

呼吸觀察記錄

學號：

姓名：

日期						
	停，觀呼吸	停，觀呼吸	停，觀呼吸	停，觀呼吸	停，觀呼吸	停，觀呼吸
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						
24:00						

說明：每個時段內有停下來放鬆，至少做三個有品質的呼吸（呼氣--感覺全身放鬆，吸氣--感覺全身存在）。做到打「O」