



臺灣澎湖地方檢察署

發稿日期：112年8月16日

連絡人：觀護人楊念庭

連絡電話：(06)921-1699 轉 205

本署首次辦理反毒正念減壓課程，再創人生「心」氣象

本署為降低受保護管束人因壓力而復發施用藥物之可能，特別辦理正念減壓課程，邀請榮譽觀護人協進會郭建珍老師針對正念減壓的主題，帶領個案使用呼吸紓壓法及身體掃描的方式來覺察自身情緒，並放下一切的念想而專注於當下，學習接納真實的自己，抵禦負面情緒所帶來之挑戰。

本署檢察長陳佳秀表示，壓力並不是成功路上的絆腳石，相反地，適當的壓力反而使人成長，期待受保護管束人透過本次課程，能夠產生「心」的力量，透過覺察、感受及放下的方式，有效控制自身情緒與壓力，將負面的念想轉化成前進的動力。

本次活動除了提供理論的知識介紹外，也藉由實際引導的方式，帶領受保護管束人跳脫原先非理性的想法，產生意識蛻變之成效。由於現代人身處於高壓而疏離的社會，受保護管束人可能因一時的迷茫而重蹈覆轍，再次踏上過去的錯誤道路，然而，此時若能借助紓壓的心法，以自身的力量轉念，相信必能順利度過難關，本署期待本次課程可以成為受保護管束人改變的開端，使其再創人生「心」氣象。

