

# 台灣養生保健學會

## 2020 穿越時空的神農～來趟百草園之旅 戶外導引講座

**衛福部教學藥園**隸屬衛福部國家中醫藥研究所，總面積 92 公頃，座落於新北市平溪區竿蓁林一帶。園內植栽根據中藥的四性（寒熱溫涼）五味（酸苦甘辛鹹），以及神農本草經的分類（上、中、下品），總共種植上百種台灣常用中草藥，更有專人沿途帶領解說各種藥材的逸聞趣事。另外藥園內設有 2 條風景優美的自然步道，坡度平緩的適合身心調劑，坡度較高的適合體力訓練，歡迎喜歡戶外活動的朋友們一起來認識中草藥、一起活動筋骨呦！

一、**活動時間**：2020 年 10 月 18 日（星期日），一日來回。

二、**活動地點**：衛福部教學藥園。

### 三、集合時間與地點

★上午 8:00，於台北市大安區羅斯福路三段 37 號（全德中醫診所）1 樓集合，搭乘安全舒適的中型巴士，準時出發！

### 四、路程與預估時間

★車程：預計上午 09:00 下車，步行 400 公尺（約 5 分鐘）後抵達藥園入口。

★藥園與健行步道：專人解說藥園內百餘種中草藥；另外園內設有 A（1556 公尺）、B（1236 公尺）兩條步道，可供想要活動筋骨的民眾悠閒地健行。預計下午 3:30 搭原車回台北。

### 五、注意事項

★藥園地處山區，路面濕滑，本次活動不開放十二歲以下孩童及行動不便之民眾參與，敬請見諒！

★疫情期間，請配合入園量測體溫；出發日前 14 日內有發燒、呼吸道症狀者，請在家休養，感謝配合！

### 六、準備物品

★必備：防風透氣衣物（請勿擦香水）、（入園統一提供防滑鞋，可自備鞋墊）、小背包、防風遮陽帽、防曬品、輕便雨衣、個人飲水、個人藥品、登山杖、健保卡。  
（主辦單位會供應優質美味午餐，早餐請自理喔！）

★選備：太陽眼鏡、護膝、防蚊液等。

### 七、活動費用

★含遊覽車、保險、餐費等費用：

✚「台灣養生保健學會」會員、全德中醫診所員工：900 元/人。

✚非「台灣養生保健學會」會員：1200 元/人。

### 八、報名時間及方式：即日起至 2020 年 10 月 14 日（星期三）晚上 21:00 截止。

★請擇以下任一方式，遞交報名與繳費資料（如下頁資料）

✚E-mail（society.tshp@gmail.com）報名；

✚Google 表單報名（請掃右方 QR CODE 填寫報名表）

✚現場報名：台北市羅斯福路三段 37 號 3 樓 全德中醫診所

✚傳真報名（傳真 02-23690670，傳真後請致電 02-23682482，確認傳真成功）

✚找小南門區民活動中心的講師報名

★聯絡人：蕭逸婷醫師、林乙惠小姐。（電話-23682482，傳真 02-23690670）。



