

## 樂活心舞動系列課程-社區共學與健康心理成果發表會

日期:107.12.16

地點:大愛永久屋 活水教會

主題: 婚暴求助與處遇困境之探討

計劃主持人進入原鄉與杉林大愛進行服務以及謝臥龍教授與計劃顧問群的協助與幫忙，還有各位參與樂活心舞動系列課程的朋友們，非常感謝大家的參與，希望透過課程大家收穫良多



## 原住民心裡健康促進系列課程樂活心舞動學員學習心得分享

上完這些課讓我了解健康的人生是要身體和心理都健康但心理的健康就較難以一套固定的標準來評估所有人的心理狀態，畢竟人的心是多樣且複雜的。

### 「節制飲酒課程」

\*另外我們認為原住民的生活與飲酒脫離

不了關係，像是在節日、慶典等都能夠看到他們在有邊喝酒邊唱歌、跳舞的情況。

一般人的認知，每個原住民一定很愛喝酒也很會喝酒，年齡、家境他們對飲酒的喜愛，可以使交際關係融洽，若是飲酒過度卻可能導致健康出狀況與周圍人際關係破裂，所以飲酒時應適可而止。

### 「家庭暴力宣導」

\*上了家暴的課程後，才知道暴力循環如同漩渦一般，讓受虐婦女深陷其中，即使看到希望就在眼前，卻又很快地掉入絕望的深淵當中。許多的暴力事件，會讓受虐者重新思考，人之所以引發暴力行為，是一種惡性循環的習慣，來自於個人壓力、家庭壓力與社會環境的因素，部分則歸因於遺傳基因。這門課程真的可以讓我們了解到，暴力事件的原由是出自於個人壓力的失調，導致情緒失控所發生的虐待行為，虐待不只限於是肢體衝突，有時候可能是精神上的虐待，造成受虐者心理憂鬱情況的增加。從這課程給我很大的啟示，應該了解發生家庭暴力事件與施虐者的內在感受，從多面向的思考層面來了解暴力事件發生的原因。

### 「樂活心舞動」

\*透過舞蹈讓我抒發心理的壓力

身體的勞累，身體的僵硬也的到舒緩。

\*希望下次再安排這樣的課程~~~~~

