

產學合作案結案報告書

華通識 105 產學字 002 號

四分溪畔文史走讀計畫

甲方：臺北市南港區健康服務中心

乙方：中華學校財團法人中華科技大學

通識教育中心

計畫主持人：周玠

協同主持人：傅彥凱

目 次

第壹章 資源整合情形及策略創意性·····	1
第貳章 背景說明·····	3
第參章 計畫目標·····	4
第肆章 執行策略及方法·····	5
第伍章 結果與評價·····	6

壹、資源整合情形及策略創意性

世界衛生組織指出「健康」並不單是指沒有疾病或殘障，而是指生理、心理及社交三方面都完好美滿。因此，健康的內涵包括：強健的身體、飽滿的精神、穩定的情緒及和諧的人際關係，要達到健康促進的目的，必須要三管齊下才可。

依衛生福利部國民健康署的網路資料顯示，台北市健走步道隨行政區資源各具特色，分別結合自然景觀、休閒、親子、生態、古城街道、古蹟、藝文等主題。而就本計畫而言，如何為南港區健康服務中心發揮創意？建立地方特色？並滿足生理、心理及社交等三方面的需要？是本計畫制訂的策略關鍵。

南港區健康服務中心特別重視社區民眾健康，積極推廣市民規律運動，增加民眾身體活動量，因此，構思以歷史人文為介入方式，規劃具有南港區文史特色的健走路線，提升居民的運動心理環境，培養社區民眾的健走習慣，進而活絡他們的社交生活，改善健康安全的社區環境。

傳統來說，文史課程侷限於全面性的探討，但因政府對社區發展的重視與努力，逐漸地引起了各地居民的共鳴。如果說地方文史像一棵樹，那麼來自各方的居民就像水，經過長時間的灌溉，隨著年輪一圈圈地厚植茁壯，由於近在咫尺，且與當地家族息息相關，不但可滿足居民心理方面的需要，同時能使他們的社交生活更加充實。

中華科技大學是南港地區唯一的大專校院，且對於社區發展投入甚多，在學校先進的引導下，申請並執行北區技專校院教學資源中心「南港第 245 號交響曲」計畫，以「南港歷史與人文」為廣通課程，經過一年多努力地充實內容，現今區域文史資料的蒐集豐碩，希冀尋求成果發揚的空間，是具備配合執行條件的最佳夥伴之一。

因此，在南港區健康服務中心的支持下，以「四分溪畔文史走讀」計畫介入，與「大嶺腳下行·跟著藍鵲飛」的健走行為與健康促進講座互補，整合各方資源，規劃具有南港區文史特色的健走路線。

在景點及路線選擇方面，參考 Project for Public Spaces 的官網，以為南港區找出十個以上的景點為目標。經過一番努力後，選定了條件最佳的四分溪畔，其優勢如下：

1. 四分溪沿岸景點集中且文史內容豐富，有中央研究院的學者及中華科技大學的師生可從旁協助；
2. 與溪流並行的路面平穩安全，常有學者、師生和鄰近居民穿梭其間，中央研

究院及中華科技大學的更有醫護單位可提供支援；

3. 岸邊環境清幽綠意盎然，溪水經過整治後清澈見底，樹上還不時會傳來陣陣的蟲鳴鳥叫聲，為運動提供了絕佳的**心理**環境。

以下是計畫行程表所羅列的十四個文史景點：

序號	文 史 景 點
1	闕氏古宅
2	圓拱橋
3	四分河濱公園
4	中研公園
5	生態池
6	國家生技園區
7	太極雕像
8	嶺南美術館
9	胡適紀念館及故居
10	胡適公園
11	民族所博物館
12	凌雲五村
13	台北市軍人公墓：一江山紀念碑
14	中華科技大學：藝文中心

「四分溪畔文史走讀」計畫在參加人員方面，由南港區健康服務中心號召中研里、九如里、舊莊里等百餘名居民共襄盛舉；在教師方面，以中華科技大學周玠副教授為計畫主持人、結合中央研究院胡適紀念館(岑丞丕博士)及南港地方文史工作專家(邱天錄先生)擔任文史講座；在課程方面，以中華科技大學「南港第245號交響曲」之「南港歷史與人文」課程精華為基礎，且有學生擔任工讀協助蒐集資料(鄭貿引同學具備兩學期「南港歷史與人文」課程助理經驗)；與「大嶺腳下行・跟著藍鵲飛」計畫共同執行計畫行程表。

貳、背景說明

『四分溪畔文史走讀計畫』，在提升南港區民眾良好的健康生活品質；透過走讀方式增進健康體能外，同時也能增進在地文史素養、社區意識及社區認同。

因南港人大多從事農耕，生產茶葉、稻米、番薯等產品，所以早期的四分溪是農業水資源的命脈。歷史的因緣際會，福建安溪人王水錦、魏靜時等來臺，善用南港氣候、土壤、水質等優勢條件，使其成為臺灣包種茶研製的重鎮，更為今日四分溪奠定了人文與歷史的淵源。

然而，隨茶葉的貿易日趨沒落，取而代之的煤礦開採，使四分溪歷經了自然地景的浩劫與生態環境的破壞，一條風貌秀麗的溪流，因廢水煤渣的排放，變成了混濁與臭氣沖天的水溝，更由於颱風的關係多次氾濫成災，讓鄰近的社區居民損失慘重。

隨著整體產業環境的轉變，污染性的產業自然免不了遷廠的命運，南港區的產業風貌也跟著變換。在地方居民的努力與行政首長們的大力支持之下，四分溪經過多年的整治已具成效，是目前臺北市第一個為保護魚群而封溪的案例。透明清澈的溪水，為溪裡的魚群及其他生物提供了良好的環境，更為附近的居民提供了休閒運動的場域。

四分溪的下游區段起自中華科技大學至南深橋為止，長約 5.5 公里。其溪床與研究院路三段平行且貫穿中研院院區，和研究院路二段交錯後匯入大坑溪，是與地方居民生活最緊密的一塊；而中央研究院的學者與中華科技大學的學生，除增添四分溪畔的文史氣息之外，也是發揮其文史故事性，激勵居民健走的可用資源。

辦理社區健康體能促進計畫外，規劃融入文化氣息推動『四分溪畔文史走讀計畫』，讓社區民眾除了增進健康外，亦能增加認識南港是一個充滿文史傳承的區域，由於地處台北市的邊陲，使人文與地景兩者能合而為一，並藉著四分溪串流幾個獨具特色的古蹟，伴隨著藍鵲的啼叫振翅翱翔，是身、心、靈提昇及享受的絕佳場域，透過在地文史資源的吸引，改善社區民眾的運動習慣。

參、計畫目標

- (一)、協助規劃健康體能促進方案結合運動專業人員於社區辦理健康體能促進方案共 1 班，課程為期 12 週，每週 1 次，共計 12 次，其中 4 場以南港歷史人文為主題。藉由課程實際操作，提升社區民眾參加運動之意願並強化其體能；
- (二)、協助建置與規劃社區特色健走步道 1 條，創造運動的友善支持性環境，利用臺北市南港區在地歷史人文等特點，創造健走可近性，讓民眾在住家社區環境內和鄰近地區可以安全的從事健走運動。經由社區健走活動與環境營造，使社區民眾以自己的社區為榮，增進對家鄉的關懷與情感，並以此為規劃健走手冊及建置網站的基礎；
- (三)、進行相關問卷資料統計分析。

肆、執行策略及方法

(一)、實施對象：經臺北市南港健康服務中心說明計劃目的，由舊庄里、九如里、中研里居民參與，實際對象約 100 人(分成兩組，實驗組、對照組)。

(二)、辦理內容：配合下列行程表執行講座及健走活動，具體內容如下：

日期	時間	活動內容	講師
4/14 (星期四)	09:00-09:30	報到及活動說明	南港區健康服務中心
	09:30-10:00	工作人員介紹	中華科技大學體育室李建明 副教授
	10:00-11:00	健康技能-健走方式	
4/21 (星期四)	09:00-11:00	體適能檢測及睡眠品質 (前測)	中華科技大學體育室李建明 副教授
4/28 (星期四)	09:00-10:00	基因改造或回歸生態~健走	國立陽明大學 陳俊忠教授
	10:00-11:00	走路速度與 6 分鐘走路距離	
5/5 (星期四)	09:00-10:00	南港在地歷史與人文	中華科技大學通識中心 周玠 副教授
	10:00-11:00	走讀南港	
5/12 (星期四)	09:00-10:00	走路禪 walking meditation	國立臺灣師範大學體育學系 方進隆 教授
	10:00-11:00	走讀南港	
5/19 (星期四)	09:00-10:00	運用攝影鏡頭紮根南港	九如社區發展協會 邱天祿 先生
	10:00-11:00	走讀南港	
5/26 (星期四)	09:00-10:00	健康體適能	中華科技大學體育室 林順萍 老師
	10:00-11:00	健走運動強度	
6/02 (星期四)	09:00-10:00	認識南港在地人文	中央研究院 岑丞丕 博士
	10:00-11:00	走讀南港胡適紀念館	
6/16 (星期四)	09:00-10:00	人文健走饗宴	中華科技大學通識中心 周玠 副教授
	10:00-11:00	走讀南港在地歷史	
7/01 (星期五)	10:00-10:00	健走健胃	台北市立聯合醫院忠孝院區腸胃科 台北市長跑協會 蕭亦宗 醫師/理事長
	10:00-11:50	走讀南港在地美食	
7/14 (星期四)	09:00-11:00	體適能檢測及睡眠品質 (後測)	中華科技大學體育室 李建明 副教授
7/21 (星期四)	09:00-10:00	睡眠品質良方-健走	康寧大學(臺北) 彭鈺人 教授
	10:00-11:00	走讀南港四分溪畔	
7/21 (星期四)	11:00-12:00	活動剪影及成果	南港區健康服務中心
		全程參加課程者頒獎	

五、結果與評價

「四分溪畔文史走讀」計畫項下執行課程如下：

日期	時間	活動內容	講師
5/5 (星期四)	09:00-10:00	南港在地歷史與人文	中華科技大學通識中心 周玠 副教授
	10:00-11:00	走讀南港	
5/19 (星期四)	09:00-10:00	運用攝影鏡頭紮根南港	九如社區發展協會 邱天祿 先生
	10:00-11:00	走讀南港	
6/02 (星期四)	09:00-10:00	認識南港在地人文	中央研究院 岑丞丕 博士
	10:00-11:00	走讀南港胡適紀念館	
6/16 (星期四)	09:00-10:00	人文健走饗宴	中華科技大學通識中心 周玠 副教授
	10:00-11:00	走讀南港在地歷史	

【四分溪畔文史走讀計畫】「南港在地歷史與人文」課程內容

填表日期：105 年 5 月 5 日

所屬計畫	台北市南港區健康服務中心-105 年度健康體能促進計畫		
演講紀錄			
演講名稱/主題	「南港在地歷史與人文」課程內容		
演講日期	105 年 5 月 5 日		
演講時間	☒ 上午 ☐ 下午	09 時 00 分至 10 時 00 分	
演講地點	台北市南港區 舊莊里民活動中心	參與人數 (附簽到 表)	_____ 人
講座	中華科技大學通識中心 周玠 副教授		
演講照片			
			

