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	呼吸觀察記錄 學號: 姓名:							
05:00 06:00 07:00 07:00 08:00 09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00	日期							
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		停 · 觀呼吸	停·觀呼吸	停·觀呼吸	停,觀呼吸	停,觀呼吸	停,觀呼吸	
07:00 08:00 09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00	05:00							
08:00 09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00	06:00							
09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00	07:00							
10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00	08:00							
11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00	09:00							
12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00	10:00							
13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00	11:00							
14:00 15:00 16:00 17:00 18:00	12:00							
15:00 16:00 17:00 18:00	13:00							
16:00 17:00 18:00	14:00							
17:00 18:00	15:00							
18:00	16:00							
	17:00							
	18:00							
19:00	19:00							
20:00	20:00							
21:00	21:00							
22:00	22:00							
23:00	23:00							
24:00	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」