金門縣消防局 Fire Bureau,Kinmen County

國立臺北科技大學 TAIPEI TECH National Taipei University of Technology

LPMO北科大黃中和老師團隊

5月瑜珈老師至分隊講習

讓消防工作更有力，生活更有質！

合作單位： 島嶼含光數位工作室

駐點講師： 李佳霖老師

辦理期間： 5 月份

參與對象： 各消防分隊同仁

我們的收穫與成長

身心靈平衡
舒緩身心壓力，提升整體幸福感。

降低受傷風險
增進柔軟度與穩定性，減少運動傷害。

提升工作表現
增強專注力與耐力，提高工作效率。

提升救援效率
強化核心與體能，反應更快更靈活。

增進團隊凝聚力
一起練習、互相支持，建立更緊密團隊。











從瑜珈開始，強健體魄、穩定心靈，成為更強大的消防夥伴！