

# 國立水里高級商工職業學校

## 教職員工出差研習心得建言表

101年10月25日

研習主題：101年推動教師專業成長研習

研習時間

101年10月18日

研習地點(單位)

主辦：健康與護理學科中心

地點：鹿港高中

主講：蔡枚玲、劉美珠教授

### 一、研習(會議)摘要：

1. 健康與護理課程研析
2. 抒壓與促進身心靈健康(一)-身心整合的健康新趨勢
3. 抒壓與促進身心靈健康(二)-探索身體、了解自己
4. 抒壓與促進身心靈健康(三)-和腰酸背痛說拜拜

### 二、心得分享：

1. 現代人忙碌生活的步調，競爭的壓力，活動空間的限制，高科技的機械技術替代了身體的勞動，人類體能的減退，文明病劇升，心理疾病增加，都是日趨嚴重的問題。所以學習放鬆和加強身心的適應是非常重要的課題
2. 自己要為自己的健康負責，學習傾聽自己身體的聲音，給自己一個探索身體的機會，才能開發自己的身心潛能。
3. 此次研習對於自己及教學內容有實質的幫助，希望有機會能再參加課程相關研習，充實自我。

### 三、建議事項：無

出差(研習)人：鄒淑子

單位主管：

校長：