

## 優質教育基金《培養學生正面態度和價值觀》主題網絡計劃 教師身心靈健康工作坊

感謝 貴校一直支持本網絡計劃「培養學生正面態度和價值觀」，計劃得以順利進行，實有賴學校和老師的配合和支持。最近就教師在校內自殺一事，引起社會各界人士的關注，作為教育工作者，相信你們一定承受了不少壓力。為了減輕教育工作者的壓力，本中心特意舉辦是此身心靈工作坊，目的是為老師締造心靈空間，讓大家能夠停一停，鬆一鬆，傾聽一下自己的心靈。

本中心將會在 2019 年 6 月 1 日舉行以下身心靈工作坊，詳情如下：

- 日期： 2019 年 6 月 1 日（星期六）  
時間： 上午 9:30 時至下午 12:30 時  
地點： 香港薄扶林沙宣道 5 號 香港賽馬會跨學科研究大樓二樓  
費用： 費用全免  
報名名額： 25，額滿即止  
報名方法 填妥附件並傳真至 2549 7161 或 電郵至 [angies@hku.hk](mailto:angies@hku.hk)

### 講者介紹

#### 溫浩然博士 Dr. Adrian H.Y. Wan

哲學博士，社會工作碩士，文學碩士（創傷心理學），心理學後學士文憑，文學碩士（亞洲研究），社會科學學士  
香港大學行為健康教研中心助理講師/ 認證「靜觀自我關懷」導師

溫浩然博士現職香港大學行為健康教研中心從事學術研究、教學及社會實務工作。溫博士於香港大學取得其博士學位，並曾於香港大學及香港中文大學進行心理學碩士深詣。溫博士的研究範圍包括「靜觀為本」的臨床介入、壓力調適管理、照顧者壓力，以及整全健康的介入模式。其學術研究曾於多個海外及本地的學術論壇之上發表，並刊於各學術期刊、參考書及專業培訓手冊之中。溫博士的臨床工作著重不同介入模式的理論及技巧的整合，主要為受情緒困擾、創傷、壓力問題影響的人士提供臨床輔導服務。溫博士先後曾接受「靜觀自我關懷」(MSC)、「靜觀壓力管理」(MBSR)、認知行為治療 (CBT) 及整合身心靈模式的專業培訓，是香港首名獲認證資格的「靜觀自我關懷」(Certified "Mindful Self-Compassion" Teacher) 導師。除研究及臨床工作以外，溫博士亦從事與情緒健康的公眾教育工作，在身心靈健康的推廣及實踐具相當經驗。多年來，溫博士積極於社區內為從事心理健康的專業人士、學校、政府及非政府團體、受長期病患困擾人士與其照顧者家屬，以及普羅大眾舉辦講座、工作坊及課程，以推廣及實踐全人健康的概念。

#### 林適一先生 Mr. Derek S.Y. Lum

註冊藝術(表達藝術)治療師 AThR, ANZACATA  
香港大學表達藝術治療碩士 MExpArtsTh, HKU, 2017  
香港表達藝術治療協會專業會員  
香港大學行為健康教研中心表達藝術治療師  
香港大學核心課程助教

澳洲、紐西蘭及亞洲創意藝術治療協會註冊藝術(表達藝術)治療師，香港大學表達藝術治療碩士、香港表達藝術治療協會專業會員。現為香港大學行為健康教研中心表達藝術治療師及港大核心課程助教。擅長就求助者的需要，靈活運用舞動、音樂、戲劇、視藝及創意寫作等不同藝術模式，以人為本的心理輔導及治療。內容範圍包括：情緒/精神健康、長期病患、特殊教育需要，個人成長發展及改善人際溝通等。為多間機構提供個案或小組形式的表達藝術治療以及體驗工作坊，對象有服務使用者、社區人士及助人專業者。現正於港大為表達藝術治療應用於年輕中風者的臨床研究擔任治療師。曾參與的其他研究包括：舞蹈治療應用於患認知障礙症的長者、創意舞動應用於幼兒發展，美感教育應用於小學生全人發展以及戲劇應用於殘疾人士。亦於港大的核心課程「創意藝術作認知方式」作助教，帶領學生體驗如何以藝術認識自己、他人及社會。曾合作的其他機構/團體包括東華三院、小童群益會、明愛、復康會、善導會、仁濟醫院、鄰舍輔導會、關懷愛滋、基督教服務處 PS33 戒毒治療康復輔導中心、協康會、社區藥物教育輔導會、多間中小學、長者院舍及日間中心等。

附件

優質教育基金  
《培養學生正面態度和價值觀》主題網絡計劃

教師身心靈健康工作坊 參加表格

請於 **2019年5月21日或以前** 填妥回條並傳真或電郵回覆

To: Ms. Angie Shum

Tel: 2831-5351

Fax: 2549-7161

Email: [angies@hku.hk](mailto:angies@hku.hk)

學校名稱： \_\_\_\_\_

參加老師／社工資料：

姓名	職銜	電郵	電話
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			