



財團法人臺灣更生保護會屏東分會 新聞稿

發稿日期：114 年 8 月 21 日

聯絡人：個案管理師 邱鳳羽

連絡電話：08-7551781

「溫暖有感，以愛復歸」系列活動— 更保屏東分會於轄內安置處所舉辦「陽光職涯，重生旅程」 ——正念與職涯探索助重生

財團法人臺灣更生保護會屏東分會（以下稱更保屏東分會）已於 114 年 8 月 12 日上午 9 時，結合勞動部勞動力發展署高屏澎東分署屏東就業中心（以下稱屏東就業中心），假屏東更生輔導所，舉辦「溫暖有感·以愛復歸—陽光職涯，重生旅程」就業促進活動，針對住在所內戒毒及戒酒的更生人，結合心理輔導、就業資源介紹及價值探索等多元主題，幫助參與者提升就業競爭力及心理健康素養。

活動邀請國立屏東大學教育心理與輔導學系洪菁惠副教授（以下稱洪副教授）分享正念概念，透過「花豹獵食、蝴蝶採蜜」等生動比喻說明專注力的重要性。洪副教授引導參與者探討「有意識、不評價的抱持覺察」，並帶領體驗身體掃描，透過放鬆練習感受「當下」。她特別指出，情緒漩渦如同「自動化導航」，容易讓人陷入重複的處理模式，而正念觀點則認為「不愉快的經驗本身並非問題，問題來自如何反應」。

屏東就業中心趙桂慧專員則詳細介紹各地各年齡層的就業指引，並說明屏東縣內各鄉鎮服務據點，以及急難紓困金申請流程和失業勞工跨域就業補助等實用資訊，協助參與者重返社會做好準備。

活動中，更保屏東分會實習生溫竣帶領「小小價值探險隊」團體活動，參與者分享對自己重要的價值，參與者小風（化名）形容：「我們都在爬坡，雖有快慢，但終會到達終點」。阿山（化名）則分享「有手有腳就是重要資源」的觀念，希望成為對社會有價值的人，並透過自己的能力回饋社會，實現個人的生命意；更保屏東分會實習生張綺宸則設計「壓力急救包」團體活動，引導參與者彩繪封面並撰寫個人減壓方法。活動中，更分享了知名 YouTuber 參加鐵人三項的經驗，強調「別讓放棄

成為一種習慣」的積極人生態度，鼓勵參與者在戒癮過程中保持堅持。

整場活動中，參與者踴躍分享，在各項創作中展現出豐富的創意與潛能，不僅有效促進就業前準備，亦兼顧心理健康的提升，為日後順利復歸社會及家庭奠定堅實基礎。



