

國立彰化師大附屬高工

輔導簡訊

第六十八期

- 發行人：蕭瑛星
 ■ 編輯委員：曾秋萍、黃琬婷
 劉淑敏
 ■ 校址：500 彰化市工校街 1 號
 ■ 電話：(04) 7252541 轉 234
 ■ 排版印刷：風格電腦排版影印中心

週會演講

呼吸——靜心與快樂

時間：105 年 5 月 20 日（五）週會

主講人：「生活的藝術」發展協會 侯園俊 老師

(一)今天的講座中，印象最深刻的是哪一部份？為什麼？

- ★巴氏呼吸時，儘管外面很吵雜，還能很 Peace。
(機三孝)
- ★印象讓我最深刻的是講師教我們風箱式呼吸法，當我靜下心來跟著做一遍的時候，真的覺得身心都更加舒暢。
(電子三忠)
- ★①跟著講師一起呼吸、吐氣的部份②做完思緒變清晰。
(建三忠)
- ★呼吸法，因為做完身體會熱熱的。(圖三忠)
- ★講師讓同學們做呼吸及靜心運動。這樣的互動能使同學們打起精神，並體驗平心靜氣的感覺。(綜二忠)
- ★靜心練習，因為不知道發出聲音也能靜下心來。
(控制二)
- ★最特別的是講師帶領大家學習呼吸法，示範如何呼吸，有別於以往單調的演講，更能讓我們在演講中學到一堂課。(機二孝)
- ★呼吸，可以調整心情。(機二忠)
- ★呼吸，因為呼吸是每個人每秒都要做的事，只是竟然有更好的呼吸方法可以使用。(電機一)
- ★呼吸運動，因為可以讓大腦和全身放鬆。(機電一)
- ★呼吸練習；因為它讓我從本來的打盹中醒來。
(圖一忠)
- ★發出聲音，男、女講師聲音頻率不同，對心情的抒發效果也不同。(汽一忠)
- ★大家同時發出聲音時，那力量令人震撼。(機一孝)

(二)透過今天的講座，了解到呼吸及靜心的好處有...

- ★可以沉靜心情，用心體會自己呼吸的感覺。(機三孝)
- ★練習呼吸改善對脾氣的控制。(建三忠)
- ★不只能夠改善鼻子過敏的問題，根據講師的說法連考試成績都會進步。(電子三忠)
- ★精神比較好，心情較佳。(汽車三)
- ★呼吸能讓人覺得很有活力，精神也會比較好，更有助於讓自己靜心，而靜心能讓自己傾聽內心的世界，身體也會覺得很舒暢。(綜二忠)
- ★放鬆、能不容易打瞌睡、能專注。(控制二)
- ★透過手、嘴巴，進行有規律的動作，可以使呼吸順暢，達到心情平靜的感覺，而靜心練習也可以達到同樣的效果，因為心情平靜，所以讓人感受不到壓力。(機電二)
- ★可以用冷靜的態度處理任何事物，降低錯誤率。(圖二忠)
- ★呼吸及靜心，不只能讓身體放鬆，更讓心靈有不同的領會，這不是日常生活中所能體會到的。(機二孝)



- ★可以讓自己的心靜下來，心情穩定做任何事都可以得心應手。
(綜一愛)
- ★可以讓身心靈靜下來，不要亂想一些事情，讓身體休息下來。
(電機一)
- ★可以抒發壓力，增進思考效率，使自己更有精神。(汽一忠)
- ★平穩自己的心情，快活一輩子，生氣時，這是個好辦法。
(鑄造一)

(三)請同學分享並記錄在「呼吸練習」的過程中，有什麼感覺或體驗.....

- ★內心會比較沉靜。(機三孝)
- ★開始呼吸的時候，我發現呼吸有些急促，甚至有不順暢的感覺，可是做完後才發現自己變得神清氣爽。(綜三孝)
- ★一開始猶豫要不要做，但看到很多人在做之後也跟著一起呼吸了。呼吸之後鼻塞就通了！真的很有用。(建三忠)
- ★呼吸練習是我們第一次吸氣吸到腳趾頭末端的深度，全身的廢氣都排出身體了。(汽車三)
- ★發現到了另一種削減壓力的方法，手雖然會有點酸，但整體下來令人放鬆，很不錯。(綜二愛)
- ★在呼吸練習的過程中，同學們都感到身心舒暢，且腦中沉重的考試壓力都暫時忘掉，非常自在。(綜二忠)
- ★放鬆、內心舒坦、視野更廣更清晰。(綜二孝)
- ★感覺呼吸不只能讓自己活下去，更能藉由呼吸調適自己的情緒，使自己的心情更舒坦。(電機二)
- ★舉手與嘴巴的搭配，使我印象深刻，舒暢感。(機電二)
- ★呼吸對我們來說是很平常的事，但如果換個方式有是不同的感覺，不同的呼吸方式，讓身心都有不同的感受。
(機二孝)
- ★雖然手和肩膀有點酸，但做完後呼吸也就穩定下來了。
(綜一愛)
- ★呼吸運動雖然做完會有點累，不過能讓自己的心靈跟身體放鬆。(綜一仁)
- ★這是第一次有這樣的體驗，覺得很有趣能讓心情平靜下來。(圖一忠)
- ★雖然做到後面時會有點累，但可以幫助放鬆。(機一孝)
- ★除了呼吸調節外，還能夠放鬆，帶來能量。(機模一)

