

# 臺北市教師研習中心事後新聞稿

單位：臺北市教師研習中心

地址：臺北市陽明山建國街2號

聯絡人：輔導組蔡瑜文組長 2861-6942轉220

輔導組洪如杏輔導員2861-6942轉226

【發稿日期】：108年11月30日

【主 題】：108年度教師聯誼活動「茶道美學與紓壓體驗」茶香  
氣平清新落幕！

【活動時間】：108年11月30日（星期六）9時至12時

【地 點】：臺北市教師研習中心

【臺北報導】：

臺北市教師研習中心於11月30日舉辦教師聯誼活動「茶道美學與紓壓體驗」，聘請郭詩毅教授暨林金梅講師等教學團隊，帶領參加的各級學校報名教師運用眼耳鼻舌身的五感觸發，透過雅緻的茶席布置傳遞美學概念，體現茶文化的深刻內涵。

在講座分享日常「茶的心靈雞湯」、六類茶葉分辨及有機茶栽培演變歷史等簡單常識鋪陳下慢慢導入活動的核心，引領學員實際操作「三口品鑑法」，以「茶香」、「回甘生津」、「通體感受」的三道品茶程序逐步體驗茶道的奧妙世界。最後更以道地的雲南彝族的「瓦罐烤茶」提供學員品茗，在瀟灑著悠悠的茶香中結束本次活動。

茶道，其實它背後的意義是非常深遠，茶能沉殿心靈與提升精神層面；可以養生保健，可以開發視覺、味覺、嗅覺、心覺，也可以紓壓解勞達到身心安頓之妙，提供融入生活美學的另種身心體驗！

# 108年度教師聯誼活動

## 茶道美學與紓壓體驗



108.11.30