臺北市教師研習中心

112 年第 4-7 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)提倡正當休閒活動，增進教師情誼，促進身心健全發展。

(二)透過與團體夥伴的共學參與及親自體驗，有助於紓解壓力，達到身體、精神和心理上的鬆弛與健康。

(三)藉由親山親水活動，善用本市豐富的自然資源，俾利教師增能及體驗。

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，每期 30 人。

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 4 期	112 年 5 月 20 日(星期六) 上午	即日起至 5 月 5 日(星期五)截止
第 5 期	112 年 6 月 3 日(星期六) 上午	即日起至 5 月 19 日(星期五)截止
第 6 期	112 年 7 月 7 日(星期五) 上午	即日起至 6 月 16 日(星期五)截止
第 7 期	112 年 7 月 7 日(星期五) 下午	

五、活動主題及簡要行程：(活動當日視實際狀況由授課講師調整)

(一)第 4 期：咖啡職人聊品味

集合地點	臺北市華砡國際數位實驗教育機構 (臺北市忠孝東路 5 段 790 巷 27 號)			活動時數	3 小時	
日期	時間	節數	預定行程		講座	備註
5月20日 (六)	08:50-09:00	3 小時	報到		**<u>蕭福生 校長(主講)</u>** 臺北市華砡國際數位實驗教育機構校長 **<u>陳右昇 老師(助教)</u>** 臺北市文昌國民小學	
	09:00-12:00		淬煉咖啡、品味人生			
活動簡介			許多現代人每天不可或缺的咖啡，沖煮時滿室的咖啡香，品嚐時微苦口感及芳香的韻調，與人生哲學有什麼樣的關聯呢？邀請咖啡職人蕭校長為您介紹不同產地、品種的咖啡，分享沖煮咖啡的要素，還有手沖咖啡的實作品嚐，在淬煉咖啡的歷程中舒緩生活中的節奏、啜飲人生幸福味。			

(二) 第 5 期： 陽明山秘境~草山玉溪

<table>
<tr><td>集合地點</td><td colspan="3">草山玉溪
(臺北市仰德大道二段 91 號)</td><td>活動時數</td><td colspan="2">3 小時</td></tr>
<tr><td>日　期</td><td>時　間</td><td>節　數</td><td>預　定　行　程</td><td>講　座</td><td colspan="2">備　註</td></tr>
<tr><td rowspan="2">6月3日
(六)</td><td>08:50-09:00</td><td rowspan="2">3 小時</td><td colspan="2">報到</td><td rowspan="2"><u>葉姿吟執行長</u>
(草山玉溪執行長)

<u>黃培育老師</u>
(音樂藝術家)</td><td colspan="2" rowspan="2">◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名</td></tr>
<tr><td>09:00-12:00</td><td colspan="2">在草山玉溪中體驗與正念共感、與五感共生</td></tr>
<tr><td colspan="3">活動簡介</td><td colspan="4">「草山玉溪」是位於仰德大道上的私人小型園林與人文空間，也是知名企業家的石雕美術館，本次課程特別邀請執行長親自導覽園區及音樂藝術家現場演奏，體驗在特色建築及天然美景下的音樂中，藉由雙講座引領學員如何「與正念共感、與五感共生」~~在奉一杯看見歷史的茶、「鬆與淡」音樂會的歷程中，讓忙碌於教學工作的您，自然舒緩，在石雕、花草中學會如何嘉勉自己與自己更多連結、愛自己。</td></tr>
</table>

(三) 第 6 期：登山安全系列 1~你不可不知登山的事

<table>
<tr><td colspan="2">集合地點</td><td colspan="2">臺北市教師研習中心</td><td>活動時數</td><td colspan="2">3 小時</td></tr>
<tr><td>日　期</td><td>時　間</td><td>節　數</td><td>預　定　行　程</td><td>講　座</td><td colspan="2">備　註</td></tr>
<tr><td rowspan="2">7月7日
(五)</td><td>08:50-9:00</td><td rowspan="2">3 小時</td><td colspan="2">報到</td><td rowspan="2"><u>蕭添益教練</u>
(中華民國山域嚮導專業人員
中華民國攀登協會)</td><td colspan="2" rowspan="2">◎全程登山上、下階梯步道，請衡量自我體能狀況後報名</td></tr>
<tr><td>09:00-12:00</td><td colspan="2">預防迷路及求救訊息發送</td></tr>
<tr><td colspan="3">活動簡介</td><td colspan="4">由登山經驗豐富的蕭教練，向大家說明無痕山林的重要，以及在登山前如何規劃路線及做好評估與準備，在登山過程中若有迷路要怎樣處理，如何使用手機 GPS 定位及發送 SOS 手機及衛星傳遞訊息，由登山達人來教你實用又寶貴登山安全必須知道的事。</td></tr>
<tr><td colspan="3">雨天備案</td><td colspan="4">改於臺北市教師研習中心及前山公園內，進行緊急避難操作訓練。</td></tr>
</table>

(四) 第 7 期：登山安全系列 2~紗帽山走走

<table>
<tr><td colspan="2">集合地點</td><td colspan="2">臺北市教師研習中心</td><td>活動時數</td><td colspan="2">3 小時</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">7月7日
(五)</td><td>13:20-13:30</td><td rowspan="2">3 小時</td><td colspan="2">報到</td><td rowspan="2"><u>蕭添益教練</u>
(中華民國山域嚮導專業人員、中華民國攀登協會)</td><td rowspan="2">◎全程登山上、下階梯步道，請衡量自我體能狀況後報名</td></tr>
<tr><td>13:30-16:10</td><td colspan="2">求生方法及緊急避難操作</td></tr>
<tr><td colspan="3">活動簡介</td><td colspan="3">臺灣高山景致壯闊，大家都應該要瞭解登山運動的基本常識，尤其是登山安全的重要性，預先學習登山可能會遇到的風險及危機，並由經驗豐富登山好手蕭教練教導大家什麼是求生 PRWF，以及緊急避難操作工具，讓登山不再危險。</td></tr>
<tr><td colspan="3">雨天備案</td><td colspan="3">改於臺北市教師研習中心及前山公園內，進行緊急避難操作訓練。</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：未參加過教師聯誼者優先，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)備餐：活動當天請學員自備食物和飲水。

(二)專車：無派車，需自行前往集合地點，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、攜帶眷屬參加或旁聽，以免影響活動進行。參加研習之學員請準時出席，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）若為戶外活動之行程，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。

八、研習時數：全程參與活動者核發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：熊勤之組員，電話：(02)2861-6942轉221

電子信箱：kellyhsiung@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。