

# 馬偕社區 健走步道

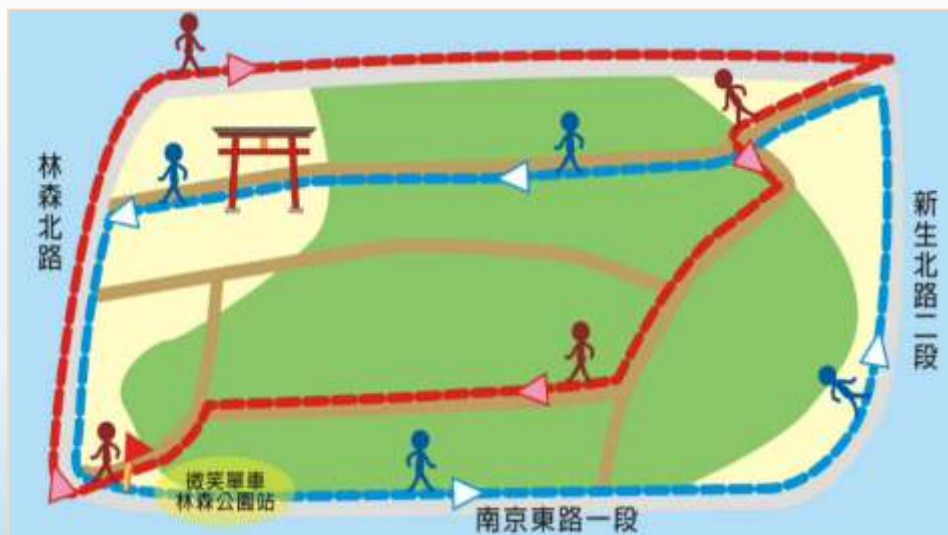
MI MH

## 『馬偕社區健走步道』路線：01

(1)路線名稱：中山區林森公園	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：林森北路-南京東路口	(4)步道迄點：林森北路-南京東路口
(5)步道步數：1390步	(6)步道花費時間：12分
(7)規劃者：台北社區醫學中心	(8)單位名稱：台北社區醫學中心

實際距離(m)：一圈720 健走消耗熱量：一圈約50.4大卡(以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示：繞林森公園外環一圈



### (9)步道特色說明

林森公園是臺北市中心商業區中大型的公園，原址在日據時代曾經是日本人公共墓地，光復後又成為安置榮民的處所，經綠化及拆除原建物後形成現今的模樣，公園以都市紋理編織成的彩色繡錦及萬物生態共存的樂園為規劃主軸，保留歷史文化的痕跡，並融合自然生態的萬種風情，提供鄰近居民活動及自然教育的機會。林森公園最特別的地方是園區內有兩座不同大小的鳥居，到了這邊不妨順道到這裡逛逛。



林森公園



大小鳥居



公園一景



健走告示牌

## 『馬偕社區健走步道』路線：02

(1)路線名稱：中山區康樂公園	(2)規劃地點：□院內■院外
(3)步道起點：林森北路公車站	(4)步道迄點：林森北路公車站
(5)步道步數：965步	(6)步道花費時間：8分
(7)規劃者：台北社區醫學中心	(8)單位名稱：台北社區醫學中心

實際距離(m)：一圈530 健走消耗熱量：一圈約33.6大卡 (以成人60kg走路4公里/hr速度計算)

【說明】路線標示：繞康樂公園外環一圈



### (9)步道特色說明

康樂公園緊鄰林森公園，公園內有陽光活動草坪區、晨昏健身廣場區、水霧花園表演廣場區、精緻口袋花園區、民眾活動中心...等各項休閒娛樂設施，並且設立健走熱量消耗告示牌，幫助健走者可依據體重了解熱量消耗。



康樂公園



公園一景



親子水霧廣場



健走告示牌