

# 教師身心康健支援服務

## TEACHER WELLNESS SUPPORT SERVICE

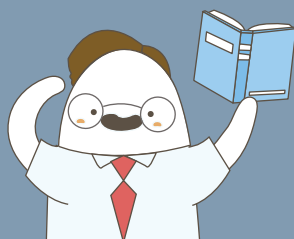
專為教師而設的全方位身心康健支援服務，我們的團隊包括中醫、睡眠教練、體適能運動教練、聊癒師等，從全人康健 (Holistic Wellness) 角度出發，定期舉辦各項線上、線下及入校身心靈體驗活動，關顧教師的身心健康。



了解更多

### 入校活動

歡迎學校預約入校團體活動，包括：專業康健評估與療癒體驗、Me Time 安舒區佈置及新興運動體驗、藝術體驗及身心關顧活動。



### 打氣活動

教師平日工作繁重，有時需要一點心意支持，充電後再重新出發。WELLNESS PRO 於節日及特別日子會舉辦打氣舒壓活動，並送贈實用健康心意包，配合教師身心需要的同時，為教師打打氣。



### 網上活動

定期於網上提供不同主題的身心靈體驗活動，讓教師在家亦可享受治癒時光，認識更多身心康健資訊外更可探索內在情緒，給自己放鬆的空間。



### 專業評估

針對教師常見身心康健問題如睡眠困擾、身體痛楚及情緒需要，並提供各式評估。從註冊中醫師到運動教練的專業角度出發，為教師提供貼合個人體質的諮詢，支援教師身心康健。

# 教師身心康健支援服務

## TEACHER WELLNESS SUPPORT SERVICE

### 入校活動團體申請表

服務選項 (請剔選服務)	預約日期及時間	預計人數及費用	
<div data-bbox="65 405 347 929">  </div> <p><b>1 專業康健評估</b></p> <p>針對教師常見的身心康健問題，如睡眠困擾、痛症及情緒需要，由註冊中醫、運動教練、睡眠教練或註冊營養師提供每人約15分鐘一對一專業個人康健評估及療愈建議，支援教師身心健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> <b>註冊中醫師:</b> 提供情志養生評估及建議</li> <li><input type="radio"/> <b>運動教練:</b> 評估肌腱及痛點，教授改善身心狀況的伸展及體適能運動</li> <li><input type="radio"/> <b>睡眠教練:</b> 評估教師睡眠困擾的成因，並提供適切的非藥物睡眠改善建議</li> <li><input type="radio"/> <b>註冊營養師:</b> 就個人身心狀況提供營養飲食建議</li> </ul>	<p>日期: _____</p> <p>時間: _____</p>	<p>預計人數: _____</p> <p>費用:</p> <p><input type="radio"/> \$1,500 / 日 (最多4小時)</p>	
<div data-bbox="65 943 347 1321">  </div> <p><b>2 團體身心體驗活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 流體畫創作</li> <li><input type="radio"/> 芬蘭木柱體驗</li> <li><input type="radio"/> 藝術字書法</li> <li><input type="radio"/> 香薰擴香石DIY</li> <li><input type="radio"/> 土耳其馬賽克</li> <li><input type="radio"/> 香薰按摩/潤唇膏DIY</li> <li><input type="radio"/> 禪繞畫</li> <li><input type="radio"/> 手力紓痛減壓工作坊</li> <li><input type="radio"/> 和諧粉彩</li> <li><input type="radio"/> 太極養生工作坊</li> <li><input type="radio"/> 養生花茶DIY</li> <li><input type="radio"/> 頤鉢療愈體驗</li> <li><input type="radio"/> 靜觀療愈體驗</li> <li><input type="radio"/> 自訂/節日限定項目</li> </ul>	<p>日期: _____</p> <p>時間: _____</p> <p>每項約75-90分鐘</p>	<p>預計人數: _____</p> <p>費用:</p> <p><input type="radio"/> 約\$3,000-5,000 / 項 (視乎人數及材料而定)</p>	
<div data-bbox="65 1335 347 1780">  </div> <p><b>3 Me Time Zone 教師身心安舒區</b></p> <p>把校方提供的房間佈置成新穎的紓壓空間，讓教師能享受以下專屬的五感體驗，同時還會收到精美的教師打氣心意包</p> <p><b>飲食區:</b> 品嚐療愈花茶及健康茶點</p> <p><b>香薰區:</b> 輕鬆DIY香薰書籤及杯墊</p> <p><b>安睡區:</b> 在甜睡沙發上歇息，身心快速充電</p> <p><b>音樂區:</b> 細聽輔助音樂治療之音樂</p> <p><b>資訊區:</b> 閱讀支援身心健康之書籍</p>	<p>日期: _____</p> <p>時間: _____</p> <p>教師可選擇以個人或小組方式使用服務</p>	<p>預計人數: _____</p> <p>費用:</p> <p><input type="radio"/> 約\$1,000-3,000 / 日 (最少5日) (視乎人數及材料而定)</p>	
<p><b>申請學校資料</b></p>			
<p>聯絡人姓名: _____</p>	<p>職銜: _____</p>	<p>電話/WhatsApp: _____</p>	<p>蓋印: _____</p>
<p>傳真: _____</p>	<p>電郵: _____</p>	<p>申請編號(內部使用): _____</p>	
<p>學校名稱及地址: _____</p>			
<p>備註/服務要求: _____</p>			
<p>請把申請表WhatsApp到 WELLNESS PRO 專線: 5162 9176, 將有專人於7-10個工作天內跟您聯絡</p>			<p>日期: _____</p>