

2K鐵人333競賽 健走步道

M M H

「活力2K健康鐵人333競賽」優質健走路線：01

(1)創意路線名稱：午休公園散步	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：馬偕醫院	(4)步道迄點：馬偕醫院
(5)步道步數：約2800步	(6)步道花費時間：22分
(7)規劃者：褚家好	(8)單位名稱：台灣人壽健康服務站

實際距離(m)：1,870 健走消耗熱量：92.4大卡 (以成人60公斤走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕醫院六角亭→雙連捷運站→建成公園→
光點台北→馬偕醫院大門口

(9)步道特色說明

從車水馬龍的馬偕醫院門口走向雙連捷運站一路上都有樹蔭遮蔽，經過一些商店後走向建成公園是一片很大的綠地，可以在建成公園來段芬多精的體驗。在往中山捷運的方向經過新光三越往中山北路二段方向就可以看到光點台北，沿著中山北路二段經過幾家銀行後就可來到馬偕醫院。



(10)親身體驗分享

對於熱愛工作的我已經習慣都市快步生活，顯少特別注意身旁的花花草草了，每天都是趕車趕路趕上班趕下班。應同事邀約參加這次的健走，發現原來我只要多繞一點路就可以享受綠意盎然的美景。除了可以很放鬆的去欣賞還可以邊走邊吸收無限的芬多精原來只要多注意多一點巧思生活就非常的樂活。這條路除了可以經過雙連捷運站看到捷運出口種的花，再經過小弄巷就可以來到建成公園，建成公園除了可以吸收綠地帶來的氧氣外還可以很優閒的跟同事聊聊天乘涼，經過綠地沿著赤峰街可以先吃頓午餐再出發往中山北路方向。經過新光三越往中山北路二段方向就可經過光點台北，過光點台北後會經過一連串的銀行在回到終點馬偕醫院，這條路真的可利用午休來段身心靈體驗可為一整天帶來不同的舒壓方式。



雙連捷運站



建成公園



光點台北



馬偕醫院

「活力2K健康鐵人333競賽」優質健走路線：02

(1)創意路線名稱：寧夏夜市	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：馬偕醫院	(4)步道迄點：馬偕醫院
(5)步道步數：約2800步	(6)步道花費時間：27分
(7)規劃者：褚家妤	(8)單位名稱：台灣人壽健康服務站

實際距離(m)：2,110 健走消耗熱量：113.4大卡 (以成人60公斤走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕醫院大門口→靜修女中→雙蓮國小→馬偕醫院大門口



(9)步道特色說明

該步道從馬偕醫院一路走過來有很多商店可以逛，經過商店後會來到靜修女中，在從靜修女中會經過雙蓮國小。過了雙蓮國小可以往雙連市集走可以來到非常熱鬧的市集可以買東西，在市集內有文昌宮。

(10)親身體驗分享

上了一整天的班，踩著疲累的步伐來到馬偕醫院。沿著民生西路往寧夏街走晚上除了有熱鬧的夜市可以買東西外還可以一路逛到靜修女中，經靜修女中一路走到雙蓮國小，吃個晚餐再從錦西街走往雙連早上市集可到文昌宮再走回馬偕醫院，原來疲憊的身體已經熱身了。是一條不錯的健走路線，散步加購物飲食一次到位。



馬偕醫院



靜修女中



雙蓮國小



文昌宮

「活力2K健康鐵人333競賽」優質健走路線：03

(1)創意路線名稱：古蹟懷舊	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：馬偕醫院	(4)步道迄點：馬偕醫院
(5)步道步數：約2500步	(6)步道花費時間：20分
(7)規劃者：張志明	(8)單位名稱：台灣人壽健康服務站

實際距離(m)：1,600 健走消耗熱量：84大卡 (以成人60公斤走路4公里/ hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕醫院六角亭(民生西路)→捷運雙連站→捷運中山站→(右轉南京西路)法主公廟



(9)步道特色說明

台北法主公廟，又稱法主公、法主廟、法主真君廟、法主聖君廟、張聖君廟等。位於台北市大同區南京西路344巷上，為1869年由茶商陳書楚從中國大陸福建泉州府的安溪縣碧靈宮分靈而來，該廟主祀法主真君（法主公）。與大稻埕慈聖宮、霞海城隍廟合稱「大稻埕三大廟」。

(10)親身體驗分享

法主公廟相當特殊的是，祭祀神殿為二樓至五樓，可以由電梯出入、或是樓梯上下。法主公廟對面的「天馬茶房」是二二八事件的引爆點，茶房旁邊「萬里紅公共食堂」，其實是黑美人大酒家的前身，黑美人的英譯是ALL Beauty而非Black Beauty，因為[黑]的台語發音是All。



捷運行政大樓



天馬茶房



法主公廟



萬里紅食堂

「活力2K健康鐵人333競賽」優質健走路線：04

(1)創意路線名稱：年貨大街	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：馬偕醫院	(4)步道迄點：迪化街商圈
(5)步道步數：約2300步	(6)步道花費時間：21分
(7)規劃者：張志明	(8)單位名稱：台灣人壽健康服務站

實際距離(m)：1,650 健走消耗熱量：88.2大卡 (以成人60公斤走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕醫院六角亭(民生西路→雙連市場→(左轉迪化街)霞海城隍廟→年貨大街



(9)步道特色說明

一向以辦年貨聞名全台、一般所熟知的迪化街，其實指的是台北大橋以南的迪化街一段。就空間位置來看，迪化街是大稻埕（即今大同區）的一部份。迪化街最早有商店出現，是在清咸豐六年（1851年）。兩年後，艋舺地區的泉州同安人在迪化街紛紛建起商店，形成「中街」。到了日據時期以南北雜貨、茶行為主，之後米業和布匹、中藥等也逐漸佔有一席之地1970年代，配合「市區改正」，道路拓寬、房屋的外觀有極大的改變，從樸實的閩南式店鋪繁複華美的巴洛克式裝飾，形成了今天的主要面貌。

(10)親身體驗分享

走進迪化街彷彿走進歷史的長廊，許多商家樣貌都保有「大正時期」的巴洛克式裝飾建築。自清末一路演變，許多人不知道這裡是台灣南北貨、茶葉、中藥和布匹的批發貨集散地迪化街的確勾勒出台灣商業發達史的初貌。迪化街店屋屬於長條形連棟式店鋪，門面不寬，屋身則悠長深邃，以便兼顧商業和居住的功能，是清代台灣商街的典型。平日的迪化街和過年前的年貨大街別有一番風味。



馬偕鐘塔



建成圖書館



霞海城隍廟



迪化街商圈

「活力2K健康鐵人333競賽」優質健走路線：05

(1)創意路線名稱：夜市美食	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：馬偕醫院	(4)步道迄點：捷運北門站
(5)步道步數：約3000步	(6)步道花費時間：24分
(7)規劃者：施蘭英	(8)單位名稱：台灣人壽健康服務站

實際距離(m)：1,900 健走消耗熱量：100.8大卡 (以成人60公斤走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕醫院六角亭(民生西路)→雙連市場→
(左轉寧夏路)寧夏夜市→捷運北門站

(9)步道特色說明

近期以「千歲宴」打響國際名聲，且獲得眾多美食雜誌和網路爭相報導的寧夏夜市，包含民生西路、南京西路與重慶北路中間的路段，以台灣傳統小吃為主，其中以大同區圓環附近令人懷念的古早味，最讓老台北人津津樂道。夜市首先將人車分道，方便民眾吃飯與購物，貼心的服務，也是吸引大家來這裡消費的原因。



(10)親身體驗分享

寧夏夜市的小吃充滿濃濃的台灣味，香噴噴的滷肉飯和雞肉飯、現炒入味的沙茶牛肉、滋補養顏的豬肝湯、清甜鮮美的蚵仔煎和大腸蚵仔麵線、來自府城的台南碗粿、沙拉魚卵、吳郭魚湯等等，都讓人忍不住食指大動。



馬偕醫院



寧夏夜市



台北圓環



捷運北門站

「活力2K健康鐵人333競賽」優質健走路線：06

(1)創意路線名稱：中山南京太原線	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：馬偕醫院	(4)步道迄點：蓬萊國小
(5)步道步數：約2800步	(6)步道花費時間：21分
(7)規劃者：施蘭英	(8)單位名稱：台灣人壽健康服務站

實際距離(m)：1,730 健走消耗熱量：88.2大卡 (以成人60公斤走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕醫院六角亭(民生西路)→(直走中山北路)
光點台北→(右轉南京西路)新光三越→(右轉太原路)日新國小→蓬萊國小



(9)步道特色說明

日新國小：1917年，日本人將水田和池沼填平設立「大稻埕第二公學校」，只招收男生（當時蓬萊國小只招收女生，因此戲稱「日新公·蓬萊媽」。）建校初期借用大稻埕女子公學校校址（即是今日永樂國小）上課。1920年，古色古香的紅樓啟用，學校正式遷入太原路現址。1922年，大稻埕第二公學校改稱日新公學校，即是現在日新國小的前身。1934年，開始招收女生，但是實施男女分班。1945年，台灣光復後，改稱「台北市日新國民學校」。

(10)親身體驗分享

光點台北內有餐廳、咖啡廳、展覽廳，還有「光點台北電影館」，是個氣氛相當悠閒的地方，在車水馬龍的中山北路旁悠閒的喝著咖啡特別有氣氛。

位於寧夏夜市旁的蓬萊國小，創校於西元1911年(民國前1年)，原以「誠實」做為師生砥礪的信念，九年一貫推動之初，即以「快樂學習、健康成長、感恩惜福」為學校的願景，目前推動雲端學習中心、大型公共藝術、綠建築認證通過、多元社團活動等。整合資訊硬體的普遍性和網路無遠弗屆的便利性，推動與世界接軌、放眼未來的動力。



馬偕鐘塔



新光三越



日新國小



蓬萊國小

「活力2K健康鐵人333競賽」優質健走路線：07

(1)創意路線名稱：樂遊時光隧道

(2)規劃地點：□院內■院外

(3)步道起點：馬偕六角亭

(4)步道迄點：馬偕六角亭

(5)步道步數：約4190步

(6)步道花費時間：35分

(7)規劃者：吳蕙君

(8)單位名稱：台北職安室

實際距離(m)：3,000 健走消耗熱量：147大卡 (以成人60公斤走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

沿民生西路至延平北路2段

(9)步道特色說明

西悠飯店坐落在台北最早發展的大同區，保留台灣傳統生活的軌跡，讓台北西悠飯店環繞著懷舊熟悉的生活氛圍，是各國背包客最愛的休憩之所，又距台北知名夜間美食街寧夏夜市非常近，寧夏夜市為大多數人來品嚐的傳統小吃美食，許多遊客更慕名來此過感受台灣的夜市文化與美食。循線進入朝陽服飾材料商圈，各式的緞帶、花邊、蕾絲、珠子及服飾材料琳瑯滿目，特別是喜歡在服飾上自己妝點蕾絲的我，就曾來到這裡「尋寶」。



接著來到傳承有五個世代的百年茶廠 - 有記茗茶，此百年名店不僅茶香飄送，更提供愛好雅樂南管者，於茶莊二樓演唱，品茶的我們猶如穿越時空來到傳統的茶樓，邊飲茶邊聽唱，享受著快適的午後。朝陽公園係一茶葉主題公園，為使民眾了解茶葉製作過程，其將製作過程表現在園內地磚上，別具特色與意涵。沿途迪化街達永樂市場看到古色古香的街道，盡是賣超過30年的攤位，古早味真的是道地的好滋味，旗魚米粉湯、米苔目、土魷魚羹..台北市首座天主教堂，為百年前興建的哥德式教堂於二戰末期台北大空襲中遭炸毀再度重建，其建地並與同為天主教機構的靜修女中比鄰而居，實為周邊居民與學童安寧身心之所。此行沿途處處刻劃了歷史的印記，彷彿走入時光隧道令人樂此不疲。

(10) 親身體驗分享

午後，沿著民生西路經捷運雙連站，自西悠飯店至寧夏夜市口，經重慶北路轉朝陽服飾材料街，入有記茗茶品茶，再進入朝陽服飾材料與朝陽公園永樂市場，回程轉入台北霞海城隍廟見男女向月下老人求姻緣，經及迪化街與天主教堂台北總主教座堂，及捷運雙連站最後回到馬偕六角亭；路途雖長使人出汗卻更促進了血液循環，單獨健走活絡身心，若有人同行除了飽足眼福口福外，有說有笑、邊走邊聊，不只健康加分、活力百倍，友誼近及家人，實是滿分之旅！



寧夏夜市



朝陽服飾材料街



有記茗茶



天主教堂

「活力2K健康鐵人333競賽」優質健走路線：08

(1)創意路線名稱：走過華麗大稻埕

(2)規劃地點：□院內■院外

(3)步道起點：馬偕醫院

(4)步道迄點：雙連捷運站

(5)步道步數：約5300步

(6)步道花費時間：51分

(7)規劃者：羅麗娟

(8)單位名稱：台北職安室

實際距離(m)：3,180 健走消耗熱量：214大卡 (以成人60公斤走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕醫院大廳→民生西路直走→經承德路→
經重慶北路→經延平北路→經西寧北路→左
轉貴德街→左轉西寧北路86巷→左轉西寧北
路(林柳新紀念偶戲博物館)→右轉民生西路
→民生西路直走→雙連捷運站



(9)步道特色說明

大稻埕曾在經濟、社會及文化活動上傲視全台，當時商業活動頻繁人文薈萃，留下現在老街屋、古建築及傳統行業。沿民生西路會經過當時新潮的咖啡館（波麗路西餐）、傢俱街茶業行（新芳春）、中藥舖等，轉進貴德街的李春生教會、陳天來故居、千秋街店屋等更令人讚嘆當時的豪宅與繁華。轉入至林柳新紀念偶戲博物館也讓我們知道有一群人在努力留住文化與過去的華麗。

(10)親身體驗分享

我們一群人由醫院出發，內心中存著欣喜與小確幸，熟悉的地方卻未曾細細品嚐，此次不僅完成健走，也是一趟文化之旅，同事間一起回味分享青春歲月，知道青春留不住，但甜蜜不會被淹沒。



茶業行:新芳春



波麗路西餐



李春生教會



千秋街店屋