衛保組舉辦健康促進活動

新聞萬花筒

【記者杜歡淡水校園報導】衛保組於12日舉辦健康促進活動「健康小坊－舒壓樂活」講座，邀請淡水馬偕醫院諮商心理師羅惠群主講，吸引62人參加。

羅惠群分析壓力方程式「壓力＝壓力源＋壓力反應」，壓力源因人而異，而壓力反應則通常表現為多種情緒的交織。同時，他鼓勵在場師生遵循樂觀思考三步驟：構思逆境、以悲觀理論解讀逆境、以事實反駁悲觀解釋，並透過運動及靈性追求等方式進行及時舒壓，避免壓力堆積引發疾病。參與活動的統計一曹奕文表示，此次講座收穫頗豐，特別是講師最後指導的腹式呼吸法讓她十分受用。

活動承辦人衛保組約聘校護邱鏡□表示，「健康小坊」系列活動旨在向全校師生宣導不同方面的健康知識，為改善個人日常生活品質。5、6月份將舉辦5場系列講座，活動詳情見活動報名系統（http://enroll.tku.edu.tw/）。