

臺北市教師研習中心

111 年 3 月至 7 月份教師聯誼活動實施計畫

一、活動依據：本中心辦理教師聯誼活動要點。

二、活動目的：

(一)提倡正當休閒活動，增進教師情誼，促進身心健全發展。

(二)透過與團體夥伴的共學參與及親自體驗，有助於紓解壓力，達到身體、精神和心理上的鬆弛與健康。

(三)藉由親山親水活動，善用本市豐富的自然資源，俾利教師增能及體驗。

三、活動對象及人數：臺北市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師，每期 30 人。

四、活動及報名截止日期：

活動期別	活動日期	報名截止日期
第 1 期	111 年 3 月 26 日(星期六)	即日起至 3 月 11 日(星期五)截止
第 2 期	111 年 4 月 9 日(星期六)	即日起至 3 月 25 日(星期五)截止
第 3 期	111 年 5 月 14 日(星期六)	即日起至 4 月 29 日(星期五)截止
第 4 期	111 年 6 月 18 日(星期六)	即日起至 6 月 2 日(星期四)截止
第 5 期	111 年 7 月 8 日(星期五)	即日起至 6 月 24 日(星期五)截止
第 6 期	111 年 7 月 22 日(星期五)	即日起至 7 月 8 日(星期五)截止

五、活動主題及簡要行程：(活動當日視實際狀況由帶隊講師調整)

(一) 第 1 期：竹子湖~古道巡禮

集合地點		陽明山竹子湖公車站		活動時數	半日 3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程	講 座	備 註	
3月26日 (六)	09:00-12:00	3 小時	陽明山竹子湖公車站集合(出發) →孟宗竹林古道巡禮→曹家古厝導覽→曹家古厝導覽→農事體驗→浪漫海芋園→曹家花田香、百年梯田	曹瑞芸講師 (證照花藝師) 曹賜協講師 (竹子湖耆老)	◎ 全 程 步 行，請 衡 量 自 己 體 能 狀 況 後 報 名	
活動簡介			陽明山國家公園轄內的竹子湖是大屯山與七星山之間的一個山谷，氣候涼爽多雨，由於土壤肥沃，又擁有豐沛潔淨的山泉水源，為陽明山區少有的休閒農業區，也是大臺北地區知名的旅遊景點。			

(二) 第 2 期：大稻埕古蹟導覽

集合地點		迪化街 1 段 329 號		活動時數	半日 3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註
4月9日 (六)	9:00-12:00	3 小時	迪化街 1 段 329 號集合(出發) →大稻埕店屋建築特色介紹→ 迪化街走訪		周章德講師 (國立臺灣藝 術大學古蹟藝 術修護學系兼 任教師)	◎全程步 行，請衡 量自我體 能狀況後 報名
活動簡介			迪化街是目前臺北市保留最完整且最歷史意義的老街，自 日治時期起，即是臺灣南北貨、茶葉、中藥和布匹的批發 貨集散地，勾勒出臺灣商業發達史的初貌。迪化街店屋， 屬於長條形連棟式店鋪，門面不寬，屋身則幽長深邃，以 便兼顧商業和居住的功能，是清代臺灣商街的典型。			

(三) 第 3 期：陽明山建築風華與人文暨美學體驗學習

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	半日 3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註
5月14日 (六)	9:00-12:00	3 小時	漫談~戰後陽明山建築空間發展與風貌→走讀中山樓古蹟建築		王維周講師 (國立臺灣師範大學兼任助理教授)	◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名
活動簡介			陽明山中山樓由建築師修澤蘭女士負責規劃，為紀念國父百年誕辰暨復興中華文化所興建的，全樓係以中國宮殿式建築藝術為藍本，內部裝飾如門窗、傢俱、燈具、天花、彩畫等皆極為精緻、講究。中山樓現況保存良好，且與周邊的國建館、圓講堂、松柏村、青屯幹部訓練班等建物形成一處完整的基地。			

(四) 第 4 期：後疫情與植物~認識臺北植物園

集合地點		臺北植物園		活動時數	半日 3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程	講 座	備 註	
6月18日 (六)	9:00-12:00	3 小時	臺北植物園導覽	臺北植物園 導覽志工	◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名	

					報名
活動簡介	臺北植物園為日本統治台灣時，起初在小南門外空地先闢建苗圃，保留多國引進的試驗研究植物種，至今園區內的建築與植物種類已多達約 2,000 種，為進行科學研究、保育、展示及教育的場所，園區內提供陸域、水域生態之展示空間，將野地及世界之植物種類蒐集至臺北植物園中。				

(五) 第 5 期：金山安全教育、實走七星山

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	全日 6 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定	行 程	講 座	備 註
7月8日 (五)	9:00-16:00	6 小時	【登山前】評估與規劃→【登山中】判斷與記錄→【登山後】檢討與回饋		蕭添益教練 (中華民國山域嚮導專業人員、中華民國攀登協會)	◎全程登山、下階梯步道，請衡量自我體能狀況後報名
活動簡介			透過實走七星山的登山歷程，學習工具應用定位服務，如何預防迷路？確認自己是否走在預計的路線上，並在定點（岔路、中繼點）做登山紀錄。迷路了怎麼辦！失蹤者該如何自處？			
雨天備案			改於臺北市教師研習中心及前山公園內，進行緊急避難操作訓練。			

(六) 第 6 期：陽明山生態心理療癒體驗

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	全日 6 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定	行 程	講 座	備 註
7月22日 (五)	9:00-16:00	6 小時	夏季自然心體驗→照顧身心靈→體驗整合→分享、討論與回饋		陳一蓉講師 (毛蟲藝術心理諮商所心理師)	◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名
活動簡介			經多項研究指出，大自然就是一個龐大的健康機器，多接觸大自然，可讓我們放鬆身體、平靜心情、降低壓力、增強人體免疫系統、減少焦慮及抑鬱情緒、增強認			

知及專注力等。當你學會走進大自然，或把大自然帶進你的生活空間裡，療癒就開始了。

六、報名方式：

(一) 請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並列印報名表經行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名。

本活動於報名截止後，以各研習員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱通知錄取，請自行列印研習通知並準時參加活動，亦可進入該網站之「報名進度查詢」中確認。

(二) 為提供更多教師有參與活動的機會，活絡活動之實用性，遴選順序如下：

1.參加次數：未參加過教師聯誼者優先，未額滿時以曾參加次數較少者優先。

2.報名順序：學校端須在報名截止日前完成薦派報名作業 (仍未額滿時，則先錄取參加次數最少者)。

七、注意事項：

(一) 報名事宜

1.備餐：活動當天請學員**自備乾糧和飲水**。

2.專車：無派車，需自行前往集合地點，各期電子郵件遴選通知將載明集合地點。

3.出席狀況：

(1)完成報名薦派程序之學員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於活動前**3日**於本市教師在職研習網最新公告中下載、填寫「取消研習」表單，完成校內處室核章後，掃描成PDF檔或拍照存成.jpg格式，寄至承辦人電子信箱或傳真至(02)2861-1119，並來電確認，始完成取消程序，逾期仍以無故缺席登記。

(2)為珍惜教育資源，經報名錄取之學員不得無故缺席，如無故不出席亦未請假累計達3次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統上暫停該員報名本中心各研習班之權利3個月。

(3)為尊重講座及課程同儕，參與活動**請務必準時**，不接受現場報名或旁聽，以免影響活動進行。**遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時**。

(4)活動當天請穿著適合戶外活動的衣物、防滑鞋並自備雨具及簡易藥品。

4.相關規定如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

(二) 為落實新型冠狀病毒防疫，若有發燒、呼吸道症狀（咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏）等情形，**請勿出席**並主動聯繫告知。活動期間**請務必佩戴口罩**，未戴口罩將無法參加。

八、研習時數：全程參與活動者核發**3小時或6小時**研習時數，**請假時數超過研習總時數五分之一(1小時)者，不給予研習時數**。

九、聯絡方式：熊勤之組員，電話：(02)2861-6942轉221

電子信箱：ha_hsiung@mail.taipei.gov.tw

十、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十一、其他：本活動實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。