

臺北縣健康城市參訪點介紹

臺北縣政府衛生局
賈科長淑麗

參訪路線1介紹： 長者關懷~再現綠野風華

【特色介紹】

「臺北縣淡水鎮長青會」是一個社區能量發揮極致的範例，透過社區群策群力的投入，讓社區找到自己的動能，發揮相互支持與合作的潛能。

- 長者的關懷
- 廣闊的農地，耕作養身
- 互助共膳



- 96年起加入推動健康城市，鼓勵中高齡長者們能夠藉由種植來美化環境、活絡筋骨、強健身體。社區從長者共膳到勞作，透過社區自動自發結合、並善用地方資源、營造情誼濃厚的宜居環境。



共膳的美意

- 94年起自籌經費發起社區長者照顧，目前約有20多位長者參加共膳。
- 最初的構想是「免費供餐服務」，但因傳統敬神習俗中，這樣的作法被認為是「吃廟」，是對神明的虧欠。
- 因此，訂定參加共膳的長者每月要負擔一千元的伙食費用，共同負擔週一到週五的三餐共膳的開銷。



從共膳到共同耕作

- 共同耕作的理念，讓中高齡長者們藉由已廢耕的農地，進行植栽美化環境，進而改善社區景觀，並依照社區內現有的資源，以共同耕作生產、銷售的模式，促進長者身心靈健康及社區的和諧發展，也提供了中高齡長者們活動筋骨的機會。

96年起，開始整理荒廢農地並栽種向日葵。
97年換種植百合花、玉米等主題作物。



社區參訪路線2： 漫步金色水岸、八里踩風趣

【特色介紹】

淡水河口人文薈萃、擁有豐富的歷史人文資產，淡水往來八里之間的藍色公路接駁轉運的安全及緊急應變亦為淡水健康城市推動重要議題之一。

對岸八里，可盡情悠遊「左岸自行車道」和「挖仔尾保留區」，以及全國第一個成立的「臺北縣永續環境教育中心」，瞭解臺北縣邁向環境永續教育上的努力成果。

【金色水岸】

榕堤、咖啡屋、特色主題館與老街的小吃。近年來防波堤上興建「賞景步道」和特色商店、海鮮市場等，讓雅座、垂釣、協力車和觀賞夕陽美景，連成一線。



【內河藍色公路】

內河藍色公路，往來於淡水河兩岸淡水漁人碼頭、淡水客船碼頭及八里客船碼頭，兼具交通與觀光特性的航線，多元化的旅運服務，徜徉淡水河畔水岸美景，舒適、便捷的航運服務。



【左岸八里】

淡水河左岸的八里，
是一個人文藝術與自然
景觀交織的浪漫之地，
規劃有完善的自行車
道，讓人可以一面享受
自然河風的吹拂，一面
悠遊八里渡船頭廣場，
或是騎著腳踏車徜徉在
八里左岸的明媚風光
中。



【風帆碼頭】

位於八里鄉左岸旁，
基地面積約2300坪，這
座帆船碼頭邀請「聾人
戶外畫家協會」的藝術
家們，以「光、風、
海、力」為題，共同為
六座大型風帆地景作
畫，透過裝飾藝術凸顯
公益的精神，亦增添八
里風帆碼頭特色。

【挖仔尾保留區】

挖仔尾位在淡水河口的左岸，緊臨觀音山地，因為入海口地形彎曲，所以稱為「挖仔」，保護水筆仔純林及其伴生之動物為其主要任務。

【臺北縣永續環境教育中心】

為全國第一個永續環境教育中心，串聯淡水河沿岸關渡平原、五股溼地、大漢溪、新店溪、基隆河沿岸溼地，建構一條5000公頃的溼地生態廊道。



社區參訪路線3： 無菸環境營造、淡水古蹟文藝

【特色介紹】

- 真理街短短數百公尺，即擁有幼稚園、小學、國中、高中和大學，因此為了培育孩子從小有菸害防制的觀念，便在真理街上推行菸害防制。真理街上更有紅毛城、小白宮等古蹟文化及建築，且古蹟相關園區全面禁菸，紮根教育並連結保護古蹟文化的理念，成為營造無菸示範街道之優勢。



【小白宮】

為「前清淡水總稅務司官邸」，於西元1866年前建立，因其醒目的白色外觀而俗稱小白宮，為殖民地式西班牙白堊迴廊式建築風格，將維多利亞時代的紅磚鄉村建築與印度熱帶建築，以拱廊結構創造出一種新樣貌。

【理學堂大書院】

又名「牛津學堂」，係加拿大傳教士馬偕博士於1882年興建。此後這裡成為教會培育傳教、醫療和教育人才的搖籃。

【淡水紅毛城】

379年前由西班牙人興建的「聖多明哥城」，1842年西荷大戰後被荷蘭人改建為「紅毛城」，1868年英人租借為領事館。現為國定一級古蹟。

【漁業生活文化影像館】位於淡水第一漁港旁的老舊油庫機房，經歷了60年的歲月，於2007年變身為用相片紀錄淡水20多年來歲月風情的「漁業生活文化影像館」，忠實呈現出淡水小鎮市街裡淳樸淡雅的文化魅力。



【藝術街穿廊】

淡水中正路的後段原本是一長排老舊的房舍，因藝術街坊建設規劃，已將其打造成藝術工作坊區域，為串結淡水的藝術與歷史，鎮公所將其重整為素雅的「藝術穿堂」，以紅磚梯、原石磚地及典雅造型的燈座與中正路入口處的童男童女青銅雕像，將淡水著名的歷史景點—淡水教會、馬偕醫館與觀潮藝術廣場做串連，希望來老街的人們可以直接穿過藝術穿堂，走一趟藝術與歷史交會的巡禮。



文化大樓 (本館)



圖書館

610步



紅樓

1225步

捷運站



健康城市淡水鎮擁有美麗、

珍貴的自然風景與人文歷史

非常榮幸能藉這個機會與您一同分享

期待這次的參訪能讓淡水的好山好水

成為您記憶中最美麗的片段~