

## 【金山快訊】來一趟金山，健康之旅

金山擁有豐富的天然資源、好山、好水及好人情，是臺北近郊著名的觀光景點之一。金山溫泉、金包里老街、獅頭山公園、神秘海岸、法鼓山、朱銘美術館、鴨肉美食及甘藷農特產等，都是大家耳熟能詳的。此外，金山還擁有全臺灣最優質的醫療團隊之一，臺大醫院金山分院在地深耕，默默的為北海岸居民服務守護健康。



國際名導馬丁史柯西斯「沉默」電影取景的神秘海岸

金山分院前身為財團法人北海岸金山醫院，82 年開始籌建，94 年完工啟用，99 年加入臺大醫院醫療體系至今。起初民眾以為只有資淺的醫師才被分派到金山。事實上很多擁有專業、熱情與愛心的醫師，基於服務各地民眾的從醫初衷，都願意不遠千里來服務。記得有一次中午到金山市場口的麵館用餐，老闆娘得知我們是金山分院後，就告訴我們說，非常感謝臺大的醫師願意到金山來，以後院方有活動，只要告訴她，他們願意免費提供餐點，著實溫暖了在場每位同仁的心。

### 平時健檢勝治療

開車的朋友都知道，車子是需要定期檢查及保養的，及早發現問題及早解決，可減低突然故障的機率。否則等到發生問題，恐需花費更多時間及金錢才能補救，甚至行車中出現狀況造成事故，不僅危害自身安全，也將影響到其他用路人的生命安全。這就是大家常說的預防重於治療，保養重於維修的道理。車是如此，人的身體更是如此。大家平時忙於工作，當身體出現異常，常想說再忍忍，但往往到了無法工作或嚴重影響日常生活，到醫院就診才發現已錯失良機，甚至嚴重到無法醫治或挽回生命的情形。因此，再忙也要做定期健檢。而臺大金山分院將是不錯的選擇，早上來健檢，下午到周邊的旅遊景點走走，或品嚐在地健康

美食，是可以一舉兩得的健康之旅。

目前金山分院所提供的健檢服務，包括 4 種高階健檢、一般勞工健檢、供膳及溫泉浴室人員健檢、男女婚前健檢、防癌、公務人員健檢及成人健檢等，民眾可以依需求選擇不同的健檢套餐。由於金山分院擁有臺大優質的醫療團隊，以及先進的醫療儀器，且位處臺北近郊，背山面海環境優美，交通方便停車容易，又無需長時間預約等待，所以，已經有許多民眾轉而來此做健檢。近期就有來自澎湖的 15 人高階健檢團前來，除了健檢外，當然也不忘到金山附近著名的觀光旅遊景點看看，順便品嚐在地健康美食。



臺大金山分院擁有先進的健檢儀器

金山一年四季遊客都絡繹不絕，根據交通部觀光局的統計，106 年到金山遊客人數約 70 萬 5,960 人次。以下將介紹幾種旅遊方式供大家參考。

### 健康美食淨身體

有金山健康三寶之稱的甘藷、茭白筍及跳石芋頭，是到金山來絕不能錯過的農產。金山三寶還曾經吸引聖露西亞大使艾曼紐 1 個月內 2 度到訪，體驗栽種技術及優良品質。

金山的紅心甘藷，產季在 8 到 10 月，由於特殊的火山灰壤土及海風吹拂，質地特別細膩且甜度高，是國人最喜愛的甘藷品種。而塊根富含碳水化合物、蛋白質、食物性纖維、鈣、鐵、 $\beta$ -胡蘿蔔素、維生素 B1、B2、C 等，熱量低又可促進腸胃蠕動，是頂級的健康食品。

而茭白筍在金山已種植百餘年歷史，產期集中在 10 月至 11 月，有陽明山澄淨的泉水灌溉，茭白筍鮮嫩潔白，肉質甜美，筍肉長 7 至 9 吋，屬茭白筍中之上品，向有「美人腿」之稱。

跳石芋頭產季為 9 到 10 月，由於梯田地形及海岸氣候的關係，加上芋農多年的技術傳承與用心，種植出來的芋頭既香、又 Q、且鬆軟、口感佳，上等跳石芋每臺斤可賣到 90 元，身價全臺最高，但饕客仍趨之若鶩。因此，也常吸引媒體前來採訪介紹。以前種植較多時還曾外銷到日本，連知名的九份芋圓也採用跳石芋頭做原料。

### 養生溫泉舒壓力

因位於大屯火山群北側，除有很多知名的溫泉會館，如天籟、舊金山總督、海灣...等。還有全臺密度最高的 5 處溫泉公共浴室，近期最夯的磺港公共浴室黃金之湯，經臺灣溫泉研究發展中心陳忠偉博士證實，原透明無色的鐵泉，接觸空氣氧化後逐漸變成金褐色的「黃金之湯」，是具健康促進的泉質，有許多國內外旅客都慕名前來泡湯。



磺港公共浴室的黃金之湯（金山區公所拍攝提供）

### 文化藝術靜心靈

金包里慈護宮每年的二媽回娘家海岸行腳；或據說求財相當靈驗香火鼎盛的金山財神廟；甚至肅穆莊嚴的佛教聖地法鼓山；以及國際級雕刻大師所創造的朱銘美術館；打敗日本建築大神伊東豐雄獲得第一屆臺灣綠建築比賽首獎的度咕屋；還有全世界僅存已通過文化資產登錄的國寶「蹦火仔」磺火捕魚法等，都值得在不同時節前往朝聖、體驗及細細品味。

### 親子同遊私房景

假如想要親子同遊，金山是絕對不能錯過的。像重和溪親水生態園區，設施多以生態工法建設，除因護魚不能捕魚外，烤肉、露營或賞螢等，都很好玩。而八煙野溪溫泉，上下雖稍有難度，經過約 20 分鐘的腳

程，即可享受天然溫泉、冷泉及冷熱交會不同泉質的泡湯樂趣。另外小朋友最喜愛的莫過於光武坑道的尋幽訪蝠，既刺激又好玩。暑假期間金山還有甘藷節親子焗窯活動，可以帶著家人體驗不一樣的農村樂趣。



重和溪親水生態園區

### 賞花賞鳥開視野

金山萬里是全臺最大的杜鵑花產地，3 至 5 月花季期間可以騎乘自行車在苗圃田間小徑賞花。4、5 月間如到獅頭山公園健走，遠眺燭臺雙嶼、野柳岬及鳥瞰神秘海岸、磺港及清水濕地，在步道兩旁或臨海崖壁上，都可看到臺灣原生百合迎風飄逸。而北海岸最大的濕地清水農地，夏季是大家所熟知的賞蓮勝地，冬季則因候鳥過境也常吸引大批鳥友前來賞鳥。另外農曆春節期間，在陽金公路及往朱銘美術館或金寶山的鄉道上，還有中山溫泉公園，都能看到盛開的山櫻花，也是春節賞花必到之處。



### 浪漫刺激增情誼

跳石海岸的行動咖啡常看到三五好友或與情人喝咖啡的遊客，欣賞夜間點點漁火，談情說愛，享受美食，充滿浪漫氣氛。而喜愛衝浪的年輕人，也常會到相鄰的中角沙珠灣衝浪。還有金山青年活動中心，可以住宿泡溫泉、野營、或辦團康活動，如果喜歡刺激，活動中心旁還有很多可以夜遊的景點喔！

### 騎車健身賞美景

北海岸風光明媚，是許多車友喜好的路線之一，金包里溪自行車跨橋近年剛完成，是橫跨萬里與金山兩地溫泉區的新地標，往東南經頂寮、核二廠、野柳、翡翠灣可以到基隆外木山。往西北經過金青中心、黃金之湯、磺清大橋、清水濕地，及適合親子同騎的高架自行車專用道至沙珠灣，甚至可以再沿跳石海岸至麟山鼻及風芝門自行車道，沿途並可欣賞許多平時開車難以見到的海岸美景。

### 爬山健行吸芬精

金山還有很多登山步道可以健身吸收森林芬多精，依難易度區分，依序是適合全家大小輕鬆同遊，可以看到雙燭嶼的獅頭山步道。或是稍有難度可連結金山與陽明山擎天崗的魚路古道。以及金山最高海拔 1103 公尺可到阿里磅瀑布的竹子山古道等，都是健身踏青的好去處。



獅頭山上鳥瞰神秘海岸與燭臺雙嶼

國際間觀光醫療正流行，主要是以旅遊結合醫療所推出的養生、健檢及醫美行程。臺灣近年來也透過異業結合積極推廣，2016 年就有近 163 萬的觀光醫療人次，產值高達 823 億臺幣。而金山正好同時擁有得天獨厚的觀光資源，以及臺大醫療體系的優質服務團隊，完全符合發展觀光醫療的條件。因此，金山分院目

前除了服務在地居民與遊客外，也極有發展觀光醫療的能力與潛力。歡迎大家呼朋引伴，帶著親朋好友、厝邊鄰居，抽空前來北海岸做一趟健康養生之旅，只要短短一天，健檢、美食、美景，畢其功於一役，必能帶給您充實飽足又健康的假期。

金山分院總務室主任 郭東陽

NTUHF