



	照片	內容
<p>本監於 107 年 5 月 15 日 下午 2 時與 財團法人好 很好非常好 文化基金會 合辦「簡單學 會靜坐，讓我 心靈自在」演 講活動。</p>		<p>歡迎「好很好非常好文化基金會」為本監安排廖敏雄講座蒞監演講。今天的主題「簡單學會靜坐，讓我心靈自在」跟以往對盤腿靜坐的認知不同，而是使用一般座椅不須盤腿，請各位放鬆學習靜心的方法。</p>
	<p>教化科長吳聰汝致詞情形</p>	<p>廖敏雄講座請鄭政鑫先生示範靜坐方法，建議收容人利用時間練習，可以減少雜念，安定情緒，放鬆身心。情緒平穩可以調整生活態度，幫助自我與團體間和諧共處能力。</p>
		
	<p>廖敏雄講座說明靜坐方法</p>	