

資料提供單位	臺北縣政府衛生局	
聯絡人	姓名	許郁苹小姐
	電話	22577155*1433
	E-mail	Ac5233@ms. tpc. gov. tw
主題	健康環境的愛用者-建立以人文、教育、自然三方並進，使環境成為乾淨、自然、美麗的宜居城市，引發民眾除了參與使用及維護外，並藉由議題操作激發民眾對健康自覺與自主	
內容	<p><b>臺北縣的精神</b></p> <p>健康環境的營造是促成民眾養成關注自身健康議的方法，當中的核心價值在於透過社區資源網絡的連結，引導居民發展對生活環境的需求及想法，並以善用資源及尊重環境的態度共同創造健康的環境。臺北縣在營造健康環境中，除了有登山步道、有250 公里的自行車道，從新完竣的大碧潭陽光運動公園等等。不斷的在營造健康環境的營造，是為了提升民眾的健康，那麼社區民眾的參與，則是最重要的元素，透過政府與民眾不斷的對談，環境的建構能貼近民眾的需求，與民眾共同創造人性化且舒適的環境，正是民眾參與的精神以及永續發展能量之所在。</p> <p>環境包含了自然、人文及教育三構面，不論是悠閒的從這山頭越嶺踏查步道到隔壁村，或是乘風逞翔在河岸景觀旁的自行車道，舒適的休憩環境，是民眾享受健康同時不可或缺的元素。健康環境的營造並非政府單方面投入大量經費整建就能達成目，健康的環境，能提供民眾遊憩、教育、人文、保育等功能。如果沒有民眾的參與，那步道只是一條聯繫兩地的通路，自行車道也只是不斷追求長度數字不斷增加的過程。營造健康環境的精神，在於民眾能自發性的投入參與，民間社團參與步道踏查，透過學校教育的傳播，一條連結兩地的通路，產生了生命的連結，步道上的花草樹木，透過教育被認識、瞭解以及保育。平溪鄉的東勢格起嶺古道，在社團及學校的參與下，踏查出步道上有稀有的蕨類、與過往的礦業經濟發展連結等等，進而引發社區居民及學校主動的參與步道的維護，步道因為民眾的參與而豐富了健康環境的意義。</p> <p><b>問題背景</b></p> <p>根據世界衛生組織資料顯示，現代人疏於運動，終日「坐」以待斃，全球每年有兩百多萬人因此死亡。另外，國民健康局97 年的調查指出，北縣運動盛行率達55.82 %，顯示還有近半數的縣民沒有運動的習慣，這種多坐少動的生活型態，間接導致了慢性疾病人口逐年上升，慢性疾病人口逐年上升，糖尿病、心血管疾病、腎臟病等均高列本縣十大死因之列，而「規律的運動」是降低及減緩慢性疾病發生的重要藥方。而臺北縣幅員遼闊境內好山好水，擁有豐沛的自然景觀與人文風采，營造多元化且適合現代人運動的場所，讓民眾能沉浸在自然的綠色風情中悠遊自在的健康環境，更相形重要。</p> <p><b>目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升民眾運動及休閒場域</li> <li>2. 提升民眾參與環境維護及使用比率</li> </ol>	

### 3. 提高本縣運動人口

#### 行動

各局處室：踏查問診、收集運動場域

水利、衛生、教育局：步出活力、騎帶健康、鼓勵社區使用

衛生局：無菸環境好樂活

教育局：教育成永續

文化局：文化健身心、文化融合運動

#### 一、踏查問診

民眾的參與是健康環境營造永續的精神，在登山步道及自行車道的規劃過程積極策動社團及校園加入。社團及學校參與步道及自行車道的踏查，步道在透過學校教育的傳播，一條連結兩地的通路，產生了生命的連結，步道上的花草樹木，透過教育被認識、瞭解以及保育。平溪鄉的東勢格越嶺古道，在社團及學校的參與下，踏查出步道上稀有蕨類、與過往的礦業經濟發展連結等等，進而引發社區居民及學校主動的參與步道的維護，步道因為民眾的參與而豐富了健康環境的意義。而自行車道在經由車友多次的探訪調查，自行車道的設計更激發出創意及貼心，騎乘自行車時，更加的安全以及舒適便利。期望透過民眾的參與，激發公民對話與集思廣義，串連出更多具體的行動。

- (1) 收集本縣運動場域
- (2) 收集本縣各式步道、自行車道
- (3) 發覺本縣自然步道及人文特色
- (4) 收集民眾使用習慣
- (5) 鼓勵社區自行踏查社區私房運動場域

#### 二、步出活力

##### (一) 綠色廊道八達通

##### 1. 步道系統串連

臺北縣的土地面積中丘陵地佔了65%，如此豐富的山林資源，是臺北縣最大的資產，為了使民眾能親近山林，以生態工法就地取材的方式，以自然建材結合當地景觀風貌，更以維護當地原生物種棲息的方式施做，逐步提升登山步道系統的串聯。目前臺北縣共有56條登山步道及20條人文古道，總長度為471.6公里。每年可增加200萬人登山健行及帶動當地觀光產業並為鄰近地區帶來近百萬商機。

##### 2. 社區參與

(1) 規劃參與：邀請山岳協會、地方文史工作室及地方團體與當地產業業者共同參與網羅大臺北縣近郊山區步道資訊，將步道系統到串連成綠色走廊，營造適合全家出遊親子同樂型或是翻山越嶺挑戰型的健康步道，而學校與社區也積極的參與步道的認養及維護。

(2) 使用參與：社區辦理各式活動加入運動元素，並由社區種子協助解說及活動帶領。

##### 3. 陽光運動公園

新店溪左岸的陽光運動園區結合新店溪上下游的溪州河濱公園和碧潭風景區，成

為帶狀休閒運動空間。園區占地約二十公頃，除了原有的自行車道外，運動設施有直排輪競速場、四百公尺跑道、沙灘排球場、BMX 越野自行車競技場等，另設有景觀兩水池、野花步道、花海區等。此處原本為空地，設有許多違建的工廠，經過整頓後，營造成為民眾運動休閒的場地。運動園區中有豐富的生態資源、河岸自然景觀，水上加路上的面積高達170 公頃，提供當地居民能便利的徜徉在優美的環境，希望成為附近居民運動場所。

### 三、騎帶健康

#### 1. 自行車道串聯

##### (1)自行車道品質提升

透過民眾參與機制，從使用者需求發現問題及改善，從整平鋪面、拓寬車道及更新為人車分道、截彎取直、增加車道長度等進行自行車道品質改善。

##### (2)自行車道景觀營造

為了讓民眾可以在假日與親朋好友一起享受騎單車的樂趣，車道邊的綠化植栽與友善服務也同時進行，沿線不僅種植6,000 棵樹，還廣植花卉，讓民眾可以安心在河岸自行車道上騎乘，深深呼吸清新的植物香。

##### (3)安全提升

將河濱自行車道「定線定色」，分別以五個顏色—紅線、綠線、藍線、紫線、橘線來畫分車道，兩旁種植與該線相同顏色的喬、灌木以示區別，最重要的是，加裝同樣顏色的指標系統，包括里程數、導覽牌等指標系統來區分，例如被畫為紫線車道的大漢溪自行車道左右岸，就種植開紫花的苦楝，畫為藍線的新店碧潭自行車道則種藍花楹等，從車道上指標及兩側花卉顏色就可讓車友清楚自己的所在之地。同時也設置自行車道救援服務隊及可以停放單車高品質廁所等，提升自行車道的機能，讓使用的民眾能更安心及放心。

##### (4)民眾參與

自行車道的環境更以「周延、友善、貼心」的思考來做考量，並邀請車友一塊騎踏問診，更善用網路資源連結，透由自行車友部落格蒐集使用者建議，提出自行車道具體改善建議，共同營造健康的環境，期待臺北縣是個能充滿單車樂趣的城市。

### 四、文化健身心

以文化相關環境與活動，協助居民藉由文化環境的淘養，能提升身心健康。

#### 1. 生活博物館計畫

臺北縣擁有全國最多的縣級博物館，先後成立了鶯歌陶瓷博物館、十三行博物館、黃金博物館、淡水古蹟博物館、林本源園邸，以上述博物館為平台，串聯社區資源使博物館兼具文化、歷史更注入生態及運動健康新概念。

#### 2. 文化活動引入健康新主張

本縣各鄉鎮市皆由其因地制宜的文化活動，例如石門國際風箏節、貢寮海洋音樂祭，紛紛加入健康元素。以貢寮海洋音樂祭而言，98 年即推出無菸無酒要健康的音樂盛祭。

#### 3. 生活彈指間盡是藝術

安排優秀地方戲曲藝文團隊下巡演，在看上流的藝術之際也能享受森林美景，為都市

擁擠、緊張生活注入悠閒、健康的氛圍。

### **五、無菸環境好樂活**

配合政府政策落實執法菸害防制法、推動轄區內戒菸服務網、特定團體菸害防制教育計畫、職場社區餐廳菸害防制、並加強宣導。並率先響應推動「全國第一，三人以上無菸園區」，逐步推廣至本縣其他集合式大樓室內禁菸規範，讓臺北縣成為健康樂活宜居環境。

1. 無菸環境：建立無菸一條街：淡水真理街、鶯歌陶瓷老街
2. 無菸校園結合健康促進校園，於校園全面推廣戒菸。並向上延伸至本縣6 所大學共同建置無菸校園。
3. 無菸職場：與勞工局職場合作，全面對全縣3 人以上職場進行宣導，並輔導大型職場提出專案計畫：
  - (1) 無菸環境：室內全面無菸，是外輔導建立吸菸區
  - (2) 戒菸班：協助員工吸菸盛行率調查，並協助辦理戒菸班。
  - (3) 訂定無菸規範：由職場自行擬定，目前包括正隆紙業、輝瑞藥廠已將無吸菸習慣列為聘用新人條件之一。
  - (4) 無菸社區：集中於本縣大型集合式社區辦理無菸環境及由社區自發性辦理菸害防制活動。

### **六、教育成永續**

環境建置後，民眾參與或許是曇花一現，最重要的是借景教育，讓教育成為環境永續的基石。以平溪鄉為例，平溪國中積極參與步道認養，培養學生解說能力，進而發展出學生除了學科成就外另一項自信，使環境得以永續、教育得以永續、文化得以永續。成立台北縣永續環境教育中心依據「人本的關懷、永續的發展」治縣願景配合環境基本法之精神及臺灣地區21 世紀永續發展的環境教育行動策略，提出本縣中小學環境教育中程計畫，規劃出本縣未來環境教育發展方向，透過教育力量，積極以「全球的視野，在地的行動」與世界同步努力，讓地球環境永續發展，全方位將永續環境教育理念落實在中小學課程與生活，並帶動社區相關產業發展，期以「環境政策」、「空間改造」、「環境教學」、「生活實踐」4 大主軸，做為推動的努力方向，「塑造永續、環保、健康、舒適新環境」，「建立人文、生態、資訊、國際新校園」。

### **陸、跨域整合**

健康環境的營造呈現臺北縣跨領域及跨專業的合作，登山步道及自行車道環境的提升，觀光旅遊局、水利局呈現硬體建設的改善，而教育局及社區的參與，則是軟體配合的最佳搭配。藉由健康環境營造之議題，策動居民參與健康環境的營造，進而提供更友善舒適的環境，提升民眾的健康，同時提升當地觀光與產業的發展。

### **柒、具體成效**

#### **一、量性**

- (1) 北縣自行車租借使用人次共計922,043 人次
- (2) 步道數量：56 條登山步道及20 條人文古道，長度約為471.6 公里，有2個中山高速公路長度。年增約200 萬人登山健行人次

(3) 增加綠地面積：陽光運動公園共增加170 公頃活動面積(水上加陸上)

(4) 4 館1園文化產量

(5) 菸害防制宣導成效

(6) 永續環境教育中心成效分析

### **捌、永續機制**

一、持續推動跨局處整合：翻新、創新健康環境建置，持續整理本線相關運動、休閒場域。

二、持續推動全民玩運動：分析社區場域及運動特色，結合各式資源持續推動。預計以每年成長1%，以台北縣人口計算則是增加3.8萬到3.9萬人口。

三、強化永續教育中心引導功能，透過全北縣40萬學生影響40萬家庭，採型健康生活。

四、強化社區參與及個人技巧：持續輔導社區辦理各式活動，並持續以本縣大型社區為服務目標，增加社區自主及推行社區隨手可運動氛圍。

### **玖、具體推動範例**

#### **一場帶的走的生態饗宴－培養健康環境解說家**

平溪的火燒寮是全台灣降雨量最多的地方，天冷潮濕，加上人口外移嚴重，缺少工作機會，人口從一萬六千人凋零到目前五千多人，全鄉只剩老人與小孩，使得昔日盛產煤礦的「黑金城市」榮景不再。由於人口不斷減少，地處偏僻的平溪國中曾面臨廢校，於85年向教育部申請設置慈輝專案，目前安置了80位學生。慈輝專案學生經過教育局安置會議決定後就讀本校，多屬於失親、單親及弱勢等家庭功能不彰的子女，有的家庭問題嚴重，也有的曾經受虐，或缺乏親人關心照顧，或曾有嚴重偏差行為，有中輟之虞並屬於高危險群學生，普遍對學習缺乏動力動機。學校秉持提供替代性親情兼具教育與生活照顧的慈輝精神，對高危險群的孩子進行輔導工作，希望孩子除了會照顧自己之外，也期望他們能發揮多元智能，並且希望在家庭功能失調的孩子身上，加注一些支持的力量及關心，以避免偏差行為產生。慈輝專案學生為該校主要群體，這些學生缺乏家庭功能，學校老師必須扮演教導、養育、管教等多重責任，同時深刻體認光是心理諮商、輔導、協談仍不足夠，孩子還需要長時間的陪伴與許多的愛，因此，全方面生命教育的工作是最優先的教學目標。讓孩子珍視自己的價值，知道自己的人生目標，懂得去愛與付出，有服務他人的心志和行動力，讓學生學習愛與關懷，並從服務中成長自己。服務的當下就是每日生活的最真實感受，且人生以服務為目的。

#### **建立全方面教育模式：**

##### **階段一：校內資源：課程設計**

不再以學識課業為主的教學方式，以積極發展各種以學校為本位的主題教學，如：「天燈」、「花祭」、「樹賞」、「河盼」、「煤探」、「鐵道」、「菁彩」、「豔紅鹿子百合復育」等。該校課程非常重視統整的概念，強調學校本位與社區特色結合的精神，例如菁桐古道、五分山古道等主題教學，與社區生態緊密相關，教學所開發製作的導覽文宣，不僅讓學生對家鄉更有認同感，也重新賦予社區價值和意義，將小班小校的精華發揮得淋漓盡致。這種課程設計的能量，也是該校生命教育能夠積極融入的原因之一。

## 階段二：資源挹注

1. 公部門：學校積極申請專案補助，讓學生也因此比其他學校學生享受更多的資源。進而提升學生的生命動能。專案補助之公部門有教育部、青輔會、教育局、衛生局及平溪鄉公所。
2. 學術團體：華梵大學、東南科技大學諮詢指導，與大學建立夥伴關係，共同執行深耕計畫、攜手計畫等，目前已推出「五分山步道」、「菁桐古道」及「東勢格越嶺古道」社區生態服務學習，皆為鄉土化、社區化、生活化且系統化的課程。
3. 外部資源：多管道引入外部資源（人力資源與經費資源）
  - (1) 人力資源：華梵大學及東南科技大學師生來教授諮詢指導實驗課程、雲門舞集來教導少年武術、海外華僑的英語營、慈濟人的品格教育、專業精神醫生與心理諮商師等等。
  - (2) 經費資源：MOXA心源文教基金會、感恩文教基金會、財團法人中華小百合關懷協會、微星科技、中華電信基金會等企業善款支持。
4. 在地社區：在地人文史工作室、平溪煤礦、火車戀舊會、平溪社區導覽協會、菁桐、平溪、十分三所國小、荒野保護學會、自然步道協會、平溪社教站、新平溪煤礦博物館等在地資源共同研擬「五分山、菁桐、東勢格越嶺古道」生態服務學習方案。

## 階段三：擔任環境維護使者與解說員

1. 學生在接受相關環境教育後，由社區及相關社團引進參訪人士，並由學生擔任解說，對環境、生態、人文完整說明平溪之美。
2. 學生進入社區陪同社區長者在踏上懷舊之旅，建立學生長者關懷能力，並使社區能以擁有這樣的學園為榮。

## 成效：培養了自信有笑容的孩子

在鼓舞中長大的孩子學會自信，在讚美中長大的孩子學會感激，在護持中長大的孩子學會自愛，在認同中長大的孩子學會進取，在分享中長大的孩子學會慷慨，在友善中長大的孩子學會關懷。這群曾對人生失望的孩子們，在各界不放棄的努力及資源投注下，開創了另一片天地，讓鼓勵中有了寬容、欣賞、讚美、接納，戰勝及克服了批評、敵意、嘲弄、恐懼的心魔！也因此有了比學識以外更多的一技之長，健康且完善的環境教育—培養學生自我肯定的信念。有一個孩子有自信的對來參觀民眾說：我未來的志願是擔任環境解說員！

照片



小解說員



小解說員活動合照