



親愛的青少年、醫療人員、工作人員，歡迎各位參加 2015 年我的花東小旅行，本活動將於 8 月 21 日(五)起至 8 月 24 日(一)，為期四天三夜，活動地點分別在花蓮光復糖廠、泛舟(瑞穗-奇美部落-港口部落長虹橋)、東管處阿美民俗中心、太麻里金針山、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 21 日(五)**第一天請穿白色 T 恤(任何圖案或花樣的白色 T 恤都可)**~ 8 月 24 日(一)
- 二、報到地點：花蓮遊客中心(火車站出口，前右側 50 公尺)。
全國糖協聯絡人劉靜慧 0931-690096，台東聖母醫院聯絡人勒卡爾 0921-692272
- 三、報到時間、地點：8 月 21 日(五) **下午 12:30-13:50** (請勿遲到)
- 四、住宿地點：第一晚-花蓮牧靈中心、第二晚-馬格拉海民宿、第三晚-台東聖母芳心好美館
- 五、"小叮嚀"8/21(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：8/21 去程：江忻妤 0932-628760，8/24 回程全國糖協劉靜慧 0931-690096

台北火車站搭乘火車的注意事項：

- (1) 8/21(五)去程火車時間：**218 車次普悠瑪台北 1025-花蓮 1238**。
- (2) 8/24(一)回程火車時間：**425 車次普悠瑪台東 1400-台北 1806**。

★★★台中聯絡人：林峙宇 0911-398125(8/21 車票發放聯絡人：楊麗娟 0912-381033)、陳世忻 0983-925137

台中火車站搭乘火車的注意事項：

- (1) 8/21 在台中搭乘的學員請務必**上午 0650-07:00 準時**在火車站「出口」處會合，在一起搭乘往花蓮的火車。
8/21(五)去程交通時間：**170 車次自強號台中 0726-花蓮 1230**。
- (2) 8/24(一)回程火車時間：**314 車次自強號台東 1410-新左營 1704 再轉搭 148 車次自強號新左營 1813-台中 2041**。

★★★8/21 去程台南聯絡人：總聯絡人(含車票)張喬清 0922-107022

★★★8/21 去程台南協助聯絡人李弘棋 0931-741758、陳右倫 0975-240849 高雄協助聯絡人：黃頤茹 0933-290138

★★★8/24 回程聯絡人柳素燕護理師 0919-786400

台南火車站搭乘火車的注意事項：

- (1) 8/21 在台南搭乘的學員請務必**上午 0650-0700 準時**在火車站「前站」候車室會合，在一起搭乘往花蓮的火車。
8/21(五)去程火車時間：**3121 區間車 0723-新左營 0807 再轉搭 303 車次自強號新左營 0825-花蓮 1336**。
- (2) 8/24(一)回程火車時間：**314 車次自強號台東 1410-新左營 1704 再轉搭 522 車次莒光號新左營 1717-台南 1757**。

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布鞋或適宜的襪	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)及其它個人藥物	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、請自備個人喜愛的點心飲品及需求之用品等。

九、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)、長褲、並著軟底布或膠鞋(水陸兩用鞋)，以方便在河床上行走及泛舟中防止刮傷，並注意防曬。
3. 請另備隨身提袋(裝泛舟後之換洗衣物，及相關血糖備品)，當天泛舟前放置台東聖母醫院公務車上。

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、活動結束日期與地點：8 月 24 日(一)中午 13:00(台東聖母健康會館:台東市南京路 77 號)。

十二、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 21 日(五)		第二天 8 月 22 日(六)	
時間	內容	時間	內容
1230-1350	花蓮火車站出口·前右側 50 公尺 花蓮遊客中心集合	0630- 0630-0730	起床- Morning call 早餐+測血糖
1350-1430	報到聯誼-花蓮牧靈中心	0730-1000	瑞穗泛舟中心
1430-1530	分組+認識朋友+配寢+補給+測血糖	1000-1020	補給+測血糖
1530-1600	旅行裝備檢查	1020-1200	泛舟(瑞穗泛舟中心-奇美部落)
1600-1700	我的旅行札記	1200-1300	午餐便當+測血糖
1700-1800	參觀松園別館	1300-1530	泛舟(奇美部落-港口部落長虹橋)+盥洗
1800-2130	花蓮市區趴趴走、晚餐覓食+測血糖	1530-1700	補給+測血糖+馬格拉海民宿
2130-2200	晚點名+盥洗	1700-1800	配寢
2200~	睏飽飽-牧靈中心	1800-1900	馬格拉海晚餐+測血糖
		1930-2200	星空夜談+補給+測血糖
		2200	睏飽飽-馬格拉海民宿
★★★隨時提醒大家補充水份監測血糖★★★			
第三天 8 月 23 日(日)		第四天 8 月 24 日(一)	
時間	內容	時間	內容
0700-	起床- Morning call	0600-1030	整理行李+測血糖+早餐+臺東森林公園
0700-0830	早餐+測血糖	1030-1200	自助助人最快樂-心動不如行動
0830-1130	東管處阿美民俗中心+補給+測血糖	1200-1300	聖母健康會館午餐+測血糖
1130-1200	行車時段	1330	回家~Goodbye
1200-1330	海天十一線用餐+測血糖	讓我們 e 起創造精彩的回憶 	
1330-1500	往太麻里金針山		
1500-1730	美麗的花海~太麻里金針山		
1730-1930	聖母農莊晚餐+測血糖		
1930-2000	芳心好美館+配寢		
2000-2200	台東市區趴趴走		
2200-	補給+測血糖盥洗 睏飽飽-芳心好美館		