

大埔崇德黃建常紀念學校

2008 至 2009 年度上學期教師發展日

主 題：【從教師全人成長到團體凝聚】課程

日 期：2009 年 1 月 2 日(星期五)

時 間：上午九時至下午四時三十分

地 點：本校禮堂

主講機構：T&T 全人成長所心理及物理治療中心

統 籌：陳愛英副校長、陳翠容老師

內 容：

① 「身心靈整合」全校教師工作坊

目的	內容
1. 了解身心靈全面整合的概念	1. 人是一個具有身體、心理和靈性三方面的個體
2. 學習減壓和情緒管理，並促進反思及自我了解	2. 透過經驗性活動對自己的身體、心理和靈性作出反思和整理
3. 透過經驗性活動增強個人對「教師專業」的醒覺。並探索個人價值觀、人生意義與對教育委身的關係	3. 學習壓力的處理，和促進對個人身心靈狀態的自覺 4. 探索身心靈整合和健康的有效途徑

② 「教師體適能管理」工作坊

目的	內容
1. 讓教育同工體驗身心鬆弛對處理壓力及提升工作表現的重要性	1. 協助教師認識體適能的基本概念
2. 讓教育同工把握一套實用簡便的身心鬆弛辦法	2. 探索教育工作者壓力根源，壓力與身體失衡的關係
3. 從「身」開始，促進教育同工重視個人身心靈的持續成長	3. 促進教師學習減壓、遠離慢性痛症、心因症與抑鬱，提升身心健康 4. 經驗性活動 a. 自我探索活動 b. 默想鬆弛練習 c. 一系列全身伸展活動