

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

嘉義監獄正念成癮輔導團體之課程推展歷程與現況—  
以該獄正念團體某初級與進階課程為主

The Course Development and Current Situation of the  
Mindfulness Addiction Counseling Group in Chiayi  
Prison--Mainly based on the Beginning and Advanced  
Stages of the Prison's Mindfulness Group

張愷玲

Kai-Ling Chang

指導教授：王枝燦 博士

Advisor: Chih-Tsan Wang, Ph.D.

中華民國 110 年 1 月

January 2021

# 南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

嘉義監獄正念成癮輔導團體之課程推展歷程與現況  
-以該獄正念團體某初級與進階課程為主

The course development and current situation of the  
mindfulness addiction counseling group in Chiayi Prison  
- mainly based on the beginning and advanced stages of  
the prison's mindfulness group

研究生：張愷玲

經考試合格特此證明

口試委員：廖俊銘

許秋田

王枝燦

指導教授：王枝燦

系主任(所長)：廖俊銘

口試日期：中華民國109年11月25日

## 感謝誌

回顧這三年半研究所的歷程，從研究所專業課程的學習、於課程實習期間，同時進入監所服務、面對成堆的錄音檔，而選擇進入撰寫論文前的修眠期、開始諮商的全職實習，並在最後半年的研究所生涯中，原先難產的論文，也順利成為誕生在這個世界上有活力的新生兒。燕蕙老師也是我在研究所中重要的恩師，以身體力行的方式教導我要真正的改變一個人，除了人際的連結，還有正念海納百川的包容力與態度，才有機會深深地影響一個人，並協助如監所同學導向正途，並在還未誕生的論文前注入靈魂。當新生兒出生後，口試委員秋田老師與俊裕投入與熱忱的討論，也讓我看到這個新生兒未來的可發展性。在難產的過程中，我的指導教授枝燦老師與家人、親近的好友、實習夥伴與曾經短暫相遇投緣的朋友們，都是我很重要支持著我走下去的人際支持力量。在每一次與朋友的相遇裡，在每一次因緣際會下聽到的不同生命故事，除了帶給我對人生許多的啟發、分析與感同身受，且讓我保有對諮商這條路的熱忱與活力。寫完一篇論文是研究所的終點，也是人生新的起點，期許未來仍能在探索身、心、靈的領域中好好地活下來與每一次「心」的相遇。

愷玲 2021.01

## 摘要

近年來正念被推廣至社會各大領域中，各自建立一套有系統性的學習模式，舉凡學校、企業、監獄等，不同對象在正念的學習脈絡中亦有所差異。研究者於2018年3月有幸參與在嘉義監獄「正念輔導團體課程」之見習生培訓，並完整參與整個課程。課程發展是一個持續性的歷程，雖然「監獄正念戒毒課程的教學理念與學習影響之研究」本篇對於正念在監獄的課程已有一定的成效與課綱的建立，但仍有許多面向是待研究的。因此，研究者參照第八期初階班與第一期進階班課程綱要，參與該期初階班與進階班團體。進一步了解課程推展之監獄正念關懷四階段，並且探究整體課程歷程模式為何，與其中各個角色的重要性，諸如種子教師、見習生與實習生，如何作用於團體與正念家族中，以及課程發展在社會復歸後的協助。

最後，研究者歸納出課程核心架構：整體課程以正念為根基，課程結構以正向心理學為牽引，以去病理化、將成員當做「人」、慈悲等態度與同學建立人際連結。隨著課程的進程，也相繼透過創造力、賦能、正念練習、自我關愛、著重教育功能等元素，進一步的與同學開始建立內在連結，幫助同學自我統整、減少恐懼感、提昇自信心與帶來希望感，進而重新啟動其內在的生存動機。當社會賦歸後，才有機會往正途方向前行。

在文末，研究者針對課程內容提出建議，包含如何將課程內容延展至社會賦歸、是否將創業班獨立、有系統性的培訓見習生與有效能的團隊分工等為課程發展者需要持續思考的部分。在研究反思中，研究者逐漸打破對監所的刻板印象，也獲得許多新的學習與體悟。

關鍵字：正念、監獄、成癮

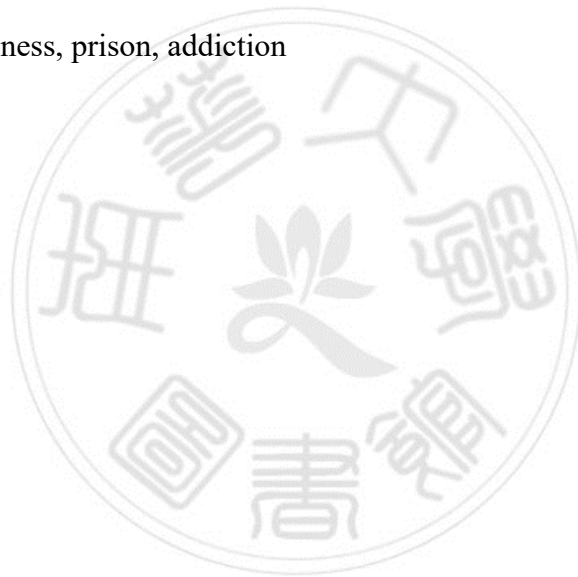
## Abstract

In recent years, mindful has been promoted to all major areas of society, and each has established a systematic learning model, such as schools, enterprises, prisons, etc., and they have different mindful-based programs. The researcher was fortunate to participate in the trainee training of the "Mindfulness counseling group program" in Chiayi Prison, and participated in the entire course in March 2018. Curriculum development is a continuous process. Although "The Treatment Ideation and Influence of Substance Abuse Treatment Program in Mindfulness Approach in Prison" has been effective and established in this program, there are still many concepts that can be studied. Therefore, the researcher referred to the course outline participated in the beginning and advanced stages of the groups, understanding curriculum development like the four stages of the mindfulness care, course model and the importance of each role, such as seed teachers, trainees and interns, how they affect groups and mindful families. Otherwise, how the curriculum development will assistance rehabilitates after the social return.

Finally, the researcher summarized the core structure of the curriculum: the course structure based on the mindfulness is guided by positive psychology, and connected with members through attitudes which are de-pathology, compassion and treating members as "people". As the course progresses, the team establishes inner connection with members through the elements such as creativity, empowerment, mindfulness exercises, self-care, and emphasis on educational functions, to help members self-integration, reducing fear, enhancing self-confidence, and bringing a sense of hope. These factors reactivate their intrinsic motivation for survival. When the society returns, they will have the opportunity to move forward.

At the end of the article, the researchers put forward suggestions for the content of the course, including how to extend course to the rehabilitation, whether independent entrepreneurship class, systematic training of trainees and to be a high-performance team, etc. The curriculum developer needs to continuous thinking. In research reflection , the researcher gradually broke the stereotype of the prison. And also gained many new learning and insights.

Keywords: Mindfulness, prison, addiction



# 目錄

感謝誌.....	I
摘要 .....	II
ABSTRACT .....	III
目錄 .....	V
圖目錄.....	VII
表目錄.....	VIII
<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機與背景.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	2
第三節 名詞解釋.....	2
<b>第二章 文獻探討 .....</b>	<b>4</b>
第一節 台灣矯治模式現況.....	4
第二節 毒癮成因、治療模式與療癒因子.....	7
第三節 監獄正念療法輔導團體.....	15
<b>第三章 研究方法 .....</b>	<b>24</b>
第一節 研究方法.....	24
第二節 研究程序.....	25
第三節 研究參與者.....	26
第四節 研究工具.....	29
第五節 資料處理與分析結果.....	30
第六節 研究信效度檢核.....	33
第七節 倫理議題討論.....	34
<b>第四章 研究結果 .....</b>	<b>36</b>
第一節 正念成癮輔導團體理念與課程安排.....	36
第二節 正念種子教師團隊實際帶領情形.....	64

第三節 正念成癮輔導團體成效.....	117
第四節 整體團體課程反思.....	146
第五節 課程意圖核心結構.....	167
<b>第五章 研究總結與建議 .....</b>	<b>178</b>
第一節 結論.....	178
第二節 研究建議.....	179
第三節 研究者反思.....	181
<b>參考文獻 .....</b>	<b>184</b>
一、 中文部分.....	184
二、 英文部分 .....	187
<b>附錄.....</b>	<b>196</b>
附錄一 研究同意書.....	196
附錄二 研究訪談大綱.....	199
附錄三 焦點團體訪談大綱.....	200
附錄四 團體督導及個人紀錄表.....	201
附錄五 正念療法團體輔導班授課紀錄.....	202
附錄六 課程滿意度與學習自評表.....	203
附錄七 課程參與者正念練習記錄.....	204



## 圖目錄

圖 1 衝動失控與強迫性的行為重複 .....	10
圖 2 物質使用障礙症復發模型.....	12
圖 3 研究程序圖.....	25
圖 4 生命藍圖.....	103
圖 5 典型的一天.....	110
圖 6 課程意圖核心架構.....	167



## 表目錄

表 2-1 公共衛生疾病預防模式在司法機構現行樣態.....	4
表 2-2 正念戒癮課程綱要.....	18
表 2-3 初階班正念療法團體輔導 12 週課程綱要.....	19
表 2-4 進階班正念療法團體輔導 12 週課程綱要.....	20
表 3-1 「監獄正念種子教師」之培訓內容與階段一覽表.....	27
表 3-2 研究資料登錄與編碼.....	30
表 3-3 第一層分析.....	31
表 3-4 第二層分析.....	32
表 3-5 第三層分析.....	32
表 3-6 正念關懷原則.....	35
表 4-1 愉悅紀錄.....	49
表 4-2 戒菸紀錄.....	54
表 4-3 戒菸記錄與反思.....	55
表 4-4 我曾戒除的成癮行為，帶給我甚麼影響.....	55
表 4-5 辨識高危險情境與因應.....	56
表 4-6 困難人際關係紀錄.....	57
表 4-7 吸菸與吸毒的異同.....	113
表 4-8 戒菸與戒毒的好處與困難.....	113
表 4-9 第一期進階班課綱與實際帶領情形比較.....	118
表 4-10 第一期進階班出缺席情形.....	124
表 4-11 第一期進階班成員回家作業練習情形.....	125
表 4-12 第八期初階班 B 師實際帶領課程安排.....	127
表 4-13 第八期初階班出缺席情形.....	137
表 4-14 第八期進階班成員回家作業練習情形.....	138
表 4-15 見習生團隊與正念教師出缺席狀況.....	162

# 第一章 緒論

本研究旨在探討正念在成癮者團體之課程理念發展、場域觀察與歸納出課程理念因子為何。其中，緒論共分為三部分，依序：研究動機與背景、研究目的與研究問題、名詞解釋。

## 第一節 研究動機與背景

### 壹、 研究動機

研究者自從大學三年級開始接觸正念，感受到正念帶來心靈上的平靜與頭腦的清醒後，在靈性的成長道路上，便開始與正念結緣。在因緣際會下，錄取南華大學生死所諮商組。當時有個鮮明的念頭是，將來的論文我想要做正念相關研究，進而結識李燕蕙老師，也相繼參與數次正念的工作坊與選修正念課程。在與李燕蕙老師數次的交會中，知曉老師當時在嘉義監獄帶領正念課程。受到監獄場域神秘面紗氣息的推使下，抱持著人類原始的好奇心與初學者之心，穿越監獄層層的鐵門，不知不覺的成為正念種子教師的一員，也決定了我的論文題目，一探究竟正念要如何運用在監所場域當中。

### 貳、 研究問題背景

研究者於 2018 年 3 月有幸參與在嘉義監獄「正念輔導團體課程」之見習生培訓，該課程由李燕蕙博士帶領，融合正念、佛學、創造力、人際支持等核心理念，課程發展者以現象學的立場與預防復發的角度，發展適合成癮受刑人的正念戒毒課程，達到成癮受刑人的心理福祉（李燕蕙、陳慧女、許秋田、林明傑、宋瑞珍，2016）。本研究接續「監獄正念戒毒課程的教學理念與學習影響之研究」進行，該研究主要針對初階班十週課程建構出四個課程綱要階段，分別為：建立團體信任感、學習自我覺察與自我關愛；探索生命返航方向與自覺活在當下；激發正向力量；抗拒毒癮主題與未完成部分。然而，課程發展是一個持續性的歷程，亦需要透過反覆的求證，才得以建構完整的課程理念與系統。因此研究者想透過這次參與課程的機會，歸納出初階班與進階班課程理念、架構、實踐，以及團體

的課程意圖核心結構之外，亦探討正念如何在監獄的環境中，發展完整的課程學習系統。

## 第二節 研究目的與研究問題

### 壹、 研究目的

依據監獄環境與成癮受刑人的特性，本研究欲了解正念介入在課程歷程上的變化與歸納課程理念因子。研究者實際進入該場域中，觀察、紀錄與全程參與 12 期的團體，並彙整出以下三個研究目的：

- 一、探討正念介入之成癮輔導團體課程脈絡與核心理念。
- 二、了解實際課程場域進行歷程。
- 三、根據一、二統整課程意圖核心結構。

### 貳、 研究問題

依循團體課綱（如表 2-3、表 2-4）、正念教師訪談、課後團體討論、成員正念練習記錄、研究者觀察紀錄、成員回饋與課後問卷等七個面向的資料收集與整理，進而提出欲探討的研究問題：

- 一、透過深度訪談課程發展者，了解正念成癮團體核心理念與課程架構發展脈絡為何？
- 二、依循上述七個面向的資料，了解以正念介入之成癮團體實際進行的歷程？
- 三、根據一、二與上述七個面向，釐清課程意圖核心結構為何？

## 第三節 名詞解釋

### 壹、 正念 ( Mindfulness )

「念」源自古印度語：梵語 *smṛti*、巴利語 *sati*，中文意指「記憶」；巴利語 *sammā sati* 複合字則為「正念」。不同佛教經典或佛教尊者對於正念具有不同的詮釋，如：巴利經文含清澈覺知 (*lucid awareness*) 與分明呈現 (*vivid presentation*) 之意；*The Heart of Buddhist Meditation* (中文譯《正念之道》) 一書作者向智尊者道：「正念是佛教禪修的必要，正念，是認識心最可靠的關鍵，所以是起點，

是引導心的完美工具，所以是焦點，是達到解脫心的終極示現，所以是頂點。因此，正念是視界（view）、道路（path）和成果（fruit）融於一體。」（Bhikkhu Bodhi, 2014；李燕蕙等人，2016）。相對的，在西方實徵研究中，由麻省大學醫學中心「正念減壓（Mindful-Based Stress Reduction, MBSR）」課程創建者 Jon Kabat-Zinn 於1990年將正念廣為定義活在當下（moment to moment），以不批判（non-judgement）、接受的態度，有意識（on purpose）的專注於此時此刻的身心經驗與環境的互動（Brown & Ryan, 2003；Kabat-Zinn, 1990；Linehan, 1993a；Marlatt & Kristeller, 1999）。

## 貳、監獄（prison）

黃徵男（2015）監獄被視為公營造物處所，其中由管理者、受刑人與設施或設備所組成，舉凡圍牆、崗哨、工廠、舍房與禮堂等組成，藉以剝奪受刑人身體行動自由之自由刑，已方便達到應報、嚇阻、監禁與矯治等功能（林茂榮、楊士隆，2016）。此外，監獄監禁受刑人之目的，依循監獄行刑法第一條（2020）：「為達監獄行刑矯治處遇之目的，促使受刑人改悔向上，培養其適應社會生活之能力，特制定本法。」

## 參、成癮（addiction）

成癮的形式可被劃分為物質依賴、藥物濫用、酒癮、行為成癮等，而本文聚焦於藥物成癮。由於成癮一詞常被指稱物質強迫和習慣性用法的更極端說明，因此在精神疾病診斷與統計手冊第五版（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5）之物質使用障礙症（Substance use disorder, SUD）分類中刪除，而以輕度至強迫使用物質的向度說明。SUD 共包含 11 項準則，與分成控制受損、社交損害、有風險的使用與藥理學四個群組：第一類群：個體比預期還大量或長時間攝取物質；持續渴望減少或調整物質的使用，有數次想減少或停止使用，但都不成功；花費大量的時間取得物質，使用物質或從其作用下恢復；對物質強烈渴求，發生在任何時候等。第二類群：重複使用物質，影響至工作、社交等日常

交際。第三類群，有風險的使用物質，造成身理、心理等潛在傷害。最後為第四類群，藥理上使用物質導致後續的影響，耐受性與戒斷症狀。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 台灣矯治模式現況

#### 一、台灣現行矯治模式

近年來，藥物濫用日漸嚴重，已成為全球關注的公共衛生議題，衛生福利部於民國 105 年參與第 69 屆世界衛生大會 ( World Health Assembly, WHA ) 進行「世界藥物( 毒品 )問題的公共衛生面向」進行交流與研討( 衛生福利部, 2016 )。在現行台灣法條中，依據「毒品危害防制條例」第十條、第二十條與第二十三條對於施用第一、二級毒品者視為病患性犯人，對初犯採「除刑不除罪」原則，於觀察、勒戒或強制戒治替代。若三年內再犯原實施之觀察勒戒及強制戒治已無實效，應依法追訴或裁定交付審理( 法務部, 2020 )。依法自民國 97 年至 106 年，地方檢察署偵辦施用毒品案件人數達 62 萬 9,666 人。其中正式起訴達 31 萬 753 人，並進行後續處遇：施用第一、二級毒品起訴與緩起訴者共 240,588 中的 29,673 人完成戒癮治療、觀察勒戒 7 萬 7,478 人、新入監獄 8 萬 9,522 人( 法務部, 2018 )。透過公共衛生疾病預防模式 ( Public Health Model of Disease Control ) 之三段五級預防檢視藥物濫用議題 ( 如表 2-1 ) 雖再犯率下降未達顯著，但也達到一定的初步成效 ( 蔡震邦, 2019 )。

表 2-1

公共衛生疾病預防模式在司法機構現行樣態

階段	初級預防		次級預防	後級預防	
	日常生活和個體功能尚無影響或輕微影響		日常生活和個體功能已有明顯影響者	日常生活和個體功能已受嚴重影響者	
	一級預防	二級預防	三級預防	四級預防	五級預防
	促進健康	特殊保護	早期診斷 適當治療	限制殘障	功能復健

一般概念	廣泛地促進身心健康，以抵抗各種疾病侵擾危機	採取各種防護保護措施，以避免或減少輕微症狀演進成為疾病	早期發現症狀與疾病診斷，以防止或阻滯病程繼續演變，同時亦可避免併發症、後遺症或殘障發生	控制疾病或症狀不再惡化，而維持於暫時性失能狀態，進而不再形成更嚴重的永久性殘障	對已遭受永久性殘障的患者，協助其恢復有限度的功能，使其有機會自主運用留存功能
毒癮防治實施對象	一般民眾	初次吸毒者、戒毒三年以上再使用者	有繼續施用毒品傾向者、曾經戒毒卻復發者	在戒毒/吸毒歷程中不斷循環者	
現階段法定處遇	反毒宣導教育	觀察勒戒	強制戒治、緩起訴付戒癮治療	因吸毒判處徒刑者、撤銷保護管束再入監者	
毒癮治療策略	心理衛生教育、戒癮治療		心理衛生教育、輔導諮商、戒癮治療	法治教育、諮商與心理治療、認知重構/戒癮治療	
處遇效益評估標的	減少新興吸毒人口、緝毒數量增加、提升社區防毒意識、再犯率下降		成癮疾病嚴重程度的有效控制（不再犯罪、不使用進階毒品）、聰明自行運用替代療法戒癮比率提高、成癮疾病/復發狀態下的生活品質維繫、再犯率下降	延長復發/再犯時間、延長壽命（感染傳染病/自發性疾病）、降低成癮程度/減少併發症（其他犯罪行為）、撤銷保護管束再入監者身心疾病的共病、再犯率下降	

資料來源：蔡震邦（2019）。戒癮難戒？如何重新解讀毒品再犯數字背後的意義。矯正期刊，8（2），230-255。

目前國內戒癮處遇可大致歸納四大類：「醫療藥癮戒治模式」、「司法矯正戒治模式」、「司法監禁輔導模式」、「社區戒癮模式」（楊士隆，2006；馬作鏹，2009；蔡震邦，2019）其中，司法矯正戒治模式與司法監禁輔導模式於近期推動家庭支持方案的融入，促進修復個案與家人的關係、發揮家庭原有的社會功能、重整並恢復家庭應有樣貌。然而，目前整體輔導個案量仍偏低（衛生福利部，2019）。

### (一) 醫療藥癮戒治模式

始於民國 82 年行政院「中央反毒會報」(現今為「行政院強化社會治安專案會議」)決議以生理解毒、心理治療(心理復健)、追蹤輔導(社會復健)三階段戒毒架構發展進行規劃。1. 生理解毒：成癮者至醫院精神科藥癮治療門診，進行為期三至十天的替代性藥物治療，如：美沙酮替代療法(Outpatient Methadone Treatment, OMT)降低對海洛因的需求或其他替代藥物提供、活動治療等，減緩毒癮帶來的身體不適感。2. 心理治療：為期 15 至 30 天，持續性的藥物治療，並配合衛生教育、心理治療、團體治療、家屬會談等，加強患者對藥物濫用危害知能、自我調適與因應等，準備重返社會。3. 追蹤輔導：患者出院後，持續後續追蹤或轉介相關戒毒機構，戒除對毒癮的渴求。

### (二) 司法矯正戒治模式

以強制戒治為例，依據戒治處分執行條例第十一條至第十六條(2007)，戒治者將依序進入新收調適階段、心理輔導階段、社會適應階段、等待釋放階段之管理處遇。1. 新收調適階段：受戒治者進行心理及社會需求評估。在家庭支持方案層面，針對毒品施用者介紹相關處遇文宣；2. 心理輔導階段：參與戒治處遇課程、戒治醫療服務，包含：團體或個別心理治療。家庭支持方案，包括：家屬衛教及諮詢、家庭關係修復團體；3. 社會適應階段：持續參與戒治處遇課程、協助出所者相關準備計畫，包含：出所需求評估與轉介單位。家庭支持方案，如：家庭日活動；4. 等待釋放後，遂而轉銜輔導。

### (三) 司法監禁輔導模式

參照法務部「毒品犯輔導計畫」(2019)，針對因吸毒判處徒刑者進行重點式輔導，與連結醫療體系，提供藥癮戒治處遇。毒癮受刑人輔導策略依序新收評估階段、在監輔導階段、出監前輔導階段、出監再犯評估及社區追蹤輔導銜接進行輔導。1. 新收評估階段：受刑人入監後，填寫「毒品犯受刑人評估表」後，以利區分毒品施用者與非施用者，施以不同處遇。在家庭支持方案層面，針對毒品施用者介紹相關處遇文宣；2. 在監輔導階段：(1) 非施用毒品者：強化法治教



育與宣傳毒品之危害；(2)施用毒品者：提供對毒害感受與毒品相關法律知能、引入藥癮戒治處遇、個別教誨、類別教誨、衛教講座、社會資源輔導方案與相關戒癮活動。如：戒毒班等。家庭支持方案，包括：家屬衛教及諮詢、家庭關係修復團體；3. 出監前輔導階段：協助出監者銜接出社會就業，提供生涯輔導、職業訓練、出監計畫、家屬衛教活動，如：家庭日、懇親日等活動、職業訓練與就業輔導。並持續進行藥癮戒治處遇與個別教誨；4. 出監再犯評估及社區追蹤輔導銜接進行輔導：完成相關評估表，並依更生人背景轉介至觀護人、更生保護會與毒品危害防制中心等相關單位，進行後續輔導與追蹤。

#### (四) 社區戒癮模式：

在台灣的社區戒癮模式中，主要結合宗教信仰、戒毒村/機構或中途之家，發展相關計畫，協助毒品犯或更生人重新適應社會，並以完全戒除毒品為共同目標。舉凡以福音戒治為核心的花蓮基督教主愛之家「身心靈社」全人治療模式、晨曦會毒品戒治模式或黃徵男在1994年建立的明德村等。(林健陽、柯雨瑞，2003)。

## 二、小結

綜觀上述，雖然在現行毒品防制處遇模式已日漸健全，但是在實際層面也會因為諸多因素而推行不易，甚至成效不彰。起因於戒治為高投資低成效行業，現行醫療資源缺乏、由於受戒治人口多，專業人員普遍編制不足或專業能力不足、空間不足，導致超收情形。藥癮者動機、意志力、外在環境等交互影響，易導致癮復發，難以根治。政府反毒政策宣導不彰，人民難以理解，加上社會資源整合困難，如：家庭環境、學校教育、社會支持等連結性低等(楊士隆，2006；張伯宏，2014；蔡田木、謝文彥、林安倫和連鴻榮，2019)。

## 第二節 毒癮成因、治療模式與療癒因子

美國成癮醫學協會(American Society of Addiction Medicine, ASAM)(2019)定義成癮涉及大腦迴路機制、遺傳基因、環境和生活經歷間複雜的交互關係，是可以被治療的慢性醫療疾病。成癮者無論使用物質後具有任何有害的結果，仍會持續使用或強迫性的從事該行為。

## 一、物質使用障礙症發展歷程

在 SUD 發展歷程的說明裡，過去文獻以神經生物學的神經適應 (neuro-adaptions) 機制、大腦結構與功能；心理學：人格特質、內在動力、認知、行為與情緒因應；社會環境：家庭、同儕與生活環境等不同觀點進行說明。

個體從胚胎成長至嬰兒，便受到基因的影響，決定對於 SUD 是否容易上癮。在動物實驗模型裡，學者發現降低小白鼠 PSD-95 蛋白的突觸可塑性基因代碼，對於古柯鹼的成癮性下降 (Roche, 2004)。除此之外，改變酒精或尼古丁的代謝基因變異或是藥物受體 MAO-A 基因編碼的酶等皆可能降低對特定物質的成癮性 (Ducci & Goldman, 2012)。當生長環境處在低社經地位、早期經驗受虐、缺乏健康的養育方式等，造成低自我認同、低自尊、較差的自我概念與自我效能低 (Patrick, Wightman, Schoeni, & Schulenberg, 2012; Feng-Ying, Wenb, Dengc, & Yung-Lung, 2017)，伴隨著在大環境的文化下，易取得毒品、毒品氾濫 (Jalal, Buchanich, Roberts, Balmert, Zhang, & Burke, 2018; Lippold, Jones, Olsen, & Giroir, 2019) 等因素，皆會提升 SUD 的可能性。假若個體本身在五大性格特質 (Big Five personality traits) 中，屬於神經質特質者，相對地在情緒抑制 (emotional inhibition) 功能差，並包含焦慮、憤怒和敵意、憂鬱、自我意識、衝動性與脆弱性六個維度 (Thompson, 2008)，另外也容易做出高危險行為 (Trobst., Herbst, Masters, & Costa, 2002)，並且與 SUD 顯著關係 (Abadi, Bakhti, Nazemi, Sedighi, & Toroghi, 2018)。其中，個體自尊心受損的情況下，導致對於艱難環境的耐受性低，也容易產生情緒障礙、憂鬱症、焦慮症、特定人格障礙症 (Noorani Poor, 2004)，其他像是創傷後壓力症候群與飲食障礙症等，皆容易併發 SUD (Hochheimer, Sacco, & Ware, 2020; Miglin, Bounoua, Spielberg, & Sadeh, 2020)，尤其在反社會型人格障礙症中最為常見 (Joleen M, 2009)。

而從社會學習理論 (social learning theories) 的角度，個體會模仿環境中交際的對象或受到同儕團體驅使使用物質，甚至影響對 SUD 的自我管理 (Smith, & Pitts, 2014; Strickland, & Smith, 2015)。大部分的人多年來慣用防衛機轉 (Preferred

defense structure, PDS) 中的否認、合理化、退化和投射等，拒絕去面對自己的成癮問題( Fox, 1967)。當長期使用毒品，神經適應性與耐受性產生不可逆變化時，使用者也難以戒除( Ducci, & Goldman, 2012)。

美國成癮中心( American Addiction Centers) ( 2019) 將 SUD 歷程分為六個發展階段，分別為初次使用階段( initial use stage)、濫用階段( abuse stage)、耐受階段( tolerance stage)、依賴階段( dependence stage)、成癮階段( addiction stage) 與復發階段( relapse stage)。相對應神經生物學的機制，在病理的診斷中，如：強迫症、ADHD、SUD、人格障礙症等，皆能以衝動失控( impulsivity) 與強迫性的行為重複( compulsivity) 模型做解釋( Berlin, & Hollander, 2014)。

#### (一) 暴飲暴食( Binge) / 中毒( Intoxication) 階段

當初次施用毒品後，激發掌管人類喜悅與酬賞系統的中腦邊緣多巴胺通路( Mesolimbic dopamine system)。當大腦接收到酬賞相關刺激時，如食物、酒精、毒品等，多巴胺( dopamine) 等激素的濃度提升，從中腦的腹側被蓋區( Ventral tegmental area, VTA) 連結杏仁核( amygdale)，通往伏隔核( nucleus accumbens)，並產生正向增強的愉悅經驗( Koob, & Le Moal, 1997; Koob, & Volkow, 2010)。可對應佛洛伊德人格結構中「本我」之快樂原則( Schultz, 2016; Moccia, Mazza, Nicola, & Janiri, 2018)。此外，也激活類鴉片系統( opioids system)，讓人們觸發渴望、物質的尋求與使用。作用於基底核( basal ganglia) 中的背側紋狀體( dorsal striatum) 建立神經性的習慣迴路，強迫性地想要使用更多可獲得酬賞的刺激物，而濫用物質( Belin, Jonkman, Dickinson, Robbins, & Everitt, 2009)。

#### (二) 戒斷( Withdrawal) / 負向情感( Negative affect) 階段

使用者從每一次的心理或生理喚起中，由於對物質的耐受性提高，需要使用物質的劑量逐漸提高，才能達到愉悅感、滿足等正增強情境。當長期使用物質後，若物質濃度在血液中下降時，也減少酬賞系統的功能與激活杏仁核的延伸部( Extended amygdala) 中的促腎上腺皮質激素釋放激素( corticotropin releasing hormone, CRH)、正腎上腺素( norepinephrine)、強啡肽( dynorphin)，產生在

戒斷症狀時的負向感受 ( Koob, & Le Moal, 2005 ) 。個體轉而為了避免主觀與評價性對內在或外在負向刺激反應，像是負向情感 ( negative affect ) 、壓力、憂鬱與生理上的不適感等，進而再度使用物質達到負增強 ( 如圖 1 ) 。

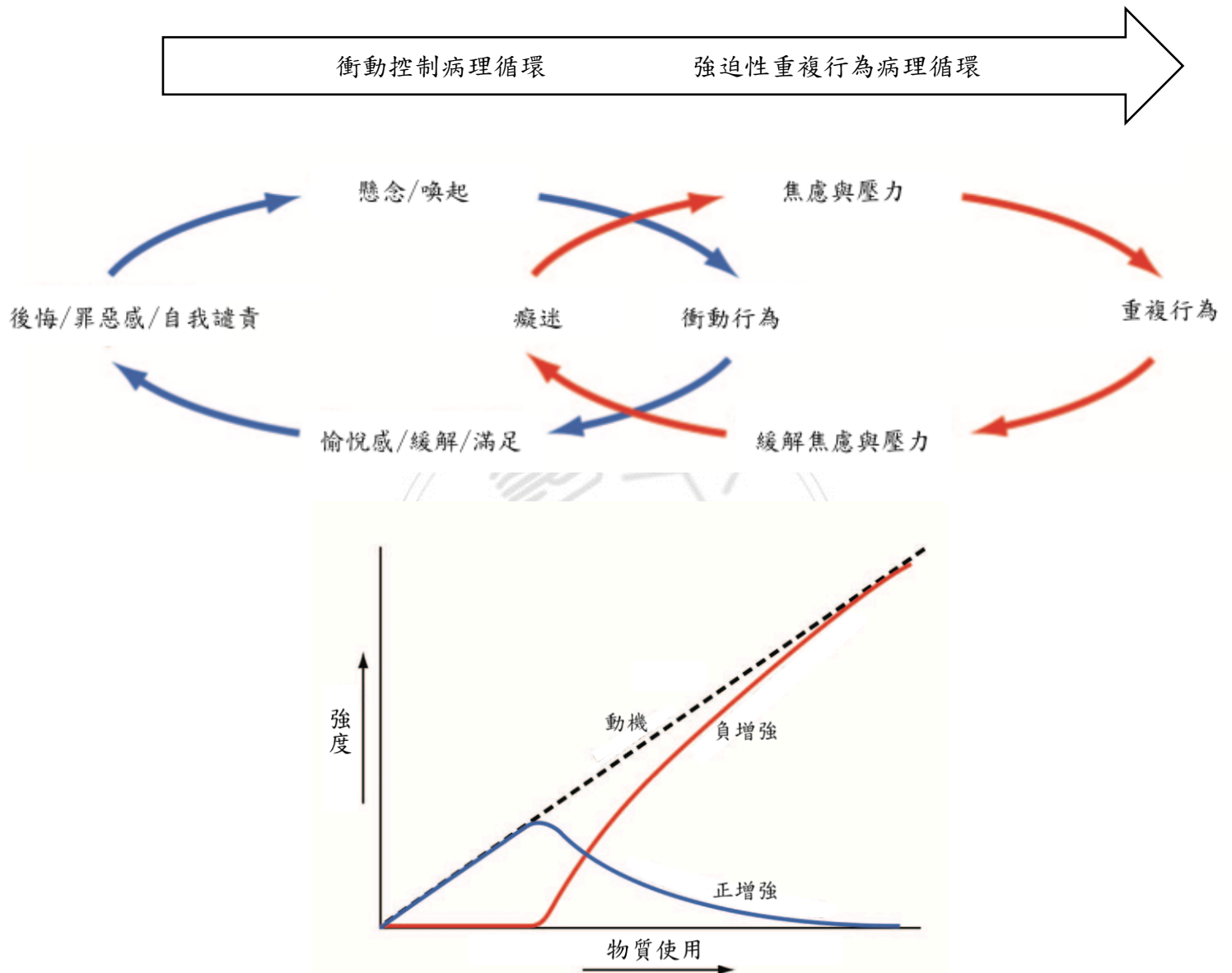


圖 1 衝動失控與強迫性的行為重複 ( 譯自 Squire, et al., 2008 ; Koob, 2011 )

在 DSM5 診斷中，依據成癮物質的差異，如酒精、菸草、吸入劑、鎮靜劑、興奮劑等，皆有不同的成癮循環症狀。1. 以鎮靜劑的大麻為例，在中毒階段中，服用大麻後，產生心理與知覺改變，像是感受到欣快感、焦慮、時間感變慢、判斷力減損等。在使用的兩小時內，出現結膜紅腫、口乾、食慾大增等徵狀。當進入戒斷階段，使用者未持續服用時，情緒變得易怒、難以入眠、食慾降低等。2.

鴉片中毒時，則昏昏欲睡，並在戒斷階段時，感到噁心、流鼻水、發燒、失眠等徵狀。3. 相較於興奮劑的古柯鹼或安非他命，使用者會變得高度警覺、判斷力減損等，在中毒階段時，感到噁心、肌肉無力、意識混亂等。當進入戒斷階段時，感到疲勞、食慾增加、精神動作激動或遲緩等。4. 有別於迷幻藥劑，在使用後，使用者發生知覺的改變，失自我感、失現實感，在中毒階段時，生理上視覺模糊、不協調、心悸等。迷幻藥在使用過後，仍會在數週內引發持續知覺障礙症，視野感受移動錯誤知覺、原色殘像、物體光暈等。（徐翊健等人，2018）

### （三）專注（Preoccupation）/渴求（Anticipation）

在專注與渴求階段，牽涉前額葉皮質（Prefrontal cortex）Go/Stop 系統的功能。前額葉皮質負責大腦的執行功能（executive function），執行功能與注意力、認知彈性、工作記憶、決策力與反應抑制（response inhibition）等皆有關聯（Logue, & Gould, 2014）。其中，Go 系統與決策、達到目標，並連結被側紋狀體之慣性迴路，有助於自動化與衝動性的尋求物質。相較於 Stop 系統，除了具有抑制 Go 系統的功能之外，也掌管壓力與情緒系統，對於使用者是否成癮復發佔有重要角色。然而，當過度使用毒品時，也間接造成執行功能、Go/Stop 系統損壞，使用者更容易強迫性的渴求（craving）去使用物質（US Department of Health and Human Services & Office of the Surgeon General, 2016）。

## 二、戒癮持續復發與療癒因子

在 SUD 復發（relapse）的研究當中，學者從 PubMed、CINAHL 與 PsycINFO 資料庫檢索 2009 至 2019 學術文獻中，統整出 SUD 復發模型歷程（如圖 2）（Moon, & Lee, 2020）。復發歸類三個重要屬性，在節制過程中被打斷、對於物質渴望的脆弱性，而失控制感的尋找物質，與潛在的有進展或再度消退之過渡期。在成癮循環中，負向情感與渴求為最常見的兩個復發危險因子（Kozlowski & Wilkinson, 1987）。其他也包括當壓力或負向刺激出現時，個體傾向神經質的因應壓力模式、低自我效能感（Marlatt, & Gordon, 1985；Marlatt, 1996；Halim & Sabri, 2013；Farnia, et al., 2020）、低經濟收入（Sant'Anna, Mitsuhiroa, Figliea,

Diehla, Pillionbc, & Laranjeiraa, 2019 ) 或是缺乏良好的人際連結 ( Johnson, Pagano, Lee, 2018 ) 等情形, 都可能引起 SUD 復發。當物質使用復發情形未改善時, 長期使用也會造成認知缺陷, 影響注意力、記憶與衝動功能障礙( Zeng, et al., 2013 )。在使用過程中, 容易有罪惡感、羞恥感等心情出現, 甚至影響社會功能。對於欲戒治成癮者而言, 會不斷的重複經歷復發、治療介入、恢復 ( recovery ) 和監禁的歷程, 甚至一生都在其循環當中 ( Anglin, Hser, & Grella, 1997 )。

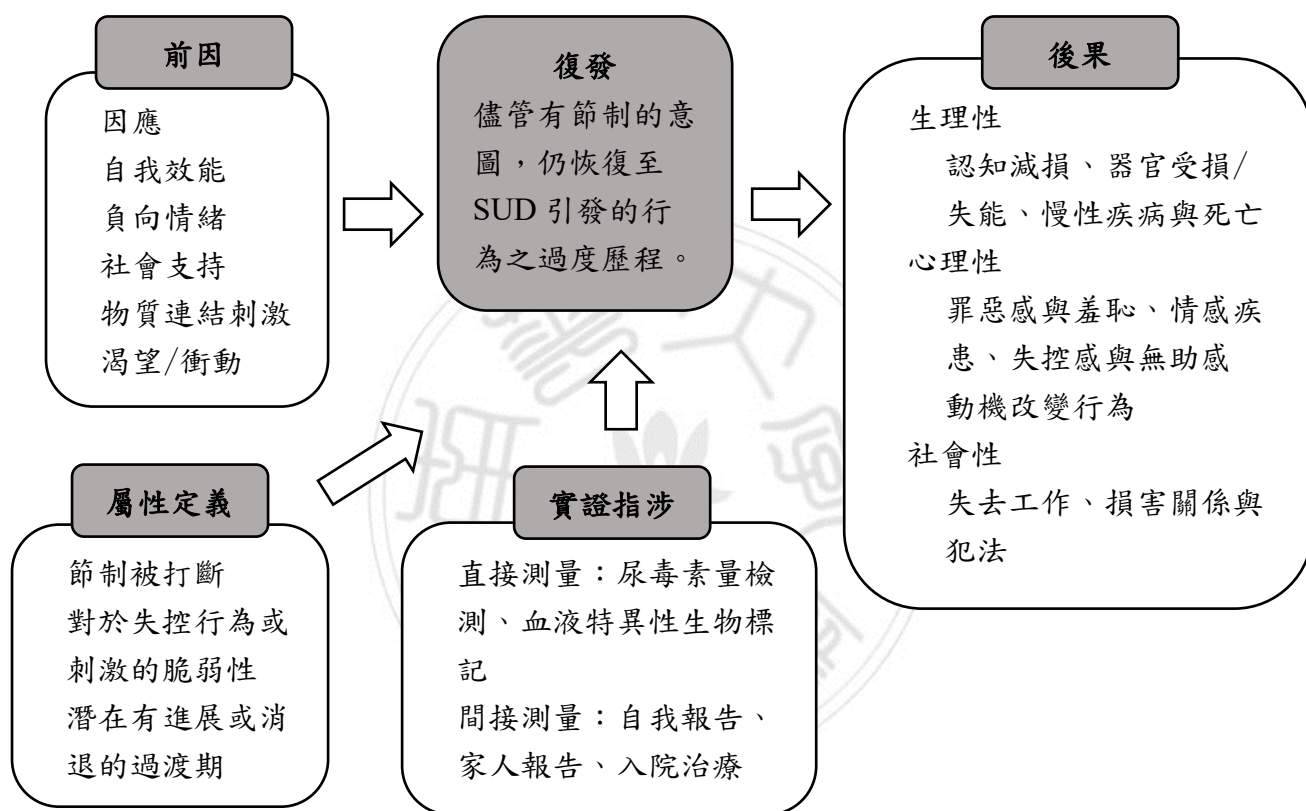


圖 2 物質使用障礙症復發模型 ( 譯自 Moon, & Lee, 2020 )

在青少年對象的研究當中, 當個體具有良好的自我概念時, 在面對同儕壓力時, 有能力避免使用毒品( Dudovitz, Perez-Aguilar, Kim, Wong, & Chung, 2017 )。假若具有高的成就表現、自尊心分數偏高的青少年, 在使用毒品的機率也偏低 ( Wheeler, 2010 )。針對一般研究對象, 若提升自我效能 ( self-efficacy ) 與自我慈悲 ( self-compassion ), 皆與 SUD 風險達顯著相關。在此當中, 自我效能感意指個體相信自己能達成一目標的程度 ( Bandura, 1982 ), 並從認知、動機信念與行為層面上, 影響 SUD 程度多寡 ( Bandura, 1994 )。而自我慈悲包含善待自己

( self-kindness )、正念、自我批判、孤立、共同人性與過度認同六個面向，當個體具有低自我慈悲時，相對使用毒品的風險高 ( Paniagua, Phelps, Rosen, & Potter, 2017 ; Phelps, Paniaguab, Willcocksonc, & Potterb, 2018 )。在人際互動面向中，提升種族認同 ( Fisher, Zapolski, Sheehan, & Barnes-Najor, 2017 )、社會性認同，再加上身處的環境有良好的父母相處品質、同儕支持與社會性支持，有助於降低毒癮復發的可能 ( Ellis, Bernichon, Roberts, & Herrell, 2004 ; Branstetter, Low, & Furman, 2011 )。然而在在勞動市場中，仍可能存在著對好曾有 SUD 者污名化的想法與歧視而失業 ( Baldwin, Marcus, & De Simone, 2010 )。

### 三、從酒精濫用治療史至毒品成癮治療模式

在目前的酒癮或藥癮治療中，除了完全減絕、維持療法與治療性社區三大模式，亦有自助性團體，上述大多以預防復發的處遇計畫為主。「癮」的治療，早在 19 世紀末便有酒癮的自助型團體 ( Mutual-help groups )，發展至今融入匿名性，並遵循十二個步驟，形成戒酒匿名會 ( Alcoholics Anonymous, AA ) 與毒品匿名會 ( Narcotics Anonymous, NA ) ( Room, 1998 )。毒品匿名會的精神在於臣服於上帝，體悟自己面對毒癮的無能。成員在 NA 中，分享彼此個人經歷、互相支持；承認過去的錯誤，向受害者認錯與補償；建立與上帝的連結與請求指導等，並至最終日常生活裡實踐此 12 步驟原則 ( Narcotics Anonymous, 1998 )。Marie Nyswander 和 Vincent P. Dole 於 1963 年提出的美沙酮替代療法 ( Methadone Maintenance Therapy )，美沙酮為一種類鴉片，替代高毒性的海洛因與其他毒品，排除安非他命之減害治療，為台灣目前最常見的維持療法。此外，仍須配合心理治療，才有可能達到完全減絕的毒癮預防。最常見的心理治療，像是動機式晤談 ( Motivational interview, MI )、認知治療 ( Cognitive Therapy, CT )、認知行為治療 ( Cognitive Behavior Therapy, CBT )、辯證行為治療 ( Dialectical Behavioral Therapy, DBT ) 與正念預防復發治療 ( Mindfulness-Based Relapse Prevention, MBRP ) 等。

在早期的心理介入模式中，Miller 於 1983 年針對藥酒癮者，結合人本治療、關係建立與依據個案積極改變策略，發展出 MI。透過治療師與案主合作性對話，強化案主的動機與承諾去做改變的一種形式 ( Miller & Rollnik, 2013 )。而在 CBT 中，會教導個案 1. 辨識問題行為前置因子 ( antecedents )、行為 ( behavior ) 與結果 ( consequence ) 之歷程 2. 調整環境中的刺激控制因子，如：避免與高危機族群連結或尋找新的娛樂管道 3. 認知監控與重建 4. 情緒調節訓練 5. 問題解決訓練 6. 溝通訓練，得以建立健康的人際互動 ( Hogue, Bobek, MacLean, Miranda, Wolff, & Jensen-Doss, 2020 )。CT 能增強執行功能 ( executive function )，進而提升自我調節能力，藉此抑制衝動控制 ( Marceau, Berry, Lunn, Kelly, & Solowij, 2017 )。CBT 有助於提升自尊心 ( Salehyana, & Aghabeikib, 2011 )。

在正念的發展脈絡裡，起初卡巴金博士 ( 1979 ) 針對癌症等重症病患發展八週 MBSR 課程，包含：食禪、身體掃描、行禪、靜坐等練習，意外發現有助於減輕痛苦與症狀好轉。接著，Zindel Segal、Mark Williams 和 John Teasdale ( 1992 ) 針對憂鬱症患者，將 CBT 與 MBSR 結合成 MBCT 預防憂鬱症復發，課程內容包含正念練習之外，引導學員認識憂鬱症、憂鬱症復發與自動化思考。學習在生活當中，如何透過三分鐘呼吸空間，讓自己帶回到當下。另外，透過艱辛禪與困難共處等。當對象轉而為成癮患者，Alan Marlatt 結合預防復發治療 ( Relapse Prevention Therapy, RPT )、MBSR 與正念認知治療 ( Mindful-Based cognitive Therapy, MBCT ) 發展出正念預防復發治療 ( Mindfulness-Based Relapse Prevention, MBRP ) ( Bowen, Chawla, & Marlatt, 2005 ) 應用於毒品戒治中。在原先的 RPT 中，強調避免高危險情境，如：負向情緒狀態、人際衝突與社交壓力；提升自我效能；結果預期毒癮帶來的正向效果，而再度使用；破壞戒癮效果，當戒癮一段時間再度使用，而持續性地陷入癮當中；不良的生活型態與渴求反應。在此當中，會透過因應卡等策略，減緩再度成癮的可能性 ( Larimer & Palmer, 1999; 李昆樺, 2018 )。而在 MBRP 則強調教導成員辨識與學會與生理、心理、情緒之不舒服的感受同在，透過正念練習與預防復發角度面對內在與外在的波動，學習與「衝動



衝浪 (urge surfing) 」，接受毒癮戒斷症狀，如渴望等感受，並思考如何將在課程中所學，運用在生活當中。(Bowen & Marlatt, 2010)。MBRP 有助於提升自我效能，減緩渴望與復發發生 (Witkiewitz, Marlatt, & Walker, 2005；Witkiewitz, Bowen, Douglas, & Hsu, 2013)，且部分參與者仍在返家後持續正念練習 (Grow, Collins, Harrop, & Marlatt, 2015)。

融入正念之了了分明模組的 DBT，起初，主要運用於自殺未遂者與邊緣性人格障礙症當中 (Linehan, 1981；Linehan, 1993)。在 DBT 的技巧訓練中，共有四個模組為了了分明、人際效能、情緒調節與痛苦耐受技巧 (江孟蓉、吳茵茵、李佳陵、胡嘉琪和趙恬儀 (譯)，2015)。在後續的研究當中，發現飲食疾患、憂鬱症具一定成效，且另外針對注意力不集中的兒童與成癮者亦發展相對應的課程計畫 (Rizvi, Dimeff, Skutch, Carroll, & Linehan, 2011)。

#### 四、小結

在 SUD 發展歷程當中，當個體開始施用毒品的那刻起，大腦的酬賞系統給予正向的回饋，成了「癮」的開始。假若個體處於心理脆弱度高、自我效能低等狀態時，更容易讓其陷入成癮與復發的循環裡。SUD 者若要打破此循環，除了需要從物理上減少對於毒品的依賴之外，也需要透過心理深層機轉的改變與心理功能的強化，外在環境的支持，才有可能達到最終的戒癮。

### 第三節 監獄正念療法輔導團體

#### 一、監獄正念療法輔導團體

李燕蕙博士帶領正念種子教師團隊創立的「監獄正念療法輔導團體」，是立基於 MBRP、MBSR、MBCT、正向心理學、佛學與人際支持等觀點設計。正念意指以特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。接受每個到來的時刻，無論正反兩面，並加以觀照。學習正念強調保持初學者之心、非批判性、如實知悉、無為、平等心、接納、自給自足與慈悲心 (雷叔雲 (譯)，2012)。在面對日常生活情境時，我們習慣以行動模式 (doing

mode) 批判性思考方式，達到問題的解決。然而思考的內容往往容易聚焦於我們想要成為的樣子，進而引發自我批判、反覆思索至苦惱、不快樂。當突破頭腦的框架，直接經驗世界，進入同在模式( being mode )時，可停止過度反芻( rumination )、自動化思考模式( automatic thought )。活在當下，以退一步、不反應( no-reactivity )、有意識的專注，時時監控情緒、想法等是如何影響生活經驗，當自我批判、評價的想法出現時，只是容許與開放這些感受的存在，而不去急著解決或消除此感受。( 劉乃誌 ( 譯 ) ， 2010 ) 在實徵研究中，正念有助於提升自我效能感 ( Bayıra & Aylazb, 2020 ) 與提升個體的認知彈性( cognitive flexibility )( Moore & Malinowski, 2009 )。當認知彈性功能低落時，個體容易專注於過去負向經驗中，並不斷地重複反芻該經驗，進而容易有憂鬱或焦慮的傾向 ( Nolen-Hoeksema, 1991; Davis & Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008 ) 相對的，當環境產生未預期的變化時，良好的認知彈性亦可適時調整認知歷程策略，排除單一路徑解讀事件的方式 ( Cañas, Quesada, Antolí, & Fajardo, 2003 )。在正向心理學的部分，則依據希望感、觀看正向情緒、情緒智力、正向特質、正向自我、自尊、感恩、創造力、家庭修復等元素設計課程 ( 余芊瑢、朱惠瓊，2014 )。在上述當中，像是自尊對應自我激勵與自我肯定單元；感恩對應五指感恩與連結資源單元；家庭修復對應家屬日單元。

在接下來的課程裡，課程發展者希望融入監獄再教育的觀念。翻轉教室 ( Flipped Classroom ) 的概念源於 2007 年，由美國科羅拉多州洛磯山林地公園高中( Woodland Park High School ) 兩位化學老師 Jonathan Bergmann 與 Aaron Sams，為解決學生缺課問題，於是先錄製影片上傳至 YouTube，進行補救教學。將傳統課堂講課、回家寫作業的教學流程倒轉，讓學生在下課時，利用線上學習聽講，課堂上由老師引導完成習題、或做更深度討論。誠致教育基金會董事長方新舟曾歸納翻轉教學有三個關鍵元素，包含：把學習主體還給學生、讓天賦自由與因材施教。此外，翻轉教學強調「學習共同體」，重視同儕間的聆聽互學，強調「不懂的人要主動去問懂得的」；依學生程度進行分組的「合作學習」，根據不同教

學目標而有不同分組策略，也鼓勵「師傅要主動教徒弟」；而「專題探究式學習」，則強調從問題或任務出發，讓學生透過深入探討某個複雜議題，或完成某個精心規劃的任務，而從中習得知識與技能（翁崇文，2015）。

## 二、 前導研究

在「監獄正念戒毒課程的教學理念與學習影響之研究」一文中指出，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。課程綱要涵容課程發展者李燕蕙博士多年學習與教學經驗外，依照正念發展順序並參考下來書籍，分別從 MBSR 為 Kabat-Zinn《當下繁花盛開》、《正念療癒力》與 Bob Stahl《減壓，從一粒葡萄乾開始》；MBCT 為 Mark Williams《憂鬱症的內觀認知治療》、《是情緒糟，不是你很糟》與《正念》；成癮行為者之正念預防復發治療（Bowen, Chawla, & Marlatt, 2010）、《放下執著》（黎士鳴，2013）、《矯正社會工作與諮商》（林明傑，2011）。然而隨著課程期數的增長與發展，課綱亦隨之變動（李燕蕙等人，2016）。

針對毒癮受刑人之初階班課程綱要為例，根據林明傑（2011）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. 慢慢做到為原則，增加受刑人對於未來的定向感與找出其優點（林明傑，2011）。然而，考量到受刑人在出獄後復發危機，除了補充增強受刑人定向感「向左走，向右走」的單元設計，其他如：五指感恩、慈心禪、光的祝福與艱辛纏，激發其正向力量。其說明為：（1）感恩具有感謝的特質或狀態，產生回報善意的意念，並被列為六大美德 24 項長處之一（Peterson & Seligman, 2004）。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）。（2）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）。（3）光的祝福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 )。

( 4 ) 艱辛禪適用於身體、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 )。

在 2014 年的監獄正念療法輔導團體根據表 2-2 課綱進行，再依照實際狀況彈性調整內容，並歸納四個團體階段：第一階段為建立團體信任感、學習自我覺察與自我關愛；第二階段為探索生命返航方向與自覺活在當下；第三階段為激發正向力量；第四階段為抗拒毒癮主題與未完成部分。

表 2-2

正念戒癮課程綱要 ( 2014.9.1 編 )

週	課程階段	主題	內容	實際進行階段	實際進行內容
1	預備	1.放鬆 2.覺察	身體掃描	建立團體信任感	身體掃描
2	初步定向	1.掌握生命方向 2.始於呼吸	1.專注呼吸 2.向左走向右走	建立團體信任感	1.身體掃描 2.愉悅紀錄
3	激發正向力量	正念功夫	1.身體掃描 2.專注呼吸 3.愉悅紀錄	探索生命方向	1.基本功複習 2.專注呼吸 3.正念喝水 4.定向：向左走向右走
4	激發正向力量	正念過生活	1.呼吸空間 2.生活禪	探索生命方向	1.專注呼吸 2.生活禪 3.後續：向左走向右走 4.如何改善現在生活心境
5	找出做法	我與癮	1.平常的我 2.癮中的我	激發正向力量	1.慈心禪 2.五指感恩
6	找出做法	與艱辛挑戰共處	挑戰時刻的呼吸空間	激發正向力量 抗拒探討成癮問題	1.聽禪 2.慈心禪 3.癮中的我

7	深度定向	我是今生的主人	1.生死心理劇 2.仰望北極星	激發正向力量 抗拒探討成癮問題	1.正念瑜伽 2.光的祝福 3.艱辛禪
8	慢慢做到	培育生命光能	1.五指感恩 2.慈心禪	激發正向力量	1.艱辛禪複習
9	慢慢做到	發展正向環境	3.探索人際關係 4.尋找正向關係	激發正向力量 反思統整回饋	2.光的祝福 3.挑戰時刻呼吸空間
10	正念旅程	互結善緣	結業感言	反思統整回饋	1.躺式身體掃描 2.結業分享

資料來源：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），92-128。

監獄正念療法輔導團體運行至第八期，除了將團體分為初階班與進階班外，也相繼融入新的理念與幅度性的調整課程內容（如表 2-3、表 2-4），並培育出第一位監獄正念種子教師。在接下來的段落裡，將依序說明課程核心的哲學觀：正念、正向心理學與以人為本的監獄再教育觀點，並以此理論為基礎發展監獄正念關懷四階段。

表 2-3

#### 初階班正念療法團體輔導 12 週課程綱要

週	課程主題	活動內容
1	正念相逢	相見歡、練習 1：專注呼吸、練習 2：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 1：專注呼吸 練習與記錄重要性
3	活在當下	練習 3：呼吸空間、練習 4：動態身體掃描、 練習 5 愉悅紀錄
4	生涯新定向	討論：向左走？向右走？、練習 6：行禪、

	練習 7：優雅喝水
5 連結生命資源	練習 8：五指感恩 道歉/和解/修復/放下
6 自我關愛-生命光源	練習 9：光的祝福
7 路是人走出來的	成功典範 DVD、翻轉教學：學習引導練習
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 10：自我疼惜呼吸、學習引導練習 III
10 自我激勵-互相激勵	練習 11：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，正念療法團體輔導初階班 8 期講義，2018 年 3 月。

表 2-4

#### 進階班正念療法團體輔導 12 週課程綱要

週	課程主題	活動內容
1	正念重逢	相見歡/專注呼吸/練習與記錄重要性 *問卷前測
2	溫故知新	專注呼吸/身體掃描/愉悅紀錄
3	翻轉教學(一)	分組練習引導：1.行禪/2.身體掃描 成長從讀書開始：借書
4	自我關愛-生命光源	光的祝福
	翻轉教學(二)	分組練習引導：專注呼吸
5	正念創業(一)	更生成功典範DVD 創業企劃書/其他主題
	寫信給家人	寫信給家人：家族日邀請函 / 確定聚會日
6	正念創業(二)	預備/發展/評估/困難突破
7	正念創業(三)	各組成果發表
8	戒癮行動力(一)	戒菸四步驟：呼吸空間/優雅喝水/正念運動/光的祝福

- |    |           |   |
|----|-----------|---|
| 9  | 戒癮行動力 (二) | 戒菸四步驟：紀錄與探索；家族日邀請涵：確定參加者                      |
| 10 | 戒癮行動力 (三) | 戒菸歷程：回顧前瞻；給未來自己的信<br>艱辛禪<br>艱辛禪/自醫四步          |
| 11 | 拒毒藝術      | 危險人際關係/高危險情境因應/正念人際關係<br>正念人際關係<br>*問卷後測/焦點訪談 |
| 12 | 正念新旅程     | 回顧前瞻/結業儀式                                     |

資料來源：李燕蕙，正念療法團體輔導進階班 1 期講義，2018 年 3 月。

### 三、監獄正念關懷四階段

跟基於上述的理論基礎與正念監獄團隊自 2014 年至 2018 年所進行七期「監獄正念團體輔導課程」。在監所教化科的支持下，從原先僅有「正念課程」，進而發展「正念重生家族」與「正念關懷協會」。為使同學長期向善，團隊正逐步從獄內延伸到獄外發展「監獄正念輔導四階段」之藍圖，整理自：李燕蕙(2018) 監獄正念關懷四階段之計劃書：

#### (一) 第一階段為正念課程初階班 12 堂課程與進階班 12 堂課程

1. 初階班的課程目標為透過多元正念練習，活化身心靈力量、激勵同學發展學習能力、正念生活新定向、提升自我價值與自我效能。本課程結束前，團隊會給予同學「正念重生家族邀請函」。假若同學願意出獄後不吸毒、不販毒、不作犯罪行為，也願意積極發展正向人生者，可申請加入「正念重生家族」，並可繼續申請加入進階 12 週課程。
2. 進階班的課程目標為深化正念練習、學習面對困難、提升挫折容忍力、深入戒癮拒毒議題、建立新生活自信心，以及出獄後之職涯預備。其中課程同學可邀請家屬參加半年一次的「正念家族日」，其家屬可加入正念關懷協會設立之「正念心苗園」，融入正念大家族，長期相互支持與鼓舞。

#### (二) 第二階段為加入正念重生家族

當同學加入家族後，志工會定期與其通信，關懷與持續鼓舞同學向上發展、積極生活。另外會有教誨志工不定期與同學進行個別輔導，了解同學狀況與關懷同學家屬，且會為即將刑期滿的同學做出獄後準備。希冀志工與同學，以及家屬能慢慢形成精神家族，每半年一次舉辦正念重生家族聚會日，從監內到監外，長期支持同學正向發展。

### **(三) 第三階段為正念關懷協會與正念心苗園大家族**

第三階段的目標為期待家屬支持外來出獄後的同學們在社會紮根。協會會先邀請家屬加入「正念心苗園」的 line 群組。待同學出獄後，亦可進入群組中，與志工從監內到監外慢慢形成實質的精神家族相互支持。給予更生人後續的情感與社群網路訊息上的支持，有助於減緩 SUD 的可能性 (Liua1, Kornfieldb, Shawc, Shahd, Tavishe, & Gustafsone, 2020)。至 2018 年 3 月為止，「正念心苗園」line 群組已經有 8 位出獄同學，3 位家屬與 15 位志工加入。其中，出獄後穩定工作的同學有 4 位，另外 4 位同學仍持續找工作中。目前出獄的同學、家屬與志工交流頻繁，精神支持網已逐步形成，只須持續經營。

### **(四) 第四階段為正念友善企業**

當同學出獄後，可以進入正念學長經營的企業，提供學弟們工作，繼續一起學習正念，一起紮根社會。

在上述四階段監獄正念輔導藍圖中，當同學完成初階班與進階班課程後，並出獄後，期待同學可形成長期相互支持的正念園地，於未來定期聚會；協助發展正念家族友善企業；共同經營正念關懷協會，當正念夥伴在社會紮根後，可以成為協會會員與理監事，一起經營協會，發展正念社會關懷活動，互助助人貢獻社會。

為了讓團隊與家族可以永續經營，協會需長期培育監獄正念種子教師、正念重生家族志工、監獄外的培訓。1. 監獄正念種子教師培訓分為四階段：(1)見習階段(2)實習階段(3)教學實習階段(4)考核與結訓。通過結訓考核者，正念助人學會將授予「監獄正念種子教師」證書，並推薦監獄正念授課。2. 正念重生家族



志工培訓，定期培訓家族通信志工，並由正念關懷協會社工與資深教師定期督導。

3. 監獄外正念種子教師與志工培訓：透過監獄正念課程教學影片，在監獄外培育志工與種子教師。為此培訓與教學目的，本團隊申請於 2018 年在初階課程與進階課程，經監所與同學同意後，可全程錄影，以製作監獄正念課程教學影片。

#### 四、小結

本研究課程依循李燕蕙博士建構的「監獄正念療法輔導團體」做帶領。於 2016 年，在「監獄正念戒毒課程的教學理念與學習影響之研究」前導研究中，分析課程可導引學員經歷四個階層的學習歷程，包含：建立團體信任感、學習自我覺察與自我關愛；探索生命返航方向與自覺活在當下；激發正向力量；抗拒毒癮主題與未完成部分。課程發展者至 2018 年嘗試從監內的課程延伸至當成員社會賦歸後，可以如何持續協助同學成長，因而建構出「監獄正念關懷四階段」之藍圖，除了第一階段初階班與進階班 12 堂課程之外，後續同學仍能持續參與正念重生家族、正念關懷協會、正念心苗園大家族與正念友善企業。

### 第三章 研究方法

本研究視質性研究主題分析為主要研究方法。在每一堂課後，採半結構式訪談教師、成員的練習記錄、研究者課程紀錄、團體結束後的成員回饋以及問卷，了解正念輔導團體理念與團體進行的歷程，並進一步推展課程歷程模式為何。在接下來的七個小節中，依序為研究方法，包含質性研究與量化研究、研究程序、研究參與者、研究工具、資料處理與分析結果、研究信效度檢核、倫理議題討論等上述分別詳細說明。

#### 第一節 研究方法

質性研究包含五個重要的特性分別為著重真實情境下，人類生活的意義、研究參與者的觀點與感覺、研究涵蓋生活脈絡情境、透過既存或浮現的概念，詮釋人類社會行為、研究結果以多元證據檢驗 (Yin, 2014)。本研究以參與觀察法、深度訪談法與檔案資料分析法搜集相關文本資料。

研究者以半結構參與觀察法 (semi-structured participant observation) 的形式參與團體，為觀察者-如參與者 (observer as participant)，課程一開始便表明身份，並與見習生團隊、課程成員互動。其中，觀察紀錄包含：課程主題與進行的歷程；研究者反思，分別為參與者與旁觀者感受、個人與團體，以及團體內部的衝突、倫理議題與對於課程待澄清等面向作為觀察依據。並以半結構式深入訪談法 (semi-structured in-depth interviews) 呼應本研究主題與參與觀察內容擬定訪談大綱，訪談課程發展者，藉以建構本研究的課程理念；以及見習生團隊，了解見習生與實習生實際帶領情形與參與團體之課程發展成效。除此之外，透過成員課程紀錄、正念練習記錄、課堂結束後的焦點團體訪談 (focus groups interviews) 之內容，作為檢驗課程成效評估依據 (高淑清，2008；潘淑滿，2010)。

基於課程主要發展者為李燕蕙博士，研究者並未參與發展課程之歷程，因而以主題分析法 (Thematic Analysis)，在監獄的現象場域下，個人的「視框」(framing) 會隨著「情境脈絡」(context) 移轉，研究者透過「整體-部分-整體」(whole-

parts-whole) 反覆螺旋式的思考驗證文本的內容，並從中尋找共同的主題，在最終以最貼切的語言形塑出文本之核心主題的意涵 (高淑清, 2008)。

## 第二節 研究程序

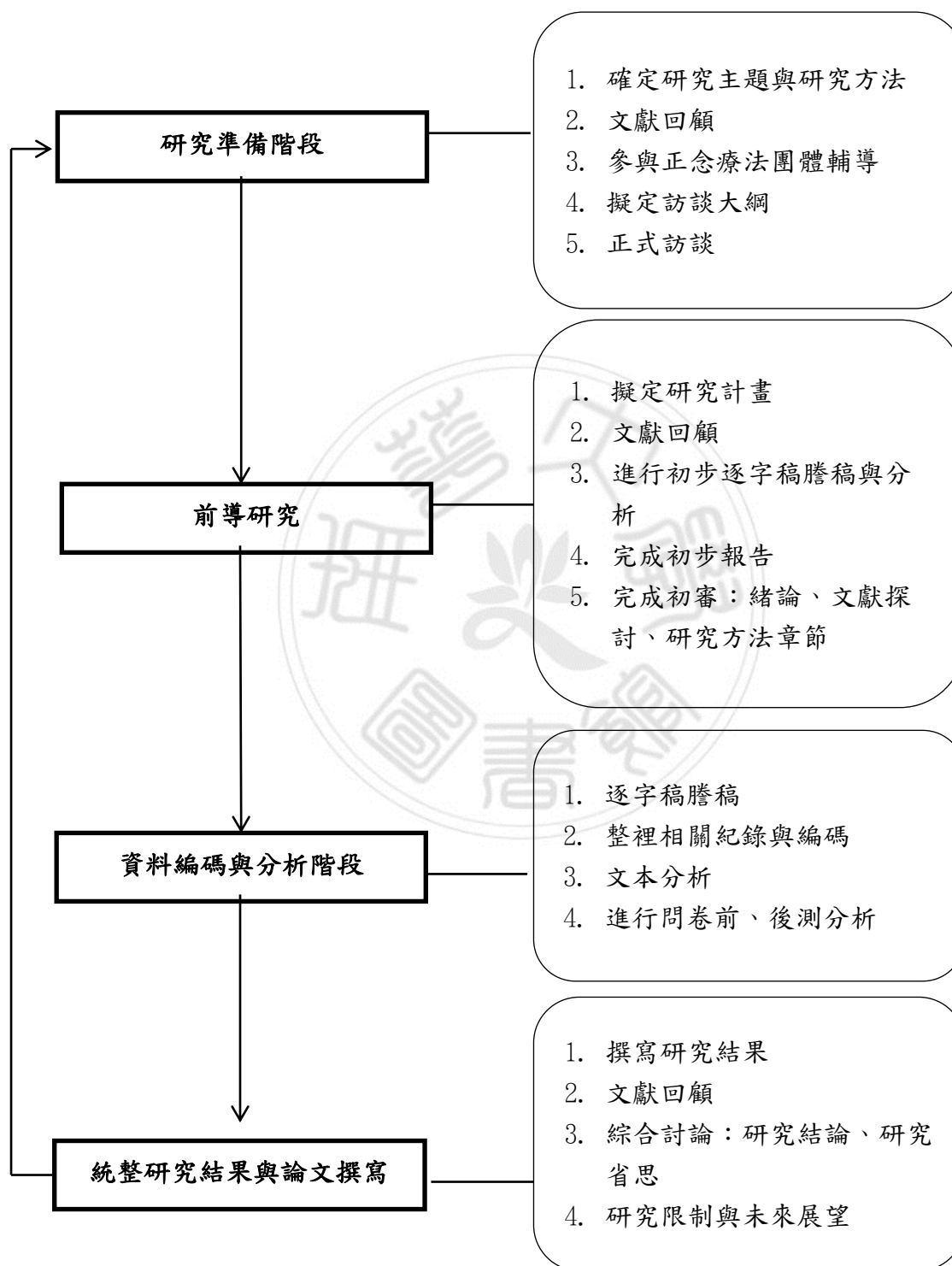


圖 3 研究程序圖

### 第三節 研究參與者

本研究的參與者包含研究者、課程發展者與正念教師、監獄正念種子教師、監獄見習生、團體成員，分別介紹如下：

#### 壹、 研究者

研究者在本研究中，擔任第八期監獄見習生、課程觀察者、紀錄者與訪談者等諸多身份。本身為南華大學生死學所諮商組碩士班學生，於 2018 年 3 月參加牛津正念中心 MBCT 師資培訓六日初階，其他包含正念療法與助人專業初階六日工作坊，以及修習南華大學心理劇與正念創造力專題、正念靜坐減壓課程。同時在 2018 年 3 月加入「監獄正念種子教師」培訓，並以見習生與研究者的身份參與「正念療法團體輔導」課程，綜括上述對於「正念」具有基本的先輩知識。

#### 貳、 課程發展者與正念教師

本課程「正念療法團體輔導」由李燕蕙博士創立，以監獄正念教師與督導的身份帶領正念種子教師團隊，在法務部矯正署嘉義監獄進行為期 12 週共計八期初階班課程與一期進階班課程以及法務部矯正署台南第二監獄一期課程。另外，預計於隔年改名並統稱為「正念新生活 ( Mindful Based New Life, MBNL )」（然而隔年因為疫情的影響，停辦課程，而仍保留「正念療法團體輔導」之命名）。在本次研究中，擔任第八期初階班 MBNL 教師與督導以及第一期進階班 MBNL 教師。

李燕蕙博士畢業於德國弗萊堡大學哲學博士，目前為牛津大學正念中心 ( Oxford Mindfulness Centre, OMC ) 華人地區三位重要正念教師之一，擔任督導一職，以及南華大學生死學所諮商組副教授。博士從 2010 年學習「正念」至今，具有 OMC MBCT 認證教師與師資團隊副教師 ( Associate ) 德國 ( Europäisches Zentrum für Achtsamkeit, EZfA ) 正念減壓師等經歷，2012 年至 2018 年期間接受督導，曾與 MBCT 創建者 Mark Williams 以及 OMC 主任

Willem Kuyken 協同帶領正念工作坊，進而於 2018 年末正式成為 OMC 督導。此外，亦是德國斯圖嘉特莫雷諾心理劇中心（Moreno Institut Stuttgart）與台灣心理劇學會心理劇導演。正念教學經歷累計之今，博士舉辦近 500 場次正念工作坊，共計 41 期，涵蓋教育、學校、醫護等相關領域。並發展 MBCT、正念助人專業（Mindful Based Helping People, MBHP）、MBNL 富有正念、佛學、創造力、人際支持等核心理念的課程。

### 參、 監獄正念種子教師與見習生

監獄正念種子教師共分為見習生、實習生與教學服務三個培訓階段，培訓內容參照表 3-1。見習生與實習生在團體中須配合課程內容，完成課程任務與協助關懷成員個別狀況，並於每週團體結束後，討論成員上課歷程、個人心得分享與撰寫團體督導與個人紀錄表（如附錄三）。成為見習生必須符合：（1）大學學歷（2）心理輔導諮商相關背景（3）持續學習正念的熱忱。

表 3-1

「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」（每期 12 週）	✓	✓	✓
課程觀察記錄	✓	✓	✓
學員訪談	✓	✓	✓
行政協助	✓	✓	✓
接受團體督導	✓	✓	✓
課內實習		✓	✓
獨立帶領課程(一學期)			✓
參與更生團隊發展			✓

邱魏琴姬老師為 MBNL 第一位培訓的正念種子教師，並於本次研究中，第一次正式授課第八期初階班團體，由李燕蕙博士督導。邱魏琴姬老師畢業於國

立暨南大學輔導諮商所新加坡專班碩士，過去曾為成功企業家、建立慈善組織與慈濟團體志工。自 2013 年學習「正念」至今，相繼參與 MBCT 師資培訓與諸多正念相關工作坊，也因為接觸正念而成功抗癌。隨後，參與「監獄正念種子教師培訓」自第四期至第八期，由見習生正式成為 MBNL 教師，至今仍勤於正念助人工作當中。

本期共計 1 位正念教師、1 位正念種子教師、7 位見習生、5 位實習生，總共 14 位參與課程教學或協助課程。

#### **肆、 團體成員**

本課程主要以毒品受刑人為主，曾吸食第一級、第二級或第三級毒品，並由監方篩選。初階班成員：1. 對於課程極具熱忱，非毒品成癮受刑人亦可參與，但屬於特例 2. 狀況穩定，如：無毒癮戒斷症狀、無精神疾患 3. 短刑期的同學優先入選 4. 每一期由不同工廠輪流抽籤進入，如：上半年以 1-6 工工廠同學為主，下半年 7-12 工同學為主；進階班成員：符合上述四點，並具有初階班經驗。

本期初階班成員共計 18 位，因為與其他課程衝堂，中途流失 4 位成員，並加入兩位新成員。其餘成員其中有 6 位為兩年以下刑期，3 位為 2-8 年刑期，且年齡介於三十幾歲至六十歲；進階班成員共計 19 位，無流失成員。

#### **伍、 小結**

依據上述研究參與者性質，統整出兩個面向。其一，針對 MBNL 理念與團體實踐，李燕蕙博士為本研究主要受訪者，探討 MBNL 理念與第一期進階班團體實際帶領情形；邱魏琴姬老師亦為受訪者之一，探討第八期初階班團體實際帶領情形；研究者針對課程的流程，一一詳實記錄。其二，在團體成員的表現上，每堂課後討論，由每位見習生分享團體成員的上課感受與自我揭露內容，以及彙整團體督導與個人記錄表；研究者觀察團體成員上課表現與氛圍；團體成員回舍房後的正念練習記錄與課後成員回饋。

## 第四節 研究工具

### 壹、 參與研究與訪談同意書

由於正念種子教師團隊與李燕蕙教授亦為共同研究團隊，因此研究同意書針對受刑人簽署，包含正念療法課程研究同意書、錄影（音）及拍照同意書（如附錄一）。

### 貳、 訪談大綱

訪談大綱依照受訪者差異分為兩個部分：第一部分採用半結構式訪談，於每堂課程結束後的三天之內，分別訪談課程發展者與正念種子教師，包含課程理念、團體帶領情形與團體反思等三大面向。第二部分以結構式小團體訪談，於十二堂課程結束後，以小組的方式，一至二位教師訪談三至五位成員（如附錄二）。

### 參、 團體督導及個人記錄表

在每一次的課後討論結束後，由種子教師針對初階班與進階班分別彙整至紀錄表中，內容撰寫包含：對同學的觀察、個人歷程、課程回饋與督導體程（如附錄三）。

### 肆、 成員課程滿意度與學習成效自評表

本自評表由李燕蕙、許秋田與王枝燦三位共同編製，針對監獄受刑人參與正念相關課程後的學習成效採量化問卷研究進行檢視。該問卷以自我價值感、自信心、情緒調適、生涯發展與戒癮等面向設計。然而自評表仍處於發展階段，信效度仍有待檢驗（如附錄四）。

### 伍、 正念練習記錄

初階班與進階班的團體成員於每一次課程結束後，仍需每天持續正念練習、撰寫練習記錄，並於下堂課繳回（如附錄五）。

### 陸、 錄音工具

每一次訪談，研究者以錄音筆與手機同時錄音，確保資料完整性，並於訪談完後立即備份、留存檔案。

## 第五節 資料處理與分析結果

### 壹、 研究資料登錄與編碼

本研究質性資料共有三個類別，依序為課程紀錄、訪談紀錄、成員紀錄，資料編碼方式如表 3-2 說明：

表 3-2

研究資料登錄與編碼

類別	資料	資料編碼	編碼說明
課程紀錄	研究者觀察紀錄	觀 1	研究者第一堂觀察紀錄
	見習生紀錄	見 1	見習生第一堂觀察紀錄
	帶領者紀錄	L1	帶領者第一堂課程紀錄
	課後團體討論紀錄	GD1	第一堂課後團體討論
	課後團體討論紀錄	GD1-初 1 學-1	初階班成員 1 第一堂討論紀錄
	課後團體討論紀錄	GD1-進 1 學-1	進階班成員 1 第一堂討論紀錄
訪談紀錄	李燕蕙老師	A1	A ( 李燕蕙老師 ) 第一次訪談
	邱魏琴姬老師	B1	B ( 邱魏琴姬老師 ) 第一次訪談
	研究者觀察紀錄訪談	A1-觀 1	以研究者觀察紀錄第一次訪談 A
	研究者觀察紀錄訪談	B1-觀 1	以研究者觀察紀錄第一次訪談 B
成員紀錄	課後回饋訪談初階班	I-初 1	初階班成員 1 團體訪談
	課後回饋訪談進階班	I-進 1	進階班成員 1 團體訪談
	正念練習記錄初階班	HW-初 1-1	初階班成員 1 第一堂作業練習
	正念練習記錄進階班	HW-進 1-1	進階班成員 1 第一堂作業練習
	課程練習記錄初階班	W-初 1 學-1	初階班成員 1 第一堂課程練習
	課程練習記錄進階班	W-進 1 學-1	進階班成員 1 第一堂課程練習

其中初階班與進階班成員共有 39 名同學，當提及同學時，會以「進 1 學」「進 2 學」...、「初 1 學」「初 2 學」...依此類推編碼；見習生、實習生與正念種子教師共有 14 名，有時見習生與實習生會一同參與訪談，將依序以 A、B、C、D、E...持續編碼下去。

### 貳、 訪談逐字稿與資料分析

文本分析以主題分析進行編碼、發現事件與視框、摘要依序分層分析後，在從群聚意義單元命名中，尋找共同主題，並作命名，含：子題、次主題與主題，於最後進行整理與歸納。



一、**謄稿與第一層分析**：將文本內容進行編碼、分類發現事件與視框、意義單元命名、摘要與省思（如表 3-3）。

表 3-3

**第一層分析**

訪談時間：2018/04/02（一）下午 17:00（第一堂課程結束後 4 天）			
訪談地點：南華大學李燕蕙老師辦公室			
受訪者：李燕蕙老師			
訪談研究者：張愷玲			
訪談主題：進階班第一堂			
逐字稿	發現事件與視框		
	編碼 (意義單元)	摘要	省思
訪：今天是 2018 年 4 月 2 號禮拜一，距離上次的監獄課程已經有 4 天左右的时间。今天要來找訪問正念的經驗課程的一些狀況，針對早上的部分訪問老師。先從課程的架構訪問，第一週課程的部分主要有相見歡、專注呼吸、談練習跟紀錄的重要性，不曉得老師還有沒有記得對於那一天的一些狀況？			
師：我們本來應該是兩個小時，但是我們在前幾天就被告知那天只剩下一個小時。	A1-001 課程時間壓縮 (剩 1 小時) (事件)	第一堂上課之前，被告知只剩一小時上課時間。	由於課程需要配合監獄放風時間的安排，一直都是本課程最大的隱憂。
所以就是說我們把第一個小時當作是對團隊的默契的培養，	A1-002 多餘時間的運用 (多餘 1 小時) (視框)	將多餘的一小時運用在團隊默契培養。	無論是在時間上重新調配與運用，或是課程進度的重

還有就是工作分配。我們 9 點開始的時候，我們就先...	A1-003	工作分配 多餘時間的運用 (事件)	新安排，都是教授教師與團隊需要調整。
------------------------------	--------	----------------------	--------------------

二、第二層分析：進行群聚編碼，從中尋找共同主題，並彙整成子題、次主題與主題（如表 3-4）。

表 3-4

### 第二層分析

群聚之意義 單元編碼	摘要	子題	次 主題	主 題
A1-036	監所的不確定性高，可能因為政策的改變或監所人員的俵動，而影響到整個課程框架。上述為進入監所工作要有的心裡預備。	教師的心理預備	整體政策影響	監方對課程影響
A1-037	監所日常變動，課程時間異動通知不固定。	監獄工作的挑戰	時間影響	面向
A1-001、 A1-觀、1- 003	第一堂上課之前被告知只剩一小時上課時間。 由於監所課程時間的不確定性高，後續仍有可能持續發生類似的情形。	發生事件		
A1-038	監所時間異動，需要再另外找時間補課，且必須配合監所變動，如此會降低授課老師帶領意願，且時間上不一定能完全配合。	因應方針		

三、第三層分析：將內容彙整主題、次主題、子題與摘要代碼（如表 3-5）。

表 3-5

### 第三層分析

主題	次主題	子題	摘要與代碼
進 階 班 課	人際	理念	希望培育學員是一個大家族的概念 (A1-070)。 人的部分在監所的成員是很重要的，監所的負連結多，正連結少，當團隊給予的是人的正連結，對學員而言是很大的吸引力與動力 (A1-061)。

程 核 心 理 念 之 一		讓成員感受到與團隊、人的連結與聆聽。人的因素至少佔 60 % ( A1-046 )。
	實際教學場	第一堂由成員選擇想要互動的見習生，並以一對一或一對二的人數安排，花費 15-20 分鐘互動 ( A1-023 )。 成員是有興趣的 ( A1-021 )。 另外一個部分就是小組的互動 ( A1-022 )。
與成員 建立長 期的關 係與課 程分組 的影響	分組意涵	在未來的通訊志工，可以由有接觸過的見習生裡挑選 ( A1-067 )。 若是學員沒有意識與整個團體建立關係，對於參與的動機也會下降。且若是熟悉的志工無法繼續參與，學員在接下來的一兩年，在參與團體的活動意願也會下降 ( A1-072 )。 以家族做連結，而非個人 ( A1-074 )。
	分組的形式	不希望見習生與學員的分組是固定的，在 10 個見習生中，能有 3-4 個人與學員接觸，並建立信任感 A1-066
	未來風險	若是分組成員是固定的，萬一到時候沒有人接應，會沒辦法接觸到同學 ( A1-069 )。 若是固定分組成員，對於與長期通訊志工來往者，志工可能在五六年會換掉的可能性大 ( A1-071 )。

## 第六節 研究信效度檢核

將 Lincoln 與 Guba ( 1986 ) 可信賴性 ( credibility )、可轉換性 ( transferability )、可靠性 ( dependability )、可確認性 ( confirm ability ) 四項作為檢核指標 ( Guba & Lincoln, 1989 ; 高淑清, 2008 ; 阮光勳, 2014 )。

### 一、 可信賴性

可信賴性如同量化研究中的內在效度，對於質性研究而言，仰賴研究參與者主觀描述與研究者作為觀察者角度等，判定研究的可信程度。

### 二、 可靠性

研究者須保證研究歷程是符合邏輯性、可追蹤，以及連結所搜集各個文本資料間的一致性與區辨性，並有適切的證據內容足以支持研究結果。

### 三、 可確認性

透過三角檢證 ( triangulation ) 的形式，在正念團體輔導的課程場域中，分別從研究者觀察與文獻回顧、團體成員、見習生團隊回饋與教師訪談各方的角度，檢驗之間的一致性，藉以提升研究信效度與品質。

## 第七節 倫理議題討論

潘淑滿 ( 2010 ) 彙整 Lipson ( 1994 ) 與 Punch ( 1998 ) 質性研究工作者面臨的兩難倫理議題，包含：告知後同意 ( informed consent )、欺騙和隱瞞 ( dishonest and deception )、隱私和保密 ( privacy and confidentiality )、潛在傷害與風險 ( potential harms and risks ) 等。本研究知情同意對象以課程成員為主，在團體課程正式開始前，由成員填寫參與研究與訪談同意書、錄影(音)及拍照同意書 ( 如附錄二 )。並在課程一開始表明研究者的身份，且承諾給予保密。然而該研究以監獄場域為主，觸及法律相關議題以及監獄工作者需另外特別遵循倫理，團隊成員在入監前會另外進行 6 小時的培訓與倫理相關議題討論。此外，由於研究者同時為見習生與研究者，亦牽涉到雙重關係之議題討論。該內容將會在正式研究中進行釐清。

### 一、知情同意

知情同意原則意指研究參與者，是否被充分告知參與研究的相關訊息。內容包含：1. 研究內容與目的；2. 研究過程需配合的行為；3. 參與研究可能發生的風險與收穫；4. 研究以匿名方式尊重研究參與者的隱私權；5. 除了基於自由的意願參與研究之外，在研究過程中，有權利於任何時間點選擇退出研究。然而，研究資料除了課程帶領者訪談資料之外，也有課程參與者參與課程之資料，諸如：課程練習記錄、生命故事書寫、課後焦點訪談等，研究者在取得受刑人的同意書 ( 附錄一 ) 簽署同意後，才可以運用到研究當中。

### 二、隱私和保密

隱私與保密原則是研究倫理中很重要的議題，在研究過程中，會探討受刑人的個人信念與生活經驗等，以及被訪談者個人價值觀等內容，而用來保障研

研究參與者的隱私，最根本的方法就是保密（Punch, 1998；潘淑滿，2010）。因此研究者這撰寫研究內容時，也會依循事件內容選擇性的彙整文本資料與適時的匿名。

### 三、潛在傷害與風險

保障被研究者不因為研究而受傷害是最基本的原則。研究者欲審慎閱讀研究紀錄與相關資料，任何可能造成傷害的訊息，將以剔除的方式避免研究參與者受到傷害（Lipson, 1994；潘淑滿，2010）。

### 四、正念種子教師團隊與成員正念關懷原則

表 3-6

#### 正念關懷原則

	不要	要
隱私和保密	洩密 提供個別資料 自我揭露私密生活 追問同學隱私	保密原則 提供協會資訊 自我揭露（工作、地區） 關懷角度的探問
互動態度	批判 指導、建議、分析	傾聽、接納 朋友的角度正念聆聽，問的方式-賦能
單向給予關係	傳遞訊息、物資給外面的人 給予金錢、物質援助	若欲傳遞訊息，由志工小組再討論 僅給予書、收到的禮物歸屬於團體
通信原則	通信時，建立個人關懷	以團體的名義，同學可以指定通信對象

資料來源：研究者依據志工組訓中，論理相關議題討論內容進行彙整

### 五、進入監獄時，須留意原則：

僅低語，不要有過多的微笑；詢問成員內容僅限近況為主；拍照內容僅上課的活動內容；肢體接觸只有手是允許的。

## 第四章 研究結果

### 第一節 正念成癮輔導團體理念與課程安排

#### 壹、 導言

##### 一、 課程發展動機

起初，A 師發展「正念成癮輔導團體」的原因，是希望為監所同學設計適合的課程，並真正幫助到他們。

...是因為我們要去幫助他們，...你知道這跟你以前教的人不同，你知道用以前一般人的教法是沒辦法帶動他們，因為他們有很多的問題。你要去面對的是不同的問題。就從我們面對不同問題去開始。正念也是一個來源，讓我去把這個方法帶進來。我並沒有想過我要去創造一個課程，是因為要幫助他們，那原來的的方法，很多東西都不適用，所以她才創造出來能夠幫助他們的形式。(A13-005)

##### 二、 監所團體的獨特性

一般團體目標著重在「自我成長、自我探索、自我整理，...他不需要改變他的人生。(A11-086)」A 師認為由於監所環境特殊，一般團體帶領方式不適用於此。

...這些練習其實跟他們很脫節。...那吃葡萄乾幹嘛，我可能吃得慢，就沒有飯吃了，你 touch 不到他現在的狀態。...我覺得我轉過來就是把正念的東西全部拋開，跑進來的很自然會帶進來的這些東西，因為這些事可以幫助到他的。所以身體掃描，還是這些，並不是因為這個是來自正念，而是我感覺這是可以幫助到他的，所以我們帶進來...。(A12-024)

在帶領監所團體的態度，強調與同學「心」的連結和依附關係，並將團隊以農耕隊做比擬，志工如同園丁，在培養同學找尋人生的意義，帶動其生命的改變。

一般的團體看的是你帶我練了什麼，人的依賴性依附性沒有有那麼強。可是在監所的團體人是第一位，...課程...必須要很有彈性、創造力。不然的話他每次帶的東西跟他們沒有連結的時候，你帶不到心裡。(A1-048)

...我進來之後，第一個問，如果他是一個沒有未來的當下，這個當下你要他接納什麼，接納他繼續沈淪下去嗎？...如果一般人的話，他本身就已經有希望了，他的心裡有自己的路；可是這裡你會發現，他沒有希望，甚至成為一個人也沒有信心，更別說對人生的方向。...我們是進來之後，重新去感覺這群人需要什麼，...他需要的是改變人生，我們正念在一般的團體沒有要你改變什麼，你只要學習接納就好。他們（同學）我們不去改變，不帶動他的生命改變的話，這個當下、方法，對他是沒有用的。...你要從一個人好像要從地獄把他帶到地球上，不是那麼容易的事。...我們現在已經是小小農耕隊了，我們需要培育很多很多園丁，才有辦法讓這個農耕隊慢慢擴大。（A11-087）

### 三、正念種子教師團隊與團體的關係

整個團體共三個角色，分別為教學者、成員與種子教師團隊。種子教師團隊與教學者視為一個整體，在與成員互動。

如同千手觀音，...一個人他必須要有很多手臂，他才有辦法去做這個連結。見習生就是從同一個心，然後分出來的手臂，千手千眼（A11-074）

...如果沒有見習生，老師面對這麼多人是沒辦法這麼親近（G11-003）

種子教師是由不同生命經驗、年齡所組成的一個團隊。志工們除了像園丁般栽培同學外，也如同培養土，讓同學像樹木般能夠紮根。

見習生如同培養土...有時間的限制，有生命啊、年齡啊、各種經驗的限制，有的人可能在這個時候，就是進來看一下，有的人的話就是說，在忙碌的生活，...可以進來一個不同的團體...（A11-083）

...見習生好像正念靈魂正念精神的培養土。...他（同學）可能上我們的內容，有的人只了解一小部分，但是人跟人的關係他很快就會感覺到。...（A0-1-001）

面對成員的成長如同培育二三十年的樹，若其不是變成樹可以紮根的，那麼他們也容易死掉。（A11-082）

「團體本身是以支持性團體為主（A6-004）」教學者與種子教師的差別在於「上課是主要的老師在上...。（A0-1-10）」而在課程中的小組分享時，見習生會

一同進入，引導成員討論與聆聽。整體而言，課程主軸不強調「癮」的問題，「而是從吸毒歷史、生命史來理解。(A2-041)」

你一直再談癮的問題，它就變得很大。...可是你的精力要投注哪裡去呢?你精力沒有發展沒有投注的話，你怎麼會有力量跟他面對。一回到那個環境，那個誘惑那麼大，...他們要學習長出力量去面對。(A6-044)

除此之外，團體是以接納、聆聽、關愛、友善、慈悲、尊重與平等心在與成員互動。

...什麼是正念的氛圍，很溫暖、很真誠、很友善，彼此是很接納。那見習生跟他們是我們大家都是平等的，這種人跟人的真誠關係...，是一種很無形的力量。(A0-1-002)

我們願意聆聽他們，...因為我們覺得我們是跟他一樣的。那這種被尊重被看見人性的部分，還有我們對他的關愛，帶他自己去關愛他自己，這種人性的這種友善跟慈悲的基礎，是我們課程的整體基礎。...沒有這種跟他這種人性深層的共鳴，這些東西(課程整體)會看不見...(A2-040)

...在練習的部分，見習生因為也是一起練，他們也感受到我們也帶著一種氛圍。(A0-1-005)

見習生也在學習何謂關係中的正念。

他(成員)會開始講他的生命經驗，見習生在那個時候的一個聆聽，不批判的去接納他們，對他們而言其實是一個遺忘的一種人的對待的經驗。...見習生也是在從一個刻板印象，慢慢的打開自己，所以見習生在這裡，他也會學習我怎麼去真的練習，人跟人之間關係的正念...(A0-1-09)

## 貳、 整體課程綱要

前七期的課程名稱為「監獄正念戒毒課程」，A師認為去除「戒毒」一詞，改為「正念療法團體輔導」有助於去汙名化、友善，成員是以學習正念目的，而非以「戒毒」為目的來參與團體，不侷限在毒品犯的認同當中。



我們第一次的課叫做監獄正念戒毒課程，...我們本來就是戒毒班，被放在這個框架裡面，所以他知道這個是戒毒的班，我盡量想要把這些名詞拿掉。因為我很想讓他感覺來這裡就是學正念，...我不想他們來這裡一直有一種感覺是我們是毒品犯，...團體輔導也是比較能夠接受。...很希望他們可以建立一個健康的自我認同，...我就一直不想在標題上面刺他的痛。(A2-024)

課程分為初階班與進階班階段性課程，對監所同學而言「可以更扎實的學習。(B1-021)」與「更從容的在時間之內完成課程目標。(B2-005)」

由於在監所，人際負向連結多，在課程有六成的心力強調「團隊與成員間、成員與成員間的連結與聆聽(A1-046)」建立正向的連結，「培育如同大家族的觀念(A1-070)」，開啟生命的動能。

...人的連結對他們很重要，因為這是監所所很缺乏的。監所很多的負連結、正連結很少，所以當他開始有一個比較正向的連結的時候，你會感覺這部分的吸引力對他很大，這是對他的生命一個很大的動力。(A1-061)

如果你只有練習而沒有一個個別的連結跟分享，那麼那一種對內在的連結跟這個團體跟這個家族，...就沒有辦法連結(A2-初-065)

此外，在監所同學間也很少有表達自己的機會，因此課程裡也會安排較多的時間，讓成員進行分享。當團隊安全感建立充足時，話題欲可帶的深入。

他們平常不會這樣自己分享，...可是他可以說出來在這個有安全的空間(A2-初-064)

小組的時間...，讓他們充分說很重要，有時候我們會帶回整體，場控。如果大家談得蠻進去的，也許你可以多給大家十五分鐘...。(A4-023)

在分享的經驗，...分享了兩次，不如有一次讓他有深入分享。(A4-029)

其次，課程不著重技巧的帶領，而是讓成員直接經驗何謂正念，培育自我覺察的意識，增加正向的自我價值感。

我們不是帶技巧我們是帶入他們的心裡，...我不會預定一定要把什麼帶完，但是我的直接的一種感覺是我們一定要帶到那種感覺我們才會是一體的...(A1-049)

有很多的練習他不見得能了解，所以你不用說太多...，當他能夠比較從他的經驗去體會的時候再來解釋，他可能會對他比較有作用。(A1-062)

培育他們有一個自覺的意識。(A1-024)

最終，課程希望「教導他們怎麼向上(A1-043)」。

## 一、 第八期初階班課程

### (一) 課程理念

初階班主要的核心內涵為「重建你自己，然後開啟你身心靈的力量。(A0-1-22)」與建立成員正念的基本功。課程共有「四個階段，動機、引導、方向、正念基本功，正念基本功就是可以讓他跟自己連結。(A11-013)」

從初階班課程開始，便希望不是以談「毒癮」的面向在與成員相處，而是去思考，如何透過正念種子教師團隊的組成與課綱的安排，重新與同學最基本人性的圖像做連結。

...面對毒癮的問題，很多人都會留在一個認知的層次，一直在看那個癮的部分，...這樣的視野太狹窄了，因為一個人會有癮這是一個結果，他不是一個原因，他有他的環境，然後這個環境裡面有很多的因素讓他到最後，好像失去其他的東西，然後變成一個有毒癮的人，毒癮的人才開始生芽。(A11-002)

...從做為一個人本來可以開展很多，到最後因為這些因素讓他越變越像老鼠，...如果你要改變他的生活，你一直跟他在同一個 level，一直想要改變他這個行為，是你被他拉到一個狹窄的層面。(A11-003)

因此 A 師提出在初階班可以思考的面向：

1. ...我們要怎麼重新跟他的人性的連結在一起，怎麼去跟他自己心裡面的潛力在一起。

2. 重新感覺自己是一個人，在恢復這個廣大的一個人性圖像，這個人性圖像也是正念的一個人性圖像，也是佛法的人性圖像，就是相信一個人本來就具備這樣的能力，然後你只要回復這個連結之後，他才有可能恢復一個生命的部分。(A11-004)

## (二) 課程主題

課程主軸分為：正念練習、正念創造力與生涯定向。

### 1. 正念練習

正念練習旨在「...讓他再回來和自己的力量連結，你專注、覺察，重新回到跟自己的合一，你不是一個被分散的，然後你不是一個被習慣制約的人，而是你有覺性，跟自己連結...」。(A11-005)。其中，基礎工法包括：「專注呼吸、身體掃描、行禪、優雅喝水等」。(A11-006)。

### 2. 正念創造力

在課綱安排中，跟基於正念創造力者，「有光的祝福與五指感恩，去連結他的生命資源」。(A11-014)。「光的祝福趨向「大自然圖像與靈性的連結」。(A11-019)」；五指感恩旨在引發內在動機。

...我們不去看他特別的心理問題，因為這問題太大了，你怎麼看也看不完，所以我們帶的就是去感受，你的心，你的關愛的連結，也就是他生命資源的連結。所以當他有五指感恩，有生命根源連結的時候，他也會重新有力量，我們生命有價值，我是值得被愛的，我是可以為我所關愛我的人去努力的，所以這個都是內在動機，內在的一個動力的開啟」。(A12-016)

去感謝家人，感受在這個世界上仍是被愛的。透過自我關愛、慈悲的力量融化本是僵化的保護殼。

五指感恩是連結愛的資源，他的家人，他感謝的人啊，因為他必須感受到這個世界有人愛我，我被愛，我也值得自我關愛。這種愛的連結，縱使我們沒有做這個練習，我們對他們的態度也是最直接的體現。然後這種東西的感染力是很大的，你不用去講一句慈悲，你也不用去講我來關愛你，可是如果我們真的心裡面

就關愛他們，他就感受到。這種慈悲的力量，帶他們做自我關愛的力量，會讓他們們的殼，原來他們有的那個硬殼，塑造的僵化的人格，已經定型的東西可以有鬆動，會融化掉這個殼...。(A11-018)

### 3. 生涯定向

透過演講之毒涯人生、向左走，向右走與成功典範，讓同學重新思考自己的生涯定向。起初的演講安排，希望同學開始「重新去看自己的生活。(A11-009)」接著，透過向左走，向右走的課程內容，喚起同學的內在動機。「...有些人可能迷路很久，並不是所有人都能重新看自己的人生。(A11-010)」

...重新成為一個人生命的動機，所以並不是一直在講戒毒動機，而是你要讓一個人有重新喚起他重新成為一個人的生命的動機的時候，他後面的東西才會跟上。(A11-007)

「以前他在周遭的環境，看到的都是失敗的例子，你要有新的典範，然後這個典範不斷地不斷的讓他感覺，看見就是說我也有成功的可能性，那這個就是成功的典範。(A11-021)」因此在成功典範的課程裡，希望「重新塑造同學看待環境的信念。(A11-020)」

生涯定向的主題，來回循環穿插在整個課程當中。

...修復大腦、改變人生的這個部分就是讓他先看見。...向左走，向右走，這個像是一個循環，先看見，然後向右走，然後又有一些典範啊，又重新，因為這個主題會一直穿插，好像我們透過這些主題，就是在引導他重新去訂生命的方向。(A11-012)

## 二、 第一期進階班課程

進階班的課程主軸以翻轉教學為主，占課程的三分之一至四分之一的比重。課程綱要依序為正念練習、翻轉教學、創業、戒癮的困難四項主題。此外，A師也想在預定課綱內，另外加入家庭日的安排。整體而言，在第一期的課程裡，A師期待可從中建構出正念家族、創業與監內種子教師，如同B師之培訓體制與完整課程脈絡。

### (一) 翻轉教學

翻轉教學的主要課程目的為「希望成員從學員的身份變成學長 (A1-015)」  
「練習成為一個教學者 (A2-012)」。

他可能還沒有辦法當教學者，但是他需要開始有一個意識是我開始可以去引導別人，並引導自己從一個被帶領者變成帶領者；意識的轉換從一個普通的同學變成學長的概念，讓他對於自己的一個自覺和自信心提高。(A2-012)

預計讓同學在課程中練習完後，回舍房帶領其他同學練習。

練完之後回去舍房，可以帶舍房的同學有興趣的同學練...。(A1-016)

### (二) 創業

創業主題旨在為同學的人生重新定向。環境、人與動機的交互關係，若是成員有意願重新定位自己的人生，不會再回到監獄裡，人生聚焦方向也會改變；若他沒有動機、定向時，即使換了新環境，也會回復成原本的樣子。

他自己有沒有改變的意願，如果他自己在他的生活裡面已經重新定位了，我要朝向...他已經有一個目的我要朝向，我不要再回到監獄裡面去了，那麼他也會改變他的 catch 地方式。如果他沒有這個改變，他沒有一個火車頭，好像心裡面想往這個方向走，他回到他的環境裡面，看到的就是以前的東西...。他換了一個環境，他看到了他還是會回到原來的樣子，所以這是一個環境跟一個個人動機之間的關係。(A4-042)

很多人回到社會之後失敗，回到原本的工作，可是他沒有自己的原來的生命的連結的跟動機，然後舊的那些人又都在，那他當然就回去了。(A4-050)

然而，當同學待在監獄久了，容易迷失自己、「不清楚人生方向、習性難改與自制力低 (A4-044)」。

在監所裡面是屬於很多被壓抑的，失落跟到自己亂掉。(A4-073)

透過創業，除了建立同學的現實感，重新找回自己之外，也開始對未來出獄後做預備。

創業的預備就是，重新成為你自己、對未來是有貢獻的。(A1-025)

這些觀念我們必須要在監獄就給他...那我們去希望他在這裡建構一個，我需要學習而且我要去學習哪一些東西...，伴隨著他未來創業的時候，出去我們要她去哪裡上課的時候，他會比較知道。這些東西我們現在等於是，在做那個踏入社會的教育了，這些教育如果他在監所因為時間比較多，心比較穩定，吸收也會比較強。（A5-043）

當成員願意接受與面對創業帶來的挑戰與壓力，知道自己未來是有個人生目標時，才可能進一步談「癮」的問題。

...戒癮的問題不是不願意，而是你做得到做不到...。如果創業對他是一個挑戰，他有一個生命意義要走的一個方向，那麼這些力量他縱使起來，他也不會那麼快被拉回去。（A4-080）

### （三）戒癮行動力

原本戒癮的課綱參考董氏基金會之華文戒菸網，戒菸四個步驟：喝大杯水、水果、呼吸與運動。然而，監所沒有水果，且缺乏靈性連結，因此A師重新設計戒癮課程主題，帶入正念的練習，詳細內容在進階班課程安排中介紹。

...運動我們做伸展身體，可是...在這裡沒什麼條件，...它缺少一個就是靈性的面向，所以我看那個華文戒菸網的幾個步驟，我就覺得我把我的東西編進去還比較有效益。因為你需要有靈性的東西...。（A11-049）

且課程不宜設計太困難，否則成員容易放棄。

那我覺得你也不是要把它變成太困難，因為太困難他在心裡面就會放棄了，你必須要以不同的方式跟這個問題交往。（A4-077）

### （四）家庭日

「這一次課程很重要的事，加入他的家屬。（A1-009）」，目的是希望成員看到的不是只有自己，而是隸屬於一個家族同體。

當你的家屬帶入到這裡之後，我們看到的會是一個完整的你。不是只有你而已，而是你的家屬也成為這個大的同體裡面的一員。（A1-026）

而家庭日是「幾乎每一個禮拜我們都要做預備。(A1-010)」，因為需要與監所教化科協商安排，聯繫同學的家屬，並跑相關的行政流程業務。預計於「第五週才請他們寫信回去，第九週收信...。(A1-012)」，實際家庭日的規劃「進行的話就是在課程結束之後暑假的什麼時候...。(A1-013)」

### 三、 課程後續協助社會賦歸

旨在強調從監獄內到出獄後彼此的心靈連結，與成員建立信任與可傾訴關係，並持續培育同學。

家庭支持方案也是碰碰面而已，沒有人在做後續的...從裡面坐到外面，因為就是會有斷層。...外面還有一些宗教團體，這些宗教團體是在那裏等，你願意來就來；更保是很容易被當成 ATM，你沒有關係她來這裡不領錢他要來幹嘛。...因為人沒有建立關係，沒有一種心靈的彼此的一種連結，...那種幫忙就是很有限。(A5-046)

團隊僅會針對願意想改變、戒毒的人，做課程後續的協助。

我們選的就是你真的想改的人，...其他要離開的，他本來就會離開，你要拉你也拉不回來...。(A5-050)

他(同學)不想改，他不會講但是我知道。然後他也沒有加入家族，他說他沒有加入家族的理由是因為他不會寫信，可是我有一個 sense 他喜歡來這裡可是他不會改，所以你也不用去改...。(A4-068)

而團隊願意協助社會賦歸的最終目的，也是希望成員除了可以突破舊有的舒適圈外，並預防再犯。

你出去的時候，...第一個就會去找你的舒適圈。如果你一直害怕離開這個舒適圈，不敢進入那個新的環境的話，那你出去也一定是這個樣子。(A11-046)

#### (一) 正念家族

起初，進階班課程是為想要有生命轉換、有心向上者開設，並在出獄後，回歸家庭、社會時，能有一個好的支持團體，而誕生正念家族。

...我們當時會開進階班，是因為希望有心讓自己的生命轉換的人...進階的想法讓他們真正是有心想向上，那麼他們要回歸家庭、回歸社會的時候，獲得更多支持...。所以才會有家庭日邀請家屬。(B3-048)

當成員出獄後，若有團隊與家人的支持，成員多了些有力量的人際連結之外，也能開始能與負向環境有所抗衡，並減少同學再度成癮與回間的可能性。

當一個人心裡邊的生命力起來之後，你是可以看見，他縱使有危險在旁邊他還是可以有力量可以不用去。(A4-046)

回去原來的工作...，就是說環境誘因，縱使換了另外一個地方也不見得會去改變，那環境是人選的。如果你回到原來的環境，有一些連結的力量，這也是我們為什麼要成立家族跟後續關懷的原因，如果你沒有別的連結，那麼你原來對你的那個連結就會是很強大的...。(A4-046)

## (二) 企業輔導

在進階班的課程裡會安排創業的主題，便希望開始建立同學出獄後，能有一個對未來人生規劃的目標。然而出獄後又是另外一個挑戰，在實質上，「協會也會希望提供出獄的更生人半年的創業顧問的機會與企業輔導(A4-觀 4-004)」

如果沒有工作這個部分的考量，他回去社會可能又會挫折，...現在的話等於是在這裡我們種下那個種子，就是說你有這個經驗(課程創業主題)，如果你有出獄的時候，我們再有顧問的輔導。(A4-051)

如果有專業的人，就讓他從在監所就開始，有這個觀念。出去我們陪伴你的時候，加上你的家人，那這樣我們就走的比較走得下去(A5-041)

(在監所時)前幾期的同學他們也沒上到(創業)課，也沒有這個經過這個過程。所以他出去的時候，也是很辛苦...我們用創業顧問來幫助他...。他出去走這一條路有我們的支持，才能夠穩度延續下去...你要知道你未來很可能是要去哪一些地方做這一些後續的學習跟申請。(A5-039)

對於家境富裕的同學，資源不匱乏，卻也需要持續性的學習。



有些成員家裡有錢，反而不是貸款的問題，...他需要去培育，我怎麼去經營...，這是要一路學習下去，這個學習的概念是他們最缺乏的。（A5-041）

### （三）家庭訪視

對團隊而言，同學出獄後，若其有意家庭訪視，團隊才會委派志工訪視，否則量力而為。

家訪我們要很量力而為，他歡迎我們去了我們才去，不要每個人在那邊派志工去家訪，去的時候人家不理你，...我們要照顧那個真的要來的人，這一些人我們照顧好，他走出一條路，那其他的人就會上來...。（A5-048）

### 參、 第一期進階班課程安排

由於初階班課程在前導期刊中，已經花了一定篇幅做探究，因此在接下來的課程說明順序，主要先以進階班為探討對象，接著才整理初階班課程的相關內容。探究第一期進階班課綱內容依據「2018(春)進階1期監獄正念療法團體輔導12週講義」與A師訪談內容進行彙整。

#### 一、 第一週「正念重逢」

課程安排依序為：（一）填寫問卷（二）正念重逢（相見歡）（三）正念練習-專注呼吸（四）練習與紀錄的重要性。

（一）填寫問卷：旨在成員參與課程後，可以看見自己的變化。

（二）正念重逢（相見歡）：旨在了解成員參與課程的用意與期待。

（三）正念練習之專注呼吸

旨在讓注意力與此時此刻連結，從不自覺的作為（Doing）狀態，返回與當下同頻的同在（Being）狀態。清醒地面對當下發生的一切。

（四）練習與紀錄的重要性

旨在鍛煉前額葉、修復大腦、強化自主力，並勉勵自己，改變人生。另一方面，自我承諾練習與記錄，透過每天練習與寫記錄，每週交記錄，當練習遇到問題時，也可以隨時提問，目的也在為自己的人生學習負責。練習內容為專注呼吸，每日練1-3次，每次20分鐘，每日專注呼吸10-40分鐘。

## 二、第二週「溫故知新」

課程安排依序為：(一)溫故知新，什麼是正念(二)正念練習之專注呼吸與身體掃描(三)愉悅紀錄(四)說明行動模式與同在模式(五)自我照顧。

### (一)溫故知新，什麼是正念

課程會先說明正念的定義，以及正念的八個心態，包含：保持初學者之心、非批判性、如實知悉、不刻意努力(無為)、平等心、順其自然(接納)、自給自足、慈悲心(雷叔雲(譯)，2012)。當成員開始學習正念時，需要具備三個動力，願景、決心與自律。

在正念練習的過程，絕大多數人都會面對自己因為慣性、惰性、懷疑、與煩亂，而忘卻正念或毫無興趣練習的日子，在這時期中，如果個人有些練習的願景，例如為了身心健康、減壓、和諧、寧靜、智慧與心靈成長等，也了解這過程須要決心與自律，在面對這些困難的時候，就比較能夠堅持的練習下去。(講義 p.8；雷叔雲(譯)，2008)

在第二週課程仍會再度強調在平時持續練習正念，並作紀錄的意義。

### (二)正念練習之專注呼吸與身體掃描

旨在不需做甚麼，只是同在；學習平等接納身心知覺；培育對自己身心的覺察力與專注力；學習放鬆身心的緊張，帶給身心新能量；把漂盪的心，帶回身體的家，安住於當下的身體覺受。除了身體掃描的練習之外，也可以引導成員做臉部按摩、與艱辛部位對話與身體感恩的練習。

為何身體掃描有強大的效用，即使出現強烈的情緒、想法、感覺，藉著對經驗的直接覺知，身體掃描帶來一次又一次的機會，讓我們安住或回轉到同在模式。身體掃描變成我們自我成長與學習的實驗室--學習不被盤據的心思與自我循環所困住，並且漸漸變得跟自己更親密、更自在。...因為身體掃描提供了絕佳場所，來培養全新的，經驗性的知曉方式。(講義 p.12；劉乃誌(譯)，2010)

### (三)愉悅紀錄(表 4-1)強調「我覺察是甚麼，生活就呈現甚麼樣貌

旨在培育欣賞當下生活美好的能力；覺察與感受，「活著真好!與當下因緣情境同在。」在睡覺前回顧今天有何愉悅的經驗，簡單記錄下來，盡可能帶著愉悅入眠。如果想不起來愉悅經驗，僅須練習身體掃描與專注呼吸即可。當練習任何一項與記錄，也要記得讚美自己認真生活與練習。

表 4-1

**愉悅紀錄**

時間	什麼經驗	發生此經驗時，身體、情緒、想法如何？	紀錄時，有何感受想法？

(四) 說明行動模式與同在模式

(五) 自我照顧

其信念為「為何需要自我照顧?因為我們其實很脆弱並容易受傷。」自我照顧的層面包含：生理層面，增加能量的活動，帶來身體健康；心理層面，能在認知與情緒面向，重拾生機與幫助復原的活動；靈性層面，提供目的感、激勵與意義的活動；社會性層面，提供個人與自己，與他人關係中的涉入感，可被看見與被重視感。

**三、第三週「翻轉教學(一)」**

課程安排依序為：(一)向左走，向右走(二)翻轉教學之分組練習引導(三)生活禪。

(一) 向左走，向右走

在於啟發成員對生涯願景的意圖，「我希望過怎樣的人生」「每個時刻都是生命轉折點，我的心，握著生命方向盤，往左往右，都在一瞬間。」嘗試破除成員舊習，引導成員思考，「什麼是我現在想試著改變的習慣？」以及引導思考有意義的人生方向與願景：「我的人生還有多久？如何運用獄中時間與資源，預備未來生涯與職涯？」「我們共有\_月\_週\_天\_小時\_分，一起跨出改變命運第一步？」「短、中程的生活目標是什麼？」。

(二) 翻轉教學之分組練習引導：內容為行禪與身體掃描。

(三) 生活禪「挑水擔柴，莫非妙道。生活即道場，心即道場。」

意旨沒有所謂外在的匆忙，只有內在的匆忙，只要當覺察到內心的匆忙與其後果，這份覺知本身就會有所幫助，使在擾動時刻不會完全失去自己。透過日常生活中重複練習正念，一再地將自己帶回當下正進行的事，與這些事同在，嘗試感受它的樂趣。在課堂中，將引導成員思考現在對你最有意義的生活禪 1-2 項。

(四) 成長從讀書開始，書籍介紹：書籍為精神糧食，擴展視域，成員可分享讀書心得，並投稿至學會的刊文。

(五) 練習與紀錄：希望同學上完課，可以回舍房帶領其他同學做正念練習。

#### 四、第四週「自我關愛之生命光源與翻轉教學(二)」

課程安排依序為：(一) 正念練習之光的祝福與慈心禪 (二) 翻轉教學之專注呼吸練習引導。

##### (一) 自我關愛的正念練習

意涵為「心靈的天空沒有鐵門，學習當自己心靈的假釋官」。

##### 1. 光的祝福

建立在心象力量、大自然能量與天地人連結基礎上。成員可在心情煩躁、混亂、失去信心時進行練習，或嘗試每天練習。除了如實覺察與接納當下自己狀況，與給予身體與呼吸暖身之外，且給予自我祝福；祝福今日、他人與世界；與身旁的人互相給予祝福。

觀想心靈沐浴於自然光中：想像自己躺在天地間，仰對廣闊的天空，吸氣：吸入天空的廣闊感；呼氣：身心向天空微笑。(講義 p.17；一行禪師，2012)

##### 2. 慈心禪

為引導成員訴說祝福語之外，並引導成員思考「我如何幫自己充電？」「我如何做出有意自己生命的抉擇」，以及慈心行動「我如何善待自己與他人」(Williams, 2012)。

願我(你)獲得快樂與快樂的因，願我(你)遠離痛苦與痛苦的因。

慈心祈願語：願我健康平安，願我幸福快樂，願我有智慧，可以面對此時生命的困難，願我的生命，朝向美好的方向發展。

給自己的祈願語：願你健康平安，願你幸福快樂願你有智慧，可以面對此時生命的困難，願你的生命，朝向美好的方向發展。

給你的祈願語：祝福世界 平安和諧（講義 p.17；明就仁波切，2010）

## （二）翻轉教學（二）之分組練習引導「專注呼吸」

邀請成員整理自己的引導語。成員每次帶領 2 分鐘，且可以以三步驟的教學形式作為輔助，較能提升學習成效。

## 五、第五週「正念創業（一）與寫信給家人」

課程安排依序為：（一）撰寫創業企劃書（二）寫信給家人。

### （一）正念創業之撰寫創業企劃書

旨除了增加成員創業策劃經驗「企畫書的目的是為了讓成員對創業能有一個視野，對於大部分的成員是較沒有創業概念的(A4-055)」，也希望重新自我培育，提升自信心。

創業是讓他們重新去發揮自己的身心力量，...創業本身是你要激盪、你要思考，這基本上就是重新去活化他的生命、對自己的期待、期許跟信心（A4-072）

成員可能因侷限在監所裡，而容易遺忘自己所擁有的能力。當創業的主題被重新提及，也是協助成員活化與尋找出路。另一層面為協助成員為接下來的出獄做預備。

我們希望在監所裡面就培育了...先讓他做一個練習...他回到社會的話有太多太多因素了。如果他有這個模擬的練習，最後我們要讓每一組上台發表，這個算是對他們而言是一個成功經驗（A4-047-2）

透過一個模擬的過程，讓他們去判斷你可以怎麼做、會不會有危險，哪些是不好的（A4-048）

不然他們出獄之後很茫然，所以應該是說工作的預備，是讓他們重新激起他社會適應的一個思考...如果他出去之後什麼預備都沒有的話，這些會離的他們很遠，那他怎麼可能不回去呢？（A4-059）

在課程中的一開始，便會啟發成員的思考「你想學什麼？」「你想跟誰一起學？」「如何合作與發展」。當開始撰寫創業企劃書的過程，課程也會提供創業相關資料。

## （二）寫信給家人，寄出家族日邀請函與確定聚會日

辦理正念家族日的目的，是希望當成員出獄後，能有持續性、正向的與人「正念家族與同學的原生家庭」的連結，以利減少再度回監的可能。

...邀請同學的家人進入正念大家庭。...將同學生活中沒有營養、毒素的土地重新創造有機苗土，如此當同學出獄後，便能接觸到較有營養的苗土（A5-003）

我們希望的是他的家人跟我們守護他一起走下去，因為只有這樣他們的機會才會更大。而我們跟他的家人溝通，也比較有可能提升成功的機率，如果他（同學）對我們有一些信心，可是家人不知道，那他家人有跟他有衝突、有挫折的時候，同學是自己要面對的，沒有人去做這個連結的時候，他們也會失去一個意志的支持。...如果他有他的家人支持的話，我相信他的成功率會比沒有的那個人至少高兩倍、三倍（A5-012）

家族日的特色，除了融入正念，也將家人加入團隊形成對成員的支持性關懷團體。

...形成三方面（同學、家人與團隊）橫縱連結（A5-011）。

..家屬可以跟著我們支持他，另外一個家屬本身也需要有人支持...我們希望家屬來跟我們的學會結這個共同體的緣（A6-005）

...我覺得我們採取的態度還是以同學為中心，整個家庭的關懷我們現在是做不到的，我們反而...家人加入我們之後一起關懷他們的孩子。（A5-023）

有別於監所的家庭日之家庭扶持方案、家庭教育，以及懇親日，僅有同學與家人個別會面，並不會有額外的專業團隊介入。

## 六、第六週「正念創業(二)」

課程安排依序為：(一)正念創業之創業企劃書，引導成員學習如何在創業上，預備、發展、評估、困難突破等歷程。(二)盤點生命資源，包含：身體、心理、靈性與人際社會層面之資源。(三)行動計畫，旨在如何持續增長自己的生命資源，從規劃近期行動計畫；在剩餘刑期的時間運用與自我成長之預備態度；出獄後的願景。

## 七、第七週「正念創業(三)」

課程安排依序為：(一)各組成果發表(二)自我激勵練習，基於自我驗證預言理論，一句話重複 100 遍就會變真的，重植正向的信念。邀請成員寫一個能激勵自己的句子，課程裡在小組與團體中練習句子，並且鼓勵每日練習。(三)自我讚美，課程中，會向成員說明自我讚美的意義，並邀請成員想一個句子，做感受分享。

## 八、第八週「戒癮行動力(一)」

課程安排依序為(一)戒癮四步驟(二)優雅喝水(三)正念運動與伸展(四)光的祝福。

(一)戒菸四步驟「有癮無癮，身心悠遊四步驟」：

帶領成員練習呼吸空間(應用版)、和緩呼吸 3 次、覺察身體/情緒/想法與自我疼惜呼吸 3 次，並說明如何撰寫戒菸紀錄(表 4-2)。

(二)優雅喝水

由於每天都要喝多次的水或飲料，可藉此順道自我調節與關愛身心，從散亂的生活碎片中，重整身心靈，回返完整存在。當優雅喝水變成習慣，我們的心也會自然放鬆放慢放下，正念生活自然舒展。優雅喝水的帶領形式為，先感覺手拿著杯子，慢慢喝水，感覺水的味道，並想像水滋潤身心，掃描全身。最後做自我關愛行動。

(三)正念運動與伸展：成員可依自己的方法進行。

(四)光的祝福為成員複誦下述內容

願我(你)健康平安，願我(你)幸福快樂，願我(你)有智慧面對困難，願我(你)的生命朝向美好方向發展。

表 4-2

### 戒菸紀錄

戒菸日期	身體感覺	心情+想法	記錄感言

### 九、第九週「戒癮行動力(二)」

課程安排依序為(一)戒菸四步驟為紀錄與探索(二)家族日邀請函，確定參與者人數。

### 十、第十週「正念練習之艱辛禪與戒癮行動力(三)」

課程安排依序為(一)正念練習(二)戒癮行動力(三)給自己的信。

#### (一)正念練習

#### 3. 正念瑜伽

瑜珈可被視為一種動中禪，與靜坐、身體掃描的練習態度是一樣的，須以敏銳、友善的專注，感受身體每一瞬間所生起的覺受。透過每一個瑜珈動作「探索」自己身體當下的界限，邀請自己以友善、耐心的方式擴展身體界限，專注於所練習的每個身體動作，同時配合呼吸，感受呼吸與身體的律動。藉著把注意力轉向不舒服和不愉快，在它們出現的時候，有意識的以覺察來擁抱它們，這讓我們擴展自己的開放與善意，並減弱逃避不喜歡的经验傾向。

在練習過程中，須留意覺察身體知覺一瞬間一瞬間的變化；身體全觀、舒服與不舒服部位的覺照，對所有感覺開放；自我突破與自我接納之間的平衡自主；覺察何處須用力？何處可放下放鬆？

#### 4. 艱辛禪

意旨即使對環境產生嫌惡反應，仍懷持著開放、慈悲和接納的覺察，彷彿一位母親擁抱著受苦的孩子。可以用於身體痛苦，也可以用於情緒困苦。在練習艱



辛禪的過程中，你會發現一切都在改變，就連在人生最黑暗的時刻，所想像的最糟情境也會改變（Mark Williams, & Penman, 2018；講義 p.24）。

學習與不愉快的感受同在，並非要求我們在面對困難時試圖去追求快樂，那只會讓我們又固著在另一個目標上。就如我們正浸潤在困難的情境裡，即使對它產生嫌惡反應，仍懷持著開放、慈悲和接納的覺察，彷彿一位母親擁抱著受苦的孩子。我們可以用之於身體的痛苦，也可以用諸於情緒上的不舒服。（劉乃誌(譯)，2010；講義 p.24）

## （二）戒癮行動力

邀請成員回顧戒菸的歷程，「我共戒幾支菸？」「我如何作到的？」「戒癮行動力，如同生命行動力」。往後可透過自醫四步，學習當自己的醫生：1. 吸菸的問題與原因 2. 為自己設定目標方向 3. 思考有何種處理方法與制定步驟 4. 詢問現在的自己可以做甚麼。

（三）給自己的信：未來有一天，當你自己很低潮的時候，可以取出這封信閱讀。

（四）練習與紀錄：戒菸紀錄與反思（表 4-3）

表 4-3

### 戒菸記錄與反思

戒菸時	身體感覺	心情+想法	記錄感言

## 十一、 第十一週「拒毒藝術與正念人際關係」

課程課程安排依序為（一）拒毒藝術（二）正念人際關係。

### （一）拒毒藝術

引導成員思考我曾戒除的成癮行為，帶給我甚麼影響（表 4-4）；辨識高危險情境與因應方法（表 4-5），並透過團體的腦力激盪，討論如何處理內在對癮的渴望。

表 4-4

### 我曾戒除的成癮行為，帶給我甚麼影響

	戒癮前	戒癮後	我贏得甚麼
身體健康			
情緒感受			
人際關係			
親人朋友			
自我效能			
自我成長			

表 4-5

#### 辨識高危險情境與因應方法

因素	高危險情境	拒毒信心(0-100%)	面對渴望之因應方法	求助對象
場所				
人際關係				
情緒				

#### (二) 挑戰時刻的呼吸空間：

課程會邀請成員嘗試挑戰時時刻刻皆可運用三步驟呼吸空間之正念練習，第一步驟先覺察情境/情緒/想法/行為，第二步驟回到呼吸，暫停手邊的事物與頭腦的清醒，第三步驟明智的回應情境，從中學習做自己生命的主人。

#### (三) 對毒品 Say No 演練：攻防練習，包含對自己與對他人。

#### (四) 正念人際關係

學習良好的人際溝通，舉凡：積極傾聽；同理心，如何簡述語意與情緒反映；了解何謂有效溝通，選擇如何表達情緒與想法、監看自我對話、傾聽並肯定他人。在面對人際間的衝突時，可學習如何用心聆聽、有建設性溝通、嘗試尋找預防衝突的共識點，以及為對方保留面子。當在練習過程中，遇到困難時，也可以透過困難人際關係紀錄（表 4-6）進行反思、記錄下來，並思考自己的人際關係課題可能是什麼。嘗試透過正念練習中的慈心禪，將祝福傳送給自己、對方、這段關

係、整個場域或其他面向者。在行動中，可善用「合氣道溝通」(雷叔雲(譯)，2012)，與之合作，嘗試為對方設身處地，理解其不安；同意，找尋雙方可互相同意與合作之處；引導，將互動導向正向方向；解決，非真正的解決問題，而是基於兩人開始有連結，雙方同意往一個折衷方案前行。

表 4-6

#### 困難人際關係紀錄

困難情況與問題	相關者可能想法感受?	經驗過程，您有何感受想法?	尚無解之處?	可能改善的途徑?

(五) 如何發展正向人際資源：包含在親人、朋友、監獄內、監獄外人際資源、社會、社福單位、更保單位等。

(六) 團隊與同學在獄中書信之連絡。

#### 十二、第十二週「正念新旅程-星空與大地之間」

課程安排依序為回顧前瞻與結業儀式，讓成員分享畢業感言。

#### 肆、第八期初階班課綱內容

探究第八期初階班課綱內容依據「2018(春)初階8期監獄正念療法團體輔導12週講義」、A師訪談內容與B師訪談內容進行彙整。由於有些課程內容與進階班課程內容如同，因此不多加贅述。

##### 一、第一週「正念相逢」

學習正念的目標，不是要達到甚麼奇特的境地，而是在當下所在之處，完整真實的活著。課程安排依序為(一)問卷前測(二)正念相逢(三)正念練習之專注呼吸，在帶領練習前，會先說明何謂正念、正念的八個態度與學習正念的三個動力。(四)跟身體 say Hello(五)練習紀錄的意義。

##### 二、第二週「修復大腦之改變人生」

心若改變，態度就會改變。態度改變，習慣就會改變。(聖雄甘地)課程目標在於重新啟動認知跟動機。

啟動認知跟動機，修復大腦改變人生。這個是就是說他們需要從認知上去認識自己受損的這部分，然後再啟動他的動機，就是改變人生的動機，不只是學習正念而是改變人生的動機...。(A2-初-048)

課程安排依序為(一)改變毒涯人生，「透過演講，了解練習的重要性。(B2-002)」(二)練習與紀錄重要性(三)自我照顧信念(四)專注呼吸。

### 三、 第三週「活在當下」

課程安排依序為(一)呼吸空間(二)動態身體掃描(三)愉悅紀錄(四)生活禪。

#### (一) 呼吸空間

先說明何謂行動模式與同在模式，在帶領三分鐘呼吸空間。A師將MBCT之三分鐘呼吸空間，改名為三步驟呼吸空間，且在帶領過程中，有些細節仍須留意：

步驟一：覺察三者身體、情緒、想法，如同身心掃描；步驟二：聚焦呼吸；步驟三：將聚焦的呼吸覺察，將覺知擴展至全身，將心拉回到當下，回到感覺跟心是整體的狀態。(A4-005)

覺察完身體之後再帶情緒、想法這兩者，在帶的時候、講的時候最好留一點點時間，真的讓大家去感覺一下...情緒...想法，...你自己也先去感覺下你自己現在有什麼樣的情緒，接著感覺一下現在有什麼樣的念頭...，所以中間需要空點時間。回到呼吸的時候，因為前面有教到專住呼吸，回到呼吸的時候就直接安住在呼吸就好。...然後第三個部分的話，大多數人的第三個部分都不大會帶，因為不知道是什麼要集中在哪裡。其實是把你的覺知、把你的注意力，從呼吸擴展到全身，而不是把呼吸擴展到全身...。(A4-005)

#### (二) 動態身體掃描：

若課堂還有時間，也可以做臉部按摩、與艱辛部位對話與身體感恩的延伸練習。

#### (三) 愉悅紀錄

課程目的在於透過團體成員間彼此的分享，互相傾聽，建立關係。另一方面也藉此去表達自己的想法，甚至訴說個人生命經驗。

...小組可以進入比較深刻...講的不一定是愉悅經驗沒關係啊...因為愉悅經驗他會講出很多生命故事（A4-020）

在團體裏面的關係跟建立是我們的很重要的考量，他經驗的分享，也必須以這個去做考量，他不一定在那個時候要講什麼愉悅經驗，因為我們聆聽的話很重要重要的是去聽他講生命的故事...，他心裡面可能完全與我們進入不一樣的狀況，他說出來的東西就有它的價值，那如果他離題其實也沒有什麼關係，因為他最想說的東西，就是他在這裏的一個空間。（A4-024）

如果你要讓他去發現現在生活的這部分，需要有一點點時間去引導，回去要看看現在有什麼美好的經驗嗎？...因為他在現實裡，沒有這個意識，他的現實的意識，「我現在的生活就是很痛苦」（A4-031）

#### （四）生活禪

#### 四、 第四週「生涯新定向」

千里之行，始於足下。每天一小步，走出一條路，創造幸福人生不是夢。課程安排依序為（一）向左走，向右走（二）行禪（三）優雅喝水。

A 師基於卡巴金的態度與一行禪師的帶領方式帶領行禪。此外，行禪的專注方式又分為焦點式、空間式、特定感官知覺式與欣賞式。

行禪的時候，你並非要走到哪裡去...困難的是，你能否完全與這一步，這一個出入息同在？...如果你錯失了這裡，大概也會與那裡失之交臂。（講義 p.14；雷叔雲（譯），2008）

你可以用令自己安住於當下的方式，邁開步伐接觸大地，這樣你將到達此時此地。你完全不需要做任何努力，你的腳充滿覺知地接觸大地，而你則堅定的到達此時此地。剎那間，你是解脫的...從一切計畫，憂愁與期待中釋放。

你完全的存在，完全的活著，你正在接觸大地。（講義 p.14；一行禪師，2008）

#### （三）優雅喝水

## 五、 第五週「連結生命資源之五指感恩」

生命非憑空而生，從生到死，我們都會與許多生命交織相互依存；經歷許多人的照顧愛護；可能也經歷許多人與事的挑戰，才有機會成為今天的自己。五指感恩練習，旨在回顧生命歷程自己最感謝的五個人、事或經驗，與此時此刻最感恩的人事物，以及欲道歉、和解、修復與放下的關係。透過此歷程，體驗生命的連結與豐盛。

帶領五指感恩步驟為，（一）請以舒適姿勢坐著，輕閉雙眼，回到身體，回到呼吸，自然放鬆呼吸一會兒。（二）回顧生命歷程中，當你想到感謝的人與事，有哪些人、哪些經驗浮上來心中？（三）如果有許多人或經驗浮上心中，感覺一下，此時最想寫的是誰？是哪些經驗？（四）如果有想寫的感覺了，就請睜開眼睛，將你想寫的五個人或經驗，寫在紙上。請在紙上畫上你的手的形狀，然後在每個手指頭上寫一個你感謝的人或事。（五）請與你小組的夥伴一起分享你感恩的人事或經驗。（講義 p.16）

## 六、 第六週「自我關愛之生命光源」

課程安排依序為（一）光的祝福（二）成長從讀書開始。

## 七、 第七週「路是人走出來的」

課程安排依序為（一）成功典範 DVD（二）翻轉教學之學習引導練習（三）正念家族。

### （一）成功典範 DVD

課程旨在分享少數三成更生人，是如何從毒癮戒治成功，如：劉祐誠「新竹大哥蛋捲」、蔡師伯菓子工坊，慈濟反毒志工、陳興餘、廖國泰等人。

### （二）翻轉教學之學習引導練習

### （三）正念家族

介紹正念家族、正念關懷協會與正念友善企業，假若成員願意積極重建人生，出獄後不吸毒/不販毒/不做犯罪行為者，皆可加入家族。

## 八、 第八週「故事、願景與行動」

課程安排依序為（一）盤點生命資源（二）行動計畫（三）生命故事，重新書寫（二）翻轉教學之學習引導練習。

生命故事，重新書寫旨在同學可以選擇是否整理自己的生命經驗，不只對自己很有意義，未來也可以與親友分享，豐富人生經驗。培育寫作能力，也能發展新生活願景。另有自由書寫之主題清單，亦可讓成員自由投稿：

1. 我的生命故事：我的家庭、我的童年、少年、青年、中壯年、曾經做過的工作、現在的狀況。
2. 重要人際關係：我的家人、撫養我的人、婚姻、伴侶、恩人、貴人、朋友、我愛的人、愛我的人、傷害我的人、我傷害的人...。
3. 監獄生活情況：今天的生活，最辛苦、最快樂的生活經驗。人際關係、工作、休閒活動，曾上的課程，這些課程對自己的影響。
4. 我的能力與資源：自己的強項、長處、健康、學經歷、職業能力、人際關係支持力、宗教、信仰、未來可能的工作範圍。
5. 對過去人生的探索：正向經驗、吸毒戒毒販毒、入獄出獄、工作、心境。
6. 對未來生命願景：如果人生可以重來，出獄後願景，心中期待的生活藍圖，就學、就業、家庭、人際、生涯規劃、生活意義、興趣。
7. 對未來擔心的部份：工作能力和機會、經濟來源、人際社會、吸毒、販毒、自己的弱點等。
8. 我在正念課程的學習經驗：正念課程的學習體驗、感受與收穫。
9. 其他主題與內容：自由書寫、今天最想寫的主題、時事評論等均可。

#### **九、 第九週「自我疼惜呼吸」**

課程安排依序為（一）自我疼惜呼吸，包含慈心禪與艱辛禪的練習，學習與自己建立親密關係（二）正念瑜伽（三）自醫四步（四）給自己的信。

#### **十、 第十週「自我激勵與互相激勵」**

課程旨在發揮個人潛能，提升自我價值感、自信心；擁有較切實際的自我期望與合理的自我評估；多用積極的自我對話。課程安排依序為(一)自我激勵(二)正念重生家族邀請函。

#### 十一、 第十一週「回顧前瞻」

課程安排依序為(一)問卷後測(二)焦點訪談。

#### 十二、 第十二週「正念新旅程」

真正的探險旅程，不在於發現新風景，而在於開啟有能力觀看的新眼光！(普魯斯特) 星空與大地之間，我們已結善緣，心中喚醒的力量，時時仰望北極星，覺醒活在當下，記得：我是自己的主人。課程安排依序為(一)回顧影片(二)結業儀式。

#### 伍、 正念種子教師團隊

「團隊如同精神的家，成為一種真的有家庭氛圍的感覺。...我覺得對他們(監所同學)而言，就好像是一個精神家人。那到底有什麼樣的作用，我覺得這本來不是任何東西可以定義，這種東西是在他們心裡，在我們心裡。(A11-085)」

##### 一、 團隊發展歷程

團隊一開始為 A 師邀請研究生一同進入監獄服務「...因為研究生有技能的歷練...。(A11-075)」然而，對研究生參與監獄的研究耗費時間與精力，中間面臨人力短缺的困境。A 師邀請先前曾參與正念培訓的 B 師與 G 師加入，並開始建立見習生體制後，團隊在招募志工人力才趨近穩定。

那時候剛好我們在那個在那次論壇，講了之後，你們就有意願，你知道嗎，那前幾天他們(研究生)跑掉之後，我就想下學期我怎麼辦，我還教得下去嗎？就突然想到你們(B 師與 G 師)，我就想說那我就來試試看，原來沒有《見習生辦法》，我就馬上生出來。(A1-077)

基於在監所擔任志工服務本身，需要持續參與兩年、不配給與未有任何培訓證書，對於未來正念種子教師的招募，仍會是一大挑戰。

##### 二、 正念種子教師培訓



## （一）志工組訓

A 師於 2018 年辦理第一次心苗志工隊暨監獄團輔見習生志願服務專業訓練。目的希望「讓大家了解監獄，我們在那邊做什麼，監獄是什麼樣子，受刑人是什麼樣子。...因為你沒有這個觀念你進去你也不知道要怎麼接觸...很基礎，還談不上什麼正念。（A0-1-26）」在專業訓練中，會向志工說明參加課程的基本條件、對監獄受刑人價值觀釐清、基本的正念練習、新舊志工交流、倫理準則與邀請更生人分享參與課程的歷程。

在監獄就是一個陌生的地方，甚至比月亮還陌生比美國還陌生，然後印像很多大多都是錯亂的...大家對監獄的印像都是從電影看來的，因為我們一般不會有機會接觸嗎，然後又有一個禁忌，就是只要是監獄出來不要跟我有關係，是心裡邊恐懼的禁忌...。（A0-1-23）

## （二）正念種子教師培訓

1. 第一學期：見習生於第一學期第一階段須配合團體課程內容，觀察同學的反應與老師的上課形式，與協助關懷成員個別狀況。於每週團體結束後，討論成員上課歷程、個人心得分享與撰寫團體督導與個人紀錄表（如附錄三），「透過寫紀錄，促進見習生對課程、老師風格帶領的理解與課程體驗（A0-1-12）」。第二階段培育見習生如何進入小組，學習如何與成員建立信任關係，進入成員的生命世界。

他們的生命世界跟我們的很不同，在互動的過程，我們才能真的感受他、了解他，知道他的家境，知道他經歷的一些事情。然後也是因為我們有跟他們談到自己的一些狀況，他們才會，喔！你是接納我的（A0-1-13-1）

團督回來的時候，大家要做一個反思，這樣你才會有一個整體的觀察，而不是就是說只有我跟這群人。你聽聽大家的，也是一個共同學習，所以這個是團督很重要的一個作用，聽每一個人對應的方式都很不同，那也是透過這個過程來學習（A0-1-13-2）

2. 第二學期：從見習生晉升為實習生階段。實習生除了仍持續學習見習生培訓的內容之外，也開始嘗試「帶領成員正念引導，...比如說呼吸空間、優雅喝水、行禪等。(A0-1-14)」
3. 第三學期：持續進行第一學期與第二學期的培訓內容，並「增加帶領正念練習的機會。(A0-1-15)」
4. 第四學期：進入教學服務階段，嘗試帶領整體課程(A0-1-16)與學習如何團隊合作。

學習跟團隊合作，就是跟這一個見習生的團隊合作。因為我們要相互支援，所以我們要相互聆聽。因為我們自己就是培養土，如果我們這個群體的人彼此沒有連結、彼此沒有支持、彼此沒有一個好的氛圍的話，我們不可能帶給成員。(A0-1-17)

B師在參與完正念種子教師的培訓後，對兩年培訓的想法：

培訓過程絕非一兩年能完成。因為他本身就是在一個很大的架構下，去鍛鍊、去觀察，他是在裡面互撞，然後他最後會找到一個自己圓滿的自己，然後才能夠重新去出發。...兩年半算是一個起步。(B11-25)

## 第二節 正念種子教師團隊實際帶領情形

### 壹、監所環境帶領課程現況

在監所帶領團體課程，容易遇到許多非預期的變動，影響課程的進程。

#### 一、與監所人員合作

##### (一) 角色分配

「監所的角度是以個別管理的形式了解同學們的情形。(A4-觀 4-002)」像是心理師與社工，主要皆針對具危機狀況的成員予以介入或「個別心理諮商，進行戒癮 12 步驟(科-017)」。對於一般的同學關懷，因為監所人手不足，而有所限制。

社工的介入都是處裡最緊急的問題...心理師們也有，但是他們都是在做心裡工作，他們沒有辦法花費什麼心力介入受刑人家庭關懷。(A5-013)

...社工介入的情況下，大概都是比較極端的同學，比如說病危，那誰要連回去...人力根本不足阿...所以為什麼監所會大量運用外來的資源，那是因為內部完全沒有任何人手...。(A5-014)

## (二) 監所人員調動高

由於監所人員流動性高，若是與課程長期合作的教化科，進行人力調動，團隊需要再花時間與監方重新磨合。「至少 1 年內知道我們不會有什麼變化 (A1-034)」

因為監所他的工作人員本身是很流動的，他們不能夠在那個地方待太久，所以我那時候經常跟科長叫他不要走，那不是隨便講的。因為他們可能兩三年隨便就要調動一次，因為你新的人來你又要重新接，那個是很不容易的。(A1-031)

## 二、不定時的課程時間異動

### (一) 晚開封

進階班第一堂課程開始前幾天，A 師被告知當天會晚開封，從原定兩小時課程變為一個小時，至第二堂課程才確定往後進階班每堂課程僅有一小時。然而有時開封時間不固定，易影響課程安排進行。

(第二堂)...我們以為他們是 10 點才會來，所以我們進去之後才知道今天沒有晚開封。...所以我們要進入的時候，他們(成員)已經在了。(A2-002)

然而團隊仍須學習應變，調整教學態度，妥善運用時間。

在監獄的教學，我們要變得能夠可以掌握當下，就是說你排的這一些不一定要全部教完，可是你每次都要加入進去，那本來就會教不完。(A2-009)

A 師將課程前一小時的時間「...當作是對團隊的默契的培養，還有就是工作分配。...因為見習生對彼此還很多人都還是第一次來...。(A1-003)」，並將教室先佈置好、安頓好團隊的氛圍與教學精簡化。若要有後續的補課，會有所困難。

那天的課就這樣沒了啊你要去找課來補，...我課這麼緊我要去找一天來補課不容易，可是我們從以前到現在已經這樣一直面對過來了，星期四的課有時候我會變成星期二的。（A1-038）

初階班課程則不影響。

## （二）晚間禁語

「新的典獄長上任。（A1-018）」，晚上七點之後實施禁語。A 師打算安排時間與典獄長會面，說明課程意義，以利課程的進行。

這一年也許我們有機會找那個典獄長，讓我們這個工作可以在外圍的框架是不會有太大的變動，或者是被阻擾。（A1-035）

## 貳、正念教師帶領要領

身為課程發展者的 A 師，與帶領正念團體已經有數年的經驗，如何帶領一個團體，已經是習以為常與直覺式在帶領團體。相對的，B 師雖然也有幾年學習正念的經驗，卻是第一次正式帶領一個完整性的正念團體。如何成為一名專業的正念教師是一門很深的學問，透過 B 師在帶領初階班的課程中的督導，同時，研究者訪問 A 師的歷程裡，歸納出監獄團體正念教師的帶領要領。

### 一、教學態度

在帶領監所正念課程的過程中，須具有彈性來面對無法預測的可能性，有創造力的調整課程。整個培訓歷程，「並不是技訓培訓，而是態度（A12-032）」。

...老師必須具備充分的創造力與彈性，因為你幾乎沒辦法預測這一次會怎麼樣。（A1-029）

我們需要有很大的彈性，開放接納現場的狀況，監所的任何狀況，還有就是在面對接納的時候你要很有創造力，你的創造力可能就是你應變的方法。（A1-040）

課堂結束後，能自我反思，並有意願的去改善課程內容。

我們一定有一些自己會覺得不滿的，甚至會覺得「哀呀糟糕」我是不是犯了一個錯誤，然後有一個部分會覺得，我覺得很不錯...就是說其實 我應該是要在哪裡反思而不是在哪裡反芻，有這樣的一個意識。(A2-初-054)

此外，教學者除了要持續學習正念外，對自己與他人慈悲，並接納與理解不同成長背景的每位成員，學習接納監所的突發性變化，情緒不隨之起舞。

如果這個團體是一個 8 週的一個團體，我們每一次就可以做一點調整，那這個就是作為一個正念教師...，也具備一個改善的這樣的一個意願。然後就是說在這個帶領的過程裡，就會這個也是一個正念練習，對自己的一個慈悲，還有在過程裡面發展的一個信心。(A2-初-055)

我們在一般的課程我們也是這樣子，你必須接受每一個人他在不同的背景下會有不同的理解，...他的理解就是他生命裡面此時此刻能夠理解的方式，那我們必須先學著接受他的方式。當然如果他的理解是真的比較大錯誤的話，那我們就需要說一下...。(A2-020)

你沒時間生氣，你今天生氣幾小時就過去了，...晚開封的時候...他可能就少了半小時，...你就只能接納現在只有半小時、一小時...。(A1-041)

成為有共鳴的老師，比起成為一位完美的老師更為重要。

...也許...我們沒有辦法成為一個完美的教師，能夠成為一個共鳴的教師就不錯了，我們也是在學習成為一個 good enough 的教師。(A2-初-056)

## 二、 如何安排課程

面對繁雜的課程綱要，目標不是在帶領完所有的課程內容。而是學習如何在團體動力與課程項目間達到一個平衡，以及貼近被帶領的人。

不是以你上完這些，每一個項目都上完...而是，我們這些東西可以多排一點，那但是選不選用，這個是 Leader 在現場，可以大致決定的。(A11-029)

...課程內容，本來就是可以有彈性調整的...，這個彈性調整的空間必須要 leader 自己依據情況判斷...。你會變成顧了課程，顧不了了團體，那團體是很重要的，這兩者是需要平衡的。(A4-041)

一次一定教完，那是不會有效果，因為我沒有看見團體，我沒有看見你的人。...我們是人在帶人，我們是助人者，...也要順著這個人去丟我要哪裡拉長，哪裡拉短（A11-032）

在每次團體開始前，依據現有的時間，構思一個今日帶領的課程主題，與次要教學項目。實際課程編排如同彈簧般有所彈性，時間分配上可長可短外，另外可依據當日課程的需求，將前幾堂的練習項目，帶至當日課程做教學。

你不見得要每一項都要切成三分之一去教完，在這個幾個項目裡面你要選一個當主題，這個主題就是今天的主菜...其他的就是小菜（A4-015）

縱使一個單元有三個項目，...你不一定每一個都要啊，你上進去一個，如果覺得很不錯，...他還是會有再回來教的地方。（A11-030）

...課程設計的概念，就好像是彈簧一樣，彈簧你是可深可縮的，一個單元你可以再拉長，如果你需要的時候，那也可以縮短...（A11-031）

當有兩個課程主題，必要時也會需要做取捨，或妥善分配時間。

...我們需要一個團體的架構，一個團體的時間分配，一次基本上是一個主題。如果有兩個主題這個主題有過度也是需要能夠照顧到的，那因為你很想把他都帶完，時間比較被壓縮...。（A4-016）

### 三、 團體互動形式

帶領者在與團體互動過程中，須覺察六個面向，包含：「整體團體、每一個別組別、個別成員狀況、課程流程、帶領者本身與見習生團隊的情形。（B6-013）」

#### （一）課程內容與團體動力間的平衡

帶領者需學習如何在課程內容與團體動力學會達到一個平衡，當太過著重課程講授時，團體容易被忽略。

作為一個 leader 有時候會很困難，第一個就是說你要教多少，另外一個是進入團體，一個是課程內容一個是團體的動力，我們要在這兩者之間平衡...，很趕的時候，團體進入的東西就會被忽略。（A4-014）

#### （二）從團體進入個別小組

以長期協助同學社會賦歸的角度，團隊會希望能與同學建立深入的人際連結。因此在團體的分組意涵裡，除了營造成員在參與團體過程中的安全感之外，也提升同學願意繼續參與協會的活動。

他如果一直固定在一個人身上，他沒有一個意識是我要跟這整個團體建立關係，他可能什麼時候就會覺得我不想要來了。（A1-072）

小組是大家在這個團體建立關係很重要的一個時間，因為他們在大團體裡，只有幾個人會說話，大多數的人在大團體是不會說話。所以他在小組裡面，如果可以一次給他多一點時間...深入，彼此比較能夠連結。...團體裡面比較有安全感的時候，信任感跟團體的動力就會比較深一點。...回來大團體...就是大家又聚了一下。（A4-028）

在分組討論過程中，帶領者欲掌握成員互動情形，帶領者「可以選擇其中一個小組聆聽，但是需要控制時間（A4-017）」，當進入「小組聆聽分享時，也會相對深刻許多（A4-019）」。

我自己一直在拿捏，到底是不是要遊走。A 師一直跟我講說定在一個小組比較能感受動力...。如果我一直到處走的話。我有問 A 師怎麼樣才能去感受同學的動力跟團體的動力。（B6-005）

另一個部分，帶領者也會促進「成員與不同的見習生接觸（A6-033）」，成員是與團隊「家族連結，而非單一個體（A1-074）」「能多與幾位見習生建立信任感（A1-066）」。日後，當團隊需要與同學保持聯繫時，也會從「幾位見習生當中，成為他們未來的通訊志工（A1-067）」。

#### 四、 帶領風格

雖然 MBSR 與 MBCT 的課綱是相當固定與標準化的，然而在培訓正念教師時，並沒有一個特定的帶領方式。

MBSR、MBCT 好像課綱都很固定，其實每一個人怎麼教是差異性超大，他根本沒有辦法用一個實質的方式取代。我們培訓的時候，當然你要帶標準版，到

應用的時候，你沒有一定要怎麼帶，人不同、結構不同，自己的心境、能量狀況也不同，所以他本來就是一個有機的帶領過程。（A2-初-053）

在指導語範本的部分，一般而言，會參考自己老師錄製的內容或參考書。當自己開始在帶領時，也可以嘗試以自己的語言，編制指導語。

剛開始在帶的時候你的範本就是聽你的老師，像我以前在帶的時候就是 Mark Williams、烏麗與卡巴金三位老師...，聽了把它寫出來之後，我用我自己的方式在講。...第二個就是參考書...。（A4-006）

### **參、第一期進階班團體帶領與成員參與情形**

由於課程時間縮減，A 師重新評估與安排課程主題比重，以正念練習為基礎，才帶領創業與戒癮主題。

第一個他會面對創業的問題，這個比他所有的其他的主題都還重要，尤其對於那些即將出獄的...對於戒癮的部分監獄的部分也是很重。所以這些主題就是我們的基本功。所以正念先作為基本功，然後做創業跟戒癮的部分。（A2-047）

團體帶領情形依據研究者觀察與參與，以及訪談 A 師、B 師、課後討論內容、團隊課堂紀錄進行彙整。

#### **一、第一堂「正念重逢」**

原訂 9:00 開始的課程，因為監所晚開封，至 10:06 開始上課。由於課程只剩原定的一小時，A 師將課程著重在完成課程問卷與讓成員認識「進階班」。

...本來想說一個小時能夠做得很有限，而且我們還要完成那個問卷，還要把講義發給大家，還有要讓大家認識一下第一屆，就是初階跟進階有什麼不同。...專注呼吸、呼吸空間是一定要練...讓團體成員跟我們的志工開始有一個初步的接觸（A1-008）

##### **（一）專注呼吸、說明正念關懷四階段**

A 師帶領成員專注呼吸練習，分發「2018（春）進階 1 期監獄正念療法團體輔導 12 週」講義，並介紹見習生團隊與正念關懷四階段發展。向同學說明團體



課程知後同意內容與研究計畫後，研究者也開始以錄影的形式、觀察者筆記紀錄整體團體情形。

今天晚開封，進入時在門口遇上警衛交接耽擱了一些時間，10 點 05 分才進到教室，同學已圍坐成一圈，老師請同學調整了課桌椅，多加了 14 張椅子讓教學助理融入大團體，整個教室坐得滿滿的。（見 1-進-001）

老師報告了監獄正念關懷從一開始至今短短幾年的四階段發展，讓同學知道協會對同學的關心不只是在監獄內，也關心、支持出獄後的同學的發展，第四階段創業的引導，協助教導如何行銷及企業經營的方法，並與家屬做連結，期待同學出獄後能有協會志工以及家人的支持，有穩定的工作，身、心得以安住，不再走回頭路。...（見 1-進-006）

#### （二）相見歡、問卷前測與知後同意書、說明課程架構

在相見歡的課程主題時，A 師將同學分成 7 組，平均 1 位老師與 2 位成員分組討論：（一）為什麼要來上進階班？（二）對課程有什麼期待？接著，在填寫完前測問卷（如附錄六）與知後同意書（如附錄一）後，A 師於剩餘十分鐘說明進階班課程架構內容，說明家庭日、翻轉教學、創業與戒菸四項主題意涵與課程形式。

#### （三）課後討論

當進階班與初階班課程結束後，正念種子教師團隊會針對當日課程進行碰到的問題、同學參與情形，以及同學分享、分組討論的內容進行課後討論。其中，在今次的課程分組討論內容中，成員欲參與進階班課程的動機，大部分因為參與初階班的經驗，而願意繼續參與，少部分則與個人因素有關，如生活的苦悶或對出獄後的焦慮。

覺得上課對自己很有幫助。（GD1-進 3 學-008）

認為來上課有學到東西，會希望再來。（GD1-進 19 學-010）

覺得上課很溫馨。（GD1-進 11 學-007）

想避開在工廠工作的苦悶...（GD1-進 18 學-003）

擔心出獄後工作。(GD1-進 17 學-004)

當討論至對課程有什麼期待的問題時，少部分成員希望自己能有所改變，如戒菸，部分成員已經將話題帶往日常生活的分享，如「...近期身體不適...(GD1-進-002)」、失眠等，或過去的生命經驗、目前家中兒女的情形與家人相處的情況等。

開始主動戒菸(GD1-進 16 學-001)

...對談感受出他對生活有想法及想改變。(GD1-進 18 學-003)

C 師與進 17 學討論本學期的功課，為每日練習專注呼吸與每日少抽兩根菸(GD1-進-004)

...內容提到過去往事所處環境、身分、生活。(GD1-進-012)

少部分成員參與初階班課程後，對於進階班課程規劃提出課程建議。

...課程規劃針對長刑期、年紀大的加強身體及關心。(GD1-進-009)

希望課程不要太趕，易使學員有壓力，跟不上的感覺，已有同學表示因此不敢繼續報名班程。(GD1-進-017)

## 二、第二堂「翻轉教學(一)」

第二堂課程原以為監所晚開封，至 9:55 才開始上課，然而成員已經在教室等候。在開始上課前，教誨師與 A 師討論課程時間安排更動，未來開封時間皆可能在 10:00，然而因為團隊時間難以配合，仍持續同一時間開課。另外亦向教誨師說明家庭日的流程安排，與監方討論可協助配合的部分。

考量團隊成員有些是來自外縣市以及工作請假的問題，課程時間維持不變。

(見 2-進-001)

聚會流程會早上會請家屬先到協會觀賞同學學習正念課程的影片，讓其看見及了解同學學習歷程...。(見 2-進-002)

在被告知往後課程只剩一小時後，A 師在評估成員狀態後，調整課綱內容，將第三週翻轉教學換到第二週帶領。

應該是說我這個禮拜本來想先帶讓他熟悉，然後就是說翻轉教學是比較放在下個禮拜。(A2-001)

...我覺得他們很成熟，所以我就覺得乾脆就把翻轉教學帶到前面來...我的感覺就是說，因為他們已經預備好了，你要給他們一點新的任務，他比較有新鮮感，然後也比較為提升他們的那個學習意願...。(A2-006)

#### (一) 三分鐘呼吸空間、說明家庭日

課程一開始，A 師邀請已經參與四個學期的 G 師帶領三分鐘呼吸空間，以及說明接下來課堂學期結束後的家庭日，成員與家屬會面的活動，並讓成員有機會提問。

...因為家族日的部分現在在我們這個歷程裡面是很重要，所以這個交代是一定要...。(A2-003)

#### (二) 分組練習引導之專注呼吸

在翻轉教學主題中，原本 A 師期待成員在上完課後，可以回舍房練習互相帶領正念練習，然而，因為監所禁默的政策，A 師在課堂中與成員們討論對靜默與翻轉教學回舍練習的想法，成員們討論熱烈，為了不要讓討論失焦，A 師先中斷討論，進入課程教學。A 師說明專注呼吸帶領意圖：學習專注與定力；提升對心的覺察與洞察力；情緒管理能力。帶領形式分為兩個階段，第一個階段，專注呼吸共有三個帶領要領，分別為直接呼吸、手腹法與數息法，帶領者可依據被帶領者熟悉自己的呼吸程度，選擇感受呼吸的方式。第二階段，在帶領完之後，被帶領者自我評量 1-4 分專注度。

數息法有些書會提到，但是沒有老師像我這樣三個步驟教，那是我覺得我經過很久之後我覺得這樣子教會比較容易，比較清楚，而且你不能一下子太長，你要 2 分鐘每個人都很容易做到，所以教學方法是我帶的。呼吸是一樣的，但是教學是不一樣的，如果他學會呼吸他就不需要這個輔助，可是大多數他們不大會專注呼吸，那這個輔助就會很不一樣...。(A2-044)

接著，讓成員在各自組別中，互相帶領後，A 師觀察成員練習的情況，在團體中給予回饋，「不用刻意放空；專注的意義在於與心結盟，呼吸是沒有內容的，不回到過去與未來。（觀 2-002）」、「不用刻意引導「呼吸」，每個人呼吸頻率皆不同，自然呼吸，不用刻意。數息法與手腹法是可以結合的。（觀 2-003）」。成員們亦提出練習中的疑問或困難，如：「一定要閉眼嗎？」「呼吸要用什麼部位較適當？」等。

### （三）課後討論

成員在練習專注呼吸時，各自獨有理解方式。

...他很認真帶，步驟順序都很流暢正確。練習分享時，表達有聽到鳥鳴，身體放鬆。是手腹呼吸及數息一起練習。給自己 2 分。對自己還算滿意...。（GD2-進 19 學-002）

一般呼吸：心很亂，沒辦法順暢呼吸；腹式：手放在腹部會很有壓力，難以呼吸；數息法：覺得數息法很像在練肺活量，呼吸可以很長。此外還提到以前很常練游泳，可以憋氣很常，甚至可以在水裡行走都沒問題。（GD2-進 5 學-005）

平常都是以唸佛號來練習專注，強調學習正念後有體會到呼吸的快樂。（GD2-進 14 學-007）

自述長期以來都有在唸佛與專注呼吸練習，一向都是采直接呼吸法，眼睛下垂微開，效果很好！（GD2-進 2 學-009）

專注呼吸喜歡用數息法，感覺手腹法反而有一個負擔的壓力在！期待以後能練到跟尚祈一樣直接呼吸，不假它法！（GD2-進 10 學-010）

### 三、第三堂「翻轉教學（二）」

第三堂課程步調緊湊，9：50 開封，10：45 提前收封。

今天有好書分享，事先到教化科蓋章，9:50 進教室，先整理環境調整好心境，迎接同學的到來。學員慢幾分鐘進教室，主管強調 10:45 需結速課程。不到 1 個小時，時間真緊迫。（見 3-進-001）

#### （一）專注呼吸、分組練習引導之專注呼吸

本堂帶領者 A 師請假，由 B 師代課，A 師已經於課前與 B 師討論第三堂課程重點以「複習帶領練習」與「成長從讀書開始」。一開始專注呼吸邀請實習生 E 師帶領，而 B 師說明自我覺察與專注呼吸為正念基本功，與連結第二堂成員在帶領專注呼吸練習時，是否遇到困難，並邀請上一堂課未帶領引導練習的成員進行帶領。

## (二) 動態身體掃描

動態身體掃描練習之專注力互動遊戲著重「動則觀身體，靜則觀呼吸」之觀念，第一式為拍手二式，分為初階版與進階版；第二式為轉跨式。然而因課程步調緊湊，成員較難深入體驗學習。

這一次的專注力互動遊戲特別加入覺察，可惜時間不夠，沒讓學員討論各自的體會，有些可惜。(見 3-進-005)

動態的身體覺察無法作最後的覺察，有點可惜。(GD3-006)

## (三) 成長從讀書開始之借書

A 師因為考量晚上的靜默政策，成員在舍房無法練習互相帶領，希望透過贈與《正念》一書，讓成員在靜默時間能持續學習。

...那本《正念》...送給他們之後其他他們寫上自己的名字，...變成他們的，...譬如說讓他們一個禮拜讀兩章，然後閱讀的話就做一點摘要，在你的筆記上面，那我們作業上面就可以用筆記。然後《正念》那本書之外其他他願意，他也可以做筆記，就是寫那個摘要，因為寫摘要就很像是你靜心，他閱讀的時候做一點摘要對他也是有幫助的。(A2-017)

在成長從讀書開始的單元中，A 師與 B 師已經提前於第一堂課程詢問成員是否有想學習的書籍，部分成員希望可以借閱字典與英文雜誌。少部分成員於本週才提出個人對書籍的需求，B 師會於其他課餘時間私下借閱。

進 2 學與進 4 學因為對淨土宗、聖嚴法師有興趣，所以希望下次的能夠有此類書籍、迴向記解義。進 19 學則是需要程式設計類書籍。(GD3-002)

分組討論中，以「為什麼選這本書？」「如何讀這本書比較好？」的提問讓成員思考與進行分享。像是「進6學選擇商業周刊，希望為出監後做準備，以及會以畫底線的方式閱讀。（GD3-004）」「進7學選擇戒菸書籍，因為喜歡該作者，除了會以畫底線的方式閱讀外，也會抄寫當中好的句子。（GD3-005）」在分享過程中，也有發現有成員未選書籍者。

他也沒有選書，但他說他看很多書，看書速度很快。（D師）了解他出去後要做什麼，說沒有什麼可以做的，都已經這麼老了，就種種田，逛來逛去。（GD3-008）

然而時間緊迫，成員除了分享的時間有限外，其他老師們也會因時間壓力，難完全專注於傾聽。

此次因為時間較趕，僅能部份的分享主題的感受及想法。在聆聽時，自己似乎有受到時間的壓力，心較急，無法完全專注的聽同學的分享。（GD3-003）

最後 B 師發下稿紙說明可向正念助人學會刊文「心苗園」投稿或撰寫個人心得。爾後，每個小組圍一圈，牽起手來，對彼此進行感謝。

#### （四）課後討論

老師們分享成員在團體裡的狀態時，發現其反應兩極化，有的能了解課程用心者，亦有用隨便的態度參與課程者。

今天選書時間，讓他很感動，眼眶泛紅的說：比起小時候上學，不會讀書，老師們都是拿著棍子，不是打就是罵，哪有像現在正念班的老師這樣關心，為我們準備這麼多書，還有筆記本，稿紙，草稿紙，甚至還跟我們討論要如何讀好一本書，他真的很感動。這是以前從沒有過的經驗。（GD3-010）

進 11 學在課堂中以不正經的話語，與其他成員互動，然而因時間緊迫，B 師沒辦法處理該成員情形，該小組的 H 師嘗試以接納的態度與之共處。

我想他這樣的說話或行為模式，應該是他以往所養成的方式，我們要試圖在短時間內去改變不可能，所以我覺得是不是在不影響同組同學的狀況下，我們試

圖的去接納他的行為，再適時的給予指導或指正，這樣的方式可能較為適宜。

(GD3-001)

#### 四、第四堂「正念創業(一)」

原訂第四堂的翻轉教學主題，至第二堂得知監所近期的靜默政策後，同學吃完晚餐，晚間七點之後靜語，課程需有所調整。「監所的制度這樣調整之後，我發現相互教學的部分幾乎不可行，因為那會引起他們很多的困難，他沒辦法討論，那你要怎麼相互教學...。(A4-035)」且撰寫企劃書需要較多小組的討論時間，並讓短刑期成員對未來出獄做準備。A 師評估後，將翻轉教學取消，並將創業主題提前至本週帶領。

就是說創業他可能需要拉長，因為他沒時間討論。所以在這種種的因緣下，我覺得就把它提前 1 個禮拜了，是直覺知道這樣子可以的。(A4-040)

...幾乎大多數都是不久之後要出獄的，所以如果他們真的出獄的話，那麼這個主題要去 care 的一個主題。(A4-037)

##### (一) 專注呼吸

課程於 9:15 開始，由 A 師帶領專注呼吸練習。

##### (二) 正念創業

在正念創業的主題中，A 師將帶領成員須依循四個步驟：1. 思考創業意圖 2. 搜集資料 3. 製作創業計畫書 4. 展示，完成該主題。

創業的主題他們同樣會面對一個困難，這是因為呢他創業原來的那個意圖是要討論的。如果他要去寫這個創業計畫書，以前他們是做了很多的討論，那我們這個創業計畫書是從他這個構想，蒐集資料討論之後，一起去製作，然後到最後是要去展示的，這個部分是四個步驟。(A4-036)

##### 1. 思考創業意圖

課程一開始 A 師引導成員以自己的形式理解企畫書的重要性，A 師詢問成員「想要在創業課程中學習什麼？」，以及進一步思考「未來想去哪裡工作？」，讓成員分組討論。

接著，A 師說明正念助人學會的構想，「學會將提供更生人企業輔導，並能與企業顧問簽約半年（A4-觀 4-005）」，希望為監所同學們在出獄之後發展友善企業。另外，每年也會為出獄的同學們舉辦一次慶生會，目的是希望瞭解同學的近況。在課堂中，A 師引導成員可以先預備思考自己出獄後的個人願景為何，如何尋找相關的資源，以及如何做出實際的行動，這也是撰寫創業企劃書欲傳達的意涵。此外，A 師也搜集企劃書的相關資料，透過 ppt 的形式，教導企劃書格式內容，包含：封面、目錄、創業緣起、產業分析與市場定位。

...企業的資料都是我上網蒐集的，我就寫創業企劃書。（A4-054）

在說明完上述內容之後，各組開始討論，A 師特別強調，希望成員們想的主題是有益身心健康。各組討論出其共同的創業主題，分別為：飲料店、清潔公司組、安寧照護組、太陽能組與人力派遣公司。在進入第二個步驟「搜集資料」前，考量監所無法上網找尋資料，各組成員先彙整需要搜集的資料，由團隊協助查詢，於下一堂課提供相關內容。

我覺得講到一半，他們的吸收力你不能講太久...先聚焦一個主題，後來讓他們去發表大概就有一個主題了，...第一次的主題是有一個概念...，還有知道你想要什麼資料，那我們的陪伴的那個見習生才能夠拿到這些資料，他們在裡面沒機會...。（A4-057）

剩餘的二十分鐘，A 師邀請成員以 5w（where, who, when, how, what）人事時地物的脈絡，在團體中分享對創業主題的發想。最後為課程做總結，讓成員們簡單的握手道別。

### （三）課後討論

當結束今天的課程，研究者整理進階班第四堂團體的氛圍時，「...有一種感覺是覺得他們大家都很有興奮。（A4-觀 4-006）」，且成員們是很投入在課程當中的。



當我們在討論出去後想要做什麼時，（進 12 學）一個人埋頭寫他未來的計畫，完全沒有參與（D 師與同組成員）的討論，但是感覺他還蠻享受其中的。... 當進 12 學站起來分享自己的計畫時，講話非常地篤定。（見 4-進-001）

同學們在聽老師講解 PPT 時，大家都看起來很專注的樣子。這種專注讓我非常地驚訝，因為外面上課時，很少會有這麼專注聽講的狀態。（見 4-進-004）

然而，並非所有成員對創業感興趣。「進 7 學與進 8 學認為回去當阿公就可以了，進 10 學則沒有想法。（A4-觀 4-007）」。

對於創業主題沒有什麼興趣。（見 4-進 13 學-003）

A 師對於成員在創業討論上的表現感到滿意，成員們主動性高，樂於表達。

我覺得他們的發展，腦神經轉動的速度成長的速度比以前的課程都好很多，這是我覺得很高興的。就是說第一次（A 師以前的經驗）我們再帶創業的時候，... 那時候因為大家都是第一次，大家都不知道怎麼做，其實你會需要花很多時間去觸動...。（A4-060）

（飲料店組）因為進 1 學之前做過，他這次也很有信心，因為他第一次甚至要站起來講話，都沒辦法講了，這次他就很主動，所以看見他很明顯的自信心，還有站出來的那個力量是很足夠的。（A4-062）

（太陽能組）那那個進 14 學是隨便就可以想出很多的...，他是屬於哪一種公關能力很好，很聰明的那種，他可以講得天花亂墜...（A4-066）

（安寧照護組）進 6 學提出一條新的路...。（A4-064）

然而，也有滔滔不絕，以至於討論太過發散者；對未來感到模糊者；或是小組沒有達到一共識，需要 A 師介入協助引導。

像進 4 學組，我就會特別去干預一下，因為他有一個特色是他會講話講不停，...他的觀點也已經太多了，所以你必須要做一點小干預。（A4-061）

（人力派遣組）他們那一組其他兩個人比較模模糊糊。（A4-067）

（清潔公司組）...他們講一講會不會做我不曉得，但是動動腦筋是對他們很好的，而且自己會去整合。（A4-063）

(太陽能組)他們那一組的人比較複雜,但是就是說他們那一組面對的是各自的問題很不同...。(A4-065)

## 五、第五堂「正念創業(二)、家庭日」

課程時間 9:18 開始, A 師先說明正念家庭日事宜, 包含等待監所的回函核准與介紹正念家庭日的計畫書, 並讓成員們提出疑慮。接著, 開始帶領三分鐘專注呼吸, 收攝成員的心, 並開始今日的課程。

...因為監獄部分比較複雜, 需要給他們單子填寫, 再送回到監獄進行審核, 然後就是有跟同學們去討論這部分說對於老師有做一個正念家庭日的計畫書, 就是有做一個稍微導讀一下裡面的一些內容...。(A5-觀 5-002)

### (一) 家庭日

A 師在確認成員們有哪些家屬會來之後, 詳細說明家庭日當天須留意的事項與行程, 包含: 家屬們集合的地點、聯絡資訊、交通與討論哪些成員們有個別需求是團隊需要協助的, 像是成員會擔憂辦理家庭日是否會讓家人勞車舟頓; 而有一成員已經與家人許久未見, 不曉得要如何邀請其家人參與。

他們另外有墾親日, 所以剛開始也是有很多同學擔心說, 阿這個又是家人又要走一遭勞頓。所以我們那一天就有解釋, 你可以不來, 你可以下午來, 你也可以上午來, 讓同學依據他們不同的情況做衡量... (A5-008)

然後還有一個點就是有一些家人、有一些同學, 他跟他們家人很久不見了... 十年不見了, 他在監獄已經十年, ...然後媽媽也是一個人在家裡...B 師昨天已經去拜訪他媽媽了, 那有拍一下影片...應該說這本來就是我們長久要做家族, 正念家族很重要的一部份, 現在才有那個機緣真的開始去, 然後我們需要做一個預備這樣子 (A5-009)

### (二) 正念創業(二)

在本次創業主題中, 推廣微型創業的理念, 增加成員出獄後有另一條出路可以選擇。

他們也是沒有甚麼技藝訓練，那個技訓還會面對一個問題就是，你有這個證照出去沒有請，所以為什麼我們要教他們微型創業，就是這樣，因為你有這個技訓可是沒有人請你的話，你會更挫折...。找出有一些支持的方法來，那他路可能比較走得下去。(A6-045)

A 師播放創業相關影片讓成員觀看，每播放完一部影片，便讓成員進行小組分享。創業相關影片分別為：小資女孩創業、開餐廳的經驗分享與如何作微創申請。選擇此三部影片的目的：

1. 希望可以貼近成員的需求，如：小資本額
2. 啟發思考
3. 啟動社會適應力

這是要啟動他們的社會適應的活力嘛！那所以我們現在盡可能的就是去找他比較有可能的範圍...因為這小資跟他們比較貼近，讓他們看一些例子，他就會覺得，這個好像是他可以學習的...。(A5-027)

然後也會鼓舞他就是說原來小資本也可以，...我一個小女人也可以開一家店那我為什麼不可以，所以我覺得是一方面也是提供他們的一個學習跟思考機會。但是另外一方面，我覺得比較多的是鼓舞...。(A5-033)

我覺得也是開啟了它們一個新的一個思考，那畢竟那些東西他們也沒看過，...我看見的是，有好幾組至少有好幾組它們非常有興趣(A5-030)

#### 4. 增加外部資源

那個微創往事對它們很好的，因為他們出去，一般的申請貸款可能貸款不到，鳳凰微創...是以中高齡與婦女弱勢族群為主的...你要去哪裡申請錢？...他們出去大概都更保...。(A5-034)

你不是借給他錢而已，你是要輔導她去上課...你甚麼都不學的話你開店你開不起來的。(A5-035)

A 師為今天的課程總結，並將上堂課成員希望搜集的資料，由見習生、實習生發給各位成員，以及相關創業書籍，希望成員在回舍房後，除了閱讀之外，也可以撰寫心得，並開始構思企劃書。

### (三) 課後討論

## 1. 家庭日

A 師在課後訪談表示辦理家庭日是需要評估監所辦理意願、同學的心理準備與招募當天活動的志工，並做足相關的準備工作，才有辦法辦理。

所以我們大概經過了很久，然後也不敢去做，因為這種事情做下去，你要招募很多志工。所以到了進階班，我們才想到到了進階班才先來試用看看，然後我就跟科長提出來，科長也支持，那我們就真的開始。中間要克服很多困難，所以同學也還沒有心裡預備，因為他們也是第一班也沒有這個機會。（A5-007）

我們一個家就要有一個志工嘛，幾個家人來就要有幾個志工，還有加上沒有家人的那部分要有志工，然後我們可能會要拍一些照片...（A5-018）

在課堂討論過程中，也有成員不想參與家庭日，「有的人可能是很期待，有的人可能是會觸及家裡很多的議題，譬如說家裡的人就已經傷痛心了，他也會覺得說去請他們來，...他們也不見得會來。（A5-016）」A 師則將是否參與的選擇權給予成員。

那我們是覺得如果你那天也不想來，那也沒有問題，如果是他沒有親人，覺得不喜歡在那裡，那我們可能可以志工陪他們吧。（A5-015）

我們到最後應該會讓他們自己完全的自主，如果有人說老師我真的那天不想來，那你就留在工廠，我們也不會去勉強他們。（A5-017）

## 六、第六堂「家庭日與正念創業（三）」

### （一）三分鐘呼吸空間

課程 10:03 開始，A 師帶領三分鐘呼吸空間，過程中，有別於以往的帶領，A 師引導成員聽聲音的練習，並引導互相微笑。

### （二）家庭日

由於家庭日為團隊第一次辦理，對於申請流程與家屬流程安排陌生，以致於在這裡的討論，花費將近 20 分鐘的時間，才進入今天的正念創業主題。

因為我們是第一次辦這個活動，我覺得兩個部份我都蠻陌生，第一個就是說他們在辦家庭日的申請流程，我不清楚。然後再加上另一個複雜性是我們不希望

他們（家屬）直接來監獄，所以我們要安排他們到學會。因為這個活動並不是純粹讓大家會面，其實它更深的意義事，我們希望他們家屬近來學會作為他的支持團體，（A6-001）

在說明協會創業輔導與家族日申請事宜歷程中，成員提出其期待，像是否要寄會面菜，或執著於希望老師可以趕快幫他解決困難。當下討論的氛圍，也讓 A 師表露個人不耐煩的情緒。

...那天同學狀況比較浮躁，因為家庭日都是他們關注的議題，當這個議題被丟出來之後，同學的反應還蠻多的，那時候老師就有談到，因為這個是大家共同上課的一些時間，所以如果同學有自己的一些需求的話，那個是屬於比較私人的時間，不適合在上課去做討論的。（A6-觀 1-002）

當成員意識到 A 師的不耐煩時，進 19 學和 A 師說「老師，呼吸（A6-011）」，A 師感受到「我真的覺得放鬆下來，覺得很可愛。（A6-012）」。

### （三）正念創業（三）

說明在 5 月跟 6 月成果展，並讓成員討論欲展示的主題。目前各組題目已定稿為：專業清潔公司（專業洗窗公司）、營建合作社/飲料店、多彩職涯、親子露營區（複合式咖啡館、茶茗館）與淡水魚全方位銷售。其中，多彩職涯組，因為聚焦的創業方向皆不同，而未訂定出共同創業主題。

...他們三個主題都不一樣，...一起去談的話比較困難，這個有興趣，另一個沒興趣，就需要花時間一個一個去問他自己的狀況。（A6-觀 1-005）

除了上述之外的主題，有一組傾向與家庭關係修復的溝通為主。

創業主題沒有訂那麼死，反而是較彈性的，亦有談到 D 師組別因為比較聚焦在家庭的議題對創業的方享，而這部分老師也是希望可以加到日後的課程做討論，也與家族日做連結。（見 6-進-001）

最後，A 師總結整理今日課程內容，談及到創業發展、會面菜議題與回家作業，希望成員能持續做正念的練習。

### （四）課後討論

## 1. 家庭日的會面菜疑慮

對於監所同學而言，一般在懇親日時，家屬會帶會面菜訪視。

同學當然想的是，家裡人來帶菜來，這是他們熟悉的面會形式，這個事情也是他的家屬跟同學，好像是吃的這部分的共同連結，這是很自然的，所以她們也不知道我們要的動機是甚麼。(A6-007)

是否帶會面菜的疑慮，反而成了課堂進行的討論焦點，與偏離課堂主軸，並耽誤創業主題的進行。在課後訪談裡，面對家庭日陌生的行政業務與成員在課堂中的表現，A 師表達當時煩躁的心情。

我們辦這個活動原來的意義不是讓你們在那邊吃會面菜的，為什麼把重點都擺到這裡，讓那個事情變這麼複雜。...因為我們如果 19 個家庭，我們一定要爭取見習生，志工協助...我已經覺得夠累，當時又感覺很煩...(A6-010)

申請的過程，...通知；到他寫信給他；又寄回來...那天我感覺到（教誨師）在談的時候，我心裡就開始浮躁，因為我不知道程序這麼多。...不要有面會菜，...我本來跟大家講，希望這件事情趕快結束，我們要進入創業的主題。...拋出來之後，發現面會菜這件事情，變得那麼大，會一個跑出來講第二個跑出來講，我記得我講了三輪，最後我真的是發火了...我就覺得第一個時間壓力，第二個覺得在那時候溝通感覺，很累這樣子。(A6-009)

在過程中，A 師也經驗到成員的成長。當 A 師展現個人情緒時，成員也回過頭來懂得支持老師，並安撫團體的情緒。

在那個機會裡面，大家都要面對不可知的狀況，...很真實呈現出來就是，他們已經開始支持人，也會支持老師，進 2 學過來我就很高興，...以他老大的個性，他會站起來講，大家不要說了，...但他沒有做...而是在照顧這個團體的感覺。(A6-017)

## 七、第七堂「家庭日與正念創業（四）」

### （一）家庭日說明

課程 9:41 開始，教誨師向各位成員說明家庭日申請表說明，「並可感受到成員的氛圍是較浮躁的（見 7-進-001）」。

## （二）三分鐘呼吸空間

由於本堂帶領者 A 師請假，B 師代課。B 師帶領成員三分鐘呼吸空間，「同學的狀態，有沈澱下來許多。（見 7-進-002）」。

## （三）正念創業（四）

B 師介紹正念關懷協會與友善企業之理念與願景，「將心理的支持延續到出獄後面對工作的議題而成立友善企業。（見 7-進-003）」、目前企業顧問發展的情形，以及協會持續協助的實際案例。

1. 邀請願意接納更生人的正當企業，提供正念家族同學出獄後就業機會。
2. 支持已出獄同學創業，培育經營能力。未來提供出獄同學就業機會，翻轉人生，自助助人。（見 7-進-004）

在課程中，B 師亦強調友善的意涵，包含：「對自己、產品服務、使用者、大地友善與家族夥伴。（見 7-進-005）」。接續讓成員討論創業計畫書內容，與接下來預計安排報告的時程。發表順序：第八堂為重生洗窗公司、家庭關係修復、營建合作社+鮮汁味與多彩職涯；第九堂為親子露營區與淡水魚全方位銷售或人力招聘公司，依序報告「透過模擬練習，在課程最後讓成員有發表創業計畫的機會，建立其成功經驗（A4-047-2）」。

有些組別已經明確的討論出創業方向並已初步完成企畫書，有些組別可以感受到他們的困難，不知從何著手。（見 7-進-007）

課程尾聲，B 師邀請成員與各位老師們牽起手來、互相打氣。

## 八、第八堂「正念創業（五）」

### （一）專注呼吸

課程 9:15 開始，A 師先帶領成員做專注呼吸的練習，「老師今天用較多的引導語做身體覺察，包含炎熱的天氣，打開心胸接納，及今天會有報告的心情...。

（見 8-進-001）」。

## (二) 正念創業 (五)

A 師結構式的說明本堂課程時間安排，每一組報告創業計畫書 5-15 分鐘，再由其他成員提問與回饋報告組別 5-10 分鐘，最後由老師提問與引導 5 分鐘。按照組別報告的順序，以此類推。

### 1. 「重生洗窗公司」報告

第一組由進 3 學報告企劃書。由於進 3 學「過去老闆曾願意支持投資的的構想，因此報告起來很有架式，說明的也很清楚。中途有訪客離開，由進 2 學接手報告，聽得出來他們用心準備過，很熟練的報告。(見 8-進-002)」其他成員在聽完該組報告後，相繼提出許多疑問，進 3 學也一一給予回應。

### 2. 「多彩職涯」報告

第二組進 5 學報告，該組未有條列式的企劃書內容，僅是以口頭的方式報告組別理念與預計做法。

### 3. 「營運合作+鮮汁味」報告

為了加快課程的進程，A 師先讓「營建合作社+鮮汁味」報告，最後進行討論。其中，特別的部分，進 1 學從前幾學期的初階班課程，便已經開始製作，至本堂中已經是完整的計畫書內容，包含理念、行銷方式、市場供需與商店的特色。

進 1 學去年初階班之後就有鮮果汁的創業構想，他的計畫書做的很用心，很完整，很令人讚嘆，厚厚一本還彩色，考慮的滿周全，也報告的很篤定，整個人都鮮活起來。還說了一句自我鼓勵的話：「不是失敗，而是還沒成功」。(見 8-進-006)

### 4. 兩個大組分組討論

我記得進 3 學報告的時候，他一直在看稿，然後大家回饋的時候，...大家都蠻主動的，所以我有一種感覺是那已經可以混組了。...我就感覺可以打破這個模式，讓大家在這個機會去認識其他人...，而且我一直心裡邊有這個影像是，在這個進階班的資源，彼此就有點像那個 MBI 你知道嗎，就有點像是那個 EMBI 的企業班的人...。(A8-008)



因此，A 師變換討論的形式，「他們需要去突破，...而且已經可以去突破原來在那種小團體的保護空間，因為小團體基本上人少，所以是一個輕易的保護空間。(A8-005)」將三組合併成一組，共有兩大組分別進行討論，一組針對多彩職涯組，一組針對鮮汁味進行討論。在分組過程中，A 師向成員表示希望成員能建立一個團隊的討論習慣，以及每組討論的角色，各有紀錄者、報告者與回饋者，由成員自願擔任。「我希望他們進入一個可以真的腦力激盪，學習扮演的不同的功能角色(A8-010)」。

### (三) 家庭日回函

分組討論至一個段落後，見習生提醒「...同學家庭日的回函時間。(見 8-進-009)」

### (四) 賦歸

最後，回到大團體，A 師邀請成員們圍成一個圈，由於時間的緣故，每人說一句話做為結束團體的閉幕。

因為他經歷了很多，最後我問的問題就是你今天學到了什麼，那這個就是一個後設的方式，...反思。時間也不足，所以我就只限定說一句話，那這句話就是你今天學到什麼。...他有一個來自內心的感受說出來，好像你為今天下了一個名字一樣，命名你今天的活動，好像在他心裡面有個蓋印這樣。(A8-023)

同學的回應：認真、互助、動力、每個人都想改變、充滿希望、看到大家的成長、用心、對未來有期待、團結就是力量、有規模的會議、學會了思考、行善、付出、感恩、一天比一天更好、用心就是專業、熱情、正面、潛力無窮、與有榮焉、不是有錢人的專利，是有心人的專利、中華隊加油=正念、成功的蛻變、愛拚才會贏... (見 8-進-010)

同學表達感恩，有老師們才有他們的今天 (見 8-進-011)

A 師表達：「以大家為榮，進階班令人很欣慰，初階還很迷糊，今天很肯定，並且彼此支持，希望大家以後成為友善企業的一員。」最後在 3 句「我可以」的結束今天的課程。(見 8-進-012)

## (五) 課後討論

### 1. 重新分組準備

由於團體在第八堂課程做了很大的變動，也因此訪談時，針對分組事宜與 A 師進行討論。在第六堂課結束時，A 師早開始有想重新分組的念頭，希望成員間可以多些不同的接觸。然而，因為顧忌成員當時的安全氛圍仍不足，至第八堂才做組別的調整。

第七次一直都是固定的團體，我很想把它打散，就是做一個混合這樣子，因為我覺得固定太久不好，...我看看這次的情況怎麼樣。就是會有很多限制，...因為他們沒有認識其他人的機會這樣。(A6-035)

為什麼我沒有辦法那麼快換，也是意識到就是說，他可能跟他們談得有一個安全感又可以說話的機會，然後跟見習生也是，因為本來時間就很短了，你如果換的話，他又要重新來，對他也是一個蠻困難的事這樣子。(A6-036)

另外，考量志工變動率高，或是見習生因事未到，成員未有人接應，而希望不同見習生能與成員有更多互動。

萬一你固定在這幾個人，你在這個團體裡面沒有接應，那你在這個團體裡面就沒有辦法接觸到人。(A1-069)

...長期而言他的通信志工，在他比如說有的還有五年六年，會換的可能性是很大的。(A1-071)

在十幾名的成員裡，A 師依據成員的人格特質與創業主題的適配性進行分組。然而在角色分配上，因為考量時間有限，而由 A 師指定。

...我當時就看了一下人怎麼去分配，哪一些人到哪一組會比較好，比如說進 9 學，因為他也是做飲料的，他到那邊可能會比較有發揮的空間，而且他們那一組會講話的人比較好，我就有一種人力分配的感覺，所以就把它切割成兩組，...指定他們扮演特定功能的時候，覺得對他們的一個幫助還蠻大的，他們好像馬上就有一個身份，有一個他可以發揮作用...。(A8-009)

那我比較用指派角色的方式，我比較認識他們，哪些人有哪些才能就先指派一下這樣子，如果比較有時間最好是讓他們自主產生，但是我覺得時間太短，我覺得用指派的比較會有效力這樣。（A8-012）

整體而言，將成員分成兩大組後，立基於對團體的認同感，很快地便可建立一個安全氛圍。

他們適應得很快，我覺得是那個團體的安全感讓他們很快，我們只要指點一下，他馬上就可以順著就順著流。而且他們也是原本不熟悉，但是他覺得這是我們的家人，我有一種強烈的感覺就是團體的認同感。（A8-019）

## 2. 分組後的兩組別動力

### （1）多彩職涯組討論

該組成員自主性高，較少需要老師的引導，自然形成討論的氛圍。另外則有少部分成員是被動與沒有個人的想法。

...自然形成一個主導者角色。...針對進 5 學的部分去做提問時，有一點點小衝突出現，但會覺得進 2 學用很公道、客觀的方式去轉圜氣氛。（A8-觀-002）

進 8 學屬於附和型，比較沒有表達意見，...他比較是去重複講...他在最後的分享，最後的團體主動當那個回饋者的部分，所以我覺得他在裡面的角色比較是支持...沈默的，比較沒有去發言。（A8-觀-003）

（A 師）當時我的感覺，因為你那一組其實 B 師在那裡，進 2 學、進 3 學他們都很成熟，那一組其實 ok，其他人也不是那種亂放箭的...。（A8-018）

### （2）鮮汁味組討論

該組成員彼此不熟悉，需要「老師比較多引導。（A8-觀-004）」。

彼此真的是很不熟，因為他們沒有就是都坐很遠，然後也都是屬於那種不會特別主動去講...。進 15 學會比較一直去抓住一個人說；進 13 學批評性，進 1 學做了很棒的報告，但進 13 學是批評，不太能建立讚美的習慣，很快就會用自己的經驗拋在對方身上（A8-013）

基於 A 師理解成員可能因為成長背景不同，A 師嘗試在小組討論中，將話題導向正向，與轉圜提問方式。

他的方式就是很直接的說你會怎麼樣。你可以看見他的文化裡面沒有機會去學習比較正向的部分。所以我在那時候的感覺是，這個部分我可能要來做一下 support。...進 15 學的說話方式，可能對進 1 學會是個批評，可是他裡面的意涵是不錯的，所以我去幫他把那個意涵說出來，那進 1 學就比較聽得進去了。(A8-017)

我們在幫他們做一點整理是讓受回饋的人是正向、catch 訊息。所以那時候我就有介入一下，...請他用提問的方式，而不是直接指導。(A8-015)

## 九、第九堂「正念創業(六)與自我肯證」

### (一) 靜坐、家庭日說明

課程 9:20 開始，A 師邀請成員靜坐，與說明家庭日當天如何協助接送家屬的交通議題。

### (二) 正念創業(六)

本堂創業企劃書報告的順序為營建合作社與家庭關係修復。

#### 1. 「營建合作社」報告

進 16 學報告企劃書，包含營建業的職業介紹、使用執照的相關問題與公司的組織架構圖。在報告過程中，「同學們私下討論熱烈。(見 9-進-001)」，成員們相繼提問有關營建業的相關資訊。隨後，A 師亦表示第十堂課程邀請創業顧問講師，成員可在下一次上課時，提出對創業的疑慮。

#### 2. 家庭關係修復

家庭關係修復由 D 師帶領，D 師請該組成員演出家庭社會劇，題目為「父親不信任兒子」與「給家人看創業企劃書，並向其借錢」，並讓成員思考「當我感受到家人懷疑我、不信任我/不尊重我、不重視我時，我可能會出現的情緒、念頭與行為...」。

1. 情緒：會產生極大負面情緒；接受家人的不信任；虛心接受、自我檢討、當有負面情緒產生時，要轉為正向、正面、激勵的方向；不舒服、難過、失落感。
2. 念頭：我不重要；想辦法改變自己的態度；做給家人看；灰心、為何不相信我。
3. 行為：家人的不信任，使我灰心，產生意想不到的行為，又再次吸毒、紓解壓力；改變原本的計畫，做一些不會去影響家庭負擔的計畫；以行動來證明；先自己做好自己想要做好的事。（W-進-001）

接著，D 師引導成員去思考，可以如何有智慧、正念的去回應家中的情境。

當父親不信任，好鄰居說要正念；正念呼吸後，再好好和媽媽談話；情境是負面的，先停下給彼此空間，並反思自己；跟親兄弟對話；實際施行企劃書的狀況。（見 9-進-001）

### （三）自我肯證書寫單

A 師發下自我肯證書寫單，邀請成員回舍房後填寫。書寫單內容為：1. 你是一個怎麼樣的人？簡短地介紹一下你自己。如果用三個形容詞形容自己，這三個形容詞會是什麼？2. 你有哪些獨特的優點，並且你會如何運用它們？3. 什麼是你會拿來守候的核心價值？（家庭、朋友、工作、服務他人、自由、平等、正義...等）

### （四）賦歸

最後，A 師邀請成員閉上眼睛，回想在家庭社會劇中，最喜歡哪個部分？以及針對今日課程內容，每人用一句話作結語。

## 十、第十堂「創業顧問講座」

第十堂為額外補課，團隊邀請到企業講師進行創業相關的教學與指導。

## 十一、第十一堂「正念創業（七）與戒癮行動力」

（一）靜坐：課程 9:20 開始，A 師邀請成員靜坐。

（二）家庭日：確定可參與的成員人數，與了解成員的困難。

### (三) 正念創業 (七)

#### 1. 「人力招聘公司」報告

進 14 學說明人力招募公司「營業目標為，員工可以靈活應用自己的時間與增進自己的歷練；員工對象以監所同學與遊民為主；工作來源為餐飲業、服務業、觀光業等。（見 11-進-001）」成員針對公司細節感到好奇，諸如公司名稱、派遣員工福利、員工宿舍、是否附三餐、培訓方式等。

#### 2. 「親子露營區」報告

進 8 學報告「親子露營區分別有哪些產業，如：品茶、咖啡屋等，旨在鼓勵民眾走進大自然與環境保護。（見 11-進-002）」

A 師藉此讓成員即興演出，由報告的組員擔任休閒園區的導遊與各園區的負責人，包含：農場、DIY、品茶、親子露營區、咖啡屋、賣菜頭粿。當成員角色扮演完後，A 師建議園區可再增設無菸區，藉此引導成員討論戒菸議題。

### (四) 戒癮行動力

A 師了解成員目前戒菸狀態，「目前已經有 8 位同學戒菸、2 位在戒菸工廠與 1 位準備戒菸。（見 11-進-003）」從中邀請三位已經戒菸的成員分享心路歷程。在課程的互動中，A 師體悟到，成員是否能成功戒菸，在於其決心，而方法僅是次要的。

...我覺得進 2 學在講的時候，忽然給我一個很大的信心，因為以前我們帶是想說我帶戒菸方法，你回去練練看...。進 2 學在講我就覺得不需要啊，你有決心你要做你就去啊。而且在監所裡面是很好的機會啊，你在外面還很難有這樣的環境。... (A11-042)

目前成員在戒菸仍有困難的原因與「生活只求安定、受到原本工廠環境影響。（見 11-進-005）」有關。

(五) 焦點訪談：最後課程以焦點訪談與拍合照作結。

## 十二、第十二堂「正念新旅程」

課程 9:50 開始，A 師邀請成員靜坐，與播放課程回顧影片。

同學們都很專注的在觀看回顧影帶，有些同學在影片中看到自己時，嘴角會有一抹微笑。看著同學觀看影片時認真的神情，...感覺很感動、也很值得。(見 12-進-001)

老師與見習生頒發給每位成員結業證書、紀念信封，其中有兩張相片、課後練習單與見習生給同學的信，接著同學閱讀信的內容。

看到同學們認真的閱讀每一封信，從旁觀看的我(E師)，覺得這樣的畫面特別的感動，希望同學們看到見習生寫的每封信後，能加強改變的動力，創造屬於自己有意義的人生。(見 12-進-002)

接著，大家一起重新佈置教室，「A師先在紅地毯中心擺放一些碎花布、紗巾，並在上面放一些擺設物，例如星星、小水晶、布娃娃，再請同學們圍坐過來，問同學們看到了什麼，同學回答星空和很多星星。(見 12-進-004)」。A師邀請成員從中挑選三顆星星，分別代表的意義為學習的收穫與課程中的感受、想與大家分享的內容、心裡面期待的未來。

最後，A師再次確認家庭日會到的成員與家屬、邀請成員填寫課程回饋單，並讓見習生與各位老師分享課程感言。

#### **肆、第八期初階班團體帶領與成員參與情形**

由於「初階班的結構我們已經 run 了 7 次了，基本上他的架構大致上的排法是不會有問題的...。(A1-056)」，且在前導期刊中，已經詳加說明課程的理念，以及對學員的影響為何。因此，在本節中不多加贅述此內容。而是針對不同帶領者，在課程中，帶領的不同形式練習加以說明整理。

##### **一、第一堂「正念相逢」**

###### **(一) 暖身**

在課程開始前，將課務處理完之後，有層次的先認識自己的身體，「讓身體動一動，用身體與夥伴打招呼。(L1-B-002)」，除此之外，另一個因素為B師觀察成員的狀態浮動，因而藉此安定下來。

我就想說如果 say Hello 用一個動態的方式，來做的話就像你感覺到的他們好像已經耐不住了。...前面講解大概 2 -30 分鐘，先動一動，...滿足他們動的感覺再來讓他們靜的，要不會靜太久他們就不想靜了...。(B1-004)

## (二) 跟身體 say Hello

跟身體 say Hello 旨在連結與了解自己身體的資源與健康狀況。「在 A4 紙上，畫出自己的疼痛部位，並與小組成員分享如何照顧疼痛。(L1-B-005)」

自己的身體有多少資源，...他們跟自己的身體連結、認識自己，...可能已經對身體遺忘很久了...。(B1-007)

在成員的圖畫中，反應著身體的狀態「他們肩頸痛、手會麻，然後還有頭痛。(B2-011)」當對身體有基礎的認識後，亦有利於後續身體掃描的練習。

...了解他們的身體有沒有什麼特殊狀況，課程後面適不適合他做的...。身體健康狀況如果都很平順的話，...正念瑜珈這些都是可以...我(B師)也在認識他們，所以才說那張要收回來，就想要看一看每個同學身體有沒有什麼不舒服的狀態。...接下來身體掃描會是一個大環節，...對自己身體的覺察越了解，身體產生的反應，我們的情緒或是我們的一些身體困擾、壓力阿，其實都已經在身體裡面呈現出來而不自知...。(B1-010)

## (三) 賦歸

最後才帶領專注呼吸練習。

從課程的介紹到選班長這個都是最外層的工作，先把它做完之後才到最內在的東西，呼吸已經沒有其他雜事在干擾，才能夠進入真正的專注呼吸的學習跟練習。(B1-003)

...先從身體的感覺，到身體裡面，才到呼吸...從最外圍，一次一次的漸次從外面來引導他們，才進入到專注呼吸...。(B1-002)

接著，B 師說明「回家作業練習、填寫錄音影同意書與前測問卷。(L1-B-010)」在回家作業部分，除了強調「練習就是最好的老師」之觀念外，並希望透過練習，增加同學生命的韌性，與建立對正念正確的認知。



...訓練就是最好的老師，那如果不練習的話，我們可能起到了一些效果就是說，...問他們（同學）對正念的認識是什麼，多數還是會講正向的態度、正確的觀念。...正念的練習可以真正的引起他們練習的意願...，激勵能夠找到生命的新方向，...沒有練習的支撐跟對自己的能力跟自在，如果沒有把自己建構好，我覺得都會比較脆弱。（B1-015）

並讓成員與團隊有互相認識的時間，與思考「什麼原因來到這裡？對課程的期待？（L1-B-013）」最後，「再次帶領專注呼吸、回顧今次的課程內容與夥伴們互道感謝。（L1-B-015）」。B師在結束前，再度帶領專注呼吸的原因，希望成員可以帶著安定的心回到舍房。

專注呼吸也是把自己的心安定，...帶著一個這樣平靜的心帶回他的舍房。...至少今天我們做了兩次的練習，...一次的複習一個練習，留下這樣的一個印象回舍房...。（B1-012）

#### （四）課後討論

在課程中，B師詢問成員「什麼原因來到這裡？對課程的期待？」。大部分成員希望能學習，並為出獄後做準備，不再走回頭路，亦有其他同學的推薦而來，以及先前曾上過正念課程，而有意願繼續上課。

認為來上課會學到東西，希望為出獄做準備。不想再過以前的生活。吃海洛英要改很不容易。但是改變的關鍵在於自己。（GD1-初3學-003）

會學到東西...，不想走回頭路，希望為出獄做準備。（GD1-初2學-004）

...想要學到方法，讓自己不要再進來。（GD1-初13學-008）

工廠的同學說，這個課程很好，想說來體驗看看。（GD1-初16學-007）

之前有上過正念課，覺得很有用，所以報名正念課。（GD1-初8學-006）

之前也有上過正念課，...想要有正確的觀念。（GD1-初12學-010）

整體而言，B師感受到成員的「動力是平順的，並未像過往有太多抗拒的同學。（B1-017）」B師期待「引導出成員的內在生命力量。（B1-019）」

## 二、 第二堂「修復大腦，改變人生」

### (一) 靜坐與暖身

課程一開始，先由 G 師帶領靜坐練習。接著，B 師帶領身體的暖身，互相打招呼，為接下來「修復大腦」的主題做預備。

課程一開始比較專注在身體的部分，會比較多律動的...動態型，讓他慢慢的熟悉自己的身體之後，再慢慢地進入到他的內部內心。...下一步才進入到思想，思想的來來去去、情緒的來來去去，這樣他也比較會開始進入一種比較自我的掌控力。(B2-007)

### (二) 修復大腦

在修復大腦的主題中，B 師藉由 ppt 向成員說明「講解大腦結構；毒品對大腦的傷害；成癮的循環；如何改變找出永遠的出口：做有益身心健康的事；提高專注力與覺察力，修復大腦前額葉《神經可塑性》；學長之監所生活經驗介紹；正念關懷協會的理想與可提供的資源(家族連結與通信)。(L2-B-006)」其中，有部分成員在聆聽過程中，有打瞌睡的情形，B 師將此視為身體還未恢復活力。

...有幾位在打瞌睡甚至精神不濟，但是我會把他理解成是他們還在一個身體機能還沒有恢復的很好的這種狀況。(B2-024)

在接下來的小組討論中，B 師拋出「PPT 中自己印象最深刻的畫面或內容？(L2-B-008)」之問題，讓成員思考，每組推派一位代表分享討論內容。

### (三) 專注力互動遊戲

由於監所團體較強調大腦功能的修復，因此 A 師希望透過身體的律動、結構化，藉以鍛鍊大腦、專注與身體的連結。

有一段時間我(A 師)就很喜歡帶身體律動，我就把他結構化，...大家用比較 play 的心...。對一般的團體的話，我們比較不強調他的大腦功能，因為我們很多人都對自己很有自信。...做一個專注力的一個互動的練習，你一閃神他就...，所以這是一個很好的連結。(A2-初-049)

這個動作剛好可以解除他們的身體疼痛，...開始進入覺察的運動，...我帶著覺察來做身體的一個運動，...我請他們不要看別人就是回到自己就好，然後自己運作的時候把這個心收下來，就能夠去覺察自己...。(B2-011)

而 B 師透過「妙雲蘭若的繼如法師，師承少林功夫之雙刀架勢。(B2-010)」帶領此練習，也希望成員可以感受到課程的用心，去解除其身心痛苦。

他們真的會感受到我們真的很用心的在為他們提供一些方法，去解除他們的身心痛苦，用這個去連結他們自己，就是有跟他們同在...。(B2-013)

專注力互動遊戲分為三階段「專注拍掌-2 式、抱球轉跨與頭頂轉手動作。(L2-B-009)」，當成員日漸熟悉身體感受後，再慢慢引導覺察。

今天算是一個初步的教導，大家熟悉動作之後，我們下一次可能就是深入的再次去引導他，...回到那個原本他們自己有覺察力、專注力。(B2-012)

接著，B 師邀請成員一個個帶領其他成員練習，得以達到賦能、鼓勵與建立普同感。

我很希望就是說讓他們深入去，...而不是飄過飄過飄過...，他們是需要改變的，...你徹底地從底部去挖掘、去引動他們，那個改變才有可能會產生。如果是表皮好像只有帶活動，那也只是嘻嘻哈哈的就過了。...既然這樣也讓他們一個一個出來...，確定他們學會了。(B2-014)

一種賦能，讓他有一種展示的機會，讓他們被看見、鼓勵。(A2-初-051)

也讓見習生讓他們感覺，我們也都是一樣的。(A2-初-052)

#### (四) 課程回顧

最後，B 師邀請大家將手牽起來，回顧今天的上課內容，將大家的心收攝回來。並互道感謝，增加彼此連結。

把課程的心收攝回來，...今天我們走過什麼流程，回顧一下，一來就是增加他們的注意力跟記憶力，然後再來就是讓今天互相感恩，每一個人跟我們互動都是有值得謝謝，成就我們今天的課程。...珍惜這樣的關係，...從握手把互相互動的能量繼續延續一下，然後再回到呼吸、回到自己...。(B2-018)

### (五) 課後討論

在課程中，每位成員印象深刻的部分因人而異，像是能與他人有互動機會、擔憂自己是否也有腦傷、期待或關心自己出獄後的狀況或沒有任何感覺的都有。

...一開始大家互相打招呼。因為新的典獄長上任後，幾乎把所有時間都壓得很緊迫，沒有機會和別人聊天講話，感覺和別人打招呼是一個既熟悉又陌生的事情。(見 2-初-006)

對於戒毒者的循環，沉思，作為，維持到復發，有感受。(見 2-初 3 學-003)

沒有什麼很大的感受，一直在問出獄後。(見 2-初 13 學-003)

看了正常大腦吸大麻兩年受損很嚴重的影片，一直很擔心自己的大腦是否也受損，所以在運動及遊戲過程中非常的專注與認真。(見 2-初 14-005)

印象最深的是 B 師談論自己抗癌的故事。(見 2-初 16 學-007)

對於出獄有很強的期待，毒品的販賣表示不會再走回頭路。(見 2-初-008)

提及簡報上課較沒感受是因為，腦部的部份在勒戒所已經上過。他所關心的是，要改變，最重要的是出獄後的環境。(見 2-初 7 學-009)

### 三、 第三堂「活在當下」

#### (一) 專注呼吸與動態身體掃描

E 師帶領專注呼吸練習，由 B 師接續複習上一堂課程專注力互動遊戲。在練習過程中，進一步融入對身體感受的覺察，為動態的身體掃描。

上次的課...方法練習都有了，就可以帶到更深的內涵。每次課我都有 overlap，有一個教就會開始下一個動作...。動作熟練之後，他才有信心去做覺察...。先讓他引起這個活動的興趣，才會介紹這個活動更深入的地方，...我覺得他可能吸收力沒有那麼好。(B3-006)

#### (二) 翻轉教學

接著，B 師帶領專注呼吸之三種呼吸方法，分別為直接呼吸法、手腹法語數息法，「探詢學習狀況，學員覺得沒問題。(GD3-初-003)」B 師邀請成員彼此輪流帶領專注呼吸。然而，對部分成員而言，對於帶領是陌生的。

同學給我的回饋是他不會帶，他們不會帶，而直接閉上眼睛，然後什麼都沒有講。( B3-觀 3-002 )

在正念基本功小組各自帶領時，發覺初 7 學及初 18 學兩位都不瞭解帶領該說什麼、該怎麼做，…。在接下來的討論，似乎也流於硬擠出來的感想。( 見 3-初-002 )

帶領完後進入大團體回饋的時間，各小組分享在帶領與被帶領時，是否有遇到困難。成員提及呼吸不順暢與數息法較容易專注，B 師亦給予回應。「自然呼吸，不必刻意控制呼吸…。手腹法和數息法都是輔助方法，在情緒浮躁難以專注時可以拿來運用。( L3-B-005 )」

### (三) 大腦兩種運作模式

說明思考腦與覺察腦的差異，以中醫「思傷脾，脾主消化營養吸收，若吸收不良容易造成身體器官缺氧缺營養，功能失調。( L3-B-006 )」之觀點，解釋「思考腦不會關機休息，只能靠換檔到覺察腦才能休息。( L3-B-007 )」也正是正念的同在模式。

### (四) 成長從讀書開始

原訂於第六堂的贈書，由於監所靜默時間，而提前至第三堂課程。

原本這個部分在初階的第六周，…A 師跟我商量他們現在夜間的靜默時間這麼多，這麼長的靜默時間對他們來講也沒有什麼內涵，…是一種人際上的障礙，…A 師想說是不是我們提早給書，讓他們晚上的時候有書看…( B3-019 )

其中，閱讀也可以讓成員回歸到自己，提升內涵與增長知識。

…後來大家都適應了，…可以自己讀書、靜坐練習都可以。…典獄長很希望同學能夠進入回到自己，那老師的想法是回到自己也要有內涵。在兩全其美的情況下，就想趕快給他有書看、知識的學習…( B3-020 )

在課程中，B 師提出問題讓成員思考與討論「為什麼選這本書？如何讀這本書比較好？如何善用靜默時間？( L3-B-009 )」成員在閱讀書籍的過程中，若有什麼想法想分享時，也可以投稿學會的「心苗園」刊文。

#### (五) 賦歸

最後，B 師帶領成員回顧課程，與邀請大家圍一圈手牽起來，互道感謝

#### (六) 課後討論

面對成員對翻轉教學帶領的不熟悉，B 師回應想藉此了解成員對練習的熟悉程度、檢核與整理自己過去的經驗與思緒，而不著重成員成為種子教師。

...從他帶中，去認識他了解多少。...他在帶能夠說出來，去檢核，他對這個動作的熟悉是什麼，或是他過去的學習。...並不是一定要把他變成種子教師，...這只是一個教學法去讓...他自己學得好之後，再去教別人。(B3-011)

### 四、 第四堂「正念練習」

#### (一) 三分鐘呼吸空間

課程一開始由 C 師帶領三分鐘呼吸空間練習，而 B 師為了讓 C 師更熟悉帶領，便讓其帶領第二次。

他會不會自己第一次跟第二次自己也會有不同，那我就在想培養他們其實也是在培養我們，那個機會如果一過去就會好幾次了，那可能我們下來又不知道會到什麼時候。所以才會想那我就再給 C 師多一次機會...。第二次再帶的時候就穩定一些，...更有信心...。(B4-004)

C 師表示課程前一天才被告知要在課程裡帶領感到緊張，當帶領第二次以順其自然的心態帶領時，心情穩定許多。

我今天是昨天 B 師才 Line 我說，今天要我帶...，因為我這幾天並沒有在做特別這樣子的練習。...也因為我沒有做事前的練習，...後來 B 師要我再帶第二次，我也嚇一跳...。那就順其自然有什麼感覺就講什麼，後來有發覺到在第二次帶的時候，有比較穩定。(C4-002)

#### (二) 愉悅經驗

B 師依據《正念》一書，帶領愉悅紀錄，「愉悅記錄其實是一個刻意的作為，那是對於疾病、憂鬱症比較多負面想法的人，做一個正面的練習的方法。(B4-006)」愉悅紀錄「以想法、情緒、身體三個面向紀錄。對於寫紀錄，有些同學

們似乎是困難的，或是很多經驗都是不愉快的。該經驗來自於過去的生活，或聚焦家人來探親。（見 4-初-003）」B 師依據過去 A 師工作坊的上課經驗，「由三位成員對一位見習生，以散步聊天的形式讓成員間分享愉悅經驗。（B4-005）」接著，B 師說明持續記錄愉悅經驗的重要性。

### （三）身體掃描

在帶領身體掃描前，B 師先帶領成員肢體暖身「轉身體、踢腳、動動腳尖、墊腳尖。（見 4-初-005）」並邀請成員躺在鋪好的紅地毯上，帶領身體掃描。過程中，「部分的成員睡著（見 4-初-007）」，部分成員則表示練習過程中會「胡思亂想、平常工廠的事做不完。（見 4-初-008）」。

### （四）生活禪

B 師也與成員討論在平時舍房的時間裡，可以做什麼正念練習。

### （五）賦歸

最後，B 師說明回家作業，成員們握手道別。

### （六）課後討論

以散步聊天的形式談愉悅經驗，D 師認為可以促進成員更加認識彼此。

散步好的地方是他有機會去跟其他組的人聊天因為就是這是一個動態的狀態，...今天我們會有一個很好去認識其他組的那個時間點，...我覺得這一次的散步聊天我還蠻喜歡的...那種感覺很像是跟朋友出去邊聊...。（D4-002）

然而對於長刑期的成員要分享愉悅經驗是困難的。

走路聊天的方式，基本上我覺得很好...。就是變成是我們要引導他，因為他很長期的都是少年犯，他一二十年來都在裡面...最後他就逼出一個有啦我的家人來看我，縱使只有 10 分鐘。...對他們長期都在裡面的人，或許甚至於他們想到的都是，我的日子都是在這裡面不過得我還有什麼愉悅...。（E4-001）

## 五、 第五堂「生涯新定向」

（一）專注呼吸：課程一開始由 G 師帶領專注呼吸。

（二）暖身之猜拳遊戲

接著 B 師為了讓下午的課程，成員可以醒腦之外，遊戲亦不著重輸贏，希望讓成員像小孩般，充滿快樂。

暖身當中希望讓他們中午不要帶著睡意而來，或是帶著抱怨，希望給他們來到這個環境裡，有一些輕鬆的感覺，回到在這個遊戲的當下。（B5-001）

給他們多一點刺激；回憶小孩子那種快樂的心情，不要那麼沈悶、單調無助，...其實不一定都要贏，我們成就別人也很不錯。（B5-014）

而帶領暖身遊戲「猜拳遊戲，若猜拳贏者，可從青蛙、兔子至人的進化，反之，輸者，則會退化至前一個物種。（見 5-初-002）」B 師感受到成員在進入接下來的主題前，仍需要更多的情緒準備度與開放度，因而繼續帶領第二個猜拳遊戲，為「左一拳、右一拳，大家一起收拳。輸的一方要給贏家禮物或祝福，來成就對方。（見 5-初-003）」

當初會再帶第二個遊戲只是覺得，好像有那種想玩的念頭、情緒，還沒有到一個圓滿。...大家的情緒準備，我覺得有點不太夠，...大家不太愛談，就會一下子好像進來太認知的東西。所以還是在愉悅的情緒再多一點，也考慮他們生活這麼單調...。（B5-012）

### （三）向左走，向右走

在進化成人的暖身遊戲裡，B 師也希望成員可以認知到生命的輪迴與來來去去，若心志不堅定，便容易受到環境影響心情。

那這是一個情緒的轉換跟一個人一不注意就是會輪迴，在我們沒有堅定的方向或抑制，也可能受外在環境影響，讓自己掉下來。（B5-003）

在生命中，如果他來回進出（監獄）這麼多次，...同學應該會有這種經歷，...到底怎樣才是一個停損點，有一個堅定的方向跟方法。（B5-005）

藉此也導引出第五堂核心課程「向左走，向右走」，「...向左走就是回來這裡，...你不注意，你就是又在這個地方受苦，面對的就是這些困難。不努力，失去了就是失去了。（B5-006）」「向右走的話，除了意志力，決心動機總總，我覺得很徹底的面對自己的問題發生時的方法在哪裡。（B5-007）」B 師說明如何撰寫自



己的生命藍圖（如圖 4），「帶領成員回顧從初生到現在的年齡，中間發生了什麼事，與現在處境的關連（B5-觀 5-002）。」「引導成員在過去的這段歷程中，失去與固著的部分，進而導向看右邊正向生活（B5-觀 5-003）。」向右走的部分，引導成員思考。

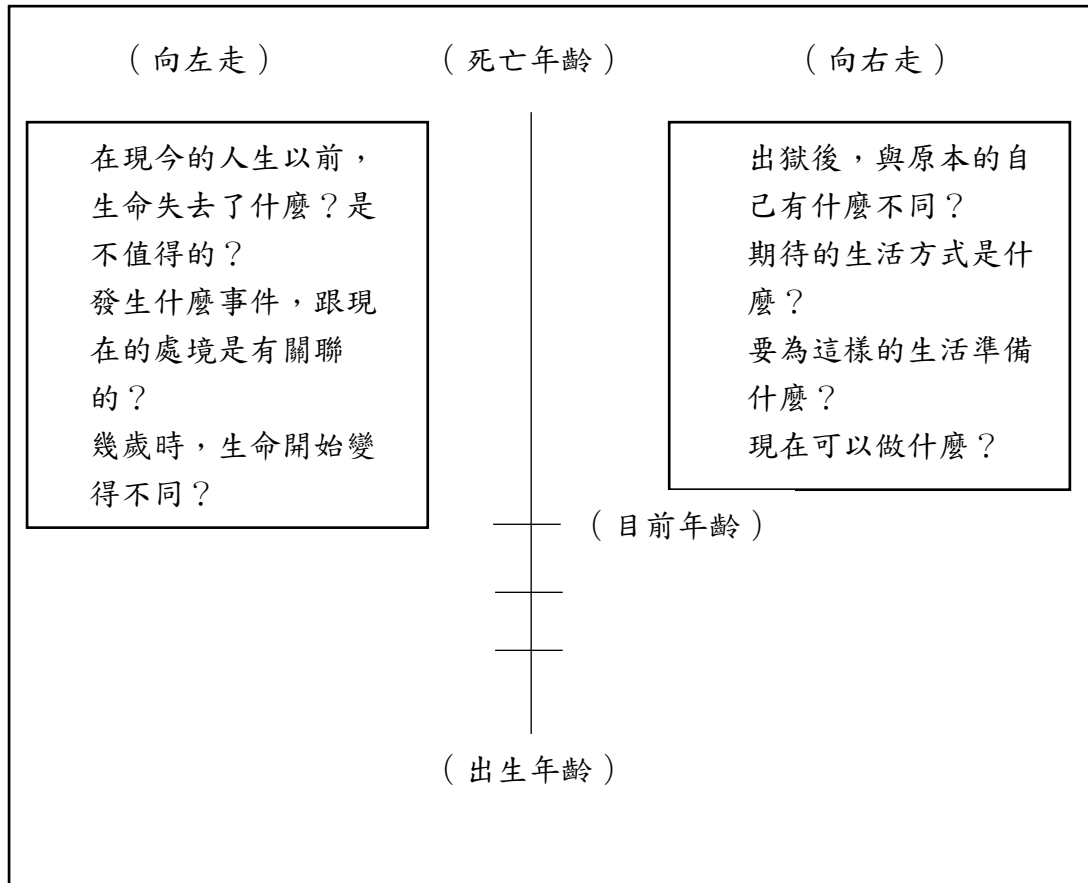


圖 4 生命藍圖

成員按照刑期長短進行同質分組，分為「2 年以下、2-8 年、8 年以上。（B5-015）」。同質分組的原因「同質性高去談的內容接近，...討論不會彌散太多」，以及「不同成員在出獄的準備程度皆不同（B5-018）」。再者，短刑期的成員佔多數，B 師也傾向與成員討論會向左走的內在危機、脆弱面為何。

如果說人數這麼高，9 個當中有 6 個，是不是要考慮，左邊向左走的風險、危機、跟碰到的這個脆弱都要讓他們自己看一下，然後具體地教出一些方法，讓他們即將離開的人可以帶一些可用的法寶，這次也想趁這次分析和做了解，後面的課程會更有幫助（B5-019）

當要進行分組討論時，仍有部分成員投入在書寫個人生命歷程。

感覺到同學們都是很投入在寫自己的生命藍圖，當要分組討論時，我們這組的成員都仍是很投入在寫自己的生命歷程。（見 5-初-004）

「邀請成員在白板中，寫下期待的生活，與在團體中分享。（B5-觀 5-006）」

#### （四）行禪

旨在給予活在當下的方向。在今次的課程，由於時間有限，B 師僅做課程說明與簡短的帶領，至第六堂若有時間會在帶領同學練習。

...今天只是課程介紹，讓同學知道行禪這個概念，下一次還有時間再回來複習這個部分。（B5-022）

#### （五）課後討論

整體而言，B 師在帶領成員動力時，會感受到成員的平順，與學習步調較慢。

但是我覺得這班好像很乖的孩子，他們的知識水平總總，...是一個很平順的一個狀態...。（B5-010）

這一班很慢，也快不來，...他們好像沒有動力或激勵上的困難，反而需要更明確的方法，...還有更廣泛的還沒有機會去看到，不管是能力，知識...，他們社會歷練不像進階班歷練轟轟烈烈，他們就是平順安穩。（B5-025）

### 六、 第六堂「連結生命資源」

（一）專注呼吸：由 D 師帶領三分鐘呼吸空間。

（二）五指感恩

B 師引導成員思考，「從出生到現在，是否有想道歉、感恩的對象，與說明道歉、和解、放下與感恩的歷程。（見 6-初-002）」。然而，B 師在講解過程中，除了感受到成員的浮躁外，擔憂成員無法理解說明，而舉例學長與家人互動的例子。

在講解這個得時候，剛開始有點浮躁。...當我開始講例子的時候，他們就很仔細聽，有很多個案告訴我說，講理論我聽不懂，可是你講實際的我懂，所以我才會想說用故事的方式，貼近的方式...。（B6-028）

接著 B 師發下紙張至各組，邀請成員在白紙上畫上自己的手掌輪廓，分別「在五根手指頭寫下，無論是帶來正面或負面影響者，成員想感恩的對象。並與組員分享是什麼原因讓其想要感謝他們。（見 6-初-003）」顧慮到成員整體學習步調較慢，B 師安排將近一小時的時間讓成員討論五指感恩內容，成員感恩的對象以家人與朋友為主。此外，在一小時內的討論裡，成員也有分享在監情形、家人的互動關係與出監後是否還會再吸毒。「並在最後找出小組共同的主題，並用一句話、一首歌或是寫信的方式，將這個感覺具體地表達出來，活動結束前小組上台分享。（見 6-初-006）」

我甚至覺得一小時，要抓到一個結論，還是沒有結論...。就是有些人還是沒有完全講出來，還沒有到一個邏輯出來，像是初 9 學；初 13 學已經很清楚說出一個結論；初 14 學還不夠深入...。（B6-022）

初 6 學為前妻、女朋友，並談到自己為長刑期，因為環境因素常來回監獄。（D6-003）

初 7 學與初 8 學為朋友與女朋友。（D6-002）

初 8 學...嘲諷毒品...重點不是我要不要吃，重點是如果我又跟這個朋友在一起，我是會吃的。（D6-006）

初 9 學感恩家人與朋友的支持，朋友幫助其蠻多...但仍對吸毒感到猶疑。（B6-001）

初 10 學感恩對象只有阿嬤，與父母關係疏離，不願多談。（G6-001）

初 14 學談到家人與毒品。就算自己想要改變，可是家人如果又是用質疑的態度來面對他的話，他就會用比較極端的方式反撲（B6-觀-003）

初 16 學感恩家人，且不想再回監。（G6-002）

初 19 學感恩家人，且鼓勵其上正念課與電腦課。（G6-003）

初 20 學雖有朋友支持，但未寫在五指感恩裡。C 師持續探尋感恩的對象，包含：妻子、兒女，子女，且為出獄的動力來源。也進一步談到好幾十年的朋友，與對方持續通信，但是自卑...C 師與其他成員鼓勵之。（C6-002）

### (三) 自我激勵練習

由於在討論過程中，成員談到吸毒的意願，藉此 B 師帶領自我激勵，邀請成員思考一個「想戒毒的決心」之口號，或有成員一同唱「當我們同在一起」。最後，大家圍成一圈，互道感謝。

### (四) 課後討論

在課後討論裡，「由見習生依序分享成員在上課互動情形，與討論刑期期狀態、個人背景脈絡與見習生在聆聽時的心情 (B6-觀-001)」

整體而言，第六堂的可成主軸比第五堂課程清楚許多。在第五堂時，D 師感受到課程內容繁雜，且課程步調太快。

有一個清楚的主軸，然後那一天就把那個事情做得很清楚。我覺得之前好像有太多想要做的事情，然後每個事情都做得很快。可是我覺得這次的連結是很多的，其實上一次的連結也已經開始出來了 (D6-017)

在五指感恩的練習中，研究者感受到，隨著練習逐步的引，成員開始反思過去的生活，與連結想要感恩的對象。

說明完五指感恩，然後讓他們畫出來之後...，讓他們從正負向的事情，慢慢理解過去的生命，跟他們想要感恩的對象。(B6-觀-007)

## 七、 第七堂「路是人走出來的」

### (一) 暖身

D 師帶領三分鐘呼吸空間，接著由 G 師帶領專注力暖身遊戲之烏龜與烏鴉遊戲。G 師念誦一篇故事，並留意是否有提到烏龜或烏鴉一詞，當聽到時給予回應。該遊戲一來訓練成員的專注力「我們會出錯就是那個慣性，聽也有聽的慣性 (B7-013)」，再來提振精神，與帶給成員幸福感。

初階班在下午開班，...夏天特別的熱，這個學期的感受能夠多一點遊戲，...一來提振中午過後的情緒，...要不然就是愛困聽不下去...。(B7-010)

想要給他們幸福感，...因為監所換了一個新的政策之後，他們的適應性比較困難，...緩解高壓狀態。(B7-011)

## (二) 成功典範

進入主軸課程「成功典範」，B 師播放戒毒反轉人生高肇良與陳興餘的 DVD，「是要讓他知道高肇良是可以做到這樣的一個程度。(B7-028)」，並進行小組分享。其中，成員對於「高肇良是熟悉的，獄方也有贈送相關書籍。(見 8-初-007)」

## (三) 說明正念關懷協會

B 師介紹正念關懷協會緣起、理念與願景，包含正念種子教師團隊之農耕隊、正念家族歷史、心苗園與目前正在規劃中的友善企業。並播放前幾期學長參與課程的影片與正念重生家族影片。其中，G 師也強調「四個重生的條件：自己的決心、家人的支持、經濟能力與支持團體。(見 7-初-004)」

要讓他們知道家族是什麼，...如果他們知道家族這個長遠的計劃的話，是不是會比較有個概念或學習。(B7-022)

正念家族的部分，由於 B 師擔憂有一兩位成員可能會提問出獄，而提前說明。於下次上課，會開放成員申請加入家族。「表格的申請，可能下一週或下兩週就會給他們填表。(B7-023)」「如果他沒有加入，他當然後續要跟我們報名也可以。(B7-024)」

本來今天這個課是想要在 31 號才上...，如果同學要離開，又不知道我們家族的東西會很可惜(B7-025)

最後，B 師說明本週作業練習、回顧課程，並帶領專注呼吸結束團體。

## (四) 課後討論

整體而言，B 師在帶領課程時，成員動力平順，但是課程步調緩慢。

這個班我覺得...平順地在這裡，也沒有特別的給我們惹麻煩。(B7-018)

典範的這個課程，在前幾期，第四週、第五週帶這個單元。這一班，不知道為什麼速度一直很慢的很像牛一直前進這樣...。(B7-020)

## 八、 第八堂「故事、願景與行動」

本次課程主軸為，「故事願景行動，透過去寫未來的生命、理想中的生活，來探討這個部分，還有希望帶給他們寫成生命故事...。(B8-011)」

#### (一) 暖身

E 師帶領三分鐘呼吸空間。接著，B 師透過散步聊天，銜接上一堂課成功典範內容，讓成員「思考在生命中，是否也有成功典範的對象(B8-017)」、活動身體，以及與他人連結。B 師邀請兩位成員與一位老師一組。

也是想說走一走、動一動，然後順便我就結合了先看自己身邊的人，和之後再回來討論自己的生活，自己也是一個理想的生活的話。(B8-015)

14 成員 7 位主帶老師，所以一位老師配 2 位同學剛剛好。過程當中大家很熱絡地說著，聆聽著，感覺氣氛很好。(見 8-初-003)

#### (二) 優雅喝水

B 師帶領優雅喝水的練習。「感覺手與水瓶的接觸，進入口中，吞下肚的過程與感受。連續進行四次。結束之後，感覺大家從剛剛比較動的狀態進入比較平靜的狀態。(見 8-初-004)」

#### (三) 未來願景

B 師發下每人一張 A4 紙，引導思考對未來生活有什麼期待，並且畫下來。接著，進行小組分享。而大部分成員期待「有個安穩平凡的生活，能找到一份穩定收入的工作...。(見 8-初-005)」「我要平平靜靜的生活。(A8-030)」成員的書寫情形，以初 8 學為例：

...他畫了好多個格子，然後每個格子都代表了他的一個心聲。可是他說這麼多格子，其實都在一棟房子裡，他說這一格代表的是他太太，這一格代表的是他媽媽，...因為他不會畫房子...。(B9-006)

進入課程的尾聲，B 師另外發下稿紙，說明成員可以將自己的個人生命故事書寫下來。最後以帶領光的祝福做為結束。

#### (四) 課後討論

針對本次的課程，B 師表示優雅喝水與光的祝福為補足第四堂與第六堂課綱安排。

光的祝福要做但都一直沒做，...太熱，所以我就想加上優雅喝水，這樣也讓大家真的想很久要練的，都真的能夠練到...。(B8-013)

在課後討論中，團隊針對目前成員的狀態進行討論：

初 6 學從作業中，與 D 師互動不錯。(B8-004)

初 11 學課程中流淚，並想要改變。(A8-031)

初 11 學的性格跟他很想要改變...他覺得宗教的力量是重要的，還有自己要學習，擴開視野...。(B8-003)

初 14 學刑期短，不想走回頭路，已經規劃好接下來要做什麼。...過去發生的事，他會覺得不堪回首，現在回想起來都會很痛苦，所以不想去談。...花時間在他身上，他是可以很深入的。(B8-觀-003)

初 20 學有失眠的問題，想要有個改變。他對團體有興趣，會詢問相關內容。(B8-觀-002)

有一位同學想要上一些有意義的課，對其他人來說蠻認同的，因為會覺得像工廠做的事情，或是有些課程其實都蠻浪費時間。所以他們寧可會去挑一些幫助自己的課程去上...。(B8-觀-006)

## 九、 第九堂「典型的一天」

B 師帶領艱辛禪，並說明帶領的意涵。進入課程主題「典型的一天」，旨在回顧課程中學習到的正念練習。B 師引導成員回顧一天的日常安排，以及在八週的課程裡，有學習哪些正念練習（如圖 5）。最後可以思考如何將正念練習安排至每天的日常不同的生活時段裡。

典型的一天是同學切身的主题，同學能投入參與，並從中學習到如何應用時間做正念，因為時間給的充裕，同學談得很盡興，覺得很有凝聚力。（見 9-初-008）

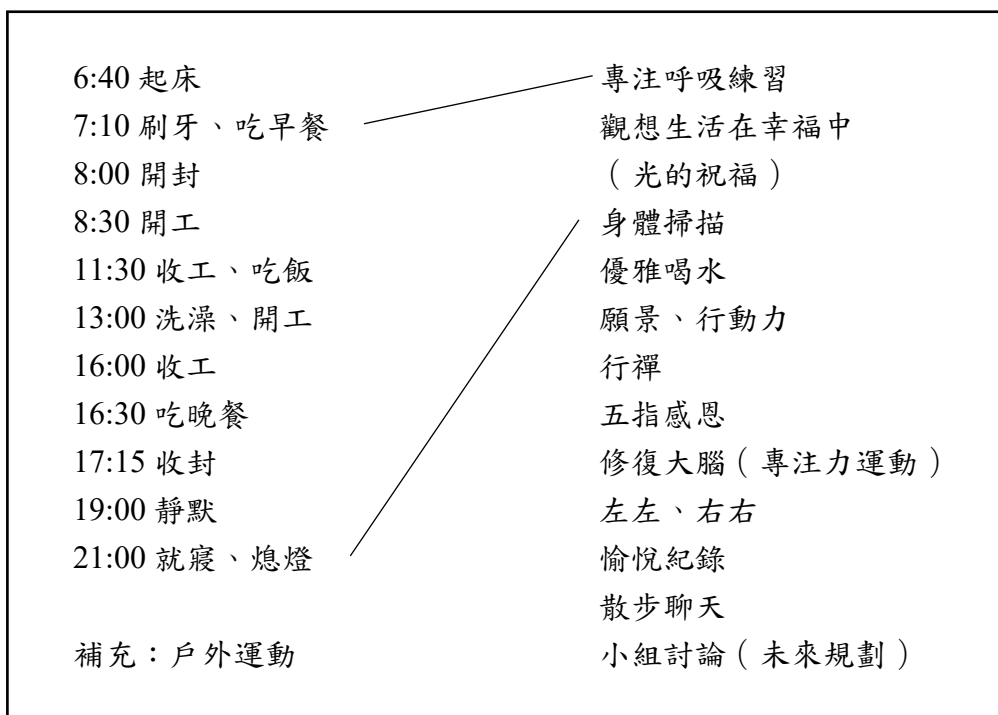


圖 5 典型的一天

在討論過程中，有成員分享目前在工廠中的壓力、與主管相處的困難，以及靜默時間的不適應，認為將正念融入生活是困難的。相較之下，也有成員是能適應監所的生活。

成員分享這禮拜的生活，...有什麼正念練習經驗，有講到晚上管制的事情，還有他們的看法跟適應...。(F9-002)

初 8 學，老師你教的這些一點也用不上，工廠的壓力太大，太熱什麼缺點都有。(B 師)我說這個就是我們的困難，我們要不要轉個腦筋來想看看，是什麼我們可以做的...。(B9-003)

初 8 學有講優雅喝水很困難，沒有人能停下來，...大家都講業績的。...只有十分鐘可以吃飯(B9-029)

今天有兩個人告訴我說，其實他們適應的很好，...剛開始不適應，...這樣下來之後，他可以專心..看電視...做任何自己想做的任何事。(E9-004)

D 師嘗試以運動員的生活為比喻，幫助成員思考。





當聽到成員的反饋時，B 師再次複習何謂正念與專注力，與邀請每組分享典型的一天之討論內容。在分享過程中，成員自主性高「一個個上去講一天正念的事，主動性蠻好的。（D9-001）」，且過往不敢分享的成員也自願上台分享。

初 9 學終於願意上去報告，記得他每一次都尿遁，從來沒有過一次，連在位置上站起來（都沒有）。...他一直說他一直覺得很緊張...。（E9-003）

初 7 學以前都會推初 18 學上台，他這次竟然可以自願上去講。（F9-003）

接著，B 師發下正念家族邀請函，G 師表示「前幾期較不會有主動填家族的申請，而被這一期的同學嚇一跳（G9-001）」。回顧今次的課程內容，B 詢問是否成員有練習上的疑慮，而成員未有反應。「...我問大家有沒有哪一個練習想要再更深入了解。竟然沒有人想要回應什麼，每一個人都愣愣地在那邊看好像並沒有想要在做深入...（B9-027）」最後以專注呼吸與慈心禪作結。

#### 十、第十堂「創業顧問講座」

第十堂為額外補課，團隊邀請到企業講師進行創業相關的教學與指導。B 師認為開始學習創業，也是為自己的人生學習負起責任。

基本功、新生活都有了，他的下一步...要開始負起責任...經濟生活在哪裡的，...感受到我們的對他們的陪伴是全面的之後，他的那個信心又更增加。（B11-009）

B 師介紹創業顧問、帶領三分鐘呼吸空間與邀請成員討論回家作業內容，進行團體分享。A 師說明正念的觀念「正念非正向，而是歡迎所有經驗的帶來，帶著不批判的態度。...引出創業的主題。向左走、向右走的活動中，大家都希望能向右走，詢問同學如果要順利向右走，需要有那些條件支持。『同學回應：自己的決心等等』...。（見 10-初-003）」

進入本堂創業講座，由創業顧問帶領。顧問先讓成員肢體暖身與簡短的遊戲互動，並引導思考「如果在 100 天即將出獄，目前的自己會是什麼心情？出獄之後想要做什麼？自己創業、就業還是家族事業？（見 10-初-005）」，小組分享。顧問亦邀請小組思考五項行銷的重要性，與分享三個創業的案例。

最後，顧問總結「...到處都有機會，要清楚自己的店的特色在哪裡。最後用捉住成功的身體動作，結束創業的主題。（見 10-初-009）」

## 十一、 第十一堂「戒癮行動力」

### (一) 戒癮行動力

本次課程由 A 師帶領，B 師在一旁觀課。A 師帶領專注呼吸，複習前一次創業課程內容與說明正念新生活的概念

進入今次「戒癮行動力」課程主題，戒毒從戒菸開始。A 師調查目前成員吸菸狀況，「一位成員沒有吸菸；10 位每日抽五根菸以內；4 位每日抽 10 根以內。

（見 11-初-003）」A 師聚焦於談戒菸重要性的概念，並邀請成員分辨吸菸與吸毒的異同（如表 4-7）；戒菸與戒毒的益處/壞處（如表 4-8）。

表 4-7

### 吸菸與吸毒的異同

	同（影響）		不同		
吸菸	身體	心理	身體	心理	環境
	對肺不好 心血管疾病 肺癌	不吸心裡怪怪的 不好意思拒絕 成癮性 成就感	無戒斷痛哭 吸菸不會犯法 身體傷害小	無罪惡感 情緒影響小 心理沒有罪惡感	不太影響 不太犯法
吸毒	全身都壞了 加速老化 體質改變	依賴逃避現實 成癮性 心情爆走 自卑感 欠自我效能 自主能力	有戒斷痛苦 有法律上的約束 身體傷害大	有罪惡感 情緒影響大 對家人的愧疚 吸毒會賣毒	花錢很大 毒網絡 社會排斥 犯法

表 4-8

### 戒菸與戒毒的好處與困難

好處	困難	不想戒的原因

戒菸	身體健康、口氣比較好 加分、頒獎狀、增加接見 讓家人知道自己的改變 減少開銷	容易取得 意志力不堅定 隨處都有煙味	無聊 因人際關係需要 保留人際交流 沒精神壓力
戒毒	不會犯法 比較會社交更好，更有自信心 生活與家人朋友更融合 變得更陽光 省掉困擾、不必躲警察、恐慌、擔心害怕	環境因素 心癮 意志力不堅定	(無)

A 師邀請成員思考「是否有正念的戒癮方法，像是可以參與戒菸門診、戒菸工廠等。(見 11-初-010)」。最後，進行焦點訪談、合照，與 A 師帶領光的祝福。

## (二) 課後討論

在什麼樣的時機與成員探討癮的問題，D 師提出當成員開始有成功戒癮經驗連結後，再慢慢思考可以如何帶領成員改變。

...他跟癮做連結的時候，可以等到他們分享到一定程度的時候，把那個隱藏出現的狀態，跟他現在的成功經驗做連結。...他自己有了一個經驗之後，他在連結另外的一個經驗，他可以去看怎麼協助他自己，才可以做一些改變。...我們對他們的心裡面是陌生，他對自己的心理經驗是比較清楚。(D9-009)

## 十二、 第十二堂「正念新旅程」

課程一開師，由 B 師帶領靜坐後，播放課程十一週的回顧影片與回顧整學期上課的內容。接著，讓成員分享感受、頒發結業證書與填寫回饋單。B 師邀請成員可以與想要感謝的對象握手、談話，與最後大家圍一個圈，從團體中央挑選摺紙的星星，分享今天的感受。

## 伍、 正念戒癮急診班

在課程運行至一半的階段，團隊臨時被受邀至台南第二監獄帶領正念團體。參與對象為即將出獄或短刑期者，A 師調整初階班的課綱，發展出正念急診班。其中，特別強調預防復發的概念，並分為平時與危機時刻：

(一) 平時時刻：建立正念新生活，學習如何經營良好環境、投入工作、健康生活、心理輔導

(二) 危機時刻四步驟，定、靜、安、連：

1. 定：發生挫折的時候，就是停下來專注呼吸、三分鐘呼吸空間或正念喝水。
2. 靜：靜止去找毒品，讓自己去做動態上的工作，像是運動或正念伸展身體。
3. 安：練習光的祝福與準備自助安心語。
4. 連：連結求助的資源，建立危機時刻的支持網，如同正念關懷協會中的正念心苗園與正念家族。(B9-011)

在自助安心語中，會讓同學想出一句話，當危機時刻發生時，可以給自己什麼，讓心安定下來。

真的能夠讓他不要再復發，就是說有一些方法，讓他帶著在身邊。...找到自發因子，自己去覺察...A 師的方式比較和緩，是用自助安心語。(B9-022)

...這句話就是他們有念頭出來，或是情緒發生的時候，可以用一句讓自己沈澱下來的語言。這個就是要深入小組去討論，...大家再給他一個回饋。...如果沒有危機出現，我們可能要去探討他們會遭遇什麼阻礙、挫折，在什麼情況下，他會再吸毒回去。(B9-019)

以及與同學討論關於戒癮的成功與失敗經驗。

...成功時候，怎麼樣維護三年或維護八年，...如果失敗了，是什麼症狀出現，什麼狀況出現...。當初我的小組裡面一個他講的就是說，我在那個時候，我的成功經驗我沒有機會去想，...我沒有毒品的來源，所以我克服了那個半小時的癮頭，過去了就過去了。(B9-020)

#### 陸、 課程後續協助社會賦歸

目前團隊有企業輔導幾名更生人，在過程中卻也經歷許多的困難。在輔導過程中，最常遇到的困難，舉凡個人的舊有生活的模式、家庭環境因素、家人的溝通，甚至協會本身「資源的不足(A5-036)」等。

那種慣性是，就是他們當初會離開家庭...那個原因，他現在出獄後又回到原來的原因跟模式的話，就會很容易引起原來的模式。(B7-090)

以更生人 A 為例：

因為他們成長的環境，...是一直在輪迴，沒有甚麼學習的觀念。所以我們陪伴也辛苦。他一直覺得我用以前那套就可以了，你以前那套根本沒有辦法做正常生活的安排。(A5-042)

以被企業輔導的更生人 B 為例，他希望邀請家人一同參與，然而在與家人溝通便遇到許多的困難、衝突與矛盾。

他想要邀(家人)一起來參加這個企業輔導，得尊重他們的意見，...規劃都是原有的家人在處理，那你(更生人)的角色？我剛出來我也不能說大話，說太多啊，一出來就要管我...。他的處境是在於回家是要接家族企業的人，或是參與其中...。回到生活裡面又開始衝突，...他可能就會放棄正念，就不回去原來家庭的狀態，可是他回去家庭的狀態，又沒有他存在的角色...，他又想走出自己的理想。(B7-042)

在面對與家人溝通的困難，如何持續協助，是未來課程裡仍要繼續思考的。

不想再回去原本的生活，而是自己的理想。...如果接手家裡的企業，好像是最不得已，...你離開家庭的事業可能失去重心。...如果回去家人還一直去處理著他，...，他是不是會往回走。我們變成給他的協助跟陪伴是需要多元性的課程。(B7-046)

看到回到家現實生活狀態，他們無法適應這個家，或是回到家覺得他們是多餘的人，...他們回去反而是要讓家庭重新適應、接納他...。(B9-017)

在陪伴的過程中，當與同學內心產生共鳴，A 師感受到許多無力感。

...他出去之後就很嚴重的不知道工作在哪裡，我也會跟著他一起焦慮，我也不知道你的路在哪裡，我們怎麼會知道你生活這麼不同。其實有一段時間我自己都放棄了，我覺得我不要再看你的問題了，看你的問題很焦慮，因為我真的替他找不到出路。(A4-052)

跟他們共鳴的東西是很恐懼的。...跟他們心貼得很近，所以他們心裡的恐懼容易進到我心裡，我就會很擔心。...你們這些小孩、幼芽，出去之後又全部都死了，你會很悲傷。（A11-081）

但是團隊仍是會希望可以再繼續陪伴同學走下去，真正去跳脫舊有慣性的模式與成長。

如果沒有在對他做關懷，可能很快又回去，因為家庭的模式沒有變。改變也沒這麼快，我們對他還是要支持著，願意跟他一起成長，...。如果我們就這樣斷了...，覺得他就會陷入一種矛盾跟衝突，善與惡當中...。我們要陪伴著他下走，讓他看到更多，培養他更大的能力，更多新的給他，讓他能夠跳出來...。（B7-045）

然而，對於課程整體的發展，目前因為人力有限，需要量力而為、放慢課程發展的步調。

...我們就速度放慢，...，我們也還沒有這個區塊，所以他出來得時後，他有這個問題，我們也沒辦法真的能夠做什麼，那我們只能盡力而為。如果他真的有困難的時候，...有些時候我們可能就伸他一下手，這樣才走得遠。...這個是前面跑得太快，超過我們負荷的範圍...。我覺得在出獄之後這個區塊是需要建立一個創業的團隊，還有後續的支持團隊。（A12-039）

### 第三節 正念成癮輔導團體成效

#### 壹、第一期進階班團體成效

原本安排的課綱內容，於實際帶領課程有許多落差。進階班強調四大主題，包含正念練習、翻轉教學、正念創業與戒癮行動力，佔課程比重各四分之一。然而，參照表 4-9 研究者發現在正式課程帶領中，正念創業佔超過二分之一比重，再者為加入新的家庭日課程主題。

創業變成是核心，本來我們預定的是先從（正念）練習，靈性的面向，再來的話就是說創業、更生典範這些。我們本來沒有排進去家庭，只有寫信給家人。（A11-055）

這次上下來的話，創業佔了最核心，那其他的正念練習就是複習。戒癮的部分，雖然只有一次，但是我覺得蠻不錯的。艱辛禪的部分，因為戒癮本來就比較涉及艱辛的部分，也還沒有不大有時間去談，所以真的未來說不定，還有有家庭日，也佔了一個蠻大的比例。（A11-059）

表 4-9

**第一期進階班課綱與實際帶領情形比較**

週	課綱安排	實際帶領
1	正念重逢： 2. 相見歡 3. 專注呼吸 4. 練習與紀錄重要性 5. 問卷前測	正念重逢： 1. 專注呼吸 2. 說明正念關懷四階段 3. 相見歡 4. 問卷前測與知後同意書 5. 說明課程架構
2	溫故知新： 1. 專注呼吸 2. 身體掃描 3. 愉悅紀錄	翻轉教學（一）： 1. 三分鐘呼吸空間 2. 說明家庭日 3. 分組練習引導：專注呼吸
3	翻轉教學（一）： 1. 分組練習引導：行禪/身體掃描 成長從讀書開始：借書	翻轉教學（二） 1. 專注呼吸 2. 分組練習引導：專注呼吸 3. 動態身體掃描 成長從讀書開始：借書
4	自我關愛之生命光源： 1. 光的祝福 翻轉教學（二）： 1. 分組練習引導：專注呼吸	正念創業（一） 1. 專注呼吸 2. 正念創業：思考創業意圖
5	正念創業（一）： 1. 更生成功典範DVD 2. 創業企劃書/其他主題 寫信給家人： 1. 寫信給家人 2. 家族日邀請函 / 確定聚會日	家族日邀請函/確定聚會日 正念創業（二） 1. 正念創業：搜集資料
6	正念創業（二）： 1. 預備/發展/評估/困難突破	1. 三分鐘呼吸空間 2. 家庭日 3. 正念創業（三）
7	正念創業（三）：	1. 家庭日說明



	1. 各組成果發表	2. 三分鐘呼吸空間
		3. 正念創業(四)
8	戒癮行動力(一):	1. 專注呼吸
	1. 戒菸四步驟:呼吸空間/優雅喝水/ 正念運動/光的祝福	2. 正念創業(五)
9	戒癮行動力(二):	1. 靜坐
	1. 戒菸四步驟:紀錄與探索;家族日 邀請涵:確定參加者	2. 家庭日說明
		3. 正念創業(六)
10	戒癮行動力(三):	創業顧問講座
	1. 戒菸歷程	
	2. 回顧前瞻	
	3. 給未來自己的信	
	艱辛禪:	
	1. 艱辛禪	
	2. 自醫四步	
11	拒毒藝術:	1. 靜坐
	1. 危險人際關係	2. 家庭日
	2. 高危險情境因應	3. 正念創業(七)
	3. 正念人際關係	4. 戒癮行動力
	4. 問卷後測/焦點訪談	
12	正念新旅程:	正念新旅程:
	1. 回顧前瞻	1. 回顧前瞻
	2. 結業儀式	2. 結業儀式

課程會有此變動，一部份原因與晚開封有關。

...我不知道我們到底有沒有上到三分之二，就時間來講，可能將近三分之二都不到。(A11-053)

很多時候只有一個小時，十堂可能只有兩堂有兩小時的課，幾乎都一個小時。

(B11-008)

### 一、 正念練習

在每一次課程開始時，A 師皆會帶領正念練習之專注呼吸或三分鐘空間。

練習的話為什麼那麼短，...我們也不敢冀望他的練習會練得太久。因為他們的環境，可能短的練習做幾次，或者他最習慣的練習，這樣比較實際。你叫他做半小時、一小時，這個不實際...。(A12-021)

這次正念練習課程，僅帶一堂動態身體掃描，其他的正念練習，像是愉悅紀錄與自我關愛皆未帶領。A 師認為呼吸空間與身體掃描是基本功，一定要帶領，愉悅紀錄僅說明即可。

...愉悅今天我們可能用說的就可以了，你有什麼愉悅經驗然後每天有什麼經驗用這樣子的方式去提醒，比較不是基本功，他是一個說明就可以了。可是呼吸是基本功、呼吸空間也是、身體掃描也是，身體掃描我們就可以用動態的方式。

(A2-045)

未帶領自我關愛主題的因素，基於成員間已建立起信任感，與成員不會抱怨何時下課，成員是珍惜課程時間，已慢慢建立自我關愛的能力。

...學員自我關愛，還有那個團體的信任感，幾乎我可以感覺是我們上了幾個課，這個課從來沒有人在抱怨說他什麼時候要吃飯，這個是一個跡象。如果那個班一直想要什麼時候要吃飯，那個心待不住，因為在監獄確實是一個事實。...他很珍惜這個時間，對團體信任感很高，所以自我關愛的部分我覺得他們已經可以了，團體信任感也可以了。(A4-038-2)

## 二、 翻轉教學

原本安排兩次翻轉教學的課程，且 A 師預計成員回舍房後，可以像小老師般帶領其他同學。

預計他可以去帶別人，讓他有一個好像成為一個小老師的感覺，但是這部分在監所裡面的限制裡面是很難的。(A1-027)

卻因為晚間靜默政策，一部份為舍房的氛圍是緊繃，另一部份為就算成員願意帶領，其他同學不見得想聆聽，僅能自我練習。

靜默時間，減少回舍房互相帶領的機會。(A2-087)

...那個環境就是說他有沒有機會去帶別人，我覺得目前已經在監所得這個環境內已經緊縮到這裡了，...除非典獄長有機會改變，不然的話我覺得這個是我們沒辦法去要求的。...縱使他們可能願意去引導可是別人不見得會想去聽。(A2-088)

...回去的話他帶他自己 (A1-019)

雖然課程未帶領完全，A 師認為成員願意介紹其他同學來上課，便也是在翻轉學習。

縱使我們沒有翻轉教學，...介紹那麼多人來，他們其實已經在翻轉了，他不用教學他也可以翻轉，裡面有多少人是他們介紹來的，也就是說他已經會用這個傳播的動機了。他覺得這個很棒，跟他的好朋友分享，所以沒有這個教學我覺得也還可以。他自己會運用已經夠了，他會跟人家講來的就來這裡學 (A11-064)

### 三、 正念創業

雖然監所與更保單位皆有提供技職訓練與工作媒合，然而 A 師認為社會環境仍存在的對於更生人不友善的求職環境，同學不見得有克服困難的意識；缺乏著對未來方向的生存動機；缺乏人的連結。因此，規劃正念創業的課程。

...這個在以前的監所裡面都有...，比較具體的工作媒合、技訓。可是沒有人真的去看他需要去活化一個人的想法，而不是一個工作而已。為什麼很多人受刑人出去之後他具備了考照，但是他還是失敗了，他沒有一種心路歷程就是說，他出去一般社會本來就不容易接受他了，他在那邊就會很挫折。(A4-088)

...更保的媒合，每一年的媒合都有，那是提供一個外在的機會...，但是事實上沒有一個往前的動力的時候，然後沒有一個重新去面對困難的一個意識，那些外在的機會變得無法跟你聯結。(A4-094)

「創業這部分，我發現他們對於創業學習這個部分很有興趣。(A1-021)」  
但是 A 師對於創業的領域沒有概念，且未有相關的資源支援。

我對這個領域沒甚麼概念的，我都是跟著他們一起摸索這樣子，...我們以前也沒有人願意進來支援我們。(A5-028)

...只是我們沒有資源，這不是我們可以自己製造的。(A4-053)

再加上監所的靜默政策，對於成員回舍房後，沒有機會討論企劃書。上述兩個部份成了課程的阻礙。

...本來是想像以前同學們一起做企劃書，現在他們就是回去宿舍。我們現在面對的是宿舍有晚間靜默... (A6-018)

在第一期課程，A 師有接洽到一位創業顧問講師協辦創業講座，並陸續聯繫到幾位創業相關的專家。期待下學期，能邀請這些顧問指導創業主題的部分。

他們幾個人（創業顧問）出現了之後，我們突然覺得這個領域終於有幫手來了，因為它們是真的專家。所以我們微創的觀念還有友善企業都是（創業顧問）帶進來的，...我們也許下個課程會安排它們做他們的創業指導...。(A5-029)

整體而言，每位成員對於創業的需求皆不同。在進階班課程裡，部分成員「相較創業主題，更關注與家人的溝通與互動。(A6-觀 1-004)」對於另一部分成員，則提供角色賦能的機會。

我覺得要開始形塑他的身份，你可以當經理、導遊...，發揮你的作用，有一個新的看到。(A11-083)

#### 四、 戒癮行動力

整體課程因為聚焦於正念創業的主題，而間接壓縮戒癮行動力的課程時間。

應該說我們進階呢，戒癮這個部分就縮掉，具體也沒時間談，但是創業就膨脹了。(A11-054)

原本預計個課程會交予成員戒菸的方法，讓其練習、檢視，若有遇到困難進行討論，再連結到如何學習拒毒與拒絕高危險情境。

我們交給他方法，讓他去練習，然後再來就是檢視怎麼了，那個過程他有什麼困難，...。連結到最後就是拒毒，抗高危險情境。(A11-060)

我們是第一次討論寫在白板，之後，看看誰願意減少幾根，下個禮拜做，在下次來的時候再問，到最後在展示這樣。我們設計四周... (A11-045)

當 A 師聽到成員在分享為了讓母親看到自己的改變，而戒菸時，A 師意識到談戒菸、戒癮方法只是其次，重要的是成員能有強烈的動機，並宣示去改變才是重要的。再者，改變非一蹴可幾的，「戒菸、戒癮仰賴長時間的改變(A1-020)」。

進 2 學講的東西就是動機，其實你只要有這個動機的時候，你自己就會想到方法。我要寄給媽媽，這個就是最好的動機。（A11-050）

這是一個行動，一個宣示，是一個你可以讓家裡的人看清楚的方法，也是對你自己的決心。我覺得用這樣講，反而對他們來積極的動機比較強。我們原來是溫和，如果你沒有動機的話，這個溫和的方法也不會奏效。（A11-048）

...強烈的動機、突破跟自我突破，宣示、改變，可以給家人看到...(A11-052)

有鑑於此，A 師希望在下學期的課程裡，談戒菸仍是重要的主題，並加入如何在監所裡，挑戰自我突破，不要再回到已經成為舒適圈的監獄環境。

...未來把戒菸加進去，因為這個才是適應監所的還境，加上那個舒適圈的突破，自我的挑戰，...決心的部分是對自己的宣示。然後你要去，自我超越，自我突破，我不敢換環境。因為你在監所住久了，這個環境熟悉，你出去之後，你也會去找這樣的環境，而這個環境對你而言又是又回去了。（A11-051）

## 五、 家庭日

「這一次課程很重要的事，加入他的家屬。（A1-009）」，希望增加成員守護性的連結。然而家屬訪視監所是繁瑣的，「幾乎每一個禮拜我們都要做預備。（A1-010）」，需要與同學家屬與教化科做長期溝通互動。

如果家屬有加進來的時候，就好像多牽了一條線，就好像把他守護拉進來這樣子。如果有的人他不想家屬進來，這也是你的選擇，這我們也就隨緣。（A5-025）

原來想得比較簡單，我們安排一下就好了，但是甚麼事情到了監獄都會變得複雜，因為你需要經過很多流程，...很多我們不了解...。（A6-013）

甚至在課程中，同學對會面菜的疑慮，也花了很多的時間再作討論，最後決定仍是不帶會面菜。

我們講清楚了就是不帶，他必須跟家人說清楚，帶來的話，你會有兩種情況，你心不定，你變成你要把那個東西丟掉。（A6-016）

我想要回饋這個部分，我今天在帶早上進階的時候有個感覺是，他們之間可以帶著這麼順，是因為他們彼此之間有個信任度，然後我覺得那個信任度跟那個動機，來自於人際關係。他們來不管你們要幹嘛，他只是來上課，因為他上課可以減刑，他的動機其實是來自於增加分數，我不確定有多少人是為了戒癮而來，...我覺得今天在帶的時候，奠基於這個關係，

且因為是第一次帶領家庭的主題，除了在流程上陌生外，再向成員說明課程時，尚未有清楚的理念與解釋說明，A 師期待在下一期，能有更清楚的課程建構。

我覺得透過這次的安排，讓我意識到，家庭帶進來的東西，必須要有一個主題化的預備歷程，這歷程就是也許未來進階班要辦進去的話，也許可以有一個清楚的流程這樣子，告訴大家為什麼，我想辦過一遍我就知道怎麼去讓他結構化，傳達訊息，清楚的導引這個歷程。第一次總是會模糊。(A6-012)

## 六、 成員參與情形

### (一) 成員出缺席情形

進階班成員共計 19 位，成員請假因素：第五堂課由於監所進駐醫療資源，成員須看診；第十一堂與第十二堂成員須參與監所活動，其餘堂數全勤(如表 4-10)。

表 4-10

### 第一期進階班出缺席情形

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
19	19	19	19	14	19	19	19	19	19	18	17

註：單位：人

### (二) 課堂參與與回家作業練習

在表 4-11 中，可清楚了解到成員在參與課程後，願意持續練習正念與紀錄的情形。除了自我肯證單為課堂要求回家作業，與生命書寫為成員自由投稿之外，其餘回家作業內容為課堂鼓勵成員上完課程後，邀請成員持續做練習。

有一些同學他會練得很久，從不大練，到練，到現在每天靜坐。我覺得雖然我們沒有這麼要求他，可是當他內在有個需求的時候，他反而自己就會去做的很長。所以我們對他的要求基本上是一個邀請，你可以做，你也可以不做。(A12-022)

在 19 位成員中，有 12 位成員仍持續練習記錄，然而第四堂課程後，部分成員撰寫紀錄意願下降，僅剩下 8 位持續練習記錄。

對於持續撰寫作業與練習正念的進 1 學對於同學們的態度，「...他說其實老師我們這個班，如果有四個同學真正會翻轉人生，老師你就應該很高興了。因此他要讓我知道，其實很多人都沒有很認真，不像他那麼認真，但是我也會覺得，如果真的有他說的四位，我也真的會很開心。因為其實很難預期哪一個人內心裡面正在焦灼著。(B7-057)」

表 4-11

第一期進階班成員回家作業練習情形

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	自我肯 證書寫	10	11	12	生命 書寫
1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓
2	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓		✓
3	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓		✓		
4	✓	✓	✓			✓	✓			✓				
5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓				
6	✓		✓							✓				
7	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓				
8														
9	✓	✓	✓	✓						✓				
10														

11							✓
12	✓	✓	✓				✓
13	✓	✓	✓		✓		✓
14							✓
15							✓
16	✓	✓	✓		✓	✓	
17							
18							
19	✓	✓	✓		✓	✓	✓

在回家作業的內容中，成員偏向抄寫在書中有意義的字句、紀錄在舍房靜坐的練習時間、課程中學習到的正念練習，以及天氣讓禪情煩躁，或日常中容易靜不下心來。

...同學的練習紀錄，蠻多共同點是，...比較有幫助的是放鬆，...有些人會去抄一些書裡看到的一些比較有意義的句子寫在上面...。...每一天很完整記錄他今天靜坐幾十分鐘幾小時，今天狀態怎麼樣，會看到他寫一些祝福家人的話。( A6-觀 1-008 )

...候會發現自己很難靜下來，因為現在天氣開始變熱...。( A6-觀 1-009 )

有些人會在睡前的時候練習，像是有一堂有練一個爆球的動作，讓他們去覺察身體...。( A6-觀 1-010 )

## 七、 小結

從本次的課程帶領中，A 師發現若要讓成員有所改變，戒菸、甚至戒毒，重要的是去引發對新的生活之動機，如帶領創業元素的內涵所示。帶領成員學習跨越生活的舒適圈，進一步的學習如何拒絕毒品。

要讓他是一個正念新生活引導的動機，重新的人生動機。( A11-061 )



你在做這個行動的時候，其實對你是很大的挑戰。當你可以成功地去挑戰自己，真的願意去離開舒適圈，然後進入那個地方的時候，你已經做了一大步，他有機會也許在來看那個拒絕的藝術...。但是創業我覺得可以繼續讓他更豐厚一點，再加上專業的講師進入。（A11-062）

D 師提出一個疑慮為正念要如何與戒癮結合，仍是課程要持續思考。

...那現在怎麼把他跟正念作結合，我覺得這搞不好是更需要考慮的。有沒有那種事我們需要培養更多的技能，比方說：戒癮，這些毒癮對他們來說是重要的因應，那在這個主題上面，我會看到你們會遇到什麼樣的挑戰，那能不能落實正念這個態度，放在這個主題裡面去，所以之後如果遇到類似狀況，雖然我不會知道具體你們會遇到什麼困難，但是你會比較知道去做好準備...。（D7-008）

## 貳、第八期初階班團體成效

初階班課程由 B 師帶領，由於 B 師為第一次帶領課程，對於課程綱要、理念，如何帶領仍處在陌生與模糊的狀態。然而初階班課程也運行至第八期，前七期都是由課程發展者 A 師所帶領，讓還是新手的 B 師帶領第八期課程，正好能驗證該課程架構的穩定性與可被複製性，以及在課後的督導中，A 師亦會提醒與回饋新手帶領者須留意的部分，表 4-12 為原定課綱安排與 B 師實際帶領情形比照圖，在實際課程帶領裡，雖然有些課程有對調順序，但基本上課程內容 B 師皆有做帶領與安排。

表 4-12

### 第八期初階班 B 師實際帶領課程安排

週	課綱安排	實際帶領
1	正念相逢： 1. 相見歡 2. 練習 1：專注呼吸 3. 練習 2：跟身體 say Hello *問卷前測	前置準備 正念相逢： 6. 相見歡 7. 跟身體打招呼 8. 練習 1：專注呼吸 9. 說明課程 10. 正念相逢

		11. 賦歸
2	修復大腦-改變人生 1. 演講：改變毒涯人生 2. 練習 1：專注呼吸 3. 練習與記錄重要性	修復大腦-改變人生 4. 靜坐練習 5. 暖身活動：動動身體 6. 演講：改變毒涯人生 7. 專注力互動遊戲
3	活在當下 1. 練習 3：呼吸空間 2. 練習 4：動態身體掃描、 3. 練習 5：愉悅紀錄	活在當下 4. 練習 3：三分鐘呼吸空間 5. 練習 4：動態身體掃描 6. 翻轉教學：三分鐘呼吸空間練習 成長從讀書開始：借書
4	生涯新定向 1. 討論：向左走？向右走？ 2. 練習 6：行禪、 3. 練習 7：優雅喝水	正念練習 2. 三分鐘呼吸空間 3. 翻轉教學：三分鐘呼吸練習 4. 練習 5：愉悅紀錄 5. 身體掃描 6. 生活禪
5	連結生命資源 1. 練習 8：五指感恩 道歉/和解/修復/放下	生涯新定向 2. 專注呼吸 3. 暖身 4. 討論：向左走？向右走？ 5. 練習 6：行禪
6	自我關愛-生命光源 1. 練習 9：光的祝福	連結生命資源 4. 三分鐘呼吸空間 5. 練習 8：五指感恩 道歉/和解/修復/放下
7	路是人走出來的 1. 成功典範 DVD 2. 翻轉教學：學習引導練習	路是人走出來的 4. 三分鐘呼吸空間 5. 專注力遊戲 6. 成功典範 DVD 7. 正念關懷協會說明
8	故事、願景與行動 3. 生命故事，重新書寫 4. 翻轉教學：學習引導練習 II	1. 靜坐 2. 練習 7：優雅喝水 3. 未來人生書寫 4. 練習 9：光的祝福
9	自我疼惜 4. 練習 10：自我疼惜呼吸 5. 翻轉教學：學習引導練習 III	1. 艱辛禪 2. 典型的一天 3. 正念重生家族邀請函

	4. 專注呼吸
	5. 慈心禪
10 自我激勵-互相激勵	創業顧問講座
1. 練習 11：自我激勵	
2. 正念重生家族邀請函	
11 回顧前瞻：	1. 專注呼吸
*問卷後測/焦點訪談	2. 戒癮行動力
	3. 焦點訪談
	4. 光的祝福
12 正念新旅程：	正念新旅程：
3. 回顧前瞻	3. 回顧前瞻
4. 結業儀式	4. 結業儀式

## 一、 課程整體安排 A 師督導

### (一) 主菜與小菜在課程單元中比例分配

以第四堂為例，由於 B 師希望將所有課程項目帶領完成，且又希望身體掃描與愉悅經驗皆為課程的主菜。進而在時間分配上，有些環節是需要暖身與收尾，以及成員分享的內容難以深入。

了解你想要一步一步的教完，但是那一天其實是需要有暖身、中間、結束...。

(A4-006)

今天比較困難是你今天這兩個你都想要當主菜，你都想把他帶完，(身體掃描)所以讓那個時間一直沒有辦法分享進去。帶愉悅經驗的那個散步聊天的時候，是很好的，因為大家聊得很高興...。(A4-009)

假若今次希望身體掃描為課程主體，便需要擴充成員的分享時間，愉悅經驗的討論，就會變成是小菜，時間則會縮短。

如果你...要帶的主體是身體掃描，那麼身體掃描你需要比較充分的時間...，愉悅經驗就是配菜。...整體架構的一個思考，最好我們一次要有一個主菜，其他的就是小菜。...如果你把愉悅經驗當作主架構，那麼身體掃描很可能就要短，呼吸空間就要短，因為這樣空間才會充分...。(A4-022)

此外，為了提升課程的流暢度，帶領者也需要學會觀察團體動力，適時的調整課程內容安排。比方說，當下若成員仍有很多心情想要與組員分享，此時帶領者可以拿捏或簡化正念練習帶領。

實際上，B 師先讓成員簡短的書寫愉悅經驗，並透過散步聊天進行分享。接著 B 師更深入的說明愉悅紀錄如何撰寫，包含、身體感受、情緒、想法等，然而成員心情是浮躁，還想更深入的談相關的話題。

大家在聊天的時候，已經開始相互涉及，彼此已經有一種連結了，如果你要靜下來寫的話，那其實那個時候我們不用分那麼細、那個表...。如果這個時候我們要把它作為情緒想法去帶，那麼這個東西他就會變成是一個主菜，你就必須要很詳細的討論什麼是身體情緒想法。在這個時候散步聊天的重點應該是 personal 的連結...大家稍微記錄一下也好...。(A4-010)

我看你再帶我就知道你的意圖，但是那個時候變成被打斷了。我們坐下來寫完剛要開始聊，那你就開始把麥克風遞給每一個人，那個時候你有沒有注意到每一組都很不想看...大家都還很想要聊，在那個時候很需要讓每一組有一個充分的時間去進行小組。(A4-012)

課程運行至第八堂，A 師督導 B 師，「我覺得今天的結構比上一次完整許多，一個暖身、靜坐，然後喝水，接著散步進入主題。也開始預備心情，然後再來就是去談，那個時間也蠻充分的。今天剛好人也夠，所以一個對兩個，我感覺是可以的。然後後面的發表，我覺得這樣子很好，比較缺的就是最後那一輪，心情上被獄警影響 (A8-033)」。

B 師對於每次課程結束前，會因為顧慮獄警何時到來而感到焦慮。

每次到了尾端就開始擔憂了，到底要不要繼續下一個小環節，...還是不要...沒有把 ending 列入我的計畫裡，就結束了...。(B8-033)

然而，對於一個專業團隊的模樣，仍須秉持著立場，將課程帶領完成。

我們作為一個專業的團體，...我們不是在他們（監所）下面，我們也不是在同學上面，我們就是有點三角形。他們（監所）跟同學的關係，這是他們的事，我們進來的話，我們是一個有團隊力量、專業力量的團體。（A8-035）

## （二）下一期課程調整

經過第八期初階班的課程歷程之後，A 師預計於下一期課程融入「戒癮的問題、創業，家庭（A11-024）」相關主題。其中，創業的主題，以邀請「講師授課為主，安排於第幾堂課程待商量。（A11-040）」

在回家作業部分，A 師希望可以在「成長從讀書開始」的主題當中，贈送每位成員《正念》一書，在回舍房後，學習如何做摘要與靜心練習。

如果我們在初階改成送他《正念》那本書，邀請他們一個禮拜做一點摘要，...他們有抄經的習慣，這也是一個靜心的練習...。（A12-025）

...鼓勵列入他們的練習記錄中...，只是要給他們時間，他什麼時候開始想做這件事就做，如果不想做也沒關係...。（A12-037）

## 二、 A 師督導課程主題與內容帶領

### （一）翻轉教學

B 師於第三堂課程，便帶領成員翻轉教學互相引導練習。然而，A 師認為在還未有正念練習的基礎前，較不適合互相帶領練習。

一般我們是不會那麼快，相互帶領是一種翻轉教學，最好是他已經有練，那就可以相互帶領...。（A3-009）

### （二）自我覺察

「有些時候對同學來說自我覺察很抽象，所以 A 師改用自我關懷與某個部位對話如：肩頸，會比較聚焦。另外也建議身體性的活動結束後，要先回到經驗本身去感受，像是去『感受現在有什麼感覺？』『剛剛有什麼經驗？』老師進一步分享當沒有回到經驗，跟經驗很遠時，所有的教導都會像在說教一樣。建議理性分析教導的部分不要在經驗活動結束之後立即進行，而是透過討論較適合。（見 4-初-011）」

### (三) 專注呼吸帶領技巧

在帶領專注呼吸前，須先說明帶領的意圖。當開始帶領時，帶領者需要進入正念的狀態，而較不會去控制被帶領者一定要如何練習。

第一個是最好是說明、簡短的...，再來帶。...在帶的過程其實你自己進入那個狀況，那同學是什麼樣的狀況，就是由他們自己去決定，我們不可能一直一邊帶要一直決定別人，所以把這個想控制的...鬆開是好的 (A4-002)

如果你張著眼睛會受外界影響，...你知道大家是什麼狀況，狀況本來就是一直在變，所以我們在帶的過程，是你自己進入那個狀況...。(A4-003)

假若帶領者是緊張、講很快的，也容易傳達出焦躁感。反之，當帶領者是穩定的時候，被帶領者也能感受到此氛圍。

C 師再帶大家一次時，...我覺得那個聲音很好，很溫和的感覺。也許緊張，但是我在聽的時候，基本的心裡邊是蠻穩的感覺。...有的人在帶的時候可能會很緊張或是講得很快，那麼就會傳達一種焦躁的感覺...。(A4-004)

### (四) 三分鐘呼吸空間

如何帶領三分鐘呼吸空間，「A 師分享分鐘呼吸空間就像漏斗一樣，從上到下，覺察身體/情緒/想法、聚焦呼吸、覺察擴展到全身。A 師建議在每個覺察的帶領中間，如想法、情緒等，可以停留在久一點，讓同學有機會體驗。...並放掉對同學的控制，做好自己的，比較能穩定。(見 4-初-017)

### (五) 散步聊天

散步聊天的帶領形式，可以搭配不同的課程主題，團體動力會較有活力。

散步聊天這個部分其實是我自己這麼帶的，散步聊天你可以加進去不同的主題，就是比較有動力比較愉快這樣子。(A4-007)

## 三、 團體互動 A 師督導

A 師歸納對於成員而言有三個溝通導向，包括：自我對話、小組間的討論與大團體裡的分享，帶領者須依照當下團體動力，分配三者交流時間的比例。

團隊中的溝通/動力有三層次：對自己、小組、大團體。對自己的部分可以邀請同學在進行體驗之後，先進行書寫。小組間的交流很重要，讓彼此連結，所以建議時間留長一點，才有機會更深入。至於大團體的部分根據時間來看要如何進行，有時候不一定要大家分享，邀請幾位同學分享即可。（見 4-初-018）

#### 四、 D 師對於每堂課程的觀察與感受

為了評估初階班團體成效為何，需要從不同觀察者角度予以觀察與回饋。而 D 師身為心理師與具有數次團體帶領經驗，研究者從團體督導及個人記錄表當中，節錄 D 師對整體團體動力與課程步調之觀察內容。

##### （一）第一堂

整體而言，「時間掌控得當，能感受到 B 師特意將課程速度慢下來，希望同學能夠更了解課程內容。（見 1-初-010）」在正念練習中，「專注呼吸的帶領，很能帶領全場的人員進入專注呼吸的狀態。（見 1-初-011）」

##### （二）第二堂

整體而言，B 師「上星期因為臨時接到 15:40 要結束的通知，有點應變不及，所以活動比較倉促。（見 2-初-009）」D 師觀察到 B 師「今天更刻意地讓自己可以更放開，肯定這樣的改變。而團隊氛圍輕鬆有趣，大家感覺更加靠近。（見 2-初-011）」

在回家作業的回饋當中，「同學回饋回家做專注練習作業時，很容易思緒亂跑。B 師回應很難專心是很正常的現象。（見 2-初-013）」

##### （三）第三堂

整體而言，「課程節奏掌握得宜，感覺 B 師越來越穩，能夠掌握課程進度與同學狀態。（見 3-初-010）」

在翻轉教學，互相引導的練習當中，「藉由活動的分享，了解同學的經驗與遇到的挑戰，然後回饋的過程中就可以讓學員有更多的學習。（見 3-初-011）」

##### （四）第四堂

在第四堂的課程編排裡，由於 B 師希望將所有課程內容帶領完，因而讓課程步調太過緊湊。B 師「試圖做愉悅記錄與身體覺察，將兩者連結，但好似因為兩大主題在一起，導致同學在做愉悅記錄時不太清楚要怎麼做記錄。（見 4-初-008）」

在正念練習的帶領中，進入「身體掃描分享時，同學開始抱怨工時長，無法充分休息，影響睡眠。原本大家結束身體掃描時，整體氛圍平靜，但此時開始就開始有些浮動，B 師師試著解釋正念，讓同學能更清楚知道如何面對紛亂的想法。初 13 學與 B 師對話，分享這幾天法師來分享的靜坐時不可能沒有思緒等等。感覺兩人進入想要說服彼此的狀態。（見 4-初-009）」

B 師在「念完生活禪的幾段文字之後，B 師問初 6 學是否更了解如何在工作的過程中去做正念，初 6 學說沒有。...同學表示中午只能休息 30 分鐘就夠了。如果時間太短，老師建議做三分鐘呼吸空間即可。...在這個來回中，感覺到同學對工時長的不滿與想要找到證據來讓老師站在他們那邊。老師與同學的距離漸漸地拉開。（見 4-初-010）」

#### （五）第五堂

整體而言，「活動設計完整，但在安排上需要給予更明確的指令，才不會讓同學出現現在要做什麼的感覺。比如說初 13 學書寫自己的經歷時，B 師又開始進行說明，『下面的人是要聽還是要書寫？』『什麼時間點開始進入個人書寫的情境，要在分組前還是分組後？』雖然老師沒有講得很清楚，同學也蠻進入狀況書寫的，但是旁邊的志工老師反而不知道什麼時候該進入協助。而且寫到一半時又要進入小組也蠻奇怪的...。（見 5-初-006）」

#### （六）第六堂

在五指感恩的小組分享中，「分享時間長達一小時，有些人反應覺得太長，大多數人覺得這樣的時間剛好，甚至有點意猶未盡，因為好像大家的故事很多...。我自己的感覺是還蠻喜歡這樣的時間可以聽小組成員的故事。分享過程中我並沒有感覺時間流逝，反而是到最後面要上台去呈現時，才記起原來我們還有任務要



做。還蠻喜歡這樣沒有趕行程的團體進行，感覺更深一點認識小組的人。（見 6-初-008）」

#### （七）第七堂

在課程過過程中，「除了一次 25 分鐘的分享與 5 分鐘的兩人遊戲之外，其他時間都在看影片。相信影片有機會深入人心去觸動，但也會有一種看太多影片缺乏互動蠻可惜的感覺。也許互動可以穿插在影片間，讓影片的效果可以更深入人心。（見 7-初-009）」

#### （八）第八堂

整體而言，「此次的課程有充分的分享時間，也能夠進行正念練習，感覺很充實，唯最後光的祝福結束後，如能夠有個簡短地活動經驗分享，也許能更清楚知道同學們在活動中的體驗。（見 8-初-008）」

#### （九）第九堂

整體而言，「此次團體的主題清楚，目的就是邀請同學將正念練習帶入生活中。藉由討論、回顧的方式，由同學自行提出可以做的時間點、怎麼做，提高他們的動機。（見 9-初-010）」「大團體討論、小團體討論、大團體分享的方式流暢，兼顧團體工作目標與人際互動目標。（見 9-初-011）」

#### （十）第十堂

「創業顧問下午帶的課雖然也是創業，但針對『差異化的概念』做介紹。三個案例讓同學更清楚什麼叫做差異化，非常清楚的課程。（見 10-初-008）」「過程中老師的自信與肯定，非常有活力的領導方式，對同學來說應該蠻刺激的。課程安排很清楚，身體動作與聽講的成分都有，加深同學的印象。（見 10-初-009）」

#### （十一）與成員的互動

在與成員每次互動的過程中，D 師感受到互動的關係，回到最原始人與人的街處，並以接納、不批判的態度與之相處。

在這一次的互動當中，好像回到一個最基本...人跟人的接觸。...我覺得只是想要去懂你...。（D12-009）

...我在過程當中，我怎麼做到接納的態度。..怎麼做到不批評，這件事就是一個態度，然後在那個態度的狀態裡面，我覺得只是要提醒自己的事，不要為了過度的接納而過度的接納，變成是過度的討好對方...。(D12-005)

隨著團體動力的深化，D 師感受到成員們有很深被社會認為不值得被愛的價值存在，然而 D 師感受到的卻是他們懂得表達愛與感謝者。

我覺得愛這件事情，...好像愛是一個我們很難視為理所當然，但是他明明是一個理所當然的感覺。我覺得那個不值得被愛的感覺，會讓我覺得很心酸。...他們其實是很能夠表達愛的人、...表達感謝...。(D12-008)

## (十二) 小結

整體而言，D 師體悟到初階班的意涵旨在學習建立人際連結，並嘗試將正念帶入至生活中。

...在初階的時候搞不好就是一個關係建立的時機，你可能都還沒有進入到所謂正念的概念，但是他們慢慢知道說可以做這些練習，帶進他們生活之中。(D9-005)

D 師在觀察初階班課程情形，會特別留意課程帶領主軸是否鮮明、課程節奏是否得宜、成員間能互動的長短，是否有足夠的分享時間、成員課堂練習情形，與 B 師在與成員說明會回應時，與成員互動的情形。在觀察 B 師的帶領過程中，像是 B 師在第四堂沒辦法同理成員在舍房練習正念的困境，或是 D 師帶領進階班第九堂「家庭關係修復」的感受，有時會因為帶領者個人的期待，容易與成員關係疏遠，

...我覺得我自己在帶課程的時候，很容易經歷這樣的狀態，我會很想要把課程帶好，我會想要把東西交給成員學習到，但是我發現當我這麼努力去教他們，去學的時候，反而跟他們距離越來越遠，...所以我在想的是..可以讓他們更容易去接近接受...。(D9-006)

最後，在課程結束的討論當中，D 師仍保持思考著這個團體課程真正能帶給同學們的意義為何，也讓人值得深思。

我們到底帶給他們什麼東西？他們的改變來自於哪裡...。我每次去課程的時候，一定會知道我的目標是什麼，所以我一定會帶著我的期待，去把我要做的事情做好。我發現我們在這個課程裡面，不是這個東西帶給他們影響。我還在消化...到底這是什麼帶給他們影響？（D12-001）

## 五、 成員參與情形

### （一）出缺席情形

初階班成員共計 18 人，至第一堂課有三位成員皆未到，且後續因為參與其他課程而流失。中途陸續流失一位成員，隨後加入兩位新成員。成員請假因素，第五堂為監所訪客會面時間，其餘堂數則因成員須參與監所臨時的活動或課程而請假（如表 4-13）。

表 4-13

第八期初階班出缺席情形

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
15	15	13	16	9	12	12	14	15	15	15	15

註：單位：人

### （二）成員課堂練習與回家作業

畫身體、向左走，向右走與未來期待生活為課堂要求的練習項目，由於第五堂課程參與成員僅有 9 位，因而在「向左走，向右走」的練習當中缺席。生命故事書寫，則是讓成員自由投稿心苗園刊文，當中有 9 位成員繳交（如表 4-14）。

這個班很特別，很願意寫，之前的班級頂多只有兩個會寫。（B9-001）

回家作業練習，則是課程鼓勵成員書寫。起初，成員幾乎按時繳交回家作業，至第五堂課程後，僅剩下 9 位持續陸續繳交。在 9 位成員中，僅 3 位完成七成以上作業內容。B 師對於作業數量繳交低的推論為「正念對他來講只是一個課程很好玩（B1-016）」。

表 4-14

第八期進階班成員回家作業練習情形

參、團體督導會議

	1	畫身 體	2	3	4	5	向左走 向右走	6	7	8	未來期 待生活	9	10	11	12	生命 書寫
1	_____															
2	✓	✓	✓		✓		✓									
3	✓	✓	✓	✓												
4	✓	✓	✓	✓	_____											
5	_____															
6	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓							✓
8	✓	✓		✓		✓		✓		✓						✓
9	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓
10	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓						
11	✓	✓	✓	✓			✓			✓						✓
12	✓	✓		✓												✓
13	✓	✓		✓		✓	✓				✓					
14	✓	✓		✓							✓					
15	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓					
16	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓	✓				✓
17	_____															
18	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓	✓				✓
19	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓		✓		✓
20							✓				✓					

會議於第十二堂課程結束後，團隊邀請「具相關經驗的督導、監所內的同仁，包含：代表的心理師、社工師、教化科科長與教誨師，以及正念種子教師團隊參與（督-觀-001）」。會議進行方式，先播放課程進行的影片，並由 A 師與 B 師代表團隊，分別依序說明課程理念與「滾動式教學的進行模式（B13-013）」，分為初階班「重新與自己的身心靈、家人連結（B13-006）」與進階班「透過建立創業的意識，學習面對與家人相處帶來的挑戰，重新與社會接軌（B13-007）」、見習生團隊，會以「誠懇、傾聽的態度（B13-004）」，透過「分組分享討論的形式與同學互動（B13-002）」，以及更生人社會賦歸後的陪伴模式。在說明的過程中，督導會提出個人疑慮與相繼給予回應。由於說明與第一節「正念成癮輔導團體理念與課程安排」、第二節「正念種子教師團隊實際帶領情形」內容相仿，而不多加贅述。

#### 一、 督導疑慮

督導在闡述對於課程說明的理解之後，對於正念種子教師的制度進行進一步的釐清，A 師也給予回應。過程中，也提出對課程的疑慮。

##### （一）成員的組成疑慮「精英中的菁英模式」

在督導服務受刑人的經驗裡，大多為低社經地位：低教育程度、不會識字、缺乏專業能力，甚至需要志工的協助，才有辦法找到工作。

監獄裡面最多的是藥酒癮或者家暴...，這些受刑人，普遍過去分析都是比較多低社經地位，包括教育程度低、年齡偏長。（督-006）

...多數的受刑人有不識字，甚至有缺乏專業能力...。（督-007）

...我更生保護會三年的協助工作，...多數的更生人，並沒有那麼高的專業能力。...五年下來的網路世界，跟他進監獄是不一樣...。操作電腦示範，他才知道原來可以丟履歷，我會做裝潢，上面可以找得到求職機會。（督-013）

課程接觸到的同學似乎更生能力強，然而面對更生人，普遍需要服務的對象，仍是偏向沒有一技之長、未有出獄後落戶點等問題者。

...他們的能力似乎比我原本接觸到的受刑對象跟更生對象能力強。...我常接觸到的出去只能做散工，只能做有一天沒一天...。我們這邊的更生人，可能過去就是在做老闆、有開業...，跟我接觸的多數更生人比較不一樣。我們需要協助的受刑人，是他出去沒有一技之長，他出去我要申請假釋，需要有個落戶點，我的家人根本不讓我落戶，假釋就被駁回，這個比例更高。（督-014）

在 A 師的回應裡認為成員在創業主題中表現優異，來自於課程協助成員重新看見人生的夢想。當中，有些人過去已經有類似的經驗，或是夢想的施行度容易。往後，也預計針對短刑期與長刑期的同學，開設不同類型的班級。

這部分的同學，我不覺得是菁英...。在這個過程，...我們只是讓他重新去看，你的人生有什麼樣的夢想，那其實他們不會夢想很大，有一些夢想很大的，我們會知道困難會比較多。他們其實會有一個貼近她努力的夢想，這個夢想的可行度其實是還蠻高的，比如說他開小吃店，他開飲料店，那喜歡公司，他們都是原來有經驗的。所以在課程裡面，我們反而覺得他自己本來就有會實現願望的人，他重新去實現的時候真的也沒有那麼困難，我們甚至也不需要去教他什麼，那困難的事...。（A13-012）

我們在課程的設計要分類，如果要出獄的，可能比較適合我們現在在創業的這組，有些十年以上的，很可能我們未來要教他們的事要分開教...。也許第六部為長刑期的人開的課...。（A13-013）

A 師嘗試從受刑人與更保單位協助對象的差異性，回應菁英中的精英之現象。

督導主要面對的是更保對象，反而較像浮木，因為更保他們比較是在外面，他們沒有進入監獄，...所以你沒有一個建立關係的歷程。...這些人在看待更保的方式，是很現實取向，去就是要資源，...就業計畫的資源、就學的資源、急難救助。...可是你並沒有一個內在建立關係的過程，...所以我覺得他們面對很多的困境...。（A12-007）

呼應同學賦歸後，網路技術操作的部分，協會也會願意持續協助同學。

...確實大多數的受刑人，他可能待久了，他真的也不知道怎麼去網路操作。所以其實我轉過來講，在監所裡面包括辦一些網路課程、電腦的課程，對他們的幫助是比較大的。...如果有可能在這部分就有一個，不是在我們的課程，在普遍的課程協助會更好...我也認同老師（督導）講的出獄之後的這個陪伴，我們也打算在正念關懷的協會，未來會來做，...有的超過我們想像的優秀，我們都被他的優秀嚇了一跳。（A13-021）

## （二）課程主題「創業」

在一般大學教育中，「我們培育很多專業科系，企管系、什麼系，...上四年課、五年課都不見得能創業當老闆。（督-008-1）」而課程教予同學「...大概是他跟未來的正向連結...。可是實質的未來，我猜想協會可能有其他的規劃，讓他們出監之後，再慢慢協助他們...。（督-008）」。

在 A 師對於同學的觀察當中，「創業的部分不見得會做一個像大學的科系一樣...，他們都是自己找到工作的，...根本不用替他擔心。他有工作能力，過去有工作經驗的人，他出去之後就會透過人力銀行找到工作...。（A13-009）」而在課程的歷程裡，對於一部份的同學在「...創業這部分會有很實質的幫助，對另外一部份的同學，他會有間接啟動他有學習的意圖（A13-006）」呼應著，設計創業課程主題最主要的目的，希望同學在監期間，能重新開啟對未來人生的思考、啟動學習的意願。

...與其說真的在準備他未來的創業部分，第一個目標是啟動他開始有學習的意願，他必須要去面對，創業並不是交給他一本創業書，而是讓他去做思考，在你現在走出去的過程，你可能會面對什麼困難。...也是未來讓我們重新恢復他的學習能力的一個重點。為什麼呢，因為在監所越關越笨，因為這個環境沒有提供他真的深入重新去學習，讓他有努力的機會，那這個問題也是為什麼我們是創業，...讓他重新去思考，他有書，他有在小組裡面，模擬開會，做 SWOT 做總總的弱點分析，其實就是一個重新啟動學習向前走的一個方法。（A13-007）

## （三）社會賦歸

課程結束之後，他們何時復歸社會，那在復歸社會的歷程階段裡，我們怎麼能夠在課程裡，會不會如剛才所說，我們會有四五六七八，一直往下面的多部曲，一直往下繼續推展，最後才銜接到社會賦歸。（督-010）

在社會賦歸的協助設計裡，團隊希望針對長刑期的同學作為主要對象。「一年內要出獄的人，心態浮躁，那時後要來準備會來不及。如果他在...監所內定樣，在監所內就慢慢去改變自己，他出去之後機率會高很多...」（A13-002）」。

社會賦歸與課程設計的關聯性為當同學進入進階班後，主要涉及的是同學現在關懷的是什麼，可能是創業或是與家人的溝通。「在進階班，他不會涉及創業的問題，他會比較涉及的是，現在關懷什麼。...我們就是讓他們選，在創業企劃書的過程，他不一定以創業為主，那有一組，因為他們還很久才出獄，所以他就選擇家庭...探索如果你回家會有什麼問題，你怎麼做預備...」（A13-004）」

在課程歷程裡，便會開始鍛鍊同學的心性。

...老實說，我們在這裡就告訴他了，...你要持續的鍛鍊你自己的心更穩定，出去之後很多困難，我們怎麼面對困難呢，這點就是正念可以幫助的，你心怎麼穩定，怎麼讓你的生命變得有韌性。（A13-008）

在後續發展的幾部曲裡，當開始協助同學賦歸之後，團隊遇到許多困難與挑戰。

...我們發展第四部後，我們真正遇到的問題。...這困難是社會的落差很大，他怎麼去重新面對社會生活，如果他做的是比較大的事業的時候很困難，如果他做的是簡單的工作的時候，反而是很簡單。...這個部分還在摸索。（A13-010）

#### （四）課程核心內涵「內在動機與認知改變」

基於價值權的理論，督導認為若希望同學戒癮，仍是要回到心裡的深層結構，成長過程中價值經驗的調整與找到最終可以支撐其戒癮成功的觸發點。

...很多的受刑人，內在動機還是需要做處理，包括他今天會進入藥成癮，或其他的怠習，其實都有內在深層結構化因素，包括 成長社會價值觀的經驗，某些需要調整，或者是在認知部分都需要再去做改變...。（督-009）



...價值權的理論，你能不能找到當事人內在最深層的點，在意的點...我們在戒癮的過程的歷程裡，我們常是往下推，希望找到支撐他可以做一個最終價值選擇決定的觸發點，而那個觸發點就會成為我們能夠讓他戒癮成功，或者在社會賦歸之後，不再投入毒品的懷抱，很重要的關鍵。（督-012）

A 師透過初階班與進階班的課程設計，回應如何深入至同學的心理結構。在初階班的階段裡，帶領同學連結內在被關愛的資源當中。

價值觀跟心理問題的調整，其實這是初階班在做，...我們...不會特別去討論他的問題，比較多的是連結被關愛的資源，比如說我們五指感恩的部分...。...我們不是交給他一個技巧，也不是在矯正他的行為...。我們重新帶他看見的是你本來就是一個有潛能、有價值的人，值得自我關愛，值得去珍惜你的人生，讓他重新成為一個人...。（A13-014）

其次，再談戒毒之前，戒菸會是第一個挑戰。當真正激發同學內在動機時，自然會找到戒菸的方法，甚至最終的戒毒癮。

...課程一我們會開始去講戒菸的問題，我們會帶入戒菸...，如果你在監所內願意戒菸，而且是自願的，...在監所內你就有一個很強的動機，我要改變我的生命，那麼戒菸很可能就是你的第一步。...我們聽到同學有很好的經驗提供給其他的人，...他開始思他怎麼讓他的媽媽知道說他開始改變了，他想到的就是我要戒菸，...一年之後，他收到戒菸的獎狀，他就把這個獎狀寄回去給他的媽媽看。那他在講的時候，我真的全身在起雞皮疙瘩，因為我以前想的戒菸都是很多很多步驟，可是我在他身上看見，其實你有很強的動機戒菸的時候，你自己就會找到...。（A13-015）

然而在課程裡，仍是會帶領同學「討論戒菸跟戒毒的跟不同，...對他自己的影響...，他會面對自己很多的困境...（A13-017）」。在接下來的課程發展裡，預計將團體名稱改為正念新生活，更加鞏固課程的理念。

...未來的課程可能就會叫做正念新生活...，我們並不是重來一個行為，而是你重新你的人生，這個重新的人生第一部分，包括你跟你自己的連結，你自己對

自己的價值的重新看見，重新去感受，你在這個世界上還是很有希望的，然後去鍛鍊這樣的一個能力。（A13-016）

#### （五）課程評估

雖然團隊可以看見在歷程裡，同學內心的轉變，然而，在現實的需求中，像是監所的角度，仍是希望看見課程實質的成效性。

...如果我們都在每一次團體依成員的特質，而不是一個 sop 的標準課程模式去做，我們當然因為團體性質每次成員都不一樣，激發出來的火花都不同，我們可能都會做課程後續的調整。可是我們怎麼依課程的成效評估...，我們也知道陪伴工作是很難去看到立即的成效。那我們過往可能會使用一個量表式的一個測量，去評估團體前、團體後他有進步、他有成效。可是我相信我們剛剛看到的是更深沈的人的改變...。（督-016）

## 二、 課程限制

### （一）晚開封

#### 1. 說明

進階班課程原本十二堂 24 小時的課程，因為晚開封的影響，只能上到「原定時間的三分之二。（A13-022）」同學每次離開時，仍意猶未盡與「依依不捨（A13-024）」。然而，課程也只能「安排在每週四，無法調整至其他時間（A13-025）」。「...在團體開始前我們也會靜坐等候同學，不能改變我們也只能配合...。（A13-036）」

#### 2. 監方回應

不定時的晚開封情形為普遍現象，若要避免此情形，只能調整課程時間，或教化科科長只能向戒護科盡力爭取。以及「戒護科十一點就是要把人帶回去，因為他們要配合監所的作息...（科-013）」。

我們機關常常遇到突發的就跟你講說延後開封，那有時候我們收到通知可能是當天，或前一天下午...，不是只有我們正念班受到影響，我們所有的班全部都受到影響...。（科-001）

...如果說你要盡量避免，可能就要改為下午，因為他會晚開封是早上...挑選到比如說禮拜一、三、五的下午...。(科-002)

我們還是盡量會請承辦人員...盡量去處理。(科-003)

## (二) 硬體設備改善

### 1. 說明

...在這個教室裡面是蠻大的挑戰，聲音很大，那個嗡嗡嗡的聲音、麥克風回音...。我們比較希望乾淨跟環境的整理這方面，也許我們可以來換紗窗、窗簾這些，還有課桌椅，如果方便，我們很樂意來鋪木地板。或者是說我們就用新的巧拼，這部分環境的改變...。(A13-026)

鋪木地板或巧拼的目的是為了當課程帶領「身體掃描時，減少鋪地墊跟拆地墊的時間...。(B13-025)」。

### 2. 監方回應

教化科願意改善環境設備，也在會議中詳細討論，可以如何整理教室的空間環境，像是「簡易的打掃、淘汰壞掉的桌椅(科-015)」。

...場地也真的是蠻簡單的，那我們也願意去努力，...我也覺得做起來，對於這個班長期的學習效果會比較好，我個人是非常樂見其成...。(科-004)

## 三、 未來課程發展

「A 師希望在未來的課程開設師資班，讓成員有機會成為課程助理(A2-初-057)。」「每一個班級可申請三位助理(A2-初-060)」其中，成為助理需要撰寫課程紀錄、「閱讀與學習相關內容、課程結束後進行督導，且有機會帶領課程，在帶領完課程後頒發種子教師證書。(A2-初-058)」開設師資班的目的，也是希望同學可以「持續學習，與讓老學長可以成為接下來幾屆初階班同學的典範(A13-027)」。

...為什麼我們要班長制、老學長制，我們不是希望他是浮木，浮木放在一起還是浮木。我們是園丁，希望灌溉他的內心的種子長出來，...初階班是冒出來小小的芽，進階班跟著那個樹有稍微長大，就覺得那個樹根已經有了，樹幹也有了，

有一兩片小葉子，然後我們也告訴他們，其實你還沒有出去，你還是可以發揮影響力。...我們的感覺就是看到他心裡的力量，...良善，...我們不是把它當病人跟犯人，...是真的人跟人之間的真誠交往，我們就是從監獄內做到監獄外的陪伴。...他們會自動篩選，...上完課有一些人會加入，有一些人會離開，...然後出獄之後，有一些人也會離開...。(A13-032)

我們希望你不是被幫助的人...，我們是希望你可以成為助人者。你過去做了很多不好的事，你可能虧欠這個家，這個社會，如果你出去之後你自己抗衡了，那未來你也要可以幫助別人。...我們是用這樣的心情來留同學。...我們是希望未來能有一個小小的苗圃，這個苗圃慢慢會有些樹會長大。然後我們園丁就是幫他們灌溉這樣。然後我們也不知道這個苗圃裡面，有多少種花、多少種樹木，但是我們就是園丁。(A13-035)

科長對於師資班的課程設計樂見其成，學習從受助者成為助人者。

班長的制度這個我們完全尊重老師，我個人也是樂見其成。我稱作這個是翻轉學習，他從一個受助者，變成一個助人者是我覺得這個概念是很重要。...去幫助他翻轉，...也是一個典範學習。(科-005)

#### 第四節 整體團體課程反思

##### 壹、整體團體課程帶領情形反思

###### 一、A 師觀點

###### (一) 看見同學的變化

A 師感受到同學從初階班制進階班的變化，如同種子播種後，從嫩芽、小樹苗，成長至一棵樹持續茁壯著。

...一屆一屆我們都經歷過很多不確定、拉扯...我們真的好像是愛著小孩子，小孩子透過會走會爬然後就這樣上來。...今天看到的是，他們多麼的有潛力，開始想要改變...。雖然某一個層面還是很小，就好像小孩子你要真的有爸爸媽媽愛著，可是你已經看見他從被動，以前...要談這個問題他們閃啊，講了半天他才會

有一點表達，可是進階班他好像每一個人都預備好了。...我們好像在培育未來的正念創業的人員，對他們很有信心，當然未來的路也不一定是那麼容易...。在帶的時候，我就一直看見好像那個樹一直長，真的是非常...。那裡有一個小樹就這樣一直冒出來，就不是像那種剛開始的時候，感覺他們在剛開始冒芽，課就結束，然後就很擔心這個芽去舍房不到三個月之後就全部死了。現在看到這個班，他已經不是嫩芽，已經有點長根，有點小樹在冒枝，朝向天空...已經在這裡吸收陽光...。

(A8-026)

A 師對於進階班部分成員不使用的毒品的信心是比初階班高的 (A8-027)，只要有 25% 者不使用，A 師便滿意。

他也許有他的舊環境，也許他也會再回去，這我們也沒辦法，20 個人裡面如果有五個人成功，我們就要非常高興 (A5-044)

目前預期進階班同學，「有四位不會再走回頭路 (A4-069)」。

## (二) 面對種子教師

...也是因為你們帶的那麼強的一種助人的意願，好像就母雞帶小雞，就開始有越來越多的見習生，所以我真的很感謝，講到你們我都會哭。因為這種意願不是很多人都這麼強，助人的意願，...願意去做這件事情的人，真的很少。...我也覺得進入這個見習，進入這個種子教師團隊，每一個人有不同的因緣。本來這個是一個也沒有 pay 的地方，然後你要備很多的力氣、自己的錢。(A11-079)

## 二、 B 師帶領初階班課程的歷程

### (一) 個人心境歷程

#### 1. 準備課程的心境

對於新手種子教師的 B 師而言，會盡量按照課綱的內容逐步教授完成。

我在安排課程的時候給自己一個指標，我盡我的可能去詮釋 A 師課綱裡面的內涵，最後我們才來看看每一次我們在最後做到了多少，還有同學的反應，在回來跟老師商談...。我還貼心不到組員的整個狀態，至少能有一個開始學起步的一個藍本 (B4-002)

當帶領每項課程主題時，會去思考為何要安排此活動的意義、如何與正念結合，「每次帶完之後，我都會去思維要怎麼跟正念結合（B7-015）」。

我會問我自己，到底我這樣是不是有給到他們一些東西，...給這些東西是不是有我的理由...。因為他們的時間很寶貴，我不應該浪費他們的時間。...我需要各位（團隊）的回饋，因為我還沒有辦法很直接的從同學的反應中直接認識到他們的回應...。（B3-029）

在每一次課程開始前，B 師會規劃接下來帶領課程內容，一開始會限定自己一定要按照進度教授完成。然而，心理上明白這是困難的。隨著經驗的累積，開始清楚掌握課綱架構的精神才是最重要的。

第一次這樣的帶課程，只要讓我 run 過一次，這個概念就會比較有一個，whole picture。...前一天的晚上立誓的告訴自己我可以怎麼樣，鞭策著自己把今天的進度做一點計畫，才知道怎麼達標。在一開始會給自己一個期望，像是這周我要把呼吸空間等帶完。但是課程是不是能夠完全達成目標，我都不敢相信...，A 師經常沒辦法把講義全部講完，甚至掉換講義前後次序，我目前還不敢這樣子調。...我去試著帶帶看整體的團體動力跟回應是怎麼樣、有沒有需要調整...。我也慢慢體會為什麼這個課 A 師要排在這裡，先讓我學習、體會這個精神在哪。（B3-026）

課程帶領至中期，B 師體會到如何帶領並沒有一定的標準，

經過這樣子幾次之後，也沒有絕對非這樣不可，那我們如果有自己原來的輔導基礎拿來用一用，我覺得也是一種嘗試也不是不可以。（B7-007）

## 2. 課程綱要理解歷程

在第六堂課後訪談 A 師的過程裡，B 師才理解課程的架構是以正念為基礎，由正向心理學導引課程。

（B 師的理解）...在監所裡面的課程，正向心理學佔更大部分，他是以正向心理學為基礎的，他也到了是能力與未來，甚至是導引整個課程的綱要，所以正向心理學才是這個團體、這個課綱的重要點。那他說正念是以一般人來設計，在

監所反而不僅接納，最重要的是改變與重建...正向心理學佔大部分，...就是要為同學們看到的是能力與未來，而不是一直覺察而已，要鼓勵他，是你要能夠看到自己的能力，還有看到未來是怎麼樣的世界，成為怎麼樣的人，甚至是導引整個課程的綱要（B7-087）

另外，透過閱讀課程回饋單的問卷內容，B 師開始理解到一般課程帶領與本次正念團體理念的差異。

我現在才開始知道，...課程為什麼會這樣安排，然後我到了這一次我才有機會去看到回饋單的問卷內容，...我這一次才有機會看到那十個問題，原來都在問你有幸福感提升了自信心、對自己的認識多一些了嗎...？都沒有提到任何一個正念相關的東西，也沒有問到你有沒有好睡一點，有沒有減壓一點。...正念是人性的基礎，對人性的尊重與理解，而不是技術...。（B7-089）

B 師對於「正念」在課程中的定位解釋。

對自我疼惜和自我看重，覺得自己是值得珍惜，...慢慢才會覺得他所看到的毒品世界，還有沒有其他可以認識的，如果他多認識了不同的世界，也才知道可以這樣過，不可以這樣過。（B7-033）

好像這個創業跟正念的這個部分，...好像是高中部、高職，一種是走向學術研究，人格建立，頭腦開發的這樣的一個路徑，然後正念的本身就是一個情緒管理、自我認同，然後還有衝突、人際關係、活在當下，這是一種生活的美善的一種態度，...往內去探討的。（B7-047）

在帶領課程的過程中，B 師頓悟到原來課程從第一堂至第十一堂課程內容皆是環環相扣、層層堆疊，至課程架構已經趨近於完整。

...我如果照著做，他的內涵能夠帶得出來的話，正好是可以讓我環環相扣，是扣得著、相互連結。有些時候那個主題，像自我疼惜跟自我激勵的部分前面也都有，變成這個主題我不用擔心沒教到，而是我在練習的時候，前面就已經把他帶進去了...。整個課程上下來蠻順的。剛開始在帶的時候，我還沒有辦法把它串連或分析這個架構性...，南二監的時候，正好才有那個機會，把這個主題全面的

看一次。所以我覺得我們這一次的課程裡，就是在所謂的正念新生活，四個面，從他的工作、家庭、靈性，主要把這幾個主題，看一看其時就容易了。前前後後堆疊讓他逐漸的成熟，...最後總結的時候，把正念戒癮的方法最後一道力把它帶出來，...我現在可以去感受這個部分。（B11-008）

### 3. B 師的心境變化

在第一堂課程帶領中，「...對自己來講會有一種我做不到嗎？有一點點擔心（B1-020）」事後，會反芻自己不盡理想的部分。

我第一週覺得自己做的不是很理想，...後面有一個體悟，...回去會覺得「哎呀我這邊怎麼沒有做好」...我會一直反芻...可是後來就體會到反芻跟反思其實不同。（B2-020）

在第二堂的帶領，雖然也有不理想的部分，但一直陷入負面的反芻，而未提出具體的改善，對於帶領課程的幫助並不大。B 師開始能慢慢接納帶領過程中的不足之處，對於團體進展也帶來正向的影響。

反思是我知道我自己再討論現在這個東西不理想，然後我就可以把它改善下一次我就把它做得更好；有效率的反芻就是一直懊悔，...又沒有具體改善的方針...。我應該要停止反芻，而是做深入的反思，...要接納自己的不好，本來就是第一次上課...，有勇氣去接受自己去做下面更好的改變。...一次次的經歷過後，教課開始變得比較有信心，就算錯誤了也無妨，不會再責罵自己...。我開始建構這樣的態度，...才能給夥伴以及同學們有這樣的一個氛圍。如果我一直驚驚扭扭，譴責自己的錯誤的話，我也沒辦法放開心胸，再繼續向前。（B2-023）

我不會去譴責說，自己講不好所以講到他睡著，而是因為看到他們自己的身體狀況，更加的覺得哪些東西的元素可以再放進去...。從正面看同學的時候，比較能夠感覺到...為什麼會隨時要調整。...他們（同學）的總總在內心裡面、想要表達的，開始可以一點點 sense 了...。（B2-026）

在前三堂的課程裡，B 師呈現高焦慮、自我譴責與失落的狀態裡。「前面三週，一直處在焦慮狀態，我自己是很模糊的...。當自己來到一個大團體，那六個



面向的覺察在那邊我是看不到的。...有時候會擔心他們怎麼沒反應...、回去想會覺得怎麼不是用正念的方式，怎麼跑掉用別的東西...，然後對方法的熟練度又不夠，...我其實本來很自責、很難過。（B6-023）」至第四堂課開始，B師也開始慢慢掌握課程如何安排與帶領。然而當面對第四週向左走，向右走的核心課程時，B師感受到準備課程時的缺乏自信。

前面的時候比較抓不準，我也是有做預測，大概到第四週才開始比較具體的做預測，那第四週是我最難的一週，是我要不要踏出去。前三週都在安全範圍內繞，因為我還無法帶向左走、向右走，那個部分是要開始進入動機、真正學習，整個進入核心，那時候我很徘徊，信心建立不起來。（B8-031）

在缺乏自信的過程裡，B師抗拒閱覽前七期的課程紀錄。B師透過閱讀《活在愛裡》學習他人與受刑人互動的經驗，且課程暫停一週的機緣，重新自我整理，延宕至第四堂課程的前兩天，終於能閱覽課程紀錄與思考如何帶領。

我沒有辦法看回過去的（上課帶領）資料，所以我變成憑想像、記憶，...完全記不住東西。（B8-031）

...從上個禮拜我就開始告訴自己要有信心，跟今天我敢跟A師講出...不足的地方。我發現放下，然後大家一起做可能會更好...。我們要成就自己的能力跟信心的時候，多看看別人是怎麼成功的。...來增加自己在這條路上的信心，不是只有在技術上...。（B6-025）

...前兩天，才終於能去開檔案，然後自己才回想了之後，假設這個單元交給我的話，我自己的想法是什麼，開始能不能去表達，先有自己的想法之後，我再來參考老師的一些做法，老師在這個時候他是用什麼方式來帶，這樣的話我才覺得比較容易，...也有按照自己的理想進展。（B8-032）

這次很感恩是正好是5/10沒有開課，所以我可以把我自己整理好，重新思考A師的語言...。A師...要我用生命裡面的語言來跟他們（同學）談，...我知道我可以講什麼，可以怎麼剖析這個問題。（B6-027）

當研究者於第六堂訪談 B 師，並詢問對於初階班團體動力的看法，B 師因為專注於課程的帶領內容與個人的疲憊感，而沒有心思顧慮團體動力。同時，也尋求其他老師的協助，了解如何帶領團體。

我可以很誠實地說，我還沒有感覺。昨天才跟...老師請教，我會覺得帶初階班算是第一次的服務工作，...每一次回去都很累，因為他告訴我說，...他跟我說我需要有六個覺察...。(B6-012)

...他說像團體的覺知就至少訓練三年，不是立竿見影...如果我們沒有一個結構化的課程出來，在學習上會比較波動。當他開始告訴我這個面向之後，讓我開始可以從那個面向一一的捕捉，...如果以六面向來講，今天我捕捉的是小團體的動力，小團體在實際運作的時候，到底運作到哪裡，有沒有辦法把那個問題討論清楚，在那個小團體有什麼感受...。(B6-029)

在疲憊的狀態下，也沒有心力參與課後督導。「...尤其我們課後還要督導，我說不可能我只能夠大家一起課後的討論，跟大家一起做課程的安排，我才比較能夠應付，要不我天天都在高焦慮的狀態，如果我要應付那麼多的話，實在沒那個能力。(B6-014)」

至第八堂以前，B 師對於課程即將結束，總是帶著許多焦慮，因為不曉得獄警何時會進入課堂中結束課堂的進行。但是因為明白團體收尾的重要性，慢慢能有自信地將課程帶領完結。

ending 是我的恐慌，每次在 ending 的時候，時好時壞。我覺得慢慢的，...知道一個活動完後的 ending 是必要，而不是可有可無。(B8-022)

必須要做把他做一個 cover、完善，他們才離開。我覺得這是一種責任，所以在了解這個立場後，我更加有信心，不再受到外界的干擾。(B8-024)

雖然在帶領課程的過程中，B 師充滿許多自我批判的聲音，但內在仍是有一個決心動力，希望最終能完整帶領完課程。

我有一個信念，不管如何我一定要走過這一趟，我一定要熬過這一期，之後我才能夠看到一個景色...爬上這座山、下這座山的另一邊我才看到。...第七週是

屬於在山頂這一面，我就告訴自己要堅持，要勇敢，要繼續，一定有很多東西...。

(B7-071)

#### 4. 團體結束後反思

當 B 師走完十二堂初階班的課程，體悟到自己在課程中的角色並非一位教導者，而是位分享者，並邀請成員嘗試。

...我覺得我自己到現在也是一片空白...。不是我們教導他們多少東西，...這是把我覺得生命有幫助的，然後覺得說可能對你也有幫助，邀請你們去試用看看...。(B12-001)

B 師也將正念的精神，運用在帶領的整個歷程裡，從內在的衝突，慢慢的學習接納與放下，不去預期課程的目標，只是如實地活在當下。

我覺得這次我有很多地方，沒有抓好...，但是這都沒關係，畢竟還是有很多人會去圓滿那個部分。原來自責自己做不好可能會讓自己感覺痛苦...後來想放開來，沒有什麼比較或計較的...。當我去接納現實所有的一切之後，事情就開始有一個平台，那個平台好像 hold 住了我。然後開始被大家 hold 住，然後我也穩住了，就開始好轉...。就算下學期也還是茫然，但是心態一次比一次成熟，我可以去接受所有的挑戰...什麼都不足都沒關係，好的就是給自己鼓舞，不好的話就接納現實狀況...如果你有個預期，有個目標的話，反而會更困難，因為要先把目標放下，然後才能夠接受新的...。(B12-006)

#### (二) 課程安排

如何安排課程，B 師有一套自己的思維，像是考量同學課程吸收的能力與快慢、監所的環境限制，影響著課程的進行或是 B 師個人的自我狀態，如：擔憂、害怕、沒自信等。然而整體課程的編排，仍是以「不脫離這個主題就好，...那裡會補足前一週沒辦法做到的。(B2-001)」在此基礎上。且課程不宜太過緊湊，「我們的課程不要弄到很緊，弄到很緊的話，他們有一些回應是學不到...不敢參加...。(B3-014)」。

在每一次上課開始前，B 師都會先與 A 師討論接下來預計安排的課程內容。在第三堂課程中，B 師依序安排專注呼吸、動態身體掃描、翻轉教學、大腦兩種運作模式、成長從讀書開始。B 師會焦慮於如何讓課程呈現循序漸進至同學是可以吸收的程度、擔憂帶領時間不足或帶領的形式是失敗的。

上課之前我會跟 A 師討論。本來預計要做三個呼吸的方式...，作業裡面看到他們沒有辦法回應去專注，所以我想要去教他們...。如果大家對三次的方法已經有概念的，我想就直接去帶...。最主要的話也是希望呼吸空間、動態掃描能夠帶到，可是基本上這個時間是不太夠...因為這個呼吸空間裡面有一個覺察你的想法，那這個想法如果你沒有一個鋪排，我好像要直接帶進覺察想法，感覺上我好像帶不到哪裡，所以我就不敢帶到這個呼吸空間...。之後才趕去做念頭的覺察，所以我今天才會講到這個思傷提，這個『思』如果很多的話我們可以回到另外一個覺察腦，覺察腦就是讓他活在當下...。有時候我會怕活在當下這個概念說明就時候他們會想的太廣泛的東西，所以乾脆就先做覺察腦跟思考腦做一個介紹，讓他們知道在腦部裏面有這兩種運作模式...。(B3-004)

我也跟 A 師說，這個學期，沒有辦法帶翻轉教學，...第一次失敗，在第二週、第三週帶發現不行，到現在看來也來是不行。A 師說沒關係，就依你的感覺。(B6-017)

B 師也開始安排預計第四堂課程帶領內容，「帶愉悅經驗，還有正式的身體掃描，一點點生涯定向或是優雅喝水...(B3-013)」。在面對第五堂「向左走，向右走」會讓 B 師焦慮的主題裡，急於想看見成員的改變，於第三堂課程便與 A 師討論，是否要讓同學提早看見過去的生命是如何深受毒品影響。

我前兩個禮拜有跟老師討論說，同學對於戒毒的信心不夠，我們要不要進入向左走快來做討論...也有同學在兩年就要報假釋。A 師通常放在進階班才去做討論，如果我們能量不夠，...A 師說不要，你們先慢一點...。(B6-008)

當進入第五堂課程後，B 師也開始能掌握掌握向左走，向右走，不去看癮與探討過去的成长與接觸毒品史之帶領方式。「把自己的生命拿出來在眼前來看到

的話，他就會具體，他自己的生命具體的面相（B5-011）」。在練習的過程中，B 師也發現大部分成員在 25 歲以前，屬於人類的腦部尚未發展完全，當長期身受毒害與家庭因素等成長歷程，容易成為毒癮復發的溫床。

那天看了向左走向右走，老師在帶的時候他不著墨吸毒，...我是自己加進去的這段落，就是說他從出生一直到現在，...小時候的什麼事件...。我回去看了作業，出現一個現象，...14-25 這個年齡是屬於我們的腦部發育還未完成的時候，前額葉還沒有完全成熟，所以他等於做了兩層傷害，一來家庭的環境很差，腦部發育不完全，又受到毒品的傷害，你看他是一個一連串的很大的一個哭隆在這裡。...他就會經過一個十多年的反覆出現。（B7-075）

B 師嘗試將接下來六週的課程安排向團隊進行說明，第七堂成功典範；第八堂複習正念練習；第九、十堂尚未安排；第十一堂焦點訪談；第十二堂課程總結。

成功典範的訊息，在下個禮拜可以帶出來之後...。然後 5/31 會複習身體掃描、行禪還有光的祝福這個部分還沒有做，我們還需要兩個禮拜，最基本課程要做完。...最後一週就是要有個圓，倒數第二週焦點訪談。...那七跟八我想要做那個資訊性的閱讀資料給他們。多出來的一週，我們要怎麼安排進去...。（B6-011）

在成功經驗的時候，成功者的訊息有哪些會給他們...。加入家族，然後，後續出獄之後我們提供的關懷項目，我們要表達出來。（B6-009）

就是成功的典範、光的祝福、再一次的行禪、自我疼惜呼吸也還沒。生命故事的重新書寫，在前面幾期，A 師這個段落也是很快就過去，只是講一下而已，...他們事後再投稿，並沒有在課堂上去帶那個部分。（B6-021）

D 師回饋，目前成員在正念的基礎上仍不穩固、團體的安全氛圍不足。

現在團體動力的感受，信任感和安全感還沒有提高。我覺得在小組討論的時候可以做一個小小的分享...。（D6-013）

...如果他們的狀態是浮動的，光是正念的這個在當下...，也很難再走更深。我覺得如果能先把這個事情做到，初階搞不好就已經夠了。（D6-014）

...他們狀態還是很模糊的。到底我們要不要把戒毒的信心、未來的危機、面臨的困難與挑戰在哪裡，這個事情拿出來談。像 D 師講的，能夠把當下，自己連結到自己、誠實面對自己，我覺得好像也不容易..連我自己都不敢進入。關鍵是我對毒品的熟悉度是不完整...，所以我會害怕這期進入。(B6-020)

至第六堂課討論結束後，B 師在接下來每堂課後討論裡，開始希望團隊的其他老師也可以提出對團體的觀察與回饋。當 B 師對於課成進展有卡住、沒有什麼想法或未來課程預備時，也會詢問 D 師的想法。

你看有什麼想法，在自我激勵或是哪一堂課你覺得有什麼構想的話，我們提出來，好不好。我們一起，我很希望你可以帶一次，讓你指導一次課程，因為剩沒多少次。(B7-006)

...我對你們課程編排的部分不是很清楚。(D7-003)

或是當 C 師提出是否將「學習如何與家人溝通」的主題放在初階班課程裡，D 師也會提出其觀點，說明與家人相關的課程安排，在初階班與進階班的差異。

進階班不是有要做家庭的討論嗎？那剛好很湊巧，下午我們在做五指感恩的話，...那我們早上討論的議題，是不是也可以直接換到初階班。(C6-006)

(進階班)我覺得我早上感覺比較多的事，他需要跟家人連結...為即將要出去，做一個預備。(初階班)...下午部分，談到比較多的是感謝跟抱歉。我比較沒有感受到的，他們沒有比較不知道要怎麼去跟家人做一個連結，我覺得比較多的是，他們對他是比較多的支持的，他們連結是存在。

(進階班)當家人對我不信任的時候，我怎麼把持住自己，...需要做關係的修復。他們對你的反應又很容易傷到你自己，你會做出比較激烈的反應。在這個過程當中，...你會做好準備，你會預期到說他們可能不會對你太友善，或是不信任，...你要怎麼去幫助你自己...。(D6-011)

第七堂課程結束後，B 師也開始安排第八堂課程內容，「故事願景、行動力這個我們會談一下，自我疼惜呼吸，接下來這是比較簡單，自我激勵、正向激勵這個，我還有一個禮拜可以來做這些。(B7-003-2)」在第八堂的課程歷程中，

B 師觀察到成員「...感覺他們是蠻放鬆的，團體的感覺已經比較放鬆，但是有多深的改變或什麼，是我們無法... ( A8-040 )」原本預計帶入的自助安心語，因為時間不足而取消，「這個課程裡，我在想本來時間不夠，本來要進入這個自助安心裡...。( B9-013 )」。

最後的三堂課程裡，B 師會希望在更加深成員的學習，「...如果我們還要再更深入的時候，我們有沒有更可愛或是更吸引他們學習的方法。怎樣讓他們可以去學習...。( B9-028 )」F 師認為課程內容已經很豐富，再者，須思考如何更加鞏固在課程中所學內容至生活裡。

...我覺得資訊已經很豐富，就是他們現在對自己的狀態，在負責任當中，...可能在我們的這個階段，團體歷程沒有來得那麼快，但是我覺得已經很棒。那以後剩下的三個禮拜，如果已經該教的都教了，...如果在鞏固這些效果，加深在生活裡，能夠更貼近他們的生活...。( F9-009 )

### (三) 對成員的觀點

#### 1. 如何理解成員

B 師從大腦身經受損，與課程的目的在協助成員重新修復大腦神經元連結的角度理解成員，甚至跳脫舊有的舒適圈，建構對世界不同的認知。

在初階的時候讓他們體會到大腦是不是真的受損...，他們有些人經常都會精神不濟、散神，或打瞌睡，或是真的到底聽進去多少...。( B3-014 )

是永久性的腦傷，他必須要做的是...腦細胞神經元的新連結...。要經過很大的速度，突觸才會再長。...正念就是讓他穩住，開發和復原，讓神經元可以恢復良好健康，然後慢慢的看能不能增生。...那我們增生的力道在哪裡，要問課程怎麼安排...。如果要增生腦細胞，他才有能力回來看自己家庭狀況的處理...。( B7-079 )

我倒是覺得在這個課程裡面真的是在幫他建構不同的世界，幫他學習沒有的東西，腦筋不要只有封鎖在自己的小小世界裡...。( B7-035 )

#### 2. 對成員的期待

B 師希望課程帶給成員「有足夠的環境讓他們學東西，而且是紮實的學...。不愛用心的態度，心裡會有一點點遺憾，會覺得有點可惜...。但是想一想不管好的壞的，來到我們身邊就是盡力而為。( B3-035 )」

如果能夠做到短呼吸，長久的去做，到最後就會成為生命的一部分，或是生活的基本態度。( B1-028 )

面對同學「...以前都是轟轟烈烈的生活...，來到一個安安穩穩的，我覺得已經很不錯( B8-001 )」並希望成員出獄後，也能持續擴展自己的視野。課程給予成員只是一個小範圍...，其實出去的同學也有成功的，不要認為出去是那麼小小的世界，...。他自己也要走出去多學習，你沒有學習，自己的小世界會非常的小。( B7-027 )

### 3. 與成員的互動

B 師期待在與成員互動的過程中「...能夠跟同學在這個課程中的同在感( B3-023 )」。

#### (四) 課程帶領挑戰

##### 1. 課程時間掌握

初階班課程時間比進階班充裕，然而仍是有晚開封的情形。B 師的因應方式為縮短課程預期進行的時間。

教誨師跟我講課程有講完就好，時間不一定要講到滿，可是現在關鍵是...今天又慢了 20 分鐘才來...等於我們課程有不完整...中間穿插我們以一小時來備，這樣就不會累死了，不要備到兩個小時，...我自己有盤算...。( B8-028 )

進階班少更多，初階沒這麼嚴重...所以到底能不能起得了意義...，長遠的目標來講是一定有意義...。一天一小步，終成一條路...。( B7-082 )

##### 2. 六個覺察面向的困難

B 師對於在帶領過程中，要一次覺察六個面向：整體團體、每一個別組別、個別成員狀況、課程流程、帶領者本身與見習生團隊的情形，是困難的。



在讀碩士的時候，團體諮商是一科我覺得最難讀的，他有很多要關照的...就好  
疲累，覺得...自己是不夠能力去帶動的，...蠻自責...。(B7-070)

### 3. 帶領過程中的不確定感

在監所中，會因為臨時政策的變動、同學的特質、時間限制等因素，以至於  
帶領者常需要經歷許多未知的不確定感。B 師將「不確定感」比擬為來回擺盪的  
鐘擺，在這之中來來回回。當慢慢接納此擺盪後，B 師發現自己並非一直裹足不  
前，而是有在前行的。

他就是一個很不確定...，監所是一個，我們算是一個封閉團體，可是確實有  
很多的變化後續發生，...就變成半封閉團體。不是你一次變更後就變更...，一直  
在變，他幾乎沒有辦法按照團體輔導理論來套上這個模式。(B7-072)

...沒有走到那裡真的不知道，...每帶一堂自己的建構在裡面的東西，多前補  
了一分。然後又帶了一堂後，又填補了一分，因為那個叫做不確定感，那個不確  
定感又添了一分...。我經驗可以正念的來接受，那種不確定感。...在這四期下來，  
我幾乎每一天上課之前老師要幹嘛，完全的不確定，突然的老師叫你一起來說話，  
突然的老師帶一個什麼東西，完全不知道，...今天的目標大概走到哪裡，完全沒  
有...。(B7-084)

不要懊惱過去，也不要預設未來，那既然是如此的話，就是練就一番工夫，  
當下是什麼，就去接受什麼。...我回來面對我自己的生命，跟我在其他團體裡所  
參加的活動的時候，我就不再抱怨，就不再覺得那個團體不完美，只知道說那個  
事情在變化中，所以能夠接受那個變化，...那個未知跟不確定，還能安住，...因  
無所住，而生其心。...當拓寬了我們的視野後，原來的我的這個變化，我還有回  
來到這裡的時候，再出去我可能又出來這裡，...是個時鐘的搖擺，...我們就在這  
個搖擺的過程裡面繼續向前進。所以當這樣理解的時候，這個搖擺不可怕，也不  
覺得他是錯誤、討厭，他本來如其所事，這就是生命的本然，他是搖擺才會向前...。  
(B7-085)

要去妥協、要去調整，要去重新去探討，因為每一期的學員不同，每一期的教綱不同，監獄的政策變，學員的反應又不同。(B7-073)

## 貳、參與團體的成員狀態反思

### 一、 危機狀況處遇，具自殺意念成員

在見習生與成員分組討論中，研究者發現有一成員談及對自殺的想法，在A師的經驗裡，「...有自殺意念的人很多。(A4-082)」。若嘗試感同深受，待在監所的環境一、二十年，都可能出現自殺的想法。然而，團體能協助的部份有限，僅限於人的連結、關懷與找尋存在的意義。

你跟他講其他的都沒有用，他需要發現一個他可以投入的意義，沒有他可以連結的人，沒有他可以投入的意義，他還有在監所過十幾年，我想任何人都會想自殺。...在那個環境下如果我自己要被關成那樣子的話，我自己搞不好我自己都會想自殺，你想那樣子活嗎？沒有人想那樣子活...，那如果他有替他的生命找到一條出路的話，他就不會自殺了...。(A4-083)

自殺這個主題我們根本沒有辦法談，因為那個環境的人都會想要自殺，...我們能夠做的就是說，有沒有機會尋找一條路是你在這裡還過得不錯的，...如果你在裡面是沒有一個可以說話的連結的人，...因為他心裡面已經很悶了，他隨便打屁聊天，心情都會紓解一點...。(A4-085)

### 二、 倫理議題：

#### (一) 家庭訪問

在進階班第五堂課程的家庭日有提及對於成員有個別需求時，會進行家庭訪視，並邀請其家人參與活動。研究者基於倫理的考量，針對該議題詳加詢問。A師回應需要有相關訓練的志工人手，才有辦法家訪。而家訪的對象，僅會針對已經有穩固關係的家庭為主進行關懷，不會做任何介入。

第一個很清楚，我們就是去關懷。...第二個就是我們沒有那麼多人可以去那麼多人的家，目前我們也不打算去同學家，因為去同學家，除非你的志工是很穩定的，不然的話志工去回來我們還要繼續討論阿(A5-019)

每一個來的人就去做這個拜訪，可是事實上那是一個無效拜訪，因為你一直沒有建立關係，一直去人家家裡，對他們而言你是來監控我嗎？...我們也沒有任何的名目要去做所謂的追蹤跟管控...。（A5-021）

所以我們也不會有太多的介入，介入的話現在比較多的是學員委託我們去關懷他們的家人阿。（A5-022）

### （二）成員請見習生幫忙影印照片

成員在課程間，詢問見習生是否能將照片帶出監協助影印，見習生皆一一拒絕，僅一位見習生不知事情脈絡而允諾，事後由 B 師協助處理。最後，仍是拒絕協助。

## 三、 成員在團體中的狀態

### （一）整體

成員的心情，會隨著監所環境變化而起伏。

他可能今天來的時候心情很好，有可能...生氣、跟主管生氣，還有可能剛發生什麼打架事件...，這個是我會預備在心裡。（A1-039）

此外，部分成員有低自我價值感、低耐受性的狀態。

初 5 學是自我價值感低落這個問題...覺得自己一點也不重要，完全沒有自我價值感。（E7-001）

...我覺得他們在那種耐受力，...很奇怪的是在他們的場域裡面，他們的耐受力又很高，可以打、可以殺...，他們有一股特殊的能力，可是當來到正常的生活領域的時候，大部分一般接納的生活領域的時候，他們這部分都欠缺，他們挫折就很差。（E7-002）

### （二）成員干擾其他成員上課

在課堂中，有位成員干擾其他成員上課，B 師能理解每個人皆有「不同的生活與成長模式（B3-037）」，但在課堂中，仍是會做些介入。

面對這樣的一個學員的時候，如果會干擾到別人的話，像老師都會有一個介入的模式，像是拆組或是我就是去坐在他們兩個人的中間，或是找一個比較有能

力或是單得住的人去介入，讓他不要去干擾別人的學習。...再跟老師繼續談一下，是否需要安排個別輔導。（B3-039）

### （三）成員間的互動

研究者依據簡要的將觀察到成員分領導者、潑冷水型、支持型、協助者、觀察者。然而此分類仍需要更多的資料佐證才得以確立。

初 6 學在小組的喜歡主導與帶領討論角色。如：詢問其他成員-你有沒有誰叫感謝（B6-觀-002）

既然初 13 學在這個團體裡，沒有給人家加力量，還給人家落井下石...。初 14 學自己的感覺是有意要去做，「你用哪一句話最能扶持自己，我們給你力量妳願意嗎？」他就很具體的說「我願意」，然後他就想哪句話會對他真正有幫助，有力量，他就說「我要戒毒成功」。...那我們祝你戒毒成功。...一種事有決心的人，一種是潑他冷水。（B6-003）

我發現我們在觀察同學，同學也會觀察我們。今天進 13 學就有看到我在聽進 2 學介紹投影片時有在笑，所以他就問我在笑什麼。當同學發現我在笑時，我發現我有點心虛，好像做錯事情一樣...。（見 4-進-005）

初 2 學蠻好的，就會幫初 16 學解釋他講不明白的...。（B9-010）

## 參、見習生團隊整體狀態反思

### 一、 團隊出缺席情形

當團體歷程運行至第五六週時，開始出現見習生與實習生只參與上午進階班課程，下午初階班課程請假的情形（如表 4-15）。

表 4-15

#### 見習生團隊與正念教師出缺席狀況

堂次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
第八期初階班	12	8	9	8	5	6	6	8	6	5	6	6
第一期進階班	14	11	10	10	10	12	8	12	9	5	11	10

註：單位：人

以第五堂為例，其中包含一位帶領老師、負責攝影與拍照者各一位，實際在分組討論時，會有四位老師可以與成員互動。當老師們時間有限與團隊仍在發展中，仍未有健全的培訓制度，A 師認為只要達到五成至八成成效即可。

我本來設定一個理想，...你期待只要八十分就不錯了，如果我們預定有整隊有十個人，如果有五個人六個人來，那這樣一班就可以了。能夠發揮多少功能，我只能就整體用平均值去看，第一個見習本身也是志工，我們也沒有辦法做一個太高的要求，畢竟大家時間都有限，你要做太強的要求除非你能夠給得出相對的培訓，...我們還沒有制度化到那個程度，...那如果我們未來有這個可能性當然很好，但目前連我們要抽出個別去培訓還是甚麼，自己也沒時間，那我們全部站在第一線，所以我覺得用百分之五十到百分之八十來做期待就可以了，...你很難期待到百分之百... (A6-025)

然而，見習生團隊為團體重要的人際連結來源，當團隊出缺席狀況不穩定時，「志工沒有任何實質的約束 (A1-073)」，除了會減少團隊本身的凝聚力外，對於成員的依附關係與心情也會受到影響，甚至間接影響帶領者對自我的評價與整體帶領氛圍。然而，A 師認為若是太過要求見習生與實習生的出席率，更容易減少參與意願。

...有時候我是很想去創造那種凝聚力跟責任感，可是老師又講不可以，因為他覺得你如果給人家壓力了，到時候人家一個都不來怎麼辦。...相對對他來講就有壓力。可是這個是一個責任的部分，你對團隊如果一直換人，你這個組沒來，你像 E 師他兩個禮拜沒來，你看... (進 1 學) 就出現了狀況。(B7-064)

在第六堂與第七堂進階班課程裡，E 師的小組成員進 1 學因為 E 師連續請假兩週，情緒不穩定對代理的小組老師發火，並在回家作業中反思其行為。B 師也在後續做些處遇，與進 1 學談話「...你不要對某個人依賴太深，這也可能是他要學習的地方... (B7-066)」

...他對這件事情他有很多的反思，他覺得是他錯了，他不該對其他老師發脾氣，情緒不應該發在他身上，結果讓老師受傷，他自己反思說，他自己這樣講了之後，是不是讓老師會覺得他是挫敗他... (B7-067)

考量見習生出席狀況不穩定的原因，為監獄的「為非主流、邊緣的特殊場域 (A8-042)」；每位參與的志工，「所追求的人生階段都不同 (A8-041)」；服務過程中，「找不到意義感 (B8-觀-010)」。

## 二、 團隊與成員的分組互動情形

### (一) 團隊老師的個人背景差異

研究者觀察每位老師們因為不同個人職業背景，在與成員互動時，對話深淺程度與帶領分組的氛圍皆不同。A 師認為團隊只要能建立友善、支持與溫暖的環境即可，不要有太高的指導性。然而對於具指導導向者，「...仍難以避免，這一部分我們只能夠說有團督的機會的時候，彼此提醒一下 (A6-029)」。

...見習生本身的特質，本身的條件，所以在互動過程怎麼樣可能也是每個都不同，那我覺得這東西只能順其自然，這是很難去要求的，因為在這課程之前，每個人的生命經驗已經是這樣了，所以大家在那裏我覺得基本的就是說，是一個友好善良支持這個基礎這個態度，然後談的話不要太強烈的指導甚麼的，是必要支持的，盼問的，溫暖的，我覺得這樣子就達到基本的 (A6-027)

### (二) 語言溝通

見習生在與成員互動時，由於對於台語不熟悉，只能理解同學部分的語意，B 師也協助進入該組催化討論。

...雖然大概聽得懂台語，但比較需要一些時間來理解同學說話的內容，我想如果能使用台語跟他們對話，在溝通上會順暢很多，但因為我不會說台語，所以就盡力而為吧！(見 5-初-005)

...可是就很抱歉，我就選擇你。因為我會擔心你語言會不會聽不懂，這個時間上又一直拖...。(B6-006)

對於熟練台語的 D 師，因為與同學生活場域不同，仍需要花時間理解。

他們的台語都很強，很多專有名詞，不是毒品的，而是在這個環境裡的...。我們不是那個領域的專家，...他們的文化我也不了解，工廠的規定不同...。(D9-005)

### (三) 其他

見習生在與成員互動時，有時會遇到一次需要與 2 至 3 為同學互動，以致於沒辦法完全顧及每位組員。

有些時候我感覺到自己在聽的同時也會有焦慮進 12 學的狀態，而無法專心聽進 13 學。(見 2-進-18)

或是不熟悉小組互動的形式，見習生需要花時間適應如何與同學互動。

不確定自己是否問太多問題了，變成要我主導話題的進行，也許可以更放鬆一些，讓同學有機會自發性地反應。感覺到自己似乎也有一點害怕冷場，願意給自己多一點等待的時間去看看會有什麼不一樣的經驗。(見 3-進-020)

### 三、 正念種子教師團隊間合作

對於團體帶領者而言，必定有專業耗竭的時刻。培育種子教師的目的，一部份也是希望在帶領過程中，減緩帶領者持續性的心理耗竭與維護團體成員的福祉。

你在厲害你帶一段時間還是有限的，...帶一個班我都快累死了，如果你不趕快培育種子教師的話，我們就會一直很侷限。(A1-052)

...我們是互相資源、共同體，當誰累的時候，...能夠補位。...可能對同學們的傷害就會少一點。(B7-062)

對於新手 B 師而言，會認為見習生團隊的角色在帶領過程中，是很重要輔助的角色。然而，一開始會認為見習生如同絆腳石，「我剛開始對見習生，...會覺得見習生是我的壓力、負擔，...總會覺得是一種分離。(B11-017)」當 B 師開始接納自己的不足後，團隊也如同自己整體中的一部份。

當發現自己去承認不可能做好這件事的時候，我才開始發現原來見習生是我完整的東西，他是我的一體，我沒有見習生，我沒有辦法完成事情。...他不在是一個對立、一個分離...，他的存在性是不可或缺。(B11-019)

在帶領過程中，B 師曾思索著什麼樣的人可以成為見習生，當 B 師放下分別心後，只要願意成長者皆可。

見習生應該是怎麼樣的人才進來，也有想過是不是就是學長來當這個角色，是不是就是有社會經驗的人來當...。在剛開始不了解，...我會開始有條件性的感覺，當知道他是我生命的一體的時候，我就再也沒有那種區別，...我覺得只要他願意一起在這個團體裡成長，跟著帶領者、大家一起...，這個見習者，就是最恰當...。(B11-24)

在課後討論與團體督導中，種子教師問，「彼此真誠的回饋也很重要 (A0-1-18)」。同時，B 師也期待著見習生能真正一起參與團體，透過對團體的觀察，在課後討論中給予回饋。

...我倒也蠻希望我們大家一起觀察，可能不要只有一個人，像我前面在帶課的時候，很難去聽到學員裡心裡面真正的狀態，那個部分會讓我覺得總是有個空白在那裡。...怎麼樣建立這個課程，大家的聲音要一起帶回來，...怎樣繼續深化，繼續管護，要一起探討。...不是一個人的角度可以圓滿。(B7-040)

#### 四、 正念種子教師團隊培育

在整體課程參與中，A 師與 B 師認為 D 師具有成為未來正念種子教師的潛力。兩位老師觀察 B 師，除了依據其具有心理師的身份、工作穩定、上過正念八週的課程之外，在參與過程中，領悟性高，面對同學能很快給予適切的反應，且在課後討論中，也能適時提出良好的建議與支持。

我覺得 D 師可以投入進來的機會很大，因為他的工作穩定，他也具備這個身份、接的很快。監獄對他而言是屬於新的領域，說不定未來可以當我們的種子教師...。上過八週正念課程...，現在就是在做諮詢的工作。...你要來銜接是很快的。(A8-045)

他的體悟很快，很快會抓到重點，後來幾週我都請問他的意見，我就會覺得他能夠提供我、支持我的一股力量。(B8-038)



## 第五節 課程意圖核心結構

研究者將課程意圖元素，諸如正念、正向力、創造力、生存動機、將成員當作「人」看待、人際關係連結、賦能、慈悲、去污名化等，歸納出圈層式的同心圓核心結構圖（如圖 6）。在第一層同心圓當中，課程人性觀與精神以正念為基礎，包覆整個課程架構設計。歷程中，以正向心理學為牽引，貫穿第二層同心圓，到達課程核心內涵，希望重新啟動課程參與者的內在生存動機，當社會賦歸後，才有機會往正途方向前行。相較於課程發展者的觀點，則獲得新的省思，若是將課程調整為「正念新生活」，從經營良好環境、投入工作健康生活與心靈成長的觀點設計課程內容，能更貼近學員的需求與個人成長。在接下來的小節當中，研究者將詳加說明每一層同心圓之意涵與正念新生活的意涵。

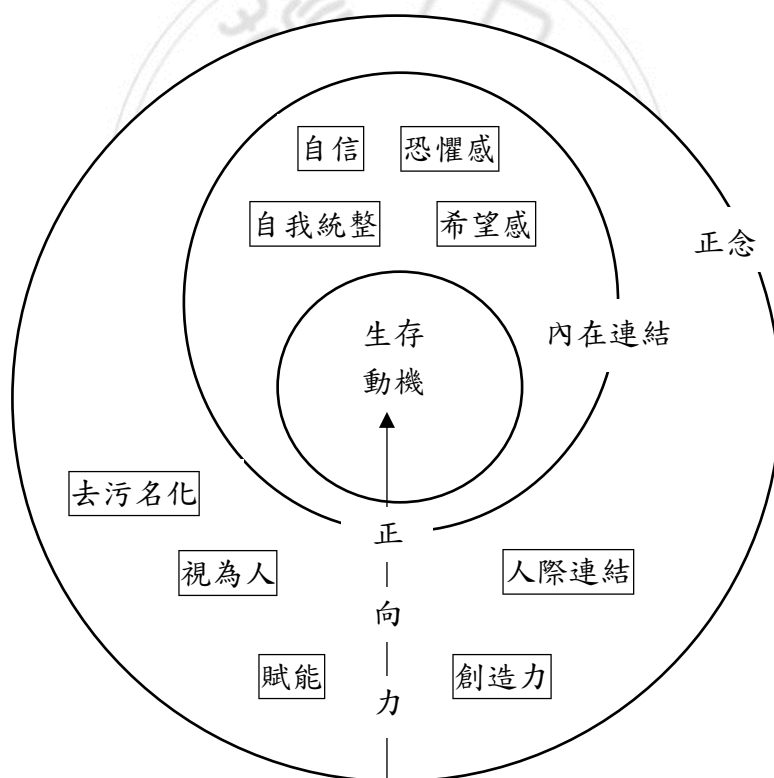


圖 6 課程意圖核心結構

### 壹、同心圓的根基-正念

正念戒癮輔導團體旨在培育成員透過運用正念，學習看待自己的生命。

...輔導跟支持，我們沒有辦法做治療，或諮商，這也不是我們團體設定的目標，應該是說正念團體老實說也不是治療團體，是培育他們怎麼運用正念去獨立的讓自己的生命練習。(A6-030)

建立在正念的基礎上，包覆著整個課程架構，在與同學正念相逢的過程中，我們是帶著尊重、理解，將其視為一個「人」的態度在與之互動。藉此，重建對自我的認同、真誠的面對自我，最終喚起內心的力量。

正念是人性的基礎，我們並不是在帶入正念的技術，而是正念的本身基於對一個人性的尊重跟理解。...看見每一個人你所擁有的，你當下這個部分他不是一個模子，每一個人都不相同，可是屬於人性的部分一直都在。...我們跟他的人性相逢，他也是因為跟我們有這樣的一個人性的相逢，他才會改變。在監獄裡面，你是犯人，我是老師，我來告訴你們要怎麼做，他被看成犯人他怎麼會變成人。...你只是迷路了，不是一種你一直被看成是人、你是一個病人，而是被看見你是有希望的，你是本來就具備這個人性的部分，你信任你自己我們信任你，這讓他重新點燃希望，因為你要知道他們的自我認同是我們是無可救藥的。...他們對自我的人格、人性、自我價值感、生命意義感，是非常不被肯定的。我覺得我們的工作最核心最基礎的，就是看見你心裡面是有力量的，而這個東西無形。...如果真的這麼看他他真的會這樣看自己，他以前是內化一些社會的評論給他的自我形象，你是毒蟲你沒有用，你做了 100 遍的壞事但是環境給你的就是這樣子，那我們在看他的時候他們一直從我們的眼光重新去看自己，我有希望我跟你們是一樣的，我被聆聽的我是有價值的...。(A2-40)

你怎麼去看見你自己，心裡面有很多的層次，你必須要接納你心裡面這些層次的東西，高高低低、好的跟壞的東西，...很真誠的自我面對、面對人性。(A0-2-46)

## 貳、連結同心圓的導引線-正向力

然而，僅只有正念所強調的活在當下、不批判、有意識的專注等態度，不足以改變毒癮受刑人的困境。對他們而言，仍需要有強大的改變動力。因此課程融入正向心理學的概念，指引著同學啟發內在的生存動機。

人性觀是正念，正念講的人心性是很豐盈...。生存動機的這個部分我覺得是比較來自於正向心理學的，因為正念他是以一般人來設計，它就是接納，可是問題是他不是要接納而是他需要改變，這個改變他需要很大的動力，這個動力就是他的動機。(A2-027)

雖然正念與正向的定義，時常讓同學感到混淆，然而，A 師認為在這個美麗的誤會之下，也代表著同學正在理解自己過去的生命經驗。

...對他們而言，正跟邪的觀念，...以前覺得自己是邪的。雖然他自己不承認，可是正念他會了解，我覺得很好...。(A11-070)

除此之外，A 師感受到監獄的氛圍為勸導受刑人努力向善，課程也希望以去病理化的態度，希望同學往正向的生活發展。

我覺得監獄的課程裡面正向心理學他是一直都在，尤其提問的方式，...我們不要一直去問病，而是他怎麼去正向發展的...。正向心理學興起本來就是因為以前過度的重視疾病、病態的這一方...，作為毒品工作者尤其是重要...。(A2-028)

正向的新生活，他可能不會注意到活在當下，因為活在當下不太有力量，可是往正向走，這個對他是有引導力量...。(A11-071)

### 參、第一層同心圓-帶領課程之場面構成

在個別諮商正式開始前，心理師需做足晤談環境的場面構成( structuring )，包含固定的空間、時間、晤談頻率等，相較於不同心理治療學派，所著重的心理師個人內在場面構成的要求也不同，以客體關係學派為例，強調心理師須有足夠的支持( holding )與涵容( container-contained )的能力來面對個案。研究者嘗試運用場面構成的意涵來說明本課程意圖核心結構。

整體而言，從外在環境中，課程為每週一次，固定的時間與地點進行。在課程設計當中，也會強調正念練習、創造力、賦能與著重教育功能等的重要性。而

內在的心理環境裡，帶領者與正念種子教師團隊，皆會以去污名化、將學員視為「人」、慈悲心與營造安全感，建立與學員的連結。

### 一、 環境場面構成

雖然原定對課程的期待，希望能在固定的時間與地點進行課程。然而，在課程挑戰與限制中提及晚開封的現象，以及監所臨時的活動，因而取消課程是如何影響課程進行，亦或是見習生臨時的請假等，皆可能影響同學在課程中的情緒狀態與安全感的建立。

### 二、 課程設計

課綱安排分為初階班與進階班，初階班強調正念練習的基本功；透過創造力發展五指感恩與光的祝福；向左走，向右走「去探詢你的人生你要往哪一些方向走，在這個初階，儲存你的培力（A13-001-2）」，至開始喚起內在生命動機。

向左走向右走，涉及第一部去看到，第二個看見腦科學，...客觀地看見你是什麼樣子，..看到自己的問題，之後再去向左走（過去），向右走（未來）...。（A12-017）

在進階班中，持續地正念練習；翻轉教學著重教育的功能；家庭日，與家屬建立人際連結；創業，融入創造力、賦能，至未來有一個求生的方向，啟發內在生命動機。

課程特色就是創造力，創造力不是說你去創造什麼，而是生命重啟，可以創造你的人生。只是放入不同的主題讓他重新有一個創造力，創造自己人生的目標。對於過去已經僵化掉、惡性循環的東西我們把他打破，然後你要重新開啟一個新的人生...就是創業這部分。（A4-093）

本身的生命韌性扮演最主要的決定因素。重新活化他的生命，他的努力、團隊能力、自信表現能力，讓他自己去思考他的生命前景，讓你的力量有地方去投注與賦能。（A4-056）

戒癮行動力，成員開始有戒菸行動，嘗試突破自我。

戒毒動機一定是在生存動機之後出來。因為他沒有生存動機，怎麼會有戒毒動機。所以他必須要有一個我想生活、想過活，不是在監獄的生活。或者是說我有一個新的開啟的時候，有這樣的生存動機，一個幸福的動機的時候，他才會想去放棄抽菸也好，吸毒也好。（A12-019）

在整體課程綱要中，A 師針對正念練習、創造力、賦能與著重教育功能這四個元素，詳加定義：

### 1. 正念練習

生生活當下的那個體悟。**being** 你的同在你跟當下的同在。...我們要引導他的是你現在在監獄，可是你有你的心讓你往那個善的方向尋找。（A0-2-43）

### 2. 創造力

我們有做這些正式的練習，讓我們面對人生的時候可以更有力量，...當下就是你的人生真相。練習的意涵是從術到道，**practice** 術是技術，道就是你這個人

正念創造力去對他們而言是一種重建的力量，一個人的人生已經毀了之後，來重建自己的理念...。（A2-032）

這是一個很強的 **empower**，過去被當作犯人的轉變成為一個我是可以創造的人，...我的未來是可以創造的。...重新啟動、鼓舞他的創造力（A4-091）

### 3. 賦能

如果只是從一般的身體掃描、靜坐，那可能一直都是在接觸這個絕望的自己，所以在我們的課程發展...怎麼去重新激勵他，讓他有希望感，敢去想像我的未來是去主宰的。...這學期可能比較少自我激勵，...其實這部分就是讓他有希望感跟自我充能，充能到他自己可以感覺到就是說我還是有希望。（A12-015）

### 4. 著重教育功能

最好的教育就是訓練學生成為老師（A2-初-061）

監獄的目的你把人關起來就是給他重新一個機會，你要教育他，讓他回到社會的時候，是可以往好的方向走，不然監獄只是很消極的功能，隔離危險人群。...比較近代的應該是監獄本身就要有教育的功能...，他們其實最需要的是職業訓練

跟家庭溝通，因為這是實際。你給他法律常識，給他成癮，當然那些認識一下...。

(A6-021)

### 三、帶領者與團隊內在心理設置

對於同學而言，可能本具有的人際關係連結早已失去。透過與團隊的互動，也希望同學可以再度感受到被關懷、人性的氛圍。「自我關愛、連結他的資源...由我們的見習生來跟他建立關係，讓他從一個比較恍惚的狀態，可以在這個課程裡面逐漸去發展他的內在力量。(A13-001)」

見習生、種子教師那種內心的意義感、關愛、希望人變好，這種很基礎人性的...他(成員)來這裡的時候他不見得認識我們這裡的每一個人，可是我們來這裡的人也是被那種意義感，跟人得這種人性的互相招喚而來，我們帶進去的時候，我們就是這種很關愛、人性的氛圍，他們在那裡，他可以感覺到。然後這種東西對他們而言是一種很珍貴的東西，監獄很少有，甚至有時候他的人生也已經都沒有了，外面很多人可能都已經失聯了。所以對他們而言這是一種很人性的，很渴望的東西。(A0-2-39)

在與同學建立深刻的內在連結之前，無論是帶領者或是正念種子教師團隊，皆須持有對同學去污名化，並將學員當作「人」看待、慈悲心與帶給同學安全感此三項態度的內在心理設置：

#### 1. 去污名化，並將學員當做「人」看待

在與成員關愛連結的過程中，也重新回到同學「人性」的部分，視其為有能力、尊嚴，而非一個毒癮者。

矯正是把你當犯人，所以你要把他矯正好。...一個人如果沒有跟自己的內在連結，你怎麼矯正都沒有用...。我們不是用技術，而是用看人的方式去看他...，然後這個人心，直接去跟自己的關愛連結。(A12-002)

很真誠人跟人的相待...，你跟我一樣是人，...並不是我是你的老師，我是你的治療師，...我們就是很單純的兩個人。(A12-031)

在監所他是被當犯人對待，可是在這個課程，他是被當作人在交往、被聆聽...。他心裡面渴望成為人，重新再創造一個人生的願望...。我覺得這個是沒有見習生的這個培養土，我們沒有辦法發揮這麼大的力量（A0-1-004）

如果他預備好了再來談戒癮的問題...。我不要在這個班裡面，因為毒品的關係而不斷的被烙印...。我們的工作可以成功，並不是因為讓他們一直看見自己是毒品犯，而是讓他們看見我是一個人，我是一個有尊嚴、有潛能、有能力的人，...回到人性的這一個部分，你們不要一直讓他看見他的病，你要讓他看見他的power、他的能力...。（A2-025）

## 2. 慈悲心

在人際互動中，在互相觸及的歷程裡，也隱含著慈悲的元素。

我感覺我們的學員，其實心裡邊被這種人的溫暖、關懷、愛啟發的成份比他在練正念練習還很多，很少人有人說他純粹就是為正念而來...慈悲是什麼，我可以感覺我自己，我也可以感覺你，...他們被我們當作一個人，這件事對他們而言就是一個心理種子的開始。技術的話他練一練不見得一定有多少感覺...監獄是很少有人性會相互這樣鼓舞...。（A0-2-35）

## 3. 帶給同學安全感

在上述的人際互動氛圍裡，自然而然也會帶給同學內心上的安全感。

被接納、同等對待，是他們失去的東西...有最重要的讓他們有講話的機會，這個已經是他們很大的收穫了。他們才建立自己的信心，我已經變成人了，我可以去學習，那過去只是老鼠一樣根本不用學習、沒有機會...。我開始看到自己的資源，然後我也有希望，...團體會持續陪伴我，蠻有安全感的一個地方。（G11-002）

## 肆、第二層同心圓-與學員建立內在連結

當同學依循上述的歷程逐步建立對團體的安全感與心理韌性後，團隊能慢慢與同學建立內在連結外，同學也開始學習如何與自己建立內在連結。

做這個工作最核心的，是在 touch 他們的心。然後我在設計課程的時候，從他們的心，他們心裡的感受，還有從他的生命要面對的困難...。（A12-023）

大部分都是比較知識上的給予，沒有人陪著他們，沒有人去跟自己的生命連結，我們不是一個功能和技術給予導向的一個 program，...跟他聊天也是再重新開啟一個全新自我。...如果他可以敘說、重新講的時候，他才會有來自於一種內在的力量（A4-095）

從帶領者與團隊觀察者的角度發現，課程能增進同學個人內在的自我統整、自我關愛、減少恐懼感、提升自信心與希望感：

### 一、 自我統整

同學透過向見習生自我訴說，藉以自我統整與梳理情緒。

他們在監獄裡面很少有一個對象，去聽他們訴說他們自己的故事，...那些都是過去被壓抑的，若沒有一個對象去講，反而對他們不好。那些東西講出來，可以有一個抒發...書寫出來，有更多的機會統整自己（A11-觀-004）

就是重新梳理，因為他有一個安定的空間，可以去讓他梳理過去那些見不得人的。這些見不得人的東西，是在我們社會裡面，會讓人去害怕的，他就是一個自己心裡的恐懼...（A11-069）

### 二、 自我關愛

...在課程一開始一連貫的，...重新感覺你是值得被關愛的，然後這跟自我價值感跟生命的意義感很有關聯...。可能很多人都覺得我不值得被關愛，我更不會關愛我自己，跟心的連結。（A12-018）

第一個就是說心比較定下來。然後再來就是說發展他的自我關愛。在這個課程裡面因為我們像是他們的培養土，我們是一個很關愛的一個氛圍，重新去感到人的連結，這個都是正念元素。正念是什麼 loving kindness、mindfulness、moment、不批判這些都在裡面了。（A4-092）

### 三、 減少恐懼感



當團體安全感氛圍建立充足，同學也願意開始邁向新的人生後，也會慢慢放下過去經驗帶來的恐懼感。

...他們過去的生活確實都是在恐懼裡。你看他從小就是在打架、家庭破裂、...被父母拋棄、...被趕出門，這個家多半都不是他存在的家。...從一個生活的恐懼中成長，開始扭曲了一些想法，到後來毒品、躲警察、...逃避通緝，一直在恐懼中。然後他現在有一個新的生活，就是遠離恐懼，回到一個幸福安定的生活。...不再背著過去無奈、恐懼的包袱...。(B11-015)

#### 四、 提昇自信心與希望感

...鬆掉他原來到一些束縛，從這些一點點，開始抽絲剝繭，讓那些束縛越來越少了。放下她生命中很多偏差的包袱，帶給同學信心跟帶來希望感。(A11-066)

#### 伍、 第三層核心同心圓-啟發學員生存動機

依循課程意圖核心結構至最核心部分，為啟發成員的生命動機後，成員能真正產生改變與改變專注的方向。社會賦歸後，不再施用毒品與不再回到監獄裡面。

如果他的人生已經重新定位，...有一個目的我要朝向，不再回到監獄裡，那麼他也會改變 catch 方式；如果他沒有這個改變，...回到他的環境裡面，看到的就是以前的東西...。這是一個環境跟一個個人動機之間的關係 (A4-042)

相對的，對於生活漫無目的、沒有什麼自制力者，也很難改變癮的舊習。

他自己還不知道他的人生方向是什麼，有的是他的習性，恐怕很難改，那他有意願，但是他的自制力很弱。(A4-044)

且對於待在監獄的受刑人，生活都被安排妥當，很難有機會去思考出獄後的未來又是什麼模樣。「同學在作業裡寫『看得見明天是一種悲哀』，生命已經都擺在前面了，都知道明天幾點刷牙，幾點幹嘛，沒有什麼出奇不意的。(B5-013)」

有別於一般正念的學習，如 MBSR 強調活在當下、有意識的專注、不批判等不作為的態度；MBCT 融合正念與認知行為治療，更加強調辨識自動化想法、覺察想法並非事實等自我的認知信念；MBRP 強調覺察舊有的習慣模式、如何將正念運用在賦歸後的生活，當毒癮再度復發前，有技巧性的停止此自動化反應。

A 師認為，若要預防毒癮復發，只探討內在的渴求與認知的改變是不足的，仍須深入最深層的生存動機，與引導出很強的動力，我是有目的性想要改變我的人生，否則毒癮者只會因為過去一再失敗的經驗，感到習得無助。

...他必須要有生存動機才会有戒毒動機...。MBRP 一直在討論渴求的問題，其實跟病是同一個層次，如同 CBT，... CBT 本身就是會討論理性跟隱性的，我就看你的渴求甚麼，但是 MBCT 不是，MBCT 本來就是整體的，只是 MBCT 沒有人去用動機去做戒毒。...我意識到我們比一般的 MBRP 層次深很多，你沒有一個生存動機動力改變生命，所謂新的生活方向的時候，你去談這個問題是沒有用的，因為一個人除非他有一個很強的動力說我要改變我的人生，他才會有力量去對抗，或者力量不被那個癮拉回去。你只談癮的問題，渴求的問題，其實就跟那個憂鬱症只談憂鬱的問題一樣，你沒有一個生存動機動力改變了生命的所謂新的生活方向的時候，你去談這個問題是沒有用的。...你如果去看那個 MBCT 怎麼設計的，你就知道，為什麼他不會把那個復發徵兆擺在第一周，他是擺在後面...。

(A6-042)

...MBSR、MBCT 也是因為不同的環境而發展出來，那他們從來沒有為了此時此刻生命沒有希望的人，未來也沒有希望的人去發展。我覺得在面對這群人的時候，如果他沒有重新開始的動機，後面就不用想了。你帶行禪、在吃葡萄乾，在那邊呼吸，for what，他不知道他明天會是什麼樣子。所以因為這樣一個很強的，我必須從他的內在重新去開展一個，你要重新去看見生命，看見你自己未來要走的方向，你自己的生命要往哪一些方向。...這個東西在 MBSR、MBCT 都沒有，一般人不需要，因為一般人本來就有。那憂鬱症患者他是別的主題。然後第二個問題是，他如果有動機之後，他還是沒信心。他們基本上對自己幾乎是絕望的。...在初階班你會感覺到有一個厚厚的保護的強，這個保護的牆是讓人不敢去碰觸的，其實我對自己是完全沒信心的。你可以很清楚，如果他一遍又一遍的失敗，一遍又一遍的好像他碰到毒品就毫無辦法，然後面對人生就毫無辦法。一遍又一遍就形成習得無助感。...這也是我們課程要面對的問題。我覺得用原來的

技巧沒有用，你帶她去感覺你當下，可是怎麼樣的感覺，他感覺到的當下是厚厚的、有毒的這部分的自己。（A12-014）

### 陸、正念新生活的意涵

課程設計如同滾動式的教學，課程發展雖然仍處在「探索階段(B7-051)」，但是也會依據同學的需求調整課程內容，「每一個學期老師都會在嘗試新的東西...從第六期開始談創業...。(B7-049)」 「翻轉教學仍在嘗試中(B7-052)」。

為了能更貼近同學，課程意圖核心內涵在於引發同學內在的生存動機，得以真正的戒癮與改變生命的方向。課程發展者選擇不採用現行 MBRP 正念戒癮的計畫，「就是缺了動機跟沒有支撐...，就只是一個技術練習完了就沒了，沒有像後面延續社會性關懷。...MBRP 針對在戒治所，要立刻給他方法可以帶回去用，...或是像私人的戒治中心所教導的方法，是因為他們有動機說，我就是要戒毒，所以我給了方法去 ok 的(B9-023)」而是選擇至最終發展出正念新生活團體課程。

我們做的其實就是一個正念新生活...，我們做的不是一個癮的問題，是一個新生活的一個導向，你要有一個新的生活...，有創業的一個 support，有家庭的 support，然後有你的向善好的意願，就是有一個生活的憧憬...。(A6-043)

未來發展方向「正念新生活(Mindful Based New Life, MBNL)」：正念新生活主要針對成癮受刑人賦能、重新建構新的生活模式，並融入佛學，以及卡巴金的正念觀點、正念靜坐減壓(Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR)、正念認知治療(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)、正向心理學、人際支持網絡等，並建構出四個面向：

1. 經營良好環境，建立正念家族，含：親人支持、友善網路
2. 投入工作，含：正向工作、經濟獨立
3. 健康生活，含：規律作息、運動休閒、正念練習
4. 心靈成長，含：意義、靈性，與孩子及親友一起成長。

## 第五章 研究總結與建議

### 第一節 結論

在整體課程設計中，相較於一般正念課程強調五因素的學習，觀察( observe )、描述( describe )、( 行動 )覺察( act aware )、不評價( non-judge )與不反應( non-react ) ( Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006 )，正念療法輔導課程著重以營造正念課堂氛圍為基礎，以正向力為導向的課程內容設計，透過帶領者、正念種子教師團隊與學員建立內在的連結，重整個人內在的狀態，進而重新啟發其生存動機。課程依循正念關懷四個階段，從學員參與初階班與進階班課程，至參與完課程後，團隊會邀請成員是否加入正念家族。接著，當學員社會賦歸後，也會邀請有意願的學員加入正念新苗園的 Line 群組中，形成支持性團體，並於未來定期聚會，以及協助發展正念家族友善企業與共同經營正念關懷協會。

本論文內容聚焦於正念關懷第一個階段，初階班與進階班之課程發展與歷程探究。團體課程由帶領者、成員與正念種子教師團隊組成。其中，正念種子教師團隊在團體裡的角色如同園丁與培養土，提供學員成長的養份。在種子教師培訓系統裡，第一學期，見習生須學習如何撰寫團體紀錄、觀察同學與老師上課的反應與形式、參與課後討論等。在第二、三學期，成為實習生後，也會增加帶領正念練習的機會。當進入第四學期，實習生進入教學服務階段，開始嘗試帶領整體課程與學習如何團隊合作。在課程綱要設計裡，初階班課程主軸分為正念練習、正念創造力與生涯定向；進階班課程主軸分為正念練習、翻轉教學、創業與戒癮的困難。然而，在實際運行過程中，因為遇到許多課程上的限制，像是課程時間因為晚開封，而被壓縮、監所臨時的禁默政策、在創業課程主題中，成員能搜尋相關創業資訊受限、團隊出席率不穩定、帶領者請假等等，使得進階班課程安排有所調整，而著重「創業」主題；相對的，初階班課程設計已趨向穩定，並未因為帶領者風格等因素而調整課程綱要。

當結束十二堂初、進階班課程後，團隊邀請具相關經驗的督導與監所內同仁招開督導會議，即便課程綱要設計已經有清楚的理念與架構，仍有待反思之處，包含：招募到的學員是否有精英中的菁英模式、創業對於學員是很大的挑戰與如何將課程延續至社會賦歸後。最後，督導提出若要成功戒癮，需要深入至內在深層結構與認知的改變，此觀點可以呼應課程發展者的課程核心目標，重新啟動內在生命動機，進而引發改變。在整體的課程反思裡，課程發展者對於具有自殺意念的學員、家庭訪視的界線、在課程進行中，學員提出個人需求的請求與學員干擾課程的進行等詳加討論。對於第一次完整帶領課程的正念種子教師，深入反思個人的狀態，如何與課程帶領間交互作用影響，經歷完十二堂的課程歷程，也有新的個人成長與學習體悟。

針對未來的課程規劃，課程發展者預計將將課程更名為「正念新生活」，並希望未來的課程設計能以培養學員學習如何經營良好環境、投入工作、健康生活與心靈成長四個面向建構。

## 第二節 研究建議

在研究建議的部分當中，研究者統整在每一次課程討論中，見習生提出的疑慮，以及研究者的觀點。

### 一、如何將課程所學內容，連結至社會賦歸，仍需持續思考

在課程設計當中，以創業主題為例「...有很多人還有一兩年的刑期，這些一兩年刑期的，可能還有很大的機會。在他們還沒有出監的情形下，教這些會覺得有點遙遠的感覺。(F9-007)」如何將課程中的正念練習，如實運用至日常生活中，甚至是出獄後，是課程仍待思考的面向。

...我覺得老實說如果他能落實在他的生活上，他在外面也會比較好一點，那還不如活到就像一日禪...把這件事情當實驗，然後我們下個禮拜回來看有什麼樣的感受。那我覺得跟著一日禪是，在這個經驗裡面你遇到了什麼困難。發現到你開始覺察到用這樣的方式，結果你發現沒有用。我覺得這個東西是他正在經驗東

西，如果能先把這個穩固，這樣他能夠知道原來他可以這樣做，...更深化到他的出獄後。(D9-008)

## 二、課程建構需透過不斷嘗試、行動與思維才能至穩定

由於課程綱要仍處在探索與發展中的階段，研究者感受正念種子教師團隊擴展步調快，課程發展者急於將團隊體制建構完整，舉凡在監所內的初階班、進階班、未來的創業班與學長制度之外，也希望建構當同學出獄後，能有企業顧問輔導與持續性的關係建立等。然而，便容易忽略細節的完整性，諸如：

### (一) 是否獨立出創業班

由於參與團體的成員部分為長刑期者，不見得對於創業課程主題感興趣，B師認為應考量成員的差異性，將課程分為常規性的進階班課程與正念創業班。

...或許以後會獨立一個班，有興趣才來報名，真正有興趣創業的才來，而不是納入常規的進階班的課程。...正念的這個初階，感覺上我們要鋪的東西還蠻長一條路要鋪的，可能創業要移開...(B7-032)

認為談企業會有點免強，同學不是因為創業而參與團體。對於刑期長者...，要不然我怎樣活在這裡，我怎麼活在這裡，我怎麼在這裡適應下去這個地方是有意義--談創業會太遠。近三年出獄，談創業可能較適合。他們到底創業的人要培養的是技術，還有培養那個企業主的心量問題，這些還有觀念問題的課程，那這樣的課程怎樣跟正念連結，那這個也要討論。(B7-038)

技術性可選修創業班 (B7-048)

### (二) 系統性的見習生培訓規劃

1. 如何引導未曾與受刑人接觸過的見習生，學習如何與之互動，並適應監所環境與實際上運行的半結構式團體動力仍須有系統性的培訓制度。然而，A師表達對於第一線服務的見習生團隊，是否建立培訓制度仍有一定的困難。「...這個課程...，也是鼓勵大家(見習生)參加，...是否要額外的另外一個培訓，這個我還不曉得，因為我覺得在監獄的是第一層是需要大家摸索。(A12-036)

2. 當實際課程運行與原先課綱安排的落差，監所正念教師須學習如何靈機應變之外，對於新手正念教師如何實踐課程的可複製性，並呈現應有的團體成效，皆是在見習生系統培訓當中，須逐一考量與規劃。
3. 調整課後討論形式：在每一次的課後討論中，主要針對同學在團體裡的表現、團體動力與帶領者帶領氛圍進行討論，見習生較難有機會表達個人的體驗與感受，因而在過程中發生見習生流失的現象。在未來的討論形式裡，見習生分享個人感受，也將成為培訓的重要一環。「...我覺得應該是也要回來討論自己的感受，然後這些的感受，也是屬於我們培訓分享的一部份。那這樣我們每個人在這裡也比較有空間。（A12-035）」

### （三）見習生在團體中的角色分工

1. 為了讓每位成員皆有與同學互動的機會，見習生應輪流擔任攝影者較適切。「...因為如果一直在旁邊的人，他是真的很難融進入，...因為沒有那個直接經驗。所以我在想未來無論是誰在拍照，我們可能需要輪調。然後近來也許一週是觀察者...。拍照的人我想要有一半的時間進入，或是拍照的時間可能只有課程的三分之一...。（A12-011）」
2. 對於新手正念教師而言，以B師的經驗為例，在帶領課程過程中，可能有不熟悉或生疏的狀態，若有協同領導者在一旁，除了能讓新手帶領者較安心之外，也較能減緩在帶領過程中缺失的發生。

## 第三節 研究者反思

此篇論文的開始，始於研究者對正念的熱忱與對監獄環境的好奇，而開始自2018年至2020年漫長的撰寫論文的旅途。在參與課程的過程中，憑藉著過往修習正念課程的經驗與基礎上，而認為「正念應該就是如此」的眼光觀察著整體團體運作模式。從第一堂課程開始，心裡面便猶生懷疑與批判的聲音，像是「大部分的課程時間，只是在和同學聊天而已」「感覺A師突然想加入新的課程元素，而沒有照著課綱中，是不對的，且感受到課程沒有聚焦與混亂」「正念練習帶領

相較 MBSR、MBCT 等課程少許多」，基於上述的想法，對於「正念成癮輔導團體」是否能被稱作為正念課程感到困惑。

透過訪談了解課程發展者建構課程的理念與意圖，體悟課程的目的藉由人際的連結、正念氛圍的營造等，提升同學內在生存的動機。由原先「正念成癮輔導團體」之命名，發展為「正念新生活」，更加貼近 A 師欲傳達的理念與真正適合成癮受刑人的課程。然而，無論團隊努力程度多寡，或許 15 位受刑人當中，能喚起其中 5 位受刑人向善前行，仍讓人在心境上感到五味雜陳，一則以喜，課程仍是有一定的效度；一則以憂，包含：整體同學進展的步調緩慢；團隊又有多少心力真的能陪伴同學從獄內至獄外，甚至協助同學找到工作，並擁有健康的人生等，這並不是兩三年便能完結的事。反觀研究者本身，完整寫完此篇論文，也需要耗盡三年的光陰，心裡才有足夠的能量撰寫完畢。

回歸至研究者個人的學習裡，從中獲得許多新的學習與體悟，包含：

### 一、 打破對監所的刻板印象

在參與課程歷程時，研究者感受到在與毒癮受刑人互動時，並未與一般人有所差別，打破原先受刑人應是攻擊性、不友善等負面的刻板印象。

### 二、 初學者參與團體的感受

由於研究者仍屬於初學團體的階段，具高度結構化的需求，因此當團體有一半的時間幾乎在與成員聊天與缺乏正念練習時，研究者感到不習慣，並與原先正念團體幾乎所有時間皆在練習正念的認知有所落差。然而，如何帶領團體並未有一個固定的形式。在正念輔導成癮團體中，強調與成員的人際連結、少部分的知能學習與團體正念友善的氛圍等。以 A 師的觀點而言，課程如同播種般，不曉得何時才會冒出苗頭，但不論是研究者或是種子教師團隊，都能感受到初階班與進階班成員無法言語的差異，進階班成員在參與課程時，發亮的眼神與積極的態度似乎是難以以量化或數據的方式如實呈現，而我想團體對於同學而言，仍是具有一定的作用。

### 三、 在團體中的多重角色



研究者在團體當中，身兼多重角色，包含攝影、見習生與研究觀察者。當以見習生的角度參與團體時，能深入感受團體的動力、氛圍，並有機會與其中一至二位的成員連結與互動。相對的，當換作攝影或是研究觀察者的角度時，會以較宏觀的角度觀察團體，並依據過去參與團體的經驗與當下觀察的角度，分析團體的運作模式，並有機會至各組中，聽取不同成員對於同一事件的不同觀點。



## 參考文獻

### 一、 中文部分

- American Psychiatric Association (2014)。DSM-5 精神疾病診斷與統計(中文版)。台北市：合記圖書出版社。
- Mark Williams, & Penman, D. (2018)。正念：八週靜心計畫，找回內心喜悅。台北市天下文化。
- 一行禪師(2008)。一心走路：步行在佛陀的淨土中。台北市：橡樹林。
- 一行禪師(2012)。正念的奇蹟。台北市：橡樹林。
- 江孟蓉、吳茵茵、李佳陵、胡嘉琪和趙恬儀(譯)(2015)。DBT 技巧訓練手冊(上)。台北市：張老師文化。
- 江孟蓉、吳茵茵、李佳陵、胡嘉琪和趙恬儀(譯)(2015)。DBT 技巧訓練手冊(下)。台北市：張老師文化。
- 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。
- 行政院衛生署、法務部、教育部、外交部(2011)。反毒報告書。反毒大本營。取自：<https://antidrug.moj.gov.tw/lp-95-2.html>。
- 阮光勛(2014)。促進質性研究的品質與可信性。國教新知，61(1)，92-102。
- 余芊瑢、朱惠瓊。(2014)正向心理學(第二版)。台北市：揚智。
- 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)，92-128。
- 林健陽、柯雨瑞(2003)。毒品犯罪與防治。桃園：中央警察大學。
- 林明傑(2011)。矯正社會工作與諮商。台北：華杏。
- 林茂榮、楊士隆(2016)。監獄學：犯罪矯正原理與實務。台北市：五南。
- 法務部(2018)。毒品案件性別分析。反毒大本營。取自：

<https://antidrug.moj.gov.tw/lp-1197-2.html>。

法務部（2007）。戒治處分執行條例。全國法規資料庫。取自：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=C0010023>。

法務部（2020）。毒品危害防制條例。全國法規資料庫。取自：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=C0000008>。

法務部（2019）。毒品犯輔導計畫。取自：

<https://www.ttp.moj.gov.tw/312322/312416/312426/312452/479877/post>。

法務部（2020）。監獄行刑法。取自：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=I0040001>。

明就仁波切（2010）。你是幸運的。眾生。188-206。

胡君梅、黃小萍（譯）（2013）。正念療癒力（原作者：Kabat-Zinn）。台北：野人。

唐子俊、唐慧芳（譯）（2008）。憂鬱症的內觀認知治療（原作者：Segal, Williams, & Teasdale）。台北：五南。

馬作鏞（2009）。藥癮減害執行成效評估之探討。行政院衛生署管制藥品管理局委託科技研究案。DOH98-NNB-1034。

溫宗堃、李慧萍、釋如一、釋宏滿、釋洞崧、釋見玄，等人（譯）（2014）。

正念的真正意思為何—巴利聖典的觀點（原作者：Bhikkhu Bodhi）。福嚴佛學研究，9，1-22。

翁崇文（2015）。「翻轉」教育在「翻轉」什麼。台灣教育評論月刊，4（2），99-100。

徐翊健、高廉程、張杰、葉大全、黃郁潔、黃鈺蘋、鄒長志、趙培竣與劉佑（譯）（2018）DSM5 精神疾病診斷與統計。台北市：合記圖書出版社。

高淑清（2008）。質性研究的18堂課-首航初探之旅。高雄市：麗文文化。

陳如山、高旭繁、韓佩凌、張歆祐、李燕蕙（2016）。幸福學—正向心理學觀

- 點。載於李燕蕙(主編)，正念療法的佛法淵源(295-303頁)。國立空中大學出版。
- 張伯宏(2014)。我國毒品戒治政策之探討。中華民國犯罪矯正協會，伯宏文集。
- 楊士隆(2006)。病患、病犯與罪犯之毒癮戒治模式成本與效益分析。行政院衛生署管制藥品管理局委託科技研究案。DOH95-NNB-1039。
- 雷叔雲(譯)(2008)。當下，繁花盛開(原作者：Kabat-Zinn)。台北：心靈工坊。
- 雷叔雲(譯)(2012)減壓，從一粒葡萄乾開始(原作者：Stahl & Goldstein)。台北：心靈工坊。
- 張傳琳(2013)。正向心理學。台北：洪葉文化。
- 黃徵男、賴擁連(2015)。21世紀監獄學：理論、實務與對策。台北市：新保成。
- 劉乃誌(譯)(2010)。是情緒糟，不是你很糟(原作者：Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn)。台北：心靈工坊。
- 黎士鳴(2013)。放下執著。高雄：麗文文化。
- 衛生福利部(2016)。衛生福利部新聞。取自：  
<https://www.mohw.gov.tw/fp-2627-19119-1.html>。
- 衛生福利部(2019)。藥癮者家庭支持服務方案操作手冊。衛福部，台北市。
- 蔡田木、謝文彥、林安倫和連鴻榮(2019)。毒品防治及戒治成效評估之研究。矯正期刊，8(2)，4-43。
- 潘淑滿(2010)。質性研究理論與應用。台北市：心理出版社。
- 蔡震邦(2019)。戒癮難戒？如何重新解讀毒品再犯數字背後的意義。矯正期刊，8(2)，230-255。

## 二、 英文部分

- Abadi, M. E. H., Bakhti, M., Nazemi, M., Sedighi, S., & Toroghi, E. M. (2018). The relationship between personality traits and drug type among Substance Abuse. *Journal of Research & Health*, 8(6), 531- 540.
- American Society of Addiction Medicine. (2019). Public Policy Statement: Definition of Addiction. Available at <https://www.asam.org/resources/definition-of-addiction>.
- American Addiction Centers. (2019). The Addiction Cycle: Phases of the Chronically Relapsing Disease. Retrieved from: <https://americanaddictioncenters.org/the-addiction-cycle>
- Anglin, M. D., Hser, Y. I., & Grella, C. E. (1997). Drug addiction and treatment careers among clients in the Drug Abuse Treatment Outcome Study (DATOS). *Psychology of Addictive Behaviors*, 11, 308–323.
- Baldwin, M. L., Marcus, S. C., & De Simone, J. (2010). Job loss discrimination and former substance use disorders. *Drug and Alcohol Dependence*, 110(1-2), 1–7.
- Bandura, A. (1982). The assessment and predictive generality of self-percepts of efficacy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 13(3), 195–199.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Vol. Ed.), *Encyclopedia of human behavior*. Vol. 4. *Encyclopedia of human behavior*, 71–81. New York: Academic Press.
- Bayıra, B., Aylazb, R. (2020). The effect of mindfulness-based education given to individuals with substance-use disorder according to self-efficacy theory on self-efficacy perception. *Applied Nursing Research*.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using

- self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Belin, D., Jonkman, S., Dickinson, A., Robbins, T. W., & Everitt, B. J. (2009). Parallel and interactive learning processes within the basal ganglia: Relevance for the understanding of addiction. *Behavioural Brain Research*. 199, 89–102.
- Berlin, G. S., & Hollander, E. (2014). Compulsivity, Impulsivity, And The DSM-5 Process. *CNS Spectrums*, 19(1).
- Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2005) *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors: A Clinician's Guide*. New York: Guilford.
- Bowen, Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2010). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Branstetter, S. A., Low, S., & Furman, W. (2011). The Influence of Parents and Friends on Adolescent Substance Use: A Multidimensional Approach. *J Subst Use*, 16, 150–160.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482–501.
- Clapp, P., Bhave, S. V., & Hoffman, P. L. (2008). How adaptation of the brain to alcohol leads to dependence: A pharmacological perspective. *Alcohol Research & Health*, 31(4), 310-339.
- Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 699-711.
- Ducci, F., & Goldman, D. (2012). *The Genetic Basis of Addictive Disorders*.

- Psychiatr Clin North Am, 35, 495–519.
- Dudovitz, R. N., Perez-Aguilar, G., Kim, G., Wong, M. D., & Chung, P. J. (2017). How Urban Youth Perceive Relationships Among School Environments, Social Networks, Self-Concept, and Substance Use. *Academic Pediatrics, 17*(2), 161-167.
- Ellis, B., Bernichon, T., Yu, P., Roberts, T., & Herrell, J. M. (2004). Effect of social support on substance abuse relapse in a residential treatment setting for women. *Evaluation and Program Planning, 27*(2), 213–221.
- Farnia, V., Asadi, R., Abdoli, N., Alikhani, M., Khodamoradi, M., Behrouz, B., Radmehr, F., & Salemi, S. (2020). Psychometric properties of the Persian version of General Self-Efficacy Scale (GSES) among substance abusers the year 2019-2020 in Kermanshah city. *Clinical Epidemiology and Global Health*.
- Feng-Ying, L., Wenb, S., Dengc, G., & Yung-Lung, T. (2017). Self-concept mediate the relationship between childhood maltreatment and abstinence motivation as well as self-efficacy among drug addicts. *Addictive Behaviors, 68*, 52-58.
- Fisher, S., Zapolski, T. C. B., Sheehan, C., & Barnes-Najor, J. (2017). Pathway of protection: Ethnic identity, self-esteem, and substance use among multiracial youth. *Addictive Behaviors, 72*, 27–32.
- Grow, J. C., Collins, S. E., Harrop, E. N., & Marlatt, G. A. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. *Addictive Behaviors, 40*, 16–20.
- Halim, M. H. A., & Sabri, F. (2013). Relationship Between Defense Mechanisms and Coping Styles Among Relapsing Addicts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 84*, 1829–1837.
- Hochheimer, M., Sacco, P., & Ware, O. D. (2020). Latent classes of lifetime drug use disorder in national epidemiological survey on alcohol and related conditions – III. *Addictive Behaviors, 106*.

- Hogue, A., Bobek, M., MacLean, A., Miranda, R., Wolff, J. C., & Jensen-Doss, A. (2020). Core Elements of CBT for Adolescent Conduct and Substance Use Problems: Comorbidity, Clinical Techniques, and Case Examples. *Cognitive and Behavioral Practice*.
- Jalal, H., Buchanich, J. M., Roberts, M. S., Balmert, L. C., Zhang, K., & Burke, D. S. (2018). Changing dynamics of the drug overdose epidemic in the United States from 1979 through 2016. *Science*, *361*, 1–6.
- Johnson, B. R., Pagano, M. E., Lee, M. T. (2018). Alone on the inside: the impact of social isolation and helping others on AOD use and criminal activity. *Youth & Society*, *50*, 529–550.
- Joleen M., H. (2009). Co-occurring Antisocial Personality Disorder and Substance Use Disorder: Treatment Interventions. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, *1*(2), Article 6.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacourt.
- Koob, G. F., & Le Moal, M. (1997). Drug abuse: Hedonic homeostatic dysregulation. *Science*, *278*(5335), 52-58.
- Koob, G. F., & Le Moal, M. (2005). Plasticity of reward neurocircuitry and the ‘dark side’ of drug addiction. *Nature Neuroscience*, *8*(11), 1442-1444.
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neuropsychopharmacology reviews. *35*, 217–238.
- Koob, G. F. (2011). Neurobiology of addiction. *Focus*, *9*(1), 55-63.
- Kozlowski, L. T., & Wilkinsin, D. A. (1987) Use and Misuse of the Concept of Craving by Alcohol, Tobacco and Drug Researchers: a reply from the authors. *British Journal of Addiction*, *82*, 489-492
- Lee, K.H., Bowen, S., & An-Fu, B. (2011). Psychosocial outcomes of mindfulness-



- based relapse prevention in incarcerated substance abusers in Taiwan: A preliminary study. *Journal of Substance Use*, 16(6), 476–483.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1986). But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. In D. D. Williams (Ed.), *Naturalistic evaluation* (pp. 73–84). San Francisco: Jossey-Bass.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Lippold, K. M., Jones, C. M., Olsen, E. O., & Giroir, B. P. (2019). Racial/ethnic and age group differences in opioid and synthetic opioid-involved overdose deaths among adults aged  $\geq 18$  years in metropolitan areas — United States, 2015–2017. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 68(43), 967–973.
- Lipson, J. G. (1994). Ethical Issues in Ethnography. In J. M. Morse (Ed.), *Critical issues in qualitative research methods*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications
- Liu, Y., Kornfield, R., Shaw, B. R., Shah, D. V., Tavis, F. M., & Gustafson, D. H. (2020). Giving and receiving social support in online substance use disorder forums: How self-efficacy moderates effects on relapse. *Patient Education and Counseling*, 103, 6, 1125–1133.
- Logue, S. F., & Gould, T. J. (2014). The neural and genetic basis of executive function: Attention, cognitive flexibility, and response inhibition. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 123, 45–54.
- Ma, B., Mei, D., Wang, F., Liu, Y., & Zhou, W. (2019). Cognitive enhancers as a treatment for heroin relapse and addiction. *Pharmacological Research*, 141, 378–383.
- Marceau, E. M., Berry, J., Lunn, J., Kelly, P. J. & Solowij, N. (2017). Cognitive

remediation improves executive functions, self-regulation and quality of life in residents of a substance use disorder therapeutic community. *Drug and Alcohol Dependence European Neuropsychopharmacology*, 27, 4, 1-35.

Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse prevention*. New York: Guilford Press.

Marlatt, G. A. (1996). Taxonomy of high-risk situations for alcohol relapse: evolution and development of a cognitive-behavioral model. *Addiction*, 91, 37–50.

Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment* (pp. 67- 84). Washington, DC: American Psychological Association.

Melemis, S.M. (2015). Relapse Prevention and the Five Rules of Recovery. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 325–332.

Miglin, R., Bounoua, N., Spielberg, J. M., & Sadeh, N. (2020). A transdiagnostic examination of affective motivations for drug use. *Addictive Behaviors Reports*, 12.

Miller, W. R. (1983). Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural Psychology*, 11, 147–172.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change (3rd ed.)*. New York, NY: Guilford Press.

Moccia, L., Mazza, M., Nicola, M. D., & Janiri, L. (2018). The Experience of Pleasure: A Perspective Between Neuroscience and Psychoanalysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 1-10.

Moon, S. J. E., & Lee, H. (2020). Relapse to substance use: A concept analysis. *Nursing Forum*.

Moore, A. & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176–186.

- Narcotics Anonymous. (1998). Narcotics Anonymous step working guides. Retrieved from <https://gssana.org/books/na-step-working-guide.pdf>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *J Abnormal Psychology*, 100, 569- 582.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Noorani Poor, R. (2004). Evaluation of Self-esteem in Adolescent with Behavioural Dysfunction. *Research on Addiction Journal*. 6 (2), 13-56.
- Paniagua, S. M., Phelps, C. L., Rosen, K. D., & Potter, J. S. (2017). Self-compassion and substance use. *Drug and Alcohol Dependence*, 171.
- Patrick, M. E., Wightman, P., Schoeni, R. F. & Schulenberg, J. E. (2012). Socioeconomic Status and Substance Use Among Young Adults: A Comparison Across Constructs and Drugs. *J Stud Alcohol Drugs*, 73(5), 772–782.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A classification and handbooks. Washington, DC: American Psychological Association.
- Phelps, C. L., Paniaguab, S. M., Willcocksonc, I. U., & Potterb, J. S. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 183, 78–81.
- Rizvi, S. L., Dimeff, L. A., Skutch, J., Carroll, D., & Linehan, M. M. (2011). A pilot study of the DBT coach: An interactive mobile phone application for individuals with borderline personality disorder and substance use disorder. *Behavior Therapy*, 42(4), 589–600.
- Roche, K. W. (2004). The expanding role of PSD-95: a new link to addiction. *Trend in Neurosciences*, 27, 12 , 699-700.
- Room, R. (1998). Mutual help movements for alcohol problems in an international

- perspective. *Addiction Research*, 6, 131-145.
- Salehyana, M. & Aghabeikib, A. (2011). The Effectiveness of Cognitive-Behavioural Group Therapy on the Enhancement of the Self-Esteem of Women with Husbands Affected by Substance Dependency Disorder. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 1698-1702.
- Sant'Anna, W. T., Mitsuhiro, S. S., Figliea, N. B., Diehla, A., Pillonbc, S. C., & Laranjeiraa, R. (2019). Relapse in involuntary substance treatment: a transversal study. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 1-7.
- Schultz, W. (2016). Reward functions of the basal ganglia. *J Neural Transm*, 123, 679–693.
- Smith, M. A., & Pitts, E. G. (2014). Social preference and drug self-administration: a preclinical model of social choice within peer groups. *Drug Alcohol Depend*, 135, 140-145.
- Squire, L. G., Bloom, F. E., Du Lac, S., Ghosh, A., Berg, D., & Spitzer, N. C. (2008). *Fundamental Neuroscience, 3rd ed.*. Amsterdam, Academic Press, 987-1016.
- Strickland, J. C., & Smith, M. A. (2015). Animal models of social contact and drug self-administration. *Pharmacol Biochem Behav*, 136, 47-54.
- Thompson, E. R. (2008). Development and Validation of an International English Big-Five Mini-Markers. *Personality and Individual Differences*, 45, 542–548.
- Trobst, K. K., Herbst, J. H., Masters, H. L., & Costa, Jr., P. T. (2002). Personality Pathways to Unsafe Sex: Personality, Condom Use, and HIV Risk Behaviors. *Journal of Research in Personality*, 36, 117–133.
- US Department of Health and Human Services & Office of the Surgeon General.

- (2016). Facing addiction in America: The Surgeon General's report on alcohol, drugs, and health. Washington, DC: US Department of Health and Human Services. Retrieved from: [https:// addiction.surgeongeneral.gov/front-matter.pdf](https://addiction.surgeongeneral.gov/front-matter.pdf).
- Wheeler, S. B. (2010). Effects of Self-Esteem and Academic Performance on Adolescent Decision-Making: An Examination of Early Sexual Intercourse and Illegal Substance Use. *Journal of Adolescent Health, 47(6)*, 582-590.
- Williams, J. M. G., & Penman, D. (2011). Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world. London: Piatkus.
- Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 19(3)*, 211–228.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H., & Hsu, S. H. (2013). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addictive Behaviors, 38(2)*, 1563–1571.
- Zeng, H., Lee, T. M. C., Waters, J. H., Kwok-Fai, S., Sham, P. C., Schottenfeld, R. S., Marienfeld, C., & Chawarski, M. C. (2013). Impulsivity, cognitive function, and their relationship in heroin-dependent individuals. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 35(9)*, 897–905.

## 附錄

### 附錄一 研究同意書

#### 《正念療法課程》研究參與者 邀請函

李燕蕙、王枝燦、許秋田等三位老師，正進行〈正念療法課程〉之質性與量化研究，希望了解學員們的學習狀況，以作為改善未來正念課程之參考。本資料僅供未來正念學術研究之匿名使用，所有練習記錄會以無法辨識個人身份之匿名方式處理，且絕對不會轉為其它用途使用。如果您願意提供練習記錄與生命故事，與小團體訪談、個別訪談，必能對未來監獄正念課程之改善有所貢獻，因此，誠摯邀請您提供寶貴的練習記錄、生命故事或接受小團體訪談和個別訪談，非常感謝您的支持。

李燕蕙、王枝燦、許秋田等 敬邀

---

#### 《正念療法課程》研究同意書

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

因此，本人

- 願意提供所有練習記錄資料。
- 願意提供生命故事書寫資料。
- 願意接受小團體訪談。(課程第 12 週，分 3-4 小組進行)
- 不願意接受訪談，但願意在小團體訪談時，安靜旁聽，且不干擾訪談進行。
- 願意填寫許秋田心理師設計之前後測問卷。

學員簽名：\_\_\_\_\_

研究者簽名：李燕蕙、王枝燦、許秋田

填寫日期：2018 年 6 月 14 日

## 錄影(音)及拍照同意書

正念助人學會於法務部矯正署嘉義監獄開設「正念療法團體輔導」課程，授課期程為 107 年 3 月 29 日始至 6 月 28 日止，共計 12 週。為未來監獄正念種子教師培訓製作教學影片與紀錄片之用，將於每次授課時，進行全程錄影(音)及拍照，本會將遵守個人資料保護法之規定，依本會隱私權保護政策下，合理運用錄音、錄影與照片內容於學術影片之製作。

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

錄影(音)/拍照時間：107 年 3 月 29 日 至 6 月 28 日

攝影(音)/拍照地點：空大智班

同意人：

場 舍：

刑 號：

日 期：            年            月            日

## 訪談同意書

您好！我是南華大研究者死學所研究生張愷玲。

為了進行《正念在嘉義監獄成癮者團體之課程理念發展與實踐》之研究，希望能藉此瞭解課程的發展脈絡與核心理念、實際帶領成效與探討該課程的有效因子為何，有利於未來正念在台灣，可發展適於監獄毒癮受刑人之課程。

因此真摯邀請您進行半結構式的深度訪談，訪談次數依資料收集情況進行彈性調整，原則上將於每堂課後，進行約半小時至一小時訪談。您的參與將為本研究提供很大的助益，感謝您！

本人 李燕萇 參與《正念在嘉義監獄成癮者團體之課程理念發展與實踐》，願意接受訪談，成為研究參與者，受訪過程中接受全程錄音。本人了解所有分析後的資料都以匿名方式處理，不會呈現可辨識個人的資訊。在錄音過程中，本人如有任何疑慮或顧慮，皆可隨時中斷錄音；如果在錄音事後覺得不妥，也可告知研究者，將無條件去除有關本人的錄音資料與研究資料文本，本人保有隨時中止資料使用的最後決定權。因此，本人同意接受訪談與錄音。

研究參與者簽名：李燕萇

研究者簽名：張愷玲

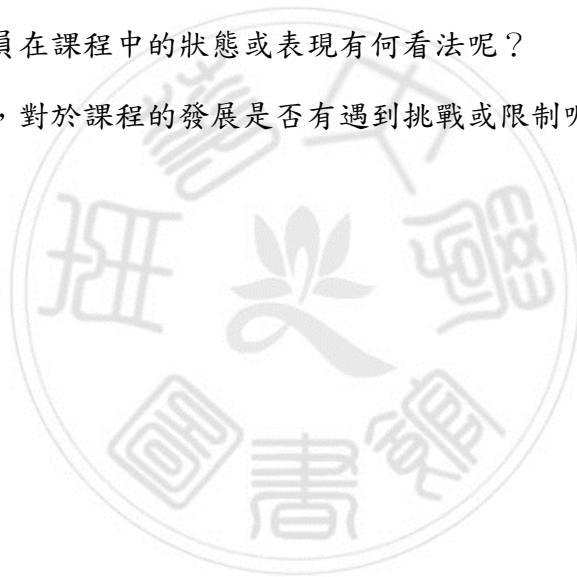
日期：107.10.15



## 附錄二 研究訪談大綱

以課程發展者為對象之研究訪談大綱：

1. 請問您為何當初會想以正念為主，發展監獄相關課程呢？是因為有何契機呢？
2. 請問監獄正念課程發展至今，您覺得其核心理念為何？
3. 請問監獄正念課程教導哪些內容呢？以及該內容的理念與目的為何？
4. 由於監獄正念種子教師亦為團體中的核心角色，請問種子教師在團體裡的角色與作用為何？以及對於實習生如何帶領團體的看法及成效為何？
5. 對於本週的課程帶領情形您覺得如何呢？是否達到您的預期？
6. 您對於本週成員在課程中的狀態或表現有何看法呢？
7. 截至目前為止，對於課程的發展是否有遇到挑戰或限制呢？



### 質性研究訪談大綱

◎ 李燕蕙、王枝燦、許秋田、張愷玲等四位老師等正進行<正念療法課程>之研究，希望了解學員們在此課程的學習狀況與意見，以作為改善未來正念課程之參考。謝謝您願意接受訪談！

1. 課程即將結束，在本課程中，您有哪些印象深刻的經驗？在這課程所學到的，對您最重要的是甚麼？
2. 本課程所教正念練習，您最常練習哪些項目？對您有何影響？
3. 現在您覺得<正念>是甚麼意思？
4. 您在課程中與老師或同學的互動方式，有何感覺？哪些部分是您所喜歡的？有沒有您不喜歡的部份？
5. 您覺得本課程對您在剩餘刑期的監獄生活，有何影響？
6. 您覺得本課程對您預備未來出獄後的生活與人生，有何影響？
7. 本課程共 12 次，您覺得本課程太長或太短嗎？幾週或幾次較適合？
8. 對於課程與老師們，您有哪些問題想問？建議或想說的話嗎？

附錄四 團體督導及個人紀錄表

嘉 義 監 獄 正 念 輔 導 團 體  
第 一 期 進 階 班 ： 團 體 督 導 及 個 人 紀 錄 表

日 期	年 月 日
紀 錄 者	
同 學	
同 學 歷 程	(關於同學的感受、狀況、課程的看法、困難、需求……等等。撰寫時此段請刪除)
個 人 歷 程	(關於自己的感受、狀況、課程的看法、困難、需求……等等。撰寫時此段請刪除。)
課 程 回 饋	(關於教師在課程規劃或實際教學上，有無建議，例如：講話速度稍快、課程節奏流暢。若無可留白，撰寫時此段請刪除。)
團 督 歷 程	(關於團督時的紀錄及老師回饋。撰寫時此段請刪除。)



附錄六 課程滿意度與學習自評表

第一期《正念療法》進階 12 週

課程日期:\_\_\_\_\_ 繳交日期:\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_ 呼號\_\_\_\_\_

李燕蕙、王枝燦、許秋田、張愷玲等四位老師等正進行<正念療法課程>之研究，希望了解學員們的學習狀況與意見，以作為改善未來正念課程之參考。歡

一、課程滿意度

請於□中打勾

1 非常  
不滿意

2 不  
滿意

3 普  
通

4 滿  
意

5 非常  
滿意

- (1). 您對本課程的內容與深度感到
- (2). 您對老師們上課風格與引導方式感到
- (3). 您對課程中同學與老師的互動方式感到
- (4). 您對自己在這課程投入參與的程度感到
- (5). 您對自己在這課程的整體學習收穫感到

迎您填寫本回饋單，本資料僅供未來學術研究之匿名使用，非常感謝您的支持。

二、學習成效自評

回顧本課程學習歷程，在下列主題，您在本課程前後程度如何？請自評(0-10)

0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

低-----中-----高

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

附錄七 課程參與者正念練習記錄

第 1 週練習記錄 繳交日期 \_\_\_\_\_ 呼號: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

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