

## 活出精彩人生的邀請 (個人身、心、靈健康) 工作坊 Be Well and Live Well

日期：3/3/2022 (星期四) 時間：2:00 pm. — 4:30pm. 地點：荃灣路德圍路德會聖十架學校

講者: Dr DAVID KAM TAK CHIU (趙錦德博士)



以至更能夠抱樂觀、積極和正面的思想去面對我們的日常的生活和工作上的挑戰，得以理解自己的情緒狀況並加以疏導及管理。

### 講者簡介：

Dr Chiu is a very experienced and renowned trainer in providing leadership and coaching training for both IE and local schools in HK for the past 10 years. He is also providing very effective training and coaching support to local churches and educational institutions both in N. America and Hong Kong on Transformational Leadership, Crisis Leadership, Raising Leaders for the Next Generation and Coaching courses at different levels. His book called 展翅上騰：「教練入門」(Coaching 101) co-author with Dr. Robert Logan (2007) and 井水湧流：使人得力的教練指導 (2010) is specially written for HK teachers and leaders on the subject of coaching. Other leadership books written by Dr. Chiu are 雲端上的領導 (2011) and 策略領導 (2012) will offer many practical examples for the participants' reference.

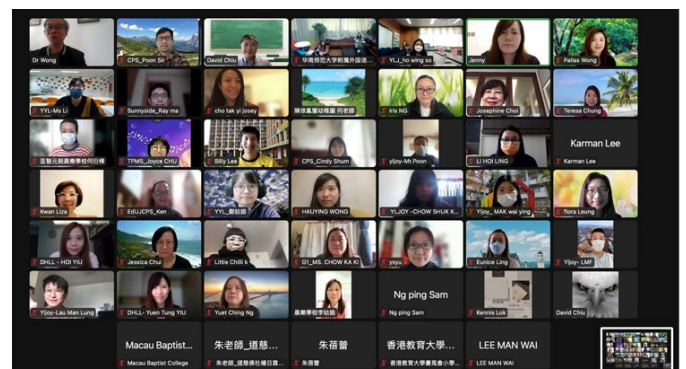
香港人的生活是出名的急促且繁忙，常令人身心疲累，容易跌入不安與焦慮的漩渦中。如果這樣的精神狀況未能及早發現和加以管理疏導，將會削弱受影響者的專注力、分析力、執行能力、情緒健康和人際關係。

老師們在嚴峻的疫情下既擔心自己所服務的學生並保持有效的學校工作，更要擔心身邊的家人及自己會受到感染，因此長期抗疫下大家都身心感到疲累，有時已經無力積極去面對，更不用說去持守對工作抱有熱誠的態度！

在目前的情況下，教師們若要長遠地對他人的生命有正面影響，必須先要照顧好自己 (self-care)，這也是 Invitational Leadership 中的一個主題：“只有通過照顧自己，我們才能找到力量和智慧來適當地照顧他人。(Only by caring for ourselves can we find the strength and wisdom to care properly for others)”。

啟發潛能的理論 (Invitational Theory) 或 啟發潛能教育 (IE) 正好為老師們提供具體可行的措施，藉著照顧好自己，關注個人的身心靈健康，曉得如何去調整自己的心態及思想，以致我們可以面對不同事件的時候，能更加有彈性，發揮自己的潛能，長遠地更好培育學生，讓他們潛能盡展。

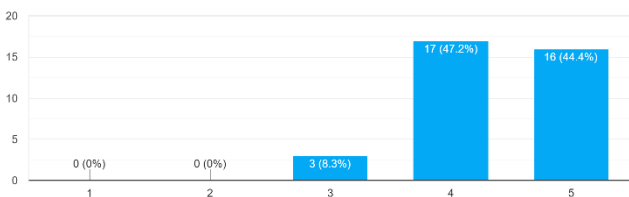
在此很榮幸地可以邀得資深 IE 培訓師及顧問 Dr DAVID KAM TAK CHIU (趙錦德博士) 於網上和各位學校領導及教職員分享一個主題為：活出精彩人生的邀請：個人身、心、靈健康 Invitation to Be Well and Live Well 工作坊，為大家的 Well-being 加油，在面對多方面的壓力及和處境，能夠全面地去調整自己的心態及思想，



## 參與者回應：

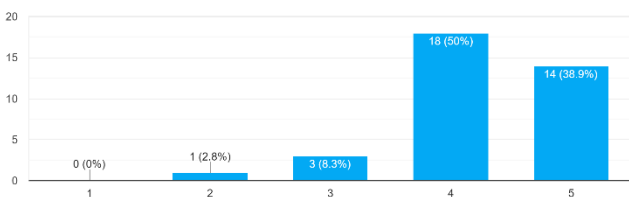
### 1. 我明白工作坊的內容

36 則回應



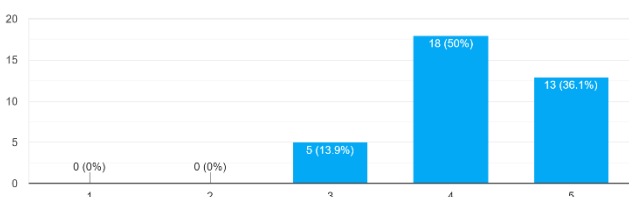
### 2. 工作坊的時間長短恰當

36 則回應



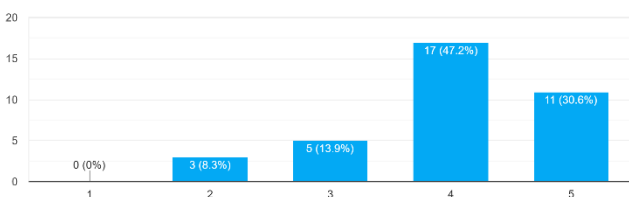
### 3. 工作坊的活動安排富啟發性

36 則回應



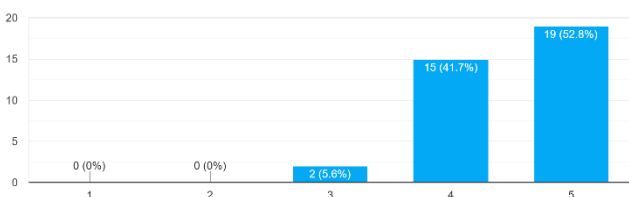
### 4. 講者跟我們重溫啟發潛能的理論時，讓我們更清晰

36 則回應



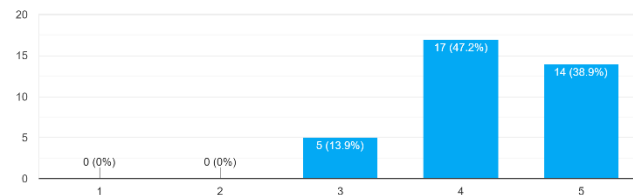
### 5. 明白了“對他人的生命有正面影響，必須先要照顧好自己”。我們可以運用在教與學方面。

36 則回應



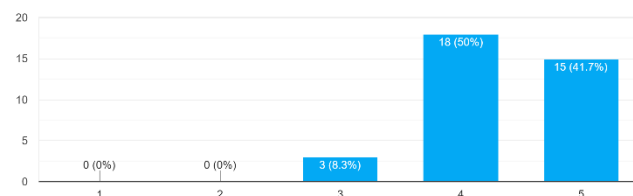
### 6. 會向其他教師推介講座的内容

36 則回應



### 7. 總的來說，我滿意工作坊的安排

36 則回應



## 8. 請分享你在工作坊中印象最深刻的部份或任何在本講座中的得著：

- Be a well
- 對自我提升方面有提升。
- 如何令自己 mentally well
- Be a well. Let others and me to have a well-being.
- Self care is important
- The oil tins
- 如何為自己加加油
- 好好照顧好自己，才能幫到人
- Be a well
- well being and being well
- 最近工作繁重，提醒要照顧好自己
- 講者的個人經歷分享，生理、情緒、心理及靈性上如何補充。
- 透過四方面去檢查自己的狀態，是否需要 recharge 或者可以給予人
- First take care of myself then be a well to make people have energy
- be a well
- Well being, being well
- 如何在四個範疇去 recharge 自己
- 利用疫情的艱難做開端 帶出 Wellbeing 的不簡單
- 講者經歷的分享
- Be a well! Let people be happy from you!
- 講者能由自身的遭遇出發，分享如何透過正向的思維來改變人生態度，非常有說服力。
- 最耗盡的是人心的合義，明白各人應有的責任為何物！
- 及时补充能量
- 明白自己的油箱需要加油的就得努力加滿，

能迎難而上便對自己有所提升。

- 1=4+1
- 趙博士的個人經歷分享很慷慨，讓人有很多反思及感恩。
- 趙博士的自身經歷很艱難也可以擁有正能量和他人分享
- 讓人反思，工作坊提醒我們需要時要入油、充電休息才能走得更遠
- 4 Tanks
- 反思家人與自己的不同需要，學會理解家人的不同需要
- 4 個範疇需要 **charge energy**，真的需要深思如何自行充電
- 那三樣自己認為最緊要的事，是否有投放時間或心思去經營呢？例如健康

#### 9. 你希望更進一步瞭解本課題的地方：

- 可以了解更多在 **emotional** 差時怎可加油
- 可以有更加多經驗分享
- 如何能把自己的正向思維感染他人
- 怎樣來為自己喝完泉水後都不再渴！
- 靈性方面如何提高
- 可以再深化，再強化信心
- **How to inspire teenagers positive energy?**
- 四個層面之間的關係/影響
- 面對容易發脾氣或者不耐煩的同事或者親人，因為是不能避開的人，如何保持自己的正能量？並感染他們呢？

#### 10. 其他意見、心聲或分享：

- 可以再用多一些實例分享
- **More example on self care**
- **Thank you for such a healing session.**
- 感謝分享，對我有很大的鼓勵。
- 分享十分精彩，令人感動
- 感謝 Dr.Chiu
- 在現在，能與別人分享自己所有的，真是一件不容易的事，多謝 Dr Chiu
- 時間太長
- 可以有更多個人成長的培訓
- **Be a well**
- 很感謝 Dr Chiu 很真誠的分享，希望 Dr Chiu 一家人都有平安喜樂~
- **Find the suitable ways to take care of my emotion.**
- 可多一點例子分享可令印象更深刻
- 更多深入分享
- 希望可以有個案分析、分享
- 希望有更多教育同工的分享
- **Dr. Chiu is always so inspiring**
- 希望疫情過後可以有多一些到其他 IE 學校參觀活動
- 克服困難方法
- **I do agree that sometimes we need to have**

some challenge and we can get happiness and satisfaction after you have completed the challenge or task!

- Dr. Chiu 的講座深入淺出，表達率真，我會繼續支持他的講座。謝謝您。
- 分享怎樣來調適，怎樣真正做到重新得力。
- 非常棒棒的工作坊，感恩？
- 心靈獲得大大的鼓勵
- **Thanks so much for Dr Chiu's sharing with authentic examples**
- 艱難的時候、更需要人與人之間的互相支持、互相幫助。保護好自己、讓自己繼續有能力去支持其他有需要的人。👍👍
- 謝謝分享
- 希望有更多具體的例子
- **More suggestions for practice will be good.**
- 感謝趙牧師分享個人的經歷
- 講員多經歷分享，很好
- 忙碌中的心靈綠洲，希望可以有機會繼續參與