

臺北市北投區 基層藝文民俗表演活動 「2020 北投樂活節」成果報告



壹、活動摘要

北投樂活節邁入了第四年，依舊致力於推展在地人文、觀光、自然產業，希冀打造首都養生樂活的桃花源。

北投不但擁有洗滌心靈的美景，對於個人而言，帶來身心療癒的關鍵在於——「愛」，無論分享愛的對象是家人、朋友、或自己，都是種獨一無二的幸福，而發自於心靈的滿足與肯定，才是可長可久的自我療癒之道，同時希望傳達出：走訪北投所能留下的不僅是照片，更是一種細膩的溫柔，讓參加者透過活動加深對自己、家人、朋友、伴侶、甚至是北投的感情，賦予活動回憶性的紀念價值，將「2020 北投樂活節」營造出充滿歡樂、充滿愛，又兼具深度的在地藝文活動。

儘管今年活動遭逢疫情影響，「幸福的美好時光」系列活動仍鼓勵參加者在假日走出戶外，透過走訪北投來適度紓解心理和生活上的壓力，從初春時節的「結伴同行」走讀、幸福工作坊，一路到盛夏時分的山區秘境漫遊、獨角仙夏趴、關渡平原割稻，都讓參加者徜徉於大自然的洗禮，體會北投獨特的魅力。

初秋登場的大型戶外兒童劇及童玩大賽，透過寓教於樂的方式，增加親子間的共同參與，除了能有效促進親子情誼，也藉由戲劇、闖關的過程，理解環境保育及互助合作的重要。而在貴子坑水土保持教學園區舉辦的單身聯誼活動，同樣也蘊含著環境教育、生態保育和人口政策鼓勵樂婚的政策目標，藉由人際間的互動，傳達出「樂活」的核心價值。

儘管受到疫情影響，為期半年的樂活節活動，依舊累積了許多的歡笑與回憶，有效紓解平時的緊張情緒，總計超過 1,000 人次以上參與，符合本所訂定大型活動之 KPI 指標。

貳、地方特色

北投，坐擁優美宜人的自然景觀，是首都的療癒之區，亦為現代與傳統風貌並存的首都風華小城，蘊含既神秘又獨特的迷人風采，每年吸引無數國內外遊客來訪，望能一窺秘境，堪稱首都內養生樂活的桃花源。

★ 結合歷史人文、藝文氣息、自然生態豐富元素於一區

北投是臺北開發最早的地區之一。自 400 多年前由溫泉發跡後，衍生出一系列的在地特色產業，如機車宅急便、那卡西、酒家菜，至今仍是在地生活的一部分。

此外，區內的歷史建築、古蹟密度為全市第 2 高，藝文場館數量更是全國首屈一指，加上區內擁有臺北藝術大學、鳳甲美術館，及未來將會完成的北投影視音產業園區，擁有精彩絕倫的歷史發展軌跡與獨特的人文風情。尤其是自然生態的豐富與多元，更是無法替代的珍寶，不但有全世界罕見坐落於首都內的國家公園，七星山、大屯火山群、竹子湖、多條登山健行步道，在綠意盎然環境的圍繞下，總為人增添一抹清新感受。

北投的故事宛如台北盆地開發的文化縮影，紀錄下首都溫泉區的風情萬種。期透過北投樂活節的舉辦，持續賦予在地生生不息的活力，及源源不絕的魅力

★ 深植人心的療癒形象

北投是全世界唯二具有三種泉質的寶地，在此可享受白磺泉、青磺泉、鐵磺泉之溫泉泉質，是同時滿足醫療、美容及休閒三種願望的首選。加上陽明山春暖花開，櫻花、杜鵑花、海芋、繡球花依序綻放，美不勝收的自然之美，總讓人留連忘返。

療癒的美景與形象也深獲國內外肯定與青睞，在國際上曾獲米其

林三星景點推薦，國內獲獎則不勝枚舉，光是 2019 年就獲得交通部觀光局舉辦的溫泉界奧斯卡「金泉獎」最佳造景美學獎、最佳友善環境獎及最佳自然景觀獎三大肯定，亦再度榮獲臺灣十大觀光小城，以及全球城鎮品牌獎銅獎殊榮，是獲獎無數的樂活之區。

參、辦理單位

➤ 主辦單位：

臺北市政府民政局、財團法人台北市關渡宮、臺北市北投區公所

➤ 協辦單位：

臺北市北投區民俗委員會、臺北市政府工務局公園路燈工程管理處、臺北市政府環境保護局北投清潔隊、臺北市政府警察局北投分局、臺北市北投區各里辦公處

肆、活動理念與創新

一、從景點遊覽提升到心靈探索層次

北投地區擁有得天獨厚的溫泉產業，春季陽明山花季百花齊放，加上藝文場館林立、古蹟密度高，多樣化的景點總讓人流連忘返，一遊未盡。

近年來，旅行的意義已經從傳統的走馬看花方式，提升至放鬆心情、提供心理沉澱的自我療癒層次。因此，「北投樂活節」致力於設計能滿足心理層面之系列活動，無論是自我探索與療癒的結伴同行、夏日樂悠悠 9 條秘境路線走讀及單身聯誼活動，與家人共享歡樂的兒童劇及童玩大賽，或是透過《幸福工作坊》繪畫及戲劇療癒、紙藝及甜點創意製作、果雕藝術等手做體驗得到樂趣，都讓參加者不只是到此一遊，更能透過活動的參與過程，在腦海留下生命中深刻的回憶。

二、質感與美感並存

北投在地產業豐富，包含溫泉、農業、休閒、美食、文創、醫療美容等，均有日益精緻化之趨勢，故本所舉辦之基層藝文活動亦循產業升級之潮流，形塑質感與美感兼具之形象。

從活動形象宣傳方面，自 2019 年起，以日常生活融合知名景點為拍攝主軸，觸動許多在地居民的感情，成功引起高度共鳴。2020 年則延續形象宣傳的好評與各方期待，以人物、地區意象與人際情感作為影片宣傳主軸，傳遞出無論是個人、好友、愛人、家人都能在北投找到屬於自己的樂活，廣為宣傳北投的美景，並充分呈現樂活節的細膩感動。

此外，本年度「樂活限定」且「只送不賣」的紀念品同樣別出心裁，特別以北投地區最具代表性的形象景點，設計文青風格小書包，只要是密切參加活動的死忠粉絲就有機會擁有，增加活動參與者的忠誠度與支持。無論從活動內容至紀念品設計，在在展現本所對於活動各方面的高度重視與用心。

三、開發夏季新型態體驗之生態休閒產業

由於今年活動期程拉長，因而體驗到夏天的生態與產業體驗，包含二崎休閒生態農場每逢夏季，光蠟樹上獨角仙盛大開趴，展現出豐富的自然生態。另在首都的淨土關渡平原上，飽滿的稻穗隨風搖曳，市中心唯有北投才能見到金黃色的稻浪，更擁有能讓參加者親自進行割稻體驗的稻田，感受粒粒皆辛苦的真實心境。上述都是北投珍貴的生態休閒產業，也是在地得以永續發展且能傳承給後代的無價珍寶。

伍、活動期程安排

日期	活動名稱	地點
3/7(六) 9:30-11:30 14:00-16:00	《幸福工作坊》-紙藝美學	北投公民會館
	《幸福工作坊》-身心安頓繪畫療癒	
3/8(日) 9:30-11:30	《結伴同行》走讀-十八份信仰之路	泉源里
3/29(日) 9:00-12:00	《結伴同行》走讀-護佑北台灣的關渡媽	關渡宮、關渡里
4/18(六) 9:00-12:00	《結伴同行》走讀-二崎開拓史	二崎生態休閒農場
7/5(日) 9:00-12:00	《夏日樂悠悠走讀》湖山秘密基地探索	湖山里、草山行館
7/18(六) 9:00-12:00	《夏日樂悠悠走讀》找到銀光的寶藏	林泉里、銀光巷
7/19(日) 9:00-12:00	《夏日樂悠悠走讀》獨角仙夏趴	二崎生態休閒農場
7/25(六) 9:30-11:30	《夏日樂悠悠走讀》十八份水圳消暑行	泉源里
7/26(日) 9:00-12:00	《夏日樂悠悠走讀》中和街美食之旅	秀山里、中和街
8/1(六) 8:30-11:30	《夏日樂悠悠走讀》投投是稻農作體驗	八仙里
8/15(六) 18:00-21:00	主場活動 《蘋果童樂會》兒童劇演出	七星公園

8/22(六) 9:00-12:00	童玩大賽-射向你的心 射擊大賽	北投公園
9/12(六) 9:00-12:00	《幸福工作坊》-甜蜜滋味	北投公民會館
9/13(日) 9:00-12:00	《幸福工作坊》-果雕擺盤	
9/19(六) 13:30-16:30	童玩大賽-追趕跑跳碰 大障礙賽	七星公園
9/20(日) 13:00-16:00	《幸福工作坊》友善路人甲戲劇療癒	北投公民會館
9/27(六) 9:00-17:00	《我對你的愛寫在五指山層》 單身聯誼活動	貴子坑水土保持園區

陸、活動內容說明—【幸福的美好時光】3/7-9/27

一、幸福工作坊

- **活動目的：**分別透過「紙藝美學」、「繪畫」、「烘焙」、「戲劇」、「果雕」五場不同形式與主題之工作坊，參加者可以個人名義、親子或好友一起報名，透過活動設計參加者可覺察自身內在狀態，或更加深彼此關係的連結，進而相互理解。並希望讓參加者充分體驗活動背後所代表的意義，獲得成就感與療癒感。
- **活動地點及場次：**活動均於北投公民會館辦理，每場招收 30 人，共計 180 人參與。

■ 3/7(六) 9:00-12:00 紙藝美學-藍色小洋裝

(一) 師資：紙享 POP UP 涂乙欽老師、中華民國兒童文學學會蔡淑嫻秘書長

(二) 辦理內容：

以「藍色小洋裝」搭配在地產業藍染，透過紙藝 DIY 與說故事，讓小朋友們理解如何同理深受疾病所苦的孩子的心情，以及正向的心理。

【藍色小洋裝】的主角小玉，因為過敏的關係無法穿著人為加工的衣服，也因此很多活動總無法跟朋友參與，返樸歸真是他唯一的選項。但在奶奶的智慧下，幫小玉找尋到天然的素材「藍染」，讓小玉得以參加嘉年華圓夢。老師透過述說故事介紹產業，並讓孩子們了解每個人都有不同的問題，並且實際上以音樂的方式帶領大家彷彿進行了一次真正的嘉年華，令人印象深刻。



說故事老師開頭介紹今日故事「藍色小洋裝」



小朋友們受精彩的故事吸引，聽得津津有味



小朋友們與家人共同製作自己獨特的「藍色小洋裝」



■ 3/7(六) 13:30-16:30 身心安頓繪畫療癒

(一) 師資： 梁秀眉 講師

(二) 辦理內容：

有多久沒有好好地跟自己說過話了呢？繪畫是每個人從小除了語言之外，第一個學習到的表達方式，加上創作時必須將內心沉澱，因此也是最能反映真實的自我與內在的狀況，此工作坊，我們希望透過繪畫及心理專業，促進參與者更加理解自己，重新建立起與自己溝通的橋樑。

首先，老師跟大家討論甚麼是「藝術」，其實藝術並不是艱困，而是一種人人都有感受，而透過感性的過程，反映出來的會是

最真實的自我狀況，因此才有人用藝術為媒介展開治療的做法。接著，講師帶領大家冥想，並赤腳接觸、感受土地，最後讓大家繪製了一幅生命樹的作品，重新感受正向的生命力在自己身上作用的感覺。



老師向參加者說明「藝術即生活」，並帶領進行伸展運動，放鬆心情



參加者繪製自己的「生命樹」以及「雨中人」作品



參加者與自己的生命樹作品大合照

■ 9/12(六) 9:00-12:00 甜蜜巧克力烘焙工作坊

(一) 師資： 幸子菓。手作甜點

(二) 辦理內容：

幸子菓。手作甜點是一位在地北投青年開設的甜點店，不時會進行一些甜點的創作。甜點和料理，一直以來就是能夠表現自己心意的技術展現，不論是給送給朋友、家人或是心儀的對象，都含有手工製作的溫暖。但製作甜點總是讓人卻步的，在於許許多多的專用工具，以及複雜的比例與溫度控制，在老師的專業講解與設計下，讓參加者都能用簡單方便的方式，製作出美麗又美味的巧克力塔和松露巧克力，最後再配上手繪糖霜餅乾，讓參加者都能夠滿載而歸，甜在手上又甜在心上！



在老師的細心指導下，大家按部就班製作美味的巧克力甜點



全家一同享用美味的巧克力塔



專心地完成手繪糖霜餅乾裝飾



兄弟攜手製作松露巧克力



入口即化的松露巧克力



母女同心完成的糖霜裝飾餅乾



大小朋友都感到甜蜜又開心的巧克力課程

■ 9/13(日) 9:00-12:00 餐盤上的果雕美學烹飪

(一) 師資：府城雅馨果雕祀宴工作室負責人 陳光閔

(二) 辦理內容：

果雕，是一門傳統的技藝，加上台灣四季如春，加上北投坐擁好山、好水、好土壤，也生產許多豐富好吃的當季水果，本場工作坊希望帶領參與者以平時就常接觸的蔬果完成果雕藝術，將藝術融入生活，讓大家在日常生活中也可以創造驚喜，體驗樂活。

講師帶領大家從雕花的基本功-牡丹刻花開始。一朵花有葉、有花瓣、有花蕊，才能完整，雕花先從最外層的葉開始刻起，接著是花瓣。一層一層之間還得注意每片花葉必須獨立但不被切除。一根大約 30 公分長的蘿蔔，如果要雕的好還需要注意蘿蔔是否過熟，過熟的蘿蔔中心容易空心，雕出來的花葉也不夠晶瑩剔透，每一個小細節都挑戰著大家的耐心與細心。參加者透過細心的雕琢慢慢刻出自己的花朵，除了增添生活的美感與樂趣，也體驗藝術與專注的極致，獲得成就感與療癒感。



學員們專注聆聽講師的示範教學



講師神乎其技的果雕作品



參加者們專注地雕刻出自己的作品



細膩的巧手不分性別和年齡



蘋果出現了光芒的圖樣



第一次玩果雕就上手，獲得滿滿成就感

■ 9/20(六) 13:00-16:00 有愛無礙 Playback 戲劇工作坊

(一) 師資：心光幫劇團

(二) 辦理內容：

本次工作坊的引導團隊運用互動式劇場，跟觀眾玩遊戲、自發地分享心情或故事，演員即興地演出分享者的故事，並一起思考如何從旁觀者的角度，介入家暴發生，讓事情所有轉變。此次結合美國綠點社區預防計畫中的概念，期待有架構地讓學員學習相關的技巧與能力。

從演員的故事中，有父母的反思自己以愛之名而逼迫孩子進食，實為暴力的作為。接著下一個故事，是小時候因為生病吃太多藥的關係，身材很胖，經常受到其他人語言的霸凌，讓自己很沒有信心，曾經好不容易在快中午吃了當日第一口食物，卻被經過的同學說：「這麼胖還吃麵包！」，或許別人自認為輕輕的嘲笑甚至關心提醒，卻深深地刺傷自己的心，受傷的心也讓長大後的自己生了更重的病。現場很多朋友聽了這個故事忍不住泛淚，提醒了大家，外在美醜的評價很傷人。

接著一位老師說了曾經有位學生，在小學時好奇，偷車犯了錯，班上同學、家長知道後，耳語不斷，紛紛不跟他交朋友，讓他很受傷。後來這位老師引領他走入教會，因為教會成員的包容，現在這個孩子已經成熟，有好的工作，也為人父了。

接著一位年輕朋友說著父母處罰也不理會因果，會手足一同連坐，自己內心覺得不平，且用打罵管教其他手足，自己也會受影響，即便他已經大了，也理解父母的辛勞，仍忍不住傷心哭泣了起來。真是提醒了我們當父母的，有時候覺得打罵快速解決孩子的紛爭，但其實孩子留在心裏的不是教訓，而

是身心的傷！

最後一起練習三個情境劇，兩人一組，分別是設定在家暴發生的前、中、後，旁觀者如何介入。而綠點計畫提共了直接、委託、轉移三個方法，讓大家練習。每個情境劇後面會有小討論，對方如何有效介入，改變了暴力的使用可能。大家提供了很多作法，讓彼此覺得介入不在這麼困難與可怕。希望大家都能在這次活動中，找到社會上的那道光。



北投說書人開場介紹一人一故事的緣由



劇團老師介紹活動流程與戲劇呈現方式



由劇團成員先分享故事，演員配合劇情即興演出。



演出參加者與媽媽和兄弟的家庭故事，演出的過程中，分享故事的參加者頻頻拭淚，這正是一個療癒的過程。



劇團生動地呈現參加者的故事，藉此達到療癒的效果。



情境劇練習 1，由演員扮演常見的社會成見，參加者選擇支持或說服演員。



情境劇練習 2，學會處理暴力發生前的情緒與情境。



演員分享如何被支持／說服的過程，與大家共同討論社會上不同的觀點與原因。



打造安全的家庭與社會，不分男女，大家共同努力。

二、結伴同行《想跟你/妳一起走》春日走讀

● 活動目的：

雖然說一個人走得快，但一群人才走得更遠。在本次的走讀活動中，要求參加者必須「結伴」一起報名，不論是重要的好友，還是想與他一起共度美好時光的伴侶或家人，一同來體會共遊北投的樂趣，留下珍貴的樂活記憶。

● 活動成果：

結伴同行三場走讀的路線選擇是以北投早期的「信仰」與「農業」生活型態為發想，帶領參加者循著時代發展的脈絡，探索地區的繁榮發展軌跡，聆聽北投豐富的歷史人文故事，**三場共計 100 人參與。**

● 活動場次：

■ 3/8(日) 9:30-11:30 泉源里十八份地區

1. 走讀主題：十八份信仰之路

2. 路線：泉源國小（公車泉源國小站）→阿珠早餐店→登山路 159~173 號→登山路吳家→法雨寺→土地公廟→張公聖君廟→詹氏大宗祠→靈山大慈寺

3. 路線特色：

北投自清代以來即是以農業開墾為產業發展的主力。據說當初有一群人，分做十八個股東，就在中正山一代開墾並定居下來，北投人稱此地為十八份。

山上的生活單純，和市區有些差異；除了日常生活外，信仰的表現也不太一樣。走進山間小路，可以從自然或人文的景觀中，理解過去山村居民的生活，而透過理解信仰文化的特色，更能夠從這些證據中發現埋藏在過往記憶中的眉眉角角。本場走讀共 35 人參與。



登山路吳家旁的老樟樹，樹下有一口古井，井中至今日依舊湧出泉水，是自來水設施還沒建設之前，這個區域的主要生活用水來源。



法雨寺內百年老樹上的樹屋，只有高僧能入內修行



張公聖君廟是村裡的信仰中心，傳說故事充滿了獨特的民間信仰色彩



從日本時期留下來的靈山大慈寺，這裡的觀音像記錄了當時台灣北部觀音巡禮的信仰儀式。



傳統由石頭砌成的石頭屋，是舊時的主要建築形式



參加者們在初春的十八份留下了美好的走讀時光

■ 3/29(日) 9:30-11:30 關渡地區發展史

1. 走讀主題：護佑北台灣的關渡媽

2. 路線：關渡捷運站→大度路 301 巷→仙渡莊旅社→關渡老街→關渡自然公園→中港河碼頭→關渡宮

3. 路線特色：

具有 300 年歷史的關渡媽是北台灣最有名的媽祖，但實際上關渡知行路街區卻是不到 50 年的年輕街道。怎麼會如此呢？原來是不同時期的交通發展改變了關渡的命運。不只關渡老街變的沒落，大度路 300 巷也隨之蕭條，但是這並不會改變住在這裡的人看待家的思維，也不影響媽祖護佑這裡的威光。過程中，我們除了一窺當時鐵路的關渡隧道，更進入仙渡莊旅社，看第三代經營的旅館如何突破重圍。接著走到老街帶大家發現街區的歷史，在公園帶領大家看地圖，講述獅頭山與象鼻岩的故事，才發現以為生態的關渡自然公園，原來是因廢土堆疊起來的濕地。最後來到歷史悠久的關渡宮，由鐘秘書接帶大家看盡關渡宮的繁華，經過了大殿，千佛洞，萬千的藝術品後，最後來到位於高處的凌霄寶殿，想像著幾百年前的人到底如何與這片土地互動，也共同祈禱疫情能快速落幕。本場走讀共 35 人參與。



由北投說書人帶領大家按圖索驥，探索
關渡地區的發展軌跡



由當代捷運線發展回顧過往北淡線的故事



歷久悠久的仙渡莊旅社，見證了關渡地
區的繁華與沒落



城市裡的珍貴淨土-關渡自然公園



在關渡宮凌霄寶殿登高望遠，鳥瞰關渡
地區的美景，為活動畫下美好句點

■ 4/18(六) 9:30-11:30 二崎開拓史

1. 走讀主題：二崎開拓史

2. 路線：二崎生態休閒農場

3. 路線特色：

大屯山區，有別於泉源社區居住的人多，這裡多是大片的農園，農特產品包含鳳梨、茶葉，一直到後來的櫻花，桶柑，這裡是北投特產最豐富的地方，甚至過去還有流籠可以將貨物送往山腳。然而隨著時代的更迭，轉型經營也是一定要的！且讓我們走進二崎生態農場，跟著農場主人詹老闆，透過經驗分享與草仔粿 DIY，一起分享筆路藍縷開荒的辛苦。

活動一開始，由農場的小老闆開始介紹今天要製作的草仔粿的材料，原來這種粿之所以會是綠色的外皮，是因為加入了天然的植物作為原料。一一介紹完可用的植物後，就開始手工製作草仔粿。雖然並非美術作品，但每個參加者都還是使出渾身解數作出特殊的造型呢。

在將草仔粿放入蒸籠的等待時間，由農場詹老闆帶領大家認識農場內的生態環境，從植物、昆蟲和動物，老闆用有趣生動的方式，說出各種農場住民的故事，讓大家聽著也不覺得乏味。生態和人文應該就是如此相輔相成，才有其意義。本場走讀共 30 人參與。



詹老闆熱情為參加者介紹豐富的農場生態



參加者透過感官來體驗農場植物的色香味



闔家大小合作完成美味的草仔粿



香噴噴的草仔粿出爐了



收穫滿滿的自然生態體驗

三、《夏日樂悠悠》走讀

- **活動目的：**在全民防疫的緊繃情緒裡，也要適時紓壓，給自己放鬆的出口，於是，走入大自然或山林，成了假日放鬆的最佳選擇，而北投正是首都內唯一坐擁好山、好水、好景觀的行政區。藉由六場夏日樂悠悠走讀，帶著參加者上山下田，認識北投的自然及觀光產業，從大自然體會最真實的感受、最純粹的快樂。**六場走讀共計 200 人參與。**
- **活動場次：**

■ 7/5(六) 9:00-12:00

1. 走讀主題：**陽明山秘密基地探索**

2. 路線特色：草山，代表的是一個台灣已然過去的故事，儘管當代開發的道路都能通往陽明山，但迷霧圍繞的山，依然神秘。本場活動由湖山里李秋霞里長領軍探險，結合國民國防推廣，帶領參加者一窺平時不開放的陽明山中山樓、草山防空洞與隱藏版總統府神秘景點，了解草山過去的特殊政治歷史文化，以及北投過往所扮演重要的軍事戰略位置。本場共 35 人參與。

3. 路線：陽明山中山樓、教師中心、草山防空洞、40 砲陣地、草山行館



舊版鈔票上的建築圖樣即是中山樓



中山樓內的高溫天然溫泉



漫步在山林間，感受自在樂活



環境優美的教師研習中心



草山防空洞內的神秘總統府



有幸一窺草山防空洞的真面目



40 砲陣地至今仍留有當時的軍營



過去蔣公避暑用的草山行館

■ 7/18(六) 9:00-12:00 找到銀光的寶藏

1. 走讀主題：蕨美銀光巷
2. 路線特色：銀光巷是臺北少數非以數字命名的「文字巷」之一，銀光巷的植物型態與軍艦岩、丹鳳山相似，因為東北季風的冷冽，銀光巷多數植物有葉片增厚的情況，而潮溼陰冷的氣候，是蕨類生活的絕佳環境。在銀光巷有些品種的蕨類例如：海金沙、筆筒樹、芒萁和雙扇蕨更是從恐龍時代就已經存在了。從溫泉路一轉進銀光巷，就會看到整個山壁的伏石蕨跟遊客打招呼，雨季時的伏石蕨圓潤可愛，到了乾季葉子會變薄甚至脫落，減少水分散失，在銀光巷來趟生態之旅，可以見證大自然的奧妙。本場共 35 人參與。
3. 沿途私房景點：地熱谷、普濟寺、銀光巷蕨類步道探索、善光寺



講師為參加者介紹蕨類植物的種類與特性



佇足在銀光巷的枯葉蝶，巷弄內呈現出豐富的自然生態



巷弄內四處都有蕨類植物綠意盎然的生機



由善光寺俯瞰北投的美景



參加者們認真的做筆記，紀錄蕨類植物的特性與走讀的心得感想



用蕨類植物編織的蚱蜢及天然的頭皮按摩器



大家一同在善光寺登高望遠

■ 7/18(六) 14:30-17:30 季節限定！獨角仙夏趴

1. 走讀主題：獨角仙二崎盛大開趴
2. 路線特色：二崎生態休閒農場採用生產、休閒並行的自然永續耕作模式，植物花鳥昆蟲葷類生態豐富自然，也種植相當數量的獨角仙食源—光臘樹，每年 6-8 月，獨角仙匯聚樹上，盛大的「獨角仙趴」正在農場熱烈上演。

除了獨角仙以外，正值大屯山特產綠竹筍的盛產季節，因此特別安排參加者體驗綠竹筍胡椒餅 DIY 活動，農場主人更準備了鮮美的綠竹筍湯招待參加者，一同品嚐當季綠竹筍的天然美味，不論大朋友、小朋友都感到意猶未盡，即使是不能泡湯的夏天，依舊充滿樂趣。本場共 35 人參與。



吳氏宗祠集合後開心出發



農場內處處都充滿新奇感



全家一起製作美味的胡椒餅



香噴噴的胡椒餅出爐了



農場環境優美，使人心情放鬆



參加者看到獨角仙紛紛拿起手機拍照



隨處可見獨角仙在活動



光臘樹不只吸引獨角仙，也引來美麗的蝴蝶吸取汁液

■ 7/25(六) 9:30-11:30 灌溉身心靈-十八份水圳之旅

1. 走讀主題：十八份水圳消暑行

2. 路線特色：十八份至今仍保有台北市許多傳統農家的生活樣貌，他們的生活模式，更能體現何謂「樂活精神」，當地的水圳更是山區重要的灌溉系統，滋養著農作物與山區居民的飲用水。在炎炎夏日來趟消暑的水圳行，透過走讀讓大家進一步探索十八份居民的樂活生活，使得身心靈都能獲得灌溉與療癒。本場共 35 人參與。

3. 路線：泉源國小、市民農園、十八挖圳步道、楓香觀景台、防汛步道、頂湖福德宮、風尾步道



過往與現今發展的對照圖



讓人心曠神怡的市民農園



漫步在潺潺流水的水圳旁，暑氣頓時減少許多



處處是自然美景



百年老樹見證著十八份居民的生活變遷



自古以來活水泉源不斷，是當地居民重要的水源



冰涼的山泉水讓人忍不住想戲水



水圳裡的小螃蟹

■ 7/26(日) 9:00-12:00 中和街美食之旅

1. 走讀主題：舌尖上的北投
2. 路線特色：中和街有說不完的歷史故事，還有吃不完的傳統美食，本場走讀特別精選在地老饕推薦的小吃，讓參加者在炎炎夏日中能聽北投、玩北投及品嚐北投的美味。其中正當冰開設的味覺教育廚房堪稱隱藏版的療癒行程，為北投點綴獨特的夏日樂趣。本場共 25 人參與。
3. 沿途私房景點：復興公園泡腳池、蓬萊台菜餐廳、新建巷、輝伯鴨肉羹、長老教會、正當冰（味覺教育廚房）、今味雞腿飯



早期的中和街不像現在如此繁榮



蓬萊是少數將酒家菜文化保留下來的台菜餐廳，至今已傳到第三代



今天的重頭戲，正當冰味覺廚房到了



正當冰店內隨遇而安的貓店長



參加者專心聆聽味覺廚房的添加物認識課程



參加者熱烈參與有獎徵答



帶領參加者了解製作冰淇淋的流程，並認識其中的添加物



添加物在化學反應之下居然變成藍色了



日常生活所接觸添加物及香精種類多到令人難以想像



炎炎夏日大家一起在正當冰度過的美好上午

■ 8/1(六) 8:00-10:00 關渡平原農事體驗

1. 走讀主題：「投投是稻」八仙割稻趣
2. 路線特色：

關渡平原位於淡水河及基隆河的交會口，有超過百年的水稻田種植歷史，至今尚有 200 公頃的耕地面積，每年有兩次收成，全年淨收益達 1500 萬元。關渡平原也是臺北盆地僅存保留完整且面積廣大的水稻田，目前仍按著時序，進行插秧、收割的生產模式。今年藉由走讀體驗活動，將帶著民眾在稻米成熟時，一起到關渡平原走訪，了解當地環境和稻米收割情形，並體驗稻米美食 DIY 活動，了解粒粒皆辛苦的心情，珍惜食物與環境。

四年前，八仙六代園現任老闆王宣智的妻子因不忍農田荒廢，夫妻倆決定承接祖業，接手岳父鄭雄傑的稻田，先後創立「八仙六代園」農場與自家品牌「投投是稻」，成為北投八仙聚落第六代稻農，強調友善耕作與永續環境，並於 2018 年獲選為台北市標竿青農。

王宣智認為，點綴在城市間的農田，正是讓孩子們貼近歷史及家鄉最好的教學場域。除此之外，吃好米、認識米，也能在日常生活中傳承米食文化，而「好好吃飯」就是了解故鄉最好的方法。本場共 35 人參與。



八仙圳是關渡平原重要的灌溉系統



飽滿結實的稻穗隨風搖曳著金黃色的稻浪



八仙地區的農田仍保有少見的水田耕作模式



漫步在金黃色的稻田，是都市生活中難能可貴的幸福



老闆親自示範割稻，大家看得目不轉睛



參加者都能親自體會割稻的樂趣與辛苦



大家認真整穗，把漂亮的稻穗帶回家作紀念



整穗工作大功告成



割稻後的飯糰特別好吃



大快朵頤香噴噴的飯糰



透過割稻體驗來傳達珍惜食物的重要



北投獨有的美麗田園風光

四、北投樂活節主場暨《蘋果童樂會》兒童劇嘉年華

● 活動目的：

北投樂活節主場活動向來是凝聚北投在地社區與社團向心力的重要平台，每年總會吸引超過千名民眾共襄盛舉。今年度仍延續廣受親子間好評的「樂活節+人口政策」兒童劇宣傳活動，邀請國內知名大型知名《蘋果劇團》演出，劇情融合親子關係、環境教育、人口政策、樂活節宣傳內容，對於家長及孩子都具有教育意義。即使今年受到疫情影響，依舊人氣及歡笑不減，防疫新生活之餘，仍可體會北投的樂活和療癒氣息。今年活動參與人數約1,000人。

● 活動時間與地點：

109/8/15(六) 18:00-20:30 七星公園，免費、免報名，自由入場

● 戲劇內容：

《嬌滴滴與髒兮兮》以北投泉源山區的十八份水圳為背景，強調在地特色，吸引觀眾的目光。劇情主軸為「重視環保，拒絕汙染」，劇中帶動親子大手拉小手一起跳「土壤健康操」，同時特別設計「巨大汙染球來襲」橋段，教導親子響應環保、保護地球、拒絕汙染，才能創造健康的人生。為了提升與參加者之間的互動，更特別贈送LED「希望魔法棒」，希望觀眾共同施展乾淨的魔法，讓髒兮兮變回嬌滴滴，把被汙染的水源變回原本乾淨的樣子。

● 活動流程：

時間	流程內容
18：00-18：05	開場
18：05-18：25	貴賓介紹暨致詞
18：25-18：40	石牌國小管樂團表演
18：40-18：50	TDS 飛馬示範團跆拳道表演
18：50-19：00	人口政策有獎徵答
19：00-20：15	兒童劇演出
20：15-20：30	劇團有獎徵答、劇後合影



區內貴賓齊聚一堂為活動揭開精彩的序幕



于區長保雲歡迎各方貴賓蒞臨現場



石牌國小管樂團帶來氣勢磅礴的管樂表演



崇武 TDS 飛馬示範團帶來結合跆拳道和舞蹈的演出，充分展現力與美的元素



小朋友熱烈參與有獎徵答活動



石牌國小詹益正校長頒發有獎徵答禮品



眾所期待的蘋果劇團兒童劇演出正式登場



大小朋友齊心抵抗巨大汙染球的來襲



演員與觀眾劇後大合影



演員們與小朋友一起扮逗趣的鬼臉



劇團有獎徵答贈送的有聲故事書



小朋友開心的情緒表露無遺

五、讓我們童在一起-童玩大賽

● 活動目的：

現代都市生活中，多數家庭皆屬雙薪家庭，父母親平時生活忙碌，加上科技發達，易產生親子間的疏離感，因此希望藉由本活動來激發親子間攜手爭取競賽勝利的企圖心，達到促進親子良好互動、增進雙方情誼之目的。

● 活動時間與地點：

■ 「射向你的心」射擊大賽

1. 時間地點：8/22(六) 9:00-12:00 北投公園

2. 活動內容設計：

以「射擊」類型為主題的童玩，一直以來就是市場上的熱門項目，像是射擊橡皮筋、射擊弓箭、射擊沙包、射擊乒乓球、射擊籃球、射擊水槍等等。各種緊張刺激、又需要集中與穩定性、同時又充滿挑戰的射擊項目，是否如同愛神的箭，能射向每個人的心中呢？

本次活動童玩大賽共準備九個關卡，分別為：空氣砲、紙飛機、打彈珠、投石機、手裏劍、畫片、橡皮槍、客家體驗一丟沙包、尪仔標。親子們需透過層層配合闖關，獲得積分以換取獎品！過程中許多父母親紛紛回憶起小時候的遊戲與孩子們同樂，而部分關卡（如手裏劍、投石機等）的DIY教學，也讓小朋友帶回這些童玩可以回家繼續發揮創意遊玩，原來比起塑膠玩具，只要動動腦袋就可以有無限樂趣，也是本活動希望傳達出「樂活就是簡單生活」的精神。本場參與人數112人。



賽前遊戲規則講解



帶著精美的闖關手冊出發比賽了！



紙飛機要飛過套圈圈才算過關，考驗參加者力道與技術的巧勁



父子檔攜手完成投石機關卡



發射哆啦a夢空氣砲熄滅蠟燭



打彈珠打得驚呼連連



客家體驗丟沙包關卡，訓練小朋友的手眼
協調與反應力



在夜市最受歡迎的射擊遊戲



射擊姿勢滿分



由李鈴宏主秘頒發冠軍獎品



射擊大賽參賽者大合照

■ 追趕跑跳碰 大障礙賽

1. 時間地點：9/19(六)13:30-16:30 七星公園

2. 活動內容設計：

今年的北投樂活節，是以人與人之間的關係為主題。那麼，童玩能不能兩個人一起玩呢？當然可以！我們準備了許許多多需要兩個人一起攜手共同參與的活動項目，從最基本的兩人三腳開始，兩人踢毽子、兩人打陀螺、兩人踩高蹺。在北投樂活節的童玩大賽，給你一個讓彼此之間關係更加貼近的機會，本次活動童玩大賽共準備七個關卡，分別為兩人三腳、你丟我撈、要高要低(跳橡皮筋)、互踢毽子、互道讚美、踩高蹺接力、客家體驗(陀螺)，讓親子倆倆合作闖關，這次不比賽，要挑戰自我。

親子們需透過層層配合闖關，蒐集印章以換取紀念品，活動中除了動態遊戲好玩之外，最讓人印象深刻的就是「互道讚美」了！讚美很簡單，但也是擁有親密關係的人之間最大的障礙。活動中除了我們規劃的制式玩法，也有父母發揮創意分享過往經驗增添樂趣，最後，甚至有一組來自美國的家庭來體驗懷舊童玩，藉由簡單的童玩遊戲，讓大家都有一個美好的午後。本場參與人數 210 人。



互踢毽子考驗雙方的默契和技術



客家體驗打陀螺，這次的陀螺可是會翻身的喔！



你丟我撈關卡，接球者要背對丟球者，考驗溝通默契的高難度遊戲。



互道讚美是最簡單卻也不簡單的關卡



要高要低關卡是彈跳跟凌波舞下腰的組合，大小朋友使出渾身解數過關。





踩高蹺接力是利用回收的奶粉罐來進行的環保趣味遊戲



從哪邊跌倒就從哪邊站起來



兩人三腳接力賽考驗彼此的合作默契



懷孕的媽媽也陪伴孩子一同參與遊戲



童玩遊戲帶給參加者闔家滿滿的笑容

六、《我對你的愛寫在五指山層》單身聯誼活動

- 活動時間地點：

9/27(日) 9:00-17:00 貴子坑水土保持園區

- 活動內容：

貴子坑擁有台北地區最古老的地質《五指山層》，及過往因《北投陶瓷》風光一時，過度開墾之環境保育啟示。經復育後已成為水土保持園區，自然環境優美，深具自然教育意義。

活動內容結合環境教育、生態導覽、任務挑戰及人口政策內容，促進參加者互動交流，培養友情，在欣賞美景之餘，達到宣傳「樂活+樂婚」之政策目標；並讓參加者能夠在不同的情境與遊戲體驗中認識彼此，留下美好回憶，做為培養日後進一步發展的機緣。開始時大家互相不認識，透過破冰活動，讓每個人找出屬於自己組成的成分。有的人擅長運動、而有的人喜歡聽音樂，這些構成我們的成分，也是人與人之間聯繫的最重要元素，也是認識彼此的重要依據。

到了山明水秀的貴子坑露營區，當然必須體驗在露營區野炊的樂趣，雖然當天天候欠佳，卻也不減享受野炊的興致。在飽餐一頓後，參加者藉由團隊協力完成各項挑戰任務，同時聯絡彼此的感情。而最後的重頭戲「牽起命運的紅線」更讓大家既期待又緊張，活動也在好山、好水、好心情之下畫下完美的句點。

- 活動成果：

共招收單身男女各 30 名，最後配對成功的對數高達 10 對。



藉由破冰遊戲暖身，增加參加者相互認識的機會。



難得能在台北市享受戶外野炊的樂趣



團結合作才有美味的午餐可以享用



參加聯誼活動還能認識許多同性好朋友



下午的團隊遊戲考驗參加者的默契



透過益智遊戲來腦力激盪



不要害羞，大聲的說出心裡話吧！



協力板球，考驗手腳平衡，更要考驗默契，拉近彼此的距離。



套酒瓶遊戲需要高難度的技巧



配對前最後的相互認識機會，男生們把握展現自己的最佳時機。



究竟命運的紅線會不會牽起註定的緣分呢？



配對成功者除了交到好朋友外，更能把精美禮品及北投小書帶回家。

柒、活動效益

「北投樂活節」志在全方面展現本區多元特色，發揚在地產業，營造人文知性的樂活氛圍，利用多樣化的宣傳管道進行行銷，並結合當地社區、在地團體共同推展本區的人文特色，實現「產業文化化、文化產業化」之理念，並致力達成本府大型活動三大指標，發揮以下效益：

一、國際化

北投向來是國內外的觀光名勝景點，加上曾榮獲臺灣十大觀光小城及臺灣城鎮品牌獎銅獎之殊榮，以及臺北溫泉季擴大舉辦，為北投帶來大批遊客，讓北投這塊金字招牌更加耀眼。儘管今年度受到疫情影響，少了大批外國觀光客來台旅遊，惟隨著北投無圍牆城市博物館的建置逐步完善，加上本所持續運用社群媒體管道推展北投的觀光、人文、產業價值，提升國際級旅遊景點之正面形象。

二、在地化

活動廣納里鄰系統、學校、社區發展協會、宮廟、公益協會、在地人文團體、表演團體一同共襄盛舉，以社區總體營造的精神，建立多方良好互動關係。

在《夏日樂悠悠》陽明山秘密基地探索走讀系列活動中，由湖山里李秋霞里長擔任領路人，帶大家深入平時難以尋獲的秘密景點。另於年度主場表活動暨《蘋果童樂會》大型活動場次，特別邀請石牌國小及崇武跆拳道盛大演出，展現本區兼具藝術氣息與生氣蓬勃的多元特質，並創造屬於在地居民對於樂活節的節慶感，使活動更具紀念意義與價值。

三、產業化

透過辦理基層藝文之各系列活動，與二崎生態休閒農場、八仙六代園、幸子菓手作甜點、正當冰等在地商家，共同串聯起觀光休閒、農業、溫泉、生態、美食等樂活產業鏈，有效整合轄內特色與產業之連結，從永續觀光作為根基，將其轉化為有形的產業收益，達成產業與文化共生之目的。

活動經費來源方面，亦結合臺電輸變電促協金資源挹注，共同推動地方產業文化。

