

結合社會資源辦理志願服務情形(引入政府部門、民間團體或企業資源辦理成果-一案一張)

辦理單位	紫竹林精舍 香光志願服務隊	參與人數	65
引入單位名稱	孫麗玉 老師	支援人數(經費)	6人(19200元)
活動名稱	呼吸保健課程		
辦理日期	109.5.8~109.6.6週五晚上7:30	活動時數	2小時/次

辦理情形概述：

與預防醫學專家孫麗玉老師結合，每年辦理養生課程，109年度辦理主題「呼吸保健課程」，自5/8~6/6每週五晚上7:30~7:30，老師說明透過橫膈膜的呼吸法，能提升免疫力為健康把關，參加學員透過學習，充分了解自己身體機能，輔以健康養生，希望能享有健康快樂的人生。

活動成效自評：

- 活動意義性： 優 良好 可 尚可 不佳
- 活動互動性： 優 良好 可 尚可 不佳
- 內容豐富度： 優 良好 可 尚可 不佳
- 整體評價： 優 良好 可 尚可 不佳
- 若有機會再辦理相關活動，您會 強力推薦參加 推薦參加 暫不推薦參加

照片說明：養生課上課情形





附件：活動計畫



紫竹林精舍109年度

# 呼吸保健系統 養生課程



透過橫膈膜的呼吸法，提升免疫力為健康把關  
了解自己身體機能，享有健康快樂的人生

**5月8日至6月26日週五晚上7:30~9:30**