

實務交流

正念運用於毒癮受刑人之行動研究

Action research on mindfulness training for drug abuse inmates

胡君梅

華人正念減壓中心創辦人

溫敏男

敦品中學主任

林明俊

法務部矯正署臺北看守所專員

施寶雯

諮商心理師

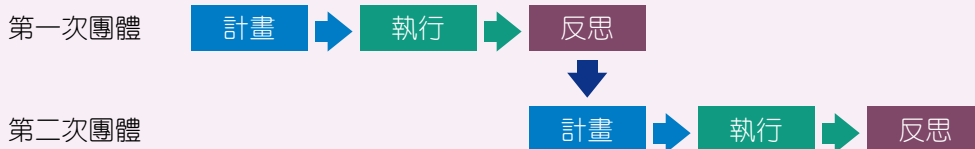
DOI : 10.6905/JC.202201_11(1).0006

摘要

胡君梅、溫敏男、林明俊、施寶雯

正念運用於受刑人的培訓，雖然已證實其效果，但所看的文獻大多是效能研究。正念培訓之課堂實際現場的執行狀況，很少被探討，但這部分其實是正念培訓是否有效的關鍵因子。在監獄執行的正念培訓與在外面的正念培訓，雖然都是教正念，但因為對象與環境的特殊化，根本的執行方式也需要做很大幅的調整。

本文以行動研究的方法，探究在北區矯正機關教導正念課程的歷程：



文中坦誠地探討在矯正機關上正念課程遇到的狀況，例如：團體感覺帶不動或受刑人愛上帶領者怎麼辦？深入討論將正念減壓（MBSR）的各項練習援用到監獄時會遇到哪些困難，如何協助受刑人把正念融入獄中的生活；內文也有最後一堂的與課後訪談之逐字稿摘要。

對於有志於服務監獄或矯正機關的正念同好，本文希望能減少其摸索歷程與挫折感，有助於迅速調整帶領者的狀況，掌握好團體動力和課程節奏。最終希望受刑人透過正念的學習與落實，學會照顧好自己，活出健康人生，不論在矯正機關內或出去後。

關鍵字：正念、正念減壓、毒癮、癮、監獄、矯正、受刑人

DOI : 10.6905/JC.202201_11(1).0006

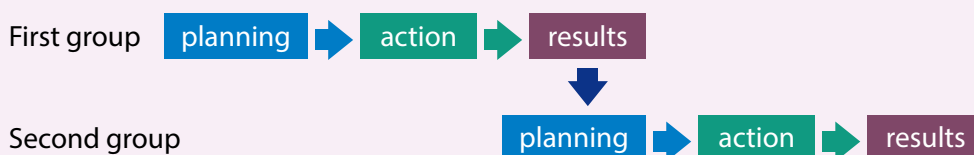
Action research on mindfulness training for drug abuse inmates

Abstract

Jin-Mei Hu, Min-Nan Wen, Ming-Chun Lin, Pao-Wen Shih

Although the effect of mindfulness training for prisoners or inmates has been confirmed, most of the papers focus on its efficacy. The actual implementation of mindfulness training in classroom is rarely discussed. However, this is the key factor for the effectiveness of mindfulness training. Nowadays mindfulness is widely taught. Due to the great differences of subject and environment, the teaching concept, logic, and method are quite different inside and outside the prison or correctional institution. It takes lots of effort to investigate and adjust for the mindfulness teachers.

This article discusses the process and experience of teaching mindfulness in correctional institutions in northern Taiwan by means of action research which suggests:



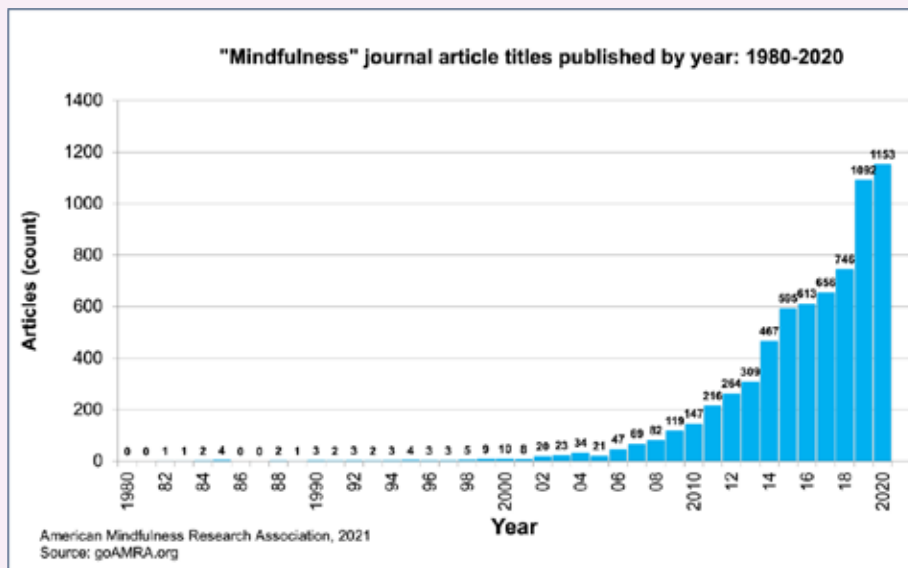
This article frankly discusses the situations encountered in the mindfulness classroom in correctional institution, for example: what if it feels stuck in the group, what if the inmate falls in love with the leader? What are the difficulties of applying the practices of mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to the correctional institution? How to help the inmates learn and integrate mindfulness into their lives in the correctional institution? Besides there are short verbatim summary of the last class and the after-class interviews.

Sincerely I hope this article is useful for those who teach or plan to teach mindfulness in prison or correctional institution, ex.: reducing the groping process and frustration, adjusting self-condition quicker, holding the group dynamics and course rhythm better. The final aim is to help the inmates or prisoners to learn mindfulness in a suitable way, so that they could know how to take good care of themselves, that increases the possibility of healthy living while in prison or correctional institution and after release.

Keywords : mindfulness, MBSR, drug abuse, addition, inmate, prison, correctional institution

壹、前言

正念 (mindfulness) 是一種刻意練習，幫助自己人在心在、專注當下、培育智慧與仁慈。40 多年來有數千份實證研究文獻 (詳下圖)，其中包括有效降低焦慮如：Arias et al. (2006)、Kabat-Zinn et al. (1992)、Miller et al. (1995)，降低壓力如 Shapiro et al. (2005)，調節情緒如 Miller et al. (1995)、Specia et al. (2000) 等。因為成本低廉，效果顯著，科研豐富，已為當今重要的身心健康介入方式之一。具科研實證基礎之當代正念，始於 1979 年的醫院，當時年輕的美國麻州大學醫學院教授 Jon Kabat-Zinn (卡巴金) 博士，首度發展出正念減壓課程給醫院的各科病人。正念減壓的英文是 Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱 MBSR。卡巴金博士所設立的麻大正念中心 (CFM)，日後成為正念減壓師資培訓的濫觴與搖籃。截至投稿日止，我是台灣唯一取得 CFM 認證的正念減壓老師 (證書詳下)，也是唯一合格的正念減壓師資培訓師。



(美國正念研究協會，統計年度正念文獻量，摘自：<https://goamra.org>。此表僅羅列英文文獻，不含其他語言)

本文內容龐大，下表整體呈現，以利閱讀。

【第一次團體】	【第二次團體】
一．計畫與準備	一．計畫與準備
1. 課程目標的設定	1. 課程目標的設定
2. 教案架構	2. 教案架構
3. 帶領者的準備	3. 帶領者的準備
4. 學習手冊	4. 學習手冊
二．課程執行	二．課程執行
1. 連結從細節開始	1. 誘發學習動機
2. 同學課堂的樣貌與帶領者的回應	2. 當帶領者被愛上時
3. 最後一堂課	3. 課程主題與架構
三．反思與檢討	4. 愉悅事件與不愉悅事件
1. 有關練習音檔的困境	5. 多媒體的運用
2. 有關飲食靜觀的練習	6. 同學的作業單與課堂討論舉例
3. 有關愉悅事件紀錄的練習	7. 驚訝的發現
4. 有關不愉悅事件紀錄的練習	8. 同學最後一堂課的分享
	9. 一個半月後的追蹤訪談
	三．反思與檢討
	1. 從帶領者的角度看
	2. 從課程方案的角度看
	3. 從做研究的角度看

貳、第一次團體

一. 計畫與準備

1. 課程目標

課程開始之前我花許多時間研讀相關文獻，努力了解毒癮受刑人的特質，盡可能地體會毒癮的形成過程錯綜複雜。毒品吸引人的地方在於它能製造出一般生活難以達至的深度爽感，一旦觸及恐終身難忘，就像魔鬼的親吻。但那親吻的代價是判斷力的流失、身體器官的破壞與心智能力的弱化。因此上癮後那種既爽又苦的糾纏掙扎，是相當挑戰的。

在監獄的嚴格管控與照料下，魔鬼被層層隔在鐵窗外，受刑人可以信誓旦旦地承諾要戒毒、要重新做人。但魔鬼從來沒有消失，刑期到了，受刑人走出監獄的那一刻，魔鬼也開始活耀了。回到家庭，回到社會，生活中或大或小的困難總是在所難免。但對他們而言會格外困難，魔鬼會在他耳邊不斷呢喃：「一下下就海闊天空了」。強力內在拉扯所導致的疲憊感，更容易誘發瞬間放棄，再次驗證自己是失敗者。

在獄中戒毒的承諾，即便在那當下都是真心誠意的。然而，一旦做不到，那是更無言孤獨的自我踐踏，一次又一次。人，唯有自重才可能向上，自我踐踏是不可能的。因此，引導「戒毒」許諾的課程，雖目標宏大，但可能有時反而在離監後帶來更大的挫敗。看清這點後，我知道資源不夠，這課程的目標不適合高舉「戒毒」。

目標不放在戒毒，那要放在什麼呢？這時我想到 Gary Schwartz 的自我調節模式：「disattention → disconnection → disregulation → disorder → disease」

亦即：失心 → 失連 → 失調 → 失序 → 失常。

吸毒的過程中非常爽快，那種飄飄然的感覺，沒有任何人事物可以取代。但爽快後的代價也很大，各種正常不會出現的身體苦痛浮現，例如：尿尿失禁、牙齒崩壞、全身無力…，一切獨自承受，一樣沒任何人事物可

以取代。為了短時間上天堂，不惜長時間下地獄。如果不是長期與自己失連，怎麼會如此殘害自己的身與心？畢竟，沒有連結就不會在乎，對他人或對自己都一樣。這般與自己失連的現象，很可能遠早於第一次碰到毒品之前。吸毒，其實是與自己失連的表徵之一，只是當事人通常沒想到毒品會如此迅速躍升為自己的主宰。

我把這樣的思路跟矯正機關專業人士討論，他們相當贊同。因此，我們把課程目標設定在「連結」：協助毒癮受刑人跟自己產生連結。接下來問題是要連結什麼？

心理治療基本上正是跟自己連結並產生和解的探索歷程，但多著眼於過往的經驗、行動、想法、理念、價值觀、情緒、感受等等。不同於心理諮商 / 治療，正念團體訓練不太會回到過去，因此不太需要處理過往虛實難辨的愛恨情仇，以及它所帶來的影響。正念練習直接建立與當下身體連結，如此一來，心較能安住於當下，東想西想腦袋塞滿的現象會緩和許多，腦袋有些空間才能進點新的好東西。

2. 教案架構

學員為非自願性且之前有癮在身，我們特別把課程從一般 8 週的長度，拉長為 14 堂課。課程架構如下：

- ◆ 第一堂到第四堂：學習活在人世間而非活在虛幻世界，建立清楚的學習方向。啟動身體覺察練習，訓練出「讓心回到當下」的基礎能力。
- ◆ 第五堂到第七堂：學習發現、承認與儲存生活中，被忽略但其實存在的各種正向經驗與情緒。建立不被不爽輕易綁架的能力，提升並儲備面對不爽的能力。
- ◆ 第八堂到第十堂：學習觀察、辨識生活中的負面情緒，練習與之和平共處而非總是對幹或逃避，發展面對困難的新方法與能力，不擴大、不壓抑、不閃躲、不遷怒，練習在正念中自我疏通的能力。

◆ 第十一堂到第十三堂：練習看到生命是有選擇的，減少被迫害的不平衡心態，在選擇與堅持中開創自己的人生。

◆ 第十四堂：整合所學 + 支援系統 + 生命檔案夾裡面要放什麼？

3. 帶領者的準備

不同族群會有不同的思維邏輯與遣詞用句，正念老師也有自己熟悉的用語習慣。但為了能盡可能地貼近學員，我邀請所有帶領者在用詞上能高度覺察，儘量不用艱澀的語詞。舉例來說，正念學習與教導的歷程中，最常用的關鍵字就是「覺察」。原因無他，因為正念本來就是在學習覺察（awareness）。但覺察二字對受刑人可能太抽象，因此我們改為「甘尬」（感覺的台語）作為替代語。此外我也邀請帶領者，儘量減少文縷縷或抽象化的用詞，不用威脅性的字眼、懲罰性的用詞或勸世的語言。像孩子般的真誠、直接、坦率，但又不失智慧與判斷，是需要的。

4. 學習手冊

在正念減壓的團體課程中，我們會為學員準備一本學習手冊，記錄當週作業，分享重要文章，學員也可以寫下自己的學習心得。這手冊需要每次帶至課堂，但不需收回。為了跟同學有更多互動，我們特別製作 A、B 本，A 本繳回時，寫在 B 本上，反之亦然，每週我們帶回來看並加註眉批。

二. 課程執行

1. 連結從細節開始

連結，是整個課程的核心。因此我們從小細節就開始注意，例如名牌的製作。每位受刑人都是用「數字」而非姓名作為辨識，第一堂課時，我們邀請每一位同學為自己取個名稱或使用原來的名字。不論是用自己的真名、小名、綽號都好，邀請他們為自己製作專屬的名牌。透過名字所傳遞的意義，建立與自己多一點的連結。相同地，我們帶領者也為自己在這個團體的稱呼取個名字，同學可以不叫我們老師，而以名牌上的名字稱呼我們。

2. 同學課堂的樣貌與帶領者的回應

- (1) 在還沒獲得同學的信任之前，同學會不斷打量帶領者，很有距離感。那種被直接打量的感覺在一般課程即便有，也會稍微節制一點，鮮少如此直接。面對這樣的情況帶領者確實需要適應，不需要看太重，也不需要因此而刻意討好，但需要照顧好自己，也需要很清楚為什麼他們要上這課程。
- (2) 同學普遍聰明，好惡明顯，反應直接又快速，喜不喜歡直接用言語或肢體表達，沒給帶領者太多社交性的禮貌空間，有時候帶領者可能會招架不住。例如：同學直接強烈反應「很累ㄟ」，「別堂正念課程的老師都會帶食物給我們吃，你們都沒有」，「啊、沒有要做身體掃描喔，不想上了啦」。
此時帶領者不宜太客氣，有時跟他們一樣耍賴式地回應，讓他們招架不住，反而能讓他們接受，例如：「你以為只有你累喔，我也會累耶」。

承接事實但不落入被比較的陷阱，例如：「別堂課你們開心吃，但現在沒有食物喔」。

適度給甜頭，例如：「好，做完這些練習後我們再來做身體掃描」，需要回應他們，但不需要被牽著走。

又如，同學在做動態正念練習時，因為筋骨偏硬很容易唉唉叫，但實際上做完後又覺得有伸展很舒服。帶領者理解這個現象又不被勾住很重要，在這過程中需要既同理又能往前推進。

- (3) 同學普遍對於外在環境的變化非常敏感，遠大於對自我的興趣與內在的探索，可能是服藥的後遺症，或本來專注力就比較弱，或長期警戒環境變化以準備跑路的慣性。因此他們非常容易被外在環境所干擾（例如教室外的動靜），影響學習效能。
在外面上正念課時，若遇到外在環境干擾，有經驗的帶領者會將其轉化為練習對象，邀請學員即便有干擾還是可以回到自己裡面，覺察身體的感覺、情緒與想法的變化。但這樣的做法對

裡面的同學太抽象也太困難，常是無效的邀請。因此若無法改變環境，帶領者可以等外在干擾過後再繼續向前。但若干擾一直存在，帶領者需要先讓自己穩定下來，再看什麼樣的練習適合當下的情況。

同學對外在環境的在乎程度，遠大於對內在自我的興趣。外在也包括帶領者，同學對於帶領者是否重承諾或以身作則是相當敏感的，他們隨時都在檢視帶領者的一言一行是否前後相符，以決定自己的投入程度。這是建立團體凝聚力最重要的元素。因此，帶領者不宜輕易承諾，但承諾的事情最好一定要做到。

- (4) 同學普遍呈現兩種極端。一邊的極端，在外面生活時，相當在乎甚至迎合朋友，很努力去配合朋友或社群的期待，希望獲得認同與肯定，但這多是在毒癮圈。另一邊的極端是對家人，面對家人或其要求，多採取忽略、敷衍、逃避或對抗的態度，長期下來內在充滿衝突，更不想去面對。
- (5) 這樣的現象，很容易誘發帶領者對同學產生各種評價，進而落入說教、勸告、不理解、不認同等模式，彼此關係因而卡住。因此帶領者需要多多覺察自己各種有形 / 無形、或大 / 或小的評價，不討好，不說教，不生氣，不爭辯，不落入陷阱，甚至不期望改變。在鼓勵同學時，也需要提出具體事證，切勿空泛地鼓舞、激勵或給希望。
- (6) 在外面上課，分享學習體驗是很平常的活動之一，也是促成團體學習的重要方法，不論是一對一分享或大團體分享均然。但在裡面同學很少講自己真實的感受或體會，因此，一對一的分享時同學很難聚焦，頗容易脫離主題去聊別的。而團體分享如果講的是正向體驗，其他同學很可能會說「○○，很厲害喔～」。與其說那是讚美，聽起來更像酸葡萄，讓分享者感到尷尬與壓力。因此，建議安全的形式是：先由（偕同）帶領者帶領小團體分享，之後再進入大團體。這是建構在有兩位或以上的帶領者，彼此相互支援與支持。

- (7) 同學普遍很喜歡聽故事，但大多許久沒有讀書寫字，即便是中學畢業，很多字已經忘記怎麼寫了，書寫與閱讀能力其實遠低於課前的預期，學習手冊的成效或前、後測的問卷因此會大打折扣。這是做紙本研究者需要留意的現象。因此帶領者給同學的訊息要非常清晰、直接、明確，儘量不用隱喻，一次傳遞一個重點就好。

3. 最後一堂課

同學在生命的道路上步入歧路，不論未來狀況如何，我們都希望他們學會照顧自己，活得健康快樂。最後一堂課我去買了漂亮的檔案夾，每人一本，讓他們自己一頁一頁夾入整理好給他們的資料。檔案夾裡面的資料有：

- (1) 同學於課堂中靜坐的獨照。這是給同學最大的驚喜，多位同學拿到後說不出話來，看了許久，我們也安靜地等待著。這大概是他們可以看到自己最好的樣子，有同學甚至跟社工師說：「可不可以多洗一張？我想寄回家。」

墊在相片之下的是一張穩重暗紅色的粉彩紙，我們請同學以自己想要的方式把相片貼上。相片下面放置上課的名牌，也就是他們在課堂中的稱呼。

我們無法帶手機進監獄，相片是請社工師在課堂中隨機拍攝的，重點是要取得同學靜坐的獨照畫面。從中選出最好的，用相紙沖印，帶領者不保留任何相片檔案。這其實沒有想像的容易，因為同學們習慣彎腰駝背，容易筋骨痠痛，要能坐得有點莊嚴是需要時間與訓練的。為了不影響同學上課，不能給任何預期心理，課程中我們完全沒有提到照相，也完全不提之後會給相片的事情，因此所拍攝到的畫面格外真實可貴。

(2) 兩篇戒毒者的經驗談：

【一位戒毒者的告白】

(錄自慈濟月刊 329 期)

我是民國七十四年染上毒癮的，染上後，很痛苦，很想戒掉，曾經進出私人戒毒所十幾次。出來後還是繼續使用，但是這一次卻成功了。

我也不是一開始就是壞人，在我阿公、阿婆那代可以說是家世清白，到我這一代才走樣的。由於我沒有做個好榜樣，我的弟弟們也一個比一個不學好，漸漸開始我也不多壞，就是十幾歲的孩子年輕氣盛一點，好打無事事而已。在我二十二歲時，爸爸生病去世，這件事對我的心理產生很大的影響。

爸爸是村裡的大好人，遇到人家生活困難，不是給錢就是給米，然而，他的去世讓我感到「好人不會命」，對我們幫很大；我想：我為什麼要當好人？還不如當壞人。因此，開始了一百八十度大轉變。

爸爸死後，沒人管我，我辦得一「大哥」，他說話我敢向來照辦，沒有懷疑的。涉入黑道就愈來愈深，作為愈來愈大膽，二十六歲那年鬧出名號來，要說涉及的事件有殺人、搶劫走私、毒品走私……總之，盡是些傷天害理的事。

◆從安非他命到海洛因

至於戒毒的歷史是從二十八歲那年開始，那時我在台北的賭場抽碼，賭場生活真像個圈，為了提神，於是吸食安非他命，安非他命是一種興奮劑，吸了睡不著覺。等到想睡覺時睡不著也很令人痛苦。我的一個朋友知道了，就給我一種用後整個人相當輕鬆舒坦，很快能入睡的東西，那時候，我心裡還不太確定是海洛因，在後幾個月，就形成我不想睡時吸安非他命，想睡覺就注射海洛因。

四個月後，由於向人借討賭債，警都捉風要來捉我，我又「跑路」了，給警察的日子裡，每天足不出戶，心情有夠苦悶，毒癮發作，隨身又沒有毒品，很痛苦。

◆多次出入勒戒所

其實，黑道中是些排斥戒毒的，因為戒毒的人為了取得毒品往往不擇手段，騙錢、搶劫、起毒癮，那種無賴又可憐的模樣，叫人不爽又不聽其理，所以，染上毒癮後，我既惶恐又後悔，回到台北，馬上到私人勒戒所戒毒，不過，卻失敗了。

我當然會想改變一下生活，平平靜靜地做人，記得有一年夏天，我和我的女朋友住在老家靠海，夕陽西下，散步海邊，見到別人家出遊的人，和樂融融，享受天倫，突然間，我也渴望這樣的生活，我把這種想法告訴女朋友，和我同儕染有毒癮的她肯定地說：「別傻了，你沒有這種機會了。」我聽了真

【真心回頭片】黑幫大哥開清潔公司 親手撈獲水感動員工 (續前日報)

「從小到大最熟悉的一條路，就是從家鄉到監獄的路。」女兒戀戀時的一句話讓

前四海幫幫主、綽號黑馬的陳興發，一輩子進出牢獄 32 年，入獄時女兒還在襁褓，回國時孫女已經出世，老妻用青春等待，被關成台語歌《戀戀沙漏站》轉唱。

罪人，正是喚他回頭的力量。

他的獄中回憶，歷經珠寶大盜徐開喜到東森集團創辦人王令麟，像他這號大幫的大哥，也說：「浪子回頭，真的很難！」2013 年假釋出獄成立東安清潔公司，專門雇尾更生人，拿辦轉出新人生，助更多浪子回頭。

但起步真難，「3 萬、5 萬、10 萬跟朋友借。」用房子設定，大家應付以存疑眼光，營運第 1 個月偷偷發不出薪水，「自己覺得像個爛仔，撐了 2 個月。」現年 58 歲的他，每天清晨近夜清掃社區，跟著清潔車收垃圾費，自負其車收薪水。

「我原以為大哥自己把手撈獲水，擠出黑道。」用出員工姓名惡名錄，看到大有氣憤揮下身段，想自己入獄 18 年，過去想同社會的交代，也能腳踏實地把自己變黃金。

陳興發說得坦白：「這認識人，最認識的就是更生人。」

「我們來自共同地方，」有共同語言，陳興發說「公司只有會計小姐是正幫人，2/3 是更生人，1/3 是機關人士。」目前的 50 名員工，主要來自台北社區清淨、垃圾清運工作。

「 initially 以為打掃很簡單，後來發現一切不簡單。」過去最會的就是「懶理」，他深刻記得剛出獄第一次要辦正常管道「報案」，「他家清潔公司都用電腦報帳，我不懂啊！只會用 A4 紙寫一萬個 0。」他硬著頭皮上場，因過去曾拿、開清潔公司出不了各式報帳，真經，甚至被警察攔阻，他坦誠面對。

管理更生人「就像看到過去的自己，有時一頓飯就這孩子「讀一些奇怪的理

(3) 練習的簡要說明：身體掃描、呼吸覺察、慈心靜觀、靜坐。

身體掃描練習——訓練對自己溫柔友善的能力

練習方式：(躺著)

全身放鬆躺好，把注意力帶到呼吸

吸氣時，感覺到空氣從鼻腔進入，身體有些鼓脹或

吐氣時，感覺到空氣從鼻腔流出，身體有些鬆沈或

(多練習幾次)

注意力帶到左腳的腳丫子，看看腳丫子的現在有什麼感覺，有感覺就感覺，沒感覺也沒關係，沒有要求任何特殊感覺

練習溫柔友善地跟腳丫子在一起一下子，好好感覺

畢竟腳丫子已經為自己工作一輩子了

同樣的方法，逐一感覺：左腳腳踝，小腿，膝蓋，大腿

在逐一感覺右腳的；腳丫子，腳踝，小腿，膝蓋，大腿

然後在逐一感覺：整個骨盆，整個腹部，整個胸部，

兩邊肩膀，兩條手臂，兩個手掌，脖子，頭(臉部肌肉，後

後側，頭頂)，感覺全身。吸氣時，感覺氣息充滿全身，多

些能量。吐氣時，感覺氣息從全身退出，多些放鬆

呼吸覺察練習——交起真正不離不棄的好朋友

練習方式：(姿勢不拘)

吸氣時一感覺到空氣從鼻腔進入

吐氣時一感覺到空氣從鼻腔流出

(多練習幾次)

吸氣時一感覺到身體有些鼓脹

吐氣時一感覺到身體有些鬆沈

(多練習幾次)

吸氣時一感覺到身體多一點點能量

吐氣時一感覺到身體多一點點放鬆

(多練習幾次)

練習時機：

- 起床時
- 睡覺前
- 走路時
- 等待時
- 焦慮時
- 緊張時
- 不知道要做什麼時
- 隨時—平時—每天至少 6 次

慈心靜觀練習~~培養善意的習慣

練習方式：在心裡默唸（多次重複，不加期待）

願我沒有敵意
願我沒有危險
願我沒有身體上的痛苦
願我沒有心理上的痛苦
願我安詳快樂

願眾生沒有敵意
願眾生沒有危險
願眾生沒有身體上的痛苦
願眾生沒有心理上的痛苦
願眾生安詳快樂

練習時機：

- 每天睡覺前（已躺下）
- 做惡夢醒來時
- 每天起床時
- 心裡難過時
- 生氣不爽時
- 擔心害怕時
- 不知道該怎麼辦時
- 想要給祝福時
- 隨時

靜心之坐練習~~培養不外求的祥和能力

練習方式：（坐地板或椅子上）

腰直肩鬆，手脚不用力，頭不往下墜

吸氣時，感覺到空氣從鼻腔進入，身體有些鼓漲感

吐氣時，感覺到空氣從鼻腔流出，身體有些鬆沈感

（多練習幾次）

如果有些念頭想法出現，把他們當作腦袋裡的客人

讓他們來，也讓他們走，不要抓著不放

大口吸氣，注意空氣進到身體的感覺

大口吐氣，注意空氣流出身體的感覺

穩定後，再回到一般呼吸

（多練習幾次）

練習時機：

- 每天至少一次
- 每次從 5 分鐘慢慢增加
- 練習前後可以加上「慈心靜觀」

三. 第一次團體的反思與檢討

1. 練習音檔的困境。

正念練習就像學寫字或學語文，平常的練習很重要。這部分都是透過聆聽音檔來實現，早期我們會給學員 CD，現在幾乎所有練習音檔都放在網路上，直接給連結就好了。但是，裡面的同學沒有網路，也沒有可以撥放音檔的機器，換言之，他們很難執行課後的練習。

為了幫助他們落實練習，我曾與管理方討論是否有人可以每天帶他們集合放音檔做練習，哪怕一天只是 10 分鐘。答案是不可能，因為他們來自不同的房舍，也有不同的工作，集合他們是不容易的。那麼如果我們自費送每位同學一個小型播放器，把音檔放在裡面，讓他們晚上在宿舍聽，這樣可以嗎？也不行，因為擔心播放器會被改造。這些都是在外面上課不會遇到的問題，但在裡面是如此的真實。此外，當同學在寢室做練習時，同寢卻沒上課的室友可能會投以異樣眼光，甚至冷嘲熱諷，這對同學持續練習的信心會是一大打擊。因此，在課程一開始就要打好預防針。

反思：改變不了環境，就只能改變教學方式。左思右想後，發現唯一的一條路，就是把正念的所有練習都口訣化或以圖文解說的方式呈現，方便讓每一位同學學習後立即能快速記憶，然後才可能自行練習。這個體悟讓我們在第二次團體的學習手冊，花很多功夫做大幅的調整。

2. 飲食靜觀的練習。

飲食靜觀是正念減壓課程很經典的一環，透過有趣的引導，學員練習後會對飲食有嶄新的觀點和發現，增加對飲食的覺察，甚至調整狼吞虎嚥的慣性，人在心在地享受飲食。然而，在裡面執行的過程中，我們發現同學吃東西時間非常短，他們通常也不喜歡裡面的飲食，一抓到機會就大力抱怨，因此飲食靜觀對他們顯得不切實際。另外他們的牙齒不好，許多時候其實是直接吞嚥。但他們是愛吃的，吃零食對他們是愉悅的經驗。

反思：飲食靜觀除了一般正念課程常用的葡萄乾，也可以加上薄荷巧克力，不用咀嚼就快速自動融化，還有層次感。此外，即便他們對食物不滿意，但一定都需要喝水，因此飲水靜觀對他們應該比飲食靜觀務實。

3. 愉悅事件記錄的練習。

愉悅事件的記錄與討論是在正念減壓課堂中，協助學員發現並辨識情緒、想法、身體感覺的重要基礎，也是累積好情緒存款的管道。但在裡面，愉悅事件紀錄表的執行難以施展且效果不彰。主要的難處在於要讓同學區分情緒、想法與身體感覺，比想像中的難許多，因為他們打死認定在裡面根本是被迫的，哪來什麼好心情 / 愉悅 / 開心？要出去才有！

反思：同學在裡面的情緒穩定度其實比在外面高，畢竟在外面需要隨時面臨各種問題，例如：癮頭、藥頭、糾紛、財物、家庭、朋友、健康、工作、跑路等等。相反地，在裡面生活安定，不愁吃穿也不需要躲警察，尤其他們會苦中作樂，彼此也常開玩笑。換言之，即便在裡面還是有開心的事情，只是他們慣性地忽略。因此愉悅事件的練習，需要轉換形式，不能單純用書寫的方式，需要技巧性地喚醒被他們忽略的美好，喚醒他們所擁有的而非沒有的，喚醒他們把注意力放在當下而非一直寄望未來。至於

他們是否能描述或分辨想法與情緒，也許就沒那麼重要了。

4. 不愉悅事件記錄的練習。

不愉悅事件的記錄與討論在正念減壓課堂中是重要的一環，因為壓力正是大小不愉悅事件的堆疊累積，從作業練習可以學習自主拆解壓力。但是對裡面的同學而言，不愉悅幾乎只用三個字「不爽啦！」就可以完全替代與磨平。同學面對不爽時，慣性的處理方式是忍耐、閃躲、衝突。在裡面生活以和為貴，對別人不爽除非忍不住，不然最好的方式未必是溝通或表達出來，太冒險了。因此帶領者在外面執行的不愉悅事件記錄與探討，在裡面不容易奏效，常會有走不下去的感覺。

反思：對帶領者而言，理解、尊重他們面對情緒的方式與因應方法是重要的，不然很容易用一個化約式的想法「他們就是不想面對自己」一抹而過。不愉悅事件一定涉及負面情緒，負面情緒的揭露需要能被承接，至少被自己承接，不然很容易激起更多負面漣漪。因此，在進入不愉悅事件的探索之前，需要確定他們有承接能力，也就是自我穩定的力量建立起來後，再來探索負面情緒會比較安全、穩當與負責。

參、第二次團體

一. 計畫與準備

1. 課程目標

在第一次團體時，我們把課程目標設立在「與自己連結」。從正念的觀點，與自己連結首先就是與身體連結。稍微穩定後，再進入與情緒及想法的連結。之後再與周圍環境連結，一個層次接著一個層次地開展。第一次團體的「與身體連結」算是有做成功。但「與情緒及想法」的連結並不成功，在正念減壓培訓行之多年且運作良好的練習，例如愉悅事件與不愉悅事件的探討，在這裡反而顯得過於斯文與抽象導致窒礙難行。

進入第二次團體之前，我不斷省思：正念可以為這些受刑人做什

麼？除了連結，他們還可以得到什麼？他們為什麼需要上這堂課？有什麼是現在就可以用的，而不需要寄望出獄後的未來？此般嚴格的自我探問持續湧現。

正念強調對當下的覺察，覺察需要帶來行動才有力道，行動需要正確才有意義。於是我設定了三個目標：

- ◆〔目標一〕：毒癮者的共同現象是長期與自己「失連」，本課程的首要目標為「與自我連結」，包括與身體的連結，與情緒和想法的連結。
- ◆〔目標二〕：學習照顧好自己，建立自我友善而非自我殘害的態度。
- ◆〔目標三〕：以現在的生活脈絡為基準與學習對象，不去談過去或未來。讓所有的學習，現在就用得到！好好運用這段期間「修練」自己。如果這段時間沒學到什麼實用的好東西，出去怎麼可能變好？

這三個目標其實環環相扣，但這次課程的重點是第三個目標。核心理念是【如果現在用不出來，未來也用不出來】。因此，整個課程的核心規劃就是讓所有的正念練習「現在就用得到」。懷抱這雄心壯志，我跟健齡、智瑄兩位夥伴，開啓了入所的正念奇幻之旅。

2. 教案架構

第一次團體我們安排了 14 堂，每堂 2 小時，一週一次。實際執行後我們發現，同學集合與中場休息都需要時間，上課時數不足 2 小時，實在有點不夠。此外，同學週間因為沒有音檔而疏於練習，每次上課都需要花時間重新暖機。這次，我們自願把課程拉長為 16 堂，一週執行 2 堂，上午 9 至 11 點一堂，下午 2 至 4 點一堂，以加深學習印象，減少下次暖機所需的時間。當初請管理方給這些時間時，我們只專注在如何更好地協助受刑人，完全沒考慮到這會是每趟 10 多個小時的任務，從 8 點之前出門到 18 點之後到家。

第二次上課場地的環境較為安靜，幾乎不會有外在干擾。設備方面也更多元，除了麥克風與白板等基本設施，還有投影機與音響。這表示我們可以運用多媒體教學，增加課程豐富有趣的程度。同學的專注力普遍淺短，抽象討論或思維能力比較弱，若能適度使用多媒體會很有幫助。

以正念減壓訓練為基底學理，8週16堂的課程主軸規劃如下：

- ◆ 第一週：建立信心，建立與靜態的身體連結
- ◆ 第二週：動態與靜態的身體連結，學習選擇是一輩子的功課
- ◆ 第三週：發現被忽略的擁有
- ◆ 第四週：學習成為自己的好朋友，正念自助法「8鬆腦8」
- ◆ 第五週：將更多正念練習運用到日常不爽
- ◆ 第六週：探索藥的能與不能，瘋狂世界中的安穩
- ◆ 第七週：情緒與吸毒，世界很大，別卡在陰暗角落
- ◆ 第八週：強化信心，不要放棄自己

3. 帶領者的準備

- (1) 課程正式開始之前，我邀請了華人正念減壓中心所有曾經或即將在監獄服務的夥伴開會，討論在監獄上課的應注意事項，包括許瓊月、陳冠儒、應佩芳、孫捷齡與黃智瑄。當時瓊月和冠儒提到一個很重要的經驗：「同學會一直問上這個課要做什麼？這對毒癮有甚麼幫助？學這個可以幹嘛？」。簡言之，就是會一直問 WHY？在外面上課我們很少會被問到這個問題，因為大多數學員都是自費上課且動機明確。在外面上課，我們很強調體驗，透過親自體驗來體會是基本的學習調性。因此「為什麼」通常不是帶領者給答案，而是來自於自己從練習中的體悟。但在裡面很不一樣，如果同學沒有很清楚知道「為什麼要上這

個」，他們的態度就會很勉強，甚至有進入障礙。因此，在這梯次的課程裡，我們近乎賴皮地不斷要求自己，以同學的角度重新審思每一個練習與每一個我們想傳遞的概念，要求自己用他們可以理解與接受的方式傳遞。如果他們有不懂或不贊同的地方，我們不會認為是他們不用心、沒有學習動機、或者正念不夠應該還需要其他元素等等。我們會覺得是我們沒有掌握到他們的痛點，對他們了解不夠，沒有貼近他們的需求，繼續改進！

- (2) 第一次團體我們依照之前的工作慣性，在學習手冊上印製監所名稱、華人正念減壓中心名稱、每一位帶領者的真實姓名。在第一次團體與第二次團體中間發生了一件小插曲：有位男士號稱剛從監獄出來沒有錢，數次到我們中心要錢，希望幫助他吃飯、買車票回家等等。他在不同時段去中心，遇到不同的老師在授課，因此都給了錢。最後一次剛好我在，我把手邊的一袋橘子給他，鼓勵他自立自強但堅持沒給錢。雖然這個人不是我們在監獄上課的同學，但確實改變了我日後的做法。第二次團體的帶領者都取了小名，手冊不再印上中心的名稱，也跟管理方討論好，如果同學想要聯繫我們需要經過他們的評估。
- (3) 第一次團體的三位帶領者，一位是年輕男性，兩位是 50 多歲的歐巴桑。這次的團體除了我是歐巴桑，另外兩位帶領者都是濃眉大眼 30 多歲到 40 初頭的女性，對這群男同學是很有吸引力的。因此在行前會議我提到一個問題「被愛上的可能性」，一起討論如何面對與處理，如何做角色設定等。

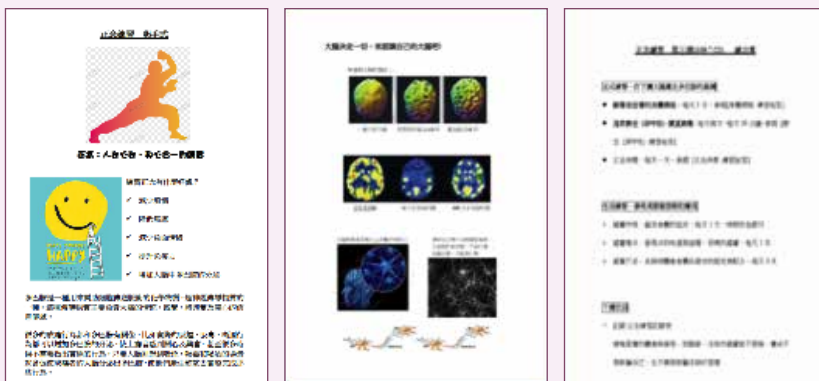
4. 學習手冊

這次的團體，我們賦予學習手冊三個功能：強化學習、互動溝通與落實練習。從理念到實踐是困難的，在手冊中我們很重視所採用圖片、文字與排版，務必修到當下可以做到的最好。這點要非常感謝健齡與智瑄兩位夥伴，不論修改幾次或多晚提出修改要求，他們未曾抱怨。

不同於第一次團體的學習手冊是固定本，且製作 A 本與 B 本。來自上一次團體最後一堂課的靈感，這次的學習手冊我們採取的方式是給每位

同學一個空白學習檔案夾，每堂課的作業採單張給。這樣的好處是靈活有彈性，可以隨著課堂進行狀況調整作業內容，對同學更實用，同學也會期待拿到作業。

- (1) 強化學習。為方便同學回去後的複習，加深學習印象，我們將上課的核心內容或簡報，以有趣或清晰的圖文給他們，例如：



- (2) 互動溝通：每次上課收回上週作業中的「正念練習紀錄表」，帶領者閱讀後下週返還。

- (3) 落實練習。第一次團體經驗讓我們很清楚同學無法擁有練習的音檔，因此我們需要在沒有音檔的情況下，協助他們持續落實練習，於是作業最重要的任務，就是讓所有的練習視覺化與口訣化。這點要非常感謝兩位偕同帶領者，他們無比的創意讓教案變的有趣易懂，列舉如下。



二. 課程執行

1. 誘發學習動機

不論是在我們中心或被邀請去別的機構上課，參與學員基本上是有共識或明確需求的，我們不需要去激發需求，只需要把課程上好就完成了。但這樣的共識或需求在裡面是不存在的，因為同學多是非自願性上課。這是很大的差異。因此第一堂課我們需要成功地激發需求，否則後面的課可能會很辛苦，會感覺一直要拉，但又拉不起來。因此我們不打算進行任何道德勸說，也不承諾長期陪伴，但努力建構他們的若干能力。

第一堂課對我而言，最重要的就是一定要找到「正念跟吸毒的共同點」。這是很誇張的任務，猶如南極與赤道。努力了好一段時間，總算找到了，雖然未必完全，但也貼近了 --- 多巴胺！練習正念與吸毒都會刺激多巴胺的分泌，令人感到愉悅。雖然不同的毒品會刺激不同的賀爾蒙，但這就不是重點了。吸毒產生的多巴胺極度快速，為了速爽付出慘痛代價。

練習正念產生多巴胺的速度慢很多，但沒副作用，而且有累積效果。

在第一堂課提到多巴胺時，我驚訝地發現他們已經被教育到知道多巴胺是什麼。然後，當我告訴他們練習正念也可以分泌多巴胺時，換他們瞠目結舌。有個學員脫口而出：「這樣我們就好好學正念就好了啊」。這是好的開始，然而我也知道事情沒那麼簡單。

在第一堂課我們強調四個重點。

首先，開門見山地提出煩惱的痛苦，以社會計量與活潑互動的方式呈現當下同學的煩惱，例如東想西想與睡不好等，進而闡述正念如何幫助減輕這些煩惱。

其次，強調如果在所裡沒學些有用的東西，出去憑什麼會更好？正念，就是在這裡可以學到最有用的東西之一。

第三，講到正念與毒品的共同點 --- 多巴胺。

最後，用大腦的變化給他們信心，也讓他們明白選擇權在自己手上。

(以下是第一堂課的簡報)



2. 當帶領者被愛上時

在前面計畫與準備時我曾經提過，第二次團體的另外兩位女性帶領者可能很吸引同學。果不其然，有位同學在第一堂課就明顯地喜歡上其中一位帶領者，即便臉紅也毫不掩飾地表達愛意。大家也會拿他開玩笑。我沒有立刻制止，因為情愛這種事情，基本上是越制止越想要。我跟兩位偕同帶領者討論，也仔細觀察事情如何進展。

後來我發現，這位漂亮的帶領者在這部分很害羞，當別人直接讚美她時，不論讚美什麼，她總會不自主地低下頭，笑笑地回應，不管回應的內容是什麼。詳細討論後，我建議下次當這位同學讚美時，不要低下頭，眼睛直直地看著對方，堅定、平淡、禮貌地回應「謝謝」就好了。後來這位帶領者處理得非常好，清楚地以平等心對待每一位同學，沒有留下任何想像空間給仰慕她的同學，不傷人地化解尷尬。另一位帶領者也在課程結束前夕，收到班上同學的愛慕信。我們都很慶幸課程進入尾聲，討論後認為不處理在當下應該是最好的處理。

3. 課程主題與架構

整體而言第一週到第三週練習正念基本功，第四週與第五週把正念運用到日常不爽，第六週與第七週探索用藥的議題，第八週鞏固所學與強化信心。

第一週主題：建立信心。建立與靜態的身體連結

上午：信心的建立	下午：建立與身體的連結
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 團體建構 <input checked="" type="checkbox"/> 甚麼是正念 <input checked="" type="checkbox"/> 正念與毒品的關係 <input checked="" type="checkbox"/> 在這裡面的意義 <input checked="" type="checkbox"/> 誘發學習動機 <input checked="" type="checkbox"/> 學習表達 <input checked="" type="checkbox"/> 打好預防針 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 靜態身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 姿勢準備 <input checked="" type="checkbox"/> 靜態身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食靜觀 <input checked="" type="checkbox"/> 聆聽練習 <input checked="" type="checkbox"/> 表達練習

第二週主題：動態與靜態的身體連結。學習選擇是一輩子的功課

上午：更多身體連結	下午：怎麼選擇，決定了自己的命運
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 動態身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 靜態身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 休息 <input checked="" type="checkbox"/> 動態身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 靜態身體覺察 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 不假外求的穩定自己 <input checked="" type="checkbox"/> 放棄，就找不到，出口需要一直嘗試 <input checked="" type="checkbox"/> 生命就是不斷選擇的結果 <input checked="" type="checkbox"/> 動態身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 學習不帶評價地聆聽 <input checked="" type="checkbox"/> 聆聽與表達 <input checked="" type="checkbox"/> 表達訓練

第三週主題：發現被忽略的擁有

上午：體驗被忽略的擁有	下午：體驗被忽略的擁有
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 與自己連結 <input checked="" type="checkbox"/> 動態身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 靜態身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 休息 <input checked="" type="checkbox"/> 靜態身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 發現自由：行走靜觀 <input checked="" type="checkbox"/> 聆聽與表達練習 <input checked="" type="checkbox"/> 表達練習 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 靜心 <input checked="" type="checkbox"/> 品味身體 <input checked="" type="checkbox"/> 連結身體 <input checked="" type="checkbox"/> 休息 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食靜觀：自己倒水喝 <input checked="" type="checkbox"/> 發現被忽略的擁有 <input checked="" type="checkbox"/> 表達訓練

第四週主題：學習成為自己的好朋友。正念自助法：8 鬆腦 8

上午：學習對自己友善，至少成為自己的好朋友吧	下午：發現心裡的毒素時的正念自助法－8 鬆腦 8
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 伸展 <input checked="" type="checkbox"/> 靜心 <input checked="" type="checkbox"/> 分組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 你是自己的好友嗎？ <input checked="" type="checkbox"/> 給自己一點思辨 <input checked="" type="checkbox"/> 學習表達 <input checked="" type="checkbox"/> 學習對自己溫柔：慈經音樂 <input checked="" type="checkbox"/> 表達與聆聽 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 靜心 <input checked="" type="checkbox"/> 你餵自己的大腦什麼？ <input checked="" type="checkbox"/> 發現哪些想法是有害的？ <input checked="" type="checkbox"/> 靜坐 <input checked="" type="checkbox"/> 正念自助法「8 鬆腦 8」，從概念到實做 <input checked="" type="checkbox"/> 回歸到自己

第五週主題：將更多正念練習運用到日常不爽

上午：基礎身體覺察練習	下午：增加面對不爽的方法與能力
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 靜心 <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 互動式身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 準備好身體 <input checked="" type="checkbox"/> 休息 <input checked="" type="checkbox"/> 團體討論：8 鬆腦 8 的運用狀況 <input checked="" type="checkbox"/> 表達與聆聽 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 靜心 <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 分享實踐：上週面對不爽的處理 & 分享 <input checked="" type="checkbox"/> 表達與聆聽 <input checked="" type="checkbox"/> 休息 <input checked="" type="checkbox"/> 品味自由：行走 <input checked="" type="checkbox"/> 品味自在：伸展 <input checked="" type="checkbox"/> 溫柔與自己同在 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食靜觀：薄荷巧克力 <input checked="" type="checkbox"/> 學習有覺察的回應

第六週主題：探索藥的能與不能。瘋狂世界中的安穩

上午：探索藥的能與不能	下午：瘋狂世界中的安穩
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 靜心 <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 互動式身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 念頭覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 休息 <input checked="" type="checkbox"/> 討論 <input checked="" type="checkbox"/> 表達與分享 <input checked="" type="checkbox"/> 有形空間與無形空間 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 靜心 <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 伸展 <input checked="" type="checkbox"/> 靜坐 <input checked="" type="checkbox"/> 休息 <input checked="" type="checkbox"/> 在瘋狂的世界中為自己建立安穩城堡

第七週主題：情緒與吸毒，如何自助。世界很大，別卡在陰暗角落

上午：情緒對吸毒的影響，及其處理	下午：世界很大，不要卡在黑暗角落
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 培養沉穩的力量 <input checked="" type="checkbox"/> 擴展視野（影片） <input checked="" type="checkbox"/> 休息 <input checked="" type="checkbox"/> 更深刻地認識自己：戒毒之旅 <input checked="" type="checkbox"/> 連結身體 <input checked="" type="checkbox"/> 連結穩定 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 靜態覺察：山的靜觀 <input checked="" type="checkbox"/> 沉澱學習 <input checked="" type="checkbox"/> 看影片擴展視野 <input checked="" type="checkbox"/> 休息 <input checked="" type="checkbox"/> 大團討論影片 <input checked="" type="checkbox"/> 各別書寫 <ul style="list-style-type: none"> ■ 有什麼是你曾經很想做，但未完成的？ ■ 在生命的旅程上，你擁有什么？想要什麼？不想要什麼？ <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 心智年齡 vs 實際年齡？

第八週：強化信心。不要放棄自己

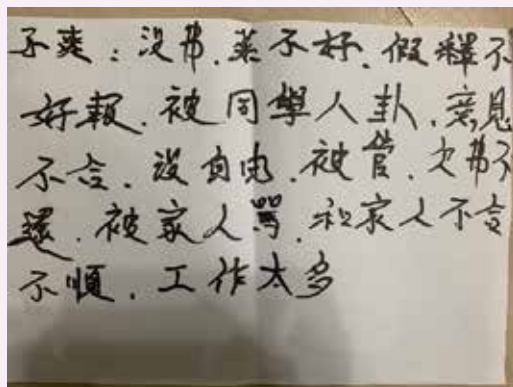
上午：鞏固對戒毒的信心	下午：幫助自己
<input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 身體覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 培養沉穩的力量 <input checked="" type="checkbox"/> 反思 <input checked="" type="checkbox"/> 自傳五章：行動劇真人演出 <input checked="" type="checkbox"/> 書寫 <input checked="" type="checkbox"/> 休息 <input checked="" type="checkbox"/> 有覺察的回應 <input checked="" type="checkbox"/> 戒毒是有可能的	<input checked="" type="checkbox"/> 靜心 <input checked="" type="checkbox"/> 團體凝聚力 <input checked="" type="checkbox"/> 人在心在 <input checked="" type="checkbox"/> 回顧與鞏固 <input checked="" type="checkbox"/> 休息 <input checked="" type="checkbox"/> 回顧與展望 <input checked="" type="checkbox"/> 學員分享 <input checked="" type="checkbox"/> 溫柔慈愛 <input checked="" type="checkbox"/> 送禮物：永遠不要放棄自己！

4. 愉悅事件與不愉悅事件

在第一次團體後，讓我頗感挫敗的是愉悅事件與不愉悅事件帶不出來，這些是有關情緒與想法覺察的練習。在裡面，如果跟外面上課一樣請他們直接填寫愉悅事件紀錄與不愉悅事件紀錄，那幾乎完全寫不出來。一方面是對他們而言只有出去才愉悅，在裡面就是不爽。另一方面是文字閱讀與書寫能力大多不足。

然而，愉悅經驗的覺察有助於累積好心情存款，促進心理健康。不愉悅經驗的覺察、面對與處理，有助於在壓力還沒壯大沉重之前就先化解掉。作用不同，但都很重要。這梯次的課程，我試著掌握正念精神，課程形式則完全打掉重練。愉悅經驗的學習，試著從「發現被忽略的擁有」切入。在第三週，當他們累積足夠練習經驗後，不說教、不勸世、不唱高調的態度，以小團體討論、書寫、分享的形式執行。那次，他們彷彿有一點點領悟地發現，原來自己還有呼吸的能力、行走的能力、飲食的能力、聽的能力、思考的能力等等。此時，帶領者只需要仔細聆聽，切勿評價或表示欣喜，或言「所以你們看，你們還是有愉快能力的」，這會完全翻掉這個練習的效果。

關於不爽，同學討論熱切，這是其中的一張書寫。我們不評價地仔細聆聽，完全接納他們所討論的，不提供任何建議或意見。



討論後，我們直接帶出不爽時可以如何幫助自己的「正念自助法－8 鬆腦 8」。當時是特別為這班同學製作的口訣化練習，以方便落實執行。

8：八次深呼吸。（前面做過多次多堂的呼吸覺察練習）

鬆：鬆掉身體的緊繃。（前面做過多堂身體覺察的練習，尤其是鬆與緊）

腦：發現當下正在餵大腦吃什麼。（用具體吃的形象帶出抽象的思維慣性）

8：再送給身體 8 次深呼吸。（深呼吸有助於刺激副交感神經，減緩衝動）

其實所有 8 鬆腦 8 的練習內容（呼吸覺察、身體覺察、想法覺察、深呼吸練習），早已在前面幾堂就打好基礎，因此幾乎教一次就會，課後同學立刻用得出來。

5. 多媒體的運用

課程生動有趣，專注力才容易延續，不論是在外面上課或這群同學其實都一樣。差別是外面上課好用有趣的點，在裡面可能完全發揮不出來。第二次團體的場地擁有許多良好設備，可以有比較好的發揮。雖然我們也因此花了更多時間準備，每禮拜上課 1 天，大約花 3-4 天在構思與準備教材，不論是讓練習口訣化，找合宜的圖檔與影片，呈現內容與方式的討論，創造無障礙的學習等。

彙整運用的素材：

- 一. 簡報設備，協助講解重要概念：第一堂，第四堂，第七堂。
- 二. 音響設備，協助培養慈愛之心：第四堂與第八堂。
- 三. 白報紙與彩色筆，協助小組討論、書寫並訓練表達：幾乎每堂課。
- 四. 下載 YouTube 影片，協助開闊視野：第七堂。

6. 同學的作業單與課堂討論舉例

許多作業單直接還給他們，沒照相做紀錄。



(第二週正念練習紀錄表)

整潔、快樂、精神體力
交差、胸氣暴燥、沒有善性
感、失眠、逃避跟人(種)
溝通。

身體容易吃藥
1. 跟家人溝通不良，看到就想吃
、就是想吃、看吃的不是肉
是空虛寂寞孤單。
2. 怕性去吃。

1. 空虛
2. 暫時解脫煩惱
3. 渴望
4. 注意達到控制
3. 吸引色場注意。

(第六堂，藥的能與不能，探討何時想吃藥)

7. 驚訝的發現

第六週與第七週的課程我們開始直接探討用藥這件事情，尤其到第七堂課，我製作了「戒毒之旅」的簡報，探問大家戒毒難嗎？出乎意料地，大多數人都覺得不難，只是看自己要不要而已。這讓我頗驚

訝，原來大家如此輕忽戒毒的困難，普遍高估自己的能耐！於是我邀請大家來觀察這個現象，溫和提醒大家戒毒這種事情，最好不要高估自己。承認戒毒很難，可能比認為不難，更容易步向戒毒之旅。

另外一個驚訝且有趣的發現是，在裡面上課，前幾週同學通常蠻躁動的，每接近中場休息或結束時，都會頻看牆上時鐘。如果帶領者晚一點點下課，同學就會不斷提醒：「老師，時間到了喔」。隨著團體的開展，同學開始覺得有興趣或有學到東西，他們就可能會在下課時間留下來跟帶領者互動。印象很深刻的是第五週，下課 10 分鐘，但所有同學都在 5 分鐘內自動回來。進行到最後一週甚至沒時間中場下課，他們也都欣然接受，還希望課程延長，一直在問我們何時再回去。

8. 同學最後一堂課的分享

- ◆「我後來有穿背心接服務員，事情會比較多比較煩躁。通過這些訓練，我可以把思緒、脾氣壓得比較穩定，不然可能就會暴躁起來。在學習服務員的業務上，因為我的師父很愛唸，一直唸一直唸，然後唸到我不爽。然後不爽我就突然想到 8 鬆腦 8，我想說他的話是垃圾話，是垃圾，難道我要吃垃圾嗎？那我就想這樣子，他講那個廢話，他丟他垃圾，我不理他。不爽就慢慢消失了」。
- ◆「我不知道學這個 8 鬆腦 8 可以抽菸抽更少，真的！還有平時的心情，每天持續在靜坐，晚上在靜坐的時候，雖然說沒有老師在那邊講說～～呼吸在哪裡（註：應該是注意力在哪裡）？然後（把自己）拉回來～～。自己會去拉回來，這樣，就這樣子。我覺得脾氣改變很多，真的改變很多，我覺得是真的改變很多，我很期待學越久不知道會變成怎麼樣？」
- ◆「上完課之後心裡有比較平靜」
- ◆「我覺得這 8 週以內我覺得我學蠻多的，來這邊幫助心情蠻大的，因為我想要幹嘛，不會讓一些同學排斥什麼的。所以在舍房裡面就是一個人聽音樂，很少跟同學互動。在這裡我能做自己，可以跟一些同學分享蠻多的，也蠻感謝三位老師有這麼耐心教導我們怎麼調呼吸什麼

的，讓我們身體有不好的習慣有改掉」

- ◆「脾氣變比較好一點」
- ◆「來這邊八堂課，專注力會比較提高。看書比較看得下去。」
- ◆「八堂課裡面讓我學到看事情各個方面的角度。當情緒升上來的時候，知道用什麼方法讓自己降下來，看事情會變得比較正向。不要一直往壞的方面在想。有時候，人的思緒一直在壞的方面，就會一直持續在那壞的方面。把它轉到另外一面，是我在這裡學到的。」
- ◆「這幾堂課真的有學到放鬆心情。脾氣真的有改。老師上一堂課講的實際年齡、心智年齡差距，這個我真的有感受體會到。關這麼久了，大家一定都知道，像是我是從十二歲開始吸，我有些觀念就一直停在十二歲那個脾氣，我也一直認為我是小孩子。我們會一直這樣，一定是有原因的。像是家裡很疼，所以才這樣進進出出的。反正進來家裡一定會來看我們的，沒有關係。我們沒有走到家人不來看的那個時候，有那種心態。」
- ◆「放鬆心情，思緒比較清楚。看待事情，比較會用平常心來看待，比較放鬆一點。」
- ◆「應該是重新認識自己吧。因為以前不會去感覺自己，現在當下正在什麼，也不知道呼吸對自己有那麼重要。很多以前沒有想過的是透過呼吸，轉念在當下的時候，其實就覺得那些想法根本就不重要，還是當下是最重要的，因為我現在人就在當下。」
- ◆「學到靜坐、呼吸，喝水要有感覺，吃東西要有感覺。對身體會有一些幫助，自我檢查（身體）就會知道哪邊怎樣。晚上比較好睡，腰平常會很痛，現在變比較好一點。」
- ◆「老師教我們的 8 鬆腦 8 就好像是救人的黃金時段，例如遇到某一些人，他們的脾氣不好，然後，就會馬上的爆發。老師教的 8 鬆腦 8，就是在這半分鐘或是一分鐘，稍微呼吸一下。這沒有辦法把憤怒壓

抑下去，那絕對壓不下去，但可以稍微冷靜一下，那個念頭就會馬上不同，然後就不會讓行為爆發出來。那個不是忍，那個是讓自己退一步，稍微思考一下，不要再爆發就好了。然後看看要如何處理，如何解決。8 鬆腦 8 就是稍微呼吸一下，然後不要爆發出來，來看看要如何處理，如何解決。有練習 8 鬆腦 8 的話，就會差很多。」

9. 一個半月後的追蹤訪談

一個半月後兩位偕同帶領者回訪每一位同學，想了解他們的運用狀況。因篇幅限制，無法全部列示，前面幾則以重點呈現，後面是一篇詳實的逐字摘要紀錄。

L：練習伸展很有幫助，心思在過去會心情不好，在未來會浮躁，提醒自己把心放在現在。回到當下，知道什麼才是最重要的。現在最重要的事情做好，才實際。

Y：很多練習都會帶入生活，例如：靜坐十分鐘，每天念經（慈心靜觀練習＋佛教經文），等待刷牙洗臉時做正念伸展，睡前做身體掃描。

B：比較可以控制自己的脾氣，透過 8 鬆腦 8 暫時脫離火爆的脾氣，也發現念頭想法。最近雖然官司很多，卻比較不會暴怒。可以認識自己。

H：學會面對事情多思考，較少負面。身體掃描好睡也好放鬆。看很多事情的角度會多想一下。

〔逐字稿摘要〕（K 是同學，Q 是訪談）

~~~ 抽菸減少 ~~~

K：影響很多，學很多，讓自己的心靜下來。然後我菸快要戒了，現在還是有在抽，只是一天抽不到 3 支啦，之前一天 10 支。

Q：那差很多了耶！



K：就從那一天團體後開始發覺，怎麼菸味那麼臭，就是聞到菸味就會很排斥。我每天都有做那個呼吸、深呼吸跟那個 8 鬆腦 8。沒有幹嘛就試試看啊！就每天在那邊做啊！

~~~ 分享並影響室友 ~~~

K：然後房裡面還有 2 個跟我一起做。他原本都不知道，然後我從妳們教我的，我就跟他們講。本來我跟一個講，後面又進來一個新收的。然後他就在那邊每天不知道在煩惱什麼，煩惱官司還煩惱什麼？他看我們這樣做，就說：『不然我也來做看看』，我說：『好啊，你可以做做看』。……然後慢慢地，頭先也是都沒辦法，心浮氣躁這樣。……他現在練大概三個禮拜，一個禮拜過後，他有時候水拿起來在那邊聞邊喝。我問：『你在做什麼？』。他說：『喝水啊！不是要感受』。……

~~~ 驚覺癮對身心的影響 ~~~

K：8 鬆腦 8 對我真的會影響很大，真的！

Q：影響什麼呢？

K：影響我出去，關鍵到我會不會吃這個毒。現在對我來說，我知道那個癮還在，因為像別人說到藥的話，說到安非他命阿、或者是海洛英的時候，我心裡就會有興奮的感覺。

Q：你有觀察自己身心有些改變，然後你馬上發現？

K：對！我就想：『為什麼我這樣子反應呢？』會一直去想為什麼我會有這反應？怎麼會這樣？然後唯一能做就是不要去想它。

Q：這個反應會持續多久？



K：不會很久，當時這樣子人家在講的時候，我自己就會想我怎麼會這樣子。

Q：那你以前有觀察到嗎？

K：不會！以前就是我想要幹什麼就是直接做了，比如說錢拿到了，第二個動作就是去拿藥，很正常地這樣子在走。

Q：這個觀察很重要耶！

K：我是覺得很奧妙，為什麼我會想到那個？我現在是正常的環境下，正常的生活啊！假如現在我在外面呢？假如現在我在外面呢？人家這樣講的話，我會不會再撩下去用？……我唯一自己能解釋的，就是那個癮還在！可是我要怎樣去把我這個癮弄掉呢？就是做一些事情，忘記它這樣子而已。

~~~ 給自己出獄的期許 ~~~

Q：真的在外面發現有這個狀況的話，你可以怎麼辦？

K：我，閃！我第一個會閃！人先離開，真的！我只能做的就是我，因為我一定會為我後面想，後面我自己要走的路！因為這才是我這一生最重要的事情。我會這樣想，現在我會這樣子想。

K：我以前在外面想打人想怎樣就怎樣，可是練習 8 鬆腦 8 後，深呼吸一下，該要怎麼處理這件事情？我都沒有這樣想過，真的，這對我很重要！我個人覺得啦真的很重要，上課後會去想很多事情。……上這個課真的是不錯！這可以再多辦！

~~~ 對睡眠的幫助與總結 ~~~

Q：除了 8 鬆腦 8，其他對你幫助最大的練習？

K：深呼吸跟睡覺前的身體掃描。我們要睡覺之前有沒有，觀察一下小腿阿、觀察一下大腿阿、觀察一下屁股後面的阿，這樣，觀察身體啊！這真的有差捏，真的差很多捏！

Q：有什麼差？

K：就是我在感覺這些事情的時候，都不會想別的事情，然後就會去觀察一些肢體上的（感覺），然後當下的那個情況。我覺得這樣子做，比較讓我很好入眠。……真的差很多，這我不會講。那一種感覺我講不出來，就是你要去做你才會知道，你不做的話你永遠都不知道。這樣而已，我能解釋的就是這樣而已！你如果說那是什麼感覺，反正我就是感覺我自己的身體嘛，就這樣子而已啊！

### 三. 反思與檢討

#### 1. 從帶領者的角度看

行動研究對帶領者的反思是很多的，畢竟帶領者才是讓方案得以被執行與檢討的，這與量化研究很不一樣。在量化研究中，重要的是方案與統計方法。在行動研究中，重要的是人與方案，因此在這裡的反思與檢討就從人開始。

許多人覺得在獄所帶課不難，同學都會參與而且一定乖乖上課。但就我們團隊的體驗與觀察，發現在獄所帶正念課，比在外面帶困難許多。下面我試著從同學的特徵，反推帶領者需要的能力。

#### (1)

〔同學特徵〕 如果沒有外力介入，同學的好惡很直接從（肢體）語言呈現，沒有太多社會性的修飾。

〔帶領者需要的能力〕 帶領者的心臟要很強，不被同學的表象所左右，萬一真的被影響了，要能尋求協助而非自己憋著。最好是訓練自己多一些表達上的彈性，因為改變自己比改變對方容易。

(2)

〔同學特徵〕如果帶領者開放同學詢問，就會發現同學很需要知道「為什麼」，為什麼要學這個？為什麼要做那個？心中滿是疑惑。但帶領者講解後經常還是聽不懂或不認同。

〔帶領者需要的能力〕這真的很考驗帶領者的耐心與評價。基本上會去監獄上課的人，都是很有愛心且不計較收益的。但面對這樣的疑惑，心中不免這樣想：「奇怪，我不是講得很清楚了嗎，怎麼還聽不懂！？你到底有沒有在聽啊？」。這很像家長在教自家孩子做功課的場景，很不容易。帶領者需要試著放下原有的思維架構，盡可能同理並站在同學的角度思考，比較有機會發展出不同但更貼近同學的方式來說明。

(3)

〔同學特徵〕在外面逞凶鬥勇的同學，內在普遍很敏感也很脆弱。他們想很多，想到自己承受不住也改變不了，乾脆就放棄不想了，自我疏離，也與他人疏離。從一個極端擺盪到另一個極端，盪來盪去，其實很累，雖然表面上看來什麼都沒做。

〔帶領者需要的能力〕我第一次見識到同學的玻璃心是在閱讀他們書寫內容時，有點像黑夜中的微弱呻吟，微弱到很容易被其他聲音掩蓋過。同學的內在很需要被鼓勵，甚至需要被激勵。但不論是鼓勵或激勵，都不能軟軟的或淪於空泛（例如：只要你們想要，一定可以的）。鼓勵或激勵需要建構在具體的事實，而且跟他們討論，確認他們是否同意，再給鼓勵、讚美或激勵。

這兩次團體下來，對於同學我們有一個觀察，就是他們某些層面的心智年齡會停留在開始吸毒的那個年紀，時空彷彿凝結了。但身體與年紀卻不斷長大，心智年齡與實際年齡的落差因此也越來越大。別人看他是不一致的，他自己往內看也是充滿矛盾與衝突的。對於這些盤根錯節的矛盾，很難解開，尤其吸毒多少都會腦傷。正念練習教導我們看到，知道，卻存而不論，繼續練習。我們相信如果同學透過在監獄的這些年，持續地練習與實踐正念，大腦可以獲得修

復，也慢慢學習掌握自己。

## 2. 從課程方案的角度看

- (1) 在這兩梯次機關的正念課程，有個共同特色就是連結，我們希望協助同學成為自己的主人，而非情緒或渴望的奴隸。我們選擇連結的層面不是寄望未來，也不反省過去，而是大量著眼於當下。對當下的連結，包括身體、心情、想法、行為與環境。透過適當的訓練，他們可以大量覺察自己，彷彿有第三隻眼睛從更高的角度觀察自己正在做什麼。但又不是抽離，而是同在（being），學習與自己同在，一點一點地更貼近與了解自己，至少學習成為自己的好朋友。
- (2) 同樣的正念課程，在裡面上課與在外面上課，很大的差別是先後次序。在裡面上課，要不停地解答為什麼要上這個，同學才可能願意學習與練習，換言之要先解惑再練習。但在外面上成人的正念課程，通常是先練習再解惑。除此之外，外面的正念課程為維持有機鮮活，我們會儘量避免標準流程化（SOP）的教學。但在獄所上課，將所學標準流程化或口訣化就很重要了，這有助於同學的吸收與實踐。
- (3) 同學 24 小時都是團體生活，衝突在所難免。課程過了 1/3 時，我們開始鼓勵他們把所學運用在日常生活，磨光磨亮自己情緒調節的能力，這樣出去面對外界的風風雨雨才有招架能力，不然可能不到一年就又回來報到了。如此一來，裡面的生活開始顯得有點意義，不再只是倒楣被抓的下場。如何讓正念課程在裡面的生活脈絡下依然實用有趣，這是課程設計最大的挑戰。
- (4) 在課堂中，若遇同學經常私下耳語，用些團體技巧又不太能拆開他們，此時帶領者就需要主動即時告知管理方，以利適當介入。

## 3. 從做研究的角度看

這兩次的團體，我們親身經歷到研究上矛盾的結果。從質性的角度看，同學的學習成效是顯著的，心境上比較平靜、團體生活衝突減

少、睡眠品質變好、情緒調節能力提升，許多轉變連所方的社工師、心理師或輔導人員都可以清楚感受到。這樣的轉變最顯著的觀察點是靜坐練習，從一開始的彎腰駝背或身體扭來扭去，到後來可以安靜祥和地坐上 20 分鐘。這些是很有意義的轉變，即便不管腦神經可能的變化，至少表示有辦法讓自己穩定下來。

然而這些轉變從量化的角度看卻不顯著，甚至可能反效果。第一次出現這個現象時我們感到有些挫折，第二次出現這個現象就發現是值得探討的議題了。在裡面執行問卷的方式，跟在外面執行問卷的方式，可能不適合都採用一樣的方法。

以下是跟管理方討論後的觀點：

同學很多都是青少年就失學或中輟，文字的閱讀與理解能力荒廢。在前測時發現，許多同學在閱讀問卷時是有困難的，看不懂，也不好意思問。一份都困難了，何況多份問卷同時執行，題目太多難以處理，很容易乾脆隨便填一填，交差了事。

上過課之後，同學因為對帶領者的感謝與尊重，後測會比較認真填寫。但看不懂的問題還是在，且同學本身內在一致性低，也讓問卷的可參考性降低。因此，雖然有顯著的實際效益（realistic effect），卻看不到實驗效益（experimental effect），這是很可惜的，除非進行質化研究。不幸的是質化研究很少是協助決策制定的關鍵。

## 肆、結論與建議

本行動研究顯示，優質的正念訓練對受刑人的助益是直接且有效的，可以提升個人覺察能力，促進情緒調節，減少衝動行為，增強個人效能。然而，對於可能已經有腦傷的毒癮受刑人的正念訓練，建議時間要充分，最好是長時間且持續培育，勿求短期成效。

正念教導本身有很多細微的歧路，走對路可以有效引導，走錯路很容易變成溫柔的說教。而這剛好是受刑人最不喜歡的層面之一，也可能誘發反效果，

或者覺得正念太無聊而枉費矯正機關的一片好意。因此，帶領課程的老師真的需要充分的正念訓練與心理素質，甚至有專業督導，才比較不會”誤入歧途”而不自覺。

如果在矯正機關能打下良好的基礎，接下來的困難就是出獄後了。根據「衛生福利部 110 年度毒品防制基金補助直轄市、縣（市）政府辦理藥癮者家庭支持服務及資源培力計畫說明書」，在服務方案的部分，如果能夠增加有科學實證的正念訓練，讓受刑人在獄中的正念練習得以延續，提升受刑人的情緒調節能力和穩定度，對於促進藥癮者重返家庭並復歸社會也是一大助力。

只不過這樣的正念訓練，不可能是 6 次、8 次就會有成果，需要勇敢地進行更長期的規劃，例如：6～12 個月。而正念帶領者也不適合由志工擔任，因為這其實是非常困難與專業的領域，需要有相當程度的正念訓練。即便是心理師，如果沒有足夠的訓練，也經常會誤解正念的。

根據楊士隆教授與矯正署合作的「毒品犯處遇模式」，強調對毒癮者多元處遇的重要性，不能侷限於處理藥物濫用本身。針對毒品犯的個案管理課程，應包含這 7 個面向：

1. 戒毒成功人士講座。
2. 成癮概念及戒癮策略。
3. 家庭及人際關係。
4. 職涯發展與財務管理。
5. 毒品危害及法律責任。
6. 衛生教育及愛滋防治。
7. 正確用藥及醫療諮詢。

正念訓練可以歸為第 2 與第 3 項，受刑人學會自我照顧，開始不再與自己失連，學習看到自己的行為模式，進而學會一些自我調節的方式，也會為日後的各項處遇，打造更好的基礎。

## 參考資料

### 一、期刊或論文

- 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)，92-128。
- 黃文玲 (1994)。一位戒毒者的獨白，慈濟月刊 (329)，<https://reurl.cc/3avOE8>。
- 陳冠儒 (2019)。監所中結合藥癮復發預防的正念團體之行動研究，國立臺北教育大學未出版之碩士論文。
- 詹可筠 (2013)。從生命歷程觀點探討毒品犯之再犯危險因子 - 以法務部矯政署台北監獄與桃園女子監獄為例，中央警察大學未出版之碩士論文。
- 胡君梅，吳毓瑩 (2013)。正念減壓 (MBSR) 團體性質之探究 -- 對照於團體治療 / 團體諮商，應用心理研究 (58)，233-250。
- Bowen, S., Chawla, N., Marlatt, G. A. 2011. Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors - A Clinician's Guide. New York : Guilford Press.
- Arias et al. 2006. Systematic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness, J Altern Complement Med. 2006 Oct;12 (8) :817-32.
- Kabat-Zinn et al. 1992. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders, Am J Psychiatry 1992 Jul;149 (7) :936-43.
- Miller et al. 1995. Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders, Gen Hosp Psychiatry. 1995 May;17 (3) :192-200.
- Shapiro et al. 2005 Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals : Results From a Randomized Trial, May 2005 International Journal of Stress Management 12 (2) :164-176
- Speca et al. 2000, A randomized, wait-list controlled clinical trial : the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients, Psychosom Med . Sep-Oct 2000;62 (5) :613-22.

### 二、專書

- Kabat-Zinn, J. (2013) . Full catastrophe living.《正念療癒力》(胡君梅譯)。台北：野人文化。(原著出版於 1990)。
- Brewer, J. (2019) . The Craving Mind : From Cigarettes to Smartphones to Love—Why We Get Hooked & How We Can Break Bad Habits.《渴求的心靈》(陳建鴻譯)。(原著出版於 2018)。
- 胡君梅 2018。《正念減壓自學全書》。台北：野人文化