聖雅各福群會
St. James' Settlement

WELLNESS PRO

WELLNESS PRO

教師身心康健支援服務

教師篇

身心康健支援服務

簡介

WELLNESS PRO是一個專爲校園而設，由身心康健角度出發的服務，結合醫學、輔導、運動及心靈療癒等專業，以多元化形式推行，期望與教師、學生及家長一起加強身心健康和精神健康素養，達至全人康健(Holistic Wellness)。

背景

「爲人師表」教師一直被社會要求成爲學生的榜樣和典範，除了知識上的訓練，亦要培育學生的身心成長。然而教師的身心靈健康又由誰關心？教師面對壓力困境時，誰又可以成爲他們的支援？有見及此，聖雅各福群會WELLNESS PRO結合多種「專職治療」和心理輔導，爲教職員提供到校及網上的多元服務，以加強自我關懷及提升對精神健康的關注。

目標

1. 提升教師身心康健狀況。
2. 提高教師對個人身心康健及精神健康素養的認知和覺察。
3. 協助教師認識更多加強身心康健和精神健康素養的方式。
4. 加強教師對照顧學生身心康健和精神健康素養的知識及方法。

特色

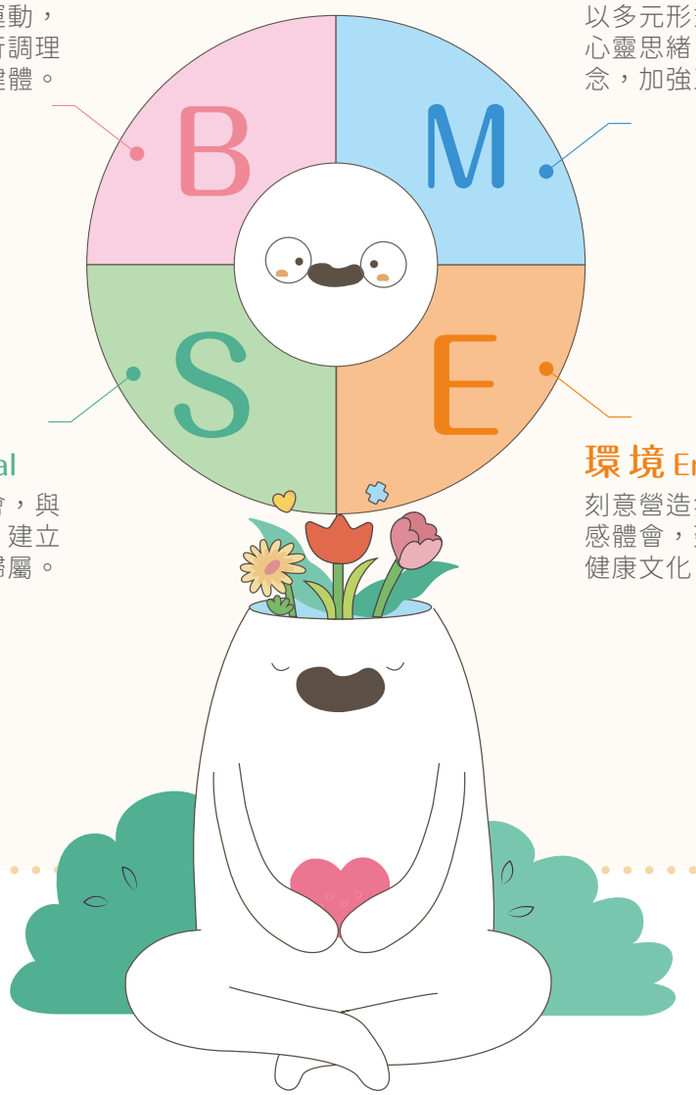
WELLNESS PRO是一個關注教師**身心全人康健(Holistic Wellness) 的一站式支援服務**，由**跨專業協作團隊**提供多元**專職治療和心理輔導介入，以及不同模式的培訓**；促使教師認識精神健康相關知識，以提升教師的精神健康素養。

理念

我們相信要達至「全人康健(Holistic Wellness)」，需要在「身體、心靈、社交、環境」四方面都有良好的狀態。而且身、心、社、環各自都彼此相互影響，缺一不可，整合模式介入就是最佳的方法。

身體 Body
透過醫學和運動，從外到內進行調理保健，強身健體。

心靈 Mind
以多元形式體驗，療癒心靈思緒，整合心思意念，加強正向思維。



社交 Social
創造交流機會，與人彼此連結，建立關係，加強歸屬。

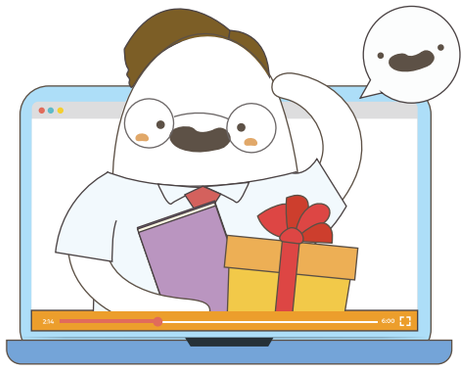
環境 Environment
刻意營造氛圍，提升五感體會，建立追求全人健康文化。

粒米教師福利社

一個專爲教師而設的部門，目的是透過各類型的活動及優惠爲教師們打打氣，讓他們在繁忙的公務日子裡能夠建立一個專屬自己的休息和放鬆時間，使他們重新得力。如有興趣加入的教師，請關注我們的IG/FB，在那裡有我們的消息發放。

線上工作坊　節日限定活動

打氣禮物包　社工情緒支援



中醫 X 身心教練到校

個人養生專業諮詢服務

我們的跨專業團隊會到校爲教職員提供持續4次的一對一個人養生專業諮詢服務，將針對教職員常見的身心健康狀況，如痛症、睡眠質素不佳及情緒需要等，並由中醫及身心教練爲教職員提供貼合個人需要的評估、諮詢及治療建議，促進他們身心康健。

30名教職員　每次入校約6小時(每人約30分鐘，共四天)

參加者須出席4節服務並完成有關評估問卷

每節15分鐘(共4節)

每節15分鐘(共4節)

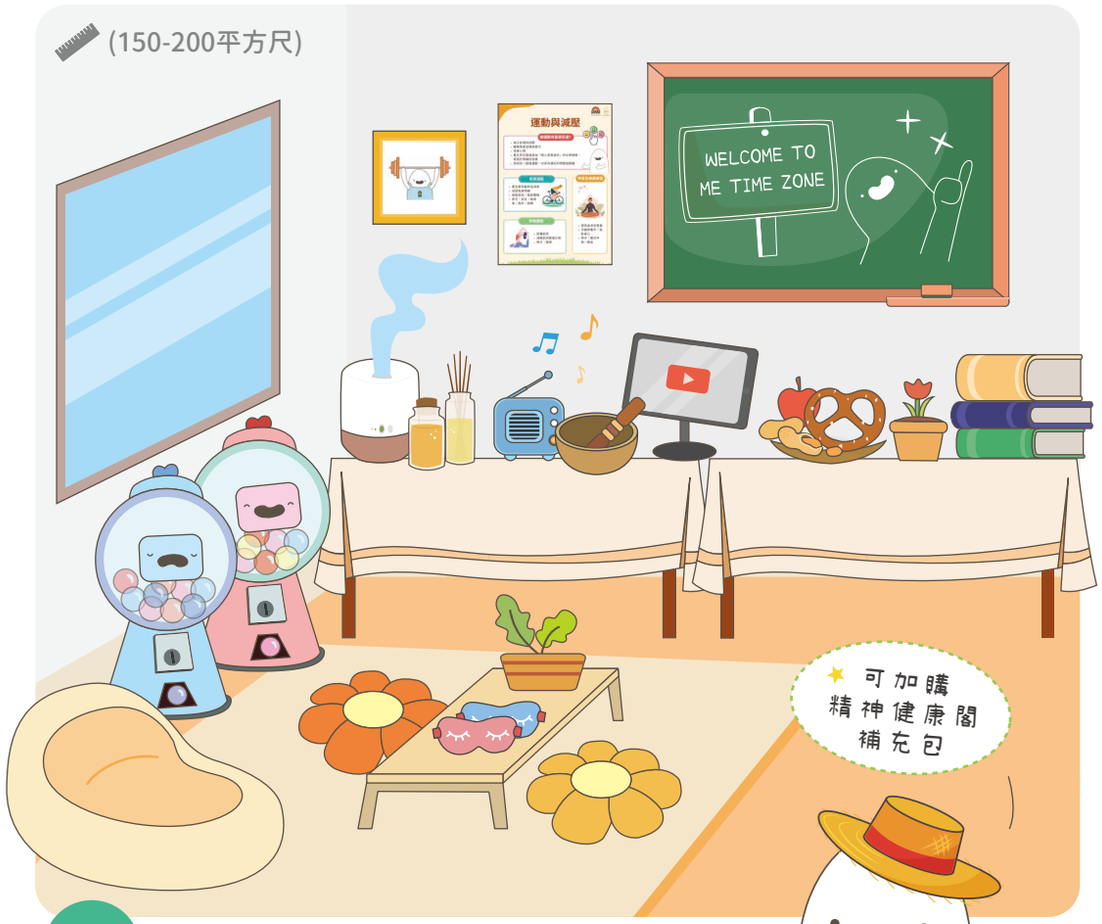
Chill Zone

精神健康閣

舒適x放鬆x療癒集於一室，透過沉浸式體驗，重新得力；並在聊癒區選取專屬「悄悄話」，爲當天的打打氣。

寧食物語：療癒花茶，健康小食
香薰手作：輕鬆 DIY ，香薰書籤
休閒小休：甜睡沙發，身心充電
音樂治療：治癒音樂，放下繁瑣
心靈小品：休閒閱讀，品味人生
聊癒啟迪：每日一抽，爲你打氣

(150-200平方尺)



期間限定《粒米打氣牆貼/海報15張》

療癒工作坊

試下先

從日常規律中暫時停一停(REST)，透過嘗試參與各類型的體驗工作坊，讓專注(FLOW)帶領大家進入療癒時光，從中學習養生知識和技能外，並體會照顧和「愛錫」自己。

25-35人(視乎活動性質)　1-1.5小時(視乎活動性質)

藝術系列

- 香薰擴香石
- 酒精墨水畫
- 和諧粉彩
- 土耳其馬賽克
- 手繪星球燈
- 毛毛迷你盆栽
- 乾花壓花相框
- 馬爾代夫肌理畫

運動系列

- 芬蘭木柱體驗
- 節拍運動
- 韓式瘦身運動
- 太極養生
- 手力紓痛減壓
- 平靜心境瑜珈體驗

身心靈系列

- 頌缽療癒體驗
- 香薰手浴減壓
- DIY養生調配花茶
- 靜觀療癒體驗
- 安睡香囊 DIY
- 多肉植物小盆景DIY

專業培訓及指導系列

PRO

由跨專業團隊提供培訓及指導，提升教師對精神健康及危機處理的專業知識及技能，以加強校園支援網絡。同時，透過專業指導提升教師個人身心健康及精神素養，加強教師身心全人健康。

❶ 精神健康急救(標準版)/(關懷青少年版)

25人爲上限　12-14小時(分4堂)

❷ 學校危機處理培訓系列

ⓐ 學校危機處理基本課程

全校教職員　3小時

ⓑ 模擬危機演練

建議參加者完成學校危機處理基本課程

內容：即時行動、應對策略、會議流程、跟進工作

20人　3小時

❸ 正向教育

成長性思維 | 讚賞五步曲 |

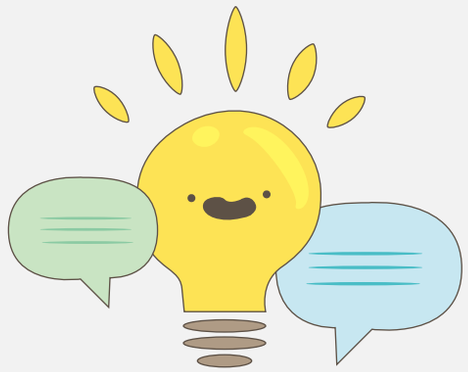
吾講吾知

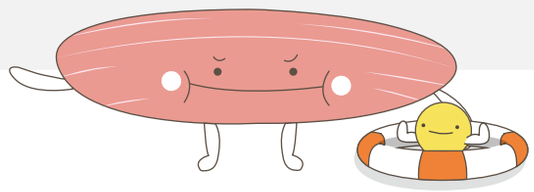
精神健康講座

由不同領域的專家帶領下，從日常生活例子中學習專業知識，透過深入淺出的講解，讓大家更容易明白，並能夠應用於個人生活中。

70人　1小時

中醫養生 | 精神健康初探 | 健康食療





歡迎向我們
查詢及報價

WELLNESS PRO

到校服務簡介

活動形式	服務內容	服務人數	時間
中醫 X 身心教練到校	個人養生專業諮詢服務	30名教職員	每次入校約6小時(每人約30分鐘，共四天)
環境及氣氛營造系列	1) Chill Zone - 精神健康閣 追加Chill Zone補充包 3) 粒米打氣牆貼 / 海報 (一套35張)	全校	永久擺放
試下先療癒工作坊系列	香薰擴香石 / 酒精墨水畫 / 土耳其馬賽克 / 馬爾代夫肌理畫 / 太極養生 / 平靜心境瑜珈體驗 / 頌缽療癒體驗 / 香薰手浴減壓 ...	25-35人 (視乎活動性質)	1-1.5小時 (視乎活動性質)
PRO 專業培訓及指導系列	1) 精神健康急救(標準版)證書課程 2) 精神健康急救(關懷青少年版)證書課程 3) 學校危機處理基本課程 4) 模擬危機演練 5) 正向教育	25人 25人 全校 20人 全校	4堂(共12小時) 4堂(共14小時) 3小時 3小時 3小時
吾講吾知講座系列	1) 中醫養生 2) 精神健康初探 3) 健康食療	70人	1小時

聯絡我們

服務專線(電話/Whatsapp): 5162 9176
傳真: 3104 3647
電郵: wellnesspro@sjs.org.hk
Facebook / Instagram: sjswellnesspro

WHATSAPP FACEBOOK INSTAGRAM