


2020年10月4日

鐵馬 健走 禪悅行

- 鐵馬健走** | 上午**9:00** - **11:00**
餐敘地點 | 上午**11:30** 大廚上菜餐廳
 | 新北市新店區環河路29巷23號
- 集合時間** | 上午**8:30**集合 - **9:00**出發
集合地點 | 捷運新店站出口廣場
- 鐵馬行程** | 新店碧潭風景區↔陽光運動公園(約7公里)
休閒行程 | 和美山水岸步道→迎賓平台(約2公里)
健走行程 | 和美山親山步道→水岸步道→迎賓平台(約4公里)
- 配合事項** | 請穿著休閒輕裝，自備遮陽帽、傘及飲水
參加對象 | 榮董&寶眷 (80人額滿為止)
代收費用 | 鐵馬：600元/人(含餐費、保險、租車)
 | 健走：500元/人(含餐費、保險)
- 報名請洽** | 專案秘書室：02-2896-6119#259
主辦單位 | 法鼓山榮譽董事會北一區
(北投、石牌、淡水、八里、三重、蘆洲)



注意事項：患有嚴重之高血壓、胃腸病、糖尿病、心臟血管疾病、易傳染之疾病，尚未痊癒或未得醫師確診已無傳染之慮者，以及不適宜在戶外曝曬行走騎乘者，請勿報名參加。

北一區榮董鐵馬禪悅行路線



【注意事項】

- ◆請自備環保水壺、餐具、健保卡、帽子、雨具、毛巾及替換衣物。
- ◆請穿著寬鬆便於行動的衣著、鞋子。
- ◆患有嚴重之高血壓、胃腸病、糖尿病、心臟血管疾病、易傳染之疾病，尚未痊癒或
未得醫師確診已無傳染之慮者，以及不適宜在戶外曝曬行走者，請勿報名參加。

北一區10/4榮董鐵馬健走報名表 (請自行列印或Email: secie@ddmf.org.tw)

請傳真至(02)2895-8155 專案秘書室。敬請來電確認(02) 2896-6119#259

身分	報名項目	姓名	為辦理保險與聯繫，下列項目請務必填寫		
			出生年月日 (西元)	身分證字號	手機及連絡電話 (請加區碼)
榮董					
眷屬					
眷屬					

北一區榮董健走禪悅行路線

健走行：4公里
休閒行：2公里

和美山步道地圖



【注意事項】

- ◆請自備環保水壺、餐具、健保卡、帽子、雨具、毛巾及替換衣物。
- ◆請穿著寬鬆便於行動的衣著、鞋子。
- ◆患有嚴重之高血壓、胃腸病、糖尿病、心臟血管疾病、易傳染之疾病，尚未痊癒或
未得醫師確診已無傳染之慮者，以及不適宜在戶外曝曬行走者，請勿報名參加。

北一區10/4榮董鐵馬健走報名表 (請自行列印或Email: secie@ddmf.org.tw)
請傳真至(02)2895-8155 專案秘書室。敬請來電確認(02) 2896-6119#259

身分	報名項目	姓名	為辦理保險與聯繫，下列項目請務必填寫		
			出生年月日 (西元)	身分證字號	手機及連絡電話 (請加區碼)
榮董					
眷屬					
眷屬					