

110 年 7 月 29 日宜蘭地檢署法治暨生命教育課程

本次法治暨生命教育課程主題為：「傾聽我的心-正念減壓自我照顧講座」，由本署王雯萱觀護心理處遇師，暢談在疫情下如何透過正念減壓進行身心靈自我照顧。

課程中王心處師講授：

- 1.壓力檢測，了解自己的壓力指數及建議調節壓力方法。
- 2.認識情緒與壓力的關係、辨識情緒及各種情緒所提供的調節壓力指引。
- 3.正念減壓的介紹，及實際引導參與者進行身體掃描與三分鐘呼吸空間的練習體驗。
- 4.疫情下除了正念減壓，還可以如何調適自己的壓力。
- 5.提供正念減壓與其他情緒壓力調適的學習資源，以及求助管道，並辨識需求助的徵兆或時機。

透過王心處師的分享，幫助學員減少疫情期間的壓力，也能避免因情緒失控而誤觸法網。

活動名稱	110 年宜蘭地檢署緩起訴處分被告 命接受法治及生命教育課程	宣導日期	110.07.29
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	18 人



王心處師雯萱為課程引言。



王心處師雯萱自我介紹。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署觀護人室

活動名稱	110 年宜蘭地檢署緩起訴處分被告 命接受法治及生命教育課程	宣導日期	110.07.29
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	18 人



王心處師雯萱講授正念減壓自我照顧。



學員認真聽講。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署觀護人室