



親愛的青少年學員、醫療人員，歡迎各位參加 2015 年我的花東小旅行，本活動將於 8 月 7 日(五)起至 8 月 10 日(一)，為期四天三夜，活動地點分別在花蓮泛舟奇美部落-港口部落長虹橋、光復糖廠，台東巴歌浪船屋、長濱八仙洞、鹿野高台熱氣球光雕音樂會、臺東森林公園，活動以**體驗旅遊學習自我管理**為主。

以下是重要的行前資料，請詳細閱讀。

一、活動時間：8 月 7 日(五)~8 月 10 日(一)

二、報到地點：花蓮遊客中心(火車站前)。

全國糖協聯絡人劉靜慧 0931-690096，台東聖母醫院聯絡人藍世昌 0919-138251

三、報到時間、地點：8 月 7 日 ( 五 ) 下午 11:40-13:00 (請勿遲到)

四、住宿地點：第一晚-花蓮牧靈中心、第二晚-花蓮千禧山莊、第三晚-台東聖母芳心好美館

五、"小叮嚀"8/7(五)台北、台中、台南及台東已購買火車票的出發地點與時間：務必提早報到，火車時間逾時不候。火車行程中之餐點請自理，主辦單位在花蓮備有接駁專車。

★★★台北聯絡人：吳雅慧護理師 0978-835156

台北搭乘火車注意事項：火車上會合。

(1) 8/7(五)去程火車時間：太魯閣 280 車次台北 0936-花蓮 1150。

(2) 8/10(一)回程火車時間：普悠瑪 441 車次台東 1728-台北 2120。

★★★台中聯絡人：林峙宇 0911-398125、陳世忻 0983-925137

台中搭乘火車注意事項：

(1) 8/7 在台中搭乘火車的學員請務必上午 07:00 準時在火車站「出口」處會合，在一起搭乘往花蓮的火車。

8/7(五)去程交通時間：自強號 170 車次台中 0726-台北 0955 再轉搭普悠瑪 218 車次台北 1025-花蓮 1238。

(2) 8/10(一)回程火車時間：自強號 314 車次台東 1410-新左營 1704 再轉搭自強號 148 車次新左營 1813-台中 2041。

★★★台南聯絡人：蔡明燕護理師 0932-829790、柳素燕護理師 0919-786400

台南搭乘火車注意事項：

(1) 8/7 在台南搭乘的護理師與學員請務必上午 06:10 準時在火車站「前站」候車室會合，在一起搭乘往花蓮的火車。

8/7(五)去程火車時間：自強號 301 車次台南 0622-花蓮 1145。

(2) 8/10(一)回程火車時間：自強號 314 車次台東 1410-新左營 1704 再轉搭莒光號 522 車次新左營 1717-台南 1757。

★★★台東聯絡人：吳素禎護理師 0932-829790

台東搭乘火車注意事項：

8/7 在台東搭乘火車的護理師與學員請務必上午 09:00 準時在火車站「正門」會合，在一起搭乘往花蓮的火車。

8/7(五)去程交通時間：自強號 301 車次台東 0938-花蓮 1145。

六、攜帶物品注意事項：若有個人特殊狀況，請於報到時先行告知負責報到之醫療人員或工作人員。

**全體參與者一定要攜帶的一般用物(請務必攜帶手機(請以開機狀態)，以利方便聯繫)**

請穿休閒服裝及運動鞋 (勿穿高跟鞋、皮鞋)	盥洗用具 (牙刷、牙膏、沐浴洗髮精、大浴巾、小毛巾)	換洗衣物四套以上、薄外套及長褲
攜帶拖鞋或涼鞋及一雙可 泛舟使用的球鞋或布鞋	健保卡、手機、面紙、原子筆及少許錢	水壺、環保筷 雨具、防曬乳、遮陽帽、太陽眼鏡

### T1DM 學員用物 ( 小背包或腰包裝血糖機相關物品 )

注射空針(四天份) 或筆針	升糖素(可請醫師開給你)	採血針(20支以上)酒精棉片( 20片以上 )
胰島素 ( 以防打破 ) 請多備一份	低血糖用食品(糖片、餅乾)及其他個人藥物	血糖機、試紙至少 30 片以上 血糖機備用電池

七、主辦單位備有羅氏血糖機 6 台、耗材及急救相關物資提供醫療人員使用。

八、活動結束日期與地點：8 月 10 日(一)中午 12:00(台東聖母健康會館:台東市南京路 77 號)。

九、請自備個人喜愛的點心飲品及需求之用品等。

十、泛舟注意事項：

1. 請勿攜帶貴重物品，可攜帶少許零錢以便中途休息站使用，備水及攜帶方便之急救物品裝入雙層夾鏈袋內(避免弄濕)。
2. 泛舟請穿著輕便長袖(由全國糖協提供)、薄長褲、球鞋、布鞋或水陸兩用鞋等裝備參加。
3. 請另備隨身提袋(裝泛舟後之換洗衣物，及相關血糖備品)，當天泛舟前放置聖母醫院公務車上。

十、活動期間如有特殊事項，請洽：

全國糖協聯絡人：電話 02-2381-0096 或 0931-690096 劉靜慧秘書長

十一、活動行程請閱覽：請務必做好萬全的準備

★★★隨時提醒大家補充水份監測血糖★★★			
第一天 8 月 7 日(五)		第二天 8 月 8 日(六)	
時間	內容	時間	內容
1230-1300	我的小旅行-花蓮火車站集合	0630-	起床- Morning call
1300-1400	報到聯誼-花蓮牧靈中心	0630-0730	早餐+測血糖
1400-1430	旅行裝備檢查	0730-1000	瑞穗泛舟中心
1430-1530	分組+認識朋友+補給+測血糖	1000-1020	補給+測血糖
1530-1630	我的旅行、運動札記	1020-1200	泛舟(瑞穗泛舟中心-奇美部落)
1630-1800	我知道我可以(分享個人故事)	1200-1300	午餐便當+測血糖
1800-1900	配寢+晚餐+測血糖	1300-1530	泛舟(奇美部落-港口部落長虹橋)+盥洗
1900-2030	花蓮市區趴趴走	1530-1700	補給+測血糖+回飯店
2030-2200	補給+測血糖+盥洗	1700-1800	配寢
2200	晒飽飽-花蓮牧靈中心	1800-1900	晚餐+測血糖
		1930-2200	星空夜談+補給+測血糖
		2200	晒飽飽-千喜山莊
★★★隨時提醒大家補充水份監測血糖★★★			
第三天 8 月 9 日(日)		第四天 8 月 10 日(一)	
時間	內容	時間	內容
0700-	起床- Morning call	0700-1030	整理行李+測血糖+早餐+臺東森林公園
0700-0830	早餐+測血糖		
0830-0930	八仙洞遊憩區		
0930-1130	三仙台遊憩區-補給+測血糖		
1130-1230	泰源部落	1030-1200	自助助人最快樂-心動不如行動
1230-1330	泰源健康廚房+測血糖	1200-1300	午餐+測血糖
1330-1530	鹿野	1330	回家~Goodbye
1530-1630	龍田社區	讓我們 e 起創造精彩的回憶	
1630-1800	鹿野高台逍遙遊		
1800-1830	晚餐+測血糖		
1830-2000	熱氣球光雕音樂會		
2000-2040	回台東市區+配寢		
2040-2200	補給+測血糖		
2200	盥洗+晒飽飽-芳心好美館		