

臺北榮民總醫院玉里分院(東區精神醫療網)

114 年度助人者「呼吸放鬆與生命的對話」工作坊

壹. 課程目標：

呼吸及生命，用最短的時間，運用連續性的高振頻呼吸讓自己開啟自我呼吸，消除壓力，負面情緒，啟動內在循環提升氧含量，是自我療癒最佳的工具，帶來健康並獲得強而有力永久性的蛻變。

★覺察自我，放鬆身心，釋放情緒，提升靈感。

★錯誤的呼吸造成身體與心智的僵化。

★學習運用橫膈膜深度的呼吸，按摩五臟六腑，增加血氧量。

★平衡交感與副交感自律神經，穩定內在。

★運用呼吸與內在小孩和解，遇到境界來臨時運用呼吸穩定自我，心平氣和的處理。

★透過呼吸訓練，打破過去的障礙，提升專注力，更好的掌握當下。

★調節自我情緒，藉由呼吸轉化成正向能量，平衡能量。

★快速提升高氧含量，清理腦霧。

★快速放鬆身心最佳的技巧。

本工作坊運用呼吸技巧，連續性的高振頻呼吸，讓身心能達到放鬆，愉悅的健康狀態。

是積極有可開發潛能的方法，任何人就可以療癒自己與幫助他人。

這是一堂必修課程，助人快速精準地找到癥結所在。是開啟健康與智慧的鑰匙，更是打開幸福人生的金鑰匙。

貳. 主辦單位：：臺北榮民總醫院玉里分院-東區精神醫療網、花蓮慈濟醫院精神醫學部、花蓮精神健康學苑、花蓮精神健康學苑、社團法人聚落書坊文教發展協會

參. 時間：2025/09/15(星期一) 08:30~17:10

肆. 地點：花蓮慈濟醫院三樓連通道靜心悅讀空間(室內)，慈濟園區戶外

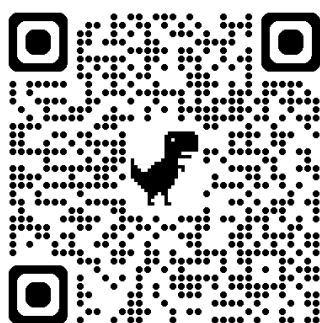
伍. 適合對象：軍警消人員，教育工作者，社工心理專業，醫療醫事與社會福利人員，以及相關助人服務人員與志工。

陸. 報名方式：

本課程一律採線上報名，報名網 <https://forms.gle/9oQPJ3pt9g3ub1eu7>

【預計 25 個名額】請務必於 09 月 12 日前完成線上報名

聯絡人曾筱筑助理 yuli.vh@gmail.com 信箱



捌、課程內容：

時 間	課 程 內 容	備 註
08:30~09:00	報到	敬請攜帶瑜珈墊， 大毛巾(蓋身體) 小毛巾(擦汗水)，小抱枕，
09:00~10:40 (100 分鐘)	認識正確的呼吸奧秘 胸式呼吸與腹式呼吸的差別 啟動腹式呼吸	財團法人志玄文教基金會 終身學習教育中心林珮華講 師
10:40~11:00	身心寬暢	
11:00~11:50 (50 分鐘)	運用呼吸達到一念之轉 高振頻連續呼吸	財團法人志玄文教基金會 終身學習教育中心林珮華講 師
11:50~13:30	深度放鬆 午休睡眠呼吸	
13:30~15:10 (100 分鐘)	提升能量與活力的呼吸 呼吸帶動正念	財團法人志玄文教基金會 終身學習教育中心林珮華講 師
15:10~15:30	身心寬暢	
15:30~17:10 (100 分鐘)	戶外呼吸 心之呼吸~與大自然生命共生息 溫馨分享與愛的回饋	財團法人志玄文教基金會 終身學習教育中心林珮華講 師

玖. 場地位置圖

花蓮慈濟醫院三樓連通道「靜心悅讀空間」

在大愛樓的三樓婦產科旁邊

看起來像是一個咖啡廳的地方, 招牌是木頭的

請先找大愛樓三樓婦產科或是三樓全家便利商店的旁邊

