

香港女教師協會



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

會訊

2024年3月·第62期

HAPPY
easter



與我們聯絡

- 68401651
- hkwto2006
- wto2006



電子版

會址：九龍旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室

電話：2787 7311

傳真：2787 7312

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



周蘿茜 主席

傲慢與偏見

一位美國教授電郵問我：「香港人仍然慶祝聖誕嗎？有了國安法後，是否所有西方文化都得消失？」

一位美國朋友說：「我當然不會去中國大陸旅遊！萬一我說話不當，我定必被捕！」

一位入籍加拿大的朋友向我查詢：「中國大陸仍在製作假食品嗎？假橙？假蛋？你在大陸，安心進食嗎？」

一位移民英國的香港老師貼文說：「我終於可以享受我夢寐以求的生活！不用擔心觀課！不用應付科主任查簿！現在的工作是貨倉文員，每日打咭出入！無壓力、無辦公室政治！我自由了！」

以上的發言清楚展示出無知與愚昧。資訊發達的今日，彈指間我們便能查閱或查核訊息，但傲慢窒礙尋找真相的渴望。

我們選擇簡單的黑與白，不接受灰色。擁抱既有的舊觀念，向假訊息投降！我們既嘲笑落後貧窮，但亦諷刺進步為偽裝。我們將個別事件概括為現象。我們相信及崇拜偶像的言行，甚至扭曲所見所聞以合理化自己的偏見！就這樣，我們便失去理性和感性。

我會繼續為自己的理念解說和辯護！如果別人太忙碌，未能翻閱歷史，亦太盲目未能觀察思量周遭發生的事物，那就讓時間證明一切！



Arrogance and prejudice

Pauline CHOW

An English professor asked me, “Do you still celebrate Christmas now that there’s the wide-ranging national security law for Hong Kong? Is it the end of everything western?”

An American remarked, “Of course, I’m not going to China. What if I say something wrong? I would definitely be arrested!”

Another friend, a Canadian, queried, “Are the Mainland Chinese still manufacturing fake food like eggs and oranges? Do you feel safe when you eat there?”

A teacher who moved to England a year ago wrote this post. “I’m enjoying the life I’ve been longing for. No more lesson observation! No more book inspection! Just clocking in and out as a warehouse clerk. There’s no pressure, no office politics! I’m finally free!”

These statements and questions demonstrate absolute ignorance. While we have all sorts of information, genuine or otherwise, at our finger tips, arrogance stops us from seeking the truth. We prefer simple black and white and does not allow grey. We build on old beliefs and surrender to fake news. We laugh at backwardness and mock progress as drama. We generalize from a tiny episode. We choose our idols and worship everything they present to us. We twist what we witness to justify our stupidity. Slowly we lose our rationality and sensitivity.

I will never get tired of defending my beliefs. If people are too busy to turn to history for precedents and too blind to see what is happening around them, I hope time will clear their minds, open their eyes and sharpen their ears!



遊子行：富士山

安東尼

世界各地均有把它最高的山峰標籤成為當地的地標如尼泊爾的喜馬拉雅山、台灣的玉山、法國的白朗峰、四川的貢嘎山等等，而日本最高的山峰為富士山，它亦是全日本最美麗的山峰，比起世界各地的山峰富士山不算高只有3776米，但它的吸引力有過之而無不及，其美麗之處在於它鶴立雞群、方圓百里無其他高山爭妍鬥豔，使人目光集中，一看難忘，閉上眼也想像到它的形狀，令其更為神聖、更為莊嚴、更為肅穆，每年吸引30萬世界各地旅客及本土居民登山攻頂，去年是富士山榮登山界文化遺產10週年，小弟與一班朋友登上此山頂十合目觀看日出(御來光)。

莫欺水時莫欺山，雖然只有3776米但切勿掉以輕心做日文的彈丸登山(即慶登山不作休息直接看日出後下山)，登山路途長而崎嶇，如欠周詳準備一旦出了意外便後果堪虞。

大部分時間富士山均為封閉而開放時間只有兩個多月 - 每年的7月1日至9月10日，登山路線大致有四條-吉田線、須走線、御殿場線及富士宮線，而吉田線為最容易、最多補給站及最受歡迎的路線，今次為大家略略講解經吉田線攻頂過程。

吉田線的登山起步點為富士山五合目總合管理中心，交通方便建議由河口湖乘Subaru線巴士前往(如欲自駕便要事先登記，因停車場車位有限，否則無法做Walk-in)，巴士班次疏落約一小時一班，車程約45分鐘，到達管理中心要做兩件事才登山：第一)買登山證1000日元(政府用來保養富士山)，第二)買一枝登山木杖，每到山上一間小館可付款把各館的標誌烙在木杖上作打卡紀念，木杖有長有短，買長的杖有礙於登機回港，而短的杖不足印上各小館烙印，可買兩枝短杖方便收藏，當日是七月二日即開放的第二日，上山人數亦衆多，在管理中心逗留一會作出發前補給後於中午前出發，預計黃昏六時左右到達預訂了的八合目太子館作中途休息。

由五合目的海拔2305米至八合目太子館的3100米需時六小時左右，因恐遇上高山症所以步伐不能太急，而且富士山的山路是溶岩冷卻而成，岩質疏散，容易令人跌倒，上山要步步為營，花了一小時到達六合目，為官方最高的崗站，更有警察站崗，再上的七、八、九及十合目沒有官方崗站，從六合目攀上七合目第一間山館(花小屋海拔2700米)需時個半小時，七合目共有七間小館分佈在不同的海拔點(最高的東洋館為3000米)，每間也可購買補給品及提供洗手間使用(費用100-200日元)，最重要的是打烙印在木杖上(費用每個500-1500日元)，當時已後悔沒有購買長山杖，幸好補給站有短杖售賣，仍可繼續打印。

再花約一小時便到達八合目的休息點太子館，卒之在六時前到達，富士山的天氣變化大而急，五合目起步時天陰有雨但溫暖，途中轉為天晴曝曬、急風勁吹、氣溫驟降等等，此時體力已下降至勉強站起來，極需要休息及進食。



與其他的山館一樣太子館是提供一泊兩食的膠囊酒店費用為每人每日14000日元，每個空間可容納二至四人，晚飯時段為六至八時，而且是簡單的咖哩飯，由於飯堂空間有限，需要等待館方安排何時進餐，早餐為包裝餐，晚上派發，最遲的退房時間為翌日早上八時。



從太子館到十合目山頂需時三小時，而七月的日出為早上四時半，因此早上一時便要起步，晚上的富士山氣溫降至冰點，風勢也急且亂，前行遇上很大挑戰；與七合目一樣八合目有七間山館最高的御來光館為3450米，半夜已有食品及熱飲提供，當然價值不菲，但零度氣溫下40港元一杯即溶熱咖啡是否值得真是見人見智了，小弟就甘心情願地買了一杯(感覺是瓊漿玉液般美味)；途中在九合目(海拔3600米)太陽已露出地平線，立即找出相機一邊拍攝一邊前行。

畢竟年紀已達花甲較後生的多花半小時才於早上五時登到頂，在山頂的十合目太陽已升了一段而御來光的鮮豔色彩亦漂白了，目光轉向山下的河口湖及的山中湖的美麗景色，此時大片雲海在山腰飄浮滾動，在居高臨下的視野河口湖變成千語鶴形狀與形成彎月形狀的山中湖互相輝映，雲海之下時見時現，誰最宏偉誰最嬌羞兩湖爭持不下，山下小屋組成的市鎮及週邊綠油油的森林在晨光影照之下朝氣勃勃，吸一大口山上清新的空氣昂首仰望天邊再俯瞰大地暗自產生君臨天下感覺；欲想跟隨日本人的習俗在山頂花兩小時環繞火山口一周，但可惜最高的劍峰與其他岳峰未開放，唯有拍攝完火山口並參觀神社後便下山，下山道是另一條漫長的之字路相信當局是為了避免上下山人潮擠迫才作出此安排，此下山道亦是山上各小館運送物資的運輸路，途中見多輛履帶貨車搬運物資。

下山亦是一大挑戰，上山時已差不多消耗了九成半體力，下山的無盡之字路充滿碎石，要保持平衡便要打醒精神，否則跌一交容易受傷，花了四小時多才到達五合目，其間氣溫不斷攀升，風勢亦緩和，身上衣物逐件除下，到總合管理中心時已近中午，腹如雷鳴，在此飽餐一頓才乘車離開。

登富士山是神聖不可輕視的旅程，各項準備也要做到足：藥物-上山前數日要吃定高山症藥物(高原安)，下山後亦繼續吃一至兩天；日元輔幣-準備多枚上洗手間用；補充食品-朱古力及葡萄糖；體力準備-出發前一個月多做帶氧運動例如行山及游泳；訂山館休息-出發前三個月要上網預訂；衣物-帶多件保暖衣物逐漸加厚及逐件除下，亦要帶防風防雨外套；心態-不能逞強，更不能急步，途中保留體力作後備，因山上極可能會遇上不可預知的情況，若遇上身體不適便要停止登山、休息及下山，在此旅程中便有同行人因準備不足及身體不適以致中途退出，我反而欣賞這退出的決定，因人不可勝天，逆天意而行反會招來惡果；行山是天氣及運氣先決，無論你準備有多麼充足，天氣惡劣與運氣不佳也不能有好的結果。

登山的途中眼前只有漆黑及其他登山人士的頭燈，腦中不禁哼起拍子，在疲憊不堪的情況寫下此詩：

遊子行-富士山

深宵登上睡火山
勇闖關 心知難
路黑風高步伐艱
累整晚 欲折返
同儕攜手向前走
齊奮鬥 共成就
御來光照射燦爛
歷變幻 見浪漫

作者：安東尼



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。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。

到校服務

本會多年來為全港幼稚園及中小學，提供到校服務，包括不同範疇的專業講座、工作坊、興趣班，課外活動及課程等。自2009年推出以來，一直廣受學校歡迎。我們按照學校需要，籌劃及配對相關專業人士。服務對象包括：教師、學生或家長。

查詢電話：27877311(楊小姐)

中華文化藝術體驗項目：

我們提供不同程度的項目，讓教師、家長或學生可由淺入深地了解和學習中國文化，項目可根據學校需要而設計。

1. 中華文化日・非遺教學攤位
2. 中華文化講座
3. 中國水墨畫/花鳥/山水/書法工作坊
4. 中國特色剪紙
5. 中國團扇繪畫
6. 中國刺繡工藝
7. 中國彩虹書法體驗
8. 中國傳統麵粉公仔
9. 中國傳統香包掛飾製作
10. 中國紙雕工藝(紙龍)製作
11. 中國傳統工藝鏤空紅燈籠製作
12. 中國東北拔浪鼓繪畫
13. 中國藝術京劇面具製作
14. 中國江南油紙傘製作
15. 中國陝西皮影戲偶製作
16. 中國傳統人物公仔製作(輕黏土)
17. 中國民間工藝(掛飾/香囊)(不同節日主題)
18. 中國民間工藝：衍紙藝術之捲出國風花葉
19. 中國民間工藝：篆刻印章
20. 中國民間工藝：草編

中國茶文化工作坊：

茶藝是一門生活的美學，更是中華文化重要的一部分，體驗中華文化的精髓，從以茶待客，與茶相關的禮俗開始，學習價值觀，陶冶性情、提升個人修養。

1. 禪茶體驗工作坊
2. 茶類及茶藝研習
3. 茶藝師體驗工作坊



身心健康工作坊

將不同的身心健康活動和藝術工作坊帶到校園中，讓教師、家長或同學可以愉快輕鬆地學習不同領域的知識。

運動工作坊

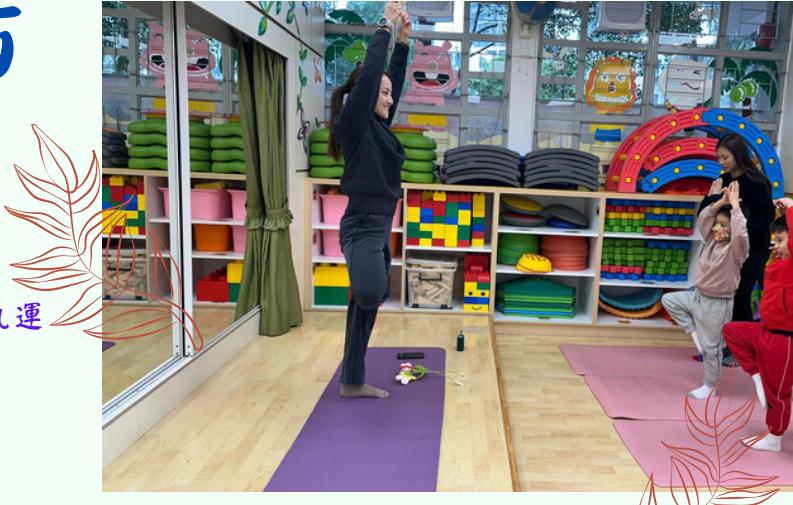
透過伸展、舞蹈工作坊，運用運動伸展技巧、帶氧運動可舒展筋骨、鬆弛神經，令學員身心健康。

1. 親子運動伸展
2. 肩頸腰伸展治療
3. 帶氧舒痛伸展運動
4. 脊柱保健伸展瑜伽
5. 瑜伽伸展及肌筋膜放鬆運動
6. 普拉提運動
7. 頸鉢療癒體驗
8. 不同類型舞蹈體驗

甜品及手工製作工作坊

透過不同精緻甜品或手工製作。導師會由淺入深讓學員了解作品的製作方法、所需材料和用具等，讓學員合作即場親手製作成品，增長知識，享受當中的樂趣。

1. 花の果凍蛋糕
2. 日式芝士蛋糕
3. 朱古力心太軟蛋糕
4. 藍莓忌廉芝士鬆餅
5. 立體果凍水晶球
6. 日式和果子
7. 立體咖啡拉花
8. 手工傳統月餅
9. 紅豆抹茶月餅
10. 花漾手製烏結糖
11. 手工鳳梨酥
12. 玫瑰蘋果酥
13. 軟餐製作
14. 天然泡泡浴球製作
15. 草本手工皂製作
16. 香薰調香/香水製作
17. 萬用膏(金盞花、左手香及紫雲膏)
18. 天然防蚊四寶
19. 唇膏及潤唇膏
20. 乾花香氛蠟片



透過軟餐製作工作坊，讓學生認識吞嚥困難，培養他們的同理心和對社會的關懷。



藝術治療工作坊

透過不同藝術工作坊，學習慢活，療癒心靈，啟發學習與教學潛能。

1. 衍紙藝術：立體畫
2. 療癒心靈之流沙畫
3. 和諧粉彩配趣味書法
4. 樹脂黏土：港式奶茶車仔檔
5. 禪繞畫體驗
6. 聖花藝術體驗
7. 流體畫藝術
8. 西洋書法
9. 日本光雕工藝
10. 皮革手工藝術
11. 碟古巴特拼貼藝術創作
12. 彩虹繩結吊飾
13. 押花玻璃碟
14. 押花水晶字母燈
15. 擴香石飾碟
16. 保鮮花香薰機
17. 保鮮花夜燈
18. 馬賽克旋轉木馬燭台燈
19. 星空香薰蠟燭夜燈
20. 3D月亮肌理夜燈
21. 蠟燭雲朵飄飄雪糕特飲
22. 蠟燭馬卡龍
23. 蠟燭油畫
24. 蠟燭香薰彩沙
25. 拇指琴體驗
26. 浮游花藝首飾
27. 羊毛氈刺繡
28. 俄羅斯刺繡
29. 韓式花藝
30. 氣球造形扭扭樂



有關安排及費用，
歡迎致電 27877311。

即將舉辦的活動

嚐茶：一期一會！



茶藝是一門生活的美學，更是中華文化重要的一部分。誠邀對茶有興趣，想了解更多茶相關保健及知識的人士，蒞臨茶席，品飲三道名茶。

A班：3月16日

B班：3月23日

C班：4月13日

時間：下午5:00-6:30 學費：每堂90元

氣球造形扭扭樂工作坊



教授學員扭氣球的基本技巧，認識氣球的種類，學會泵氣和打結的手法，運用氣球做出不同的造型，包括二款氣球Q版卡通及一款全身造型公仔，透過扭氣球，可以增強思考力、創造力和專注力，療癒身心。

日期：3月17日（星期日）

時間：下午2:00-5:00

費用：250元

DIY洗髮餅及潤髮磚



近期大熱，用植物油的副產品做成，製作容易而且只需要一星期便可使用。

作坊中，Candy老師便與您分享為何洗髮餅和潤髮磚近來炙手可熱，有何有什麼魔力？優勝之處在那？

日期：4月14日（星期日）

時間：下午2:00-4:30

費用：320元

藍莓忌廉芝士鬆餅



日常工作忙碌，假日不妨來個輕鬆的下午茶時間，品嚐一杯即磨咖啡，再搭上新鮮製作的鮮藍莓忌廉芝士鬆餅。把藍莓揉入以簡約的材料所製的麵糰內，最後放上忌廉芝士焗焗。糰內亦都加入乳酪，令到藍莓的酸味更為突出，味道令人難忘。

日期：4月28日（星期日）

時間：下午2:30-4:30 費用：250元

押花藝術： 果凍蠟押花蠟燭台



工作坊中教授學員如何運用押花製作出不同的蠟燭台。

包括：介紹果凍蠟、熔蠟技巧及注意事項、學習擺放押花的技巧。

日期：3月16日（星期六）

時間：下午3:30-5:30

費用：250元

針筆淡彩：水彩速寫 風景畫課程



課程以針筆速寫至水彩入門教授，透過學習簡單色彩配搭及基礎水彩技法，一步一步體驗繪畫速寫風景畫的樂趣。

日期：3月19、26日及

4月9、23、30日（逢星期二）

時間：下午6:30-8:00 費用：600元/5堂
(包括：筆記、水彩紙張及相框一個，課堂期間會提供工具借用)

羊毛氈刺繡工作坊



羊毛氈是一個非常療癒的手工藝又能令人放鬆身心的手作玩意，在製作過程中可以用針具將羊毛氈成任何圖案。這工作坊將教授羊毛氈的製作方法和原理，令您在製作羊毛氈手作時更得心應手。

製作成品：櫻花富士山。

日期：4月13日（星期六）

時間：下午3:30-6:00 費用：280元

韓式咖啡立體雕花工作坊



本工作坊中導師將教授咖啡雕花的基礎知識，學員可了解特濃咖啡和牛奶質地對雕花的重要性。導師即席示範多款咖啡3D雕花、同時學員也可親身嘗試雕花，學習雕花最重要的「倒」和「雕」的技巧，創作專屬的雕花咖啡。

日期：4月21日（星期日）

時間：下午2:30-4:30 費用：250元

軟餐制作工作坊



吃，乃人生一大樂事！但隨著年紀遞增，進食的過程會變得困難。想享受美食到九十九？軟餐幫到您！歡迎參加軟餐製作班，將你最愛的菜式煮果凍狀，透過工作坊認識軟餐文化及需求，導師教授不同簡易菜式。

日期：5月19日（星期日）

時間：下午2:30-4:30

費用：250元

報名方法：

有意參加的同工，可透過這鏈結報名<<https://linktr.ee/hkwto>>。
或WhatsApp：6840 1651或掃QR Code 網上報名。

上課地址：旺角課室(九龍旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)



香港女教師協會 會址興趣班



瑜伽伸展

利用伸展帶、瑜伽磚輔助，令身體在短時間能得到休息及放鬆。

1. 星期一下午7:00-8:30
2. 星期二下午5:30-6:30
3. 星期二下午6:45-7:45
4. 星期三下午6:50-8:20
5. 星期三下午7:15-8:15
6. 星期四下午5:50-6:50
7. 星期四下午7:00-8:00

瑜伽伸展+肌筋膜放鬆運動

1. 星期一上午10:00-11:00
2. 星期一下午2:15-3:15
3. 星期五下午2:15-3:15
4. 星期五下午3:30-4:30
5. 星期六下午2:15-3:15
6. 星期六下午3:30-4:30

瑜伽伸展+肌力訓練運動

星期五上午11:00-12:00

哈達瑜伽

星期五下午2:00-3:30

脊柱保健伸展瑜伽

星期三下午6:50-8:20

瑜伽治療 Yoga Therapy

星期三下午5:40-6:40

核心技巧瑜伽CORE YOGA

星期三下午8:30-9:30

舞蹈

課程由淺入深，循序漸進。旨在於輕快的音樂中，進行適量的帶氧運動，既可舒展筋骨、鬆弛神經，又可享受跳舞的樂趣。

現代排排舞

1. 星期一下午3:30-5:00
2. 星期一下午6:30-8:00
3. 星期五下午3:00-4:30
4. 星期五下午4:30-6:00
5. 星期六上午9:30-11:00

韓流舞蹈K POP

1. 星期四下午7:30-8:30
2. 星期五下午7:20-8:20

★ 中東肚皮舞

1. 星期一下午4:00-5:15
2. 星期二下午2:30-4:00
3. 星期二下午3:00-4:30
4. 星期三下午2:30-4:00
5. 星期四下午7:15-8:15
6. 星期四下午8:15-9:30

★ 中國古典舞

- 星期二上午11:30-1:00

體適能運動

透過不同健體運動，配合輕快音樂，加上充滿動感的帶氧韻律動作，有助改善和保持良好姿勢，令您更能輕鬆地提升身體能量。

Zumba Fitness

1. 星期一下午5:45-6:45
2. 星期一下午8:40-9:40
3. 星期五下午6:15-7:15
4. 星期六下午2:00-3:00

Funky Dance

1. 星期二下午6:50-7:50
2. 星期二下午7:50-8:50
3. 星期四下午6:30-7:30
4. 星期五下午8:20-9:20

Dance Fitness

1. 星期三下午8:30-9:30

普拉提運動Pilates

1. 星期三下午5:00-6:00
2. 星期三下午6:05-7:05
3. 星期三下午7:15-8:15
4. 星期六上午10:30-12:00
5. 星期六下午12:15-1:45

★ 伸展+頸鍼療癒

1. 星期六上午11:45-1:15

全方位伸展

1. 星期三下午7:15-8:15

學費：380元/4堂(每堂1小時)或570元/4堂(每堂1.5小時)；試堂或單堂：110元或160元

上課地點：旺角會址 (旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名方法：致電本會(電話：27877311) 或WhatsApp：6840 1651查詢及留位。



遊學團策劃及統籌證書

為遊學團策劃及統籌工作相關人士
提供專業培訓

課程特色

- 課程由旅遊業及教育專家教授遊學團策劃及統籌相關知識，
講解遊學團策劃及統籌應注意事項
- 讓學員為策劃及統籌不同級別之遊學團作準備
- 適合中、小學教師及旅遊業從業員修讀
- 專家於課堂分享籌辦不同遊學團的經驗及個案



單元一► 遊學團管理：角色與責任 (3小時)

單元二► 遊學團及體驗學習 (3小時)

單元三► 遊學團計劃書及行程編寫 (6小時)

單元四► 遊學團運作及統籌 (9小時)

單元五► 遊學團安全及危機管理 (3小時)

學員完成「遊學團策劃及統籌證書」課程並達到評核要求，可分別獲由
「國際活動策劃及管理協會亞洲分會」及「青年會專業書院」頒發之
《遊學團策劃及統籌證書》乙張

日期：2024年4月13、20、27、5月4日(逢週六)

時間：10:30 am - 1:30 pm 及 2:30 pm - 5:30 pm

地點：九龍窩打老道23號(港鐵油麻地站A2出口)

學費：\$3,800 (舊生/二人同行/早鳥優惠可享95折)

課程查詢



報名即掃





香港女教師協會自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。在過往十七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、雲南和福建廈門等省市，以促進與國內教師的專業互動。香港女教師協會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。香港女教師協會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。

香港女教師協會定期舉辦專業講座及教育會議，為教師們提供持續進修的機會。本會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，香港女教師協會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。

香港女教師協會定期出版會訊等以保持與會員的溝通及讓會員以此作平台發表意見及分享經驗。

