

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，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	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	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	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	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 10:30 瓜山國小站下車處(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 07:30 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。
5/13	一.地點：台北市大安區・富陽自然生態步道。 二.集合：上午 09:00 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。
6/17	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。
7/15	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。 (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。	前往台北市士林區・翠山步道方式： 一、大眾運輸： (1)搭乘捷運淡水線在士林站 1 號出口出站，往中正中正路方向轉乘「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。
8/19	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。
9/16	一.地點：桃園市・後慈湖秘境步道。 二.集合：上午 09:00(前)高鐵桃園站 5 號出口處會合。 三.門票：桃園市政府官網資訊 (1)全票 100 元 (2)優待票 50 元 (3)免票 0 元 (65 歲以上持有身分證明者、持有「志願服務榮譽卡」者、持有身心障礙手冊者或必要之陪伴者一人)	前往桃園市・後慈湖秘境步道方式： 大眾運輸： (1)搭高鐵 0613 車次：南港 08:10(開)-台北 08:21(開)-板橋 08:29(開)-桃園 8:43(到站)。 (2)桃園站下車，至 5 號出口出站後，依照指標到客運轉運站 9 號月台轉乘 501 台灣好行大溪快線上午 9:20 班次到慈湖。
10/14	一.地點：新北市石碇區・外按古道。 二.集合：上午 09:00 捷運木柵站出口處會合(唯一出口)。	前往新北市石碇區・外按古道方式： 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 09:24-09:26(預估進站時間)666(往烏塗窟)公車至雙溪口站下車即可抵達。
11/18	一.地點：台北市士林區・坪頂二圳巡禮(坪頂古圳、坪頂新圳)。 二.集合：上午 08:30 捷運劍潭站 303 或小 19 公車站牌排隊會合。	前往台北市士林區・坪頂二圳巡禮(坪頂古圳、坪頂新圳)方式： (1)大眾運輸：劍潭捷運站(基河)1 號出口出站後往左走即可看到公車候車處，轉乘上午 09:00 公車 303 或上午 09:20 公車小 19 至「平等里站」下車。 (2)自行開車：由士林經仰德大道、菁山路至平菁街，於平菁街 95 巷附近可找到平等里內厝站，附近即為登山口。

12/16	一.地點：新北市三峽區・滿月圓國家森林遊樂區。 二.集合：上午 11:00(前)滿月圓國家森林遊樂區購票處會合。 三.門票：行政院農業委員會林務局官網資訊 (1)全票(平日) 80 元 (2)半票 50 元 (新北市市民憑證明文件者、憑學生證) (3)優待票 10 元(65 歲以上持有身分證明者) (4)免票 0 元 (持有志願服務榮譽卡者、持有身心障礙手冊者或必要之陪伴者一人)	前往新北市三峽區・滿月圓國家森林遊樂區方式： 一、大眾運輸： 選擇以下方式均可至三峽國小站下車再轉乘 807 公車上午 09:30 的班次到達滿月圓。 (1) 908 公車(捷運景安站-三峽國小站) (2) 779 公車(捷運新店站-三峽國小站) (3) 910 公車(捷運府中站-三峽國小站) (4) 916 公車(捷運永寧站-三峽國小站) 二、自行開車： 國道 3 號-三鶯交流道下-市道 110 線-省道臺 3 線-省道臺 7 乙線-鄉道北 111 線-鄉道北 114 線-鄉道北 115 線。
-------	--	---