

AUG. 2010 Beitou NO.26 AUG. 2010 Beitou NO.26 AUG. 2010 Beitou NO.26 AUG. 2010 Beitou NO.26 AUG. 2010 Beitou NO.26 AUG. 2010 Beitou NO.26 AUG. 2010 Beitou NO.26 AUG. 2010 Beitou NO.26 AUG. 2010 Beitou NO.26 AUG. 2010 Beitou NO.26 AUG. 2010 Beitou NO.26 AUG. 2010 Beitou NO.26



26
2010年8月

北投

北投健康綠活體驗

■ 北投健康綠活節 ■ 青年壯遊in北投

文化



Beitou

2010年8月20日
統籌 海流 惠信 吳子
吳子

關於北投群聚

— 從溫泉到健康綠活，群聚讓北投有嶄新的風貌 —

資策會產業支援處副處長 蕭美麗

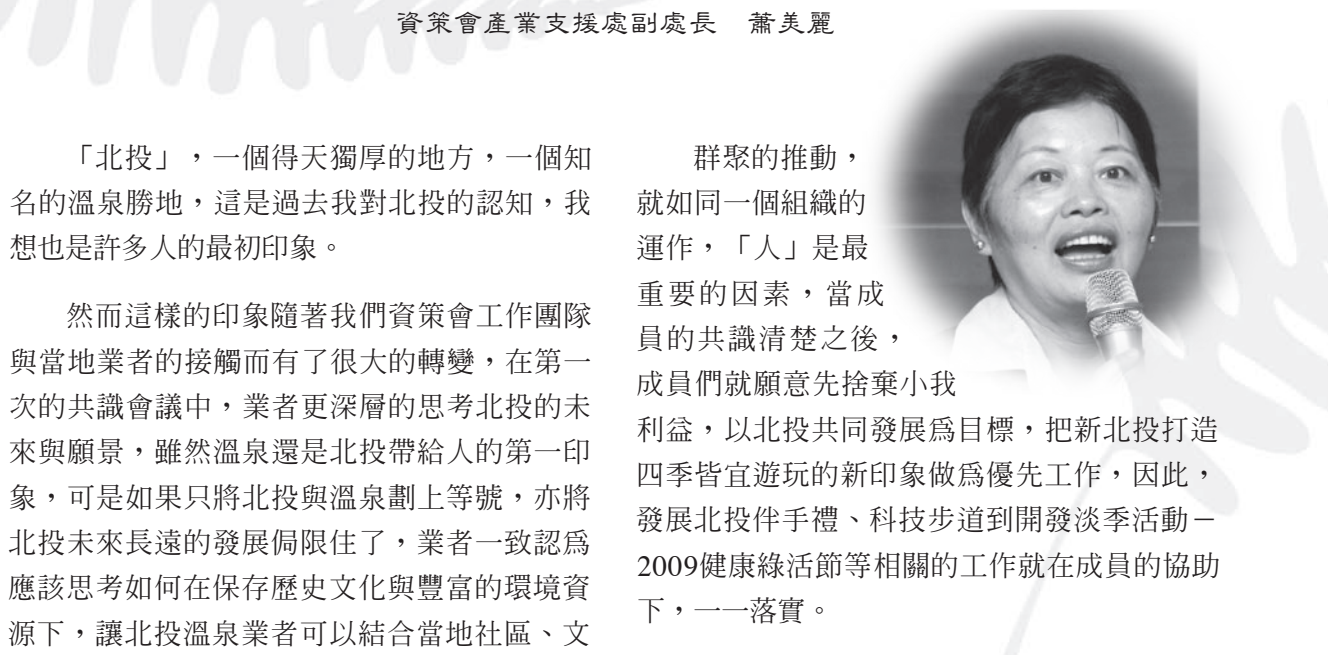
「北投」，一個得天獨厚的地方，一個知名的溫泉勝地，這是過去我對北投的認知，我想也是許多人的最初印象。

然而這樣的印象隨著我們資策會工作團隊與當地業者的接觸而有了很大的轉變，在第一次的共識會議中，業者更深層的思考北投的未來與願景，雖然溫泉還是北投帶給人的第一印象，可是如果只將北投與溫泉劃上等號，亦將北投未來長遠的發展侷限住了，業者一致認為應該思考如何在保存歷史文化與豐富的環境資源下，讓北投溫泉業者可以結合當地社區、文化，同時可以經濟繁榮、永續發展，就這樣，「健康綠活」的概念獲得了眾人的認可，這就是「群聚」最基本的精神，一群人為著共同的目標努力，北投溫泉休閒養生群聚也在那次會議後逐漸形成。

商業發展與環境保護，一直以來都是對立的，在群聚的推動過程中，文化工作業者與溫泉業者因角度不同，一開始各有所堅持，然而，所有來自不同背景的群聚成員，都一致的希望能對北投的發展有所貢獻，因此，從一開始對立的態度，開始為了一同找出除了溫泉外的北投特色，透過一次又一次的群聚工作會議不斷的討論、推翻、重新思考，在無數次的會議後，成員們的共識與目標逐漸清晰。

群聚的推動，就如同一個組織的運作，「人」是最重要的因素，當成員的共識清楚之後，成員們就願意先捨棄小我利益，以北投共同發展為目標，把新北投打造四季皆宜遊玩的新印象做為優先工作，因此，發展北投伴手禮、科技步道到開發淡季活動—2009健康綠活節等相關的工作就在成員的協助下，一一落實。

也因為健康綠活節的啟動，使得溫泉業者、文化工作者、農園、資訊服務業者等之間形成一互相合作的機制，我們很榮幸可以跟北投的業者一同經歷這段轉變的過程。而這樣的機制亦延續至今，2010年的健康綠活節就是最好的見證。即使經濟部中小企業處兩年計畫已經結束，大家為了一致的發展願景持續共同努力著，而且亦逐漸吸引更多的成員加入，這種跨業合作、整合的過程其實也正讓其他地區的群聚學習著，這樣的精神常讓我感動。在群聚計畫輔導過程中，我們看到台灣許多地方都在為地區永續發展默默的耕耘著，同樣的，「北投」在群聚成員的堅持下，將帶給世人嶄新的面貌與更多的想像空間，我想這就是群聚的力量吧！▲





▲ 珠海路速寫 2010.03.29 張舸

感謝：

行政院內政部

 行政院文化建設委員會

行政院衛生署國民健康局

行政院教育部

台北市教育局

台北市文化局

台北市觀傳局

台北市北投區公所

財團法人資訊工業策進會

指導出版

愛護地球，本雜誌採用永豐餘造紙股份有限公司符合FSC認證生產之環保紙張100gsm米色環保道林紙

北投文化雜誌季刊 第26期

2001年6月30日創刊發行

2010年8月28日發行

發行所：財團法人台北市北投文化基金會

臺北市北投社區大學

立案證書：

2000年5月22日台北市政府文化局北市文化三字第8920405000號核准設立

2000年6月14日台灣士林地方法院登記號數：第498號（案號為89年度法登財字第123號）

地址：112台北市北投區中央南路一段45號之1

電話：(02) 2891-7453

傳真：(02) 2896-2660

e-mail：ptcfmail@ms56.hinet.net

http：//www.ptcf.org.tw

郵政劃撥帳號：19558705

戶名：財團法人台北市北投文化基金會

發行人：洪德仁

顧問：王世輝、周素卿、林金雄、林榮泰、高美華
翁徐得、翁群儀、徐敏雄、郭城孟、許峻源
陳板、陳王時、陳其南、陳完全、陳章波
陳德利、陳錦煌、陳麗妙、黃世輝、黃清泉
黃瑞茂、楊其文、廖嘉展、劉益昌、蔡奮鬥
蔡篤堅、蔡曉芳、游原正、簡上仁、鄭明進
劉榮宏、蔡瑞崇法律顧問：賴素如律師

法律顧問：賴素如律師

財務顧問：賴振昌會計師

常務董事：林振春、洪德仁、楊志彬、詹儒宗、戴寶村

董事：林炎旦、林振春、邱再興、洪德仁、洪德俊
張寶蓮、黃勝宗、楊志彬、溫淑玲、詹儒元
詹儒宗、蔡育寶、謝國清、戴寶村、顧忠華

常務監察人：陳榮祥

監察人：陳世揚、陳榮祥、蔡柳池

執行編輯：陳佩研

編輯委員：陳王時、謝國清、張鈺微、洪德揚、陳振淦
陳品序

印刷設計：伯驊印刷有限公司

電話：(02) 2816-2574

歡迎上網查詢本刊內容：http：//www.ptcf.org.tw

版權所有 文責自負

封面裡 關於北投的群聚
從溫泉到健康綠活，群聚讓北投有嶄新的風貌

▶ 蕭美麗

北投健康綠活節

06 北投健康樂活，打造綠色體驗

▶ 洪德仁、陳姿安
張鈺微、陳佩研
朱孝慈、陳家銘

10 北投銀光巷電子解說員

▶ 趙婉茹

12 綠活節—
改編溫泉獨奏曲成北投溫泉交響曲

▶ 張佳玄

14 銀光巷科技步道生態導覽地圖

15 2010北投健康綠活節暨生活單車嘉年華簡介



青年壯遊in北投

18 體驗女巫溫泉綠生活

▶ 陳姿安

23 台北北投青年壯遊點

▶ 陳家銘

26 NaNa的北投體驗心得

▶ 七井宏予
(NANA HIROYO)

基金會/社大能量站

28 北投美食追追追—普羅旺斯

▶ 陳姿安

29 基金會 / 社大活動剪影

封底裡 美學漫談—散步畫畫好心情

▶ 張 舸

封底 2010北投健康綠活節暨生活單車嘉年華

綠活、慢活，
是呼應現代人緊張快速的生活步調下
產生的另一種思維，
北投地區親山親水的愜意環境，
讓人來此即可放慢腳步，
深刻體會自然、人文的美好。

爲了打造四季皆宜北投綠活體驗，
北投業者與在地組織
共同激盪出健康綠活節。
本篇專輯詳述北投健康綠活節
的始末，科技導入
綠色導覽激盪出的璀璨火花，
在地業者眼中的綠活節，
還有今年度北投健康綠活節
暨單車嘉年華活動的創新體驗，
邀請大家一起進入北投這座串連健康、
綠活的體驗園區。



北投健康

Beitou
Healthy
Green
Life

綠活節



北投健康樂活，打造綠色體驗



洪德仁、陳姿安、張鈺徽、陳佩研、朱孝慈、陳家銘
北投文化基金會

2008年12月8日，剛入冬的天氣即使在大太陽的日子裡還是顯得有些涼意，北投社區大學的會議室裡坐滿了50多人，空間不大，擺放成口字型的會議桌旁內外側都已經坐不下了，後到的人隨意拉了張鐵椅便緊挨著牆壁而坐，聚精會神看著簡報播放、聽取說明。這些人多數穿著休閒，但其中幾位穿西裝打領帶，也有幾位腳踩著黑色膠鞋、拖鞋，褲腳還有著泥土乾涸的明顯印漬；他們，都是關心北投溫泉健康休閒發展的各界人士。



北投溫泉休閒養生群聚共識工作坊

坊，大家一起對話，一起發現北投溫泉產業的發展，面臨關鍵的困境，包含：旅館業者與居民的利害衝突、淡旺季差異大、近年遊客數下滑、缺乏特色伴手禮、缺乏整體發展、互利共生的產業凝聚力。

但是在對立中，彼此又發現，北投的好山好水好人情，是大家的共同資產；「讓北投更好」，是大家的共識，需要大家用心維護。北投，不能再墨守成規，要突破更要創新，如何規劃社區文化生態體驗，豐富北投淡季來客；把北投的好推銷出去，把人帶進北投體驗。大家積極凝聚出需要優先推動工作依序為：

- 一、願景形塑。
- 二、體驗行程規劃。
- 三、運用科技，行銷通路。
- 四、主題行程導覽體驗。
- 五、伴手禮。



共識工作坊意見彙整

◎ 契機：多元業態的參與

這一天的會議裡，參與的有：溫泉會館、餐廳、農園、連鎖速食業者、生技公司、資通訊公司、設計業者、地方文化工作者、小店家、農友、社區組織代表等，雖然來自不同背景，但對北投的發展卻有著共同的期盼。藉由北投文化基金會洪德仁董事長帶領的共識工作

◎ 策略：串聯彼此的概念與主軸

北投除了溫泉還有什麼？北投的特色是什麼？在一次次的共識會議上，這樣的問題不斷地被提出與討論。慢慢地，大家有了共識，北投有溫泉、有農園、有自然生態、有歷史古蹟、有傳統的藍染產業等，這些是北投的珍貴資產，一直以來都存在著，只是彼此的羈絆太淺，很少被聯想，也不曾被整合；原來，北投缺乏的不是發展的元素，而是一個可以串聯彼此的概念與主軸。

商業發展與環境保護，一直以來都是對立的，在群聚的推動過程中，社區組織、居民與溫泉業者因角度不同，一開始各有所堅持，然而，所有來自不同背景的成員，都一致的希望能對北投的發展有所貢獻，因此，從一開始對立的態度，開始為了一同找出除了溫泉外的北投特色，透過一次又一次的工作會議不斷的討論、批判、推翻、重新思考，成員們的共識與目標逐漸清晰。

願景的形塑，就如同一個組織的運作，人是最重要的因素，即便是對立的社區組織、民眾與溫泉業者，都先捨棄小我利益，以北投共同發展為目標，綠色健康的生活，找尋溫泉以外的特色，以健康綠生活體驗，形塑北投之美，就成為大家共同努力的目標與方向。

這樣的對話平台成立於2008年，叫做「北投溫泉健康聯誼會」，由北投文化基金會擔任召集人，扮演在地協調整合的角色，帶動32家業者，決心以「綠色、健康、休閒」，再造屬於北投的奇蹟。我們具體操作策略原則為：

一、異業合作：健康綠生活特色、社區店家、組織、農友與溫泉旅遊異業合作，發展健康綠生活與旅遊結合的行程和體驗活動。

- 二、由小而大：有意願、有共識的單位開始，由點而面、由小而大，帶動整體的改善。
- 三、健康綠生活：社區健康綠生活特色，營造優質、永續環境，與社區生活共榮共存。
- 四、文化加值：文化、藝術、生態加值，讓溫泉文化深化。
- 五、科技加值：資策會引進科技加值，擴大行銷通路。

◎ 在地元素串聯健康綠活行程

有了明確的方向，北投溫泉健康聯誼會動了起來！首先，以串接北投的各項健康元素為前提，規劃明確的行程，打造北投四季特色皆適宜前往的新印象。因此，開創四條不同主題的特色行程，帶給市民身、心、靈的饗宴，包括北投溫泉藍染之旅，讓大菁產地的北投，重現往日風采；北投木炭窯綠活之旅，帶您一窺早期人民如何製炭、燒炭，充滿文化知識的綠活之旅；北投農園樂活之旅，要讓您看看北投當地農園，想什麼樣農產品會讓您吃的安心；還有北投古蹟與博物館慢活之旅，從日治時代開始就保留了許多古蹟文物，讓自己徜徉在歷史文化的古老畫面中，放鬆心情慢慢回味。

為了讓健康元素能與北投溫泉旅遊更緊密結合，旅館業者也推出養生餐，養生餐的設計總熱量為800大卡，其內容含一定比例的肉類（蛋白、脂肪）、蔬菜、膳食纖維，又兼顧顏色調配（不同顏色的蔬果含有不同營養成份）。



業者針對各自的消費族群推出合適的套裝行程，同時採聯合出團方式，提供遊客便利的服務，此舉不但推廣北投特色，也能改變消費者對北投只能冬天泡溫泉的刻板印象。

◎ 全台首創：虛實整合科技步道生態導覽

由於個人旅遊意識抬頭，旅遊趨勢逐漸走向強調高品質的「慢遊」及「知識旅遊」，隨著資通訊技術的進步與成熟，客製化的深度旅遊行程變得更容易，像車用導航導覽系統，近年來被大幅運用於全台旅遊景點；然而，這樣的技術，在大家的集思廣益下，卻有了突破過去既有思維的運用，台灣各大博物館內的語音導覽，常常運用資通訊服務，社區既然是一個大的、開放的博物館，為什麼不能使用資通訊服務，來為生活加值呢？如果能應用在有生命的植物上又會是如何的光景？伴隨著這樣的想法，全台第一條結合全球定位技術（GPS）及 Smart Phone 手機設備，以「電子解說員」生態導覽方式的科技步道因而產生。

「電子解說員」不但具備專業的專家導覽（guided tour），也有彈性的自助導覽（self-guided tour）功能，針對旅遊景點提供聽、讀、看與行動的深度導覽。經由GPS定位，能在鄰近景點時，以語音提醒遊客進行景點資料瀏覽與聆聽解說，除了有效協助遊客當下的旅遊規劃，更因整合旅遊路線與地圖指引服務，提供遊程更多選擇的彈性資訊，此外，多國語言服務的特性，也能讓外籍遊客輕鬆享受高品質的解說服務。

北投「銀光巷」是社區的私房景點，沿途兩旁都是高大茂密的樹林，環境幽雅清靜，蘊藏豐富生態資源，具備熱帶、溫帶、寒帶植

物，更是蕨類植物的天堂，不論是早在侏儸紀時期就已存在的雙扇蕨，或者是罕見的樹木狀蕨類，銀光巷裡許多珍貴的蕨類植物，都是目前世界上難能可貴的生態景觀。經由台灣蕨類之父—台灣大學生態學與演化生物學研究所郭城孟教授的推薦，指導社區志工進行生態調查、資料彙編，共收錄有37種植物，搭配智慧型手機提供的「電子解說員」，提供民眾全新的旅遊「體驗」，北投的銀光巷再也不只是一條健走步道，而是充滿豐富知識與科技應用的生態步道。

◎ 異業整合：北投伴手禮

北投溫泉已經超過100年了，並沒有研發出伴手禮，如同台灣多數的風景區，賣的僅是外來的紀念品，如果此事有利可圖，業者早就做了，輪不到非營利組織來規劃。市場規模不大，加上手工及天然原料的成本較高，在價格難以調降的情況下，消費者能否接受將是未來的一大考驗！然而「孤芳自賞」不能成為文化工作者推諉的理由，只有在跨領域整合及公益行銷的概念下，採取互助合作的方式才有機會突破重圍，闖出一條活路來。這是第一次，北投有了全然屬於自己的在地化特色伴手禮—藍染絲巾、北投食及溫泉皂。

我們邀請生技公司，採用北投的硫磺泉為



原料，開發「溫泉皂」；本地的糕餅業者，結合北投地理背景與文化古蹟的概念，製做出具有北投意涵的「北投食」--石頭餅與竹炭雪球餅；北投過去為藍染原料—「大菁」主要種植的產地，種藍、製藍靛、染藍工藝曾是本地引以為傲的重要產業，但隨著化學染料的興起，如此耗時費工的天然藍色染料也因此而逐漸沒落，為再度喚起大家對這項具有歷史與綠色環保產業的認識，北投基金會結合志工推出藍染絲巾。



◎ 效益

2009年，大家共同辦理「第一屆北投健康綠活節」，一個月增加10%來客數，吸引2,000人次購買住宿套票。遊客整體服務滿意度高達92%，一季的回客率高達11%。很多遊客表示：沒想到北投有這麼多的文化、生態特色，還有親切的人情，因此，全家、攜伴樂於一再購買住宿套票，參加不同的健康綠活行程，造成高滿意度和高回客率。

一個月的健康綠活節，創造經濟效益6百萬元，其中25%為社區及農友收入。這是難能可貴的突破，因為過往旅遊的營收，都是溫泉業者獨佔，社區及農友只有受到干擾的影響，

2009年健康綠活節是第一次溫泉業者與社區及農友共享的服務模式。

而後，銀光巷科技步道電子導覽服務受邀參加歐洲全球生活實驗組織（Living Labs Global），獲得評選小組委員青睞，於全球310件參與之科技服務中脫穎而出，入圍2010年第一屆國際創新服務獎（Living Labs Global Showcase Award）的決選，是台灣唯一入圍決選的案例。

◎ 展望

2010年，順應綠能減碳之潮流、串聯台北市十二所社區大學、行無礙資源推廣協會，共同進行單車活動，推動無障礙生活，透過「2010北投健康綠活節暨生活單車嘉年華」的舉辦，訴求包括「綠色交通」與「低碳社區」，營造更親近的單車友善環境。「綠色交通」強調寧靜巷道、安全上學路、與大眾運輸系統連結等道路空間、弱勢路權議題。從關渡水岸公園為起點，經過關渡自行車步道，沿著關渡水岸--貴子坑大排，繞進北投老街，除了景點介紹，沿途並安排表演與宣示路權訴求，終點站為北投社大；「低碳社區」則關注在地生活、無毒飲食與住民參與，設計有低碳生活與農學市集，提供健康安心無毒與在地的農產品。另有北投銀光巷科技步道導覽與北投溫泉文化導覽之旅，希望喚起民眾在日常生活裡，透過雙腳的踩踏，愛護我們的環境，落實「單車生活化」的願景。

北投融合溫泉養生、休閒旅遊、健康綠生活三概念，北投不再侷限於溫泉，北投將成爲一座串連健康、綠活的體驗園區。▲



北投銀光巷電子解說員

財團法人資訊工業策進會 產業支援處 趙婉茹

北投，一個距離台北都會區最近的溫泉休閒地點，在珍貴的天然溫泉與生態資源之後，更蘊藏著豐厚的人文背景與道不盡的歷史典故。然而這樣得天獨厚的地理與自然環境，卻有著長久以來無法解決的發展阻礙，北投因溫泉而帶來區域經濟發展，更造就當地溫泉相關產業的發達，然而地處亞熱帶地區的台灣，由於夏季氣候悶濕高溫，鮮少民眾願意於這個季節考慮北投溫泉地區為渡假地點的選擇之一，因此造成冬夏季節的營業情況落差極大的狀況，北投地區一年只做半年生意的特殊景象，是北投地區溫泉業者及當地相關的其他休閒產業業者共同面臨的困境。

北投除了溫泉還有什麼？北投有沒有可能在溫泉之外，發展出其他具吸引力的特色？用什麼樣的方式發展才能吸引大眾的目光？這樣的問題不斷地被北投的休閒業者們提出與討論。

◎ 全台首創：虛實整合科技步道生態導覽

近年來，由於個人旅遊意識抬頭，旅遊規劃的趨勢逐漸走向強調高品質的「慢遊」及「知識旅遊」，而隨著資通訊技術的進步與成熟，客製化的深度旅遊行程變得更容易，因此如車用導航導覽系統的發展，近年來也被大幅運用於全台旅遊景點上；然而，這樣的技術到了北投業者的想像裡，卻突破了過去既有的思維與刻板印象，誰說這樣的應用只能是針對無

生命的硬體建物？如果應用在於有生命的植物上又會是如何的光景？伴隨著這樣的想像，全台第一條結合全球定位技術（GPS）及手持設備，運用「電子解說員」生態導覽的科技步道應運而生。

「電子解說員」系統是結合GPS導航定位系統與智慧型手機PDA等手持式設備，可以針對旅遊景點提供聽、讀、看及行動的深度導覽，經由GPS定位，更能於鄰近景點時，以語音提醒遊客進行景點資料瀏覽及聆聽解說，協助旅客在旅遊過程中，隨時隨處獲得旅遊景點的豐富解說內容。因此，「電子解說員」系統可說是同時具備了專家導覽（Guided Tour）的專業與自助導覽（Self-Guided Tour）的彈性，它不僅有效協助遊客進行個人旅遊規劃，更因整合旅遊路線與地圖指引，大幅增加遊程中決策的方便性，遊客更得以輕鬆享受到高品質的專屬解說服務。

◎ 電子解說員推薦行程：銀光巷生態之旅

北投地區有好幾條具有歷史背景的街道，其中位於新北投捷運站附近的「銀光巷」更是當地人才知道的私房景點，沿路兩旁都是高大茂密的樹林，環境幽雅清靜，蘊藏豐富生態資源，具備熱帶、溫帶、寒帶植物，更是蕨類植物的天堂，不論是早在侏儸紀時期就已存在的雙扇蕨，或者是罕見的樹木狀蕨類，銀光巷裡許多珍貴的蕨類植物，都是目前世界上難能可

貴的生態景觀。

由新北投捷運站至銀光巷尾端的善光寺，全程約2.2公里，有部份上坡路段，來回步行約需要60分鐘，若快步健走則需要大約40分鐘，可消耗300大卡以上的熱量；然而，經由電子解說員生態導覽系統的建置，北投的銀光巷再也不僅僅是一條健走步道，而是充滿豐富知識與科技應用的生態步道。

在業者的共同努力下，更多元的北投特色意象已愈見鮮明，而北投的未來也不再侷限，一座360°全年無休的北投主題遊樂園已經落成。▲



電子解說員使用注意事項

→ GPS 定位要訣

開啓GPS衛星定位功能時，需約3-5分鐘的暖機時間，故使用者需先開啓GPS約3-5分鐘，於較空曠的環境，較易偵測到GPS正確位置的訊號。

→ GPS偵測不到定位？

天氣不佳時，GPS可能會偵測不到訊號而無法定位。當天候狀況不佳時，GPS 衛星系統發送的電磁波會受到「太空天氣效應」（主要是指太空中電離層的電漿濃度變化）的干擾，而導致GPS導航系統迷失方向，而發生「誤導」現象，特別是山區。由於台灣處於電離層赤道異常區內，且電漿濃度是全球最大，而GPS導航系統原本就容易受到太空天氣變化的干擾，台灣又是熱帶氣旋好發區，下雷雨時，特別是山區的GPS受到的干擾更為嚴重。

→ GPS定位偏移不準確？

北投銀光巷位於山區內，由於山區屏蔽效應，容易造成GPS訊號接收不易，且銀光巷部份路段緊鄰溪流，訊號易反射至溪面，導致GPS訊號定位可能偏移的情況。因此，建議遊客於銀光巷行走時，在去程的上坡路段，可偏向道路的左邊位置行進（回程下坡路段，則可偏向道路的右邊位置行進），盡可能不貼近山壁行走，系統較易偵測到正確位置。

→ 電子解說員GPS定位更新

電子解說員系統在開啓GPS定位後，在訊號可被完整接收的狀況下，GPS將每5秒鐘重新定位一次；然而，由於部份植物彼此距離較近，為享受最佳的銀光巷生態解說服務，導覽過程中行進速度請盡量放慢，讓GPS訊號能夠有足夠時間更新，使用者將不會錯過任何一項有趣的植物解說。



綠活節 - 改編溫泉獨奏曲成 北投溫泉交響曲



亞太溫泉生活館 張佳宏

◎ 講到「北投」，你會想到甚麼？

大概每個人腦中浮現的畫面都是「泡溫泉」的詩情畫意，北投因為溫泉而聞名中外，也因為它太有名，所以即使充滿原住民神秘歷史，也沒有人注意；即便有著百年歷史文化，也從未被人以古都看待；林立首都最高密度的古蹟及古巷，也是地位卑微，甚至一片綠意盎然的自然植物天堂，也都變的那麼微不足道。或許，北投因為擁有珍貴的溫泉而獨特於世，但北投是否也因溫泉少了生活最重要的深度呢？

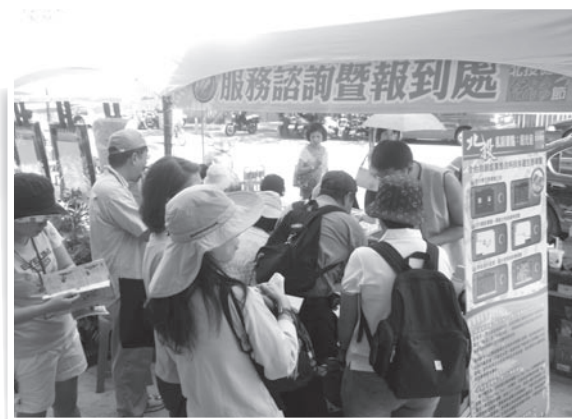
算是天意吧？氣候的暖化，讓溫泉不再是天之驕子，夏日的溫泉地，不再是人潮洶湧，宣告溫泉獨奏曲即將奏畢，於是綠活節受天意而誕生，活動主題找出了北投的中心氣質-



綠活，溫泉是綠活的表現，但環繞溫泉的，卻是更具深度的綠活價值。原來北投溫泉地的特殊氣候，早已孕育出億年生命的蕨類植物，忠實守候著溫泉的流動；生活在溫泉地的祖先，取材燒炭的血汗痕跡-木炭窯，一步一腳印的烙印在溫泉地圖上已近百年；先人身上穿著的衣物色彩，也是取材自北投這片土地上默默聳立甲子的植物；阿嬤時代的神秘美容聖品溫泉泥，也轉化成時下流行的手工香皂；溫泉至寶北投石，也神奇的變身成泡湯客補充營養的北投食餅乾…北投的綠活地圖，就在綠活節的慶典中，一點一滴的呈現出來，把溫泉變得更生活化，讓溫泉生活增添了無數綠意色彩。

此外冰冷的科技在綠活節的深度裡，扮演了關鍵的溫暖角色，藉由虛擬導遊-導覽手機的創造，把導覽的文化軟體，裝進具有GPS功能的智慧型手機裡，軟體硬體整合，提供了饒有趣味的深度導覽，也解決了導覽人力配置的問題，讓綠活的活動更貼近了年輕人悠閒自在





的文化深層，使得懷古的綠活文化，披穿上新潮的科技外衣，許多年輕戀人悠閒帶著手機，牽手漫步在銀光古巷，聞著淡淡的溫泉香，享受自在的導覽文化，這樣的氛圍讓夏日的溫泉，古意、新意激盪演出。

綠活節的舉辦，對溫泉業者而言，看到了一片泡溫泉以外的商機，讓炎炎夏日的北投有了主題。主題有了，旅客就到了，透過虛擬導覽手機電子導覽，光是去年夏天（溫泉淡季）的第一屆綠活節，短短兩個月時間，就「數位」導覽了超過1000人次，我們這群靠溫泉吃飯的業者暮然驚醒，聽懂了天之神意，原來北

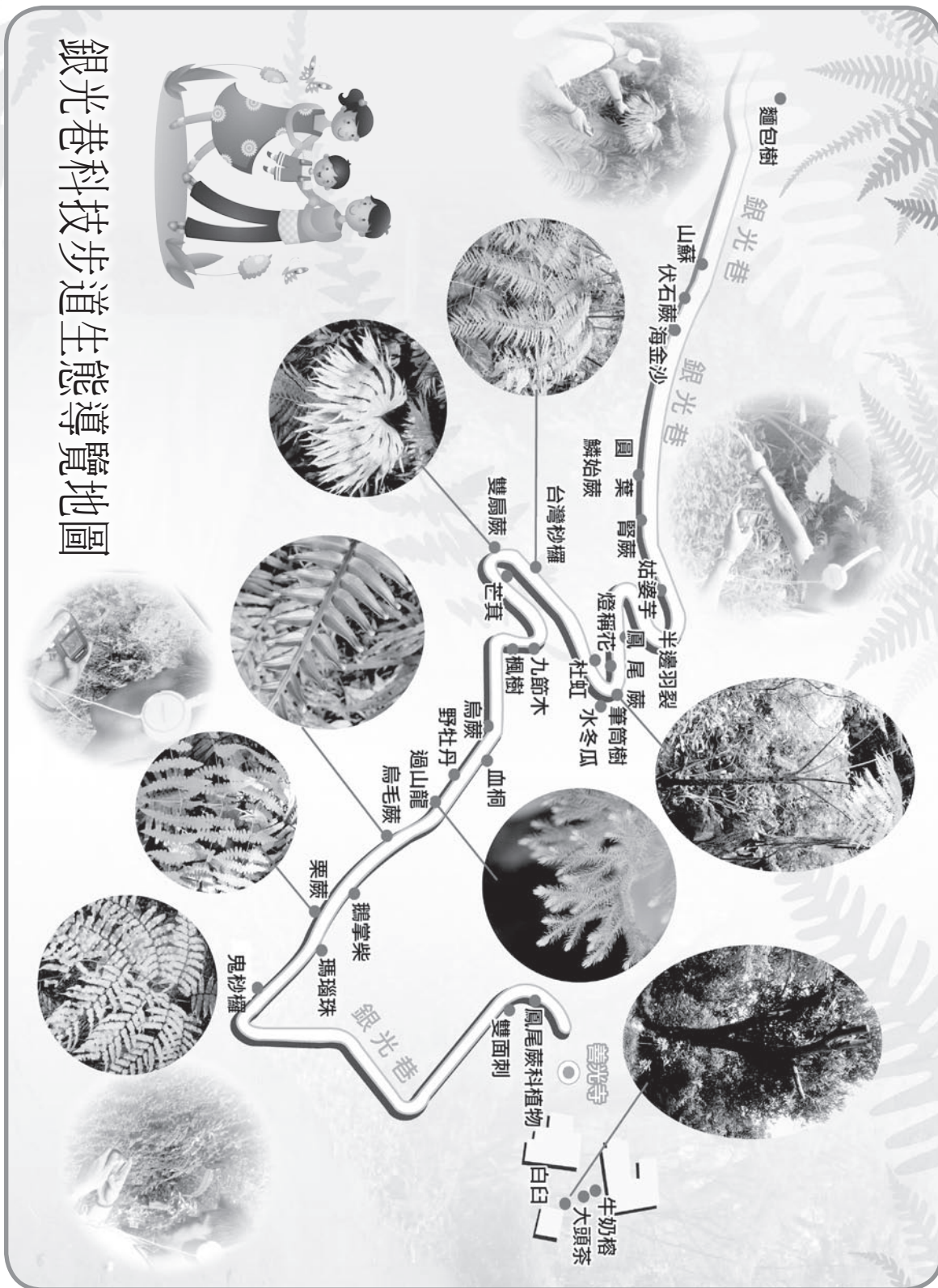
投是這麼的多元性，原來溫泉不只是『泡』的價值，還有著深度的文化素質，更擁有一片無限的自然環境資源。

對文化層次而言，綠活節的創造，也擴大了文化推廣的廣度與深度，把觀光型的走馬看花泡溫泉轉化成氣質型的深度體驗旅遊，泡湯也因此多了幾個新名詞，文化湯、科技湯、植物湯、養生湯等等，豐富了這首溫泉交響曲的內涵，而對最重要的遊客而言，發現北投大地之美，體感溫泉生活的細部氛圍，了解夏天的溫泉地也可如此親近，應是最大的贏家。

2010年的綠活節更是擴大觸角，把目標擴展到過去溫泉的沙漠地-單車族，要讓溫泉的神奇魔法，撫慰單車騎士的身體，而古巷街道騎樓上，三五成群的燕子窩裡，這群總是在泡湯客耳邊呢喃天國之音的燕子，也準備要以歌聲迎接綠活遊客；溫泉道幽雅路上，古蹟溫泉旅館也優雅的準備演出他們的歷史故事，這首北投溫泉交響曲第貳樂章，將隨單車車輪的轉動上演，接續轉動遊客的溫泉心情，將讓北投的四季再享榮耀。▲



銀光巷科技步道生態導覽地圖



2010 北投健康綠活節暨生活單車嘉年華簡介

本次除了延續去年度廣受好評之與溫泉業者結合的導覽行程，將發「蕨」銀光之路線持續推動，塑造夏季北投健康綠活的形象外，針對特定客群，結合節能減碳之單車休閒風潮，串聯出單車嘉年華會的氣氛，並進一步與溫泉業者共同創造友善單車環境，推出北投健康養生餐飲，以單車嘉年華、綠活整合行程與美食吸引觀光客。整體活動自8月開始至9月底，並於8月28日進行單車嘉年華會。

（一）北投生活單車之旅及北投綠生活市集

以結合單車健康休閒之風潮，體驗北投關渡平原與水岸風光，沿途設置專人解說點，可供民眾瞭解認識在地文化與關渡自然生態。

另外結合行無礙資源推廣協會，以推動無障礙生活，積極鼓勵身心障礙者參與北投行無礙生活單車之旅。

於單車漫遊的終點站，設置北投綠生活嘉年華市集，內容有：單車市集、綠活手作市集、在地農產與健康養生餐飲市集，促使單車漫遊之民眾可體驗在地DIY特色。

（二）北投健康綠活單車生活護照

串連與整合北投異業資源，將本次相關套裝優惠、整體活動、在地景點、友善店家、可提供之服務、提供單車友善環境服務內容等相關資料集結，提供民眾多元選擇。

（三）健康養生餐飲

邀集溫泉業者或餐飲店家推出相關健康養生餐飲，標示相關食物與營養資訊，如：總熱量卡數、脂肪提供之熱量佔總熱量數、蔬菜、水果份數、膳食纖維數量等相關資訊，讓民眾在夏日可享受無負擔美食的樂趣。

（四）北投綠活行程

1、北投發「蕨」銀光行

銀光巷兩邊都是茂密參天的樹林，清幽雅靜，令人心曠神怡。在專人導覽與輔以電子互動解說下，走一遭全台第一條科技步道，健康又樂活。

◎路線：新北投捷運站—銀光巷—善光寺—新北投捷運站



2、北投溫泉藍染體驗

前往硫磺谷、大磺嘴，欣賞難得的火山自然景觀，並實際體驗藍染染布的樂趣，享受鐵磺泉足浴，感受慢活悠閒的北投。

◎路線：新北投捷運站—硫磺谷—湖山社區（藍染方巾DIY、黃金泉足浴體驗）—新北投捷運站



3、北投幽雅漫步行

沿幽雅路而下，途經張學良少帥故居，走訪日式風味不動明王寺與北投文物館，感受充滿禪意的建築與恬靜風味。

◎路線：新北投捷運站—禪園—不動明王寺—北投文物館—北投三寶—新北投捷運站

4、北投農園樂活行

前往具有特色的在地農園，體驗手工DIY，享受自然田園景觀，體會樂活自在的休閒感受。

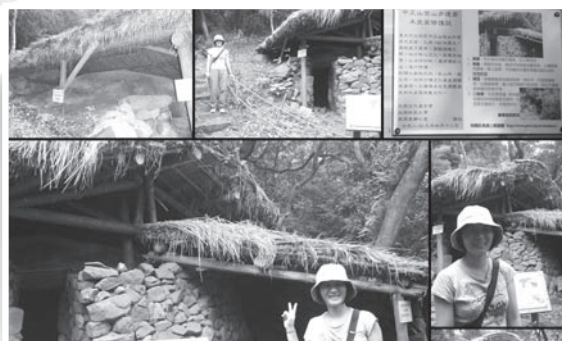
◎路線：新北投捷運站—北投特色農園—新北投捷運站

5、北投木炭窯綠活行

沿北投中正山登山步道尋訪有160年歷史的

木炭窯，了解年久失修的炭窯，如何在地方耆老指導及熱心志工的努力下，運用傳統工法進行修護。

◎路線：新北投捷運站—十八份木炭窯—新北投捷運站



6、北投老街燕子行

認識北投的老街與走訪古蹟、觀看到鬼斧神工又具有獨特美感的燕巢。走一遭在溫泉、古蹟中與燕子相遇之旅，感受好山好水好人情！

◎路線：新北投捷運站—光明路愛燕人家—周氏節孝坊—北投捷運站



透過2010北投健康綠活節暨生活單車嘉年華活動，讓在地業者與消費市場可以互相交流、資訊分享及意見回饋，活絡北投健康綠活地方商機，讓更多人可以知道不一樣的北投風貌。🏠

北投健康綠活網站<http://www.beitou-greenlife.org.tw>

青年壯遊



比授

Youth
Travel Spots

in BIETOU

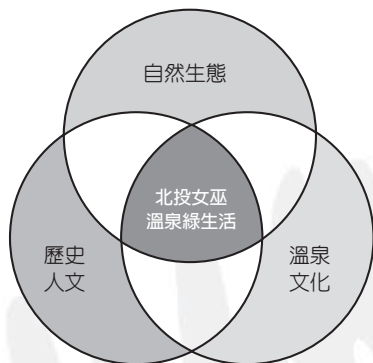
體驗女巫溫泉綠生活

陳姿安/北投文化基金會

過去幾百年，漢人、日本人等都曾到過北投，在這裡開發、居住，造就了北投多樣的人文與產業面貌。在清朝，以採硫為重要資源。日本人統治台灣時期，將泡湯溫泉文化開發與利用，成為北投最具代表性產業。北投歷經溫柔鄉年代，溫泉產業沒落，到社區甦醒，保存溫泉文化，並嘗試打造新在地風華。

北投位於台北市最北端，區內捷運淡水線串連九個站，交通便利，且自然景觀、人文資源豐富，有著都市綠肺之稱的關渡平原、可夜觀台北盆地美景的陽明山與大屯山系等。北投的溫泉更是有著多元的泉質，青磺、白磺、鐵磺各異其趣，世界上唯一以臺灣地名命名的礦石—北投石，也產於此處。

過去北投地區由於擁有豐富的溫泉資源，區內眾多溫泉旅館林立，曾經締造北投盛極一時的風光。然近年來，溫泉季活動特色不明，大部份僅為溫泉搭配住宿的低價促銷行程，因而帶給一般印象即北投僅有溫泉，而不知有更多的自然生態、豐富的人文歷史可深度體驗。



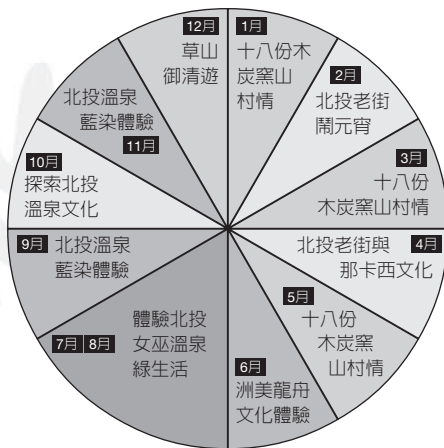
因此，我們以社區營造的精神與方式，結合北投地方的多元文化與特色，期望透過「北投女巫溫泉綠生活」體驗，從自然生態、歷史人文、溫泉文化三個面向，傳達女巫守護地方，營造健康、永續綠生活的願景。

針對於青年朋友，除了平常一般性行程接受導覽預約外，自2005年青輔會進行遊學台灣遊程之第一年試辦徵選起，北投文化基金會與北投社大即以「來做北投大富翁---體驗文化生態之旅」四天三夜之行程，以溫泉、陽明山國家公園、晚間露營於北投社大（新民國中）等體驗與知名之景點為主，吸引將近三十位青年參與。後續2007年亦於夏季舉辦「北投Fun一夏」三天二夜兩梯次之行程。

經由舉辦遊學台灣之經驗，我們不但從中學習與瞭解如何讓青年朋友認識地方之美，也更加提昇了行程內容設計與流暢度的掌握，與地方多元特色的呈現，並思考著長期經營及拓展國際性的可能。適逢2009年，青輔會針對歷年曾經舉辦兩次以上、經驗豐富的績優遊學台灣遊程設計團隊，開放徵選青年壯遊點，希望調整每年僅有寒暑假兩次之體驗遊程機會，能更持續性的以在地團隊經營點的方式，介紹地方、呈現特色。

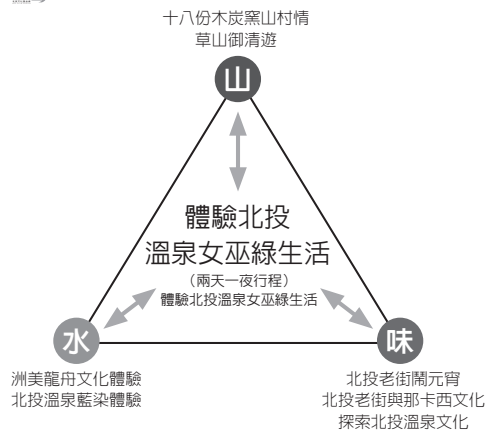
我們將北投的地方特色再次盤點，以季節性、地方特色豐富的多樣貌呈現，由北投文化基金會承辦台北北投青年壯遊點，成為全台灣30個壯遊點之一，並於第二年（2010年）評選

後續辦，服務定期及不定期預約之青年，提供主題式之導覽體驗行程，以及小團體、背包客當地深度的旅遊諮詢服務，從山、水、味三個面向，將自然生態、歷史人文、溫泉文化融入行程，營造多元文化與特色。



北投是個離台北市中心有點遠又不會太遠的鄉鎮，從北投捷運站大約十五分鐘的車程，即可以前往大屯山系、淡水河系、關渡平原、溫泉源頭等地，看到山景、水景、平原景觀、

溫泉地景，更重要的是北投人的地方凝聚力及人情味，這些特色在全世界最熱鬧的大都市中，台北北投具有其獨特性與代表性，故在行程設計上，「山」以綠帶為主，「水」以藍帶為主、「味」則結合溫泉文化、在地習俗與特色產業三個面向結合季節多元性，即使行程名稱相同，但仍視當季特色進行遊程帶領（如：一月之行程中農事體驗有採桶柑、三月則有海芋包裝、五月有採水蜜桃或樹梅），分別規劃出讓青年朋友可以月月體驗北投，深度探索北投。



2010 年 台 北 北 投 青 年 壯 遊 點 遊 程 規 劃

另外，我們也以地點距離北投捷運站步行約5分鐘之基金會辦公室為服務窗口，提供定點、專線電話服務、專人諮詢聯繫、地圖與在地刊物提供、外語預約導覽服務，及運用網際網路之基金會基本介紹頁面(http://www.ptcf.org.tw/ptcf2/modules/myproject/case.php?cat_id=185)、青輔會壯遊點專屬頁面(<http://tour.youthtravel.tw/grandtour/son01/index.php?id=39>)、設置英文版說明頁「認識女巫的故鄉-北投」提供國外旅客預約導覽行程服務，以及Facebook粉絲團頁面(<http://www.facebook.com/ptcfnews>)進行諮詢與互動，加強溝通與連結並放置更多相關照片與地方訊息。

期望來到北投的青年朋友，經由參與北投在地風情與文化等深度主題旅遊活動，認識北投多采多姿的面貌，並反思自身家鄉之美。深度認識與深入社區，更能感受在地文化生態豐實的內涵，也透過融入在地社區公共議題的參與學習，使年輕世代感染在地人文的豐實和社區裡的無限活力。認識、敬重大自然，透過在地簡單、樸素生活，發掘特色文化、傳承技藝，學習、體驗生活中樸實之美，營造環境、身心靈的健康。

2010年台北北投青年壯遊點規劃遊程簡介

以下遊程為15至30歲青年專屬遊程，非此特定年齡人士欲體驗下列遊程請先來電詢問或上Facebook粉絲團頁面（<http://www.facebook.com/ptcfnews>）詢問。

◎ 體驗女巫溫泉綠生活

離台北市中心有點遠又不會太遠的一北投，是平埔族女巫的故鄉，而「北投」在平埔族語中即「女巫」之意，亦是個百年前日本人來到台灣最早開發的溫泉區，大自然留給了北投美麗的景物地貌，「北投」女巫的靈力則帶給了社區故事無限的想像和祝福。在這百年的歲月中她是如何從溫柔鄉的繁盛風華，到溫泉產業、那卡西、限時專送機車載客服務、按摩業等各行各業興衰，來體驗北投溫泉文化與山水味，透過對於在地的產業發展、人文歷史、自然生態及空間體驗，以健康、永續為願景，敬重大自然，感受與學習簡單樸實綠生活之趣。

※兩天一夜行程，內容大致包括：北投溫泉文化之旅、北投漫步陶之路、DIY女巫娃娃、藍染體驗、北投溫泉好好泡與北投溫泉認識、來做北投大富翁等。（實際行程視當月氣候與季節性情況進行安排，並於一週前發給行前通知）

◎ 探索北投溫泉文化

北投充滿著現代與傳統交會的人文氣息，溫泉更是台灣第一泉，名聞四方，我們將走訪溫泉源頭，發現北投溫泉的不同奧妙，走訪北投溫泉博物館、凱達格蘭文化館、北投綠圖書館、鳳甲美術館、北投文物館、琉園水晶博物館，有著不同時期、多種樣貌的北投故事，探索北投溫泉文化，彷彿穿梭於人文藝術時空，走一遭北投博物館之旅，隨著郁永河、平田源吾重新認識北投。

※一天行程，內容大致包括：北投溫泉文化漫步（北投溫泉博物館、凱達格蘭文化館、北投綠圖書館等景點探索）、溫泉介紹與體驗、北投女巫娃娃DIY。（實際行程視當月氣候與季節性情況進行安排，並於一週前發給行前通知）

◎ 草山御清遊

1923年日本裕仁皇太子體驗「草山御清遊」，北投得天獨厚的溫泉資源，幽邃深靜的自然環境，為文人雅士清遊的盛景。我們將途經龍鳳谷、不動明王寺、北投文物館等景點，親身探訪北投溫泉源頭、欣賞硫磺花，感受日式參拜與親山、瀑布流水之心靈洗滌一日行。

※一天行程，內容大致包括：草山御清遊（大磺嘴、不動明王寺、北投文物館等景點探索）、草編DIY、走訪溫泉源頭。（實際行程視當月氣候與季節性情況進行安排，並於一週前發給行前通知）

◎ 洲美龍舟文化體驗

洲美社區位於北投區與士林區交界，沿基隆河河岸，樸實自然，綠地與水岸構築成洲美人生活的區域，社區中有繪著彩虹色彩的高聳焚化爐煙囪、洲美河濱腳踏車道及全台唯一的屈原宮。每年端午時節，台北市都在此為國際龍舟錦標賽揭開序幕，同時社區中也將進行龍舟祭典活動，敬拜屈原，保佑社區平安凝聚社區力量，甚至洲美國小的畢業生也需參與祭典中的划龍舟，才可拿到自己的畢業證書，本次行程誠摯歡迎大家一同感受這個洲美家家戶戶一年一度的重要大事，體驗在地生活一日遊。

※一天行程，內容大致包括：洲美自然人文漫步（屈原宮、北投焚化廠景點探索）、划龍舟體驗、女巫香包DIY、洲美國小龍舟奪標畢業典禮、洲美社區屈原宮祭江大典盛況。（實際行程視當月氣候與季節性情況進行安排，並於一週前發給行前通知）

◎ 北投老街與那卡西文化

那卡西日文「流し」，意思是指像水流動的行業，走唱於各旅館間。北投是台灣那卡西的發源地，在日治時代，到北投泡湯的日本人，基於「唸歌唱曲解心悶，無歌無曲味青春」（台語）的心態下，引進日本本土的那卡西，盛行於當時。

從北投捷運站出發，走入繁華的北投小鎮，巷弄中處處驚見古蹟之美。包含周氏節孝坊、學仔內、陳氏宗祠、幸福牌腳踏車、百年柑仔店、北投教會、畜魂碑、福安宮、限時專送等，充滿著傳統的味道。

※一天行程，內容大致包括：北投老街漫步（周氏節孝坊、學仔內、陳氏宗祠、幸福牌腳踏車、百年柑仔店、北投教會、畜魂碑、福安宮、限時專送景點探索）、北投那卡西體驗、關渡水岸風華、北投女巫娃娃DIY、北投夜市。（實際行程視當月氣候與季節性情況進行安排，並於一週前發給行前通知）

◎ 北投老街鬧元宵

不同於一般的元宵賞燈，在北投的傳統市場傳承數十年的習俗，讓大小朋友一起沿著巷弄家家戶戶報平安，正如西洋的萬聖節般，小孩子提著燈籠到各攤位說句吉祥話，店家拿出細饅給上門的小福神們吃甜甜，在離都會最近的北投小鎮裡，元宵節讓人與人更靠近。

從北投捷運站出發，在巷弄中處處驚見古蹟之美，一不留神就撞見了古蹟而不自知。充滿著傳統的味道，不時的出現的過往歷史記憶遺跡，轉個彎似乎看到了日式風味的街屋，回味過往的風華，淡北古道的熙攘歲月。

※一天行程，內容大致包括：北投老街漫步（周氏節孝坊、學仔內、陳氏宗祠、幸福牌腳踏車、百年柑仔店、北投教會、畜魂碑、福安宮、限時專送景點探索）、元宵環保燈籠DIY、北投元宵提燈踩街風華。（實際行程視當月氣候與季節性情況進行安排，並於一週前發給行前通知）

◎ 北投溫泉藍染體驗

清朝時期，臺灣的「靛藍」是重要的外銷產品，台北市北投區現存大屯山區出現的「頂菁碧」等地名，告訴我們這裡曾經與藍染的要角—大菁有關，大屯山系的立地條件非常適合藍染植物（大菁）的種植。我們將欣賞溫泉鄉山林之美，體驗北投人鄉土愛、故鄉情。走一趟地熱谷：溫泉與火山自然教室、北投石的故事、普濟寺、溪之瀧、瀧乃湯浴室、北投溫泉浴場與溫泉博物館、露天溫泉浴場、天狗庵原址、北投公園、石造拱橋等，並體驗藍染DIY。

北投溫泉藍染之旅將從大自然中的靈感與創意，一起再現北投藍染，共同編織一段藍色美夢，實際動手染布的樂趣，體驗健康、慢活的韻味。

※一天行程，內容大致包括：北投湖山社區漫步、藍染方巾DIY、溫泉產業與藍染產業認識（採藍、打藍）、古早味中餐。（實際行程視當月氣候與季節性情況進行安排，並於一週前發給行前通知）

◎ 十八份木炭窯山村情

木炭是古早人家作為燃料用途不可或缺的生活必需品，北投十八份居民，就地取材，採用岩石、土方興建木炭窯，砍伐相思樹燒製木炭。位於中正山登山步道旁的木炭窯，整體結構包括窯壁、窯龜大致完整，2009年社區耆老與志工運用傳統工法與自然材質，重建木炭窯之窯厝（茅草屋）。邀請青年朋友見證古早人的生活智慧，體驗傳統工法以及和自然合諧並存的奧秘。

另外，在這個離都市只有二十分鐘車程的北投山村蘊含豐富的農業資源，這些農家不但繼續保有莊稼人的樸實、勤於農事外，更傳承了在地文化與農家風味。在這些山上的小農中，我們看到了他們對於北投土地的情感與願意投入安心蔬果種植的努力，我們想共同將這一份「天、地、人」交互而成的農家故事與安心蔬果推廣出去，邀請青年朋友一同來體驗。

※一天行程，內容大致包括：十八份漫步、在地人傳承木炭窯的知識與技能、木炭窯探索與維護修復、山村農園體驗。（實際行程視當月氣候與季節性情況進行安排，並於一週前發給行前通知）



元宵節-北投老街好熱鬧



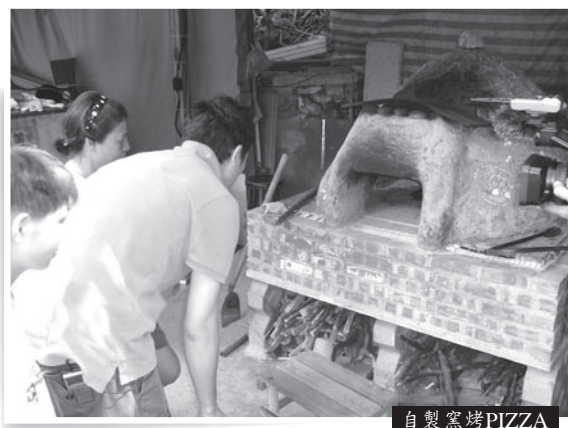
草山御清遊

台北北投青年壯遊點

陳家銘/北投文化基金會

「北投」在凱達格蘭族語中即「女巫」之意，女巫以占卜、祝禱等祭儀，判斷吉凶、祈求平安。大自然留給了北投美麗的景物地貌，「北投」女巫的靈力則帶給了社區故事無限的想像和祝福。傳說北投女巫，擁有無比的美麗、智慧，以及神奇的靈力。

透過台北北投青年壯遊點的開辦，讓來到北投的青年朋友經由參與北投的深度主題旅遊活動，認識了家鄉多采多姿的面貌，體驗了台灣文化生態豐實的內涵，也透過融入在地社區公共議題的參與和提升公民意識的學習，讓青年學習到如何深度參與公共事務、達人導覽規劃的設計，期使年輕世代在參與學習中，感在地各領域人文的豐實和社區裡的無限活力。認識、敬重大自然，透過在地簡單、樸素生活，發掘在地特色與文化、傳承技藝，學習、體驗生活中樸實之美，營造環境、身心靈的健康。發揮環境保育、文化傳承、教育、社會、休閒遊憩及健康等功能。



自製窯烤PIZZA



洲美國小龍舟奪標畢業典禮

◎ 特色主題行程

行程規劃上，我們主要以八大主題行程為主，包括十八份木炭窯山村情，介紹擁有160年歷史，在地保存最完善的木炭窯，透過實地走訪了解炭窯背後的歷史文化；北投老街鬧元宵，擁有最具特色的元宵習俗，如同西洋萬聖節一般，小孩子提著燈籠到各攤位說句吉祥話，店家便拿出小禮物給上門的小福神；特殊的那卡西文化，說盡北投早年的風華，這類像水流動的行業走唱於各旅館之間，現今也僅在關渡水岸邊可以依稀看到這文化的傳承；洲美社區擁有最強烈的龍舟文化，有全台唯一的屈原宮，透過社區的凝聚，每年都會在此為國際龍舟錦標賽揭開序幕。

下半年度，主題行程上除了體驗女巫溫泉綠生活等兩天一夜的豐富行程外，也添加了北投溫泉藍染之旅、草山御清遊、北投博物館之旅。除了溫泉意味濃厚的北投溫博館外，尚有凱達格蘭館、北投文物館、梅庭等具歷史文化的博物館，帶領青年朋友們更進一步深入陽明山私房景點了解它背後的故事及趣聞。透過旅遊達人帶領動手DIY一條屬於自己獨特風格的藍染頭巾，更是趣味無窮。



藍染頭巾DIY

◎ 熱力十足的學員

北投青年壯遊點開辦以來，參加人數已達166人次，看著青年朋友們手拿一杯道地的冰紅茶、隨即跟著導覽老師的步伐仔細聆聽北投的大街小巷。活動過程中不乏可以看見年輕人的創意，設計出一件件令人驚艷的藍染作品、全心投入在女巫娃娃DIY當中、使盡全力在龍舟賽過程奮力取勝、甚至全員出動當志工，替老人家摘桶柑，不僅僅發現他們的熱情，也展現了對北投的好奇心。

在體驗活動當中，學員回饋了許多寶貴的意見，也分享了他們最喜愛的活動項目，溫泉體驗、藍染頭巾及女巫娃娃DIY、龍舟體驗、農園樂活等都深受大家熱烈的迴響。另外，則發現有許多的青年朋友進而參與台北北投青年壯遊第二次、甚或是第三次。也從他們的口中得知，除了北投這塊美麗的土地深深吸引他們之外，導覽老師的專業、DIY的趣味以及活動的深度都是吸引他們回巢的要素之一。

■ 社區耆老示範用竹篾（山棕皮）
整修木炭窯竹籬笆





◎ 未來的規劃與發展

在學員意見回饋上，針對今年度青年壯遊點主題活動問卷調查統計，發現學員偏愛DIY以即實做活動的部分，包括：DIY比薩、女巫娃娃DIY以及藍染等部分。此外今年度亦有一學員反應活動過程與其原先期待不符，此部分亦在第一時間與學員進行溝通並回覆至青年壯遊網站上與學員信箱。計畫在下年度加強壯遊網頁資訊更新，並於活動前與學員有更密切的聯繫與強化行前通知。

台北北投青年壯遊點經過一整年的營運後，除了得到許多青年的熱烈回響外，也收到許多學員的回饋，因此在今年度也逐步針對以下層面做改善。

活動費用調降：青年壯遊點活動參與的學員中，學生族群可說佔了絕大部分，在考量到不影響學員的利益，同時在其可接受的費用範圍內將一天行程的主題活動費用調整為400元整，兩天一夜之主題活動為1500元整。讓學員能夠在自行可負擔的範圍，來體驗北投。

推出了更具特色的中英文壯遊摺頁：除了將所有的主題行程完整呈現外，也將北投許多的特色景點一一呈現出來，讓國內外旅客更認識北投、了解北投。

新增了兩條主題行程，即是北投老街鬧元宵及北投老街與那卡西文化。在行程規劃與設計上，每一行程主要以導覽解說與學員實做活動等兩大主軸方向進行，並強調各主題行程的獨特性及差異性，讓學員可以選擇參加不同的體驗行程，也讓參與過北投青年壯遊點的學員可以感受更多元的北投風情。

今年度與世新大學觀光系合作採用tour buddy模式，透過tour buddy的參加，帶領國外的青年朋友遨遊北投，除了設計一組外國青年的專屬行程外，也透過tour buddy的導覽解說、熱情與活力，帶領外國朋友了解北投、體驗北投。

歡迎國內外的青年朋友透過台北北投青年壯遊行程，認識「北投」的山、水、味。▲

NaNa 的北投體驗心得

七井宏予 (NANA I HIRO YO)

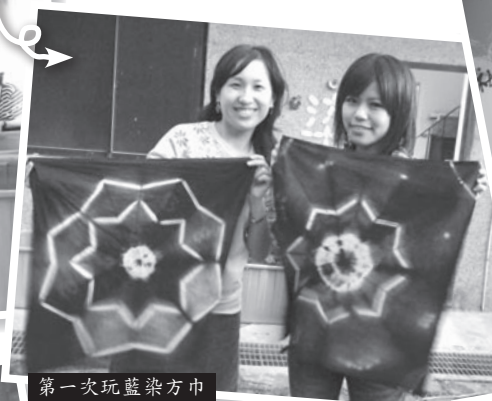
大家好。我要告訴你們我在北投參與活動的感想。

我第一次參加的活動就是「藍染」，那個時候我不會說中文，而且聽不懂中文，所以很緊張！可是大家對我很親切，然後慢慢的教我，我非常高興，我做得藍染也不錯，所以很开心！

還有イエン（怡安）帶我去北投公園、北投圖書館、北投溫泉博物館、陽明山的廟（普濟寺）。在北投圖書館有很多學生，他們在那裡唸書，所以我覺得台灣的學生很認真。還有在北投溫泉博物館，我知道了很多北投的歷史，一樓有好大的大浴池，是真的大！！然後窗戶很漂亮。還有我去過北投文物館，這裡好像回日本來的感覺，大房間看起來很舒服的感覺，很棒的建築物！



981105參與採籃的活動



第一次玩藍染方巾



981112體驗女巫娃娃DIY



990615洲美國小龍舟畢業典禮



全副武裝，出發了！



第一次划龍舟，手都紅了

有一天ずあん（姿安）帶我去關渡宮，我拜拜了！台灣的拜拜的方式跟日本完全不一樣，台灣的話，要做很多事情，日本比較簡單。媽祖好大！真ブインブイン（bling bling）！

我去了陽明山，那個時候是冬天，所以很冷。可是我們在陽明山一家餐廳一起吃飯，有饅頭啊、地瓜湯啊、雞肉的腳啊！台灣菜很好吃！

ベンエン（佩研）帶我一去去看神的祭典（元宵節，北投老街鬧元宵活動），對我來說很有趣！不知道為什麼給我們免費的吃東西，真的人很多！非常熱鬧！

陳さん（宮壁）帶我去泡溫泉，這是我來台灣第一次的經驗。台灣的溫泉跟日本的差不多一樣。冬天泡起來很舒服！

我參加了划龍舟的活動！我來台灣以後才知道端午節的意思。大家一起划龍舟很有意思。小朋友也很可愛。還有台灣的粽子很好吃。

我覺得時間過得很快！我來基金會已經九個月了。我喜歡大家，因為雖然我不會做特別的事，可是大家每次都幫助我。如果我要找工作的時候告訴我怎麼找！如果我不知道怎麼走的話一定教我。很多事情幫助我。我真不知道該怎麼謝謝大家才好。我非常感謝。以後也請多關照。▲





基金會／社大能量站

北投美食追追追—普羅旺斯

基金會／社大活動剪影

美學漫談—散步畫畫好心情

Energy station

第十二屆社區大學
全國研討會





Bakery

普羅旺斯

麵包、蛋糕、咖啡

北投美食追追追-普羅旺斯

堅持食材的用心好味道—普羅旺斯

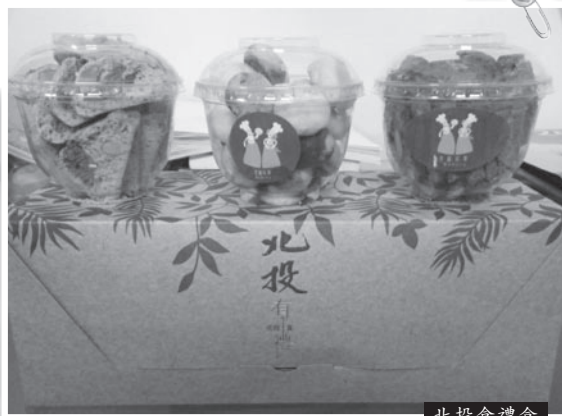
陳姿安/北投文化基金會

在北投捷運站出口左方的巷子裡，有家小麵包店，常常早上11點開店，到下午約4點多店內的麵包幾乎都已賣完，第一次去的客人可能會很訝異，而且對店內各式各樣有著看起來是熟悉食材，卻是新鮮組合的麵包感到好奇，但只要買過一次、吃過一次，就會愛上這家麵包店---普羅旺斯。

店面雖不大，但柔和溫暖的燈光、簡單樸實的擺設與掛著註明產地食材來源的看板，構成美味的氛圍。店主陳小姐同時也是麵包製作人，對於食材的安全、新鮮與品質特別注重，並且支持台灣農業，結合當季時令，以台灣安心、無毒的蔬果為優先製作麵包之原料來源，像北投山區的桶柑、香蕉、白柚、地瓜等等，都曾製作成店內的麵包，也因為食材新鮮、實在、又非常扎實，所以每每第一次拿起麵包時，常常會驚奇於麵包的重量不同於一般麵包店，也是因為如此，常常一試成主顧的客人不在少數，而且往往以前一天電話預約的方式，隔天再至店內拿，以免麵包都被賣完，只能望空籃嘆息。

除了堅持食材外，店主陳小姐也對食材的運用進行研究學習及開發，所以除了麵包的口味會有新鮮組合，像新鮮蔬果與紅豆餡的組合、或是蔬果泥與奶油的結合，口感竟然是出乎意料的好吃！店內還陳列販售了一些手工產品，像自製的大蒜醬、果醬等，風味十足。

店主陳小姐同時也是在地的北投人，因此自開麵包店以來，就不斷的找尋北投在地合適的食材與特色進行嘗試與開發，2009年在因緣際會下共同與地方團體開發「北投食」系列之「石頭餅」及「石紋雪球」，取全世界唯一以台灣地名命名的礦石---「北投石」的堅硬外表及紋采意象製作，推出伴手禮之禮盒，送禮自用均大方得體，期望以用心的好味道與北投人文薈萃的好故事能推廣出去，讓大家也可以透過「北投食」認識北投。



北投食禮盒

- 店家名稱：普羅旺斯
- 地址：台北市北投區大興街9巷43號
- 電話：02-2897-2112
- ※ 「北投食」禮盒請先以電話預約



▲ 990426-0501 北投社區大學991公民週



▲ 990628 北京益仁平分享交流會



▲ 990402-0502 社區大學全國研討會文件展



▲ 990703 北投社區大學991期末成果展



▲ 990615 洲美國小畢業龍舟奪標活動



▲ 990801 青年壯遊點-體驗女巫溫泉綠生活



▲ 990625 台北、日本町並保存聯盟交流會



▲ 990806 北投健康綠活節暨生活單車嘉年華活動記者會

基金會·社大活動剪影

散步畫畫好心情

北投社區大學「山水畫入門」指導老師 張舸

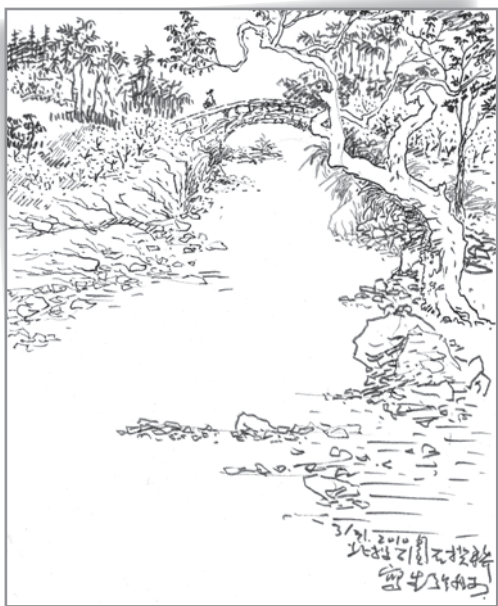
本期雜誌封面選一張在珠海路底、十八份山腳附近寫生的畫稿，用來呼應「北投健康綠生活」主題。

酷暑難耐，揮汗尋找資料。看到這張小圖畫，一時之間竟然渲染出一種清涼的氣氛：前景竹林隨風搖擺、晃動，與中景茂密的樹叢之間，夾著一灣溪水；看它毫不客氣地迎面而來，彷彿就要沖掉身上黏答答的感覺，令人暑意全消！

北投這邊靠山，沒事可以散步。滿山滿谷的綠意，多麼讓人心情舒暢？「心理影響生理」，這會兒身子骨自然健康起來。至於喜歡繪畫的朋友，更是福氣：常常可以一邊散步一邊遇見許多符號和直線、曲線…統統可以拿來練習造型能力，不必蒐盡奇峰，照樣能夠打草稿。



附圖（一）



附圖（二）

這張小畫係今年3月29日勾的，再看附圖（一）是3月15日，圖（二）是3月31日。可見只要您願意，隨時隨地都能在北投畫畫。此地不僅具備健康綠生活的條件，更有令人徜徉的好風景。只不過看圖消暑，是不是想起當時？動手勾畫的日期，正是氣候溫和的季節。現在回頭看——好心情之外，還有沒有留住什麼？

北投健康 | 綠活節

2010 Beitou Healthy Green Life 暨 生活單車嘉年華

美麗樂活在北投 8/7~9/19

憑活動護照，享有
自行車及溫泉業者
優惠方案

◎生活單車嘉年華

時間：08/28 (六) 8:00
地點：關渡宮旁淡水河岸公園集合
活動提供保險請事先報名，租車自費，
現場提供限量50名甲借乙還租車服務

◎北投農民市集

時間：08/28 (六) 10:30~17:00
地點：北投社區大學(北市北投區中山路5-12號)

◎北投健康養生餐

由亞太溫泉生活館、水都溫泉會館
荷豐館溫泉渡假飯店提供

◎北投綠活主題行程一

住宿指定溫泉飯店提供主題行程及食宿優惠
(需事先報名各行程費用請接洽主辦單位)

- ① 北投木炭窯綠活行 08/07 (六)、09/04 (六) 09:00
- ② 北投溫泉藍染體驗 08/08 (日)、09/05 (日) 14:00
- ③ 北投發「藏」銀光行 08/14 (六)、09/11 (六) 09:00
- ④ 北投農園樂活行 08/15 (日)、09/12 (日) 14:00
- ⑤ 北投幽雅漫步行 08/21 (六)、09/18 (六) 09:00
- ⑥ 北投老街燕子行 08/22 (日)、09/19 (日) 14:00

※導覽、行程名額有限，請事先報名。
電話洽北投文化基金會：2891-7453；綠活小組：0966-880-113

更多詳情請上北投健康綠活網：
<http://www.beitou-greenlife.org.tw/>

主辦單位：財團法人台北市北投文化基金會、臺北市北投社區大學、北投健康綠活聯盟、財團法人資訊工業策進會、臺北市北投區農會
 協辦單位：千里步道籌畫中心、中華樂扶社會服務協會、台北市行無礙資源推廣協會、振興醫療財團法人振興醫院、北台灣科學技術學院運動健康與休閒系
 北投公民會館、北投文物館、北投溫泉博物館、邱再興文教基金會、臺北市政府原住民事務委員會凱達格蘭文化館、心田耕創藝工作坊、城市花園中心
 普羅旺斯 Bakery、台北市溫泉發展協會、太平洋溫泉會館、水美溫泉會館、水都溫泉會館、亞太溫泉生活館、泉都溫泉會館、假日飯店
 荷豐館溫泉渡假飯店、北投區社區理事長聯誼會、大同社區發展協會、文化社區發展協會、吉慶社區發展協會、東華社區發展協會、泰華社區發展協會
 榮光社區發展協會、台灣雲豹有限公司、臺北市政府觀光傳播局
 贊助單位：RST 休閒概念屋、Sense 30、世一自行車行、北投車行、台英有限公司 (KEEN) 忠明自行車有限公司、金車大塚股份有限公司、信義居屋
 單車及遠精品文化館、單車博士、蛙哪哪、輪轉生活事業有限公司

<http://www.ptcf.org.tw/>