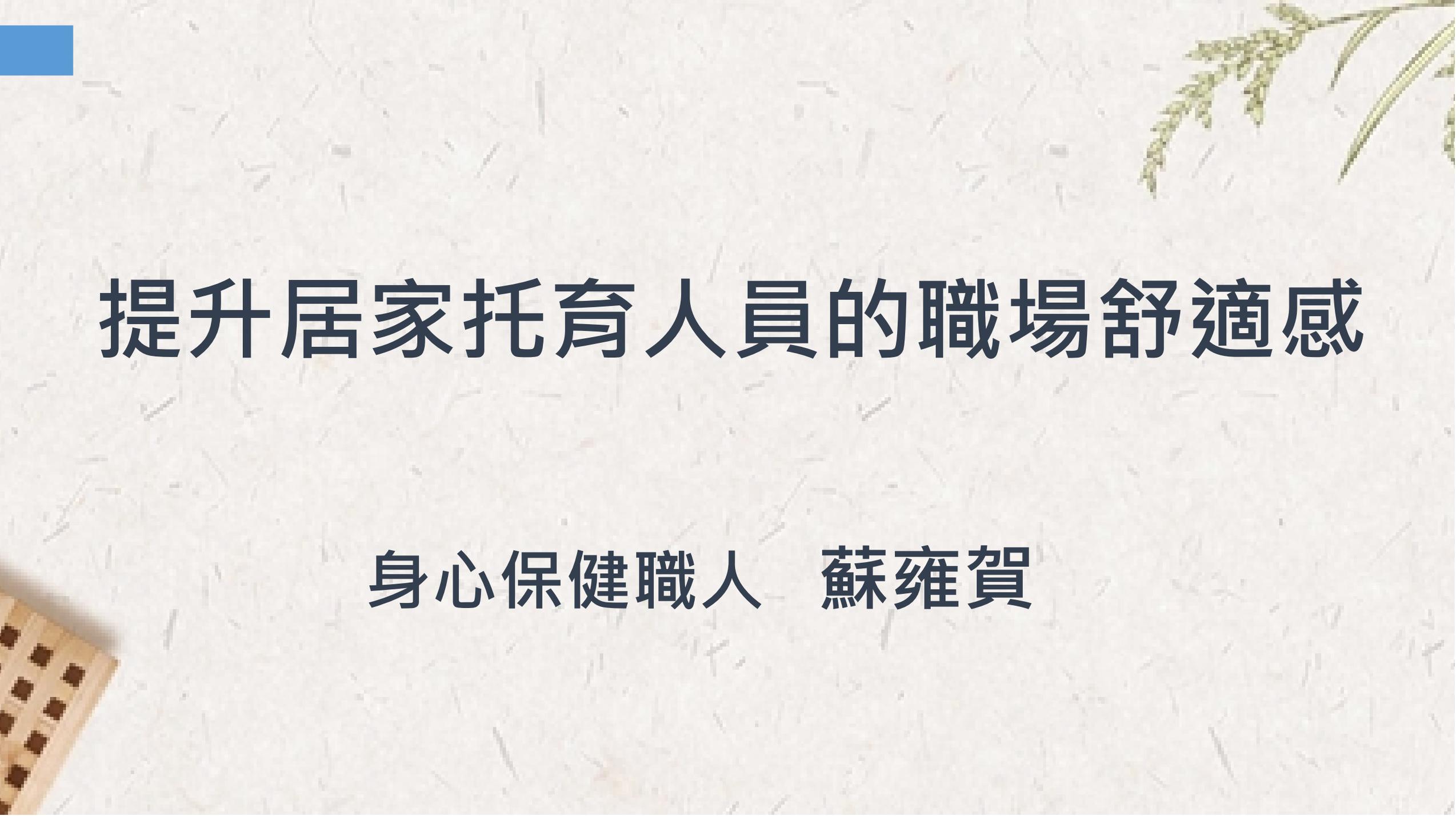


# 提升居家托育人員的職場舒適感

身心保健職人 蘇雍賀





## 現任

中華武醫國際交流發展總會 / 教研長

## 經歷

仁德醫護管理專科學校 / 調理保健技術科

桃園市文健站照服員 / 教案設計教學

全國民俗調理手技競賽 / 專家評審

企業團體動能 / 志工職能提升

體適能指導員 / 整復推拿技術士

# 內在價值提升

結合心理學，將正向信念植入心中，提升自我價值感

## 自我價值

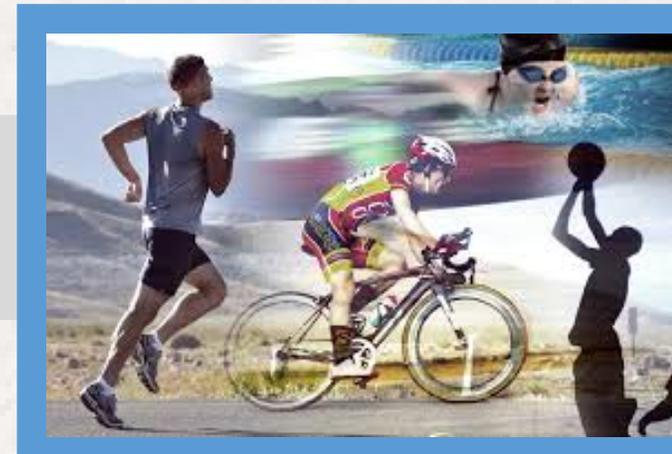
我 \_\_\_\_\_

我是一個 \_\_\_\_\_ 的人

# 特質詞彙

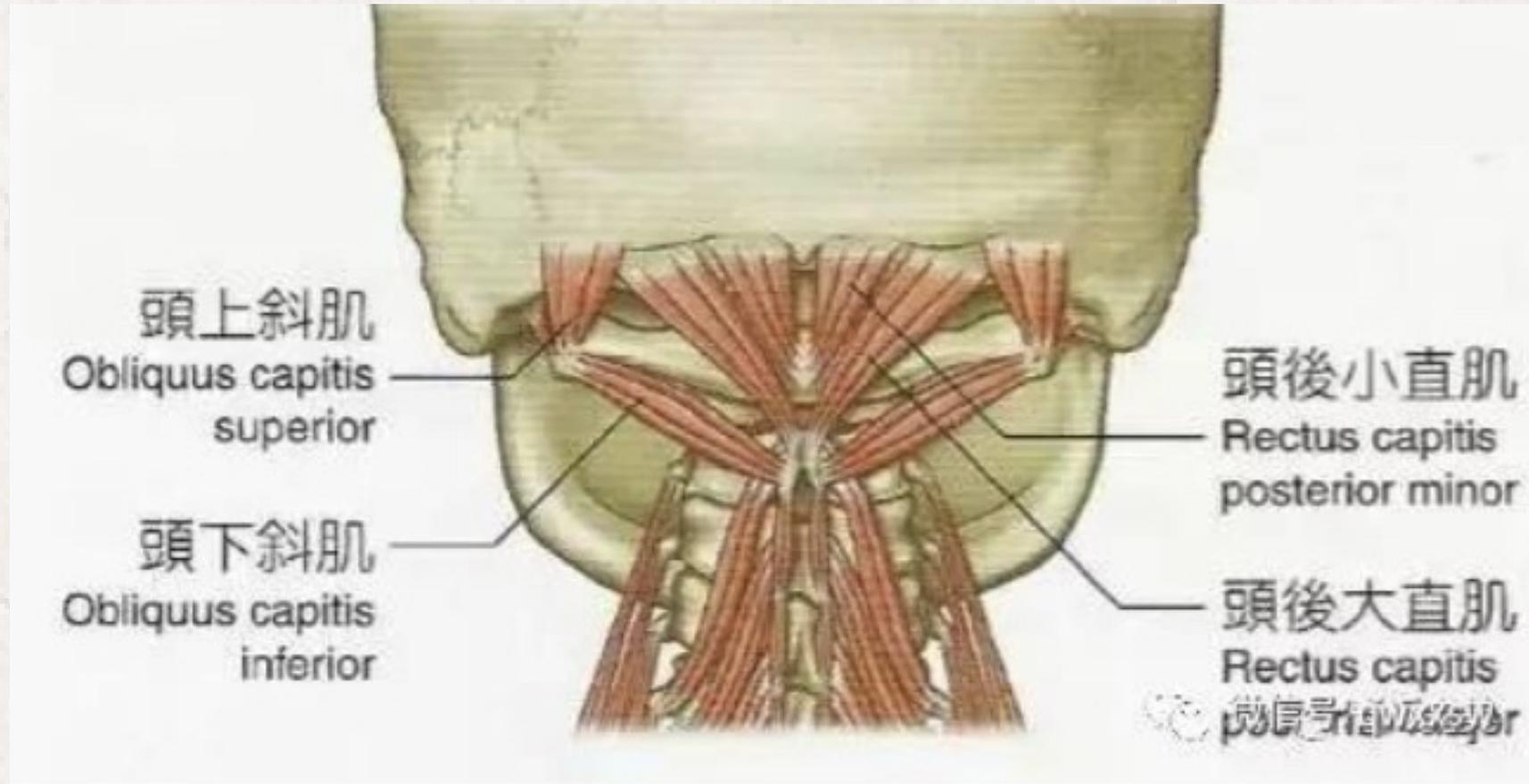
外向的、活潑的、開朗的、率直的、天真的  
樂觀的、善良的、誠實的、勤奮的、坦誠的  
慷慨的、合作的、勇敢的、健談的、熱情的、  
文靜的、細心的、親切的、耐心的、創意的、  
實際的、自信的、積極的、好奇的、隨和的、  
謙虛的、有彈性的、智慧的、寬容的、喜樂的、





居家保健方法

# 枕下肌群 - 頭部筋膜放鬆



# 小面關節拉伸



# 手腕鬆動拉伸



# 內關穴道鬆動



# 心血管保健鬆動



# 肩部擺動鬆解沾黏



# 鐘擺鬆動沾黏



