

<放~~~~輕~~~~鬆>

活動主題:「紓壓捏捏樂」紓壓體驗活動

承辦單位:諮商輔導中心

活動日期:105.03.26(六)09:00-14:00

活動地點:行健大樓前廣場

最近壓力大嗎?找不到紓壓的方法嗎?

快來輔導中心體驗紓壓活動,讓您放~~~輕~~~鬆



同學們快來~~測一下最近的壓力指數吧!超過六分的話,等下的氣泡紙多發二張給你。



壓力大嗎?沒錯,就是把氣泡紙用力捏下去就對了



同學，笑的這麼開心~看樣子透過捏氣泡紙讓你們放鬆不少哦！



桌上滿滿都是同學們的簽名，及提供的紓壓小方式，感謝同學熱烈的參與~~

那為何可透過捏氣泡紙紓壓呢？主要是運用肌肉不斷的緊繃-放鬆過程，就可以把壓力一個個釋放出來，進而達到紓壓的效果。

也謝謝同學留下屬於自己的紓壓小方式。

這些都將會放在諮輔中心粉絲專頁，供同學們參考哦！

攝影/撰文 諮商輔導中心