

## 泰式舞與伸展運動工作坊：舒緩辦公室症候群症狀



現今工商社會的上班族往往工作時數長，業務多也壓力大，在長時間使用電腦的情況下，身體健康方面就會有許多症狀出現，例如視覺疲勞、頸肩痠痛、手腕酸麻、下背疼痛等症狀。請不要忽視身體給你的訊息！

**工作再忙也要伸展一下！**

泰式舞蹈富涵泰國傳統文化底蘊，其所衍伸的伸展運動十分適合舒緩現代人緊張忙碌的身心。本校東南亞發展中心特別聘請泰國物理治療師 Ms. Thidaporn Poecharenyothin，特別針對肩頸、背部與腿部痠痛等，教導泰式伸展運動，讓我們透過泰式舞蹈、結合呼吸運動、按摩以及分組活動的方式，一起來舒緩辦公室症候群症狀。

實用、易學且有趣的內容，讓我們更健康。歡迎痠痛的大家一起報名參加。

活動日期: 107 年 11 月 17 日(六)

活動時間: 上午 9 點至 12 點，下午 1 點至 4 點，共 6 小時

地點: 屏商校區-活動中心 1F 瑜珈教室

人數: 20，備取 5 人

穿著: 輕便、舒適或運動服裝(拒絕牛仔褲)

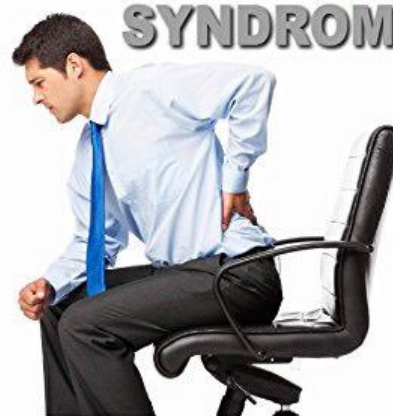
報名: 學校活動報名系統 (即日起至 11 月 15 日)

備註:

1. 活動不收取費用、當天亦不供餐。
2. 請自備水壺。
3. 活動全程備有翻譯人員。



# OFFICE SYNDROME



Your new worry at the Office  
besides your Boss