

臺北市萬華區公所新聞稿



發稿單位：民政課
發稿日期：115年3月23日
聯絡人：馮翠英課員
聯絡電話：23064468 分機 124

115年3月29日萬華區公所邀請大家一起健行加體適能活動 打造運動健身新生活

為推廣全民運動與環境永續概念，本所特與萬華區體育會、萬華區各里辦公處及 MONKEY 小學堂於 115 年 3 月 29 日（星期日）上午 8 時 30 分假臺北市馬場町紀念公園合辦「萬華區 115 年健行與體適能活動暨防災教育及公私協力淨山淨溪宣導活動」，邀請大家一起走入大自然，培養規律運動習慣，「健行」、健身、練腳力，打造健康活力新人生。

本次活動吸引大批在地民眾參與，透過 2.7 公里的親水健行、體適能闖關及淨溪行動，展現萬華區公所協力守護家園的決心，健行路線由馬場町紀念公園出發，沿著華中河濱公園漫步至華中橋下，全程約 2.7 公里，路程約 1 小時。

為進一步提升市民環境保護素養，呼籲市民共同進行生態保育工作，此次結合「守護山林溪，臺北揪同行」宣導活動，邀請民眾在運動之餘向環保局攤位報名參加該活動，沿途撿拾垃圾，共同維護環境清潔，藉此拋磚引玉一併宣導垃圾不落地及無痕山林觀念，並養成自動自發維護環境清潔的習慣，進而使民眾認識外來物種，維護河川及山林生態，將節能減碳與永續經營落實於日常生活中。

大會特別設置 3 項體適能闖關遊戲，參加者於華中橋下完成「足上功夫體適能」闖關遊戲 A 並核章，返回起點馬場町紀念公園後再接續完成「控球大師體適能」闖關遊戲 B 或「一馬當先體適能」闖關遊戲 C，幫助民眾了解個人肌力、平衡力等身體機能，自行獨立完成至少 2 關闖關遊戲，憑「完賽禮兌換券」可領取大會準備的限量完賽好禮。

本所設置防災、登革熱防治、交通安全、「守護山林溪，臺北揪同行」、國民年金及急難紓困等宣導市政攤位，提供市民更即時

更多元的為民服務方式。另邀請臺北市政府警察局萬華分局、臺北市政府消防局、臺北市政府環境保護局、臺北市萬華區健康服務中心、臺北市社區營養推廣中心、財政部臺北國稅局萬華稽徵所與臺北市稅捐稽徵處萬華分處、臺北市政府少年輔導委員會萬華少年輔導組、臺北市政府社會局萬華社會福利服務中心及昆明防治中心等單位於馬場町紀念公園集結點設置各項業務宣導攤位與民眾進行互動。

本活動報名踴躍，顯示區民對健康生活與社區參與的高度熱忱。透過健行、體適能體驗與防災、守護山林溪等宣導的結合，期盼在強化大眾體魄的同時，也能提升維護環境意識與社區防災韌性。

邀請大家一起走出戶外活動筋骨，沿著河濱道路步行，欣賞水岸風景，共度一個愉快的假日。