



跟健走談戀愛

Love with Walking.....

ISBN 957-01-8904-5



9 789570 189049



行政院衛生署國民健康局

跟健走談戀愛

Love with Walking.....



行政院衛生署國民健康局



跟
健

走

談
戀
愛

Love with Walking.....

健走的好處，和品嚐美食一樣，
必須自己親身體驗過才知道箇中的絕妙感受，
讓身體恣意地跟著步伐的節奏一步一步向前走，
就像美食咀嚼在口中慢慢溢開的美味令人回味無窮。
本書介紹的路線是由當地人所推薦的健走行程，
蒐集全國25個縣市適合健走的路線，
期望你也能從中體會健走的樂趣，
享受擺動身體的舒暢快意。



跟
健走談戀愛
Love with Walking.....

LOVE with Walking

司長序

健走

為本局目前積極推廣的健康體能活動之一，根據目前國內外相關研究的建議，要維持健康體能，建議每天能累積三十分鐘足夠的活動量，或者至少每週三次，每次三十分鐘的中等強度運動，但對於中老年人、慢性病人及不喜歡運動的人，步行及健走就是很好的運動，不需要學習，不受時間、場地限制，運動量也不會太高，運動傷害的機會也最少，為一般人最容易接受的運動；適當程度的健走，不僅可以減少心臟病、糖尿病等慢性疾病的機會，更可消除壓力、減輕疲勞、增進體能，幫助你活得健康、活得更長壽。

根據衛生署90年4月針對全國30歲以上民眾所進行之「國人運動習慣調查」中發現，台灣地區有61.3%民眾沒有規律運動習慣，且其中20.8%的民眾都是屬於過胖的體質，本局91年對台灣地區15歲以上國人的運動習慣調查也傾向同樣的結果；93年衛生署之「珍愛生命、投資健康」民意調查顯示，已有59.8%民眾表示平常有做運動的習慣，以步行為運動為主的民眾也越來越多，這顯示健走的概念已逐漸被民眾重視。

本局自九十一年推動「每日一萬步，健康有保固」健走宣示及健走活動，九十二年起亦配合行政院「挑戰二〇〇八-健康生活社區化計畫」，陸續建置健康支持性環境，共同營造健康社區，同時結合地方政府、民間團體響應健走活動，包括抗煞健走、跨年健走；九十三年更辦理十五場「全家逗陣走、百萬聚樂步」活動，同時委託製作這一本淺顯易懂、活潑、圖文並茂的「跟健走談戀愛」手冊；本手冊採訪全國25縣市鄉鎮，規劃具當地特色、需求之都會型、郊區型及社區型態的健走路線，並依區域性及適合健走時間比例搭配，介紹了台灣100個最適宜、最方便的健走環境，供民眾按圖索驥，分享健走的心情，持續結合「每日一萬步，健康有保固」的觀念，將健走、健身概念融入日常生活中，鼓勵民眾一起響應健走運動。

行政院衛生署國民健康局 局長



謹識

中華民國 九十三年十一月

LOVE with Walking

健走活動—田感

高雄市民的驕傲—黃金愛河段，在10月31日的上午可真是熱鬧非凡。人潮為何而來？看看舞台上大背板，右邊寫著：全家逗陣走，百萬聚樂步；左邊寫著：兩腳加兩輪，您走我騎樂融融，原來一場結合健走和自由車的活動正在愛河畔如火如荼的進行中。如果世界衛生組織WHO有官員在現場的話，一定會豎起大拇指，開心的點頭。因為WHO一百九十二個會員國在今年五月下旬的年會結束前同意展開一項名為「飲食、體能活動和健康全球策略」的活動，準備在世界各地打擊肥胖症，對抗不健康的飲食和生活方式，以防止心臟病、糖尿病等慢性病的增加，這項計劃建議所有會員國多多鼓勵步行和騎自行車。由全國自由車協會主辦的2004國際自由車環台賽第二站及衛生署國民健康局、高雄市政府衛生局共同主辦的百萬聚樂步健走活動是一場資源共享、理念共擁最具體的行動。

當謝長廷市長蒞臨會場與所有來賓握手致意後，立即興奮地從身側皮帶上拿起了我於九九體育節當天送給他的百萬步計步器，走到我面前打開蓋子說：「紀姐，已經30多萬步了！」見他開心得意的可愛表情，我在心中暗自歡呼：「我們都是健康黨！」。站在謝市長旁的一位年輕帥哥也迫不及待地對我說：「紀委員，我也是每天健走，而且體重已經掉了7、8公斤了。」我開口笑問：「請問您尊姓大名？」，「我是高雄市議員趙天麟」他笑答。鐵騎英雄們急風似的飄過，健走者前進中不忘鼓掌加油，愛河中的魚兒也三不五時躍出水面打招呼。我好感動，我情不自禁自言自語：「美哉，愛河！美哉，台灣！美哉，珍惜生命，擁抱健康的親愛同胞！」平實可親又謙虛真誠的韓明榮局長，我會謹記您一再叮嚀和交代的話：「明年要辦健走活動，請優先考量我們高雄市。」我也不會忘記您的另一句話：「在活動開始之前，大家先唱幾首歌來暖場」。今年尚未走完已經微笑期待明年的來臨，只因為韓局長您的這句話像優美迷人的樂音一直在耳邊歡奏。

七月三日八里左岸、七月十三日澄清湖畔、八月七日虎頭山公園、國立自然科學博物館、九月四日天母運動公園、九月十一日七星潭沿海步道、九月二十四日麟洛運動公園、九月二十五日林默娘公園、十月二日澎湖觀音亭、十月九日田寮河畔、十月十日古坑鄉綠色隧道、十月十三日聯合大學、十月十六日高峰植物園、十月二十三日蘭潭、到今天的愛河畔，真的！美麗的寶島台灣優質的健走場地俯拾皆是。一路走來，「每日一萬步，健康有保固」口號響徹各地、深植人心，所經歷的精彩和感人的事，真的說不完，也道不盡，與其聽我說，讓我道，何不親身做健走的主角，自己唱擁抱健走的歌，吟享受健走的詩，寫分享健走的文，編激勵健走的劇本，呼朋引伴來健走。

紀政

紀政寫於2004年11月3日

健走須知

■ 健走裝備

1. 請穿著舒適、透氣、吸汗或排汗的服裝或運動衫。
2. 請選擇舒適、棉質、厚一點的襪子，好的襪子可以防止腳ㄚ子起水泡或長香港腳。
3. 鞋子要合腳，但要預留一點點空間，因為健走一陣子以後，腳會稍微變大。好的走路鞋應該很有彈性，鞋跟應該稍微墊高，比鞋底高一點點。走路鞋應該比平常穿的鞋子稍大一點。
4. 建議戴帽子健走，夏天可防曬，冬天可禦寒。
5. 建議佩戴計步器健走，養成記錄步數的習慣，並為自己定下自我挑戰的目標。
6. 請隨身攜帶一瓶水，以隨時補充水分。
7. 並請攜帶毛巾或手帕，以便運動時流汗擦拭使用。

■ 健走前準備

1. 健走前，要先做暖身和伸展運動。先慢行五分鐘暖身，在做伸展運動以前，一定要先讓肌肉放鬆緩和，切忌在暖身前拉筋伸展，否則可能會拉傷肌肉。
2. 在健走前、健走時或健走以後都應該喝水，特別是在潮濕炎熱的天氣，更應該補充水份。假如你預備在大熱天走上一個小時，那麼你要在15分鐘以前就喝水，在走的過程中，每15分鐘喝一次水。假如你健走超過一個小時，你可以喝碳水化合物或加鹽的飲料。
3. 請選擇平坦路面進行健走運動。

■ 行進中注意事項

1. 健走時，上身平穩步伐大，腳著地的時候膝蓋微微彎曲。胳膊應保持直角彎曲狀態，視線要保持在行走路程前約4—5公尺的點上。

With Love with Walking.....

2. 健走時，隨時默唸健走口訣：抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走。
3. 依自己體能狀況衡量健走的時間與速度，勿一昧求久或求快，應採循序漸進的方式健走運動。
4. 氣溫低時，穿上薄外套，走到身體流汗時，可方便將外套綁在腰際。
5. 在市區人行道上進行健走運動時，請注意交通號誌及巷道出入之車輛。
6. 在公園或學校運動場上進行健走運動時，請尊重並禮讓在同場地運動或慢跑之民衆。
7. 在郊外或河濱公園的自行車步道進行健走運動時，請注意並小心自行車騎士。

■ 建議事項

1. 決定養成健走習慣的動機要清晰強烈。
2. 請為自己訂定目標，可能的話找個伴，共同訂定目標。
3. 訂定目標要考慮本身年齡、體重、身體狀況及達成目標的可能。
4. 飲食須控制，特別宵夜一定不能吃，以免健走消耗的卡路里永遠趕不上繼續囤積的脂肪。
5. 不斷去發現每天因多走路帶給自己的好處，包括人際關係以及對周遭事物的新發現、生活態度的改變…等。
6. 為了達到每週五天，每天30分鐘基本目標，要有雨天打傘，穿雨衣都要走的決心。
7. 不管從事何種工作，建議將手提公事包收起來，換上雙肩帶背包，以方便隨時可進行走路運動。



目錄 Contents

局長序	02
健走活動一日感言	03
健走須知	04

PART I 健走路線

● 北部健走

基隆市	八斗子潮境公園	12
	情人湖	14
	碧砂漁港	16
台北市	國父紀念館	17
	大安森林公園	18
	線形公園	20
	天母運動公園	22
	敦化南、北路	24
	北投溫泉區	26
台北縣	淡水漁人碼頭	27
	八里左岸	28
	新莊體育場	30
	板橋縣民廣場	32
	中正橋河濱公園	34
	二重疏洪道	36
桃園縣	白沙岬燈塔	37
	新屋綠色走廊	38
	虎頭山公園	40
	石門水庫	41
	齋明寺古道	42
新竹市	高峰植物園	44
	青草湖	45
	靜心湖	46
	南寮濱海步道	48
新竹縣	紅毛港紅樹林生態遊憩區	49
	寶山水庫	50
	九芎湖九福步道	52
	飛鳳山	54

● 中部健走

苗栗縣	公館大坑	58
	天花湖古道	59
	貓狸山公園	60
	永和山水庫	62
台中市	台中公園	63
	國立台灣美術館	64

	國立自然科學博物館	66
	台中都會公園	68
台中縣	潭雅神綠園道	69
	咬人狗坑生態景觀步道	71
	東豐自行車綠廊	72
南投縣	埔里地理中心碑	74
	草屯陳府將軍廟	75
	包尾山登山步道	76
	鹿谷八通關古道	77
彰化縣	北斗橋---七星橋	79
	二水集集支線	80
	田中森林公園	82
雲林縣	古坑綠色隧道	83
	湖本	84
	台西活力海岸	86
	斗六運動公園	88

● 南部健走

嘉義市	嘉義公園	92
	蘭潭後山自然步道	94
	八掌溪親水公園	96
嘉義縣	朴子堤防步道	97
	中正大學休閒步道	99
	仁義潭水庫	100
臺南市	安平古堡	101
	億載金城	102
	成功大學	104
	台南體育公園	106
臺南縣	關子嶺	107
	新化林場	108
	台南縣體育場	109
	台南科學園區公園	110
高雄市	高雄市立美術館	112
	愛河	114
	中正文化中心	116
高雄縣	高雄縣立文化中心	113
	澄清湖	118
	橋頭糖廠	120
	鳳山熱帶園藝試驗分所	121
屏東縣	屏東縣立運動公園	122
	瑪家原住民文化園區	124
	千禧公園	126

Love with Walking





Love with Walking

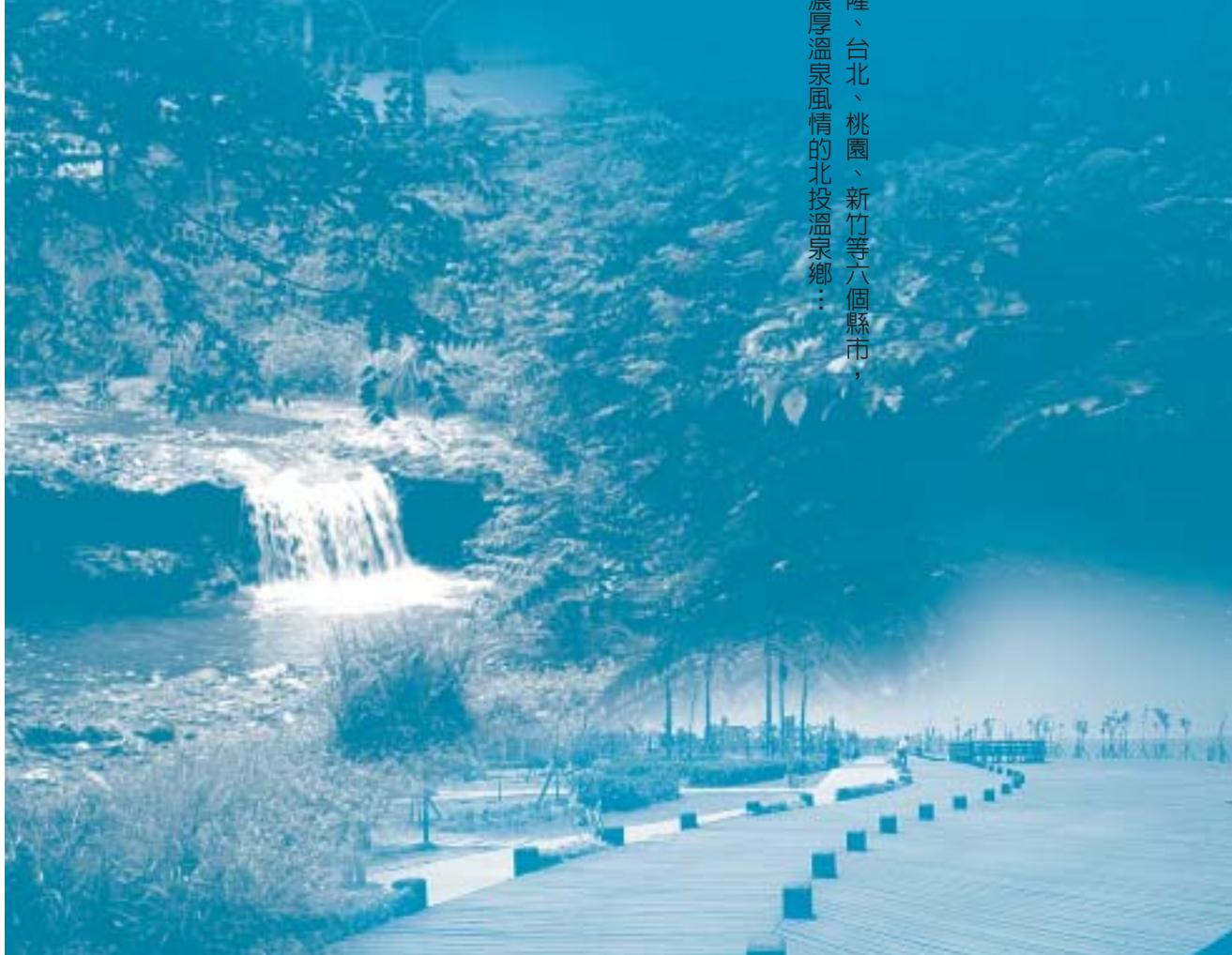
● 東部健走		
宜蘭縣	羅東運動公園	130
	蘭城新月	132
	龍潭湖	133
	冬山河自行車道	134
花蓮縣	七星潭自行車道	135
	花蓮縣立體育場	136
	佐倉步道	137
	砂卡噹步道	138
台東縣	大坡池	140
	台東森林公園	141
	關山環鎮自行車道	142
● 離島健走		
馬祖	南竿津仁步道	148
	北竿環島北路	150
金門	古寧頭	152
	金城鎮	154
	金湖鎮	156
澎湖	濱海公路	157
	觀音亭	158
	火燒坪海堤步道	159
PART II 健走戀曲		
糖尿病患用健走找回春天		13
企業永續經營之道		21
健走可以減肥又減壓		23
健走場所俯拾皆是		35
健走雕塑出窈窕身材		70
只要開始運動永不嫌晚		78
愈走愈健康 自然趕走病痛		95
身體保養從健走做起		98
走出人生的樂趣		103
陪老爸老媽一起健走		105
溫和又有效果的健走運動		111
健康大於財富		123
遛狗也可以遛出健康		144

健走圖文集

北部地區

North Taiwan

北台灣的健走路線，涵蓋基隆、台北、桃園、新竹等六個縣市，
有都市綠廊的敦化南北路、濃厚溫泉風情的北投溫泉鄉：



North Taiwan

北台灣健走

都會公園或郊外是健走不二選

深具都會化的北台灣，都市建設發達和地狹人稠，因此腹地廣大的公園綠地或郊外地區就成了健走不二之選，其中不乏一些大家耳熟能詳的地方，如八里、淡水一帶，各地交通發達，提供走出戶外方便的多元健走環境。





跟健走談戀愛

Love with Walking.....

01

八斗子潮境公園

海邊暖風輕襲



健走路線 Profile

- 健走範圍：八斗子潮境公園內
- 公里數：來回約 1 公里
- 健走步數：約 1600 步



由於此處將來預定興建國立海洋科技博物館，配合週邊的設施使得原本是垃圾掩埋場的地方，已然成為一座綠草如茵及觀海景的海濱公園，並叫做潮境公園，包括旁邊的一座潮境工作站，皆屬於國立海洋科技博物館的範疇。沿著濱海公路經過八斗子不遠處來到這裡，又是一處清新觀看海景的場所，雖然公園腹地並不大，但在此健走，既安全又舒適，可以一邊吹著海風，遠眺山海一色的美景，隱約可見的是基隆山和九份的風光。一旁的潮間帶蘊含豐富的海底資源，如螃蟹、珊瑚礁等，繽紛多姿就像個海底裡的秘密花園。公園對面有家戶外式咖啡館，黃昏時分沿著木棧道健走，累了休息一下喝杯咖啡後再出發，誰說這裡不是個讓都會人充電，忘卻煩憂的好地方。將來國立海洋科技博物館興建完成，此區將成為研究海洋生態的教育園區，以推廣更多的海洋生態知識為目的，人文和自然並重的海洋教室。

data >>



61



02-24633341

369



BUS

1.

2.

CAR



遠方海岸線的風光無限，不時有海風輕輕吹襲，公園內的大人小孩，都被這股清爽的氣息給征服了。



糖尿病患用健走找回春天

每天規律地在清晨或是午飯過後健走，降低血糖指數。

多多健走的好處除了可以從日常生活做身體的保養，健走對於病患的實際效益用在糖尿病患者上，能得到良好的治療保健效果，這點可從家住基隆的黃志祥身上得到印證。

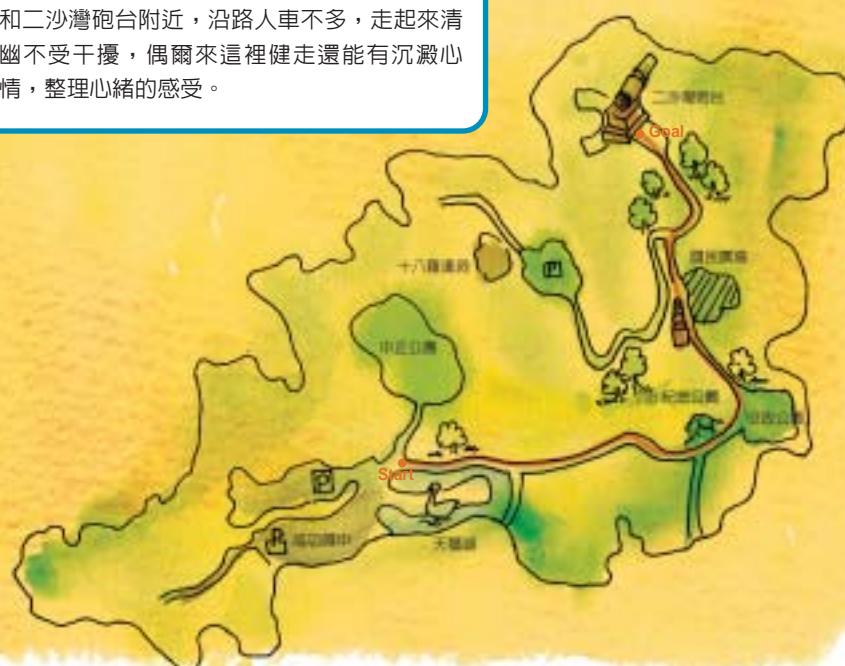
本身已從職場上退休的他，今年53歲，原本可以好好享受退休生活，但卻在去年罹患了糖尿病，讓他深受病痛之苦，而在家族病史也曾有罹患糖尿病的紀錄，得知這個情況後他開始尋求醫生的治療，有天在偶然的情況下看到一篇關於糖尿病患和健走的報導，報導指出紀政發起每日一萬步健走能幫助糖尿病患者，於是開始每天健走1小時以上，地點選擇自家附近的田寮河，沿河邊有條綿長的人行步道或是距家稍遠的中正公園一帶。

為了達到健走的效果，他會一天分2次健走，每次持續40分鐘左右，通常選在清晨和午餐吃飽後的時間出去健走，而醫生也建議糖尿病患者為了避免低血糖的問題，最好在清晨或午飯後健走比較恰當，不要在下午4點以後運動，以防發生遲發性低血糖的情況。同時醫生建議身上最好再攜帶一些方糖，以防血糖過低昏倒的狀況。

因為健走的關係，現在他的糖尿病情況得到大幅的改善，血糖指數也從過高的警戒線四百零八降到一百多，如今他除了每天習慣以健走養身，更時常參加社區所舉辦的健康活動，只要哪裡有健走活動，就可以看到他的硬朗的身體和開懷的笑聲穿梭在人群之中。

健走路線推薦

- 02 中正公園** 經常有早起會的人會來這裡運動，可一路繼續延伸上去，會經過砲台、梅園和二沙灣砲台附近，沿路人車不多，走起來清幽不受干擾，偶爾來這裡健走還能有沉澱心情，整理心緒的感受。



03

情人湖

湖光山色的森林浴



健走路線 Profile

- 健走範圍：環湖步道—環山步道
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



情人湖為基隆地區內僅有的一座高山湖泊，位於大武崙山上，由六條山澗匯流而成，原名叫「五義碑」，佔地約2公頃之大，林蔭茂密，景致青幽。情人湖是基隆市民最近的野外踏青地點，也因為北二高可直接通往此處，所以也時常吸引大台北地區的民衆駕車前來，享受這裡的綠色森林浴。

情人湖前有座停車場，健走由停車場旁的入口進入，在入口處的對面是一個蒸氣火車展覽區，需經過一段約10分鐘的爬坡步道，並經過遊客中心後，才可看到情人湖。湖面呈Y字形，半面環山，湖中幾隻鴨子自由地游水劃過一條白色的水線，十分愜意悠閒，當我們一靠近湖邊，幾隻鴨子也上岸閒走和我們湊熱鬧。環湖四周設有水岸觀景平台、吊橋、涼亭、風車等設施，可在此休憩片刻、觀景。沿環湖步道能感受清幽的森林浴，四周只有蟲鳴鳥叫聲相伴，如果沿環山步道則可以直接通往大武崙砲台，眺望基隆嶼、野柳和澳底漁港。整座風景區除了情人湖、步道區，還有野餐區和營火區供民衆遊憩。

data >>



208 19



9:00~17:00



BUS

505

150

208

25

CAR

208



坐擁山光水色的情人湖，有環湖步道和環山步道，環湖小徑能享受森林浴，選擇環山步道則可挑戰腳力，登頂眺望基隆風光。



順道來去！

大武崙砲台

由於基隆臨海屬於海防要塞，對抗外侮的砲台在整個基隆市內加起來，大大小小共有12座具有規模的砲台，目前開放民衆參觀的有5座砲台，包括二沙灣砲台和鄰近情人湖的大武崙砲台等。大武崙砲台年代久遠，屬於二級古蹟，創建於清光緒年間，但根據專家研究，目前所見的砲台景觀，從其構造及設計來看，應屬於日據時代又重新整建所呈現的面貌。雖然這些軍事砲台已經備而不用，砲台風光可說是基隆給予外界特別的印象，造訪情人湖不妨順道尋幽訪古。



data >>

	477-4
	9:00~17:00
BUS	505
208	25
40	150
CAR	208

■ 野生的鴨群



大武崙砲台位在情人湖的東北方，砲台區內擁有完善的軍事防備和作戰功能，包括營舍區、砲盤區、稜堡區、蓄水井等，從現場遺留的建物，不難想像當時官兵抵抗外侮的艱辛。從入口沿石頭路而上，首先是官兵居住的營舍區，其中的洞窟營舍是依山丘地形於下方鑿洞而建，頂和門窗都是採水泥拱門的造型，3間營舍比鄰而居，大小各異，結構穩固隱密性高，是參訪重點。沿右側步道上去，可走到觀海區域的東稜堡，站上堡壘能飽覽無窮盡的海上風光，位於右前方孤懸的小島是基隆嶼，目前也開放坐遊艇登島參觀的行程，往左邊看，前方突起的塊狀是野柳岬。

昔日重要的防禦功能，意外地成為民衆可眺望基隆沿海風景的最佳地點，給人今非昔比的感受。而砲盤區原有四尊大砲，但現已不存在，只剩下砲座。走完這座軍事要塞，顯得有些滄涼和一絲絲的蕭瑟感，所剩下的是讓後人細細咀嚼和憑想的歷史故事與遺跡。

>> About 健走

健走不分年齡性別、男女老幼、高矮胖瘦；不必換裝、無需花錢；因而被先進國家民衆公認為是最便利，也是最大衆化的健身運動。

健走比散步有效，比跑步安全，祇需一雙舒適的鞋，隨時隨地皆可進行，是最容易持之以恆的健身運動。

04

碧砂漁港

快意的漁港之行



健走路線 Profile

- 健走範圍：碧砂漁港—港區公園
- 公里數：全程約2公里
- 健走步數：約3300步



基隆地區靠海，漁業發達，位於北部濱海公路起點處的碧砂漁港，因交通便利成為民衆假日的旅遊休閒景點，港口設有漁貨直銷中心和海鮮餐廳，對於無時無刻需要健身的現代人來說，碧砂漁港前的港區公園是來到這裡的另一個附加價值，由於漁港週邊的腹地廣大，港口前擁有一整片大草地和徒步廣場，因此也能作為民衆平日健走場地。

為了美化港區風光，除了保留原有花草植栽，並種植喬木、灌木及花卉等屬於海濱植物的樹種十餘種，以青翠的綠意豐富港區的景致。同時鋪設連接各區的人行步道，可自由地健走穿梭其中，公園內經國公園的露天廣場，可提供團體或個人表演和公益活動場地。

濃濃的漁港氣息是健走這條路線的另一種心情，碧砂漁港鄰近的海域盛產海鮮，如魚、蝦、蟹、貝、藻、海膽、管鰐烏賊等，種類多達數百種，可說是集台灣海產之大成。附近的碧砂漁港漁貨直銷中心，以平價提供新鮮魚貨，鮮魚區和熟食區讓民衆有吃有買。碧砂漁港周邊海域擁有優美的海景，如到和平島公園看奇岩嶙峋，臨八斗子望幽谷觀浩瀚無盡的汪洋大海，基隆嶼的海上之旅體驗迎風的快意，不妨順道規劃一趟海洋之旅，讓健走更有趣。



data >>

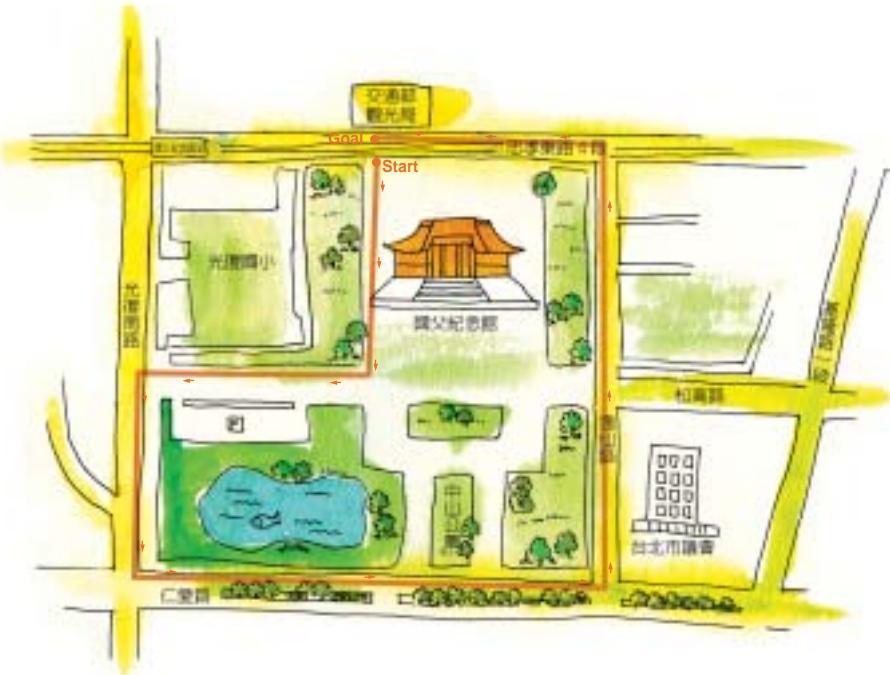
	211
	02 2469-3606
	9:00~17:00
	BUS
	CAR

擁有豐富漁獲量的碧砂漁港，腹地廣大，能感受到濃厚的漁港風情，週邊擁有綺麗的鬼斧神工的海景和廣闊的汪洋大海。

05

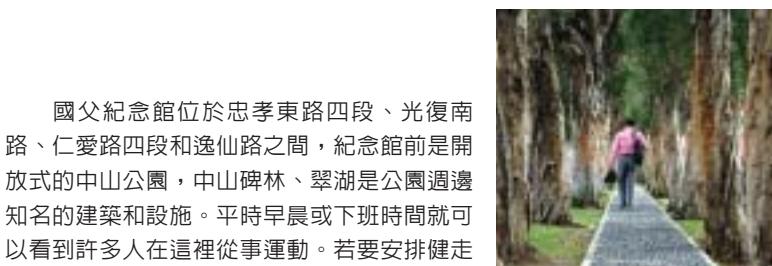
國父紀念館

市民運動的熱門地點



健走路線 Profile

- 健走範圍：國父紀念館內部、外圍人行道，可延伸至市政府
- 公里數：約3公里
- 健走步數：約5000步



國父紀念館位於忠孝東路四段、光復南路、仁愛路四段和逸仙路之間，紀念館前是開放式的中山公園，中山碑林、翠湖是公園週邊知名的建築和設施。平時早晨或下班時間就可以看到許多人在這裡從事運動。若要安排健走可從忠孝東路入口進入中山公園，再繞人行道往光復南路，接仁愛路直走往市政府方向，人行道外是車水馬龍的台北都會景象。

國父紀念館佔地35000坪，落成於民國61年，是為了紀念國父孫中山先生百年誕辰而建的，外觀仿中國宮廷式建築，內部有可容納3000人的演藝大會堂、中山畫廊、翠亨藝術與展覽室等。中山公園占地逾11萬平方公尺，園內景觀有翠湖，種植睡蓮，中山碑林以花崗石碑雕刻日晷景觀及23座先烈先賢，融合書法及景觀藝術，是國內最大的碑林，有趣的是有時旁邊光復國小的小學生下課後會在這裡嬉戲，使原本瀰漫的莊嚴氣氛頓時減少，卻多了一份童真。園內寬廣的綠地和廣場更是民衆運動、放風箏、滑直排輪等休閒活動的好地點，每到假日親子情感交流的畫面處處可見。



data >>

- 505
- 02 2758-8008
- 9:00~17:00
- BUS 212 232 235
254 259 261 266 281
282 288 299
- METRO
- www.yatsen.gov.tw

鄰近東區，交通便利，平日或假日許多人都會趁著清晨或午后舒適的氣候來此運動、休閒，可說是台北居民紓展身心的運動場。

06

大安森林公園

都市中的綠色精靈



健走路線 Profile

- 健走範圍：大安森林公園內部—外圍人行道
- 公里數：全程約4公里
- 健走步數：約6600步

廣植樹木、面積寬廣的大安森林公園擁有「都市之肺」功能，地處台北市大安區，交通便利，是市民從事健走運動的最佳場所。園內面積廣達26公頃，分布著種類不同的樹木區，如密林區、榕樹區、棕櫚林區、竹林區、紅葉區、香花區等，整座公園被一片綠林包圍，不時可見三兩人群散步於林間步道，緩和了都會繁忙的步調與緊張氣氛。同時園內也設置許多公共藝術品，如以大型電話按鍵設計的電話亭、象徵原住民精神的木刻雕像，心靈休憩目的併獲得。再往裡走去，水塘旁的涼亭更有人擺起畫架並拿起畫筆，為大安森林公園的景色留下一幅幅美麗的畫作。可休憩、可健走，這裡可說是一座多功能的自然公園。除了園內可盡情健走外，因腹地廣大，大安森林公園橫跨建國南路、新生南路、信義路與和平東路4條道路，因此外圍的人行道也可納入健走範圍，達到健身功能。



data >>



080-015-020



BUS

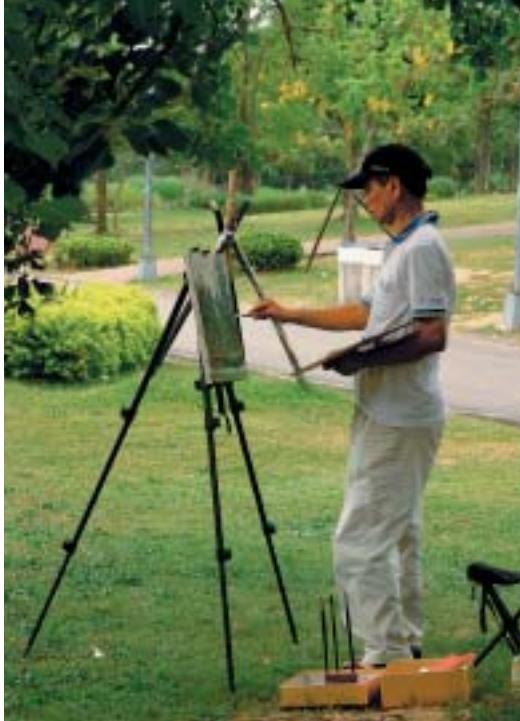
,20,22,38,204,226,294

3,5,18,72,74,211,235,237,278,
295,626,253,280,290,311,505,
642

298

CAR

充滿綠意的園景、美麗的造景、公共藝術和廣場，走遍公園每個角落，心情也跟著輕盈愉悦起來。



■ 露天音樂台

順道來去！ 建國假日花市



位在建國南路高架橋下，和大安森林公園連成一氣，成為民衆假日親近大自然的帶狀地區。假日花市平日不開放，只有在假日營業，面積達8000多平方公尺，約有400多個展售商家，結合休閒觀光和農業產銷，以供應各式盆栽、花卉為主，種類多不勝數，還有種子、肥料、園藝材料等產品。每逢假日逛花市的人潮絡繹不絕，尤其年節期間花市是必逛的熱鬧地點。喜歡拈花惹草的人不妨趁著健走的機會，也來此賞花、買花。

>> About 健走

健走對人體的八大部位有好處，分別是：腦、肺、心臟、腸胃四個人體重要器官，以及背、骨、腳、膝蓋四個部位。

健走可以防衰抗老，人類的老化從腿開始，腳是第二心臟，因此鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方法。

健走可以預防五大疾病，分別是：心臟病、高血壓、糖尿病、動脈硬化及脂肪肝。

data>>



02-2702-6493



9:00~18:00



BUS 37 48 65 226 261 263 270 274
281 311

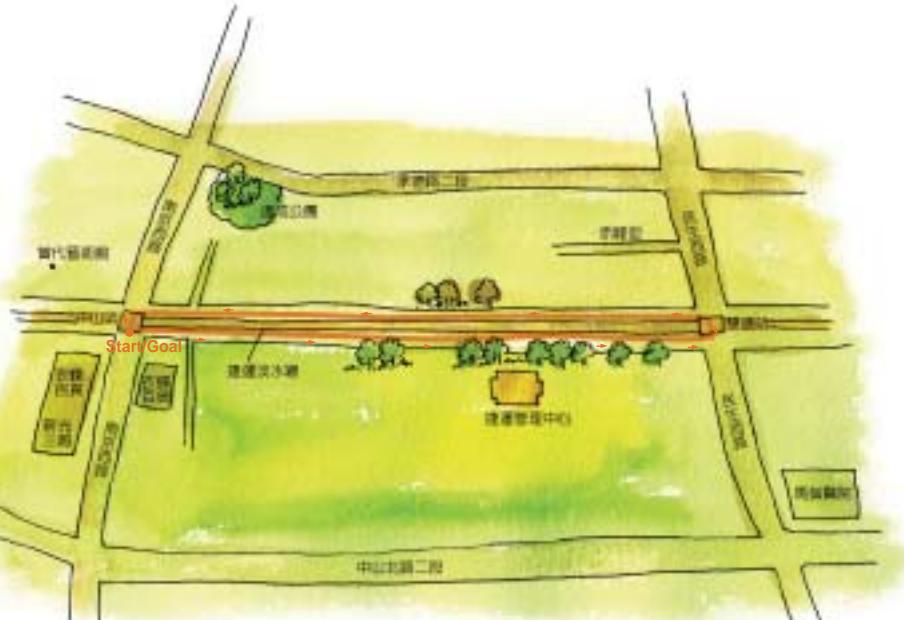


www.fafa.org.tw

07

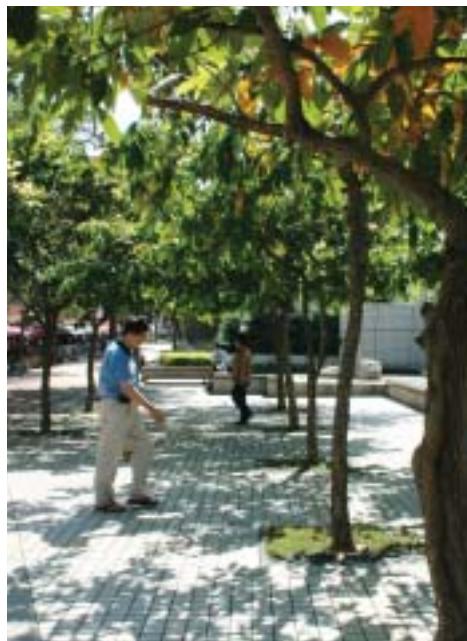
線形公園

鄰近捷運健走方便



健走路線 Profile

- 健走範圍：淡水線中山捷運站—雙連捷運站
- 公里數：全程約0.5公里
- 健走步數：約800步



便捷和快速的捷運已成為居住於大台北的上班族不可或缺的交通工具，而為了美化捷運週邊的市容，位於捷運附近的地段有幾處帶狀的小型公園，其中從捷運淡水線的中山站到雙連站之間的公園綠地，值得推薦給上班族作為下班後的健走場地，兩站都有一處小型的公園，位於附近的上班族不妨利用上班或下班的時候，少乘坐一站，以健走的方式，前往目的地，增加自己運動的機會，而位於兩站之間的風景優美，充滿綠意，健走時受到四周的氛圍感染人的心情也會變得更加開朗。

而中山捷運站往前經過百貨商圈的大馬路就是中山北路，這條路的街景優美獨樹一格，許多飯店和名品店林立，兩旁人行道路面寬敞，高大的行道樹一路綿延，有空也可往這裡健走。離中山捷運站不遠處還有一座當代藝術館，保留當地的古蹟建築物，直接改造而成的美術館，將藝術和歷史完美結合。



■ 台北當代藝術館

data >>



BUS 216 217
218 220 224 247

260 287 306 310

兩站之間的風景優美，充滿綠意，
健走時受到四周的氛圍感染人的心情也會變得更加開朗。

39
~ 10:00~18:00



企業永續經營之道

員工的健康就是公司的資產

在大家認知當中，企業主希望員工能盡力工作，達到工作效益，員工只要達到這一點，企業主對員工也沒有其他多餘的期望，不過國內企業王品集團的董事長戴勝益對員工卻有一項另類的要求－只要是擔任一級主管，就必須接受「健康管制」，每人都要佩帶健康計步器，達到每日一萬步的要求。

擁有良好的體魄才是創造財富的根本，因為王品董事長對健康的重視，公司裡每位一級主管都必須接受這項健康管制，有人從剛開始不習慣到慢慢適應，有人已經是樂此不疲。

其中集團的總經理李森斌從7年前就開始健走，全年無休沒有一天間斷過，雖然當中曾經因未達標準而受到處罰（每次1000元），對他來說卻從中獲得更多的好處，在健走過程中可以訓練自己的毅力，同時使身體更加強壯，而且他也把健走的優點推廣給親朋好友，身體力行和身邊家人好友一起享受健康的喜悅。

而另一位管理總監黃國忠更表示，「少了計步器就像少了器官一樣」，現身說法告訴大家健走的重要。他於86年從董事長手中接過計步器後，就展開和計步器為伍的生活，剛開始也發生過不適應的情況，不是忘記帶就是不小心把計步器按到歸零，然而同儕間都會互相討論「你今天走了幾步？」，在競爭心的驅使下，開始督促自己，回家後步數不夠還會和家人相邀一起健走，連回家老婆說要買醬油都一反常態地一口答應高興地出門去，這全都是因為可以累積步數。經過這幾年的健走早已習慣這樣的生

活，如果有天忘了戴計步器還會感到不自在，就像身體

缺少一件器官一樣。

因為公司的規定讓大家獲得不一樣的生活體會，集團訓練總監張勝鄉就說每天健走已成為自己最快樂的時光，在走路過程中得到問題的靈感和創意的產生。也有人像擔任財務長的楊秀慧一樣，只要是店和店之間距離不是很遠就會採用健走的方式，養成不懶坐、經常走動的習慣，無形中受益很多。

可見企業主在關心員工效益的同時，能夠關心員工的健康發展，才是企業永續經營之道。

健走路線推薦

線形公園 捷運是上班族主要的交通工具，捷運淡水線從中山捷運站到雙連捷運站一帶都有小型公園，沿路健走可以累積健走百萬步。



08 天母運動公園 親子同樂的運動公園



健走路線 Profile

- 健走範圍：天母運動公園內—外圍人行道
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



data >>



71

BUS 206 220
267 279 285 606 646

CAR

在充滿異國風情的天母，除了有許多外國人居住和聚集的異國料理餐廳外，這裡有座適合全家大小一同運動休閒的天母運動公園，位於忠誠路和士東路的交叉路口，公園面積廣大，約佔16.8公頃，可以在公園內操場的跑道健走，特別的是跑道上還特地用白線規劃了人行步道區和自行車道區，提供健走的人和騎單車的人各自的舒適空間，尤其到假日這裡的人潮更多，多半是附近的居民帶著家中的小朋友到這裡來運動，享受悠閒自在的午後時刻。而公園內有許多運動設備是社區居民揮灑汗水、健身的好去處，經常在籃球場上可見呼朋引伴挑戰三隊三的比賽景象，或是穿著短褲準備要去打網球的人們，都讓天母運動公園充滿朝氣和活力。如果是喜愛觀看棒球賽的球迷對這裡的天母棒球場一定不陌生，觀眾席可容納6000人觀球，每每遇到大型國際棒球比賽，這裡都是大排長龍等著買票的隊伍呢。

經常在籃球場上可見呼朋引伴挑戰三隊三的比賽景象，
或是穿著短褲準備要去打網球的人們，都讓天母運動公園充滿朝氣和活力。



健走可以減肥又減壓

起初因健走而減肥，
意外得到減壓的收穫。

有人用健走來治療疾病恢復健康，也有人用健走減肥，重新拾回往日的苗條身材，後者對於還處於青壯期的現代上班族而言更具有說服力，在外商公司上班的莊德翔，今年31歲，就是個因減肥而愛上健走運動的上班族。

在台北工作的他每天需要面對快節奏的生活步調，尤其是身處在凡事講求業績表現和工作效率的外商公司，現在的工作和之前相比還要忙碌和緊張，就在這樣的壓力下，慢慢地因為壓力的累積使他食慾大增，不知不覺用大吃大喝去消除無形的壓力，沒想到短短半年內體重已經飆到90公斤之譜，身高172公分的他，面對日漸發福的身材也渾然不自覺，直到幾年不見在國外留學時認識的朋友回國和他碰面，朋友一見面就說他變了很多，看到朋友還是當時一付英姿風發的樣子，讓他意會到自己怎麼出社會沒幾年就變得像中年發福的男子…。

深受打擊後，他決定開始運動，他知道國外時興以健走來運動健身，因此開始每天下班後，用健走加搭公車的方式回家，他說以前騎摩托車很方便但空氣污染對呼吸器官也很不好，用這種方式不但可以健走又可以免去呼吸到髒空氣的情形。經過3個月的健走，他已經成功甩掉5公斤，不但人變得神清氣爽，無形中他的工作壓力似乎也因健走而得到減壓的功效，他說健走所帶來的減壓效果，比起減肥的意義更大，他說現代人壓力沉重，能夠透過健走減輕工作壓力值得推薦。



同時，喜歡打棒球的他經常去天母棒球場看球賽，旁邊的天母運動公園就成為他假日運動的另一個好去處。他說健走只需要穿上一件合適的衣服、一雙運動鞋，事前幾分鐘的暖身，跟著腳步的節奏一步一步向前走，大家就能快樂地享受一趟健走運動。

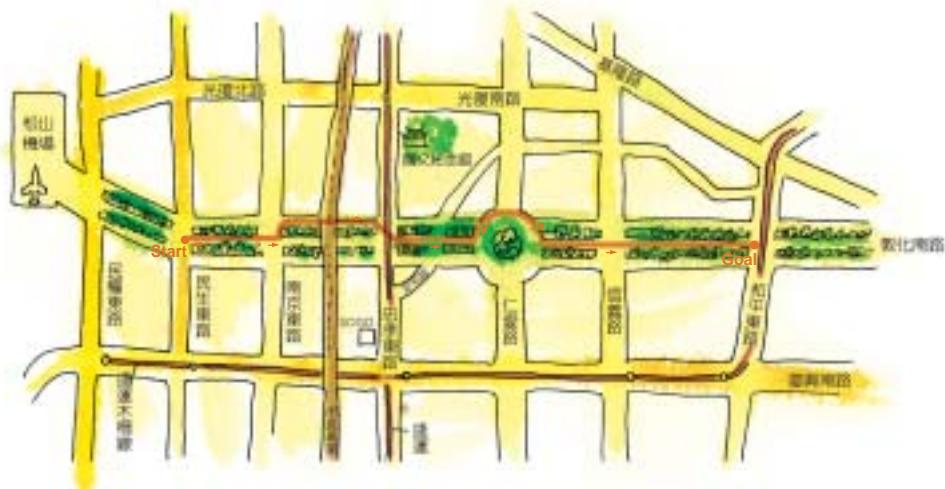
健走路線推薦

天母運動公園 因為常來看棒球所以知道這裡有一座公園，公園面積寬廣，可以一次走半小時以上，尤其是運動操場的跑道特地規劃了人行步道，讓健走的人走起來更舒適和安穩。



09

敦化南、北路 城市綠廊忙裡偷閒



健走路線 Profile

- 健走範圍：敦化北路和民生東路交叉口—敦化南路和平東路交叉口
- 公里數：全程約4公里
- 健走步數：約6600步



整天坐著辦公椅的上班族，往往忽視運動的重要性，健走就是每天能實現的運動，健走路線更是俯拾即是，以敦化南、北路為例，從敦化南、北路經仁愛圓環、信義路及和平東路，沿路樹成林，是繁忙的台北街頭中既有人文氣息又處處綠帶的路段，適合作為附近上班族的健走路線。

以民生東路和敦化北路的交叉口為起點，到敦化南路與和平東路交叉口，全程共有4公里。健走的方法可以隨心所欲，像是居住在環亞附近的Bertrand先生，工作地點在遠企中心附近，每天下班他選擇以健走的方式回家，無形中極少從事其他運動的他，透過這個輕鬆的方式達到健身的目的，同時減少交通費，一舉兩得。由於敦化南、北路寬70、80公尺，擁有比其他道路更為寬廣的中央分隔島綠帶，可供民衆自在地健走，尤



data >>



BUS 0 12 25 33
74 254 262 285

選個陽光和煦微風輕吹的午後健走，慢慢欣賞沿途中一件件的公共藝術品，你會發現台北很多美麗之處。



其是沿途的建築所鋪陳的人文氣息更是吸引人。有步道的路面是鮮綠的草坪、周圍有低矮的灌木群和高大的喬木，抬頭一望高聳參天的樟樹也正和你一同呼吸台北的脈動。當陽光大刺刺灑落下來，有一片片綠葉為你遮蔭，樹上鳥鳴和樟樹的清香，讓你無一刻不感到幸福。也可以選個陽光和煦微風輕吹的午後健走，慢慢欣賞沿途中一件件的公共藝術品，你會發現台北有很多美麗之處，在敦化北路和市民大道交叉口有一座時間斑馬線，半身的斑馬讓過馬路的行人會心一笑，。再往前是熱鬧的東區，引人注目的是—「鳥籠外的花園」，鮮紅色的鳥籠外有自由飛鳥棲息著，是走到仁愛圓環前的另一個驚奇。穿梭在這片城市綠廊中有樟樹、台灣欒樹和榕樹等樹種陪伴著你，尤其沿途所經的信義路段行道樹堪稱最多，如榕樹、台灣欒樹等，擔負著清新都市空氣和美化的重責大任。



順道來去！

無牆美術館

位在富邦大樓前的無牆美術館，是一處將藝術品推進公共空間的成功表現，經常有出色的公共藝術品在此展出，由富邦藝術基金會主導，有時與業者配合藝術活動演出，以無牆美術館的姿態，創造生活與藝術貼近的生活環境。有人覺得國外大城市很美，其實走趟敦化南路會發現台北的街頭美多了，



因為有這些公共藝術品的加分，讓心情畫上五彩繽紛的顏色。這裡的展品以印象派的畫風展現在牆上、地上的小圓柱和超大鴨子模型，用色鮮明又可愛。



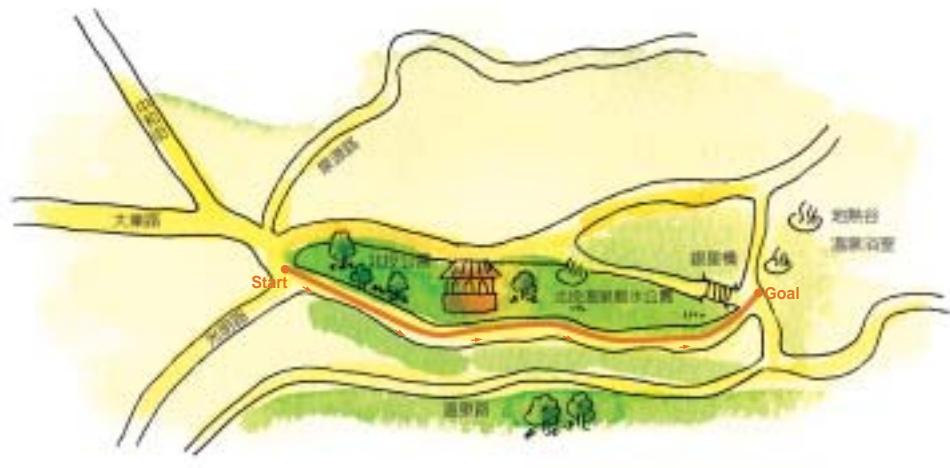
■ 裝置藝術



10

北投溫泉區

沉浸在溫泉美境裡



健走路線 Profile

- 健走範圍：北投公園—地熱谷
- 公里數：全程約3.6公里
- 健走步數：約6000步



早期北投區以地熱谷聞名，近年在政府積極規劃下，從北投公園開始到北投溫泉親水公園以及北投溫泉博物館，連成一塊帶狀的溫泉區景點，進而使得假日人潮帶動附近商家的人氣，但平日人潮相對減少，公園地帶成為附近居民閒話家常之地。從捷運新北投站出來後，健走的路線以北投公園為起點，往中山路的方向，一路延伸到地熱谷。北投公園園內前庭的噴水池不時噴出水舞，林木森森涼爽舒適。

目前在北投溪畔谷地闢建露天溫泉浴池，設有熱水池、溫水池和泡腳區等，健走搭配露天泡湯讓身體得到更加舒緩效果。緊鄰北投溪旁有座北投溫泉博物館，前身是北投溫泉公共浴場，建於1913年，仿日本靜岡縣伊豆山溫泉浴場，目前規劃為溫泉主題博物館，介紹北投溫泉文化及歷史，一樓有當年號稱東南亞最大的溫泉澡堂。中山路底是地熱谷，泉孔密布滾滾熱流，蒸氣繚繞，90°C的泉源水是大屯火山群區內溫度最高的溫泉，用溫泉水煮蛋是另一項樂趣。



data >> 北投公園



BUS 68 218 266

METRO

北投以溫泉聞名，但周圍清幽不受塵囂擾的環境，也是值得推薦的一條健走路線。

11 淡水漁人碼頭

碼頭美景一覽無遺



健走路線 Profile

- 健走範圍：淡水漁人碼頭內
- 公里數：全程約1.5公里
- 健走步數：約2500步



淡水漁人碼頭為淡水第二漁港，原本是一座傳統小漁港，經台北縣政府開發後，成為多功能的休閒漁港公園，位於淡水河出海口，遙望觀音山，黃昏落日入海的「淡水夕照」堪稱台灣八景之一，名聞遐邇。情人橋可媲美澎湖馬公的跨海大橋，流線彎曲的造型，彷彿是一面白色的海上揚帆，健走的時候可以先跨越此座情人橋，連接長約330公尺的木棧道，不論是傍晚或夜晚這裡有很多人會坐在木棧道上欣賞淡水落日的美景和燈火輝煌的夜景。走完木棧道後可選擇佔地一萬平方公尺的戶外草坪健走，週邊遍植樹木，綠草如茵也是民衆駐足談心的地方。結合觀賞和餐飲的北縣漁市，二樓是充滿異國情調的歐風餐廳，能將淡水碼頭夜景盡收眼底。



data >>



201

02 2805-8476

26



■ 情人橋

多功能的休閒漁港公園，位於淡水河出海口，遙望觀音山，黃昏落日入海的「淡水夕照」堪稱台灣八景之一，名聞遐邇。

12

八里左岸

海風吹拂啜飲咖啡



健走路線 Profile

- 健走範圍：八里渡船頭
—十三行博物館
- 公里數：全程約3.7公里
- 健走步數：約6100步



跨越淡水搭乘渡輪來到八里，你會發現昔日的八里已經煥然一新，其中最受歡迎的是新規劃的左岸公園，園內沿著海岸築起的木棧道，綿延細長，海風襲來，令人心情舒暢。從渡船頭到左岸公園一直延伸到十三行博物館，其中有水筆仔公園、觀海長堤和挖仔尾聚落等景點，作為健走的步道，邊走邊欣賞美景再適合不過。踏在左岸木棧道上，眺望遠方，左側是觀音山，右側是淡水河，山水一色，在陽光映照下，更顯遼闊而美麗。步道上也不時有騎乘單車的小朋友穿梭其中，玩得不亦樂乎。



河畔邊藍天與山色交會，空氣飄散著清香淡雅的咖啡香氣，是八里左岸的另一番寫照。園內的左岸會館是一個小型的餐廳，供應中西式簡餐類、咖啡與下午茶點心等。二樓有開放式的露天咖啡座，供人小憩，吹拂著海風，瞭望美景，這裡成為都會人忙裡偷閒的戶外桃源。老榕碉堡據說是當時的陸軍軍營，不過現已開放成為休憩景點，當你健走累的時候，幾顆拔地參天的大榕樹，恰巧可以成為消暑遮蔭的好處所。



data >>



13

沿着海岸築起的木棧道，綿延細長，海風襲來，令人心情舒暢，眺望遠方，山水一色，在陽光映照下，更顯遼闊而美麗。



■ 八里污水處理廠

順道來去！

十三行博物館



用以保存十三行遺址的文化，屬於台灣史前鐵器時代，距今約1800年到500年前，是座考古博物館。之所以稱為十三行，據傳是因清朝時這裡是重要商港，有13家商行在此經商，因此得名。以文化保存的角度而建的十三行博物館，館內展示許多出土的文物，如陶器、鐵器等，大部分是當時人民用來謀生工具或是生活用品，繞館一回就像尋根之旅，得以一窺當時人們的生活面貌。館內設計以先民渡船來台為構想，由清水混凝土、砂岩和老化金屬板，表達過去、現在、山和海的意象，整館擁有濃厚的原始粗礪的意味。館外有象徵十三行人生存環境的「鯨背沙丘」，拾階而上，臨高觀海天一色別有風趣，旁有一座露天咖啡座供人休憩。



data >>

200

02-2619-1313

09:30 17:00 09:30 18:00

100 70

13

[www.sshm\(tpc.gov.tw](http://www.sshm(tpc.gov.tw)

13

新莊體育場

陽光普照的青青草原



健走路線 Profile

- 健走範圍：新莊體育場內
- 公里數：全程約2公里
- 健走步數：約3300步



今年九月精采的世界盃青棒賽和年中來台舉辦演唱會的日本藝人都選在新莊體育場盛大舉辦，可見其擁有完善的硬體設備和廣大的場地能符合盛事中的各項要求，平時也是適合新莊民衆健走的場地。

體育場共有7個出入口，包括4個街角、林蔭大道兩端和棒球場入口廣場。由中華路口而入是田徑場和新莊體育館的位置，你可以沿著步道開始入內健走，不久映入眼簾的將是一大片的陽光草坪，面積廣達25,200平方公尺，所種植的喬木具有隔音作用，能阻絕比賽時沸騰的歡呼與加油聲，巧妙地區隔不同場地的特性，廣闊的綠色草坪，晨昏時分放飛箏、擲飛盤、打球等活動是常見的景象。經過陽光草坪則是兩旁植樹的林蔭大道，長340公尺、寬30公尺，大道中央左右種植兩排喬木類的刺桐和菩提樹，漫步在小小的綠色隧道中，讓清風徐徐地迎面吹過，自是悠閒不過了。大道兩端有定時循環水流的兒童戲水道與水池，當夏季酷暑



data >>

	66
	75
	02-29981382
	BUS
	2 18 99 235 257
CAR	

<http://esport.tpc.edu.tw/sc/home.htm>

林蔭大道兩排是喬木類的刺桐和菩提樹，漫步在小小的綠色隧道中，讓清風徐徐地吹過，自是悠閒不過了。

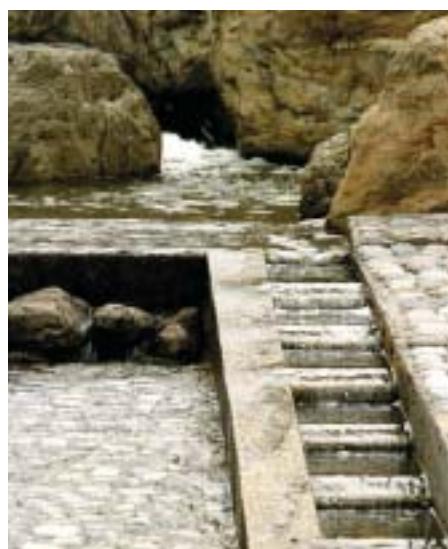


■ 觀景湖

難耐時，是小朋友消暑戲水的好所在。

林蔭大道內依景觀不同共有9處水道區，如戲水區、緩流區、湧泉區，採階梯式的表現手法，不同的階梯斷面形成各自的水流型式，例如水柱流式，濺瀑式、布幔式、暗流泉式等，健走後細細欣賞由水流與地勢變化所演奏出的水道交響曲。景觀樓位於林蔭大道下的中央廣場，可以俯視新莊棒球場和球場旁形似口紅的建物，偶爾還可瞧見底下幾個小朋友在吆喝呼喊玩著躲避球，可說這裡聚集著許多熱愛運動的大人和小孩。走完林蔭大道當然還不過癮，來到景觀湖畔，麻雀隨處飛翔和鴿子在地上四處覓食，為美麗的湖畔畫下悠閒寫意的註解。

體育場的功用除了平時提供民衆觀賞球賽，也提供一大片的綠色草地和步道，給平常鮮少接觸大自然的都市人一個開闊的喘息空間，便利的運動空間不妨多加利用。



14

板橋縣民廣場

人性化空間寬敞清新



健走路線 Profile

- 健走範圍：板橋縣民廣場一大遺百
- 公里數：全程約5公里
- 健走步數：約8300步



距離板橋新火車站不遠處，就是板橋縣民廣場的所在地，這裡經常會舉辦大型活動，例如今年八月奧運棒球賽熱鬧開打，廣大的場地就成為球迷聚集觀看比賽和加油歡呼的場地。縣民廣場的後方就是台北縣政府行政大樓，週邊緊鄰板橋新站和板橋公車站，佔交通地利之便，民衆來這裡健走很方便。廣場面積有2.43公頃，整座廣場的設計概念以提供台北縣民的最佳活動及表演場地為目的，營造出不受人車干擾的人性空間，平日沒有活動時，寬敞的空間就成了民衆最佳健走的地點。尤其是許多通勤的學生族和上班族會經過廣場，不妨多停留一會兒，繞廣場健走一周，利用每天通勤的機會達到隨時隨地健身的功效。縣民廣場以半圓弧形的公共空間呈現，腳底下踩的是紅磚石地板，廣場前矗立6根石柱，氣勢恢弘，站立在廣場前頗有古羅馬競技場的建築之美。廣場能容納2萬5千人，左側有兩座大型的電子即時顯示看板，播放各項資訊，為活動帶來更多精采表演，或作為電視即時轉播的功用。四周是豐富的造景，如小橋、流水與拱門，其中空中迴廊可直接通往縣政府二、三樓大廳，兩旁還有



中、西式庭園等大小空間組合，而縣政府行政大樓內部也有公共美展空間、書局、咖啡廳、觀景樓層以及中西餐廳等，同時兼顧到民衆休閒散心和藝文活動的全方位需求。

data >>



02 2960-3456



BUS 51 99 307 245
701 10 265 705
234

以半圓弧形的公共空間呈現，腳底下是紅磚石地板，矗立的6根石柱氣勢恢弘，頗有古羅馬競技場的建築之美。



來到縣民廣場還有個不能錯過的地標，那就是在廣場中央高高聳立的圓錐形地標，高30公尺、直徑7公尺，格外引人注目，外表似竹筍的麟葉造型，內有燈光變換，象徵節節高升和成長新生的意涵。而這座地標也是車站的出入廣場，沿旁邊的階梯而下，能直接通往地下化的台鐵和未來的高鐵月台，也因此會有許多通勤族經過這座廣場。而廣場的建築巧思令人驚喜的地方還不只這些，仔細一看，腳下還有幾個深具意義的象徵圖騰，原來是分別代表29個鄉鎮市的圖案，鸚鵡圖案代表的是鶯歌，白鷺鷥指的是蘆洲等等，其中所要傳達的意義不外乎是台北縣民團結一心，而就另一個層面來看，也同時與縣府行政大樓的設立相互呼應，希望政府人員朝著為29個鄉鎮市的縣民謀福利的意義。值得一提的是，縣府行政大樓前種植的幾顆高大椰子樹和大理石，將整棟縣府大樓裝飾得美侖美奐，如果來這裡健走，別忘了欣賞這棟新大樓的景觀。健走的路線可以選擇環繞廣場四周，欣賞新蓋的縣府大樓景色，還有二樓的空中迴廊視野良好，或是擴大路線範圍，沿中山路走到位在公園路的介壽公園與中山路上的大遠百，一口氣可以走上好幾公里，隨時讓健走運動成為生活中的一部分。



29



■ 竹筍地標廣場



15

中正橋河濱公園

河堤旁的社區運動場



健走路線 Profile

- 健走範圍：中正橋下河濱公園
- 公里數：來回約1.5公里
- 健走步數：約2500步

位於台北縣的永和僅以一條新店溪和台北相隔，銜接台北和永和之間的橋樑之一就是運輸量大的中正橋，屬於往來兩地的交通要道，而中正橋下的河川高灘地也規劃成一處休閒與運動兼具的河濱公園，對永和西區的居民來說，這裡就像是平時不可或缺的運動場所，每日清晨都有許多愛好運動的人，趁空氣清新之際，以跑步、健走、打球等運動，為活力的一天揭開序幕。

由中正橋下經過一座停車場就是河濱公園的位置，因有管制頂多只能容納摩托車通過，因此作為運動場地既寬廣又安全。雖然身處車水馬龍的橋下，寬廣的河濱公園卻和繁忙的交通隔離般並未受到干擾，尤其是周邊擁有一望無際的綠地和新店溪緩緩流動，心情反而能在這裡獲得片刻的舒緩。當我們前去採訪的時候正值大雨過後，不一會就看到有人騎著摩托車來到這裡，望著眼前的河流讓心情獲得些許的平靜。而這裡的早晨或傍晚時分是人們最常來此運動的時段，到處可見充滿活力正在跑步的人，相信來到這裡健走也能被這股運動氛圍所感染。和中正橋相隔不遠處，位在福和橋下也有一座提供民衆休憩的河濱公園，經常會選擇這兩地健走的柯小姐說，這兩座河濱公園是附近居民使用率最高的地方。



楊三郎美術館

5

7
11:00~17:00

data >>

-
-
-
- Metro

10

每日清晨都有許多愛好運動的人，趁空氣清新之際，以跑步、健走、打球等運動，為活力的一天揭開序幕。



健走場所俯拾皆是

河濱公園已成為社區民衆運動的重點地方



居民紛紛出來運動、慢跑，還有媽媽帶著小孩練習騎腳踏車的景象。林媽媽說住在這裡的人大部分會選擇這個河濱公園或前面的福和橋下公園運動，不論是早晨或傍晚都能見到運動的人潮。

想要健走既不需換什麼專業服裝，也不需花錢參加俱樂部，是一項很便利又大眾化的運動。林媽媽選擇健走作為運動的方法，她說有些人都很懶得運動，怕麻煩就不想去做，其實健走怎麼會麻煩，看看她拎著一個包包，裡面帶一瓶水，穿上休閒服和一雙舒適的鞋子就來了，養成習慣一切就變得容易又輕鬆。

林媽媽固定會在靠近河岸處的步道健走，這裡有一段小路，並不很長，但步道呈一直線，所以只要來回健走幾趟，就能達到運動的功效，通常她大約花30分鐘以上的時間健走，健走完後再騎著腳踏車回家，紅潤氣色和嘴角掛著開朗的笑容，她說因為健走讓她以前容易疲勞的毛病改善很多，從中她更體會到運動的重要，現在出門買東西，她都會以走路代替摩托車，累積每天走路的量，無時無刻都在健走。



健走路線推薦

中正橋下運動公園 中正橋下的河川地規劃成一處休閒與運動兼具的河濱公園，對永和西區的居民來說，這裡就像是平時不可或缺的運動場所，每日清晨都有愛好運動的人來此跑步、健走、或做其他運動。雖然橋上是車水馬龍，但這裡卻完全感覺不到，反而很安靜、舒適。

16

— 重疏洪道

沿途盡賞田野風光



健走路線 Profile

- 健走範圍：疏洪運動公園—疏洪蘆堤公園
- 公里數：全程約6公里
- 健走步數：約10000步



經過縣政府一番整治規劃後，台北縣最長的自行車道由二重疏洪道往北串聯三重、新莊、五股和蘆洲的河濱公園，再往南繞回淡水河岸，至原點三重，形成全長20公里的環狀自行車專用道，由於自行車道安全又綿延數公里，適合民衆健走。

以三重新大橋的南端入口堰為起訖點，道路寬度約2~3公尺，疏洪運動公園的自行車道兩旁是一片綠油油的田地，偶然可見鳥群棲息，再往前沿途經過幾處不同主題的河濱綠地，疏洪荷花公園滿植數百株鮮豔嬌滴的荷花，一片壯觀的粉紅荷花海，舒適宜人，三三兩兩的人群漫步其中，健走至此約1.5公里。再往前2.5公里是位於五股鄉的疏洪沼澤公園，擁有不同生態景色，可觀察鳥類、兩棲類和魚類的聚集潛力，宛如一處大自然教室。而綿延到淡水河畔的河濱公園，還可遠眺觀音山日出與落日夕陽美景。從疏洪運動公園至疏洪蘆堤公園約5~6公里，可自由選擇健走的距離，另有規劃休閒運動設施，如籃球場、排球場等。

data >>

-
-
-
- CAR

兩旁是一片綠油油的田地，偶然可見鳥群棲息，數百株鮮豔嬌滴的荷花，壯觀的粉紅荷花海，舒適宜人。

17 白沙岬燈塔

昂然矗立的百年燈塔



健走路線 Profile	
□ 健走範圍：白沙岬燈塔-	甘泉寺
□ 公里數：來回約3公里	
□ 健走步數：約5000步	



位於桃園觀音鄉的白沙岬燈塔是台灣最西邊的燈塔，據說於清光緒年間完工，距今有百年歷史之久，雪白色挺立的燈塔依然在觀音鄉海岸邊屹立不搖，照亮台灣海峽。而白沙岬燈塔一帶是觀音鄉唯一有林蔭遮蔽之地，也是海岸線最長的地方，加上有枕木步道的鋪設，地形平緩，對年長的人來說不容易傷膝蓋，健走起來非常舒服。未來這裡也將計畫種植香草類植物，開闢香草花園，並設置簡單的單槓等運動設施，增加更多的附加價值，吸引更多鄉民使用。從燈塔到甘泉寺來回可走到3公里，充分消耗熱量達到健身目的。白沙岬燈塔高130公尺，台灣第二高燈塔，由白色煉瓦石所造，非鑄鐵組裝而成，是其特別之處，屬重要的航運交通設施，早年具有軍事哨戒和氣象預測的作用，今日前往探訪四周的圍牆和壕溝遺跡，多少能感受當年戒備森嚴的氣息，燈塔並未開放參觀，但從旁仍可感受觀看這座盡其責而昂然矗立的百年燈塔。



data >>



16

CAR

112



甘泉寺



距今有百年歷史之久，雪白色挺立的燈塔依然在觀音鄉海岸邊屹立不搖，照亮台灣海峽。

18 新屋綠色走廊

藍天、碧海和綠蔭

健走路線 Profile

- 健走範圍：綠蔭大道—濱海道路
- 公里數：全程約4公里
- 健走步數：約6600步



data >>



CAR

114

結合高大林蔭的綠色大道和藍天碧海的濱海道路，是桃園縣內一條難得的綠色走廊，於2002年正式啟用後，深獲好評，是當地居民休閒健身的好去處。綠色走廊共分成北、中、南三區，全程約4公里之長，能享受深邃的綠蔭之美，又有海水拍打岸邊浪花的鏡頭，全拜新屋鄉地理位置所賜，從永安漁港到蚵殼港連成一條美麗的海岸線風光，矗立於觀海亭就可看到台灣海峽，當海水退潮時，一大片的沙灘潔白純淨，海風輕輕吹來，引人駐足觀賞，值得喜愛健走的人來此體驗山與海的熱情呼喚。從綠色走廊前段的綠蔭大道入口處，就能感受樹上的蟬鳴，像是唱和迎賓曲般歡迎你的到來，週邊有協力車出租，建議還是別以車代步，親自用雙腳體驗這裡的美景，才不辜負大自然的美意。

能享受深邃的綠蔭之美，又有海水拍打岸邊浪花的鏡頭，
是一條藍天和綠意兼具的綠色走廊。



順道來去！

永安雪森林濱海遊憩區

位在綠色走廊的濱海道路不遠處，這裡提供戲雪、親水和沙灘車等遊憩設施，佔地15公頃，可提供露營烤肉，經常有大專學生在此舉行迎新營火晚會等活動。擁有一座終年飄雪的雪場，從未感受過冰天雪地的亞熱帶居民，可以體驗前所未有的玩雪、丟雪球和堆雪人的新奇樂趣。森林戶外區是喜歡活潑好動的年輕族群的最愛，有滑沙區、親水區和沙灘車的場地，夏天清涼消暑的戲水區是熱門地點，由高而下的滑沙運動可以挑戰體能技巧，還有夜間噴泉等活動，盡情發洩年輕用不完的體力。



data >>

✉ 8 50

📞 03-476-6036

✓ 8:00~21:00 8:00~17:30

\$ 430 400

P 114

⌚ 20

🌐 <http://www.hehuanskiing.com.tw>

■ 親水區

SPA



19 虎頭山公園

一年四季景觀豐富



健走路線 Profile

- 健走範圍：虎頭山公園
右側步道
- 公里數：來回約3公里
- 健走步數：約5000步



位於桃園市東郊，臨近市區，虎頭山公園可說是縣民使用率最高的公園，每天都有上千人前來爬山、做體操或跳舞，公園內不時有運動和散步的人潮，而位在右側有條步道，春天開滿山櫻花，當地人將它稱為櫻花步道，兩排落英繽紛的櫻花樹，將虎頭山公園點綴得更為美麗燦爛。不是春天時節，健走這條櫻花步道，一樣也有令人心情愉悦的自然景觀，沿途生態景觀豐富，有高大的楓樹、經濟植物樟樹，喬木、灌木類，保留自然原貌，當地人告訴我們，這裡鳥類、蝴蝶種類繁多，來到這裡還可以認識許多的自然生態。從前是戰備水塔的榕樹園廣場，每天清晨5~9點是早起運動人潮最多的時段，一大清早公園內充滿活躍的生命力，而林木扶疏，遍佈步道兩旁，正是進行森林浴吸收芬多精，和體驗陰離子的最佳地點。尤其是這裡的生態植物依四季變化，每年一、二月是櫻花、杜鵑盛開時節，到了九月相思樹開滿黃花，美不勝收，接近秋冬樹葉開始由綠葉轉成紅葉，又是另一番景色，讓虎頭山公園四季充滿不同面貌。



data >>



5 5

CAR

每年一、二月是櫻花、杜鵑盛開時節，到了九月相思樹開滿黃花，美不勝收，接近秋冬由綠葉轉成紅葉，呈現另一番景色。

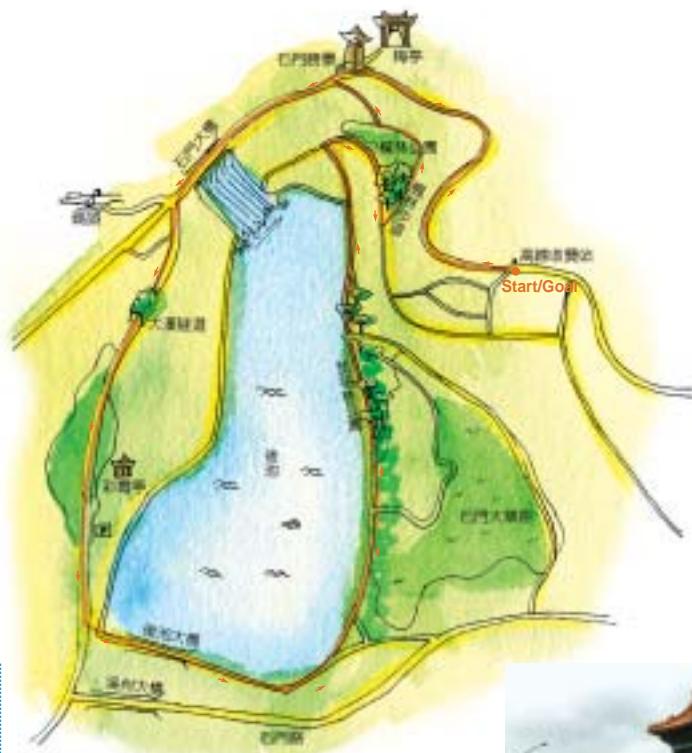
20

石門水庫

享受山林與美景

健走路線 Profile

- 健走範圍：石門水庫內
- 公里數：全程約6公里
- 健走步數：約10000步



集灌溉、發電和觀光等功能的石門水庫，位於大漢溪中游，地跨桃園縣大溪鎮與龍潭鄉、復興鄉、新竹縣關西鎮之間，因溪口處有雙峰對峙狀如石門，因此稱作石門水庫。水庫內整理得非常完善，可從事多種遊憩活動，如賞花、賞鳥、健走和觀賞洩洪奇景等。欲從事健走之旅，可前往溪州公園和楓林林立的步道，溪州山坡交錯著森林步道，路面或平緩或陡峭，步行於林木蒼鬱間，盡情享受森林浴。槭林公園是賞楓步道，在高大的落葉紅木楓樹下，走在蜿蜒的步道，清幽寧靜，不時有微風徐徐吹來，健走或散步最是悠閒自得。槭林公園的賞楓景觀每到秋天時節呈現出一股蕭瑟撩人的秋意，深秋後落葉掉落地面上，還可撿拾仍保有色澤漂亮的紅葉與松果。林相豐富，誘鳥植物繁多，石門水庫內可說是鳥類棲息的天堂，據說多達120種，如繡眼畫眉、台灣藍鵲等山鳥，可安排結合健走的賞鳥路線，走後池由管理站出發經由溪州公園到溢洪道停車場。

高大的落葉紅木楓樹，走在蜿蜒的步道，清幽寧靜，不時有微風徐徐吹來，健走或散步最是悠閒自得。

data >>

	2
	40
BUS	20
CAR	
1.	4
3	
2.	113

21

齋明寺古道

古木扶疏的清幽小徑



健走路線 Profile

- 健走範圍：齋明寺古道
—大溪橋—大溪公園
- 公里數：全程約6.5公里
- 健走步數：約11000步

齋明寺古道迄今有120餘年的歷史，在清道光年間就已存在，由齋明寺後方的石階而下，沿路古木參天，綠蔭遮蔽，多了幾分禪意，尤其是幾株與古道一同成長的百年老樹，更增添一抹的古意。當時的古道路面是由鵝卵石排列而成，後來由齋明寺創始人的第四代子孫聘請師傅重新鋪設，就地取材運用大漢溪的石頭鑿砌成石材，鋪成3公尺寬的石板步道，至今仍是信徒往返大溪和樹林間的朝聖古道，只是今日更多了喜愛大自然和健走的朋友訪勝體驗古道情懷。春天時節古道兩旁種植的台灣原生杜鵑朵朵盛開，春夏之際還有白色油桐花飄散在古道石階上，美不勝收。健走的路線由齋明寺後山的古道為起點，腳踏著石板階梯，走起來相當舒適，約10分的路程是齋明寺山門的位置所在地，凝神一看，山門兩側的石柱上題有兩句對聯「日夜溪聲尋道岸，縈緲轍跡擁賢關」，詩句描繪的是昔日熙來攘往的風光，石柱上班駁的印象透露出歲月的痕跡。走完齋明寺古道鄰近也有一條御成古道，或是繼續前往大溪橋，整段路程約需1小時。從齋明寺旁能清楚地俯瞰大溪吊橋和市區風光，以此為目標，沿途走下來有種征服的快意，是親身健走後才能體會得到的唷。

data >>

- 153
- ✓
- P
- BUS

7
CAR
3



清道光年間就已存在，由齋明寺後方的石階而下，
沿途古木參天，綠蔭遮蔽，多了幾分古意與禪意。



順道來去！

大溪老街

健走完整條路線後，到大溪公園再過去的大溪老街一帶遊走，搜尋古樸老街歷史性的軌跡，老街範圍很廣包括和平路、中正路、中央路和中山路，中山路上充滿藝文氣息，抬頭一望雕刻極富華麗的牌樓就夠讓人大開眼界，拱門樑柱上石材精雕與繁複華麗的浮雕圖案是歐洲巴洛克之稱的建築風格，主要是當時的商行。為了古蹟保存，發展出大溪老街的特色。參觀了其中一家「達文西瓜藝文館」，裡面全都是手工製作的童玩和紀念品，其中最特別的是，發現裡頭有一些小朋友聚集在店裡某一角落打著陀螺，陀螺對現代的小朋友來說已經很陌生，不過卻是從前社會沒那麼發達時，小朋友最愛玩的童玩之一，老闆娘當場示範打陀螺的正確玩法，這還是需要一點技巧的呢。而陀螺、木器、童玩也是當時大溪所生產，位於和平路的老街有許多這類的商店。如果想一嚐大溪地方小吃、特產的話，可以前往中正路，而中正路則是想買文武百貨的好去處，桃園大溪充滿古樸的人文氣息，等你來親身體驗。



■ 齋明寺

1850

30

3



[data >>](#)



BUS

CAR

3

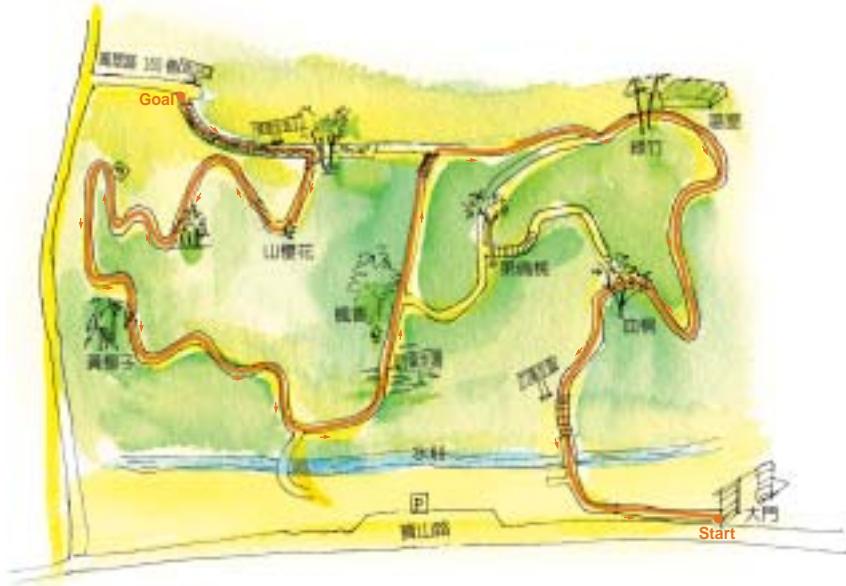
>> About 健走

中年女性如果一星期步行三小時以上，心臟病發作可以減少三分之一；一星期步行四小時以上，心臟病發作可以減少接近一半。走路雖然運動量中等，對預防心臟病發作，健康的效果與劇烈運動相比毫不遜色。

摘錄自國民健康局委託國立台灣大學陳思遠教授研究計畫

22 高峰植物園

完整的植物生態園區



健走路線 Profile

- 健走範圍：高峰植物園內
- 公里數：來回約4.5公里
- 健走步數：約7500步



2003年才正式對外開放的高峰植物園，在日據時期是林業試驗所，設置苗圃培育多種本土及外來的樹種。後來隨著台灣林務局改制，隸屬新竹林區管理處。高峰植物園面積共35公頃，鄰近十八尖山與新竹科學園區，整個園區健走行程約花費1小時可走完，所種植的標本林木數量繁多，有許多樹木的樹徑高達50公分以上，植物園內擁有完整的植物生態體系，約有300多種植物和40種鳥類。從入口進入後，最先是竹蓮步道，沿路有火焰木、血桐、台灣赤楊等植物，位在溫室一帶的是一片竹林，有綠竹和麻竹。往前一小段路程的叉路口，左彎進入是楓香林的部份，楓香林裡包括廣東油桐、金絲竹和楓香。過了竹葉步道後，一路上有椰子樹、麵包樹等自然景觀，最後可接往健康步道，完成整段健走路程。這裡茂盛的原始自然森林可說是新竹市內適合健走的路線之一，沿路的林蔭遮蔽，和旁邊樹葉沙沙聲，足以讓人暫離喧囂，得到片刻的寧靜。



data >>



7 00 17 00



■ 溫室區

擁有茂盛的原始自然森林，沿路皆有林蔭遮蔽，可說是新竹市內適合健走的路線之一。

23

青草湖

翠綠的湖面風光

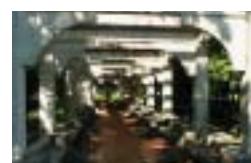


健走路線 Profile

- 健走範圍：靈隱寺接青草湖環湖公路
- 公里數：來回約3公里
- 健走步數：約5000步



青草湖原是一座牛軛湖，水源來自客雅溪，原本具有水庫灌溉的功能，但近年已淤塞，漸失集水灌溉的作用。健走範圍從周邊的靈隱寺旁的道路開始，接環湖公路環繞一周，約有3公里的路程，沿路經過明湖公園、鳳凰橋、煙波大飯店等。現在青草湖的面貌湖水逐漸乾涸，湖中的沙洲反而成為野鳥棲息之地，不時可見小白鷺、水鴨悠遊其中，湖面更是滿佈布袋蓮的蹤跡，雖然持續進行加強美化的工作，但目前湖面一片布袋蓮的綠色風光，也成為現今青草湖另一番面貌。當地人說來到青草湖還有一項不可錯過的東西，就是周圍的香腸攤讓許多人聞香而來，很多人會坐在湖邊大啖著香氣撲鼻的香腸享受一個清閒的午後。周邊的靈隱寺是由日本神社改建的，寺廟前提供露營烤肉的小型公園，而沿環湖公路可順遊古奇峰與十八尖山的風光。



青草湖的湖水逐漸乾涸，湖中的沙洲反而成為野鳥棲息之地，不時可見小白鷺、水鴨悠遊其中，湖面更是滿佈布袋蓮的蹤跡。

data >>



BUS

CAR

14

122

0.7

24

靜心湖

隱身在竹科內的秘密花園



健走路線 Profile

- 健走範圍：靜心湖公園內
- 公里數：全程約1.5公里
- 健走步數：約2500步



data >>



30 31

CAR

15

踏上石板路經過一道道特意營造的造型拱門，有圓形、六角形、花瓶形狀的石門牆，使人興起一股思古悠然的情懷。

新竹科學園區是國內電子產業高科技聚集的重鎮，向來給人專業嚴謹的印象，很多人卻不知位在竹科園區裡還藏身一座的風姿萬千的人工湖—靜心湖，彷彿像是個世外桃源一樣。靜心湖公園，位在竹科園區內竹科七路旁，公園內種植樟樹、柳樹、榕樹和幾座涼亭、再往內走去還有盛開著鮮嫩嬌豔的荷花池塘。當我們懷著好奇的心情進入園區內的靜心湖後，在入口的地方看到許多人穿著武術服裝，拿著木棍之類的東西，悠悠地伸展身體律動著，凝神一看發現幾位洋人也加入體驗中國武術的行列，給我們留下深刻的印象。有趣的是這樣的運動和身旁的太極雕像竟也相呼應，多少又讓人對生活於竹科的人們產生許多想像空間。而為了沖淡在園區科技工作硬梆梆的印象，充滿中國人文氣息也反映在各涼亭間的拱門設計，仿西湖的拱門造型，別有一番風趣。



當時建造這座人工湖的用意便是希望以嫋雅的人工造景調和這裡剛硬的氣氛，因此具有人文藝術的中國式庭園造景可說是這裡隨處可見的美麗驚喜。

踏著石板路經過一道道精心營造的造型拱門是最大的特色，有圓形、五角形、六角形、八角形，甚至是以花瓶形狀塑造的石門牆，都使人興起一股思古悠然的情懷，也無不驚嘆設計者巧妙安排的美意。太極廣場位於靜心湖入口處廣場，可以作為健走的起始點。廣場中央有座雕塑人像，來自名藝術家朱銘所創作的作品，人像以打太極的招式為表現概念，其敞開雙手的動作，給人印象鮮明，又帶點可愛的感覺，也因為這座雕像，所以把這裡稱作太極廣場。而涼亭的特色也有中國式和西洋式之分，頗有融合中西文化之意。或許科技人專心於精密的研究，但也別忽視這座公園的美景，並享受健走後的舒暢。



■ 湖中之島



25

南寮濱海步道

海天相連的海岸線

健走路線 Profile

- 健走範圍：南寮環保公園—新竹港南濱海風景區
- 公里數：全程約6公里
- 健走步數：約10000步



位於南寮漁港附近的南寮環保公園經整建後目前規劃出一條約17公里濱海自行車道，沿著海岸線健走可欣賞台灣海峽的風光，海上波光粼粼的陽光點綴，藍色大海廣闊無邊際，形成海天一色。由環保公園出發到新竹港南濱海風景區，全程約6公里。環保公園原本是垃圾掩埋場的地方改建成焚化廠，一改過去的印象，成為一處可觀海景遠眺市區的賞景地點。港南濱海風景區前有一處金城湖濕地賞鳥區，可看到招潮蟹、大白鷺在此停留，當地人還說丹頂鶴也曾造訪過這裡，是濱海野生動物保護區，旁邊是濱海自行車道的入口，附近更是一片恬靜的農村風光。



data >>

-
-
-
- CAR

122



沿著海岸線健走可欣賞台灣海峽的風光，海上波光粼粼的陽光點綴，藍色大海廣闊無邊際，形成海天一色。

26

紅毛港紅樹林生態遊憩區

探訪水筆仔的家



健走路線 Profile

- 健走範圍：池府王爺廟—紅毛港海堤
- 公里數：來回約3公里
- 健走步數：約5000步



位於新豐鄉的紅毛港，因生長的紅樹林景觀受到矚目，水筆仔和海茄苳混生林生長情形良好，是北台灣唯一兩種紅樹林混生區域。紅樹林一帶規劃有木造平台和木棧道，是特別架高的觀察生態環境用的步道及涼亭，對於生態有興趣又喜愛健走的民衆來說，可說是一舉兩得。濕地位於紅毛河出海口，紅毛河由東向西流過，河流向南注入台灣海峽，紅毛港雖稱作港，但只能算是一處供小板船停靠的小碼頭，但據說之前這裡曾是荷蘭人的通商口。由紅樹林的步道可連接到紅毛港的海堤，前有沙灘，由攤販平日聚集的情形來看，假日這裡有很多人來此戲水玩沙，黃昏時分還可看到夕陽入海的景色。可以健走的海堤部分，路程約1.7公里，連接至方才路過的池府王爺廟，約有3公里，對面的池和湖，湖邊有些人午後在此垂釣，顯得很愜意。



紅樹林一帶設立架高的觀察生態環境用的步道及涼亭，對於生態有興趣又喜愛健走的民衆來說，可說是一舉兩得。

data >>



BUS

CAR

1.

1

5

15

0.6

2.

1

120

50

新竹縣—寶山水庫

27

寶山水庫

充滿藝術人文的後花園



健走路線 Profile

- 健走範圍：二重國中—寶山水庫
- 公里數：來回約4公里
- 健走步數：約6600步



綠山環抱與遍野的油桐樹和週遭的藝術氛圍，是寶山水庫值得你來探訪的理由。寶山水庫位於新竹縣西南方的寶山鄉，主要蓄積來自頭前溪的支流上坪溪豐沛的雨水，規模不算大，提供毗鄰的竹科園區民生用水及工業用水，興建於1981年，歷經4年完工，供給大新竹地區便利的生活機能。水庫位於竹東鎮，由學府路往二重國中方向沿路前行，路邊看到幾處外觀漂亮的民宿就可知道寶山水庫位在不遠處了。也許受到幾家有花草庭園的民宿和餐廳的影響，寶山水庫的風光也增添幾許藝術氣質，仿若是個既原始且隱密的風景區，仍然維持著原有的自然風貌，環境清新幽靜，據說許多竹科人晚上或假日都喜歡在這兒附近的咖啡館，邊喝咖啡邊吹著晚風談天說地，因此周圍也有幾家別具特色的咖啡館並提供客家佳餚。正好位於寶山水庫旁有個藝術村稱作「沙湖壠藝術村」，景色優美，隱匿在內，別有洞天。



data >>



53-9



BUS

CAR

3

2

環抱綠山的景致，遍野的油桐樹和週遭的藝術氛圍，是寶山水庫值得探訪的理由。



位於水庫中央還藏身著兩座美麗吊橋，喜歡享受大自然風光的人，能一邊健走一邊親山親水，一舉兩得。健走路線是從位於山腰處的二重國中沿山路往上行走，路程約2公里處即可抵達寶山水庫。由於夏天太陽較酷熱，建議清晨或傍晚的時候是最佳健走時機。沿著公路行走，平日車子並不多，能自在地健走，這裡就像是遠離市區的戶外桃源，沒有人聲鼎沸的喧擾，有的是清新的空氣與和煦的



陽光一路與你相伴。走到寶山水庫算是本條路線的終點站，由左側下坡的步道而入寶山水庫，不經意地發現到棲息在石階旁的樹枝上不知名昆蟲類，整齊地爬滿樹的表面。眼前的潭水清澈，呈現碧綠如寶石的色澤，四周林蔭茂密，群山環抱，每年四、五月之際對面山陵上油桐樹開滿遍野的白色油桐花，抬頭望去一片白雪皚皚，就像山上降下五月雪般迷人，因而近年來客家桐花季經常在此舉辦。



順道來去！

沙湖壠藝術村



data >>



423

10:00~21:00

11:00~21:00

主要提供給年輕藝術創作者對外發表作品的園地，發掘更多藝術新秀。當初是地主周先生認為此地長期間置太可惜，於是主動提出藝術村的規劃，之後透過政府相關單位的配合，得以藝術村的樣貌呈現給世人，為此處增添藝術氣氛，戶外擺設咖啡座，入夜後便成為竹科人社交場所。



■ 咖啡館

28

九芎湖九福步道

質樸自然的休閒步道



健走路線 Profile

- 健走範圍：從金谷農場 – 鴛鴦池農場（九福步道）
- 公里數：來回約5公里
- 健走步數：約8300步



位於新埔照門地區的九芎湖，原是一座小農村，經過農林廳規劃後這裡成為休閒農場的型態，九芎湖的農場皆以觀光、提供膳食和遊憩的經營模式吸引大批人潮來此，成為新埔地區知名的景點。區內以由悠然山莊、金谷農場、劉家莊悶雞、伊豆農場、陳家農場、鴛鴦池農場等各式小型農場組成休閒農場，值得一提的是位在各農場間有多條環山森林步道，提供民衆走出戶外，從事健康運動的機會。由金谷農場內的明池為起點，通往鴛鴦池農場的步道是九福步道，另一條鶯月步道則是從金谷農場的明池開始健走，以陳家農場為終點站，九福步道的沿途風景優美，規劃完整的循環步道，腳底所踩踏的路面多是由枕木、花崗石和石板鋪設而成，給予健走的民衆便於行走的品質。

data >>



1.	13.4	118
2.	15	115
	20	26.5
	115	26.5
	116	26.5



沿途風景優美，腳底所踩踏的路面多是由枕木、花崗石和石板鋪設而成，給予健走的民衆便於行走的品質。



九芎湖步道的風光秀麗，健走時可先將自家車停放在金谷農場附近，於金谷農場內的明池旁的池邊小橋通往九福步道到鴛鴦池農場，沿途中有一座可供休息的光風亭上可以遠眺中央山脈和新埔鎮的鳥瞰風光，欣賞平日難得一見的視野。位於終點處的鴛鴦池農場內有左右兩池，因池中的鴛鴦得名，池邊的農舍是餐廳，提供客家菜、和新埔板條的客家佳餚。沿著主要道路健走兩旁皆是新鮮香甜的果樹，整段健走的路程約1小時可完成。露月步道的路徑較短大約花費40分鐘就可以走完，沿途風景雖然沒有九福步道的優美，但終點附近有座陳家農場，提供擂茶、麻糬、童玩和觀察獨角仙生態的生態館。農場主人致力於將農場轉型後的旅遊休閒品質維護，並復育獨角仙，是九芎湖休閒區內唯一提供獨角仙生態教育的場地，除此之外客人還可享受DIY的樂趣，教你擂茶、狗尾草編、竹笛、童玩等DIY活動。其他的農場也提供觀光遊憩和特色小吃，如悠然山莊有羊奶雞和客家菜；劉家爛雞是品嚐古早味小吃的去處；伊豆農場則提供有自家鵝肉料理、山產等佳餚和盆栽組合。結合休閒農場和清新的自然步道，是一處心靈沈澱的角落。

順道來去！

金谷農場

金谷農場為九芎湖休閒農場之一，提供花草、小吃、咖啡、童玩DIY等遊憩功能，農場內有座明池，明池旁栽種南洋熱帶植物，在陽光普照之下，彷彿有置身熱帶小島的錯覺，讓人心生喜悅，明池旁邊的小橋可連接九福步道是通往健走的路徑。過了小溪的拱橋是伯公窩小吃，能品嚐道地的客家小吃，農場種植落羽松、竹柏、白雪福祿桐、蒲葵、九重葛等植物，使農場充滿綠草和花香，盆栽可讓民衆買回家栽培，感受花草之美。

[data >>](#)



15-1



03 589-9615



9 00 18 00



CAR

115

26.5

15



池中雁鴨

29

飛鳳山

與世無爭的山林野趣



健走路線 Profile

- 健走範圍：代勸堂—第3個涼亭
- 公里數：全程約4公里
- 健走步數：約6600步



data >>



CAR



山貌隨季節轉換而呈現不同變化，尤其是夏日鳳凰花開時節，火紅的鳳凰花似乎也熱情地招呼著光臨這裡的人。

位於芎林鄉境內的飛鳳山，因山形似飛鳳而得名，早期是新竹八景之一，景色秀麗，可賞山林風光，有桐花樹、杜鵑和鳳凰花等植物景觀，山貌隨季節轉換而呈現不同變化，尤其是夏日鳳凰花開時節，火紅的鳳凰花似乎也熱情地招呼著光臨這裡的人們，假日經常有人結伴來此處登山遊憩。

飛鳳山標高423公尺，位於山腰處有一座代勸堂廟貌樸實、莊嚴幽靜，主要祀奉關聖帝君，建於民國前20年，至今已有百餘年的歷史，前往朝拜的人潮絡繹不絕。登臨代勸堂可將竹東鎮景觀盡收眼底，是展望市區平原風光的最佳角度。代勸堂前有座小型的涼亭，也是觀看市區風光的地點，極目可見高速公路縱橫交錯在眼前，涼亭上也有人趁著午後微風乘涼聊天，彷彿與世無爭般清閒自在。登臨飛鳳山沿途設有幾處涼亭，第一座涼亭位在標高約322公尺處，走到第3個涼亭處約需1.5個小時，因屬於登山步道，健走時可視個人體力狀況而定，登山至涼亭處登高臨下，俯視新竹的風光又是另一種風情。

3

1



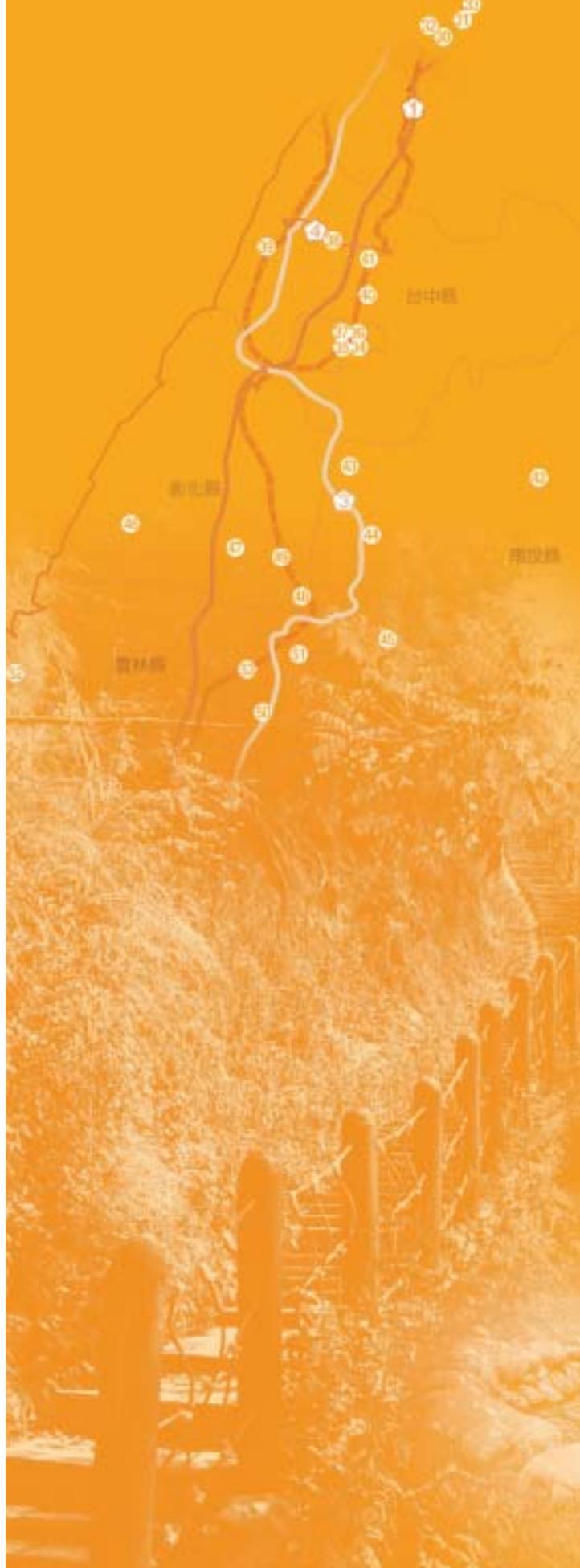
代勸堂涼亭

健走圖文集

中部地區

Middle Taiwan

中台灣的健走路線，涵蓋苗栗、台中、南投、彰化、雲林等區域，
有兼具知性和人文的台中科學博物館、有充滿鐵道鄉野情趣的一水集集支線……



Middle Taiwan

中台灣健走 充滿鄉間風光的人行步道

由於中台灣地方廣闊且居民重視生活品質，因此兼具自行車道和人行步道功能的路線就屬中部最多，想要一口氣健走好幾公里都不成問題，尤其是東豐自行車道、二水集集支線等地，沿路風光優美，處處是不受污染的鄉間景象，創造愉快的健走之行。



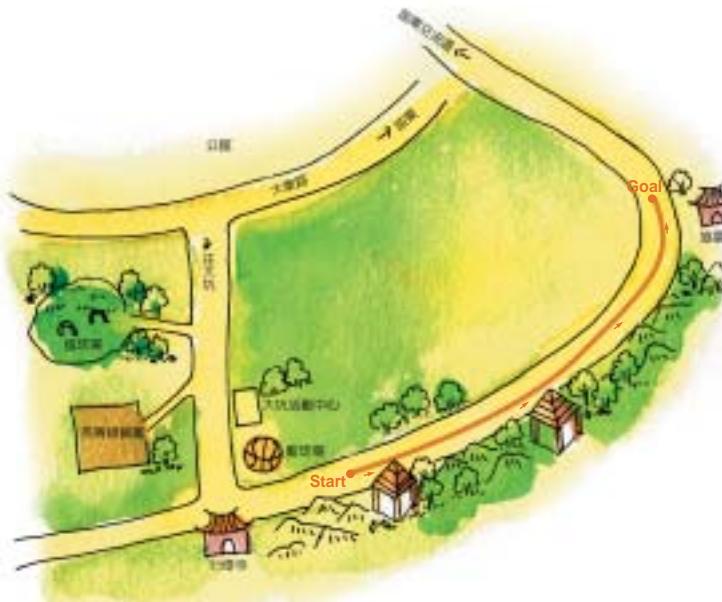


跟健走談戀愛
Love with Walking.....

30

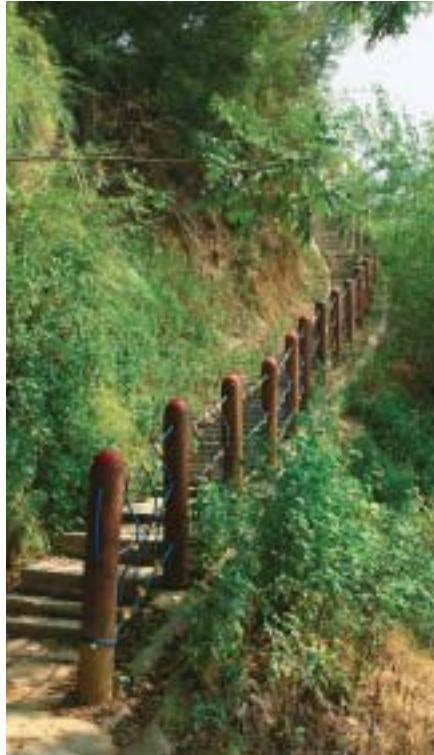
公館大坑

寧靜恬適的鄉村風光



健走路線 Profile

- 健走範圍：長壽亭－協雲宮
- 公里數：來回約4公里
- 健走步數：約6600步



淳樸恬適是人口不多的大坑村，給予外界的印象，沿行修寺旁的道路而上可供健走族恣意地運動，也是當地居民相邀健走的路線。走在灑滿竹葉的石階步道，兩旁的竹林被風吹得簌簌作響，是健走大坑村行修寺步道時所帶來的感受，於寺廟旁的產業道路進入後，第一座涼亭－長壽亭是石階步道的入口處。公館鄉位於苗栗縣的中心地帶，北鄰苗栗市、頭屋，東連獅潭，南接大湖，西臨銅鑼，境內的大坑是個典型的農村社區，帶我們健走的劉小姐告訴我們，村內的大坑社區曾兩度被獲選為全國十大環保社區，這裡的青山綠水和原始自然的環境，被保存得很好未受到破壞。沿著道路旁的石階健走，可登臨八角嶺山，從頂峰的涼亭眺望整個公館盆地，視野開闊，是俯瞰公館最佳的地點，特別是冬天和春季交際時分，雲霧飄渺，山嵐聚集久久不散，頗讓人有置身夢幻仙境的感覺。八角嶺山位在公館和獅潭的交界，北面山稜東側不遠處是協雲宮，是本條路線的終點處。健走完後位於大坑活動中心附近有長青緣餐廳，餐廳外面的花園造景景觀優美，供應的是中式料理、咖啡和花茶等，各種嬌豔花朵和綠草圍繞是健走的另一個歇腳處。

data >>

- ▣ 苗栗縣公館鄉大坑村行修寺旁產業道路
- ✓ 星期一～日白天
- P 無
- CAR：從公館市區沿大東路東行，約1公里處可到達大坑社區，往緊鄰社區活動中心的行修寺旁的產業道路而上即抵。

純樸自然的大坑村，人口不多，彷彿遺世獨立與世無爭，生活步調緩和，大坑社區曾二度被選為環保模範社區。

31

天花湖古道

隱身竹林的百年古道



健走路線 Profile

- 健走範圍：曲洞宮－長崎下古道
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



天花湖古道與鳴鳳山古道並列苗栗縣十大古道之一，位於頭屋鄉飛鳳村，雖名為天花湖但並非真的有一座湖，整條古道未經人工雕刻，呈現原始自然的風格，但也因飛鳳村人口外移的情況之下，到訪的人並不多。

對大多數人而言，天花湖古道或許是名不見經傳或不甚熟悉，但這條古道距今已有200多年的歷史，飛鳳村長邱仁浪說之所以會稱為天花湖古道是因為從高處往下看，狀似綠色的湖泊，因此得名，並非是真的有湖泊藏身其中。不過就算沒有想像中的湖泊，古道間竹林密布，四處茂盛的綠草矮叢，也能提振健走的心情。古道旁的樹木有桂竹、櫟木、相思樹等經濟性植物，桂竹可用來做竹筒飯，櫟木是很好的家具建材，而偶爾也有鳥類、兔子、松鼠等動物出沒。這條古道屬於原始狀態還未被完整開發，坡度有點陡峭，上上下下，比較適合年輕體壯的人健走。走到中心樁是本條古道的最高點，海拔160公尺，天氣晴朗的時候，可以遙望苗栗縣風光，彷彿世界征服在自己的腳下一樣。天花湖古道呈現八字形的路線，有兩端的出入口，可選擇從曲洞宮開始，以長崎下古道為出口，或是繼續經飛鳳道往另一入口，再回到曲洞宮。整條古道路線不但是運動健身，也可以挑戰體力，當走完全程後，雖汗流夾背但身體暢快的感覺不可言喻。



data >>

- ✉ 苗栗縣頭屋鄉飛鳳村3鄰、4鄰
- ✓ 星期一～日白天
- 🚌 CAR：由公館交流道下，往苗栗方向，從水流娘上東西快速道路，接頭屋交流道下，走台13線往頭屋方向。
由頭份交流道下，沿台13線往中尖山，接大坪往明德水庫，再往頭屋方向即抵。



↑ 天花湖古道原始且未受破壞，在途中意外發現相思靈芝，由相思樹旁的土壤生長冒出，但據說有毒勿碰食為妙。

苗栗十大古道之一，狀似綠色湖泊般，一片蔥綠竹林密布，具有200多年的歷史，古道未經人工雕刻，原始自然。

32

貓狸山公園

沿路風景多姿多采



健走路線 Profile

- 健走範圍：貓狸山公園-奇螺山莊
- 公里數：來回約5公里
- 健走步數：約8300步



貓狸山公園位於苗栗市西郊山麓，是一座以天然林和花卉景觀為主的花園，園內步道四通八達，登臨其上可俯視市區。全程的中間點是盛隆牧場，牧場環境清幽，綠草如茵，被當地居民稱作「小瑞士」，佔地數十甲，豢養百餘頭的乳牛，從路旁就能盡覽整座牧場景色。往前數公尺是今年3月甫落成的羊寮坑市民花園，以菊花為植栽主題，並附設咖啡廳和露天咖啡座，可當作健走途中的休憩站。這條路線的沿途景點還不僅於此，桂竹亭是本路線景觀的最高點，以前是座雷達站，可俯視市區，五月時環視整座山頭，盛開的油桐花形成的白色山景，煞是美麗。沿路也能發現各種林相和不同的鳥類，如果有心要來觀賞鳥類，通常清晨才看得到。終點是奇螺山莊，可從事簡單的親子休憩活動，四周偶然也可見一些天牛、螳螂、野牡丹、山石榴等自然生態。苗栗的低海拔山坡上多種植相思樹，炭窯處處可見，早期家家戶戶多以燒炭技術賴以維生，隨著時代的變遷，燒炭的景象已不復見。



data >>

📍 苗栗市西南將軍山山麓

🕒 週期一～日白天

🅿️ 有

🚌 CAR :

從苗栗交流道下，接台6線往苗栗市方向，在光復路後越過鐵道後，左轉至忠貞路，續行約500公尺即抵。

充滿綠意的園景、美麗的造景、公共藝術和廣場，走遍公園每個角落，心情也跟著輕盈愉悅起來。





此條路線附近的麻園坑道上有一處古炭窯，經苗栗市公所照原貌修復，再現其風華，用來文化保存，也教人不要忘本。以相思木所燒出來的炭無煙無臭，品質優良，具有清潔過濾和防潮殺菌的功用。每逢中秋節市公所請燒炭師傅開窯燒炭，送給居民拿回家烤肉用。

順道來去！

如幻蘭若咖啡館

沿麻園坑道往山上更高海拔約159公尺處，有一紅色系建築格外搶眼，走進庭園造景，發現除提供咖啡餐點外，本身也是一座地藏王菩薩寺，門上對聯寫著「此處既非靈山畢竟什麼世界，其中如無活佛何用這樣莊嚴」，為此處增添幾分禪意。開放式的亭下擺幾張桌椅，自然涼風取代冷氣，一切講求自然，寺前觀景台可俯瞰丘陵起伏的地形和後龍鎮。步行到後山嶺頂則可一覽台灣海峽，黃昏時分日落甚美。



[data >>](#)

CAR：沿貓裡山公園前行，走羊寮坑道後左轉，接麻園坑道前行即抵。



功維敘隧道

距貓裡山公園不遠，是條擁有百年歷史的隧道，由舊鐵道所重新整修，保留當時的原貌，全長460公尺，分成北口和南口，從貓裡山公園右側進入的是北口，外觀以紅磚砌拱典雅優美，是珍貴的鐵道文化資產。

33

永和山水庫

夕陽下暈黃的色彩



健走路線 Profile

- 健走範圍：永和山水庫內+外圍道路
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



永和山水庫主要供應頭份、竹南和造橋地區公共用水外，周圍山嶺交錯而成的翠綠風光，也成為當地居民運動休閒的地方。永和山水庫位在頭份鎮和三灣鄉交界處，屬於離槽式水庫，全長340公尺，寬12公尺，比縣內原有的明德和大埔水庫大上兩倍，蓄水量更多。水庫旁是自來水公司，接近黃昏時刻，落日將永和山水庫染成暈黃色澤，山頭頓時換上紅褐色的彩衣，充滿詩情畫意的風格。水庫內有條約幾百公尺的人行步道，車子不能進入，可以看到許多人在此來回地健走。從永和山水庫繼續沿公路旁行走，平時車不多，選擇清晨和黃昏健走比較安全，沿路上能欣賞到季節性的植物，如春季盛開的桐花樹和秋天最美的楓樹，健走到山下的停車場可當作終點站。

data >>

苗栗縣頭份鎮和三灣鄉交界處

星期一~日白天

P 有

BUS :

自台北搭台汽客運，在頭份站下車，或自新竹或苗栗搭往頭份的苗栗客運，再轉搭計程車。

CAR :
自頭份交流道下，循中正路直行，左轉東興路，經東興大橋後約2公里遇岔路，直行1.5公里即抵。



↑前往永和山水庫途中，發現身旁盡是田野阡陌，農夫一如往昔開著犁田車耕作，後面卻跟著一群白鷺鷥，趕緊按下快門紀錄眼前的鄉間風光，據說因為土壤裡有蟲，白鷺鷥才會緊跟著，以前是跟在水牛之後呢。

接近黃昏時刻，落日將永和山水庫染成暈黃色澤，山頭頓時換上紅褐色的彩衣，充滿詩情畫意。

34

台中公園

歷史悠久的古早公園



↓ 雖說台中公園已有百年歷史，經過整修和當年面貌些許不同，但仍是市民最常來運動或散心的公園。

健走路線 Profile
□ 健走範圍：台中公園內
□ 公里數：全程約2公里
□ 健走步數：約3300步

身為台中市人的精神地標，台中公園已有百年歷史，建於1903年，坐落於台中市鬧區，距離火車站約只有20分鐘的腳程，鄰近一中街、台中中友百貨，平日就已聚集許多人來此運動、做體操和跳舞等。整座公園佔地約3萬多坪，雖然公園已有百年的光景，但公園內廣植新鮮的花草植物和前來運動休閒的人潮，為公園帶來源源不絕的生命力。其中位於日月湖上的湖心亭也將近有百年的歷史，建於1908年，紅瓦白牆的建築風格，保有其古樸的面貌，一直深植於市民心中，尤其是日月湖上紅褐白邊拱門造型的小橋倒映於湖面上，形成一圈圈的同心圓，景致優美，是許多結連理的夫婦拍婚紗照最愛取景的地方。台中公園林木青

疏，百花爭豔，園內有荷花池可觀看，日月湖畔有划船設施，享受午後划船悠閒的時光，一艘200元可乘坐3人。園內步道平緩便於健走，樹蔭濃密舒適涼爽，公園內還有網球場、露天音樂台等設施。



■ 更樓

建於清光緒年間，原本不建於此，是當時任台中府城總理家正門上的鼓樓，用來報時守望之用，為古蹟保存移至於此。



日月湖上紅褐白邊拱門造型的小橋倒映於湖面上，形成一圈圈的同心圓，景致優美。

data >>

✉ 台中市公園路37-1號

✓ 星期一～日白天

P 無

🚌 BUS :

1. 台中車站前向右轉步行約10分鐘即可到達中山公園。
2. 台中市公車1,3,26,43號。
3. 仁友客運11,10,30,40,20號在「台中公園站」下車。

CAR :

從台中(中港)下交流道，中港路往車站方向行駛，至中正路與自由路交叉口左轉，至公園路即抵。

35

國立台灣美術館

濃厚的文藝氣息



健走路線 Profile

- 健走範圍：美術館-文化中心-英才路綠園道
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



←以輕鬆的步伐踏在碎石鋪設成的步道上，跟著小路蜿蜒而行，美麗的造景盡在眼前。

國立台灣美術館就是人們口中所說的台中美術館，位於台中市西區五權西路上，佔地3萬多坪，於1988年開館啓用，經過幾番整修，今日的美術館面貌多了幾分時尚前衛的藝術氣息，與台中文化中心相鄰，美術館周遭的綠園道樹木林立，使得美術館一帶成為文藝氣息濃厚和陶冶性情的地方。說到美術館建築外觀其造型簡潔、方整俐落以天然石片作為主要外飾材料，渾然天成，並外接二樓的階梯，呈現立體多層次感。美術館內共分成24個展覽室，收藏許多珍奇藝品，並定期舉辦國內外名家的藝術展覽，為民衆提供豐富精神文化及心靈成長的藝術館。館外擁有大片草坪和廣場，推薦健走的路線可由美術館旁側的鵝卵石步道接往園區碑林廣場，走到美術館後方可續接綠園道，綠園道兩旁皆有步道可通，可採右去左回的路線，沿路欣賞不同的街景，右側步道臨英才路，左側步道靠住宅。值得一提的是，經英才路接公益路的巷弄裡，藏身一大片平坦的草地，視野寬廣，並種植木棉樹，旁邊也是台中市顯著的建築物國泰大樓，能在都市中找到大塊的草坪，享受自然綠意非常難得，若有機會不妨繞進

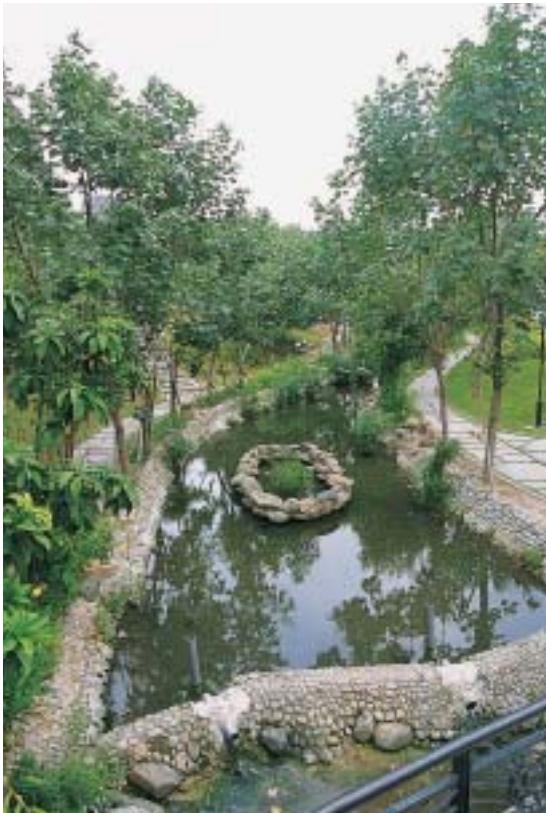
data >>

- ✉** 台中市五權西路一段2號
- 📞** (04) 2372-3552
- 🕒** 星期二~日 9:00~17:00 (館內)、星期一~日白天 (館外)
- P** 有
- 🚌** BUS :
仁友公車10、11、30、40、59（一天兩班 12:20 及 17:30）
- CAR :
於中港交流道下，接中港路直行，右轉接美村路即抵。

沿路種植許多植栽，大花紫薇、小葉欒欖，兩旁步道中央擺置公共藝術品，處處瀰漫文藝氣質。

→在美術館和鄰近的綠園道上不時可見藝術雕塑品，透過公共空間中雕塑形和人們對話，浸淫在藝術環境裡。





去感受一番，再沿綠園道往回走，沿路種植許多植栽，如大花紫薇、小葉欖仁、藍花楹等樹種，在兩旁步道中央並擺置幾個公共藝術品，處處瀰漫文藝氣質。最後回到原點的美術館，經由外接樓梯的設計可登入美術館二樓的部分，順道參觀美術館的藝品展覽。美術館內的園區也有不錯的景觀，如碑林廣場，林木扶疏，結合景觀與藝術，集許多碑刻而成的碑林，皆是先賢和當代書法家的精心傑作，融入雅致的文化與來館的人分享。面對美術館的五權西三、西四街屬於綠園道的延伸，稱做五權綠園道，也可做為健走的路線，也許受到美術館的薰陶，道路兩旁的餐廳深具特色，異國料理餐廳、咖啡館林立，從建築外觀就能判斷出這家餐廳賣的料理，健走累了，挑一家進去，說不定驚喜不僅於此。



■ 五權西三、西四街

由美術館大門直走，與五權西路垂直相交的街道就是五權西三、西四街，分別位於五權綠園道的左右側，兩側餐廳和咖啡館林立，這裡的餐廳都是由別墅改建的，據說當時因其中一棟以引人注目的裝潢改建成餐廳，生意大好，於是群起效尤，變成整條都是裝潢優美的餐廳或咖啡館，人文悠閒氣息可媲美精明一街。

順道來去！

文化中心

鄰近美術館，也是台中文化局所在地，位於英才路上，擁有一座景觀甚美的親水公園，曾經是護城河的梅川整頓後，重新展現景觀之美，並與藝術文化結合，和週邊的美術館連成一氣。看著河中魚兒自在悠遊，水草恣意生長，沿路的步伐也會跟著輕盈，心情放鬆。而文化中心內部的設備有圖書館、演講廳、畫廊、閱覽放映室等，圖書館內以蒐藏企業管理、經濟、土地和民俗文物的資料為主，以多元化的精神食糧豐富人心。



data >>

- ✉ 台中市英才路600號（文化局） (04) 2372-7311
- ✓ 星期二～日 9:00～17:00、21:00（館內各設施開放時間有所不同）、星期一～日白天（館外）
- 🕒 CAR：於中港交流道下，沿中港路往市區方向直行，遇英才路右轉直行即抵。
- 🌐 www.tccgc.gov.tw

36

國立自然科學博物館

探索宇宙奧秘之旅



健走路線 Profile

- 健走範圍：科博館-植物園
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



台中自然科學博物館提供大朋友和小朋友探索宇宙與自然奧秘的知性空間，腹地廣大，館內設施包括科學中心、地球環境廳、生命科學廳和中國科學廳，博物館對面有一座植物園。健走的路線主要由位於西屯路上的大門為起點，首先走科博館內的羊腸小徑，繞館一周後，再走到植物園的腹地，環繞園區一圈，全程約可達3公里。如有空閒時刻也能駐足於科博館內接受自然知識之旅的薰陶。

↓科博館就像一本自然科學百科全書，提供豐富的大自然知識和探索宇宙的奧妙之處，而今年剛進駐的新電動恐龍模型也是值得參觀的重點。



data >>

- 地點** 台中市館前路1號
- 電話** (04) 2322-6940
- 營業時間** 星期二~日 9:00~17:00 (科博館)
- 交通** P 有 (大客車每小時30元，小客車每小時20元。)
- 公車** BUS：搭乘臺中客運22、27、46、47、103、106、135路或統聯公車在「科博館站」下車。
- 自駕** CAR：於中港交流道下，走中港路或於中清路交流道下，經中清路、大雅路、健行路即抵。
- 網站** www.nmns.edu.tw

電動暴龍不時發出恐龍吼叫聲，逼近觀看時會有和遠古時代的恐龍面對面的真實錯覺。

今年八月科博館進駐了一隻擬真的恐龍模型，據說耗資幾百萬從日本訂製而來的電動暴龍，目前擺置於生命科學廳，此尊模型經過電腦設計會自由擺動不規則的動作並不時發出恐龍吼叫聲，逼近觀看時會有和遠古時代的恐龍面對面的真實錯覺，館內人員並告訴我們，之後還會引進身形較小的恐龍，幫它再找個伴。位在恐龍展示館外也有一座戶外恐龍園，不想入內參觀，可到這裡過過乾癮。館內有劇場放映設施，如太空劇場、立體劇場等，利用現代聲光科技享受身歷其境的感覺。





順道來去！

植物園

植物園位在科博館正對面，入口的右側有座醒目的水鐘，具有報時作用，是入園後的第一個驚喜，在熱帶雨林溫室裡則有隻大黃蝴蝶張著翅膀引人注目，學名叫做珠光鳳蝶，牠是台灣最大的蝴蝶，原產於熱帶，台灣只能在蘭嶼才能看見牠的蹤跡，屬於世界保育的鳥翼蝶類昆蟲，曾經珠光鳳蝶在蘭嶼的數量很多，但現今因人為因素生存已受到威脅，擺放在植物園內希望提醒人們保育動植物的重要，別讓所有的生物只能在博物館裡看見牠的標本。植物園佔地約4.5公頃，園區內現有來自世界各地上千種的植物，植栽展示分成兩個部分，有熱帶雨林溫室、特展室及戶外台灣低海拔植物生態區，健走時會行經不同生長環境的生態區，植物景觀盡收眼底。



[data >>](#)

✉ 台中市館前路1號

⌚ (04) 2322-6940

✓ 星期二~日 9:00~17:00 (熱帶雨林溫室)、

星期二~日 9:00~22:00 (戶外)

🅿 有 (大客車每小時30元，小客車每小時20元。)



↑植物園裡透過季風雨林、中部低海拔、隆起珊瑚礁、海岸林等生態區，讓人對豐富植物生長環境大開眼界。



■ 水鐘

由法國物理學家設計製造的水藍色時鐘，高3.5公尺，是國內第一座現代化水鐘。主要結構依不同形狀、大小及功用的玻璃管組合而成，或許一眼還瞧不出端倪，仔細觀看，水鐘左邊代表的是小時，每一個裝滿的藍色圓弧容器代表過了一個小時，右邊的水柱代表分鐘，每個容器是兩分鐘。管內的液體是添加染色劑的酒精水溶液，用水的變化代表時間的流逝，不捨晝夜。水鐘的運作是藉由水的重力帶動鐘擺，當水位高度超過玻璃彎管時會產生虹吸作用，將水迅速吸排至一定的位置，藉由鐘擺和虹吸管循環運作來計時。運用科學原裡準確地計算時間，令人嘆為觀止。

37

台中都會公園

腹地遼闊居高臨下



健走路線 Profile

- 健走範圍：台中都會公園內+公園東側步道
- 公里數：可達6公里
- 健走步數：約10000步



台中都會公園位於大肚台地，面積遼闊，佔地88公頃，接近海拔310公尺處，因此居高臨下站在都會公園對面的平台處，可說是遠眺台中盆地和觀賞夜景的最佳地方，尤其是天氣晴朗時眼前可見頭嵙山，視野開闊景觀壯麗，入夜後躺在草坪上仰看繁星點點，好不浪漫。想要知道更多星星的天文知識的話，都會公園內的觀星廣場也不容錯過。晚間觀星，白天接近黃昏時刻則可利用都會公園廣大的腹地健走運動，因公園內遮蔭處不多，建議清晨或傍晚健走，避開陽光曝曬的情形。公園內提供許多豐富的設施，可以在植物觀察區、生態區，瞭解什麼是民俗植物、低海拔植物等，在湖裡觀察水生植物和水棲昆蟲類，或是到水波狀造型的親水步道，給雙腳來個spa，都是健走外的樂趣。健走可沿公園內側步道，或延伸至對面的綠色步道，路面皆是平緩好走。



data >>

台中市西屯區西平南巷30-3號

(04) 2461-2483 (管理服務中心)

星期一～日6:00～18:00
(夜間開放區域至21:00)

P 有

BUS :

假日公車（六、日8:00～
19:00）台中客運22、仁友
公車38，由台中火車站發車
經中港路、東海大學，每隔
15～25分一班。

CAR :

於中港交流道下，沿西屯路
走，至山頂右轉接都會園路即
抵。

可以在生態湖觀察水生植物和水棲昆蟲類，
或是到水波狀造型的親水步道，給雙腳來個spa，都是健走外的樂趣。



■ 觀星廣場

位於都會公園內左側，
可供觀察星象，廣場中
央是立體微突的天球模
型，以彈珠大小標示星
等，並用發光纖維勾勒
出星座的形象。



38

潭雅神綠園道

鄉間裡的鐵道風光



健走路線 Profile

- 健走範圍：潭子鄉中山路－大雅鄉忠義村
- 公里數：可達6公里
- 健走步數：約10000步



潭雅神綠園道橫跨潭子、大雅和神岡橫跨三個鄉鎮，是繼東豐自行車綠廊後第二條跨鄉鎮的自行車道，全長約12公里，起點自潭子鄉的中山路，經過豐原市、神岡鄉到清泉崗機場的忠義村，許多自行車道皆由舊鐵道改建而成，潭雅神綠園道主要是利用舊神岡鐵路支線規劃而成，路寬約8~18公尺，許多人騎著鐵馬乘著風享受馳騁的快意，對健走一族來說，也同樣是一條可以自由自在健走的路段。綠園道更依不同路段種植顏色相異的植栽，潭子段是紅色系樹種為植栽，大雅段以黃色系樹種為主，神岡段則以紫色系樹種為主，用色澤不同區別地域屬性。綠園道提供鄉野的休閒樂趣，路旁的農田景觀依四季變化不同的風景，一片綠油油的稻田，到了稻穗成熟時就呈現黃澄澄的稻穗，一年四季傳達出多種驚喜，只要多留意身邊的變化就能拾級萬物之美。

↑潭雅神綠園道全長有12公里，起點是潭子中山路，沿途盡是不加修飾的田野風光，健走時腳步也變得更加輕盈。

data >>

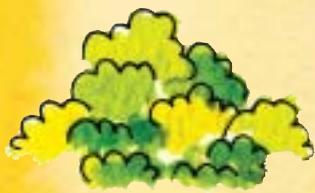
- ✉ 台中縣潭子鄉中山路上
- ✓ 星期一～日白天
- 🚌 CAR：於國道4號下后豐交流道後，接台13線，於豐原市接台3線（中山路），即抵潭子鄉。



■ 大夫第

大夫第社口林宅是一座具有歷史性的古厝，位於文化路上，於清光緒年間時所建，屬於3級古蹟，建築格局是四合院的宅第，曾被譽為台灣四大古厝，古宅形制完善，裝飾所用的交趾陶、彩繪及雕刻風格精巧細緻，探訪古厝真有一種令人思古幽情的情懷。

路旁的農田景觀依四季變化不同的風景，一片綠油油的稻田，到了稻穗成熟時就呈現黃澄澄的稻穗。



健走雕塑出窈窕身材

因減肥的緣故而投入健走的嗜好



有一位企業家曾說過：「人生所為何事？拼命追求成功、賺錢，難道是為了留著老來看醫師用？」這句話就像暮鼓晨鐘般敲醒我們，沒錯現在每個人都拼命賺錢，人和人比較的是誰的薪水多，更有一項調查顯示，誰最幸福？答案是薪水比別人高愈幸福。然而因

為工作而把身體搞壞的人很多，難道現代人努力工作後，留下的只有一軀壞老的身體和大把的鈔票嗎？其實這不是宿命，我們可以更樂觀地改變它，身為公家機關職員的Tracy就在1年前開始從事健走，她說健走的感覺真的很好！

今年32歲的Tracy說會開始健走的理由很簡單，就是想減肥，幾年前曾看過報章報導過飛躍羚羊紀政利用健走運動成功瘦身，減掉20公斤，而且尿失禁問題也跟著不藥而癒，讀了這篇報導後讓她印象深刻，她說因年過30感到新陳代謝減緩，吃太多東西，身體就馬上顯現出來，加上不運動，公司同事又愛呼朋引伴買下午茶點心，久而久之，身材已經走樣變形，體重更飆到65公斤上下，對身材嬌小的她來說，實在是個噩夢，所以她下定決心要減肥。鰲峰山公園內腹地廣大，來回可走到6公里，沿途並可欣賞公園內的風景，還可登上太子殿和清雲巖，鳥瞰市區風光。Tracy居住於台中清水，因此假日就會選擇這座運動公園作為她的運動場地，經過了這段時間的健走，身材已經恢復並且得以維持，也使她比以前更加有活力，偶爾她就會約同事們一起來健走，希望將健走的好處散播給每一個人。

健走路線推薦

39 鮑峰山公園 (台中清水)

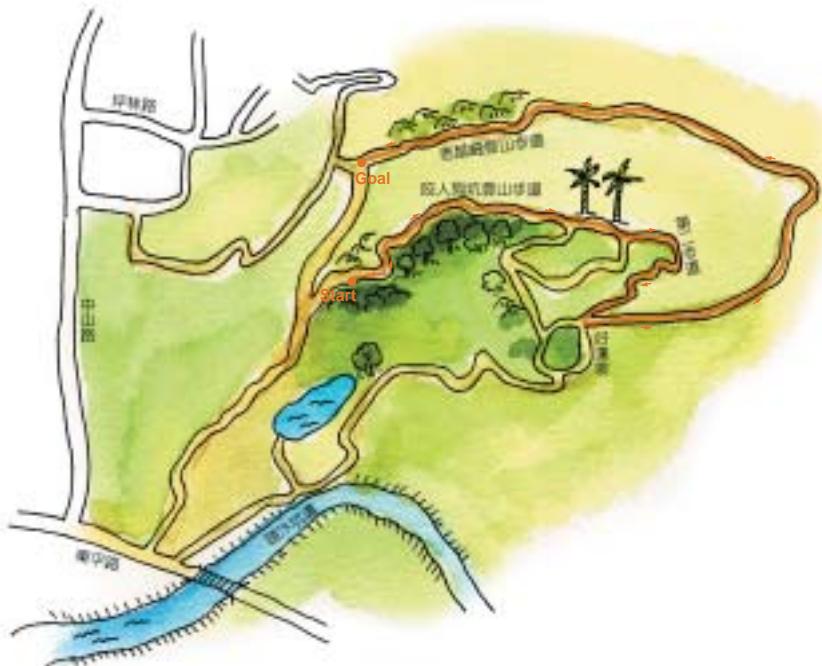
雖然鰲峰山地勢較高，坡度較陡，可以當作登山一個禮拜來一次，平日就在住家附近的公園健走。



40

咬人狗坑生態景觀步道

碧綠大潭隱身山間



健走路線 Profile

- 健走範圍：咬人狗坑—老鼠崎環狀步道
- 公里數：全程約5.5公里
- 健走步數：約9100步



↑咬人狗登山步道歷經九二一地震重創後經過重建，呈現今日更完整規劃的登山步道，沿途有景點標示牌、石椅和枕木步道和路邊花園植物。雖然路面坡度陡峭，但經常來此登山休閒的民眾早已視為輕而易舉的運動，喜愛來此強健體魄。



咬人狗生態景觀步道是體驗太平市美麗的景觀之一，沿一江橋旁的產業道路，入口處有明顯的木碑招牌，步道共有五條，路標會指示第幾條步道，路線屬於登山步道，是有坡度起伏的步道。第一條步道是民衆最常選擇的路線，由咬人狗坑步道通往老鼠崎步道。其中行經大潭仔，臨高俯視其翠綠的大潭風貌，形狀似台灣，常年滲流不止，終年水位不減，是太平市唯一的天然湖潭，據說經過九二一地震後，震出比原來面積更大的湖潭。沿途還有400多階的枕木步道、各類昆蟲和植物，並有景點解說標示牌和休息石椅，一路登頂可到達最高點三汀山望高寮，海拔約480公尺，可遠眺台中盆地和當地的頭汴坑溪風光。咬人狗是一種植物，因這一帶此類植物眾多而得名，必須小心的是正如其名碰到它會產生皮膚刺痛和紅腫的情形。老鼠崎位於坪林山區，步道沿路有相思樹、無患子等，可遙望觀雲嶺，東望南投的大橫山。



↑時值龍眼樹收成季節，樹上龍眼結滿果實粒粒飽滿，道出中部是龍眼的主要產地。

data >>

台中縣太平市一江橋附近

星期一～日白天

無

CAR :

中港交流道下往市區方向，接中港路、民權路、復興路，在復興橋靠橋下右轉轉樂業路，接太平市東平路，一江橋左轉即抵。

臨高俯視其翠綠的大潭風貌，形狀似台灣，終年水位不減，是太平市唯一的天然湖潭，據說經過九二一地震後，震出比原來面積更大的湖潭。

41

東豐自行車綠廊

人文薈萃
景色優美



健走路線 Profile

- 健走範圍：東豐自行車綠廊
- 公里數：可達6公里（至食水菓休閒園區）
- 健走步數：約10000步



東豐自行車綠廊是由1991年停駛的台鐵縱貫線東勢支線改建而成，自2000年開放以來，遊訪此條舊鐵道之旅的遊客如織，因其通暢的路線規劃結合沿路的特色景點，使東豐綠廊的知名度不脛而走，因此這條風景優美的綠廊也是健走時不可錯過的路線。範圍由豐原到東勢，故簡稱為東豐自行車綠廊，橫跨東勢鎮、石岡鄉及豐原市三個鄉鎮，全程12公里，是台灣第一條用廢棄鐵道改建的自行車道。沿線地形平緩，人文和自然景觀精彩可期，從石岡水壩、石岡舊火車站、情人橋到懷舊公園、梅子車站、百年芒果樹，都有其各自特色，讓你除了享受健走後的舒暢，還可飽嚐文化之美。除了具有特色的景點，沿線健走的山川、大圳、農田阡陌景象舒適怡人，加上大甲溪的河谷縱橫，跨越溪谷的東豐鐵橋和結構雄偉山線舊鐵橋，整條綿延細長的道路就像一條綠色的大甲溪，令人流連忘返。未來綠廊也將跨越大甲溪鐵橋，延伸路線到后里。



data >>

- 台中縣豐原市豐勢路二段（起點）
- 星期一～日白天
- 無
- CAR：
於中港交流道下，走中港路或於中清路交流道下，經中清路、大雅路、健行路即抵。

沿線農田阡陌相連，大甲溪的河谷縱橫，整條綿延細長的道路就像一條綠色的大甲溪，令人流連忘返。





太安鐵道文化園區，串連后里馬場、月眉育樂世界等地。

細數沿途的景點，石岡水壩的自然景觀保存完整，經常可在農田水域或溪中發現白鷺鷥或其他鳥類，水壩建於民國63年距今已有30年的歷史。石岡舊火車站指的是台鐵東勢支線的石岡站，在當時可說是轉運載客的大站，如今拆建後舊鐵道只能任憑想像了，再過去不遠是觀光旅遊服務中心，由起點到此地約有5公里的距離。而情人橋位於食水嵙休閒園區內，長約40公尺的木造小橋，前面的公園有一座大型水車特別引人注目，往登山步道走可通往五福臨門神木的所在地。神木是受到相思樹、楠樹、樟樹、榕樹和朴樹環抱而成的巨樹，位於石岡鄉龍興村，可俯瞰大甲溪潺潺溪水的風貌，綠蔭遮蔽夏日午後乘涼最是舒服。位於7.6公里處是梅子舊站，是東豐鐵路舊火車站之一，取名梅子是因為當時舊火車站旁有兩株梅樹因此得名，變成綠廊後原本有一台舊火車五分車的蹤影，但現已改置於懷舊公園。東豐鐵橋可說是最後段的景點，位在約8公里處，登上鐵橋遠眺遠方，溪畔白鷺鷥昂首闊步的姿態好不優美。一口氣將全部景點走遍必須有過人的體力，出發前好好規劃值得一來再來。



順道來去！

五分車懷舊公園



九二一地震的發生對當地人有深刻的影響，此座公園就是藉由當時地震的遺跡改建而成，為了記錄九二一地震才有這座懷舊公園，公園前原本是一所托兒所，也

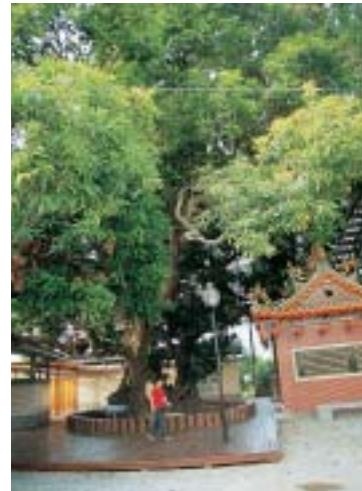
因受到破壞而銷聲匿迹，現在改建為籃球場地供社區民眾運動。值得一提的是，原本擺放於梅子舊站的五分車也移至此處，替公園增添懷舊人文的味道，從日據時代就有的五分車，當時主要用來運送木材和甘蔗等原料用途的火車。而鄰近的房子也都是九二一地震後重建的漂亮別墅。



data >>

- ✉ 台中縣石岡鄉梅子社區梅子巷
- ✓ 星期一～日白天
- 🚌 CAR：走台3線，轉梅子巷可至梅子社區。

梅子車站為東豐綠色走廊的其中一站，曾經是火車的停靠站，如今只見這座木質招牌，象徵著過去的歷史。



■ 百年芒果樹

東豐自行車綠廊上還有一處奇景不得不提，就是位在7.7公里處的百年芒果老樹，有多老呢眾說紛紛，200歲、300歲甚至400歲都有人說，但可以肯定的是，它超過一般果樹僅有的數十年壽命，在梅子村屹立上百個年頭。歷經九二一地震，當時旁邊的土地公廟已遭受倒塌的命運，芒果樹緊實粗壯的樹根使它不受大地震影響，依然是屹立不搖，生生不息地盤踞在此，令人豎起大拇指讚嘆稱奇。讓人驚訝的事還有，據說樹齡太高所產的果樹品質和量都會減低，但這棵芒果樹每到結實季節，樹上依舊果實纍纍，不由得讓人驚嘆大自然偉大又神秘的一股力量。

42

埔里地理中心碑

站在台灣最中心點



健走路線 Profile

- 健走範圍：虎子山公園內
- 公里數：全程約3公里（至飛行傘場地）
- 健走步數：約5000步

位於埔里虎子山的地理中心碑，具有地理意義，誠如名稱所言，台灣的正中心點就位在這裡，引東西、南北交錯的直線下所計算出來的中心點，是北緯23度58分32秒、東經120度58分25秒位置。虎子山公園每到傍晚時常吸引許多運動休閒的人潮使用這座公園。地理中心碑緊鄰埔霧公路和埔里高工旁，有個不鏽鋼的球體桿子，是象徵性的立碑，由右側馬路而上通往公園的三角點，或沿碑後的石階而上，經過441個階梯，才可看到真正的台灣地理中心的天文原點。

虎子山海拔約555公尺，常年古松，登臨遠眺可觀看日出日落的美景，並鳥瞰埔里盆地地形，夜晚時刻也是賞夜景的最佳立足點，從地理中心點沿階梯往下移步，有座涼亭可鳥瞰地面風光，入夜後舉目所及，知名的中台禪寺和普天精舍夜晚燈光閃耀，七彩顏色繁華似錦顯著可見。沿公園旁邊的馬路登頂，可是一座飛行傘的場地，路面平坦寬闊，視野極佳，星期假日經常有愛好者聚集表演，飛行傘平台左側有路可通往鯉魚潭，約距2公里遠。

↓位在埔里鎮東北方，沿埔里中心碑旁的石階拾級而上，經過約441個階梯後可通達真正的台灣地理中心的天文原點，看到圓弧放射狀的平坦地面就是所在位置。虎子山公園內視野廣闊，是展望埔里盆地最佳角度，沿馬路登上最高處是飛行場場地，飛行傘同好聚集在此，由此降落到下方的農田處。接近傍晚之際大地換上深藍色衣裳，遠方昏黃的落日即將消失於地平面，迎接黑夜的來臨。



data >>

- ✉ 南投縣埔里鎮埔里高工附近
- ✓ 星期一～日全天
- 🅿️ 有
- 🚌 BUS：
可由草屯搭乘往霧社的台汽客運，於「埔里高工站」下車。
CAR：
開車往觀音瀑布的方向，在埔里高工旁由信義路直走或沿中山路直行即抵。

登臨虎子山遠眺可觀看日出日落的美景，並鳥瞰埔里盆地地形，夜晚時刻也是賞夜景的最佳立足點。

43

草屯陳府將軍廟

千年神木生生不息



健走路線 Profile

- 健走範圍：草屯陳府將軍廟—坪頂神木
- 公里數：全程約3.3公里
- 健走步數：約5500步

草屯地區的健走路線可由陳府將軍廟為起點，至坪頂神木為終點。清朝乾隆年間所建的陳府將軍廟，奉祀開漳聖王，即是唐朝僖宗陳元光將軍，因治地方有功，廣受擁戴，被尊奉為地方守護神。將軍廟香火鼎盛是地方信仰中心，屋簷曲脊燕尾式，兩端高聳尖翹，屬於典型的華南宗教建築特色。廟後方可見陳將軍馭馬英姿的雕像。由此出發後沿指標而行，身旁的景色可見田地層疊交替，果園處處，充滿鄉野風光，再往裡走去所看到的是一棵棵高大的檳榔樹林，環山遍野，不仔細觀看還以為是一大片的熱帶椰子樹。終點是草屯鎮七股神木，因位於坪頂地區因此又稱為坪頂神木。神木樹齡已有1600年的歷史，樹高約32公尺，胸圍8公尺，據說先人來台居住之前就已生長於此，是罕見的樟樹神木，被保存的相當完好，成為草屯鎮特殊景觀。不過據說神木幾年前曾生了怪病，樹葉不斷掉落，民衆擔心老木就要枯萎，幸好請來教授學者診斷得的是芥殼病，對症下藥搶救後終於回春恢復往日的生氣。位在神木旁有一座神木亭供奉樹公廟，提供茶水和休憩，居民親切熱心。許多民衆假日會上山健走，這條路線也是當地熱門的健走路線之一。



沿道路往坪頂神木方向健走，身旁是許多高大的檳榔樹林，終點可看到神木亭供民衆歇腳、喝茶水。



終點的坪頂神木樹齡已有1600年的歷史，據說先人來台前已生長於此，是罕見的樟樹神木，成為草屯鎮特殊景觀。

data >>

- ✉ 南投縣草屯鎮南埔里中正路 288-41號（陳府將軍廟）
- ✓ 星期一～日白天（戶外路線）
- 🅿 無
- 🚌 BUS搭乘台中往埔里方向的彰化客運、南投客運，隨招隨停，於將軍廟下車。

44

包尾山登山步道

野生植物大觀園



↓途中意外看到的一座廢棄的蓄水池內有幾隻青蛙棲息，其中有青蛙正在交配繁衍後代呢。

健走路線 Profile

- 健走範圍：包尾山登山步道
- 公里數：約3公里
- 健走步數：約5000步



包尾山步道是當地民衆經常登山健走的路線，位於南投市平和國小鄰近的山區，主要沿大眾駕訓班旁側堤防左彎進入山區。開車進入包尾山後可將車子停於山脚下，開始展開健走的行程，主要由一端上山，另一端下山，環山一周約花費1個小時，或是走到半山腰處折返。包尾山海拔約644公尺，山路坡度較陡，沿路上可看到樹林密佈，有許多野生的植物如山苦瓜等平時不易見的植物品種，當地民衆說早上來健走還會遇到山中不知名的鳥類，據說有25種鳥類藏身林間等著你來尋訪。走到包尾山高點處就可以欣賞到整個市區的風光，遠遠地看著名間交流道往來的小車，綠美橋、軍功橋也幻化成一座座小橋躍然於眼前。走到一半的路程經過一座私人花園和果園，花園的主人很歡迎大家來走走，十分和善，園裡有大理花、柚子樹等，讓這裡增添許多生氣。



■ 南投酒廠

健走包尾山步道後，可順遊位於東山路上的南投酒廠，自從國內酒廠開放觀光後，觀光酒廠的經營模式大受歡迎，喜歡品酒買酒的人一定不會錯過這裡。酒廠內有一個顯眼的酒桶裝置藝術，位在酒廠內的停車場前有一座景觀花園。酒廠內除了賣酒，加了酒味的冰棒和蛋糕也很受歡迎。（地址：南投市東山路82號，星期一～日8：00～17：00開放）

data >>

✉ 南投市軍功里東山路大眾駕訓班附近

✓ 週期一～日白天

🅿 無（但山腰處有空曠地方可停）

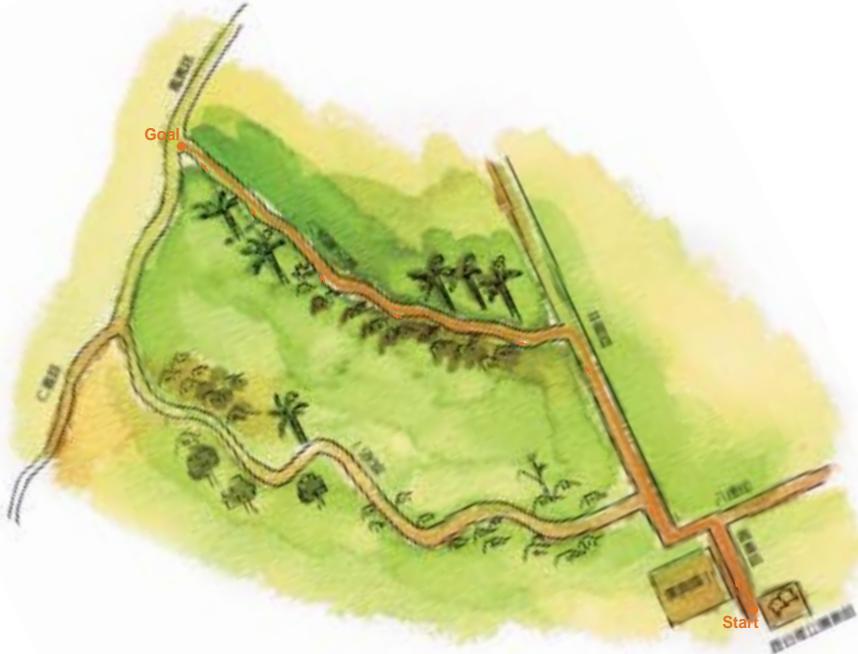
CAR：
於名間交流道下，接南投市，往東山路，於大眾駕訓班旁邊堤防道路左彎進入。

沿路樹林密佈，許多野生的植物如山苦瓜等平時不易見的植物品種，據說還有25種鳥類藏身林間，等著你來尋訪。

45

鹿谷八通關古道

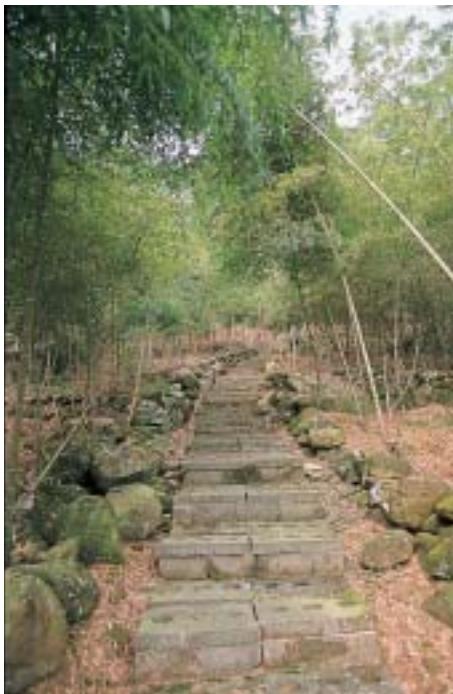
探尋茶園竹林間的古道



健走路線 Profile

- 健走範圍：廣興國小對面圖書館—鹿谷鄉八通關古道
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步

以產茶聞名的鹿谷鄉，茶園風光優美，經過廣興國小來到八通關古道立刻被整山的茶園景觀給吸引。位於鹿谷鄉的八通關古道整條路面皆鋪設石板階梯，讓健走時步伐更加平穩，沿路竹林茂密，頗有一種林木森森之感。進入古道旁有一片的茶園種植金萱、烏龍茶等茶種。來到八通關古道關於它的歷史背景就不可不知，八通關古道最初開闢於清光緒年間，是台灣最早的東西橫貫道路，從南投縣竹山至花蓮玉里鎮，一路綿延漫長，由竹山經鹿谷越過鳳凰山到信義鄉，上八通關後穿過中央山脈到花蓮玉里，全長達265公里，是當時居民往來東西的重要幹道。位於鹿谷鄉八通關附近的二突路，每到4月份春夏交界時可以觀賞火金姑（螢火蟲），點點地發光將夜晚點綴得更美麗。



data >>

- ✉ 南投縣鹿谷鄉廣興國小附近
- ✓ 星期一～日白天
- 🅿 無
- CAR：
開車由南投水里方向而來，接仁愛路，在左轉中正路，經過農會鄉公所，約3分鐘後可抵廣興國小。



↑ 從前崎嶇難行的古道和今日風貌已經不可同日而語，但古人胼手胝足地開荒拓墾，思及飲水思源的重要。

沿路竹林茂密，頗有一種林木森森之感。
進入古道旁有一片的茶園種植金萱、烏龍茶等茶種。



只要開始運動永不嫌晚

因生病而體認到健康的重要，每天健走達到百萬步目標。

你有多久沒運動了？用這句話來審視自己，你可能會驚訝於自己一個月內運動的數量少得可憐，然而不管何時開始運動都不會嫌太晚，今年46歲的葛媽媽就是因為生病後體認到健康的重要，開始進行健走的運動。

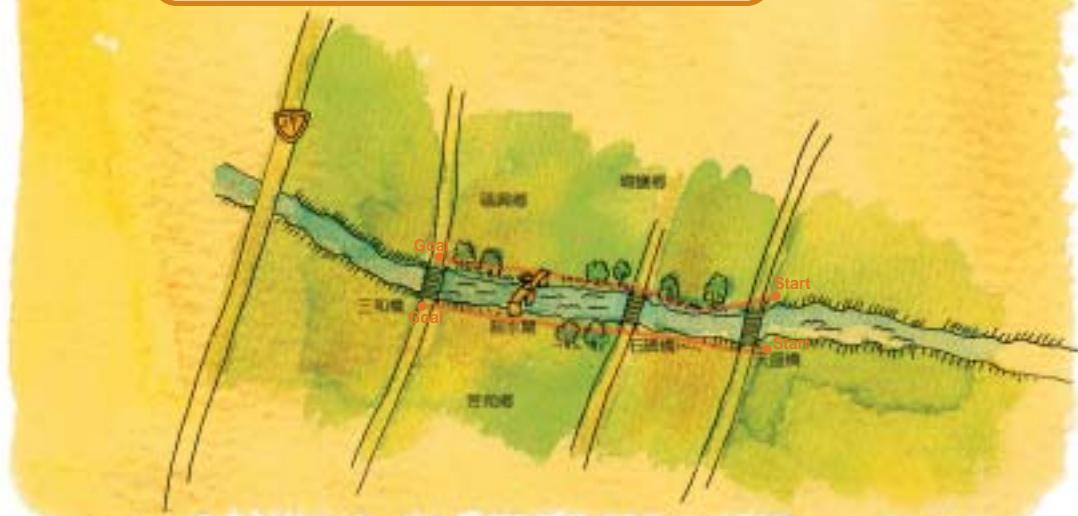
葛媽媽於今年3、4月發現有乳癌的病症，於是進行切除乳房的手術，術後的她擔心體力會因此而衰退令她憂心不已，幸而家人鼓勵她多出去走走，於是她聽從家人意見戴上計步器，並加入紀政小姐所推行的「百萬聚樂步」，希望藉著每天的健走達到運動的效果。現在的她每天戴上計步器，到居家附近的公園或是自行車和人行步道上健走，已成為每天例行的事情，每次持續健走半小時到1小時，剛開始她先走半小時為主，然後再慢慢增加自己的步數和路程，現在健走1小時對她來說已不成問題。葛媽媽並提到，需要定期回診的時候，是她最開心的時候，因為醫生表示她的恢復狀況良好，精神很好，讓她很有成就感。

而根據研究發現健走對於糖尿病和心臟病都有良好的改善和預防作用，糖尿病患者多健走可改善血糖的控制狀況，而中年婦女如果一週健走3小時以上，可減少三分之一心臟病發作的機率，一週健走4小時以上，機率更可降低到一半，由此可知健走雖然運動量不大，但效果卻一點也不輸於劇烈運動。其實像葛媽媽的例子很多，從身體出現警訊後才開始知道健康的可貴，不過只要開始運動想要恢復健康的身體絕不會嫌晚，葛媽媽說現在要完成百萬步是她的目標，目前已經累積到45萬步，她將會持續健走下去。

健走路線推薦

46 三和橋－天盛橋（彰化二林鎮）

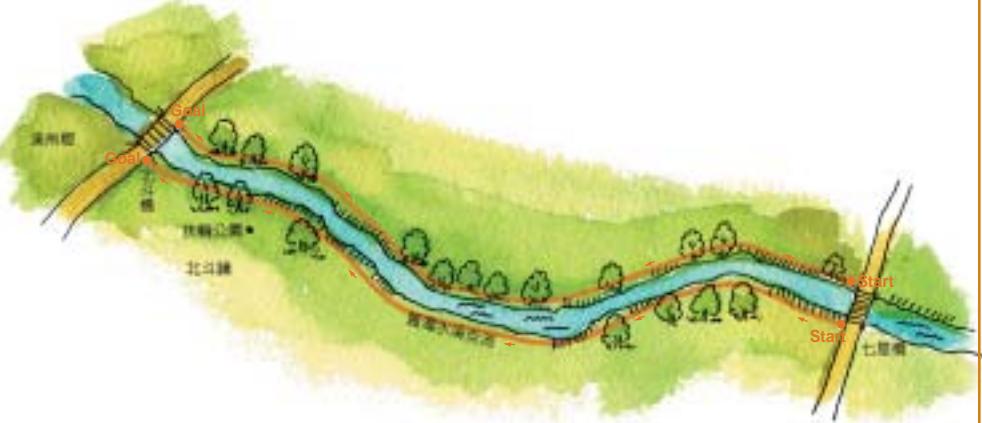
從三和和天盛橋段之間有沿舊水溪所建的自行車步道，這裡充滿淳樸的鄉間景色，人車並不多，很適合健走，但可惜的是使用的人並不多，所以鼓勵大家可以多多到這裡運動休閒。



47

北斗橋—七星橋

暢遊河畔享受悠閒



健走路線 Profile

- 健走範圍：北斗橋—七星橋
- 公里數：全程約6公里
- 健走步數：約10000步

北斗鎮位於彰化縣平原東南隅，東臨田中鎮，西面埤頭鄉，南與溪洲鄉交界，北和田尾鄉相交，縱貫公路台一線經過，因此交通便捷。位於北斗鎮的北斗橋和七星橋是貫穿舊濁水溪間的橋樑其中的兩條，這裡的步道景觀和二林三和橋比起來，多了些許人工雕塑的味道，三和橋和天盛橋也是沿舊濁水溪所建造的橋樑，呈現鄉間原始的風光。北斗橋到七星橋之間皆是筆直便於行走的路線，兩旁都有道路可通行。兩座橋樑兩側是北斗河濱公園，曾經是清朝時的古渡船口。公園東西狹長，佔地約11.7公頃，東西長1500公尺，南北寬度平均約80公尺，兩旁種植許多樹木，春夏時分樹梢開滿粉紅色的花卉，散播歡樂的氣息給人們。

因鄰近社區，這裡也經常聚集許多人來附近遊憩。北斗河濱公園內的天磚橋是新建的設施，位於河濱公園河道的中央，紅色高聳的建築物挺立於風中，格外引人注目。沿途除了公園景觀還有規劃腳踏車道，可以讓民衆享受氣候涼爽時乘風的喜悅之情，路面鋪設柏油路不論是健走或是騎腳踏車，安全皆無虞。經過北斗橋和七星橋之間是扶輪公園，也是居民享受悠閒的地方，由扶輪社認養，景觀也被維護得完好。



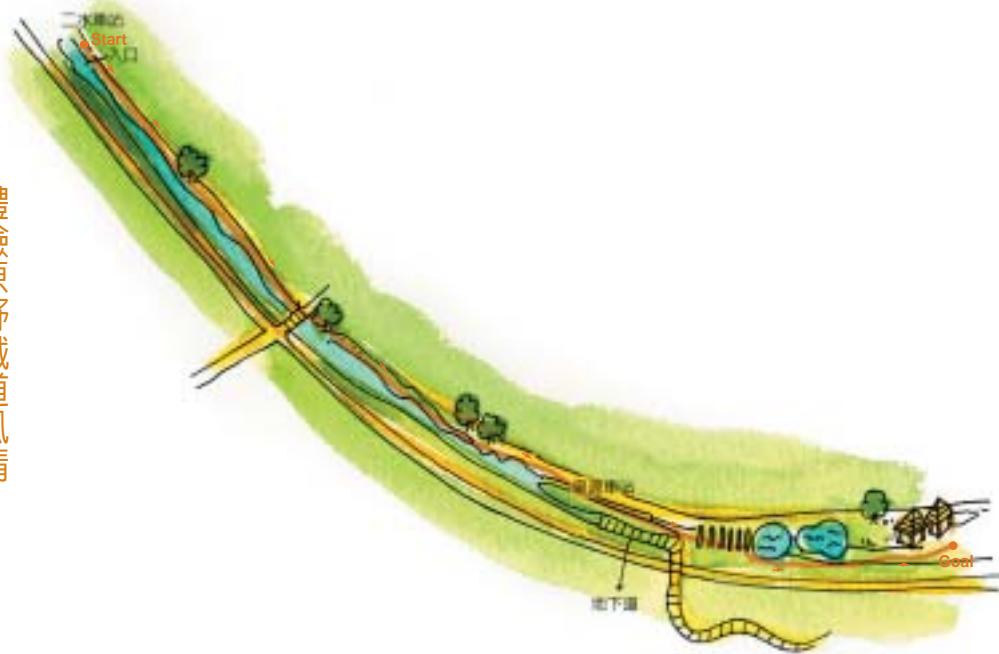
data >>

- 彰化縣北斗鎮舊濁水溪旁
- 星期一～日白天
- 無
- CAR：
經中山高於北斗（埤頭）交流道下，接台一線216.5公里處，沿舊水溪而行即抵。

←看到大紅顯眼的天磚橋就知道到達北斗河濱公園了，公園內有許多巧思的設計如北斗星狀的林蔭步道、以易經為設計發想的九宮花園等。

步道兩旁種植許多樹木，春夏時分樹梢開滿粉紅色的花卉，散播歡樂的氣息給人們。

48 — 水集集支線 體驗原野鐵道風情



健走路線 Profile

- 健走範圍：二水車站 – 源泉車站
- 公里數：全程約2公里
- 健走步數：約3300步

這條是以鐵道概念設計的二水環鄉自行車道，全線主要伴隨集集支線行進，目前完成二水車站到源泉車站的路段，從水門沿集集引水道河岸，可以連接著名的綠色隧道到集集火車站附近，全長達15公里。健走的話推薦由二水到源泉車站間的步道，單程約2公里，來回可達4公里，達到健身的目的。其中源泉車站經過整修美化，現已成為民衆遊憩的重點之一，源泉車站當中有一小段路面是以鐵道概念設計的枕木道，走在鐵軌上頗具新鮮感。沿途風光旖旎，隨著季節盛開的小油菊、向日葵和波斯菊飄散淡淡花香，田野間蔬果園遍佈，構成一幅恬靜的田野風情畫。特別是規劃許多主題路線，如果想感受小火車呼嘯而過的樂趣，有鐵道追風線可選擇，並可續接至集集的綠色隧道。或是想要馳騁山林間的越野體能挑戰線、親近河川大圳風光的懷舊訪古線，和探訪阿嬤的家的古蹟巡禮線，沿途都有設路線指示告牌，非常方便。位於二水車站旁有古董蒸氣老火車頭，曾經馳騁縱貫線鐵路數十年，有「蒸氣女王」之稱的CT278，還有一部台糖小火車頭，可以登車體驗坐火車。源頭位於二水鄉的八堡圳，和教導居民治圳有功林先生廟，也是



data >>

彰化縣二水車站右側（員集路）

星期一~日全天

無

CAR :

於中山高的北斗（塊頭）交流道下，接105縣道後，再接141線，往二水車站的方向即抵。

沿途風光旖旎，隨著季節盛開的小油菊、向日葵和波斯菊飄散淡淡花香，田野間蔬果園遍佈，構成一幅恬靜的田野風情畫。



這條支線不能
錯過的風光。

來到二水你會發現
這裡是個還未受到工業污染的
純樸鄉鎮，二水居民對火車和鐵
道懷有特別深刻的情感，因
此至今仍保有豐富的鐵道文
化，到此健走後，不妨往巷
弄走去尋訪二水的人文情趣
和無污染的景色。

順道來去！



↑沿二水鐵道線一路健走，沿途
可見整齊劃一的稻田風光，遠方
八卦山環繞，山水風景優美。

鄭氏古厝

屬於古蹟巡禮的一環，離源泉車站不遠有一處鄭氏古厝，被彰化縣列入歷史建築十景之一，是二水鄉保存最完整的傳統合院，有三進三院八護龍的規模。而目前所見的建築規模是數百年來增改建後呈現的面貌。位於古厝遠方可遙望八卦山作為屏背，前面有風水池，站在宅院遠觀四周的景色檳榔樹和果園環繞，充滿綠意和自然情趣。根據統計鄭氏古厝內房間總數有130多間，由此大規模的房間數可想而知，當時傳統社會中大家族枝葉繁盛的景況。如諺語所形容的「大厝九包五，三落百二門，前魚池，後果子」用來描寫鄭氏的傳統大宅，最是貼切不過了。



←二水集集支線自行
車道沿線有許多像這樣
清楚的造景標示，
沿指標進行就能前往
想要達的目的地了。

data >>

✉ 彰化縣二水鄉合興村英義路

🅿 無

🚗 CAR：於中山高的北斗（埤頭）交流道下，接105縣道後，再接141縣道，往源泉車站的方向即抵。

49

田中森林公園

大自然的芬多精浴



健走路線 Profile

- 健走範圍：田中森林公園步道
- 公里數：約3公里
- 健走步數：約5000步



在鼓山寺旁的田中森林公園佔地約45公頃，林木扶疏，內有綿延約3公里長的步道。在鼓山寺旁邊的入口進來後，是一座停車場，其上有小型的盪鞦韆兒童設施，旁邊延伸上去的階梯步道即是多處登山步道的入口。步道的路面有階梯式和原始泥土路，步道依山勢蜿蜒，高低起伏較大，沿路林木景觀多，滿山的楓香和相思樹，使人沈浸在森林芬多精浴的懷抱裡。路上還有蝴蝶、鳥類自在遨遊森林間，舉目所及是山峰、峭壁和深谷的景象，登高望遠處脚下所見的風景盡是一片遼闊的視野，美麗交錯的山陵、深谷和綠色的田園地，都將盡收眼底。田中森林公園也是賞鳥的好地點，如綠繡眼、白頭翁等。整條路線最後會回到入口處，因地勢循山陵發展的登山步道，是條可以挑戰體力和耐力的路線。另外位在田中森林公園對面則有一條長青自行車道，全長15公里也是提供民衆健走的好去處，路線經清水岩、波羅密和終點站護天宮等地，沿途也有茂盛的樹林綠意密佈，兩旁有樟樹林、相思林和桐林，和山巒起伏的景色，讓健走時能同時享受森林芬多精的薰陶，回歸自然的一面。



↑田中森林公園內的步道和長青自行車道兩旁皆是樹林茂盛的景色，野生植物繁衍，長青自行車道的坡度較平緩適合一般民衆健走。

data >>

- Ⓜ 彰化縣田中鎮中南路（達德商工附近）
- ✓ 星期一～日全天
- 🅿 有
- CAR : 於中山高的北斗（埤頭）交流道下，接150線道即抵。

沿路林木景觀多，滿山的楓香和相思樹，使人沈浸在森林芬多精浴的懷抱裡。路上還有蝴蝶、鳥類自在遨遊森林間。

50

古坑綠色隧道

樹蔭濃郁的綠色步道



健走路線 Profile

- 健走範圍：古坑綠色隧道
- 公里數：全程約2公里
- 健走步數：約3300步



古坑因台灣本土咖啡聞名全國，而位在古坑鄉兩旁行道樹密佈的古坑綠色隧道則是健走族不可不知的路線。兩側樹蔭濃郁的公路景象，經過道路拓寬改建，在今日已經不多見了，幸好當時拓寬台3線時，繞過此段，因此這條美麗恬靜的綠蔭大道格外難得值得珍惜。道路中央並擺放一部五分車增添懷古舊情，旁邊是一座小型公園，假日親子同樂的畫面十分愜意。沿路健走到第一個紅燈處約2.1公里。鄰近的華山風景區庭園咖啡館林立，可品嚐古坑咖啡的道地原味，還有登山步道可供健走。

data >>

- 雲林縣台3線斗六和梅山間
- 星期一～日白天
- P 無
- CAR：於斗南下交流道，先往斗南市接158甲線往古坑，再接台3線即抵。



←小型露天的咖啡亭，黃色主調綴以可愛的咖啡豆設計，供應熱騰騰的古坑咖啡。



↑位於古坑綠色隧道旁的公園，遍地草地綠意盎然，健走後可以到這裡休憩欣賞風景。
↓華山風景區因古坑咖啡聞名，伴隨陣陣的咖啡香氣，四周是山林景觀，入夜後也有許多人駐足此地，品咖啡看夜晚星光波瀾。而華山坡度高低起伏的登山步道是許多人假日爬山健走之地。



兩側樹蔭濃郁的公路景象，經過道路拓寬改建，在今日已經不多見了，幸好拓寬台3線時，繞過此段，美麗恬靜的綠蔭大道格外難得值得珍惜。

51

湖本

探訪八色鳥的棲息地



健走路線 Profile

- 健走範圍：湖本－坪頂
成功國小
- 公里數：全程約6公里
- 健走步數：約10000步

因八色鳥的造訪讓湖本村有了更活潑的生息，村內就有一條可以觀賞八色鳥的登山步道，但被列為珍貴保育類動物的八色鳥，每年四月到十月是牠們造訪湖本村的時節，但八色鳥可不是說要看到就能看得到，究其原由便是人類捕獵的後果。不過這條登山步道沿途還是擁有許多美麗景色，由湖本至坪頂是雲林線內最長的登山步道，起點由八色鳥咖啡館開始，陽光灑在露天咖啡座上，戶外的紅磚步道引人想走進探訪，旁邊的四合院則是居民共同經營的福利社。往旁邊的產業道路方向前行，首先可看到比一般竹子大上5、6倍的巨竹，令人嘖嘖稱奇。停下腳步俯瞰四周風光，右側是南投縣的風光，左側是雲林縣的景觀。走到3公里處有座土地公廟，左側的坡地曾經是荷蘭人駐



data >>

- ✉ 雲林縣林內鄉湖本村三權路57號（八色鳥咖啡館）
- ✓ 星期一～日白天
- 🚌 CAR：循台3線，沿大埔溪接三權路，過湖本橋即抵。

被列為珍貴保育類動物的八色鳥外表鮮豔迷人，每年四月到十月是他們造訪湖本村的時節。



軍的番仔寮，沿旁邊的小路而上，對面山巒起伏，小黃山的景色一目瞭然。往坪頂的路上舉目所及是數百公頃的茶園，來到這裡已是海拔385公尺的高度，附近有座雲頂觀光茶園，從對面的觀景可以俯瞰林內、西螺的市區風光。沿路一直健走道山腳下的成功國小，約6公里，往前的出口就是林內鄉坪頂村。



↑↓湖本村地形多為丘陵地，多以種植柑橘、鳳梨果樹和竹筍等，因八色鳥的造訪讓此地聲名大噪。當地人將八色鳥稱為「撿蓋子」（台語），意思是撿葉子，原來八色鳥以地面昆蟲、蝸牛、蚯蚓為食，因此常常會在濃密的闊葉林或竹林裡覓食，看起來像是撿落葉才會取這個名字，身上八種色彩鮮豔的八色鳥可說是湖本村之寶。



data >> 白馬寺

- ✉ 雲林縣林內鄉湖本村斗六大圳附近
- ✓ 星期一～日白天
- 🕒 CAR：循台3線，沿大埔溪接三權路，不到湖本橋即抵。

>> About 健走

研究發現，常常走路可以降低死亡率。根據Hakim等人報告，每天走路超過兩英哩(3.2公里)的中年男性，追蹤十二年後，死亡，死亡率只有每天走不到一英哩(1.6公里)的人的一半。

摘錄自國民健康局委託國立台灣大學陳思遠教授研究計畫



■ 台灣咖啡豆

當我們一行人走到雲頂觀光茶園的後方，準備登高俯瞰另一面的市區風光，赫然發現幾株老闆自行栽種的咖啡樹，樹上正是生平第一次看到的咖啡豆。飽滿的綠色果實，經過工人小心翼翼地採成，烘培後成古坑咖啡。雲林一帶可說是台灣咖啡的產地，尤其是古坑咖啡日漸馳名，咖啡豆在台灣產量不高，因此格外顯得珍貴。

順道來去！

白馬寺

位在湖本村的白馬寺是全國最大的藏傳佛教的寺廟，其建築外觀雄偉壯麗，矗立於湖本村落顯得莊嚴肅穆、金碧輝煌，尤其是寺廟建築物背面是由成千上百塊瓷磚拼貼而成的圖案獨具特色。曾舉辦過曬大佛的活動。據說會選擇此處作為寺廟之地，是因為明珠仁波切覺得此地很有佛緣，摒除其他地方，將寺廟建於這裡，於民國86年正是於湖本村開光落成。白馬寺成為藏傳佛教子弟佇立於群山間環境幽靜的清靜修行之地。



52

壯觀美麗的蚵田景觀

台西活力海岸



↓佇立於觀海平台舉目所及是台西漁港廣闊的景色，蚵農趁著漲退潮期間乘著膠筏出海養殖牡蠣。

健走路線 Profile

- 健走範圍：海園海螺圓環—活力海岸漁港小店
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步

雲林台西沿海最著名的就是漁港和蚵田景象，經常會有團體舉辦戶外教學活動，讓都會居民享受在蚵田裡「摸蛤仔兼洗褲」的樂趣。看著海上佈滿的蚵田，這就是台西討海人賴以維持家計的工具，夕陽下光輝映照在蚵田構成一幅幅純樸的漁村寫照。將要介紹的這一條路線的起點海園海螺圓環可說是代表台西的地標。健走的路線由此出發，沿路盡是漁港蚵田風光，一路健走到沿海的漁港小店，路徑呈一直線，走起來方便且別具漁港風情。

在海螺圓環前是五條港安西府，往西的海園大道直走就是圓環的位置。海螺圓環構造特殊，外表用藍色馬賽克磁磚拼貼而成，有無數隻螃蟹和魚兒造型的交趾陶燒黏著於其上，每到傍晚成為民衆駐足遊憩之地。圓環旁邊之前是海園觀光區，自然形成的濕地裡面住著一群招潮蟹，蘊藏豐富的生態資源。而圓環往海岸方向走就到了五條港舊碼頭，碼頭入口處是一座觀海亭，盛夏季節可避暑吹海風，眼前所及的景觀就是台西海岸，旁邊可看到許多人來此垂釣聊天。往前是舊碼頭，退潮時成一片濕地蘊含豐富海中生物，有許多膠筏停泊於小港口。健走時可以發現步道上一整排都是養殖牡蠣田，綿延數里產量驚人，讓人很難想像這麼多的牡蠣是不是真的都進到人們的肚子裡去了。



data >>

✉ 雲林縣台西鄉安西府附近

✓ 星期一～日全天

P 無

BUS :

從虎尾搭台西客運經崙豐的班車，於「五港村站」下車，步行約15分鐘可到海螺圓環。

CAR :

於中山高的斗南交流道下，往虎尾方向接158縣道，接馬光、褒忠、東勢、台西，再接17省道即抵。

海上佈滿的蚵田，是台西討海人賴以維持家計的工具，夕陽下光輝映照在蚵田上構成一幅幅純樸的漁村寫照。



順道來去！

五條港安西府

安西府是健走台西活力海岸的週邊景點，此座王爺廟建於道光38年（1850年），仔細觀看它是台灣各個廟宇中唯一豎有旗竿的廟宇，自地面算起高約60多公尺，矗立於廟宇已有百年之久，不論時空物換星移仍是屹立不搖。這個旗竿為大陸福杉，由張千歲親自化身老叟向福州採購取回建位。每月初一、十五都有許多香客前往朝拜，是當地人民的信仰重地。每年主要祭典於農曆六月初十的張李莫府千歲聖誕。

data >>

✉ 雲林縣台西鄉五港村

✓ 星期一～日全天

P 有

🚌 BUS：從虎尾搭台西客運經崙豐的班車，於「五港村站」下車。

CAR：於中山高的斗南交流道下，往虎尾方向接158縣道，接馬光、褒忠、東勢、台西，接17省道即抵。



■ 蚵田

蚵田是台西漁民賴以為生的生財工具，蚵農會利用潮水漲退潮之間的時段，將膠筏開至蚵田裡作業，就像農夫在田裡耕作一樣，蚵田是為了栽培出新鮮肥美的牡蠣，供大家品嚐。

53

斗六運動公園

徜徉大地的青春氣息



↓公園內蜿蜒小徑內處處是茂盛的樹叢和盛開的花朵，似乎向你熱情地招手駐足，與大地一同呼吸。

健走路線 Profile

- 健走範圍：斗六運動公園—人文公園
- 公里數：全程約2.5公里
- 健走步數：約4200步

位於斗六縣議會和衛生局對面有一帶綠地和公園，分別是運動公園和人文公園，是斗六市民使用率極高的休閒景點，隔大路即是雲林縣最高學府雲林科技大學的所在位置，使此區充滿人文和大地的青春氣息。運動公園佔地廣大，擁有寬廣的綠地草皮，公共藝術作品散見於公園的每一個角落。

園內有座溜冰場是年輕學子們課後溜直排輪，揮灑青春汗水的地方。道路寬廣，車流量不大，是居民健走的好選擇，可由縣議會開始健走，往大學路而行，經過人文公園，繞進旁邊的小路接公明路，之後是寬大的馬路公明路，往公園路方向，旁側有消防局，最後接府文路，回到原點，全程約2.5公里。沿途有紅花綠葉的大樹陪襯，人文公園美麗的造景可賞，餐車型態的露天咖啡座是熱門景點，假日行動咖啡車也到這來營業，空氣中瀰漫的都是咖啡清香的氣味，健走累了在這喝杯咖啡是不錯的選擇。人文公園對面有一處廣大平滑的草坪，經常可見民衆來此放風箏和滑草玩樂。

↓廣大的綠地草皮是大朋友和小朋友的最愛，坐在特製設計的涼棚座椅上，享受清閒的午後。



data >>

- ✉ 雲林縣斗六市大學路三段600號
- ✓ 星期一～日全天
- 🅿 無
- 🚗 CAR：循省道台3線接大學路後直行，遇雲林科技大學旁的公園即抵。

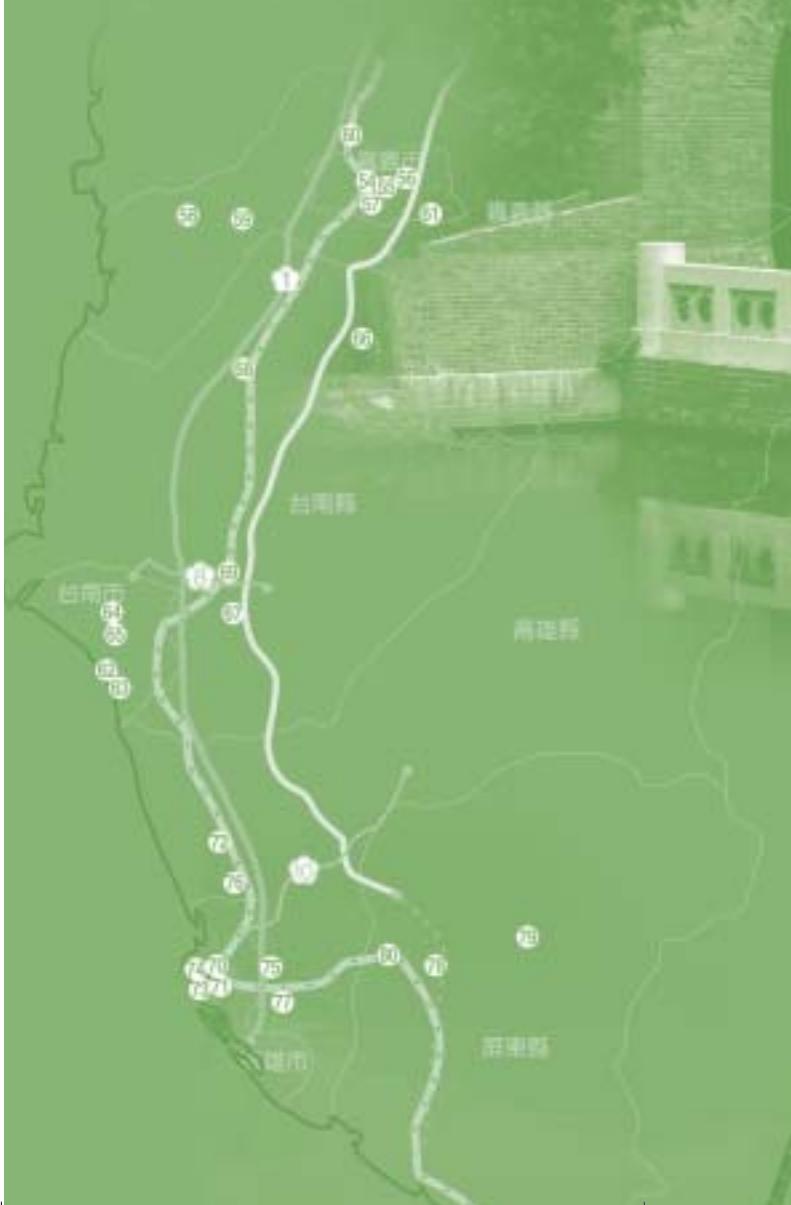
人文公園美麗的造景，餐車型態的露天咖啡座和假日行動咖啡車，使空氣中瀰漫著咖啡清香的氣味。

健走圖文集

南部地區

South Taiwan

南台灣的健走路線，涵蓋嘉義、臺南、高雄、屏東等區域，有歷史悠久的嘉義公園，有三亭攬勝、可觀夕照的澄清湖畔……

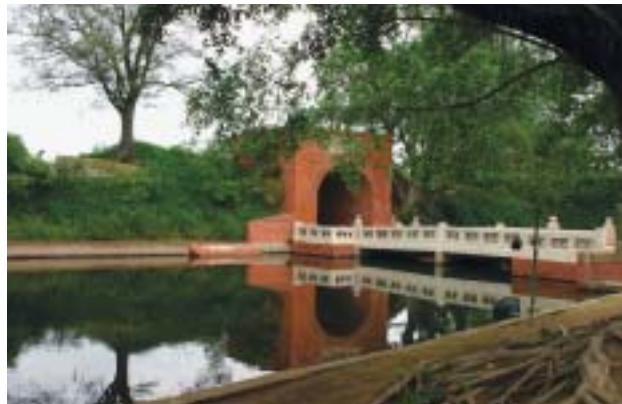


South Taiwan

南台灣健走

體驗陽光普照的熱情路線

親切的笑容和熱情大方的地域文化，是大家所熟知的南台灣，大刺刺的陽光與一株株的椰子樹，象徵著健走所懷抱的熱情態度，公園、水庫旁或是體育場週邊都是健走的熱門地點。





跟健走談戀愛

Love with Walking.....

54

嘉義公園

蘊藏珍貴的歷史文化



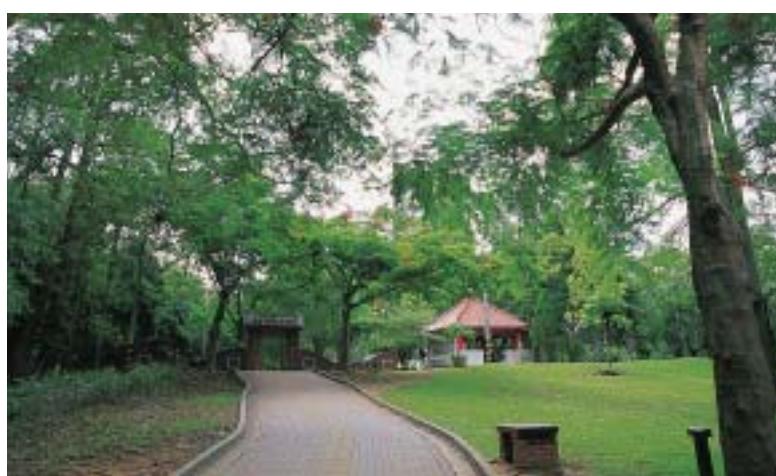
健走路線 Profile

- 健走範圍：嘉義公園—植物園
 - 公里數：全程約3公里
 - 健走步數：約5000步

嘉義市內歷史最悠久的公園就是嘉義公園，和台中公園、台南中山公園並列三大古老公園。嘉義公園建於日治時期1910年，距今約百年歷史，位於嘉義市東郊，依自然山勢開闢園地，佔地19公頃，面積廣大，自然人文並重，是健走的最佳選擇。走進公園不久之後，可看到陳澄波美術大師的畫架，畫作上描繪的便是嘉義公園的美麗身影，出生於嘉義的畫家陳澄波可謂台灣美術先驅，作品題材以家鄉風光和人物為主題，透過他的筆風將嘉義的一景一物描繪得生動活潑，現在公園內幾幅的複製油畫散見於各個角落，讓處處充滿藝術氛圍。公園走到底的出口可連貫毗鄰的植物園，對面則是嘉義農業試驗分所。植物園裡樹林密佈，約有50科樹種散佈其間，如具有經濟價值的麵包樹、巴西橡膠樹、肯氏南洋杉、酸果樹等，高大密佈的林場風情被喻為嘉義八景之一，是不少學校戶外活動或寫生的教學場地。由植物園內的中埔分所折返嘉義公園，可遙望嘉義市地標射日塔。位於公園東側是嘉義神社附屬館所，現址改為嘉義市史蹟資料館，建於1943年屬於市定古蹟，可一窺日本神社的遺跡。根據記載當時這裡是嘉義神社的齋館和社務所，主



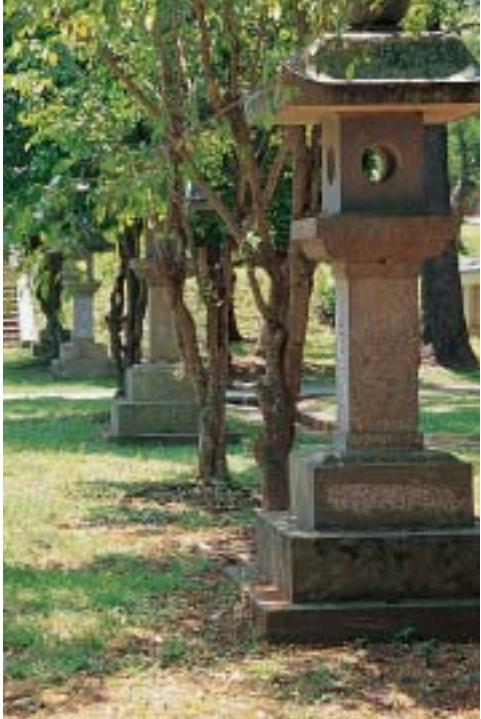
↑ 嘉義公園內環境清幽，步道平緩適合全家一同來健走，而公園內蘊含許多歷史文物和古蹟，值得深入探訪瞭解。



data>>

-  嘉義市公園街42號
 -  星期一～日全天：嘉義市史蹟資料館星期三～日9:00～12:00、13:30～17:00
 -  無
 -  CAR：由嘉義火車站沿中山路直行，轉啓明路即抵。

從目前保存下來的外觀來看，今日的忠烈祠就是當時的鳥居，門前的手水舍供人洗手用，和現今的日本神社相同。



順道來去！

孔廟

嘉義公園內的孔廟原本不建於此，歷經幾番變革才移到這裡。首建於康熙45年（1706年），位於西門外，後經乾隆和嘉慶的移址和修建，在光緒年間因大地震屋塌毀壞後多次移祀，至民國53年終於在嘉義公園內竣工，孔子聖碑安祀於大成殿。孔廟代表的是中國古代儒家文化的象徵，於府城和縣城內必會興建孔廟，代表中原文化廣被，依照古代孔廟建築的規制，大成殿前方有一個舞台，當作祭孔大典時跳佾舞的場所。門前的半月形的水池稱為泮池。孔廟裝飾簡單雅致，展現肅穆之美。



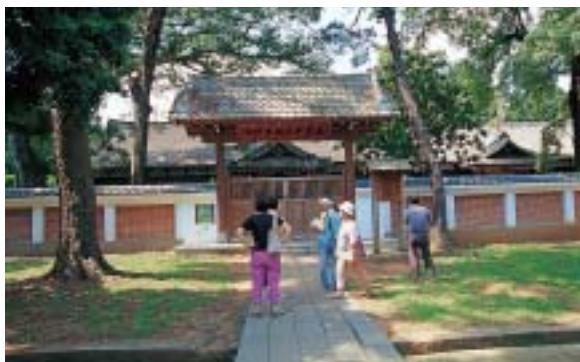
←嘉義公園內的孔廟，象徵儒家文化的精神，古色古香的中國式建築，為公園增添人文的氣息。

↑穿過公園前往植物園，園內高大的植物密佈，樹蔭濃密微風吹息，不必擔心夏天酷熱的天氣。

要是神社的行政管理中心，建築採用的天花板、方形柱、榻榻米、紙橫拉門和外廊道的建築要素，道地的日式風格，是日本書院的型式。從目前保存下來的外觀來看，今日的忠烈祠就是當時的鳥居，而門前還有個手水舍，供人洗手淨身用，和現今的日本神社相同。往前行走可看到孔子廟佇立於此，孔廟坐東朝南，原本並不立於此，孔廟側後方有座兒童遊園地，早在日據時期就建於此，位於民權路側門，經過改建今昔景觀已大不相同。嘉義公園可說是結合歷史、文化和自然的特色公園，涵蓋台灣四百年的歷史文化，包括原住民、荷蘭人的足跡，大陸中原文化、日本文化和台灣新文化，在這裡都能得到見證。



→位於嘉義公園內的十二門古砲，鑄造於清嘉慶年間，民國64年移置於此，大小以重量計算，砲身常鑄有年代、重量和鑄造單位。



射日塔

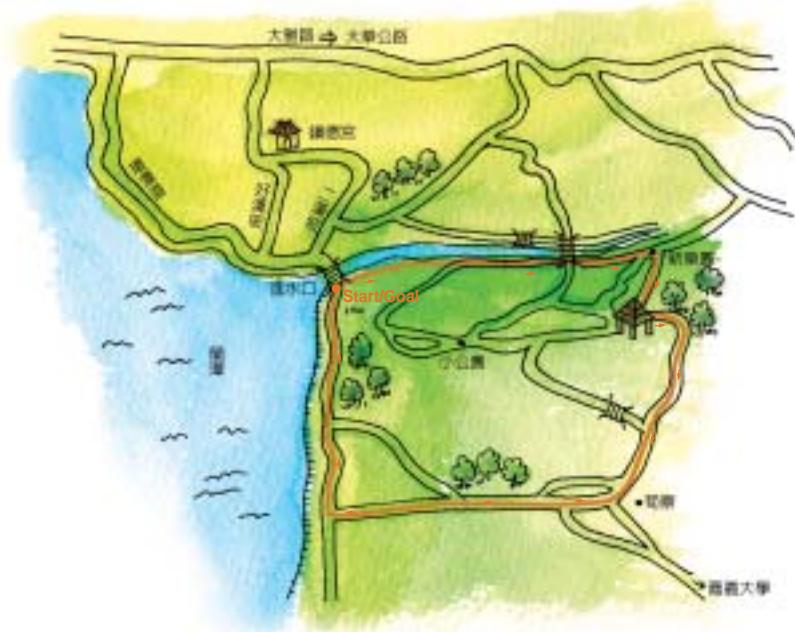
象徵嘉義精神地標的射日塔，高度62公尺，其建築的造型靈感來自阿里山神木，外觀褐色鋁條的紋理對照神木的外皮，中間鏤空約高40公尺的「一線天」景象，就像是被劈開的神木，塔頂的斜面更有嘉義市花—豔紫荊盛開的雕塑，整座射日塔充分展現嘉義市的特色。射日塔聳立於山仔頂，登上塔頂可遠眺嘉義風光。



55

蘭潭後山自然步道

蘭潭泛月生態豐富



健走路線 Profile

- 健走範圍：蘭潭後山進水口—筍寮
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步

蘭潭是嘉義市內著名的風景名勝，不僅有廣闊碧綠的水庫景觀，其後山的步道有更多愛好運動的人視為健走登山的最佳選擇。距離市區約3公里，位在嘉義市東郊山仔頂附近，古稱「紅毛碑」，據說蘭潭是在三百年前由荷蘭人所鑿建，截八掌溪入此，築堰為阜，灌溉王田一帶農田，可說是名勝也是古蹟。蘭潭周圍地勢起伏，丘陵地形，梅樹成林，綠蔭滿佈。

設有蘭潭彩色噴泉，夜間藉由彩色投射燈的輔助之下，噴泉展現多采多姿的水花，令人眼花撩亂，噴泉高度可達50公尺，噴泉於非枯水期才會開放，並有固定噴放的時間。蘭潭泛月為嘉義八景第一名景，潭水映照夜晚一輪明月無限美麗。而依傍蘭潭的後山，隔著環潭道路，有許多條休閒步道，據說這些步道都是民衆一步一腳印規劃出來的。出發點可由八掌溪進水口開始，通往新樂園，這裡花草植物是由當地居民自己栽種，還有簡單的鞦韆和涼亭，供人休憩乘涼，路線可一直延伸至筍寮接至外圍環潭道路。進水口對面是好漢坡和二漢坡的路徑，坡度較為陡峭，沿途樹木挺拔，上頭有座鎮德宮。而近年更陸續發現豐富鳥類生態，多達幾十種，賞鳥成為另一個遊憩價值。



data >>

- 嘉義市蘭潭後山（紅毛埤）
- 星期一～日白天
- P 無
- CAR：由嘉義市區前來，接大雅路一段，循159甲縣道轉紅毛埤，接環潭道路即抵。

充滿綠意的園景、美麗的造景、公共藝術和廣場，走遍公園每個角落，心情也跟著輕盈愉悦起來。



愈走愈健康 自然趕走病痛

每天到附近的運動場健走30分鐘以上，身上的疾病漸漸改善。

根據研究指出現代化國家的十大死因中，百分之五十以上的死亡，起因於現代人不健康的行為和生活型態，包括抽菸、酗酒、缺乏運動、生活不規律、營養不均衡、社會壓力過大等。其中不運動的問題也成為當中的一項因素，可見現代人對於運動的忽視問題值得重視。

更有另一項研究透露出，只有不到二成的台灣人有運動習慣。

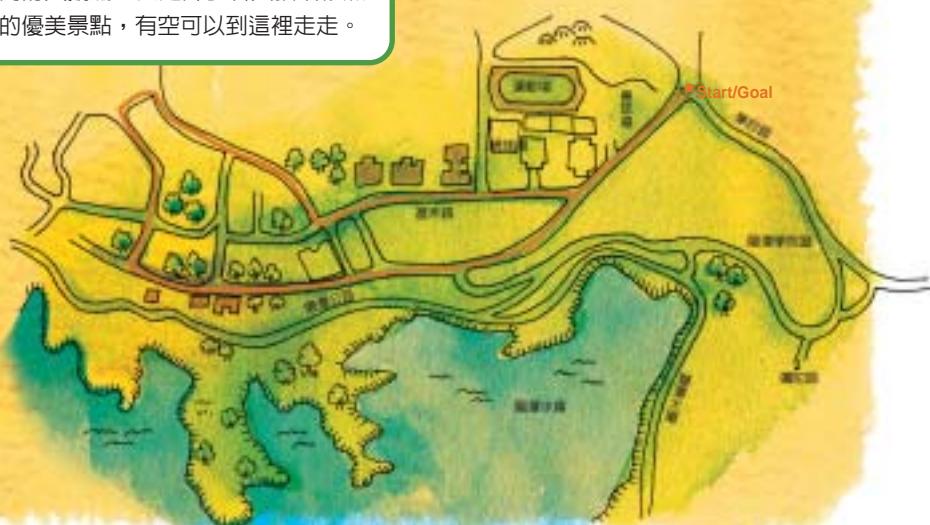
探究國人不愛運動的原因很多，忽略運動的重要和身體的保養是主要原因，家住嘉義的許英傑深有同感地和我們分享他的經驗。那年43歲的他，照理說應該是人生的巔峰時期，但卻因病痛纏身腳底疼痛而造成走路不方便，某天早晨起床時竟發現自己的雙腳發軟無法移動，整個人癱坐在地上，經過幾分鐘的掙扎才能夠慢慢地起身，當下的他内心非常害怕，想到自己才剛步入中年身體卻已如此衰老，身體不禁微微顫抖。

經醫師建議要養成運動習慣，於是他痛定思痛為了自己的身體健康著想，決定下班後每天到住家附近的國小運動場健走，每天規定自己非要走完五圈操場後才能回家，經過一個禮拜後再增加圈數，剛開始健走的速度先以慢走為主，之後漸進到快走的速度，走完運動場後再繼續做一些體操運動，過了一段時間後，他的腳底不再疼痛，腳盤也沒有腫脹疼痛的問題。

這幾年來他已經養成每天運動的習慣，早晚一定要出去健走到滿身大汗才回家，許英傑更表示健走要快走或慢走的速度因人而異，以自己為例，他習慣以大步且速度稍快的步伐往前，雙手前後自然擺動，每次則堅持30分鐘以上的運動時間。偶爾可以和人結伴或是自己獨自行動，週休假日到附近的河濱公園、鄉間小路既可一邊健走一邊又可欣賞沿路風景，既休閒又健康。

健走路線推薦

56 嘉義大學 校園內環境清幽，到處有樹木和綠意，適合健走，校園內的天鵝湖，更是許多新人拍婚紗照的優美景點，有空可以到這裡走走。



57

八掌溪親水公園

休閒愜意的長堤步道



↓八掌溪親水公園上的紅磚長堤步道寬敞綿長，但缺少樹蔭遮蔽，適合清晨或傍晚時刻健走。

健走路線 Profile

- 健走範圍：軍輝橋—忠義橋
- 公里數：全程約5公里
- 健走步數：約8300步



從二二八紀念碑的忠義橋到軍輝橋是八掌溪親水公園綿延的範圍，八掌溪源於嘉義阿里山，是嘉義縣市天然界溪。於軍輝橋下興建的親水公園，是依八掌溪的河川生態和當地人文特色興建，結合運動公園的功能，佔地廣大約11公頃，擁有壘球場和羽球場等比賽場地，經常可見許多選手在此練球。沿堤岸有長堤步道可供健走，約有5公里，爬過一小段的階梯是長堤步道的部分，而沿階梯往下的是親水公園的腹地。許多人經常選擇傍晚的時候來這裡運動或散步，走在長堤上遠遠地望著運動場上辛苦練球的球員，也有親子一起同樂的畫面倍感溫馨，旁邊則是車龍來去的交通道路。未興建親水公園之前，軍輝橋原名為白鷺橋，昔日擁有「鷺橋跨浪」諸羅八景之一的美稱，佇立於橋上仰望青空，遠山風景優美，底下溪水流過，驟雨之際驚濤拍岸，蔚為八景之一。

data >>

- 嘉義市親水路123號前
- 週期一～日全天
- 無
- CAR：下台南仁德交流道後接182縣道，續行中山路、東門路、民生路和安平路後，接安北路轉入古堡街，左轉國勝路即抵。

充滿綠意的園景、美麗的造景、公共藝術和廣場，走遍公園每個角落，心情也跟著輕盈愉悦起來。



二二八紀念碑

鄰近忠義橋，矗立著全國第一座壯麗的二二八紀念碑，外型呈白色立體錐形，「228」的浮雕字樣深深烙印在人們心中，碑上鑲有三塊碑文，敘述建碑經過和精神與二二八事件的簡史。

58

朴子堤防步道

豔陽下的田野景象



↓ 晴空萬里的天空下，呈現一朶朶的
湛藍雲彩，但站在大太陽下酷熱難耐，
清晨或是傍晚是最佳健走時刻。

健走路線 Profile

- 健走範圍：朴子堤防道
路船仔頭路段
- 公里數：全程約2公里
- 健走步數：約3300步



蔚為嘉義母親河的朴子溪，早期受到嚴重污染，經過近幾年的整修與美化工程後重新恢復昔日乾淨面貌，並且更加美觀，尤其是沿朴子溪前方的堤防步道，綿延數公里，水泥道路平緩，旁邊並築起護欄，從事健走活動安全無虞。越過朴子溪堤防步道身旁景觀盡是田野阡陌，一片綠油油，看上去令人心情寬闊。但要注意的是由於堤防步道周遭無樹蔭遮蔽，盛夏季節清晨或傍晚較適合來此健走運動，而且根據當地人表示下雨過後，微風吹過，氣候降溫健走起來更舒服。位於堤防步道周邊有個船仔頭休閒藝術村，保存著從前古樸農村的樣貌，例如完整的三合院、牛車等，有著當時濃厚的鄉土風格，船仔頭是東石鄉薦松村最小的村落，昔日風光不再，人口流失，剩下不到百人，現已發展成保存古早文化的藝術村。

>> About 健走

運動是一種生活型態，只要多走路，就可以累積足夠的活動量，對健康有益。

摘錄自國民健康局委託國立台灣大學陳忠遠教授研究計畫

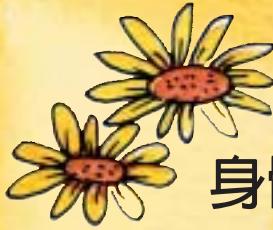


→因朴子溪是東石港通往內陸的重要通道，船仔頭是當時的商貨集散地，但昔日景象不再，成為人煙稀少的村落。

data >>

- 嘉義縣朴子市北通路附近（和東石鄉交界處）
- 星期一～日白天
- 有
- CAR：自嘉義水上交流道下後，經西海岸約半小時，朴子和東石交界。

越過朴子溪堤防步道身旁景觀盡是田野阡陌，一片綠油油，看上去令人心情寬闊。



身體保養從健走做起

人的身體是由雙腿開始老化，用健走鍛鍊雙腿是預防衰老最佳方法。

想要永保青春，抵抗不停轉動的時間巨輪，是每個人的夢想，因此許多愛美女性很注重皮膚的保養，但是你知道嗎？除了皮膚以外，人類身體機能老化最早是從哪裡開始嗎？答案是雙腿，再來則是心臟，因此鍛鍊雙腿是預防衰老和體力衰退的最佳方法，同時健走的功效比散步還要好，比慢跑還要安全，因此今年35歲的陳家輝和33歲的高美珍這對夫婦選擇健走的方式對抗衰老。

今年中旬的時候，他們到超市購物的時候看到一則「百萬聚樂步」的宣傳海報，覺得身體隨著年紀衰老逐漸變化，因此決定挑戰自己的毅力，每天清晨六點從家裡出發到嘉義公園和植物園內健走，健走約1個小時後，再準備去上班，現在他們非常享受健走的樂趣，而且知道走一層樓梯等於走三步路，所以他們更不會放過爬樓梯消耗熱量的機會。這對夫婦表示現在不但身體輕盈了，生活更感到充實幸福，覺得在工作上更有活力，同事都稱讚說氣色變得很好，現在他們除了感謝國民健康局推廣的健走活動，更想將健走的好處散播讓大家知道。

健康的運動是一種生活的態度，將運動納入生活的範疇裡，每天健走累積五千步以上，就可以累積足夠的運動量，對健康的益處不少。對於每天生活壓力大的上班族而言健走更是減壓的好方法，健走的過程中可以使腦筋暫時空白，拋開繁瑣的雜事，或是慢慢從容地沉澱心情，反而會創造出許多不可思議的想法。



健走路線推薦

59 嘉義縣政府 嘉義縣政府廣場前擁有一片廣大的腹地，週邊道路可互相連接，走在人行步道上輕鬆又自在，但因週邊的綠蔭不多，所以早晨5、6點和傍晚5、6點是健走最好時段。



60

中正大學休閒步道

樹林芬多精與你同行



健走路線 Profile

- 健走範圍：中正大學後山
- 公里數：全程約2公里
- 健走步數：約3300步



位於嘉義民雄的中正大學，校內廣闊，廣植高大的植物，讓校園充滿青鬱蔥蔥的綠意，而位於這塊遠離都市城巒的校地內，有一段休閒步道提供健走，四周滿是樹林，地面是原始的黃土道路，初次來此健走，還會一度讓人以為這裡是哪一個風景區內的登山道路呢，不過不必擔心路面坡度陡滑難走，因為這裡的路面尚稱好走，只要穿上一雙好穿好走的運動休閒鞋，就能輕鬆享受這趟健走路程，周圍樹林間還有清新的芬多精與你同行。

↑依路口指標進入休閒步道的東邊入口，經過一小段水泥路後，接下來就是原始的黃土路，四周盡是高大綠樹，青蔥綠意滿是芬多精。



↑校園內雄偉的建築景觀，美化整座校園，旁邊有高爾夫球場和網球場，充滿運動活力。

data >>

- 嘉義縣民雄鄉三興村160號
- 星期一~日白天
- 有
- BUS : 於嘉義火車站搭乘縣公車往中正大學方向。
於民雄火車站，於民雄市區至老人會館前搭乘縣公車往中正、南華方向。
- CAR : 南下方向，由大林交流道下，依照指示往省道台一線民雄方向行駛，於106縣道左轉，約5分鐘即抵。北上方向由嘉義交流道下，依照指示往省道台一線民雄方向行駛，約20分鐘，轉入106縣道，約5分鐘即抵。

從中正大學校門口進入後，經過寧靜湖，一路直行就可通往所提到的休閒步道，休閒步道有東西兩個出入口，步道可互相接通，因此走久了可自行選擇路線環繞這條步道，這段區域屬於中正大學的後山，後有圍牆圍起，因此安全無虞。春天時節有野花綻放，下午的時候經常可看到校內人士來此慢跑運動。步道外的道路兩旁成排的高樹，也是健走的好所在。

校區廣闊廣植高大的植物，休閒步道內原始黃土路，四周盡是高大綠樹，青蔥綠意滿是芬多精。

61

仁義潭水庫

碧綠千頃清麗宜人



主要供應嘉義市用水，屬於離槽式水庫，潭水清澈，一望無際，旁有長堤步道可供健走賞景。

健走路線 Profile

- 健走範圍：仁義潭水庫的長堤步道
- 公里數：全程約2公里
- 健走步數：約3300步



仁義潭水庫位於八掌溪上游，和另一個重要水庫蘭潭相距不遠，位在蘭潭東側，具有調節蘭潭水庫水量和蓄水的作用。建於68年，76年正式啓用，主要供應嘉義、民雄的民生用水和工業用水。仁義潭一碧千頃，潭水清澈乾淨，綠草如茵，風景清麗宜人，深受當地民衆喜愛。水庫內有條柏油鋪設的平坦長堤步道，車子不能進入，可以自由地健走，偶爾可見風箏在天空迎風邀翔，四周視野良好，可俯瞰市區，中埔鄉和番路鄉分別位於兩側，晚上也吸引欣賞夜景的人潮，觀看星光點點的景色。



仁義潭水庫擁有自然秀麗的風光，位於蘭潭的東側，潭畔有座觀景涼亭，視野開闊，美景盡收眼底。水庫內有用柏油鋪設而成的平坦人行步道，車子不能進入，可以來回健走運動身心，順道欣賞仁義潭的美景。



data >>

- 嘉義縣番路鄉嘉義大學附近
- 星期一～日白天
- 無
- BUS：於嘉義火車站搭往番路或半天岩方向的縣營公車，於崎脚下車，步行約15分鐘。
- CAR：自嘉義下交流道後，循159縣道，經嘉雄陸橋接民族路，大雅路，再沿159甲縣道續行，循指標右轉即抵。

偶爾可見風箏在天空迎風邀翔，四周視野良好，可俯瞰市區，晚上吸引欣賞夜景的人潮，觀看星光點點的景色。

62

安平古堡

感受安平特有風情



↓台南的古蹟之一安平古堡，當時為了防禦功用而建的古堡，堡內可見層層建物和大砲，遙想當時景象。

健走路線 Profile

- 健走範圍：安平古堡—秋茂園
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



身為台南重要古蹟之一的安平古堡，建於明崇禎7年，可說是台灣最古老的城堡，原稱為熱蘭遮城，又名為台灣城，經日據時代改建後，改稱為安平古堡。城分內外兩城，內城外型方正，共築三層，下層位於地面，作為倉庫，城內有突出稜堡作為瞭望塔，各有大砲五門。健走路線由安平古堡為起點，沿週邊道路健走到秋茂園一帶。安平古堡旁有座天后宮，也可直接以此為起點，再沿安平路、世平路、城平路、四平一街健走，經台南海事水產學校、遠洋漁港等，感受安平一帶特有的風情，終點是漁光路的秋茂園，全程約3公里。如果還有體力可繼續前行，沿路直行經西門國小走到遊海宮，來回約3公里。秋茂園後有練馬場，園內有烤肉區和烘土窯區，再過去是海灘，路旁皆是高大樹林，但夏季時因出現焚風高溫，樹葉有乾枯的現象，呈現另一種不同景觀。秋茂園附近有一座新建的交通便橋—四草跨海大橋，將台灣海峽一覽無遺，偶爾橋上有人垂釣。附近安北路有家安平豆花，傳統古法製作，是著名古早小吃。



→位於安平古堡前的開台天后宮，展現華麗繁複的宗教建築。
↓秋茂園的海水浴場，在酷熱的夏天裡讓清涼的海水沖消熱到最高點的暑氣。



data >>

台南市安平區國勝路82號

星期一～日白天

無

CAR：下台南仁德交流道後接182縣道，續行中山路、東門路、民生路和安平路後，接安北路轉入古堡街，左轉國勝路即抵。

■ 安平漁港

安平漁港位於鹽水溪南岸沿海地區，昔日曾是對外的重要通商港口，但後來因為漂砂淤積造成港口堵塞，而逐漸失去它的功用，改以停泊近海漁船為主。之後因遠洋漁船的發展需要，於安平近海漁港西側建造遠洋漁港停泊地，佔地24公頃，深水碼頭2000公尺，呈現煥然一新的面貌。

充滿綠意的園景、美麗的造景、公共藝術和廣場，走遍公園每個角落，心情也跟著輕盈愉悦起來。

63

億載金城

遊覽砲台細數歷史



健走路線 Profile

- 健走範圍：億載金城內+外圍人行步道
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



↓ 沿城外的護城壕溝健走，四周林蔭密佈，綠意盎然，感受濃厚的府城古蹟文化。



位於台南安平區的億載金城，不但是著名的一級古蹟，也是不錯的健走地點。億載金城內圍步道約有1.3公里長，加上外圍步道1.7公里，可達到5000步的健走路程。內外圍步道正好環繞方形的億載金城，也能順道將城堡瀏覽一遍。特別的是，外圍步道沿著護城河的壕溝而走，護城河引海水灌注寬約10公尺，四周綠意滿佈，為健走創造不同的心境。億載金城又稱為安平大砲台或二鯤鯓砲台，因此堡內的砲台是觀看重點，億載金城內有台灣第一座西式砲台，也是首座英製阿姆斯壯前膛大砲，外形酷似酒瓶，是當時重要裝備，目前看到的是仿造當年的成品。在清朝同治年間（1874年）因日本牡丹社事件派遣沈葆楨來台籌辦海防，沈葆楨戡定後認為安平形勢險要，於是延請法國人建立西式砲台一座。沈葆楨親自題字「億載金城」和「萬流砥柱」分別置於內外紅磚拱門上，今日城內並有沈葆楨銅像以示紀念。



↑ 位於臺南運河慶平路上，有座新建的林默娘公園，為發揚媽祖孝女情懷而建，對面則是漁貨市場。



data >>

📍 台南市安平區南塹16號

📞 (06) 295-1504

🕒 星期一～日 8:30~17:30

💰 全票50元，半票25元

🅿️ 有

🚌 BUS :

自台南火車站前搭15路市公車，於永華路二段下車，由永華路接光州路，循指標步行約30分鐘。

CAR :

台南仁德交流道下，循182縣道往臺南市區經東門路、東門圓環，續接府前路至社教館，再循中華西路、永華路，左轉至光州路即抵。

億載金城內有台灣第一座西式砲台，也是首座英製阿姆斯壯前膛大砲，外形酷似酒瓶，是當時重要裝備。



走出人生的樂趣

每週規劃不同的健走行程，讓健走更有趣，增加健走的動力。

比散步還要有功效的健走運動，不需要準備任何東西，只要有一雙腿和健康積極的心，隨時隨地就能從事健走運動，家住台南的陳東城，今年38歲，是一名上班時間規律的郵局人員。幾年前發現健走的好處後，每天開始力行健走養生，他說健走不但是很方便的運動，透過健走可以增強心肺功能、強化骨頭，所以他喜歡每天健走，讓自己更健康。

說起為什麼為開始健走的緣由，陳東城說是因為上班整天坐在辦公室內，讓他覺得很悶，所以只要一有空檔他就喜歡出去走走閒逛，慢慢地就走出興趣來，有時候他選擇回家用走路的方式代替騎機車，大約40分鐘的路程，既能達到運動目的，又可以節省能源，減少空氣污染。

但當時的他並沒有持之以恆的健走，只是有空閒時間才會運動，直到有一天同一個郵局裡的朋友約他假日一起登山，他發現對方健步如飛，很輕鬆就走到山頂，而他卻上氣不接下氣地登上山頂，表現出一副氣喘如牛的樣子，這讓他大大震驚，因為這位朋友以前的體力比他還差，現在竟然已經超越了他，受到刺激後，他開始每天健走，假日爬山，經過一個月後再約這位



朋友，這一次他也能輕鬆達到山頂，並超越對方了。不服輸的他開始只是想要扳回一城，在這當中卻讓他發現健走的愉悦，壓力也頓時消滅不少，他說為了讓健走更有趣，他還會特地規劃一個月的健走行程，例如第一個星期假日爬山，第二週星期假日去附近的國小運動場健走，變化不同的健走地點，用來增

加自己想要健走的動力，他開心地說有時候規劃的行程很豐富，就連家中的小朋友也吵著要跟呢。

健走不僅能讓人心情愉快，在醫學研究中更顯示出能預防腦中風、糖尿病和心血管疾病等等，更有一項數據表示每天走路超過3.2公里的中年男性，和一天走不到1.6公里的人相比，死亡率只有一半。健走是一個可以隨時隨地進行的運動，因此他也鼓勵大家能和他一樣每天多健走，永保年輕。

健走路線推薦

億載金城外圍 環繞億載金城外一圈，四周充滿綠意，旁邊是具有歷史意義的城堡，健走起來別有風味，而且這裡的路面平坦便於健走，適合全家大小和男女老少，一起手牽手來去運動。



64

成功大學

重溫溫馨的校園氣息



↓ 小西門代表府城的古蹟建築，已由西門路移置成功大學，保存臺南的歷史文物。

健走路線 Profile

- 健走範圍：光復校區—成功校區工學院大道
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步

成功大學鄰近臺南火車站，是臺南市內第一高學府，學校周圍富有濃厚的書卷氣息和人文風格。校園腹地廣大，擁有七個校區，包括光復、成功、勝利、自強、建國、力行和敬業等校區，所要介紹的健走路線主要位在光復校區到成功校區之間。由位於大學路的光復校區進入馬上能感受到校區的寬敞，經過光復球場和雲平大樓直走，左前方可看到有一大片綠地和一株百年老榕，柔軟的草坪上正坐著三三兩兩聊天的人群，這顆老榕樹外觀長得健壯漂亮，據說曾是某家人壽公司的廣告拍攝地點。健走以此為起迄點，往前方看去是一座開滿鮮豔紅花的成功湖，過去則是見證府城歷史的古城門小西門。過了地下道後可連接成功校區的工學院大道，大道呈一條筆直道路，兩旁高大樹蔭涼爽適合健走。



data >>

台南市大學路1號

(06) 295-1504

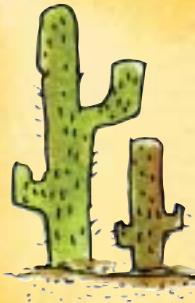
星期一～日白天

P 無

CAR：於仁德交流道下後，接東門路，於東門城右轉，續接勝利路直行，看到大學路即抵。

校園內充滿濃厚的書卷氣息，百年老榕旁柔軟的草坪上正坐著三三兩兩的人群。

↑ 位於光復校區內的百年榕樹，為校園增添自然綠意，健走可以此為起迄點，往返與成功和光復校區。



陪老爸老媽一起健走

利用週休假日帶著父母到戶外健走，家人間的相處無形中更為融洽。

有人說活到老，動到老，健走是一項很簡單的運動，不用額外花費，步調可快可慢，健走時只要抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩膀放鬆，就可以邁開步伐向前走，不需特別學習，是非常適合中老年人的運動類型，家中如有老人家不妨把他們從椅子上拉起來，陪陪父母多去戶外健走，運動身心。



今年32歲的林美芹就經常帶著家中父母到附近的運動公園或是校園內健走，她說陪老爸老媽到戶外健走，除了可以讓父母得到運動、活絡筋骨的機會外，對於身為子女的她來說，是個難得的親子交流互動，本身是個上班族，再加上已經嫁為人婦，雖然小倆口也住在臺南，但平時能和父母相聚的時間並不多，之前她就看到報章雜誌，報導健走對老人家身體有益處，而且不用特別學習，因此她就開始鼓勵老爸老媽每天利用清晨到住家附近的公園健走，但坐而言不如起而行，因此她決定每個禮拜六或日都會選一天和爸媽一起到附近公園健走，漸漸地每次去運動不但感覺很自在而且溫馨，就連自己也得到受益，她的身體狀況也變好，已經順利懷孕生下第二個小孩，為家中增添第二個寶寶。

林美芹說她通常會選擇路面平坦的健走場地，比較適合老人家健走，例如公園、學校操場、大學內的道路、社區內的道路，更特別的是，大型的購物中心也是方便健走的好選擇，她說其實可以選擇人潮較少的時候到購物中心內健走，通常購物中心佔地很廣，只要開車前往，天氣晴朗的時候，就可以輕鬆在購物中心內輕鬆健走又安全。

不過專家也提醒，如果年長者超過50歲、體重過重、有高血壓、呼吸系統或心血管疾病，則要先向醫師諮詢過後才從事健走運動，健走時也要注意隨時補充足夠的水分。

健走路線推薦

成功大學校園 成大校園內佔地很廣而且安全，適合健走，尤其是傍晚時候有許多人會來此運動，儼然成為一個小型的運動場，經常帶父母來這裡走走，家人間的相處也更為融洽。



65 台南體育公園

處處洋溢運動氣息



健走路線 Profile

- 健走路線：體育公園內
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



位於臺南市南區的市立體育公園，北臨健康路，東臨大同路，南面大林路，西側與南門路相偕，是一座結合田徑場、棒球場、網球場、射箭場等各種項目的運動公園，其中的射箭場就是2004年雅典奧運射箭銀牌選手吳蕙如練習射箭的場地，射箭場前方展示一台舊式的蒸氣火車頭。體育公園主要大門入口是健康路上的紅色拱門，與慶中街相對，距離公園200公尺處是臺南的名勝古蹟五妃廟。體育公園是市民運動休閒的最佳去處，由健康路的大門進入後，可以看到民衆聚集在公園的大榕樹旁做體操或跳舞，啓動一天活力的來源。步道旁有溪水，中央有座吊橋可以通往竹溪寺，它也是屬於古蹟建築，展現臺南處處皆是古蹟的特色。竹溪寺創建於清康熙22年，奉祀三寶佛，又稱小西天寺，內有古匾寫著「了然世界」的詞句，充滿人生的禪意，是臺南三大名廟之一。宮殿式建築氣勢宏偉，寺院庭外有七弦竹，環境幽雅，青溪環抱。健走的路線可以由田徑場為起迄點，環繞體育公園，道路寬敞，運動場內經常有練球聲，運動氣息十足。



↑沿石階拾級而上就可看到五妃廟，這裡供奉與明朝寧靖王一同殉國的五位妃子，後人感念建廟於此。



五妃廟

位於五妃街上的五妃廟屬於一級古蹟，供奉著五妃神像，是明朝寧靖王朱術桂從死的五位姬妾的墓廟，殿用硬山式的燕尾翹屋頂，廟面積不大，四周老樹垂蔭，芳草碧綠，引人憑弔。（開放時間：8:30~21:30）

data >>

- 台南市體育路10號
- 星期一～日白天
- 有
- CAR：自仁德交流道下，往市區方向，經富強路，東門路，遇中華路左轉，再往前行遇健康路左轉，過曰新溪後即抵。

充滿元氣的早晨，許多人會在公園的大榕樹旁做體操或跳舞，啓動一天活力的來源。

66

關子嶺

見證水火同源的奇觀



健走路線 Profile

- 健走範圍：關子嶺－大仙寺
- 公里數：全程約5公里
- 健走步數：約8300步

關子嶺是臺南白河鎮的風景名勝，本區出產的泥漿溫泉更是一大特色，關子嶺位於枕頭山的高嶺，海拔約270公尺，關子嶺溫泉因白河大地震後而成的，處於泥質岩層，含沙量少，因此早在日據時代就被發現開鑿而聲名遠播，成為台灣四大著名的溫泉之一。關子嶺一帶風景多采多姿令人流連忘返，如水火同源、紅葉公園、碧雲寺和大仙寺，其中結合碧雲寺和大仙寺的美景，有「關嶺雲岩」的美稱。健走的時候可以沿路欣賞當地的人文采風，由關子嶺一路走到大仙寺，路程約5公里。走到關子嶺尾端，可看到碧雲寺和大仙寺，兩者同是古蹟建築，碧雲寺與大仙寺相對，兩廟相距不遠，寺廟外環境清幽，旁有涼亭可鳥瞰嘉南平原，白河鎮與嘉義風光，到了下午這裡已無太陽照射，四周變得涼爽無比，令人心曠神怡，繼續前行到仙草國小腳程可達6公里。

↓ 和大仙寺相對的碧雲寺，屬於縣定古蹟，殿宇美崙美奐，寺後山石雄偉，山巒起伏景色宜人，四周清靜涼爽。



■ 水火同源

水火也能和平共處，在關子嶺見證得到這項奇觀，被喻為台灣七景之一，又稱為水火洞。由地底逸出的天然氣起火燃燒，與湧出的山泉水形成令人咋舌的景觀。



data >>

台南縣白河鎮關子嶺

星期一～日白天

有

BUS :

於新營車站搭乘新營客運，或於白河鎮、嘉義搭乘新營客運、嘉義客運，往關子嶺方向，在「關子嶺站」下車。

CAR :

於新營車站左轉開元路，過新營陸橋，沿一號省道，約3.5公里後，遇交叉路口取右側172縣道，經白河、仙草埔即抵。



關子嶺風景多采多姿，如水火同源、紅葉公園、碧雲寺和大仙寺，有「關嶺雲岩」的美稱。

67
新化林場
樹林密佈陰涼輕快



健走路線 Profile

- 健走範圍：新化林場內
 - 公里數：可達6公里
 - 健走步數：約10000步



↑位於新化的中興大學實驗林場，場內保有五六十年的熱帶半原始林，如桃花心木、台灣樟木、柚木等林相保存得很完整，民眾可以在健走的同時，享受大自然的賜予沉浸在芬芳的森林浴裡。



新化林場主要是中興大學的實驗林場，位於虎頭埤東側的上游集水區，林場面積廣大達370公頃，屬於低海拔淺山區，種植許多高大林木，由大門進入兩旁高聳樹木夾道歡迎，一路往內延伸保有各種自然林相，山坡路面起伏不大，非常適合健走，加上樹林間空氣清新，散發芬多精滋養健康，成為鄰近地區的民衆運動休閒的好所在。新化林場主要是提供學校師生實驗研究及自然生態保育的示範經營林場，場內遍植大葉桃花心木、柚木、印度黃檀、鐵刀木、相思樹、台灣欒樹、麻竹、綠竹等樹木廣佈，還有如荔枝園、葡萄柚和咖啡等栽培果園，種類繁多是戶外教學認識自然生態的好地方。不僅是如此，新化林場內由於林木疏密適度，環境恬靜許多鳥兒紛紛飛來棲息生長，五色鳥於樹群間發出規律的叫聲，聲聲動聽；啄木鳥棲息在樹幹上不停地啄木覓食；還有不時在空中飛舞盤旋的大冠鶲，形成珍貴的中低海拔鳥類資源，是賞鳥人士難得的去處。林場距離市區約只15公里，開車僅需花費約20分鐘，交通便捷，從事健走運動很方便，且有廣大樹群遮蔭，任何時候都可健走。



↑林場內有的路面平坦，有的是坡度不大的石階，健走起來非常舒適，偶爾感受森林間微微身旁的涼風清清吹拂而過，一下子健走所流下的汗水立刻一掃而過，腳步也變得更加輕快。

data >>

-  台南縣新化鎮口埤76號
 -  星期一～日白天
 -  有
 -  CAR：由新化鎮接南168鄉道往虎頭埤、大坑方向，或由新化中興路至口碑國小旁的農路進入約1公里即抵。

林場面積廣大，保有各種自然林相，林間空氣清新，散發芬多精滋養健康。

68

台南縣體育場

傳遞運動家的精神



健走路線 Profile

- 健走範圍：體育公園內
一外圍人行道
- 公里數：約2公里
- 健走步數：約3300步

臺南縣綜合體育場位於新營市內，正門的牌樓造型採中西合併的風格，特別引人注目，體育場內寬敞綠意盎然，高大林木分佈均勻，搭配造型優雅的庭園燈，是個提供民衆恣意健走的體育公園。位於田徑場廣場中央有座顯著的雕塑藝術－水火同源，所表達的就是臺南縣關子嶺的著名景觀，由美術大師楊英風所設計，水火同源代表天地間真正的聖火，象徵萬物歸位，各得其所自然亨通，是這座公園的精神堡壘，也是園內特有的造景。體育公園內還有一座具代表性的二二八紀念碑，高聳矗立在公園北側，高度約27公尺，紀念碑設計有青銅雕塑「望夫門」和「族群融合群象」，象徵族群土地認同，周邊種植許多花草植物，有蜿蜒小徑可健走，每年2月28日都會舉辦盛大追思會。有田徑場、體育館、游泳池、溜冰場和健康休閒步道等，體育場內設備俱全，經常是舉辦縣運、運動競賽或園遊會的場地。



■ 天鵝湖

位於體育場不遠處有座漂亮的天鵝湖公園，過去只有小池塘的規模，天鵝湖位在公園中央，環湖有木棧道可供行走，夏日無遮蔭處，適合清晨或傍晚健走。



↓ 體育場內除了有水火同源的公共藝術和二二八紀念碑公園，環保局也進駐於此，門外擺滿許多植物盆栽增添綠意。



data >>

- ✉ 台南縣新營市長隆路二段和中正路交叉口
- ✓ 星期一～日白天
- P 有
- 🚌 CAR：下台南新營交流道後接172縣道，續行長榮路二段至接近中正路口即抵。

水火同源代表天地間真正的聖火，象徵萬物歸位，各得其所自然亨通，是這座公園的精神堡壘，也是園內特有的造景。

69

台南科學園區公園

南科新貴的休閒綠地



↓廣大的滯洪池，用心規劃後成為現代化風格的公園造景，是南科新貴和附近居民健走運動的最佳去處。

健走路線 Profile

- 健走範圍：南科園區公園
- 公里數：全程約2.5公里
- 健走步數：約4100步



備受矚目的台南科學園區設於新市鄉和善化鎮之間，其環境設計和竹科園區雖然不盡相同，但一樣的是都有公園綠地的規劃，是附近上班族或居民健走的好去處。南科園區腹地廣大，橫跨許多道路，其中位於南科三路、環西路二段有公園綠地，都是用來滯洪的功能，經過設計規劃後可作為休閒和健走之地。和竹科園區內的靜心湖相比，靜心湖呈現出中式庭園造景的特色，而南科這裡則是多了幾處現代化的公園綠地。鄰近聯電對面的公園旁有停車場，繞過停車場後，往前就是一片青綠的草皮，濃濃青草味撲鼻而來，眼前所及是美麗的池面風光，草叢中開滿許多鮮豔的黃花，步道環池而行，健走起來很舒適好走，過去是一座石橋，站在石橋的前端可眺望池水風景，健走過後附近有木造涼亭可供休憩，但因公園內的樹木並不高大，選擇清晨或傍晚健走比較適合。除了這座公園附近也有另一座滯洪池公園，腹地廣大適合健走，這裡距離新市和善化市區不遠，約10~15分鐘車程即可抵達，不妨多利用這裡的公園環境健走運動，享受清新的生活。

南台灣大刺刺的陽光普照，將草叢裡的黃花襯托得更加光彩奪目。



data >>

- ✉ 台南縣新化鄉善化鎮交界處
- ✓ 星期一～日白天
- 🅿 有
- 🚌 CAR：於善化鎮的中正路方向前來，接南科東路直行，遇南科南路左轉即抵。

往前是一片青綠的草皮，濃濃青草味撲鼻而來，眼前所及是美麗的池面風光，草叢中開滿許多鮮豔的黃花。



溫和又有效果的健走運動

沒有激烈的運動方式，可以和緩地持續進行。

俗話說飯後百步走，活到九十九，每天健走能帶來身體的健康，家住高雄左營的吳國強只要一提起運動，眼睛立刻為之一亮，無論是健走、打球、爬山還是有氧舞蹈，他樣樣都熱衷，或許是身為學校體育老師的關係，本身就比別人經常接觸運動，但是近年來卻也因為運動傷害讓他不再做一些激烈的運動，現在的他改以每天快步健走一個小時，繞學校的操場好幾圈後，才下班回家。他說走路不但不會有運動傷害，並且還可以減壓，是一個很好的運動。

今年43歲的吳國強氣色依然保持得很好，一點也不像是步入中年的人，和學生站在一起依然是一付充滿活力的樣子。他說除了每天在學校操場健走外，他還會特別注意飲食的問題，因為年紀一大，身體的新陳代謝也會變得緩慢，即使吃得少也會發胖，所以時常運動才能讓身體保持最佳狀態。

而人過了35歲飲食就必須有所節制，但所謂的飲食節制並不是只吃蔬果而不能吃魚肉類的食物，正確的概念應該是懂得如何吃，吳國強說以自己每天所需攝取的熱量加以分配，不要超過攝取的熱量，就能得到飲食控制的效果。例如一天攝取1500大卡的熱量，可以平均分配在三餐飲食當中，每餐約攝取500大卡的熱量，如果一個便當有600大卡就只吃到大約五分之四的份量，並且要少喝湯，讓自己吃得更健康。如果白天選擇吃多，攝取的熱量較大，那麼晚上最好挑選清淡、熱量低的食物，如此一來還有保持身材的作用。

健走既沒有運動傷害又有運動功效，是個可以持續進行的和緩運動，讓他漸漸喜歡上健走，每天督促自己健走40分鐘到1個小時，再搭配飲食控制就是他的養生秘訣。

健走路線推薦

70 蓮池潭 位於左營一帶的蓮池潭，廟宇林立有濃厚的宗教風味，尤其是廟宇建於潭水之中，有步道可以連接，可沿著路旁的步道，從一座廟宇走到另一座廟宇，達到健走的目的。



71

高雄市立美術館

豐富的生態景觀



健走路線 Profile

- 健走範圍：高雄美術館公園內
- 公里數：全程約1.5公里
- 健走步數：約2500步



高雄美術館建址於高雄西北區的內惟碑文化圈，所謂的內惟碑是清朝為防禦侵擾用土石和竹籬圍成的部落，擁有水系和山系交接，具有濕地生態的特色，因此高美館除了具藝術、文化和休閒外，多了生態的特性。美術館和美術公園佔地41公頃，園區內藝術與文化氣息濃厚，來此健走多一份人文感染的氣質。由入口循指標可進入各景區的遊園步道，戶外的圓形廣場由長100公尺的圓形迴廊包圍，可串連室內室外，連接到美術教室和演講廳。園區外圍步道遍植小葉欖仁，成排的樹林成了舒適涼爽的林蔭步道，園區中的濕地區則有柳樹垂墮交錯景觀優美，樟樹、台灣欒樹、茄冬、榕樹等，園區內植栽種類衆多四處可見它們的蹤跡。園區的景觀有人工湖水域、人工島、濕地沼澤區等，其中此區水域和澄清湖同是過境候鳥的棲息地，族群屬於西伯利亞候鳥群如伯勞鳥、水鴨等，是珍貴的自然保育地。沿線健走美術公園，感受的除了有藝術雕塑和荷花池，還有美術館內館藏的美術品和展覽等著你一同開拓心靈之旅。



↑ 密佈的綠色樹蔭，健走其中舒適涼爽，走累了來到園內的咖啡涼亭，尋著空氣中飄散的咖啡香，喝杯熱騰騰的咖啡為心中注入一絲絲溫暖的暖意。



data >>

高雄市鼓山區美術館路80號

07-555-0031

館內星期一～日9：00～17：00（星期二休館）；館外星期一～日白天

P 有

BUS：搭乘205號公車於「高雄市立聯合醫院站」下車，或57號文化公車於「美術館站」下車（例假日行駛9：00～17：00 每小時一班）。

www.kmfa.gov.tw

柳樹垂墮交錯的濕地沼澤區是過境候鳥的棲息地，可見伯勞鳥、水鴨等棲息，景觀優美。

72

高雄縣立文化中心

延續皮影戲的薪火



健走路線 Profile

- 健走範圍：高雄縣文化中心內
- 公里數：全程約1.5公里
- 健走步數：約2500步

高雄縣立文化中心位於岡山，致力於推動地方文化活動，現改制為高雄縣政府文化局，坐落於岡山鎮新舊省道和燕巢交流道的交接處，文化中心綠地寬闊，路面平坦，可以來回健走好幾圈，附近也有鞦韆等遊戲設施，偶爾可見小朋友無憂無慮地盪鞦韆，享受迎風的快感。文化中心除設有圖書館和演藝廳外，擁有全台唯一的皮影戲館。曾幾何時鮮明活潑的皮影戲已漸漸消失於生活中，這裡的皮影戲館可以勾起人們舊時的記憶。說到皮影戲，台灣的皮影戲便是由岡山起源的，200年前是皮影戲盛行的時代，如今僅存的皮影戲團就剩下高雄縣五個戲團還在營運表演。大門口的右側是皮影戲館的位置，步入館內彷彿時空倒轉回到從前，館內陳列室分成主題館和專題館。主題館內介紹台灣、中國與世界各地皮影戲的概況和特色，並展示許多皮偶表演過程中所用到的道具，如精細雕琢的影偶、各式傳統樂器、響板、梆子等，還有仿造民國40年初以牛車搭設的戲台，重現現場演出的實景，更有光影布幕可供實地操玩。專題館則展示台灣現存五個戲團傳承經過和現況，以及國內外皮影戲收藏品。皮影戲是中國古老表演藝術之一，皮偶在掌籤人的操縱下躍動於燈幕之中，配上生動的對話和優美的樂聲，上演一齣齣忠肝義膽的民間故事，今日皮影戲或許已被電視、電影所取代，但它所代表的文化精神依舊留存世間。

data >>

高雄縣岡山鎮岡山南路42號

07-626-2620

館外星期一～日白天：皮影戲
館星期一全天、星期二13:30
～17:00、星期三～日9:00～
17:00

有

BUS：
自高雄搭乘中南客運、高雄客
運往台南方向或搭乘高雄客運
603號、703號，於「岡山站」
下車。
CAR：
下岡山交流道後，往岡山市區
方向，約3～5分鐘即抵。

www.kccc.gov.tw



↑全台第一座以皮影戲為主題的展覽館，位於高雄縣立文化中心旁，展示皮影戲偶、製作道具和擬實戲台等。



↑文化中心內擁有多片草坪空地，平坦舒適可以來回健走，累了停下來仰望開闊的藍天，心情也跟著拋開憂慮。

皮偶在掌籤人的操縱下躍動於燈幕之中，配上生動的對話和優美的樂聲，上演一齣齣忠肝義膽的民間故事。

73

愛河

浪漫悠閒港都之旅



↓ 雄偉聳立於愛河畔的麒麟是高雄市著名的地標，本身是一座瞭望台，可觀賞高雄市的美景。

健走路線 Profile

- 健走範圍：建國橋－高雄大橋
 - 公里數：來回約6公里
 - 健走步數：約10000步

經過大力整治和美化，今日的愛河已成為高雄人的驕傲，不僅河岸風光優美，許多大型活動也會選擇愛河為舉辦場地。因此從事健走運動當然不能少了愛河，愛河橫貫整個高雄市區，健走時可選擇高雄大橋與建國橋間的河岸步道，來一趟浪漫悠閒的愛河之旅。

愛河原名為高雄河，現今改為仁愛河，是高雄市唯一的河流，可說是高雄的大動脈，也是自然生物的棲息區，全長約12公里，沿河岸道路向北行到達高雄縣仁武鄉的八卦寮，可看到一片名為「埤塘」的廣大池塘，這裡就是孕育愛河的生命源頭，保有較原始的生態面貌。愛河流域面積寬廣，經過三民區、前津區、鹽埕區和苓雅區等，還有大港溪運河、三塊厝等支流，斜貫市區，經由高雄港出海。愛河的特色就是因都市發展，河道加蓋道路後，形成許多大大小小的橋樑，如中正橋、公園路橋等，造型優美，尤其是由高雄大橋到七賢橋之間有景致豐富的河濱公園、涼亭小徑、健康步道和涼椅等，成為民眾假日休閒的好地方。其中著名的麒麟瞭望台，是愛河的明顯地標，這裡是愛河風光的精華地段，有露天咖啡座、樹蔭密佈，偶爾可見老師帶著學生戶外寫生，為愛河



偶爾可見老師帶著學生戶外寫生，到了晚上河邊的咖啡座與涼椅更成為情侶談情觀賞星星的地方。



留下一幅幅美麗的畫像。到了晚上河邊的咖啡座與涼椅更成為情侶談情觀賞星星的地方，再向前行可以看到停泊的愛之船和幾艘遊艇，是近年發展愛河觀光的另一項設施，乘船悠閒地遊愛河，宛如置身巴黎塞納河。昔日的愛河曾一度因河畔工廠林立，受到嚴重污染，使愛河成為人們口中的臭河，幸而近年來政府大力整建，開闢多處公園和綠地，廣植花草樹木，孕育豐富生態環境，讓愛河再度恢復原來的面貌。而沿岸也開闢一條自行車道，範圍由中華路沿岸經博愛路到民族路附近的榮總，也可當做健走的步道。只要有大型藝文活動如端午龍舟賽、花燈展或交響樂團表演等，都在愛河兩岸熱鬧登場，熱絡愛河的生命里程。沿岸的客家文物館、科學工藝館、歷史博物館，富有濃厚的文化人文氣息，更增添愛河的蘊涵。



↗ 偶然看見愛河畔的風帆耀眼奪目，旁有教練和老師讓小朋友享受乘坐風帆的樂趣。

← 愛河橋下停泊的幾艘愛之船，帶領你領略愛河沿途風光。



順道來去！

西子灣

西子灣是高雄市知名的風景名勝，可看到夕陽落日餘暉，還有椰林、浪花、沙灘組成的海水浴場，鄰近中山大學和十八王公廟。西子灣位於高雄市西隅，北邊倚萬壽山，南端隔著海峽和旗津島相對，是天然形成的港灣，許多人最喜歡來這裡觀賞落日美景，遙望萬壽山，感受山與海的壯闊風景。

data >>

高雄市 星期一～日白天

BUS：於高雄火車站搭乘1、3、99號公車。
CAR：於中正路直行，接五福路直行到底，於鼓山一路交叉口左轉，遇臨海二路右轉即抵。



↑ 漳州西子灣，每至黃昏時刻，夕陽落日的景致最美。



愛河河畔咖啡館

位於愛河的麒麟地標旁有幾間河畔咖啡館，充滿浪漫人文風情，坐在河畔的露天咖啡座，來一杯香氣濃郁的咖啡，遠望萬壽山的風景，近看愛河波光粼粼的河面，一切盡在不言中。

>> About 健走

糖尿病患從事健走運動可以使細胞膜上之胰島素接受器感受性增加而減少胰島素抵抗 (insulin resistance)，進一步改善血糖的控制。

摘錄自國民健康局委託國立台灣大學陳思遠教授研究計畫

74

中正文化中心

感染豐富人文氣息



健走路線 Profile

- 健走範圍：中正文化中心—外圍人行步道
- 公里數：全程約1.5公里
- 健走步數：約2500步



中正文化中心是提供高雄市民各項藝文活動的重鎮，時常有精采豐富的藝文表演，戶外綠地面積廣闊約7公頃，搭配戶外雕塑公園，展示各類景觀藝術，成為高雄市民不可或缺的休閒場所，尤其是園內柏油路步道平坦，從事健走，可一邊運動一邊感染這裡豐富的人文藝術氣息。

外觀採用紅磚牆建築風格的文化中心，內部包括文物陳列館、紀念廳、至德堂、至善廳、圖書館等，主要提供表演團體的藝文舞台，也讓市民接觸更多藝文訊息和表演。步入大門口後，馬上看到的是一尊蔣公銅像，在炎熱夏天的時候銅像前的小廣場是民衆休憩、運動和打坐的地方。而位於園區軸線中心的圓形廣場是文化中心主要開放的公共空間，周邊設有由下而升的階梯平台，展現凝聚感的空間概念，背後則是莊嚴穩重的文化中心，因此經常成為大型戶外活動的主要場地。文化中心內有市民最常使用的圖書館，館內有期刊室、閱覽室，但最特別的是音樂資訊館的設立，有別於其他圖書館，是全國首座以音樂為主題的音樂資訊館，拓展音樂文化的領域，讓愛樂者能悠遊於豐富和精緻的音樂世界裡，包括展示各類中西、民族樂器及本土音樂資料，提供古典音樂、流行音樂CD、VCD，供民衆聆聽觀賞。

data >>

- 高雄市五福一路67號（高雄文化局）
- 07-222-5136
- 館外星期一～日白天
- P
- BUS：搭乘高雄市公車0南、0北、50、52、62、72、77等公車。
- www.khcc.gov.tw

大門前的人行步道就是帶來驚喜的源頭，營造有如走在巴黎的街上，隨時隨地都能感受到濃厚的藝術氛圍。



來到中正文化中心除了感受精采的音樂文化之旅，室外的市民藝術大道則是健走族不容錯過的地方，大門前的人行步道就是帶來驚喜的源頭，以精緻的公共藝術結合園區內的庭園景觀，營造充滿人文氣息的都會空間，市民藝術大道的構想是要透過徵圖和市民參與，將文化中心四周的人行道進行藝術變身，讓內部的藝文活動和外面的藝術景觀，互相呼應結合，營造藝術化公共空間。來到這裡，置身大門口就能被週遭的藝術氣息感染，目前展示的戶外藝術是國劇臉，具代表性的中國表演藝術呈現，表情生動加上色彩豐富，無形中將中國藝術文化融入市民生活。並且假日也會不定時舉辦街頭藝術表演如雜耍特技、手風琴，或棉紙撕畫、袖珍捏陶等街頭藝術家展示活動，讓人感覺彷彿置身國外，並效法歐洲國家，營造有如走在巴黎的街上，隨時隨地都能感受到濃厚的藝術氛圍。藝術大道並種植茂盛的林木，健走時綠意盎然，景致宜人。



↑戶外景觀藝術隨處可見，表現出高雄鋼鐵之美的雕塑像。



↑位於文化中心內的庭園咖啡館，陽光普照的午後，也映照出美麗的心情，健走結束後，喝杯咖啡犒賞自己。

→展現中國古代工藝之美的渾天儀，矗立於高雄科學工藝館門口處，是中國古代用來觀測星象的儀器，由三層環圈組成，仿明代式樣鑄造，採用黃銅材質。

data >>

- ✉ 高雄市九如一路720號
- ⌚ 07-380-0089 ✓ 星期一～日9:00～17:00(星期二休館)
- 💲 展示廳全票100元，學生票50元 🅿 有
- 🚌 BUS：在高雄火車站下車，轉搭60(前站搭乘)、73(後站搭乘)公車，假日有科技藝術專線車及57(前站搭乘)公車可搭乘。
- CAR：由九如交流道下，右轉九如路即抵。

順道來去！

國立科學工藝博物館

步入大門，一下子就會被入口廣場大型的渾天儀所吸引，這裡就是以科技和工藝為主題的博物館，用來觀測天體位置的渾天儀，是明代重要的科學工藝發展表現，擺置於門口和博物館相互輝映。

由於高雄都會區是台灣重工業的重鎮，匯集中鋼、中船、煉油廠等大型重工業，因此在高雄建立這座科學工藝館有相輔相成的效果，一方面展示科技的原理與應用，另一方面在工業社區中注入文化和教育氣息。館內主題展示眾多，包括兒童科學館、生物科技、航空太空、宇宙之星、電子世界等。其中值得介紹的是，位於圓形館地下一樓的大銀幕電影院，擁有超大螢幕，高達17.2公尺，相當於六層樓的高度，同時可放映廣角電影和立體3D電影，採用電影史上最大畫格底片，配合超大播放螢幕，呈現逼真的影像，並提供六聲道的數位音響系統，創造炫麗聲光科技。電影院內有320個座位，採整點播映方式，播映主題如神祕埃及、空中飛人喬登等。門票分為廣角電影100元，立體電影150元。高雄科學工藝館並不定時有精采的科技展覽，如2004年暑假的人體器官展覽等，為當地帶來豐富的科技知識。



75

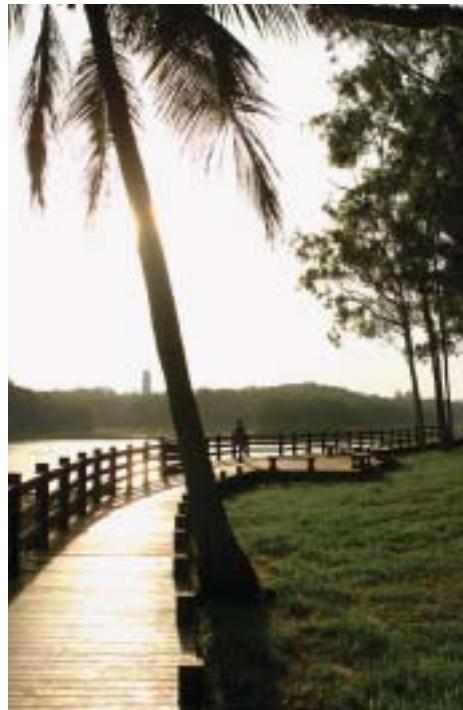
澄清湖

登湖攬勝擁抱落日



健走路線 Profile

- 健走範圍：澄清湖內人行步道
- 公里數：約3公里
- 健走步數：約5000步



澄清湖是聞名全台的風景名勝地，位於高雄縣市交接的鳥松鄉，舊名為「大埤湖」、「大貝湖」，是高雄市郊的第一大湖，後來經過民國43年整治後，湖面清澈，充滿林園之美，所以改名為澄清湖。湖面共有103公頃，整個園區內幅員遼闊，達375公頃，環湖河畔花木扶疏，可以自在地健走並感受周圍的名勝風景。澄清湖分為風景區、水源地和遊憩區，只有水源地不對外開放。著名風景據點幾乎都位在全長7公里的環湖公路兩側，包括淡水館、海水館、柳岸觀蓮、中興塔、九曲橋、千樹林、三亭攬勝、忠靈塔、得月樓等。

由大門而入就可見到紅色顯眼的中國式宮殿建築物，左邊是淡水館，右邊是海水館，館內陳列熱帶魚和各種魚類。淡水館旁可以通往九曲橋，是澄清湖著名的景點，園區內還有一

↑ 環湖公路上有三座醒目的中國式涼亭，是觀賞夕陽餘暉最佳據點，有澄清湖八景之一「三亭攬勝」的美稱。



data >>

- ✉ 高雄縣鳥松鄉鳥松村文前路
- ✓ 星期一～日白天
- 💲 全票100元、學生票50元
- P 有
- BUS：搭高雄市公車17、60、70等班車，在「澄清湖站」下車，或搭高雄客運鳳山線，在「澄清湖站」下車。
- CAR：自九如路下交流道左轉，直行至澄清路再左轉，開到路的盡頭即抵。

夕陽餘暉照在湖面旁邊的木棧道上，透過椰子樹灑下點點光芒，湖邊鶯影歷歷，古今多少事盡付談笑中。



座海洋奇珍園，是當時蔣公地下作戰的指揮中心，為一條秘密隧道，全長約200公尺，蜿蜒曲折，有會議室、幕僚室、彈藥室等，位於澄清湖傳息齋山丘下，現開放為觀光景點，以地底海洋生物、深海奇特生物為主題，例如深海珊瑚、抹香鯨、世界海洋貝殼區等。經圓山大飯店、慈暉樓來到柳岸觀蓮的所在地，湖畔種植不同的花卉，但可惜的是湖水幾乎快被湖面上的綠草給淹沒一大半了，不過儘管如此周圍的湖邊風景依舊美麗值得一看。而想要觀看整座湖區全景，必須登上中興塔居高臨下，一探究竟。中興塔是澄清湖中最高的建物，塔身約43公尺，有7層樓高。塔內有迴旋梯連接至塔頂，後方是有一大片綠地的高爾夫球場。經過活動中心到澄清禪寺是澄清湖八景之一的「三亭攬勝」的位置，三座典雅別致的中國式涼亭，呈同一直線，有如亭、清如亭和淡如亭，傍晚時分亭內聚集三三兩兩的人群，有的聊天，有的望向湖面觀賞落日餘暉，人人臉上盡是愉快清閒的表情，這裡是



欣賞夕陽朝暉的最佳位置，夕陽餘暉照在湖面旁邊的木棧道上，透過椰子樹灑下點點光芒，湖邊的翦影歷歷，古今多少事盡付談笑中。



■ 九曲橋

歌頌澄清湖的美麗景色其中之一的「曲橋釣月」，最有名的是九曲橋，因橋面迴折九個彎度，故有九曲橋之稱。它是仿照上海城隍廟形式設計，蜿蜒湖面猶如盤旋水面上的巨龍，壯觀美麗。周圍樹叢茂盛，涼爽舒適，頗具有詩意之美。



↑擁有廣大腹地的澄清湖，環境優美，曾是蔣公的行館，辦公和休息的地方。步入巍峨的大門後就可看到兩座紅色的宮殿建築，採中國式設計，古色古香，裡面陳列各式的魚類，右側是淡水館，左側是海水館。除了攬勝觀景，園區還有設露營、烤肉區及高爾夫球場設備。

順道來去！

澄清湖棒球場

鄰近澄清湖，對面就是自來水公司，於88年完工啟用，可容納2萬人的棒球場地，右外野有1萬個座位，中外野和左外野各5千個座位，面積廣達1萬多坪，是符合世界標準的棒球場，首次舉行的比賽就是1999年IBA世界青棒錦標賽。這裡經常舉辦有職業棒球賽和大型演唱會。球場內並有親水設施、草坪的休閒綠帶，除了看球賽，來到這裡別忘了到處走走看看。



←可容納2萬人的大型棒球場，位於澄清湖附近，也是高雄縣著名的地標，經常舉辦職業棒球賽和演唱會，週邊也有休閒綠帶。

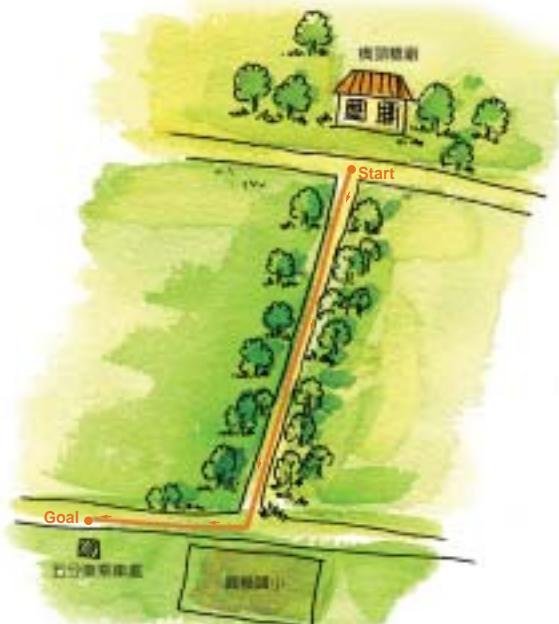
>> About 健走

短距離以健走取代汽機車，既省能源又可減少空氣污染。國民健康指數提昇，國家平均生產力與競爭力必隨之提昇。
每日一萬步，健康有保固；身體機能要維護，不能少於五千步。

76

橋頭糖廠

懷舊的糖廠景觀



健走路線 Profile

- 健走範圍：橋頭糖廠旁側道路 - 興糖國小後門
- 公里數：來回約3公里
- 健走步數：約5000步

曾經孕育台糖經濟成長的橋頭糖廠，是台灣首座新式糖廠，建於1901年，可以說是糖業發展的起源點，雖然今日的重要性已大不如前，但受到文史工作者的重視，目前朝藝術村的型式發展，保留台灣濃厚的古早文化。由橋頭糖廠旁側進入，轉個彎就是台糖的販賣部和藝術村，橋頭文史會館進駐於此，眼前是一條筆直寬敞的柏油道路，筆直地延伸至興糖國小，全長約1.5公里，健走到底端，旁邊停放一輛懷舊五分車，根據招牌上的說明，可以往返興糖站和精農站，假日行駛，看著懷舊的五分車，彷彿時空轉換到往日情懷，載運甘蔗的黑色五分車從眼前慢慢經過。這裡保留了許多當時的建物值得細細品味，如紅磚水塔是當時用來供應糖廠招待所，外型具拱廊層次效果，建於1927年。還有樹齡高達86歲的老榕樹，台糖販賣部前的石獅子都蘊含台灣古早風情。

→牆壁上斗大的字眼寫著「復興糖業文化，堅守在地價值」，表達的是文化工作者的目標，但這是昔日常見的文字宣傳方式，看了不禁令人莞爾。



橋頭藝術村

將橋頭糖廠的閒置空間發展成文化、藝術與歷史豐富的地方，樹上或草坪都可見裝置藝術的蹤跡，未來這裡也許舉辦高雄縣國際藝術節，呈現精彩的藝術交流。



data >>

- 高雄縣橋頭鄉興糖村糖廠路
24號巷內道路
- 星期一～日白天
- 無
- CAR：下岡山交流道後接介壽東路，接台1線往橋頭方向，轉糖廠路即抵。

看著懷舊的五分車，彷彿時空轉換到往日情懷，載運甘蔗的黑色五分車從眼前慢慢經過。

77

鳳山熱帶園藝試驗分所

大自然戶外教室



健走路線 Profile

- 健走範圍：鳳山熱帶園藝試驗分所內
- 公里數：全程約2公里
- 健走步數：約3300步



↑水土保持戶外教室告訴大家水土保育的重要性，不同草種水土保持效果各異，打開草叢培育標本底下開關，可瞭解根莖的生長狀況，如百薑草是低山地區果園的最佳覆蓋草種。



位於高雄鳳山東北區的農業試驗分所，主要是提供果樹和熱帶植物等技術培育加工和病蟲害的研究單位，研究種類如芒果、荔枝、蓮霧、番石榴和木瓜等農產品。園區面積廣大，約佔有64公頃，其中試驗地有57.77公頃，做為研究培育的工作外，由於園內環境清幽且寬敞，平日附近民衆也會到此來運動或慢跑，因此也適合當作健走的地方。由大門進入園藝試驗分所內循路環繞園區四周，沿途可見許多植物景觀和生態湖等，有一座稱為小貝湖的湖泊，水鴨自在悠遊湖面，而生態池裡成群的鴨或鶴，是都市小孩少見的景觀，園區內的溫主任說許多爸媽們會帶小朋友來此認識動物和瞭解自然保育的常識，園內水土保持戶外教室培育許多草類，可判斷哪些草種具有保水保土的功用，以及旁邊的農業氣象站具有自動解說系統，都是可以親身體驗的大自然教室。健走到水土保持教室是路程的中間點，可稍做休息順道觀察植物如何培育發展，享受知性和健康之旅。



data >>

- ✉ 高雄縣鳳山市文山路園藝巷4號
- 📞 07-731-0191
- 🕒 星期一～日夏天16:30～19:30；冬天16:30～18:30
- 🅿 有
- 🚌 CAR：於鳳山市區接183縣道，往鳥松鄉方向，續接中正路直行至鳳松路和文山路交接處即抵。

→園內的生態池並擔負自然保育和研究的功能，希望讓大家瞭解大自然不能任意破壞，經過良好的照顧，萬物才能生生不息的生長。



水土保持戶外教室可觀察草種保水保土的功用，瞭解大自然資源保育的重要，享受知性和健康之旅。

78

屏東縣立運動公園

帶來人文藝術驚喜



健走路線 Profile

- 健走範圍：屏東縣立運動公園內一外圍人行步道
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



↑坐落於運動公園內的演藝廳，開放的露天空間，可以舉辦各項藝文表演或演講的交流活動。外觀上以鋼鐵線條表現出自然不受拘束的藝術風格。

屏東縣立運動公園面向屏鵝公路，鄰近竹田鄉的麟洛，距離屏東市中心僅4公里，交通相當便捷。公園內佔地寬敞開闊，比屏東中山公園的面積大上兩倍，路面平坦且週邊遍植各類花草樹木，有高大綠樹遮蔭的景觀步道，適合作為民衆健走運動和親子休閒的地方。公園內規劃有休憩區、遊戲區、服務區和運動區，尤其是健走時會發現沿路有許多美麗的造景使人心曠神怡，例如人工湖、青青草原和親水廣場，而散佈於公園各個角落的公共藝術品，也為公園帶來更多人文藝術和驚喜，像是可愛的戰鬥機、端坐在草地上的銅雕像、水舞廣場，和擺置於門口的雕像，紀念紀淑如曾於奧運奪下跆拳道銅牌的輝煌佳績。走累了還有幾處以板岩作成的涼亭可供歇腳，用板岩堆砌的涼亭使四周充滿熱帶南國的味道。



公園內的運動設施有夜間照明設備的網球場、籃球場、溜冰場和槌球場，還有全國第一座傘型四面棒壘球場，讓民衆盡情運動揮灑汗水。而由屏鵝公路往內埔工業區方向有屏東酒廠，展示客家農具和釀酒機器等，供民衆參觀。



↑寬闊的草原和人工湖為公園增添更多清新的自然景觀。



←唯妙唯肖的公共藝術品，散見於公園之中。

data >>

- ▣ 屏東縣屏鵝公路旁
- ✓ 星期一～日 白天
- ▢ 無
- 🕒 CAR：於國道3號南下屏東交流道，接屏鵝公路往內埔方向即抵。

公園各個角落的公共藝術品，帶來更多人文藝術和驚喜，像是可愛的戰鬥機、端坐在草地上的銅雕像等。



健康大於財富

體會運動的好處，
讓健走成為生活的一部分。

健走的好處經由許多人的身上得到驗證，有句話說「要活就要動」，健走是既輕鬆又不需要技巧就能達成的運動，本身擔任屏東醫院病歷室主任，居住於屏東44歲的蔡秋珍，就是選擇健走作為保持健康的方法，現在每週至少運動4小時以上，每次至少持續2小時以上。

健走對她來說是個既不會有運動傷害，且不會有任何花費的運動，經過兩個月積極地健走，現在的她氣色比以前好很多，讓她想將健走好處分享給大家。她的同事秀鈴今年26歲，在強力鼓吹之下也開始加入健走的行列，雖然其中的目的是想維持曼妙的好身材，但健走也能創造健康的身體，對她來說一舉兩得，何樂而不為！

和一般人一樣，蔡秋珍自步入社會後便一直努力拼命的工作，卻完全忽略保養自己的健康，直到91年的時候發現身體出現狀況，罹患氣喘和有食道逆流的病症，才讓她驚覺自己的身體已不是當初20幾歲的狀況。近日更聽說屏東某一位皮膚科醫師年僅50歲左右就罹患肝癌過世，據說是看診病人過多，沒有時間休息，吃飯拿泡麵充飢，更遑論有時間從事運動了。因此她下定決心要好好善待自己的身體，要活就要開始運動。

從今年3月便開始吃有機健康素食，飯後喝醋，等到健康情形慢慢改善進步後，7月份起展開固定的運動生活，以健走的方式搭配其他運動，如健康操、五行防癌操、有氧體操，每天早上5點40到7點是跳健康操和五行防癌操時間，晚上8點到9點則是有氧舞蹈的時間，然後再利用假日的時候到家裡附近健走、慢跑1小時。

之前鼻塞、鼻子過敏、消化不良的症狀經過這段日子的運動後得到改善，食量也增加了，精神和氣色也愈來愈好，她說養成運動和健康飲食習慣的好處這麼多，未來她將會持續不斷的健走下去，然後把運動的好處讓大家都知道而去實行，想把握健康一點都不難。

健走路線推薦

屏東縣立運動公園（竹田鄉） 蔡小姐於9月24日參加由衛生署國民健康局所舉辦的「全家逗陣走、百萬聚樂步」活動，地點就位於竹田鄉的屏東縣立運動公園，當時並請到大力推行健走運動的紀政小姐教導民眾如何正確健走。這裡四周環境寬敞，充滿綠意，走起來非常舒適，值得推薦給大家。



79

瑪家原住民文化園區

體驗原鄉藝文采風



健走路線 Profile

- 健走範圍：原住民文化園區內
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



展現豐富的九族生活文化與藝術的原住民文化園區，位於屏東縣瑪家鄉和三地門交界的隘寮溪南岸。園區內幅員廣闊，附近民衆喜歡一清早來此健走運動，據說清晨8點前沒有管制，因此許多熱愛晨跑或運動的人會在此之前來到這裡感受一早的悠閒時光，值得推薦給喜歡健走的人。這裡擁有濃厚的原住民風情，如果在平常時段來，一進門後會有熱鬧的歌舞表演在迎賓區歡迎你，熱情地將原住民的文化風采獻給大家。

園區共約83公頃，位於海拔145到220公尺間，因此地形頗為崎嶇，距離屏東市約24公里，交通便利，附近是排灣族和魯凱族群聚的村落，深富原住民文化氣息。園區內分成四大區域，有迎賓區、塔瑪麓灣區、娜麓灣區和富谷灣區，健走的話可選擇環繞園區各個區域，或是挑戰腳程功力的登山步道。入園後經過第2條吊橋後會看到登山步道的入口標示，介於塔瑪麓灣和富谷灣之間，全長約1100公尺，共約1200個階梯，走完全程大約需時50分鐘。經過迎賓區後引人注目的是第一座吊橋「彩虹橋」，以布農語翻譯就是指聯絡情感的橋樑，遊園公路旁是峽谷地形，兩座吊橋連接兩端。



↑ 園區內充滿多姿多采的原住民文化，四處可見使用石板與岩材質的建築或裝飾物，表現各個族群特色的傳統建築和聚落，一間間的竹屋茅頂貫穿其間，吸引人們停留駐足。

data >>

屏東縣瑪家鄉北葉村風景104號

08-799-1219

星期二～日 8:30~17:00, 娜麓灣歌舞館展演時間星期二～五10:30、15:00各一場

全票150元，學生票80元

有

BUS :

於屏東火車站下車，再轉搭往水門或三地門的屏東客運，至水門站（三地門站）下車，再步行前往（例假日有往園區的公車）。

CAR :

下南二高九如交流道，循3、24號省道，經屏東市至水門循指標右轉即抵。

www.tacp.gov.tw

擁有濃厚的原住民風情，熱鬧的歌舞表演在迎賓區歡迎你，熱情地將原住民的文化采風獻給大家。



沿路上是各個族系的傳統建築，首先是塔瑪麓灣區，展示分布台灣北部山區的泰雅族、賽夏族以及東海岸地區的卑南、阿美和雅美族，每一族群各有特色，如竹屋茅頂的傳統形式。往裡走，娜麓灣是欣賞原住民歌舞表演的地方並有藝品咖啡屋等。富谷灣展示的是分布於中部山區的布農、鄒族、邵族和南部地區的排灣和魯凱族，所看到的是布農族採用堅固的頁岩所蓋的石板屋和鄒族茅屋等，獨具南方風味。一趟下來對原住民的九族文化能有更深刻的瞭解。而來到瑪家不能錯過的是這裡著名的琉璃珠工藝品，琉璃珠工藝文化是群聚於這一帶的排灣族獨有的工藝技術。製作琉璃珠的技法過去從日據時期到光復初期並沒有見過，直到有位排灣族人雷賜先生才開始研發琉璃珠，然而據說古琉璃珠在排灣族遷台前就有了，排灣族可能是由南洋遷入，古琉璃珠也隨著族群遷移而進入台灣。不管如何，琉璃珠展現出民族的文化特色，以審美的角度來看也是一項美觀有特色的工藝裝飾品，值得我們珍惜，在原住民文化園區內的展示館不難發現它的蹤影。



■ 娜麓灣歌舞館

原住民的舞蹈表演經常是各族重要祭典或是節慶時主要的慶祝活動之一，以嘹亮的歌聲和七彩繽紛的民族服飾表達出人類對生命的熱愛和尊敬，來到這裡不能不看場原住民的歌舞表演。位於娜麓灣的歌舞館內每位舞者身著各族的傳統服裝，並用不同的九族語言和台下的觀眾打招呼，氣氛熱絡，展現各族豐年祭或慶典的優美舞姿。



三地門珠串工坊

製作琉璃珠是排灣族的工藝技術，三地門附近有許多琉璃工坊，探訪其中位於水門村忠孝路上的三地門珠串工坊，店內擺滿原住民工藝品包括用琉璃細珠鑲嵌的珠畫、琉璃珠製成的識別證等。店裡還有許多人正忙著用手工方式將琉璃珠串成美麗的飾品。店內其他工藝品如青銅刀和黑陶壺等，和琉璃珠並稱排灣族三寶。



→由琉璃細珠鑲嵌而成的珠畫，色彩鮮豔，表現原住民特有的圖騰形象。

↓使用琉璃珠、晶土珠或水玉珠串成的美麗琉璃珠飾品，呈現迷人風情。



順道來去！

三地門河堤公園

由原住民文化園區出來後左轉，連接的大馬路旁就是三地門河堤公園的所在位置。沿線是筆直的河堤步道，可以健走，但因四周並無蔭涼處，不適合大熱天健走，建議清晨或傍晚是最佳時機。而隆起的步道遠方景觀優美，極目所及是整片熱帶椰子樹林，充滿南國的色彩。健走完後如果想繼續瀏覽當地風光，不妨開車沿霧台鄉山路而行，來到三地門鄉公所旁具有濃厚的排灣族特色的中山公園，公園的護牆上有64塊頁岩石板雕刻，訴說族人傳統倫理故事。



80 千禧公園

鄰近市區的市民公園



健走路線 Profile

- 健走範圍：千禧公園 - 文化局
- 公里數：全程約2.5公里
- 健走步數：約4100步



擁有廣大草坪，一望無際的千禧公園，園內的茅屋涼亭帶有熱帶南國味道令人印象深刻，位於人口密集的市區內，交通便利，公園佔地13.2公頃，僅次於屏東的中山公園，腹地鄰近交通要道，四面環接廣東路、勝利路、自由路和大連路，於90年正式啟用，取名千禧是由市民命名而來的。園區並連接至嘉義文化局，健走時可由公園內環繞到文化局的圖書館處一氣呵成，四周是一片綠色草坪和大榕樹、椰子樹林，健走起來非常舒適好走。公園內萬年溪貫穿，屬於低密度開發的公園，保留部分原生植物區，除了花鳥蟲鳴據說偶爾在此可看到一些野生動物，為公園增添許多驚喜。公園內擺設一座花藝創作的公共藝術，主題是舉重的運動表現，宣導運動的重要性，過了感恩橋，前面小路可通往旁邊的市立活水。

↑千禧公園內一片廣大草坪上，佇立著一座由茅草構成的涼亭，在豔陽下顯得特別有熱帶風情味。

↓由廣場進入是文化局的所在地，由千禧公園內也可直接通往這裡。



data >>

- 🕒 屏東市勝利東路和廣東路交叉口
- ✓ 星期一～日白天
- 🅿 無
- 🚌 CAR：於屏東市區接中正路直行，轉自由路再接勝利東路即抵。

→三地門和霧台是排灣族和魯凱族故鄉，屏東具有原住民風味，千禧公園內就有原住民的人像圖騰，展現當地多種族的融合與特色。

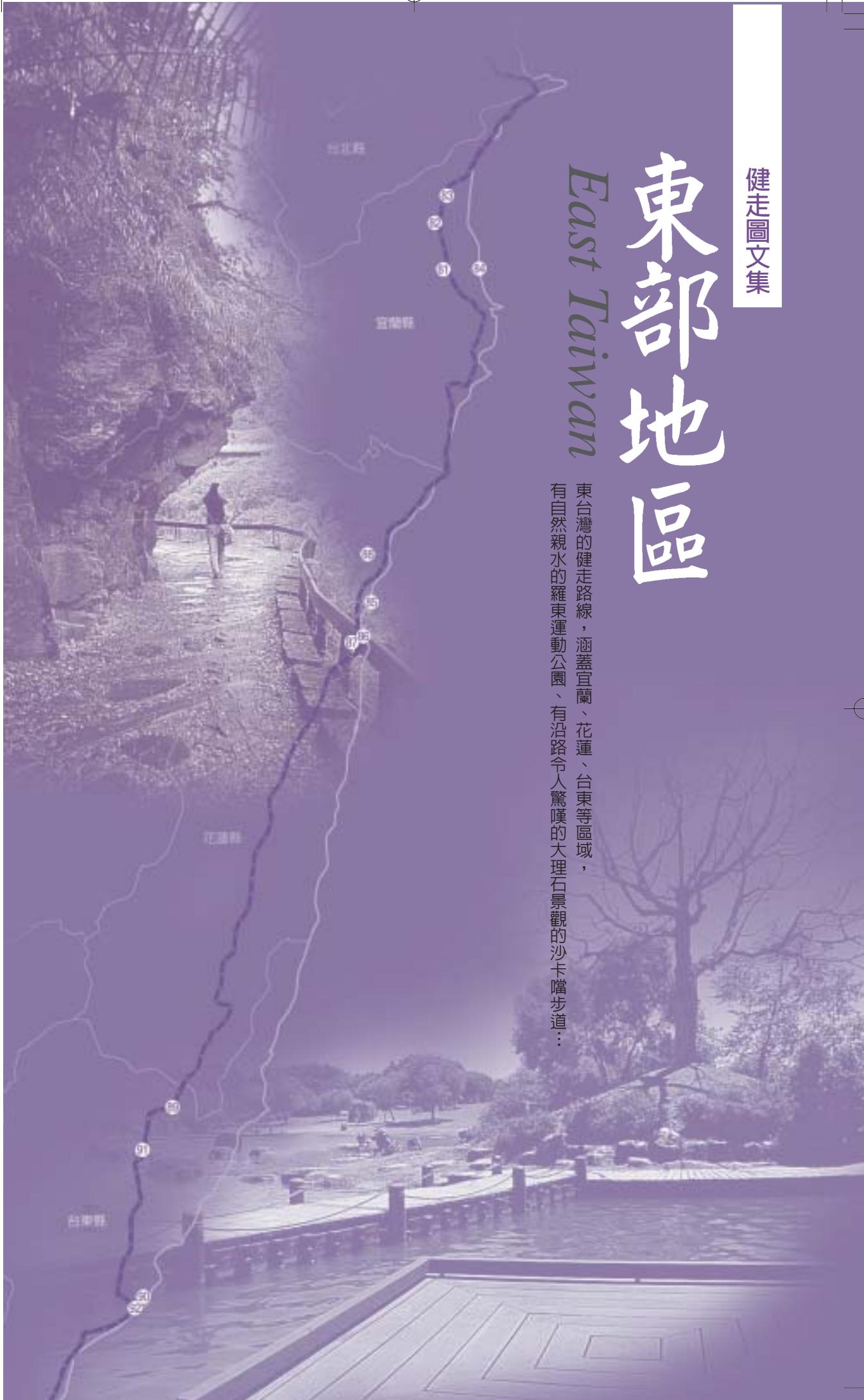
擁有廣大綠色的草坪，一望無際，園內的茅屋涼亭帶有熱帶南國風情令人印象深刻。

健走圖文集

東部地區

East Taiwan

東台灣的健走路線，涵蓋宜蘭、花蓮、台東等區域，
有自然親水的羅東運動公園、有沿路令人驚嘆的大理石景觀的沙卡噹步道……



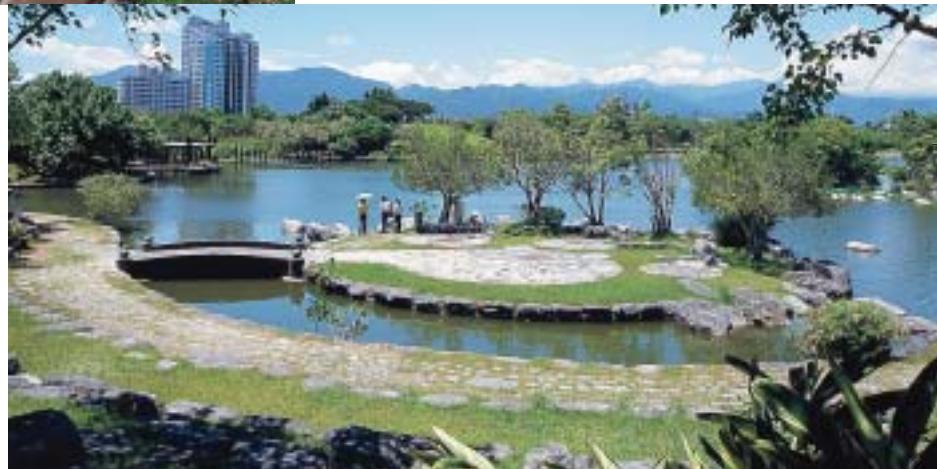
East Taiwan

東台灣健走

處處是好山好水和原住民風采

東台灣擁有好山好水的自然風光，有些地方更蘊含濃厚的原住民風情，健走時會發現這裡的感覺和西部環境迥然不同，不假修飾的質樸之美，間靜中自然流露一股清新氛圍。



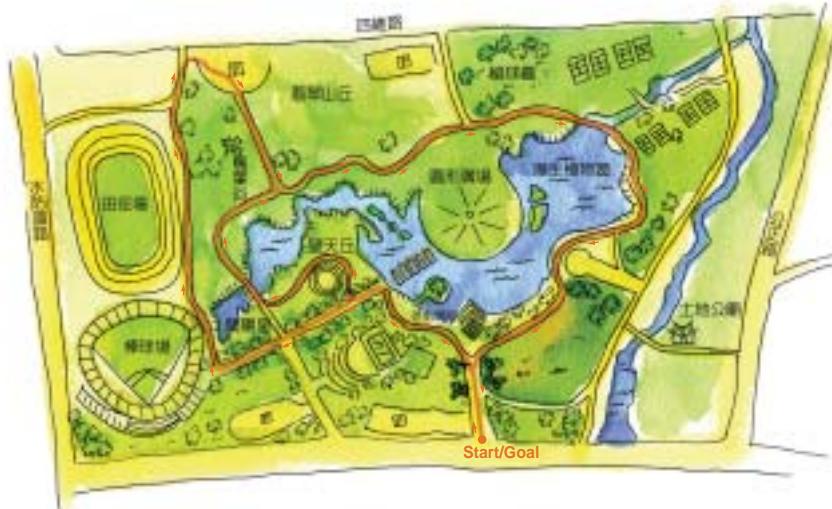


跟健走談戀愛

Love with Walking.....

81 羅東運動公園

自然親水的公園造景



健走路線 Profile

- 健走範圍：羅東運動公園內
 - 公里數：全程約3公里
 - 健走步數：約5000步



宜蘭除了有冬山河親水公園童玩節受到矚目，位於羅東鎮上的羅東運動公園是喜愛走出戶外接觸大自然的人不容錯過的景點，遼闊的面積和整片青山綠野的環境，尤其適合健走。羅東運動公園原本是一大片的水田和些許的農莊住家，經過規劃後，成了一座結合運動與休閒，融合自然與人工美，擁有水、綠和健康概念的休閒公園。公園位於羅東鎮西郊，距離羅東火車站僅3公里，交通便利，園區佔地46.8公頃，營造健康的運動生活和休憩場所。



由公正路走到底後右彎隨即進入一條狹長的綠色大道，兩旁是高大的樹林，步入園區內，經過椰林大道後便是公園的內部。用朱紅磚鋪陳出的「亭仔腳」建築，第一眼就吸引大家的注意，展現出古色古香的老街碼頭，旁邊是琳瑯滿目的販賣部和碧綠的湖潭，走近親水棧道瞧看，才發現湖裡滿是顏色鮮豔的鯉魚，遠處也有幾隻黑天鵝、白天鵝悠遊其中，一派的輕鬆自在。一路健走進來已被沿線的風景吸引，接下來會有什麼樣的驚喜值得期待。公園內設施可分為地形景觀、水流景觀、森林植栽和運動設施四個部分，加上因植物引來棲息於此的鳥類和昆蟲，使公園變得更加有看頭。

↑公園內有許多的林蔭步道，天氣晴朗的時候，陽光透過樹葉灑下點點光影，使人心情更加愉快，不但可以盡情的健走，公園每一處角落都有不同造景趣味不可不看。

data>>

-  宜蘭縣羅東鎮公正路路底
 -  星期一～日全天
 -  有
 -  CAR：
從宜蘭往南，沿著台九線，到
羅東後，循指標直走，到公正
路與福山路口即抵。

走近親水棧道瞧看，才發現湖裡滿是顏色鮮豔的鯉魚，遠處也有幾隻黑天鵝、白天鵝悠遊其中，一派的輕鬆自在。



羅東運動公園內景觀散佈各處，每一處都能感受不一樣的風情，而主要的運動設施則是散佈公園的內側，將遊憩和運動功能巧妙分隔開來，公園的綠蔭處則有茄冬林、楓葉谷、白雞油林道、落雨松大道等，使整座公園被滿滿的綠意包圍著。由老街碼頭再過去轉向左走有希望天丘、玄武區和蘭陽泉的景觀可看，雖是經過刻意營造但卻也充分展現造景的用心。而公園內也提供水上露天表演舞台以圍繞在舞台的擋土牆作為觀眾席，可容納900人，獨具巧思。



■ 老街碼頭

由門口進來後首先映入眼簾的就是紅色建築物老街碼頭，以朱紅磚塊的建築形式，營造多雨區的特有建物「亭仔腳」，勾勒出頭城老街印象和蘭陽鄉愁風味。老街碼頭前有湖邊木棧道可觀賞湖裡的水鴨和鯉魚，或是坐在湖畔的咖啡座喝杯香醇咖啡，欣賞湖邊的風光美景。



■ 望天丘

位於老街碼頭的左側，狀似火山的造型，望天丘顧名思義是公園內的至高點，標高23公尺，費勁一番工夫後，登上山丘可盡覽園區內風光和龜山島，仲夏夜登丘又有不同印象，躺臥於圓形弧坡上，可仰望無邊無際的黑色夜空，數著天空繁星點點，人變得渺小，煩惱也隨風而逝。



■ 蘭陽泉

由望天丘往公園裡面走去，不遠處就是蘭陽泉景觀區，以特殊造景方式展現所要表達的主題。蘭陽泉發源自神祕山谷和綠林中，一條巨龍迴旋盤踞於蛇木群中，迴旋向泉水中心地底深入，驟然剖開大地，使地表湧出源源泉水，宛如是世外桃源般的人境森林。



■ 濕生植物區

位於老街碼頭的右側，利用蘆葦、香蒲和尾草類等濕生植物，吸引野鴨、翠鳥等生物創造豐富的生態環境。而羅東昔日曾是太平山林木集散地，為了紀念這段歷史，此區特別採用浮於水面剖半的原木和林立原木，以表徵當時羅東林務局的儲木池，而高木棧道則是代表當年的木材吊具。



←公園經過不斷精心照料和栽培，呈現清澈的藍色水面和周圍茂盛的綠草，也引來許多鳥類和昆蟲，蟲鳴鳥叫聲使自然生態更加豐富。

82

蘭城新月

悠遊蘭城文化走廊



健走路線 Profile

- 健走範圍：舊城南路—舊城西路—舊城北路—舊城東路
- 公里數：全程約5公里
- 健走步數：約8300步

由宜蘭火車站出發，把健走所經過的各個景點連結起來，巧妙地在地圖上構成下弦月的形狀，因而將本條路線取名為蘭城新月，頗具詩意之美。蘭城新月路線以宜蘭火車站為起點，沿路經過中山公園、宜蘭設治紀念館、宜蘭酒廠、楊士芳紀念林園和碧霞宮等景點，由舊城南路延伸至舊城北路，形成一條環狀的步道之旅。結合藝文、歷史和自然景觀特性，訴說宜蘭的特色和歷史文化，展現健康活力之外充滿文化氣息。宜蘭設治紀念館位於舊城南路力行3巷內，曾是歷任地方首長的官邸，戶外庭園造景美麗，老樹成林，顯得格外恬靜優雅，融合洋式建築風格，館內展示宜蘭設官治理的歷史資料，置身和室建築內瀏覽宜蘭史料，引人思古幽情。以紅露酒聞名的宜蘭酒廠位於舊城西路附近，已轉型成酒類文物展示室，介紹酒廠歷史、製酒過程，並展示製酒模型和各式酒器，當地出產的酒也有販售，健走之餘，不妨順道來趟酒廠之旅。



↑樹葉透過光影展現陽光的一面，快樂地健走其中，感受蘭城充滿鄉土風味的在地風情。



↑蘭城新月的路線以宜蘭火車站為起點，交通便利，對面建築未來將會啓用作為產業交流中心。



楊士芳紀念園

身為宜蘭首位且唯一的清朝進士，楊士芳並未往仕途發展反而投入當地的文教事業，後來為了紀念他對地方鄉土的貢獻，創立這座林園。（地址：舊城西路66號，星期一～六9:00~17:00）

宜蘭設治紀念館館外的日式風格景觀庭園，館內展示宜蘭過去的歷史古蹟，喚醒人們對歷史文化保存的重要性。

data >>

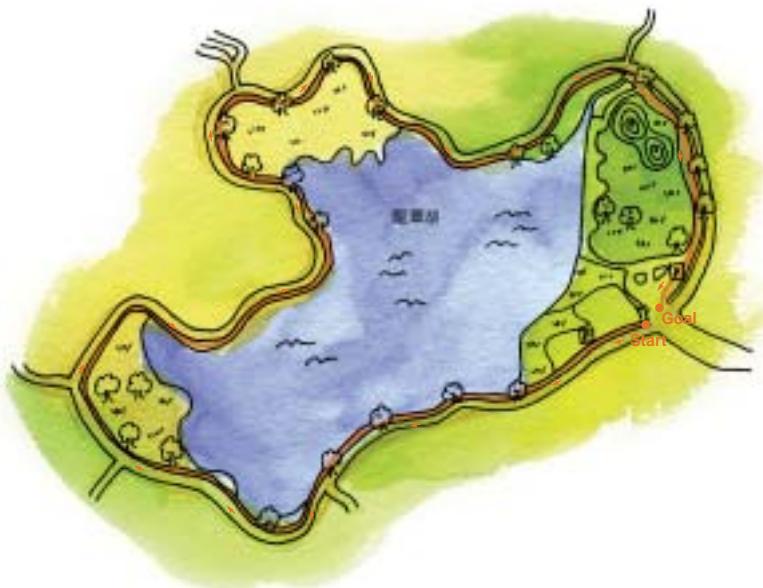
- ✉ 宜蘭火車站對面（光復路上）
- ✓ 星期一～日白天
- P 有（宜蘭火車站）
- BUS：搭乘火車，於宜蘭站下車即抵。

蘭城新月訴說宜蘭的特色和歷史文化，展現健康活力之外，是條充滿人文氣息的文化走廊。

83

龍潭湖

遺世獨立的青山綠水



健走路線 Profile

- 健走範圍：龍潭湖環湖道路
- 公里數：全程約2.7公里
- 健步數：約4500步



↑ 龍潭湖三面環繞綠山，湖面廣闊，一片青山綠水令人流連忘返，兩旁樹蔭垂柳，悠然健走其中，呼吸綠色芬多精，感受大自然的美好。



↑ 正值夏季蓮霧採收時節，龍潭湖邊長滿了鮮紅欲滴的蓮霧果實，旁邊還有幾株柚子樹也盛開結實纍纍的綠色甜柚。



園區處處是植物綠蔭，健走累了可停下來歇腳，坐在樹蔭底下的石椅感受寧靜的湖光山色。

data >>

- ✉ 宜蘭縣礁溪鎮龍潭村大坡路附近
- ✓ 星期一～日白天
- 🅿 有
- CAR：從宜蘭市至龍潭，車程約10分鐘，行至大坡路再右轉直行，然後再右轉宜5-3號公路，經台化公司不遠即抵。

>> About 健走

減少看電視、使用電腦等坐著不運動的時間，短距離的外出盡量走路少搭車或開車，甚至搭乘交通工具時，可在到達目的地前提早下車步行前往，利用各種多變化的辦法，將增加步行運動總量的精神融入日常生活當中。

摘錄自國民健康局委託國立台灣大學陳思遠教授研究計畫

循環湖道路悠然健走，長滿果實的蓮霧樹和柚子樹，在陽光照耀下果實閃耀著飽滿天然色澤。

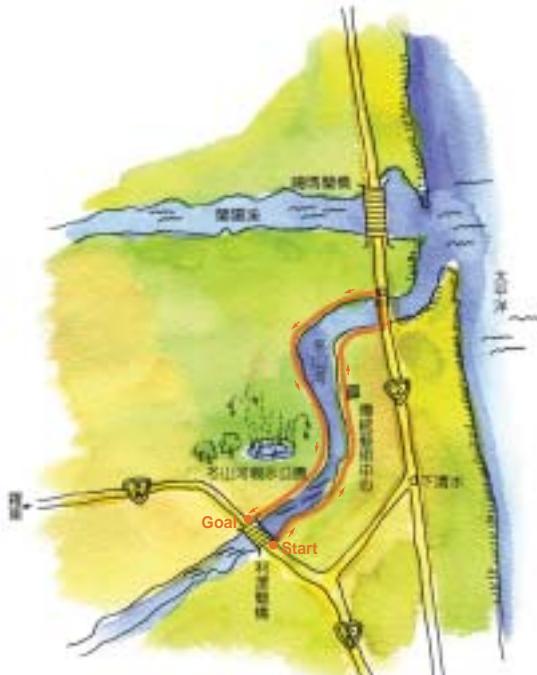
84

冬山河自行車道

波光粼粼的河川水色

健走路線 Profile

- 健走範圍：利澤簡橋－清水閘門
- 公里數：全程約3.5公里
- 健走步數：約5800步



↓ 在晴朗的藍天和白雲相伴下，和家人一同出遊相約健走，為生活增添樂趣，為健康加分。



近年來因熱鬧的童玩節，而讓大家得以認識冬山河之美，沿著冬山河兩岸有條經過規劃的自行車道，想要健走可選擇河畔兩旁飽覽秀麗的河川水色。首先由冬山河親水公園出發，繞過利澤簡橋下方的涵洞，再出橋面沿自行車道展開一段親水自然的健走之行。一路上兩旁是翠綠樹木和淳樸的田野風光，迎著風感受健走所帶來一股健康和活力。走到清水閘門之處是此段健走的終點站，沿冬山河道全程是筆直的路徑，繼續往返回原點，全程約3.5公里。如果想趁閒暇之餘感受不同的氣氛，位於冬山河下游，五濱路二段是國立傳統藝術中心所在地，隔著冬山河與親水公園相望，提供傳統戲劇、工藝、舞蹈和民俗技藝等互相交流學習的場所，傳承民間文化的精神。回到原點後，親水公園之美也別錯過，每年暑假的國際童玩藝術節，舉辦大型水上活動和來自各國的表演團體，將這裡的氣氛帶到最高點，而冬山河的公園另一側其自然風景同樣吸引人，能夠在粼粼波光中享受藍天白雲，人生夫復何求！

↓ 位於台7丙線的利澤簡橋，大紅色的橋墩建築好像在宣告你已來到碧藍清澈的冬山河畔。原名又叫捷徑橋，主要是因解決昔日往來五結鄉和羅東鎮的交通不便，跨過冬山河，縮短交通上的距離。



data >>

- 🕒 宜蘭縣五結鄉冬山河親水公園附近
- ✓ 星期一～日白天（冬山河親水公園8:00AM~22:00PM）
- 💲 冬山河親水公園假日全票80元、半票40元；平日全票60元、半票30元
- 🅿 有
- 🚗 CAR：進入宜蘭市區後，接台二濱海公路往利澤簡方向，向西轉台7丙線即抵。

冬山河的公園另一側其自然風景同樣吸引人，能夠在粼粼波光中享受藍天白雲，人生夫復何求！

85

七星潭自行車道

蔚藍美麗的海岸線



健走路線 Profile

- 健走範圍：南濱公園—七星潭
- 公里數：可達6公里
- 健走步數：約10000步



由美麗海灣構成的七星潭，位於花蓮市東北角的海濱，因夜晚在海岸可以觀察到耀眼明亮的北斗七星，所以稱為七星潭。原本這裡只是一處寧靜的小漁村，因地理環境得天獨厚，經過縣政府的規劃，漸漸發展出極富休閒觀光價值的景點，同時有規劃完善的自行車和人行步道，可延伸至南北濱公園，值得作為健走的路線。南北濱公園本身有長達4公里的自行車道，已和七星潭自行車道連成一線，全程可達15公里，沿路是花蓮美麗海岸線風光和壯闊的藍色太平洋海景。七星潭自行車道沿路盡是明媚濱海風光，海風微微吹來心情自然開闊。

沿途由德燕廣場、觀日樓、賞星廣場經賞海和聽濤平台，以四八高地為終點，全長約3.5公里。如果繼續延伸可至奇萊鼻燈塔和環保公園，一路暢快健走。在七星潭

沙灘中有各種鵝卵石來自海岸山脈，健走後到沙灘尋找奇石、踏浪戲水，或倚靠在岸邊觀景平台，欣賞蔚藍海岸，看著美麗的晚霞，結束美好的健走一天。

data >>

- ✉ 花蓮機場東側
- ✓ 星期一～日白天
- 🅿 有
- CAR：自花蓮市區中正路轉中美路，接華東路（193線道）北行即抵（距花蓮市區約7公里）。



↑徜徉於碧海藍天之中，沿著七星潭將花蓮獨特的濱海風光一次覽遍。

←在七星潭公園中偶然遇見的公共藝術品，純白的石柱裝飾，矗立於風中不動，像一座白色燈塔。

到沙灘尋找奇石、踏浪戲水，或倚靠在岸邊觀景平台，欣賞蔚藍海岸，看著美麗的晚霞。

86

花蓮縣立體育場

展现原住民风采



健走路線 Profile

- 健走範圍：花蓮縣立體育場—防汛步道
- 公里數：全程約6公里
- 健走步數：約10000步



花蓮地區擁有當地原住民的文化風味，來到花蓮縣立體育場，同樣能感受到濃厚的原住民色彩。主要表現於運動場內的建築裝飾風格和點綴的幾何圖案上，讓人步入運動場就能深刻體會。這條健走路線由體育場延伸到沿美崙溪的防汛步道，健走時可先環繞體育場一周，之後走到公路底左轉就可接防汛步道。體育場內腹地廣大道路平緩，適合健走，不過四周是開放空間，沒有遮蔽處，因此建議選擇清晨或傍晚時健走。場內體育館旁有座漂亮的人工湖，在陽光照耀下展現湖面顯得水光粼粼，增添閒情逸致。場內更有攀岩場提供民衆挑戰體力和攀岩技巧。旁邊是花蓮體育實驗高中。而為了緬懷原住民篳路闢縷的開墾精神，入口處立碑紀念，也將原本體育場週邊的環場道路改名為「達固湖灣大路」，而原來使用的中山路一段名稱也走入歷史。達固湖灣大路走到底接防汛步道，當地又稱為「主布步道」。沿河築堤的步道也是健走的好地方，往遠方看去一片山巒起伏的優美風景盡收眼底，旁邊還有一些學生選手在簡易的棒球場地練習棒球或壘球，流露出運動休閒的感受。



↑ 沿著防汛步道健走，眼前是藍天白雲和整座青山，景色宜人，沿路裝載著愉悅心情。



↑ 擁有豐富的原住民風味的運動公園，石柱上幾何多變的圖案充分展現當地的色彩。

data >>

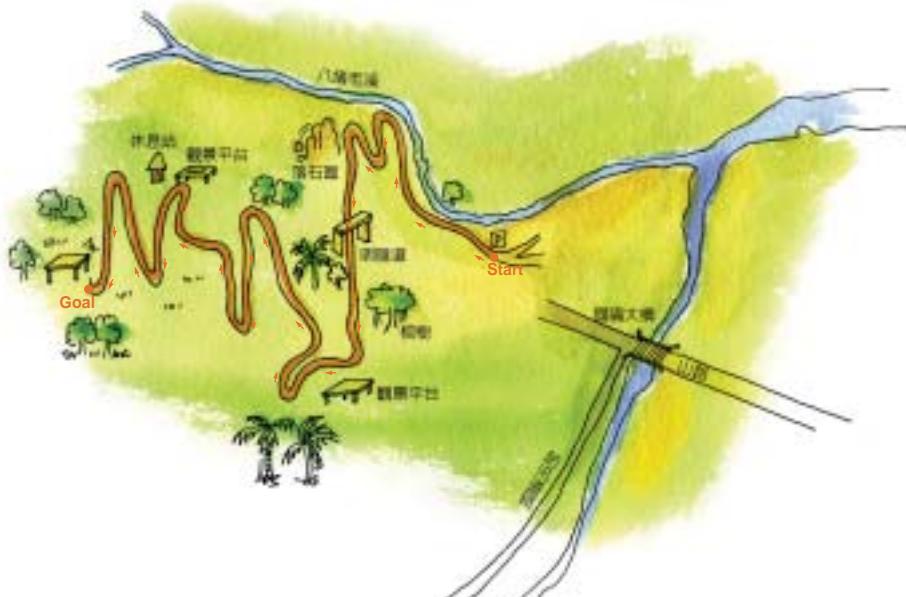
- 花蓮縣達固湖灣大路23號
- 星期一～日白天
- 有
- CAR：於花蓮新站循路接中山路，沿路直行即抵。

濃厚的原住民色彩表現於運動場內的建築裝飾風格和點綴的幾何圖案上，讓人步入運動場就能深刻體會。

87

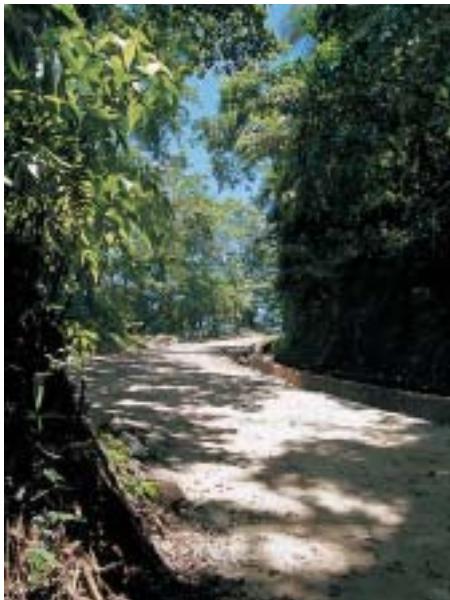
佐倉步道

自然生態健走步道



健走路線 Profile

- 健走範圍：佐倉步道內
- 公里數：全程約4公里
- 健走步數：約6600步



↑ 細心觀察佐倉步道沿路的生態風景，在路邊赫然發現一隻攀木蜥蜴，它是一種變溫動物，夜間習慣棲息於植物末梢，用以防禦敵人的攻擊。

位於花蓮市國福里附近，有條充滿自然生態的步道稱為佐倉步道，之所以取此名稱是因為日據時代此地稱為佐倉，光復後這裡改稱為國福里。早期這一帶是台泥國福晶山礦區，84年停止開採，由花蓮林務局收回管理，昔日的產業道路經過規劃整理變成一條可健走、可遠觀花蓮四八高地、太平洋的佐倉步道，鄰近花蓮市區，滿足週邊民衆休憩和健走需求。步道循砂婆噹山，往上延伸，由海拔60公尺到490公尺，全長共3950公尺，每走一段路程腳邊會有路標顯示所走的里程數，路面坡度較為陡峭，健走起來較費力，然而沿路上許多平時不易見到的動植物，卻是別條步道無法取代的風景。留心身邊自然生態，發現蝴蝶在樹叢中翩然起舞，生態專家告訴我們這是三線蝶，黃的、白的紛紛在空中飛舞。織網的人面蜘蛛、攀附在石頭上的蜥蜴，都令人大開眼界。經過雀榕樹旁隧道後有觀景平台可眺望市區風光。



>> About 健走

建議維持自然的節奏與快樂的心情來從事健走運動。

飯前一口湯，不用開藥方
飯後百步走，活到九十九

data >>

- 花蓮縣秀林鄉國福里國福社區附近
- 星期一～日白天
- 有
- CAR：於花蓮市區接中山路往國福里的山區方向即抵。

三線蝶黃的、白的在空中翩然起舞，織網的人面蜘蛛、攀附在石頭上的蜥蜴，都令人大開眼界。

88

砂卡噹步道

水石美景渾然天成



健走路線 Profile

- 健走範圍：砂卡噹橋—三間屋
- 公里數：全程約4.5公里
- 健走步數：約7500步



砂卡噹步道位於太魯閣國家公園內，說砂卡噹可能當地人還會聽不懂，它的原名叫做神祕谷步道，流經砂卡噹溪，溪水常年清澈碧藍，加上步道神秘深邃因此才被稱為神祕谷。太魯閣屬於峽谷地形，沿砂卡噹步道行走沿路盡是漂亮的大理石峭壁，路面平緩便於行走，是一條原住民文化步道，屬於一級步道，適合從事健走運動。砂卡噹是泰雅語中臼齒的意思，開闢這條步道是於日據末期日本人為了建造立霧電廠而開鑿的，當時建造過程中挖掘出臼齒因此取名為砂卡噹。沿中橫公路經過砂卡噹隧道，隧道旁就是步道的入口，必須經由一段迴旋階梯而下，就能開始展開步道之旅。步道沿砂卡噹溪向前延伸，脚下是清澈湛藍無比的溪水，溪中有兩三戲水人群。步道小徑鑿建於白色大理石峭壁間，巨石皺摺變化無窮，處處感受到大自然鬼斧神工的力量。

data >>

- ▣ 太魯閣國家公園遊客中心後方
- ✓ 星期一～日白天
- ▢ 有（太魯閣遊客中心附近）
- 🚌 BUS：
於花蓮火車站（花蓮新站）搭乘花蓮客運往太魯閣、長春橋、梨山、天祥、崇德等方向，於太魯閣下車步行。
- CAR：
經花蓮市區接台9線，到太魯閣國家公園管理處，在接中橫公路、台8線即抵太魯閣國家公園。



↑ 沿砂卡噹步道行走，四周是高低起伏的峽谷地形，步道鑿於大理石峭壁間，壁石壯觀美麗。返回原點時，紅色的砂卡噹橋和眼前的山巒地形自然融入其中，構成一幅美景。

站在平台脚下盡是深峻峽谷和湛藍色的溪流穿越峽谷幽幽而過，不禁讓人驚呼大自然的奧妙。



↑沿台九線進入太魯閣國家公園前，會經過一段兩排樹林濃密的鳳凰大道。

順道來去！ 太魯閣國家公園遊客中心

前往砂卡噹步道前，首先會經過公園遊客中心，附近是停車場。遊客中心位於北側台地上，設有生態遊憩館、人與自然館及兒童環境教育館，介紹太魯閣國家公園內的自然生態和人文，也有旅遊資訊可索取，想多了解和珍藏太魯閣的人文生態也可購買解說叢書、風景攝影集、明信片和紀念品等。前往砂卡噹健走前，不妨先來此把這裡當作行前生態教室，了解太魯閣的環境，更加豐富此趟健走之行。

data >>

✉ 太魯閣國家公園內（中橫公路上）

📞 (03) 8621100

✓ 星期一～日8:30～16:45（每月第二週星期一休館）



↑沿砂卡噹溪旁的步道健走，一路上極目所及的是清澈無比的碧藍溪水和峽谷峭壁景觀，將太魯閣國家公園的美景盡收眼底。

←過了砂卡噹隧道後，橋頭的地方就是步道的入口，入口是以白色大理石構成的拱門，沿幾層階梯而下，隆起峭壁的其間小徑就是砂卡噹步道。

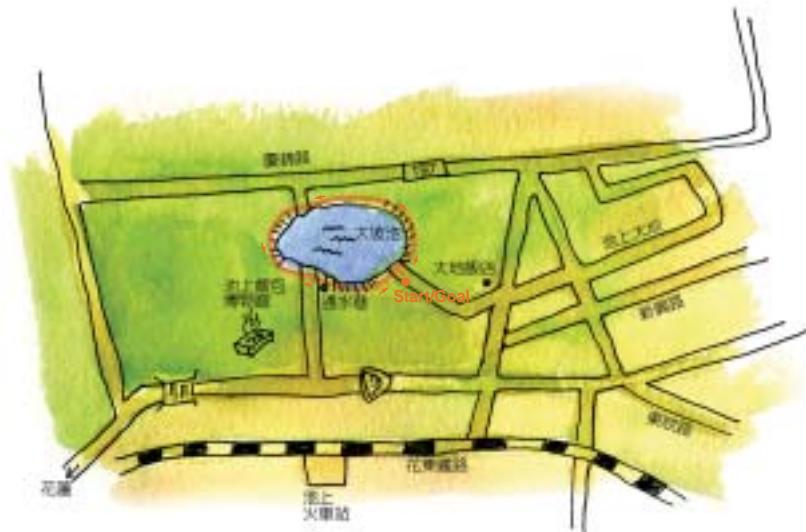
步道一路從砂卡噹橋延續到三間屋，全程約4.5公里，往返兩地約需2個半小時才能完成。沿途中有許多攬勝的景觀平台，如深潭小平台、奇石小平台和瀑布小平台，站在平台脚下盡是深峻峽谷和湛藍色的溪流穿越峽谷幽幽而過，不禁讓人驚呼大自然的奧妙。繼續前行則是五間屋，昔日曾有五戶泰雅族人居住於此，目前設為檢查哨，過了五間屋是攔砂壩和終點的三間屋，三間屋據說也曾有三戶泰雅族人深居於此，但如今已無此景象。如果想到砂卡噹溪河床親身體驗溪水的魅力，有階梯可以直接下到河床處。或許第一次造訪對這裡感到好奇，沿路有一些解說告示牌可供參考，由三間屋折返原點可以再度想像當時居住於太魯閣的人們如何借用自然生態於生活智慧當中，尋訪當時的文化生活。而據說每年春季3、4月之際，步道夜間生態也頗為有趣，螢火蟲、溪中的魚兒和螃蟹都探出頭迎接新生的大地，看來這裡壯觀的水石美景，就連大地萬物也喜歡來親近感受。



89

大坡池

孕育生態的天然溼地



↓ 大坡池景觀開闊，青山綠水環繞，水中枕木步道蜿蜒變化有趣，身旁的草原上幾隻水牛正低頭吃草。

健走路線 Profile

- 健走範圍：大坡池內
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步

池上米的池上鄉，土壤肥沃，水質乾淨不受工業污染，加上有大坡池調節水位，出產的池上米香Q好吃。大坡池經過規劃整理，腹地廣闊且環境清新，更成為健走的好去處。大坡池的地形是因斷層產生的斷層池，是卑南溪上游和錦園溪與農田灌溉用水匯集而成的池塘。離池上車站約500公尺遠，因此交通方便，許多民衆會在下班後帶著小朋友一起來大坡池健走散心。這裡是台東縱谷唯一的池沼溼地，擁有豐富的水生植物，吸引許多昆蟲、鳥類、鷺科水鳥、魚蝦等前來覓食棲息，可說是認識大自然生態的戶外活教室。健走可沿周圍的步道而行，入口左側是枕木步道，步道旁有人愜意地在池邊垂釣。往池區裡面健走，有條水中步道，位在淺水池處，池深約50公分，岸邊長滿各種的水生植物，是認識自然好地方。



杜園

當地企業家杜俊元因感念父母養育恩情，將家中舊碾米廠改建成庭園並開放觀賞，位於新興路上，園內有座藥草植物園和景觀步道。（星期二～五 8:00～17:30開放）



data >>

- 台東縣池上鄉池上車站附近
- 星期一～日白天
- P 有
- BUS：
搭乘鐵路花東線於「池上站」下車，步行約500公尺即抵。
CAR：
由台東市區往池上方向，走台9線，遇池上農會超市，右轉通水巷直行即抵。



擁有豐富的水生植物，吸引許多昆蟲、鳥類、鷺科水鳥、魚蝦等前來覓食棲息，是認識大自然生態的戶外活教室。

90

台東森林公園

青樹蓊鬱的森林綠園



健走路線 Profile

- 健走範圍：台東森林公園內
- 公里數：可達6公里
- 健走步數：約10000步



位於台東市區內，沿中山路底就可到這座青樹蓊鬱的台東森林公園。擁有廣大森林景觀是公園最大的特色，在濃密的林木園區裡健走是一大享受。知名的琵琶湖就位於公園內，碧綠的湖水如明鏡般清澈。由大門路口進入後往右健走，沿道路而行經過隧道後，不遠處碧綠的琵琶湖即將映入眼簾，旁邊有座小木橋，橋上是觀看整座湖面最佳角度，也是留念取景的熱門景點。越過小木橋是整片木麻黃林，原始的清幽小徑綿延到許多地方，其一是一路返回隧道處，沿路有賞鳥涼亭，其二則通往距離較長的自行車道，同時有通路連接綠水橋，繼續健走到海濱公園。而由入口往左側的方向則有以板岩材質構築觀景台的露天表演廣場，和育林苗圃主要是以栽種各類竹木的環保林園。

公園另一座活水湖公園，每到夏季會舉辦活水節提供清涼的水上活動。通過綠水橋來到海濱公園，呈現迥然不同的景觀，海濱公園可飽覽東海岸之美和綠島風光，是欣賞海景最佳之處。園區前端有座熱帶風情部落建築，是仿照帛琉男人會館的木造房屋，展現異國風情。

data >>

- 台東市中山路底
- 星期一～日白天
- 有
- CAR：
於台東火車舊站前沿中山路直行，至路底即抵。



裝置藝術

海濱公園的沿海觀景綠地上，矗立著兩個公共藝術品，方正的相框和幾何造型都成為民衆取景留念熱門之選。



碧綠的琵琶湖如明鏡般清澈，越過小木橋是整片木麻黃林，原始的清幽小徑綿長蜿蜒。

91

關山環鎮自行車道

鄉間風光山水相逢

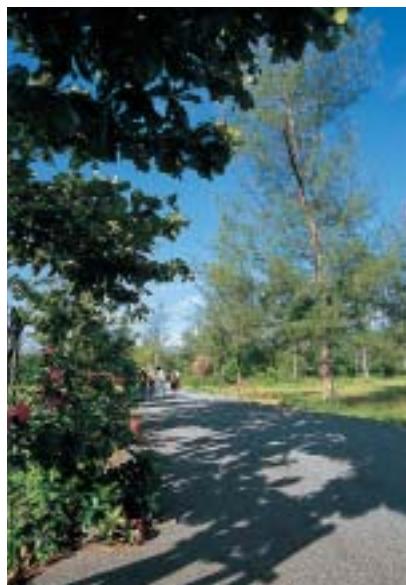
健走路線 Profile

- 健走範圍：關山親水公園—縱關日月亭
- 公里數：全程約6公里
- 健走步數：約10000步



←環繞關山鎮的風光無限，有關山大圳的清澈流水相伴，有些路段設有枕木棧道平台可停歇觀覽四周景致。

擁有好山好水的台東，位於出產關山米的關山鎮上，有一條可環繞全鎮的自行車道，全長達12公里，沿線暢遊關山悠閒自在，路況是平坦的路面，全程和交通要道隔離，既安全也不受污染，營造有別於市區的鄉間質樸氛圍，作為健走非常適合。關山鎮面積不大約5800公頃，鎮上人口不多，空氣清新，自然開闊，透過健走於環鎮單車道上的方式，享受難得的鄉間風光，並達到運動健身的效果。位於起點處是一座和環鎮單車道相呼應的關山親水公園，以此為出發地，沿路風光各有特色，這段路程稱為親水段，沿著清淺的紅石溪，路旁是整齊遼闊的稻田，一年四季隨著農夫種稻、收割時序變化，稻田的風光跟著不同，尤其是春天第一期稻作開始之前所種植的油菜花田，整片金黃色花海饒富風趣。沿路有檳榔樹、灌木叢夾道，四周自然綠意環抱。一路健走直到步道和



紅石溪分道揚鑣後，正式進入親山段，健走至此約3公里的路程，可循原路折返或繼續往前健走，因道路靠山地形地勢較高，坡度緩緩上升，需花點腳力，可依個人體能狀況決定。道路向南彎沿關山大圳而行，極目望去可將關山鎮和遠方的卑南溪和海岸山脈的景色盡情瀏覽，宛若一幅青山綠水的風景畫，健走所流的汗水也輕易地被眼前的景致所征服。繼續前行來到一片竹林，裡頭有座竹藝教室，戶外可提供休憩。關山大圳全長20公里，用來灌溉關山地區農田，整條環鎮自行車道幾乎沿清澈的大圳而行。

←陽光普照沿路偶有樹蔭遮蔽，健走時記得做好防曬裝備，並不時補充水分，盡情享受這趟健走之行。

data >>

- 台東縣關山鎮關山親水公園前
- 星期一～日白天
- 有
- CAR：於台東市或花蓮市循9號省道即抵。

極目望去可將關山鎮和遠方的卑南溪和海岸山脈的景色盡情瀏覽，宛若一幅青山綠水的風景畫。



由關山親水公園健走到縱關日月亭，全程已有5~6公里，可充分消耗體力。位於山麓縱關日月亭居高臨下，可在此稍作休息並遠眺關山鎮全景，令人神清氣爽。過了縱關日月亭後沿路有桃花心木區，夾道樹蔭涼爽無比，爾後順大圳而下，車道又回到平原地形，沿卑南溪河岸往前健走，就可回到原點親水公園，完成長達12公里的健走之旅，不擅走長途的人，可視情況折返。而關山親水公園內景觀優美也是健走的重點，如有閒餘時光也可順道進入參觀。關山鎮位於台東海岸山脈和中央山脈間的縱谷平原，是個充滿淳樸風味的小鎮，擁有美麗的縱谷風光，適合發展無煙囪工業—觀光事業，自從規劃了環鎮步道，關山的山水美景得以讓國人一窺究竟。在關山親水公園附近更發展出民宿和休閒餐廳等商家，而出租單車的商家也有不少林立於此，為原本寧靜的小鎮帶來更多生機。尤其是每年12月到次年2月時農耕休息改種其他作物，滿園遍野的油菜花田，呈現一望無際的花海吸引更多人到訪，沿車道還有如波斯菊、蓮花池和關山大圳等自然風光，讓每個造訪這裡的人們，滿載著收穫回家。附近居民也經常將這條美麗的自行車道作為健走運動的地點，每段路線都各有其特色，每個假日選擇不同路段，覽遍關山之美。

順道來去！

關山親水公園

位於關山車站後紅石溪和卑南溪畔，公園佔地約32公頃，園內帶有原住民色彩的建築處處可見。園區內親水設備多，如划船區、原住民藝術河道和噴泉戲水區等，位於划船區旁的是露天表演廣場，每年節慶時都有原住民表演登場，演出豐年祭等活動。划船區提供天鵝船和手划船的出租。園區分為兩種類型，動態區和靜態區，往另一方向則是來到靜態公園的部分，有景觀可遊憩，可健走，也是單車暢遊的地方。沿路經過景點如觀景亭，是遠望曲橋彎月最佳之地；可利用竿影推算24節氣的節氣廣場；利用建築聲學產生聲波反射原理的迴音台，站在圓台中央能清楚聽到自己說話的迴音，頗為有趣；可觀賞魚兒悠游的曲橋等，靜謐的清閒感受都能在公園內獲得。



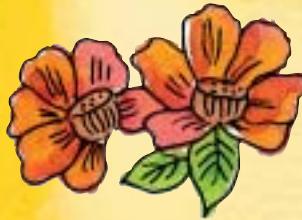
←親水公園處處盛開的鮮豔花朵嬌豔欲滴，感染遊園的訪客，帶來輕鬆愉快的心情。

data >>

- 台東縣關山鎮靠卑南溪附近
- 星期一～日7:00~17:30
- 全票50元，半票30元
- 有
- CAR：於台東市或花蓮市循9號省道即抵。



↑位於親水公園內的原住民圖騰的藝術河道，為園區增添多種風情，關山鎮當地的原住民是阿美族，每次舉辦活動，當地族人便會在此熱鬧地表演。
←在晴朗的陽光午後，踏著天鵝船遊湖，浪漫又愜意。



遛狗也可以遛出健康

活潑好動的狗狗意外地讓主人體認到運動的好處和重要。

養寵物已經成為許多現代人的嗜好，尤其是狗狗和人類相處時的忠心性格更讓狗狗成為人們生活的好夥伴。居住於台東的李郁蕙今年47歲，因為每天帶著他心愛的狗兒肯多出外遛狗的同時，自己的身體也跟著健康了。

步入更年期已有3年之久，雖然沒有潮紅等嚴重的更年期症狀，但卻也出現一些其他會有的如焦慮、心悸、便秘和腹脹等現象，雖然曾求助過醫生，但症狀並未獲得太大的改善，而不愛運動的她，在缺乏運動的情況下，因新陳代謝趨於減緩而使得體重直線上升，當她煩惱不知該怎麼辦的時候，在她生日時關心她的家人買了一隻米格魯送給她，這隻米格魯非常好動調皮，她把牠取名叫做肯多，沒想到肯多竟然幫助她脫離更年期的痛苦，改善了她更年期不適應的情況。

原來好動的肯多每到吃過晚餐後，精力旺盛喜歡到處走走，於是她都得帶著肯多出門透氣，肯多的動作很敏捷，所以走完一趟，就像做了劇烈運動一樣，心跳往往跳得很快。不知不覺運動量增加許多，從前完全沒有運動，到現在運動後整個人的心情變得更舒暢，甚至困擾已久的更年期問題也漸漸獲得改善，她說這都要歸功於肯多，讓她重新體認到運動的重要性和益處。

遛狗意外地讓她跟著健走運動，她說就算是害怕無聊的人也可以跟著心愛的狗狗一起出門健走，一點也不必擔心，加上沿路可以一邊欣賞風景，看看路邊鮮豔的花朵，偶爾到林蔭中更可以呼吸到新鮮空氣，所以她想告訴大家不妨多帶家中的狗狗外出走走，感覺真的很不錯。

健走路線推薦

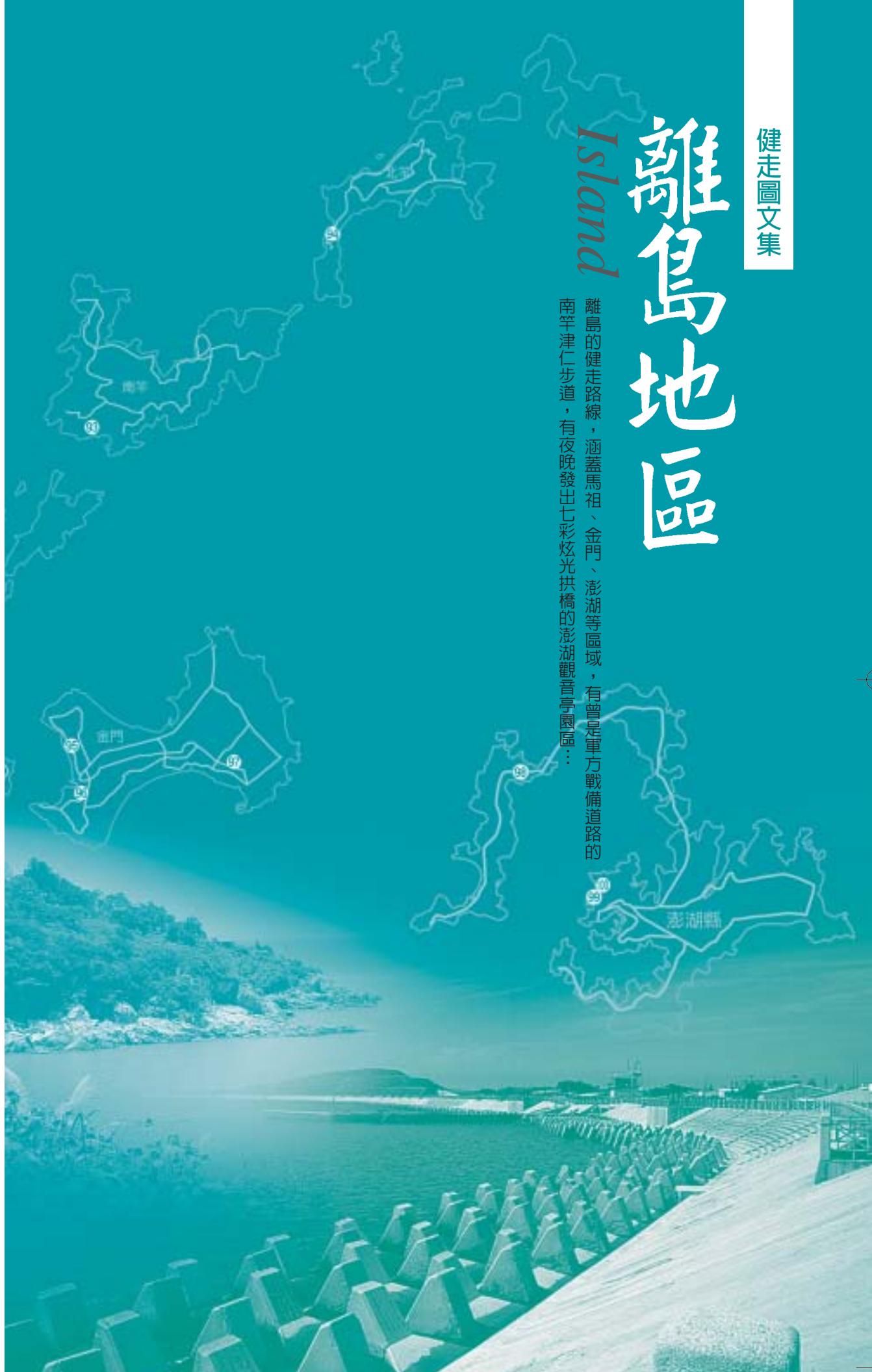
92台東舊鐵道自行車道 由以前的舊火車站改建而成的自行車道，部分的道路是由舊鐵軌構成的木棧道很有特色，因為鄰近社區，附近社區內的居民可以就近利用這段步道，旁邊還有一排咖啡館，這一帶可說是充滿人文的氣息。



健走圖文集

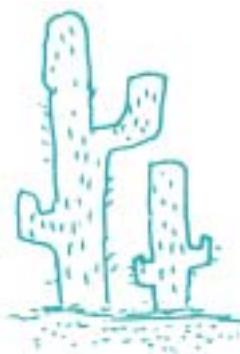
離島地區

離島的健走路線，涵蓋馬祖、金門、澎湖等區域，有曾是軍方戰備道路的南竿津仁步道，有夜晚發出七彩炫光拱橋的澎湖觀音亭園區……



Island

離島健走 欣賞美麗的沿島風光



金門和馬祖位居軍事戰略要地，雖然時空環境不斷改變，但依然能嗅出一絲絲的軍事味道，馬祖南竿路上還看得到阿兵哥；而接近台灣的澎湖則和台灣生活環境感覺相近。因為離島的人口不多，因此所介紹的路線幾乎是沿一般道路而行，但也不需擔心人車的安全問題，沿路健走順道覽遍島上風光。





跟健走談戀愛
Love with Walking.....

93

南竿津仁步道

湛藍漸層的海岸線



健走路線 Profile

- 健走範圍：津仁步道—馬港天后宮
- 公里數：全程約5.6公里
- 健走步數：約9300步

馬祖人口中指稱的本島就是南竿，島上因傳說媽祖為了救父投海罹難漂浮至南竿本島，因感念其孝行而設廟奉祀，所以又稱馬祖島。南竿是馬祖面積最大的島嶼，主要政經文教和交通中心，如連江縣政府、縣議會、馬祖酒廠、民俗文物館等皆設立於此。境內南竿機場促使台馬交通更加便利，連接北竿、東引各島間的交通仍需倚靠每日由福澳港出發的船隻。

所要健走的路線由著名的北海坑道前的津仁步道出發，一路健走至馬港天后宮，主要沿境內的海線健走，沿路的景觀幾乎有湛藍無邊的大海相伴，經過當地幾處知名景點，鐵堡、津沙聚落、勝天公園和終點馬港天后宮等地，將可一覽當地景致和特色。由津仁步道出發，步道旁邊是軍隊駐紮之地，有些許戒備森嚴的感覺，不過不會影響健走的人，早期這裡是戰備道，經過整理與規劃後，走起來安全，周圍車輛也不多，連接仁愛村（又稱為鐵板）和津仁村之間，途中有條枕木階梯可往下通到仁愛村鐵堡的所在地，鐵堡由天然花崗石建造，過去是訓練兩棲蛙人的基地，內有石室、砲座和坑道，現開放為觀光景點。

↓沿海岸線而行，沿途是海岸和當地優美的風光，健走時受到四周美景的感染，心情變得更加開闊。



data >>

- ▣ 連江縣南竿鄉仁愛村北海坑道附近
- ✓ 星期一～日白天
- P 有
- BUS : 可於南竿市區或介壽公車總站搭乘行經山線的公車，在「仁愛」站下車。
- CAR : 沿山線道路走，於中興嶺叉路左轉直走，途經國軍馬祖醫院即抵。（如由台灣本島前往，立榮航空有航班由台北、台中、高雄飛往南竿，飛行時間約50分鐘）

沿着海岸線健走，看著大海清澈漸層景觀，深藍和淺藍層層排列，所有煩惱也消失於無形。



走到津仁村後津仁步道到此告一段落，遠望前方就是閩東式建築的津仁聚落外表樸質傳統，昔日津仁村曾有2、3千人聚居，是南竿熱鬧的地區，如今盛況不在只剩下百人居住於此，看起來多少有點蕭瑟感。繼續往前沿道路健走，這條由津仁村到馬港的道路可稱為津馬步道，視野良好，路旁有一朵朵盛開野菊花，往海岸線方向望去，極目可見大陸福建省的風光，途中會經過勝天公園可入內休息，由園內的勝天亭眺望馬港景色尤其優美。全程約5.6公里的路程，於馬港天后宮為終點，一路上沿著海岸線健走，看著大海清澈漸層景觀，深藍和淺藍層層



排列，所有煩惱也消失於無形。天后宮內也有坡度較陡的天后宮步道，串聯勝天公園和天后宮兩地。位於馬祖村的馬港天后宮立廟原因，傳說在宋代時期島上人民發現媽祖林默娘奮不顧身投海救父，卻罹難和父親遺體一同漂浮到岸邊，深受其偉大孝行感動設立奉祀。天后宮可說是當地居民信仰中心，每年農曆3月23日是媽祖誕辰，會有舉辦盛大祭典活動。

■ 勝天公園

位於雲台山西側，地勢較高，鄰近勝天水庫。公園腹地廣大是南竿最大的海濱公園。園內的勝天亭是主要特色建築物，仿唐式的建築風格，外型優美古意盎然，黃昏時刻由庭園長廊眺望而去，將可盡覽最美的馬港夕照。



←南竿是馬祖最大的島嶼，主要的政治與文教中心位於介壽村，境內的鐵堡、勝天公園、馬港和津仁聚落，皆是主要遊憩景點，白色石柱重要地標位於南竿馬港，這裡是民眾最常來此拍照留念的地方。

↓由鐵板為起點的津仁步道，在入口處旁邊是一座陸軍基地，可見阿兵哥在此守備。南竿內有幾條戰備道開放的步道，津仁步道是其中一條。現役軍人大多於南竿服兵役，前往各處經常可見阿兵哥的蹤影，多少呈現出馬祖的戰備色彩。



順道來去！

北海坑道

擁有戰地色彩的離島馬祖，境內有幾個坑道，其中位於南竿島的北海坑道是目前縣內唯一開放參觀的坑道。建立的年代是在民國57年，歷經3年完成，全長約800公尺，大約花上30分鐘可走完整段坑道，坑道內陰暗潮濕，步道濕滑須注意腳步。走在坑道內不時可聽到轟隆轟隆的海潮打浪聲，感受特別。

北海坑道內空間寬闊廣大，可停放上百艘的登陸小艇，是重要的軍事設備，據說在開拓坑道時因爆破設備不夠使用，以人力徒手煉鋼的方法開鑿，因而造成不少人力的損失。（入內參觀須配合漲退潮時間，開放時間8:00~17:00）

↓位於北海坑道前的紀念碑，碑上的幾尊人像奮力用斧頭敲擊地上堅硬的岩石，說明當時開拓坑道的艱辛過程，用來緬懷保家衛國的先民。



150

馬祖—北竿環島北路

94

北竿環島北路

傳統漁村的純樸樣貌



健走路線 Profile

- 健走範圍：橋仔村－白沙港
- 公里數：全程約5.4公里
- 健走步數：約9000步



身為馬祖列島中第二大島的北竿，當地的景觀氛圍卻和南竿大異其趣，給人的感覺是淳樸原始的漁村面貌，加上馬祖當地所說的方言是福州話，對於初次從外地來到這裡的人來說，或許會有處於異國的感覺呢。

北竿面積約6.43平方公里，舊稱為長歧島，早年是漁民捕魚的休息站，當地聚居的人口並不多，大約1千多人，因此不會有人車擁擠的景象，而所要介紹的環島北路雖然是道路，但健走起來也非常安全舒適，沿線並有許多當地特殊的風景，為這趟健走過程增色不少。北竿地形狹長，島內聚落由北到南有后澳、塘歧、橋仔、芹壁、坂里和白沙村等。道路由兩條主要道路構成，分別是環島北路和山線，風景優美的景色大多分布在環島北路上，沿途風光包括橋仔村、芹壁村、中澳口、坂里沙灘和白沙港等，不過天氣炎熱的時後，建議利用清晨或傍晚健走比較適合。這裡的風光就像遺世獨立的小島，保有傳統村落的樣子，毫無商業氣息，連商店也是傳統的柑仔店經營模樣，來到這裡頗能讓人有走入時光機的錯覺。

由莒光堡開始就是路線的起點，第一站是

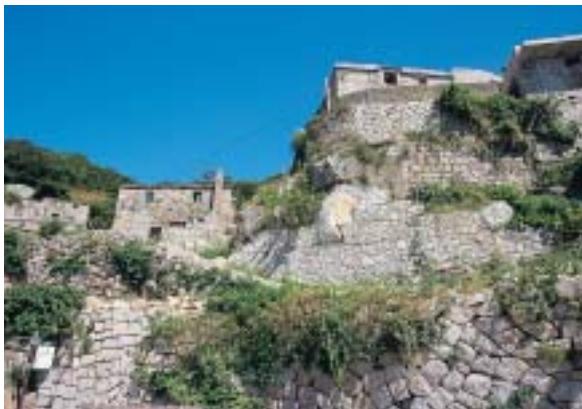


↑位於白沙村港邊的平水尊王廟，白沙村是北竿最南端的村落，往返南北竿的船隻即停泊在前方的白沙港。

data >>

- ✉ 連江縣北竿鄉莒光堡附近
- ✓ 星期一~日白天
- P 無
- BUS：
於公車總站糖歧搭乘行經環島北路的公車，於「橋仔村」站下車。
- CAR：
於塘歧村沿山線直走，遇莒光堡圓環直走，沿環島北路即抵。（如由台灣本島前往，立榮航空每日有航班飛往北竿，飛行時間約50分鐘）

這裡就像遺世獨立的小島，保有傳統村落的樣子，毫無商業氣息，連商店也是傳統柑仔店的經營模樣，頗能讓人有走入時光機的錯覺。



←由好幾座石牆屋構成的芹壁村，整齊地錯落於山坡上，石牆屋的建築風格是承襲自閩東式建築，格局方正，以壓瓦石和花崗石營造出樸實且具有特色的房屋，因此吸引許多遊客到此參觀遊憩，其中有幾間建築已發展為觀光用途，經營咖啡館和民宿的服務。

橋仔村聚落，曾經這裡是北竿人口聚集最多的村落，繁盛一時，保存完整的閩東建築，廟宇林立是橋仔村一大特色，村內設有橋仔漁具展示館。經過約1公里後就到了芹壁村，同樣是閩東式建築，格局方正的石牆屋依山層層排列，要走過幾十個階梯後才能上到這座村落，但站在村落俯瞰四周的美景，絕不令人失望，眼前高低錯落的屋矮和湛藍的海水，交織出如地中海國度的美景，這裡更發展出人文咖啡館和民宿，氣氛很悠閒，不妨喝杯咖啡再繼續出發。同時芹壁村內還有芹壁步道，可通往上村，由這裡還能觀看龜島的風光。

回到環島北路上，繼續往前到坂里村，旁邊有座美麗的坂里沙灘，提供一些海上活動。中澳口是當地捕魚和貿易者主要的港口，港口雖然沒有繁榮景象，吹著黏黏的海風，卻能慢慢和北竿的純樸風情溫存。路線以白沙村白沙港為終點，白沙港是對外船隻來往的港口，每天都有許多人由此往返北、南竿兩地。



順道來去！

坂里沙灘

→莒光堡位於北竿島上主要兩條山線和海線道路的交界口，堡內主要是軍事用途的小型砲哨。

在平靜的坂里村裡有座坂里沙灘，屬於狹長形的石英沙灘，原本只是一座單調的沙灘，乏人問津，不過已於2004年開放並經營夏季水上活動，路旁有座小型的遊客中心，水上活動包括大家熟悉的香蕉船和挑戰體能的水上摩托車，提供讓喜歡海上競技的人玩得盡興。而不想太過動感的節目，以靜態的方式遊玩這座沙灘也可以，靜靜地踩在細白的沙灘上，恣意散步，隨著海風的吹拂，讓風兒慢慢勾起過往的許多回憶。北竿另一個沙灘是塘后道沙灘，黃昏時分這裡也經常有許多民衆悠閒地散步。



←耀眼的陽光灑在沿途細白的沙灘路上，腳下傳來微熱的觸感，彷彿宣告著放開胸懷，好好擁抱大自然的時刻到了。



龜島

從芹壁村的高處遠看海中一座孤然挺立的小島就是龜島，是座狀似海龜外形的花崗岩島。又因福州話中的烏龜叫做芹壁，因此位於龜島後背山壁的村落，就把它取名為芹壁村，由此望去景觀最佳。



>> About 健走

醫學研究證實經常從事運動有益健康，不僅可以降低心臟病死亡的危險，減少糖尿病、高血壓、大腸癌等的發生，進而還能協助控制體重，預防骨質疏鬆，減少憂鬱及焦慮等多種益處。

摘錄自國民健康局委託國立台灣大學陳思遠教授研究計畫

95

古寧頭

探訪古厝和戰事遺跡



↓北村巷戰發生的場景之一，由建築物牆上可看到的殘垣彈孔，顯示當時戰爭激烈的情形。

健走路線 Profile

- 健走範圍：湖下－古寧頭
- 公里數：全程約4.5公里
- 健走步數：約7500步

曾經是前線作戰地的金門，雖然仍有戰地風情，但這裡的觀光味道更為濃厚。金寧鄉是著名的古寧頭戰役發生地區，除了幾處留有當時發生巷戰的遺跡，其實金寧鄉內有更多自然景觀和古樓古厝可觀賞。各地幾乎是平緩的地形，道路景觀優美，沿路上人車不多，因此就算沿馬路邊健走，也可以輕鬆又自在。

本條路線將可串聯許多當地豐富的景色和古蹟，沿線健走飽覽金寧鄉的美。可由湖下海灘為健走的起點，沿路經慈湖、慈堤，走慈湖路後遇岔路右轉，可來到雙鯉湖，旁邊是座展覽中心叫做雙鯉溼地自然中心，再過去可感受到當時戰地的景象，一是北山村巷戰的發生地點，另一是古寧頭戰役紀念館，可選擇折返或是繼續延環島西路健走，可至李光前將軍廟，為緬懷他古寧頭戰役中率眾迎戰而犧牲建蓋的。而金門境內的古厝很多，至今仍保有傳統的面貌，如湖下村的古厝就很有看頭，而北山村聚落內的北山古洋樓不但訴說著金門過往的歷史，也是戰地的遺跡。



←湖下村落內的古厝，昂然翹起的燕尾脊代表這是大官人家的房子。



↑雙鯉溼地自然中心的一隅，建於溼地之中，展示水生植物生長情形。

↑金門的古寧頭戰役發生後，於民國73年成立戰史館以示紀念。看到入口處高大的拱門表示你已來到古寧頭。

data >>

- ✉ 金門縣金寧鄉湖下村附近
- ✓ 星期一～日白天
- 🅿 無
- 🚌 CAR：
由金門高中出發，沿路直行可至湖下。（從台灣本島前往金門，有立榮、復興、遠東航空，經台北、高雄、台中、嘉義、台南飛往金門，飛行時間約55分鐘）

除了幾處留有當時發生巷戰的遺跡，金寧鄉內有更多自然景觀和古樓古厝可觀賞。



順道來去！

北山古洋樓



↑←北山村巷戰發生的地點，當時的作戰指揮中心受到嚴重的侵襲，戰況之激烈，由牆垣上的瘡孔彈痕可以想見。屋外立有紀念碑說明戰爭發生的歷史經過。

金門縣內有許多的古厝和古洋樓，非常具有當地的人文特色，尤其是北山村的一些古厝因受到古寧頭戰役影響，牆上還因此留下當時戰況激烈的彈孔。古洋樓位於北山東北邊郊，由於這座洋樓比一般民房高，因此是很好的致高點，是臨時前進的指揮所。時空回到過去，北村巷戰發生於北山和南山交界處，當時的作戰指揮中心外曾發生激烈巷戰，許多人犧牲於此，牆上殘留千穿百孔的激戰痕跡，和傾圮大半邊的屋頂，很難想像過去是如何的滿目瘡痍，如今徒留戰火遺跡，供人憑弔和緬懷。

如想好好欣賞沿路景點的風光，不妨安排半天的時間，悠悠地將金寧鄉內的美景賞遍。走入湖下海灘這裡有座富有迷彩的戰地碉堡，沿岸地帶看得到一些野生的蚵仔，大熱天之下沙灘附近鮮少見到人的蹤跡。往村落的方向而去，內部則有幾間古味盎然的古厝，從清朝時期就已存在經過整修成了今日的面貌，隱身在村落內，由屋樑的建築型式就可判斷當時屋主的身分地位，燕尾脊是大官人家才有的建築，一般民宅多採馬背脊的造型。冬天經常飛來候鳥的慈湖，大片的湖泊是金門最大的鹹水湖，周圍有樹林、魚塭，湖中有沙洲，鄰近出海口鷺科鳥類隨處可見，是鳥類的棲息之地，水生生態豐富，每到下午還會有人來摸蛤蠚。金門的生態豐富主要因境內廣植樹林、加上戰地的特殊身分因此限制多開發少，結果成為許多鳥類喜歡棲息造訪的地方。位於雙鯉溼地附近的雙鯉溼地自然中心，就介紹了當地特有的自然生態景觀、動植物種類和人文特色等，館內展示水瀨、夜鶯等鳥類的生態介紹。如果要真正瞧見鳥類的蹤影，往潮間帶、池塘或水庫附近，是主要的賞鳥地點。自然中心內特別的是地下一樓有個水生植物展示箱，這是直接結合館外實際的水生植物，透過一片透明玻璃真實呈現水生植物的生長情況，湖面上有水鴨悠遊、盛開的荷花爭奇鬥豔，如有機會從外頭觀察也可發現池塘果真和自然中心相互連接著。而為了紀念古寧頭戰役於古寧頭戰場舊址建立的戰史館，路上清楚高大的牌坊寫著古寧頭，宣告由此條路進入即是古寧頭的位置，館內有幾幅描繪當時戰況的油畫、戰史簡介和戰事文件等。

對從小生長在金門的人來說，戰爭的記憶猶存，有段必須躲在黑暗防空洞的日子，但今日這段歲月已成回憶，小三通後金門與對岸關係更加密切，和以前的景況已不相同。



↑金寧鄉內除了擁有許多戰事遺跡和當時人民聚居的古厝，這裡也擁有豐富的生態和自然景觀。慈湖潮間地帶經常有候鳥冬來，而湖下沙灘四周的大海藍天形成優美的景致。

96

金城鎮

特有的古洋樓和史蹟



↓位於延平郡王祠正前方的建功嶼，曾是一座軍事堡壘，前往參觀必須配合漲退潮時間。

健走路線 Profile

- 健走範圍：金門體育場
- 莒光樓
- 公里數：可達6公里
- 健走步數：約10000步



金門本島分成四個行政區域，包括金寧鄉、金城鎮、金湖鎮和金沙鎮，主要行政和文教中心位於金城鎮上，包括金門縣政府、金門高中和金門體育場等，每年暑假縣內令人注目的體育盛事金城盃籃球賽，就在這座體育場內熱鬧開打。健走路線由金門體育場出發後，沿路經過石雕公園、延平郡王祠、水頭、賢厝，以莒光樓為終點，路長約10公里，考量自身的體力狀況可以自設路程。沿路上景色豐富有時間也可選擇繞入其他景點參觀，如位於建功嶼、水頭碼頭、得月樓等地。石雕公園鄰近莒光湖，公園原本是一塊海埔新生地，位於馬路旁邊，石雕全是由金門的藝術家完成，採用當地出產的花崗石，雕刻成砲彈、彈孔造型的石雕，充分展現金門戰地的特色。位於延平郡王祠的正前方，距離約300公尺的遠方海上有一座要塞堡壘建功嶼，戰地色彩濃厚，以前曾有駐軍防守，近年已開放為軍事景點供人參觀。退潮時可一步踏著石板路走到建功嶼上，當海水漲潮時建功嶼就形成和本島分離的畫面不能通行，有如海中的小島。此島曾經一段時間作為瘋癲病患的隔離處所，因此又叫做瘋癲嶼。位於金門西南隅出海港口的是水頭碼頭，有台灣和大陸船隻停泊，由此可通往小金門。

而金門的古厝多，金城鎮上的水頭村內的得月樓

→以當地知名的花崗石雕刻成的石雕藝術，展示於石雕公園。仔細一看上有幾處彈孔瘡痕，展示出金門自古以來，經常受到戰禍擾攘的過往事蹟。



data >>

- (✉) 金門縣金城鎮金門體育場（民族路261號）
- (✓) 星期一~日白天
- (P) 無
- (CAR) CAR：自尚義機場，沿環島南路往金城方向，經桃園路繼續直行即抵。（從台灣本島前往金門，有立榮、復興、遠東航空，經台北、高雄、台中、嘉義、台南飛往金門，飛行時間約55分鐘）

歷史和人文的氛圍濃烈的化不開，除了古厝還是古厝，除了史蹟還是史蹟。



洋樓群是縣內公認保存完好且外型獨特的古洋樓之一，一座座相比鄰古洋樓，採中西合璧的建築風格，讓人驚嘆原來金門也有如此異國風情的地方。和其他兩條金門路線相比，健走這條路線，歷史和人文的氛圍更加濃厚，除了古厝還是古厝，除了戰地史蹟還是戰地史蹟。

莒光樓建成於1953年春天之際，是一座宮殿式建築，樓高3層樓，可以眼望金城市區，遠眺金門廈門海域景象，也是保存戰地文物的紀念館，同時用來激勵當時金門軍民，是當時金門縣內最富麗雄偉的建築物，取名莒光，是取自田單「莒和即墨兩城，光復齊國七十二城」的兩句話中的第一個字，表現當時建館的精神，莒光樓的稱號也就愈來愈響亮，成為金門的地標。而位於金門城南門外的文台寶塔則是縣內的二級古蹟，和金門城同於明代時期就有了。文台寶塔是由花崗石構成的五層六角實心塔，塔頂條石上橫刻有「奎星鰲舉」四字，寶塔的建立主要可作為海上航路的指標，另一方面也是文舉風水的寶地。根據史料記載早在東晉元帝建武年間就有中原漢人移居到金門的紀錄，遠比漢人移居台灣的時間還早，而且清末年間就有許多人前往南洋工作，這也使得金門內的建築和民風形成特殊的風貌。



■ 延平郡王祠

明朝永歷年間鄭成功軍隊曾進駐金門，對抗海賊和外侮，後來清兵和明鄭交鋒時卻也帶來不少戰禍之苦。境內留有鄭成功的遺跡不多，包括這座延平郡王祠、太武山上的鄭成功觀兵奕棋處和國姓井，但皆已不是當時的原蹟了。



順道來去！

得月樓

位於水頭村內的古洋樓群，相當具有特色，值得前往探訪，其中的得月樓具有約80多年的歷史，外觀融合中西合璧建築風格，擁有巴洛克繁複華麗的樑柱雕塑，具有防海盜的碉堡功能，高聳獨立於衆多洋樓之間，主人因遠渡南洋經商致富，於是衣錦還鄉建蓋了這棟帶有西洋風味，裡頭卻是仍然富有閩式格局的宅第。

清道光年間大環境動盪不安，土地生產不足和人口過剩，時值英法殖民的南洋積極招募華工，因此當時有許多金門青年借道廈門，前往南洋謀求一線生機。少數經商成功的人衣錦還鄉後，蓋房子不再採用傳統模式，改建成中西合璧的洋樓，作為光宗耀祖的象徵，如今古洋樓已成為金門重要的文化資產和地方建築特色。



data >>

✉ 金門縣金城鎮水頭村金水國小旁

✓ 星期一～日白天

🚌 CAR：由後浦方向來，經珠水路直行沿小路續行直走即抵。

>> About 健走

抬頭挺胸縮小腹，雙手微擺放腰部
自然擺動肩放鬆，邁開脚步向前走

吃飯七分飽，健走身體好
天天做善事，青春永不老

快步走 多蔬果 少發火

97

金湖鎮

自然悠閒的清新氣息



↓ 天然的太湖美景，經過整理和照顧，四周環境優美，處處是綠意。

健走路線 Profile

- 健走範圍：山外車站 – 太湖 – 榕園
- 公里數：全程約4公里
- 健走步數：約6600步



data >>

- 金門縣金湖鎮山外車站
- 星期一~日白天
- 無
- BUS：
搭乘20、21、22路可聯絡金湖鎮各地，於「山外站」下車。（從台灣本島前往金門，有立榮、復興、遠東航空，經台北、高雄、台中、嘉義、台南飛往金門，飛行時間約55分鐘）

金湖鎮上有大、小太湖，四周綠意盎然，樹林林立，沿路上有榕園、中正公園和中正紀念林等自然和人工構築的景觀可看，沿太湖週邊的路線是主要推薦的健走路線，充滿翠綠的綠色環境，沿路健走將煩惱緩緩拋向風中，隨風而逝。可於山外車站作為起點，往太湖方向健走，環繞半圈太湖，經過中正公園和榕園，再返回太湖回到原點。榕園位於中正公園區內，榕園和東側八二三戰史館是來到金門的遊客必經之處，園區內經常可看到遊覽車的身影。榕園廣植樹木，園內充滿清新自然的氣息，風景優美是取景留念的熱門地點。右側八二三戰史館陳設八二三戰役時期的文物、各式武器和圖片等，館外有曾經參戰的飛機，對面則是俞大維紀念館。

↑八二三戰史館由白牆紅柱和琉璃瓦構成的外觀，莊嚴樸質，旁邊並有一架當時參戰的飛機，供人參觀。

←金門境內許多的觀光地點都可見到這樣特別設計的電話亭，漆成鮮豔的紅白對比顏色，和斗大的金門字樣引人注目。

充滿翠綠的綠色環境，沿路健走能將煩惱緩緩拋向風中，隨風而逝。

98

濱海公路

聆聽浪潮海風吹送



健走路線 Profile

- 健走範圍：橫礁村－竹灣村
- 公里數：來回約2.3公里
- 健走步數：約3800步

澎湖島上令人印象深刻的地標建物，就屬連接白沙鄉和西嶼鄉的跨海大橋，開車經過遼闊的大海後，再過去就是西嶼鄉，旁邊是漁翁島遊客中心，左轉橫礁村後，迎面而來的是一望無際的大海，從這裡開始是濱海道路的起點，倚澎湖內海而建，路上人車不多，沿路可以健走，一路延伸到竹灣村，全長約1180公尺，來回健走計有2.36公里。沿著美麗的藍色海岸線健走，把海浪的天籟細細聆聽，觀看海上的浪潮忽高忽低地打在岸邊，形成美麗的白色浪花，沿路吹著海風享受健走的樂趣。而沿著潮間帶海岸線，還能見到居民彎腰撿拾貝螺的景象，站在岸邊的涼亭，對岸的島嶼是馬公市的風光。不過澎湖冬天風大浪大，應注意風向和氣象報告再決定前往。

西嶼鄉當地人又稱作「漁翁島」，從字義來看可知從前居住於西嶼的人大部分靠出海捕魚維生，但唯一不變的是西嶼仍保有淳樸自然的鄉土風貌，岸邊不時還能見到漁民的蹤影，和從事箱網養殖的漁業設備。自跨海大橋完成後，連接西嶼鄉和馬公、白沙的交通更加方便，而雄偉壯觀的跨海大橋更成為知名的觀光景點，橋身筆直，橋長約2公里，橋頭的白色拱形橋門更是澎湖的精神象徵，艷陽高照的天氣裡更顯耀眼奪目，佇立於橋上，環顧四周風光，眼前是一片廣闊的大海，耳邊不時傳來的浪濤聲，心情愉快彷彿置身快樂的國度，健走濱海道路後，不妨順道前往一探究竟。

data >>

- ✉ 澎湖縣西嶼鄉橫礁村濱海道路
- ✓ 星期一～日全天
- 🅿 無
- 🚌 CAR：於馬公市區中華路，沿203縣道直行，經跨海大橋往西嶼鄉，遇路左轉即抵濱海道路。（如由台灣本島前往，有立榮、復興、遠東、華信航班經台北、高雄、臺南、台中、嘉義飛往馬公，飛行時間50分鐘以內）



↑位於西嶼鄉的濱海道路，由橫礁村延伸至竹灣村，路面平坦適合健走，沿路是海天一色的海岸線，旁邊有觀景涼亭，佇立於涼亭內，放遠天際，白雲蒼狗變幻莫測，感受菊島悠閒風情。

■ 大義宮

位於西嶼鄉竹灣村的廟宇，奉祀的是關聖帝君，香火鼎盛。廟前有關公坐騎赤兔馬和馬僮塑像。廟宇地下室的山洞裡有座海龜池，體型龐大，人們相信豢養海龜可保佑鄉民，經過的人會丟銅板許願。



沿著美麗的藍色海岸線健走，把海浪的天籟細細聆聽，觀看海上的浪潮忽高忽低地打在岸邊，形成美麗的白色浪花。

99

觀音亭

七彩虹橋照耀天空



↓位於觀音亭園區的左側，甫於2004年全新完工的西瀛虹橋，顯著地矗立於澎湖海面上，壯觀雄偉。

健走路線 Profile

- 健走範圍：觀音亭園區 - 西瀛虹橋
- 公里數：全程約3公里
- 健走步數：約5000步



觀音亭位於澎湖內海，風向和風速等自然環境條件適合玩風帆、風浪板，因此觀音亭右側有座風帆訓練中心，是每年舉辦國際風帆巡迴賽的場地。觀音亭旁也是青年活動中心的所在位置，正面對介壽路，背向觀音亭，擁有五層樓建築，代表著澎湖歷史文化，融合中國傳統式屋瓦和地中海古城堡風格，供應住宿，面海房間視野佳可欣賞到觀音亭日落美景。來到觀音亭健走不同時段擁有多個風情，清晨海風吹送涼爽舒適，傍晚觀音夕照美景和夜晚的彩虹橋相互輝映。

觀音亭園區內有規劃完整的休閒遊憩區，澎湖居民不論平日的傍晚或假日都喜歡待在這裡享受海風吹拂，或健走或慢跑。尤其是於2004年10月正式啓用的西瀛虹橋，將觀音亭園區相互串聯，呈圓弧形地帶，從入口處開始健走環繞整座園區一圈，路程約3公里，可感受天地開闊之感。週邊還有風帆訓練中心、青年活動中心和親水公園等豐富的設施。

→澎湖島上仙人掌隨處可見，當地並研發出仙人掌冰特產，成為來到澎湖的人必嚐的冰品，仙人掌冰呈現深紅色的色澤，味道特別，不妨試試。



data >>

✉ 澎湖縣馬公市介壽路7號

✓ 星期一～日白天

P 有

CAR：由馬公市區沿中華路直行，接治平路到底，左轉接介壽路即抵。

(如由台灣本島前往，有立榮、復興、遠東、華信航班經台北、高雄、台南、台中、嘉義飛往馬公，飛行時間50分鐘以內)

西瀛虹橋將觀音亭園區相互串聯，夜間呈現出七彩燈光的彩虹橋印象，擦亮澎湖夜晚的星空。

100

火燒坪海堤步道

悠悠漫步海風輕拂臉龐



↓火燒坪海堤步道，一路綿延數公里之長，和台灣海峽相連，步道旁可見澎湖舊式屋宅，是以咾咕石構築成的老房屋。

健走路線 Profile	
□ 健走範圍：親水公園 – 火燒坪	
□ 公里數：全程約6公里	
□ 健走步數：約10000步	



鄰近澎湖海域的親水公園，位於觀音亭園區的右側，原本是一座廢棄不用的海水游泳池，改建後設計清涼消暑的噴水設施，和矗立於公園各角落的風力器材，加入現代活潑的設計元素，使親水公園更具活力，吸引人潮，假日常有行動咖啡車進駐，不自覺地咖啡香氣瀰漫在風中。而親水公園後方就是風帆訓練中心，漲潮時是海上風帆出發遨翔於海面的景象，退潮時許多人來到潮間帶戲水玩耍，處處是歡樂的笑聲。前方就是火燒坪海堤步道，漫步南風徐徐的海堤，傍晚駐足涼亭上觀賞滿天彩霞，放鬆心情享受幸福時刻。



data >>

✉ 澎湖縣馬公市觀音亭園區旁

✓ 星期一～日白天

P 有

CAR：由馬公市區沿中華路直行，接沿平路到底，左轉接介壽路，進入觀音亭園區後右轉即抵。

(如由台灣本島前往，有立榮、復興、遠東、華信航班經台北、高雄、臺南、台中、嘉義飛往馬公，飛行時間50分鐘以內)



→親水公園的噴水廣場上不時會湧出白色水柱，是夏季裡消暑的一帖涼方。

火燒坪海堤步道

由觀音亭園區延伸過去可連接到火燒坪海堤，是由海堤新生地重新整理規劃成綿延數公里的濱海步道和自行車道，可以健走或是騎乘單車。步道上有幾座涼亭可供休息，也有階梯和外圍道路相通，沿路健走隔著海域可遠望西嶼的美景。

漫步南風徐徐的海堤，傍晚時分佇立涼亭遠望滿天彩霞，心情變得很恣意被幸福滿滿包圍。

國家圖書館出版品預行編目資料

跟健走談戀愛 = Love with walking／徐利宜
作。 初版。 臺中市：衛生署國民健康局出版，
2004〔民93〕
面：公分

ISBN 957-01-8904-5 (平裝)

1. 運動與健康 2. 臺灣 描述與遊記

673.26 93020974

跟健走談戀愛

Love with Walking.....

企劃製作：鄭樹恩、連錦堅、黃純湘、黃玟靜

作 者：徐利宜

美術設計：莊維綺

攝 影：張語倩、江德仁

出版單位：行政院衛生署國民健康局

發 行 人：林秀娟

地 址：台中市黎明路二段503號5F

電 話：(04)22591999

網 址：<http://www.bhp.doh.gov.tw>

企劃單位：中華健康生活與運動協會

地 址：221台北縣汐止市大同路三段188號3F

電 話：(02)86471642

網 址：<http://www.hope.org.tw>

出版日期：2004/11月 初版一刷

ISBN 957-01-8904-5 (平裝)

※本書由國民健康局委託中華健康生活與運動協會編製。