教聯會
教師俱樂部
九龍觀塘成業街6號泓富廣場23樓6-9單位
電話:23631223　網址:www.tclub.cafe　電郵:tclubhk@gmail.com
T club

Learn@T Club
家長及學生精選培訓

學校可選擇：
(1) 以到校形式參加培訓活動。
(2) 到校培訓附上到會美食服務 (有關餐單見附件)。
(3) 於 T Club 舉行培訓 (可於活動前/完結後提供美食及消閒活動)。

家長精選培訓

主題	講者	對象	人數##	時間及課節	費用
「不打不罵，如何讓孩子聽話？」講座**	T Club 專業導師	幼稚園家長	不限	每節 1 小時	免費 (免費只限於 2020 年 8 月 31 日前報名)
「如何引導孩子學習和鞏固正面行為？」講座**					
「如何透過改變環境，塑造健康聰明孩子？」講座**					
「如何令孩子更聰明、更專注、情緒更穩定？」講座**					
特殊學習障礙家長及子女輔助工作坊	李麗珍女士	各學校家長	一對一	每節 1 小時	$1,000/節
調節人生，解決問題體驗班	調解教育團隊	各學校家長	不限	每節兩小時；共 2 節	每人$400 / 2 堂 (10 人或以上開班)
姿勢矯正預防痛症班	Joint Fit 復健教練	各學校家長	每班最多 20 人	每節 1 小時	每人$330 / 6 堂 (10 人或以上開班)
養生暖宮及痛症伸展班	黎美言小姐 或 其團隊導師	各學校家長	每班最多 20 人	每堂 1 小時	每人$2,500 / 10 堂。每星期 1 堂 (7 人或以上開班)

##如人數眾多，可分班進行。
**如需舉行 2 小時講座，可選 2 個題目。

學生精選培訓

主題	講者	對象	人數##	時間及課節	費用
K-Pop Dance 韓國流行舞蹈	陳鐿鋼小姐 或 其團隊導師	幼稚園生	每班最多 40 人 (需有學校老師陪同)	每節 1 小時；每班最少參加 1 節，最多 20 節	20 人內：$800/節
Jazz Funk 爵士放					

<table>
<tr><td>克舞</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>21 至 40 人：
$1000/節</td></tr>
<tr><td>安全開心樂滿 Fun</td><td>T Club
專業導師</td><td>小學生</td><td>每班最多
20 人</td><td>每節 1 小時；每班最少參加 1 節，最多 2 節</td><td>免費
(免費只限於 2020 年 8 月 31 日前報名)</td></tr>
<tr><td>中文/英文創意寫作之旅</td><td rowspan="4">T Club
專業導師</td><td>小學生</td><td>每班最多
20 人</td><td>每節 2 小時；每班最少參加 1 節，最多 20 節</td><td rowspan="4">$2,000/節</td></tr>
<tr><td>生涯規劃講場：心理學，學什麼？</td><td rowspan="3">中學生</td><td>不限</td><td rowspan="3">2 小時</td></tr>
<tr><td>小小環境設計師體驗坊</td><td rowspan="2">每班最多
20 人</td></tr>
<tr><td>小小心理輔導員體驗坊</td></tr>
<tr><td>讓學生明白人際和諧的重要性，學習如何以理性方法處理衝突</td><td>調解教育團隊</td><td>中學生</td><td>每班最多
20 人</td><td>每節 1.5 小時：每班最少參加 1 節, 最多 5 節</td><td>$2,000/節</td></tr>
<tr><td>本體感覺及運動表現提升班</td><td rowspan="2">Joint Fit 復健教練</td><td>中學生</td><td rowspan="2">每班最多
20 人</td><td rowspan="2">每節 2 小時；每班最少參加 2 節，最多 8 節</td><td rowspan="3">$3,000/節</td></tr>
<tr><td>運動傷患預防班</td><td>運動類校隊學生</td></tr>
<tr><td>LIFE - Learning Is Future Earnings
「掌握學習、獲取未來」講座</td><td>蘇健偉
先生</td><td>中學生</td><td>不限</td><td>2 小時</td></tr>
</table>

##如人數眾多，可分班進行。

- T Club 地址：觀塘成業街 6 號泓富廣場 23 樓 2306-09 室；觀塘地鐵站 B 出口
- 網址：www.tclub.cafe
- 查詢電話： 2363 1223 / 2963 5189 (WhatsApp: 6767 3263/ 5392 7419)

30 人以上：可使用大堂

- 標準設備：投影器、座椅 x 50、桌 x 6、無線咪 2 支 (人數超過 50，亦可商議安排)
- 收費：4 小時 1000 元包場費；加時則每小時 300 元 (逾時超過 15 分鐘，亦作 1 小時計算)。
- 必須惠顧餐飲 (餐單及價錢可由 T Club 及客人商議)。標準餐單見下頁。

30 人或以下：可使用多功能活動室

- 標準設備：投影器、座椅 x 30 、長桌 x 2、無線咪 x 2
- 收費：每小時 250 元 (每小時計，不足者亦作 1 小時計算) 。

標準午市套餐 ($100/位)：

- 自助沙律吧
- 白咖哩豬頸肉飯 或 瑞士汁雞翼 或 珍珠帶子意大利麪 或 巴塞辣肉腸蝴蝶粉
- 贈送餐茶一杯及甜品一件

標準下午茶套餐 ($60/位)：

- 煙三文魚芝士牛角包 或 芝士煙肉牛角包
- 精美甜品一件
- 贈送餐飲一杯

標準晚市套餐 （每 4 人一套）($120/位) ：

- 農場沙律 4 客
- 吉列蝦
- 避風塘脆薯格
- 脆香雞翼
- 是日餐湯 4 個

- 蕃茄芝士薄餅一客
- 香煎斧頭豬扒 1 客
- 白菌煙肉意粉
- 精美甜品 4 件
- 贈送果茶 4 杯

如 貴校有意申請上述專題講座，煩請填妥附頁**申請表**，於 2020 年 8 月 31 日前以電郵 (電郵地址：school@hkfew.org.hk) 、WhatsApp（5392 7419）或傳真（傳真號碼：2770 5442）交回本會。本會在收到申請表後，將盡快安排專人致電 貴校進行確認及落實安排。

查詢請致電 2363 1223 / 2963 5189 (WhatsApp: 6767 3263 / 5392 7419)；電郵：school@hkfew.org.hk。

教聯會 T Club 謹啟
2020 年 1 月 2 日

備註：
1. 歡迎中學、小學、幼稚園及特殊學校參加。
2. 如有需要，每位參加者可獲證書。
3. 如時間需微調，或有其他要求，可於備註說明。
4. 培訓內容介紹，請參閱附件。
5. 活動日期：2020 年 1 月 10 日至 2020 年 12 月 31 日。
6. 本會保留活動安排的最終決定權。

教聯會 T Club 全方位學習報名表 (2019-20 年度)

學校名稱：			
培訓地址：	□ 於 T Club 進行培訓 □ 於學校進行培訓 (地址：_____ _____) □ 於學校指定地方進行培訓 (地址：_____ _____)		
學校類別：	□中學 □小學 □幼稚園 □特殊學校	電話：	
聯絡老師姓名：		職銜（如有）：	
電郵地址：		WhatsApp：	

培訓題目：_____

對象：_____ 預計參與人數：_____ 人

課節：_____

日期及時間：_____

培訓題目：_____

對象：_____ 預計參與人數：_____ 人

課節：_____

日期及時間：_____

培訓題目：_____

對象：_____ 預計參與人數：_____ 人

課節：_____

日期及時間：_____

備註：

請在合適位置加上鉤號：

□ 於 T Club 進行培訓前/後，希望提供美食 / 消閒等活動 (T Club 同事會稍後與您聯絡商討詳情) 。費用預算：每人 $ _____

□ 於到校培訓後，選擇 T Club 到會美食 (請填寫後頁的到會美食表格)。

T Club 美食到會餐單訂購表

學校名稱：			
送餐地址：			
送餐日期：	20_____年____ 月____日 （星期　　）	時間：	
聯絡老師 姓名：		WhatsApp：	

美食	單價	數量	費用
阿拉斯加長腳蟹一隻（約 5 斤）	$1800		
西班牙香烤乳豬全體	$688		
美式炸魚薯條（魚柳 2 磅・薯條 40 安士）	$368		
香脆雞翼（香辣/避風塘口味 約 32pcs）	$328		
煙三文魚牛油果沙律（2 磅）	$168		
烤南瓜果仁黑醋沙律（2 磅）	$148		
黑松露芝士薯條（40 安士）	$238		
香煎黑松露雞扒飯（5 磅）	$208		
串串豬配蘋果洋蔥蓉（8 串）	$498		
珍寶小食拼盤（5 磅）	$385		
珍寶全日早餐（5 磅）	$258		
蒜香芝士焗青口（約 40 隻）	$238		
德國腸拼盤（5 磅）	$268		
蟹肉他他多士（36 塊）	$288		
		總額	

*凡訂購滿$1500，可享免費送貨 。
**凡惠顧滿$2000，送果汁 20 支 。

查詢美食到會詳情，請致電 2363 1223
WhatsApp 6767 3263 (Miss. Tong) / 6256 6907 (Tony Kwong)

以上內容如有更改，恕不另行通知。

附件：全方位學習到校培訓詳情

家長

不打不罵，如何讓孩子聽話？

內容：

有研究發現，被打罵的小朋友，比一般的小朋友，智力商數(IQ)平均會低 5 分！那麼，不想打罵子女，又想小朋友聽話，有什麼好方法？

如何令孩子更聰明、更專注、情緒更穩定？

內容：

想小朋友聰明一點？專注力高一點？情緒好一點？近代的腦科學研究，讓我們更瞭解如何從生活教育中，令孩子更聰明、更專注、情緒更穩定。

如何透過改變環境，塑造健康聰明孩子？

內容：

DNA 除了作為細胞複製的藍本，現代的研究更發現，只要配合適當的培育方法，小朋友的聰明 DNA 更可以被釋放出來。想知道如何釋放聰明 DNA 嗎？

如何引導孩子學習和鞏固正面行為？

內容：

要小朋友愛學習、會學習、懂學習，有什麼應該做，有什麼不應該做？如何推動正面行為？如何避免壞腦活動？如何選校？

特殊學習障礙家長及子女輔助工作坊

內容：

現今社會中，有不少學生有讀寫困難（特殊學習障礙），這是一種表面看不到的殘疾，由於腦部神經組織不同所致。一般來說是屬於遺傳性，更是無根治方法，嚴重性因人而異的。最令人困惑的是學生表面沒有明顯特徵，他們的智力正常有些甚至比一般人還要高。據調查所得本港有超過百份之十學童有特殊學習障礙，其中以「讀寫障礙」最為普遍，主要徵狀：閱讀、理解、串字和書寫的能力較弱。不過，如採用其他有效的教學法，對於有讀寫困難的學童也能學習成功。

本人兒子自小已發現他與別不同，在他成長過程中，我一直有向健康院護士及醫生投訴兒子的問題，他們異口同聲地說是我有問題，過分緊張，孩子長大些就無問題的。誰知道他讀高班時健康院才給他機會到專科評估，得知他有言語障礙、讀寫障礙和感覺統合問題，最後教育心理學家評估結果他是學習障礙人士，這時驚喜交雜，我可以肯定了孩子的問題，於是對症下藥去尋求方法與他共渡成長路的艱辛，究竟我如何陪伴孩子…跨越障礙？

從成績低至取獎學金、以及考到中文大學物理系畢業呢！相信我實戰的經驗必定幫助大家。真的同路人才能有效地協助你！

導師：

李麗珍女士

1.理工大學「第八屆啟迪資優課程」。

2.香港資優兒童家長會前理事。

3.香港特殊學習障礙協會编輯小组及熱線義工。

4.2012 年「讚好身邊人」得獎者之一。

5.曾任小童群益會(分區)和香港特殊學習障礙協會：學中文無難度導師。

<u>調節人生，解決問題體驗班</u>

內容：

1. 如何利用調解教育，用正面的情緒去拆解生活上的難題
2. 如何提升家庭及子女溝通技巧，調解專家分享衝突前後的應對策略

<u>姿勢矯正預防痛症班</u>

內容：

針對常見的都市人的身體姿勢問題，例如長期站立或長時間坐著工作帶來的不良姿勢，去設計一系列身體姿勢矯正運動，令參加者能得到姿勢改善，達致預防和舒緩痛症的效果。

導師：

Joint Fit 復健教練 負責人林忠良教練為全港首位考取澳洲運動復康教練全部課程資格的適體能教練，多年來專注處理運動創傷後的復康訓練，透過與物理治師的合作，為不同學員制定復康訓練計劃。擅於利運動訓練強化關節，改善因年歲增加而引起的慢性痛症問題包括：肩頸痛、肩周炎、腰背痛、膝關節痛及足底筋膜炎等等。林教練曾經在全港最大型的跳舞學校擔任課程發展部總監，設計出全港唯一針對下肢痛症的 “I MASSAGE”課程，幫助過千學員舒紓腿部肌肉酸痛問題。同時亦擔任香港大學、理工大學及香港城市大學的客席講者、專欄作家。

註：需要空曠能在地上活動的場地，出席者需要自備瑜伽蓆或大毛巾。

<u>養生暖宮及痛症伸展班</u>

內容：

1. 增強心肺功能、加速血液循環、排毒素及收下身水腫
2. 舒緩辦公室坐姿痛症 解決肩頸僵硬
3. 有效消脂收線條
4. 舒緩情緒及壓力

導師：

黎美言小姐 (Winkie Lai) 或 其團隊導師 黎美言小姐為香港女歌手，女子跳舞組合 HotCha 成員之一，擁有泰拳、伸展及健身教練牌照。Winkie 及其團隊提供的課程，以剛柔並重、消脂養生、舒緩壓力、效果顯著見稱。

註：需要空曠能在地上活動的場地，出席者需要自備瑜伽蓆或大毛巾。

學生

<u>K-Pop Dance 韓國流行舞蹈</u>

內容：

源於南韓，韓國流行歌曲憑著獨特的 Rhythm 藍調和嘻哈音樂風格，而千變萬化的韓國流行舞蹈現今已成為現代都市人的 K-Pop 舞蹈。

導師：

陳鐿鋼小姐 (Jasmine Chan) 陳鐿鋼小姐為康樂及文化事務署爵士舞教練及澳洲聯邦舞蹈教師協會 CSTD 會員，擁有超過 10 年教學經驗，持有伸展運動治療證書及

Baby Gym 教練課程證書。畢業於香港傳藝中心 BTEC 英國國家高級文憑課程，主修表演藝術，畢業後全力投入演藝教育工作，曾於多間中學、小學、幼稚園、舞蹈團體及社區中心教授舞蹈及伸展。

<u>Jazz Funk 爵士放克舞</u>

內容：

Jazz Funk 為美國流行歌星排舞的常見舞種之一，動作密集而細微，講求對音樂的感覺，從而發揮歌曲的特色，使舞步更加獨特，藉以此挑戰更高舞蹈技巧。

導師：

陳鐿鋼小姐 (Jasmine Chan) 或 其團隊導師 同上

<u>安全開心樂滿 Fun</u>

內容：

學習應對不同的安全問題和威脅。可選消防安全、旅遊安全、食品安全、家居安全、交通安全、學校環境安全、危險及緊急情況處理、兒童性侵犯、拐走孩子、野外安全。

<u>中文/英文創意寫作之旅</u>

內容：

透過寫作，學習聯想、組織、創意、表達、溝通。可按要求調教深淺程度、字數要求等。

<u>生涯規劃講場：心理學，學什麼？</u>

內容：

1. 心理學好好玩，不用讀書，是真的嗎？
2. 讀完心理可以看穿人心理想什麼或催眠人？
3. 讀完心理，有什麼工作可做？

<u>小小環境設計師體驗坊</u>

內容：

1. 環境對心理有什麼影響？
2. 如何設計一個開心課室？

<u>小小心理輔導員體驗坊</u>

內容：

1. 什麼是輔導？
2. 輔導的技巧及應用練習
3. 催眠的迷思
4. 自我放鬆練習，心情更輕鬆

<u>讓學生明白人際和諧的重要性，學習如何以理性方法處理衝突</u>

內容：

1) 和諧生活, 家園及社會

- 從調解教育中學習表達，多角度觀點，換位思考,同理心及顧及他人感受等元素，促進學生明白人際和諧的重要性
- 學生小組討論和互動角色扮演

2) 人際關係
- 學習訊息傳遞，情緒管理
- 通過人與人之間傳遞訊息，提供新思路和明瞭彼此的觀點及訴求，經過思考及運用調解教育元素，幫助解決分歧，讓各方成為更好的溝通者
- 協助學生討論及理解各方觀點和意見

3) 如何處理衝突
- 學習聆聽，徵兆反應，面對分歧
- 處理衝突 5 部曲
- 學生小組討論和創作衝突情節

4) 如何解决问题
- 六何法
- 說話及提問技巧
- 促進學生討論及發掘解決辦法，達到雙贏局面

5) 案例分析
- 正向思維，尋求各方都能認同或接受的解決方案
- 學生小組創作衝突情節和如何解决问题
- 學生現場個案互動角色扮演(Role play)

<u>本體感覺及運動表現提升班</u>
內容：

設計一系列適合學生的本體感覺運動訓練，包括：跑，跳，平衡力動作，去提升學生的本體感覺，從而達到改善學生的身體姿勢，提升運動表現預防傷患的目的。
導師：

Joint Fit 復健教練 同上

<u>運動傷患預防班</u>
內容：

在運動競技中，很多時只訓練該項目有關的動作去提到提升該項目的運動表現，但這樣往往會忽略了該項目不相關的肌肉訓練，令學員容易做成肌肉力量失衡，增加訓練或競賽時受傷的風險，而這個課程正正針對不同運動項目去制定相應的傷患預防運動，令學生能在該頂目得到佳績的同時減少受傷的機會，達至均衡發展。
導師：

Joint Fit 復健教練 同上

<u>LIFE - Learning Is Future Earnings</u>
<u>「掌握學習、獲取未來」講座</u>
內容：

社會需要的工作在今天仍未出現，透過解構不同學科的知識及理解，令到學生發掘自我的才能，建立個人化的短、中、長期的人生規劃。講者擁有超過 20 年的教學經驗，對象範圍由中學生到專業會計師課程的學生，充分掌握得到無論是在學或在職

人士與及不同年齡群組所面對的未來疑惑，協助他們分析自我的潛能，探討和解決未來將會面對的事情。

導師：

蘇健偉先生　工商管理碩士、香港會計師公會資深會計師、英國特許公認會計師公會資深會員、全球特許管理會計師、英國特許管理會計師公會會員、英國特許秘書及行政人員公會會員、香港特許秘書公會會員、香港稅務學會會員