

2021 全國糖協～快樂健康走



邀請大家一起實踐好生活，看湖光山色吸收日月精華，盡情享受戶外運動與大自然的魅力，充分體驗運動之樂，達到促進身心靈健康的效益。

＊請在發佈活動訊息後，開始報名，可電話報名 02-23810096 或是 LINE 群組報名，免費活動請自行保險。

＊自行前往集合地點報到，逾時不候(請穿著輕便舒適運動服裝、防滑鞋或登山鞋)。

＊每個月辦理一次(視情況增加辦理次數)，風雨無阻，如遇颱風豪大雨則停辦。

＊交通與午餐自理，請攜帶健保卡、個人藥物、水。

＊應變天氣轉換之需求，請攜帶遮陽帽、太陽眼鏡、雨傘或禦寒外套及安全用物(登山杖等)。

辦理單位:社團法人中華民國糖尿病病友全國協會

承辦人: 劉小姐 02-23810096/0931-690096 領隊:張清標先生

註記:各項地點與日期可視狀況調整(如需更改地點或辦理日期，皆會公告)。

日期	活動地點&集合時間、地點	大眾交通搭乘方式
1/14 (星期四)	一.地點: 台北市北投區・關渡自然公園(台北市北投區關渡路 55 號)。 二.集合: 上午 09:00 捷運關渡站 1 號出口處會合。 三.門票: 台北市北投區・關渡自然公園官網資訊。 (1)全票 60 元。 (2)團體票 40 元(30 人以上集體入園)。 (3)優待票 30 元(購票時需出示相關證明文件(持當年度志願服務榮譽卡之志工者、65 歲(含)以上之長者)。 (4)免門票(身心障礙手冊及其陪伴一位)。 四.報名截止日期: 109 年 12 月 23 日 17 點止。	前往關渡自然公園方式:(以從關渡捷運站 1 號出口出站步行至關渡自然公園為主)。 (1)步行: 由「關渡捷運站」1 號出口出站,可選擇步行約 10 多分鐘抵達「關渡自然公園」。 (2)大眾運輸: 由關渡捷運站 1 號出口出站後轉搭大南客運紅 35 路、小 23 路公車(往關渡宮方向),抵達「關渡自然公園站」。 (3)自行開車: 上午 9:20 至園區離入口處最近之處會合:由台北方向到園者,由於大度路禁止左轉關渡路,請於大度路路橋下橋孔迴轉,再右轉關渡路即可抵達本園(停車費每小時 40 元)。
2/25 (星期四)	一.地點: 台北市文山區・貓空小天空步道、樟樹步道。 二.集合: 上午 09:30 貓空站(小天空步道)站牌會合。	前往貓空站(小天空步道)大眾運輸方式: 轉乘公車以小 10 區間公車為主(車班較多)至貓空站(小天空步道)下車。 註記:另外也可到貓空站(小天空步道)的棕 15 和小 10 公車會繞的站較多較遠(是屬於環狀線方式行駛)。
3/18 (星期四)	一.地點: 台北市中山區・劍南山步道+蝴蝶步道。 二.集合: 上午 09:00 捷運劍南站 1 號出口處會合。	前往台北市中山區・劍南山步道+蝴蝶步道方式: 大眾運輸:搭乘捷運文湖線至劍南路站,由 1 號出口沿北安路 811 巷步行,約 3 分鐘即可抵達劍潭古寺(劍南山步道在劍潭古寺旁)。
4/29 (星期四)	一.地點: 新北市瑞芳區金瓜石秘境・水圳橋、摸乳巷、全國唯一的三層橋。 二.集合: 上午 10:00 山國小站下車處(站牌)會合。	前往新北市瑞芳區金瓜石秘境・水圳橋、摸乳巷、全國唯一的三層橋方式: (1)於台北捷運忠孝復興站 2 號出口,轉乘上午 08:10 基隆客運 1062(客運費用收費),至瓜山國小站下車(很重要,務必快到站前知會司機先生要在瓜山國小站下車),沿著金瓜石金福宮尋找第一個秘境。 (2)於板橋捷運府中站(府中路)轉乘上午 08:00 台北客運 965 公車(一般公車收費),至瓜山國小站下車(很重要,務必快到站前知會司機先生要在瓜山國小站下車),沿著金瓜石金福宮尋找第一個秘境。
5/12 (星期三)	一.地點: 台北市大安區・富陽自然生態步道。 二.集合: 上午 09:30 捷運麟光站 1 號出口處會合。	前往台北市大安區・富陽自然生態步道方式: 大眾運輸: (1)搭乘台北捷運至麟光站,由 1 號出口出站,沿和平東路三段 406 巷轉入富陽街,走到底即可抵達。 (2)搭乘公車 15、18、72、211、282、285、292 副、556、680、685、902、1503、和平幹線、市民小巴 7 至捷運麟光站下車,沿和平東路三段 406 巷轉入富陽街,走到底即可抵達。
6/16 (星期三) 疫情停辦	一.地點: 新北市平溪區・望古瀑布、嶺腳寮山登山步道。 二.集合: 上午 08:30 捷運木柵站出口處會合(唯一出口)。	前往新北市平溪區・望古瀑布、嶺腳寮山登山步道方式: 大眾運輸:捷運木柵站附近的木柵路四段 54-58 號前的公車站牌轉乘上午 09:05 台北客運 795(往十分寮)公車至慶和站下車,步行約 3 分鐘即可抵達。
7/14 (星期三)	一.地點: 台北市士林區・翠山步道。 二.集合: 上午 09:20 左右在大崙尾山站牌會合。	前往台北市士林區・翠山步道方式: 一、大眾運輸:

疫情 停辦	(1)上午 08:40 捷運士林站轉乘「255 區」、「255」站牌排隊會合，來車就搭乘。 (2)上午 08:50 捷運大直站轉乘「棕 13」站牌排隊會合，轉乘上午 09:00「棕 13」公車。	(1)搭乘捷運淡水線在士林站 1 號出口出站，往中正正路方向轉乘「255 區」、「255」公車至「大崙尾山站」下車。 (2)搭乘捷運文湖線在大直站 3 號出口出站，往北安路方向轉乘上午 09:00「棕 13」公車至「大崙尾山站」下車。 二、自行開車上午 09:20 台北市士林區・翠山步道入口處會合：翠山步道入口旁道路寬敞路旁可停車，提醒公車迴轉處請勿停車。 國道一號圓山交流道→濱江街→大直橋→北安路→自強隧道→故宮路→至善路二段→中社路一段、二段→中社路二段底登山口。
8/25 (星期三) 成員 小隊活動	一.地點：新北市新店區・烏來內洞國家森林遊樂區全國糖協(小隊)快樂健康走(入園需自行購買門票填寫個人保險資料)。 二.集合：上午 9:30 (前) 捷運新店站出口處會合 (旁邊有服務處)。	前往新北市新店區・烏來內洞國家森林遊樂區方式： 大眾運輸：捷運新店站搭乘 849 公車-烏來站下車 (尾站)。
9/16 (星期四) 成員 小隊活動	一.地點：台北市士林區・坪頂古圳、新圳、登峰圳(小隊)快樂健康走。 二.集合：上午 8:50(依照時間到達即可，不必早到)在小 19 公車或 303 公車站牌排隊會合。	前往台北市士林區・坪頂古圳、新圳、登峰圳方式： 大眾運輸：捷運劍潭站(基河)1 號出口後往左走即可看到公車候車處，上午 8:50(逾時不候)在小 19 或 303 公車站牌排隊會合(至「平等里站」下車後由平菁街 95 巷 (走到底) 附近可找到平等里內厝站，附近即為登山口)。
10/6 (星期三) 成員 小隊活動	一.地點：新北市汐子區・姜子寮絕壁+姜子寮公園全國糖協(小隊)快樂健康走 二.集合：上午 08:10 汐止火車站對面「寶島眼鏡行」前的 F905 站牌排隊會合。	前往新北市汐子區・姜子寮絕壁+姜子寮公園方式： 大眾運輸： 汐子的免巴公車皆為居民回社區的交通工具，尤其是以年長者為多，汐止火車站對面「寶島眼鏡行」前的 F905 站牌排隊才会有位子坐(F905 上午 8:30 班次姜子寮站是尾站)，避免與當地居民爭。
11/11 (星期四)	一.地點：新北市三峽區・滿月圓國家森林遊樂區(入園需自行購買門票填寫個人保險資料)。 二.集合：上午 09:00 前到達新北市三峽一站(起站也是終點站)公車候車處排隊會合。	前往新北市三峽區・滿月圓國家森林遊樂區方式： 大眾運輸： 不相約請自行搭乘以下適合到達集合地點三峽一站的公車，下車再轉乘 807 公車上午 09:30 的班次到達滿月圓停車場。 (1) 908 公車(捷運景安站-三峽一站)，。 (2) 779 公車(捷運新店站-三峽一站)。 (3) 910、702 公車(捷運府中站-三峽一站)。 (4) 916、812 公車(捷運永寧站-三峽一站)。
12/13 (星期一)	一.地點：新北市鶯歌區・孫龍步道。 二.集合：上午 09:00 鶯歌火車站 (後站)建國路出口處會合。	前往新北市鶯歌區・孫龍步道方式： 【宏德宮(孫臍廟)】 (1)大眾運輸： 搭乘台鐵至鶯歌站下車，往中正一路 303 巷步行數百公尺即可抵達宏德宮(過火車站前圓環，直走仁愛路，至中正一路右轉，約 200 公尺後，可看到宏德宮(孫臍廟)牌樓)。 1137 區間車➡南港 08:17 (開)-松山 08:22 (開)-台北 08:32 (開)-板橋 08:42 (開)-鶯歌 09:00 (到)。 (2)自行開車上午 09:20(前)在宏德宮(孫臍廟)正門會合：國道 3 號下三鶯交流道，轉接中正一路(114 縣道)，經三鶯大橋循文化路行，接中正一路，續右行即可抵達宏德宮的停車場。