

## 全國糖協-2020 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。

\* 限定報名人數 10-15 名以內(請在活動前一個禮拜電話 02-23810096 預訂報名)，免費活動請自行保險。

\* 自行前往集合地點報到，逾時不候(請穿著輕便運動服飾、球鞋或布鞋)。

\* 每個月辦理一次，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
1/9	一、活動地點:台北市士林區·天母水管路步道。 二、集合時間地點: 上午 8:30 在捷運劍潭站(基河)紅 5 公車站牌排隊會合(1 號出口後往左走即可看到公車候車處)。	捷運劍潭站(基河)轉搭紅 5 公車至「文化大學站」下車。
2/13	一、活動地點:新北市平溪區·菁桐小鎮巡禮。 二、集合時間地點:上午 8:30 捷運木柵站(唯一出口)會合。	捷運木柵站附近木柵路四段 54-58 號前的公車站牌轉搭 795 公車(木柵-平溪線)至「菁桐坑站」下車。
3/26	一、活動地點:台北市北投區·北投社三層崎公園&貴子坑水土保持教學園區。 二、集合時間地點: 上午 8:30 承德幹線與 218 公車站牌會合(捷運劍潭站從 1 號(基河)出口出站後往左走既可看到公車候車地點)。	捷運劍潭站轉搭承德幹線公車或 218 公車至「貴子坑水土保持教學園區站」下車。
4/16 新冠 肺炎 暫停	一、活動地點:新北市三芝區·三芝三生櫻花+吉野櫻河岸步道。 二、集合時間地點: 上午 8:30 捷運淡水站公車候車處排隊會合(2 號出口後往右邊走即可看到公車候車處)。	捷運淡水站轉搭 862(基隆)、863、865 公車,至「新莊子站」下車。在沿舊台 2 線步行 300 公尺到達目的地。
5/14	一、活動地點:新北市石門區·富貴角燈塔、老梅綠石槽、老梅彩繪社區、麟山鼻步道。 二、集合時間地點: 上午 9:00 捷運淡水站公車候車處會合(淡水捷運 2 號出口後往右邊走即可看到公車候車處)。	捷運淡水站公車候車處轉搭 862、863、865 公車,於「富貴角燈塔」下車。
6/18	一、活動地點:台北市士林區·坪頂古圳親山步道。 二、集合時間地點: 上午 8:30 捷運劍潭站(基河)公車小 18 站牌排隊會合轉搭上午 08:50 班次(1 號出口後往左走即可看到公車候車處)。	捷運劍潭站(基河)轉搭小 18 公車上午 08:50 班次至「坪頂古圳步道口站」下車,步行至至善路三段 370 巷 29 號抵達登山口。
7/16	一、活動地點:基隆市·情人湖環湖環山步道。 二、集合時間地點: 可自行選擇搭台鐵或客運(客運需自行安排)。 (1) 搭乘台鐵上午 08:30 在基隆火車站(南站)出口處會合在一起前往基隆公車總站。 (2) 搭乘客運上午 09:00 自行前往 509 公車站牌排隊會合。	(1)台鐵區間車 1128 車次:板橋 07:30(開)-台北 07:44(開)-松山 07:52(開)-南港 07:56(開)-基隆 08:29(到)。 (2)基隆公車總站轉搭 509 公車(經麥金路)上午 09:20 班次,「情人湖站」公園停車場下車。
8/13	一、活動地點:新北市石碇區·烏塗溪步道。 二、集合時間地點: 上午 08:30 捷運木柵站出口處會合(唯一出口)轉搭石碇線 666 公車(烏塗)上午 09:05 班次。	捷運木柵站附近的木柵路四段 54-58 號前的公車站牌轉搭欣欣客運石碇線 666 公車(烏塗)上午 09:05 班次到「石碇國小站」下車。
9/17	一、活動地點:台北市士林區·狗殷勤古道。 二、集合時間地點: 上午 8:30 捷運劍潭站(基河)公車小 16 站牌排隊會合轉搭上午 09:10 班次(1 號出口後往左走即可看到公車候車處)。	去程:上午 8:30 捷運劍潭站小 16 公車站牌會合搭乘上午 9:10 班次至擷翠新村下車,公館里永公路 350 巷(擷翠新村)巷底走下石階可接到狗殷勤古道。 回程:於平等里站搭乘 303 或小 19 回到劍潭捷運站。
10/15	一、活動地點:台北市士林區·天溪園生態教育中心。 二、集合時間地點: 上午 7:30 捷運劍潭站(基河)公車小 18 站牌排隊會合轉搭上午 08:10 班次(1 號出口後往左走即可看到公車候車處)。	捷運劍潭站(基河)轉搭小 18 公車上午 08:10 班次至「聖人橋站」下車後往後走步行過聖人橋一路直走,續行 1.5 公(約 20-30 分鐘),即抵達天溪園生態教育中心,登記上午 10 時由志工解說人員帶隊入園需在上午 09:30 完成報到。
11/19	一、活動地點:台北市陽明山·擎天崗環形步道+竹篙步道。 二、集合時間地點: 上午 7:40 捷運劍潭站(基河)公車小 15 站牌排隊會合轉搭上午 08:10 或 08:20 班次(1 號出口後往左走即可看到公車候車處)。	捷運劍潭站(基河)轉搭小 15 公車上午 08:10 或 08:20 班次至「擎天崗站」下車。
12/17	一、活動地點:台北市北投區·十八拐圳步道。 二、集合時間地點: 上午 9:00(前到達)捷運北投站 1 號出口處會合轉搭小 25 公車上午 09:20 班次或 230 公車上午 09:30 班次。	捷運北投站轉搭乘小 25 公車上午 09:20 或班次 230 公車上午 09:30 班次至「龍鳳谷站」下車後沿十八份產業道路步行 650 公尺到達目的地。