

香港女教師協會會訊

Hong Kong Women Teachers' Organization



Newsletter

訊

第 48 期 2019 • 09



會址：九龍旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-05 室
電話：2787 7311

傳真：2787 7312

網址：www.hkwto.org.hk
電郵：hkwto_2006@yahoo.com.hk

~主席的話~

齊來守護校園這淨土

周蘿茜

香港經歷了一個不一樣的夏天，整個社會都飽受不安和驚恐。暑假不再是陽光與海灘，而是遊行和暴力。仇恨、忿怒的情景不斷地在重覆。即使在開課日，校園內外仍在繼續沸騰！凡此種種都與學校所培育的道德及價值觀背道而馳！香港從來都是和平、理性、包容、非暴力的，但這個夏天的瘋狂徹底摧毀了我們的家！

莘莘學子無論是剛入學的幼兒，或大專學生都是帶着這沉重的包袱、重壓的心情回校，校園的氣氛肯定是不一樣！這學年定不易過！

作為教師，我們一定要努力守護關愛的學習環境。首先是要建造一個和諧的專業團隊，保持寬容，接受不同意見，及理性討論。目前社會仍處於動蕩，傷痕仍未愈合，的確影響教師的情緒，所以我們應先理順自己的思緒，提醒自己以中立和客觀的態度，對未經証實的單方面指控，定要抱着懷疑的心態，作多角度的分析，不妄作定論！

在面對學生時，我們一定要緊守崗位，培育學生學習相關學科的知識、技能及價值觀。在討論爭議性的議題時，應配合學生的學習發展階段，採用多元化資料，引導學生作理性和客觀的歸納，以互相尊重的方式表達意見。

學校是社會的縮影，多月來社會的對抗定必被帶入校園，非我即敵，仇警排外的情緒可能引致欺凌問題。少數曾參與違法示威及暴力破壞的青少年或會孤立、嘲諷、甚至暴力對待異見者及警察子女。我們身為老師，必須緊記自己是這淨土的守護者，以身作則，忠於良知和專業責任，密切關注校園內可能出現的欺凌行為，而學校亦應訂立機制，採取全校參與的措施，更要及時制止所有校園欺凌及暴力行為。

校園應是青少年學習成長的淨土，老師們，我們不能讓香港的下一代沉溺於仇恨與破壞，忘記建設與進步。現今世界的科技發展是一日千里，不進則退。若然學習變得次要，便是自削競爭力，拖垮香港經濟，惡果自受。

讓我們發揮專業精神，攜手營造愛校園、愛學習的環境，培育健康快樂的下一代，為這個家重新帶來希望！





尊敬的同工：

香港女教師協會（「女教協」）自 2006 年成立以來，秉承一貫宗旨關注教師團隊，特別是女教師的專業需要及所面對的問題，提昇她們的專業水平、地位及發展。在過往十多年曾舉辦多項專業交流發展訪問團包括前往深圳寶安、上海、安徽、廣西、南京、湖北、海南省、山東、寧波、四川及雲南等省市，以促進與國內教師的專業互動。「女教協」亦以監察香港教育發展為創會宗旨，經常就各項議題進行廣泛而深入的問卷調查，客觀及公正地反映各持分者即前線教師、學生及家長的心聲。「女教協」將所收集得的意見向相關部門反映，用以改善香港教育的發展。

「女教協」定期安排學者於香港教師中心舉辦專業講座及教育會議，為教師們提供持續進修的機會。「女教協」亦細心設計不同的健康講座、工作坊及興趣班，讓教師們在緊張工作後的餘暇能舒緩心情，為自己打氣。

本會設有會址，定期舉辦不同的專業講座、工作坊及多類型的興趣活動。讓會員們可以提升專業知識和善用餘暇，盡情放鬆，以促進身心健康。本會每三個月出版會訊與會員及全港教師保持緊密聯繫，而執行委員會於每月的最後一個星期天舉行會議，歡迎會員列席。另外，「女教協」為配合學校的專業發展需要，也提供適切校情的到校專業或身心健康工作坊及講座。

現誠邀更多同工加入香港女教師協會，在往後的日子裡，讓我們得到您們的寶貴意見和指導，使我們可以完成各項有意義的事工。在此，感謝您們對我們的鼓勵及信任，本會訊附有會員申請表格。盼望能在未來的日子裡，與您攜手共建快樂的團隊！

祝 身體健康、工作愉快

主席 周蘿茜 敬邀

執行委員會例會

邀請永久會員加入我們的執委會，讓我們一起努力為前線同工共謀福祉，為我們香港的教育發光發熱。本會的執委會於每月的最後一個星期日下午四時至六時舉行每月例會。您可以先列席參加會議，然後再決定會否加入執委會。如您希望出席例會，請與幹事楊小姐(2787 7311) 聯絡。



香港女教師協會 會員資格申請表



~歡迎成為我們的一份子~

個人資料: (請以正楷書寫並必須填寫所有項目)

網上申請成為會員

中文姓名: _____ 英文姓名: _____

香港身份証號碼: _____ (頭四個號碼) 生日日期: _____ 月 _____ 日

住址: _____

任職學校: _____ 已退休

學校地址: _____

選擇聯絡方法: 住址 學校 手提電話 電郵 其他 _____

任教科目: _____ 班級: _____ 職位: _____ 教師註冊證號碼: _____

電郵地址: _____ 手提電話: _____

傳真號碼: _____ 聯絡電話: _____

教育程度:

中學 大專 大學 研究院 其他(請註明): _____

年齡組別:

21-30 31-40 41-50 51-60 61 或以上

會員類別

永久 (HK\$200) 普通 (年費 HK\$20) 轉為永久會員(HK\$180)

介紹人: _____ 日期: _____ 簽名: _____

*請填妥各項，並請將表格傳真至 27877312 及於七個工作天內繳付會費。

*繳付會費方法：

(1)用劃線支票寄本會，支票抬頭：「香港女教師協會」；

並寄往九龍旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室。

(2)用入數方式存入本會，帳號：208-0087-22-001，開戶銀行：恒生銀行；然後把入數紙傳真至 27877312。

永久會員專享：

- 優先參與本會所舉行的活動；包括交流團、家庭團、興趣班、講座等。
- 會員家屬、朋友亦可參加會址活動。
- 可獲香港女教師協會精緻水晶紙鎮乙個。
- 每年可獲生日禮物乙份及其他優惠。

本會將於香港教師中心舉辦的活動

本會定期與香港教師中心合辦不同的專業講座和工作坊，讓同工們可以提升專業知識和善用餘暇，盡情放鬆，以促進身心健康。與此同時亦可加強彼此聯繫。

肩頸腰伸展治療瑜伽班

本課程透過不同的瑜伽伸展動作，令身體在短時間內能得到休息及放鬆。導師運用了瑜伽元素及運動伸展技巧，透過不同姿勢延展，有助消除肌肉緊張，會教授呼吸法等，將平日肩、頸、腰背等積存的疲勞透過溫和方式來消除。

日期：9月19日至10月24日(星期四)

時間：下午 6:30 至 8:00

費用：270 元/6 堂

肝臟疾病的檢測及預防講座

肝臟是身體的主要清潔工和消化系統的關鍵參與者，肩負多種排毒和營養的功能，而腸胃主導了身體的消化及吸收，兩者對健康均有莫大影響。本會特邀腸胃肝臟科專科醫生向同工解說腸胃肝臟的常見症病、其早期的檢測及預防方法等，同工可了解預防腸胃肝臟疾病的最新資料及其治療發展。

日期：9月20日(星期五)

時間：下午 7:00 至 8:30 費用：全免

瑜伽治療工作坊 YOGA THERAPY

瑜伽治療工作坊融合了物理治療和瑜伽的學問和優點，透過持續性練習促使身體各系統運作更健康和改善身體不同的問題。導師將教導學員以瑜伽體位法及瑜伽磚，舒緩身體上的痛症如頸痛、腰背痛及坐骨神經痛等，更會教導如何有效地拉伸痛症部位，既可病理性調理又可強身健體。

日期：9月21日至11月9日(星期六)

時間：下午 2:00 至 3:30

費用：270 元/6 堂

自由快樂 Zumba Fitness 與提昇姿勢工作坊

Zumba 是來自南美的舞蹈，其充滿活力動感的拉丁舞風格，配以國際性的音樂，獨特的舞蹈，動作簡單易學，讓參與者在開心輕鬆的環境下，自由地享受跳舞的樂趣和感受快樂；亦能在不自覺中鍛鍊身體，燃燒大量卡路里，達致消脂瘦身的果效。本課程導師將以不同歌曲的風格，再配合舞步編排，讓學員依照音樂的節奏，跳出多元化的舞蹈。

日期：9月21日至11月16日(星期六)

時間：下午 4:00 至 5:30

費用：270 元/6 堂

珍珠玉蓉美白洗臉手工皂

近年不少人崇尚天然，講求環保，故用天然材料製作的手工皂因而被受熱捧。本工作坊導師將教導學員製作美白淡斑的珍珠玉蓉美白洗臉皂。珍珠玉蓉是清宮御醫為太后調配的美白秘方，成分有白牽牛、白芨、白細辛、甘松等，有美白淡斑、去除老舊角質及去除水腫等功效，而珍珠粉可深層清潔毛孔污垢及去除死皮，令皮膚更細緻無瑕。

日期：9月28日(星期六)

時間：下午 2:00-5:00

費用：260 元(已包括材料費)

創意中國剪紙工作坊

本工作坊導師將分享中國民間剪紙藝術、中國剪紙技法及構圖，通過簡潔的技巧介紹和詳細的圖樣分解，讓從未接觸過剪紙藝術的同工，也可體驗剪紙藝術所帶來的美妙樂趣，剪出一些令人驚艷的作品。

日期：9月28日至10月12日(星期六)

時間：上午 11:00 至中午 1:00

費用：330 元/3 堂(已包括材料費)

日本和諧粉彩「心・舒壓」工作坊

和諧粉彩是一種療癒的藝術，由日本細谷典克 (Hosoya Norikatsu) 老師創立。參加者毋需任何繪畫基礎，只需要用手指直接繪畫，繪畫過程中令心靈產生平靜、和諧的感覺，回歸兒時無憂無慮的狀態，放下成年人的煩惱。學員於創作過程中獲得自信與勇氣，使心靈得以平靜舒展，更可了解自我，而學員透過共畫及分享，彼此欣賞，享受畫畫的樂趣。

日期：10月3日至10月24日(星期四) 時間：下午 7:00 至 9:00 費用：400 元/4 堂

Funky Dance 減壓健康舞工作坊

「Funky Dance」不需舞伴，適合各類人士參與。學員透過輕快的中西流行樂曲，配合充滿動感的帶氧韻律動作及簡易舞步，合舞蹈和運動於一身，肺部可吸入更多氧氣，加強心肺功能，增加肌肉彈性及柔軟度，透過大量排汗更可排出毒素，燃燒體內多餘脂肪，加強血液循環及新陳代謝。

日期：10月4日至11月8日(星期五)

時間：下午 6:45 至 8 : 15

費用：300 元/6 堂

「教好學生有良方」工作坊

本課程專為幼稚園和小學教師而設，導師將精要地講解如何運用 NLP 的方法，識別學生的個性和學習模式，將個性和學習模式如視覺型、聽覺型、感覺型、自語型等相近的學生分組教學，按不同的學習模式因材施教。教師們若能掌握 NLP 技巧，可提升學生的學習能力和自律性，增加他們的學習動機，提升教學效果。

日期：10月4日至10月25日(星期五)

時間：下午 7:00-9:00 費用：300 元/4 堂

《水滸傳》與儒家倫理講座

《水滸》成書至今四百餘年，作為中國四大古典小說之一，水滸傳是一本充滿挑戰和矛盾的書。《水滸》中除了出現了吃人肉、屠戮仇敵一門老小等情節外，這些「英雄好漢」還常常殺人放火，洗蕩村莊。他們的行事為人，均與現代人的「倫理準則」相距甚遠。講者將以「武松殺嫂」一幕作為切入點，討論《水滸》的道德世界，內容涉及傳統與現代、文學與現實的差異，並會分享活於現代的讀者應以怎樣的角度了解這本經典，更會探討人們在閱讀過程中如何彰顯出現代人的價值觀。

日期：10月11日(星期五)

時間：下午 7:00 至 8:30 費用：全免

銅鉢頌—聲頻療癒體驗班

「頌鉢」是其中一種聲頻療法的工具，流行於歐美國家，「頌鉢」聲釋出的梵音溫和而穩定，其和諧的聲音和獨特的振動頻率，可微調身體各器官的頻率，使心靈平靜放鬆，淨化身體，達致靜心紓壓的境界。本工作坊導師將「頌鉢」的聲頻療法與瑜伽結合，讓學員深度放鬆經絡肌肉，改善血壓及血液循環，舒緩壓力，更可改善睡眠質素，讓身心回復平靜和諧和喜悅的心情。

日期：10月19日至11月16日(星期六)

時間：上午 11:30 至 中午 1:00

費用：300 元/5 堂

學生創意展示方式講座—ISTREAM

Display Board DIY 工作坊

本工作坊旨在介紹在美國學校很普遍應用的 Displayboard 和由各種小書、立體頁及轉盤等組成的 Display Board，工作坊中，大家會動手製作 Display Board，並分享如何令教與學變得更有意義。導師將以「台北閱讀文化交流團」的主題教學作示範，在 Display Board 內加入立體元素、錄音及燈光系統，並融入 QR 及 AR 的 apps，教學生大玩創意，讓教師親自實戰另類的 STEM 教育。

日期：10月19日 (星期六)

時間：上午 11:00 至 中午 1:00

費用：250 元(已包括材料費)

韓流舞蹈 K-Pop Dance

K-Pop Dance 源於南韓，於九十年代興起，憑著獨特的 R&B 及 Hip Hop 音樂風格及出神入化的舞步，成為風靡亞洲的流行團隊運動。K-Pop Dance 主要分為「MV Dance」及「排舞」。「MV Dance」主要是模仿韓國歌手在音樂錄像裡的舞步，而「排舞」則由導師安排舞蹈，再配合韓國流行歌曲，跳出獨特風格。學習 K-Pop Dance 能增強心肺功能，透過大量消耗身體能量達致收身效果；更可增強自信心，建立團隊合作精神。

日期：10月19日至11月16日(星期六)

時間：下午 2 : 30 至 3:45

費用：300 元/6 堂

帶氧健體伸展運動工作坊

隨著年齡增長，肌肉退化、關節僵硬，加上都市人生活繁忙壓力大，造成神經緊張。本課程透過不同伸展動作及鍛鍊肌肉訓練，提升心肺功能，增強肌力及肌耐力，改善關節靈活性、身體柔軟度以及平衡力，預防慢性痛症等問題，也可糾正學員日常錯誤的姿勢，使其身體達到健康體適能的水平。

日期：11月2日至12月21日 時間：上午 11:00 至 中午 12:30(星期六) 費用：270 元/6 堂

韓式「藝術. 香舒」擴香石工作坊

「韓國擴香石」是利用由韓國獨家研發的擴香石配方材料，讓參加者製作出獨特的擴香石。學員親手製作擴香石過程中，可放鬆心神，放慢節奏，欣賞和肯定自己，從中獲得快樂及滿足感。擴香石除了具有吸濕除臭的功效外，更可添加香薰油或香水，放在衣櫃、洗手間及辦公室內可使香味四溢，環保又健康。

日期：10月24日至11月21日(星期四)

時間：下午7:00至9:00

費用：500元/4堂(已包括材料費)

水彩繪畫工作坊

水彩畫最可貴的特點是它的透明特性、作品淋漓清新，是一種結合幻想與寫實的視覺藝術。由零開始學水彩畫，導師將會由淺入深詳細教學，揭開水彩畫祕技與技法，如風景寫生、人像、動物寫實、或個人夢幻創作等。課程教學除了有水彩畫的基本技巧，更佳包括專業乾濕筆法技巧、水彩流動協調、明暗調子及構圖處理等手法，全方位教學！

日期：11月2日至30日(星期六)

時間：下午2:00至4:30

費用：450元/4堂(已包括材料費)

DIY 肩頸精油按摩工作坊

長時間面對電腦工作或低頭用電話，很容易導致肩頸痠痛。本課程將教授基本香薰治療、精油應用原理，以及簡易的自我肩頸按摩手法。課程旨在教授學員一套肩頸按摩手法，讓繃緊的肌肉得以放鬆，導師將講解肩頸痛症之主因及該部份之肌肉結構，學員更可於課堂上調配出舒壓止痛的按摩精油，加強療效，紓緩肩頸肌肉疲勞，增加肌肉張緊力，減輕痛症。

日期：11月30日(星期六)

時間：上午10:30-下午1:00

費用：240元(已包括材料費)

DIY 天然玫瑰補濕護膚品工作坊

很多人煩惱自己的皮膚內乾外油，保養很麻煩，其實，真正的元凶是保濕不足，導致底層肌膚缺水，而產生更多面油，保濕是一年四季的任務，肌膚容易因水份流失，而變乾燥！本工作坊透過教授自制的香薰護膚品及面霜，能有效控制成品的質素，從根本改善內乾外油的問題。以天然材料，製作護膚品，包括：清潔、磨沙、面膜和面霜等，避免添加劑傷害。

日期：12月14日(星期六) 時間：上午10:30-下午1:00 費用：240元(已包括材料費)

舒痛伸展運動工作坊

同工們平日工作繁忙缺乏運動，長期站立授課令肌肉過勞，備課時又需長時間看電腦，令肌肉內的酸性提高，肌肉繃緊，輕者導致酸痛，嚴重者導致脊椎、關節移位和骨刺等。本課程將深入講解肩、頸、腰、臀、膝等五種常見痛症，更會示範及引導學員進行正確伸展動作及阻力訓練，以提升肌肉的柔軟度及力量，改善關節靈活性。此外，通過不同的柔動作，糾正學員日常錯誤的姿勢。

日期：10月31日至12月5日(星期四)

時間：下午6:30至8:00

費用：270元/6堂

「脊骨管健康」講座

不少人忽略了脊椎健康的重要性，其實身體與脊椎健康息息相關，例如頭痛的其中一個原因，就可能是由頸椎錯位所致。本講座專為辦公室工作及需長期站立授課的教育工作者而設，講者將介紹脊骨錯位之成因及影響，並講述其預防與治療方法；亦會教授基本護脊知識、痛症如脊椎側彎，寒背等的成因；更會分享姿勢要點、日常生活及工作時的注意事項等脊椎健康資訊。

日期：11月8日(星期五)

時間：下午7:00至8:30

費用：全免

DIY 環保酵素及濕疹膏製作工作坊

現時人人講環保，環保酵素十分流行。用果皮，菜類及廚餘加工處理，可化為有用的環保酵素，是家居清潔的好幫手。本課程導師將介紹不同環保酵素的製作方法、用途及使用方法，並即場示範環保酵素和濕疹膏的製作方法，學員可親自製作自己的環保酵素及濕疹膏，更可試飲自家製的果品酵素。

日期：11月16日(星期六)

時間：下午2:00-5:00

費用：120元(已包括材料費)

押花藝術之飄浮花原子筆工作坊

押花藝術是將天然的植物花卉加工整理，運用特殊的工藝進行脫水、押製乾燥處理，使植物花卉保持原有的色彩及美態。透過設計師縝密構思、創新設計，將色彩繽紛的花卉永久保存在飾品當中，成為一件花藝與手工藝結合的藝術品。導師會於課堂上示範及帶領學生親自設計及動手製作一支屬於你自己的飄浮花原子筆。

日期：12月13日（星期五）

時間：下午 7:00-9:00

費用：160元(已包括材料費)

押花藝術之耳環體驗工作坊

押花藝術起源自19世紀的英國，是流行於當時上流社會的休閒活動，及後由歐洲傳到日本、台灣和香港等地。本工作坊導師將帶領學員親自設計及製作一對押花耳環，亦會分享押花飾物的製作方法，導師將提供多款不同的花材，讓學生自由配搭，製作充滿夏天氣息的押花飾物。

日期：12月14日（星期六）

時間：下午 2:00-3:00

費用：200元(已包括材料費)

詳細資料：

活動舉辦地點：九龍塘沙福道19號教育局九龍塘教育服務中心

詳情可以瀏覽香港教師中心網頁<<http://hktckln.hktc.edb.gov.hk/activity/>>

或香港女教師協會網頁<www.hkwto.org.hk> 查詢電話：2787 7311



會址工作坊

天然護膚・保濕亮肌(玫瑰)系列工作坊



想有效護膚？何不試試使用真材實料，因應自己的膚質，DIY 適合自己的天然護膚品，用得安心！導師Candy自製天然護膚品多年，她融合多年製作心得，運用深入淺出的方法，講解DIY護膚品概念，再透過親手實踐部份，務求讓參加者了解不同護膚品的原材料及製作過程，日後更可以在家中自製天然護膚品！不少女生愛以玫瑰花沖製花茶，其味道清香幽雅，能令人緩和情緒、紓解抑鬱。其實玫瑰花更可滋潤養顏，是護膚美容的佳品！保濕亮肌系列以玫瑰植物性原料為主要成份，保濕同時淨化肌膚，緊緻毛孔，令膚色更顯光澤！

日期：10月20日（星期日） 時間：下午 2:00-5:00 費用：380元(已包括材料費)

*學員可帶走課堂中製作的：

- 1) 玫瑰酵素潔顏慕絲 50g 2) 玫瑰美白保濕化妝水 30g
- 3) 玫瑰保濕身體乳液 100g 4) 傳明酸玫瑰美白保濕精華 50g 5) 玫瑰果油頸抗皺霜 30g

DIY純天然唇膏及潤唇膏工作坊

天氣乾燥或受到陽光照射，嘴唇容易生成老化的角質，繼而變得乾裂。現時市面售賣的潤唇膏大多使用石臘、凡士林等礦物油再加入人造香精製造，對嘴唇的護理並無實際幫助。反之，用珍貴植物油脂製造的唇膏及潤唇膏就來得更天然、滋潤、好用。然而，自製潤唇膏的配方五花八門。本工作坊會教授大家利用全天然的原材料：蜜蠟、可可脂、甜杏仁油、酪梨油及乳木果脂，製作出專屬個人的唇膏及潤唇膏，送禮自用皆合宜。

日期：12月15日（星期日）

時間：下午 2:00-5:00 費用：300元(已包括材料費)

*學員可帶走課堂中製作的：十支潤唇膏、兩支有色唇膏及包裝紗袋10個。



上課地點：香港女教師協會之旺角會址(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104-1105室)

查詢電話：2787 7311

~老師分享~

開學對教師的新挑戰

張民炳 顧問

新學年開始後，有中學的學生進行罷課，當中有戴口罩的參與人士對記者揚言，如果政府不就「五大訴求」照單全收，抗爭行動必不止息。更有受訪的罷課學生聲援涉嫌參與暴亂而被捕的同學，並斥令執法部門釋放有關的學生。另外，早前傳媒報道，有涉及罷課的中學生堅稱，回應民意是政府應該做的事情，而即使在校遭到紀律處分、記錄缺點等只屬微不足道。在這些同學的心目中，作為未來社會精英的中學生，應該勇於發聲，抗衡政府，如只顧開學上課，便沒有盡他們視為正義的學子責任。

在這種激動的情緒甚或煽惑的氛圍下，警方最近先後拘捕兩名分別是 12 歲及 13 歲的學童，後者更被搜出氣體炸彈。對於有責任盡力保護學生，讓校園成為同學的「安全網」和「加油站」，並免受校外的政治及其他因素干擾的專業教育工作者而言，出現這些情況是一個嚴重的警號。

無可置疑，今日的中學生，不少將來會成為社會的棟樑；但值此之時，他們仍在接受基礎教育的未成年階段，何來高層次的能力和識見去就複雜的政治議題作出獨立和不偏不倚的判斷呢？當他們仍在求取學問、接受全人教育的年齡卻被捲入激進的政治爭鬥和行徑，對他們以至整個社會都是十分不幸和欠缺建設性的。

本財政年度，政府投放於教育的經常性經費超過 900 億元，其中大部分用於基礎教育，這是一個很大的財政承擔，目標只是希望學生可以享有更好的全方位學習和健康的校園生活，絕非用於提供場所和專業人力，去訓練學生進行政治表態及參與罷課行動，深信這些並不是大部分家長和社會人士對在校學子的期望。然而細看過去幾星期的傳媒報道，一些教育界人士對中學生罷課一事態度模稜兩可，不願意果斷地說不，更有受訪人士推說「尊重」學生的決定！

雖然有贊成罷課者指出，參與的中學生都是出於自發的，但綜觀過去幾天的罷課行動中，我們不難發現有不少正就讀相關學校以外的人士到場聲援，何解？有大學教育學院榮休教授最近提出勸喻，校方應清晰地告知校友及政客，學校不是政治場所或滿足學生提出罷課訴求的地方，他們也必須尊重持不同意見的老師和同學。最後，大家必須惦記，法治仍然是香港社會運作的底線。



會址興趣班



詳情及開課日期可瀏覽
本會網站(www.hkwto.org.hk)
或致電本會(電話:27877311)
查詢、留位或報名。

星期一

全身伸展治療
瑜珈班
下午 2:00-3:15

現代排排舞
下午 3:45-5:15
6:30-8:00
7:00-8:00
8:00-9:00

肩頸腰治療
伸展瑜珈班
下午 6:15-7:15

Slim Dance
下午 7:30-8:30

Funky Dance
下午 8:45-9:45

星期二

肚皮舞
下午 2:30-4:00

肩頸腰治療
伸展瑜珈班
下午 5:30-6:30

6:40-8:10
8:15-9:15

Funky Dance
下午 6:30~7:30

7:30~8:30
8:30~9:30

星期三

肩頸腰治療伸
展瑜珈班
下午
5:50-6:50
7:00-8:00
7:25-8:25
8:05-9:05

普拉提瑜伽班
下午
5:00-6:00
6:15-7:15
7:25-8:25

Funky Dance
下午
8:40-9:40

星期四

瑜伽伸展及
肌筋膜放鬆班
下午 12:30-1:30

Funky Dance
下午 6:30~7:30

K Pop Dance
下午 7:30-8:30

帶氧健體伸展班
下午 5:30-7:00

肚皮舞
下午 7:15-8:15
8:15-9:30

Bollywood
Dance
下午 8:40-9:40

星期五

橡筋帶健
體運動班
下午 12:45-1:45

瑜伽伸展及
肌筋膜放鬆班
下午 2:00-3:00

現代排排舞
下午 3:00-4:30
4:30-6:00

瑜伽治療
下午 6:15-7:15

Funky Dance
下午 6:30~7:30
7:30~8:30
8:30~9:30
8:50-9:50

Zumba Fitness
下午 7:30-8:30
7:45~8:45

星期六

現代排排舞
上午 9:30-11:00
11:45-12:45

普拉提瑜伽班
上午 10:45-12:15
下午 12:00-1:00

全身伸展治療
瑜珈班
下午 1:00-2:30

流瑜伽
下午 1:00-2:30
舒痛伸展瑜伽班
下午 12:00-1:00

Zumba Fitness
下午 3:00-4:00

瑜伽伸展及
肌筋膜放鬆班
下午 3:30-4:30
4:45-5:45

Funky Dance
下午 4:00~5:00

上課地點：旺角會址

(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

費用：\$300/4 堂(每堂 1 小時)、\$450/4 堂(1.5 小時)

~誠邀參加聖誕福建廈門專業發展交流團~

尊敬的校長、教師：

為增進同工們對福建省教育情況的了解及向國內不同地區教師推廣本港教學理念和經驗、促進兩地教師的專業發展及加深彼此的認

識，本會將於聖誕節期間舉辦福建廈門專業發展交流團。現邀請您一同前往參加。

行程包括：訪問優質小學、中學，座談交流、遊覽廈門環島路、參觀及考察漳州土樓：田螺坑土樓群及塔下村和欣賞廈門夜景等等。

詳細資料：

出發日期：2019年12月21日(星期六)至25日(星期三)(共5日)。

名額：30名 對象：中學、小學、幼稚園及特殊學校校長及教師

團費：\$1500(永久會員)、\$1700(普通會員)、\$2000(非會員教師)

團費已包括：機票燃油稅、印花稅、導遊小費及所有景區門票，但需自行購買旅遊保險。

報名方法：名額有限，如有意參加可到本會網址<www.hkwto.org.hk>下載參加表格或與本會聯絡27877311。

截止日期：10月20日

付款方法：以入數方式交付團費或到會址付款。

銀行帳號：208-0087-22-001 開戶銀行：恆生銀行，入數後請把入數紙傳真至27877312。

如有查詢，請與本會幹事楊小姐(27877311)聯繫。



香港女教師協會 自組到校服務計劃

本會自 2009 年推出到校服務後，深受學校歡迎，現已服務超過 300 多間學校，希望同工們能透過各類型的工作坊、講座或興趣班提高專業知識，同時促進身心健康。相信透過各專業人士的經驗分享，同工們一定有所啓發。如有查詢，請與本會聯絡。

電話：27877311(楊小姐)或透過本會網頁<www.hkwto.org.hk>下載以下表格。



講者：周蘿茜 女士

- ◆ 家長如何協助子女英語學習
- ◆ 戀上教學半世紀
- ◆ 學校管理層眼中的好教師



講者：陳德恆 先生

- ◆ 班級經營的方法
- ◆ 專業的未來・未來的專業
- ◆ 學校安全及法律知識
- ◆ 課程發展與教學實踐創意學習



講者：葉祖賢 先生

- ◆ 推動自主學習，提升課堂效能
- ◆ 把課上好的三招四式
- ◆ 家長溝通入門
- ◆ 學校領導工作的未來



講者：註冊脊醫/物理治療師

- ◆ 學生與成人脊椎問題、寒背及脊椎側彎
- ◆ 運動常見創傷及預防方法
- ◆ 腰背痛、坐骨神經痛症
- ◆ 常見足患及護理方法
- ◆ 護脊護足健康操



講者：何翠歡 註冊中醫師

- ◆ 聲帶疾病的中醫藥治療與護理
- ◆ 中醫養生、廿四氣節食療
- ◆ 一日全天養生坊
- ◆ 常用保健及急救穴位應用
- ◆ 肩頸痛治療與護理



講者：註冊營養師

- ◆ 學齡兒童營養課
- ◆ 營養與成長
- ◆ 開學三寶
- ◆ 運動營養學
- ◆ 體重管理
- ◆ 過度活躍症與飲食關係



工作坊



- ◆ 靜觀色彩減壓
- ◆ 日本和諧粉彩之藝術治療
- ◆ 肩頸腰伸展治療瑜伽
- ◆ 帶氧舒痛伸展運動
- ◆ 幼兒成長與體適能運動
- ◆ 幼兒體適能/體操教學法
- ◆ 碟古巴特拼貼藝術創作

- ◆ DIY 肩頸精油按摩
- ◆ DIY 香薰面霜
- ◆ DIY 精油香水體驗工作坊
- ◆ 押花藝術之字母鏡盒/首飾
- ◆ 銅鉢頌之聲頻療癒體驗
- ◆ 派對實用紙藝創作



興趣班

- ◆ 全方位視力維護之眼保健操班
- ◆ 橡筋帶健體運動班
- ◆ 肩頸腰伸展治療瑜伽
- ◆ 瑜伽伸展+肌筋膜放鬆運動
- ◆ Zumba Fitness
- ◆ Funky Dance
- ◆ 印度舞/肚皮舞
- ◆ 瑜伽治療班
- ◆ 伸展運動班
- ◆ 不同類型舞蹈班
- ◆ 趣味日語班
- ◆ 趣味韓語班

有關的費用，
將以個別報
歡迎致電
27877311~



郵寄：

香港女教師協會

尊敬的校長：

百年大計，教育為本。香港未來之出路，繫於教育，成於教師。本會乃香港首個女教師組織，成立於二零零六年三月。旨在聯繫女教師群體，維護合理權益，促進專業發展，增進身心健康，推動教育承擔。本會成立至今已超過三千名女教師加入。本會就當前教育的迫切問題，進行廣泛而深入之調研，客觀及公正地反映前線教師、學生及家長的心聲。同時，本會於會址及香港教師中心舉辦一系列專業發展活動及各類型的興趣班，讓同工可以善用餘暇，盡情放鬆，做個健康快樂的老師。

現希望 校長能推薦學校的一位女教師作本會的聯絡代表，希望她能作為橋樑把本會的動向消息、會訊、舉辦的活動和交流團等資訊，傳遞給同工們以及把前線的聲音向本會反映。

希望校長能給予本會指導和支持，使我們可以完成有意義的事工。在此，再次衷心感謝您對我們的鼓勵及信任！

委任/推薦學校聯絡代表申請表格可於本會網站 www.hkwto.org.hk 下載或與楊小姐聯絡(電話：2787 7311)



委任/推薦學校代
表申請表格