

社交處方箋

融入生活的健康促進新觀念

手札



社交處方箋

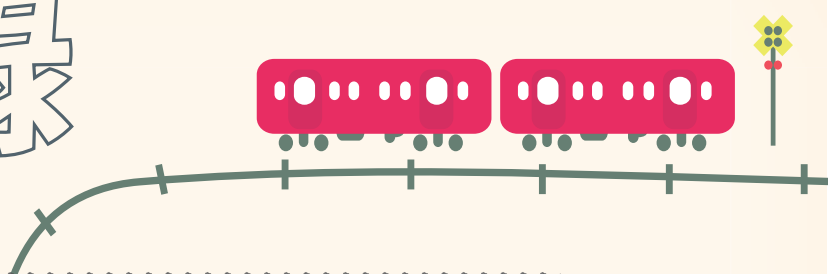
融入生活的健康促進新觀念



手札



目錄

- 
- 
- 
- 
- 
- | | |
|---------|-------------------------------|
| 03 | 社交處方箋新趨勢，打造友善社區 |
| 06 → 07 | 臺北社交處方箋服務索引 |
| 08 → 09 | 一週社交處方箋行事曆 |
| 10 → 15 | 松山區 → 臺北國際門戶，文教設施充沛 |
| 16 → 21 | 信義區 → 臺北時尚中心，小山步道樂趣多 |
| 22 → 27 | 大安區 → 擁抱都市之肺，文教氣息濃厚 |
| 28 → 33 | 中山區 → 徜徉美術公園，悠遊日式風情 |
| 34 → 39 | 中正區 → 走訪特色商圈，沉浸藝文與人文 |
| 40 → 45 | 大同區 → 漫步時光隧道，尋找昔日繁華 |
| 46 → 51 | 萬華區 → 古蹟與新潮流，多元交融展現和諧美 |
| 52 → 57 | 文山區 → 登高步道公園，花靜幽然賞茶趣 |
| 58 → 63 | 南港區 → 音樂中心進駐，增添藝文新色彩 |
| 64 → 69 | 內湖區 → 親山親水好健康，輕鬆又愜意 |
| 70 → 75 | 士林區 → 珍稀館藏豐富，自然人文趣味多 |
| 76 → 81 | 北投區 → 氤氳氤氳硫磺煙，泡湯舒展身心靈 |
| 84 → 87 | 亮點地圖 |
| 88 → 91 | 我的亮點筆記 |

社交處方箋新趨勢 打造友善社區

近年在歐美國家掀起「社交處方箋」潮流，並廣泛運用，臺灣也開始試行。2019年5月，臺北市立聯合醫院與國立臺灣博物館簽署「失智友善博物館」合作備忘錄，為失智症患者開立「失智友善博物館處方箋」，鼓勵走入社區、到博物館參與文化活動。

究竟，社交處方箋是什麼良方，為何能扭轉一般看病吃藥的傳統觀念，進而預防失智失能、建構友善的環境，讓長輩們邁向美好晚年？

「社交處方箋（Social Prescribing）可以增進正向的社交行為，社交是指互動，包括：人事物、環境、動物、花草等各種刺激，藉由互動與交流產生連結，創造生態圈。」研究社交處方箋並實際用於看診，既可節省醫療資源，又能促進全民身心健康。

社交處方箋連結社區的非醫療資源，包括自然、藝術、音樂、運動等，創造增加參與感的環境與網絡。醫生在看診時也常建議患者：多運動、多走路、放鬆心情，而開立社交處方箋正是將其處方化，讓增進健康藉由參與活動變成有趣的生活日常。

社交處方箋其實是引薦藝術療法、音樂療法、大自然療法、運動療法的媒介。讓失智者能夠走進社區公園、步道，感受光與影輕拂身心的舒暢，身體小宇宙和自然大宇宙重新建立連結，進而促使社交互動與身體、心理三方交互影響。帶著這本社交處方箋地圖手冊，走出家門來場幸福小旅行。



ICOPE長者健康整合性功能評估量表
(Integrated Care for Older People)



施測者身分：_____ 施測地點：_____

姓名：_____ 身分證字號：_____

出生日期：民國____年____月____日 評估日期：民國____年____月____日

性別：□男 □女 □第三性 罹患慢性病數量：□1種 □2種 □3種（含）以上

罹患慢性病名稱：_____

評估項目	評估內容	評估結果	備註
 A. 認知功能	① 記憶力：說出 3 項物品：鉛筆、汽車、書，請長者重複，並記住，第 2 題後再詢問一次。	是否能記住三項物品 ☐ 是 ☐ 否	評估呈陽性： 兩題任一答案為「否」
	② 定向力：詢問長者「今天的日期？」（含年月日） 「您現在在哪裡？」	兩個問題皆回答正確 ☐ 是 ☐ 否	
	** 詢問長者第 1 題記憶力的 3 項物品		
 B. 行動功能	椅子起身測試：14 秒內，可以雙手抱胸，連續起立坐下五次。	☐ 是 ☐ 否	評估呈陽性： 答案為「否」
 C. 營養不良	① 在過去 3 個月，您的體重是否在無意中減輕了 3 公斤以上？	☐ 是 ☐ 否（續答第 2 題）	評估呈陽性： 兩題任一答案為「是」
	② 您是否曾經食慾不振？	☐ 是 ☐ 否	
 D. 視力障礙	您的眼睛是否有任何問題：看遠方、看近或閱讀上有困難、有眼睛疾病、或有正在治療的疾病（如高血壓或糖尿病等慢性疾病）？	☐ 是 ☐ 否	評估呈陽性： 答案為「是」
 E. 聽力障礙	請跟著我唸 6、1、9	是否兩耳都聽得到 ☐ 是 ☐ 否	評估呈陽性： 答案為「否」
 F. 憂鬱症	① 過去兩週，您是否感覺情緒低落、沮喪或沒有希望？	☐ 是 ☐ 否（續答第 2 題）	評估呈陽性： 兩題任一答案為「是」
	② 過去兩週，您是否感覺做事情失去興趣或樂趣？	☐ 是 ☐ 否	
・ A ~ F 有兩項以上篩檢為異常者 請尋求專業資源，參考「社會性照護與支持評估流程」，進行社會性照護與支持評估 ・ A ~ F 任一項評估呈陽性，是否轉介？ ☐是（☐轉介醫療照護 ☐轉介社區資源： ☐否（☐個案拒絕 ☐其他 ）			

評估量表勾選完畢後，讓我們來逐一依循評估選項 A、B、C、D、E、F，搭配您的需求，從本手冊 8 大項分類：健康、藝文、教育、公園、宗教、步道、共融公園及綜合休閒裡，在臺北市 12 個行政區裡找到符合您的「社交處方箋」。

A. 認知功能：①記憶力&②定向力，
如果您的答案是「否」……

建議您選擇揪三五好友或家人一起去欣賞「藝文」如：臺北流行音樂中心、故宮博物院；或去「共融公園」如：立農公園玩遊具；或去「公園」如大湖公園找朋友下棋；抑或是「綜合休閒」類的四四南村尋味兒時回憶。

B. 行動能力：感覺從椅子起身有難度嗎？無法連續做 5 次，或是還可以只是很吃力的話……

建議您多訓練「肌力」，不妨從事「健康」類的活動，可選擇去運動中心游泳、健身房拉筋做瑜伽、跳舞；抑或到永春陂生態溼地公園「步道」小試身手；去「共融公園」如：興隆公園使用遊樂運動設施像是單槓、時下流行 TRX 懸吊訓練、壺鈴等等遊具，鍛練肌耐力，流流汗。但要注意使用安全哦！

C. 營養不良：①體重無意中減輕 3 公斤以上 & ②食慾不振的現象……

可先到社區營養推廣中心進行諮詢。

D. 視力障礙：眼睛是否有任何問題？
如果您的答案是「是」……

建議您先到醫院諮詢，平時則可以多觀賞綠色植物或到戶外走走，去「公園」：富陽生態自然公園；或「步道」如：四獸山市民森林步道，登高望遠，呼吸新鮮空氣，心情愉快，所見事物自然也就變得更加美好；或去「藝文」類的國家兩廳院欣賞優揚的樂聲；「綜合休閒」類的臺北花市採買無奇不有的花卉。

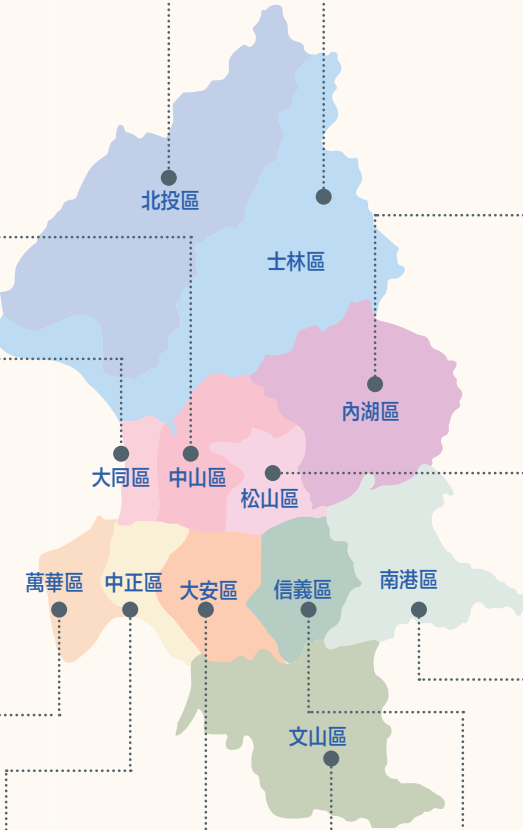
E. 聽力障礙：聽到聲音跟著唸出來有點不確定唸的對不對嗎？如果您的答案是「是」……

建議您去「綜合休閒」類的場域如：花博公園美術園區；或「健康」類的公民會館、健康服務中心聽聽講座、認識鄰里朋友；「藝文」類的大稻埕戲苑看戲劇表演；或到「共融公園」景化公園轉動會發出聲響的遊具，藉由聲光效果和觸摸材質刺激五感。

F. 憂鬱症：感到情緒低落或是做事情失去樂趣嗎？如果您的答案「是」……

建議您到「共融公園」如：青年公園、榮星花園公園的綠地踏青；或是去「教育」類的如：臺灣科學教育館玩科普、到市立圖書館北投分館閱讀書報，坐擁綠意；走訪「宗教」類的如：松山慈祐宮、龍山寺，讓心靈有所寄託；也可以約朋友到屬於「綜合休閒」類紫藤廬泡茶聊天，探索茶葉的奧妙。試著多與親朋好友相聚，打開心房。

臺北社交處方箋 服務索引



- 北投區**
- 🧠 : 1、2、22、23、46
 - 🏃 : 1、63
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2、22、23
 - 🎵 : 1、2、22、23
 - ☁️ : 1、2、46、63

- 中山區**
- 🧠 : 1、2、8、9、10、11、27、28、38
 - 🏃 : 1
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2、8、10、11、27
 - 🎵 : 1、2、10、11、27
 - ☁️ : 1、2、8、10、11、27

- 大同區**
- 🧠 : 1、2、16、17、30
 - 🏃 : 1、54
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2、16、17、30
 - 🎵 : 1、2、16、17、30
 - ☁️ : 1、2、30、54

- 萬華區**
- 🧠 : 1、2、31、32、33、47
 - 🏃 : 1、55、56、57
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2、31、33
 - 🎵 : 1、2、31、33
 - ☁️ : 1、2、55、56、57s

- 中正區**
- 🧠 : 1、2、12、13、14、15、29
 - 🏃 : 1
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2、12、13、14、15
 - 🎵 : 1、2、12、13、14、15
 - ☁️ : 1、2、13

- 大安區**
- 🧠 : 1、2、25、26、40、51
 - 🏃 : 1、53
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2
 - 🎵 : 1、2
 - ☁️ : 1、2、40、53

- 文山區**
- 🧠 : 1、2、18、34、35、41、48
 - 🏃 : 1、58、66
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2
 - 🎵 : 1、2
 - ☁️ : 1、2、35、41、58、66

- 士林區**
- 🧠 : 1、2、21、37、44、45、50
 - 🏃 : 1、69
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2、37
 - 🎵 : 1、2、37
 - ☁️ : 1、2、37、44、45、69

- 內湖區**
- 🧠 : 1、2、36、49
 - 🏃 : 1、52、61、62、67、68
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2
 - 🎵 : 1、2
 - ☁️ : 1、2、36、61、62、67、68

- 松山區**
- 🧠 : 1、2、4、5、39
 - 🏃 : 1
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2
 - 🎵 : 1、2、4、5
 - ☁️ : 1、2、39

- 南港區**
- 🧠 : 1、2、19、20、42、43
 - 🏃 : 1、59、60
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2
 - 🎵 : 1、2、4、5
 - ☁️ : 1、2、19、42、43、59、60

- 信義區**
- 🧠 : 1、2、6、7、24
 - 🏃 : 1、64、65
 - 🍴 : 1、2、3
 - 👁️ : 1、2
 - 🎵 : 1、2
 - ☁️ : 1、2、64、65

A 認知功能

C 營養不良

E 聽覺障礙

B 行動功能

D 視覺障礙

F 憂鬱症



編號	景點	評估結果 應對處方箋
01	12 區健康服務中心	🧠🏃🍴👁️🎵☁️
02	12 區運動中心	🏃☁️
03	社區營養推廣中心	🍴
04	★果陀劇場 - 松山區	🧠☁️
05	臺北偶戲館 - 松山區	🧠☁️
06	松山文創園區 - 信義區	🧠👁️
07	臺灣設計館 - 信義區	🧠
08	臺北市立美術館 - 中山區	🧠👁️☁️
09	樹火紀念紙博物館 - 中山區	🧠
10	光點臺北 - 中山區	🧠👁️☁️
11	★中山藏藝所 - 中山區	🧠👁️☁️
12	★國立歷史博物館 - 中正區	🧠👁️
13	★國家表演藝術中心國家交響樂團 - 中正區	🧠👁️☁️
14	★國立臺灣博物館 - 中正區	🧠👁️
15	★台北國際藝術村 - 中正區	🧠👁️
16	臺北當代藝術館 - 大同區	🧠👁️
17	★臺灣新文化運動紀念館 - 大同區	🧠👁️
18	永安藝文館表演 36 房 - 文山區	🧠
19	臺北流行音樂中心 - 南港區	🧠☁️
20	胡適紀念館 - 南港區	🧠
21	★國立故宮博物院 - 士林區	🧠
22	★新北投車站 - 北投區	🧠👁️
23	★鳳甲美術館 - 北投區	🧠👁️
24	國父紀念館 - 信義區	🧠👁️
25	紫藤廬 - 大安區	🧠
26	樂樣下書房 - 大安區	🧠
27	花博公園美術園區 - 中山區	🧠👁️☁️
28	敘舊布袋戲園 - 中山區	🧠
29	★好樣思維 - 中正區	🧠
30	迪化商圈 - 大同區	🧠👁️☁️
31	剝皮寮歷史街區 - 萬華區	🧠👁️
32	糖廊文化園區 - 萬華區	🧠
33	西門紅樓 - 萬華區	🧠👁️
34	文山公民會館 - 文山區	🧠
35	臺北市立動物園 - 文山區	🧠☁️

編號	景點	評估結果 應對處方箋
36	臺北花市 - 內湖區	🧠☁️
37	士林宮邸 - 士林區	🧠👁️☁️
38	復華公園 - 中山區	🧠
39	民生社區三民公園 - 松山區	🧠☁️
40	敦仁公園 - 大安區	🧠☁️
41	興隆公園 - 文山區	🧠☁️
42	新新公園 - 南港區	🧠☁️
43	玉成公園 - 南港區	🧠☁️
44	士林 4 號公園 - 士林區	🧠☁️
45	天和公園 - 士林區	🧠☁️
46	礦港公園 - 北投區	🧠☁️
47	幸福公路博物館 - 萬華區	🧠
48	政治大學 - 文山區	🧠
49	防災科學教育館 - 內湖區	🧠
50	★國立臺灣科學教育館 - 士林區	🧠
51	臺北市立圖書館總館 - 大安區	🧠
52	白石湖休閒農業區 - 內湖區	🏃
53	富陽自然生態公園 - 大安區	🏃☁️
54	蔣渭水紀念公園 - 大同區	🏃☁️
55	鯢鯢公園 - 萬華區	🏃☁️
56	江雁鴨自然公園 - 萬華區	🏃☁️
57	和平青草園 - 萬華 402 號公園 - 萬華區	🏃☁️
58	仙岩公園 - 文山區	🏃☁️
59	山水綠生態公園 - 南港區	🏃☁️
60	世貿公園 - 南港區	🏃☁️
61	大湖公園 - 內湖區	🏃☁️
62	碧湖公園 - 內湖區	🏃☁️
63	關渡自然公園 - 北投區	🏃☁️
64	四獸山市民森林區步道 - 信義區	🏃☁️
65	永春陂生態溼地公園 - 信義區	🏃☁️
66	仙跡岩親山步道 - 文山區	🏃☁️
67	內溝溪景觀生態步道 - 內湖區	🏃☁️
68	龍船岩步道 - 內湖區	🏃☁️
69	天母古道觀山步道 - 士林區	🏃☁️



一週社交處方箋行事曆

很容易忘記自己是否去過哪些地方？或是跟哪些人聊天過嗎？不用擔心！我們幫您設計了「一週社交處方箋行事曆」，您只需要把去過的公園或藝文類美術、博物館或是健康類的運動中心、公民會館，寫在下方的一週行事曆上，記錄下來即可。試著嘗試去不一樣的地方，看看不同的人事物，讓自己的每一天都充滿新鮮感與活力！



時間	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
地點							

時間	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
地點							

時間	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
地點							

時間	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
地點							

時間	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
地點							

時間	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
地點							

時間	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
地點							

松山區

臺北國際門戶 文教設施充沛

松山區清末即有鐵路經過，歷來為大臺北區交通及產業發展的重心。
饒河街觀光夜市熱絡，松山機場是臺北國際門戶，還有小巨蛋、
百貨公司等多項表彰當代消費文化勃興的指標。



松山區健康服務中心

主要業務分為「個案管理組」及「健康促進組」，陸續成立慢性病支持團體，積極於推動失智症篩檢服務及照護服務，自 2008 年起提供失智症長者及照顧者便利性的成長團體活動。近年來也透過祖父母節活動，在區長的帶領下與各單位共同宣誓營造失智友善社區，另輔導轄區 4 個社區

🆓 免費

📍 臺北市松山區八德路四段692號2樓
☎ (02)2767-1757

發展協會與中心一同與臺灣失智友善推廣組織簽訂合作備忘錄，為臺北市首創之特色。

另與共照中心、醫療院所、長期照顧管理中心、日照中心及失智社區據點以免費通訊軟體加入群組，以一條龍方式提升失智症確診率，同時讓失智症個案及照顧者銜接長照及喘息服務，讓照顧更完整。松山區健康服務中心創新跨域結合轄區 11 里的巡守隊，提供長者多元志願服務管道，共同推動健康議題。



自由巷及鄭南榕紀念館
三民公園
富民生態公園
慈祐宮
松山區健康服務中心
臺北小巨蛋
臺北偶戲館
復盛公園
城市舞台
松山運動中心
果陀劇場

松山運動中心

前身為聽障奧運的比賽場地，中心規劃有體適能健身中心、舞蹈教室，還有兩座游泳池，挑高的鯨魚造型環保建築，結合多功能休閒運動設施，並有駐場教練提供各項運動設備的專業諮詢或檢測。

👴 65歲以上民眾有優待票與公益時段

📍 臺北市松山區敦化北路1號

☎ (02)6617-6789



果陀劇場提供



👁 視活動有敬老票

📍 臺北市松山區南京東路三段270號8樓

☎ (02)8772-1867

藝文

失智友善組織

果陀劇場

我們從不在戲劇裡說教，當觀眾持著票券，走進果陀這個奇幻的劇場空間裡，存在於舞台上下那道真實與虛幻間的界線被輕巧地抹去，一場華麗的心靈冒險隨即展開。

松山區



共融公園

民生社區三民公園

改建完成的三民公園，新設滑軌繩索、大型樹屋攀爬溜滑梯等遊具，並致力推廣為老中小共融的社區公園，過塔悠路即為基隆河河濱公園。

🆓 免費

📍 撫遠街與富錦街交叉口



藝文

城市舞台

提供專業的表演劇場及藝術文化的推廣，B1 並設有藝文咖啡和藝文展示區，即使不看表演，只是偶爾路過在此小憩，都能感受到臺北蓬勃四射的藝文魅力。

👁️ 視活動有敬老票

📍 臺北市松山區八德路三段25號

☎️ (02)2577-5931

自由巷及鄭南榕紀念館



🆓 免費

📍 臺北市松山區民權東路三段106巷3弄11號3樓

☎️ (02)2546-8766

鄭南榕先生當年為爭取言論自由而自焚所在的巷弄，巷內的鄭南榕紀念館為當年《自由時代》周刊辦公室原址，可預約參訪行程，專人導覽解說，了解這位民主鬥士為臺灣言論自由所做出的犧牲與貢獻。

臺北偶戲館

臺北偶戲館以傳統經典的根基為底蘊，結合具有當代議題的創新發展，兼具古典與時代性。布展用心，藉由館內懷舊布景與體驗互動之氣氛，可讓長者重新回憶幼時在廟會廣場搭戲棚的懷舊時光。

🆓 免費

📍 臺北市松山區市民大道五段99號2樓

☎️ (02)2528-9553



松山區

藝文

臺北小巨蛋

除了觀賞表演、競技類活動時能提供最佳舞台外，館內規劃約兩千餘坪的附屬商業設施，包含知名連鎖餐飲企業、便利商店、健身中心、親子休閒館、保健用品等各式特色店家進駐。

👁️ 視活動有敬老票，消費另計
🏠 臺北市松山區南京東路四段2號
☎️ (02)2578-3536



宗教

松山慈祐宮

歷史超過 260 年，也是臺北市媽祖誕辰遶境規模最大之一。每年農曆正月初七，廟方會擺起宴席，備茶水、餅乾蜜餞糖果、八寶粥等喜氣的甜品，以代表媽祖請眾神吃春酒，不妨帶失智長者到此感受熟悉親切的年節氣氛。

👁️ 免費 🏠 臺北市松山區八德路四段761號 ☎️ (02)2766-9212



健康 & 快樂 +

共融公園／富民生態公園

為臺北市少數以水生生態為主題的公園，長達 100 公尺的生態水道，猶如北臺灣溪流的縮影。河川生態區下游的埤塘生態區，有滿江紅、睡蓮、臺灣萍蓬草等水生植物，吸引各式鳥類、昆蟲類等動物前來，也是市民朋友假日帶著家人一同靜心悠遊的好地方。

👁️ 免費 🏠 臺北市松山區新東街41之7號 ☎️ (02)25851430

公園／復盛公園

面積廣大，有造景噴水池、活動廣場以及青翠的綠地，還有深受老人家喜愛的健走步道，豐富的體健設施和兒童遊具，滿足大人小孩的休閒需求。

👁️ 免費 🏠 臨近市民大道及八德路四段106巷間



交通資訊

捷運：文湖線、松山新店線

火車：松山火車站

公車：279、282、306、307、606、518 等

圖書館

- 臺北市立圖書館松山分館：(02)2753-1875／臺北市松山區八德路四段 688 號 5-8 樓
- 臺北市立圖書館三民分館：(02)2760-0408／臺北市松山區民生東路五段 163-1 號 5 樓
- 臺北市立圖書館民生分館：(02) 2713-8083／臺北市松山區敦化北路 199 巷 5 號 4-5 樓
- 臺北市立圖書館松山機場智慧圖書館：(02) 2713-8083／臺北市松山區敦化北路 338 號
- 臺北市立圖書館啟明分館：(02) 2514-8443／臺北市松山區敦化北路 155 巷 76 號
- 臺北市立圖書館中崙分館：(02)8773-6858／臺北市松山區長安東路二段 229 號 7 號 10 樓
- 臺北行天宮附設玄空圖書館敦化總館：(02) 2713-6165／臺北市松山區敦化北路 120 巷 9 號
- 小巨蛋 FastBook 全自動借書站：(02)8773-6858／臺北市松山區南京東路四段小巨蛋站



信義區

臺北時尚中心 小山步道樂趣多

平均每0.5平方公里就有一家百貨公司，是全球百貨公司最密集的3級行政區，許多企業總部、金融總部設於此。新舊景觀交錯，有著101國際金融中心及其他各具特色的商業大樓建築，同時屹立數十年不衰的五分埔傳統商圈亦位於本區。

健康

信義區健康服務中心

導入「代間學習」的精神，結合臺北醫學大學學生志工服務課程，提供獨居長者「安心」關懷創新加值服務，藉由不同世代間共同的互動，促進世代間的溝通、減緩世代的緊張，並增進青年學子對老化的了解，共同營造適合長者安居樂活的「高齡友善城市」。

🆓 免費

📍 臺北市信義區信義路五段15號

☎ (02)2723-4598



積極佈建失智友善社區網絡，與轄區內商家、里辦公處、老人共餐據點、辦理「家庭照顧負荷辨識及資源」及「失智症防治」宣導，提升對社區失智長者關懷之敏感度及資源運用能力，深化在地社區互助機制。另培育失智友善社區種子人力，招募志工進行「笑義笑行動劇團」巡演，宣導失智症、社區精神醫療衛教，獲得長輩們良好評價。

臺灣設計館 ● ● 松山文創園區

國父紀念館 ●

信義區健康服務中心 ●

信義運動中心 ●

● 四獸山市民
森林區步道

● 永春陂生態
溼地公園

● 象山公園

● 信義公民會館
暨眷村文化公園
-四四南村



信義運動中心

107 年度協助推動「信義區安全社區·高齡友善·健康城市」營造，平日設有專屬 65 歲以上民眾，免費游泳及到健身房的公益時段，並設有無障礙電梯、廁所、入水升降梯、淋浴間，友善又體貼。

🆓 65歲以上民眾有優待票與公益時段

📍 臺北市信義區松勤街100號

☎ (02)8786-1911



步道

四獸山市民森林區步道

四獸山市民森林包括虎、豹、獅、象四座郊山，山區自然環境生物、鳥類種類繁多。虎山親山步道有一段小徑以環保材質所興建，建有休憩廣場及涼亭。環境靜謐優雅。是一處適合從事散步休閒、團康等活動之場所。



🆓 免費

📍 登山口位於福德街251巷松山慈惠堂旁

信義區

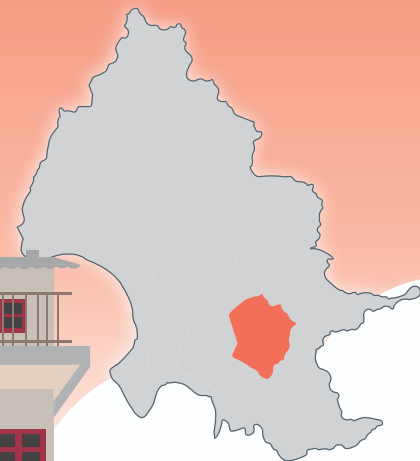
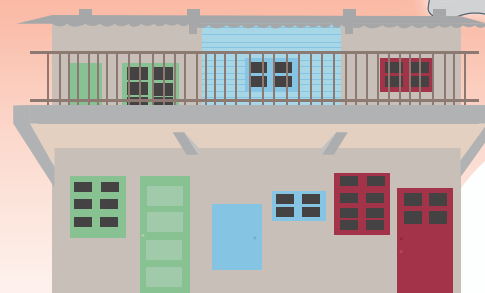
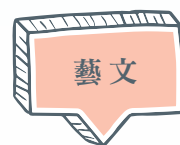


步道

永春陂生態溼地公園

藏身在信義區將近 4 公頃的公園，交通便利，公園裡有大大小小池塘為其特色。有好幾條步道用小木屑鋪成，走起來有天然的彈性，對長者膝蓋較好，走起來也比較不費力。

🆓 免費 📍 臺北市信義區松山路657號



松山文創園區

肩負帶動臺北市原創力、強化文創軟實力且提升城市競爭力的使命，為臺灣重要的創意樞紐，更是國際性的文創聚落，民眾可在此平台參與藝術與原創，體驗無限創意。提供無障礙團體導覽解說之預約服務，依障別設計合適的專案導覽活動，並提供多項無障礙參觀服務。



🆓 免費，部分門票另計 📍 臺北市信義區光復南路133號 ☎ (02)2765-1388



臺灣設計館

「臺灣設計館」為全球華人第一座以「設計」為展覽主軸之專業博物館。館內典藏臺灣及設計發展史上重要的經典設計品，不定期推出多元化、跨領域之主題特展，展出國內外設計趨勢及重要設計獎項得獎作品。

👤 商業消費，老人另有敬老票
📍 臺北市信義區光復南路133號
☎ (02)2745-8199

信義區



綜合休閒

國父紀念館

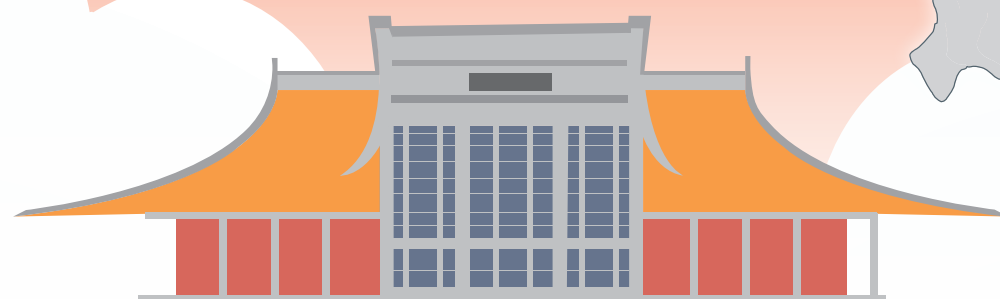
國父紀念館是臺北市民重要休憩場所，廣場、迴廊、湖畔等景觀元素豐富，占地寬廣，除了每日的儀隊交接升降旗可看，還可近距離欣賞 101 大樓。館內配合藝文推廣，有各種樂齡課程可報名。

🆓 免費 🏠 臺北市信義區仁愛路四段505號 ☎ (02)2758-8008

信義公民會館暨眷村文化公園 - 四四南村

眷村拆除改建成的文教特區，為舉辦活動及展演的開放空間，假日廣場時常舉辦文創市集。四周緊臨眷村文化公園、景新公園、寬敞的人行步道廣場以及信義國小，具充足的公共開放空間，是遠離塵囂、休閒散步的好去處。

🆓 免費，消費另計
🏠 臺北市信義區松勤街50號
☎ (02)2723-7937



健康 & 快樂 +



共融公園／象山公園

依著象山而闢設象山公園，園中棲息著以臺北命名的保育類動物「臺北樹蛙」，十分珍貴。因此公園中許多設施均融入樹蛙的語意象徵特色，如鑲嵌於地面的樹蛙腳印、樹蛙剪影的園燈、座椅扶手的顏色、公廁牆面等等，均呼應象山公園特有的生態資源。

🆓 免費 🏠 臺北市信義區信義路5段150巷

交通資訊

捷運：淡水信義線、文湖線、板南線

公車：20、202、232、284、263、588 信義幹線等

圖書館

- 財團法人臺北市松山慈祐宮附設圖書館：(02) 2768-2474 / 臺北市信義區虎林街 26 巷 3 號
- 臺北市立圖書館永春分館：(02)2760-9730 / 臺北市信義區松山路 294 號 3-4 樓
- 臺北市立圖書館三興分館：(02)8732-1063 / 臺北市信義區吳興街 156 巷 6 號 4、5 樓
- 臺北市立圖書館六合分館：(02)2729-2485 / 臺北市信義區松仁路 240 巷 19 號 3-5 樓
- 臺北市立圖書館福德智慧圖書館：(02) 2760-9730 / 臺北市信義區福德街 15 號 2 樓
- 臺北市議會圖書館：(02)2729-7708 / 臺北市信義區仁愛路四段 507 號
- 孫逸仙博士圖書館：(02)2758-8008 / 臺北市信義區仁愛路四段 505 號
- 臺北市政府 FastBook 全自動借書站：(02)2729-2485 / 臺北市信義區市府路 1 號

大安區

擁抱都市之肺 文教氣息濃厚

大安區人文薈萃，商業發達，知名學府林立，有時髦的頂好、敦南、忠孝商圈，也有充滿庶民飲食文化的通化街及臨江街夜市，還有知名的大安森林公園。東區巷子裡有各式咖啡館、PUB與餐廳，下班後，是聊天聚會的最佳場所。

健康

大安區健康服務中心

以促進市民健康安全為使命，朝著「健康安全社區－優化友善高齡社區」邁進，為此不定期舉辦樂齡銀髮族健康推廣活動，如「防失智 來比畫」創意畫作徵選活動，引導學生描繪出「預防失智的方法」，參與主題式彩繪串聯起青銀世代，努力實踐「開放共享、關懷當責」核心價值。

🆓 免費

📍 臺北市大安區辛亥路三段15號

☎ (02)2733-5831



一系列以高齡及失智相關議題的活動，提升民眾健康識能以及參與度，例如透過結合學校辦理繪本導讀，將失智症相關知識融入學生日常生活中，讓社區中的每一份子都能盡一份心力共同建構安全網絡，為實踐失智友善社區願景邁進。

好樣本事 • 好樣餐桌
• 敦仁公園
空總臺灣當代 • 文化實驗場 C-LAB
殷海光故居 • 紫藤廬
• 樂樹下書房
大安區健康服務中心 • 大安運動中心
富陽自然生態公園 • 福州山公園



大安運動中心

樓高四層的運動中心，設備完善多元，棋藝閱覽室、游泳池、高爾夫練習場、有氧舞蹈教室最受年長者喜愛。其中的直排輪場、攀岩場、壁球室、撞球場，是其他運動中心少有的設施，每到週末假日就一位難求。

👴 65歲以上民眾有優待票與公益時段 📍 臺北市大安區辛亥路三段55號 ☎ (02)2377-0300



公園

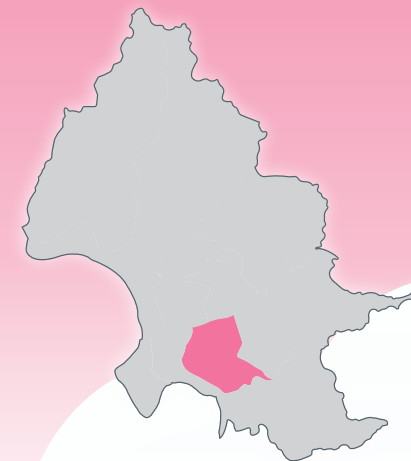


富陽自然生態公園

由於長久軍事管制隔絕人為干擾之故，園內林相豐富、蟲鳴鳥叫，保留市區內難得一見的低海拔森林及溪流等自然資源。並特地委託國立中興大學拍攝生態紀錄影片，目前已完成生態紀錄影片 20 分鐘，特濃縮約 5 分鐘網路版影片供市民上網欣賞本公園的自然生態之美。

🆓 免費 📍 臺北市大安區富陽街底、聯勤彈藥庫舊址 ☎ (02)2303-2451

大安區



綜合休閒

失智友善組織



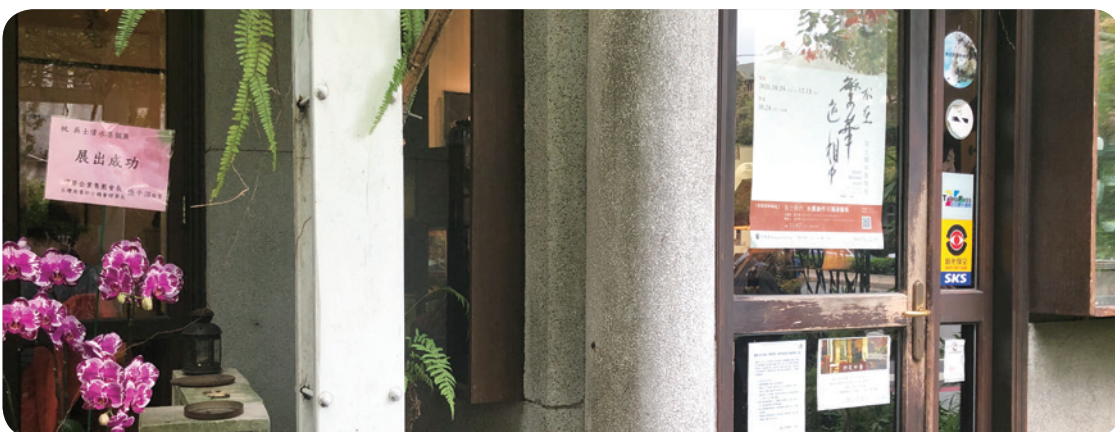
好樣餐桌

好樣 VVG 將「飲食」以策展的方式，賦予全新的餐飲美學文化，挖掘食材背後的故事，以藝術的形態，表現食材、土地與人的連結。每道料理都暗藏味覺驚喜，可帶給長者不一樣的味覺饗宴。

🍷 商業消費

📍 臺北市大安區忠孝東路四段181巷40弄14號1樓

☎ (02)2711-4723



紫藤廬

🍷 商業消費

📍 臺北市大安區新生南路三段16巷1號

☎ (02)2363-7375

紫藤廬是古蹟再利用的典範，1981 年開創全臺首座人文茶館，也是臺灣 70 年代文化能量匯聚的中心，是許多文化人記憶裡的溫暖的「家」，可接受預約代為規劃團體茶道體驗及藝文活動。

樂樹下書房

一家由出版社經營的書店，賣新書，也提供咖啡、茶飲、自己做的輕食、點心；附近溫州街巷子也是可以悠閒穿梭散步的好去處。編輯部也在書店裡，相信走進這家店的每一個朋友或長者，都能重拾讀書的樂趣與幸福感。



🍷 商業消費

📍 臺北市大安區溫州街24號

☎ (02)2369-3333

失智友善組織

好樣本事

曾被 Flavorwire.com 評選為「全球最美的 20 家書店之一」。除了各式風格書籍，也販賣從世界各國蒐集回來的老件雜貨等。走一圈，彷彿也逛了世界一圈，累了即可坐下來品嚐咖啡，翻閱一本書，尋找小靈感。

🍷 商業消費

📍 臺北市大安區忠孝東路四段181巷40弄13號

☎ (02)2773-1358



大安區



藝文

殷海光故居

殷海光故居保存先生相關的重要文化資產，所在區域日據時代為臺大教授的宿舍群，植物濃綠青翠，充滿濃厚的文藝學術氣息。長者來此，不僅可以沉浸在老建築中，也可領略學者風範。各機關團體可於一週前預約參觀。

🆓 免費 🏠 臺北市大安區溫州街18巷16弄1-1號 ☎ (02)2364-5310



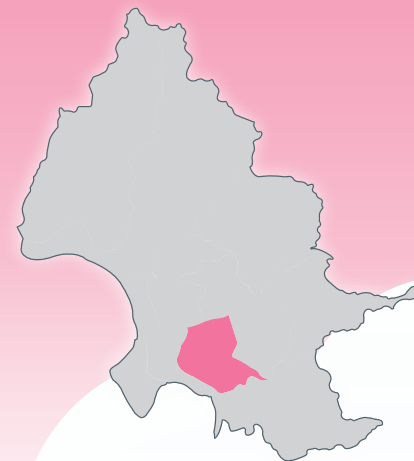
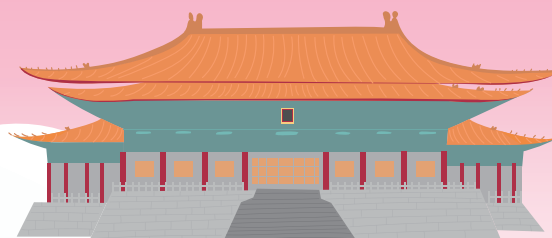
空總臺灣當代文化實驗場 C-LAB

昔日軍事重地變身為美學公園，C-LAB 以舊空軍總司令部為基地，開放文化專業人士與科技支援團隊進駐，推動跨領域與跨學科的協作與共創。占地寬廣，適合長者或是行動障礙者邊漫步邊欣賞創意協作。

🆓 免費，部分需事先或線上報名

🏠 臺北市大安區建國南路一段177號

☎ (02)8778-5087



健康 & 快樂 +

共融公園／敦仁公園

敦仁公園前身為「敦化南路派出所」，將原有水泥化的空間打造成都市中的「樹合院」，營造柔和的林蔭休息空間。並以環境永續及基地保水為主要設計原則，打造都市中難能可貴的綠色呼吸空間。

🆓 免費 🏠 臺北市大安區敦化南路一段236巷26號

公園／福州山公園

原為福州山公墓，海拔約 105 公尺，闢建為公園後，以自然生態保育為主題，林木生態豐富，景色宜人。位於登山步道入口處有涼亭供休憩，而福州山公園現今已成為登山客經常造訪的生態休閒處。

🆓 免費 🏠 辛亥路三段，興隆超市旁

交通資訊

捷運：文湖線、淡水信義線、松山新店線、中和新蘆線、板南線

公車：18、278、280、295、675、0 南、和平幹線等

圖書館

- 臺北市立圖書館總館：(02)2755-2823／臺北市大安區建國南路二段 125 號
- 臺北市立圖書館大安分館：(02)2732-5422／臺北市大安區辛亥路三段 223 號 4-5 樓
- 臺北市立圖書館道藩分館：(02) 2733-4031／臺北市大安區辛亥路三段 11 號 3 樓
- 臺北市立圖書館龍安民眾閱覽室：(02)2394-5485／臺北市大安區永康街 60 號 2.3 樓
- 臺北市立圖書館延吉民眾閱覽室：(02)2708-1964／臺北市大安區延吉街 236 巷 17 號 3-4 樓
- 國立臺灣大學圖書館：(02)3366-2326／臺北市大安區羅斯福路四段 1 號
- 東區地下街智慧圖書館：(02)2755-2823#2104／臺北市大安區大安路一段 77 號東區地下街 3 號店鋪

中山區

徜徉美術公園 悠遊日式風情

擁有最多元面貌的中山區，從市立美術館到充滿日式條通風情的林森北路、從百貨公司到巷弄裡的風格選物與咖啡小店，處處有亮點。這裡的綠地公園密度是全北市第三，綠意植栽為商辦大樓環伺之下的空間，帶來些許活力與愜意。

健康

中山區健康服務中心

中山區產業多元又豐富，職場登記為 12 區之冠，2020 年啟動「我支持 失智友善社區 -I can help」活動，號召 2020 人串聯失智友善網絡加入失智友善組織 5 階推動，共同打造中山失智友善生活圈。除配合衛生局施政項目，並提供中山區 21 家藥局加入高齡友善藥局資訊，舉辦樂齡

🆓 免費

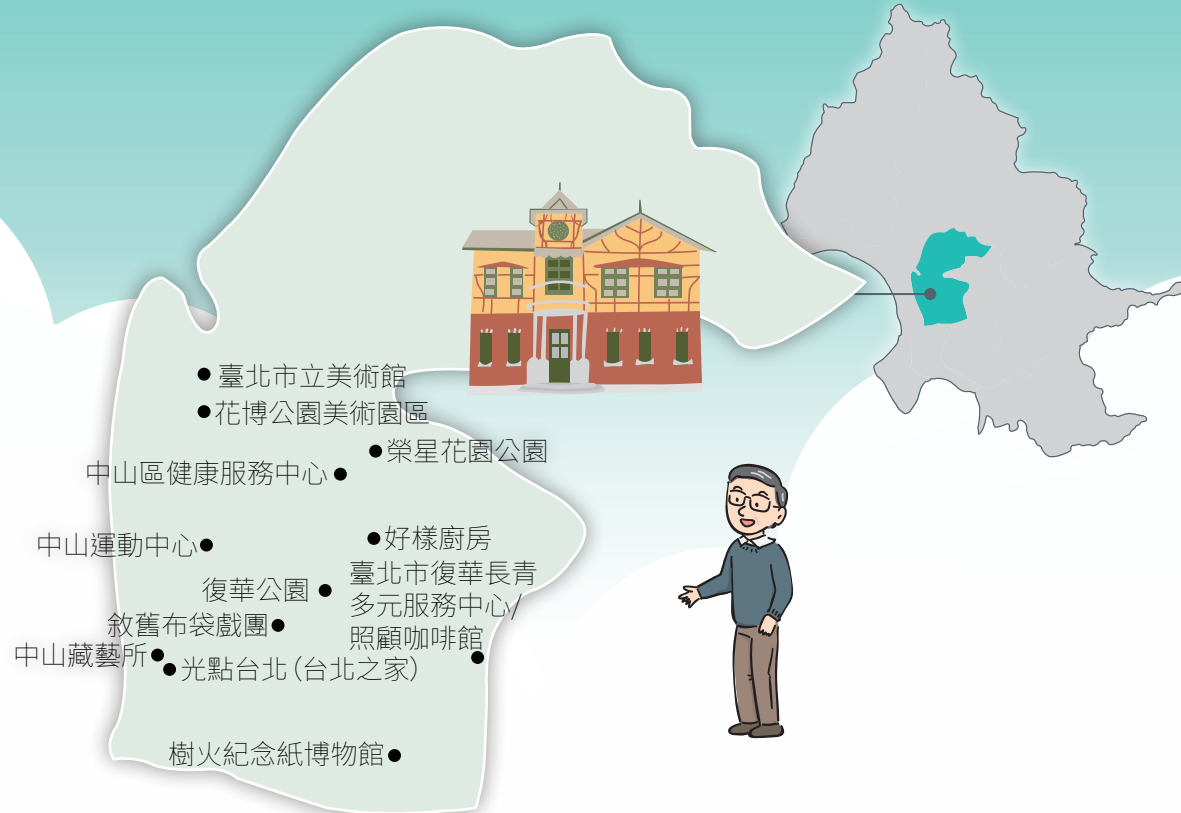
📍 臺北市中山區松江路367號7樓

☎ (02)2501-4616



健走、銀氧健康操等活動，同時邀請機關團體組織成為社區夥伴，共同營造健康城市。

中山區復華里的復華公園是全國唯一一座以咖啡為主題的特色公園，失智者可以在公園進行咖啡生態體驗；而轄內五星級飯店家數為 12 區之冠，另規劃將與五星級飯店共同推動預防失智症的地中海飲食，與國際接軌，營造失智友善地球村，成為在地特色。



中山運動中心

臺北市第一座啟用的市民運動中心，多功能球場、游泳池、羽球場、健身房、瑜伽教室等等運動空間，是附近居民活動筋骨健身的好選擇。

👤 65歲以上民眾有優待票與公益時段

📍 臺北市中山區中山北路二段44巷2號

☎ (02)2581-1060



🆓 免費

📍 臺北市中山區龍江路114巷內

復華公園

臺北市區也有咖啡樹！？位在中山區的復華公園是臺北市第一座以咖啡為主題的特色公園，種植阿拉比卡、羅姆斯達及利比利加等品種，除了四季可欣賞咖啡花、咖啡果，「咖啡生態體驗展」更是年度盛事。搭配特色咖啡杯座椅，讓人盡情徜徉在馨香芬芳，享受片刻恬靜時光。

☎ (02)2712-5934

中山區



敘舊布袋戲園

原為四平商圈第一家紅茶坊，後將茶坊轉變成「布袋戲主題懷舊餐廳」，安排布袋戲表演及開班授課，希望藉由臺灣美食讓國內外人士時常親近和重新體驗臺灣人最熟悉的布袋戲，一邊享用台式餐飲，共同回味玩賞新舊布袋戲精彩的戲碼和濃濃臺灣情。

📍 商業消費 🏠 臺北市中山區吉林路144巷8號B1 ☎ 0953-190-345



失智友善組織

好樣廚房

45 分鐘享用午餐，10 分鐘公園散步，為一整天的繁忙寫上一個剛剛好的逗點。咖啡茶飲、手做甜點及家常料理，帶來生活中可遇而不可求的片刻寧靜，讓你滿載美好能量，再出發。

📍 商業消費 🏠 臺北市中山區遼寧街199巷5號 ☎ (02)2717-2918



臺北市立美術館

臺灣首座現當代美術館，不斷精心策畫當代藝術展覽、積極推廣美術教育，以饗愛藝者。備有輪椅提供出借，館內規劃有無障礙專用電梯、無障礙專用洗手間；亦設有臨時休息病床、簡易醫療箱、冰箱，提供一般救護服務。

📍 全票30元，65歲以上民眾免費 🏠 臺北市中山區中山北路三段181號 ☎ (02)2595-7656

樹火紀念紙博物館

透過溫暖、舒適、自然的空間氛圍，別開生面的特展，近距離的手作體驗，親切的導覽與服務，帶領民眾探索紙與複合媒材結合的領域。並歡迎社區、學校、企業團體報名，打造專屬的藝術活動提案。

📍 視活動有優惠票 🏠 臺北市中山區長安東路二段68號 ☎ (02)2507-5535



中山區

藝文

光點臺北（臺北之家）

保存原有的古典風情，以古蹟建築傳唱中山北路百年風流雅緻的人文歷史。透過影展、講座、工作坊等活動，讓跨領域的意見得以交流，進而激發更多創意。設有無障礙通道、無障礙席次，並提供友善服務台、友善導覽等軟體服務。

👁️ 視活動有敬老票，消費另計
🏠 臺北市中山區中山北路二段18號
☎️ (02)2511-7786



失智友善組織

中山藏藝所

衛生局舊址，為市定古蹟，目前由社會局委託喜憨兒社會福利基金會承辦，中山藏藝所成為一處公益平台，展覽、演講、工作坊或任何非營利活動，可能性就此展開。

👁️ 免費
🏠 臺北市中山區長安西路 15 號
☎️ (02)2522-2486

健康 & 快樂 +

綜合休閒／花博公園美術園區

全臺灣第一座美術公園，園區面積約 10.5 公頃，擁有一大片綠地林蔭，是都會人一處休閒至寶。園區內舞蝶館成為各式藝文團體申請演出的文化場地；風味館則為原住民文化產業平台，規劃為原住民藝品展售中心。全區設有輪椅友善設施的斜坡道，加上步道寬廣，全齡皆適合遊賞。

👁️ 免費 🏠 臺北市中山區中山北路三段181號 ☎️ (02)2182-8886

共融公園／榮星花園公園

占地 6.8 公頃，一年四季皆有不同特色的庭園景致，2016 年改建，不僅保留原本的生態池與景觀綠意，還增設了兒童參與設計的遊戲場，成為老老少少最佳的休憩場所。

👁️ 免費 🏠 東臨龍江街、西鄰建國北路、南接民權東路、北為五常街



交通資訊

捷運：文湖線、淡水信義線、松山新店線、中和新蘆線

公車：49、72、208、211、222、287、643、松江新生幹線、中山幹線等

圖書館

- 臺北市立圖書館中山分館：(02)2502-6442 / 臺北市中山區松江路 367 號 8 樓
- 臺北市立圖書館長安分館：(02)2562-5540 / 臺北市中山區長安西路 3 號 4F
- 臺北市立圖書館恆安民眾閱覽室：(02)2593-5482 / 臺北市中山區民權東路一段 71 巷 19 號
- 臺北市立圖書館大直分館：(02)2533-6535 / 臺北市中山區大直街 25 號 3-5 樓
- 中華飲食文化圖書館：(02)2503-1111#5621 / 臺北市中山區建國北路二段 145 號 B1
- 行天宮親子圖書館：(02)2567-1688 / 臺北市中山區中山北路一段 144 號
- Library134：(02)2712-2055 / 臺北市中山區遼寧街 134 號



中正區

走訪特色商圈 沉浸藝文與人文

中央行政機關聚集，文教風行，且特色商圈林立，如婚紗街、相機街、重慶南路書店、銀樓街等；在各種國家藝文單位中，還可以看到許多老臺北的風華，可奔赴各項藝文活動，也可漫步巷弄間尋找老時光。

健康

中正區健康服務中心

中正區是臺北市第一個失智友善示範社區，以社區資產營造失智友善網絡，成為全國失智照護的典範。與國立歷史博物館合作的「我的人生寶盒-創『憶』生活」系列課程，一起創意老化、成功老化、活躍老化；近期成立「中正記憶守護友善館」整合資源，主動提供社區長者及失智症

🆓 免費

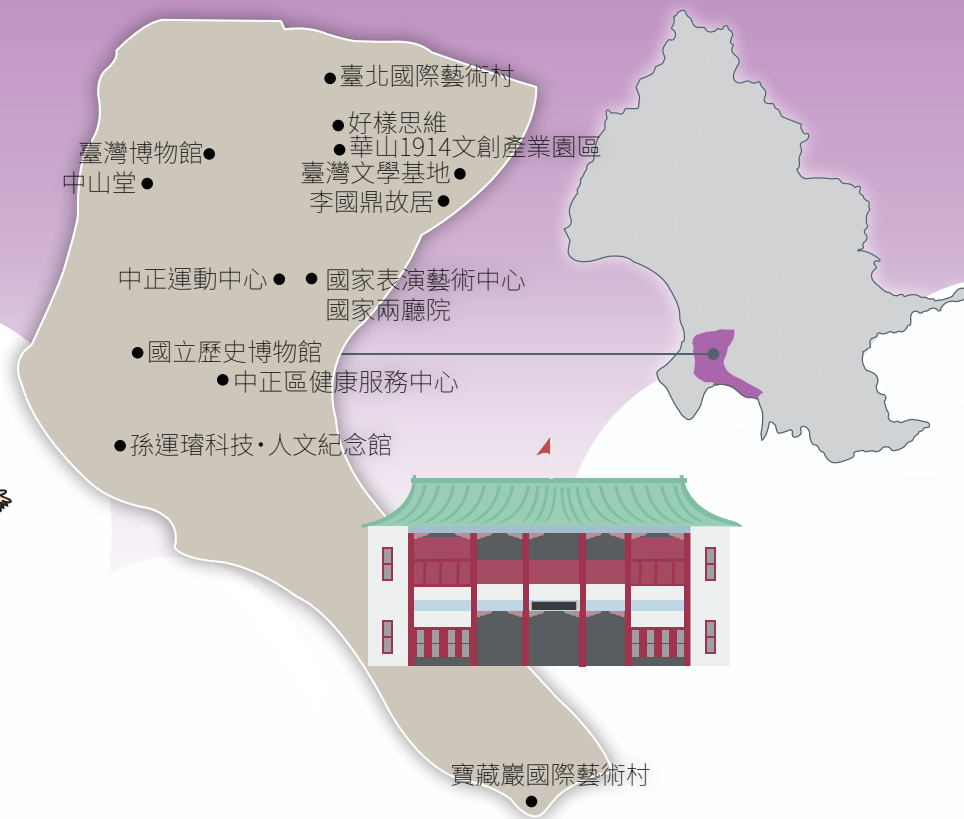
🏠 臺北市中正區牯嶺街24號

☎ (02)2321-5158



患者友善的環境及協助。

以「憶起找尋 (SEEK) 社區角落」為主題，用 Society 建構失智友善的「社會安全網」、Efficiency 確立「快速通報轉介模式」、Empowerment 賦能里長成為「中正區記憶守護特使」、Keeper 建立「失智症一線守門人」，多管齊下重塑社區友善照護網絡。



中正運動中心

擁有全新的運動設施，不論您喜歡游泳、健身、舞蹈、球類哪一項運動，都歡迎您前往一同參與。

👤 65歲以上民眾有優待票與公益時段

🏠 臺北市中正區信義路一段1號

☎ (02)2396-3358



藝文



孫運璿科技·人文紀念館

隱身於城市裡的古蹟宅邸，建築風格融合西式與日式元素，佔地廣大的空間可一覽臺灣經濟發展之歲月風華，以及運璿先生個人的生活點滴。室內擺設和戶外盎然綠意充滿雅致的氛圍，引人回憶臺灣經濟起飛年代，是一處既傳統又現代且易親近的文化場域。

🆓 免費

🏠 臺北市中正區重慶南路二段6巷10號

☎ (02)2311-2940

中正區

藝文

失智友善組織



國立歷史博物館

相傍於綠意蔓延的臺北植物園，與民眾有著逾一甲子的共同深刻記憶，因此常年深受許多長者的喜愛。史博館以人為本，於 2015 年開始推動一連串與失智長者與照護者相關的服務，包括加入專業社群、與社區健康服務中心連結，以及發起博物館創齡服務資源網絡等。



📍 2018閉館整建，預計2021重新開放 🏠 臺北市中正區徐州路21號 ☎ (02)2361-0270

失智友善組織



寶藏巖國際藝術村

除了有市定古蹟寶藏巖寺外，原是違章建築聚落，後以聚落活化的形態保存下來。藉由藝、居共構的概念，積極創造出生態、藝術、社區的對話場域，注入藝術的能量，持續保留臺灣特殊的聚落樣貌。

📍 免費
🏠 臺北市中正區汀州路三段230巷14弄2號
☎ (02)3393-7377

失智友善組織



好樣思維

重新賦予百年樟腦工廠新的樣貌，概念主軸為「Back To The Factory」。並以達文西的飛行器為靈感，設計「思維之翼」承載巨大書牆，象徵思想及創造力能使人飛翔。除了建築空間及味蕾的愉悅之外，藉由活動希望使人得到更多啟發。



📍 商業消費 🏠 臺北市中正區八德路一段一號華山文創園區，紅磚六合院 西3館 ☎ (02)2322-5573

失智友善組織



臺灣文學基地

由「齊東詩舍」轉型後，成為臺北市內最大、修復最完整的日式宿舍群，蘊含著豐富的在地故事及與市民經驗的聯結。2020 年全區修復完成，以「臺灣文學基地」的新面貌與大家見面，讓市民有了呼吸文學芬多精的去處。



📍 免費 🏠 臺北市中正區濟南路二段27號
☎ (02)2327-9657

失智友善組織



國家表演藝術中心國家交響樂團 NSO

過去十年以多元化主題貫穿樂季，整合與對比並存的廣博曲目，本著「精緻、深刻、悸動」的信念，琢磨出樂團多變細膩的音色與深刻撼人的音樂表現，將樂團打造為亞洲地區最具指標性樂團。



📍 需票券，視活動有敬老票 🏠 臺北市中山南路21-1號
☎ (02)3393-9888

中正區

藝文

失智友善組織

國立臺灣博物館

作為全民共享的藝文館所，致力於消除各種參觀的障礙，邀請不同背景的民眾進入參觀。近期與臺北市立陽明教養院、臺北市永福之家合作，安排身心障礙院生蒞臨博物館參訪，期待能發揮的社會照護潛力，營造友善環境。

👤 65歲以上民眾平日免費
🏠 臺北市中正區襄陽路2號
☎ (02)2382-2566



失智友善組織

臺北國際藝術村

有別於僅呈現作品的各式展演場所，透過閒置空間再利用的概念，將該場域重新規劃為藝術家創作與居住的空間，結合臺北城市特色，促進國內外藝術家與在地社群的互動交流，踐履藝術的社會責任與多元文化發展。

👤 免費 🏠 臺北市中正區北平東路7號（捷運善導寺站一號出口） ☎ (02)3393-7377 #108

健康 & 快樂 +

綜合休閒／華山 1914 文創產業園區

1914 年為日本人所建的清酒廠，後來改名為台北酒廠，於 1987 年搬遷後，這裡的廠房成為產業建築技術的博物館。1999 年逐漸成為一個多元發展的藝文展演區及創投者的創作天地。園區內也有許多特色餐廳、藝廊、文創商店及表演場地，成為台灣文化創意產業的旗艦地。

👤 戶外空間免費，視活展覽活動需另外消費 🏠 臺北市中正區八德路一段1號
☎ (02)2358-1914

藝文／中山堂

建於 1936 年，為國定古蹟。典雅的設計空間裡設置有展覽室、臺北書院、藝文沙龍，成為臺北兼具教育、藝文及休閒的多功能場館。

👤 免費 🏠 臺北市中正區延平南路98號 ☎ (02)2381-3137

交通資訊

捷運：淡水信義線、松山新店線、中和新蘆線、板南線

公車：15、242、236、251、644、和平幹線、羅斯福路幹線等

圖書館

- 國家圖書館：(02) 2361-9132 / 臺北市中正區中山南路 20 號
- 臺北市立圖書館西門智慧圖書館：(02)2381-1631 / 臺北市中正區中華路一段 51-1 號捷運西門地下街
- 臺北市立圖書館城中分館：(02)2393-8274 / 臺北市中正區濟南路二段 46 號 3 樓
- 中華臺北市立圖書館古亭智慧圖書館：(02)2339-1056 / 臺北市中正區寧波西街 286 號
- 臺北市立圖書館南機場借還書工作站：(02)2303-2436 / 臺北市中正區中華路二段 315 巷 16 號
- 王貫英先生紀念圖書館：(02)2367-8734 / 臺北市中正區汀州路二段 265 號
- 中正紀念堂圖書室：(02)2343-1100#1191 / 臺北市中正區中山南路 21 號
- 國家兩廳院表演藝術圖書館：(02)3393-9798 / 臺北市中正區中山南路 21-1 號戲劇院 B1

大同區

漫步時光隧道 尋找昔日繁華

本區以住宅區為主，但早期發展的商業型態至今仍然蓬勃發展，例如迪化區的南北貨、藥材市場，延平北路的布料市場，承德路、太原路的電機、五金市場等。在節奏快速的現代科技生活中保留了懷舊色彩，成為國內外觀光客的聖地。

健康

大同區健康服務中心

負責社區民眾健康照護、衛生教育、健康管理等工作，為民眾健康貢獻心力；並舉辦社區健走教室，呼籲市民一起減重，預防慢性病。

在失智友善方面，服務中心串聯產官學民媒，成立大同失智友善社區推動小組，並營造迪化街為示範街區，以臺北市的吉祥物 -

🆓 免費

🏠 臺北市大同區昌吉街52號

☎ (02)2585-3227

熊讚為「守護天使」象徵，設計五心服務的熊讚標章掛牌並頒予 83 家友善店家。此外，運用媒體倡議及行銷，連署五心服務希望樹、辦理嘉年華會、夜間露天電影院及懷舊之旅等多元活動，喚起民眾對失智症的重視及提升失智友善識能。

● 景化公園
大同運動中心 ● ● 拾夢家
大同區健康服務中心 ●
朝陽公園 ●
阿嬤家-和平與女性人權館 ●
臺灣新文化運動紀念館 ● ● 蔣渭水紀念公園
● JFK繪本屋
● 迪化商圈
臺北當代藝術館 ●

大同運動中心

位於臺北市最早開發、文化古蹟最豐富的行政區中。運動中心設備完善齊全，舞蹈教室、溫水游泳池、棋藝空間倍受年長者喜愛。

👴 65歲以上民眾有優待票與公益時段

🏠 臺北市大同區大龍街51號

☎ (02)2592-0045

藝文

臺北當代藝術館

全臺灣第一座以「當代藝術」為展覽主軸的美術館，包含了聲光及音效等互動式藝術，原建築為日治時期的建成小學，將藝術、古蹟、科技完美結合。無障礙電梯寬敞，至少可容納到 5 部輪椅，另設有無障礙廁所，並不定期舉辦「樂齡專場」的友善導覽。

👴 65歲以上民眾免費

🏠 臺北市大同區長安西路39號

☎ (02)2552-3721

大同區



🎫 需票券，有敬老票

📍 臺北市大同區迪化街1段256號

☎ (02)2553-7133

藝文

阿嬤家 - 和平與女性人權館

以慰安婦史料為基礎的女性人權教育基地，除展覽外，館內設有 AMA CAFE、公民書坊等，完整記錄阿嬤們從受害者、復原者，蛻變為對抗暴力、倡議女權之行動者的歷程，也讓公民社會學習如何支持人權與反性別暴力運動。

失智友善組織

臺灣新文化運動紀念館

原為臺北北警察署建築，如今重現大稻埕的絕代歷史風華，考據重要歷史人物的活動據點與故居，串聯成文化歷史步道，並營造成為「大稻埕歷史與藝文中心」，讓大稻埕成為一個開放的文化史生態博物館。

🎫 免費

📍 臺北市大同區寧夏路87號

☎ (02)2557-0087



公園

蔣渭水紀念公園

大同區面積最大之鄰里公園，內設置入口意象方碑及紀念樓牌一座，外觀設計仿照迪化街之巴洛克建築風格，重現當地特色風貌；公園內亦設置涼亭、園椅及遊具等設備，讓大家放慢腳步一同探訪蔣渭水的故事。

🎫 免費

📍 臺北市大同區歸綏街79巷11號



綜合休閒

失智友善組織

拾夢家

位在巷內一樓空間的拾夢家，擁有舒適及無障礙設計環境，透過空間活動提案，邀請更多人拾起心中夢想，追尋生活的無限可能，成為自己人生的拾夢家。

🎫 視活動需票券

📍 臺北市大同區民權西路118巷12號1樓

☎ (02)2553-9986發



大同區

藝文

JFK 繪本屋

每月精挑最新最好的繪本提供給家長與老師們，並且不定期於繪本屋內的「微劇場」說故事。另外設有繪本 Gallery，規劃國內外優秀的繪本插畫作家展示作品，並介紹各種主題與大師的繪本經典。

🆓 免費

🏠 臺北市大同區承德路二段187巷3號1樓

☎ (02)2557-3309



綜合休閒

迪化商圈

以辦年貨聞名的迪化街，除了充滿懷舊特色的商家，也誕生了許多文創店鋪，傳統與創新交融，帶動老街新活力。臺北市大同區健康服務中心以迪化商圈為失智友善街區示範點，輔導店家加入關懷失智症行列，打造五心服務據點。

🏠☎ 每家店消費不一 以大稻埕的迪化街為主要幹道，延伸周邊



健康 & 快樂 +

共融公園／景化公園

公園雖不大，但主題性很強，以外星人飛碟為主題，設置遊具及裝置藝術，鮮明的色彩搭配，為遊樂帶來不同的樂趣。

🆓 免費 🏠 臺北市大同區伊寧街9巷

共融公園／朝陽公園

位於服飾材料商圈附近，公園內的兒童遊具以茶葉和鈕釦為設計元素，茶葉製程也呈現在公園地磚上。傍晚時分，常見老人家帶著兒孫前來探遊，曬曬和煦的陽光，看著小孩遊樂時的笑容，享受美好的親子時光。

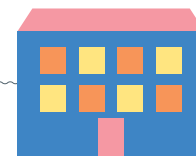
🆓 免費 🏠 臺北市大同區重慶北路二段64巷口



交通資訊

捷運：淡水信義線、中和新蘆線

公車：9、41、246、288、306、616、重慶幹線、承德幹線等



圖書館

- 臺北市立圖書館大同分館：(02)2594-3236 / 臺北市大同區重慶北路三段 318 號
- 臺北市立圖書館延平分館：(02)2552-8534 / 臺北市大同區保安街 47 號
- 臺北市立圖書館蘭州民眾閱覽室：(02)2598-1387 / 臺北市大同區昌吉街 57 號 4 號樓之 6
- 臺北市立圖書館建成分館：(02)2558-2320 / 臺北市大同區民生西路 198 之 20 號 4 樓
- 行冊圖書館：(02) 2558-0995 / 臺北市大同區延平北路二段 33 號 3 樓
- 保安宮圖書館：(02)2595-1676 / 臺北市大同區哈密街 61 號

