

# 南港古道行・跟者藍鵲飛

聰明老化微學分及自主學習課程



**李建明** 副教授

中華科技大學航空機械系/體育室  
臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系博士



**李國源** 執行長

台灣國際科文創新教育發展協會  
/ 理事長  
威翰文創股份有限公司 / 執行長



帶領大家用雙腳認識我們居住的地方  
；探索身體與自然、城市、心靈的內  
涵，打開身心的潛能。透過健走見遠  
方式用最直接的在地接觸，發現周遭  
生活易被遺忘的故事。也希望這樣的  
健走，用我們呼吸聲展開與城市間的  
身、心、靈對話。





健走時間：4月17日(六)09:00

集合地點：中華科技大學體育室

健走路綫：大嶺腳→象山捷運站



集合地點

# 什麼是古道？

- ◎ 簡單來說，就是前人走過的道路人類的生活，不離食衣住行，要有人類居住的地方，就有物資交換的需求，必然會有道路。
- ◎ 古道探勘前輩楊南郡先生認為古道「一定要有百年上的歷史，而且出現於清朝之前者，包含有歷史遺跡等等。」古道專家李瑞宗先生認為：「一條道路至少要二十公里以上,而且大多具有完整的歷史人文條件，能定義為古道。」
- ◎ 學者對古道的定義傾向於嚴謹，目前台灣各地許多的「古道」，都很難符合一定義。

# 古道與一般步道有何差異呢？

- ◎ 近年來國內興起一股「古道熱」，在政府及民間努力下，各地陸續整修出不少古道，以供民眾健走或休閒活動。
- ◎ 清代的官道或日治時期的理蕃警備道。
- ◎ 就以健走、休閒旅遊的目的而言，則不需要對古道採取如此嚴的定義。無論古道的歷史多久，道路多長，是重要性的官道，或是村落之間的聯絡道路，或僅為農民運送農漁產品的茶路或魚路，只要擁有人文遺跡，就值得前往尋幽與懷舊了。

# 台灣古道依交通目的分類1

- ◎ 原住民的社路: 燦光寮、蘇花，桶后越嶺、紅河越嶺古道等。
- ◎ 軍用道路: 福巴越嶺、哈盆越嶺古道、清代隘勇路及日治時期的理番警備道古道。
- ◎ 運送物資道路: 魚路古道(陽明山)、茶葉古道(木柵)、大坪古道(萬里)、挑擔古道(龍潭)、採茶古道(新埔)、挑炭、挑鹽古道(通霄)、挑柴古道(三義)等。
- ◎ 採礦道路: 因採礦而形的聚落及道路，大粗坑、小粗坑古道(猴硐)、貂山古道(牡丹)、幼坑古道(平溪)等。

## 台灣古道依交通目的分類2

- ◎ 五、拓墾農路:大屯溪、內柑宅、圓柳古道、竹子山古道、都屬於北海岸採筍道；礁坑古道、內雙溪古道(陽明山)、山子頂古道(淡水)、茶山古道(深坑)、口山古道(造橋)等，為農民上山種墾的道路。
- ◎ 六、村庄道路:為村庄之間的聯絡道路。日治時期，日本政府動員民力將各村庄之間的聯絡小路，闢建為保甲路，以強化地方治安，形村庄之間主要的聯絡道路。天母、狗殷勤古道(陽明山)、仔寮古道(瑞芳)、向天湖、炮子崙、尾寮古道(深坑)、茄苳古道(汐止)、東勢格越嶺古道(平溪)、闊瀨古道(坪林)、北勢溪、灣潭、虎豹潭古道(雙溪)、八結古道(大溪)、茶亭古道(橫山)、劍潭古道(造橋)。



# 古道是以兩地交通往來為目的

- ◎ 古道通常越過兩山之間的鞍部，為便利兩地人員及貨物運送往來，以減輕體力負擔。
- ◎ 古道大多沿著溪流。因早聚落多形成於水源充足處，聚落對外交通或農墾，多沿著溪流河岸，既易闢建道路，亦有水源可灌溉農作物。
- ◎ 古道沿途常有小土地公廟、竹林、古橋、老樹、駁坎等先民居住或拓墾的遺跡。
- ◎ 如果你無意中走過的一條不知名的山徑，具有上述的這些特性，那麼極可能就是一條先民古道了。



# 台北市古道

- ◎ 魚路古道
- ◎ 天母古道
- ◎ 陽峰古道
- ◎ 內雙溪古道
- ◎ 狗殷勤古道
- ◎ 瑪礁古道
- ◎ 礁坑古道
- ◎ 高頂山古道
- ◎ 鹿堀坪古道
- ◎ 富士古道
- ◎ 林市古道
- ◎ 蔡公坑古道
- ◎ 瑞泉古道

# 內湖.文山. 信義.南港.

- ◎ 雙溪溝古道
- ◎ 猴山坑古道
- ◎ 茶葉古道
- ◎ 糴米古道

- ◎ 樹梅古道 ★★★
- ◎ 更寮古道 ★★★★★
- ◎ 大嶺古道 ★★★★★



# 大嶺古道(四獸山系)茶山大縱走

- ◎ 古道特色:大嶺鞍部、百年古厝、福德宮
- ◎ 古道歷史:昔日南港四份仔庄農民運送稻米葉等農產品前往錫口街市販售的道路，是早南港山最主要的越嶺舊路。

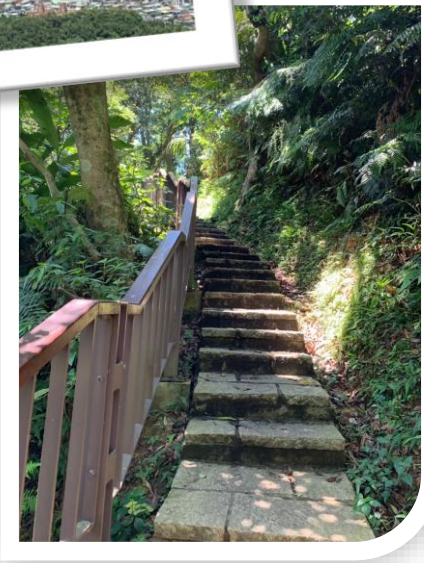
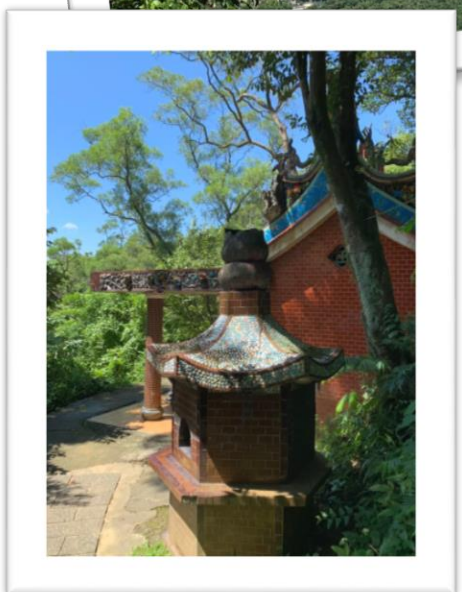
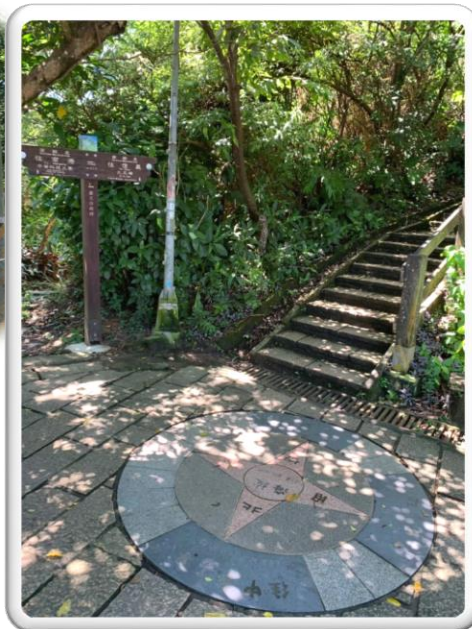


- ◎ 步道路況:★★★★★
- ◎ 體力負擔:☆☆☆

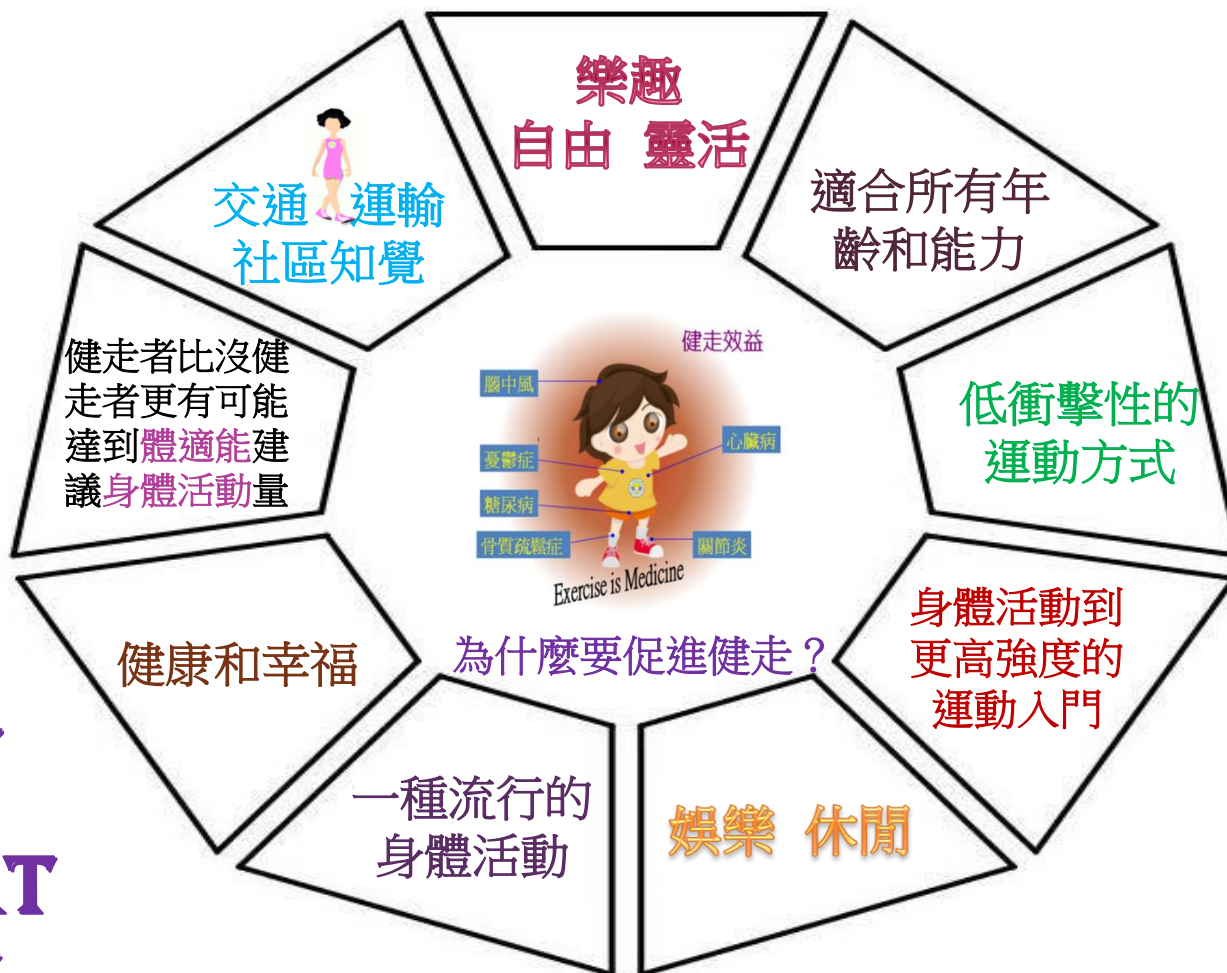
GPS座標:25.037286,121.590618



# 分數評量方式



# WHY PROMOTE WALKING?



WHY  
WHAT  
HOW





Walking in green space-  
benefits for physical and mental health

健走在古綠色空間  
對身體和心理健康益處



資料來源: Collaborating for Health (2012) The Benefits of Regular Walking for Health, Wellbeing and the Environment. London: C3 Collaborating for Health



# 健走登山裝備檢查1

- ◎ 上山健走前，請務必做好裝備檢查，在山上要為自己的安全負責，尤其留心必備物品，減少自己與他人危難風險。
- ◎ 頭部必備遮陽帽、防曬用品、護唇膏、太陽眼鏡；排汗衣快乾透氣，常保持身體乾爽，預防身體濕透後產生失溫現象，長袖款式可增加防曬效果，切記勿穿棉質衣物，不容易乾。襯衫(風衣)、排汗褲，快乾休閒褲、運動褲，忌穿棉質褲，如牛仔褲。
- ◎ 建議穿一套帶一套，隨時可做替換保持乾爽。

## 健走登山裝備檢查2

- ◎ 準備雨衣或雨褲；戶外天候瞬息萬，天空晴朗下一刻即傾盆大雨，選擇兩截式雨褲，防水透氣材質讓您行走更舒適。
- ◎ 跑鞋或登山鞋、健走或登山杖。
- ◎ 手機、衛星電話、無電對講機。手機設有定位與指北針、高度計。
- ◎ 高音哨尤佳，求救、警示，非緊急請勿使用。
- ◎ 個人藥品 防蚊蟲叮咬、個人緊急藥物，請隨身攜帶。切記勿擦抹香水，避免蜜蜂螫傷。

# 健走登山裝備檢查3

- ◎ 個人證件身分證、健保卡防萬一。
- ◎ 行前仔細檢查攜帶物品外，礦泉水及毛巾定要帶，可增加健走登山安全性。
- ◎ 塑膠袋或作為垃圾重使，將自己垃圾帶山。
- ◎ 寫下行程、心情遊記，到緊急危難時還能作為信物，寫下名字，帶自己喜歡的小零嘴、糖果，推薦攜帶純蜂蜜，行走間能迅速補充熱量。足夠量即可，不要把整個超市物品都背上山喔！

# 集合地點 交通資訊

## 搭乘公車

- 205公車(東園)、270公車(中華路)、306公車(凌雲五村-蘆洲)、620公車(本校-科學教育館)、藍25公車(昆陽捷運站)、小1公車(內溝)、小12公車(昆陽捷運站)

## 捷運系統

- 板南線-昆陽站(1號出口) 轉公車藍25或(4號出口對面) 轉公車藍25,270。
- 文湖線及板南線-南港展覽館站(5號出口對面) 轉公車205, 620, 小1, 小12

## 臺鐵系統

- 臺鐵松山火車站轉公車：205, 306(八德路)
- 臺鐵南港火車站轉公車：藍25, 270(忠孝東路) 小12, 205(南港路)

## 高鐵系統

- 高鐵南港車站轉公車：南出口(忠孝東路)藍25, 270。北出口(南港路) 小12, 205

## 國光客運系統

- 宜蘭轉運站至圓山轉運站線-南港展覽館站至5號出口對面 轉公車205, 620, 小1, 小12。

