

# 爱上“师”生活

## 工作坊

您感觉累了？

教学工作遇到瓶颈了？

对着重复又繁杂的工作厌倦了？

在这里，

余莹樱老师让您成为快乐老师，爱上教师生活！



## 余莹樱老师

吉隆坡州立华小资深的全职辅导老师、教总《父母效能系统程》指导员、AiFM《爱生活》节目嘉宾、亲子及家庭教育讲师、生命线协谈义工。

### 课程内容：

#### 1) 教师压力纾解与心理调适

- ✧ 现代教师的工作观，教书如何让教师的生活更有意义？
- ✧ 面对教学压力时，该怎么办？
- ✧ 教师的情绪管理，应对压力的策略。
- ✧ 人际关系你、我、他
- ✧ 做个快乐的教师

#### 2) 21世纪教师所具备的素质

- ✧ 教师应有的教学理念
- ✧ 教学理念的变化



主办：马来西亚华校教师会总会（教总）

网址：<http://jiaozong.org.my>

电话：03-87362633（佩贞或唯君）

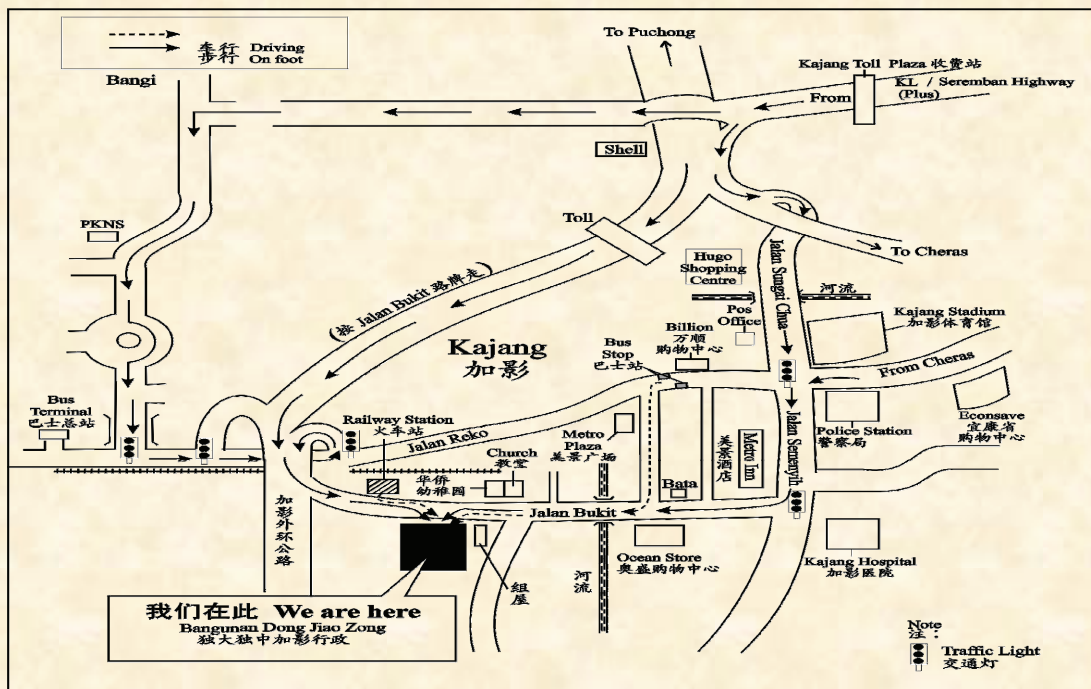
电邮：[xiaoxue@jiaozong.org.my](mailto:xiaoxue@jiaozong.org.my)

传真：03-87360633



日期	2011年 4月 9日 (星期六)
目标	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 协助教师厘清教师角色定位, 明确教师的教学理念, 以提高教师对教育的敬业精神。</li> <li>☆ 协助教师学习如何面对教学压力, 以建立教师工作的新观念。</li> <li>☆ 培养教师在教书育人当儿也能乐在其中。</li> </ul>
内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师应有的理念</li> <li>2. 教师压力纾解与心理调适</li> </ol>
费用	每人RM90, 或五人集体报名一人RM70
地点	加影董教总教育中心 C座UG活动中心 (食堂楼上)
联络	电话: 03-87362633 传真: 03-87360633 (佩贞或唯君) 电邮: xiaoxue@jiaozong.org.my 网址: http://jiaozong.org.my
时间表	09:00 - 10:30 上课 10:30 - 11:00 休息 / 茶点 11:00 - 12:30 上课 12:30 - 13:30 休息 / 午餐 13:30 - 15:00 上课 15:00 - 15:30 休息 15:30 - 17:00 上课

董教总教育中心路线图



**交通咨询:**

1. 乘搭电动火车(KTM)者, 可在加影火车站下车, 走出火车后, 按地图向左的方向步行约5分钟, 即可到达目的地。
2. 在吉隆坡市区马来亚银行 (Maybank) 总对面的MYDIN百货公司旁乘搭直达加影的 Sri Indah bus, 或在吉隆坡市区的pasar seni 车站, 乘搭Rapid KL U40号, 大约50分钟的车程就可到达加影市。下车后按地图的指示步行约10分钟即可抵达。