

臺北市教師研習中心

112 年第 1-3 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 1 期	112 年 2 月 4 日(星期六)	即日起至 1 月 30 日(星期一)截止
第 2 期	112 年 3 月 11 日(星期六)	即日起至 2 月 24 日(星期五)截止
第 3 期	112 年 4 月 15 日(星期六)	即日起至 3 月 31 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 1 期：玩創意~蝶谷巴特手作

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	半日 3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註
2月4日 (六)	08:50-09:00	3 小時	報到		曹慧宣老師 (專業手作 老師)	
	09:00-12:00		蝶谷巴特小提袋製作			
活動簡介			蝶谷巴特是種簡易的 DIY 手作，透過餐巾紙印花剪裁出自己喜歡的圖案，利用專業膠劑與圖案構圖貼出屬於自己的風格。再加上多媒材局部型染，就能輕鬆擁有兼具實用性與觀賞價值的作品。想要擁有一個獨一無二的小麻布提袋嗎？一定要來試試這次的 DIY 蝶谷巴特製作。			

(二)第 2 期：歷史探訪走讀~中山樓

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	半日 3 小時	
日期	時間	節數	預定行程		講座	備註

3月11日 (六)	08:50-09:00	3 小時	報到	中山樓專業導 覽人員 2 名 (分組導覽)	◎全程步 行，請衡 量自我體 能狀況後 報名
	09:00-12:00		中山樓歷史建築特色介紹		
活動簡介			陽明山國家公園內的中山樓，為了紀念國父孫中山先生百年誕辰所興建，由名建築師修澤蘭女士規劃，全樓係以中國宮殿式建築藝術為藍本，外表宏偉、內部璀璨的經典之作。中山樓曾為國民大會的會場，也是接待外賓或舉辦國宴的重要場地，目前已指定為市立古蹟，並開放場地租借及參觀導覽，是一座具有歷史紀念價值的建築物。		

(三) 第 3 期：綠手指多肉植物

集合地點		臺北市教師研習中心		活動時數	半日 3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註
4月15日 (六)	08:50-09:00	3 小時	報到		賴廷彰 校長 (臺北市忠孝 國小)	
	09:00-12:00		多肉植物介紹及盆栽製作			
活動簡介			透過不同多肉植物的介紹，瞭解多肉植物的特性及養護技巧，並體驗自己手作盆栽的樂趣，感受植物溫柔紓壓及療癒的能量，讓生活空間妝點得綠意盎然，舒緩心緒，讓心變得柔軟，重新感受生活，找到生命的熱情與感動。			

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) 該期活動若有戶外行程，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。
- (五) 本中心備有哺集乳室，另如需無障礙設施或其他需求者，請事前洽承辦人或當天輔導員。
- (六) 為落實新型冠狀病毒防疫，若有發燒、呼吸道症狀（咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏）等情形，請勿出席並主動聯繫告知。課程期間請務必佩戴口罩，未戴口罩將無法入場。

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。