

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：第十四週

2024-05-23_112-2 義輔老師紓壓工作坊 I

活動海報。



義輔老師簽到參與。



講師說明今天主題。



逸輔老師們體驗流體畫。



日期： 2024/5/23

地點： U306

主題： 112-2 義輔老師紓壓工作坊 I

主席： 林淳頤 心理師

參與人員： 含本校義輔老師與工作人員共 23 人。

活動成果： 本次紓壓工作坊講師帶來流體畫的體驗，先藉由帶老師們探索自己的心情，在期末這個時刻可以多照顧自己，發現自己壓力的狀態。藉由體驗流體熊和杯墊，老師們可以盡情製作屬於自己的色彩，並且達到紓壓的效果。