

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

「監獄正念種子教師」參與培訓經驗之研究
—以戒毒受刑人正念課程為例

A Study on the Training Experience of
“Mindfulness-based Seed Teachers in Prison”--Taking
Mindfulness-based Program for Detoxification Inmates as
Examples

洪千芝

Chien-Chih Hong

指導教授：李燕蕙 博士

Advisor: Yen-Hui Lee, Ph.D.

中華民國 109 年 1 月

January 2020

南華大學
生死學系碩士班
碩士學位論文

「監獄正念種子教師」參與培訓經驗之研究
—以戒毒受刑人正念課程為例

A Study on the Training Experience of “Mindfulness-based Seed Teachers in Prison”--
Taking Mindfulness-based Program for Detoxification Inmates as Examples

研究生：洪千芝

經考試合格特此證明

口試委員：吳煥洲

蔣品如

李燕蕙

指導教授：李燕蕙

系主任(所長)：廖俊祿

口試日期：中華民國108年12月6日

謝辭

論文口試前夕，我參加的一個心理劇團體，特別協助我透過心理劇的演出，來為我加油打氣，並嘗試紓緩我焦慮緊張的情緒。經由導演的引導，我回顧完成論文一路走來的路程，藉由設景一一呈現他們的位置和象徵的意義，最後所擺出的圖像是一個三層而有開口的同心圓，在鏡觀中著實讓我非常的驚喜與感動，如果不是這個回顧與省思的歷程，我將忽視了這一路上原來有這麼多的支持力量，協助我完成論文的撰寫。因此，就藉由這個我在心理劇擺出的曼陀羅圖像，來致上我的感恩之情！

在圖像的最外圈，是我參閱過的許多文獻、博碩士論文，很感謝這些國內外的作者，由於你們的著作對我的啟發，令我能匯聚多方智慧，煉造出我這個新產品；而中間的一圈是三位研究參與者與指導教授。三位研究參與者，從接受訪談到之後的協助審閱，完全地開放經驗和想法，給予我全力的支持。在初稿完成時的審閱，不但耐煩地讀完冗長的文章，還為我逐字查出許多錯別字，他們所給予的不僅是訪談的豐富資料，更是研究歷程中帶來趣味、感動的精神動力，真的非常感謝！而指導教授李燕蕙老師則是這一圈的核心人物，是她引領我與正念結緣，並開始這個研究的起點，讓我展開監獄正念課程的探索之旅，進而結識了一群滿載愛心、熱忱的正念菩薩行者，而最後他們也成為了我的研究參與者。感恩燕蕙老師在論文的起點到終點這段時間，指導我、陪伴我一步步完成，尤其是認識了一個在「我的世界」不曾探知的角落，有人在實踐拔苦予樂的菩薩行，對我的啟發意義非凡！

來到同心圓的中心，是多年來佛教的信仰，透過這次心理劇的設景，我小心慎重地挑選出最華麗的布料、努力地擺成一個圓形，在操作的過程中，體會到在忙碌、散亂的日常中，常常覺得自己不是一個虔誠的教徒，但仔細地去省視生命時，原來祂已對我產生這麼大的影響！在導演的引導中，我站在這個設景的圓心，感受祂給予我的力量，沒錯！就是這種安穩、肯定和平靜的感受，我永遠可以在這裡找到支持和依怙，這一切是不用再以言語訴說的滿足！

口試完成，在書寫「謝辭」的當下，我可以再來幫這個曼陀羅的缺口補上一些東西：首先，感謝吳瓊洳教授和蔡昌雄教授在口試中給予我的寶貴意見，讓我更清楚研究中的缺失和脈絡不完整之處，讓我可以將論文的條理修正得更完整。此外，瓊洳教授看出我在研究中困惑、煩惱，提出的許多鼓勵、建言，給予我很多的信心，而昌雄老師提到他在我研究所的學習歷程中，從學分班時就認識我，到研究所的「final」他也參與了，見證了我這一段學習旅程，這番話讓我格外窩心、感動！在此，對兩位教授致上誠摯的謝意！

此外，研究所的學習歷程，是培養我長出做研究能力的重要功臣，感謝給予我許多指導的長珠老師、燕蕙老師、昌雄老師、增穎老師、原賢老師、青攻老師、慧開法師和永有法師，以及金潁老師和凱文老師，這一段學習旅程，因為有您們，我享受了一段精采的學習之旅。也感謝這一段陪伴我一起學習的眾多好友，鳳妤、琇雯、宗恆、建霖、佳穎、珮涵、瑜芳、威達、綠芸、爵亦、如雯、育英、晴容、子妤、妙玟等，還有許多共同修課、合作的同學，因為有你們，這段時光充滿愉悅、歡笑！

最後，也是最重要的，還是要謝謝我的家人，謝謝另一半振源，在初入學時還包紅包、寫卡片為我祝福，你的貼心是我難以趕得上的，總是給我很多感動！也謝謝兩個孩子翰平和榆茜，你們表達的「加油！」、「媽媽沒問題的！」、「好棒！」，這些鼓舞的話，很甜蜜！我都收在心裡了！也謝謝我的母親和婆婆，您們心疼我、怕我辛勞，但也鼓勵和支持我，我也感受到了。另外，也很謝謝弟弟光威和弟媳佳莉的協助和祝福。

若再回到那個心理劇的曼陀羅設景，我想這個圖像已變得更加多彩多姿了！這也要感謝導演宗杰出色的自發和引導。這一個 Ending，是很多很多的力量所聚集而成的，容我再次感恩，有您們真好！

千芝 寫于 2019.12.10

摘要

「監獄正念種子教師」培訓課程，乃是為了培育長期在監獄推廣正念課程的師資，所規畫進行的課程。本研究在於探討「監獄正念種子教師」參與培訓的經驗，以瞭解受訓者參與培訓的緣起與動機、參與各項培訓的經驗與感想、對「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現，以及成為「監獄正念種子教師」的展望。

本研究訪談三位受訓者，以敘事研究方法呈現生命故事並進行跨個案分析與討論，研究結論如下：

- 一、受訓者參與培訓的緣起與動機，包含從「正念」中獲益、認同課程理念以及利他的想法。
- 二、受訓者參與各項培訓內容之經驗與心得，包含：(一)課程有助於受刑人提升自我覺察、自我關愛與壓力調適能力，以及對未來生活的希望感與自信心，而「正念態度」是最重要的療效因子；(二)發現受刑人的言行態度受到過去經驗影響，與其互動應該正念傾聽、真心關懷；(三)需與受刑人持續連繫以延續正念的學習和情感的支持；(四)團隊討論著重在關懷學員，難以兼顧受訓者被督導的需求；(五)教學服務經驗的心得是以正念做最佳的準備，且從模仿老師的教學開始，漸漸能發展個人風格。
- 三、對於監獄「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現，認為正念療法可以幫助學員度過艱辛時刻；接納與關懷的態度，讓學員感受到情感的支持；在課程中強化學員的心理資源，協助他們發展生活新定向；課程多元活潑、學員有參與感，深受學員喜愛。
- 四、受訓者從培訓中獲得專業及心靈的成長，更堅定持續參與培訓的動力。成為「監獄正念種子教師」的展望為：肯定個人難行能行的勇氣，落實正念做最佳的準備，逐漸發展個人創意和擴大推廣正念課程。

關鍵字：正念、正念戒毒、監獄正念種子教師、監獄正念種子教師培訓

Abstract

The training course of “mindfulness-based seed teachers in prison” is designed for fostering teachers who have been teaching mindfulness-based courses in prison. The purpose of this study was to investigate the experiences of the teachers who participated the training course of “mindfulness-based seed teachers in prison” in order to understand their background and motivation, their experiences and impressions of participating the various kinds of trainings, their understanding and discovery of applying “mindfulness-based group therapy” course to drug prisoners, and their prospect of becoming a “mindfulness-based seed teacher in prison”.

This study interviewed three trainees, presented their life stories with narrative research, and conducted cross-case analysis and discussion. The conclusions were as follows:

First, the background and motivation of the trainees to participate the training included the benefit from learning mindfulness, the recognition of curriculum ideas and the thoughts of altruism.

Second, the experiences and impressions of participating the various kinds of trainings include: (1) the course is helpful for group members to improve self-awareness, self-care and stress-adjustment skills, and sense of hope and confidence on facing future life. In addition, “mindful attitude” is the most important factor of efficacy. (2) The attitudes and behavior of the prisoners were influenced by their past experiences. The prisoners need to be listened with mindful attitude and to be sincerely cared. (3) It is necessary to continuously provide prisoners the opportunity of learning mindfulness and the emotional support to them. (4) The team discussion focused on caring the group members but it is difficult to simultaneously satisfy the needs of the trainees to be supervised. (5) Teaching experience suggested that the best preparation

should be based on mindfulness and started with imitating teacher's teaching followed by gradually developing personal style.

Third, the understanding and discovery of "mindfulness-based therapy group guidance " course applied to the drug prisoner suggested that mindfulness therapy could help the members to get through the difficult times; the attitude of acceptance and care for the members led to their feeling of emotional support; the strengthening of the members' psychological resources by the course helped them develop new life orientations; and the diversity and vivacity of the course made the members have a sense of participation and deeply attracted the members.

Fourth, trainees obtained professional and spiritual growth from the course and further strengthened their motivation to continue participating further courses. The vision of becoming a "mindfulness-based seed teacher in prison" was the identification of individuals' courage to overcome any difficulty, the implementation of mindfulness for best preparation, the incremental development of personal creativity and the expansion of promoting mindfulness courses.

Keywords: mindfulness, mindfulness-based detoxification, mindfulness-based seed teacher in prison, The " mindfulness-based seed teacher in prison " training course

目錄

謝辭.....	i
摘要.....	iii
ABSTRACT	iv
目錄.....	vi
圖目錄.....	ix
表目錄.....	x
第一章、緒論.....	1
第一節、研究動機.....	1
第二節、研究背景.....	4
第三節、研究目的與研究問題.....	9
第四節、名詞界定.....	10
第二章、文獻探討.....	13
第一節、正念療法.....	13
第二節、監獄毒品犯戒治相關研究.....	22
第三節、監獄正念種子教師培訓.....	30
第三章、研究方法.....	46
第一節、研究取向與方法.....	46
第二節、研究流程.....	48

第三節、研究參與者.....	51
第四節、研究工具.....	54
第五節、資料蒐集與分析.....	55
第六節、研究可信性.....	59
第七節、研究倫理.....	61
第四章、研究結果與分析.....	63
第一節、積極耕耘正念心苗園的璧瑩.....	64
第二節、「我不入監獄，誰入監獄」的菩誠.....	110
第三節、翻轉人生「從心著手」的蘭心.....	140
第五章、綜合分析與討論.....	176
第一節、受訓者參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機.....	176
第二節、受訓者參與各項培訓內容的經驗與心得.....	180
第三節、受訓者對「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現....	201
第四節、受訓者持續參與培訓的動力與成為「監獄正念種子教師」的展望.....	208
第六章、結論與建議.....	216
第一節、研究結論.....	216
第二節、研究限制與建議.....	222
第三節、研究者省思.....	224
參考文獻.....	226

壹、中文部分.....	226
貳、西文部分.....	232
附錄.....	236
一、訪談同意書.....	236
二、訪談大綱.....	237
三、訪談文本分析範例.....	239
四、研究參與者檢核回饋表.....	242
五、「監獄正念種子教師」培訓簡章.....	243



圖目錄

圖 1-2-1. 1980-2018 正念研究出版品統計圖	7
圖 2-1-1 預防復發模式.....	19
圖 2-2-1 監獄毒品犯戒治輔導計畫	24
圖 2-3-1 加州大學聖地牙哥分校的正念中心 MBSR 師資培訓路徑	32
圖 2-3-2 牛津正念中心 MBCT 師資培訓路徑.....	34
圖 3-2-1. 研究流程圖	48
圖 4-1-1. 璧瑩參與「監獄正念種子教師」培訓之受訓歷程圖	64
圖 4-2-1. 菩誠參與「監獄正念種子教師」培訓之受訓歷程圖	110
圖 4-3-1. 蘭心參與「監獄正念種子教師」培訓之受訓歷程圖	140

表目錄

表 1-4-1 「監獄正念種子教師」之培訓內容與階段一覽表.....	11
表 2-1-1 正念減壓(MBSR)八週練習一覽表.....	15
表 2-1-2 正念認知療法(MBCT)八週練習一覽表.....	18
表 2-1-3MBRP 八次團體課程主題與內容.....	21
表 2-3-1 「正念課程教學評量標準」(MBI:TAC)	37
表 2-4-1 監獄正念種子教師培訓內容.....	40
表 2-4-2 第八期「正念療法團體輔導」課程綱要.....	45
表 3-3-1 研究參與者基本資料表.....	51
表 3-5-1 研究參與者訪談次數與時間表.....	56
表 3-5-2 找出相關意義單元及概念的示例.....	58
表 3-5-3 完整的分析文本示例.....	58
表 3-6-1 研究參與者檢核回饋一覽表.....	60
表 5-1-1 三位受訓者參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機.....	176
表 5-2-1 三位受訓者參與各項培訓內容的經驗與心得.....	182
表 5-3-1 三位受訓者對「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現	201
表 5-4-1 三位受訓者持續參與培訓的動力.....	208
表 5-4-2 三位受訓者成為「監獄正念種子教師」的展望.....	209

第一章、緒論

本章共分四節，第一節說明研究動機；第二節說明研究背景；第三節說明本研究之目的與問題；第四節為名詞釋義。

第一節、研究動機

研究者從職場退休後，選擇重回校園念書，做為退休生活規畫的第一步。很幸運的甄選上自己感興趣的生死學系碩士班。再次負笈上學，接觸到許多有趣的課程，對我的生活增添了許多新鮮的滋味，也對我的想法、認知產生不少刺激。但相對的，一下子太多資訊的湧入，加上課業學習的繁重，也為我的身體、情緒帶來了不小的壓力。在心境我開始變得容易緊張，腦袋充斥著「文字訊息」，到了晚上也很難入睡。還好，我修習了「正念減壓專題」這門課，讓我找到調節身心的良方。

我運用「正念減壓」所學到的練習，每日盡可能的早起「行禪」，讓心專注在踏出的每一步，覺察雙腳踩在地面上所出現的知覺，或是在步伐比較快時，感覺微風與身體的接觸，或是自在地覺察感官的各種覺受。在這個練習中，我讓自己保持著每日的活動，和專注當下的平靜。若是遇到陽光燦爛的日子，就選個充滿綠意的寬闊場所，在日光的照耀下練習「光的祝福」，觀想朝陽給予「充能」、「修復」的能量。

有時候，當課業的重壓，排山倒海而來，覺察到頭腦、心情開始忙亂時，我會暫停下來，為自己的倒杯溫熱的開水，享受一下「優雅喝水」的愜意，在專注覺察中讓自己換檔；或者閉上眼睛，練習「三分鐘呼吸空間」，讓身心在一呼一吸間，重新恢復到放鬆平靜的狀態，適時的轉換情緒再出發；或者在「困難經驗」發生時，因為平時覺察的訓練，能夠在「自動導航」的負面思考出現時，得以辨識出來，而阻斷了這些不實際的想法，不會因持續地反芻負面思考，造成身心壓力的累積，而以接納、容許、如其所是的

態度，溫柔、友善的覺察、觀照，來維持穩定平靜的身心狀態。因此，在日常生活中實踐「正念」，讓我找到身心安頓、恢復平靜的解藥，深深感受到「正念」的價值跟可貴。

從親身體驗到學習「正念」為我帶來的益處，對於「正念」的實踐與推廣運用我十分認同。因此，如何將正念內化成自己的一部分？面對不同特質的對象，該如何帶領正念？著重的目標有什麼差異？會激發出什麼的生命經驗？產生何種意義感？這是我非常想要瞭解的。

2016年底，我參加了一個「正念重生家族」志工培訓及「監獄正念種子教師」招募說明會的活動。這是以「正念」為基礎的課程來幫助毒品受刑人的志工培訓活動。課程中我接觸到「監獄正念種子教師」的受訓者，從他們的分享中得知，當他們看到受刑人在學習「正念」的課程中，由防衛到互相接納，進而互相傾聽、表達支持，他們深受感動，感覺到陪伴受刑人學習正念，是很有意義的一件事，因而持續一年多來義無反顧的投入、付出。從他們對這項義務工作的堅定和認同，以及在言行中表現出對生命的開放與接納，引發我對「監獄正念課程」的好奇，到底在監獄中帶領受刑人學習正念，跟一般的正念團體課程有沒有什麼異同？而觸發「監獄正念種子教師」受訓者感動與意義感的實際狀況為何？我很想一探究竟，因此，在徵得李燕蕙老師同意後，2017年3月份我也加入了「監獄正念種子教師」的培訓。

自2017年3月到2018年6月，我一共參加了三期「監獄正念種子教師」的培訓課程。培訓的內容，主要是在監獄協同李老師帶領「正念療法團體輔導」課程，在課堂中，與受刑人一起上課、參與活動，並擔任教學助理的工作；在小組討論時，帶領受刑人分享、討論；而課程之後，由李老師主持團隊討論，讓所有受訓者針對課程的進行，做觀察報告或討論。除此之外，也協助一些被分配到的行政事務，像是寫課程記錄、彙整成果資料、照相、製作影片等等，這些都包含在整個培訓的學習之中。

這三期的培訓經驗，我注意監所的同儕，漸漸地會開始運用正念練習在他們的日常

生活中。例如，他們會說，在點名或排隊時練習「專注呼吸」，改變了以往等待點名時的煩躁感；也提到晚間睡眠時，會在擁擠的舍房中練習「身體掃描」，讓自己更能安然入睡。他們在被禁錮的煩悶中，用這些簡單的方法，改變了對當下處境的態度，也改善了個人的生活品質，這讓我聽了很受鼓舞。

此外，在一期 12 週或 14 週的學習之後，我注意到許多參與課程的受刑人，從最初的「自我放棄」，慢慢地找到「希望感」，課程中笑容也變多了，在課程結束後想，與這個正念團體繼續互動，讓我感受監獄正念課程，似乎無形中，在受刑人孤寂的心靈角落裡點了一盞心燈，我從他們變得柔和的笑臉中，感受到了重新對生命抱有期待的溫度。

除了對受刑人的觀察之外，在這三期的培訓中，我接觸到其他的受訓者，他們有的每週遠從彰化、高雄等地來到嘉監或南二監；有的出錢出力全心投入關懷受刑人；也有人在學業或工作中，勉強擠出空檔來參與培訓，對這個監獄正念課程，竟有如此的熱情和投入，到底是出於什麼動機和信念，支持他們排除萬難來參與？在培訓過程中，與個人生命經驗產生什麼樣的交會？而與受刑人互動中，他們又有什麼特別的經驗與感受？以及在監獄帶領受刑人參與「正念療法團體輔導」課程，他們的理解與發現為何？這些受訓的經驗歷程，引發我探索的興趣，同時也覺得這會是很值得分享的生命故事。因此，決定探訪幾位資深的受訓者，整理他們的參與經歷和感想，期許這個研究與整理的結果，幫助我從這個培訓課程中，觀察到生命的更多視角，以及對於在監獄推廣正念課程，有更多的認識與啟發。再者，也給予認同正念、有意推廣正念的同好，一個可供參考的資料或選擇的方向，尤其對於有心推廣監獄正念課程的人士，能得到實際參與者的現身說法，以做為參考。

第二節、研究背景

壹、學習正念蔚為風潮

1979年美國 Jon Kabat-Zinn Ph.D. 將其禪修之體悟，開展出一套結合佛法「正念」與「瑜珈」，且去宗教化的「正念減壓」(MBSR Mindfulness-based Stress Reduction)課程，成功幫助了無數的重症慢性病患，減緩病痛、療癒身心。至今約四十年來，以正念為基礎的介入療法 (Mindfulness-based intervention) 如雨後春筍般蓬勃發展，如針對憂鬱症治療所發展出的「正念認知療法」(Mindfulness-based Cognitive Therapy) (Segal, Teasdale and Williams, 2002); 針對「成癮」議題的「正念復發預防」(Mindfulness-based Relapse Prevention) (Bowen, Chawla, & Marlatt, 2011); 以及其他如「正念進食覺察訓練」(Mindfulness-based Eating Awareness Training) (Kristeller, Baer and Quillian-Wolever, 2006); 「正念老人照護」(Mindfulness-based Elder Care) (McBee, 2008) 等等。正念療法的運用不再只是運用於身心的醫療，更含概至人類生活的各個層面，包含教育、心理治療、運動、政治、企業、藥癮戒治乃至監獄教化等領域，可謂在全世界掀起學習正念的風潮。

例如：Google 在很早就發現，想要創造卓越表現，最重要的是讓員工維持「正念」。因此，在 2007 年與 EQ 大師丹尼爾·高曼、腦科學權威理查·戴維森等人共同創辦「搜尋內在關鍵字 (Search Inside Yourself)」課程，亦即正念領導力課程。而之後包含微軟、麥肯錫等知名企業，也都開始引進正念領導力課程。另外，英國曾在 2015 年發表「正念國家報告」；瑞典也有一項針對國會議員的正念訓練計畫，認為正念有助於更明智的政策制定，還可以讓政府官員們的大腦保持專注來認真傾聽國家和世界的需求(黃詩晴，2018)。此外，認同「正念」所帶來的「當下的力量」的，莫過於體壇了，運動選手處於競爭的高度壓力中，專注平靜的能力，經常是左右致勝的關鍵。旅日棒球選手王貞治就曾表示，每當輪到他上場打擊，如果還聽到觀眾席上的吶喊「王貞治加油」，他就知道這場球會打不好；反之，若完全聽不到場邊觀眾加油聲，全然專注打擊上，當投手把球投

過來的瞬間，他可以看到棒球上面的紋路，所以容易擊出全壘打，這就是全然專注的結果。而國內高爾夫球名將曾雅妮，也同樣因活在當下的正念精神，專注於每一次揮桿的當下，不再擔心勝負得失，終於讓冠軍失而復得(張振興，2018)。以上這些事例，都說明了「正念」在企業、政治、體壇等各個領域受到肯定與重視的情形。

而「正念」何以形成風潮，襲捲全球呢？Jon Kabat-Zinn Ph.D.以「希臘左巴」的故事，來描述人生的現實，就是每一個人的生命歷程，都有獨特而專屬於自己的苦樂交融，而「正念」就是讓我們得以擁抱苦樂交融人生的藝術(Jon Kabat-Zinn,2013)。這種藝術，來自於每個人都具有的能力，培養一種能夠「專注於當下」，放下心中的評價，或是即便在評價，也是清楚明白的，並非無意識的慣性反應。這麼做，能增加我們與自己內在力量和資源接觸的機會，安住於深層的安適與放鬆狀態。因此，使我們更容易清楚看見自己實際的生活方式，進而選擇更能裨益自己生活品質和身心健康的方法。再從研究方面來看，美國麻州綜合醫院與哈佛大學採用功能性核磁共振掃描大腦的研究發現，正念靜觀訓練能使大腦前額葉變厚，同時能縮小杏仁核，這種神經的可塑性現象，對於大腦的若干功能帶來正面的影響，例如：洞察力、專注調節、學習、記憶、情緒調節、威脅感知等等(Jon Kabat-Zinn,2013)。這也說明了，為何運用正念的訓練，可以廣泛地被運用在生活的各個領域之中了。

貳、正念在戒毒與毒品受刑人的運用漸受重視

毒癮與其衍生的毒品犯罪問題，一直以來是國際社會相當關注的問題，我國自然也不例外。因此，針對毒癮戒治問題，不斷的有學者投入研究。美國華盛頓大學成癮行為研究中心 Alan Marlatt 博士帶領其研究團隊，首先發展正念在毒品戒治上的應用，稱為正念復發預防課程 (Mindfulness-based Relapse Prevention, 簡稱 MBRP)，研究發現能有效降低「渴求」與「負向情感」(Bowen, Chawla & Marlatt, 2005, 2011)，對藥癮的復發預防

是有幫助的，因此，也開始將此模式帶入藥癮的臨床治療上。而國內也有許多醫療單位及矯正機構開始運用正念做為毒癮戒治的處遇，例如，嘉南療養院的「正念預防復發」治療，根據 2017 年 10 月蘋果日報的採訪報導—「嘉療近 3 年推廣『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，是目前戒癮治療新選擇。」(李恩慈，2017)。此外，近年來正念運用在毒品「受戒治人」與「受刑人」的部分，也有越來越受重視的情形，例如法務部矯正署高雄戒治所規畫了正念戒癮團體、嘉義監獄、台南監獄、台南第二監獄及台北監獄等都有正念的相關團體，來幫助受刑人，包含提高其戒癮動機以及自我效能。由此可見，正念運用於藥癮戒治漸漸受到肯定與重視，也反應了培訓正念療法臨床醫療人員與師資的需求。

參、國內相關研究文獻的不足

正念的風潮正盛，也反應在國內外的相關研究上。根據美國正念研究指南網站(Mindfulness Research Guide, MRG)的統計，自 1982 年起開始有正念的相關研究出現，然而至 2000 年以前，每年都是個位數的成長，但在 2009 年之後則幾乎是倍數的成長，以最近的 2016 年及 2017 年皆已是近 800 篇，而 2018 年則更高達是 842 篇。總計從 1982 年到 2018 年為止，以 AMRA(The American Mind-fulness Research Association)的估計，正念的相關研究已超過四千八百筆(如下頁圖 1-1)，甚為驚人。

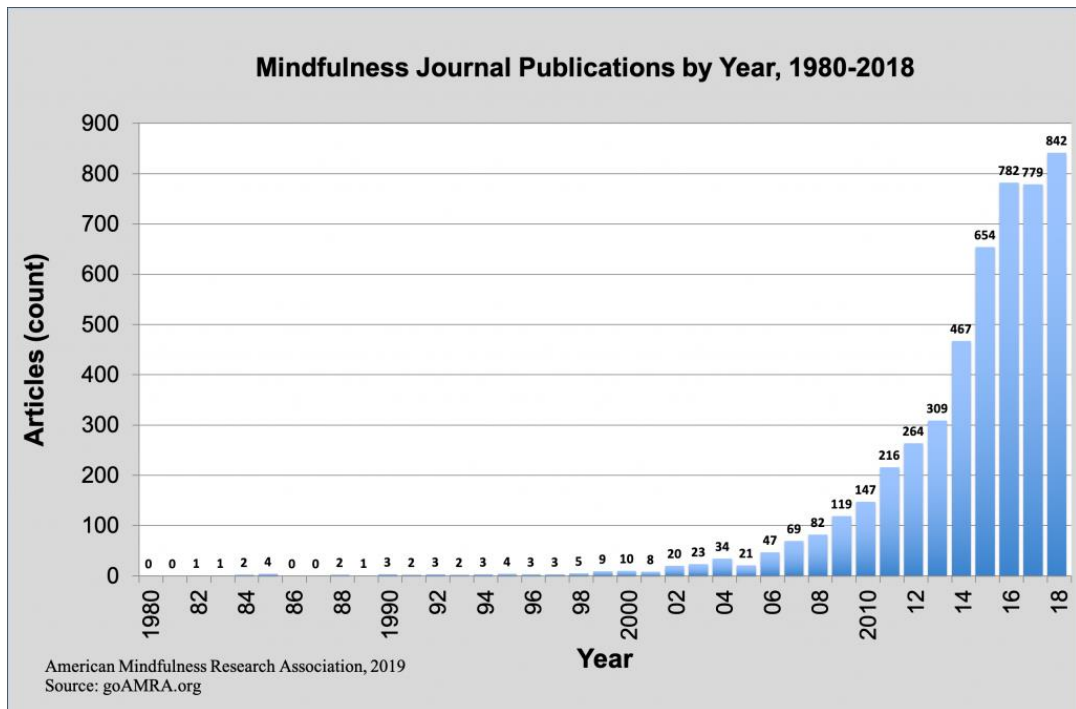


圖 1-2-1. 1980-2018 正念研究出版品統計圖

資料來源：AMRA 網站取自 <https://goamra.org/resources/>

而國內與正念有關的研究起步較晚，第一篇以正念為主題之碩博士論文始於 2009 年張喬復的「覺觀正念與靈性領導對心理資本影響之研究」，以及賀昌林的「大學生正念與憂鬱之相關研究」，然而這十年間有關正念研究的碩博士論文，依研究者查詢截至 2019 年 10 月為止，已有 184 篇。整理歸納後發現，研究範圍包含了心理層面的轉化、生理的調適、學習、心靈成長、人際關係、助人工作、職場、戒癮等；而研究對象也包羅萬象，諸如：學生、老人、醫護人員、護理人員、大學教師、毒癮收容人、助人者、諮商師、實習諮商師、一般大眾成年人、照顧服務員、焚化廠員工等；其研究的焦點則多集中於正念的應用與療效。眾多的研究對正念的應用與效果有一致的肯定(王文泌，2014；王素敏，2015；林鈺傑，2014；林仁儀，2014；顏采如，2014；蘇嫻綺，2015)。

然而，有關正念運用於毒癮者或監獄戒毒課程，雖已在國內不少單位實施，但卻鮮少有相關研究論文的發表。研究者搜尋國內博碩士論文，僅發現郭彥廷(2011)《內觀練習

對於情緒處理能力、情緒適應影響之初探—以南部戒治所收容人為例》與盧其成(2014)《內觀與情緒調節策略、個體適應的關係—以南部戒治所收容人為例》，兩篇皆以高雄戒治所收容人早晚進行靜坐活動，對於情緒處理與適應的影響所做的相關研究，以及薄培琦於 2014 年發表的《正念運用於宗教教誨之研究：以明德戒治分監收容人為例》一篇。此外，以正念課程教師為對象的相關研究，到目前為止，相關的論文只有兩篇，一篇是胡君梅於 2012 年發表之《正念減壓團體訓練課程之行動研究》，她以個人學習正念減壓之經驗進行研究，所得的結論是：帶領者與所傳授的正念是無法分割的，正念不是一種或一組技巧，而是一種生活態度、一種存在的樣貌、一種讓自己獲得內在平靜與喜樂的生活方式。身為正念減壓課程的帶領者，更需要全面地觀照自己，實踐自己所傳授的方法、理念與生活方式。此研究的結論，乎應了 Jon Kabat-Zinn 所說的：「正念的帶領者，必然是正念的實踐者」。另外，李佩倩(2018)則發表了《一位正念教師的信念與實踐之敘事研究》，內容探索一位正念課程的帶領者，其學習正念、教導正念、推廣正念到激發創意課程等歷程之經驗內容，從其研究中可略探目前西方國家培育正念減壓(MBSR)與正念認知療法(MBCT)師資的相關準則，以及國內推廣正念課程的發展。

從以上國內相關文獻的回顧可知，正念運用於戒癮及毒品受刑人，雖已獲重視，且漸漸推廣開來，師資的需求也相應增加，然相關的研究卻付之闕如。因此，期許本研究能補充文獻之不足，並提供有意推廣正念戒毒處遇或監獄正念課程的有心人參考。

第三節、研究目的與研究問題

壹、研究目的

由上述研究動機與研究背景，本研究的目的有四：

- 一、探討受訓者參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機。
- 二、探討受訓者參與「監獄正念種子教師」各項培訓內容的經驗與心得。
- 三、探討受訓者對「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現。
- 四、探討受訓者持續參與培訓的動力與成為「監獄正念種子教師」的展望。

貳、研究問題

依上述研究目的，本研究所欲探究的問題為：

- 一、受訓者參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機為何？
- 二、受訓者參與「監獄正念種子教師」各項培訓內容的經驗與心得為何？
- 三、受訓者對「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現為何？
- 四、受訓者持續參與培訓的動力與成為「監獄正念種子教師」的展望為何？

第四節、名詞界定

壹、正念

英文的 mindfulness，中譯為正念、靜觀、內觀、專注。事實上 mindfulness 為古印度語言（梵語 smṛti、巴利語 sati）的英語譯詞。此語詞在我國古代佛典被譯為「念」或「正念」。而創立正念減壓(MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction)的西方學者 Jon Kabat-Zinn Ph.D.在其《正念療癒力》一書中將 mindfulness(正念)下了操作型定義，即「刻意地、當下地、不評判地注意時時展開的經驗，所產生的覺察力」。然而本研究中「監獄正念種子教師」培訓所參與之課程—「正念療法團體輔導」課程，其內容設計主要來自西方正念療法 MBSR 與 MBCT，因此在本研究中「正念」所採用的是 MBSR 與 MBCT 對「正念」的共同定義—「正念」是透過專注產生的覺察，有特定目的在當下，並且不帶評價、如其所是地看待事物。

貳、監獄正念種子教師

本研究範圍目前只限定在嘉義監獄、台南監獄及台南第二監獄，為長期在監所推廣正念課程，培育監所毒品受刑人向善向上之意願與能力，由正念助人學會李燕蕙老師所規畫進行之「監獄正念種子教師」培訓，以培育專業助人者於監所帶領正念課程之能力。

受訓者的條件為：

- 一、大專以上，具助人專業知能者，心理諮商社工、醫護教育宗教專業者尤佳。
- 二、具支持輔導受刑人與關懷更生人之長期熱誠者。
- 三、已完成「正念療法與助人專業」初階或進階課程(或經正念助人學會認定之相關

正念療法專訓課程)，願意成為監獄正念教師者。

在完成三階段的培訓及通過實務考核後，經督導推薦，由正念助人學會頒發「監獄正念種子教師」證書。

參、「監獄正念種子教師」培訓

「監獄正念種子教師」培訓階段，其內容及階段架構如表 1-4-1，詳細內容於第二章文獻探討中說明。

表 1-4-1

「監獄正念種子教師」之培訓內容與階段一覽表

培訓內容	第一階段 見習生	第二階段 實習生	第三階段 教學服務
參與嘉義監獄「正念療法團體輔導課程」(每期 12 週)	✓	✓	✓
課程觀察記錄	✓	✓	✓
學員訪談	✓	✓	✓
行政協助	✓	✓	✓
接受團體督導	✓	✓	✓
與監內同學持續連繫	✓	✓	✓
課內實習		✓	✓
獨立帶領課程(一學期)			✓
參與更生團隊發展			✓

資料來源：(修改自)李燕蕙(2016)監獄正念種子教師培訓方案一簡章。

受訓者於培訓階段均無報酬，且三階段督導均不須付費，只須盡可能學習課程內容與配合關懷輔導監所同學，並長期支持鼓舞其向善發展。此外，在每週課程後繳交課程觀察記錄報告。而實習生階段，需在嘉監「正念療法團體輔導課程」中進行「正念練習」

的帶領實習；教學服務階段，則需在監所帶領至少一學期之「正念療法團體輔導」課程，以上經審核通過者，即完成培訓的各個階段。

本研究之研究對象已完成三個階段的培訓，並經過實務考核，已獲正念助人學會授證為「監獄正念種子教師」。



第二章、文獻探討

本章依上述研究問題，進行相關文獻之探討。共分為四節：第一節探討與本研究相關之正念療法內涵；第二節探討監獄毒品犯戒治相關研究；第三節探討正念教師之培訓；第四節介紹「監獄正念種子教師」培訓。

第一節、正念療法

本節針對與本研究相關之正念療法探討其內涵與課程進行方式，共分三個主題：正念減壓(MBSR)、正念認知療法(MBCT)、正念復發預防(MBRP)。

壹、正念減壓(MBSR Mindfulness-based Stress Reduction)

Jon Kabat-Zinn Ph.D. 將其在佛教禪修的經驗與心得，結合瑜珈與其他身心療法，建構為適合現代社會生活的「身心整合醫學」。而以「去宗教化」的方式，讓這方法可以穿越不同宗教文化的藩籬與限制，更易於普遍化。他對正念下了最簡潔的定義，就是：「時時刻刻不帶評價的覺察」。他認為「覺察」雖是禪宗與佛教的核心，但更是全世界通用，完全沒有文化限制。覺察，關乎我們如何使用自己的心思、如何能接納事情的真實樣貌、能接納到何種程度。覺察不是消極順從，而是帶著智慧、慈悲和幽默與周圍的世界互動 (Kabat-Zinn J.,2013)。

Jon Kabat-Zinn Ph.D. (2013)所指之正念的學習，是透過以正念專注呼吸、靜坐、身體掃描和正念瑜珈的運動與伸展，覺察每一個當下，觀照當下的身、心現象，與當下建立親密感。傾聽身體和心靈，學習信任自己，包含暫停所有行動作為，而轉向同在模式(being mode)；為自己騰出時間、慢下來以培養內在的寧靜與自我接納；觀察自己每一瞬間的起

心動念；觀察並放下自己的念頭、想法而不受其控制。

強調正念練習有七個主要的基本態度：1.不批判(Non-Judging)；2.耐心(Patience)；3.初學者之心(Beginner's Mind)；4.信任(Trust)；5.非用力追求(Non-Striving)；6 接納(Acceptance)；7 放下(Letting go) (Kabat-Zinn J.,2013)。

正念的精神則是：接受每個到來的時刻，無論是愉悅、不愉悅、好的壞的、美的、醜的，並加以觀照，因為這都是當下的樣貌。以這樣態度，生活便成為禪修。與其說是修習正念，不如說，正念調教我們，生命本身成為我們的禪修老師與指導者(Kabat-Zinn J.,2008)。

課程進行的方式是：連續 8 週，每週一次的團體訓練課程形式，每個團體人數最多以 30 人為上限，每次 2.5~3 小時。在第六、七週之間進行一日禁語密集訓練。練習內容則包括：身體掃描、正念進食、靜坐、觀呼吸、正念瑜珈／伸展、正念走路、慈心觀等等，課程期間學員每天需自行練習 45 分鐘，著重將正念融入生活，成為回應壓力的新習慣(陳慈宇，2013；石世明，2016)。另外，正念減壓的練習也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(Kabat-Zinn J.,2013)。茲將上述八週練習內容整理如下頁表 2-1-1。

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)	每日的身體掃描、坐禪、正念瑜珈皆配合教學錄音帶的指引。	
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) (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生活的愉快事件。		
四		(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		*若不適合做瑜珈，可以改為身體掃描或全部練習靜坐。
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 種練習的比重。	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。

貳、正念認知療法(MBCT Mindfulness-based Cognitive Therapy)

1998年三位認知行為心理學家—多倫多大學 Segal、劍橋大學的 Teasdale，牛津大學的 Williams，為了研究治療憂鬱症的方法，發現 MBSR 的概念與其治療理念相近，於是在認知行為(CBT)治療中嘗試加入正念的概念，因而發展出 MBCT，重點在預防經常發作的重度憂鬱症後復發(Segal, Williams, & Teasdale, 2002)。

Williams(2008)認為「正念」是「自知覺察」(auto-noetic awareness)，也就是個人對自身的覺察，並進一步涵括此覺察所伴隨而來的三種能力的養成：1.注意每時每刻內在及外在世界所出現的事件；2.注意對那些事件的習慣性反應(habitual reactions)；3.以開放、好奇及慈悲的態度回應(respond)那些事件及自己對事件的反應(reactions)。

而有兩個關鍵歷程是形成憂鬱症及其他情緒問題的根源：1.對一些事物傾向過度思考、反芻或擔憂過多；2.傾向逃避、壓抑或推開其他的事物。而正念訓練即是學習一套新的技巧，拿回對注意力的控制，以至能夠直接、清晰的覺察，經驗到自己與這個世界，然後以智慧和悲憫的方式，回應影響你的人和事件，不讓嚴厲自我批評的聲音一直跟在身旁(Segal, ZV., Williams, JMG. Teasdale, JD., 2014)。

因此，不同於認知行為治療(CBT)，正念認知療法(MBCT)並不嘗試改變負向思考內容，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，以便有機會去發現，這些經驗只是短暫來去的。再者 MBCT 有其一套處理負面情緒的態度與技巧，培育一種「去中心化(decentered)」的觀點(李燕蕙, 2015)，教導人們認識當他們開始變得憂鬱時，將這些念頭經驗視為生命流動的一部分，如同經驗感受、聲音、視覺是一樣的，就是念頭本身，就只是念頭，只不過是會消失的心理事件，而不是自我核心部分或是真實狀況。讓學員覺察心的運作，辨識出情緒漩渦，改變負向想法觸發負向情緒的慣性聯結。因此，MBCT 主要在培養覺察和體會活在當下的感受，讓自己不是在自動導航系統中行動著，逐漸地從情緒、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)，覺察和感受到「此時此刻」的當下。

MBCT 的練習內容包含了兩個部份：正念練習及情緒調節課程。

一、正念練習：MBCT 除了沒有全天禪修之外，它包括了 MBSR 所有的正念練習，如葡萄乾練習、瑜珈、坐禪、行禪、日常正念、用詩文來詮釋正念、愉快及不愉快事件日誌、身體掃描及家庭練習作業等，此外，加入一個新的正念練習：三分鐘呼吸空間。

二、情緒調節：涵括了認識憂鬱症的心理病理；思考與感覺訓練；情緒、想法及替代性觀點的訓練；在坐禪中刻意處理困擾的問題；設計娛樂及支配活動表；復發預防行動計畫(Baer,2006；引自黃瓊瑤，2015)。

正念認知療法亦有八週課程，每週設定不同主題，來認識行動模式的不同內容，以學會辨認並跨出這個模式，轉而進入同在模式。八週的主題如下(Segal, ZV., Williams, JMG. Teasdale,JD.,2014)：

第一週：從自動導航的生活，轉變到覺察和帶有意識選擇的生活。

第二週：從透過思考來看待經驗，轉變到直接感受經驗。

第三週：從活在過去和未來，轉變到全然活在當下。

第四週：從閃躲、逃避或去除不愉快的經驗，轉變到帶著興趣接近這樣的經驗。

第五週：從需要將事情變得不同，轉變到讓事情就只是它們既有的樣子。

第六週：從將念頭是為真實，轉變到將其視為可能不會與真實相對應的心理事件。

第七週：從嚴厲對待自己，轉變到帶著仁慈與悲憫照顧自己。

第八週：擘畫正念的未來。

其八週課程整理如下頁表 2-1-2：

表 2-1-2

正念認知療法(MBCT)八週練習一覽表

週數	每日練習內容
一	(1)身體掃描練習；(2)在每天的生活中保持正念。
二	(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	(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	(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	(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	(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	(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	(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。

參、正念預防復發(MBRP mindfulness-based relapse prevention)

MBRP 是由已故的華盛頓大學心理學系 Alan G. Marlatt 教授與其團隊所發展出的治療模式。MBRP 是將正念練習與預防復發模式結合而成的介入方案(李昆樺，2018)。

預防復發模式 (relapse prevention model; RP) 是以認知行為治療為基礎所發展的介入模式，特別是用於處理成癮行為方面。Larimer 和 Palmer (1999) 整理 RP 模式的理論，認為該模式包括了幾個重要的元素：高危險情境、自我效能、結果預期、破壞戒癮效果、不良的生活型態與渴求反應(如圖 2-1-1)。當成癮者處於容易引發復發的「高危險情境」，例如負面情緒狀態、人際衝突或社交壓力等，此時成癮者會引發其結果預期，若因危險情境而想像過去經驗的正向感受，則很容易再度受到誘惑，進而採取行動使用毒品。而因克制的失敗，破壞了戒癮效果，也會讓成癮者的自我效能感，更加的低落。

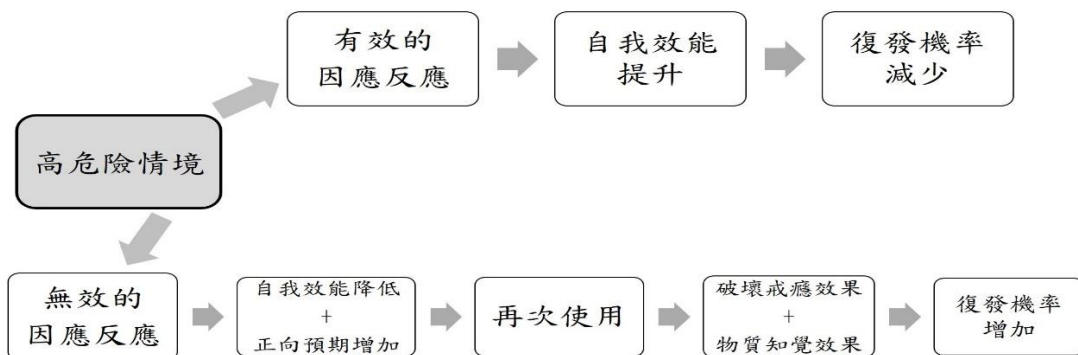


圖 2-1-1 預防復發模式

資料來源：(修改自)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。

因此，為了有效預防復發，戒癮者需要時時刻刻保持清醒的狀態，讓自己在面對引發復發的高危險情境時，能夠做出適當的因應措施，讓自己可以繼續保持戒癮的狀態。

而透過以正念為基礎的禪修或靜坐練習，能夠幫助戒癮者在面對危險情境時，保持平靜的覺知後，思考或運用之前學習過的因應策略，成功地度過每個誘惑，再度回到平衡的生活型態(李昆樺，2018)。

MBRP 是如何對戒癮產生效果呢？根據 Jon Kabat-Zinn (1994) 的定義：「正念是一種不加評判的態度，刻意地留心覺察當下此刻」。而 MBRP 在臨床上應用正念的重點是幫助具有成癮行為的人，「以真實的方式看待事物」，強調在不舒服的感覺出現時承認它，並且接受這種不舒服的感覺，親密地去理解這種經歷，而不是無休止地試圖擺脫它。這是一種慈悲的方法，強調接納和開放，而不是對自己的行為感到內疚，責備和羞恥。此外正念還可以提高人們對事物變化本質的認識—我們的思想，身體和環境是處於不斷變化的狀態。而正念提供了更大的自由和選擇感，正如 Viktor Frankl (1946) 所言，「在刺激與反應之間，存在一個空間。在這個空間中，是我們選擇反應的力量。在我們的反應中，是我們的成長與自由」。正念練習可以提高對這一個空間的認識，並創造機會熟練地做出反應，而不是自動和習慣地做出反應。因此，當面對物質使用的誘因時，可以做出明智的選擇，以減少復發的可能性(Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt, 2011)。

另外，Witkiewitz, Bowen, Douglas 和 Hsu (2013) 之研究結果認為，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。所以，戒癮者在進行正念練習時，在逐漸練習的過程中，覺知能力和接納能力逐漸的提升，對於生活中可能遭遇的負面情緒和人際壓力，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。因此，當戒癮者處在高危險情境時，就比較不會啟動過去舊有的習慣，與過去和毒品有關的認知和情緒反應連結，驅使著個體陷入自動導航 (auto-pilot) 的歷程。而能夠以有效地自我調節的策略，增加對自己念頭和感受的覺察，以一種平靜或清明的態度面對，進行採取適切的因應策略，降低復發的可能性。

Marlatt 與其團隊所設計的「正念為基礎預防復發方案」如表 2-1-3。

表 2-1-3

MBRP 八次團體課程主題與內容

次數	主題	簡述內容
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：(修改自)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、監獄毒品犯戒治相關研究

毒品問題影響巨大且深遠，依我國高檢署公布之國內毒品情勢分析報告，其中毒品犯3年內再犯率高達5成，且可能衍生竊盜及毒駕等犯罪。進一步分析吸毒者的前科也發現吸食1級毒品海洛因的再犯率高達96.4%，凸顯戒癮治療成效的困境。而有高達三分之二的毒品犯，不單純是施用毒品，更是犯下刑度較重的製造、運輸及販賣毒品罪(錢利忠，2019)。因此，毒品問題不僅對治安、偵查及審判造成壓力，戒癮成效問題更是重中之重。

我國針對毒品問題，於2017年提出「新世代反毒策略」，針對防毒、拒毒、緝毒以及戒毒的部分，提出強調以人為中心的毒品防制新思維，針對販毒者，建立預判、警示、安全防護的追緝網絡；針對吸毒者則構築關懷、戒癮、輔導和就業的完整架構，期許反毒成效的提升。

而本研究中「監獄正念種子教師」所帶領之「正念療法團體輔導」課程，即是監獄毒品犯戒治處遇的方式之一。因此，本節針對與本研究相關之監獄毒品犯戒治處遇，進行相關內容及文獻探討，共分三個部分：(一)國內監獄毒品犯戒治處遇現狀；(二)國內監獄毒品犯戒治處遇相關研究；(三)國內正念戒治處遇相關研究。

壹、國內監獄毒品犯戒治處遇現狀

法務部矯正署於2017年10月舉辦「科學實證之毒品犯處遇模式」發表記者會，認為使用毒品者經常有其他心理健康、工作、家庭和社會功能受損的多樣化問題，因此矯正署召開實務工作討論以及專家諮詢會議研議毒品處遇的方向，依據美國國家藥物濫用研究所 National Institute On Drug Abuse(NIDA)的13項治療原則，結合刑事司法制裁與成

癮治療，訂定出 7 大面向課程，並與衛政、社政、勞政形成 4 方連結，聯手為毒品犯復歸社會銜接社區戒癮治療作好準備(法務部矯正署，2017)。

其中 13 項治療原則包括：1.成癮是腦部疾病；2.治療延伸至社區；3.治療需持續足夠時間；4.評估是治療的第一步；5.個別化處遇；6.視復發為提供治療的機會；7.治療與犯罪行為有關的因素；8.司法與治療的合作；9.重新進入社區很重要；10.獎勵和懲罰的平衡；11.治療精神疾病共病；12.成功戒毒者現身說法；13.其他傳染疾病的治療及預防。

七大面向是：1.成癮概念及戒癮策略；2.家庭及人際關係；3.職涯發展及財務管理；4.毒品危害及法律責任；5.衛生教育與愛滋防治；6.正確用藥及醫療諮詢；7.戒毒成功人士教育。

目前對於毒品施用者的處遇流程，分為行政不法與刑事不法兩種。違犯行政不法者，是指施用第三、四級毒品，在少年的部分，依少年事件處理法處理之；成年的部分則依毒犯條例，處以 1-5 萬元罰鍰及責令 4-8 小時講習。而違犯刑事不法者，是指施用第一、二級毒品者，對初犯者不起訴，但先處以「觀察勒戒」，經評估有繼續施用毒品傾向，則再處以「強制戒治」；對於五年內再犯者，則將之起訴，依其犯行懲處，若被判執行徒刑即成為監獄之毒品犯。然而監獄之毒品受刑人，不單是純施用者，而是泛指違反「毒品危害防制條例」所列各條款規定之罪者，如持有、製造、運輸、販賣、轉讓、施用者等入監服刑者。

依據法務部矯正署「監獄毒品犯戒治輔導計畫」，分為新收評估、在監輔導及出監前輔導等三階段進行輔導(如下圖 2-2-1)，並落實再犯評估與追蹤輔導銜接，提昇輔導之成效。

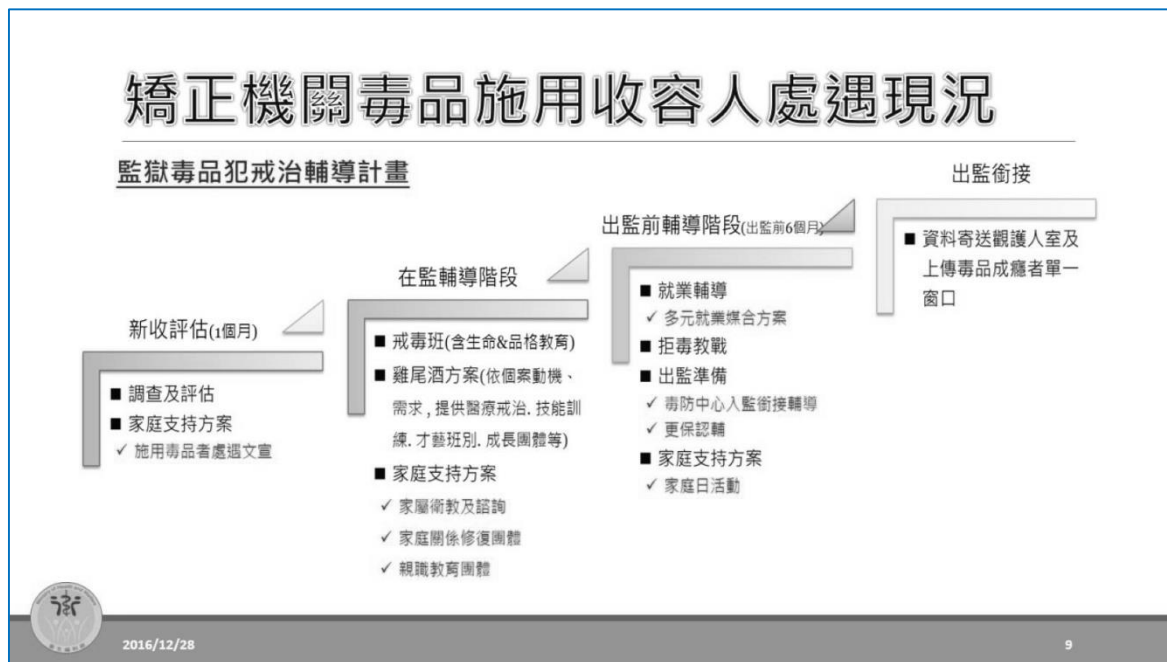


圖 2-2-1 監獄毒品犯戒治輔導計畫

資料來源：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>

從三個階段的處遇重點，可以瞭解在目前毒癮戒治課程，兼顧生理、心理與社會支持三方面，策略涵蓋輔導、醫療、教育及休閒等範圍。在監階段強化心理資源、情緒管理、自我效能等培養，同時強化家庭系統的支持功能，協助受刑人以及家屬重建家庭關係。而在出監前階段，則強化復歸社會以及避免再犯的準備，包含就業輔導、拒毒教戰、輔導轉銜等，此外加強受刑人與家庭的連結，舉辦家庭日活動。從這些多元的戒治輔導處遇，可見其規畫的脈絡面面俱到，期能展現成效，讓毒癮者戒治成功、避免再犯，回歸正常生活，使社會的毒品問題也隨之改善。

貳、國內監獄毒品犯戒治處遇相關研究

從前文所述，可瞭解目前國內監獄毒品犯戒治處遇多元，其目的無非是在於希望幫助毒品犯戒治成功，避免再犯，以改善國家毒品問題。那麼毒癮戒治成功的要素為何呢？劉俊良、陳意文(2019)則從成功戒癮者的自我敘說及深度訪談中，去探索其復原因子，發現以下相關因子是重要的：復原力是一種動態的過程，發展正向的自我概念及認知態度；正向的自我價值感；願意為自己負責；對家庭與工作的承諾；親友、機構、社區等社會支持。因此，從其研究結果，可以瞭解提升戒治者的自我價值感、效能感以及意義感，是抗拒毒癮的重要因素，而除了個人的心素以外，家庭、社會的支持力量，扮演了不可或缺的重要角色。

而目前監獄毒品犯多元整合戒治處遇所推動的方式，有大班級教育課程，包括健康、生命教育、宗教、生活適應、成癮概念、法治、衛生教育、職涯發展等等；另有特殊處遇方案，如：家庭支持、家屬衛教團體、愛滋衛教團體、藝術治療團體、讀書治療團體、職業技能訓練班等；或心理輔導團體：如諮商團體、認知重構戒癮團體、焦點解決戒癮團體、自我效能(含自我成長)團體、生命教育團體(含價值澄清團體)、生涯規劃團體、復發預防團體方案(含壓力管理、情緒管理)等(江振亨、陳憲章、劉亦純、邱鐘德、李俊珍，2011)。整體來看，多元整合的戒治處遇有其成效，依研究指出受戒治人對於多元的戒治課程普遍持正面的態度(王祐淇，2008；黃天鈺，2011；黃靖婷，2007；董光宗，2017；蘇志強，2015)，參與活動能緩解受刑人之監禁壓力及生活適應(傅永助，2015)。而結合社會資源和引進志工人員，在他們無條件的關懷和付出下，讓受刑人有被接納的感覺，更願意下定決心戒除毒癮(王祐淇，2008)。另外，技藝訓練符合受戒治人希望能學習謀生技能的想法，可以幫助受刑人學習一技之長，為出監後的生活預做準備(王祐淇，2008；蘇定國，2014)。而董光宗(2017)以花蓮監獄向陽計畫毒品戒治處遇課程所作的研究，則發現：融入技藝宗教之生命教育課程，能平緩受刑人心境及穩定情緒，能帶給他們心理

上的放鬆與解壓，達到「心靈治療效益」。同時增進戒治人調節情緒的能力與改善其社交技巧，增進其與其他受刑人和管教人員之間的人際互動。再者，課程內容有助於戒治人深入思考生命意義的議題，提升道德價值觀。

然而，雖說多元的戒治處遇與戒治成效有顯著相關，但其中仍有一些需要正視的問題，例如戒治人參與課程的動機，是影響戒治成效的重要因素(王祐淇，2008；黃靖婷，2007)，參與動機較為正向者，其戒癮信心較高，且遠離毒友信心也較高，自我反省能力也較好，出所後也願意接受追蹤或是繼續宗教教誨。對於一般處遇課程，戒治人的評價多不如特殊處遇課程，認為法定課程過於制式化，無法選其所喜愛之課程上課，多少會影響戒治意願與上課配合度。另外，老師本身特質和戒治人對課程內涵的理解程度，都會影響上課內容與品質(黃靖婷，2007)。

而從戒治人出獄後再犯率的角度研究，江振亨等(2011)在其「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」中指出，戒治醫療整合方案與各項戒治方案均具有一定治療效果。戒治期間參與的各項方案以戒治醫療整合方案中認知團體類、生涯團體類、家庭方案對降低再犯毒品罪較具有療效。此外，出所前準備團體類之單一次團體不具療效，而多單元的復發預防團體類值得推動，可取代單一次團體之出所前準備團體類。技訓若結合戒治團體諮商可降低再犯毒品之比率。接受戒治醫療整合計畫團體者在情緒與各項壓力的調適均有較佳的表現，且在用藥渴求上明顯比沒有參加治療者有較佳的改善效果。此外，家屬參加由專業人員辦理的戒癮家庭會談，對戒癮者出所後的再犯率下降具有療效。

而有關特殊處遇課程方面，許多研究證實其成效。如林冠宇(2011)以跨理論模式戒癮團體對女性藥物濫用者，實施 12 週之團體治療來檢視其輔導成效，研究結果發現：戒癮團體對女性藥物濫用者具有不錯的正向影響，從團體中提升戒癮自信心、改變毒品使用的想法行為、強化情緒管理的方法、設定出獄後未來目標等。另外，團體塑造出開

放、接納與良好互動關係的團體氣氛，讓成員願意投入團體主題與任務；且在團體中整合運用認知行為、希望及現實治療理論之相關技術，帶領成員討論分享戒癮的方法，幫助成員克服戒癮過程遇到的各種阻礙及設定出獄後的未來目標。而古永利、李淑靖、林瑞欽(2013)亦參考 Velasquez、Maurer、Crouch & DiClemente 之跨理論模式（歐吉桐、黃耀興、林曉卿，2009）與林瑞欽（2008）之認知行為模式的內涵與實施方式，設計出 16 單元的整合性團體治療課程，其中 1 至 8 單元主要在澄清戒癮的階段並增強受刑人的戒癮動機，9 至 16 單元則著重於認知重構與行為因應技巧，受刑人模擬未來可能在戒癮上遭遇困難的解決方式，並以戒煙行動當做戒毒的試金石，藉此鼓勵成員在監所內即嘗試改變的行動。研究結果顯示：參加此團體治療後，在壓力情境下用藥慾望與自我肯定兩個向度上明顯獲得改善，在自我效能上亦有相當改善。

另外，郭國禎、駱芳美(2013)以希望諮商團體模式，針對監獄女性毒品犯，實施十二週希望諮商團體，內容分成三個階段：從尋找希望感、增加希望感到掌握希望感，設定相關主題，進行敘說分享討論。研究結果發現：希望戒癮團體對增進成員戒癮目標的確定與堅持的助益，且更能了解自己戒癮的過程，較具有克服戒癮壓力與情緒管理的能力，且較能清楚掌握戒癮目標與路徑。此外，也較相信自己有充分的能量可以達到戒癮的目標，更能以積極的想法來面對改變的過程，其自信心與自我強度也相對增加。

此外，江振亨(2008)以高雄戒治所，所推行「結合棉畫藝術—心理諮商及家庭連結之方案」的分析研究，其結果顯示：藝術治療之效能顯示學員參加棉畫班與老師及其他學員有正向的互動、參加課程在心靈上能得到獲益、從創作中建立信心及耐心；而在團體諮商歷程方面，成員表示參與團體具高度滿意度，且團體有助於增進成員自我探索與自我了解；在家庭連結效能方面：參與成果發表會與家庭日之家屬對本項活動具高度肯定，活動滿意度達 95%以上。

參、國內正念戒治處遇相關研究

國內對於將正念運用在毒癮戒治或受刑人上，其實早在陳定南任法務部長期間，大約是 2000 年至 2005 年，就已經在監獄中大力推動靜坐，藉此以提升受刑人的平靜心情和適應情況。靜坐是每天早晚都需要進行的活動，每次靜坐的時間大概十幾分鐘或一個小時不等時間，至目前為止，有些矯正機關仍持續這個處遇。而依郭彥廷(2011)針對南部戒治所收容人，研究其早晚參與內觀的練習之後，對內觀能力、情緒適應和情緒處理能力之效果，結果顯示內觀能力對於情緒處理能力具正相關，尤其是情緒覺察能力和情緒調節能力；另外內觀能力對於情緒適應和生活滿意度亦具有正相關。之後，盧其成(2014)亦針對南部戒治所收容人，在實施早晚的內觀練習後，研究其內觀內部機制與情緒調節策略和個體適應的關係，結果顯示內觀核心有助個體使用「發展新觀點」與「增加正向情緒」的策略，進而促進正向適應與減少負向適應。且發現觀察內在的經驗，並且不立即反應所觀察到的經驗，可以打斷個體自動化的思考與行為，增加認知彈性，將注意力放在更多訊息上，有助於個體使用情緒調節策略利於個體適應。

然而這種強制規定的早晚靜坐，並非是所有收容人所接受的，以蘇志強(2015)的「高雄戒治所處遇制度與毒品戒治成效相關之研究」中指出，在眾多的處遇之中，內觀正念課程在管教人員與受戒治人來說得分都是最低的。因為管教人員把內觀正念的靜坐課程視為管理的一種手段，帶有些許懲罰的性質，而受戒治人更直接認為內觀正念根本無效，也只是管理方為了方便管理所實施的一種方式而已，推究其因，主要是管教人員只是要求其靜坐不要講話，卻未引導其如何坐、為何坐，所以應從管教人員先深入了解內觀正念的內涵開始，才能深入推展至受戒治人身上。同樣的結果，亦反應在李昆樞(2010)的經驗中，當時在戒治所帶領「正念復發預防」(MBRP)團體，當受戒治人聽到團體所進行的活動與禪修有關時，便紛紛表示想要退出團體，或是認為自己不在需要靜坐，因為覺得沒有用，因此研究者和在場的帶領者，在每梯團體的開場需花費較多時間去澄清。然而

對於 MBRP 團體的實施成效，結果發現：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(Lee, Bowen, & Bai, 2010)。

除了上述強制式的早晚靜坐處遇外，釋迦牟尼佛救世基金會與台北市特殊教育關懷協會，在台北、桃園、龍潭、台中與彰化監獄，針對煙毒受刑犯開設禪修解毒班課程。在經過 4 個月的禪定課程後，問卷調查結果呈現出非常顯著的禪定效益，其中 68% 患者可體驗到大腦沒有雜念的澄靜空靈狀態，超過 40% 患者很容易進入深層的身心放鬆，而高達 70% 患者感受到禪定的心靈平靜與祥和，讓他們更有信心去戰勝自己的毒癮。(羅佩禎、許晉銓、張剛鳴、黃俊龍，2014)。

上述的正念(內觀)處遇模式，主要以單純的靜坐為主。然而 MBRP 團體則是以西方卡巴金所創之正念減壓為基礎，加上復發預防的理論結合而成。此外，亦有其它結合正念取向的戒治處遇，例如，李燕蕙等(2017)針對戒毒受刑人所實施之 10 週正念戒毒課程，課程內容則為結合正念療法、正向心理學、正念復發預防等跨理論模式，研究結果發現，十週正念戒毒課程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。另外，薄培琦(2014)以正念技巧結合茶禪運用於毒癮收容人宗教教誨，設計 12 周「正念新生活」課程，經由學習正念身心技巧，課程期間記錄正念日記，課程尾聲以「茶禪成果展」融合所有技巧，加深印象建立心錨。研究發現，正念日記的回饋觀察到持續練習，收容人得以達到《阿毗達摩》提到的美心所—身心輕安性、身心輕快性、身心柔軟性、身心適業性、身心練達性、身心正直性、趨向正語、正業、正命之離心所，此為未來出所後達到遠離毒品誘惑之可能性。

第三節、監獄正念種子教師培訓

隨著正念療法被廣泛的運用到各個領域，以正念為基礎的相關課程也越來越多元、豐富，在課程的設計方面，也針對各領域相關的議題而結合不同理論、方法或技術等，來因應不同對象的需求，例如正念認知療法、正念復發預防等，然而其核心精神皆在於「正念」。因此在師資培訓的內涵上，正念療法的基礎是必然的要求，然後再輔以個別領域的相關內容，發展出相應的培訓課程。

而本研究之「監獄正念種子教師」培訓，所欲培育的師資，是一個以監獄為場域；以毒品受刑人為主要對象；以協助毒品受刑人發展生活新定向、成功戒癮為目標的師資培訓課程，因此在培訓內容上亦有其特殊性，然而正念的基礎仍然為其核心根本。

因此，本節分為三個部分。第一部分是正念療法師資培訓，由於西方主要正念療法師資培訓的發展和研究，已有相當的基礎，因此以西方正念減壓和正念認知療法為例，來探討正念師資培訓的內容與要求；第二部分是監獄正念種子教師培訓，介紹培訓的相關內容及目前進展的狀況；第三部分是正念療法團體輔導課程，說明「監獄正念種子教師」所帶領的監獄正念戒毒課程特色。

壹、正念療法師資培訓

目前西方學界也已累積了一些師資培訓相關的論述與研究(溫宗堃，2016)，如正念訓練與一般臨床專業訓練的差異 (Wood,2009)、正念教師的優良實踐標準與原則 (Santorelli et al., 2011; UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers, 2011)、正念師資培訓的過程與原則(Crane et al., 2010)、師資教學能力的分析與評量標準(Crane et al. 2012a; Crane et al., 2012b; Crane et al., 2013;Crane, 2014)、正念師資的督導過程 (Ryan, 2008; Evans et al., 2014) 等。且在師資培訓上，也發展了較完整的規畫和原則。因此。本節即針對西

方正念療法兩大主流—正念減壓(MBSR)和正念認知療法(MBCT)的師資培訓路徑與評估標準，略探其內容，整理如下：

一、正念減壓(MBSR)師資培訓

目前在美國和歐州，如英國和德國，都有提供正念減壓的培訓與師資認證的機構。這些機構的師資培訓者，大多是早期在美國麻州大學醫學院正念中心學習正念減壓(溫宗堃，2016)。然而無論是美國麻州大學醫學院正念中心(CFM)或者英國牛津大學正念中心(OMC)，其師資培訓的機制與準則都不斷在調整當中，甚至美國麻州大學醫學院正念中心目前已無規畫師資培訓課程，轉由 CFM 所認證的機構來進行培訓課程。因此，以下以加州大學聖地牙哥分校的正念中心為例(UCSD Center for Mindfulness, 2019)，介紹其 MBSR 之師資培訓路徑與認證。

加州大學聖地牙哥分校的正念中心所提供的培訓與認證路徑，分成兩個階段，完成第一個階段課程，可獲得教學資格。若要獲得正式的教師認證，則須完成兩個階段的培訓(如圖 2-3-1)。



圖 2-3-1 加州大學聖地牙哥分校的正念中心 MBSR 師資培訓路徑

資料來源：UCSD center for mindfulness (2019) MBSR Teacher Qualification and Certification[web page] Retrieved from <https://mbpti.org/programs/mbsr/mbsr-teacher-certification/>

完整培訓內容，說明如下：

第一階段：取得教師資格

1. 首先須具下資格：

(1) 參加 8 週正念減壓課程；(2) 個人日常的正念練習；(3) 相關的運動（瑜伽、太極、氣功）；(4) 參加有老師帶領至少 5 天的止語靜修營；(5) 擁有帶領團體的經驗，並熟悉團體歷程。

2. 參加 6 日的正念減壓教師密集訓練（MBSR TTI）或相等的經歷。

3. 申請「培訓中教師」學籍，獲得「臨時資格證」（Provisional Certificate of Qualification）

4. 接受 22 小時個人的指導，同時教導 2 次的 8 週正念減壓課程。

5. 申請教師資格。

第二階段：取得教師認證

1. 已獲得教師資格。

2. 再教授至少 5 次的 8 週正念減壓課。

3. 參加 5 日的正念減壓與正念認知療法師資進階密集訓練（MBSR & MBCT ATTI）。

4. 教導 8 週正念減壓課時，接受 10 小時的個人指導。

5. 申請師資認證。

從其正念師資培訓的脈絡中，被強調的是正念師資自身須「體現」(embody) 正念課程的重要元素，並將正念練習融入自身的生活 (Wood,2010)。因此，教師在培養教學的相關技術能力時，同時也須透過正念練習進行自我的探索。這一點有別於其他只強調技術的培養而不注重教師個人成長的師資培訓。卡巴金總是強調教師個人的正念練習。如同卡巴金說的，「教學必須出自個人的練習」(Kabat-Zinn, 2010)。

二、正念認知療法(MBCT)師資培訓

在許多機構皆有正念認知療法(MBCT)的師資培訓，而英國牛津大學正念中心的師資培訓課程，透過南華大學李燕蕙教授所成立的「正念助人學會」的建教合作，已系統性地在台灣舉辦各階段工作坊，是國內有興趣取得 MBCT 師資認證的可行途徑(洪敬倫，2018)。

牛津大學正念中心的正念認知療法(MBCT)師資培訓課程，近年來也因應現況，而有些變革調整，然其提供了兩種不同的培訓路徑(Oxford Mindfulness Center,2019)，一種是學術路徑（碩士學位課程），一種是非學術路徑(如圖 2-3-2)。

MBCT Teacher Training Pathway

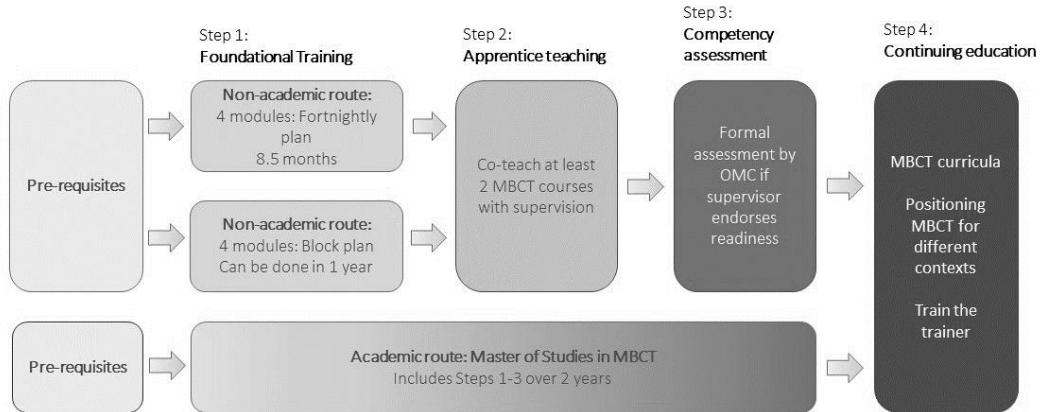


圖 2-3-2 牛津正念中心 MBCT 師資培訓路徑

資料來源：Oxford Mindfulness Center(2019)MBCT teacher training pathway.

[web page] Retrieved from <http://oxfordmindfulness.org/about-us/training/mbct-teacher-training-pathway/>

培訓內容說明如下：

兩種路徑的申請要件，都要求盡可能的具備以下條件：(1)最好至少一年的正念練習；(2)參加八週的 MBCT 課程或五天密集課程；(3)具有相關之專業背景。

(一)學術路徑

主要是參加牛津大學繼續教育學院提供的兩年制的碩士兼讀學位學程（MSt in Mindfulness-Based Cognitive Therapy），包含 9 次的 3 天課程，以及 3 次的住宿式密集訓練（第 1 年一次 4 天，一次 7 天，第 2 年 7 天）。

(二)非學術路徑

Step1 基礎訓練(包括 M1-M4)：M1 著重在深化個人正念體驗；M2 著重在發展教學技能；M3 在加強佛教心理學及禁語閉關經驗；M4 著重在進階的教學技能跟專業能力。

Step2 學徒式教學(督導下授課)：在 M4 基礎訓練後授課，至少開設兩次課程，可接受個別督導或團督。

Step3 正式能力評估：向 OMC 提出正式能力評估，評估標準為 MBI-TAC 的六個標準。

Step4 繼續教育：持續參與其它繼續教育課程。

從以上師資培訓的路徑可知，在完成基礎訓練之後，進入督導下的授課階段，接著就可申請標準評估以獲得師資認證，然正念培訓強調不斷地自我精進，因此開設各種繼續教育課程，鼓勵持續進修。

三、正念師資之專業評估

在師資培訓之後，是如何評估正念教師是否合格，且在督導中又依據哪些指標給予正念教師清楚的回饋？針對此問題，英國班戈爾（Bangor）、艾希特（Exeter）和牛津（Oxford）三所大學的正念機構共同製定「正念課程教學評量標準」（Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria，簡稱 MBI:TAC）（Crane et al., 2012b），來評估正念減壓與正念認知療法二種課程教師的教學忠實性和勝任度(溫宗堃，2016)。

「正念課程教學評量標準」評估教學完整性的三個面向，即教師的能力、忠實的程度和差異性，除了作為評估工具，也提供給師資和督導者一個反思教學完整性的架構。此外，將教師的能力分為 6 個範疇(如下頁表 2-4)：(1)課堂的涵蓋度、步調與組織。(2)關係技能；(3)正念的體現；(4)引導正念練習；(5)透過互動式探詢與講述式教學

傳達課程主題；(6)維護團體的學習環境。而每一個範疇的教師能力可被評為 6 種能力等級：不合格 (incompetent)、新手 (beginner)、進階新手 (advanced beginner)、合格 (competent)、純熟 (proficiency) 和資深 (advanced)。此 6 種能力等級的意義是：處於初期培訓階段的師資的適當位階是「新手」和「進階新手」。若完成一個完整師資培訓計畫／督導過程，並擁有這領域的一些早期教學經驗，如此的實習教師，其適當的位階是「合格」；至於「純熟」、「資深」，則是教學經驗長久、深入，並且個人正念練習和教學經驗皆已成熟的教師。



表 2-3-1

「正念課程教學評量標準」(MBI:TAC)

<p>I 依據教學大綱安排教學內容、掌握教學節奏、組織教學過程的能力。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●課程形式、教學主題和教學內容都與課程綱要保持一致。 ●在遵循課程計劃的基礎上的適度靈活性和適應性。 ●教學主題和內容合適(考慮到課程的進展階段和課程參與者的狀況)。 ●教師、場地、和教學材料的組織。 ●教學進程和節奏的適度合宜。
<p>II 關係技能：即與自身、與學員、與各自和相互的體驗建立連結的能力。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●真誠與有效：以真誠、坦誠和有信心的方式建立連結。 ●連結與接納：對參與者以及其當下體驗的積極關注和連結，並準確且同理的回應。 ●慈悲與溫暖：對參與者的經驗，傳達深度的覺察、敏感、欣賞和開放。 ●好奇和尊重：對每一位參與者和他的經驗傳達真誠的興趣，同時尊重參與者的脆弱、界限和隱私。 ●相互關係：和參與者以互相合作的關係來工作。
<p>III 對正念的態度與品質的體現。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●聚焦與當下：通過行為、語言、和非語言來表達。 ●回應當下：與正在進行的當下工作 ●平靜與活力：同時展現穩定、自在、非反應性和機敏。 ●允許：教師的行為是非評判、耐心、信任、接納和不爭的。 ●教師的自然臨在：教師的行為與其內在運作模式是相應的。
<p>IV 引導正念練習的能力。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●語言是清晰的、精準、準確和易懂的，同時傳達開闊感。 ●教師帶領練習的方式使得參與者能夠獲得練習要點。 ●在帶領練習時考慮到每個練習的特定要素並合宜地呈現出來。
<p>V 通過交互式探詢和講授式教學傳遞課程主題和內容的能力。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●聚焦於體驗—支持參與者留意和描述其直接體驗的不同要素和它們之間的互動；主題教學持續地與這些體驗相關聯。 ●在探詢過程中探索不同的層面（直接體驗、對直接體驗的反思、把兩者聯結到更廣大的學習）並且主要聚焦於過程而非內容。 ●通過有技巧的教學傳達教學主題，包括：探詢、講授式教學；體驗式和團體練習；故事；詩歌，以及行動方法等。 ●流暢、信心、和自在。
<p>VI 維持團體學習空間的能力。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●學習容器—創造和延續一個豐富的學習環境，並通過細緻管理諸如團體規範、邊界和保密等議題，來確保其安全性；同時這個環境也容許參與者在其中探索和冒險。 ●團體發展：在八週期間明確管理團體發展進程，尤其考慮到在團隊形成、結束、挑戰等方面對團體的管理。 ●個人化到普遍性的學習：教師持續地聯繫正在探索的心理機制所具有的普通性和共通人性，朝這個方向開啟學習的進程。 ●領導力風格：提供持續的抱持，展現出影響力和效能，但不把教師觀點強加給參與者。

資料來源：給正念教學者和師資的一封信，正念教學小組，2018。發表於北京。

貳、「監獄正念種子教師」培訓

一、原由

「監獄正念種子教師」培訓是南華大學李燕蕙教授，為培育助人者於監所帶領正念課程而產生的構想。這個想法的原由要回溯到 2014 年，李教授應邀到嘉監演講介紹正念療法，之後即被邀請到嘉監開設正念戒毒班課程。實際與毒品受刑人接觸之後，她感受到他們內在豐沛的生命力，其實就是一個「人」，都有向善向上的心念，和良善美好的本質，且在課程之後陸續收到同學的來信回饋，讓她對彼此心靈交流，而產生互相滋養的力量格外感動。在這個課程當中，看見正念課程帶給同學再次成長的啟發，讓她覺得如果有更多人一起來投入監獄正念課程，將可以帶領更多受刑人找回生命的動力和希望。因此，在 2016 年 3 月的台北正念深化日，她提出自己的心聲，期望有志者一起組一個農耕隊，來耕耘這片監獄正念苗圃，而開啟了「監獄正念種子教師」培訓的序幕。

二、培訓辦法

自 2016 年開始招募「監獄正念種子教師」，訂定了培訓的辦法(如附錄五)，但隨著培訓的演進及實際狀況的變化，培訓辦法與內容也隨之調整，然而基本的原則和核心目標大致是不變的，說明如下：

「監獄正念種子教師」培訓的宗旨，是為了長期在監所推廣正念課程，以培育監所同學向善向上之意願與能力。而培養有意參與助人工作者，於監獄中帶領正念課程之能力。

依據李老師的構想，期望加入團隊的培訓成員，最好能夠符合三個要件：第一，是願意到監獄上課，陪伴關懷受刑人；第二，因對象的特殊性，若受訓者本身有諮商輔導或醫護、教育、宗教的專業背景尤佳；第三，對於正念是認同且本身是正念的實踐者。

培訓的架構分成三個階段：見習階段、實習階段和教學服務實習階段。受訓者於培訓階段均無報酬，且三階段督導均不須付費，只須盡可能學習課程內容與配合關懷輔導監所同學，並長期支持鼓舞其向善發展。另外，原則上，每一個階段至少參加一期課程，每期課程大約是 12 週，但有時因應監所的安排，課程會調整成 14 週。此外，每個階段因受訓者個人的學習進度差異，受訓階段可能延長時間，例如經歷兩期的時間完成見習階段或實習階段等。

完成了三個階段的培訓，經過實務評估及個人的培訓報告考核，通過之後由正念助人學會授予「監獄正念種子教師」證書。

三、培訓內容

三個階段的培訓內容，大約可歸納為六個項目(如表 2-4-1)，每個階段都包含這些項目，然有些項目要求達到的指標略有不同，說明如下：

(一)參與監獄「正念療法團體輔導」課程。在陪伴受刑人一起參與課程中，增進對課程內容與毒品受刑人的認識與理解，同時觀摩學習帶領課程的方式和技巧。

(二)小組參與及訪談學員。在課程分組中，帶領同學就主題討論交流或分享經驗，並在期末時進行焦點訪談。透過與毒品受刑人實際的互動對談中，能更清楚毒品受刑人的想法與經驗，進而給予適當的引導。

(三)與監內同學持續連繫。連繫方式包含通信、個別訪談及參與每半年一次的家族聚會。在見習階段至少需關懷輔導 2 位同學；在實習階段則關懷輔導至少 4 位同學；在教學服務階段關懷輔導至少 6 位同學。透過更緊密的關係連結及個案輔導經驗，增加對師資培訓內涵的理解並確認助人工作的意向。

(四)行政協助。見習階段須做課程觀察記錄及配合協助教學行政事務；實習階段與教學

服務實習階段則須做實習記錄及配合協助教學行政事務。從教學行政事務中，協助受訓者更熟悉監獄正念課程的內容及運作方式。

(五)教學實習。在見習階段先在小組中熟悉正念練習的帶領；實習階段須練習大團體的正念練習帶領，以及單元課程的教學實習；教學服務實習階段則須練習帶領完整的課程。以有次第性地進行教學實習，漸漸熟練課程的帶領技巧和團體動力的掌握。

(六)參與團隊討論。在每週監獄課程之後，參與團隊討論，同時進行受訓者的團體督導，討論主題包含：小組成員觀察報告、議題討論或課程觀摩心得分享及提問。

表 2-4-1

監獄正念種子教師培訓內容

編號	培訓項目	第一階段 (見習生)	第二階段 (實習生)	第三階段 (教學實習)
一	參與監獄「正念療法團體輔導」課程	共同參與及觀摩		
二	與受刑人互動 (小組參與、學員訪談)	帶領小組討論，期末焦點訪談		
三	與監內同學持續連繫 (通信、個別訪談、參與家族聚會)	至少需關懷輔導 2位同學	至少需關懷輔導 4位同學	至少需關懷輔導 6位同學
四	行政協助 (課程觀察記錄、其他行政事務)	課程觀察記錄及 可協助之事務	實習報告及可協 助之事務	實習報告及可協 助之事務
五	教學實習	小組內帶領正念 練習	大團體帶領正念 練習或單元課程	帶領完整課程
六	參與團隊討論	進行團體督導 (小組成員觀察報告、議題討論、課程觀摩心得)		

資料來源：(修改自)李燕蕙(2016)監獄正念種子教師培訓方案一簡章

完成了三個階段的培訓，須經過實務評估與報告考核，通過後，方得授予種子教師證書。實務評估由李督導師觀察受訓者教學狀況審核，受訓者亦須安排時間進行受訓心得及成果報告的考核。

四、「監獄正念種子教師」培訓的進展狀況

從前文的介紹中可知，「監獄正念種子教師」培訓課程與一般正念團體課程的師資培訓，有許多不同的地方。自然在於前文所述，針對不同領域及課程實施對象和目標，所規畫的培訓內容上，必需在正念療法的基礎外，因應特殊議題的需求而規畫不同的培訓內容。然而，「監獄正念種子教師」培訓有一個很重要的特色，是所培育的師資，未來將以服務監獄毒品受刑人為主，有特定的對象和課程目標，且教學環境不同於一般正念團體課程，相對的經濟報酬是有落差的。因此，不管是培訓課程或未來在監所帶領課程，都是秉持公益服務的性質，招募有共同理念者一起參與。所以，培訓和督導並不收取任何費用，但也無法給予任何實習服務的報酬，這是與一般須花費較高培訓費用的正念師資培訓的不同。

另外，一般正念師資培訓，皆要求受訓者的條件，必須上過正念療法的基礎課程。然而，「監獄正念種子教師」培訓在招募條件上，考慮到公益服務的性質，雖無明文規定這個項目，但仍提出是對正念療法有興趣且平時能自我練習的期許，同時鼓勵參與受訓者，應不斷地在正念的學習上自我提升。因此，對於強調正念的體現，融入生活與態度這一點是一樣的。此外，在督導方式上，「監獄正念種子教師」培訓在見習、實習、教學實習階段，受訓者在課堂上觀摩教學及演練帶領技巧，可以說是一種師徒制的學習方式，另外在課程後進行「團隊討論」同時團體督導，這一點也與一般正念師資培訓相仿。最後，在完成三階段的培訓之後，需要提出實務的考核報告，包含對課程的理解、心得與個案輔導報告等，由李燕蕙督導評估通過之後，才授予「監獄正念種子教師」證書。

自 2016 年起至今，參與「監獄正念種子教師」培訓的受訓者已有近二十位，但獲得授證者目前只有三位，據研究者訪談本研究之三位受訪者及創辦人李燕蕙老師，大約有幾個原因，首先，參與培訓最短需經歷三期的時間，然而，沒有足夠的正念基礎、教學信心，受訓者通常會自動延長培訓時程。另外，正念的基礎課程需要自行在外參加進修，所花費的時間、金錢都是相當可觀的。再者，在培訓中也需要投注很多精神在參與個案的關懷輔導上，包含通信或個別訪談，也考驗受訓者能參與的時間限制和志工服務精神與毅力，這對於課業忙碌的研究生受訓者或在職的受訓者，就是較難承擔的壓力。而三位完成培訓者都是退休人士，也有不錯的經濟基礎，同時本身在信仰和價值觀上都具有利他助人的想法，也積極認真地自我充實各種正念基礎課程、正念師資培訓課程，因而能全心全意投入培訓，一步步完成各個階段，獲得「監獄正念種子教師」培訓。

「正念」強調的是一種如其所是、不批判、接納當下的情境，呈現的是一種向經驗開放、彈性的精神。因此，反應在師資的培訓上，就不是那麼的限制性與僵化的型態，而是鼓勵因人、因事、因地，更適切的發展與創造。「監獄正念種子教師」培訓發展至今，也在時間的軌道上，因人事物的變遷，而持續它的演化過程，在不斷地去蕪存菁、向上進化的過程中，相信是一步步朝著更適切的方向發展的。

參、「正念療法團體輔導」課程

「監獄正念種子教師」之培訓，主要是參與監獄的「正念療法團體輔導」課程。此課程為監獄毒品受刑人之戒毒處遇計畫的在監階段課程，是戒毒班的處遇之一。因此，課程的對象大部分是毒品受刑人。

課程架構的設計，包含正念減壓（MBSR）、正念認知療法（MBCT）、正向心理學、佛學與人際支持等觀點，統整了MBSR與MBCT的六本重要著作，在MBSR方面有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》，在MBCT方面則以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。此外，並參考Bowen, Chawla and Marlatt（2011）Mindfulness-based Relapse Prevention for Addictive Behaviors、黎士鳴（2013）主編的《放下執著》及林明傑（2011）的《矯正社會工作與諮商》三本書，由李燕蕙教授自編課程講義(李燕蕙等，2016)。

基本上，正念課程強調「自覺活在當下」，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產生實質的影響力。因此依「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，將正念練習放入四階段的架構，加入「向左走，向右走」做為生涯定向的方針。其次，也引入「五指感恩」、「慈心禪」、「光的祝福」與「艱辛禪」的練習與複習，做為激發學員正向力量的核心方法。而關於「五指感恩」，正向心理學者 Peterson 與 Seligman（2004）將感恩（gratitude）列為六大美德 24 項長處之一，感恩具有感謝的特質或狀態，產生回報善意的意念。感恩亦可激發許多正向情緒，如：希望、諒解等，並有助於轉化負向情感，增加個人幸福感與社會健康（張傳琳，2013）。而「慈心禪」的部分，

慈心可定義為仁愛的善意。持續慈心禪的練習，可逐漸化解內心的恐懼與擔心，並產生對於他人的慈悲心與同理心，進而拓展與不同生命的連結與包容力（Williams & Penman, 2011）。「光的祝福」則為慈心禪延伸練習之一，透過與自己信仰的靈性源頭連結：大自然的陽光、神之光、佛光、自性之光等，將慈心的力量，祝福自己甚至擴展至他人，藉以激勵尋求幸福的信心與勇氣，以及產生與人際間的連結，增加對生命的價值感（Stahl, 2010）。「艱辛禪」則適用於身體、情緒不舒服時，以及面對短時間面對艱辛困境。透過開放心，關注此刻的身體感受，呼吸並與該經驗同在，同時，將注意力帶到身體各個部位，釋放緊張與抗拒，減緩負向情感，並與艱辛情境共處（Williams, 2012）。

基於以上理念，提出本土化 MBRP（Mindfulness-based Relapse Prevention）實驗課程，發展適合本土的正念戒毒課程，並確立課程目標為：（1）激發學員尋求有品質生活的希望感；（2）發展正向力量（含提升正向思考、正向情緒與正向心理特質，以及與負向情緒共處的能力）；（3）強化安全依附。

「正念療法團體輔導」課程，在正念的基礎上結合了正向心理學及矯正諮商模式等理論，一步步地發展而來，這是隨著帶領者的經驗累積與觀察，而不斷演進的成果。在李燕蕙等(2017)所發表《監獄正念戒毒課程的教學理念與學習影響之研究》中，提出課程實施研究結果，十週正念戒毒課程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。當時課程規畫是十週課程，然而到了第五期時為十二週課程，到第六期、第七期的十四週課程，到了第八期因新增了進階班，為了配合監所的整體課程安排，課程再度調整成十二週，然到 2018 年秋季班第九期初階班和進階班，課程名稱皆改為「正念新生活」課程，課程次數安排也調整成十四週。由此可見，課程仍是一個因對象、因事而彈性演變與調整的過程，未來也可能會有不斷的創新變化。

茲將研究者訪談受訓者時，「正念療法團體輔導」課程第八期十二週課程的綱要，說

明如表 2-4-2。

表 2-4-2

第八期「正念療法團體輔導」課程綱要

週次	課程主題	活動內容
1	正念相逢	相見歡；練習一 專注呼吸；練習二 跟身體 say hello *問卷前測
2	修復大腦—改變人生	演講：改變毒涯人生；練習一 專注呼吸；練習與記錄重要性
3	活在當下	練習三 呼吸空間；練習四 動態身體掃描；練習五 愉悅記錄
4	生涯新定向	討論：向左走?向右走?；練習六 行禪；練習四 優雅喝水
5	連結生命資源	練習八 五指感恩；道歉/和解/修復/放下
6	自我關愛—生命光源	練習九 光的祝福；成長從讀書開始
7	路是人走出來的	成功典範 DVD；翻轉教學：學習引導練習 I
8	故事、願景與行動	生命故事，重新書寫；學習引導練習 II
9	自我疼惜	練習十 自我疼惜呼吸；學習引導練習 III
10	自我激勵—互相激勵	練習十一 自我激勵；正念重生家族邀請函
11	回顧前瞻	*問卷後測/焦點訪談
12	正念新旅程	回顧影片/結業儀式

資料來源：李燕蕙(2018)。法務部矯正署嘉義監獄 正念療法團體輔導 2018 春講義(頁 4)。

第三章、研究方法

本章說明研究方法，共分為七節。第一節說明研究取向與方法；第二節說明研究流程；第三節說明研究參與者；第四節說明研究工具與資料蒐集；第五節說明資料整理與分析；第六節說明研究的倫理；第七節說明研究可信性。

第一節、研究取向與方法

本研究基於關注「監獄正念種子教師」培訓之受訓者，在培訓歷程中的觀察與個人生命經驗交織所產生的意義與詮釋，故本研究採取質性研究中的「敘事研究」取向做為研究方法。

在過去實證主義的影響下，重視研究必須客觀，以分割情境及控制、解釋和預測某些特定變項間的關係，而忽略了研究參與者主觀意義建構與詮釋的歷程(Lincoln & Guba, 1985)。然而要了解一個人的行為，必須先了解此人如何知覺他所處的世界，隨著個人的「視框」(framing)和「情境脈絡」(context)的移轉，相同的事實對每個人產生的意義可能是不同的。

由 K.Gergen(1991)和 Van-Langenhove & Harre (1993) 等人所倡導的建構取向(constructivist approaches) 主張人們係在特定的人際情境脈絡及互動中建構出自我意象(self-image)。而敘事心理學和社會建構論一樣都致力於找出語言在形成自我與認定的建構過程中所扮演的核心建構角色。敘事心理學假設人類的經驗與行為都是有意義的，因此如果要了解自我與他人，我們就必須要找出構成我們心理與世界的「意義體系」(meaning systems)與「意義的結構」(structures of meaning)(Polkinghorne,1988)。且敘事心理學認為，生而為人，我們本質上就是運用詮釋的生物。這表示我們是持續不斷的在反思內在及周遭所發生的事物。透過語言、敘說與書寫的方式，使個人得以了解自己。個人

也透過使用語言過程，而不斷的投入與創造自我的歷程，其中「意義」與「詮釋」就是最重要的核心焦點。因此，反過來說要了解一個人內在世界最清晰的管道，即是透過個人對其生活和經驗過的現實，進行口語描述和故事的敘說。

敘事研究，即是強調進入並描述個人的經驗，詮釋個體在特定情境中對經驗所付予的意義，瞭解個體所創造的主觀現實，分析、反映個人所回憶的經驗。敘事研究首先透過低結構、開放、探求、深度訪談的方式聆聽受訪者的故事，鼓勵受訪者盡量說故事，甚至輔以文件、相片、相關人士的敘說等，將看似零碎的經驗，連結成連續的事件脈絡，並組織成完整的自我面貌。在進行敘說訪談時，訪談者就像讀者、聽眾及撰寫者，讓敘說者得以在其原有的故事軌跡中注入新的元素或有更深刻的體會（Huberman, 1995）。因此敘說研究的過程就像是由研究者和受訪者共同建構出來的一場發現之旅。

另外，敘事研究在資料分析方面，Lieblich et al. (1998) 以（1）整體—類別（holistic versus categorical）取向，和（2）內容—形式（content versus form）取向兩種方式交錯，形成四種分析敘說資料的向度：在「整體—內容」方面，係以一個人完整的生命故事所呈現的內容為焦點，著重整個生命故事內容；在「整體—形式」方面，則省視整個生命故事的情節或結構，來發現其最為清晰的表達方式；「類別—內容」則近似「內容分析」，界定有關研究主題的類別，抽取並分類文本中不同的內容，再加以歸類這些類別；在「類別—形式」方面，著重敘說單元抽象的型式或語意特徵。

而本研究欲意瞭解「監獄正念種子教師」培訓之受訓者，在參與培訓前引發動機的脈絡，以及在培訓中各項經驗的觀察與感受，最後對培訓的課程和未來的展望，提出其見解。故以敘事研究為研究方法，透過半結構式的深度訪談，謄寫成逐字稿，再由逐字稿形成訪談文本，在不斷與文本的反覆對話中，採取 Lieblich et al. (1998) 的「整體—內容」與「類別—內容」兩種模式與階段的分析方式，進行資料之歸納與分析，藉以發現內容意義及脈絡，而呈現受訓者獨特的受訓經驗。

第二節、研究流程

根據本研究之研究動機與目的，形成研究流程如圖 3-2-1：

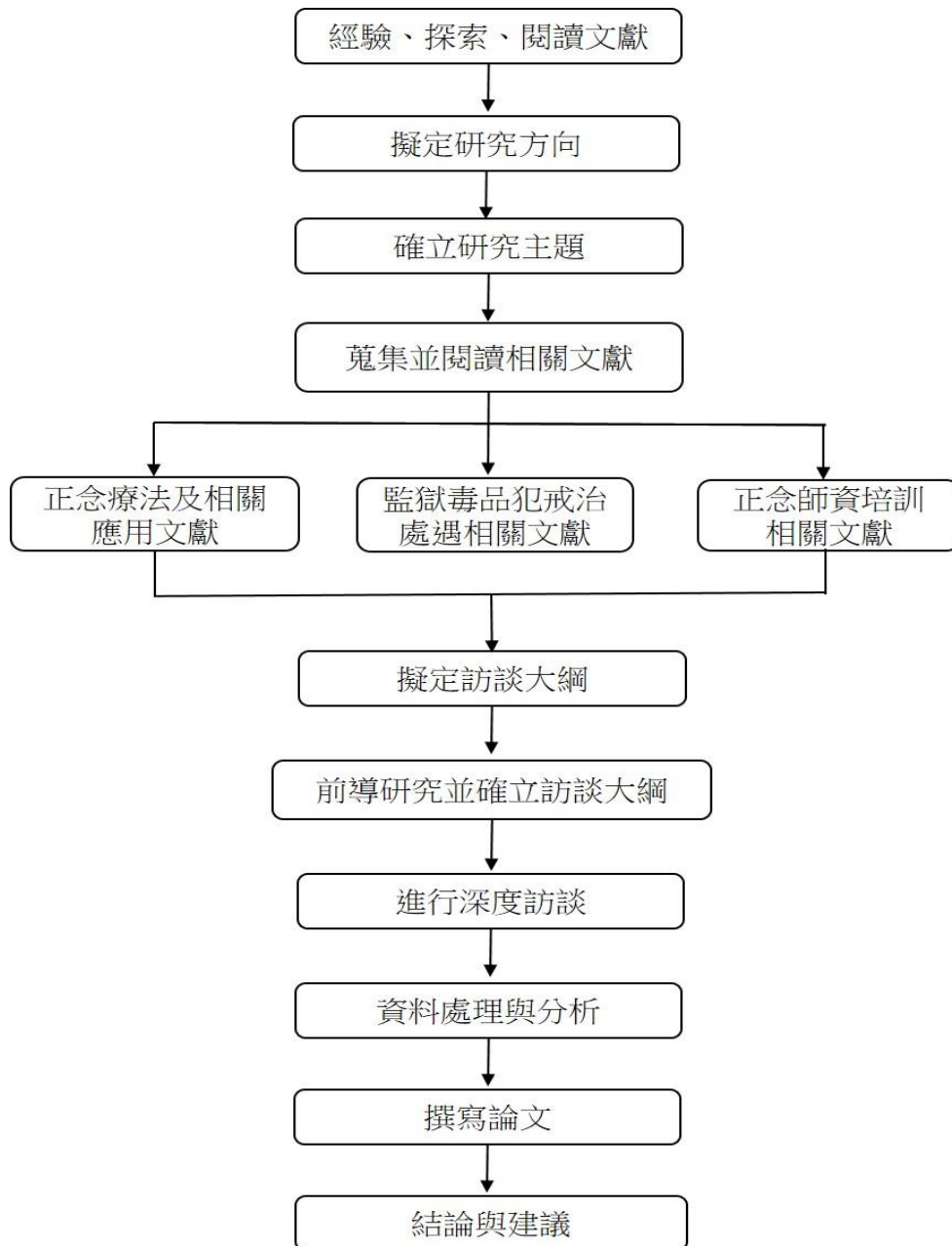


圖 3-2-1.研究流程圖

研究流程內容，說明如下：

壹、擬定研究方向與確立研究主題

在修習研究所「正念減壓專題」的課程中，因感受到學習正念對個人的幫助，而引發想探索與正念相關議題的研究，在與授課老師的討論之中，得知「監獄正念種子教師」培訓事宜。對於在監獄中帶領正念課程，讓研究者產生了好奇心，因此，決定參與培訓，並嘗試在其中觀察、經驗，尋找適合的研究主題與方向。在經歷一年的培訓之中，研究者發現來上課的毒品受刑人，經過一期的監獄正念課程，似乎都有一些轉變，態度變得柔和親切，談話變得有希望和生機。而幾位受訓者，以認同正念、實踐正念的態度，認真的投入在這個課程之中，他們對受刑人真心關懷的熱情，令研究者十分感佩！因此，這個課程中透過人與人的互動，所激發的感動和轉變，讓研究者確立了以「監獄正念種子教師」受訓者的經驗，做為本研究的主題。

貳、相關文獻蒐集與分析

在確立研究主題後，由資料庫及網站蒐集國內外相關文獻資料，包含正念療法及相關應用；監獄毒品犯戒治處遇的現況及相關研究；正念師資培訓等等文獻資料，在閱讀、思考中，更確立了研究的方向與研究的設計。

參、擬定訪談大綱

與指導教授討論及藉由文獻回顧與分析中獲得之啟發，進一步設計研究之初步訪談大綱。

肆、前導研究並確立正式訪談大綱

擬定初步訪談大綱之後，研究者徵得一位「監獄正念種子教師」培訓的受訓者同意，

成為研究參與者，進行前導研究之訪談。透過前導研究的資料整理與分析，檢視初步擬定之訪談大綱後，再針對訪談大綱之提問進行修改，並確立研究之正式訪談大綱。

伍、選取研究參與者

透過前導研究修正，並確立正式訪談大綱之後，與指導教授討論，確定邀請完成培訓歷程，通過考核獲得授證的「監獄正念種子教師」受訓者，擔任本研究之研究參與者。在研究者懇請之下，很幸運的獲得三位種子教師的同意，進行正式研究之深度訪談。

陸、進行深度訪談

透過電話、通訊軟體與研究參與者進行聯繫，約定進行訪談的確切時間，以及說明研究參與者的相關權益。在見面時重覆說明相關權益事項，並簽署訪談同意書，之後進行半結構式深度訪談。

柒、資料處理與分析

訪談結束後，將錄音檔轉謄成逐字稿，反覆閱讀、分析，找出意義單元、摘要、次主題和主題，以檢視是否可以回答本研究的研究目的與問題。

捌、撰寫論文並提出結論與建議

研究資料皆備妥後，開始進行論文撰寫，並在分析章節後，以綜合討論與文獻對話，進一步提出結論與建議。

第三節、研究參與者

本研究以立意取樣法，選取條件為參與「監獄正念種子教師」培訓之受訓者，並已完成所有培訓階段，獲得「監獄正念種子教師」授證者。由於研究者確認研究主題，開始尋求研究參與者時，只有一位受訓者完成培訓獲得授證。因此，邀請這位受訓者擔任前導研究的研究參與者。之後，到研究者完成前導研究，開始正式研究階段，計有三位受訓者完成培訓獲得授證。因此，研究者一一連繫說明研究目的並邀請訪談，三位種子教師都慨然應允，表示樂見其成，給予研究者很大的鼓舞，以下說明研究參與者資料。

壹、本研究之研究參與者

本研究最終選取三位受訓者參與研究受訪，三人之基本資料如表 3-3-1，第一位參與者即前導研究之研究參與者。

表 3-3-1
研究參與者基本資料表

代稱	性別	年齡	職業	宗教	學歷	經歷	正念學習經歷
璧瑩	女	60歲	無	佛教	諮商輔導系碩士	1. 貿易事業負責人退休 2. 擔任社福機構志工 15 年	1. 正念療法與助人專業六日密集工作坊 2. 校園正念減壓種子教師八週初階課程方案(兩次) 3. 校園正念減壓種子教師進階課程方案 4. 牛津大學正念中心 MBCT 教師培訓課程 M1~M4

菩誠	男	60歲	無	佛教	諮商輔導系碩士	<ol style="list-style-type: none"> 1.經營貿易事業退休 2.擔任社福機構志工 15 年 	<ol style="list-style-type: none"> 1.正念療法與助人專業六日密集工作坊 2.校園正念減壓種子教師八週初階課程方案(兩次) 3.校園正念減壓種子教師進階課程方案 4.牛津大學正念中心 MBCT 教師培訓課程 M1~M4
蘭心	女	62歲	無		大專觀光科	<ol style="list-style-type: none"> 1.室內設計公司負責人退休 2.四維文教院助教十年以上至今 3.羅慧夫顱顏基金會繪本故事志工媽媽 3 年 4.社福機構輔導接線志工 3 年以上至今 	<ol style="list-style-type: none"> 1.葛印卡內觀十日禪(2次) 2.佛教禪七(約8次) 3.正念療法與助人專業6日工作坊 4.明就仁波切開心禪三階 5.牛津大學正念中心 MBCT 教師培訓課程 M1~M4

心理學的敘事理論(narrative theory of psychology)焦點放在每個人所生活、經驗和詮釋的人類存在(human existence)上，認為從出生那一刻開始，意義即透過深藏於家庭和文化的故事來傳遞。而時序導向(temporal orientation)在對自我和他人的了解上尤其重要(Crossley, M. L.,2000)。而由於本研究旨在探討「監獄正念種子教師」培訓受訓者的培訓經驗，包含其參與培訓的因緣、動機，以及培訓歷程中的經驗與感想，乃至未來成為種子教師後的展望。因此，在研究參與者的基本資料中，特別列出過去的學經歷背景，以期研究參與者的整體經驗脈絡更為完整。

三位研究參與者中，璧瑩和菩誠兩人的學經歷幾乎完全一樣，是比較特殊的部分，其原因是兩人為夫妻關係，而由於一些原因，塑造了共同的生命經驗，這部分的背景脈

絡，將在第四章研究結果中陳述。

而三位研究參與者的經歷背景同質性很高，不但年齡相仿，過去也都是夫妻合作創業，只不過菩誠和璧瑩夫婦已結束事業，全然退出職場，而蘭心雖是自稱退休，但先生仍持續經營，她偶爾還是會協助一些公司事務，但已較少投注心力在事業上了。此外，三人都信奉佛教，喜歡探索心靈的領域，菩誠和璧瑩在退休後去念了諮商輔導的碩士。而蘭心則是投入四維文學院學習各種心理學相關的課程，並通過某社福機構輔導志工的三階段培訓，成為的輔導接線志工。而且三人有志一同，都是悲天憫人、以利他為己任，投入志工行列多年。此外，從其經歷和學習正念的經驗，亦可看出三人一旦投入某個領域，就堅持、認真、努力不懈，在加入「監獄正念種子教師」培訓後，仍不斷地在正念學習上，自我要求、不斷精進，完成了牛津大學正念中心的師資培訓課程 M1~M4。



第四節、研究工具

壹、研究者

「研究者本身就是研究工具」(Denzin & Lincoln, 2000)，尤其在敘事研究中，誠如 Lieblich 等 (1998) 所言，「詮釋」會在研究的每個階段發生，從尋找研究的場域、生命故事的訪談、文本的轉譯與閱讀過程中，都隱含了研究者的詮釋，而故事的書寫本身就是詮釋的表現。因此，做為一個研究者，一方面要能貼近研究參與者所敘說的經驗、故事；另一方面也必須提醒自己，對個人主觀經驗、價值判斷保持覺察，避免在研究的過程中造成偏頗的影響。

研究者本身在碩士班期間，修習過「質性研究方法」，在正念相關的課程中修習過「正念減壓專題」、「心理劇與正念創造力專題」以及「正念學與禪修研究專題」等三門課，且於 2018 年 3 月參加牛津大學正念中心 MBCT 師資培訓 M1 & M2 課程，對正念的學習和實踐有基礎的瞭解。在諮商輔導相關的學習上，也修習過符合心理師考試的相關課程，包含諮商心理師的兼職實習與全職實習，這些學習經歷，頗能貼近三位研究參與者的學經歷背景，以及理解受訓者在監獄中與受刑人相處的經驗與想法。此外，研究者本身也在 2017 年 3 月加入「監獄正念種子教師」培訓，到 2018 年 6 月為止，共有三期的培訓經歷，對培訓課程已有一些實際的參與經驗與瞭解。

貳、訪談大綱

本研究的訪談大綱是根據研究目的，探討受訓者參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機；參與各項培訓內容的經驗與心得；對「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現；持續參與培訓的動力與成為「監獄正念種子教師」的展望等四個面向來擬定，形成前導研究之初步訪談大綱。在前導研究結束後，將訪談文本進行歸

納與分析，藉以修正初步擬訂的訪談大綱，且於論文初審發表後，參閱初審委員的意見，再與指導教授討論、修正，形成正式研究的訪談大綱（參見附錄二），最後研究者以正式研究的訪談大綱作為導引，進行半結構的正式深度訪談。

參、訪談同意書

訪談同意書主要是為了保護研究者與研究參與者雙方，且尊重研究參與者的權益，並作為研究者與研究參與者溝通、說明之工具。訪談同意書（參見附錄一）內容說明了研究主題、訪談過程中研究參與者擁有之權益，以及錄音的進行與處理方式。訪談進行前，研究者將再次說明研究參與者的權益及保密義務，待研究參與者同意接受訪談，並簽署同意書後，方進行本研究之訪談。

肆、錄音設備

本研究採取深度訪談法，作為蒐集研究資料的主要來源，為使研究者與研究參與者的對話內容清楚的紀錄，在徵得研究參與者同意後，使用錄音筆紀錄訪談內容，以供訪談後轉騰為逐字稿，進行研究文本分析之用。

第五節、資料蒐集與分析

壹、資料蒐集方法

本研究資料的蒐集，主要是對研究參與者的深度訪談。在訪談進行之前，研究者會以通訊軟體或手機做為聯絡方式，跟研究參與者再次確認訪談時間及地點。見面後，先說明研究動機及研究目的，並告知保密協議及錄音之必要性，徵得受訪者同意，並簽署訪談同意書後，開始進行訪談。研究者透過事先擬好之半結構式訪談大綱，在自然情境

下以開放的態度進行訪談與紀錄。

訪談的時間和次數，配合研究參與者的需求來安排，但盡可能安排至少兩次的時間，以便在第一次訪談後，可以針對疏漏或待澄清的問題，再次訪談確認。訪談後，會於一個月內將訪談錄音檔轉騰為逐字稿，對於語音不確定的部分，再以通訊軟體或手機連繫，與研究參與者再度確認無誤後，研究者才開始分析訪談的資料，以確保訪談資料的完好性及準確性。除此之外，訪談札記中所記錄有關研究參與者的情緒、非肢體語言及肢體語言所傳達的訊息，以及研究者與研究參與者間的互動、訪談過程中遭遇之困難、研究者省思等，也是研究重要的參考資料之一。

三位研究參與者的訪談時間與次數，整理如表 3-5-1。

表 3-5-1
研究參與者訪談次數與時間表

研究參與者 代稱	訪談日期	時間
璧瑩	107 年 3 月 22 日(前導研究)	185 分鐘
	107 年 6 月 9 日	92 分鐘
菩誠	107 年 6 月 9 日	132 分鐘
	107 年 6 月 11 日	32 分鐘
蘭心	107 年 6 月 13 日	62 分鐘
	107 年 6 月 17 日	80 分鐘
	107 年 11 月 16 日	88 分鐘

貳、資料的整理與分析

Riessman(1993)將敘說研究界定為「經驗再呈現」的過程，並將研究過程概略分成五種層級的再呈現。由基本經驗開始，五個層級分別是關注經驗、訴說經驗、轉錄經驗、分析經驗和閱讀經驗。而在關注經驗方面，研究者帶著半結構式的訪談大綱，對於研究的主題與目的，懷抱著好奇、探索的態度，去提問、傾聽、理解並思考、核對研究參與

者的經驗與想法。在訴說經驗上，則在彼此對談的過程中，透過訴說與回應，及進一步的探問等歷程中，讓研究者的故事漸漸更加深入思想和文化、價值的脈絡。

而轉錄經驗方面，研究者在訪談結束後，在傾聽錄音、謄寫逐字稿的過程中，再度反覆咀嚼研究參與者所訴說的經驗中的內涵，刪除多餘的語助詞，擷取完整意義的語句段落予以編碼。編碼方式共分三組，第一碼分別代表訪談之對象，A(璧瑩)、B(菩誠)、C(蘭心)；第二碼 1~3 代表訪談的次數；第 3 碼，從 001 開始，代表該次訪談的語句段落。舉例來說，A1-012，代表研究參與者 A(璧瑩)的第 1 次訪談，012 代表該次訪談的第 12 段語句。

在分析經驗方面，本研究將採取 Lieblich et al. (1998) 的「整體—內容」與「類別—內容」兩種模式與階段的分析方式。首先，根據每位受訪者的敘說內容撰寫整體故事，並依研究問題整理出主題；其次，進行跨案例的分析，從不同受訪者的文本中抽取與研究目的和問題相關的主題，並歸類到不同的類別裡。

分析的過程如下：研究者從已編碼的文本中，找出每一段落中有意義的詞句，反覆思考對所浮現之意義單元，進行描述與理解，分析出概念(如下頁表 3-5-2)。再將相關的概念彙整到次主題中，接著以本研究之研究問題做為主題類別，將各次主題的分析內容整理到主題類別之中(如下頁表 3-5-3)。在歸納主題時，並將時序、項目或內涵的因素加入考量，嘗試排列出故事的脈絡來，以利依據所整理完成的資料(參見附錄三)，撰寫個別的受訓經歷故事及主題分析，在第四章研究結果之中呈現。之後，再比對整理、進行跨案例分析，撰寫第五章綜合分析與討論。

最後在閱讀經驗部分，研究者每書寫完一個人的故事與主題，即反覆地前後閱讀、反思，在閱讀後若有新的理解和詮釋，再重新閱讀、修正，盡可能讓分析的結果更貼近真實。並且在初稿完成後，邀請研究參與者閱讀、給予回饋，並再度修正，以期撰寫的內容更能代表研究參與者的經驗。

表 3-5-2

找出相關意義單元及概念的示例

概念	意義單元	已編碼文本
覺察想法，如其所是的接納	開放、沒有批評、先放下，不要在意念頭	老師就很 開放 、很沒有 批評 性的，什麼都 接納 的，然後他就叫我先 放下 ，不要在意我的 念頭 (A1-46)
想法只是想法	看清實相，想法不是事實	從接納然後 看清實相 ， 想法不是事實 ，這些當中慢慢地回到當下(A1-063)
因為覺察，而能夠放下	學會正念覺察，而能退出情緒、想法和自我捏造的東西	學會正念覺察 的時候，我們自己會退出， 退出那情緒、退出想法、退出那種自我捏造的東西 (A1-070)

表 3-5-3

完整的分析文本示例

主題	次主題	概念	意義單元	已編碼文本
監獄正念種子教師培訓的參與動機	學習正念的經驗	覺察想法，如其所是的接納	開放、沒有批評、先放下，不要在意念頭	老師就很 開放 、很沒有 批評 性的，什麼都 接納 的，然後他就叫我先 放下 ，不要在意我的 念頭 (A1-46)
	正念對我的幫助	想法只是想法	看清實相，想法不是事實	從接納然後 看清實相 ， 想法不是事實 ，這些當中慢慢地回到當下(A1-063)
		因為覺察，而能夠放下	學會，而能退出情緒、想法和自我捏造的東西	學會正念覺察 的時候，我們自己會退出， 退出那情緒、退出想法、退出那種自我捏造的東西 (A1-070)

第六節、研究可信性

本研究參考 Lincoln 和 Guba(2000)所提出的可信賴性 (credibility)、可轉換性 (transferability)、可靠性 (dependability) 以及可確認性 (confirmability) 做為檢核的指標以提升研究的可信性。

壹、可信賴性 (credibility)

在正式進行研究前，研究者蒐集與閱讀相關文獻，並於正式訪談前，先選取一位受訓者進行前導研究，以檢視訪談大綱是否可回應本研究之研究問題，再與指導教授討論並輔以初審委員意見，進一步修正提問綱要，藉以提升研究資料的準確性。另外，在進行研究資料分析時，先向針對逐字稿中不確定或模糊之處，與研究參與者澄清有疑義的語意內容，確認無誤後，才反覆閱讀文本，加以歸納分析與整合，形成完整的分析文本，以此提升研究資料的真實性。此外，在研究過程中持續地與指導教授討論，並於詮釋撰寫後，邀請研究參與者做檢核與修正，以增進本研究的可信賴性。

貳、可轉換性 (transferability)

研究者在訪談時，提醒自己保持覺察，不帶入個人的價值觀或先前的成見，親自謄寫逐字稿，並再次尋求研究參與者的確認；詳細的比較資料的脈絡、意義與行動等層面，以期將研究參與者所陳述的感受與經驗，做有效的描述與轉換，自我要求達到一定程度的真實水平。

參、可靠性 (dependability)

可靠性 (dependability) 意即研究的內在信度。研究者在研究流程、研究參與者、資料的蒐集與分析等研究過程方面，都具體確實的陳述說明外，對於研究參與者的邀請、

訪談、謄寫逐字稿都獨立完成，以避免人為因素造成的誤差與偏頗，增加研究的可靠性。

肆、可確認性 (confirmability)

可確認性 (confirmability) 為研究的內部一致性，代表研究的客觀及中立。研究者自訪談逐字稿即針對疑義部分，再度向研究參與者確認無誤。在進入分析詮釋階段，先邀請研究參與者為自己的代稱命名，若研究參與者委託研究者代為命名，亦將所命名的名稱與理由說明清楚，徵求同意才開始撰寫研究結果。而完成的個別的受訓經歷故事及主題分析之後，即將文本資料寄送給研究參與者，進行研究結果的檢核確認，並附上研究參與者檢核回饋表(參見附錄四)，以檢核內容呈現與研究參與者表達的一致性，再依回饋的內容與意見加以修正，以此來提升研究的可確認性。三位研究參與者的檢核回饋意見如表 3-6-1。

表 3-6-1

研究參與者檢核回饋一覽表

代稱	回饋單 回覆日期	與真實經驗 符合程度 (1~100)	研究參與者之感想、回饋或建議
璧瑩	108 年 10 月 23 日	98	很感謝研究者把我的學習歷程和心得寫得如此用心與完整。看了之後發覺自己從過去到現在心都一樣沒有改變，恆持初發心。 感覺到過去培訓期間自己對於【成癮】的概念以及大腦機制的學習還不足，談到的也不多
菩誠	108 年 10 月 18 日	100	寫的很好。
蘭心	108 年 10 月 19 日	100 完全貼近我的想法，且符合真實經驗，可以給 100 分	看到自己努力、用心經歷的歷程，被真實的呈現出來，很感動，也很開心。

第七節、研究倫理

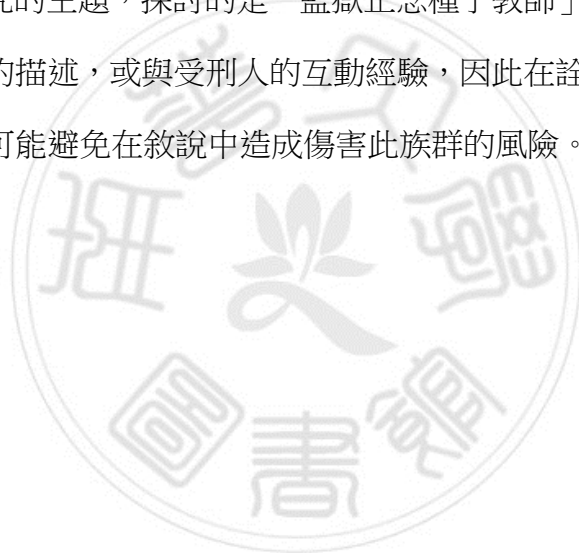
近年來以人為主體的研究倫理受到普遍的重視，許多國家紛紛制定研究倫理規範。吳芝儀（2011）統整美國、英國、加拿大和澳洲等有關人類受試者或參與者之社會科學研究倫理之發展進程，發現對人尊重、善益福祉、免於傷害、公平正義是最為核心且重要的四大倫理原則。

- 一、**對人尊重原則**：研究者應尊重每位參與者的基本人權、尊嚴，以及自由選擇、自主決定的權利。因此，研究者須以參與者可以理解的語言，透過對話與溝通的方式，清楚地告知以確保每位參與者在決定是否參與研究之前，都能充分了解研究相關的資訊，亦即知情同意的部分。此外，在研究參與者個人資料的儲存、管理和運用上，必須尊重參與者的資料所有權、隱私權和保密性。
- 二、**善益福祉原則**：任何研究必須基於增益研究參與者本身、隸屬社群、全體社會之福祉或對學科知識有所貢獻的前提之下進行。因此，研究者必須衡量此一研究之預期成果，可以為所涉及的人類參與者或其隸屬群體帶來哪些利益或福祉，或者是牽涉研究者個人的利益，均應明確的具實以告研究參與者。
- 三、**免於傷害原則**：以人類參與者為主體的研究過程，潛藏著程度不一的風險，包含生理上的創傷、心理情緒上的不舒服或壓力、或因社群文化差異而導致的誤解或衝突等。因此，研究者在擬定研究計畫之前，應審慎評估研究過程中可能造成的風險，進一步深思熟慮應採取何種策略或做法，以將任何可能的風險降到最低。
- 四、**公平正義原則**：「人人生而平等」應是以人類參與者為主體之社會科學研究者應秉持的基本信仰。研究者有責任確保每一位參與者在研究過程中受到同等的尊重與公平合理的對待，且有均等的機會從參與研究中獲益。必須謹慎考量參與者的「易受傷害性」。當參與者來自易受傷害群體，研究者必須更為小心謹慎地採取特定或額外的

程序善加保護，並將風險降到最低。

因此，基於以上研究倫理原則，本研究在邀請研究參與者及約定訪談時，皆詳細告知本研究之主題與目的，並說明研究程序和方法，以及可能的風險，且在正式訪談時，請研究參與者簽署「研究同意書」並再次說明，在知情同意下才開始進行訪談。此外，並嚴謹看待研究者個人資料的隱私與保密原則，對於研究所述及的個人資料或人名等等，原則上皆以化名代稱，除非研究上的需要或研究參與者同意的部分才會以真實資料陳述，但一定會先徵詢研究參與者的意見與同意。再者，對於錄音、文本等研究資料，亦善盡防護之責。

此外，由於本研究的主題，探討的是「監獄正念種子教師」受訓者的培訓經驗，其中牽涉到對於受刑人的描述，或與受刑人的互動經驗，因此在詮釋書寫文本時，也與指導教授審慎討論，盡可能避免在敘說中造成傷害此族群的風險。



第四章、研究結果與分析

本章為研究結果，共分為三節。分別呈現三位研究參與者參與「監獄正念種子教師」培訓的受訓經驗與感想，以及研究者針對本研究提出的四個問題，進行的分析與詮釋。

在每一節中，皆分為兩個部分。第一部分以敘事取向「整體—內容」做為分析方法，為了讓讀者瞭解研究參與者加入「監獄正念種子教師」培訓的歷程脈絡與主觀經驗感受，首先呈現受訓者參與培訓的「受訓歷程圖」，以瞭解受訓者加入培訓的因緣，然後經歷見習、實習及教學服務階段而獲授證的時間軸。接著，以故事性的描述，說明研究參與者，受訓歷程的經驗及主觀感受，包含加入培訓的緣起，到監獄正念課程中的觀察與發現，以及參與各項培訓內容的經驗和感受，到獲得授證後的教學經驗，以及擔任「監獄正念種子教師」的自我期許等內容。另外，為有助於閱讀的流暢，以引號、標楷體、加粗，但不出現編碼，來呈現研究參與者訪談內容逐字稿的原文。

第二部分則以敘事取向「類別—內容」做為分析方法，以本研究之研究問題做為主題來整理分析：包含(1)參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機；(2)參與各項培訓內容的經驗與心得；(3)受訓者對「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現；(4)受訓者持續參與培訓的動力與成為「監獄正念種子教師」的展望。

以下依序登場的是三位「監獄正念種子教師」參與培訓的歷程故事：第一節是「積極耕耘正念心苗園的璧瑩」；第二節「『我不入監獄，誰入監獄』的善誠」；第三節是「翻轉人生『從心著手』的蘭心」。

第一節、積極耕耘正念心苗園的璧瑩

壹、璧瑩的受訓歷程

下圖 4-1-1 為璧瑩參與「監獄正念種子教師」培訓的「受訓歷程圖」。從圖示中可知，璧瑩在 2016 年 3 月參加在台北舉辦的「正念深化日」，於會中聽聞李燕蕙老師報告關於「監獄正念課程」的內容後，心生認同感動，既而加入「監獄正念種子教師」培訓。然後歷經一期的見習階段，兩期的實習階段和一期的教學服務實習階段，於 2017 年 11 月進行報告評估通過考核，獲得「監獄正念種子教師」的授證，隨後在 2018 年 3 月開始帶領監獄正念課程。

在「受訓歷程圖」之後，為璧瑩的受訓經歷與感想：

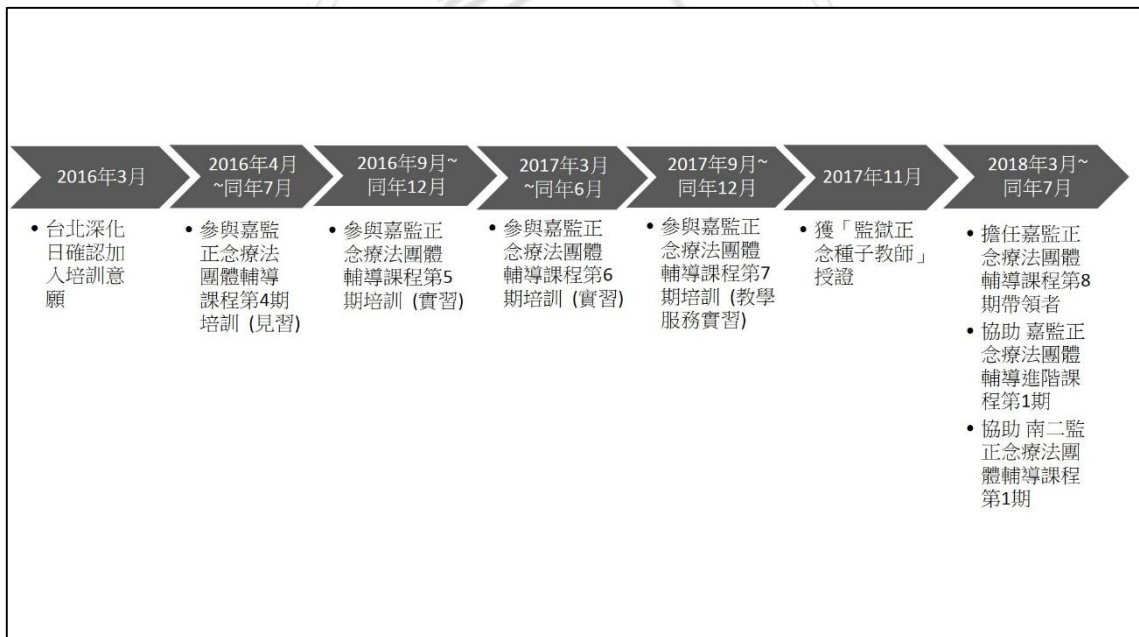


圖 4-1-1.璧瑩參與「監獄正念種子教師」培訓之受訓歷程圖

一、「正念」伴我走出生命幽谷

璧瑩過去是一位成功的企業家，在事業有成之後，生起回饋社會的心願，在對許多公益團體觀察瞭解之後，與先生一起投入某個社福機構擔任志工，並毅然決然結束經營出色的公司，回歸家庭和專心公益事務。然而一下子生活的急遽變化，讓她在情緒和自我認同上難以適應，漸漸地陷入憂鬱的情緒之中，而後又發現罹患了癌症，在身心多重的壓力下，她經歷了前所未有的生命低潮。回想過去，她把全部身心都投入在做生意上，**「常常沒有好的睡眠，然後思想、思考太多，……把自己濫墜，心裡這麼多的悲傷，從生理跟心理上，一直在壓迫自己……」**，以致影響了身心的健康。所以，她開始反思生命的歷程，並積極的在身心上尋找自我照顧的方法。於是，她進入了宗教、心理諮商輔導領域、氣功乃至禪修的學習，而在一次機緣中，○○大學諮輔研究所正好有開李燕蕙老師的正念課程，她看到課程內容裡面有一個單元叫做「行禪」，她心想或許這個行禪跟她所練的氣功可以結合，因此開啟了「正念」學習的契機。

她在正念課程的研習中，除了學習到許多正念練習的活動，最讓她感到特別的是一**「開放的、不帶批判的，接受每個到來的時刻，只要去觀照它」**的正念精神，一開始她覺得很疑惑，以前學佛，師父提醒她要時時帶著善念，而老師卻教她開放、沒有批判性的看待當下的事務，**「這麼簡單嗎？這樣對嗎？」**這激起了她認真、追尋真相的一貫態度。她努力的閱讀卡巴金的著作、正念認知療法的相關書籍，以及佛學典籍，深入去瞭解、比對，終於心裡有了答案。她體會到**「原來菩薩道是大乘法，是大眾一起為大眾，利他！我們菩薩行者，應該先把自己這個身體先修好，能夠有一個很好的自我的狀態，再出去做慈善工作，發揮你的大愛，那當中才會叫做兩相無礙。」**而「正念」那種回到當下、接納、不帶批判的態度，正是讓身心安頓、自我照顧的好方法，與學佛並無衝突啊！

璧瑩感受到學習正念與學佛是相輔相成，一點也不衝突，可以當作是一種自我修煉。

於是她開始積極參加許多正念的相關課程，像是「正念療法與助人專業六日密集工作坊」，「校園正念減壓種子教師課程」的初階與進階課程，「正念創造力工作坊」等等，只要李老師有開課，而她的時間允許的話，不管是去當學員或是當志工，她都會去參加。

她深入正念的學習，把正念練習和態度融入生活之中。平時最常練習的是「三分鐘呼吸空間」、「身體掃描」和「靜坐」，其中「三分鐘呼吸空間」和「靜坐」因為過去接觸氣功的經驗，可以說早就與她平時的功課相互結合了，而「身體掃描」則是接觸正念之後才學會的，她運用「身體掃描」的練習，讓她晚上更好入睡，也改變了過去睡前容易處於思考模式的習慣，在專注於知覺身體每個部位的感受中，讓身心得以好好休息。而非像過去「日也想、夜也想」，造成身心一直處在「doing」的模式，使身心承受極大的壓力，甚至生了重病！現在透過正念的覺察，讓她的身心可以獲得真正的休息，重拾健康。

除了在正念練習中，讓身心重獲放鬆、健康之外，璧瑩從正念的「覺察」和「接納」、「不批判」的基本態度中，有格外深切的感受和體悟。她認為學會了正念覺察，讓她更能留意到自己情緒、想法的生起和變化，因此就有機會去處理它，不再像以前總是膠著在一些自我捏造的想法或執念之中，甚至像自動導航般的被情緒和想法綁架了，那正是過往身心痛苦的來源。而現在她會經常提醒自己，保持如其所是的「接納」當下，放下「批判」的慣性，漸漸地可以「**學習去接納人所有的樣貌、情緒、習氣**」，也開始看清事實—「**每一個人都有極限，那為什麼要用完美主義來看待一個人？**」。而因為想法和感受的改變，也讓她生命從此轉彎，在正念的實踐中，一步步的走出生命幽谷，也默默地在心裡埋下「**要把這個好東西推廣出去**」的種子。

二、正念相逢在嘉監

璧瑩在人生最困頓的階段，因正念而被拯救，生起「自利而後利他」的想法。她認

為「有正念的信仰，可以協助一個人自我照顧，讓自己更積極地活在當下，知道什麼該做，什麼不該做」，進而能促使社會祥和，這是很值得推廣大家來學習的。

立下心願，機緣也隨之而至。在 2016 年 3 月正念助人學會在台北舉辦正念深化日時，李燕惠老師在會中介紹了她在嘉義監獄所帶領的「監獄正念課程」，提到希望有更多人來協助受刑人，一起組成「農耕隊」合力耕耘這片監獄正念苗圃。這段話的內容深深地感動了她，也呼應了她想推廣正念、助人利他的心願。因此當李老師詢問她是否願意加入「監獄正念種子教師」的培訓時，她想著可以實現心願，也可以繼續跟著老師學習，她立刻應允加入。

璧瑩是從 2016 年春季班開始加入「監獄正念種子教師」的培訓課程，而培訓的主要內容是參與李老師在嘉監所帶領的「正念療法團體輔導」課程(以下皆簡稱監獄正念課程)，這個課程主要實施的對象是毒品受刑人，而「監獄正念種子教師」的受訓者(以下文中，受訓者有時自稱「見習生」或「助理老師」)入監參與這個課程，主要是觀摩學習並擔任教學助理的工作。

對於初次在監獄裡與受刑人一起上課，她覺得自然、從容，對受刑人的想法也滿正向的，對他們既不恐懼，也沒有什麼負面的心情。這是因為在社福機構擔任志工時，早就接觸過毒品犯罪的更生人，跟他們相處起來並沒有太多異樣的感受。此外，還有一段特殊的因緣，那是在過去創業時，曾遇到一位技術夥伴，是一個很有木工製造和機器才華的人，但後來經由夥伴的自我揭露，才知道他竟然是一位「一級毒品」海洛因的毒癮者，而且後來決心戒毒時，經歷了很痛苦的歷程，「……他在屋子後面的小山坡，把自己全身綁在樹上，非常、非常的痛苦」，因為「當毒癮發作的時候，他全身會非常的痛、非常的癢、很不舒服，會嘔吐、會搥牆」，因此這也讓她理解到毒品受刑人他們的本質，其實跟一般人無異，甚至也可能很有才幹，而他們在吸毒到戒毒的歷程，可能會經歷何種的痛苦歷程。所以對她而言，這些毒品受刑人其實是毒品的受害者，是需要被協助幫忙

的人。

正式進入監獄正念課程之後，她觀察到這裡的同學(對受刑人都以「同學」相稱)，跟老師平時在帶領正念課程的學員有很大的不同，雖說也有因前期的同學介紹而志願來參加的，但也有一部分是被強迫來上課的。因此，剛開始上課的時候，許多同學是帶著觀望的心態，看看「你們跟別的宗教課程或其他的教誨師又有什麼不同？」，覺得「你們幫不了我們的啦！」、認為你們做這些都是「無效啦！」。因此，在上課的時候，有的會噙聲、愛理不理或趴在桌上什麼也不做，但李老師都一樣的接納他們、尊重他們，只有鼓勵、歡喜和全然的接受。

璧瑩對老師這種秉持正念、不帶批判、接納的態度大為佩服，但看著他們對需要練習的作業也都不做，心裡覺得著急，認為這樣會有效果嗎？於是，她問老師：「老師，您都不督促一下他們嗎？這樣他們不會進步啊！」，但老師說：「這些同學他們在這裡已經失去了自主權，我們還要來要求他們被迫的東西，你想他們會心甘情願嗎？他們會學得來嗎？」，老師開闊的心胸，對他們百般的尊重和完全的接納，讓她再次的感受到老師是真的在實踐正念的態度，給予同學需要的自主權和落腳生根的空間。

三、接納他、理解他，才有機會影響他

在監獄正念課程中，見習生除了與毒品受刑人像同學般一起上課以外，還有一個很重要的角色，是在小組討論時做為教學助理，帶領學員們分享討論。璧瑩認為作為一個小組的帶領者，要能順應討論的主題和同學的狀況，貼近他們的心思，才能聽出他們要表達的心裡話，再去引導和催化。

她分享了一個令她印象很深刻的互動經驗。當時，有一位學員「噙」她說：「你們這些老師是很感人啦！不過，那我們就很傷腦筋了，我們就是要把吸毒這個部分淡忘掉，

可是你們又來講毒品，又把我們挑起來，又讓我們想到那個吸毒的美好」，此外，他說最重要的就是：「如果要幫我們，最好有一種藥打下去，就幫我們解毒，那才是最一針見血，其他所有的方法都是無效的啦！」這個學員的說法，顛覆了她對毒品的認知，以前她所知道的毒品應該是一個不好的東西，是會害人的。但在這些同學的心裡面，毒品卻是美好的！怎麼會這樣？當下她耐心的跟同學們解釋正念課程和覺察，談到老師希望同學們還在監獄裡面時，也能有更好的生活品質；去面對毒癮問題時，能真正的從根拔掉那個「心癮」，但同學們聽了回應她說：「不可能的！我們只有等到四根釘子釘下去（意即蓋棺）的時候心癮才會不見的！」。然而這一番話，並沒有讓璧瑩因此而氣餒，反而引起她的求知心，進一步地去查閱資料，探究毒品到底是什麼？為什麼讓這些學員成癮？是不是真的有一種藥物，打下去就可以為毒癮者解毒？

她仔細的上網搜尋資料，瞭解到原來毒品是在改變我們的中樞神經，讓它就像止痛劑、像嗎啡，會讓我們的精神「嗨」起來。此外，她竟然也找到了相關研究，醫學界真的在墨西哥找到一種藥草可以解毒，但它的致命率也很高，所以目前還是無法拿來使用。

後來，璧瑩就藉著一次上課的機會，把這個研究結果報告給同學們知道，並且說明多虧這位同學提出問題，讓她有機會可以瞭解同學真正的需要。接著，她提到此次上課的主題是介紹受刑人出獄後的成功個案，她對同學們說，當時聽到同學說「四根釘子釘下去，心癮才可能停止」，這句話讓她覺得心痛，所以她一定要想辦法，來幫助同學，她跟老師都希望同學們可以成為這些「成功典範」的一員。

或許是璧瑩的真誠和耐心，讓這位「嗆聲」的同學，感受到她真心的關懷與接納，漸漸地這個同學「從第一週嗆我，到第二週他靜觀，到第三週他又在我那一小組，然後你知道嗎？他的態度就很不一樣了！他跟我說，老師你可不可以告訴我什麼叫正念？」這讓她覺得好欣慰，也很受鼓舞，似乎她真的給了同學一些啟發，讓他們的態度、想法轉變了！這個互動經驗，也讓她體悟到，其實他們講話在嗆人、衝突、不自在和憤怒的

背後，必定是有他們的生命脈絡，才造成他們這樣的表現，可是「**我們應該要做的是『正念傾聽』**，要聽的是他話語裡面的內涵，而不是聽他的情緒，也就是聽的同時覺察自己內心的想法與感受，不要被對方情緒的話而激怒了」，不用去覺得他在嗆我們、在打擊我們，要接納、開放的傾聽，試著去理解他，才有可能影響他。她覺得這就是正念的意義所在，真正拿來運用的時候，所產生的影響力，真的不可思議！

四、相互灌溉、彼此滋養的正念心苗園

「正念」的學習是要持續不斷地練習、薰陶，才能穩固變成生活的一種態度和習慣，但監獄正念課程只有短短的十四週，下一期又換了新的成員，如果不持續跟他們接觸的話，恐怕他們回到現實環境裡又會忘光光。因此，為了讓這片「監獄正念苗圃」，好不容易培育起來的幼苗繼續得到滋養，用「正念」理念幫助監所同學走得更穩、更遠，「監獄正念種子教師」的培訓內容，有與監內同學「持續連繫」的項目，讓見習生透過通信、個別訪談或正念重生家族聚會日，與同學保持接觸、給予關懷。這一來是給予參與正念課程的受刑人，長期的關懷支持和學習正念的信心，再者也幫助見習生能更瞭解毒品受刑人的特質與需求，為之後成為「監獄正念課程」的種子教師做準備。

璧瑩談起這些年在監所進行個別訪談的經驗，觀察到許多受刑人早年的生活背景，是來自於有問題的家庭，經常是缺乏父母的愛和安全感的，而且在這樣的生活環境下，一步步地走進黑道、吸毒、犯罪的生活圈中，他們所認識的世界可能是有偏差的。另外，長期吸毒的受刑人，也可能已造成了大腦的傷害，現在又處在被拘禁的環境中，常常是沒有信任感、安全感和希望感的。所以，她認為大部分的受刑人，其實是在情感上、身心上受傷的人，需要更多的情感支持，來重新建立起跟自己、跟家庭及跟社會的正向連結。而透過與同學持續連繫的方式，不管是通信或個別訪談，就是在讓參與正念課程的同學們，在情感上得到持續性的支持，並累積更多正向的生命經驗，這是一件很有意義

的事。

因此，為了多關心參與正念課程的同學，璧瑩與同為受訓者的先生，積極的安排出時間，入監進行「個別訪談」。除了盡可能讓正念家族的同學都有機會，持續與團隊保持連繫外，從課堂上、課後的團隊討論、通信或家族聚會中，若發現身心較有狀況同學，就會優先申請個別訪談，來給予協助或關懷。像是在通信的時候，「**提到他個人家裡有什麼議題，或者想要報名空大，但是學費有困難**」，或者在家族聚會時提到「**跟她太太的關係可能會離婚，家庭有問題的**」、「**……提到媽媽連續十年都沒辦法來會面**」，這些比較有困難、需要關心的同學，她和先生就會去申請個別訪談，進一步讓同學有深入談話的機會，伺機給予關心支持、開導或提供可能的協助方法。

這兩年來，從課堂上到通信、訪談，她投入時間和精力，積極地耕耘這片監獄正念苗圃，感覺到越做越有勁、越開墾越見這一方沃土的肥美。因為，她在跟同學互動的點點滴滴當中，漸漸地發現一看似自己在付出，但同學給予她的回饋，反而是更多的滋養，澆灌她的信心和生命善美的本質。看著同學從抗拒、嗤之以鼻，到面露笑容、願意訴說，「**能夠走入他們心裡的時候，就鍛煉出自己的一份能量**」；聽到同學們提到，開始自發地在生活中，練習「靜坐」、「身體掃描」或是閱讀書籍、想念空大繼續升學，她發現同學們真的在實踐「**李老師第一堂課所講的，『做自己心靈的假釋官』**」，他們在這個被禁錮的地方，開始動手搭建生命的新堡壘了，這個情形讓她感受到，同學們潛在的生命力是多麼的豐沛，而她的親眼見證，正是「**生命意義的另一個啟發**」！

她分享了一個長期接觸的同學的故事。這位叫阿強的同學，約莫是四十幾歲的年紀，因槍械和毒品的相關罪名而入獄。第一次來上正念課程時，他的態度是冷冷的、不太在意，心裡猜想「**正念？這一定是跟那些教條式的宗教課程差不多吧？就是教人有正確的觀念**」，然而聽完了課，他覺得上課的方式，似乎有些不同，因此回去之後，認真地把教學講義看了一遍，開始對這個課程感到好奇。於是第二堂課開始，他的態度就明顯地不

一樣，很專心的參與課程，課後也很認真的做正念練習。

在正念課程中，璧瑩經常跟他分配在同一小組，因此有許多談話的機會。記得是接近期末的某一堂課上，阿強跟她說：「老師，您怎麼對我們的生活世界都一無所知，我們在講『水路』什麼的，您都聽不懂！您不瞭解我們的話，怎麼幫我們？」，當時璧瑩回應他：「你說的對，我也還在學習，所以我不懂的，你可以教我，讓我更瞭解您們啊！」，阿強聽了回應說，會想辦法讓璧瑩更瞭解他們的生活。這一段對話，並沒有讓璧瑩太放在心上，不過課程結束後，他們還是有透過通信持續地保持連繫。到了隔年的3月份，團隊舉辦「正念重生家族聚會」，她和阿強再次碰面，阿強將一包牛皮紙袋交給她，打開一看，發現裡面厚厚一疊稿紙，原來是他所寫的「生命故事」，總共有255頁，他告訴璧瑩：「老師，我不是要讓您瞭解我的生活嗎，這就是我的答案！我答應您的承諾，我一定要做到！」。看著這疊厚重的紙張，密密麻麻的文字，一字一句都是親筆書寫，一股暖流在璧瑩心裡奔騰，當時一句自然地回應，但阿強卻是這麼用心的看待，在這短短的三、四個月中間，寫出兩百多頁的生命故事，她想像阿強每個夜晚，在窄小的舍房中振筆寫作的模樣，她太感動了！一時也不知該說什麼，只回應他「一定會好好閱讀他的生命故事」。

看著阿強描述小時候家裡的狀況，父母離異，媽媽走了，爸爸忙於工作，把他們交給祖父母養育，因為常被鄰里孩童取笑沒有父母，他常常用拳頭來制止別人的譏笑，久而久之打架鬧事變成家常便飯，到了中學以後更變本加厲，在書包裡藏放刀械，一步步走向更偏差的道路了。回顧這些生命歷程，阿強串起這一路走來的脈絡，他感到懊悔、痛苦，經常是邊寫邊掉淚，屢次難過得無法繼續寫下去，但想著答應過老師的承諾，又堅持了下去，就這樣地記錄下自己斑斑血淚、字字悔恨的生命故事。

看完了阿強的故事，璧瑩寫信給他，大大地稱讚他認真面對過去生命的勇氣，這是非常難能可貴的，不是一般人能做得到，也謝謝他讓璧瑩更加認識他們的世界和帶給她

的學習和收穫，並鼓勵他要持續讓生命美好的種子發芽茁壯。

阿強持續不懈地自我成長，甚至生起想報考空大的心願，但他來自低收入戶的家庭，家中根本付不起這個學費。後來，團隊和監所教化科也正視他的問題來討論商量，只是沒想到，阿強竟在這個時候，在監所與某個受刑人發生了衝突事件，因而被監所評估無法去報考空大，而璧瑩和先生聽聞了這個消息，也很快地申請訪談，當面瞭解阿強的狀況。

阿強表示，他跟另一個受刑人在言語上起了衝突，他被對方用竹筷子戳眼睛，「如果依他以前的脾氣，就跟朋友一起還手打群架了，可是當時他在想：『我已經決定跟著老師們學正念了，那我還要再用以前的方式嗎？』，所以他在被戳傷眼睛的當下，提醒自己忍耐、不還手，但他也覺得自己的好友怎麼沒來維護他、來幫他解圍？」於是他事後質問朋友，朋友卻告訴他：「我要挺你，你就要先出手打啊！你就是『俗仔』不動手，我怎麼幫你？」，他發現自己的想法跟朋友已經不一樣了，可是心裡卻又好掙扎，這樣做到到底是對還是不對？因為如果他選擇走不一樣的路，那好像這些朋友會離他而去，人家會把他看成是小東西了。

璧瑩發現，阿強那個時候，「內心裡除了想要走好，可是也有另一種負面的力量在拉扯他：『你如果是這樣，我們就不挺你了』。所以他也有了一個恐懼——『將來怎麼辦？』」那他在那個猶豫不定的時候，我們就告訴他：『你這樣做絕對是對的，我們正念老師很期待你能夠度過這一關，然後我們是在這邊等你的人，我們在這邊等你，那你如果沒有度過這一關，來到這邊來跟我們連結的時候，你可能會回去，這是你的抉擇，但是我們讓你知道，我們全部在這邊等你，你是對的』。

璧瑩看到阿強的「想要改變」，那心中向善的幼苗已然在成長了，她認為這時一定要給他真誠堅定的支持，所以不斷地鼓勵他、給他信心，讓他知道「當你想要回頭的時候，那岸邊在哪裡？老師就是成為你的岸邊、正念就是你的岸邊，你可以放心的，會有一群

人支持你的」，讓阿強在轉換路途的遲疑之時，為他點上一盞安心的明燈，不會那麼恐懼、沒有方向！

璧瑩認為阿強是正念課程中「覺醒」的成功案例，讓她印證了這個課程的理念—「自助、互助、天助」。他在課程中願意試著去相信正念、相信團隊的老師，然後實際的去練習實踐、閱讀，進而能書寫、投稿，又從這中間得到認同、肯定，心理的資源越來越豐沛，而當他的信心、希望感開始變得堅實，就發生了監所的衝突事件，似乎是老天安排給他的考驗，讓他更看清自己的新定向，更確認未來的目標。璧瑩覺得在同學成長的路程當中，她很榮幸地成為途中加油打氣的一員，能在同學感到徬徨時，成為他依怙的一股力量，讓他更勇敢奮力的前進！而她自己也在這當中，看到自己存在的價值，「那是一種互相激勵、互相灌溉的交流，那就是生命有意義的地方」。

五、第一位「監獄正念種子教師」誕生

璧瑩加入了「監獄正念種子教師培訓課程」近一年多來，從之前在課程中偶爾協助帶領正念練習，接下來開始需要在某些單元中做為主要帶領者，開始「教學服務實習」的培訓。第一次接到上台教學的任務，她不諱言還是有點措手不及的感覺，但她告訴自己「老師都給我一年多的見習機會，如果再不去認真到教學實習階段的話，老師要到何時才能夠有人來分攤她的辛勞？」因此，她鼓勵自己一定要勇敢的去嘗試，把過去的經驗、應變能力都用上來。

這一次上課的主題是「路是人走出來的～成功典範」，她事先把課綱詳細閱讀瞭解，「自己內心裏面先做一個盤點，看流程想要怎麼走，要講些什麼引導詞，自己先沙盤演練一下」。然而等到實際上場後，卻發現影片怎麼十多分鐘就看完了！跟原先的推想不一樣，那還有一個小時五十分鐘要怎麼過呢？所以就臨時增加了一些活動，包括請菩誠

助理老師做更生人的分享，然後又追加看一部影片。之後，才進入小組討論，而小組討論的時間原先規畫了二十分鐘，沒想到同學討論熱烈、欲罷不能，一談就三、四十分鐘，這一堂課就這樣在打亂預期流程的狀況下，也勉強地順利過關了。但這個經驗也讓她體悟到，**「課堂上是無法完全依預定的流程來跑，是要看當場的狀況靈活變化的，所以自己要有充分的資糧，就好像你的菜色要很多，菜原料要很多，才能夠臨時拿出來調配」。**

經過了許多堂課的教學服務實習，璧瑩帶領課程的狀況越來越順暢、越來越穩健，在 2017 年 11 月通過考核，正式成為第一位「監獄正念種子教師」。而隨著這個認證榮耀而來的是承擔與責任，因為監獄正念課程在這幾年的推展下，漸漸地受到監所的認同與重視，不僅在嘉監又開設了進階班的課程，而台南第二監獄也邀請團隊去開課，在這樣的發展狀況下，單靠李老師一個人授課，時間安排上已無法承擔了！因此，身為第一位「監獄正念種子教師」，她心想**「老師一個人真的是不夠的，真的需要有更多的種子教師來協助監獄課程」**，接下帶領課程的職務，對她而言是責無旁貸的，而且這也等於是在實現當初自己發願在監所利他助人的心願，所以就決定接下嘉監第八期的正念課程了。

然而，開始要踏上這條路，還是讓她內心衝突焦慮，一方面是終於要實現志向了，一方面卻覺得**「腦子一片空白，不知道要教什麼」**。因為這次是完整的一期十二週課程，全部由她來帶領，看著老師規畫的課綱，都是大略的條列式綱要，並沒有詳細的教案，這讓她心裡感到不安。課程中，有些主題是帶過或比較熟悉的，但有些主題，她回想老師之前的帶領，卻只有大略的印象，所以心裡有蠻多恐懼的。她把過去幾期的電子檔案找出來，查看當時的課程記錄，但文字的記錄也大多是摘要式的，要完全解答她的困惑還是沒有辦法。另外，由於每期參與課程的同學特質不同，老師經常會視當時的情境來調整上課的內容或活動方式，這讓她更是無所適從，到底該用什麼活動來帶哪個主題呢？這個煩惱造成了璧瑩很大的心理壓力，她坦誠曾經左思右想，煩惱到幾乎無法入睡。

就這樣邊憂慮邊嘗試，一週週的課程在忐忑的心情下進行著，有時自我評估還算順

利過關，有時甚至到上課的當天都還有很深的不確定感。記得有一次上午跟著團隊上完了進階班的課程，下午是她帶領的初階課程，而中午有個短暫的休息時間，可是她仍不確定下午該怎麼來進行這次的主題比較好，腦子不斷地思考、加上心裡的憂心，讓她靜不下來。可是，當時身心已經相當的疲累了，不得不趴在桌上小憩一下，沒想到一時放鬆下來，起來之後靈感隨之而至，突然有了創想，當天下午就很順利地完成了這一次的課程。

獨自帶領課程以來，璧瑩雖不斷地自我反思教學的問題，但有了這次休息後的福至心靈經驗之後，她忽然領悟了！原來她這麼緊繃、煩惱、壓力這麼大，是忘記了要接納自己、開放自己，看著課綱竟不自覺地困在「要跟老師一樣」的窠臼裡，所以「**常常跟人家做一件事情的時候，根本不是自己的東西**」，個人的創意就揮灑不出來了，這是她不小心地又「失念」了！之前，她常提醒自己「**要以正念的生活方式來過每一天**」，但不自覺地還是會陷入迷途之中，現在她需要先放下這個擔心和束縛，回到當下、接納自己，給自己空間和放鬆的時候，自主和自信就慢慢回來了。

找回了正念，先自我接納，很自然地，也能把這樣的態度運用到教學中。璧瑩提到有一次在帶領「在監所典型的一天」這個主題，有一個成員說：「**老師你教的那些方法，我們在監所，都不太容易做得到，可是我願意把你教的那個第一頁那個正念是什麼？正念的心態是什麼？那當中拿來做為我的練習，……這不是講說要初學者之心嗎？不批判啊！什麼欣賞當下……**」，她覺得好奇、訝異，一般同學會說練習「三分鐘呼吸空間」、「身體掃描」……等等，而這位同學卻注意到了正念的心態，因此她鼓勵這位同學：「**那你是怎麼練的？好有意思哦！**」，這位同學表示在監所中，大家的生活都不如意，所以總有很多的批判，他覺得如果能讓自己練到「不批判」，那心中才不會處在負面的狀態，這樣才能學進東西，所以他對璧瑩說：「**老師，我先不做其他的有形練習，我先來做這個不批判的練習**」，她聽了大為感動，不僅讚賞他，也請他跟大家分享這個想法。

璧瑩認為，這次的教學經驗，讓她印證了「正念的練習對自己最大的幫助，就是自己應用、改善了，再運用在教學上」。自己回到正念品質的時候，「自己把自己打點好，在跟同學互動的時候，其實是很清明的，才能夠引導同學朝好的方向去解決自己的問題，然後朝美好的方向發展」，她從自我接納，進而在課堂上接納同學的各種想法和反應，帶著正念傾聽、理解之後，她也更能善巧、自然地引導同學依照自己的想法和特質來學習正念，練習正念了。



貳、璧瑩參與「監獄正念種子教師」培訓的受訓經驗分析

一、參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機

(一)認同正念，覺得正念課程值得推廣

1.找到身心自我照顧的好方法

璧瑩在身心壓力讓生命走入低潮時，因學習正念，體會到「回到此時此刻，不批判且如其所是的接納當下的經驗」，這樣的正念態度，讓自己的情緒得以平靜安穩，放下對許多事情的執著。此外，透過專注呼吸或身體掃描等練習，讓注意力專注在身體的知覺的這種「同在模式」，改變了過去處於「自動導航」、「不斷地思考」的這種慣性，讓她真正的可以讓身體、頭腦好好休息，不僅讓身心得到修復放鬆，晚上的睡眠品質也變得更好了。

「學會正念覺察的時候，我們自己會退出，退出那情緒、退出想法、退出那種自我捏造的東西」(A1-070)

「讓我的身體可以從思考模式，轉換到同在模式去，讓我的心可以休息、讓我的腦休息」(A2-022)

2.感受到正念「接納」所帶來的力量

璧瑩跟隨李燕蕙老師學習正念課程，體會到老師待人開放、不批判與接納的態度，所給予的生存空間。讓她瞭解到人與人相處時，因為被接納而得到滋養，所產生的愛與歸屬的情感支持，讓她可以開放自己，找回自己生存的價值和力量，因此她認為這是很值得推廣的課程。

「去到一個團體而重新被愛、被歸屬，就像找到一片土壤、可以在那裡生

根。這對我而言也是很大的力量、一個很大的 power。」(A1-076)

「這個接納，讓我全部開放所有的心胸，所以我覺得這個東西值得我去推廣」(A1-059)

(二)認同老師耕耘監獄正念心苗園的理念

璧瑩從正念的學習走出了生命幽谷，也從李老師身上看到了實踐正念所產生的支持力量，因此不斷地跟隨老師持續學習正念，從一開始的學員，到後來成為課程或活動的志工，只要老師有開課或活動，而她的時間也允許的話，她都會積極參與。而在一次正念深化日上聽到老師介紹她在監獄所帶領的正念課程，且提到需要一群「農耕隊」跟她一起來耕耘這片心苗園，讓她深受感動，也默默許下想成為農耕隊一員的心願。後來老師問她是否願意成為「監獄正念種子教師」的見習生參加培訓，她想著可以繼續跟著老師學習，又呼應了自己的心願，因此立刻應允加入。

「老師說心苗園就是像每一個人都在耕耘一片心田，但她期待的不是一個人，她在耕耘這一塊心田，她要的是一群農耕隊，那時候在台下的我，聽到老師說農耕隊，哇！我多麼期待成為老師農耕隊裡面的一員。」(A1-099)

(三)助人利他、回饋社會的理念

璧瑩與先生兩人，在事業有成之後，便生起想從事慈善工作、回饋社會的想法，後來加入某個社福機構，擔任志工十幾年，經常從事關懷弱勢，或是協助遭遇危難事故民眾的志工工作。因此，她認為進入監獄協助帶領正念課程，是在幫助受刑人，也符合她個人學習佛法，「行菩薩道」的利他思想，自然也是一件值得去做的好事！

「我們在事業發展到了某一個階段，覺得應該要有自己的慈善工作……，我們不僅把錢捐款進去、人也進去，然後進去好好的學習慈善的工作，也在○○社福機構薰陶了十多年的時間，在領導人的教誨之下知道要行菩薩道，然後就一心想要以助人為我們一生終究的依歸，講到這裡是說為什麼我們會走入監獄這條路。」(A1-008)

(四)回報過去身為毒品受害者的事業夥伴

璧瑩從老師那裡聽說了監獄正念課程的事情，對老師投入監獄正念課程的推廣，以及幫助毒品受刑人的想法，不禁心生景仰。也因此回想起過去曾經在事業上幫助自己事業成功的一位貴人一技術夥伴，他也曾是毒品的受害者，而她與這位夥伴現在已失去連絡了，她心想一若有機會到監獄裡去幫助這些毒品受刑人，也算是對這位貴人的一種回報吧！

「回溯到我創業的時候，第一個協助我、也可以說是一位幫助我起步的夥伴，……，才知道他原來是一個吸毒者，他吸毒非常嚴重，他是一級毒品海洛因的受害者，……。」(A2-164)

「我正好有機會，回報這個當時幫助我一起成長的貴人」(A2-175)

二、參與各項培訓內容的經驗與感想

以下將分成六個項目，來整理分析璧瑩參與各項培訓的經驗與感想：

(一)入監參與「正念療法團體輔導」課程的經驗與感想

1.發現監獄正念課程的不同

璧瑩入監參與「正念療法團體輔導」課程之後，發現老師在監所規畫的正念課程，並不是標準化的 MBSR 或 MBCT 的八週課程，裡面又包含了許多不一樣的東西，比方五指感恩、生命故事、重新書寫、自我疼惜呼吸、自我激勵等等活動，也包含了毒涯人生、向左走向右走、盤點生命資源等這些討論主題，這些不同於一般正念課程的主題，是針對受刑人的特質與需要來規畫的。

「這個內容不是標準化的 MBSR 或 MBCT 八週的課程，他裡面又包含了不一樣的東西，比方五指感恩、生命故事的重心書寫啦、自我疼惜呼吸、自我激勵，這些可能在 MBCT 裡，不一定會去著墨這個東西，那還有毒涯人生哪，向左走向右走，這個討論的主題，這個不在一般的練習中」(A2-128)

經過許多期的受訓經歷，以及教學服務的培訓階段後，她認為這些課程的安排，不只是希望監所同學能夠學會「正念覺察」的功夫，更主要的是促成受刑人生命的改變。而這個目標的達成是透過「動機」、「回顧」、「前瞻」的脈絡進行的，因此課程會從「向左走、向右走」激發動機開始，再透過「自我疼惜」、「五指感恩」等回顧生命歷程，進行修復和解。之後，以「成功典範」和「生命故事的重新書寫」來設定目標，然後鼓勵同學「盤點生命資源」、「閱讀」、在監所「典型的一天」、「戒菸」等來實際操作演練，開始展開翻轉人生的行動。

「老師會加這些內容，是她覺得重點是在於，毒品受刑人這些同學，不是只有自我覺察，不是在培養他覺察而已，他要的是改變，是真正生命的改變」(A2-129)

「生命的改變，是在他們從前的生活環境裡，他需要重新學習不一樣的東西的時候，首先是需要動機，所以老師是在激發動機，還有再來是回顧與前瞻」(A2-130)

「再來『生命重新書寫』，這個課程的安排，是讓他們在監獄裡面有一個好

的自我照顧，然後適應這個監獄裡的生活，然後學習他要改變的，未來生命要改變的那個想法，那個形象要先建立出來」(A2-135)

2. 這個團體展現的是關懷與接納的精神

璧瑩在監獄正念課程中，發現老師是很真誠、很關心、很愛護每一個同學的。在帶領課程中，對同學上課的態度、反應，都是抱持著開放、接納、不批判的態度，即便一開始同學態度顯得冷默、散漫、甚至是抗拒，但老師也都是開放、接納的。然後在小組討論中，輪流地加入各個小組，親切的鼓勵、仔細的去傾聽同學的表達，積極地去認識每個同學，瞭解每個同學的狀況，盡可能地找到可以幫助同學的方法。

「他們覺得又有什麼不同，這個正念團體跟其他宗教課程或是其他那些教誨師又有什麼兩樣，剛開始都抱持著一種觀望的態度」(A1-094)

「他們開始去感受到接納，是不同於其他的，我們沒有教條、我們沒有責罵、我們都只有鼓勵、還有歡喜，跟接納這所有的一切」(A1-093)

有時同學上完了課，回去之後也不練習、也不做作業，但老師的態度是鼓勵而不強迫、讚賞而不批判。她的理念是尊重與接納同學的自主權，認為我們要提供的是一個真誠關懷的支持和自主的生存空間，給同學一個不同於以往的正向的生命經驗。而漸漸地，同學似乎開始去感受到這個團體真誠與接納，是不同於其他的團體的，他們開始會在每一週期待上課時間的來臨，因為來到這裡，他們可以交流談天、說出自己的心聲，可以交朋友，學習與別人互相扶持鼓勵。

「他們不想跟著老師做動作、不想寫作業、不想回去練習，老師也 ok 的，還是接納他們。」(A1-097)

「至少每一週來一次，這個禮拜他是期待的，他是渴望的，因為這裡可以

交流、這裡可以談天、這裡可以說出心聲、這裡有新的東西可以學，所以
這個課程跟在外面是不一樣的」(A2-152)

3.在課程中為「成為監獄正念教師」做準備

在監所與同學一起參與監獄正念課程，對有些見習生而言，可以好好複習正念練習，也感受到練習時的輕安和寧靜。然而對璧瑩來說，她覺得重點已非在「正念」的學習了，因為在課堂上，她要關注的面向很多，有時候要留意課程的進行狀況做觀察記錄；有時候要注意同學的反應；有時候也要觀摩老師提問或帶領的技巧，那在小組討論的時候，也需要專注聆聽，理解同學的想法，給予良好的陪伴和引導。因此，對她而言入監參與正念課程，最重要的學習是在為「成為監獄正念教師」做準備。

「如果對我個人來講，我已經不是在那個時候練習正念了」(A2-155)

「我覺得我在整個課程裏我靜下來練習的機會並不大，因為我要觀照的東西很多，所以又要觀照同學、觀察紀錄、又要去小組討論、又要看老師怎麼教，有時候自己要下去教，所以那種緊張的程度很多……」(A2-156)

(二)與受刑人互動的經驗與感想

1.不能用我們世界的眼光來看他們

在監所的正念課程中，透過每次的小組討論時間，可以聽到同學們的生命故事和想法。而璧瑩也在這其中更加瞭解了同學們過去的生命經驗和他們對這個世界的看法。

過去她以為「毒品」是害人的東西，但對於這些同學來說，卻可能是帶來美好經驗的「物品」，或是因為工作需要而不得不使用的「藥物」。而走到「吸毒」乃至「販毒」

這個境地，經常有他早年的生命脈絡，聽了這些同學分享他們生命的經歷和想法，才瞭解到他們很多人其實是缺乏安全與溫暖的孩子，在一個偏差的環境中形塑了今天的樣貌，以致走到監獄裡來，他們其實是偏差環境與毒品的受害者。因此，不能用我們成長的世界的眼光來看他們，去傾聽、理解之後，才有機會瞭解他們的想法跟問題，進而找到引導他們或幫助他們的方法。

「這些同學，印象讓我最深刻的就是一他們是跟我們不同世界的人長大，我們如果不開放心胸，一直用我們的世界來判斷他們，一定會有錯誤的」
(A2-203)

「那個當下我很震撼，我覺得毒品是一個不好的東西才讓他們受害，可是在他們心裡面，毒品是美好的，這個顛覆了我對毒品的看法」(A2-180)

「他說是為了解決工作上的壓力，因為他是卡車司機，需要在夜間開車載貨，一大早要到達……，他就必須靠那個安非他命來提振他的精神，提振了精神他才有辦法完成他的工作」(A2-183)

2.接納他、傾聽他、理解他，才有機會改變他

璧瑩感受到，整個正念課程的團隊以真誠、接納的態度來與這些監所的同學相處。同學們就慢慢地放下防衛心，把他們晦暗的心路歷程揭露出來，把埋在心中的委屈勇敢地表達出來。也因此，才理解他們的想法、做法走到偏差的原因。

「我會覺得跟外面的學員比起來，面對他們要有更多的耐心，然後要知道我們的思維模式和成長環境是不同的，對他們的世界先做一個接納，才能進入他們的世界去理解」(A2-209)

他們其實也在為生活打拼，也不是真的要作奸犯科，從他們的角度去看的時候，似乎他們的論點也是「對」的，但這個「對」其實是狹隘了。他們因為偏差的環境和錯誤的資訊下，選擇了這個自認為「對」的偏狹方法，才造成了今天的局面。

「他說他們是有生活打拼賺錢的需要，他們是有工作職責上面的需要，這算是有犯罪嗎？有時候我聽一聽，會覺得，是啊！罪從何來？」(A2-185)

「可是走到他的世界來看的時候，他又有很多論點好像是對的，可是在那個『對的』當中，這個是太狹隘了，有沒有更擴展的方法，讓他用開放的心胸來看更多的問題」(A2-204)

所以，她認為我們要做的是理解他的脈絡，看清他們思考的邏輯，然後引導他們開放心胸，去擴展看看其他可行的方法。因此，課程中透過主題討論；分享成功典範的故事；幫助他們注意到他的選擇對自己的傷害；幫助他們看到身上的資源，哪怕是一點點的優點，那都是向上、向善的種子，當他們可以看到還有另一個更大的世界，他們有另外的選擇和目標，生命的翻轉就可能發生了。

「我們去懂得他邏輯的時候，我們才能夠看看這個邏輯當中，有沒有什麼關鍵可以打開，他們固定的邏輯思考的空間，然後插進去一道陽光或帶進去一道光線，開解或震撼他們原來的連結和想法，或恐怖的認知，才有辦法去穿透，帶進去不一樣的東西」(A2-207)

(三)與監內同學「持續連繫」的經驗與感想

1.關於「持續連繫」的作法與理解

「監獄正念種子教師」的培訓，除了參與監所的正念課程之外，也要求受訓者參與監內同學「持續連繫」的事宜。持續連繫的作法包含三種：個別訪談輔導、通信和正念重生家族聚會。

璧瑩表示這個構想的原由，是因為李老師與見習生們都感受到，正念的學習是要日復一日的薰陶，才會產生長期的影響，成為生活的新習慣，而這些同學在十二週的課程之後，如果沒有延續接觸或練習，可能很快就忘光了，因此才討論出這個方式。在每期課程結束前，調查同學們加入「正念重生家族」來跟團隊保持連繫的意願，那麼加入的同學就由團隊來規畫志工與他們通信，或每半年參與「正念重生家族」聚會，而針對身心或生活上有一些狀況的同學，就安排入監個別訪談輔導，用這些方式與他們保持連繫，不僅讓他們可以在正念的學習上維持接觸和練習，更重要的是提供他們一個歸屬的園地。

「以我學習正念的經驗來看，要到把正念成為自己的生命，是要一段時間的薰陶。那他們的資源那麼少，如果我們不有任何跟他們接觸的話，恐怕他們回到現實環境裡又會忘光光。」(A1-102)

2. 透過個別訪談，適時輔導、提供協助

璧瑩很認同這個團隊不只是來跟同學上課教導正念，而是真正的想引領同學朝向正常的生活發展，有機會脫離這個毒品與監獄的迴圈。因此，在正念課程結束後，運用通信、個別訪談或家族聚會的管道，持續關心同學的身心狀況，盡力提供協助。

「我們不是談技術，而是談真正的關心同學，那個是一個很深厚的培養，如果對同學都不關心、不想要真正貼近，變成課堂上老師教授完了，然後拍拍屁股就走了，我們是願意走入一個個人的生命體」(A2-084)

尤其是個別訪談，是採取單獨會面的方式，讓同學在這段完全屬於他的時間暢所欲言，面對面的交流談話，給予適時的輔導或提供協助的方法。而對於個別訪談選擇的對象，有時候是在通信、家族聚會以及課堂上提到近況，團隊評估有需要個別訪談輔導或瞭解情況，就會向監所申請會面進行訪談。

像是有一位同學在課堂小組討論時，提到有自殺的意念，生命歷程有諸多痛苦無法承受，但在小組討論有許多同學在場，時間上也不足的情況下，就很有需要透過個別訪談輔導來進行。此外，也有同學提到妻子想要離婚、希望報考空大等種種情況，團隊就會主動提出申請去會面訪談。

「像以前有一個○○，就談到他想要自殺，他的生命歷程一定有很多的痛苦，那這個地方，我們就礙於時間，沒有辦法去深入聽他講」(A2-124)

「我們會觀察比較有需求的學員，像是在通信的時候，他在信中提到他個人家裡有什麼議題，或者想要報名空大但是學費有困難……」(A2-229)

「那有一位提到跟她太太的關係可能會離婚，家庭有問題的，那有一位就是提到家庭日媽媽連續十年都沒辦法來，我們就去家訪。我會看比較有困難、需要關心的，我們就會去。」(A2-230)

3.回應同學的需求，但也要兼顧監所的規定

璧瑩很積極投入關懷同學的工作，與同為見習生的先生菩誠，經常到監所申請個別訪談輔導。然而，同學的煩惱與需要的協助各式各樣，要如何提供輔導與協助，也在考驗見習生們的能力與智慧，一方面要有效地協助同學，一方面也要符合監所的規定，不是有愛心就可以做好的。

「我們每次要答應一個承諾，或是答應做一件服務的時候，我覺得那就是我心裡最煎熬的時刻，我不能夠很爽快的答應，我必須要經過了一個很長的探討，因為做這件事情的時候，是真的能夠幫助到他，而且又不犯錯、又不造成他第二個困擾」(A2-361)

她提到一次個別訪談的案例：一位叫阿強同學，他的父親才離世不久，他在談話中顯得相當悲傷，對於自己犯罪被關、父親生病乃至過世都無法陪侍在側，非常的懊悔難過。又擔心繼母之後沒有依靠，不知該如何生存等等狀況，在談話中淚流不止。聽到阿強的遭遇，同行的見習生也很同情不捨，因此不斷安慰他，要他放下、看開、要他關注未來。然而，阿強聽了還是一直哭，完全聽不進去。璧瑩看出來這些勸導的話，並沒有回應到同學的心情和需要。因此，她鼓勵同學盡量把情緒渲洩出來，把心裡的話都說出來，去同理這位同學的感受。

「一個輔導員就一直告訴他，你要放下啊！你要看開、你未來還有很多目標，他還一直在哭，根本沒有辦法聽進去，我就跟這位輔導員說，我們讓他說，等他說完了之後，我們再來引導他……」(A2-352)

後來才知道，原來這位同學認為自己被囚禁，才讓父親這麼早死，有很深的愧疚感，而繼母是越南人在台灣沒有太多親戚朋友，平時來與他會面，只能談十分鐘，有些話都來不及講，未來不知怎麼過活，他本來寫信請託朋友去探望，但都沒有任何信息回來，因此讓他很擔心，所以他很希望正念的老師可以幫他這個忙，打電話去瞭解情況，再告訴他現在家裡的狀況。

「他就一直哭、一直掉眼淚，然後甚至講了一些負面的東西，……他覺得說就是因為他沒有出去，所以他的爸爸才會那麼早死，一直自責、也責怪他的繼母，我們就讓他發洩完，然後再跟談，後來他就說心有比較開了。」

(B1-126)

讓同學盡情的傾訴了心情、安撫了情緒，但他所提的要求，讓璧瑩陷入了兩難，因為監所有規定，她是不能替受刑人傳話的。然而，看到同學這麼失落，而且不過是想知道繼母的生活狀況而已，難道這麼一點忙都幫不了嗎？後來，她想了一個周全的方式，她還是幫同學打了電話，但回覆訊息時，她則以寫信的方式，把來龍去脈說明清楚，因為她知道用「通信」的方式，監所會先檢查信件，這樣就可以把事情說明白，不會讓監所產生疑慮。這樣一來，同學知道了家人的近況，但也不會給監所和同學之間製造困擾。

「我打了電話，把現況都問清楚了以後，就用寫信的來回報給他……，詳細的內容都寫出來了，這樣就給監所看到我們通話的內容，這樣我就沒有所謂的私下帶訊息。我就覺得這就是我們要注意的地方，二來也是要真正顧到他的心。」(A2-355)

這個經驗讓她體會到，對同學的輔導是一個智慧與慈悲的拿捏，如果因一時的愛心，而不管監所的法規，最後造成監所和同學的麻煩，那以後可能連上課或關懷的事情都做不了。但團隊想要關懷，卻連一件小事都幫不了忙，又會覺得只是口說關懷，卻沒有行動。所以，璧瑩認為這個「個別輔導」，是要很謹慎的，是要兼顧慈悲與智慧的，都能顧及了，才是一個真正的有安全感的關懷。

「我覺得，我們口說可是卻沒做，這樣關懷就沒有意思，所以那個時候，我就決定說『好，我可以接受幫你打這個電話』」。(A2-359)

「我覺得在監所裡面，對每一個同學的輔導，或是為他們做什麼，在我來說都是一個智慧與慈悲的拿捏，因為慈悲就是說，我們必須要真正的能夠解除他的困難，第二個就是智慧，我們不能夠違反監所的規定、或是觸犯倫理、或是觸犯監所戒護的範疇。」(A2-360)

(四)課後團隊討論的經驗與感想

1.透過團隊討論可以從不同人身上，學到很多東西

每次在監獄正念課程進行之後，都會進行團隊討論，在這個時間見習生會報告各小組同學討論的情形及同學的狀況，或是個人在課程中的觀察。璧瑩認為每個人的觀點、專長不同，發表出來的內容是多元豐富的。因此，有團隊討論的時間，可以學習到很多的東西，也可以發現每個見習生的成長和收穫。

「每一個見習生在這個課程裡面所學的東西都是很不同的，這個東西我們都是透過課後討論中，每一個人說出來的，這個課程裡他學到的什麼，這是每一個人都不太一樣的，每一個人所講的都很豐富，我們都可以聽到別人學到什麼」(A2-161)

此外，有時候在團隊討論時，也會邀請監所的教化科科長來參與，那麼就有機會針對獄方在教化方面的作法或理念多一些瞭解，或是聽聽看科長對團隊的正念課程、活動、個別訪談等等的看法或建議，她認為這些都會得到很多有用的資訊和學習。

「有時候課後團隊討論也會邀請教化科科長來參加，老師會報告我們課程的經過，或者課程發展到什麼樣的狀態，就可以聽到科長的指導是什麼？他們的建議？或者他們監所可以配合到什麼程度，我們都會參與到，會給我們這個機會去聽、去學習」(A2-242)

2.成長與收穫是來自個人的用心和主動

對於團隊討論的期待，每個見習生是不盡相同的。有的希望對課程多一些認識，有的期望老師指導個人的帶領技巧等等。但璧瑩瞭解這一段不長的討論時間中，老師很需要瞭解同學的狀況，等大家報告完了監所同學的情形，再要關注見習生們各自的學習狀況、疑惑或情緒調適等問題，實在是沒有多餘的時間進行。

「老師在團體討論的時間裡面，她很需要從小組的討論資訊裡去認識同學，所以相對的，要針對見習生來督導的這個部分的時候，對於見習生怎麼在那個小組中催化以及運作什麼的，老師是沒有時間去對他指導」(A2-323)

而以她個人而言，當她開始教學服務的實習，對自己上台的準備和表現也有很多焦慮，很期待老師來觀課給予指導或建議，很需要老師的陪伴。但老師真的很忙，實在是心有餘而力不足啊！那如何在有限的團體討論時間中，去獲得自己疑惑的解答或想要的成長？她認為還是要自主一點，把握時間多提出問題來請教老師，終究還是自己的用心在決定個人的成長。

「我們從一個初學，然後開始教學，那就當中真的是蠻脆弱的，是蠻需要陪伴的。」(A2-299)

「只有靠自己願意的時候，自己多提出來跟老師請教，老師才能回答你，

因為你沒有問題，老師也沒有時間去針對你在小組裡面的帶領給予意見」
(A2-325)

「等於說個人學多少得自由發展，所以我是覺得整個成長過程，是看每個見習生自己到底多用心。」(A2-324)

3.從期待督導到同儕共同學習

璧瑩瞭解到見習生們，是不容易在團隊討論的時間中，滿足被督導的學習需求。但她發現某些見習生在諮商輔導或教學的實務上，其實是很有經驗的。因此，她也會請他們給她一些意見，聽聽他們的看法。相同的，若是聽到其他較資淺的見習生有些疑惑，她也會請資深的見習生談談他們的想法，讓大家變成一個共同成長的同儕團體，這也是另一個獲得學習成長的好方法。

「像○○她有十足的臨床經驗，那她的觀點我覺得可以給一些幫助，所以我反而會比較抓著她，聽她的回饋是什麼？」(A2-298)

「我就鼓勵他在團體討論的時候把這個問題提出來，然後請其他見習生夥伴們來為他這個問題，對課程的疑惑，來聽聽看其他人的感覺跟經歷是什麼？」(A2-263)

(五)協助行政事務的經驗與感想

1.貼心的教學助理與好幫手

監獄的正念課程，在教學的進行的前、中、後都有許多事務需要處理配合，像是課前的教材教具的準備；課堂上的錄音、錄影、拍照；課後的記錄、影片製作、資料整理

蒐集等等，因此需要見習生團隊一起來合作完成。

「剛開始老師在每一期上課之前，會在團體裡面問大家，然後分配一下，大家要做什麼？像誰是拍照、誰是錄影這些，稍微講一下」(A2-250)

璧瑩認為自己比較像是老師的助理。她做的事務，像是課前協助借教室、參與課程內容的討論、準備教材、教具，以及準備上課中需要的工具，像影印紙、錄音筆、照像機等等，這些行政事務上的協助。除了老師主動的分配交待以外，經常是她主動貼心的觀察與行動。

「我在行政工作上參與，會比較偏向是老師的助手，除了教材的準備，有時候要影印東西，帶 A4 的影印紙、空白紙、彩色筆或白板筆等這一類的東西，會用到的東西要事先準備」(A2-241)

「像電池啊、錄音機啊、相機啊、錄音筆啊，這些都是屬於周邊的常用到的東西，有時候我自己會觀察，主動去幫老師、當老師的助理。」(A2-249)

此外，課程後同學作業的蒐集與回饋，以及每一期同學加入「正念重生家族」的名單與資料的建立，也是她重要的工作之一，她可以說是這個團隊很重要的好幫手。

「還有『正念重生家族』的申請，我會去做後續的了解，有多少同學來加入家族」(A2-244)

「還有他們的作業的閱讀，每個同學作業的閱讀需要回饋的時候，老師也會給我做這些工作。」(A2-245)

2.把握各種學習機會

在培訓中協助行政事務，雖說是依個人的特質、專長來協調分擔，但像參與課程進展與監所教化科的交流討論，限於個人的時間安排，團隊並沒有強制規定要參加，因此是隨順個人的意願來自主參與。而對璧瑩來說，她覺得這都是學習的機會，對未來成為監獄正念課程的教師是很有幫助的，所以她都會盡力參與瞭解，同時也感受到實際的收穫與成長。

「我會感覺老師給了這麼多機會，那麼要不要在這個機會裡面去學習，也是很自主性」(A2-253)

「我在這些後續的行政事務上面，也學到蠻多東西的，可以知道監所的立場，以及監所的他們的看法，以及這個課程未來的發展的可行性在哪裡，這個部分對我們種子教師來講是蠻有幫助的，可以比較知道自己的進退在哪裡、監所的態度是什麼去？我比較容易去了解。」(A2-246)

(六)教學服務的經驗與感想

1.上臺之前，一定要做好準備

璧瑩在參與培訓進入實習階段之後，偶爾也會在課程中，練習帶領正念「專注呼吸」或「優雅喝水」等簡單的練習，然而在進入教學服務實習的階段後，就要進行單元的教學實習。記得第一次接到這個任務時，她心裡先是嚇了一跳，但並沒有太長時間的焦慮恐懼，她認為「正念的信仰」幫助了她，讓她知道一切隨順因緣，事情來了就去面對就好，而且老師都給她一年多的見習時間了，如果還不進到教學實習階段，那要等到何時才能分擔老師的辛苦？因此，調整好心態就欣然面對了。

「當老師講的時候我嚇一跳，但很快的告訴自己不用嚇太久」(A1-127)

「我覺得有正念的信仰的時候，你就會知道什麼是該做、什麼是當下，隨順因緣、遇到了再煩惱就好」(A1-128)

「老師都給我一年多的見習機會，如果再不去認真到實習階段的話，老師要到何時才能夠有人來分攤她的辛勞。」(A1-129)

「既然接受了任務，就要好好的準備！」她在心裡面這樣告訴自己、鼓勵自己「妳可以的！要把過去的經驗和應變的能力通通用上來」。心理的建設做好了，實際的備課工夫更不能少，於是她把單元的課綱、活動內容仔細的閱讀，進行的流程也一一沙盤推演過，再請她的先生菩誠擔任助理，兩人先就課程的帶領建立默契。然後，也預想了可能發生的狀況和因應的方式，就好像得先備好很多的菜色和素材，才能臨時變化出許多料理，就是如此一樣一樣地由內而外做好萬全的準備。

「我就告訴自己、鼓勵著自己，一定要下去勇敢的去嘗試，把過去的經驗、台上的經驗、應變能力都可以用上來。」(A1-130)

「自己內心裏面先做一個盤點，看流程想要怎麼走，要講些什麼引導詞，自己先沙盤演練一下。」(A1-131)

「前一天晚上我就先做引導練習，也跟菩誠建立一下默契，因為他要放影帶，所以他跟他建立一下默契」(A1-132)

「當場的狀況，自己要有充分的資糧，才能夠臨時因應，好像你的菜色要很多，菜原料要很多，到時候再拿來怎麼配套。」(A1-133)

2.也會「失念」陷入煩惱，忘了自己在教「正念」呢！

璧瑩經過了見習、實習及教學服務實習的階段後，通過考核取得「監獄正念種子教師」的授證。然後，緊接著就接到了任務，要開始擔任整期課程的主要的帶領者，這個消息對她來說並不意外，而她也有承擔的勇氣和使命感，但心情上卻無比的焦慮，覺得有種措手不及的感覺。因為之前雖有累積了一些教學實習的經驗，但那都只是協助帶領某個單元，現在則是要完全負責一整期的課程，她不由得心慌了，甚至煩惱到腦子一片空白，對生活產生極大的影響。

「老師的方法我已經看了兩期了，那當然還是會覺得有點措手不及的感覺。」(A1-134)

「剛開始要上課之前的那種焦慮、壓力是很大的，情緒是很擔憂的。」(A2-279)

「然後對我的生活確實有影響，我開始每一天都會在想，我到底要教什麼？為什麼跟著老師五期了，我腦子還是一片空白，輪到我要教的時候，怎麼教不來？我到底要教什麼？心裡面有蠻多的恐懼。」(A2-274)

帶著這些惱人的身心壓力，她努力的備課，去面對每一堂課的挑戰，也一次一次的完成課程。然而憂慮的狀況讓她思慮不斷，甚至晚上都沒辦法睡覺。直到有一次在累到不得不暫停思考，趴下來休息，那個完全的放鬆和寧靜，讓她在醒來之後，有了帶領課程的靈感，然後順利地完成當日的課程。這次的經驗，如同棒喝一般，喚醒她這一段時間的「失念」，又不經意地回到「自動導航」的狀態，陷入了「行動模式」，不停地左思右想，完全忘了自己是在教「正念」呢！

「到最後真的累到不行，我只好趴下來之後，就是一個放鬆，我醒來了之後，就一個靈感想到要怎麼帶。」(A2-283)

「我時常提醒自己，要以正念的生活方式來過每一天，但是還是會經常忘記，所以『失念』的這個狀況比例也是滿高的」(A2-037)

3.回到「正念」，找回安穩的前進力量

璧瑩很慶幸自己沒有沈淪在煩惱中不可自拔，後來還是「醒」過來了！又可以積極地運用正念練習來自我照顧。當晚上睡不著，她可以運用「身體掃描」讓頭腦離開「思考模式」，回到身體的知覺，幫助自己入睡。

「然後睡前若睡不著的時候會做一下『身體掃描』，比較好入睡，然後醒來時如果想再讓身體多一點休息的時候，我就會再做一下身體掃描，然後覺得身體完全醒來了，才起床」(A2-014)

而早上練功時，她也會練習「光的祝福」，祝福自己與同學都能運用智慧來解決問題，經常讓正念練習融入每天的生活之中，讓心處在同在模式，避免再陷入錯誤的認知思惟中。

「我用『光的祝福』來祝福自己也祝福同學，都有智慧解決問題、生命朝向美好的方向發展。」(A2-028)

「我會讓我的心定在一個當下的同在模式，不會用一些錯誤的認知，去煩惱要得到一個什麼樣的結果」(A2-031)

她發現能回到這種平靜、自我接納的狀態時，似乎也變得更有自信、更有力量，即

使上課要承擔許多的辛苦，但一到了現場，還是保有良好的精神氣力，很有能量！

「然後就會覺得我的信心更挺，肩膀就更挺，然後挺的時候，就很有力氣，就很有能量，所以每次上課的時候雖然很辛苦，可是到了現場就覺得很有能量」(A2-038)

4. 「正念」最大的幫助，就是自己應用、改善了，再運用在教學上

璧瑩在正式教學起步的階段，雖然出現緊張焦慮的情緒，但後來運用正念練習，重新找回身心的平衡。此外，也將正念的七個態度—「不批判、接納、耐心、初心、無為、信任、放下」當作練習的項目，時時提醒自己，讓自己身心得以安穩平靜，久而久之，她發現「正念」已不知不覺內化成為自己的一部分，讓她在教學中呈現出來。

「經過這麼多年下來，我覺得不僅是透過練習，而是透過它的七個態度，我覺得願意去把那個態度拿來當方法練」(A2-039)

她提到一個有趣的經驗，那是探討「在監所典型的一天」主題的課堂上，同學對於怎麼把「正念練習」運用到監所的生活中，做為討論交流的主題。其中有一位同學表示：「這些『專注呼吸』、『行禪』、『優雅喝水』、『身體掃描』……等練習，在監所都不太容易做到」，他反而提到願意以正念的態度「不批判」做為練習的項目，因為他覺得在監所的環境中，周遭充斥著各種批判埋怨的聲音，而這種抗拒的態度會阻礙他的學習，是無法裝進新的觀念的。因此，他想以「不批判」做為練習的項目。

「我的那一個小組就有一個成員說：『老師你教的那些方法，我們在監所，都不太容易做得到，可是我願意把你教的那個第一頁那個正念是什麼？正念的心態是什麼？那當中拿來做為我的練習』」(A2-041)

對於同學竟然有這樣的想法，她感到訝異又驚喜！於是，她不去批判同學認為「不容易做到」這件事，而是接納同學個人的感受，並且鼓勵他把這個想法分享給大家，也引導他去想想「如何練習」和「練習的困難點」，幫助他給自己設定目標，評估接下來的發展。接著，她就依這個案例，不去否定同學認為的「難」，而是去引導他們思考怎麼處理這個「難」，於是有了了一個、兩個同學開始想到方法後，漸漸地大多數的同學似乎都找到了可以在監所中做正念練習的方法了。

「大家本來都說『沒時間練、沒時間練，現在新的制度太糟糕了，我們根本被追得很趕，作業科要求很多，我們真的沒時間練』」(A2-052)

「我就請○○你出來寫一下，他就出來寫，然後就有第二個人想……然後我再提醒他們，想到了就來寫，不然被其他人先寫了，到最後，什麼光的祝福、五指感恩啦！還有向左走、向右走都寫出來」(A2-056)

因此，這堂課的經驗，讓她深深的感覺到—正念練習最大的幫助，就是自己應用，改善了，再運用在教學上。當她可以把自己的身心狀態打點好，她就可以善巧清明地在課堂上發揮，好好地去帶領、引導，讓同學有所啟發，自己找到解決問題的方法，不用訓話或者規定他們該做什麼。這一堂課，璧瑩覺得她是成功的。

「就覺得說，老師如果自己心裡有準備，然後自己把自己打點好，在跟同學互動的時候，其實是很清明的，才能夠引導同學朝好的方向去解決自己的問題，然後朝美好的方向發展」(A2-050)

「所以我覺得正念的練習對自己最大的幫助，就是自己應用、改善了，再運用在教學上」(A2-051)

5.監所的環境挑戰多，考驗靈活應變的能力

在監所進行課程，有其環境的特殊挑戰，這讓璧瑩在教學上經常會有即時性的考驗。因為監所畢竟有管理和戒護的需要，有時候因某些事件或風險考量等，同學們並不一定會每次都按表訂時間到場上課，因此，突然地「晚開封」或被要求要提早結束課程，這種情況不時的會發生。那麼該如何因應狀況，調整課程內容或流程？隨時都考驗著教學者的應變能力，這對於一個教學的新鮮人而言，是一個很大的壓力。

「有時候會遇到晚開封，同學又慢了二十分鐘來，然後有時候戒護人員又來交代，一定要在三點四十五分結束課程，讓同學回去。」(A2-285)

「然後教化科的老師告訴我，你只要把課程的重點帶到就好，不一定把時間用到完，哇！我就覺得有很多的壓力存在那裡，我課程要帶到哪裡才算結束？」(A2-286)

除了因應監所的作業而產生的挑戰外，參與監所正念課程的見習生，雖說是參與種子教師培訓，但也有「志工」的志願服務性質，而且有許多都是在職人員或碩士生，因此當監所臨時更動上課時間時，見習生並不是都能跟著配合，那就會造成每次出席上課的不穩定狀況。這對於帶領課程的教學者而言，在分組討論時就會出現一些問題，同學因熟悉的見習生沒來，也會有失落感，這些都是在監所帶領正念課程的困擾。

「我的團隊，見習生誰會來，哪一天誰會來，我完全控制不了，我也無法去關心，老師說這些都是志工，給他們自主、我們不能給他壓力，那我覺得當這個老師，帶這個團我會帶得很辛苦，隨時要來、隨時要離開，隨時要變動」(A2-350)

「同學才會有這種情形，常在反應『我的媽媽在哪裡啊！我上個禮拜的老

師是誰啊？」我說回到你的小組，他們就說：『沒有啊！我們的都沒有來』，那我對他很抱歉，只好請他到其他組。」(A2-351)

三、受訓者對「正念療法團體輔導課程」運用於毒品受刑人的理解與發現

(一)這個課程是希望促進受刑人生命真正的改變

璧瑩在這幾年以來的觀察，她認為監獄正念課程內容的設計，主要是希望運用正念練習來培養同學自我照顧和自我覺察的能力，即使在監所這樣封閉的空間，身體雖然是被禁錮的，但心是可以自由的，能夠透過正念而過著有身心安頓的生活。此外，像是許多毒品受刑人他們可能因吸毒造成了大腦的傷害，那麼就很需要正念的各項練習來培養專注力，幫助同學們修復大腦的傷害，而面對「癮」的問題，更是可以透過正念練習來對治的。

「學會正念功夫的話，能夠照顧自己，然後就能夠社會祥和，我覺得那很重要的一環」(A1-066)

「我們還要嘗試修復它的大腦，所以正念的課程，有專注力的練習」(A2-144)

「正念都可以用到各種的癮，只要是癮都可以適用的，只要自我覺察，覺察到那個念頭出沒的時候，就會對他有積極的幫助。」(A1-002)

這個課程還加入了許多其他的主題，像是「改變毒涯人生的大腦」，這是在說明毒品與大腦病理的相關知識；「向左走，向右走」就是一個生命的自我選擇與生命的新定向；「五指感恩」就是找回我們過去的生命資源；「成功的典範」是配合「生命故事重

新書寫」引導同學回顧過去、展望未來，還有其他額外的主題，這些內容的重點是在於想要協助同學激發動機，真正的去改變生活的惡性循環，真正的翻轉人生。

「老師會加這些內容，是她覺得重點是在於，毒品受刑人這些同學，不是只有自我覺察，不是在培養他覺察而已，他要的是改變，是真正生命的改變」(A2-129)

「那課程的話，都是課程討論，有『改變毒涯人生的大腦』，就是說毒與大腦病理的相關知識」(A2-086)

「然後『向左走，向右走』就是一個生命的自我選擇，生命的新定向」(A2-087)

(二)在接納和尊重中，激勵同學發現自己的生命資源

璧瑩觀察到許多同學，也許一開始是抗拒、不信任的，表現出「嗆人」或不自在的態度，但幾乎每一期到最後都變得有笑容、願意參與、樂於表達，然後加入「正念重生家族」與團隊持續連結。她認為這是因為正念團隊，秉持真誠的關懷態度來和同學相處，讓他們從在被接納與尊重的空間中，開始與自己和別人建立連結，願意信任、放下防衛，願意嘗試打開眼睛、耳朵，去接觸另一個不同的新世界，敞開封閉的心靈，讓希望的幼芽得以生長，展現本有的生命力，去發現自己是可以做到、是可以成功的。

「當我們用真誠的心對待的時候，他們也就會對應出他們真誠的那一部分，那不真誠的、表面的、面具的那些，就會慢慢褪去。」(A1-096)

「我們課程裡面，重點都是在啟發他生命的良善的那一面，尊重他，他是可以的，看到他的優點，哪怕是一點小小的。所以這個課程安排，是

這麼的著重於讓他看到他自己是可以的」(A2-148)

「一位同學寫了一篇他的生命故事 255 頁，鉅細靡遺的寫他所有的經過，他說所有的休息時間都拿來寫，總共寫了大概 4 個月的時間才交到我手上，我覺得他的那份力量、那份鞭策，就來自於他看到老師跟我們這一群人對他們的愛，他說他從來沒有接受過別人對他這麼樣用心的關心。」(A1-156)

(三)我們在帶領他們找到可能的未來

跟受刑人接觸的經驗多了之後，璧瑩發現許多同學的早年生活，常常是生活在弱勢、偏差的環境中。現在又被囚禁，失去了自由、缺乏自資訊，因而習得無助。所以，團隊進到監所開設課程，也是在帶領同學看看不同的世界，發現可能的正向未來。

「他們原來的毒品生活小圈圈裡，或是受傷的家庭環境中，接下來來就是進去監獄，所以他們的生命歷程是這樣，然後又再加上大腦的傷害，他們就更學習不到」(A2-143)

「我們同學、老師進去，就是在帶領他們看見世界就是什麼?毒品的世界之外是什麼?」(A2-138)

(四)在課程結束後，還要不斷的鼓舞與支持

雖然在每一期的課程中，可以看到同學確實有了些轉變，但這個轉變是否能接續到出獄以後，真的翻轉人生，不再回到毒品的世界或犯罪之路，然後又再次入監?璧

瑩認為若真的想要幫助他們，就要持續扮演心靈支持的力量，陪伴著他們，不斷地關懷、鼓勵，讓同學在徬徨時，確定方向、勇敢前行，支持他們厚實信心，好好的長出自己的堅實力量，去面對現實環境的挑戰。

「他們的資源那麼少，如果我們不有任何跟他們接觸的話，恐怕他們回到現實環境裡又會忘光光。」(A1-102)

「希望他翻轉人生，就是他要翻轉過去，那要有人接納他，沒有人接納他的話，他還是會回到原來的圈子，所以就會告訴他『可以的，這邊有一些人在等你』」(A2-240)

四、受訓者持續參與培訓的動力與成為「監獄正念種子教師」的展望

(一)受訓者持續參與培訓的動力

1.看到同學的改變，肯定正念課程的影響力

璧瑩加入培訓課程之後，親眼見證監所同學在監獄正念課程中，從排斥、不屑或是自棄的態度，到最後變得開心、融入團體，然後願意嘗試練習正念、運用正念，在這個團體裡被滋養，試著把過去的思維放下，重新建立新的思維和方向。這些事實讓她確信這個課程是有影響力的，而她能參與其中，是多麼有意義的一件事。

「我再次的肯定這個課程太有意義了，同學從那種很排斥、不屑，到最後很開心、很融入在這個團體裡，然後很願意在這個團體裡被滋養，把過去他們的思維放下，重新接受一個新的思維的建立」(A1-095)

「這個正念課程會起影響作用，讓一個人從沒有希望的生命中，找到可能的未來，燃起重新活下去，彌補過去的錯誤，重新適應社會，甚至有

貢獻的機會，我覺得那個意義是真的很大」(A1-100)

2.互相激勵、互相滋養是繼續下去的力量來源

在課堂上、課後的通信或是入監個別訪談，璧瑩真誠的關心同學，理解同學的痛苦和需要，盡其可能的提供協力。而同學們也用他們的行動，來回應這份關懷，他們上課變得投入認真、書寫了兩百多頁的生命故事、選擇新的行為模式，或是直接地說出他們的肯定和感謝，這些都成為支持她繼續往前的動力，和願意做得更多的養分。因此，璧瑩回顧這些互動的歷程，她覺得這是一個互相滋養、互相激勵的正念家庭，在彼此的心靈交會之中，互相促進彼此的成長。

「在這個課程中就是要互相激勵，你們的肯定，就是我們繼續走下去，最大的力量的來源，你們不肯定、不接受，我們也不知道怎麼繼續走下去。」(A1-141)

「一個人能夠活著被這個世界需要，那就是生命有意義的地方，所以我覺得能夠找到自己覺得被需要的感受，是要感恩他們。」(A1-127)

(二)成為「監獄正念種子教師」的展望

1.挑戰很多，要先調整好自己的狀態

璧瑩是第一位獲得「監獄正念種子教師」授證的見習生，回首這近三年來的受訓和教學經驗，她覺得擔任監獄正念課程的教師，比帶領一般的正念團體，要面對的挑戰更多。除了配合監所的規定、上課時間因臨時的狀況不穩定，要有靈活應對的能力以外，所帶領的對象是受刑人，他們因過去的生活背景以及現在的處境，一開始經常

是帶著抗拒的情緒來上課。因此，她覺得把自己的身心照顧好是非常重要的，帶著平靜安穩的狀態來上課時，才能有清明的頭腦去因應現場的挑戰，因而她會不斷提醒自己要把正念的練習，成為生活的習慣，來照顧好自己的身心。

「不要只學照顧別人，而不學照顧自己，那你永遠帶著一個不如意的身心去照顧別人，你終究會越背包袱越大，所以自己的功夫要先修煉好，永遠都回到當下的時候就沒有包袱」(A1-067)

2.要有真心、耐心與接納的態度

由於所帶領的對象是以毒品受刑人為主，這些同學帶著過去的生命經驗來到課堂上，所呈現出來的可能有排斥、不信任、無望、悲傷、憤怒等等狀況，但深入瞭解後會發現這些情緒的背後，有他們生命的脈絡使然。因此，璧瑩認為他們大多是偏差環境或毒品的受害者，才会有這些負面的情緒和態度，所以不用去覺得他們是在反抗或打擊我們，而是要更有耐心的去傾聽、接納，才能走進他們的內心世界，理解他們、帶領他們脫離身心的痛苦。

「我會覺得跟外面的學員比起來，面對他們要有更多的耐心，然後要知道我們的思維模式和成長環境是不同的，對他們的世界先做一個接納，才能進入他們的世界去理解」(A2-209)

「不用去覺得他在嗆我，不必去覺得他在打擊我們，而是從他的話語中去探討他話語的內涵的意義在哪裡就好。」(A1-144)

「我是用真心在跟他們互動，因為我想要找出一個方法，然後讓他們脫離身心的痛苦」(A2-176)

3.反思經驗、聽取意見、期許未來

正式成為監獄正念種子教師，帶領完整的一期課程之後，璧瑩反思這十二週來的教學經驗，雖然是從焦慮緊張的情緒開始，但關關考驗關關過之後，她發現在帶領技巧上成長了很多，對於課程目標的理解以及課程內容的進行，都更清楚了。此外，她也從課堂上同學的反應及監所教化科科長的意見中，更明白要帶給同學的東西是什麼，因此，面對往後的教學，她是有信心的，也會試著去發展符合個人專長和特色的課程內容。

「我學到的是蠻多在技巧上的成長，每過一關、每過一課，我對那一課，我才真正掌握到那一課的目標是什麼、那一課要怎麼帶、同學的回應是什麼……在一次一次的經驗中成長」(A2-302)

「科長他們會提供一些意見，同學們的一些經驗分享，我就越來越知道在課程當中，到底初階是要達到什麼目標才是合理的、才是必要的」(A2-306)

「下學期我應該要怎麼辦？會用什麼心態？希望能在老師的架構下，訂出一個比較合理的內容，然後其他是自己的彈性、是自發的部分，再來能夠自己發展出自己課綱的建構。」(A2-307)

4.監獄正念教師最好具有輔導知能及社會經驗

從參與監獄正念課程這些日子的觀察與感想，璧瑩認為擔任監獄正念教師最理想的特質，是具有輔導的知能以及相當的社會歷練。因為帶領的對象是監所的受刑人，經常要面對的是同學們較負面的心理狀態，不管是過去的灰暗歷程、現在的困頓束縛或對未來的無望灰心。當帶領者以接納、關懷、耐心而打開了同學們的心防之後，接下來要處理的是善巧的安撫、催化或引導。而如果帶領者本身社會經驗不足，可能很

難同理同學的內心感受，又沒有輔導知能的基礎的話，不小心也可能造成同學心理的二度傷害。

「我覺得他的基礎功夫要夠，他的社會歷練要夠，而且他也真的要有一些輔導的經驗」(A2-330)

「他要能夠去催化同學，才能夠去反應自己所學是夠不夠，如果永遠只是在傾聽的話，無法在過程當中應對，我覺得是不夠的。」(A2-336)

因此，璧瑩從自己的經驗反思，她覺得若是一個輔導專業助人者來接受培訓成為監獄正念教師，他們本身的助人知能、輔導技巧已經存在，他們會在課程裡面很容易抓到重點，然後對正念又有認識的時候，他的學習的速度會比其他任何一般的人來的快，能夠幫助同學的時間才能夠越縮短、越擴大。

「他們敞開了一個心，而沒有幫他們安撫，找到一個新的能量以後，如果這樣就結束這個話題的話，那我們是很弱、很粗糙」(A2-118)

「輔導專業助人者能夠接受老師監獄種子教師的培育的話，我相信他們本身就有很深厚的助人底子，輔導技巧已經存在，他們在課程裡面很容易抓到重點，然後對正念有認識的時候，他的學習的速度會比其他任何一般的人來的快，我覺得這樣能夠幫助同學的時間才能夠越縮短、越擴大。」(A1-149)

參、小結

在偶然中與正念相遇，讓璧瑩和李老師建立了深厚的因緣，理念和願力的契合，引領她走入監獄，與李老師併肩合作散播正念種子。在參與培訓的歷程中，她不僅是受訓者，更是不可或缺的重要助理，總是主動的關心課程進行的需求，貼心的準備需要的工具教材，投入在每個可以學習的機會中。面對課程最主要的實施對象—毒品受刑人，她認真的理解課程規畫的內涵，要帶給同學的不僅是自我照顧、自我覺察能力的提升，更重要的是促進生命的轉化，朝向正向美好的方向發展。而基於這個目標，要做的事情就不只是上課而已，而是關係的連結，給予真心的關懷和情感的支持，才能提供足夠的支撐能量，做為同學正向發展的動力！於是她總是主動的、全心的投入，在課程中或課程後，盡其所能地付出！

培訓的歷程有期限，但行菩薩道是她一生的志業！璧瑩的認真努力，讓她成為第一位「監獄正念種子教師」，然而拿到這張證書並非終點，而是正式成為監獄正念苗圃的園藝師，已注滿動力、荷鋤上工！

第二節、「我不入監獄，誰入監獄」的菩誠

壹、菩誠的受訓歷程

下圖 4-2-1 為菩誠參與「監獄正念種子教師」培訓的「受訓歷程圖」。從圖示中可知，菩誠在 2016 年 3 月參加正念助人學會在台北的正念深化日，於會中聽聞李燕蕙老師報告關於「監獄正念課程」的內容後，對於李老師談到想在成立一個農耕隊，一起在監獄耕耘正念苗圃的理念頗為認同，因而加入「監獄正念種子教師」培訓。然後歷經一期的見習階段，兩期的實習階段和四個班級的教學服務實習階段，於 2018 年 7 月通過考核，獲得「監獄正念種子教師」的授證，配合妻子璧瑩，協助監獄正念課程的推展。

在「受訓歷程圖」之後，為菩誠的受訓經歷與感想：



圖 4-2-1. 菩誠參與「監獄正念種子教師」培訓之受訓歷程圖

一、婦唱夫隨成佳話

談起成為「監獄正念種子教師」的受訓者，菩誠開玩笑的說：「基本上，我比較大的成分都是陪老婆而已」。

菩誠是璧瑩的先生，他提到當時與妻子決定要結束所經營的公司，好好從事慈善事業來回饋社會，彼此在理性上都認為是慎思熟慮後所接受的決定，但在情感上難免會有些失落。後來，璧瑩不適應的狀況越來越明顯，而有憂鬱情緒的現象，身體也出了問題，他便一直在想辦法，希望能幫太太走出這些陰霾。因此，他說：「當時看到○○大學開課，然後我們就去上輔諮所，然後她因為癌症開刀，我們就帶她去學抗癌氣功。所以我的感覺是，每次她遇到某種挫折之後，我就會想辦法讓我們去學一些東西」，而「正念」的學習也正是如此的因緣而造就的，他幽默地說：「讓她的心開一點，那我的日子也會比較好過一點，所以我都會陪她一起學」。

雖然是「婦唱夫隨」，但對於學習正念帶來的影響，他個人有深刻的體會。最明顯地是感覺到自我覺察的能力變得更敏銳了，經常在出現一些憂慮或煩惱的時候，他會比較快的注意到，然後提醒自己「過去的事都不用再提，不要懊惱過去，也不要擔心未來，就好好的處在現在」隨順因緣，等時候到了，再看事情的發展來處理就好。後來甚至是「覺察到念頭生起，就趕快拉回來，不用再去想」。這樣訓練下的成果，他認為自己在思考事情時變得更清明周全，做事變得更細心圓滿了。

除了在認知、行為上的有正面的影響，菩誠提到平時練習「身體掃描」讓睡眠品質更好，也養成了靜坐的習慣，每週至少會有三次以上的靜坐練習，這些練習無形中都讓他在身上下處在比較優質正向的狀態。

接觸了正念課程之後，他與妻子經常跟隨李燕蕙老師上各種正念課程，也擔任正念相關活動的志工成員，而在 2016 年 3 月的台北正念深化日中，他聽到李老師在監獄推

展正念課程的故事，提到希望組一個農耕隊來推動這個課程，他心裡很感動、很認同這樣的理念，同時這也呼應了「行菩薩道」的作為。因此，當李老師詢問他和妻子是否願意加入「監獄正念種子教師」的培訓，一起到嘉監推展正念課程，他們欣然應允加入。

二、「神雕俠侶」囹圄度眾生

菩誠和璧瑩總是夫妻同行，一起上課、一起擔任志工，這次也一起加入「監獄正念種子教師」的培訓，因此被團隊戲稱是「神雕俠侶」出動濟弱扶傾。而菩誠個人認為會毫無猶疑的加入見習生行列，除了認同李老師的理念之外，對於「監獄」這個場域也帶著未曾接觸過的好奇心，再者他想：既然「**菩薩道就是要深入苦難的地方**」，那何不就嘗試從這裡做起，投入監獄正念課程的推展。

他回想第一次進監獄的情形，心情是緊張的。當時通過層層嚴謹的關卡，進到上課的教室時，監獄管理員關起柵門，並提醒他：「要是有什麼狀況發生，立刻將手伸出柵欄外」，沒經驗的他，聽到管理員這麼說，不由得心裡一震，到底可能發生什麼事呢？他眼看團隊中就只有他一個男性，他得負起保護大家的責任啊！這一想不禁更緊張憂慮了，接著又想：「**如果真的有事情發生，我還有時間去把手伸出來嗎？我是要先保護大家呢？還是先把手伸出來？**」。談到這些，他哈哈笑了起來，現在回想起來只是好玩有趣，但當時沒經驗，就是很緊張。後來上過課，就發現沒什麼，也真的未曾發生過什麼緊急或可怕的事件。

實際在課程中與受刑人接觸之後，菩誠表示從這些年的經驗發現，這些同學今天會被囚禁在這裡，追根究柢的話，他們的家庭是很重要的影響因素，在那種環境下成長，他們父母的責任是更大的。他們「**沒有正向學習的榜樣，然後做錯事情以後又被封閉，沒有學習的機會**」，那還能怪他們什麼呢？因此，他會比較從「**慈悲的方式來看待這件**

事情，甚至認為他們是無辜的」，所以，他覺得應該要盡可能「給他們更多的愛，跟他們更多的連結」，乃至提醒自己成為他們可以學習的正向榜樣，對他們的態度是更接納、寬容的。

他分享了幾位受刑人早年的生命故事：第一位阿強，從他寫的兩百多頁的生命故事中瞭解到，「他從小就沒有父母，人家就笑他是沒有父母的孩子，然後就會欺負他，他就很生氣反擊」，有時候也為了保護妹妹，不讓別人取笑他們，常常就用打人的方式去回應，久而久之就養成了以暴制暴的錯誤習性，到最後越演越烈，從一開始「為了要維護家的形象挺身而出」，到後來就成為一個暴力的不良分子了。另一位小明，在他小學三年級時，父親外遇造成父母經常吵架，甚至父親家暴母親的問題，最終走到離婚的境地，小明跟妹妹一開始留在父親身邊，但父親無暇照顧，就把他們送到母親身邊，但母親又沒有經濟收入，又再度把他們送去給親戚，小明覺得「自己好像不是人，像球一樣被送來送去，然後他就常常打架，父母就會被老師叫來學校啊，這樣他就可以看到父母」，就這樣常常為了吸引父母的注意，去做一些錯誤的事情。因此，以這兩個故事為例，他認為這不是同學的錯！主要是父母的錯，然後造成他們這樣子的！他憤慨的說：「這會讓我覺得要把所有的罪業，放在小孩子的身上，我覺得這是不公平的！」。

秉持著「給他們更多的愛，跟他們更多的連結」這樣的心念，善誠夫婦除了在課堂上與同學互動接觸，也會盡可能撥空申請個別訪談，入監關懷身心有狀況的同學。他認為在課堂上時間有限，比較沒辦法讓同學好好的把自己的問題表達出來，或說出內心的想法，而在個別訪談的時間，同學可以感覺到來訪的兩位老師全部的關愛，會有種受重視的感覺，「他們會感覺到在那兩個小時中他們是唯一被關注的，會比較願意講出他們想要講的話，這樣我們可能會從更多的向度去瞭解他」，那團隊也會更清楚他們的需求和問題，再進一步來協助他們。

他分享了一個案例：阿吉提到母親老邁、身體也不好，十年來都沒有來探監，瞭解

了詳細的狀況後，菩誠夫婦就「先去家訪他媽媽以後，然後還拍影帶，請他媽媽對阿吉講一些話」，後來透過監所的協助，將影片播放給阿吉看，他當場感動落淚，感受到團隊是真的願意幫忙他的，他就說：「你們又沒有領薪水，又為我們做這些事情，以前在社會上根本沒有人理他們」。看到同學滿足、感動的眼淚，他覺得這樣的愛與連結是很有意思的。

三、監獄正念寫真簿

在監獄正念課程中，需要見習生負責拍照的工作，一來是為每一期課程的進行過程留下記錄，二來是為了在期末時將照片集合起來製作成影片，讓參與課程的同學回顧這一期學習的歷程。而從這幾年期末播放影片的狀況來觀察，菩誠發現同學每每在觀賞回顧影片時，都會觸發他們深刻的情感，甚至感動流淚，讓他們對這個課程與團體有更強烈的歸屬感。因此，在課堂上的照相工作和影片製作是團隊很重視的一件事。而菩誠是經常擔負這個工作的見習生，一開始是因為被分派工作而承擔，後來卻因為在照片中看到感動和意義，反而在這個工作中找到價值與使命感。

他笑著說：「我從來沒有機會那麼用心的來拍照，在社福機構裡面當志工，都是別人在拍照啊！現在自己的家庭也都是孩子在拍，還沒有這麼長時間、那麼用心去的拍照過」。而這似乎是無心插柳形成的結果，剛開始是因為被分配到這個工作，然後到了期末整理照片的時候，看著同學在課程初期時的表情是冷默、木然，到中後段時就變得自然、放鬆、有笑容，然後在一些課程中表達感恩、懺悔，那種臉上柔和的線條與一開始的差別是很大的，這讓他感受到，似乎「這個正念課程真的很有效……，讓這些本來在仇恨當中的人，也開始想要感恩、懺悔、甚至歡樂」，他覺得這個現象也讓他印證了佛陀所講的—「人人皆有如來本性」。

他舉出幾個最讓他動容的畫面意象，像有一張是「身體掃描」的畫面，同學們有次序、安穩地躺在教室鋪設的紅地毯上，那寧靜放鬆的意象，他感受到的是一「**要讓這些監獄的同學能夠躺平，我會覺得這很不簡單，因為他們都是叱吒風雲，都是很有自己的想法、很不服氣的人，然後老師叫他們躺下就躺下，那種動力我也覺得不簡單。**」

另外有一張相片是關於「三分鐘呼吸空間」的，「**老師坐在前面，然後他們一起盤腿坐著**」，那個意象就像是佛陀在說法，給他一種很平和莊嚴的感覺。還有一張，則是見習生在教導同學功課的畫面，當時不知是什麼原因，見習生的姿勢是跪在一邊，殷殷懇切的表情，讓他感受到見習生不自覺流淌而出的用心和慈愛的神情。

看著這些讓他動容的照片，回顧上課的點點滴滴，他心裡的暖流湧現，感受到這個課程帶給同學的幫助，都從這些照片裡得到了印證！因此，現在他更用心投入的在課堂上，捕捉各種精彩生動的畫面。

四、從連結關係到發展新定向

在參與「監獄正念種子教師」培訓的這些日子中，菩提對課程的體會是一「**我們是從『連結關係』到幫助同學『發展新定向』**」。

他回想起，在一次志工講習的課程中，聽到一位老師提到「**正念的一個觀念是在『連結關係』，包括人與人之間的關係**」。而這句話的意涵，他從參與監獄的正念課程中，慢慢地有了些體會。他提到李老師在監獄正念課程中，常常會臨時變動課程內容，剛開始他很納悶，明明同樣的主題，怎麼這一期上課的方式跟上一期不一樣？明明是要做「專注呼吸」的練習，為什麼要先站起來扭動身體？或者某次一上課就先靜坐個十五分鐘，或是臨時要見習生去分享自己的專長。對這些忽然神來一筆的上課方式，他不諱言的說：
「**她馬上就翻轉教學，感覺像是無政府狀態，她想教什麼就教什麼的感覺，然後我們就**

馬上要跟著配合……」，還好見習生們大都有社會經驗，所以也都可以配合得上，但還是讓他大感驚訝疑惑！然而很奇怪，不變的是一「每一期到了第三、四週以後，同學上課的態度就有了不同的變化，像是臉部表情變得溫和、有笑容，比較願意接納團隊、願意分享交流，會主動打招呼」等等。

他反思這些現象，體悟到這些都是老師在想辦法和同學建立「連結」。有時候同學很緊繃、很防衛，無法和自己的身體、感覺連結，那麼需要做一些動態的活動，先讓他們鬆動身體或心情、卸下防衛，才能回到自己的知覺去連結。有時候觀察到同學上課的氣氛不對，老師還沒有對策，她也需要給自己和同學冷靜的時間，所以「靜坐」就提供了一個緩衝的空間。而每一期來上課的同學特質不同，實在無法「一招闖江湖」，找到放諸四海皆可行的方法，老師反而是經常在刺激自己的創意，來因應當下的狀況。但終究是把同學的防衛心化解，把團體凝聚的動力帶起來，讓同學跟老師得以連結，建立起信任的關係，當信任的關係有了，同學才能聽進老師要傳達給他們的東西。

而老師要給他們的東西，也不是教條、規矩，而是靈活的運用正念課程擬定的手段和方法，幫助同學建立生活的「新定向」。這個理念他很認同，他認為「如果人生有了新定向，而你願意去努力的話，你就沒有時間去想去吸毒啊什麼的，而且你會保護你的新定向，就會知道這種毒對你的人生是有害的，就不會去吸毒」。所以，有時候在課堂的分組討論中，發現了同學對於未來生活的方向與渴望，老師就會臨時調整課程內容，針對同學的需要給予資訊，或做更多的引導。像那一次老師突然要見習生上臺介紹自己的專長，原來是因為她注意到同學們內心最想望的東西有些不同，有的剩下刑期不長，再過一段時間就可以出獄的同學，他們很需要重返社會就業的準備；而一些刑期很長的中老年人，他們對未來出獄後的適應，比較沒有迫切感，會期望在修復家庭關係或自我身心照顧上多一些瞭解。所以，老師認為應該要針對個別的需求來分組學習，故而希望透過見習生的專長，讓同學選擇他們想瞭解的主題，深入交流探討，目的也是在幫助同學們漸漸形成自己的「新定向」。

理解了老師不按牌理出牌，卻有其核心方向之後，菩誠覺得那麼在小組中扮演好同學的引領者角色，就顯得很重要。他認為最好是有一些社會經歷和輔導諮商的基礎知能，比較能夠去配合老師的意圖和課程目標，去催化、引導同學，來協助課程的進展。如果見習生在這方面的經驗、能力不足，那麼也可以在課後的團隊討論中，多一些相關的交流或討論，來幫助見習生成長。但他認為團隊討論的時間，大都以關懷同學的狀況為主，很少談到「見習生跟同學互動當中，他用了哪些輔導的技巧，原來是什麼樣的狀況下，因為他用了哪些方法，而讓他轉變成一些更正向的念頭，或是達到某種目的」。大部分的時間「淪為只是在講這個學員，他目前這個禮拜有什麼變化、有什麼要求」，他覺得這樣是比較可惜的，比較無法協助見習生在帶領能力上的提升。但因時間也不是很足夠，要朝這方面來改善恐怕也不容易，還是要想想可能解決的辦法。

五、從培訓中找到價值，隨時做好準備，成為最佳救援投手

菩誠懷抱著「行菩薩道」的願力，帶著「我不入監獄，誰入監獄」的自我期許，參與「監獄正念種子教師」的培訓。他表示，「看到每一期的學員，從防衛心很強，到最後能打開心房、有笑容、願意訴說，甚至開始想要感恩、懺悔，就會覺得很感動」。而每每想及他們過去的生活經驗，和現在被管束的封閉狀況，但因這個正念課程卻有了這麼大的轉變，會讓他更想要探索其中的療效因子，到底是什麼？所以，才催促李老師，要找一個可供交流討論的地方，讓大家可以盡情討論、研究，好好的蒐集資料、歸納分析，最終促成了團隊辦公室的成立。而自己也更主動、積極地投入這個培訓課程之中，不管是課堂上跟同學的互動，或是申請個別訪談，他都盡力地去理解同學的苦，協助同學處理他們的困難，乃至跑到同學的家中去拍攝影片，滿足同學思親的念想，當他看到同學因感動而流下了眼淚，他覺得一切的辛苦都是值得的。而看著同學在課堂上，安心的投入活動而開懷大笑，他也感染了那份歡樂，想著這可能是同學這一生，笑得最自在、最

多的一次，這讓他覺得參與這個課程是很有意義的，讓他想要繼續不斷地走下去！

參與培訓已有兩年多了，老婆璧瑩已授證為第一位「監獄正念種子教師」，開始正式接手監獄正念課程初階班的帶領者了，那菩誠呢？他笑稱自己是最佳救援投手，平時照像、準備書籍、搬東西、拿教材去教化科查驗蓋章……等等打雜的事務都少不了他。但有時老師臨時要他上臺分享經驗，他也可以接過麥克風就侃侃而談，但完整的教學服務經驗比較不多。現在璧瑩成為課程的帶領者了，他反倒是上臺教學的機會也變多了，有時候璧瑩在上課的前一天晚上，突然告訴他隔天要請他帶領一個活動，那他也毫不遲疑的應允上場，對於上臺講話，他是不畏怯的。

不過教學服務的經驗比較多之後，他發現上臺講話跟帶領活動還是不太一樣。他分享了一個令他印象很深刻的經驗，那是帶領「正念伸展運動」，他將過去禪修所學到的暖身動作，設計成一套伸展運動，共有四個動作。在教學前一天晚上，他自己事先複習熟練了，隔天就上場去帶，他想：「他們應該都跟我一樣很聰明，一聽就知道怎麼做了」，等到開始帶領之後，卻發現「他們的動作跟我預期的有很大的落差」，而且帶動作的時候，站的方向該跟他們一樣，還是面對他們，那麼引導語的左右就相反了，那所以「接下來是要這樣嗎？然後左腳、右腳該怎麼做？」他開始變得沒有確定感了。更有趣的是，自己做得投入了，會不自覺的閉上眼睛，突然才想到「同學到底是做得如何？或者看到同學已經跟到哪裡了？」這才體會到，「做老師跟做學生是不一樣的，自己做感覺很簡單的動作，但在帶領的時候，就發現真的不簡單！」有了這個前車之鑒，此後他又帶領「專注呼吸」的練習，事前他就把老師之前帶領的錄音帶多聽幾回，就比較清楚引導語該怎麼說了。因此，在教學服務的實習上，他體會到「以前總覺得自己同樣在課堂上的狀況，就按照那個當下的心情去講就好了，可是好像不是想像的那樣，指導語還是要背起來比較重要，不過還是要符合自己的心境，太制式也沒有融入，這樣也不好」。

參與了兩年多的培訓課程，菩誠一直是不可或缺的得力助手，不管是上臺講話、分

享經驗、帶領小組討論或拍照等等，他早已得心應手、非常熟練了。因此，在 2018 年 7 月下旬他也通過考核，得到「監獄正念種子教師」的授證。然而，他與璧瑩這對「神雕俠侶」一直以來互相搭配合作、默契十足，所以他並不急於獨自去帶領一期課程，仍然以支持璧瑩為主，盡力配合她、協助她完成這個工作。而對於未來自己成為監獄正念教師的想法，他覺得上臺講話、帶領課程，他應該不會有太大的問題，是有很信心的！然而「課程的精準度和團體動力，能不能真的帶動起來就不曉得……」談到此刻，他微頓了一下，說道：「但我感覺應該是沒有問題啦！」



貳、菩誠參與「監獄正念種子教師」培訓的受訓經驗分析

一、參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機

(一)學習正念課程，感受到正念對個人的幫助

菩誠接觸到正念課程的機緣，是因為當時妻子璧瑩身心出了狀況，他為了幫助妻子找回身心健康，一向是配合她的需要，陪伴著她一起學習，因而與李老師結緣。

「基本上我比較大的成分都是陪老婆而已」(B1-001)

「每次她遇到某種挫折之後我就會想辦法讓我們去學一些東西」(B1-004)

而在個人學習正念後，他也感受到正念帶給他很多正面的幫助和影響，是很值得學習的課程。

「學習正念以後就更好睡，尤其如果半夜起來上個廁所完，睡不著的時候，我就會用身體掃描，基本上從腳底開始一直覺察到膝蓋，我就睡著了」(B1-006)

「我發現正念的好處，就是提醒自己『過去的事都不用再提，不要懊惱過去，也不要擔心未來，就好好的處在現在』，這樣的來處理事情就可以了」(B1-015)

(二)認同李老師耕耘監獄正念心苗園的理念

菩誠夫婦兩人跟隨李老師持續學習正念，只要李老師有開課或活動，他們都會積極參加。在 2016 年 3 月月的台北正念深化日上，聽到老師談到，需要一群「農耕隊」跟她一起來

耕耘監獄心苗園，他聽了也相當認同，因而欣然加入「監獄正念種子教師」的培訓。

「當時在台北的正念深化日，聽到燕蕙老師說要一個農耕隊，當時我聽了也很感動」(B1-019)

(三)「行菩薩道」的利他思想

菩誠一直有行善、回饋社會的宏願，與妻子在事業有成之後，就出錢出力，在社福機構裡盡心付出。對於到監獄裡推展正念課程，他認為大乘佛教菩薩道主張「我不入地獄，誰入地獄」，或許這次入監的機會就是實踐「菩薩道」的處所。此外，這個神祕的地方也確實引起他的好奇心，想一探究竟。

「就是對監獄也有一種好奇心，然後本來我就是走菩薩道，菩薩道就是要深入苦難的地方」(B1-020)

「那我要做菩薩道，在這個監獄裡面是不是可以從這個做起，所以就有了這樣子的興趣」(B1-021)

二、參與各項培訓內容的經驗與感想

(一)入監參與「正念療法團體輔導課程」的經驗與感想

1.這個課程，印證了佛陀所講的「人人皆有如來本性」

菩誠在監獄正念課程中，經常負責拍照的工作。因此，他從拍攝的相片中，捕捉到許多令他動容的畫面，深刻的感受到這個課程的不可思議。

「我以相片的意境來講，讓我印象比較深刻的，當然就是身體掃描」(B1-

029)

「他們都是叱吒風雲，都很有自己的想法，很不服氣的人，然後老師叫他們躺下就躺下，那種動力我也覺得不簡單。」(B1-031)

「老師坐在前面，然後他們一起盤腿坐著，那個給我的印象就像是佛陀在說法，那一張相片給我的感覺也是很好。」(B1-032)

而從他的觀察中，他發現這些溫馨祥和的畫面，並不是偶然出現的情境。而是真實的發生在每一期的課程中，尤其是可以看到同學們態度和臉部表情的明顯改變，讓他相信佛陀所說的「人人皆有如來本性」這句話的真實。

「每一期到結束，都讓我印證佛陀所講的—『人人皆有如來本性』，因為在課程裡我都是拍照比較多，然後每次不管十二週或十四週的課程，都會讓我觀察到同學，從開始的防衛心很強，到他解開、到他有笑容，就覺得很感動」(B1-022)

2.老師帶領課程是非常靈活機動性的

在這段參與培訓課程的經驗中，善誠認為最令他驚歎的是「老師的靈活變化」。同樣的課綱，但每一期展現出來的樣貌卻是不同的，有很多次經驗，讓他覺得老師感覺上像無政府狀態，完全不按課綱進行，想教什麼就教什麼？但很奇怪的是，到最後還是有很好的效果出來，令人又驚訝又佩服！

「很多經驗就是，老師並沒有按照課綱來教，……加上她自己的創造力，像她有時候突然就叫我們自我介紹『你的專長是什麼？』然後她馬上要翻

轉教學，感覺像是無政府狀態，她想教什麼就教什麼的感覺，然後我們就馬上要配合，幸好我們都可以配合」(B1-044)

「提到課程的部分，這一點是讓我感到蠻驚訝的事情，但是到最後也都是有很好的成果出來」(B1-045)

3.課程的核心是「連結關係」到建立「新定向」

在課程中，菩誠覺得老師的一些帶領方式，常常讓他驚訝不已。像有一次上課，就帶起體操來了，另一次是用奇怪的姿勢打招呼，還有什麼專注力遊戲。這些在他看來，在監獄中的受刑人做這些動作，看起來滿突兀的。後來他才瞭解，原來老師帶體操是在幫助同學鬆動身體，身體鬆了，心理和情緒就會跟著鬆；而用那些奇怪的姿勢打招呼或專注力遊戲，就會帶來笑聲，讓他們的心靈跟著放鬆下來。原來他們很強的防衛心，在這些活動下被老師所化解，然後很高興的跟大家互動，這個團體動力是很成功的。

「那時候我覺得很奇怪，為什麼學正念要帶他們做體操鬆動身體，在那裡扭屁股、扭腰這樣的東西」(B1-038)

「之前也有運用到像打招呼啊！用比較奇怪的姿勢打招呼啊！那今年又有所謂的專注力互動遊戲，都會帶來很多的笑聲」(B1-035)

「我會比較感動的就是，他們不曉得多久沒有壓力的笑過，像這樣子的笑聲，也是他的情緒鬆動完了以後，又來鬆動他的心靈，所以從身體跟情緒下手，來改變他的心理」(B1-036)

因此，在這些看似亂無彰法的活動中，他發現老師的許多作法，其實是要跟同學先

連結關係，讓他們卸下防衛心，願意信任、開放，說出他們內心真正的想法，再引導他們發展自己的新定向。人生有了新定向，他們就會主動地去保護自己的新目標，去做許多努力，也就沒有時間去想吸毒的事情。所以他很認同老師所說的，「她的手段和方法，不是要他們去戒癮，而是讓他們去發展一個新定向」。

「老師其實是在運用各種方法讓同學跟老師連結，建立起信任的關係，這樣子他們才可能聽進去我們所講的，而不是要他們去反省、懺悔」(B1-048)

「如果人生有了新定向，你就沒有時間去想去吸毒啊什麼的，而且你會保護你的新定向，就會知道這種毒對你的人生是有害的，就不會去吸毒，老師的觀念這樣，這我也很認同」(B1-050)

「她說：『我的手段和方法不是要他們去戒癮，而是讓他們去發展一個新定向』」(B1-049)

(二)與受刑人互動的經驗與感想

1.家庭成長環境，是他們入監服刑的重要影響因素

善誠與受刑人接觸的經驗越來越多之後，他有一個感想，認為受刑人的生命旅程會走到監獄裡來，他們的家庭成長環境是很大的原因。若要歸究責任的話，他認為這些受刑人成長在偏差、沒有溫暖、不安全的家庭環境中，沒有一個可供學習的正向榜樣，才走到不正確的路上，做錯了事，然後又被封閉在囚牢裡，他們其實有無辜的地方，或許他們的父母的責任是更大的。

「我接觸了之後，給我的感覺就是他們的家庭成長環境，造成他們今天這樣子，我甚至認為他們是無辜的，他們在這種環境下成長，應該是他們的父母的責任要比較大」(B1-057)

「他們沒有正向學習的榜樣，然後做錯事情以後又被封閉，沒有學習的機會」(B1-060)

以他所知道的案例而言，有位同學就是被父母棄養，在隔代教養的家庭中長大。因為常常被同學、鄰居恥笑沒有父母，所以跟別人衝突不斷，經常打架鬧事，到青少年之後行為更變本加厲，做了更多遺憾的事情。但究其根本，他是為了維護家庭的形象，才做了錯事。

「他從小就沒有父母，人家就笑他是沒有父母的孩子，然後就會欺負他，他就很生氣反擊。」(B1-069)

「他們是由阿公、阿嬤帶大的，常常動粗，然後慢慢地更嚴重就是帶著扁鑽去學校。其實他也是不想人家感覺他的家庭是一個破裂的家庭，為了要維護家的形象，他挺身而出」(B1-071)

而另一個同學，在他所寫的生命故事裡面提到，原來在小學三年級以前，學習成績都是名列前茅的。但後來父母婚姻出現問題，他和妹妹變成了犧牲品，像皮球一樣被踢來踢去。後來他發現只要打架鬧事，父母就會被要求到學校來，那他就可以看到父母，因此就出此下策，用這樣的方式，換得父母的關注。

所以，善誠認為「這不是他們的錯啊！是父母的錯，造成他們這樣子」，他覺得要把所有的罪業怪在這些受刑人身上，是不公平的！

「像另外一個學員也是這樣子，他也寫了他的生命故事，他讀到小學三年級的時候，學校考試也常常是第一名啊！」(B1-073)

「後來爸爸外遇，……，最後兩個就離婚……，他就覺得自己好像不是人，像球一樣被送來送去，然後他就常常打架，父母就會被被老師叫來學校啊，這樣他就可以看到父母，是為了他們來做某些事情」(B1-075)

「我覺得這個不是他們錯啊!是父母的錯，然後造成他們這樣子。會讓我覺得要把所有的罪業放在小孩子的身上，我覺得這是不公平的。」(B1-076)

2.期許成為他們可以親近和學習的長輩

善誠認為許多受刑人其實是弱勢或偏差環境下的犧牲者，因此會以慈悲的角度來看待，對他們抱持比較寬容的態度，認為在跟他們相處的時候，要盡量給他們更多的愛。因此，他自我期許把能像是同學的長輩般給予慈愛，並作為他們可以學習的正向典範。

「我會比較想用長輩的角度，爸爸啦!或伯父的角度來跟他們對談，我覺得我會從比較慈悲、寬容的角度來對待他們」(B1-084)

「應該要想盡辦法給他們更多的愛，跟他們更多的連結，或許他們可以把我們當成典範，因為過去他們沒有好的正向的典範，我會想說我應該要做他們典範，讓他們學習。」(B1-061)

3.要小心！別讓我們自己成為「加害人」

談到與受刑人的互動，善誠提到在一次相關的志工培訓中，有一位從事監獄教化的老師，就曾叮嚀監獄的志工們：「你們不要去傷害人！」當時他覺得很奇怪，我們是去幫助人，怎麼說我們會傷害人呢？後來他才瞭解，受刑人相對來說，他們是更弱勢的，我們在跟他們互動的時候，要注意在言語上，可能造成的傷害。也就是說提醒自己說話要小心，別總想要面質對方，認為對方是受刑人，就想要糾正他們、指責他們，這樣助人

不成，反成加害者了。

「怎麼這樣說呢？我們是去幫助人，怎麼還去害人呢！所以相對來講，他們是弱勢，在我感覺他們是弱勢」(B1-081)

「就是我們的言語，不要輕視或挑動他們傷心的地方！在志工培訓的時候，他就講：『很重要的，就是你不要傷害人』」(B1-082)

「在外面我也常常會犯這個錯誤，就會面質人家，就會傷害人家，然後如果他反擊我，反而傷害我更深，所以講話要很小心」(B1-083)

(三)與監內同學「持續連繫」的經驗與感想

1.關懷助人是玩真的

善誠理解李老師帶領這個正念團隊，是要透過跟同學建立信任的關係，引導他們發展生活的新定向。能夠在獄中找到心靈的自由和良好的自我照顧，進一步對未來出獄後，擘劃正向光明的人生。因此，在建立關係上就不只是來上課而已，在課後還要與他們持續連結，運用個別訪談、通信等等方式來進行，是很認真的看待這個關懷助人的工作，確確實實是「玩真的」！

「我們團隊的理念就是，我們上完課程後，我還要跟你繼續連結，還要給你通信，出獄之後還要繼續給你連結，甚至扶持家庭的力量，我們甚至關心到這一部分。」(B1-124)

「我會覺得這就是應該要做的，感覺你要玩，就要玩真的，個別訪談這件事就是！不是說課程上完以後就沒事」(B1-123)

2.透過個別訪談加深連結

菩誠認為平時在課堂上，小組討論的時間，雖然可以和同學們直接的交流對談，但那個場合並不適合談個人內在深入的話題，況且時間是屬於團體的，也太短了。因此「個別訪談」就能彌補這個需要，這一、兩小時的時間，讓同學暢所欲言，把心裡的話或生命故事盡情的敘說，又有兩位助理老師全心的傾聽、對話。這個方法，會讓同學感受到自己是被重視的、被真心的關懷的，那樣的連結會更緊密。

「我們會利用個別訪談，讓他們有比較多的時間，來講出心裡的話或者生命故事，讓我們更瞭解他或者說他的家庭背景需要什麼樣的協助。最主要就是更加深跟他的連結，讓他感覺到這次兩個老師全部的愛，都是針對他的，所以他有種受重視感，然後他會對跟我們的連結更深，所以我覺得這很重要。」(B1-115)

3.用善的力量，給予強力的支援

透過個別訪談，受訓者有機會瞭解同學內在的心聲，有時候才能知道他們現階段的困難或問題是什麼？也才能評估狀況，給予最直接的協助。例如菩誠在一次個別訪談中，知道一位同學入監後，他的母親已有十年沒來會面過，他知道母親年邁沒辦法來探監。於是菩誠夫妻倆就決定幫他這個忙，特地到他家中去探訪，並錄下他母親對同學說話的影像。之後，徵得獄方的協助，在下一次的個別訪談中播放給他看，當下他看了就感動落淚！他可以很真切的感受到，正念團隊的老師們是真心的在意他、關心他的。

「他媽媽十年來都沒有來探監，而我們拍照了，不僅洗相片給他，而且拍影片給他，是有聲音有影像的，我們就在訪談室中，申請了電腦讓他現場看，他當場就掉眼淚」(B1-118)

而另一個故事，是一個叫阿強的受刑人，他在獄中被打了。他的幾個兄弟表示要挺他，只要他一聲令下就要幫他報復，但他覺得既然在學習「正念」就不該再重覆過去的習性，但卻因此被朋友取笑是「俗仔」，讓他心裡掙扎難受。

聽他這麼說，菩誠鼓勵他：

「其實做好人是應該的，但是在監獄你要做好人是更孤單的，以前的人可能會離你而去，所以你要有的相當的勇氣。就像我在社會裡面，我做一個學佛的人，有時候也蠻孤單的，我都吃素食，但許多朋友都吃葷食，他們聚餐的時候又不能邀我去。所以這時候你要忍受，所謂的擇善固執就是在這裡。」(B1-129)

所以，菩誠認為同學鼓起勇氣去改變時，當然我們善的力量一定要給他強力的支援，讓他知道他也許失去了一些朋友，但還有另一群善友，是他可以依靠的力量。

(四)課後團隊討論的經驗與感想

1.見習生們互相交流學習，但主要是瞭解同學

在監獄正念課程之後，老師與見習生們一起進行團隊討論。菩誠認為在這段時間中，大家互相分享對當天課程的感受或心得，可以交流學習，但大部分時間，見習生報告的重點，還是放在監所的同學上。

「每次課程結束之後，都會請每個見習生針對當天課程的感受或心得進行分享，當然大部分時間，見習生都會講說他們的學員有什麼樣狀況」
(B1-102)

2.更期待針對輔導和帶領的技巧來討論

雖然透過團隊討論，對全班的同學更加認識瞭解是重要的。但是菩誠認為在課程中的小組討論，是一個可以好好善用、引導同學的時機。因此，他更加期待在團隊討論中，見習生們可以針對這些事情來報告，這樣互相學習的意義會更大。

「我比較希望聽到是說，這個見習生跟同學互動當中，他用了哪些輔導的技巧，原來是什麼樣的狀況下，因為他用了哪些方法，而讓他轉變成一些更正向的念頭，或是達到某種目的，我比較少聽到這樣子的東西」(B1-104)

(五)協助行政事務的經驗與感想

1.在課堂中捕捉動人的畫面

菩誠經常負責拍照的事務，這幾年在培訓中累積了許多經驗，他特別清楚要去捕捉哪些畫面。他表示在每一期課程的期初階段，同學的表情大都是僵硬、清冷的，但課程慢慢進展，他們臉上的表情就變得柔和多了，笑容也多了。當他們在期末看到自己上課的情形，做成了成果影片，看著微笑、開心的自己，與老師們、同學們和諧互動的畫面，許多同學都會感動落淚，甚至會提出要求，希望團隊能加洗這些照片，讓他們寄給家人，讓家人看到他們「好好的」樣子。因此，每每在課堂上，他會仔細的去觀察同學上課的種種樣貌，拍下同學最真實、最有表情的畫面。

「從相片當中來呈現出這個課程，那他們的笑容啦！還是他們學到的東西，那些變化的畫面、跟老師玩遊戲互動的畫面，我會盡量爭取這樣子的畫面，比較近距離的、有表情的畫面」(B1-090)

「然後在最後做影帶時，呈現出他們可能沒有看到的一些畫面，我覺得那會很感動」(B1-091)

2.在製作影片中學到很多東西

善誠表示他負責拍照和做影片，也幫助他學習到很多東西，除了更知道怎麼捕捉令人動容的畫面以外，每每在檢視課堂上拍下的照片時，看著照片，腦子就隨之回想課程進行的內容，似乎又把課程再複習了一次。然後做影片的時候，會整理出課程的順序，也讓他對課程的脈絡更加清楚了。

「在做影片的時候，就會跟所有的課程有連結，從這些照片影片裡面，再看到白板上的內容，就有再複習的機會。」(B1-131)

「就會回想到老師在課程中所上的內容，像激勵的課程或是學生們的願望？他們接下來要做什麼事情？提到出去以後，要好好照顧老婆、要孝順等等，在那個當下就已經很感動了」(B1-132)

3.靠自己的用心，去把握學習機會

除了拍照、做影片，平時上課要用到的教材、書籍、印講義、器具等等，少不了善誠的勞力支援。另外，若是對當天的課程特別有感受，他就會做課程記錄或書寫心得。雖然他知道寫記錄這一件事，並不是每個人都願意花時間寫，而李老師希望給大家自主的空間，也不願意強迫大家寫，但善誠認為親自去做，才會更有體悟，但還是要個人願意用心，主動去爭取學習的機會，成長是掌握在自己的手中的。

「從做的過程當中，你才會多一層的體悟。像是課程心得或是觀察記錄，在上完課之後，有這樣的心得記錄，讓你自己有一些產出，會加深自己的印象，這對自己的學習是有效果的」(B1-134)

「就是看每位見習生他的用心在哪裡？若是能從做中去學，這樣收穫會更多。不然的話，就是聽過就過了，收穫不會很多。」(B1-135)

(六)教學服務實習的經驗與感想

1.帶別人做，跟自己做有很大的落差

菩誠做為主要帶領者的教學經驗比較少，但經常上臺支援或分享某些單元的教學活動。對於上臺講話或分享想法、經驗，有過去當老闆和帶領讀書會的經驗，所以對他來說一點也不困難，然而第一次帶領正念練習時，他才發現自己做覺得很容易的事，帶別人做竟然有很大的落差。

印象最深刻的一次，是帶領「正念伸展運動」。接到這個教學任務之後，他前一天晚上還特地認真的複習，確保動作的熟練，記住操作的順序。到了隔天正式帶領時，才發現邊說邊做又要注意同學，注意力一分散，他自己都變得沒有確定感！到底是左邊？還是右邊？做得投入了，會不自覺閉上眼睛，就沒留意到同學有沒有跟上。整個過程變得很卡、很不順暢，讓他大歎當學生還是簡單多了，當好一個帶領者角色，真是沒有想像中這麼容易。

「印象最深刻的是在南二監帶『正念伸展運動』，……教學之後，讓我體會到做老師跟做學生是不一樣的，自己做感覺很簡單的動作，但在帶領的時候，就會自己覺得沒有確定感，接下來是要這樣嗎？然後左腳、右腳該怎麼做？這些都是新的經驗，才發覺做老師不簡單。」(B1-138)

2.多聽老師的錄音帶，熟悉指導語

至於其他正念練習，像「三分鐘呼吸空間」、「優雅喝水」等正念練習他也帶領過。從經驗的累積中發現，還是要把指導語記熟，不管是聽老師的錄音檔，還是自己模擬練習都好，指導語熟練了，帶起來就會順暢。但他也不認為需要完全模仿，還是可以依照當下的心境去帶領，更符合正念的精神。

「以前我總覺得自己在課堂上的狀況，就按照那個當下的心情去講就好了。可是好像不是想像的那樣，指導語還是要背起來比較重要，不過還是要符合自己的心境，太制式也沒有融入，這樣也不好。」(B1-143)

3.隨時支援，配合演出

菩誠和璧瑩夫妻倆，總是一起參與培訓、一起行動，在教學服務上亦是如此。由於璧瑩先開始成為主要帶領者，因此菩誠自然是全力支援配合，只要璧瑩希望他幫忙，他隨時可以出手接應。尤其在璧瑩漸漸發展出個人的教學風格時，他也給予最堅實的支持和協助。

「因為這一次的初階課程，主要是由璧瑩負責，不是由老師負責。總是會嘗試一些新的東西，然後發展出自己的 style，我是配合她演出。」(B1-145)

4.擔任監獄正念老師，我對自己有信心

在 2018 年 7 月下旬，菩誠也通過考核，獲得「監獄正念種子教師」的授證。雖然目前還是以「最佳救援投手」的姿態，支援配合璧瑩的課程為主，然而對於未來可能成為主要帶領者，他認為自己在上臺講話、帶領課程上，不會有困難的。然而在掌握課程的精準度和團體動力上，他比較不肯定。不過……，思考了一下，他還是對自己充滿信心，覺得沒有問題的！

「最近我曾在的讀書會中分享，大約有四、五場之多，那我發覺我都能夠講得心應手。所以我不覺得要在學生的面前講話、帶動是個困難，所以如果要我來帶正念課程，我不會感覺到困難，還是很有信心的，當然課程

的精準度和團體動力，能不能真的帶動起來就不曉得，但我感覺應該是沒有問題、不會緊張。」(B1-146)

三、受訓者對「正念療法團體輔導課程」運用於毒品受刑人的理解與發現

(一)從同學態度的變化，可以看出這個課程真的有效

從這幾年參與培訓的觀察，這個「正念療法團體輔導課程」到底對同學有什麼影響呢？菩誠的回應是，很直接的，可以看到同學們每一期的課程到後來，都變得有笑容、願意說出心裡的話，甚至在課程中道出心中的懺悔、感恩。讓他覺得這個課程是有效的，而且最初也讓他想探索這個課程的療效因子是什麼？

「他們變得有笑容、然後願意講出心裡的話，或是會懺悔、會感恩，那種臉部線條的柔和性都會差別很大。這個讓我感受到這個正念課程真的很有效，那就會想要探討這個有效，到底是從哪裡顯現的，那成功的因子是什麼？」(B1-023)

「如果說『慈悲喜捨』的話，這個課程讓這些本來在仇恨當中的人，也開始想要感恩、懺悔甚至歡樂」(B1-025)

(二)在鬆動心理的防衛之後，讓他們願意去看新的東西

菩誠表示李老師在監獄正念課程中，經常會變化帶領課程的方式。這是觀察同學的狀況來調整的，我們以「正念」為課程的核心主軸，但帶領的方式可以活潑靈活。所以，常常可以看到課堂中充滿笑聲的情境，那種畫面會令人動容，因為在這種被限制管束的生活空間裡，他們可能很久沒這樣的笑過了。因此，課程的重點是希望同學們能揭下懷

疑、冷默的防衛面具，這樣才能跟他們連結，建立信任、安全的關係，讓他們可以放心說出內心真正的想法和問題，那麼團隊也才能做出有成效的協助，或引領他們去看看不一樣的世界。

「我會比較感動的，就是他們不曉得多久沒有壓力的笑過，像這樣子的笑聲，也是他的情緒鬆動完了以後，又來鬆動他的心靈，所以從身體跟情緒下手，來改變他的心理」(B1-036)

「從這兩個角度去鬆動他心裡的防衛，然後讓他願意去看到新的東西，這是我從正念課程裡面所感受到的」(B1-037)

(三)課程重點不是在談戒癮，而是發展生活新定向

監獄正念課程，雖然是監所規畫的「戒毒班」課程之一，然而在李老師多年的教學經驗之下，她很清楚同學在監獄裡面這麼長的時間了，其實沒有毒癮的問題，而是潛在「心癮」的問題，這部分是跟生命的意義感有關係的。因此，她的課程規畫與帶領活動的方式，都是從「正念」的視角出發，先與同學連結關係著手，接著引導同學是強化心理的自我支持和信心，然後為自己的生命尋找新的意義和目標。

「我會覺得老師其實是在運用各種方法，讓同學跟老師連結，建立起信任的關係，這樣子他們才可能聽進去我們所講的，而不是要他們去反省、懺悔」(B1-048)

四、受訓者持續參與培訓的動力與成為「監獄正念種子教師」的展望

(一)受訓者持續參與培訓的動力

1.看到課程的療效，而覺得有價值、有意義

在參與培訓的經驗中，菩誠發現老師會靈活的運用各種活動，來幫助同學與自己連結，鬆開身心的防衛和緊繃，到後來都能漸漸展現笑容，甚至開懷大笑，看到這些過程的變化，讓他特別感動。

此外，這個正念團隊以不批判、接納態度，真誠的關懷同學，在課堂上提供尊重、允許的安全空間，在課後仍持續關懷、給予支持，建立緊密的連結，同學因這情感的支持，而漸漸勇敢地嘗試改變。這些歷程中，他看到了同學願意重拾書本，報考空大，甚至積極認真拿到了學期成績的第一名，他覺得與有榮焉；也看到了從小養成以暴制暴習性的學員，卻已能堅強地忍受被痛毆的苦，堅持改變、不還手。這些親自見證的案例，讓他覺得參與這個課程是值得的、是很有意義的一件事。

「我會比較感動的就是，他們不曉得多久沒有壓力的笑過，像這樣子的笑聲，也是他的情緒鬆動完了以後，又來鬆動他的心靈，所以從身體跟情緒下手，來改變他的心理」(B1-036)

「在第四期的時候，有兩個學員剛開始也是吊兒郎當啊！後來開始變化說要讀空大，然後兩個真的考上空大去就讀，結果隔年看到公布欄刊出來，兩個第一次考試就上紅榜，其中一個還是全國第一名，哇！讓我非常驚喜」(B1-062)

2.因同學的生命經驗，激發了慈悲心

菩誠表示，跟同學接觸的經驗多了之後，發現很多同學小時候的環境都很不好，常常是家庭的問題，或父母婚姻衝突，迫使他們一步步走向這個路途。有時候，拿來跟自己的孩子一比較，會覺得他們是受害者。所以，他反而會以慈悲的方式，來看待他們現在的處境，也期許自己要想辦法，給他們更多的愛，跟他們更多的連結，讓他們的生活有更多的正向經驗。

「我接觸了之後，給我的感覺就是他們的家庭成長環境，造成他們今天這樣子，所以我會比較以慈悲的方式來看待這件事情，我甚至認為他們是無辜的，或許他們的父母的責任要比較大」(B1-058)

「他們沒有正向學習的榜樣，然後做錯事情以後又被封閉，沒有學習的機會，這時候你還要跟他怪什麼，應該要想盡辦法給他們更多的愛，跟他們更多的連結，在他人生當中有更多正向經驗」(B1-060)

(二)成為「監獄正念種子教師」的展望

1.監獄正念教師最好具有相當的社會經歷和輔導知能

菩誠從這段時間的培訓經歷反思，認為要擔任「監獄正念種子教師」，最好是能兼具輔導知能與足夠的社會經歷。他覺得太年輕的見習生，也許可以在許多行政事務上給予很多協助，但生活經驗不足，面對經歷過大風大浪的監所受刑人，有時候在對談中，很難去體會貼近同學的感受。此外，若能具備輔導知能的話，比較能夠去配合老師的意圖與課程目標，適當地去催化或引導同學思考。

「他們的社會經歷不夠，如果又沒有一些輔導諮商經驗的話，怎麼去配合老師的意圖和課程目標？那怎麼樣去帶動催化呢？」(B1-105)

「重要的是你有沒有抓到可以帶動他往正向循環的點在哪裡？或是配合教學目標有沒有達到？我會覺得這個地方是需要改進的」(B1-108)

2.能夠助人是身而為人的價值，也是走這條路的初衷

菩誠從跟著李老師學習正念，後來因認同她在監獄推廣正念的理想，參加培訓課程，有機會接觸受刑人，進而實現他深入苦難之地，行菩薩道的心願。在這一段培訓期間，他們真誠的帶領受刑人學習正念，與他們建立信任的關係，真心關懷他們的生命。不僅在同學服監時盡心關懷支持，乃至到同學出獄了，只要他們還願意跟團隊保持連繫，菩誠夫婦仍給予最大的精神支持，在他們適應生活上，盡可能地給予幫忙協助。接下來，不管是不是以「監獄正念種子教師」的身分，他們都會持續下去，因為，這是他所認為的「身為人的價值」，能夠看到一個人的煩惱，因他的一些付出而滅除，重新找回笑容，那就是值得了，這也正是他們夫妻走上這條路的初衷。

「我認為身為人的價值、目的是要助人的，能夠做到這個，就是再辛苦，都是值得的。」(B1-127)

「看到一個人又重新的解除了煩惱、那走向正途，我覺得這就是當初發心的地方」(A2-367)

參、小結

菩誠學習正念及接受培訓的因緣，雖說是因陪伴妻子找回身心健康而起。但一路投入培訓課程的過程中，找到他人監行菩薩道的熱情。面對這些身陷囹圄的受刑人，在接觸後瞭解到他們防衛、冷默的背後，經常背負一個心酸的生活史。他從自己身為人父的角度去看，覺得今天他們做了錯事，來到這個場域，其實他們的父母要負更大的責任。所以他不忍心再多苛責他們，反而自我期許要成為他們可以親近、學習的父兄，真心誠意給予關懷支持。

此外，他在每一期課程中，都看到同學們心理狀況的變化。漸漸找回生命的希望，變得有笑容、願意表達，甚至想要嘗試改變，他覺得這是正念課程成效的證明，是讓他很感動，願意堅持走下去的原因。看到了這個課程的影響力，讓他和妻子變得更積極投入，甚至反過來推動著李老師走得更快，不僅在監內要帶同學接受到正念的好處，出監後還要為他們改寫人生腳本，給予最大的支援。這個入監行菩薩道的願力，更擴展成沒疆界的大愛了！

第三節、翻轉人生「從心著手」的蘭心

壹、蘭心的受訓歷程

下圖 4-3-1 為蘭心參與「監獄正念種子教師」培訓的「受訓歷程圖」。從圖示中可知，蘭心於 2016 年 12 月參加在嘉監舉辦的「正念重生家族志工」招募與「監獄正念種子教師」培訓的說明會，於會中聽聞李燕蕙老師分享在監獄推展正念課程的情形，不禁潸然淚下，感動之情油然而生。因而主動表達意願，想加入「監獄正念種子教師」培訓。因此，於 2017 年的春季課程開始參與培訓，然後歷經一期的見習階段，一期的實習階段和三個班級的教學服務實習階段，於 2018 年 7 月通過考核，獲得「監獄正念種子教師」的授證，並於同年 8 月開始，帶領南二監「正念療法團體輔導」課程，協助監獄正念課程的推展。

在「受訓歷程圖」之後，為蘭心的受訓經歷與感想：



圖 4-3-1.蘭心參與「監獄正念種子教師」培訓之受訓歷程圖

一、立志從事社會公益志業

在退休之前，蘭心與先生共同經營室內設計公司，一直是夫婿最重要的幫手。然而在工作之餘，讓她念念不忘的，就是想從事社會公益的志業。她表示這是來自父母的傳承，從小看父母樂善好施，讓她見賢思齊。因此，在多年之前已做過許多志工的工作，例如在羅慧夫顱顏基金會擔任教育志工繪本故事媽媽、美術館義工，而現在還持續擔任社福機構的輔導接線志工，以及四維文教院的助教等等公益事務，到目前為止擔任志工已有十幾年的經驗了。

除了從事公益活動，她也非常熱衷於心靈成長方面的學習，她在「**四維文教院那邊完成了一系列心理學相關的課程**」，像是「**催眠、NLP 神經語言學、隱喻故事治療、IFS 潛意識溝通的治療模式**」等課程，以及社福機構的三階段輔導課程。另外，對於禪修活動也很投入學習，曾參加過無數場的禪七或十日禪等活動，她的學習經驗豐富，到後來常被許多單位邀請擔任講師，甚至好友們也央求她帶領小型成長團體互相交流成長，而後也促成了她接觸正念課程，加入「監獄正念種子教師」培訓的因緣。

雖然蘭心參加禪修的經歷豐富，但一直想找到更淺白易懂，而且可以融入生活中的修行方式。因此透過朋友介紹，在 2013 年時參加了李燕蕙老師帶領的「正念減壓與助人專業課程」六日工作坊。在這個研習中，她發現這個課程所說的「正念」，有清楚的態度和核心精神的說明，也結構成一些簡易、好操作的練習，是很容易上手的。這正是她一直在尋找的修行方法，因此非常認同欣喜。再者，她注意到李老師的言行態度、帶領課程的方式，所流露出的沈穩安定，感覺這是正念在她身上所展現出的樣貌，她覺得「**這個老師的身上，有值得學習的地方**」，不禁生起一個念頭—「**要是有機會的話，我就跟隨她**」。

學習正念之後，她會在生活中實踐練習。平日繼續維持過去的禪修靜坐，並且更清楚的知道在當下保持專注、覺察。在多年的經驗中，這已成為她安穩定靜的重要方法之

一，每當她「**感覺到自己的心跑掉的時候，就會去靜坐把心調回來**」。此外，喜歡走路散步的她，正好拿來做「行禪」的練習，而夜間睡前的「身體掃描」也是每天必做，此外每週固定的瑜珈、有氧運動，她都會讓自己在動作中保持覺察，讓身心知覺相互連結。還有，若是某一段時間，工作、事情繁雜，心緒煩惱、念頭特別多時，她會更注意在生活的各種行動中，像用餐、洗浴……等等，盡可能的保持覺察，幫助自己找回寧靜和重心。

這幾年的練習，她體會到正念在調伏身心上對自己的幫助，甚至在人際關係上也給她很大的助益。她舉例說：「**以前我跟我女兒的關係是很緊張的，我女兒很敏感、很敏銳，我又常常容易衝動、講錯話，或者講話比較重，就容易跟她有一些緊張關係出來**」。但是這一兩年來，她注意到自己的轉變，變得「**可以統合自己、覺察能力也變高，所以可以預防於事先**」，在溝通時就可以慢下來，讓情緒安定地好好說話，於是跟女兒的關係改善了很多。

跟著李老師參與了一些正念課程的研習之後，在 2016 年底她參加了一個在嘉監舉辦的「正念重生家族志工」與「監獄正念種子教師」培訓的招募研習。她回想起「**當天先由燕蕙老師做了一個報告，那時候一聽完，在當場就一直在掉眼淚了，非常感動**」。過去她一直自我期許，要多做一些社會公益的事情，「**但是在美術館當志工，或是跟小朋友說故事的志工媽媽裡面，雖然都是在做志工、社會公益的事情，但都會覺得就是少了一點什麼，所以到最後就做不下去**」。然而聽到李老師報告在監獄推展正念課程的事情，她內心深深被觸動，有一個感受是「**好像我渴望要做的事情，應該就是這個區塊……我如果要當志工，要比較有意義的志工，就是像這個樣子**」。是從「心」去改變一個人，「正念」是促使人心轉化的一帖良藥，只要心態轉變了，行為自然而然會不一樣。而「**如果能夠去改善一個人，那就可以去影響他的家庭，而這個家庭的背後，就是整個大社會的群體，那個影響的層面是非常的廣泛的**」。她很認同在監獄裡帶領受刑人學習「正念」的理念，覺得這是她可以去努力的方向。因此，當天活動結束後，她就主動的詢問加入志

工及「監獄正念種子教師」培訓的辦法，就此也成為團隊的一員。

二、心靈交流在嘉監

蘭心在過去的生活經驗中，從未接觸過吸毒者或受刑人。因此，對於即將面對的「同學」，只有來自一些新聞媒體報導的印象，覺得他們應該就是犯了法而被關起來的一群人。所以，剛開始來到監獄跟他們互動時，彼此都覺得有些不自在，她在跟同學說話時，都是小心翼翼的，「**很怕傷害到他們，有一些敏感的話題都不敢說**」，但是會以不批判、不強迫，專注的態度去聆聽，以真誠的關心來跟他們交流。

後來，她發現同學們信任她了，也很自然開放，變得「**沒什麼忌諱，問他們犯了什麼罪？進來多久了？他們好像也不會有太多的顧忌，都能夠侃侃而談**」，有時候事先跟他們說：「**如果我說話有什麼不得體的時候，請你們不要見怪！**」他們反而會說：「**沒關係啊！你想問什麼就問啊！**」，似乎感受到團隊的老師們，並不是故意要探他們的隱私，而是真的有一份好奇和關心。漸漸地相處久了，她發現很多同學其實很聰明、很講義氣，對許多人情世事有自己的一番見解，甚至有些特質是值得學習的，他們就像老師說的：「**只是用錯了地方**」。當慢慢敞開心胸，內在人性、脆弱的一面就顯現出來了。他們懺悔、感恩的話語，或是內心痛苦的掙扎，反而是令人同情且不捨的。

在監獄正念課程中，與同學互動的經驗，她深刻地感受到這個課程與團隊，帶給同學的助益與改變，其中有兩個案例最讓她感動：

有一個比較高齡的同學，他的刑期很長又罹患了舌癌，舌頭的狀況已經不正常了，所以說話不太清楚。剛開始幾週的上課，都是躲在角落不講話，要是邀請他說話，就會回應：「**我說話你聽不清楚，我不太想講**」。因而總是處在邊緣，不願進入團體參與交流發言。但是到期末的幾堂課時，就願意多說一些話了。有一次請他回顧這個課程的學習

心得，他說他「本來是對自己放棄了，因為刑期還有好多年，而且又罹患舌癌，常常在想，是不是還有命可以活著出去」。雖然家人還是會定期來看他、關心他，但是他反而不希望家人來，因為他已經放棄自己了。不過，最近他想法變了，「他已經開始在運動了，他覺得他看到希望，所以要讓自己健康起來，他覺得活著出去還是有希望的。」

聽到這一番話，讓蘭心既感動又欣慰。這個課程，竟然可以讓一個自我放棄的人重燃了希望，原先他已經抱著一定會死在監獄的心情，到後來決定要運動，試圖讓自己健康起來，讓他可以活到出監！這個變化太神奇、太不可思議了！

另外還有一位同學，大概是四十幾歲，也是生了重病、患有肝癌，在課程的前幾次都是戴著口罩，眼睛總透露著悲哀空洞的神情。蘭心經常跟他分在同一小組，看著他經常是落寞又不太愛講話的模樣，她還是很有耐心的鼓勵他、關心他，盡可能地跟他互動。大約在第六次上課時，那天他把口罩拿下來，她發現他臉上線條是柔和的，眼神變得有生氣了。她忍不住地把這個發現回饋給他，沒想到話才說完，李老師剛好走過來，也說了相同的話，讚美他氣色變好了。這個同學有些羞澀地笑著說「這一段時間，都有按照老師的教導，做專注呼吸的練習」。因此，老師和蘭心立即稱讚他、鼓勵他再接再厲，而他也真的把話聽進去。之後，雖然課程結束了，他還是一直跟團隊保持著連繫，也跟蘭心通信，持續認真地維持正念練習。漸漸地，也開始為將來出獄回歸社會做準備，閱讀做生意的相關資料，試著規畫可能的經營方式，有時蘭心申請個別訪談去看他，發現他身心狀況都蠻穩定的，說起話來是有信心、有希望感的，讓她不由得為他開心、讚歎！

參與培訓至今，已有五個班級的課程經驗了。每個班級，都可以看到同學心情的轉變，以及對團體的向心力。但她也深知短短的十二週或十四週的課程，要完全幫助一個人翻轉人生，並不是那麼容易的。特別是這些同學，很多都來自有缺憾的家庭環境，「他們的生命歷程裡面，被支持、被聆聽的時候真的不多。甚至很多時候，對他們周邊的家人、朋友是失望的」。所以她很認同團隊在課程結束後，以通信、家族聚會或個別訪談輔

導的方式，持續關懷同學，「用時間、用真誠，透過各式各樣的方式，讓對方真實的感受到我們對他的支持」，陪伴他們建立起人與人之間的信任感，進而學習自我支持、自我反省、為自己負責，逐漸地去實現人生之路的翻轉！

她覺得這個團體的信念和定位，是「真的把同學的未來放在心裡的，希望他們不要再回到監獄，出獄以後就不要再回來了」，所以為了這個目標，是盡一切可能的辦法在支持同學，而這也正是她想做的事，因此這兩年多來，她不辭辛苦，每每搭高鐵遠從高雄而來，付出時間、心力參與通信、個別訪談等事務，正是這個「從心去改變一個人」的信念，支持她持續不懈！

三、自己才是更大的受惠者

參與「監獄正念種子教師」培訓課程之後，她發現李老師為受刑人所規畫的「正念療法團體輔導」課程，跟一般的正念減壓或正念認知療法課程有許多不同的地方。似乎是針對監所同學的特質、需求或因應現實環境的特別設計，相當有創意。像是「自我疼惜呼吸」、「優雅喝水」、「光的祝福」等等，雖然基礎都是專注、覺察、自我連結的練習。但配合簡單、容易操作的方式，同時帶入自我慈悲、自我照顧和祝福的引導，在練習時除了正念的基礎，也有正向、激勵的意義。同學經常在練習中觸發情感，卸下防衛、流露情緒，這讓她不由得佩服李老師的創意和用心。

而跟著監所同學一起參與這些課程，蘭心也覺得收穫很多，除了複習正念的練習、學習帶領的引導語和技巧以外，一些特別的主題也常常讓她有更多的反思和感觸。像在「五指感恩」的主題中，回顧自己的生命歷程，想起這一路走來，陪伴在旁的親人、朋友，不由得生起懺悔、感恩之情。在老師的帶領下，閉著眼睛默默在心中道歉、感謝和祝福，與過去和解、迎接新生，在活動中得到啟發。

有時候，在小組中帶領同學討論交流，則常常從同學的生命故事中，得到許多啟示和省思。總覺得這些同學「好像在展示一些人生的面向，讓我去學習，而且是生活上各個面向都有，形形色色、各式各樣。在不同的人身上，展現不同寶貴的人生經驗」，讓她反思「他們在這種艱辛的環境下都可以做到了，那我在這麼富裕、這麼輕鬆舒服的環境下，還有什麼好抱怨的」。她覺得，與其說是來這裡幫助同學，不如說從同學身上看到太多激勵自己的力量。感覺上自己得到的滋養更多，同學們就像一面鏡子，幫助她更看清楚自己的問題，學習到更多！

而對於課堂上老師帶領課程活動的態度和方法，經常讓她歎為觀止！從這幾期的課程觀察下來，她形容李老師上課的情形，「就像是中藥行裡面，在老師的後面有幾百個裝藥材的抽屜。要什麼藥材，那隨時就可以抓來，遇到不同的患者，那就找哪幾樣來配藥」，讓她大為佩服！像近一期在南二監的課程，這個班級的同學年紀大都很年輕，也是短刑期的受刑人，有些同學大概三到五個月就出監了，可能一期的課程還沒結束就已離開。因此，這個班級的同學，「他們的心是浮動的，是很難聚焦在教學上的東西」。當時李老師就創造了「走路聊天」的活動，讓他們邊走邊討論上課的主題，沒想到同學竟然就可以進入狀況，參與這些主題的學習。後來，李老師說明她採取這樣的上課方式，是因為發現同學坐不住，圍坐在一起談不下去，很不自在又不能聚焦。再者，「這些吸毒的人，他們就是越不運動對身體更是傷害，那既然沒有更大的空間，可以去做更多的運動，那就不如走走路」。所以，就讓每個見習生大約陪伴兩位同學邊走邊聊，就讓課程順利的進行了。這種靈機應變的彈性和帶動團體動力的技巧，在她看來，這是老師豐富的教學經驗，以及長期實踐正念所累積的強大實力，而這也是她想要跟隨老師好好學習的原因之一。

此外，在培訓中每個受訓者，需要協助一些行政事務。她被分配到的是做課程記錄和彙整成果資料。她表示做課程記錄，花費了她很多的時間，甚至在她的生活中產生了不小壓力。因為，年紀大了記性不像年輕時那麼好了，加上「自己也有其他的事情要做，

會覺得時間真的不夠用」。為了寫課程記錄，她經常是重聽一次上課的錄音，再歸納重點來書寫。因此，總要花掉很多時間來做這件事，逼得她常常被時間追著跑，好不容易完成了一次課程記錄，下一回的又來了，「這對她來講，是比較大的困擾」。然而，也因為做了這些整理和記錄，她可以將老師上課的內容再次複習、統整，「就會比較清楚老師課程的架構，是上了什麼東西？然後同學有些什麼反應？這個對於教學相長是很有幫助的」。

除了在課堂上的學習，課後的團隊討論時間，也給予她許多「間接學習」的機會，她表示每每在團隊討論時，她可以聽到其他見習生，介紹該小組的成員和討論的狀況，她就有機會多認識自己小組以外的同學，那麼下次有機會接觸到這些同學時，就會對他們有所瞭解，會更快拉進彼此的連結和信任。此外，有時候其他「見習生也會去談他今天上課裡面的收穫，跟個人的感觸和他那一小組的情況」。那些內容，可能是自己在課程中沒有觀察到的，「那經由他們的分享，就又可以多拓寬一下眼界，等於也是多了一些學習」，所以她很喜歡團隊討論的時間，在這個培訓項目中，透過大家的分享交流和回饋，得到寶貴的間接學習與資訊。

四、延伸到課堂之後的真心關懷

李老師帶領的正念課程團隊，所關注的範圍，不僅是課堂上的正念課程，更延伸到課後，繼續關懷願意加入「正念重生家族」的同學。這個作法，蘭心是相當認同的，她認為「一個人的改變其實不是一下子的。尤其是這些同學，他們的生命歷程裡面，被支持、被聆聽的時候真的不多。所以當我們要真的支持一個人的時候，真的需要用時間、用真誠，跟透過各式各樣的方式，讓對方真實的感受到」。因此，團隊以通信、個別訪談和家族聚會，來持續關懷同學，就是希望建立更堅實的支持力量，強化同學改變的動力。

蘭心把個人對這個理念的認同，化為實際的行動。不只經常參與個別訪談輔導，也同時跟三位同學通信，每次的家族聚會更不曾缺席。她也覺得這些事情，確實發揮了很多對同學的實質幫助。例如，有同學即將出獄了，團隊就去安排個別訪談，「**了解他出去之後的安排，可能會是什麼樣的狀態？有沒有什麼需要協助的，包含讓他們知道出去之後，可以怎麼樣跟我們做聯繫，讓他知道，我們有一個支持團體，在背後協助他**」。或是在通信、家族聚會時，發現某個同學身心狀態比較差一點，那麼也會去申請會面，「**跟他談一談、關心他，讓他知道這份支持還在**」。這些關懷的行動，同學們都滿喜歡的，特別是個別訪談，在「**那樣的兩個鐘頭裡，我們是兩個見習生在陪伴一個人，他可以盡情把他的困難說得很透徹。不像平常上課的時候，有課程在進行，又有一些小組夥伴在旁邊，有些話是他並不想在那個場合，讓別人知道的**」。因此，同學可以得到全心的關懷，團隊也比較清楚同學的困難點在哪裡，給予直接的協助。

在個別訪談的經驗中，她就曾經在通信時，得知一個同學肝癌的狀況變差了，心情很低落，於是就去安排會面。在談話中，同學細細的訴說他的憂慮和病痛狀況，而蘭心和同行的見習生，則耐心的傾聽和同理。然後，盡可能的鼓勵他，相信醫師的診斷和治療，在個人的部分，就好好運用正念練習自我照顧。「**也許這樣的談話，沒有辦法給他什麼實際的療癒功能，但同學的情緒得到安撫，感受到有人是在意他的，是會關懷他的**」。

同樣的，在通信的部分，她也會留意信中的訊息，針對他們的現況，「**給他們一些正向的支持與鼓勵，跟他們維持正向的關懷，讓他們感受到那份支持跟連結**」。對他們來說，有人關心他們，心裡是比較溫暖、樂意的。只不過，有時候同學寫得太勤，會讓她很有壓力，因為她沒辦法很快地回信給他們，畢竟時間上不是那麼充裕，雖然知道同學會期待收到回信，但時間的壓力還是讓她無比煎熬。

不管在課堂上或課堂之外，蘭心和其他受訓者，都投注了很多時間和精力在上面。雖然辛苦，但是她覺得這就是這個團體的信念和定位。她很喜歡這個團隊，是「**真的把**

同學的未來放在心裡，希望他們不要再回到監獄，出獄以後，就不要再回來了！所以，那如果是把這個當作目標，那就不是只有上上課就走了」，要真的在同學身上紮根，或許就是要做這麼多才行！而這也就是她認為的意義所在！

五、從模仿到展現個人特色的監獄正念種子教師

經過五期的培訓經驗，蘭心也通過考核，取得「監獄正念種子教師」的授證，而在2018年8月開始到南二監正式帶領監獄正念課程。

初次全權負責一個班級的帶領，她很慎重地將課程大綱和活動內容，仔細閱讀並模擬進行步驟，再重新編寫成更細致的流程結構。然後，也反覆聽李老師之前帶領課程的錄音檔，讓自己對教學的內容和技巧，盡可能的熟悉。大約在前面幾週的課程，她是這樣來備課的。

雖然說做了充分的準備，但真正上了場，才發現有許多情況並沒有預料的那麼順利，她舉例說：「像在帶領『光的祝福』就發現，自己在做的時候，好像很簡單、很容易做，可是在帶領別人的時候，如果沒有把一些銜接的小細節引導得很好，他們就不知道怎麼跟著做」，比如說下一個動作是彎下腰，同時手要跟著放下來，但引導語沒有帶到手的部分，「直到同學在喊：『哦！手好痠』，才發現我沒有帶這一句，他們就不知道要怎麼做！原來任何一個小細節的引導語都不能疏忽」。

另外，有一次帶領「行禪」，就注意到同學並不怎麼配合，她「開始引導說，請他們邁開腳步，先把左腳往前踏一步、腳跟著地等等，欸！結果有人就是不做啊！」後來，她靈機一動，就請他們先閉上眼睛，把注意力帶回自己的身上，再引導他們，由上往下，慢慢地將注意力帶到腳上，去覺察腳的感覺，「一個環節接著下一個環節，很細膩地銜接過來，這樣子他們才去聽指導語跟著做」。這些經驗讓她體會到，這些帶領的技巧，還

是要親自操作過，才會瞭解實際上課時，應該要注意的問題和細節是什麼，而且在課程的熟悉度和知識的理解以外，靈活、創意和彈性，都是很重要的能力。

初期的教學方式，蘭心很慎重的遵循李老師之前的帶領方式，可以說是採取模仿老師的教學。然而進行到第四週之後，她觀察到這個班級的同學是短刑期的，年紀大約以二十歲到四十歲之間為主，他們其實離開社會沒有很久，而再幾個月後或最多一、兩年就會出獄。這樣的特質跟嘉監年紀偏大、反覆入監、刑期很長的情形相去甚遠。嘉監的同學常常是習得無助，無望感強烈，他們對回歸社會沒有信心，會感到恐懼。而這裡的同學，對社會適應的問題比較小。

因此，她思索著課程內容，也許可以做一些調整，因此她開始找一些勵志的、帶有隱喻性的短片。在課堂上讓同學觀賞並做討論，期許他們可以在交流討論後，有一些個人的體會，而不是只由帶領者來講授而已。結果「**發現效果非常的好，因為這些影片淺顯好看，又有深刻的涵義，而他們自己也都能夠體會得到**」。同學的領悟力是高的，在分享或討論時，都很能掌握影片的內涵，並且他們也很喜歡這樣的方式。之後，李老師有一回來看她的教學，對她的帶領方式，也給予讚許認可，並鼓勵她按自己的專長和創意去進行。此後，蘭心就更有信心的去規畫她想帶給同學的東西了。

蘭心認為南二監這些同學，離開工作場域都沒有太長的時間，工作能力和認知，大都是沒問題的，比較不需要著墨在「生計的探討」這方面。因此，她把主軸放在帶領同學去「自我探索」，找回對自己的定位和生命的意義。她認為「**未來他們在出獄之後，面對生活的各種挑戰，就必須生出自己的力量，……那要能夠生出自己的力量，就要更清楚自己的定位在哪裡？跟自己的內在連結，跟自己在乎的人連結，對自己的社會角色和生命意義多一點思考**」。所以她帶領同學分成不同的小組來討論，「**對於有子女的人，他們希望成為一個怎樣的爸爸？對於沒有子女，但是父母還在的人，會希望成為他們眼中怎樣的一個孩子？或者伴侶的眼中怎麼樣的一個人？**」接下來，五年後在他們的想像中，

自己的樣貌、生活變成怎樣了？請他們運用書寫或繪畫的方式，把自己的未來描繪出來。上完課之後，發現同學對於這一類的探索，反應良好，都非常喜歡！

初次帶領監獄正念課程，蘭心從戒慎恐懼的模仿開始，到後來發展出個人的想法和特色，可以說是完成了一場成功的「處女秀」！然而她還是很謙虛的自我檢討，認為自己在這一期帶領的過程中，也許「**在掌握課程的流程、講話的口條這些，應該是沒問題的**」，但她覺察到自己太過於在乎種種回饋，例如同學的反應、見習生的認同、老師的肯定等等。帶著太多的期待，讓她不自覺地會對同學有一些要求，沒辦法像李老師那樣，真的做到「**如其所是的接納**」，對同學是完全的包容和開闊的胸襟！她認為自己在心性的成長上，還是有很大的成長空間，仍然要持續地向李老師看齊，好好實踐正念，讓正念的態度深刻地內化，成為她的一部分！



貳、蘭心參與「監獄正念種子教師」培訓的受訓經驗分析

一、參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機

(一)喜歡李老師的特質，想持續跟隨她學習

蘭心在朋友力薦下，參加了李老師的「正念減壓與助人專業」工作坊。在課程中，她觀察到李老師在應對進退上的態度，是從容而沈穩的。那種平靜的氣質，似乎是正念的內化或是本身的修養，是讓蘭心很欣賞，想要跟隨學習的。因此，在那次的課程之後，就埋下了加入培訓的種子。

「我從她身上觀察到很多，她身上那種安穩的氣質，也許是正念的內化或者是她的修養，是我覺得我可以學習的！」(C1-017)

「在那之後就埋下了那個種子，我就是很喜歡正念的課程，也包括燕蕙老師，那時候我就覺得這個老師的身上，有值得學習的地方，那時候我就已經有一個念頭，要是有機會的話就跟隨她。」(C1-023)

(二)認同團隊的理念和作為

在一次參加「監獄正念種子教師」見習生的招募說明會上，聽聞李老師介紹監獄正念課程進行的經過，她當下就感動落淚。過去她一直想做公益、服務人群，曾擔任志工長達十幾年，但總覺得少了些什麼。因為，她覺得一個人的改變，應該要「從心著手」，心改變了，行為就會跟著改變，甚至影響到家庭、社會，而李老師在監獄所做的事情，就是在促進人心轉化的工作，就是她一直以來渴望做的事。

「聽到那樣的報告之後，我的眼淚這樣流下來，那是從內心深處來的感受，很觸動我，好像我渴望要做的事情，應該就是這個區塊。」(C1-025)

「我覺得那個就是找到我生命的意義啊!我如果要當志工，要比較有意義的志工，就是像這個樣子。」(C1-027)

(三)想從事公益，回饋社會的願力

在蘭心的記憶中，父母非常的熱心公益，總是樂善好施。她從小受到薰染，從年輕開始就立下志願，只要時間允許，就要盡力的去做一些社會公益、利他的事情。因此，她擔任過各式各樣的志工，像美術館的義工、說故事媽媽、社福機構的輔導接線志工……等。而這一次有機緣參與培訓，帶領受刑人學習正念課程，她覺得其中的意義，就是「從心」跟對方交流，而讓一個人變得安穩、沒有害怕、沒有恐懼，這是很值得去做一件事情。

「我在很年輕的時候，就自我期許，心有餘力或比較有空的時候，能夠做一些社會公益的事情。但是在美術館當志工，或是跟小朋友說故事的志工媽媽裡面，雖然都是在做志工、社會公益的事情，但都會覺得就是少了一點什麼，所以到最後讓我做不下去。」(C1-024)

「我喜歡的就是從心跟你交流，然後他可以變得是安穩的、沒有害怕、恐懼的，可以正常的的做一個人。而且這樣子的一個人，還可以提升到去照顧別人，而不是只有停留在自己的身上而已，那這個是我在講的意義。」(C1-032)

二、參與各項培訓內容的經驗與感想

(一)入監參與「正念療法團體輔導」課程的經驗與感想

1.這是一個讓監所同學喜歡的課程

蘭心入監跟同學一起上正念課程，最深刻的經驗之一，就是老師示範給大家的「正念」態度—不批判、不評價和不強迫這部分。所以，團隊是以真誠和接納的態度在跟同學互動，尊重他們的表現、願意聽他們表達，不會把壓力帶給他們。因此，日久見成效，同學們漸漸地就發現這個正念課程的不同，不像監所其它的教化課程，有很多的勸導或指導，只能嚴肅的聽講，是一種比較有壓力的學習。而正念團隊則是，給予開放的心理空間，讓他們發現自己的優勢和力量。所以，到後來同學們，很多人表示喜歡這個課程，會期待每週上課的時間。

「我們在帶領課程的態度，是真的尊重他們、願意聽他們說的，我們不會強迫他們，讓他們感覺到壓力。」(C2-008)

我們只是在呈現一個事實，透過正念的課程，讓他們看到他們有什麼優勢。他們反應在監所裡面上的課程非常的多，但是他們給我們的回饋是說，他們更喜歡我們的課程，會覺得很期待要來上課。」(C2-012)

2.專為監所同學打造的創意課程

蘭心發現監獄正念課程，與一般「正念減壓」或「正念認知療法」的課程規畫是不一樣的，雖然也是在訓練回到當下的覺察，但有些內容是針對受刑人的特質或需求，來設計的創意活動，像是「優雅喝水」相對於「食禪」，同學可以在更短的時間，更簡便的來練習；而「自我疼惜呼吸」的引導，對於同學是有療癒的作用的。

許多都是創造力去結合的部分，例如優雅喝水、自我疼惜、自我照顧這些，我覺得應該都已經是因應學員不同的需求或不同身分，去演變出來，比較創意的課程。(C2-005)

其餘還有些特別的主題，如「向左走，向右走」、「五指感恩」、「生命重寫」……等，雖然不是「正念」的範疇，但對同學都是很有意義的課程。因為這監所的同學，許多人是毒品受刑人，過去也許有毒癮、有負面的生命經歷，形塑出不信任感、無望感等特性。李老師在規畫內容時，依據的理念基礎，還涵蓋了正向心理學、認知心理學等領域，希望同學能在課程中建立自我價值感、希望感，對自己越來越有信心。

我們透過用遊戲、透過一些資料，讓他們產生自我的信任和自我價值感的提升，因為我們帶給他們的不單單是課程，而是人與課程的結合。(C2-010)

3.受益的不僅是同學，本身也學習到很多

跟監所同學一起參與這些課程，蘭心覺得受惠的不只是同學，她自己的收穫也很多。像在做正念練習，她在跟著做的時候，也得到心靈的平靜，同時也在觀摩老師的帶領技巧；而許多主題的參與，也觸發內在的許多感受和心得。像「五指感恩」的主題，讓她回顧自己的生命歷程，反思過去發生的種種事件，哪些該感恩或道歉的人事物，是被自己輕忽的，那麼就藉由這個課程，在心裡面做一個整理、和解，對她是很有幫助的。

「有些課程，像五指感恩，也會讓我去回顧自己。我會想到自己想要去道歉的或道謝的，我也在裡面做了一些回顧。所以，我會覺得這一些課程不只對同學有幫助，包括我自己在裡面的課程收穫也很多，讓我看到很多自己曾經忽略掉的東西，或沒有去留意到的東西。」(C2-018)

再者，參與這些課程，不管是主題的內容，或是跟其他人的互動，乃至從一個觀察者的角度來看。她覺得經常帶給她許多啟發，讓她有機會去自我反省、自我調整，無形中自我覺察的能力不斷地在提升，也讓自己的心靈不斷地成長。

「雖然參加這個課程，好像我們在給別人什麼，可是事實上是自己先受惠，因為在這個課程裡面，我也在自我覺察，當我看到別人有些什麼狀況的時候，就會覺察到自己怎麼會出現這樣的念頭，就會自己趕快去調整，我覺得對自己覺察的提升是更有用的。」(C2-013)

4.老師在帶領課程是很靈活、有彈性的

蘭心觀察到老師在帶領課程是很靈活、有彈性的。雖然說每週的課程，還是有講義和大綱，但她經常發現老師不見得會按原先排定的內容來上課，而是透過她的觀察來機動調整的。譬如她注意到同學的進度比預想的超前或延遲；或者同學的精神狀況不好；這一期同學的特質和需求。有許多不同的原因，讓老師決定調整上課的內容或作法，而且就算改變了方式，還是可以把團體動力帶起來，得到很好的教學效果，這不禁讓蘭心相當佩服老師的豐富經驗和靈機應變的能力。

「其實我從老師和課程裡面也學習到很多，因為老師的教學就是很熟練、很有彈性，然後她的教學經驗很豐富。所以能夠隨時很敏銳地覺察到團體的動力，在什麼樣的狀態，然後去調整帶領課程的方式。」(C2-016)

(二)與受刑人互動的經驗與感想

1.同學的本質和一般人無異，只是生命經驗不同

蘭心在入監之前，並沒有接觸過受刑人或毒癮者，所以無法想像他們會是怎樣的人。後來，入監與他們相處之後，她發現大部分的人，讓她覺得他們跟平常人並沒有什麼不同，若是沒聽到他們說起過去的生命經驗，她會覺得坐在身邊的，就是一個平常的中年大叔。

跟著老師進去監獄之後，對他們的第一個印象就是，他們跟平常的一般人也沒有什麼不一樣(C2-020)

跟他們相處的機會多了之後，從同學的自述，她發現同學們的生活經驗，是比較不一樣，有的入監前，可能是黑道大哥級的人物，人情世故的看法很不同，做人海派、講義氣。跟他們建立了信任關係後，他們其實是很開放的，談起話來似乎沒什麼忌諱，什麼都可以談，包含犯什罪？刑期……等等，都能侃侃而談。

「有一些人似乎不只是一個毒品受刑人的身分，在入監之前，他們可能是一個黑幫的老大哥，讓我感覺到，他們其實是很講義氣的，而且沒有什麼太難看的臉色，如果他們沒說起過去的一些事情，會覺得他不過是一個普通的中年大叔。」(C2-022)

「他們好像沒什麼忌諱，你問他們犯了什麼罪？進來多久了？他們好像也不會有太多的顧忌，都能夠侃侃而談。」(C2-023)

2.與同學的互動，是「教學相長」過程

這些年跟監所同學的互動，讓蘭心聽到許許多多的人生故事。她覺得這些同學展示了許多面向，讓她擴展了視野，給了她很多寶貴的人生經驗，刺激她去反思自己的問題。有時候，反而會覺得自己得到的滋養反而是更多的，同學們似乎是提供了一面鏡子，讓她從別人的生命中，把自己看得更清楚。她認為這種互動交流的歷程，就是所謂的「教學相長」或是「借境修心」！

「從他們身上，我看到太多可以激勵自己的力量。我覺得我常常都被他們滋養到，因為我也有很多屬於自己的問題，似乎他們也像一面鏡子一樣，讓我看得更清楚啊！一般我們會說『借境修心』嘛！」(C1-041)

「看到他們真誠的回饋、反應，我覺得這個過程就是人家所謂的教學相長。在他們身上看到可貴的地方，是我所沒有的，所以我覺自己也在他們身上學習，所以收穫是蠻大的。」(C2-014)

3.他們其實很渴望被傾聽和理解

在與受刑人互動的經驗中，蘭心提到一些令她印象特別深刻的例子。像有一位同學剛開始總是戴著口罩，在小組中總是很沈默，不太願意講話，眼神看來是空洞、沒有生氣的。一直到了第五、六週時，就願意拿下口罩了，而且開始談起他的病痛、生活和想法。而另一位罹患口腔癌的同學，由於手術後的關係，發聲比較困難，一開始也不太願意說話，總是像個邊緣人般，默默地觀察團體的互動，沒想到在課程的尾聲，也願意開口了，以很緩慢、吃力的方式，說出他從自我放棄，到課程的最後，想法改變了，想要活下去，開始運動健身，希望有一天能活著出去。這些故事都讓蘭心很感動，讓她發現這些同學其實是很需要被關懷、被傾聽的，當他們防衛的面具，被接納、關心的態度卸

下之後，他們心裡的話，是渴望被聽見的，而正念團隊能給予同學的就是一個允許、尊重和接納的生存空間，讓同學因信任而願意開放自己。

「最後我問他的時候，他說他已經開始在運動了，他覺得看到了希望，所以開始運動，想要讓自己健康起來，他覺得活著出去還是有希望的。」(C2-027)

「其實他們也很需要有一個可以談一談的對象，因為他們的心裡也隱藏了很多自己的生命故事，他們也很希望有人傾聽和理解，那我們就變成他們信任，而且願意說出口的對象。」(C2-037)

(三)與監內同學「持續連繫」的經驗與感想

1.要真的幫助一個人改變，要做的事情就是很多

蘭心很認同這個正念團隊的理念，是把同學的未來放在心上，真心希望這些同學能翻轉生命，不要在這個毒癮人生的循環中不斷地流轉。所以，在課程之後，持續透過通信、個別訪談和家族聚會等方式，來和同學保持連結。因為，她認為要促使一個人的改變，絕對不是一朝一夕就可以做到的。特別是這些監所同學，他們很需要持續的被關懷，來維持穩定的情感支持系統，做為他們改變的動力。那麼既然團隊所抱持的是真心支持的信念，那就不是上完課就結束，而是要透過各種方式，讓他們確實的感受到這份力量。

「我覺得一個人的改變其實不是一下子的，尤其是這些人，他們的生命歷程裡面，被支持、被聆聽的時候真的不多，所以當我們要真的支持一個人的時候，真的需要用時間、用真誠，跟透過各式各樣的方式，讓對方真實的感受到。」(C2-089)

2.針對同學的問題或需求，提供個別的協助

蘭心本身會參與每半年一次的家族聚會，也跟三位同學通信，持續關懷同學，鼓勵他們維持正念練習，和團隊保持連結。而她覺得最直接、重要的方式，是透過個別訪談給予同學協助或輔導。

通常是在課堂上、通信中或聚會時，若發現某個同學，在身心或生活上有一些狀況或困擾，團隊就會評估，然後安排個別訪談。像她曾經去訪談過即將去獄的同學，去瞭解他出去之後生活的安排，或是需要什麼協助，並且讓他知道如何跟團隊繼續連繫；也曾去訪談過一位罹患肝癌的同學，當時病情有些狀況，情緒變得低落沮喪，蘭心和同行的見習生，就去個別訪談，傾聽、同理他的心情，並表達對他的關心和鼓勵，在同學感到脆弱無助時，給予支持的力量。

「針對要準備出監的同學，主要是想了解他出去之後的安排，可能會是什麼樣的狀態？有沒有什麼需要協助的？包含讓他們知道出去之後，可以怎麼樣跟我們做聯繫，讓他知道我們有一個支持團體在背後協助他，有一部分是針對這樣子的情況來做訪談。」(C2-065)

3.最大的問題，是時間的壓力

不論是通信或個別訪談，蘭心都很願意盡一份心力。然而最困難的部分，是時間上的壓力，畢竟除了參與培訓課程的種種事務外，她也有個人或家庭生活上的事情要處理。有時候，參與個別訪談並非每次都可以配合，而至於通信的部分，雖沒有限定時間、次數，但遇到寫得比較勤的同學，她的壓力和煎熬就會出現了。因為，她瞭解同學一定會期待盡快收到回信，但她又很難每次都快速的回覆給他們，讓她心裡感到焦急為難。

「那其中有一個很主動，寫得太勤了，會讓我感覺到壓力，因為我都來不及回，我沒有辦法那麼快速的給他回信。」(C2-085)

「收到他們的信，我也很希望可以趕快給他們做回饋，可是我就是沒有時間寫，那這個煎熬和壓力就來了。」(C2-088)

(四)課後團隊討論的經驗與感想

1.透過每個見習生的報告，認識全班的同學

監獄正念課程的運作，是以監所的同學為主體，希望能認識同學的特質，瞭解他們的需求，運用最適當的方法，給予引導或幫助。因此，團隊在每週的課程之後，都會進行團隊討論，讓每個見習生報告，在各個小組中同學的狀況，以及他們在討論中表達的內容。而由於上課的小組組成，有時候並非是固定的成員，所以藉由其他見習生的報告，就可以對其他非小組的成員，有個概要的認識，未來若是同組，就可以更快的建立關係了。

「我自己是蠻喜歡課後團隊討論的方式，因為我可以聽到其他見習生，把他們那一組小組互動的狀態報告出來，讓我不會只有熟悉我們小組裡面的同學，所以縱使我們沒有跟某些同學有太多的接觸，但是我也大約知道他們的狀態。」(C2-045)

2.這是一種間接學習的機會

蘭心表示在團隊討論中，也會聽到其他人談到對課程內容的看法或提問，有時候那是她沒有觀察到的部分，經由別人提出來討論，聽到老師的解說或其他人見解，她可以

擴大她的視野和認知，這是一個很好的「間接學習」。

「另外這個也可以叫做一種間接學習，因為某些夥伴，他可能會看到我在課程裡面沒有觀察到的部分，那經由他們的分享，我就又可以多拓寬一下眼界，等於也是多了一些學習。」(C2-046)

3.透過交流討論或老師的解說，更清楚課程的內涵

除了對同學的認識和見習生的相互交流以外，蘭心認為團隊討論，也讓她有機會更瞭解監獄正念課程的內涵。因為，每每見習生提出課程的疑問或看法，經由老師的說明解釋，她就會更清楚老師規畫這個課程的用意或主旨。同時，也讓她有再次的機會，把當日的課程，重新複習了一次，等於也加深了她的印象。因此，團隊討論是一個很好的學習方式。

「從不同的見習生的嘴巴裡面，聽到了他對課程的感受，和他自己個人的心得，等於對今天的課程又多了一層回顧，加深了我的記憶，也擴展了我的學習」(C2-048)

「老師在聽了大家的報告之後，如果有一些問題產生，例如見習生的心情感受，或者對課程的疑惑，老師也會針對這個部分做一些澄清或說明。」(C2-050)

(五)協助行政事務的經驗與感想

1.透過整理課程記錄，更清楚課程的架構和內涵

蘭心主要協助的行政事務是整理課程記錄，或是彙整成果資料。她表示做這些事情，

她是抱著學習的角度來做，覺得是很好的學習方法。透過課後的整理記錄，她就更清楚老師帶領課程的流程和架構，她是在哪個單元或活動之後，接著做什麼事？這對於未來有心成為監獄正念教師的人來說，是很棒的傳承與學習。

「我覺得這個是蠻好的，因為你有做課程紀錄的時候，你就會比較清楚老師課程的架構是上了什麼東西，在哪个單元之後，接什麼樣的單元，然後哪個單元用什麼樣的方式帶，那我在回顧紀錄的時候，就更可以學到東西了。」(C2-059)

2.因為寫過記錄，對課程內容更加熟悉

雖然寫記錄很辛苦，但「凡走過，必留下痕跡」。因此，蘭心認為許多單元內容的帶領流程或重點，因為親自寫過，所以就會更加熟悉，特別是在她開始帶領課程時，格外有這樣的感覺。

「當我在南二監的第二期開始帶領課程的時候，我就發現因為我曾經寫過那些資料，對於課程的整個流程和一些變化，自己就比較有感受，就會覺得說要多寫一些資料。」(C2-100)

3.最大的困難，還是太過忙碌的壓力

對蘭心來說，做課程記錄讓她對課程和進行流程，都更加熟悉，收穫不少。然而最大的困擾，還是時間不夠用的問題。她提到有一段時間，她同時在嘉監和南二監參加課程，又同時做兩個課程的記錄，心理壓力之大，到後來難免心裡也產生抱怨。

「有一個時期，我同時要參加嘉監跟南二監的課程，而且我自己也有其他的事情要做，會覺得我的時間真的不夠用，這是對我來講比較大的困擾。」

(C2-055)

「因為一段時間之後，其實很多內容都不記得，還要回去再聽錄音帶，真的非常花時間的。到最後，在課程結束大概一兩個月了，我都還不斷在趕以前的資料，剛開始心裡會有一些抱怨，覺得壓力蠻大的。」(C2-099)

(六)教學服務實習的經驗與感想

1.熟能生巧，以及從模仿開始

蘭心最開始教學服務的實習，是在課堂上帶領正念練習，像「三分鐘呼吸空間」或「行禪」等。剛開始帶時，難免會有卡卡的感覺，發現自己做很簡單，邊說引導語，帶領別人做，就不太順暢。慢慢有經驗之後，似乎就能很自然地跟團體融和在一起，也能知道同學是不是都有跟上，所謂「熟能生巧」就是這個道理。

「在第一次帶的時候，都會比較不順暢、卡卡的，當慢慢有經驗的時候，在帶的過程，好像就比較會跟團體融合在一起，比較知道怎麼樣子的引導，能夠明顯的知道他們都有跟著、都有進入狀況。」(C2-038)

獲得「監獄正念種子教師」授證之後，她接受了帶領南二監正念課程第二期的任務。由於是初次擔任主要帶領者，她表示，為了穩紮穩打起見，她先以模仿李老師的方式來帶領課程。因此，先反覆地聽李老師第一期上課時的錄音，讓自己更熟悉帶領的內容和技巧，並仔細地閱讀課程綱要，重新去編寫更細微的單元流程，盡力做好事前的準備。大概在課程的前四週，都是如此地進行。

「一開始，我還是會以老師原來的帶領方式為主，我去聽之前的錄音帶，然後去聽一些重點內容，可以說一開始，我是模仿老師的架構，前面4次左右大概都是如此。」(C2-102)

2.短刑期與長刑期的團體動力是不同的

在蘭心參與培訓的第二年時，團隊新增了南二監的課程。她也發心同時參與嘉監和南二監的正念課程。在南二監上課不久之後，團隊就發現兩個監所的正念班同學，上課的團體動力有很大的落差。原來嘉監主要是長刑期的同學，有的刑期甚至達十年、二十年的不少，而南二監的同學主要是短刑期，有的可能三、五個月就會出獄。長刑期同學的特質，經常是習得無助，有很深的無望感，但也比較穩定。相反的，短刑期的同學卻比較浮躁、坐不住，很難聚焦在課程上。當時，大家戲稱在嘉監，如同是用中醫調理，但在南二監卻是急診室，必須緊急快速。

「南二監的成員，他們有些都是三、五個月就馬上要出獄，或者最多可能一年多，或者這個課程都沒有上完，可能就要離開，那他們的心是浮動的，是很難聚焦在我們教學上的東西，因為他們滿腦子都是已經在外面了。」(C1-045)

3.發展自己的帶領策略

蘭心在擔任南二監正念課程的第二期帶領者後，一開始她是模仿老師的帶領方式。等到自己經驗比較多了，對同學也比較熟悉了，她認真思考這些短刑期同學的特性，有什麼方式可能適合他們。於是，她嘗試找了一些勵志或隱喻的短片，做為討論主題的補充教材，結果發現同學都很喜歡，也能夠領會影片的內涵，在分享時都能說出內容的核

心和感想，似乎滿能帶出一些效果來。後來，李老師來看過蘭心的教學，也肯定她的教學技巧和作法，鼓勵她依照自己的風格放手去做。這也讓她越來越有信心，去思考各種單元活動的可能性。

「我就開始自己有一些想法，加上對這些同學也有些熟悉了，我就開始調整我帶課的方向。我在網路上找一些影片來使用，發現效果非常的好，因為這些影片有很深刻的涵義在裡面，他們自己也都能夠體會得到。」(C2-108)

「後來，老師有來看我帶領課程，那她看了以後，就覺得我的帶領穩穩的，就跟我說可以運用自己的創意去帶。」(C2-115)

4.在課程主軸之下，加進創新單元

得到了老師的認同和授權以後，蘭心更勇敢地去規畫設計她的課程。她考慮到短刑期的同學，其實離開社會才不久的時間，不像長刑期的同學，有比較大的適應困難問題要面對，因此，生涯探討和社會適應的課程內容，似乎沒有這麼需要。所以，她把比較多的重心，放在自我探索課程，讓同學去探討他們個人的定位，想成為怎樣的父親？怎樣的丈夫？怎樣的人子？後來，發現同學們對這樣的主題也很喜歡，覺得對他們是很有幫助的。

「這些自我探索課程，也是從老師的課程延伸而來的，但是花比較長的時間去探討他們是想要成為什麼樣子的人？包含他們希望未來他們過著什麼樣的生活？」(C2-119)

「我認為，把自己的定位弄清楚是很重要的，如果他們能夠把自己的定位弄清楚，那麼未來他們在出獄之後，面對生活的各種挑戰，他就比較生出

自己的力量。所以，我在帶領課程、引導他們，我是比較抓著這個主軸。」

(C2-123)

三、受訓者對「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現

(一)「情感支持」是促成他們改變最重要的因素

蘭心對於「正念療法團體輔導」課程的理解，是認為這個課程會教學員正念的練習，幫助他們學會身心的自我照顧，讓被限制的生活，找到心的自由。這些內容是兼具了認知的東西和實際操作的技能。然而，若談到促使他們在動機或行為上的改變，她認為有一個最重要的東西，叫做「情感支持」。因為老師與每個見習生，是發自內心的接納他們、關懷他們，相信他們的本質是好的，全心支持他們找回自信，然後發展新的生命目標，那是一種心靈交流的影響。

「我覺得我們帶給他們的，不單純只是知識性的傳授，我覺得在背後有一個心性的東西在交流，而這個是促成他的動機和行為改變的因素，這好比我們在說的身教、境教，是一種潛移默化和能量的影響。」(C3-041)

「我們在跟這些同學互動，是真的支持他們，相信他們的本質是好的，心性所散發的是一種情感的支持，那是一種慈悲心，一種心靈的交流」(C3-042)

(二)除了正念練習的幫助，正念的精神是核心

在每一期課程結束前，正念課程團隊會對同學進行「焦點訪談」，瞭解他們對這一期課程的看法。從許多學員的反應中得知，他們漸漸地會在監所的生活中，運用正念練習

來自我照顧，或幫助自己度過一些艱辛時刻。例如有同學說會在點名或排隊的時候，練習專注呼吸，在以前面對冗長的等待時，常常覺得煩躁難耐，而現在懂得在那些時刻覺察呼吸的進出，有事情可以做，心情平靜也比較不會有衝突。另外，像奧熱的夏天，大家擠在窄小的舍房，睡覺連翻身都不易，加上氣溫高，大家火氣也會跟著變大。有了「身體掃描」的練習，可以讓注意力回到身體的覺察，身心變得容易放鬆，睡眠品質也跟著變好了。這些都是正念練習帶給他們的實質用處。

「在焦點訪談的時候，很多同學們都會說，課程慢慢的進行到後來，他們會利用在點名的時候做專注呼吸啊，在睡覺的時候做身體掃描啊！就比較容易度過那個艱辛的時刻，也比較好入睡」(C1-025)

而除了正念練習之外，蘭心認為團隊，是真的以不評價、不強迫的正念態度，尊重同學、接納同學的自主權來帶領這個課程。像有同學就提到，他們在監所也有其他課程，但有時候比較是講授式的、勸導式的，相較起來他們更喜歡來上這個課程。

「他們也上過一些比較正向的課程，或者所謂的家庭支持方案，他們會覺得我們的正念跟其他的，有很大的不同，包含我們不批判、不評價、不強迫這個部分，我們在帶課程的方式是用引導的。」(C2-009)

「雖然別人的課程也是很有心啊！可是他們授課的方式，就是很強迫，好像都是在勸導或指導，所以會讓他們覺得有壓力，不太能接受。」(C2-011)

(三)小組的分享和討論是同學喜歡課程的重要原因

在期末焦點訪談中，同學們也提到他們喜歡這個課程，還有一個重要的原因。是在這個課程中，有小組討論時間，他們可以去談談自己的想法和經驗，跟別人有一些交流

學習。特別是跟他們切身相關的議題時，聽聽別人的見解或故事，也會促使自己反思，常常會突破盲點，就有學習的收穫了。

而其他的一些課程，有的比較嚴肅、很注意秩序，又常常以講述為主，同學們常常會聽到打瞌睡，學習的效果就打折扣了。

「我們的課程，會讓同學分組討論，這是他們最喜歡的。尤其在討論跟他們切身相關的議題的時候，他們就有機會好好來反思自己的狀況，聽聽別人的想法和經驗，就會讓他真的跟自己連結，那真的就是很有幫助、很有收穫。」(C3-025)

「有些課程在上課的時候，就是很嚴謹、很注意秩序，完全以講述為主，如果講師沒有請他們回答問題，是完全不能講話的，幾乎在課程中沒有什麼機會講到話，所以不知不覺就會打瞌睡。」(C3-023)

四、受訓者持續參與培訓的動力與成為「監獄正念種子教師」的展望

(一)受訓者持續參與培訓的動力

1.在監獄正念課程中，找到生命的意義感

蘭心表示在參與監獄正念課程中，她看到了許多同學，在老師和見習生們用一種不批判、不強迫，真心的接納、真誠的關懷，來跟他們相處之後，常常是回饋更多的真誠和信任，讓她相信這些同學，其實是如同老師說的：「他們的聰明只是用錯了地方」。當他們回到更人性的那一面，所呈現的樣貌，反而有更多脆弱，包含後悔、痛苦的掙扎或懺悔，是會讓人不捨的。而她在這一段時間也發現，在一個有情感支持的連結中，他們開始有了希望感，願意自主成長，那樣的情形是讓她很感動的。有時候她會想，若是到了閉上眼睛的那一天，有哪一件事情，讓自己最感欣慰的，那應該就是參與監獄正念課

程這件事。因為，她是真心、無條件地在付出她的關心，而在這個心靈的交流中，看見對方的轉變，這滿足了她最核心的價值觀，因此，讓她無怨無悔地願意走下去。

「在這個課程中，我覺得每一個同學，當我們真的用心在跟他互動，我們沒有批判、沒有評價，只是跟他真誠的相處、真心的關心，來跟他交流的時候，我看到他們有更多的真誠帶給我。」(C1-034)

「我這段時間也在想，到眼睛要閉起來的那一天，什麼是感到最安慰的？對我來說，可能就是在監獄的這一段過程。因為，我有做了一些事，不管他們真的改變了多少，但是我是很真心的在付出我的關心，我真的盡力了！這滿足了我核心的價值觀。」(C1-037)

2.從參與課程的受刑人身上，看到激勵自己的力量

聽了許多同學的生命故事，看著他們在這個歷程的掙扎、成長，蘭心常常覺得被這些同學所激勵、所滋養，總覺得他們在那樣艱辛的環境下，都能突破、翻轉人生，而她在富裕、輕鬆的環境中，卻還有許多抱怨和做不到的，就會以此來警惕自己，這不就是一种「借境」的修行嗎？此外，接觸過這麼多的同學，他們展現了形形色色的人生腳本在她面前，這些都是寶貴難得的人生經驗。與其說來這裡付出，她認為自己的學習收穫更多。

「看他們那麼的努力，認真在做的時候，我會想他們在這種艱辛的環境下，都可以做到了，那我在這麼富裕的環境、在這麼輕鬆舒服的環境，我還有做不到的。」(C1-040)

「從他們身上，我看到太多可以激勵自己的力量，我覺得常常都被他們滋養到，因為我們也有很多自己屬於自己的問題，似乎他們也像一面鏡子一

樣，讓我看得更清楚，一般我們會說『借境修心』嘛！」(C1-041)

3.從李老師身上，發現學不完的寶藏

蘭心參與培訓至今已有兩年五個班級的經驗，除了在這過程中看到同學的轉變，激勵了自己，找到了實現生命意義的方法，還有一個很重要的原因，是從李老師身上，發現很多值得學習的地方。她比喻李老師就像是中藥行中，在她的背後有幾百個裝藥材的抽屜，面對不同病症的患者，她隨手就可以抓取不同的藥方來治療。她在帶領課程上，就是這麼靈活、有彈性，面對不同特質的學生，或不同的氛圍、情境，她就會適時的調整帶領的方式或內容，常常令蘭心歎為觀止。她認為李老師這樣的功力，是來自於她深化正念，以及長期累積下來的教學經驗，所形成的強大實力。老師對她來說，像是挖掘不完的寶藏，讓她想持續地觀摩學習。

「到目前已參加了兩年五個班，有一個很重要的原因，就是我從老師的身
上學到很多，這個東西滋養我、灌概我，讓我有動力持續下去。」(C1-033)

「那個樣子，就像是中藥行裡面，在老師的後面有幾百個裝藥材的抽屜，
要什麼藥材，那隨時就可以抓來，遇到不同的患者，那就找哪幾樣來配藥，
那真是讓我歎為觀止，真的學不完哪！」(C1-044)

(二)成為「監獄正念種子教師」的展望

1.要先把正念落實在自己的身上

蘭心認為擔任一個帶領者，特別是監獄正念課程的帶領者，一定要把自己的心性調整在一個很好的狀態，先把自己照顧好。因此，要確實的將正念落實在自己身上，讓自

已維持內心寧靜、平和穩定的狀態，才能因應監獄課程中的種種變化。

以監獄的學員來說，由於同學本身生命經驗和所處場域的影響，他們學習態度的狀況是比較多的，帶領者經常需要面對同學的一些負面情緒，像是冷默、抗拒、無望、落寞、自卑……等等，帶領者要能保持覺察，除了找到方法去激勵同學、提高學習動機以外，更重要的是不讓自己被影響，被負面的氣氛拖下去。

此外，監所經常因戒護、安全等問題，會有臨時性的變動，像是晚開封或要求提早結束課程等等。這對帶領者而言，都是很大的挑戰和壓力。所以，蘭心覺得好好的落實正念的修練，是很重要的！

「監獄的同學，他們常常是處在好與不好的狀態之中，如果遇到他們在不好的狀態的時候，還是要先讓自己穩下來承接，再用一些活動把他們帶起來，所以我覺得平常的正念練習是要自己先落實去做的。」(C3-030)

除了因應可能臨時出現的問題外，帶領者本身處於良好的狀態，那麼就更能發揮彈性和創意，這絕對是會讓教學的成效加分的。因此，她表示在帶領課程期間，一定會要求自己每天保持靜坐的習慣，乃至各種動態或靜態的正念練習，維持自己的放鬆平穩。

「我知道自己的狀況，要是比較放鬆的話，那我的彈性、創意和輕鬆的態度就比較會出來。所以，在帶課程的這一個期間，我就會多做正念練習，讓自己處於比較放鬆、比較好的能量狀態。我自己是可以分辨自己能量好與不好是什麼樣的狀況的，所以把自己安頓在一個比較好的狀態，也可以說是我備課的一部分。」(C3-032)

(二)擔任監獄正念教師，要有熱情、好奇和創新的態度

蘭心這兩年來的培訓期間，不辭辛勞地遠從高雄到嘉義、台南來參與監獄正念課程，她認為是因為對這件事情認同，覺得有意義，因此能產生熱情，支持她走下去。此外，面對監獄這樣負面狀況多的課堂，好奇和創新的態度是必須的。帶著好奇心就比較願意去探索、找方法來幫助同學，有彈性、創意就能找出更適合同學的教材教法。所以，她覺得要擔任監獄正念教師，要有熱情、好奇和願意嘗試創新的態度，這是她從這一段培訓歷程所體驗出來的。

「我覺得要有熱情、好奇、願意嘗試這樣的態度。因為我從自己的身上去思考的話，如果不是因為有熱情，那我也不會每週都坐高鐵從高雄到嘉義來，還不斷地堅持下去。另外對這個正念課程和監所的同學，我覺得是要有好奇心、願意去嘗試不同的作法，要能夠去觀察臨時的狀況去調整的。」

(C3-027)

(三)難行能行，正是我內在價值的渴望

蘭心表示從很年輕開始，就立志在行有餘力時，一定要做回饋社會、對眾人有益的事情。因此，去美術館當過志工，也去羅慧夫顱顏基金會當過繪本故事媽媽，但是這些志願工作，都是大部分人可以做的，她心裡總覺得有些缺憾，好像不能滿足內心所希望的那種價值。後來，當上了社福機構的輔導接線生，她也覺得這樣的方式，與人的連結不夠深入。直到來到監獄，發現這是一個真的可以「從心」與人交流方式，而且不是每個人都願意做、可以做得來的。監獄的同學，是一群資源比較缺乏，很需要被支持的人。而她認為，所謂符合她內心的價值是在於，這群人是更少人願意去關注、願意誠心的去對待，而這個團體是願意去做的人，因此，擔任監獄正念教師，就是她一直在找尋的「有價值」的事情！

「我覺得要在監獄這個場域工作、付出，不是每一個人都願意進來，這是第一點。再來是，剛好老師的理念跟我是貼近的，我覺得我的學佛，讓我有一些慈悲心，去做這件事情」(C3-037)

「我內在對價值的渴望，不是單純做那些別人也都可以做到的事，而是可以幫助人心的改變。」(C3-038)

(四)未來也希望將正念推廣到每個社區

蘭心已經正式成為「監獄正念種子教師」，開始監獄帶領正念課程。但她認為，不管是從個人經驗的體悟，或是國內外的研究報告，都顯示正念是可以運用在各種人身上，以及醫療、教育、運動、企業等各種領域的，只要在課程上針對不同對象做一些調整就可以了。未來她不僅希望持續做好監獄正念教師的角色，也期待有一天能將正念推廣到各個社區之中，讓社會大眾都有機會接觸正念，讓年輕的父母從正念之中，學習到好的教養方式，相信好的家庭教育，就會促進更好的社會的風氣！

「我覺得正念，本來就不一定是運用在戒毒方面，它可以運用在各式各樣的人身上，我覺得針對不同的受刑人，只要在我們原來的課程架構上，做小部分的調整就可以了。而且我聽過其他人，就已經把它運用在其他受刑人身上。」(C3-044)

「我很希望將正念推廣到社區裡面，我覺得如果社會大眾都慢慢地有接觸這一套，那麼我相信整個社會的品質就會不一樣的。因為家庭是教育子女最重要的地方，所以我還真希望透過正念來教育這些年輕的家長，讓他們從年輕的時候就開始接觸這一套，那下一代的教育會更好。」(C3-045)

參、小結

從蘭心參與的培訓的歷程中可知，蘭心從年輕時就立志服務人群，也非常重視自我成長，因此，曾參與過多種社會公益的志工，也不斷地在心靈領域上學習上進。但在這些自我提升和回饋社會的心路歷程中，總覺得少了一些可以和生活結合，以及真的可以透過心靈交流來助人的事情。直到遇到李老師，接觸了正念和監獄正念團隊，讓她找到落實在生活中的自我修煉，和「從心著手」的助人工作，滿足了她追求人生價值與意義的渴望。

在參加培訓兩年多的期間，她懷抱著熱情，不惜辛苦及時間和金錢上的付出，每週遠從高雄搭高鐵到嘉義、台南，參與監獄正念課程，她感受到監獄正念團隊帶給同學的，不僅是正念練習的實際自我照顧方法，還有不批判、如其所是接納當下的正念精神，帶給同學溫暖的生存空間，這是她期待自己參與其中的事情。現在，她已獲得「監獄正念種子教師」的授證，也當仁不讓、堅定的接下帶領者的責任，從南二監啟程，她期許自己要越走越遠，把正念的好處分享到社會的每個角落！

第五章、綜合分析與討論

本章以跨案例分析的方式，綜合三位研究參與者在「監獄正念種子教師」培訓歷程中的經驗，就各項研究問題提出綜合分析與討論。第一節是受訓者參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機；第二節是受訓者參與「監獄正念種子教師」各項培訓內容的經驗與心得；第三節是受訓者對「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現；第四節是受訓者持續參與培訓的動力與成為「監獄正念種子教師」的展望。

第一節、受訓者參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機

壹、受訓者參與培訓的緣起與動機之綜合分析與討論

首先，將三位研究參與者在此研究問題的回應內容，所整理出的主題，彙整如下表 5-1-1。

表 5-1-1

三位受訓者參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機

受訓者代稱	參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機			
璧瑩	1. 認同正念，覺得正念課程值得推廣	2. 認同老師耕耘監獄正念心苗園的理念	3. 助人利他、回饋社會的理念	4. 回報過去身為毒品受害者的事業夥伴
菩誠	1. 學習正念課程，感受到正念對個人的幫助	2. 認同李老師耕耘監獄正念心苗園的理念	3. 「行菩薩道」的利他思想	
蘭心	1. 喜歡李老師的特質，想持續跟隨她學習	2. 認同團隊的理念和作為	3. 想從事公益，回饋社會的願力	

是因為什麼原因？讓三位受訓者決定加入「監獄正念種子教師」的培訓呢？璧瑩最

初的回答是說：「老師詢問我，是不是願意成為監獄正念種子教師的見習生，我想到可以繼續跟著老師學正念，因此就答應了」(A2-005)，而菩誠的回應則是笑笑說：「基本上我比較大的成分都是陪老婆而已」(B1-001)，蘭心卻是在聽到李老師介紹監獄正念課程時，觸動了心裡最柔軟熱血的那個部分，當下決心要跟隨李老師加入培訓。然而，追溯每個「yes I do」背後，引發一連串蝴蝶效應的源頭，那麼這些因素將如同龐大複雜的基因組合。佛家對此用了「因緣和合」這樣一個最為精簡的詞句一語道盡，然而對於受訓者，在研究者句句跟隨，深入探詢之下，開始回顧這一路走來的脈絡，對於這個決定重新做了一番盤點、詮釋與敘說。最後研究者也根據三人的敘說，大約歸納整理出以下三個面向：

一、由學習「正念」而匯聚因緣

歸根究柢，探究三位受訓者加入培訓的關鍵點，可以說李老師以及她帶領的正念療法課程是最初的交集。蘭心長久以來醉心於心靈成長的課程，並且學而優則教，但在教學相長的歷程中，總覺得應該有讓自己或他人更易契入的方便法門，在尋尋覓覓之中，偶然地接觸了李老師所帶領的正念減壓課程，對於正念療法的具體、明白、易於實踐相當驚艷，且對同樣身為教學者，李老師既能沈穩從容又創意十足的教學風格，非常佩服！因此，在當時即隱約生起想要跟隨的念頭了。之後，在日常實踐正念之中，感受到正念帶給身心的平靜安定和正念覺察的力量，竟幫助自己改善了與女兒的緊張關係，更讓她堅信學習「正念」，是從「心」轉化煩惱、改變生命，很值得推廣學習的課程。

而對於一向以認真努力為生命指引的璧瑩來說，過去在事業上、公益服務上，她都是兢兢業業以待。這樣的態度性格，讓她成就了輝煌的事業，卻也把自己的身心逼向過勞的境地，在癌症、憂鬱的雙重高壓下，生命陷入了從沒有過的低潮。慶幸的是她不放棄的積極態度和韌性，她自我反思、尋找出路，從飲食、運動、心靈……等等，只要是對身心有益的，她都努力去嘗試。而可貴的是，這一路上有相知相挺的「愛人同志」，給

予最大的情感支持，跟她一起想辦法，陪伴她一起學習。就在兩人相伴同行的療癒之旅中，巧遇李老師帶領的正念課程，他們如同蘭心一樣，感受到正念帶來的好處。正念的許多練習，不但帶給身心很大的幫助，並從李老師體現的「接納」與「開放」中，感覺到可以「**重新被愛、被歸屬，就像找到一片土壤、可以在那裡生根**」(A1-076)的空間，對璧瑩來說，「**是很大的力量、一個很大的 power**」(A1-076)是很值得推廣的。而菩誠雖然用「**基本上我比較大的成分都是陪老婆而已**」(B1-001)這句話來一語貫之，但他不可否認的，認為在正念的學習中，他更能敏覺念頭的現起，更能夠用正念的態度來調伏煩惱，處理事物變得更圓融，也讓自己更滿意。因此，夫婦倆一路跟隨李老師，持續學習正念、投入正念，以期內化、深化成為自己的一部分。

二、認同監獄正念課程的理念

相信正念、實踐正念、在正念的領域上持續學習，是三位受訓者有志一同的部分，不斷地澆灌正念的養分，似乎讓蘊藏的「監獄正念教師」種子，啟動萌芽的能量。因而，當台北深化日或是正念重生家族志工培訓時，李老師介紹監獄正念課程，提到「**心苗園就是像每一個人都在耕耘一片心田，但她期待的不是一個人在耕耘這一塊心田，她要的是一群農耕隊**」(A1-099)，這句話讓璧瑩感動振奮，讓菩誠認同，更讓蘭心當場熱淚滑落。因為，他們在正念裡被滋養、擺脫反芻煩惱的煎熬、找到安頓身心的良方，深知「正念」是促使人心轉化的一帖良藥，而把這個藥方帶進監獄，給予生命處於困頓的受刑人，那產生的影響力，可能是像蘭心所說的：「**如果能夠去改善一個人，那就可以去影響他的家庭，而這個家庭的背後，就是整個大社會的群體，那個影響的層面是非常的廣泛的**」(C1-028)。這份感動，像一股魔力般，讓三位受訓者的熱情種子破土而出，慨然決定參加「監獄正念種子教師」的培訓。

三、利他的願力與自利的想法

也許「正念」讓培育種子的心田，變成肥美的沃土，然而三位受訓者內心的這顆種

子，卻蘊含「菩薩道」的利他基因，璧瑩和菩誠在追尋心靈療癒和回饋社會的過程中，深深薰陶了佛家慈悲大愛的理念，而蘭心在父母樂善好施的典範下，自年輕時就心嚮往之，立下要從事慈善公益的志願。因此，菩誠自省「**菩薩道就是要深入苦難的地方**」(B1-020)，璧瑩也認為，他和先生學習佛法，想要行菩薩道，就是「**一心想要以助人，為我們一生終究的依歸**」(A1-008)，而蘭心在心靈被觸動的那一刻，就想到「**好像我渴望要做的事情，應該就是這個區塊……我如果要當志工，要比較有意義的志工，就是像這個樣子**」(C1-025)，所以到監獄去推廣正念課程，對他們來說，似乎正是一個最佳的選擇。

無獨有偶，三人皆有強而有力的利他基因，推動他們做出這個決定。然除此之外，個別也有私人的想法或需求，例如活潑幽默的菩誠提到：「**就是對監獄也有一種好奇心**」(B1-020)，璧瑩則是不改凡事認真的態度，表示「**我想到可以繼續跟著老師學正念，因此就答應了**」(A2-005)。而蘭心則是把李老師當作學習的榜樣，覺得「**這個老師的身上，有值得學習的地方，那時候我就已經有一個念頭，要是有機會的話就跟隨她**」(C1-023)。

所以，帶著滿足好奇、學習成長的想法，以及深入苦難之地分享正念的利他願心，三位受訓者自此踏入監獄，與毒品受刑人結下「正念相逢」之緣。

貳、小結

訪談三位受訓者，回顧當初加入「監獄正念種子教師」培訓的因緣與動機，整理出上述的這些脈絡。然而，如同前文提到的，當初李老師詢問璧瑩加入監獄正念課程擔任見習生，而她欣然同意了，而總是一起行動的先生菩誠，也一如以往的相伴隨行，但這樣平常自然的應答和行動，是無法回答「這一切所為何來？」的問題，也無法激勵勇往直前的動力，讓受訓者耗費精力、堅持下去深入「苦難之地」的。Viktor E. Frankl 以意義意志 (will to meaning) 作為人性之核心內涵，認為人性之根本需求，在於尋找體悟自我

生命之存在價值感，當找到此一目標或使命，主體之心靈方能獲致充實與滿足(李瑋皓，2012)。因此，研究者在與三位受訓者的訪談對話之中，似乎就不知不覺地搭上回憶的時光機，陪伴著受訪者，在記憶中蒐尋著與此提問相關的訊息，漸漸抽絲織縷地，捻出這一條脈絡來，原來在決定性的這一刻背後，有正念帶來的身心安適；有因覺察而更有智慧的處世；有實現利他、超越自我的生命價值，或許再加入一些「好奇」、「追隨楷模」、「持續成長」或是「間接報恩」的個人需求，在這種心靈得到充實與滿足的滋養感受中，一切因緣具足，終究促使三位受訓者決定加入培訓，自此三位受訓者的這段培訓經驗故事，拉開了序幕。

第二節、受訓者參與各項培訓內容的經驗與心得

壹、受訓者參與各項培訓內容的經驗與心得之綜合分析與討論

研究者將受訓者參與「監獄正念種子教師」培訓的經驗，依培訓內容的六個項目來進行綜合分析與討論，首先將三位研究參與者在此研究問題的回應內容，所整理出主題彙整如下表 5-2-1。

受訓者 培訓項目	璧瑩	菩誠	蘭心
入監參與「正念療法團體輔導課程」的經驗與感想	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發現監獄正念課程的不同 2. 這個團體展現的是關懷與接納的精神 3. 在課程中為「成為監獄正念教師」做準備 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 這個課程，印證了佛陀所講的「人人皆有如來本性」 2. 老師帶領課程是非常靈活機動性的 3. 課程的核心是「連結關係」到發展「新定向」 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 這是一個讓監所同學喜歡的課程 2. 專為監所同學打造的創意課程 3. 受益的不僅是同學，本身也學習到很多 4. 老師在帶領課程是很靈活、有彈性的
與受刑人互動的經驗與感想	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不能用我們世界的眼光來看他們 2. 接納他、傾聽他、理解他，才有機會改變他 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭成長環境，是他們入監服刑的重要影響因素 2. 期許成為他們可以親近和學習的長輩 3. 要小心！別讓我們自己成為「加害人」 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同學的本質和一般人無異，只是生命經驗不同 2. 與同學的互動，是「教學相長」過程 3. 他們其實很渴望被傾聽和理解
與監內同學「持續連繫」的經驗與感想	<ol style="list-style-type: none"> 1. 關於「持續連續」的作法與理解 2. 透過個別訪談，適時輔導、提供協助 3. 回應同學的需求，但也要兼顧監所的規定 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 關懷助人是玩真的 2. 透過個別訪談加深連結 3. 用善的力量，給予強力的支援 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 要真的幫助一個人改變，要做的事情就是很多 2. 針對同學的問題或需求，提供個別的協助 3. 最大的問題，是時間的壓力
課後團隊討論的經驗與感想	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過團隊討論可以從不同人身上，學到很多東西 2. 成長與收穫是來 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 見習生們互相交流學習，但主要是瞭解同學 2. 更期待針對輔導 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過每個見習生的報告，認識全班的同學 2. 這是一種間接學

	<p>自個人的用心和主動</p> <p>3. 從期待督導到同儕共同學習</p>	<p>和帶領的技巧來討論</p>	<p>習的機會</p> <p>3. 透過交流討論或老師的解說，更清楚課程的內涵</p>
<p>協助行政事務的經驗與感想</p>	<p>1. 在課堂中捕捉動人的畫面</p> <p>2. 在製作影片中學到很多東西</p> <p>3. 靠自己的用心，去把握學習機會</p>	<p>1. 貼心的教學助理與好幫手</p> <p>2. 把握各種學習機會</p>	<p>1. 透過整理課程記錄，更清楚課程的架構和內涵</p> <p>2. 因為寫過記錄，對課程內容更加熟悉</p> <p>3. 最大的困難，還是太過忙碌的壓力</p>
<p>教學服務實習的經驗與感想</p>	<p>1. 上臺之前，一定要做好準備</p> <p>2. 也會失念陷入煩惱，忘了自己在教正念呢！</p> <p>3. 回到正念，找回安穩的前進力量</p> <p>4. 正念最大的幫助，就是自己應用、改善了，再運用在教學上</p> <p>5. 監所的環境挑戰多，考驗靈活應變的能力</p>	<p>1. 帶別人做，跟自己做有很大的落差</p> <p>2. 多聽老師的錄音帶，熟悉指導語</p> <p>3. 隨時支援，配合演出</p> <p>4. 擔任監獄正念老師，我對自己有信心</p>	<p>1. 熟能生巧，以及從模仿開始</p> <p>2. 長刑期跟短刑期的團體動力是不同的</p> <p>3. 發展自己的帶領策略</p> <p>4. 在課程主軸之下，加進創新單元</p>

表 5-2-1

三位受訓者參與各項培訓內容的經驗與心得

「監獄正念種子教師」培訓的項目大致分為六個項目：第一項，是入監參與「正念療法團體輔導」課程，其主要的目的是讓受訓者在實際的參與、觀摩中學習，此外亦須擔任「助理教師」的角色，協助帶領小組成員練習或討論，而在這部分的訪談內容，研究者在整理歸納之後，將之定位為第二個項目，「與受刑人互動的經驗」主題；第三項，

是與監內同學「持續連繫」，這個培訓的主旨在於讓受訓者有機會更貼近受刑人，以瞭解他們真實的生活經驗和特質，為未來的「因材施教」作準備，且從個別輔導中學習助人的專業能力；第四項，參與課後團隊討論，其原先的構想是類似團體督導的概念，然而實際操作之後，重心還是以幫助監所同學為主；第五項，是協助教學行政事務，在團隊中分擔事務，以利課程的教學更順暢、更周圓；第六項，是教學服務實習，透過實際的帶領練習，熟練教學的流程和技術。以下分別從培訓內容的六部項目來進行綜合分析與討論：

一、入監參與「正念療法團體輔導」課程的經驗與感想

進到監獄一起參與「正念療法團體輔導」課程，是「監獄正念種子教師」培訓的主要內容。這個主題嚴格來說，涵蓋了課程、教學、帶領者、受訓者和受刑人等多元的觀察角度，但牽涉的層面太廣泛時，便很難聚焦重點。因此，研究者在整理訪談的內容中，將課程這個比較專業的主題，放到第三節「受訓者對於『正念療法團體輔導』課程運用於毒品受刑人的理解與發現」中來探討；而對於受訓者與受刑人間的互動，充滿人際心靈交流的動人故事部分，放在受訓內容的第二個子題中來探討。

所以，在這個主題中，研究者將隨順三位受訓者的視角，將他們在監獄正念課程中，印象最深刻的畫面整合成三個主要的圖像，分述如下：

(一)從眾生相到如來德相的體悟

讀者們或許可以想像，正在觀看一個鏡頭，開始隨著受訓者們進入重重關卡把守的神祕之地，每經過一個柵門即又立刻緊閉，在這樣嚴格謹慎的氣氛中，情緒上是否也有些緊張起來了呢？特別是進到上課教室後，與一群頂著光頭、手腳有著奇麗圖騰刺青的受刑人們，一起待著這個空間，此時柵門隨即鎖上，管理員提醒受訓者之一的菩誠說：「**如果有事情發生，你要把手伸出去那個鐵門，就會有人來**」(B1-054)。接著上課了，第一次與監所同學面對面的互動、談話，不由得就變得小心翼翼的，就像蘭心所說的：「講

話的時候，有一些敏感的話題都不敢說……」(C2-023)，然後進入了小組討論，不得不開口說話、交流討論了，然而打開話匣子之後，壓力卻更大了，「第一堂課就被一半以上的同學噓聲」，說「他們根本就是被迫來上課的」(A1-155)。這樣艱辛的氛圍，或許就是監獄正念課程眾生相初始的一幕。

隨著課程的進展，幾週之後，課堂中上演的畫面，似乎漸漸有些不同了！同學們「好像也不會有太多的顧忌，都能夠侃侃而談」(C2-023)。甚至有個同學對璧瑩的態度，是「第一週噓我，到第二週他靜觀，到第三週……他的態度就很不一樣了！他跟我說，老師你可不可以告訴我什麼叫正念？」(A1-138)，同學從抗拒、不屑，竟變得主動想在瞭解上課內容了。而在練習身體掃描的時候，也讓菩誠感到不可思議，「他們都是叱吒風雲、都很有自己的想法，很不服氣的人，然後老師叫他們躺下就躺下，那種動力我也覺得不簡單」(B1-031)。重要的是，「每次不管十二週或十四週的課程，都會讓我觀察到同學，從開始的防衛心很強，到他解開、有笑容……」(B1-022)，這樣的變化在每一期的課程中卻是不變的進程。菩誠對這些變化，總結他的感想，認為這一次次的課程經驗，讓他印證了「佛陀所講的—『人人皆有如來本性』」(B1-022)。

「奇哉奇哉！一切眾生，皆具如來智慧德相，但因妄想執著，不能證得……」這句話，是佛陀在菩提樹下證悟之後所說的話，雖然所談的境界與受訓者在監獄正念課程所見的情境不同，但相同的部分是體悟到「人的本質」並無差別。初到監獄所見的監所同學，或許是帶著嗆人、無望、自卑、防衛……等負面的假面具，然而在開放、接納、關懷、信任的環境中，他們開始願意卸下面具，展現笑容、自在談話，臉上的表情線條變得放鬆柔和，這是三位受訓者真實感受到的轉變。

(二)課程的方針在於從連結關係到發展生活新定向

看到同學們在這個課程中，從防衛心很強到變得有笑容、願意講出心裡的話，或是會懺悔、感恩，感覺到這個正念課程似乎真的有些魔力，不禁「會想要探討這個有效，

到底是從哪裡顯現的，那成功的因子是什麼？」(B1-023)。因此，受訓者在參與中體會、在觀摩中學習、在討論中澄清疑惑，逐漸弄清楚這個課程，原來不只有正念療法的內涵，所要做的是帶領同學從連結關係開始，漸漸地去發展個人生活的新定向。所以李老師在正念的課程之外，也規畫了「向左走、向右走」、「成功典範」、「典型的一天」和「生命故事的重新書寫」等內容，因為重點「不是只有自我覺察而已，她要的是改變，是真正生命的改變」(A2-129)。因而除了在課程上擬定了這樣的方向，在策略上也以更有創意、輕鬆的方式來跟同學連結關係，不只是透過正念讓同學跟自己的身心、想法、情緒連結，也在有趣的活動以及開放的分享和討論中，跟老師、見習生及其他同學連結，營造一個接納、自由的空間，讓同學在友善的關係中放下抗拒、防衛，喚回信任、自在和希望，逐漸地更有信心對未來產生期待，然後嘗試再次築夢，為自己擘畫新的生活目標，不管是身心上的、家庭關係上的或重回職場、復歸社會等方面。

(三)「正念態度」是最重要的療效因子

而讓這一切成真的根本原因，三位受訓者有共同的結論，那就是「正念」。李老師帶領同學操作正念練習，學習自我照顧、自我疼惜，儘管處於被拘束的環境，但心是自由的，人人可以選擇做自己心靈的假釋官。透過覺察呼吸、身體的知覺，與自己連結，在一呼一吸的每個當下，選擇對自己慈悲，去傾聽身心對自己的訴說。同時，李老師也在課堂中示範正念的態度，帶領見習生們以不批判、如其所是的接納同學的態度與行為，即便「他們不想跟著老師做動作、不想寫作業、不想回去練習，老師也 ok 的，還是接納他們」(A1-097)。因為老師「在帶領課程的態度，是真的尊重他們、願意聽他們說的，不會強迫他們，讓他們感覺到壓力。」(C2-008)。因此，漸漸地同學們「開始去感受到，我們是不同於其他的團體，我們沒有教條、我們沒有責罵、我們都只有鼓勵、還有歡喜，跟接納這所有的一切」(A1-093)。久而久之，同學們感受到在這個正念課堂上，是可以輕鬆、開放、被允許的，到後來很多人都表示喜歡這個課程，會期待每週上課的時間。

而這個課程的「正念」品質，也充分地展現在李老師教學的靈活與創意上。監所的正念課程，所面臨的挑戰很多，同學處在一個管束嚴謹、限制很多的場域，常有不可抗的外在因素，而影響到同學上課的情緒，要因應這種變化萬端的氣氛，在在考驗帶領者的智慧。起初菩誠不太清楚李老師的平靜與睿智，摸不著頭緒，感覺老師總是不按牌理出牌，有時一上課就先來個靜坐，有時又帶著大家用奇怪的姿勢打招呼，或是小組討論變成了「散步聊天」……等等，**「她馬上要翻轉教學，感覺像是無政府狀態，她想教什麼就教什麼的感覺」**(B1-044)，後來弄清楚原由，才知道李老師經常是觀察到團體動力的狀態，而在當下發揮了創想，臨時做這樣的改變。

「無常」是這個世界運轉的真理，沒有人可以知道下一刻會發生什麼，尤其是在監所，同學的特質和場域的管理制度，都是造成上課狀況相對不穩定的常態因素。而李老師在長年「正念」的薰習下，對這些情境的微妙變化，已能覺察分辨，且自身又可以保持安穩、平靜，自然能夠處變不驚、創意湧現。所以就如同 Kabat-Zinn Ph.D.(2013)所說的：「讓自己處於平靜與接納，領受自己的完整與平衡，那麼清新又富創意的解決方案，在你需要時通常就會自動浮現」。因此，李老師在內化的正念中，有足夠的安定品質，且能敏銳覺察情境和自身的狀況，也就比較不會被固著的慣性所綁架，再加以多年的豐富教學經驗，故能像中醫師般，在**「幾百個裝藥材的抽屜，要什麼藥材，那隨時就可以抓來，遇到不同的患者，那就找哪幾樣來配藥」**(C1-044)。這種靈機應變又能掌握教學核心的能力，亦不愧是「正念」之功！

二、與受刑人互動的經驗與感想

瞭解教學的對象，方能「因材施教」。因此，對於「監獄正念種子教師」受訓者而言，瞭解毒品受刑人是重要的一課。三位受訓者透過課程中的小組討論、監內個別訪談或通信，而有機會更深入的認識他們。研究者從三位受訓者訪談的內容中，發現受訓者大概

從兩方面的觀察角度來敘說與受刑人的互動經驗，第一個面向是他們所理解的受刑人；第二個是回歸受訓者自身的感受或心得來看，以下即從這兩個部分來分析與討論。

(一)受訓者所理解的受刑人

1.成長背景的影響深遠

從跟受刑人接觸的經驗來看，三位受訓者皆有共同的想法，發現許多受刑人早年的生活經驗，多半來自不健全的家庭關係。「多數是破碎的家庭，百分比很高，有一個完善家庭的，我們所接觸的個案並不多」(A2-214)，很多同學因為單親、父母婚姻衝突、隔代教養或是父母本身就有吸毒的情形，而沒有辦法得到良好的家庭照顧。因此，在缺乏安全感、心靈的庇護之下，為了找到另一個可供依靠之處，許多人在少年時期就涉入幫派，或是在青少年的階段就輟學去工作，而因為年紀小只能從事勞力或非法的工作，而輾轉走到吸毒、犯罪、入監的路徑。因此，在聽了許多受刑人的生命故事之後，善誠認為「他們的家庭成長環境，造成他們今天這樣子」，甚至認為「他們在這種環境下成長，應該是他們的父母的責任要比較大」(B1-057)。有時不禁會想：同樣生存在世上，這些同學的人生路途竟如此乖舛，他們在最需要家人照顧的時期，被迫獨自尋找生機；或在誤入歧途時，也沒有及時被導正挽救的機會；在成長的過程中「他們沒有正向學習的榜樣，然後做錯事情以後又被封閉，沒有學習的機會」(B1-060)，所以，三位受訓者認為這些同學其實是相對的弱勢者，是需要更多的關懷和支持的力量的。

2.過去經驗造成的觀念偏差

因為家庭的問題，進而走入偏差的成長歷程，也造成毒品受刑人在想法和價值觀上的偏差，就像璧瑩提到「那個當下我很震撼，我覺得毒品是一個不好的東西才讓他們受害，可是在他們心裡面，毒品是美好的，這個顛覆了我對毒品的看法」(A2-180)。在一般人的理解中，毒品造成治安問題，讓毒癮者身心受害，也間接造成家庭的破碎，但對於有些毒品受刑人而言，吸毒卻是美好的經驗。甚至有些人是振振有辭的表示「他就必須

靠那個安非他命來提振他的精神，提振了精神他才有辦法完成他的工作」(A2-183)，選擇毒品是因為生存下去的需要，而這個生存的需要，還包含了黑道大哥為了照顧手下的兄弟們，而不得不身先士卒，他因為「弟子們都在吸了、都被污染了，他一直勸都沒效啊！……，他就想用老大的精神進來吸看看，看他能不能破解，結果他也失敗了，最後也成為毒品犯」(A2-225)。因此，循著毒品受刑人走過的路徑，可以發現他們進到了偏差的環境之後，也漸漸形塑出似是而非的想法和行為，他們對生活的選擇及周遭的朋友，也成為了他們步向監獄的助緣。

3.內在多有脆弱的一面

三位受訓者，經常發現這些監所的同學在課程開始的初期，表現出來的態度常常是冷默、抗拒或直接質疑。而從上述的內容可知，這樣的言行表現是來自於過去生活的問題，缺乏家庭的安全保障和情感的支持、在鬥毆或隨時可能被抓的險境中求生、周圍泛濫著錯誤的資訊。所以，在他們的認知裡，有個先入為主的想法—「你們跟我們是不同的，只會說我們不對、要改過，其實根本不瞭解我們」，於是他們選擇先戴上不信任、對嗆或冷默的面具乃至盔甲來防衛、武裝自己，以免傷痕累累的內在被發現。

然而，一週週來到這個課堂上，發現這群人像海綿一樣，不管潑過來的是冰水、熱水，一下子都不見水跡，這群人還是帶著笑容、接納他們、傾聽他們，感受到的只有更多關懷和想要理解他們，漸漸地「那不真誠的、表面的、面具的那些，就會慢慢褪去」(A1-096)。他們很自然地開始信任這群人，不用顧忌地說出自己想法和經驗，因為「其實他們也很需要有一個可以談一談的對象，因為他們的心裡也隱藏了很多自己的生命故事，他們也很希望你給他一些意見」(C2-037)，畢竟從過去的歷程走來，卻走到了一個讓他們更覺得沒有希望的境地，在他們看似強勢的外表下，其實有著脆弱的心靈，是需要更多的溫暖和安撫的。

(二)互動經驗的感想與心得

1.對學員要正念傾聽、真心關懷

瞭解了受刑人的成長脈絡和思維模式之後，三位受訓者都覺得與他們相處是必須要耐心的，並且「對他們的世界先做一個接納，才能進入他們的世界去理解」(A2-209)，因此，當他們以不客氣的態度說話時，璧瑩覺得應該要保持覺察、不受慣性綁架，正念的傾聽、接納他們的表達方式，「不用去覺得他在嗆我，不必去覺得他在打擊我們，而是從他的話語中，去探討他話語的內涵的意義在哪裡就好」(A1-144)。知道他們的苦和需求，才能貼近他們的感受，回應他們真正的需要。進一步來說，雖然這些監所同學必須為自己的行為承擔後果，但在他們的生命故事裡，某部分也是環境或毒品的受害者，他們反而是相對的弱勢。對此，三位受訓者也提醒自己，要謹慎自己的言行，以免對他們造成傷害，甚至自我期許像個父兄、長姊般給予他們關懷、溫暖，像菩誠所說的：「我會比較想用長輩的角度，爸爸啦！或伯父的角度來跟他們對談，我覺得我會從比較慈悲、寬容的角度來對待他們」(B1-084)，讓他們感受過去所缺憾的情感支持，以及被看見、被重視的存在感。

2.師生是互相成長、彼此滋養的關係

雖然參與監獄正念課程，是帶著以「正念療法」來幫助毒品受刑人的目的，然則在彼此的交流互動中，施與受有時是互相、雙向的。每一個人都有自己獨特的人生劇本，在不同的故事中，我們會得到不同的啟發，而這些監所同學也以他們自己跌宕起伏的人生，在展示生命多元的樣貌，尤其經常是更坎坷、更艱辛的生命故事。因此，就如蘭心提到的，「從他們身上，我看到太多可以激勵自己的力量，我覺得常常都被他們所滋養，因為我也有很多屬於自己的問題，他們似乎也像一面鏡子一樣，讓我看得更清楚啊！一般我們會說『借境修心』嘛！」(C1-041)。此外，看著同學從上課初期到後來，在態度、情緒和想法上卻有了很大的轉變，最是讓受訓者感動欣慰。就如菩誠提到兩個念空大的

同學，「剛開始也是吊兒郎當啊！後來第四五六週開始，開始變化說要讀空大，然後兩個真的考上空大去就讀」(B1-062)，經過了幾個月，菩誠再度回到監獄參與另一期的課程時，竟然在走廊的公布欄上看到他們的名字，「兩個第一次考試就上紅榜、兩個都得高分，其中一個還是全國第一名，哇！讓我非常驚喜！」(B1-063)，亦或像璧瑩提到的，「一位同學寫了一篇生命故事 255 頁，鉅細靡遺的寫他所有的經過，他說所有的休息時間都拿來寫，總共寫了大概 4 個月的時間才交到我手上」(A1-156)。因此，當看到那張耀眼的紅榜，或是接到那份沈甸甸的書稿時，那種與有榮焉之感，那種出乎意料的感動，對受訓者們來說是多麼的振奮、多大的鼓舞，讓受訓者感受到參與這個培訓的意義與價值。

三、與監內同學「持續連繫」的經驗與感想

這一項培訓內容對於受訓者來說，是透過通信、個別訪談輔導等方式，更深入的去接觸、輔導同學，是助人工作的重要訓練，也幫助受訓者能瞭解毒品受刑人的特質和生命經驗，在未來的監獄正念教學上有直接的助益。然而，從監獄正念課程團隊角度來說，如此規畫有其實踐理念的目的。以下將三位受訓者的理解與感想，綜合統整、分析如下：

(一)正念的學習與對同學的關懷都需要延續

Kabat-Zinn Ph.D.提到：「把靜觀當成一種生活方式，如此一來，靜觀才能產生實質的作用。八週的正念減壓課程只是個開始，正念是一輩子的功課」(Kabat-Zinn J.,2013)。因此，監獄正念課程在每一期十二或十四週的課程之後，同學如果沒有繼續練習，成為生活的習慣，那麼是影響力是很有限的。如同璧瑩說的，「他們的資源那麼少，如果我們不再跟他們有任何接觸的話，恐怕他們回到現實環境裡又會忘光光。」(A1-102)。再者，監獄正念課程的團隊，不僅希望同學獲得「正念」這個寶物，而是真的想支持他們翻轉人生，永遠擺脫毒品所構築的牢籠。因此，就像蘭心所體會到的，「真的支持一個人的時候，真的需要用時間、用真誠，跟透過各式各樣的方式，讓對方真實的感受到。」(C2-

089)。所以，團隊主張要與同學持續連繫，在課程結束之後，若同學們有意願，就可以加入「正念重生家族」，與老師、見習生們及志工一起成為正念家族的一員，並且透過通信、個別訪談或每半年一次的家族聚會，讓同學在正念的學習上，有同行善友的交流和砥勵，而且在持續的連結中，讓情感的關懷支持延續。

(二)個別訪談輔導最能加深連結與提供及時的協助

對三位受訓者而言，不管是通信、個別訪談或半年一次的聚會，都是跟同學持續接觸、加深連結的重要管道，尤其是個別訪談最能及時地提供輔導或協助。畢竟在課堂上的互動或小組討論，都是屬於團體的場合，同學若是有個人的議題，限於環境和時間的侷限，並不適合在當下處理。因此，申請個別會面訪談是一個最適當的方式，像璧瑩提到的，「以前有一個○○，就談到他想要自殺，他的生命歷程一定有很多的痛苦，那這個地方，我們就凝於時間，沒有辦法去深入聽他講」(A2-124)，後來單獨的面會訪談，就給予這個同學盡情傾訴的時間、空間，他的情緒也就有了一個出口，而受訓者也能適時地給予同理和開導。另外，例如有的同學即將出獄，團隊也會去訪談，「主要是想了解他出去之後的安排，可能會是什麼樣的狀態？有沒有什麼需要協助的？包含讓他們知道出去之後，可以怎麼樣跟我們做聯繫，讓他知道我們有一個支持團體在背後協助他」(C2-065)。所以，為了陪伴同學一步步回歸正常的、正向的生活目標，正念團隊努力的想方設法，讓同學「有種受重視感，然後跟我們的連結更深」(B1-115)，在他們徬徨著是不是該選擇另一條路時，會知道有支持的力量在他身邊，如同一位監所同學說過的一句話：「沒有不想回頭的浪子」，但是當他想回頭的時候，那岸邊在哪裡？「老師就是成為你的岸邊、正念就是你的岸邊」(A2-236)，在這個善惡拔河的時刻，愛與善的力量是他們安穩、支撐的來源。

(三)慈悲助人，但要兼顧智慧

達賴喇嘛說：「你的智慧的層次，可以決定慈悲的層次」(達賴喇嘛，1998)。三位受

訓者，都瞭解要支持受刑人真正的改變、邁向新生活，需要長時間的信任關係，讓他們真的感受到這份支持。之後，當他們看到有人願意這樣的付出，也許就會重新回到自己身上，「然後可以自己支持自己、反省自己，為自己負責、自己站起來」(C2-090)。而「因為有這樣的意義，所以就是要做這麼多的事」(C2-091)。然而，在「行菩薩道」的同時，不能只有慈悲，沒有智慧，因為現實生活也無法讓受訓者「有求必應」，例如蘭心面對同學來信頻繁，她也很希望盡快回信，滿足同學的期待，「可是我就是沒有時間寫，那這個煎熬和壓力就來了」(C2-088)。而同學的困擾和煩惱各式各樣，經常牽涉到個別的家庭問題，他們受困於囹圄，就會期待正念課程的老師們可以伸出援手，代他們解決家庭或心中的煩惱，但這些要求、渴望是無止盡的。璧瑩不諱言的說：「每次要答應一個承諾，或是答應做一件服務的時候，我覺得那就是我心裡最煎熬的時刻」(A2-361)。除了力有未逮，有些事情礙於監所的規定，也不能做，所以再再考驗受訓者的智慧與抉擇。如前文提到璧瑩幫助同學去探望他的繼母的事情，就是在深思熟慮之後，既幫助了同學，也符合了監所的規定，且不至讓同學成為被懲罰的對象。但卻是冒著未來可能無法繼續在監所帶正念課程的結果，著實耗費了一番心思，因為以監所來說，也不希望外來的資源，因為盲目的愛心，而不小心成為防護的漏洞，被受刑人利用了。因此，慈悲與智慧雙運，才能真正的幫到同學。

四、課後團隊討論的經驗與感想

(一)難以兼顧關懷同學的議題和團體督導

「監獄正念種子教師」培訓在規畫之初，亦希望透過「督導」的過程，讓受訓者在專業能力的培養上更為完善。因此，在每週的課程之後，有「團隊討論」的時間，這個討論時間中，能針對協助同學的部分，彼此交流意見，但同時也能兼顧「團體督導」的功能，讓李老師與受訓者能就課程實務的部分來討論與交流，進而提升帶領技巧、輔導

專業等能力。然而，在實際運作時，發現這樣的構想不容易達成，如璧瑩提到的，「老師在團體討論的時間裡面，她很需要從小組的討論資訊裡去認識同學，所以相對的，要針對見習生來督導的這個部分，對於見習生怎麼在那個小組中催化以及運作什麼的，老師是沒有時間去對他指導」(A2-323)，因為一期十四週的時間，老師和受訓者們要對每一個同學都認識熟悉，也是不容易的，除非是小組間的互動，否則大團體的活動，比較少有機會彼此交談認識。所以，在團隊討論時，大家輪流介紹自己小組互動的狀況，那麼如蘭心所說的，「縱使我們沒有跟某些同學有太多的接觸，但是我也大約知道他們的狀態。」(C2-045)。當然，也因為大家的經驗、擅長不同，或是觀察角度的不同，「經由他們的分享，我就又可以多拓寬一下眼界，等於也是多了一些學習」(C2-046)。

然而，受訓者們也都認為，若是時間允許的話，會希望有針對教學、帶領、輔導等專業技巧上的督導或討論，如菩誠說的，在團隊討論時，「比較希望聽到是說，這個見習生跟同學互動當中，他用了哪些輔導的技巧，原來是什麼樣的狀況下，因為他用了哪些方法，而讓他轉變成一些更正向的念頭，或是達到某種目的」(B1-104)，而璧瑩也提到，當她開始教學服務時，心裡還是很惶恐，會覺得「從一個初學，然後開始教學，那當中真的是蠻脆弱的，是蠻需要陪伴的」(A2-299)。因此，似乎在時間有限的狀況下，很難做到關懷同學的議題討論，又能兼顧受訓者專業能力的督導。

(二)透過自主學習與同儕督導來自我成長

雖然說有時間限制上的困境難以突破，但三位受訓者都有認真、自主性強的特質，還是會努力讓自己成長，例如璧瑩和蘭心皆認為可以自動的提出問題來討論，如璧瑩說：「只有靠自己願意的時候，自己多提出來跟老師請教，老師才能回答你，因為你沒有問題，老師也沒有時間，去針對你在小組裡面的帶領給予意見」(A2-325)，而蘭心則提到，「如果有一些問題產生，例如見習生的心情感受，或者對課程的疑惑，老師也會針對這個部分做一些澄清或說明」(C2-050)。所以，學習的機會是自己創造的，若自己有積極的

渴望，便會想盡辦法來達成目標。

所以，璧瑩也因此想到辦法，老師分身乏術，但有些同儕有教學或輔導的專長，她就會請教他們，「像○○她有十足的臨床經驗，那她的觀點我覺得可以給一些幫助，所以我反而會比較抓著她，聽她的回饋是什麼？」(A2-298)。這就如生物進化論的名言—「生命會自己找出口」，聰慧進取的受訓者，還是會在困難的狀況下，想到辦法自我成長的。

五、協助行政事務的經驗與感想

就像諮商實習亦有行政實習的部分，「監獄正念種子教師」的培訓，也需要受訓者協助教學行政事務，同時在其中去獲得不同的學習成長。而三位受訓者，似乎也都在其中不僅得到技能的提升，更在心靈上得到許多領悟與成長。由於三人負責的行政事務各不相同，因此摘要個別的分析如下：

(一)璧瑩的經驗與感想

璧瑩在團隊中，一來是比較資深的見習生，二來也是屬於貼心、主動的性格，總是會自動地為老師上課的需要著想，因此久而久之，「在行政工作上參與，會比較偏向是老師的助手，除了教材的準備，有時候要影印東西，帶 A4 的影印紙、……，會用到的東西要事先準備」(A2-241)，同時對於連繫、溝通、開會等事務，她也經常義不容辭的協助或參與，像是與監所的行政連繫或邀請教化科長交流想法、意見，都可以見到她的參與。因此，可以說她的積極與認真，讓她對於監所的規定、管理、戒護等等情形瞭解得比較多，同時也成為老師不可或缺的幫手，當然，這也是她成為第一位通過「監獄正念種子教師」授證的原因。相信這些她用心付出過的點點滴滴，都將成為她未來在帶領監獄正念課程的活水泉源。

(二) 菩誠的經驗與感想

菩誠經常擔任課堂照相以及彙整照片製作成果影片的工作，除了在攝影技術上，讓他漸漸摸索出自己的取景技巧，知道怎麼抓取生動的瞬間。但最特別的是，他從這一張張的照片中，找到滋養心靈的養分。像他提到「**有一張相片，老師坐在前面，然後他們一起盤腿坐著，那個給我的印象就像是佛陀在說法，那一張相片給我的感覺也是很好**」(B1-032)。還有「**像這次在南二監，那位見習生○○，她在教同學做功課的時候，她是跪在旁邊教的，不是坐的，讓我覺得這些見習老師真的是很用心**」(B1-096)，這些畫面觸動了生命中的所信仰的價值與意義，因此讓他格外的感動。尤其在期末的課堂上，播放剪輯的成果影片，當同學看到影片中，這一期的課程裡面「**他們的笑容啦！還是他們學到的東西，跟老師玩遊戲互動的畫面，……近距離的、有表情的畫面**」(B1-090)，同學們在觀賞中不自覺發出的笑聲，或熱淚盈眶的面容，看在菩誠眼中，有更多欣慰與滿足，在那一刻似乎所有的辛苦都覺得值得了！

(三) 蘭心的經驗與感想

蘭心經常負責繕打「課程紀錄」，她認為「**有做課程紀錄的時候，你就會比較清楚老師課程的架構是上了什麼東西，……**」(C2-059)，因此，對於「正念療法團體輔導」課程的概念和內容，她也因此更加熟知，且在記錄中更認真觀察老師帶領的歷程，對於專業能力的提升，自然不在話下，因而這對於在教學服務階段，無形中就是一個很大的幫助，讓她更快駕輕就熟。但她的困擾，同樣是時間的壓力，因為有一段時間，她同時參與三個班級的課程，又負責兩個班級的課程紀錄，讓她大歎壓力快讓她吃不消了。

六、教學服務實習的經驗與感想

由於三位受訓者加入「監獄正念種子教師」培訓的時期不同，加上當時課程推展狀

況也不一樣，因此三位受訓者進入到教學服務實習的階段也不同。菩誠和璧瑩夫婦加入的時間早，當時只有嘉監的課程，因此，當時覺得按部就班，慢慢進展就好，並不積極進入教學階段。然而到了 2018 年春季班一下子變成有三個班同時進行，包括了嘉監的初階班和進階班，以及南二監的初階班，團隊資深的見習生顯然趕不上課程的增加的速度。因此，資深的三位受訓者在現實狀況下，被積極的推上講臺演練，並陸續地通過考核獲得「監獄正念種子教師」的授證。

在這一段教學服務的歷程，三位受訓者都有深刻的經驗與感受，綜合分析如下：

(一)以正念的態度來做最佳的準備

第一次帶領一整期課程，對璧瑩和蘭心來講都是很緊張焦慮的一件事，兩人都很認真地做好備課事宜，包含把課綱、教學流程看熟，將帶領的正念練習指導語再多加熟練，每次在上課的之前也務必將上課的內容、流程及該準備的教具，好好的盤點一番，這是在課程上的準備。除此之外，兩人也很重視身心狀況的準備，例如蘭心提到：「**我知道自己的狀況，要是比較放鬆的話，那我的彈性、創意和輕鬆的態度就比較會出來，所以在帶課程的這一個期間，我就會多做正念練習，讓自己處於比較放鬆的狀態，也讓自己維持在比較好的能量狀態，所以把自己安頓在一個比較好的狀態，也可以說是我備課的一部分**」(C3-032)。而璧瑩對於正念帶給她上課狀況的影響，她也有很深刻的體會，如前文提到她曾因上課的內容，焦慮到睡不好覺，後來在偶然的放鬆之下，才突然地醒覺，發現自己一段時間以來的「失念」狀態。後來，她開始自我調整，回到「正念」的覺察時，發現自己就比較能沈穩地帶領同學，以及應對即時變化的種種團體動力。所以，這些教學的經驗，讓她體會到「**老師如果自己心裡有準備，然後自己把自己打點好，在跟同學互動的時候，其實是很清明的，才能夠引導同學朝好的方向去解決自己的問題，然後朝美好的方向發展**」(A2-050)。

(二)從模仿老師的教學到發展個人創意和特色

菩誠雖沒有獨立帶領整期的課程，但他和璧瑩一向夫妻合作無間。所以，他總是扮演支持配合的角色，璧瑩在帶領課程中，就會請他協助帶領某些單元活動。對於教學經驗，他的體會是「以前我總覺得自己在課堂上的狀況，就按照那個當下的心情去講就好了。可是好像不是想像的那樣」(B1-143)，似乎覺得自己做得很順，只要複習熟練就依著動作來帶就好，但沒想到一上場「自己做感覺很簡單的動作，但在帶領的時候，就會覺得沒有確定感，接下來是要這樣嗎？……才發覺做老師不簡單」(B1-138)。所以，在那之後，他決定還是要老實地多聽老師的錄音帶，把指導語背起來。

蘭心則是課程開始的前幾週，反覆地聽老師上課現場的錄音，先以模仿老師為主，完全按照老師的教法和內容，以求穩紮穩打。到了四週之後，對同學比較熟悉，且帶領上更沈穩了，她覺得或許該針對同學的特性，在教學內容及帶領方式上做一些調整。因為她注意到南二監的同學是屬於短刑期的受刑人，他們脫離社會的時間不長，也很快就會出獄，因此在適應社會和回歸職場上問題不大，且因為年紀較輕、顯得性格浮躁，所以她在原來的綱要下，發展不同的帶領方式，像是找一些「內容是勵志的、有隱喻代表的、比較短的影片，……希望是他能夠去體會他們的人生發生了什麼，然後他可以期待未來有什麼不同」(C2-107)。接著，透過小組討論，讓同學去思考自己決定要擔任怎樣的人子、人父、兄弟或朋友，或是在五年後對自己的意象是什麼？她認為「如果他們能夠把自己的定位弄清楚，那麼未來他們在出獄之後，面對生活的各種挑戰，他就比較生出自己的力量」(C2-123)。

而璧瑩則認為，自己許多次成功的教學經驗，都是當下在「正念」的品質下，奇妙的發生了，像有一次探討生活「典型的一天」，內涵是讓同學檢視一天的生活狀態，並試著把正念帶進一天的生活之中。在小組討論中，有一位同學提出來「老師你教的那些方法，我們在監所，都不太容易做得到」(A2-041)，聽到同學這麼說，璧瑩並不因此瀉氣，而是好奇的正念傾聽、進一步的探問、瞭解，原來同學他想以「正念的態度」，把「不批判」拿來做為練習的目標，而不是一般大家會想到的「專注呼吸」、「身體掃描」、「行

禪」……等正念練習，璧瑩對這位同學大為讚歎，並鼓勵他跟所有成員分享，而藉由這個契機，不但這個同學大受鼓舞，其他同學也有信心的一一提出自己的作法來，「**然後就有第二個人寫，然後我再提醒他們，想到了就來寫，不然被其他人先寫了，到最後，什麼光的祝福、五指感恩啦！還有麼向左走、向右走都寫出來**」(A2-056)。

在教學服務上，三位受訓者，從錯誤中修正、從模仿到創新，在經驗的累積中，發展出個人的風格，對監獄正念課程的帶領，都愈來愈有信心！

(三)體會教學相長的價值

《禮記·學記》篇中提到：「是故學然後知不足，教然後知困。知不足然後能自反也，知困然後能自強也，故曰：『教學相長』也。」，三位受訓者在教學的經驗中，調整修正「卡」的部分，進而變得順暢，在順暢後，精益求精、創新教學。然而除了這種「邊教、邊學」的歷程外，三位受訓者更從學習者的反饋，體會到「教學相長」的價值。例如璧瑩認為同學因為毒品來到監獄之中，可見他們是毒品的受害者，在課程中，想讓同學知道毒品對他們造成的傷害，卻沒想到反被同學嗆聲「**我們本來就想要來忘記他的，但是你們來就一直講戒毒、戒毒，一直談毒，所以讓我們一直想起毒品的美好**」(A2-179)，「**你們不要把我的癮喚出來，你們最好是給我們一種藥吃了就能夠解毒，那不就好了嘛！**」(A1-136)，當時帶給璧瑩很大的震憾，卻也讓她去傾聽、理解同學真正的「苦」，有來自「心癮」的折磨及無法被理解的憤慨，於是她去尋找斷癮的資料，表達對同學的同理與真心的關懷，而同學的態度漸漸地則從反抗、靜默到主動求知，這個變化反成一股激勵的力量，讓璧瑩領悟到這種心靈交會、彼此成長的意義。

而對於蘭心來說，在自己大膽創新教學時，其實很擔心同學不喜歡這種「自我探索」的主題，不想去觸及內在脆弱的一面，但在討論交流之中，同學熱烈參與、侃侃而談，表現出「**他們都還蠻喜歡，而且覺得對他們的幫助很大**」(C2-121)。能夠談出「**真的要戒毒並不是這麼困難，最重要的是他的動機和意義，那所謂的動機就是為自己、為子女、**

為生活啊！」(C2-125)，當他們從這個教學活動中，體會到「要戒毒」是在為誰做這件事、為誰付出，不單單為了自己，也為了親人，那就是意義的所在！而對蘭心來說，更是對她的肯定，是在監所持續前進的動力！

貳、小結

綜合分析三位受訓者的培訓經驗與感想，三位受訓者從參與「正念療法團體輔導」課程，瞭解到這個課程的方向，不單是在推廣正念課程，主要的宗旨是想幫助受刑人發展生活的新定向，能夠成功翻轉人生，不再重回毒癮、犯罪、入獄這樣的惡性循環之中。而在與毒品受刑人相處的過程當中，漸漸發現受刑人他們的生命脈絡，經常是在缺乏安全、愛的家庭中成長，在尋找依怙時，又踏入了偏差的環境，逐漸形塑了錯誤的觀念和行為，最後銀鐐入獄又被封閉起來。所以，剛接觸他們時，總感受到他們的抗拒或冷默。然而在課程的進展中，同學們漸漸發生了變化，開始有笑容、願意自我揭露、眼神變得有生氣，這讓受訓者理解且印證，「正念」不僅是這些同學可以自助，選擇心靈自由的良方，也是正念團隊接引他們必要的療癒因子，唯有真誠的接納與關懷，才能讓受刑人願意摘下負傷而防衛的面具，在團隊、同學的陪伴、支持下，找回希望和信心，嘗試選擇與過去不同的路途。而為了讓同學一路的學習不中斷、情感的支持能延續，團隊透過通信、個別訪談和家族聚會來持續關懷同學，如同媒姆般呵護著學步的幼兒，直到他們開始踏穩每一步！

而受訓者們親身參與其中，雖是在一起實踐團隊的理念，但也在培養自身的助人專業能力，在課堂上觀摩、練習到教學，在帶領者的專業知識、技能上，按部就班學習成長。在與同學小組討論、個別訪談或通信中，深入認識教學的對象，並精進輔導諮商的能力。此外，在協助教學行政事務中，也有個別的收穫與成長，包含了專業技能或心靈的層面。然而，在步向「監獄正念教師」的路程上，受訓者亦希望得到更多的指導，以確保成為一個更能合格勝任的教師，但在時間有限的狀況下，「督導」的部分是心有餘而

力不足、較難落實，這似乎是培訓中，李老師與受訓者共同認為比較可惜的部分。

本研究的三位研究參與者，在加入「監獄正念種子教師」培訓之後，除了受訓者的身分之外，換言之亦成為李老師監獄正念課程團隊的一員。因此，在培訓的過程中，可以看到受訓者既是為了成為「監獄正念教師」而學習，同時也是一起在為了實現團隊目標而努力，兩種經驗幾乎是相互交織而無法分割的。因此，在探討受訓者參與培訓的經驗與感想中，研究者發現所整理出的內容，亦是交疊兩種身分的理解與觀察，若單就「師資培訓」的角度來探討受訓者的培訓經驗並不適合。然而若從比較寬廣的意義去理解，受訓者在參與培訓的這一段歷程所經驗、領悟的點點滴滴，都是不同層面上培育「監獄正念教師」的知識、技能與情意，以成為更能苦人所苦、更貼近人心的監獄正念教師。



第三節、受訓者對「正念療法團體輔導」課程

運用於毒品受刑人的理解與發現

壹、受訓者對「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現之綜合分析與討論

首先，將三位研究參與者在此研究問題的回應內容，所整理出的主題彙整如表 5-3-1。

表 5-3-1
三位受訓者對「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現

受訓者代稱	對「監獄正念療法團體輔導課程」運用於毒品受刑人的理解與發現			
璧瑩	1. 這個課程是希望促進受刑人生命真正的改變	2. 在接納和尊重中，激勵同學發現自己的生命資源	3. 我們在帶領他們找到可能的未來	4. 在課程結束後，還要不斷的鼓舞與支持
菩誠	1. 從同學態度的變化，可以看出這個課程真的有效	2. 在鬆動心理的防衛之後，讓他們願意去看新的東西	3. 手段和作法不是在戒癮，而是建立新定向	
蘭心	1. 「情感支持」是促成他們改變最重要的因素	2. 除了正念練習的幫助，正念的精神是核心	3. 小組的分享和討論是同學喜歡課程的重要原因	

「正念療法團體輔導」課程，是配合監獄毒品受刑人戒治處遇的「戒毒班」課程，李老師規畫此課程，如第二章文獻探討中所述，參考了「正念療法」中的 MBSR、MBCT 及 MBRP，另外也含括正向心理學以及矯正諮商模式等理論。因此，所設計出來的課程綱要、內容與一般正念療法八週課程有不少的差異，這是三位受訓者在參與課程中，很

快就發覺到的。然而在受訓期間，並未特別針對課程的內涵舉辦過詳細的研討。因此，從三位受訓者的訪談中，發現他們對於「正念療法團體輔導」課程，運用於毒品受刑人的理解與發現，主要是透過個人在培訓中的觀察、感受與領會而提出的理解與發現，並非來自理論上的思考論述。然而，在璧瑩和蘭心開始擔任初階課程帶領者時，因備課的關係，對於課程綱要和單元內容便有比較多的著墨、探討，而提出個人理解觀點。因此，以下即從課程規畫上的理解，以及受訓者從培訓經驗中，所觀察、感受與領會上的理解與發現這兩方面，來進行綜合分析與討論。

一、受訓者對課程規畫運用於毒品受刑人的理解

三位受訓者參與了監獄正念課程之後，都發現老師所規畫的內容，並不是傳統 MBSR 或 MBCT 所規畫的八週課程內容，而是有正念練習的部分，也有一些課程討論的主題，而正念的練習除了三分鐘呼吸空間、身體掃描、行禪等與傳統的正念練習不同，老師還自創了「優雅喝水」、「自我疼惜呼吸」、「自我照顧」等覺察的練習，蘭心認為這是「**因應學員不同的需求或不同身分，去演變出來，比較創意的課程**」(C2-005)。因為在監所的同學，不管是過去晦暗的生活經驗或現在被封閉的處境，身心多少有不同程度的創傷經驗，因此在培養身體知覺的覺察時，同時在引導語中帶入心靈安撫的辭句，協助同學自我支持、自我撫慰。而這些「正念的培養，是透過學習如何溫和地將專注力刻意放在當下，以不評價的方式如實看待事物」(Teasdale, J. D., Williams, J. M. G., & Segal, Z. V., 2014)，如此的培養可以讓學習者從自動導航中清醒過來，那麼當混亂的時刻或成癮者面對高危險情境來臨時，便能在這些時間點，有更多的空間，有意識地做選擇，從「**反應(reacting)變成回應(responding)**」(Teasdale et al., 2014)。而璧瑩也認為正念「**只要是癮都可以適用的，只要自我覺察，覺察到那個念頭出沒的時候，就會對他有積極的幫助**」(A1-002)。

在正念練習之外，包含了許多課程討論的主題，例如「**有『改變毒涯人生的大腦』，就是說毒與大腦病理的相關知識**」(A2-086)，讓同學從科學實證的資料去認識吸毒的危

險，同時也說明正念對修復大腦的作用。而「『向左走，向右走』就是一個生命的自我選擇，生命的新定向」(A2-087)，意謂選擇向左走還是向右走。向左走是再犯與再度回到監獄，而向右走是不再犯及選擇新生活，若是選擇向右走，那麼進一步探討如何一步步實現這個目標。這個主題的觀點來自林明傑教授(2011)所提出「整合矯正諮商模式」的四個重點：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。接著，監獄正念課程，即以「五指感恩」、「光的祝福」、「成功典範」、「盤點生命資源」和「自我激勵」等單元活動，以「正向心理學」的觀點為基礎，來強化同學的內在資源。對於這樣的課程規畫，璧瑩認為「生命的改變，是在他們從前的生活環境裡，他需要重新學習不一樣的東西的時候，首先是需要動機，所以老師是在激發動機」(A2-130)，而後以「心靈帳本」的想法，透過道歉、懺悔、感恩等與過去的種種和解，為心靈注入活水，累積心理資源的存款，然後放下過去、展望未來。然而在實際的課程經驗中，璧瑩發現同學在現實情境中，「去做回顧的時候，他們裡面有很多的傷痛、很多的懊悔會在那裡，而無法向前走」(A2-132)，因此需要「五指感恩」這樣的課程來幫助他們修復，「在我們老師的面前，他願意去說出來，對他來講是一種心理的壓力跟包袱的釋放」(A2-134)，因此，營造一個安全、接納、支持的空間是很重要的。

接著，安排「艱辛禪」、「戒菸四步驟」、「正念人際關係」、「高危險情境」等單元，讓同學有次第地在監所的生活中，練習自我挑戰，一點一點累積成功的經驗，增強自己的信心。

二、受訓者從培訓經驗中，對監獄正念課程運用於毒品受刑人的觀察與發現

這個課程運用於毒品受刑人，到底產生什麼影響？就如同菩誠最直接的回應—「他們變得有笑容、然後願意講出心裡的話，或是會懺悔、會感恩，那種臉部線條的柔和性都會差別很大。這個讓我感受到這個正念課程真的很有效」(B1-023)。接著又像菩誠自己進一步的探問一樣，「就會想要探討這個有效，到底是從哪裡顯現的，那成功的因子是

什麼？」(B1-023)。以下即綜合三位受訓者的理解與發現，說明如下：

(一)受刑人可以運用正念來幫助自己度過艱辛時刻

三位受訓者從自己學習正念、實踐正念的經驗中，都親身體會到，真正去落實正念練習時，不僅對身心能帶來健康安適，也可以改善人際關係，而且能夠正念覺察時，就比較不會讓自己被慣性所操縱。因此，對於毒癮戒治，他們肯定學習正念對同學一定會有幫助的，儘管同學目前被拘禁在監獄中，暫時沒有毒癮的問題，但可以幫助他們自我照顧、管理情緒，乃至安度各種艱辛的時刻。且從三位受訓者的觀察中，發現監所的同學在一期的課程學習下來，有很多人其實慢慢地會將正念的練習，運用在監所的生活當中，像蘭心提到：「在焦點訪談的時候，很多同學們都會說，課程慢慢的進行到後來，他們會利用在點名的時候做專注呼吸啊，在睡覺的時候做身體掃描啊！就比較容易度過那個艱辛的時刻，也比較好入睡」(C1-025)，而璧瑩也在教學中，有同學告訴她，他想要練習的是：「我先從不批判開始，再逐漸的走到能夠欣賞當下」(A2-048)，讓她感到非常驚喜，確實可以知道許多同學已經可以善用正念來幫助自己了。

(二)老師與受訓者的真誠接納與關懷，提供情感支持的力量

透過正念練習，讓同學有簡單易操作的方法，幫助他們在當下做自己心靈的假釋官，以放鬆安適的態度面對被管束受困的情境，也能在衝突的危機時刻，因正念覺察而選擇更適宜的回應。然而，受訓者在與他們相處的經驗中發現，促使同學漸漸褪下防衛、無望、自棄的盔甲，而再次展顏、信任、嘗試改變，主要的原因是他們在這個課程中，感受到被看見、被尊重，感覺到這是一個有愛、有支持的空間，因此，他們可以安心地在這一方飽含情感支持的沃土中發芽成長。而這一片心苗圃，是由老師帶領的正念農耕隊，以真誠的接納與關懷所開墾的。正如同蘭心所說的：「我們在跟這些同學互動，是真的支持他們，相信他們的本質是好的，心性所散發的是一種情感的支持，那是一種慈悲心，一種心靈的交流」(C3-042)。亦如菩誠所體會的，「老師其實是在運用各種方法讓同學跟

老師連結，建立起信任的關係」(B1-048)，「我們的理念就是，我們上完課程後，我還要跟你繼續連結，還要給你通信，出獄之後還要繼續給你連結，然後甚至家庭我們也要關心」(B1-124)。

「身為人類，甚至是動物，都需要慈悲與情感，來發展並維護自我，得到生存」(達賴喇嘛，1996)。而西方的學者，美國心理學家馬斯洛以及現實治療大師葛拉瑟，也都提到「愛與歸屬」是人類的基本需求。對於監所的受刑人而言，許多人在早年的生命經驗就已失去家庭的信任關係，在走到監獄的歷程中，也經常經歷許多人性的黑暗面，現在處於牢獄之中，被懲罰的觀感，更讓他們感到羞恥、屈辱。因此，無條件的接納關懷，為他們帶來可以自由生存的空間和勇於描繪未來的信心。

有一位同學在課程結束之後，寫了一篇長達 255 頁的生命故事，花了他所有的休息時間，一字一句親手寫下斑斑血淚的過往，一度因過於悲傷而無法繼續，在心情稍稍平復之後繼續書寫，總共寫了 4 個月的時間才完成交到璧瑩的手上，璧瑩認為「他的那份力量、那份鞭策，就來自於他看到老師跟我們這一群人對他們的愛，他說他從來沒有接受過別人對他這麼樣用心的關心」(A1-156)。

(三)在每一課堂中，強化學員的心靈資源

瞭解了監所同學的特質和背景，正念課程團隊很清楚地知道，要支持同學到他們翻轉人生，並不是一件簡單的事，尤其更重要的是，當事人本身的意願和動力才是關鍵。因此，在監獄正念課程中，以「五指感恩」來協助同學放下過去，繼續前進；以「光的祝福」自我激勵；透過「向左走、向右走」與「生命重寫」來思考自己的未來，為自己描繪願景；也透過「成功典範」建立希望感。這些都是在幫助同學累積心理的正向能量。另外，在帶領課程的核心精神方面，璧瑩提到「我們課程裡面，重點都是在啟發他生命的良善的那一面，尊重他、相信他是可以的、看到他的優點，哪怕是一點小小的」(A2-148)，蘭心也說：「我們透過用遊戲、透過一些資料，讓他們產生自我的信任和自我價值

感的提升」(C2-010)，從老師們的相信，一步步地建立他們的自信，對於他們的挫折感、放棄的態度，不呵責、不評價，以接納、耐心的態度給予允許、等候。也讓他們知道改變的旅程，不會那麼一帆風順，但不行動就沒有成功的機會，因此需要勇氣和耐心。在他們拾級而上時，老師們就是支撐他的一股力量，會陪著他們同行。

(四)教學的特色是開放、多元，且讓學員有參與感

在監獄毒品受刑人戒治處遇中，有各式各樣的課程，有時候也會聽同學提起，像是一些宗教類的課程或家庭支持方案等。有些同學不諱言，有時太多教條式的或規勸式的，會讓他們失去興趣。對此蘭心表示同學曾回饋，「**他們會覺得正念課程跟其他的有很大的不同，包含我們不批判、不評價、不強迫這個部分，我們在帶課程的方式是用引導的**」(C2-009)。另外，有些課程有太多的講述，也常常讓他們不自覺打瞌睡，而正念課程內容豐富多元，李老師有多年的教學經驗以及靈活的創意，很會帶動團體動力，她會視同學的動、靜精神狀態，來調整上課的方式和內容，有時候甚至以比較誇張的方式來做一些暖身或專注力訓練的活動，常讓同學不自覺得放聲歡笑。菩誠就提到，「**我會比較感動的，就是他們不曉得多久沒有壓力的笑過，像這樣子的笑聲，也是他的情緒鬆動以後，又鬆動他的心靈**」(B1-036)。而且，老師很重視同學的參與感，並且會希望同學多分享經驗、想法。因此，「**幾乎每一週的課程，都是簡單的介紹過，就讓同學們分組討論，而這是他們最喜歡的，透過跟別人討論，他們也可以聽到別人意見**」(C3-024)。所以，從每一期課程尾聲所進行的「焦點訪談」，大約都可以知道同學們對這個課程是喜歡的，他們是期待來上課的，而大部分的人也樂意在課程結束之後，成為「正念重生家族」的一員，持續與這個團隊連結。

貳、小結

這條道路需要勇氣和耐力，但一路上，滿滿地都是腳印。

這些同你相伴而行者是誰？

在你拾級而上時，他們就是你的支撐。好好珍惜！

有了他們的陪伴，你會攀登得更快。

你固然可以愉快地獨自前行，但有了他人同行，你會走得更遠、更快。

—RUMI

或許三位監獄正念種子教師在培訓歷程中，未對「課程」深入去探究其理論基礎與設計的來源和內涵，沒有太多學術角度的論述。然而這個課程之於毒品受刑人的影響，三位研究參與者用眼觀察、用心感受，他們從自身的經驗與同學的實踐，肯定正念的療效，也從課程中同學參與時的神情、言行，確認他們對這個課程的喜好。雖然「感覺」不是實證的客觀依據，但對於三位受訓者來說，相對於課程內容，更重要的是在課程中人與人之間的交流，那個尊重、接納、開放，以正念為基礎的慈悲關懷，才是這個課程最大的影響力。也由這股力量，才發展出活潑、多元、引導和對話的課程型式，也因這股力量與同學建立堅實地信任關係，進而一步步帶領他們朝向新的生活定向。因此，從三位受訓者的經驗與敘說，「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人，或許就是開頭 RUMI 詩句中所說的，是與旅者同行的助伴和支持者！

第四節、受訓者持續參與培訓的動力與

成為「監獄正念種子教師」的展望

壹、受訓者持續參與培訓的動力與成為「監獄正念種子教師」的展望之綜合分析與討論

首先，將三位研究參與者在此研究問題的回應內容，所整理出的主題彙整如下表 5-4-1 及表 5-4-2。

表 5-4-1
三位受訓者持續參與培訓的動力

受訓者代稱	持續參與培訓的動力		
璧瑩	1. 看到同學的改變，肯定正念課程的影響力	2. 互相激勵、互相滋養是繼續下去的力量來源	
善誠	1. 看到課程的療效，而覺得有價值、有意義	2. 因同學的生命經驗，激發了慈悲心	
蘭心	1. 在監獄正念課程中，找到生命的意義感	2. 從參與課程的受刑人身上，看到激勵自己的力量	3. 從李老師身上，發現學不完的寶藏

表 5-4-2

三位受訓者成為「監獄正念種子教師」的展望

受訓者代稱	成為「監獄正念種子教師」的展望			
璧瑩	1. 挑戰很多，要先調整好自己的狀態	2. 要有真心、耐心與接納的態度	3. 反思經驗、聽取意見、期許未來	4. 監獄正念教師最好具有輔導知能及社會經驗
菩誠	1. 監獄正念教師最好具有相當的社會經歷和輔導知能	2. 能夠助人是身而為人的價值，也是走這條路初衷		
蘭心	1. 要先把正念落實在自己的身上	2. 擔任監獄正念教師，要有熱情、好奇和創新的態度	3. 難行能行，正是我內在價值的渴望	4. 未來也希望將正念推廣到每個社區

一、受訓者持續參與培訓的動力

三位受訓者因認同「監獄正念心苗圃農耕隊」的理念，以及菩薩利他思想的驅動，而加入了「監獄正念種子教師」的培訓，然而在親身經驗之後，是否與原先自己的預期相符？是什麼原因或動力促使他們不畏辛苦，持續參與培訓直到取得授證，並開始帶領監獄正念課程的？研究者曾親自參與其中，瞭解此事的不易，因此想透過這個問題的探討，發現「難行能行」背後的動力為何？綜合三位受訓者的敘說，分析與討論如下：

(一) 感受到參與其中的意義感

三位受訓者在參與培訓之前，都有豐富的志工經驗，且到加入培訓之後也未曾中斷，對他們而言，加入「監獄正念種子教師」的培訓，除了是師資培育的過程，更具有慈善、利他的意義，他們是為了實現「菩薩道」精神而來的。

在加入培訓之後，受訓者親身見證「同學從那種很排斥、不屑，到最後很開心、很

融入在這個團體裡，然後很願意在這個團體裡被滋養，把過去他們的思維放下，重新接受一個新的思維的建立」(A1-095)，同學的轉化改變，讓受訓者感受到「人性本善」以及「向光性」的本質，乃至讓菩提說出：「讓我印證佛陀所講的『人人皆有如來本性』」(B1-022)這樣的體悟。Frankl 提出人有「追尋意義的意志」，人類的基本動力是為個人存在尋找具體的意義，並認為可以透過「創造性意義」、「經驗性意義」及「超越性意義」這三種途徑來實踐意義，其中「經驗性意義」即是經由無形的情感交流、體貼關懷、瞭解包容、接受等，以使他人心理受到慰藉滿足，同時在情感交流中，也讓自己感受到心靈的淨化(趙可式，沈錦惠合譯，2010)。而受訓者在課程中觀察到同學轉變的意義感，與其說是理論建構的課程，不如說是老師、見習生們與受刑者之間，心靈交會所產生的變化，就像蘭心提到的，「我這段時間也在想，到眼睛要閉起來的那一天，什麼是感到最安慰的？對我來說，可能就是在監獄的這一段過程。因為，我有做了一些事，不管他們真的改變了多少，但是我是很真心的在付出我的關心，我真的盡力了！這滿足了我核心的價值觀。」(C1-037)。也如璧瑩談到的「一個人能夠活著被這個世界需要，那就是生命有意義的地方，所以我覺得能夠找到自己覺得被需要的感受，是要感恩他們。」(A1-127)。

因此，當三位受訓者因監所同學「從開始的防衛心很強，到他解開、到有笑容、然後願意講出心裡的話，……臉部線條的柔和性都會差別很大」(B1-023)、「本來在仇恨當中的人，也開始想要感恩、懺悔甚至歡樂」(B1-025)，為這些而觸動時，所激發的動力來源，既是對方外在可觀察的現象，更是受訓者個人內在被洗滌、生命被純化的價值感。

(二)培訓促進個人的學習與成長

在參與培訓的過程中，三位受訓者體會到學習的收穫與成長，亦是激發他們持續參與培訓的動力因素。然而學習的成長來源就在李老師、受訓者與監所同學三者的彼此互動中產生。

在參與監獄正念課程中，受訓者在課堂上既是參與者，也是觀察者。有時候是在參

與小組討論中，與同學一來一往的對話中，啟發了不同的思惟角度，促進了新的學習，例如璧瑩因同學的嗆聲，進一步去尋找答案，體會到「太好了！你的這些反駁我都接受，因為這讓我學到的東西」(A2-202)。或者，從同學的生命故事中，讓蘭心領悟到，「我們也有很多自己屬於自己的問題，似乎他們也像一面鏡子一樣，讓我看得更清楚」(C1-041)，亦或從同學的努力，反思自己「他們在這種艱辛的環境下，都可以做到了，那我在這麼富裕的環境、在這麼輕鬆舒服的環境，我還有什麼做不到的」(C1-040)。而課後的團隊討論，李老師與見習生們的交會，亦有不同的火花，像不同的見習生，對於課程的觀察、感受，各有自己的解讀與心得，那麼參與討論者也因此擴展了學習的廣度，如蘭心所說：「等於對今天的課程又多了一層回顧，加深了我的記憶，也擴展了我的學習」(C2-048)。若是有人提問，那麼「老師也會針對這個部分做一些澄清或說明」(C2-050)，自然對於課程的帶領或內容會有更深入的瞭解。

而做為「觀察者」的部分，受訓者從觀摩李老師的態度、教學技巧來促進自己專業能力上的提升，以蘭心而言，她認為「老師帶領課程的方式是很彈性、很活潑的，而且她好像是隨手捻來，就經常有一個創意的課程出來」。(C2-043)，「她身上那種安穩的氣質，也許是她本來的特質或是正念的內化，或者是她的修養」(C1-017)，「我從老師的身上学到很多，這個東西滋養我、灌概我，讓我有動力持續下去」(C1-033)。而菩誠則是從疑惑中澄清、理解而有更多的佩服，像他提到，一開始不理解老師帶正念練習，為何要帶同學做一些扭動身體、怪異的動作，或誇張的打招呼舉動，乃至突然就「翻轉教學」，剛開始讓他疑惑不解，認為這簡直是「無政府狀態」，「這一點是讓我感到蠻驚訝的事情，但是到最後也都是有很好的成果出來」(B1-045)，之後透過討論、說明，才了解原來老師這麼做其實有專業的意義在其中，讓他更為敬服。

二、受訓者成為「監獄正念種子教師」的展望

歷經兩年上下的培訓，三位受訓者皆獲得「監獄正念種子教師」的授證，也開始帶領「監獄正念課程」初階班，經歷一期的教學服務經驗，他們的感想、反思匯集成接下來再度出發的展望，綜合分析與討論如下：

(一)落實正念練習，做最好的準備

不管是 MBSR 或 MBCT 的師資培訓，Jon Kabat-Zinn Ph.D.都強調「教學者必須是實踐者」，三位研究參與者在教學經驗中，也深刻的體會到這一點。除了做為教學者本身，必須熟知正念練習的相關知識、技巧，以及學生練習時可能遇到的問題等等，這些教學相關的專業以外，三位種子教師所體會到的是，正念對教學者本身產生的影響。例如，璧瑩和蘭心都有深刻的經驗，當身心處在平靜、放鬆、穩定的狀態下，就愈能展現自我效能或因應監所的艱辛教學環境，如璧瑩體會到：「**如果自己心裡有準備，然後自己把自己打點好，在跟同學互動的時候，其實是很清明的，才能夠引導同學朝好的方向去解決自己的問題，然後朝美好的方向發展**」(A2-050)，「**所以我覺得正念的練習對自己最大的幫助，就是自己應用、改善了，再運用在教學上**」(A2-051)。而蘭心也認為：「**監獄的同學，他們常常是處在好與不好的狀態之中，如果遇到他們在不好的狀態的時候，還是要先讓自己穩下來承接，再用一些活動把他們帶起來，所以我覺得平常的正念練習是要自己先落實去做的。**」(C3-030)。因此，正念療法的課程，不管是個人的經驗課程或師資培訓課程，都很強調維持每日練習的重要性，因為「**能夠保持正念的活力、讓它隨時可以派上用場，每當你最需要正念的時候就能夠使用一而你永遠不知道這一刻何時會出現！**」(Teasdale, J. D. et al,2014)。正念的學習是一輩子的功課，並不只是一個心理治療的理論或方法，而是一種內化的生活態度和品質，唯有持續不斷，才能在最需要它的時候，成為度過風暴的堅強支柱。

(二)當作菩薩的考驗，難行能行、難忍能忍

菩誠雖自我激勵「菩薩道就是要深入苦難的地方」(B1-020)，而進入監獄參與這個培訓課程。然而三位種子教師一路走來，的確也注意到在監獄帶領正念課程的艱辛之處。首先，監所同學的特質如前文探討的，大多數是非自願而來的學員，且因過去的生命經驗，讓他們在課程初期有許多負面的態度與情緒狀態，像是講話的那麼嗆人、衝突、不自在、憤怒，或是冷默、不回應等等。璧瑩認為帶領者「面對他們要有更多的耐心，然後要知道我們的思維模式和成長環境是不同的，對他們的世界先做一個接納，才能進入他們的世界去理解」(A2-209)。

此外，監獄中也常因管理戒護的需要或臨時事件，而出現晚開封或提早收監的情形，有時候老師們已在課堂上等候，同學卻久久未能出席，或是上課的中途，臨時接到通知要提早下課，遇到這個情形時，經常就會感到措手不及，「覺得有很多的壓力存在那裡，我課程要帶到哪裡才算結束？」(A2-286)，此時，平靜安穩、處變不驚的態度，對監獄正念教師就非常的重要。

因此，面對這個場域的諸多挑戰，三位種子教師有自己的理解與體悟。菩誠認為在這個課程中，他可以「看到一個人又重新的解除了煩惱、那走向正途，我覺得這就是當初發心的地方」(A2-367)，而且「我認為身為人的價值、目的是要助人的，能夠做到這個，就是再辛苦，都是值得的。」(B1-127)，他以拔苦求難的利他信心來自勉。而璧瑩則提到「要勇敢走進去面對這些刺龍刺鳳的人，跟這些大哥們在一起，走入他們的心裡，那是非勇者不可行，當你能夠走進去他們的時候，就鍛煉出自己的一份能量。」(A1-153)，蘭心亦提到，「我覺得要在監獄這個場域工作、付出，不是每一個人都願意進來」(C3-037)，「我內在對價值的渴望，不是單純做那些別人也都可以做到的事」(C3-038)，可見兩人都從「難行能行、難忍能忍」中看到自己成為監獄正念教師的意義！

(三)自我期許與建言

完成了培訓，取得了「監獄正念種子教師」的資格，服務一期之後，三位種子教師在帶領監獄正念課程上，走得愈來愈穩，也從督導李老師、教化科長及其他見習生的回饋中，得到更多資訊與成長，對於接下來帶領監獄正念課程之路，璧瑩希望「能在老師的架構下，訂出一個比較合理的內容，然後其他是自己的彈性、是自發的部分，再來到能夠自己發展出自己課綱的建構。」(A2-307)。而菩誠則選擇持續支援璧瑩，兩人協力合作，為監獄正念課程盡心盡力。蘭心則認為正念不一定只用在戒毒的處遇上，哪天機緣成熟，她很希望「將正念推廣到社區裡面，如果社會大眾都慢慢地有接觸這一套，那麼我相信整個社會的品質就會不一樣的。」(C3-045)

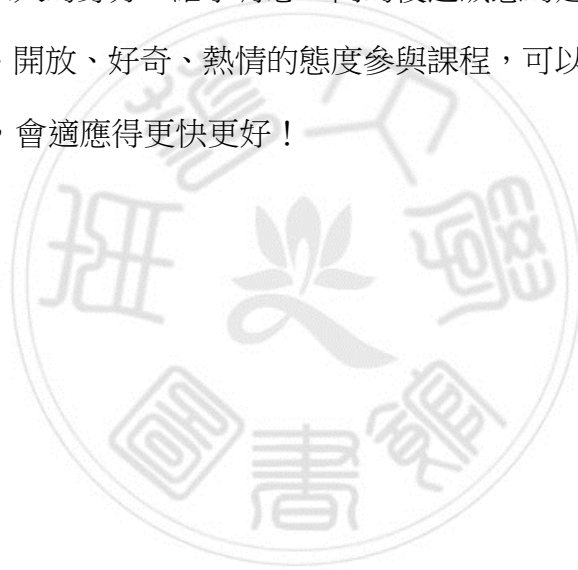
而對於一樣喜歡正念或認同正念，有意參與監獄正念課程的後進，三位種子教師給予誠至的建言，璧瑩和菩誠都認為「他的基礎功夫要夠，他的社會歷練要夠，而且他也真的要有一些輔導的經驗」(A2-330)，「他們的社會經歷不夠，如果又沒有一些輔導諮商經驗的話，怎麼去配合老師的意圖和課程目標？那怎麼樣去帶動催化呢？」(B1-105)。面對狀況比較特殊的對象，菩誠夫婦皆認為如果有輔導諮商的知能和相當的社會經驗，才能盡快的進入狀況，因應監所同學的特殊性。而蘭心則從自身的經驗，表示「我覺得要有熱情、好奇、願意嘗試這樣的態度。」(C3-027)因為如果不是因為有熱情，不會每週都坐高鐵從高雄到嘉義來，還不斷地堅持下去；若是沒有好奇心和願意嘗試的耐心，是很難應對壓力較高的教學環境的。

貳、小結

三位受訓者，從認同監獄正念苗圃的理念，而踏入監獄參加培訓課程。在培訓歷程中，看到同學因這個課程而重拾希望，朝著正向的道路前進，而感受到參與其中的意義

感，這個意義感反饋給受訓者的，是堅持下去的動力與印證受訓者利他心願的實現，而讓三位受訓者持續懷抱熱情、完成培訓。成為「監獄正念種子教師」之後，他們立即展開教學服務，從見習生轉換到教學者的角色，儘管開始有許多的焦慮、恐懼，然而平時維持正念的修練，讓他們在各種挑戰中，一一過關斬將，順利踩穩帶領者的腳步，也在這一期一期的課程中，累積了豐富的心得和領悟，瞭解到「正念」是最重要的資糧，唯有安穩、放鬆、覺察，能讓自我的效能、智慧和創意自然展現，以及因應高壓多變的監獄教學場域。帶領監獄正念課程雖然艱辛，但難行能行、難忍能忍的毅力和勇氣，讓三位種子教師更加感受到自我超越的生存價值。

最後，他們以過來人的身分，給予有志一同的後進誠懇的建言，要能夠打好正念的學習基礎，帶著接納、開放、好奇、熱情的態度參與課程，可以的話，有諮商輔導的知能和足夠的社會歷練，會適應得更快更好！



第六章、結論與建議

本論文的研究目的在透過研究參與者的敘說，探討「監獄正念種子教師」受訓者參與培訓歷程的經驗與感想，在三位受訓者的歷程故事呈現以及針對研究目的所進行的綜合分析與討論後，本章第一節提出研究結論，第二節為研究限制與建議，第三節為研究者省思。

第一節、研究結論

本研究根據三位研究參與者接受深度訪談的敘說內容，將受訪者的參與「監獄正念種子教師」培訓的經驗脈絡化為故事；接著研究者就受訪者的培訓經驗進行主題分析與詮釋，以回答本研究的四個研究問題，並在第五章中進行綜合分析與討論，以下說明本研究之結論。

壹、受訓者參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起與動機

歸納整理受訓者的敘說內容，受訓者參與培訓的緣起與動機，包含以下三個面向：

- 一、**由學習「正念」而匯聚因緣**：三位受訓者個別因身心照顧的需求，或是尋找更具體清楚的修行法門，輾轉得知正念療法的研習課程，並因此與李老師結緣。在個人從正念的學習上獲益之後，認同學習正念的價值進而生起推廣正念課程的想法。
- 二、**認同監獄正念課程的理念**：受訓者由於認同正念、實踐正念，且不斷地在正念領域上持續學習的因素，在李老師所帶領的正念課程及活動中，聽到李老師在監獄帶領正念課程的理念與經驗，對於李老師冀望有一群人共同努力組成一個「正念農耕隊」，一起耕耘監獄正念課程的想法深感認同，因而決定加入「監獄正念種子教師」培訓。

三、利他的願力與自利的想法：三位受訓者皆有強烈的「利他」志願，且已有多年從事志工服務的經驗，認為參與「監獄正念種子教師」培訓亦是深入苦難之地，做利他助人的事業。此外，對於李老師的正念教學特色與本身的正念涵養深為敬服，在加入培訓之後，將可持續跟隨李老師學習帶領正念課程的專業與態度。

貳、受訓者參與「監獄正念種子教師」各項培訓內容的經驗與心得

綜合受訓者參與各項培訓內容所敘說之經驗與心得，歸納出以下研究之結論：

- 一、在參與監獄「正念療法團體輔導」課程中，印象最深刻的經驗與感受是有三個部分：
 - (一)課程對學員是有療效的：受訓者從每一期的課程進展中，發現毒品受刑人從防衛、抗拒、無望感的負向情緒表現，漸漸變得放鬆、有笑容，以及發展生活新定向的信心，感受到課程對學員是有幫助、有療效的。
 - (二)課程的方針在於從連結關係到發展生活新定向：受訓者體會到課程的重點，並不只是學習正念，最主要是帶領學員從連結關係，逐漸發展自己的生活新定向。因此，會從學習正念中引導同學與自己連結，透過開放、接納和關懷的態度與學員連結，在課程的進展中累積學員的心理資源，進而有信心發展生活的新定向。
 - (三)「正念態度」是最重要的療效因子：受訓者發現不管是李老師帶領學員學習正念，讓他們在被拘禁的環境下，仍可選擇心靈的自由和自我照顧的生活品質，還是以開放、不批判、接納的關懷態度來支持學員，或是面對課堂上的種種挑戰仍能平靜自在、處變不驚，而讓受刑人在課程中獲得學習的成一長，這一切都源自於正念的態度使然。
- 二、與受刑人互動的經驗與感想，可從「受訓者所理解的受刑人」與「互動經驗的感想與心得」兩方面來說明研究之結論。

(一)受訓者所理解的受刑人

- 1.成長背景的影響深遠：在漸漸瞭解之後，發現許多學員的早年經驗，多有不健全的家庭問題，在成長環境艱難的情況下，逐漸走進毒品、犯罪、被監禁的循環之中。
- 2.過去經驗造成的觀念偏差：而因為處於吸毒、販毒的世界之中，所接觸的人事物也影響到受刑人的思想和價值觀，因此，他們的觀念經常是似是而非、是有偏差的。
- 3.內在多有脆弱的一面：在褪除防衛、抗拒的外衣之後，許多受刑人會揭露出脆弱的一面，其實很希望有人傾聽和理解。

(二)互動經驗的感想與心得

- 1.對學員要正念傾聽、真心關懷：由於成長背景的不同，讓同學表現出對抗、冷默等態度，但只有真誠的接納、關懷，才能貼近他們的心情和想法，瞭解他們真正的需求，才能進一步引導他們，讓他們感受過去所缺憾的情感支持，以及被看見、被重視的生存的價值感。
- 2.師生是互相成長、彼此滋養的關係：在彼此的互動中，受訓者者感受到施與受其實的雙向的，同學的經驗會刺激受訓者對個人生命的反思，而看到學員的成長、轉變，也會讓受訓者感到參與培訓的價值與意義，進而更有動力堅持下去。

三、與監內同學持續連繫的經驗與感想上，研究之結論包含以下三點：

- 1.正念的學習與對同學的關懷都需要延續：受訓者從自己的經驗中深知正念的練習要能持續不斷，才能建立穩固的能力，而要支持同學堅持到他們可以培養足夠的心理資源，關懷支持也不能中斷，因此與監內同學的持續連繫是必須要做的。
- 2.個別訪談輔導最能加深連結與提供及時的協助：透過面對面的訪談輔導，同學能盡情的傾訴個人的煩惱與心情，相較於課堂中，可以獲得全然的關注與傾聽，受訓

者也可以針對同學的困難給予適時的引導或協助。

3.慈悲助人，但要兼顧智慧：受訓者雖有心關懷支持同學，但亦須考量個人的能力與負擔，同時也要能符合監所管理的規定，才能以智慧來助人，實現真正的慈悲。

四、關於課後團隊討論的經驗與感想，研究結論主要有兩個部分：

1.很難兼顧關懷同學的議題和團體督導：在課後團隊討論的時間，李老師很希望能在這個時間中，透過受訓者的報告、討論來瞭解學員在課堂中的情形，同時也期望幫助受訓者在督導中提升教學或輔導上的專業能力，但時間有限經常很難兼顧。

2.透過自主學習與同儕督導來自我成長：雖然團隊討論的時間有限，但受訓者認為能自主學習、主動提問，老師就比較能及時幫助受訓者澄清疑惑。此外，受訓者專長不同，也可諮詢教學或輔導上經驗豐富的受訓者，進行同儕間的相互學習。

五、在協助行政事務的經驗與感想方面，因個別負責的事務不盡相同，但皆能在協助行政事務中，獲得教學相關能力的幫助與成長。

六、在教學服務實習的經驗與感想方面，可歸納為以下三個部分：

1.以正念的態度來做最佳的準備：受訓者領悟到自己能保持專注、平靜安穩時，愈能發揮自我效能，來因應課堂中的各種挑戰與情境，因此會提醒自己維持正念的練習與正念的態度來做最佳的準備。

2.從模仿老師的教學到發展個人創意和特色：受訓者在教學服務的過程，是從模仿老師的教學方式開始，在熟練穩定後，開始嘗試發展個人的風格與創意。

3.體會教學相長的價值：在帶領課程當中，因學員提出的問題或回饋，而讓受訓者進一步探索未知的事物，而有更多的學習成長，或在同學的回饋中獲得反思與自我激勵的機會，而感受到教學相長的價值。

參、受訓者對於「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現

對於「正念療法團體輔導」課程運用於毒品受刑人的理解與發現，研究結論可從兩方面來說明：

一、**受訓者對於課程架構的理解**：認為正念療法可以培養同學專注和覺察能力的提升，以幫助他們自我照顧及因應高危險情境的挑戰。而以正向心理學和矯正諮商模式所規畫的課程，可以協助同學強化心理資源，逐漸發展生活的新定向。

二、**受訓者在培訓經驗中的觀察與發現**：

(一)受刑人運用正念來幫助自己度過艱辛時刻：同學表示會運用專注呼吸、身體掃描等來度過監獄中的艱辛時刻。

(二)老師與受訓者的真誠接納與關懷，提供情感支持的力量：在課程中老師與受訓者們的接納與關懷，讓同學感受到被尊重、被關注的情感支持，帶給他們生存的希望感與自信心。

(三)在每一課堂中，強化學員的心靈資源：在每一次的上課中，透過課程的設計與溫暖的互動態度，不斷鼓舞同學，引導同學發現自己的能力，一點一點地強化學員的心靈資源。

(四)教學的特色是開放、多元，且讓學員有參與感：從同學的回饋中得知，他們認為這個課程是活潑有趣地，並且有小組討論分享的時間，讓他們可以彼此交流、有參與感。

肆、受訓者持續參與培訓的動力與成為「監獄正念種子教師」的展望

一、受訓者持續參與培訓的動力

三位受訓者持續參與培訓的動力，研究結論有二：

(一)感受到參與其中的意義感：受訓者因自己在培訓中的努力與付出，看到學員的正向轉化，感覺到與有榮焉的光榮感，及存在價值的意義感，而激發持續參與培訓的動力。

(二)培訓促進個人的學習與成長：受訓者在培訓的歷程中，透過老師、受訓者與學員彼此的交流學習，在專業的知識、技能以及智慧的啟發、領悟都感受到收穫與成長，促使受訓者更有動力持續參與培訓。

二、受訓者成為「監獄正念種子教師」的展望

三位受訓者對於成為「監獄正念種子教師」後的感想與展望，可從三個部分來說明研究結論：

(一)落實正念練習，做最好的準備：三位受訪者皆認同正念的教學者必然是正念的實踐者，且在身心上做最佳的準備，就愈能因應教學現場的挑戰，因此三位受訪者皆自我要求落實正念練習，內化正念成為人格的一部分。

(二)當作菩薩的考驗，難行能行、難忍能忍：監獄這個教學場域比起一般民間的教學環境，不管在對象或情境上都有更多的挑戰，但受訪者肯定自己難行能行的勇氣和毅力，感受到其中的價值與意義感。

(三)期許發展個人的創意及將正念廣推到社區：受訪者在完成一期的教學服務之後，信心也更穩固了，期許自己能發展教學上的創意，並將正念推廣到社區之中。

(四)建議受訓者能具有輔導知能及社會歷練：受訪者在培訓歷程中，體會到監獄正

念種子教師若能具有輔導知能及社會歷練，能更快的適應監獄的教學處境，提供此建議做為未來招募受訓者時參考。

第二節、研究限制與建議

壹、研究限制

本研究之限制如下：

一、師資培訓範圍的限制

本研究之「監獄正念種子教師」培訓，為李燕蕙老師為了培育監獄正念課程帶領人才，而規畫的師資培訓課程，較屬於公益性質，且內容主要針對毒品受刑人的戒治處遇，與一般 MBSR、MBCT 的師資培訓不同，因此無法推論到一般正念師資培訓的經驗。

二、研究參與者的限制

本研究所選取之研究參與者為完成培訓，已授證為「監獄正念種子教師」者。目前僅有三位符合選取標準，且三位受訪者的同質性很高，包含年齡、宗教信仰、有志工經驗、有輔導知能背景等等，故在受訓歷程的經驗、感想上，無法推論到不同年齡層、宗教信仰或學經歷背景的受訓者上。

三、研究方法的限制

本研究為敘說取向質性研究，著重在探討受訪者的主觀經驗與感受，所提出的研究結論無法以客觀實證的方式推論其效度。包含「監獄正種子教師」受訓者的經驗，以及受訓者所觀察的毒品受刑人在課程中的療效，皆為受訓者的主觀經驗與感受，無法推論到廣大的毒品受刑人群體。

貳、研究建議

一、關於「監獄正念種子教師」培訓的建議

統整本研究三位研究參與者的經驗與看法，發現受訓者對於培訓的督導方式，感到較為不足，在限縮的時間內同時要關注課程學員的學習狀況，又要注意受訓者專業能力的培養，受訓者雖能理解難以兼顧的困難之處，但也難免感到遺憾。因此，受訓者針對此問題，亦認為應有更完善的督導或培訓方式，較能對受訓者在專業能力的培養上有比較多的幫助。

此外，在 2018 年春季班開始，因監獄正念課程一下子擴增成三個班級，見習生的人力需求增加，因而廣納有意參訓者，然而沒有充足的時間關注受訓者的培育情形，造成受訓者中途流失，以及不定期缺席的情況很多，讓課程的帶領者無法掌握人力，形成課程中的困擾。

針對上述問題，在研究者訪談時，受訓者表示會主動提出來與李老師討論，經過一年後的此時，研究者從李老師那裡瞭解到，目前的培訓課程已改成兩個階段，在入監培訓前，先進行六日的監外密集培訓課程，課程內容是「正念療法團體輔導」課程的所有內容，讓受訓者以學員身分，親自體驗瞭解課程內涵，在此階段中也給予受訓者確認是否願意進入第二個培訓階段，成為真正的「監獄正念種子教師」培訓的見習生。以這樣的培訓方式，一來能增加受訓者對課程的認識，並確認意願後再加入，以減少受訓者流失的情形。另外，對於入監培訓期間的團隊討論時間，要同時兼顧關懷學員的事宜與受訓者的專業督導的確是困難的，可能的話會朝向額外安排專業團體督導時間，這是比較理想的方式。李老師表示培訓的辦法，也是在經驗中不斷的修正改善，期望能建構愈來愈理想的培訓機制。

二、未來研究方向的建議

由於本研究的只選擇三位研究參與者，研究的範圍較小，對於課程療效的推論也限於研究參與者的主觀見解。因此，建議未來可以延伸探討以下方向：以「毒品受刑人」為研究對象，探討「正念療法團體輔導」課程運用毒品受刑人的療效；追蹤出獄後的成功案例，以探討「正念療法團體輔導」對毒品戒治的影響；比較不同培訓模式下，「監獄正念種子教師」的經驗感想等等。

第三節、研究者省思

從接觸正念、體驗正念、認同正念，進而想做正念相關的研究，是本研究誕生的緣起。在李老師的建議下我參與了「監獄正念種子教師」的培訓，希望在培訓中找到適合的研究題材。在經歷了一期的「正念療法團體輔導」課程後，最吸引我注意的，倒不是課程中受刑人的狀況或是課程的內容，反而是幾位受訓者他們在課後團隊討論時，每每談到與學員互動時的專注和投入之情，那樣熱切的態度，是我個人在培訓中未能體會到的，使我不禁想探索其中的原因。後來，在與指導教授討論之後確定了這個研究的主題。

進行前導研究時，因為當時璧瑩是最先通過「監獄正念種子教師」授證的人，同時她也是我觀察中，非常積極投入課程的人之一，感覺她是研究參與者的不二人選，在徵詢其意願時，她也欣然同意，我就此順利展開訪談，進行前導研究。

前導研究的進行，對我來說是一個很重要的學習。首先，從訪談中我瞭解到受訪者的生命脈絡，因而對於她加入培訓的動機及參與培訓中的熱情，終於可以理解她所感受到的意義和成長，那是來自她個人歷經受苦、轉化、重新定位的積累，從她的敘說中我深受啟發。再者，從她所敘說的培訓經驗中，發現她比較著重在敘述與受刑人相處的經

驗，當然這也是培訓歷程最精采的地方，而且她之所以加入培訓，起因也並非是「想成為監獄正念種子教師」的動機，倒更像是擔任「輔導志工」，特別是其所敘說的内容，更著重在助人的使命感與意義感，這使我對這個研究主題產生疑惑，因為李老師所規畫的培訓課程，意在培養監獄正念課程的帶領者，但受訓者加入的動機以及在培訓中的感受，較少聚焦在師資培訓的部分，這讓我在怎麼定位我的研究方向上感到非常困惑。因此，在與指導教授、其他受訓者、研究所同學的討論與諮詢之下，漸漸釐清自己的疑慮，畢竟許多受訓者在加入「監獄正念種子教師」培訓時，就是帶著服務、從事公益及利他助人的動機而來，最後是不是能獲得授證，並非是他們的焦點，而能漸漸走到完成培訓成為「監獄正念種子教師」的，當時的壁壘可以說是隨順因緣、非主動爭取，或許這就是推展監獄正念課程的特殊性與現實。因此，我豁然開朗，放下「師資培訓」的執著，如其所是接納這個特殊現實，讓研究繼續走下去。

有了前導研究的經驗，發現一開始太低結構的訪談大綱，容易讓訪談內容太集中在與受刑人的互動經驗裡面，在師資專業培訓的部分被忽略了。因此，在正式研究時，我將訪談大綱朝比較具體方向修改，依培訓辦法中的項目內容來擬定訪談綱要，以期能均衡把握到各個面向的培訓經驗。

接下來，尋找正式研究的研究參與者時，再度讓我陷入混亂，因為參與培訓的見習生其實不少，但大多數只有一兩期的參與經驗，尚未有教學服務的經驗，培訓歷程並不完整，但若針對已獲授證者，目前只有三位，且三位受訓者的學經歷背景同質性很高，這又讓我在兩難之中猶豫了很久。後來，考量到主題為種子教師的培訓經驗，故仍以完成培訓者來探討其歷程中的經驗和感想，而選擇三位獲得授證的受訓者做為研究參與者。

雖然說，三位受訓者本身的學經歷背景相當，然而個性及生命經驗的差異，還是敘說了不同的精采故事，讓研究者在研究的過程中，雖辛苦但也品嚐了豐富的滋味，在論文完成的歷程中是有趣的，對此真的要非常、非常感謝三位研究參與者的貢獻。

參考文獻

壹、中文部分

- 王文泌(2014)。自我效能與情緒調節之關係—以正念為中介變項(未出版碩士論文)。銘傳大學，台北。
- 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(未出版碩士論文)。中正大學，嘉義。
- 王素敏(2015)。正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究(未出版碩士論文)。國立臺南大學，台南。
- 古永利、李淑靖、林瑞欽(2013)。整合式團體治療對男性煙毒受刑人之成效研究。**玄奘社會科學學報**，11，189-202。
- 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：Segal, ZV., Williams, JMG, Teasdale, JD.)。台北市：張老師。(原著出版年：2014)
- 北京市教育矯治局(戒毒管理)局(譯)(2016)。基于正念的成癮行為復發預防臨床醫師指南(原作者：Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt)。北京市：人民衛生出版社。(原著出版年：2011)
- 江明徽(2014)。藝術技能處遇運用於毒品受刑人矯正處遇之效能研究-以雲林第二監獄為例(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義。
- 江振亨、林瑞欽(2000)。認知行為團體療法對濫用藥物者輔導成效之研究。**犯罪學期刊**，5，277-310。

- 江振亨(2008)。多元整合戒治模式對吸毒者戒治成效之研究-以結合棉畫藝術-心理諮商及家庭連結方案為例。**法務研究選輯**，96，249-338。
- 江振亨、陳憲章、劉亦純、邱鐘德、李俊珍(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)，41-98。
- 朱儀羚、吳芝儀、蔡欣志、康萃婷、柯嬉慧(譯)(2004)。**敘事心理與研究--自我、創傷與意義的建構**(原作者：Crossley, M. L.)。嘉義市：濤石文化。(原著出版年：2000)
- 吳芝儀(譯)(2008)。**敘事研究—閱讀、分析與詮釋**(原作者：Amia Lieblich, Rivka Tuval-Mashiach, Tamar Zilber)。嘉義市：濤石文化。(原著出版年：1998)
- 吳芝儀(2011)。以人為主體之社會科學研究倫理議題。**人文社會科學研究**。5(4)，19-39。
- 何天梁(2009)。**毒品受刑人認知行為與人格特質之研究:以臺灣雲林監獄為例**(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義。
- 李明哲(2017)。**監獄教化活動對受刑人在監適應之研究-以法務部矯正署泰源技能訓練所為例**(未出版之碩士論文)。國立臺東大學，臺東。
- 李恩慈(2017)。**毒癮難戒 正念預防復發療法來幫忙**。**蘋果日報**。線上檢索日期:2019年10月13日。取自：<http://entorg.nextmedia.tw/new/realtime/20171007/1218115/>
- 李佩倩(2018)。**啟動正念創造力-一位正念教師的信念與實踐之敘事研究**(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義。
- 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。
- 李瑋皓(2012)。**傅朗克意義治療理論義述**。**有鳳初鳴年刊**，8，123-146。
- 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。犯罪學期刊，19(1)，92-127。
- 林仁儀(2014)。應用正念減壓法於照服員工作壓力之研究(未出版碩士論文)。中臺科技大學，台中。
- 林明傑(2011)。矯正社會工作與諮商。台北市：華杏。
- 林鈺傑(2014)。助人者正念實踐歷程中的自我轉化經驗及其在助人行動中之運用(未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮。
- 林秀珍(2012)。男性毒癮收容人再犯影響因素之研究－以南部某監獄為例(未出版之碩士論文)。國立屏東科技大學，屏東縣。
- 林秀娟(1998)。監獄教化功能與戒護管理效能之研究(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 林崇安(2000)。內觀禪修的探討。中華佛學學報，13，53-67。
- 林坤霄(2011)。毒品累犯再犯危險因子之研究～以臺灣雲林監獄為例(未出版之碩士論文)。中正大學，嘉義。
- 林冠宇(2011)。跨理論模式戒癮團體對女性藥物濫用者之輔導成效研究(未出版之碩士論文)。彰化師範大學，彰化。
- 易永誠(2009)。臺東監獄毒品犯藥物濫用與內在抑制力之研究(未出版之碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 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10月15日。取自：<https://www.mjac.moj.gov.tw/4786/4963/4965/93583/>
- 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)
- 洪敬倫(2018)。憂鬱症的正念認知療法：背景，實務與師資培訓。中華團體心理治療。24(2)，31-43。

洪嘉璣(2014)。矯正機關毒品戒治現況。衛生福利部。線上檢索日期:2019年 10月10日。

取自：<https://www.mohw.gov.tw/dl-38099-a6784e20-24a4-4856-8a73-d9ab16dal7cd.html>

高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課—首航初探之旅。高雄：麗文。

陳彥廷(2015)。監獄技訓方案對假釋出獄更生人就業影響之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北。

陳慧雯(2016)。監獄受刑人技能訓練課程處遇成效之探討(未出版之碩士論文)。國立臺北大學，臺北。

張振興(2018)。為什麼王貞治只要聽到「加油」，就知道今天棒球賽打不好了？正念在運動競賽的運用。康健雜誌。線上檢索日期:2019年 10月13日。取自：
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=78327>

張禎云(2013)。臺灣監獄及看守所女性收容人生活適應之比較(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義。

張鈞盛(2004)。監獄教化成效之實證研究(未出版之碩士論文)。國立中央警察大學，桃園。

張傳琳(2013)。正向心理學。台北：洪葉文化。

郭彥廷(2011)。內觀練習對於情緒處理能力、情緒適應影響之初探—以南部戒治所收容人為例(未出版之碩士論文)。高雄醫學大學，高雄。

郭國禎、駱芳美(2013)。希望諮商團體對女性藥物濫用者戒癮希望感、認知與行為改變與自我尊重之影響。輔導與諮商學報，35(1)，31-56。

黃天鈺(2010)。男性施用毒品受刑人處遇成效之研究---以法務部矯正署雲林監獄為例(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義。

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 10月13日。取自：<https://www.storm.mg/stylish/471988>

- 黃靖婷(2007)。毒品受戒治人戒治經歷與成效認知之研究(未出版碩士論文)。中正大學，嘉義。
- 黃瓊瑤(2015)。正念療法學習者靈性成長之研究(未出版碩士論文)。南華大學，嘉義。
- 傅永助(2015)。探討矯正機關內教化活動參與、監禁壓力及生活適應關係之研究-以法務部矯正署高雄第二監獄收容人為例(未出版之碩士論文)。樹德科技大學。高雄。
- 董光宗(2017)。花蓮監獄向陽計畫毒品戒治處遇課程之研究(未出版碩士論文)。東華大學，花蓮。
- 溫宗堃(2016)。略探西方正念課程師資培訓與認證。輔仁宗教研究。32，71-102。
- 葉文可(譯)(1996)。慈悲(原作者：達賴喇嘛)。臺北縣：立緒文化。
- 葉長樹(2015)。監獄矯正處遇教化功能關鍵因素之研究(未出版之碩士論文)。私立長榮大學，台南。
- 達賴喇嘛(1998)。慈悲的力量。臺北市：聯經。
- 聖嚴法師(2004)。八正道講記。臺北市：法鼓文化。
- 雷淑雲(譯)(2008)。當下，繁花盛開(原作者：Kabat-Zinn J.)。臺北市：心靈工坊。
- 趙可式、沈錦惠(譯)(2010)。活出意義來(原作者：Viktor E. Frankl)。臺北市：光啟文化。
- 劉俊良、陳意文(2019)。藥物濫用戒治成功者復原力敘事研究。藥物濫用防治。4(2)，1-23。
- 黎士鳴(2013)。放下執著。高雄市：麗文文化。
- 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>
- 錢利忠(2019)。司法話題》毒品犯3年內再犯率高達5成…毒癮戒治成效陷困境。自由時報。線上檢索日期：2019年10月15日。
取自：<https://news.ltn.com.tw/news/focus/paper/1291877>

- 盧其成(2014)。內觀與情緒調節策略、個體適應的關係—以南部戒治所收容人為例(未出版之碩士論文)。高雄醫學大學，高雄。
- 謝東銘(2014)。臺南監獄教化活動之演變(1895~2013)(未出版之碩士論文)。國立高雄大學，高雄。
- 戴小凡(2011)。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(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義。
- 薄培琦(2014)。正念運用於宗教教誨之研究：以明德戒治分監收容人為例(未出版之碩士論文)。私立南華大學，嘉義。
- 顏采如(2014)。正念減壓課程對醫療人員身心健康之初探(未出版碩士論文)。國立臺灣大學，台北。
- 羅佩禎、許晉銓、張剛鳴、黃俊龍(2014)。禪坐解毒的科學驗證。禪天下。115，16-19。
- 蘇佩綺(2015)。正念、慈悲和主觀幸福感-以環球科技大學為例(未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林。

貳、西文部分

- A Lieblich, R Tuval-Mashiach, T Zilber(1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. UK:SAGE Publications
- Baer,R.A. (2006). *Mindfulness-based Treatment Approaches*. London: Elsevier Inc.
- Bowen, S. Chawla, N. and Marlatt, G. A.(2011) *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors – A Clinician’s Guide*.New York London: Guilford Press.
- Britta K. Hölzel,a,b James Carmody,c Mark Vangel,a Christina Congleton,a Sita M. Yerramsetti,a Tim Gard,a,b and Sara W. Lazara(2010) Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*,191(1),36–43.
- Crane, R. S., Soulsby, J. G., Kuyken, W., Williams, J.M.G.,&Eames,C. (2012b). The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-Based Interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI-TAC) for assessing the competence and adherence of mindfulness-based class-based teaching, Accessed 10 Nov 2015 <http://mindfulnesssuk.org.uk/>.
- Carlson,L.E.,Specia,M.,Faris,P.,& Patel,K.D.(2007).One year prepost intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, Behavior, and Immunity*, 21(8), 1038-1049.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 187(3), 441-453.
- Crossley, M. L. (2000). *Introducing narrative psychology: Self, trauma and the construction of meaning*. Maidenhead, BRK, England: Open University Press.
- Dalai Lama XIV .(2003).*How to Practice: The Way to a Meaningful Life*. La Jolla, CA: Atria.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2000).*Introduction: The discipline and practice of qualitative*

- research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basic Books.
- Hölzel BK1, Carmody J, Evans KC, Hoge EA, Dusek JA, Morgan L, Pitman RK, Lazar SW. (2009) Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affect Neurosciences Advances*. 2010, 5(1), 11-7.
- Kabat-Zinn J. (2005). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*. London, England: Piatkus.
- Kabat-Zinn J. (2013). *Full catastrophe living (revised edition) using the wisdom of your body and mind to face stress pain and illness read*. Random House USA Inc.
- Katherine M. Auty, Aiden Cope, Alison Liebling (2017). A Systematic Review and Meta-Analysis of Yoga and Mindfulness Meditation in Prison Effects on Psychological Well-Being and Behavioural Functioning. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. 61(6), 689-710. Doi: 10.1177/0306624X15602514
- Katz, L. Y., Cox, B. J., Gunasekara, S., & Miller, A. L. (2004). Feasibility of dialectical behavior therapy for suicidal adolescent inpatients. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43(3), 276-282.
- Kristeller, J. L., Baer, R. A., & Quillian-Wolever, R. (2006). *Mindfulness-based approaches to eating disorders*. In *Mindfulness-based treatment approaches: A clinician's guided to evidence base and applications*, ed. Baer R., 75–91. San Diego, CA: Elsevier.
- Lee, K. H., Bowen, S., & Bai, A. F., (2011) Psychosocial outcomes of mindfulness-based

- relapse prevention in incarcerated substance abusers in Taiwan: a preliminary study. *Journal of Substance Use*. 16, 476-483.
- Leonard NR, Jha AP, Casarjian B, Goolsarran M, Garcia C, Cleland CM, Gwadz MV and Massey Z(2013). Mindfulness training improves attentional task performance in incarcerated youth: a group randomized controlled intervention trial. *Front Psychol*,4,792. Doi: 10.3389/fpsyg.2013.00792
- Lincoln ,Yvonna S. & Guba Egon G. (1985).Naturalistic Inquiry .Thousand Oaks, CA:Sage.
- Mcbee, L.(2008). *Mindfulness-based elder care*. New York: Springer.
- Marlatt,G.A.,& Gordon,J.R.(1985).*Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*.New York: Guilford Press.
- 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.
- Perelman, Abigayl M. Miller, Sarah L.Clements, Carl B.Rodriguez, Amy Allen, Kathryn Cava-naugh, Ron(2012). Meditation in a Deep South Prison: A Longitudinal Study of the Effects of Vipassana. *Journal of Offender Rehabilitation*, 51(3), 176-198.
- Peterson and Seligman(2004).*Character strengths and virtues: A classification and and books*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Polkinghorne,D.P.(1988)*Narrative Kowning and the Human Sciences*.Albany,NY:SUNY Press.
- Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2002). Dialectical behavior therapy adapted for suicidal adolescents. *The American Association for Suicidology*, 32(2), 146-157.
- Riessmna, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Newbury Park: Sage.
- Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt(2011). *Mindfulness-Based Relapse Prevention*

- for Addictive Behaviors: A Clinician's Guide*. NY : The Guilford Press
- Segal, ZV., Williams, JMG. Teasdale,JD.(2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.
- Teasdale, J. D., Williams, J. M. G., & Segal, Z. V. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. New York: The Guilford Press.
- UCSD Center for Mindfulness(2019).MBSR Teacher Qualification and Certification[web page]Retrieved from <https://mbpti.org/programs/mbsr/mbsr-teacher-certification/>
- Wallace,B.A.(2006).*The Attention Revolution :unlocking the power of the focused mind*.Somerville,MA :Wisdom .
- Williams, J. M. G., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world* . London: Piatkus.
- Witkiewitz, K., Lusty, M. K. B., & Bowen, S.,(2013)Re-training the addicted brain: a review of hypothesized neu-robiological mechanisms of mindful-ness-based relapse prevention. *Psy- chology of Addictive Behaviors*. 27, 351-365.
- Woods, S. L. (2010). Training professionals in mindfulness: the heart of teaching. In F. *Didonna (Ed.), Clinical handbook of mindfulness* (463-475).

二、訪談大綱

《「監獄正念種子教師」參與培訓經驗之研究》訪談大綱

一、「監獄正念種子教師培訓」受訓者，學習正念的經驗與對個人的影響為何？

1. 請問您過去是否有學習正念的經驗？學習緣起與內容為何？
2. 請問是否持續做正念練習？主要的練習內容是什麼？
3. 請問學習正念對您的影響為何？

二、「監獄正念種子教師培訓」受訓者的參與動機為何？

1. 請問是什麼原因讓您加入「監獄正念種子教師」培訓的？
2. 是從什麼開始的？已經參加了幾期或幾個班？
3. 讓您持續下去的原因是什麼？

三、「監獄正念種子教師培訓」受訓者，在培訓歷程中的學習經驗為何？

據我所知，「監獄正念種子教師」培訓的內容包括：參與監所正念療法團體輔導課程、做課程觀察記錄、小組參與、學員訪談(個別輔導，選擇兩位做個案研究)與持續連繫(通信)、監獄正念教學行政協助、團隊討論、教學實習等項目

1. 請問在監所參與的「正念療法團體輔導課程」與一般的正念課程有什麼不同？您個人的學習心得是什麼？
2. 對於「毒品受刑人」，培訓之前的看法為何？在互動之後的觀察是什麼？
3. 在參與培訓中您如何和「毒品受刑人」互動？有什麼印象深刻的事情？
4. 關於與參與課程的同學持續連繫的方式：

(1) 請您談談個別訪談經驗與目的為何？讓您印象深刻的是什麼？互動的感受

為何？

- (2) 每半年一次的家族聚會經驗與目的為何？
- (3) 您曾與這些同學通信嗎？經驗與心得為何？
- (4) 您在與這些同學訪談、通信時，會特別注意什麼嗎？為什麼？
5. 課程後的團隊討論是如何進行的？對您培訓的助益為何？有何困難或建言？
6. 在培訓中您協助哪些行政事務？請您談談這個學習經驗及心得。
7. 請您談談教學服務實習的經驗，您如何備課？上課的經驗與心得為何？

四、「監獄正念種子教師培訓」受訓者，對正念運用於毒品受刑人的理解與發現為何？

1. 對於正念療法團體輔導課程運用在毒品受刑人，您的理解為何？參與後的發現是什麼？
2. 您認為正念療法團體輔導課程運用在毒品受刑人，其可行性或困境為何？
3. 您認為這個課程對受刑人的幫助是什麼？尚待補足之處為何？

五、「監獄正念種子教師培訓」受訓者，接受培訓後的收穫與未來的展望為何？

1. 請您談談各種培訓課程的收穫或感想是什麼？
2. 參與了幾期的培訓課程後，您認為成為一位監獄正念教師應具備什麼樣的人格特質？為什麼？
3. 對於成為監獄正念教師的個人的準備與展望為何？

三、訪談文本分析範例

訪談文本分析範例

訪談對象：C 訪談日期：108 年 6 月 13 日

主題	次主題	摘要	意義單元	逐字稿
參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起	最初的因緣	喜歡正念課程和燕蕙老師	喜歡正念的課程；燕蕙老師有值得學習的地方，有機會的話就跟隨她	我就是 很喜歡正念的課程 ，也包括燕蕙老師，那時候我就覺得 這個老師的身上，有值得學習的地方 ，那時候我就已經有一個念頭，要是 有機會的話就跟隨她 。(C1-022)
參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起	決定性的時刻	對燕蕙老師的報告，非常感動	參加正念重生家族志工招募與培訓；燕蕙老師先做了一個報告，那時候我一聽完，我在當場就一直在掉眼淚了，非常感動	然後 105 年底，剛好那時候有一個 正念重生家族志工招募與培訓 的資訊，是我的朋友介紹的，知道以後我就立刻報名了。那次的種子培訓直接就是在監獄進行，當天先由 燕蕙老師先做了一個報告 ，那時候我一聽完，我在當場就一直在掉眼淚了，非常感動。(C1-023)
參與「監獄正念種子教師」培訓的緣起	決定性的時刻	期許做社會公益，擔任過很多志工，但仍有欠缺之處	自我期許心有餘力時做一些社會公益的事情；少了一點什麼，所以到最後讓我做不下去	我在很年輕的時候，就 自我期許心有餘力 或比較有時間的時候，能夠 做一些社會公益的事情 ，但是在美術館當志工，或是跟小朋友說故事的志工媽媽裡面，雖然都是在做志工、社會公益的事情，但都會覺得就是 少了一點什麼 ，所以到最後讓我做不下去的原因。(C1-024)

參與「監獄正念種子教師」培訓的動機	決定性的時刻	呼應內心真正想做的事	聽到那樣的報告很觸動我；好像我渴望要做的事情，應該就是這個區塊	那來到嘉監，聽到那樣的報告之後，我的眼淚這樣流下來，那是從內心深處來的感受，很觸動我，好像我渴望要做的事情，應該就是這個區塊。(C1-025)
參與「監獄正念種子教師」培訓的動機	決定性的時刻	這就是想要做的志工	那時候我就想，我已經找到我想要做志工的地方了	我當時是一直在壓抑我的眼淚，我是非常的激動的，那時候我就想，我已經找到我想要做志工的地方了。(C1-026)
參與「監獄正念種子教師」培訓的動機	決定性的時刻	有意義的志工	找到我生命的意義；要比較有意義的志工，就是像這個樣子	我覺得那個就是找到我生命的意義啊!我如果要當志工，要比較有意義的志工，就是像這個樣子。(C1-027)
參與「監獄正念種子教師」培訓的動機	感受到意義的原因	從改善一個人開始，到影響社會群體	監所的這些同學，他們通常比較沒有健全的家庭；如果能夠去改善一個人；影響的層面是非常的廣泛的	監所的這些同學，他們通常比較沒有健全的家庭，而一個家庭中，同學們可能也都有他們的兄弟姐妹，然後就會產生更多的家庭，那如果能夠去改善一個人，那就可以去影響他的家庭，而這個家庭的背後，就是整個大社會的群體，那個影響的層面是非常的廣泛的。(C1-028)
參與「監獄正念種子教師」培訓的動機	感受到意義的原因	正念就是符合「從心著手」改變一個人的理念	心變了，行為自然能夠變，而正念就是符合「從心著	我會覺得一個人的改變，他是從「心」來改變，而不是從行為改變，一個人心不改變，光改變行為，我覺得這是沒有用的，從

			手」；從頭至尾一直想做的就是這個	心變了，行為自然能夠變，而正念就是符合「從心著手」，而我從頭至尾一直想做的就是這個部分。(C1-029)
參與「監獄正念種子教師」培訓的動機	感受到意義的原因	相對於金錢，更重視做人的態度	回歸到人的態度，而不是要去教他們去賺多少錢	以前，我會去做 某些演講 ，而那些場合的人經常就是做直銷啊，以賺錢為目的，但是我會想要給他們的是，人應該要怎麼做， 回歸到人的態度 ，而不是要去教他們去賺多少錢。(C1-030)
參與「監獄正念種子教師」培訓的動機	感受到意義的原因	演講經驗得到認同	他們也很喜歡我這樣的演講模式	那他們也很喜歡我這樣的 演講模式 ，所以我曾經在他們那邊演講了好多年，有一段時間每三個月就去一次，那所以才會累積一票人會跟著我。(C1-031)
參與「監獄正念種子教師」培訓的動機	感受到意義的原因	從心交流，促使對方安穩，自利然後利他	有了心的交流之後，他可以變得是安穩的、沒有害怕、恐懼的，可以正常的做一個人；提升到去照顧別人	我喜歡的就是從心跟你交流，那這個是 我在講的意義 ，在跟他有了心的交流之後，他可以變得是安穩的、沒有害怕、恐懼的，可以正常的做一個人，而且這樣子的一個人，還可以 提升到去照顧別人 ，而不是只有停留在自己的身上而已。(C1-032)

四、研究參與者檢核回饋表

(實際進行時以 Google 表單填寫，如下圖)

敬愛的○○，您好！

非常感謝您願意成為「監獄正念種子教師」參與培訓經驗之研究的研究參與者，您寶貴的受訪資料已整理成兩個部分：一、受訓歷程故事；二、研究問題的詮釋與分析。再度冒昧的懇請您，撥冗閱讀這兩個部分的内容，給予我意見，評估其真實程度是否符合你的經驗與想法，以及對此内容的回饋。麻煩您了!再次感恩您的協助。

一、您評估這兩個部分的内容，符合真實經驗與想法的程度是？請評分(1~100 分)

二、閱讀完您的受訓歷程故事，以及研究主題分析，您有什麼想法？或是對培訓經驗有什麼要補充的？

三、您的建議或修改意見？(若您發現文中有錯誤的文字或内容，可以直接用紅色的字來標示)

五、「監獄正念種子教師」培訓簡章

監獄正念種子教師 培訓方案一簡章

李燕蕙草擬 2016/02/02

一、宗旨

為長期在監所推廣正念課程，培育監所同學向善向上之意願與能力，正念助人學會決定於 2016 年春季開始進行「監獄正念種子教師」培訓，以培育專業助人者於監所帶領正念課程之能力。本簡章為方案一，在監獄課程內之培訓，運用目前已具備之條件進行培訓，未來若機緣成熟，將提供密集培訓計畫方案二，培訓已在監所授課之講師。

二、報名條件

- 1、大學以上，具助人專業知能者，心理諮商社工、醫護教育宗教專業者尤佳。
- 2、具支持輔導受刑人與關懷更生人之長期熱誠者。
- 3、已完成〈正念療法與助人專業〉初階或進階課程，願意成為監獄正念教師者。
- 4、可參加至少一學期 14 週課程者，每週一次兩小時，在嘉義監獄上課。

三、培訓架構

一、見習階段 (14 週)

參加一學期嘉義監獄〈正念療法團體輔導〉課程，並完成見習任務，如課程觀察記錄、小組參與、學員訪談與持續連繫、監獄正念教學行政協助、團隊討論等。每位見習生至少需關懷輔導 2 位同學，並長期支持鼓舞其向善發展。繳交見習記錄報告，經審核

通過者，即完成見習階段。(見習記錄含課程觀察記錄與 2 位同學輔導記錄)

二、實習階段 (14 週)

完成見習階段後，可繼續在資深教師督導下課內實習(原則上一學期)，負責部份正念課程教學工作，並定時與督導討論授課內容，學習獨立帶領監獄正念課程之能力，並持續關懷輔導至少 4 位同學或更生夥伴。繳交實習記錄報告，經審核通過者，即完成實習階段。(實習記錄含授課反思與 4 位同學輔導記錄)

三、服務階段(14 週)

完成實習後，可尋找適當監所帶領至少一學期之正念課程，關懷輔導至少六位同學或更生夥伴，持續接受督導，並參與監獄正念團隊與正念更生團隊之發展。繳交服務報告，經審核通過者，即完成服務階段。(服務報告含授課與督導記錄與 6 位同學輔導記錄)

四、責任義務

見習與實習階段均無報酬，服務階段若為監獄外聘正式講師，監獄或可支付講師費(因監所資源有限，講師費相對微薄)。三階段督導均不須付費，只須盡可能學習課程內容與持續關懷同學。

五、結業證書

完成培訓，通過實務考核者經督導推薦，將由正念助人學會頒發〈監獄正念種子教師證書〉。

六、報名

每期課程預定接受見習生與實習生共 2-3 位，2016 年 3-6 月嘉監之正念課程(第四期課

程)已有第一屆見習生共三位，有意報名見習者請與本方案主持人李燕蕙老師連絡，面談確定後可進入 2016 秋季班(9-12 月)課程見習。

七、公告

本簡章將於 20160305 於正念助人學會第四次理監事會議提案討論，經理監事會通過後，得於學會官網正式公佈實施。在此之前將於 2016 年 2-3 月台南與台北正念深化日提出非正式宣傳。已實質見習之研究生得事後追加見習階段之認可，時機成熟時，歡迎繼續申請進入實習階段。

