

## 2024 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。
- \* 完成報名後會在活動前幾天提供行前通知(含如何前往地點方式)。
- \* 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)。
- \* 每個月以辦理一次(星期四)為主(視情況減少或增加辦理次數)，視天氣狀況做微調，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

聯絡:劉小姐 02-23810096/0931-690096 解說老師: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，皆以公告為準)。

月份/日期	地點	會合地點
1/11	台北市士林區·內雙溪自然中心-小溪頭環狀步道-台北市內湖區·碧山露營場森林營區-士林區翠山步道。	上午 10:50 『內雙溪自然中心』大門會合。
2/22	台北市北投區·竹子湖青楓步道-黑森林-水車寮步道。	上午 09:00 在 『竹子湖站』下車處會合。
3/19-3/21	台東春之旅。	自強(3000)408 車次台北-台東北車上午 07:30 搭車到達台東上午 11:15。
4/11	新北市五股區·水碓觀景公園。	上午 09:30 在 『憲兵學校站』下車處會合。
5/9	基隆市八斗子·忘憂(望幽)谷濱海步道。	上午 09:30 在 『基隆火車站(北站)』出口處會合。
6/13	新北市平溪區·十分瀑布公園步道。	上午 10:30 至 『十分遊客中心站』下車處會合。
7/11	桃園市大溪區·舊百吉隧道、舊百吉林蔭步道、白石山步道、中正公園、大溪橋。	上午 9:20(前) 『大溪站』下車處會合。
8/23(五)	台北市士林區·翠山步道、碧溪步道、大崙頭尾山親山步道、大崙尾山步道/長壽坡。	上午 09:30 在 『翠山步道』出入口處會合。
9/13(五)	台北市北投區·草山水道藍寶石泉(設定參加人數對象)。	上午 09:15 在 『陽明山天主堂』大門會合。
9/19	台北市士林區·芝山岩步道群。	上午 09:30 在 『芝山岩站』下車處會合。
10/17	台北市北投區·陽明山半嶺步道-松溪瀑布-半嶺吊橋-翠峰瀑布。	上午 09:30 在 『大埔站(明玄宮)』下車處會合。
11/7	新北瑞芳區·猴硐舊隧道群。	上午 11:10 『猴硐車站』出口處會合。
12/26	新北市汐止區·拱北殿。	上午 10:00 『拱北殿停車場涼亭』處會合。