

國際長距離步道的 發展趨勢與交流網絡

文、圖／台灣千里步道協會

一條線型空間可以蘊含多少種可能性？一個人走路可以跟整個世界產生什麼連結？雖然各國文化脈絡有所不同，但許多精神與價值仍能彼此相

通。以下針對國際步道運動發展的 10 個概念進行簡述，並就方興未艾的國際長距離步道發展趨勢，一探臺灣目前的發展現況及與國際交流網絡。



■ 威斯康辛州麥迪遜市（Madison）的州立首府步道（Capital City State Trail）全長 27 公里，是一條結合鐵道變線道（rail-to-trail）與鐵線道並存（rail-with-trail）的案例。

國際步道運動發展的 10 個概念

■ 通行作為基本人權

爭取公眾通行權（Right of Way）到親近自然（Access to Nature）。通行權是步道概念的原型，強調步道作為「公共財」的性質。

■ 把時間的向度帶入空間

保護古道（Historical Trails）與文化路徑（Culture Route）。步道承載著兩地互通有無的交流故事與歷史；1994 年聯合國教科文組織提出「文化路徑」概念。

■ 人是步道的靈魂

公民保育團 (Civic Conservation Corps)、志工 (Volunteer) 和工作假期 (Working Holiday)。步道的靈魂在動手實際維護管理的人，為步行者提供親近自然的原始感受。

■ 空間的時代轉化

鐵道變步道運動 (Rails to Trails)、紐約 High Line 把廢棄的鐵路廊道保留給公共使用，特別是建置自行車道路網。

■ 步道週邊景觀整體保護

美國國家步道緩衝帶監控 (Corridor Monitoring)、英國美麗風光保留區 (AONB) 與日本里山 (Satoyama)。步道不只是腳下的路幅本體，還包括兩側的廊道、週邊的景觀和相關的場所，乃至天際線的整體保存。

■ 把人的尺度帶回城市

城市中人本交通與單車路權。透過單車道 (Bike Lane)、交通寧靜區 (Traffic Calming Zone)、無車區 (Car-Free Zone) 與公共自行車等設計，把行人與單車的尺度帶回城市。

■ 兼顧保育、經濟的社會責任

生態旅遊 (Ecotourism) 與特許制度 (Concession)。讓徒步健行不僅只是享受自然，還能做到最小的環境衝擊、尊重在地文化、帶給當地最大的經濟效益及帶給遊客最佳的遊憩體驗。

■ 把自然生態帶回城市

從綠道 (Green Way)、綠廊 (Green Corridor) 到生態綠網 (Ecological Network)。嘗試以綠廊重新連結被切割的棲地，讓生態沒有斷點，進而產生系統性的網絡。

■ 連結這裡到那裡

串聯長距離步道 (Long Distance Trails) 與環圈步道 (Circle Trails) 的連結。透過徒步健行，與世界連結、自我挑戰；長距離步道的串聯與倡議，有時甚至跨越州界、國界。

■ 國際步道組織全球連結行動

回應氣候變遷與疫情等共同挑戰，促進遊客與社區居民、自然生態及文化更深的接觸與互動，將有助於支持鄉村經濟、保護當地的自然及文化環境。

國際長距離步道的發展趨勢

國際長距離步道一般具有幾種特徵：長度至少超過 50 公里，全程走完要 2 天以上，步道有獨特可供辨識的標記系統，由志工參與維護。通常只要距離夠長，就會伴隨著全程行者的夢想，以及相應所需的沿途食宿補給指南、地圖手冊、認證護照、各式紀念品等，吸引創紀錄的挑戰者前仆後繼。

長距離步道有的是一條線型，例如美國國家步道系統中知名的阿帕拉契山徑（3,400 公里）、太平洋山徑（Pacific Crest Trails，4,265 公里）、香港的麥理浩徑（100 公里）、衛奕信徑（78 公里）；有的是一個環圈，如韓國濟州島的偶來步道（Jeju Olle Trail，437 公里）；有的依循朝拜的苦行傳統，例如日本的四國遍路（1,200

公里）、熊野古道（300 公里）；有的刻意穿越整個國界以建立國家記憶與土地的共同感，如以色列國家步道（Israel National Trail，1,000 公里）、紐西蘭的堤雅路亞步道（Te Araroa Trail，3,000 公里）；有的串聯起境內美麗風光與文化景觀，如從北卡羅來納州最高峰連結到萊特兄弟試飛的海岸濕地的從山到海步道（Mountain to Sea Trail，1,600 公里）、從太平洋到大西洋的從海到海步道（American Discovery Trail，10,944 公里）。2017 年完成的加拿大全國步道（Trans Canada Trail），迄今已達 27,000 公里，成為現今世界上最長的步道系統。

在歐洲，各國牧羊人的歷史與悠久的健行傳統，形成各國獨特的長距離步道，在歐洲共同體邁向整合的過程中，步道系統也開始穿越國界，連結成綿密的路網系統。一個是 GR 系統，由法國的讓·洛索 Jean Loiseau 發起。1947 年開始正式規劃。其標記為用油漆在岩石或樹木上畫出紅白相間的長方形標示；一個是 E-paths，1969 年由德國人 Dr. Georg Fahrbach 提出，主張自然和風景是沒有國界的，透過跨國步道的連結，打造公平而人性化的社群。

GR 系統主要分布在法國、比利時、荷蘭與西班牙境內，光是在法國全長就有超過 60,000 公里，各國路段加起來長達 18 萬公里，目前該系統由法國徒步健行協會負責維護管理，當



■ 加拿大全國步道沿線設有數個贊助者涼亭（pavilion），感謝民間與企業對於這個串聯計畫的響應。

前的工作重點是將這些路線地理資訊系統建置完善。E-paths 則分散連結歐洲各國，總共有 12 條連結兩國以上的步道，多以原有步道為主，總長度超過 60,000 公里，12 條 E-Paths 之中包括 1938 年歐洲的第一條長步道 - 匈牙利國家藍步道（National Blue Trail），以及 GR 系統的部分段落、西班牙朝聖之路，還有連結大西洋到黑海的系統，目前由歐洲徒步者協會負責規劃維護，強調保護鄉間、環境生態與文化遺產的核心價值。

即使在第一次世界大戰與西班牙大流感的時代，歐美仍然展開了長距離健行步道串聯的夢想，從 1921 年美國阿帕拉契山徑倡議之後，影響到法國的 GR 系統，在 21 世紀亞太新創的長距離步道，多是踵繼其志或受其啟發，例如被譽為日本長距離步道之父的加藤則芳，即是因為健行過阿帕拉契山徑之後，回到日本倡議打造信越步道、太平洋潮風步道；另外還有以色列的國家步道（Israel National Trails）、黎巴嫩山岳步道（Lebanon Mountain Trails）、西澳的比布蒙步道等（Bibbulmun Track）。夢想啟發夢想，如蝴蝶效應般激發各地人們狂野的想像力。

國際長距離步道的交流網絡建立

聯合國世界旅遊組織（World Tourism Organization，簡稱 UNWTO）在 2019



位於西澳的比布蒙步道，以當地 Noongar 族的 Waugal 作為步道標示，沿路也會行經特有的桉樹森林（karri）。

年 1 月發布《徒步旅遊報告（Walking Tourism: Promoting Regional Development）》，指出徒步旅遊已成為體驗地方最受歡迎的方式之一，具有：1. 投資相對少，容易開發；2. 不需特別資產；3. 具高度市場潛力；4. 補充其他觀光資源；5. 若開發管理得當可持續性發展；6. 具有創造當地利益的高度潛力；7. 具有促進居民福祉的潛力等七大優勢。報告書中列舉了數個長距離步道品牌發展的案例，其中韓國的濟州偶來步道，可以說是帶動這項國際觀光趨勢的重要範例。

大約自 2010 年起，原本在各大洲分別發展的長距離步道，逐漸展開跨域組織之間的連結，促成歐美各國老牌步道組織聚集盛會的，竟然是在亞洲，而且是孤懸於海中的蕞爾小島 - 朝鮮半島外的濟州島。透過「濟州偶來步道」翻轉地理上的邊陲，成為世界步道運動的中心。

發起人徐明淑女士，原是韓國新聞界的名人，在走完西班牙朝聖之路以後，希望自己的家鄉濟州島也能成為世界徒步者的夢想之路。因而自2007年起返鄉，說服當地政府、社區一起打造環島一周的偶來步道。Olle偶來是濟州方言「從大馬路通往家門前的小路」之意，透過小路把島上美麗的森林、田野、牧場、聚落連結在一起，由27段落組成總長437公里的環圈步道，每一段適合一日的腳程，起迄點都有社區，提供健行者食宿餐飲的服務，每段設有不同的印章給全程行者護照集章，如此可以打造一個月漫遊濟州的生活，即便因為時間關係無法一氣完成，也可以分次再訪。

徒步健行的遊客模式增加，島上旅遊型態改變，從過去套裝遊程團客為主，轉為小團體、散客居多；原本短天數的停留變成長天數的遊程；到訪的地方原本集中在景點，現在分散到小聚落、傳統市場；住宿也從大飯

店集團，轉到更多特色社區民宿；而遊客也從一次性旅遊，轉而提高再訪意願，多次重遊，以完成不同段落的徒步。研究發現在經濟上的效果，傳統市場的銷售額成長3成，大眾運輸搭乘率提升4倍、計程車叫車成長4倍，新開的民宿超過1,000家，對於活絡地方小民經濟有顯著的效益。

要達到這樣的成效，當然不是光把環島步道做好就能達到，濟州偶來基金會積極舉辦各種以徒步為主題的國際交流活動。首先在2010年創辦世界步道大會（World Trails Conference，簡稱WTC），邀請世界各主要長距離步道組織前來聚會，搭配舉辦健行嘉年華（Jeju Olle Walking Festival）；並在2014年WTC時倡議組織亞洲步道聯盟（Asia Trails Network，簡稱ATN），舉辦亞洲步道大會（Asia Trails Conference，簡稱ATC），與世界步道大會隔年舉辦，慢慢將原本各自經營的步道組織聚集在一起，形成

■ 環圈型的濟州偶來偶來步道，設有順向（藍色）與逆向（橘色）2種指標系統。





2022 年在臺灣舉辦的亞洲步道大會上，「偶來家族」分享偶來步道的緣起，以及姊妹步道所串聯起的跨國合作與情誼。由左至右為濟州、蒙古、宮城、九州。



山海圳與布魯斯步道的友誼步道牌誌，豎立在布魯斯步道易洛魁俱樂部 (Iroquoia) 路段上。

每年固定開會討論、決議全球行動的常態實體。

除了發起多邊的國際會議與組織聯盟，為強化與個別步道的雙邊關係，透過「姊妹步道」(Sister Trails) 與「友誼步道」(Friendship Trails) 2 種系統，進行網絡連結。

姊妹步道是共名使用「偶來步道」，由濟州偶來將其步道規劃、標示與經營等模式輸出到不同地方，協助在地組成品牌步道群，促進地方創生與活化觀光，目前除了濟州偶來，還有日本宮城偶來、九州偶來，蒙古偶來。友誼步道則是與其他步道組織締結友誼，互設指標、聯合行銷、組團互訪。

臺灣長距離步道發展現況及與國際交流進程

在臺灣，長距離步道的串聯行動雖然只 10 餘年，但已有具體且長足的發展。台灣千里步道協會以長期推動環島步道路網的經驗，參考國內外案例，2016 年提出「國家綠道網絡」芻議，後經國家發展委員會向行政院提出，並

於 2018 年 4 月 3 日召開跨部會會議，審議通過國家級綠道的建置。淡蘭百年山徑、樟之細路、山海圳國家綠道，結合在地力量、公私協力，已建置完成，並透過友誼步道的締結、步道合作備忘錄的簽署、手作步道經驗交流、步道走讀互訪交流等，展開與國際的接軌。

2014 年台灣千里步道協會首度受邀成為 ATN、WTN (World Trails Network) 觀察會員，2016 加入正式會員。正式加入 ATN 與 WTN 國際步道網絡後，加上臺灣 3 條國家綠道 / 長距離步道逐步建置完成，2019 年至 2025 年間，由林業及自然保育署主責的山海圳國家綠道、客家委員會主責的樟之細路、觀光署主責的淡蘭百年山徑，皆展開國際友誼步道的締結程序，完成互設指標，持續進行跨國交流互訪中。

而台灣千里步道協會也於 2018 年成為 ATN 營運委員之一，2022 年爭取在臺灣主辦第四屆亞洲步道大會，那年也是全球疫情趨緩之後各國會員組織的首度相聚，也有機會讓臺灣的朋友近身認識各國的長距離步道，而時間又正逢啟發串聯步道夢想的阿帕拉



■ 台灣千里步道協會執行長周聖心在受推選為亞洲步道聯盟新任代表後發表致謝

契山徑一百周年，因此大會主題定名為「齊聚·夢想之路」(Together we go further)，特別安排「致敬百年：傳承與創新」專題，同時以「面對變動與挑戰，步道如何保持韌性？」作為探討的主軸，共有 5 個子題：疫情影響下的移動與步道政策、氣候變遷與環境衝擊的步道調適、高齡社會與地方創生的步道活化、維護步道的韌性系統與制度設計、步道共同體：民間的韌性與區域和平，都是扣合當前各國共同面臨的挑戰，透過與會組織的案例分享，探討如何建立有韌性的體系以回應挑戰。

2022 年舉辦亞洲步道大會臺灣所展現的公私協力成果與志工動員能

量備受肯定，因此隔年 6 月，台灣千里步道協會在 ATN 會員團體與營運委員的一致推舉下，正式接任亞洲步道聯盟秘書處 (Asia Trails Network Secretariat)，主理亞洲地區的步道事務。截至目前的 2 年間，透過設立影音、步道維護 2 個工作小組 (task team)，推動第一屆亞洲步道影展，及定期線上交流的模式，強化區域間的組織合作與經驗交流。

在世界長距離步道論述發展的舞臺上，臺灣也沒有缺席。自 2018 年在西班牙舉辦的 WTC 起，臺灣皆擔任講者，向國際分享臺灣的綠道與手作步道經驗；同時也積極參與 WTN 各工作小組的討論，並以臺灣的步道學課程，促使 WTN 成立「步道學學群」(Trailology Collective) 的成立。2023 年起因為承擔 ATN 秘書處的任務，成為 WTN 理事會的當然成員 (ex-officio)，並在 2024 年於加拿大渥太華舉辦的 WTC 上，爭取到首次亞洲步道聯盟的專題場次，還邀請不丹、日本、韓國的步道組織，共同分享亞



■ 講者與聽眾們在 WTC 首次的 ATN 專題場次合影

洲多樣化的步道風景，大會中更搭配山海圳國家綠道與加拿大布魯斯步道（Bruce Trail）友誼步道揭牌的契機，向國際介紹別具臺灣特色的「溯源風土的文化路徑 - 山海圳」。

臺灣作為 ATN 秘書處的承擔，除了將亞洲與國際的步道趨勢帶進臺灣，也希望能帶動亞洲與臺灣的步道，對齊世界的環境議程，並讓臺灣在相關議題方面的努力被世界看見。

預定 2025 年 10 月於阿布達比舉辦的 IUCN 國際自然保育大會上，將有一個「長距離步道作為生態廊道」

的議案，除了回應前述第五概念的「步道週邊景觀整體保護」，更希望積極地以步道的串聯，來回應當代氣候變遷與棲地切割的議題。台灣千里步道協會也將偕同產官學研跨領域專家的參與，向國際分享臺灣在手作步道、國家綠道與生態綠網串聯等的努力；作為世界公民的一份子，這也是臺灣公私部門所有參與步道 / 綠道倡議實踐者，共同的責任與使命。🌱

（部分內容取材自【手作步道】
「他山之石：國際步道運動最新趨勢」）

3 條臺灣國家綠道 / 長距離步道簡介

淡蘭百年山徑（路網全長約 274 公里）

自 2015 年展開倡議與串聯。2016 年起，由台灣千里步道協會與 8 個中央 / 地方單位共同組成的淡蘭平臺會議共同推動。路網包括北路、中路、南路與臺北淡蘭文化徑、宜蘭淡蘭平原線，雙起點分別位於臺北艋舺與宜蘭舊城。於 2024 年完成與日本宮城偶來的友誼步道締結。

樟之細路（主線全長 230 公里）

2016 年台灣千里步道協會與大凡整合規劃設計公司共同協助客家委員會展開「浪漫臺三線國家自然步道網絡」建置；2018 年從桃園龍潭到臺中東勢的「樟之細路 Raknus Selu」，完成定線及命名，2019 年與韓國濟州偶來完成友誼步道締結。沿線共有 9 個工作站，2024 年 7 月以營運細路為任務的「台灣樟之細路協會」正式成立。

山海圳國家綠道（全長約 177 公里）

山海圳緣起於 2007 年，由臺南社區大學台江分校發起，經臺南市政府支持規劃，於 2016 年完成的總長 45 公里的「台南山海圳綠道」。2018 年起在林業及自然保育署的統籌下，召集沿線 13 個中央地方單位共同合作，終於在 2022 年完成 177 公里沿線雙向指標設置，並在同年 12 月與加拿大布魯斯步道進行友誼步道簽署。沿線四大主題路線設置 8 處集章點、19 個山海驛站，讓行旅者能透過綠道護照集章留下精彩的印記。

