

結合社會資源辦理志願服務情形(引入政府部門、民間團體或企業資源辦理成果-一案一張)

辦理單位	香光志願服務隊	參與人數	60
引入單位名稱	台灣正念學學會	支援人數(經費)	5人(3200元)
活動名稱	正念聲波音樂會		
辦理日期	113.06.15	活動時數	6.5

辦理情形概述：

科學證明聲音的振頻會改變分子的結構。敲擊頌鉢後的聲振被認為對身體和心靈有著正面的影響，這些音波振動能夠傳播到身體的每個細胞，產生一種深層的放鬆感；除此之外，有許多頌鉢治療師也認為，我們可以透過音波振動來平衡身體的能量場。

在中醫學和瑜伽哲學中，也都認為身體的能量場對整體健康至關重要，許多信仰頌鉢者認為其擁有心靈療癒的力量，可以幫助清除負面能量、平靜思緒，並促進身心靈的和諧。

辦理此次正念聲波音樂會，舒緩志工平時緊繃心緒，提高志工服務能量。

活動成效自評：

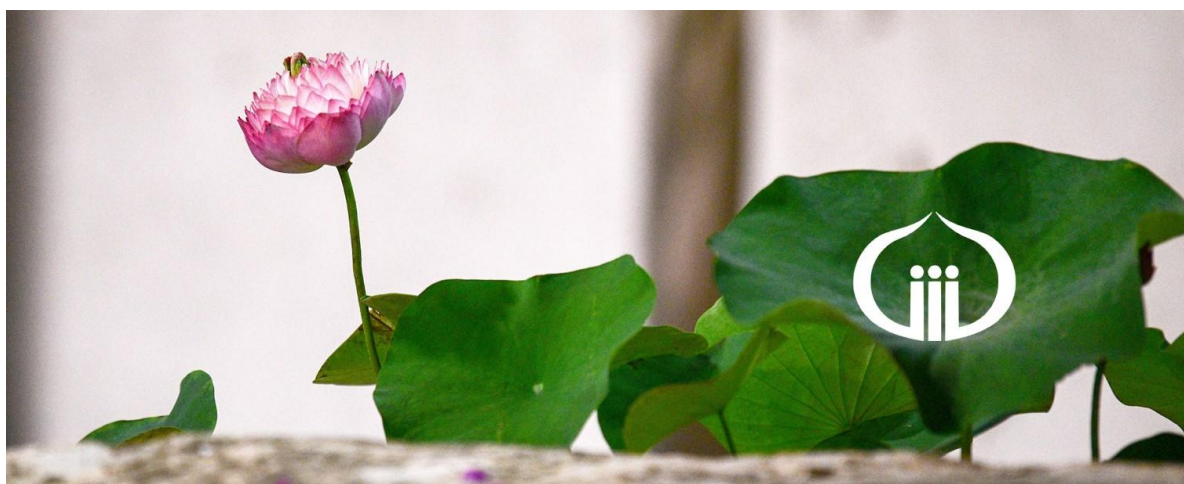
- 活動意義性： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳
- 活動互動性： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳
- 內容豐富度： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳
- 整體評價： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳
- 若有機會再辦理相關活動，您會 ☒強力推薦參加 ☐推薦參加 ☐暫不推薦參加

照片說明：



照片說明：





紫竹林精舍 香光志願服務隊
113年度志工研習課程

4/11
(四)

19 : 10~21 : 30

電影讀書會

王素蘭 老師

6/15
(六)

14 : 30~16 : 30

正念聲波音樂會

陳永宏 臨床心理師

9/28
(六)

14 : 30~16 : 30

太極拳的中醫養生觀

周弓量 醫師

12/22
(日)

09 : 30~11 : 30

志工大會

吳秋蘭 隊長