

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

「正念新生活」課程應用於毒品受刑人出獄前輔導之探究

—以台南第二監獄為例

A Research of the Application of
“Mindfulness-Based New Life” Program
on the Drug Prisoners before Being Discharged

官鴻珍

Hung-Chen Kuan

指導教授：李燕蕙 博士

Advisor: Yen-Hui Lee, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

「正念新生活」課程應用於毒品受刑人出獄前輔導之
探究 -- 以台南第二監獄為例

A Research of the Application of 「Mindfulness-
Based New Life」 Program on The Drug Prisoners before
Being Discharged

研究生：官瓊珍

經考試合格特此證明

口試委員：王桔燦

鄧秋田

李蕊蕙

指導教授：李蕊蕙

系主任(所長)：廖俊龍

口試日期：中華民國109年6月5日

謝 辭

首先要感謝我的指導教授李燕蕙老師，啟發我對正念的認識和視野。從在南華碩班課程「正念減壓療法專題」中喜歡上正念的靜心和慈心，開始我的正念生活之路；因緣中跟著正念助人關懷學會進入監獄正念團體服務，從中的生命故事體驗到正念實踐有著實的慧命成長。燕蕙老師對受刑人的大愛和慈心，以及對監獄正念種籽教師手把手示範和傳授、伙伴們全心貫注的投入，都深深的感動著和支持著我正念之心 ~ 一生正念，正念一生。

另外，謝謝一起進入監獄服務的同儕伙伴們，大家心連心手牽手的堅持，革命情感朝共同的方向前進，無所求的默默種下一顆顆小心苗，如此好友，人生夫復何求。

更要謝謝我親愛的先生，有他無怨默默的支持和包容，讓我學習路上安心放心地往前進，完成學業和論文。

謝謝所有曾經在研究所學習生涯中，指導過我的教授們，增長我人生的智慧和生命的寬度；相互支持共學的同學和學長姐們，還有總是細心貼心協助的萬能所辦天使，在此送上我的衷心感謝和祝福。

最後，謝謝最重要的一個人~自己，謝謝你的堅持和努力，終於完成人生的此自我挑戰。

祈願 天下無災無難

人心平靜安祥

世界充滿愛與關懷

鴻珍 合十感恩

2019年6月

中文摘要

台灣這 10 多年來各類毒品氾濫，充斥在社會各階層，對於國民生活安全和家庭造成多方巨大影響，且吸毒販毒者因毒品防制條例被關入監獄的人數也日益增加。近年來「正念」廣範運用在各種領域且研究成果豐碩，研究者參加正念關懷協會教學團隊進入監獄中見習，又習修「正念減壓療法專題」，感受到正念靜心覺察對自己的獲益，進而參加「監獄正念種子教師」培訓課程，觀察到正念治療課程對監獄毒品長期受刑人身心變化歷程和重燃對未來生活的希望感之改變。因此，讓研究者想探究正念用在短期監獄戒毒班的課程設計和對短期即將出獄毒品受刑人的影響。

本研究旨在探討「正念新生活」課程對監獄毒品受刑人之設計理念和探討正念對成癮受刑人之效能。本研究以質性研究為主，量化研究為輔，採參與觀察法及半結構焦點訪談法進行研究，並用主題分析法整理、歸納和分析文本資料，進一步提出本研究之研究結論。監獄男性受刑人經由參加「正念新生活」課程，有以下三點影響：

- 一、自我覺察能力與管理情緒能力的提升。
- 二、開啟感恩的心與力量，對其關係改善的影響。
- 三、開始有希望感和動力，對其生活未來願景的影響。

根據研究者觀察和研究發現，「正念新生活」團體課程運用在監獄毒品受刑人，可以幫助學員度過監獄中的艱辛時刻，正念老師的真誠陪伴和關懷態度，讓男性受刑人感受到情感的支持和力量，並在課程中強化堅定其自信和勇氣等心理資源，讓受刑人對無望的未來重燃希望感和信心。最後，研究者期許本研究能幫助後續研究者和支持監獄正念療法團隊繼續堅持初發心，讓正念戒毒在監獄持續發光發讓，幫助更多戒毒者生命的重見光明，開啟新人生。

【關鍵字】 毒品、正念新生活、正念戒毒、監獄受刑人

ABSTRACT

Over the past 10 years, various types of drugs have been rampant in Taiwan, flooding all the societies, causing huge impacts on national security and families. The number of drug addicts who have been imprisoned is also increasing. Recently, "mindfulness" has been widely applied in various fields and has got great results. I participated in the teaching team of the mindfulness care association to enter the prison to help the prisoners. I also have studied "mindfulness stress relief" and realized the benefits of mindfulness. After that, I participated the training course of "Prison Mindfulness Seed Teachers" and I learned the influences of mindfulness, both physical and mental, on the prisoners with long-term drug addiction, and how mindfulness revitalizes their vision. Therefore, I tried to explore mindfulness's impact upon the course design of short-term withdrawal workshop and the influence on the prisoners who will be released shortly.

The purpose of this study is to explore the design concept of the 「Mindfulness-Based New Life」 course for drug inmates in prisons and the effectiveness of mindfulness for addicted inmates. This research is mainly based on qualitative research and supplemented by quantitative research. It was carried out by participatory observation and in-depth interview. The text materials were organized and analyzed by theme analysis.

Thereafter, the conclusion was brought out - by participating in the 「Mindfulness-Based New Life」 workshop impacts the male inmates in the following categories :

1. The influence on Improving their self-awareness and emotional management.

2. The influence on opening the grateful heart and strength, and improving the relationship between them.
3. The influence on starting to gain hope` motivation and vision of future life.

According to the observation and research of the researchers, it is found that the group course of 「Mindfulness-Based New Life」 can help the inmates to pass the hard time in prison. The sincere companionship and caring attitude of the mindfulness instructors make the male inmates comprehend the emotional support and strength. Futhermore, this workshop strengthens the psychological resources such as self-confidence and courage and make the prisoners regain hope and confidence toward the hopeless future.

Finally, I hope that this research can help the follow-up researchers and supports insist the original intension to contribute the growth of the mindfulness in the prison. Thereby, mindfulness can help more inmates develop positive strength and go well after relying.

Keywords: drug, Mindfulness-Based New Life, mindfulness-based detoxification, prisoner

目錄

謝辭	I
中文摘要	II
ABSTRACT	III
目錄	V
圖目錄	VII
表目錄	VIII
第一章、緒論	1
第一節、研究背景與動機	1
第二節、研究目的與研究問題	6
第三節、名詞釋義	7
第二章、文獻回顧與探討	9
第一節、正念療法的內涵與應用	9
第二節、台灣監獄毒品受刑人之研究	19
第三節、正念運用在監獄教化成癮受刑人之研究	29
第四節、「正念新生活」團體輔導課程在監獄的應用	34
第三章、研究方法	36
第一節、質性研究	36
第二節、研究參與者	38
第三節、研究工具	45
第四節、資料整理與分析	57
第五節、研究流程	59
第六節、研究倫理	60
第七節、研究信效度	61

第四章、男性受刑人參與「正念新生活」團體課程之學習歷程和影響	62
第一節、男性受刑人參與「正念新生活」團體課程之歷程.....	63
第二節、研究參與者在「正念新生活」團體課程學習前後變化歷程	98
第五章 研究結果	125
第一節、研究參與者在「正念新生活」團體課程學習前後變化和影響.....	125
第二節 男性受刑人在正念課程學習之前/後測問卷回饋和量化分析結果	130
第六章、研究結論、建議、限制與反思	148
第一節、研究結論	148
第二節、研究限制.....	153
第三節、研究建議.....	155
第四節、研究省思.....	157
參考文獻	162
一、中文部分.....	162
二、西文部分.....	165
附錄	167
附錄一、錄音(影)和拍照同意書.....	167
附錄二、學員每週正念練習記錄表	168
附錄三、正念療法團體輔導觀察記錄.....	169
附錄四、團體督導及個人記錄表	170
附錄五、質性研究訪談大綱	171
附錄六、團體學員期初問卷	172
附錄七、研究參與者 邀請函/研究同意書	173
附錄八、正念新生活課程 質性研究/期末回饋單.....	174

圖目錄

圖 2-2.1	科學實證之毒品犯處遇模式	26
圖 2-3.1	預防復發模式	29
圖 3-5.1	研究流程圖	59
圖 5-2.1	「我覺得在正念課程所學對自己的情緒管理有助益」之統計圖	131
圖 5-2.2	「我覺得在正念課程所學對自己的人際溝通能力有助益」之統計圖	131
圖 5-2.3	「透過正念學習,我更瞭解自己」之問卷統計圖	132
圖 5-2.4	「正念學習讓我對自己未來的正向生活更有信心與願景」之統計圖	132
圖 5-2.5	「我覺得自己能積極參與本課程,並自由與其他學員互動」之統計圖	133
圖 5-2.6	「我對本課程的團體互動方式感到滿意」之統計圖	133
圖 5-2.7	「我對正念老師們的上課風格與帶領方式感到滿意」之統計圖	134
圖 5-2.8	「問卷調查二、正念練習中,我覺得最有助益」之統計圖	135

表目錄

表 2-1.1	正念減壓 (MBSR)八週練習一覽表	11
表 2-1.2	正念認知療法(MBCT)八週練習一覽表	15
表 2-1.3	正念預防復發 (MBRP) 八週團體課程內容	18
表 3-2.1	「正念新生活」團體課程之學員年齡、學歷、婚姻、犯次統計表	39
表 3-2.2	6 位研究參與者基本資料表	40
表 3-2.3	6 位研究參與者背景描述表	40
表 3-3.1	「正念新生活」團體療法十二次課程大綱	46
表 3-4.1	各逐字稿轉謄與編碼說明	57
表 4-1.1	「正念新生活」團體療法六週十二次課程大綱	64
表 4-1.2	六位研究參與者之「生命中重要的任務」一覽表	75
表 5-1.1	參與正念新生活課程之男性受刑人之前後變化歷程一覽表	125
表 5-2.1	問卷調查一、圈選最符合您的感受與狀況	130
表 5-2.2	問卷調查三、在本課程中，您有哪些深刻的學習體驗？您最常作的 正念練習是什麼？	137
表 5-2.3	問卷調查四、在課程中與老師或同學的互動方式，您有何感覺？ 哪些部分是自己所喜歡的？或不喜歡的？	139
表 5-2.4	問卷調查五、您覺得本課程對自己在服刑期間或出獄後的生活，可能 會有何影響？	140
表 5-2.5	問卷調查六、本課程共 6 週 12 次，您覺得本課程太長或太短嗎？ 幾週或幾次較適合？原因是	141

表 5-2.6 問卷調查七、從 6 週 12 次的團體課程，我學到哪些？在上完正念課程後，最想做什麼改變？.....	142
表 5-2.7 問卷調查八、對於正念課程與老師們，還有哪些問題想問，建議或想說的話嗎？.....	143
表 5-2.8 學習成效自評分析表.....	144
表 5-2.9 課程滿意度分析之敘述統計表.....	146
表 5-2.10 實際感受分析之敘述統計表.....	147



第一章、緒論

本章共分三節，第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的與研究問題；第三節為名詞釋義。

第一節、研究背景與動機

壹、研究背景

一、正念學習成為當今全世界的新潮流

正念 (Mindfulness)，源自於佛教傳統四念處的修行，是佛陀教導讓人身心安頓的四個入手處，從觀身、受、心、法四個修行法門，來修得離捨煩惱。正念療法，是將西方心理學和東方佛教的內觀禪修加以整合，以減去宗教色彩、運用心理學與系統性架構的學習方式，所發展出新的正念取向心理治療模式，希望能讓學習者達到容易理解、學習、生活化、實用性等目的，對於現代人的心理健康需求，有著正面的價值(林鈺傑，2016)。

目前世界上廣為推行的正念療法有二，一是正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR,)，二是正念認知療法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT)。正念減壓由 Dr. Jon Kabat-Zinn 之定義，正念是刻意的(on purpose)、不加評判的(non-judgmentally)、針對於當下(in the present moment)的注意力。而正念減壓課程的核心是覺察，融合了東方的禪修精華與西方腦神經科學的重點，清晰且具體地學習到靜心觀照與自我覺察。而正念認知療法則是融合了正念減壓的當下覺察與心理學的認知治療，引領我們探索情緒與身體，想法之間的互動關係，從而學習調適情緒的新技巧。正念療法，經研究證實，可以有效地減輕了個案常見的反芻性思考、焦慮、擔心、害怕 恐懼、憂鬱等心理困擾，避免

了逃避、壓抑，過度投入等不適切的適應模式，重新認識自己、與自己共處 (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)。

正念發展至今40年來，歐美各國目前將正念療法應用在憂鬱症、焦慮症、癌症、慢性疼痛、藥物或酒精成癮等各種身心疾患的輔助治療，更推廣到老人照護、安寧療護、教育機構、監獄、企業與健身訓練中，大量實證研究已證明正念療法具有普遍成效，課程經過主題化再建構之後，發展許多各種正念方法，例如：正念飲食訓練 (Mindfulness-Based Eating Awareness Training, MB-EAT)、正念戒癮(Mindfulness-Based Relapse Prevention, MBRP)、正念創傷治療(Mindfulness-Based Trauma Therapy, MBTT)、正念藝術治療 (Mindfulness-Based Art Therapy, MBAT)、正念老人照護(Mindfulness-Based Elder Care, MBEC)、正念健身訓練(Mindfulness-Based Mind Fitness Training, MMFT)、正念教育 (Mindfulness Education)、正念育嬰與分娩 (Mindful Birthing)、正念教養 (Mindful Parenting)、針對癌症病人的正念認知療法(MBCTCa)、正念教學 (Mindful Teaching and Learning)、正念領導力(Mindful Leadership)等等。香港也將正念療法運用在中學青少年教育中，例如，.b Foundations 和香港靜觀校園計畫等等。所以，正念療法運用以不只運用在身心醫療，更涵括至生活的各個層面，正在全世界興起學習正念的熱潮。

大約在2000年，美國的教育界也開始注意到正念減壓，訓練有素的老師將正念帶入校園，讓學生更能專心、也更能處理自己的壓力。俄亥俄州參議員Tim Ryan甚至爭取到一筆政府經費，為學童提供正念教育。另外，商業界也注意到正念對職場的益處，例如減輕壓力、提升決策品質、促進職場有效溝通、甚至能提升企業整體獲益。其中最有名的就是在2007年，Google引進了名為「探索內在的自己」 (Search In Yourself, 簡稱SIY) 的正念課程，教導員工如何適時的放鬆，來提升生產；SIY到2012年獨立成非營利組織成立探索內在的自己領導力學院 (Search Inside Yourself Leadership Institute, 簡稱SIYLI)，並獲得了Google SIY課程的智慧財產權，致力於將這一培訓課程向更多的企業與個人推廣，為包括美國運通、福特等大企業提供內部正念減壓培訓。目前，全球的眾多知名企

業內部都開始開設正念課程，例如蘋果、臉書、高盛證券、美林證券、英特爾、國際商業機器公司IBM等等，因為他們切身感受到正念的益處，正念讓員工可以更加專注於當下並提升工作、學習效益，更會處理壓力、緩解情緒。此外，2018年Google贊助、美國最大正念論壇智慧 2.0 (Wisdom 2.0) 上，超過3000個來自科技界、投資界、藝術界人士齊聚在舊金山市，花325 - 750美元不等的門票參與這個主題討論~在數字時代正念生活。而在科學界，正念已經成為了心理學、神經科學、健康和教育領域的熱門話題，正念可以改善情緒和注意力、飲食習慣、睡眠、記憶、體重、減少壓力等。

二、正念在監獄的運用

毒品一直以來是全世界政府關注的問題，尤其是因毒品吸食、販賣、製造等等所衍生的各種犯罪問題，造成人民的傷害和社會成本的損失。所以，針對毒品戒斷問題，世界科學家和心理學家等也不斷在此方面進行研究或實驗。首先將正念療法應用在毒品戒治上為美國華盛頓大學成癮行為研究中心的 Dr.Alan Marlatt 研究團隊，稱為正念復發預防 (Mindfulness- Based Relapse Prevention, MBRP)，並在國際間廣為運用且逐漸受到重視。而這幾年在台灣，也有多個單位及法務部矯正機構開始運用正念療法來做為毒癮戒治的處遇，例如，李昆樺、白安富、盧怡君、李怡如等多位臨床心理師，並且有實際的成效和文獻報告。另外，衛福部嘉南療養院除門診除既有的成癮治療模式外，在這幾年也同樣積極的「正念預防復發」治療引入臺灣，協助患者從內在了解成癮問題，透過系統化的訓練，讓患者能對自己當下的身心狀態產生覺察，學習如何專注活在當下，並協助處理在成癮問題中引起的情緒、壓力等問題；嘉南療養院於三百多位患者的研究發現，參與正念預防復發治療的個案，其正念技巧、衝動控制與對渴求的察覺與處理，在參加治療後皆呈現顯著改善，有助於患者從根本的生活哲學裡，找到一條新的戒癮道路，並在目前的治療模式中，提供另外一個戒癮治療的新選擇。此外，財團法人正念關懷協會之正念療法研究團隊也針對戒毒受刑人設計出 12 次的監獄正念戒毒課程，發現有助於

監獄戒毒受刑人提升自我覺察、自我關愛與壓力調適能力，並產生對未來生活的希望感與自信心，萌生正向思考(李燕蕙，2016)。

正念關懷協會教學團隊為嘉義監獄之總刑期 10 年以上長刑期毒品受刑人所設計的「正念新生活」團體輔導課程，是以正念關懷精神為基礎，融合正念減壓(MBSR)、正念認知治療(MBCT)與正念創造力所進行的 12 次團體課程。從自我關愛、專注呼吸、身體掃描、慈心禪、光的祝福等正念練習開始，到生命新定向、翻轉教育等活動，重建學員的自信心與學習能力，藉由團體一起進行正念練習；最後透過戒菸經驗，探索出獄後戒癮與拒毒的方法，並培育建立正向人際網絡的智慧。

貳、研究動機

研究者曾擔某宗教防毒團隊宣導員，到各大專院校、國高中和社區進行毒品認識和防治；2016 年底，某機緣下和朋友參加了「正念重生家族志工培訓」的活動，這是以正念課程為基礎，來幫助毒品受刑人的志工培訓活動，在回顧影帶上看到受刑人與「監獄正念種子教師」的見習生、實習生互動中開懷的笑臉，深受感動，覺得陪伴受刑人學習正念，是很有意義的一件事，也看到團隊將「正念療法團體」的課程帶入嘉義監獄戒毒班之長期受刑人身上，3 年多來成績斐然，影響改變長刑期毒品累犯受刑人的身心。之後研究者為增進諮商輔導專業知能，在 2017 年，進入南華大學生死所，也修習「正念減壓療法專題」，從日常生活的練習中，發現對紓解身心壓力、自我照顧很有幫助，深深感受到正念靜心專注呼吸和自我覺察的好處，以及自己的心智認知改變；當時很好奇並思索如何將正念和過去所學結合應用來分享給需要的人，於是在 2018 年初幸有機會參加英國牛津正念中心(OMC) 在台灣舉辦的正念認知療法教師培訓(M1+M2)；完成培訓後，研究者生起好奇心想進入最前線~監獄，親身貼進毒品受刑人，去了解毒品成癮者的內在心理，去探究「一次吸毒，終身戒毒」的難題，於是加入「監獄正念種子教師」培訓課程。

在 2018 年，正念關懷協會受法務部矯正署台南第二監獄的邀約，監獄正念教學團隊們也開始嘗試將正念治療應用在剩餘刑期較短或 5 年內即將出獄之毒品受刑人，雖不知成效會是如何，監獄正念教學團隊抱著初發心的態度來開始，而研究者也本著好奇心來學習，以見習生身分參與第一、二和五期，共三期的「正念新生活」團體輔導初階課程。在這三期的正念團體課程進行中，研究者看到監獄受刑人在參與正念課程中，從防衛、好奇、懷疑，卻因著正念志工老師們的真誠傾聽、同理陪伴、尊重和全然接納，讓男性受刑人們各個漸漸打開心門、真情流露、相互接納和同在，進而看到男性受刑人放下過去的固有習氣，在想法、情緒和行為上的逐漸改變，引起研究者開始好奇，正念課程在監獄中的實行，與一般的正念團體課程有何不同？到底帶給參與課程的男性受刑人的改變是什麼？讓研究者想探究其中之原因和正念療法團體課程在短期戒毒受刑者身上的成效，於是在徵得指導教授之同意下，開始了論文撰寫和研究之路。

經過了三期的監獄正念課程經驗中，研究者觀察到監獄男性受刑人經過了六週12次的正念課程學習後，笑容變多也開心了，放下糾結對自己的自責、人生無望感，也減少並期待以及對未來希望感增加，讓研究者感動正念課程在監獄，正悄悄地改變生命，也讓自稱社會邊緣人的男性受刑人黑暗內心點起了溫暖的心燈，期待重新親手彩繪人生新色彩。

另外，研究者也被正念助理志工老師群深深感動，有人在工作或學業中，仍用心擠出時間空檔來；有人遠從高雄、岡山、台南等各城市，不辭路途遙遠的驅車前來南二監；有的出錢出力不計回饋報酬等，每週耗費一整日的時間和體力全神專注地投入來陪伴監獄受刑人參加正念課程，這對正念堅持的理念和態度，也幫助研究者用不同的視角來觀察正念課程監獄受刑人身上的實現。

第二節、研究目的與研究問題

根據以上，本研究以自願參與「正念新生活」團體輔導課程之毒品受刑人為研究對象，試圖探究正念療法對五年內出獄之毒品受刑人之影響與成效。而研究者以見習生身分觀察、記錄和全程參與課程。

壹、研究目的

- 一、探討監獄男性毒品受刑人參與課程對其情緒管理的影響。
- 二、探討監獄男性毒品受刑人參與課程對家庭關係的影響。
- 三、探討監獄男性毒品受刑人參與課程對其生活未來願景的影響。

貳、研究問題

- 一、監獄男性毒品受刑人參與課程對其情緒管理的影響為何？
- 二、監獄男性毒品受刑人參與課程對家庭關係的影響為何？
- 三、監獄男性毒品受刑人參與課程對其生活未來願景的影響為何？

第三節 名詞釋義

壹、正念(Mindfulness)

Dr. Jon Kabat-Zinn 在 1982 年描述：「正念意謂著，用一種特定的方式去留心：刻意地，處在當下此刻，並且不帶批評。」。正念原來自佛教禪修的心要，其力量來自修習和應用。意旨以特殊方法專注：刻意、當下、不加判斷。這種專注可滋養出更多正知、清明智慧，並更能接受當下的實相。關鍵在於以審慎和明察，持續不斷地專注，欣賞當下，對當下培養一種親密感。正念是一種自覺的生活藝術；是溫柔、感謝和滋養。經由系統化自我觀察、自我探詢及正面行動的過程，與生命的豐美搭上線(雷叔雲譯，2008)。

貳、正念療法 (Mindfulness Based Program)

一般而言，正念療法包含正念減壓(Mindfulness Based Stress Reduction，簡稱 MBSR)和正念認知療法(Mindfulness Based Cognitive Therapy，簡稱 MBCT)。正念減壓是美國卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn PH.D.)結合東方禪修與西方身心醫療理念，於 1979 年創發的自我療癒方法，藉由靜坐、瑜珈、身體掃描等方法來協助慢性疼痛者減少因疼痛帶來的壓力。正念認知療法由 Mark G.Williams、Zindel V.Segal 及 John D.Teasdale 三人在 2002 年將其整合認知行為治療，作為預防憂鬱症復發之心理治療方法。

正念療法被歸類在第三波認知行為療法，是 20 世紀所提出的心理治療方法，可降低許多疾病患者的負向情緒，並在疾病適應與心理健康上有正向成效，歐美各國目前也將正念療法應用在憂鬱症、焦慮症、癌症、慢性疼痛、藥物或酒精成癮等各種身心疾患的輔助治療。現更推廣到老人照護、安寧療護、教育機構、監獄、企業與健身訓練中，大量實證研究已證明正念療法具有普遍成效。

參、監獄「正念新生活」團體輔導課程

本課程設計是由正念關懷協會課程研究團隊群，依據數年來的正念療法學習與教授經驗，統整正念減壓（MBSR）與正念認知治療（MBCT）的六本重要中譯書，自編講義而成。MBSR 以 Kabat-Zinn《當下繁花盛開》、《正念療癒力》、Bob Stahl 等《減壓，從一粒葡萄乾開始》，MBCT 則以 Williams M.等《憂鬱症的內觀認知治療（MBCT）》、《是情緒糟，不是你很糟》與《正念》為主，這六本書也是目前正念療法中譯本最重要的書籍，並參考 Bowen、Chawla 及 Marlatt（2010）之正念為基礎預防復發(Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors)、黎士鳴主編（2013）的《放下執著》及林明傑（2011）的《矯正社會工作與諮商》三本書，調整設計出課程綱要(李燕蕙，2016)。本研究中的監獄「正念新生活」團體課程大綱會在第三章中詳細說明。

肆、監獄受刑人

此處指的是在臺南第二監獄，參加「正念新生活」團體輔導初階課程之第五期的男性受刑人。共有 12 位，年齡介於 20-50 歲之間，因毒品吸食或製造、販售而入獄。刑期最長 9 年 8 個月，最短 1 年 1 個月；剩餘刑期最短 6 個月，最長 7 年 6 個月。

第二章 文獻回顧與探討

本章共分四部分進行相關文獻之探討。第一節正念的內涵與應用；第二節台灣監獄毒品受刑人之研究；第三節正念運用在監獄教化成癮受刑人之研究；第四節「正念新生活」團體課程在監獄的應用。

第一節 正念療法的內涵與應用

節針對與本研究有相關的正念療法來探討其內涵和課程內容，共分三個部分：正念減壓 (MBSR)、正念認知療法 (MBCT)、正念復發預防 (MBRP)。

壹、正念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction, 簡稱 MBSR)

一、正念減壓的精髓

乃是美國麻州大學醫學中心所開發的訓練課程，由卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn Ph.D.)所創立，於 1979 年在美國麻州大學醫學院的內科部成立「減壓門診」，用來協助各種不同身心疾病患者 (Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985) 與慢性疼痛者減少因疼痛帶來的壓力；並於 1995 年轉型為麻州大學醫學院的「正念中心」(Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society；CFM)；而麻大正念中心是正念科學發展的發源地與最重要的推動機構。

Dr. Jon Kabat-Zinn 給正念的定義是：正念是一種有意地，不加評判地，對當下的覺

察 (Mindfulness is awareness that arise through paying attention, on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally) (Kabat-Zinn, 1982)。主要目的在訓練對當下的覺知，以及接納、不評斷以及不反應的能力，藉由這些能力的培養進而能調控自己的情緒，改變壓力反應模式，改善身心的狀況。正念減壓的立意在於輔助（而非取代）一般的醫療行為，其目的乃在教導病患運用自己內在的身心力量，為自己的身心健康積極地做一些他人無法替代的事 --- 培育正念 (溫宗堃, 2006)。

Dr. Jon Kabat-Zinn 在《正念療癒力》一書中強調正念的七個基本態度，來幫助練習者如其所是地活在當下，深度地傾聽自己 (陳德中、溫宗堃, 2013)：

1. 不評判 (Non-Judgmental)：不對自己情緒、想法、身體感覺等現象做好或壞的價值和評判，只是純粹的覺察。
2. 耐心 (Patience)：對自己的各種身心狀況保持耐心，有耐性地與他們和平共處
3. 初學之心 (Beginner's Mind)：常保持一個初學者之心，保持好奇，開放，以赤子之心面對每一個現象的發生。
4. 信任 (Trust)：相信自然的安排，相信生命的智慧與能力能帶來最適合的安排。
5. 無為 (Non-Doing)：只是無為地覺察當下發生的一切身心現象；不強求 (Non-Striving)：不強求想要的目的。
6. 接受現狀 (Acceptance)：願意如實地觀照當下的身心種種現象。
7. 放下 (Let it go)：放下種種的好惡分別心，只是分分秒秒地覺察每個當下發生的身心現象。

Dr. Jon Kabat-Zinn 說：「捕捉每一個時刻的最佳方式是注意留心。這就是我們如何培養正念的途徑。正念代表維持清醒覺察的意思。這意味著你知道你在做什麼。」這告訴我們 “ 活在當下此時此刻 (Living in the present moment) ”，正念本質上就是以不加價值判斷的方式來注意當下的時刻，擺脫你對於那一刻發生的事情之想法和感受，從而成為一個中立的觀察者。透過持續訓練大腦去覺察當下的時刻，我們最終會學習到，

不再後悔過去、也不再擔憂未來，留下更多的空間給予此時此刻的現在，真真實實的和自己在一起。

二、正念減壓的課程內容

正念減壓是以 30 人為上限的團體課程，每週一次連續八週，2.5 ~ 3 小時/次。在第六、七週間進行一日禁語正念練習。

表 2-1.1 正念減壓 (MBSR)八週練習一覽表

週數	正式練習	非正式練習	備註	
一	1.每日練習身體掃描，每日 45 分鐘	找一樣例行的活動練習 例如：淋浴、進食、運動、開車、家務等	每日的坐禪、身體掃描、正念瑜珈皆配合教學錄音帶的指引。 * 若不適合做瑜珈，可以改為身體掃描或全部練習靜坐。	
二	2. 坐禪 (10分鐘)			
三	1. 身體掃描與正念瑜珈擇一，每日 45 分鐘	(1)找一樣例行的活動練習 (2)每日覺察並紀錄一件生活		
四	2. 每日坐禪(15 - 20分鐘)	(1) 找一樣例行的活動練習 (2)每日覺察並紀錄一件不愉悅或壓力事件。		
五	1.一日坐禪，隔日正念瑜珈，各 45 分鐘	找一樣例行的活動練習		
六	2. 可以開始練習行禪			
七	每日45分鐘的混合練習坐禪、瑜珈及身體掃描，可自行安排 2 - 3 種	找一樣例行的活動練習		儘可能不使用錄音帶。
八	每日 45 分鐘的練習，自行決定練習的方式。	將正念帶入日常生活中		再使用錄音帶 每週至少兩次身體掃描

資料來源：(修改自) 胡君梅(2013)。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己。

(原作者：Kabat - Zinn J.)(181-185)。新北市：野人文化。(洪千芝，2020)

正念減壓的練習包含正式練習與非正式練習。正式練習意謂著每一天刻意找出時間或坐、或站、或躺，同時專注於呼吸、身體覺知、聲音、其他感官知覺或念頭和情緒。非正式練習則是在日常生活中培育正念，亦即在例行性的活動試著保持分分秒秒的覺察，如起床、刷牙、淋浴、進食、運動、開車、烹飪、家務和待人接物等。也就是帶入工作、家庭等任何處所，所做的一切行動之中（雷淑雲譯，2012）。

正念減壓的訓練主軸在覺察，強調與當下所呈現的一切同在(being)，逐步開展與增加活在當下的覺知，透過葡萄乾練習、坐禪、身體掃描、正念瑜珈、愉悅和不愉悅經驗等等正念練習來增加對身體的覺察，進而覺察心理感覺、想法或行為等促進自我認識和了解。帶著清晰的覺察與好奇，觀察並接納自己當下的一切，停止自我和他人評價或批判，將真誠且無條件關懷送給自己(胡君梅、吳毓瑩，2013)。

正念減壓目前已在全球醫療、教育、企業各領域被採用，它作用的機轉由心理學角度主要是經由覺知、接納、專注、不反應，因而平靜、愉悅，並改變面對壓力模式，進而改善身心狀態。長庚醫訊第四十卷第四期曾以專題來介紹正念減壓，其中說到 MBSR 訓練在疾病族群與非疾病族群都有研究證實有助益，例如在癌症病人或肌肉骨骼疾病所造成的慢性疼痛，如果能運用正念技巧來覺知自己的疼痛點，並進而接納它，不抵抗、不對疼痛做出情緒反應，雖然無法改變疼痛存在的事實但往往可以大幅減少疼痛的強度。另外對於癌症或其他慢性疾病如果能覺知生病的事實，並轉化為接納及不反應，則可以減少疾病所帶來的憂鬱、失望或憤怒。而正念減壓訓練對一般民眾在日常生活中常發生的焦慮、力、失眠及職業倦怠也有明顯的幫忙，尤其是工作繁忙壓力大的醫護人員，更能由正念的訓練學習得到好處。

貳、正念認知療法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, 簡稱 MBCT)

此法起源於英國的 John D. Teasdale、J. Mark G. Williams 以及加拿大的 Zindel V. Segal 這三位心理學教授，以治療憂鬱症著名的認知行為療法 (Cognitive Behavior Therapy, CBT)，為了研究如何預防憂鬱症復發，發現藉由卡巴金博士所創之正念減壓療法 (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) 來訓練人們以比較寬廣的視野、不批判的接納態度面對自己與世界，並透過正念練習看清“想法就只是個想法並非事實”，能夠協助人們從自己不斷反芻的、視野窄化的雜念中解放出來。於是他們將認知療法與 MBSR 結合，發展出「正念認知療法 MBCT」作為預防憂鬱症復發之心理治療方法，並以團體治療的方式將此法教導憂鬱症患者培育自己抗病的能力以減少復發，同時對此進行實證研究，並從中發現顯著的功效。三位教授發現「悲傷」的情緒是觸發抑鬱再復發的關鍵。因為伴隨悲傷而來的往往是對自身的審視和批判。所以他們認為如果病患能與悲傷的情緒抗衡，就能從抑鬱中完全康復。但悲傷畢竟是一種人類的感知能力，無法被消除。而正念訓練可以幫助人們跟悲傷建立不同的關係。正念認知療法原本用來預防憂鬱症復發，後續研究證實正念認知療法在醫護、心理、教育、社福、企業等領域是維護身心健康與自助助人的良方。

MBCT 和 MBSR 在課程內容方面有多處相同點，例如：都是連續八週，每週一次的團體課程；二者的正念練習也都包含正式練習與非正式練習，例如：葡萄乾練習、專注呼吸、身體掃描、正念瑜珈、靜坐等等。而 MBCT 和 MBSR 之不同處，分二點說明：

1. MBCT 增加了「三分鐘呼吸空間」正念練習，乃 MBCT 的主軸。即從「行動模式」轉到「同在模式」~
 - (1) 覺察：此時此刻身體 / 情緒 / 想法 / 行為 / 情境。
 - (2) 專注：注意力專注於呼吸。

(3) 擴展：將覺察擴展至全身。這會讓後射認知覺察(metacognitive awareness)，即僅僅把想法看作是想法；能提升去中心化(decentering)的技巧，預防憂鬱復發被啟動時產生的負面想法－情緒漩渦的積累。幫助我們刻意改變心智運作模式，從升高反芻式思考模式轉換到強調經驗的模式 (石世明，2015)。

2. MBCT 更加針對與思想和情緒相處的技巧，希望從根源處理情緒問題。正念認知療法不嘗試改變學員的負向想法，而是鼓勵學員改變他們與想法、感受和身體感覺之間的關係，讓學員發現這些經驗只是短暫來去的，他們可以選擇是否願意身陷其中。透過反覆的正念練習專注、帶著清晰、好奇的觀察，跳脫其情境，將有助於學員瞭解他們的想法/情緒/感覺，就僅僅只是想法/情緒/感覺，而不是「事實」。不需要去壓抑、逃離或是反擊它們，學會覺察當下，而不被反芻過去或是擔心未來所牽扯。

「存在模式(being mode)」，是接納、不批判、開放的態度，面對任何生命經驗，不試圖逃避或抗拒，有意識地注意自身及世界，直接去體驗生活，聚焦在當下鮮活、唯一的經驗，活在當下，不以概念化的方式間接感受生活；將想法視為心理事件，而不視為事實。當情緒來時，當事人單純地面對與覺察情緒、與情緒所呼應的身體感受、及想法的流動，不抓取它、也不被它帶走，試著以「身為自己」與「身為一個人」的方式去體驗當下經驗所產生的身心現象。這樣不僅會增進自我瞭解，明瞭自己在不同情境時會有哪些想法、情緒、身體感受、要如何回應與結果如何，也會對於身而為人的心性反應、有限性、奇妙性有著更多與更深的體悟。正念覺知即為存在模式 (Brown, & Ryan, 2003；鄭存琪，2017)。

表 2-1.2 正念認知療法(MBCT)八週練習一覽表

週數	主題	MBCT 每日練習內容
一	覺察與自動導航 (行動模式)	(1)身體掃描練習 (2)在每天的生活中保持正念
二	用大腦過生活~ 另一種經驗之道	(1)身體掃描 (2)十分鐘靜坐練習 (3)愉快經驗日誌 (4)用正念進行一項日常活動
三	回到此刻的家~ 集中散亂的心	(1)伸展與呼吸練習 (2)正念伸展運動 (3)不愉快經驗日誌 (4)三分鐘呼吸空間
四	認出厭惡感	(1)靜坐練習 (七天中進行六天) (2)三分鐘正念呼吸 ~ 常規版 (一天三次) (3)三分鐘正念呼吸 ~ 回應版(留意到不愉快經驗時進行練習)
五	容許/如其所示	(1)與困難共處修習 (2)三分鐘呼吸空間-常規版(一天三次)。 (3)三分鐘呼吸空間-新增的引導(當留意到有不愉快感覺時)。
六	想法非事實	(1) 選擇一種引導式的正念練習，一天最少四十分鐘。 (2) 三分鐘正念呼吸—常規版 (一天三次) (3) 三分鐘正念呼吸—回應版 (留意到不愉快經驗時進行練習)
七	行動中的仁慈 ~ 用最好方式照顧自己	(1) 從所有不同形式的練習中，選擇你想要固定進行的日常練習 (2) 三分鐘正念呼吸—常規版 (一天三次) (3) 三分鐘正念呼吸—回應版 (留意到不愉快經驗時進行練習)。 (4) 發展行動計畫，以便在心情低落時使用。
八	計畫正念生活: 正念維持與擴展新的學習	(1) 決定接下來幾週到再次碰面，你的常規練習型態是什麼)。 (2) 常規的呼吸空間練習。

資料來源：(修改自)石世明(2015)。找回內心的寧靜 憂鬱症的正念認知療法 (原作者：Segal, Williams, & Teasdale)。(頁 145-472)。台北市：心靈工坊。(洪芊芝，2019)

參、正念預防復發 (Mindfulness-Based Relapse Prevention, 簡稱 MBRP)

正念復發預防 (MBRP) 是一種針對成癮者戒癮的療法，乃結合正念療法與預防復發 (RP) 模式之介入方案，目的是幫助個人避免再次使用毒品和戒癮。透過正念的練習幫助成癮者增加對藥癮誘惑之覺察，能夠保持平靜心去看待，進而降低毒品再次使用之機會發展。MBRP 是由華盛頓大學心理學系已故的 Alan G. Marlatt 博士與其團隊首先發展的課程 (Bowen, Chawla & Marlatt, 2005, 2010)。Marlatt 博士和研究團隊在研究中發現，思考逃避 (類似壓抑對成癮的渴望念頭) 容易引發物質使用的行為 (Bowen, Witkiewitz, Dillworth, & Marlatt, 2007)；不僅是對思考的壓抑外，負面情緒狀態和渴求反應也很容易引發再次的物質使用行為 (Witkiewitz & Bowen, 2010)，而內觀練習就可以幫助戒癮者找到生活的平衡和降低再度使用的可能性，進而提出了 MBRP 治療方案 (李昆樺，2012)。

一、 國外療效研究

Bowen 等人在 2015 年針對藥癮者隨機分派至預防復發組、正念為基礎預防復發組和常規組進行療效的比較。在八週治療結束後，Bowen 等人發現，相較於正念為基礎預防復發組，預防復發組成員在成癮嚴重度和負面情緒之程度有明顯的改善，但在一年後的追蹤評估時，卻發現正念為基礎預防復發組之成員在成癮嚴重度和負面情緒方面，仍有持續改善的傾向，但預防復發組之成員卻未有明顯的改善情況。換言之，或許 MBRP 並非速效之介入方案，是需要經常練習和深化的 (李昆樺，2018)。Grant 與 Motala 等人 (2017) 針對 MBRP 之療效研究進行後設分析，以確定 MBRP 之療效，其結果顯示 MBRP 對於改善戒癮者之焦慮情緒和提升正念能力有中度臨床效果。Mark Williams、Andy Phee 與 Debbie Murphy (2017) 在美國 Pentonville Prison Mindfulness Project 八週課程中結果顯示，有效減緩負面情緒和增進受刑人自我調適能力，而參與此計畫的受刑人有毒品、心理創傷等精神問題。

根據 2013 年 Witkiewitz、Bowen、Douglas 和 Hsu 的研究，結果認為戒癮者在進行正念練習時，因為正念練習時會強調保持覺知，以不評價的態度去接納和感受面對渴求反應，所產生的不舒服感受；在逐漸練習的過程中，戒癮者的覺察能力和接納力也逐漸的提升，也就是對於生活中可能有的負面情緒和人際壓力，也能逐漸地培養出接納的態度，在不評價和平靜的情緒中，找出適合自己且有用的策略去面對高危險情境。因此當戒癮者面對物質使用的誘惑時，就比較不會啟動舊有習慣而離開自動導航模式，做出明智的選擇，來減少復發的可能 (Bowen, Chawla & Marlatt, 2011)。MBRP 對戒癮的機制是如此產生的。而 Li、Howard、Garland 和 Lazar (2017)發現 MBRP 對於持續戒菸效果是有所成效的。

二、國內療效研究

在台灣，MBRP 還尚未被廣泛運用。臨床心理師李昆樺和白安富在國內戒治系統裡進行 MBRP 介入和收集相關的療效資料。在追蹤八週的情緒表現和比較治療前後的毒品使用相關的認知表現，發現內觀練習能夠有效地改善成員的負面情緒狀態，此外，也可顯著性地降低對於毒品使用的正向預期表現，而這樣的研究結果和 Marlatt 教授認為負面情緒可能引發毒品使用、而內觀練習可透過情緒改善的方式，降低毒品使用的假設是相符合 (Lee, Bowen, & Bai, 2011)。在多次應用 MBRP 在戒癮團體後，李昆樺指出 MBRP 並非速效，是需要經常練習和深化的介入方案，其療效方能夠持續下去。也就是正念不是一個課程的練習，而是一輩子的旅程，正念一生，一生正念。

現今，在 Google Scholar 打上關鍵字 MBRP 搜尋相關研究文獻，會發現相關的研究已逐年增加，到 2020 年已有數十篇項研究結果，從上面的數字中可以看出來 MBRP 正在逐漸被受到重視和驗證其效果。各篇研究中顯示出 MBRP 有望降低從藥物濫用障礙中恢復的個體的復發率，不過研究 MBRP 有效性和作用機制的文獻仍然十分有限。

三、正念預防復發(MBRP)八週課程內容

表 2-1.3 正念預防復發 (MBRP) 八週團體課程內容

週數	主題	內容概述
一	自動導航與復發	1. 建立關係和團體規範。 2. 介紹自動導航。 3. 以葡萄乾練習。 4. 介紹正念內涵。 5. 進行身體掃描。 6. 指派家庭作業。
二	覺察渴求	1. 討論練習正念所遇到的問題和回饋。 2. 討論引發渴求的感受。 3. 進行慾望衝浪和山禪的練習。 4. 指派家庭作業。
三	正念每一天	1. 了解覺察自我的重要性 2. 進行靜坐練習和聽禪練習 3. 體驗自我覺察的感受。 4. 教導三分鐘呼吸空間。 5. 指派家庭作業。
四	辨識高危險情境	1. 辨識引發復發的高危險情境。 2. 鼓勵成員分享引發復發的高危險情境。 3. 進一步討論高危險情境之復發歷程。 4. 練習三分鐘呼吸空間和行走禪。 5. 指派家庭作業。
五	接受與行動	1. 動態伸展方式體驗身體感受。 2. 學習接納行動過程之感受。 3. 指派家庭作業。
六	想法只是想法	1. 探索引發復發的正負向想法。 2. 體驗以觀呼吸的方式， 學習以不評價的方式觀看想法 3. 學習不評價和放下想法。
七	自我觀照與生活平衡	1. 辨識復發循環。 2. 當在復發循環過程中，透過三分鐘呼吸空間的方式，幫助成員選擇另外因應方式。 3. 分享如何自我滋養的方法。
八	社會支持與精進	1. 學習自我照顧的方法。 2. 練習慈心禪和因應卡片製作， 幫助成員提高自我照顧的能力。 3. 回顧團體內容和結束團體。

資料來源：李昆樺(2015)。正念為基礎預防復發模式於藥癮個案之應用。中華團體心理治療，24(3)，25。

第二節 台灣監獄毒品受刑人之研究

本節以三點分述，壹為台灣毒品使用狀況，貳為台灣毒品成癮者的現況，參為目前台灣監獄毒品受刑人的戒治和處遇。

壹、台灣毒品使用狀況

依台灣「毒品危害防制條例」第 2 條第 1 項之毒品定義，指具有成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品之吸食者。毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性可分為四級：

第一級：海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼及其相類製品。

第二級：罌粟、古柯、大麻、安非他命、配西汀、潘他唑新及其相類製品。

第三級：西可巴比妥、異戊巴比妥、納洛芬及其相類製品。

第四級：二丙烯基巴比妥、阿普唑他及其相類製品。

加上新興毒品的氾濫，尤其是在 KTV、酒店、舞廳、私人聚會場所，經常使用搖頭丸、FM2、K 他命等等各類新興毒品，而相較傳統毒品新興毒品具價格低廉、生產成本低廉、獲利率高、容易販賣運輸等特性，讓新興毒品濫用成為不可忽略的問題；再加上黑道幫派滲入校園區販毒，已經嚴重殘害青少年身心，更是治安的一大隱憂。另外因毒癮共用針頭染上愛滋病的人數也在年年標高攀升中。

我國自民國八十七年通過「毒品危害防制條例」後，對於非法使用毒品之成癮者處置，由早先將毒品犯視為一般犯人，完全以判刑監禁；現在改將毒品犯定位為「犯人兼病人」之身分，原則先施以治療，將戒毒程序規範為生理解毒之觀察、勒戒；心理治療

之強制戒治；追蹤輔導之社會復健等三階段，治療無效方科處刑罰（張伯宏，2007）。與過去視吸毒者為純「罪犯」的觀點有很大的突破。吸毒者被抓到，要分「觀察勒戒」、「強制戒治」及「判刑」三種方式處理。「觀察勒戒」與「強制戒治」是前置醫療行為，「判刑」則是在醫療行為難以奏效，以隔離作為最終的手段。

第一次：吸毒被抓到，可能被送到「觀察勒戒」、「強制戒治」，但是還不會被「判刑」。期間是 1-2 個月，目前成年犯(18 歲以上)是在各地區看守所附設勒戒處所，少年犯(18 歲以下)是在各地區少年觀護所附設勒戒處所中執行。

第二次：吸毒被抓到，可能被送「觀察勒戒」、「強制戒治」外，還可能被「判刑」。期間是 11 個月到 1 年，目前成年犯(18 歲以上)是在各地區監獄執行，少年犯(18 歲以下)是在各地區少年輔育院中附設戒治處所中執行。

第三次：以上毒被抓到，就不會再經過「觀察勒戒」、「強制戒治」的程序，而是一定會被「判刑」。刑期依「毒品危害防治條例」相關罰則處理。

依據衛生福利部食品藥物管理署委託國立臺灣大學公共衛生學院執行之「107 年全國物質使用調查」結果顯示，12 至 64 歲的民眾中，使用非法藥物、且可明確指認藥物種類者的終身盛行率為 1.15%，可能約有 20 萬 4 千人曾經用過非法藥物。各種非法藥物中最常被使用的前四名為安非他命(0.42%)、愷他命(0.40%)、搖頭丸(0.36%)及大麻(0.32%)。而近年盛行的新興毒品「改裝型混合式毒品」如毒咖啡包、毒梅粉包及毒彩虹菸等，則是最常被使用的第五名(0.18%)。另外，首次使用動機以「好奇」(70.5%)為主，初次使用地點大多位於同學或朋友家裡(29.9%)。不同於明確知道所用非法藥物種類者，以男性及中年人口為主，改裝型混合式毒品使用者較集中年輕族群，且無性別差異，顯示新型態非法藥物使用者的人口特徵已有變化。

貳、台灣毒品成癮者的現況

過去一般提到「吸毒者」，我們腦海中會浮現怎樣的面貌？幫派、低學歷、針頭散落一地、面黃肌瘦、手腳瘀痕遍佈？但現今台灣社會，研究者在開始接觸監獄毒品受刑人後才發覺「什麼人都有」。除了一般人所想像，暴露於風險環境的人群之外，更不乏高知識份子、老闆，吸毒是沒有排他性的，從負債到社會菁英都有。

毒品犯罪向來為我國重大犯罪問題，近二年來新入監受刑人中，約有四成多因觸犯毒品危害防制條例而入監服刑，而年（月）底在監受刑人中，觸犯毒品危害防制條例者更占 4 成 3。楊士隆、戴仲峰、曾淑萍（2011）指出新入監受刑人中，自陳嘗試過毒品之受刑人暫近 7 成，又從法務部統計可知於毒品罪受刑人中，屬施用毒品者接近 9 成，毒品犯中屬再犯、累犯者亦接近 9 成；毒品在監受刑人數中，毒品犯約占 4 成，單純施用人數占 6 至 7 成，第一級毒品即占 7 成，顯示我國施用毒品的問題嚴重（楊士隆、顧以謙、鄭凱寶，2017）。根據現行《毒品危害防制條例》，依據毒品成癮性、濫用性以及對社會之危害性區將毒品分為四級。目前影響最劇、施用最廣者為一、二級毒品。常見的一級毒品包含海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等等，屬於戒斷症狀最為強烈且成癮性最高的；二級毒品中有大麻、安非他命、搖頭丸等類，安非他命本身戒斷症狀並不如海洛因嚴重，因此許多吸毒者缺少所謂「病識感」，認為自己並未成癮，缺少戒毒的動機，所以戒毒意願不高。另外，不同毒品類型，對於上癮者而言，也會產生相異的戒斷症狀及病識感。

所謂一次吸毒一生戒毒。毒品相關的議題錯綜複雜，投入心力關注的人，從醫學、藥學、法律、心理學、社會學等各個角度建構對於這個藥國的理解論述。美國精神醫學會試圖透過「耐受性」、「戒斷症狀」以及「角色責任」/「社會功能」毀損的概念，漸漸將成癮的議題朝向個體化歸因。因為從這幾個範疇來論述吸毒行為，可以理解使用毒品除了直接對個人身體心理健康造成損害、對家庭造成解組，與犯罪行為、道德等也有密

切的關係（蔡鴻文，2002；張伯宏，2007）。當吸毒者進入用藥行為的循環歷程模式，呈現出一個初嘗、持續使用、成癮、重整、再度用藥、持續使用、成癮的循環動態之流程，不過並非每個個案均完全進入循環，在每一個階段中個案有可能隨時因某些因素而中止，但中止並不代表個案即真正戒除毒品，視個案反思、自覺的能力強弱，有無進入深度的痛改而採取行動達到真正的戒除，若無則可能在某些條件的促進下又再度進入吸毒的循環中（江振亨，2003）。

國內研究報告顯示，從矯正機關內就開始啟動藥物成癮者之心理復健與家庭連結，有助於藥物成癮者回歸正常生活並重返社會（楊士隆、林健陽，2007）。科學實證之毒品犯處遇模式計畫中提到相關研究發現，毒癮者施用毒品之成因，主要可分為四大面向：

1. 好奇嘗試、壓力或逃避現實等心理因素。
2. 家庭關係不佳或不良管教等家庭因素。
3. 同儕引誘接觸毒品。
4. 處於社會控制力較低區域或鄰里影響等因素。

而毒癮者尋職就業所可能面臨的個人問題包括：

1. 吸食毒品影響身體機能及心智狀態，就業狀況不穩定。
2. 長期與就業市場脫節，求職自信心及意願低落。
3. 囿於社會烙印，雇主僱用意願低。
4. 家庭功能及支持度不佳，影響穩定就業。

在台北市立聯合醫院束連文醫師在 2016 年曾提出，上癮其實是一種腦部產生改變的疾病，一旦成癮者的病理反應已經形成，便會反映在他的行為上，成為一輩子的缺陷，就像任何慢性病一樣，成癮者的病不會自己好，但可以透過治療來控制症狀。束連文醫師多年以來為吸毒者進行「成癮治療」，一方面使用提供替代藥物，一方面協助重建患者的生活型態。在他的經驗裡，不乏有追蹤 8 年、10 年並且穩定控制毒癮的案例，但他

也很坦然地說，許多患者並沒有走到這一步，半途就跑掉了。而戒治所究竟成效如何？分析官方提供 2009～2014 年數據，純施用毒品的受刑人離開勒戒所後，再犯率是 34.5%，平均一年出頭就再犯。從戒治所出來的人，再犯率 43.7%，平均一年半以內再犯(葉瑜娟、王立柔，2016)。在心理學上，成癮是一種長期的病理反應，就算有意志力支撐，還需要抑制力，還有勇氣面對前方很多留待考驗的因素和時刻，司法約束、醫療戒治、宗教力量、藥癮問題、工作、家庭支持等社會問題緊緊相扣著。戒毒就像慢性病一樣，是在生活中長期抗戰的工作，除了堅持和毅力，還需要家人朋友的耐心陪伴和支持，另外束連文醫師也提到許多吸毒者走回頭路，就像控制住高血壓一樣，生活步入正軌後就放下警戒心，忘了自己有高血壓，總覺得可以偷偷喝點小酒。

在台灣醫療體系之毒品戒治模式，主要包括美沙冬(Methadone)維持治療、急性解毒、門診諮商與日間留院等，醫療體系毒品戒治模式為疾病模式的具體實踐，疾病模式認為上癮是一種疾病的過程，認為對患者應施以醫療與關心(江振亨，2009)。其次，在心理科學方面，在 2000 -2009 年間國外有許多採行認知行為療法治療成癮者的研究，且使用認知行為治療取向對成癮者的治療已被認為較具成效的方法(例如 Willenbring, Kivlahan & Kenny et al., 2004 ; Herbeck, Hser & Teruya, 2008)。而在國內，林健陽、陳玉書與柯兩瑞(2003)在毒品犯罪成效研究中歸納國內外文獻指出毒品戒治有下種四種模式:1.道德模式、2.疾病醫療模式、3.自療模式、4.整合/生物心理社會模式。江振亨(2003)認為藥物成癮者面臨著被藥物所控制的生活模式，藥物的使用成為生活的重心，他們的個人人生目標、價值與成就變成次要於用藥的追求，藥物成癮者不能有效管理自己的生活而陷入有害的渴求藥物的循環中，這也是為何很多濫用藥物者在染上藥癮後戒癮失敗的主要原因。

小結：從媒體報導或毒品使用者的戒毒經驗述說中我們不難發現，在台灣吸毒者幾乎從吸毒開始就踏上毒品人生的不歸路，從吸毒者 - 販毒者 - 製毒者的三個角色，惡性循環著，甚至因缺錢買毒於是偷竊、搶劫、最慘的是長期吸毒導致腦傷和生理損傷、吸

毒過量導致暴斃死亡等等的遺憾。研究者在監獄中看到毒品受刑人幾乎是累犯，其人生幾乎在監獄中渡過，刑期也因累犯或販賣而一次比一次長，甚至常的八年以上者不在少數。根據「毒品危害防制條例」第 4 條中，製造、運輸、販賣第一級毒品者，處死刑或無期徒刑；第二級毒品者，處無期徒刑或十年以上有期徒刑；第三級毒品者，處七年以上有期徒刑；第四級毒品者，處五年以上十二年以下有期徒刑。雖然法律上吸毒、販毒、製毒罪刑都是如此重刑期，但仍阻止不了毒品者的心癮，一生吸毒中生戒毒的困難，讓研究者深受感受到可見“戒毒癮”是件極度困難的事。在台灣，吸毒者即便是暫時戒毒成功，過一陣子因為經不起誘惑或者癮根本沒有解除，而重新接觸毒品的比例是非常高，導致社會付出了高昂的成本；所以如何來幫助吸毒者戒斷毒癮和心癮成為各監獄矯正署的一大方向，也是研究者好奇想探究的方向。



參、目前台灣監獄毒品受刑人的戒治和處遇

我國行政院鑒於現今毒品氾濫，嚴重影響社會治安、公共衛生，甚至國家安全，造成社會民心不安和社會成本損耗，於是在 2017 年提出「新世代反毒策略」並由防毒、拒毒、緝毒、戒毒 4 大區塊相關機關據以研擬「新世代反毒策略行動綱領」，以期來達成人民安全有感、其他衍生犯罪有效下降、全國毒品圖像建立以及毒品新生人口有效控制等目標。

一、科學實證之毒品犯處遇模式

在 2017 年提出「新世代反毒策略」中戒毒處遇是屬於多元、具實證且連續之處遇服務。包含以下八點：

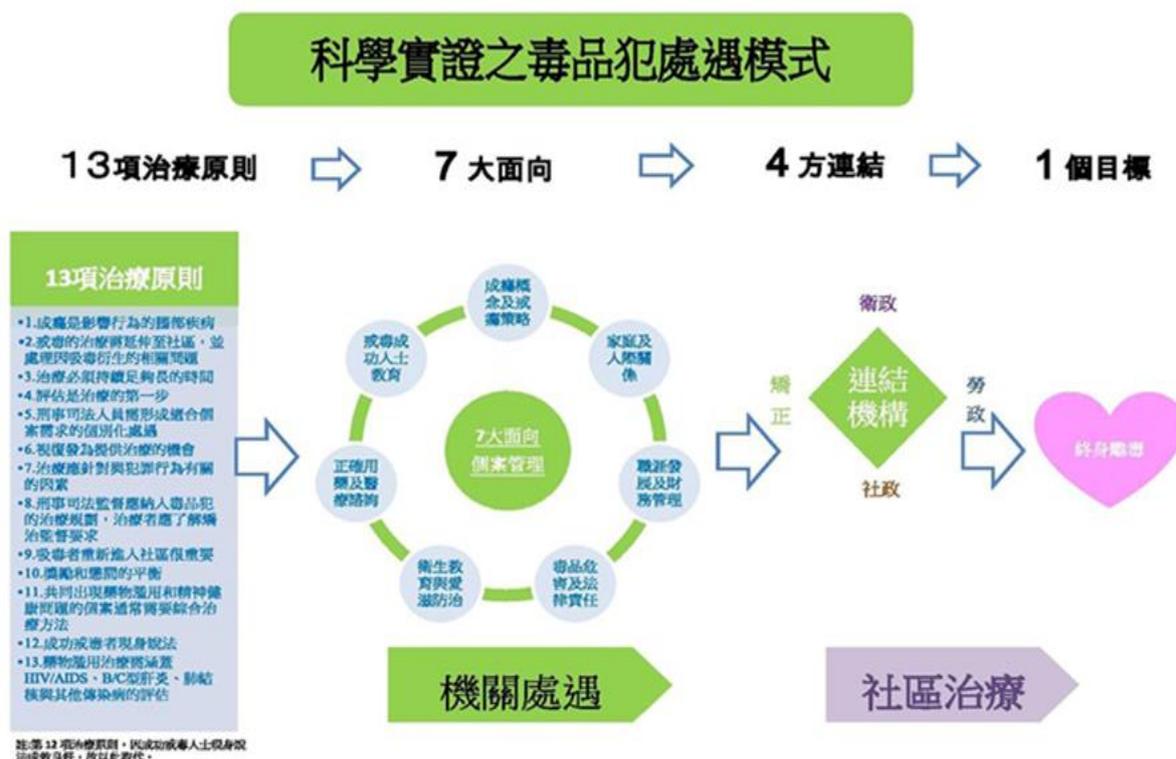
- 1.提升藥（毒）癮治療處遇涵蓋率。
- 2.建置北中南東四個整合性毒藥癮醫療示範中心。
- 3.增設治療性社區與中途之家。
- 4.推動美沙冬替代治療跨區給藥服務及強化偏鄉替代治療可近性。
- 5.建立以家庭為中心之家庭支持服務，促進藥癮者重返家庭。
- 6.連結網絡資源加強就業準備，以一案到底服務促進就業。
- 7.將地方毒防中心主政機關由法務部改為衛福部，深化地方毒防中心的醫療戒治與輔導功能。
- 8.評估法務部矯正署戒治所轉型及建置以醫療及復歸社會服務為核心，戒護為輔的戒治模式。

在 2018 科學實證毒品處遇研討會上，矯正署從科學實證的基礎上規劃毒品犯處遇，從現有的毒品犯評估資料分析，吸毒的原因大多與負面情緒有關，且研究顯示就業與家庭支持都是協助維持戒毒的重要因素，因此安排成癮概念及戒癮策略、家庭及人際關係、

職涯發展及財務管理、毒品危害及法律責任、衛生教育與愛滋防治、正確用藥觀念及醫療戒治諮詢，還有戒毒成功人士分享過來人經驗等七大面向整合性處遇課程，藉由專業處遇團隊及個案管理方式，提高收容人戒癮動機，改善人際關係，修復家庭連結，再藉由與勞政、社政與衛政的共同努力，協助毒品收容人復歸社會並持續接受社區治療，達到終身離毒。

法務部矯正署以美國國家藥物濫用研究所 National Institute On Drug Abuse (NIDA) 所提出之 13 項治療原則為參考基礎，於 2018 年 1 月 1 日正式推動「科學實證之毒品犯處遇模式」之七大面向課程，並將矯正體系與衛政、社政、勞政形成四方連結，聯手為毒品犯復歸社會後之後端社區戒癮治療作好準備，不僅協助毒品犯重新檢視生涯，更強化毒品犯家庭及社會關係之重建，使其在離開矯正機關後仍願意接受社區治療，最終得以脫離毒品之控制。以下是科學實證之毒品犯處遇模式之說明(圖 2-2.1)：

圖 2-2.1 科學實證之毒品犯處遇模式



二、我國毒品戒治模式

我國隨著毒品犯在監獄人數的增加以及再犯比例的偏高，毒品犯矯治的問題近年來已成為法務部矯正署之各機構急於解決的一項重要方向。毒品成癮需要專業治療與協助，也需要長期的心理、社會復健，預防復發毒品犯輔導之困難在於「心癮」部分難以戒除而復發，所以法務部矯正署之各監獄積極且用心安排課程，均多數是以戒除毒品犯之「心癮」為目的。

目前我國藥癮戒治方式是以「生理勒戒」、「心理勒戒」，及「追蹤輔導」三階段之戒毒架構發展進行規劃。張伯宏(2007)將我國現有之毒品戒治模式簡介如下：

1. 醫療戒治模式：是目前刑事司法體系之外最主要的戒癮治療系統。提供門診及一般住院，採藥物及心理輔導方式，來幫助毒品使用者有效地戒除毒癮；還有毒藥物諮詢機構提供毒、藥物及戒治諮詢。例如台北松德院區、草屯療養院、高雄市立凱旋醫院等。
2. 宗教戒毒模式：經由福音課程、過來人的帶領，及身心靈全面教育，增強及戒癮動機，對吸毒者提供長期的輔導及生活型態的改變。例如：台灣更生保護會、基督教晨曦會、基督教沐恩之家、台灣基督教主愛之家。
3. 司法戒治模式：包括觀察勒戒及強制戒治兩部分。安排戒毒班課程，例如佛光山社教化處、基督更生團契，也安排體能訓練、勞動服務、諮商輔導、衛生教育、文康活動、家庭治療等處遇。

以上這些處遇是希望藉由多元化的矯正方式，目的是讓毒品收容人移轉對吸毒、毒癮之依賴，充實其生活，將生活重心移轉到新學習的事物與家人的互動，培養其意志力與信心，擺脫毒品戕害之陰影，希望出監後能抗拒毒品之誘惑，戒除毒癮，並增加其重新適應社會生活的能力。

另外，除了非法藥物以外，合法的物質也有可能成為濫用成癮的源頭，最常見到被濫用的物質包括酒精以及香菸（Hawkins, Catalano, & Miller, 1992）。楊士隆等人(2016)的研究亦發現：酒精、香菸、檳榔成癮對青少年的藥物濫用成癮有顯著的共病關連。綜上可知，藥物濫用者在其他物質的濫用以及成癮，足以被視為一種成癮的前導現象（Simon, 2003）。所以戒菸跟戒毒一樣是一種戒癮，在監獄中是沒有毒品的，如果毒品受刑人在獄中有成功戒菸經驗，這個歷程可以視之為成功經驗的學習，讓他應用在未來出獄後不會再受毒癮所控制；所以在監獄中成為最好練習戒癮的機會。而戒菸成功的毒癮者比沒有戒菸的人再犯率是比較低。根據戒菸研究所顯示戒煙的低成功率來反觀藥物成癮行為戒治後的高復發率，戒煙若能成功對於藥癮受戒治者而言將有助作為轉化為戒除藥癮的因應模式(江振亨、林瑞欽，2006)。

中正大學犯罪防治研究所之特聘教授兼犯罪研究中心主任楊士隆教授分析指出，目前我國毒癮戒治已由機構內拓展至機構外，藉由整合醫療體系、觀護體系、更生保護、毒品危害防制中心、治療性社區等體系，將毒癮戒治拓展至社區環節，以修復我國毒品施用者的社會功能。但目前我國戒癮社區資源網絡正在拓展中，從目前協助毒品施用者復歸社會的資源分佈情形來看，可以發現幾乎以醫療院所為主，現階段除了醫療戒癮機構之外，社會上能夠提供毒品施用者協助的民間機構仍然有限，許多個案的需求並沒有辦法予以協助，例如安置收容、經濟來源等。即便在職業訓練與就業方面有職訓局與就業服務中心協助，但職訓局與就業服務中心很難特別針對毒癮者或更生人提供服務。另外，民間戒毒機構雖成立已久，但其資源、能力有限，其餘的民間團體社會資源網絡則未有系統性整合。毒品施用者社會復健問題複雜，牽涉問題除藥癮本身外，尚包含家庭支持、職能重建、社會適應…等。社會資源網絡的建立並不僅僅是資源轉介而已，更重要的是個案管理工作，透過關係的建立、個案評估、計畫擬定、取得資源、整合、監督、倡導等過程，結合資源提供個案所需的服務，並確保個案所接受的服務內容。

第三節 正念運用在監獄教化成癮受刑人之研究

本節以二點分述，壹為正念戒癮在國外之研究，貳為正念在台灣監獄運用。

壹、正念戒癮在國外之研究

從藥物濫用因果關係議題上，首重復發因素之探討，對於藥癮極深者，其經過勒戒、戒治之強制隔離後，雖生理癮已消弱或去除，但因無法抑制心理癮，在意志不堅、不良認知系統、低度的自我效能感、無法面對現實生活上的挫折、無法處理負面的情緒狀態或無法有效的因應生活壓力事件，即處於高度復發的危險之中。當面對高風險情境，若欠缺因應反應將減弱自我效能及增加對藥物的正面效果預期，導致復發可能性(江振亨，2011)。美國 Marlatt 教授找出讓人容易引發再度使用的高危險情境，把高危險情境區分為：個人內在(Intrapersonal)和人際之間(Interpersonal)兩類的高危險情境(Witkiewitz & Marlatt, 2004)。Marlatt 教授認為負面情緒狀態和渴求反應對於再度引發物質使用的高危險因子。因此發展出正念為基礎預防復發(MBRP)之介入方案，來幫助戒癮者透過正念練習，在面對高危險情境時可以保持平靜的覺知，思考或應用學習過的因應方法來成功度過每個誘惑，回到正向的生活型態。以圖 2.3-1 說明預防復發模式

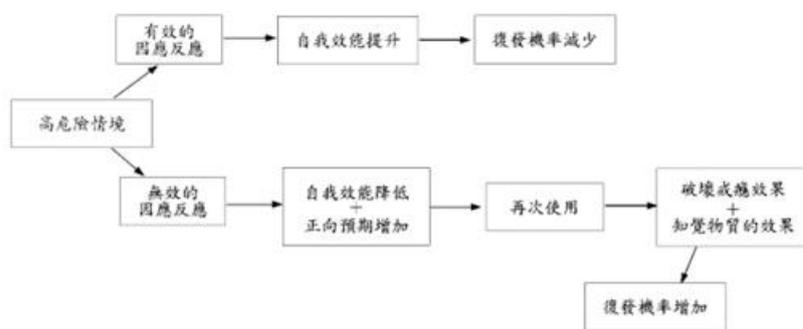


圖 2-3.1 預防復發模式

資料來源：李昆樺(2018)。正念為基礎預防復發模式於藥癮個案之應用。中華團體心理治療，24(3)，20-33。

另外，2010 年 Witkiewitz,& Bowen 也針對一群受刑人的成癮行為進行 MBRP 和 TAU (treat-as-usual) 介入，比較負面情緒和渴求反應後，發現 MBRP 組 的成員確實在負面情緒和渴求反應有顯著性的下降(Witkiewitz, & Bowen, 2010)；並認為 MBRP 可修復成癮行為所造成的神經是應連結，改善吸毒慾望和負面情感的反應，進而降低前二項的影響，有助於戒除成癮行為與治療(Witkiewitz, & Bowen, 2012)。

MBRP 是如何對戒癮產生效果呢？在 Witkiewitz, Bowen, Douglas 和 Hsu(2013) 之研究結果認為戒癮者在進行正念練習時，因為正念練習時會強調保持覺知，以不評價的態度去接納和感受因渴求反應，所產生的不舒服感受。在逐漸練習的過程中，戒癮者的覺知能力和接納能力也逐漸的提升，換言之，對於生活中所可能有負面情緒和人際壓力，也能逐漸地培養出接納的態度，在不評價和平靜的心情下，讓自己選擇適合且有用的因應策略去面對高危險情境 (李昆樺，2018)。

綜觀 MBRP 是如何對戒癮產生效果呢？在 Witkiewitz, Bowen, Douglas 和 Hsu(2013) 之研究結果認為戒癮者在進行正念練習時，因為正念練習時會強調保持覺知，以不評價的態度去接納和感受因渴求反應，所產生的不舒服感受。在逐漸練習的過程中，戒癮者的覺知能力和接納能力也逐漸的提升，換言之，對於生活中所可能有負面情緒和人際壓力，也能逐漸地培養出接納的態度，在不評價和平靜的心情下，讓自己選擇適合且有用的因應策略去面對高危險情境 (李昆樺，2018)。

貳、正念在台灣監獄之運用

目前在台灣，正念療法應用在監獄的論文或期刊發表並不多，雖然如此，但已有各機構單位或專業人士將正念療法實務應用在復歸社會的戒毒者或監獄毒品受刑人中，且成效反應良好，受法務部矯正署的支持和推動。例如約 2000 - 2005 年在法務部矯正署之監獄毒癮戒治上，就推動靜坐來提升長期被監禁的受刑人的心理平靜和情緒穩定。台南明德分監戒治所也為增強毒品收容人內控機制，強化戒毒之動機與信心，協助心理戒治，著重規劃「內觀禪修」課程，經禪修戒毒實施後之成效問卷分析發現禪修戒毒在下列各方面有明顯之成效，均有 8 成以上受刑人表示同意，較能集中注意力減少受外境干擾、較能掌握自己的情緒、幫助鎮靜和增強專注力、練習愈多愈能增長專注力、改善身心健康狀況。

2010 年高雄戒治所開始邀請多位東方內觀禪師、西方正念療法專家，來教導收容人以靜坐穩定情緒，拒絕毒品誘惑，實施近兩年來再犯率不到 1%。例如，邀請佛光山副住持慧倫法師教導受刑人「內觀禪修戒毒」為期一年；與台大心理系教授黃光國等學術單位合作立一套符合本土需求的正念的戒癮模式；白安富臨床心理師和王振宇社工則在高雄戒治所提出的 MBNL(Mindfulness-Based New Life)，透過正念覺察的歷程，協助成癮者原本已成為自動導航的成癮行為，產生新的行為路徑，進而有效地自我控制，正念可以重塑生活模式的基礎，成癮是一個適應不良的行為，用 MBNL 重新建立"健康生活好習慣"。高雄戒治所長蔡協利指出，「內觀靜坐」是該所七百名收容人每天必做的功課，每天上、下午在寮舍各進行十五、三十分鐘，收容人的情緒大為改善；一年多來該所已釋放五百多人，但至今僅一人再犯回籠，偵辦中尚未定讞有六人，再犯率不到一%；但實務經驗發現，剛開始推行內觀靜坐，約有廿五%的收容人會排斥，需要老師疏導；其中十八%更需要心理師和社工的心理諮商，內觀靜坐並非適用於所有收容人。

而臺北地方檢察署林達檢察官，借鑒國外 MBSR 團體戒毒經驗，著手設計團體式戒癮治療，實驗性地開辦屬於毒癮者的治療課程。除了諮商與衛教觀念宣導，透過「與毒品的分手信」、「我所傷害的人」等等正念課程啟發毒癮者內心的自覺與病識感，更藉由靜坐、冥想等正念方法，減低對毒品的內心渴求；採用靜坐方式教導癮患者提升專注力及意志力，並以激活腦部與器官功能、清除體內毒害，從意識層與潛意識層清除心癮”；林達表示傳統戒毒思維是採隔絕使用的管制手段，然而禁止人的外在行為終究無法解除內在的心癮。

另外，洪千惠臨床心理師透過整合性藥癮戒治模式來教導戒癮者因應的技巧，為避免戒癮者在剛開始戒癮受挫就放棄。薄培琦正念講師 (2014)從 1995 年就投入監獄戒治，在高雄戒治所帶領內觀生活練習、也把正念療法和茶禪結合帶進明德戒治分監之毒品收容人，研究發現正念帶給毒品收容人有面對生活的勇氣、正念讓心從負向轉為正向、正念讓生活從動盪到安定、正念是美好的禮物~放下過往恩怨，從貪嗔癡慢疑中解脫，提升其內心寧靜感與幸福滿足感。

臺灣在這幾年也開始引進 MBRP 課程運用在監獄毒品成癮受刑人，例如李昆樺、白安富、李怡如等多位臨床心理師，並且有實際的成效出現。另外在嘉義的正念關懷協會，有正念療法研究團隊也針對戒毒受刑人設計出 12 次的監獄正念戒毒課程。發現有助於監獄戒毒受刑人提升自我覺察、自我關愛與壓力調適能力，並產生對未來生活的希望感與自信心，萌生正向思考。此外，台南市政府在「106 年成癮更生人復歸社會模式與實務研討會」中提出，希望能透過學習正念關懷的方式，在輔導藥癮者過程中能應用其概念，在遇到困難的時候，可以幫助案主強化自信心，在面對壓力時如何紓壓及抗壓，受挫折時要如何面對等，也鼓勵其正向積極思考，穩定接受醫療戒治，方才能遠離毒品，使自己能過的更好。

在台灣民間社會中，中華民國解癮戒毒協會在 2018 年開始接受台北地檢署轉介緩

起訴戒癮治療個案，以正念減壓團體課程輔導戒毒，協助毒品使用者解癮戒毒成效显著；經追蹤 103 年底起的 362 位毒品緩起訴個案，其中轉介到戒毒協會共 191 人，撤銷緩起訴比率為 28%，未轉介到協會共 171 人，撤銷緩起訴比率為 57%，相差一倍，顯示有轉介到協會後撤銷緩起訴數量大幅降低。此外，在 2018 年高雄地檢署更開始推動「零毒害多元司法處遇計畫」，將吸食毒品個案，依據成癮性的高低，給予不同程度的治療模式；有六名獲得緩起訴的吸毒個案在高雄地檢署以及心理師的安排下來到高雄監獄，跟著心理師靜坐、反省，「靜坐一時、省思一世」，時間以 1 小時為限，15 分鐘靜坐，其餘時間則做分享與回饋，來達到正念成效。有人督促自己不要再犯錯，還有人第一次進到監獄，瞭解 16 個人關在只有四坪大的牢房裡是多麼的擁擠，不希望自己被關。

其實根據研究者觀察，在監獄的毒品受刑人常常擔憂將來回歸後社會不認可、家庭不接納、工作受歧視、交往無朋友的種種焦慮，或擔憂毒品的誘惑、毒友的糾纏、警察的跟蹤監管，以及婚姻、家庭、財產上的糾紛等等，這些都阻礙了他們重新融入社會生活，大大降低了成功戒毒的效果。若把「正念」訓練作為干預的方式，以自我關愛、重要關係的連結增進為重點，來提高戒毒者的人際和自我接納能力，對促進其順利復歸的研究意義有其可探究性。

第四節 「正念新生活」團體輔導課程在監獄的應用

本研究之「正念新生活」團體輔導課程參考 Marlatt 博士的正念基礎預防復發(MBRP)八週課程，並以林明傑（2011）發展的整合矯正諮商模式四重點為架構，融合正念減壓（MBSR）與正念認知治療（MBCT）練習內容，共進行六週，每週上課上/下各三小時共六小時，以發展學員正向能量與自主能力為目標(李燕蕙，2015)。這是正念關懷協會課程研究團隊提出本土化 MBRP 實驗課程的第一步，經由課程的進行、檢視和反思，來持續發展適合台灣本土之監獄正念戒毒課程。本課程之設計從覺察、活在當下（不要擔憂未來和後悔過去）外，也進行自我關愛、啟動慈心和正向思考，來降低其負向情緒，並加強人際關係連結、增加生涯定向和強化學員未來生活願景以防出獄後再度吸毒販毒的危險。以期助於監獄戒毒受刑人提升自我覺察、自我關愛與壓力調適能力，並產生對未來生活的希望感與自信心，萌生正向思考。且透過正念練習喚醒監獄戒毒受刑人的良善與愛的連結，深化安全依附關係的力量，發展對自己與對家人的責任感(李燕蕙，2015)。

在正念療法團體課程中仁慈扮演重要角色。讓仁慈和關懷的態度遍佈在每堂課的不同層面，這是 MBCT 重要的基礎。課程帶領人透過個人的溫暖、關注和歡迎的態度，將仁慈傳遞給學員；在整個課程中，尤其當負面情緒出現時，帶領人對學員溫柔的態度，會加深仁慈的氛圍。讓學員從一開始接受這樣的態度，到後來能用練習用仁慈對待自己的經驗，當心智的固有思考慣性又產生威脅時，也能夠溫柔善待自己。透過仁慈的對待、溫柔善待自己，會引發學員的內在力量，因為學員是他們自己的「專家」(石世明譯，2015)。學員可以學習到 1.專注，2.對想法 / 情緒 / 行為 / 身體感受的覺察，3.將覺察帶到問題在身上所顯現的樣態。正念療法團體課程運用 MBCT 的精神和元素，帶領成員仁慈的對待自己，啟發自我關愛和慈心、減低其負向情緒、提升壓力調適力，進而開啟其未來希望感和自信心，對自己和他人的責任感。在鄭存琪醫生的論文研究中指出，

經由正念課程的前後，施以「正念課程慈悲滋長量表」的測驗與分析，發現正念課程的確在「自我慈愛」與其 3 個次向度：「接納自己」、「友善地與自己相處」、「自我照顧」，在「人際關係」與其 3 個次向度：「連結感」、「友善地與他人相處」、「慈愛他人」，以及「整體的慈悲滋長」上，都有顯著增進慈悲的效果(鄭存琪，2017)。而 Barnard 與 Curry (2011) 指出，「自我悲憫」較高的個體，可提升情緒智力和因應策略，較少的反芻、思想壓抑和逃避策略，與正念有密切關係。慈心禪讓毒品收容人因為想起值得感謝的人事物，而瞬間離開當下情緒低谷，放下過往不如意，感受當下生命，願家人、朋友、一切眾生都平安健康，為家人著想，平和寧靜，希望天天平心靜氣不惹是非 (薄培琦，2014)。



第三章、研究方法

本研究採質性研究為主、量化為輔。本處共七點來做分述，分別為第一節質性研究；第二節研究參與者；第三節研究工具與資料蒐集；第四節資料整理與分析；第五節研究步驟；第六節研究倫理；第七節研究可信性。

第一節 質性研究

本研究採質性研究之半結構式焦點訪談、參與觀察法(semi-structured participant observation)。研究場域為法務部矯正署台南第二監獄。研究時間為民國 108 年 11 月 13 日至 12 月 24 日，每週一天，上午和下午共 2 次，6 週共 12 次課程。共 14 位男性受刑人參加「正念新生活」團體課程；1 位團體帶領人和 5 位助理教師，以大團體輔導課程為主，小團體(組)分享回饋為輔來進行本「正念新生活」團體課程。

研究者以助理教師身份參與團體課程進行。在課程中與成員互動、觀察，課後透過蒐集與分析學員的練習記錄、前後測問卷回饋單和整理焦點訪談逐字稿，來探討受刑人學習正念課程的歷程和變化，並進行資料之歸納和分析，藉以發現內容的意義和脈絡，探究「正念新生活」輔導課程內容對毒品受刑人身體和想法的影響。另外為豐富研究資料，除了訪談文本之外，也透過每位助理教師的課程觀察紀錄和心得反思等做為分析之文本。

在六週 12 次課程後，一位助理老師會和 2-3 位學員以小組方式來會進行焦點訪談並互相分享、回饋和討論此課程後的心得和感想。此焦點訪談大綱(附錄五)是由正念團

隊課程設計小組設計出訪談題目，希望藉由此訪談來了解學員們在此課程的學習狀況與意見，以作為改善未來正念課程之參考。再由研究者將此焦點訪談內容整理成逐字稿後，進行文本分析。



第二節 研究參與者

本研究參與者包括研究者、課程團體學員。分別介紹如下：

壹、研究者

研究者本身為南華大學生死所諮商輔導組碩士班二年級學生，目前輔導專線志工第四年(服務 500 小時以上)、監獄個人輔導志工 2 年，曾任校園和社區防毒宣導講師、自殺防治宣導講師；不定期參加法鼓山傳燈院之禪修班，曾參加過嘉義監獄志工訓練、習修過「正念減壓療法 MBSR 專題」，並於 2018 年 3 月參加英國牛津大學正念中心在台灣舉辦的 MBCT M I + M II 師資培訓；此外，研究者本身也在 2018 年加入「監獄正念種子教師」培訓成為見習生，親身參與監獄「正念療法團體輔導課程」共 3 期課程，學習正念在助人實務上的應用，並在正念學習和實踐有根本的了解和持續學習中。研究者個人特質熱心熱情、經常與人群相處交流、喜歡助人工作、專業藥師 20 多年，善於與人溝通互動；皈依佛門學習將佛法走入人間、力行「生活禪」在日常生活中做中學、學中覺。

貳、課程團體學員

本研究是「正念新生活」團體療法在台南第二監獄(以下簡稱南二監)進行第五期的課程。由監方推薦或受刑人主動報名，原有 14 位男性受刑人參加，14 名皆為自願參加者。在此特別說明的是，因為前四期正念團體課程之學員皆僅限戒毒班之毒品受刑人參與課程，在課程結束後，學員學習心得回饋和反應甚佳，故此次第五期正念課程，獄方特別開放給非毒品受刑人報名參加；所以在 14 位學員中，有 3 位無吸毒前科、11 位是毒品受刑人，曾吸食或販賣第一、二、三級毒品者；剩餘刑期為 3 個月~5 年內出獄之男性受刑人。

1. 14 位學員皆為自願，有些是聽聞獄友在正念課程的收穫，有些是抱著好奇心。
2. 聽過正念 2 人；了解正念 0 人；12 位從未接觸過正念。
3. 11 位是吸食或販賣毒品者，3 位不曾吸食毒品

以下為 14 位團體學員的年齡、學歷、婚姻、犯次之統計表。

表 3-2.1 「正念新生活」團體課程之學員年齡、學歷、婚姻、犯次統計表

年齡	20-30 歲	30-40 歲	40-50 歲	50-60 歲	60-70 歲
	3 人	8 人	3 人	0 人	0 人
婚姻狀況	單身 8 人 / 離婚 4 人 / 已婚 2 人				
學歷	1 位國小畢 / 3 位國中畢 5 位高職肄業 / 4 位高職畢 / 1 位大學肄業				
犯次	8 人再(或累)犯 / 6 人初犯				
此次入獄罪名	10 位毒品防制條例 / 2 位竊盜 1 位傷害致死 / 1 位殺人未遂				

在參加此團體課程 14 位學員中，編號 M14 學員因為一起報名朋友沒有錄取，所以在第一堂課結束後表示不會再來參加此課程；編號 M13 的學員在第三週課程就以病假理由不再參與課程，故最後共有 12 名學員全程參與正念團體課程。

因為本研究採質性研究之半結構焦點訪談研究法，為求研究聚焦，故在 12 位參與團體課程之男性受刑人中，以六位受刑人來做為參與研究者，分別來說明和分析，以完整呈現監獄男性受刑人變化歷程的脈絡及轉化。

研究者並根據六位研究參與者在團體/小組分享中，自述的家庭背景和人格特質來做為研究參與者之參與課程前的暱稱命名，作為對研究參與者之初步描述代表。

表 3-2.2 6 位研究參與者基本資料表

編號	暱稱	年齡	教育程度	婚姻	罪名	總刑期 年月日	縮刑後 終結日
M1	自卑小屁孩	38 歲	高中職肄	單身	竊盜累犯	4 年 3 月 19 日	110/ 04/15
M2	無望中年男	44 歲	國中畢	離婚	毒品防制條例 吸毒累犯	6 年 9 月 24 日	113/ 11/14
M3	年輕氣盛哥	25 歲	高中職肄	單身	毒品防制條例 製毒販毒	7 年 8 月	112/ 05/08
M6	總不專注男	40 歲	高中職肄	單身	竊盜 吸毒	1 年 1 月	109 09/13
M7	無家可歸弟	28 歲	高中職畢	單身	毒品防制條例 吸毒 2 犯	2 年 4 月	109 06/08
M10	暴躁哈拉哥	44 歲	高中職畢	離婚	毒品防制條例 吸毒販毒	9 年 7 月	110 03/26

以下為 6 位研究參與者之背景描述，主要說明參與研究者的過去生活背景資料、與家庭關係、目前情緒/想法/行為等狀況，以及研究者的觀察與描述。

表 3-2.3 6 位研究參與者背景描述表

編號	背 景 描 述
M1	38 歲 / 高中職肄 / 單身。 自 卑 小 屁 孩 進出監獄 5 次 / 無吸毒 / 此次罪名是竊盜，刑期四年到 110 年 4 月。 喜歡網路小說。對正念想法是以為證念，跟證照有關，所以來報名，也沒 參加過獄中任何團體課程過。 頭曾受傷會暈、因為體型太肥胖所以腰、膝蓋都不好，不能坐或站太久且 自卑無自信，出去想賺錢做胃繞道手術。 認為自己是小三的兒子，所以對自己的尊重和自信提不上來。加上媽媽在

	<p>他小一就離世，所以從小在家族中自覺總抬不起頭。唯一最疼他的人就是父親，可是父親洗腎加糖尿病，讓他很擔心出獄的時候看不見爸爸了，M1 失落、焦慮感很重，如果爸爸不在了，M1 就變成成年孤兒，無依無靠，M1 的安全世界會崩塌。</p> <p>無一技之長，也因外型因素找不到工作，所以經常是以偷竊為業，是監獄常客。也因如此讓 38 歲的 M1 有自甘墮落和人生擺爛感</p>
<p>M2 無 望 中 年 男</p>	<p>44 歲 / 國中畢 / 離婚。</p> <p>因吸食或販賣毒品進出監獄 5、6 次，上次被關 8 年，人生從年輕 20 歲開始幾乎在多次進出監獄中度過，造成對人生無望感。家人對他不抱任何的期望，只希望他乖乖待在家不要出去，要吸毒也沒關係，只要不要再出去惹麻煩就好，但也不離不棄的供應 M2 生活所需。太太十年前就離婚了；孩子 24 歲，從小由 M2 父母扶養，後來又轉讓給 M2 的大哥照顧到長大成人，所以小孩都不去理他，親子關係差。</p> <p>M2 沒錢吸毒時就伸手向家人要錢，M2 說那種感覺很卑微。</p>
<p>M3 年 輕 氣 盛 哥</p>	<p>25 歲 / 高中職肄 / 單身。</p> <p>初犯；報假釋中，明年會出去。因為覺得賣毒超好賺，M3 只販毒無吸毒，自認聰明的他認為這樣就不會身陷毒害(癮)，沒想到販毒多年居然被抓，而且還被判 9 年，M3 自認很倒楣。</p> <p>從課程中想要有練習正念的想法，藉此來幫助自己。</p> <p>與媽媽互動差，因為覺得媽媽很囉唆；也因為從小就常常被媽媽莫名的暴怒情緒打罵，所以讓 M3 內心很憤怒怨恨，並在國中畢業後就離家，自己獨立生活半工半讀完成高職學歷，也因接觸幫派而開始販毒，M3 年輕聰明，所以販毒組織還蠻龐大，上有大哥下有不少小弟要打點，每月賺很多</p>

	<p>錢，但人際打點支出也不少。</p> <p>M3 入獄前有一位青梅竹馬的女友，媽媽也很疼愛女友，2 人已論及婚嫁；但在 M3 入監服刑沒多久就另結新歡和人跑了，讓 M3 很氣憤!</p>
<p>M6</p> <p>總 不 專 注 哥</p>	<p>40 歲 / 高中職肄 / 單身。</p> <p>進出監獄 5、6 次，明年出獄。竊盜、吸毒。</p> <p>喜歡喝酒。不太會寫字。曾做過很多職業，如汽車美容、水電、建築、鋪柏油等等，入獄前工作是汽車美容，所以他出去後還是會從事此行業。口才佳、頭腦很靈活，很會把握機會行銷生意。</p> <p>與姐姐和媽媽同住，但與家人感情不太好，幾乎都在外面工作，很害怕媽媽哭，只要媽媽一哭，他什麼都答應。父親往生想回去，但要手銬腳鐐，母親覺得丟臉不讓他回去。</p> <p>在監獄中沒有上過任何課程，因之前經過看到教室裡面的人很歡樂，所以才來報名上課，期待學習正念可以情緒控制。但有可能是長期吸毒或注意力無法集中，M6 在專注呼吸練習時，總是無法閉眼靜心參與練習，從第一次課程到結束都是如此，眼光四處觀望和傻笑，正念助理教師群也尊重並接納 M6 的行為，不指導也不批評。</p>
<p>M7</p> <p>無 家 可 歸 弟</p>	<p>27 歲 / 單身。</p> <p>第二次因吸毒進來，第一次判 2 個月，這次判 2 年，109 / 6 月出獄。</p> <p>過去做過便利商店、網咖等。入獄前工作穩定，在電子工廠做生產線的雷射操作員，約半年多，很喜歡這工作是因為收入越有 4~5 萬，工作輕鬆但是因為他常常打電動到太晚，然後就早上起不來就曠工，如此一直惡性循環；M7 說如果好好工作是會有不錯的生活品質。他也希望出去後能夠回到原工廠。生活樂趣就只有電動和手遊。出去後或許還會想再吸。</p>

	<p>童年很辛苦，從小跟媽媽生活，爸爸在外地工作；小三的時候父母離婚，每年輪流在父/母家住，一直到他畢業，再加上爸媽又各自組家庭跟生小孩，所以 M7 是在重組家庭中長大，表面上看起來好像還好、不在乎，但是內在是和家人疏離、沒有根的感覺、沒有安定感。麻煩的是 M7 挫折時會吸安非他命，高興快樂的時候也會吸安非他命，似乎已經變成他的可口可樂，隨時都會使用安毒。在第一堂課問他時，他並沒有戒掉安非他命的意願。因為寂寞/孤單/不被接納/被拋棄，透過安非他命來得到慰藉。</p>
<p>M10 暴 躁 哈 拉 哥</p>	<p>44 歲 / 高中職畢 / 離婚，育有 2 子。</p> <p>吸食 / 販賣毒品，多次進出監獄毒品，此次判 9 年 7 月，110 年 3 月出獄。</p> <p>喜歡唱歌和畫畫。以為上完正念課程有證照。以前在外工作事業成功，也跟過大哥，所以容易過度自我膨脹，情緒也易暴怒。父親因探望他的歸途出車禍往生，告別式也回去見最後一面，滿滿的遺憾及愧疚。早與妻離異，2 個小孩跟媽媽生活，所以 M10 和孩子關係互動差。</p> <p>在上正念課程初期，常常積極在活動中發言，但又問不到重點，只是想表現和愛說話，對「正念新生活」課程存有好奇、懷疑的態度和想法。</p>

參、課程教學帶領人與團體進行方式

一、團體課程帶領人之正念資歷：

通過正念關懷學會之「監獄正念種子教師」培訓及完成英國牛津大學正念中心(OMC)之「正念認知療法(MBCT)教師」培訓，高雄師範大學生命教育研究所碩一研究生，來帶領此團體課程。

二、團體進行方式

1. 每次課程中，除本次主題、正念練習，還會有小組學員分享、回饋和討論。研究者並參與其中討論、觀察和記錄。
2. 在每次團體結束後，團體帶領人和全體助理教師會進行一小時左右的課後觀察回饋和檢討討論，讓每位助理教師了解並掌握每位學員在此次團體課程的學習反映、狀態和影響，有益助理教師群在下次團體中可以迅速進入學員的變化和互動。並由助理教師撰寫每次團體觀察紀錄和心得反思，以提供課程大綱設計研究團隊日後的課程檢視和修正。

第三節 研究工具

壹、「正念新生活」團體療法 課程大綱與設計理念

什麼是正念？簡單來說，正念就是一刻接著一刻，不帶評價的覺察。培養正念是透過刻意將注意力，放在我們平常不留意的事物之上。這是一套有系統的方法，讓我們在生活中發展新型態的運作、控制與智慧，其基礎在於我們有安置注意力的內在能力，以及用特定方式專注而自然升起的覺察、領悟與悲憫(黃小萍，胡君梅譯，2013)。

培養正念，並不是用更多的注意力，而是以不同的、更有智慧的方式來使用注意力。當我們在此時此刻自覺的、不帶批評的專注於事務本來的面貌，所生的覺察，即是正念。這可以讓我們從「行動狀態」(Doing) 提升轉化到「同在狀態」(Being)，關掉慣性的「自動導航模式」，像過度反芻過去或擔憂未來。反之，我們可以調整自己的頻率，與自己同頻，更加接近生命此時此刻的真實樣貌(劉乃誌，2010)。

研究者將於此處說明本課程的設計架構、課程大綱，以及其設計背後的理由和理念。

一、課程設計架構與內容

本課程內容原是由正念關懷協會之課程研發團隊根據多年來正念療法的學習與教授經驗，並統整正念減壓 MBSR 和正念認知 MBCT 的 6 本重要中文譯書而撰寫改編成課程大綱，並實際應用在嘉義監獄長刑期的毒品受刑人中多年，成效良好。而目前南二監第五期使用版本是經過嘉義監獄正念療法團體課程多年經驗後，再更改修正版本，希望能更正確精準用在短刑期毒品受刑人出獄前的團體輔導中，著重在受刑人出獄前對自我情緒控管、家庭關係、未來生活願景的提升，為出獄新生活做準備。

表 3-3.1 「正念新生活」團體療法十二次課程大綱

週次	次數	課程主題	活動內容	課程目的
一 11/13	1	正念相逢 相見歡 跟身體 say Hallo	練習 1 專注呼吸 *問卷前測 課程內容介紹	建立團體信任感 放鬆與覺察
	2	情緒管理(一) ~ 情緒初接觸	情緒猜謎 認識情緒機制 練習 2 專注力互動遊戲	建立團體信任感 探索情緒 認識自己
二 11/27	3	活在當下	練習 3 三步驟呼吸空間 練習 4 動態身體掃描 練習 5 愉悅紀錄 *成長從讀書開始	正念過生活和練功
	4	情緒管理(二) ~ 情緒滋養	情緒接觸與表達 情緒滋養經驗 情緒偵測句	探索情緒 認識自己
三 12/3	5	生涯新定向	討論:向左走?向右走? 練習 6 優雅喝水/吃葡萄乾	探索生命方向
	6	連結生命資源	練習 7 五指感恩 道歉/和解/修復/放下 *寫一封信	激發正向力量 培育生命光能
四 12/10	7	自我關愛-生命光源	練習 8 光的祝福/慈心禪 練習 9 行禪 練習 10 身體掃描	激發正向力量
	8	自我疼惜	練習 11 自我疼惜呼吸 艱辛禪	激發正向力量 抗拒探討成癮問題
五 12/17	9	路是人走出來的	成功典範 DVD	激發正向力量
	10	故事、願景與行動	生命故事重新書寫 ~ 五年後的我	激發正向力量
六 12/24	11	自我激勵-互相激勵	練習 12 自我激勵	激發正向力量 反思統整回饋
	12	正念新生活 ~ 回顧與前瞻	典型的一天-持續正念練習 *問卷後測/期末回饋	反思統整回饋
七 12/31		正念新旅程	回顧影片/ 結業儀式	互結善緣 結業感言

正念關懷協會之課程研發團隊在 2015 犯罪學期刊中提到，正念課程強調「覺察、活在當下」，很少進行對未來的計畫思考，因為一般情況下，人類本就會持續計畫與擔憂未來，很難自覺的活在當下，專注於當下的活動，所以「計畫未來」是每個人本來就會做的，不需在正念課程特別提出或練習。然而，考量學員須面對未來出獄後再度吸毒販毒的危險，如何進行生涯定向，確實很重要，而且激勵他們的戒毒動機與自信心，才能使正念課程所學能產生實質的影響力，因此，在新版本中，依「整合矯正諮商模式四重點」：1.確定方向；2.找出做法；3.找出優點（激發正向力量）；4.慢慢做到」的原則，將原定的正念練習放入四階段的架構，補充「向左走，向右走」的定向，並增加激發正向力量的多元練習。這是本研究團隊提出本土化 MBRP（Mindfulness-Based Relapse Prevention）實驗課程的第一步，希望透過課程的實驗、檢視與反思，持續發展適合本土的正念戒毒課程。(李燕蕙等人，2016)

二、課程設計理念

1. 正念呼吸 ~3 步驟呼吸空間 (3 分鐘)

此為正念療法的最基本、核心的練習，在每次課程進行前來練習，讓學員能先平靜身心和情緒，專注在呼吸中，穩住情緒且放鬆地回到自己身上，能增加覺察力和專注力，讓毒品受刑人忙亂紛飛的大腦可以暫停、空白，也是收攝身心。專注呼吸都會安排在每次課程前的暖身。

步驟 1. 覺察：(發生什麼事? 覺察身體/情緒/想法/行為/情境)

以「開放、不評價」的方式來充分地覺察當下的想法、情緒及身體感受，讓自己好好的靜下來，進入自己的內在，去覺察當下的所有。

步驟 2. 專注呼吸：(專注於呼吸，處於當下)

「專注呼吸」一分鐘或一個小片刻，先把自己的心、身安定下來。在這個片刻中…你只需要好好把注意力放在呼吸上！

步驟 3. 擴展：(擴展覺察身體整體)

「全然接受」所有的感覺，再隨著呼吸擴展開來，擴展到全身。

正念禪修的基礎，將呼吸作為棲身當下的錨，於呼吸中秉持著正念，無需分析、數目、觀想或控制呼吸(雷淑雲譯，2012)。而在八週正念練習一書中也提到，在一呼一吸這神奇而美妙的短暫空間當中，有機會看到固有習性的樣貌，鬆開莫名的執著，在專注與覺察的當下，看到新的可能性，念念分明選擇如何回應你的生命(石世明譯，2016)。

2. 專注力互動遊戲 (5 分鐘)

透過此專注遊戲來訓練毒品者已受傷的大腦，刺激前額葉來提升專注力並提高對衝動的控制能力。前額葉負責思考學習及行為控制能力，與專注力、執行力、抽象思考、自我抑制、情緒控管、同理心有關。

3. 身體掃描 (40 分鐘)

讓學員們輕鬆舒適地躺著，並跟著帶領人的引導語來進行。藉由身體掃描來學習如何在生活中清醒和喚醒實際的身體經驗。

1. 引導注意力：到你希望它在的地方(參語)。
2. 維持注意力：讓它保持在你希望它停留處 (停留和探索)。
3. 轉移注意力：當你希望它離開時 (脫離)。最後感覺全身和呼吸、跟自己在一起。無論現在的生活如何、心境如何、喜不喜歡現在的生活，都試著接納和欣賞此時此刻完整真實的自己。

身體掃描的目的地不在放鬆，是盡可能的回到覺察身體直接感受上，而不是糾結在思考身體感受。也邀請學員將此練習帶入生活中，例如掃地、洗澡、工作…等，當下去覺察和經驗自己的身體感覺。目的在學習對自己身心的覺察力和專注力，學習能時時安住於當下的能力。

4. 正念伸展（ 5-10 分鐘 ）

因為受刑人長期被關在監獄的舍房中，幾乎無到戶外做動態活動，此對男性而言是一大禁錮，尤其是對年輕男性受刑人而言是身心壓抑、精力無法消耗，容易導致情緒失控、爆發。若說身體掃描是靜態覺知與體察身體，「正念伸展」就是動態覺察身體。正念伸展強調緩慢進行身體的伸展，目的既不在於養生也不在於運動或身材雕塑，而在於發展對身體清楚的覺知：每一個肢體緊繃與放鬆的過程中，清楚明白身體與心裡面的感受，以及感受所延伸的感受。同時也可以增加學員適度舒展筋骨、活絡血液循環的機會(胡君梅，2013)。

正念伸展的四個重點：

- 1) 覺察身體知覺一瞬間一瞬間的變化。
- 2) 身體全貌、舒服與不舒服部位的覺照，對所有感覺的開放。
- 3) 自我突破與自我接納間的平衡自主。
- 4) 覺察何處需用力，何處可放下放鬆。

5. 愉悅紀錄

目標：培育欣賞當下生活美好的能力。

覺察與感受：活著！與當下因緣情境同在。

↓ 2 人 1 組，邊走邊談最近獲人生中的愉悅經驗。(1 人 3 分鐘，另 1 人回饋 2 分鐘)。

↓ 靜默一分鐘後角色交換

↓ 2 人分享與回饋

↓ 大團體分享與回饋

↓ 帶領人說明一般人在睡前都想著煩惱焦慮的是，並邀請學員可以在睡前練習細數愉悅經驗，並祝福大家有個好眠。

6. 正念進食練習~葡萄乾練習 (15 分鐘)

開啟五種感官吃葡萄乾，藉由視覺、聽覺、觸覺、嗅覺和味覺來探究品嚐葡萄乾的過程，並開啟對事情的好奇心及提升自我覺察力。正念鼓勵我們運用所有的感官去探索新的事物（及經驗），就如同嬰兒一般；有意識地決定對眼前事物進行深入觀察，帶著新鮮的眼光，而不確知會有何發現，這也是練習正念的重要一步，這常被稱之為「初學者之心」（beginner's mind），佛教禪宗（Zen Buddhism）導師達琳·柯恩（Darlene Cohen）把這種看待事物的態度稱為「小狗之心」（puppy mind），意謂著心如同小狗一般，喜悅地探索一件新鮮的事物（石世明譯，2019）。

7. 向左走向右走 ~ 生涯新定向

↓ 如果現在眼前人生有二個方向可以選擇，你想要備有怎樣的人生？

(1) 向左走：代表“過去”，是過著什麼樣的生活。

過去做了甚麼？失去了甚麼？

(2) 向右走：代表“未來”，生活可以怎麼過。生涯新定向~未來的期待。

↓ 學員小組分享。

↓ 大團體討論並在白板上寫出來。

和「未來」的自己說話，是一個提供動力讓自己前進的動力，是一種期待的練習，也是「夢想」；和「過去」的自己對話，是一面鏡子，讓自己反思與整理，並讓自己更清楚看見，自己是如何成為今天的我！

8. 五指感恩

生命不是憑空而來，從生到死都我們都與許多人生命交織、相互依存，透過此練習來回顧生命歷程中自己最感謝人、事或經驗，體驗感受生命的連結和豐盛。

- ↓先邀請學員以舒適姿勢坐好，輕閉眼睛，專注呼吸一分鐘。
- ↓引導學員觀想回顧生命中有什麼人或事事你想感謝或和解的，五位想感恩或和解的人。
- ↓將自己手掌張開，在 A4 紙上描畫出手掌形狀。並將五位感恩人依其重要性將其稱呼(或名字)分別寫在五根手指上。
- ↓感恩寫在手指，和解寫在手掌。
- ↓在小組中分享並正念聆聽感恩的人與和解的事。
- ↓寫一封信給最想感謝或和解的人，應鼓勵學員可以郵寄給對方。

幸福，不是獲得或擁有，而是感恩來的。透過五指感恩練習，學員重新看見並放下過去的懊恨與不捨，打開的卻是關係的繼續連結和對未來生活願景的希望感提升。

9. 光的祝福

心靈理財的一種。運用心像力量、大自然能量和天地人的連結，讓自我心靈充電。藉由每次的吸/呼氣，我們都能與地球上所有生物交換氣息，也與周遭生命息息相通；打開胸、展開雙手接受陽光的照耀和能量滋潤，啟動生命本具的心靈能源。

- ↓邀請學員站立，腳與肩同寬，想像自己是大自然中的某棵植物。
- ↓雙手向上伸展，頭朝太陽光處仰望，想像自己自由自在沐浴在大自然的恩寵裏，太陽光賦予源源不斷的能量與祝福。
- ↓夜晚來臨，樹放下一切休息了，身體往前彎並頭低垂放鬆。
- ↓做一棵會呼吸的樹，光在呼吸中源源不斷地進入。從心中充滿能量祝福自己。
- ↓再祝福他人，祝福世界。
- 在光的祝福過程中體驗光復與身心內外滿滿的能量與愛。
- ↓小組回饋
- ↓大團體分享與討論

10. 行禪

正念步行時，你踏著步伐，清楚知道你正在步行，感受每一步，全然跟隨你的步伐，就只是在走路，沒有其他目的。焦點在於伴隨著你的移動，一刻接著一刻保持對感覺的覺察，放下任何對感受的念頭和感覺（石世明，2016）。

- ↓邀請團體學員圍成內外 2 圈，跟著團體帶領人的引導語進行。
- ↓先以一步步慢行來體驗(一步一秒)。感受每個腳步踏在地板上的感覺，覺察腳底板、腳跟與地面接觸的感覺，並配合呼吸，在一呼一吸中腳和地板接觸的感覺。
- ↓再略加快行走速度，並如上去體驗感受。
- ↓再加快腳速度，像小跑步般，並如上去體驗感受。
- ↓小組回饋；大團體分享與討論。

11. 優雅喝水（15分鐘）

因為礙於獄方規定，故請學員們自備水、茶或咖啡來進行此練習。透過喝水這個每天都會做的日常所需，重新來體驗靜下心來慢慢品嚐水(茶)的歷程。藉由時時優雅喝水，讓散亂的大腦暫時停下來，讓忙茫盲的生活重新整頓，調整身心腳步，我們的心也會自然地放鬆放慢放下，當優雅喝水變成習慣，正念生活自然舒展。

以下說明優雅喝水練習步驟：

- ↓ 邀請學員以自己覺得舒服的姿勢輕鬆坐著，給自己5分鐘的來好好喝水。
- ↓ 觸覺：引導學員碰觸水杯(瓶)，感受其材質(軟硬)、溫度、顏色、形狀和握在手上的感覺。
- ↓ 視覺：細細欣賞觀看水(茶)的顏色。
- ↓ 嗅覺：閉上眼聞聞水的味道和香氣。
- ↓ 味覺：正念喝水，覺察水(茶)進入口、喉嚨、食道、胃的感覺及消失的歷程。
- ↓ 滋潤～身體感覺：蓋上水杯，想像身體像植物般，充分被滋潤滋養。
- ↓ 自我關照：掃描身心，覺察身體緊繃部位，再拍拍身體按摩一下慢慢結束。
- ↓ 小組回饋。
- ↓ 大團體分享與討論。

12. 艱辛禪

邀請困難入內，透過身體與它共處(劉乃誌，2010)。學習與不愉快的感受同在，並非要求我們在面對困難時試圖去追求快樂，那只會讓我們又固著在另一個目標上，就如我們正浸潤在困難的情境裡，即使對它產生嫌惡反應，仍懷持著開放、慈悲和接納的覺察，彷彿一位母親擁抱著受苦的孩子，我們可以用之於身體的痛苦，也可以用諸於情緒上的不舒服(劉乃誌，2010)。

- ↓ 找出身體不舒服或疼痛部位。

↓與身體艱辛部位對話，2人1組。

對話主題1：代替艱辛部位(員工)說出自己的委屈，並互相回饋說者感覺與聽者感覺。

對話主題2：描述平常主人如何對待它(再互相回饋)。

對話主題3：員工給老闆打分數(1-10分)。

↓好主人行動：(1) 你可以給好主人建議。

(2) 聽了這些建議，好主人可以有些什麼休息(閒)方式。

↓大團體分享。

13. 自我激勵

↓五部成功典範DVD欣賞。

↓思考並討論10-30%成功戒毒者和更生人是如何抗毒成功，走出自己的新人生。

↓翻轉教育，自主人生。

↓自主人生：你想學什麼？/ 你想跟誰一起學？/ 如何合作與發展？

↓只要你願意工作，就有工作；預約人生下半場。

↓寫下一句自我激勵語句。回到大團體並邀請學員一一大聲說出，全體學員也大聲覆誦後，齊聲說“你一定做得到！”，來為心下定錨。

14. 生命故事重新書寫~五年後的我

每一刻都是實現夢想方法，以這樣的方式過生活，目標和方法無異~一行禪師。

↓盤點生命資源：1.身體 2.心理靈性 3.人際社會。

↓行動計畫：如何持續增長自己的生命資源

1.第一步：近期行動計畫

2.預備：剩餘刑期的時間運用與自我成長

3.願景:出獄後

↓ 生命故事重新書寫

- 1、我已經具備什麼能力? 還有甚麼潛能是我希望有機會培育的?
- 2、如果可以選擇,我希望成為怎樣的人,過怎樣的生活?

↓ 生命故事書寫邀請函

您的生命故事很珍貴:能整理自己的生命經驗,不只對自己很有意義,未來也可以與親友分享,豐富人生經驗。培育寫作能力,也能發展新生活願景

貳、學員半結構式焦點訪談

此乃由研究團隊所設計的焦點訪談題目(附錄五)。在第 12 次課程結束後,由 1 位助理老師和 2-3 位學員為 1 小組(每次皆自然形成小組,不固定小組成員),共 5 組來進行小團體焦點訪談互動;希望了解學員們在此課程的學習狀況與歷程,以作為改善未來正念課程之參考。而各學員的焦點訪談錄音檔也由研究者轉騰成逐字稿,提供本研究之文本分析的主要資料來源。

參、學員正念練習生活紀錄

團體學員每週課程結束後,在每天日常生活中的正念練習和記錄,並於下週上課繳回(附錄二)。

肆、助理老師(見習生)的課程觀察紀錄和課後團督討論

每次課程結束後,正念種子助理老師(或稱見習生)團隊會做課程後討論與檢討並錄音,並由一位助理老師撰寫本次課程觀察記錄(附錄三)和團督討論內容(附錄四),再由研究者整理出逐字稿來做為每期課程改進之參考。

伍、助理老師(見習生)心得反思

每週課程結束後，每位助理老師均需書寫本次課程心得和自我反思，來做為課後自我檢討和下次課程的態度和再進步。

陸、錄音和拍照器材及同意書

因本研究採質性研究法之半結構式焦點訪談，且研究者參與團體課程及擔任觀察者角色，所以課程全程均需錄音來記錄團體學員之互動談話和分享心得感受，以利研究者正確掌握團體歷程及撰寫逐字稿之完整性，以提供研究分析文本之來源和真實性。(附錄一)

柒、研究參與者 邀請函和研究同意書

在團體課程開場就先介紹正念新生活團體課程內容，並說明此 12 次課程活動全程內容皆提供本研究使用，並向團體成員說明研究保密原哲和倫理，邀請同意參與研究者簽立此二份同意書。(附錄七)

捌、期初問卷和期末回饋單

針對本研究之研究問題和目的，由正念課程研發團隊設計初期和期末問卷，讓團體學員自我覺察和感受來填寫，藉由此問卷資料來提供研究者數據資料和分析。(附錄六、八)

第四節 資料整理與分析

質性資料分析不容易做，因為它是將蒐集到的文字資料，萃取出精華，建立為理論的過程，文字資料比數字資料複雜/豐富許多，要整理為系統化的理論，過程相當繁複。研究者就像一個編輯者般處理文本：剪裁、組織、再組織。先閱讀文本，辨識分析單位，逐步發展出有意義的分類系統，然後以詮釋方式（非統計方式）說明文本中的關聯性，回到文本驗證後，最後提出報告(張芬芬，2010)。

壹、焦點訪談資料處理與分析

本研究選用質性研究法中之焦點訪談來收集文本資料，研究者反覆咀嚼閱讀逐字稿並貼近研究參與者的心路歷程、學習感受和反思，來建立訪談文本，再從文本中找出每一段落中有意義的語詞，思考分析整理出意義單元來進行理解與詮釋。加上藉由研究者觀察記錄、學員正念練習紀錄、錄音、助理教師的課程觀察紀錄和課後團督討論等方式蒐集資料後，研究者逐一謄錄成逐字稿，來加以閱讀、整理、編碼(如表 3-4.1)與分析。茲說明如下：

表 3-4.1 各逐字稿轉謄與編碼說明

逐字稿資料	資料編碼	編碼說明
團體帶領人	L	
12 次團體課程觀察記錄	1 ~ 12	第 1 ~12 次課程觀察記錄
團體學員	M5	代號 M5 的學員
助理老師	V2	代號 2 助理老師
課後團督討論	討 3	第 3 次課後團督討論

本研究以下分四部分說明，編碼代號如括號()中之字，以團體觀察記錄為例說明：(1-M4-025)，<1>表示第一次團體課程觀察記錄，<M4>表示學員編號，<025>表示學員的第 25 句話。以課後團督討論為例說明：(討 3-V1-02)，<討 3>表示第 3 次課後團督討論，<V1>表示編號 1 之助理老師，<02>表示編號 1 之助理老師的第 2 句話。

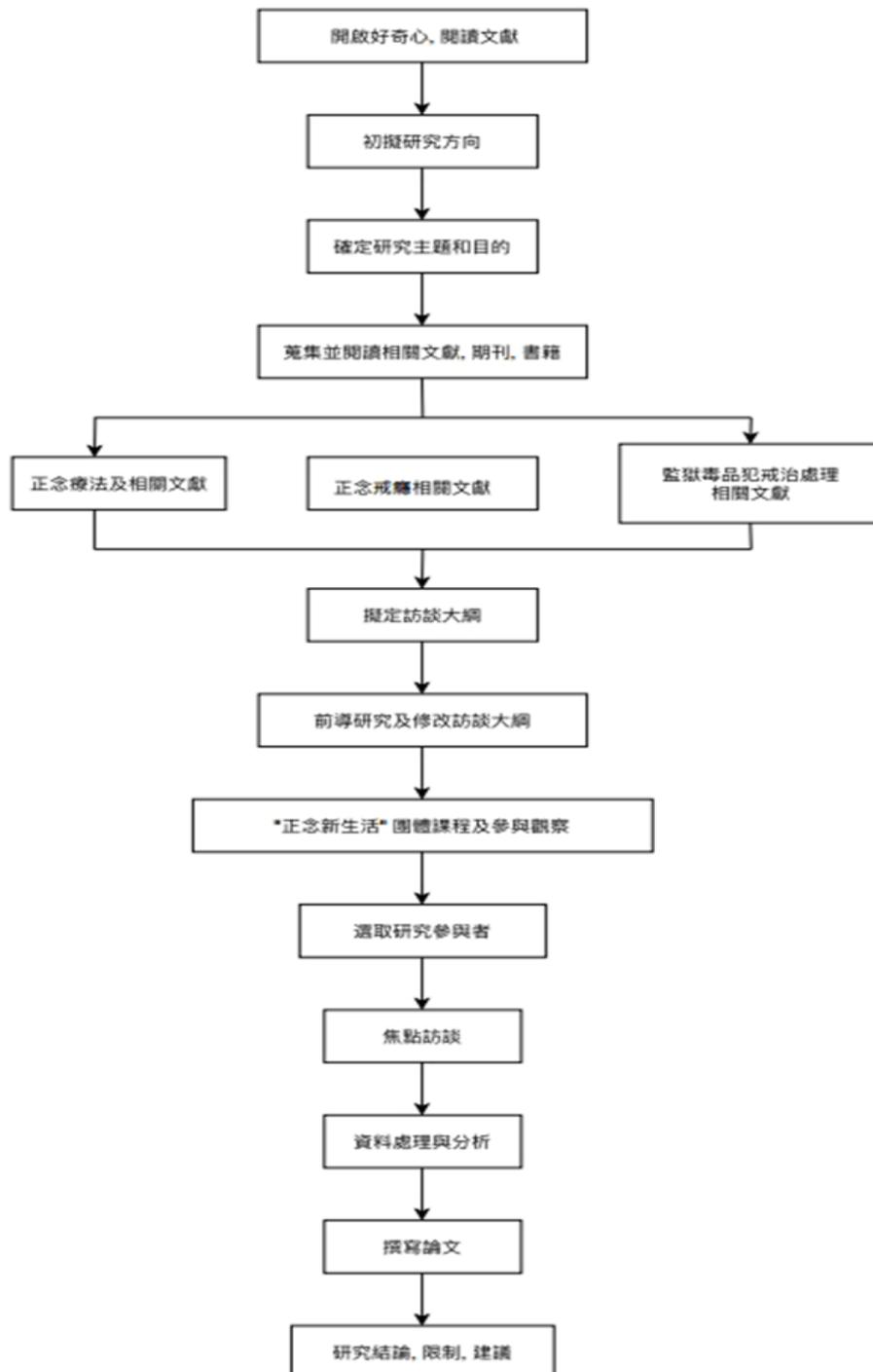
貳、參與觀察資料處理與分析

另外本研究輔以參與觀察法來增加研究資料的收集之一，所以在每次團體課程中，學員與團體帶領人、助理老師的互動、語言和非語言的訊息、學員小組回饋及心得分享的內容，都會全程錄音，並由研究者撰打成逐字稿彙整資料，以利研究分析使用，進而提升研究整體文本的資料豐富度。

第五節 研究流程

依據本研究之研究動機和目的，設立研究步驟，如下所示：

圖 3-5.1 研究流程圖



第六節 研究倫理

壹、知後同意(Informed)和保密原則(Confidentiality)

本研究在課程開始的第一堂課。就公開向研究參與者說明研究主題/目的，並在研究參與者的知情同意下願意接受錄音/影後，簽立研究同意書(附錄七)和錄音(影)及拍照同意書(附錄一)，且所有參與研究者皆以代號命名，以保障參與者的隱私權。另外，研究中研究參與者的個人資料和錄音紀錄也會妥善保存與保密。

貳、監獄保密原則

又因該研究場域為監獄，研究須經獄方同意後，校方與獄方雙方行文研同意書，且研究者須嚴謹遵守法務部矯正署之入監進行學術研究之研究倫理規定：

1. 研究計畫之研究方法、過程或結果有完整評估及措施，對於受測(訪)試者無直接或間接的危害性，對受試(訪)者之安全及權益皆符合研究倫理之要求。
2. 研究計畫所蒐集之錄音、錄影、影像資料或個人資料等已有完整資料保密措施，不可受試者隱私或個人資料洩漏之情事，致受試者受到傷害。
3. 為尊重法務部矯正屬戒護管理規定，研究進行中對戒護安全或收容人處遇有影響之虞，法務部矯正屬有權立即中止此項研究計畫。

第七節 研究信效度

Lincoln 與 Guba(1986)曾指出質性研究的四種基本效度，分別是：

- 一、可信度(credibility)，即內在效度，指研究者真正觀察到的希望觀察的。
- 二、可轉換性(transferability)，即外在效度，指被研究者的經驗能被有效地轉換成文字陳述。
- 三、可靠性(dependability)，即內在信度。
- 四、可確認性(confirmability)即客觀性。

這 4 項統稱「可信賴度」(trustworthiness)。強調研究者對自身視角的自省、自覺、注重被研究者和讀者的聲音，以及研究成果的行動的意義，特別是對人類尊嚴、正義的正面意涵。公平性、真實性(authenticity)的原則。總體而言，則是以「值得信任」(trustworthiness)的原則取代效度的原則。(齊力，2005)

在檢測質性研究的效度上，為求本研究的嚴謹和研究品質，本研究以上述四項作為檢核指標，分別在研究者觀察與反思、研究參與者訪談逐字稿和見習生團隊回饋心得等各方角度來檢驗其一致性，且在對研究結果進行推論時，避免涉入太多主觀的意見。

第四章 男性受刑人參與「正念新生活」團體課程 之學習歷程和影響

本章分二節說明。第一節 男性受刑人參與「正念新生活」團體課程之歷程；第二節 研究參與者在「正念新生活」團體課程學習之前後變化歷程和影響。

(一) 課程開始前的階段：

在此階段中，受刑人皆因不認識正念，更沒接觸過正念課程，有些成員帶著好奇、有些成員帶著期待、更有些成員帶著防衛和自我認知框架..等，所以受刑人的 想法、情緒和感受都是停留在過往生命經驗中。

(二) 課程開始進行中的階段：

在此階段，因學員和課程帶領人、助理教師們漸漸建立信任關係，也在團體中得到接納和支持陪伴，故男性受刑人開始願意敞開心門，說出自己的生命故事，並投入正念課程學習，將正念練習帶入日常生活中，透過課程的學習歷程，男性受刑人先後展現出各自不同的學習反應和生命撞擊，從自我覺察、關愛自己、開啟慈悲心等得到不同的生命轉化。

(三) 課程結束的階段：

監獄男性受刑人對正念課程的經驗分享和轉變的回饋，也開啟慈悲心和自我關懷，大家一起勇敢擁抱勇氣展望未來，築夢踏實，讓未來生活願景更具體和有力量。

第一節 男性受刑人參與「正念新生活」團體課程之歷程

本節主在呈現，一為研究者針對研究參與者在「正念新生活」團體課程中的學習歷程之紀錄與觀察，二為研究者參照男性受刑人在課程中的對話和回饋，來描述其歷程變化之記錄。研究者以六週（十二次）正念課程的課程活動為標題，再依各課程單元內容做出小標題來做出分類。研究者觀察面向包含課程內容以及學員在課程歷程中的改變等做分析和歸納，最後以研究者的觀察反思來做討論。

「正念新生活」團體療法課程中，除了正念基本的練習：3 分鐘呼吸空間、身體掃描、行禪……，因應監獄受刑人的特殊背景，引入正向心理學、五指感恩、光的祝福，作為激發學員正向力量的核心方法。尤其在監獄中正向心理學的部分引導同學不只是覺察、接納，更重要的是改變與重建，透過探索、互動討論、鼓勵、賦能，讓同學看到自己的能力、看到未來可以成為怎樣的人。



表 4-1.1 「正念新生活」團體療法六週十二次課程大綱

週次	次數	課程主題	活動內容
一 11/13	1	正念相逢 相見歡 跟身體 say Hallo	練習 1 專注呼吸 * 問卷前測 課程內容介紹
	2	情緒管理(一) ~ 情緒初接觸	情緒猜謎 認識情緒機制 練習 2 專注力互動遊戲
二 11/27	3	活在當下	練習 3 三步驟呼吸空間 練習 4 動態身體掃描 練習 5 愉悅紀錄 * 成長從讀書開始
	4	情緒管理(二) ~ 情緒滋養	情緒接觸與表達 情緒滋養經驗 情緒偵測句
三 12/3	5	生涯新定向	討論:向左走?向右走? 練習 6 優雅喝水/吃葡萄乾
	6	連結生命資源	練習 7 五指感恩 道歉/和解/修復/放下 * 寫一封信
四 12/10	7	自我關愛-生命光源	練習 8 光的祝福/慈心禪 練習 9 行禪 練習 10 身體掃描
	8	自我疼惜	練習 11 自我疼惜呼吸 艱辛禪
五 12/17	9	路是人走出來的	成功典範 DVD
	10	故事、願景與行動	生命故事重新書寫 ~ 五年後的我
六 12/24	11	自我激勵-互相激勵	練習 12 自我激勵
	12	正念新生活 ~ 回顧與前瞻	典型的一天-持續正念練習 * 問卷後測/期末回饋
七 12/31		正念新旅程	回顧影片/ 結業儀式

以下，依六週的課程分別進行說明每次課程進行概況：

壹、第一週「正念新生活」團體課程

- 主 題： 1. 正念相逢
2. 情緒管理 ~ 情緒初接觸

一、好奇的正念課程 ~ 初體驗

第一次的正念課程，剛見面時大家都有些生疏，後因進入小組自我介紹後，開始較熟絡些。學員們在填寫同意書時很踴躍的發問，助教們熱心地回答並尊重學員們的自主性、是否同意拍照等等。在學員的分享中知道他們沒有參加別的團體課程，大多是第一次參加團體課程；大多數參加的學員對正念感到好奇，有些學員表示正念是否為正向思考，每位學員對正念課程的想法和期待都不同….

…正念是不是和證照有關？(1.M1-01)

之前我經過教室門口看見裡面很歡樂輕鬆，所以這次我就來報名。(1.M2-01)

我想從課程中學習練習正念。(1.M3-01)

我會來上課主要是希望能讓自己的情緒有所調整，不要太衝動。(1.M6-01)

我以為上完正念課程有證照可以拿。(1.M10-01)

幾乎所有參與正念團體課程的監獄男性受刑人之前都沒接觸過正念，對正念是一無所知、第一次接觸且新鮮的課程，報名參與此課程也沒有特定的學習目的和目標；而相對在監獄外，主動報名參與正念課程的正規學員，對正念都有一定的認識和具體學習目標，兩者相較，有著大大的不同。

二、第一次接觸正念練習 ~ 專注呼吸，放鬆和覺察

第一次的正念練習「專注呼吸」中，多數學員們有進入情況並參與其中；但 M6 和 M10 二位受刑人會左顧右盼的好奇觀望，無投入練習中。

剛剛我只有 3 個感覺，第 1 腳很酸，第 2 很輕鬆，第 3 個感覺就是再做下去就要睡著了。(1.M1-01)

專注呼吸練習，將學員帶進放鬆、自我覺察的初體驗，讓帶著不同社會習氣的受刑人經歷專注、放鬆，並覺察自己身體不舒服的感受，開啟「正念新生活」的第一步。Dr. Jon Kabat-Zinn 在正念的感官覺醒一書中提到，當我們覺察自己擁有身體，並能辨識、聚焦和安住於這種感覺，我們就是在重新找回身體的活力，從理所當然、過於熟悉的不知不覺醒來 (丁凡 等人譯，2014)。如果我們能夠維持當下的持續專注，就會明白並確定，一切都是會改變的(胡君梅、黃小萍譯)。

三、收心靜心，再覺察

在下午的專注呼吸練習中，學員們有了上午的經驗後，此次練就更能進入狀況。大多數的學員都可以閉眼投入體驗練習中，M2、M7 和 M10 受刑人偶而會張開眼偷看大家，M6 則是在練習中全程張眼帶著好奇表情四處觀望，也沒有參與專注呼吸練習。

四、認識情緒 ~ 看見自己情緒

情緒無所不在，而情緒的好壞強烈的影響我們的想法和行為，於是情緒-想法-行為三者環環相扣，互相交互影響著。在情緒猜謎的單元，起先學員們較為保守，後因玩得很開心與投入，漸漸地能參與遊戲。也在遊戲中能看見學員們能試著表現自己和自信。在討論不被情緒帶走的經驗時，學員踴躍分享自己對情緒的作法。

(一) 心中有目標，就能掌握情緒

我在獄中盡量不惹事，因為心中有目標，要趕快出獄。所以每次情緒衝動時就會想到心中的目標，就會趕快離開。但是自己在外
面時，就比較容易衝動。(2. M1-01)

M1 受刑人遇到情緒無法克制時，趕緊想到要出獄了(目標)，就能踩煞車，提醒自己
自己不惹事。

(二) 覺察情緒，不再情緒風暴

而 M6 受刑人認為自己一直退讓的話會讓對方覺得自己很孬，所以要出手解決。

…會先退但如果對方太過分的話，會馬上開打。(2. M6-02)

M10 受刑人則回應，自己現在不太會被情緒牽著走，因為過去曾氣不過打長官被判刑，所以脾氣改了；現在遇事會先深入了解或者離開現場(2.M10-01)。

藉由討論情緒，來讓團體成員看見自己的情緒是如何產生，了解並覺察自己的情緒反應。正念就是一種覺察的練習，在此時此刻當下，知道情緒來了，不對抗也不躲避，好好面對它、接納它、與它共處，然後轉化它。在書「是情緒糟，不是你很糟」中提到，正念所學習的理念「放下執著、不批判、不費力追求、如其所是的接納當下的一切、寬宏、慈悲與喜悅…」也會逐漸讓自己在生活中，從情緒思想反芻不休的「行動模式」(doing mode)，轉化為有能力與一切情境共存的「同在模式」(being mode)。而正念的覺察是指在此時此刻有意識地、不帶批評地專注於事務本來的面貌，因而產生的覺察 (劉乃誌 等譯，2010)。

五、研究者觀察和反思

在團體初期最重要的目標就是先建立團體的情感連結和信任感，讓團體成員打開心門卸下防衛心，加上助理教師群樂於助人和真誠接納的個人特質，研究者期待團體成員的內在開放和投入課程中來發展團體的良好信任關係。第一次團體關係尚未建立，也還在了解各學員的個人特質和家庭背景，加上大多學員還處在觀望和防衛狀態，所以還在表層哈拉互動狀態，這是可預期的情況。

在正念課程的第一個正念練習「專注呼吸」，參與課程的每位男性受刑人都是第一次練習，感覺也帶著好奇、懷疑，但大多都也能在尚不熟悉中完成練習；看見他們第一次靜下心和自己的身體感受真實的靠近，感覺身體的回饋，開始覺察第一步。

認識情緒和面對情緒，對男性受刑人來說也是陌生且困難的事；研究者看到男性受刑人一一認真專注的參與課程，目光都注目在講師身上，幾乎無分心，並熱烈的討論自己的情境和產生的情緒，這是很不容易的現象；學習如何看見情緒、與它共處、不抗拒，再將專注力拉回到任務，不被情緒帶走。不要對抗情緒，了解情緒的需要並知道自己為何有這樣的情緒，對火爆脾氣、難以控制自己情緒的男性受刑人來說，很重要。透過正念學習和練習，將心拉回到自己身上，提高了自己對情緒和身體的覺察能力，真實面對自己的情緒，調整自己，而不再受外在人、事影響。

貳、第二週「正念新生活」團體課程

- 主 題： 1. 活在當下
2. 情緒管理 ~ 情緒滋養

一、3 步驟呼吸空間練習 ~ 靜心平靜，真好！

在三個步驟呼吸空間的活動中，成員們較第一週融入其中，感覺較穩定，M2 學員表示要練習呼吸真的很困難，以前沒發現，要認真練習時，想法會飄出去或空白，但都會提醒自己要再回來把注意力放在呼吸 (3.M2-01)。M1 學員說在監獄靜默時間較多，會想家人或自己的事，經過上次的課程，知道還有一個選項可以練習呼吸，真好! (3.M1-01)。M6 學員則覺得很開心，練習呼吸有平靜的感覺，由內而外的喜悅感，是愉悅的經驗 (3.M6-01)。M7 回應呼吸的練習，讓他感覺較平靜，而且有較注意呼吸的節奏，希望正念可以再延續，是很好的課程，自己也要有目標也要找方法(3.M7-01)。

感覺到學員們開始融入在專注呼吸的練習中，開始對正念練習有感覺，回到真實體驗內在感受和覺察；並在 3 步驟呼吸空間練習中找到遺忘很久的內心平靜，大腦不再亂亂想，還感覺開心和喜悅感，這對過去沈溺在毒品世界、而今久住在監獄的男性受刑人來說，生活似乎有些不一樣產生，是過去生活少有的經驗。

石世明心理師在翻譯書「八週正念練習」序中提到，當有機會靜下來時，卻發現難以和自己獨處而感到隱隱不安。在一呼一吸這神奇美妙的短暫空間當中，有機會看到固有習性的樣貌，鬆開莫名的執著，在專注與覺察的當下，看到新的可能性，念念分明選擇如何回應你的生命(石世明譯，2016)。

二、情緒初接觸 ~ 毒癮控制人生

(一) 一次吸毒終身戒毒，無奈人生

在此團體成員中，有3位學員已經關五次以上，五位是累犯，六位是初犯第一次進來；對於如何拒絕毒品的誘惑的討論，學員們很熱烈的回應，說出了自己總是戒毒失敗的困難點，因為「一次吸毒，終身戒毒」道盡吸毒人的無奈和不歸路。

都有想過啦!最後還不是又吃(毒)，這裡舉手擺是啦…(台語，有點無奈地說著)。(3.M02-03)

在假釋期間或有穩定工作的期間，我不會想去吸毒，但遇到有壓力時或感到委屈或有朋友約吸毒就會開始吸毒(3.M10-01)。受到刺激也會吃啦!還有毒友會揪…。(3.M10-03)

朋友吸毒你不吸很奇怪，所以就一起吸毒。(3.M7-01)

學員們述說屢次失敗的無奈，對於這些的說法，有其他學員則回應，離開環境和毒友會是比較實在的戒毒方法，而且也認為吸毒是逃避的行為。學員們透過分享吸毒者的戒毒經驗和感受來看見可能遇到的挫折，並相互回饋打氣，團體的支持和陪伴的力量逐漸建立中，加上正念老師們用尊重、支持和真誠關懷來營造團體的情緒安全感和信任感，讓學員們漸漸卸下防衛，打開心房，越說越多，真情流露…，

(二) 悔恨無望人生

要有意志力啦!要有方法啦!(3.M10-05)

真麥啦!想的都是多想的。進來沒關係，又度到啊!

又在(監獄)碰到前獄友(台語)。(3.M2-04)

M2 受刑人從第一次正念課程，就常嘴嚷嚷“這無效啦”，總是在否定自己、否定正念；團體帶領人同理 M2 那是對自己的一種失望、對自己的懊惱；並鼓勵 M2 重新用正念回到自己身上。最後，團體帶領人問在場 12 位學員，是否還要再進來監獄，有 12 人都舉手說不想要再進來了；只有一位學員 M2 沒舉手，他說……

無敢再說”哇無要擱入來啊!” (台語)，出入已經 5.6 次，人生已經被關很多次了，對人生感到無希望，不敢再想以後，話也不敢說太滿，如果出去後又吸毒被關，又在老師的課堂上再次遇見，那真的很丟臉(很無力的說)。(3. M2-03~06)

在這場對話當中，男性受刑人放下防衛心，打開心門娓娓道出了吸毒的無奈，毒品的難以拒絕和困難、人生不斷進出監獄的自責、內心自我放棄的無力感……，頓時現場一陣安靜，男性受刑人陷入了沉默，彷彿自己面對人生是多麼的無言和使不上力氣，只能任憑毒品的使喚和操控，讓自己陷入無盡的黑洞深淵中，無法自拔。

正念讓我們更能看清痛苦的本質，協助我們縮短混亂和受傷的感覺，撫平動盪的情緒，這些心裡的苦可能來自於我們自己的錯誤認知、膨脹誇大，或一位渴望情跟著我們的想法進行(胡君梅譯，2013)。

三、愉悅紀錄 ~ 正念，找回遺忘已久的快樂記憶

「愉悅紀錄」是邀請受刑人來回想、覺察自己過去生活中快樂高興的經驗，提升其幸福愉悅感。

其實在監獄中生活也是有壓力的，但是每周的正念課程就可以讓我可以放鬆、輕鬆的時間(3. M10-11)

現在期待每星期三的到來，可以有人聽他們說，不像其他教化課程，都是在坐著聽而已，而且有時是在聽訓話，聽多了啦！那無效啦！（台語）

（3.M6-04）

很少有人願意聽我們說，妳們都很有耐心、足有愛心的聽我們說，也不會看不起我們這些社會邊緣人，實在是很叫我感動（3.M2-11）。

大多數男性受刑人說不出人生的愉悅經驗，也認為出去後就會受誘惑，所以很困難。男性受刑人認為毒品毀了一生，幾乎在監獄中度過，生活中的高興愉悅一事似乎早已在生命漸漸模糊消失中，嚐不到幸福感的滋味。反倒是正念課程不同於其他教化課程，正念練習帶給男性受刑人紓壓和放鬆，還有志工老師的和關懷。透過在監獄中經常練習生活愉悅經驗，來讓男性受刑人學習覺察和欣賞生活中的正向經驗，轉化增加生命自我關愛的正向心能量。

刻意地尋找愉悅經驗能夠找回我們的注意力，讓我們向生活中小小的愉快敞開，這些令人愉悅之處一直存在，但我們從未注意到他們（石世明譯，2016）。

四、情緒接觸與表達

（一）轉念，讓任務完成

在這次情緒的活動中，學員 M3 回饋上週的情緒課程，讓他認識到情緒，說話或是遇到工作上面的事情，可以退一步的想，讓自己更加謹慎（4.M3-11）。在情緒接觸與表達的活動裏，學員們看完影片後回應…

之前會有衝突行為我年紀輕，到現在我已經 40 幾歲了，所以如果當我又遇到這樣的事情，我會覺得他是一隻猴子在表演。年紀輕的時候我會啦，現在這時再跟他吵架，就好像我跟他一樣(4. M2-19, 21)。

我以前是計程車司機，任務是安全把客人送到目的地，如果對方要吵，我會先給對方名片，把客人載到目的地後，要吵再來吵，而且現在又有家庭，會想到家人就不會衝動。(4. M5-01~05)

大家覺察到自己情緒不回應的背後原來是有重大的任務和意義。當然對於情緒暴躁的學員來說，這是不容易的情緒控制和認知改變，例如火爆浪子 M6 受刑人和道上大哥 M10 受刑人異口同聲不贊成，認為要衝出去和對方理論。。

多數學員非常喜歡情緒課程，談情緒對他們來說是陌生、新鮮卻又那麼真實地存在生活的每個當下，從情緒猜謎和認識情緒機制來探索情緒，到情緒接觸與表達、情緒滋養經驗、情緒偵測句來探索和認識自己的情緒，進而重新轉變成能掌握自己情緒的人；對於血氣方剛的男性受刑人來說，是不容易的一件事。看見情緒、接納情緒到掌握自己的情緒，困難是一定會有，承認它的存在並需要時間去理解；同時也運用正念，看見自己能夠有新的選擇。

(二) 看見內心深處的害怕

多次進出監獄，人生幾乎在獄中度過的 M2 受刑人，突然娓娓說對毒品的矛盾……

害怕無法抗拒毒品的誘惑 (4. M2-28)。

一起出去嘛，但是他有在用，你沒有在用就很奇怪了。(4. M2-33)

M2 恍然大悟清楚看見自己無法拒絕毒品的內在真正原因，而講師同理並回應 M2 知道自己的害怕是什麼，並在團體中討論情緒的因應與自己的需求；這如同青少年之同

儕抽菸，因為朋友都在抽所以我也跟著抽煙，如果我沒有跟著做，我就跟他們不一樣，它會是一個挑戰；我不喜歡自己跟別人不一樣、我不敢跟別人不一樣、我不願意跟別人不一樣(學員們一片安靜)(4.講-57)。講師繼續詢問學員內在…你不敢和別人不一樣，你害怕什麼？我相信不敢跟別人不一樣，這件事情對你對我們來說，是一個很重要的挑戰，我們害怕什麼跟別人不一樣，害怕什麼？(學員們安靜數秒)(4.講-58)

害怕…拿不到藥(小聲說)。(4. M10-31)

害怕…被排擠。(4. M8-14)

學員一一說出自己對毒品的害怕情緒，原來是~"得不到我想要的東西"、"我會被孤立"、"我沒有資源"、"沒人脈"…。講師也帶著學員們來正視這對毒品的害怕 ~ 瞭解你害怕什麼，才有機會把它看清楚，不然它就像鬼一樣一直留在心中更可怕，如果害怕的是對抗不了毒品誘惑，就好好的去看它，毒品的誘惑帶給你什麼東西，這麼喜歡為什麼；如果害怕被排擠，問你自己，可以用什麼樣的方式找到另一群人，讓自己不會被排擠，好好看見害怕，才有機會改變，而不是否定它的存在，它是真實存在你的心中(4.講-61)。這時，男性受刑人們似乎對心底的真正情緒恍然大悟，也感受到這發現及震撼，似乎此生就在這當下，此時此刻才真正看到自己的脆弱處。透過這樣子的情緒覺察和練習，讓男性受刑人清楚看見自己內心對毒品害怕的根源。

在「是情緒糟，不是你很糟」一書中提到，這對精練覺察力很有幫助。去覺察特定經驗中，甚麼是愉快，甚麼是不愉快，不只能幫助我們覺察經驗得真實情況，也會開始反轉經驗性逃避的自動化習慣(劉乃誌等譯)。讓吸毒者可以透過覺察、從經驗性逃避的自動化習慣(遇到挫折就吸毒)，轉化成覺醒的力量。逃避模式會引起過度概化，讓你侷限在過去，以及讓未來蒙上一層陰影。食禪、觀呼吸、身體掃描、正念伸展、透過觀聲音來觀念頭、透過觀身體練習艱辛禪等，這些練習每一個都有助你深刻體會到新的可能性。你可以時時刻刻安住不帶批評且慈悲的智慧裡(吳茵茵譯，2012)。

五、找回情緒滋養經驗 ~ 「生命中重要的任務」 找到自己心中的目標，

害怕與支持的力量

邀請學員在「生命中重要的任務」中，具體寫下自己心中的目標、害怕和支持力量，並討論，好好面對看待，覺察它像剝洋蔥般，不逃避不忽略那個脆弱；也透過這樣的活動設計，帶著學員找回情緒被滋養的經驗。

表 4-1.2 六位研究參與者之「生命中重要的任務」一覽表

	生命中重要的任務	害怕	支持力量
M1	假釋回家，照顧父親； 找工作交女友	害怕家人不諒解	勇敢的去面對往後所發生的一切，面對它、接受它，而不是迴避他
M2	孝順父母		心若堅定就不會受五蘊雜成的影響
M3	好好服刑，快點回家， 不讓家人擔心，做到讓家人放心	與家人摩擦及出獄後的路途不順利	(沒寫)
M6	好好工作賺錢	害怕工作不順， 害怕母親沒看到我成功的樣子	自己改變讓家人開心
M7	打 CS 世界冠軍	害怕沒時間、隊友難找 玩到最後生活無法正常	跟自己講不要害怕
M10	早日假釋 回去! 修復家人情感		讓人生活得更有價值， 過平凡安定及安穩生活

註: 本表由研究者整理製表

多數學員皆認為生命中重要的任務是家庭關係，從表中也看出學員被各種害怕盤旋在想法上，所以透過情緒覺察來看到自己的害怕，進而邀請學員寫下一句支持自己的話來下心錨，成為支持自己內在的力量。

正念發揮其效用的機制，從心理學和神經科學的觀點來看，可歸納為：注意力調節、身體覺察力情緒調節，和對自我觀點的改變 (Huston, Garland, & Farb, 2011)。人的想法不同了，行為也會不一樣，生活方式、生命態度和所觀看的世界也會變得不同了。

六、研究者觀察和反思

傳統社會是以男性權力為軸心，而親屬間的權力關係則以「長尊幼卑、男尊女卑」為原則。因此男性為了維護所於所謂權威之下的尊嚴，較無法自在的表達自我的情緒，過往的男性會礙於面子，並不輕易顯示內心世界的一面，甚至是對他們自身最親密的人而言，都是如此，使的他們常壓抑自己，隱藏內在的自我，情感交流是人類的基本需求，無關性別。大多人認為男性的情感需求較低，可是看看自殺率與犯罪數據就知道，他們在某些方面比女性更為痛苦：監獄男性受刑人有些是因情緒的失序引發錯誤的認知及行為造成犯罪。正念的覺察目標除了認知（念頭）外，另一個重點就是情緒（感受）。當一個人心中充滿情緒、身體充滿不舒服的感覺時，認知與想法都會受到影響。正念的課程讓監獄男性受刑人有機會去體驗有那些不舒服的情緒與感受，藉由覺察情緒與感受，以客觀、開放、不批判的態度接納自己，與感受同在。正念種子教師塑造一個安全、可信任的場域，承接長久以來不被接納及包容心，讓同學們願意開啟塵封已久的防禦心房，得以自在放心的感受情緒並宣洩情緒，進而得以將危害自己的自動導航行為模式重新設定新的路徑，得以展開正念新生活。

而在情緒課程中，男性受刑人們有很多感性的生命回饋與投入，讓現場的團隊們很感動；多位男性受刑人因著情緒課題的討論，找到也清楚看到自己內心深處的害怕、對毒品無法拒絕的原因，也因為覺察出自己的看見和明白，讓受刑人找到真正戒毒總失敗的主因，有助於日後的戒毒路，才能具體面對它、處理它。

令研究者訝異的是愉悅紀錄的練習，看不到男性受刑人在過往生命記憶中開心、快樂的回憶，那種多年無幸福感的滋味，令人訝異且辛酸。遇到毒品，黑暗一生，看到了受刑人內心的痛苦和糾結。另外，在課堂上正念教師們在對受刑人同在與尊重、慈悲和真誠的情感流露，課程整場的氣氛讓學員們漸漸融入並慢慢釋放信任，並開始勇於發問和討論，研究者覺得這是很重要的正念歷程，此時此刻的同在。

參、第三週「正念新生活」團體課程

- 主 題： 1. 生涯新定向
2. 連結生命資源

一、「吃葡萄乾」練習 ~ 開啟 5 感覺察力

意志力和抑制力的不足，是常常進出監獄的兩個因素。當衝動來的時候，需要有意志力和抑制力來克服衝動，這就是要靠前額葉的修復和運作，大腦才能夠指揮自己不要衝動。藉由吃葡萄乾來開啟五感並練習心靈穩定的力量，練習專注當下此時此刻和自己身體在一起的感覺。透過這個專注和定力的訓練，讓眼耳鼻舌身重新開啟，進而來訓練我們的定力跟心穩定的力量，也就是抑制力和意志力。

(一) 正念飲食，食物真滋味

M5，M8，M10 非常認真盯著葡萄乾體驗練習。M6 偶而左右張望。M7 也開始好奇專注嘗試體驗。M2&M12、M10&M4 偶互動交談。觸覺時全員專注體驗和感受。口腔咀嚼時 M5、M7、M8 專注閉眼感受，M6 和 M2 邊做邊笑，M1 似乎覺得無聊，M4 和 M10 偶會交談沒有專心。

沒有辦法說出感覺，一顆感覺不出來，吃不夠，感覺不出來。從剛才拿在手上就感覺到葡萄出汁；然後把它放在嘴裡的時候，我先含著它

在嘴巴裡面舌頭去翻滾它，感覺皮是粗的，咬下去的時候，剛開始沒有什麼感覺，等到唾液分泌出來的時候，就感覺葡萄乾的汁跑出來了 (5.M2-01)。

咬起來是甜甜的，皮是皺皺的，急著要吃它。(5.M6-01)

老師剛剛說先用門牙咬下去的時候，我覺得我就很想要整個咬下去，吸葡萄的汁，然後想要一直咀嚼它，很想把它吃掉，很急！(5.M7-01)

多位學員回饋很急著想把葡萄乾吃掉吞下去，猶如過去我們吃東西的慣性，但 M2 學員卻在整個過程當中，細膩的覺察令人訝異，正念覺察在 M2 身上出現了活在當下 ~ 慢食；在過去，大家不知吃了多少葡萄乾，現在卻出現了對葡萄乾特殊的味覺覺醒。像這樣的體驗過去大家都沒有經歷過，從來也不曾這麼認真專注地吃東西，過去都是用囫圇吞的，人在心不在地並沒有好好的咀嚼食物，所以吃進去的都超量，永遠沒有辦法好好去品嚐到食物的原味，當我們用正念飲食專注去咀嚼和品嚐，感受到食物的好壞，進而會去挑選自然的食物。正念透過呼吸、透過吃，全然的專注也是修復大腦的過程。

而這個練習告訴我們，只要改變我們對經驗的專注方式，就能夠改變經驗本身--正如我們將看到的，這個練習給我們一種全新的幅度，用不同的方式，看待不愉快的情緒 (石世明譯，2016)。

二、向左走? 向右走?

受刑人都期待新生活，但新人生不會憑白出現。他們都知道向左走就又回到毒品世界；受刑人期待出獄後人生向右走，永遠都不要再回來，自由自在的做一個有尊嚴的人。但這些是需要一些條件的，例如正當的工作、規律的生活、益友和家人支持..，這是最核心的基本。當團體帶領人問…

- 1) 不會想要再進來：0 人。
- 2) 不敢保證不會再進來：6 人 (M1, M2, M6, M7, M10, M12)。
- 3) 進來超過五次的：3 人(M1, M2, M6)。

在這個當下隨機的調查中發現，12 名學員中，沒有人想再進來監獄，但不敢保證不會再進來的居然也有 6 位，佔全體學員的 1/2，而今出監獄超過五次以上的有 3 位，令人訝異，這也是說明為什麼多數毒品成癮者，吸毒時間越長戒毒越不容易。

我第一次進來也才 20 多歲，現在也已經 40 多歲了。(5.M2-03)

因吸毒一生進出監獄五次以上的 M2 受刑人感嘆地說出自己人生的困境。團體帶領邀請學員去思考“你希望未來人生要怎麼過？如果過去的人生是向左走，你損失了什麼？”，此時，學員們都沉默不回應不語，好像是說不出對未來的夢想有什麼。有些學員陷入若有所思中，

(一) 向左走：過去失去了太多

家庭 (M5) / 馬子 (M6) / 朋友.友誼 (M2)

信任 (M5) / 健康 (多位)

經濟 (M10) / 地位.青春 (M11)

尊重.尊嚴.親情(M8)。

每位學員沈重地說出了因為吸毒，人生向左走，人生失去了各種寶貴的無形財富。
M1 語重心長地說…**過去在懊惱，現在在珍惜，未來不敢想。**

(二) 向右走：生涯新定向，找出人生新方向

邀請學員具體討論並寫下期待/希望/夢想 ~ 1)期待的生活 2)需要的條件 3)試著改變的習慣 4)已具備的資源 5)會做的工作 6)可能的困難和挑戰。並在小組中分享後回到大團體討論。

M1 學員自述是小媽的小孩，所以對自己的尊重和自信提不上來，唯一最疼她的人就是父親，可是父親洗腎加糖尿病，讓 M1 很擔心出獄的時候看不見爸爸了，焦慮感很重；另外一個焦慮是唯一認同他、照顧他的人就沒有了，就是孤苦無依。感受到 M1 對自己的不認同，重新幫他找回內在的力量和支持的力量就變得很重要。M1 原先都不願意說出對未來的夢想或期待；在不斷鼓勵後，M1 很棒有勇氣的說出“彌補家人”，並在帶領者 L 與他做了核對後，“照顧家人”成了他的期待，具體地延伸他的內在渴望，提升他對未來的希望感，如果爸爸不在了他是有很大的絕望感。也鼓勵他在獄中可以先用書信給爸爸，和爸爸多做交流，讓爸爸可以開心的、健康的，等你出獄，讓 M1 有感受希望感存在和動力提升。

而對人生無望感很重的 M2 學員。他覺得家人對他的期待也是如此(無望)，家人希望他乖乖待在家不要出去，要吸毒也沒關係，甚至爸爸會提醒他警察待會要來，要把毒品用具收一收…他自己的解讀變成如此。但今天 M2 在夥伴回饋中，看到家人出自於有多無奈，所以家人不期望他戒毒，只要不出去做壞事就好了。

- 1 孝順父母，在家照顧父母
- 2 堅定自己的意志
- 3 不再犯錯了
- 4 不和壞朋友聯絡
- 5 無，只能是夢想
- 6 每一天對我來說都是挑戰

老師…。這對我來說都太遙遠了！監獄是我第二個家（悶悶地說）。

(5.M2-08)

M3 學員 24 歲，當他聽到 M2 學員說“我 42 歲了，我當初進來的時候也是二十出頭” (5.M2-03)，這讓 M3 很震撼，被棒槌敲到的感覺，如果沒有改變未來，自己就是另外一個 M2。後來，M3 因公務中途先離開，但他的信心很堅定，他說這是第一次(入監獄)，也會是最後一次了。

M6 學員從第一次到今天第三次，他都沒有閉目體驗練習，都是張著眼睛在東張西望，完全進不去狀況中。

M7 對課程投入度有比前兩週好很多，在今天的課程活動中，都沒有晃神，非常的專注投入在活動中。也很認真地書寫向右走須具備的事情。看到自己過去的生活原來是陷入一種惡性循環中，熬夜迷線上手遊導致早上無法起床上班，只好請假或曠班，於是繼續打手遊吸安，導致有今天的下場。

我那時候上班常常會曠班，這個要改掉。我希望出去之後可以在原來的工廠上班，因為如果好好工作，收入還不錯，一個月含加班有 40000 多。

(5.M7-03)

學員 M10 向右走的期待是修復親子的情感 / 家庭美滿 / 事業能步步高升。需要條件則是早日返鄉 / 改變自己 / 堅持和意志力；試著改變的習慣是生活中充實自己、訓練自己。

三、五指感恩

目的：生命不會憑空而來，回顧在成長的過程中有些人是來照顧我們、愛我們；有些人是來挑戰我們的生命。在五指感恩中，想想生命中曾經出現過重要的人，想一想有哪些人是你覺得想要跟他道愛或者是修復關係。

(一) 開啟慈悲心，和解和道謝

學員們認真回顧生命並逐一寫出 5 為感謝或和解道歉的人，也邀請學員分享這 5 位人生重要的人。有的學員剛開始會情緒會比較害羞說不出口來表達情緒和感受，經過鼓勵和引導，就能勇敢表達說出口。有些學員內心充滿懊悔、自責、感謝...，藉此機會說出口，並練習和生命重要關係人到愛/道謝/和解/道歉。

M1 沒有寫到自己親生媽媽；M1 說因為媽媽在他小一就過世了，所以對媽媽是沒有印象的。好奇地問“對媽媽的情感連結是什麼”，M1 說還是愛媽媽的，所以後來他把親生媽媽寫在手心的地方。

總是嘻皮笑臉又不專心參與正念課程的 M6 學員，今天的主題活動 M6 的態度卻變得不一樣了，專注的神情、認真的眼神，M6 突然嚴肅地有感而發的說…

我關了那麼多次媽媽都還沒有放棄我，要謝謝她，我可能像電視上的十大槍擊要犯..（苦笑），我怕他會擔心煩惱（沈默 5 秒）。…不要看我們這樣，我們也是有一個善良的心…（6. M6-01）。媽媽叫我去不要跟那一些毒友在一起（6. M6-03）。姐姐哥哥也都是，雖然我哥哥的嘴巴有時候會傷到人，但是沒有心啊！（台語）（6. M6-04）。

五指感恩讓 M6 說出他的人生故事，開起塵封多年的感情世界，原來家的味道、家人的關心一直都在，只是毒品讓 M6 失去了理智，讓 M6 忘記了他人生中最重要財富... 家人不離不棄的支持和愛，此時的 M6 心…似乎變柔軟了。

(二) 終於說出口的愛和期盼

M7 童年很辛苦，從小是跟媽媽生活，爸爸在外地工作；小三的時候父母離婚了，每年輪流在父/母家住，一直到他畢業，再加上爸媽又各自組家庭跟生小孩，所以 M7 是在重組家庭中長大，表面上看起來好像還好、不在乎，但是內在是和家人疏離、沒有根的感覺、沒有安定感。麻煩的是 M7 挫折時會吸安非他命，高興快樂的時候也會吸安非他命，似乎已經變成他的可口可樂，隨時都會使用安毒。在第一堂課問他時，他並沒有戒掉安非他命的意願。因為寂寞/孤單/不被接納/被拋棄，透過安非他命來得到慰藉。M7 原來工廠的工作還不錯，月薪約有 40000 多，但是因為他常常打電動到太晚，然後就早上起不來就曠工，這樣子一直惡性循環，如果好好工作是會有不錯的生活品質。他也希望出去後能夠回到原工廠。生活樂趣就只有電動和手遊。這已經是第 2 次入獄。M7 因為年輕所以很好引導，稍作解釋就可以自己好好的完成自己的五指感恩的一封信；但剛開始很害羞，說不出來道愛和道歉的事情。

我最感謝的是媽媽，因為之前我有做一些事情，媽媽都會一直幫我(6. M7-01)。

媽媽如果在我面前，我真的講不出話來(6. M7-04)。

M7 情緒表達很含蓄，經過引導後居然願意害羞又有勇氣的開口對媽說出“我愛你”，也說出謝謝爸爸對他的養育和國中老師對他的教導(6.M7-09)；M7 終於有勇氣說出口，道愛和道謝。

一行禪師曾說，你的存在會變得非常重要，因為你的存在就是愛的存在。以正念、專注力和智慧三個關鍵來引導和轉化、才有深刻而健康的感情健康關係可言 (雷淑雲譯，2014)。

(三) 鍛鍊正念心肌肉

M10 學員在課程中常吊兒郎當或扯東扯西，但在此單元中，M10 突然正經的說 …

我跟大家的故事都差不多，現在我的感覺是想要過怎樣的生活和人生是自己的選擇，我在這裡關 8 年多感受很多，出去之後要怎麼做，這是我要堅持的，你有相信我嗎（台語）？（6.M10-03）

M10 說出了內心多年來的無奈和渴望。他以前在外面跟過老大，逞兇鬥狠那個習性沒辦法改，自知那個躁和個性有關係，而個性和信念也有關係(6.M10-10)。

唉！知道就做不到啊！小時候就跟著老大，老大對我們的思想就是這樣習慣就改不掉了(6.M10-11)。

我當初報名正念班，就是希望突破自己來上的，改善我的情緒。我需要資訊，我要回去了，我不能再像以前一樣(6.M10-015)。

當情緒的主人要練習，就像心的肌肉也需要練習一樣，要怎麼練就是透過日常生活食衣住行都可以練正念生活，就像吃葡萄乾就是吃、優雅喝水就是喝。給自己一個維持正念利息的積極理由，將它連結到你心中深深在義的事情，能夠帶來巨大的力量(石世明譯，2016)。

四、寫一封感恩和解信 ~ 真情流露，找回愛和關係連結

最後邀請同學寫一封信，把內心想說的話藉由文字具體書寫出來，重新修復關係，重新將關係連結，讓不善表達情緒的學員，情緒感受充分由內心流露出來；多位同學邊寫邊流下男兒淚，正念 ~ 讓男性受刑人找回被愛和愛人的連結。

一行禪師曾說，只要你愛一個人，便有機會愛每個人、一切眾生，那麼你就朝著好的方向前進了，那就是珍愛的方向。而培育珍愛的四要素--慈、悲、喜、捨，是滋養一

份深刻而健康感情關係的秘訣。你就如佛陀愛每個人、每位眾生。你在世界上的存在就變得非常重要，因為你的存在就是愛的存在（雷淑雲譯，2014）。

五、研究者觀察與反思

從「吃葡萄乾」練習來開啟 5 感覺察力，從生活中另一面來練習專注、活在當下和覺察力，看到學員們慣性的急躁，也看到開啟 M2 學員的細膩覺知。在「向左走向右走」中，讓學員們重新審思過去人生，失去什麼重要人事物，向右走生涯新定向，找出人生新方向，重新選擇可以怎麼做；看到受刑人們一一檢視自己的期待和內在及外在需求，具體討論會面對的困難或挑戰，這些都是誠實面對自己，而不像過去，受刑人只是在腦中空談想像，例如 M7 學員，終於明白過去生活的頹廢萎靡，訂下新生活方向後，具體寫出需改變的新方法，誠屬不易。五指感恩和寫一封感恩和解信，開啟了受刑人層封以久的慈悲柔軟心，讓真情流露，與重要關係人和解、道謝，找回愛和關係連結，也生出內在力量，例如 M1 學員“照顧家人”成了他的期待，進而提升他對未來的希望感。

肆、第四週「正念新生活」團體課程

- 主 題：1. 自我關愛 --- 生命光源
2. 自我疼惜

一、專注 ~ 痛就不見了

因為可能感冒感覺到全身痠痛、鼻塞，但仍忍耐著專心聽引導語，腦中沒有任何的念頭和想法，後來有感覺分散掉對痛的感覺，也較不會痛了(7.M1-02)。

手向上伸(展)，我做到最後有點撐不住，很酸不舒服，我有想要放下來。後來就更住一下，還是給它撐過去。放下來之後就覺得很舒服 (7.M7-01~03)。

華人正念減壓中心創辦人胡君梅在正念幸福力書序中提到，正念是真真實實，有覺有察地活著。從不知不覺的慣性行為，轉化到對當下知曉與帶有覺察的行動(石世明譯，2019)。

二、頓悟和感謝，不再走錯路

M3 回饋在光的祝福時，感覺五味雜陳；詢問 M3 是想到什麼讓他感到如此….

拍腮啦！（沈默不語，有些哽嚥，搖頭）(8.M3-03)。

感謝吧！感謝的時候有一點暖暖的 (8.M3-04)。

在光的祝福的部分，就有要感謝的人紅眼眶不想說(8.M3-07)。

由於 M3 下個月可以二報假釋了，也開始在規劃出獄的計畫。探問 M3 現在對販賣毒品的想法，繼續販毒的意願。

（沉默 5 秒）想法...。(8.M3-12)

去繼續賣？很好賺內...。(8.V2-36)

不會啦，代價太高了，我第一次進來，原本判 10 年半縮刑剩 7 年多，

我 18 歲開始賣，20 歲就進來關，(8.M3-14)

原來 M3 販賣毒品不到兩年，就進來被關刑期 7 年半，實在是很不划算的事，

是不划算啊！是很好賺啊，可是也都匪類掉了，沒有存(8.M3-15~16)。

…錢會吞噬人（低語）。(8.M3-17)

因為賺得快花的也快，就好像中彩券的人一樣，中了兩千萬不到兩年，花光光了甚至還是失去的朋友、家人、原本的工作、失去更多。人會因為貪念而失去很多生命中重要的人和事。

對啊!得到很多失去的也很多。面對的壓力很多，錢的壓力啦、人情世俗多了，開銷就大了，因為我們是靠人脈在賺錢，有時候一個月賺 20 萬，要花到 15 萬，而且你的團體要越來越大，負擔也就越來越大，所以每天睡醒就在追錢，雖然有錢但是不會快樂。(8.M3-18~19)

年輕聰明的 M3 反被聰明誤，後悔早知如此就不白忙一場了，還賠上 8 年青春歲月的牢獄生活。學員 M4 在一旁也有感地說還有很多的風景還沒欣賞，能改變多少就多少(8.M4-01~02)。在光的祝福正念練習中，平日寡言的 M3 學員回想過去販毒製毒日子悔不當初，並勾出內心深處感激的人，開啟愛的關係連結。

三、正念練習的回饋

(一) 覺察提升，正念感動

M2 的無望感從第一週很高、第二、四次情緒課程中，M2 總是說“這無效啦”，到第 4 週做身體掃描時，說出了身體特別的感覺：

…前面有些睡著，然後有感覺到腳趾頭、腳底板覺得涼涼的，這是以前我在靜坐時沒有過的經驗，感覺很很珍貴」(7.M2-01)。

其實 M2 學員是一個可以靜心下來、可以坐很久、專注的人，覺察也很敏銳，只是自己一直都沒有發現，只看見過去自己無望的人生；而正念練習，讓 M2 學員專注與自己的身體接觸、覺察，放下自我批評。

覺察的出來但是就是做不到啊（很懊惱的說）！

我記得我的一堂課情緒課，我跟它（情緒）對抗 1 分鐘。

我覺得很慚愧，因為年紀這麼大了還在這裡面，毫無目標的，

所以對我自己很失望。所以我會擔心出去的世界(7.M2-12.13)。

經過 3 週 6 次課程，M2 學員情緒上也穩定很多，比較不會衝動。M2 學員的觀念想法改變了，在他身上很明顯的看到他對正念的想法不一樣了。M2 學員也發現不太相信自己，會害怕，因為已經在監獄裡面進進出出這麼久、這麼多次，已經習慣在裡面，害怕去面對外面的環境，害怕出去了之後沒有辦法面對外面的誘惑。M2 學員說這些正念老師對他們這群社會邊緣人無私的奉獻，他就覺得很感動 (7.M2-15)，正念老師群讓 M2 學員感受到在其生命中失去已久的被尊重和關愛。

真正的正念是充滿著溫暖、悲憫和關注；正念的本質是全然的投入；那裡有著關愛、自然，無需勉強的注意力就會隨之而來(石世明譯，2015)

(二)情緒管理，放鬆真好!

M3 學員回饋行禪讓他很有感覺，如果在外面不會做這件事情，M3 學員學到這個，對自己有很大的幫助，它讓 M3 的脾氣有改變。因為 M3 以前在外面是參加廟會，所以常常會有衝突，脾氣克制不了(7.M3-01)。

M4 學員以前遇到事情也是比較會衝動，那現在比較會停頓下來，雖然沒有練習很多，只有在點名的時候會練習專注呼吸，就那兩三分鐘練習 (7.M4-07)。經過這四週正念學習後，M4 學員以前看到有人吵架，他都會想要過去贊聲（台語），可是這一次工廠有人打架，他只會在旁邊看沒有衝上去，有讓自己的心安定下來；要幹架的當下，他就想說”反正就會過去的”，所以他就沒有去贊聲（台語）參與打架、衝動 (7.M4-09)。在做身體掃描時，感覺很放鬆，沒有睡著，就是跟著引導語。以前從來沒有這樣子的經驗，從來沒有過這樣的經驗，接下來會繼續練習身體掃描，很喜歡身體掃描 (7.M4-01~03)。

M7 學員之前感覺他蠻內斂的，但是你問他什麼他又很願意講。前 2 週課程中感覺他在課程外、無法專心聚焦；這週看到 M7 學員變開朗了，心有參與在課程中，也願意講更多自己的私事和想法。

平常我們常慣用自動導航模式，而正念練習 ex.優雅喝水中一杯水什麼要分好幾次喝完，就是要讓我們練習從自動導航模式拉回到同在模式；「同在」就是我和這一杯水在一起，所以當外境例如有人挑釁，以前自動導航模式可能就是衝出去、打下去、情緒暴衝出去，被情緒綁架了，內心就有很多小劇場出現，那時候就可以藉由喝一杯水，把注意力轉移到這一杯水上，提醒我們“煞車”。藉由正念練習，例如三步驟呼吸、行禪和優雅喝水都可以。每天每秒我們都在呼吸；而三步驟專注呼吸可以讓我們隨時隨地、此時此刻的練習。正念的精髓也在這裡，可以隨時隨地的拉住我們，回到此時此刻，重新判斷此情境，不再受情緒和外在情境的困擾。

習慣改變了性格就改變了，性格改變了命運就改變了(7. M10-03)。

M10 學員好像恍然大悟的說…經過 4 週的認識，助理教師們認為 M10 學員不是白目，而是有自己的想法，原先他也是抱著觀望的態度，但現在感覺到他完全被正念課程的氛圍和助理教師們融化了，M10 學員開始有融入課程中。

(三) 專心專注，深入了解意義

M2 學員則回饋這 4 週 8 次正念課程對他來說的收穫是….

專心跟專注(8.M2-08)。

譬如說看書啊，我現在就專心的看，看它的意思，以前啊就是

看它的劇情，現在會去看它裡面的用法、意義。(8.M2-07)

正念課程的奧妙之處，在於透過身體操練，跨過我們自以為是的智性理解，從實踐經驗中直接進行體悟/領悟。我們所需一切都已具足在身體之中，不再它處無須外求 (石世明譯，2019)。

四、研究者觀察反思

正念課程來到六週中的第四週，研究者在學員們身上看見了變化。平常寡言又常因公務而中途離開課程的 M3 學員，在光的祝福中，內心似乎很有感觸，原先內斂又說不出口，在小組分享中才娓娓說出這幾週正念課程的頓悟，看見過去販毒人生白忙一場，即將出獄的 M3 受刑人下定決心不再走錯路。而 M10 受刑人收斂起聒噪打岔型習氣，頓悟地說出現在的想法，性格改變命運大不同。正念的效果或多或少出現在各學員身上。

伍、第五週「正念新生活」團體課程

- 主 題：
1. 路是人走出來的
 2. 故事、願景與行動

一、路是人走出來的

持續做正念練習是一件不容易的事，會有更多情緒浮動也是正常的現象，當我們在覺察往內看其實會有更大的痛苦發生，以前沒有發現所以日子很好過，清水丟石頭會開始起漣漪，會有更多情緒的浮動，M10 學員說出了自己現在內在的轉變和情緒平穩的狀況。

(一) 覺察力在提昇，從自動導航中清醒

一個石頭丟進水裡會產生波動，但是用時間他會慢慢的平復，如同遭受到打擊時，我相信時間能證明，在這五週所體驗到的是把正念放在生活上，遇到什麼事情就有一個念頭，等時間一到心就平復了。如何有辦法做到時間一到就平復了？遇到事情第一個想法就是這樣想，什麼事情都會過去以前不會這樣想，最近才會這樣想。(9.M10-01)

平常吊兒郎當、嘻皮笑臉的 M10 臉上表情變了，似乎觸及其內心。帶領人問 M10 是什麼原因可以讓你這樣想…

可能上這個課程的關係吧！感受到什麼事情都不用急。(9.M10-02)

只要我們相信什麼事情都會過去，就像丟石頭一樣，第一個時間會波動，慢慢的就會平淡。(9.M10-03)

當學員感受到越來越煩，也代表覺察力在提昇，綜合學員實做的分享，原本心煩但慢慢平靜，到底怎麼發生的。從有練習的學員身上證實，這五週開始經過一些練習之後，我們腦的神經突觸已開始在生長，它已經從某個區塊跑到另一個區塊，是修復的證明，自動導航路徑改變，好轉反應，從心煩躁想法多經過正念練習，心慢慢平靜。縱使是小小的一步，也是在往前走，這些都是在累積將來出去之後，可以不走回頭路的資糧。

正念提供我們一個方法，能夠從自動導航中清醒 (石世明譯，2016)。你會逐漸發現，轉而面對碎碎唸的心 --- 完全覺知到它 --- 賦於你更多的選擇和更大的操作空間。你獲得自由，能夠更輕鬆自如的投入生命，就算困境逼近並且即將掌控你的心和生活，你也能妥善處理(吳茵茵譯，2012)。

(二) 找到正確學習的對象，看見人生新風景

在成功典範影片欣賞後，學員們踴躍發言分享感受……

他們都找到自己的信心然後重新開始，希望我們能朝著他們的路走，不要再進來了，每條路都有每條路的好處，若能吃苦耐勞，什麼事都可以成功。我相信這裡的大家都不會輸他們，只是沒有找到一條正確的路去走去執行。(9. M2-01)

M2 感受最深的部份是影片高肇良的部份，有聽過他的演講，想向他學習，等到來到三級會寫信給他，想去慈濟做志工，因為進出監獄太多次，孩子都 24 歲了也都不理他；M2 說沒錢吸毒伸手向人要錢，那種感覺很卑微，而太太十年前就離婚了。過去從來不敢想未來的 M2 學員，似乎找到了出獄後人生可以學習的對象，在他心中對復歸社會開始有了期盼和希望感。

…想到賣滷味的阿公，地方很小，我去幫忙時會感覺很熱一直流汗，心浮氣躁，阿嬤會一直唸，我覺得很煩，也覺得阿公是一個刻苦耐勞、持續性、脾氣好的人。有時候我看報紙看不懂，所以現在每天都看三頁的國語辭典，多認識一些字，增加文字理解力(7. M2-03)。

爸媽曾經對我說”不要再黑白做了”，這句話永遠都在我的腦袋裡，沒有見到爸爸最後一面，跟浪子奇雞的主角一樣也是腳鐐手銬去參加父親的告別式。目前在裡面可以做的就是多充實自己，多參加一些對自己有益

幫助的課程，多寫信回家，修復和家人的情感，目前能做的這是這些。
目前在這裡就是，多看、多記、少說話。一些以前沒學過的，現在什課
都有在參加，在工廠是非多，盡量不要去招惹(7. M10-08)。

過去年輕生活萎靡的 M7 學員和總是愛打岔哈拉的 M10 學員，突然很正經八百的
回想過去人生，由內心而生有感觸地說出在監獄自己可以為自己努力做的事。藉由成功
典範 DVD 的觀看，在每位學員心中撞擊影響著，在影片中找到自己可學習典範和方向，
也讓男性受刑人了解，浪子回頭是需要強大的決心和勇氣。

二、故事願景與行動

(一)具體重新書寫生命故事

盤點生命資源包含要成功、重生除此還需要決心，在成功是有機會的，但要付出行
動，在監獄中可以先做的是透過寫信修補與家人的關係、持續增長自己的生命資源，讓
家人看見你的不一樣，重新接納你。而出獄後要如何活出一個更好的人（工作、身體、
心理、人際、生活、休閒）就需要在獄中開始做計劃和改變，來重新書寫生命故事。觀
想和討論五年後的自己，開始在過什麼樣的生活？穿著如何、身邊有什麼人？…想像
五年後過著自己想要過的生活，已經成功了，有一份自己想要的工作…讓這些圖像慢慢
出現，透過用寫的、用畫的具體呈現出來。

以前不能忍受別人太有情緒的，現在可以多去聽，願意讓他等一等
的東西很重要。(10. M3-03)

…想先存錢，再看要做什麼，要認真要努力，改變自己的壞習慣。
讓家人可以看到及相信自己的改變。要做一個更好的人就要多學習。
(10. M7-02)

在父親往生想回去，但要手銬腳鐐，但母親覺得丟臉不讓他回去，
我現在可以理解父母打我的背後，其實是有愛的(10.M6-05)。

最後的編織影片欣賞，學員回饋看到剪刀就像現在這樣剪斷過去，放下妄想和執著，到最後能幫你其實都在你身邊，要珍惜。包袱太多不要執著。生活中過多的東西就丟，人的能力有限，無法承擔就放棄，要懂得取捨。不管做什麼事，只要正當的就不要放棄。不要把人生當賭注，該放棄就放棄，找回人生的目標。每個人都具有足夠的內在資源與能力，來應付生命中的各種問題，透過正念修習，這個部分能獲得強化。學習培養一種不帶評價的態度，協助我們跟自己獲得更深刻的接觸，也能更欣賞自己的生活(石世明譯，2019)。

三、五年後的自己，期待朝目標努力前進

學員一一寫下在自己心中所希望五年後自己的生活，送給自己當作未來生活願景圖，激勵自己朝目標努力前進，在人生路上不再迷路，走錯方向。

M1：浴火重生，與家人朋友生活在一起。

M2：一艘船，載著一家人到世界各地去旅遊。

M3：當水產大王，買自己的房子

M6：努力賺錢買房子，和家人住在一起，過著平凡的日子。

M7：畫一顆太陽，面向陽光。

M10：帶著孩子過著平凡、安定、安穩的生活。

「真正的發現之旅，並非在於找尋新的地景，而是擁有新的眼光。」~ Marcel Proust。只有改變我們看待問題的方式，答案才會出現(石世明譯，2019)。帶領男性受

刑人重新定義自己的未來願景，用新的眼光建立新的方向，不再後悔在悔恨過去，此時此刻重新看待自己，找出人生新價值，期待朝目標努力前進。

四、研究者觀察反思

經過五週的正念課程，過去 M2 學員是無望感最高的，在本次課程中他說的很完整，那要內心很有感受才說得出來的，是很棒分享。研究者很好奇 M2 學員的這些改變是如何開始的，而正念對自己或助理老師的改變又是何時候開始的？研究者開始自問，從自身覺察開始。

正念課程進行至今第五週，研究者觀察到學員們已全然開放自己，全然信任的道出自己生命中的不堪，也勇敢的說出深藏在內心深處想說卻沒勇氣說出口的願望和期待，對於團體來說，這是需要建立在全員的互相信任和相互支持關懷的氛圍中，對於擁有各自社會習氣的男性受刑人而言，是非常不容易做到的，也讓研究者好奇，大家是如何做到的？相信對這群男性受刑人而言，正念課程是一次人生中美好的情感經驗交流，對於未來正向關係的連結是有很大的幫助。

陸、第六週「正念新生活」團體課程

- 主 題： 1. 自我激勵 — 互相激勵
2. 正念新生活

一、自我激勵 ~ 互相激勵

邀請學員閉上眼睛感受，想出激勵自己的一句話。

- (1) 這句話是正向的。

- (2) 簡短易唸，勿超過 20 個字。
- (3) 可激勵到自己，重燃力量的話語。

(一) 自我激勵人生，就是不斷學習的旅程

在大團體激勵自我分享時，看到每個學員表情非常認真與堅定地為自己的未來承諾。看到有些學員面露有點不好意思，也有些眼眶紅，而有些是說話有微微地顫抖。

M1：我會調整自己的思考模式，讓自己變得更好。

M2：我要好好孝順父母，珍惜每一天的相處。

M3：我可以做到任何事，一定可以成為水產大王。

M6：只要努力，洗車店開好，一定會賺大\$，讓母親過更好的生活日子。

M7：我一定可以成為負責任的人，並且有規律的生活讓家人安心。

M10：改變自己，助人助己，珍惜當下、活出生命的價值與意義。

二、正念新生活 - 回顧與前瞻

討論正念練習，學員們很熱烈的討論並參與整個過程，有些學員分享讓他很有感覺的正念練習、也有學員喜歡五指感恩的活動；也有學員表示寫自我激勵的活動很有感覺也很有力量。學員 M1 回饋正念課跟其他的課程不一樣，沒有那種教化的口吻，另外就是你們在說的讓我們比較容易去吸收，我們平常在生活中都可以做。不像其他宗教他們的上課方式，往往都是拿這樣做、怎樣去修行、講一些神愛你...，上課方法不一樣，要放下啦...因果啦... (12.M1-06)。學員 M2 覺得就是要練習讓身體力行成習慣，從日常生活中就要練習(12.M2-03)。學員 M10 則說最常做的正念練習是專注呼吸，這次被判 8 年多...，這一段上正念課程的期間感受很多，讓我覺得人生很美好，所以 M10 現在會時時刻刻祝福自己和家人；你們來讓我感受到很滿足，用感恩的心。這個時間覺得有學到，

但是課程太短了覺得不夠充實 (12.M10-01) 。學員 M7 回應正念對他來說是覺察自己、回到自己、改變自己 (12.M7-04) 。這對原先生活只知道玩手遊、渾渾噩噩一日復一日的 M7 來說，覺察是多麼不容易的事，但 M7 在此時此刻的當下，說出正念的精隨和精神，令大家驚訝不已！

學員們的回饋和學習正念後的心得感受，是那麼的真切，因著個人特質和內在需求的不同，就如師父帶入門修行在個人，經過六週十二次正念新生活團體課程的學習，學員們帶著各自的收穫回到日常生活裏，繼續鍛鍊正念心肌肉，正念幸福就在生活中。

三、研究者觀察反思

六週課程結束了，研究者心中想問，日後學員在生活中面對困難時，如何繼續練習？正念幸福力一書中寫到 ~ 我們繼續保持直行，並盡力轉過每一個彎道--並非盲目行走，而是讓自己對於沿途所遭遇到的一切，保持開放的心態。我們學著相信自己的能力，無論在什麼狀況下，都能活出正念的生活，感受生活的豐富 (石世明譯，2019)。

第二節、研究參與者在「正念新生活」團體課程

學習前後變化歷程

此處旨在呈現監獄男性受刑人參與本研究之「正念新生活」團體課程前、後變化歷程。研究者透過期末前後測問卷、團體觀察文本分析、焦點訪談文本分析、每週正念生活練習紀錄等來分析反覆檢視資料，理解和反思；然而因為個人特質和原生家庭背景、人生經歷、年齡、學歷等因素，加上在獄中環境的生活適應力之不同，所以每位男性受刑人各有其獨特的歷程變化；又因為本研究採質性研究之焦點訪談研究法，為求研究聚焦，故在 12 位參與團體課程之男性受刑人中，採用六位來做為參與研究者，分別來描寫和分析，以呈現監獄男性受刑人在六週課程中所經歷的內在經驗變化之歷程及轉化。

壹、自卑小屁孩 (M1 受刑人) ~ 想法改變，人生大不同

一、覺察，打破自我認知框架

在第一堂正念課程中看到的 M1 受刑人，是位體型肥胖、不多言，感覺有種看戲角色般；進出監獄 5 次，無吸毒，此次罪名是竊盜，刑期四年到 110 年 4 月。無一技之長，也因外型因素找不到工作，所以經常是以偷竊為業，是監獄常客。也因如此讓 38 歲的 M1 有自甘墮落和人生擺爛感。在小組分享中了解到，M1 認為自己是小媽的孩子，認為在家中地位是被看不起的，這也讓 M1 看不起自己、自我放棄的開始偷竊...等進出監獄，加上最疼愛他支持他的爸爸重病，讓在監獄的 M1 擔心爸爸會撐不到他出獄，內心很害

怕無依無靠。另外，M1 過去常常被自己外型自卑的認知框住，一直陷入負面想法漩渦中，把自己牢牢綁住，痛苦而無法掙脫。

不是崩壞，因為我的母親是我爸的小三，我在家的身份就是因為我爸還在，所以我在這個家還有爸爸可以（靠），到後面是因為我自己做壞，... 因為身材的關係..，自己又做不好，如果爸爸走了，那這個家我就不回去了，我現在出獄就什麼都沒有了，也沒有親情也沒有朋友（哽嚥）。
我根本沒有辦法跳脫。(5.M1-05)

M1 受刑人從一開始以為正念是證照課程，到認真投入學習、開始變搞話(台語)、樂意分享和回饋，嘗試每日專注呼吸練習正念練習...，好好的去思考、覺察看見自己的過去想法...

在上正念之前，自己對於事情的思考都像是把自己框住了，就像是用鐵鍊把自己綁住了，現在上了正念課之後讓我的想法改變... (焦.M1-01)。
以前我會想說就死了就算了，因為我一直害怕面對... 如果爸爸突然走了.. 我就沒有人可以...，一直以來後悔、看清自己、放棄自己，上了這個課之後... 讓我離開以前的想法，向右走向好的想法。... 就像行禪可以一邊走，可以讓自己慢下來，可以好好的去思考、覺察，不會再像以前那樣子好壞先做再說（指衝動），就是頂多被關嘛。現在上了課之後比較會多想，也不會壓抑自己(指情緒)沒有發洩出來。(焦.M1-02)

在 12 次的正念課程進行到中間，M1 受刑人變得越來越愛說、願意多說了；也變得比較開放自己，笑容也變得很真實，以前感覺有一些面具，現在感覺 M1 是從心底在笑。M1 看待事情的角度也不同了。

…就搞話啊! (台語, 靦腆地笑) (焦.M1-07)。

會想自己好的地方, 不像以前什麼事都不想, …

剛開始上的第一堂課會覺得上課幹嘛, 到第二次之後、

第三次覺得這課程還不錯, 後面就覺得這課程對自己

的幫助很多 (焦.M1-08)。

有! 有很大的影響。上正念課之前就是被情緒所引導; 現在學

會說要怎樣去... 雖然還沒有辦法控制情緒它, ... 我怎麼去慢

慢的去接近情緒, 去了解情緒緒、抒發情緒、不要讓自己再像

以前一樣去“綁著”自己。(焦.M1-13)

昔日 M1 那個綑綁自己的感覺有一點鬆開了, 而且比較願意跟自己的情緒接觸, 可以看到自己當下的情緒, 於是“選擇”就從內心出來了, 這是個很棒的覺察!

... 現在都.. 想法就會把事情拉回來, 再重新審視一遍,

學會去怎樣照顧自己。(焦.M1-14)

二、重新認識自己, 期待改善關係

M1 受刑人過去一直認為自己是小媽的孩子, 自卑而自甘墮落, 與原生家庭更是帶著憤怒心不相往來。

之前我覺得家人不理我是應該的、正常的…。上完課之後就會想

說, 就是因為自己之前的所作所為讓家人灰心放棄, 然後出去

時候我要找工作讓自己安頓下來, 再來跟家人連結修復和家人之

間的關係, 之前沒有這種想法, 現在有了 (焦.M1-17)

讓自己和家人產生一些彌補的作用。(焦.M1-18)

M1 現在除了想重新找回和家人的關係，現在 M1 會認為賺回自己的尊嚴很重要，其實內在更深的需求是贏回對自己的尊重。

對，我會慢慢的練習，現在比較會去想自己，不知道是哪個點去打開了，現在比較會去想以前，因為以前很怕跟人家聊天、怕人家笑我胖，就會先結壞臉（台語）給他看，為閃避、會躲避。（焦.M1-23）

過去的 M1 怕被踩到，但是現在 M1 面對人際(群)變得開放多了，想法不再被過去自我認知框架住，對人的想處態度愈想法也變彈性大了。M1 現在願意在團體中分享心得、在小組中講一講內心話語、也會笑一笑當作聊天，整個人變得輕鬆自在了。對於家人和人際交往，M1 不再像過去把自己推到陰暗交落，現在的他勇敢地站起來，準備好漸漸開展心門迎向陽光走入人群中，重新看待自己，尊重自己；開展人際關係與視野。

Ryff 與 Singer (1996) 在其回顧文獻中將自我接納視為最常出現的心理健康指標，並定義為「接納自我的多面向，無論是好的或是壞的特質，並對於自我或是過去的生活抱持正向的態度」。自我接納包含了：(1)接納與自我不協調的外在經驗，尤其是負向的經驗。(2)自己本身視為是有價值。(3)體會自我是不斷變動的，而不是對於自我有一個固定的自我評價(李雪欣，2017)。而依據 Bishop 等人(2004) 提出兩因素的正念模式，一為注意力的自我管理(self-regulation of attention)，即把有意圖地將專注於當下的經驗，感知個體外在或內在的變化，例如專注呼吸、正念走路。二為對於當下經驗的傾向(orientation to experience)，即對當下的經驗感到好奇，並不主動改變當下的經驗，純粹地觀察感覺、想法與情緒的生滅，不批判與不評價，例如身體掃描、靜坐。正念能幫助個體立即性地覺察當下的情緒、想法與感受的反應，促進對於自我的瞭解。正念亦可以幫助個體不評價自身的經驗，如實地接納經驗本身，以避免個體因評價經驗產生負向的情驗與痛苦的感覺而想逃避或壓抑痛苦的經驗 (李雪欣，2017)。正念地去探索痛苦，個體能理解痛苦

的意義，接納痛苦如其所示，亦即接納了最難接納的自我（陳德中、溫宗堃，2013）。自我認同提升和自信心增加，與自己關係和他人的關係就正向發展，進而幸福感也就隨之上升。

三、找到未來人生的具體方向

M1 受刑人過去放棄了自己人生，認為那是黑暗人生，對自己的態度認為人生一切就青菜啦(台語)！也會因為自己的身材就沒有交到女朋友，自暴自棄地放棄自己。

**青菜啦，有就有沒有就算了，也不怕老師笑，我自己都顧不了了，
怎麼可能再交一個女朋友，拖人家來死以前的想法是這樣子。(焦.M1-12)**

但在正念課程結束後，M1 開始想把自己做好，去交個朋友，也不是說當女朋友，或結交認識新朋友互相有聊天的對象，一起去遊玩，然後把心靜下來；開始對未來人生有期待和目標。也會想要結交新朋友。

**之前的想法是.. 關嘛！時間到了就出去，就看說要幹嘛就幹嘛，
不會想... 已經放棄掉了嘛！所以不會想... 你不會打算路怎麼走，
出去就這樣走。那現在上完正念課之後的想法是比較會去想...
會去排斥以前過的日子、走的路，會選擇對自己有用的路，
要怎麼樣去做、先做什麼後做什麼、比較會有規劃、具體。(焦.M1-20)**

現在的 M1 受刑人開始對即將出獄的未來生活不再擺爛，會有新想法，很大的改變，從過去人生就是隨波逐流、濛濛眇眇，到現在知道自己可以有選擇，發現其實自己是可以有選擇的，選擇就變得很重要，於是 M1 開始起心動念想多認識新的朋友、培養一技專長....等；在和 V1 助理教師的對話中，找到自己出獄後可以做的正當工作~ 料理廚師。

V1: 如果有你想培養的一技之長，你覺得會是什麼?(5. V1-28)

我目前會的喔，煮東西啊、搬貨運啊。(無自信默默地說著)(5. M1-09)

V1: 你長得很像廚師啊! 你做廚師會不錯喔!

不算廚師吧?但一般在煮的我幾乎都會啦!(口氣很有自信感，大聲的且肯定的說著說)(5. M1-11)

M1 受刑人在小組分享中看見自己對料理的興趣和能力，發現原來自己並不是一無是處的人，找到出獄後可以投入的新方向和工作，選擇對自己有用的路，不用再以偷竊為業，偷偷摸摸還要擔心被捉。重新看見自己，重新定義人生，前方的人生路就變得不一樣！

四、變化歷程之討論：想法改變，人生大不同

M1 受刑人從第一次參加正念課程，認為自己是個小三的孩子、自卑的肥仔，被自我認知的牢牢框架綁架；透過專注呼吸正念練習學會自我覺察，進而轉念和想法改變，並經由「光的祝福」開始愛自己、想修復和家人之間的關係，更重要的是，在課程最後一次，M1 受刑人分享現在的感受和想法…知道自己可以有選擇，重新看見自己，重新定義人生，也找回對自己生命的尊重，以及對即將出獄的未來有了目標(廚師和料理)與願景。

結業式那天，M1 受刑人送了封信給教師群，信中提到 ~ 「**每個人的一生總有很多轉折…，如何逆水操舟化危機為轉機就成為我現在關切的焦點…無須畏懼與逃避，重要的是要具備克服逆境的智慧和勇氣……和正念。……我真的學習到很多…，再則每天抽空進行專注呼吸…，我也明白了…只要慢下來靜思一下都可以做得很好…。**」經由六週正念課程，專注呼吸練習讓 M1 學員內心長出勇氣和智慧，想法變得彈性，也開始對未來人生有具體工作方向，不再茫茫渺渺；對人也願意敞開心，不再封閉自我。想法

改變了，態度就不同！行為也跟著改變，人生就開始向右走，朝目標計畫前進。

卡巴金在正念療癒力一書曾提到，當心改變了，新的可能就產生了。如果能同時看見事物的不同面向，整體與個別的層面，相互連結與孤立的層面，每件事都會改變。眼界變寬，思維隨之擴大，這其實是一種深層釋放，以更開闊的態度看待所有人事物（黃小萍、胡君梅譯，2013）。



貳、年輕氣盛哥(M3 受刑人)～放下與和解，重拾愛的關係連結

M3 受刑人很年輕才 25 歲，初次入獄，製毒販毒但無吸毒，正在報假釋中。他 18 歲開始販毒，20 歲就被抓判刑七年多，自認很倒楣讓他有種狠狠、重重被敲一棒的感覺，近 8 年徒刑對一個 20 歲正值青春年華就擁有龐大販毒組織的 M3 來說，猶如站在高峰上瞬間跌入萬丈深淵般，讓 M3 難以接受，一切皆歸零還要面對漫長的監獄生活，而明年終於可以出去。

一、自我覺察，情緒管理能力的提升

M3 受刑人個性內斂，想藉著正念課學習來幫助自己。但經常在課程中因公務需中途離開，教師群擔心 M3 會因此受影響無法進入團體狀況，加上他的寡言、也很少在課程中分享討論正念學習和過去人生..等、更鮮少看見 M3 的情緒流露。但在最後的焦點訪談中 M3 的回饋中才了解到，原來 M3 是個很更的人，甚麼話都往心裡放肚裡吞，也不喜歡被人了解他的內心；但其實正念對他來說，已種下很深的影響和改變，

年輕又學習力強的 M3 受刑人，雖常中途離開課程，但每週的正念練習一直持續著，M3 天天都會做、也最喜歡做的就是專注呼吸，讓他更能專注，更能控制自己的情緒；也讓原先經常失眠的 M3 很快就能夠睡著了，隔天精神也比較好。在第四次正念課程的「情緒管理」中也讓他第一次接近自己，看見自己的情緒…

正念可以(讓我)了解自己的情緒，覺察面對別人的喜怒哀樂的時候，我可以退而不回應(焦.M3-01)。在工作上讓我情緒可以比較控制，工作繁雜的時候可以冷靜的做事情(焦.M3-02)。還有就是煩躁變少了，比較不會那麼暴躁(焦.M3-06)。

誠如 Dr.Kabat-Zinn 說，一旦你專注於身體的感覺，你正在改造自己的身人生，讓自己活得更實在也更鮮活(黃小萍、胡君梅譯，2013)。

二、重新找回渴望已久的母愛

在第七次課程「光的祝福」正念練習中，M3 受刑人突然自我表露提到和媽媽的互動關係；由於從小常常被媽媽情緒來時，無理由的亂打，導致內心怨恨媽媽而離家獨自生活；但家中有狀況時 M3 都會立刻回家處理擺平，可見 M3 內心對媽媽的愛和渴望，卻又因過去憤怒怨懟的情緒而表達不出來。在上正念課後，M3 受刑人娓娓的說出過去和最近，自己與媽媽的關係跟互動…

我和媽媽的關係有比較改善（笑的靦腆）（焦.M3-07）。以前我和媽媽講不到三句話就吵架了…（焦.M3-10）。小時候不管對還是錯都被打，…她打完我們還會打自己，媽媽打完會揉我們，但是我那時候心裡很抗拒，心想打完我之後還再來給我秀秀（台語）。所以國中畢業後我就離家了…到後面有事情我也不跟她說。…我要進來關了，媽媽是最後一個知道的，警察到家裡了他才知道（難過低著頭，越說越小聲）（焦.M3-09）。那天我跟媽媽（害羞的笑）…和媽媽講到假釋，媽媽在煩惱，…媽媽就會在那邊問（擔心），我就跟媽媽說隨遇而安啦！……媽媽就說要正面思考，我就跟他說我正在上正念課。媽媽對我說抱歉為什麼我會變成這樣子，媽媽問我會不會覺得他很辛苦，我說會啊，媽媽就問我說那怎麼沒有跟我說過你很辛苦呢？我想是因為小時候被他打得太多了吧，媽媽就回答我說關於這點她也覺得很抱歉，我就跟媽媽說妳不要這樣妳不要這樣（台語，眼眶紅）。（焦.M3-08）

在過去 M3 和媽媽對話從沒超過 3 句就吵架。現在媽媽常常來探監，M3 可以和媽媽談笑風生聊弟弟…，還教媽媽要正念，自己也覺得很訝異這關係的改變。助理教師們看到了 M3 放下過去的怨懟，和過去的媽媽和解了，並和現在的媽媽重新情感連結，母子真情的對話和流動，是那麼平凡卻又那麼值得細細品嚐珍惜那親情的滋味，就在正念中滋養滋長。

東方人對於愛總是保守又說不出口，而家人是每天和我們生活在一起的人、離我們最靠近的人，但有時也是傷我們最多的人，有些父母甚至部分是延續上代父母的打罵教養方式，造成親子間的溝通出問題和雙方認知上的誤解，其實愛是需要說出口的，讓對方知道。卡巴金博士在正念療癒力一書中指出：「培養充分表達關愛的方法，就是覺察我們的感受，對自己的感受少些評價而多些耐心和接納。」正念七個基本態度中的耐心、不批評和放下，研究者認為可以帶來感情的升溫，增加家人關係的融洽；而覺察並誠實地表達自己內心情緒感受與正面溝通，也都是幫助正向來面對關係。與家人的親密關係增加了，也會影響對幸福的感受，進而也會促進與他人關係的正向交流。

三、對舊愛和解，放手並祝福

M3 受刑人過去有位從小就交往多年論及婚嫁的女友，卻在 M3 入獄不久後就另結新歡；M3 對前女友的氣和恨，一直糾結在他的內心，揮之不去無法擺平，但在「光的祝福」中，M3 的心卻是如此平靜安詳地祝福前女友，那個他曾經那麼深愛過的人，祝福她健康、開心和幸福。

光的祝福之後想起我的前女朋友，她在我進來之後就跑掉了，我們已經講到要結婚在一起，那天光的祝福我就有祝福她，後來想到她就沒有那麼氣那麼重了，很奇怪那個放下比較多，我覺得不自覺、不刻意(焦-M3-12)。

正念最終的目標是在培育慈悲心，能對自己與他人升起善意與念頭，從內心呈現出善意與慈悲，以覺知為基礎來發展慈悲的力量，並逐漸擴展至周圍產生祥和的氛圍(陳慈宇，2013)。透過光的祝福之練習，讓監獄男性受刑人開啟內在對自己和他人的慈悲，而不至於一直深陷在負向情緒和想法的漩渦中不斷循環著；想法改變，情緒就跟著改變了，行為也就不一樣了！

四、告別製毒人生，希望朝向正當工作發展

M3 受刑人回顧過去 2 年多的販毒人生，錢來得快也賺得多，但每月打點手下等的交際費用也很嚇人，現在想想就是左手賺進錢、右手也跟著把錢撒出去，幾乎沒存到錢，才驚覺是白忙一場還換來八年監獄生活和一輩子也抹不掉前科紀錄，讓 M3 開始感慨後悔不已；加上聽到 M2 曾說自己從 20 多歲就因毒品不斷進出監獄，讓 M3 很驚訝，害怕自己 20 年後也會變成另一個 M2。於是 M3 在第九次課程(路是人走出來)和第十次課程(故事、願景、行動)中開始思考出獄的工作，並著手具體規畫未來~水產工作。

**現在對未來生活願景也有目標、也比較有方法、比較有計劃，
遇到事情時也能夠冷靜的去處理了。(焦.M3-11)**

個性內斂寡言的 M3 受刑人在課程大團體中總不願發言，在小組分享中長紅了眼眶卻又不肯說出來，因著個人隱私和自我表露的程度，研究者會適時暫停 M3 的分享。M3 說出自己已開始為出獄做準備，著手計畫未來，因為製毒販毒付出的人生教訓代價太大了，也看得出 M3 堅定的決心和具體的行動力，要從販毒的龐大金錢誘惑中爬出來，還有對媽媽的愛…永遠不嫌晚，人生重新向右走再出發。

五、變化歷程之討論:重拾愛的關係連結與價值觀改變，期待發展正向生命方向

M3 受刑人從年輕聰明氣盛的製毒販毒主頭，到被捕入獄，渾噩人生突然被重重敲擊。經由「正念新生活」課程，M3 認真投入課程，每週都會繳交正念練習紀錄；看到 M3 受刑人在正念課程中悄悄的在變化，從自我覺察，情緒管理開始，到放下和前女友的愛恨情仇、重新找回愛與媽媽和解，到未來生活願景的具體目標和計畫。看見 M3 受刑人因著情緒、想法的改變，行為導正走向正確方向(向右走)，人生藍圖就大不同。

M3 在最後一次結業式中，也寫了封自我表露的信給助理教師，信中最後說到…「老師請放心不用擔心我會走回頭路，這次的修行已讓我頓悟、醒悟、覺悟很多了，我相信以我的能力只要用心沒什麼事情難得倒我的，現在的我跌倒了，但我相信爬起來的我一定能更堅強、更堅定的朝目標前進～ 我不是只有這樣而已，我有無限的可能...」。年輕氣盛的 M3 經過正念課程的洗禮下，不僅找回和媽媽愛的關係連結，帶著愛的能量，意志堅定地明白毒路不可再走，即將出獄的 M3 不再迷途，為自己找到具體明確的目標，期待翻轉人生，朝光明正確的人生路前進。

M3 受刑人在正念課程學習中，從正念覺察與自己的情緒和關係、接納過去母親的打罵教育，不再批評指責媽媽，放下過去母子的怨懟，並開啟慈心祝福自己、放下對前女友的氣憤並祝福她，到最後誠實面對自己未來人生的正確路。一行禪師在《你可以不生氣》一書中提到，當生氣痛苦時，請回到自己深入地檢視認知的內涵與本質，檢視所相信的事，如果能去除錯誤的認知，祥和與幸福的感覺就會在心中浮現，而你又有能力重新愛別人了 (游心慈譯，2003)。卡巴金博士也說，只要持續觀察，正念就會不斷地引領並教導我們；正念要有用，必須盡可能落實於每一天的生活，既不強迫也不扭曲。需要輕柔的接觸與對待，此亦為自我接納、友善慈愛、自我慈悲的本質 (黃小萍、胡君梅譯，2013)。所有關於情緒與健康的研究都顯示，只有接納和寬恕，能培育與增強自己的療癒能力 (Kabat-Zinn，2013)。

叁、暴躁哈啦哥(M10 受刑人)～情緒控制，看見生命的價值和意義

M10 受刑人 40 多歲，也是一生多次進出監獄，這次又被判刑 8 年多。因為自年輕就跟著大哥逞兇鬥狠，情緒無法控制起起伏伏、暴躁易怒。有時候會很極端、有時候悶悶不樂、一直鑽牛角尖想不開、不會快樂就把事情放在身上心上不舒服(焦.M10-02)。父親因探望他的歸途出車禍往生。早與妻離異，2 個小孩跟媽媽生活，所以 M10 和孩子關係互動差。

一、因為覺察，所以能收斂火暴脾氣

在初開始的正念課程中，M10 雖然常常愛課程中愛發言抬槓，但又問不到重點，只是想表現和愛說話；也常與左右學員交談分心。對「正念新生活」課程存有好奇、懷疑的態度和想法。M10 受刑人面對自己起起伏伏的情緒無法控制，認為那是過去的幫派習氣和個性，習慣改不了。

**有時候會很極端、有時候悶悶不樂、一直鑽牛角尖、
想不開、不會快樂就把事情放在身上心上，不舒服。(焦.M10-02)**

雖上課總愛哈啦打岔，但 M10 在正念練習總是很投入的做，最常做的正念練習是專注呼吸。當初報名正念班也是希望能突破自己，改善情緒。這次一關就是八年多，就要回去(出獄)了，告訴自己不能再像以前一樣。

**專注呼吸啊！就像對焦一樣，把自己靜下來，把自己歸零。對！就是
把自己歸零，重新設定方向，真的其實靜心不是很難，... 冷靜下來，
把事件再用另外一個角度... 看見不一樣的(焦.M10-05)。**

**我們學習到了就會定型了，在生活中會就會變成一種習慣了，自然而
然的(焦.M10-07)**

《找回內心寧靜》一書中提到，當我們學習覺察，進而能以不同方式看待我們的想法、感覺與衝動，也就是以不同方式來看待我們活著的經驗（石世明譯，2015）。對於好動聒噪、心總是靜不下來的 M10 受刑人來說，靜心事件不容易做到的事；但 M10 在「專注呼吸」正念練習中做到了。聰明的 M10 在短短 6 週正念課程中，已體會到專注呼吸的精髓和方法。M10 感慨地說道…

**我這次被判 8 年多，…，這一次上正念課程的期間感受很多，
讓我覺得人生很美好，所以我現在會時時刻刻福我和家人。
像你們來讓我感受到很滿足，用感恩的心。（12.M10-01）**

當 M10 受刑人把心靜下來後，內在深藏已久的情緒和感受漸漸浮上來，這讓一向活在外在現象、用不斷哈啦躁動來掩飾內在的自己的 M10 開始靜心、覺察，不僅接觸、了解到自己的情緒，進而做到把自己冷靜下來，把事件再用另外一個角度來看，事情就會有不一樣想法；也觸發 M10 隱藏在內心深處的那一段不堪的生命故事回顧。

二、走出痛徹心扉人生，看見生命的價值和意義

進出監獄多次對自己失望的 M10，從原先抱著的觀望、好奇的態度來參與了正念課程和練習後，學會覺察情緒、面對處理情緒，到第六次課程「五指感恩」練習中對已逝父母的懺悔和感恩，第九次「成功典範 DVD」看到更生人走出自己的新人生路和找到生命價值與意義；M10 受刑人開始相信自己有無限的可能，覺得正念就好像是一種能量，跟著課程進行，在生活中練習會對自己是有助的(焦.M10-10)。

照顧喔…善待自己吧！什麼事都要愛自己、善待自己、有價值和重要的，…上正念班之後知道自己的價值在哪裡了，以前都不知道，覺得自己…，就像在課程中講的，我們是有希望的、有無限的

可能... 充實了我的信心，給我信心了。(焦.M10-09)

在「五指感恩」練習中，本早已對人生絕望且無顏面對家人的 M10，感慨卻又帶著堅定地口吻說著…

對啊！所以要努力，就像老師講的要去爭取自己想要的；我有廚房的廚師(證照)，…已經浪費了太多時間了，對小孩虧欠很多，我一直希望彌補過去的欠缺，....透徹人生不能再浪費了，所以我會去找對我有幫助的事情。年輕的時候沒有想那麼多，經過這一段時間我也感受到人真的要改變，因為我就是走錯路、想法不對、用的力氣也不對、但在上了正念班之後，就知道要向右走，往正路去走，要堅持、要改變、要覺察，現在會去觀察會去覺察對我有幫助(焦.M10-15)。

過去的 M10 受刑人，人生歲月不斷進出監獄，毒品毀了他的一生。這次被判近十年刑期，明年三月即將出獄。在 8 年多前入獄執行日 M10 媽媽離逝、爸爸在一次面會回程中車禍往生，天人永隔，都讓 M10 心如刀割、自責、痛苦和悔恨，幾近崩潰；更糟的是兩個十二、三歲的女兒生活無人照顧陷入困境，最後由社會局安置，更讓身為父親的 M10 萬般不捨、虧欠和歉疚，只能在獄中痛哭卻什麼都無能為力；這些的人生傷痕撕裂在獄中 M10 的心，所有的後悔懊惱都來不及、挽不回了。在結業式那天，M10 說自己以前的生活是黑暗，接觸正念知道自己有所選擇，以前不會想到這麼多，而現在想要回歸家庭。

卡巴金在正念療癒力一書中說到，影響未來的唯一方法就是好好地擁有當下，不論當下所呈現的是什麼。若我們能全面地打開覺察，安住於每一個當下，那麼下一刻就會大不同。我們會發現自己可以更有創造力的活著，活出屬於自己的人生(黃小萍、胡君梅譯，2013)。

三、變化歷程之討論：情緒控制，看見生命的價值和意義

看似總是打岔、愛說話的 M10，原來內心世界是如此的澎湃，人生的上半場是如此的痛徹心肺，經過這風風雨雨和無常人生。從原先對「正念新生活」課程存有好奇、懷疑的態度和想法，現在看到正念讓 M10 把心安住了，專注呼吸正念練習讓躁動的 M10 也可以”靜下心”來好好回到自我覺察、自我疼惜和關愛；也看見過去陷入痛苦、自責和後悔深淵的 M10 長出智慧和能力，感受覺察生命的珍貴是有價值和意義的；因往生父母留給他的愛和女兒的貼心，推著他有勇氣的面對未來，不再停留在悔恨自責中，也不再逃避面對與孩子的互動關係，決定正視人生向前看，好好為兩個孩子努力，彌補對他們的虧欠和父愛。

課程結束前 M10 受刑人送給教師群一封厚厚長達六頁近 3000 字的生命回顧信，透過這封信，更了解 M10 受刑人，也更明白經過正念課程帶給 M10 受刑人內在世界的轉化、想法和改變。「…人生無成、愛要及時、親情可貴、珍惜親人、及時悔悟…」信中字字句句寫出 M10 對自己過去人生的悔恨和自責，也道盡 M10 對父母的思念和愛，更對懂事的女兒們滿滿的道歉、心疼和想念。「…**重新檢視一次自己的想法。專注呼吸也如同在安靜中重新對焦，靜～也沒有想像中的難，只要試著在紛擾的氣氛留置一個空間和時間，就算僅僅是短暫的放空，就是一種美好的歸零。要讓注意力有個聚焦的目標，靜靜的放鬆自己、整理自己、讓自己重新找尋平衡點，重新確認前進的方向，自我覺察、調適情緒，我們便能完全清醒的面對當下發生的一切，..與其說修習正念，不如說正念調教我們生命本身成為禪修老師與指導者，將專注力引導當下，透過不斷練習，這過程的努力是很值得。**」，信中此段讓助理老師們驚訝，躁動哈拉哥的 M10 受刑人總在課堂中打岔提問、左顧右盼，而今的 M10 深刻寫出正念練習帶給他的感受和行為改變，原來衝動可以暫時放下重新檢視想法，M10 躁亂的心也因專注呼吸練習而可以“靜”下來和放空的美好，這一些對 M10 來說是很不容易的領悟。「...**相信只要不斷的學習，就有無限希望、翻轉宿命的可能...**，祝福每一個在黑暗的角落的同學們，**運用正念療法開創人生自己的幸福藍圖，相信自己重拾信心，我們都做得到..。**」，M10 受刑人原先

對自己悔恨人生已不抱任何希望和未來，而躲在黑暗角落，經由正念課程的練習歷程，生出勇氣並對找回自信心，重新抬頭看未來人生，黑暗人生出現了色彩，也找到終生可以帶領自己的方法 ~ 正念。

也因著志工老師的真誠陪伴和關懷，讓過去人生價值觀錯誤的 M10 男性受刑人，悟出人生新的意義，重新定義自己的生命價值，「…前半段人生的茫然不堪，一直在監所浪費寶貴的生命時間，.... 要去珍惜每一個當下、疼愛家人，去做該做的事，讓生命發出最耀眼光彩，不在此生，彩繪自己暗淡的人生。... 也謝謝感激與感恩志工們，為處在黑暗角落的邊緣人付出關懷盡一份溫暖心力。…」。

在最後一次課程中，研究者在暴躁哈拉哥身上，已看不見那個總活在外在世界、內在混亂的 M10 受刑人，看到的是帶著真誠眼神、認真且肯定，願意承擔的男人。

正念就是一種心的訓練。Dr.Kabat-Zinne 在《正念》一書中提到，只要我們持續修習、堅定而溫柔地努力，平靜、正念及平等心會自行開展並深化，因為你決心要安住在內心的寂靜中。若能觀察但不回應、不批評，覺悟和關照、靜止和喜悅深刻體會中會到來(吳茵茵譯，2012)。而宗薩仁波切也曾說，當你帶著正念在生活，讓覺知圍著你，就會有一個蛻變、每一刻都是新的開始，每一刻都不一樣。所有的執著就會變得非常自在。

肆、無家可歸弟(M7 受刑人) ~ 生活慣性的改變、修復與父母關係

M7 受刑人 27 歲單身，第二次因吸毒進來，第一次判 2 個月，這次判 2 年，109 年 6 月出獄。從小就因父母離異輪流在父和母的重組家庭中長大，表面看起來還好，其實內心無根、無歸屬和安定感，情緒更是被封閉，故沉浸在毒品和電動手遊世界來麻痺自己，逃避現實生活中的孤單寂寞

一、期待每周二的正念課

剛進入正念課程中時，M7 受刑人總帶著看似笑臉卻無無表情面具和防衛不願分享的含蓄態度，在第 2 和 4 次正念課程中的「情緒管理」單元，M7 大多回應沒有感覺的，也說不出情緒感受；腦中想的也幾乎都是電玩和手遊的事；從來沒想過如何自我身心照顧，只想沉迷在虛幻手遊世界中，麻痺自己。經過幾次的正念課程和練習，M7 漸漸開始喜歡來正念課；

星期二放風來這邊，我就會覺得很放鬆，

所以我很期待禮拜二上正念課 (焦.M7-03~04)。

在上正念課程前，我會爆發、會吵架、會 K 人。(焦.M7-03)

M7 受刑人回饋自己常做和喜歡的正念練習是專注呼吸、行禪、優雅喝水；

在專注呼吸時比較不會亂想事情，身體也感覺比較平靜穩定。

這樣做會讓我比較不會那麼急躁可以穩定我自己的情緒。(11.M7-01~02)

愛玩的 M7 受刑人開始經由專注呼吸正念練習，覺察到自己的情緒，也學習穩定自己急躁的情緒。遇到獄(室)友挑釁，M7 受刑人不再暴衝單挑，現在他認為……

我現在就會算了，不要理他因為接下來就過年了，而且我也快要出去了，我不想要再惹事了(焦.M7-07)。

二、破除舊習，期待新生活開始

M7 受刑人過去做過超商、網咖..等。入獄前在電子工廠做生產線的雷射操作員約半年多，工作穩定，M7 很喜歡這工作是因為收入約有 4~5 萬且工作輕鬆，但是因為他常常打電動到太晚，然後早上就起不來就請假、曠工，如此一直惡性循環；在第 5 次正念課程「向左走向右走」和「生涯新定向」2 個單元中，小組的討論和分享 M7 覺醒般的自我省思和回饋，如果好好工作是會有不錯的生活品質。

還是在工廠上班比較好。我那時候上班常常曠工，這個要改掉
...好好工作收入還不錯..。(5. M7-02~03)

於是 M7 在生涯新定向單元中，收起玩心，認真思考投入地逐一寫出對未來工作/身體/心理/人際/生活/休閒等 5 項，具體寫出新生活的想法，有了新的態度和明確正向生活方向，行為就可以有依據，在心中下心錨，態度就不一樣。

出去之後我的計劃是不要再搞得像之前一樣，曠工、打電動，
想先把自己照顧好，以前都玩到把薪水花光了，...現在想要先
把自己照顧好，規律的生活，好好的上班。我已經有規劃了，
正當工作存點錢(焦.M7-09~10)

M7 並在小卡上寫下一句激勵自己的話，送給自己當護身座右銘來時時提醒鼓勵自己，“我一定可以成為負責任的人，並且有規律的生活，讓家人安心”。看見愛玩的 M7 變了，開始認真看待自己、對自己的人生負責，未來不再渾渾噩噩、萎靡生活。

三、看見關係、感受愛

在第6次「五指感恩」練習中，M7 受刑人說出自己和父母的事、與父母親的疏離和內心空虛寂寞…，

以前覺得媽媽很會唸，對我的付出是應該的、正常的。

以前媽媽講的話那時候都聽不懂，現在感覺不一樣了，會感受到

媽媽的用心。(焦.M7-09)

...感謝媽媽，因為之前我有做一些事情，媽媽都會一直幫我。

媽媽，我愛你!(6.M7-01&05)。

總是說不出情緒感受又含蓄的 M7，願意展開情緒感受，和媽媽道謝道愛，打開心之門重新迎接愛的關係。

四、變化歷程之討論：生活慣性的改變、修復與父母關係

M7 受刑人，一個從小就因父母離異輪流在父、母的重組家庭中長大，無根無歸屬感，情緒更是被封閉，所以沉浸在毒品和電動手遊世界來麻痺自己，逃避現實生活中的孤單寂寞。剛進入正念課程中時，總帶著冷冷無表情的臉和防衛不願分享的心，藉由專注呼吸正念練習，覺察到自己的情緒、接觸內心感受，到課程中段「五指感恩」正念練習中願意說出父母之事、內心和父母親的疏離與寂寞，並願意和媽媽道謝道愛，打開心之門重新迎接愛的關係；在「向左走向右走」單元中 M7 覺醒般的自我省思和回饋，如果好好工作是會有不錯的生活品質；到最後「生涯新定向」單元中 M7 開始想告別過去萎靡生活方式，並找到改變的方向和具體方法。聖雄甘地曾說，心若改變，態度就會改變；態度改變，習慣就會改變；習慣改變，人生就會改變。M7 受刑人覺察到過去自己生活的萎靡和內心對家的渴求，期待生活慣性的改變帶來新的生活和正軌的人生。

伍、中年無望男(M2 受刑人)~未來生活願景重燃希望，找到人生新方向

M2 受刑人 44 歲，國中畢，離婚。因吸食或販賣毒品進出監獄 5、6 次，上次被關 8 年，人生從年輕 20 歲開始幾乎在多次進出監獄中度過，造成對人生無望感。家人對他不抱任何的期望，只希望他乖乖待在家不要出去，要吸毒也沒關係，只要不要再出去惹麻煩就好，但也不離不棄的供應 M2 生活所需。太太十年前就離婚了；孩子 24 歲，從小都由 M2 父母扶養，後來又轉讓給 M2 的大哥照顧到長大成人，所以小孩都不理他，親子關係差。M2 沒錢吸毒時就伸手向家人要錢，M2 說那種感覺很卑微。

一、無望黑白人生，開始有色彩

M2 受刑人從第一次上正念課就常常帶著否定的口吻說“這唔效啦!”(台語) 來否定自己、否定正念課程；進出監獄超過 5 次的 M2，早已認為監獄是他第二個家；對戒毒內心是迷惘、完全沒把握的，也擔心出去的世界。M2 感嘆地認為自己實在很糟糕，對自己人生有很深的失望和無力感。他語重心長又自責地說….

…攏有想過啦！最後還不是又吃，這裡舉手的攏是…。

真麥啦！想的都是多想的。…進來沒關係，又度到啊！

…唉，又在（監獄）碰到前獄友。（台語）(3.M2-03~06)

感受到 M2 受刑人那一種對自己極度的失望、對自己的懊惱，所一變成甚麼話都不敢說、什麼是都不敢想，從 20 歲開始進出監獄至今自己 40 多歲了，M2 對自己的人生徹底無望。隨著正念課程每週的進行，M2 口雖依然囔囔著，但每天正念生活練習卻沒停過，每週也都會繳交正念練習紀錄；發現了 M2 受刑人有了想法上的改變….

…我想說再不改變，可能下次再進來就 60 了，…我第一次來上這個正念班，感觸很深，…我們算是社會邊緣人…。我的家人對我已經一半放棄了，反正我在監獄裡面過得好好的，他們反而煩惱比較少，有什麼需要再寫信回家，這樣子家人覺得比較放心；如果在外面…社會做壞事，他們還要再跑警察局有的沒有的。所以我在上課這段時間..足感心，老師對我們這麼親切、很溫暖，不會歧視我們這些慣犯，這樣講你有了解駒(台語)(焦.M2-03)。

直到在第 5 次正念課程「向左走向右走」單元中，M2 固有的人生無望想法開始動搖，M2 深深思考著說…

上完正念課最大的改變就是以前是向左走，現在會想要向右走；像吸毒、賭博、做壞事..現在我會拒絕這些想法，我要向右走，想要去慈濟做志工，在家裡就孝順父母（焦.M2-23）。

M2 很堅定的說，在危險的時刻…有一天不小心又遇到了毒友的時候…

我就專注呼吸，想一下該做 和不該做？向左走或向右走？(焦.M2-25)
我要來上這個課之前，對我自己已經放棄了，家人也對我放棄了我這一生就是出去進來、出去進來這樣子而已，但現在上課後有一個新的方向(焦.M2-08)。好好做，不要再進來了，在家照顧父母，對父母親多吃一些孝道，出外當志工(焦.M2-19)。

不知何時開始，M2 受刑人就不再囔囔“這唔效啦!”(台語)。

第 6 次「五指感恩」正念練習中，研究者好奇的問 M2，最想跟誰修補關係，M2 默默地回答父母、女兒/兒子和哥哥共 6 個人。M2 這次不同於過去的自我認知，開始想要

好好把握生命，回報給愛他、支持他的家人，決心拒絕身邊的毒朋友。在第 9 次成功典範影片中，看到多位更生人成功開創新人生，讓 M2 受刑人開始對未來有寄望，想效法高肇良等更生人，跟著一個好慈善團體做好事，不要再讓家人傷心失望。懷抱希望就有目標，對未來有想法有目標，就是產生行動力的開始，助理教師和團體學員們鼓勵並支持 M2 有願就有力，你一定做得到！

二、變化歷程之討論：無望中年男，重啟希望感，找到人生學習正向對象

M2 受刑人從 20 多歲到現今 40 多歲進出監獄超過 5 次，不僅家人對她早已放棄，M2 對自己的人生和未來，也充滿無力和無望感。從正念課程一開始就否定課程、否定自己，但每天仍會做專注呼吸來讓自己靜心和覺察情緒，讓不安情緒穩定不衝動；M2 也常做「光的祝福」正念練習來祝福自己和祝福父母。透過正念課程學習，原來對自己毫無信心的 M2，開始生出了稍有的自信。固有的負向想法開始改變，並為了堅定要離開毒友的誘惑，給自己出獄後的新方向~加入慈善團體當志工，這是過去的 M2 受刑人從不敢計畫的人生。有了新想法，找到新生活，是新人生的開始。如果 M2 受刑人可以持續在正念練習上，在監獄中先練好正向思維，再次賦歸社會就能迅速接軌新目標和新生活。

卡巴金博士強調，「正念是種生存態度，以不斷練習的方式培育正念，更應以生命必須係於正念的態度來看待它。」而志工老師們的善念與慈心關懷，重啟 M2 受刑人的人生希望感；連結是一個人身心健康的最基本要素。當我們感覺到與若干人事物有所連結時，這樣的連結就會讓我們立即對「活著」產生一種意義感。如果自己都無法和自己有所連結，長期而言是不可能和他人有滿意的關係。你愈能提升與自己的關係品質，就愈能提升與他人的關係品質（黃小萍、胡君梅譯，2013）。

M2 受刑人自 20 歲開始不斷進出監獄至今已近 50 歲了，自卑、脆弱與羞愧對人生

幾乎不敢再抱存任何希望。Brene Brown Ph.D.(2013)的研究，收集全美國數以萬 18 ~ 87 歲各類男女的故事，發現我們都會怕自己不夠好和羞愧，更有許多人害怕真實的自己被別人看見。其研究中提到，在逐步認識自己的過程中，要能溫柔善待自己，擁抱自己的軟弱和脆弱(洪慧芳譯，2013)。勇敢面對自己的陰暗面和展開脆弱，才能贏得真正的自心和力量。過去，M2 受刑人一直逃避自己的人生，乾脆無奈又無力地自我放棄；透過靜坐等正念練習，回到自我覺察和內心平靜，誠實面對自己的內心害怕；被志工老師真誠全然接納後，M2 也開始接納和不再批評自己，不再懊惱過去，也提升了對自己的慈心。在近期科學研究顯示，正念修習對生命有正面影響，以及腦部杏仁核和前額葉的實際變化；也顯示靜坐時，大腦中快樂、同理心和慈悲等正面情緒有關的區域有活化變化。

Dr.Kabat-Zinn 在《正念的感官覺醒》一書中也提到，經由正念禪修，學習留意我們的想法與情感的流動，開始在內在領域重新建立或強化連結的過程。這樣的注意力培養我們與生命的熟悉與親密，而所謂的生命以我們稱為身體與心智的層次呈現出來，深化並強化我們時刻於生命中開展的一切關係、幸福與安適感(丁凡等譯，2014)。

陸、總不專注男 (M6 受刑人) ~ 控制衝動情緒，快樂加分

M6 受刑人 40 歲，單身；進出監獄 5、6 次，明年出獄；竊盜、吸毒。喜歡喝酒。不太會寫字。曾做過很多職業，如汽車美容、水電、建築、鋪柏油等等，入獄前工作是汽車美容，在監獄中沒有上過任何課程，期待學習正念可以情緒控制。

一、正念課程，開心快樂

M6 受刑人從課程一開始就總是無法專心上課和做正念練習，尤其是三分鐘專注呼吸，當大家都閉眼靜心，專注在呼吸一吸一呼間，M6 總是東張西望的觀看，助理教師們也注意到 M6 此行為現象，經討論後一致決議不批評、不強迫也不勉強 M6 參與正念練習，接納 M6 在正念課程中如實的狀況。M6 也常在課程進行中和左右學員說話、抬槓或提出問題詢問教師群。

就在第 4 次的正念課程情緒管理單元中，M6 分享了自己來上正念的感覺…

…比較快樂，真的，心也比較平靜不會亂想。(3.M6-02)

原來總不專注的 M6 受刑人，其實在晚上 7:00 ~ 8:00 禁語時間中，過去總是坐著胡思亂想，現在就做專注呼吸練習，M6 說自己現在臉不一樣了，比較會笑。(3.M6-03) 也比較能控制自己火爆的情緒，這對 M6 來說這是很不容易的事。

…情緒管理。之前我會一直想一直想、一直卡一直卡，連同學都跟我說不要再想了，甚至我會暴力 K 他。現在人家了惹我，我會當作沒聽到，把心靜下來就好了。有差別歐！（笑）
我現在比較開心，每次來上課就覺得很開心。(焦.M6-03~05)

M6 說在上正念課前，就一天過一天，脾氣上來時，就想找人單挑；上正念課之後，可以讓他走向正面的那一面，遇到什麼事就會先停下來深呼吸，一遇到事情....不要發脾氣，要練習！（焦.M6-06~08）

二、希望出獄後孝順媽媽，踏實生活

過去 M6 受刑人與姐姐、媽媽同住，但與家人感情不太好，幾乎都在外面工作；他很害怕媽媽哭，只要媽媽一哭，他什麼都答應。在第 7 次正念課程「五指感恩」練習和第 10 次的「生命故事，重新書寫」單元，M6 開始思考出去要乖一點，脾氣要改一點，因為爸爸不在了，想要好好孝順媽媽。M6 快可以報假釋了，此時的 M6 心中突然開始計畫著出獄的事；

之前我媽說有工作就好，不會要我去幹嘛幹嘛，我媽說你回來做就好，再繼續做汽車美容就好了。我現在覺得我還可以在旁邊擺個小吃攤、賣飲料，如果汽車美容沒有生意的時候還可以兼著做。（焦.M6-08）

M6 若有所思的說著，讓同小組的其他受刑人們驚訝地說不出話來，因為平常的 M6 可能因為長期吸毒的腦傷，偶而說話岔題或答非所問；更讓小組的助理老師內心激動感動著 M6 想法和情緒的改變。

三、變化歷程之討論：上課不再東張西望，專注正念練習

M6 受刑人從第一次上課到第十二次，正念練習時 M6 總是東張西望的觀看，幾乎無法靜心參與，加上 M6 也常在課程進行中和左右學員說話、抬槓或提出問題詢問教師群；雖然如此，但看到火爆脾氣的 M6 受刑人因專注呼吸的覺察，在情緒上得到平靜和

快樂；也開始正經地思考計劃著出獄的具體且踏實工作和孝順媽媽。更令大家高興的是在最後結業式中，M6 居然閉眼靜心投入專注呼吸練習而且非常莊嚴；M6 受刑人說，起先不知道正念是什麼，隨著課程讓自己情緒有所改變，笑容有較多，也會想正當的去工作賺錢，讓生活穩定。

Hölzel 等（2011）研究顯示，正念為注意力調節、身體覺察、情緒調節與自我觀點改變等四要素。而 Tang、Hölzel 與 Posner（2015）則將正念歸納為注意力調節、情緒調節與自我覺察。Machado 等（2015）則提出，自我看待生活事件的觀點為快樂的重要關鍵；所以若要增加個體快樂與促進心理健康，可從個體的內在因素介入，而正念療法可為此介入之一法。例如，正念可促進自我疼惜（self-compassion），而自我疼惜又與快樂呈正相關（Hollis-Walker & Colosimo, 2011）。Neff（2003）提出，自我疼惜的三項核心要素為(1)自我和善：在苦難或失敗時，對自己和善；(2)共同困境：視自己的經驗為人類普遍共存的經驗；以及(3)正念：客觀地覺察自身痛苦、想法和感受，而不過度認定之。自我疼惜有助提升情緒調節與因應，自我疼惜程度較高者，重覆思考、負面情感、憂鬱與焦慮情況較少（Barnard & Curry, 2011）。因此，當面對壓力或逆境時，正念練習幫助個體重新專注與覺察內外經驗對自我的影響，同時不予以批判，跳脫原本看待經驗的制約反應。此外，在腦神經科學上，Tang 等（2015）指出，個體進行正念練習時，前扣帶迴皮質（anterior cingulate gyrus）活動增加，使個體可控制注意力，維持冥想狀態。在情緒調節部分，正念會抑制杏仁核（amygdala），提升注意力與對負向情緒的適應性，並降低對情緒刺激的反應，達到心理平靜的狀態。自我覺察則是因後扣帶迴皮質（posterior cingulate gyrus）的預設模式網絡與腦島（insula）的活動增強，可改變個體自我參照與提升對當下經驗的覺察。此生理變化的證據，說明正念練習可使大腦區域出現諸多功能性變化，以及認知與神經大腦等相互作用的複雜過程，皆可能受到正念的影響。因此，透過正念的訓練，可降低負面情緒的強度與頻率，進而促進快樂。當對經驗有不同看法並賦予其意義後，自我疼惜與快樂將逐漸形成，進而強化心理功能(林玟華等，2016)。

第五章 研究結果與分析

本章透過質性研究為主，量化分析為輔來分析和說明，12 位男性受刑人參與「正念新生活」課程對其自我情緒管理、家庭關係、生活未來願景的影響。第一節 研究參與者在「正念新生活」團體課程學習前後變化之影響；第二節 男性受刑人在「正念新生活」課程學習之前後測問卷回饋和量化分析結果。

第一節 研究參與者在「正念新生活」團體課程學習 前後變化和影響

根據第四章 6 位研究參與者在「正念新生活」團體課程學習前後變化之歷程，研究者綜合歸納出表 5-7.1 來更清楚看出，在參與 6 週正念課程後對男性受刑人的變化歷程和生命意義。

表 5-1.1 參與正念新生活課程之男性受刑人之前後變化歷程一覽表

編號	課程開始前	課程中	課程結束後
M1 自卑小屁孩	自認是小媽的小孩。 自卑、孤單、放棄自己。 擔心爸爸的離世。	認真投入學習。 變搞話(台語)。 樂意分享。 嘗試每日正念練習。	1.認知改變，不再用框架綁住自己。 2.對人生不再消極，開始願意擴展人際交新朋友和計畫學習一技之長。

<p>M3 年輕氣盛哥</p>	<p>想藉著正念課學習，幫助自己。 寡言、個性內斂。</p>	<p>專心認真參與課程。 常常中途被打斷上課出公差。</p>	<p>1.和解、放下和前女友的怨懟。 2.與媽媽關係越來越談笑風生，也開始能體會和接受媽媽過去的打罵和想法、辛苦。 雖然刑期還有數年，已開始確立目標，著手計畫規劃。</p>
<p>M7 無家可歸弟</p>	<p>常與旁學員交談天，偶而上課不專心。 防衛心、不多言，對生活無目標，熱愛電玩，出獄後還是想玩</p>	<p>會專注上課，願意分享說話，正念練習少 說不出情緒感覺，與父母連結少。</p>	<p>1. 想法改變~ 改變生活方式，規律生活，好好工作。 2. 開啟情緒之門：終於了解父母對他的關心，也願意和父母說出內在情感。 3. 仍會想吸安。</p>
<p>M10 暴躁哈拉哥</p>	<p>愛說話和常抬槓。 脾氣暴躁、想學習控制情緒。</p>	<p>專心課程，偶會抬槓 每日會做正念練習。</p>	<p>1. 不再易動怒，會先深呼吸退一步想。 2. 開始想和孩子接觸，重新建立連結親子關係。</p>
<p>M6 總不專注男</p>	<p>常與旁學員交談天、常岔題。 專注呼吸練習東張西望幾乎不參與。</p>	<p>漸漸投入課程，但常與旁學員交談。 專注呼吸練習仍然東張西望，不參與。</p>	<p>1. 專心參與課程 2. 學會情緒控管 3. 最後一次專注呼吸練習，終於閉眼參與練習。</p>
<p>M2 無望中年男</p>	<p>在課程中採觀望的態度。 在課程中最常說… “這無效啦”。</p>	<p>會專心上課，但偶會和左右交頭接耳。 有每日專注呼吸練習</p>	<p>開始認真計畫出獄後回家的事 1.要好好陪父母。 2.要加入慈善團體做志工 (找到好的陪伴資源，遠離毒友)。</p>

註: 此表由研究者自行整理彙編成。

總結：

從 6 位研究參與者的學習歷程之前後變化和上表中可以看到，在課程開始前，這 6 位受刑人幾乎都帶著自己原生家庭和生命歷程的背景進入團體課程，例如：自卑小屁孩 M1 受刑人的自卑和失落、年輕氣盛哥 M3 受刑人個性內斂寡言、無家可歸弟 M7 受刑人防衛不多言、暴躁哈拉哥 M10 受刑人無自信和哈拉打岔、無望中年男 M2 受刑人總嚷嚷“這無效啦”、總不專注男 M6 受刑人無法專注投入正念練習。6 位受刑人（以下稱學員）幾乎都帶著觀望態度進入團體課程中。到課程開始進行中的階段，6 位學員學習態度開始變成認真投入、專注上課和每天在生活中持續正念練習，讓各種正念練習深化到生活中。經過 6 週正念新生活團體課程結束的階段，看見 6 位學員的改變，例如：自卑小屁孩 M1 學員，不僅打破自我認知框架、轉念，想法就改變了，並重新看見自己、重新定義人生，也找回對自己生命的尊重，以及對即將出獄的未來有了目標（廚師和料理）與願景；也開始開啟心門，期待和家人改善關係。而年輕氣盛哥 M3 學員對情緒管理能力的提升，也重新找回渴望已久的母愛，並與舊愛和解、放手並祝福，更告別製毒人生，希望朝正當工作發展。無家可歸弟 M7 學員，從反省萎靡頹廢生活，轉而想改變舊有惡習，規劃健康規律的新生活方式；一向對情感和情緒無感覺的無家可歸弟也開始感受愛，想修復與父母關係。而暴躁哈拉哥 M10 學員從輕浮、愛打岔，也收斂起火暴脾氣，控制情緒，更被志工老師的愛與關懷的大愛態度感動，重新定義他的生命價值和意義；。

在短短六週，這 6 位研究參與者的前後之不同和改變，研究者找到並歸納出 3 項共同影響和改變點：

一、在情緒管理部分：

6 位皆有改善和提升，想法和行為也就改變了。M6 學員說來上正念課，他變快樂了，臉上有笑容了，也比較能控制自己一怒即發的暴脾氣；M2 學員則體驗到自己靜心和覺察情緒，可以讓不安情緒穩定、不衝動。

二、在關係連結部分：

6 位也皆有收穫，尤其以年輕氣盛哥 M3 學員影響最多，不僅放下與前女友的愛恨情仇，也和媽媽和解找回渴望的母愛；而自卑小屁孩 M1、M7 和 M10 學員則重新開啟期望與家人的愛。

三、在未來生活願景部分：

6 位大都有找到對其未來想法、目標和行動計畫。例如，自卑小屁孩 M1 學員找到對料理的興趣和能力；年輕氣盛哥 M3 學員已開始計畫出獄水產事業；無家可歸弟 M7 學員要建立新的生活模式，不再渾噩度日；暴躁哈拉哥 M10 學員不再逃避，有勇氣去面對擔負照顧女兒的責任；總不專注男 M6 學員開始正經地思考計畫著出獄後具體且踏實工作和孝順媽媽。而無望中年男 M2 學員無力的黑白人生，開始有色彩，他常做「光的祝福」正念練習來祝福自己和祝福父母，也開始生出了稍有的自信、固有的負向想法開始改變，並給自己出獄後的新方向~加入慈善團體當志工；這對無望中年男 M2 來說是過去不敢想的事，經過正念課程，人生開始有勇氣對未來出獄再有希望感。。

其中要特別提到的是自卑小屁孩 M1 學員，是 12 位參與正念課程學員中唯一一位無毒品前科之受刑人（竊盜累犯），因為當初獄方招募第五期正念團體課程之團體成員時，不同於過去僅限戒毒班受刑人報名，此次獄方初次嘗試開放給所有受刑人自願報名，這是不同於過去前 4 期的學員屬性。但也令人訝異的是，經過六週正念課程，在 12 位學員中，團體帶領人和 5 位助理老師皆一致認為自卑小屁孩 M1 學員受正念課程的影響和變化最多，尤其是自卑小屁孩 M1 過去對自我認知的僵化和框架，深深綁住自己無法解脫，也深深影響了他與重要關係人和其他人際的互動關係，還有對自己的生命價值和肯定的負向想法等等，在經過六週正念課程，自卑小屁孩 M1 學員，想法改變了，對事情的看法和解讀也變寬、不同了，焦慮減少人也放鬆了，自我肯定也增加，對未來也找到工作興趣…廚師，可以不用再以偷竊維生等等，最重要的是自卑小屁孩 M1 學員從自我放棄的人生之想法，轉變成“要賺回自己的尊嚴”很重要的自我信念。

綜合以上結果來看，透過正念課程，學習用正念新生活方式，來面對監獄中每一天的生活，讓人生都在和毒品追逐的毒品使用者可以增加自我關愛、接納度和心理彈性擴大，讓紛亂躁動的心因此平靜穩定，心定錨了，繼而生出力量面對無望黑暗人生，找到新看見和希望，提升其內心的希望感和正向思考能力。



第二節 男性受刑人在正念課程學習之前/後測問卷回饋 和量化分析結果

本節分二個部分，壹 是 12 位男性受刑人的前後測問卷調查和學習心得回饋；
貳 是量化分析結果表。

壹、 男性受刑人的前後測問卷調查和學習心得回饋

在課程尾聲，由「正念關懷協會」課程研究團隊設計提供質性研究/期末回饋單，邀請參與正念新生活團體課程的 12 位學員來完成前後測問卷調查，此問卷共八題。學員自評如下：

問卷調查一、圈選最符合您的感受與狀況

表 5-2.1

	非 常 符 合	大 致 符 合	普 通	有 些 符 合	不 符 合
1. 我覺得在正念課程所學對自己的情緒管理有助益	5	4	3	2	1
2. 我覺得在正念課程所學對自己的人際溝通能力有助益	5	4	3	2	1
3. 透過正念學習,我更瞭解自己	5	4	3	2	1
4. 正念學習讓我對自己未來的正向生活更有信心與願景	5	4	3	2	1
5. 我覺得自己能積極參與本課程,並自由與其他學員互動	5	4	3	2	1
6. 我對本課程的團體互動方式感到滿意	5	4	3	2	1
7. 我對正念老師們的上課風格與帶領方式感到滿意	5	4	3	2	1

1. 我覺得在正念課程所學對自己的情緒管理有助益

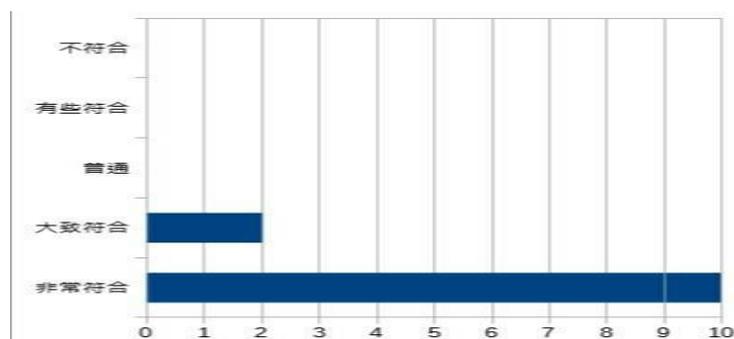


圖 5-2.1 「我覺得在正念課程所學對自己的情緒管理有助益」之統計圖

由上圖表可知，正念課程對於 12 位參與課程的男性受刑人中，10 認為非常符合，佔總人數的 83%；2 位認為大致符合；所以 12 位課程參與者皆認為正念課程對其情緒管理是有幫助。

2. 我覺得在正念課程所學對自己的人際溝通能力有助益

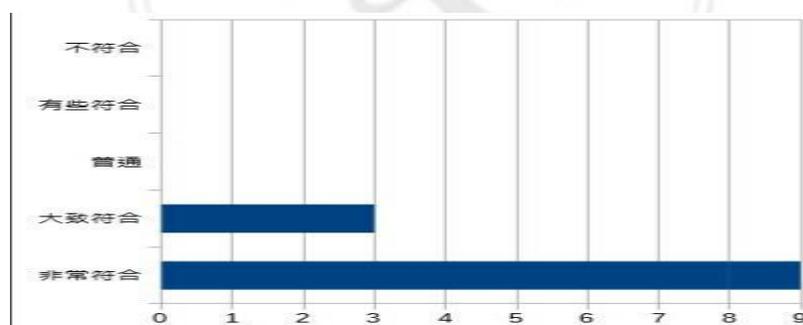


圖 5-2.2 「我覺得在正念課程所學對自己的人際溝通能力有助益」之統計圖

由上圖表得知，正念課程對於 12 位參與課程的男性受刑人中 9 位認為非常符合，佔總人數的 75%；3 位認為大致符合；0 位學員選不符合/有些符合/普通；12 位參與者皆認為正念課程對其人際溝通能力是有幫助。參與課程的 12 位學員幾乎互不認識，加上有各自的社會習氣和背景，所以團體初期是會有防衛心，因為正念教師群的真誠傾聽和一致陪伴，讓男性受刑人打開心門述說人生的苦和困境，以及同儕間產生出的相互支持，人與人間的溝通和交流就順暢了。

3. 透過正念學習,我更瞭解自己

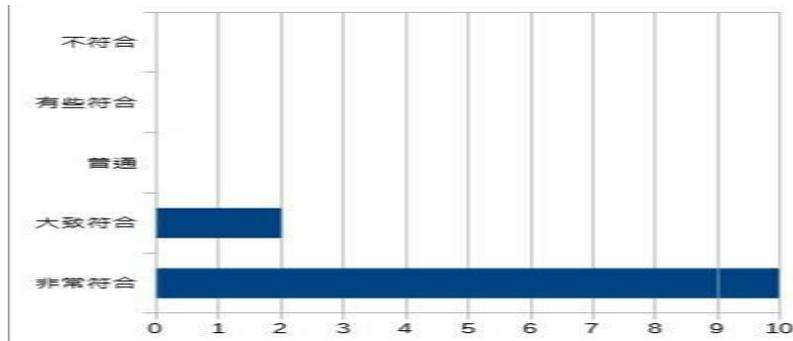


圖 5-2.3 「透過正念學習,我更瞭解自己」之問卷統計圖

由上圖表可知，正念課程對於 12 位參與課程的男性受刑人中，10 位認為非常符合，佔總人數的 83%；2 位認為大致符合；0 位學員選不符合/有些符合/普通；所以 12 位參與者皆認為參與正念課程後更瞭解自己。

4. 正念學習讓我對自己未來的正向生活更有信心與願景

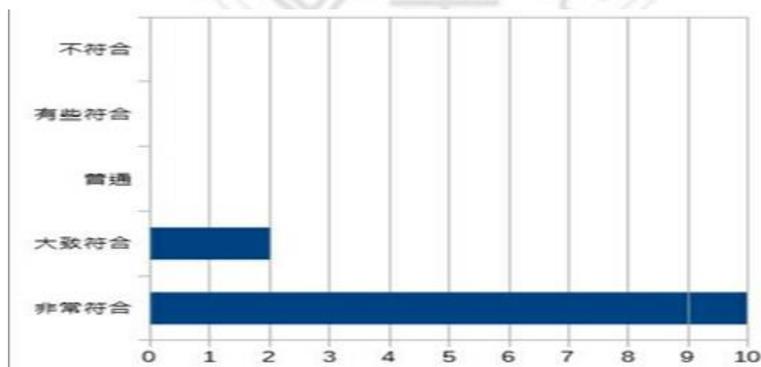


圖 5-2.4 「正念學習讓我對自己未來的正向生活更有信心與願景」之統計圖

由上圖表可知，正念課程對於 12 位參與課程的男性受刑人中，10 位認為非常符合，佔總人數的 83%；2 位認為大致符合；沒有學員選擇不符合/有些符合/普通。所以 12 位參與者皆認為參與正念課程後，對自己未來的正向生活有信心與願景。

5. 我覺得自己能積極參與本課程, 並自由與其他學員互動

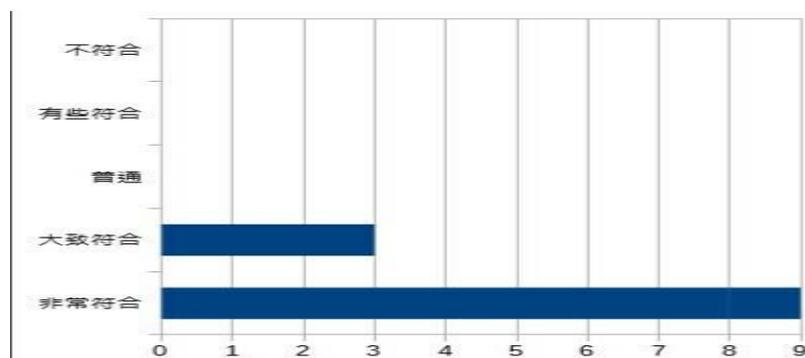


圖 5-2.5 「我覺得自己能積極參與本課程,並自由與其他學員互動」之統計圖

由上圖表得知，正念課程對於 12 位參與課程的男性受刑人中 9 位認為非常符合，佔總人數的 75%；3 位認為大致符合；沒有學員選擇不符合/有些符合/普通；12 位參與者皆認為自己能積極參與本課程，並自由與其他學員互動。

6. 我對本課程的團體互動方式感到滿意

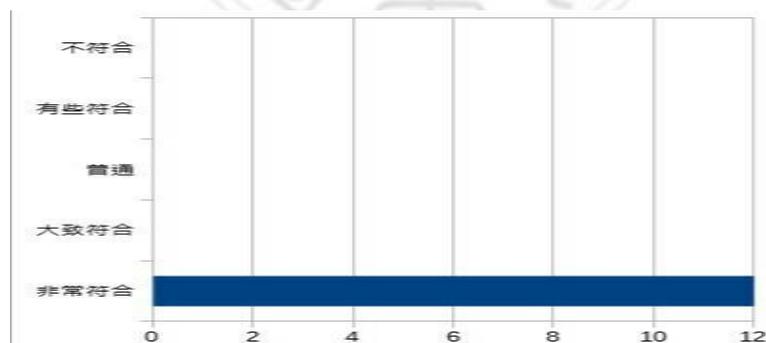


圖 5-2.6 「我對本課程的團體互動方式感到滿意」之統計圖

由上圖表得知，正念課程對於 12 位參與課程的男性受刑人中，12 位學員一致認為非常符合，佔總人數的 100%。由此可知，12 位參與者皆一致認為正念團體課程互動方式是感到非常滿意的。

7. 我對正念老師們的上課風格與帶領方式感到滿意

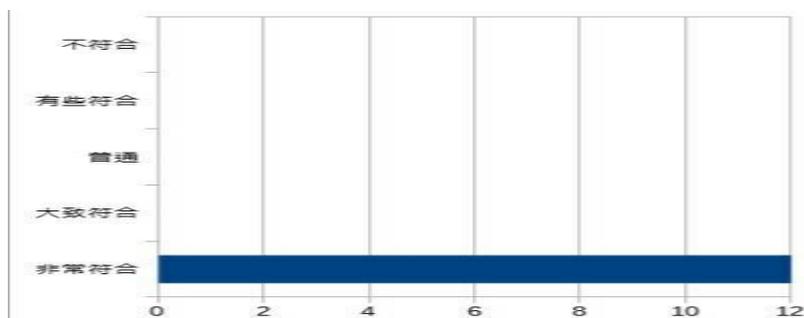


圖 5-2.7 「我對正念老師們的上課風格與帶領方式感到滿意」之統計圖

由上圖表得知，正念課程對於 12 位參與課程的男性受刑人中，12 位學員一致認為非常符合，佔總人數的 100%。12 位參與者皆非常滿意正念老師們的上課風格與帶領方式。

所以綜合此「問卷調查一」關於參與課程受刑人之感受與狀況的 7 個問題中，在(1)我覺得在正念課程所學對自己的情緒管理有助益、(3)透過正念學習,我更瞭解自己、(4)正念學習讓我對自己未來的正向生活更有信心與願景，這 3 個項目上，可以看到 12 位參與課程的男性受刑人中，10 位認為非常符合(非常滿意)，佔總人數的 83%；2 位學員是滿意的，所以全體 12 位學員皆一致認為是有幫助的。而對於(6)我對本課程的團體互動方式、(7)我對正念老師們的上課風格與帶領方式，這 2 個項目中，12 位參與者全數皆非常滿意正念老師們的上課風格與帶領方式，12 位皆一致認為是非常符合的。而針對(2)我覺得在正念課程所學對自己的人際溝通能力有助益、(5)我覺得自己能積極參與本課程,並自由與其他學員互動，這 2 個項目，12 位參與課程的男性受刑人中 9 位認為非常符合，佔總人數的 75%。

問卷調查二、正念練習中，我覺得最有助益的是：（可複選）

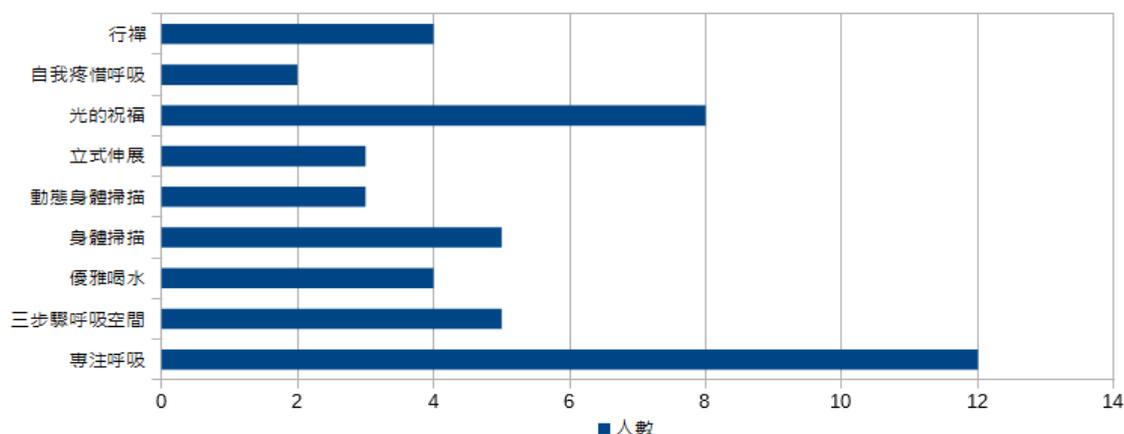


圖 5-2.8 「問卷調查二、正念練習中，我覺得最有助益的是」之統計圖

從表中可看出，最多學員練習的前三個正念練習，有四個：

（一）專注呼吸：

在參與正念課程的全體 12 位學員，12 位成員皆回饋在多項正念練習當中，專注呼吸對其本身最有幫助。許多學員都回饋在專注呼吸對他們的影響，

我在專注呼吸的時候比較不會亂想事情，身體也感覺比較平靜穩定。...比較不會那麼急躁，可以穩定我自己的情緒。還有就是煩躁變少了，也比較不會那麼暴躁(11.M7-01~02)。

...睡眠吧！我雖然已經進來關 3 年多，但還是要很久才能夠睡著，我還是很不好睡，會一直想事情外面的事情，很久才能睡著，那在做專注呼吸後，最近就比較好、很快就能夠睡著了，隔天精神也比較好。(12.M3-03)

透過專注呼吸練習，覺察自己、回到自己身上、情緒管理，改變自然發生。

有些學員則喜歡光的祝福，開啟了男性受刑人對自己的慈悲柔軟心，也開啟了對重要關係人的愛和原諒。原來放下、和解、祝福可以滋潤人的枯萎的心，重新找回愛人的能力。

(二) 光的祝福

12 位成員中有 2/3 的學員 (8 位) 認為光的祝福對其是有助益。學員分享光的祝福對他們的幫助，

光的祝福可以讓我常常想到自己沒有去站在別人的立場想。
(12-M1-02)。通常我都是祝福父親祝福家人。也讓我比較會注意身體，也會注意自己的想法，讓自己往好的方向去想
(12-M1-03~04)。

光的祝福之後想起我的前女朋友，她在我進來之後就跑掉了，我們已經講到要結婚在一起，那天光的祝福我就有祝福她，後來想到她就沒有那麼氣那麼重了，很奇怪那個放下比較多，我覺得不自覺、不刻意(焦-M3-12)。

(三) 身體掃描與三步驟呼吸空間

12 位成員中有 5 位學員認為身體掃描或三步驟呼吸空間對他是有幫助。喜歡「身體掃描」正念練習的學員分享了自己的感受…

在做身體掃描時，感覺很放鬆，沒有睡著，就是跟著引導語。
以前從來沒有這樣子的經驗，接下來會繼續練習身體掃描，很喜歡身體掃描(7.M4-01~03)。

問卷調查三、在本課程中，您有哪些深刻的學習體驗？

您最常作的正念練習是什麼？

表 5-2.2

M1	專注呼吸
M2	專注呼吸、3 步驟呼吸空間、光的祝福
M3	專注呼吸，專注練習更能專注，更能讓我控制情緒。
M4	光的祝福
M5	專注呼吸
M6	專注呼吸
M7	光的祝福、優雅喝水
M8	成功典範 DVD 讓我感觸很深厚，路是人走出來的，悔悟心增加許多。 另外還有專注呼吸、專注力互動遊戲，3 步驟呼吸空間、自我激勵。
M9	專注呼吸
M10	專注呼吸、動態身體掃描、自我疼惜呼吸
M11	專注呼吸
M12	五指感恩、專注呼吸、3 步驟呼吸空間、光的祝福、行禪

註：此表乃研究者根據團體成員的問卷調查書寫整理成表。

由團體學員的回饋當中，可以看到團體學員最常作的正念練習依然是「專注呼吸」練習，在 12 位團體學員中就有 10 位學員，此練習也是收穫和感受最多的正念練習。而「光的祝福」是學員第二喜歡和常做的，也有 4 位學員常練習。還有學員常做優雅喝水、行禪、五指感恩等。

學員們回饋著正念練習的收穫和感受….

…專注呼吸，會讓我把想法對過去的所作所為（後悔、自責）拉回來，自己慢慢地分析這裡是好、還是壞，要怎樣去改變不要再讓自己再走過去的路，讓自己變得有“選擇性”！（強調語氣）的選擇往後要走的路，不會再像以前先做再說，都沒有在想後面的結果。那行禪可以讓自己慢下來，讓自己在行進中慢下來，讓自己去想發生後、發生前這樣子做對不對，讓自己有選擇性的去看（焦.M3-10）。我不再像以前把自己封鎖住。（焦.M3-11）

我也是專注呼吸，就是要練習，讓身體力行成習慣，從日常生活中就要練習(12.M2-03)

我雖然已經進來關 3 年多，但還是要很久才能夠睡著，我還是很不好睡，會一直想事情外面的事情，很久才能睡著，那在做專注呼吸後，最近就比較好、很快就能夠睡著了，隔天精神也比較好…。以前覺得早上醒來都好像說不夠，現在 5、6 點起床就覺得睡飽了。（焦.M3-05）

我常著專注呼吸是因為躺著的時候就會想到以前的自己，心情就會比較起伏很大，就會用身體掃描可以讓我自己好睡一點。（12.M9-02）

學員一一回饋專注呼吸對自己的好處和改變，例如，可以把心靜下來、大腦不亂想、在想法上變正向、可以放鬆變好睡了、睡眠睡飽、睡眠品質變好了。

問卷調查四、在課程中與老師或同學的互動方式，您有何感覺？

哪些部分是自己所喜歡的？或不喜歡的？

表 5-2.3

M1	非常喜歡
M2	老師們上課都很不吝嗇，散發親切感，讓我很溫馨；和同學也互動熱絡
M3	都很喜歡，非常謝謝老師
M4	增加了我對自己的自信
M5	親切感
M6	帶我們互動
M7	互動過程讓歡樂、自信心漸漸恢復、有存在感，能建立自己心靈蛻變。
M8	開心的感覺。全部都喜歡沒有不喜歡。
M9	一開始當遇到自己心中有很多疑問時，透過老師的教育，讓我收穫良多，解開心裡很多事。例如：專注呼吸、身體掃描。
M10	喜歡玩專注力互動遊戲、可以互相傾訴心路歷程。 不喜歡太嚴肅、太正式。
M11	喜歡互相討論。可以再熱情一點
M12	老師都非常親切。大部分都蠻喜歡。

註：此表乃研究者根據團體成員的問卷調查書寫整理成表。

在這項調查中，學員們幾乎都喜歡和滿意在課程中與老師或同學間的互動方式，大多數學員認為老師群是溫馨、親切、互動熱絡和開心，有學員說增加了自己的自信、可以互相傾訴心路歷程、有學員回饋可以自由自在的互相討論交流，這些在監獄中是很難出現的，這也是正念課程與其他教化課程最大不同處，可以讓男性受刑人可以互相傾訴、交流人生心路歷程，也讓他們因長期躲在社會角落的負面自評，自信心漸漸恢復和有存在感，這些都是難能可貴、發自內心的回應。

問卷調查五、您覺得本課程對自己在服刑期間或出獄後的生活，

可能會有何影響？

表 5-2.4

M1	正向面對往後人生
M2	在遇到問題時能及時覺察自己的情緒
M3	更有力量與信心。遇到挑戰時更有力量面對
M4	了解自己情緒，讓自己更好
M5	專注、穩重
M6	讓我們知道做甚麼是要先想想是正確的、還是不正確的；我要往正確的方向走下去
M7	影響很多；增加自己的生活價值、意義、更有目標的向前看，往自己的願景夢想更加接近成功
M8	讓自己比較可以適時調整情緒
M9	會有影響。因為在還沒上正念班前，心中會有想法但有很多疑問，經過上課後，我的想法就有改變，對自己也很有幫助。
M10	時間匆促
M11	有影響；知道自己出獄後的方向
M12	管理自己的情緒

註:此表乃研究者根據團體成員的問卷調查書寫整理成表。

在此處，學員們一一寫出了正念課程對自己在現在或未來出獄後的生活的影響。有 4 位認為對自己情緒管理有影響，例如:覺察和了解情緒、調整和管理情緒。有 3 位認為有助於未來生活願景、價值的提升，例如:出獄方向、有目標、正向人生。有 2 位認為對自己的想法有幫助和影響，例如:往正確方向、想法改變。更有 1 位認為自己有了力量和自信 ~ 有信心力量面對挑戰。

學員們在課程結束後，認為自己要再積極些、強化自己的責任感、有的學員則認為更有力量和信心、出獄後的方向和想法的改變等，看見學員們對未來無論是情緒想法、目標和方向、自信、勇氣和力量都增強了。

問卷調查六、本課程共 6 週 12 次，您覺得本課程太長或太短嗎？

幾週或幾次較適合？原因是…。

表 5-2.5

M1	太短 / 課程半年~1 年。對上課認識越來越加深，對自我改變越有幫助。
M2	太短、課程太湊，有點跟不上 / 12 週或 24 次。
M3	太短；12 週 24 次，因為第 3 週才開始適應不抗拒。
M4	課程太少，因為真的很放鬆、無壓力。
M5	太短；12 週 24 次。
M6	覺得太短了，是否一星期 2 次；因為上課時比較放鬆自在開心。
M7	課程數太少，12 週 24 次較為適合，時間緊迫沒法多數了解吸收，施行適當反覆練習。
M8	太短，30 週 60 次；因為這樣學比較多，比較仔細。
M9	太短，想認識更多。
M10	太短課程太匆促，應以半年為限，每日上課就有可能達到更好的效果。
M11	太短了！如果可以把時間拉長，把細微的部分講得更清楚，就能更深入，效果一定更好，目標更明確。
M12	希望越久越好，可以從中學習一些東西。

註:此表乃研究者根據團體成員的問卷調查書寫整理成表。

幾乎 11 位在場全體學員都認為 6 週 12 次的正念課程太短了，學員們反應如果上課次數多一些，認識正念越加深，正念練習效果一定更好，對自我改變越有幫助，目標也會更明確，而時間太短、太緊迫沒法了解吸收正念。綜觀學員的這些回饋，可以提供課程研究團隊在未來課程的規劃再檢討和討論，讓正念課程可以對監獄受刑人更有實質的幫助和更扎實的改變。

問卷調查七、從 6 週 12 次的團體課程，我學到哪些？

在上完正念課程後，最想做什麼改變？

表 5-2.6

M1	改變以往偏差的想法。
M2	改變自己。
M3	學到控制情緒，更專注，退一步想。
M4	了解自己、增加信心、了解情緒，戒毒的心很堅定！
M5	專注 / 好好的上班。
M6	情緒管理，改變自己的生活方式。
M7	了解自己、覺察內心、周遭處境好壞如何隨時改變調適自己內心感受。正能量課程，能幫助我們導正正確思想，建構美好未來人生。
M8	控制情緒。 改變自己原本的心態，必須積極點、有責任感、脾氣好一點。
M9	專注呼吸、身體掃描、向左向右。 做好自己，讓家人快樂。
M10	因為太過匆促，學到的是正念訓練，但不怎麼很熟之，所以想做甚麼有點沒有方向和茫然。畢竟正念是一項給自己幫助和正能量，用訓練方式控制情緒、思考、判斷力。
M11	放鬆心情、專注呼吸。 更充實自己!更愛自己與身邊的一切人事物。邁向陽光!人非聖賢孰人無過，改變想法與一切環境生活!
M1	專注力、覺察力、意志力、抑制力

註:此表乃研究者根據團體成員的問卷調查書寫整理成表。

研究者在此觀察到學員們在上完正念課程後，多數學員學會情緒管理、專注、退一步想，這對受刑人來說是很重要的一件事，好的情緒管理，處理事情的方法比較會朝正向方向；有些學員想法上的改變；有學員心態便積極、有責任感；更有學員開始愛自己和身邊的人。多數學員經過正念課程練習和學習後，經過自我覺察對於瞭解自己和自我情緒管理的能力增加了，這對大部分男性受刑人來說是很不容易的事，也看到他們的想法不同了，態度就不同，也有了勇氣和信心，人生改變自然就發生了。

問卷調查八、對於正念課程與老師們，還有哪些問題想問，建議或

想說的話嗎？

表 5-2.7

M1	因為上課相處時間太短，對於老師們認知還在和諧，只能知道每一個老師都很努力的讓我們對於正念課程的加深與學習，真的很感謝每一位老師，如果日後，我真的成功走出自我的成績，那正念課程的每一位老師都是我成功的貴人。
M2	謝謝老師們在這段時間用心的教導，讓我們在冰冷的監獄也有溫暖
M3	老師，謝謝你們
M4	感謝各位老師們的辛苦，感恩你們，謝謝你們，祝福你們在未來的路上會更好更棒。
M5	謝謝老師
M6	謝謝老師們來教導我們，讓我們學會較多的正念想法。
M7	感謝各位老師們的無悔付出時間，來幫助我們、教導我們認識正念是什麼，從中發現自我內心善良的一面，幫助我們建立信心，相信自己是有能力的，可以從新向善，更加對未來有信心通過考驗，謝謝！
M8	老師，謝謝你們
M9	謝謝所有老師的教導，讓我的人生觀有所改變，包括個性上、想法都讓我有所改變。回歸社會後，步入軌道時，會想感謝所有老師
M10	問題是很多，但也是非常需要老師用正念方式引導方向及正面能量，讓我們都能人生美好。
M11	感謝各位老師的厚愛，讓我們這群社會邊緣人看到曙光。想問問題有很多，如能課後輔導或時間充裕一定會更好。
M12	非常謝謝所有老師帶領我們往好的方向走，給我們很多關懷。

註:此表乃研究者根據團體成員的問卷調查書寫整理成表。

第五期《正念療法》前後測分析與課程滿意度、學員實際感受之分析

本次分析分為三個部分，分別為：(一)學習成效自評分析、(二)課程滿意度分析、(三)《正念療法》實際感受分析，使用相依樣本 t 檢定與描述性統計進行分析。

表 5-2.8：學習成效自評分析表

題目	施測 時間	成對樣本統計量							顯著性 (雙尾)
		平均值	N	標準差	相關性	顯著性	t	自由度	
(1)我覺得我是個有價值的人	前測	7.50	12	2.468	.196	.541	-1.876	11	.087
	後測	8.83	12	.937					
(2)我能夠適度關愛照顧自己	前測	6.67	12	1.969	.715	.009	-4.525	11	.001
	後測	8.50	12	1.679					
(3)我覺得自己的人生有方向、有意義	前測	6.42	12	3.147	.513	.088	-2.886	11	.015
	後測	8.67	12	1.614					
(4)我努力維護自己的身體健康	前測	7.58	12	1.505	-.121	.707	-4.424	11	.001
	後測	9.75	12	.622					
(5)我努力充實自己的心靈生活	前測	6.25	12	3.251	.347	.270	-3.024	11	.012
	後測	8.92	12	1.311					
(6)我的正向想法與正向情緒程度多高？	前測	5.75	12	2.768	-.033	.920	-3.454	11	.005
	後測	8.875	12	1.3838					
(7)我情緒管理與壓力調適能力多高？	前測	6.67	12	2.387	.578	.049	-3.546	11	.005
	後測	8.67	12	1.231					
(8)我在剩餘刑期可適應環境、穩定過生活的能力多高？	前測	8.00	12	2.089	.439	.153	-1.449	11	.175
	後測	8.83	12	1.586					
(9)我對出獄後不再吸毒的自信心多高？	前測	6.80	12	3.938	.346	.328	-1.877	9	.093
	後測	9.00	12	1.633					
(10)我對出獄後不再犯罪入獄的自信心多高？	前測	8.00	12	2.558	-.060	.854	-1.400	11	.189
	後測	9.17	12	1.193					
(11)我對自己出獄後能找到正當工作的自信心有多高？	前測	7.92	12	3.175	.603	.038	-1.685	11	.120
	後測	9.25	12	.866					
(12)我對自己出獄後能發展幸福生活的自信有多高？	前測	7.50	12	3.606	.160	.619	-1.698	11	.118
	後測	9.25	12	.866					
(13)我目前每天抽幾支菸？	前測	6.50	12	5.633	.756	.004	0.000	11	1.000
	後測	6.50	12	5.143					
(14)我目前戒菸意願有多高？	前測	5.83	12	4.041	.873	.000	-2.237	11	.047
	後測	7.25	12	2.563					

由上述表中可知，在(2)我能夠適度關愛照顧自己、(3)我覺得自己的人生有方向、有意義、(4)我努力維護自己的身體健康、(5)我努力充實自己的心靈生活、(6)我的正向想法與正向情緒程度多高？、(7)我情緒管理與壓力調適能力多高？、(14)我目前戒菸意願有多高？，總共 7 題問題中具有顯著的差異，都是後測分數大於前測分數，說明正念療法在這七項自評中有顯著的提升。

其中，以前後測之平均值差距最多者(大於 2)之前五項，依序是：(5)我努力充實自己的心靈生活、(3)我覺得自己的人生有方向、有意義、(6)我的正向想法與正向情緒程度多高？(9)我對出獄後不再吸毒的自信心多高？、(4)我努力維護自己的身體健康、(7)我情緒管理與壓力調適能力多高？。顯示出對男性受刑人的人生意義和方向、管理自我情緒壓力、身體和心靈健康上、正向想法上，在短短六週課程後，對自己都有明顯的改變和增強，而進步最多的也幾乎是在正向內在思想和心靈方面。所以可以看出，正念課程的課程內容，在這幾方面對男性受刑人是有顯著的成效。

另外，(13)「我目前每天抽幾支菸？」的前後測之平均值差距為 0，顯示本課程此次對學員戒菸並無影響，這也是提供給課程團隊在課程設計上需要省思和改善的部分。

二、課程滿意度分析

表 5-2.9 課程滿意度分析之敘述統計表

	N	最小 值	最大 值	平均值	標準差
(1)您對本課程的內容與深度感到	11	4	5	4.82	.405
(2)您對老師們上課風格與引導方式感到	12	4	5	4.92	.289
(3)您對課程中同學與老師的互動方式感到	12	4	5	4.92	.289
(4)您對自己在這課程投入參與的程度感到	12	3	5	4.50	.674
(5)您對自己在這課程的整體學習收穫感到	12	2	5	4.67	.888
整體滿意度	11	4.60	5.00	4.87	.13484

*1 分為非常不滿意、2 分為不滿意、3 分為普通、4 分為滿意、五分為非常滿意

由上表可知，**整體課程滿意度平均 4.87 分**，五項題項皆有 **4.5 分以上**的高分，顯示出學員對正念課程的滿意度是高的，而且接近非常滿意。尤其又以「(2)您對老師們上課風格與引導方式」，和「(3)您對課程中同學與老師的互動方式」，兩項的平均值 **4.92**，幾乎接近五分為非常滿意，顯示學員對正念老師們的態度和與學員間的互動關係，都一致獲得學員的認同和滿意，這也是值得團隊高興的事，代表正念團隊懷著真誠和關懷的正念傾聽和陪伴的心，讓參與團體的學員們有接受感受到，並且相互正向流動著。

僅在「(5)您對自己在這課程的整體學習收穫感到」有一人覺得不滿意，這也提供日後課程團隊來思考和加強課程內容的建議。

三、《正念療法》實際感受分析

表 5-2.10 實際感受分析之敘述統計表

	N	最小值	最大值	平均值	標準差
1.我覺得在正念課程所學對自己的情緒管理有助益	12	4	5	4.83	.389
2.我覺得在正念課程所學對自己的人際溝通能力有助益	12	4	5	4.75	.452
3.透過正念練習，我更了解自己	12	4	5	4.83	.389
4.正念學習讓我對自己未來的正向生活更有信心與願景	12	4	5	4.83	.389
5.我覺得自己能積極參與本課程，並自由與其他學員互動	12	4	5	4.75	.452
6.我對本課程的團體互動方式感到滿意	12	5	5	5.00	0.000
7.我對正念老師們的上課風格帶領方式感到滿意	12	4	5	4.92	.289

*1 分為非常不滿意、2 分為不滿意、3 分為普通、4 分為滿意、五分為非常滿意

由上表得知，學員對正念療法的實際感受都有 4 分以上(大致符合)。其中又以第 1 題「我覺得在正念課程所學對自己的情緒管理有助益」、第 3 題「透過正念練習，我更了解自己」和第 4 題「正念學習讓我對自己未來的正向生活更有信心與願景」的平均值 4.83 看出幾乎學員是一致認為，參加正念課程後對其情緒、未來願景和自我了解上對自己的助益是幾乎非常肯定。而在第 6 題：「我對本課程的團體互動方式感到滿意」學員們更是都覺得非常符合。

第六章 研究結論、建議、限制與省思

本章旨在回應監獄男性受刑人在參與「正念新生活」團體課程後之認知、行為、情緒等變化歷程之呈現，來為本論文研究探討研究之結論、建議、限制和反思。本章第一節為研究結論；第二節為研究限制；第三節為研究建議；第四節為研究反思。

第一節 研究結論

根據第四章男性受刑人參與「正念新生活」團體課程之學習歷程和影響及第五章研究結果與分析，在本節做以下說明本研究之結論，來回應本研究之研究問題和目的。研究者將「正念新生活」課程對監獄男性受刑人生命意義之影響，用以下三點來作結論說明：

壹、透過正念的自我覺察，提升情緒管理之能力

男性受刑人透過正念課程與每天自己的正念練習，開展了自我覺察與專注力，也讓自己開始接觸和看見情緒、想法的改變和感受抒發；對事情的看法也不同了，於是面對情境和事情的態度也變得不同過去的血氣方剛。本研究結果發現，藉由專注呼吸等正念練習，多數學員開始學習自我覺察，甚至連細微處也都有注意到，真正體會活在當下的感受，進而在情緒和壓力有很大的放鬆、調適和幫助。有些學員是情緒覺察和情緒管理的部分，暴躁情緒逐漸放鬆進而行為也就不一樣；有些學員是因為情緒改變了，於是我負向想法也改變成正向、自信心增加；有學員則是變開心、笑容變多了。本研究結果

發現，藉由專注呼吸、身體掃描、行禪、優雅喝水等正念練習，讓同學們專注、放鬆，負性情緒也隨之改變，所以正念課程對學員的情緒管理是有提升的效果。

經過六週的「正念新生活」團體課程，把長期住在監獄、生活和行動失去自由的男性受刑人的心和注意力，從紛亂、無力、無望、躁動等，拉回到自己上，每天在生活中安靜 5-10 分鐘靜坐等正念練習來安安靜靜地和自己獨處，身體放鬆、自我覺察也提高，面對獄中起伏的情緒，可以安住內心而不隨境起舞，不再莫名地被情緒吞噬，接納當下的一切，好好與它相處，安在當下。進而自我接納、自我肯定和自信心的增加，不再批評自己，並且可以好好面對自己的一切，全然接受當下自己的狀態，開啟對自己的慈心。所以「正念新生活」課程確實提高男性受刑人自我覺察，提升情緒管理之能力。

貳、開啟感恩的心與力量 ~ 對其關係的影響

剛開始同學幾乎抱著觀望和懷疑，但在課程中正念教師對受刑人真誠互動和關懷，讓他們感受到被尊重，重新喚醒男性受刑人的內在柔軟心，讓過去諸多習氣的男性受刑人，一個個漸漸打開心門。其實研究者在課程團體中看到，平常我們在媒體上聽到或看到吸毒者都被稱作社會的敗類，其實他們內心跟我們一樣，他也是一個人，也是珍貴的生命和個體。在課程中經由「五指感恩」、「光的祝福」等正念練習，重新開啟了監獄男性受刑人塵封已久的自我關愛和祝福慈悲心，讓久未碰觸愛的關係重新連結，有了勇氣和希望來面對外在的人事物，更放下與和解了過去的怨懟。而這樣的正念練習是可以每天、持續的做，內在愛的能量就越能日漸增強。

Dr.Kabat-zinn 在《正念療癒力》一書中寫道：

經過多年的實踐正念，我愈來愈覺得正念的本質就是「關係」，即是我們與所有一切人事物的關係，這也包含與自己內在的心靈、身體、想法、情

緒的關係，甚至我們與過去的關係。而主要在於，我們要如何妥善地選擇並運用所有的關係以便使自己生活的每個層面，無論是與自己或者對他人，都活得健全完善、慈愛友善、智慧洞察（胡君梅、黃小萍譯，2013）。

本研究結果印證了卡巴金博士之言，透過「正念新生活」團體課程，對男性受刑人之關係影響有二，一是當男性受刑人和自己的關係連結～不再批評自己、也不自責和後悔過去，情緒穩定了，心情就放鬆和開朗了。二是和重要關係人關係重新連結～開啟慈悲心，促發男性受刑人祝福自己、也祝福家人，期待關係的修復和連結。又因著正念老師的真誠、正念傾聽和接納，讓男性受刑人感受到失去已久的被尊重和被關愛，於是雙方關係從陌生，到打開心門，在短短六週變成親切、開放，並且笑容增加，快樂開心，提升幸福感；使得男性受刑人對自己更自信的面對未來人生。

叁、告別渾噩過去，開始有正向未來願景、希望感和動力～對其生活未來願景的影響

結束正念課程後，男性受刑人對自己未來的人生有了不同的想法。一直對自己人生無望又無力的 M2 無望中年男，終於找到出獄後人生正確的方向；M1 自卑小屁孩不再被自己的負向想法框住，開始願意接觸人並找到工作方向來安頓自己身和心；M3 年輕氣盛哥看見過去自己錯誤的價值觀，開始對出獄事業有了正確的目標和計畫，並放下過去和媽媽的恨，和解找回愛；M10 暴躁哈拉哥走出對自己的悔恨，重新詮釋自己生命的價值和意義。根據以上多位研究參與者的分享和認知改變，本研究結果發現，監獄男性受刑人對過去人生的自責和後悔後所產生的未來人生無望感，在參加正念新生活課程後，普遍都有大大的提升。總括，正念課程帶給男性受刑人的助益有放鬆、快樂、停止負面思考和勇敢面對人生。從另一面來探討即是男性受刑人對自我的接納，勇氣和力量自然而生，改變就開始了。

肆、「正念新生活」團體課程對男性受刑人之整體影響

根據以上的三點研究結論、前後測問卷調查結果和文本分析中，參與正念新生活團體課程之男性受刑人的學習影響評估，總結如下四點：

- 一、練習自我覺察、提升控制情緒能力。
- 二、找回自我關愛和愛人的力量，強化安全依附關係連結。
- 三、開啟希望感和自信心，降低對人生的無望感和無力感，未來不再黑暗。
- 四、戒菸對某些學員仍有困難。

參加此正念課程的男性受刑人，有些有家庭的支持，有些則無。例如，M1 受刑人自卑認為自己是小媽的孩子；M2 受刑人一生因毒品進出監獄多次，多以監獄為家，家人早已放棄，而 M2 自己也無力感的放棄自己；M3 受刑人則是從小被母親無緣由亂打而逃離家，誤入歧途，18 歲就用販毒來自認賺大錢，20 歲被抓入獄刑期 8 年多，整個人生青春精華都要在監獄中度過，讓 M3 後悔不已；M6 受刑人雖有媽媽姊姊支持，卻因火爆個性而與家人不合，無惡不做；M7 受刑人自小輪流在父和母的重組家庭中長大，無根無歸屬感，情緒更是被封閉，故沉浸在毒品和電動手遊世界來麻痺自己，逃避現實生活中的孤單寂寞；M10 受刑人常年跟在老大身邊，也多次進出監獄以至失去雙親、妻離子散…。每位男性受刑人都有一部自己的人生故事，道不盡的無奈和悔恨，也更因為一次吸毒，終身戒毒，被毒品的魔咒緊緊箍住，無法掙脫；男性受刑人報名法務部矯正署計畫和安排的「正念新生活」團體療法，其實他們的內心深深地隱藏著對自己的人生的一絲希望和期待，期待生命的改變、期待愛和關心陪伴。如何將正念帶入日常生活中，鍛鍊正念心肌肉、拔除大腦舊迴路，建立新的思考模式和選擇正確方向，重新翻轉人生，開始人生新生活。

關於第四點「戒菸對某些學員仍有困難」，根據在課程結束後問卷調查中顯示，本正念課程在此團體參與課程學員們來說，對其戒菸影響並不大。

卡巴金在正念療癒力一書中說到，面對苦樂交融的人生，意味著能觸及我們生而為人最深層最美好的內在，在自己裡面發現最人性的一面，以及與所有層面的自己和平共處。.....學習擁抱痛苦和艱難：與其任由生命的風暴奪走希望與力量，不如讓風暴教我們如何在變動甚至是充滿痛苦的世界中生活，成長與療癒，並藉此強化自身的力量，我們學習以嶄新的方式看待自己與世界，以嶄新的方式和自己的身體、思緒、情緒、想法和平相處，學習在維持身心平衡時，也多對自己與所有事物笑一笑（黃小萍、胡君梅譯，2013）。



第二節 研究限制

研究者為後續課程進行和發展，以及讓受刑人學習正念更有效益，從研究限制方面提出下列幾項看法，分別為課程內容範圍、研究場域、研究方法等三個面向來說明。

壹、本研究正念課程內容範圍之限制

本研究採「正念新生活」課程應用在監獄男性受刑人之戒治處遇；此課程大綱主要採用正念減壓 MBSR 和正念認知 MBCT 的課程內容，沒有再加入心理學或其他元素的內容。目前在全世界正念已延伸出多方面的主題和練習，讓有心學習正念者可以無時無刻操練正念生活；如果針對在男性受刑人在身和心方面再增加多元正念課程內容來輔助，也可以讓正念練習有不同面向的呈現和課程內容變化，例如正念自我慈悲（Mindful Self-Compassion，簡稱 MSC）。

貳、研究場域之限制

在研究場域之限制部分，由於本研究團隊是接受法務部矯正屬各監獄的邀請，所以課程施行和研究場域都以監獄為主，而監獄管制森嚴，只能被侷限在密閉團體教室中，所以有些正念練習和體驗活動，會因監獄的規定而無法進行，例如無法在戶外進行或做大動作的活動等；再加上課程週數有限無法再延長，也無法利用社群網路來作課程後的討論或每日正念練習的討論、回饋分享..等，來幫助受刑人在每日生活中持續不斷地正念練習，落實正念新生活。另外，各監獄都有其教化獨特性，所以本研究無法說明和核對其他監獄之正念課程參與者是否有相同的經驗和歷程變化。

參、研究方法之限制

本研究採質性研究為主，著重在探討研究參與者的主觀感受和經驗，故研究方法之限制無法涵括所有參與正念課程的男性受刑人，只能擇六位研究參與者，來討論其主觀的學習經驗、感受和變化，所探討的研究結論無法客觀推論其效度。加上質性研究的資料蒐集的部分已訪談為主，因此在資料分析的呈現較為主觀與個人經驗，缺乏較客觀的科學數字；若未來有志研究監獄正念團體療法主題，可以增加生理或腦科學方面的研究工具，以利提升研究的客觀性。



第三節 研究建議

依據研究結果，本研究提出以下數點建議，以利後續課程的帶領和研究，讓後續正念課程之團體帶領人和助理教師群的方向更具體明確。研究建議，如下：

壹、關於未來課程和研究之建議

一、加長課程週數

根據參與課程之受刑人的期末課程調查和回饋當中，幾乎所有的團體成員都一致認為一週一次，每次一天，連續六週的正念新生活課程時間實在太少，對正念的了解和正念練習的體驗都不夠，若可以延長週數到 12 次，讓正念的精髓和正念練習可以深植入男性受刑人身體感受和心理層面中。習慣養成需要時間，有了持續不斷的好習慣、自我覺察和正面的人生態度，受刑人的人生才能擺脫舊惡習，轉向用心生活的新人生。

二、調整課程大綱 ~ 毒癮與戒毒問題的探討

在主流社會中，MBCT 和 MBSR 的課程內容並無針對毒癮和戒毒者的需求和設計，但目前在全世界將「正念」課程帶入監獄運用在受刑人身上，有不少團體正在努力且持續在做。目前正念關懷課程研究團隊所設計「正念新生活」的課程大綱中，也是經過多次修改來為毒品受刑人量身設計；但限於課程僅六週，課程重心主在覺察和認知，所以對於戒毒和毒癮的部分無法多做著墨；如果課程可以再多增加堂數，來多增加陪伴毒品受刑人深入內在來探討毒癮和戒毒，相信對即將出獄的受刑人是更有確實和實際的幫助。

貳、對後續監獄男性受刑人之「正念新生活」課程之帶領人和

助理教師群之建議

一、團體帶領人 ~ 課程主題的掌握和時間控制

由於課程週數僅六週，而每一個要學習的正念練習對受刑人的生命影響都很重要，所以團體帶領人如何在有限的時間中，讓男性受刑人能夠確實和體驗正念練習變得很重要，加上正念練習後每位受刑人的感受分享，能夠引起團體成員的共學和共鳴，讓團體學習動能更有能量，團體凝聚力更強。所以團體帶領人如何不贅言、字字精準到位，對正念練習的精髓和團體氛圍的掌握就變得很重要。

二、助理教師群之正念課程專業培訓和人我界限

研究者建議每位參與正念課程之助理教師，都能接受完整正念療法的培訓後再投入監獄正念陪伴，這對受刑人的正念學習和助理教師自己的正念實踐都是有助益的；再者，日後隨時不間斷的自我正念生活練習和正念課程再進修都是需要的。

另外，研究者在課程結束後，反覆細細咀嚼每位受刑人改變的歷程和回饋。因為正念開啟的自我覺察，以及正念老師們帶著正念傾聽、真誠真心關懷與接納、全心支持和陪伴，無私的包容及付出，尊重每位受刑人的生命經驗，貼近他們的想法和感受，讓男性受刑人們感受到在過去人際中沒有出現過~人性的接納，重啟信心再給自己一次往前跨出的力量。但是助理教師們雖是懷抱著愛與關懷來助人，也需考量自身的能力與心理負擔，與受刑人間的人我界限和依附關係，需要符合監獄的管理和規定，透過課後團體督導來相互提醒和反思，用以清明智慧助人達到真正的慈悲。

第四節 研究省思

壹、研究者參與監獄男性受刑人之正念課程的深思感想

陪伴受刑人(以下稱呼為學員)是一件有挑戰的事，課程學員大多是監獄毒品受刑人，年齡從 20 幾歲到 40 幾歲，許多學員是多次入獄，他們不只要面對毒癮帶來的身心疾患，更要面對監獄生活困難，與出獄重返社會時的各種障礙，大多數在他們過去的生涯中，並非沒嘗試過戒毒，也不是沒嘗試以正當途徑生活，而是屢遭失敗，因此一再走上回頭路，在吸毒、戒毒、失敗、再犯罪、再回監的惡性循環歷程中，習得深深的無助感與絕望感。在監獄的這一段時間與同學的互動中，打破了過去研究者對男性受刑人的主觀想像，發現他們都不是十惡不赦的人，而是一群在人生路上走錯路、自卑、脆弱、沒自信、自我價值感低落，渴望愛渴望歸屬，需要被引導的人。他們大多本質善良、講義氣、單純、願為朋友付出，但不會分辨善惡、容易被利用；研究者認為他們是可教化的，只要有人願意真心聆聽、真誠陪伴、尊重、接納、不批判的對待他們，他們的改變是可以快速且有目共睹的。

從正念課程剛開始發現同學是冷漠觀望的，但在課程進行 2 週後，看到沒有動力且抗拒的同學，在課程中漸漸放下防衛、願意說出心裡話、變得投入認真，讓研究者確信以正念來影響同學是一個正確的方向。看到受刑人開始會運用正念練習在他們的日常生活中。例如，在點名時刻練習「專注呼吸」，改變了以往等待點名時的煩躁感；也會在擁擠的睡眠空間中練習「身體掃描」，讓自己更能安住入睡。在被禁錮的煩悶中，用正念生活練習這樣簡單的方法，改善了當下在獄中的生活品質。在六週的學習之後，研究者看到幾位對人生放棄的同學，從課程初期都在旁邊觀望，但在課程後期慢慢地找到「希望感」，聽到同學說既然老師沒有放棄他，他就不能放棄自己，聽了真的很感動，正念的陪伴很有價值、很有意義。

學習正念可以讓自己停止反芻的負面思考，也從團體帶領人「不批判」、「全然的接納」的態度中，感覺到愛與歸屬。研究者認為這也是每位「監獄正念種子教師」志工老師們願意一直持續堅持地在正念課程幫助受刑人找回存在的價值與意義，其實種子老師們自己也感受到被需要的價值和付出的意義；讓愛與關懷和善的循環一直繼續。

正念有用嗎？正念不是要感覺更好，而是要更好地去感覺，正念著重家庭作業，每天練習，例如每天繼續進行身體掃描、正念呼吸練習、正念伸展…等等，每天記錄一個積極體驗和一個消極體驗，重點關注當時身體的感覺如何，心情如何以及當時大腦中的想法是什麼。正念，是一種時時刻刻不帶評價的覺察能力，也是一種落實活在當下的能力訓練，如何持續是學習正念很重要的一環。六週的正念課程是否足夠讓受刑人有充份足夠的理解及體悟？受刑人在獄中的環境是否適合正念的練習？正念能有效的改變大腦的迴路於受刑人的身上如何去證明？我想需要更多的課程的累積及科學研究數據的分析。但至少課程的每個當下，同學對正念課程當下的回饋，總是能感受到那一顆良知心的開啟。

Dr. Jon Kabat-Zinn 在正念療癒力一書結尾提到，「正念是一輩子的旅程。在這旅程裡，最終並未通往任何地方，只通往你自己的內在。覺醒知道總是在這裡，也是你隨時隨地可親近上路。」

貳、研究論文之撰寫歷程之困難與反思

從第一次接觸正念、感受正念對自己的影響、受監獄老師的慈悲心感動、參加監獄種子教師培訓、看見受刑人在正念課程的經歷和變化、到決定將正念對監獄男性受刑人之影響來做為論文研究，這一路都是因緣，深刻體驗了正念對生命覺醒的內在影響。

在研究初期，每週團體課程的進行，研究者專注聚精會神地投入團體活動中，一一觀察並詳細記錄每位課程參與學員的言語、外顯行為和表、學員間以及學員和志工老師間的互動交流，課程結束後的龐大資料整理和逐字稿的撰寫，累積出點點滴滴的課程歷程記錄，這是非常耗損體力的；加上面對繁多且龐大的收集資料、編碼、歸類和文本分析..等，讓研究者心生卻步偶而想放棄，還有因對質性研究不夠仔細深入研習了解，所以不斷在撰寫論文過程中跌跌撞撞與卡關。

幸好，在正念課程進行過程中段，12 位學員和 6 位志工老師的分享回饋是文本分析的精華重點，也是支持研究者繼續往前進的重要能量，看見志工教師群懷著大愛和慈心關懷，用尊重和同在正念傾聽，柔軟的陪伴著每位來到面前的受刑人，無論過去受刑人們做了什麼錯事、進出監獄幾次，志工老師們都不批評和接納，此時此刻專注和受刑人在一起，感動了男性受刑人的心，過去無論是自卑、自責、後悔或頹廢萎靡等，都因著正念的關愛，在課程中大家一起笑著，說到感動傷心處也一起落淚這些都是研究者在這漫長的研究路上，最滋潤心靈和精神的之處；每每聽錄音檔時，當下學員間的真誠情感交流和回饋，每句話和體悟，都是生命的領悟，讓研究者陷入深深思考探究中，是什麼原因讓這些學員們內在開始產生變化？生命最重要的改變和催化動力原因是什麼？而在每位男性受刑人在正念課程中的歷程變化，更是讓研究者訝異，所以在擇選研究參與者時，研究者難以取捨，因為每個生命故事和正念學習對其的影響都是獨特的且令人感動的，研究者貪心地想盡可能全部呈現，寫出每位受刑人的變化歷程，但礙於質性研究和聚焦，只好作罷。

走到研究後期，資料文本分析與撰寫過程中，研究者走進研究參與者的人生故事中，一一細細咀嚼其生命歷程和正念學習之改變。在時間壓力和撰寫低潮處，幸好有正念陪伴，研究者藉由身體掃描、行禪、優雅喝水和專注呼吸等正念練習，來幫助自己度過艱辛時刻，回到身體覺察，接納自己此時此刻的情緒感受，以及因長時間久坐而劇烈背痛的身體共存同在，不抵抗它也不恐懼它，感謝正念，提醒自己要如其所是的接納當下。也謝謝指導教授的溫柔耐心帶領論文撰寫，讓研究者在每次和指導教授的討論中，得到無限的支持和陪伴，得以堅持到底完成此人生重要任務。

參、「正念新生活」團體課程對監獄男性受刑人之重要性，和對未來課程發展、期待與願景

近年來毒品氾濫，充斥在社會各階層，甚至進入大專院校、國高中，對於國民生活安全和家庭造成多方巨大影響，形容動搖國本不為過。從每天的社會新聞報導中，幾乎至少有一案件是和毒品有直接或間接的關係而犯罪，造成社會民心不安，家庭破碎。於是，政府開始非常重視毒品問題，在 106 年提出「新世代反毒策略」並由防毒、拒毒、緝毒、戒毒 4 大區塊來規劃著手。於是在各方的投入和努力中，有了各種課程設計和治療在監獄戒毒班應用，而「正念療法」就是其中一項，且在戒毒學員身上看到成效。

嘉療成癮暨司法精神科主任李俊宏在 107 年表示，毒品、毒癮年輕化已是目前新趨勢，新興藥物如咖啡包等有些摻入安非他命，導致吸食者已成癮仍不自知，而海洛英有替代療法，但其他二、三、四級毒品卻沒有，加上成癮患者其實多半因生活、情緒或壓力等因素讓成癮問題一再復發，因此單就藥物問題處理很難以根治。推廣「正念預防復發」療法，讓患者專注現在和接納自我從內在去瞭解自己為何會成癮的根本問題，透過

系統化訓練學會衝動控制等，研究院內 300 多位患者，有近 7 成經追蹤 1 年都未再毒癮復發，是目前戒癮的新選擇。

研究者參與正念關懷學會在台南第二監獄進行的「正念新生活」團體療法前後 3 期，看見也深深體會到參與課程之受刑人的改變，以及學員也回饋正念課程有別於其他戒毒教化課程，不是藉由宗教力量規勸或常用教化方法，正念療法是讓毒品受刑人從想法和內在徹底的改變。讓研究者驚訝在短短六週正念課程中男性受刑人的變化，也讓研究者真正體驗到正念療癒力的力量，期許本研究能幫助後續研究者和支持正念治療團隊繼續堅持初發心，也希望能有更多習修正念生活者能一起加入監獄「正念新生活」課程團隊，不僅將正念與在日常生活中，幫助自己，也幫助監獄毒品戒毒者，讓正念戒毒在監獄持續發光發熱，幫助更多戒毒者生命的重見光明，開啟新人生；讓一次吸毒、終身戒毒的毒友可以真正擺脫毒品的殘害，讓其家人可以安穩生活，讓毒友家庭可以重拾健康、正常的家庭關係，進而讓社會可以平安祥和。

參考文獻

壹、中文部分

- 王祐淇(2008)。毒品犯戒治歷程與方案分析之研究：以臺灣臺南監獄明德戒治分監為例。中正大學，嘉義。
- 江振亨(2011)。犯罪矯治團體諮商實務。諮商與輔導期刊，302，2-7。
- 江振亨(2003)。吸毒者用藥循環歷程之研究。彰化師大輔導學報(25)，25-26。
- 江振亨(2011)。戒治團體方案對受戒治人心理變項與再犯與否之成效評估研究。犯罪學期刊 14(2)，41-97。
- 江振亨(2003)。吸毒者用藥循環歷程之研究。彰化師大輔導學報(25)，25-6。國立彰化師範大學，彰化。
- 江建霖(2018)。新生活戒癮方案參與者之用藥經驗與有效戒癮因素之研究。中正大學，嘉義。
- 汪芬、黃宇霞(2011)。正念的心理和腦機制。心理科學進展 19，1635 - 1644。
- 李昆樺(2012)。我在內觀與戒癮之間打滾的這幾年—淺談內觀為基礎預防復發模。臨床心理通訊，(50)，2-4。
- 李昆樺(2018)。正念為基礎預防復發模式於藥癮個案之應用。中華團體心理治療，24(3)，20-33。
- 李燕蕙、陳慧女、許秋田、林明傑、宋瑞珍(2016)。監獄正念戒毒課程的教學理念與學習影響之研究。犯罪期刊，19(1)，92-127。
- 林鈺傑(2014)。助人者正念實踐歷程中的自我轉化經驗極其在助人行動中之運用。東華大學，花蓮。
- 林玟華、陳志軒、徐畢卿(2017)。正念在快樂與心理健康促進之應用。護理雜誌 64(4)。
- 吳麗珍(2010)。我國戒毒成效之後設分析。中央警察大學，桃園。
- 陳永宏(2013)。《慈經》與當代正念治療慈心禪之交涉。南華大學，嘉義。

- 陳爵亦(2019)。日照高齡者參與正念課程身心變化歷程之研究。南華大學，嘉義。
- 張芬芬(2010)。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。初等教育學刊，(35)，87-120。
- 楊士隆、戴伸峰、曾淑萍(2011)。台灣成人受刑人入獄前非法藥物使用之盛行率調查。犯罪學期刊，14(2)。
- 楊士隆、李志恒、謝右文、鄭元皓、林世智(2018)。新興毒品趨勢調查與防治對策之研究。刑事政策與犯罪防治專刊，19，37-55。
- 楊士隆(2015)。收容少年之非法藥物使用調查研究-以新北市、台中市、高雄市為例。犯罪學期刊，7(2)。
- 鄭存琪(2017)。正念課程慈悲滋長評估研究。南華大學，嘉義。
- 趙揚媛(2015)。正念減壓法專題學員學習影響之探究。南華大學，嘉義。
- 薄培琦(2014)。正念運用於宗教教誨之研究。南華大學，嘉義。
- 戴小凡(2012)。男性毒品犯人格特質與認知之研究-以法務部矯正署臺中監獄為例。國立中正，嘉義。
- 謝曉清(2018)。從正念減壓團體課程中探討正念對生命關懷向度的影響。佛光大學，宜蘭。
- 嚴健彰(2014)。成癮諮商與預防復發。諮商與輔導期刊，347，4-12。
- 衛福部(2016)。毒品戒治現況、問題分析與策進作為。反毒大本營。取自：
<https://antidrug.moj.gov.tw/cp-7-3645-1.html>
- 法務部矯正署(2017)。法務部矯正署「科學實證之毒品犯處遇模式」及「強化矯正機關攜子入監處遇措施合作方案」發表記者會。法務部矯正署。線上檢索日期：2019年12月10日。取自 <https://www.mjac.moj.gov.tw/4786/4963/4965/93583/>
- 黃詩晴(2018)。Google「正念領導力」全球搶學各大企業都引進的人才訓練課。風傳媒。線上檢索日期：2019年12月26日。<https://www.storm.mg/stylish/471988>
- 王立柔葉瑜娟(2016)。毒品成癮是一種慢性病。線上檢索日期：2019年12月20日。
<https://praatw.org/news/1902>

- 石世明(譯)(2015)。**找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法第二版**(原作者:Segal,ZV, Williams,JMG, Teasdale,JD.)。臺北市：心靈工坊。(原著出版年：2013)
- 石世明(2016)。**正念減壓 8 堂課**。台北市：天下生活。
- 石世明(譯)(2016)。**八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴**(原作者：SegalZ.V., WilliamsJ.M.G., Teasdale,J.D.)。台北市：張老師。(原著出版年：2014)
- 石世明(譯)(2019)。**正念幸福力**(原作者：Linda Lehrhaupt,Peter Meibert)。臺北市：遠流。
- 吳茵茵譯(2012)。**正念**。(原作者：Williams M.,Penman D.)。台北市：天下文化。
- 胡君梅(譯)(2013)。**正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己**(原作者：Kabat Zinn J.)。新北市：野人。(原著出版年：1990,2013)
- 陳如山、高旭繁、韓佩凌、張歆祐、李燕蕙(2015)。**幸福學：正向心理學觀點**。台北市：空大。
- 陳德中、溫宗堃(譯)(2013b)。**正念減壓初學者手冊**(原作者：Kabat-Zinn J.)。台北市：張老師文化。(原著出版年：2012)
- 游欣慈譯(2003)。**你可以不生氣**(原作者：一行禪師)。台北市：橡樹林。
- 雷叔雲譯(2012)。**減壓，從一粒葡萄乾開始**(原作者：Stahl,B.,Goldstein,E.)。台北：心靈工坊。
- 雷淑雲(譯)(2008)。**當下，繁花盛開**(原作者：Kabat-Zinn J.)。臺北市：心靈工坊。
- 雷叔雲譯(2014)。**愛對了：用正念滋養的親密關係，最長久**(原作者：一行禪師)。台北市：橡樹林。
- 黎士鳴(2013)。**放下執著**。高雄市：麗文文化。
- 劉乃至等譯(2010)。**是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量**(原作者：SegalZ.V., WilliamsJ.M.G., Teasdale,J.D., Kabat-Zinn J.)。臺北市：心靈工坊。

貳、西文部分

- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. doi:10.1037/a0025754
- Bowen, S., PhD; Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H., Carroll, H. A., Harrop, E., Collins, S. E., Lustyk, M. K., & Larimer, M. E. (2014) Relative Efficacy of Mindfulness-Based Relapse Prevention, Standard Relapse Prevention, and Treatment as Usual for Substance Use Disorders: *A Randomized Trial*. *JAMA Psychiatry*, 71(5), 547-556.
- Grant, S., Benjamin, C., Motala, A., Shanman, R., Booth, M., Sorbero, M., & Hempel, S., (2017) Mindfulness - based relapse prevention for substance use disorders : a systematic review and meta-analysis. *Journal of Addictive Medicine*. 11, 386-396.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227. doi:10.1016/j.paid.2010.09.033
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. doi:10.1177/1745691611419671
- Jennifer B. Michaels, (2007). Mindfulness Training and Relationship Satisfaction, *Psy. D. diss., PGSP-Stanford Consortium*, 2007, p. i.
- Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.
- Kabat-Zinn J. (2005). *Wherever You Go, There You Are : Mindfulness Meditation In Everyday Life*. London, England: Piatkus.

- Li, W. Howard, M. O. Garland, E. L. & Lazar, M., (2017) Mindfulness treatment for substance misuse: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 75, 62-96.
- Marlene Samuelson, James Carmody, Jon Kabat-Zinn, Michael A. Bratt (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal*. 87(2), 254-268.
- Marlatt, G. A., & Walker, D. D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(3), 211– 228.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment* (pp. 67- 84). Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Machado, L., Tavares, H., Petribú, K., Zilberman, M., Torres, R. F., & Cantilino, A. (2015). Happiness and health in psychiatry: What are their implications? *Archives of Clinical Psychiatry* (São Paulo), 42(4), 100–110. doi:10 .1590/0101-60830000000058
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. doi:10.1080/15298860309032
- Segal, ZV., Williams, JMG. Teasdale, JD.(2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: *Guilford Press*. *Witkiewitz, K.*,
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. doi:10.1002/jclp.20237
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. doi:10.1038/nrn3916
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindfulness way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.

附 錄

附錄一、錄音 (影)和拍照同意書

正念助人學會於法務部矯正署台南第二男子監獄開設「正念療法團體輔導」課程，授課期程為_____年_____月_____日始至_____月_____日止，共計_____週。為未來監獄正念種子教師培訓製作教學影片與紀錄片之用，將於每次授課時，進行全程錄影(音)及拍照，本會將遵守個人資料保護法之規定，依本會隱私權保護政策下，合理運用錄音、錄影與照片內容於學術影片之製作。

本人_____ 不同意 同意 接受「正念療法團體輔導」課程，於上課期間由正念教學團隊全程錄影(音)及拍照。

錄影(音)/拍照時間： 年 月 日至 月 日

攝影(音)/拍照地點：

同意人：

場 舍：

刑 號：

日 期： 年 月 日

附錄二、學員每週正念練習記錄表

第 _____ 週 練習記錄 繳交日期 _____ 呼號: _____ 姓名: _____

天	練習項目	練習時間	練習心得記錄	備註
一				
二				
三				
四				
五				
六				
七				

附錄三、正念療法團體輔導觀察記錄

2018 年 秋季 南二監正念療法輔導團體 初階

第 _____ 期 第 _____ 次觀察記錄

日期：_____年_____月_____日

時間：

上課人數：同學_____人；老師/見習生：_____人/_____人

記錄者：

課程大綱	課程內容	觀察與心得
一、 課前概況		
二、 課程進行		
四、會後討論：		

附錄四、團體督導及個人記錄表

南二監正念輔導團體

第____期初階班 第____次：團體督導及個人紀錄表

日期	年 月 日
紀錄者	
同學	
同學歷程	
個人歷程	
課程回饋	
團督歷程	

附錄五、質性研究訪談大綱

質性研究之焦點訪談大綱

正念關懷協會正進行〈正念療法課程〉之研究，希望了解學員們在此課程的學習狀況與意見，以作為改善未來正念課程之參考。謝謝您願意接受訪談！

1. 課程即將結束，在本課程中，您有哪些印象深刻的經驗？

在這課程所學到的，對您最重要的是甚麼？

2. 本課程所教正念練習，您最常練習哪些項目？對您有何影響？

3. 現在您覺得〈正念〉是甚麼意思？

4. 在上正念課程前，你如何面對處理自己的情緒？

上過正念課程後，對你的情緒管理有何影響？

5. 在上正念課程前，你與家人的關係是如何？

參與正念課程後，你對家人想法和互動關係是如何？

6. 參與本課程前，對你生活未來願景是什麼？

參與正念課程後，對你未來生活願景有何影響？

附錄六、團體學員期初問卷

第5期《正念療法》初階6週 期初問卷

課程日期：_____ 繳交日期：_____ 姓名 _____ 呼號 _____

正念關懷協會正進行〈正念療法課程〉之研究，希望了解學員們的學習狀況與意見，以作為改善未來正念課程之參考。歡迎您填寫本回饋單，本資料僅供未來學術研究之匿名使用，非常感謝您的支持。

下列主題，請您自評

0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
低-----中-----高

主 題	(0-10)
(1)我覺得我是個有價值的人	
(2)我能適度關愛照顧自己	
(3)我感覺自己的人生有方向、有意義	
(4)我努力維護自己的身體健康	
(5)我努力充實自己的心靈生活	
(6)我的正向想法與正向情緒程度多高？	
(7)我情緒管理與壓力調適能力多高？	
(8)我在剩餘刑期可適應環境、穩定過生活的能力多高？	
(9)我對出獄後不再吸毒的自信心多高？	
(10)我對出獄後不會再犯罪入獄的自信心多高？	
(11)我對自己出獄後能找到正當工作的自信心有多高？	
(12)我對自己出獄後能發展幸福生活的自信心有多高？	
(13)我目前每天抽幾支菸？	
(14)我目前戒菸意願有多高？	

附錄七、研究參與者 邀請函/研究同意書

《正念療法課程》研究參與者 邀請函

正念關懷協會正進行〈正念療法課程〉之質性與量化研究，希望了解學員們的學習狀況，以作為改善未來正念課程之參考。本資料僅供未來正念學術研究之匿名使用，所有練習記錄會以無法辨識個人身份之匿名方式處理，且絕對不會轉為其它用途使用。如果您願意提供練習記錄與生命故事，與小團體訪談、個別訪談，必能對未來監獄正念課程之改善有所貢獻，因此，誠摯邀請您提供寶貴的練習記錄、生命故事或接受小團體訪談和個別訪談，非常感謝您的支持。

研究者 官鴻珍 敬邀

《正念療法課程》研究同意書

本人_____參與「正念療法課程」，願意提供以下勾選的項目，作為正念療法學術研究之用。本人了解所有練習記錄資料、生命故事內容，小團體訪談與個別訪談，都會以匿名方式處理資料，不會呈現可辨識個人身份的資訊。如果提供練習記錄、生命故事書寫或接受焦點訪談和個別訪談後，本人覺得不妥，也可告知研究者，無條件去除有關本人的各項資料內容，在本資料出版之前，本人保有隨時中止資料使用的最後決定權。

因此，本人

- 願意提供所有練習記錄資料。
- 願意提供生命故事書寫資料。
- 願意接受小團體訪談。(課程第6週，分3-4小組進行)
- 不願意接受訪談，但願意在小團體訪談時，安靜旁聽，且不干擾訪談進行。
- 願意填寫許秋田心理師設計之前後測問卷。

學員簽名：_____

研究者簽名：官鴻珍

填寫日期：____年 ____月 ____日

附錄八、正念新生活課程 質性研究/期末回饋單

法務部矯正署台南第二監獄 正念療法團體輔導

正念新生活課程 初階 第5期 質性研究/期末回饋單

姓名：_____（可匿名） 日期：____年____月____日

親愛的夥伴，您好：

非常感謝您參與本次正念新生活團體輔導課程，希望課程內容與活動設計能豐富您的人生。為使下一次課程更臻完美，提供給學弟更好的學習，請您依本次參加課程的實際感受，提供寶貴的回饋與建議，以作為日後課程設計之參考，再次謝謝您！

一、請圈選最符合您的感受與狀況的數字

	非常符合	大致符合	普通	有些符合	不符合
1. 我覺得在正念課程所學對自己的情緒管理有助益	5	4	3	2	1
2. 我覺得在正念課程所學對自己的人際溝通能力有助益	5	4	3	2	1
3. 透過正念學習，我更瞭解自己	5	4	3	2	1
4. 正念學習讓我對自己未來的正向生活更有信心與願景	5	4	3	2	1
5. 我覺得自己能積極參與本課程，並自由與其他學員互動	5	4	3	2	1
6. 我對本課程的團體互動方式感到滿意	5	4	3	2	1
7. 我對正念老師們的上課風格與帶領方式感到滿意	5	4	3	2	1

二、正念練習中，我覺得最有助益的是：（可複選）

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 專注呼吸 | <input type="checkbox"/> 身體掃描 | <input type="checkbox"/> 動態身體掃描 |
| <input type="checkbox"/> 三步驟呼吸空間 | <input type="checkbox"/> 優雅喝水 | <input type="checkbox"/> 立式伸展 |
| <input type="checkbox"/> 光的祝福 | <input type="checkbox"/> 自我疼惜呼吸 | <input type="checkbox"/> 行禪 |

三. 在本課程中, 您有哪些深刻的學習體驗? 您最常作的正念練習是?

四. 在課程中與老師或同學的互動方式, 您有何感覺? 哪些部分是自己所喜歡的? 或不喜歡的呢?

五. 您覺得本課程對自己在服刑期間或出獄後的生活可能會有何影響? 請說明

六. 本課程共 6 週 12 次, 您覺得本課程太長或太短嗎? 幾週或幾次較適合? 原因是...

七. 從 6 週 12 次的團體課程, 我學到哪些? 在上完正念課程後, 最想做什麼改變?

八. 你會想介紹他人參加正念課程嗎?

會

不會

為什麼? 請說明

九. 對於正念課程與老師們, 還有哪些問題想問, 建議或想說的話嗎?
