

# 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<br>(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<br>挺台灣山趣社<br>團領隊<br>登山頻道<br>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。<br><br>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、礮堡巡禮

|              |             |     |                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                            |                      |      |
|--------------|-------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------|----------------------|------|
| 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<br>(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、礮堡(6、3、4、1及7號)→擎天崗遊客服務中心解散。<br>屬於中低難度路段，適合一般大眾健行。                                                                                                                                                           |      | 胡一刀講師<br>挺台灣山趣社團<br>領隊<br>登山頻道<br>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。<br>途中共計有 11 個反空降礮堡，其中 6 個是圓堡，5 個是潛堡；本次行程預計先探訪礮堡(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<br>(台北市重慶北路 2 段 64 巷 26 號) |     |                                                                                                                                                                     | 活動<br>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<br>(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<br>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。<br>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<br>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<br>(六) | 9:00-13:00 | 4   | 陽明山公車總站→橫嶺古道<br>→半嶺水圳步道、松溪瀑布<br>→藍寶石泉管制區入口藍寶<br>石泉、草山水道介紹→開啟<br>泉水閘門、品鑑甜美山泉<br>→愛富三街解散（文大旁<br>邊）                                                                                                                                                    |          | 蘆葦老師<br>(楊淑芬)<br><br>自來水園區<br>藍寶石泉導覽員 |    | ◎時間超<br>過中午，<br>自備點心<br>補充能<br>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<br>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<br>上游松溪而行，漫步水圳步道時一路與山壁、溪谷、小瀑布隨<br>行，綠蔭蔥蔥、潺潺流水，盡頭能抵達磅礴的松溪瀑布。<br><br>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<br>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<br>晶瑩剔透的特殊色澤加上優秀水質，擁有「藍寶石泉」的封號，<br>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<br>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<br>(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<br>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。<br>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。