



葳格國際學校活動成果照片

活動名稱：【教師研習】輔導科會-紓壓儀工作坊

活動日期：109.12.24(四)08:00 至 10:00

參加對象：行政同仁

參加人數：7 人

4 QUALITY EDUCATION



活動說明

邀請紓壓儀專員講解紓壓儀要如何使用於壓力察覺並應用於輔導諮商。



活動說明

專員從設定開始一步一步教導。



活動說明

專員介紹紓壓儀系統如何操作。



活動說明

老師們認真學習體驗紓壓訓練系統。



活動說明

老師在紓壓儀的帶領下調息，透過呼吸訓練來集中注意力，並進一步達到紓壓效果。



活動說明

實測結束後專員帶領老師看評測結果，評估可改善的地方。