

112 學年度第 1 學期學務處衛保組成果報告

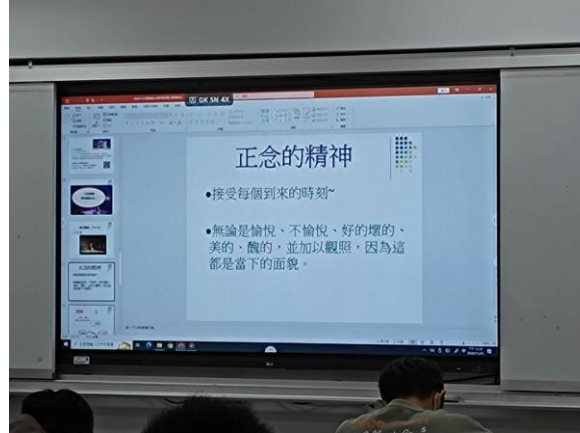
日期:第十一週

113 年 11 月 25 日 身心紓壓講座

業師講解



活動過程



活動過程



同學們認真聽講



日期：113 年 11 月 25 日 中午 12 點～下午 13 點

地點：S215 教室

主題：身心紓壓講座

主席：陳淑蓮 講師

參加人數：27 人

活動成果：身心紓壓我們真正要了解的是怎麼去擁有一個正向、樂觀的精神，不論是好的、壞的，都不重在結果而是過程，同學們因為面臨難題而處在低潮期，我們可以難過、可以暫時離開喧囂，但也要可以從中成長，記住每個時期自己的樣貌，正視自己的懦弱，而後踏出一份勇氣，去迎接未來！