

臺北市教師研習中心

113 年「寵愛教師、減壓舒心」系列活動

實施計畫

一、活動依據：依本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。

二、活動目的：

- (一) 透過系列活動，讓教師與團體夥伴共學及體驗寵愛自己，達到身心平衡與健康。
- (二) 結合永續發展目標，提供教師多元休閒活動，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、教保服務人員。

四、活動及報名截止日期：

活動期別	活動日期 / 時段	報名截止日期
1	113 年 9 月 14 日(星期六)下午	即日起至 8 月 30 日(星期五)截止
2	113 年 9 月 21 日(星期六)上午	即日起至 9 月 06 日(星期五)截止
3	113 年 9 月 21 日(星期六)下午	即日起至 9 月 06 日(星期五)截止
4	113 年 9 月 28 日(星期六)全日	即日起至 9 月 13 日(星期五)截止
5	113 年 9 月 28 日(星期六)全日	即日起至 9 月 13 日(星期五)截止

五、各期活動主題及簡要行程：

第 1 期:愛品味/咖啡職人聊品味

集合地點	臺北市華政國際數位實驗教育機構 (臺北市忠孝東路 5 段 790 巷 27 號)			活動時數	3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程	講 座	備 註	
9月14日 (六)	13:40-14:00	3 小時	報到	蕭福生 校長(主講) 臺北市華政國際數位 實驗教育機構 陳右昇 老師(助教) 臺北市文昌國民小學		
	14:00-17:00		淬煉咖啡、品味人生			
活動簡介			用咖啡品味人生，享受自己的幸福品味！ 提供喘息的下午茶，讓教師舒緩開學的緊張節奏。 本次活動邀請咖啡職人阿福校長聊聊他與咖啡的因緣、深入淺出的介紹沖煮咖啡的藝術，品嚐微苦口感及芳香的韻調，在淬煉咖啡的當下，如何與人生哲學產生連結？聽聽他的咖啡人生故事（教職生涯、退休後轉職、幸福咖啡公益...）除了手沖咖啡的藝術哲學，尚有餅乾的實作，舒緩開學忙碌的節奏、啜飲人生幸福味，享受午后慢時光。			

第 2 期:愛韻味/在草山玉溪中自然舒緩

集合地點		草山玉溪 (臺北市仰德大道二段 91 號)		活動時數	3 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程	講 座	備 註	
9月21日 (六)	08:40- 09:00	3 小時	報到	姿吟執行長(主講) 草山玉溪執行長		
	09:00- 12:00		在草山玉溪中體驗~ 與正念共感、與五感共生 1. 館內導覽、互動即席分享 2. 讓我們一起去看看太魯閣吧! (Studio 94 的太魯閣影像展)	草山玉溪工作者兩 名(助教)		
活動簡介			用建築與美景的韻味，連結獨特的自己! 草山玉溪是陽明山山腰的一個人文據點，這個小型的石雕美術館十二年來安靜低調地存在，是一本生命之書，默默悅人，希望成為台北最美的後花園--陽明山上的一個心靈綠洲。多年來，它也的確默默地發揮著這樣的功能，在各種五感經驗的活動中帶給學員美好優質的片刻時光。本次課程特別邀請草山玉溪執行長以較為特殊親密的方式~「一杯茶、一塊餅、一段人生」，來為大家介紹草山玉溪的生命故事，它不是一個石雕美術館而已，它是一個人、一群人交織情感的生命篇章，讓忙碌於教學工作的您，自然舒緩，在石雕、花草中學會如何嘉勉自己與自己更多連結、愛自己。			

第 3 期:愛美味/拼湊餐桌風景、自然系下午茶

集合地點	陽明山竹子湖公車站			活動時數	3 小時		
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註	
9月21日 (六)	13:40- 14:00	3 小時	報到		曹瑞芸講師 證照花藝師		
	14:00- 17:00		拼湊餐桌風景、讓味蕾與心情 一同搖擺在田園風景中感受甜 蜜璀璨的舒心下午茶		張維健老師 烘焙師		
活動簡介		用自然的美味，舒緩自己的心情!					
		於大屯山與七星山間的一座山谷~~竹子湖，為辛勞的您辦一場教師專屬的自然系下午茶。 置身於曹家花田中，下花田採摘自己喜歡的花草，設計花卉擺盤，延續花季的浪漫情懷，除了可以布置餐桌外，整座花田裡有許多有趣的生菜香草與花朵，在這裡可以盡情地遊玩賞花，漫步在梯田式的花田間，教師們放下煩憂，喝著下午茶、眺望山谷的壯麗、傾聽大自然的聲音，竹片風鈴聲、蟲鳴鳥叫、潺潺水聲，呼吸自然芬多精，這樣的清幽卻別有情調也是最療癒的事。					

第 4 期:愛光點/樂在生活、美在覺醒，為自己點一盞燈

集合地點		臺北市教師研習中心中正堂		活動時數	4 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註
9月28日 (六)	08:40-09:00	4 小時	報到		曹慧宣老師 專業手作老師	有供餐
	09:00-14:00		蝶谷巴特創作、拼貼出專屬自己的瓶燈		廖婉岑老師(助教) 麗山國小退休教師	
活動簡介			用蝶谷巴特的光點，建構屬於自己的圖像! 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。 在教師節這天，許自己一段慢下來的時光與蝶谷巴特拼貼藝術來一場美的饗宴，舒緩自己、寵愛自己，挑選、建構自己專屬的圖案於透明的玻璃瓶上，妝點色彩、置入LED小燈，為偶而昏暗的心，點一盞燈、溫暖自己、照亮別人，進而改變生命的亮度。			

第 5 期:愛正點/活在當下、找回初心

集合地點		臺北市教師研習中心文康室		活動時數	6 小時	
日 期	時 間	節 數	預 定 行 程		講 座	備 註
9月28日 (六)	08:50-09:10	6 小時	報到		黃鳳英 教授 國立臺北教育大學 教育學系	有供餐
	09:10-16:10		一日禁語正念工作坊 (身體掃描、坐式念、五感正念、行走正念、正念瑜珈與慈心正念等實作練習) 當日除禁語外，也練習斷離手機			
活動簡介			用正念的正點，找回良美的自己! 透過一日禁語正念工作坊讓您活在當下、找回初心。一日工作坊由黃鳳英教授帶領，再次溫習、練習正念、五感生活技巧的實作，如身體掃描、專注呼吸進出的覺察、慈心正念及人際正念溝通等方法，提升對壓力慣性模式的覺察，學習以正念的同在模式管理自我情緒與調控專注力，如何減低焦慮、覺察自己，啟動自身與他人、工作與生活的正向循環，改變以往大腦的自駕模式，開拓、鬆綁，給予自己彈性，找回工作及生活兼顧的幸福迴路，創造自我身心整合與平衡。			

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)本系列為慶祝教師節活動，為提供更多教師有參與活動的機會，活絡活動之實用性，第 1-4 期每人限報 1 期，1-4 期中同校教師最多 2 名，遴選依據為報名截止日前完成薦派報名作業之時間序。

七、注意事項：

(一)除第 4、5 期活動外，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3-6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：謝汝鳳老師，電話：(02)2861-6942轉221，電子信箱：bb9517@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。