



臺灣澎湖地方檢察署

發稿日期：112年11月25日

連絡人：觀護人楊念庭

連絡電話：(06)921-1699 轉 205

本署正念系列課程最終回，「探索心靈之聲，彩繪嶄新人生」

本署正念系列課程最終階段，於23日辦理「探索心靈之聲，彩繪嶄新人生」之心靈彩繪課程，參加者不僅涵蓋本署受保護管束人，同時臺灣更生保護協會澎湖分會志工也熱情響應，活動中約有40多名人員共同參與，此外，本次活動特別邀請到榮譽觀護人協進會之郭建珍老師，藉由豐富多元的課程內容以及輕鬆的教學方式，引導大家直接面對自己內在心靈，進而學習自我反省，了解正確知識。

本署陳佳秀檢察長表示，正念的力量看似微不足道，卻能在頃刻之間於生活中發揮極大的效用，接受自身的情緒並全然感受當下的自己，能使壓力獲得釋放與緩解，勉勵參與者透過本次活動，藉由無拘束的繪畫創作，從過程中逐步覺察內心深層的想法，進而舒緩壓力帶給自身的不適感，同時正視自己並非完美，接納並肯定自己過往的經驗與付出，對於未來擁有更多正向的期待，期待參與者能夠發揮自身特質，讓新的力量從心開始。

心靈彩繪具有新生及療育的能力，以彩繪方式進入成長歷程，用色彩回顧過去，透過著色過程中來注入新的思維，改變自己對過去的看法，達到「探索心靈之聲，彩繪嶄新人生」之效，活動結束後，參與者紛紛表示身心靈都獲得舒展，原來透過繪畫與靜心能得到如此豐富的收穫，本次系列課程從第一階段之正念減壓、第二階段之正念瑜珈，到本次第三階段之心靈彩繪，逐步帶領參與者感受內心真實的自己，活動尾聲老師帶領成員回顧三階段的歷程，並鼓勵將課程所學之技巧融入到生活之中，人的一生最重要的是與自身的相處，期待受保護管束的個案們在未來的道路上也能持續學習，擁抱真實的自我並活出新人生！

