

2025 台東森呼吸，健康快樂行

透過自然療癒、登山健行、食農體驗與在地文化參訪，提升快樂健康走成員對健康生活的認識與實踐，同時促進彼此情感交流，創造健康、快樂、友善的生活經驗。

一、主辦單位：社團法人中華民國糖尿病病友全國協會

二、活動日期：2025 年 6 月 9 日（一）至 6 月 11 日（三）

三、活動地點：台東縣太麻里金針山、聖母健康園區

四、參與人數：12 位健康走成員+1 位糖協工作人員(小團體活動)

五、住宿：台東太麻里金針山～青山農場

六、費用：每人 4400 元，未含台鐵來回及轉乘車資(感謝協助申請到當地免費的接駁專車、感謝青山農場與聖母農莊提供優惠價)

● 繳費方式：5/9 前以郵局無摺存入或網路轉帳或 ATM 轉帳或其它方式完成繳費，郵政戶名：社團法人中華民國糖尿病病友全國協會、帳號：台北復興橋郵局 0001085-0457487

● 含第一天台鐵便當、二晚住宿(兩人房)、二次早餐、二次晚餐以及#94 小百岳登頂行程(便當)、農莊午餐及史前館門票、團保。

七、備註事項：由糖協協助訂購來回及轉乘火車票，會提供取票編號給參加成員自行至台鐵或便利商店取票付款。

八、活動聯絡人：全國糖協 劉靜慧 02-23810096/0931-690-096

九、參閱行程內容 PDF

序	日期時間	項目	地點	備註
第一天 6/9 (週一)				
01	07:18-12:02	搭乘台鐵 410 車次 12:02 抵台東站	台東火車站轉車到太麻里	台鐵便當
02	12:32-12:54	台東站轉乘 308 車次 12:54 抵太麻里站	太麻里火車站	免費接駁專車
03	13:00-13:30	專車接駁至太麻里金針山-青山農場入住	青山農場配寢	屆時看螢火蟲 調整時間
04	14:30-17:30	森林步道健走，欣賞繡球花、下午茶	森林小步道+咖啡小屋	
05	17:30-19:00	逍遙晚餐	晚餐	
06	19:00-20:30	賞螢火蟲生態體驗	林間小道	
07	20:30	享受聖神中的寧靜夜	一夜好眠	
第二天 6/10 (週二)				
01	0700-0830	健康早餐	戶外咖啡屋	
02	0830-1200	出發登小百岳雙乳峰	沿途欣賞自然風景	
03	1200-1300	山頂涼亭野餐	享受田媽媽登山便當	
04	1300-1500	返回青山農場	山海景觀台東藍	
05	1400-1730	自由活動，小歇	青山農場及山林小徑	
06	17:30-19:00	田園樂晚餐		
07	19:00-20:00	搓愛玉 DIY 體驗		
08	20:00-	越夜越美麗~		
第三天 6/11 (週三)				
01	08:00-09:00	健康早餐	戶外咖啡屋	
02	09:00-10:20	自由活動+拍照+散步+退房	金針山青山農場	
03	10:30-11:00	接駁專車從青山農場到太麻里火車站	太麻里火車站	
04	11:20-11:36	太麻里站搭乘 11:20 區間快 3005 車次 11:36 抵康樂站	車程 16 分鐘	
05	11:36-12:00	出站從康樂站步行到聖母健康園區	步行時間約 10 分鐘	
06	12:00-13:30	田園午餐	聖母健康農莊田園餐廳	
07	13:30-15:30	參訪國立台灣史前文化博物館	史前博物館	
08	15:30-16:30	下午茶+旅遊分享	聖母健康農莊休憩小舖	可購物提貨
09	17:00-17:46	前往台東火車站搭乘 441 車次 17:46 發車	台東火車站返北	