

2019大三鶯走路節-「1019大河滔滔崁津遊」活動計畫書

我們有多久沒有慢下腳步，回首看看那 印在泥土地上的紮實腳印了？

我們有多久沒有細細的觀賞 過路的幕幕風情？

慢慢走 才會有好風景，試著用走路來放慢你的生活節奏，

相信你會有更多的收穫。

壹、「三鶯走路節」緣起：

走路是最好的運動，世界衛生組織（WHO）提醒世人：如何預防癌症和心臟病這兩大現代文明病，就是 多走路！「走路是人類最自然的運動，也是最為放鬆的運動，…走路可以紓解壓力，放鬆身心，…還能讓人腦筋清晰，深入思考，取得靈感。」

歐洲走路節源起：在歐洲，「走路節」活動由來已久，提醒人們重拾這與生俱來的能力。每年七月第三週，全球最大的「走路節」在荷蘭奈梅根（Nijmegen）市舉行，這樣的活動，從一九〇九年至今，已持續九十年，近年來，每年參加人數高達四到五萬人。走路者須在四天內、每天走四十公里，共行進一百六十公里。除了原本車行的四線道，必須讓出來供行人走路。

而英國威靈頓（Warrington）的「走路節」，則如嘉年華會般，鼓樂手在一旁鼓舞，成行成列的人擠滿了威靈頓山丘，大家徒步往同一方向前進。由歐洲十四個國家組成的「國際市民體育聯盟」（International Volkssport Verband），也訂每年五月八日為走路節，號召世界各地自願者參與。

用走路去找回健康，用走路去凝聚人們，用走路去陪伴孩子，用走路去認識城市，用走路去愛護環境。我們相信：「透過走路，找到的不只是身體健康，更是對家庭社區的重視，對環境的維護。」走路真的很簡單，只要邁開腳步，走出去。當感受走路的美好，意味著你的心，已在繁忙的生活中，找到新的起點。（以上文章摘自：alive 優生活 1999. 七月號(62期) 作者：江佩蓉）

受到黃武雄教授等人發起「千里步道」運動的啟發，前三鶯社大主秘張光驊 結合 2012 年教育部「未來家園想像」專案，辦理「水美三峽」研習課程，帶領民眾認識河川環境與水資源的保護，發起籌辦第一屆的「2013 三鶯走路節」-來去大豹溪。走路探清泉，至今已進入第四年舉辦了五場，累計人次已達千人。每年分春秋兩次舉行，以河川流域規劃不同路線，帶領民眾走入歷史現場，結合在地故事、產業特色、學校教育、人文地景的深度導覽，重現城鄉發展的在地記憶，希望十年後能累積建立完整的三鶯樹人文步道系統。

貳、活動目的：

- 一、今年是第七年舉辦「三鶯走路節」，路線是從國立臺北大學、鳶山堰到鶯歌中庄，再到桃園大溪，沿途是早期大嵙崁溪產業及聚落的重鎮，饒富歷史趣味及農村特色。並連結大溪在地社區、龍潭三坑社區及樹林社區大學，一同在大溪老城區會師，為百年街慶暖壽。
- 二、透過參與式設計，由大學、高中、社區及社團協力策辦，串聯公廈新社區與地方社群網絡，共同來關心水資源與社區環境議題，建構"大三鶯樹"地方知識學的史料。

參、辦理單位：

指導單位：教育部

主辦單位：國立臺北大學海山學研究中心、新北市北大特區聯合策進會、財團法人大嵙崁文教基金會、桃園市三界爺文化發展協會、**新北市北大高級中學**。

協辦單位：吳琪銘立委辦公室、國際同濟會臺灣總會新北市星辰同濟會、新北市托老互照志工協會、桃園市大溪區歷史街坊再造協會、大溪國際青年商會、樹林社區大學、龍恩里辦公處、龍學里辦公處、享想社群、我是三峽人粉絲頁、詠月人文月眉研究室（陸續邀請中…）

企劃執行：財團法人樹春文教基金會、永續三峽環境文化工作室。

肆、活動時間：2019年10月19日(六) 8:00~17:30。

伍、活動方式：步行全程約16公里，以徒步方式探訪大漢河流域大三鶯段，沿途解說參訪溪畔聚落、人文地景及產業發展，帶領民眾關心流域水資源與環境保護工作。

陸、活動內容：參加者採分組行進方式，全程解說，認識河岸環境與分享鄉土故事。並設有二處補水點（為倡導生活環保~鼓勵自備飲用水及餐具）。

時間	內容
7:30~ 7:50	於臺北大學校門口報到集合，領取名牌資料。敬請準時，逾時不候。
8:00~ 8:20	全體大合照~ 起走出發 。
8:20~ 8:30	到達新北市客家文化園區。
8:30~ 9:00	橫跨過鳶山堰集水區。
9:00~ 9:30	鶯歌山水步道。
9:30~10:00	慈人宮（補水休息站）/中庄調整池景觀土丘。
10:00~11:40	福安宮→韭菜菜園、陳五常祠堂。
11:40~13:00	唐山嬭\灶腳（午餐、請自備餐具）

13:00~13:30	中庄下崁→中庄調整池。
13:50~14:30	撒烏瓦知部落→大溪河濱公園（補水休息站）
14:30~15:00	大溪觀光橋→大慶洞→石板古道→普濟堂→福仁宮（15：00 到達）。
15:00~15:20	大溪國小前 運動公園/三峽、龍潭、大溪三路大會師。
15:30~15:50	參加「大溪老街 街區改正一百周年慶（1919-2019）活動」/福仁宮廟埕。
15:50~16:30	大溪老街區探訪，各組 40 分鐘。
16:30~16:50	下月眉古道→月眉停車廣場。
17:00~17:30	搭車回程三峽
17:30	活動結束，明年再見！

柒、報名時間：自即日起至 2019 年 10 月 9 日止，或額滿為止。

捌、報名對象：一般民眾，共計 250 名。

一、個人報名：年齡 10 歲以上，歡迎親子闔家同行，一同報名。

二、團體報名：請逕向主辦單位提出申請，登記姓名人數、並預收款項。

玖、參加費用：每人 300 元（含車資、午餐、保險費、特色點心、紀念品）。

匯款帳戶：彰化銀行(代號 009) 三峽分行，帳號：5581 01 077311 01，

財團法人樹春文教基金會。

拾、報名方式：請上 臺北大學海山學研究中心網站及三鶯走路節 FB 網頁 活動訊息。

一、網路報名，請填寫報名表如後附，註明姓名、身分證字號、出生年月日，以利辦理保險。

二、報名諮詢：週一至週五 14:00~20:00 0922-328-783 林先生、0926-843-683 廖小姐。

拾壹、活動注意事項：

一、路程約 16 公里，全程以徒步方式進行，報名時請考量自身身體狀況，除非遇大雨，否則活動仍將如期舉行。

二、活動前，會以簡訊、電子信箱提醒參加者，請注意是否接到通知。

三、請把握網路報名時間，當天報名者恕無法辦理保險。

四、必備物品：請著輕便服裝、軟底鞋、遮陽帽、簡易雨具，飲用水、個人餐具、個人藥品、個人點心等。

五、若因天候因素改期時，於前一天在臺北大學海山學研究中心網站、三鶯走路節 FB 網站、我是三峽人粉絲頁 發布訊息通知。

六、請依近期天候狀況，注意遮陽防曬或攜帶雨具。

拾貳、行前文化講座：為增進大家對大漢河流域水文化的認識，歡迎前來參加。

講座地點：新北市北大高級中學 圖書館二樓(三峽區大義路 277 號)

場次	日期/時間	講座主題/講師
第一場	2019 年 10 月 15 日(二) 19:00~21:00	【大河滔滔海山情 - 大漢河流域的開發與人文】 講者：洪健榮/國立臺北大學海山學研究中心主任
第二場	2019 年 10 月 17 日(四) 19:00~21:00	【守護大漢河流域的環境與未來】 講者：梁蔭民/水患治理監督聯盟委員

拾參、策辦聯盟工作團隊：

活動總召：陳俊強院長、洪建榮主任 / 貴賓邀請、接待及總協調。

核心策辦團隊：負責公部門聯繫、各單位聯繫、貴賓邀請及經費資源籌措。

活動執行長：林烱任/媒體採訪、時控。 副執行長：吳振銘 / 現場指揮、場控。

諮詢顧問：社區大學全國促進會、千里步道協會、陳健一…。

新聞聯絡人～媒體邀請工作 預計 10.9 (三) 發布新聞稿～或做專題。

網路媒體～ 請社群媒體、我是三峽人、愛北大、享想社造中心……協助。

拾肆、執行進度

	8 月	9 月	10 月	11 月
社區討論研議	◎			
籌備會議	◎	◎	◎	
計畫討論提案	◎			
活動宣傳		◎		
活動報名		◎	◎	
路線場地勘查		◎	◎	
導覽志工培訓研習		◎	◎	
活動地圖與手冊出版			◎	
活動舉辦			◎	
結案成果出版				◎
經費核銷				◎

拾伍、預定進度：7-8月預計路線景點，進行田野調查、收集資料，安排沿途拜訪、合作事宜。

時間	工作項目	工作內容
8/17(六)	解說員培訓 1.	由海山學中心洪健榮主任、永續三峽工作室林炯任 並邀請生態專家，帶領學員進行田調採訪及生態環境認識。
8/31(六)	解說員培訓 2.	依活動時間 08:00-16:30，沿途路線探勘，搭公車返回(工作幹部及解說員需參與及討論)
10/6(日)	解說員培訓 3.	全體工作人員行前實地路勘一次，於大溪 進行討論會。

※備註：10/5(六)補行上班日，10/10(四)~10/13(日)為四天連假。

拾陸、預期效益：

- 一、活動參與人數達五百人次，走讀海山地區起源，活化歷史現場，找回土地的記憶。
- 二、秉持民眾參與的社造精神，串聯三峽、大溪、龍潭三地的新舊社區公廈大樓、各級學校與公益服務性社團，跨域開啟良性合作模式，建立大三鶯走路節辦理特色。
- 三、喚起民眾重視水域環境倫理，注重生活品質，分享交流在地生活的幸福經驗。
- 四、民間自主發起，連結社區及學校家長會資源，以社區社團協力策辦模式，組成核心工作團隊及解說志工群，建立工作平台，累積經驗模組，建構"三鶯走路節"的人文價值與歷史生活美學論述。

拾柒、活動聯絡人：

臺北大學海山學研究中心助理 李岫珊 02-86741111 #66506、

永續三峽環境文化工作室 林炯任 0922-328-783。