

# 臺北市教師研習中心

## 109 年度 10、11 月份教師聯誼活動實施計畫

一、研習依據：本中心辦理教師聯誼活動要點。

二、研習目標

(一) 提倡正當休閒活動，增進教師情誼，促進身心健全發展。

(二) 透過環境教育的啟迪，認識和學習鄉土(生活周遭)的自然環境、社會文化、歷史等環境變遷與問題，激發珍惜及愛護我們生長環境的行動力。

三、參加對象與人數：臺北市所屬各級學校教師，為考量活動安全與解說效果，本次活動預定錄取 30 名(每校最多 3 名，從未參與者優先錄取)，額滿即截止報名。

四、活動日期：

(第 1 期) 109 年 10 月 24 日(星期六)，上午 9 時至中午 12 時 30 分。

(第 2 期) 109 年 11 月 7 日(星期六)，上午 9 時至下午 4 時 10 分。

五、活動地點：

(第 1 期)竹子湖蓬萊米的故鄉體驗學習。

日期	時間	節數	預定行程	備註
第 1 期 10 月 24 日 (星期六)	9:00~9:10	3	報到(本中心文康室)	講座：黃錫柱老師 陽明山國家公園解說老師
	9:10~11:50		竹子湖→竹子湖原種田巡禮 (蓬萊米故鄉)→水車寮水圳 步道	
	12:00~12:30		中心午餐-自由賦歸	

日期	時間	節數	課程名稱	講座
第 2 期 11 月 7 日 (星期六)	09:00-09:30	1	報到(本中心文康室) (活化五感)	主講座:陳一蓉臨床心理師 陽明山國家公園解說老師 台灣與美國 ABEPSPGP 認證 臨床治療師與準訓練師
	09:30-11:50	2	秋天的自然體驗 (擎天崗環狀步道賞芒花)	
	12:00-13:20	中心餐廳用餐-休息		
	13:30-15:00	2	身心療癒關係漣漪	
	15:10-16:10	1	同心圓	助講座:孫守宏諮商心理師

(第 2 期) 擎天崗環狀步道(戶外體驗)暨身心靈療育。

六、報名方式：本研習採網路報名，各校欲報名之人員於報名截止日前，逕登入臺北市教師在職研習網站 (<http://insc.tp.edu.tw/index/DefBod.aspx>) 報名，並列印報名表經學校行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名，始完成報名手續。

七、注意事項

(一) 本研習錄取名單預定於報名截止日後 3 日於教師在職研習網公告，並以電子郵件通知錄取學員(請學員自行確認登錄於教師在職研習網之信箱是否正確)，請各研習人員盡量搭乘中心專車或大眾運輸交通工具與會。

(二) 為維護研習品質、精確掌握用餐、實作教材準備份數及參習教師權益，請學校務必

依照報名程序完成薦派(恕不接受現場報名)。

(三)如需搭乘本中心研習專車者，請於網路報名時依需求登錄，惟當日搭車人數未達15人不派車(非每日均有專車)，相關專車發車資訊，請於研習前查詢教師在職研習網(<http://insec.tp.edu.tw/>)或本中心網站(<http://www.tiec.gov.taipei/>)最新公告或電洽輔導組：28616942 轉 221。

(四)參與人員著寬鬆休閒服、防滑運動鞋參加本活動，並攜帶背包、水壺(至少1000c.c.)、筆記本、筆、雨具【必備】；相機、望遠鏡、個人藥品【視個人而定】。

(五)活動當天如遇天候不佳，將於本中心及教師在職研習網頁公告延期或通知取消；如照常舉行，本中心保有變更路線的權利。

八、聯絡方式：吳季琪輔導員，電話：(02)28616942 轉 226，電子信箱：[gigiwu097@gmail.com](mailto:gigiwu097@gmail.com)。

九、其他：本研習計畫陳奉主任核可後實施，修正時亦同。

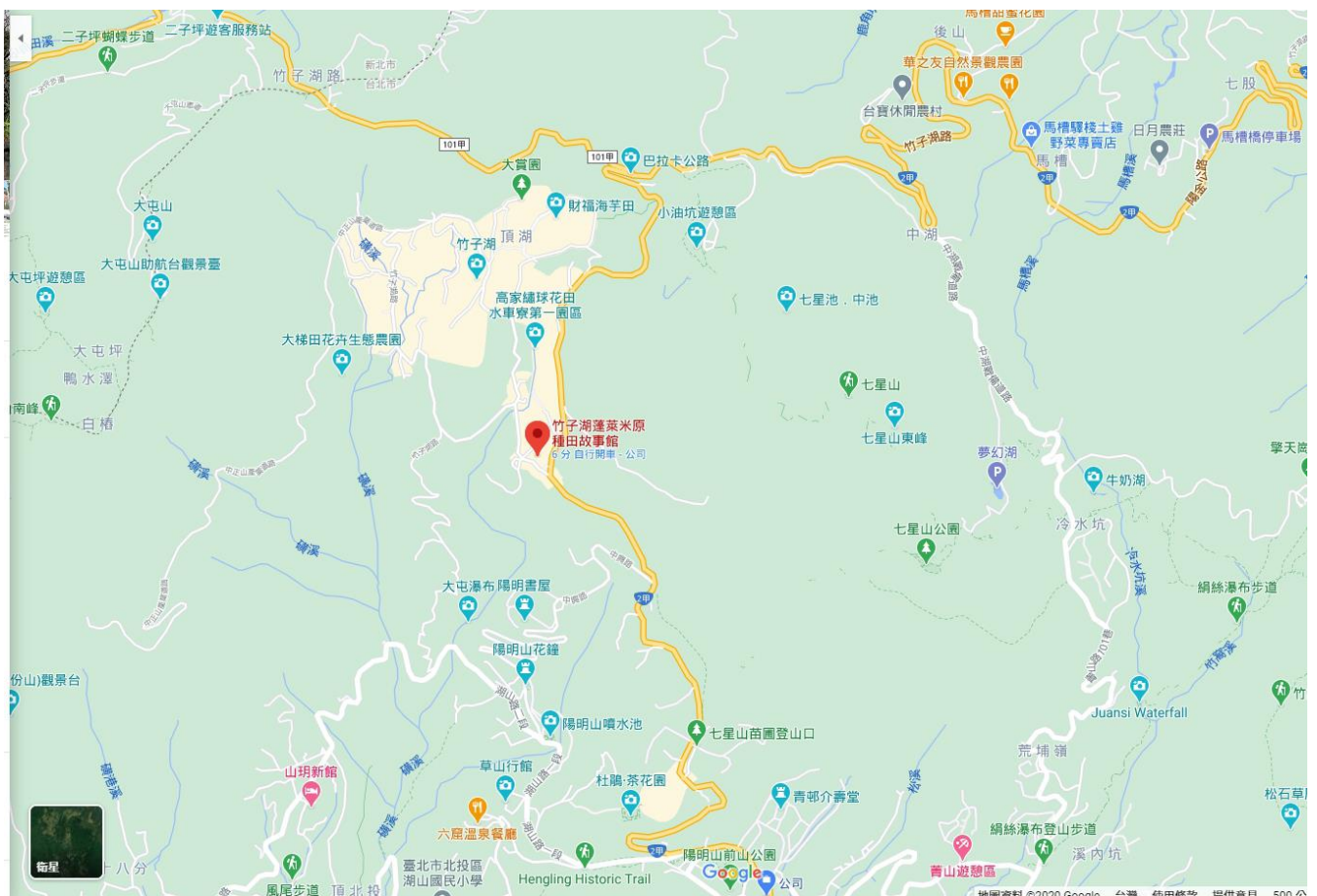
附件：

## ※行程簡圖

資料來源：GOOGLE 地圖(僅為參考)

註：(第一期)

竹子湖—即今湖田里，其地名源自其南方湖田國小及派出所一帶，昔日為一竹木茂密之小盆地而得名，並非真有其湖。



附件：

## ※行程簡圖

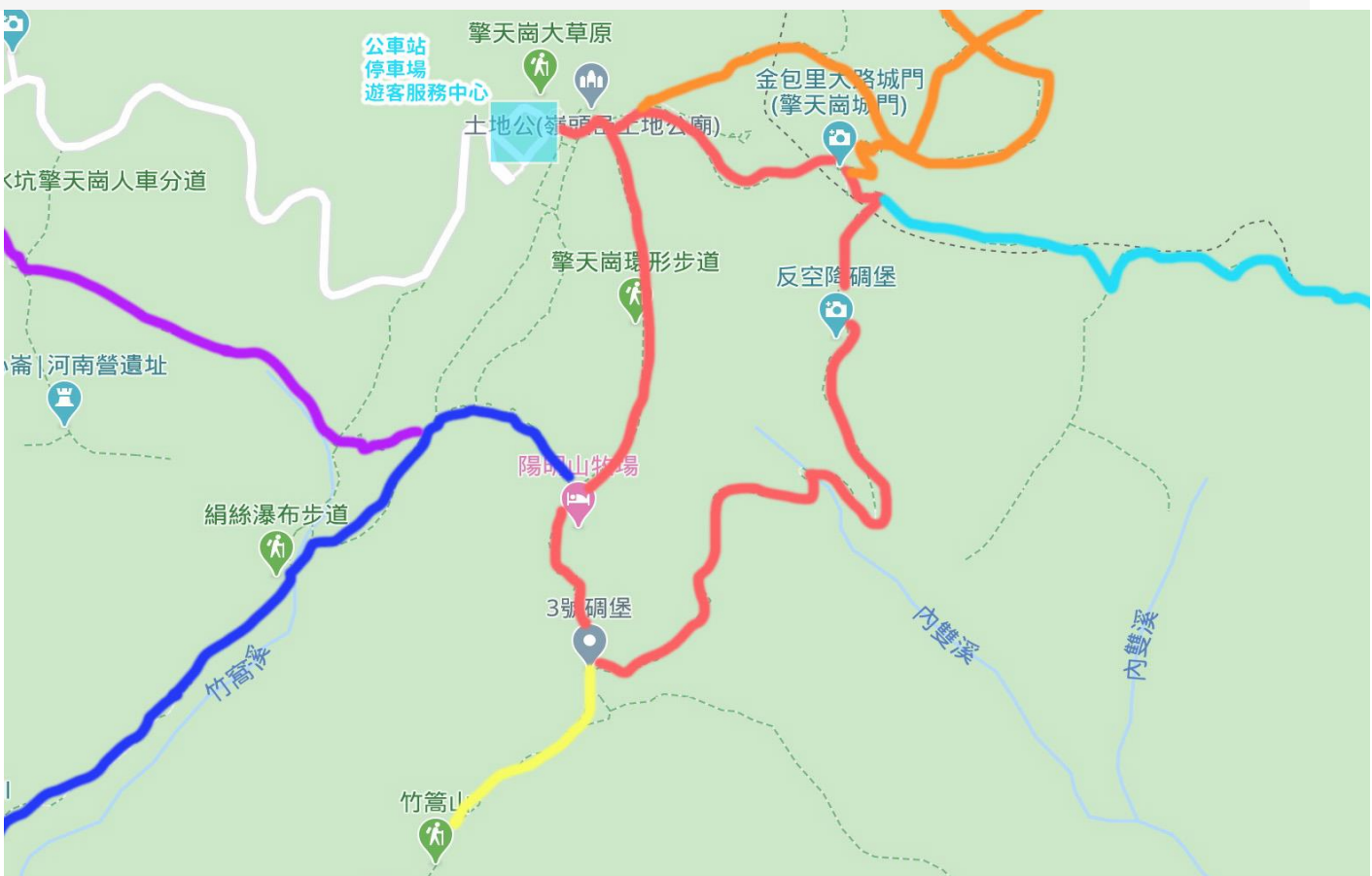
資料來源：GOOGLE 地圖(僅為參考)

註：(第二期)

### 擎天崗人文歷史簡介

擎天崗昔稱大嶺、嶺頭、大嶺仔、牛埔等。由於地勢廣闊平坦，自古以來即為平埔族凱達格蘭人金包里社(金山)、毛少翁社(士林)聚落往來、狩獵、採硫必經之地，金包里大路(魚路古道)亦蜿蜒而過；經歷原住民、西、荷、明鄭、清朝、日據、民國政府至今，先民們留下了許多豐富的人文史蹟。

擎天崗步道完整路線圖



- 紅色：擎天崗環狀步道(含中央步道)
- 黃色：竹篙山支線
- 深藍色：絹絲瀑布步道
- 紫色：冷擎步道(往冷水坑)
- 淺藍色：風擎步道(往風櫃嘴)
- 魚路古道(往八煙、上磺溪)