

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：輔導組吳季琪代理組長 2861-6942轉260

輔導組洪如杏輔導員2861-6942轉226

【發稿日期】：108年1月26日

【主 題】：108年度第一場教師聯誼活動圓滿落幕

【活動時間】：108年1月25日（星期五）9時00分至15時30分

【地 點】：臺北市教師研習中心、花卉試驗中心

【臺北報導】：

臺北市教師研習中心於1月25日舉辦108年度第一場教師聯誼活動「草山幽靜行」，邀聘陽明山國家公園管理處資深導覽志工擔任講座，帶領參加的各級學校報名教師探索本中心周邊的生態環境，迎著多日不見的溫煦冬陽，步步走向幽靜的山林裡，讓參與的教師得以釋放整學期所累積的壓力，讓身心靈獲得舒緩與休憩，再次的注滿動能，迎接新年度的教育重責。

本次活動規劃從教研中心沿著甚少遊客知道的松溪步道往花卉試驗中心前進，循著潺潺的溪水與林中的鳥鳴聲相伴，先來場森呼吸的暖身運動，再進入目前為臺北市所保存最大規模的美軍宿舍群，透過保留區內的原始宿舍模樣與整修後變身特色餐廳的對比，再聆聽講師的歷史演變解說，讓人頓時墮入時光隧道中的場景，想像著也唏噓時代變化。活動終點來到素有臺北後花園之稱的花卉試驗中心，看著早春綻放的櫻花與園區內滿滿盛開的鬱金香，令人驚呼連連，偌大的花卉中心栽種的各式各樣的植物，宛若置身夢幻的國度中，巧遇多組拍照的新人，洋溢著絕對的幸福氛圍，讓活動畫下美好的句點。

教師聯誼活動是本中心積極籌備中的「心靈活水2.0～Teacher's hope bonding(教師希望站)」主題活動之一，希望協助臺北市教師紓解其工作及生活上的壓力，提供舒適且能紓壓的環境，佐以增能紓壓的多元實務知能及演練課程，期使教師能朝向個人生活與教學專業全方位的整合、了解、探索與深化。活動精彩生動且蘊含教育意義，是現場教育工作者寓教於樂的紓壓體驗。

108年度教師聯誼活動

108.01.25

