

臺北市教師研習中心

114 年第 18-22 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 18 期	114 年 10 月 25 日(星期六)	即日起至 10 月 17 日(星期五)截止
第 19 期	114 年 11 月 8 日(星期六)	即日起至 10 月 24 日(星期五)截止
第 20 期	114 年 11 月 15 日(星期六)	即日起至 10 月 31 日(星期五)截止
第 21 期	114 年 12 月 6 日(星期六)	即日起至 11 月 14 日(星期五)截止
第 22 期	114 年 12 月 13 日(星期六)	即日起至 11 月 21 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 18 期：魚路古道-下七股野溪溫泉(秘境牛奶泉)

集合地點	擎天崗遊客服務中心			研習時數	4 小時	人數	30 人
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程	講 座	備 註		
10月25日 (六)	09:00-13:00	4 小時	擎天崗遊客服務中心 →金包里大路(魚路古道)→上磺溪停車場→下七股野溪溫泉→陽金公路解散(搭公車 1717)返回市區。距離: 約 2.9+0.6 公里(含溫泉往返)。屬於中低難度路段, 適合一般大眾健行。	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			金包里大路故又稱「魚路古道」, 曾是台北和金山間挑運魚貨、茶葉、硫磺的必經之路。十月初秋, 邀請大家徒步一訪, 走進這條歷史悠久時光隧道, 拜訪古道沿途豐富人文史跡; 沿途經過小土地公廟、慇丙厝地、打石場、山豬豐厝地及許顏橋等皆為先民奮鬥的遺蹟。 再訪藏身陽明山的下七股野溪溫泉, 為乳白色天然夢幻溫泉, 是台灣少數合法的野溪溫泉, 全天然的硫磺泉, 在山林間, 溪水同時伴著硫磺溫泉而出, 一享陽明秘境牛奶泉。本次活動講師介紹常用「登山專用地圖」App, 實際操作。				

(二)第 19 期：來訪秋芒-冷擎步道、礪堡巡禮

集合地點	冷水坑遊客服務中心			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	
11月8日 (六)	09:00-13:00	4	冷水坑遊客服務中心→菁山吊橋→冷水坑生態池→擎天崗大草原、礪堡(6、3、4、1及7號)→擎天崗遊客服務中心解散。 屬於中低難度路段，適合一般大眾健行。		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			陽明山國家公園的冷擎步道位於冷水坑和擎天崗之間，沿著連接兩地的中湖戰備道路而行，穿越七星山、七股山到擎天崗的窪地，全程坡度平緩、綠蔭處處、交通便利、景觀豐富，平均海拔約七百多公尺，沿途景色怡人，有優美的落羽松、菁山吊橋、蓊鬱森林，穿越大草原後，還能看見成群的牛兒。 途中共計有 11 個反空降礪堡，其中 6 個是圓堡，5 個是潛堡；本次行程預計先探訪礪堡(6、3、4、1及7號)挑戰這條健走的輕量級步道！本次活動講師介紹常用「登山專用地圖」App，實際操作。				

(三) 第 20 期：茶香世界-走讀有記名茶

集合地點		大稻埕有記名茶 (台北市重慶北路 2 段 64 巷 26 號)		活動 時數	2 小時	人數	30 人
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註	
11月15日 (六)	10:00-12:00	2	有記茶史→製茶廠導覽(焙籠間)→ 茶席體驗(茶種、方法、操作)→解散。		有記名茶 團體導覽		
活動簡介		有記名茶淡創立於 1890 年，早從南糖北茶的年代，就扮演著台灣茶外銷的重要推手；透過傳遞正確茶葉知識與觀念，讓更多人了解茶葉的分類、製程，從產地的粗製到的大稻埕的精製茶，每個階段都有其意義和專業。 透過交流互動讓原本不喝茶的、不了解茶的，經過導覽之後，對茶葉有更近一步的認知，品味台灣茶美麗動人的故事和味蕾的茶香芬芳。					

(四) 第 21 期：走讀草山古道-遇見藍寶石泉

集合地點	陽明山公車總站			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
12月6日 (六)	9:00-13:00	4	陽明山公車總站→橫嶺古道 →半嶺水圳步道、松溪瀑布 →藍寶石泉管制區入口藍寶 石泉、草山水道介紹→開啟 泉水閘門、品鑑甜美山泉 →愛富三街解散（文大旁 邊）		蘆葦老師 (楊淑芬) 自來水園區 藍寶石泉導覽員		◎時間超 過中午， 自備點心 補充能 量。
活動簡介			走訪台版小嵐山橫嶺古道，連走 2023 年才完工的半嶺水圳步 道。半嶺步道也叫半嶺古道或半嶺水圳步道，該步道沿南礮溪的 上游松溪而行，漫步水圳步道時一路與山壁、溪谷、小瀑布隨 行，綠蔭蔥蔥、潺潺流水，盡頭能抵達磅礴的松溪瀑布。 由松溪閘門進入位於陽明山國家公園內的天母草山水道系 統，憑藉珍貴水質被列為保護管理地，陽明湧泉憑藉如藍寶石般 晶瑩剔透的特殊色澤加上優秀水質，擁有「藍寶石泉」的封號， 在日治時代更有「亞洲天下第一泉」的美譽。				

(五) 第 22 期：依香情願-嗅覺能量相遇之旅

上課地點	臺北市新興國中			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		
12月13日 (六)	9:00-12:00	3	香氣知識入門→當季植物芬芳→生命與香氣之連結→動手實作「本命香氣」	香水爸爸 侯剛本老師	室內課程		
活動簡介			您留意過日常生活中花草世界嗎?透過結合香氣藝術、生命敘事與心靈療癒的理念，經由「當季植物」的應用，讓學員透過時令花草與果實，感受台灣大地節氣的律動，將自然的芬芳帶進個人故事之中。 初探香氣知識入門，介紹當季植物的香氣特質、能量養分與應用方法；昇華為情感書寫與敘事引導，透過文字、聲音與對話，將生命經歷與香氣連結，讓氣味成為自我生命的敘事表達；最後動手創意實作，親手調製一款融合當季植物的「本命香氣」，作為心靈印記與獨特禮物。				

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。