

(四)請同學分享並記錄在「靜心練習」的過程中，有什麼感覺或體驗

- ★內心達到極大的平靜，身邊只剩兩種聲音，同學的雜音和老師祥和的聲音，而我覺得可以 80% 不受影響。(綜三孝)
- ★感受到心理整個沉澱下來，靈魂的共鳴。(建三忠)
- ★感覺呼吸更加平穩、和順。(電子三忠)
- ★在過程中發現到另一種平靜思考的方法。(綜二愛)
- ★可以讓自己身心平靜，可以集中精神。(綜二仁)
- ★雖然在練習時，有些吵，但在做練習時，經過反覆的動作、聲音，讓自己無視周圍，心靈得到平靜，神經感到舒暢。(綜二孝)
- ★在靜心的過程中，能感覺到在當下好像只剩下自己一人，也只有自己能和自己對話、傾聽、訴苦，完全不用顧慮外面的世界。(綜二忠)
- ★嘴巴的啊啊啊，讓我心情平靜許多。(機電二)
- ★如果大家都靜下來認真完成這個活動將會很壯觀。(機模二)
- ★清楚的感覺到旁邊細小的聲音。(汽車二)
- ★很多聲音，感受聲波的浮動。(綜一忠)
- ★一直跟著講師一起「啊~」久了之後，心情有股莫名的淡定、冷靜，感覺還蠻有效的。(圖一忠)

(五)生活中能帶來快樂感受的正向行動有...

- ★透過幫助別人的過程中，自己也能從中得到快樂。(建三忠)
- ★閱讀、運動、靜坐，與朋友相聚。(汽車三)
- ★只要做自己喜歡，有意義的事，都能感到很快樂。(綜二孝)
- ★我們可以多多去戶外走走，和朋友一起或家人。多多和其他人接觸(談話、聊天之類的...)。(綜二仁)
- ★扶老人家過馬路、做志工。(電子二)
- ★生命中最大的樂趣莫過於幫助他人，他人的快樂就是自己的快樂，遇到需要幫助的人，適時伸出援手，就是生命中的快樂。(機二孝)
- ★多閱讀，多與人互動，出外踏青，放鬆身心。(綜一仁)
- ★打球、睡覺、讀書、做善事、吃蛋糕配咖啡、跑步。(圖一忠)
- ★了解人生的意義，積極樂觀的享受當下。(機模一)
- ★運動、看電影、旅遊、聽音樂、交新朋友。(汽一忠)

(六)對於今天演講的主題，我還想進一步了解的是...

- ★如何過得更快樂。(機三孝)
- ★當我在日常生活時能多「呼吸」、「靜心」，那麼是否很多煩人的人事都會豁然開朗。(電子三忠)
- ★如何在繁忙的生活中找尋可以進行「呼吸—靜心」(機電三忠)
- ★如何更有效的靜心，快樂的泉源。(圖三忠)
- ★想知道以後是否還會有類似的演講活動，今天演講受益良多。(綜二孝)
- ★希望講師能多分享他自己舒解壓力的親身方法，還有怎樣用正向的態度去面對生命。(綜二忠)
- ★在大自然中呼吸會比在都市中呼吸還要放鬆嗎?(機電二)
- ★想了解更多關於靜心練習，因為凡事都需要先把心靜下來才可以好好完成。(機模二)
- ★想要再知道更多呼吸、靜心、快樂的方法。(鑄造二)
- ★如何延續生命的價值呢。(機二孝)
- ★呼吸練習是怎麼讓自己的心靜下來的，什麼時候做是最有效的。(綜一愛)
- ★我想進一步了解呼吸可以對自身有什麼更好的幫助。(電機一)
- ★如何把快樂的氛圍帶給每一個人，讓每一個人都是快樂的!?(機模一)
- ★靜心與做事之心態的互相關係。(機一孝)
- ★在讀書學業上如何得到快樂?(機一忠)

值得大家讚美的同學

感謝各班輔導股長相當用心填寫輔導週誌，輔導股長每一至兩週就必須填寫輔導週誌一份，本學期累積下來必須填寫多達 12 次的週誌外加 1 次的口頭報告，是一件繁重而且需要相當用心才能完成的任務，在週誌中我們可以看到各班都有許多同學為班級付出或為同學服務的善行被記錄下來，如：善盡幹部職責、關心心情不好的同學、扶持受傷的同學、教導同學解除課業上的疑惑、幫忙幹部完成班級活動、上課炒熱氣氛等等不勝枚舉，也許在大家看起來好像是很不起眼的舉動，但都是自動自發且出自善意的優良事蹟。

因此輔導室整理這開學至 105 年 6 月 6 日止，各班週誌內容中提到值得大家鼓勵或讚美的同學名單整理如下，感謝這些同學為班級的服務貢獻，也感謝輔導股長的用心紀錄。

註：姓名後（）內的數字表示被輔導股長提報優良事蹟的次數

機一忠：張家銓、張咍彥、吳俊嘉、吳琮清、許易展、陳其俊、謝承霖、許家榮。
機一孝：楊博宇、莊承翰、朱紹琦、吳宗育、林昱廷、鐘梓容、許少鉸、許家榮、吳宗育。

汽車一：林昌弘、黃志峰、陳韋傑、邱瀚霆、黃彥儒(2)、黃宏益(2)、蕭樂欣(2)、王家豪。

鑄造一：林瑞翔、康琮楷、陳建豪、黃傳恩、林書宏、施又痒、施明璋。

機模一：簡廷宇(2)、劉奕君(2)、盧彥榮(2)、李宗霖、施宜輝、陳姿吟、廖浚頡、吳俊嘉、吳琮清、許易展、陳其俊、謝承霖、姚信豪、林承治、劉信鴻。

圖一忠：陳賢泰、宋瀚霖、溫育陞(2)、陳湧源、楊明勳、邱柏誠。

機電一：曹記和、黃偉綸、任品綸、柯子濬、潘柏昇、柯廷翰(2)、林辰翰、蔡明璋、蔡明琪、張顯巖、葉育銓、張毅均、顏佑丞、歐峻谷、柯貴堡、游承觀、柯子濬、潘柏昇、張棋富。

電機一：謝孟濤、林博俊(2)、陳又詳(2)、林耕以、王湘維、鄭仲恩。

控制一：張宏偉、劉哲志、謝欣伊、陳豪均、楊子弘、呂宗祐、詹家豪(2)、王子申。

電子一：楊汶和、馬學理、羅子璋(2)、蕭祐杰(2)、柯仁傑(2)、張彥銘(2)、蔡孟昇(2)。

建築一：吳艾霖(2)、何穎豪(2)、黃晟銘、劉元凡、洪德翔、魏潔玲(2)、林奕翎(2)、劉珈華(2)、陳曉茜、褚紘齊、陳億珊、王澤涵(2)、楊承峻、顏育芸、余孟佳、黃思萱。

綜一忠：王明耀、蕭喬云、許達天、沈亭好、謝丞祐、許盈盈、林語萱、廖柏彥、張宇璇、莊欣瑜。

綜一孝：涂岱甫、謝宇婷(3)、楊清清、唐瑋儒(2)、黃子航(2)、許筠珮(3)。

綜一仁：李均容(2)、郭晉嘉、游宗祥、陳芳儀、謝承潔、林怡慧、朱培瑜、吳昶享、鄭創鍵。

綜一愛：游海翔、黃柏璋、黃柏霖、黃韋翔、黃聖毓、黃識宇、楊佳璋、趙殷霆、劉政皓、潘宣、蔡明洵、蔡景承、蕭兆凱、蕭承楊、顏子祐、洪濬豪、張正輝、張勝濱、張榮元、連桓廷、郭浚銘。

機二忠：葉維軒、黃靖捷、賴奕升、王崧嵐、魏丞俞、蔡寬誠、許宇韶。

機二孝：粘靖烽、王廷軒、陳竣泓、林浩洲、王政棋、張家豪。

汽車二：黃名毅(2)、許上鑑(2)、林伯洋、林家和(3)、潘奇均。

鑄造二：游程翔、施泳豪、郭雅珍。

機模二：許仁璋、曾麗雯、李勇宏、游鉉凱、陳韋莉、林幸如。

圖二忠：許荃翔、許修銘、顏明威(2)、周宥豪、陳瑞賢、陳立原(2)、卓暉倫、楊智強。

機電二：鍾汶祐、楊承輝、楊鈺琳、陳冠豐、吳鴻毅。

電機二：蔡旻璋、尤譽蒼、宋展丞、周榮彬、江愷珏、柯彥宇、陳俊彥、吳典霖(2)、李紀樟(2)、高柏翔(2)、陳億哲、謝尚霖、曹瑞駿。

控制二：林名宏(3)、王子瑞、林昱辰(3)、楊壹棠、黃郁凱(2)、王禎云、洪裕閔(2)、何茗洋(2)、林新峰(2)、黃昱家、董祐誠、黃思輔。

電子二：朱崇銘、黃冠宇、蕭承軒、蕭瑜葦、賴右軒。

建築二：陳品樺、張晉璋、洪梓洋、蕭予哲、袁修毓、陳育呈、李宜軒。

綜二忠：詹鎧鴻、呂晉毅、陳佳琪(2)、王紹璋、劉季倫(2)、林妍柔(2)、林佳慧(2)、丘宇彤。

綜二孝：臧照陽、洪嘉澤、江建頡、陳家豐、高鏡琳(2)、黃展軒(2)、賴世哲(2)、蔡秉義(2)、劉學旻(2)。

綜二仁：李玖儒(2)、黃鈞臨。

綜二愛：林峻毅、賴佳辰、柯韋同、許家維、許人、祝健銘、柯其廷、朱安如、林有騰、王奕傑。

機三忠：邱樟中、邱駿榮、梁育碩、張書維。

機三孝：劉士豪、黃冠智。

汽車三：楊棋証、陳庭毅(2)。

鑄造三：黃泓銘、江世偉、巫仲庭、林冠甫。

機模三：廖漳騰、張科銘、黃嵩皓、王品程。

圖三忠：黃碩傑、劉湍瑞、蔣鎧翔、蕭榆霖、蔡松燐、謝景泰、李穎芝、周晉毅、林汶均、洪竺伶。

機電三：曹竣凱、楊順全、黃翊凱、柯志澄、楊悅全、洪煒傑、顧哲郢、施泓毓、張育凱。

電機三：李珈賢、蔡宗宏(2)、黃聖凱。

控制三：林冠任、林建發(3)、陳永倫(2)。

電子三：王鈞緯(2)、李冠霖(2)、柯俊賢(2)、賴聖傑、陳鈺清、吳智文、蔡旻修、吳智文、王洵銓、林子圻、李銘展。

建築三：鄭元智、詹有朋、曾逸律、曾逸律。

綜三忠：游閔智、洪筱筑、李侑軒、翁苡綾(2)、王紹全(2)、許欣和(2)、郭家璋(2)、莊子涵(2)、陳永旺(2)。

綜三孝：江怡臻、林芳竹、章瑜玲、莫方馨、陳傳俞、沈姿妤、柯宜慧(4)、郭家銓、謝欣頤(2)、陳維新(2)、張峻鎬(2)、葉隆穎。

綜三仁：柯宛伶。

綜三愛：張驥岳、呂厚銳、詹慧鎧、楊永健、葉展成。