

康寧學校財團法人康寧大學 112 年度高教深耕計畫
1121 學期 視光科 自我身心紓壓 蓋欣玉老師/鄭幸洵老師

<p>活動剪影 (請檢附照片 及說明)</p>		
	<p>討論自己的壓力源</p>	<p>介紹牌卡做破冰及自我介紹與認識情緒</p>
		
	<p>討論自己認為有效的紓壓方式</p>	<p>玩桌遊紓壓</p>
		
	<p>以影片"大英雄天團"為本次上課討論主題</p>	<p>討論如何給予同儕安慰與支持</p>
		
<p>階梯有氧運動</p>	<p>簡易瑜珈課程</p>	