



法務部矯正署臺北監獄新聞稿

活動日期：114 年 10 月 09 日

連絡人：林光毅 秘書

連絡電話：03-3206184

高齡活力養生日－長照認知與復能運動

樂齡照護同心 你我暖心同行

為落實「法務部矯正署所屬矯正機關收容人樂齡健康照護計畫」，呼應政府高齡政策方向，本監於 114 年 10 月 09 日舉辦「高齡活力養生日－長照認知與復能運動」，期望藉由宣導長照知識與體適能課程，協助高齡收容人培養運動習慣及增進自我健康管理能力。

本次活動特邀專業職能治療師，向收容人介紹長期照護制度 2.0，透過淺顯易懂方式，講解如何順應老化過程中生理變化之日常需求；課程之餘，講師更帶領台下收容人實際操作「養身健身操」，透過伸展、呼吸調整與簡易肌力訓練，幫助長者舒緩筋骨、增強體力，進而提升自我照護能力。

多名高齡收容人於課後受訪時，紛紛開心表示「原來長照離我們並不遠，未來也能安心面對老化」、「動作雖簡單，但做完覺得精神變好，身體也放鬆了」、「很感謝機關能安排這樣的活動，感受到健康被重視與照顧…」以此回饋顯示，課程不僅提升健康知識，也帶來心理支持與鼓舞，感受到此活動初衷與教化意涵。

本監長期致力於提升多元處遇，期望透過引進外部資源，協助高齡收容人適應監所生活，從硬體到軟體，全面建構安心友善服刑環境，並藉由健康身心狀態促進其改悔向善，迎向嶄新人生。



教化科長鼓勵收容人



老師分享樂齡觀點與經驗談



老師親身示範引導高齡收容人



鼓勵收容人實際操作增添實務經驗

※請務必注意受刑人及家屬臉部馬賽克保障隱私