

法務部矯正署高雄第二監獄

活動名稱	「社團法人彰化縣觀護協會」蒞本監辦理心靈講座
時間	105年11月17日
內容	<p>為陶冶收容人性情及淨化心靈，本監特邀請「社團法人彰化縣觀護協會」於105年11月17日蒞臨本監辦理「簡單學會靜坐，讓我身心靈自在」講座，計134名收容人參與本次講座。</p> <p>講師林俊雄，分享如何紓壓解鬱、放鬆身心、調整態度，緩解神經肌肉緊張，以排除心中負面能量、消除焦慮，增強抗壓力，提昇智慧。過去雖然曾經是國際企業餐飲集團總經理的林老師，但卻走過生命的低谷，以自身經驗談到如何走出陰霾，再次贏回家庭的愛與信任，並找回失去的幸福與快樂，演講過程中以生動活潑及豐富的肢體動作，和穿插談諧通俗俚語方式引導收容人，協助如何找到照亮內心穢暗角落的方式，進而找到生命出口，敞開心房再次重生。</p> <p>無須盤腿也不用調整呼吸，卻能達到與靜坐同樣效果的另類「簡單靜坐」贏得了現場同學的高度興趣，紛紛主動請求講師能留下教材作為未來人生努力方向的參考，故林老師帶來自製的50本「重要人生金句」冊子立即索取一空，同時希望未來能再次聆聽林講師的演講。</p>

