

# 教育專業



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

ISSUE 35

## 封面故事

建構專業教師團隊  
推動高質量教育發展

凝聚專業，服務同工  
共同推動教師專業發展  
香港教育工作者聯會 黃錦良主席

毋忘初心 凝聚專業  
推動分享協作  
香港中文中學聯會主席 梁冠芬校長

規劃教師專業培訓 提升整體教學效能  
南屯門官立中學 陳耀明校長

## 教育熱話

奠定教育專業基礎 教育工作任重道遠  
香港教育工作者聯會副主席 梁俊傑校長

## 新校長對談

知行力學 關愛共融  
燃點孩子希望之火  
三水同鄉會劉本章學校 仇恒初校長

## 教育新資

靈活善用資源 推動數字體育發展  
配合國家發展大局  
亞洲體育科技發展協會

善用數字體育技術 創造互動化新體驗  
冠群科技發展有限公司

Contex 靜音艙完善校園規劃  
突破限制 免工程創造多用途空間  
Contex

香港與山西 這麼近，那麼遠  
旅遊製作有限公司

凝聚專業，服務同工  
共同推動  
教師專業發展



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

加入教聯



# 教聯會

## 全情投入 用心服務

新入會會員獻禮：

普通會員送 \$50 超市禮券、  
永久會員送 \$250 超市禮券

教師生活館

營業時間：  
週一至週日  
10a.m.-8p.m.

### 多種優質產品及服務

- ★ 專業視光配鏡
- ★ 牙醫服務
- ★ 電子產品/文教用品/食品飲品/  
保健養生/個人護理以及  
禮券等多種產品
- ★ 還提供上千種貨品選購等
- ★ 香港購 APP 線下自提點

HKFEW 教聯會 | 香港購

## 教師生活館

Educator Living Center

福利 遊學 健康 資訊

教聯牙科診所  
— HKFEW DENTAL CLINIC



會員服務中心/教師生活館/ 教育培訓交流中心

地址：九龍旺角上海街698號美觀文化薈4樓至5樓  
辦公時間：星期一至六 上午10時至晚上8時

教聯會總辦事處  
地址：九龍旺角道33號匯豐發展大廈17樓  
辦公時間：星期一至六 上午9時至下午6時

www.hkfew.org.hk  
hkfew@hkfew.org.hk

2770 3918  
9798 5443

關於我們



教工會



香港書展



T Club  
教師俱樂部



f hkfew



hkfewhk



@香港教育工作者聯會有限公司



## 封面故事

- 02 | 建構專業教師團隊  
推動高質量教育發展
- 04 | 凝聚專業，服務同工  
共同推動教師專業發展  
香港教育工作者聯會 黃錦良主席
- 08 | 毋忘初心 凝聚專業  
推動分享協作  
香港中文中學聯會主席 梁冠芬校長
- 09 | 規劃教師專業培訓 提升整體教學效能  
南屯門官立中學 陳耀明校長

## 教育熱話

- 10 | 奠定教育專業基礎 教育工作任重道遠  
香港教育工作者聯會副主席 梁俊傑校長

## 新校長對談

- 12 | 知行力學 關愛共融  
燃點孩子希望之火  
三水同鄉會劉本章學校 仇恒初校長

## 教育專欄

- 32 | 解讀小學新科學課程第四範疇  
香港教育大學課程與教學學系副教授  
萬志宏博士
- 32 | 學校管理的哲學  
裘錦秋中學（元朗） 梅志文校長

## 教育新資

- 16 | Contex 靜音艙完善校園規劃  
突破限制 免工程創造多用途空間  
Contex
- 20 | 善用數字體育技術 創造互動化新體驗  
冠群科技發展有限公司
- 22 | 靈活善用資源 推動數字體育發展  
配合國家發展大局  
亞洲體育科技發展協會
- 26 | 香港與山西 這麼近，那麼遠  
旅遊製作有限公司

## 優秀教師

- 28 | 創新電子積木課程 策略性 STEAM 課堂  
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校  
庾詠軒主任

- 30 | 國情教育弘揚中華  
厚植愛國主義情懷  
將軍澳香島中學  
李翠薇副主任、黃東石老師、  
陳小玲副主任、許貴斌老師

## 教聯資訊

- 34 | 立法會議員鄧飛工作滙報（3月至4月）
- 36 | 朱國強議員 3 至 4 月工作報告
- 38 | 特色教育諮詢 優化社區治理  
王惠成、朱國強、鄧飛議員  
聯合辦事處正式開幕
- 40 | 教聯會首場「教育界全國兩會精神分享會」  
展示香港配合國家發展大局新方向
- 41 | 教聯會舉辦學習貫徹  
「全國兩會精神」分享會  
帶領下一代主動關心國家發展
- 42 | 慶祝中華人民共和國成立 75 周年  
《童聲同心祖國頌音樂會》
- 44 | 教育無界 山水承意  
教聯會組織貴州少數民族文化交流  
及義教團  
促進兩地教育深入合作發展
- 46 | 第 29 屆華夏園丁大聯歡杭州盛大開幕  
400 教師代表參加創歷史新高
- 48 | 第十四屆教師體育節開幕  
輕排球賽事同日進行
- 49 | 4R@ 大人與孩子之間：從溝通到平衡  
香港教育工作者聯會副主席  
林泳施校長
- 50 | 2024 年 2 月 - 3 月  
香港教育工作者工會工作報告
- 52 | 教聯優惠

## 吃喝消閒

- 56 | 運動與骨骼健康愛護身體支柱
- 58 | 跑步練氣無助改善氣虛？  
——運動保健養生原則
- 59 | 品酒如何挑選酒杯
- 60 | 食

## 教育專業

教師生活館 / 教育培訓交流中心 /  
會員服務中心  
地址：九龍旺角上海街 698 號美觀文化薈  
4 樓至 5 樓

教聯會總辦事處  
地址：九龍旺角道 33 號凱途發展大廈 17 樓

電話：(852) 2770 3918  
網址：www.hkfew.org.hk  
WhatsApp：9798 5443  
Facebook：www.facebook.com/hkfew  
Instagram：www.instagram.com/hkfewhk

出版：教育傳媒集團有限公司  
地址：香港九龍長沙灣永康街 63 號  
13 樓 5 室 (Global Gateway Tower)  
網址：www.edumedia.hk

主編：陳翠賢  
編務統籌：范梓樺、鄧啟澤  
記者：賴育論  
美術統籌：廖智森  
技術統籌：黃榮栢  
總經理：周日發

業務聯絡：(852) 3612 9743  
電話號碼：(852) 6655 3843  
圖文傳真：(852) 3020 5738  
電郵：marketing@edumedia.hk

發行：教育傳媒集團有限公司  
發行量：30,000 冊

免費贈閱 | 版權所有 | 翻印必究

# 建構專業 教師團隊 推動高質量 教育發展

強國必先強教，強教必先強師，國家高度重視教師隊伍建設，致力推動社會建構高質量教師教育體系，為實現教育強國建設穩固根基。全面提升教師專業素養及能力是推動教育高質量發展的重要關鍵，教育局以「立德樹人」作為教育的根本任務，而教師作為學生的楷模，肩負培育學生正確價值觀及國民身分認同的重任，因此須具備專業能力和秉持專業操守，才能培養學生成為德才兼備、具備國際視野、愛國愛港的優秀人才。政府近年實施多項措施，致力於提升教師的質素，以建設德才兼備的教師團隊。

## 有系統核心培訓課程 深化教育知識、視野

學校要培育學生成為愛國愛港的終身學習者，引導他們建立正確的國家觀念及國民身份認同，教師則要先正確認識香港與國家的關係。教育局一直透過多元模式，包括專業講座、內地交流團等，藉以加強教師對國家發展及內地教育政策的認識，例如每年舉辦「教師專業考察交流團」、「深港校長論壇」等。由2020/21學年起，教育局亦為新入職教師、在職教師，以及擬晉升教師設定培訓框架，並為新入職教師及擬晉升教師提供有系統的核心培訓。

此外，為加深校長及教師對「一國兩制」、香港的法治制度及國家安全有更清楚和深入的認識，以及加強他們對國家發展的了解，教育局在核心培訓課程中，增加有關《憲法》、《基本法》及國家安全教育的課題，這些培訓課程由資深的法律專家和學者主講，參加者均認為課程有助他們在教學和日常接觸中引導學生尊重法律、遵守法律，鞏固法治。教育局亦與專家機構合辦建黨百年系列講座，由專家及學者以不同角度分析新中國成立的歷史背景，以增加教師對國家歷史的認識。



教育局局長蔡若蓮博士率領中國歷史教師考察團參訪延安市。

## 舉辦教師交流學習團 促進兩地教育聯繫

為擴闊教師的視野，加深他們對教育、經濟、社會和文化發展的認識，從而提升學與教及教育領導等方面的專業能力。政府資助學校新入職教師及公營學校晉升教師必須參加內地學習團，並增加在職教師到內地考察的機會，讓他們親身體驗國家發展，加強培養學生國民身份認同的能力。內地學習團考察地點包括大灣區、北京、上海、武漢等不同城市，內容涵蓋專題講座、學校參訪、企業參觀、文化設施和歷史遺跡參觀等。透過推動兩地教育的專業交流與協作，參加教師彼此分享教學心得和學習體會，藉着經驗豐富的教師支援及啟發新教師，探討有效的教學法及課堂實踐，以促進他們的專業成長。

## 與時並進發展專業 提供優秀教育服務

為了配合社會和國家的發展，除了學校的課程需要持續更新外，教師們亦必須與時並進，不斷提升自己的專業知識和教學技巧。教育局一直致力於為教師提供與課程、教學和評估相關的專業培訓，以及各種學與教資源和校本支援服務。教育局推動教師通過科本、跨學科、聯校、跨專業界別或地域網絡等不同的專業發展模式，進行協作交流和相互學習。教育局亦會根據課程發展的重點和趨勢，例如 STEAM 教育、國民教育和中華文化等，加強教師的專業培訓，提升他們的專業能力，並建立一支緊貼創科和社會發展的教師團隊。透過與學校更緊密的合作，共同推動教育的發展，為學生提供更優質的教育服務。



教育局在廣州華南師範大學設立首個教師研修及交流基地。

## 持續關注專業發展 開啟教育新里程

教師專業發展對提升教學質量和學生學習成果至關重要。通過專業發展，教師可以不斷學習和更新自己的知識和技能，掌握最新的教學方法和教育理念，提高教學效果。同時，教師的專業發展也體現了對教育事業的承諾和追求卓越的精神，有助於建立一個優質的教育體系。未來，香港的教師專業發展應該繼續關注數位科技、跨學科教學和人文教育等方面的發展，以推動教師專業的不斷提升，例如通過強化培訓體系、推動專業研究、強調教師反思和專業成長、加強教師合作和共享，幫助教師提高專業能力，開啟教育新里程。

# 凝聚專業，服務同工 共同推動教師專業發展

人才是香港持續發展的重要基石，教師是人才培育的關鍵。隨着時代發展和教育變革，教師的角色與專業發展的模式亦要因時制宜，不斷更新。教聯會本着「凝聚專業，服務同工」精神，為同工提供更多支援和協助，共同推動專業發展，例如邀請不同的專業教育團體、富經驗的前線工作者及專家，舉辦不同類型的培訓活動。同時，教聯會早在 2000 年初已經擔當兩地教育交流的橋樑，協助推展姊妹學校交流計劃，為兩地學校提供專業支援；並配合國家不同階段的發展需要，助力香港融入國家發展大局，例如即將在廣州成立的教聯會駐粵辦事處，服務更多大灣區的香港教師，深化兩地教師的專業交流，增進彼此的情誼。



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

凝聚專業 服務同工

全國人大代表  
香港教育工作者聯會主席

黃錦良



訪問北京師範大學，  
進行專業交流。

## 貫徹教聯會使命 重視教師發展需要

教師專業發展是提供優質教育最重要的元素，關乎學生的學習成效、學校的教學效能。黃錦良表示：「教師需要不斷持續進修，提升自己的專業能力，以配合現時課程的最新發展，包括愛國主義教育、STEAM 教育，以及支援有特殊教育需要學生等等。教聯會作為服務教師的團體，非常重視教師的專業發展，希望能夠迎合教師的發展需求，彰顯教師專業，為學生學習賦能。」

## 姊妹學校交流計劃 善用平台提升質素

姊妹學校交流計劃是促進教師專業發展的其中一個重要途徑，與香港締結為姊妹學校的地區，由最早期的粵港澳大灣區，逐步發展至其他省份。透過加強香港學校和內地學校之間的交流，達至互相借鑑、共同提升的果效。

黃錦良表示：「事實上，兩地一向保持密切的交流，不斷推出交流計劃。但我們發覺組織考察團前往不同地區，感受當地的歷史文化、風土人情後，較難建立更深厚的情感聯繫。假若兩地往來能夠仿若親朋朋友一般，關係將更為持續、切實。兩間學校能夠締結為姊妹學校，交流就不僅僅停留於表面。」



教師北京專業考察交流團。

姊妹學校的推動並非一帆風順，而是歷經多年發展和實踐。在計劃推行之初，教聯會從一些積極進取、想與內地建立聯繫的學校着手，當學界發現計劃頗具成效後，便希望繼續推動；惟涵蓋至更多學校時，大家開始關注行政和財政上的安排。為此，教聯會積極與教育局溝通，盡力爭取當局投放更多資源。「近年學校的需求有所增加，加上國民教育、國安教育的大力推行，香港學校希望有更多機會前往內地交流。透過增加具學術性的交流活動，讓學校師生獲益更多。」黃錦良指出，更多學校通過教聯會締結姊妹學校，而計劃規模亦不斷壯大，不同內地省份學校亦參與其中，目前約有 900 多間香港中、小學締結 2,000 餘對姊妹學校，推動兩地教師的專業交流。

## 互相觀摩、交流學習 深化教師專業發展

不少學校進行姊妹學校交流時，相當重視教師的專業發展，安排共同觀課、評課、同課異教，即使在疫情期間也不曾停止，採用線上的形式進行，藉以提升同工的教學水平。兩地學校就着各自擅長的部分進行交流，尤其是內地的中文科、數學科，香港則是英文科，教師之間互相觀摩學習，達至教學相長。部分學校更指派香港教師前往內地姊妹學校，深入了解內地的課程及教育發展。當香港教育同工能夠到內地作專業交流，而不僅僅限制在香港的教育圈子時，有助擴闊眼界，宏觀地看香港教育的發展。



內地與香港教師交流及協作計劃。

「兩地教師的專業交流提供互相取長補短、共同進步的機會。如今姊妹學校交流平台愈趨成熟，處於百花齊放的新景象，不論是教師或學生都有所得着。姊妹學校交流亦突破過往一對一的形式，更多的是兩地數間姊妹學校進行聯繫，組織更多元化的專業交流活動。」黃錦良補充，姊妹學校發展至今已有 20 年，樂見有今天的發展規模，教育同工知道如何善用平台，深化教師的專業發展。兩地教師交流後，彼此的價值觀也潛移默化受到影響。當中，內地教師的家國情懷、師德，香港教師的靈活變通，都是值得大家互相學習。



教聯會訪京團拜訪教育部港澳台辦公室。

## 開展愛國主義培訓 更深更廣認識國情

為加強不同層面的國家歷史文化和國情教育，政府於 4 月 8 日宣布在「憲法和基本法推廣督導委員會」下成立「愛國主義教育工作小組」，黃錦良獲委任為非官方委員，可見政府對未來推動愛國主義教育的重視。黃錦良指出：「香港擁有優質的教育制度，培養了不少人才，未來希望在培育學生的能力之餘，更能夠着力提升他們的品德、國民身份認同、家國情懷。我相信工作小組會就着不同政策、措施提出相關意見。」

近年，教育界在《香港國安法》落實後出現了轉變，包括在課程內加入中國歷史、文化、《憲法》、《基本法》等相關內容。初期教育界同工對執行上存有疑問，惟教育局提供充足教學資源及指引，加上民間團體的支援，例如教聯會舉辦各類型到校講座、專題講座，愛國教育支援中心亦提供全面的支援，目前同工已能夠循序漸進推進新的教學內容。

## 發揮專業、全面支援 推動教育優質發展

《維護國家安全條例》於2024年3月23日正式生效，國家安全得到有效保障。教育局稍後將會更新相關課程、教學資源及指引，為學校提供相關支援。教師承擔教書育人的使命，其品德和操守也是專業的一部分，因此需要提升對國家安全、國家最新發展的理解。「教育局宣布將小學常識科分拆為科學科和人文科，對小學教師而言，怎樣能夠處理好這兩個科目是一項挑戰。除了教育局會安排一些系統性的培訓外，教聯會未來亦會推出相關的課程內容，支援同工的專業需要。」

教育界亦須思考如何從學生層面着手，提升相關教育的成效。除了在課堂教授相關知識，課外的學習體驗亦同樣重要，例如安排跨學科學習、中華文化周、知識競答比賽、參觀和研學等。過去一年，近1萬名師生到愛國教育支援中心進行研學交流，深受學界歡迎。在內地交流方面，



近年新設的公民與社會發展科，以至「同根同心」及「同行萬里」等內地交流計劃，「教師需要學習如何帶領學生在內地更好地學習，因此教聯會特別安排有經驗的學校與教師分享如何帶隊。」黃錦良說。

教聯會非常重視教師的專業發展，為教育界同工提供全方位的專業支援，以及舉辦一系列教師專業認證課程，協助他們取得認可資格。為此，教聯會於2022年6月設立教育培訓交流中心，幫助教師不論在專業操守、知識層面，或是活動統籌等方面皆有所提升。黃錦良表示：「未來，我們會繼續強化教聯會專業發展部的力量和角色，邀請更多資深教育工作者及學者加入，期望更好地策劃、組織不同專業課程，支援教師在教學、晉升等方面的需要，推動香港教育的優質發展。」



面對新時代的挑戰，教師專業發展是學校能夠與時並進，提供優質教育不可或缺的一環。自1984年創會，香港中文中學聯會至今成立40周年。因着會慶，早前相約幾位前主席共聚說當年。大家在交流中，不約而同提及聯會在不同時代均與會員學校一起專業提升，同步前行。由於工作得到大家的認同，會員學校數目由創會的十多間增加至現時達230之數。「毋忘初心，凝聚專業」是各位主席異口同聲強調的聯會使命。香港中文中學聯會成立的主要宗旨之一，就是致力為會員學校學生開拓多元升學及合理發展機會。

梁冠芬  
校長香港中文中學聯會主席  
基督教香港信義會信義中學

## 毋忘初心 凝聚專業 推動分享協作

### 組織專業網絡 開拓發展出路

本會多年來關心同學的升學出路，為屬會學校與專上院校建立橋樑，組織專業網絡。尤其於新高中學制後，學生的升學需求增加。本會聯繫本港及境外的大學與專上院校，透過不同的協作形式，例如校長推薦計劃、舉辦升學講座、校長及老師參觀、考察團、獎學金及免報名費等。現時本會在港的協作夥伴有：香港恒生大學、聖方濟各大學、東華學院、香港大學持續進修學院、香港浸會大學國際學院、香港專上學院、珠海學院、嶺南大學持續進修學院、香港中文大學專業進修學院、香港伍倫貢學院、港專、明愛白英奇專業學校、耀中幼教學院；香港以外的合作大學及專上院校有：澳門旅遊大學、華僑大學、暨南大學、美國加州州立大學，還有多所的台灣、韓國等地大學。

上述網絡的建立，一方面加強了會員學校同工對不同地方學制及專上院校的認識，另一方面為同學開拓更多升學出路。能夠協助提升屬會學校校長及老師在支援同學多元出路的專業視野及網絡，是本會一直能夠增加同路人的重要元素。

### 鼓勵分享，強調協作 堅持專業發展路向

「鼓勵分享，強調協作」也是本會一直堅持的專業發展路向。隨着社會不斷進步，教育亦越趨多元化，涵蓋範疇既廣而闊，例如STEAM教育、國民教育、價值教育等，難有一所學校面面俱圓，樣樣皆精。所幸的是，本會的會員學校眾多，在不同的範疇上皆有表率者。例如中華文化教育，本會可以邀請學校分享「虛擬中華文物館」與學校課程發展的契合；生命教育方面，我們又有善於戲劇教育的專家學校作課程規劃及教學示範；應對優化四個核心科目的發展，本會又得專業支援，發展文憑試聯校體育科課程；語文教育方面，又找來善於推動辯論隊及文言文教學有心得的學校分享經驗；STEAM教育發展，更有走在科技發展前沿的示範學校……因着彼此分享的文化，本會學校面對不同範疇的專業要求，總會找到有用的參考方法。

四十而不惑，香港中文中學聯會前輩們走過40年的教育路，留給我們寶貴的經驗：「有效的教師專業發展，是謹記教育初心的成長，是分享文化氛圍的建立」。踵武前賢，大家的睿智，我們都會銘記於心。

教育不斷與時並進，教師專業發展活動亦越趨多元化，涵蓋 STEAM 教育、國民教育及價值教育等不同範疇。教師專業發展是學校提供優質教育不可或缺的部分。要協助學生學會學習，盡展潛能和健康成長，學校必須掌握教師不同階段的成長需要，妥善規劃專業培訓安排，以促使他們能在足夠支持下踏出成長的一步。作為學校領導，應如何作出適當的安排以提升整體的教學效能？



# 規劃教師專業培訓 提升整體教學效能

## 專業發展網絡 教師交流平台

學校可以協助教師建立專業發展網絡，例如安排教師代表參與跨校教師學習圈，透過專業交流、共同備課節、同儕觀課、參與研討會及工作坊，以及共享學與教資源等，培養教師的教學專業能力、專業操守和正面價值觀。此外，隨着科技的發展，學校可以建立線上和線下、境內和境外、實體和虛擬的交流平台，鼓勵教師參與全方位的教師專業發展項目，讓教育同工因應不同學生特性和校情，深入研究合適的學與教策略，觀摩自己的教學表現，比較自己的做法，從而提升整體教學效能。

## 專業發展資源 全方位交流活動

學校領導應確保教師有足夠的專業發展時間和資源，包括分配特定時間用於專業培訓。在每三年的培訓周期中，教師需要參與涵蓋「本地、國家及國際教育議題」和「教師專業角色、價值觀及操守」這兩個範疇的專業發展課程和活動。其中，前者涉及境外活動，相對較難達標。學校可以靈活利用課堂時間進行相關培訓活動。例如，南屯門官立中學在正常上課日舉辦學生發展日，將課堂搬至室外，安排教師利用課堂時間帶領各級學生到內地參與交流、研討會、參訪企業和文化設施、以及與內地校長及師生作專業交流等，期間分別到訪深圳、肇慶、重慶、前海、南沙及珠海等地，讓教師親身體驗國家最新發展情況，加強培養學生國民身份認同的能力，這是一項非一般的專業培訓呢。

## 靈活安排培訓 提升專業能力

為有效提升教師的專業能力，學校領導層必須制定適切而具針對性的教師培訓策略，並按校本及教師需要彈性安排培訓範疇和形式，引入多元培訓活動，讓教師有更全面的發展。例如，南屯門官立中學近年便向學生推廣摘錄筆記及多元學習策略等學習方法。為了提高教學成效，學校在教師發展日及考試期間邀請外間機構舉辦與學與教相關的講座，並邀請專家分享如何提高課堂效益及利用數據分析學生學習表現。

為鼓勵全體教師積極帶領學生到境外交流，學校要求全體教師輪流帶隊，但同時容許個別教師在三年培訓周期內作出彈性處理。例如，初為父母的教師可以暫時不須帶領境外交流團，而任教中六級的科任老師則可以在中六學生離校後參與培訓活動。此外，學校會盡量參加由教育局委託承辦商辦的遊學團，例如「同根同心——香港學生內地交流計劃」和「同行萬里——中學生內地交流計劃」。這樣可以大大減輕教師在遊學團行程設計和招標等方面的工作量。今年3月，南屯官委託承辦商舉辦「數字體育進入校園——重慶站」內地考察團，與重慶姊妹學校進行了成功的交流。



教聯會副主席  
香港道教聯合會圓玄學院  
陳呂重德紀念學校  
**梁俊傑**校長

## 奠定教育專業基礎

# 教育工作任重道遠

社會變遷和科技的進步，為教育界帶來新的挑戰和機遇，教師亦需要不斷學習，提升自己，以回應教與學的需要。教師的專業培訓不應該僅止於找到一份工作，而是視為職業生涯的發展階梯。教聯會一直致力為老師提供支援，推出不同專業課程供他們學習，以及建立「教育專業招聘」平台，專注服務教育界別，提供不同招聘資源及資訊，協助學校聘請最合適的教職員。梁俊傑校長表示，年青教師是教育界的未來，教聯會定期為準教師舉辦講座，引導他們認識教育的意義，以及作為教育工作者肩負起的責任，為投身教育界作好準備。



教聯會支援業界教育招聘服務，通過提供一個全面而快速的人才配對平台，既讓學校盡快找到合適人才，又可讓教育同工獲得更多招聘資訊，費用全免。

## 裝備專業技能 尋覓理想出路

教聯會作為現今香港最大的教師團體，一直以推動教師專業發展為依歸，並為全港築建起教育界招聘平台，連結每一個教育職位與人才。梁校長在教聯會主要負責指導、協助即將畢業的準教師，對於準備投身教育事業的學生而言。梁校長認為：「他們不僅僅需要了解教育行業，還需要對自身的優勢和限制有清楚認知。即使他們在大學取得教師資格證書，不代表能夠立即找到教職工作。我們建議同學應在學習的過程中努力尋求成長。例如在本科時的成績較差，無法在短時間內提升，則可以參加不同課外活動，以及考取更多專業證書，積極深化自身的教學能力。同時，準教師應該建立心理準備，意識到未來將面臨的困難和挑戰。因此，他們通過在學習的過程中裝備自己，以避免在尋找工作時發現自己無法勝任教師一職。」

## 凝聚教學團隊 充分發揮同工潛力

在職場中，對於一些希望晉升的同工而言，他們往往會有心理期望。梁校長分享：「我們必須明白及學會如何『行前一步』、『站高一級』、『退後一步』。首先，我們需要在適當的時機帶領他人，這就是『行前一步』；作為管理層，我們應該站在更高的位置去體驗並指導他人，這是『站高一級』；同時，我們也應該在適當的時候退後一步，賦權給同事，讓他們能夠獨立執行工作，這便是『退後一步』。」此外，管理學校和商業機構有所不同，商業機構組織結構相對緊密，因此老師除了上述三點外，更要以凝聚教學團隊為目標。

與此同時，作為管理者必須要承擔責任，部分教師在晉升後較為害怕推動有挑戰性的工作。「在我看來，每個人的專長和能力都不同，當我們提出一個任務時，應該找



教聯會舉辦「新入職教師分享講座」，目的是協助新入職教師更易適應和投入學校的工作，並認識教師的角色與責任。

教育界近年積極推動 STEAM 教育，跨學科協作更是其中一個重要的教學模式，教師除了自身學科的專業能力外，亦需要兼顧不同教學領域。「在過去，中學實行『專科專教』政策，教師專注於特定科目的教學。然而，如今小學教育面對着越來越多的新挑戰和激烈的競爭，導致更多專科教師進入小學教育領域，尤其在中文、英文和 STEAM 等領域。」

梁校長指出，假若準教師除了教師資格證書之外沒有其他突出的專業證書，例如童軍領袖證書或在運動方面的專業證書，可能會面對較大的競爭壓力。同時，教師更要了解及適應整個教育生態，懂得如何去裝備自己。我們會以實戰、貼地的方式教導準教師，如何從個人行為、態度等方面着手，例如注重面試的細節，留意個人履歷表的文字、格式，上述部分亦能夠反映對教育的嚴謹與認真。

到同事擅長的領域讓其發揮，而不是因為他們無法完成而不讓他們參與，這樣只會增加其他同事的負擔，並導致表現下降。」梁校長指出，上述情況不僅僅限於中層管理人員，例如科主任，校長也包括在內。出色的管理者應該更好地分配工作，充分發揮每個人的潛力，並建立一個積極和高效的工作環境。

## 注重思考和策劃 建立明確目標

近年來，教師流失率相對較高，導致較多職位空缺，只要具備才華終將得到發揮機會。在這個過程中，梁校長勉勵一眾準教師：「每當你需要做好一件事情時，不僅僅只是按照指引去執行，而是要了解指引的目的。我經常與同事分享，如果讓我選擇是 Work Hard 還是 Work Smart，我會選擇 Work Smart。因為能夠透過與團隊商討不同方法，優化工作流程，以達到更好的目標並節省時間。」因此，當有機會執行一個項目時，首先要理解項目的目的和所要達到的效果，並建議大家在工作中注重思考和策劃，善用時間和資源。

## 知行力學 關愛共融

# 燃點孩子 希望之火

特殊學校是小眾的一群，學生的需求與學習程度差異大，老師亦要面對更多的挑戰。三水同鄉會劉本章學校仇恒初校長如何貫徹因材施教的教育理念，特別是創新科技發展的大趨勢下，帶領教師團隊制定與時並進的教學方案，藉以照顧學生的多樣性與學習需要，發掘他們的無限可能。今期新校長對談，有請仇校長分享此中的經歷。

— Iris



Iris：「仇校長自畢業後便在水同鄉會劉本章學校任教，至今踏入第二十七個年頭，當初是甚麼理念和抱負使你畢業後選擇服務特殊學校？」

### 仇恒初校長：人人可教 關愛學生

在取得教育文憑後，我順利升讀香港中文大學教育學士課程，並於課餘時間前往不同中、小學擔任代課老師，在這個過程中積攢了不少經驗。作為一名教師，我發現教育工作者很多時候須跟從既定的規則及課程行事，包括為學生佈置的課後練習，亦是教科書商教材中已編訂的練習題。當中讓我意識到這種方式未必符合每位學生的學習進度，也不便教師跟進同學的個人情況，學與教的成效亦難以在練習考核中呈現。

我學士畢業後申請入職三水同鄉會劉本章學校，在任職期間更深入了解學校、學生的情況，隨着個人經歷愈加豐富、教師資歷漸深，也見證着同學們的進步與成長。雖然他們有特殊學習需要，但校內教師團隊秉承「人人可教」的教育理念，相信每位學生身上都有閃光點，而我們的職責便是幫助他們發掘潛能，教授知識和技能。只要我們具備耐心、懷抱適切的期望，學生不僅在學術表現方面有所裨益，自理能力更是大大提升，他們可以感受到誰愛着他們、幫助他們，自己也會常懷感恩和回饋的心。

Iris：「仇校長擁有豐富的電子教學經驗，亦是融合教育電子學習協會主席，早於2005年便製作第一輯《星願小王子》互動教學軟件，可否分享當中的理念和構思？」

## 仇恒初校長：照顧差異 發掘長處

大約在 2005 至 2006 年，教育局已經開始推動融合教育，當時我們作為一所特殊學校，具備特殊學校暨資源中心的身分，會前往不同小學支援 SEN 學生。在支援過程中，我們覺察到用遊戲、互動的方式可以更有效教導學生認字，並提升他們的學習動機。考慮到學生的多樣性，學校想要照顧學習差異，必須清楚每位學生的學習進度、難點和強弱項，該時期恰逢資訊科技起步之時，亦為我們靈活運用 AI 技術開發軟件提供契機。隨後，我們成功申請教育局「發展教學軟件獎勵計劃」啟動《星願小王子》項目，幫助的主要群體為有讀寫障礙的學生。我們設計平台的初衷不僅僅是針對認字學習，更善用多媒體教學，從而訓練使用者的專注力、視力、聽覺、記憶等能力，最終這個互動遊戲的發佈在全港受到頗大迴響，成效顯著。



假設你問我對於這件事的感受，我認為特殊學校的教育事業其實在適時、適地的情況下，任何人都可以從中受益，這個互動教學軟件具有較高靈活性，就算學術成績卓越的同学也同樣可以獲益良多。而且，主流學校中也可能有需要接受特殊教育的學生，讓軟件的適切性有所提升，應用範圍更加廣泛。教育工作者需要具備敏感度，即時關注學生的需求，提供援助以協助他們的學習生活和個人發展，學生從中也可以汲取知識並獲得成功感。不僅如此，同學在學習語文、寫字並不是簡單的過程，故此，非華裔、老年人、有待提升知識水平的人士都可以使用《星願小王子》這個互動教學軟件。如果你問我從事特殊教育 27 年有何得着，其實我認為不必區分特殊或是非特殊，人人都有自己的長處，我們可以採用對學生最有利的教學方式，讓他們達至終身學習。

Iris：「創新科技是社會發展的大趨勢，仇校長如何帶領團隊善用科技教學，協助老師照顧學生不同學習需要，以及提升他們的學習成效？」

### 仇恒初校長：擁抱科技 裝備自我

首先，我與教學團隊都有一個共同願景，就是對學生抱有期望，知道我們的學生與其他學校的學生同樣擁有接受科技教育的權利。坦白而言，我們的學生將來也會身處於科技急速發展的社會中，他們的未來生活與資訊科技是密不可分。「我們今天的教育是為了學生明天的生活」，學校有必要在學生的成長過程中培訓他們裝備自我，具備21世紀所需的基本技能。不論是人工智能的教學應用，或是通過自攜裝置（BYOD）等形式讓學生學習管理及保護自己的裝置，培養良好的資訊素養。近年來，我們在教學過程中貫徹這些理念，同時帶領教師團隊緊握現代資訊技能，將一人一機的學與教模式推廣至全校，最終我們成為「Apple 傑出學校」。學校的初衷是讓學生掌握、靈活運用科技之餘，也可以讓家長、教師和學生之間建立更深厚的聯繫，共創知識，提升同學的自主學習能力，讓他們在踏出校園之後也清晰自己的定位，掌握一項生存技能。



特殊教育需要的學生可能於作文、語言、表達能力上稍顯遜色，但相信在人工智能的協助下，有助於他們的成長和提升。我始終認為科技是為大眾服務，幫助人們解決疑難。編程的核心是人們表達要求和下達指令，若是教導學生如何善用資訊科技，便不會被社會淘汰。教育的可貴之處便是「以學生為本」的心，教師的同理心、關切，生命對生命產生的影響是無法被取代的。無論現在或未來，既然應用科技成為生活一部分，就讓大家一起燃點孩子的自主學習動力，帶領他們走進有溫度的智能社會吧！



Iris：「不少家長抗拒特殊學校，怕子女入讀後會被標籤。作為特殊教育工作者，如何發掘學生潛能，協助他們建立自信、找到個人的發展方向？」

## 仇恒初校長：探索未來 豐盛人生

我每年都會與入讀本校的學生家長們分享，最好的選擇其實是找到最適合子女的學校，家長要學懂放下他人的成見、眼光。如果孩子從小到大都在適合的校園環境中成長和接受培育，他們既可以學習知識，也可以成功建立自信心。此外，每年亦有學生從不同年級轉來我們學校入讀，對於同學自身及教師團隊的挑戰亦較大，因為他們過往可能經歷過一些挫敗或困境，未培養良好的學習習慣，導致自信心受挫，對校園環境安全感及學習態度可能減退。我們學校的學習模式與主流學校不同，學生到校後可以很快適應並投入學習，繼而建立自信和探索未來方向，清晰自己的定位，因為學生在學校的體驗是輕鬆、愉快的，每個人都希望自己得到提升、有所得着。



學校重視學生的個人成長之餘，同樣致力於營建優質的校園環境。教師團隊每個階段都會為學生設立目標，為他們開展生涯規劃。學校靈活分配資源，校內教師共同構思將圖書館翻新，因應學生的喜好、需要和學習習慣，再結合科技元素，將圖書館打造為一輛「巴士」，課室則裝飾為「地鐵車廂」，將不同交通線路融合在教學樓中，藉此將交通安全教育潛移默化地傳遞給學生，培養他們自信、自立的同時，亦可以做到安全乘搭交通工具。有賴於教師團隊的配合及支持，校內教職員上下一心、齊頭並進，為學生創造更精彩的人生經歷、邁向豐盛人生。



# 解讀小學新科學課程第四範疇

2023年10月，《施政報告》宣佈常識科於2025/26學年起分拆為人文科和科學科。11月特區政府頒佈了科學（小一至小六）課程框架（擬定稿）。緊跟着在2024年2月頒佈了科學課程框架（定稿）。本次新科學課程的一個亮點就是明確把工程設計列為小學科學學習的一個重點。但對於小學老師來說，工程設計可能相對陌生，對其理解可能不夠全面。因此，在本文中，筆者將重點澄清與工程設計教學方法相關的幾個常見誤解，以幫助大家對工程設計有一個全面準確的認識，並能夠在小學新科學課程中有效地進行工程設計教學。

**誤解一：**工程設計只有一種方法。實際上，逆向工程和正向工程是工程設計中兩種常見的方法。逆向工程側重於對已有產品功能和結構的分析，然後進行創新設計；而正向工程更加開放，更加注重自主設計的過程。這兩種方法在中小學工程設計教學中都可以應用。

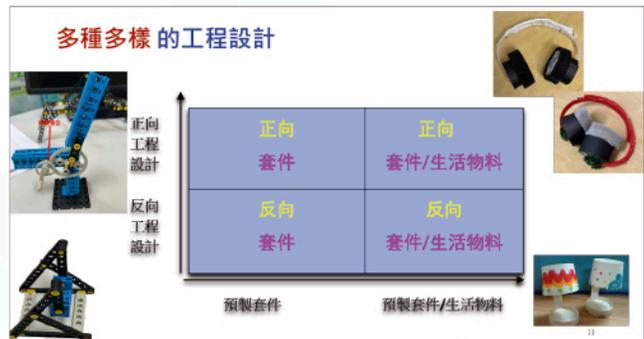
**誤解二：**中小學工程設計的學習只能使用生活物品。實際上，工程設計作為一種學習方法，可以有更多的分化。可以使用預製套件，也可以使用生活物品，甚至可以將兩者結合起來使用。在工程師設計產品時，他們並不是從頭開始設計，而是已經很熟悉已有的零件。通過組合已有的零件來解決新問題。因此，使用套件進行工程設計教學可以讓學生更快地掌握工程設計的要點，從而可以更快更好地進行設計。當然，預製套件有其自身的限制，不能涵蓋所有情況。相反，生活物品是無窮無盡的，可以給學生更多發揮創意的空間。

**誤解三：**工程設計是一個直線的過程。實際上，工程設計是一個循環往復的過程。設計師需要不斷地反覆運算和改進他們的設計，從而達到更好的結果。在教學中，我們也應該鼓勵學生不斷地進行反思和改進，培養他們的創新思維和解決問題的能力。



鄭志強博士

香港教育大學教育及人類發展學院副院長



**誤解四：**工程設計需要小學老師具備非常豐富的知識才能教。工程設計本身就是一種解決問題的過程。學生需要在實踐中學習，而老師也需要在實踐中教學，邊教學邊加深理解。這樣最符合STEM（科學、技術、工程和數學）教育的精神。

總之，工程設計的教學並不是一成不變的，存在着多種多樣的方法。老師需要在實踐中了解不同方法的特點，並在教學中靈活應用。筆者認為，在中小學教學中，可以先從逆向工程開始，再過渡到正向工程；先使用套件進行教學，然後引入生活物品，這樣均衡搭配才能發揮出工程設計的教育效果。

# 學校管理的哲學

學校管理是一門深奧的學問，校長作為學校的管理層責任重大且充滿挑戰。而我確信建立友善的職場管理是學校持續發展的重要基石。

如何可以穩定學校的團隊？津貼學校的編制教師在行業中並未能在工資、津貼及獎金等條件上作改變。然而，對於合約教員、職員及工友的聘用，我意識到需要作出適應性調整以留住人才。建立一個公平和包容的聘用制度是十分重要，通過評估條件和需求的變化，及時調整待遇和福利，確保每位員工在學校的發展中都能獲得公正的機會。同時，亦需要營造一個積極、包容和支援性的工作環境和文化，通過提供良好的工作條件、鼓勵團隊合作和信息共享，以及重視員工的聲音和意見，努力讓每位員工感到被重視和認可。我也會不時鼓勵員工參與決策過程，使他們能夠對學校的發展和改進做出貢獻。

當穩定了學校團隊後，需要思考如何在員工發展方面可做得更優秀。我常鼓勵教師參與各種教師發展日和坊間教育相關的講座，如學與教博覽或大學舉辦的學術論壇。同時，我也積極爭取更多外在資源，例如本年度我校已提交了多項資助計劃，約 980 萬的申請款項以優化學校的學與教。另外，我亦鼓勵老師參與一些具規模的計劃，如教育局的校本支援計劃、學界體育聯會的城市運動資助計劃等，為教師提供了在工作中學習和成長的機會。通過參與這些計劃，教師們可以與其他學校的教職員工交流經驗、分享最佳實踐，並從中汲取靈感和啟發。除了外在資源，學校也重視內部培訓，學校會邀請專業人士和學術領域的專家來校園進行專題演講和工作坊，為教師提供更多的專業發展機會。這些內部培訓課程涵蓋了各個教育領域的重要主題和趨勢，幫助教師掌握最新的教學方法和策略。通過這些發展機會，教師們能夠不斷提升自己的專業能力和知識水準。他們可以與同行交流，了解行業的最新動態，並將所學應用於實際教學中。這樣的發展機會不僅有助於提高教師的教學品質，還能激發他們的創新思維和熱情，為學生提供更好的教育體驗。

除此之外，我認為會議的設計和溝通方式對於員工的學習成長有密切關係。學校是一個學習的社群，教師們也需要教學相長，因此我堅持學校定期舉行高質量的會議。

過去一年，我將管理層的月會改為恆常每周一次，儘管會議的次數和時間相較以往有所增加，但這樣可更集中和深入地討論校政。在全體教職員會議中，除了事務性報告，我每次還會分享本地和全球一至兩篇與教育相關的新聞，通過分享教育新聞，讓教職員了解教育領域的變化和發展，以便在自己的教學實踐中做出相應的調整。為了確保會議的效率，我會在會議前先收集各部門的報告和討論內容並印刷成小冊子，讓同事們能夠在會議期間閱讀，而且在會議後亦有文件進行跟進，以確保會議討論的內容能夠得到進一步的落實和執行。

員工的福祉和工作與生活平衡就好像與學校管理連繫不上關係，而我卻不認同。我重新檢視了員工的工作環境，還對此進行了改善，以提升同事們的滿意度和舒適度。通過改善工程和工作空間，為員工們創造了更好的工作環境。大型科技公司常設休閒區，而我亦簡單地為同事們提供了自助飲品機和零食共享櫃；這些設施為教師們提供了一個放鬆和社交的場所，使他們在工作間隙能更有效地調節和放鬆自己。這種關注員工福祉的做法不僅增加了員工的幸福感，還有助於提高工作效率和積極性。值得一提的是，我並不認為學校管理層應該擁有優越性，以我校為例，雖然老師的工作空間增加了，但我和副校長們的辦公室面積卻減半。這種平等的安排體現了學校管理層與教職員工之間的互信和平等關係。通過採光設計和共用空間的方式，為管理層與教職員工之間的面談和溝通創造了更好的條件。這種平等和開放的工作環境有助於促進團隊合作和有效的溝通，從而增強學校的凝聚力和工作效率。

以上幾點看似集中在員工管理上，但實際上一切是以學生福祉為依歸。我深信高質量的學校團隊可以提升教育的效能，進而推動整個學校的發展。



梅志文校長

裘錦秋中學（元朗）



# 靈活善用資源 推動數字體育發展 配合國家發展大局

亞洲體育科技發展協會（「亞體協」）致力於團結亞洲體育、科技界和企業家的力量，推動智能體育的發展。創會會長吳偉從小朋友身上發現他們如何根據興趣去發展自己的潛能，並發現小朋友可以通過見識去改變自己的行為，塑造自己的未來。因此她希望通過數字體育的科研產品，幫助小朋友了解自己，促進他們的多元化發展。多年的從教經驗，讓吳偉能夠從數據中了解小朋友可接受的訓練程度，並根據數據製作出科研產品，通過數字體育走進校園的方式，讓更多小朋友能夠應用體育科技，配合跨學科全方位學習。

## 串連亞洲、內地與香港 促進交流、開拓眼界

當初成立亞體協的宗旨是想把數字體育及科技進行有效結合，並希望將更多的體育理念與科技帶給小朋友。體育產業不斷蓬勃發展，造就龐大的發展機遇，今年7-8月更會舉辦巴黎奧運會，而香港明年亦會落成啟德體育園，全面支持香港體育發展。吳偉明白「少年強則國強」的道理，今時今日，體育是國家所提倡的發展國策，健康亦是社會關心的議題，亞體協的成立無疑是適時的。透過亞體協舉辦的各種活動、比賽，令小朋友有更多機會發展自己的潛能，並由小及大地影響學校、社區、香港，甚至是全國，將亞洲、香港、中國內地串連起來。



吳偉女士  
亞洲體育科技發展協會  
創會會長

吳偉指出：「國家主席習近平倡導『一帶一路將中國推出來，讓世人認識中國』，我認為體育是最好的橋樑。體育不分地域，希望透過數字體育，將孩子們串連在一起。」香港團隊、內地團隊及其他國家的團隊，可以透過數字體育加強交流，並感受不同地區的文化。小朋友從中可以開拓眼界，從交流中向別人學習並反思，使自己有更大的進益與成長。



運動驛站方便使用，免除繁複的安裝程序，提供智能手機識別、自助式參與、運動軌跡捕捉等功能。

## 團結社會各界力量 推動體育多元發展

智能、體能、心靈，是亞體協所關注的重要元素，他們希望透過體育科技，作為橋樑集合亞洲所有力量，為青少年帶來啟發。亞體協以體育配合創科，將體育科技與專業力量相結合，產生一加一大於二的效能，幫助青少年保持身心健康。近年在國家的支持下，更將內地先進的體育科技引進香港，讓本地更多小朋友受惠。亞體協高級幹事蕭裕景指出，亞體協一直精益求精，推動體育的盛事化、專業化、精英化。透過比賽、盛事，促進香港學校與內地學校體育方面的交流，並打造屬於自己品牌的項目，並為香港甚至是亞洲培養更多精英運動員。亞體協亦希望將體育科技普及化，讓更多學校與青少年知道數字體育及其作用。

## 體育科技精益求精 以運動拉近兩地聯繫

多方協作是推動數字體育，使其能夠走進校園的關鍵，亞體協因此不僅與「中國關心下一代工作委員會」教育中心保持緊密聯繫，更與大學進行合作，例如與嶺南大學開展「科研腦電波針對運動表現計劃」，旨在幫助更多小朋友及運動員，通過腦電波偵測他們的運動表現，繼而促進他們全方位發展。亞體協亦與清華大學推進快樂數字體育在校園中對小朋友的正向心理情緒管理、AI 數字體育對數字校園的影響以及校園體育氛圍的影響。



進行體態分析，系統會提供糾正小貼士。

此外，亞體協亦與內地學校合作，善用創新科技，讓本地學生能夠與內地姊妹校學生進行交流。例如舉辦數字科技體育運動會，完成「兩岸手拉手的活動」，通過體育拉近雙方距離。蕭裕景表示：「我們希望多帶小朋友回國內交流，未來亦計劃舉辦不同國外研學交流。」亞體協更獲得中國宋慶齡基金會的支援，將帶領小朋友走進非遺學習，以數字體育為媒介讓小朋友增廣見聞。



AI 立定跳遠通過人體運動軌跡曲線與腳部點，精準計算出跳遠成績。



AI 跳繩可以在複雜場景下捕捉到人在跳繩過程中的各種動作細節，結合動作計數演算法，分析跳繩動作週期。

## 創新科技走進校園 數字體育惠及社會

亞體協期望集合大眾力量，幫助青少年，幫助社會，並不單局限於某個範疇，而是放射性發揮影響，令更多人受益。協會提供到校服務，為各區的中、小、幼學校舉辦數字體育科技運動會，使小朋友、家長、教職員皆能夠受惠。透過即時可視化的分析報告，激發學生在運動的興趣，加強校內的運動氣氛，讓小朋友的體適能、心理情緒等方面得到健康發展。亞體協亦會主辦親子活動，推動家校合作，藉着運動拉近親子間的距離，增進雙方的了解，學會互相欣賞。

吳偉分享，有家長認為除了能拉近親子距離外，這些活動有助他們把負面情緒排除，減少了他們上班的壓力。亞體協不止舉辦學校活動，更會為長者舉辦比賽、評分，為「銀髮族」重現年青時的體育願望，並借運動維持健康。由個人到社會，由學生到長者，數字體育都能夠讓他們受惠，進而惠及整個社會。吳偉表示：「希望將我們的精神傳遞出去，讓更多人認識數字體育，藉着提供體育科技服務，發揮跨境交流和合作的協同效應，以配合業界及社會需要。」

## 體育產業斬新發展 發揮業界協同效應

亞體協將於 6 月舉行「AI 數字體育走進校園國情教育分享會」，以推動國情教育為基礎，分享如何結合電子科技、數字媒體與傳統體育項目，將科學技術靈活運用於運動中。例如「室內數字化體育互動課程」可以向學生提供各式球類、繪本、國情教育等沉浸式互動課程，讓學生不僅能夠透過運動強健身心，更可以藉着運動體驗深化對國家的認識。

亞體協在 7 月籌辦「陽光少年 乘夢飛翔」大型文藝晚會，是次活動內容圍繞體育與健康展開，融合中國傳統文化與不同舞種，彰顯國家少年的文化自信和飛揚風采。活動會選拔全國各地及港澳地區的小朋友參演，屆時將會在國家奧林匹克體育中心體育場表演，是孩子成長中不可多得的珍貴機會。此外，亞體協亦會於 11 月舉辦「我要做球星全港青少年乒乓球比賽」，活動不僅引入數字體育的創新科技元素，更推動港深青少年互動，加強地區間運動交流，為培養乒乓球運動員提供重要機會。



# Canon

Delighting You Always

## 文件數碼化

佳能文件掃描器 **imageFORMULA ScanFront 400** 設置獨立網絡，無需接駁額外設備，教師能隨時隨地掃描、存檔及共享教學文件和學生資料。其掃描速度高達每分鐘45頁，讓您輕鬆整理教學文件，並專注於準備課程內容。



配備10.1英寸輕觸式顯示屏，方便顯示掃描教學文件。



無需連接電腦，直接掃描至文件夾和電郵。



教職員可預設常規掃描設置，大幅度加快掃描效率。

### Therefore™

PEOPLE PROCESS INFORMATION

再配合佳能智能文件管理方案 **Therefore™**，使教職員免於繁瑣、耗時的文件管理和資料擷取任務，簡化學校日常營運。

欲了解更多，立即致電客戶服務熱線：  
**(852) 3191 2388**



Canon Hongkong BUSINESS

Canon Hongkong Co., Ltd.

佳能商務科技

佳能商務科技

佳能香港有限公司

香港九龍紅磡紅鸞道18號中國人壽中心A座5樓

查詢熱線：(852) 3191 2388

佳能香港有限公司 (澳門辦事處)

澳門蘇亞利斯博士大馬路澳門財富中心12樓D室

查詢熱線：(853) 8296 4000

佳能商務科技 (廣東) 有限公司

深圳市福田區福華一路123號中國人壽大廈24樓4單元

查詢熱線：(86) 400 930 8278

近年來，人們將視野聚焦於資訊科技與教育行業的結合，其實將科技靈活運用在體育上，成效也不可小覷。香港冠群科技發展有限公司具備多年從事體育教育的經驗，其針對體育及科技，研發各式各樣的产品，將大數據分析應用在體適能與運動方面。習近平主席提出體育強則中國強，國運興則體育興，以體育強國作為建設及發展的方向，並不斷制定促進體育事業和產業發展的政策。香港政府亦積極配合國家的發展大局，為支援學校推動校園體育氛圍，教育局更向每所公營學校及直資學校發放15萬元的一筆過津貼。副總裁兼首席運營官陳軍表示：「我們希望提高青少年的運動興趣，因此我們研發了一系列產品，讓他們更容易參與。」



# 善用數字體育技術 創造互動化新體驗

## 結合人工智能 培養運動興趣

香港冠群科技發展有限公司在傳統的體育運動之中加入現代人工智能科技，提升小朋友對傳統體育運動的興趣。例如在校園內設置「體育驛站」，「體育驛站」無須使用體積非常大的運動儀器，佔地面積不大，可以充分利用校園空間。學生可以在校園內隨時投入運動，營造校園運動氛圍，並藉着同儕之間影響，推動更多朋輩加入，吸引同學更多參與體能方面的運動，培養對體育的興趣。有小朋友表示以前並不喜歡做運動，但學校設置「體育驛站」後，便愛上了參加不同的體育項目。此外，每位學生在「體育驛站」中均有運動成績紀錄及數據，同學可以透過系統得知自己的成績，讓他們從運動中獲得成功感，並激發他們不斷挑戰自己。



陳軍先生  
香港冠群科技發展有限公司  
副總裁兼首席運營官

## 以數字體育助力 伴孩子健康成長

科技無疑為體育運動帶來便捷，更有助於學校的教學以及學生的成長。以「體育驛站」為例，它可以運用於學校的四種情況。第一，它可供學生用於課間活動；第二，它可以供老師在體育課上使用，帶領學生使用數字化的產品，進行數字體育課；第三，系統可用於幫助學生測試體能，協助體育科老師進行考核評分，讓體能測試更加適切及準確；第四，學校亦可以利用系統進行比賽，甚至是進行聯線運動比賽，即使身處異地，也不阻礙比賽進行。

於家長而言，每一日學生進行的運動項目都會被記錄，家長得以了解小朋友的運動情況，並於課後陪同子女做運動，藉此幫助他們強身健體，促進身心靈健康發展。另一方面，系統能夠為教學團隊提供評估報告，減輕老師在教學行政上的繁瑣工作，更方便、高效率地透過數字了解學生的表現，從而調整教學策略，幫助他們全面發展。此外，校方更可以以此作為體育人才資料庫，發掘運動方面的人才，了解學生的閃光點，發揮體育潛能。陳軍指出，若然該系統在社區中普及，有助政府了解青少年的發展，在推動相關體育政策方面亦能夠考慮得更全面。

## 產品多元化用途 回饋社區、促進交流

科技融合體育健康的產品，不僅能夠用於教育，配合學生發展，更是能夠回饋社區。陳軍表示：「近年，社會上鼓勵學校開放校園，打開校門，回饋社區。這點無疑有助於學校建立正面的形象，並使家長、學生對學校有更多了解，更加能促進與友校間的交流。然而，站在學校層面，有時不知道能夠開放甚麼，而且開放校園亦往往需要更多人手。」這些科技融合體育健康的產品正適合幫助學校應用在校園日上。例如量度身高、體重、體脂、姿勢、脊骨於一身的感應器，可以在開放日中展示，接待外校參觀的來賓、同學。以「體育驛站」為例，社區人士即使未註冊戶口亦可以使用，為學校帶來便利，減省開放校園所帶來的行政支出以及工作量，但又同時做到開放校園的效果，甚至供專業運動員訓練使用。



## 運動可視化輔助 實踐「產學研」結合

一系列體育科技產品不僅可用於普通學校，更可應用於特殊學校。陳軍指出，特殊學校學生有時會更需要可視化的輔助，產品透過動作示範，令他們更容易了解，並可以即時看見成績。「公司曾與特殊學校進行實踐活動，發現在產品的輔助下，同學有超乎想像的發揮。同時，我們亦會與清華大學、嶺南大學等本港及內地大學合作，基於所研發的產品，開發創新課程。內容包括腦電波、正向情緒等範疇。期望在青少年運動方向，實踐『產學研』協作的發展模式，令社會受益。」





靜音艙能夠打造專用的安靜區域，使同學不受干擾地學習，以及配合言語治療訓練。

# Contex 靜音艙 完善校園規劃

## 突破限制 免工程創造多用途空間

隨着創新科技成為社會發展的新趨勢，不少學校利用科技打造數碼化教學環境，讓學生實現更好的學習成果。Contex 積極為學界提供多樣化的校園數碼解決方案，務求滿足學校多方面需求。最近，Contex 更聯同 Soundbox 推出靜音艙，能夠根據校園實際需要，打造成自修室、輔導室、小型會議室、校園直播室等，提供獨立而舒適的學習空間，協助學校方便且高效地解決空間問題。Contex 執行董事許純康指出：「之所以萌生推出靜音艙的念頭，是了解到學校的需要，不少校長表示希望在學校加設不同特別室。」炮台山循道衛理中學正是其中之一，學校現時設有 2 間靜音艙，一間戶外艙設置在地下有蓋操場，另一間室內艙則設置在圖書館內，供老師、家長、同學使用。



有蓋操場  
戶外艙

### 校園靜音艙應用：

- ⇒ 自修室
- ⇒ 言語治療室
- ⇒ 寧緒室
- ⇒ 教員室
- ⇒ 休息室
- ⇒ 輔導室
- ⇒ 音樂訓練室
- ⇒ 祈禱室
- ⇒ 會議室

地下的戶外艙提供一個舒適、便捷的環境，除了學生可以在內交流知識外，平日家長接孩子放學亦可以作短暫休息。



許純康先生  
Contex 執行董事

沈立平校長  
炮台山循道衛理中學

### 免工程、可遷移 高效解決空間問題

教育必須與時並進，學校創造不同的學習場景，有助突破傳統的教學限制，營造靈活的學習氛圍。炮台山循道衛理中學沈立平校長以照顧學生不同學習及成長需要為依歸，計劃對學校進行空間改造，增設言語治療的獨立室，惟發現工序並不是想像中那麼容易，過程亦是相當冗長。而靜音艙免入則、免裝修、免工程的特質，正好為學校解決加建房間所帶來的煩惱。學校不僅能夠減省「入則」的審批程序，更能夠基於現有空間結構創造不同的獨立空間，大大節省預算及時間。

因此，沈校長在校內引入 Contex x Soundbox 的靜音艙，更具效率地達到空間改造的目的，為學生帶來更優質的學習環境和體驗。一方面，使用靜音艙代替加建房

間，可以免除房間「入則」等程序，更能夠避免裝修對學生上課造成的影響，例如沙塵、噪音等問題，無阻校園的日常運作。另一方面，加建房間往往需要數個星期的時間，但增設一個靜音艙則可以在一天內拼砌完成，即日使用，非常方便。靜音艙內更齊備抽風、冷氣、燈光、電源插位、書桌、沙發椅等設施。



靜音艙創造更多元化的學習空間，  
可以進行個人學習、小組討論。

相對傳統課室或房間，靜音艙具備即時創造獨立空間的能力，並不需要固定在特定位置上，而是可隨時拆除、重新組裝或搬遷至不同位置，靈活配合學校的實際需要，可避免因為加建房間導致需要遷拆校內原有配套的煩惱，亦能夠善用校園的每一個角落。沈校長表示：「靜音艙將會是未來的大勢所趨，有助學校創造更多元化的學習空間，不論是個人學習、小組討論，或是老師輔導，都可以在靜音艙內進行，提升學與教成效。」



靜音艙提供舒適的學習空間，且高效地解決空間問題，能夠配合學校不同的教學需要。

## 巧心設計、着重細節 照顧學童身心需要

Contex 一直與學界緊密合作，除了推動校園數碼化，提升學與教體驗外，更悉心了解學生的需要。Contex 執行董事許純康表示：「現時讀書壓力大，部分學生會出現情緒問題。老師協助同學處理情緒問題時很可能需要額外找課室，然而課室人多口雜，也不具備隔音功能，如若小朋友情緒出現問題，需要放聲大哭時，課室外也很容易聽見。」靜音艙正好提供了一個相對私密的空間，能夠降低外界的干擾，對於部分對社交環境較為敏感的學生而言，藉此減輕外來因素帶來的壓力和焦慮，照顧同學的心理需要，得到一個緩和情緒及壓力的空間。

靜音艙以使用者的體驗為依歸，設有隔音功能，選用高密度吸音材料，提高對話的清晰度。Contex 根據實驗室的反覆測試，將靜音艙的隔音量調節在人類最舒適的接受範圍，使室內與室外的音量相差不會太大。學校透過靜音艙能夠打造專用的安靜區域，使同學可以不受干擾地專注學習，營造一個寧靜而不壓迫的舒適學習體驗。在安靜的環境中，學生可以更專注於學習，對他們的記憶力和認知發展都有著正面影響，長遠而言，有助提高學習效率及提升學生學習能力，藉以促進他們的全面發展和健康成長。

沈校長引入靜音艙的初衷是希望以之作為言語治療的訓練場地，因此將之設置在圖書館內。一方面它的設計能夠配合言語治療單對單或是 3 至 4 人的小組形式的訓練，另一方面給予使用者一個寧靜而不被干擾的環境，也確保了私隱度，同學在內可以放膽練習，不必因為旁人的目光而感到尷尬。它更容許在內配置螢幕或平板，不必再外置電腦等電子用品，方便配合言語治療過程中播放影片等的需要。故此，靜音艙的引入為言語治療提供了一個理想的訓練環境，不僅能夠配合治療活動的需求，同時也提供了安靜、私密和便利的優勢，有助於提高學生的專注力和學習成效。



教師使用 NFC 卡進入靜音艙。



位於地下有蓋操場的戶外靜音艙配備電腦枱、梳化、冷氣機、門簾，提供寧靜舒適的學習及會議空間。

## 多用途空間 家長教師學生同享用

除了作為訓練場地外，靜音艙的用途亦非常廣泛，無論是個別學習、小組討論，或是教師輔導，都可以在艙內進行。校方將第二個靜音艙設置在地下的有蓋操場內，老師、學生能夠在靜音艙進行會議，甚或用作接見家長之用。戶外艙配置冷氣機、門簾，而且具備防水及耐熱功能，兼顧實用性。沈校長分享：「以往，老師、同學會在需要開會時借用課室，然而，一則學校校舍不大，借用的情況較為緊張；二則他們可能未必需要完全使用到課室那麼大的空間。」靜音艙空間能夠容納4至6人，正好符合小組開會的需要。

另外，亦因為它足夠安靜，老師能夠在靜音艙中錄製網課或使用 Zoom 教學，學生也可以在內完成錄音、錄影等課業；靜音艙更可以方便老師接見家長。例如家長接學生放學時，在短暫的等候期間，進入靜音艙稍作休息，若想向老師查詢學校的行政問題、子女在學的困難時，老師亦可以使用地下的靜音艙作為傾談的空間，而不必額外尋找空置的房間，更為方便。

## 配套具備靈活性 符合各校園需要

Contex 悉心了解不同學校的特殊需求和情況，因此靜音艙的設置可以按照學校的要求進行個別配置。以炮台山循道衛理中學為例，Contex 根據學校的需求，配合校方的預約系統，在靜音艙中加入了 NFC 拍卡功能，學生、教職員可以透過拍卡進入使用靜音艙。沈校長坦言：「這樣的設計使學校不再需要特別安排工友負責靜音艙的開門和關門工作，不僅省去了學校的行政程序，同時也為老師們帶來便利，能夠專心進行自己的工作或學習，無需擔心鑰匙的遺失或借還麻煩。」

如若學校想配上鎖、磨砂貼等，Contex 能夠配合學校的要求，加上不同的配件，為校情不同的學校帶來方便。此外，Contex 亦提供各類型桌椅設計供學校挑選，以配合各自的理念及學習用途，例如想營造一個舒適的氛圍，Contex 可提供沙發供選擇；若用於自修室，Contex

亦會有書桌和凳子款式，甚至工作檯款式選擇，幫助學校設計一款屬於自己的靜音艙。

在物料上，靜音艙採用碳纖維製作，是一種可循環的 E0 級物料，即意味着它是無甲醛的板材，能夠保障學生的安全、健康。同時，碳纖維的重量較輕，放在地上也不容易出現壓痕。

## 推出校園直播艙 滿足教學多樣性

展望未來，許純康表示 Contex 會推出直播艙，充分地利用靜音艙的隔音特質，設計一間綠幕靜音艙，並可設置攝影器材、咪高峰等直播儀器。「基本上，直播在很多學校之間都非常流行，靜音艙能夠提供一個良好的直播環境。同學能夠在這個『靜音艙版校園電視台』中嘗試擔任主播、司儀，學校不必額外加建房間，更能夠擺脫室外雜音的干擾，進行高質素的節目錄製。」

**Contex**

Contex 提供一站式校園電子顯示方案，配合相對軟件系統支援，由生產、安裝、工程、技術支援、維修保養都一手包辦，並提供租賃服務及代用機支援，致力提供優質及多元化的顯示技術。

☎ 2187 1321

✉ info@contex.com.hk



了解更多資訊



# 香港與山西

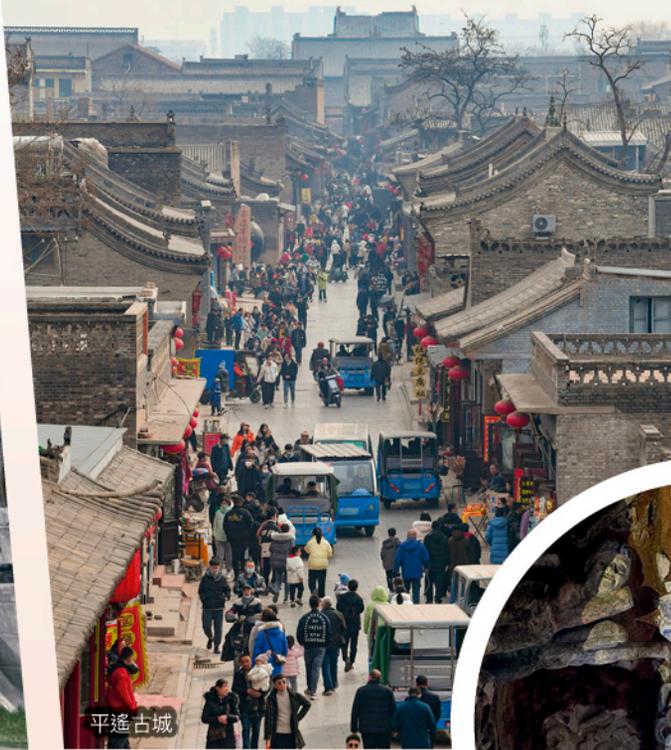
# 這麼近，那麼遠

2024年4月份，香港恢復了山西太原的直航，學校終於可以復辦山西的遊學團，感受這個有多個世界文化遺產的歷史省份，正所謂地上文物看山西，同學們可以大飽眼福。今天我們為大家精選幾個山西的景點，讓同學們了解一下深厚的山西文化。

「山西省」位於太行山以西而得名，古時春秋大國晉國的所在地，因此簡稱為「晉」。5000年來山西文化深厚，至今保留不少完整的歷史遺產。著名歷史建築包括唐代木建築佛光寺和南禪寺等外，還有遼代67米高的應縣木塔、世界文化遺產雲岡石窟和平遙古城，目不暇給。

香港和山西也有密切的關係，說的就是鑽石山志蓮淨苑，志蓮淨苑是根據山西五台山的唐代佛光寺建築設計作為藍本而建，使用純木構建築，入榫設計，不用一根釘便屹立不倒。志蓮淨苑前的南蓮園池則根據山西運城的隋代絳守居園池設計，亭台樓閣配合園林美景，盡顯隋唐風格，彷彿走進時光隧道。在南蓮園池設有木建築博物館，除了解構入榫木建築美學外，還擺設山西的南禪寺、佛光寺、應縣木塔的模型，吸引不少學生和旅客前來了解，配合加入山西風味的素菜宴，展開不一樣的本地深度遊。

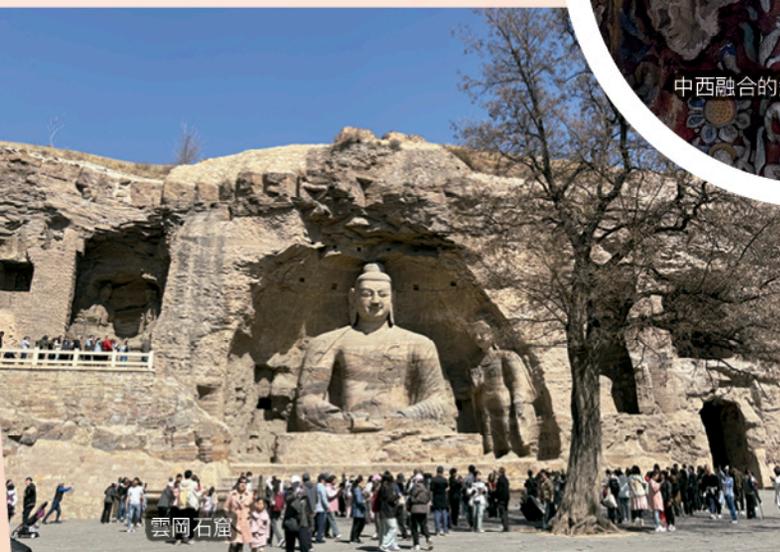




平遙古城



中西融合的飛天



雲岡石窟

五台山，世界文化遺產的朝聖之地。五台山是文殊菩薩的道場，在藏傳佛教有很高地位，傳說清朝順治皇帝出家的地方，每星期周末都吸引成千上萬的旅客朝聖和旅遊。在五台山的山腳，還有兩座被遺忘的驚人建築南禪寺和佛光寺。在北魏年間（385 - 535年），鮮卑王族先定都在山西大同，把佛教政教合一，在神聖的五台山修建佛寺，他們請來最好的工匠，使用上乘的木頭建造美麗和宏偉的建築，自此，山西和佛寺建下不解之緣。今天，北魏的太久遠沒法保留，但五台山還保留原汁原味的唐代木建築，包括南禪寺（782年）和佛光寺（857年），經歷過千年的時代變遷發展，地震、火災和戰爭，仍然屹立不動，和中國人堅毅的精神可說是一致。

雲岡石窟，中外藝術交流的牛刀小試。雲岡石窟開鑿於北魏年間，以立體壁畫聞名於世，而且充滿著中西合璧的風格，如像歐洲天使的飛天（佛教的樂神和舞神護法），中東傳入中國的琉璃珠放進大佛眼睛更顯明亮，還有栩栩如生的宗教本土故事，集合藝術、歷史和文化於一身。

平遙古城，中國古城之首，世界文化遺產，保留過千間明清民居，中國第一間銀號也位於此，孕育晉商文化，不少山西商人富甲一方。

說之不盡的山西文化，只談了冰山一角，還有很多有待同學們去發現呢！

晉祠，「唐」人的由來。在山西省會太原機場不遠有一個叫晉祠的公園和文物，沒錯！就是國內和香港中學中文科課文的《晉祠》。晉祠是宋代建築，祭祀晉國開國王叔唐叔虞，晉國本稱唐國，唐叔虞的兒子見太原（舊稱晉陽）有晉水，十分喜歡，便把國家改為「晉」，「晉」一字到今天也是山西的簡稱。到了唐朝，李淵及李世民父子在太原興兵，建國後把國家名字改回山西的舊稱，即「唐」，「唐」朝便是這樣來了，今天你還在海外聽到不少人自稱唐人，更不用說耳熟能詳的唐人街。

#### 建議五天行程

- Day 1 香港 ✈️ 太原 - 晉祠
- Day 2 太原 - 南禪寺 - 佛光寺 - 五台山
- Day 3 五台山 - 應懸木塔 - 雲岡石窟 - 大同
- Day 4 大同 - 平遙古城 - 太原
- Day 5 太原 ✈️ 香港

#### 關於旅遊製作：

成立於 2018 年，負責人 Jerry Yeung 畢業後從事文化旅遊工作，用旅遊推廣不同的文化歷史，讓大家從根本了解各地歷史和背景。曾經於各間大、中、小學安排遊學旅程。

#### 查詢



旅遊製作有限公司 (Travel Tailor Limited)  
查詢: study@traveltailorhk.com  
+852 5605 2630



推動 STEAM 教育是全球形勢所趨，旨在培養學生的共通能力，激發無限潛能。香海正覺蓮社佛教黃藻森學校與時並進，推出電子積木活化 STEAM 跨學科課程，讓一至六年級的學生分別透過三款不同的 LEGO 工具，將不同學科知識進行有機結合。今年學校三年級學生以「極速賽車」的主題參賽，備受肯定，項目負責人 STEM 教育統籌主任庾詠軒老師更榮獲 2023 年優秀教師選舉創新教學組獎項。

2023 年  
「優秀教師選舉」  
創新教學組 個人得獎者  
香海正覺蓮社  
佛教黃藻森學校  
庾詠軒主任

☆☆☆

# 創新電子積木課程 策略性 STEAM 課堂

## LEGO 探究知識世界

「老師很多時候在備課時都會遇到困難，希望學生能夠學到更多不同的知識，將課外的知識融入教學之中，不同學科都有類似的情況。」庾詠軒主任指出，我們為此構思出電子積木活化 STEAM 跨學科課程的方案，讓學生愉快而高效地學習不同知識。透過電子積木學習，同學可以將不同學科中學到的知識統整與聯繫，進行有機結合，使他們在探究知識的過程中，將不同科目的知識元素與技能在實踐中融會貫通，達至學以致用的果效。

以今年學校用以參賽的活動——「極速賽車」為例，學生需要自行搭建，動手製作、拼砌出一輛極速賽車，然後透過平板電腦進行編程設計，他們要了解不同馬達的組合，探究不同輪軸的組合對車速的影響，同學完成整個作品可以建構相關的基礎知識。其後，他們需要使用剩餘的零件，拼砌出一輛全班最快的「極速賽車」。庾主任笑言：「這個時候，最考驗的便是同學是否能夠將各學科所學知識結合，並呈現在作品當中。」



去片 ▶

## 動手實踐 跨科協作

學生在着手實踐時，需要運用在常識科學習到有關交通工具的知識去設計；使用滑輪組合的科學原理進行組裝，了解不同滑輪裝置對車速的影響以及能量轉換的理論；利用數學科中毫米的概念，量度不同車速的情況下，汽車行走的距離；配合電腦科的編程教學，運用感應器編寫編程結構；在視藝科方面，學生亦需要鑑賞不同的賽車設計，探討不同設計對車速的影響。庾主任分享：「同學在過程中不僅可以良性競爭，且能夠重溫不同學科的知識點，例如考慮車身設計、馬達的配合、車身的重量，以及不同輪軸的組合。」



## 享受學習過程 引發主動探究

在整個學習活動中，最令庾主任感到欣慰的是計劃能夠推動學生主動探究，豐富學習經歷，享受學習過程。例如，四年級學生的研究主題為「防震的房屋」，他們需要為居住於活躍地震帶的小朋友建造防震的建築物。學生在課堂中學習到底面積結構如何影響建築物的防震效能，亦有同學在課後主動地去搜尋世界各地較高的建築物，了解其抗震的原理，例如台北 101 運用了「阻尼球裝置」防震。學生在上課時更會將知識分享、運用於模型設計當中。庾主任又透露，計劃將會繼續推行，他希望能夠在不同學科的跨學科層面上，利用更多有趣的工具，讓學習變得更具趣味，學生也能夠享受學習。



## 小組協作模式 建立團隊精神

電子積木活化 STEAM 跨學科課堂以小組教學模式進行，學生有大量的合作機會，從中培養團隊精神，學習互相協作。學校採用異質分組模式，根據學生的能力、興趣、學習風格等特性分為不同小組進行合作學習，照顧學習多樣性。部分學生動手能力比較強，部分則擅於編程，或則擅於記錄、文字表達，組員之間可以相互學習優勢之處，發揮個人所長。庾主任分享：「最令我感動的是，同學能夠發揮自己的才華，共同為團隊作出貢獻，有同學肯定了組員的重要性。」據統計，逾 90% 學生認為一個團隊中，每位組員都非常重要，因每個人都都有其強項。





去片 ▶



將軍澳香島中學

Heung To Secondary School (Tseung Kwan O)

2023 年  
「優秀教師選舉」  
國情教育組 小組得獎者  
將軍澳香島中學  
李翠薇副主任、黃東石老師、  
陳小玲副主任、許貴斌老師



# 國情教育弘揚中華 厚植愛國主義情懷

近年教育局積極推動國民教育，以「多重進路、互相配合」的方式，透過發展學與教資源，為教師提供培訓，以及學生活動及交流等，在課程內外支援學校推動國民教育以及國安教育。將軍澳香島中學以「弘揚中華，志在四方」為題，配合學校以學生為本的教育理念，藉着全校參與的模式，策劃了不同形式的教學方針，在教學、活動、比賽等方面，統籌及推動全校的國情教育，系統化地推展國情教育。這個教育方案和理念備受嘉許，獲頒 2023 年優秀教師選舉國情教育組獎項。

## 自然融入課程 從學習中建立認知

教學團隊將國情教育融入到學科架構，透過日常的教與學，在課堂內容中滲透中華文化及國情教育等元素，提高學生對國情教育的認知，強化國民身份認同。現時，學校在中文、英文、中史、歷史、視藝、旅遊及款待、資訊科技、化學及地理等逾 10 個學科中融入了國情教育元素。例如結合中史、旅遊及款待科，展開以孫中山穿越時空來到香港為主題的研習，以現代化的拍攝方式——Vlog，從

孫中山的角度參觀史蹟徑與孫中山紀念館，帶領學生切身處地了解歷史背景，提升學習興趣，從而積極、主動地研習國家的文化環境和歷史源流；英文科亦會教授中國文化相關的內容，以及有關中國各地景點的英文篇章，並出版唐詩英譯；化學科會教授中國的金屬資源安全主題；資訊科技科則着重培養同學的資訊素養，並介紹「天河一號」超級電腦系統。教學團隊希望藉此讓學生更深入地了解國家以及其發展路向，培養他們的愛國情操和責任感。



## 推行「六自教育」 由「認知」到「認同」

學校推行「六自教育」，先為學生進行「六自教育課」，中一至中六級設有不同主題。中一至中三分別以自律、自尊及自學為主題，從奠定穩固、良好的基礎入手；中四至中六則分別以挑戰自己、貢獻自己及超越自己為主題。學生在接受「六自教育」後，學校便會安排同學走訪內地，進行實地考察，循序漸進地從自身出發，認識國家的發展現狀和進程，然後以貢獻國家和社會為目標。陳小玲副主任指：「計劃透過多元化活動向同學展示中華文化的優良傳統，讓同學從認知發展為認同，最後作出反思。」



去年十月，學校便帶領學生走訪肇慶山區，訪問當地的老師、學生及地區委員等，了解該山區如何成功脫貧。通過此類考察活動達到實境教學的目的，學生能夠親身體驗到內地的飛速發展，在課程與活動中了解國家的建設和成就，培養其國民身份認同與對國家的歸屬感。李翠薇副主任分享：「更有同學嘗試自發地拍攝紀錄片特輯，並從中得到成功感，對於學生而言也是一個得着。」



## 聚焦國家創科發展 科技知識回饋社區

中國近年科技發展騰飛，學校亦將視角聚焦於創科教育，時常帶領學生參加創科團隊的研習。創科團隊不僅製作科研產品，更會教授創新科技對於保障人民安全及國家安全的知識與概念。例如教導同學製造幫助肌肉萎縮症人士改善生活的產品，期間會為學生介紹國家在科技發展方面投放大量資源，用以研發最新的演算法。學校更會鼓勵同學參與全國性科研比賽，從創科教育和切身參與中了解中國最新科技發展與創新，以及如何透過研發最新科技，保障國民安全。

學校深諳學生關顧自己所處的社區亦是國情教育中重要的元素，因此計劃的特色之一，便是讓學生回饋社區。例如透過參加校外機構策劃的活動，帶領學生了解社區中弱勢群體的生活需要，讓同學探究如何以科研方式解決社區存在的問題，將他們在課堂所學知識活學活用，貢獻自己的社區。



# 立法會議員鄧飛工作滙報 (3 月至 4 月)

## 23 條立法 | 歷史時刻

## 立法會全票通過《維護國家安全條例草案》

我發言支持通過《維護國家安全條例草案》，為徹底解決困擾香港 27 年的國家安全漏洞問題，終於要劃上完美的句號。今次的立法工作得以提速提效進行，不但展示了今屆特區政府在履行憲制責任方面的決心，亦體現了行政立法關係的高效而良性的互動工作關係。政府部門和立法會同心協力，共同完善制定維護國家安全的法律和執行機制，全面落實特區維護國家安全的憲制義務，以應對今後可能出現的國家安全風險和威脅，我有幸在這歷史時刻參與立法工作，與有榮焉。

(2024-03-19)



發言全文

### 活動

為多項活動擔任主禮或主講嘉賓，又向不同團體介紹立法會。



聯誼教育中心理事會主席、  
原全國人大常委會委員、  
原香港立法會主席、  
大眾捐助獎、GBS, JP

鄧飛

SM, JP

### 沙田辦事處開幕

教聯會副主席王惠成於今年 1 月 1 日履任沙田區議員，我和教聯會副會長兼立法會議員朱國強，與王惠成



於沙田開辦聯合辦事處，並於 3 月 12 日開幕。我們感謝各界好友出席支持，並承諾不負眾望，全力以赴，為社區、為香港，建設美好家園！

### 撰文及訪問

接受各大媒體訪問，並於不同平台發表時評。



但其中都集中體現在  
維護國家安全為香港國際城市運作提供空間  
議員：法案委員會審議過程最具“全  
俄羅高別爾哥倫州連馬克港火前彈襲擊 致1死3



鄧飛 議員 原舉委員會界別(教聯會)  
或普通話水平測試考試

## 立法會發言

### 議案辯論

#### 1. 「全面落實正向教育，締造幸福校園」議案

我們對青少年自殺的歸因分析，更多集中在他們在真實世界的生活狀態，而對於他們在網絡虛擬世界的「生活狀態」以及由此而衍生的心理及精神狀態，沒有採取同比例的關注度，建議要兩者並重。(2023-03-20)

#### 2. 「檢視《長遠房屋策略》，縮短置業階梯」議員議案

房屋政策存兩迷思，應予檢視。(2024-03-27)

#### 3. 「進一步鞏固香港的國際化優勢」議員議案

「愛國」與「國際化」沒有矛盾，應並行不悖。  
(2024-03-28)

#### 4. 《2024年印花稅(修訂)條例草案》

要求政府明確宣示未來土地房屋政策取態。  
(2024-04-10)



#### 5. 「推動低空經濟發展」議員議案

建議成立「低空經濟和航空器研究工作小組」。  
(2024-04-10)

#### 6. 《2024年〈2023年廢物處置(建築廢物處置收費)規例(修訂附表)公告〉(修訂)公告》(2024年第31號法律公告)

建議借助教育界力量宣傳環保理念。(2024-04-11)

#### 7. 《2024年撥款條例草案》

保持對國家發展的宏大信心，小心對政經形勢的微觀駕馭。(2024-04-24)

### 特別財務委員會

1. 教育：要求公開以受養人簽證來港就讀的數據，讓社會了解生源和人才補充情況。(2024-04-15)

2. 政制及內地事務：了解大灣區發展辦與內地經貿辦的分工。(2024-04-18)

3. 勞工、人力發展及退休保障：關注勞動人口增加，但就業人口減少的情況(2024-04-19)

### 質詢

「勞動力的供應」書面質詢(2024-04-24)

### 委員會會議

1. 憂慮發債加重政府財政壓力(財務委員會)
2. 強調輔導人員有責任維護國家安全(保安事務委員會、司法及法律事務委員會及研究與《基本法》第二十三條立法相關的事宜小組委員會)
3. 關注美資持有香港基建債券(財務委員會)
4. 質疑10%能源節省量是否太少(工務小組委員會)
5. 建議未來覓空置標準校舍重建特殊學校(財務委員會)
6. 同意加快通過「4-68」新規定 送打工仔「五一」禮物(人力事務委員會)

7. 關注法律適應化進展緩慢(司法及法律事務委員會)
8. 了解爭取國際機構在港落戶有否遭受阻撓(司法及法律事務委員會)
9. 支持國際調解院落戶，提升香港國際聲望(人事編制小組委員會)
10. 提醒教育局注意宿舍規劃及分配優次(教育事務委員會)
11. 追問微證書課程對銜接應用科大的優勢(教育事務委員會)
12. 關注沙特ETF在港掛牌後的活躍程度(財經事務委員會)
13. 了解香港人工智能發展的側重點(資訊科技及廣播事務委員會)
14. 質疑新稅率不能增加政府收入(《2024年稅務(修訂)(稅務寬免及兩級制標準稅率)條例草案》)
15. 關注如何處理不明來歷的金錢捐贈(完善選舉實務安排事宜小組委員會)
16. 關注居民對60萬元特設現金津貼的意見(工務小組委員會)
17. 關注世界工運組織與國家安全的關係(人力事務委員會)
18. 教育跨度大，建議薪酬調查細分界別(人力事務委員會)
19. 擔心新制度不能吸引高質素牙醫(《2024年牙醫註冊(修訂)條例草案》委員會)



## 朱國強議員 3 至 4 月工作報告：

### 全面落實正向教育 議案獲通過



立法會通過由我提出的「全面落實正向教育，締造幸福校園」議案。我提出議案，旨讓政府乃至全社會，反思及處理本港教育及升學制度高度競爭，致學生壓力過大、幸福感偏低的問題。

我在發言提出多項建議，在不同層面與節點，全面落實正向教育，包括：成立專責部門或委員會，研究有效推動正向教育，提升師生幸福感的方法；優化和調整升學制度、改善考評及家課政策；在師資及校董培訓中，優先加

入正向教育元素，並提升訓輔老師及學校社工的專業能力；簡化學校行政程序，減少教師工作量，騰出空間，讓前線關顧學生的身心健康等。

同時，應該研究有效的家長教育推廣方式，提升家長個人心理質素，讓他們在家實踐溫和而堅定的正向管教，協助孩子快樂成長；完善職業專才教育，令學生及早投入職業培訓，有更佳的職業發展階梯。

對於有議員指公共財政緊拙，增撥資源未必合適，我強調「投放資源，我們有空間，也承受得起；真正令我們承受不起，是每個月、每個星期，有學生可能選擇放棄自己的生命！」實際上落實正向教育，不一定要大灑金錢，更需要是思維的轉變，承認不足，下定決心改變，才是出路。

近日電影《年少日記》引起社會對學生自殺問題的關注。正如片中的一句對白，「抑鬱不是一種選擇」。我們應該重視孩子內心世界，關注學生的幸福感覺，提升他們的情緒健康質素。大家能夠多關心孩子、多關心學生，與年輕人一起走過情緒的高山低谷。

### 政策回應

#### 基本法 23 條立法 完成憲制責任



立法會三讀通過《維護國家安全條例草案》，完成《基本法》23 條訂明的憲制責任，作為教育界議員，參與完成歷史使命，我深感光榮。我在發言提到，教育界不會忘記「佔中」、「黑暴」期間，不少師生被煽惑參與社會動亂，甚至被別有用心之徒煽動暴力、妄圖分裂國家，最終付上沉重代價。

隨着《條例》通過，特區維護國家安全的法律制度已經補齊，我期望教育局完善中小幼各級課程內容，讓國安教育由綱及目、由淺入深，學生能融會貫通；教師培訓精準到位，掌握國安教育的知識、價值及教學策略。

#### 學齡人口下跌 關注殺校危機



學齡人口結構性下跌，教育局的數據顯示，未來幾年適齡小一新生下跌情況嚴峻，推算 2029 年僅得 31500 人，較今年大減 36%；中一新生則減 20%，至僅 54300 人。倘若現行措施不變，勢必造成大規模的縮班殺校。

縮班減校影響教育質素，損害豐富多元的學校生態。我促請教育局考慮加強措施，包括要求現時開辦 5 班小一的小學減班，共度時艱，直資小學亦應與津校看齊，落實小班教育，調控學額供應。對於不敵洪流的學校，當局應該要求設立合理的過渡期，確保學生福祉免受影響。

## 停辦基準試 優化語文能力要求

教育局優化英文 / 普通話科教師語文能力要求，在 24/25 學年起停辦「基準試」筆試及口試，新入職或新任英文 / 普通話科的常額教師，日後須在 IELTS 或國家語委普通話水平測試取得一定成績，並在「課堂語言運用」評核達標，始符合要求。

我歡迎新安排提升教師專業要求，同時讓公眾更易理解。然而，不少學校反映英文科教師不足，新安排會否窒礙持有非英文科學位的教師轉教，致學校更難聘請合資格教師，值得持續關注。

## 助歌手來港開騷 促盛事經濟



內地知名歌手「花花」華晨宇 5 月首度來港舉辦演唱會，在我的安排下，製作團隊與文化體育及旅遊局副局長劉震會面，商討演唱會的細節安排。今次演出在中環海濱建構「火星烏托邦」舞台，設下午場和夜晚場，持續 8 小時狂歡，預計吸引大量市民及旅客參與。門票早前開售不久，便火速售罄。

我在前廳交流會與文體旅局局長楊潤雄交流，感謝當局支持。我期望演唱會順利舉辦，帶動盛事經濟。

## 其他主要活動

- 出席北區全民國家安全教育日升旗禮
- 擔任聖公會何澤芸小學「衣食住行@國安 x 價值觀 x 環保教育計劃開展禮」主禮嘉賓
- 出席教育局《4Rs 精神健康約章》啟動禮暨簡介會
- 擔任「港漂」在港投身教育界的優勢與機遇」活動主講嘉賓
- 出席新界校長會第九屆執行委員就職典禮暨聯歡聚餐
- 參與直接資助學校議會 - 甲辰年直資新春團拜暨執委會就職典禮
- 參與港九新界幼稚園教育協進會就職禮



## 教科書加價 倡用二手書

今年課本價格平均加幅達 3.2%，較去年的 2.7% 高，也高於通脹。加幅雖看似溫和，但本地經濟仍在復甦中，相信加重家長與學生的負擔。我呼籲學校，除非是新科目或課程重大改動，應該盡量容許學生使用二手課本。

高中公民與社會發展科的個別課本加幅較高，我認為與出版社的經營策略有關，公民科課本 2022 年推出，學校選書的市場形勢已定，出版社不用如當年般以減價戰、把兩級課本「半送半賣」等搶攻市場，因此傾向調高售價。

## 雪龍 2 號訪港 激勵愛國心

國家第一艘自主建造、全球第一艘採用首尾雙向破冰技術的極地科考破冰船「雪龍 2 號」訪問本港。教聯會全力協辦活動，我先後出席「極地科研與氣候變化展覽」開幕禮、與國家極地科考人員午宴，並登船參觀可自動操作的駕駛艙、智能科考設備「月池車間系統」、雪鷹 301 直升機等設施，印象深刻。



「雪龍 2 號」吸引大批市民參觀打卡，與船上科研人員交流，大家對國家在科學領域頂先世界，無不感到自豪，大大激勵港人的愛國心。

- 出席棉紡會中學 50 周年校慶暨多元化教學交流研討會
- 擔任「第 12 屆學界龍舟錦標賽」頒獎禮主禮嘉賓
- 參與香港貴州文化交流基金舉辦「2024 年黔港締結姊妹學校交流活動」
- 擔任竹慶公立學校啟動禮主禮嘉賓





## 特色教育諮詢 優化社區治理 王惠成、朱國強、鄧飛議員 聯合辦事處正式開幕

今年一月一日履任沙田區議員的教聯會副主席王惠成聯合立法會議員、教聯會副會長朱國強、鄧飛開設議員辦事處，開幕儀式於3月12日假沙田田心村194號「王惠成、朱國強、鄧飛議員聯合辦事處」舉行，中聯辦新界工作部部長李薊貽、教育局副局長施俊輝、沙田民政事務專員余懷誠、沙田警區指揮官梁子健、前立法會主席、培僑書院校監、大紫荊勳賢曾鈺成蒞臨主禮。

沙田區議會議員、教聯會副主席王惠成感謝一眾主禮嘉賓及立法會議員、區議會議員、教聯會同事、培僑書院同事及家長、沙田居民代表、各界朋友出席支持，承諾將不負眾望、全力以赴為沙田區、為香港建設美好家園。





教育局副局長施俊輝祝賀三位議員聯合辦事處正式開幕，並表示教育專業帶入社區必定會為地區治理注入新的動力，也相信會更好地為沙田區市民帶來服務。同時提及可將地區服務與教聯會設於沙田區的愛國教育支援中心合作，為社區下一代的愛國主義教育做貢獻。



前立法會主席、培僑書院校監、大紫荊勳賢曾鈺成則表示自己攜教聯會元老、培僑書院成員、沙田區居民三重身份到場，十分高興見到三位議員落戶沙田區，參與社區工作。相信他們一定會本著教育專業、經驗反映意見，為香港教育發展及社區優化繼續貢獻。



開幕儀式於敲響鑼鼓、切燒豬及大合照環節後，由三位議員帶領嘉賓前往辦事處參觀，王惠成區議員以「三房兩廳」來介紹其聯合辦事處，指其麻雀雖小，但十分溫馨且實用，預告未來將舉行教育、烹飪等多元化班組活動。現場另設紀念品及福袋派發予居民及嘉賓，氣氛熱烈，賓主同樂。

# 教聯會首場「教育界全國兩會精神分享會」 展示香港配合國家發展大局新方向

十四屆全國人大二次會議及全國政協十四屆二次會議，已於三月初在北京順利召開，港區全國人大代表、教聯會主席黃錦良與一眾港區人大代表，親赴北京建言獻策，履職盡責。為讓教育界以至社會各界能更清晰了解、學習是次兩會傳達的目標和精神，教聯會於3月16日假教師生活館舉辦首場「教育界全國兩會精神分享會」，除黃錦良主席外，更邀得港區全國政協委員、香港教育大學校長李子建；港區全國人大代表楊德斌；以及港區全國人大代表李聖潑三位嘉賓出席分享。



李子建委員讚揚國家在當前全球經濟低迷的情況下，GDP 依然有超過5%的增長，是一件難能可貴的事。隨後他提到習近平主席強調的「新質生產力」是以創新作主導作用，擺脫傳統的經濟增長方式和生產力發展路徑。惟有加大科技創新、教育建設和人才培養等方面的投入，才能助力「新質生產力」的發展。



李聖潑代表認為國家發展仍是機會與風險並存，但利大於弊，顯著的制度、超大規模市場的需求、產業體系完整的供給，以及高質素勞動者、眾多的人才皆為其優勢。他又認為「新質生產力」，「新」是指科技創新、新產業、新模式、新動能、新技術；「質」則指優質、高質量。



楊德斌代表指出，去年國家在國產大飛機、大遊輪及新能源汽車三個現代化產業領域取得的可觀成績。新一年國家將全力推進產業建設、深入實施科教興國戰略、擴大高水平對外開放、推進綠色低碳發展等。他又指「新質生產力」涵蓋氫能、新材料、創新藥、生物科技、高業航天、低空經濟等不同領域。想令產業進化至「新質生產力」，並達至長遠的可持續性，教育、科技及人才三方面的配合缺一不可。

楊德斌代表指出，去年國家在國產大飛機、大遊輪及新能源汽車三個現代化產業領域取得的可觀成績。新一年國家將全力推進產業建設、深入實施科教興國戰略、擴大高水平對外開放、推進綠色低碳發展等。他又指「新質生產力」涵蓋氫能、新材料、創新藥、生物科技、高業航天、低空經濟等不同領域。想令產業進化至「新質生產力」，並達至長遠的可持續性，教育、科技及人才三方面的配合缺一不可。



黃錦良代表表示，「深入實施科教興國戰略，強化高質量發展的基礎支撐」極為重要，國家未來將優先發展教育，做到科技、人才、教育三位一體，實現現代化強國建設。他又強調發展「新質生產力」最終要靠人才，這將催發香港青年新使命，啟示香港帶著責任感助力國際交流合作、用所學服務國家高質量發展。

是次分享會設有同步直播，線上線下的參與人數達百逾人，現場座無虛席，出席嘉賓及聽眾積極討論，氣氛熱烈。

教聯會於3月22日假香港教育工作者聯會黃楚標學校舉行第二場《全國兩會精神分享會》，出席分享的嘉賓包括港區全國人大代表、本會主席黃錦良；港區全國人大代表鄺美雲；港區全國人大代表陳帆；以及港區全國人大代表冼漢迪，多角度深入解讀政府工作報告及與會的心得體會。是次分享會有過百教育界同工出席，均積極討論及提問，現場氣氛熱烈。



## 教聯會舉辦學習貫徹「全國兩會精神」分享會 帶領下一代主動關心國家發展



鄺美雲代表分享時闡釋了國家「五位一體」的總體布局，以及「四個全面」戰略布局，令全國9800多萬的貧窮人口得以脫貧。此外，她又特別強調「依法治國」的重要性，指今年兩會中有不少內容都是強調加強法治精神，因此香港的《基本法》第23條能夠全面通過立法是必須和令人鼓舞的。

陳帆代表讚揚國家在科技和製造方面有極大的進展，包括大型客機、大遊輪等紛紛建成及啟航，這些基礎建設對國家的穩定、能源的供應、人民生活改善等均有極大裨益。他又強調「新質生產力」的背後是科技的衍生，需要法律機制來保護。他全力支持國家在科技領域自立自強，對長遠發展充滿信心。



冼漢迪代表提及到國家統計局公布了2023年全年中國GDP同比增長5.2%，尤其在全球新能源汽車生產方面，過去一年中國生產的比例佔了全世界的60%，領先全球。創新科技發展迅速，讓他見證了人工智能、大數據、雲計算等先進技術的蓬勃發展，他表示這一切都離不開教育發展。他鼓勵香港青少年融入國家的發展大局，為國家的繁榮和香港的發展貢獻自己的力量。



黃錦良代表認為，國家未來將優先發展教育，做到科技、人才、教育三位一體，實現現代化強國建設，因此「深入實施科教興國戰略，強化高質量發展的基礎支撐」是重中之重。香港未來的教育主軸將會是配合國家推行創科教育及國情教育。

他又深信「新質生產力」可為高質量發展注入強大動力，為香港青年帶來新使命，用所學服務國家高質量發展。他又對《維護國家安全條例》獲得全票通過感到鼓舞，認為香港將可更全面準確、堅定不移地貫徹中央強調的「一國兩制」、「港人治港」、高度自治的方針，教育界、香港以至國家亦能集中精力拼經濟、謀發展。

# 慶祝中華人民共和國成立 75 周年 《童聲同心祖國頌音樂會》



由教聯會主辦的慶祝中華人民共和國成立 75 周年《童聲同心祖國頌音樂會》，已於 4 月 1 日假上環文娛中心劇院圓滿舉行。中聯辦教科部副處長陳志祿博士；原立法會主席、香港華夏教育機構會長曾鈺成；全國人大代表、香港珠海社團總會會長鄺美雲；原全國人大代表、香港教育工作者聯會永遠名譽會長、童聲同心祖國頌音樂會籌委會主席楊耀忠；中西區區議員、香港島婦女聯會主席金玲；香港教育工作者聯會秘書長崔劍；童聲同心祖國頌音樂會籌委會顧問、香港教育工作者聯會合唱團團長林伯強擔任主禮嘉賓，為音樂會揭開帷幕。



音樂會節目十分豐富，首先教聯會合唱團、教聯會少兒合唱團在鄺美雲領唱下，共同演繹《我和我的祖國》、《我們的家》為音樂會拉開序幕，其後教聯會少兒合唱團先後演繹《勇氣大爆發》、《you raise me up》、《燈火裡的中國》、《孤勇者》和《華服美》等多首膾炙人口的歌曲。



此外，音樂會也邀得中國香港跳繩體育聯會、慈航箏團、蘇浙公學、創知中學、圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學、深圳童話藝術團、深圳大成書院、深圳市歐樂語言藝術中心、深圳市小梅花聲樂團、廣東省社區青少年宮（港文教育）等大灣區多個團體參與演出，表演花式跳繩、舞蹈、二胡獨奏、打鼓、朗誦和華服走秀等多個精彩節目。最後，音樂會在全體大合唱《歌唱祖國》畫上圓滿句號。

# 教聯會到校教師發展日活動

國情教育

筋腱、肌肉及關節健康

資優教育

電子教學

中醫養生

文化歷史

閱讀藝術

STEM

投資理財

電子學習

環保藝術

職業保健

調解技巧

法律知識

Online Education



專題講座超過 200 個不同主題，以供選擇。



報名 Link :

<https://forms.gle/R3bTW45wX4bekmB68>

報名 Qr Code :

查詢 (WhatsApp) : 5392 1021



# 教育無界 山水承意

## 教聯會組織貴州少數民族文化交流及義教團 促進兩地教育深入合作發展



由教聯會組織、香港教育大學支持，民政及青年事務局和青年發展委員會贊助的貴州少數民族文化交流及義教團於3月28日出發貴州，以少數民族文化交流及義教為主題展開為期六日五夜的貴州少數民族文化交流及義教活動。此次義教交流團由教聯會理事黎坤耀及石瑩穎帶隊，團員為香港在職教師及香港教育大學準教師，共計20人。

義教團首站到達水城區玉捨鎮第二中學，了解其教學宗旨及校本課程建設、欣賞學生漆畫作品、與學生共跳彝族特色課間操達體舞、共唱粵語歌，隨後進行躲避球與飛盤活動義教課；下午到達鐘山區南開鄉中心校，校方以蘆笙舞及苗歌歡迎，從苗族蠟染技藝和傳統服飾到融合國學、禮儀、詩詞、古典舞、民族舞的「詩·雅大課間」，全方位展示了少數民族特色文化及教學方式；義教交流團亦細心準備，教授海洋塗鴉手工課及現代山水畫，獲得一眾師生讚賞及喜愛。



次日義教交流團前往參觀「國內最值得去的八大博物館」之一、全國愛國主義教育示範基地、以特殊歷史時期為背景的「三線建設博物館」以及極具少數民族風情的海坪彝族文化小鎮，了解國家國防歷史、體驗彝族竹竿舞的樂趣、收穫長桌宴的祝福、融入篝火晚會的歡樂，近距離感受六盤水的靈魂與韻味。



及後兩日則赴貴陽市，在貴州統戰部熱情和周到的安排下，先後遊覽了國家重點風景名勝區、亞洲第一大瀑布「黃果樹風景區」，身臨其境感受國家的雄偉壯麗；參訪了國家雙一流建設高校貴州大學，共同探討教育教學的最新動態和未來發展的趨勢。教聯會理事石瑩穎代表致辭時表示，希望通過此次交流進一步促進香港與貴州在教育領域的更深入合作，共同推動兩地教育事業的繁榮發展。



此次義教團還參訪了國家大數據（貴州）綜合試驗區展示中心，真切感受以互聯網、大數據、人工智慧為代表的新一代資訊技術帶來的影響；觀光了貴州四大古鎮之一、保留了眾多明清古建築的青岩古鎮，進一步認識「多彩貴州」；參觀了榮獲中國建設工程「魯班獎」的貴州省地質博物館，欣賞館藏古生物化石、礦物晶體、岩礦標本等各類藏品 10 餘萬件。



是次活動走訪了貴州省貴陽市、六盤水市和安順市三地，為香港準教師提供了寶貴的學習機會，了解了內地教育制度和少數民族教育狀況，促進兩地教育交流。同時透過感受祖國的錦秀河山和少數民族特色風情文化傳承與創新，增進義教團對國家的了解與認知，為築牢中華民族共同體意識、增強國民身份認同感和自豪感奠定了良好基礎。

# 第 29 屆華夏園丁大聯歡杭州盛大開幕 400 教師代表參加創歷史新高



由國家教育部主辦以「詩畫江南、師約浙里」為主題的「第二十九屆華夏園丁大聯歡」，已於 4 月 8 日在浙江杭州揭開序幕。一連 5 天的活動，吸引了逾 400 名來自內地、港澳台地區及海外的華人教育界代表聚首一堂，人員規模創歷史新高。期望藉交流及參訪活動，集思廣益，互相借鑒，對促進教育發展，以實現中華民族偉大復興起著重要的作用。

「華夏園丁大聯歡」由國家教育部、國務院港澳辦、國務院台辦、香港中聯辦及澳門中聯辦主辦。開幕式假浙江旅遊職業學院舉行，多位領導嘉賓出席，包括國家教育部副總督學劉錦、浙江省教育廳副廳長舒培冬、國務院港澳辦四局副局長陳偉、香港中聯辦教科部一級巡視員劉懋洲、澳門中聯辦教青部副部長李勇先、香港教育局副局長施俊輝、澳門教育及青年發展局副局長阮佩賢等。香港教育工作者聯會主席、港區全國人大代表黃錦良，以及副主席蔡麗芳等，亦有隨團參與是次活動。



劉錦主持開幕式時致辭，她表示，教師是立教之本、興教之源，是教育強國建設的中堅力量。教育部認真貫徹落實習近平總書記重要指示和黨中央國務院決策部署，深化教育改革，推動教師隊伍建設，堅持教育開放，有效促進教育事業融合發展。作為港澳台僑及內地教師交流的品牌項目，「華夏園丁大聯歡」自1992年創辦以來已成功舉辦28屆。她期望在本屆活動中，各位教師能感受中國文化的魅力、中國發展的動力和中國教育的活力，深化交流、增進理解、共同提高。



據悉，一直以來，浙江始終將教育放在優先發展的位置，以打造「浙裡優學」金名片為主線，不斷發揮教育助力高品質發展的基礎性、支撐性作用，且不斷深化內地與港澳台地區的教育交流。本屆活動選址杭州舉辦，不僅為各地教育同仁深入交流思想理念、分享教育教學經驗搭建了平台，還為教育的創新發展注入了新動力。為期5天的活動，共有35名教聯會教師代表參與，活動期間，香港的教師將分組開展學校訪問、企業考察、文化參訪、學術研討等活動，深入感受浙江的歷史文化、建設發展及教育成果。



# 第十四屆教師體育節開幕 輕排球賽事同日進行

由教聯會主辦的「第十四屆教師體育節」，今年載譽歸來！開幕禮已於4月28日假香港教育大學綜合體育館隆重舉行。大會邀得教聯會副會長鄧飛立法會議員、教育局總課程發展主任（體育）王慶宜女士、香港教育大學健康與體育學系署理系主任謝采揚博士，以及杭州亞運男子雙人單槳艇金牌得主王瑋駿先生蒞臨主禮，加上其他嘉賓、參賽選手及到場支持和打氣的人士，令現場洋溢一片正能量及熾熱氣氛。



鄧飛副會長致辭時表示，新一代家長對子女參與運動的支持程度，相比以前大大提升，因此作為老師也該做好榜樣，透過運動讓自己更加強健，亦能對學生起著鼓勵作用。他希望一眾參賽選手能盡情享受參與過程，並努力爭勝。

王慶宜女士致辭時指出，恆常參與運動在不同年齡階段均有廣泛的好處，包括減壓、提升記憶和學習能力等。因此她鼓勵老師們與學生同行，推動學生參與不同的體能活動，讓他們盡早建立恆常參與運動的習慣。



當日除開幕典禮外，亦同時舉行了輕排球比賽。12隊隊伍在賽場上揮灑汗水，發揮拼勁，展現了積極的體育精神。



本屆「教師體育節」項目大增，共設有7項賽事，包括躲避盤、羽毛球、乒乓球、輕排球、三人籃球、五人足球及保齡球等，項目非常多元化。各項賽事由4月初至6月底，分別於不同日子舉行，其中羽毛球、乒乓球及輕排球比賽已圓滿舉行。至於三人籃球比賽和五人足球比賽，將分別於5月5日及6月2日分出勝負；壓軸的保齡球比賽三甲名單，則會於6月23日誕生。



# 4R@ 大人與孩子之間： 從溝通到平衡



現代學生不但需要應對繁重的課業負擔，且隨著社交媒體興起與普及，面對人際關係及對自我形象的要求已跟往日大有分別。孩子在大人的教育和照顧下成長，某程度上，了解他們的壓力和挑戰，關注他們身心的健康，我們作為家長、教育工作者是責無旁貸的。我們常說 Work-Life Balance，難道只適用於大人的嗎？因此，我們實在需要讓學生休息放鬆，這也有助他們面對壓力，懂得面對人際關係以提升抗逆力，讓他們實現學業和生活的平衡，有一個符合他們成長需要的人生。

孩子接受教育的兩個重要場所是家庭和學校，創造一個有利他們身心發展的環境，培養他們應對壓力的能力，讓他們在學業和生活中達到平衡，才可以幫助他們健康成長，繼而於學業和人生道路上獲得滿足感。

家長與孩子之間的溝通是減輕學生壓力的關鍵。雖然現代以雙職家長為主流，但與關心孩子的學業和生活，與他們建立開放、支持和理解的溝通渠道相比，哪一份才是父母的「長工」？我想，許多家長是心中有數的。常說「屋企是孩子的避風港」，照理可讓孩子最能放鬆和休息的地方，就是家中。例如，當孩子回到家中表達與同學相處的煩惱，家長卻只關心子女學業成績的起跌，這能減輕他們的壓力嗎？當他們在家中也無法排解各種成長的煩惱和壓力，一切只會繼續放在心裡，表面風平浪靜，實際是無法釋放和休息。每個人都有難過的時候，若果家長能傾聽孩子的感受，理解他們的壓力源，並適時提供情感支持，能夠建立起孩子的信任，使他們有勇氣面對困難和挑戰。

當孩子願意說出自己的困難和挑戰，不再獨自承受和忍耐，內心的壓力自然能得到放鬆和休息。例如，當孩子表示興趣班真的太多了，或對某些活動不感興趣，而大人願意聆聽和接納，不會硬性要求他們忍耐，說學這些東西是為了升學加分，反而跟孩子一起商量以後的安排，他們會更願意去說出內心的想法，不再「鬱鬱埋埋」，將需要抒發的心情抒發出來，家長理解後給予他們空間，無論在身體和心理上，才可以得到真正的放鬆和休息。

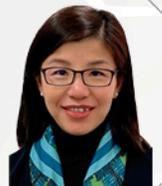
學生學習與人溝通的首要學習對象，必定是家長。當孩子能夠與家人有商有量，就是學懂處理人際關係的關鍵。因此，良好的溝通並不僅是為了讓學生釋放壓力，也是教會他們如何與人相處，建立理想的人際關係。

許多人認為學生應該學會轉變觀念，將挑戰視為成長的機會，培養積極的心態，相信自己的能力和潛力。但現實是，孩子的積極與否並不會減低他們面對事情的難度。儘管我們告訴他們考試不是生命的全部，但對於那些缺乏人生經驗、上學最終要考文憑考試的孩子來說，一兩句話並不能減輕壓力和提升抗逆力。我們可以以大條道理去教孩子不將挫折視為失敗，而是看作成長的機會。然而，對於自我要求很高的孩子來說，在結果到來之前，他們所承受的壓力很難釋放。總結來說，良好的家庭、師長和同儕溝通至關重要。那麼，我們是否提供了這樣的支持給下一代呢？孩子無法獨自面對所有困難，真正的抗逆力或壓力管理一定不是獨自承受，而是孩子可以放鬆自己與人分享內心世界，在陪伴下排解鬱悶，精神上得到支持面對壓力，不再因獨自面對壓力而在成長路上失去平衡，我們有沒有提供一個這樣的條件呢？

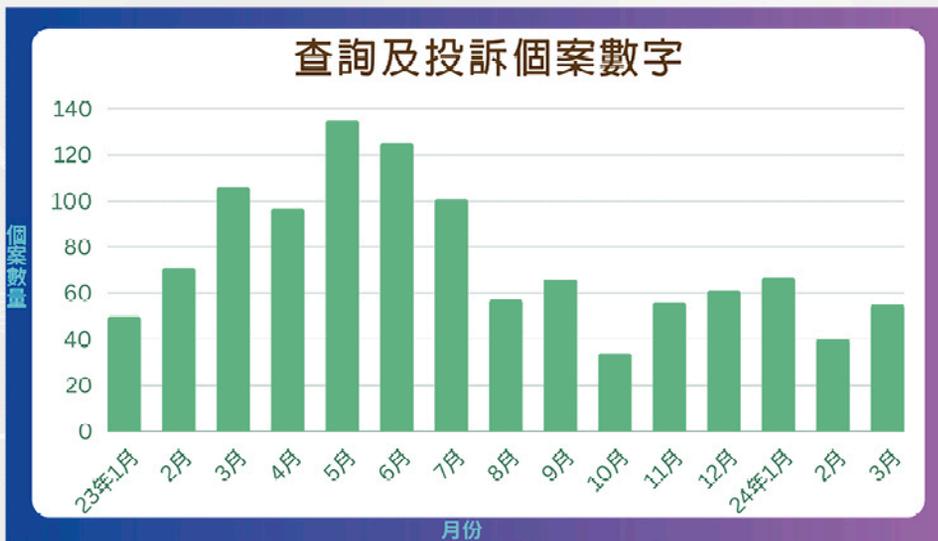
大人在幫助學生承受壓力方面扮演著重要的角色。我們可以說大人與孩子之間的溝通是否 Balance，絕對影響深遠，通過建立良好的溝通與理解、提供積極的指導和支持、樹立良好的榜樣，以及給予孩子獨立和自主的空間，可以幫助孩子建立健康的心理素質，更好地應對壓力，並實現自己的潛力。成長的壓力或許是不可避免的，但藉助家長、師長的支持和陪伴，孩子可以學會管理壓力，發展出堅韌的心靈，並迎接未來的挑戰。因此，大人的角色真的至關重要，我們可以成為孩子們的最佳同行者，陪伴他們走過 Learn-Life Balance 的成長路。

參考資料：  
- <https://mentalhealth.edb.gov.hk/>

撰文：  
- 香港教育工作者聯會副主席、  
瑪利灣學校林泳施校長



# 2024年2月-3月香港教育工作者工會工作報告



## 服務需求及權益爭取情況



## 關於香港教育工作者工會

香港教育工作者工會以「守護教育專業·保障同工權益」為宗旨，會為教育工作者解答各類權益問題，或協助處理各類求助及投訴，並已設立資訊熱線，解答查詢，亦會向教育局轉介相關個案。

歡迎透過電話或電郵查詢，如有需要，亦可於辦公時間致電本會職員預約面談。

熱線電話：2736 8100

WhatsApp：4633 9733

電郵：info@hkewu.org

官網網址：https://www.hkewu.org

會址：旺角道 33 號凱途發展大廈 6 樓 603-604 室

辦公時間：星期一至五：09:00 至 18:00

星期六及星期日：休息



歡迎 Follow 教工會的 Facebook 專頁，緊貼教工會的最新資訊及活動。

## 新聞一



有線寬頻 I-CABLE

【教師語文能力評核將取消 改 IELTS、普通話水平測試取代 資深老師憂不足以評核教學能力】2024-3-27

香港教育工作者工會主席黃建豪：「考語文能力（評核）對老師而言是壓力，因為並不容易，教學工作中邊讀邊考是比較困難，考核簡易化了，對於新入行老師而言是好事，可能在大學時已準備了國家語委考試及 IELTS。」



## 新聞三



【優化教師語文評核】2024-3-28



## 新聞二



【IELTS 及普通話水平測試將取代教師語文能力評核】2024-3-28



## 【每月專題】

### 每月專題

EWU Hong Kong Education Workers Union  
香港教育工作者工會

### 隨意解約或牽涉賠償 教師簽約前切記審慎



農曆新年過後不久又即將迎來復活節長假，也是轉職及準教師面對簽約的來臨。我會難以爭取和維護教育界權益為己任，但芸芸個案中，有不少是存有爭議的，甚至牽涉教師違法，令工會難以提供適切的支持，同時亦發現教育工作者對法律意識薄弱，並不了解自己真正的權益，其中以教師合約為例，無論是新聘任的合約，抑或轉職續約，都基於合約精神而受到限制，因此，教師在簽約前必須仔細閱讀條文，若有疑問便立即向學校查詢，以保障及尊重雙方的利益。

不少教師向我會致電表示自己已經與新校簽約，但最後決定不到職，查詢是否可給予通知期解約。我會已向法律顧問譚英傑律師諮詢了有關的意見，並希望就此統一解答這一長期的查詢。

教師一但與新校簽約，就不可以給予通知期解約，然後最終不到職。一般來說，合約經雙方簽署後便生效，到職日期是合約的條款<sup>1</sup>。除非雙方同意解約及豁免賠償，否則被毀約的一方可向另一方(毀約者)追討損失；至於賠償數額，則要視乎因其違約而引致的實際損失，任何爭議需經法庭裁決。

因此，在接受並簽署合約前學校與教師須考慮是否應在僱傭合約中包含具體條款，以便釐清在接受和開始之間退出訂立的僱傭關係的權利和義務。官津學校的常額教師的聘用條件並不相同，至於直資、私校教師，以及官津學校的有時限合約教師，因聘約條款各有不同，如會員對聘約有疑問，也請盡快致電27368100向工會權益部查詢。

有關資助學校聘任事宜，可瀏覽教育局官網了解詳情：  
<https://shorturl.at/abls0>



<sup>1</sup> 可參考：中國香港高等法院上訴法庭於2021年6月11日在民事上訴案2019年第517號頒發的判詞

1.3.2024

守護教育專業·保障同工權益

# 美亞廚具體驗店 七折優惠

**優惠：** 教聯會員 / 教聯之友會員親臨美亞廚具體驗店出示有效之會員證，購買任何正價廚具，即可享七折優惠



地址：觀塘觀塘道 382 號 辦公時間：星期一至日 早上 10 時 - 晚上 8 時

## 教師生活館配鏡服務

### 個人化眼鏡



## 驗配體驗

🕒 鏡片

+

🕒 鏡架

+

🕒 現場驗光服務

+

🕒 即配即取

\* 製作時間因應客人度數、鏡片種類及庫存量而有所差異，客人最快可以在付款後約30分鐘後獲取產品(交易轉帳或由電腦自动生成情況有所更改)，詳情歡迎向店內職員查詢。

名牌漸進鏡片套裝

# 低至8折

HOYA Nikon PENTAX

多於1000副鏡架選擇

TDOU Ray-Ban® EVISU agnis h.

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府  
The Government of  
the Hong Kong Special Administrative Region

醫療券服務  
正在使用

# \$298起

🕒 11:00 - 20:00 📞 9484 1032

地址：上海街 698 號美觀文化薈 4 樓  
電話 & Whatsapp：9484 1032  
時間：11:00-20:00 (逢週五休息)

# 教聯會合唱團 現正招生



參加者有機會獲公開演出  
指揮 林豪池 團長 林伯強 司琴 張南屏

詳情及報名

# 教聯會少兒合唱團 報名喇!

領取綜援或在「學校書簿津貼計劃」中獲得全額資助的學童，報名費用全免；在「學校書簿津貼計劃」中獲半額資助的學童，亦可獲半價優惠。

招生年齡：5-15歲  
參加者有機會獲公開演出

團長 孫晴 導師 孫晴 周思迪



詳情及報名

南商呈獻

第三屆

十大最美



教師選舉

 期待您的感人故事

以公眾提名形式推薦為學生默默奉獻的最「美」教師，透過選舉分享教育界春風化雨的感人故事，宏揚互助、奉獻精神。

截止提名日期：2024年6月28日



立即提名



活動專頁



2963 5157



hkfew@hkfew.org.hk



hkfew



hkfewhk

主辦機構



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

冠名贊助



NCB 南洋商業銀行



愛國教育支援中心  
PATRIOTIC EDUCATION CENTRE



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

由教聯會主辦的愛國教育支援中心正式投入服務，中心設有四個主題展覽室，透過多元化的學習活動，讓學生了解憲法與基本法、認識歷史、國家安全及國情教育等知識，培養青少年國民身份認同。同時中心亦舉辦不同的教師專業講座，支援學校推動國安及國情教育。



預約參觀

地址：新界沙田大圍豐石街1號（中心入口位於新田圍邨巴士總站前）

聯絡方法：電話：2770 0071 傳真：2770 1172 電郵：info@hkpec.hk 開放時間：星期一至五 上午 9:00 至 下午 5:00



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

## 到校服務

國情教育

筋腱、肌肉及關節健康

資優教育

電子教學

國家安全

文化歷史

閱讀藝術

STEAM

投資理財

電子學習

環保藝術

職業保健

調解技巧

法律知識

到校服務：WhatsApp 5392 1021 



【詳情請掃碼到官網查詢】

專題講座超過130個主題，歡迎聯絡【到校服務】職員

# 運動與骨骼健康

## 愛護身體支柱



陳健忠  
運動及肌筋膜治療師  
世界田徑聯會  
註冊教練及裁判

現代都市生活節奏急速，在職人士，教育同工為應對繁忙的工作和生活壓力，往往忽略了運動對於骨骼健康的重要性。然而，正確的運動不僅可以塑造健康體態，更能夠增強我們的骨骼，保持身體的強健和靈活。骨骼是支撐我們整個身體結構的基礎，承擔着身體的重量並保護內部器官。隨着年齡增長，骨骼會變得脆弱，增加骨折和其他骨骼疾病的風險。因此，定期運動對於骨骼健康至為重要。

骨骼健康能保持骨骼系統在結構、功能和密度方面的良好狀態。一個健康的骨骼系統能提供足夠的支撐和保護身體組織，同時能夠維持適當的礦物質含量，確保骨骼的強度和彈性。維持骨骼健康可以預防骨質疏鬆症等骨骼疾病，亦有助於促進整體健康和生活質量。保持骨骼健康的關鍵包括良好的營養攝取、適量的運動、足夠的陽光曝曬以及定期的醫學檢查。

骨頭是由蛋白質、膠原蛋白和礦物質組成，尤其是鈣，它們提供給我們力量、保持平衡、保護器官並支撐肌肉功能。維持骨骼健康的重要營養素包括鈣、維生素 D 和蛋白質，另外還有微量營養素如維生素 A、B 雜、K、鎂和鋅。同時我們亦要留意骨質疏鬆症，它是一個常見疾病，削弱骨骼的密度，降低穩固性，因此筆者建議定期檢查骨骼健康情況並採取預防措施。常見的檢測方法包括骨無機鹽密度 (BMD) 測量。

有氧運動是促進骨骼健康的一個關鍵。例如，跑步、游泳和快走等有氧運動可以增強心肺功能，根據研究調查建議每次持續 30 分鐘或以上，可提高血液循環，並促進骨骼吸收鈣質的過程。有氧運動對骨質密度有正面幫助，同時可以增加肌肉強度和耐力、身體柔軟度以及平衡感，同時減少跌倒的機率，進而減少骨質流失的風險。此外，有氧運動和負重運動都有助於維持骨骼健康，而阻力運動對骨密度的效果更為直接。即使是較低強度的有氧運動，如走路，也可以有助於增強骨質密度和肌肉力量。這有助於增加骨質密度，降低骨折風險。

此外，重量訓練也是維持骨骼健康的重要方式。通過重量訓練，可以增加肌肉力量，減少骨骼的負擔，並促進骨骼生長和修復，對於預防骨質疏鬆等骨骼疾病非常有益。重量訓練是有效預防骨質疏鬆的方法之一。透過重量訓練，可以幫助預防骨質疏鬆症，早期保留骨質，甚至有助於建造新骨頭。負重運動被認為是預防骨質疏鬆最重要的運動類型之一，定期進行負重運動可以防止進一步的骨質流失，增強骨骼強度，並降低跌倒風險。此外，結合改善骨質密度的訓練也能增加下肢肌肉力量和骨質密度，有助於防止肌肉和骨質流失。低衝擊負重運動也是一種選擇，有助於保持骨骼強壯。負重運動，如掌上壓、器械健身運動、舉啞鈴或沙包等，可作為預防骨質疏鬆的運動方式。

平衡訓練也不容忽視，它有助於提高協調能力和平衡感，從而減少跌倒和受傷的風險。保持良好的平衡性對於骨骼和關節的健康非常重要。平衡訓練對骨質密度的重要性在於它有助於預防骨質疏鬆症。骨質密度是衡量骨骼健康程度的重要指標，而骨質疏鬆症則是一種常見的骨骼疾病，特點是骨質變薄、骨骼容易脆弱和易斷裂。平衡訓練可以強化肌肉和穩定關節，提高身體的平衡感和協調性，進而降低跌倒和骨折的風險。因此，通過平衡訓練可以促進骨骼健康，維持骨質密度，並提升身體素質。

### 結語

運動對於提高骨骼健康有環環相扣的幫助。透過選擇合適的運動方式，照顧好自己身體，我們可以保持青春活力和健康。讓我們一起通過運動，愛護我們的身體支柱，享受健康快樂的生活！

# 旅遊保險系列

5折  
再9折  
限時優惠  
優惠期至2024年6月30日

**一年期計劃**

旅遊保障放題 全年都保!

投保一次就有 全年無限次 全球保障

全年保費 只需 **HK\$559** 起

送「任中職」中國醫療咭 (電子版)

**18項保障**

- 醫療費用
- 人身意外
- 行李物品損失
- 縮短及取消旅程...等等

單次計劃 保費只需 **HK\$50** 起

COVID-19 免費升級保障

COVID-19 升級保障 **免費加強版**

出發前後確診都有得保!

- 19項全面旅遊保障
- 醫療保障高達 **HK\$1,000,000**
- 保障手提電話和電子設備

每張保單滿\$100 即送《時刻「携」您》輕盈便攜充氣頸枕\*

全球保障 半價優惠

## 家居責任。財物保險

成功投保即送「家」滿暖意 保溫杯

兩年期 **65折**

一年保費低至 **HK\$350**

適合： 業主  租客  買樓收租嘍投資者

- 保障跌窗意外引致個人法律責任
- 涵蓋喉管爆裂意外，包括財物損失及個人責任賠償

## 住宅樓宇火險

新增2年期計劃

每港幣100萬元投保額，比1年期\*平多

**HK\$101**

\*1年期保費：0.05%

再95折 0.042% 0.0399%

層樓有無做按揭都要買

## 私家車保險

專人格價(給)您(至)筭(保)費

NCB 獨家優惠 一年保費(港幣)

三保 車型：Honda Freed

60% NCB	其他公司保費 \$1,150	教安心保費 <b>\$998</b>
---------	----------------	--------------------

全保 車型：M.Benz C200

60% NCB	其他公司保費 \$3,400	教安心保費 <b>\$2,550</b>
---------	----------------	----------------------

- 交齊文件，最快**3**小時出暫保單 (Cover Note)

## 家居裝修責任保險

保障額高達 **HK\$10,000,000**

- 一經批核，即日出保單，立即開工
- 符合管理處條款要求

送1個月保養期保險

## 家傭綜合保險

免費 外傭 COVID-19 保障

- 「僱主責任」高達 **HK\$100,000,000**
- 9項貼心全面保障
- 可豁免10天等候期
- 貼心自選 **5星級保障**

8折優惠 6折優惠

教安心網頁：  
[www.unionfaith.com.hk](http://www.unionfaith.com.hk)

App / Android / Apple

Play Store / App Store 輸入「教安心」

教安心 安心理生活

2802 3138  
5119 7280

## 定期純人壽

限時免費 2重驚喜 等您!

新客戶成功投保 免費送您

Gift 超市禮券 **HK\$300**

限時驚喜1 **HK\$300 超市禮券**

限時驚喜2 旅行充電插頭

提醒您：2024年6月28日以後就無得送喇!

7種保證續保年期

可供處於不同人生階段嘅您選擇最適合嘅年期

保費喺每個續保期內維持不變，最長有40年! 年年都一樣價錢，咁抵去過度搵喇!

免費升級增值保障

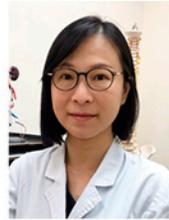
- 末期疾病保障
- 新增航空意外身故額外保障
- 提供港元及美元任君選擇



注意：以上資料只供參考，詳細條款、細則、注意及不保事項以保單為準。\* 禮品詳情請參閱本公司網址，禮品數量有限，送完即止。



# 跑步練氣無助改善氣虛？ ——運動保健養生原則



黃文英醫師  
註冊中醫師

近年興起了一股跑步熱潮。跑步可強化心肺功能，跑步動作需要四肢和核心肌肉協調下完成，能鍛煉肌肉耐力、促進新陳代謝，好處很多。不過在中醫角度有一個要點：運動量要適度，做到「形勞而不倦」，循序漸進，持之以恆，方能收保健養生之效。

## 何謂適度的運動量？來看看一個病案：

一位 38 歲的男性馬拉松跑手，因胃腸不適來看病。正值壯年的男士，體型結實而瘦長，一副典型長跑手纖瘦輕盈的身段。男跑手表示近月正密鑼緊鼓地為三個月後舉行的一項本地馬拉松比賽進行操練，一星期有四至五天去跑步，每次跑 10 公里以上。跑手說話急速，語聲響亮，聽來宗氣不差，偏偏迎面卻是一張蒼白臉。

中醫診察疾病有四個基本方法：望、聞、問、切。平常診症時，病者一進診室，一個照臉，聽病人訴說病情，語聲高低緩急，有時未詳細問診切診已可辨到個大概。《黃帝內經》說：「有諸形於內，必形於外。」意思是藉着觀察病人的外表可察知體內病情。但這名病人卻展現着一種矛盾狀態，幹練精壯的外形或許只是個假象。

男跑手一口氣說了身體種種不適，聽得出急速的語聲下是顆焦慮的心。他說近年胃腸經常感到不適，胃口欠佳，進食後胃脹甚至反胃；最困擾是經常腹瀉，尤其在運動後。還有鼻敏感，鼻水倒流致入睡困難，日間精神困倦。近月隨長跑備戰訓練展開，上述症狀有加劇趨勢。擔心身體症狀會打亂訓練進程，最近他到醫院進行胃腸內窺鏡檢查，卻沒找到任何異常情況。

脈象呈亢奮狀態，浮面而繃緊，連繫肝和脾胃的兩個脈位格外浮大。《金匱要略·血痹虛勞脈症並治第六》有一段對虛性脈象的描述：「男子平人，脈大為勞，極虛亦為勞。」切診，即是把脈，雖然很大程度是醫者主觀的指下觸感，所以四診中以切診排列最尾，但醫者仍需相當重視切脈。察色按脈，複雜矛盾，千頭萬緒，有時關鍵就在微細處。

再讓他吐舌看看：舌色淡紅，舌體胖大邊緣齒痕深，舌苔顏色白而質地滑膩，屬於脾虛濕盛的舌象。我跟跑手說：「你脾胃和肺的功能都不好，脾、肺氣虛，並且以脾虛為病源根本。」跑手不服：「我平時飲食清淡，不煎不炸，沒有喝冷飲習慣，加上我頻繁運動鍛煉，跑 5 公里也不用 30 分鐘，這樣也算氣虛？」

我跟他打個譬喻：身體猶如一部機器，機器運作要注入能源，氣血就是能源。氣血源於日常飲食，食飲物經過脾胃運化吸收，化生成氣血，供養臟腑運作。脾胃不健，氣血自然不足。胃脹反胃、腹瀉、苔白滑膩均是脾胃虛表現。又因脾肺為母子關係，脾虛肺也跟着虛，肺司呼吸、外通鼻竅、助心行血、主皮毛汗孔開闔。面色蒼白、鼻敏感、自汗大汗、腹瀉後畏寒均可理解為母病及子，脾虛及肺的症狀。

「而更重要的是，過度的運動量。機器過度運作，消耗大量能源，未及補給休養生息，又開動 turbo，惡性循環下，身體入不敷支，虛損不就是這樣形成嗎？」我嘗試讓跑手了解他現時的體虛狀態和成因。跑手聽了雙眼瞪得大大：「難道要停下步伐嗎？我不能放棄跑步啊！」作為醫師我當然要權衡病人的身心狀態，既處理好不適症狀，心靈上支持和安慰也是必須的。我為跑手開立了升脾陽、化濕和胃兼疏肝理氣的處方，並着他將跑步時間稍為縮減，換成氣功練習，教他簡單的靜功和動功。跑手離開時表情有點泄氣，我也不嫌老套地加句：「休息是為了走更長的路啊！」跑手無奈地笑笑走出診室，約了一星期後覆診。

中醫學重視預防，《黃帝內經》在二千多年前已對「治未病」思想有精闢論述：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂……夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，斗而鑄錐，不亦晚乎。」與近代興起的「預防醫學」(Preventive healthcare) 思維相合。這個現代醫學新領域，首個重點是「維持身體健康和預防疾病」，提倡每天進行 30 分鐘帶氧運動。中醫養生重視「形神合一」，主張「形動神靜」。「形動」就是形體鍛煉，傳統健身術如太極拳、易筋經、五禽戲等，均透過一些動功促進氣血流通，使筋骨肌肉強健、臟腑功能旺盛，益壽延年，同時預防疾病。只是鍛煉必須有度，勞而不倦。過度運動便是虛耗，不同年齡和體質的人、男與女，運動量也有差別，必須量力而行。

## 結語

一星期過去，跑手如期覆診，也是一口氣地說出病情變化，但說話速度好像有點不同了，緩急輕重有了停頓節律。他說服藥後症狀稍見紓緩，還是較難入睡，可能跟晚間進行操練有關，導致精神亢奮。我着他臨睡前做呼吸放鬆練習，以助入眠。經過三個月調理，跑步後腹瀉的困擾已消除，亦順利完成長跑賽事挑戰。他說已達到所定目標成績，之後會放緩一點步伐。動靜結合，形神兼養，中醫養生之道也。

## 品酒如何挑選酒杯 ▶

當人才未能遇上伯樂，是一種遺憾。當好酒沒有遇上適當的酒杯，是一種破壞。其實酒杯的種類繁多，一隻玻璃杯並不適用於所有酒，杯的形狀大小和材質會改變酒散發，影響餘韻、平衡、氣味味道。搖杯時，酒的空氣接觸面越大，越釋放香氣，嗅覺亦同時刺激大腦，能讓整個品酒過程體驗昇華。少數不惜功本以及着重細節的餐廳或酒店，會挑選手工製的 Burgundy / Bordeaux 杯，令到酒呈現出完全不同的特徵，這亦會改變客人的品酒用餐體驗。一般最常接觸有以下幾款：

ISO 杯是國際品酒標準設計，又稱「萬能杯」，一般是評審酒的優劣時採用。適用於紅白酒、汽酒和烈酒，與專門品酒酒杯不同，杯並不會突顯酒的特色，而是直接展現其原始的風味。形狀較圓形窄身，旋轉酒時不易溢出，略縮杯口有助帶出酒的香氣。

個人偏愛 Burgundy 杯，一般外型似氣球形狀，杯肚比 Bordeaux 杯大寬，適合用來品單寧較低、酸度較高的酒，如 Burgundy / Pinot Noir。巨大的杯肚是為讓香氣充滿杯內，搖杯時水汽會被鎖住酒處而不會改變酒的溫度。精準的杯口收束，使得葡萄酒的香氣完美聚集，帶出酒香的功能而設計。杯身要夠薄才會令酒順滑地流入舌頭味蕾。當酒入口時，會呈三角形聚焦於一點，然後再散發於口腔兩旁，讓人掌握酒的香氣和味道，不會錯過細微差別。

Bordeaux 杯杯肚比其他酒杯細，屬於酒杯中最高身，形狀比較筆直。高身令其達到醒酒的效果，讓口感更滑順，猶如一個迷你醒酒器。酒杯較深，讓酒容易流到口腔的後部，而不會停留在舌尖，入口的份量亦得已控制。Bordeaux 杯適合用於單寧較強的 Merlot / Cabernet Sauvignon，這類酒一般需較多空氣接觸面，酒就不會向內彎鎖住空氣，讓人不會覺得苦澀亦品嚐到酒的風味，尤其是在年份較輕的 Bordeaux 酒。

經常見人們用手直接握住杯身，其實杯柱作用是讓人緊握並且不會以手心熱力影響酒溫度。雖然獨愛考功夫的手工吹製玻璃杯，但他超薄的玻璃杯身往往令人擔心到容易心碎，加上價錢昂貴，所以最後都返璞歸真，選用 Riedel 較為普及，來自奧地利超過 250 年歷史的品牌。



# 場地裝置和

教育傳媒期待能把製作大型活動的經驗，帶回教育界，日後為學校籌辦校慶、開放日、活動成果展示活動時，更得心應手，為學校節省時間及人手，達到最好的效果。



# 活動統籌製作



教育傳媒集團有限公司

(852) 3612 9743

(852) 3020 5738

marketing@edumedia.hk

九龍長沙灣永康街 63 號 13 樓 5 室 (Global Gateway Tower)



goodschool.hk

# 學校 印刷服務

## 香港印刷

- 香港廠房印刷，無對外運輸扣關問題，確保準時交貨
- 配合學校行政程序，毋須老師先行付款，服務完成後才寄發票
- 專業把關、避免錯漏，節省成本

## 歡 | 迎 | 報 | 價

歡迎學校查詢純印刷利是封、揮春、日曆、手搖扇、MEMO 紙、記事簿等

不論  
大量或  
微量

### 印刷服務包括：

- |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|
| ✦ 校本教材 | ✦ 學校概覽 | ✦ 升學指南 | ✦ 校務報告 |
| ✦ 活動場刊 | ✦ 學生手冊 | ✦ 繪本訂製 | ✦ 學校通訊 |
| ✦ 主題特刊 | ✦ 學會會訊 | ✦ 畢業特刊 | ✦ 學生作品 |

# 年度矚目 總發行量達 **110,000** 本 廣受家長歡迎 人手一本隨處可見 《升中 / 升小家長攻略英文教學篇》

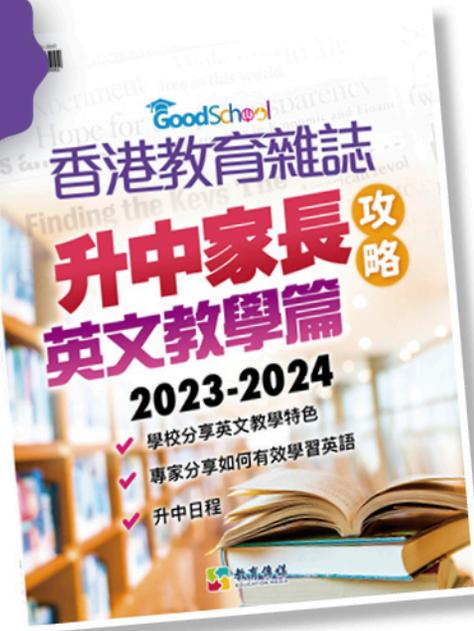
每年  
12月



升中篇電子版



升小篇電子版



每年  
1月



刊物	發行量	出版日期	發行渠道	電子平台
<p>《升中 / 升小家長攻略——英文教學篇》 (年度專題)</p>  <p>《香港教育雜誌》 到校直擊</p>	各 55,000 本	升中篇： 12月 升小篇： 1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 免費派送予全港幼稚園及小學家長，每人一本</li> <li>● 於公共圖書館、逾千間兒科及婦科醫務所免費贈閱</li> <li>● 於7-11、OK 便利店、報攤發售，供向隅家長購買</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 內容上載至 Goodschool.hk (每月瀏覽量超越130萬)</li> <li>● 於 Facebook 社交平台發布內容</li> </ul>
<p>《香港教育雜誌》 到校直擊</p>	25,000 本 或以上	全年出版 <b>雙周刊</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 於人流熱點免費派送</li> <li>● 學校揀選 5 個指定地點專人派送</li> <li>● 於公共圖書館、逾千間兒科及婦科醫務所免費贈閱</li> <li>● 於7-11、OK 便利店、報攤發售，供向隅家長購買</li> </ul>	

# 畢業紀念冊製作

畢業紀念冊是學生對學習旅程最美好的見證，教育傳媒提供個性化的設計，根據學校預算打造一本獨特而精美的畢業紀念冊，提供精裝版、平裝版給學校作選擇。



老師 / 學生姓名 / 嘉賓芳名



- 1/ 封面、封底  
定制畢業專屬封面



- 2/ 畢業照合影篇  
老師寄語，老師和學生照片等



- 3/ 照片牆篇  
個人照、生活照等等



- 4/ 生活點滴篇  
全班日常活動照、團體照等



- 5/ 畢業照合影篇  
畢業照、學校照、惜別等畢業花絮



- 6/ 通訊錄篇  
同學們的名字、照片、格言等

可特制個人  
專屬封面

可特制個人專屬封面  
老師 / 學生姓名 /  
嘉賓芳名



硬殼封面



裝訂工藝



影樓裝幀



可 180 度平展，  
更大畫幅

聯絡方法： Whatsapp/ 電話：(852) 6655 3843 任小姐  
地址：九龍長沙灣永康街 63 號 13 樓 5 室 (Global Gateway Tower)  
電話：(852) 3612 9743 傳真：(852) 3020 5738 電郵：cs@edumedia.hk

# 學校採購指南

電子揭頁版刊物同步上載至 GoodSchool  
(每月瀏覽超越 130 萬頁次)。

為學校提供多個採購範疇的供應商資訊，  
讓學校更方便、更快捷聯絡適切的供應商，  
選購最新、最合宜的產品及服務。



## 派發對象

免費派送至全港中學、小學及幼稚園校長  
及負責採購人員，確保校方收受刊物。

## 採購分享

1. 學校分享  
由校長 / 老師親身分享，學校在採購 / 使用不同產品 / 服務時的經驗。
2. 供應商分享  
由供應商分享公司基本資料，以及在  
相關採購範疇供應的產品及服務，如  
何針對學校需要。

聯絡方法： Whatsapp/ 電話：(852) 6655 3843 任小姐  
電話：(852) 3612 9743  
傳真：(852) 3020 5738  
電郵：cs@edumedia.hk



**教育傳媒**  
EDUCATION MEDIA

「教育傳媒」旨在成為學校、教育機構、商界、家長和學生之間的橋樑，藉著多年從事教育界媒體的經驗，我們深明不同持份者的需要，透過出版免費教育刊物，建構教育網站和手機電子平台，出版校本教材及刊物，以及舉辦不同形式的教育活動，建構了一個全方位的教育推廣平台。

# 全方位教育推廣平台

緊貼市場需要的  
創新服務



立足香港 布局粵港澳大灣區  
**資訊覆蓋面遍及全國**



2023.12 廣州簽署合作協議小紅書官方認證帳號



2024.02 珠海落實工作規劃，設立大灣區辦事處

2024.05 推出簡體版 GoodSchool



2024 全年計劃內地媒體宣傳，包括：抖音、微信平台



聯絡方法：Whatsapp/ 電話：(852) 6655 3843 任小姐  
地址：九龍長沙灣永康街 63 號 13 樓 5 室 (Global Gateway Tower)  
電話：(852) 3612 9743 傳真：(852) 3020 5738 電郵：cs@edumedia.hk

# 2024 年推出簡體網站 內地香港互聯互通

每月平均約 350,000 瀏覽人次  
\* 2023 年 12 月瀏覽人次超過 450,000，不斷上升

每月平均 130 萬+瀏覽量

瀏覽人數不斷爆升，覆蓋面強

配合國家內地人才到港計劃，2024 年新增簡體中文網站，全國家長隨時瀏覽資訊

[www.goodschool.hk](http://www.goodschool.hk)



## 免費教育雜誌及特色刊物電子版



## 到校直擊 報導學校教學特色

### 裝備三個核心優勢 培養學習者、創業者、引領者

佛山嶺大港樂子弟學校於去年 9 月開學，成為嶺大港樂子弟學校在廣州與業類學校之後的第三個陣線分支。在「一門三校」的強大合力下，嶺北校園等以創會以來最高標準的課程經驗，並與數處走出獨特的發展之路。學校緊抓打造獨特特色的教育模式，專注於培養學生的三大核心優勢，涵蓋高文三語、藝術審美素養以及數位科技素養。秉承著崇高的家國使命，學校在遍地致力於培育學生成為卓越的學習者、富有創造力的創業者，以及強航未來的...

教育傳媒



## 籌辦各類大型活動 歡迎合作

教育傳媒期待能把製作大型活動的經驗，帶回教育界，日後為學校籌辦校慶、開放日、活動成果展示活動時，更得心應手，為學校節省時間及人手，達到最好的效果。



活動展板



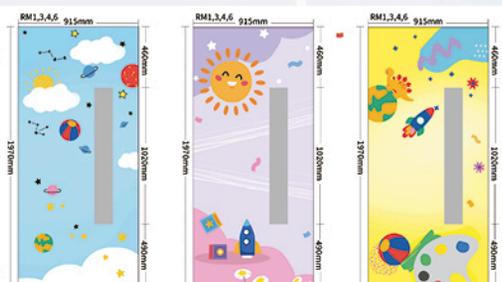
大型活動背幕



學校展示櫃貼



活動打咭展板



課室門貼

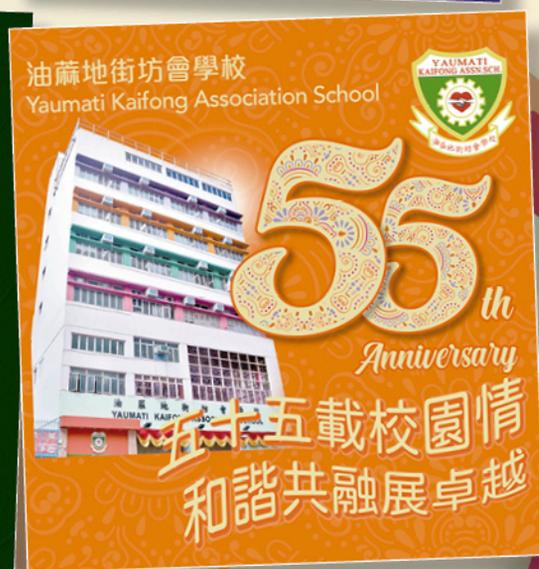
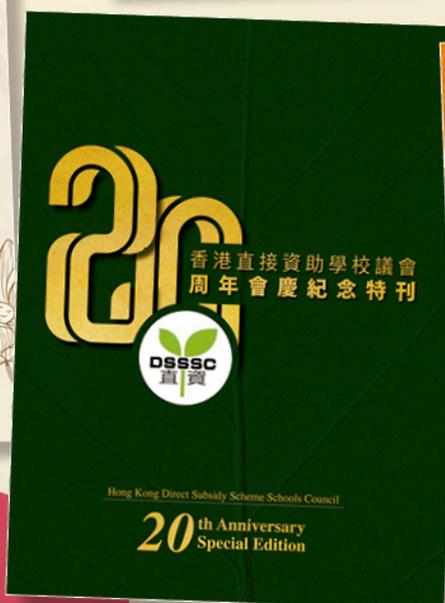
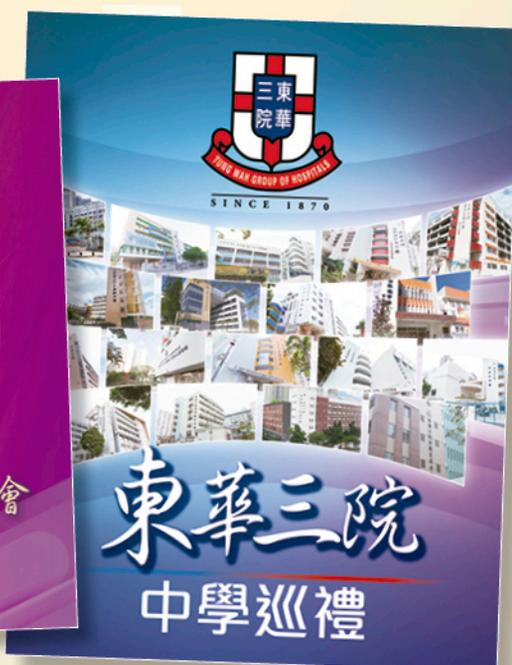


操場油漆

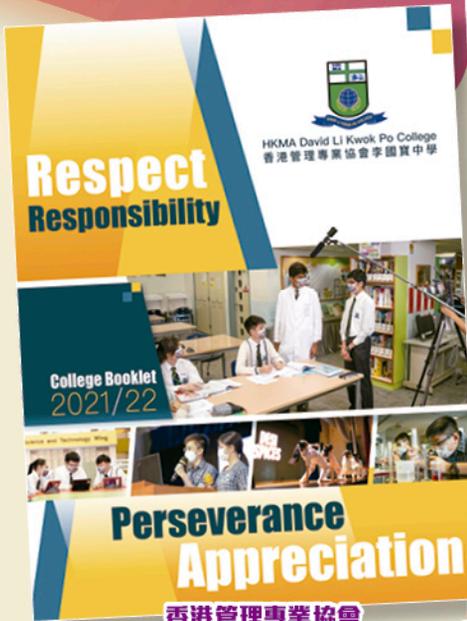
# 學校校慶、紀念刊物製作

## 採訪、拍照、

## 編輯和設計一條龍



## 學校概覽 / 家長篇



香港管理專業協會  
李國寶中學



中華基督教青年會小學

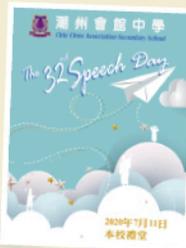


宣道會葉紹蔭紀念小學



明愛莊月明中學

## 教材編輯、設計、排版、印刷



## 印製學生手冊、家長手冊、家教會通訊、印製節目賀咭 / 揮春



教育傳媒集團有限公司

(852) 3612 9743 (852) 3020 5738 cs@edumedia.hk  
九龍長沙灣永康街63號13樓5室 (Global Gateway Tower)



goodschool.hk



HKFEW 教聯會 | 香港購

# 教師生活館

Educator Living Center

購物

旅遊

眼鏡

牙科

遊學

## 眼鏡



主營服務：驗眼服務和驗光配鏡服務，其中包括近視遠視及漸進鏡片

光學眼鏡

Ray-Ban®

EVISU



agnès b.

設計師品牌

鏡頭品牌

HOYA



隱形眼鏡及彩色隱形眼鏡

BAUSCH+LOMB  
博士倫

define



太陽眼鏡



## 牙科



梁惠明 牙科醫生

Dr LEUNG WAI MING, WILSON

駱智韜 牙科醫生

DR. GEORGE C.T. LOK

主要服務包括小兒牙科、植牙、箍牙、口腔美容、牙周病治療、根管治療（俗稱杜牙根）牙套鑲牙、洗牙、補牙、智慧齒脫牙、口腔外科及植牙等等。

## 購物

為滿足教育工作者多種生活需要，生活館有多種產品，其中包括：生活家居、個人護理、健康護理、數碼配件和文具用品等等，希望為您生活增添多點幸福。

### 咖啡

Colour Brown 是少數專注於自家新鮮烘焙的咖啡店，現為香港最悠久歷史的精品咖啡品牌。主要經營咖啡豆烘焙，並經營咖啡店、零售及批發咖啡機及工具，亦透過共用空間的概念，以咖啡協調其他藝術、生活文化，蒐集在地人情故事，用咖啡創造永續的生活能量。

另外，旅遊和遊學將會陸續登場，大家敬請期待～



地址：九龍旺角上海街 698 號美觀文化薈4樓

# 教聯會會員 尊享美觀文化薈

九龍旺角上海街 698 號美觀文化薈 1-5 樓



各項  
優惠

5樓



## 會員服務中心 / 教育培訓交流中心

**會員服務中心：**除了處理日常會務工作，更辦理課程或活動報名，更有教安心保險及電器優惠資訊，另會所設有會員休閒區。

**教育培訓交流中心：**安排資深教育工作者及專家學者，為準教師、新入職教師、現職教師、校長及校董，開辦專業支援系列講座，並提供教師專業認證課程，協助教師取得認可資格，為教育界提供全方位的專業支援。

4樓

## 教師生活館 · HK 購

提供驗眼和驗光配鏡服務，更有牙科服務，包括洗牙、補牙、鑲牙、牙周病治療等等，同時生活館更有多種類型產品，以支援教師生活所需。

HKFEW 教聯會 | 香港購  
**教師生活館**  
Educator Living Center

福利 遊學 健康 資訊



2樓

## 新雅童書館



永久會員證 或 基本會員證

- 中英文圖書 8 折
- 非圖書類產品 9 折 (指定產品除外)

家屬會員證 或 教聯之友會員證

- 其他中英文圖書 9 折
- 非圖書類產品 95 折 (指定產品除外)

3樓

## 同學坊教育中心 (旺角)



出示有效會員證報讀可享以下優惠

(此優惠不適用於家屬會員及教聯之友)

- 中文提升課程 8 折
- 英文增效班 8 折
- 數學提升課程 8 折

1樓

## 商務印書館

出示有效會員證於旺角美觀商務分館可享優惠

(此優惠不適用於家屬會員及教聯之友)：

- 中英文圖書可享 8 折
- 中學參考書及小學補充練習 95 折
- 文具及精品 9 折
- 餐飲 9 折

其他指定圖書及貨品除外，詳情可向店內職員查詢。



# 免費 教育招聘平台

## 教育專業招聘

登入《教育專業招聘》網站即時搜尋  
合適教育人才職位。

網址：<https://recruit.hkfew.org.hk>

01



免費刊登廣告，  
節省資源

02



搵工集中地點，  
每月瀏覽量  
**100萬+**

03



快速刊出廣告，  
專人支援

專門為教育界而設

網上招聘平台

校長、教師、

助理、校務、

導師、助教...

教育專業

搜尋人才分秒必爭，  
只要填妥網上招聘表格，  
即時上載招聘資訊，  
手續簡單易用。

查詢電話：(852) 2963 5185 傳真：(852) 2770 5442