



香港
女教師協會

Hong Kong
Women Teachers'
Organization

會訊
Newsletter

第36期
2016-09

十周年會慶
10th Anniversary



香港女教師協會
Hong Kong Women Teachers' Organization



會址：九龍旺角西洋菜南街 101 號金德行 4 樓
網址：www.hkuto.org.hk

電話：2787 7311 傳真：2787 7312
電郵：hkuto_2006@yahoo.com.hk

誠邀推薦學校聯絡代表

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二千名女教師加入。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。同時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，再次衷心感謝您對本會的鼓勵及信任！

香港女教師協會
主席 周麗茜 敬邀

「香港女教師協會」學校聯絡代表 申請表

歡迎
自行影印

學校名稱：	
學校地址：	
學校代表教師姓名：	職銜：
聯絡電郵地址：	任教科目：
學校電話：	學校傳真：
教師簽名：	填表日期：

學校印鑑

校長簽署

*備註：填妥後請將表格傳真至 2 7 8 7 7 3 1 2 或郵寄至九龍旺角西洋菜南街 101 號金德行 4 樓。

近期活動報告

特式理療及自我保健講座

6月23日，本會再次邀請蒲公英學會會長吳世用先生為教育同工舉辦身心健康講座，此次透過「特色理療及自我保健」講座，分享各種理療的原理和作用及其他的自我保健和防病方法，如肢體運動、手勢等。

希望藉着保健資訊，讓同工們培養健康生活。



健腦操工作坊



6月24日，本會榮幸邀請何明生先生舉辦「健腦操工作坊」講解如何將健腦操融入

課堂及教學過程中，使學生無論在吸收、理解、思考及表達等學習過程中，都能有效發揮個人潛能。與此同時亦可豐富同工的教學寶箱，增加資源，更全面地協助學生改善學習情況。

協辦「全港教師周年研究大會 2016」



6月25日，香港女教師協會應香港教師會邀請協辦「全港教師周年研究大會 2016」，該日講題為《就當前政治社會生態對“本土主義”及

“香港與中國內地關係”議題之探討》。7位講者均就個人的背景及經驗發表對議題的意見與會者均表示獲益良多。

身心健康運動班

本會於暑假期間，亦於香港教師中心舉辦帶氧運動 Kickboxing 及現代排排舞班，透過身心健康運動班，可加強肌肉及關節的動力及靈活性，提升心肺功能。同時希望同工在輕快的音樂中起舞，進行適量的帶氧活動，有助手腳關節靈活，又能紓緩壓力，從中享受舞蹈帶來的樂趣。



體驗茶坊之《怎樣品一杯好茶？》



聚數人，創一隅天地，品茶中養生極品——陳化多年的古樹生普洱。一品香；二品甜；三品醇滑；四品生津；五品回甘；六品飽滿度；七品山野滋味；八品茶氣。8月9日

及12日，本會十分榮幸邀請資深品茶愛好者——吳宏基先生為同工們分享品茶的點點滴滴。



老師分享

多談「港獨」，無益無建設

李瑞美

有些事情不是不可以討論，只是談來無益無建樹，為何去浪費時間精神呢？香港是中國不可分割的一部份，不但建基於地緣關係，從歷史角度和這個城市的發展來看，也是牢不可破的事實。

先說地理位置吧。香港位處中國南部沿岸，北靠廣東省、西背珠江口及澳門、南向南中國海。香港北部與廣東省深圳市僅由一條深圳河相隔，南部海域與珠海市萬山群島海域連接。山脈河流土壤都是延續大陸的主體，可以切割嗎？

香港歷史始於超過公元前 3 萬年的舊石器時代居住於華南地區沿岸島嶼的原住民，其後秦朝納入中國版圖後，踏入信史的開端。在往後的千多年間，香港就已經是中國南方的一個捕魚及產鹽之處。鴉片戰爭後中英《南京條約》簽訂，滿清政府將香港島割讓予英國，這就說明了香港是中國的一部份，才有權將它割讓出去。1997 年香港又恢復為中國領土。千辛萬苦才等到回歸，又怎能再分割！

香港人口從二次大戰 1945 年後的大約七十多萬，躍增至現在的七百多萬，翻了十倍。其中絕大多數都是來自中國大陸的。換言之很多香港人的根都在中國，可以切割嗎？況且香港的社會經濟文化發展歷來都十分依賴中國大陸。我們從內地輸入的不僅僅是勞動力，還有人才資源物產等等。正因如此香港才有機會發展到今天的國際大都會地位。在此讓我舉 2003 年「非典」一疫為例吧，若非祖國推出有利香港的相關政策措施，協助香港迅速從疫區低谷回彈，香港本身就不知要爭扎到何時才能擺脫衰退啊！



凡此種種，香港可以從祖國分割出去嗎？真是想也不應該想。談「港獨」就像叫人懷疑父母是否親生，鼓勵他去驗 DNA，無中生有，離間親情，破壞和諧，損人不利己！

新學期伊始，在此與大家討論一下「功課」這個議題。在上學年，「家課」一詞引起不少的負面批評。其實，社會對學校應否為學生佈置家課一直有所爭論。英、美等國亦有類似的爭議，學者們亦已作大量的相關研究，有些更是長達幾十年的追蹤式研究，但可惜仍未能有一個切實的結論。

除大部分幼稚園學生外，香港的學生幾乎全部都是全日制上課的，他們在校的時間長達八小時，所以如果他們回到家中仍須繼續做家課，好像太過分了。但適當及適量的家課能鞏固日間的學習、或預習、或以專題學習或跨學科的研習方式培訓學生的不同技巧及融會貫通的能力。家課亦是學生培養良好學習習慣的平台，例如：紀律、時間管理和責任感等。

當然，反對做家課的人士會指出學生回到家中需要時間休息，讓疲累的身心得以放鬆，這樣他們才能健康成長。誠然，青少年確實需要時間和家人及朋友相聚，培養感情，否則關係惡化，甚至會引起悲劇。其次，家課量過多時，學生會產生嚴重的反感及厭煩，甚至索性放棄做家課。以上的原因似是合理，但其實是源於學生有太多沒有意義、只是「為做而做」的家課。問題的癥結並不在於應否全面取消家課，而是學校應如何佈置適量和適切的家課。

筆者認為學校必須制定家課政策，以協調各學科的家課佈置及定期監察和評估執行的情況，更應增加佈置家課的透明度，持續與學生及家長有充分的溝通，特別是小學的家長，因為他們仍然積極參與子女的學習。

在制定家課政策時，學校要小心考慮幾個因素。最重要的當然是學生的年齡、能力和興趣。接着便是家課所希望達到的目標，最後要衡量的是完成家課所需的時間，還必須充份照顧學習差異既能挑戰能力高的學生、也應為能力稍遜的學生帶來滿足感。學校必須妥善及持續地關注以上各方面，並要安排資深教師或課程主任帶領一個工作小組恒常地統籌、檢視及評估家課政策。

英美學者就家課時間有一個比較有趣的建議。他們不約而同地提出 10 分鐘這個規條，而學生每升一級便每晚增加 10 分鐘的家課時間。如套用在香港，幼稚園 K1 的學生每天應做 10 分鐘家課；K2 則做 20 分鐘；六年級的學生則應做 80 分鐘的家課；中六學生就要做 140 分鐘的家課了，當然這只是一個建議。



若學校能夠安排適當及適量的家課，定能有助學習。但若只是隨意及不適量地加諸於學生身上，則會引起各種不良的反效果，敬希教育界全工三思！

「零家課」可不是隨意叫喊的口號！

應邀出席清華大學舉辦的 「當代中國發展與基礎教育主題研究」課程

曾玉萍

在今個暑假（七月十七至二十二日），我與其他本港教育界人士及大學學生參加清華大學對外學術文化交流中心舉辦的"當代中國發展與基礎教育主題研究"課程。課程主要以講座和參觀形式進行。講座的主要內容包括中國社會經濟的發展，中國傳統文化的核心價值，當前國際形勢與國防現代化等主題，各主題都由資深教授主講，他們不但能深入淺出地介紹當前中國所面對的挑戰和應對的政策，加插風趣幽默的方法及不同的生活事例，令本來看似沉悶的議題變得生動，引起在場人士不少的笑聲，同時提高對認識中國的興趣。最令我印象深刻的是教授們談起個人過往艱苦的經歷，說起中國近年的發展感到自豪的體會，深深感受到他們濃厚的愛國情懷，亦敬佩他們對教學的熱誠。

除講座外，我們參觀了多間機構包括啤酒廠，寶店鎮內的生物科技廠，華清園社區服務站等設施。最特別的是寶店村的生物科技廠，他們以生物科技培植食用菌類（金針菇），經過高溫，冷藏等等不同步驟培植食用菌，並以機械化提高產量，令當地人民收入增加，大大改善他們的生活素質。從參觀啤酒廠和生物科技廠，看到現代中國工廠重視產品質素的優化，並以科技提高生產的效率和質素，在競爭激烈的市場保持優勢。

至於華清園社區服務站是一個社區的綜合服務單位，服務對象包括華清園內的兒童，青年，長者及區內不同人士，提供服務多元化，包括中心內的醫療衛生站提供公共的醫療服務，站內亦會定期舉辦不同的興趣班，長者活動予區內人士。最特別的是負責的管理單位，會調查居民對服務及設施的意見，推動居民參與，改善社區管理，促進社區的和諧。



主辦單位亦安排了清華大學的學生與我們交流，帶領我們參觀清華大學的校園。兩位年青的學生，原來已是博士班的學生，從他們分享中，得知清華大學校園內不同建築物的歷史，清華-名人的故事等，讓我十分羨慕成為清華人的榮耀。

總括而言，在課程中，本人獲益良多，既豐富了我對中國近代發展的知識，也令我大開眼界，體會中國不斷在進步當中。

歡迎投稿

歡迎同工踴躍提供稿件，使本刊內容更豐富和充實。文章內容純屬作者個人意見，並不代表本會立場，來稿可傳真至 27877312 或電郵至 hkwto_2006@yahoo.com.hk。一經刊出，謹致紀念品。本會保留轉載、刊登及修改之權利。投稿或對刊物有任何意見，請聯絡我們。

Let's Babble

Hair-cut

Pauline CHOW



What was your childhood experience of haircuts? Has your mother repeatedly teased you about how you tearfully endured the ordeal? I witnessed one such scene when I went for my hair treatment one Saturday afternoon.

The victim was a cute-looking little boy of around 5. Flanked by his mom and dad, he was not facing this battle alone. They came prepared. The moment the boy was seated, the mom took out the tablet computer and ran a cartoon for him to enjoy. The father was not idle either. He unwrapped a chocolate nugget and put it in the boy's mouth mumbling at the same time about a visit to the Disneyland the next day.

Then came the hairdresser, a young man. While he was draping the boy, the parents were busily tugging the cape to make sure it fitted properly. The 15-minute haircut was one melodrama of 6 hands working on the boy's head. After combing the boy's hair, the hairdresser parted it and began to move his blades from the back to the front, around the perimeter and at angles. Meanwhile, the parents were dancing round the poor young man, sometimes straightening the drape, other times removing the hair that happened to land on the boy's face or coaxing him to fix his eyes on the cartoon. In fact, the boy was quite at ease with his eyes glued to the screen.

I checked with my son asking about Hayley's salon visits. He said they were uneventful!

School Request Form for *Let's Babble* or *Babbling*

Schools are welcome to request for *Let's Babble* or *Babbling*. Simply complete the form below.

(Please fax to 27877312 or contact Ms. Rita Yeung at 27877311.)

School name:

School address:

Staff/ Teacher to Contact:

Tel. no.:

Fax no.:

E-mail address:

Titles / number of copies requested (Please tick the appropriate boxes.)

☐ *Babbling* ☐ 10 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 40 ☐ 50 ☐ Others _____ (Please specify.)

☐ *Let's Babble* ☐ 10 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 40 ☐ 50 ☐ Others _____ (Please specify.)

~ 會址興趣班 ~

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
全身伸展治療瑜珈班 下午 2:30-3:30	爵士舞 下午 5:15~6:15	肩頸腰治療伸展瑜珈班 下午 1:30~2:30	K-Pop Dance 下午 5:00~6:00	肚皮舞 下午 5:00~6:00	現代排排舞 上午 9:30~10:30 10:30~12:00	化妝護膚美容班 上午 10:00~1:00
現代排排舞 下午 3:45~5:15	Funky Dance 下午 6:30~7:30	普拉提伸展瑜珈班 下午 5:00~6:00 下午 6:15~7:15	Funky Dance 下午 6:00~7:00	Funky Dance 下午 6:30~7:30	全身伸展治療瑜珈班 下午 12:45-1:45	面部穴位刮痧班 上午 10:00~12:00
中國扇舞 下午 6:00~7:00	Funky Dance 下午 7:30~8:30	肩頸腰治療伸展瑜珈班 下午 7:25~8:25	肚皮舞 下午 7:15~8:15	Funky Dance 下午 7:30~8:30	肩頸腰治療伸展瑜珈班 下午 2:10~3:40	肚皮舞 上午 10:30~11:30 11:30~12:30
現代排排舞 下午 7:00~8:00 下午 8:00~9:00	Funky Dance 下午 8:30~9:30	Funky Dance 下午 8:40~9:40	肚皮舞 下午 8:15~9:30	Funky Dance 下午 8:30~9:30	Funky Dance 下午 4:00~5:00 下午 5:15~6:15	保健及按摩工作坊 下午 2:00~4:00

上課地點：旺角會址(旺角西洋菜南街 101 號金德行 4 樓)費用：\$280/4 堂(1 小時)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，同時歡迎您們自組興趣班。

即將於香港教師中心舉辦的活動

脊骨知識之痛症問題：頭痛、肩頸痛

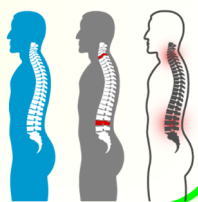
註冊脊醫王漢榮醫生為同工舉辦脊骨健康講座，講解不同的脊骨痛症問題。

日期：10 月 6 日(星期四)

時間：下午 7:00 至 8:30

講者：王漢榮醫生

費用：全免



愛笑瑜伽工作坊

這次活動導師會透過相互分享和鼓動，讓大家齊來笑笑笑，笑走心中的煩惱，笑出健康快樂的人生。

日期：10 月 7 日(星期五)

時間：下午 7:00 至 8:15

導師：胡桂芳女士

費用：全免



趣味韓語班

本課程將會由最基本的發音、語調開始，進而教授書寫、會話，以學員能閱讀簡單文章及寫作短文為目標。

日期：10 月 6 日至 27 日(逢星期四)

時間：下午 7:15 至 9:15

導師：梁佩兒 女士

費用：212 元/4 堂



常用保健及急救穴位應用

講座將介紹一些保健及常用急救的治療穴位。

日期：10 月 13 日(星期四)

時間：下午 7:00 至 8:15

講者：何翠歡 醫生

費用：全免



五行經絡拉筋法學習班

經絡拉筋法是綜合五行瑜伽、氣功及少林拉筋演繹而成的一套強身健體方法；動作簡單易學。

日期：10月14日 11月18日(逢星期五)

時間：下午 7:00 至 8:30

導師：牟順藩 先生

費用：238 元/6 堂



成人常見足患及護理方法

講解足部結構、常見足患之形成及預防，如足部問題的成因及處理等，並認識足患所引致之長遠健康問題。

日期：11月3日(星期四)

時間：下午 7:00 至 8:15

講者：羅曉暉 醫生 費用：全免



肩頸腰伸展治療瑜伽

透過瑜伽伸展將平日肩、頸、腰等積存的疲勞透過溫和方式在寧靜環境中與壓力同時消除。強化深層肌肉及體態。

日期：11月5日至26日(逢星期六)

時間：上午 11:30 至 下午 1:00

導師：黃凱激 女士 費用：212 元/4 堂

腰背及下肢痛症的預防方法

講座將會為同工講解如何處理腰頸勞損及運動創傷，同時簡介治療方法及區分診斷方法及如何治療病患及自我療法。

日期：12月8日(星期四)

時間：下午 7:00 至 8:15

講者：羅曉暉 醫生

費用：全免



聲帶疾病的治療與護理

本講座將會解說聲帶常見的疾病，介紹中醫藥、針灸等治療方法，以及日常聲帶護理的方法。

日期：10月20日(星期五)

時間：下午 7:00 至 8:15

講者：何翠歡 醫生

費用：全免



體驗茶坊《怎樣品一杯好茶？》

聚七、八人，創一隅天地，品一杯茶中養生極品——陳化多年的古樹生普洱。一品香；二品甜；三品醇滑；四品生津；五品回甘；六品飽滿度；七品山野滋味；八品茶氣。

日期：10月29日(星期六)

時間：下午 2:00 至 4:30

導師：吳宏基 先生

費用：53 元



脊骨知識之痛症問題：腰背痛、坐骨神經痛

講解脊骨錯位成因、影響及預防與治療方法等脊椎健康資訊。

日期：11月24日(星期四)

時間：下午 7:00 至 8:15

講者：王漢榮 醫生 費用：全免



脊骨知識之痛症問題：網球肘、高爾夫球肘

講解脊骨錯位成因、影響及預防與治療方法等脊椎健康資訊。

日期：12月15日(星期四)

時間：下午 7:00 至 8:15

講者：王漢榮 醫生 費用：全免



活動舉辦地點：九龍塘沙福道 19 號教育服務中心

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

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



到校服務

本會自 2009 年推出到校服務後，深受學校歡迎，現已服務超過 100 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。相信各專業人士的經驗分享，同工們一定有所啟發。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>下載相關表格。

自組到校服務計劃

服務預約表

學校名稱：_____聯絡人：_____

職位：_____聯絡電話：_____傳真號碼：_____

電郵地址：_____聯絡地址：_____

活動舉辦日期：_____

講座/工作坊/興趣班名稱：_____

本校擬選擇計劃之服務：(可選多項)

專業講座/工作坊	講者
<input type="checkbox"/> 戀上教學半世紀	周蘿茜 女士
<input type="checkbox"/> 如何有效地與家長溝通講座	高惠娟 女士
<input type="checkbox"/> “How I Can Make Reading Aloud Interesting!”	譚兆明 先生
<input type="checkbox"/> “Our Children Can Perform in a Readers Theatre”	Simon Tham
<input type="checkbox"/> 學校安全與法律知識講座/教師培訓各類講座	陳德恆 先生
<input type="checkbox"/> 「推動自主學習，提升課堂效能」講座/「把課上好的三招四式」講座	葉祖賢 先生
<input type="checkbox"/> 腦健操工作坊/認識餐桌禮儀講座	專業導師
<input type="checkbox"/> 中醫治療篇講座：中醫養生、廿四氣節食療、聲帶疾病的中醫藥治療與護理、肩頸痛治療與護理、中醫美容、咽喉不適、共振音樂療法、一日全天養生坊、感冒治療與護理、中醫與香薰美容講座、減壓——精油與中藥的療法、手部按摩講座、中成藥養生錦囊講座、穴位敷貼法講座、天灸療法：哮喘與鼻敏感、常用保健及急救穴位應用等講座	註冊中醫師
<input type="checkbox"/> 營養養生、食物營養、健康飲食、體重管理、健康產品你要知等講座	註冊營養師
<input type="checkbox"/> 常見足患及護理方式、護脊護足健康操、工作常見腰背痛及腳痛、予腰背及下肢痛	註冊脊醫/ 物理治療師
<input type="checkbox"/> 八段錦：簡易養生保健操、太極拳、養生氣功班	專業導師
<input type="checkbox"/> 腸胃保健工作坊/護唇膏/香水制作工作坊	
<input type="checkbox"/> 自組興趣班 魔術班、扭扭氣球造型班、口琴班、拼貼藝術、爵士舞、手工藝術、瑜珈、排排舞、拉丁舞、中國扇舞、肚皮舞、夏威夷舞、印度舞、刮痧班、化妝班。	
<input type="checkbox"/> 其他講座，歡迎致電本會查詢。	

有關的費用，將以個別報價

歡迎致電 27877311。



香港女教師協會 會員資格申請表

歡迎成為我們的一份子

歡迎
自行影印

個人資料: (請以正楷書寫並必須填寫所有項目)

中文姓名: _____ 英文姓名: _____

香港身份證號碼: _____ (頭四位號碼) 生日日期: _____ 月 _____ 日

住址: _____

任職學校: _____ ☐ 已退休

學校地址: _____

選擇你的聯絡方法: ☐ 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 2 7 8 7 7 3 1 2 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」；並寄往九龍旺角西洋菜南街 101 號金德行 4 樓。

(2) 用入數方式交付本會，帳號：208-0087-22-001，開戶銀行：恆生銀行；然後把入數紙傳真至 2787 7312。

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

十周年會慶
10th Anniversary



香港女教師協會
Hong Kong Women Teachers' Organization

郵寄：

香港女教師協會

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、山東和寧波等省市，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。在旺角會址的興趣班更是專為女教師而設。配合教師們的需要，周一至周六的上課時間更延長至晚上十時。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。