



# 學校起動計劃

## 聯校教師專業發展日

日期：2013年10月18日（星期五）

時間：上午 9:15 至下午 4:15

地點：鳳溪第一中學（新界上水馬會道 17 號）

主辦：香港中文大學 優質學校改進計劃

## 前言

「學校起動計劃」(Project WeCan)是九龍倉集團有限公司與香港中文大學「優質學校改進計劃」攜手進行的全方位學校支援項目，於2011年9月正式開展。這是香港目前最全面兼最有系統的商業機構、大學、學校三方協作計劃。

自計劃開展以來，九龍倉與屬下業務單位、十所成員學校、「優質學校改進計劃」共同努力，積極為學生創造豐富的學習及成長經歷，並推動學校的全面改進與提升。成員學校運用所獲得的資助、社會資源，與大學專業支援，在教與學、學生成長、教師專業發展、學校文化等方面進行各種優化策略和發展，當中累積了不少校本經驗，亦發生了不少令人感動和鼓舞的學生成長故事。這些經驗都十分值得回顧、反思，和互相學習。今年，佛教黃允畋中學、香海正覺蓮社佛教正覺中學，及香港航海學校三所學校加入計劃行列，成員學校由原有的十所增至十三所，參與的業務單位亦同樣增至十三個。隨著計劃成員的增加，由此所凝聚的共力和支援網絡亦更大，期望當中能產生更強的協同效應，為學校增強持續改進的力量。

本年度的「學校起動計劃聯校教師專業發展日」，特別邀請每所成員學校分享校本實踐經驗，並安排多場有關不同學科及範疇的講座及工作坊，以提供開闊視野、反思自我的平台，促進教師專業交流及持續改進。此外，亦安排了多項文娛與健體活動，期望為緊張的教學生活提供一個放鬆的機會，亦增加各單位成員的相互認識。

本年度「聯校教師專業發展日」得以順利舉行，實有賴各成員學校及業務單位的參與和支持，以及鳳溪第一中學借出場地，計劃在此謹致衷心謝意。

### 參與學校名單\*

天主教南華中學	香海正覺蓮社佛教正覺中學
天主教普照中學	香港航海學校
五育中學	棉紡會中學
中華基督教會基協中學	鳳溪第一中學
仁愛堂陳黃淑芳紀念中學	樂善堂余近卿中學
佛教何南金中學	潮州會館中學
佛教黃允畋中學	

(\*依筆劃序排列)

# 學校起動計劃

## 聯校教師專業發展日

日期：2013年10月18日（星期五）

時間：上午 9:15 至下午 4:15

地點：鳳溪第一中學（新界上水馬會道 17 號）

### 程序

時間	內容	地點
9:15 – 10:30	<b>開幕禮</b>  <i>致歡迎辭</i> - 香港中文大學優質學校改進計劃執行總監趙志成博士  <i>致辭</i> - 會德豐有限公司及九龍倉集團有限公司主席吳光正先生，大紫荊勳賢，GBS，JP  <i>學校起動計劃成果回顧：學校及業務單位代表分享</i>  <i>致送紀念品及合照</i>	鳳溪第一中學 禮堂
10:30 – 10:40	小休	
10:40 – 11:40	<b>教師專業發展講座及工作坊 I</b> （於同一時段安排多個平行環節） - 「學校起動計劃」成員學校經驗總結及分享／專題分享	見分場 環節編排
11:40 – 11:50	小休	
11:50 – 12:50	<b>教師專業發展講座及工作坊 II</b> （於同一時段安排多個平行環節） - 「學校起動計劃」成員學校經驗總結及分享／專題分享	見分場 環節編排
12:50 – 2:15	午膳	鳳溪第一中學 禮堂
2:15 – 3:45	<b>聯誼及興趣活動</b> （於同一時段安排多個平行環節） - 趣味講座、健體活動、手作工作坊等	見分場 環節編排
3:45 – 3:55	小休	
3:55 – 4:15	<b>閉幕禮</b>	鳳溪第一中學 禮堂

# 上午分場環節編排—— 教師專業發展講座及工作坊

	第一時段：上午 10:40 – 11:40	地點	第二時段：上午 11:50 – 中午 12:50	地點	
主題演講	A1 學校起動計劃下教育的使命與價值： 「商業機構—大學—學校」學習經歷的感動 優質學校改進計劃趙志成博士、呂斌博士	小學禮堂	B1 有效教學的九式心法 優質學校改進計劃韓孝述先生	小學禮堂	
學校發展 規劃與管理	A2 做個稱職的中層領導 優質學校改進計劃趙李婉儀女士 (對象：校長及中層領導)	C 座 1 樓 視覺藝術室	B2 危機傳媒管理 繆美詩女士 (銘善顧問有限公司) (對象：校長及中層領導)	B 座地下 音樂室	
			B3 他們是如此重建學習能力的 優質學校改進計劃尹志華先生	E 座 2 樓 4C 課室	
學科教學 實踐	A3 如何在校內推動行動研究—— 以一項初中文言文教學試驗介紹 優質學校改進計劃湯才偉博士、 樂善堂余近卿中學林丁祺老師	C 座 2 樓 縫紉室	B4 加強學習英文動機的兩個經驗分享：  教好英語的三層策略 佛教何南金中學趙漢光老師  <b>A Stage for Students to Shine - Motivating Students to Learn English through Various Extracurricular Activities</b> Ms. Man Chin Ling, Ms. Ma Yuen Iu, Ms. Lee Ming Yi & Mr. Ho Chun Yip, Lok Sin Tong Yu Kan Hing Secondary School (Target audience: English teachers) (Language: Cantonese and English)	Needlework Room, 2/F, Block C	
	A4 <b>English Classroom at Fingertips</b> Mr. Ivan Oh, Ms. Wong Chi Ying & Ms. Kan Pui Yi, Yan Oi Tong Chan Wong Suk Fong Memorial Secondary School (Target audience: English teachers) (Language: Cantonese and English)	1A Classroom, 2/F, Block F	B5 如何重塑弱班的學習動機及效能 ——以通識科為例 優質學校改進計劃胡翠珊女士、曾秀怡女士、 中華基督教會基協中學孔慶彰老師	B 座 1 樓 生物室	
	A5 <b>Sharing Session on Implementing Language across the Curriculum</b> Ms. Chim Kin Mei & Mr. Chan Wai Lun, HHCKLA Buddhist Ching Kok Secondary School (Target audience: Non-language teachers using English as the MOI in content subjects / implementing extended learning activities (ELA) in English) (Language: Cantonese and English)	2E Classroom, 1/F, Block E	B6 數學的美麗與浪漫 優質學校改進計劃黃偉賢先生 (對象：數學科老師)	E 座地下 4E 課室	
	A6 有趣的科學實驗工作坊 優質學校改進計劃梁承謙博士、 潘穎程女士、黃琳博士、宋凱恩女士 (對象：理科老師)	E 座 2 樓 4C 課室			
	多元學習 經歷	A7 電子教學——實戰交流 鳳溪第一中學譚鎮球老師、王翠芝老師、 李苑瑩老師	A 座 1 樓 學生活動中 心	B7 在學習活動中應用移動學習 潮州會館中學譚慧敏主任、楊美嫻老師、 潘凱琳老師	B 座 1 樓 物理室
		A8 全方位學習日的理念與實踐 五育中學陳永祥副校長、蔡敏芝主任	B 座 1 樓 生物室	B8 學生學習圈計劃 (Students Learning Circle Scheme) 天主教普照中學吳基靈副校長、楊文榮老師、 優質學校改進計劃趙李婉儀女士	A 座 1 樓 學生活動中 心
學生培育	A9 學生培育 天主教南華中學沈浩賢副校長、 李偉榮副校長、陳志明老師、彭海洋老師	B 座 1 樓 物理室	B9 訓輔點滴、棉紡人家 棉紡會中學黃攸杰老師、廖婉雯老師、 黃添文老師、徐麗儀副校長	C 座 1 樓 地理室	
	A10 由學生需要出發——校本優質教育計劃 佛教何南金中學鄧炳榮老師、袁暹如老師、 林麗瑩社工	C 座 1 樓 地理室	B10 有特殊學習需要學生的調適 中華基督教會香港區會社會服務部 總協調主任陳永佳先生	E 座地下 2E 課室	
	A11 班級經營中的情緒管理 優質學校改進計劃陳漢森先生	B 座地下 音樂室			

\*除特別註明，以上各環節適合所有教師參加。

## 下午分場環節編排—— 聯誼及興趣活動

	第三時段：下午 2:15 – 3:45	地點
生活趣味	<b>C1 飲食養生之道</b> 營匯專業營養顧問中心陳勇堅先生	B 座 1 樓 物理室
	<b>C2 皮膚護理及化妝儀容</b> 連卡佛林慧萍女士、陳筱薇女士、何兆鴻先生	B 座地下 音樂室
	<b>C3 品味葡萄酒</b> 黃寶偉先生	C 座 2 樓 縫紉室
	<b>C4 咖啡欣賞</b> 劉潔華女士、翟秀霞女士	C 座 1 樓 視覺藝術室
	<b>C5 傳統戲曲欣賞 ABC</b> 優質學校改進計劃陳德恒先生	E 座地下 4E 課室
	<b>C6 小 B 爸媽特訓班</b> 優質學校改進計劃何碧盈女士	E 座地下 2E 課室
	<b>C7 美食新「煮」意</b> 香港太子酒店總廚唐銳軒先生	C 座 2 樓 烹飪室
	<b>C8 大師「手」影——手機攝影技巧工作坊</b> 前鳳溪第一中學教師莊健中先生	F 座 2 樓 1A 課室
手工創作	<b>C9 「縫」場作興</b> 優質學校改進計劃陳可兒博士、李文英女士	B 座 2 樓 自然室
	<b>C10 點紙拼拼——餐巾拼貼工作坊</b> 鳳溪第一中學林荇妍老師	E 座 2 樓 4B 課室
	<b>C11 印出彩虹——擦膠印章工作坊</b> 鳳溪第一中學徐佩芬老師、陳凱瑩老師	B 座 2 樓 化學室
	<b>C12 扭扭汽球班</b> 香港有線電視有限公司房偉光先生	E 座 2 樓 4C 課室
遊樂體驗	<b>C13 桌上遊戲體驗坊</b> Jolly Thinkers	C 座 1 樓 地理室
	<b>C14 Drum Circle：釋放你的能量與潛能</b> 優質學校改進計劃梁承謙博士	A 座 1 樓 學生活動中心
	<b>C15 魔術學堂</b> 林世強先生	E 座 1 樓 3B 課室
健體活動	<b>C16 The Pause that Refreshes</b> Ms. Martha Collard, The Vice President of Group Organizational Wellness at Lane Crawford Joyce Group (Language: English)	School Hall of the Primary School Campus
	<b>C17 教學生活中的養生操</b> 優質學校改進計劃陳漢森先生	地下 雨天操場
	<b>C18 高爾夫球</b>	集合地點： 地下小食部
	<b>C19 射箭</b>	
	<b>C20 攀樹</b>	
	<b>C21 籃球</b>	
<b>C22 足球</b>		

# 講題簡介

第一時段：教師專業發展講座及工作坊 I

上午 10:40 – 11:40

## 一、主題演講

**A1 學校起動計劃下教育的使命與價值：「商業機構—大學—學校」學習經歷的感動**  
優質學校改進計劃趙志成博士、呂斌博士

地點：小學禮堂

「學校起動計劃」為學生創造了豐富、多元的學習經歷。由九龍倉業務單位、大學、學校合作進行的各種學習活動，包括「職場體驗影子計劃」、業務單位參訪、義工活動、英語學習活動等，除豐富了學生在課堂內外的學習，更對學生的自信心、自我評價、人際溝通等方面有提升作用。講者會透過訪談及問卷分析結果分享這些活動如何帶動學生成長，並就「學校起動計劃」的推行過程及成果，與教師談教育的使命與價值。

## 二、學校發展規劃與管理

**A2 做個稱職的中層領導**  
優質學校改進計劃趙李婉儀女士

對象：校長及中層領導  
地點：C 座 1 樓視覺藝術室

在教育改革的洪流中，學校要面對一浪接一浪的挑戰，著名教育學家 Michael Fullan 指出：「學校改革需要各級中層人員揚帆配合，因為他們是推行教育變革的重要人員」(Fullan, 1993)。此外，在推行「校本管理」的前提下，學校管理事務繁多，校長的「個人領導」亦有需要轉化為「分權領導」(distributed leadership)，這種趨勢進一步改變了學校中層人員的角色，亦帶來新的挑戰。

本環節會與參與者一起探討學校中層領導應具備的素質，讓參與者透過自我反思，促進專業成長，帶領學校持續向前。

## 三、學科教學實踐

**A3 如何在校內推動行動研究——以一項初中文言文教學試驗介紹**  
優質學校改進計劃湯才偉博士、  
樂善堂余近卿中學林丁祺老師

地點：C 座 2 樓縫紉室

近年很多學校透過進行行動研究或行動學習，嘗試提升教學與學習效能。本環節將探討如何有效地規劃及實際進行行動研究，並試以一所中學在初中進行文言文教學試驗為例，說明如何在學校開展有關工作。在這個教學試驗之中，教師從分析學生學習難點，並結合選材、文化知識及閱讀策略，讓學生可以更有趣地解讀文言文。

**A4 English Classroom at Fingertips**  
Mr. Ivan Oh, Ms. Wong Chi Ying & Ms. Kan Pui Yi,  
Yan Oi Tong Chan Wong Suk Fong Memorial Secondary School

Target Audience: English teachers  
Venue: 1A Classroom, 2/F, Block F  
Language: Cantonese and English

Since 2011, the English Department has been incorporating iPad based lessons in the curriculum. The motivation from the onset has been clear - to kindle students' interests in the English language on a platform that is current and relevant to them. The iPad provides the ideal instrument to tap on students' tech-inclinations while the numerous applications that run on the IOS platform provide current and exciting resources and opportunities to engage our students in English and enhance their awareness and appreciation of the value of the English Language in the world.

**A5 Sharing Session on Implementing Language across the Curriculum**  
Ms. Chim Kin Mei & Mr. Chan Wai Lun,  
HHCKLA Buddhist Ching Kok Secondary School

Target Audience: Non-language teachers using English  
as the MOI in content subjects / implementing extended  
learning activities (ELA) in English  
Venue: 2E Classroom, 1/F, Block E  
Language: Cantonese and English

This sharing session aims at sharing a school's successful experiences in developing cross-curricular English programs which involve collaboration across the Science Education and Personal, Social & Humanities Education and other KLAs at secondary level. Speakers will also share their experiences in planning, implementing and evaluating the school-based MOI arrangements in the curriculum, as well as the preparatory work they did to prepare for the MOI Focus Inspection.

Speakers will share on the following perspectives:

1. School planning and support measures of developing the Cross-curricular English Curriculum
2. Collaboration with teachers of various KLAs and QSIP in implementing the cross-curricular learning programs
3. Preparatory work before the MOI Focus Inspection and feedback from MOI FI team

Strategies and reflections in promoting extended learning activities (ELA) in English

**A6 有趣的科學實驗工作坊**  
優質學校改進計劃梁承謙博士、潘穎程女士、黃琳博士、宋凱恩女士

對象：理科老師  
地點：E 座 2 樓 4C 課室

學生都喜歡一些與生活有關的科學探究活動，因為過程中不但能讓學生動手做，而且還能讓學生像個科學家般思考。本節將介紹在初中實踐過的一些有趣的科學實驗，讓老師親身體驗其樂趣，把這些實驗回歸於日常的教學當中，以提升學生的學習動機。

## 四、多元學習經歷

### A7 電子教學——實戰交流

鳳溪第一中學譚鎮球老師、王翠芝老師、李苑瑩老師

地點：A座1樓學生活動中心

電子教學是一個長遠而影響重大的教育發展及轉變，這種嶄新的教學模式日漸受到重視，也得到家長及學生歡迎。所以，近年越來越多學校積極推動電子教學。相信不少老師們都深明電子教學的好處，但要如何實行有效的電子學習模式？又應該怎樣具體利用電子資源進行教學，從而促進學生的學習成效？本校中、英、數三科的老師會跟大家分享電子教學經驗及課堂常規，讓大家了解如何透過電子教學，加強課堂互動、學生自學及提升學習成效。

### A8 全方位學習日的理念與實踐

五育中學陳永祥副校長、蔡敏芝主任

地點：B座1樓生物室

全方位學習活動能讓同學走出課室，拓闊視野，實踐全人教育。本校每年均安排兩次全校性的全方位學習日，為中一至中五級同學舉辦不同領域的活動，豐富同學的學習經歷。本校每年檢視全方位學習日的安排，並優化活動內容，冀盼同學能透過活動得以成長。

是次講座，本校嘗試透過安排全方位學習活動的理念及實踐，與各位同工分享舉辦全方位活動的成效。

## 五、學生培育

### A9 學生培育

天主教南華中學沈浩賢副校長、李偉榮副校長、陳志明老師、彭海洋老師

地點：B座1樓物理室

「學生自治」及「生本教育」是本校學生培育的基礎。透過課堂、活動、不同的學生組織、宗教氛圍等，全方位加強師生互動、生生互動，建立學生自信心及歸屬感。學生培育的目標是孕育未來的尖子和領袖，貢獻社群。

### A10 由學生需要出發——校本優質教育計劃

佛教何南金中學鄧炳燊老師、袁暹如老師、林麗瑩社工

地點：C座1樓地理室

為鼓勵師生提供有創意及切合學生需要的校本發展方案，以作改善學生學習及教師發展，本校特別利用「學校起動計劃」的部份撥款，設立「校本優質教育計劃」，歡迎科、組、班以至個別老師及學生提出申請，再由審批小組評選哪個方案可獲資助推行。其中一個獲得「校本優質教育計劃」撥款推行的學生成長項目名為「正向生命計劃」，是透過一系列體驗活動及啟導，讓學生重拾自信及生命目標，並重建與家人的健康關係。本環節將分享「校本優質教育計劃」的概念，及學生在「正向生命計劃」中的成長經歷。

### A11 班級經營中的情緒管理

優質學校改進計劃陳漢森先生

地點：B座地下音樂室

教師能夠管理好自己的情緒，身體健康；能夠管理好學生的情緒，生活愉快！講者介紹教學中健康快樂之道。

## 一、主題演講

### B1 有效教學的九式心法

優質學校改進計劃韓孝述先生

地點：小學禮堂

武功有分「心法」與「招式」，學「心法」比學「招式」更重要。有效教學，就如上乘武功，不可徒具招式，而無內功心法。全港性的課程與教學革新，推行已逾十載，從最初的專題研習、合作學習，到近期的電子學習、自主學習，論招數是層出不窮，論成果則差強人意。有見及此，本講座試行拆開形於外的招式，找出形於內的心法。原來有效教學的基礎心法，不過九式而已，一旦運用自如，自能發揮招式極致的威力，更可進至以無招勝有招的神明境界。

## 二、學校發展規劃與管理

### B2 危機傳媒管理

銘善顧問有限公司繆美詩女士

地點：B 座地下音樂室

香港媒體百花齊放，再加上社交媒體無孔不入，學校隨時成為媒體的追訪對象。無論是學生或教職員在校內校外的言行、校園發的意外或傳染病、甚或校方對政府政策的取態等，均可能把學校捲入媒體旋渦，處理不善或會令雪球愈滾愈大，平白自製災難。

本講座除探討本地媒體生態之外，也講解應對傳媒的有效策略、危機處理的陷阱及要訣、訂定訊息內容的原則及對答技巧等，並配以現實例子講解，令參加者更易理解及投入，掌握基本原則。

### B3 他們是如此重建學習能力的

優質學校改進計劃尹志華先生

地點：E 座 2 樓 4C 課室

從他們的口中，他們是這樣重建學生的信心和能力的。每個故事代表了一個、兩個同學、老師、校長的經歷和觀察，然而當這些故事併在一起，或許讓我們更具體地看到學校在政策制訂、師生關係、課程、教學與評估設計、學習能力與動機的實踐上，如何在學生身上產生作用。

## 三、學科教學實踐

### B4 加強學習英文動機的兩個經驗分享：

教好英語的三層策略

佛教何南金中學趙漢光老師

Target Audience: English teachers  
Venue: Needlework Room, 2/F, Block C  
Language: Cantonese and English

The funds from 2012-13 Project WeCan for the “English Enhancement Scheme” at our school were used for TOEIC, Cambridge English Test and the US & New Zealand Exchange Programmes. The objectives of this scheme are as follows: 1) To equip them with the necessary exam skills; 2) To facilitate the students’ participation in the exchange programmes that raise their English standard through total English immersion; 3) To have the students who participate in the exchange programmes be good examples for all BHNKC students to follow. Learning English well at school has advantages such as receiving large subsidies to study overseas.

As a whole, the “English Enhancement Scheme” not only creates an English-rich environment at BHNKC but also helps our school’s students, who mostly come from the lower middle classes.

### A Stage for Students to Shine - Motivating Students to Learn English through Various Extracurricular Activities

Ms. Man Chin Ling, Ms. Ma Yuen Iu, Ms. Lee Ming Yi & Mr. Ho Chun Yip, Lok Sin Tong Yu Kan Hing Secondary School

Sharing experiences about how to integrate script writing and puppet shows into the junior form curriculum and using authentic contexts to motivate students to learn English.

### B5 如何重塑弱班的學習動機及效能——以通識科為例

優質學校改進計劃胡翠珊女士、曾秀怡女士、

中華基督教會基協中學孔慶彭老師

地點：B 座 1 樓生物室

在面對能力及動機均欠缺的班別，教師可以利用哪些策略去幫助學生建立學習目標，重塑班級的學習氣氛？本環節將與教師分享如何透過「科本經營」及「課堂教學設計」照顧弱生的學習需要，協助他們建立學習習慣，提升他們的課堂參與度及學習效能，從而重塑班級的學習氣氛。

### B6 數學的美麗與浪漫

優質學校改進計劃黃偉賢先生

對象：數學科老師

地點：E 座地下 4E 課室

數學很多時令人覺得只是在數字和符號之中打滾，枯燥無味。但數學其實反映了宇宙和諧優美的特性，當中亦流傳過一些令人回味的愛情故事。本工作坊讓老師在這些美麗事物中洗滌心靈，並透過一些小活動，和學生一同分享數學的美妙。



## 四、多元學習經歷

### B7 在學習活動中應用移動學習

潮州會館中學譚慧敏主任、楊美嫻老師、潘凱琳老師

地點：B 座 1 樓物理室

隨著平板電腦及各類移動工具日益普及，電子學習平台及應用程式的發展日趨成熟，教師利用移動工具進行教學活動日漸增多，教師必須掌握有關技巧，才能有效帶領學生進行電子學習。本講座內容介紹如何善用移動學習平台（如 **Beyond Campus**、**Google Site** 等）及應用程式（如 **My Maps Editor**、**Counter Man** 等）於考察活動中。本環節將分享地理科及通識科的實踐經驗，有關經驗亦可套用於各式學習活動的設計，包括課堂內外的活動。

### B8 學生學習圈計劃（Students Learning Circle Scheme）

天主教普照中學吳基靈副校長、楊文燊老師、  
優質學校改進計劃趙李婉儀女士

地點：A 座 1 樓學生活動中心

「學生學習圈計劃」是一個學生學習支援計劃，目標是：1) 提高學生的自主學習的技巧；2) 提升學生在學習方面的自信心；3) 建立積極和主動學習的氣氛。

這個計劃特別照顧本校部分學生的特點，包括：學習上的起步點較遲；缺乏自主學習的技巧和自信；學習方面缺乏家庭支援（包括在家長的參與和財政方面）；缺乏自律能力在課後努力溫習；及課餘從事兼職工作賺取收入。

在「學習圈計劃」下，學生按其所選的科目，自行組成溫習小組，進行每星期兩次的共同溫習，成績較佳的同學擔任小導師，學校會以獎學金獎勵考試成績有顯著進步的同學，而其小導師亦有獎學金。

## 五、學生培育

### B9 訓輔點滴、棉紡人家

棉紡會中學黃攸杰老師、廖婉雯老師、黃添文老師、徐麗儀副校長

地點：C 座 1 樓地理室

學生中一派位人數大跌，訓輔兩組如何推動全校逆轉頹勢，重振同事士氣？如何使派位人數提升五成？如何讓學生積極主動、自信自強、愛己愛校？箇中故事與辛酸，棉紡人家為你一一分享。

### B10 有特殊學習需要學生的調適

中華基督教會香港區會社會服務部總協調主任陳永佳先生

地點：E 座地下 2E 課室

簡介各類有特殊學習障礙的同學所需的調適、配套及服務等。

## 第三時段：聯誼及興趣活動

下午 2:15 – 3:45

### 一、生活趣味

#### C1 飲食養生之道

營匯專業營養顧問中心陳勇堅先生

地點：B 座 1 樓物理室

由於工作壓力過大，生活節奏急速，加上飲食不當及缺乏運動的緣故，大多人都有不同類型的慢性疾病出現，就如肥胖、糖尿病、高血壓及中風等的問題一直有增無減，且有年輕化跡象，不得不令人心驚膽跳。

其實，養生之道是從健康飲食開始。可惜的是，不少的營養知識都是似是而非、言之鑿鑿及以訛傳訛。希望透過這講座，帶出一些容易明白飲食養生之道，以免大家道聽塗說，不求甚解；反之，學會如何透過正確飲食，吃出健康好體魄。

#### C2 皮膚護理及化妝儀容

連卡佛林慧萍女士、陳筱薇女士、何兆鴻先生

地點：B 座地下音樂室

本環節歡迎男、女參加者參加，屆時將講解皮膚護理及化妝儀容技巧，以及進行化妝示範。

#### C3 品味葡萄酒

黃寶偉先生

地點：C 座 2 樓縫紉室

不同品種的葡萄，經過酒農的悉心栽種，與及釀酒師的精心釀造，做成各式各樣不同風格的葡萄酒。各種葡萄酒有何特點？應該如何選擇和品嚐？本環節將介紹各種葡萄酒的主要產地、釀製過程、味道特點等，並設有體驗時間，讓參加者邊嚐、邊談、邊學。

#### C4 咖啡欣賞

劉潔華女士、翟秀霞女士

地點：C 座 1 樓視覺藝術室

一杯香醇濃郁的咖啡，可使人暫時卸下沉重的工作壓力，在生活中享受到難得的寧靜。然而，每一顆咖啡豆背後都蘊含著豐富的歷史故事。本環節將介紹各款世界級咖啡豆的歷史源流、品種、味道特點等，並設有體驗時間，參加者能一邊嘆咖啡，一邊認識杯中物的故事。

#### C5 傳統戲曲欣賞 ABC

優質學校改進計劃陳德恒先生

地點：E 座地下 4E 課室

中國傳統戲曲源遠流長，以唱、唸、做、打的方式，揉合詞曲、音樂、美術、表演，是一門獨特的表演藝術，富有豐富的藝術特色。本環節將透過欣賞兩場折子戲，深入淺出介紹中國傳統戲曲的特色，並可以此為參考，了解如何導引學生欣賞傳統戲曲，為學生打開欣賞之門。

#### C6 小 B 爸媽特訓班

優質學校改進計劃何碧盈女士

地點：E 座地下 2E 課室

每次孩子不合作發脾氣時，你有沒有思考他們為什麼會做出不恰當行為呢？為甚麼孩子難以專注？為甚麼孩子無法一氣呵成完成指令？為甚麼孩子難以從負面情緒中平復過來？當孩子出現行為情緒問題時，父母可以怎麼做？其實只要找出問題的癥結，問題便可迎刃而解。「小 B」行為解碼，讓我們一一為您剖析當中的技巧和策略。

#### C7 美食新「煮」意

香港太子酒店總廚唐銳軒先生

地點：C 座 2 樓烹飪室

低溫慢煮是近年新興的一種烹調法，利用這方法烹調的菜餚能保持食物的原味。是次活動將由香港太子酒店的總廚與大家一起分享低溫慢煮三文魚的技巧，過程中，更會與我們分享各種煮食的心得及小故事。

#### C8 大師「手」影——手機攝影技巧工作坊

前鳳溪第一中學教師莊健中先生

F 座 2 樓 1A 課室

大家平日也經常利用手機拍照，但又有否想過只要懂得調節手機的攝影程式，便能拍出大師之作？本工作坊理論與實踐並重，讓大家只需要利用手機，也能在百忙之間拍下滿意的照片。

註：(1) 參加者需自攜手提電話（以智能手機為佳）；(2) 先在課室進行講解，再到戶外進行攝影實習。

### 二、手工創作

#### C9 「縫」場作興

優質學校改進計劃陳可兒博士、李文英女士

地點：B 座 2 樓自然室

本環節是縫紉工作坊，希望參加者能忙裡偷閒，享受手縫和風雙面便當布袋的樂趣。縫紉高手或新手均歡迎參加，大會將提供材料包及工具，亦歡迎參加者自攜針、線、剪刀。

### C10 點紙拼拼——餐巾拼貼工作坊

鳳溪第一中學林荇妍老師

地點：E座2樓4B課室

你想擁有一個獨一無二的自家製產品嗎？餐巾拼貼是一個既簡單又容易學習的技術，你只需要利用平凡的餐巾紙，便可以在短時間內，憑個人喜好，製作成多項各具特色、獨一無二的產品。

### C11 印出彩虹——擦膠印章工作坊

鳳溪第一中學徐佩芬老師、陳凱瑩老師

地點：B座2樓化學室

你想擁有一個獨一無二的自家印章嗎？擦膠印章是最近流行的DIY玩意，你只需花點心思設計圖案，並運用一對巧手，便可以在短時間內，憑個人喜好，製作成不同款式的印章。印章可以用作製成書籤或印於布袋上。參加者將製作1個擦膠印章、1個布袋，及多款書籤。

### C12 扭扭汽球班

香港有線電視有限公司房偉光先生

地點：E座2樓4C課室

有線電視義工隊導師將由淺入深地教授各老師扭出不同造型的汽球。完成工作坊後，每位老師可獲由有線義工隊導精心製造的汽球公仔作紀念。

## 三、遊樂體驗

### C13 桌上遊戲體驗坊

Jolly Thinkers

地點：C座1樓地理室

棋類遊戲就等於象棋、飛行棋？圖版遊戲就只有大富翁？桌上遊戲世界其實變化萬千，由遊戲專家特別設計的遊戲無論在題材、玩法、技巧上都層出不窮，不少桌遊更是娛樂性與教育意義兼備。本環節會在Jolly Thinkers的桌遊導師協助下，讓參加者試玩多種紙牌遊戲及圖板遊戲，探索桌遊的新世界！

### C14 Drum Circle：釋放你的能量與潛能

優質學校改進計劃梁承謙博士

地點：A座1樓學生活動中心

透過「集體鼓圈」(Drum Circle)活動，讓參與者體會集體的能源，釋放自己的潛能。參與者會輪流使用各式敲擊樂器，在導師的指導下數十人同時進行敲擊鼓樂，並進行各式各樣的變化、即興。參與者亦會初步了解到常用敲擊樂器如鼓、搖鼓、沙錘、響鈴等的用法。

### C15 魔術學堂

林世強先生

地點：E座1樓3B課室

此魔術班是一個基礎入門班，導師將由淺入深地教導，讓學員在愉快輕鬆的氣氛下學習不同的魔術手法及技巧。同時，將教授學員利用日常生活物品或小道具演出各種不同的魔術效果，並有機會嘗試製作魔術道具。

## 四、健體活動

### C16 The Pause that Refreshes

Venue: School Hall, Primary School Campus

Language: English

Ms. Martha Collard, the Vice President of Group Organizational Wellness at Lane Crawford Joyce Group

This is a one and a half hour experiential experience exposing participants to the basics of mindful meditation using two ancient but powerful techniques. Using labyrinths for walking meditation and gongs for reclining meditation the group will have an opportunity to stop, reflect and integrate their learnings and experiences of the day. Too often trainings and workshops conclude by scurrying to complete the happy feedback forms with too little opportunity for thinking of how participants may wish to incorporate their learnings into their daily lives. The labyrinth will allow them to do so.

The gong meditation is pure indulgence. A chance to take a pause and reboot at a cellular level which for most adults in Hong Kong is a luxury indeed. The participants will leave relaxed and refreshed after their long day.

### C17 教學生活中的養生操

優質學校改進計劃陳漢森先生

地點：地下雨天操場

講者四十歲之後，身體不同器官依次響亮起健康警號，於是急謀養生保健良方；先後學過兩套氣功，從中選出對教師較實用的招式，可以定時定點練，亦可以隨時隨地練，有益身心。

### C18 - C22 高爾夫球、射箭、攀樹、籃球、足球

集合地點：地下小食部

鳳溪第一中學面積為九龍新界各區之冠，校園寬敞，空氣清新，設施多元化，以配合學生體育項目的發展。學校除標準設施外，還擁有400米跑道之田徑運動場、多個足球場、排球場、籃球場、攀樹場、射箭場及高爾夫球練習場等。學校學生在體育發展上亦有不少成就，尤以攀樹活動更為突出，曾於新加坡政府主辦亞洲區攀樹比賽勇奪優良成績。參加者在教練的帶領下，除可在忙碌的生活中舒展筋骨外，亦可體驗校園鳥語花香，草木怡人的環境。

註：參加者宜穿着合適的運動服飾參與活動

## 學校位置及交通路線



**火車：**1. 上水火車站 A 出口上水廣場巴士總站乘搭 73K 巴士，於"鳳溪第一中學"巴士站下車（車程約十分鐘）；或  
2. 上水火車站往新豐路步行前往學校（步行約二十分鐘）（途經隧道）

**巴士：**70X 上水←→觀塘  
73A 彩園邨（上水）←→沙田愉翠苑  
73 彩園邨（上水）←→大埔工業邨  
79K 上水火車站←→打鼓嶺（經粉嶺）  
270 上水火車站←→翠麗花園  
乘搭以上巴士後，途經隧道，步行約十分鐘

**的士：**上水火車站 A 出口上水廣場的士站乘搭的士，車程約五分鐘

\*是次活動參加人數眾多，大會恕未能安排停車位給參加者，請參加者盡量利用公共交通工具。

鳴謝鳳溪第一中學借出場地

優質學校改進計劃  
Quality School Improvement Project  
香港新界沙田香港中文大學  
電話：(852) 2948 3202  
傳真：(852) 2603 7551  
<http://www.fed.cuhk.edu.hk/~qsp>  
[qsi@fed.cuhk.edu.hk](mailto:qsi@fed.cuhk.edu.hk)

<歡迎到本計劃網頁，閱覽及下載教師專業發展日資料>