



## 臺灣臺東地方檢察署新聞稿

發稿日期：115 年 4 月 30 日

發稿單位：觀護人室

聯絡人：主任檢察官柯博齡

聯絡電話：089-310180

### 臺東地檢署 115 年社會勞動人生命教育課程

為提升社會勞動人之健康保健觀念，強化自我身體保護意識，本署於 115 年 4 月 29 日舉辦「社會勞動人生命教育團體輔導課程」，特別邀請楊家傑老師以「由身入心，重塑自我」為題進行授課。課程透過理論與實作並重之方式，協助社會勞動人覺察自身身心狀態，進而緩解長期勞動所累積之肌肉痠痛與身體疲勞，並提升情緒覺察能力，有助於增進整體勞動效能及身心健康。

本次課程開始前，由本署主任觀護人岳瑞霞透過多元情境案例，生動宣導反毒品、反詐騙及反賄選等重要議題，作為活動開場，強調適逢九合一選舉期間，期盼全民共同營造乾淨、公正之選舉環境，鼓勵學員如發現妨害選舉之不法情事，可撥打檢舉專線 0800-024-099 轉 4 勇於檢舉；時提醒，現今詐騙手法日益多元，切勿輕易將個人金融帳戶資料交付他人，以免淪為洗錢共犯。

課程進行中，楊老師指導學員進行經絡結構調整及筋膜放鬆等實作練習，讓身體更靠近自己也更了解如何保護膝關節，讓腿部活動更有支撐力，考量社會勞動人於執行勤務時，多從事勞力密集工

作，且普遍缺乏身體保健知識與習慣，本次課程特別結合「漸進式放鬆」與「隱喻引導」技巧，引導學員在舒展筋骨的同時，覺察身體痠痛與心理壓力之關聯。透過呼吸專注練習，並將保健動作區分為四大身體部位，讓學員實際操作與體驗，提升其日常運用能力。

藉由本次課程，期能協助學員於未來執行社會勞動時，能以更正確的姿勢與方式施力，降低職業傷害風險，並有效緩解身心壓力，進而提升工作效率與完成品質，達到促進身心健康之目標。本署未來將持續推動多元化之輔導課程，從身體照護出發，深化至心理支持與生命教育，協助社會勞動人建立正向健康的生活態度。





