



走吧！

無患子 著 / 余惠櫻 繪

和大自然做朋友





油畫作品-直行無悔 繪者：林淑純

自序

和大自然的緣分是從小就開始，小二的那一年父親帶著一家人，從熱鬧的臺南市區搬到了當時還是鄉下的臺南縣仁德。老爸買的地不算小，但有遠見的只在中央起造一間平房，四房兩廳的格局足夠一家生活，房屋的四周全部留給果樹與青菜，所以每年都有吃不完的芒果、龍眼、椰子與酪梨，四十幾年過去了那棵老龍眼樹還是每年結實累累、果香濃郁。

由於當時老家的四周都是稻田、圳溝、竹林與豬舍，所以庭院內最不缺的就是蜻蜓與蚱蜢，路上隨處可見放養的山羊與黃牛。白天的「放電」行程是追牛車與放風箏，晚上的休閒娛樂就是到田裡抓青蛙和看星星。全家都過得很開心，但住都市的親戚們卻常有疑問，為什麼父親要離開繁華的市區移居到仁德鄉下？我想那是老爸對土地、對自然的一片熱情吧！



開心探索大自然的美好



和大家一起走讀是最快樂的時光

或許我也繼承了父親對自然土地的熱情，只不過是在我四十多歲才萌芽，陸續和八里環教中心、新北環保局水漾志工與荒野保護協會結緣。然後就在107年的秋天，憑著一股對大自然的熱情，到萬華社大開了一堂自然走讀課「走吧，和大自然做朋友」，和一群一樣擁有自然心的同學們，一起在每週五走讀臺北盆地、擁抱大自然。



改建前的臺南仁德老家



《大淡水環保志紀錄片》無患子的自然走讀 ：

—鄭文欽

大淡水環保志紀錄片

「走吧」有兩個意思，一個是吆喝、邀約的意思，邀請大家一起走向大自然；另一個就是真的用雙腳走吧！先放下開車的習慣，從瀏覽大自然轉變為走讀大自然。特別提醒，走進大自然時記得先把嘴巴閉起來，這樣你的眼睛會打開、耳朵會打開、鼻子也會打開，當你腳踏土地、五蘊開啟，過去你錯過的生態美景會一一呈現眼前，更會發現大自然這個朋友還真是有趣。



大淡水環保志紀錄片
-無患子的自然走讀-

大淡水環保志紀錄
片影片

經過數年的慢行走讀後，深深感受到雙北地區的得天獨厚，有美麗的山海、宜人的氣候更有便利的交通。只要你願意，包含都會公園、郊山步道、山溪水圳、溼地埤塘、岬角漁港，只要走出捷運、搭上公車，用雙腳就可以走得很精彩。我覺得走讀是愛土地的具體行動，剛來臺北時我認為自己是個住淡水的臺南人，但現在覺得自己是來自臺南的淡水人，這兩個身分並不衝突，融合得非常完美。

為了分享自然走讀的喜悅，我每週都會將課程內容以及課前場勘的紀錄，整理成短文Line給親朋好友，也放在FB的粉絲專頁「無患子的自然走讀」，希望有緣的人也可以感受自然的美好。轉眼這堂自然走讀課，即將在112年春天進入第十個學期，於是便將這些紀錄重新整理並集結成冊，分別依照捷運可到、公車可到、雙北郊山、東北海岸、水圳步道、水漾溼地等章節，整理出48個用大眾運輸工具就可到達的地點，期盼對於想親近大自然的朋友能有些幫助。

感謝萬華社區大學對於這門課的支持，更感謝萬華社大「走吧，和大自然做朋友」專班所有同學的支持，沒有你們就沒有這麼精彩的課程紀錄；還要謝謝淡江大學大傳系學弟妹，在拍攝「大淡水環保志」時專訪我們這一班，還一起跟拍到金瓜石上課，為我的環保生涯留下了可貴的影像紀錄；更要感謝我的家人，尤其是太太的力挺與體諒，照顧家庭讓我假日經常外出場勘，無後顧之憂。最後要感謝的是



南山馮影總監，因為馮總監的鼓勵，我才有提筆寫作的起心動念，也將這本書獻給馮影總監。

無患子

2023.01.24 新北淡水

淡水海上人家 又有淡水蚺家棚之稱。
見證過去淡水漁村歷史，現又剩幾間殘存，
再過幾年也許會完全消失。



淡水海上人家
2022.07.19

淡水庄子內溪溪口
水上人家
繪者：余惠櫻

一、臺北捷運PaPaGo

臺北的捷運系統四通八達，不管紅線、藍線、黃線、綠線，每個捷運站都是自然探險的起點，只要出發就會有令人驚豔的自然體驗。

路線1

滬尾老街采風行

滬尾是淡水的舊稱，而名字的由來有多種傳說，其中一個是滬尾之名來自臺語的雨尾。因有觀音山與大屯山的屏障，如水氣自北海岸而來，雨下到淡水即停；而水氣如反方向由臺北市區往西北方向下，過了關渡雨也會停。所以不論從那個方向來都是雨的尾巴，故以雨尾為名以滬尾記錄之。



淡水街長多田榮吉故居 攝影：詹曉雲

當臺北郊山下雨時，淡水老街就成為我帶戶外走讀的最佳雨天後援，況且就算下點小雨，也無礙滬尾的迷人韻味。淡水的發展源自淡水河，街道地景奠基於起伏的五虎崗，五虎崗則來自大屯火山熔岩。老淡水人帶走滬尾，當然要帶出小山城的樣貌，捨大路就巷弄是一定要的，適量的上坡與下行，會在山水與建築之間帶出如畫般的味道。

從捷運站出發從淡水河岸逛起，沿岸有成排木麻黃、苦楝、黃槿與大葉欖仁，放慢腳步選個喜歡的位置或坐或站，傾聽一下河水拍打堤岸的聲音，再和對岸穩重的觀音山打個招呼。接著在中正市場小廣場右切福佑宮，從廟門右方走進重建街，於小廟右切上行清水巖。清水巖位於五虎崗的第三岡崎仔頂，是淡水人的信仰中心之一，廟旁的清水街是早期漢人市街的核心區域，而清水街上的傳統市場一早即人聲鼎沸，是淡水人生活脈動的具體呈現。

沿著清水巖旁的小徑下行先來到淡水警官宿舍，再上行沿重建街

小巷到紅樓及木下靜涯紀念公園，接續下行階梯後會來到偕醫館、禮拜堂。在偕醫館與禮拜堂之間有一株白花緬梔老樹，如遇夏季白花盛開之際，可在樹下稍作停留享受沁蜜花香。循馬偕街前行步上人行天橋後，請務必走進多田榮吉故居，體驗昔日淡水街長專屬的水岸第一排無敵河景，幸運的話還會遇上楊桃樹上排排站的可愛小楊桃。淡水的知名小吃阿給的發源地，就在街長故居後方的真理街，三家老店各有特色、任君選擇，適合用來中途補充體力。

回程可沿馬偕街下行滬尾漁港，再沿河岸榕堤慢慢散步走回淡水捷運站，陪伴你的是一樣的淡水河、一樣的觀音山，但不同的方向會有不同的光影，波光粼粼的淡水河值得細細品味。持續進化中的淡水老街區，有山、有水、有海、有景，放緩腳步是滬尾采風行的主軸，畢竟一直前進也一直錯過，暫停可以讓生活更有深度。



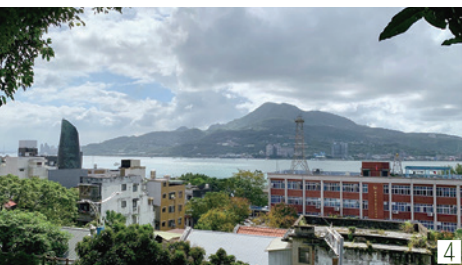
滬尾漁港 攝影：曲惠蓮

📍推薦路線 ~~~~~

淡水捷運站～淡水河右岸～
福佑宮～重建街～祖師廟～
日本警官宿舍～紅樓～木下
靜涯故居～偕醫館～淡水
教會～淡水街長故居（阿
給）～滬尾漁港～榕堤河
岸～淡水老街～淡水捷運站



淡水河畔金色水岸廣場 攝影：呂碧霜



- 1.重建街往清水巖石階小徑 攝影：曲惠蓮
- 2.重建街口許順記前 攝影：余惠櫻
- 3.馬偕街口奇幻街屋 攝影：余惠櫻
- 4.街長故居前遠眺觀音山 攝影：曲惠蓮
- 5.偕醫館、禮拜堂與白花緬梔 攝影：無患子
- 6.通往紅樓的祕密小巷 攝影：詹曉雲
- 7.有紅磚拱門迴廊的紅樓 攝影：余惠櫻

淡水捷運站的紅花緬梔

淡水的老街區有不少白花緬梔老樹，尤其是舊時外國人聚集的區域，也就是從偕醫館一路往淡江中學、紅毛城的帶狀區塊。不知道大家有沒有注意，就在淡水捷運站的後方公園，有幾株美麗的紅花緬梔，雖然樹齡不高，但卻異常吸引人。

粉紅色的花無論綻放枝頭或落於草地，都有迷人的角度，難得的是這次發現其中一株結出了八字眉果實，就是照片左下角的「肥肥鼓棒」，成熟後會開裂，風一吹就會飛出翅果。

來到淡水別急著往老街衝，後方的公園其實相當精彩，有幾株經典老榕樹、水黃皮、茄苳、大葉欖仁、中東椰棗、木麻黃……等，四季輪流值班演出，冬天的淡水河岸更有冬候鳥及烏魚的加碼演出。



淡水捷運站的紅花緬梔
攝影：無患子

滬尾漁港的白鷺捕食秀

相信很多人都知道，淡水的老街尾靠近紅毛城的那一端，有一個滬尾漁港，會停泊多艘傳統的滬尾舢舨漁船，也是許多遊客會駐足的景點。

一日和家人散步到碼頭邊時，看到遊客們對著一群大白鷺猛拍照，原本以為又是人們在餵食，走進一看才發現，是因為魚群在漲潮時游進碼頭港區，而大白鷺呼朋引伴正在上演捕魚秀。



滬尾漁港的白鷺捕食秀 攝影：無患子

大白鷺可能脖子太長，捕魚時會先向後縮再加速度向前衝，整體動作沒有小白鷺那麼犀利，要2~3次才會捉到一隻魚，一些小朋友看得哈哈大笑。不只本國遊客，許多外國的朋友也都拿起相機捕捉這些精彩畫面。

多保留一些空間給這些鳥兒，單純而友善的觀察會比餵食引誘拍照更能吸引人。