

# 香港教師中心活動

HK 18-162

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

## 迎壓紓壓好辦法之 樂活身心靈工作坊

「全人健康」除了指身體，還包含了「心理」、「社交」及「靈性」的和諧和健康。香港大學行為健康教研中心團隊設計了一套中西合璧的自療活動，揉合了東方傳統文化及西方正向心理與體驗式學習的元素，讓參加者從身入心，培養健康的體及情緒狀態，促進「全人健康」。課程由五節組成，以漸進模式，讓參加者藉由參與每週活動，建立良好習慣；從改善身軀的柔軟度為起點，進而放鬆心情，最終達至心境平和，建立身心靈健康。

內 容：第一堂：什麼是「全人健康」？身體與心情如何相互影響？為何要學習放鬆？學習放鬆的初步動作。

第二堂：如何察知緊張身／心？放鬆身體如何放鬆緊繃的心情及放鬆的方法。學習利用聲音及動作幫助放鬆。

第三堂：如何以互動的活動和遊戲達至放鬆肢體／情緒、促進社交，有效改善身心的方式、提昇正面情緒。

第四堂：利用嗅覺改善健康——介紹香薰治療對壓力引起的身體不適，例如睡不好，身體痛症尤其是頭肩頸，消化系統不適。分享精油如何令日常生活輕鬆一點。

第五堂：按摩的好處，如何利用手反射區作為舒緩壓力引致之不適。教導自行按摩的手法，實行自己愛自己。

\*學員請穿著輕便運動服裝，並自備瑜伽墊及大毛巾

導 師：陳素鸞女士（認可催眠治療師及專業教練，有豐富教學經驗）

張奇麗女士（國際芳療師協會之香薰治療高級主任講師，有豐富教學經驗）

日 期：2018 年 11 月 2、9、16、23 及 30 日（逢星期五，共 5 堂）

時 間：晚上 7:00 至 8:30

地 點：九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心

語 言：粵語

對 象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

名 額：18 名

費 用：每位 250 元

截止報名日期：2018 年 10 月 23 日

報名辦法：有意參加的教師，請填妥附上的報名表，連同劃線支票港幣 250 元正（支票抬頭寫「香港女教師協會」），於截止報名日期或之前寄達「九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心 西座 W106 室 香港教師中心」。信封面請註明「樂活身心靈工作坊」。報名者可於 2018 年 10 月 26 日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktc/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。

備註：1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。

2. 若報名人數超過限額，將以抽籤決定取錄名單。

3. 參加者如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。

請在教員室內張貼，本宣傳海報已上載在香港教師中心網頁。

## 迎壓紓壓好辦法之樂活身心靈工作坊

日期：2018年11月2、9、16、23及30日（逢星期五，共5堂）

時間：晚上7:00至8:30

地點：九龍塘沙福道19號教育局九龍塘教育服務中心

### 報名人資料：

#姓名：（中）\_\_\_\_\_先生/女士\*（英）Mr / Ms\* \_\_\_\_\_  
(請用正寫) (FULL NAME in BLOCK LETTERS)

### #電郵地址：（請清楚填寫）

我還未是香港教師中心資訊訂戶；我希望日後收到香港教師中心資訊電郵。

#聯絡電話：\_\_\_\_\_

在職 #現時任教學校：\_\_\_\_\_

#學校電話：\_\_\_\_\_ 傳真號碼：\_\_\_\_\_

已退休 #最後任教學校：\_\_\_\_\_

總教學年資： <1年  1-3年  4-6年  7-10年  >10年

（此項資料僅供統計之用，並不影響取錄結果。）

#支票資料：支票號碼：\_\_\_\_\_ 銀行：\_\_\_\_\_

**聲明：**本人確認以上填寫之資料確實無訛。

\_\_\_\_\_  
報名人簽署

註：**\*請圈出適用者。** #必須填寫之項目。

- 注意：
1. 請提供本表格所要求的報名資料。如未能提供所需資料，有關參加活動的申請將不獲處理。支票若有錯漏，本中心亦會終止辦理有關申請，而不會作另行通知。
  2. 本表格所收集的個人資料，將用於辦理報名申請及作統計之用，並會於活動完結六個月後銷毀。
  3. 每份表格只限一人報名，如需多份，請自行影印。如多於一名教師報名，請分別填寫報名表格及夾附支票（不可共用支票報名），以便處理。
  4. 請填妥報名表，連同劃線支票港幣 250 元正（抬頭寫「香港女教師協會」，並請將姓名及聯絡電話寫在支票背面），於 2018 年 10 月 23 日或之前寄達九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心西座 W106 室 香港教師中心，信封面請註明「樂活身心靈工作坊」。
  5. 若成功取錄，報名人的姓名會顯示在香港教師中心網頁的課程取錄名單。報名人可於 2018 年 10 月 26 日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktc/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。
  6. 若活動取消或不獲取錄，報名人可獲發還支票。若獲取錄但缺席活動，則不會獲發還支票。
  7. 已報名者若未能出席活動及欲取消其申請，請於截止報名日期或之前通知本中心職員，以便作出退票安排；**獲取錄者若缺席活動，或會影響往後報名參加活動獲取錄的機會。**
  8. 本中心沒有車位供學員使用。
  9. 本中心可能為活動進行拍照，並上載至本中心網頁，除本中心職員外，參加者請勿拍攝、錄音或錄影。
  10. 本中心會盡力確保所有活動在安全情況下進行，但在活動期間，如發生意外而導致任何受傷或財物損失，參加者須自負全責，一切責任概與本中心無關。參加者需注意自身安全及保管個人財物，如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。

請填妥下列表格。如報名人不獲取錄，有關支票將寄往下列地址發回。

姓名：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

(必須清楚填寫)