

法務部矯正署屏東看守所 2017生命暨品德教育講座

活動日期:106年2月21日

參與人數:收容人39人

活動內容:106年2月生命暨品德教育講座。

經費贊助:臺灣屏東地方法院檢察署緩起訴處分金

財團法人臺灣更生保護會屏東分會於106年2月21日下午2點至4點假本所耕心堂合辦2月份生命暨品德教育講座，活動中邀請陳慕華講師主講，授課主題為「你快樂嗎?」，內容摘要如下:

快樂是什麼?是跟家人在一起?吃一頓好餐?讀書、運動、自由自在?或者升官發財，又或者中了大樂透?而這些是真正的快樂嗎?其實以上只是外在環境引起的喜悅感，真實的快樂則是一種品格及態度，亦即能由內心發出感恩的喜悅。

至於學習喜樂的方法有:(一)、要有正向的生命態度，喜樂其實是一種生命態度、一種看世界的方式，當看事情的角度不同、想法不同，引發的情緒就不同，快樂或悲傷;喜悅或憤怒，都由此而生。(二)、在未來兩週裡，每晚睡前留下5分鐘，回想並寫下當天發生的事，然後在另一行，寫下值得感謝的5件事。(三)、思考一下哪些長處是你已有的，又該如何在每天的生活中使用到它，你對美好生活的渴望會從這裡自行開展出來。

最後陳慕華講師並以兩段話勉勵在場聽講收容人，一者、忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑。二者、喜樂是可由自己選擇，在基督裡得到喜樂的泉源，並在人際中學習喜樂，而關鍵在於「付出」二字。

