

2024
09.14

09:00
|
16:00

覺醒內心的小宇宙 - SEL

桃園高中

表演藝術老師謝文茹

國立新竹科學園區實驗
(新竹市東區介壽路30

全教網課程代碼

44997

研習時數

共 6 小時

2024
09.14

09:00
|
16:00

開始之前

桃園高中
表演藝術老師謝文茹

國立新竹科學園區實驗
(新竹市東區介壽路30

全教網課程代碼

44997

研習時數 共 6 小時

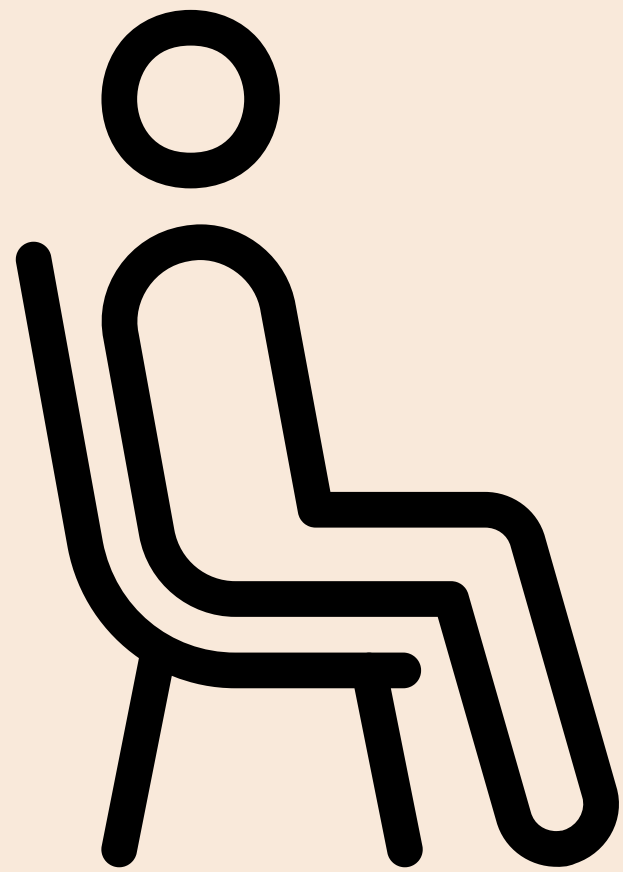
**How
many
deadly
habits do
you have?**

**要命習慣
你中幾個？**



1. Sedentary Lifestyle

久坐



Yes

No



怎麼坐？



Yes

No



2. Overfatigue

過勞



Yes

No

做了/沒做甚麼？



Yes

No

3. Lack of Sleep 睡眠不足



Yes

No



睡多久?品質?



Yes

No

4. Interpersonal Stress 人際壓力



Yes

No

5. Eating Habits

飲食習慣



Yes

No



A.低頭族



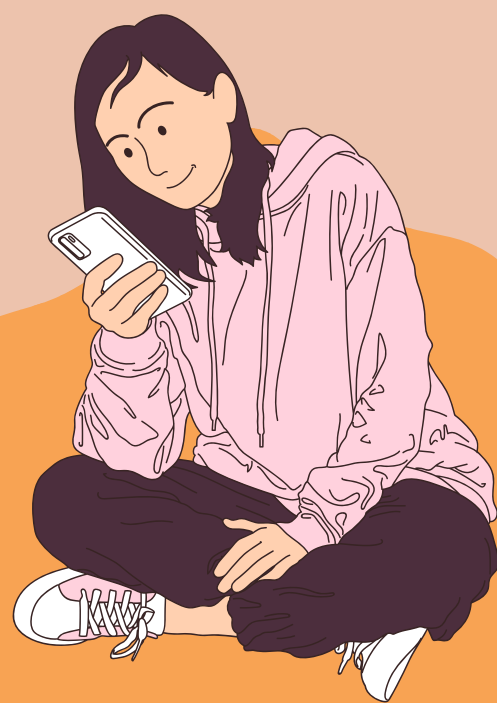
B.滑走族

C.姿勢不良族



6. Cellphone Habits 使用手機的習慣

E.歪頭族



D.多工族



F.躺平族



我花多少時間照
顧自己？

身體是一個整體

簡易調整術

20面體調調看





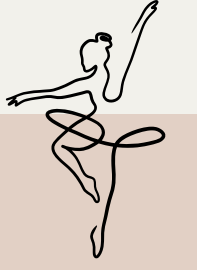
Tensegrity Torso



Share



Watch on  YouTube

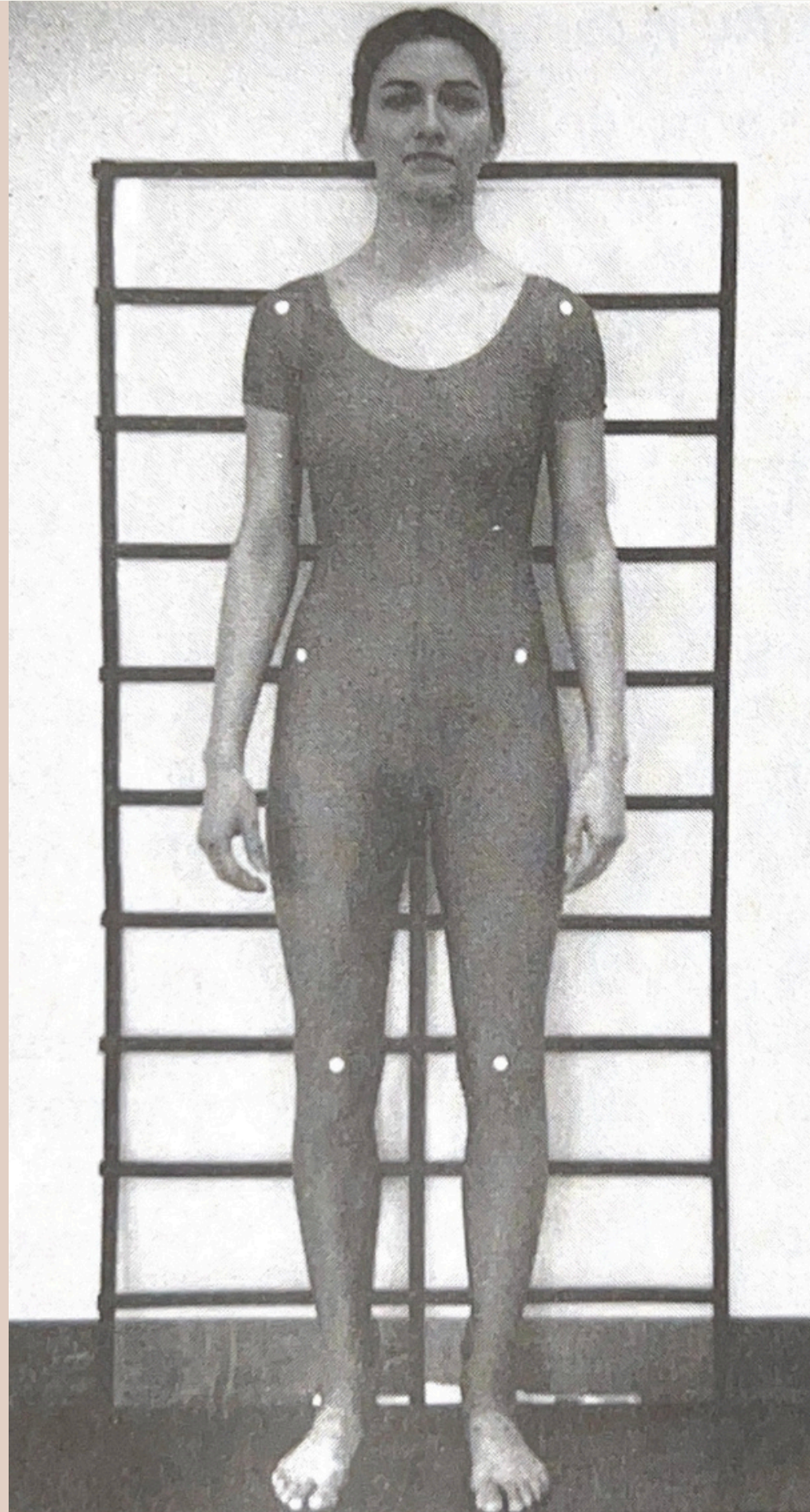


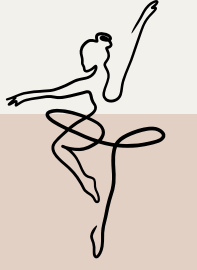
WELLNESS FOR ALL

BODY CHECK

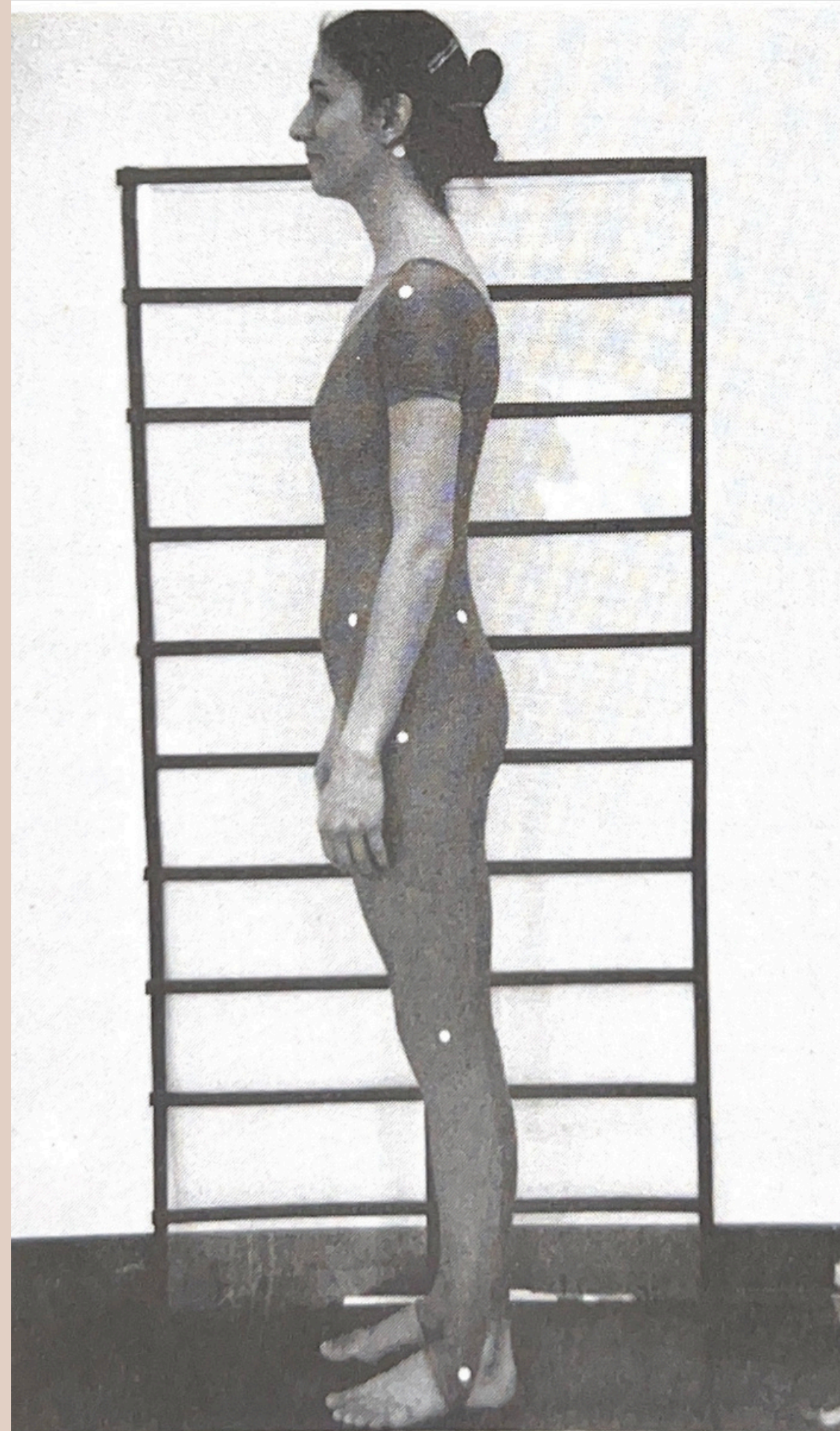


WELLNESS FOR ALL





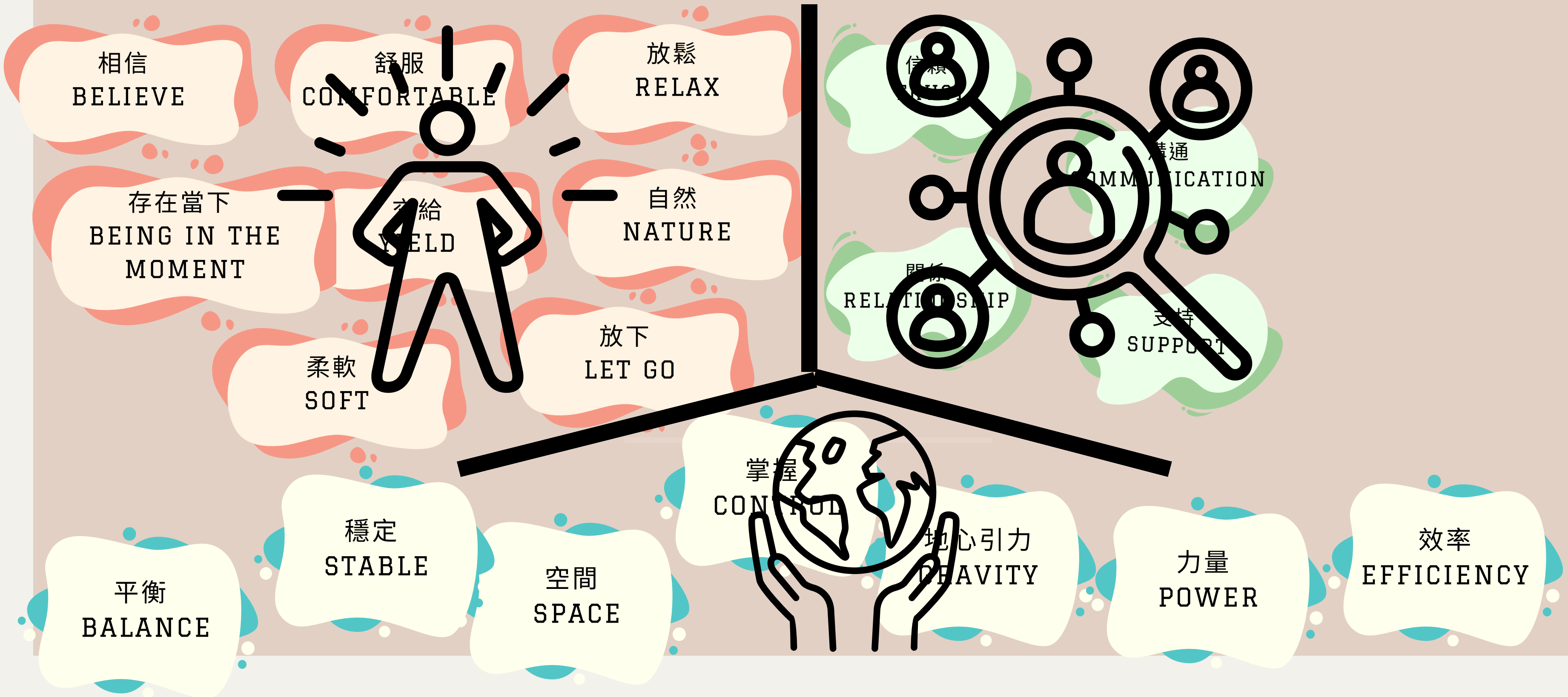
WELLNESS FOR ALL





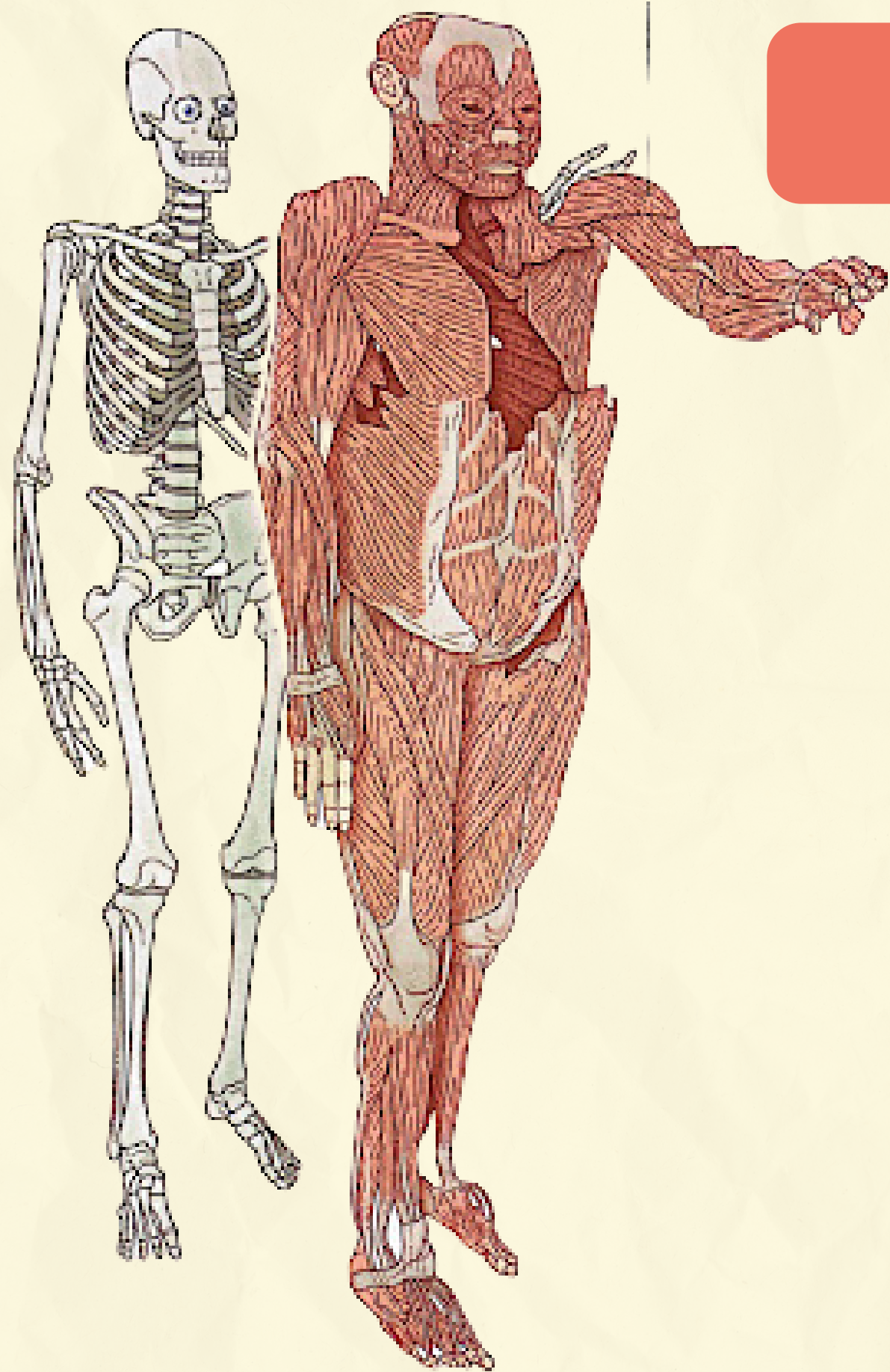
WELLNESS FOR ALL

身心學概念



什麼時刻特別在意自己的 身體？

身體使用說明書

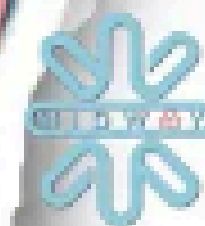




【你知道什麼是筋膜嗎？物理治療師來解決亙古謎題！】看完讓你快速了解筋膜！原來...



你知道 什麼是**筋膜**嗎？



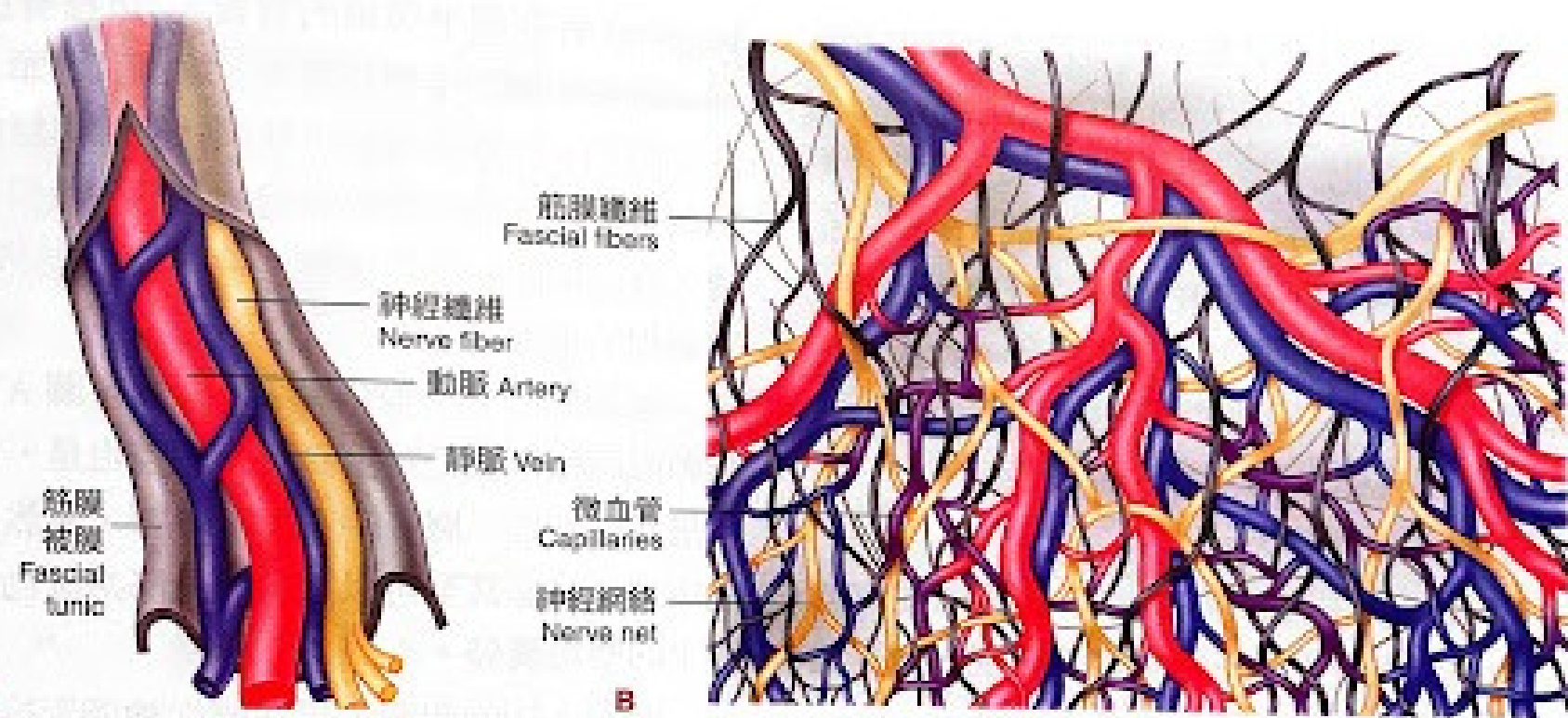
米廚專業服務團隊
Midway For You

Watch on  YouTube

身體使用說明書

附錄 1 筋膜解讀者

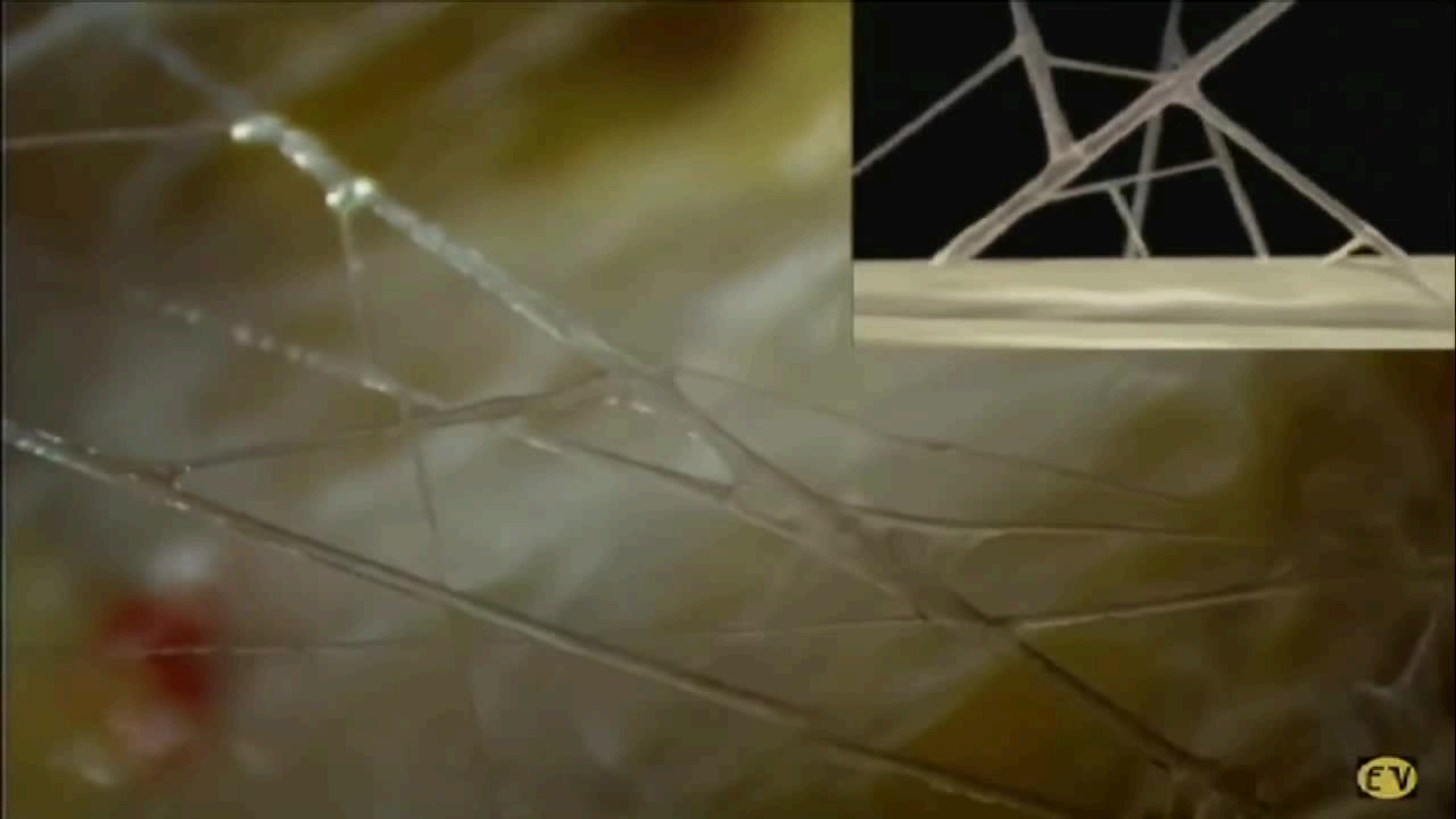
295



• 圖 A1.58 (A) 神經、血管與筋膜系統在神經血管束 (neurovascular bundles) 內並列而行，作為臟器的延伸，直抵身體遠端的四肢和角落。(B) 當神經血管束到達終點，這三種系統便在同一個空間中各自散入互相交織的網絡之中，和而不同。

掃描全能王創建







今天到目前為止

我感受到_____



WELLNESS FOR ALL

【高+】



10

9

8

7

6

5

4

3

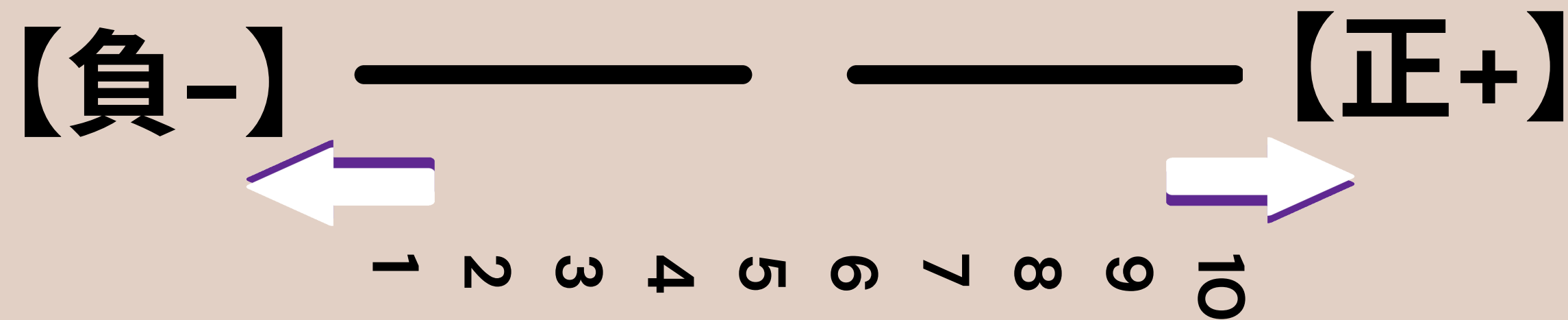
2

1

【低-】

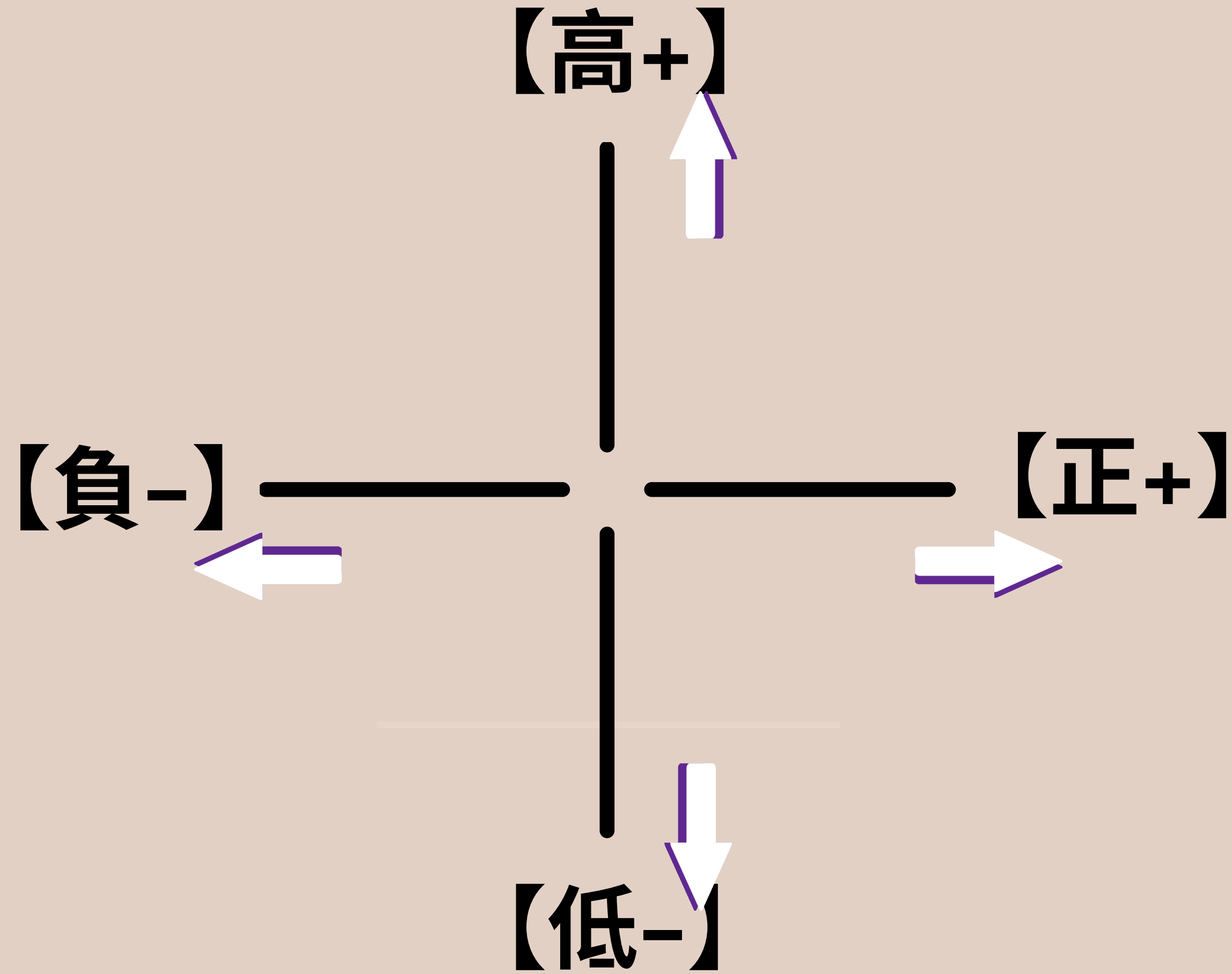


面對這些變化我覺得？





WELLNESS FOR ALL



原來
經歷就是一個感受流動的過程

雞動鴨講

觀察自己/觀察他人

「情緒」
是身體的種種感受。

—來自huee發佈於府辛聊癒室 <https://vocus.cc/article/64b0932ffd8978000149522f>

「感覺」
是身體對外在環境的反應。

—來自huee發佈於府辛聊癒室 <https://vocus.cc/article/64b0932ffd8978000149522f>

我覺得不被重視、被冷落是
你的想法(觀點)，而非感受
或情緒。

—來自huee發佈於府辛聊癒室 <https://vocus.cc/article/64b0932ffd8978000149522f>—

你的行動，決定情緒的流動



WELLNESS FOR ALL

每一瞬間都持續在改變

心念如風，身體如沙
如果你想知道風是如何的吹
請觀察沙的形成

The mind is like the wind
and the body like the sand;
if you want to know how the wind is blowing,
you can look at the sand.

~by Bonnie Cohen

「教學是藝術創作，老師就是藝術家。」



感謝聆聽