

# getting Richmond

列治文：開步走 *Moving*

## 列治文公園及文康服務

列治文為市民提供種種文娛康樂活動計劃與服務，其設計及推行，既以社區整體的最大利益為依歸，亦以促進參加者的個人成長，以及提高他們的生活質素為務。有關詳情，請瀏覽www.richmond.ca網站。

## 列市健行

「列市健行」是一項積極進取的活動計劃，目的在鼓勵人們養成終身不棄的步行習慣，從而形成一項健康的生活傳統。本計劃詳情見www.richmond.ca/walk網頁。

## 戶外危害通報

如發現道路或步行徑出現任何危險情況，請撥公務部24小時非緊急熱線（Public Works non-emergency line）：(604) 270-8721通報，說明危險所在地點、種類和情況。



2008年出版的《列治文步行指南》（Richmond's Walking Guide Book），是「推動積極參與環保渠道」計劃（Greenways for Active Participation）的其中一環。推行該計劃的資金，部分來自卑詩市鎮政府聯會社區健康促進基金（Union of British Columbia Municipalities Community Health Promotion Fund）。步行指南的設計及製作，由列治文市政府製作中心（City of Richmond Production Centre）負責。



## 列治文市政府 City of Richmond

地址：6911 No. 3 Road, Richmond, BC V6Y 2C1  
電話：604-276-4000  
網址：www.richmond.ca



# 列治文步行 指南

## Richmond's Walking Guide Book

## 步行保安康簡介

暨

## 「識見此中尋」遊戲 及步行手冊合訂本

# 地圖及步行地點

## 步行路線及資料

- 1 Fraserwood 菲沙林 ..... 4
- 2 Garry Point Park/West Dyke 加利角公園/西堤 . 5
- 3 Horseshoe Slough 馬蹄沼 ..... 6
- 4 Iona Jetty 艾奧納堤 ..... 7
- 5 London Farm 倫敦農莊 ..... 8
- 6 McCallan Road 至 Terra Nova 麥格倫路至特拉諾華 . 9
- 7 McDonald Beach 麥當奴灘 ..... 10
- 8 Middle Arm 菲沙河中支 ..... 11
- 9 Minoru Park 明納努公園 ..... 12
- 10 Richmond Nature Park 列治文自然公園 ..... 13
- 11 Shell Road 貝殼路 ..... 14
- 12 South Dyke 南堤 ..... 15
- 13 Steveston 史提夫斯頓 ..... 16
- 14 Terra Nova 特拉諾華 ..... 17

## 「識見此中尋」

認識你的市公園：

“邊走一邊談一邊探一邊學”



- A South Dyke Trail 南堤步行徑 ..... 18
- B Burkeville Park - Sea Island 柏加衛公園 — 海島 ... 18
- C Garden City 及 Paulik Parks 花園城公園及頗黎公園19
- D King George Park 英皇喬治公園 ..... 19
- E McLean Park - Hamilton 麥祈連公園 — 韓美頓.... 20
- F Terra Nova Park 特拉諾華公園 ..... 20

## 步行手冊

介紹步行的好處、伸展（舒筋）運動，並提供步行日程表參考樣本

步行手冊 ..... 21-24

## 圖例 (所有地圖適用)

- P 停車處
- ♿ 洗手間
- ♿ 輪椅入口
- 🚌 公車/巴士站\*

\* 查看運輸聯網(Translink)公車班次及最新路線資料，請到www.translink.bc.ca網站。

### 殘疾人士設施

雖然很多步行徑可供乘坐輪椅者使用，但他們適宜與身體健全人士同行。由於使用者眾多，以及長年累月的風吹雨打，步行徑某些地點可能出現嚴重損毀，以致不再適合殘疾人士使用。



本指南由列治文市政府 (City of Richmond)、溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health) 和列治文教育局第38校區 (Richmond School District # 38) 聯合製作，目的在鼓勵列市居民和訪客齊來開步，爭取運動。



# 1. Fraserwood 菲沙林

路程:2公里



## 地形/留意事項

平坦礫石小徑。路面狹窄，行走時務須小心。

## 說明

位於東列治文韓美頓區（Hamilton）的菲沙林徑，是較少人認識的一條步行路線。步行人士朝Alex Fraser Bridge（艾力菲沙橋）方向前進時，會行經一個遊艇停泊區，一些船屋、林木地和Fraserwood Park（菲沙林公園）。在步行徑的起點處，可留意河上兩小島中較大的Don Island。

## 駕駛指引

驅車沿Westminster Highway（西敏公路）東行，過No. 9 Road（9號路）後右轉入Graybar Road，直至該路盡頭與Dyke Road的交匯處，即為步行徑起點所在。

## 公共交通

最接近的公車站距離步行徑起點約500公尺，位於Graybar Road與Gordon Way交界，乘搭410線公車可達。

## 泊車

步行徑起點附近的一段Dyke Road可供泊車。

## 2. Garry Point Park / West Dyke 加利角公園/西堤

路程：5公里



### 地形/留意事項

平坦礫石河堤徑。

### 說明

步行徑起點位於Garry Point公園，靠近史提夫斯頓的史跡漁村。行進時，可留意日本紀念花園“Kuno Garden”，以及昔日漁船的碇泊處“Scotch Pond”。步行徑第二段段在西堤上，沿途菲沙河、海灣島嶼（Gulf Islands）和海岸群山（Coastal Mountains）的美景一覽無遺。堤壩外面的Sturgeon Bank位於菲沙河口，為多種雀鳥及水鳥的棲生地及候鳥歇息地。

### 駕駛指引

沿Steveston Highway西行，左轉7th Ave，至Chatham Street右轉，進入Garry Point公園停車場（12011 7th Avenue）。步行徑起點位於小賣亭。

### 公共交通

最接近的公車站位於7th Avenue與Chatham Street交界，乘搭410及496路線公車可達。

### 泊車

Garry Point 公園入口處停車場。

# 3. Horseshoe Slough 馬蹄沼

路程：3.5公里



## 地形/留意事項

平坦礫石爛泥徑。

## 說明

這條清幽的野外步行徑由South Dyke（南堤）伸展至Shell Road，穿越史跡Horseshoe Slough區，沿途樹木成蔭，炎炎夏日在徑上步行或騎自行車，感覺清新涼快。步行徑以Woodwards Landing Park (Scout Camp Park)（活活碼頭公園/童軍營公園）入口附近作起點，向泥沼兩方伸展。起點以西的一段較寬闊平坦，步行和騎自行車均較容易；起點以東貼連數個工業用地，路面較狹窄和凹凸不平，因而挑戰性較高。

## 駕駛指引

沿No. 5 Road南行，過Steveston Highway後，在No. 5 Road盡頭右轉入Dyke Road，然後留意“Woodwards Landing – Scout Camp, 11551 Dyke Road”的標誌。

## 公共交通

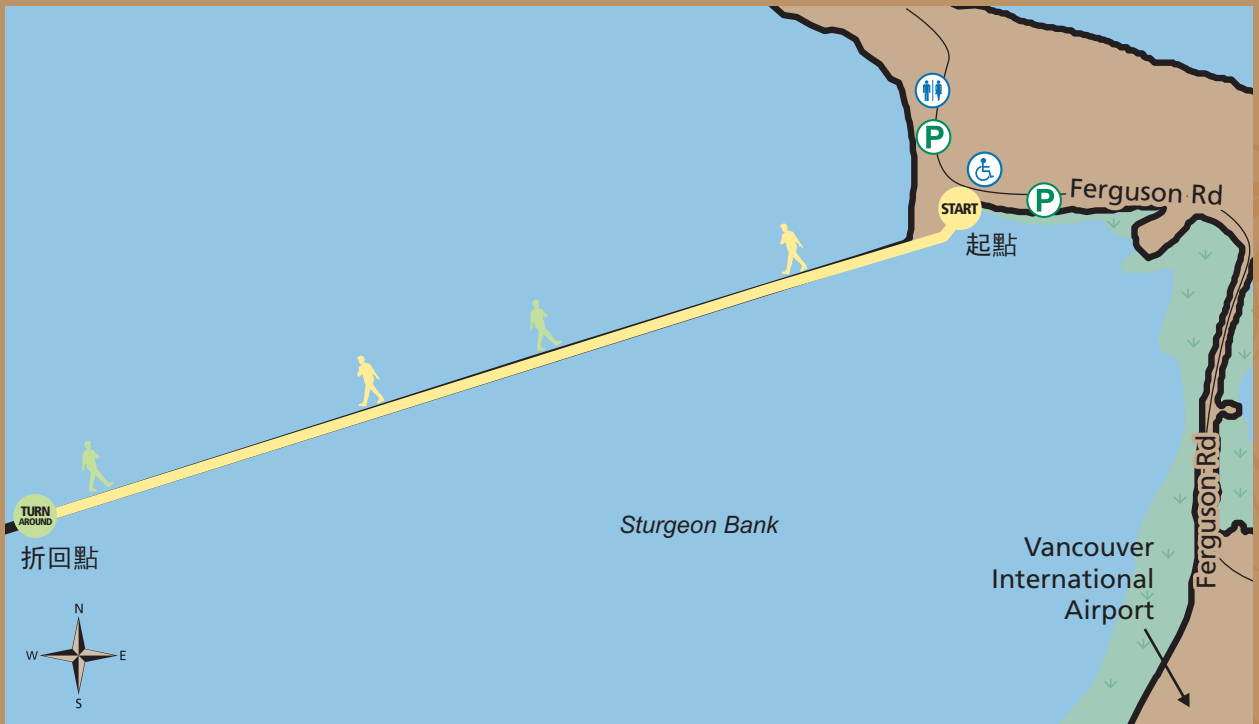
最近的公車站距離約650公尺，位於No. 5 Road與Machrina Way交界，乘搭405路線公車可達。

## 泊車

Woodwards Landing入口及Dyke Road均可泊車。

# 4. Iona Jetty 艾奧納堤

路程：9公里



## 地形/留意事項

平坦礫石徑。風大日子宜添衣。

## 說明

步行徑下敷設一條污水管，將Iona Plant（艾奧納污水廠）所處理的污水引至海中排放。Iona Jetty伸進Strait of Georgia（喬治亞海峽）4.5公里，四望群山環抱，風景美不勝收：東望美國Mount Baker（貝嘉山）；北眺Pacific Spirit Regional Park（太平洋精神區域公園）及其背後的Coast Mountains（海岸群山）；西看溫哥華島上峰巒。堤上設有風雨亭，內置長椅供行人歇息避風，欣賞美景。

## 駕駛指引

從Miller Road向溫哥華國際機場客運大樓方向行駛，右轉入Templeton Street。該路向左彎後轉為Ferguson Road。沿Ferguson Road繼續前行，直至到達Iona Jetty入口。

## 公共交通

此路線並無公車可達。

## 泊車

海堤入口附近路面，以及Ferguson Road盡頭的Iona Beach Regional Park（艾奧納海灘區域公園）停車場均可泊車。請留意公園開口張貼的關閉時間。

# 5. London Farm 倫敦農莊

路程：5.5公里



## 地形/留意事項

平坦礫石徑。

## 說明

這條路線帶你回到往昔年代。作為步行徑起點的倫敦史跡農莊，見證了列治文的農鄉歷史；它的古老樓房、牲口棚和農具，均經過全面復修。由農莊往前走，步行徑穿越畢坦尼亞古跡船塢（Britannia Heritage Shipyard），以及19世紀末和20世紀初的造船廠和罐頭廠工人宿舍。較接近史提夫斯頓村（Steveston Village）的位置，是當時的卑詩魚類罐頭食品公司（BC Packers Ltd.）的罐頭廠所在。

## 駕駛指引

沿Steveston Highway 西行，左轉Gilbert Road直駛至盡頭，然後右轉入Dyke Road，繼續前行至倫敦史跡農莊（6511 Dyke Road）入口。

## 公共交通

此路線的起點並無公車可達，最接近的公車站位於1.5公里以外的Moncton Street 與No. 2 Road 交界，乘坐402及492線公車可達。

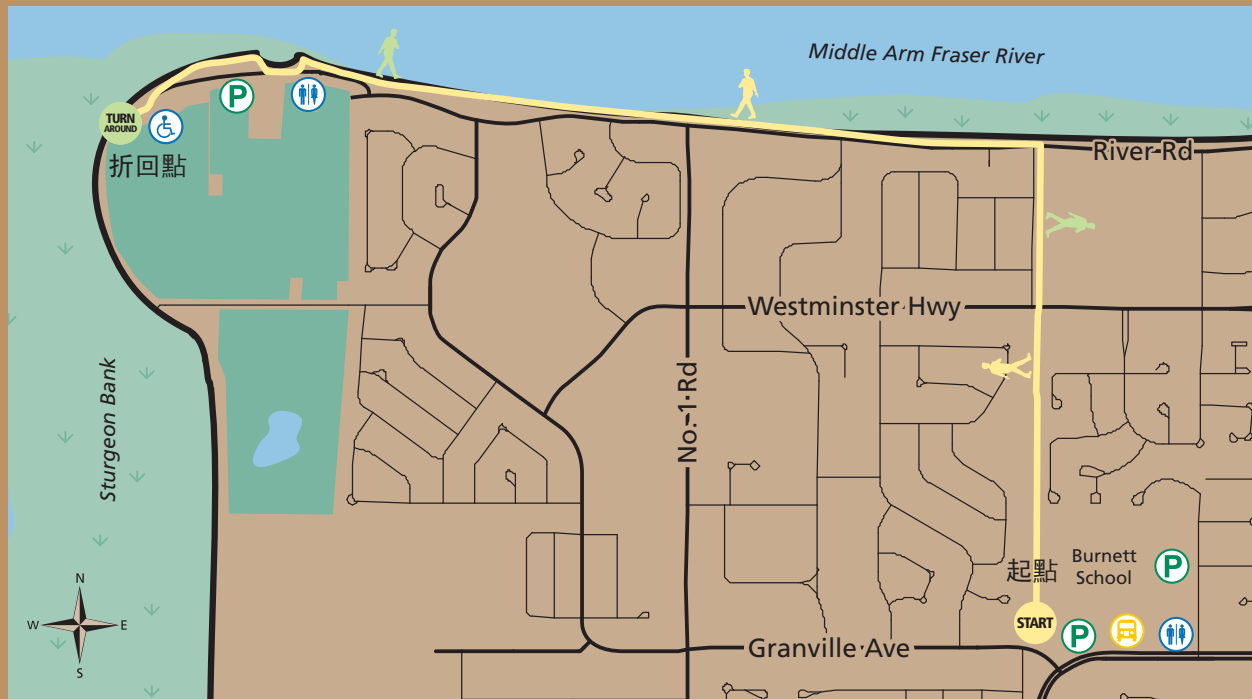
## 泊車

距倫敦農莊不遠的一段Dyke Road可以泊車。



# 6. McCallan Road 至 Terra Nova 麥格倫路至特拉諾華

路程：7公里



## 地形/留意事項

平坦三合土行人路與礫石河堤徑。在步行路線北端必須小心——橫過River Road走上河堤和菲沙河中支段步行徑時，留意路上往來汽車。

## 說明

此路線起點在Burnett Secondary School 以西，沿McCallan Road 徑朝River Road向北伸展。這段步行徑穿越Granville Ave與Westminster Highway之間的McCallan Neighbourhood Park（麥格倫公園）。抵達River Road後，步行徑轉而向西，沿River Road向Terra Nova公園前進。

## 駕駛指引

沿Granville Ave 西行，右轉入Burnett Secondary School（5011 Granville Ave）停車場。

## 公共交通

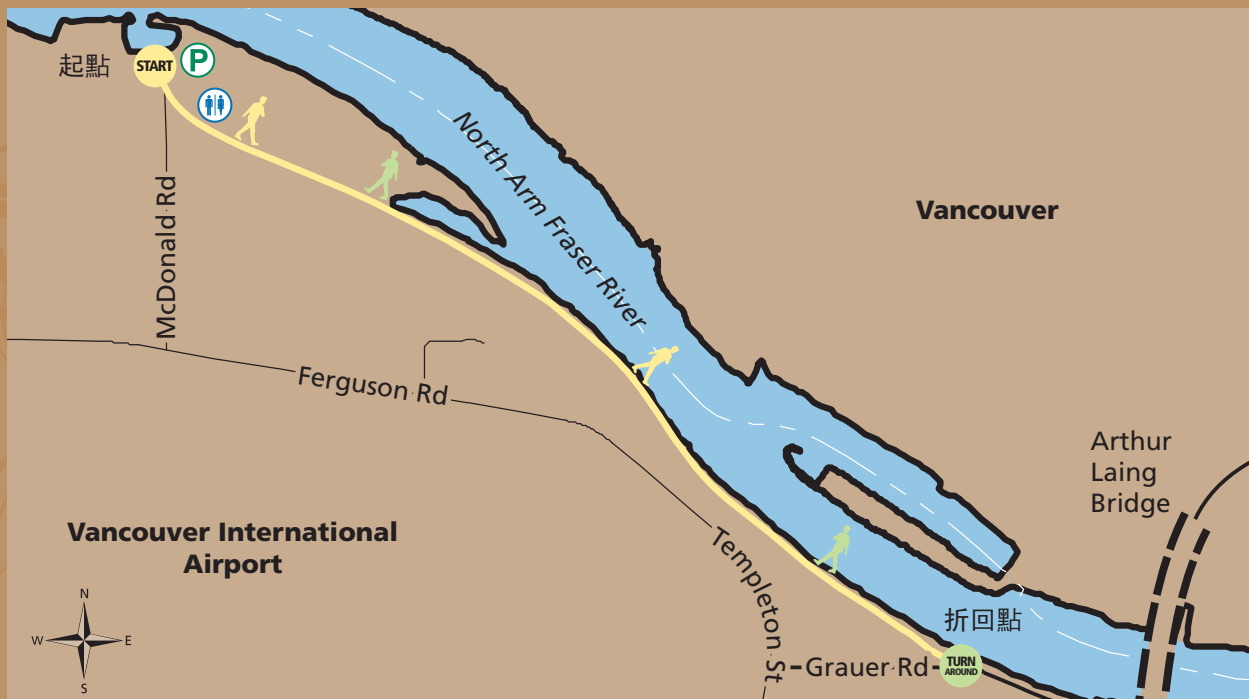
最接近的公車站位於500公尺外的Thompson Community Centre（湯遜社區中心）前，乘坐410和496線公車可達。

## 泊車

Burnett Secondary School 和Thompson Community Centre停車場均可泊車。

# 7. McDonald Beach 麥當奴灘

路程：5公里



## 地形/留意事項

平坦礫石徑。請注意，McDonald Beach路線是狗隻毋須繩帶牽引的狗公園區。

## 說明

McDonald Beach 徑是愛看飛機升降和觀鳥人士不二之選。溫哥華國際機場所在的Sea Island（海島），沿菲沙河北支河畔提供這條風景優美的路線。步行徑由McDonald Beach Park（麥當奴灘公園）開始，向東伸展至Grauer Road中段。

## 駕駛指引

沿Miller Road西行（往溫哥華機場航運大樓方向），右轉Templeton Street直行（Templeton Street向左彎後變為Ferguson Road），至McDonald Road右轉，然後直駛至該路盡頭的McDonald Beach Park入口（3500 McDonald Road）。

## 公共交通

此路線無公車可達。

## 泊車

步行人士可於McDonald Beach 停車場泊車。

# 8. Middle Arm 菲沙河中支

路程：4公里



## 地形/留意事項

平坦礫石河堤徑。

## 說明

這條河堤路線在菲沙河中支隔鄰，遙對Sea Island和溫哥華國際機場，可遠眺海岸群山（Coast Mountains）景色。2010年冬季奧運和殘障奧運會快速滑冰賽事場館——列治文快速滑冰館（Richmond Oval），亦在此路線的途經範圍。以Dover Park（多佛公園）作起點的Middle Arm步行徑，位置方便易達，並與廣受歡迎的West Dyke徑連接。

## 駕駛指引

沿Westminster Highway西行，至Lynas Lane（過2號路後第1個路口）右轉，接著右轉Dover Crescent。步行徑起點位於Dover Park（5855 Dover Crescent）。

## 公共交通

最接近的公車站位於400公尺外的Westminster Highway與Lynas Lane交界，乘坐401和491線公車可達。

## 泊車

路旁泊車。

# 9. Minoru Park 明納努公園

路程：2公里



## 地形/留意事項

步行徑主要由三合土小徑組成，亦有些部分為樹皮覆蓋。橫越Minoru公園草地的小徑經常有自行車行走，使用時務請小心。

## 說明

Minoru Park和園內Minoru湖的環湖小徑，為繁囂市中心內的一個恬靜好去處。步行徑由Clement Track以北開始，向湖區前進。整個公園遍植不同品種的一年及多年生花卉，而在Minoru Chapel（明納努小禮拜堂）和Pierrefonds Garden（皮雅福斯花園）一帶尤其可觀。

## 駕駛指引

由No. 3 Road右轉Granville Avenue 西行，過Minoru Boulevard後第1個路口右轉Minoru Gate。步行徑起點在溜冰場以北的兩徑交匯點。

## 公共交通

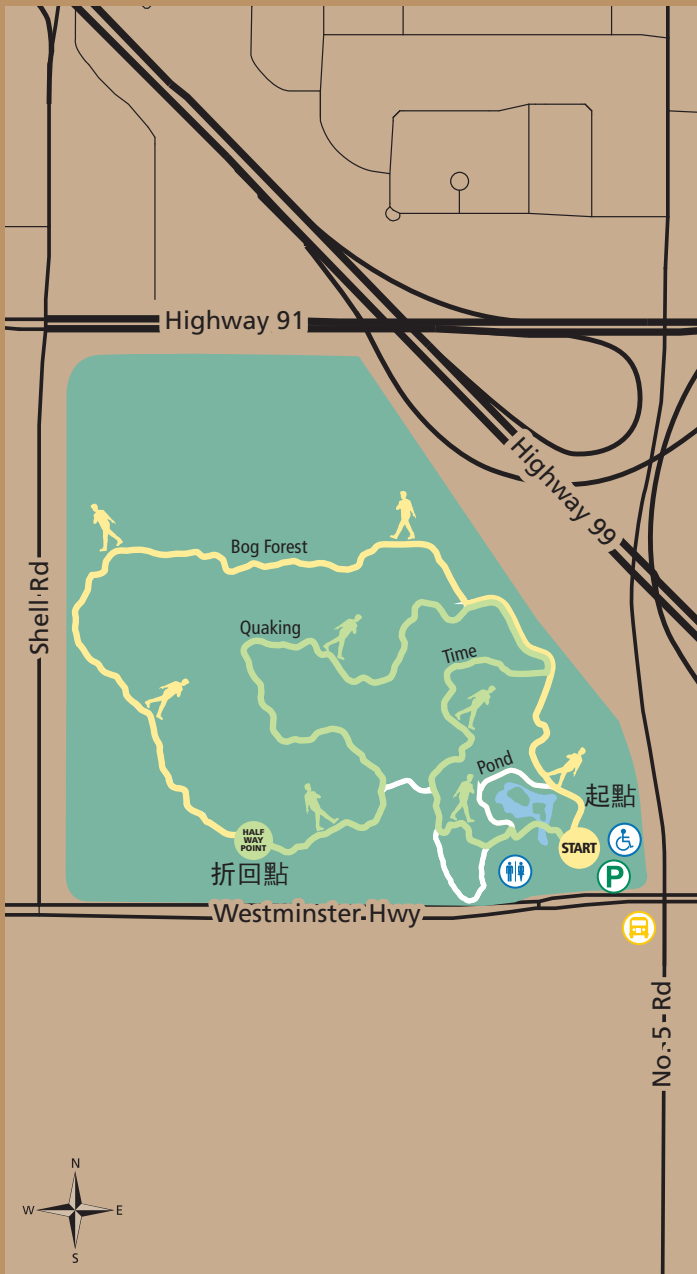
Minoru泳池場館外有第410路線公車站。此外，Gilbert Road沿路亦有多個公車站，乘坐407和496線公車可達。

## 泊車

溜冰場和泳池停車場可免費泊車。公園其他地點另有多個停車場，但大部分需要付費和限制使用。

# 10. Richmond Nature Park 列治文自然公園

路程：4公里



## 地形/留意事項

林蔭小徑：部分為樹皮覆蓋；部分為木板行人徑。

## 說明

Richmond Nature Park佔地200英畝，屬一片上升泥炭沼棲生地。過去，這種棲生地曾大面積覆蓋目前列治文市所在的Lulu Island（魯魯島）。自然公園的步行徑讓遊人有機會看到在沼澤、樹林和池塘地帶棲生的動植物。園內最短的路線——圍繞公園池塘的高架木板路，可供輪椅行駛。Richmond Nature Park的自然館（自然館）備有園內步行徑指南，介紹沿途可見的動植物，免費派閱。自然公園每日由上午7時至晚間日落時間開放。

## 駕駛指引

由Westminster Highway東行，過Shell Road後第1個路口左轉，即為Richmond Nature Park（11851 Westminster Highway）入口。

由Westminster Highway西行，過No. 5 Road後第1個路口右轉。

由Highway 99北行，使用Exit 36（第36出口），左轉Westminster Highway。

## 公共交通

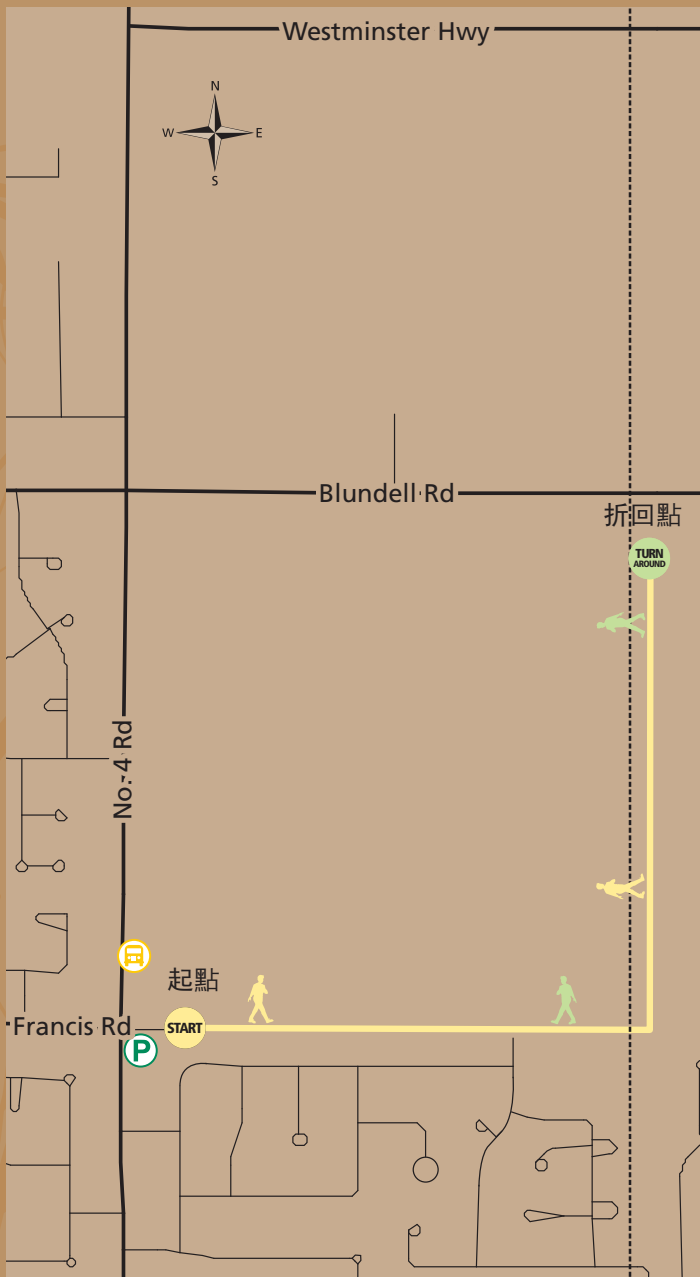
最近的公車站位於Westminster Highway與No. 5 Road交界，乘坐405線公車可達。

## 泊車

位於Richmond Nature Park入口的停車場可供泊車。

# 11. Shell Road 貝殼路

路程：3公里



## 地形/留意事項

僻靜林蔭小徑。請注意：Shell Road 徑為狗隻毋須繩帶牽引的狗公園區；沿線沒有洗手間設施。

## 說明

這條小徑兩旁長滿高高矮矮的樹木，充滿鄉土氣息。在繁忙市區內的鄉郊環境步行，別有一番體驗。雖然此路線至Blundell Road僅長3公里，但實際上整條步行徑乃由Alderbridge Way（奧爾達橋路）伸展至Williams Road（威廉斯路）。

## 駕駛指引

由Westminster Highway轉進No. 4 Road南行，至Francis Road左轉，在步行徑起點停車場泊車。

## 公共交通

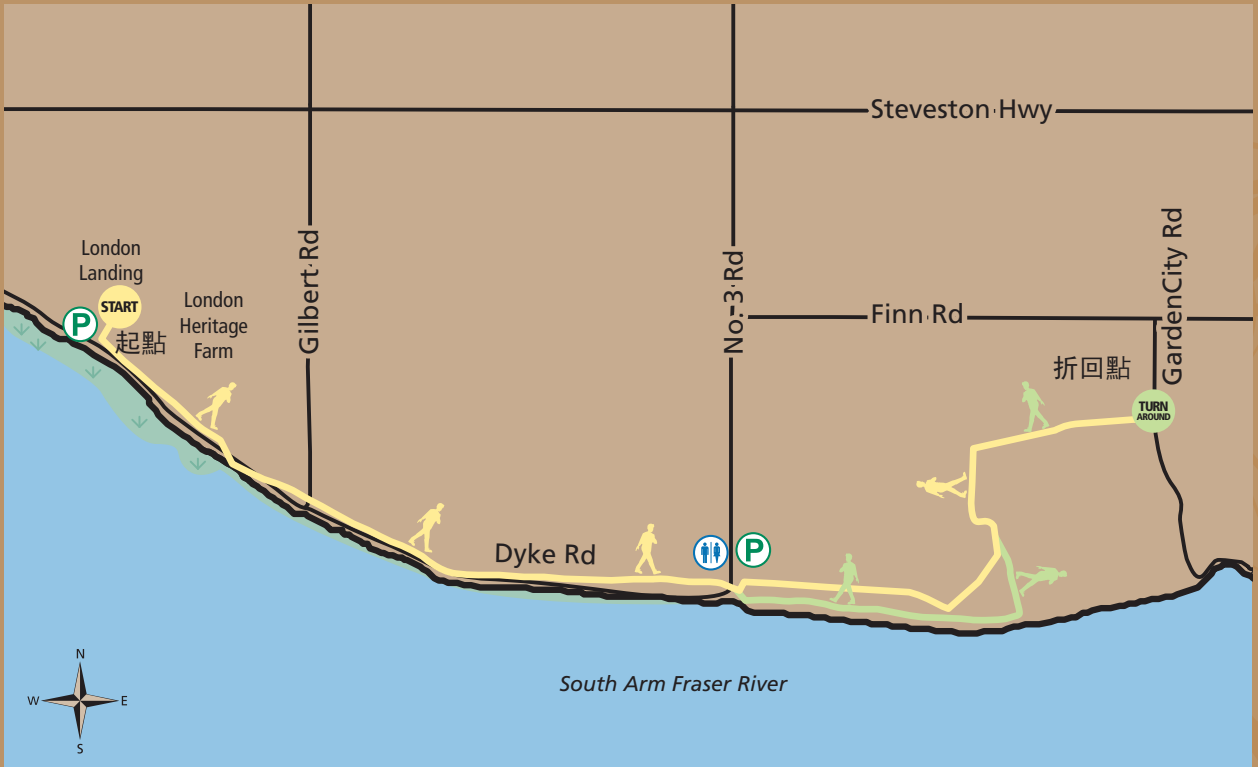
最接近的公車站位於Francis Road，約在步行徑入口100公尺外，乘坐404線公車可達。

## 泊車

位於No. 4 Road和Francis Road交界的步行徑入口停車場可供泊車，但車位有限。

# 12. South Dyke 南堤

路程：5公里



## 地形/留意事項

平坦礫石徑。請注意：South Dyke 徑為狗隻毋須繩帶牽引的狗公園區。

## 說明

South Dyke徑的起點在No. 2 Road與Gilbert Road之間的Dyke Road，沿菲沙河伸展，附近一帶主要為農業用地。沿Dyke Road步行，可輕易轉入離開大路的小徑，並可通往Horseshoe Slough 和Shell Road徑。位於No. 3 Road盡頭的垂釣碼頭築於菲沙河上，可遠眺對岸Ladner（蘭德納）和美國Mount Baker（貝嘉山）景色。

## 駕駛指引

沿Steveston Highway 轉入Gilbert Road南行，至盡頭右轉Dyke Road，起點位於London Landing。

## 公共交通

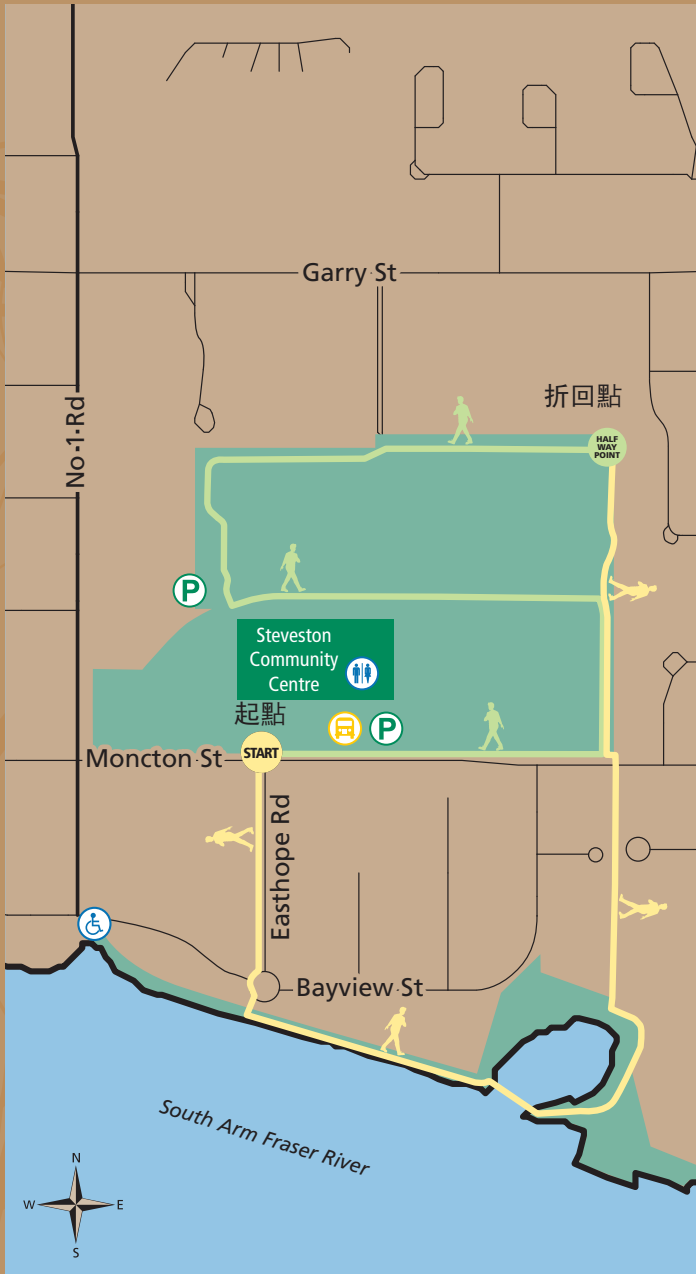
此路線沒有公車可達。

## 泊車

起點附近的一段Dyke Road和Gilbert Road盡頭均可泊車。

# 13. Steveston 史提夫斯頓

路程：2.5公里



## 地形/留意事項

平坦礫石河堤徑及三合土行人路，亦有部分木板路。

## 說明

這條起點位於史提夫斯頓史跡漁村心臟地帶的路線，讓步行人士探索史提夫斯頓社區中心一帶地區。步行徑由起點朝菲沙河方向伸展，途經昔日卑詩魚類罐頭食品公司（BC Packers Ltd.）擁有的史跡罐頭廠的帝國碼頭（Imperial Landing）。走過菲沙河岸一段後，步行徑轉而向北，穿越史提夫斯頓的一些住宅區，然後以公園為終點。此路線亦是持杖健走（Nordic Pole Walking）的理想地點。

## 駕駛指引

沿Steveston Highway 西行，左轉Railway Avenue，直駛至Moncton Street右轉。Steveston Community Centre位於4111 Moncton Street。

## 公共交通

最接近的公車站就在史提夫斯頓社區中心外面，乘402、490、491、492、496和C93線公車可達。

## 泊車

史提夫斯頓社區中心停車場。



# 14. Terra Nova 特拉諾華

路程：5公里



## 地形/留意事項

平坦礫石河堤徑。

## 說明

這條路線由西堤的北面入口開始，環繞 Terra Nova Rural Park（特拉諾華鄉郊公園）四周。該公園佔地35英畝，屬受保護的原有棲生地，設有觀景台。這個受保護區有雀鳥、貓頭鷹和鷹等野生生物棲息。離開Terra Nova 公園後，步行徑繼續在西堤向前，直至抵達Blundell Road的中途點。

## 駕駛指引

沿River Road 西行，過1號路後駛至盡頭的河堤入口。

## 公共交通

此路線的起點並不靠近公共交通路線，最接近的公車站距離Blundell Road折回點約1公里，位於Blundell Road與No. 1 Road 交界，乘坐401及491線公車可達。

## 泊車

River Road盡頭的河堤入口可以泊車。

# Scavenger Hunts

「列治文：開步走——識見此中尋」，是步行和戶外活動的另一選擇；探索列市的公園和步行徑時，你大可和家人親友“邊走——邊談——邊探——邊學”。

## A. South Dyke Trail 南堤徑

位於Steveston Hwy 與No. 2 Road



- 1 a) Canadian Pacific Cannery (加拿大魚類罐頭廠) 在哪年興建? b) 在1924年, 罐頭廠發生了甚麼事情?
- 2 London Farm (倫敦農莊) 在哪一年被列為史跡?
- 3 由 Gilbert Pump Station (喬柏抽水站) 的西面, 至阻隔步行徑繼續向東伸展的柱子這一段路, 共有多少張野餐桌和長凳?
- 4 在天朗氣清的日子, 可以看到美國境內哪座滑雪山/火山?
- 5 3號路碼頭共有多少根燈柱?

答案: 1) a. 1893 b. 被大火焚毀 2) 1978  
3) 野餐桌6張; 長凳12張 4) Mt. Baker 5) 18

## B. Burkeville Park-Sea Island 柏加衛公園——海島

位於Russ Baker Way以北



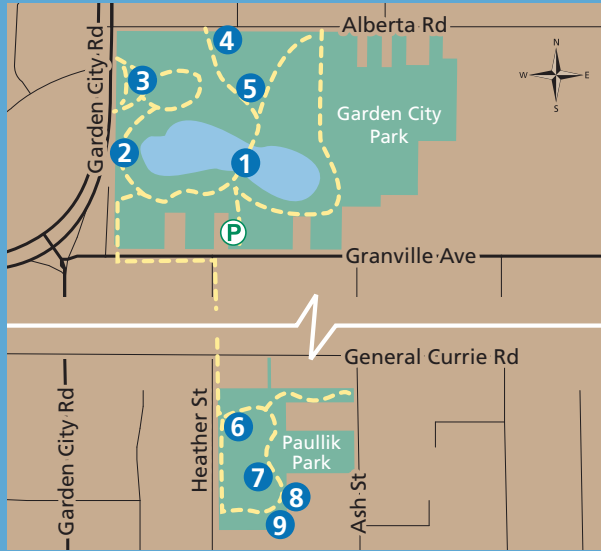
- 1 多少名幼兒可以在同一時間盪鞦韆?
- 2 公園內共有多少張野餐桌?
- 3 佈告板上有哪個社區協會的名稱?
- 4 由佈告板至兒童遊樂場, 共有多少棵樹?
- 5 兒童遊樂場有多少條滑梯?
- 6 戲水公園共有多少個水龍頭?
- 7 公園南端的標誌牌上有甚麼寵物?

getting Richmond  
列治文: 開步走 Moving

答案: 1) 4 2) 3 3) Sea Island Community Association 4) 14 5) 4  
6) 3 7) 狗

## C. Garden City and Paulik Parks 花園城公園及頗黎公園

起點位於Granville Avenue與Garden City Road交界以東的Garden City Park。



- 1 橋面有多少塊木板？
- 2 公園甚麼時間關閉？
- 3 整個花園城公園佔地多少英畝？
- 4 古宅的門牌是多少號？
- 5 兒童遊樂場的水閘是甚麼顏色？

... 接著前往 **Paulik Park**

穿越停車場，小心橫過馬路，南行走向Heather Street。

可觀賞景物：Heather Street路上的“Turning Earth”（拖動大地）馬匹雕塑

... **Paulik Park** 就在你的左面。

- 6 站進“House of Roots”（根之屋）往上望，可看到屋頂上有甚麼？
- 7 園林區內隱藏著甚麼座位設備？
- 8 行人徑的交匯處放了多少塊大石？
- 9 兒童遊樂場有多少條滑梯？

答案：1) 60 2) 晚上10時 3) 20 4) 9280 5) 藍色 6) 椅子 7) 長凳 8) 35 9) 3

## D. King George Park 英皇喬治公園

位於No. 5 Road與Cambie Road交界以東



- 1 戲水公園地上劃了多少顆星星？
- 2 兒童遊樂場的藍旗上有甚麼圖案？
- 3 East Richmond Gathering Place（東列治文集會處）的牌匾上引述了甚麼語句？
- 4 社區花園內有多少水龍頭？
- 5 棒球場共有多少盞泛光燈（非燈柱）？

找到“Getting Richmond Moving Scavenger Hunt”的標誌後開始搜尋。

答案：1) 12 2) 皇冠 3) Unintentional encounters happen in intentional environments（無心的相遇，每每出於刻意安排的環境） 4) 3 5) 59

## E. McLean Park - Hamilton 麥利連公園 - 韓美頓

位於Westminster Hwy以西的McRae Street 與  
McLean Ave交匯的街角



- 1 籃球場上有多少個籃圈？
- 2 公園內共有多少張長凳？
- 3 消防局外有甚麼動物不停在「跑」？
- 4 兒童遊樂場上有甚麼交通工具？
- 5 步行徑北面（遊樂場側）長了多少棵紅杉樹？

## F. Terra Nova Park 特拉諾華公園

位於No. 1 Road與Westminster Hwy交界以西



- 1 由木板路開始，你可數到渠邊有多少間鳥屋？
- 2 圖解牌（interpretive sign）上介紹的是哪4種雀鳥？
- 3 這範圍內有多少野餐桌？  
...右轉，沿路前行，至石柱處左轉進花園
- 4 找出“Living Seat”（活生生的椅子），接續完成以下句子：“Turning ideas into”（把意念轉化為...）  
...步進示範花園範圍
- 5 堆肥和回收再造的方法有多少種？  
...向北行，然後在通向Sharing Farm溫室的小徑轉右
- 6 找出溫室的標誌，看看這些農作物會捐給甚麼機構？  
...繼續向西行至小徑的“T”型交匯處
- 7 由這裏至停車場，步行徑沿途共植了多少棵樹？（由行人徑中心的一棵算起，向右行繼續點算）

更多最新的 Urban Scavenger Hunts  
請瀏覽 [www.richmond.ca/grm](http://www.richmond.ca/grm)

答案：1) 3 2) 8 3) 狗 4) 紅飛機 5) 3

答案：1) 19 2) Bald eagle (白頭鷹) ; Red-tailed hawk (紅尾鷹) ; Sharp-shinned hawk (條紋鷹) ; Northern Pintail (針尾鴨) 3) 2 4) Food (食物) 5) 12 6) 列治文食物調濟庫 (Richmond Food Bank) 及其他慈善團體 7) 17

# 步行手冊

## 歡迎!

你為了促進身體健康而踏出了第一步，實在可喜可賀！我們謹此希望，這本手冊能幫助你將步行變成日常生活的一部分。

## 為甚麼要步行？（Why Walk?）

「步行」，能讓你在百忙中保留一點私人時間；在邊走邊聽喜愛的旋律、或思考周遭環境事物之際，已可收到強身健體之效。

如果獨行難有動力令你持之以恆，參加步行小組應有助益。與他人同行，兼可有機會進行社交。置身以步行為樂的人當中，既可得到激勵，也會令你責成自己達致步行目標。

加拿大公共衛生部（The Public Health Agency of Canada）的《體力活動指南》（Physical Activity Guide）指出，步行是鍛煉耐力和體力的活動。人們選擇步行活動的原因不一：有為鍛煉身體、為消遣、為享受戶外景色；亦有為舒緩長期健康問題的影響，或出於對環境的關心。步行令骨骼及肌肉更強壯，亦沒有受傷之虞。

*步行幾乎可以隨時隨地進行，而且不費分文！*

## 步行的好處良多：

- 提高活力
- 促進精神健康
- 有助個人放鬆和睡得更安穩
- 有助控制體重、消滅脂肪和強化肌肉
- 增強骨質密度，從而幫助預防骨質疏鬆症
- 幫助提高身體的靈活度和身體協調
- 降低高膽固醇水平和減少患上高血壓、結腸癌、糖尿病、心臟病、中風及骨關節炎的風險。

## 步行要多長時間才足夠？

雖然，這視乎年齡和健康狀態而定，但普遍認同的指標，是採取急步方式，每周步行4至7天，每天最少30分鐘，而以30至60分鐘最適宜。一次過完成指標固然最理想，但在一天中的不同時間作數次較短暫的步行（例如每次10分鐘），也獲公認對健康有所裨益。大部分小組的步行時間約維持1小時。

欲確定適當的步速，有一個簡單的方法可依，就是盡量「快而不過勞」。任何人均應做到快步走時仍有氣力交談 — 這便是「談話測試」。

步行是進行體力活動的其中一種最容易的方法。你所需的不外乎一雙良好的步行鞋！因此，很多人已開始了他們的步行計劃。你現在既已作好準備，本手冊將會協助你開展你的計劃。

## 我是否適宜也來步行？

有 沒有

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你的醫生有沒有說過你的心臟有問題？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	進行體力活動時，你的胸口或身體左邊（頸、肩或臂）有沒有感到痛楚？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你有沒有經常感到頭暈或陣陣暈眩？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	進行體力活動後，你有沒有強烈氣促的感覺？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你的醫護人員有沒有說過你有失控的高血壓？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你的醫護人員有沒有說過你有骨骼或關節問題（例如關節炎），如若進行體力活動，情況可能會惡化？（儘管一般來說，類似情況會因為運動而有所改善。）
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你有沒有年滿50歲，而且向來不大進行體力活動的情況？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你有沒有以上並無提到的其他健康問題或身體理由，因而可能令你沒有開始步行計劃？

如果你對上述任何問題的答案是「有」，請在未開始步行計劃前，先與你的醫生磋商。

## 安全提示

- 計劃步行路線和時間時，請考慮個人安全。
- 攜帶一個哨子、手提電話，或預備使用公共電話所需的零錢。
- 因應天氣情況穿衣 — 炎熱時穿著透氣涼快的衣服，寒冷時添衣。
- 穿著輕便、平底、舒適而沒有破損的鞋子。
- 慎防陽光。塗上防曬系數（SPF）15 – 30 的廣譜防曬油。戴帽。
- 經常於步行前、步行期間及步行後喝水，以確保不會出現脫水的情況。

## 令步行變成日常生活的一部分

計劃每天適合步行的時間。你可每天增加步行10分鐘，直至每天30分鐘的步行成為你的例行活動。

- 遛狗（如沒有養狗，可請鄰居借狗一用）。
- 陪同子女往返學校。
- 午餐前或晚飯後步行。
- 前往鄰近商店購物時，安步當車。
- 盡可能使用樓梯上落。

## 與朋友同行

與步速相若的朋友、配偶、子女、步行小組或寵物結伴而行，能使你保持動力。安排時間與不同人士步行，能令步行變成你平常活動的一部分。

時間方面應有彈性，步行多久，以及在甚麼時候進行，以你方便安排為依歸。

## 為自己訂下目標

你心目中要有目標，例如養成每天最少步行30分鐘的習慣。參加社區步行小組，也可能是找時間步行的有趣方法。

目標達成，會給予你成就感，以及訂立下一個目標的信心。

開始時可慢慢步行，然後逐漸加強力道。本手冊附有一份步行日程表，可協助你記錄和增加耐力。

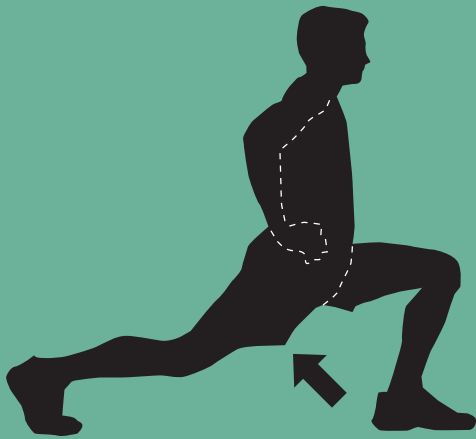
## 身體做好準備

準備工夫十分容易。做以下伸展動作前，只須來回活動肌群，為肌群「熱身」，例如以較平時慢的步速行走5至10分鐘。肌肉經過「熱身」，會遠較未熱身時更易伸張；所使用的肌肉會較為柔軟，也較能伸展。施加溫和的張力，保持每邊伸展的姿勢，數20下，不要彈跳。



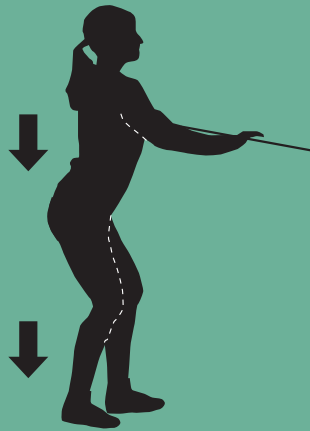
## 站立式腓腸肌伸展

以步行姿勢站立，一腿向後伸直，另一腿在前彎曲。借助牆壁或椅子支撐，向前俯傾，直至感到後小腿上部肌肉伸張。確保雙腳直向前，而且全程腳跟緊貼地面。



### 髖關節屈曲肌伸展

以跨步姿勢站立，雙手置於前膝，同時後膝保持挺直。骨盤向前移，保持背部挺直。髖部前方與大腿前方稍低位置應感到伸張。



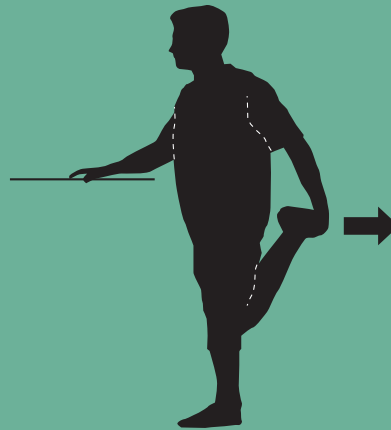
### 站立式跟腱伸展

站立時，兩腿稍為一前一後。彎曲雙膝，將腳跟往下壓。



### 站立式腿筋伸展

將一腳跟置於矮梯級或長凳上，保持膝、背挺直。上半身由臀部位置起向前俯彎。你應感到膝部後方伸張。



### 站立式四頭肌伸展

一手緊握支撐物件，另一手抓著足踝，將足踝上提，移向臀部，然後嘗試伸直膝部，但同時用手制止，使不能移動，然後再次拉動足踝移向臀部。

## 步行時的正確步姿

- 下巴抬起，肩膀向後下沉，而非向前垂和放鬆，腰板挺直。
- 後跟先著地，然後把重心向前移向拇趾球。
- 足尖向前。
- 雙臂自然擺動，不要令雙臂越過身體的中心線。

購買一雙良好的步行鞋，乃十分重要。選購步行鞋時，應留意以下各點：

- 鞋要配合腳型
- 有良好襯墊的後跟
- 有良好的腳弓支持
- 腳趾有足夠空間
- 有具彈性的防滑底

## 步行日程表

週	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	15 分鐘	15 分鐘	20 分鐘	15 分鐘	20 分鐘	15 分鐘	20 分鐘
2	15 分鐘	20 分鐘	20 分鐘	15 分鐘	20 分鐘	15 分鐘	25 分鐘
3	15 分鐘	25 分鐘	20 分鐘	15 分鐘	25 分鐘	20 分鐘	25 分鐘
4	20 分鐘	30 分鐘	20 分鐘	20 分鐘	25 分鐘	20 分鐘	30 分鐘
5	20 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	20 分鐘	30 分鐘	20 分鐘	35 分鐘
6	25 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	25 分鐘	30 分鐘	25 分鐘	40 分鐘
7	25 分鐘	30 分鐘	40 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	40 分鐘
8	25 分鐘	30 分鐘	40 分鐘	30 分鐘	40 分鐘	30 分鐘	50 分鐘
9	30 分鐘	40 分鐘	40 分鐘	30 分鐘	40 分鐘	40 分鐘	50 分鐘
10	30 分鐘	40 分鐘	50 分鐘	30 分鐘	50 分鐘	40 分鐘	50 分鐘
11	40 分鐘	40 分鐘	50 分鐘	40 分鐘	50 分鐘	40 分鐘	50 分鐘
12	40 分鐘	40 分鐘	60 分鐘	40 分鐘	60 分鐘	40 分鐘	60 分鐘

卑詩康樂及公園協會2006版權所有©。