

## 「教師專業發展日」到校服務

申請方法：於教協網站 (<http://www.hkptu.org/devday/>) 下載表格，填妥後傳真至 2770-2209，我們將盡快與您聯絡。

查詢：2780-7337 組織部梁淑明小姐

**\*\*收費以每個項目計算\*\***

### (四) 精神健康 (每講 2 - 3 小時，每講\$3,100 - \$6,700)

讓情緒更健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鬱及焦慮的情緒</li> <li>2. 掌握情緒管理的秘訣</li> <li>3. 正向心理學的啟示</li> </ol>
正面文化工作坊	<p>正向心理學的概念和理論，是以研究人的長處、建立正面情緒和品格為重點，並相信人本來就具有積極心態的潛能，而這些因素正正是引導人過著充實、愉快、有意義的生活。講座目的是與老師分享如何將這種正面文化帶進校園，如何發掘學生的潛能，並運用這些正面的元素來解決學生的不同問題。</p>
邁向幸福人生： 正向心理學啟示	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正向心理學與幸福人生</li> <li>2. 正向心理學：五個幸福向度</li> </ol>
快樂體驗工作坊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體驗真正的快樂</li> <li>2. 活在此時此地：盡情投入生活</li> <li>3. 回味人生的成功</li> <li>4. 感恩有你同行</li> </ol> <p>形式：短講 / 體驗遊戲 / 影片播放 / 小組討論</p>
工作壓力管理 (社工主講)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 壓力來源</li> <li>2. 情緒與壓力</li> <li>3. 壓力指標</li> <li>4. 解壓方式</li> </ol>
工作壓力管理工作坊 (社工主講)	<p>透過互動工作坊、反思和練習，辨明工作中的壓力和自我回應壓力模式，學習如何制定目標，採取正面思考模式，幫助減壓。並在衝突中學習協商，達至雙贏局面，並在繁忙中找到自己的平衡點。也會在工作坊中教授減壓練習。</p>
與壓力共舞 (精神科醫生主講)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 常見精神健康問題</li> <li>2. 壓力與對身心靈的影響</li> <li>3. 管理壓力的方法及建議</li> </ol>
教師如何保持良好的精神健康	<p>教師的身心及精神健康無疑影響著教師的教學質素和表現。可是教師的教學及行政工作量越來越大，要保持良好的心理質素及精神健康並不容易。講座旨在幫助教師有效地舒緩負面情緒、保持良好的個人精神健康及人際關係，以面對和應付教學上及生活上的各種壓力和挑戰。</p>

精神健康急救與  
壓力管理

1. 精神健康急救概念(ALGEE 五項重點)
2. 認識常見情緒病(抑鬱症、焦慮症)
3. 壓力來源與減壓方法