

矯正機關推動收容人安靜時間進行閱讀之成效 追蹤與推廣 - 以法務部矯正署臺南監獄為例

DOI : 10.6905/JC.202601_15(1).0006

Track and Publicize Results of Prisons Encourage
Inmates to Read in Quiet Time -Taking the Ministry of
Justice's Tainan Prison as an Example

楊庭維

中央警察大學犯罪防治所系矯治組
國立高雄大學政治法律學系研究所
法務部矯正署臺南監獄教誨師

DOI : 10.6905/JC.202601_15(1).0006

摘要

楊庭維

本研究旨在探討安靜時間在矯正機關推行效果與成效，並分析其對受刑人行爲改造及其閱讀習慣的影響。研究內容涵蓋安靜時間的理論依據、相關文獻、實施條件與潛藏成本，並追蹤臺南監獄自 111 年起推行安靜時間的量化及質性研究結果。

本研究首先對安靜時間的理論背景與實務應用進行探討。接著，基於社會學習理論、道德認知發展理論及社會控制理論，探討安靜時間在矯正機關中的理論基礎及其對受刑人行爲的潛在影響。此外，透過回顧學者研究，進一步分析安靜時間推行成功的關鍵要素。

研究結果顯示，安靜時間對於提高受刑人閱讀動機及建立閱讀習慣具有顯著作用，並能有效減少矯正機關內部的事故風險，降低工作壓力，促進「互蒙其利、共創雙贏」的局面。

最後，本研究針對安靜時間的推行方式提出具體建議，包括建立持續閱讀環境、提供行動圖書車、選擇引人入勝的書籍等，旨在進一步促進安靜時間的有效實施與推廣。研究結果對矯正機關如何更有效地運用安靜時間作為行爲矯正與教育模式提供了實務建議，並為未來的相關研究提供了基礎。

關鍵字 | 安靜時間、降低違規、提供合適收容環境、共創雙贏

Track and Publicize Results of Prisons Encourage Inmates to Read in Quiet Time -Taking the Ministry of Justice's Tainan Prison as an Example

Abstract

Ting-Wei Yang

This study aims to explore the implementation and effectiveness of "Quiet Time" in correctional institutions, analyzing its impact on inmates' behavioral rehabilitation and reading habits. The research covers the theoretical foundations of Quiet Time, relevant literature, implementation conditions, and hidden costs. It also includes both quantitative and qualitative analyses of the Quiet Time program introduced in this facility since 2022.

The study begins by examining the theoretical background and practical applications of Quiet Time. Drawing on Social Learning Theory, Moral Development Theory, and Social Control Theory, it explores the theoretical underpinnings of Quiet Time within correctional settings and its potential influence on inmate behavior. In addition, it reviews existing academic research to identify key factors contributing to the successful implementation of Quiet Time.

The findings indicate that Quiet Time significantly enhances inmates' motivation to read and helps develop consistent reading habits. It also effectively reduces the risk of incidents within the institution, lowers work-related stress, and fosters a mutually beneficial, win-win environment.

Finally, the study proposes concrete recommendations for the implementation of Quiet Time, such as creating a sustained reading environment, providing mobile library services, and offering engaging books. These suggestions aim to further enhance the effectiveness and promotion of Quiet Time. The results provide practical guidance for correctional facilities seeking to use Quiet Time as a model for behavioral correction and education, and they lay the groundwork for future research in this area.

Keywords : uiet time, reduce violations, provide a suitable shelter environment, and create a win-win situation.

壹、前言

早期矯正機關權力集中，然時過境遷，監獄行刑法及羈押法業已適用修正法規，並訂有專章敘明權益，顯見矯正機關收容人的地位逐步提高，然在法律地位提高同時，矯正機關如何持續發揮矯正教育功能，實值探討。

以臺南監獄為例，在管理過程，從高壓管理逐步演進矯正教育，臺南監獄進而推廣安靜時間鼓勵閱讀，促進收容人學會自我管理，並於民國 110 年起推行安靜時間，然安靜時間對矯正教育及自我管理有是否正向關聯，實值探討，且迄今成效為何，亦值研究。

貳、安靜時間探討

一、理論依據

理論是一套系統的陳述，並以一些抽象概念或理念間的關係解釋社會運作的知識體系^[1]。簡言之，理論是行動實務的指導與基礎，而行動實務則是理論的執行與檢驗。各類措施在實施之前，必定會有其研究假設與目的，要達到管理成效，首先須探討該措施背後理論為何，國內外有無相關研究證明措施可行。

如下本研究試分析推動安靜時間可以促進收容人強化自我管理的理論依據與文獻探討。

(一) 社會學習理論

社會學習理論源由班都拉 (Albert Bandura) 倡導，此理論強調個體的行為是個人與環境互動的結果^[2]。藉由融合部分認知心理學觀點，說明個體在行為的學習過程當中，受到下列體系的影響與支配^[3]：

[1] Alan Isaak, *Scope and Methods of Political Science*, 4th edition, (Homewood, Illinois : The Dorsey press, 1985, 頁 71).

[2] 張春興 (1994)，*教育心理學 - 三化取向的理論與實踐*。台北：東華書局，頁 132。

[3] Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood cliffs. 頁 62。

一、賞罰控制：若個人行為的結果得到獎賞，如物質或精神上之酬勞、自我實現感等，則行為會增強，個體會願意重複出現行為。反之，行為結果受到懲罰或痛苦，則會抑制行為重現。二、認知控制：個人透過經驗，有能力在從未出現某種行為之前，即能判斷行為後果，即先見能力。三、抗拒控制：指在具有誘惑力的情境，能依社會規範禁忌，對自己的衝動、慾望加以抑制，透過自我控制而避免出現違反社會規範的行為。四、楷模學習：指個人因看到他人行為受到獎賞或懲罰，因而學習到自行增強合乎社會規範的行為，並抑制違反道德的行為^[4]。

是以，社會學習理論認為人非生而具有暴力本能，是透過生活經驗學習而來。如觀察他人因攻擊而達成目標，或在電視中觀察他人因暴力而受益，均可能使觀賞者學習到攻擊與暴力行為。故幼兒觀察到成年人未因暴力行為而受罰，則長大後易以暴力或攻擊行為處理日常生活中的事務。

本理論主要透過觀察學習或行為模仿，說明社會學習的應用，可以促成收容人自律行為的養成以及自律行為養成的心理歷程，包含(1)自我觀察：指個人對自己所作所為的觀察。(2)自我評價：指個人經由自我觀察後，按照自己所訂的行為標準評判自己的行為。(3)自我強化：指個人按照自訂標準評判過自己行為之後，在心理上對自己所做的獎勵或懲罰等^[5]。

因此，研究者認為，藉由推展安靜時間，鼓勵收容人配合機關夜間作息，訂定相關獎勵措施與實施計畫，同時輔以生活考評單、勸導單等，納入賞罰、認知、抗拒控制與楷模學習，持續推動安靜計畫。

(二) 道德認知發展理論

自1955年起，科爾伯採用歷史縱向研究的方法，連續測量記錄50個10-16歲男孩的道德判斷，並將研究結果推廣到土耳其、加拿大及臺灣等各國驗證，最終在1969年提出了他的關於道德判斷發展分為3個水平6個階段的理論^[6]。

[4] 張平吾(2005)，《警察百科全書(四)》，頁97；許春金著，2007，《犯罪學》，自版，頁284～285。

[5] 班杜拉(1977)，周曉虹譯，社會學習理論。台北市：桂冠。頁97。

[6] Lawrence Kohlberg, Moral Education for a Society in Moral Transition, see http://www.ascd.org/ASCD/pdf/journals/ed_lead/el_197510_kohlberg.pdf, p48-51, 2013/3/15。

配合道德兩難問題情境，科爾伯的研究發現，根據不同的道德序階，受試者會選擇 1. 避罰服從取向 2. 相對功利取向；3. 尋求認可取向；4. 遵守法規取向；5. 社會法制取向；以及 6. 普遍倫理取向，等不同的選項。

期次	序階	取向	認為對的事實與理由
成規前期 (Pre-conventional level)	1	服從與懲罰	為服從而服從；避免懲罰，威權盲從
	2	工具和交易	自我利益為主；彼此相互滿足，互施小惠
成規期 (Conventional level)	3	美德刻板印象	相互期許順從；相信金科玉律，維持規則與權威
	4	法律和秩序	完成個人承諾責任；維繫組織使命，達成個人義務
成規後期 (Post-conventional level)	5	正義和福祉	意識到不同的價值觀均需受到尊重；必須為社會最大多數人的利益考量
	6		遵循自己所選擇的倫理原則；擁護普遍道德原則，並為其之實施而獻身

圖 1 科爾伯 (Kohlberg) 道德判斷序階

在上述 6 個階段中，在階段 1 時，行為者將會以行為後果決定行為，然而此階段之所以服從，並不表示他確實知道他應該遵守社會規範，而只表示他惟恐受到懲罰才服從；在階段 2 中，相對功利取向是一種利益交換，他幫助別人是希望別人幫助他，在利益交換時，希望得到比付出多，此時行為係以具體相對關係為依據，而非公平正義；在階段 3 則是表現出尋求認可的從眾心態，社會大眾認可就是對的，社會大眾反對就是錯的；到了階段 4 則受責任、義務所激勵，認為社會秩序乃道德泉源，必須支持法律，而遵照社會角色；階段 5 則是強調一致的規範，而使個人價值與意見相對受重視，無論社會規範如何，只要是合理考慮社會利益，則必須遵守；最後在階段 6 中，良心是指引的原動力，行為者將會以一種訴諸邏輯內涵性、普遍性和一致性的自我選擇的倫理原則，做為正當 (right) 的良心決定來加以界定^[7]。

[7] 沈六，《道德發展與行為之研究》(臺北：水牛，1986 年)，頁 126-189。

而透過自杜威、皮亞傑至科爾伯的道德認知發展理論的觀察，我們可以得出有關道德教育的幾項重點。一、行為者的道德認知是行為者內心與外在結構之間，伴隨時間發展並相互影響所產生的一種複雜歷程；二、這種複雜的歷程有序階性，在獲得較高的道德認知後將不會喪失；三、道德認知是行為重要影響因素，若無適當道德教育情境，道德行為將會具有可逆性；其四，在道德教育中，愈是透過道德認知衝突，道德認知發展愈有可能^[8]。

綜合所述，科爾伯的道德發展理論與機關安靜時間，無論是在提昇收容人的道德認知以強化道德教育或是在行為者道德認知養成的階段與序階發展上，均顯現具有相趨近的特質。

因此，如將道德認知發展理論套用臺南監獄安靜時間，初步推動過程，勢必須搭配懲罰機制，如推動過程收容人不願配合，則將以開立生活考評單、勸導單及辦理違規等行政措施，先行推動，使收容人先為避免懲罰，屈服權威，後輔以夜間時段抄經獎勵措施，讓收容人為了自己的分數，運用夜間時段，進行閱讀，許久後墨守成規，大家習慣夜間20時至22時，應保持安靜，不影響他人，相互期許；後形成個人義務及團體意識，學會團體生活及尊重他人；最終形成內化機制，強化自我管理，做為日後出監的行為準則與依據。

(三) 社會控制理論

社會控制理論是1950至70年代所盛行的一種犯罪學理論，主要在於解釋青少年犯罪，基本假設是人性本惡，認為偏差是必然存在的，順從反而需要加以解釋，因此，控制理論認為沒必要研究造成犯罪的原因，而是應該要探究什麼因素使人不犯罪^[9]。社會控制理論的主要觀點是：人生來即具有利己的傾向，只要機會許可，均有犯罪的動機和可能性。然為何大部分的人又不犯罪？乃因個人所受到的不同控制所致。就此，Hirschi於1969年發表《Causes of Delinquency》，其理論建構偏

[8] 俞筱鈞譯，Lisa Kuhmerker 著 (1997)，《道德發展》The Kohlberg Legacy for the Helping Professions, (臺北：洪葉)，頁41。

[9] 許福生 (2018)，犯罪學與犯罪預防，元照，頁46。

重於「外在控制」的效應。1990年提出《A General Theory of Crime》，則傾向人的「內在控制」^[10]。

社會控制理論是多人相繼完成的理論，主要代表人物為 Travis Hirschi，在其1969年出版的〈犯罪之原因〉(Causes of Delinquency)中，承襲法國學者 Emile Durkheim 迷亂 (Anomie) 理論觀點，指出人們如未受到外在法律和社會環境教化，便會傾向犯罪，反之，人們不犯罪，乃是因為受到外在法律控制和社會環境的教化約束，而這份約束的力量則是來自於個人與社會的連結，這個連結稱之社會鍵，社會鍵連結越強，越不容易犯罪^[11]。

對此，Hirschi 亦於該書中提出影響個人順從社會的四個社會鍵，分別為：(一) 依附：係指個人對其他人或團體情感的附著，而此情感之附著是防止犯罪的主要因素，對此，倘若個體愈是附著父母、學校、同輩團體與社區，愈不可能從事犯罪行為；(二) 參與：個人參與傳統的活動 (如學術活動、運動休閒活動、社區組織活動以及宗教活動時)，則其犯罪的可能性自然減少，因無空閒時間從事犯罪行為；(三) 奉獻：若個人投入相當的時間與精力於追求較高的教育、職業與未來事業，則從事犯罪或偏差行為的機會降低，因為會考慮所需付出的代價；以及(四) 信念：相信社會公民共享的價值觀及道德標準，健全信念能強化個人的自我控制力，減少犯罪的機會^[12]。

從本理論分析安靜時間，機關著重建立一個習慣安靜的場域，讓每位收容人都知道每天 20 時至 22 時，是安靜時間，團體成員在這個時段都有個人規劃，當個人需要依附團體時，自然會尊重這個時段，進而降低違規行為，減少講話，降低潛在衝突。而當舍房收容人都一起參與安靜時間時，團體榮譽感自然產生，大家有話要說，也會學會犧牲奉獻，等開封後再行討論，最後建立起屬於臺南監獄的行為概念與安靜時間信念，強化個人自我管理與控制能力，減少該時段的衝突。

[10] 郭豫珍 (2004)，Hirschi 控制理論的原初觀點與發展：家庭與父母管教方式在子女非行控制上的角色 (The Initial Viewpoints and Development of Hirschi's Control Theory: The Role of Family and Parental Discipline toward the Control of the Offspring's Delinquent Behavior)，台灣，犯罪學期刊，第 7 卷第 1 期 80 頁。

[11] 陳景圓 (2005)。家庭、學校及同儕因素與國中聽覺障礙學生偏差行為之關聯性研究，頁 77。

[12] 周愷嫻 (1997)，變遷中的犯罪問題與社會控制，台灣五南，頁 96。

二、定義

「安靜」的原意是寧靜、平和，不對外發出任何聲音，為鼓勵受刑人「自律自制」、「自我反思」，在安靜時光中找回真實自己，深刻悔悟反省，沉澱內在心靈，臺南監獄自110年起，推動每日夜間20時至22時實施安靜時間2小時，鼓勵收容人，沉澱心靈追求成長，落實自我管理。臺南監獄認為當受刑人在夜間進行安靜閱讀過程中，整個環境將呈現安靜狀態，較容易能讓收容人靜下來。

本研究將「安靜時間」定義為：「矯正機關受刑人於夜間時段，須加強自我管理，不發出聲響，也不影響他人，可於個人床位自由從事靜態活動，如閱讀、寫信、抄寫佛經、寫作、看電視、聽收音機、平躺休息等，除有特殊事由，不隨意起身離開個人床位，以免影響他人，期能藉由夜間安靜時間的自我管理，釐清個人紛亂的心性，發揮矯正教育潛移默化，沉澱靜心的功效，以豐富生命廣度，強化自我管理，以期遇見成就更美好的自己」。

三、推行成功之應有要件

(一) 學者 Pilgreen 的研究

Pilgreen 認為安靜時間可以持續閱讀要素，共有8點，分述如下：①易取得的讀物 ②致命的吸引力 ③適合的環境 ④鼓勵 ⑤成員訓練 ⑥無壓力評量 ⑦閱讀延伸活動 ⑧「專屬」閱讀時間^[13]。

(二) 學者陳德懷的研究

學者陳德懷認為以持續安靜閱讀概念的閱讀方案皆屬於大量閱讀，也就是所謂的量讀的一種，透過日積月累的閱讀而積累的閱讀量不容小覷。因此培養獨立思考的好方法，便是一個人能靜下心來閱讀，所以我們應該把閱讀視為學習各種學科的有效方法^[14]。

綜上，學者陳德懷也根據我國閱讀教育的現況，並依據 Pilgreen 的8大成功要素，編訂適合臺灣閱讀教育的要件，並將各種可能影響課堂上實施持續安靜閱讀

[13] Pilgreen, J. L. (2000). The SSR handbook: how to organize and manage a sustained silent reading program. Portsmouth: Boynton/ Cook Publishers, Inc., 頁 44。

[14] 陳德懷 (2016), 明日閱讀：明日主題學習的基礎。臺北：天下雜誌，頁 47。

(MSSR) 的因素羅列如下^[15]：①以身作則的力量 ②建立安靜閱讀的環境 ③持續建立閱讀習慣 ④尊重自主閱讀 ⑤建立班級圖書庫 ⑥耐心處理特別的學生 ⑦聊書與推薦書本 ⑧校長示範閱讀。

四、潛藏成本與推行成效

有關臺南監獄推行安靜時間所帶來的成效，本研究試以犯罪預防的概念進行分析，如犯罪有哪些成本，臺南監獄所推行的安靜時間，如收容人不願配合，滋生事端，又將發生那些情狀，本研究參考犯罪學著作^[16]，以犯罪成本的概念，說明如下。

(一) 收容人不願配合機關安靜時間之成本

1. 違規代價

例如被辦理違規後的痛苦、作業中斷、不能送入物品、個人名譽受損等，推動安靜時間則可減少這些代價的付出。

2. 被害成本

如心理、生理和財物損失、反社會心理的產生，對同房收容人違規的高度恐懼感等，推動安靜時間則可回復被害收容人的損失，健全被害者的心理。

3. 行政成本

矯正機關要支出龐大的行政資源來作違規辦理的工作，包括：如同仁製作筆錄、辦理違規、行政流程、送達、錄音錄影及後續累進處遇等，推動安靜時間可以減少此方面的行政花費。

4. 潛在成本

例如行政要求的增加，舍房安全之強化等，另外，因違規恐懼感增加而減少個人自由的喪失等，也難以估計其損失，故推動安靜時間可減少潛在的行政成本。

[15] 陳德懷 (2016)。明日閱讀：明日主題學習的基礎。臺北市：天下，頁 67。

[16] 蔡德輝、楊士隆 (1991)，犯罪學，台北市五南，頁 333-368。

5. 發展危機

違規案件常造成機關管理的重大阻礙，而影響整體機關行政效能，如戒護同仁行政資源如浪費在違規辦理，則相關安全檢查、門禁管理、住院勤務等人力，勢必會被壓縮；反之，推動安靜時間可協助促進機關行政發展。

(二) 臺南監獄推行安靜時間之預計成效

1. 降低成本

違規案件的發生，不僅行為人受到損失，整個機關因為要追訴違規，投入不少的人、物力，付出巨大行政成本。如能在平時即採取有組織、積極性的預防作為，不僅有效預防違規事件發生，更可以節省資源浪費，符合經濟效益，減少機關對違規案件的成本負擔，降低行政成本。

2. 守望相助

根據涂爾幹的理論指出，犯罪是社會解組、脫序的現象，違規亦同，然而預防概念，則是促使機關再度團結的重要利器。尤其透過收容人團體力量，將同單位收容人予以組織及動員，不但可以防止違規事件的發生，更可以促使同單位的收容人發揮守望相助的精神，促進團結，降低解組及脫序的現象。

3. 消弭恐懼

安靜時間得以預防違規案件，非透過教輔小組同仁宣導，無以為功。因此，透過輔導及教育的力量，將安靜時間的好處以及違規案例宣導給收容人知曉，除強化大部分收容人對於違規事件的危機感外，也加強灌輸其餘收容人違規預防的觀念、知識與技巧，進一步消弭大眾對違規的莫名恐懼感，提升其遇到犯罪事件時臨場應變能力。

4. 警示功能

透過了解違規現象，釐訂出有效的安靜時間防治對策，並呼籲全體收容人提高警覺，知所警惕，一起響應安靜時間，除機關主動要求外，亦由收容人進行配合，可以讓個人生命、財產等安全免於恐懼，才是違規預防之最終目標，也同時提供收容人適切的收容環境。

五、小結

是以，臺南監獄安靜時間核心概念，著重在每日 20 時至 22 時，提供合適教化處遇，讓收容人在安靜的環境之下，藉由閱讀、抄經等教化活動下，學習自我管理，不影響他人，歷經長久實施，進行規範內化過程，若干年復歸社會後，將安靜內化為個人規範，強化自我復歸功能。

參、臺南監獄 111 年實證成效及 114 年追蹤結果

臺南監獄自民國 110 年迄今推動安靜時間，並於 111 年辦理自行研究計畫，該研究同時以量化研究及質性訪談等 2 種方式，探討臺南監獄當時推動安靜時間之成效，其研究結果說明如下。

一、臺南監獄 111 年實證成效

(一) 研究方法

111 年以前後測設計之準實驗研究法進行安靜時間實驗，欲探討實施安靜時間對受刑人的自尊、心理健康之影響。藉由探究臺南監獄實施安靜時間對受刑人「自尊及心理健康」的影響情形，量化研究採實驗法，自變項為接受安靜閱讀之實驗處理，依變項為受試者於「自尊量表」與「成人心理健康量表」之後測得分，共變項則為受試者於「自尊量表」、與「成人心理健康量表」之前測得分。

(二) 研究量表說明

1. 自尊量表

本研究採用 Rosenberg (1965) 發展的「羅氏自尊量表」，經學者鄭伊真統整與翻譯後的中文版本，並事先徵得編譯者書面同意使用於本研究，該量表總共為 10 題，5 題正向題與 5 題反向題，其中 1、3、4、7、10 為正向題，以 2、5、6、8、9 題為反向題，分數愈高代表自尊愈高，測量個體整體自尊程度高低，內部一致性係數為 .84^[17]。

[17] 鄭伊真 (2011)。Rosenberg 自尊量表中文版的修訂分析，頁 77。

作答說明：
以下題目關於個人特質的敘述句。請依據您「現在」對自己的瞭解和感受進行圈選。

題目	幾乎完全不符合	很小部分符合	小部分符合	大部分符合	絕大部分符合	幾乎完全符合
1. 整體而言，我對自己感到滿意	1	2	3	4	5	6
2. 有時，我認為自己一無是處	1	2	3	4	5	6
3. 我覺得我有許多優點	1	2	3	4	5	6
4. 我可以把事情做得和大多數人一樣好	1	2	3	4	5	6
5. 我覺得自己沒有太多值得自豪的地方	1	2	3	4	5	6
6. 我有時候真的覺得自己沒有用	1	2	3	4	5	6
7. 我覺得我是個有價值的人	1	2	3	4	5	6
8. 我要是能夠更看重自己就好了	1	2	3	4	5	6
9. 總括來說，我傾向於認為自己是一個失敗者	1	2	3	4	5	6
10. 我對自己抱持著正向的態度	1	2	3	4	5	6

圖2 自尊量表

2. 成人心理健康量表

本研究採用「成人心理健康量表」，量表共28題，為5點量表，總得分91分以下具有心理困擾。量表涵蓋生理、心理與社會三個層面，並融入正向與負向的心理健康概念，建立「生理慮病」、「焦慮煩躁」、「憂鬱低落」、「社交困擾」與「正向樂觀」等五個分量表，以此了解成人在各向度的心理健康狀況，量表分數越高，代表心理狀態越健康。本量表之 Cronbach's α 值為 .93，各分量表一致性係數介於 .82至 .88，顯示本量表具有相當良好的信效度^[18]。

[18] 黃財尉、李美遠、曾柔鳴(2011)。成人心理健康量表—指導手冊。臺北市，心理出版，頁 35。

(三) 研究設計

臺南監獄在量化方面，則是以受刑人在自尊、成人心理健康的表現作分析，以「自尊量表」及「成人心理健康量表」做為前後測量研究工具，經由 SPSS 統計軟體進行比較分析，並委由臺南監獄心理師施測。

題目	總是這樣	經常這樣	偶而這樣	極少這樣	從未這樣	計分欄
1 我最近有頭痛的問題。	<input type="checkbox"/>	反向計分				
2 我最近有腸胃的毛病。	<input type="checkbox"/>					
3 我最近覺得肩膀痠痛僵硬。	<input type="checkbox"/>					
4 我最近覺得身體非常疲倦。	<input type="checkbox"/>					
5 我最近的胃口變差。	<input type="checkbox"/>					
6 我最近睡眠的狀況不好。	<input type="checkbox"/>					
7 我對許多事感到莫名的擔心。	<input type="checkbox"/>	反向計分				
8 我對未來感到煩惱憂慮。	<input type="checkbox"/>					
9 當我自己獨處時，我會覺得焦慮不安。	<input type="checkbox"/>					
10 我覺得煩躁不安。	<input type="checkbox"/>					
11 我擔心不幸的事情會發生。	<input type="checkbox"/>	反向計分				
12 我不知道該如何和周遭的人建立關係。	<input type="checkbox"/>	反向計分				
13 在人多的地方，和人談話會讓我感到手足無措。	<input type="checkbox"/>					
14 我害怕和人有太親密的交往。	<input type="checkbox"/>					
15 在社交場合，我很難主動和他人互動。	<input type="checkbox"/>					
16 要向別人表達我內心真正感受是件很困難的事。	<input type="checkbox"/>					
17 我很難了解別人的想法或感受。	<input type="checkbox"/>					
18 我最近對許多事都感到沒興趣。	<input type="checkbox"/>	反向計分				
19 我覺得我活在世上是多餘的。	<input type="checkbox"/>					
20 我不知道自己為甚麼而活。	<input type="checkbox"/>					
21 我最近有想死的念頭。	<input type="checkbox"/>					
22 我覺得這個世界很黑暗。	<input type="checkbox"/>					
23 我覺得自己是一個很有能力的人。	<input type="checkbox"/>					
24 我覺得我的生活自在又快樂。	<input type="checkbox"/>					
25 我覺得很多困難是可以解決的。	<input type="checkbox"/>					
26 我認為我是一個努力進取的人。	<input type="checkbox"/>					
27 我能獨自完成許多事。	<input type="checkbox"/>					
28 每一天的日子都讓我充滿了期待。	<input type="checkbox"/>					
★ 最近一個月內，自己感覺身心健康良好狀況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	總量表總分		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

表格 1 實驗設計

組別	前測	實驗處理	後測
實驗組	Y1	X1	Y2
對照組	Y3	X2	Y4

Y1：實驗組「自尊量表」與「成人心理健康量表」前測，量表得分作為前測指標。Y2：實驗組「自尊量表」與「成人心理健康量表」後測，量表得分作為後測指標。X1：實驗組接受 90 天安靜時間持續閱讀訓練及閱讀延伸方案。X2：對照

組配合每日安靜時間作息，不作閱讀實驗處理，但可自由從事靜態活動。Y3：代表對照組實施「自尊量表」、與「成人心理健康量表」之前測，量表得分作為前測指標。Y4：代表對照組實施「自尊量表」、與「成人心理健康量表」之後測，量表得分作為後測指標。

(四) 研究對象

111年研究實驗時間3個月，實驗組人員運用每日夜間20時舍房點名後至22時之安靜時間，共2小時實施安靜閱讀活動，「對照組」則於同一時段自由從事活動。本研究採便利取樣以臺南監獄60名受刑人為研究對象，其中，實驗組共30人，接受為期90天的安靜時間訓練，對照組共30人，不做任何介入。

(五) 研究假設

並依據研究設計，提出研究假設如下：假設1：接受安靜時間之實驗處理後，不同背景變項之受刑人在「自尊量表」及「心理健康量表」有顯著差異。假設2：接受安靜時間之實驗處理後，實驗組與對照組在「自尊量表」、「成人心理健康量表」上的後測得分有顯著提升。假設3：接受安靜時間之實驗處理後，實驗組與對照組在「自尊量表」、「成人心理健康量表」上的前後測得分有顯著差異。假設4：研究對象的「自尊」與「心理健康」之間有顯著的正相關。

(六) 研究成果

本研究使用 SPSS 統計軟體，進行統計分析及考驗各項假設，顯著水準定為 .05。在考驗假設上，本研究採用的統計方法包含描述性統計、t 檢定及單因子共變數分析等統計方法。

1. 研究對象基本資料分析

本研究之研究對象共60人，平均年齡為44.1歲，年齡介於23~69歲。長刑期(10年以上)的比例較高(佔63.3%)，且以犯毒品罪者為最多(佔51.6%)。教育程度以高中職畢業者最多(佔總人數35.0%)。婚姻狀況以單身(未婚單身與離婚單身)者為多，佔總人數65%。入監前的職業則以從事工業者為最多(佔38.3%)。

表格 3 對象基本資料表 (n = 60)

變相	分類	人數	百分比 (%)
年齡	21-30	7	11.7
	31-40	13	21.7
	41-50	26	43.3
	51-60	9	15.0
	61 以上	5	8.3
刑期	10 年 (含) 以上	38	63.3
	10 年以下	22	36.7
罪名	毒品	31	51.6
	殺人	9	15.0
	槍砲	6	10.0
	強盜	5	8.3
	詐欺	3	5.0
	貪汙	2	3.3
	公共危險	1	1.7
	偽造文書	1	1.7
	妨害性自主	1	1.7
	廢棄物處理	1	1.7
教育程度	國小	11	18.3
	國中	18	30.0
	高中職	21	35.0
	專科	2	3.3
	大學	8	13.3
婚姻狀況	未婚	25	41.7
	未婚同居	3	5.0
	已婚 (含再婚)	18	30.0
	離婚	14	23.3
入監前職業	服務業	20	33.3
	農業	5	8.3
	工業	23	38.3
	商業	7	11.7
	公職人員	2	3.3
	其他	3	5.0

2. 不同年齡層之研究對象在自尊、心理健康方面的差別

研究對象經歷近三月的安靜時間後，其自尊之提升、心理健康的改善，是否會因其年齡層之不同而有所差異？研究者先將研究對象依年齡分成 21-30 歲 (7 人)、31-40 歲 (13 人)、41-50 歲 (26 人)、51-60 歲 (9 人)、61 歲以上 (5 人) 等五組，對

量表進行前、後測同質性檢定，確定前測對後測的影響，並非由前測本身達到顯著影響，以符合迴歸係數同質性基本假定，接著再進行五組成員前、後測得分之共變數 (ANCOVA) 分析，結果如下表。

表格 4 不同年齡層研究對象自尊、心理健康量表前後測得分之共變數分析 (n = 60)

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值
自尊量表	組間 (實驗方法)	505.786	4	126.447	3.481*
	組內 (誤差)	1961.693	54	36.328	
心理健康總量表	組間 (實驗方法)	327.851	4	81.963	1.036 n.s.
	組內 (誤差)	4270.662	54	79.086	
生理慮病	組間 (實驗方法)	65.380	4	16.345	1.327 n.s.
	組內 (誤差)	665.070	54	12.316	
焦慮煩躁	組間 (實驗方法)	20.431	4	5.108	1.110 n.s.
	組內 (誤差)	248.399	54	4.600	
社交困擾	組間 (實驗方法)	65.497	4	16.374	1.590 n.s.
	組內 (誤差)	556.030	54	10.297	
憂鬱低落	組間 (實驗方法)	33.801	4	8.450	2.551*
	組內 (誤差)	178.906	54	3.313	
正向樂觀	組間 (實驗方法)	55.863	4	13.966	.902 n.s.
	組內 (誤差)	836.291	54	15.487	

n.s.p > .05 *p < .05

臺南監獄 111 年之研究，係以單因子共變數分析五組不同年齡層之研究對象在自尊量表與心理健康量表的得分，將共變項 (前測得分) 對依變項 (後測得分) 的影響力 (變異量) 剔除後，自變項 (不同年齡層) 所造成的變異量 F 值分別為自尊總分 3.481 (p 值為 .013)；心理健康總分為 1.036 (p 值為 .397)；生理慮病為 1.327 (p 值為 .272)；焦慮煩躁為 1.110 (p 值為 .361)；社交困擾為 1.590 (p 值為 .190)；憂鬱低落為 2.551 (p 值為 .049)；正向樂觀為 .902 (p 值為 .469)，其中以「自尊」與「憂鬱低落」的改善有達到統計上 $p < .05$ 的顯著水準，表示研究對象參與夜間安靜時間活動後，在自尊與憂鬱低落方面的改善程度，會因不同年齡層而有顯著差異。另發現 21-30 歲者，透過夜間安靜時間活動提升自尊的程度，顯著大於 41-50 歲、51-60 歲、61 歲以上者現象，以及 21-30 歲的研究對象，憂鬱低落改善的程度，顯著大於 41-50 歲的研究對象。可見臺南監獄安靜時間，特別有助於 21-30 歲受刑人提升自尊與憂鬱低落情緒的改善。

3. 不同學歷之研究對象在自尊、心理健康方面的差別

研究對象經歷近三個月的安靜時間後，其自尊之提升、心理健康的改善，是否會因其學歷之不同而有所差異？研究者先將研究對象依學歷分成國中小(29人)、高中職(21人)、專科大學(10人)等三組，對量表進行前、後測同質性檢定，確定前測對後測的影響，並非由前測本身達到顯著影響，以符合迴歸係數同質性基本假定，接著再進行兩組成員前、後測得分之共變數分析，結果如下。

表格 5 不同學歷之研究對象自尊、心理健康量表前後測得分之共變數分析 (n = 60)

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值
自尊量表	組間(實驗方法)	155.423	2	77.711	1.882 n.s.
	組內(誤差)	2312.056	56	41.287	
心理健康總量表	組間(實驗方法)	243.675	2	121.837	1.567 n.s.
	組內(誤差)	4354.838	56	77.765	
生理慮病	組間(實驗方法)	10.191	2	5.095	.396 n.s.
	組內(誤差)	720.259	56	12.862	
焦慮煩躁	組間(實驗方法)	9.641	2	4.821	1.042 n.s.
	組內(誤差)	259.189	56	4.628	
社交困擾	組間(實驗方法)	94.459	2	47.229	5.018**.
	組內(誤差)	527.068	56	9.412	
憂鬱低落	組間(實驗方法)	16.269	2	8.135	2.319 n.s.
	組內(誤差)	196.438	56	3.508	
正向樂觀	組間(實驗方法)	75.867	2	37.933	2.602 n.s.
	組內(誤差)	816.287	56	14.577	

n.s.p > .05 **p < .01

臺南監獄111年之研究，係以單因子共變數分析三組不同學歷(國中小、高中職、專科大學)之研究對象在自尊量表與心理健康量表的得分，將共變項(前測得分)對依變項(後測得分)的影響力(變異量)剔除後，自變項(不同學歷)所造成的變異量F值分別為自尊總分1.882(p值為.162)；心理健康總分為1.567(p值為.218)；生理慮病為.396(p值為.675)；焦慮煩躁為1.042(p值為.360)；社交困擾為5.018(p值為.01)；憂鬱低落為2.319(p值為.108)；正向樂觀為2.602(p值為.083)。

其中以「社交困擾」的改善有達到統計上 $p < .05$ 的顯著水準，表示研究對象參與夜間安靜時間活動後，在社交困擾方面的改善程度，會因其學歷而有顯著差

異。研究者進一步對社交困擾的改善進行事後比較，發現高中職、國中小學歷的研究對象，透過夜間安靜時間活動改善其社交困擾的程度，有顯著大於專科學士的現象。可見臺南監獄推動安靜時間，特別有助於改善高中職、國中小學歷受刑人的社交困擾心理狀況。

4. 研究對象在自尊方面的變化

從臺南監獄111年推動安靜時間之執行前、執行後，研究對象在自尊量表的得分比較(表3-4)來看，後測得分平均數為46.03，標準差8.70；前測得分平均數為43.18，標準差7.18，後測平均數大於前測平均數，且經相依樣本t考驗結果得知，前、後測平均數的差異t值為3.341，達統計上 $p < .05$ 的顯著水準。表示研究對象歷經三個月以上的安靜時間之後，整體自尊有達到顯著提升。

表格6 研究對象在安靜時間執行前、執行後之自尊量表得分比較表 (n = 60)

	前測		後測		前後差異		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	
自尊得分	43.18	7.18	46.03	8.70	2.850	6.61	3.341***

*** $p < .001$

5. 實驗組與對照組在自尊方面的差別

研究對象在自尊量表上的得分，是否會因在安靜時間從事閱讀與否而有所不同？研究者先對量表進行前、後測同質性檢定，確定前測對後測的影響，並非由前測本身達到顯著影響，以符合迴歸係數同質性基本假定，接著再進行兩組成員前、後測得分之共變數(ANCOVA)分析，結果如下表3-5。

表格7 實驗組與對照組自尊量表前後測得分之共變數分析 (n = 60)

變異來源		離均差平方和	自由度	均方	F 值
自尊量表	組間(實驗方法)	4.131	1	4.131	.096 n.s.
	組內(誤差)	2463.348	57	43.217	

n.s. $p > .05$ *** $p < .001$

以單因子共變數分析實驗組(閱讀)與對照組在自尊量表的得分，將共變項(前

測得分)對依變項(後測得分)的影響力(變異量)剔除後,自變項(實驗組與對照組)所造成的變異量 F 值為 .096, p 值為 .758 未達統計上 .05 的顯著水準,表示研究對象自尊的高低並不會因其在安靜時間是否從事閱讀(實驗處理)而有顯著差異。

6. 研究對象在心理健康方面的變化

由研究對象在成人心理健康量表的得分來看,安靜時間執行前的量表總分每題平均數是 3.90,執行後為 4.08,呈現整體心理健康有進步的趨勢。亦可從前測有 9 位研究對象的心理健康總分小於 91 分以下(心理困擾),而後測剩下 4 位的狀況可做為呼應。

而在心理健康的表現上,前測每題平均數最低分為生理慮病(3.74),最高為憂鬱低落(4.36),與後測的結果相似。只是四個向度的分數都是後測大於前測,唯獨在生理慮病的部分是後測小於前測,或許因身處監獄集體生活的限制,加上 111 年前後,心理感受群聚對新冠肺炎疫情或傳染病的威脅而加深擔心患病的心理所致。

表格 8 研究對象前、後測之心理健康狀態 (n = 60)

	前測			後測		
	平均數	標準差	每題平均數	平均數	標準差	每題平均數
量表總分	109.32	17.76	3.90	114.27	16.64	4.08
生理慮病	22.45	4.69	3.74	22.32	5.24	3.72
焦慮煩躁	19.37	4.13	3.87	20.13	3.08	4.03
社交困擾	23.20	5.58	3.87	24.88	4.51	4.15
憂鬱低落	21.78	3.69	4.36	22.68	3.24	4.54
正向樂觀	22.52	5.16	3.75	24.25	4.98	4.04
心理困擾 (91分以下)	有 9 位 (佔 15%)			有 4 位 (佔 6.7%)		

為了解研究對象在夜間安靜時間執行前與執行後,在心理健康方面是否有顯著的改變,研究者以相依樣本 t 考驗分析心理健康量表的前測與後測得分(表 3-7)。

後測量表總分平均數為 114.27，標準差 16.64；前測量表總分平均數為 109.32，標準差 17.76，後測量表總分平均數大於前測量表總分平均數，且得到前、後測的差異 t 值為 4.012，已達統計上 $p < .05$ 的顯著水準。表示研究對象歷經三個月以上的夜間安靜時間後，在整體心理健康方面已達到顯著提升。

表格 9 研究對象在夜間安靜時間執行前、執行後之心理健康量表得分比較表 (n = 60)

	前測		後測		前後差異		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	
量表總分	109.32	17.76	114.27	16.64	4.950	9.557	4.012***
生理慮病	22.45	4.69	22.32	5.24	-.133	3.61	.286 n.s.
焦慮煩躁	19.37	4.13	20.13	3.08	.767	2.86	2.076*
社交困擾	23.20	5.58	24.88	4.51	1.683	4.07	3.204**
憂鬱低落	21.78	3.69	22.68	3.24	.900	2.18	3.204**
正向樂觀	22.52	5.16	24.25	4.98	1.733	4.39	3.057**

n.s. $p > .05$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

接著進一步查看研究對象在心理健康各向度的前後變化，發現除了「生理慮病」呈現未達顯著的退步狀態，其餘各向度都呈現 $p < .05$ 的顯著提升。表示研究對象經過安靜時間執行後，其在焦慮煩躁、社交困擾、憂鬱低落與正向樂觀方面，都達到統計上的顯著改善。

7. 實驗組與對照組在心理健康方面的差別

欲了解研究對象在心理健康方面，是否會因在安靜時間從事閱讀與否而有所不同？由安靜時間計畫「執行前」實驗組與對照組之心理健康狀況來看，心理健康量表總分與各向度的得分都是實驗組大於對照組，且心理困擾的人數也是實驗組少於對照組。

進一步以獨立樣本 t 檢定分析兩組研究對象在心理健康各向度方面是否具有顯著差異，結果呈現 p 值皆大於 .05，表示兩組研究對象在安靜時間計畫執行前的心理健康狀態並沒有顯著差異，符合同質性的假定。

表格 10 實驗組與對照組前測之心理健康狀態之差異 (n = 60)

	實驗組 (n = 30)	對照組 (n = 30)	t 值	p 值
量表總分	111.13 ± 15.87(3.97)	107.50 ± 19.58(3.84)	.790	.433
生理慮病	22.73 ± 4.14(3.79)	22.17 ± 5.23(3.70)	.464	.644
焦慮煩躁	19.83 ± 3.63(3.97)	18.90 ± 4.59(3.78)	.874	.386
社交困擾	23.67 ± 5.22(3.95)	22.73 ± 5.98(3.79)	.644	.522
憂鬱低落	22.03 ± 3.21(4.41)	21.53 ± 4.15(4.31)	.522	.604
正向樂觀	22.87 ± 4.86(3.81)	22.17 ± 5.50(3.70)	.522	.603
心理困擾 (91 分以下)	3 位 (佔 10%)	6 位 (佔 20%)		

在研究對象經歷安靜時間計畫後，從實驗組與對照組心理健康狀況差異來看，實驗組在心理健康量表總分與各向度的得分亦大於對照組，且心理困擾的人數從 3 位降為 1 位；但對照組的表現也不弱，心理困擾的人數也從 6 位降到 3 位。

研究者進一步以獨立樣本 t 檢定分析兩組研究對象在計畫執行後，彼此在心理健康各向度方面是否具有顯著差異，下表的結果顯示 p 值皆大於 .05，表示兩組研究對象經過安靜時間計畫執行後，彼此之間的心理狀態並沒有顯著差異。

表格 11 實驗組與對照組後測之心理健康狀態之差異 (n = 60)

	實驗組 (n = 30)	對照組 (n = 30)	t 值	p 值
量表總分	116.27 ± 13.26(4.15)	112.27 ± 19.47(4.01)	.930	.357
生理慮病	22.67 ± 5.18(3.78)	21.97 ± 5.36(3.66)	.514	.609
焦慮煩躁	20.60 ± 2.40(4.12)	19.67 ± 3.62(3.93)	1.176	.245
社交困擾	24.93 ± 4.60(4.16)	24.83 ± 4.49(4.14)	.085	.932
憂鬱低落	23.13 ± 1.94(4.63)	22.23 ± 4.14(4.45)	1.078	.286
正向樂觀	24.93 ± 4.02(4.16)	23.57 ± 5.78(3.93)	1.063	.293
心理困擾 (91 分以下)	1 位 (佔 3.3%)	3 位 (佔 10%)		

於是研究者先對心理健康量表進行前、後測同質性檢定，確定前測對後測的影響，並非由前測本身達到顯著影響，以符合迴歸係數同質性基本假定，接著再進行前、後測得分之共變數分析，結果於下表。

表格 12 實驗組與對照組心理健康量表前後測得分之共變數分析摘要表 (n = 60)

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值
總量表	組間 (實驗方法)	18.857	1	18.857	.235n.s.
	組內 (誤差)	4579.656	57	80.345	
生理慮病	組間 (實驗方法)	.803	1	.803	.063n.s.
	組內 (誤差)	729.647	57	12.801	
焦慮煩躁	組間 (實驗方法)	2.815	1	2.815	.603n.s.
	組內 (誤差)	266.015	57	4.667	
社交困擾	組間 (實驗方法)	2.701	1	2.701	.249n.s.
	組內 (誤差)	618.825	57	10.857	
憂鬱低落	組間 (實驗方法)	4.463	1	4.463	1.222n.s.
	組內 (誤差)	208.245	57	3.653	
正向樂觀	組間 (實驗方法)	13.419	1	13.419	.870n.s.
	組內 (誤差)	878.735	57	15.416	

n.s.p > .05

上表為研究者以單因子共變數分析實驗組與對照組在心理健康總量表、各分量表之得分，結果發現將共變項（前測得分）對依變項（後測得分）的影響力（變異量）剔除後，自變項（實驗組與對照組）所造成的變異量 F 值均未達統計上 $p < .05$ 的顯著水準，表示研究對象心理健康的程度，並不會因其在安靜時間是否從事閱讀活動（實驗處理）而有顯著差異。

8. 研究對象自尊與心理健康之間的相關

以研究對象歷經安靜時間後之自尊與心理健康各向度的得分，進行 pearson 積差相關的統計分析，顯示研究對象的自尊與心理健康之間有顯著的正相關 ($r = .753, p < .01$)，表示當研究對象的自尊越高，其心理狀況就越健康。

下表結果顯示，研究對象的自尊與正向樂觀態度有顯著正相關 ($r = .757, p < .01$)，與開朗不憂鬱的情緒有顯著正相關 ($r = .667, p < .01$)，與活潑無社交困擾有顯著正相關 ($r = .666, p < .01$)，與自在不焦慮的心理狀態有顯著正相關 ($r = .558, p < .01$)，與生理健康無患病的擔憂也有顯著正相關 ($r = .358, p < .01$)，表示當研究對象的自尊越高，其生活態度就越正向樂觀、情緒就越開朗不憂鬱、就越沒有社交方面的困擾、心理就越自在不焦慮，也就越不會平白無故擔憂自己會生病。

表格 13 研究對象自尊與心理健康各向度間之相關矩陣表 (n = 60)

	自尊總分	生理慮病	焦慮煩躁	社交困擾	憂鬱低落	正向樂觀	心理健康總分
自尊總分	1.000						
生理慮病	.358**	1.000					
焦慮煩躁	.558**	.699**	1.000				
社交困擾	.666**	.407**	.659**	1.000			
憂鬱低落	.667**	.455**	.646**	.595**	1.000		
正向樂觀	.757**	.293*	.483**	.660**	.579**	1.000	
心理健康總分	.753**	.731**	.854**	.834**	.792**	.773**	1.000

*p < .05 **p < .01

研究對象的自尊與心理健康各向度之間有顯著的正相關，表示研究對象的整體性自尊對個體的心理健康具有重要性關聯。

9. 量化研究假設驗證結果

	研究假設	驗證結果
假設 1	接受安靜時間之實驗處理後，不同背景變項之受刑人在「自尊量表」及「心理健康量表」有顯著差異。	部分成立
假設 2	接受安靜時間之實驗處理後，研究對象在「自尊量表」、「成人心理健康量表」上的後測得分有顯著提升。	成立
假設 3	接受安靜時間之實驗處理後，實驗組與對照組在「自尊量表」、「成人心理健康量表」上的前後測得分有顯著差異。	未成立
假設 4	研究對象的「自尊」與「心理健康」之間有顯著的正相關。	成立

二、臺南監獄 114 年效果追蹤

針對臺南監獄前於 111 年所做研究，歷經多年推動，為追蹤成效，臺南監獄於 114 年再次設計問卷，藉由設計田納西自陳量表，向戒護同仁及收容人施測。

(一) 研究方法

田納西自我概念量表由William H. Fitts於1965年所設計^[19]，旨在評估個體的自我概念，特別是其自我認知的多維度結構。TSCS的研究結果，可以用在評估自我概念的多維度結構方面具有一定的效度與信度^[20]。

本次將採取內部一致性與信度檢驗，來對本次問卷各子量表進行內部一致性檢驗，用以獲得子量表具有信度檢驗。

問卷內容：收容人部分，針對一、安靜時間對囚情穩定的影響，二、安靜時間對情緒影響，三、安靜時間對監獄環境的影響，四、安靜時間對人際關係的影響等20項問題進行探討；另針對職員部分，則係探討一、安靜時間對囚情穩定的影響，二、安靜時間對工作壓力的影響，三、安靜時間對工作尊嚴感的影響，四、安靜時間對收容人違規行為的影響等去研究。如下說明彙整成果。

(二) 研究對象與結論

1. 職員

題目計20題田納西自陳量表，施測152名日勤同仁，相關施測結果如下，以了解職員對安靜時間推行成效的看法，並進行描述性統計與單一樣本T檢定分析。結果顯示，所有題目的平均數皆顯著高於中間值3($p < .001$)顯示職員普遍認同安靜時間能有效降低收容人衝突、穩定情緒，並減少工作壓力。其中，平均分數最高的題項為「我觀察到推行安靜時間後，收容人的行為問題明顯減少」($M = 4.33$, $SD = 0.98$)，顯示職員觀察到顯著的正向變化。此結果支持安靜時間在矯正機構中具實質成效，並反映在第一線人員的觀察與感受中。

[19] Marsh, H. W., & Richards, G. E. (1987). The Tennessee Self Concept Scale: Reliability, Internal Structure, and Construct Validity. ERIC Document Reproduction Service No. ED300391.

[20] McGuire, B., & Tinsley, H. E. A. (1981). A Contribution to the Construct Validity of the Tennessee Self-Concept Scale: A Confirmatory Factor Analysis. *Applied Psychological Measurement*, 5(4), 449-457.

問卷分析如下表：

題目	平均	標準差	t 值
安靜時間有助於降低監獄內的衝突和騷亂。	4.30	0.98	16.38
我認為安靜時間有助於減少收容人間的暴力行為。	4.27	1.02	15.31
安靜時間讓收容人的情緒變得更加穩定，從而提高了整體戒護安全。	4.25	1.02	15.14
我觀察到推行安靜時間後，收容人的行為問題明顯減少。	4.33	0.98	16.80
推行安靜時間後，我感覺自己的工作壓力有所減輕。	4.12	1.03	13.40
安靜時間的推行，工作過程中的情緒波動也隨之減少。	4.16	0.99	14.41
安靜時間提供更安靜的值勤環境，有助於我保持冷靜和專注。	4.22	1.05	14.23
我覺得安靜時間使得整體工作環境更加輕鬆，減少了身心壓力。	4.07	1.11	11.91
安靜時間有助於改善我的工作環境，使我覺得更有尊嚴。	4.11	1.04	13.06
透過安靜時間的實施，我覺得自己在工作中獲得更多尊重。	4.14	1.03	13.76
推行安靜時間讓我對工作有更多的認同感，提升了我的職業尊嚴。	4.11	1.11	12.38
我認為安靜時間能夠讓收容人更加尊重監所職員的角色和職責。	4.09	1.07	12.54
我認為安靜時間有效地減少了收容人的違規行為。	4.31	1.00	16.06
自安靜時間實施以來，收容人違規的頻率明顯降低。	4.17	1.14	12.62
安靜時間讓收容人有更多時間進行自我反思，從而降低了不當行為的發生。	4.09	1.03	13.01
我觀察到，安靜時間的推行，也提高了收容人遵守規則的意願。	4.08	1.12	11.83
安靜時間有助於改善整體的監獄管理，讓我們的工作變得更有效率。	4.19	1.02	14.38
我覺得安靜時間能幫助我們更好地處理日常工作中的突發情況。	4.21	1.13	13.19
安靜時間讓監獄內部的氣氛變得更加平和，對職員和收容人都有正面的影響。	4.13	1.02	13.53
我認為安靜時間的安排應該繼續進行，並且加以擴展。	4.16	1.10	13.05

綜合而言，矯正職員對於安靜時間對違規、良善環境、協助管理等方面的幫助有高度肯定，顯示安靜環境在矯正處遇中的正向價值。

2. 受刑人

本研究針對 165 位收容人進行施測，問卷共 20 題，採五點量表進行作答。資料經整理後，進行描述性統計與單一樣本 T 檢定，以探討各題得分是否顯著高於

Likert 中間值 (3分)。結果顯示，20 題中所有題項的平均得分均高於3分，且皆達統計顯著水準 ($p < .001$)，其中平均數介於3.52至3.98之間，顯示受測者普遍對於「安靜時間」的影響持正向態度。各題標準差介於0.98至1.26，表示答案整體分布適中。綜合而言，收容人對於安靜時間對學習、情緒穩定、自我反思等方面的幫助有高度肯定，顯示安靜環境在矯正處遇中的潛在價值。

問卷分析如下表：

題目	平均	標準差	t 值
安靜時間讓我能夠集中精神讀書和學習。	3.93	1.11	10.80
我發現自己在安靜時間的學習效率提高了。	3.91	1.13	10.38
有了安靜環境，我能夠靜下心來進行自我反思或學習新技能。	3.92	1.13	10.42
安靜時間讓我能夠完成更多的學習任務或閱讀書籍。	3.98	1.10	11.35
安靜時間讓我能夠感覺到情緒穩定，減少了焦慮和壓力。	3.86	1.11	9.93
在安靜環境下，我能夠更好地控制自己的情緒。	3.92	1.10	10.77
當有安靜時間時，我感到更加冷靜和放鬆。	3.93	1.17	10.21
我認為安靜時間有助於提升我的情緒健康。	3.88	1.16	9.76
安靜時間改善了監獄內部的秩序和安寧。	3.84	1.18	9.14
安靜時間讓監獄氣氛更加平和，爭執和衝突減少。	3.87	1.17	9.55
監獄內的安靜時間有助於創建一個更有序的環境。	3.87	1.18	9.46
我覺得安靜時間讓監獄整體環境更加友好和舒適。	3.83	1.20	8.87
安靜時間讓我有更多的機會獨處，進行自我反思，從而減少與他人的衝突。	3.90	1.12	10.25
我在安靜時間後，更能與他人保持良好的溝通和理解。	3.75	1.23	7.80
我覺得安靜時間讓我能夠更清晰地思考人際關係。	3.89	1.21	9.42
安靜時間有助於我處理與他人之間的矛盾。	3.68	1.18	7.36
安靜時間讓我感覺到更有控制感和自律。	3.79	1.15	8.91
若安靜時間能持續進行，我會感到更加積極向上。	3.71	1.24	7.35
我希望在監獄中能夠有更多的安靜時間安排。	3.68	1.21	7.21
我認為安靜時間對我的成長和改變有很大的幫助。	3.85	1.17	9.34

綜合而言，收容人對於安靜時間對學習、情緒穩定、自我反思等方面的幫助有高度肯定，顯示安靜環境在矯正處遇中的潛在價值。

肆、臺南監獄廣續推動安靜時間並鼓勵閱讀

自 109 年起，臺南監獄推行「開卷啟航翻轉人生 - 書香列車閱讀實施計畫」，歷經多次修正，在此說明計畫內容。

一、擴大社區圖書借閱資源

(一) 連結臺南市歸仁區圖書館及長榮大學圖書處，共同推廣辦理，每 4 月輪換借閱書籍 1 次。

(二) 定期新購熱門書籍或結合外界資源辦理捐書典禮，由臺南監獄圖書室彙整書籍，製作行動書車，置放其餘教區，輪流借閱。

(三) 借閱方式：

1. 各場舍擺設行動書車，每 2 月輪換 1 次。借閱採登記制，每人每次 2 本為限，每次借閱期限 7 日。
2. 借閱人應妥善保管所借閱之圖書，如因故意或過失致有遺失或毀損者，臺南監獄得請求借閱人按書籍定價賠償。

(四) 另臺南監獄亦於公開場合(如懇親會)向外界家屬推廣書香列車活動，讓家屬知悉所屬在臺南監獄收容期間，努力學習的成果。

二、遴選收容人擔任「樂」讀推廣大使

(一) 為培養收容人閱讀習慣，由各教區所屬場舍推薦具「口語清晰」、「服務熱誠」及「樂於分享」等條件之收容人，分享閱讀樂趣，以引導其他收容人了解書籍內容與創作背景。

(二) 每月 1 次於場舍實施導讀分享 30 分鐘及其他與閱讀有關事務，並分享近日閱讀書籍及讀後心得，推廣場舍讀書風氣及提升閱讀動機。

三、辦理專書閱讀讀書會

(一) 與人分享自己腦海中的想法是增加自信的來源，為落實書香列車閱讀活動並提升書籍借閱效益，由各教區教誨師遴選6名收容人，每月以討論方式，讓收容人透過面對面方式，分享個人閱讀內容和成果，提升場舍閱讀風氣。

(二) 讀書會實施頻率：每月實施讀書會1場次，每次50分鐘。

四、辦理收容人閱讀心得徵文比賽

(一) 每年2、6、10月辦理全監收容人閱讀心得徵文比賽，並邀請具文學寫作專長之學者，評選優秀作品，另取前3名，依監獄行刑法及臺南監獄「收容人文康活動比賽暨投稿獎勵要點」等相關規定給予獎勵。

伍、研究建議、結論與限制

一、研究結論

(一) 推行安靜時間進行閱讀，可以輔助機關教化

本研究發現，在安靜時間推行閱讀，確實可有效提升受刑人的自尊與心理健康、改善心理與社交困擾，並且有助於自我反思與成長、穩定情緒，藉由減少自卑感、提升自信、學會感恩與同理心，並讓收容人學會強化內在自我管理。因此，推行安靜時間可作為受刑人輔助性的教化模式。

另外，學者吳淑如也發現，閱讀治療有助於擴大自我覺察、表達情感與宣洩情緒、培養正向積極的人生觀，增加對生活的滿意度並提昇自尊與挫折容忍力、提昇思考與回應的能力、認知的彈性及人際間的覺察、互動與態度的改變^[21]。

爰此，矯正機關實宜主動蒐集與提供對受刑人具有正向勵志、紓解情緒與心靈療癒作用之圖書資源，依不同個案需求提供適當圖書，引導受刑人透過閱讀，產生情緒淨化、抒發、自我洞察之作用，進而協助其減輕情緒困擾。

[21] 吳淑如(2003)。讀書治療在自殺防治上應用成效之研究—以大學女生生命體驗團體為例，頁63。

機關藉由安靜時間的推廣，可以引導收容人靜心沉澱，並學習閱讀，為未來復歸社會做好準備，發揮矯正專業效能，讓受刑人回到社會前，學會自我管理。是以，推行安靜時間，可以輔助機關進行教化。

(二) 推行安靜時間進行閱讀，機關可達成「互蒙其利、共創雙贏」的局面

本研究發現，矯正機關實施安靜時間確實有助於戒護管理、維持受刑人夜間秩序、穩定囚情、降低違規事故處理風險，並有效減輕戒護人員的工作壓力，而且受刑人也樂於享受這專屬於自己的2小時閱讀時光，並且從閱讀中開啟自我改變的契機。

在矯正機關中，由於戒護人員必須24小時與收容人朝夕相處，在與其互動中，常發生不可預測之戒護事故，依據我國12所監獄所作之監獄戒護人員職場壓力與適應之研究中，有91.3%的戒護人員對於不可預測的戒護事故感到憂心忡忡，亦有80.8%的戒護人員認為，在監獄工作自身安全堪慮。由此可見，矯正機關戒護管理之壓力源，主要來自於工作之危險性及不確定性^[22]。其他研究結果則發現，矯正機關戒護人員的壓力來源主要來自於：受刑人動態之掌握、受刑人疾病之處理以及受刑人之挑釁、業務執行之壓力以及長官監督之壓力、同事相處方面之壓力等^[23]。

其他研究則將戒護人員的壓力來源歸列為：職能壓力、工作環境的壓力、角色壓力、溝通壓力以及管理措施的壓力等五個主要因素層面^[24]。工作壓力不僅對員工個人有影響，同時也對組織的發展影響甚大，一個不健全的職場壓力管理環境，不僅會使員工產生身心不健康、欠缺積極的工作動力以及品質的降低等負面影響，甚至於造成組織因員工的高流動率所產生的招募及訓練人員額外付出的成本花費^[25]。

因此，如何做好矯正人員的壓力及倦怠管理，使其生產力及投注力不斷提升，並降低離職率，留住人才，是現代矯正機關不可忽視的重要議題。由前述研究可知，戒護人員執勤的焦慮感來自受刑人動態掌握之不確定感、危險性與工作環境的

[22] 許國賢(1996)。監獄管理人員工作壓力與適應之研究，頁73。

[23] 張惠郎(2003)。揭開監獄管理的神祕面紗--戒護管理制度與人員離職因素之研究，頁113。

[24] 洪美雲(2005)。矯正機構管教人員工作特性與工作壓力關係之研究，頁99。

[25] 徐傲暉、李諭昇(2007)。工作環境安全衛生狀況認知調查。行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所專題研究報告，頁12。

壓力。若想脫離焦慮邊緣，便要先認識職場壓力與風險來源，再針對職場管理逐項予以改進。

爰此，為全面改善戒護人員職場壓力，讓戒護人員可以專心於受刑人動態的掌握與生活管理，而不必隨時擔心不可預測的事故。是以，本案實證研究，安靜時間的推行確實對收容人有正面效果，對矯正職員也有正向影響，可謂矯正機關推行安靜時間，已達「互蒙其利，共創雙贏」之結果。

二、研究建議

本研究業已獲得前述2項結論，即一、推行安靜時間，可以輔助機關教化；二、推行安靜時間，機關可達成「互蒙其利、共創雙贏」的局面。因此，具體如何推行安靜時間，本研究綜合近年實質推動成果，予以下列8項建議，供其他矯正機關參考辦理。

(一) 建立專屬閱讀時間

每日20時舍房點名後至22時，臺南監獄推動「安靜時間」，目的在建構機關內部保持安靜和諧的氛圍，並協助受刑人建立專屬的閱讀時間，培養閱讀習慣、提升閱讀能力、從書中找回自己。

(二) 建立行動書車

為提供更具積極、快速、便利的借閱環境，臺南監獄透過架設「行動書車」，將圖書室舊有書櫃拆除打散，由臺南監獄自行施作木工，改製成行動書車共計42部，將圖書分散置於各工場，每座行動圖書車規劃放置200冊圖書，每2個月輪流更換1次，以方便所有受刑人能在工場或舍房中隨時瀏覽借閱。

(三) 多元的書籍選擇

為使書籍更加多元化，臺南監獄圖書室每年亦運用臺南監獄及外界資源，如臺灣文學創作協會、臺灣更生保護會臺南分會、誠品文化藝術基金會以及各公益團體等社會資源，購置書籍，並定期與「臺南市歸仁區圖書館」及「長榮大學圖書資訊中心」的館藏書籍定期輪換。

(四) 尊重閱讀自主性

閱讀是一件令人感到舒服與放鬆的事。若能讓受刑人自由挑選有興趣的書籍，讓其擁有書籍的選擇權和所有權時，他們會更有動力進行閱讀。因此研究者認為受刑人應該在沒有閱讀心得和閱讀作業或評量的壓力下，自由的選擇所喜愛的書籍進行閱讀。

(五) 閱讀推廣大使進行心得分享

開辦「閱讀推廣大使」，臺南監獄透過各工場遴選受刑人擔任該單位「樂」讀推廣大使，並邀請講座教導受刑人如何認識一本書，從版權頁開始，討論折口、目錄、書摘以及推薦序裡隱藏的訊息，從而瞭解文本，能帶領旁人領略書籍主旨、內容概要，並以「故事海報法」教導受刑人如何帶領閱讀推廣及書籍分享活動：帶領學員實作，了解如何進行讀書會主持、文本討論等相關活動。

(六) 辦理專區讀書會

學者認為，與人分享自己腦海中的想法是增加自信心與自尊心的來源，在學習或閱讀的過程中，人們總是會碰上許多的問題，不管是順境還是逆境，人們總是會想盡快的與同儕分享和討論。同儕的共同學習不但可以提升閱讀興趣、促進閱讀理解，更可以加深學生們對學習的印象^[26]。因此，透過專書讀書會讓受刑人透過與同儕面對面的分享與討論閱讀成果，並藉由公開表達，增進受刑人個人的閱讀自信和表達能力。

(七) 辦理閱讀心得徵文活動

為提升閱讀動機以及寫作技巧與能力，臺南監獄每年2月、6月及10月舉辦全監收容人閱讀心得徵文比賽，並邀請具文學寫作之專家、學者評選優秀作品，予以獎勵。

(八) 踴躍參加投稿

為鼓勵收容人創作、投稿及提升閱讀寫作之風氣，臺南監獄除鼓勵收容人投稿臺南監獄刊物（溝通雙月刊）、法務部矯正署新生季刊以及其他公開發行之刊物外，

[26] 吳宜家、賴苑玲、黃天志 (2013)。運用摘要策略於少年小說對國小五年級學童閱讀理解能力的影響。區域與社會發展研究，頁 288-315。

另依臺南監獄投稿獎勵要點，於當年度結束後統計投稿臺南監獄刊物或法務部矯正署署辦刊物每篇600字以上或刊登達3篇以上者，頒發獎狀1張；投稿其他報章論文獲刊登達6篇以上，且其內容有助於教化正面作用者，頒發獎狀1張等，讓收容人一同參與投稿活動，進而善用安靜時間，強化學習意念。

三、研究限制

本研究以臺南監獄為單一個案進行分析，故本次研究結果可能受限於臺南監獄管理文化、收容人性別結構等。研究對象皆為男性收容人，性別單一化，可能影響研究成效，女性或少年收容人尚需評估其他可能影響措施。此外，收容人本身的教育程度、語文能力及閱讀習慣存在差異，部分個案可能因識字困難或專注力不足而無法充分參與，進而影響成效評估的整體平均。

研究採用問卷收集資料，可能受社會期許效應與回應偏差影響，收容人可能因畏懼權威或追求獎勵而傾向正向作答。再者，本研究追蹤期間有限，約3年，無法完整觀察長期閱讀習慣養成及出獄後再犯率之變化，對於行為持久性效果仍需後續研究。

陸、參考文獻

一、專書論著

- 丁道源(1978)，監獄學，中國文化學院城區部法律學系，臺北，頁78。
- 沈六，《道德發展與行為之研究》(臺北：水牛，1986年)，頁126-189。
- 沙永玲、麥倩宜、麥奇美(2015)。朗讀手冊-大聲為孩子讀書吧！(二版) (原作者：Jim Trelease)。臺北：天衛文化，頁17。
- 班杜拉(1977)，周曉虹譯，社會學習理論。台北市：桂冠。頁97。
- 周憐嫻(1997)，變遷中的犯罪問題與社會控制，台灣五南，頁96。
- 許福生(2018)，犯罪學與犯罪預防，元照，頁46。
- 陳景圓(2005)。家庭、學校及同儕因素與國中聽覺障礙學生偏差行為之關聯性研究，頁77。
- 黃光雄(2003)，《教育概論》，臺北：師大書苑，頁1-3。
- 黃財尉、李美遠、曾柔鳴(2011)。成人心理健康量表—指導手冊。臺北市，心理出版，頁35。
- 葉至誠、葉立誠(1999)，研究方法與論文寫作，台北：商鼎文化，頁138-156。

- 張春興(1994)，教育心理學-三化取向的理論與實踐。台北：東華書局，頁132。
- 張平吾(2005)，《警察百科全書（四）》，頁97；許春金著，2007，《犯罪學》，自版，頁284-285。
- 南美英(2018)。晨讀10分鐘-快樂閱讀、增進學習的78種高效策略（第二版）。孫鶴雲（譯）。臺北：親子天下，頁22。
- 教育部(2020)，推動晨讀MSSR計畫培養終身閱讀能力，頁15。
- 陳德懷(2016)，明日閱讀：明日主題學習的基礎。臺北：天下雜誌，頁47。
- 蔡德輝、楊士隆(1991)，犯罪學，台北市五南，頁333-368。
- 鄭伊真(2011)。Rosenberg自尊量表中文版的修訂分析，頁77。
- 顧淑馨譯(2020)。與成功有約：高效能人士的七個習慣，原文作者：Stephen R. Covey, 史蒂芬·柯維，臺北市-天下文化，頁81。
- Lisa Kuhmerker著(1997)，俞筱鈞譯，《道德發展》The Kohlberg Legacy for the Helping Professions,(臺北：洪葉)，頁41。

二、期刊論文

- 王士帆(2020)，德國受羈押被告干預措施之訴訟救濟，月旦法學雜誌，305卷，頁1。
- 王必芳(2012)，監所收容人的權益保障-以法國法的演進為中心，收錄於廖福特(2014)，憲法解釋之理論與實務，第八輯，臺北，中央研究院法律學研究所，頁452。
- Alan Isaak, Scope and Methods of Political Science, 4th edition, (Homewood, Illinois : The Dorsey Press, 1985, p.71).
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). Social learning theory (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood cliffs. P62。
- Lawrence Kohlberg, Moral Education for a Society in Moral Transition, see http://www.ascd.org/ASCD/pdf/journals/ed_lead/el_197510_kohlberg.pdf, p.48-51, 2013/3/15。
- 郭豫珍(2004)，Hirschi 控制理論的原初觀點與發展：家庭與父母管教方式在子女非行控制上的角色（The Initial Viewpoints and Development of Hirschi's Control Theory: The Role of Family and Parental Discipline toward the Control of the Offspring's Delinquent Behavior），台灣，犯罪學期刊，第7卷第1期80頁。
- Meyers, R. (1998). Uninterrupted sustained silent reading. Retrieved from <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED418379>. 頁15。
- Center for Wellness and Achievement in Education (2015, April 21). QUIET TIME Program Report: San Francisco, California. CWAE，頁102。
- 黃秀琴(2020)。身教式持續安靜閱讀對識字與閱讀理解能力之研究-以臺南市某國小二年級為例，頁76。
- 張芯瑋(2017)。結合非暴力溝通與靜心活動於情緒課程之行動研究。頁56。
- 盧雅雯(2019)。持續安靜閱讀對國小一年級學童識字能力與閱讀興趣之影響。頁66。
- 郭金枝(2011)。不同型式晨光閱讀對國小二年級學童閱讀能力的影響，頁133。

- Pilgreen, J. L. (2000) .The SSR handbook: how to organize and manage a sustained silent reading program. Portsmouth: Boynton/ Cook Publishers, Inc. , 頁44。
- 陳振盛(2004) , 矯正學校學生與矯正人員對矯正行爲的建構, 頁122。
- 吳淑如(2003) 。讀書治療在自殺防治上應用成效之研究—以大學女生生命體驗團體爲例, 頁63。
- 許國賢(1996) 。監獄管理人員工作壓力與適應之研究, 頁73。
- 張惠郎(2003) 。揭開監獄管理的神祕面紗--戒護管理制度與人員離職因素之研究, 頁113。
- 洪美雲(2005) 。矯正機構管教人員工作特性與工作壓力關係之研究, 頁99。
- 徐傲暉、李諭昇(2007) 。工作環境安全衛生狀況認知調查。行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所專題研究報告, 頁12。
- Marsh, H. W., & Richards, G. E. (1987). The Tennessee Self Concept Scale: Reliability, Internal Structure, and Construct Validity. ERIC Document Reproduction Service No. ED300391.
- McGuire, B., & Tinsley, H. E. A. (1981). A Contribution to the Construct Validity of the Tennessee Self-Concept Scale: A Confirmatory Factor Analysis. Applied Psychological Measurement, 5(4), 449-457.
- 吳宜家、賴苑玲、黃天志(2013) 。運用摘要策略於少年小說對國小五年級學童閱讀理解能力的影響。區域與社會發展研究, 頁288-315。

