



# 健走 2021 禪悅行

北一區 & 北三區  內湖大溝溪步道→圓覺瀑布

4 / 25 日  
8:30-14:00

- ▶ 集合時間：上午**8:30**集合~**9:00**準時出發
- ▶ 集合地點：捷運**大湖公園站2號**出口
- ▶ 餐敘地點：中午**11:30~14:00 蒔蘿餐廳** (包場制)  
(台北市內湖區成功路五段31號)
- ▶ 停車地點：大湖公園地下停車場
- ▶ 行程路線：捷運大湖公園站→大溝溪親水公園→圓覺瀑布  
→葉氏祖廟→新福本坑→大溝溪→餐廳(全程5公里約100分鐘)
- ▶ 參加對象：北一區&北三區榮董&寶眷(每區40人共80人額滿為止)
- ▶ 代收費用：500元/人 (含餐費、保險)
- ▶ 配合事項：請穿著休閒輕裝，自備遮陽帽、傘及飲水
- ▶ 主辦單位：法鼓山榮譽董事會**北一區&北三區**合辦

**北一區**：北投、石牌、淡水、八里、三重、蘆洲

**北三區**：大安、信義、南港、中正、萬華、內湖

詳情請洽專案秘書室：02-2896-6119#259



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。

# 4/25北一區&北三區榮董健走禪悅行 內湖大溝溪→圓覺瀑布行程路線圖



## 報名表和預訂餐點

**A主餐：** ①鮮茸松菇燉飯  
②鮮茸松菇義大利麵

**B湯品：** ①松菇濃湯  
②蔬菜湯

**C甜點：** ①日式輕乳酪  
②大理石起司  
③藍莓重乳酪  
④黑森林蛋糕

**C甜點：** ⑤生巧克力蛋糕  
⑥烤布蕾  
⑦水果優格

**D飲料：** ①美式黑咖啡(冰/熱)  
②新鮮果汁  
③黑木耳凝露(冰/熱)  
④四季香草茶(熱)  
⑤紅茶(冰/熱)

註1\* 套餐包含A主餐 + B湯品 + C甜點 + D飲料(預訂範例A1+B2+C3+D4) 請先預選以利當天準備食材與出餐速度。

為辦理保險與聯繫，下列項目請務必填寫

身分	姓名	出生年月日 (西元)	身分證字號	手機及連絡電話 (請加區碼)	預訂餐點 (A*+B*+C*+D*)
榮董					
眷屬					
眷屬					

4/25榮董北一區+北三區活動報名表 (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