

臺北市教師研習中心

114 年「教師月-寵愛教師」實施計畫

一、活動依據：本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理

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 15 期	114 年 9 月 13 日(星期六)	即日起至 9 月 5 日(星期五)截止
第 16 期	114 年 9 月 20 日(星期六)	即日起至 9 月 12 日(星期五)截止
第 17 期	114 年 9 月 27 日(星期六)	即日起至 9 月 17 日(星期三)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 15 期：園藝治療-手做植物染

上課地點	臺北市立新興國中 (中山區林森北路 511 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		
9月13日 (六)	09:00-12:00	3	認識園藝治療、植物染、香草茶	王思涵 園藝治療師	◎可攜帶舊布或衣物以及需自備環保杯		
活動簡介			放下生活的忙碌，走進花草的懷抱。透過接觸植物、參與園藝活動，來促進身心健康的方法。幫助減輕壓力與焦慮以及促進社交與情緒交流並透過植物染工藝，經由揉搓、煮染、浸泡，將大自然的色彩留存在布料上。在創作的過程中，放慢步調，感受與自然的連結、學習珍惜植物資源。結合心靈療癒、藝術創作的體驗，讓你慢下來，傾聽內心與自然的對話。				

(二) 第 16 期：回首陽明書屋-中興賓館

集合地點	陽明書屋			研習時數	2 小時	人數	30 人
日期	時間	節數	預定行程			講座	備註
9月20日 (六)	10:00-12:00	2 小時	陽明書屋大門 →中興賓館導覽→三大庭園巡禮			陽明書屋 團體導覽	◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名
活動簡介			<p>陽明書屋為 1950 年代建造，最初名為「中興賓館」，位於位於陽明山國家公園內，處於大屯火山群最高峰七星山的熔岩流台地、竹子湖附近中興路上，總面積約 15 公頃；為蔣中正總統的官邸兼行館，融合西式建築與中國傳統風格，整體低調典雅，四周松柏環繞，景致優美、空氣清新，兼具隱密性與安全性。</p> <p>今日的陽明書屋已開放為歷史景點與文化教育場域，供民眾參觀學習，行館內共有梅園、森林公園、後花園等三大庭園，各式植栽、原生及園藝樹種，時序交替生趣盎然。本次活動提供團體購票導覽行程，讓大家一睹中興賓館往昔風采。</p>				

(三) 第 17 期：天母古道-尋幽翠峰瀑布(台北版黃金瀑布)

集合地點	天母古道登山口 (靠近中山北路七段 227 巷)			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
9月27日 (六)	09:00-12:00	3	天母古道登山口→介紹「登山專用地圖」App→天母水管路→自在亭→草山水道調整井→打印台→翠峰瀑布→猴洞圳古道→天母公園(天母圓環)			胡一刀講師 挺台灣山趣社團 領隊 登山頻道 Youtuber	◎全程山路步行，請衡量自我體能狀況後報名
活動簡介			<p>位於台北的天母古道(水管路步道)，早期為負責將陽明山湧泉供應至天母地區。從天母登山口一開始階梯上坡，步道後段平坦好走，中途行經市定古蹟-草山水道調整井，前往打印台後取左下切陡下探訪「翠峰瀑布」，因溪水帶硫磺及鐵礦，溪石染成金黃色，陽光照耀下，溪水閃耀著迷人的金黃色，故有台北黃金瀑布的美稱，因沒有路標指示，是內行人才知道的秘境。本次活動講師介紹常用「登山專用地圖」App，實際操作。</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：
 - 1.參加次數：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)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2-3小時研習時數，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。