



臺灣澎湖地方檢察署

發稿日期：112年10月26日

連絡人：觀護人楊念庭

連絡電話：(06)921-1699 轉 205

本署辦理正念瑜珈課程，美好人生「從心」開始

本署延續八月份所展開之正念減壓系列活動，於第二階段針對本署受保護管束人開辦「正念瑜珈」課程，特別邀請到澎湖榮譽觀護人協進會秘書長蔡育珊老師，從初階的瑜珈動作開始，藉由肢體的延伸與舒展，使參與者能重新自我覺察到感覺上的變化，並增進與身體之間的對話。

正念即是專注於當下，學習接納真實的自己，不論情緒是正面或負面，都能夠以平靜的心態去全然接受，覺察內心的想法並感受外在真實的變化，一旦自身能夠坦然地接受自己並學會擁抱自己，許多的壓力與問題也能慢慢找到解方，對此，本署陳佳秀檢察長表示，壓力也許是人生道路上所必須面臨的難關，但同時也是向上成長不可或缺的動力，勉勵受保護管束人藉由本次系列課程，能夠找到適合自己的「解壓之道」，未來的人生道路還很長，學習如何與自己相處是一生中都必須去學習的課題。

本次系列課程結合正念與瑜珈，不強求參與者動作需標準一致，而是希望參與者能覺察內心感覺的變化。課程結束後，參與者向觀護人分享本次系列課程加入了動與靜的元素，期待將所學用於日常生活當中，不僅能豐富自己的生活，更能減緩日常負面情緒帶給自身的影響，美好人生「從心」開始。

