



「學校起動」計劃

聯校教師專業發展日2017

主辦機構



QSIP

日期：2017年3月31日

時間：上午9:00—下午4:00

地點：香海正覺蓮社佛教正覺中學

前言

「學校起動」計劃 (Project WeCan) 體現「社·企共勉」精神，旨在為中學生提供各種機會，培育他們，啟發他們規劃人生，為日後升學及就業作好準備。計劃除關注學生成長，亦高度重視教師專業發展，過去曾多次與香港中文大學「優質學校改進計劃」合作舉辦不同層面的專業交流活動，加強學校持續改進的力量。其中，「聯校教師專業發展日」更是年度大型專業發展活動，為參與計劃學校的校長及老師提供專業培訓，藉此提升教學質素與課程管理。

本年度「聯校教師專業發展日」特別為教師安排二十三節有關課程規劃、教學策略、學生培育、學校領導等涵蓋不同學科、不同範疇的講座及工作坊。透過專題分享及交流，期望拓闊教師視野、促進反思，同時加強學校之間的交流。是日活動亦安排了多場有關文化、健康及生活趣味的環節，融和知識與生活，希望老師們能享受其中。

本年度「聯校教師專業發展日」參與人數多達二千六百人，是以特別把參與學校分為三組，分別於三月十七、二十四、三十一日三天舉行活動。活動得以順利舉行，實有賴各成員學校的參與和支持，以及棉紡會中學、天主教普照中學及香海正覺蓮社佛教正覺中學借出場地，在此謹致衷心謝意。

「學校起動」計劃成員學校 (按筆劃序排列)

中華基督教會扶輪中學
中華基督教會基協中學
中華基督教會馮梁結紀念中學
五育中學*
仁愛堂陳黃淑芳紀念中學
天主教南華中學
天主教普照中學
天主教鳴遠中學*
加拿大神召會嘉智中學
北角協同中學
伯特利中學*
佛教何南金中學*
佛教茂峰法師紀念中學
佛教黃允畋中學
李求恩紀念中學
明愛屯門馬登基金中學*
明愛粉嶺陳震夏中學*
東華三院邱金元中學*
東華三院馬振玉紀念中學
東華三院郭一葦中學
東華三院黃鳳翎中學*
保良局朱敬文中學*
香海正覺蓮社佛教正覺中學*
香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
香港布廠商會朱石麟中學
香港航海學校*

香港聖公會何明華會督中學
香港道教聯合會圓玄學院第一中學
香港道教聯合會圓玄學院第三中學
馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學
高雷中學*
救世軍卜維廉中學*
深培中學
曾璧山中學*
棉紡會中學
港九潮州公會中學*
圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學
新會商會中學
獅子會中學
聖母院書院
裘錦秋中學 (屯門)
閩僑中學*
鳳溪第一中學*
樂善堂王仲銘中學
樂善堂余近卿中學
樂善堂梁錄琚書院*
樂道中學
潮州會館中學
嶺南中學*
麗澤中學
觀塘功樂官立中學*

(*為於2017年3月31日參加聯校教師專業發展日的學校,其他學校將分別參加3月17日及24日舉行的聯校教師專業發展日)

程序

時間	內容	地點
9:00 – 9:50	開幕禮暨計劃成果分享	2 樓禮堂
9:50 – 10:00	小 休	
10:00 – 11:15	教師專業發展講座及工作坊 I—— 有效教與學的規劃與實踐 (於同一時段安排多個平行環節) — 「優質學校改進計劃」專題分享	見分場 環節編排
11:15 – 11:30	小 休	
11:30 – 12:45	教師專業發展講座及工作坊 II—— 有效教與學的規劃與實踐 (於同一時段安排多個平行環節) — 「優質學校改進計劃」專題分享	見分場 環節編排
12:45 – 14:30	午 膳	
14:30 – 16:00	文化・健康・趣味講座 (於同一時段安排多個平行環節)	見分場 環節編排

請參加者憑入場券入場

～鳴謝香海正覺蓮社佛教正覺中學借出場地～

分場環節編排

主題	時間	第一時段 (10:00 – 11:15)	地點	第二時段 (11:30 – 12:45)	地點
		教師專業發展講座及工作坊 I——有效教與學的規劃與實踐		教師專業發展講座及工作坊 II——有效教與學的規劃與實踐	
主演講	A1	教學策略的理解、選擇和調整 優質學校改進計劃湯才偉博士	2樓禮堂	B1 促進自主學習：「預習嘗新、摘錄重點、課後溫習、自我檢視」的實踐 優質學校改進計劃陳鴻昌先生	2樓禮堂
學校課程領導與	A2	如何善用 DSE 數據回饋教與學？ 優質學校改進計劃胡翠珊女士	1樓115室學生活動室	B2 21世紀的人才培育 優質學校改進計劃戴希立先生	1樓115室學生活動室
有效教學策略與學生多元發展	A3	教學「工具」的選取及運用：「輔」助與「負」助 優質學校改進計劃陳礎月女士	4樓415室地理室	B3 為甚麼老師總是誤以為學生沒有興趣？——學習動機的研究與實踐 優質學校改進計劃梁承謙博士	7樓圖書館
	A4	如何提升學生學習技巧？ 優質學校改進計劃趙麗梅女士、曾秀怡女士	6樓613室物理實驗室	B4 課室中的學生情緒 優質學校改進計劃李燕紅女士	6樓613室物理實驗室
	A5	看過大師的作品，就會懂得創作？藝術賞析與非藝術學科又有何干？——藝術導賞活動的設計理念與實踐個案分享 優質學校改進計劃薛海暉先生	2樓214室美術及設計室	B5 Games in Education：結合遊戲元素提升學習動機的導入活動設計 優質學校改進計劃陳可兒博士	4樓415室地理室
中文科	A6	應用戲劇豐富記敘文的內容和立意 優質學校改進計劃戚本盛先生	4樓414室生物實驗室	B6 中文綜合能力的培養 優質學校改進計劃呂斌博士	3樓315室家政室(二)
	A7	扶持讀寫障礙學生在語文世界中成長 優質學校改進計劃黎慧怡女士	3樓315室家政室(二)		
英文科	A8	Teacher Leadership in the English Department Ms. Lee Chun Man Alice, QSIP	Rm 605, Computer-assisted Learning Rm, 6/F	B7 Engaging the Disengaged – Helping the Reluctant Students to Become Self-directed Learners Ms. Chiu Lai Mui Adela, QSIP	Rm 214, Art and Design Rm, 2/F
				B8 Maximizing Students' Participation; Entertaining Different Learning Styles Ms. Cheung Hiu Tung Becky, QSIP	Rm 605, Computer-assisted Learning Rm, 6/F
數學科	A9	數學科的自主學習 優質學校改進計劃黃偉賢先生	1樓106課室	B9 立體圖形的投影與交角：學習難點、教具使用與教學設計 優質學校改進計劃柯志明先生	1樓106課室
	A10	在音樂中找到數學 優質學校改進計劃翁子明先生	7樓圖書館		
通識科	A11	通識教育中的公民教育與社區參與 優質學校改進計劃蘇永強先生、朱榮得先生	5樓516室綜合科學實驗室(二)	B10 人文學科及通識教育的初高中課程銜接 優質學校改進計劃曾秀怡女士、朱榮得先生	5樓516室綜合科學實驗室(二)
科學科	A12	PISA 的科學架構及學生表現對理科教學的啟示 優質學校改進計劃韓孝述先生、宋凱恩女士	5樓514室綜合科學實驗室(一)	B11 如何有效地準備，以迎接科學科新課程？ 優質學校改進計劃潘穎程女士、宋凱恩女士	5樓514室綜合科學實驗室(一)

時間 主題	第三時段 (14:30 – 16:00)	地點
	文化・健康・趣味講座	
啟發青少年潛能	C1 4D 音樂劇——學校推行表演藝術的理念 香港培正中學何力高副校長	2樓禮堂
	C2 ART IS LOVE 城市當代舞蹈團董事局主席及 ART IS LOVE 藝術教育運動召集人簡美蓮博士、 資深藝術評論員、藝術項目策劃人及戲劇教育專家曲飛先生	1樓115室 學生活動室
	C3 創意藝術教與學：寫作、文學和電影 香港公開大學人文社會科學院創意寫作與電影藝術課程 助理教授梁慕靈博士、高級講師葉曉丹先生	6樓605室 電腦輔助學習室
	C4 另有 Teen 地——亦師亦友 USB 工作坊 盈力僱員服務顧問黃之濼女士	2樓214室 美術及設計室
健康養生	C5 「吃」不走壓力，減壓有辦法（健腦飲食） 香港教育專業人員協會李鎰而女士	6樓613室 物理實驗室
	C6 潤物需要有「聲」——聲線護理講座 香港教育專業人員協會舒盛宗先生	5樓516室 綜合科學實驗室 (二)
	C7 真係燥底？——個人體質及需要（中醫篇） 盈力僱員服務顧問註冊中醫師容志航博士	7樓 圖書館
	C8 中醫穴位按摩 香港教育專業人員協會邵益璋中醫師	5樓514室 綜合科學實驗室 (一)
品味生活	C9 薰身有術——香薰舒痛減壓 盈力僱員服務顧問楊燕齊女士	3樓315室 家政室(二)
	C10 茶香飄飄（中國茶的沖泡及品嚐淺談） 香港教育專業人員協會鄧玉貞女士	4樓415室 地理室
	C11 君子球 香港中文大學體育運動科學系講師張善婷女士	5樓 球場
	C12 桌上遊戲教育體驗坊 創思樂中心 Jolly Thinkers Centre	4樓414室 生物實驗室

講題簡介

第一時段：10:00 – 11:15

教師專業發展講座及工作坊 I——有效教與學的規劃與實踐

一、主題演講

A1 教學策略的理解、選擇和調整

優質學校改進計劃湯才偉博士

對象：所有參加者

地點：2 樓禮堂

香港在過去十多年來，曾推出不少有助提升教學效能的策略，例如照顧學習差異、自主學習等。學校在推行各種策略的過程中，成效各有不同。究其原因，或有對策略的理念、價值缺乏認同與理解；亦有因為對策略的具體內容、執行條件缺乏篩選與準備；種種原因，最終令策略未能彰顯成效。本講題嘗試從對策略的理解、選擇方面來說明學校應該如何作出執行的決定，並從校本的情況考慮下，調整策略的內容和進度，讓有關的教學策略在推行上取得最大的效益。

二、學校領導與課程規劃

A2 如何善用 DSE 數據回饋教與學？

優質學校改進計劃胡翠珊女士

對象：中層領導教師／科主任、任教高中 DSE 教師

地點：1 樓 115 室 學生活動室

學校有不少關於學與教方面的數據，其中最為重要的是香港中學文憑考試統計報告（HKDSE Examination Statistical Report），報告提供了不同學科的成績摘要及項目分析（item analysis）。有關數據若分析得宜，能為科組提供豐富的資訊，優化現行的課程規劃及教學。本環節將透過不同學科的例子分享有關分析方法，藉此提升老師以數據推動決策（data-driven decision making）的專業能量。

三、有效教學策略與學生多元發展

A3 教學「工具」的選取及運用：「輔」助與「負」助

優質學校改進計劃陳礎月女士

對象：所有參加者

地點：4 樓 415 室 地理室

教育走進了二十一世紀，可供選擇以輔助教學的工具可謂多不勝數，有傳統的、有創新的；有實體的、有數碼化的。講者並不是要對各種工具作出介紹，而是想分享教學工具選取及運用的一些看法，希望可以從而探討其與教學目標及教學成效的關係。

A4 如何提升學生學習技巧？

優質學校改進計劃趙麗梅女士、曾秀怡女士

對象：所有參加者

地點：6 樓 613 室 物理實驗室

本環節將分享如何透過教授不同的學習技巧，如：協助學生訂立學習目標、建立寫做筆記、溫習的意識及技巧、及應試技巧等，從而培養學生成為自主學習者。

A5 看過大師的作品，就會懂得創作？

藝術賞析與非藝術學科又有何干？——

藝術導賞活動的設計理念與實踐個案分享

優質學校改進計劃薛海暉先生

對象：所有參加者

地點：2 樓 214 室 美術及設計室

本環節將以工作坊形式，與老師們探討設計藝術賞析活動的原則，並延伸至非藝術課堂中，了解應用藝術欣賞活動進行教學／總結學習經驗的可能。

四、中文科

A6 應用戲劇豐富記敘文的內容和立意

優質學校改進計劃戚本盛先生

對象：中文科教師

地點：4樓414室 生物實驗室

內容貧乏是學生作文的通病，輕視構思是常見的病因之一。講者過去在不同學校嘗試引入簡易版本的「應用戲劇」的方法教導學生構思的方法和建立構思的習慣，可見一定的學習成效。有關方法目標在教導學生掌握構思工具，以能應用於日常教學為原則，適用於不同的體裁，尤以記敘文工具較佳效果。

A7 扶持讀寫障礙學生在語文世界中成長

優質學校改進計劃黎慧怡女士

對象：中文科教師

地點：3樓315室 家政室(二)

你的班中有讀寫障礙學生嗎？他們在語文課堂上有何表現或困難？研究顯示，本港有10%以上學童有不同程度的學習困難，當中，讀寫障礙（又稱讀寫困難）是最常見的一種。讀寫障礙學童腦部處理文字資訊的過程與常人異，影響其認讀文字、理解和表達等能力。作為語文教師，我們可以怎樣幫助有讀寫障礙的學生？本環節將探討如何協助學生發展閱讀能力，扶持他們於語文世界中成長。

五、英文科

A8 Teacher Leadership in the English Department

Ms. Lee Chun Man Alice, QSIP

Target Audience: English Teachers

Venue: Rm 605, Computer-assisted Learning Rm, 6/F

Medium: English

Teachers are not only leaders in the classroom but also leaders in the subject department. Be it the Head of Department or Form Co-ordinator; roles that are formally or informally assigned, English teachers assume certain leadership roles in facilitating students' learning. This session explores how English teachers, as teacher leaders, can contribute to the improvement of the department as well as the success of students' learning.

六、數學科

A9 數學科的自主學習

優質學校改進計劃黃偉賢先生

對象：數學科教師

地點：1樓106課室

自主學習是香港教育近年一個熱門話題。本環節將會與老師探討數學科的特色（本科與其他科目不同之處），然後就著這科的特色循「課前」、「課中」、「課後」與「評估」四個範疇與老師探討數學科如何進行自主學習。本環節亦期望參與之老師能分享各自學校在數學科中推行自主學習的不同經驗。

A10 在音樂中找到數學

優質學校改進計劃翁子明先生

對象：數學科教師

地點：7樓 圖書館

在「度量、圖形與空間」範疇中，平面圖形經過變換後的變化，如平移、反射，便得出另一個圖形。在某一派的古典音樂裏，原來也隱藏著這種變換的特性，作曲家到底是數學家還是音樂家呢？透過講座，讓教師知悉在這些古典音樂中找到數學，將來亦可以在數學課堂或課外活動講座中，與學生分享原來在音樂中可以找到數學。

七、通識科

A11 通識教育中的公民教育與社區參與

對象：通識、人文學科教師

優質學校改進計劃蘇永強先生、朱榮得先生

地點：5 樓 516 室 綜合科學實驗室（二）

我們都希望學生在畢業後能成為關心時事、願意參與社會建設的公民。此環節希望透過教學設計和社區參與活動例子，講解如何在通識教育科中推行社區教育及公民教育。

八、科學科

A12 PISA 的科學架構及學生表現對理科教學的啟示

對象：初中科學科、

優質學校改進計劃韓孝述先生、宋凱恩女士

高中物理、化學及生物科教師

地點：5 樓 514 室 綜合科學實驗室（一）

由經濟合作與發展組織（OECD）策劃的「學生能力國際評估計劃」（PISA）公布了 2015 年研究結果，本港 15 歲學生的科學能力較以前降低，科學效能感在 OECD 地區中亦屬偏低，究竟是甚麼原因引致？本節將會與老師們一起探討有關的原因，並透過分析多個課堂上的實例，找出改善學生科學學習的方法。

教師專業發展講座及工作坊 II—有效教與學的規劃與實踐

一、主題演講

- B1 促進自主學習：** 對象：所有參加者
「預習嘗新、摘錄重點、課後溫習、自我檢視」的實踐 地點：2 樓禮堂
優質學校改進計劃陳鴻昌先生

講者將以系統化的方法，表述教師可以嘗試從預習、課堂內展示重點及協助學生摘錄重點，到利用重點製作個人化筆記以成為溫習材料，繼而訓練學生於做練習及回答測考問題時自我檢視錯誤的技巧等多方面，促進學生培養自主學習的基本功。講者也會展示學校試驗的一些實例，以供參加者參考。

二、學校領導與課程規劃

- B2 21 世紀的人才培育** 對象：校長、副校長、中層領導教師
優質學校改進計劃戴希立先生 地點：1 樓 115 室 學生活動室
面對 21 世紀世界及香港的新常態，以及各類專業期望學生於未來發展所需具備的核心素養，各地政府及教育部門均調整了教育目標及學校課程，香港對國內及海外（美國、新加坡、台灣等地）的變化，是否有所啟發和準備？

三、有效教學策略與學生多元發展

- B3 為甚麼老師總是誤以為學生沒有興趣？——學習動機的研究與實踐** 對象：所有參加者
優質學校改進計劃梁承謙博士 地點：7 樓 圖書館
對某科目有興趣是天生的嗎？面對差弱學生是否應該降低對他們的要求？成績好的學生又是否對甚麼都會有高動機、高自信？學生對某科目欠缺興趣，教師就無計可施？「開心」和「操練」可以並存嗎？為甚麼有時玩遊戲，學生反而很快失去興趣？為甚麼有些教師越操練，學生反而越有動力？其實教育心理學有很多關於學習動機的研究，研究結果往往都說明教師對如何提升學生動機，存在着一些誤解，值得深思。

- B4 課堂中的學生情緒** 對象：所有參加者
優質學校改進計劃李燕紅女士 地點：6 樓 613 室 物理實驗室
學生的情緒與他們校內各方面的表現均息息相關。然而在現實教學中，老師在課堂中須同時兼顧教學、學生能力差異、學生情緒、學習進度等多個方面，對於課堂中照顧或回應有情緒需要的同學，很多時力不從心。本環節希望透過識別課堂內不同的情緒行為表現，了解不同學生的情緒需要及特徵，幫助老師可以更有效地運用適當的方法回應學生及管理課堂。

- B5 Games in Education：結合遊戲元素
提升學習動機的導入活動設計** 對象：班主任及所有參加者
優質學校改進計劃陳可兒博士 地點：4 樓 415 室 地理室

遊戲與經歷為本的學習活動（experiential learning activities）的發展空間非常廣闊，不但可以超越傳統教學範式的局限，而且在強化情意教育和社群教育之餘，亦能幫助學習者發展智能和建立自主學習的態度和能力。本環節會分享一些結合遊戲元素、提升學習動機的導入活動例子，並拆解它們設計背後的原則。

四、中文科

B6 中文綜合能力的培養

優質學校改進計劃呂斌博士

對象：中文科教師

地點：3 樓 315 室 家政室（二）

中文綜合卷要求學生同時運用閱讀、聆聽、寫作及思維等多種能力，而 2016 年試卷三的設計及要求改動，更令中下能力的學生倍感困難。本環節將分享一些課堂的實踐經驗，嘗試針對學生的困難及不足，以幼細的步驟及小步子學習，配合適度的評估、鞏固練習，循序漸進提升學生的綜合語文能力。

五、英文科

B7 Engaging the Disengaged – Helping the Reluctant Students to Become Self-directed Learners

Ms. Chiu Lai Mui Adela, QSIP

Target Audience: English Teachers

Venue: Rm 214, Art and Design Room, 2/F

Medium: English

Many students show no interest or become disengaged in English lessons. What can teachers do to help the struggling learners to stay focused and achieve success? In this workshop, participants will explore the principles of planning and designing activities that enhance language learning and strategies that help them to become self-directed learners.

B8 Maximizing Students' Participation; Entertaining Different Learning Styles

Ms. Cheung Hiu Tung Becky, QSIP

Target Audience: English Teachers

Venue: Rm 605, Computer-assisted Learning Rm, 6/F

Medium: English

When facing a large group of less able learners, do you view teaching them English as an insoluble problem or an opportunity to try new teaching approaches? If you go for the latter, you will benefit from this workshop in which simple but powerful suggestions on implementing differentiated instruction, cooperative learning and self-directed learning will be provided to maximize teaching effectiveness and learner participation.

六、數學科

B9 立體圖形的投影與交角：學習難點、教具使用與教學設計

優質學校改進計劃柯志明先生

對象：數學科教師

地點：1 樓 106 課室

歷年的全港性系統評估（TSA）數據反映學生對立體圖形的投影、線與平面的交角及兩平面的交角等概念的認識持續欠佳。在本環節中，講者會分享他從研究中發現的學生學習難點，並分享如何透過使用實物教具及動態幾何軟件進行構作（construction）及論述（reasoning），加強學生對立體圖形的視像能力（visualization），幫助他們掌握辨認投影和交角的有效方法。

七、通識科

B10 人文學科及通識教育的初高中課程銜接

優質學校改進計劃曾秀怡女士、朱榮得先生

對象：通識、人文學科教師

地點：5 樓 516 室 綜合科學實驗室（二）

初高中的課程銜接是不少學校關心的課題，本環節將分享不同學校在初中的課程規劃、教學策略、評估方法及延伸學習活動等例子，藉此協助教師反思及優化現行的校本規劃和做法。

八、科學科

B11 如何有效地準備，以迎接科學科新課程？

優質學校改進計劃潘穎程女士、宋凱恩女士

對象：初中科學科教師

地點：5 樓 514 室 綜合科學實驗室（一）

為了發展初中學生的科學素養、相關的科學過程技能，以及加強學生對科學為我們的生活和環境所帶來影響的認識，課程發展議會科學教育委員會更新中學《科學科課程綱要（中一至中三）》（1998）的課程。雖然課程在 2018/19 學年才會真正落實推行，但學校在這兩年可做甚麼作準備？本節將會嘗試利用學校的實作例子，探討學校可為新課程作準備的功夫。

一、啟發青少年潛能

C1 4D 音樂劇——學校推行表演藝術的理念

香港培正中學何力高副校長

對象：所有參加者

地點：2 樓禮堂

本港學界演出音樂劇蔚然成風，但不少教師因經驗不足而無從入手，有的在過程中遇到重重困難，有的因太專注演出效果而漸漸失卻活動本來的意義。講者跟中學生製作音樂劇近二十年，其中《震動心弦》、《逆風》膾炙人口，他堅持把品格教育融入音樂劇訓練當中，過程更被拍成本地紀錄片《爭氣》，引起社會迴響。本環節針對上述情況，探討內容包括學校投放大量資源製作音樂劇有何教育意義？甚麼是音樂劇訓練的 4D 原則？如何把品格教育融入音樂劇中？學生的生命如何在音樂劇中成長和蛻變？

C2 ART IS LOVE

城市當代舞蹈團董事局主席及

ART IS LOVE 藝術教育運動召集人簡美蓮博士、

資深藝術評論員、藝術項目策劃人及

戲劇教育專家曲飛先生

對象：體藝科教師、負責學生事務或課外活動教師

地點：1 樓 115 室 學生活動室

ART IS LOVE 是一個推動藝術教育的全港性運動，致力透過研討會的互動過程，與教育工作者建立夥伴關係，倡議他們輔助學生接觸藝術，從而為學生提供更大的思考及想像空間，帶領他們展開認識自我及生命本質的歷程，令香港下一代因著欣賞藝術成為熱愛生命和高效能的自主學習者。

C3 創意藝術教與學：寫作、文學和電影

香港公開大學人文社會科學院

創意寫作與電影藝術課程助理教授梁慕靈博士、

高級講師葉曉丹先生

對象：中文科教師、

對培育學生寫作有興趣的老師

地點：6 樓 605 室 電腦輔助學習室

為了提升教師對中文創意寫作及影像教學的認識，以及如何訓練學生對文字和影像的想像力和敏感度，本環節先探討為何寫作教學要結合影像教學以了解新一代學生思維和學習特色，並分享兩者如何在教學上互相配合及闡述實際案例，參加者亦能夠透過分組活動體驗文學與影像教學。

C4 另有 Teen 地——亦師亦友 USB 工作坊

盈力僱員服務顧問黃之濂女士

對象：所有參加者

地點：2 樓 214 室 美術及設計室

講者將透過「認識」(Understanding)、「同步」(Synchronizing)、「建立」(Building) 三步曲，加深參加者對青少年們的流行語言、文化、喜好及心理需要的認識，配以心理學理論講解及溝通技巧分享，從而建立起與青少年獨特的相處模式，成為真・良師益友。

二、健康養生

C5 「吃」不走壓力，減壓有辦法（健腦飲食）

香港教育專業人員協會李鎰而女士

對象：所有參加者

地點：6 樓 613 室 物理實驗室

前線教育工作者難免遇上不少的工作壓力，本環節將介紹健腦營養素、認識好壞脂肪、以食物減壓可引發的健康問題、所謂「comfort food」的陷阱及分享相關的減壓方法。

C6 潤物需要有「聲」——聲線護理講座

香港教育專業人員協會舒盛宗先生

對象：所有參加者
地點：5樓516室 綜合科學實驗室（二）

教育界的同工很多時因工作需要而長期大量用聲，聲線容易疲倦而變得沙啞。本環節向參加者介紹發聲原理，常見的聲帶病變，實用的腹式呼吸原理及基本技巧、調節呼吸及發聲技巧以及適合教師的聲樂練氣技巧。

C7 真係燥底？——個人體質及需要（中醫篇）

盈力僱員服務顧問註冊中醫師容志航博士

對象：所有參加者
地點：7樓 圖書館

中醫體質學說是以中醫理論為主導，研究各種體質類型的生理、病理特點。坊間一向會將體質劃分為寒底及熱底，但事實上中醫體質學說，將人的體質大致分成九種。透過本講座希望讓參加者更了解各體質的特性及注意事項。

C8 中醫穴位按摩

香港教育專業人員協會邵益璋中醫師

對象：所有參加者
地點：5樓514室 綜合科學實驗室（一）

本節將介紹中醫穴位按摩，由資深註冊中醫師簡介人體經絡系統及其治病的原理，介紹常用穴位的位置、功效及其臨床運用的方法，並示範穴位按摩治療頸痛、腰痛等常見都市病，以及教授簡單的保健操，例如敲膽經、按壓心包經、眼部操等以強健教師體魄。

三、品味生活

C9 薰身有術——香薰舒痛減壓

盈力僱員服務顧問楊燕齊女士

對象：所有參加者
地點：3樓315室 家政室（二）

香薰治療是屬於輔助療法的一種，目的在提升人們生活品質，令教職人員在疲憊之中，取得心靈、情緒的支援。此講座會教授大家適當使用精油配方及配合簡單按摩技巧，能有效改善失眠、焦慮、躁動、頭痛及身心痛症等問題。

C10 茶香飄飄（中國茶的沖泡及品嚐淺談）

香港教育專業人員協會鄧玉貞女士

對象：所有參加者
地點：4樓415室 地理室

本環節為教師介紹博大精深的中國茶藝文化，由認識茶的分類、茶具應用、沖泡方法、欣賞茶的滋味及了解茶文化，參加者亦可體驗泡茶。

C11 君子球

香港中文大學體育運動科學系講師張善婷女士

對象：所有參加者
地點：5樓球場

君子球（Tchoukball）又稱巧固球，是結合手球、排球、壁球、籃球技巧的新興運動。這項運動因比賽過程完全沒有身體接觸、以禮為本，因而名為「君子球」。本節期望提高教師對君子球這項運動項目的認識，將簡介君子球的起源及基礎知識，簡單熱身後教師將可以親身下場參與，體驗君子球這項較新鮮的運動項目。參與者須穿著輕便服裝及運動鞋。

C12 桌上遊戲教育體驗坊

創思樂中心 Jolly Thinkers Centre

對象：所有參加者
地點：4樓414室 生物實驗室

本環節將會透過桌上版圖棋類遊戲，讓教師輕鬆體驗及享受遊戲樂趣，同時從遊戲過程中了解自己，共同建立教師團隊精神。

學校位置

地點：新界調景嶺翠嶺路 38 號

巴士路線：

796X、796S、796C、796M、798

港鐵：調景嶺站 B 出口



步行指示：

穿過都會駅 / 城中駅商場沿行人天橋去彩明商場，再沿天橋到健明邨（約15分鐘）

（是次活動參加人數眾多，校內停泊車輛位置有限，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。）

鳴謝香港正覺蓮社佛教正覺中學借出場地

「學校起動」計劃官方網站



<http://www.projectwecan.com/zh/>

「學校起動」計劃於 2011 年推出，旨在為學習條件稍遜的中學生提供各種機會。歡迎到「學校起動」計劃網頁，了解計劃伙伴、活動及成果。

優質學校改進計劃官方網站



<http://www.fed.cuhk.edu.hk/~qsip/>

歡迎到本計劃網頁，閱覽及下載教師專業發展日的詳情及環節內容簡介。

網上教育雜誌「EdTalk by QSIP」



www.facebook.com/edtalkqsip

EdTalk 是優質學校改進計劃團隊建立的網上平台，就當前教育議題、學校改進策略和各種有效教學方法分享不同文章。