

教師身心康健支援服務

TEACHER WELLNESS SUPPORT SERVICE

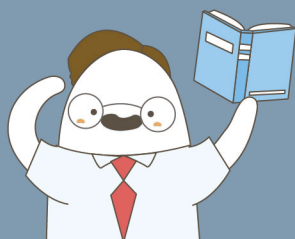
專為教師而設的全方位身心康健支援服務，我們的團隊包括中醫、睡眠教練、體適能運動教練、聊癒師等，從全人康健 (Holistic Wellness) 角度出發，定期舉辦各項線上、線下及入校身心靈體驗活動，關顧教師的身心健康。



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 Zone 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>1 專業康健評估 由以下專業人員提供個人評估及療癒建議</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 註冊中醫師: 提供情志養生評估及建議 <input type="radio"/> 物理 / 職業治療師: 就體能及身心勞損情況提供相應復健指導 <input type="radio"/> 運動教練: 評估肌腱及痛點，教授改善身心狀況的伸展及體適能運動 <input type="radio"/> 睡眠教練: 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 <input type="radio"/> 註冊營養師: 就個人身心狀況提供營養飲食建議 	<p>日期: _____</p> <p>時間: _____</p>	<p>預計人數: _____</p> <p>費用:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> \$1,500 / 日 (最多4小時) <input type="radio"/> 申請費用津助
<div data-bbox="65 943 347 1321"> </div> <p>2 團體身心體驗活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 流體畫創作 <input type="radio"/> 芬蘭木柱體驗 <input type="radio"/> 藝術字書法 <input type="radio"/> 香薰擴香石 / 蠟燭DIY <input type="radio"/> 土耳其馬賽克 <input type="radio"/> 手力紓痛減壓工作坊 <input type="radio"/> 禪繞畫 <input type="radio"/> 頤鉢療癒體驗 <input type="radio"/> 和諧粉彩 <input type="radio"/> 太極養生工作坊 <input type="radio"/> 椅子瑜伽體驗 <input type="radio"/> 養生吃貨全攻略 	<p>日期: _____</p> <p>時間: _____</p> <p>每項約60-90分鐘</p>	<p>預計人數: _____</p> <p>費用:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> \$3,000 / 項 (已包材料費及導師費用) <input type="radio"/> 申請費用津助
<div data-bbox="65 1335 347 1794"> </div> <p>3 Me Time Zone 教師身心安舒區 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>飲食區: 品嚐療癒花茶及健康茶點</p> <p>香薰區: 輕鬆DIY香薰書籤及杯墊</p> <p>安睡區: 在甜睡沙發上歇息，身心快速充電</p> <p>音樂區: 細聽輔助音樂治療之音樂</p> <p>資訊區: 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> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> \$1,000 / 日 可選 1-5 日 <input type="radio"/> 申請費用津助

申請學校資料

聯絡人姓名:

職銜:

電話/WhatsApp:

蓋印:

傳真:

電郵:

申請編號(內部使用):

學校名稱及地址:

備註/服務要求:

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

日期: