

馬偕創意2K 健走步道

MI MI H

『馬偕創意2K步道』路線：01

(1)創意路線名稱：以馬內利 馬偕 GO！	(2)規劃地點：■院內 □院外
(3)步道起點：福音樓中山北路大門	(4)步道迄點：福音樓中山北路大門
(5)步道步數：約2015步	(6)步道花費時間：21分
(7)規劃者：林維麒	(8)單位名稱：健檢中心

實際距離(m)：437.5 健走消耗熱量：47.64大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

福音樓前棟中山北路大門→福音樓大廳廣場→福音樓後棟中央樓梯口1F→福音樓後棟中央樓梯口9F→9F大禮堂→平安樓甲梯9F→平安樓甲梯15F→圖書館→平安樓丙梯15F→平安樓丙梯16F→院史館→平安樓甲梯16F→平安樓甲梯16F (18~20號電梯)→平安樓甲梯1F→平安樓藥局→平安樓急診六角亭→平安鐘→隨時的幫助(鐘塔旁雨中雕像)→滿足的喜樂(平安樓前二人雕像)→福音樓前棟中山北路大門-終點



(9)步道特色說明

以馬內利 馬偕 GO！路線共包含二大特色，四大景點

①路線單一不重覆，包含福音樓前、後棟及平安樓。②無下樓梯路線，健康、不傷膝蓋。

四大景點：

①9樓大禮堂：馬偕人齊聚一起，領受神的祝福！沿途還有各式攝影畫作，賞心閱目。

②15樓圖書館：一日不讀書，言語無味，馬偕人充電好所在，圖書館外北邊有廣視野大窗戶，黃昏落日，遠望陽明山，實為享受。

③16樓院史館：時光迴廊、遙望過去，將相本無種，大家當自強，感恩前人之努力，繼以發揚、創新以達馬偕永續經營之目的。

註：參觀完，到下一站前，亦可向餐廳點杯咖啡犒賞自己及健檢中心拿DM回家幫心愛的家人規劃健康檢查喔！

④中山北路民生路口平安鐘：馬偕地標。



大禮堂
領受神的祝福
願主賜給大家智慧
指引正確的方向



圖書館
知識充電好所在
遠望陽明山之美
身心靈之舒緩



院史館
時光迴廊
學習馬偕精神



平安鐘
馬偕醫療團隊效法耶穌基督精神不分晝夜的工作為台灣民眾的健康做守護

『馬偕員工活力2K步道』路線：02

(1)創意路線名稱：新舊一線牽	(2)規劃地點：■院內 □院外
(3)步道起點：2樓家醫科	(4)步道迄點：16樓健檢中心及院史館
(5)步道步數：約2020步	(6)步道花費時間：30分
(7)規劃者：盧詠涵	(8)單位名稱：門診

實際距離(m)：700 健走消耗熱量：56.03大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

2樓家醫科→2樓福音樓→繞中庭→2樓家醫科→3樓新大樓→3樓舊大樓繞中庭→4樓舊大樓X光室→平安樓檢驗科→丙梯→走樓梯上6樓→生殖醫學中心→路過福音樓南梯→6樓平安樓甲梯→走樓梯上8樓往資訊室旁走道→路過財務室與人力資源室→經過中央梯→9樓左邊往第一講堂再繞回至社服室至9樓平安樓甲梯→直上15樓→繞至丙梯上16樓院史館

(9)步道特色說明

由低樓層往高樓層持續的行走，剛開始感覺有些輕鬆，隨著持續行走會漸漸感覺身體有一股暖意，一直到身體開始出汗，感受到那股熱力瞬間把冬天的寒冷一一消除。

(10)親身體驗分享

在行走的行程中除了可以放鬆心情也可以觀察到院內環境，使上班緊張的情緒得以消除；另外可以看到平時不易見到的單位，增加對院內環境的熟悉。

關於整趟行程除了前述說明外，到了行程終點還可以參訪院史館，進一步了解馬偕博士對醫療的付出與歷代醫療團隊對醫療的貢獻。



平安樓2樓家醫科門診



福音樓4樓X光室走道



福音樓9樓大禮堂走道



平安樓16樓院史館

『馬偕員工活力2K步道』路線：03

(1)創意路線名稱：中山楓紅古道	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：馬偕醫院中山北路大門口	(4)步道迄點：馬偕醫院中山北路大門口
(5)步道步數：約2754步	(6)步道花費時間：26分
(7)規劃者：關貴玲	(8)單位名稱：小兒過敏科

實際距離(m)：1953.2 健走消耗熱量：90.82大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

台北馬偕紀念醫院中山北路大門左轉→直走中山北路(往圓山)→到錦西街右轉→穿越中山北路→左轉穿過錦州街→到B台泥大樓→直走中山北路(往圓山)過民權東路→到晴光商圈→過農安街→直走中山北路(往圓山)過德惠街→達C聖多福天主堂→返回走德惠街右轉→穿越中山北路斑馬線→到D大同大學→直走中山北路(往馬偕紀念醫院)方向→到E大同公司.撫順公園→穿過民權西路斑馬線→嘉新大樓→回到我們白天的家馬偕紀念醫院



(9)步道特色說明

- ①是一條綠色寬敞、安全、好走、吸睛全程約2公里的中山北路二、三段，往圓山的人行步道
- ②步道兩旁有高大的楓樹、榕樹及花園、鳥叫，走在樹下四季有不同的感受。
- ③中山北路二、三段有傳統熱鬧的晴光商圈、異國美食、飯店、古老的建築台泥大樓及嘉新大樓等。
- ④我國的婚紗產業產值曾高達100億，是台灣除了科技業之外榮登第一的服務業，而婚紗產業的龍頭，就在有“婚紗街”之稱的中山北路二、三段，走在街上，不僅美麗的禮服櫥窗，還經常看到拍照的新人盛裝走在大同大學熱門外景地。
- ⑤有一座外勞最喜歡的聖多福天主教堂：外勞常聚集到聖多福天主教堂來望彌撒，星期天的台北中山北路三段與平常彷彿兩個世界，在聖多福教堂周邊，平日衣著光鮮的台北人遠離了，一群群來自台灣各地的菲傭、外勞蜂擁而至，他們歡樂的聚會笑聲，迴盪在整條街上，這裡儼然成為菲律賓移工的歡樂天堂

⑥大同大學的「尚志教育研究館」：

係紀念大同大學創辦人林尚志先生百歲誕辰而建，為一古歐式建築，其圓頂象徵教育之神聖與莊嚴，正面六根支柱象徵學校公司永續經營之六大根本，外表建材選用福建省安溪堅硬之花崗石以代表永恆不朽，並裝設來自英國之銅鐘以敲響民主工業之聲。它提供莘莘學子先進之教學設備與絕佳之讀書環境，其壯麗之建築除為大同校園添一美景外，並已成為台北市之新地標及婚紗照的熱門景點。

⑦有95年悠久歷史的綠色大樓：大同公司，為台灣首批上市企業之一。

⑧撫順公園：

廣場內有一座沉默報時的老鐘塔，從外表看起來像西式建築的感覺。廣場一旁還有一件藝術作品，名稱是叫「承諾」，雲牆上的洞洞是設計成一道磁磚鑲嵌的「承諾之帶」，揭幕當天將它敲碎，由民眾帶走，同時約定某一時間再帶回來重拼，藉此檢驗現代人信守承諾的意願。原來這是一件這麼具有意義的藝術作品，光看真的很難了解。

(10)親身體驗分享

懷著期待又開心的心情，早上上班搭公車提早2站在中山美術館站下車，步行中山北路到醫院上班是一天中最快樂的事。走在一年四季皆美麗又寬敞的綠色步道上，清晨的陽光穿過楓樹灑落在身上及大地，身心感覺好舒暢好開朗。邊走邊欣賞步道旁的花朵及變紅的楓葉芬多精滿滿清新的空氣，到大同大學還能聽到鳥叫聲，我彷彿走在森林的步道；這樣的愉悅心情伴隨我上班一整天。下班走醫院對面的中山北路，經婚紗店常能感染到新人試婚紗的喜悅，嘴饞就到晴光商圈的雙城街美食夜市解饞，看到聖多福天主堂能讓外籍工者在此得到心靈的寄託，真心祝福他們平安喜樂。

上下班的途中有如是在旅遊一般，早上森林浴晚上逛街吃飯，最重要的是我已完成一天的基本運動量，身為馬偕人在此環境中真的太幸福了。這麼棒的步道你一定要親自來體驗，因為你會愛它一輩子。深感生命的無限美好，大口呼吸。



中山楓紅古道



聖多福天主堂



大同大學



撫順公園

『馬偕員工活力2K步道』路線：04

(1)創意路線名稱：中山懷舊兩樣情	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：馬偕醫院大門口	(4)步道迄點：馬偕醫院大門口
(5)步道步數：約2650步	(6)步道花費時間：25分
(7)規劃者：徐月英	(8)單位名稱：台北急診

實際距離(m)：1929 健走消耗熱量：89.7大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕大門口→向右走沿中山北路穿過民生西路→穿過長春路→在直走中山北路2段至16巷右轉→16巷底右轉進入捷運公園步道→沿著捷運公園步道直走至民生西路→穿過民生西路繼續走捷運公園步道→經過文昌宮繼續直走至中山北路96巷右轉→沿著96巷直走至中山北路口右轉→經過嘉新大樓直走→馬偕



(9)步道特色說明

由馬偕醫院大門口右側出發，看到馬偕平安鐘穿過十字路口，沿著中山北路往南走右側一排商店、左側是百年樟樹或槭楓樹，沿途景色樹蔭車道在都市中是少有綠茵道，走到右側台北光點餐廳右轉中山北路16巷子，直走到底至網路最夯米朗其下午茶餐廳，過後右轉沿著捷運公園，往北走至雙連站熱鬧市集及學子們必拜的文昌廟，再由中山北路96巷出來右轉回到醫院終點。

(10)親身體驗分享

中山北路沿途左側有百年樟樹及槭楓樹隨季節的變化美不勝收，古厝也隨時代改建成時尚最夯的米朗其下午茶餐廳帶動人氣，再右轉淡水火車線改建的地下捷運，路上改建成公園讓人們有乘涼及三五好友談天的綠地。再往北進入熱鬧雙連市場及學子們聯考必來求拜的文昌廟。再由96巷出來至醫院大門口此路途輕鬆愉快，及可看出中山兩樣情，新舊的蛻變很令人懷念的。



馬偕平安鐘



台北光點



米朗其



文昌宮

『馬偕員工活力2K步道』路線：05

(1)創意路線名稱：今夜台北真美	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：馬偕紀念醫院	(4)步道迄點：監察院
(5)步道步數：約2481步	(6)步道花費時間：25分
(7)規劃者：廖靜修	(8)單位名稱：財務室

實際距離(m)：1618 健走消耗熱量：75.24大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕醫院→台北富邦銀行→長春路→光點台北之家→南京西路→長安西路→市民大道→北平西路→忠孝西路→監察院

(9)步道特色說明

“中山北路走七回” 可想它是一條多元化大道，本人就其特色列舉如下

- ❶ 傳承之美-馬偕紀念醫院—傳承140年前馬偕博士
- ❷ 藝術之美-台北富邦銀行雕塑品—『鳳凰來儀』為已故名藝術家楊英風先生的作品
- ❸ 文藝之美-光點台北之家—前身為美國大使館 2002年規劃成為愛好藝文者相聚場所
- ❹ 古蹟之美-監察院—西元1915年落成，台灣目前保存最完整的巴洛克式建築為一級古蹟
- ❺ 人文之美-各具特色之著名飯店、知名品牌、婚紗禮服、美食料理、藝文表演中心、巷弄文化，都座落在此

(10)親身體驗分享

走路是我最常運動方式，也是得到保持活力的秘訣，得知醫院舉辦活力2K步道之行，第一個想到就是具有歷史和人文的中山北路，從馬偕醫院往南走到監察院，這條路線每走一次就有不同的感受。從嘉新大樓走出，醫院大樓在燈光照射下襯托其雄偉，隨著輕快的腳步漸行至台北富邦銀行，那高聳雕塑品“鳳凰來儀”在燈光下閃閃發亮，過長春路來到光點台北那曾經是美軍的大使館，望著高掛月亮和柔和燈光，此棟白色建築物更顯得平和寧靜，往前南京西路，俊男美女陪伴逛百貨公司，想起自己青春年代不也是如此，再往前漸漸地看到台北車站及新光三越大樓的尖塔，前方巴洛克建築映在我眼前終點站到了，那就是監察院。

此趟行程不僅訓練腳步，身體暖和多了同時感受台北夜景真的很美，特別推薦此條路線



傳承之美
馬偕紀念醫院
寧願燒盡不願朽壞



藝術之美
富邦銀行雕塑品
「鳳凰來儀」



文藝之美
光點台北之家
藝文者相聚之場所



古蹟之美
監察院
保存最完整巴洛克建築

『馬偕員工活力2K步道』路線：06

(1)創意路線名稱：午休健康活力快樂步道	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：馬偕急診->捷運中山站	(4)步道迄點：捷運中山站->馬偕急診
(5)步道步數：約 2500步	(6)步道花費時間：30分
(7)規劃者：張麗卿	(8)單位名稱：腦波室

實際距離(m)：1478 健走消耗熱量：68.73大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕醫院急診→直走民生西路→直走雙連捷運2號出口→向下走雙連捷運站→直走中山地下街→直走爵士廣場→直走實驗創意秀廣場→直走中山書街→直走中山捷運站→向左回頭走→直走中山書街→直走實驗創意秀廣場→直走爵士廣場→直走中山地下街→直走雙連捷運站→向上直走雙連捷運2號出口→直走民生西路→馬偕醫院急診



(9)步道特色說明

醫院急診步行至雙連捷運站二號入口，經由電扶梯至雙連捷運地下街爵士廣場，再經地下實驗創意秀可邊欣賞藝術，再行經中山書街至捷運中山站，由另一邊同樣路線返回馬偕醫院。

- ①親近性：本步道距離醫院近，員工與民眾可親近健康活力快樂步道。
- ②節能性：透過捷運局的空調，夏天涼爽冬天暖不怕風吹雨淋，有效運用資源及舒適。
- ③活力性：雙連捷運地下街爵士廣場會看到許多學生練舞，可感受健康青春活力氣息。
- ④藝術性：捷運地下街定期舉辦藝術展覽，透過健康步道與藝術裝置結合。
- ⑤氣質性：行經中山書街至捷運中山站，增加文學氣質。
- ⑥健康性：經由本午休健康活力快樂步道的規劃，結合相關資源與文化，創造健康支持性環境，達到全人身、心、靈健康之理念。

(10)親身體驗分享

每日於工作結束，午休時總想小歇，讓下午工作更有精神，但午睡總讓人睡不飽越睡越想睡，故改變換成運動，去地下街走路，每日來回兩千五百步，回到工作崗位，感覺全身血液循環順暢，神清氣爽，上班更有體力，稱此步道為午休健康活力快樂步道。



馬偕醫院急診



雙連捷運地下街



捷運地下爵士廣場書街



中山書街至捷運中山站

『馬偕員工活力2K步道』路線：07

(1)創意路線名稱：午休愜意步道	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：馬偕醫院中山北路大門側	(4)步道迄點：馬偕醫院中山北路大門邊
(5)步道步數：約2500步	(6)步道花費時間：24分
(7)規劃者：陳慧櫻	(8)單位名稱：稽核室

實際距離(m)：1765.1 健走消耗熱量：82.08大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕福音樓大門口→向右走民生西路→
遇雙連捷運站左轉走步道→直走至捷運
中山站左轉→走南京西路遇中山北路左
轉→直走回到馬偕醫院



(9)步道特色說明

步道沿途可行走捷運地下街，不受風吹日曬之苦，若走捷運地上步道，沿途樹木繁盛，路況良好，回程中山北路上更是優美，樹齡高且樹葉生長茂密，陽光由樹葉間流瀉而下，涼風徐徐吹來，更是賞心悅目。

(10)親身體驗分享

實地走一回，若以較快之腳程行走，至南京西路已微微出汗，回程時維持速度則回到醫院時，心跳可達130下/分，充分達到按摩心臟、促進循環之效，若每週能行走三回，運動量即達到WHO建議之每週運動量。



捷運地下道



捷運步道綠蔭



捷運步道貼畫



中山北路路樹

『馬偕員工活力2K步道』路線：08

(1)創意路線名稱：「北美」遊記	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：中山北路大門	(4)步道迄點：台北市立美術館
(5)步道步數：約2402步	(6)步道花費時間：35分
(7)規劃者：葉青菁	(8)單位名稱：感染管制

實際距離(m)：1680 健走消耗熱量：78.12大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕福音樓大門口→向左走中山北路→經民權西路與中山北路路口→經大同大學→經民族西路與中山北路路口→抵達中山北路三段台北市立美術館

(9)步道特色說明

①中山北路之林蔭之美：

寬敞之中山北路種滿了綠意盎然的大樹，兩側店家的落地窗，告訴你台北街頭訊息：挑動你的味蕾(食)·會殺光底片的婚紗店(衣)·豪宅精品大樓林立(住)，中山北路素有國道之稱，歷年來為各國元首訪台必經之(行)，怎麼看都是一條美不勝收又熱鬧的道路。

②花博公園：

由「臺北國際花博會」，轉型為「花博公園」可以見識臺灣在花卉藝術、文化創意、環保節能和尖端科技等各領域的能量和軟實力，展現臺北魅力的空間，感受臺北的熱情與美麗 (資料來源：花博公園官網)

③市立美術館：

七十二年十二月二十四日正式開館，建築樓層面積24169.8平方公尺，建築本體宏偉而獨特，矗立於花博公園美術園區內，創造出建築藝術與自然庭園環境相結合之自然景觀；建築物四周牆面設計使用整片玻璃採光，中樞內庭承接自然光源，光影隨時間移動而變化，各樓層對稱突出且挑高懸空之展覽室，建立耳目一新之觀賞藝術品空間，其向外大型觀景窗又可遠眺環視圓山周遭景物，顯現出自然生動之特質。(資料來源：台北市立美術館官網)



(10)親身體驗分享

我在冬日的早晨，帶著計步器，往北直直走，先看到了來來往往的車流，還有一間間大門尚未開啟的店家，但落地窗早就告訴我們台北街頭流行的訊息與新鮮貨，特別是有暖呼呼的太陽陪伴下，一路走來並不孤單；特別是少許的流汗量，意外得到一整天精神奕奕。

中山北路有幾多？婚紗多、樹木多、花卉也很多，建議您可以選在上班前、中午休息時或是下班後和自己或是親朋好友一同過來細細品味中山北路之美，恣意的氛圍下，您可以選擇在正式工作前的放鬆來儲存待會要面對的忙碌，也可以帶著您的午餐在繽紛的花草世界上吃著愛心便當，抑或是拋開一整天工作後的惱人大小事，和自己來個私密約會，沉澱一下，又是滿滿的能量。



中山北路大門



花博公園



中山北路林蔭大道



目的地-市立美術館

『馬偕員工活力2K步道』路線：09

(1)創意路線名稱：古蹟知性之旅	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：中山北路大門口	(4)步道迄點：急診門口
(5)步道步數：約3180步	(6)步道花費時間：30分
(7)規劃者：楊秀瑜	(8)單位名稱：婦科超音波室

實際距離(m)：2346.8 健走消耗熱量：109.13大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕大門口→向右走中山北路→中山北路二段48巷右轉→過蔡瑞月舞蹈社後左轉→中山北路二段36巷左轉→中山北路二段右轉→長安西路右轉→南京西路25巷（沿著捷運）右轉→民生西路右轉→馬偕



(9)步道特色說明

- ①蔡瑞月舞蹈社：中山北路二段48巷8號及10號，不僅是文人雅士相約聚會之地更記錄台灣舞蹈界50年來一路走來的歷程，蔡瑞月從事舞蹈的教學、創作與演出，為台灣舞蹈界的開拓者，被稱為台灣現代舞之母。於2005年病逝於澳洲，享年八十四歲
- ②前美國大使官邸：中山北路二段18號，這棟洋樓荒廢了二十三年。民國九十年台積電文教基金會捐款修復完畢，設立「台北之家」，由台北市文化局委託台灣電影文化協會經營管理。庭園設有戶外咖啡座，屋內則有誠品書店與電影沙龍，另設有光點電影院，專門放映藝術電影。
- ③台北市政府衛生局舊址：長安西路15號。這棟兩層樓的樓房建於昭和五年1930年)左右，建築風格為折衷主義之建築式樣。在日據時代作為技藝訓練所，提供失業者的保護救濟，給予技藝訓練。台灣光復後，移為台北市政府衛生局使用，目前則是作為台北市身心障礙福利會館。

(10)親身體驗分享

從醫院大門開始沿著中山北路走，騎樓下可欣賞每家店面也可享受陽光從行道樹楓香下灑下餘光，楓香樹型優美，秋冬之際落葉飄飄，再加上獨特的異國風味，所以這條道路總給人一種很浪漫的感覺；轉進山北路二段48巷是離醫院最近的古蹟~蔡瑞月舞蹈社，中山區運動中心也在附近應該要好好利用才是，再沿著巷弄瀏覽一些精品店、餐飲店..等每每都有不同的驚喜，再轉出中山北路經「台北之家」往長安西路走，台北市身心障礙福利會館即進入眼簾看著古意建築燃起思古之幽情，回程沿著捷運路面公園散步也別有一番風情；整條路線有很多騎樓回程又是沿著捷運可遮陽又可遮雨，借此悠閒的活動中得到足夠的運動量,在忙碌的生活中利用極短的休閒時間，同樣可以享受購物樂趣並藉由參觀多接觸文化事物，提升心靈及個人涵養。

附記：

台北市政府位舊廈：於長安西路49號為市定古蹟，建於大正十年（1921年），大正年代的建築風格日據時代建成小學的校舍，當年學童多為日本人子弟。台灣光復後，這裡長期做為台北市政府的辦公廳。市府搬走後，舊廈移作為當代美術館。因需過捷運且里程已超過2公里所以未列入此行，若同仁有興趣也可以去走走。



中山區運動中心：
中山北路二段44巷2號



前美國大使官邸：
中山北路二段18號



台北市政府衛生局
舊址：長安西路15號



步行紀錄

『馬偕員工活力2K步道』路線：10

(1)創意路線名稱： 林蔭-浪漫婚紗~悠遊-燈海、花博	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：平安鐘塔 (馬偕醫院)	(4)步道迄點：花博美術公園
(5)步道步數：約2288步	(6)步道花費時間：25分
(7)規劃者：黃星富	(8)單位名稱：修繕組

實際距離(m)：1575 健走消耗熱量：73.24大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

平安鐘塔→非常台北美麗婚紗→星巴克
→晴光市場→天主教堂→燈海花博

(9)步道特色說明

起步於 - 與主同在的平安鐘塔
迴旋在 - 編織夢幻的美麗婚紗
回想起 - 絕代風華的晴光市場
沉浸在 - 神就是愛的天主教堂
倘佯於 - 閃亮繽紛的燈海花博



(10)親身體驗分享

從與主同在的平安鐘塔出發，漫步在槭樹飄香的中山北路官道上；沿途經過美麗的婚紗店，在欣賞櫥窗裡設計師精心打造的禮服後，感受到新郎、新娘編織夢幻未來的氛圍，但時光又很快地倒退至晴光市場當年的絕代風華，沉浸在神就是愛的天主教堂；最後倘佯於即將→閃亮繽紛的燈海花博。



浪漫婚紗街



晴光市場



聖多福天主教堂



元宵燈海、美術公園

『馬偕員工活力2K步道』路線：11

(1)創意路線名稱：河岸風光	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：馬偕醫院	(4)步道迄點：大稻埕碼頭
(5)步道步數：約3300步	(6)步道花費時間：30分
(7)規劃者：楊昱玲	(8)單位名稱：MI-B

實際距離(m)：1555.7 健走消耗熱量：72.34大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕急診五角亭→直走民生西路→經承德路→過重慶北路→再過延平北路→迪化街→前方可看到大稻埕碼頭五號水門入口→回程再依原路回馬偕醫院



(9)步道特色說明

誰說出遊一定要花錢去郊區或外縣市？誰說運動一定要去健身房？在我們醫院附近就有一個既可以放鬆暫別城囂又可以達到運動消除熱量的好去處，而且只要用健走方式即可到達，那就是『大稻埕碼頭-五號水門』。進入碼頭後立刻映入眼簾的是重新整治的河岸風光及唐山帆船、碼頭拱橋等景觀，另外，還有自行車步道、籃球場、羽(網)球場，若時間允許則可出租自行車，來趟自行車河岸深度之旅。這條台北市的「淡水河右岸腳踏車道」，起點自淡水河與新店溪匯流處的華江橋開始，終點於社子島的淡水河與基隆河匯流處，全長約十二公里。沿著淡水河右岸騎往大稻埕這一段，是絕佳的賞鳥路線。大稻埕的夕照也是最吸引攝影人的地方，到了夜晚，燈火倒映在水中的景象，把碼頭點綴得光波閃閃動人，令人驚豔徘徊。除此之外，還可結合藍色公路航線，帶著腳踏車一起上船前往關渡、八里左岸、淡水漁人碼頭等地，享受多樣化的河濱遊憩樂趣。

(10)親身體驗分享

此健走步道規劃可能超出規定的步數與時間，但是我極力推薦的好去處，親身已去過不下數十次，且一天當中不論是早上、傍晚黃昏或晚上，景緻都別有不同，碼頭中心有自行車出租處，由此出發分二個不同方向，建議初學騎車者先往社子島方向騎，步道較寬敞且安全。碼頭中還有咖啡餐車及小販，我常點個飲料或餐食，一邊欣賞美景一邊與友人吃喝場所欲言，把平日累積的壓力及情緒盡掃而空。回程經過著名的中藥街-迪化街，採買一些養生藥材作為平日提氣補血之方，所以來此趟可稱為“裡外打點的健康之旅”真是不枉此行啊！



大稻埕碼頭



自行車步道



淡水河風光



養生中藥材

『馬偕員工活力2K步道』路線：12

(1)創意路線名稱：表參道巡禮	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：馬偕醫院	(4)步道迄點：美術公園
(5)步道步數：約2800步	(6)步道花費時間：25分
(7)規劃者：邱翊菲	(8)單位名稱：MI-B

實際距離(m)：1656.8 健走消耗熱量：77.04大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕中山北路大門口→向左走中山北路→經過錦西街→直走中山北路經大同大學經過民族西路→右前方海霸王旁則是美術公園及台北故事館→回程直走中山北路→經農安街右轉或中山北路福利麵包附近有進入晴光市場的入口→馬偕醫院

(9)步道特色說明

由馬偕醫院出發沿著中山北路漫步，除了以輕鬆心情欣賞兩邊充滿時尚及浪漫的婚紗店，目的地為充滿芬多精的美術公園或是到充滿人文藝術的美術館或台北故事館，回程還可到晴光市場吃美食。另外，在這條號稱日本『表參道』充滿歷史味的中山北路健走，不論是白天或晚上都有不同一番滋味，大家可以來去健走



(10)親身體驗分享

某一日放假天，起了個早，看到窗外天氣晴朗於換上輕便服裝出門健走。因我家在醫院隔壁巷子，所以就以醫院為出發點走中山北路開始健走，可能因為很早，所以中山北路車子不多，更感覺到兩側樹蔭綠意盎然，灑下的陽光彷彿上帝的光芒，走到終點站進入美術公園，公園寬敞，看到成群結隊的學生，天真的嘻笑聲，還有先前花卉博覽會的創意設計(照片二是最喜歡的設計)有花、有草、有噴水池、步道，充分提供一個平日緊繃上班族的我放鬆休憩場所(若時間足夠還可以去隔壁的美術館，去給藝術薰陶一下)，回程經過晴光市場，裡面有許多特色小吃(例如：蝦仁清蒸肉圓、車輪餅、滷味，還有福利麵包店的大蒜麵包最值得推薦，記得帶上員工證還有折扣)享受及採買完美食，再吹著徐徐涼風踏上回家的路。



美術公園



蛋型竹編籃



台北故事館



表參道綠蔭

『馬偕員工活力2K步道』路線：13

(1)創意路線名稱：約定之旅	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：馬偕紀念醫院	(4)步道迄點：馬偕紀念醫院
(5)步道步數：約2498步	(6)步道花費時間：30分
(7)規劃者：林麗玲	(8)單位名稱：醫事室

實際距離(m)：2670.7 健走消耗熱量：124.19大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕大門口→向左走中山北路→左轉錦西街→
右轉民權西路87巷(捷運民權西路站地面 步道)
→過民權西路進入幽徑步道→右轉民族西路→
右轉中山北路經大同大學→馬偕

(9)步道特色說明

沿途經過宮前町九十番地的老建築，往北欣賞
捷運沿路小葉欖仁，過民權西路，進入幽靜小路，
行道樹形成綠色走廊，目前已架上燈籬為元宵燈
節作準備，右轉民族西路後再轉入中山北路往南，
回程中可沿路欣賞中山北路美麗的槭樹及樟樹、
大同大學的古老建築，及頗具深義的公共藝術

“承諾”，創作者為李國嘉助理教授，作者將彩色磁磚拼圖片發給參與的民眾，大家約定在某個時間，拿著自己的那一片回來完成整個作品，沒有依約回來的部分，作者就用黑色磁磚補上，再婚紗林立的街道中，這件作品提醒我們人與人之間誓約的短暫。在感嘆人的約定並非完全可靠之餘，也更令人深思上帝對我們的永約是何等寶貴。

(10)親身體驗分享

走完全程，大約30分鐘的路程，沿路路樹扶疏，鬧中取靜，是獨處或三兩好友相約散步的最佳步道。



捷運步道-往民權西路



民權西往圓山幽徑小路



中山北路-大同大學



公共藝術-承諾

『馬偕員工活力2K步道』路線：14

(1)創意路線名稱：捷運健走·預見健康	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：馬偕紀念醫院	(4)步道迄點：台北車站
(5)步道步數：約2455步	(6)步道花費時間：25分
(7)規劃者：李惠玉	(8)單位名稱：醫教部

實際距離(m)：1560 健走消耗熱量：72.54大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

雙連捷運站地下街→中山捷運站地下街→台北火車站地下街→台北火車站捷運站→馬偕紀念醫院

(9)步道特色說明

由於現代人工作忙碌，認為要挪出時間運動十分困難且麻煩，但只要將運動視為生活中的一部份，並養成規律的運動習慣將不是負擔！根據國民健康局2009年調查顯示民眾「最喜愛的運動項目」，散步、健走的比例為43%排名第一，其次是騎單車，由此可知健走是最容易執行的運動項目！

此次規劃的步道不需要特殊裝備，也不需要額外費用更不受場地的限制，隨時想走就走，且無論外面刮風下雨、天氣炎熱都可以，並運用「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」健走口訣，以每小時4公里的速度快走，日行萬步，就可消耗300大卡囉！



(10)親身體驗分享

每次走這條路都不會覺得有負擔，都可以愉快心情健走，途中有很多東西可以尋寶，包括有書籍可以閱讀且地下街的東西包羅萬象，還可以節省捷運二段票費用（雙連捷運站至台北火車站），既省錢又可以得到健康，只要利用下班時間的空檔，健走時間約20-25分鐘，如果感覺會喘會流汗，就達到足夠的運動量，不僅預防慢性疾病，降低罹癌的風險，並加速脂肪代謝，強化肌肉組織功能，還可維持健康體重及充滿元氣，隨時佩帶計步器健走，養成紀錄步數的習慣，隨身攜帶一瓶水，隨時補充水分，也可攜帶毛巾和手帕，以便運動時流汗擦拭使用，達到運動健身的效果。



起點雙連捷運站，開始健走囉！



途中有專賣書籍可以提供休憩之處及培養氣質的休息站



途中有很多家店可以逛逛且走起來有不一樣的心情囉！



最後終點為台北火車站搭乘捷運的地方，既方便又省錢

『馬偕員工活力2K步道』路線：15

(1)創意路線名稱：捷運輕鬆Go

(2)規劃地點：□院內■院外

(3)步道起點：平安鐘塔

(4)步道迄點：花博圓山公園

(5)步道步數：約2337步

(6)步道花費時間：25分

(7)規劃者：李香蘭

(8)單位名稱：MI-A

實際距離(m)：2046.8 健走消耗熱量：95.18大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

平安鐘塔→沿民生西路前行→雙連捷運站右轉→沿捷運帶狀公園→經民權西路捷運站沿捷運帶狀公園→到圓山捷運站右轉→花博圓山公園

(9)步道特色說明

從深具意義的平安鐘塔起行，沿著民生西路往雙連捷運站前行，沿途經過傳統市場感受到熱鬧的氣氛；捷運帶狀公園→彷彿置身在一片綠油油的大自然中，忙裡偷閒地遠眺→民權西路、圓山捷運站前匆匆的人群，最後來到圓山公園→投入即將盛大點亮的元宵燈海中。

(10)親身體驗分享

從平安鐘塔起行，沿著熱鬧的民生西路往雙連捷運站前行；沿途經過傳統市場後，來到捷運帶狀公園、在舉目欣賞一片綠油油的草地時，天空一隻隻象徵和平的鴿子優雅地降落下來，悠閒地在啄食著；在一路上感受彷彿置身大自然的氛圍後，經過民權西捷運站、越過圓山捷運站→最後來到圓山公園，映入眼簾的是市府精心佈置即將盛大點亮的元宵燈節→讓我們一起沉浸在綺麗夢幻的元宵燈海中吧。



平安鐘塔



民權西路捷運站



圓山捷運站



圓山公園

『馬偕員工活力2K步道』路線：16

(1)創意路線名稱：現代藝術洗禮	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：馬偕醫院起點	(4)步道迄點：長安西路當代藝術館
(5)步道步數：約2564步	(6)步道花費時間：25分
(7)規劃者：楊宛毓	(8)單位名稱：5C病房

實際距離(m)：1419.5 健走消耗熱量：66.01大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕福音樓大門口→向左走民生西路→進入雙連站捷運2號出口至捷運地下街→由捷運地下街往前走經過中山站→過中山藝文廊後往前走→到R4出口坐手扶梯→往上到1樓→出口右轉再右轉走到長安西路後右轉至當代藝術館

(9)步道特色說明

自馬偕醫院福音樓大門口出發朝著雙連站捷運2號出口走去，路途經過數家餐飲小吃，水餃、紅豆湯、餡餅、咖啡等可順手買來品嚐。踏著輕快的步伐由2號出口進入地下街，朝著台北火車站方向前進，沿途看著捷運地下街的人來人往，各式各樣的人不同的表情及生活步調，還有經過地下街舞臺時，可以看到許多學生精彩曼妙的舞姿。一路到了R9出口附近，可以看到當代藝術館所佈置的創意秀場，定期更新不同的展覽。



(10)親身體驗分享

雖然之前走過此路線不下N次，但此次為了要將行程描述詳細而更細細的去觀察每一角落，發現還真的是令人目不暇給，學生的熱舞真讓人忍不住想跟著他們一起舞動，不論是夢幻剪紙或可愛的貓照片，都讓人佇足欣賞忘了時間，終於到了最後的目的地，當代藝術館建築本身就是藝術，也曾入內參觀過，門票全票為50元，不同於市立美術館的展出風格，它的展出通常都是前衛流行的，十足的衝擊人心。



年輕學生熱力揮灑青春



R9創意秀場
美麗的夢幻剪紙展出



中山藝文廊展出超可愛的
貓照片讓人流連忘返



目的地到了!曾是台北市政府的前身~當代藝術館

『馬偕員工活力2K步道』路線：17

(1)創意路線名稱：尋找天空	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：馬偕醫院	(4)步道迄點：林森公園、康樂公園
(5)步道步數：約2500步	(6)步道花費時間：20分
(7)規劃者：陳曼華	(8)單位名稱：醫教部

實際距離(m)：1539 健走消耗熱量：71.56大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

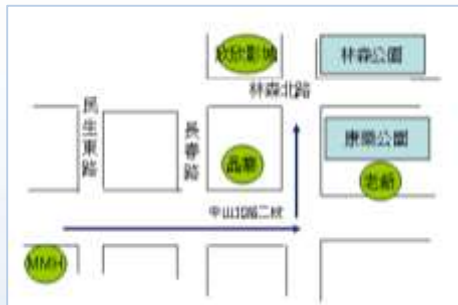
【說明】路線標示

馬偕福音樓大門口→向右直走中山北路→抵達晶華酒店→由晶華酒店右手邊巷道(39巷)進入→直走經過晶華酒店側門→直接抵達康樂公園→經林森北路抵達林森公園

(9)步道特色說明

馬偕醫院→林森公園、康樂公園·兩個公園面積共約有4.3公頃。

- ①繁忙中的沉靜：廣大的碧綠草坪。
- ②歷史、現代與藝術的結合：歷史人物銅像、大小鳥居、百年老樹；石椅、廣場、兒童遊戲區，及依不同季節種植、開放的花朵；步道設計。
- ③放眼天下：途中的老樹代表生命韌性，而當你仰望藍天，赫見人的渺小，宇宙的無限。



(10)親身體驗分享

走出本院大門右轉順著中山北路延途欣賞街景，在視覺感官及心靈都可以得到片刻的洗滌與寧靜在晶華酒店廣場上有對屹立不搖肥美的彩色鴛鴦，妳也可以閉上眼睛傾聽滲滲的流水聲，站在廣場中央抬頭仰望無際的晴空，而此際的心是無限寬廣！順著晶華酒店和老爺飯店間側面巷道走，真是柳暗花明又一村！在熱鬧、繁華的城市有如此的綠地！遼闊的草坪、老樹成群，麻雀、鴿子跳躍飛翔，讓人深怕傷了他，真是活力十足的景緻。奧妙的是他讓我們可以順著當時的心境在公園裡的步道行走，直行、繞行、甚至蛇行，時間足夠可以好好的欣賞兩公園中的花木。落英繽紛、落葉紛飛，讓人感受四季更迭的魅力！這行徑在準備評鑑期間幾乎天天陪著我，他洗去我一天的疲憊，雖然是夜晚，但清涼的風退去白天的酷熱，明亮的燈火與白天的景緻完全不同，到現在他依舊是我疲憊後回家的選擇，他讓我輕鬆、思考也放空，即便是夜晚閃爍的燈光也不時提醒我仰望天空！

這條宜古、宜今的步道可隨著個人的時間與需求決定速度與距離，因而我極力推薦同仁來經歷這讓人有回憶、有感藝術的現代步道。



雖不是鴛鴦戲水，
卻是潺潺流水



擁抱暖陽的青草地



史跡價值處處可見



茂盛的棲息地

『馬偕員工活力2K步道』路線：18

(1)創意路線名稱：養心花線	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：馬偕醫院大門	(4)步道迄點：圓山捷運站
(5)步道步數：約3500步	(6)步道花費時間：20分
(7)規劃者：陳盈如	(8)單位名稱：遠距居家照護中心

實際距離(m)：1600 健走消耗熱量：74.4大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕福音樓大門口→向左走中山北路左轉錦西街→民權西路站捷運站線狀公園經過民權西路過馬路後→沿著捷運站線狀公園→經民族西路過馬路後往圓山捷運站→以相同路徑走回醫院

(9)步道特色說明

- ①是一條鬧中取靜的路線，享受捷運公司栽種的樹蔭，也可以沐浴在陽光的洗禮
- ②在春季時可以享受嫩枝發芽的喜悅，體驗天氣乍暖還寒時的溫度。
- ③適合夏季陰雨綿綿時，涼爽雨絲拂面的清心，降低炎夏帶來的暑氣
- ④在秋季體驗秋風帶來浪漫情懷，欣賞季節性葉色改變，隨秋風掃除心中煩惱
- ⑤冬季裡難得出現的陽光，更是能夠感到沐浴金黃色日光所帶來的喜悅
- ⑥這一條路上的來往的人很安靜，沒有大聲喧嘩只有耳邊悄悄的鳥叫聲或風聲或落葉聲。

(10)親身體驗分享

- ①在吵雜喧鬧的城市，發現屬於自己的幽徑，非常喜歡踏在這條路上的感覺。
- ②雖不在山中可以享受山上的安靜，雖不在田野可以聞道田野的清新的空氣
- ③非常樂意與同工分享我的城市幽徑，一同享受片刻寧靜時光



民權西路捷運站
線狀公園



圓山捷運站
線狀公園



圓山捷運站
線狀公園



撫順街附近

『馬偕員工活力2K步道』路線：19

(1)創意路線名稱：醫道	(2)規劃地點：□院內 ■院外
(3)步道起點：馬偕大門口	(4)步道迄點：蔣渭水紀念公園
(5)步道步數：約2264步	(6)步道花費時間：25分
(7)規劃者：鍾素華	(8)單位名稱：保險課

實際距離(m)：2018 健走消耗熱量：93.84大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

醫院大門口→左轉至中國信託銀行→穿越斑馬線至奇哥左轉→沿著錦西街直行至成淵高中旁紅磚步道直行至承德路→過斑馬線直行至雙連國小大門前→越過斑馬線→蔣渭水紀念公園→醫院大門

(9)步道特色說明

活力2K步道命名為醫道乃因蔣渭水先生是位醫師與本院的服務相關。此醫道安全、方便、直線、就近。

途經成淵高中及雙連國小及蔣渭水紀念公園，在短暫的午間休息時段可享受綠意盎然、花木扶疏、蟲鳴鳥叫、蝴蝶紛飛，更可吸收難得的芬多精。時間許可下亦可在公園活動筋骨。



(10)親身體驗分享

在短暫的午間休息時段能找到一條安全、直線、就近有綠樹成蔭的紅磚步道，實為一大福份，經過早上忙碌工作後，午間倘佯在林蔭中不僅使身心得以紓解；更能為午後的工作儲備有效的能量。

首善之都內有紀念蔣渭水這位地位等同孫中山革命前輩之處，公園內主體建築是巴洛克式風格磚造加強建築，在此漫步具有民主歷史、醫界有淵源的公園非常值得一探。



穿越中山北路
至錦西街北側



成淵高中旁紅磚道



雙連國小旁
綠樹紅磚道



蔣渭水紀念公園

『馬偕員工活力2K步道』路線：20

(1)創意路線名稱：曬曬太陽賞街景	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：台北馬偕	(4)步道迄點：華山大草原
(5)步道步數：約3989步	(6)步道花費時間：30分
(7)規劃者：隋宜珊	(8)單位名稱：呼吸治療室

實際距離(m)：1750 健走消耗熱量：81.38大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示

馬偕醫院側門口→中山北路地下道→中山北路左側→國賓飯店→晶華酒店→老爺酒店→中山分局左轉→林森南路→過市民大道二段路口→華山大草原

(9)步道特色說明

刷了下班卡從側門走出，很輕鬆安全地由地下道走到中山北路左側沿路可以經過國賓飯店GUCCI、LV、晶華酒店、老爺酒店等等，沿途可以看到光鮮亮麗的精品或皮件也可以看到聽到很多國口音的觀光客，要是下班肚子餓飯店也有細緻的小點心可以購買。一直走到中山分局左轉繼續往前走也可以外帶一杯春水堂的珍珠奶茶到小公園坐一下或是等紅燈轉往林森南路前進，可以看到花花綠綠的招牌和一些特別的娛樂氣息，看到市民大道的車水馬龍過了馬路就看到大片的草原，有體力可以跑大圈的華山大草原若覺得倦了亦可以在公園內的椅子坐一下。



(10)親身體驗分享

上班很煩壓力大下班可以藉由慢走來散心，沿途經過華山大草原看看不同風景在馬偕六七年這條路線是步行回家的必行之路，有時候晶華酒店會有一些特殊的廣告和園藝造景，賞心悅目又近在咫尺。這幾年的華山大草原整理的也越來越好，走靠近金山南路那側還有一些個性店家和特色展覽，想跟大家分享。



下班了



晶華酒店常有特色展覽和造景非常有趣



華山大草原有很多人溜狗曬太陽，是個很舒服的大公園