

## 臺北市教師研習中心

### 114 年教師聯誼活動(第 7-10 期)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)連結城市資源，提供教師假日多元休閒活動，放鬆工作壓力，促進身心健康。
- (二)結合永續發展目標，透過聯誼活動開啟人與環境間美好的互動及相互共好的連結，關懷滋養身心及永續生命力。

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、教保服務人員。

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 7 期  | 114 年 5 月 10 日(星期六) | 即日起至 5 月 5 日(星期一)截止  |
| 第 8 期  | 114 年 5 月 24 日(星期六) | 即日起至 5 月 10 日(星期五)截止 |
| 第 9 期  | 114 年 6 月 7 日(星期六)  | 即日起至 5 月 23 日(星期五)截止 |
| 第 10 期 | 114 年 6 月 21 日(星期六) | 即日起至 6 月 6 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 7 期：城市走透透~桐花飛舞，用旅拍留詩意

|              |                 |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                               |                     |      |
|--------------|-----------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------|---------------------|------|
| 集合地點         | 捷運永寧站 2 號出口     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 活動時數 | 3 小時                          | 人數                  | 20 人 |
| 日 期          | 時 間             | 節 數 | 預 定 行 程                                                                                                                                                                                                                                                                           |      | 講 座                           | 備 註                 |      |
| 5月10日<br>(六) | 09:00-<br>12:00 | 3   | 永寧捷運站→接駁公車→桐花公園→手機攝影教學→旅拍實作→承天禪寺→旅拍實作                                                                                                                                                                                                                                             |      | 老陳旅攝工作室<br><br>陳炯霖老師<br>劉憶貞助教 | **全程步行，請衡量自我體能狀況後報名 |      |
| 活動簡介         |                 |     | 春天，繁花盛開~四月開始登場的油桐花，猶如春雪般覆蓋林間、灑落靜謐山徑步道，漫步在桐花滿佈的公園好不詩意。<br>桐花春雪，在春日光影的映襯下，顯得清純美麗，跟到此一遊的旅人們，互動交織出一期一會的如詩畫面。這場活動，我們跟著老師一起循著土城桐花公園漫步賞花，也學習如何用手机捕捉桐花的飄落意境與春日光影。練習用手机捕捉「落花構圖」與「禪意人像」，也運用地景與自然光線打造日系風情畫面。<br>這既是一場賞花踏青的舒心活動，也是一場留下生動旅拍的學習，無論你是初學者，還是想留下今年最美桐花紀錄，跟著旅遊與攝影達人出發，這堂課必定留下珍貴回憶！。 |      |                               |                     |      |

## (二) 第 8 期：和世界交個朋友~蒙古味覺之旅

|              |              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |      |                     |      |
|--------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------|---------------------|------|
| 集合地點         | 捷運大橋頭站 3 號出口 |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 活動時數                         | 3 小時 | 人數                  | 20 人 |
| 日 期          | 時 間          | 節 數                                                                                                                                                                                                                                                                  | 預 定 行 程                      |      | 講 座                 | 備 註  |
| 5月24日<br>(六) | 09:00-09:50  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                    | 全球學-認識蒙古新年查干薩日 (Tsagaan Sar) |      | 奶製品&麵團達人            |      |
|              | 09:50~12:00  |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 古爾梅爾(GURMEL)餅乾製作、文化閒聊        |      | BAASKA 老師<br>游羿伶 助教 |      |
| 活動簡介         |              | 跟著蒙古人一起踏上蒙古草原的味覺之旅，<br>一起體驗遊牧民族的經典風味！<br>這次聯誼活動，揪蒙古朋友 BAASKA 來跟臺北市的老師們交個朋友。來自蒙古國戈壁阿爾泰省的她，在成長歷程中常利用暑假時和親戚一起居住在蒙古包中，不但理解遊牧民族的生活習慣和獨特文化，更對蒙古文化充滿熱情，從小就跟隨家人學習蒙古料理的她，不但能煮出一手道地美味的蒙古菜餚，也擅長各種麵團類型的製作，更是一位能從牛奶中提煉製作各種珍貴且獨特的道地蒙古奶製品的達人。想在週末來和世界交個朋友嗎?跟著 BAASKA，一起來體驗遊牧民族的風情吧~ |                              |      |                     |      |

## 第 9 期：草山遊學~循流水步道，賞藍寶石泉源秘境

|             |             |                                                                                                                                                                                                |                                          |      |                              |                              |      |
|-------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------|------------------------------|------------------------------|------|
| 集合地點        | 陽明山公車總站     |                                                                                                                                                                                                |                                          | 活動時數 | 4 小時                         | 人數                           | 30 人 |
| 日 期         | 時 間         | 節 數                                                                                                                                                                                            | 預 定 行 程                                  |      | 講 座                          | 備 註                          |      |
| 6月7日<br>(六) | 08:40-11:30 | 3                                                                                                                                                                                              | 陽明山公車總站→橫嶺古道<br>→半嶺水圳步道、松溪瀑布<br>→藍寶石泉管制區 |      | 荒野保護協會<br>進階志工講師<br><br>蘆葦老師 | **全程步行，請衡量自我體能狀況後報名，並需自備行動糧。 |      |
|             | 11:30~12:30 | 1                                                                                                                                                                                              | 藍寶石泉、草山水道介紹→<br>開啟泉水閘門、品鑑甜美山泉            |      | 自來水園區<br>藍寶石泉<br>導覽員         |                              |      |
| 活動簡介        |             | 在暑氣漸起時，走訪台版小嵐山橫嶺古道，漫步半嶺水圳步道與松溪瀑布，吐納林間散發的芬多精，觸摸水圳沁涼流水，吸收瀑布負離子，走入神秘的藍寶石泉管制區，聆聽臺北早年興建草山水道的故事，見證猶如藍寶石閃耀的泉源美景，啜飲美好甘甜的水滋味，為自己的身體注入一方活水。<br>這場活動，邀您來感受草山「水」的脈動，感受林間小道的清涼，在期末工作無比繁忙之際，為自己降溫、注入最後衝刺的力量。 |                                          |      |                              |                              |      |

## 第 10 期：都市小確幸~打造一方微景小森林

|              |                                |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |      |      |                               |      |
|--------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|------|-------------------------------|------|
| 集合地點         | 中山國中<br>(臺北市松山區復興北路 361 巷 7 號) |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                | 活動時數 | 3 小時 | 人數                            | 30 人 |
| 日 期          | 時 間                            | 節 數                                                                                                                                                                                                                                      | 預 定 行 程                                        |      |      | 講 座                           | 備 註  |
| 6月21日<br>(六) | 13:00-16:00                    | 3                                                                                                                                                                                                                                        | 認識微型生態的運作原理<br>→學習簡易植栽設計技巧<br>→示範及製作→帶回一方生態小森林 |      |      | NOOK 園藝設計團隊<br>黃偲閔老師<br>林靜美助教 |      |
| 活動簡介         |                                | 你是否曾想過，在瓶中也能孕育出一片綠意盎然的小森林？邀請您來打造屬於自己的小型生態系統，在硬冷的角落空間營造一方療癒放鬆的微景小森林，藉由簡單的瓶中植栽設計，不僅能認識植物如何與環境互動，更能體會自然生態的奧妙與美麗。<br>在專業老師的引導下，我們將學習如何挑選合適的植物、配置土壤層次、營造景觀造型，最後親手完成一座可長時間觀賞與照料的微景觀生態，而透明的瓶身彷彿是一扇微觀的窗戶，讓您一窺微小而奇妙的生命，這不僅是一場園藝體驗，更是一次與自然連結的療癒旅程。 |                                                |      |      |                               |      |

### 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，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。
- (二)以各學員於教師在職研習網登錄之電子郵件信箱寄送錄取通知(相關注意事項等)，務請確認以上電子郵件信箱可正常收信，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。
- (三)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：未參加過本中心教師聯誼活動者優先，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)活動均無供餐，請學員自備行動糧和飲水。
- (二)各期活動之遴選結果及相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。
- (三)出/缺席：
  1. 請假原則：請準時出席，倘遲到或早退超過 20 分鐘以上者須請假 1 小時，如為活動當日突發事件無法事先請假，亦請於 3 日內完成補假程序。
  2. 取消研習：各期遴選錄取之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網首頁最新公告免登入下載並填妥取消研習表，經學校核章後掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。

(四)戶外活動倘受天候影響，本中心經考量學員安全及活動品質後，得取消、縮減或調整行程。

八、研習時數：全程參與活動者，依照活動規劃時數，核發3-4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：陳瑞霞老師，電話：(02)2861-6942轉223，電子信箱：vf2086@gov.taipei

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。