

# 新竹看守所辦理 102 年度心六倫專題巡迴演講活動

## 追求心幸福，倫理向前行

法務部矯正署新竹看守所於 102 年 5 月 16 日上午 9 時至 11 時，結合「財團法人法鼓山人文社會基金會」在少年觀護所教室舉辦 102 年度心六倫專題巡迴演講（杞所長炎烈開場致詞實景）



活動，期以強化收容人生命及品格教育內涵。

配合法務部矯正署持續深耕生命教育及品格教育之推展，此次活動邀請到法鼓山人文社會基金會陳顧問武雄（農委會前主任委員）蒞臨，就「輕鬆、喜悅在當下」的主題來淨化收容人的心靈。課中，陳老師以輕鬆、悠閒的方式，引導與會收容



（專題演講【輕鬆、喜悅在當下】課程實施實景）

人如何在平常生活之中，安頓身心，並藉由動禪、食物禪、放鬆禪等方式的介紹，讓收容人體驗到身體的「鬆與緊」及身心合一的自在與

安適，進而能夠隨環境變化自在應對。

陳老師指導收容人學習如何調整自己看待周遭人、事、物的心靈焦距進程及在人我之間取得和諧的關係；如何用新(心)自我「認知」與「統整」的方式，來重朔自我健康的身、心、靈，讓自己生活在喜悅的當下。藉由老師的生活小故事分享



(專題演講【如何安頓身心】課程實施實景)

，在為收容人重建「全人幸福需求」的期許中，也讓收容人真正的體會到什麼才是「正念與轉念」及「無條件的快樂」，希望此次淨化心靈的豐盛饗宴，能協助收容人們重朔自我認知與覺察的生命內涵。



(專題演講收容人上課實景)