

千里步道, 環島慢行



[千里步道, 環島慢行_下载链接1](#)

著者:周聖心

出版者:新自然主義股份有限公司

出版时间:2011-7-22

装帧:

isbn:9789576966996

這一條歷時五年、匯聚眾人之力所串連起的環島千里步道路網：

歡迎你隨時背起行囊或騎著單車半天、一天、兩天……

慢慢的走過一村又一村、一鎮又一鎮，身邊不再有廢氣與噪音，
只有美麗的山海與清綠的田野風光，還有往來人們的親切笑臉……

腳沾夜露，迎著晨風；默默的走，默默的想……

這條路乘載你的思緒與感動，伸向遠方，沒有間斷……

本書首次將國家級環島慢速路網全公開，是一本非常與眾不同的旅行文學書與環島工具書。

「千里步道籌畫中心」集結民間社會力量，一起探索、試走，歷時五年後，串連出一條山海屯近三千公里無斷點的環台千里步道，它是一條只提供徒步行走與單車騎乘的美麗路徑。而串連步道最深的五位「千里步道」夥伴，將他們心中最縈繞不去的路上風景、土地記憶、生命故事、社區印象等旅行印記，透過耐人尋味的樸實文字寫成一篇篇動人文章，相當推薦在週休假期輕鬆走一趟，就能感受到台灣各地美麗風光的無限魅力：

- 沿著南勢溪畔有一條保留自然野趣的童年上學路
- 徜徉於海岸山脈與中央山脈間的有機浪遊之旅
- 急待守護最後一段珍貴原始的阿塼壹海岸線
- 以嘉南大圳為橫軸串連山海的台江青春夜行路
- 走一趟百年虎尾糖鐵軌跡的追火車之旅
- 廣袤達三千公頃蘊含豐富潮間帶生態的芳苑海岸
- 以大台北盆地為腹地的台北新郊山運動

千里步道環島路網就像一首永無休止的樂曲，沿線經過的社區、小徑、自然風光，既是千里步道上的珍珠，更是五線譜上美好的樂符。這一條美麗步道，因為你的啟程，譜寫出更多動人詩篇與行旅故事；而我們的美麗之島，也將因為眾人的夢想澆灌，不再有過度的水泥與工程、毒害山川農田的除草劑、和迫使我們閉上眼睛的夜間強光……。有一天，你我攜手同行，步道已然成蔭，化為綠道，串成一張美麗的網！

本書特色

1.台灣第一條環島慢速路網，專為雙腳與單車凸台灣

「千里步道運動」是在二〇〇六年啟動，由黃武雄、徐仁修、小野三人共同發起的「大地運動」，集結民間社會力量一起探索、串連出一條美麗的環島路網！五年後的二〇一一年，專為雙腳與單車凸台灣的國家級環島慢速路網，經過多人探路、試走之後，首次透過出書形式公諸於眾，希望讓更多人體驗享受，並維護認養台灣山海風光與人文之美。

2.環島分段大旅行、精選路段小旅行，應有盡有、各取所需

沿途處處皆是自然風光且充滿特色社區的環島祕徑不獨享，完全公開分享給讀者親身體驗。因此，將全長三千公里環島路網，規劃成七至十天的十二段環島路網，分段路網方便彈性配合可能的時間，以順利完成環島壯舉。另外，以環島十二段大旅行為基礎，挑

出最令人難忘且扣合步道運動核心價值的精選路線，非常適合成為單日或兩天一夜以上的深度小旅行。書中更提供在地帶路達人，推薦全台88個非去不可的景點與社區。

3.引動一波的「新環島運動」，響應綠色慢速深度旅遊

透過本書環島千里步道路網大公開，將引動一波「新環島運動」，舉凡離開筆直快速的大馬路，走向美麗蜿蜒的靜謐小徑；不依賴耗能的動力機具，而以雙腳雙輪雙手友善環境的方式展開行旅；跳脫走馬看花的套裝旅遊，代之以融入地方、綠色永續的生態旅遊方式；降低資源的耗費，強調減廢減碳、輕量化與食物零里程；不以達到終點為唯一目的，而是浸淫於過程的深層體驗之中……。

4.啟動守護大地的新公民運動

本書所要彰顯的，不只是環台千里步道路網的分享而已，更重要的是步道運動結合了很多專業者和在地達人，沿途勘查許多文史景點、生態環保據點，走在路上可以去拜訪、去參觀那些景點，而這些景點和社區都展現了台灣文化與自然的特色。本書希望透過環台千里步道的公開，讓大家關心生態保育、地方文史、在地產業、綠色交通、弱勢路權……，同時也讓地方文史、生態、旅遊登山、地方民宿等再次串連並活絡起來，共同認養與維護。環台千里步道，不但是一種兼具健康運動與環境運動的步道運動，更是一種守護台灣文化與大地的新公民運動。

作者介绍:

千里步道運動始於2006年4月23日，由徐仁修、小野、黃武雄聯名邀請眾人共同參與，致力於保護台灣山海風光與人文之美的「公民行動」：從找出生活周遭的美麗小徑開始，在串連各種路徑的同時，透過智庫沙龍討論會、路網試走，以及環境和在地議題的參與，也串連起各地的草根力量與社區的活力。歷經五年，透過各地熱情參與朋友們的合力，三千公里的山海環島路網主幹道與山海間東西向主支線已完成串連；

至於與主幹道連結，深入社區與聚落的區域路網，則仍持續串連、延伸中。

想知道更多訊息，歡迎造訪「千里步道」網站：www.tmitrail.org.tw。

周聖心

千里步道籌畫中心執行長、永和社大特別助理。出生成長於花蓮。五年來，隨著步道路網的串連腳程，才愈來愈認識台灣許多美麗精采的小地方……。

徐銘謙

千里步道籌畫中心副執行長、台灣大學國家發展研究所博士候選人兼任講師。著有《週週爬郊山》、《眾神爭奪的國度》、《地圖上最美的問號：追尋夢幻步道的旅程》等書。2007年獲客委會補助前往阿帕拉契山徑，回國後持續推動台灣步道志工運動……。

陳朝政

千里步道籌畫中心資訊組長，原本只愛待在電腦桌前工作，加入千里步道團隊後才開始接觸單車、走路與作步道，學習走入人群……。

黃詩芳

千里步道協會專案秘書，主責宜蘭示範區專案。台北長大，小時候每年回鄉下外婆家過寒暑假，在圳溝旁摸蜆仔抓螢火蟲的回憶至今仍深刻難忘。為讓孩子擁有更快樂的童年

，現移居頭城。希望能一直過著與土地貼近的生活。

楊雨青

千里步道籌畫中心執行秘書，本身是缺乏行動能力的資深宅女，參與千里步道運動之後，隨著到台灣各地走動，開始學著認識這塊土地上的美好，努力分享。

目录: 目錄

【共同推薦】邀約中

【編者序】千里步道上綴滿粒粒珍珠 周聖心

{Part One}

千里步道，始於足下

千里步道運動是一群熱愛環境、勇於做夢的人的偉大夢想，而運動的三位發起人：黃武雄、徐仁修及小野，是如何詮釋他們心目中的千里步道？對這個夢想的實踐，又有什麼樣的期待……

【發起人的話1】慢慢形成的路跡最美 黃武雄

【發起人的話2】千里步道，讓人和土地重新連結、關懷自然 徐仁修

【發起人的話3】希望每個人都能找到自己的步道、小野

{Part two}

環島千里，路上風景

千里步道環島路網沿線經過的社區、小徑、自然風光，既是步道上的珍珠，更是五線譜上美好的樂符；選擇十二條精選路線，藉以訴說這五年間我們所看見的風景，以及千里步道運動的深刻內涵……

00、行前通知，旅人必讀

——響應「輕裝慢速．節能減廢．無痕旅程」的環島旅行

【12條環島協奏曲路線全覽】

01、走一段千里步道

——從「漢順上學路」開始

【精選散步地圖．一日遊】漢順上學路

隨著都市擴張，搭船渡過青潭的光景不再，而一條上學路，成為鄉愁之路……

【千里步道環島路網】新店－蘇澳

全長131公里，穿越桶后進入宜蘭，感受先人開墾移民足跡……

02、慢行島嶼之東

——蘇花行腳

【精選散步地圖．三日遊】蘇花行腳

只有慢行，才能感受到浩瀚海洋與巍峨山峰夾縫中的壯麗景致……

【千里步道環島路網】蘇澳－光復

全長131公里，登東澳、大南澳越嶺道，穿行不同族群移墾的聚落……

03、山海之間的縱谷記憶與風情

——浪遊縱谷

【精選散步地圖．三日遊】浪遊縱谷

海岸山脈與中央山脈懷抱著一片沃土，不僅山光水色，更有溫厚的人情……

【千里步道環島路網】光復－台東

全長156公里，低碳、減廢，浪遊於花東縱谷中……

04、聽見海的聲音

——走近阿塱壹

【精選散步地圖．一日遊】阿塱壹古道

原始的海岸，有圓潤的南田石、不定期拜訪的嬌客綠蠵龜……

【千里步道環島路網】台東－恆春

全長150公里，行經台灣最美的原始海岸線——阿塱壹古道……

05、一條生命歸鄉旅程

——從原鄉到客庄

【精選散步地圖．二日遊】屏東六條路線

排灣、魯凱、客家、閩南、平埔族群薈萃，呈現出多樣的文化生活與景觀風貌……

【千里步道環島路網】大武—內門

全長168公里，展現熱帶島嶼風情與八八風災後的重建能量……

06、追尋海洋與大圳的記憶

——台江青春夜行

【精選散步地圖．二日遊】台江夜行

沿途有海濤聲，夕陽餘輝，螢火蟲飛舞，以及鄭成功開台歷史故事……

【千里步道環島路網】內門—斗六

全長171公里，走在充滿新綠的鄉村，感受好山、好水、好人情……

07、來去虎尾，追火車

——百年糖廠文化路徑

【精選散步地圖．一日遊】虎尾追火車

追逐糖廠運蔗的「五分車」，趁著不注意抽出青白蔗枝，咬下一口感受甜滋味……

【千里步道環島路網】西螺—七股

全長117公里，水圳河海交錯縱橫四百年來的人文風情……

08、屬於我們的大河戀

——溪南溪北走一回

【精選散步地圖．三日遊】彰化試走路線

大河沖積出平原的豐饒、孕育了在地文化，但也形成溪南、溪北不同的生活樣貌……

【千里步道環島路網】卓蘭—溪州

全長104公里，島嶼最豐美的平原地段，親炙果樹稻米的故鄉……

09、念念山線．戀戀山城

——千段崎古道、舊山線鐵道

【精選散步地圖．二日遊】台中試走路線

騎一趟以藍天綠蔭為伴的自行車道，試著重新找回鐵道與在地生活的連結……

【千里步道環島路網】斗六—獅潭

全長164公里，途經東勢、石岡、南投，九二一重建力量震懾人心……

10、台北．里山

——環台北一週的新郊山運動

怎麼串連現代的環台北路線？這條路線，延伸出新郊山運動的思維……

【千里步道環島路網】獅潭—新店

全長153公里，竹苗地區山線風光秀麗；沿線客庄令人駐足、流連忘返……

11、千里步道第一個示範區

——宜蘭示範區談農村生態復育

【精選散步地圖．二日遊】宜蘭區域路網

邀請你親身感受沒有水銀燈、除草劑、水泥護欄等「鄉野三害」的農村小徑……

【千里步道環島路網】東部海線

全長641公里，徜徉於西太平洋的海風與東台灣壯麗的山光美景之中……

12、一生要去一次的巨大地景

——彰化海岸行腳

【精選散步地圖．二日遊】彰化鹿港—芳苑普天宮

寬闊近三千公頃的泥灘地，餵養了潮間帶的豐富生態，更是在地人的經濟來源……

【千里步道環島路網】—西部海線

全長618公里，聚落與海洋的交界，台灣土地由源頭到盡頭的故事……

【後記】

．．．．．(收起)

[千里步道, 環島慢行_下载链接1](#)

标签

台灣

步道

旅行

旅遊

**台・X新自然主義*

黃詩芳

陳朝政

要读

评论

用單車和雙腳走過台灣的土地,才會發現對這塊土地深沉的依戀. 慢行!真的很好!

在极其无聊和烦闷的状态中，在找不到诚品实在没有书看的情况下就在高速公路服务区里跟这本书凑合了。但这是我的第一本 "台湾书"，繁体字、竖排版，读起来本该很费劲的 "第一次" 却被随性的照片和文字轻松搞定。9段旅行9个作者9个村庄，如果看第一本 "台湾书"，我推荐这本！

[千里步道, 環島慢行_下载链接1](#)

书评

这一本书，最大的妙处在于，他们不是通过电脑网络去写，而是用双脚去写的，每一个地方绝对是在网络地图和杂志书籍上找不到的旅行点，88个社区，完全是周圣心女士和另外四位作者一起用回归自然，寻找台湾的童年的心态写就，台湾的朋友和大陆的朋友，如果想真正走进台湾的深处， ...

[千里步道, 環島慢行_下载链接1](#)