

## 南投看守所「珍愛生命心理衛生衛教宣導」活動實錄

一、地點：法務部矯正署南投看守所

二、宗旨：增進同仁和收容人珍愛生命心理衛生衛教宣導。

三、籌備規劃與資源運用：

本所衛生科洽南投縣政府南投市衛生所，草屯療養院臨床心理師蔡岳融，增進同仁和收容人珍愛生命心理衛生衛教宣導。

四、活動內容：

衛教宣導內容：

對付憤怒用的正念技巧叫做RAIN，而這是來自以下四個英文字的字首字母：

Recognize（認知）

認知到自己心中產生怒氣。

不把憤怒和憤怒的自己畫上等號。

Accept（接受）

接受產生了怒氣這項事實。

不對此事實做價值判斷，容許其存在。

Investigate（調查）

檢查自己生氣時身體有何變化？

心跳有何變化？

身體是否有哪裡很緊繃？

Non-Identification（保持距離）

不將自己的情感視為個人問題。

拋開怒氣，把它想成是「別人的事」。

POINT

對憤怒以外的各種衝動（渴望）也很有效。

越是目標導向的人，心靈就越會缺乏空間，容易衝動。

活動剪影

