烏來-內洞森林遊樂區健行活動

**康樂福利委員會**

內洞森林遊樂區內南勢溪、內洞溪的豐沛水資源，孕育了繁茂的森林、多樣性的動植物生態外，內洞的瀑布群更是馳名全台的瀑布，其中信賢瀑布（內洞瀑布）更經由票選後，獲選為最美的瀑布第一名；此外，根據研究調查發現，內洞的陰離子含量更居於全台森林遊樂區之冠。來到這裡，除視覺上的享受外，更別忘了大口呼吸健康的「空氣維他命-陰離子」，來趟健康的森林浴之旅。

從園區入口處通往內洞瀑布的觀瀑步道，全長約1公里平緩無坡，步道鋪面可讓行動不便者以輪椅代步，沿途可欣賞南勢溪流域以及豐富的動植物景觀，約莫半小時，即能輕鬆抵達樂水橋觀賞壯麗優美的內洞瀑布景致，讓遊客沉浸在大自然裡，提供身心靈放鬆的森林場域，且根據研究發現在森林環境中進行森林浴，可有效降低壓力賀爾蒙，提升免疫力對身體有益。

參考資料：內洞森林遊樂區網站http://www.yun-hsien.com.tw/webc/html/information/index.aspx

**集合日期、時間：107年12月16日（星期日）上午8時50分**

**集合地點：學會1樓大門口（台北市中山區民權西路70號）**

* 登山路程：約2個小時
* 登山難易度：易
* 攜帶用具：雨衣、柺杖、禦寒衣物、水、手套。
* 午 餐：雲仙大飯店，約中午12時30分用餐。

**備　註：請參與的會員務必配掛名牌，以利識別身份，謝謝您的配合。**

**（65歲以上者，請攜帶身份證件）。**

中南部地區會員，可參考下表往返台北搭乘高鐵的時間班次表。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 站名 | 北上 | | 南下 | |
| 出發車次 | 出發時間 | 出發車次 | 出發時間 |
| 台中烏日 | 802或204 | 07:25或07:48 | 841 | 16:11 |
| 雲林 | 802 | 07:00 | 841 | 16:11 |
| 台南 | 204 | 07:07 | 841 | 16:11 |
| 高雄左營 | 204 | 06:55 | 145 | 16:31 |

★報名方式：

欲參加者請於**107年11月30日前**報名，並事先繳交每人300元費用（限會員及配偶或直系血親者，非會員每人費用600元）及填寫下列報名表傳真回復學會。

**繳款方式：郵局劃撥帳號：00037773 戶名:台灣婦產科醫學會**

為保障權益將為每一位參加者加保旅遊平安險，請務必填妥下列每項資料。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 會員資料 | | 參加人員2 | | | 參加人員3 | | |
| 會員姓名 |  | 眷屬姓名 |  | | 眷屬姓名 |  | |
| 會員編號 |  | □配偶或直系血親 | | □朋友 | □配偶或直系血親 | | □朋友 |
| 出生年月日 |  | 出生年月日 |  | | 出生年月日 |  | |
| 身份證號 |  | 身份證號 |  | | 身份證號 |  | |
| 行動電話 |  | 行動電話 |  | | 行動電話 |  | |

學會電話：02-25684819 　傳真：02-21001476