

110 年 10 月 14 日宜蘭地檢署法治暨生命教育課程

這次的法治暨生命教育課程由本署王雯萱觀護心理處遇師以「傾聽我的心-正念減壓自我照顧講座」為主題，暢談如何透過正念減壓來進行身心靈的自我照顧。

課程中王心處師講授了解自己的壓力指數及調節壓力的方法，同時實際引導參與者進行身體掃描與三分鐘呼吸的練習體驗。

王心處師在課程中也提供了身心減壓自我照顧的小撇步：

- 飲食均衡，慢慢吃，減少加工食品，身心互相影響，身體健康心也會健康
- 適量運動，每天健走 30 分鐘，活化大腦釋放多巴胺、腦內啡、血清素，維持情緒穩定
- 遠離危險場合與情境，避免不必要的麻煩所衍生的壓力
- 尋求信仰，為自己與他人祈禱和祝福
- 寫下感恩日記
- 正念練習
- 擁抱自然汲取正能量
- 適時求助與傾訴，尋求人際支持

透過王心處師的分享，幫助學員透過正念減輕壓力，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	110.10.14
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	17人



王心處師雯萱自我介紹。



王心處師雯萱講授正念減壓自我照顧。

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	110.10.14
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	17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