

## 活動簡訊

### 節拍器聲響 臺中女監正在超慢跑 徐棟英教官陪伴收容人找回溫度與力量

冬天的早晨，空氣帶著一點寒意，在臺中女子監獄的高牆內，平常安靜的步伐聲中，多了一股輕快的節奏，11月27日這一天午後，監方特別邀請運動推廣者徐棟英教官來到監內，為收容人示範一項簡單卻有力量的運動——超慢跑，而推廣這項活動的契機，則是來自於典獄長林順斌的一個貼心想法。

該監地處大肚山腰且監內高齡收容人數日趨成長，林典獄長注意到冬天裡收容人常感到手腳冰冷、活動量下降，而監所空間有限，不容易進行大範圍的運動，於是提議邀請徐棟英教官前來教導收容人超慢跑，希望透過動作簡單、節奏溫和且適合大多數人的運動，協助收容人在寒冷季節中仍能保持體能與活力。

活動中，徐棟英教官與收容人分享「核心逆齡節拍超慢跑」的理論並現場示範，他表示超慢跑不需要速度，也不追求激烈，它講究的是「持續」與「穩定」，並透過深入淺出的方式講解超慢跑及核心肌力訓練的理論基礎及原理，強調透過掌握正確的節拍與姿勢，就能夠有效運用核心力量，達到燃脂、增肌的效果；在示範時，則是一步一步拆解動作，就像帶領大家重新認識自己的身體，而收容人跟著教官的節奏，腳步輕盈、呼吸平穩，起初還有些害羞，但很快地，大家的臉上開始出現放鬆的笑容。

這次活動，監方特別用心的納入推廣機制，由各工場推派 20 名收容人擔任種子教官，在接受示範課程後再回到工場，帶領其他收容人一起練習，期盼透過這種輕鬆簡單的運動方式，以點帶面，培養收容人運動習慣，提升健康，紓解壓力。

該場活動結束後收容人迴響熱烈，紛紛表示這項運動非常適合在狹小的空間進行，且執行後感受到身體輕盈、心情平靜。收容人小珍（化名）表示，以前以為跑步很傷膝蓋，聽了教官的講解才知道，只要抓對節拍，超慢跑是這麼輕鬆又沒有負擔的運動，跑步的時候感覺心裡平靜很多；而收容人小芳（化名）則分享，她平時就有在練習超慢跑，能夠學到正確的運動知識，還能成為種子教官去幫助其他人，在改變自己的同時也能改變身邊的人，讓她覺得很有成就感。

臺中女子監獄表示，未來將持續推廣適合監所環境的運動，希望透過這樣的課程，讓每位收容人都能在有限的空間裡，找到照顧自己、紓壓放鬆的方法，也在寒冷的冬季，為自己找回溫度與力量。

