

## 你累了嗎？蔡忻林教拉伸放鬆

學聲大代誌

【記者李宜汀淡水校園報導】體育處講師蔡忻林於上月28日在SG246為教職員工帶來「療癒球肌肉放鬆與拉伸教學法」，活動吸引逾60位教職員到場參加。

參與者有的帶著自己的療癒球，有的向體育處借用，大家開心地在蔡忻林帶領下體驗療癒球放鬆術。在一個半小時的教學過程中，蔡忻林除了向大家講解與示範如何使用療癒球這種特別的輔助工具來放鬆肩頸、背部、腰腿等部位的肌肉外，現場也一一指導參與的教職員正確姿勢，為大家帶來一場肌肉放鬆的特別體驗。

參與課程的體育處助理教授趙曉雯說：「參與這次課程收穫頗豐，工作的辛勞在這堂課中得到了放鬆，今天從蔡老師這邊學到的肌肉放鬆知識，回家以後會和家人一起分享，希望他們也能放鬆肌肉。」

