

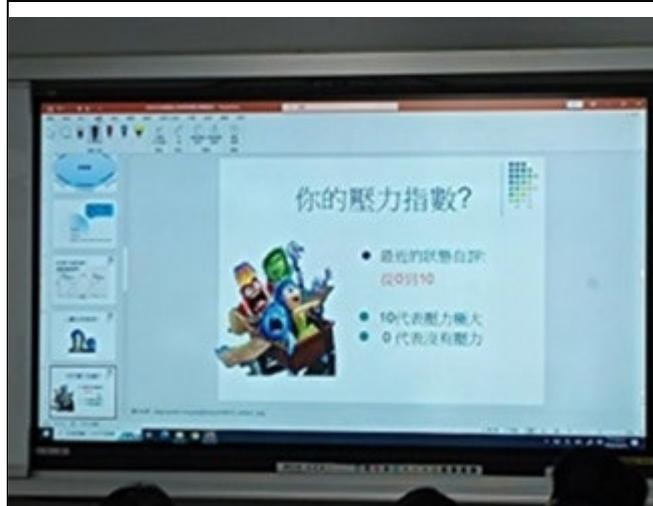
112 學年度第 1 學期學務處衛保組成果報告

週次:第十三週

2023/12/13 身心紓壓講座

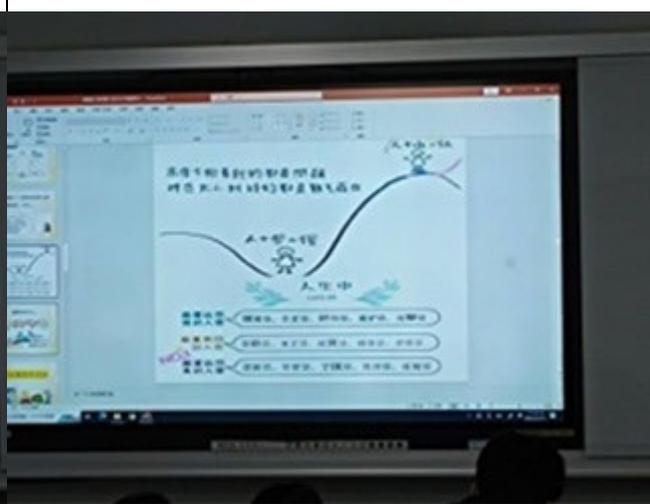
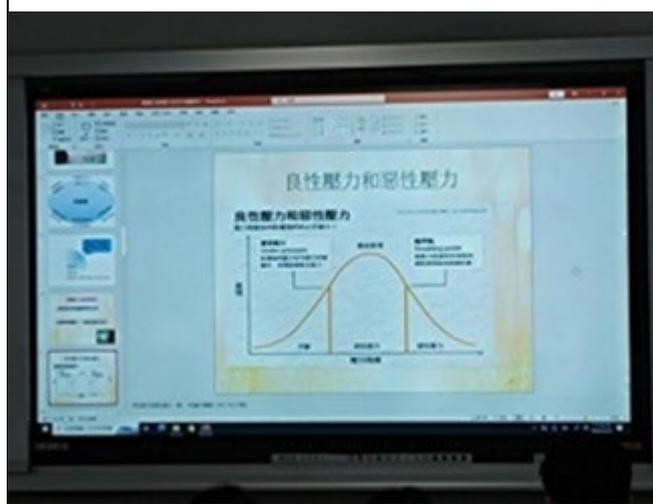
壓力測量

師生互動



課程內容

課程內容



日期： 2023/12/13 112 年 12 月 13 日 下午 14:45 分~下午 16:45

地點： S514 教室

主題： 身心紓壓講座

主席： 康念慈 組長

參與人員： 陳淑蓮老師、47 人

活動成果： 藉由身心靈與呼吸以及靜心的方式，讓同學們平常不管是生活上、課業上、家庭上所累積的壓力無法釋放找不到抒發管道時，可以運用這次的講座所提到的放鬆技巧，來正面面對自己的壓力，讓壓力使人進步，而不是讓壓力壓倒你。