92期
2016年11月21日 星期一

教聯報

HKFEW 香港教育工作者聯會
Hong Kong Federation of Education Workers

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

第42次會員大會

第42次會員大會將於2016年12月17日(星期六)下午3時在教聯會17樓會所舉行。是次會議除審議會務報告及財務報告外，還會見證新一屆理事會的誕生，歡迎會員踴躍出席！

我們參選了！

左2起：教聯會主席鄧飛、顧問麥謝巧玲、副主席胡少偉，在會長黃均瑜(右1)及副會長周世耀(左1)的陪同下報名參選選委會。

〔本報訊〕特區政府換屆在即，為使下屆教育施政能正面回應同工訴求，教聯會全力推薦主席鄧飛、副主席黃錦良、副主席胡少偉及顧問麥謝巧玲四人，參與教育界「2016選舉委員會界別分組選舉」。本會率先於提名期首日(11月8日)到政府總部報名，團隊參選口號為「爭取權益四十載 推動施政貼民心」。

近半教師不滿教育施政

教聯會一向關懷教師、關心教育，早前向同工就現屆政府的教育施政進行調查。結果顯示，近半教師評現屆政府的教育施政為「不及格」，平均只有45.2分，當中5%教師更給0分，結果反映前線同工普遍不滿目前施政，情況令人關注。

本會認為，現屆政府沒有將教育放於重要位置，加上教育局局長吳克儉的表現欠佳，任期內沒有認真處理教師面對的問題如工作量沉重、縮班殺校等等，表現令人失望。為使下屆教育施政能正面回應同工訴求，教聯會全力推薦主席鄧飛、副主席黃錦良、副主席胡少偉及顧問麥謝巧玲四人，參與教育界「2016選舉委員會界別分組選舉」。本會承諾，四位候選人如能當選教育界選委，必定竭盡所能，聆聽教師的聲音，並選出對教育有承擔的行政長官。未來亦會定期約晤下一屆特首，督促解決積累已久的教育問題，監察政府施政，向選民負責。

黃錦良：捍衛教師尊嚴

黃錦良指下一任特首必須正面回應教育界的訴求。

參選人兼教聯會副主席黃錦良表示，下一任特首必須有能力為本港作出貢獻，並正面回應教育界的訴求。「我們出選是為了爭取業界權益，捍衛教育工作者尊嚴，並在紛亂的社會環境下，保護下一代。」黃錦良又稱，歡迎任何志同道合的同工參選，只要能為業界爭取權益，教聯會都會考慮支持。

胡少偉：教師工作量太重

參選人兼教聯會副主席胡少偉表示，來屆政府必須正面回應同工訴求，率先解決教師工作量、縮班殺校等問題。

胡少偉要求減輕教師工作量。

麥謝巧玲：幼兒教育支援不足

參選人兼教聯會顧問麥謝巧玲批評政府過去於幼稚園教育的支援不足，期望來屆特首能投放更多資源於幼教之上。「幼教界目前的力量十分薄弱，即使15年免費教育已經落實，但仍有很多改善空間，因此仍要不斷爭取。」

麥謝巧玲期望來屆特首能投放更多資源於幼教之上。

選舉廣告　承印：悅友有限公司　新界大埔汀角路57號太平工業中心第一座二樓　2016年11月21日　印75,000張

教育熱點

重視班級經營 照顧學生成長

副主席 蔡若蓮

要提升學習成效，除了知識的講授外，還要營造良好學習的環境和氣氛，「班級經營」愈受學校重視。教室是學習的主要戰場，要為學生提供適切的學習環境，端賴班主任施展渾身解數，「經營」最有利的條件。然而，今時今日教師課擔沉重，投訴風氣日盛，處理日常的班務已應接不暇，遑論想方設法，經營班級。最近，我出席了優秀班主任頒獎禮，見證一批不怕困難，把工作認真做好的班主任，他們的身體力行，或可為關心學生成長的同工作參考。

如前所述，教室是學生學習的主要地方，而班主任就是班級的靈魂人物。班主任身在最前線，與學生有最多的接觸，對學生的影響力不言而喻。要協助學生面對日益複雜的種種問題，班主任老師更需要關注學生的全人發展。回首我們求學的過程，班主任是我們成長路上最有力的支持者。遇上挫折困惑，班主任總會在旁引導鼓勵，言傳身教，以生命影響生命。班主任猶如學生生命的導航，協助訂立適切的目標，找尋屬於自己的路。

那麼，究竟成功的班級經營需要具備哪些條件？「身教」是最重要的因素。班主任必須以身作則，公平對待每一位學生，更要留意言行，成為學生學習的好榜樣。班主任與學生朝夕相處，一言一行都會對學生產生潛移默化的影響。只有律己以嚴，一絲不苟，才能得到學生的尊敬和信賴。

此外，建立良好的班風，不但可以加強凝聚力，亦有利於學生學習。班主任應致力營造和諧愉悅的課室氣氛，讓學生有「家」的幸福感覺，提高歸屬感。教師不妨從課室佈置、班本活動着手，並挑選合適的同學當班長和組長。通過分工合作，建立同學之間的默契。同時，班主任應訂立一套清晰的班規及獎罰制度，並嚴格執行，一視同仁，適當的時間給予讚賞及鼓勵，讓學生保持良好的行為。

當然，班級經營最重要是建立良好的師生關係。如何成為學生的良師益友，各師各法，但萬變不離其宗——真誠。班主任須用心了解班上每一位學生的特性，多設身處地考慮學生的感受。每當學生遇上困惑，主動關心，耐心傾聽；當他們犯錯時，要包容體諒，及時指正。透過一點一滴的積累，逐步與學生建立互信關係。

此外，與家長保持緊密的聯繫，及時交換學生信息也十分重要。只有與家長建立伙伴關係，才能事半功倍。

班主任的工作雖然瑣碎而繁重，但每當看見學生在自己悉心栽培下茁壯成長，當中帶來滿足感，總令人會心微笑。或許，班主任所有的工作成果未必能反映在成績表上，但每個健康成長的學生背後，我們總會看見班主任默默付出的身影。

問卷調查

9成教師帶病上學 教聯會促病假實報實銷

〔本報訊〕教聯會調查發現，9成教師在過去一年需要帶病上課；當中有同工反映曾患上嚴重疾病，但為免影響教學進度，加重學校財政壓力，唯有勉強帶病上班，結果導致病情加重。與此同時，由於現時政府對病假撥款不合理，學校要求請假教師補回代課節數的情況普遍，令教師承受壓力，不敢貿然請病假。教聯會認為，病假是僱員的基本權利，即使教師也不例外，冀教育局以人性化的角度，提高教師病假中位數及檢討教師病假安排。

左起：教聯會副主席胡少偉、副主席蔡若蓮、副秘書長馮劍騰。

調查於10月份進行，一周內收到近600位中小學教師回應。調查發現，過去一個學年，96%教師曾經生病。當中6成人表示即使生病也沒有請病假，繼續帶病上班。問及帶病上班的原因，超過8成半教師表示擔心影響教學進度，表示不希望增加同儕工作量的逾7成半。不少教師反映，帶病上班令其久病未癒，甚至病情加重，加上受藥物副作用影響，令精神欠佳，影響教學質素。

73%教師表示學校要求請假教師復工後，需要補回代課節數，當中近6成半表示感到壓力大。對於現時「整合代課教師津貼」以教師病假中位數2.5天作計算，超過8成教師認為不足夠，又希望每名教師每年可獲4天或以上的病假。近8成教師支持教育局恢復「實報實銷」制度，讓學校聘請代課教師。

教聯會副主席蔡若蓮促請教育局立即檢討教師病假安排，以保障教師的健康。她要求當局提高中小學教師病假計算準則，並容許學校實報實銷聘請代課教師，長遠則檢討教師醫療福利，為全港教師提供醫療保障。她又關注教師患上職業病的情況，建議當局為教師舉辦預防及治療職業病的工作坊，或安排醫護人員定期到校為教師進行健康檢查，並將聲帶發炎、肩頸勞損和靜脈曲張等列入法定職業病名單之中。

教聯會副主席胡少偉指出，教師帶病上課對其身心健康及學生學習均帶來負面影響。他表示，教育局十多年前為設有法團校董會的學校提供「整合代課教師津貼」，取代以往實報實銷的模式。但津貼一直以來沒有調整，不足以應付實際需要。

人大釋法「合理、合法、合憲」

〔本報訊〕全國人大常委會在11月7日早上就《基本法》第104條進行釋法，對候任立法會議員的宣誓形式、行動，以及未有依法宣誓的後果作出規範。教聯會於11月6日發表聲明，支持釋法，認為此舉「合理、合法、合憲」。本會相信透過釋法，能夠作為法院審判之依據，減少不明朗因素，早日平息宣誓風波引起的紛爭，令香港繼續前進。

本會聲明指出，「港獨是分裂國家的行為，涉及主權和國家安全問題。梁、游二人在立法會宣誓時公然辱華，宣揚港獨，觸及一國兩制的原則底線。及後，二人發動連串暴力衝擊議會行為，已令議會運作陷入癱瘓，許多涉及民生的議案未能審議。本會期望議會盡快恢復正常運作，議員專注推動經濟社會發展，為市民謀福祉。

長遠而言，香港作為中國特別行政區，理應培育學生理解一國兩制和支持香港推行《基本法》。政府必須站穩立場，加強一國兩制教育，讓學生了解中央和特區關係，支持在港實施一國兩制。」

黃均瑜：反港獨人人有責

〔本報訊〕教聯會響應「反港獨撐釋法」大聯盟於11月13日在立法會外舉行的集會。教聯會會長黃均瑜在台上發言表示，回歸以來，社會充斥着顛倒是非的播獨言論，不斷誤導民眾，沉默的大多數都敢怒而不敢言；是次釋法除清楚消除港獨勢力的任何空間外，更清晰帶出反港獨信息。他又說，反港獨人人有責，香港市民應站出來，齊反港獨、齊撐釋法。

胡少偉：審到終院都下次選舉了

〔本報訊〕教聯會副主席胡少偉在11月13日的城市論壇，就多名立法會議員的宣誓方法提出司法覆核一事說，今次人大釋法是針對《基本法》第104條，當中寫得很清楚，不單只立法會議員，包括行會成員、特首和法官，都要宣誓才可就任；他又預料有關司法程序需時較長，且各人情況不一，敗訴一方亦一定會上訴，甚至去到終審法院，估計到下次選舉也未必有結果。

間卷調查

近半教師指國情教育支援不足

〔本報訊〕教聯會調查顯示，今年學校舉辦國慶活動的比率普遍較去年上升，其中「唱國歌」的增幅最大。教聯會期望政府投放更多資源於國情教育之上，以提升青少年對國家的歸屬感。

為了解今年國慶期間的活動情況，以及同工對國情教育的意見，教聯會於10月中向全港學校發出問卷，共收到205份回覆，並於10月底公布結果。其中8成受訪者表示學校今年有舉行「國慶升旗禮」（80%）；近6成指有「唱國歌」（57%），一半學校有「掛國旗」（50%）。與往年相比，今年國慶活動的比率普遍上升，當中「唱國歌」的增幅最大，達24%；「國慶講座」和「國慶聯歡會」的增幅亦分別有8%及7%。

近4成（38%）教師認為，國慶活動能提升學生對國家的歸屬感；但近半教師對政府於「推廣國情教育」及「一國兩制教育」的支援配套不足。國情教育方面，67%教師指學校經常組織學生到內地參觀及訪問，53%指會與內地學校締結為姊妹學校。

教聯會副主席胡少偉期望政府應回應學界意見，加強學校在國情教育的支援配套。「兩地關係日益緊密，故期望教師能透過專業判斷，向學生提供多方面的國情資訊以及『一國兩制』教育。與此同時，政府亦應就近年社會上備受爭議的議題提供清晰指引，以支援教師解答學生疑問。」

教聯會副主席王潤強指出，回歸至今已經19年，但本港推行國情教育的進度仍然緩慢。「政府應投放更多資源於國情教育之上，並向青年人講解中國的現況，以提升對國家的歸屬感，引導青少年認同國家，接受自己是中國香港人。」

教聯會副秘書長馮劍騰提到，「組織學生到內地參觀訪問」及「與內地學校締結成姊妹學校」皆十分普遍，反映「姊妹學校」計劃能促進兩地師生交流。

左起：教聯會副主席王潤強、副主席胡少偉及副秘書長馮劍騰。

華中師範大學
CENTRAL CHINA NORMAL UNIVERSITY
香港金融管理學院
HONG KONG FINANCIAL SERVICES INSTITUTE
香港教學點
兼讀制博士、碩士
學位課程
中國語言文學博士、碩士
香港教育局註冊：232105,232104
全國高校中國語言文學一級學科排名第4（註二）
華中師範大學香港教學點
2016級招生現已開始，
符合報名資格的學員新獲得由香港
中華教育基金資助的獎學金，
詳情請洽工作人員。
歷史學博士、碩士
香港教育局註冊：232102,232103
全國高校研究生院歷史學中國近現代史評分A++
全國排名第2（註一）
免費公開講座（第五期）
暨課程咨詢會
教育學博士
香港教育局註冊：232106
全國高校教育學課程評分A（註一）
全國高校教育學一級學科排名第4（註二）
主題：《紅樓夢》與中國詩詞文化
時間：11月25日（星期五），晚7:00 - 8:30
講者：張惠博士（紅學家、香港珠海學院助理教授）
主辦機構：華中師範大學香港研究生教學點
預約電話：2581-1122
預約電郵：ccnu@hkfsi.edu.hk
課程諮詢會於講座後舉行，
詳情：www.ccnuhk.org
評審單位：
註一：國務院學位辦公室
註二：國家教育部學位與研究生教育發展中心
個別僱主可酌情決定是否承認本課程可令學員獲取的任何資格
華中師範大學（香港教學點）：香港德輔道西9號7樓
電話：2581-1122　電郵：ccnu@hkfsi.edu.hk　網頁：www.ccnuhk.org

主辦機構

HKFEW

香港教育工作者聯會
Hong Kong Federation of Education Workers

承辦機構

HILLEN SPORTS
www.hillensports.com

教聯盃
教師籃球聯賽 2017

截止報名日期
2016年12月17日

5人籃球賽

比賽日期：２０１７年1月至5月，逢星期六、日或平日晚上舉行。

參賽資格：參賽球員必須為香港大、中、小學、幼稚園及特殊教育全職教師或職工。每一隊球隊最多可以由五間不同學校的同工註冊為一隊。活動以先到先得的方式接受報名。

參賽名額：１８隊/２４隊

每隊人數：不多於２５位(至少１２位球員)

報名費：$１５００/隊

獎項：設隊制冠、亞、季軍獎及個人獎項。

報名/會籍/一般查詢：29635192 劉小姐 / 29635196 梁小姐

賽事規則查詢： 2777 0807 / 5113 0706/ 5501 9952
(Angel Chan / Helen Chu)

詳請及報名
www.hkfew.org.hk

Find us on
教聯會 - HKFEW Sports

環球風情

教師作品精選

攝影師：Cammon Ko

拍攝地點：日本嵐山公園
簡介：日本櫻花魅力，誰也沒法擋。

攝影師：趙堅恒老師

拍攝地點：泰國珊瑚島
簡介：水清沙幼．風景如畫，小船背景．人生一頁。

「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。歡迎您將作品電郵至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。

學生創作坊

睡蓮

何寶文（中三）
香港紅卍字會大埔卍慈中學

小獅子探險記

賴君顥（小一）
香港浸信會聯會小學

誠徵中小學生作品，包括中文詩詞散文（600字以內為宜）、攝影、書法、繪畫和剪紙等文學及藝術作品。請將來稿電郵至mywoo@hkfew.org.hk，並附姓名、就讀學校及年級、作品題目、電話號碼和聯絡人，以便聯絡。來稿一經採用，將獲贈書券50元正及嘉許狀乙張。

寫給未來的自己

趙雪兒（中四）
中華基督教會何福堂書院

四十歲的我：

我們相隔了二十餘年的光景，說長不長，說短不短，但當中的每一分每一秒也足以成就今日不一樣的我。我堅信每一刻都有實現夢想的可能，每一個念頭都會改變行走的足跡。願你不忘初心，依然是那個自己引以為傲的雪兒。

經歷了一個又一個十年，踏進不惑之年，相信你已深切體會社會的殘酷、世界的無情，我們無力改變，只得從一顆尖銳凹凸的石頭，變成平整圓滑的鵝蛋。大抵要在社會上立足，總逃不過現實這把尖刀。但願你在磨平菱角的同時，不被利慾薰心，仍有自己的堅持！

未來的日子，也請你不要輕言放棄，因為世間上不只你一人在奮鬥，有時失敗是在所難免的，你不能改變結果，卻可令自己無憾無悔。也許你仍執着勝負，仍害怕失敗，但是我始終相信顛簸的路上有不一樣的風景，跌撞的人生方有令人回味的經歷。但願你仍抱持那份好奇心，繼續勇於嘗試、不斷學習，不甘安於現狀、故步自封！

四十歲的你，飛翔了那麼久，過着朝七晚九、營營役役的日子，也早該感到累吧！打拼的同時，別忘了多回家看看年老的雙親，時光不待人，好好珍惜能共處的日子！也別忘了要保重身體，多吃點有營養的，多鍛鍊體魄，好好照顧自己，即便在陰天、逆境的時候也要牽動嘴角，給自己一個最燦爛的笑容，告訴自己風雨過後總能遇見彩虹！祝

安好

十五歲的你
2016年10月

吃喝樂 「天賜白金堤」— 巽寮灣（「巽」音「迅」）

巽寮灣，素以「石奇美、水奇清、沙奇白」著稱，被賜予「動物石景公園」、「綠色翡翠」、「天賜白金堤」、「東方夏威夷」等多種美譽。

巽寮灣依山傍海分佈著「七山、八灣、十八景」，海水水質和大氣品質均為國家一級（類）標準。海岸線迂迴曲折，海底平坦堅實，海沙潔白晶瑩，海水清澈蔚藍，海礁千姿百態，與岸上的山石奇景交相輝映，形成秀美宜人的亞熱帶海濱沙灘風光。在這裡，你可以在沙灘上感受腳板與細沙的摩擦；可以享受一流的陽光和空氣，領略藍天、白雲、沙灘、海浪的養生詩情畫意；還可以欣賞琳琅滿目的海底世界和像滿地米、石一樣的石群。

巽寮地名古來有之，相傳與北宋大文豪蘇東坡有關。北宋年間蘇軾因反對王安石變法，被皇帝貶來惠陽，唯有出身歌妓的王朝雲相伴。初下南方，天氣悶熱，夫婦倆每到公休日就會到當時名為「鴨寮」的地方度假消暑。此鴨字與王朝雲相沖，蘇東坡則發現整個大亞灣像個八卦形狀，鴨寮這地點處在「巽」卦上，且巽代表風的意思，正符合此地常年「微風佛面、海不揚波」的特徵，便順手一提書於岩上，「巽寮灣」從而得名。

巽寮灣景區內的酒店：(濱海度假酒店淡旺季價格差異較大)
海公園度假酒店 房價320元/天/間起
惠州巽寮灣海悅陽光假日酒店 房價99元/天/間起
惠州巽寮灣雅典娜酒店 房價145元/天/間起

距離諾楠・悠山美地花園88.5公里，驅車前往耗時約80分鐘。搭乘公車線路：潼僑市場站乘坐11/203路至惠州南線客運站，再搭大巴車（1小時1班；節假日30分鐘1班）直達巽寮灣。耗時約2.5小時。

惠州億緯鋰能股份有限公司成立於2001年，位於廣東省惠州市仲愷高新區，是中國最大、世界第五的高能鋰一次電池供應商。於2009年10月在深圳創業板上市，是首批28家創業板企業之一，是具有自助智慧財產權和國際先進技術水準的新型鋰電能源領先企業。

億緯鋰能自成立以來，一直圍繞著「追求卓越、品質優先、創造價值、言而有信、團隊合作」的企業核心價值觀；堅持以市場為導向，以滿足顧客需求為己任，憑藉優良、創新的產品和快速、貼心的服務；獲得了廣大客戶的信賴，產品廣泛應用于全球智慧表計、汽車、安防、資料、通信和智慧交通等領域。

距離悠山美地花園10.8公里，驅車耗時約15分鐘。搭乘公交線路：潼僑市場站乘坐669路至陳江賓館站下車，換乘仲愷穿梭A線至億緯鋰能站下車，步行40米到達。耗時約50分鐘。

悠山美地買房小貼士

房屋權屬登記費，又稱房屋所有權登記費，是指縣級以上地方人民政府行使房產行政管理職能的部門依法對房屋所有權進行登記，並核發房屋所有權證書時，向房屋所有權人收取的登記費。其收費標準為：

1、住房登記收費標準為每件80元；非住房房屋登記收費標準為每件550元。住房登記一套為一件；非住房登記的房屋權利人按規定申請並完成一次登記的為一件。
2、房地產主管部門按規定核發一本房屋權屬證書免收證書費。向一個以上房屋權利人核發房屋權屬證書時，每增加一本證書加收證書工本費10元。

吃喝玩樂 傳統惠州名菜 — 東江鹽焗雞

關於「東江鹽焗雞」的由來，有一個傳說，相傳很久以前，客家人是將宰淨後的原隻雞先用鹽堆醃制、封存，要食用時，直接蒸熟即可，即現在的「客家鹹雞」。

然而，有一位客家婦女兒女成群，其中一位小孩體弱多病，因當時缺乏各種營養食品，這位婦女就將用鹽醃制後的雞，用紙包好放入炒熱的鹽中用砂煲煨熟，小孩食用後，身體逐漸恢復，強壯起來，並參加科舉考試，中了狀元。後來這種菜餚家喻戶曉，成為每位客家婦女都能烹製的拿手菜餚。

在惠州湯泉附近，有一家嘉盛酒樓製作的東江鹽焗雞遠近馳名，有許多吃客專門驅車前來品嚐。

距離悠山美地花園37.3公里，驅車前往耗時約40分鐘。搭乘公交線路：潼僑市場站乘坐669路至陳江商業街站下車，在匯佳購物廣場站換乘坐209路至湯泉(市農科所)站下車，步行530米到達。耗時約2小時。

悠山美地 YOSEMITE
www.mccw.cn
諾楠國際有限公司 CCW International Limited

老師們，辛苦了

感恩教師 禮重情深

教育工作者尊享優惠

優惠一：
罕有具產權証豪裝現房，附送全屋傢俬電器，收樓即住

優惠二：
發展商提供「100%樓價分期付款」[1]，最長可分期25年

優惠三：
為業主安排最長9年租約[2]，收樓即做房東，投資首選

名額有限，欲購從速！

項目地址：惠州市仲愷高新區潼僑鎮冠中路168號

惠州悠山美地花園 教育工作者尊貴導賞團

出發日期：2016年12月3日(星期六) 集合時間：上午9時正 集合地點：深圳福田口岸
費 用：港幣120元兩位（包括專車接送及午餐） 報名熱線：2922 2292

香港發展商 Developer 諾楠棠乐轩置业(惠州)有限公司 CCW Music Chamber Development (Huizhou) Limited
香港展銷中心 Hong Kong Gallery 2922 2292 新界元朗安樂路129-149號基達中心三樓全層
Yosemite by CCW
微信公衆號 微樓書

教聯會「豆香美饌敬雙親」得獎作品

高中組冠軍：寶血會上智英文書院吳苑玲老師、劉昭琳同學及葉卓姿同學

扇枕溫衾

recipe

材料：

I.羽扇	豆腐(半磚)	
	魚肉(60克)	
	青瓜(2片)	
	茄子(少許)	
	甘筍(少許)	
	蛋白(少許)	
II.溫衾	床(節瓜豆漿蒸蛋)	
	節瓜(2個)	
	豆漿(100毫升)	
	蛋(1隻)	
	蝦米(少許)	
枕頭(鮮腐竹卷)	鮮腐竹(30克)	
	冬菇(2隻)	
	甘筍(20克)	
	素鴨(30克)	
	露筍(10克)	
	粟米筍(20克)	
被褥(百葉豆腐)	百葉豆腐(2塊)	

調味料：

I.羽扇	鹽(1茶匙)
	生粉(4茶匙)
	糖(1茶匙)
	白胡椒(少許)
醬汁	冷麵汁(3湯匙)
	醋(2湯匙)
	糖(2茶匙)
II.溫衾	床(節瓜豆漿蒸蛋)
	糖(少許)
	鹽(少許)
枕頭(鮮腐竹卷)及被褥(百葉豆腐)	
	油(少許)
	糖(少許)
	鹽(少許)
	蠔油(1茶匙)
	生粉(1茶匙)

菜式介紹：

「扇枕溫衾」是二十四孝裏面的故事，菜式以此為藍本，用不同的豆類製品砌出被褥和羽扇，由此表達出對父母的孝意。「扇枕溫衾」使用了和式豆類製品，其中羽扇是由豆製涼菜和魚肉製成；而溫衾的餡料則是豆腐蒸蛋，再配以節瓜與鮮腐竹素菜卷製成，可謂營養豐富，豆香四溢。

做法：

I.羽扇

1. 將龍脷柳洗淨，加入調味料，打成魚蓉，冷藏備用。
2. 將豆腐加入調味料及蛋白打勻，混合魚蓉，備用。
3. 在碟上掃上油，分別放入魚蓉及豆腐漿，以大火蒸5分鐘，再取出並加上甘筍、茄子和青瓜作伴碟，淋上醬汁。

II.溫衾

床

1. 節瓜挖空中間部分，汆水備用。
2. 把豆漿和蛋混合，過篩，加入蝦米調味，倒入節瓜，以中火蒸10分鐘。

枕頭

1. 將冬菇、甘筍、素火腿、露筍和粟米筍切條。
2. 露筍和粟米筍汆水備用。
3. 冬菇絲、甘筍絲和素火腿絲，加少許鹽落鑊快炒，盛起備用。
4. 把鮮腐竹攤開，捲入已切成條狀的冬菇、甘筍、素火腿、露筍和粟米筍。
5. 將鮮腐竹卷的接口位，先接觸鑊面慢火煎香以作固定，再煎香其餘位置。
6. 燒滾茨汁，淋上鮮腐竹卷。

被褥

1. 將其中一塊百葉豆腐切成條狀備用。
2. 把另一塊百葉豆腐的裏面，以相等間距切出直線，頭尾不能切斷。
3. 兩者編織後放進油鑊，炸起，淋上已燒滾茨汁，即成。

消閒好去處

Red Bull Flugtag飛行日

由香港飛行總會、香港航空青年團及Red Bull HK合辦的「Red Bull Flugtag飛行日」闊別本港兩年後載譽歸來。玩法與往年一樣，參賽者須駕駛自製的飛行器，從6米的跳台上「飛」落水。今年比賽日期為12月4日(日)，將於啟德跑道公園舉行。

「坐井觀天」中國當代知名藝術家宋冬展覽

中國知名當代藝術家宋冬的焦點作品，樓高五米、以超過40個門窗組成大型藝術裝置《坐井觀天》，由即日起至明年1月15日，於K11購物藝術館中庭展出。與此同時，多位國際及本地藝術家同場攜手呈獻《A WORLD IN A WELL》展覽，實行以剩餘價值創作，在繁華熱鬧的節日中反思自我。

海利公館聖誕市集2016

一年一度的「海利公館聖誕市集」將於12月2至4日，在尖沙咀1881古蹟舉行。市民可於場內選購各式各樣的聖誕精品，各個檔攤皆洋溢着濃厚的節日氣氛，令人恍如置身於北歐的聖誕市集。

民間偏方

初冬養生五大秘訣

踏入初冬，天氣逐漸變冷。換季同時，衣食住行亦要調整，以下為您介紹初冬養生五大秘訣：

1. 飲食清淡、多吃生津養陰食物

保持飲食清淡，可減輕腸胃負擔，另外亦要多吃含維生素和高纖維的食物，如蔬菜、水果和豆類，以促使體內存積的代謝物得以排除。初冬適宜進食梨、蘋果、橄欖、白果、洋蔥、芥菜等，這些食物有生津潤燥、清熱化痰、止咳平喘、固腎補肺的功效。

2. 穿衣遵循「外厚、內薄、多層」原則

秋冬時節穿衣應遵循「外厚、內薄、多層」的原則。「外厚」是指最外面應穿保暖較好、防風性強的衣服。「內薄」是指外套裏6面最好薄厚適中，不熱不冷，進室內時就可以把外套除下，避免出汗。「多層」是指多穿幾層，冷時多穿一件，熱時脫掉一件，以避免過冷或過熱。

3. 早睡晚起，注意保溫

冬天是草木凋零，萬物閉藏的季節。人體應隨自然界的變化而減少活動量。對老人來說，體內陽氣本來就不足，因此更應早睡晚起，以利陽氣的潛藏。此外，睡覺時要注意保溫，尤其是如手腳等容易著涼的部位。

4. 持續運動

運動是對付寒冷的最好方法，建議每星期做1至2次動作幅度小、熱量消耗大的帶氧運動。運動時間最理想是30至40分鐘，對中老年人來說，散步、打太極拳等最適合不過。

5. 保持空氣流通

秋冬交替，正是呼吸道疾病的高峰期，要減少呼吸道疾病，不妨提高室內濕度。曬晾一些潮濕的衣服、地面灑水等，均可提高空氣的相對濕度。另外亦要保持空氣流通，讓室內也能得到充足的氧氣和光線，讓多種病毒、病菌難以滋生和繁殖。

(資料只供參考，並非醫藥治療)

HKFEW 教聯會
《教聯報》廣告專綫
教育機構、團體及商戶，歡迎查詢
電話：(852) 2963 5114
傳真：(852) 2770 5442

香港教育工作者聯會
Hong Kong Federation of Education Workers

秋冬滋補聯歡蛇宴

「秋風起，三蛇肥」按廣東民間習俗，秋冬是進補的大好時節，謂之「補冬」，而愛人喜好食蛇「進補」，因此教聯會舉辦「秋冬滋補聯歡蛇宴」，歡迎會員到教聯會購買餐券。

日期：2016年12月23日(星期五)
時間：下午6：00開席，5：30入座
(一人一券，過時不候)
地點：中環租庇利街12-13號萬安大廈2-3樓
香港洋務工會
(港鐵中環站C出口，中環街市旁，翠華餐廳後面)

承辦機構：香港洋務工會(23/12/2016)

【費　　用】　每位$210　每席$2520　(大小同價)
【購票方法】　11月1日起憑會員證可在教聯會會所購買
每位會員最多限購1席，數量有限，售完即止
【售票地點】　旺角道33號凱途發展大廈9樓901室
(港鐵旺角站A2出口)
【查詢電話】　2963 5191(羅小姐)/ 2963 5183(區小姐)

教聯與您同行　教出精彩人生

永久會員獨享特惠

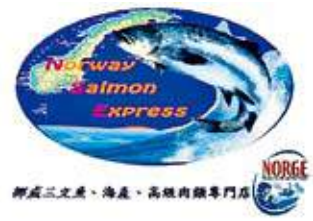
憑有效教聯會永久會員證，可免費換領Je t'adore Moisturizing Water-lock Transparent Mask一片($44)，限量100片。
地點：九龍旺角道33號凱途發展大廈901室
日期：2016年12月2日(五)下午3時開始(公眾假期休息)
條款與細則：
· 每位會員只可換領1片。
· 產品不設預留。
· 因免費產品，不設退換。
· 教聯會保留隨時修改、暫停或取消此優惠券及其條款及細則的酌情權，而毋須事前通知。如有任何爭議，教聯會保留最終決定權。

Je t'adore Moisturizing Water-lock Transparent Mask (6片/盒)

能瞬間提升肌膚細胞含水量，啟動肌膚儲水細胞，讓肌膚由內至外散發通透感覺，細嫩幼滑，瑞士製造。
~~$268~~　會員價$168(買3送1)

Norway Salmon Express

凡於付款前出示教聯會會員證，即可享以下折扣優惠，11-12月精選優惠包括：
1. 泰式生蝦(送泰式酸辣汁)
~~$55~~　會員價$38/20隻
2. 煙挪威三文魚
~~$138~~　會員價$108/500克
3. 加拿大海膽10片(送紫菜絲)
~~$138~~　$118/120克



12月特惠

澳洲APHINI橄欖油精華潤手霜 50毫升

提供深度修護與滋養手部肌膚水份層，兼具防曬功效，令雙手白皙潤澤再現。可強韌指甲，預防倒刺。天然成份，不含硫酸鹽和對羥基苯甲酸酯。適合所有肌膚類型，特別是敏感肌膚。
~~$98~~　特價$45(買三送一)

文具訂購

塗改帶(5MM×6M)
會員價$36/12個

螢光筆(紫/粉紅/橙/綠/黃/藍)
會員價$31.2/12支

白板筆(紅/黑/藍)
會員價$38.4/12支

工字釘(80枚)
會員價$5.5/盒

萬字夾
(100個/小盒，10小盒/大盒)
會員價$16/大盒

省力釘書機(10號釘)
會員價$16/個

訂購$500免費送貨，尚有其他產品，詳情請瀏覽本會網頁。

按動式原子筆(紅/黑色)
會員價$24/24支

德慶雲浮羅定純玩3天遊

出發日期：12月27日(二)(聖誕節假期)
團費：會員$1,590　非會員$1,640　小童$1,380(9歲以下，不佔床位)

天數	行程	住宿
第1天	香港→深圳→肇慶「端硯文化村」→午餐「西江河鮮風味宴」→德慶千年古村「金林水鄉」→晚餐「養顏首烏風味宴」	德慶龍珠大酒店(準5星或同級)
第2天	早餐→羅定市→文塔→羅定學宮→午餐「羅定風味宴」→雲浮→蟠龍洞→晚餐「雲浮風味宴」	雲浮碧桂園酒店(準5星或同級)
第3天	早餐→佛教仙跡「四會六祖寺」→午餐「三江魚水風味宴」→三水國家森林公園→世界第一大臥佛→深圳→香港	-

承辦旅行社：新城旅遊，牌照號碼：353361
報名及查詢：2963 5190楊楚恩小姐 / 2963 5195郭志樂先生

會員生日獻禮

會員於生日月份親臨教聯會並出示有效會員證和身份證明文件，即可免費領取生日禮物，11月的生日禮物為聖安娜餅券(12件)一張。

龍堡國際園林閣

凡出示教聯會會員證及折扣優惠券(請到教聯優惠物聯網打印)，惠顧特色主題自助晚餐，可享2人同行1人價錢，優惠期至2016年12月11日。

君怡酒店自助餐

凡出示教聯會會員證及電子優惠券(請瀏覽教聯優惠物聯網)，優惠低至6折，優惠期至2016年12月15日。

香港百樂酒店Park café

惠顧自助晚餐可享68折優惠
地址：九龍尖沙咀漆咸道南61-65號香港百樂酒店4樓
預約電話：2731 2168

香港百樂酒店
PARK HOTEL
HONG KONG

香港荃灣帝盛酒店4道菜晚市套餐

品嚐紐西蘭羊柳、傳統意式鴨肉意粉、法國空運精美甜品，更可任食Dreyer's雪糕或升級品嚐專門招待韓國元首級的1+級橫城韓手，無論肉質肉味及油花分布，均獲很高評價。凡出示有效會員證，即可以優惠價$199 ~~($298)~~享用晚市套餐，優惠期至2016年12月18日。
查詢：3996 6338
地址：香港九龍葵涌健全街28號

中國旅遊雜誌

〔主題故事〕潮拜敦煌
~~$35~~　會員價$31

香港文學雜誌

《香港文學》是香港出版的一份純文學雜誌，是作家發表純文學的重要平台。
~~$25~~　會員價$22

以上產品詳情及訂購表格可瀏覽教聯優惠物聯網 www.jetsoedu.com，查詢：2963 5190、2963 5191，地址：九龍旺角道33號凱途發展大廈901室。