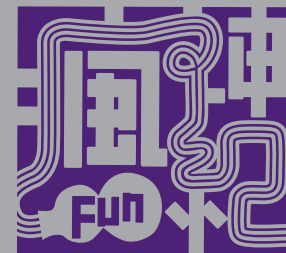


瘋神紀由來



『瘋神紀』~fun

「瘋」：瘋迷、嚮往、時尚、有趣，可顛可狂。

「神」：神奇、神化、神明、神聖，與你同在。

「紀」：紀元、紀實、祭祀、紀錄，精神雋永。

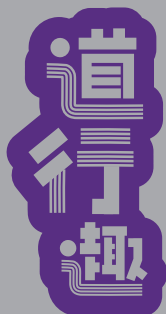
主辦單位「元太道堂」恭奉主神為「太乙真人(太乙救苦天尊之化身)」，在封神榜中太乙真人與哪吒三太子師徒關係流傳於世間，因此活動名稱以封神榜作為前導，『瘋神紀』將讓後世世人為當年的故事繼續傳續下去。

『瘋神紀』以結合傳統與現代的道教文化活動，嘗試以幽默風趣的方式詮釋道教與文化；突破傳統的窠臼，以現代觀念與科技行銷方式來演繹其內涵。活動同時動態和靜態方式併行，配合時尚之 Facebook 打卡、拍照等方式，提供精美贈品兌換，鼓勵民衆踴躍參與。藉以打開另一扇道教典範之巡禮大門，讓道教文化在生活中自然而然的發酵與進化。

「好山好水好文山」將文山區為數眾多之道教宮廟各具特色，其文化源流，歷史沿革與古蹟條件均極具探索價值，更結合周邊之產業市集及休閒觀光條件，則可建立全面之發展計畫，並更進一步提昇文山區豐富之人文素養與生活品質。

元太道堂舉辦『瘋·神·紀』道教、文化、藝術及在地人文推廣活動，其目的在於輕鬆結合宗教、文化、公益服務及觀光產業，以熱情與活力使之年輕化、流行化，讓參與年齡層擴大，且更具深度與影響力；期使文山人的參與能激發未來『瘋·神·紀』活動的串連效應，並推動擴及其他大台北行政區，甚或成為全國性的文化活動。

元太道堂希望藉此活動能達到拋磚引玉的效果，並希望同道能共襄盛舉、再接再厲，舉辦各類型之道教與文化推廣活動；更期盼各界先進不吝批評指教，提供想法與意見以供日後改進參考。



10.12

神獸盃一龍行天下
公益健走 動物園闖關

10.12~12.08

道家食與養的修行文化展
日行一善·輔具募集

11.10

行的安全
公益園遊會

11.23+11.24

道家食與養的修行
辟穀營工作坊

12.08

祈福點燈閉幕式



www.yuantai.tw/fgs

在 **Facebook** 搜尋「瘋神紀」或「瘋神紀」元太道堂 太乙真人

台北元太道堂 02-2234-5118

台北市文山區秀明路2段112巷9號

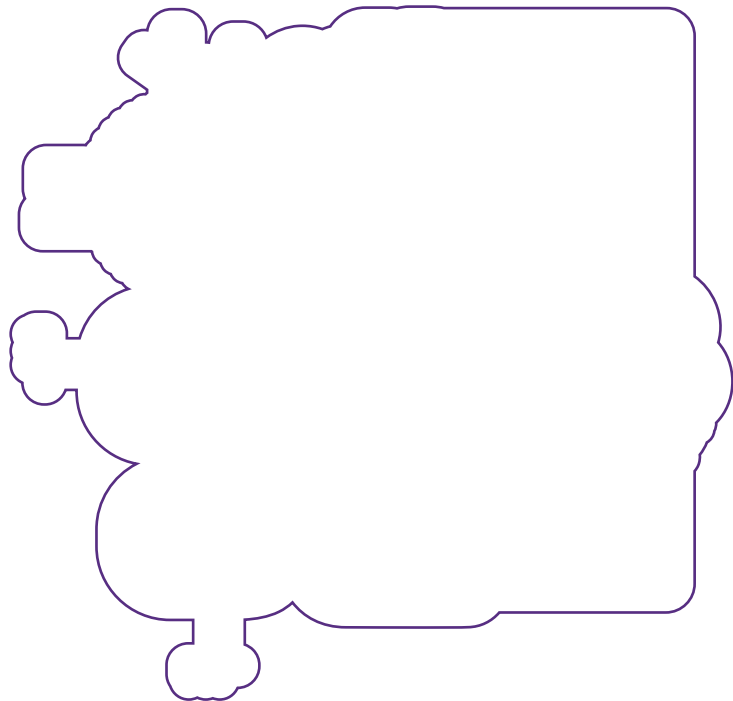
社團法人臺北市元太慈愛人文推廣協會

元太道教學院籌備處 | 老泉校區 |

地址：台北市文山區老泉里老泉街14號

TEL： | 原道生幼稚園校址，近私立東山高中 |

(02)8661-0779



瘋神紀個人基本資料

編號：

姓名：

電話：

身分證號：

若您除了參與瘋神紀活動，更想成為瘋神紀專屬志工，
請加入瘋神紀執行小組一起趣瘋神！

序文

歲次甲辰年，元太道堂「瘋神紀」12- 道行趣 之道教文化活動，將於 10 月 12 日於台北市立動物園揭開序幕；同時也是掀起 多元豐富高知識含量的產、官、學新知的新體驗 以及地方觀光休閒、有機 友善產品產業特色的新篇章。

當我們談到台北市文山區，直覺的印象就是文山區充滿著 學養豐厚的人文氣息，山川林木間的心靈契合，神風靜默 飛雲丹霄的道化佑護，人們安居樂業的在任何角落，至是心中深處充滿了無限的感恩 以及有種使命感必須前行的動力；在此 聖示下，「瘋神紀」得以啟動出航，滿載了人們的慈愛，由文山區出發航向世界，讓此大愛永續前行。

「瘋神紀」活動之主題概念即是：

「瘋」：瘋迷、嚮往、時尚、有趣，可顛可狂。

「神」：神奇、神化、神明、神聖，與你同在。

「紀」：紀元、紀實、祭祀、紀錄，精神雋永。

此活動是一項生活與習俗的融合，生活與知識的結合，生活與宗教的交織，也是生活與生命相互的延續；同時 特別是詮釋著傳統與現代生活中的「道教文化」，演繹出道教於天人的新觀點及喚醒民衆對道教的新印象。

在此恭祝「瘋神紀」12- 道行趣 圓滿成功，無量壽福。

元太道堂 | 主任委員

楊志熙

理事長的期許

社團法人元太慈愛人文推廣協會在地生根已有 13 年歷史，而與元太道堂共同舉辦「瘋神紀」也已第 12 屆了，除了旨在將道教文化融入現代生活，為社會大眾提供一個認識道教信仰與文化的平台外，更希望結合文山好山、好水、好文化，與社區一起共榮、一起進步。瘋神紀活動每年圍繞著不同的道教文化主題，逐步深化信仰與生活的連結。

今年還擴大公益之層面與深度，舉辦行的安全一公益園遊會、以及日行一善一輔具募集，促進社會關懷與鄰里互動。帶動文山區旅遊觀光休閒產業、農業特產介紹與風土人文宣傳，瘋神紀更是不遺餘力。希望瘋神紀能作為文化傳承與社會公益的橋樑，並帶動更多年輕世代參與其中，成為文山區重要的代表性慶典。

社團法人元太慈愛人文推廣協會 | 理事長

黃銘祥

長官的話 | 區長的勉勵

感謝元太道堂自 102 年起，已經連續 12 年舉辦瘋神紀文化活動，透過每年不同的文化展覽與活動，導入正統宗教文化與正信觀念，尤其今年首次舉辦在文山區舉辦道教養生營隊，還結合市府交通安全年舉辦行的安全公益園遊會，以及為弱勢民衆、身障民衆募集輔具，擴大了瘋神紀整體公益層面與深度，感謝元太道堂 12 年來不論是在宗教上還是地方上，給予文山區公所很大的幫助。

也希望參與瘋神紀的民衆，可以留在文山多體驗文山區的好山好水好文化，如到動物園走走，搭乘貓纜上貓空，來場茶園踏青、品茶喝咖啡、吃茶餐綠竹筍。以及再搭捷運到景美夜市，品嚐美食小吃，走看百年歷史古蹟。文山區還有更多美好等您來發掘，歡迎您來文山進行樂活之旅。

臺北市文山區公所 區長
劉哲明

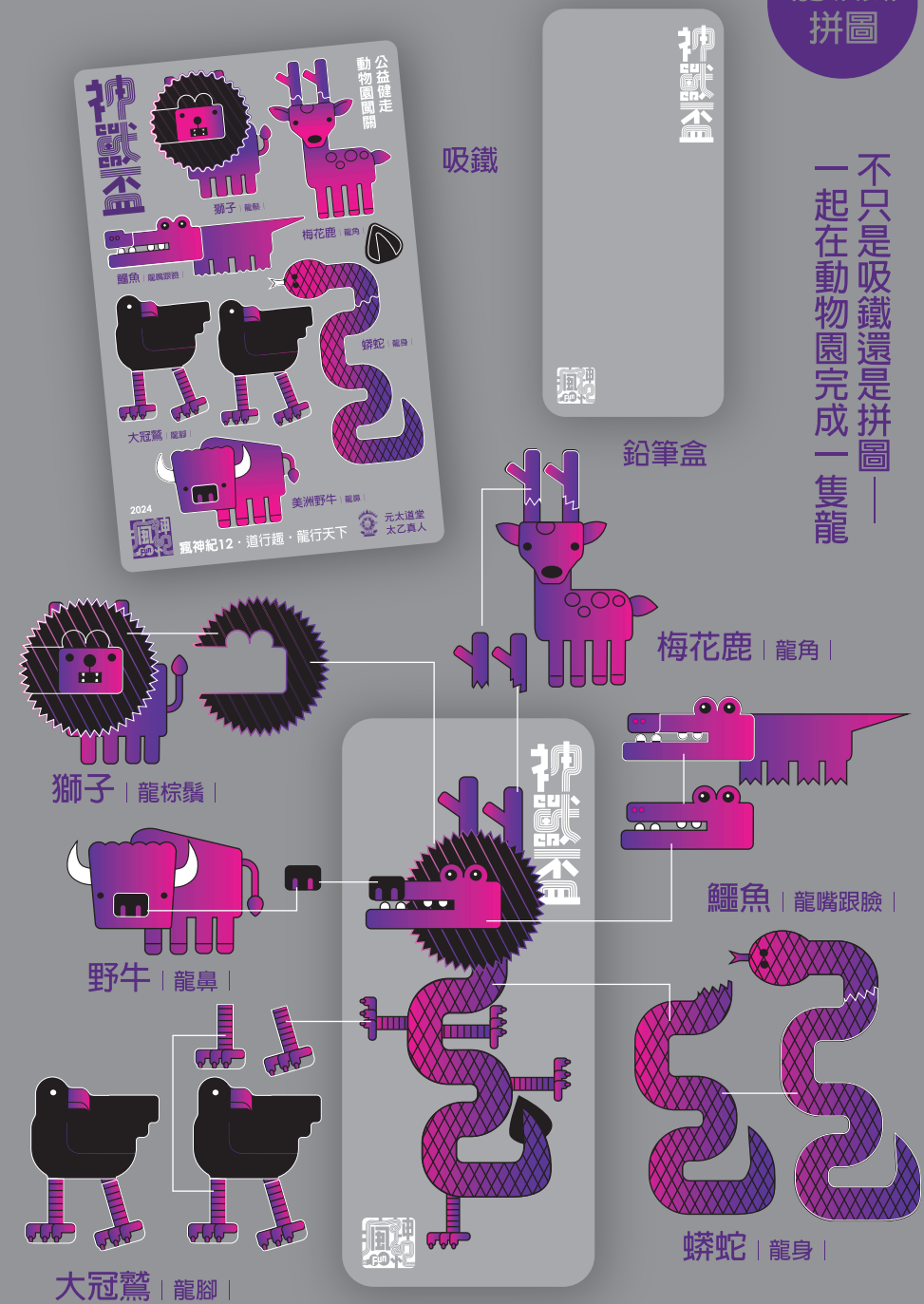
長官的話 | 園長的邀約

今年是臺北市立動物園 110 周年慶，園方以 13 種保育類動物組成一隻穿山甲，讓大眾認識動物園的角色與功能，以及要提供的未來元素。動物園不只是生命教育的基地，更是很多動物知識薈萃在一起的集合體、保育教育的綜合體。

尤其，今年園方進行很多地皮的整理、步道的整修，要讓動物園也成為很棒的運動、健走的場合。大家來到動物園運動健走，園內有安全的步道、寬廣的場域，還能呼吸到很多的芬多精、刺激多巴胺，增進自身健康，也提升人際關係。

今年瘋神紀神獸盃以 6 種動物組成一條龍為神獸盃的主視覺，並設計出 6 個關卡，邀請參與者一邊健走，一邊進行趣味闖關，十分切合動物園整體精神。誠摯邀您闖家一起來動物園，體驗大自然與生命的美妙。

臺北市立動物園 園長
諶亦聰



龍吸鐵
拼圖

不只是吸鐵還是拼圖——
一起在動物園完成一隻龍

吸鐵

鉛筆盒



一年一度，超佛心、既樂活又療癒的「神獸盃」活動又來囉！

台北市文山區年度盛會「瘋・神・紀」正式邁入第 12 屆！每年的開幕活動「神獸盃」以路跑或健走當作主軸，今年適逢臺北市立動物園 110 週年慶，邀請大朋友和小朋友們再次齊聚相見歡，讓我們一起大聲跟臺北市立動物園大聲喊：「生日快樂！Happy Birthday to Taipei Zoo!!」

有別於一般路跑、健走，神獸盃公益健走 - 動物園闖關結合動物園探索、闖關遊戲與親子互動。邀請大家揪親朋好友、同學死黨、姐妹閨蜜共同邁開健康步伐，享受探索動物的樂趣。

配合今年龍年，將以「龍行天下」做為活動主題，在華人文化中，龍是由「鹿角」、「牛鼻」、「獅鬃」、「鷹爪」、「蛇身」等多種動物的形象集合而成。就如同活動主辦單位要推行的「道」一樣，看似抽象的概念，卻是由你我日常生活就可執行的倫常、善行、環保、永續等觀念所組成。所以今年活動要邀請大朋友小朋友在動物園內完成六道關卡的闖關健走，拼接組合出「龍」的形貌，也彰顯出「道」的內涵。

走出家門迎向戶外、為親子互動加分：

「神獸盃」健走不僅可釋放孩子們的活力，家長和孩子們大手牽小手前進動物園來場見學一日遊，透過觀察動物、認識大自然不同物種的多樣性，為親子互動增添共話題。

動物觀察培養：

在這次闖關型健走活動中，我們將讓孩子們化身成為「小小動物觀察家」，而父母則扮演小助手角色，引導孩子們自主完成任務，在與動物關主們互動過程中學習新知，使小孩們更加認識動物的千萬豐富樣貌，並透過玩，提升「成就感」與「滿足感」。

趣味闖關連環好康：

10/12(週六) 當天除了報到禮、完走禮、達標禮，還有童年零食園遊會、抽抽樂、扭蛋轉轉樂，讓你們一家大小、每個人的雙手都拿好拿滿！活動最後高潮更將抽出多項大獎。另外主會場還有動物主題拍照牆和趣味扮裝比賽選拔，歡迎您發揮巧思，用最亮眼與創意的造型留下美麗身影，近萬元的購物禮券等您來拿。

神獸盃 活動流程

活動日期：

2024 年 10 月 12 日（六）上午 9：00~ 中午 12：30（7：00 起受理報到）

報到地點：

臺北市立動物園創廣場

活動時間	活動內容	地點
07：00-09：00	報到、領取報到禮、佩掛活動手環入園	動物園大門外左側廣場（園外）
09：00~09：25	「瘋・神・紀」開幕式、長官及貴賓致詞	公益捐贈儀式 / 動物園入口廣場（園內）
09：25~09：30	暖身操	
09：30~09：35	闖關健走鳴槍出發	
09：35~11：30	闖關活動 / 動物園內各關卡	
10：30~12：25	表演節目、公益宣導、有獎徵答、抽獎活動	動物園入口廣場（園內）
12：25~12：30	大會閉幕、預告瘋神紀系列活動介紹	
12：30~17：00	物種多樣、生態保育自由行（自由活動）	動物園內

六大亮點

神獸盃遊戲規則 / 活動報名

亮點 1. 超佛心！

贊助瘋神紀活動 300 元即完成報名，順便招待您入園暢遊臺北市立動物園。

亮點 2. 護衆生、順手做公益！

每一位民衆的贊助費中將提撥 \$100 元，捐贈「財團法人臺北動物保育教育基金會」，保育野生動物，讓地球物種多元，永續生生不息，您也有貢獻一份力！

亮點 3. 高 CP 值報到禮

機能排汗衫、闖關集點遊園手環、園遊券... 等

亮點 4. 實境解謎、趣味闖關

關卡題目結合今年生肖龍以及相對應的六種動物，寓教於樂。

亮點 5. 超豐富完走禮 / 達標禮

主會場還有童年零食園遊會、扭蛋抽獎活動。讓您透過雙腳達標、成就解鎖，雙手也拿好拿滿

亮點 6. 動物主題創意扮裝選拔

主會場有拍照主題牆，並提供動物主題拍照道具，更歡迎您發揮創意，以吸精扮裝拿評審團大獎

好禮多重大放送

第一重 與神同行熱血加碼禮

當天 08：00 前（逾時不候）—元太道堂攤位

10/12(六) 活動當日 07：30~08：00 於「元太道堂」報到，由元太道堂出發，陪同神尊健走至臺北市立動物園大門口。可獲得神明加持的「與神同行・熱血加碼禮」

第二重 神獸護衆生贊助快樂禮

當日 07：00-09：00（逾時不候）—動物園大門左側廣場大會報到處



●領物時現場工作人員當面清點，確認無誤後需簽名領取。

●入園闖關手環請全程配戴，無配戴手環者不得參與闖關，手環遺失恕不補發。

配戴桃、紫、灰三色手環的闖關順序，依動物園遊園地圖規劃路線。

●機能排汗衫恕不接受現場更換尺寸。

第三重 闖關蓋章達標好禮

當日 10：30-12：00（逾時不候）—動物園大門舞台廣場好禮兌換處。

- 各關卡闖關完成，現場蓋章即領取「瘋神動物拼圖磁鐵」乙枚。（依個人專屬編號領取磁鐵）
- 完成五關闖關者，可至動物園大門廣場闖關禮攤位領取「闖關好禮—神獸盃紀念鉛筆盒」乙個。
- 完成六關闖關者，可至動物園大門廣場闖關禮攤位領取「瘋神好禮」：



- 「神獸盃紀念獎牌 - 手機掛繩」乙組。
- 「神獸盃紀念收納背包」乙個。
- 「神獸盃多功能毛巾」乙條。
- 「瘋神扭蛋」代幣乙枚。
- 「瘋神美食」抽抽樂乙次。

●扭蛋驚喜獎項：

最大獎：電動輔助自行車乙輛、名牌腳踏車乙輛、小米手環 3 支，精美小物。

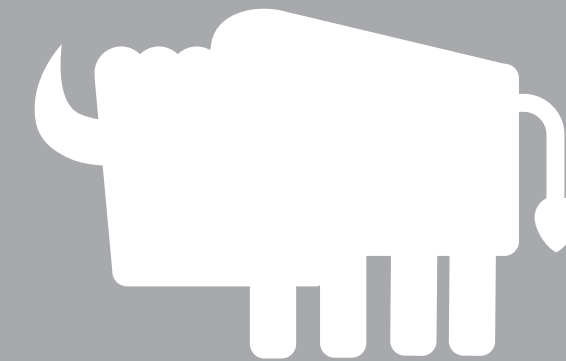
溫帶動物區

美洲野牛

是北美洲體型最大的哺乳動物和世界上最大野牛之一。儘管體型龐大，仍可維持 60 公里的奔跑速度。主要群體由雌牛和幼牛組成；雄性會另外組成單身漢群，只有交配時才會聚集在一起。平時以嫩莖草葉為食，無領域性。

龍吸鐵拼圖／牛鼻 | 龍鼻 |

關卡 F | 神龍見首又見尾



鳥園

大冠鷲

大型猛禽，全身為黑褐色，因頭頂後方黑白相間的長冠羽而得名。為臺灣特有亞種，是相當普遍的留鳥。飛行時，很少會拍動翅膀，由於體大翼寬，需仰賴熱氣流作緩慢而長時間的盤旋。喜歡鳴叫，聲音呈悠長蒼涼的『忽溜…』。

龍吸鐵拼圖／鷹爪 | 龍爪 |

關卡 D | 龍爪神功

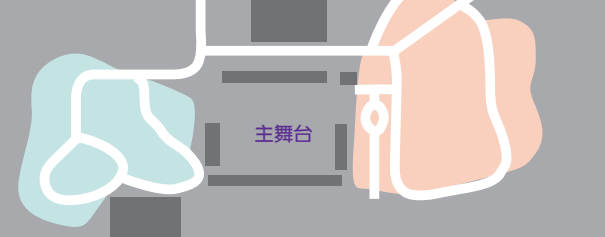
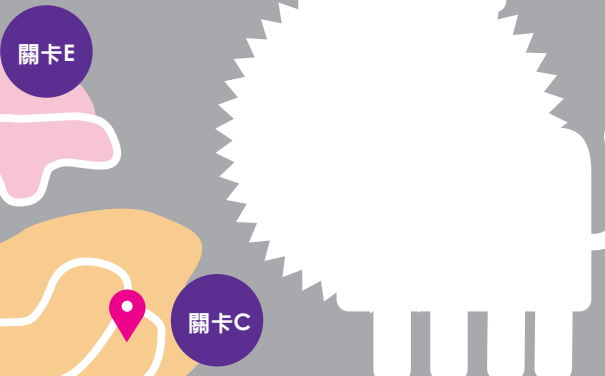
兩棲爬蟲動物館

網紋蛇

世界上最大型蛇類之一，上唇鱗有凹陷的唇窩。頭部有三條黑網紋，一條在頭部正中，另兩條由兩眼延伸到嘴角，身體背部為灰褐色或黃褐色，有複雜的鑽石型黑褐色網狀斑紋。

龍吸鐵拼圖／蛇身 | 龍身 |

關卡 E | 龍光煥發



非洲區

非洲獅

非洲最大的一種貓科動物，主要在晨昏及夜間活動。群居動物，每群個體約 3-30 隻，成員為雄獅、一群有血緣關係的雌獅和牠們的兒女。

龍吸鐵拼圖／獅鬃 | 龍鬃 |

關卡 C | 龍吟虎嘯



熱帶雨林區

馬來長吻鰐

屬大型鱷魚，特徵是長而狹窄的口鼻部，嘴上長有 76-84 尖銳的尖齒。體色為橄欖綠色，背上有模糊黑色橫條紋；未成年大多是深棕色。成熟後雌性個體可以達到 2.5~3 公尺長，雄性約 5 公尺長。

龍吸鐵拼圖／鰐嘴 | 龍嘴 |

關卡 B | 龍吐珠



台灣動物區

臺灣梅花鹿

群居性動物，草食，毛色為褐色至紅棕色，背部和體側佈滿 7-8 排白色的斑點，背部正中央有一條黑帶，是一種溫馴、但生性敏感而機警的動物。

龍吸鐵拼圖／鹿角 | 龍角 |

關卡 A | 頭角崢嶸

瘋神紀扮裝比賽

扮裝主題 (三選一)：

A. 符合本次大會活動主題「龍行天下」。

B. 獸系：動物類。

C. 神系：各類神明佛祖或信仰偶像，舉凡：耶穌基督、釋迦摩尼、真主阿拉、佛祖菩薩、哪吒三太子或媽祖均可，教派不拘。

★ 服裝造型及道具等請自備，不限材質，以方便、舒服、透氣、健康、安全為原則。

★ 本次扮裝比賽為避免對動物造成驚擾，若有大型道具服裝 (如：充氣恐龍裝)，換裝之後活動範圍僅限於主舞台區會場範圍內，請勿進行遊園及闖關。

請於 10 月 12 日活動當天換裝後至會場主舞台區指定拍照背板位置處拍照，並由工作人員協助將照片上傳至「瘋神紀 FB 粉絲專頁」指定文章留言處，供民衆及網友投票，即可參加選拔。

評選及獎勵辦法：票選時間至 12 月 2 日 (一) 23：59 止，
- 人氣獎 (5 名)：按讚數最高及主辦單位加總評選分數後 (各佔 50%) 的前 5 名，可分別獲贈 \$3,000、\$2,000、\$1,000、\$500 禮券。
- 頒獎典禮：12 月 8 日 (日)「瘋神紀 12 道行趣」開幕典禮現場頒獎。

(屆時將由小編或專人另行通知現場頒獎、接受表揚等頒獎事宜)。(415 字)

其他注意事項 (請詳閱)

本活動為公益活動，活動贊助費即為捐贈贊助金。捐贈之後恕無法退款。活動當天若無法到場，也無法領取相關贈品 (報到禮、完走禮)，請完整評估之後才進行報名。

此活動將為參加者投保公共意外險：

請各位參加者們視自己當日狀況量力而為，並於活動前一日做充足的睡眠。對於現場只做必要緊急醫療救護，有關本身疾患引起之病症不在承保範圍內，而公共意外險只承保因意外所受之傷害做理賠。大會為本次活動投保新台幣伍佰萬元之公共意外險。(所有細節依投保公司之保險契約為準)

承保範圍：

被保險人因在保險期間內發生下列意外事故所致第三人體傷、死亡或第三人財物損害，依法應負賠償責任，而受賠償請求時，本公司對被保險人賠償之責：

被保險人或其受僱人因跑步在本保險單載明之競賽路線上發生之意外事故。

被保險人在競賽路線之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。

. 特別不保事項：

個人疾病導致運動傷害。

因個人體質或因自身心血管所致之症狀，例如休克、心臟症、糖尿病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等對於因本身疾患所引起之病症將不在保險範圍內，而公共意外險只承擔因外來意外所受之傷害理賠 (歸責於大會)。

選手如遇與跟第二項所述之疾病之病史，建議選手慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險。

參加本次活動者請注意身體健康，請慎重考量自我健康狀況，如有不適，請勿逞強，如有心臟、血管、糖尿病等方面病歷者，請勿隱瞞病情並請勿參加，否則，後果請自行負責。領取活動物品完成後，請小心保管，遺失恕不再補發。無全程配戴手環者，將不得參與闖關活動，各關卡有權拒絕受理闖關。

大會及大會授權之廠商有權無償使用本活動有關之參與者的錄影、相片於世界各地播放、展出或登載於活動網站、社群平台及刊物。活動參與者對大會及大會授權之廠商，對上述公開肖像之使用，並無任何民事請求權。如大會及大會授權之廠商外第三人，侵害活動參與民衆肖像權時，活動參與民衆同意讓與該等侵權行為所生之請求權及訴訟實施權，予大會及大會授權之廠商，民衆無須另為讓與之表示。

為地球環保盡一份力，本活動不提供紙本大會手冊，請於活動前三日自行至「瘋神紀 FB 粉專」查看或下載電子版大會手冊。如有未盡之事宜，得由大會修正公佈之。本簡章內容依大會解釋為準，大會保留最終修改與解釋之權利。

民衆一旦報名，視為同意本活動辦法內的所有規定。



秦漢時期中國盛行將神仙、方技、術數與陰陽五行融為一體的方士醫學。東漢末年，道教體制漸成，將巫術、方士醫學、道家與傳統醫學經典相互融合，以醫傳教，借醫弘道，形成獨特的道教醫學。

其內涵包括：天人相應、形氣神、陰陽五行等理論體系，以及辟穀、服食、外丹、藥枕、祝由、符水、咒禁等治療方法，也涵蓋了內丹、導引、存思、房中等養生觀念。這些治療疾病方式與養生延壽良方，不僅對古人饒富意義，對現今社會亦深具影響。

● 特別感謝：本次展覽與故宮博物院書畫文獻處合作，展覽內容由故宮博物院所提供。



展覽日期：
2024 年 10 月 12 日 (六) ~ 2024 年 02 月 28 日

展覽時間：
周一 ~ 周日，下午 13：00~ 下午 18：00 (17：30 最後進場)

展覽地點：
元太道教學院籌備處—老泉院區 (台北市文山區老泉街 14 號)

道家食與養的修行

辟谷營工作坊

人體衰老本質在於氣血失衡、氣滯血瘀。抵抗、逆轉、延緩衰老宜從祛寒、去濕、扶陽，調理氣血入手。

【辟穀營工作坊】帶領您認識千年道家「卻穀食氣」外動內靜的養生智慧，先少食，伸筋拔骨，以求身正安舒調骨架；輔以外靜內動的椿功與橐籥呼吸（風箱式呼吸）達練化聚氣。邀請您一起來認識與操練：道家養生能量系統如何運作？陽氣如何修煉？九大關節如何開關展竅納氣？穀道、中脈如何開關？如何逆練聚養？讓所有的守養操練，改善氣血質與量，因養而定，因定而安！

活動報名

活動日期：113 年 11 月 23 日 (六)~11 月 24 日 (日)

活動時間：上午 09：00- 下午 04：40

活動地點：元太道教學院籌備處-老泉院區 (臺北市文山區老泉街 14 號)

活動費用：免費（須繳交保證金 1000 元，全程參加兩天課程者於活動結束當日以頒發獎學金退費）

活動服裝：元太道堂募得「瘋神紀排汗衫」及功夫褲
(活動當日免費贈送 - 請於報名時提供衣褲尺寸)

● 其他注意事項 (請詳閱)
本活動為公益活動，活動經費來自十方善款，為確保活動前置費用不被濫用，故參加學員需繳交保證金，若全程參與兩日課程活動，即於活動結束後以獎學金頒發方式歸還給學員。當天若無法到場，相關贈品 (活動衣褲) 將不再郵寄至參加學員，主辦單位將該保證金作為公益捐款，開立捐款收據。請完整評估之後才進行報名。

營隊總導師：元門太極學苑 官貴中老師

113 年 11 月 23 日 (一)	
煉己築基・回陽換骨 氣	
9:00-9:15	靜心 誦：《清靜經》
9:15-10:30	辟穀營工作坊導引 築基煉己～功法操演 (1)－伸筋拔骨、開脈結
10:30-10:40	休息～茶飲調氣 (桂圓紅棗茶)
10:40-12:00	築基煉己～功法操演 (2)－立命根、安四門
12:00-13:30	午餐休息～輕食養生 (1. 生菜沙拉、2. 田園蔬菜湯)
13:30-15:00	靜心
却穀食氣～功法操演 (1)－開地戶、養胎元	
15:00-15:10	休息～茶飲調氣 (黃耆枸杞參茶)
15:10-16:40	却穀食氣～功法操演 (2)－橐籥自然呼吸功法練習 誦：《清靜經》
113 年 11 月 24 日 (二)	
守中返觀・逆煉修道炁	
09:00-09:30	靜心 誦：《清靜經》
09:30-10:30	辟穀食氣～功法操演 (1)－五臟六腑導引、開辟穀道
10:30-10:40	休息～茶飲調氣 (牛蒡枸杞茶)
10:40-12:00	辟穀食氣～功法操演 (2)－開天門、敲靈根、喚靈氣
12:00-13:30	午餐休息～輕食養生 (1. 芭樂精力湯、2. 火龍果 + 番茄 + 蘋果汁)
13:30-15:00	靜心
辟谷食氣～功法操演 (1)－閉地戶、開天門、谷道淨化	
15:00-15:10	休息～茶飲調氣 (花旗參元氣湯飲)
15:10-16:40	辟谷食氣 功法操演 (2)－守中還虛、返觀內照

報名表單：<https://linkgoods.com/yuantai>。
連絡電話：(02)8661-8776 洽李幹事
主辦單位：元太道堂、元太道教學院、社團法人臺北市元太慈愛人文推廣協進會
社團法人元太道堂弘道總會
協辦單位：國立政治大學宗教研究所、中華道教總會、元門太極學苑



行的安全



活動流程

09：00~09：30	開幕式 & 長官致詞 & 園遊會開始 / 萬興國小司令台 & 操場
09：30~11：30	表演節目 & 安全宣導 / 萬興國小司令台 & 操場
11：30~12：00	現場抽獎 / 萬興國小司令台 & 操場
12：00~13：00	舞台休息 / 萬興國小操場
13：00~14：20	表演節目 & 輔具使用宣導 / 萬興國小司令台 & 操場
14：20~14：50	現場抽獎 / 萬興國小司令台 & 操場
14：50~15：00	活動圓滿

行的安全 日行一善

道即生活，修行、養生、行善、行為、行事皆是道，元太道堂眾弟子、會員、志工及眾信們為傳揚 太乙救苦天尊之憫念有情眾生萬物，今年也配合政府推行「臺北交通有愛同行・113 年臺北市交通安全年」，舉辦一系列相關之活動，藉此推動安全知識、環境友善、互助互愛，進而體現在大家的生活日常生活中，園遊會上午的主題為行的安全，園內有宣導、體驗、表演等，下午的活動主題是日行一善，我們在活動期間發起捐贈輔具 (ㄇ字型行動輔具、輪椅)，將大家的愛傳遞到文山區內 43 個里辦，里長是里內的一里之長，事事親力親為的為里民服務，第一時間大家有需要都會找他，因此元太將每位的善行傳送到各里。(225 字)

輔具募集公益園遊會

活動日期：
2024 年 11 月 10 日 (日)

活動時間：
上午 09：00~ 中午 12：00 / 中午 12：00~ 下午 15：00

活動對象：
行動不便者及長者 (以文山區戶籍優先) / 輔具捐贈者及所有民眾

活動地點：
臺北市立萬興國小操場 (台北市文山區秀明路二段 114 號)

活動項目：
1. 舞台區：唱唱跳跳 / 行的安全宣導
2. 攤位區：輔具體驗 / 行的安全遊戲 / 在地美食 / 童玩童趣
3. 服務區：輔具捐贈 / 好運連環抽



輔具捐贈方式

- 1、活動日期：113 年 10 月 12 日 (週六)~12 月 7 日 (週六)【或至輔具數量已達登記需求時，便將公告停止收受輔具】
- 2、輔具類型：(1) 簡易型輪椅 (非高背型、電動輪椅或其它特殊功能輪椅)；(2) ㄇ字型助行器
- 3、捐贈對象：輔具需求者
- 4、收受地點：11 月 10 日 (週日) 公益園遊會萬興國小會場、12 月 8 日 (週日) 新福點燈暨閉幕式元太道教學院籌備處會場、以及本會會址
- 5、參加對象：社會大眾 (捐贈輔具者主辦單位會提供贈品一份)
- 6、受贈典禮：12 月 8 日 (週日) 瘋神紀祈福點燈暨閉幕式

捐贈者可於 11 月 10 日 (週日) 公益園遊會萬興國小會場、12 月 8 日 (週日) 新福點燈暨閉幕式元太道教學院籌備處會場，現場捐贈輔具，並闔家參與園遊會 (贈輔具者主辦單位會提供贈品一份，若於公益園遊會、祈福點燈閉幕式會場捐贈者，加贈當日園遊會點券一張。)、欣賞表演一起同樂，或於本會辦公時間將輔具送至本會。惟元太非專業輔具單位，此次活動募集來的輔具，本會志工只能進行簡單的清潔整備，故訂定以下輔具收受標準，以期能將捐贈者的愛心有效贈送出：

- (1) 8 成新。
- (2) 無大面積汙損、生鏽情形。
- (3) 無缺件。
- (4) 使用、調整功能皆正常。
- (5) 若捐贈的輔具未能達上述標準，本會便無法收受，也不提供代為回收、丟棄之服務，還請您見諒。



輔具申請辦法

元太將於 7 月底前製作完成 GOOGLE 表單 (QRcode 連結詳見下圖 1)，供文山區各里辦公處與學校協助於 8 月 1 日起~11 月 30 日統計簡易型輪椅、ㄇ字型助行器的需求，並填寫線上問卷，再由元太統計、整合並公佈。

- 基於信任原則，有輔具需求者之身分認定，本會授權由里辦公處、學校代本會確認，無須留申請者的個資給本會。
- 除有實際需求的里民、學生外，本會同意里辦公處、學校可登記簡易型輪椅、ㄇ字型助行器各兩台，以提供里民、學生臨時借用。

113 年「瘋神紀」12 道行趣活動—日行一善 輔具募集需求問卷 GOOGLE 表單

主辦單位：元太道堂、社團法人臺北市元太慈愛人文推廣協進會
協辦單位：文山區里長辦公處、恆安兆如養護集團、靖娟基金會、伊甸基金會

本活動為公益活動，主辦單位處理所有捐贈及受贈者之物品、器具皆以服務大眾為優先。捐贈與受贈一旦給予，視為同意本活動辦法內的所有規定。





臺北市已邁入超高齡社會，
長輩們的安全也是我們的關注重點之一！
提醒爺爺、奶奶們過馬路時嘛愛注意唷！

- 臺北交通安心行 <https://www.dot.gov.taipei/pedestriansafety/>
交通安全 e 網通 <https://www.roadsafety.taipei/>

行動不便者照護須知

1. 未滿 2 歲之身心障礙兒童，且須隨身攜帶必要且大體積或大重量的醫療器材（如呼吸器、抽痰器、氧氣筒等）。

2. 2 歲以上之身心障礙者，在沒有人力或導盲犬協助以及不使用個人行動輔具或矯具義具的情況下，於戶外平坦地面持續行走至少 100 公尺以外的指定短距離目的地，活動能力為偶爾、經常或全部有困難。

以長者而言，長照 2.0 的服務項目中，包含了「輔具租借、購買及居家無障礙環境改善」服務，為了讓身心障礙者、功能受損者平時活動可以更安全，因此提供居家環境評估、輔具需求評估和專業諮詢，提供個別化服務，並補助相關的花費。

國民健康署提醒，可以注意居家環境是否有充足照明、扶手固定是否牢固、助行器或拐杖是否合適、地板是否雜亂或濕滑、衣物及鞋子是否合身、住家通道是否妨礙步行及用藥安全等，才能預防或降低室內跌倒的風險。

跌倒的原因包括身體功能下降、疾病、藥物、穿著與環境等相關因子，為了讓長輩免受跌倒的恐懼，本署編修「長者防跌妙招手冊」，涵蓋防跌三部曲，讓長輩做個快樂的不倒翁！

- 首部曲：由自己做到規律運動、遵循醫囑用藥。
- 二部曲：從環境改善居家安全、照明防滑。
- 三部曲：外出需注意穿著合身、善用助行器。

像是失智長輩會有的症狀，包括：記憶力衰退、認知障礙、語言能力不佳等，這些會影響長輩的個性和判斷力，所以失智長輩對於空間的物品陳列和顏色很敏感，如果跟之前不一樣或顏色不對，就會讓長輩感到害怕，不敢使用。

此外，若發現長者不幸跌倒，依照以下 3 個步驟進行救援：

- (1) 不要慌張、不要急著將長者拉起身，否則可能造成長者傷勢加重或有生命危險。
- (2) 檢查長者是否還有意識，以及受傷或出血等狀況。
- (3) 若長者意識不清或大量出血，應盡快叫救護車並緊急送醫。

好山好水好文山

出處：文山區公所

木柵映像 101

木柵文史工作室

文山鄉土教育網

文山區總面積 3,150 公頃

文山區位處臺北市南郊、新店溪以東，東臨新北市深坑區，西與新北市新店區、永和區及中和區相望，地勢為一小型之盆地，開拓之初湖澤遍地，乾隆年間，先民由景美沿溪入墾，至嘉慶道光之際漸成街肆，西邊設有萬盛，十五分兩莊，東邊沿河以木椿圍柵。

光緒初年置臺北府時，仍屬淡水廳，日治時期劃歸臺北州文山郡，並隸屬深坑莊管轄，民國三十九年三月一日政府為便於政令之推行與事實之需要，乃將深坑鄉劃為景美、木柵、深坑三鄉鎮，民國五十七年七月一日改隸臺北市，分為木柵、景美兩區，民國七十九年三月十二日臺北市行政區調整，又將景美與木柵合併為文山區。

戀戀文山，杏花及第

文山區的區花是杏花，又稱為「及第花」，「女郎折得殷勤看，道是春風及第花」，指的便是杏花。在臺灣，民間建築和廟宇建築經常以杏花為作品。杏花代表幸運與幸福的意涵處處流露在臺灣人的生活中。這次文山區區花選拔係由「臺北市區花網路票選活動」中由民衆票選產生，並於2010年5月24日公布。

快樂行。



走靜貓空

貓空，地名由來眾說紛紜，最常見的說法來自於特殊的「壺穴」河床景觀，因地質硬度不均，受河水冲刷後形成坑坑洞洞的「壺穴」地形，當地人將之稱為「ㄆㄣˊ ㄅㄣˊ」，以「貓空」之名被記載流傳下來。

貓空位於臺北市文山區木柵地區，景美溪上游、指南溪南岸，屬於臺北盆地南緣的二格山系，是臺北市的最南端，與新北市新店區相鄰。鄰近國立政治大學和指南風景區。周圍茶園青，景色宜人，南北山嶺聳立，林木蒼翠，山澗流水潺潺，是一般居民休閒遊樂的好去處，更是青年學子山訓野營之理想園地。

貓空除了擁有豐富人文歷史與自然生態景觀外，更因位於臺北市郊且地勢偏高，為城市民衆及國內外遊客親山郊遊、品茗、觀星賞月、眺望城市夜景觀賞藝文表演，甚至是健身運動的好去處。臺北市觀光傳播局在三貓計畫中以整體資源串連與整合宣傳的角度，於 109 年創建了「走靜貓空」品牌，近年當地商家更為「走靜貓空」推出各式各樣的在地農產及在地人文。

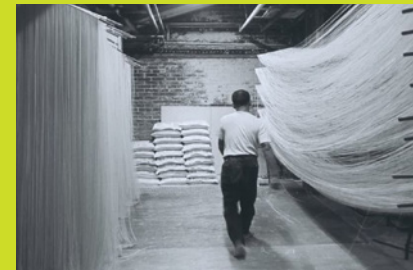
貓纜沿線的這座山城，值得大家在不同時節，細細品味，花一天時間，與親朋好友同行，或獨自享受山林步道的寧靜，貓空等著您！



好山好水好文山— 文山三寶

木柵麵線的故事

麵線窟，文山茶—木柵鐵觀音茶、麵線、木柵綠竹筍並稱為木柵三大產業，“麵線窟”是木柵地區在手工麵線鼎盛時期的名號，繁榮時期有十幾家工廠，都在做手工麵線，遠近馳名，連馬祖的民衆都來下訂單，過去的五十年，木柵曾是大台北地區最大的麵線供應地，雖然麵線業已經式微，但早期道南橋旁曬麵線的景象，仍是許多人早期的回憶。



木柵鐵觀音茶之美

木柵鐵觀音茶，是台灣十大名茶之一，因品質優異，早已聞名全球。木柵鐵觀音始自於大陸，據傳是清光緒 21 年（1895 年），張氏先祖從安溪帶來茶苗來台種植繁衍，因土質及環境的得天獨厚適合其發展，因此「鐵觀音茶」便在木柵落地生根，雖源自於大陸安溪，但經過百年的演變已發展出不同的特色。目前臺灣正欉鐵觀音和大陸安溪鐵觀音之作法已完全不同，而自行發展出獨特的“鐵觀音韶味”



【鮮．嫩．甜．美．寶水梨 - 木柵綠竹筍】
台北文山區的木柵地區，除了鐵觀音，就以綠竹筍最出名，綠竹筍水分十足、口感清脆甜美，也沒有一般竹筍會有的苦澀味，堪稱是筍子裡最脆嫩、也最甜美的一種，深受許多人喜愛。木柵是台北市最大的綠竹筍生產地，老泉里是最主要的產區，產量佔 1/3，其他還有指南、萬興、博嘉等。木柵綠竹筍產期主要是五到十月，六、七月是盛產期，約在端午節及中元普渡前後，是兩大盛產尖峰。



宮廟、觀光休閒及在地人文

宗教：

本區居民敦厚淳樸，宗教氣氛濃厚，歷史最久者，首推指南宮，建於清光緒 18 年，該廟供奉民間相傳八仙之呂洞賓仙師，其他廟宇多建於山林僻靜風景幽美之處，對發展觀光事業頗有助益。基督教堂、神壇常有宗教活動，宗教文化服務和慈善救濟事業有益於教化世道人心，市政文化建設更宜善為輔導發揮其功能。

▲指南宮參拜：指南宮為釋道融通之地，宮殿建築宏偉，上有靈霄寶殿，左有大雄寶殿，香火鼎盛。

▲景美集應廟 (三級古蹟，1867 年建立)

▲樟山寺

▲元太道堂

觀光休閒及在地人文：

▲臺北市立動物園

▲觀光茶園：本區茶園遍佈在指南山區，闢為觀光區者，則位於指南宮南側山中，經政府輔導，產銷一貫作業，沿途道旁花木扶疏，風景優美，茶展中心設立其間，觀景之餘一杯春露，更添勝景，實為旅遊佳境。

▲仙跡岩遊樂區：本區仙跡岩為勝蹟之一，景緻秀麗，遠近馳名，且其間仙跡岩廟，供奉有民間相傳八仙之一呂洞賓仙師，除每逢祭典或假期，均有遠地市民前來參拜遊玩外，附近居民每於晨昏登山散步，健身活動為著名之遊樂區。

▲國立政治大學 -- 達賢圖書館

▲政治大學商圈

▲台灣戲曲學院

▲文山公民會館

▲優人神鼓劇場

▲景美溪自行車道

▲景美觀光商圈

特色老店 / 優惠商店

特色老店：

▲金益香餅店

▲三芳製油廠

▲三羊日發製麵

▲張迺妙茶師紀念館

▲張協興茶行

優惠商店：

※ 請里長、素珍、許敬、文仁協助

元太你我 YUANTAI YOU & ME

活動介紹：

各位善心人士

我們是一群在台北元太道堂服務的志工，元太道堂是一個由社會各行各業人士所組成的宗教團體，在元太道堂主神 太乙真人的領導下，弟子從事多項公益活動，除了濟助弱勢、照顧學童、扶持老人、開辦社會關懷系列課程，受助之人誠然甚多。我們受到 太乙真人 慈悲濟世之願力所感動，有些人工作退休、有些人則利用工作閒暇一同攜手服務，為社會付出一點微薄力量，更希望有錢出錢、有力出力，期望能有更多志同道合者一起投入。感恩！無量壽福～



活動地點：

元太道教學院籌備處 (老泉院區) —

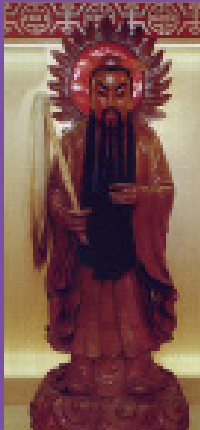
AB 棟川堂一半開放展覽區

C1-21+22 元太你我展覽室

台北市文山區老泉街 14 號

活動內容：

元太道堂 太乙真人



壹、元太道堂宗旨

慈愛世界行

普救衆生、愛護萬物、關愛社會、教化人心

此為 元始天尊 賜旨賦予元太道堂弟子之重責大任，希望從今而後，弟子們懷著慈愛之心，行遍世界每一個角落，溫慰一切有需要的衆生。

以自然應萬法。以自心應萬行。以自靈應萬象。即是「道」

太乙文化～道法自然。德行天下。經綸行持
遵行 太乙真人 五大志業—宗教、公益、學院、醫院、傳播

貳、元太道堂簡介

一、地點：

元太道堂位於台北市文山區木柵，貓空與指南山腳下，緊鄰國立政治大學旁，附近文風鼎盛，是一個適合民眾參禮及進修的好地方。

二、主神：

元太道堂供奉主神為「太乙真人」，乃是「太乙救苦天尊」第二十六世化身，。在凡間尋聲救苦，也在冥界救拔亡魂，大悲大願，在道教神明譜系中地位極高。當年下凡，以神醫之名行醫濟世及救苦度人為職志，成道於四川省江油市乾元山金光洞，今日人盡皆知的哪吒太子爺乃是「太乙真人」之弟子。

三、沿革：

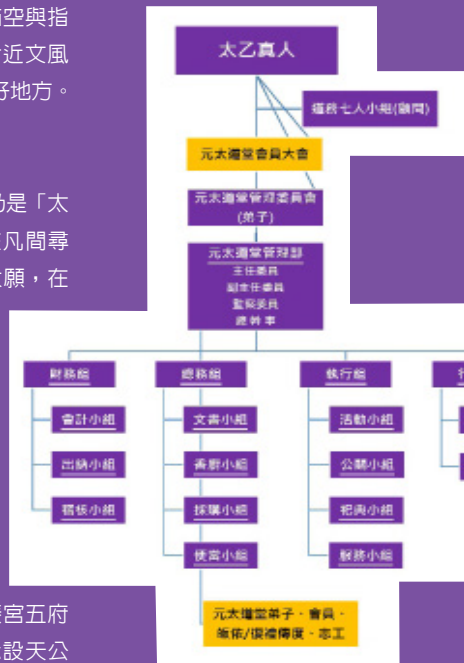
民國 66~69 年間，台北木柵高池海、高張月裡伉儷家有病患，求助於凌振宮五府千歲，承千歲恩師「南嶽聖君」指示設天公案拜請其師弟「太乙真人」降臨凌振宮行醫救助，自此拂塵世間，大家深心感懷而虔誠侍奉。

民國 81~82 年間才遷至現址，衆善信等為「太乙真人」、「南嶽聖君」雕塑百年樟木金身，聖像於三年內陸續開光，時名乙日月道堂。

民國 93 年「元始天尊」有感於衆弟子虔誠信奉，賜名為「元太道堂」，同年向台北市道教協會登記立案。

元太道堂正在持續發展當中，未來還有道教學院教育、中醫道院教育及道教傳播事業，目前正在尋覓更大的場地。希望將來宗教文化活動規模能夠擴大，使更多人有緣得沐聖恩並學道進修。

參、元太道堂組織架構



肆、元太道堂五大志業—宗教、學校、醫院、傳播

一、五大志業道徽

