

臺北市教師研習中心

111 年第 8-12 期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 8 期	111 年 10 月 15 日(星期六)	即日起至 9 月 23 日(星期五)截止
第 9 期	111 年 10 月 22 日(星期六)	即日起至 10 月 7 日(星期五)截止
第 10 期	111 年 11 月 5 日(星期六)	即日起至 10 月 21 日(星期五)截止
第 11 期	111 年 11 月 19 日(星期六)	即日起至 11 月 4 日(星期五)截止
第 12 期	111 年 12 月 3 日(星期六)	即日起至 11 月 18 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 8 期：生態環境踏查~手作蘿蔔糕

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	半日 4 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註
10月15日 (六)	09:00-11:00	4 小時	臺北市教師研習中心集合(出發)→湖山里中山新村→手作蘿蔔糕		謝宏秀女士 (主講座) 蔡登基先生 (副講座)	◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名
	11:00-13:00		生態環境踏查~草山防空洞		李秋霞(湖山里里長)	
活動簡介			湖山里是位於陽明山國家公園範圍內，兼具人文歷史及自然生態景觀，邀請當地里長親自導覽有「地下總統府」之稱的草山防空洞，以及具有環保綠能概念，設置雨水回收灑水及太陽能板的中山新村，從認識湖山文化，邀請了農業職人帶領大家手作料理~美味的蘿蔔糕，在手作料理達人的課程中，學習如何做出真材實料的糕，推廣在地小農產			

業及手作舒壓療癒。漫步於周邊的環境，享受自然芬多精中，讓我們一起探索歷史軌跡，發現生態之美。

(二) 第 9 期：湖山國小~藍染文化體驗

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
10月22日 (六)	9:00-12:00	6 小時	臺北市教師研習中心集合(出發)→橫嶺古道		陳一蓉心理師 (毛蟲藝術心理諮商所)	◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名
	13:00-16:00		湖山國小→藍染文化體驗		分組講座 黃群哲老師 李佳靜老師	
活動簡介			橫嶺古道位在陽明山國家公園，古道動植物豐富生態資源，沿著紗帽山山腰平緩而行，全線 900 公尺皆平緩易行，整體氛圍古樸幽靜。湖山國小為延續藍染百年工藝，於校園內種植大菁，從採收大菁、萃取藍靛素，從實作中認識與體驗藍染文化。			

(三) 第 10 期：北投文化小旅行

集合地點		捷運新北投站		活動時數	半日 3 小時	
日期	時間	節數	預 定 行 程		講 座	備 註
11月5日 (六)	9:00-12:00	3 小時	新北投車站→北投公園→北投圖書館→溫泉博物館→無圍牆博物館		林智海經理 (北投說書人計畫經理)	◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名
活動簡介			新北投富含珍貴的文化歷史，位於新北投車站對面，有著超過百年歷史的北投公園，公園北投溪內冒出的溫泉蒸氣，臺北市立圖書館北投分館曾獲得美國網站評選為全球最美公立圖書館之一，過去曾是公共浴場的百年日式古蹟北投溫泉博物館，對北投溫泉過去有豐富介紹。			

(四) 第 11 期：內湖大溝溪步道

集合地點		捷運大湖公園站		活動時數	半日 3 小時	
日期	時間	節數	預 定 行 程		講 座	備 註
11月19日 (六)	9:00-12:00	3 小時	捷運大湖公園站(出發)→內湖大溝溪步道→大溝溪親水公園		分組講座 李成華老師 黃昱莘老師 (陽明山國家	◎全程步行，請衡量自我體能狀

				公園解說志 工)	況後報名
活動簡介			大溝溪親水公園，占地非常廣，除了賞花之外，還可以步道散步，欣賞沿路風景，沿著內湖大溝溪溪畔而上，享受陽光穿過森林的溫暖，漫步在綠意盎然的林間步道，欣賞豐富的地質生態。		

(五) 第 12 期：陽明書屋

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
12月3日 (六)	9:00-12:00	3 小時	臺北市教師研習中心集合(出發)→陽明書屋		分組講座 蕭淑碧課長 (陽明山國家 公園管理處 解說教育課) 及陽管處志 工	◎全程步 行，請衡 量自我體 能狀況後 報名
活動簡介			陽明書屋為陽明山國家公園重要人文史蹟及環境教育場域，提供遊客諮詢及導覽解說等各項服務，是一處兼具自然與人文、知性與感性的參觀遊憩場所。由教研中心沿人車分道健行到陽明書屋，活絡筋骨後，由陽明山國家公園志工進行陽明書屋導覽，訪查書屋的建築風貌、歷史變遷及自然景觀。			

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行動糧和飲水。
 - 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**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、4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.tapei.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。