

# 臺北市教師研習中心

## 113 年第 5-9 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)連結城市資源，提供教師多元休閒活動，放鬆工作壓力，促進身心健康。
- (二)結合永續發展目標，透過聯誼活動開啟自己與他人、環境間美好的互動連結、關懷滋養身心及永續生命力。

三、活動對象：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 5 期 | 113 年 4 月 13 日(星期六) | 即日起至 4 月 5 日(星期五)截止  |
| 第 6 期 | 113 年 4 月 20 日(星期六) | 即日起至 4 月 5 日(星期五)截止  |
| 第 7 期 | 113 年 5 月 4 日(星期六)  | 即日起至 4 月 19 日(星期五)截止 |
| 第 8 期 | 113 年 5 月 25 日(星期六) | 即日起至 5 月 10 日(星期五)截止 |
| 第 9 期 | 113 年 6 月 22 日(星期六) | 即日起至 5 月 31 日(星期五)截止 |

五、活動主題及簡要行程：

### (一)第 5 期：街遊-無家者的臺北

| 集合地點         | 臺北車站 Y13 地下街出口地面層(鄭州路與太原路交叉口) |   | 研習時數       | 2 小時                | 人數                 | 20 人 |
|--------------|-------------------------------|---|------------|---------------------|--------------------|------|
| 日 期          | 時 間                           | 節 數   | 預 定 行 程    | 講 座                 | 備 註                |      |
| 4月13日<br>(六) | 09:20-09:30                   | 2 小時  | 報到         | 賈西亞老師<br>(芒草心街遊導覽員) | ◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名 |      |
|              | 09:30-11:10                   |   | 北車迷城生存指南導覽 |                     |                    |      |
|              | 11:10~11:30                   |   | Q&A        |                     |                    |      |
| 活動簡介         |                               | 聽過「街遊」嗎?知道無家者眼中的「臺北車站」長什麼樣嗎?曾在街頭流浪的賈西亞，變身成為導覽員，讓我們從無家者漂泊人生和街頭求生的視角，一起看見臺北車站的生存故事，一起閱讀另類的城市走讀。這場導覽由長期關懷無家者議題的社工陪伴下，透過傾聽、討論、練習和調整後，共同規劃出與無家者生命故事緊緊連結的導覽路線，過程中，可以從不同的視角走讀臺北的另一面，也藉由您的參與，創造街遊導覽員更多人際互動及經濟自立的機會。 |            |                     |                    |      |

## (二) 第 6 期：毛孩玩美散步曲

| 集合地點         | 臺北市教師研習中心文康室 |  | 活動時數                        | 3 小時 |  | 人數   | 20 組   |  |
|--------------|--------------|--|-----------------------------|------|--|--|--|--|
| 日期           | 時間           | 節數   | 預 定 行 程                     |      |  | 講 座  | 備 註  |  |
| 4月20日<br>(六) | 08:50-09:00  | 3 小時   | 報到                          |      |  | 成書雯老師<br>許繡云助教<br>(臺北市貓犬學校<br>課程講師、DOG<br>老師全能發展學<br>堂訓練師) | ◎本場須帶自己的狗狗同行，並請自備牽繩、互動玩具，以及愛犬外出所需物品(如:尿布、水瓶、推車...等)。 |  |
|              | 09:00-11:00  |  | 毛孩(狗狗)外出注意事項及牽繩技巧教學與演練      |      |  |  |  |  |
|              | 11:00~12:00  |  | 陽明山上毛孩散步去<br>(倘若下雨改為室內互動遊戲) |      |  |  |  |  |
| 活動簡介         |              | <p>這是一場「人與毛孩」的揪 PLAY~</p> <p>如果您有...總是在家默默等待您忙碌工作回家的毛孩、總是殷殷期盼跟您出門散步的毛孩、總是咬著玩具邀您一起玩耍的毛孩，這一次您可以帶著"牠"，一起來到教師研習中心，一起上屬於您與牠的共同課程、一起交新朋友!!</p> <p>我們安排了臺北市犬貓學校的犬隻訓練師，來幫助毛爸媽們提升與愛犬一同散步出遊的功力!!也在陽明山美麗的景緻及新鮮空氣中，留下不一樣的出遊回憶。</p> |                             |      |  |  |  |  |

## (三) 第 7 期：南港封茶賞螢去

| 集合地點        | 南港茶葉製造示範場   |      | 研習時數                                  | 5 小時 |  | 人數                           | 30 人   |  |
|-------------|-------------|------|---------------------------------------|------|--|------------------------------|--|--|
| 日期          | 時間          | 節數   | 預 定 行 程                               |      |  | 講 座                          | 備 註  |  |
| 5月4日<br>(六) | 14:30-15:00 | 5 小時 | 報到、活動說明                               |      |  | 茶葉文化協會講師<br>(臺北市大坑產業文化協會導覽員) | ◎南港茶葉製造示範場交通不便，且茶園及螢火蟲步道較接近原始生態，請衡量交通及自我體能狀況後報名。 |  |
|             | 15:00-16:00 |      | 園區步道導覽                                |      |  |                              |  |  |
|             | 16:00~17:30 |      | 封茶體驗                                  |      |  |                              |  |  |
|             | 17:30-18:00 |      | 用餐及賞螢準備                               |      |  |                              |  |  |
|             | 18:00~18:30 |      | 賞螢注意事項說明+生態介紹影片<br>(倘遇大雨影響步行，則取消以下行程) |      |  |                              |  |  |
|             | 18:30-19:30 |      | 步道漫步賞螢去                               |      |  |                              |  |  |

|      |   |
|------|---|
| 活動簡介 | <p>每年四至五月是觀賞螢火蟲最佳的季節，位於臺北市南港區舊莊里，保留了純樸原始的姿態，清新的空氣及乾淨的水質，造就了一個私房賞螢景點，同時也是北部包種茶的重要產地。</p> <p>這次活動以南港茶葉製造示範場為中心，從認識南港茶業開始，走步道也體驗封茶活動，將祝福、期許或約定書寫下來與茶葉一同封存起來。傍晚品嚐茶輕食，補充能量，整裝探訪在初夏夜晚出沒閃爍的螢火蟲，尋找黑翅螢、黃緣螢及大端黑螢的蹤跡。這是一場可以細細體驗茶鄉豐富生態、產業及氣息的行程，歡迎喜愛親近土地，不畏交通不便的教師參加。</p> |
|------|---|

#### (四) 第 8 期：大龍峒小旅行~孔廟x文化活動x保生信仰

| 集合地點         | 臺北孔廟（萬仞宮牆前）  |      | 研習時數                               | 3 小時                             | 人數                 | 30 人 |
|--------------|--|------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------|------|
| 日期           | 時間   | 節數   | 預定行程                               | 講座                               | 備註                 |      |
| 5月25日<br>(六) | 13:50-14:00  | 3 小時 | 報到                                 | 孫仁明老師<br>(社區大學文化導覽講師、健康旅遊網路專欄作家) | ◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名 |      |
|              | 14:00-17:00  |      | 臺北市孔廟萬仞宮牆→隣聖苑→四十四坎舊址→保安宮→舉人豆花→樹人書院 |                                  |                    |      |
| 活動簡介         | <p>既為臺北市教師，您去過臺北孔廟嗎？</p> <p>您知道孔廟萬仞宮牆的典故出自何處？泮池為何是半月形？孔廟為何不用門神？代表保生信仰的保安宮，門前的神獸為何都是開嘴？大龍峒自清代以來便是人文薈萃、文風鼎盛之地，深具歷史與文化底蘊的地方，每年舉辦的「保生文化祭」活動也是北臺灣最盛大、最熱鬧，人氣最旺的廟會活動。蘊藏在大龍峒諸多豐富有趣的文化活動、信仰故事，以及廟宇建築與裝飾的細節，都在講師專業導覽下，精采呈現，透過五感觀察廟宇裝飾，運用圖騰符號表達祝福，亦豐富生活美感。一場走讀，讀出典儀場所、儒學象徵、信仰文化、建築裝飾等多重內涵，不容錯過。</p> |      |                                    |                                  |                    |      |

#### (五) 第 9 期：南港散策 能量聚集

| 集合地點         | 捷運昆陽站 4 號出口 |      | 研習時數         | 3 小時                                | 人數                 | 25 人 |
|--------------|-------------|------|--------------|-------------------------------------|--------------------|------|
| 日期           | 時間          | 節數   | 預定行程         | 講座                                  | 備註                 |      |
| 6月22日<br>(六) | 08:50-09:00 | 3 小時 | 報到           | 蘆葦老師<br>(園藝治療師、社區大學講師、荒野保護協會進階志工講師) | ◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名 |      |
|              | 09:00-12:00 |      | 東新埗→南港公園→靜心苑 |                                     |                    |      |

## 活動簡介

南港區早年擁有不少埤塘，**東新埤**因靠近軍事用地塵封已久，近日在地方人士奔走下，得以打開它的神秘面紗，變身為賞鳥步道。鄰近的**南港公園**享有「隱身都市中的森林傳說」的美譽，湖光山色外，還被荷蘭科學家亞柏（Jaap Van Etten）發現公園內蘊藏了無比強大的地穴能量，因此規劃了石、木、氣三大能量區，供民眾在此體驗滿滿的能量注入！**靜心苑**是此區另一處近百年的歷史建築，為早年松山療養所所長宿舍及醫官宿舍，和洋折衷的日式建築，現已成為一處藝文療癒的空間。

這場散策，跟著講師的步履走進隱藏在都會的濕地，體驗全台最強的能量場，聆聽療癒古蹟的故事！放鬆心情，為自己注入滿滿的能量。

## 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。

## 七、注意事項：

- (一)第7期活動備有餐點，上網報名時請選擇葷素，餘4期請學員自備食物和飲水。
- (二)須自行前往集合地點，各期電子郵件遴選通知將載明集合地點。
- (三)出/缺席：
  1. 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。參加活動之學員請準時出席，遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。
  2. 完成報名程序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後，掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。如為研習當日突發事件，亦請於3日內完成補假程序。
- (四)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；倘因天候影響戶外活動進行，本中心得取消、縮減或調整行程。
- (五)為落實防疫，若有發燒、呼吸道症狀（咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏）等情形，建議請假在家休養或全程佩戴口罩。

八、研習時數：全程參與活動者，依照活動規劃時數，核發2-5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。