



家教會到校服務

填妥表格 ([word](#) / [pdf](#))，傳真回 2770 2209 或電郵至 leungsukming@hkptu.org，我們將盡快與您聯絡。

查詢：2780-7337 梁淑明 網址：www.hkptu.org/pta/284

內容簡介

家長教師興趣班	
講題	內容
中醫穴位按摩	<ol style="list-style-type: none">1. 介紹人體經絡系統及其治病的原理2. 常用穴位的位置、功效及其臨床運用的方法3. 示範穴位按摩治療頸痛,腰痛等常見都市病4. 簡單的保健操,例如敲胆經、按壓心包經,眼部操等.
小食製作班	<p>共四堂，製作內容如下：</p> <p>第一堂： 小食—椰香粟米金黃糕、素菜腐皮卷 飲品—山楂菊花茶</p> <p>第二堂： 小食—焗薯、七彩雞肉卷 飲品—檸檬薄荷飲</p> <p>第三堂： 小食—焗魔鬼排骨、薄餅 飲品—荷葉桂花茶</p> <p>第四堂： 小食—芒果糯米飯、數字雞翼 飲品—玫瑰普洱茶</p> <p>人數：10 人 時間：每堂 2 小時 費用：\$4000(包括：材料費) 備註：學校需具備：焗爐、微波爐、電焗爐或可煎食物的焗、餐具</p>
太極	<p>太極基本功及基礎八式太極套路，以及每式的變化練習。</p> <p>節數：八節 時間：每節一小時十五分鐘 人數：以二十人為上限，多於二十人則要另聘助教。</p>

<p>茶香飄飄 (中國茶的沖泡及 品嚐淺談)</p>	<p>從飲一杯茶開始： 認識茶的分類 茶具應用 沖泡方法 欣賞茶的滋味 了解茶的文化 泡茶齊來試 分享茶款：茶款：紅茶、白茶、花茶、青茶、普洱茶等。(其中 2-3 款)</p>
<p>健體八段錦</p>	<p>北派八段錦，合共八組動作。整套八段錦的鍛鍊需時約為半小時，適合繁忙的都市人作為養生減壓的工具。</p> <p>節數：四節 時間：每節一小時十五分鐘 人數：以二十人為上限，多於二十人則要另聘助教。</p>
<p>粵曲初探</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 粵曲樂理：粵曲格式、叮板認識、工尺譜、鑼鼓應用等 2. 唱曲技巧：發聲方法、呼吸技巧等 3. 粵曲唱腔訓練：唱腔技巧、人物感情演繹及處理等 4. 選唱曲目：《狄青闖三關》 <p>課堂：共 6 節 時間：每節 1.5 小時 人數：最多 25 人 所需設備：音響器材設備〔有 karaoke 功能〕</p>
<p>合時合候四時湯水</p>	<p>講座首先解釋傳統節令與五臟六腑的關係，然後針對四季的多發病，再從中醫理論的四氣五味、以及歸屬臟腑經絡的角度去介紹四季不同的食材和湯水，帶出應對的方法。</p>