

桃園區109年長青學苑校外教學活動行前通知單

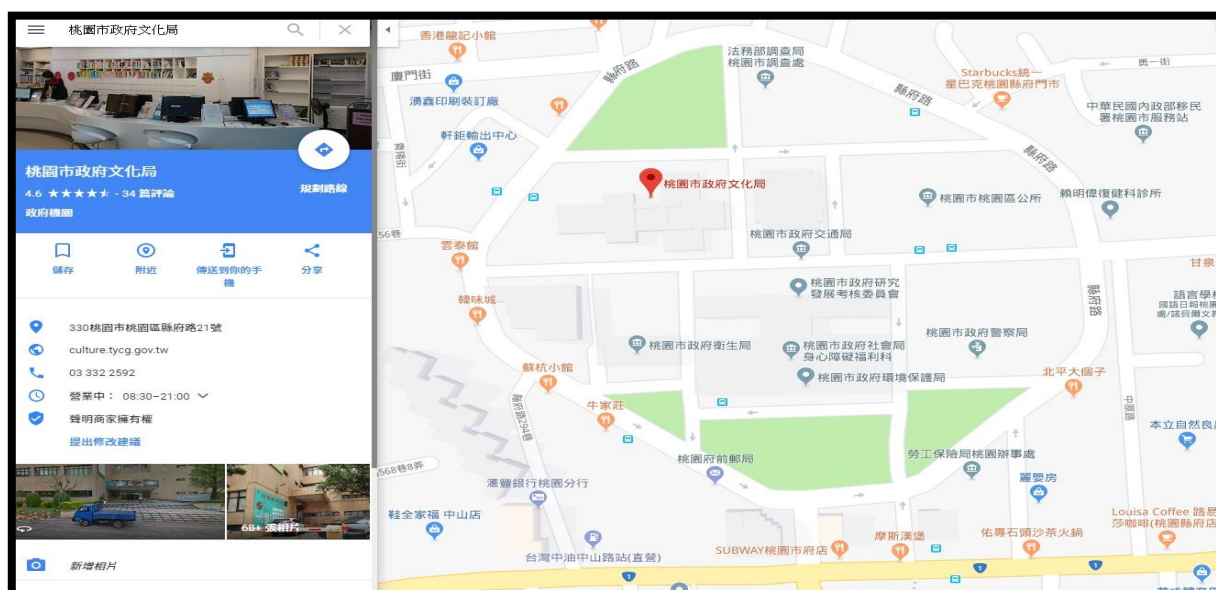
| 時間 | 內容 |
|-------------|---|
| 07:00-07:10 | 集合~桃園市政府文化局大門廣場 上車前向領隊抽籤決定座位，夫妻、好友以2人一組為連號原則 |
| 07:30 | 準時出發(提供早點、礦泉水及卡拉OK) |
| 09:30-11:00 | 宜蘭《新寮瀑布》 |
| 11:30-12:30 | 午餐:羅東龍園會館(宜蘭縣羅東鎮中山路二段48號) |
| 13:00-13:30 | 《羅東運動公園》 |
| 14:00-15:00 | 《龍潭湖畔悠活園區》 |
| 17:00 | 快樂歸賦~車上發放伴手禮 |

《需帶物品及注意事項》

1. 7:00 請準時出席，確認旅遊者身分後抽籤上車，7:30 整準時出發。
2. 請勿單獨出遊(勿脫離隊伍)，行走步道請考量自身體能，請量力而為，以免發生危險。
3. 請帶上自己的雙證件(身分證+健保卡)及手機，以供緊急聯絡及急救所需。
4. 出遊前應先檢查身體狀況，狀況不佳者，請在家休息調養，暫時不要出遊。
5. 有慢性病患者，請記得攜帶所需藥物以及吃藥用水，並按時用藥
6. 氣候多變，健行遊憩請穿好穿的鞋子，準備防曬用品，足夠的飲水，以防中暑脫水。
(如遇下雨行程照舊，請自行攜帶雨具)。
7. 途中如遇緊急狀況請勿驚慌，請與每車領隊聯繫(上車時介紹)或以手機通報119或110。
8. 本次行程已包含早餐、午餐及點心，旅遊平安險200萬元及附加醫療險20萬元。

08/25(二)及08/27(四) 集合地點圖示

桃園市政府文化局大門廣場(團體行動，恕逾時不候)



學員自行檢查表

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 健保卡、身份證等 | <input type="checkbox"/> 活動手冊(有領隊的電話) |
| <input type="checkbox"/> 筆、筆記本 | <input type="checkbox"/> 暈車藥及個人藥品 |
| <input type="checkbox"/> 防蟲藥品 | <input type="checkbox"/> 手帕、衛生紙(棉) |
| <input type="checkbox"/> 輕便雨衣或折傘 | <input type="checkbox"/> 帽子 |
| <input type="checkbox"/> 輕便步鞋 | <input type="checkbox"/> 行動電話 |
| <input type="checkbox"/> 防曬用品 | <input type="checkbox"/> 太陽眼鏡 |