

國立彰師附工 104 學年度

「生命、融合暨親職教育演講—呼吸、靜心與快樂」活動摘要

一、依據：(一)本校輔導工作計畫 (二)本校親職教育知能工作坊計畫
(三)本校融合教育計畫

二、主題：呼吸-靜心與快樂

三、目的：

(一)使師生了解呼吸法及靜心的益處

(二)透過學習呼吸法，可以在不專心，疲累時自我恢復，以及在情緒反應太快時，透過呼吸的控制，放慢速度，控制衝動。

(三)透過靜心的練習，學習與自己內在相處，進而於生活中，以友善、尊重的目光面對特殊學生，建立正向支持的學習環境。

四、講師：生活的藝術基金會侯園俊老師

五、時間：105 年 5 月 20 日 (星期五) 13 時至 14 時 50 分

六、地點：學生活動中心 2 樓。

七、對象：全校教職員工生，1,820 人參加。

八、活動照片



九、演講回饋

- 在呼吸練習的過程中，同學們都感到身心舒暢，且腦中沈重的考試壓力都暫時忘掉、非常自在。
- 可以讓自己的心穩定下來，心情穩定做任何事都可以得心應手。
- 可以抒發壓力，增進思考效率，使自己更有精神。
- 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。
- 呼吸對我們來說是很平常的事，但如果換個方式是不同的感覺，不同的呼吸方式，讓身心都有不同的感受。