

# 臺北市教師研習中心

## 115 年教師聯誼第 5-10 期實施計畫

一、活動依據：「臺北市教師研習中心辦理教師聯誼活動要點」。

二、活動目的：

(一)透過系列活動，讓教師放鬆工作壓力，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 5 期  | 115 年 4 月 11 日(星期六) | 即日起至 3 月 26 日(星期四)截止 |
| 第 6 期  | 115 年 4 月 25 日(星期六) | 即日起至 4 月 09 日(星期四)截止 |
| 第 7 期  | 115 年 5 月 16 日(星期六) | 即日起至 4 月 30 日(星期四)截止 |
| 第 8 期  | 115 年 5 月 30 日(星期六) | 即日起至 5 月 14 日(星期四)截止 |
| 第 9 期  | 115 年 6 月 06 日(星期六) | 即日起至 5 月 21 日(星期四)截止 |
| 第 10 期 | 115 年 6 月 27 日(星期六) | 即日起至 6 月 11 日(星期四)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 5 期：烘焙世界-好「磅」蛋糕

|              |                                |      |                                            |      |               |      |      |
|--------------|--------------------------------|------|--------------------------------------------|------|---------------|------|------|
| 集合地點         | 自由作烘焙 (臺北市大安區建國南路一段 354 號 1 樓) |      |                                            | 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  |      |
| 4月11日<br>(六) | 09:00-12:00                    | 3 小時 | 烘培器具使用示範→DIY(柳橙磅蛋糕製作/烘烤/冷卻/裝飾/包裝)→品嚐/拍照/交流 |      | 徐伊瑾店長、饒世芬糕點師傅 | 提供茶水 |      |

(二)第 6 期：草山系列古道-遇見藍寶石泉

| 集合地點         | 陽明山公車總站     |      |                                                                                         | 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                                                           |    |      |
| 4月25日<br>(六) | 09:00-12:00 | 3 小時 | 陽明山公車總站→橫嶺古道→半嶺古道→松溪瀑布(匣門入口)→藍寶石泉→第一展望台出口(簽退)。全程○形約 5 公里，總爬升 214 公尺，總下降 220 公尺，估時：3 小時。 | 胡一刀講師<br>挺台灣<br>爬山去<br>社團領隊 | 難度：依據臺北市府「親山步道」分級，本行程屬於勇腳級：有一定坡度或階梯，適合規律運動習慣的民眾。請衡量自我體能狀況後報名。 |    |      |

(三)第 7 期：劍潭山河戀-森林方舟到碧山巖

|              |              |      |                                                                                             |                             |                                                                       |      |
|--------------|--------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------|
| 集合地點         | 劍潭捷運站(2 號出口) |      | 活動時數                                                                                        | 5 小時                        | 人數                                                                    | 30 人 |
| 日期           | 時間           | 節數   | 預定行程                                                                                        | 講座                          | 備註                                                                    |      |
| 5月16日<br>(六) | 09:00-14:00  | 5 小時 | <p>登山 APP 軌跡教學→森林方舟→劍潭山→文間山→忠勇山→碧山巖(簽退)</p> <p>全程約 10 公里,總爬升 611 公尺,總下降 388 公尺,估時:5 小時。</p> | 胡一刀講師<br>挺台灣<br>爬山去<br>社團領隊 | <p>難度:依據臺北市政府「親山步道」分級,本行程屬於勇腳級:有一定坡度或階梯,適合規律運動習慣的民眾。請衡量自我體能狀況後報名。</p> |      |

(四)第 8 期：手飾自己做-水晶手鍊

|              |            |      |                                       |       |                 |      |
|--------------|------------|------|---------------------------------------|-------|-----------------|------|
| 上課地點         | 新興國中       |      | 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              |      |
| 5月30日<br>(六) | 9:00-12:00 | 3 小時 | <p>串珠工具、材料使用示範→水晶手環 DIY →分享/拍照/交流</p> | 陳寶珠老師 | 學員無串珠基礎可,須具備耐心。 |      |

(五)第 9 期：食農體驗-白石湖在地農場

|             |            |      |                                              |       |      |      |
|-------------|------------|------|----------------------------------------------|-------|------|------|
| 上課地點        | 農驛棧農場      |      | 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6日<br>(六) | 9:00-12:00 | 3 小時 | <p>農場環境導覽→農耕體驗<br/>食農小點 DIY →品嚐、分享/拍照/交流</p> | 林翠玲場長 | 自行集合 |      |

(六)第 10 期：清涼一夏-涓絲瀑布

|             |             |      |                                                                                                   |                             |                                                                       |      |
|-------------|-------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------|
| 集合地點        | 擎天崗遊客中心     |      | 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27<br>(六) | 09:00-13:00 | 4 小時 | <p>登山 APP 軌跡教學→涓絲瀑布步道→涓絲瀑布→環七星山人車分道→陽明山公車總站(簽退)</p> <p>全程約 6 公里,總爬升 57 公尺,總下降 392 公尺,估時:4 小時。</p> | 胡一刀講師<br>挺台灣<br>爬山去<br>社團領隊 | <p>難度:依據臺北市政府「親山步道」分級,本行程屬於勇腳級:有一定坡度或階梯,適合規律運動習慣的民眾。請衡量自我體能狀況後報名。</p> |      |

#### 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.未參加過本中心教師聯誼活動者優先，未額滿時依序以參加次數較少者、報名日期之順序遴選。

#### 七、注意事項：

- (一)請留意活動備註欄位提醒事項，建議自備行動糧和飲水。
- (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 日內完成補請假程序。
  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，核發研習時數，請假時數超過1小時者，不給予研習時數。

九、聯絡方式：陳佳琳老師，電話：(02)2861-6942轉223，電子信箱：ak9172@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。