



香港女教師協會

HONG KONG WOMEN TEACHERS' ORGANIZATION

會訊

2023年9月
第60期



BACK
TO
SCHOOL



會訊
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

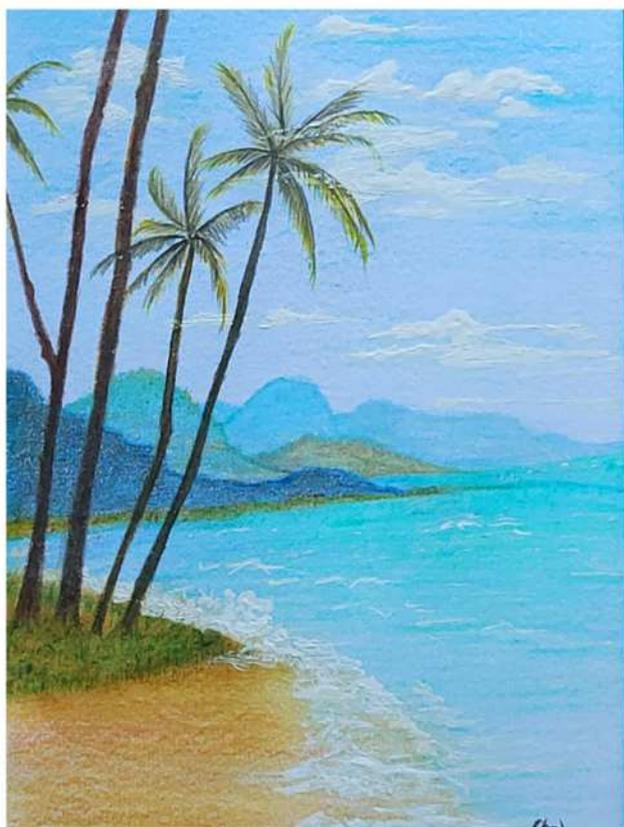
 68401651

 hkwto2006

 wto2006

開學了！

周蘿茜 主席



我們都說老師是影響生命的工作。我很幸運執教鞭跨越半世紀。

執教初期，我並沒有這種幸福感。我經常在課堂完結後，回到教員休息室時，不停地抱怨學生不願學習。但不知在那年那月我改變了，可能是受某位講者或某篇文章所影響，又或是從錯誤中醒覺。我不再申訴學生無藥可救，而是變得更加自我批判。我知道不能與學生一同「沉淪」在沒有學習的課堂中。我要首先改變自己！

要學生有效地在課堂上學習，我們不可只是在「教書」。很多時候，當老師感覺緊張或挫敗或要趕進度的時候，他們都會不停地在「教書」，無暇或無視學生是否都在充分參與。上課時，不但是學生要留心，老師更應注意學生的反應，作出調適以配合。

其實，在備課的時候，老師應「兩手」或「多手」準備，以確保每一位學生不論能力或興趣都在學習。當然並非所有學生都能達到同一教學目標，所以，我們應就學習差異定下不同的目標。要做到每一課堂都有細緻的佈置，投入地上課，反饋和誠實的課後反思，我們必須勿忘初心，協助學生努力學習，發揮他們的最大潛能。

祝福每位老師在新學年都能在工作崗位上得到滿足，備受欣賞及尊敬！

It's a new school year!

Pauline CHOW

I have been blessed enough to be in the teaching profession touching souls who in turn touch others. But to be honest, I did not always feel like this in my long career.

Too often in the past, when lessons were over, I collapsed into my chair grunting how students were unmotivated and unwilling and that teaching them was a total waste of my time. But with the passage of time, I was enlightened. Perhaps it was the reading of an article, or the sharing I had with some guru or a talk I had attended or perhaps I had learnt it the hard way or had tasted the sweet fruits of some successes but trust me I have forgotten when and why I became converted. I changed.

I no longer engage myself in depressing indictment of students' hopelessness but instead I have become most critical of myself taking on the blame and the responsibility for their non-performance. I do not indulge in self-deceiving beliefs that my lessons are the best and therefore deserve their full attention, that they are lucky to be in my class and they should render their very best efforts to the learning tasks, that they should be active learners getting the most from my lessons. I cannot just conclude that my students are lazy and not worth my devotion.

What takes place in an effective classroom is learning not just teaching. Too often there is teaching but no learning. Teachers who are nervous, frustrated or are engrossed in catching up with the syllabus keep teaching or rather talking regardless of whether the students are on task or not. Paying attention to the situation of learning demands adjustment, adaptation and even improvisation. All these may seem too much to ask for but as teachers, our responsibility is to foster learning. Teachers who are experienced or prepared should know their students well and should have taken every possible situation into consideration when preparing lessons. The crux of the issue is to bite the bullet - be accountable for the failure of learning in the classroom. That requires a lot of painstaking soul-searching.

There is no quick fix and definitely no panacea. Problem students or rather problem behaviour comes in all forms and severity and for all kinds of reasons. Teachers should never nurture the wishful thinking that there exists somewhere in the world a magical potion to cure all ailments. What works in other classes all the time may instead bring havoc to another. A cocktail recipe might work more effectively than a single shot of a particular remedy. We need to be alert, patient and appreciative of improvement in our students however small or insignificant it might be. When it does occur, recognition is due so as to nurture its further growth.

We cannot assume students know what we want and how they are to behave. Different teachers have different sets of regulations and they hold different levels of tolerance as to what can happen in class. Students are faced with not just one teacher every day and they might get confused. In order for adversity not to happen, we have to be in the best physical and mental conditions all the time. We have to feel good about ourselves and in particular we have to be proud of our profession. Every day we should do all we can to ensure that we step inside the classroom at our best as this pre-determines the success of the lesson. We should be addressing the whole class and yet each of the students is to feel that we are looking at him as an individual person. When we see any breach of our house rules, we have to stop it at the start by a critical look made obvious to the offender and if the misbehaviour continues, we have to stop whatever we are doing and attend to the matter. Short of these actions, we are sending the wrong message to our students and in fact we are encouraging others to follow suit.



Have a fulfilling school year!

誠邀您成為我們的會員

尊敬的同工：

香港女教師協會於 2006 年 3 月 12 日舉行第一次新聞發佈會，在多名新聞界人士見證下，香港女教師協會正式成立。十七年來，會員人數不斷上升。為了廣納不同教育範疇同工的意見，在每月最後一個星期日均會舉行的執行委員會例會，會方廣邀會員出席探討教育議題，集思廣益。現時已有二十多名執行委員會委員；新委員的加入更為會務發展帶來新思維和新動力。

香港女教師協會成立的宗旨是為了關顧女教師的專業發展及身心需要，務求她們能在崗位上為香港的教育作出貢獻，個人也健康快樂地生活。在過去十七年，執行委員會努力不懈，貫徹創會宗旨：關顧教師專業權益和身心健康及監察香港教育發展。

十七年來，香港女教師協會的各項活動在不少校長及教師們的指導和支持下，皆能順利推行。在未來的日子，香港女教師協會秉承創會以來不卑不亢的態度，努力尋求創新，為全港教師及莘莘學子的福祉和香港教育的提昇，繼續發光發熱。

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工作。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！



網上申請
成為會員



誠邀學校委任 學校聯絡代表員

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。

本會成立至今已有近 4000 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，於會址舉辦一系列專業發展活動及各類型的興趣班，讓同工善用餘暇，專業增值的同時，亦可盡情放鬆，做位健康快樂的老師。

現希望校長能推薦/委任學校的一位女教師為本會的聯絡代表，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同工的聲音向本會反映。

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務。在此，再次衷心感謝您對本會的支持及信任！



網上申請
成為學校
聯絡代表

香港女教師協會
周蘿茜 主席 敬邀



香港女教師協會 會員資格申請表



網上申請成為會員

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: _____ (前四個號碼) 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: _____

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: _____ 申請人簽名: _____

*請填妥各項，並請將表格傳真至 2787 7312 或 WhatsApp：68401651 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)用轉賬方式給本會，帳號：012-726-000-280-15，開戶銀行：中國銀行；然後把入數紙 WhatsApp：68401651。

永久會員專享：

- 優先參與本會所舉行的活動；包括交流團、興趣班、工作坊及講座等。
- 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創會紀念品水晶紙鎮乙個。(送完即止)
- 每年可獲生日禮物乙份及其他優惠。

老師分享

貴州行

程敏 老師

六月下旬，我有幸代表香港女教師協會跟隨香港教育工作者協會到貴州進行教育交流考察，並出席貴港締結姊妹學校的簽約儀式。此行啟發大、體會多和感受深。

這是我第一次踏足貴州，「貴」乃「中、一、貝」，貴州即「寶貝之州」。這個四季氣候宜人，既有最美喀斯特地貌，又有壯麗景觀，還有古樸文化及獨特民情，位於西南地區的一個省份。

我們參加了貴陽一中高中畢業禮暨成人儀式。該校為省級重點中學，由1906年創辦至今，是一座百年名校。校訓「勤慎樸實、自強不息」。學校環境優雅，文化氣息濃厚，教育理念先進，教師素質高。禮堂裡畢業生們青春洋溢，有夢想有拼搏，帶著家長和老師滿滿的祝福，懷著對未來美好的期盼，揚帆啟航。



除了教育交流還有文化及科技的交流。我們參觀了國家大數據（貴州）綜合試驗區展示中心，以數據大道為軸線的兩側，幕牆光鮮，講解員現場演示貴州與北京針對疑難病症的醫學交流，以及當天早上貨物成交數據不斷更新的顯示，讓大家驚嘆「產業數字化」的快速發展，這裡無疑成為貴州科技創新的標誌。

讓我大開眼界的是貴州省地質博物館，這裡的實物真多，古生物化石，罕見的礦石，幾米長的恐龍化石，喀斯特溶洞。短影片「多彩貴州」運用聲光電，以3D場景真實地展示貴州的滄海變遷，身歷其境，讓我對貴州有了深層次的認識。

明初劉伯溫說：「五百年後看，雲貴賽江南。江南千條水，雲貴萬重山。」我們的車天天駛過大大小小的橋樑，目之所及群山疊巒。在「館橋合一」的壩陵河橋樑科技館裡面展示了的橋樑的建築過程、技術創新及貴州境內其他著名的高橋。這裡也是中小學學生研學和實踐大橋原理的教育基地。

我懷著敬畏之心走進了橋體內觀光區，邁入世界首座山區跨峽谷千米級跨徑橋梁！這座橋全長2237米，高370米。放眼都是藝術品，橋的全貌，橋體建築，橋下的河，蜿蜒的路，千家萬戶，看著這一切，無比自豪，祖國太偉大啦。

此次行程，還包括了參觀遵義的歷史遺跡，最後少不了山川遊，我們夜遊黃果樹瀑布，民族風情的表演，激光的效果，潺潺的流水和瀑布的壯觀，讓我心曠神怡。

貴州，我還會再來的！再來這個多彩絢麗，文化深厚，風情獨特的都市，去千戶苗寨，去荔波小七孔，去梵淨山，去鎮遠古鎮……。還要再吃貴州美食絲娃娃、酸湯魚、腸旺面、米豆腐、水晶粉、五彩糯米飯……。

感謝香港女教師協會讓我有機會參與這次的學習和交流活動，獲益良多。感謝香港教育工作者聯會，貴州文化交流基金會，貴州省統戰部及教育廳，謝謝你們組織和安排的活動。祝願香港與貴州攜手並肩搭起更多的學習與交流平台。

相信所有喜愛行山人土都聽聞或到訪過西貢三尖 - 即是蚺蛇尖、釣魚翁及睇魚岩頂，這三個山峰均沒有正式的行山路徑到達，因此吸引了不少喜愛挑戰的人士到訪，今次為大家介紹的拍攝地點是西貢三尖之釣魚翁，高345米的釣魚翁位於清水灣半島是該區最高的山峰，它被北面的廟仔敦及南面的田下山夾著，山頂上可作360度觀賞美麗風光，於東北面可飽覽整個清水灣、牛尾洲、吊鐘洲、青洲、廟仔、大坑敦等等，南面布袋澳、南北果洲群島清水灣鄉村俱樂部、東龍島等地方盡入眼簾，而西面可飽覽將軍澳灣、將軍澳半島、鯉魚門、鯉魚門海峽及港島東部等等，提供了不少拍攝題材。



要登上釣魚翁山頂必先到釣魚翁郊遊徑，全長約6.6公里的釣魚翁郊遊徑由五塊田起點經上洋山、下洋山、廟仔墩、釣魚翁山腰、田下山至清水灣俱樂部入口；由五塊田起步過了上洋山約兩公里後便會見到一個"前路危險"之類的警告牌，警告牌後面便是通往廟仔墩，廟仔墩及釣魚翁山頂並非郊遊徑的一部份，因此路途崎嶇，欠經驗或體弱者不宜前往，在廟仔墩山頂上是觀賞釣魚翁的最佳角度，可見釣魚翁極尖銳的山峰如指天椒般直指天際，過了廟仔墩便是釣魚翁了，在釣魚翁山頂上欣賞及拍攝風景後便下山，除了由田下山腳的清水灣俱樂部入口離開外中途亦可由釣魚翁山腳的山路前往前往清水灣道或再行多半小時到蝦山篤再前往大坳門路乘車離去。



@ Anthony Photography

上一篇文章曾跟大家提及過小弟認識的朋友何大姐，她曾因丈夫的背叛而陷入人生低谷，對香港的親人、朋友、同事及環境等一切感到驚恐、畏怯，亦懼怕友儕的關懷或慰問，後更自告奮勇為公司遠赴北京開拓新業務，欠缺相關知識、經驗及人際關係下化悲憤為力量努力闖出新天地，把業務弄上軌道才回港，在北京公幹期間她更認識了現任丈夫(化名李大哥)，前年年尾小弟正是同李大哥登上釣魚翁山頂(何大姐因體弱未有同行)，李大哥亦曾是失婚人士、一名粗豪漢子、基層人士、外貌普通、一般學識，與何大姐的高級行政人員的身份、艷麗的芳容絕不登對、不能匹配，但李大哥擁有街頭智慧去解決生活問題、正向人生觀去面對逆境、更有一顆赤子之心對待愛情，這樣便打動了何大姐的芳心。

唯李大哥向小弟透露他的自卑，自知高攀了何大姐，更不欲參加何大姐的親朋聚會怕失禮他人，小弟遂向他循循善誘為他解釋身份及地位並非愛情的基礎更不應構成愛情的障礙，何大姐可以放下身段甘心去接受這段頗有身份與階級差距的愛情為何李大哥不能放下世俗的眼光呢？他們已一把年紀為何要選擇討好他人的眼光及生活態度而不是為自己餘下的人生精彩地活下去呢？但願他可想通想透不要辜負這段天賜的良緣。

李大哥的性格及對何大姐的愛情觀給予小弟靈感而寫下此詩：

遊子卑情

汝是天宮紫玫瑰
奇花異卉
大方矜貴
明艷生輝
我乃蓮塘池底泥
卑微身世
坎坷不濟
自慚形愧

今生有幸成夫妻
喜極流涕
緣份依歸
感謝一切
相知相惜相撫慰
雙宿雙棲
互訂盟誓
終身美麗



近期活動



本會定期為同工舉辦不同的興趣班、課程和工作坊，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。

暑期課程：

在暑假期間，我們特意在會址為會員安排不同小組的身心健康運動班，包括：不同類型的瑜伽及舞蹈課程等。希透過身心健康運動班，同工們可加強肌肉及關節的動力及靈活性，同時紓緩壓力，從中享受舞蹈帶來的樂趣。

此外，本會在暑假期間聯乘家福會、香港浸信會醫院及BEE自家教練社企等舉辦「暑期「自家教練培訓班」，課程集四大範疇於一身訓練班（運動、營養、溝通、舒壓）共15堂，每堂兩小時，目的促進家庭的身心靈健康管理，提升成員抵禦身體及情緒疾病的能力，於8月27日，13位學員順利畢業並取得證書，希望學員學以致用，並實踐課堂內容知識，將學習所得帶進家庭，推動家人一同建立健康習慣。

身心健康之工作坊

在暑假期間，邀請不同導師為同工舉辦不同類型的工作坊，會員們都踴躍報名，享受工作坊帶來的益處。

- 韓式咖啡3D立體雕花工作坊
- 美白滋潤之七子白洗面皂
- 日式和菓子
- 黏土食物擺設工作坊
- 彩虹書法體驗工作坊
- 水磨石飾碟工作坊
- 日式簡約風相框體驗班
- 聲頻 * 茶愈
- 微景觀香薰擴香瓶
- 日式刨冰甜品蠟燭
- 星空香氛蠟燭
- 沙畫蠟燭
- 意式芝士餅 Tiramisu
- 水晶球啫喱花工作坊
- 日本光雕工藝體驗班
- 禪茶工作坊
- 親子肚皮舞
- 兒童中國古典舞

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. 星期一下午8:30-9:30
3. 星期二下午5:15-6:15
4. 星期二下午6:30-8:00
5. 星期三下午5:40-6:40
6. 星期三下午6:50-8:20
7. 星期六下午12:15-1:45
8. 星期六下午4:30-5:30

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2:30-3:30
3. 星期五下午2:00-3:00
4. 星期五下午3:15-4:15
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

星期四下午2:00-3:30

瑜伽輪伸展

星期日上午11:00-12:30



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9:30-10:30
6. 星期六上午9:30-11:00

★中東肚皮舞

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

韓流舞蹈舞K POP

1. 星期四下午7:30-8:30
2. 星期五下午6:10-7:10
3. 星期五下午7:20-8:20

★中國古典舞

- 星期五上午11:30-1:00
星期二中午12:00-1:30



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. 星期三下午8:30-9:30
3. 星期五下午6:10-7:10
4. 星期六下午3:15-4:15

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
5. 星期六下午2:00-3:00

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. 星期五下午6:00-7:00
4. 星期六上午10:30-12:00

★脊椎螺旋運動伸展

星期六下午6:00-7:30

★伸展+頤抹療癒

星期六上午11:45-1:15

學費：340元/4堂(每堂1小時)或520元/4堂(每堂1.5小時)；試堂或單堂：100元或150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。

即將舉辦的活動

現代西洋書法鋼筆與應用



課程介紹書法用具、教授基本筆劃及大小楷字母書寫，課堂上會練習生字及句子，學習書寫賀卡及瑪瑙片的技巧，帶你用鋼筆領略現代西洋書法之美。

日期：9月6、13、20日、
10月4、11、25日（星期三）
時間：下午6:30-8:00
費用：700元

紅豆抹茶酥皮月餅



內餡用優質紅豆製作，口感幼滑，可以吃到甜甜的紅豆微粒，外層的抹茶酥皮漂亮層次，口感鬆化，配上煙煙韌韌的麻糬。導師與您一同製作及分享技巧心得。

日期：9月10日（星期日）
A班：上午10:30-12:30
B班：下午2:00-4:00
費用：200元

花の果凍工作坊



3D藝術雕花與果凍完美結合，花朵隱身在果凍裡，創新食感的視覺饗宴，它起源於西班牙之後，由越南發揚光大，栩栩如生美麗的花朵，呈現出優美的藝術甜品。

日期：9月16日（星期六）
時間：下午5:30-7:30
費用：398元（16cm的心形盒）

手工傳統月餅



這工作坊由導師會親自示範及教授學員一同製作陳皮豆沙月餅及蛋黃白蓮蓉月餅，分享當中的技巧，讓您體會傳統月餅的手工技藝，製作獨特又健康的月餅。

日期：9月17日（星期日）
A班：上午10:30-1:00
B班：下午2:00-4:30
費用：300元

彩虹書法工作坊



彩虹書法是獨特的民間藝術，帶有中國傳統色彩，吉祥好運的意思。是次開辦的彩虹書法體驗課程會教授彩虹書法基本技巧，結合毛筆，創作一系列作品。

主題：禮、知足
日期：9月23日（星期六）
時間：下午4:30-6:30
費用：360元

禪茶工作坊

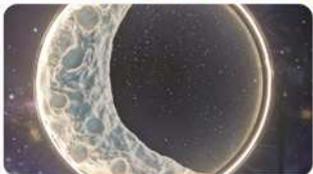


透過茗茶、結合靜觀，覺察當下，建立感恩臨在的生活態度。禪茶90分鐘體驗：

1. 伸展放鬆身體
2. 專注呼籲及頌鉢安定身心
3. 進入茶禪（聲韻背景）

日期：9月24日（星期日）
時間：下午3:00-4:30
費用：180元

3D月亮肌理夜燈



想像在月球的感覺，嘗試用自己的直覺，用雙手去塑造月球的紋理，完成後，從作品中找回當下觸感記憶。

直徑30cm的月亮燈配備USB燈，可座桌或懸掛在牆上，無論擺放於睡房、書房或客廳，都同樣適合。
日期：9月26日（星期二）
時間：下午6:00-8:00
費用：330元

日本光雕工藝體驗



發光雕刻是一種日本的雕刻藝術，雕刻時會產生玻璃般的質感。通過雕刻帶有兩個鑿子的預印圖案的乙烯基片，可以製作像照片一樣帶有玻璃般感覺的漂亮的作品。

日期：9月25日（星期一）
時間：下午7:00-9:00
費用：320元

乾花香氛蠟片



工作坊教授以進口天然蠟材及其溶點，配韓國安全認證香精比例、調色方法和簡易插花技巧。

日期：10月7日（星期六）
時間：下午2:30-4:30
費用：250元（可以選不同的味道、形狀及花材，製作香氛蠟片2塊）

彩虹香薰蠟燭燈



利用蠟燭專用工具及材料，由經驗導師教授配色技巧及製作技術，配合不同配方香薰精油，創造出獨一無二的香薰蠟燭燈。配備USB燈座，無論擺放於睡房、書房或客廳，都同樣適合。

日期：10月8日（星期日）
時間：下午2:30-4:30
費用：320元

茶藝師體驗班



茶藝是一門生活的美學，更是中華文化重要的一部分。現透過茶藝師體驗班，由資深導師帶領大家去探究茶的魅力，學習茶藝師禮儀，認識茶學知識，品嚐不同種類的茶。

日期：10月14日及10月21日（星期六）
時間：下午3:00-4:30
費用：360元

台式手工鳳梨酥



由導師親自示範及教授學員一同製作手工鳳梨酥，分享當中的技巧，讓您體會如何以新鮮鳳梨作鳳梨果醬餡及製作鬆化酥餅皮之手工技藝，製作獨特又健康的手工鳳梨酥。

日期：10月15日（星期日）
時間：下午2:30-4:30
費用：250元

濃墨淡彩之中國水墨畫



水墨畫亦稱為國畫，是中國藝術的瑰寶。研習國畫可陶冶性情，更可提升藝術情操。工作坊中，教授傳統中國水墨畫的執筆技巧、水墨的控制及色彩運用及竅門，與學員堂上完成水墨畫作品。
日期：10月28日(星期六)
時間：下午2:30-4:30
費用：180元

特色伯爵芝士餅



香滑的芝士慕絲配上伯爵紅茶的芝士餅。以清香紅茶、幼滑芝士與香脆堅果，創造了口感上完美結合及平衡，在工作坊中，資深導師與學員一同製作，席間分享心得和技巧。
日期：10月29日(星期日)
時間：下午2:00-4:00
費用：200元

鋼筆西洋書法及節日裝飾賀咭



課程會針對以沾水筆與墨水書寫節日用語與短句的現代西洋書法技巧，從字母重溫、祝福語與短句的技巧，到以裝飾線及金屬墨水繪畫不同種類的節日賀咭作品。
日期：11月7、21、28日、
12月5、12、19日(星期二)
時間：下午6:30-8:00
費用：700元

禪茶工作坊



透過茗茶、結合靜觀，覺察當下，建立感恩臨在的生活態度。禪茶90分鐘體驗：
1. 伸展放鬆身體
2. 專注呼籲及頌鉢安定身心
3. 進入茶禪(聲頻背景)
日期：10月29日(星期日)
時間：下午3:00-4:30
費用：180元

擴香石保鮮花音樂盒



專業導師教授製作公仔造型擴香石；亦會教授擴香石的常識方法、保鮮花花材處理及習作方法。提供多款保鮮花、乾燥花和精油自由配搭。
日期：11月4日(星期六)
時間：下午2:30-4:30
費用：300元(包括音樂盒及香薰精油)

朱古力心太軟蛋糕



由導師親自示範及教授學員一同製作朱古力心太軟蛋糕，分享當中的技巧，體會熔融狀態的巧克力蛋糕，切開後會有熱騰騰的巧克力漿如熔岩般流出，十分美味。
日期：11月5日(星期日)
時間：下午2:30-4:30
費用：250元

中國水墨畫之山水畫



由導師教授山、水、樹、石及雲之基本筆法及構圖佈局等。導師由淺入深地教授技法、調色及構圖等等，以增加學員們對水墨畫的興趣及掌握度，學員可即場練習，提升學習效果。
日期：11月11日(星期六)
時間：下午2:30-4:30
費用：180元

經典法式檸檬撻



檸檬撻是一款經典法式糕點，配以低糖檸檬酪餡及意式焦香蛋白霜，再灑上檸檬皮碎及滴滴佛手柑醬，絕對是不一樣的檸檬撻。在工作坊中，資深導師與學員一同製作，席間分享心得和技巧。
日期：11月19日(星期日)
時間：下午2:00-4:00
費用：200元

天然雜果烏結糖



導師將會介紹不同口味的烏結糖，一同學習自製各種口味的糖果。課堂後，每位學員可帶走一小袋不同口味的烏結糖回家，與家人一同品嚐。
日期：12月3日(星期日)
時間：下午2:30-4:30
費用：250元

英式聖誕雪花酥



純手工製造雪花酥。配方經過研究及改良，口感鬆軟酥脆，甜而不膩，煙韌而不黏牙。口味獨特而具有特色。在工作坊中，資深導師與學員一同製作，席間分享心得和技巧。
日期：12月10日(星期日)
時間：下午2:00-4:00
費用：200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)



到校校本服務項目

本會一向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。我們會按照學校需要，籌劃及配對相關有關專業人士。服務對象可為教師、學生或家長。

電話：27877311(楊小姐)

中華文化藝術體驗工作坊：

我們提供「體驗式學習」「長期課程」不同程度的項目，讓同學或同工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。



- 中國水墨畫/山水畫/書法
- 中國特色剪紙
- 中國團扇繪畫
- 中國刺繡工藝
- 中國東北拔浪鼓繪畫
- 中國京劇臉譜(EVA拼貼)
- 中國藝術京劇人物DIY掛飾
- 中國江南油紙傘(京劇人物主題)
- 中國藝術京劇面具製作
- 中國傳統麵粉公仔
- 中國陝西皮影戲偶製作
- 中國江南藝術紙傘製作
- 中國傳統香包掛飾製作
- 中國民間藝術風箏製作
- 中國紙雕工藝(紙龍)製作
- 中國傳統工藝鏤空紅燈籠製作
- 中國傳統人物公仔製作(輕黏土)
- 中國民間工藝(掛飾)(不同節日主題)
- 中國民間工藝(香囊)(不同節日主題)

身心健康及藝術工作坊：

將不同的身心健康活動和藝術工作坊帶到校園中，讓同工、家長或同學可以親身感受，愉快輕鬆學習不同領域的知識。



- 乾花香氛蠟片
- 蠟燭油畫
- 拇指琴體驗
- 水晶球果凍
- 香薰泡泡沐浴球
- 日本光雕工藝
- 迷你樹脂黏土食物擺設
- 聖花藝術體驗
- 日式苔玉盆景
- 馬賽克旋轉木馬燭台燈
- 浮游花藝首飾
- 星空香薰蠟燭夜燈
- 保鮮花香薰機
- 療癒心靈之流沙畫
- 皮革手工藝術
- 押花藝術
- 3D月亮肌理夜燈
- 羊毛氈刺繡
- 俄羅斯刺繡
- 碟古巴特拼貼藝術創作
- 濃墨淡彩中國水墨畫
- 日本和諧粉彩
- 香薰調香
- 天然護膚
- 天然萬用膏
- 天然防蚊四寶
- 天然唇膏及潤唇膏
- 肩頸腰伸展治療
- 帶氧舒痛伸展運動
- 親子運動伸展
- 不同類型舞蹈/瑜伽/健體班

有關安排及費用

歡迎致電 27877311