

運動部全民運動署

115 年山海運動聚落、聚樂、俱樂部公私共推計畫 115 年度提案工作計畫書

一、計畫名稱及經費

(一)計畫名稱：一步一腳印讓愛動起來-山林計畫

(二)計畫經費：運動部全民運動署：190 千元，配合款：22 千元，合計 212 千元。

二、計畫依據

依據運動部全民運動署「115 年山海運動聚落、聚樂、俱樂部公私共推計畫」徵件須知暨 114 年 11 月 27 日核定運全署休(三)字第 1140250123 函辦理。

三、申請團體/單位

(一)團體/單位名稱：社團法人中華大腳印關懷協會

(二)計畫負責人：王淑華

(三)計畫聯絡人：

姓名：王淑華

職稱：理事長

電話：0223331265

傳真：無

電子信箱：happybigfoot.com@gmail.com

四、執行期限：115 年 04 月 08 日(依核定日起算)至 115 年 10 月 31 日

五、計畫內容

(一)本計畫重要計畫概念摘要：

協會立案多年來一步一腳印讓愛動起來的理念，積極推動關懷弱勢、幫助身心障礙者，協助繁重活動的人力支援，陪伴孤獨無依的老人。由於本會長期走進社會需要關懷的角落，因而翼望能讓身心障礙者，透過山海步道健行活動，可以讓身障者學習、接受不同的感官刺激，進而俾讓身心障礙者有活躍的健康體能，彼此建立情誼相互扶持，激發滿懷熱情踏入社會，重建信心回歸社會生活

為促進在地社區民眾與社區康復之家住民之身心健康與社會參與，

協會規劃「一步一腳印讓愛動起來-山林計畫」

透過規律的山林步道健行活動，鼓勵民眾與住民走入自然環境，在安全與支持的陪伴下培養運動習慣，並逐步建立自信與社會互動能力。

康復之家住民多因長期精神疾病或社會適應困難，較少參與戶外活動，生活範圍侷限於機構與周邊社區。藉由本計畫安排之山林步行、自然體驗及團隊互動活動，讓民眾與住民走出室內空間，接觸自然環境與在地社區，增進人際互動與生活參與感，並促進其身心復元與社會連結。

本計畫亦結合「運動促進健康」與「社區共融」理念，讓民眾與住民透過山林行動實踐，逐步融入在地生活圈，建立正向的社會參與經驗。

合作單位：教育部青年發展署 USTART 計畫績優團隊 山澗戶外有限公司
提供山域嚮導、山林健行活動路線規劃與執行

(合作意向書如附件 1)

山域嚮導資歷如下

- 登山資歷 13 年，嚮導資歷 9 年
- 台灣百岳 90+
- 運動部全民運動署-山域嚮導證
- 交通部觀光署-外語領隊證
- WFR 國際野外第一反應急救員
- EMT1 初級緊急救護技術員
- 紅十字會初級救護技術員
- 初級雪地攀登訓練證
- 國際救生總會(ILS)救生員
- 中華民國水上救生協會救生員
- PADI 開放水域潛水員
- 中華民國水中運動協會丙級立式划槳(SUP)教練
- 美國獨木舟協會海洋獨木舟指導員 1 級 ACA L1 訓練
- 美國帆船協會 ASA 101 基礎龍骨帆船航行國際證照

(二)擬解決問題：

一、社區康復之家住民

1. 改善身體健康與運動不足問題

精神康復之家住民因長期服藥與生活型態影響，普遍面臨：

- (1)體重增加
- (2)體能下降
- (3)代謝症候群
- (4)心血管疾病風險提高

2. 穩定情緒與促進心理復原

戶外自然環境與運動已被證實對心理健康具有正向效果。

透過登山活動可：

- (1)減少焦慮與憂鬱情緒
- (2)提升自信心與成就感
- (3)改善壓力與情緒調節能力

(4)增加生活動機

(5)對精神復健具有良好的支持作用

3. 提升社會互動與人際關係

精神康復者常因疾病經驗與社會標籤，導致：

(1)社交退縮

(2)人際關係困難

(3)社會參與度低

二、社區民眾

1. 運動不足與健康風險提升

多數社區民眾缺乏規律運動習慣，易導致體能下降與慢性疾病風險增加。

2. 生活壓力大，缺乏身心調適管道

都市生活節奏快速，壓力累積，缺少適當的戶外活動與紓壓方式。

3. 接觸自然與戶外活動機會不足

日常生活多在室內空間，較少親近山林或自然環境，影響身心健康。

4. 社區互動不足，連結性低

社區居民彼此互動有限，缺乏共同參與的活動平台。

5. 對弱勢族群認識不足，影響社區共融

社區民眾與精神康復者接觸機會少，易產生陌生感與刻板印象。

三、多元就業(協會工作人員-身心障礙者)

1. 提供實務工作機會與職場參與

透過活動執行（如帶隊協助、行政支援、活動引導等），讓身心障礙者實際參與工作，累積職場經驗。

2. 培養工作技能與職能提升

在活動過程中學習活動規劃、帶領技巧、溝通協調及團隊合作能力，強化就業競爭力。

3. 提升工作自信與自我價值感

透過參與並完成任務，增加成就感與自我肯定，提升對自身能力的信心。

(三)計畫目標：

1. 促進社區民眾與康復之家住民規律運動習慣，提升身體健康與體能。

2. 透過山林健行活動增進民眾與住民心理健康與壓力調適能力。

3. 鼓勵社區民眾與住民參與團體活動，增進人際互動與團隊合作。

4. 提升社區民眾與社區住民的接觸機會，促進社會連結與社區融合。

5. 建立康復之家戶外運動支持模式，形成可持續之運動文化。

6. 建立多元就業工作人員(身心障礙者)自我肯定，累積職場經驗。

(四)落實聯合國永續發展目標(Sustainable Development Goals, SDGs)情形說明：(SDGs 包含17項核心目標(Goals)，落實哪一個目標請勾選(可複選)。

☐ 1. 終結貧窮	☒ 10. 減少不平等
☐ 2. 消除飢餓	☐ 11. 永續城鄉
☒ 3. 健康與福祉	☐ 12. 責任消費與生產
☒ 4. 優質教育	☐ 13. 氣候行動
☐ 5. 性別平等	☐ 14. 永續海洋與保育
☐ 6. 淨水與衛生	☒ 15. 陸域生態
☐ 7. 可負擔的永續能源	☐ 16. 制度的正義與和平
☐ 8. 就業與經濟成長	☐ 17. 永續發展夥伴關係
☐ 9. 永續工業與基礎建設	

是否實施相關環境保護策略

☐ 無	☒ 無痕山林	☐ 無痕海洋	☐ 其他_____
----------------------------	--	-------------------------------	----------------------------------

(五)實施方法與步驟：

我們預計總共辦理5場山林健行活動

6-7月進行路線場勘、6-9月每月1次(其中一月2次)進行山林步道活動宣傳及體驗籌備期(6月)：本階段將進行活動路線規劃與安全評估，作為後續活動執行基礎。

預計勘查5個路線且確認具有「山域嚮導證書」合格嚮導。

1. 象山親山步道
2. 芝山岩步道
3. 劍潭山步道
4. 圓覺瀑布步道
5. 仙跡岩步道

1. 象山親山步道:115/8/2(日) 時間：09:00-12:00

地點：捷運象山站

里程：約3公里

活動時間：約3小時

難度：中低

特色：可欣賞臺北市區景觀與自然生態環境，沿途林蔭豐富，並有機會觀察季節性植物如大花曼陀羅，兼具健身與休閒功能。

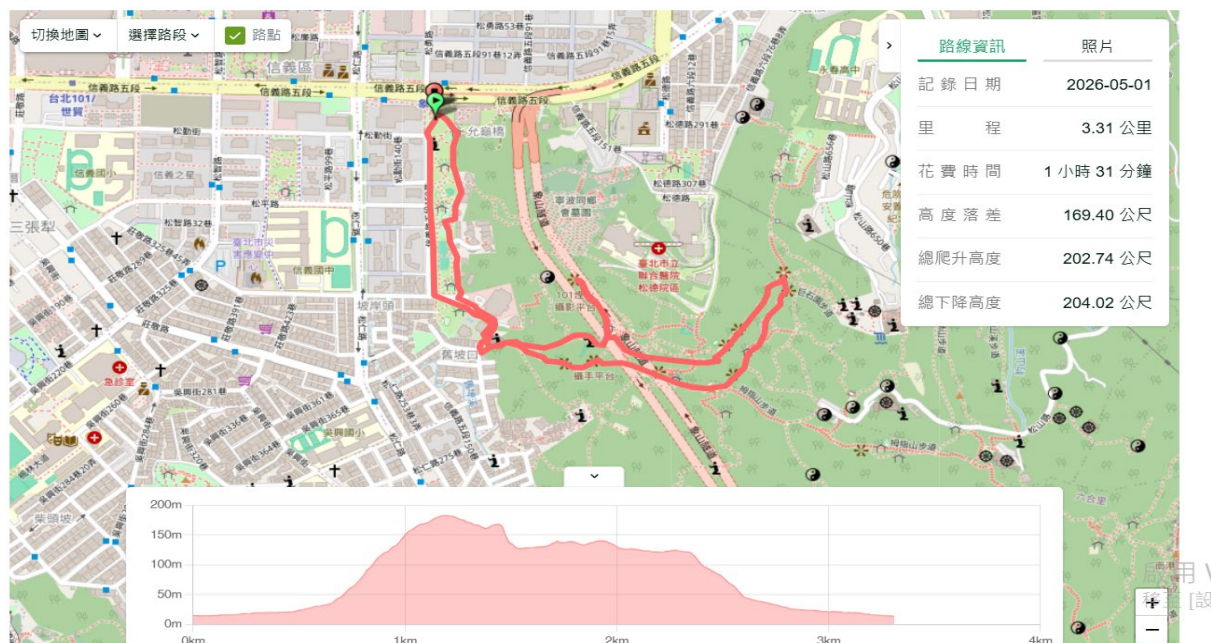
路況：以石階、枕木階梯及鋪面步道為主

適合對象：社區民眾、健康長者、健走初學者、親子家庭、自然生態及攝影愛好者。

大花曼陀羅Quemoy象山

mAintAin | 2026-05-01 提供 | 88 次點閱 | 3 次下載

收藏 直接下載 掃描下載 分享 iOS 操作說明 Android 操作說明



2. 芝山岩步道(帶領輪椅長輩參與此次健行活動)：115/9/13(日) 時間：09:00-12:00

特點：無障礙設施

地點：台北市士林區

里程：約 3.7 公里

活動時間：約 3 小時

難度：低

特色：結合歷史古蹟（惠濟宮）、自然生態

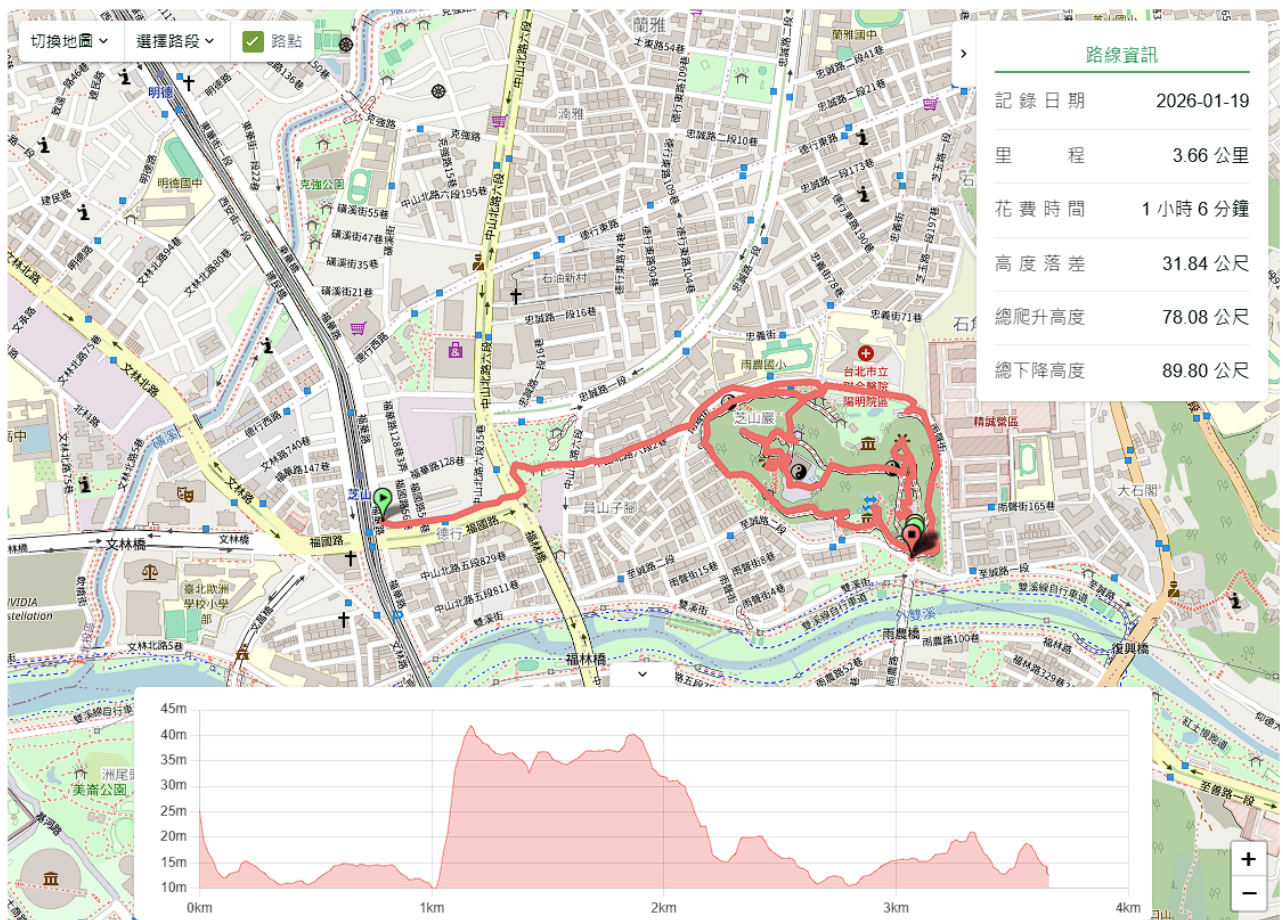
路況：石階為主，遮蔭多

適合對象：社區民眾、長者、復健族群

芝山岩散步

Shirley Huang | 2026-01-19 提供 | 82 次點閱 | 1 次下載

收藏 直接下載 掃描下載 分享 iOS 操作說明 Android 操作說明



3. 劍潭山步道：115/7/12(日) 時間：09:00-12:00

地點：台北市士林區（近捷運劍潭站）

里程：約 4 公里

活動時間：約 3 小時

難度：中低

特色：觀機平台、可看飛機與市景

路況：階梯較多，部分較陡

設施：入口有廁所

森林方舟、北眼微風平台、劍潭山、老地方觀機平台O形路線

梨子 | 2025-10-01 提供 | 317 次點閱 | 17 次下載

♥ 收藏 | ⬇ 直接下載 | 🔍 掃描下載 | ➦ 分享 | iOS 操作說明 | Android 操作說明



4. 圓覺瀑布步道：115/8/15(六) 時間：09:00-12:00

地點：台北市內湖區

里程：約 5 公里

活動時間：約 3.5 小時

難度：低

特色：瀑布景觀、森林療癒環境

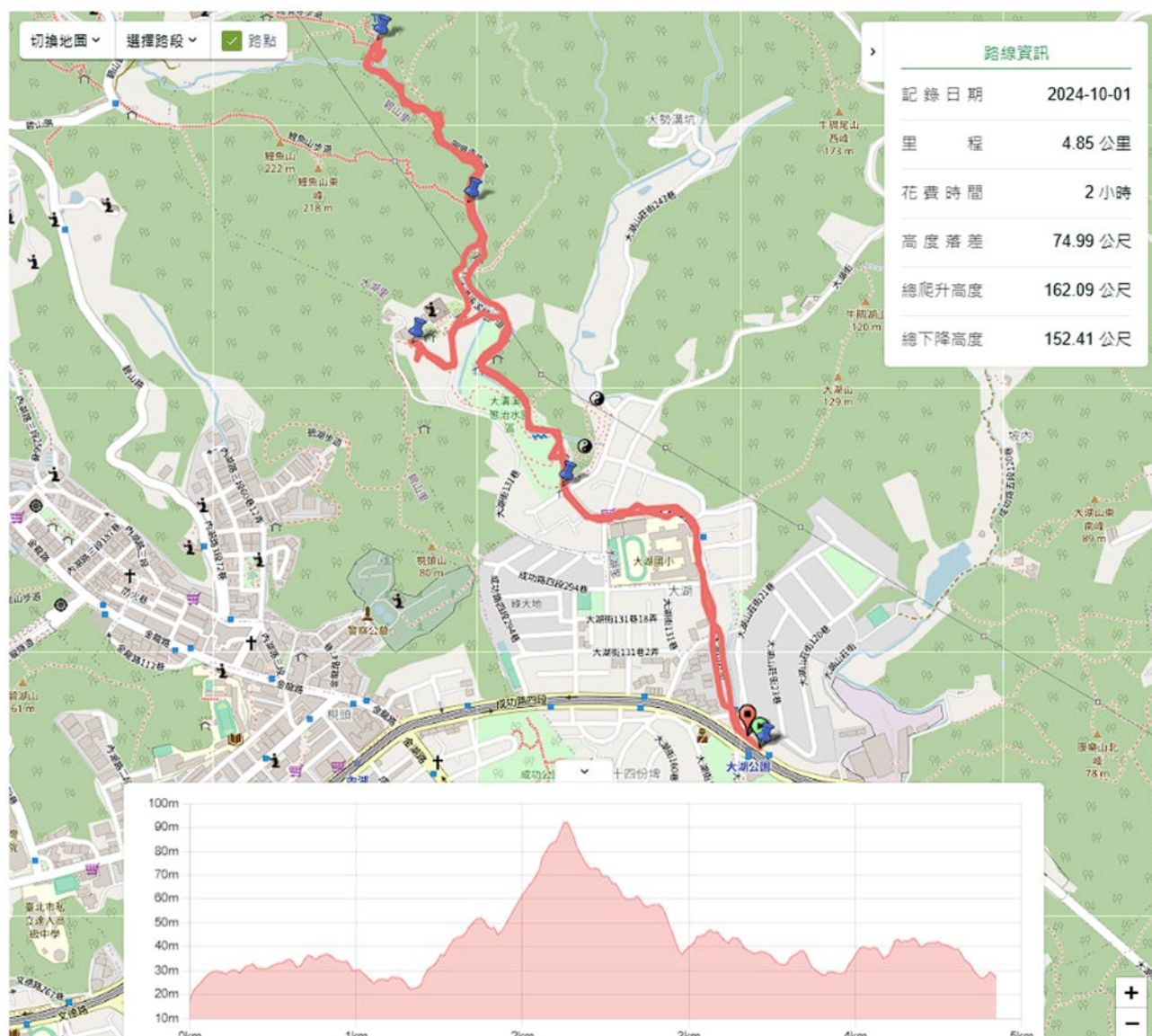
路況：平緩好走，濕滑需注意

設施：入口有廁所

2024-10-01 圓覺瀑布步道健行—捷運大湖公園站→大溝溪園區→鱷魚山登山口→圓覺瀑布→新福本坑→捷運大湖公園站

張春祥 | 2024-10-26 提供 | 423 次點閱 | 10 次下載

♥ 收藏 | 直接下載 | 掃描下載 | 分享 | iOS 操作說明 | Android 操作說明



5. 仙跡岩步道：115/9/5(六) 時間：09:00-12:00

地點：台北市文山區

里程：約4.5公里

活動時間：約3小時

難度：中低

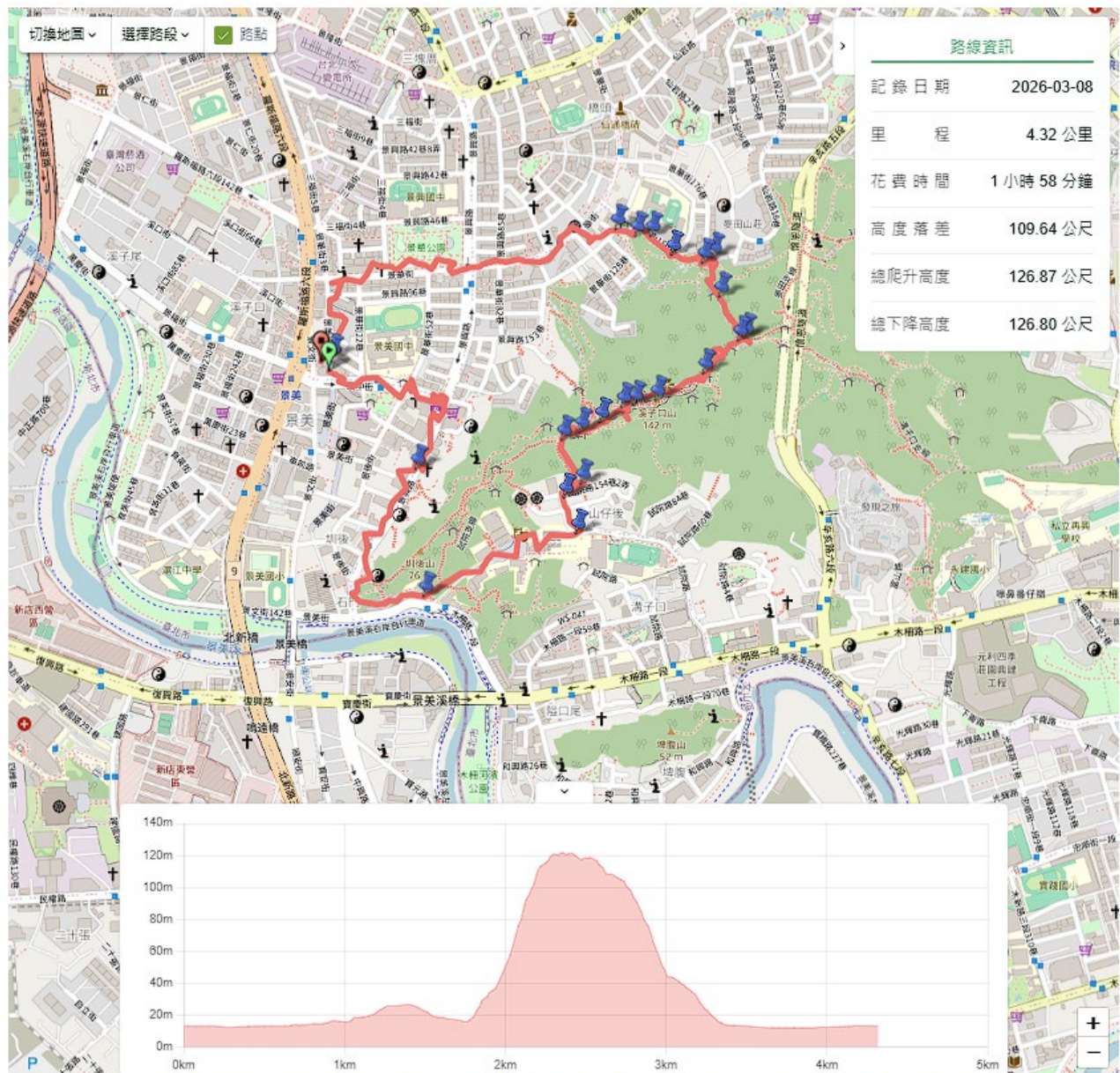
特色：岩石地形、視野佳

路況：部分坡度較陡

景美仙跡岩・景美山小O走

Betty Shen | 2026-03-08 提供 | 117 次點閱 | 3 次下載

♥ 收藏 | 直接下載 | 掃描下載 | 分享 | iOS 操作說明 | Android 操作說明



推廣期：本階段將透過文宣製作海報張貼於各里民公告欄，撰寫官網與社群貼文並下地區廣告，這5場活動皆會聯繫當地行政區的里長及地區康復之家協助推廣活動以提升社區民眾與住民參與意願。

執行期：本階段將辦理5場山林步道體驗活動，鼓勵社區民眾與住民實際參與。

1. 每場參與社區民眾+社區住民預計70位+臨時人員5位+嚮導3位+社區康復之家工作人員三位
每次行程會分成3個組別：每組會安排1位山域嚮導人員+1位臨時人員+1位社區康復之家工作人員(主要協助康復之家人員)
參與的康復之家人員也會先評估好他們的身體機能狀態
+20位社區民眾與住民、2位臨時人員為機動人員
2. 每一組器材分配2組對講機共6組、每位臨時人員+嚮導都有急救包共8組、擴音機麥克風共2組由2位機動人員分別攜帶

執行方式：1. 象山親山步道 2. 芝山岩步道 3. 劍潭山步道
4. 圓覺瀑布步道 5. 仙跡岩步道

這5場活動皆會聯繫這5個行政區里長協助號招社區里民及社區康復之家辦理活動

1. 象山親山步道
行政區：台北市信義區三犁里
里長：三犁里里長-翁信利
里辦公處地址：信義路5段150巷14弄6號1樓
2. 芝山岩
行政區：台北市士林區岩山里
里長：岩山里里長-林美雯
里辦公處地址：臺北市士林區芝玉路1段197巷1號
3. 劍潭山
行政區：台北市士林區福林里
里長：福林里里長江美珠
里辦公處地址：臺北市士林區中正路187巷26號
4. 圓覺瀑布
行政區：台北市內湖區大湖里
里長：大湖里里長-郭坤祥
里辦公處地址：臺北市內湖區大湖山莊街117號3樓
5. 仙跡岩
行政區：台北市文山區景興里
里長：高鳳謙
里辦公處地址：臺北市文山區景興路153巷1號

這5場活動交通方式:皆在登山口附近捷運站集合，另芝山岩健行活動因有帶輪椅長輩前往，額外需要復康巴士。

集合完相見歡活動

由組別的嚮導與臨時人員解說活動安全注意事項

並帶領前往活動路線。

嚮導會在組別隊伍的最前方，臨時人員為壓隊人員確保活動人員安全行程中提供餐點

5場活動中皆會進行攝影、心得訪談與短片錄製並將內容放於協會官網與社群媒體

結案期：本階段將整理活動成果並完成計畫報告。

(六)重要工作項目：

重要工作項目	工 作 量			預算金額 (仟元)		實施 地點	備註
	單位	全程計畫 115 年 6 月- 10 月	本年度預 定目 標	運動部全 民運動署 經費	其他配 合經費 (自籌配 合款)		
路線場勘	項	6-7 月	5	25	0	1. 台北市信義區象山親山步道 2. 台北市士林區芝山岩步道 3. 台北市士林區劍潭山步道 4. 台北市內湖區圓覺瀑布步道 5. 台北市文山區仙跡岩步道	2 位 嚮導執行
活動宣傳與人員培訓	項	6-9 月	5	19	0	官網、社群媒體及里民公佈欄	招募 5 位 臨時人員 +3 位社區 康復之家 工作人員
山林體驗活動執行	場	6-9 月	5	146	22	1. 台北市信義區象山親山步道 2. 台北市士林區芝山岩步道 3. 台北市士林區劍潭山步道 4. 台北市內湖區圓覺瀑布步道 5. 台北市文山區仙跡岩步道	3 位嚮導與 5 位臨時 人員執行+3 位社區康復 之家工作人 員
成果報告與結案作業	份	10 月	1	190	22	辦公處	

(七)預定進度：

重要工作項目	工作 比重 %	預定 進度	115 年				備 註
			6 月	7 月	8-9 月	10 月	
路線現勘	20%	工作 內容	路線現 勘	路線現 勘	X	X	
		累計 百分比	40%	100%	100%	100%	
活動宣傳與人員培訓	20%	工作 內容	人員招 募與活 動宣傳	活動宣 傳	活動宣 傳	X	
		累計 百分比	40%	60%	100%	100%	
山林體驗活動執行	50%	工作 內容	執行活動	執行活動	執行活動	X	
		累計 百分比	20%	40%	100%	100%	
成果彙整與結案作業	10%	工作 內容	X	X	初稿撰寫	完成報告	
		累計 百分比	0%	0%	50%	100%	
累計總進度	100%		26%	52%	95%	100%	
查核項目							

(一)預期效益

1. 可量化效益：

指標項目	單位	預 期 產 出 (量化)	備註
山林步道體驗活動	場	5 場體驗活動	
參與人數	人	預估參與人次 350 人	
成果報告	份	1 份成果報告	5 場活動相簿 與活動紀錄 短片

2. 不可量化效益或其他效益(含社會、經濟等外溢效益)：

指標項目	單位	預 期 成 果	備 註
建立社區康復之家住民 山林運動模式	人	透過安全規劃、團體陪伴與輕量化步道體驗，讓住民在可負擔的運動強度下參與戶外健行活動，培養規律運動習慣，並提升身體活動量與健康意識。	
建立社區民眾 山林運動習慣與社區連結	人	社區互動連結性提升 運動量提升與健康風險降低 減少生活壓力並調整身心 弱勢族群認識與社區共融	
建立多元就業 (協會工作人員-身心障礙者) 提升自我能力	人	建立多元就業工作人員 (身心障礙者) 自我肯定，累積職場經驗。	
增進社會連結與在地融入	人	增進參與者對台灣山林文化、步道禮儀、在地歷史/生態的理解	

註：

1. 「去年度已完成之重要計畫成果摘要」項中，如去年度未執行，請註明新提計畫。
2. 「(五)重要工作項目」應與「(六)預定進度」之重要工作項目欄一致。
3. 「(五)重要工作項目」項中工作數量之單位須配合重要工作項目之內容予以量化表示，如「人」、「項」、「次」。
4. 「預算」項應確實依據各重要工作項目之經費需求予以分配（含配合款，但累總之金額應與本計畫之總經費相同）。
5. 「實施地點」應載明實施該工作所在之縣市、鄉鎮。
6. 工作比重%累計應為100%，並依預算金額比例計算。
7. 工作內容「○○」請確實配合重要工作項目之內容以文字簡略載明。
8. 「累計百分比」係指各別工作項目依據不同期間，逐步累計其工作進度，期末達100%。
9. 「累計總進度」之「百分比」則指個別工作項目依據其工作比重與預定進度累計百分比之乘積累加而得，年度終了數額應為100%。
10. 查核項目請按季填列關鍵性工作，即可階段性完成之工作。
11. 可量化效益係指執行本計畫後產生的產出(請確實填列數量)。

六、全案計畫總經費（單位：千元）

經費類別		經常門	資本門
115 年	補助費	190	0
	自籌款	22	0
	總計	212	0

七、預算細目

(一)預算明細表

執行團體/單位：

單位：千元

	預算科目	運動部全民運動署			自籌 配合款	其他 配合款	合計	說明
		經常	資本	小計				
1	講座鐘點費	37.5	0	37.5	0		37.5	登山嚮導講師 3 位 時薪 1000/小時， 每場次 2.5 小時 共 5 場次 $3 \times 1000 \times 2.5 \times 5 = 37,500$
2	專家學者 出席費	25	0	25	0		25	登山嚮導 2 位 2500/次 共 5 場次 $2 \times 2500 \times 5 = 25,000$
3	臨時人員	50	0	50	0		50	10 人*5h*200* 5 場
4	印刷費	10	0	10	0		10	
5	交通費	14	0	14	0		14	復康巴士 7000*2 台
6	餐費	34	0	34	0		34	每餐 85 元*80 人次 *5 場活動 (含工作人員+嚮導)
7	器材費	8.5	0	8.5	0		8.5	急救包 $300 \times 5 = 1500$ 擴音機麥克風 $4000 \times 1 = 4000$ 對講機 6 組=3000
8	保險費	10	0	10	0		10	
9	紀念品	0	0	0	22		22	
10	雜支	1	0	1	0		1	
合 計		190	0	190	22	0	212	

(二)計畫經費分攤明細表

單位：千元

序號	機關（單位）名稱	金額	備註
1	運動部全民運動署	190	
2	執行機關自行配合款	22	
3	其他分攤補助款單位	0	
計畫總經費		212	

註：

1. 填列「地方政府配合款」及「其他配合款」欄位時，補助各縣市政府計畫依「中央對直轄市及縣（市）政府補助辦法」規定，應相對編列之配合款，請務必於表中填列，俾憑審核。並請依「中央政府各機關對民間團體及個人補(捐)助預算執行應注意事項」，確實填列向其他機關申請補（捐）助之項目及金額。
2. 以計畫所生之收入（如門票收入、學員報名費等）作為其他配合款之一部或全部者，請於說明欄確實填列收入性質、計算方式及金額。