

(113) 學年度第 (1) 學期學務處諮商中心成果報告

週次：第五週(113/10/13~113/10/19)

113年10月18日(五)

113-1【特教知能增能培訓(三)】輔導員舒壓與抗壓的運動策略(初階)

講師帶大家暖身、拉筋



輔導員在練習使用瑜伽輔具-彈力帶拉筋



講師在協助輔導員調整姿勢



輔導員在放鬆肌肉



日期：113年10月18日(五) 12:00-15:00

地點：U304團諮室

主題：113-1【特教知能增能培訓(三)】輔導員舒壓與抗壓的運動策略(初階)

主講人：雨茹瑜珈舞韻生活館 蔡雨茹老師

參加人員：講師及諮商中心同仁共計7人。

活動成果：講師透過基礎的瑜珈課帶動輔導員做一些肌肉的放鬆、伸展，舒緩了很多輔導員因長時間久坐所長年累積的緊繃，也讓輔導員們學會了很多可以在家訓練的放鬆姿勢。在上課過程中，雖然大家都有因為肌肉過於緊繃而疼痛吶喊，但這過程還是很舒壓的。