

## 「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\*\*

### (五) 減壓健體 (每講 2 - 3 小時，每講\$2,500 - \$5,700)

中醫穴位按摩	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹人體經絡系統及其治病的原理</li> <li>2. 常用穴位的位置、功效及其臨床運用的方法</li> <li>3. 示範穴位按摩治療頸痛, 腰痛等常見都市病</li> <li>4. 簡單的保健操, 例如敲胆經、按壓心包經, 眼部操等.</li> </ol>
穴位按摩及肢體拍打保健功	<p>「痛則不通、通則不痛」，這是中醫治病之基礎理論。透過穴位按摩和肢體拍打，有助疏通人體經絡，達到強身保健的功效。此課程重點在以按摩人體主要養生穴位，並透過拍打肢體的穴位和經絡來保健，方法簡單、易學，有助各種慢性疾病的康復和預防。</p>
健體八段錦	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 八段錦歷史</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 熱身運動</li> <li>4. 示範</li> <li>5. 實習</li> <li>6. Cool Down</li> </ol> <p>(註：可因應學員情況重點教授某式，或針對性一些輔助運動，如體適能訓練等)</p>
生活化的太極	<p>太極拳體用兼備，要求身體中正安舒，形神合一，頭懸貫頂，氣沉丹田，動作鬆柔自然兼顧力學原則，講求巧勁不用拙力，並以逆來順應，凡此種種，對保健養生皆有裨益。但如何在生活中應用呢？</p> <p>本課程就是以日常生活為例，讓學員無論行立坐卧，皆用太極原理，達致體用兼備的效果。但凡對太極有興趣的人士，本課程應不容錯過。</p>
太極氣功十八式	<p>課程以學習太極氣功十八式的第一套功法為主。以十八個動作樣式及配合正確的呼吸方法來調身、調息和調心。動作中又需符合太極拳的要求，鬆靜自然、均勻柔和、舒展優美、意氣相隨、形神合一。因此修煉者可達致有病治病，無病強身的效果。</p> <p>此功法可一氣呵成地練習，亦可單式演練，練習時所需的空間不多，尤其適合都市人學習。</p>

<p>吳式太極六式</p>	<p>修練太極拳對心身都有好處，美國早已有大型醫學研究顯示練習太極可減少長者跌倒而受傷的風險達百分之四十七；本港亦曾進行過相關的研究，練習太極四至八星期的長者，其平衡力與習太極多年的同齡人士相若。而年青人經過六星期的太極訓練後，在姿勢、膝部肌肉力量和身體對外界刺激作出速度的反應，這三方面均有明顯改善。</p> <p>傳統的吳式太極拳共 108 式，招式繁多，對初學者來說有一定的難度。本課程選取傳統吳式太極拳的一至六式(即由起式至單鞭，再加合太極收式)，讓初學者在短時間內窺探太極的奧秘，招式雖少，但每式都蘊含太極元素，若能持之以恆地練習，可同樣獲得修練傳統太極的好處，對有心追求者，亦可銜接傳統的吳式太極拳。</p>
<p>有姿勢有實際 健康講座</p>	<p>我們日常的姿勢與身體的健康有着密切的關係，能保持良好的姿勢，不但儀表端正，更能減少骨骼的勞損和病痛的機會。</p> <p>本講座是以太極拳的心法要領，例如怎樣虛領頂勁、鬆肩、沉蹻、收下巴、鬆胯垂臀、形神合一等，配以獨有的檢測方法去檢視個人的姿勢(例如站立、坐下、上落樓梯、睡姿、走路、負重等)和多個吳式太極拳的定式作示範，讓參與者親身體會上上述動作能否符合要求，藉以促進個人的健康。</p>
<p>簡易防身自衛術</p>	<p>現實生活中，有時會遇到情緒不穩或有暴力傾向的人士，面對突如其來的襲擊，應該如何保護自己免受傷害？</p> <p>簡易防身自衛術，是學習基本的防禦和化解突如其來的攻擊，並利用太極的鬆靜自然、逆來順應、以靜制動、後發先至和四兩撥千斤等技巧，以保護個人生命安全。課程簡單易學，不求力敵，着重技巧取勝，因此女士也頗適合學習。</p>
<p>健體柔力球</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增強身體協調，鍛鍊肌肉及心肺功能。運球時着重寧靜、溫柔及自我控制，提升專注力。此外，鍛鍊力量及呼吸運用，不依重局部肌肉力量，可以大大減低運動創傷。</li> <li>2. 介紹、講解、示範及體驗</li> <li>3. 集體練習基本動作及導師指導</li> <li>4. 花式動作及導師指導</li> <li>5. 如進度理想，可增設對賽部份</li> </ol>

<p>一切從玩開始 (創意板圖遊戲與人際關係)</p>	<p><b>活動簡介：</b> 現代桌遊題材活潑、機制多元化，講求思維和社交互動，是娛樂與教育兼備的康樂活動。 桌上遊戲體驗坊讓參加者體驗不同種類的現代桌上遊戲，不僅考驗參加者的策略思維，還可透過遊戲的互動增進認識，我們鼓勵參加者拋開日常的生活壓力，以童心專注在遊戲的場景中，讓他們對這種近年流行的活動增加認識，並把這種有益身心的活動與身邊人分享。</p> <p><b>目標：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識並體驗現代桌上遊戲</li> <li>2. 透過桌遊的高互動性互相認識，建立團隊精神</li> <li>3. 在運氣與策略並重的桌遊尋找樂趣，輕鬆減壓</li> </ol> <p><b>內容：</b> 10 分鐘 前言短講：認識現代桌遊 100 分鐘 桌上遊戲體驗(熱身遊戲、策略遊戲及合作遊戲) 10 分鐘 總結</p>
<p>認識個人體質與需要 (中醫)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中醫學基本特點</li> <li>2. 常見的體質屬性及其辨識</li> <li>3. 舌診的辨識</li> <li>4. 各類體質的食療湯水推介</li> </ol>
<p>合時合候四時湯水</p>	<p>講座首先解釋傳統節令與五臟六腑的關係，然後針對四季的多發病，再從中醫理論的四氣五味、以及歸屬臟腑經絡的角度去介紹四季不同的食材和湯水，帶出應對的方法。</p>
<p>潤物需要有「聲」 — 聲線護理</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發聲原理</li> <li>2. 常見的聲帶病變</li> <li>3. 腹式呼吸的原理及基本技巧</li> <li>4. 調節呼吸及發聲之技巧</li> <li>5. 聲樂練氣之技巧</li> </ol>
<p>「吃」不走壓力， 減壓有辦法 (健腦飲食)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健腦營養素</li> <li>2. 認識好壞脂肪</li> <li>3. 以食物減壓可引發的健康問題</li> <li>4. Comfort food 的陷阱</li> <li>6. 分享減壓方法</li> </ol>
<p>認識學童營養及膳食設計</p>	<p>了解衛生署為學童而訂定的午餐及小食指引膳食設計的原則 分享近年有關營養的爭議性題目，例如基因改造食物、有機食物、營養補充劑等</p>

<p>茶香飄飄 (中國茶的沖泡及 品嚐淺談)</p>	<p>從飲一杯茶開始：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識茶的分類</li> <li>2. 茶具應用</li> <li>3. 沖泡方法</li> <li>4. 欣賞茶的滋味</li> <li>5. 了解茶的文化</li> <li>6. 泡茶齊來試</li> <li>7. 分享茶款：茶款：紅茶、白茶、花茶、青茶、普洱茶等。(其中 2-3 款)</li> </ol>
<p>正念靜觀教師工 作坊</p>	<p>目標：為教師建立正念靜觀，平靜和正向的情緒。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過 Patient Health Questionnaire(PHQ-9 情緒健康問卷) 使教師明白情緒和健康有互相的影響。</li> <li>2. 透過短片及由導師編撰的「情緒健康處理流程」，介紹 3 種情緒病：抑鬱症，焦慮症和躁狂症。導師講述預防情緒病的方法。</li> <li>3. 此工作坊的重點：透個不同的情景和活動，為教師建立正念，靜觀，平靜和正向的情緒。</li> </ol>