國立羅東高工活動彙報表

處室：輔導室

1. 活動名稱：112 學年度第二學期教職員輔導知能研習
2. 活動日期：113.06.19(三) 班週會時間
3. 活動地點：昌明樓四樓 合作學習教室
4. 活動主題：「我比別人咖認真，要比別人咖放鬆」－正念咖啡紓壓工作坊
5. 活動講師：曾瑞祥諮商心理師
6. 活動目的：藉由咖啡的聞香、品味、辨識，搭配正念專注於每一個當下，讓身心放鬆、達到充電的效果。
7. 活動參加對象：教職員(限報名 20 名)
8. 活動記錄：

呂宿菁輔導主任開場並介紹講師蒞臨	講師帶領大家做正念呼吸
成員聚精會神看著講師示範－破渣	尾聲－大家臉上都是滿載而歸的笑容