

臺北市教師研習中心

113 年第 14-19 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)連結城市資源，提供教師多元休閒活動，放鬆工作壓力，促進身心健康。
- (二)結合永續發展目標，透過聯誼活動開啟自己與他人、環境間美好的互動連結、關懷滋養身心及永續生命力。

三、活動對象：臺北市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師。

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 14 期	113 年 10 月 5 日(星期六)	即日起至 9 月 30 日(星期一)截止
第 15 期	113 年 10 月 19 日(星期六)	即日起至 10 月 4 日(星期五)截止
第 16 期	113 年 11 月 9 日(星期六)	即日起至 10 月 25 日(星期五)截止
第 17 期	113 年 11 月 23 日(星期六)	即日起至 11 月 8 日(星期五)截止
第 18 期	113 年 12 月 7 日(星期六)	即日起至 11 月 22 日(星期五)截止
第 19 期	113 年 12 月 21 日(星期六)	即日起至 12 月 6 日(星期五)截止

五、活動主題及簡要行程：

(一)第 14 期：走讀布市風華，共生永續新意

集合地點	永樂布業商場 (臺北市大同區迪化街一段 21 號)			研習時數	2 小時	人數	20 人
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註	
10月5日 (六)	09:50-10:00	2 小時	報到		草木竹石工作坊 吳穎奇老師 陳妍蓓老師	◎因場地空間限制，本場動採分兩組互換方式進行。	
	<走讀體驗> 布市導覽、選布、代工體驗						
	10:00-11:00		<手作教學> 無針線的舊衣再製教學、永續提袋(風呂敷布包)教學				
活動簡介		位於大稻埕內的永樂市場，是臺灣具有歷史的大型布市，琳瑯滿目的進口布、臺灣布，也是國外觀光客必來採買的景點之一。 這次教師揪 play，將帶領大家穿越歷史，進入曾繁華一時的永樂布市探訪布業人的過往故事，也針對現代服飾快時尚所帶來的消費與環保議題，透過買布、加工、舊衣再製以及環保布包(風呂敷布包)的製作與使用，從生活中實踐體驗 SDGs 的精神。					

(二) 第 15 期：酵出自家風味康普茶

集合地點	臺北市教師研習中心			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	
10 月 26 日 (六)	12:50-13:00	3 小時	報到		人文手創執行 吳莉玲老師	◎需要自備 1000cc 放涼的茶 (不可用市售罐裝茶)。	
	13:00-16:00		品味午茶康普茶/香草氣泡飲→ 認識發酵飲的二三事→動手釀 出自家風味康普茶				
活動簡介			您喝過康普茶嗎？什麼是康普茶？ 康普茶既不是茶，也非酒，而是一種含有醋酸菌、乳酸菌、酵母菌的活菌飲品。早在公元前 220 年就在中國出現，近年因為歐美迷戀發酵食品、注重保健機能，漸漸地也將這股旋風吹回來臺灣。其實，有阿公阿嬤早就玩過紅茶菇了，只是欠缺發酵時間的管控與二酵的美味出新，常是過酵酸到難入口.....導致乏人問津。 這次 PLAY，揪老師們來一起來弄懂發酵食物的二三事，跟著養菌啟酵達人吳莉玲老師一起製作屬於自家風味的康普茶。當天不但可以品味老師自創的風味康普茶，學發酵食物的知識，也自備泡好放涼的茶品(紅茶、綠茶、烏龍茶、香草茶，挑自己喜歡的皆可)，放入老師養出的好菌，為自己製作一缸(1000c.c.)自家風味的康普茶帶回與家人好友共品嚐。				

(三) 第 16 期：賞秋芒，用旅拍留詩意

集合地點	冷水坑遊客中心			研習時數	3 小時	人數	20 人
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註	
11月9日 (六)	08:50-09:00	3 小時	報到		老陳旅攝工作室 陳炯霖老師 劉憶貞助教	◎全程步行，請衡量自我體能狀況後報名	
	步行至冷水坑往擎天崗步道芒草秘境(可能視當時天候路況調整路線)→手機拍攝教學練習						
活動簡介		秋天山上，芒花湧動，沿著山坡石階散步，將置身於一望無際，漫山遍野的芒花盛開叢中，在雲霧繚繞的山巒裡，在大自然的舞台光影下，怎能不按下手機鏡頭按鈕，紀錄這季節的片刻美好，也留下夥伴們的交會身影?? 這次教師揪 PLAY，邀大家來「旅拍」，由攝影師兼導遊身分的陳炯霖老師，帶著我們一邊欣賞秋芒美景一邊用鏡頭捕捉每一刻的感動，陳老師的作品多次被外交部、觀光局、縣市政府採用宣傳臺灣之美，近年來更透過推廣旅拍活動，帶著學員探索這片土地上人文與景緻的美好，並練習運用手機鏡頭，為這每一季的山林美景，留下旅途中充滿詩意與回憶的故事。					

(四) 第 17 期：關渡一方田，農事來體驗

集合地點	八仙六代園 (臺北市北投區承德路七段 401 巷 551 號)		研習時數	3 小時	人數	30 人
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註
11月23日 (六)	09:20-09:30	3 小時	報到		八仙六代園青農 王宣智先生 鄭亦真女士	◎活動包含步行，請衡量自我體能狀況後報名
	走讀關渡一方田、賞季節花海					
	農地摘採、手作輕食飯糰體驗					
活動簡介		關渡一方田，藏身在何處？ 一塊在關渡平原上代代相傳的土地、也是臺北市目前僅存的大面積水稻田，一對年輕夫妻，為承接上一代的期待與責任，為讓下一代還能低頭就赤腳踩踏田地、手捏農地泥塊，親近感受關渡平原土地的溫度、稻香穀音，抬頭也能見到那黑翅鳶、大冠鷲在天際翱翔，對這片土地如此的守護與投入，便是王宣智和鄭亦真這對青農夫妻對「永續土地」最真誠的心意。 這次的教師揪 PLAY，一方面搭上 11 月限定的關渡花海列車，一方面跟著守護關渡平原的這對夫妻，走讀屬於關渡平原的土地故事及孕育出的生命，走累了，再一起用他們悉心栽植的有機稻米與現採的農作，手捏野菜飯糰簡單果腹，體驗並沉浸在關渡平原的生命力與大地的滋養中。				

(五) 第 18 期：組一個活的聖誕花園

集合地點		中山國中 (臺北市松山區復興北路 361 巷 7 號)		研習時數	3 小時	人數	30 人
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程			講 座	備 註
12月7日 (六)	12:50-13:00	3 小時	報到			NOOK 園藝設計團隊	
	13:00-16:00		準備材料→製作底座→編織植栽 →添加鮮花或植物→固定和修飾 →完成和展示			黃偲閔老師 林靜美助教 胡素琴助教	
活動簡介		聖誕節在西方是一個感恩團聚的節日，「聖誕花園」是其中一個營造聖誕節溫暖和喜慶感覺的重要物品，有別於一般坊間大量製品，我們運用大自然的恩賜-鮮活植栽，搭配組合成一個賦有聖誕節慶氣氛且能澆灌照顧、生生不息的植栽花園。完成後的作品，無論是掛在門上、牆上、任何您喜歡的地方，都能將這份感恩幸福的氣息，永續深植在生活空間中。 這場手作邀請花藝師黃偲閔老師帶著他的花藝設計團隊藤編老師、陶藝老師，一起精心挑選植栽與裝飾，設計不一樣的聖誕花園，經由手把手教學製作，讓您帶回一個美麗且堅固，並保持生生不息的聖誕花園。					

(六) 第 19 期：甜蜜烘焙香 歲末傳心意

集合地點	自由作烘焙坊 (臺北市大安區建國南路一段 354 號 1 樓)			研習時數	3 小時	人數	20 組
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程			進 行 方 式	備 註
12月21日 (六)	12:50-13:00	3 小時	報到			平板 DIY 教學 +烘焙坊現場 人員協助	
	13:00-16:00		場地、烘焙器具操作說明→操作 平板觀看食譜及製作流程→與邀 約夥伴共同製作美味甜點(現場會 有工作人員協助)→共享甜蜜烘焙 香與道謝				
活動簡介		歲末時刻，您是否會特別想起身邊某個想感謝的人？ 這次的教師揪 PLAY，首次開放您邀約夥伴，只要您填寫表單 https://forms.gle/brfPs9aVM4CkWimY8 ，告訴我們您想感謝的人和感謝的內容，就有機會與他一起製作烘焙香甜可口的美味點心，無論是您的同事、好友或家人都行，想想這一年曾經點滴在心頭的感動，找出那個會特別想要對他說聲「感謝」的人，藉由這一場活動，把藏在心中的謝意化為邀請，付諸真實的行動吧!! 這一場活動因為有一位重要的夥伴與您合作，雖然用平板教學來 DIY 製作甜點，但探索、討論、求解的歷程，必能共同完成一份特有風味的甜蜜烘焙香點心，傳遞歲末濃濃的感恩心意。					

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://insec.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。
 - 3.填寫表單(僅第19期需填寫)：<https://forms.gle/brfPs9aVM4CkWimY8>

七、注意事項：

- (一)除第17期活動有現場製作飯糰輕食，其他期均無供餐，請學員自備食物和飲水。
- (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)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；倘因天候影響戶外活動進行，本中心得取消、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：陳瑞霞老師，電話：(02)2861-6942轉223，電子信箱：vf2086@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。