

113 學年度第 1 學期學務處衛保組成果報告

日期：第十週

113 年 11 月 18 日、11 月 20 日 身心紓壓講座

活動過程



活動過程



活動過程



活動過程



日期：113 年 11 月 18、20 日 下午 16:45~下午 17:45

地點：S215 教室

主題：身心紓壓講座

主席：康念慈 組長

參加人數：31+39=70 人

活動成果：放鬆身心是現今不可少及要面對的難題，學生們的種種壓力，自我的束縛在生活中難以找到心靈的平靜，平衡身心狀態，找到與自己的連結，我們要照顧好內心，透過這一次的講課，會更了解釋放與舒解壓力方法，讓我們學習如何引導自己的方向，發展成更好的自己。