



香港中文大學

教育學院

香港教育研究所

一個特別為教育工作者預備的講座

超越

壓力

衝破困境，繼續成長，活得精彩

2006.1.20 (五)
下午5:30-7:30

沙田香港中文大學崇基校園
李冠春堂3樓LT1演講廳

講者：

林孟平教授

人本T&T全人成長與治療所
創建人及輔導心理學家
香港中文大學香港教育研究所名譽教授

陸嘉賢先生

資深物理治療師
人本T&T全人成長與治療所創建人



適當的壓力是成長的動力，推動我們不斷改進和發展自己。但一旦壓力過大，往往會影響我們的身心靈健康。



教改的推行，不但令早已負荷過重的教師感到百上加斤。甚至，其導致的壓力，已成為不少教師生活中的潛藏殺手。



此講座嘗試探索

身心安康 (Wellness) 的定義
壓力的警報訊號
枯竭的預防與處理
心因症導致的壓力與問題

超越壓力，邁向健康與豐盛

有興趣參加者，請填妥報名表格，傳真至香港教育研究所。費用全免，歡迎參加
查詢：2609 6999 傳真：2603 6850 電郵：hkier-training@cuhk.edu.hk
網址：<http://www.fed.cuhk.edu.hk>