

WELLNESS PRO

# 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。

SCAN ME

可瀏覽 WELLNESS PRO 專頁  
了解更多我們活動詳情和服務資訊





WELLNESS PRO



聖雅各福群會  
St. James' Settlement

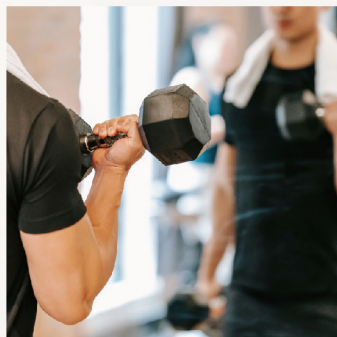
## 免費專業個人康健諮詢

可因應教師的身體及情緒狀況和需要，提供以下每項最多四節服務。



### 情緒諮商聊癒

由聊癒師提供情緒支援或輔導跟進，並按需要轉介至相關社會服務資源。



### 運動教練體適能評估

由專業運動教練評估教師體適能及身體機能，並根據評估結果及痛症狀況建議適切的運動動作。



### 睡眠教練好睡指導

由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。



### 中醫痛症及情志養生諮詢

由註冊中醫就教師的痛症及情志養生方面的需要，提供諮詢/中藥處方/施針服務。

\*中醫師僅提供處方，教師需要自行到藥房執配中藥