



## 生命教育-情緒管理



高雄地檢署於107年3月15日假該署第二辦公室一樓團輔室辦理易服社會勞動人生命教育課程，邀請高雄女子監獄林凌璋教誨師擔任講師，課程中談到從情緒是甚麼、進而能否情緒管控，正負面情緒的影響不用過於偏激狹隘的角度看待人、事、物，懂得歸零再出發，就容易面對情緒且容易撫平。

人生是一個旅程，它不可能時時美麗，講師以情緒是一種感覺開場，而如何分辨感覺是好或不好、強或弱，時時刻刻都會有情緒出現，需要反覆不斷的練習控制情緒，透過轉念，來改善面對負面情緒帶來的不良感覺，可謂重要的課題。而負面情緒若置之不理，容易造成人際關係不佳，對外可能自殘、傷人或消極，健康上也容易生病；而正面情緒能確實解決生活工作上的大小問題，思慮上清楚正向；給旁人可靠信任感，而挫折是一門最好的人生課程，學習沉澱情緒重新出發。

## 「法律小百科」及「肯定自我存在，創造生命價值」



為建立正確法治觀念及健全心理衛生，高雄地檢署於107年3月21日假第二辦公室1樓團輔室舉辦法治教育通識課程，邀請旭立基金會王嘉正社工師擔任講師，講授「法律小百科」及「肯定自我存在，創造生命價值」，講授對象為緩起訴處分被告暨緩刑受保護管束人。

「法律小百科」課程中，講師以社會新聞實例，說明家庭暴力防治法之法律相關條文、家暴法用詞定義、家暴法的保護對象、保護令之類別及、法院如何處理家暴案件等，並以「十修歌」勉勵個案修練心性。講師從講述自我肯定的定義進入另一主題—「肯定自我存在，創造生命價值」，鼓勵肯定個人生存的絕對價值，多注意自己的優點，接納自己的缺點；對擁有的東西心存感恩，並朝正向思考，打破求完美的行為模式，改變非理性思考。



## 建軍社區發展協會生命故事



「沒想到來做社會勞動居然可以醫病！」直呼自己幸運的林姓社勞人，已是六十多歲的老者，因去年再度觸犯不能安全駕駛罪，酒測值高達0.54，此次林姓老翁決定對自己的行為負責，成為易刑處分的一份子。

林姓老翁記得，來到建軍社區發展協會便發現每日一早或中午過後就見男男女女忙進忙出，每個人

分工合作將午、晚餐送到老人家手中；起初他的身體狀況不佳，僅能做簡單的工作，一段時日後在三名社勞人的鼓勵下，他努力記下最短的送餐路線有哪幾戶，並確實完成送餐服務，大大提升了他的信心，不僅走路變得俐落，還能搬運貨物，對照以前坐在輪椅上由家人照顧的生活，甚至電療後勉強能走路也要找酒伴飲酒，現今則行動自如，不再一臉病氣，連酒量也大幅減少，更不敢酒後騎車在外亂闖，家人開心他的轉變，連回診醫師見到他的三高指數下降，再三詢問他最近是做了什麼？

因禍重生的林姓老翁，決心不讓妻子及兩個兒子擔心，加上長期與孤苦的老人家噓寒問暖的互動中，深感自己好福氣，在生病期間還有家人的照料，為了擺脫過去的渾渾噩噩，他動了戒酒的念頭，社會勞動履畢後也願意再回到建軍社區發展協會當志工，重新開啟生命的意義。

洪惠雀督導表示：社會勞動人送餐時看到境況不佳卻生命力強韌的老人家，就像一面鏡子，提醒他們珍惜所擁有的，送餐服務看似付出勞力，其實社勞人得到更多，他們有了不一樣的視野，也啟發他們去愛人、愛自己的心念，即使只有一點一滴的愛，滙聚起來也很可觀，願社勞人變身為愛的生力軍，把愛的種子傳遞出去！





