

# 法務部矯正署臺南監獄

## 「愛在家庭、讓愛流動」講座

### 金剛不壞與登峰造極的保健之道

為因應監獄內收容人老年化趨勢並強化其在監身心保健，108年4月份於本監家庭支持方案－「愛在家庭，讓愛流動」講座特別邀請中華醫事科技大學副校長兼醫事學院院長姜泰安先生蒞監以「愛自己與自我支持」為題進行講授。

姜副校長以醫療專業知識教導收容人如何保健自己的身體健康，預防疾病，並讓收容人學習如何安全地鍛鍊核心肌群及控制自己三餐飲食來保持體重，愛護自己才是愛護家人的基礎。另外，姜副校長以在大學任教期間的例子，來說明家庭與自我的關係，例如：有學生因父親酗酒而成為家庭暴力的受害者，姜副校長為捍衛自己的學生，挺身而出，協助學生脫離家庭暴力的威脅，一則則真實的故事，感人肺腑，發人深省。

姜副校長以正面的能量，讓台下聆聽的同學了解，這個社會有許多的人在默默付出、行善，愛與關懷在社會的每個角落熱烈迴響，除此之外，盡力幫助別人施以關懷，確實會讓自己內心得到無比快樂，持續在愛的氛圍下生活，身心靈就會一天一天的健康起來了，家庭的和樂與幸福即會漸漸滋長，開花結果。



本監教化科長感謝姜副校長蒞臨演講



姜副校長以敘事方式分享親身經歷