

【公關組】興大健康步道啟用 邀大家一起森呼吸

更新時間：2017-10-20 13:12:56 / 張貼時間：2017-10-20 13:04:37

興新聞張貼者 [單位](#) 秘書室 [新聞來源](#) 秘書室媒體公關組

732 分享

中興大學邀您一起「森」呼吸！興大健康步道10月20日啟用，環校規劃為七大主題區，黑森林練功區鋪滿來自南投惠蓀林場疏伐後打碎的木屑，在城市中打造芬多精環繞的小森林。步道同時結合學校計資中心開發的興大校園APP，使用者可隨時取得步道沿線的空气品質即時檢測、健康新知、生態環境與人文歷史等實用資訊。

興大健康步道是國內第一條結合數位科技與健康樂活的校園步道，分為黑森林練功、人社秘境、雲平草原、運動活力、鋤禾慢活、椰生大道、雋永風華七大主題區。以校門西側的黑森林為起點，行經人文大樓、綜合大樓、社管大樓、雲平樓、體育場、椰生大道、興大廣場、小禮堂與惠蓀堂，環校一圈，全長3公里，步行全程約40分鐘。

特別的是，在健康步道沿線佈建11個空氣品質檢測器，使用者透過app可知所在點即時的空氣資訊，包含PM2.5、溫度、濕度、二氧化碳量等數據，瞭解即時空氣品質情況。同時步道另設看板，提供步道標示及健康飲食相關資訊，並建置興大健康樂活專頁，使用者可掃描看板上的QR code進入專頁查詢更完整的健康資訊。健康運動加上正確飲食，才是身心健康的完整配套。

負責規劃此步道的興大學務處健諮中心主任謝禮丞表示，多接觸戶外的大自然與陽光，有助師生身心健康。目前校內許多晨間的跑者與健行者，因無專屬環校步道，常需與車爭道或閃避路邊停車，為打造更友善的運動環境，因而在幾經探勘與試走後，規劃開發此條較無停車位之健走步道。行經校園部分較不常使用的區塊，讓校內師生與社區民眾體驗健康的步道之餘，也活化校園角落及認識校園的歷史與生態之美。

步道起點黑森林練功區，因每日清晨總聚集許多民眾在此運動或練功而得名，黑森林為興大著名景點及運動盛地，內以松樹為大宗，另有柏

科、杉科、羅漢松科等針葉林。健康步道特地將此規劃為練功區，設有木棧平台並鋪上來自興大所屬惠蓀林場之木屑，讓民眾在運動練功的同時，吸收來自惠蓀林場的芬多精。

興大健康步道規劃分二期建置，目前已完成第一期0.8公里的示範路線，其餘路段以現有路面標示方向為主，逐漸整平沿線路面及美化周遭環境，預計在107年完成全部步道工程，成為一條健康智慧的校園步道。



興大健康步道10月20日啟用，黑森林區步道鋪滿來自惠蓀林場的木屑



與會人員一同做毛巾健康操



興大健康步道是國內第一條結合數位科技與健康樂活的校園步道，可即時監測PM2.5等空氣數值