# 臺北市教師研習中心

# 114 年第 1-2 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。

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 | 114 年 1 月 18 日(星期六) | 即日起至 1 月 7 日(星期二)截止 |
| 第 2 期 | 114 年 2 月 7 日(星期五) | 即日起至 1 月 10 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：草山秘境佐冬暖蘿蔔糕**

| 集合地點 | 臺北市教師研習中心 | | 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 | |
| 1月18日(六) | 09:00-11:00 | 3 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)<br>蔡登基先生(助講座) | **全程步行，請衡量自我體能狀況後報名 | |
| | 11:00-12:00 | | 秘境探索~草山防空洞 | 湖山里里長<br>李秋霞女士 | | |
| 活動簡介 | 湖山里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，從而認識湖山文化。並邀請在地小農帶領大家手作料理~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，一起探索陽明秘境，細細品味時令美食。 | | | | | |

**(二) 第 2 期：草山遊學，櫻緣聚會**

<table>
<tr><td>集合地點</td><td colspan="2">臺北市平等國小<br>(臺北市士林區平菁街 101 號)</td><td>活動時數</td><td>4 小時</td><td>人數</td><td>30 人</td></tr>
<tr><td>日　　期</td><td>時　　間</td><td>節　數</td><td colspan="2">預　　定　　行　　程</td><td>講　　座</td><td>備　　註</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2月7日<br>(五)</td><td>09:00-10:40</td><td rowspan="2">4 小時</td><td colspan="2">平等國小集合(出發)→鵝尾山水田→櫻花巷生態環狀步道</td><td>平等國小<br>賴婷妤 校長<br>(主講座)<br>陳佑名 主任<br>(助講座)</td><td rowspan="2">**全程步行，請衡量自我體能狀況後報名</td></tr>
<tr><td>11:00-12:40</td><td colspan="2">自製苔球體驗→品嚐在地地瓜湯</td><td>社區達人<br>劉嘉玲女士<br>(主講座)<br>林桂英女士<br>(助講座)</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動簡介</td><td colspan="5">來，草山遊學吧!!<br>草山是什麼山?遊學要遊什麼?第一站，我們來到平等里，跟著平等國小校長、主任一起走讀鵝尾山水田步道，聆聽學校與社區連結的故事，每年 1-2 月間，臺灣北部賞櫻點的起點便是從平菁街的櫻花開始，此刻走讀平等里，恰逢一場「櫻緣聚會」，一起步入詩情畫意的當季美景中 ~另，邀請社區達人，在好山好水好風景之處，帶大家手作苔球，透過揉捏塑型的過程，進行放鬆紓壓，也將山林綠意帶回，更同步關懷在地小農產業，傳遞永續支持。</td></tr>
</table>

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，請學員自備食物和飲水。

(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)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。

八、研習時數：全程參與活動者，依照活動規劃時數，核發3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。