



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
社區服務諮詢委員會  
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

中區社區服務諮詢委員會平常會議

議程前發言

楊駿

2023年11月8日

### 優化跑步徑提高安全與健康

跑步一直是普羅大眾喜愛的運動，不同年齡段市民都可參與的運動選項，松山健康徑更是市民散步及跑步的重點路段。自去年松山行人隧道開通，前往松山健康徑的途徑更為多元及便捷，大大提升市民前往的誘因。近日，有跑步人士反映松山健康徑路面存有「暗斜」及凹凸不平的情況，在傾斜路面跑步時容易導致雙腳發力不均，同時部份靠近山邊路段沒有加設欄杆作圍擋保護，對使用者存在一定意外風險。

為保障不同需求的使用者能安全健康及有序使用休憩空間，本人有以下建議：

- (1) 平整松山健康徑傾斜路段，優化周邊安全配套。建議有關當局定期檢視健康徑的路面狀況，將不同程度的破損及裂痕紀錄在案，適時平整有關路段；同時在靠近山邊路段增設保護性欄杆，減少發生意外的機率。
- (2) 因應居民需求增設跑步徑。澳門的康體場地多屬多功能用地以滿足市民散步、跑步等不同需求，為安全起見，建議市政署結合實際使用情況為現時的熱門康體場所劃分跑步及散步徑，供不同需求的使用者能和諧及地有序地使用公共空間。
- (3) 採用吸震能力較佳的物料鋪設跑步徑。現時休憩區的跑步徑多採用水泥及瀝青等材質，長期下來容易造成使用者肌肉疲勞性及壓力性傷害，建議市政署參考其它城市的跑步徑做法，綜合評估後在具條件的跑步徑鋪設軟墊或膠粒等吸震物料，減輕市民因跑步對肌肉及關節造成的負擔。
- (4) 打造澳門海濱緩跑路線。現時居民常取道旅遊塔至觀音像休憩區一段作為跑步康體的路線，期望市政署加快推動孫逸仙大馬路行人道優化工程，平整周邊凸起的樹根，並與有關部門協商設置交通指示，使居民可以安全、舒適地進行運動。