

台北市中醫師公會 110 年【礁溪&林美、新寮步道森呼吸之旅】自強活動


活動日期/一日遊：7 月 25 日(日) / 二日遊：7 月 25~26 日(日~一)

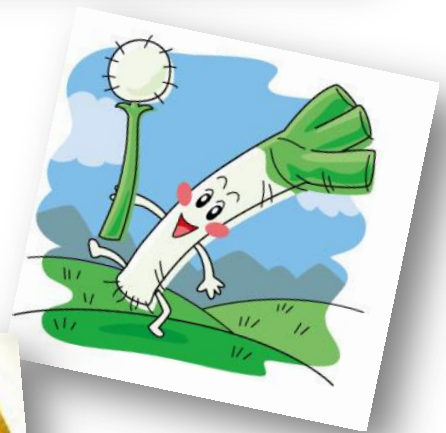
集合時間&地點/110 年 7 月 25 日(日)上午 06:45 台北車站東三門

 第一天	台北火車站喜相逢→前往礁溪→礁溪林美步道→午餐📍金門餐廳→蔥仔寮農場→宜蘭餅發明館→晚餐📍吉祥客棧→返回台北甜蜜的家🏠
06:45-07:00	台北車站東三門喜相逢
07:00-08:30 📍早餐	帶著愉悅好心情，搭乘旅遊專車，欣賞沿途東岸美景，享用知名營養早餐📍“阜杭豆漿”，配著車窗外明媚風光，歡樂列車揭開前進宜蘭旅程的序幕。
08:30-11:00	<p>【林美石磬步道】 林美石磬步道位於宜蘭礁溪林美村，係一低海拔亞熱帶溪谷步道，全程寬敞平緩，林木蒼鬱成蔭，沿途為溪流瀑布與峽谷地形，原有數段濕滑起伏的溪床路面，以及一段 30 公尺長的 70 度岩壁坡，今已整建成舒適安全的行走空間，非常適合親子同行。林美山山勢平緩，海拔皆在四百公尺之內，除了蒼翠林木，尚有多處湖泊、瀑布、溪流，居高臨下可鳥瞰整個蘭陽平原。步道為 U 型峽谷地形，下臨水圳遺跡與得子口溪，景觀壯麗有「宜蘭的小太魯閣」美稱；觀賞大自然的鬼斧神工、緬懷老祖先的開墾精神。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
11:30-13:00 📍午餐	<p>【金門餐廳】 http://www.goldengate-food.com.tw/WebMaster/ 📍午餐@金門餐廳，金門餐廳已在蘭陽平原經營十多年，道道特色佳餚，讓造訪蘭陽平原的旅客同時也能品嚐到宜蘭人的熱忱，走趟金門餐廳體驗屬於宜蘭吃的文化，為此年度旅遊大大加分喔。</p>
13:30-15:00	<p>【蔥仔寮農場】 http://0937995104.tranews.com/ 專業導覽解說三星蔥生長的二三事，經過農場主人傳授拔蔥技巧，體驗親手拔蔥的過程。採收回來的三星蔥就準備放入洗蔥池清洗囉。洗蔥池水為流動且清潔的活水，除清洗外，更有降低蔥體溫度、保持翠綠的作用。最令人期待的三星蔥油餅 DIY，農場主人教您如何做出好吃的蔥油餅。 親手拔蔥、洗蔥、DIY 三星蔥油餅～來一場和三星蔥的約會！</p> 
15:45-16:45	<p>【宜蘭餅發明館】 「宜蘭餅」-全世界最薄的餅，厚度僅有 0.1cm，輕薄如紙、薄可透光，香脆可口，吃後令人愛不釋手。帶點知名伴手禮，也帶回宜蘭一遊的甜甜回憶。</p>
17:00-18:30 📍晚餐	<p>【吉祥客棧】晚餐📍絕對 CP 值爆錶，吉祥客棧在地深耕 20 年，呈現的不僅是在地美食，更用溫暖堆疊出懷念的味道，堅持將特色料理完整呈現。一口口樸實簡單令人感動的宜蘭味，在一日遊的旅人日記畫下句點。盛著滿滿的回憶結束歡樂假期→🏠甜蜜的家。~相約下次再相會喔~</p>

一日遊團員結束行程返北

16:00	<p>二日遊團員→入住瓏山林蘇澳冷熱泉度假飯店→享受飯店設施</p>
18:00-19:30 🕒晚餐	<p>【瓏山林蘇澳冷熱泉度假飯店】飯店晚餐🕒悠閒享受豐盛晚餐，放輕鬆泡溫泉，都市的塵囂忙碌全都置之腦後～OMG！這樣的夜晚是不是粉幸福啊！</p>
 <p>第二天 行程</p>	<p>瓏山林蘇澳冷熱泉度假飯店→宜蘭餅發明館→午餐🕒香格里拉農場→中山休閒農場採茶、製茶文化體驗→新寮瀑布步道→晚餐🕒吉祥客棧→甜蜜的家🏠。～期待下回再相會喔～</p>
07:00-11:00 🕒早餐	<p>【瓏山林蘇澳冷熱泉度假飯店】https://suao.rslhotel.com/ 睡到自然醒→享用豐盛自助式早餐→拍照、分享宜蘭的早晨→AM11:00 離開瓏山林度假飯店→開啟第二天的行程～</p> <p>瓏山林蘇澳冷熱泉度假飯店為全台唯一兼具全年恆溫的蘇澳冷泉與稀有的碳酸氫鈉溫泉的五星級飯店，三面環山、東臨太平洋，豐富的自然風光讓度假充滿悠閒。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>飯店採用歐洲莊園式設計，柔和米白色調的風格，融合文藝復興時期對稱和諧的建築美學，呈現歐洲宮殿式奢華及莊園城堡式的雋永之美。飯店有冷、溫泉區、水療區與景觀裸湯區。開放式主題餐廳與酒吧、健身房、兒童遊戲區、多功能宴會廳等設施，打造多元度假休閒環境。</p>
11:10-12:00	<p>【宜蘭餅發明館】 「宜蘭餅」-全世界最薄的餅，厚度僅有0.1cm，輕薄如紙、薄可透光，香脆可口，令人愛不釋手。旅遊的同時帶些知名伴手禮，也帶回宜蘭旅遊甜甜回憶。</p> 
12:30-14:00 🕒午餐	<p>【香格里拉農場】 香格里拉農場景觀餐廳，坐擁在一望無際的蘭陽平原之上，餐廳玻璃窗映著屋外鬱鬱蔥蔥的綠意，搭配主廚精心製作的在地美食，著實是渡假中最好的陪伴，原來享受美味時光如此簡單。</p>
14:10-16:10	<p>【中山休閒農場】https://youtu.be/UzDDIM4-2Eg 中山休閒農業區位於冬山河上游，為冬山河發源地之一，以種植茶樹及文旦為主，是宜蘭縣內良好的生態旅遊場所。區內栽種約兩百公頃之素馨茶，為縣內主要的茶葉生產區。近年更結合生產、生活、生態資源，體驗為主的休閒活動，豐富的DIY 體驗項目，讓到訪遊客體驗在地農村生活，體會農村樂趣。</p> 

<p>16:20-17:30</p>	<p>【新寮瀑布步道】 新寮瀑布發源於新寮山，是冬山河的源頭之一，瀑布高約 30 公尺寬 5 公尺，氣勢磅礴。這條步道景觀相當漂亮，前面是峰巒疊翠的綠色山脈，右邊則是時常乾枯的新寮溪，步道使用漂流木削成一片片木屑鋪在步道上，走在步道上不時散發出陣陣木香。新寮瀑布步道為維護沿途環境生態，採取遊客總量管制，週末及假日入園人數以 300 人為限，這條步道生態豐富，景色秀麗，設施完整，大大吸引來自各地的遊客，是一條兼具休閒、健行、極富教育功能的自然生態步道。</p>
<p>18:00-19:30 晚餐</p>	<p>【吉祥客棧】吉祥客棧在地深耕 20 年，呈現的不僅是在地美食，更用溫暖堆疊出懷念的味道，堅持將特色料理完整呈現。一口口樸實簡單令人感動的宜蘭味，吉祥客棧晚餐 CP 值爆錶，絕對能讓二日旅遊的日記畫下完美句點。滿載歡樂回憶，結束愉快假期→ 甜蜜的家。~相約下次再相會喔~</p>



110年【礁溪&林美、新寮步道森呼吸之旅】自強活動報名表

一日遊費用	<p>團費每位 1,800 元(含遊覽車、門票、保險、早、午、晚餐)</p> <p>1. 會員：優惠免收團費；報名繳交 2,000 元保證金，出席活動當天退還。</p> <p>2. 會員攜伴第一人優惠價繳交 100 元；第二位眷屬、親友起每位 1,800 元。</p> <p>3. 三歲以下（107.7.25 以後出生）幼童不佔車位、餐位，每位 500 元。</p> <p>【會員本人未克出席，參加人員每位一律費用為 1,800 元】</p>
-------	--

二日遊費用	房 型		會員優惠價	配偶親友	各房型加入費用		
	和式房	二人房(單湯)	3,900	7,400	4,600	1,000	費用包括： 車、餐、床 位及保 險、門票等 費用。
		二人房(雙湯)	4,100	7,600			
		三人房(雙湯)	3,600	7,100			
		四人房(雙湯)	3,400	6,900			
	西式房	二人房(雙湯)	4,300	7,800	費用包括： 車位、保險 等費用。不 佔餐及床 位。		
		三人房(雙湯)	4,000	7,500			
		四人房(雙湯)	3,600	7,100			
【會員本人未克出席，參加二日遊費用以實際團費全額計費】							

報名 & 繳款	<p>本次活動 240 人為限，請正楷詳填報名表 5 月 15 日前傳真繳費單據及報名表。暑期訂房熱烈房型數量有限，請先電話：02-23143456 # 13 湯小姐，洽詢房型 & 登記，傳真：(02)2314-0577，E-mail: tinaanna3689@yahoo.com.tw 郵政劃撥帳號：00195927 戶名：台北市中醫師公會黃建榮</p> <p>【報名參加自強活動之會員，常年會費行前敬請繳清至 110 年 6 月底】</p>
---------	--

備 註	<p>1.繳交團費後因個人因素而無法參加活動，退費標準如下：</p> <p>A.出發日前 15 天通知無法參加，每位人員扣除行政費 300 元後，退剩餘款項。</p> <p>B.出發日前 10 天到 14 天，通知無法參加活動者，扣團費 40%，退剩餘款項。</p> <p>C.出發日前 9 天到 3 日，通知無法參加活動者，扣團費 70%，退剩餘款項。</p> <p>D.110.07.23 至活動當天，通知無法參加活動者，請恕無法退費。</p> <p>❖取消報名申請退還團費，請提供存簿影本（滙退手續費 30 元請自付）。</p>
-----	--

	姓 名	出生年月日	身分證字號	手 機	素食 <input checked="" type="checkbox"/>
會員					
眷屬				報名項目請勾選 1. <input type="checkbox"/> 一日遊 2. <input type="checkbox"/> 二日遊： 和式 <input type="checkbox"/> 二人房 <input type="checkbox"/> 三人房 <input type="checkbox"/> 四人房 西式 <input type="checkbox"/> 二人房 <input type="checkbox"/> 三人房 <input type="checkbox"/> 四人房 ❖表格如不敷使用，敬請自行影印。謝謝！	

❖小小叮嚀：參加者請著輕便休閒服裝、口罩、休閒帽、攜帶防曬用品及輕便雨具❖