



財團法人臺灣更生保護會屏東分會 新聞稿

發稿日期：115 年 8 月 26 日

聯絡人：個案管理師 陳姿妘

連絡電話：08-7551781

「我所創造的自己」，塑造自我，創造藍圖 更保屏東分會攜手屏東監獄辦理 準更生人就業前準備成長團體活動

為協助即將出監、準備回歸社會之準更生受保護人順利銜接職場，提升就業準備度與自我效能，建立正向心理資源，增進就業動機及行動力，財團法人臺灣更生保護會屏東分會（以下稱更保屏東分會）攜手法務部矯正署屏東監獄（以下稱屏東監獄），已於本（115）年 8 月 20 日上午 9 時，假屏東監獄共同辦理「我所創造的自己」就業前準備成長團體活動，共計 10 人次學員參與。

本次活動由芳菲植生藝術療育工作室王孟屏負責人帶領，透過 6 小時的課程，運用生命探索、藝術創作及體驗式活動等多元媒材，透過「一物觀心」、「家庭生命樹」、「自畫像」、「夢想藍圖」及「植栽療癒」等活動，從回顧生命歷程、覺察情緒與優勢，到思考未來生活方向，協助學員重新認識自己、建立自我認同與生命韌性，為即將展開的社會生活做好心理及就業準備。

在創作中看見自己，從接納過去走向新的開始

若「自己是一個家」、「自己是家裡的一棵樹」，你會呈現什麼模樣？活動一開始，透過自由創作，探索自身特質、價值觀與生命狀態。圖像呈現學員內向、不易表達情緒，以及對社會不公平的感受；樹木創作則有人以鑰匙孔象徵自我保護、以樹根象徵迎接出監後的新生活，也有人透過年輪呈現生命中的溫暖與傷痛。透過創作，讓不易說出口的內在感受被看見，並進一步覺察自己不同於過往的一面。

接著創造「家庭生命樹」，引導學員從「責任、期待、地位、心情及重要事件」等面向，重新整理自己與家庭的關係，覺察家庭經驗帶來的牽掛與影響。透過彼此分享與交流，學員也逐漸看見，家庭關係不只是壓力與責任，更可能成為重新出發的重要支持與力量。

活動進一步運用「受傷人」請學員將曾經歷的挫折與傷痛以圖像方式

表達，有人將傷痛標記在眼睛、大腿、手臂等身體部位，而有更多學員將傷痛放在「心」上，都代表著生命中曾面對的挫折與不容易。我們發現，隨著學員逐漸覺察過往經驗對現在生活的影響，也開始嘗試理解並面對過去生命中的傷痕，為重新整理自己、走向改變踏出重要的一步。

學員透過創作、分享與傾聽，有學員分享：「知道自己曾經受傷，要面對，讓自己有勇氣一點。」；也有學員表示「面對自己、接受自己，面對新的開始」，期待出監後透過努力重新找到自己的存在價值，練習面對過去、理解自己，並嘗試將生命經驗轉化為未來改變的力量。

從看見自己到描繪未來，寫下祝福及陪伴

在看見過去的生命經驗並練習接納自己後，下午課程進一步將焦點轉向未來。透過「正念與正向植入」及「綠色照護」活動，將焦點轉向自我療癒，以「紓壓」及「有香味的祝福與陪伴」為引導，親手將祝福寫入香包，象徵著學員為自己的未來，埋下期待與改變，讓「重新開始」不再只是想像，而是可以逐步實踐的生活目標。

此外，更保屏東分會個案管理師陳姿奴進行更生保護業務宣導，讓學員了解相關服務內容及可運用的支持資源，包括更生事業群、協力廠商資訊、技能檢定及各項社會福利等，協助其提前規劃出監後的生活與就業安排，為復歸社會鋪設更穩固的橋梁。



繪製「一物觀心」



繪製「一物觀心」



繪製「家庭生命樹」



繪製「家庭生命樹」



繪製「受傷人」



繪製「受傷人」



正念與正向植入



綠色照護



更生保護業務宣導