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

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

會訊
NEWSLETTER

2022・06・第55期

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
6840 1651 wto2006 hkwto2006

會訊電子版

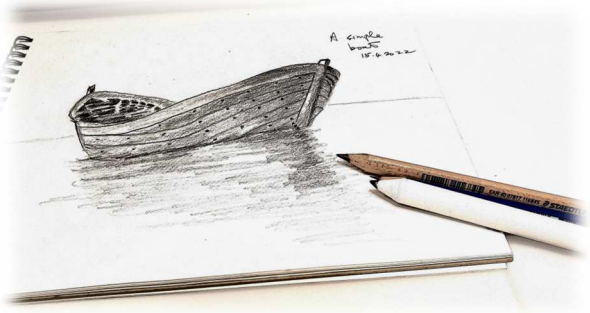
主席的話

新嘗試

周蘿茜

我從未想像過自己會愛上素描。

讀書的年代，我不喜歡上繪畫及針織課。上課的時候，我只是胡亂攪作；放學後便把習作帶回家給爸媽替我完成。但在今年四月的特別暑假期間，我卻接觸到繪畫。麗娜替我報了水彩班。但可惜的是，運用水彩繪畫對我這個新手來說，實在太難了，當我未能描繪出一塊似樣的花瓣，又怎能為它上色呢？於是，我決定從最基本開始學習繪畫。第一步是學素描。這次我不報讀課程，而是跟網上的視頻學習。網上學習的好處是有很多課堂可選擇，加上我可以不斷停頓及翻看視頻，直到我繪畫出相似的作品。我非常享受整個學習過程。雖然，我的手指不夠靈活，執筆又欠穩定，但經過數次擦掉重畫後，我漸漸掌握到一些技巧！可以繪畫出相似的線條！這滿足感足夠我回味數天。最後的畫作更能鼓舞我！



這新喜好還帶給我其他的得着：它使我更留意身邊的事物，更細緻地欣賞大自然及一切美麗的東西！在跑步時，我會停下來細看路邊樹木的樹紋、樹眼、葉子的紋路等！我感恩活着的幸福！

我也為自己驕傲，這把年紀仍能學習新知識，新技能！朋友，你也去發掘一些新事物，為自己找尋新的喜悅！

Learning new skills!

Pauline CHOW

I have never imagined that I would pick up pencil sketching as a pastime.

My schooling, both primary and secondary, was in a convent school. The three subjects I detested were art, handicraft and physical education. I cheated in these lessons. I fiddled with my drawing paper and the linen cloth without actually achieving anything. It would be my parents finishing them up when I was home, father with the art work and mother with all the stitching and knitting. During physical education lessons, I shied away from the sun and just stood there with a book behind the pillar.

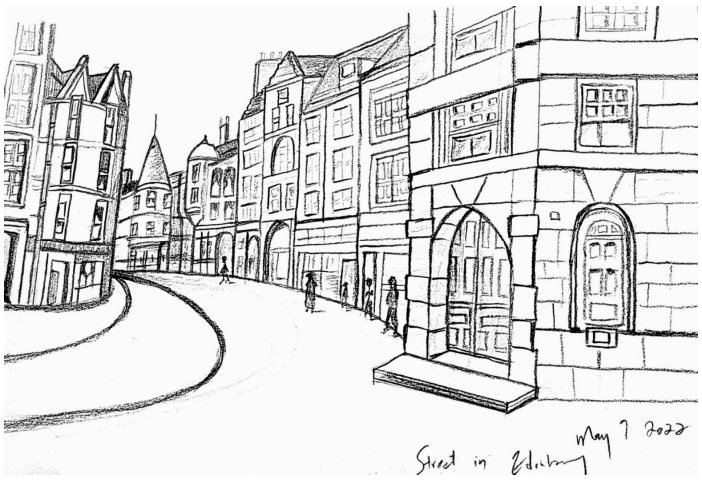
But during this April break, I bumped into appreciating art. Rita enrolled me in a water colour course. It was disastrous as it was too hard for me. There were too many things to control at the same time. When I could not sketch the petals right, how could I do the colouring correct?

It was at that moment I decided to start from the basics – pencil sketching! I knew I would be too dumb for any tutor to teach. Besides, the saying goes 'Don't teach old dog new tricks!' After all, I am really old and the tricks are quite demanding! But there is YouTube with all the masters I can learn from. And they are so welcoming!

Once decided, I went for it at full speed. A video could be only 10 minutes long but I kept pausing, observing and going back numerous times so as to get the lines, the shapes and the shading right. I could be sitting there for up to four hours following the video to sketch while sipping tea, listening to music and fully enjoying myself. There was no pressure at all. The whole process itself was invigorating. The end product was a bonus!

That joyous satisfaction is not fleeting but growing day by day to my great surprise. I have already done more than 20 sketches from a simple tree, a boat to two-point perspective street scene. Of course, these sketches look silly and childish to many but they are as precious to me as any other awards I got over the years!

This newly-acquired hobby has brought me other benefits. I see nature in greater details. The clouds are not just white but of all shades of blue and grey. I pay attention to tree barks, sizes and shapes of leaves as well as the direction of their growth and plenty more. I find myself taking shots of all these while I am jogging.



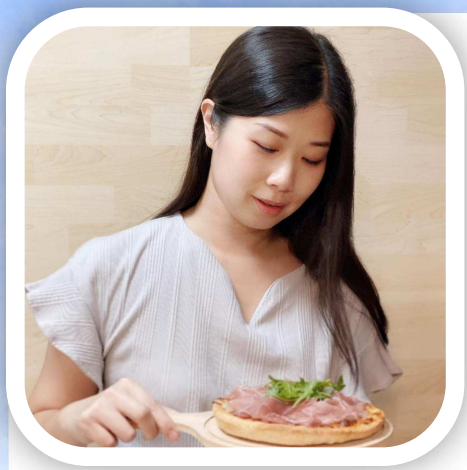
The discovering of me still able to learn new skills is both gratifying and exhilarating. My fingers are not exactly light and limble and my grips are not firm, they cannot waltz across the paper easily. There can be several failed attempts before I can get the curve correct. But the process itself is stimulating. Each correction is satisfaction in progress.

Put simply, I am enjoying myself and eagerly awaiting the day when I can do free sketching on my own!

My friends out there, try something new and you will feel my joy!

Love Kitchen

Miss Mandy



家的感覺　愛的味道

在這個春回大地的日子，萬物復甦到處生機勃勃。既柔和又溫暖的陽光猶如母親的愛。不知道在大家的心目中，有沒有什麼菜式一口吃下來，能夠讓你感到溫暖萬分且充滿著媽媽的味道呢？這裏我想跟大家分享一個跟媽媽下廚有關的泰國電視廣告。

由於篤信佛教的關係，泰國人都非常重視孝道。每一年於泰國母親節將至時，不少企業及品牌都會製作長達數分鐘的微電影廣告，於宣傳推廣公司的同時也歌頌母愛的偉大。即使有著不同的拍攝手法及演繹著不同的故事，但是這一類的母親節廣告，幾乎沒有一個不會令人一邊看，一邊流下感動的眼淚。上文我所提及的電視廣告是由一個泰國知名的調味料品牌所製作的。廣告內容乃真人真事。拍攝團隊找來了三位母親進行訪問。她們都有一個共通點，就是她們的兒子或女兒因為工作或家庭的關係，所以都不能與媽媽一起生活居住。雖然她們的兒女都已經長大成人，但從訪問當中可以看到，三位媽媽對兒女有著無限的關愛及牽掛。她們總是擔心兒女不懂得好好照顧自己及吃飯。有見及此，拍攝團隊邀請三位母親烹調一頓兒女喜歡的午餐，然後將之盛放在餐盒內，再交由拍攝團隊把餐盒送到兒女手上。除了食物之外，隨著餐盒送上的，還有一個錄像機。錄像機裡載有媽媽製作餐盒步驟的片段，好讓兒女在沒有媽媽陪伴左右及照顧的情況下，也能夠跟隨著錄像為自己烹調一道簡單而營養豐富的菜式。然而，其中一位媽媽選擇把一些未經烹調的食材放進餐盒裡去，目的是要讓女兒一邊看錄像，一邊學習烹調的方法。那位媽媽說：「也許今天、明天及後天我仍然能夠待在妳的身邊去照顧妳，但將來是未知數。倘若那一天真的來臨了，我所教妳煮的食物便能代我好好去照顧妳了。」我們中國人有一句說話，就是「授人以魚不如授人以漁」。此話道出了這位媽媽如何為女兒將來的生活作出準備，也讓我們感受到這位媽媽所體現的母愛。

片段所見三位媽媽為兒女所預備的食物並不是什麼山珍海錯，而是她們過往為兒女日常所烹調的簡單家常菜如咖喱及炒雜菜。她們都知道兒女生活繁忙，所以對他們來說最簡單快捷的菜式就是最好的菜式。當三位兒女收到午餐盒時，他們都摸不著頭腦。但是，於他們打開餐盒的頃刻，既溫暖又熟悉的味道隨即湧現。及後當他們把食物放進嘴裡去時，那種久違了的味道牽起了對媽媽無限的掛念，感動之情瞬間湧上心頭。此廣告深深地觸動我心，特別是當我看到其中一位媽媽為女兒烹調玉子豆腐肉碎清湯的片段時，我完全能感受到這道菜充滿著家的味道及溫暖。

玉子豆腐肉碎清湯不但富有營養，而且味道清淡，也是少數不油不辣的泰國菜。這道菜也是我的「comfort food」。過往我有比較多的時間獨自一人身處泰國。由於水肚不服及天氣驟變等總總原因，我曾經不下數次感到身體不適。人在異地身體抱恙的感覺真的不好受。這時候玉子豆腐肉碎清湯便是我唯一想吃的食物。幸好這是一道非常普遍的泰國家常菜，我很容易地便能夠於飯店或任何一家餐館吃得到它。當我每一口把這道清湯吃進嘴裡去時，我總會想起這個廣告，繼而想起家中一切的好，以及期盼早日回家。時至現在每當我感到身體不適時，很多時候我也會為自己煮這個清湯來吃的。

這道清湯不但容易烹調，而且材料簡單。只需把高湯或清水煮沸後，加入肉碎、娃娃菜及玉子豆腐，然後調味至合適便可。其他常見的食材包括雲耳、冬菇、甘筍片、蔥段及芹菜。大家也可以在食用一刻灑上一些炸蒜去提味。如果想以泰式的方法去烹調這一道清湯，則可於醃肉時加入搗碎的芫茜根、白胡椒粒及蒜頭。另外，對於湯類菜式，泰國人的處理方式跟我們中國人有點不同。首先，他們比較多用豉油去取代鹽來調味的。另外，他們會把湯視為一道餸菜，所以他們會一邊喝湯，一邊以湯內的材料配以白飯來吃的。

以上的廣告以 Cooking is love made visible 作收場白。我祝願大家每一次下廚時，也能夠烹調出充滿溫情的菜式，繼而藉著不同的料理把愛傳遞給你們所愛的人。

廣告連結（附英文字幕）https://youtu.be/D-GBbl8_vZQ

遊子行

大澳耆情(一)

安東尼

大澳是香港少有保存傳統的偏遠漁村，可能由於交通頗不便，唯利是圖的發展商未有打算開發這地區，使到大澳的漁村風貌及寧靜可延續下去。

大澳的吸引人之處除了地貌特別，三面還海，背靠鳳凰山及大東山，又被獅山、虎山及象山環抱實在是風景攝影頗佳的地方，而村內亦有頗多歷史文物例如關帝廟、侯王廟、天后廟等等，亦有許多文化遺產，例如棚屋、蝦糕廠、咸魚檔等等，總之拍攝題材多不勝數。

位於大嶼山最西面的漁村，大澳有許多地方可拍攝日落例如獅山、虎山、大澳墳場、大澳觀景台等地點均可作理想的構圖。

正如其他攝影發燒友，小弟每隔一段日子便再到訪大澳，同樣的事物但在不同的時候出現便有不同的發現，物品沒變只是人心轉變了，使用不同的心態去看相同的事物，產生了不同的感覺，這正正是人生生活的精彩之處。

小弟前年再次踏足大澳拍攝時在其中一間棚屋咖啡屋上休息，一邊望首大澳河一邊品嚐咖啡，實是賞心悅事，當時遇上一對中年男女坐在隔離枱，外表看來有五、六十歲，他們恩愛非常居然看着大澳河時情不自禁下擁吻，身傍有人側目亦有人嘖嘖稱奇，我初時也覺愕然但之後不禁問自己如果他們是年輕人或是外國人會引起這樣的迴響嗎？為什麼年輕人或外國人可以做的事而本地中年人不可以呢？是文化？是傳統枷鎖？他們所做的事是普通人日常生活的一部份，不是色情亦不是猥褻行為，姑勿論他們是夫妻、情人或愛侶我支持及佩服他們勇於表達自己的感情，小弟寫了首詩送給他們祝福他們永結同心:

遊子情

池中鴛鴦雙雙游

相思情懷深深扣

共闖天地志不渝

齊建家園誓同守

其後我在大澳墳場拍攝時重遇他們，更詳談了一會，內容下回分解。

近期活動

派發抗疫物資支援同工

於 2 月，疫情愈趨嚴峻，因而快速檢測劑需求激增。本會為致力支援同工齊心抗疫，迅速搜購快速檢測劑 3000 支，並寄送給會員及學校聯絡代表，以一盡綿力，與同工共渡疫境！

在 4 月，即將復課，為支援同工們定期做快速測試，本會再次派發給永久會員每人 10 盒快速檢測劑，同心同行齊抗疫。

參與抗疫義工工作

在 3 月，香港女教師協會獲邀加入由全港社區抗疫連線，聯同香港青年聯會啟動的「青少年抗疫連線」為協作機構，協助包裝物資及提供場地派發物資包給予受疫情影響的兒童及青少年家庭。義工們不辭勞苦，盼在疫情期間，獻出力量。

安排在家抗疫線上課程/工作坊及分享會

於疫情期間，本會舉辦多項活動支援同工在家抗疫與學習，包括：在網上平台推出「在家伸展運動」的體驗課程，舉辦不同類別的藝術治療工作坊及分享會：

- 藝術治療系列課程：木顏色、針筆、西洋書法及水彩
- 以藝靜觀之曼陀羅探索工作坊
- 押花藝術治療系列
- 音樂治療之拇指琴體驗工作坊
- 創意學習藝術之 3D 模型上色工作坊
- 跑步訓練諮詢及分享會
- 健步行諮詢及分享會
- 肩頸痛症諮詢及分享會
- 家居輕裝修或維修分享會
- 聲頻療癒體驗工作坊
- 3D 打印如何改變您的生活
- 同桌同樂 美食烹飪 分享會
- 「動出我心・我意」身心健康提升工作坊

不同領域範疇或專業的講者，以網上工作坊或講座形式為同工分享更多專業知識及流行資訊！

即將舉辦活動

Zoom Sharing ：「自我療心室」

講座針對如何急救情緒、建立防火場，提高自我療癒能力，為自己創造更自在的每一天。

日期：6 月 9 日（星期四）時間：下午 8:30-9:30
講者：鄭安琪 女士　　費用：全免

Zoom Sharing ：眼睛保健

分享會中，葉醫生將以講解常見的眼睛疾病包括白內障、黃斑病變及疫情下的護眼保健方法，希望大家及早關注眼疾問題。

日期：7 月 6 日（星期三）　時間：下午 8:30-9:45
講者：葉佩珮 眼科專科醫生　　費用：全免

Zoom Sharing ：音樂及科技達人同你談 YOUTUBE

老師也是 Youtuber？對啊!不少教師為提升教育成效，於 YOUTUBE 開設頻道，製作教育影片，分享學科知識，談談學術知識之餘，更會與觀眾分享不同見聞。

日期：6 月 29 日(星期三）時間：下午 8:30-9:30
講者：鄭加略 老師　　費用：全免

Zoom Sharing ：聲帶護理及用聲技巧

聲線問題包括聲音沙啞、失聲、走音、喉嚨疼痛是老師常有的現象，因此，這講座針對聲線護理及學習有效發聲技巧的分享會。

日期：6 月 16 日（星期四）時間：下午 8:30-9:45
講者：李錦成 先生　　費用：全免

DIY 拇指琴製作與體驗工作坊

工作坊中，製作拇指琴，然後調音、教閱讀琴譜、基本彈奏技巧、彈演奏曲。

日期：6 月 5 日星期日 時間：下午 2:00-5:00
學費：400 元(包括拇指琴 DIY 套裝和保護套)
上課地址：旺角會址

Zoom Workshop ： 絲網玫瑰花工作坊

將教授學員以五彩鐵絲及絲襪製作出獨一無二的玫瑰花擺設，花形逼真如鮮花。學員可按照個人創意任意變化，產生多種不同的效果。

日期：6 月 11 日（星期六)時間：下午 2:00-4:00
費用：220 元(材料及運費)

健步行研習班

企得多，坐得久，行得急，可能會影響個人健康，健步行是改善健康指數，提升身體機能的男女老幼均可的運動。

日期：6 月 7、14、21、28 日（星期二）
時間：下午 7:00-8:15 費用：400 元/4 堂
上課地址：中環李錦記大廈

飛鏢體驗工作坊

飛鏢是一種靜態和技巧性的運動，需要很強的集中力及專注力，近年在中小學界及長者中心開始流行。

日期：6 月 12 日（星期日）時間：下午 2:00-3:30
費用：120 元　　上課地址：旺角會址

Macaroon 蠟燭工作坊

色彩繽紛的 Macaroon，其實是蠟燭來的哦！學生可於課堂上學習調色及製作奶油蠟，再加上不同的配搭，就可以成為獨一無二的 Macaroon 蠟燭哦！

日期：6 月 11 日（星期六）費用：280 元
時間：下午 7:00-8:30 上課地址：旺角會址

銅缽頌之聲頻療癒體驗工作坊

導師將「頌缽」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：6 月 18 日(星期六)時間：下午 5:15-6:30
費用：180 元　　上課地址：旺角會址

《馬賽克旋轉木馬燭台燈》工作坊

學員可親手製作並即日帶走個人特色的馬旋轉木馬燭台燈一個，這工作坊柔合光與影的設計，再配合蠟燭令熱空氣上升推動木馬，令整個手作設計更療癒。

日期：6 月 19 日（星期日）上課地址：旺角會址
時間：下午 2:00-4:30 費用：330 元(包所有材料)

《美容護膚技巧》工作坊

本工作坊適合所有注重儀容的人，了解自己的皮膚類型、臉型，如何配合髮型和化妝，突出個性和優化個人的儀容，達至內外兼備的老師。

日期：7 月 9、16、23、30 日
時間：下午 4:00-5:30 費用：400 元/4 堂
上課地址：旺角會址

*出席的教育同工可申請電子聽講證明

報名辦法：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

會址：九龍旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-05 室

香港女教師協會
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
瑜伽伸展及肌筋膜放鬆 上午 11:30-12:45 導師： April	Belly Dance 下午 2:30-4:00 導師： Emmy	Zumba Fitness 上午 10:00-11:00 導師： Elaine	增肌消脂伸展治療班 上午 11:30-12:45 導師： Jarvia	全身伸展治療瑜伽班 上午 10:45-11:45 導師： Leona	現代排排舞 上午 9:30-10:30 10:30-11:30 導師： Martina	全身伸展治療瑜伽班 上午 10:00-11:00 導師： Leona
Zumba Fitness 下午 2:15-3:15 5:00-6:00 導師： Elaine	Belly Dance 下午 3:00-4:30 導師： Berlinda	全身伸展治療瑜伽班 上午 11:30-12:45 導師： Jarvia	肌力訓練 下午 2:00-3:00 導師： April	瑜伽伸展及肌筋膜放鬆 下午 2:00-3:00 3:15-4:15 導師： April	全身伸展治療瑜伽 上午 10:30-12:00 導師：晶晶	肩頸腰伸展治療瑜珈班 上午 11:30-12:30 導師： Leona
現代排排舞 下午 3:30-5:00 6:30-8:00 導師： Martina	肩頸腰伸展治療瑜珈班 下午 5:15-6:15 6:30-8:00 導師： Joan	普拉堤伸展 下午 5:00-6:00 導師： Alice	Funky Dance 帶氧健體舞 下午 6:30-7:30 導師： Sony	現代排排舞 下午 3:00-4:30 4:30-6:00 導師： Martina	普拉堤伸展 下午 12:15-1:45 導師：晶晶	Zumba+Stretch 中午 12:15-1:45 導師： Elaine
肩頸腰伸展治療瑜珈班 下午 6:50-8:20 導師： Sarah	肩頸腰伸展治療瑜珈班 下午 8:10-9:10 導師： Joan	普拉堤伸展 下午 6:15-7:15 導師： Alice	瑜伽伸展及肌筋膜放鬆 下午 6:00-7:00 導師： Sarah	流瑜伽 下午 6:00-7:00 導師：晶晶	Dance Fitness 下午 2:00-3:00 導師： Nicole Funky+Stretch 下午 3:00-4:00 導師： Sony	瑜伽輪 Wheel Yoga 下午 2:30-3:30 3:45-4:45 導師： Sarah
瑜伽輪 Wheel Yoga 下午 8:30-9:30 導師： Sarah	Funky Dance 帶氧健體舞 下午 6:30-7:30 導師： Stephanie	肩頸腰伸展治療瑜珈班 下午 5:30-6:30 6:40-8:10 導師： Joan	Slim Dance 下午 6:00-7:00 導師： Jane	Funky Dance 下午 6:30-7:30 導師： Stephanie 下午 8:30-9:30 導師： Misuki	瑜伽伸展 下午 2:00-3:00 以 Zoom 進行 導師： April	DIY 拇指琴製作與體驗工作坊 6 月 5 日 下午 2:00-5:00
Belly Dance 下午 8:15-9:30 導師： Elaine	Funky Dance 帶氧健體舞 下午 7:30-8:30 導師： Stephanie	全方位運動伸展班 下午 7:25-8:25 導師： Suki	K pop Dance 下午 7:30-8:30 8:30-9:30 導師： Sony	Kpop Dance 下午 7:15-8:15 導師： Nicole	瑜伽伸展及肌筋膜放鬆 下午 3:30-4:30 4:45-5:45 導師： April	飛鏢體驗工作坊 6 月 12 日 下午 2:00-3:30
瑜珈伸展 Yin Yoga 下午 8:30-9:30 導師： Jarvia	普拉堤伸展 下午 8:10-9:10 導師： Amy	Dance Fitness 下午 8:30-9:30 導師： Nicole	Belly Dance 下午 7:15-8:15 8:15-9:30 導師： Emmy	Zumba+Stretch 下午 7:45-9:15 導師： Elaine	瑜伽輪 Wheel Yoga 下午 6:30-7:30 導師： Sarah	《馬賽克旋轉木馬燭台燈》工作坊 6 月 19 日 下午 2:00-4:30

學費：$340/4 堂(每堂 1 小時)或$520/4 堂(每堂 1.5 小時)

試堂或單堂：$100(1 小時)或$150(1.5 小時)

上課地點：旺角會址 (旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

或請致電本會(電話： 27877311) 或 WhatsApp ： 6840 1651 查詢及留位。

網上報名

自組興趣班

我們歡迎會員自組興趣班，與親朋好友，自選日期、時間及喜歡的課程，我們便會為你們配對專業的導師，您們便可以盡情享受與好姊妹、好同事等學習的樂趣！這個服務可以令你們嘗試不同的興趣及彈性善用餘暇。

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 ，課外活動及暑假課程等。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)或透過本會網頁<www.hkwto.org.hk>下載相關表格。

可就下列主題，為學校設計/安排講座：工作坊、課程、課外活動、暑期活動及家教會或教師專業日等等。

- 國民教育/中國文化/歷史等有關主題
- 教育議題/教學法/法律常識等有關主題
- 視覺藝術/音樂/體育等有關主題
- 數學/科學/科技/STEM/電腦等有關主題
- 閱讀/藝術/音樂/戲劇等有關主題
- 家政/手工藝/興趣等有關主題
- 經濟/金融等有關主題
- 成長教育/生命教育/輔導教育/SEN 教育等有關主題
- 健康教育/身心健康/心理/醫療知識等有關主題

推介講座/工作坊/活動

國民教育主題課程之認識中國傳統藝術

- ☐ 中國水墨畫
- ☐ 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(中秋掛飾)(節日主題)
- ☐ 中國民間工藝(端午粽子香囊)(節日主題)

教育議題/教學法/法律常識等有關主題

- ☐ 家長如何協助子女英語學習
- ☐ 學校管理層眼中的好教師
- ☐ 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
- ☐ 班級經營的方法
- ☐ 學校安全及法律知識

數學/科學/科技/STEM/電腦/3D 打印教育等有關主題

- ☐ 專為幼稚園及初小學生設計的 3D 打印課程
- ☐ 3D 設計/3D 打印/3D 建模/3D 掃描等應用
- ☐ 3D 設計/建模/雕塑等軟件學習
- ☐ 3D 打印課程- 基礎原理與實際應用
- ☐ 訂製 3D 設計及代印服務
- ☐ 飛鏢體驗工作坊
- ☐ 太陽能機械人
- ☐ STEM 科學班
- ☐ 智能家居科學班

健康教育/身心健康/心理/醫療知識等有關主題

- ☐ 靜· 心藝術工作坊系列
- ☐ 「點點小手紙 」工作坊
- ☐ 「以聲繪形」工作坊
- ☐ 「手牽手，心連心」工作坊
- ☐ 「萬陀羅」– 靜心藝術工作坊
- ☐ 自在在講下座」或「自我療心室」–講座
- ☐ 「動出我心・我意」身心健康提升工作坊
- ☐ 身心協調管教訓練課程
- ☐ 與痛共舞治療小組
- ☐ 身體同理感提升課程
- ☐ 舞蹈動作治療小組
- ☐ 脊柱側彎/脊椎健康護理/
- ☐ 關節保養法
- ☐ 運動常見創傷及預防方法
- ☐ 護脊護足健康操
- ☐ 眼睛保健
- ☐ HPV 病毒與相關癌症的認識
- ☐ 乙型肝炎導致肝癌的成因
- ☐ 護脊護足健康操
- ☐ 聲帶護理及用聲技巧

視覺藝術/音樂/體育等有關主題

- ☐ 靜觀色彩減壓
- ☐ 素描畫班
- ☐ 水彩畫班
- ☐ 中國水墨彩畫班
- ☐ 毛筆書法班
- ☐ 軟筆西洋書法課程
- ☐ 針筆課程
- ☐ DIY 拇指琴體驗工作坊
- ☐ 日本和諧粉彩之藝術治療
- ☐ 碟古巴特拼貼藝術創作
- ☐ 押花藝術
- ☐ 派對實用紙藝創作
- ☐ DIY 絲網玫瑰花工作坊
- ☐ Macaroon 蠟燭工作坊
- ☐ 馬賽克旋轉木馬燭台燈工作坊
- ☐ 立體模型製作班
- ☐ 體適能訓練/跑步訓練/健步行訓練
- ☐ 運動心理的認知及應用
- ☐ 肌肉及骨骼的相互關係教學
- ☐ 肩頸腰伸展治療
- ☐ 帶氧舒痛伸展運動
- ☐ 靜坐
- ☐ 銅缽頌之聲頻療癒體驗

成長教育/生命教育/輔導教育/SEN 教育等有關主題

- ☐ 九型人格、NLP/人際關係與溝通技巧
- ☐ 儀容之道/職場生存技巧/職涯規劃/提升學習動機
- ☐ SEN 學生的管理方式
- ☐ SEN 認識及溝通工作坊或講座
- ☐ 身體同理感提升課程
- ☐ 身心協調處理困難學生訓練課程
- ☐ 正向管教 + 提升自信講座
- ☐ 學習有法講座

閱讀/藝術/戲劇等有關主題

- ☐ 閱讀讀 24 氣節
- ☐ STREAM 科學+閱讀+Art 元素
- ☐ 圖書館的電子學習及 apps 應用
- ☐ 跨學科課程及活動
- ☐ 校園閱讀推廣宣傳策略
- ☐ 閱讀中的生命教育及生涯規劃
- ☐ 圖書館中的 STEM 教學
- ☐ 圖書館佈置品及用具製作
- ☐ 名著立體故事球製作
- ☐ 名著隧道書製作
- ☐ 創意扭蛋機製作
- ☐ 教學桌遊設計及製作
- ☐ 教學 Display board 展示板製作
- ☐ 各類閱讀教學 Apps 具體應用工作坊
- ☐ 網上閱讀教學平台應用工作坊

家政/手工藝/興趣等有關主題

- ☐ 天然護膚工作坊
- ☐ 天然萬用膏工作坊
- ☐ 天然唇膏及潤唇膏工作坊
- ☐ 親子運動伸展班
- ☐ 不同類型舞蹈/瑜伽/健體班
- ☐ 「斷捨離人生」講座
- ☐ 「衣服收納」工作坊
- ☐ 月餅工作坊
- ☐ 咖啡拉花課程
- ☐ 烹飪
- ☐ 趣味普通話/日本語/韓語
- ☐ 綜合記憶力及專注力提升訓練課程
- ☐ 美容護膚技巧工作坊
- ☐ 形象設計

有關安排及費用

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~

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: _____

香港身份証號碼: _____ (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: _____ 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 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)用入數方式存入本會，帳號： 208-0087-22-001，開戶銀行：恆生銀行；然後把入數紙傳真或 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水晶紙鎮乙個。
- 每年可獲生日禮物乙份及其他優惠。

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

同行十六載　堅毅創未來

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。十六年來，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；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。在過去十六年，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。

十六年來，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。

香港九龍旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-05 室

www.hkwto.org.hk

2787 7311

2787 7312

hkwto_2006@yahoo.com.hk

68401651

wto2006

hkwto2006