50期
2013年8月19日 星期一

教聯報

凝聚專業　服務同工

香港教育工作者聯會編印
地址：九龍旺角道33號凱途發展大廈17樓
電話：2770 3918
網址：www.hkfew.org.hk
傳真：2770 5442
電郵：hkfew@hkfew.org.hk

香港教育界國慶聚餐

日期：2013年9月25日（星期三）
時間：晚上7時30分
地點：名都酒樓
（金鐘道95號統一中心4樓）
費用：每位$320，每席$3,700
查詢：2770 3918（黃玉梅小姐）
歡迎各教育同工訂購餐券，
數量有限，
先到先得。

敬師 回饋會員 答謝老師 展銷優惠月

「敬師展銷優惠月」特別搜羅過百款悠閒食品、文具和嬰兒用品供同工選購，會員更可享多重優惠，包括以會員價購買指定產品、免費索取商號優惠券！另外，凡於展銷月新入會的同工，均獲贈豐富禮品，包括西餅券、咖啡、文具用品等！精彩之處，不能盡錄，歡迎蒞臨搶購！展銷月詳情如下：

日期：2013年8月23日至9月21日
時間：上午10時至下午7時（星期日、公眾假期休息）
地點：教聯會會所（旺角道33號凱途發展大廈17樓）

會員尊享商號優惠

商號優惠包括：

1. 以**$80**購買《創意教學》~~($128)~~。
2. 以**$89**訂購奇雅籽320g ~~($138)~~。
3. 以**$80**購買《口語傳意權能》~~($128)~~。
4. 以**$89**訂購牛初乳膠囊100粒 ~~($278)~~。
5. 以**$89**訂購兒童牛初乳片100片 ~~($198)~~。
6. 雞仔嗲正價時裝貨品**9折**。
7. 訂購熱能揉捏按摩背坐墊 ~~($500)~~，可作現金**$30**使用。
8. 訂購熱能肩背捶打按摩器 ~~($390)~~，可作現金**$20**使用。
9. 訂購手提電話，可作現金**$10**使用。
10. 以**$298**訂購尚朋堂RC100電陶爐 ~~($428)~~，贈送鋼煲乙個。
11. 以**$458**訂購尚朋堂RC201電陶爐 ~~($598)~~，贈送韓式燒烤爐。
12. 以**$2,600**購買德國寶Pro6s自然養生機 ~~($2,730)~~，贈送不銹鋼日式廚師刀。
13. 以**$1,100**購買德國寶CKY788光波萬能煮食鍋 ~~($1,180)~~，贈送不銹鋼日式廚師刀。
14. 以**$1,230**購買德國寶BMR9125自家製麵包機 ~~($1,330)~~，贈送專用麵包刀。
15. 以**$1,120**購買德國寶URC16超級全能飯煲 ~~($1,220)~~，贈送IP6內膽連蓋。
16. 到「醇體驗点」訂購任何葡萄酒，每支均減**$10**。
17. 以優惠價**$48**到任何一間銀龍茶餐廳購買銀龍潮州辣椒油+瑤柱XO醬。
18. 以**$10**購買泡沫洗手液。

（轉至第12頁）

會員尊享優惠

Loacker Quadratini 威化餅
$50/2包

是蜜味茄汁焗豆
$9.9/罐

溢興麥片
$100/5包

亞發白咖啡（低糖、低脂、特濃、經典）
$29.9/盒

華大夾心餅
（花生、芝士、
檸檬、朱古力）
$50/3包

其他產品

教師高工時 負面情緒增 促盡快落實「一校一行政」

〔本報訊〕教聯會調查發現，3成教師每周工作61小時以上，自覺有疲乏、洩氣、焦急、憤怒等負面情緒的教師，均比往年增加，幸好整體快樂感輕微上升。本會促請教育局全面落實「一校一行政」，以減輕教師的行政工作量，並增撥資源，為教師提供正向心理學課程，提高同工的抗逆能力。

調查於5月底進行，兩周內已收到近600個回應。結果顯示，72%同工每周工作逾51小時，31%更高達61小時以上，可見教師仍然面對高工時的問題。對於感到快樂的工作，83%選擇「課餘與學生溝通」，66%選擇「主科的課堂教學」，56%選擇「與同工作專業分享」，可見大部分教師都有教學熱誠，能夠透過教學獲得滿足感。然而，不少同工仍要處理很多非教學事務，並評這些為最不快樂的工作，包括「處理學校行政工作」(41%)和「出席學校會議」(40%)。

調查又顯示，逾半教師選擇以優質睡眠(79%)和外遊(56%)來提升快樂感，另有4成教師自評為快樂，較2011年的35%為高，可見更多教師已經懂得為自己減壓。

副主席胡少偉表示，教聯會自2010年開始已提出「一校一行政」，經過幾年試行，政府仍未提交檢討結果，促請當局盡快交代。他指出，「一校一行政」只涉及1、2億元開支，相對於整體教育經費，不算龐大，促請政府全面落實以減輕教師的非教學工作量，並期望於下次施政報告聽到好消息。

左起：副秘書長馮劍騰、副主席胡少偉、黃錦良、理事胡家偉

「香港與內地的融合」講座暨教育資源套首發式

〔本報訊〕教聯會和香港教師中心在6月出版名為「香港與內地的融合」教育資源套(包括海報6張及教師教學資源冊)，從政治關係、經濟融合、民生互動、社會關連、人口往來以及教育交流6方面，探討兩地的融合情況，並邀請胡少偉博士、李偉雄老師、葉勁柏老師及胡家偉老師就資料冊分享心得，講座由本會副秘書長林樂主持。

講者合照(左起：葉勁柏、李偉雄、胡少偉、林樂、胡家偉)

向考評局反映旅遊與款待科考卷過深

〔本報訊〕由於不少前線教師向本會反映今屆旅遊與款待科文憑試題的擬題理念與深度，跟練習卷和首屆試卷大相逕庭，影響學與教，本會於6月約見考評局，促請釐清來屆考試的方向。

出席會議的教聯會代表包括副主席胡少偉、理事葉勁柏及副秘書長林樂。身兼旅遊與款待科教師的葉勁柏指出，本屆試題偏離教材內容，擬題理念有欠清晰，令師生無所適從，嚴重打擊考生士氣及科目口碑。

考評局承諾日後加強與業界溝通，並於10月舉行試後檢討大會，與教師分析科目題型及考生答案，以及提供相關課程補充資料。

林樂(左)、胡少偉(右二)及葉勁柏(右)向考評局署理總監李王鍏反映旅遊與款待科試題過深。

黃均瑜：投標國教中心需視標書內容

〔本報訊〕教聯會主席黃均瑜7月接受媒體訪問(見圖)，指國教風波之後，學校推行國民教育已轉趨低調，以免受到政治干預或外界的針對和攻擊。過去一年，國民教育中心的預約其門如市，足見學校仍然需要國民教育的支援。對於教育局欲將國教中心重新招標，黃均瑜表示，要視乎標書內容才決定是否參與投標。他指出，即使沒有政府的資助，教聯會仍然會繼續推展國民教育。

黃均瑜建議設直資學校上限

〔本報訊〕教聯會主席黃均瑜7月接受媒體訪問說，直資學校享有收生和收取學費的彈性，讓學校可自行動用資金進行大型工程，而津貼學校的財政則受限制，校舍維修亦要按優先次序等候撥款。他指出，社會發展令家長願意花更多金錢於子女教育上，建議政府適量放寬津校的財政限制；並隨著學童人數減少，設定直資學校的上限。

教聯會會員獲授勳

〔本報訊〕香港特區政府於2013年7月1日公布授勳名單，教聯會榮譽顧問李焯芬教授以及多位會員獲頒授勳銜及受到嘉獎，包括：

- 榮譽顧問李焯芬教授、教聯會黃楚標中學校董李宗德獲頒金紫荊星章。
- 副主席鄧飛、教聯會黃楚標學校校長梁兆棠、會員鄧廣成獲頒榮譽勳章。
- 理事陳美娟、會員簡加言博士獲頒行政長官社區服務獎狀。
- 會員黃嘉榮獲頒行政長官公共服務獎狀。

教聯會對以上人士致以衷心祝賀！

教育講座

教聯會副主席胡少偉在7月舉行了「在學校應用知識管理」講座，與同工分享學校管理心得(見圖)。

2013優秀教師選舉得獎者與到場支持的校長、親友大合照。

優秀教師選舉　表揚教師貢獻
——追求卓越　彰顯師德

〔本報訊〕為凝聚專業力量，鼓勵追求卓越的精神，教聯會自2005年起便舉辦「優秀教師選舉」，今年已是第九屆。本年度共有超過280名教師參賽，專業評審團在眾多優秀的參賽個案中，選出17組35位得獎教師，並於6月22日舉行頒獎禮。

中聯辦教科部部長李魯、教育局副局長楊潤雄、清華大學（香港）教育基金會董事長梁潔華蒞臨主禮，並由教育局總學校發展主任梁雪梅以「觀課．成長」為題作專業分享。得獎老師周韻兒、張澤民、梁碧茜、鄭麗娟及聶敏在頒獎禮上分享感受，場面溫馨感人。

李魯在頒獎禮上分享「為師之道」，指出老師的最大挑戰，是如何做一名嚴師，就如嚴父一樣，教導孩子知識學問、為人處世。他又期望香港與內地的優秀教師日後多作互訪，分享教學心得，加強兩地交流。

教聯會理事洪詠慈感謝各方的支持，使優秀教師選舉得以順利舉行。她表示，縱使教師工作日益繁重，但對學生的關懷絲毫不減，學校那份濃厚的師生情，在現今人際關係淡薄的社會裏，更顯難能可貴。

楊潤雄表示，教師的使命重大，除了傳授知識外，亦向學生灌輸正確的價值觀，對其成長影響深遠。他說，要辦好教育，必須建基於優秀的教師團隊，並對一直為香港教育默默付出的同工表示感謝。

優秀教師選舉明年將踏入10周年，主席黃均瑜期望籌委會能夠總結過去9年的經驗，令更多教師得到尊重和肯定，為教育界注入正能量。

（頒獎禮花絮已上載本會網頁及臉書專頁，歡迎瀏覽）

2013優秀教師選舉得獎名單

小　組		
組別	得獎老師	學校名稱
教學組	周韻兒、葉淑敏、黃曉霞	香港基督教服務處大坑東幼兒學校
關愛組	朱國傑、范姜美珠	將軍澳香島中學
	梁碧茜、葉燕萍、韓嵩瑾、梁嘉慧、何銘涂	馬頭涌官立小學（紅磡灣）
教育管理組	何志明、陳衍賢、王保文、陳慧荃、鄭嘉堯	保良局何壽南小學
	吳宏基、許東協、周國良	福建中學（觀塘）
國情教育組	李麗玲、林匯森、劉瑋德、徐小敏	沙頭角中心小學
	聶敏、吳家康、陳忠青	優才（楊殷有娣）書院

個　人		
組別	得獎老師	學校名稱
教學組	毛曼儀	天水圍循道衛理小學
	李寶麗	鳳溪創新小學
	黃穎詩	培僑小學
	楊燕萍	天水圍循道衛理小學
	李鏡品	寧波公學
	張澤民	文理書院（香港）
	黃美珠	寧波公學
	顏麗萍	北角協同中學
教育管理組	鄭麗娟	五邑鄘振猷學校
	駱豪威	元朗商會中學

首席評判團	
李子建教授	香港教育學院副校長（學術）
李焯芬教授	香港大學專業進修學院院長
李榮安教授	新加坡國立教育學院教育研究院院長
侯傑泰講座教授	香港中文大學副校長
謝錫金教授	香港大學教育學院中文教育研究中心總監
（姓名按筆劃序排列）	

得獎教師分享心得

教學組

張澤民老師
文理書院（香港）

周韻兒主任（3人組）
香港基督教服務處
大坑東幼兒學校

關愛組

梁碧茜主任（5人組）
馬頭涌官立小學（紅磡灣）

教育管理組

鄭麗娟副校長
五邑鄘振猷學校

國情教育組

聶敏主任（3人組）
優才（楊殷有娣）書院

從比賽到專業成長——
蔡若蓮談「優秀教師選舉」10周年展望

「優秀教師選舉」明年便踏入10周年，回顧這個品牌活動的發展，教聯會副主席蔡若蓮有深刻的體會。她表示，「優秀教師選舉」已由當年純粹的教學比賽，漸漸演變成為專業發展活動，初期不少參賽者均視比賽為個人的得失榮辱，後來卻逐漸成為了教師個人成長的歷程。

她說，從歷年的參賽作品中，都可以看到教師為了教好一節課，不斷更新學習，勇於引入新構思，敢於挑戰專業難度，那份專業進取的精神，值得尊敬。

蔡若蓮觀察到近年不少資深教師獲獎，部分人已執教鞭20多年，依然堅持參加比賽，可見教師不論年資，均本著學習的心態，不斷更新自己，實在可敬。另外，小組參賽愈來愈多，參賽組合中見到學校中層管理人員帶領年青教師參與，這種薪火相傳、共同努力的教學專業精神，亦教人欣喜。

蔡若蓮

為迎接「優秀教師選舉」10周年的來臨，蔡若蓮表示，教聯會將舉辦一系列專業發展講座，期望前線教師能夠拓闊視野，與不同地區的同工進行專業交流，互相分享良好的教學經驗及成果，共同提升教學水平。

回應教師與警員衝突事件

〔本報訊〕就一位教師於7月在旺角與警方發生衝突的事件，教聯會發出聲明，指「為人師表，當作學生表率，甚麼動機也無法合理化教育專業人員以粗言辱人的行為，倘若他日有學生以此為榜樣，以粗言在家辱罵家長、在校辱罵教師，教育何以推行？」

另外，操守議會領導人認同粗言也可以是公民好榜樣，這一點教聯會絕不能苟同，故於8月5日去信操守議會和教育局，強烈促請操守議會盡快澄清，以維護教師專業形象，免得社會人士誤以為這是教育界的整體看法；並強烈要求教育局和操守議會釐清教師言行在專業操守中的界限，讓前線老師無論在校園抑或工餘，措其手足皆得其所。

新學年校巴費狂加 2成學校或無法提供校巴

〔本報訊〕校巴供應持續短缺，新學年校巴費狂飆！教聯會調查發現，新學年校巴公司報價平均加價26.3%，9成學校只收到1間公司報價，2成學校更面對「零入標」困境，新學年可能無法提供校巴服務。

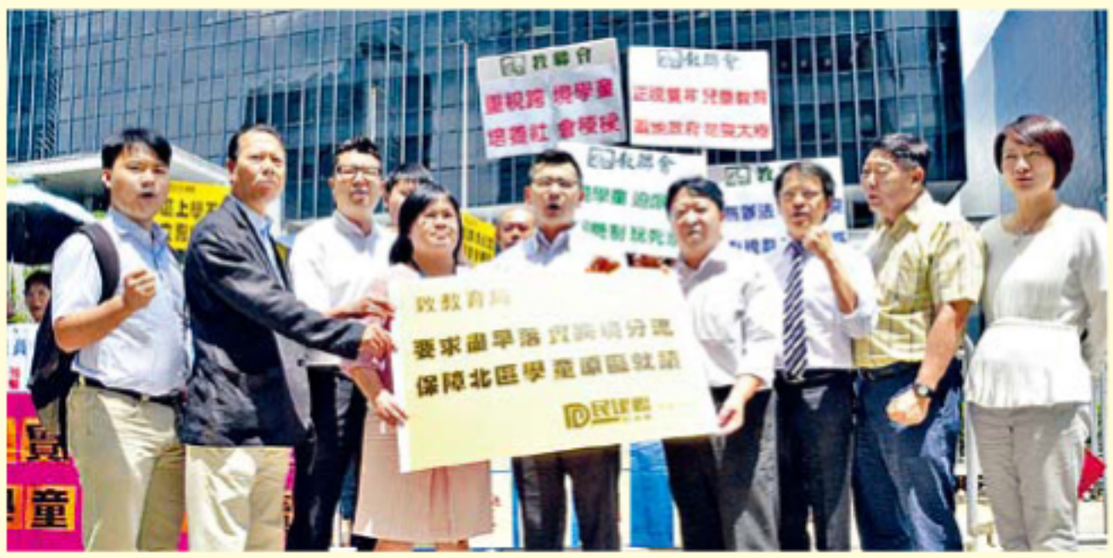
左起：教聯會理事陳美娟、副主席王惠成、理事林翠玲

教聯會於5月向全港學校發出問卷，共收到逾200份回應。結果顯示，9成半學校反映校巴公司報價上升，平均加幅達26.3%，比去年11.4%的加幅更高。逾8成半學校指校巴費上調會引起家長不滿；6成學校指未能提供校巴服務會影響收生。

本身是小學校長的教聯會理事陳美娟指，部分校巴公司會在合約期內提出加價，學校議價能力和選擇權極低，往往只能無奈接受。身兼幼稚園校長的教聯會理事林翠玲表示，隨著學童人口逐步回升，加上跨境和跨區學童不斷增加，預計家長對校巴的需求將進一步上升，期望教育局正視問題。

副主席王惠成表示，運輸署去年推出的新措施成效不彰，校巴供應短缺的問題持續惡化，促請運輸署立即檢討校巴發牌制度，並提供保姆、油價等津貼，以增加誘因，吸引業界經營校巴服務。他又呼籲政府向跨區上學的中小學生提供校巴費用津貼，以減輕家長的負擔。

促設跨境學童分流機制 減北區學額壓力



教聯會副主席王惠成（中）及理事王潤強（右四）要求當局協助北區學童原區上學。

〔本報訊〕教聯會於7月聯同民建聯及北區家長教師會聯會前往政府總部請願，並與教育局副局長楊潤雄會面，要求當局盡早設立跨境專網，減輕北區學額的壓力。

小一學額不足的問題近年困擾北區學童及家長。教聯會副主席王惠成促請當局協助北區學童原區就讀，以降低交通費開支。

身兼北區區議員的教聯會理事王潤強要求當局重新檢視派位政策，以「本地優先，原區就讀」為方針，為跨境學童設「跨境分流」制度，以紓緩北區小學學位緊張的情況。

2013教師體育節
教育界年度盛事
參賽人數再創新高

香港教育界最具規模、最多教育工作者參與的「教師體育節」，今年繼續於歡樂氣氛中展開。教聯會這個每年一度的品牌活動已經踏入第6屆，參賽健兒超過1,700人次，再創歷年新高。

在開幕典禮上，教育局常任秘書長謝凌潔貞讚揚「教師體育節」為同工提供了舒展身心的機會；本會副主席王惠成表示，參賽人數屢創新高，足見「教師體育節」深入人心，期望未來更多同工可以透過「教師體育節」享受運動的樂趣。

由於報名人數眾多，足球、羽毛球及乒乓球賽事率先於5月26日於小西灣的中華基金中學、培僑小學、福建中學(小西灣)、漢華中學、嶺南衡怡紀念中學、將軍澳香島中學、以及小西灣海濱公園足球場舉行；籃球賽則於6月9日於香港公園及荃灣西約體育館舉行；足球嘉賓邀請賽亦於6月30日在摩士公園展開。

攝影：尹家威、張偉成、潘姿廷

（比賽結果及花絮已上載本會網頁及臉書專頁，歡迎瀏覽）

教師疑難共解

開學前的煩惱

早知

開學的時候，往往是老師、家長、學生甚至社會人士的煩惱開始！有這麼誇張？現在先讓各位親歷其境，感受一下！

一開學的首星期，每座大型公營屋苑，其管理處職員都手心冒汗，因為每朝早校巴便排隊進入屋苑接載學童，當中更有不少是新生，故此出現校巴停在屋苑，等候未能依時上車的學童實不足為奇，結果往往導致不同學校的校車，均受此骨牌效應影響，同告誤點，亦引致愛子心切、擔心會被記上遲到紀錄之家長們群起攻之，利用電話攻勢向校車公司、校務處甚至停車場管理處作出「關注」！

到達校門後，另一個難題又開始了，由於過往舊式多層酒樓慣常使用的傳菜升降機，均一直未能廣泛應用在公營學校，導致很多因長假期疏於鍛鍊腳力的學童出現，其家長便運用影響力，請求校工協助把學童書包送往課室，或直接帶領學童乘升降機到上課地點！

上課的時候，同學往往因長假外遊後，水土不服或時差之故，經常要上廁所，或是感到頭昏腦脹，需要家長提早接回家中，利用網上電玩去醫治此頑疾！上述種種情況，是筆者多年來在開學期間的所見所聞。家長在長假期完畢後，對子女的開學事宜關注度會加強，這點無可厚非，但學童們是否以身作則，回復規律的健康生活，則……

另一方面，在不少畢業升中的同學身上，我亦看到不少悲慘故事。有一位畢業班優異生，在校園內向母親哭訴着不想要父母的獎勵！我當時心中一涼，為何子女會哭訴拒絕父母的好意？原來父母為獎勵子女升上名校，故此送上價值數千元名貴獎品，就是中英數學科重溫課程教材給其尊貴的子女。

一些父母，愛子情切，運用種種成年人的渠道，幫助學童免受遲到辛勞之苦；另一方面，則運用各種練習補充，強化其面對公開試之戰鬥力，簡單如開學前夕便見到上述情況，實不能想像！

最近，筆者接到不少家長來鴻，期望能取得本人親撰的推薦信，本人亦盡力協調，但當本人細心追問來鴻者資料時，便發覺原來是為其剛出生滿月的子女，準備幼稚園入學推薦，或是為其子女升讀大學後能獲得安排鄰近校園的學生宿位而求教；更有一位是懇求本人為其子女撰寫求情信，期望僱主能網開一面，讓其兒子在冷氣充足的廚房焗麵包！上述情況沒有最怪，只有更怪，多年前有一位家長，請求我向房屋署反映，讓學校所屬停車場於上午7時半預留一個車位給他送子女回校，否則學生會容易遲到！

試問如果同業們遇到上述家長，該如果應對？我相信各位均有不同見解和經歷，歡迎來鴻分享，誠待各位寶貴經驗！

「備戰學校朗誦節」講座

日期：2013年10月5日 (星期六)
時間：上午10:30-中午12:00
講者：康一橋先生 (一橋工作室總監，一橋誦藝www.yiqiaosongyi.com網站主持人，資深學界朗誦評判 (粵、普雙語))
收費：會員$80 非會員$100 小童$50

教師優先報名

朗誦培訓系列講座

講題	日期	時間	對象	收費	講者
應屆校際朗誦節小學誦材演繹重點分享	2013年10月4日 (星期五)	下午6:00-7:30 (1.5小時)	教師	$120	黃襯歡女士 從事語文教學工作四十餘年，擔任朗誦比賽評判近二十年。熱愛朗誦藝術，指導學生參加比賽成績驕人。近年致力與教師分享朗誦訓練經驗，其教授熱誠與方法備受教師歡迎。
應屆校際朗誦節初中誦材演繹重點分享	2013年10月11日 (星期五)	下午6:00-7:30 (1.5小時)		$120	
如何讓你的學生表現更出色——朗誦訓練技巧	2013年10月18日及25日 (星期五)	下午6:00-7:30 (共3小時)		$160	

報名及查詢：2770 3918 (留滿馨小姐)

仁濟醫院

德育及公民教育獎勵基金
第十六屆德育及公民教育獎勵計劃

主辦機構：由仁濟醫院主辦及教育局協辦
香港賽馬會慈善信託基金捐助
宗　　旨：協助全港中、小學及幼稚園推廣品德教育及公民教育，加強學生的品格薰陶與公民責任培訓，並提升其德育修養與公民意識。
主　　題：計劃內容必須達成以下最少一項主題目標：
1.孕育學生對家庭的關愛和責任感；
2.提高學生對社會的公民意識和承擔精神；
3.建立學生對國家的歸屬感、國民身份認同及對國情的瞭解；
4.推動學生對全球可持續發展和人類共同福祉的關懷；
5.與品德教育及公民教育有關的課程設計、活動、計劃、研究、調查及具創意之德育及公民教育工作，例如提倡讓座及敬老尊賢等；
6.推廣健康校園，加強禁毒意識。
對　　象：全港中、小學及幼稚園 (包括官立、津貼、直資、按位津貼學校及私立學校)
獎　　勵：2013 - 2014年度設中學、小學及幼稚園合共六十項獎額，每校可提交逾一項申請；每項獲獎計劃可領取活動津貼五千元 (分二期領發，每期二千五百元)。
評　　審：由評審委員會根據申請計劃之創意、規模、成效、可實行性及可推廣性等作為批核標準，批核結果以評審委員會決定為準，申請者不得異議。
評核比重如下：創意 30% 規模 20% 成效 20% 可實行性 15% 可推廣性 15%

評審委員會成員名單如下：

主　　席：	教育局首席助理秘書長 (質素保證及校本支援)	鄧發源先生
當然委員：	仁濟醫院董事局主席	梁昌明先生MH
永遠顧問：	基金創辦人	蔡百泰榮譽博士MH
委　　員：	前教育署副署長	關定寧先生
	嶺南大學協理副校長	陳增聲教授
	香港教育工作者聯會會長	楊耀忠BBS太平紳士
	新界校長會會長	朱景玄MH太平紳士
	香港教師會會長	郭民亮校長
	香港教師中心諮詢管理委員會主席	黃金耀博士
	香港津貼中學議會主席	林日慧校長
	香港津貼小學議會主席	冼儉偉校長
	香港幼稚園協會主席	廖鳳香校長
	非牟利幼兒教育機構議會主席	曾甘秀雲博士
	仁濟醫院董事局教育委員會主席	鄭承峰先生
	仁濟醫院董事局第一副主席	蘇陳偉香女士
	仁濟醫院董事局行政總裁	黃偉健先生

申請辦法：
1. 申請表格須於二零一三年十月十一日 (星期五) 或以前遞交至仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金委員會。(地址：新界荃灣仁濟街七至十一號A座五樓仁濟醫院董事局辦事處教育部)
2. 仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金委員會將於十一月下旬通知獲獎學校出席頒獎典禮，並頒發第一期活動津貼。
3. 獲獎學校須於二零一四年六月六日 (星期五) 或以前，向仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金委員會提交「施行及檢討報告」與及有關照片等。第二期活動津貼則於完成「施行及檢討報告」後約七月中旬頒發。
4. 如有查詢，請致電2416 8821仁濟醫院教育部或2467 3736仁濟醫院第二中學。

香港公開大學
THE OPEN UNIVERSITY OF HONG KONG
政府創辦・財政獨立 Government established・Financially independent

教育碩士課程
Master of Education

課程選擇

教育碩士
中國語文教育^
英國語文教育^
通識教育
戲劇與語文教育

語言研究碩士 (中國語言學)^
修讀學分：60

^ 為教育局認可的主修語文學位課程。在職語文教師可透過「語文教師專業發展獎勵津貼計劃」，申請發還整個課程的一半學費，最多三萬元。
詳情見http://www.language-education.com/chi/fssp_pdigs.asp

遙距課程特色
- 高質素課程教材，減少到院校上課時數
- 導修課堂、網上及電話支援學習
- 可按個人情況，決定每學年所修讀學分

教育及語文學院亦提供**教育博士**及其他深造課程，
詳情可瀏覽學院網頁：www.ouhk.edu.hk/EL

查詢：2711 2100

逍遙達人

新西蘭最驚艷的7個湖泊

新西蘭的湖泊，幽深靜謐。恒久以來，其原始之美令此地宛如仙境。網站Backpackingmatt盤點了新西蘭最驚艷的7個湖泊：

1. 蒂卡波湖（Lake Tekapo）

位於新西蘭南島，是非常受歡迎的旅遊勝地。由於湖底的冰河沉積物，令湖面呈現美麗的藍綠色。蒂卡波湖位於南阿爾卑斯山脈東麓，如果天氣晴朗，遊客還可遠眺最高山峰庫克山。

2. 陶波湖（Lake Taupo）

位於新西蘭北島的中部，不僅是新西蘭最大的湖泊，也是大洋洲最大的淡水湖。陶波湖由2萬6千5百年前的一次火山爆發形成，現在就座落於火山口。

3. 瓦卡蒂普湖（Lake Wakatipu）

它是新西蘭最長的湖。卓越山是著名的滑雪勝地，電影《魔戒》曾在這裡取景，它高聳在瓦卡蒂普湖的一旁，襯托出湖泊絕妙的自然美。

4. 翡翠湖（The Emerald Lakes）

位於湯加裡羅國家公園（Tongariro National Park）的火山口中，迷人的翡翠色，來自火山的溶解礦物質。這一帶還有熔岩流、溫泉和蒸汽間歇泉。

5. 香檳池（Champagne Pool）

它的命名，源自池中大量二氧化碳釋放出如香檳酒的氣泡。色彩艷麗的沉澱物與香檳池四周灰白的火山灰，形成強烈的對比，同時也伴隨著強烈的硫磺味。

6. 瓦納卡湖（Lake Wanaka）

由一萬年前的巨大冰川雕塑而成，此處之靜謐，吸引無數遊人前來度假，悠閒地躺臥在礫石沙灘上，享受大自然之美。

7. 普卡基湖（Lake Pukaki）

它是一個漂亮的冰河湖。其湛藍色的湖水，令人炫目。普卡基湖畔也是眺望阿爾卑斯山的最佳地點，山的偉岸與湖的清澈，令此地風光如畫。

教聯會「低碳廚藝獻母親」得獎食譜

飽滿愛

材料

- 雞翅膀
- 三文魚
- 粟米粒

食材醃料

- 鹽
- 蜜糖
- 水

做法

1. 把雞翅膀拆骨。
2. 把三文魚剁碎後加入少許鹽。
3. 把粟米粒和三文魚蓉拌勻。
4. 把粟米三文魚蓉釀進雞翅膀中。
5. 燒熱鍋後加入蜜糖和水。
6. 水開後加入釀雞翅煮約五分鐘即成。

菜式介紹

瑩瑩和紫珊本為好朋友，但因一次一起做巧克力的意外，令紫珊大腿四度燙傷，動手術後須接受隔離近兩個月。紫珊媽媽因此非常怨恨瑩瑩，更致電瑩瑩媽媽把她痛罵一頓，兩個孩子亦反目成仇。我是瑩瑩的班主任，聽到她向我哭訴心中的委屈後，我決定藉這個比賽想辦法幫助她們和好如初，並希望她們知道彼此的媽媽都沒有錯，天下間所有母親也同樣愛自己的孩子。

（小學組亞軍：梨木樹天主教小學）

民間偏方

老花有救

網路上流傳一則偏方，只要經常按摩大拇指上的明眼穴，便能使你耳聰目明！

拇指上有三個相鄰的穴道，分別是明眼、鳳眼和大空骨（見圖）。明眼、鳳眼能夠改善眼睛疲勞和急性結膜炎，大空骨則可改善一切關於眼睛的症狀。

方法如下：用另一手的拇指和食指夾住，以拇指的指甲分別對這三個穴道施以按壓，只要以稍微感覺到疼痛程度的力氣來按壓即可。平時眼睛容易疲勞的人，每天可按壓這三個穴道兩次。

另外，網上還有一道專治老花的食療偏方，如下：

中型馬鈴薯一個（去皮）
蘋果一個（去皮）
中型番茄一個（去皮）
粗胡蘿蔔一截（去皮）

將所有材料放進攪拌機內，攪成一杯，連渣喝下，一個小時內不要進食其他東西。據說每朝服用此方，兩、三個月後，不但皮膚晶瑩，而且連細字也看得一清二楚，老花眼鏡用不上了。

（以上資料只供參考，並非醫藥治療。）

《教聯報》廣告專線

教育機構、團體及商戶，歡迎查詢

電話：(852) 2770 3918
傳真：(852) 2770 5442
電郵：mywoo@hkfew.org.hk

慶回歸

〔本報訊〕為歡慶香港回歸16周年，各界慶典委員會在7月1日於添馬公園舉行「手牽手 慶回歸 獻愛心」活動，教聯會和我們的會員義務承擔了部分工作，共同歡渡這個大日子。

◀嘉賓手繫紅絲帶，手牽手，慶回歸。（中為教聯會主席黃均瑜）

消閒好去處

中秋綵燈嘉年華

康文署於9月舉辦多個中秋綵燈展，讓市民感受中國傳統藝術及非物質文化遺產的魅力，地點如下：維多利亞公園（9月19日）、沙田公園（9月20日）、屯門公園（9月21日）、香港文化中心露天廣場（9月5日至10月13日）。

文化博物館重現李小龍傳奇

「武．藝．人生——李小龍」展覽由即日起於香港文化博物館舉行，展出600多件珍貴的李小龍文物，並於五年展期內，分階段推出不同主題的教育及推廣活動。

國采朝章——清代宮廷服飾

香港歷史博物館由即日至10月7日展出故宮博物院130多件織繡文物，包括康熙帝的盔甲、雍正帝的龍袍、乾隆帝的朝袍、同治帝幼年時穿的便服、光緒帝及其皇后大婚時所穿的龍袍，以及末代皇帝溥儀曾穿著的衮服等，並設公眾導賞團，全程約1小時，標準票價20元、學生10元。

「巴士故事」展覽

香港歷史博物館於9月至11月透過收藏的文物及從巴士公司借用的展品、歷史照片及文獻，展示香港公共巴士服務演變的歷程，以及過去數十年本地社會生活的變化。

環球風情

教師作品精選

攝影師：鄭文傑老師
地點：俄羅斯，莫斯科
簡介：初次踏足莫斯科這個白雪紛飛的城市，便被它的冷豔所吸引。在街旁的一角，白雪不停傾下，把街道及公園覆蓋至一片白茫茫，汽車亦被白雪籠罩，已長出茂密新葉的樹木，更被風雪冰凍住，此時此刻，突然看見一人在風雪中堅強的獨行，於是便按下快門，記錄當時的感覺。

誠徵佳作

「環球風情」專門刊登同工拍攝的作品，題材以旅遊風景及各地風土人情為主。歡迎你將作品電郵至mywoo@hkfew.org.hk，並附姓名、任職學校、手機號碼及電郵，以便聯絡。相片請附說明，包括作者姓名、相片簡介和拍攝地點。來稿一經採用，薄酬。

中秋度假團

世界文化遺產
開平碉樓群、珠海圓明新園度假之旅

日期：2013年9月20日至22日（3天）
團費：$1,130（會員）、$1,180（非會員）、$980（3-9歲不佔床）
報名：即日起至8月26日
人數：40人（足30人或以上成團）

第1天	深圳福田口岸集合，乘旅遊車往新會，參觀陳白沙祠（如若休館改五邑明星公園）。午餐品嚐「江門九大篮風味宴」後，參觀赤坎古城。晚餐於酒店享用溫泉風味宴。	入住康橋溫泉度假酒店主樓（絕無同級）
第2天	酒店早餐後，參觀開平浮月村碉樓群、火車頭廣場、騎樓古街。午餐品嚐「臺山黃鱔飯風味宴」後，參觀珠海圓明新園。晚餐品嚐「了能私房宴」。	入住皇爵卓爾巴酒店（準五星級）
第3天	酒店早餐後，前往秦始皇考古樂園、仙蹤龍園仙人掌世界。午餐品嚐「石岐乳鴿風味宴」後，前往神秘果園任吃時令水果、參觀十九沖海味街。回程乘旅遊車返深圳，於福田口岸解散。	

芳村花卉世界 千燈湖風景區 南風古灶
中山鶴坑古村 珠海圓明新園 四季果園三天度假之旅

日期：2013年9月20日至22日（3天）
團費：$1,228（會員）、$1,278（非會員）、$980（3-9歲不佔床）
報名：即日起至8月26日
人數：40人（足30人或以上成團）

第1天	深圳福田口岸集合，乘車往廣州芳村花卉世界，午餐享用「鵝公村美食宴」後，前往千燈湖風景區。晚飯享用酒店自助餐。	入住南海滙豐假日酒店（準五星級）
第2天	酒店早餐後，前往佛山南風古灶。午餐享用「黃媽媽私房宴」後，前往中山鶴坑古村。晚飯享用酒店自助餐。	入住中山皇爵卓爾巴酒店（五星級）
第3天	酒店早餐後，前往珠海圓明新園。午餐享用海鮮宴後，前往四季果園任摘任吃時令水果。完畢乘旅遊車返深圳，於福田口岸解散。	

查詢：9200 8239 李家彬先生 / 9186 0826 鄧雄海先生
報名表格及詳情請瀏覽本會網頁

新課程

■攝影工作坊
教聯會、中國旅遊 合辦
（課程編號：13WI58）

內容包括：如何運用攝影眼構圖、如何從眾多的作品中脫穎而出、相機及鏡頭基本運用，並以風光及人物兩個主題，分享香港18區每區獨特之處。
導師：中國旅遊攝影師
日期：9月26日（星期四，全1節）
時間：下午6:00-8:00
地點：教聯會會所/高齡教工會
學費：費用全免（會員優先）
名額：25人
備註：須填寫課程報名表格留位。

■夏威夷小結他自彈自唱課程
教聯會、Giga Music Box 合辦
（A班 課程編號：13WI56A）
（B班 課程編號：13WI56B）

夏威夷小結他（Ukulele）音色清脆動聽，適合彈奏不同樂曲。課程內容由淺入深，容易掌握。
導師：資深導師（導師有十多年教授樂器經驗）
A班 — 10月26日至11月30日
（逢星期六，共6節）
時間：下午4:00-5:00
B班 — 10月29日至12月3日
（逢星期二，共6節）
時間：下午7:30-8:30
地點：Giga Music Box
學費：會員$320　非會員$350
名額：20人
備註：參加者可獲贈21吋小結他一支，上課時需另繳$10筆記影印費用。

■木結他班課程
教聯會、Giga Music Box 合辦
（A班 課程編號：13WI57A）
（B班 課程編號：13WI57B）

內容包括：結他結構及姿勢介紹、左右手配合、手指靈活及耐力訓練；認識指法、音階及閱譜訓練，及以不同的伴奏形式練習。教授多種指法、掃法技巧及彈奏要訣。自彈自唱，教授流行經典歌曲。

導師：資深導師（導師有十多年教授樂器經驗）
A班 — 10月6日至11月3日
（逢星期日，共4節）
時間：下午4:30-5:15
B班 — 10月7日至11月4日
（逢星期一，共4節）
時間：下午7:30-8:15
地點：Giga Music Box
學費：會員$450　非會員$480
名額：12人
備註：參加者可獲贈木結他一支。

■DIY皮革初階課程
教聯會、January Workshop 合辦
（A班 課程編號：13WI55A）
（B班 課程編號：13WI55B）

是次課程將教授如何製作簡易的入門皮革小物如：零錢包、鎖匙包及電話套，適合初學者。導師會逐步教授學員製作精美皮革成品，並講解如何有效保護皮革製品及分辨真假皮。
導師：葉嘉豪及徐志龍（從事皮革教學多年，擁有豐富教學經驗，精通教授不同袋款及皮革小物）
A班 — 9月19日至10月3日
（逢星期四，共3節）
時間：下午7:00-9:00
B班 — 10月5日至19日
（逢星期六，共3節）
時間：上午10:30-中午12:30
地點：January Workshop
學費：會員$810　非會員$950
名額：15人
備註：費用已包括一份材料及借用工具，插班者須收取全期費用。

■跆拳道課程
教聯會、香港跆拳道正道館 合辦
（課程編號：13WI59）

現今的跆拳道運動不單是一項武術運動，也是一種多元智能的訓練。通過日常的練習，培養學員的紀律性、堅忍精神、領導能力和合群性格，同時加強身體的調控能力。本課程著重教授基本踢腿動作、套拳、簡單體能訓練，並透過趣味性遊戲，提升成效。
導師：吳小湄（香港跆拳道正道館及香港跆拳道協會黑帶二段、合格初級教練、合格裁判、合格初級套拳評審）
日期：9月28日至11月16日
（逢星期六，共8節）
時間：下午3:00-4:30
地點：深水埗海壇街235號豐盛大廈1樓A座
學費：會員$480　非會員$530
名額：10人
備註：服裝費用$400，學員請攜帶一張相片及穿著輕便服飾。

■纖維對膽固醇及血糖的影響講座及意大利飯Risotto示範烹飪班
教聯會、糖尿天使 合辦
（課程編號：13AOD14）

內容包括：纖維的種類、如何透過膳食攝取纖維、纖維對膽固醇的作用及對血糖的影響。
講者：余雁薇（中國國家高級營養師、中國成都中醫藥大學高級營養師、HKICTI營養學文憑、DHK老年糖尿病護理證書）
烹飪導師：黃月貞
日期：9月7日（星期六，全1節）
時間：下午3:00-4:00
地點：糖尿天使會所
學費：會員$20　非會員$40
名額：25人
備註：學員可即場試吃美味意大利飯，每人均可獲贈由雀巢香港有限公司送出之精美禮品一份。

■低G.I.飲食對血糖之影響講座及DIY薑味汽水烹飪班
教聯會、糖尿天使 合辦
（課程編號：13AOD22）

講座導師：余雁薇
烹飪導師：張海洋（英國城市專業學會法式蛋糕製造文憑、香港專業烘焙文憑（中西麵包和糕點）、應用營養學證書、Leonidas糕點師）
日期：10月19日（星期六，全1節）
時間：下午3:00-4:30
學費：會員$20　非會員$40
地點：糖尿天使會所
名額：20人
備註：參加者可即場製作及品嚐薑味汽水。

■天使廚房－輕盈冰皮月餅（示範烹飪班）
教聯會、糖尿天使 合辦
（課程編號：13AOD16）

導師：余雁薇
日期：9月14日
（星期六，全1節）
時間：下午3:00-5:00
地點：糖尿天使會所
學費：會員$100　非會員$180
名額：16人
備註：參加者請自備圍裙及食物盒，每位學員完成後均可獲兩個製成品。

■天使廚房－健康蒸蛋+螞蟻上樹（示範烹飪班）
教聯會、糖尿天使 合辦
（課程編號：13AOD19）

導師：伍美華
日期：9月28日
（星期六，全1節）
時間：下午3:00-4:00
地點：糖尿天使會所
學費：會員$50　非會員$70
名額：25人
備註：參加者可即場試食美味而健康之蒸蛋及螞蟻上樹。

■養生呼吸班
教聯會、糖尿天使 合辦
（A班 課程編號：13AOD15）
（B班 課程編號：13AOD21）

導師：馬少雯
A班 — 9月11日至25日
（逢星期三，共3節）
時間：下午7:00-8:30
B班 — 10月17日至31日
（逢星期四，共3節）
時間：下午7:00-8:30
地點：糖尿天使會所
學費：會員$100　非會員$200
名額：15人
備註：參加者請穿著輕便裝束及自備水。

■健康工作坊——足部與腰脊骨護理講座及脊醫義診
教聯會、糖尿天使 合辦
（課程編號：13AOD17）

糖尿病人患有「周邊神經病變」，令足部感覺變弱，傷口亦較易受感染，採用「糖尿腳感覺測試簽」能檢測病人足部感覺是否有「周邊神經病變」的風險。是次工作坊包括脊骨義檢及足部護理/糖尿腳義檢。脊醫/足科矯形師會根據檢查報告向糖友提出脊骨護理及選擇醫療鞋建議。
導師：朱銘謙（畢業於英國的英歐脊科醫學院、全職脊科執業）；李韋基（足科矯形師、澳洲昆士蘭科技大學醫學工程學士、美國天普大學足病醫學學院修畢足科矯形課程）
日期：9月21日（星期六，全1節）
時間：下午3:00-5:00
地點：糖尿天使會所
學費：會員$20　非會員$40
名額：20人
備註：參加者請穿著輕便裝束。

■健康課堂－認識妊娠糖尿病
教聯會、糖尿天使 合辦
（課程編號：13AOD18）

講解糖尿病的種類、妊娠糖尿病的風險、孕婦要注意的事項及分娩後的情況。
導師：余雁薇
日期：9月26日（星期四，全1節）
時間：下午7:30-9:00
地點：糖尿天使會所
學費：會員$30　非會員$50
名額：25人

■健康課堂－控制高血壓之營養飲食篇
教聯會、糖尿天使 合辦
（課程編號：13AOD20）

講解甚麼是血壓、控制高血壓，及介紹有效改善血壓和血糖的營養食物。
導師：彭美儀（成都中醫藥大學高級營養師證書、美國夏威夷衛生科技大學營養學文憑、香港中文大學理學院食品及營養科學文憑）
日期：10月12日（星期六，全1節）
時間：下午3:00-4:00
地點：糖尿天使會所
學費：會員$30　非會員$50
名額：25人

中國畫系列

■花鳥畫初階課程
（A班　課程編號：13WI01）
（B班　課程編號：13WI02）

課程包括描繪花卉、鳥獸、魚蟲等題材，著重運用線描技法刻劃概括的形態，藉以訓練以線條進行造型的能力。
導師：劉家蘭（本港著名畫家，為一代國畫宗師劉子久之孫，童年跟隨祖父習學丹青，深得真傳。早年畢業於天津美術學院，主修中國畫，從事中國畫教學30多年）
A班 — 10月22日至2014年1月7日
（逢星期二，共12節）
時間：下午6:00-7:30
地點：教聯會會所
學費：會員$750　非會員$830
B班 — 10月22日至2014年1月7日
（逢星期二，共12節）
時間：下午4:30-6:00
地點：教聯會會所
學費：會員$750　非會員$830

■水墨山水畫課程
(課程編號：13WI05)

以傳統山水畫勾勒、皴擦、渲染的筆墨技法，重點研習石頭、山脈、樹、樹叢、瀑布的結構及之間的虛實關係處理，其後將不同皴法逐步掌握，臨摹及創作基礎技巧同步進行。

導師：劉家蘭
日期：9月14日至11月30日
(逢星期六，共12節)
時間：下午1:00-2:30
地點：教聯會會所
學費：會員$750　非會員$830

■青綠山水畫課程(第7期)
(課程編號：13WI08)

古稱繪畫為「丹青」，山水畫中之山石用石青石綠著色，稱為「青綠山水」。課程涵蓋多種山石的鉤、皴、擦、染、點，樹、水和雲煙的基本畫法、色彩的基本運用、簡易構圖，以及山水畫的創作意念。

導師：莊瑞明(現為中國美術協會會員、山水風畫會會長、香港中文大學專業進修學院國畫導師、香港春風書畫藝術中心藝術課程統籌、香港福建書畫研究會副理事長、福建省美術家協會理事)
日期：10月8日至12月10日
(逢星期二，共10節)
時間：下午6:30-8:00
地點：教聯會會所/高齡教工會
學費：會員$750　非會員$830

■山水畫初階課程(第14期)
(課程編號：13SU06)

課程包括教授勾勒法、短披麻皴法、長披麻皴法、大斧劈皴、小斧劈皴、皴與擦的結合、米點皴法、苔點皴法、牛毛皴法以及刮鐵皴法。

導師：蔡海鷹(受訓於香港嶺海藝術專科學校及香港中文大學校外進修部，獲廣州美術學院碩士學位，曾任西江大學(中國)美術系講師。1996年入選為市政局「藝術家留駐計劃」藝術家，2000年為美國維蒙特創作中心留駐藝術家，2001年為香港理工大學駐校藝術家)
日期：現正開班，歡迎插班
(逢星期四，共20節)
時間：下午5:30-7:00
地點：教聯會會所
學費：會員$1,500　非會員$1,660

■工筆畫課程(第15期)
(課程編號：13WI04)

課程分三個階段練習，包括練習線描寫生、設色寫生，以及臨摹設色，通過對花卉、鳥、魚、人物的臨摹，學習自己設計顏色。

導師：劉家蘭
日期：10月19日至2014年1月4日
(逢星期六，共12節)
時間：下午3:00-4:30
地點：教聯會會所
學費：會員$800　非會員$880

中國書法系列

■行書課程
(A班 課程編號：13WI09A)
(B班 課程編號：13AU09B)
(C班 課程編號：13AU09C)

認識何為行書、毛筆之執筆方法、行書部首認識、行書基本筆順及特點、行書字體基本結構、碑帖分析、碑帖練習，以及行書書寫練習。

對象：有楷書基礎人士
導師：徐貴三(現為香港書法家協會副主席、香港書法愛好者協會副會長)
A班 — 9月4日至10月23日
(逢星期三，共8節)
時間：下午5:30-7:00
地點：教聯會會所
B班 — 9月7日至10月26日
(逢星期六，共8節)
時間：下午2:00-3:30
地點：教聯會會所/高齡教工會
C班 — 9月7日至10月26日
(逢星期六，共8節)
時間：下午4:00-5:30
地點：教聯會會所/高齡教工會
學費：會員$520　非會員$600

■楷書課程(第16期)
(課程編號：13AU10)

內容大要包括楷書概述、技法基礎、臨帖方法、學習目標、楷書的點畫特點和用筆、楷書的構成規律和結構原理。

導師：雷紹華(曾於中國美術學院及陳振濂工作室接受有系統的專業書法訓練，師承王冬齡、金鑒才諸教授，現為香港大學專業進修學院書法導師)
日期：現正開班，歡迎插班
(逢星期二，共12節)
時間：下午6:00-7:30
地點：教聯會會所/高齡教工會
學費：會員$780　非會員$860

西洋畫系列

■塑膠彩風景畫基礎課程(第16期)
(課程編號：13WI12)

塑膠彩畫色彩鮮明、覆蓋力強，具有極強的表現力，是現代繪畫中廣泛應用的畫種。本課程以靜物、風景、人物為題材，講授繪畫方法及技巧、色彩學常識等。課程由淺入深，導師課堂示範與學員作品評講結合。

導師：韋勁敏(畢業於廣西玉林師範專科學校美術專業，結業於清華大學美術學院石齊新中國畫高級研修班，師從中國著名人物畫家石齊先生。現為香港文化藝術交流協會主席，亞洲畫家聯合會常務副主席)
日期：10月3日至12月5日
(逢星期四，共10節)
時間：下午6:00-7:30
地點：教聯會會所/高齡教工會
學費：會員$750　非會員$830

實用保健系列

■陳式太極拳培訓課程
(課程編號：13WI23A)

大開大合、舒展大方、伸筋拔骨、纏絲彈抖、快慢相間、剛柔兼備的武術，演練時有發勁、彈抖、跳躍的動作，提高練習者的興趣。有助減肥及排毒，並對時下一般的慢性疾病如高血壓、心臟病、胃病等都有一定的舒緩及治療作用。

導師：黃國龍(陳式太極拳第十二代傳人，國際太極拳王西安大師入室弟子。從事太極拳工作20餘年，經驗豐富，拳法正宗)
日期：9月28日至11月16日
(逢星期六，共8節)
時間：下午5:30-7:00
地點：教聯會會所/高齡教工會
學費：會員$380　非會員$440

■極真空手道循環班
教聯會、全世界空手道連盟香港新極真會(全接觸空手道中國聯盟會員)合辦
(課程編號：13WI42)

極真空手道講求紀律，學員必須謙恭有禮、尊師重道。透過嚴格的鍛煉，培養出高尚的品格及健全的精神，建立自信心以應付日常生活、工作或學業上的壓力，是一項能強健身心的武術。

導師：溫仁輝(全世界空手道連盟新極真會黑帶三段、中國香港支部長、香港新極真會會長)；李麗儀(全世界空手道連盟新極真會黑帶二段、2008年亞洲新極真空手道大賽女子中量級冠軍、第四屆新極真空手道世界大賽香港代表)
日期：9月23日至10月21日
(逢星期一及五，共8節)
時間：下午8:00-9:30
地點：香港新極真會本部道場
名額：每班20人
學費：會員　男$500、女$400
非會員　男$570、女$470
學生　男$350、女$280
備註：學員須穿著空手道服，服裝可於道場購買，另請自備水和毛巾。學生優惠，需出示全日制學生證或手冊，參加者需年滿15歲。此乃循環班，歡迎隨時加入。

■兒童空手道循環班
教聯會、全世界空手道連盟香港新極真會(全接觸空手道中國聯盟會員)合辦
(課程編號：13WI41)

特別為4至12歲小朋友而設的訓練課程，從紀律和體能培訓開始，提高學員專注力及自信心。

導師：溫仁輝及李麗儀
日期：10月5日至26日
(逢星期六，共4節)
時間：下午5:00-6:00
地點：香港新極真會本部道場
名額：每班20人
學費：會員直系家屬$280　非會員$330
備註：學員請穿著短袖汗衣及短運動褲，自備水和毛巾。此乃循環班，歡迎隨時加入。

■導引養生功系列－四十九式經絡動功(第58期)
(課程編號：13WI21)

四十九式經絡動功是導引養生功系列的經典之作，具科學性及藝術性。創功人張廣德是北京體育大學教授，1972年患肺癌及白血病創練此功，1976年復教並著作大量導引養生功讀物。

導師：梁美娣(屯門導引養生功會拓展部)、周天一(本課程顧問)
日期：10月8日至月11月26日
(逢星期二，共8節)
時間：下午4:30-5:30
地點：教聯會會所
學費：會員$250　非會員$300

■中國健身氣功課程(第22期)
(課程編號：13WI22)

中國健身氣功含易筋經、五禽戲、六字訣及八段錦，由中國國家體育總局統一管理及推行。

導師：姚良(香港智能氣功研究會會長，從事氣功教學逾20年)
日期：9月23日至11月18日
(逢星期一，共8節)
時間：下午5:30-7:00
地點：教聯會會所/高齡教工會
學費：會員$340　非會員$400

■纖體瑜伽培訓課程
教聯會、瑜伽舍 合辦
(A班 課程編號：13WI28)
(B班 課程編號：13WI29)
(C班 課程編號：13WI30)

瑜伽運動不但可以令身體放鬆，減輕壓力，亦可改善體內機能，加速排毒，調和便秘和消化不良，更能強化肌肉，收緊線條，達到瘦身纖體的效果。

導師：李麗儀(考取香港大學康樂及運動管理學文憑及證書，持有香港瑜伽協會頒發的瑜伽證書)
A班 — 9月27日至11月29日
(逢星期五，共10節)
時間：下午6:45-7:45
B班 — 9月28日至11月30日
(逢星期六，共10節)
時間：下午3:30-4:30
C班 — 9月23日至12月2日
(逢星期一，共10節)
時間：下午6:45-7:45
地點：香港瑜伽舍
名額：每班20位
學費：會員$650　非會員$750　學生$550
備註：學生優惠，需出示全日制學生證或手冊，參加者需年滿15歲。此乃循環班，歡迎隨時加入。

■纖體拳擊健身舞班
教聯會、瑜伽舍 合辦
(A班 課程編號：13WI31A)
(B班 課程編號：13WI31B)

極具挑戰的帶氧運動，配合強勁節拍和充滿動感的音樂，作大量拳腳運動，助你提高心肺功能之餘，更能令肌肉結實，收緊線條。由於消耗量高，能快速減磅，收效顯著。動作特別針對手臂、腰部、臀部及大腿之多餘脂肪。

導師：李麗儀
A班 — 9月17日至11月26日
(逢星期二，共10節)
時間：下午8:15-9:15
B班 — 10月10日至12月12日
(逢星期四，共10節)
時間：下午8:30-9:30
地點：香港瑜伽舍

名額：每班20位
學費：會員$650　非會員$750　學生$550
備註：學生優惠，需出示全日制學生證或手冊，參加者需年滿15歲。

■雕塑小腹香薰按摩課程
(課程編號：13WI19)

本課程將教授一套腹部舒壓按摩手法，並配合適當的植物精油，幫助緊實小腹、增強消化系統功能、淨化排毒。想成為小蠻腰美女，要由持之以恆的按摩做起。

導師：林家儀 (國際專業香薰治療師聯會 (IFPA) 註冊專業香薰治療師，HKMA & Fleur香薰治療學院合辦香薰治療師文憑課程 (理論及按摩) 助理講師，Kyli's Aroma Limited創辦人，THANN (Hong Kong) 香薰顧問及香薰油調配工作坊導師)
日期：10月11日 (星期五，全1節)
時間：下午7:00-9:00
地點：九龍尖沙咀山林道7號漢國佐敦中心7樓703室
學費：會員$200　非會員$250
備註：參加者不需帶備任何用具，並可調配一支10ml腹部排毒香薰按摩油。

■Honey Honey護唇膏工作坊
(課程編號：13WI32)

教授學員利用全天然的原材料、植物油及自己喜歡的植物精油，製作薰衣草護唇膏或蜜柑護唇膏，送禮自用皆可；亦會教授學員依據自己的需要，任選一個配方製作專屬香膏，如鼻敏感膏、舒緩頭痛膏、精神舒爽膏、舒壓甜睡膏等。

導師：林家儀
日期：10月18日 (星期五，全1節)
時間：下午7:00-9:00
地點：九龍尖沙咀山林道7號漢國佐敦中心7樓703室
學費：會員$220　非會員$270
備註：學員可製作兩支8ml的香薰護唇膏及一瓶5ml萬用香膏。

■肩頸按摩課程
(課程編號：13WI33)

教授個人及雙人的肩頸按摩手法，並配合適當的植物精油，以放鬆肩頸肌肉、釋放壓力及舒緩繃緊的肌肉，特別推薦給長期使用電腦的上班族及心理壓力大的朋友們。

導師：林家儀
日期：10月25日 (星期五，全1節)
時間：下午7:00-9:00
地點：九龍尖沙咀山林道7號漢國佐敦中心7樓703室
學費：會員$200　非會員$250
備註：學員可調配一支10ml的肩頸疼痛香薰按摩油。

演藝系列

■日式十二孔陶笛基礎班
(課程編號：13WI50)

陶笛是一種閉管樂器，具有獨特的共鳴感。本課程會從基本樂理入手，教授基本吹奏技巧如運氣運舌的各種方式，以滿足不同樂曲的要求。完成初班者可繼續報讀中級班。

導師：郭鵬紫 (現任「香港奧卡利那陶笛協會」副主席，2007年起開始在中學教授陶笛興趣班並開設陶笛隊，及後帶領學生在「2012國際陶笛節」演出，是唯一在該項活動參與演出的香港團隊)
日期：10月21日至2014年1月6日 (逢星期一，共12節)
時間：下午6:30-7:30
地點：教聯會會所/高齡教工會
學費：會員$960　非會員$1,200
備註：本課程使用十二孔中音C (或稱為AC) 調陶笛，第一堂導師會介紹各類型陶笛及為學員訂購合適的陶笛。

■手風琴班
(A班 課程編號：13WI46A)
(B班 課程編號：13WI46B)

手風琴至今已有約二百年歷史，主要靠左手拉開風箱衝動簧片發出聲音。除伴奏唱歌、器樂之外，並能獨奏、合奏、重奏、協奏。適合用於學校、班級、社團、教會、家庭的室內外活動。

導師：周培賢博士 (香港十大傑出青年 (1994)，曾代表香港參加澳洲第十五屆手風琴大賽榮獲冠軍獎)
A班 — 9月26日至10月17日 (逢星期四，共4節)
時間：下午6:30-7:30
B班 — 9月28日至10月19日 (逢星期六，共4節)
時間：下午7:15-8:15
地點：香港手風琴藝術團會址
學費：會員$600　非會員$650
備註：學員上課時可向導師免費借用手風琴學習，亦可自備手風琴或向導師購買。此乃循環班，歡迎隨時加入。

■舞蹈循環班
(社交舞 課程編號：13WI36)
(標準舞 課程編號：13WI37)

課程根據國際標準社交舞科目編定教材，務使學員在短期內學以致用。著重教授舞蹈的基本技巧，同時亦結合舞蹈的專業理論 (拉丁舞的舞種有倫巴、森巴、牛仔、恰恰恰、鬥牛等五種；標準舞的舞種包括華爾茲、狐步、探戈、快步、維也納華爾茲等五種)。學員完成預定的課程後，可經國際 (香港) 舞蹈學會推薦參加國際認可的教師證書文憑。

導師：李玲 (世界舞蹈總會國際裁判；英國舞蹈總會國際裁判；英國國際舞蹈教師協會院士 (標準、拉丁)；香港政府康樂及文化事務署註冊認可十項教練。有十多年教學經驗，經常獲邀至海外擔任世界性比賽的評審裁判)
社交舞 — 10月9日至2014年1月8日 (逢星期三，共12節)
標準舞 — 10月7日至12月30日 (逢星期一，共12節)
時間：下午8:00-10:00
地點：保安道體育館舞蹈室
學費：會員$450　非會員$650
備註：此乃循環班，歡迎隨時加入。

其他

■玉石鑑定初班課程
(課程編號：13AU43)

教授玉石的入門、ABC貨的辨別、割紋和烈紋的分別、玉石品種的名稱和辨別、玉種和顏色的關係及如何選購玉器製成品。

導師：馮進祥 (從事珠寶玉器買賣及玉石原材料買賣超過40年，自設玉器工場生產及批發珠寶玉器。2000至2007年擔任香港恆生銀行員工康樂中心玉石鑑定班講師)
日期：9月28日至11月2日 (逢星期六，共6節)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：教聯會會所
學費：會員$600
非會員$670　雜費$60
備註：雜費為彩色筆記影印費用，學員完成初班及進階班兩個課程後，可獲發修畢證書乙張。

■民以食為天－盆菜篇
教聯會、長春社文化古蹟資源中心 合辦
(課程編號：13WI44)

盆菜講座

是次教師工作坊分為兩部分。第一部分為講座，由古物古蹟導師蘇萬興先生講解盆菜的歷史源流、發展演變、種類、食材選用及擺放次序等。

屏山文化風俗考察

第二部分為導賞活動，由蘇萬興先生帶領學員前往屏山，了解新界歷史發展及圍村文化演變，參觀新界的舊式墟市豬肉檔，傳統美食香蕉糕及盆菜的製作過程等，並品嚐正宗的圍村盆菜。

導師：蘇萬興 (香港考古學會永久會員導師，於1982年開始擔任各工會社團舉辦的本地旅遊領隊訓練課程，現於多個進修中心擔任古物古蹟、歷史掌故課程導師。著作包括《坐言集之錦田鄧族》等)
講座日期：10月17日 (星期四)
時間：下午7:00-8:30
地點：教聯會會所/高齡教工會
導賞日期：10月19日 (星期六)
時間：上午11:00-下午2:00
集合地點：天水圍西鐵站D出口眾星樓前
解散地點：天水圍塘坊村
費用：會員$100　非會員$150
名額：12-25人

■民以食為天－光影中的香港飲食文化
教聯會、長春社文化古蹟資源中心 合辦
(課程編號：13WI45)

光影中的香港飲食文化講座

以電影短片展現香港獨特的飲食文化，探討不同時代的香港人所追求生活素質，啟發學員從多角度分析，跟現代生活作出對照。

導師：洪健崴 (跨媒體創作人，現為香港電台普通話台《新人類、大世界》的節目主持。曾擔任「大眾校園媒體」顧問、香港電台普通話台《陽光大聯盟》節目主持及澳洲電台駐港記者，曾參與主持香港電台節目《香港街道系列》)

香港飲食文化與生活素質考察團

以元朗社區發展的角度，探討居民生活素質提升的原因及影響，以及飲食文化與居民生活素質的改變。

導師：錢建榮 (香港史學會理事長、中國歷史博士研究生。對香港歷史有濃厚的興趣，並專門研究香港的飲食文化，更於元朗開設餐廳)
講座日期：10月31日 (星期四)
時間：下午7:00-8:30
地點：教聯會會所/高齡教工會
導賞日期：11月2日 (星期六)
時間：上午11:00-下午2:00
集合及解散地點：元朗西鐵站 F 出口
費用：會員$50　非會員$80
名額：12-25人

報名辦法及須知：

1. 報名表格可於本會索取或於教聯會網頁下載
2. 填妥報名表格後須連同**劃線支票**親臨或郵寄至「教聯會會所」一併繳交 (支票抬頭：**香港教育工作者聯會有限公司**或Hong Kong Federation of Education Workers Ltd.，背頁請列出**參加者姓名、課程編號和聯絡電話**)
3. 會員優先報名，先到先得，額滿即止。請於**開課日7個工作天前**交妥報名表格及學費
4. 課程留位可傳真報名表格至2770 5442，及須於3天內繳交費用，否則留位將被取消
5. 因版面所限，詳細課程內容、更新資料、其他未刊登的課程及其他詳情可參閱本會網頁

上課地點：

教聯會會所	九龍旺角道33號凱途發展大廈17樓
高齡教工會	九龍油麻地砵蘭街62-66號昌威大廈2樓
香港手風琴藝術團會址	九龍旺角通菜街66號時興大廈15樓A座
香港瑜伽舍/ 香港新極真會本部道場	九龍荔枝角青山道481號香港紗廠六期工業大廈10樓 B1室
保安道體育館舞蹈室	九龍深水埗保安道325至329號保安道市政大廈2至3樓
糖尿天使會所	新界葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖
January Workshop	新界葵涌葵芳葵豐街53-57號福業大廈20樓2006室
Giga Music Box	九龍旺角廣東道1155號日昇廣場1樓02室

查詢電話：2770 3918　王安妮小姐 (Annie) / 李秀金小姐 (Joe)
如有意與本會合辦課程，請將資料電郵至anniewong@hkfew.org.hk

（接第1頁）

凡於「敬師展銷優惠月」新入會的同工，均可享以下豐富優惠：

一證二用

申請教聯會會員證，同時可享教聯會及工聯會之優惠

樂本健環保袋

免費

首100名入會會員免費獲贈環保袋乙個

有效期至2013年9月30日

首100名

精選手提電話

$20現金扣減

凡訂購手提電話，均可扣減$20

每人限用1次優惠

有效期至2013年9月30日

二合一白咖啡

免費

首20名入會會員可獲贈二合一白咖啡一盒

有效期至2013年9月30日

首20名

半打裝西餅券

免費

首100名入會會員可獲贈半打裝西餅券一張

有效期至2013年9月30日

首100名

口罩

凡購買「50個裝口罩」2盒，即免費多送1盒（每盒：$35）

有效期至2013年9月30日

買二送一

耐用原子筆

免費

首20名入會會員可獲贈24支裝原子筆一盒

有效期至2013年9月30日

首20名

冷熱敷袋

$30/2個

以優惠價$30購買冷熱敷袋2個（會員價：$30/個）

有效期至2013年9月30日

工聯會現金優惠券

（總值$570，內有一張業餘進修中心$65現金券）

免費

新入會會員預繳2年會費，即送現金券乙張

實用Memo Pad

免費

新入會會員均可獲贈Memo Pad乙份

有效期至2013年9月30日

耐用擴音機

$20現金扣減

凡購買N89/TL505擴音機，均可扣減$20 每人限買1部

有效期至2013年9月30日

眼部草藥熱墊

$150

以優惠價$150購買眼部草藥熱墊（會員價：$180）

有效期至2013年9月30日

迪士尼/海洋公園門票

$20現金扣減

凡購買迪士尼/海洋公園門票，均可扣減$20

每人限買一張同款門票，其後用回會員價購買

有效期至2013年9月30日

海參（半斤裝）

$30現金扣減

凡購買海參半斤裝，均可扣減$30

有效期至2013年9月30日

熱能揉捏按摩背坐墊

$50現金扣減

凡訂購熱能揉捏按摩背坐墊（會員價：$500），均可扣減$50

有效期至2013年9月30日

醫療住院保障計劃

教安康

十款優惠及保障，十分全面的醫療住院保障計劃

1. 現凡新投保會員可減$100
2. 成功投保會員可贈送洗牙服務一次（指定計劃）
3. 住院醫療低至$643/年
4. 30次門診服務，可自由選擇網絡醫生或自選醫生，賠償額高至80%
5. 24小時全球保障支援服務
6. 緊急醫護諮詢專線，專線由註冊護士直接接聽
7. e-GLH網上服務，可瀏覽保單資料、網絡醫生、索償處理狀況
8. 海外意外住院賠償免費增加50%
9. 電子提示服務：凡會員向宏利登記電郵，每當索償處理完成時，便會收到電郵通知
10. iDoctor App：即時提供網絡醫生資訊及搜尋（iPhone App Store）

截止日期：2013年10月15日（歡迎會員配偶及24歲以下在學子女參加）

詳情請瀏覽教聯會網頁

熱能肩背捶打按摩器

$40現金扣減

凡購買熱能肩背捶打按摩器，均可扣減$40（會員價：$390）

每人限買2部

有效期至2013年9月30日

維柏健【健骨至尊500（無鈉維心配方）】

免費

首100名入會會員均可免費獲贈健骨至尊500（無鈉維心配方）乙樽

有效期至2013年9月30日

首100名

尚朋堂電熱水瓶（型號：TP-2WC40）

$398

以優惠價$398訂購尚朋堂TP-2WC40電熱水瓶（會員價：$538）

有效期至2013年10月31日

賈思樂與露雲娜靚聲重聚大碟

$20現金扣減

凡購買「賈思樂與露雲娜靚聲重聚」大碟，均可扣減$20

有效期至2013年10月31日

以上產品數量有限，售完即止，教聯會保留優惠之最後決定權。產品詳情可瀏覽教聯會網頁，查詢：2770 3918 郭志樂先生。

剪下贈券，連續5星期免費換取精選禮品！

教聯會 免費

德國諾高全護泡沫洗手液

- 憑本券獲贈泡沫洗手液乙支
- 數量100支，送完即止
- 教聯會保留此優惠之最後決定權
- 有效期由2013年8月23日至8月29日
- 產品由諾普生活（香港）有限公司提供

教聯會 免費

時款膠水樽

- 憑本券獲贈時款膠水樽乙個
- 數量有限，送完即止
- 教聯會保留此優惠之最後決定權
- 有效期由2013年8月30日至9月5日

教聯會 免費

五色螢光筆 + 實用Memo Pad

- 憑本券獲贈五色螢光筆一支及Memo Pad乙份
- 數量有限，送完即止
- 教聯會保留此優惠之最後決定權
- 有效期由2013年9月4日至9月9日

教聯會 免費

精美頸巾

- 憑本券獲贈精美頸巾乙條
- 數量有限，送完即止
- 教聯會保留此優惠之最後決定權
- 有效期由2013年9月6日至9月12日

教聯會 免費

銀龍茶餐廳奶茶

- 憑券到任何一間銀龍茶餐廳惠顧正價粉、麵、飯，或銀龍自家製魚蛋粉，可獲贈熱奶茶一杯（轉凍飲須加$3）
- 每人限送乙杯
- 上午11:00後開始供應
- 本券不可兌換現金，影印本無效
- 不得與其他優惠同時使用
- 銀龍飲食集團有限公司保留此優惠之最後決定權
- 有效期由2013年9月9日至年9月14日

教聯會 免費

戴繼志老師最新畫冊《情懷寶島》

- 憑本券獲贈送《情懷寶島》畫冊乙本
- 每人限送乙本
- 數量有限，送完即止
- 教聯會保留此優惠之最後決定權
- 有效期由2013年9月16日至9月21日