



法務部矯正署臺北監獄新聞稿

發稿日期： 112 年 5 月 31 日

聯絡人： 林光毅秘書

連絡電話： 03-3206184

甩掉煩惱促健康-樂活甩手齊養生 「梅門一炁流行養生學會」 養生健體平甩操講座

為配合法務部矯正署未來願景四項業務重點新方向之「高齡收容多照顧」，並結合本監高齡教化處遇，促進收容人身心健康，特於 112 年 5 月 23 日邀請梅門一炁流行養生學會蒞監主講「養生健體平甩操」，內容係以「甩出健康、希望、生命力」為主軸，持續地追求身、心、靈均衡發展，共有 120 位高齡收容人一同參與體驗。



「梅門一炁流行養生學會」長期致力於推廣甩手操，經常至各矯正機關舉辦相關演講，宣導收容人如何透過「甩手健康功法」的鍛鍊方式，達到「甩掉病痛、甩出活力」健康狀態；本監亦致贈自營技訓宣導品，表達對該學會襄助教化的感謝之意。

梅門一炁流行養生學會教導高齡收容人標準平甩 5 步驟，依序是靜站、平舉、甩手、蹲彈、收工，請現場收容人隨同操作，體驗平甩規律運動奧妙之處，另針對行動不便者，演練「椅上平甩法」，志工們也熱情分享「簡單運動、預防衰老」的實證心得，平甩操原地伸展無場域限制，有效助益高齡長者促進新陳代謝和氣血循環；故本監與該學會合作舉辦高齡教化講座，祈以百日築基為目標，透過持恆的平甩鍛鍊，進而增進身心健康。



活動尾聲，梅門一炁流行養生學會講師、志工們，一遍又一遍耐心地引領收容人複習步驟，使動作稍較遲緩之高齡收容人，透過不間斷地平甩練習，不僅增強身體機能、更能遠離疾病，身心愈活愈年輕，本監亦鼓勵收容人可於平日運動時、作業課程完成之餘，以平甩操運動作為邁向樂活人生之基底。

