



順報

台北順起來

2026.10.06

跑步、散步、爬山
台北人的下班提案

下班後，可以去哪裡走走？

台北跑者秘境地圖

SOON

走進老故事

主題文化徑 沿著捷運慢慢走、慢慢逛

台北的文化故事，就在你每天回家的路上！那些走過無數次的老街與街區，或許都藏著未曾聽聞的故事，只是我們經常匆匆路過。若能把散落在台北的文化路徑重新串起，認識這座城市其實可以很簡單。

下次下班回家的路上，不妨從捷運站多走幾步，走進歷史街區，也許會發現每天經過的地方，竟有這麼多迷人的故事。

北投文化路徑 溫泉產業與自然地景



士林文化路徑 漳泉開墾與街肆演變



大同文化路徑 歷史建築與地方人文巡禮



中正文化路徑 台北現代化的起點



萬華文化路徑 台北的起源



★台北還有更多文化路徑，等著大家去發掘！

冷知識

關於台北城牆的下落

① 台北城的石頭，從噶哩岸來

百餘年前興建台北城，城牆石材多取自北投、噶哩岸一帶，由石匠就地開採後運進城內。如今噶哩岸站旁的展示牆，仍保存這段記憶。

② 城牆拆了，變成今天的忠孝西路

1904年前後，總督府拆除城牆，於原址闢建「三線路」。周添旺作詞、鄧雨賢作曲的《月夜愁》唱的正是這條路，至今翻唱不斷。

今天的忠孝西路、中華路、愛國西路與中山南路，都沿舊城牆線而建。

③ 四座現存城門，只有一座保留原貌

台北城原有五座城門，現存北門、東門、南門與小南門。其中僅北門大致維持原貌，其餘三座於1966年改建為今日樣貌。下次經過城門，不妨多看一眼。熟悉的城門，其實藏著不同時代的痕跡！

※資料來源：文化部文化資產局、國家文化記憶庫

轉個彎，讓我們走進山裡

台北山林小知識



台北四周環山，北有大屯火山群，東側與南側圍繞著內湖、南港與木柵的丘陵。其實，台北一直是一座離山很近的城市，有許多親山步道，搭捷運或公車就能抵達。想爬山，不用特別跑一趟遠方，下班多坐幾站、週末從家裡出發，就能走進山裡。

山，一直都在台北人的生活裡。

貼心提醒 走進山林，請注意!!

出發前

- ☐ 確認步道是否因施工或颱風管制。
- ☐ 備妥水、乾糧、防滑鞋、雨具與行動電源。

在山上

- ☐ 走既有步道，不抄捷徑與留垃圾。
- ☐ 秋季防虎頭蜂：不噴香水、不揮打、不進草叢；遇見請低身安靜退離50-100公尺。

遇到危險時

- ☐ 保持冷靜撥打119，並提供手機上的定位座標。
- ☐ 留在原地，不要亂走、節省體力。



不用很多， 先動起來就好!!

WHO世界衛生組織建議成人每週進行150至300分鐘中等強度有氧活動。這個數字看起來不容易，但不用有壓力，因為有動總比沒動好(Doing some physical activity is better than doing none)。

所以，不用一次達到標準，慢慢開始就好。一天多留30分鐘給自己，讓身體動起來。

我們把6條路線畫在捷運路網上，找一條離自己最近的路，就開始奔跑吧！



往返約5公里

老地方觀機平台



可近距離看飛機起降，也能將台北盆地與基隆河盡收眼底，心也會跟著開闊起來喔！

一圈約2.4公里

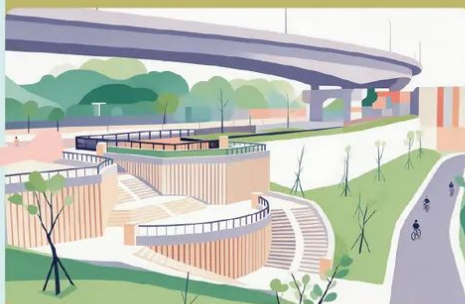
大安森林公園



樹蔭多、交通方便，午休或下班都能輕鬆跑一圈。

一圈5公里

公館水岸公園



俗稱「國手之道」，是奧運國手張嘉哲推薦的跑步路線，也孕育不少後起之秀。交通方便、路線平緩，路程也能自由安排！

萬華區

台北跑者秘境地圖

6條路線，都在捷運可以達到的地方

單趟約7公里

基隆河右岸 (彩虹橋—大直橋)



河岸視野開闊，彩虹橋入夜會發光！
跑完還能順遊饒河夜市。

總長約5公里，
後山埤站結束

四獸山縱走



一次蒐集四座郊山！一路穿越象山、獅山、豹山與虎山，還能用不同角度欣賞台北101。

一圈約2.5公里

富陽生態公園-福州山



城市裡的生態秘境，沿途滿滿芬多精，登上福州山還能遠眺台北101。

跑者路線

越野跑初階路線

★上網搜尋「地點+跑者路線」，
有更多跑友分享路線指南！



下班隨時動起來！ 東京、首爾都有的「運動驛站」

置物、更衣、梳洗一次到位：解決運動前後那些瑣碎的事

下班想去跑步或騎單車，最麻煩的往往不是運動本身，而是衣服在哪換、包包放哪、滿身大汗該怎麼清爽赴約？

「運動驛站」的概念是串聯運動熱點與生活路徑，盤點登山口、河濱公園，以及捷運附屬空間（如北投

會館、小巨蛋及地下街等），打造明亮、安全且由專人維護的「智慧寄物、更衣與梳洗」空間。

這不僅服務跑者與單車族，也為外勤工作者、下班赴約的民眾提供從容轉換的角落。把瑣碎的負擔交給城市規劃，下班生活就有更多可能。



有時候，行動缺的不是意志力， 而是自己對時間的掌控感。

心理學家Sonnentag與Fritz在2007年提出「工作恢復」的四個面向：心理抽離、放鬆、時間掌控感與精通。其中，「時間掌控感」就是下班後，能不能自己安排時間。研究也發現，狀態恢復得越好，越不容易感到耗竭，也能睡得更好。

很多人並非不想運動，而是缺少便利的服務，苦於無處更衣與寄物，就可能讓人直接打消念頭。運動驛站的出發點，就是替大家省去這些麻煩，讓「下班去運動」不需特別安排，自然成為生活的一部分。



沈伯洋想做的事

這三件事，都跟你這一期讀到的內容有關

台北的老街與步道藏著豐富故事，卻因彼此分散且缺乏完整路線與服務，難以順暢走訪。沈伯洋提出「首都文化徑×山林徑」，將散落的「點」串成「線」與「面」，並以「運動驛站」補足服務。連起地方與服務，台北才能從「有很多景點」，變成「能去很多地方」。

讓文化不只是一個景點

艋舺與大稻埕記錄著城市發展，眷村、客家與原民文化是族群生活痕跡，二二八歷史現場也散落各處。現今文資常受限於「單一景點」。主題文化徑旨在重新串連這些故事，讓人沿著路線走過台北的不同時期。

山林，不只是登山客的事

在台北，搭捷運20分鐘即可入山，但缺乏裝備或不熟路線者仍有門檻。本政策規劃於象山、劍潭、貓空設立三座登山觀光中心，提供裝備租借、置物、洗鞋區、四語導覽與即時路況，並增開交通接駁；步道採「修復代替新建」，重新檢視步道分級並補足安全設施。核心精神為不過度開發山林，而是讓既有大自然更容易親近。

讓運動，自然成為生活的一部分

許多人常被運動前後的瑣事絆住腳步：包包無處可放、沒有空間更衣沖洗。「運動驛站」在登山口、河濱公園、捷運附屬設施提供這些服務，讓運動無需刻意安排。少掉麻煩，就能多出屬於自己的時間。這對旅客是一張認識台北的地圖，對居民則是下班散步、週末爬山的新路線。台北不缺故事與景點，缺的是將這座城市重新連起來的人。

沈伯洋

都市微森林 ≡ 中年轉職與創業支持 市政智庫：
首都 文化徑 HABITAT EMPOWER ≡ 北士科台北研究院

婚育宅 與青年宅 空間 亞洲第一 ≡ 登山觀光城 培力與機會 AI訂閱與
兩河流域計劃 圓山超級市民運動中心 市府採購支持新創 課程補助

發放單身者運動幣及文化幣 城市青年基金：22歲領50萬

ACCOMPANY 尖峰分流 運動驛站
陪伴 親子同行卡 TPASS納入共享電動機車

45~65歲 家長版1999 週週有臨托
心理諮商補助 ≡ 老宅延壽 補助企業實施
≡ 通學區零死亡 行動服務團 彈性工時 ≡

RESILIENCE 補助50歲以上皮蛇疫苗

韌性與安心 台北 你是主角，沈伯洋是負責回答的配角

0~6歲腸病毒疫苗免費 無限城論壇 新設夜間市長、設計長

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!

用心，台北順起來!!



市長你給我聽好了!

市民心聲搜集平台

