

# 112 學年第 2 學期學務處諮商輔導暨職涯發展中心活動成果報告

週次: 第四週(113/03/10~113/03/16)

2024-03-14\_112-2 《從心舞動》身體紓壓工作坊(2)

學生播放點播歌曲



進行暖身



成員帶動唱



分享今日感受



日期： 2024/3/14 113 年 03 月 14 日(四) 17:00-21:00

地點： U304 團諮室

主題： 112-2《從心舞動》身體紓壓工作坊(2)

主席： 台灣藝術大學資源教室 吳昌彥心理師、楊佑婷老師

參與人員： 本校學生及資源教室同仁共計 20 人。

活動成果： 今日為《從心舞動》身體紓壓工作坊第二場次，本次吳昌彥心理師以及楊佑婷老師邀請成員準備推薦歌曲，在團體中播放成員所選歌曲，並透過音樂動身體，除了拓展成員動作語庫外，也希望增加成員身體的不同面向，包含水平、垂直、輪面，透過不同面向釋放身體壓力。