

108期

2018年5月7日 星期一

教聯報



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



★教出精彩人生★

教聯會

會晤教育局局長

教聯會於4月17日與教育局局長楊潤雄會面，就多項教育政策表達意見，包括2019年小一縮班問題、「一校一社工」政策、34億經常開支的運用及《國歌法》本地立法等。整體而言，雙方會面氣氛良好，局方亦就本會多項提議積極回應。

出席會議的教聯會代表包括主席黃錦良、副主席林翠玲、王惠成、杜家慶、理事鄧飛及王益鈞。小學方面，明年小一學額需求將大幅回落，屆時小學又再面臨縮班殺校。本會要求政府立即推出措施，穩定教師團隊；同時利用此契機，提升小學教育質素，包括全面推行小班教學，並為超額教師提供專業培訓，支援其他小學推行STEM及融合教育。

在「一校一社工」政策方面，本會要求當局必須在現有的津貼之上增撥資源，並給予學校一定的彈性，包括容許學校維持現狀、自行選擇購買社工服務或聘請註冊社工，以減少新政策帶來的衝擊。倘若學校採用新資助模式，應容許有過渡期，因應校情逐步聘請具學位資歷的社工。

關注小一學童人口下跌



左起：教聯會理事王益鈞、副主席杜家慶、教育局副局長蔡若蓮、教聯會主席黃錦良、教育局局長楊潤雄、教聯會副主席林翠玲、王惠成、理事鄧飛。



此外，現時尚有34億元的教育新資源有待分配，本會建議在全方位學習方面加強支援STEM教育，並資助學生參與境外交流團。對於融合教育，建議將SENCO的職級提升為高級學位教師(SGM)及小學學位教師(PSM)，以反映其資歷及經驗，吸引相關人才出任。此外，我們亦期望當局盡快落實中小學教師全面學位化、檢討教師薪級，並增加幼稚園的資源投放，為幼師提供病假、分娩假和侍產假。

對於《國歌法》本地立法，本會指立法是憲制責任，並認為大部分中小學均已在不同的學科教授國歌知識，相信對教育界影響不大。同時，本會強調學校是教育場所，若有個別學生升國旗或奏唱國歌時作出不尊重行為，應交由學校教育；並建議政府訂定詳細指引及安排，及向學校提供適當教材。

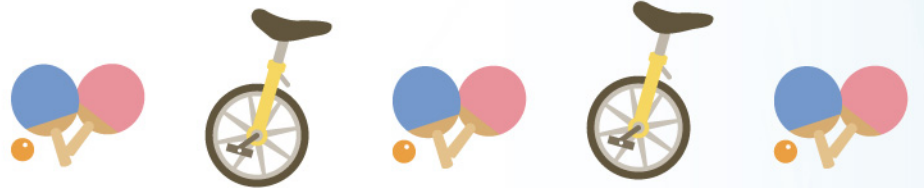


2018教師體育節 歡樂聲中揭幕



教聯會的品牌活動——教師體育節，今年踏進第11屆！參賽健兒來自全港200多間學校，一共超過1,400人。除了乒乓球、羽毛球、足球、籃球、躲避盤比賽外，今年新增親子體驗項目，廣受同工歡迎。

開幕禮於4月29日在香港教育大學舉行。教育局局長楊潤雄、中聯辦教科部副部長劉建豐、教大副校長李子建及港區全國人大代表李引泉蒞臨主禮。典禮後隨即進行躲避盤嘉賓邀請賽及躲避盤賽事。足球、羽毛球及乒乓球賽將於5月13日在小西灣不同學校內進行；籃球則於6月3日假柴灣體育館及荃灣西約體育館進行。



杜家慶籲家校合作推廣閱讀

〔本報訊〕教聯會副主席杜家慶於4月18日出席Now節目「時事全方位」時表示，政府加倍撥款予學校推廣閱讀文化，反映對閱讀的重視，對教育界是一樁好事。他指，推廣閱讀文化不應過於功利，應鼓勵學生進行「深層閱讀」，形成閱讀習慣。此外，學校提供的書種應多樣化，給予學生空間選擇閱讀種類，並加入分享和推介元素。他認為，只有家校結合，校長、教師及家長都喜歡閱讀，才能營造良性的閱讀氛圍。



只有家校結合，校長、教師及家長都喜歡閱讀，才能營造良性的閱讀氛圍。

「勞工子弟中學」易名為「創知中學」公告

香港勞校教育機構屬下的「勞工子弟中學」校名沿用多時，惟近年來學生來自各個階層，已不全是勞工子弟。本機構為順應時代潮流，與有關持分者商討，廣納群議並達成共識，決定將原校名更改為「創知中學」(英文名稱是：Scientia Secondary School，簡寫為：SSS)。此校名已獲教育局批准，將於2018年9月1日起生效。易名後，創知中學將繼續傳承勞校的辦學宗旨，向廣大青少年提供優質的學校教育。

特此公告

香港勞校教育機構有限公司
二零一八年四月三十日



要救孩子，先救自己吧

香港成了全球最不快樂國家/地區的第七位，還是亞洲第一，真是令人心寒。有調查指出：本港七個小學生中，就有一個表現抑鬱徵狀。父母束手無策，亂施方法；老師就要承擔不能承受的壓力。根據很多老師的經驗，要幫助孩子脫離抑鬱困擾，如果親子同步，就可以事半功倍。情緒管理得好，父母和子女都能夠達到精神健康，到時就不需要追究問題的起因了。

成人使用精油作按摩或塗搽之用，精油在底油或基劑中的濃度是3至5%，小童和青少年合適的濃度大約減半，即2至3%，還要謹慎挑選精油，以保安全。家居用任何一種器皿蒸薰精油，全家都能享受精油帶來的舒緩作用和愉快的感覺，可考慮用佛手柑、薰衣草或馬鬱蘭等。

子女在開學或考試期間，壓力特別大，可以用擴香器，滴幾滴迷迭香、岩蘭草或乳香等。曾經有兩位同學分享：我們吸入了書籤上迷迭香的氣味，精神好，加強了記憶力，竟然在默書中得到從來未有過的滿分。這令他們非常興奮，以後不再懼怕默書了。有時精油真的具有神奇的功效。

家長或子女經常受壓，感到焦慮和不開心，成人可以用香薰精油混入底油中自行按摩及幫子女按摩。溫馨的按摩動作，除了實際上舒緩了子女的鬱結，更加讓子女體會到父母親的愛。建立了如此良好的關係之後，大部分問題都可以先放下，然後慢慢地一齊去解決。按摩油最普遍的是甜杏仁油，用之前要經過皮膚測試。可以用馬鬱蘭、橙花、乳香或其他對情緒有幫助的精油自由調配。

香薰世界帶來喜悅、舒暢和自由自在的感覺，親子關係也必然融洽起來。

國際香薰治療師
謝潤華

中醫之路

教聯會中醫顧問
黃楚峯醫師

寒底？熱底？中醫體質有哪些？

「醫師醫師，我到底是寒底還是熱底？」這是很多患者來診時會帶的疑問，以下我就為大家簡單解答一下。

首先了解一下體質，體質是人體一種相對穩定的身體狀態。它由先天和後天兩個因素共同構成，並非一成不變的，所以先天強壯的也不能任意妄為；先天不足的亦可後天努力改變。

寒熱當然是一對基本因素，但更不止於此。根據《中醫體質分類與判定》，把體質分平和、氣虛、陽虛、陰虛、痰濕、濕熱、瘀血、氣鬱和特稟質9個常見大類，大家可以參考參考。

平和質是人體最理想的狀態，雙目有神、皮膚潤澤、精力充沛、睡眠飲食俱佳、脈象和緩有神。這應該是我們的追求，但在高度城市化的香港，工作忙碌，夜生活習以為常，已經很少人能達到這種狀態了。

氣虛質、陽虛質、陰虛質皆以虛名之，是人體不足的狀態。氣虛是人體勞累過度的結果，表現為語音低怯、氣短懶言、肢體容易疲乏、精神不足、容易出汗、易於感冒；氣虛更甚，則轉變為陽虛質，表現為怕冷、喜溫熱、精神不振、消化不良、易腹脹腹瀉；陰虛多為捱夜或年老引起，平日手足心熱、易煩燥、眼睛咽喉乾澀等。

痰濕質皆因喜甜油膩，亦所謂「肥人多痰濕」，皮膚油脂較多、痰多、大便稀爛、易得胸悶、消渴等症；濕熱質多為壯年體壯力強，但飲食過度、易生暗瘡、無名腫毒等等；瘀血質缺少運動，氣血循環不暢、皮膚偏暗，易出現瘀斑疼痛；氣鬱質則是性格內向、精神脆弱多疑、適應能力較差、睡眠飲食俱差，多因於失眠抑鬱。特稟質既有先天遺傳性疾病，也有後天調養不足而易對食物花粉等敏感。

改善之道在於老生常談，亦即良好的生活習慣：不晚睡休息充足則氣血陰陽皆足；不過吃煎炸油膩甜食則痰濕不生；經常運動則氣血通暢；多參加活動，與人為善則豁然開朗。能做到如此幾點，達到平和狀態，即收獲健康人生，諸位共勉之。



2018海峽兩岸暨 港澳機械人大賽

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

HKSTP
香港科技園

ASIAN ROBOTICS LEAGUE
亞洲機器人聯盟

對象：內地、香港、澳門及台灣的中小學生

比賽項目：輪式機械人循跡比賽、避障競速比賽、
遙控輪型機械人擂台比賽、VEX機械人工程挑戰賽及
VEX IQ機械人工程挑戰賽

7月18日(星期三)

7月19日(星期四)

中學組賽事

小學組賽事

勝出隊伍最高可獲港幣
2,000元獎金及獎盃

勝出隊伍最高可獲港幣
1,000元獎金及獎盃

地點：香港科學園

費用：香港參賽者費用全免

參賽資格：每間學校可提名每組別最多五隊參賽

每隊伍須自備出賽機械人

截止日期：5月31日

活動網址：http://www.teacher.org.hk/csrc_2018

請於活動網頁下載及填妥「學校提名表」及Excel「參賽者名單」，並於5月31日前電郵至csrc2018@hkfew.org.hk。

查詢：2771 3113 何小姐

2018我們一起 悅讀的日子

活動會於第29屆香港書展舉行，將邀請全港小四至小五、中一至中二的學生參加。屆時兩岸三地的文學作家將與同學會面交流，並即場指導寫作。此外，大會亦會贊助同學在書展中購買圖書。

日期：7月19日(中學組)；7月20日(小學組)

時間：上午9時至下午5時

地點：香港會議展覽中心N201(L2)

查詢：2963 5183區小姐 / 2963 5181蔡先生

*詳情已在教聯會網頁公布，現正接受學校報名

課程

二十四節氣中醫養生與 湯水講座—芒種·夏至

日期：6月9日(星期六)

時間：16:30至18:00

地點：教聯會會所

對象：教聯會員 / 家屬會員 / 教聯之友

費用：全免

講者：黃楚峯中醫師

(香港名望堂國醫館註冊中醫)

掃描右邊QR Code報名：



金剛動靜氣功課程(上)

課程編號：18SP23

導師：林文輝師傅

開課日期：7月7日(逢星期六，共4節)

時間：17:30至19:00

地點：教聯會會所

費用：會員\$360，非會員\$400

備註：請穿著運動鞋及鬆身衣服上課

查詢：2963 5184(黃小姐) / 2963 5183(區小姐)

香薰療法講座、工作坊及 免費諮詢服務

簡介：分享如何以香薰療法處理皮膚問題，並即場教授製作「香薰濕疹霜」，會後更設有面談諮詢環節，歡迎預約。

導師：謝潤華女士(國際專業香薰治療師)

日期：6月21日(星期四)

時間：17:00至19:00(講座及工作坊)；19:00至21:00(諮詢服務)

地點：教聯會會所

學費：會員及家屬會員免費、非會員\$50

(即場入會 / 續會可享免費)

備註：工作坊材料費\$60，請於上課時交予導師；如需預約面談諮詢，請於報名時選擇時段

掃描右邊QR Code報名：



西洋拳課程 / 泰拳課程

課程編號：18SP097(西洋拳) / 18SP098(泰拳)

導師：專業導師

開課日期：循環班

時間(星期一至五)：A班15:00至16:15、
B班16:30至17:45、C班18:00至19:15、
D班19:30至20:45、E班21:00至22:15

時間(星期六)：A班15:00至16:15、
B班16:30至17:45、C班18:00至19:15

地點：九龍紅磡民裕街41號凱旋工商中心一期10樓A2室
(黃埔站A出口)

學費：\$600(4節)；\$800(8節)；
\$1,000(12節)；\$1,600(一個月任玩)

備註：請穿著短袖衫褲上課

費用已包括富德拳館入會費(\$100)



遠足樂逍遙

元荃古道石龍拱

石龍拱觀景台的風光頗佳，是元荃古道其中的一個亮點，但山峰的位置比山下的觀景台更為開闊優美，可由左方的大帽山、荃灣市區一直環視至右方青馬大橋，更可伸延至遠處的大嶼山。

路線詳情

由柴灣角半山村入元荃古道，繞石龍拱，經田清橋和田夫仔營地到清快塘。西行約一公里至路徑交匯處，再南下深井沉澱塘，進入林道可沿大欖郊野公園深井管理站緩步行到深井。前段為上坡路，後段為崎嶇下坡路，路程亦較長。

全長

約11公里

需時

約5.5小時

難度

難行

起點

荃景圍 (KK018774)

(可到港鐵荃灣站乘搭九巴路線39M號直達。)

終點

深井村路口 (JK971766)

(可乘搭九巴路線53或52X號前往港鐵荃灣西站或美孚站。)

資料來源：康樂及文化事務署網頁



消閒好去處

鴨洲故事館開幕

鴨洲故事館於4月初開幕，展示島上獨有地質特色、蜑家文化和傳統生活模式，逢星期日和公眾假期上午10時至下午4時開放參觀，市民亦可參加導賞團，體驗鴨洲文化。

長洲太平清醮

一年一度的長洲太平清醮是香港獨有的民間節慶，也是國家級非物質文化遺產。今年活動將於5月19日至23日一連五天舉行，屆時可觀賞飄色會景巡遊、為「搶包山」比賽的健兒打氣，並體驗獨特的香港民俗文化！

翻新工程完成 太空館展新姿

太空館於4月25日重新開放，新展廳名為「宇宙展覽廳」和「太空探索展覽廳」，前者展示由近至遠的宇宙概念，並探索宇宙的演化和相關科學。後者主題環繞太空探索和太空科技的發展，大部分為互動或多媒體展品，為參觀者帶來新體驗。

太陽馬戲 Kooza表演

由即日起至6月3日，國際知名的太陽馬戲將於中環海濱搭建藍黃大帳幕，隆重上演Kooza。來自19個國家的50名雜技演員、樂師、歌手等參與演出，多姿多采的技藝表演，加上現場爵士樂、放克樂和波里活的配樂，為觀眾帶來令人驚艷的體驗。

食水分類你要知

1. 純淨水

純淨水通過離子交換、蒸餾、滲透等技術手段把水中的細菌雜質都給清除掉，但同時也去除了鎂、鈣、錳、鋅、硒等身體必需的微量元素。換句話說，純淨水是純淨得一點細菌也沒有、一點礦物離子營養素也都沒有。

2. 礦物質水

礦物質水聽上去要比純淨水多了很多礦物質元素，但它所含的礦物質並不是天然而是人工添加的，而且添加沒有統一的國家標準加以規範，添加的礦物質種類繁雜不均衡。在瓶籤，你會發現(食品添加劑)字樣。

3. 白開水

白開水可能是大多數人喝的最多的水了。自來水燒開後不但乾淨，也保留了一些可溶性的微量元素。但需要注意的是，每個地方的自來水水質有所差異，而且自來水是根據國家生活飲用水標準生產，所含的礦物質範圍非常寬泛，可能會含有重金屬。

4. 天然礦泉水

天然礦泉水是從地下深處自然湧出的未經人工的未受污染的地下礦泉水，含有一定量的礦物鹽、微量元素或二氧化碳氣體，在通常情況下，其化學成份、流量、水溫等動態在天然波動範圍內相對穩定。礦泉水含有較多的礦物質，某些特定元素對人體健康具有保健作用。

注：依據世界衛生組織《食用水水質準則》，飲用水的最佳酸鹼值(pH值)範圍由6.5至8。

(資料由恆大冰泉提供)