本論文獲得法務部司法官學院115年傑出碩博士犯罪防治研究論文獎

中央警察大學犯罪防治研究所

博士論文

指導教授：許春金 博士

蔡田木 博士

毒品受刑人接受正念課程處遇成效之研究

A Study on the Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions for Incarcerated Drug Offenders

研究生：温敏男

中華民國 114 年 6 月

謝誌

若要用一個詞來概括我此刻的心情，或許是「感恩」。博士學位口試通過的那一刻，眼眶濕潤，是因為一路走來的不容易，也因為無數人在我身邊，讓我有勇氣堅持到最後。

這些年，一邊工作一邊求學，白天埋首監所事務，夜裡對著資料反覆思索，一次次懷疑自己的能力，也一度感到力不從心。但總有一些人，讓我在快放棄的時候，又重新拾起希望。今天能夠順利完成博士學位，除了是對自己的承諾與堅持，更是對這一路支持我的人的深深回應，謝謝你們，敏男做到了。

在這段求學旅程中，也深深感謝在警大期間授課的諸位老師。特別是在學術基礎尚未穩固時，蒙受沈勝昂老師、蔡庭榕老師、林健陽老師、許春金老師、范國勇老師、張平吾老師、謝文彥老師、周文勇老師、陳玉書老師、蔡田木老師、鄧煌發老師等師長的諄諄教誨，讓我逐步建立起對司法心理學、犯罪學、犯罪防治、刑事政策與法學等領域的理解，也奠定了日後研究與實務結合的基礎。老師們的身教與言教，始終在我心中留下深刻印記。

首先，我要感謝我的指導教授，蔡田木老師。從選題、設計到寫作與分析，老師始終陪著我一步步往前。每週的討論與修正，老師總是不厭其煩地指出盲點，引導我釐清思緒、調整方向。特別是在正念課程的研究上，老師讓我有空間深入思考，又適時提醒我精準落實。這份耐心與信任，讓我在最迷茫的時候，知道自己不是一個人。謝謝您，老師，我能走到今天，是因為有您在。

感謝許春金老師，從碩士班起一路栽培我至今，是您讓我打下學術基礎，也讓我看見實務與理論如何交會。無論是研究方法、論文寫作，還是面對困境時的低潮情緒，老師總用一句簡單的話，點亮我心裡的一盞燈。您安排我到台北大學、銘傳大學進行分享，給我許多歷練的機會，也時常叮嚀我投稿進度，成為我不放棄的重要力量。能成為您的學生，是我最大的榮幸。

感謝陳玉書老師，在警大課程中啟發我對犯罪學理論的興趣，也讓我理解到嚴謹治學的態度。老師對課堂作業的要求與討論的深度，讓我學會如何從多角度看待議題，也讓我後來在撰寫論文時有了更厚實的基礎。尤其在初稿發表時，老師所給予的精準建議，讓我看見盲點，也找到改進的方向。謝謝老師，是您讓我學會用理性與深度面對研究。

謝謝朱群芳老師，在我對正念還一知半解時，是您給了我許多珍貴的參考資料與方向建議。還記得您在矯正署研討會中，特別印了一疊正念研究文章給我，讓我如獲至寶。老師在新店戒治所授課的身影，也讓我深受感動，原來「研究」是可以如此貼近人心的。謝謝您的啟發，也謝謝您的溫暖與慷慨分享。

感謝楊士隆老師，從台北看守所、新店戒治所到花蓮監獄，每次的相遇與交流，都是我研究路上的推力。老師在第一線場域中進行毒品處遇研究，讓我看見學術與實務結合的典範，也讓我更加確信自己走的方向是對的。

感謝李思賢老師，在台北看守所相識，是一段很有力量的緣分。老師長年關

注毒品與愛滋收容人的處遇，創立「雀樂」協會，持續陪伴邊緣族群，也強化其家屬支持。我也曾邀請老師演講，看著受刑人因老師的分享而開始轉變，我更相信，「助人」真的可以創造改變。

感謝華人正念減壓中心的創辦人，胡君梅老師。謝謝您提供我課程設計的建議，並透過網絡協助我在東部偏鄉尋找合適的正念師資，這份協助對我而言意義深遠。

我要感謝研究場域的協助，包含主管、心理師、個案管理師、社工師與受訪的毒品受刑人。這份研究之所以能完成，是因為您們真誠的回應與配合。謝謝警大助教蔡文瑜協助我處理校務、庶務與口試流程，讓我能全心投入論文。

從攻讀博士班至今，歷經新店戒治所、花蓮監獄、敦品中學與八德外役監的職務調動，感謝各階段同仁與主管給予的理解與協助，讓我在職涯與學習之間取得一線平衡。感謝我的博士班同學，秀真、修碩、士嫻、文煜、壬聰，是你們的陪伴、彼此打氣，讓這段路不那麼孤單。

最後，我想把最深的感謝獻給我的家人。謝謝你們包容我的缺席、支持我的堅持、理解我偶爾的沉默與不安，是你們讓我有勇氣把這條路走完。

這篇論文，獻給你們每一位曾經相信我、陪伴我、成就我的人。你們的名字，也許不在封面上，但一定在我的心裡。

溫敏男 謹誌

中華民國一一四年七月四日

摘要

毒品犯罪為我國刑事司法體系中最嚴峻之挑戰之一，受刑人在監比例高，再犯率更居各類犯罪之首，顯示現行處遇措施仍具強化空間。然現有研究多聚焦於毒品施用原因與查緝策略，對處遇介入成效之實證探討相對不足。隨著新興毒品類型與施用行為日趨多元，顯示我國毒品研究與矯正處遇模式有必要與時俱進。儘管政府積極推動多元且科學化的介入策略，實際實施成效仍待進一步驗證。有鑑於此，本研究明確區分質性與量化兩種研究目的，質性部分，旨在深入探究毒品受刑人在正念課程介入過程中，於心理轉化、行為重塑及社會連結等三大面向之主觀經驗與變化歷程；量化部分，則旨在透過前後測評估，檢驗正念課程介入對毒品受刑人幸福感、憂鬱感及心理適應等心理健康指標之影響與成效。本研究以質性為主、量化為輔，導入正念課程作為處遇方法。質性部分採立意取樣，於某監獄招募 8 名毒品受刑人、1 名心理師及 1 名個案管理師進行深度訪談；量化部分則採隨機分派，將受刑人分為實驗組與對照組各 78 名，參與 8 次、共 16 小時之正念團體課程，並於課程前後施測幸福感、憂鬱感及止觀覺察等量表，以掌握量化變化。課程結束後，質性分析聚焦於毒品受刑人在心理健康、情緒調節及生活適應等面向的內在經驗與轉化，藉以評估處遇措施的成效與應用價值。

本研究結果發現，正念課程對毒品受刑人在心理健康與幸福感方面產生多元且明顯的正向影響。質性分析發現，多數參與者認為課程有助於提升自我覺察，減少負面情緒，並改善情緒反應。透過正念練習，受刑人逐漸學會專注於當下，強化對自身情緒與衝動的覺察與調節能力，進而能反思個人藥物使用行為，建立新的認知模式，增強戒癮的動機。課程所涵蓋的呼吸覺察、身體掃描與情緒調節等技巧，協助學員擺脫對過去的執著與對未來的焦慮，進而獲得內在平靜與穩定，並提升其心理與社會適應能力。量化數據亦支持上述發現，結果顯示，實驗組受刑人在幸福感、情緒管理及調適等面向均有顯著提升，且成效明顯優於對照組。綜合質性與量化結果，顯示正念課程有助於促進毒品受刑人身心健康，並強化其復歸社會的適應力。

本研究建議將正念課程作為輔助毒品受刑人心理健康與情緒調適的處遇措施，以提升其幸福感與社會適應能力。建構監獄內外支持系統，協助出監後持續獲得心理與社會資源。課程設計方面，根據質性分析建議，課程可延長至 10 至 12 週，發展個別化內容，並整合認知行為療法與個別晤談，以提升處遇成效。同時應強化教學多樣性與環境品質，調整教學節奏，促進技巧內化與穩定參與。實施上，提供師資培訓、個別化指導及課後練習資源，強化學習持續性與效果。另建議各矯正機關建立標準課程架構與評估機制，並依在地特性調整內容、以提升成效與戒癮策略之實證基礎。

關鍵詞：毒品受刑人、正念課程、處遇成效

Abstract

Drug-related crime remains one of the most pressing challenges in Taiwan's criminal justice system. A high proportion of inmates in the system are incarcerated for drug offenses, and these inmates have the highest recidivism rates. Current strategies to address this problem require improvement; however, most research on this topic has focused on the causes of drug use and on the enforcement of antidrug laws, and empirical evidence regarding the effectiveness of interventions for those incarcerated for drug-related crimes is lacking. As new drug types and usage patterns develop, researchers and correctional administrators must modernize research and rehabilitative interventions. The present study employed qualitative and quantitative methods to evaluate the effects of mindfulness programs on individuals incarcerated for drug offenses. The qualitative component involved analyzing subjective psychological transformation, behavioral restructuring, and social connection during mindfulness interventions. The quantitative component involved applying pretests and posttests to assess changes in well-being, depression, and psychological adaptation.

The qualitative methods involved purposive sampling and in-depth interviews with eight drug-involved inmates, one psychologist, and one case manager in a correctional facility. Quantitative data were collected by randomly dividing the inmates in the facility into an experimental and a control group, with each comprising 78 participants. The experimental group completed eight sessions of group mindfulness training. The results indicate that the mindfulness program exerted multiple beneficial effects on the inmates' mental health and well-being. Specifically, the qualitative findings indicate that the inmates in the experimental group exhibited increased self-awareness, reduced negative emotions, and enhanced emotional regulation. These inmates learned to focus on the present, reflect on their behavior, and cultivate motivation for abstinence through practices such as breath awareness and emotional regulation. The quantitative data confirm the reported substantial improvements in well-being and emotional adjustment in the experimental group, which outperformed the control group in these areas.

This study advocates for implementing mindfulness programs to support the mental health and adaptation of those incarcerated for drug offenses by extending the length of mindfulness courses to 10–12 weeks, individualizing content, integrating cognitive behavioral therapy and counseling, and establishing support systems within and beyond prison. This study also recommends providing instructor training and standardized evaluation mechanisms to enhance program effectiveness.

Keywords: Drug Offenders, Mindfulness Program, Treatment Effectiveness

目錄

第一章 緒論 1

第一節 問題背景 1
第二節 研究動機與目的 10
第三節 名詞定義 14

第二章 相關理論及文獻回顧 21

第一節 我國毒品防治政策演進與矯正處遇現況分析 21
第二節 正念課程之概念及相關研究 42
第三節 毒品施用者之心理特徵與行為脈絡 54
第四節 正念與戒癮相關文獻探討 92
第五節 正念課程介入對情緒之影響 99
第六節 矯正處遇效果及評估相關文獻 116
第七節 綜合評析 127

第三章 研究設計與實施 135

第一節 研究設計與流程 135
第二節 質性深度訪談 138
第三節 量化實驗設計 143
第四節 研究者的角色與研究倫理 158

第四章 正念課程成效實施之質性分析 163

第一節 受訪樣本背景描述 163
第二節 正念課程內涵與實施 171
第三節 正念課程對受刑人心理轉化之探索 182
第四節 正念課程對受刑人行為重塑之探索 197
第五節 正念課程對受刑人社會連結之探索 215
第六節 課後反饋 228
第七節 課程建議與收穫 238
第八節 反思與成長 242

第五章 正念課程實施成效之量化分析 247

第一節 正念課程對幸福感效果之比較 247
第二節 正念課程對憂鬱感效果之比較 255
第三節 正念課程對心理適應效果之比較 264

第六章 結論與建議 275

第一節 研究結果與討論 275

第二節 研究建議 289
第三節 研究限制及後續研究之建議 292
參考文獻 297
附錄 335

表目錄

表 1-1-1　執行毒品案件裁判確定有罪人數統計表.....3
表 1-1-2　施用第一、二級毒品者 2 年內再犯施用毒品統計.....5
表 1-1-3　我國毒品處遇階段期程、改革重點與特色.....8
表 1-2-1　監獄在監受刑人主要罪名.....10
表 1-3-1　常見濫用藥物.....15
表 2-1-1　近百年來我國毒品刑事政策實質內涵及其演進一覽表.....22
表 2-1-2　毒品處遇模式之比較分析.....27
表 2-1-3　戒治處遇課程內容.....33
表 2-3-1　國內、外學者對自我效能的定義.....58
表 2-3-2　強化自我效能感之團體處遇準則.....60
表 2-3-3　機會理論在各種理論分析中對犯罪模式的適用性.....79
表 2-3-4　有關社會資本的定義彙整表.....89
表 2-6-1　不同類型戒癮收容人再犯狀況分析表.....122
表 2-6-2　主要國家毒品相關因素影響與實際成果效益比較表.....123
表 2-6-3　處遇對戒毒成效分析表.....125
表 2-7-1　2009 年至 2014 年毒品犯於機構處遇釋放後再犯追蹤表.....128
表 2-7-2　用毒成因相關理論綜合分析表.....129
表 3-1-1　實驗課程架構一覽表.....136
表 3-3-1　實驗設計模式表.....144
表 3-3-2　樣本結構與同質性分析表.....146
表 3-3-3　憂鬱感量表之因素分析與信度分析表.....148
表 3-3-4　憂鬱感量表（情緒量表）.....149
表 3-3-5　幸福感量表之因素分析與信度分析.....150
表 3-3-6　幸福感量表（身心健康量表）.....151
表 3-3-7　止觀覺察（心理適應）量表之因素分析與信度分析表.....153
表 3-3-8　止觀覺察量表（心理適應量表）.....154
表 3-3-9　團體處遇評估表（滿意度量表）.....155
表 4-1-1　訪談處遇人員資料表.....164
表 4-1-2　訪談受刑人資料表.....167
表 4-1-3　正念課程後滿意度調查表.....167
表 4-2-1　實驗主題與內容一覽表.....173
表 4-3-1　正念課程對受刑人心理轉化之探索一覽表.....182
表 4-4-1　正念課程對受刑人行為重塑之探討一覽表.....197
表 4-5-1　正念課程對受刑人社會連結之探討一覽表.....216
表 4-6-1　課程回饋一覽表.....228
表 4-7-1　課程建議與收穫一覽表.....239
表 5-1-1　幸福感量表之成對樣本 t 檢定摘要表.....248
表 5-1-2　幸福感共變數分析摘要表.....249

表 5-2-1　憂鬱感量表之成對樣本 t 檢定摘要表.....256
表 5-2-2　憂鬱感共變數分析摘要表.....257
表 5-3-1　心理適應量表之成對樣本 t 檢定摘要表.....264
表 5-3-2　心理適應共變數分析摘要表.....266
表 5-3-3　幸福感、憂鬱感與心理適應之組間共變數分析摘要表.....273
表 6-1-1　正念課程參與者質性主題回饋總表.....278
表 6-1-2　實驗組在心理健康上之質性、量化分析.....286

圖目錄

圖 1-1-1　2018 年至 2023 年再次偵結有犯罪嫌疑之各罪比率圖.....4
圖 1-1-2　毒品犯在監比例圖（113 年 12 月法務統計月報）.....6
圖 1-2-1　2006 年至 2024 年正念處遇出版趨勢圖.....12
圖 2-1-1　受觀察勒戒處分人處遇流程圖.....30
圖 2-1-2　受戒治人處遇流程圖.....37
圖 2-1-3　毒品受刑人處遇流程圖.....41
圖 2-3-1　復發歷程的認知行為模式圖.....64
圖 2-3-2　一般化犯罪理論架構圖.....74
圖 2-3-3　犯罪者的認知空間圖.....78
圖 2-3-4　Hirschi 社會控制理論模式圖.....82
圖 2-3-5　逐級年齡非正式社會控制理論之架構圖.....87
圖 3-2-1　研究脈絡架構圖.....138
圖 3-3-1　正念學習介入方案對毒品受刑人影響之概念架構圖.....143
圖 4-1-1　正念課程滿意度圖.....170
圖 6-1-1　正念課程介入對毒品受刑人之效益結果分析圖.....288

附錄目錄

附錄 1 生活調查問卷、知情同意書.....335
附錄 2 問卷授權書.....343
附錄 3 國內外正念相關文獻彙整.....345
附錄 4 自我效能與藥物濫用復發相關文獻彙整.....349
附錄 5 正念與自我效能相關文獻彙整.....352
附錄 6 正念與戒癮成效相關文獻彙整.....356
附錄 7 正念與心理適應相關文獻彙整.....367
附錄 8 正念與幸福感相關文獻彙整.....375
附錄 9 正念與憂鬱感相關文獻彙整.....383

第一章 緒論

我國的刑事司法機構長期以來一直非常關注毒品犯罪問題。根據法務部的統計資料顯示，近十年來，因違反毒品危害防制法而服刑的人數約占監獄受刑人總數的四成以上，顯示了相當高的比例。為幫助毒品受刑人減少再犯，各監獄已積極實施相關輔導與處遇措施。過去，毒品犯主要以入監服刑為主，人數長期多於接受觀察勒戒和強制戒治的人。因此，如何提升矯正機構對毒品受刑人的處遇效能，值得進一步探討與研究。本研究旨在探討我國目前所面臨的毒品濫用問題，並透過文獻探討及實驗法評估毒品受刑人的矯正處遇效果，以制定犯罪預防措施，作為矯正機關改進毒品政策的參考。在本研究中，將針對各個節點的問題、背景資料、研究動機與目的進行詳細探討，並對相關名詞進行解釋。

第一節 問題背景

一、毒品犯罪問題持續嚴重仍未能找到有效防治策略

毒品一直被視為我國治安問題的重要組成部分之一，與幫派和非法槍枝並列為治安三大毒瘤（黃徵男，2001）。自民國 79 年起，我國將安非他命列為毒品並展開長達 20 多年的反毒戰爭，毒品政策也因此成為刑事政策的核心， 嚴厲打擊毒品犯罪成了首要任務及矯正工作的重點。

毒品對國家的經濟、社會以及家庭和個人都造成了深遠的影響。除了對國家經濟發展的正面影響外，毒品使用者嚴重損害了個人的健康，同時也改變了生活方式，進而對家庭生活的穩定性產生了衝擊。對於對毒品產生依賴的人來說，為了持續使用毒品或滿足毒品的需求，往往容易陷入犯罪行為中。因此，了解毒品使用的成因以及機構的矯正處遇效果成為本研究的重點。

毒品問題的嚴重性已成為我國社會的重要關切議題。根據法務部的統計數據，近年來毒品的查獲量和使用人數持續增加，毒品使用者的再犯率也相當高。在國內，主要的毒品使用情況集中在安非他命和海洛因上。毒品受刑人的矯正問題已成為矯正機構急需解決的一個重要課題。鑒於毒品對國人身心健康造成的嚴重危害，以及對治安和公共衛生帶來的問題，了解毒品受刑人的毒品使用情況以及矯正處遇的成效變得極為迫切。

二、毒品研究偏重探討犯罪原因及查緝策略，較少涉及處遇成效的研究

自民國七十年代以後，我國逐漸將毒品問題視為社會極為關注的一個課題。從最初的海洛英毒癮問題，到 1990 年的安非他命大量流行，再到現代不斷出現的各種新型毒品，毒品問題已經不僅僅存在於社會的特定階層，而且危害

已經擴散至年輕族群，甚至進入校園。因此，政府近年來積極從事各種毒品防制工作。例如，通過修訂毒品危害防治條例，將施用毒品成癮者視為「病犯」，並將重心放在醫療處置上，同時降低其法定刑，並將其轉送至觀察勒戒或戒治處所進行觀察、勒戒，強制戒除其身體和心理的依賴。此外，政府也積極推動各種與毒品相關的預防宣導、查緝以及施用者的戒治處遇等工作。然而，過去的研究往往偏重於探討毒品犯罪問題的根源，而較少對處遇策略進行探討。因此，本研究將致力於探討這一議題。

三、毒品類型多變且成因錯綜複雜研究需與時俱進

隨著經濟發展與環境變遷，非醫療用途藥物製劑及濫用問題的多元化，使毒品問題 變得空前複雜。根據聯合國毒品暨犯罪辦公室（United Nations Office on Drugs and Crime，UNODC）《2025 年世界毒品報告》顯示，全球毒品問題正值高度動盪與複雜時期。有組織犯罪勢力擴張，導致毒品使用人口持續攀升，2023 年全球吸毒人數達 3.16 億，佔 15 至 64 歲人口 6%，較十年前顯著增加。毒品濫用對健康、社會生產力與醫療體系造成嚴重損害，且動盪與衝突使更多弱勢族群面臨毒品風險。就毒品類型而言，大麻依然是全球最常用的毒品，使用者達 2.44 億人，其次為鴉片類（6100 萬）、安非他命（3070 萬）、可卡因（2500 萬）與搖頭丸（2100 萬）。可卡因市場近年快速擴張，產量與消費屢創新高，吸食人口十年內從 1700 萬增至 2500 萬，市場範圍也從拉丁美洲擴展到亞洲、非洲及西歐，並帶來更嚴重的暴力與犯罪競爭。合成毒品市場持續壯大，2023 年查獲量創新高，芬太尼等合成鴉片類藥物問題加劇。毒品非法貿易每年帶來數千億美元暴利，犯罪集團利用科技與跨國洗錢手法持續創新。有效打擊毒品犯罪需深入剖析組織結構，鎖定其弱點。毒品濫用對個人、家庭與社區造成重大負擔，2021 年因吸毒直接死亡人數近 50 萬，另有 2800 萬人因相關疾病或過早死亡損失健康壽命，但僅約十二分之一成癮者曾接受治療。UNODC 呼籲各國加強預防與協作，針對供應鏈各環節制定根本對策（UNODC，2002）。整體來看，毒品問題已成全球公共衛生、社會安全及環境永續的重大威脅，需持續關注與全面政策因應。毒品不僅危害了國人的身心健康，也是當今人類社會面臨的嚴重問題，這表示毒品對全球人類健康和生產力造成了嚴重的傷害。現有的原因分析雖然涵蓋範圍廣泛，但卻無法充分解釋目前毒品濫用行為的多變性和地域性。

長期以來，毒品對國家社會所造成的負面影響一直極為嚴重。吸食毒品所導致的犯罪行為屢見不鮮。根據法務部的統計資料顯示，2016 年至 2023 年的資料顯示，執行毒品案件裁判確定有罪的人數中，施用毒品的案件佔大宗（法務部，2020）。從相關數據可以看出，我國毒品犯罪的比率確實相當高，這顯示毒品問題是司法體系急需處理的重要問題之一（參見表 1-1-1）。

表 1-1-1　執行毒品案件裁判確定有罪人數統計表

項目別	總計						製賣運輸					施用			其他
	計	第一級毒品	第二級毒品	第三級毒品	第四級毒品	其他 1	計	第一級毒品	第二級毒品	第三級毒品	第四級毒品	計	第一級毒品	第二級毒品	2
2016年	40,625	11,717	26,924	1,961	16	7	3,292	855	1,555	868	14	33,972	10,245	23,727	3,361
2017年	43,281	11,942	29,943	1,369	18	9	3,419	859	1,831	714	15	36,535	10,358	26,177	3,327
2018年	44,541	11,914	31,145	1,430	26	26	4,187	1,008	2,241	917	21	36,930	10,163	26,767	3,424
2019年	42,218	11,448	29,131	1,589	24	26	4,593	962	2,487	1,122	22	34,314	9,793	24,521	3,311
2020年	33,031	8,685	22,629	1,654	50	13	5,293	1,044	2,924	1,280	45	24,993	6,961	18,032	2,745
2021年	12,914	2,138	8,775	1,898	60	43	4,920	856	2,605	1,408	51	5,291	686	4,605	2,703
2022年	13,439	1,661	8,933	2,720	40	85	5,354	540	2,737	2,043	34	5,449	678	4,771	2,636
2022年1-10月	10,863	1,337	7,141	2,277	34	74	4,532	466	2,305	1,733	28	4,156	494	3,662	2,175
2023年1-10月	15,081	2,186	10,443	2,344	37	71	4,306	430	2,234	1,615	27	8,351	1,335	7,016	2,424
較上年同期增減%	*38.8*	*63.5*	*46.2*	*2.9*	*8.8*	*-4.1*	*-5.0*	*-7.7*	*-3.1*	*-6.8*	*-3.6*	*100.9*	*170.2*	*91.6*	*11.4*

說明：

1.本項「其他 1」含毒品種苗及專供製造、施用毒品之器具等。

2.本項「其他 2」含轉讓、持有、以強暴脅迫欺瞞或其他非法之方法使人施用、引誘他人施用等。

近年來，毒品的種類與使用方式持續演變，對社會的影響亦日益擴大。根據地方檢察署對 2018 年至 2023 年間第一、二級毒品施用案件的偵查與後續追蹤分析，結果顯示施用毒品罪占比最高，達 46.7%，其次為其他類型的毒品犯罪（12.8%）與竊盜罪（11.5%）。進一步分析施用毒品罪的再犯情形，數據顯示，多數犯罪行為發生於偵查結束後短時間內，其中 20.6%於六個月內、31.3%於一年內、39.7%於兩年內再次涉案（臺灣高等檢察署，2023）。此數據顯示毒品犯罪的高度再犯風險，凸顯毒品問題不僅是刑事司法領域的重要挑戰，也涉及社會、心理與經濟等多重因素的交互影響。隨著新型毒品的出現與施用模式的變化，傳統的研究框架已難以全面掌握其影響，未來應進一步強調跨領域合作，整合司法、公共衛生、社會心理學等不同學科的知識與方法，以深化對毒品問題的理解，並發展更具適應性的介入策略，以有效降低毒品再犯率。

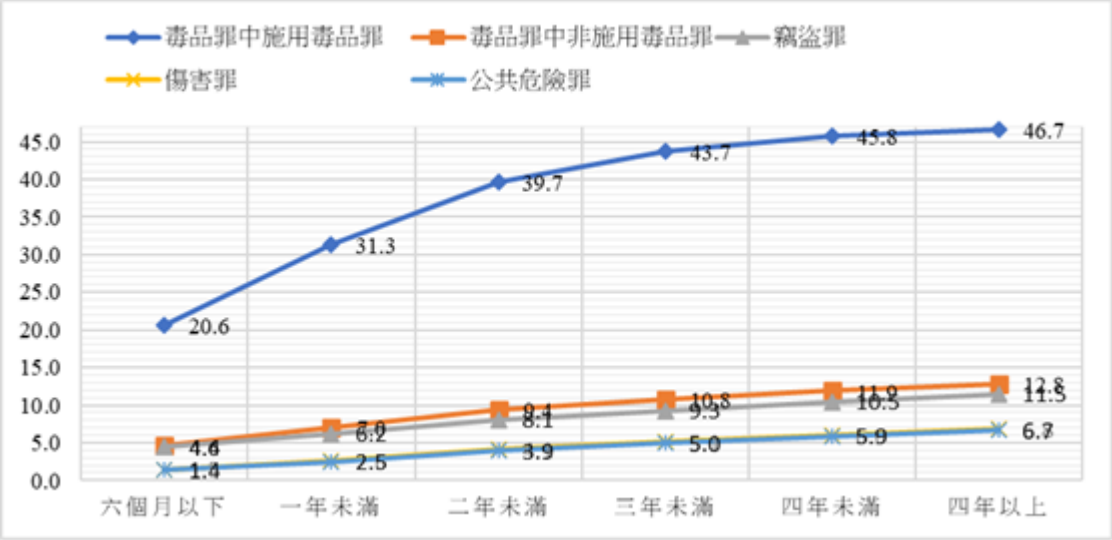


圖 1-1-1　2018 年至 2023 年再次偵結有犯罪嫌疑之各罪比率圖
（臺灣高等檢察署國內毒品情勢快速分析年報 2023 年）

另觀察 2017 年至 2019，受刑人、受觀察勒戒人、受戒治人之出監所及緩起訴處分確定附命戒癮治療後再犯情形（見表 1-1-2），探究各類毒品罪收容人再犯罪經過時間，毒品罪受刑人出獄後 2 年內再犯毒品罪比率為 51%。受觀察勒戒人 2 年內再犯毒品罪比率 32.8%；至於受戒治人出所 2 年內再犯毒品罪比率 31.2%。緩起訴附命戒癮治療者之再犯率為 45.2%。在經過適當矯正處遇，其 2 年內再犯比率相較於毒品受刑人略低（行政院，2022）。

表 1-1-2　施用第一、二級毒品者 2 年內再犯施用毒品統計

項目別	施用人數（人）	計	六月以下	逾六月一年未滿	一年以上一年六月未滿	一年六月以上二年未滿
出獄受刑人	25186	12,839 (51.0%)	4,859 (19.3%)	4,394 (17.4%)	2,164 (8.6%)	1,422 (5.6%)
出所受觀察勒戒人	14361	4,707 (32.8%)	1,841 (12.8%)	1,457 (10.1%)	851 (5.9%)	558 (3.9%)
出所受戒治人	1720	536 (31.2%)	108 (6.3%)	180 (10.5%)	142 (8.3%)	106 (6.2%)
緩起訴處分確定附命戒癮治療	20146	9,110 (45.2%)	4,403 (21.9%)	2,707 (13.4%)	1,324 (6.6%)	676 (3.4%)

說明：
1.本表再犯人數為施用毒品收容人出矯正機關後或緩起訴確定附命完成戒癮治療之被告 2 年內再犯施用毒品罪，經檢察官偵查終結、被起訴、緩起訴處分、職權不起訴處分及移送觀察勒戒或戒治等有犯罪嫌疑者。
2.資料來源：行政院 111 年 8 月 9 日院臺法字第 1110181865 號函，法務部「施用毒品者再犯防止推進計畫」。
3.2017 年至 2019 年出矯正機關或緩起訴處分確定，截至 2021 年底止。

毒品類型日益多樣，且成因錯綜複雜，受社會、經濟、心理及環境等多重因素交互影響，使得相關研究必須與時俱進，才能有效應對新興挑戰。根據圖 1-1-2 顯示，2014 年底至 2023 年底，毒品犯罪在監人數比例始終維持在 41%至 50%之間，反映出毒品問題的嚴峻性（法務部，2025）。在此背景下，學界與實務界均強調矯正處遇對降低再犯率的重要性。Andrews 與 Bonta（2010）研究指出，監獄矯正治療計畫能有效減少再犯率，而 Lipsey（2009）的綜合分析亦顯示，適當的監獄處遇措施有助於遏制累犯現象。

然而，隨著毒品種類與使用方式不斷變化，現行的監獄處遇模式是否仍能有效應對毒品犯罪者的復歸問題，值得深入探討。因此，本研究以此為出發點，關注毒品犯的矯正處遇成效，並探討不同介入策略對其再犯率的影響，期望透過更具科學實證基礎的矯正措施，提高毒品犯罪者的復歸成功率，進而減輕社會負擔。

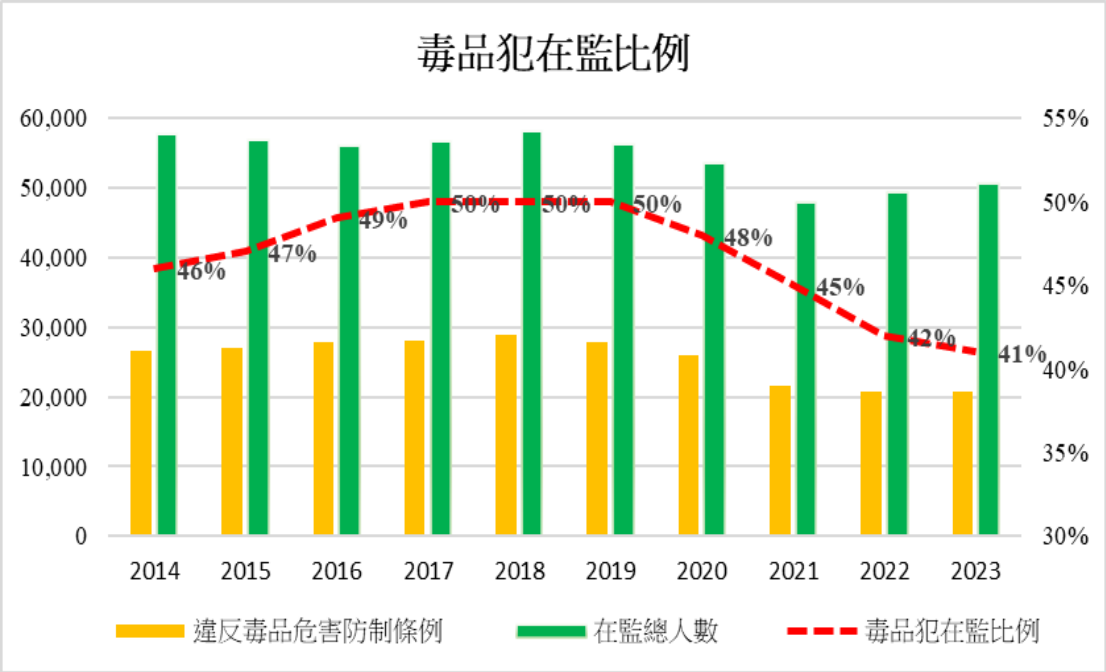


圖 1-1-2　毒品犯在監比例圖（113 年 12 月法務統計月報）

四、針對毒品問題擬訂各種反毒策略，但再犯問題仍持續嚴重

毒品罪收容人在出監的再犯統計顯示，出監兩年內再犯超過 50%。若進一步觀察 5 年內的再犯情形，毒品罪受刑人的再犯率達 58.4%，是所有類型中最高的；受戒治人的再犯率則為 50.6%，而受觀察勒戒人經判定無繼續施用傾向後出所者的再犯率最低，為 38.5%。綜合 2008 年至 2015 年各類毒品罪收容人的出監再犯情形來看，受觀察勒戒人多為初犯，這或許是其再犯率較低的原因。

我國毒品日趨氾濫問題由上述資料便可見端倪，相對而言民眾接觸毒品的機會也提高許多，使得民眾在高度的社會壓力與經濟問題之下，受到毒癮的驅使及毒品販賣暴利的誘使，進而鋌而走險犯罪之比例隨之日漸攀升。目前我國監獄約有近 60%的罪犯與毒品犯罪有關，此一現象顯示毒品危害防制已成為國內治安當前迫切需要解決的問題（詹中原、張筵儀，2007）。近來，為因應藥物濫用全球化及複雜化趨勢的挑戰，因此自 2006 年開始，我國毒品防制工作便從原有的「拒毒」、「戒毒」及「緝毒」三大區塊，擴大為「防毒」、「拒毒」、「戒毒」及「緝毒」四大工作區塊，並將先驅化學工業原料管控及國際反毒策略聯盟等事項納入防制工作，強化毒品源頭的原物料管理，以更周延毒品危害的防治（法務部，2016）。且為能使中央政府所制訂之政策能有效的推展於地方，自 2006 年開始在全國各縣市推動成立毒品危害防制中心，並將 2005 至 2008 年定為「全國反毒作戰年」，極力的推動毒品防治的各項措施。

根據 2018 年 4 月 30 日修正並於同年 10 月 30 日施行的「毒品危害防制條例」第 24 條規定，施用毒品者若經檢察官作出附命完成戒癮治療的緩起訴處分，可免於進入觀察勒戒處所或戒治所，而是在醫療體系接受治療，使得處遇模式更加多元。此外，矯正署也正在積極推動「科學實證之毒品犯處遇模式計畫」，透過檢視毒品受刑人復發的關鍵因子，制定 7 大面向的處遇課程，並建立分區督導制度，以提升毒品犯矯正處遇的規劃與執行效率，期望能有效協助毒品成癮者戒除毒癮，順利回歸社會。

惟我國在毒品處遇政策的演變迄今，毒品施用問題在復發率仍居高不下的狀況下，在預防策略、偵防策略、查緝策略、處遇策略，沒改善，實有進一步探討現行毒品矯正處遇成效的必要。本研究透過實證問卷、資料蒐集，探討矯正處遇成效，藉由分析、歸納毒品處遇成效之數據，希冀對我國毒品犯罪的防制及矯正處遇提出有效的建議。

五、針對毒品受刑人施以多元處遇，探索我國毒品矯正政策成效

近年來，法務部矯正署試辦毒品受刑人的多元戒治輔導處遇，隨後全面推動科學實證的毒品受刑人處遇模式。該模式根據美國國家藥物濫用研究所（NIDA）的 13 項治療原則，結合刑事司法制裁與成癮治療，訂定出 7 大面向課程，並與衛政、社政、勞政形成四方合作。學者指出，我國過去 20 餘年的毒品政策，將毒品受刑人定位為「病犯」，強調「有條件的除刑不除罪」的刑事政策。在這樣的政策主導下，法務部與衛生部門共同合作，制定了「醫療勝於司法」、「保安優於刑罰」的治療原則，並推行「生理戒斷」、「心理輔導」與「社會復歸」三階段的治療處遇。這一政策自 1994 年確立，並於 1998 年實施《毒品危害防制條例》。第一階段（1994 年至 2002 年）強調機構性處遇的建立，於看守所與監獄設立觀勒所及戒治所，並推動觀勒與戒治業務，強化「生理戒斷」與「心理輔導」，但「社會復歸」工作相對弱化，導致再犯率高，外界對機構性處遇的效果頗多批評。第二階段（2003 年至 2008 年）進行修法，開放醫療院所辦理勒戒業務，並推動海洛因成癮者的美沙冬替代療法，打破了過去機構性處遇的唯一性。第三階段（2009 年至 2016 年）仍以「生理戒斷」與「心理輔導」為主，但「社會復歸」成效不佳。到了第四階段（2017 年以後），我國開始試行科學實證的毒品受刑人處遇模式，在機構內實施多元且科學化的戒治處遇，其效果則有待進一步觀察與評估（賴擁連等，2015；黃徵男、賴擁連，2015）。

台灣的毒品受刑人問題嚴重，長期以來，監獄裡都有很多毒品受刑人。為了有效解決這個問題，政府於 1998 年施行《毒品危害防制條例》，吸毒者視為病人而非單純的罪犯，除了降低刑責，更強調醫療協助和戒治，希望幫助他們戒除毒癮，重回社會。

毒品處遇效果有待評估，我國矯正毒品受刑人的刑事策略，由嚴刑峻罰的肅清煙毒時期到除刑不除罪的戒治時期，在處遇政策的演變上有了突破性的發

展。行政院新世代反毒策略行動綱領，提升民眾反毒之能，降低毒品新生人口，突顯毒品議題是我國刑事政策的核心問題，爰此，政府整合法政、衛政、警政、社政、教育、勞政等相關局處資源、人力與物力於反毒工作上。我國毒品處遇政策的重大轉變，施用毒品除了是違反法律規範，也增加了病理的屬性。根據美國國家藥物濫用研究所（NIDA）指出長期毒品濫用造成腦部病理性也逐漸獲得共識及相關研究文獻的支持，物質濫用疾患界定為終生慢性疾病，有了更多科學實證的支持，為了有效解決毒品受刑人的復發問題，我們嘗試結合司法制裁和成癮治療，找出造成他們再度犯案的關鍵因素，並改進現有的矯正措施。我們設計了更多元的課程，並結合醫療、社會福利和勞工部門，幫助他們重返社會，並持續戒癮。然而，毒品犯罪和再犯率仍然很高，因此我們需要進一步研究，評估現行毒品防制和矯正措施的效果，找出問題並改進，才能真正幫助他們擺脫毒癮。

在多元處遇課程設計中，近年正念（Mindfulness）課程逐漸受到高度重視。正念課程最初源自 Kabat-Zinn 博士於 1979 年發展的正念減壓療法（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR），其核心在於協助個體有意識地活在當下，不加批判地觀察自身念頭、情緒與身體感受。正念課程在毒品受刑人處遇中被運用為團體活動的重要工具，結合呼吸覺察、身體掃描、靜觀行走等練習，旨在強化自我觀察、情緒調節與壓力管理能力，進而降低毒品渴求、減少衝動行為，提升自我效能與復歸社會的信心。研究指出，正念課程介入可有效降低毒品受刑人的負向情緒反應，增進其心理彈性，促進其自我控制力與壓力調適能力，亦有助於修復家庭與社會支持系統。

表 1-1-3　我國毒品處遇階段期程、改革重點與特色

期程	1994 年至 2002 年	2003 年到 2008 年	2009 年至 2016 年	2017 年至今
階段	官方機構治療啟動階段	民間醫療介入階段	機構與社區協作接軌階段	系統化與多元化處遇階段
改革重點	1. 1993 年宣佈全面打擊毒品。 2. 1994 年召開首次全國反毒會議。 3. 1998 年全面實施「毒品危害防制條例」。	1. 2003 年法務部修訂「毒品危害防制條例」第 20 條。 2. 2006 年行政院召開「毒品防制會報」。 3. 2006 年試辦「減害替代療法計畫」。 4. 2008 年修訂「毒品危害防制條例」第 24	1. 2009 年推行「毒品成癮者單一窗口服務」。 2. 2010 年修訂「毒品危害防制條例」第 2-1 條。 3. 2011 年觀察勒戒業務併入戒	1. 2017 年開展科學實證的毒品處遇課程，透過前後測評量效果。 2. 科學課程減少毒品渴求與非理性信念，改善人際關係並強化職業與財務管理。

		條。	治所管理。	
特色	1. 確認毒品受刑人兼具「病人」與「犯罪人」的雙重身份。 2. 主張「醫療優於司法」、「保安重於刑罰」的處遇原則。 3. 戒治處遇分三階段：「生理戒斷」、「心理輔導」、「社會復歸」。	1. 調整觀察勒戒期至 2 個月，強制戒治延長至 6 個月至 1 年。 2. 刪除停止戒治及保護管束規定。 3. 觀察勒戒改由看守所或醫院雙軌執行。 4. 成立獨立戒治所。	1. 整合多方資源，成立全國「毒品防制中心」。 2. 構建機構與社區的無縫處遇體系。	1. 根據 NIDA 治療原則，結合刑事制裁與成癮治療，設計 7 大核心課程。 2. 與多方合作，推進毒品防制與成癮者戒治計畫，提升保護因子，降低風險。 3. 課程聚焦於減少毒品渴求與非理性信念，改善人際關係，提升戒治成效。

資料整理自黃徵男與賴擁連（2015）；賴擁連等人（2015）。

第二節 研究動機與目的

一、研究動機

有鑑於毒品犯罪問題日趨嚴重，我國政府對於毒品犯罪之規範也配合毒品問題的演進做了許多的應對；自 1993 年起行政院即正式向毒品宣戰，以「斷絕供給」與「減少需求」為策略方針，並以「緝毒」、「拒毒」、「戒毒」為重點，致力於消弭毒品危害，並於其間通過了「毒品危害防制條例」。

毒品濫用問題已成為在犯罪學界與刑事政策領域中，濫用或非法使用藥物所引發的毒品犯罪與成癮問題已成為過去 20 年來的最大挑戰之一。毒品犯罪的受刑人數長期居高不下，並且毒品相關法規經歷了多次修訂，顯示出這一問題的嚴峻性。顯示出這一問題的嚴峻性。即使政府與社會各界積極投入資源，協力打擊物質濫用與毒品犯罪，非法藥物與毒品的泛濫現象仍然難以根除，成為國內迫切的社會問題之一（楊士隆、李思賢，2012）。

從統計資料（表 1-2-1）2014 年至 2023 年間，矯正機關受刑人以違反毒品危害防制條例者遠高於因其他罪入監者至少 4 倍以上，由此可知矯正機關中有一半以上的收容人，為「毒品濫用疾患」的高危險群，因此，瞭解毒品受刑人用毒嚴重，**為此研究動機之一**。

表 1-2-1　監獄在監受刑人主要罪名

資料時間	毒品危害防制條例	詐欺罪	公共危險罪	竊盜罪	妨害性自主罪
2014 年底	26,673	1,465	4,584	4,820	3,723
2015 年底	26,996	1,493	4,886	4,591	3,606
2016 年底	27,736	1,768	4,708	4,387	3,251
2017 年底	28,301	2,261	5,024	4,359	3,072
2018 年底	28,806	2,861	5,305	4,407	3,015
2019 年底	27,894	3,412	5,001	3,991	2,783
2000 年底	25,937	4,141	4,616	3,742	2,617
2021 年底	21,532	4,493	3,816	3,385	2,447
2022 年底	20,647	5,177	5,123	3,682	2,416
2023 年底	20,695	5,785	4,444	3,693	2,417

註：1.單位：人。2.資料來源：法務統計，2025。

毒品濫用問題是我國極為重視的議題之一。政府投入了大量社會資源來應對此問題，毒品問題難以根除，已成為國內迫切的社會問題，需要政府、學界和社會各界共同努力，才能有效解決。本研究從毒品使用情況與處遇成效的角度切入，旨在探討毒品濫用的成因，並深入研究有效的犯罪預防與矯正處遇因素，期望能降低毒品濫用問題，並幫助毒品施用者重返社會，預防復發。

在犯罪學領域中，大多數理論多運用於解釋傳統犯罪，諸如暴力犯罪、竊盜犯罪，較少犯罪學理論直接解釋於毒品受刑人施用原因及再次復發施用毒品因素，毒品矯正成效是毒品施用者處遇政策的核心議題，各界對於毒癮矯正成效充滿期待，但局限於矯正機構軟體、硬體及醫療資源有限性，而整體矯正處遇方案難以一體適用於所有毒品受刑人，為毒品矯正現況與問題，如何個別化處遇，讓個案參與適當團體處遇，進行個別輔導、團體課程，希望透過實務研究、評估出符合現今實務價值的毒品施用者多元處遇模式成效，擬定矯正策略**為本研究第二動機**。

研究者任職於矯正機構逾二十年，長期觀察毒品受刑人施用毒品的原因及其參與各項處遇的情形，發現受刑人參與課程的程度與矯正處遇成效之間具有密切關聯。因此，本研究試圖透過發掘毒品受刑人機構性處遇期間，對於復發風險因子及其施用毒品的相關成因，進一步予以探究分析，毒品受刑人的再犯風險程度以及影響個人施用毒品原因與評估影響矯正處遇成效因子（個人特性、犯罪學理論、課程參與程度），以期能改善毒品受刑人戒毒復發，順利復歸社會重生。以正念課程，期能讓參與受刑人從中緩和監禁的情緒。以正念「mindfulness」和處遇「treatment」一詞搜尋 PQDT（ProQuest Dissertations & Theses）的論文索引資料庫中的關鍵字與論文摘要，近期每年皆有 3 至 4 千多篇文章研究討論。數據為 2025 年 3 月 14 日的搜尋結果。

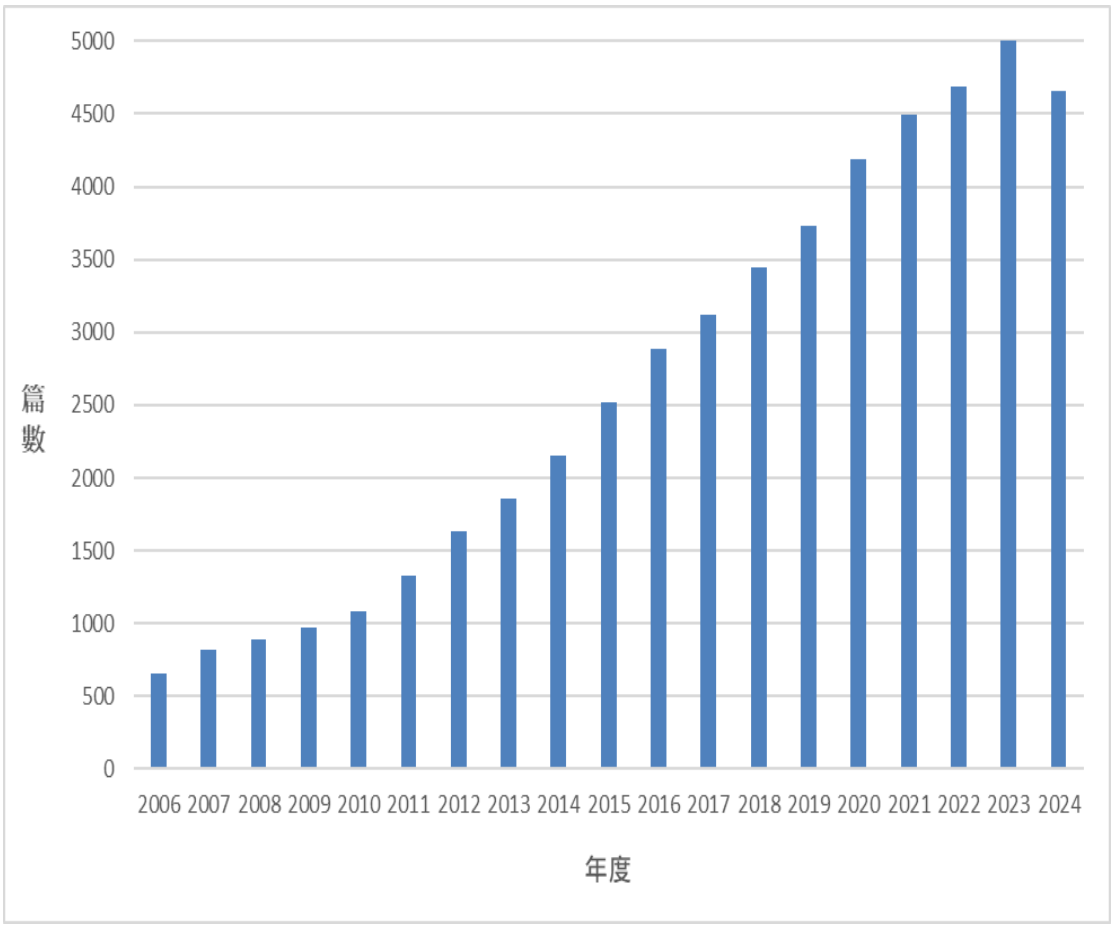


圖 1-2-1　2006 年至 2024 年正念處遇出版趨勢圖

資料來源：PQDT 論文索引資料庫，2025 年 3 月 14 日蒐尋。

長期以來，台灣對於毒品受刑人的處遇與相關政策，多聚焦在預防再犯與減少社會危害，然而這樣的防堵思維，往往忽略了個案本身的內在改變動力與重建自我價值的可能性。傳統的處遇方法，雖在一定程度上強化了監控與規範，但對於個人心理成長、行為根本改變的成效卻有限。因此，如何協助毒品受刑人從單純的「不再犯罪」進一步邁向「主動追求正向生活」，成為近年來矯正與心理健康領域亟需面對的課題。

正向犯罪學（Positive Criminology）與正向心理學的興起，帶來了新的研究與實務視野。對於毒品犯的處遇，不只侷限於預防再犯，而積極尋求協助其終止毒品施用，甚至重建生命意義與自我效能的方法。正念（Mindfulness）課程正是融合正向心理學與行為改變理論的重要介入工具（Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005）。透過系統性的課程訓練，協助受刑人提升自我覺察、強化情緒調節能力，減少自動化、衝動性的用藥行為，並逐步培養自我控制與面對壓力的韌性，為毒品受刑人帶來正向發展與改變的契機。

因此，本研究不僅著眼於毒品問題的嚴重性與再犯率的壓力，更希望藉由

正念課程的介入，探索其在終止毒品施用及預防再犯上的潛力，並驗證正向發展取向在矯正處遇中的實務價值。期能突破過去以「預防再犯」為主的消極模式，開創兼顧「積極轉化」與「終止再犯」的嶄新路徑，為毒品受刑人的復歸與社會適應提供更完整且具希望的實證基礎，**此為研究動機三**。

隨著毒品濫用問題日益嚴峻，愈來愈多實證研究顯示，毒品受刑人不僅有高比例的物質成癮風險，更普遍伴隨明顯的心理健康問題。近年來，受刑人憂鬱症狀與其再犯、復發行為密切相關，已成為國內外矯正與復歸領域的重要議題。根據學者沈勝昂參與 2019 年的全國性研究，台灣監所受刑人精神疾病盛行率高達 11.31%，其中憂鬱症診斷比例為 11.23%，反映出在監人群心理健康問題的普遍與嚴重性(Tung et al., 2019)。

進一步而言，張庭綱醫師（2016）針對二級毒品緩起訴個案所做的回溯性研究發現，於 73 位個案中有 11.0%屬於高憂鬱組，其餘 89.0%則雖未達高憂鬱診斷標準，但仍可能存在不同程度的憂鬱情緒或傾向。進一步分析顯示，高憂鬱組個案在成癮程度、社會支持及生活品質等面向表現較為不利，顯示毒品緩起訴個案整體具有一定的憂鬱風險，且憂鬱症狀與成癮、社會支持及生活品質之間呈現密切相關，說明情緒困擾對毒品復發與社會適應具有一定的影響。

現行國內毒品處遇對於情緒調節、壓力管理與心理復原力等層面的整合介入，或許尚有進一步強化與多元發展的空間。根據相關文獻，心理社會介入策略（如正念減壓、認知行為治療等）有助於提升毒品受刑人的自我覺察與情緒調節能力，進而減緩憂鬱症狀、增強復原力與提升生活品質。正念課程作為近年國際間矯正處遇的新興趨勢，其多元療效亦獲得愈來愈多研究支持。

綜合上述理論與實證基礎，本研究擬以毒品受刑人為對象，探討「正念課程」處遇對其憂鬱、幸福感及心理適應的成效，期能為國內矯正實務提供更多元且具科學依據的心理社會介入模式，以補足現行處遇之不足，**此為本研究動機四**。

二、研究目的

鑑於毒品受刑人的犯罪預防與提升矯正處遇成效的重要性，本研究旨在從毒品濫用者的實際情況出發，探討正念團體課程對參與者在參與課程後的身心健康、幸福感、以及心理適應狀態的影響。過去研究顯示，毒品濫用者除了面臨身體上的依賴與戒斷挑戰外，還容易伴隨憂鬱、焦慮等心理健康問題，因此矯正處遇不僅應聚焦於減少毒品渴求，還應著手於促進心理與情緒的穩定，提升生活滿意度及幸福感。研究目的分述如下：

（一）廣泛蒐集國內外有關毒品施用者預防與矯正處遇的相關文獻，這些文獻涵蓋戒毒治療、心理健康干預、正念治療等領域，旨在為本研究的設計提供理論依據和方法參考，確保課程設計和研究模式具備科學性與實用性，並能夠反映現行國際趨勢。

（二）本研究以半結構式深度訪談作為主要資料來源，依循「心理轉化」、「行為重塑」與「社會連結」三大脈絡，分析毒品受刑人在參與正念課程前後之主觀經驗與心理歷程。質性資料旨在細緻呈現受刑人於情緒覺察、自我認同、行為調整及社會連結層面之轉變，為本研究之核心分析基礎。

（三）另本研究同步運用前後測實驗設計，設定實驗組與對照組，量化測量幸福感、憂鬱情緒及心理適應等心理健康指標之變化情形。量化資料作為輔助，交叉驗證質性分析所揭示之心理轉變趨勢，增進研究結果之整體信效度。

（四）本研究採用實驗設計，質性取向為主，量化資料為輔，旨在探討正念課程對毒品受刑人憂鬱感、幸福感及心理適應的影響。主要透過半結構式深度訪談，深入蒐集並分析受刑人參與正念課程的主觀經驗與心理變化，以全面呈現其心理適應與情緒調節的歷程。同時，結合標準化量表之前後測，蒐集量化資料，以作為輔助，客觀驗證正念課程對心理適應與情緒改善的成效。量化與質性資料將相互印證對話、交叉驗證，期能更全面且科學地評估正念課程的處遇效果。

（五）根據上述研究結果，綜合分析正念課程對毒品受刑人的矯正處遇成效，提出具體的處遇建議，並提供相關單位作為執行或研擬矯正處遇方案的參考依據。這些建議將著重於如何更有效地將正念課程整合至現行的戒治系統中，並提出實際操作上的可行性，促進毒品施用者的身心健康恢復。

透過這些研究目標，本研究期望能為毒品受刑人的矯正處遇提供一定的科學參考，並希望在此基礎上，對相關治療措施的效果有所助益，為未來矯正政策的發展提供一些實務建議。

第三節 名詞定義

一、毒品受刑人

（一）毒品

依據新修正之「毒品危害防制條例」第二條所稱「毒品，指具成癮性（Addiction Potential）、濫用性（Abuse Liability）及對社會危害性（Social Liability）之麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品。」、「毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性分為四級。」，而其「分級及品項，得由行政院公告調整、增減之。」因其分級及品項繁多，且適時變動以應實際需要，故僅將其重要者簡略列出分級內容表如表 1-3-1，以供快速索引參考。

表 1-3-1　常見濫用藥物

常見濫用藥物	級別	毒品內容
分級	第一級毒品	海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼
	第二級毒品	安非他命、MDMA、大麻、LSD（搖腳丸）、西洛西濱
	第三級毒品	FM2、小白板、丁基原啡因、愷他命、Nimetazepam、對-氯安非他命
	第四級毒品	蝴蝶片、煩寧、Lorazepam、Tramadol

資料來源：毒品危害防制條例。

毒品根據《毒品危害防制條例》被定義為具有「成癮性、濫用性及對社會危害性」的麻醉藥品、精神物質及其製品，並依其成癮性和濫用性分為四個等級。本研究著重於第一、第二級毒品，這些毒品使用者的生理、心理和社會均具有高度的危害性，成癮風險極高，且濫用後對社會的安全與穩定構成巨大威脅。毒品的界定通常因研究目的和立場不同而有所差異。例如，歐陽濤與陳澤憲（1992）認為毒品是指由國家依法管制，會使人產生麻醉或精神作用的藥品；而駱宜安（1994）則強調，毒品是容易引發濫用的物質，並在我國相關法規中有所規範。

依據國際觀點，美國「全國大麻與藥物濫用委員會」（National Commission on Marijuana and Drug Abuse）曾提出毒品的三大特徵：成癮性（Addiction）、依賴性（Dependence）及戒斷症狀（Withdrawal Symptoms），這些特徵成為判定毒品性質的重要依據。台灣的《毒品危害防制條例》也採納了這些特徵，並依據毒品的成癮性與濫用性程度，將毒品分為四級，具體的分類與評估由法務部會同衛生署審議，每三個月進行檢討和調整。

從法學的角度來看，毒品是指對個人和社會造成嚴重危害的違禁物質，必須受到嚴格的法律管理與控制。從醫學角度，毒品則是某些具有醫療作用的藥品，可用來治療疾病、紓解疼痛或輔助手術。然而，這些藥品一旦被不當或無限制使用，便會導致濫用，進而對人體造成嚴重的傷害，成為法律上所規範的「毒品」。因此，即使是醫療藥品，其使用仍然必須受到嚴格監控。從歷史的角度看，「毒品」一詞最早指鴉片、大麻和古柯等天然成癮植物，這些物質具有一定的醫療和科學研究價值。在合法醫療和科學用途時，它們被稱為麻醉藥品。然而，隨著這些物質的濫用增加，導致了社會和法律層面的管制需求。

毒品的分類方式隨著研究目的的不同而有所區別，目前常見的分類方法包括按來源、屬性及世界衛生組織（WHO）所定的標準進行分類。依據來源，毒品可以分為天然、合成毒品和半合成毒品。天然毒品指由植物中提取的精神物質，如鴉片、大麻和古柯鹼；合成毒品則是需要透過化學合成的物質，如安非他命；半合成毒品則是由天然毒品與化學成分結合製成的，如海洛因。依照毒品的藥理性質進行分類，毒品可以分為具有麻醉作用的麻醉藥品（如鴉片類、大麻類物質）

以及直接作用於中樞神經的精神藥品（如安非他命類物質）。這些物質在濫用後，會引發嚴重的身心依賴和社會問題，對於公共安全和社會穩定產生極大的威脅。

綜合來看，毒品問題是當前社會和法律體系中一個持續的挑戰，毒品的多樣性與其對個體和社會的深遠影響，使得各國在防制毒品上必須採取綜合措施，不僅需要法律層面的嚴格控制，還需結合醫療和社會資源，以達到全面防制和治療的效果。世界衛生組織（WHO）將毒品依其作用於中樞神經系統的特性，細分為四類：麻醉止痛劑、鎮定劑、迷幻劑與興奮劑。基於研究的可行性與概念明確性，本研究沿用《毒品危害防制條例》對毒品的定義，聚焦於第一級與第二級毒品，並依此界定毒品犯罪的範圍。本研究所稱之「毒品」，係指依據我國《毒品危害防制條例》所列之第一級及第二級毒品。第一級毒品包括海洛因、嗎啡、鴉片及古柯鹼，具高度成癮性與社會危害性；第二級毒品則包含安非他命、MDMA、大麻、LSD（搖腳丸）與西洛西濱等，亦具顯著濫用風險與精神影響作用。爰此，研究對象限於曾施用上述一、二級毒品，並經觀察勒戒、戒治或判刑入監之受刑人。

（二）毒品受刑人

根據我國毒品危害防制法第 2 條的法律定義，毒品是指具有成癮性和濫用性，並對社會造成危害的麻醉藥品和精神影響物質及其製品。社會上通常將毒品犯定義為因違反毒品危害防制法而經刑事裁判判決確定並執行刑罰的犯人。該法律不僅懲罰毒品使用行為，還包括毒品的製造、販賣和運輸行為。本研究所稱的毒品受刑人特指曾因非法使用毒品，並依據毒品危害防制法第 2 條第二項列管的一、二級毒品，經刑事裁判機關依據同法第 10 條判決確定有罪並在監獄中執行刑罰者。此外，本研究也將毒品受刑人定義為因施用毒品而經檢察官聲請法院裁定，進入勒戒處所觀察者，或勒戒後仍有繼續施用毒品傾向者。若在三年內再次觸犯毒品危害條例，將依法被裁定為毒品受刑人，即因犯罪經法院判處徒刑確定而受執行者。本研究的對象為接受過多元處遇的正念課程的毒品受刑人，旨在透過量化問卷探究其在參與正念課程後所產生的改變差異。

二、正念課程

正念減壓簡稱 MBSR，係由美國卡巴金博士（Kabat-Zinn）結合西方身心醫學與正 念東方佛教正念禪修所發展出來的系統性身心療法，目的是協助慢性疾病患者如何與壓力和病痛相處，輔助醫學中較少關注的心靈面。 正念減壓療法教導如何以靜坐呼吸、身體掃描及正念瑜珈方式，來應對生活壓力，並提升覺察力與自我接納能力，透過有意識的覺察與練習，協助參與者以正念處理壓力、疼痛和疾病（Kabat-Zinn, 2003）。本研究正念減壓團體意指，以 Kabat-Zinn 博士所發展的正念減壓療法（mindfulness-based stress reduction, MBSR）之架構與練習為主體，並結合華人正念減壓中心胡君梅所發展設計而成的正念減壓團體方案。將注意力放在人的內心深層，單純而無任何評價地觀察當下片刻所經

驗的一切，包括所經驗到之身體感覺、想法、情緒，進行自我覺察和了解、專注，以促進心靈的療癒（Ludwig & Kabat-Zinn, 2008）。課程並融入感恩課題，如家庭人際關係及自我肯定。

正念減壓療法運用在臨床病患焦慮、疼痛、壓力、慢性疾病上，結果多數臨床疾患的症狀獲得大幅度的改善，且復發率降低，因此正念（mindfulness）被視為是一種能達到身心健康、創造幸福感的生活方式（胡君梅，2012）。

（一）正念課程的理論

正念（mindfulness）簡單來說就是活在當下，其概念由正念減壓療法（MBSR）的創始人 Jon Kabat-Zinn（1990）在《Full Catastrophe Living》中定義為「時時刻刻的覺察」（moment-to-moment awareness），並強調透過有目的地專注於日常生活中少關注的事物來陶冶自身。Kabat-Zinn（1994）進一步簡化正念的定義為「以一項特別的方法，有目的地專注於當下時刻，而且不加判斷」，這一點在正念實踐中尤為重要。胡君梅（2012）指出，「正」意指不偏不倚，並不等於正向思考，而是接受正向與負向情緒；「念」則指內心的念頭。綜合來看，正念即為對念頭的非偏見觀察。正念療法目前主要有兩大方案：由 Kabat-Zinn 發展的 MBSR，及英國學者 Williams 等所設計的正念認知治療（MBCT），這些療法強調透過如實接受當下經驗和不批判的態度來面對所發生的事情。

正念減壓療法（MBSR）結合了東方禪修和西方心理學、醫療及神經科學的觀點，課程形式為 8 至 10 週的團體訓練，每週約 2.5 至 3 小時，參與者實際練習正念禪修，並討論如何面對日常生活中的壓力及疾病（Baer, 2003）。根據雷淑雲（2009）所述，正念的核心理念包括專注、覺察、活在當下、信任、接納、放下與耐心，這些概念協助個體更好地應對生活挑戰。隨著正念應用的多樣化，MBSR 已被運用於減壓、慢性疼痛、憂鬱症復發的預防、情緒管理、教育，甚至藥物濫用與上癮行為的治療等領域。

由上述說明，依循著正念為核心，而發展 MBSR 後繼以正念為基礎的療法也越來越多元，正念最初被應用於減壓、慢性疼痛的管理和醫療領域，隨後逐漸擴展到治療憂鬱症復發、情緒調節以及教育方面，此外也有學者將此運用在藥物濫用與上癮行為等。

（二）國外相關研究與發展

近年來，學者對於正念減壓療法（MBSR）的研究逐漸深化，特別是在 2000 年左右出現了針對 MBSR 進行嚴謹的實驗對照研究。例如，有研究針對焦慮症患者（Vøllestad、Sivertsen 與 Nielsen，2011）及 177 名纖維肌痛女性患者進行隨機分派，發現 MBSR 課程能顯著影響患者的負荷、治療偏好及動機（Schmidt et al., 2011）。此外，MBSR 也被應用於教育領域，研究顯示該療法能改善小學教師的焦慮、憂鬱及壓力，並提升其覺察能力，成為有效處理教師壓力與耗竭的方法（Gold et al., 2010）。

Shapiro 等（2006）根據 Kabat-Zinn 的正念定義，提出一種正念模式（A Model

of Mindfulness），強調三個正向改變因素：意圖（intention）、專注（attention）及態度（attitude），簡稱 IAA。這些因素相互交替影響，形成正念的核心。此外，許多臨床研究表示，正念介入能帶來生理、心理及靈性層面的正向改變，參與者涵蓋癌症、憂鬱、焦慮及心血管疾病患者（Smith et al., 2005），甚至在孕婦中，正念瑜伽能顯著降低身體疼痛及分娩焦慮。

在歐美國家，正念的應用已從最初的減壓擴展到健康、企業及教育等領域。Langer 與 Moldoveanu（2000）探討正念的未來發展方向，提出其對心理健康、企業及教育的影響。美國國家衛生研究院（NIH）截至 2012 年已針對正念研究超過 1000 筆資料，顯示其受重視程度。而英國的「正念在學校計畫」（The Mindfulness in Schools Project）則致力於推廣正念教育，發展針對老師、家長及學生的課程。在台灣，儘管正念的研究起步較晚，但自 2013 年以來，相關文獻逐漸增加，顯示出研究者對於正念在教育、企業及特殊對象等領域的關注，未來正念的發展仍有潛力可期。本研究所稱之「正念課程」，係指針對毒品受刑人所設計之團體處遇，以正念減壓為核心架構，結合靜觀練習、呼吸覺察、身體掃描與情緒調節等方式，協助參與者提升當下覺察力、調節負面情緒，進而強化心理健康與行為自我控制能力。課程透過系統性的引導與團體互動，促進受刑人自我反思與壓力因應能力，作為多元處遇策略之一環，期能降低憂鬱並促進心理適應。

三、處遇成效

本研究所指的「處遇」，是指受刑人在監獄中所接受的各類矯正措施，例如教化輔導、心理支持、生活管理、戒癮治療與技藝訓練等，其目的是協助其行為修正、心理穩定與順利復歸社會。而「處遇效果」則指這些介入措施對受刑人所產生的正向影響，特別著重於其心理狀態與行為表現之具體改變。

楊士隆（2006，2009）指出，評估處遇效果應涵蓋生理、心理、社會與行為等多重面向，才能全面呈現介入歷程中的轉變。林健陽與陳玉書（2007）亦強調，若受戒治人對機構課程與生活制度具正向認同與適應感，將有助於穩定其行為，降低再犯風險。李宗憲（2010）則認為，受刑人對處遇歷程中各項支持資源的主觀感受與評價，是衡量戒癮介入成效的重要指標。

本研究所稱「處遇成效」，係指毒品受刑人在參與正念課程後，於心理、行為及社會適應等多重層面所產生的正向改變。為兼顧研究之全面性與實證性，本研究分別從質性與量化兩個層面加以評估與說明，說明如下：

（一）質性面向之處遇成效

質性成效著重於受刑人在參與正念課程歷程中的主觀經驗與深層心理變化，主要聚焦於以下三個面向：

1.心理轉化：指受刑人經由課程學習，自我覺察與情緒調節能力獲得提升，能更清楚辨識與處理自身的負面情緒與壓力反應，減少情緒困擾，並逐步重建自

我價值感與生活意義，促進幸福感。

2.行為重塑：指受刑人於參與課程後，對過往的行為模式產生反思與改變，包括衝動控制能力的增強、對藥物使用的認知與行為調整、自我管理能力的提升，以及生活目標與行動的具體改變。行為重塑亦反映在日常作息、自律能力及健康生活習慣的建立上。

3.社會連結：著重於受刑人在與他人互動關係上的變化，例如同儕互助與情感支持的增強、人際溝通品質的提升，以及對家庭、同儕等社會支持資源的正向看法。社會連結也包含對未來重返社會的期待、準備與歸屬感的提升。

本研究透過半結構式深度訪談，從上述三個面向深入探索受刑人在心理、行為及社會層面的主觀改變與內在轉化，並藉由質性資料的細緻剖析，呈現正念課程的真實處遇效果。

（二）量化面向之處遇成效

量化成效則以標準化心理量表為工具，於正念課程介入前後進行測量，以客觀數據評估受刑人在心理健康、幸福感及心理適應等層面的變化。具體指標包括：

1.憂鬱感的變化：透過憂鬱量表前後測分數的改變，評估受刑人在負向情緒、心理壓力等方面的改善程度。

2.幸福感的提升：以幸福感量表評估課程介入前後的自我滿意度、生活意義感、人際關係品質等，分數提升代表幸福感增強。

3.心理適應能力：主要透過止觀覺察量表進行測量，評估受刑人在當下覺察、專注力、自我調節與壓力因應等心理適應能力的變化。該量表可反映受刑人在面對壓力、挫折與生活挑戰時的自我覺察與適應能力提升。

本研究以課程前後測分數之顯著變化作為評估依據，判斷正念課程是否於心理健康、情緒調節、幸福感及心理適應等面向具有實質成效。

綜上所述，本研究之「處遇成效」係指毒品受刑人在正念課程介入後，於心理轉化、行為重塑及社會連結等質性層面，以及憂鬱感、幸福感與心理適應等量化指標上，所展現出經質性與量化實證驗證的正向改變。

第二章 相關理論及文獻回顧

本研究旨在瞭解毒品受刑人用毒成因與矯正處遇成效之情形。本章主要針對本研究的毒品受刑人用毒理論與成因進行文獻探討，共分八節：第一節我國毒品防治政策演進與矯正處遇現況分析，第二節各主要國家毒品防治策略探討，第三節正念課程之概念及相關研究，第四節毒品施用成因相關文獻探討，第五節正念與戒癮相關文獻探討，第六節正念課程介入對情緒之影響，第七節矯正處遇效果及評估相關文獻，第八節綜合評析。

第一節 我國毒品防治政策演進與矯正處遇現況分析

自1993年政府正式向毒品宣戰，確立「斷絕供給、減少需求」的策略，透過緝毒、拒毒與戒毒三大任務分工，初期成效顯著，毒品犯罪與新吸毒人口明顯下降（楊士隆等，2020）。然而，隨著刑事司法嚇阻效應遞減，再犯吸毒人數未減，導致犯罪再度上升，顯示需同時防止新案發生並有效遏制再犯。

我國毒品使用趨勢依時代轉變：1960年代流行強力膠，1970年代速賜康，1980年代紅中與青發，1990年代安非他命蔓延校園與社會。2000年後俱樂部濫用藥（如MDMA、愷他命）興起於娛樂場所（陳玉書、施雅甄，2009）。2008年修法後，大量第三、四級毒品列為行政罰，導致24歲以下涉毒者比率達50.91%，青少年毒品犯罪急增。

全球毒品問題歷經波動。早在1909年東亞鴉片氾濫即引起關注，1950年代新中國禁毒成效短暫壓制趨勢，但1960年代起歐美濫藥加劇，1980年代亞洲成為重災區。直至1990年代，透過國際公約與合作才逐步穩定趨勢（鄭凱寶，2017）。顯示禁毒須長期、跨國協力推動。

一、我國毒品刑事政策演進

根據毒品刑事政策之規範與文獻，我國的毒品政策演進可劃分為四個主要階段：清朝治台時期（1839 年至 1895 年）、日治時期（1895 年至 1945 年）、戡亂時期（1945 年至 1998 年），以及毒品危害防制條例時期（1998 年至 2006 年）。分述如下：毒品政策的演進可分為兩大主軸，一是以發展時期區分，另一是以用途來做區分

（一）依據發展時期區分

在清朝治台時期，在 1862 年至 1895 年期間，台灣於 1862 年正式對外開放港口。據柯雨瑞（2006）指出，當時鴉片已被合法化，販賣、持有和使用鴉片皆成為合法的行為。在日治時期的 1930 年至 1945 年間，台灣總督府的鴉片政

策採取了結合犯罪視角和醫療疾病觀的綜合模式。在戡亂時期，毒品刑事政策以犯罪觀點為主，並輔以醫療角度（醫療戒治僅處於輔助角色）。至於毒品危害防制條例時期，毒品政策則兼具了犯罪防治與醫療觀點的雙重考量。

我國於不同時期之毒品刑事政策，所推展毒品刑事政策之內涵，計分為 4 個階段如表 2-1-1。

表 2-1-1　近百年來我國毒品刑事政策實質內涵及其演進一覽表

發展時期	毒品政策觀點	毒品刑事法律	毒品實質規
清朝時期（1839-1895 年）	1862 年以前犯罪觀之鴉片刑事政策，採取嚴厲禁煙刑事政策。 1862 年以後：鴉片合法化。	1839 年《欽定查禁鴉片章程》 1839 年我國兵備道姚瑩氏亦依據《欽定查禁鴉片章程》禁止臺灣民眾吸食鴉片。 清朝中央政府發佈的其他各式禁煙令（刑事毒品刑事法律(令)名稱。	徐宗幹「紳民公約」（約 1850 年代）：販賣鴉片的罪行，定位為等同於謀反罪行。
日據時期（1895-1945 年）	1930 年以後：結合犯罪觀及醫療疾病觀的綜合性觀點。鴉片專賣、吸食特許、漸禁施用鴉片以收經濟利益，同時，對於鴉片中毒者亦加以醫療戒治。	台灣鴉片令（特別刑事法優於刑法而被優先適用） 刑法（取締鴉片的普通法）	未經許可違法發售、讓與、交換、借與烟膏罪；私行進口或煉製烟膏罪；私種罌粟或藏有罌粟罪；未經特許私喫鴉片罪。
戡亂時期（1955-1998 年）	以犯罪觀為主，輔以醫療觀點。	戡亂時期肅清煙毒條例（1955 年） 肅清煙毒條例（1991-1998 年）	禁止製造、運輸、販賣、轉運、持有、施用、栽種煙毒。
毒品危害防制條例時期（1998-2006 年）	同時兼具犯罪觀及醫療觀點，病犯並存，對於施用毒	毒品危害防制條例（刑事及行政罰）	禁止製造、運輸、販賣、轉運、持有、施用、栽種毒

發展時期	毒品政策觀點	毒品刑事法律	毒品實質規
	品之行為改採除刑不除罪之毒品刑事政策。	管制藥品管理條例（行政罰）。	品。

資料來源：整理自柯雨瑞（2006）。

（二）依據用途時期區分

1.毒品醫療用途時期（1600 年以前）

雖然大麻的使用歷史悠久，但其作為濫用藥物始終存在爭議。相較之下，鴉片的成癮性與危害性更高。鴉片源自罌粟花，主要產於東南亞金三角、中東及中南美洲。早在古代，中東地區如土耳其與印度即將鴉片用於治療疾病，印度亦有藥用大麻的傳統。柯雨瑞（2006）指出，中國使用鴉片可追溯至公元 7 世紀。

歐洲則是在 15 至 16 世紀由探險家與商人等接觸大麻與鴉片，並將其引入歐洲。1600 年後，隨國際貿易發展，這些物質逐漸傳播至歐洲各地，對當地社會產生影響。

2.毒品非醫療用途時期（1600-1858 年）

1850 年代，大量中國移民前往美加西部淘金，將吸食鴉片的習慣帶入當地，引發日益嚴重的社會問題。為因應毒品問題，19 世紀末各國陸續採取不同管制措施。美國舊金山早在 1875 年即通過禁止鴉片的法律；而當時作為鴉片主要生產與出口國的英國，1868 年僅將鴉片列為管制藥品，並未全面禁止。雖然加拿大倡議下，英國於 1908 年通過《鴉片法案》，但僅限部分地區實施，對全球影響有限。

整體而言，當時國際社會對鴉片的管制仍處於初步探索階段，政策分歧明顯，尚未建立統一體系。此外，1806 至 1825 年間嗎啡被研發並廣泛使用，因具止痛效果而被視為鴉片替代品，當時歐洲醫界普遍認為嗎啡不具成癮性，遂用以取代鴉片（柯雨瑞，2006）。

3.民國前嚴刑峻罰的管制時期（1858-1907）

柯雨瑞（2006）指出，1850 年代中國移民將吸食鴉片習慣帶入美加西部，促使當地開始立法管制。19 世紀末至 20 世紀初，國際間對鴉片的態度不一，反映在立法差異上。美國於 1875 年在舊金山率先通過《反鴉片法案》，展現禁絕立場；英國則於 1868 年《藥事法》中僅將鴉片列為管制藥品。儘管加拿大溫哥華議員推動下，英國於 1908 年通過《鴉片法案》，但僅限區域性，未形成全球規範。整體而言，當時鴉片管制尚處於初步階段，國際社會缺乏一致行動。此外，1806 至 1825 年間嗎啡問世，因具止痛效果且被認為不具成癮性，成為

當時歐洲醫界取代鴉片的首選。

4.民國後肅清煙毒動員戡亂時期（1855-1990）

自 1935 年起，我國刑法即對鴉片施用者加以處罰，惟因刑度過輕，難以遏止毒品問題。柯雨瑞（2006）指出，臺灣光復後政府加強禁毒力度，於 1955 年制定《動員戡亂時期肅清煙毒條例》，對毒販與吸毒者祭出更嚴刑罰。1945 年國民政府遷台後，曾實施《禁煙禁毒治罪暫行條例》，明定吸毒者可處死刑或有期徒刑，但缺乏具體戒癮治療規範（李宗憲，2010）。

1955 年起，法令要求吸毒者須至公立醫院接受勒戒，1992 年修法增訂觀察勒戒條款，以因應藥癮者自我控制困難並改善戒護環境。該法後來更名為《肅清煙毒條例》。即便 1987 年解嚴後條例更名，其嚴厲禁毒政策仍持續，結合威嚇與特別預防原則，允許成癮者自首並接受治療，藉此達到矯正與隔離之目的。

5.除刑不除罪的戒治時期（1990-2008）

自 1990 年安非他命列入《麻醉藥品管制條例》後，毒品案件激增，顯示問題日益嚴重。1997 年《肅清煙毒條例》修正為《毒品危害防治條例》，首度依成癮性、濫用性與社會危害性將毒品分級（初為三級，後調整為四級），並區分不同刑罰處遇。新法重視治療優先，吸毒者先接受觀察勒戒，再決定是否進行強制戒治或服刑（李宗憲，2010）。

1999 年，行政院長連戰宣布向毒品宣戰，成立中央反毒會報，推動修法並降低施用與持有毒品的刑責。法律亦允許吸毒者在未被查獲前主動就醫，首次查獲者得以不予起訴。

然而實施後仍面臨挑戰。蔡田木（2019）指出，毒品分級與管制藥品條例缺乏整合，導致如 K 他命等第四級毒品濫用增加，且使用者年齡層下降。此外，程序繁瑣與戒治期短，影響實際療效，造成再犯率高。2003 年修法增列對製造、販運毒品的處罰，並重分類等級，強化整體管理機制。

6.開放監禁機構外戒治時期（2008 年至今）

2008 年起，我國新增「緩起訴附命戒癮治療」制度，允許檢察官對吸毒者不提起公訴，改以戒癮治療取代監禁，治療方式與對象由行政院決定，並結合就業輔導協助復歸社會。此政策將吸毒者視為需要協助的病人，而非單一的犯罪者，特別對初次施用者提供更多元協助（楊士隆等，2020）。

臺灣戒癮措施涵蓋勒戒與強制戒治兩階段。初期以「冷火雞療法」協助戒除生理與心理依賴，若無復發傾向，可免除刑罰返家；若復發，則轉入戒治所接受長期治療，包括心理輔導與社會適應課程（鄭凱寶，2017）。緩起訴者需定期驗尿與回診，未配合將面臨法律追訴。此制度顯示政府以多元策略降低毒品使用與再犯率，強調治療與社會重返並重。

二、我國毒品矯正處遇演進

依據犯罪矯正三大主流哲學，學者林健陽、賴擁連（2002）提出懲罰模式（Punishment Model）、矯治模式（Rehabilitation Model）與正義模式（Justice Model）。一般而言，在無被害者犯罪（Victimless Crime）類型中，藥物濫用（Drug Abuse）最為受到各國刑事司法機構之注意，國內學者歸納道德模式（Moral Model）、疾病／醫療模式（Disease/Medical Model）、自療模式（Self - Medication Model）、整合／生物心理社會模式（Integrated/Biopsychosocial Model）、學習模式（Learning Model）及社區矯正模式（Community Model ）之毒品戒治處遇模式如下：

（一）道德模式

道德模式（Moral Model）源於 19 世紀英國維多利亞時期，主張毒品成癮源自個人選擇、意志薄弱與道德缺失，強調增強施用者的責任感與道德意識（賴擁連，2000）。因此，其處遇多採懲罰性措施，如監禁、宗教教誨與道德譴責（Brower、Blow & Beresford, 1989）。

此模式在美國與亞洲部分國家（如台灣與中國）仍具影響力。例如，美國 1986 年《反毒品濫用法案》與台灣 1998 年前的《肅清煙毒條例》皆強調懲罰，吸毒者常被視為罪犯送入矯正機構，缺乏專業戒治資源，出獄後易再犯（李思賢等，2010；林健陽等，2003）。

道德模式深受古典犯罪學派影響，認為戒治應透過強制手段強化其抗拒毒品的能力。其假設施用者再犯主因在於高估自身控制力，戒治後即中斷治療，最終復吸（林健陽、賴擁連，2002）。

（二）疾病／醫療模式

疾病／醫療模式（Disease/Medical Model）最初應用於酒癮治療，後廣泛用於毒品戒治。該模式將施用者視為病人，認為成癮源於生物或遺傳因素，應由醫療專業介入，強調減輕生理困擾，降低再犯雖非首要目標（林健陽等，2003）。此模式深受犯罪學實證學派影響，強調治療而非懲罰。歐洲、英國、澳洲、紐西蘭等國皆採此模式，例如英國 1920 年代洛雷斯頓委員會建議以麻醉藥品處方減害，荷蘭則提供替代療法與社會服務（李思賢等，2010）。香港的美沙酮門診計畫即屬此模式實踐。

在此觀點下，施用者復吸被視為常態，不應譴責，醫療體系負責提供持續性、多元的治療服務（賴擁連，2000），再犯責任不歸咎於個人或司法體系，而視為治療過程的一部分。

（三）自療模式

自療模式（Self-medication Model）認為毒品成癮是精神病理的表現，施用者常藉毒品緩解如憂鬱等心理痛苦（Khantzian, 1985），因此應視其為心理疾病

患者，透過精神治療與藥物協助改善其精神功能（Brower et al., 1989）。

自療模式與疾病模式相似但有所區別。前者強調成癮源自精神異常，後者則歸因於生物或遺傳因素（林健陽等，2003）。治療上，自療模式主張透過精神療法與藥物增強自我控制力，並認為復吸屬病理延續，不應責難個人或治療單位。再犯顯示應持續治療，而非懲罰。

（四）整合／生物心理社會模式

整合／生物心理社會模式（Integrated/Biopsychosocial Model）強調毒品成癮是生物、心理與社會多重因素交互作用的結果，戒治應從多層面同時介入（Brower, Blow & Beresford, 1989）。有效的治療策略包括：增強自我效能、建立戒癮動機、整體性生活調整，以及量身訂製的個別化治療。此模式主張醫療、司法與社會體系應整合合作，共同支持戒癮者重返社會。

研究指出，若僅聚焦於戒癮本身，易忽略施用者所面臨的生活挑戰，增加復吸風險（李素卿譯，1996）。例如，日本的成功模式結合政府、社區與志工力量，提供教育、輔導與更生資源，大幅降低再犯率（江振亨，2007）。在我國，自 1998 年實施的《毒品危害防制條例》即採「生理戒斷、心理輔導、社會復歸」三階段處遇，體現整合模式精神（賴擁連，2000）。

此模式也指出，核心毒品犯的成癮往往與遺傳、生理後遺症、心理疾病、家庭功能不良及社會孤立等因素相關（台中戒治所，2016）。因此，有效的戒治應涵蓋藥物治療、心理輔導、出所後追蹤與保護性支持，並仰賴跨部門合作，形成多元協作的支持網絡。

（五）學習模式

學習模式（Learning Model）認為毒品成癮源自不良習慣的學習，戒治應著重於強化自我控制能力與因應技巧，透過認知行為訓練與模擬學習，幫助毒品犯了解並控制渴求行為（賴擁連，2000；Brower et al., 1989）。

該模式主張，僅靠懲罰無法根除成癮，需透過長期心理治療與社會復健，協助毒品犯學習新行為與適應策略，重建自我控制力（唐心北，1994）。美國如科羅拉多州與佛羅里達州毒品法庭政策，皆反映此模式的應用，強調教育與早期介入。我國草屯療養院亦採用此模式，指出毒品犯常因生理、心理與環境交互影響而陷入惡性循環，專業介入與持續治療有助於改善其適應困境，降低再犯率（林健陽等，2003；林健陽、賴擁連，2002）。

綜上所述，表2-1-2為上述五種毒品處遇模式在毒品施用成因、處遇目標、處遇策略和施用者角色之比較分析，許春金、陳玉書、蔡田木（2013）道德模式將毒品施用者視為犯人，因此，以道德模式為主的國家大都將施用成癮性較高的一、二級毒品行為刑罰化；雖然疾病模式、自療模式和學習模式在毒品施用成因和處遇目標與策略上有所不同，但此三種模式均將毒品施用者視為精神、生理或

自我控制能力較為不足的患者，採取較為寬容的處遇策略以協助其恢復正常生活；整合模式強調毒品施用原因的多元性，然其處遇目標與策略整合前述模式，在美國和亞洲國家傾向道德模式，毒品施用者同時被視為病人與犯人雙重角色，在歐洲國家和紐澳則較傾向於醫療模式，而將毒品施用者視為病人。

表 2-1-2　毒品處遇模式之比較分析

處遇模式	毒品施用成因	處遇目標	處遇策略	施用者角色	再犯情況
道德模式	個人選擇、意志薄弱與缺乏道德意識等因素所導致	強化其責任感與道德意識以對抗毒品	以嚴厲或強迫的懲罰方式隔離戒毒	視為犯人，須加以責難	高
疾病模式	生物或遺傳因素問題所造成	祛除毒品施用者生理上之困擾	以替代毒品或藥物治療，以降低毒癮危害	視為病人，不加以責難	較高
自療模式	施用毒品係其他精神疾病之症狀或因應機制	增進施用者精神功能	透過心理與精神治療方能解決其藥物成癮問題	視為心理疾病患者，不加以責難	較高
學習模式	導因於環境接觸和學習不良嗜好	學習新的行為、認知、因應策略和增強其自我控制技巧	認知學習和教育訓練	視為病人，懲罰與指責毒品施用者無濟於事	較低
整合模式	生物、心理、社會等多原因素所造成	綜合性/多元性處遇目標	透過醫療、刑事司法系統、社會系統共同幫助藥癮者戒毒	同時視為病人或犯人	較低

資料來源：許春金、陳玉書、蔡田木（2013）。

（六）社區矯正模式

社區矯正模式（Community Model）毒品犯彼此間具有親戚或朋友的紐帶關係，唯有透過社區間的各種人際關係及小團體支持治療，才能免於再犯。

藥癮戒治的司法或社區處遇制度，楊士隆等（2020）指出其所強調的是藉由司法或非司法的機制，協助藥癮者戒除藥癮，重建其家庭及人際關係，透過社區支持其復歸社會，重建自信，並期透過密集式觀護監督，減低再犯率。而施用毒品者常有經常伴隨其他犯罪之情形，施用毒品者近年來其濫用情形亦有增加，故須研發可行的科學實證矯正處遇措施，使施用毒品者，能逐漸在司法機關的監督下，結合矯正、輔導、心理、社工、醫療及民間機構等專業人員提供適切的戒治模式，進而發展不同密集程度個別化的「病患性犯人」藥癮矯治

處遇計畫，以避免再犯入監。

三、我國毒品收容人多元處遇現況

行政院推動「新世代反毒策略行動綱領」，除了加強查緝毒品製造販賣運輸等犯罪行為外，針對施用毒品成癮者，中央及地方政府持續推動「新世代反毒策略行動綱領」，積極攜手佈建戒治處遇資源，矯正署推動以「科學實證」為基礎的毒品犯處遇模式，根據世界衛生組織與醫學證據顯示，長期施用毒品會對腦部功能造成損傷，使用毒品者經常有其他心理健康、工作、家庭和社會功能受損的多樣化問題，因此戒毒更為不易，如何在矯正機構下修復毒品受刑人的各項破損功能及重新打造家庭與社會的正向連結，是矯正機關辦理毒品處遇工作的重要任務。爰此，法務部矯正署以美國國家藥物濫用研究所 National Institute on Drug Abuse（NIDA）所提出之 13 項治療原則為參考基礎，推動「科學實證之毒品犯處遇模式」之七大面向課程，並將矯正體系與衛政、社政、勞政形成四方連結，聯手為毒品犯復歸社會後之後端社區戒癮治療作好準備，最終得以脫離毒品之控制。

(一) 觀察勒戒處遇現況

「毒品危害防制條例」第 20 條對於吸食一、二級毒品者，採取「先觀察、後戒治」的模式。也就是說，當一個人因為吸食一、二級毒品被查獲時，並不會馬上被判刑或強制戒治，而是會先被送到勒戒處所進行觀察、勒戒。觀察勒戒的期間最多不會超過兩個月，在這段時間內，專業人員會觀察其身心狀況、吸毒頻率、是否有戒斷症狀等，並評估是否有繼續施用毒品的傾向。

觀察勒戒單純區分為「初犯」、「5 年內再犯」及「5 年後再犯」3 種；根據蔡田木（2014）的觀點，對於「初犯」的處理，應在經過觀察、勒戒或強制戒治後，給予不起訴處分或不付審理的裁定。若釋放後在 5 年內再犯，則因再犯率高，且之前的觀察、勒戒或強制戒治已無法有效預防再犯，需依法追訴或交付審理。而對於釋放後在 5 年後再犯者，過去的觀察、勒戒或強制戒治已經成功阻斷其毒癮，並協助他們自新，因此仍可依「初犯」規定處理，需再次經過觀察、勒戒或強制戒治的程序。根據修正後的規定，只有「初犯」及「5 年後再犯」這兩種情況才需要先進行這些程序。最高法院 109 年度台上大字第 3826 號刑事大法庭裁定指出，施用毒品者若在戒治釋放三年後再犯，不論期間是否有其他毒品犯罪紀錄，都應優先以醫療戒治協助其戒除毒癮，而非一味施以刑罰。這是基於憲法保障人民生存權的精神，希望透過醫療機構內外處遇和刑事制裁的交互運用，幫助施用毒品者戒除毒癮、重返社會。

為了更有效地幫助吸毒者，法務部強化觀察勒戒的醫療服務，以新店、臺中、高雄和臺東戒治所成為專責勒戒處所，集結醫療團隊和專業人力，給予完

善的戒癮照顧。依據法務部統計，截至 2022 年底，受觀察勒戒人數為 13,499 人，至 2024 年底則下降至 6,736 人，顯示人數呈現明顯下滑趨勢。受觀察勒戒處分人處遇流程如圖 2-1-1。

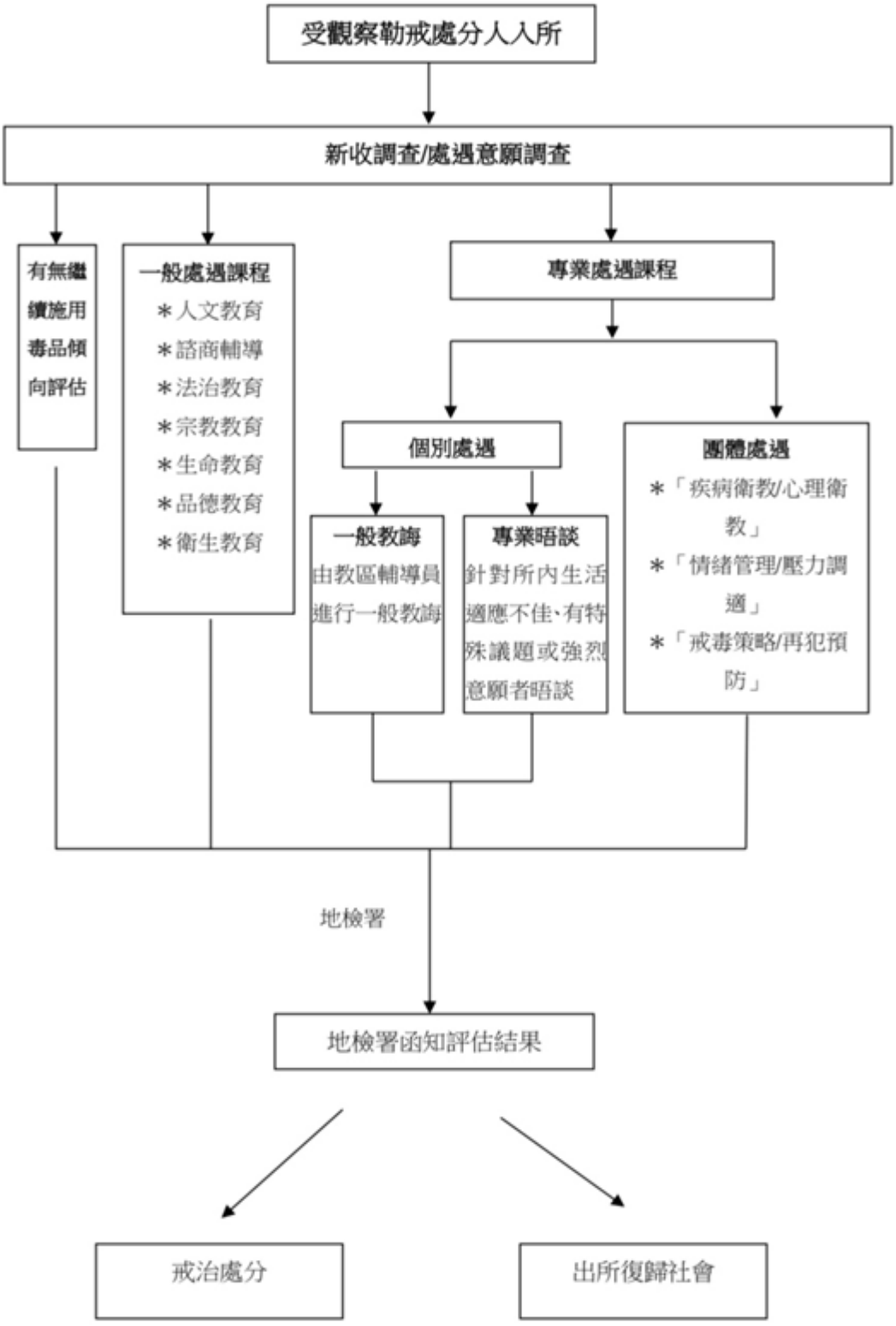


圖 2-1-1　受觀察勒戒處分人處遇流程圖

資料來源：新店戒治所，2020。

（二）戒治處遇現況

戒治處遇收容是依據根據毒品危害防制條例第 20 條經觀察勒戒後，若仍有吸毒傾向，將被強制戒治至少六個月，最長不超過一年，並依序通過調適、心理輔導和社會適應三個階段考核，才能申請停止戒治。

戒治處遇課程之實施分調適期、心理輔導期及社會通應期三階段辦理。各階段處遇重點及課程內容，在毒品戒治過程中，分為三個主要階段。首先是**調適期**，重點在於培養受戒治者的體力與毅力，增強他們對戒毒的信心，同時強調生活的規律性及參與調適課程的重要性。接著是**心理輔導期**，提升戒治者的戒毒動機，協助其克服毒癮，並透過正確的毒品知識和積極參與輔導課程，達成戒除毒癮、重返社會的目標。最後是**社會適應期**，協助戒治者重建生活，發展社會復歸所需技能，連結社會資源，並建立支持系統，以提升其復歸社會的成功率，並有效預防復發。

依據毒品危害防制條例之規定，戒治處分之執行至少六個月、最長為期一年，新收入戒治所之受戒治人在經過新收調查、入所講習及考核後，將會分為三個階段依序進行戒治教育課程，這三個階段分別是調適期、心理輔導期、社會適應期。

1.一般處遇課程

強制戒治的課程為期半年至一年，分為調適期、心理輔導期和社會適應期三個階段，旨在協助戒治者克服毒癮，並重建生活，發展社會復歸所需技能，連結社會資源，最終目標是讓戒治者重返社會，並有效預防復發。調適期處遇重點在培養受戒治人體力毅力、增進其戒毒信心。心理輔導期處遇重點在激發受戒治人戒毒動機及更生意志、協助其戒除毒品心理依賴。社會適應期處遇重點在重建受戒治人人際關係及解決問題能力、協助復歸社會。

2.技藝訓練課程

新店戒治所積極協助收容人習得一技之長，幫助他們未來就業或創業。他們與就業服務站和職訓中心合作，提供就業課程，也和更生保護會合作，開設多種短期技能訓練課程，讓收容人學習新技能、重拾自信。這些課程都採自由報名，讓收容人依興趣和能力選擇，提升學習動機和成就感，幫助他們重返社會。技藝訓練課程內容安排係因應社會趨勢、就業市場或有益收容人出所後陶冶身心所需辦理。新店戒治所辦理之技藝課程有：園藝、摩登輕食、健康素食、中式麵食、汽車美容、生命禮儀、自行車維修、美術、書法、禪修、紙雕、歌唱、舞蹈等班別。

3.社會資源整合

為豐富輔導與課程內涵，新店戒治所亦積極和社會各界資源合作，邀請相關社會資源來所協助辦理受戒治人大班課程、技藝訓練、醫療處遇、文康與懇

親活動之社會團體及組織機構可分七類，說明如下：

（1）宗教輔導類：協助辦理大班授課或其他輔導處遇計畫，計有基督教希望教會、基督教更生團契、基督教浸信會、天恩彌勒佛院、清海無上師世界會、國際佛光會中華總會、慈濟功德會、天主教利伯他茲基金會、天主教監獄服務社等。

（2）更生保護類：協助辦理技能訓練課程、就業輔導或出所前輔導，計有更生保護會臺北分會、更生保護會士林分會、更生保護會新北分會。

（3）就業服務類：協助辦理就業講座及資訊提供，至今計有：新北市職訓局，以及新北市三重、新店、板橋就業服務站等。

（4）醫療處遇類：協助辦理大班授課、個別與團體輔導，計有八里療養院、新北市新店區衛生所、新北市毒品危害防制中心等。

（5）社會服務類：協助辦理大班授課、擔任志工或其他有益於收容人復歸社會之活動，計有無犯罪促進會、愛慈基金會、紅絲帶基金會、紅心字會、法鼓山人文社會基金會、中嶺山內心教育基金會等。

（6）企業合作類：協助辦理電話懇親活動，由中華電信台北營運處贊助。

（7）專業處遇類：延聘業界專業人士協助辦理戒治醫療之個人與團體輔導、分組督導或專題演講，本所將依年度所需聘請諮商心理師、臨床心理師、社會工作師或大專院校教師入所提供服務。

4.專業處遇及戒治醫療處遇計畫

新店戒治所由專業人員為收容人進行個別化處遇，包含心理、社會和犯罪矯治等面向。他們會深入了解收容人的需求，並依其狀況安排個別諮詢和團體課程。每個收容人都有專屬的處遇師資，為其擬定個別化的處遇計畫，並在出所前至少完成 6 次個別處遇和 2 個完整的團體處遇。

為落實與強化專業處遇之效能，新店戒治所訂定戒治醫療處遇計畫，並規劃專業處遇師資延聘流程、處遇本計劃執行團體處遇之主題涵蓋項計有「自我探索」、「家族治療」、「失眠矯治」、「情緒支持」、「自我肯定」、「生活適應」、「人際互動」、「心理衛教」、「壓力調適」、「價值澄清」、「生活技能」、「自我認同」、「生涯規劃」、「戒毒策略」、「再犯預防」、「創傷治療」、「疾病衛教」、「動機加強」、「性別情感」、「問題解決」、「放鬆訓練」、「家庭關係」、「情緒管理」、「生命成長」等。團體處遇每次進行 1.5~2 小時，每週進行 1 次，每期團體處遇次數為 8~12 次，由多元團體輔導提供更為全面性、更具深度之處遇。

5.追蹤輔導

依法辦理出所追蹤工作。受戒治人出所後，原個案輔導者需進行定期電話追蹤，並視其狀況，適時給予關懷或協助，使其順利復歸社會。電話追蹤至少進行 3 次，第 1 次於受戒治人出所後 1 個月至 2 個月中進行；第 2 次需與第 1

次追蹤間隔至少 1 個月以上；第 3 次除須與第 2 次間隔 1 個月以上外，亦須於出所後 5 個月至 6 個月中進行。出所追蹤業務主要了解事項，首先，應了解受戒治人出所後的居住情況，關心他們是否有固定住所，是獨居還是與家人同住，並探討與家人相處的狀況及居住環境是否複雜，如有需求，應協助解決居住問題。其次，工作狀況也是重點，需確認是否已穩定就業，若仍待業，則提供相關就業或職訓資訊，或轉介至就業服務站以尋求進一步協助。最後，社會適應情形應持續關注，包括經濟來源、身心健康、生活作息及情緒穩定度等方面，若發現個案適應不良，應提供相應社會資源或轉介至社福單位解決問題。

戒治處遇階段，調適期，處遇時間為期一個月，處遇重點在於培養受戒治人體力毅力，增進其戒毒信心。課程內容為著重在受戒治人的生活規律性與調適課程之參與；心理輔導期，處遇時間：為期三個月，處遇重點在於激發受戒治人戒毒動機及更生意志，協助其戒除對毒品之心理依賴。課程內容為著重在受戒治人生活規律性、對毒品的正確認識及輔導課程的參與；社會適應期，處遇時間為期二個月，處遇重點在於重建受戒治人之人際關係及解決問題能力，協助其復歸社會。課程內容為著重在受戒治人生活規律性、社會資源運用之認識及社會適應課程參與。戒治處遇課程內容如表 2-1-3。

表 2-1-3　戒治處遇課程內容

戒治處遇階段		課程類別及明細
新收調查期		收容新收舍房，以適應監所生活為主。
調適期	主要課程	**體育活動類**：基本教練、球類活動、田徑活動、體育常識、有氧運動、團康活動。
		宗教教育類：宗教入門、教義介紹、宗教與人生。
		生活適應類：戒治所及戒治處遇流程簡介、環境適應與心理調適、專業工作者介紹。
		成癮概念類：上癮歷程、藥物濫用效應及危害，復發概念、高危險情境之認知與因應技巧訓練、戒毒技巧、衝動控制。
		法治教育類：法律常識、法治教育、法律與生活、戒治相關法令說明。
	輔助課程	**衛生教育類**：心理衛生、生理衛生、醫療保健、安全急救常識、認識精神疾病、自殺防治、愛滋病防治、藥物教育。
		人文教育類：時事講析、民俗文化、藝術欣賞、環境職業與健康、環保教育、生死學、文學作品解析（含寫作）、讀書會、影片欣賞、音樂課、美勞課。
		專業處遇：各戒治所的臨床心理師、社會工作員針對受戒治人進行個案或團體輔導/治療。

戒治處遇階段		課程類別及明細
心理輔導期	主要課程	**專業處遇**：各戒治所的臨床心理師、社會工作員針對受戒治人進行個案或團體輔導/治療。
		體育活動類：基本教練、球類活動、田徑活動、體育常識、有氧運動、團康活動。
		衛生教育類：心理衛生、生理衛生、醫療保健、安全急救常識、認識精神疾病、自殺防治、愛滋病防治、藥物教育。
		人文教育類：時事講析、民俗文化、藝術欣賞、環境職業與健康、環保教育、生死學、文學作品解析（含寫作）、讀書會、影片欣賞、音樂課、美勞課。
		工作與休閒類：烹飪、烘焙、飲料調製、生活園藝、電腦、英文、電工等等。
		成癮概念類：上癮歷程、藥物濫用效應及危害，復發概念、高危險情境之認知與因應技巧訓練、戒毒技巧、衝動控制。
		宗教教育類：宗教入門、教義介紹、宗教與人生。
	輔助課程	**法治教育類**：法律常識、法治教育、法律與生活、戒治相關法令說明。
		專業處遇：各戒治所的臨床心理師、社會工作員針對受戒治人進行個案或團體輔導/治療。
社會適應期	主要課程	**生涯輔導類：**生涯規劃、社會資源運用、社會技巧、出所準備、勞工法規、職業認識與介紹、職業道德與工作倫理、就業準備、求職技巧訓練、求職管道運用、就業市場分小額創業解說。
		體育活動類：基本教練、球類活動、田徑活動、體育常識、有氧運動、團康活動。
		諮商輔導類：認識自己、自我肯定、自我表達技巧、價值澄清、壓力調適、情緒管理、問題解決能力、人際關係、家庭關係、兩性關係、親職教育。
		法治教育類：法律常識、法治教育、法律與生活、戒治相關法令說明。
		人文教育類：時事講析、民俗文化、藝術欣賞、環境職業與健康、環保教育、生死學、文學作品解析（含寫作）、讀書會、影片欣賞、音樂課、美勞課。
		工作與休閒類：烹飪、烘焙、飲料調製、生活園藝、電腦、英文、電工等等。
		宗教教育類：宗教入門、教義介紹、宗教與人生。
	輔助課程	**成癮概念類**：上癮歷程、藥物濫用效應及危害，復發概念、高危險情境之認知與因應技巧訓練、戒毒技巧、衝動控制。
		專業處遇：各戒治所的臨床心理師、社會工作員針對受戒治人進行個案或團體輔導/治療。

資料來源：高雄戒治所，2020。

毒品犯罪長期以來是我國面臨的重要治安挑戰。自 1993 年政府展開毒品防制工作後，毒品受刑人在矯正機關中的比例始終居高不下。為有效遏制毒品蔓延，1998 年開始，台灣對於吸毒者的態度有了很大的轉變，不再只是把他們當成罪犯，而是把他們當成病人，希望透過醫療的方式幫助他們戒除毒癮，包含降低刑罰、加強治療、並雙管齊下治療身體和心理的成癮問題。近年來，法務部矯正署試行多元化的毒品犯戒治輔導計畫，隨後全面推廣科學化的毒品犯處遇模式，參考美國國家藥物濫用研究所（NIDA）提出的 13 項治療原則，將刑事司法處置與成癮治療相結合，設計出涵蓋七個面向的課程。同時，矯正署也與衛生、社會及勞動等單位建立合作機制，形成四方聯動，為毒品犯銜接社區戒癮治療及重返社會做充分準備（矯正署新聞稿，2020）。

由相關統計資料發現，監獄中毒品犯佔了相當高的比例，新收犯人中約有 3 成是毒犯，而整體在監受刑人中，更是有一半是因毒品犯罪入獄，顯示毒品犯罪問題的嚴重性。而根據法務部的統計分析 2009 年至 2014 年間離開矯正機關之毒品罪收容人總數為 49,650 人，其中有 25,102 人（50.6%）再犯，亦即有一半的毒品受刑人需要更多、更專業的戒癮治療或相關處遇。

我國毒品戒治政策在《毒品危害防制條例》的基礎上經歷了重大轉變。過去，毒癮者主要被視為罪犯，接受刑罰處置；如今，政策轉向同時重視醫療需求，將毒癮視為一種疾病。此轉變促使我國毒品防制從單純刑罰走向以戒治為重。具體而言，施用毒品者會被送往勒戒或戒治處所，透過觀察、勒戒及後續治療輔導，協助戒除毒癮，此處遇方式類似保安處分。2004 年的修法更簡化了刑事程序、延長勒戒期間、並修訂勒戒處所設置規定，強調毒癮者具「病患性犯人」特質，應著重醫療處置，受觀察勒戒者原則上應在醫院附設的專業勒戒處所接受治療。總而言之，我國毒品戒治政策走向以醫療為主、懲罰為輔，希望能更有效地協助毒癮者戒除毒癮、重返社會。

然而，考量到醫療人力及經費等現實問題，短期內無法全面在醫院內設置勒戒處所，因此修訂為可在看守所或醫院附設勒戒處所執行。這一改變使刑事司法體系正式接手毒品犯的戒治工作，強化了毒品犯在刑事司法體系內的戒治與處遇工作的重要性。法務部矯正署轄下共有七所戒治機構，協助毒癮者戒除毒癮。包含四所獨立機構（新店、臺中、高雄、臺東）及三所附設於女子監獄的女子戒治所。這些機構提供生理治療、心理輔導及社會復健等服務，協助毒癮者重返社會。個案通常經觀察勒戒後，若確認有持續用藥傾向，則進入戒治所接受更深入的治療。這些戒治機構的設立不僅體現了我國對於毒癮者的重視，也標誌著戒治措施在實踐中不斷完善和調整的進程。透過這些專業的戒治設施，我國的毒品防治策略正朝向更具人道關懷與醫療導向的方向發展，期望能在有效防制毒品問題的同時，幫助毒癮者重返社會，過上健康的生活。

我國的刑事政策將施用毒品者視為「病犯」，認為他們同時具備病人與犯罪者的雙重身分。然而，目前觀察勒戒與強制戒治的工作主要由矯正機關負責，但因其在藥物成癮戒治的專業與資源上相對不足，且缺乏針對受戒治者出所後的相關配套措施，導致矯正機構的藥癮戒治成效屢遭質疑。儘管如此，相關研究結果仍顯示，戒治措施對於毒品受戒治者具有一定的正面效果。受戒治人處遇流程如圖 2-1-2。

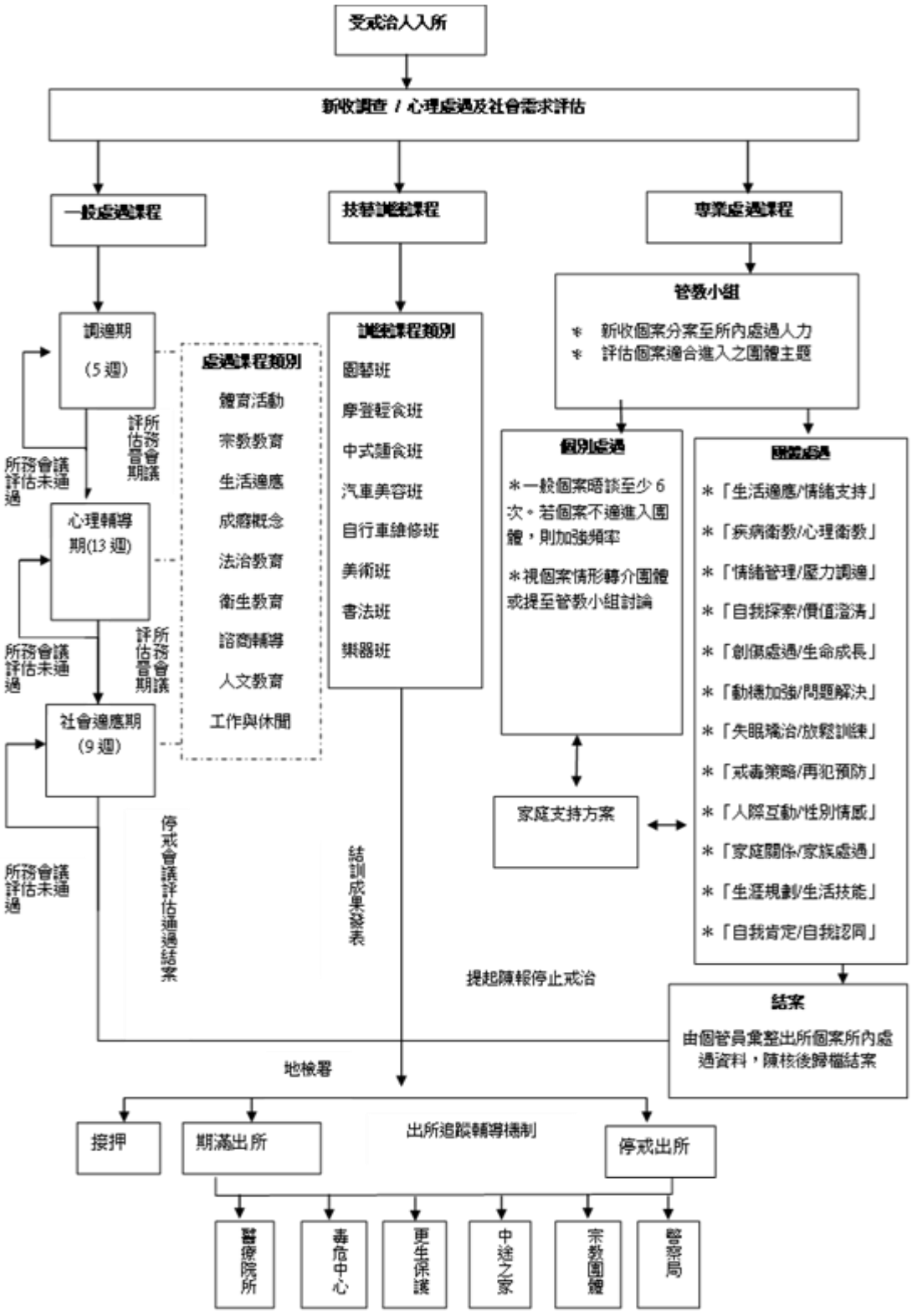


圖 2-1-2　受戒治人處遇流程圖

資料來源：新店戒治所，2020。

（三）受刑人處遇現況

現行我國矯正機關針對收容達四成毒品犯受刑人之輔導策略，依受刑人之刑期與復歸社會時間長短而有所不同，戒治處遇包含新收評估、在監輔導、出監前輔導三個階段，並銜接出監後的再犯危險性評估及社區追蹤輔導，旨在透過完整的服務，協助毒癮者擺脫毒品、重返社會。謹說明如下：

1.新收評估階段：

在新收評估階段，針對毒品犯進行基本資料及毒品案件相關資料的蒐集，以確定日後輔導的重點及選擇相應的輔導策略。根據許春金、陳玉書及蔡田木（2013）的研究，利用「毒品犯受刑人評估表」收集包括個人基本人口變項、藥物濫用歷史、過去的戒癮經驗、再犯原因、施用毒品態度、職業歷史、犯罪歷史、家庭關係及人際關係等資料。連鴻榮（2017）指出，此階段的執行期間為新收的前兩個月，重點在於針對施用毒品的新收者進行全面的基本資料及案件相關資料的蒐集，以便於日後制定相應的輔導策略。具體的執行策略包括：第一，由管教人員積極收集「毒品犯受刑人評估表」中的資料，根據個案在監輔導情況進行適時修正，並提出相應的輔導策略與建議；第二，各矯正機關針對毒品受刑人設計了處遇流程與相關措施的宣導資料，透過口頭說明、郵寄通知及張貼海報等多元方式，全面向新入所的毒品受刑人及其家屬進行宣傳。希望藉由家屬的支持與鼓勵，促使受刑人主動參與戒毒處遇，增強對毒癮問題的認識，並提高接受治療的意願。此全面性的評估與宣導策略，目的是為了提升毒品受刑人的戒治效果，促進其社會適應能力，並降低重犯的風險。

2.在監輔導階段：

在服刑期間，監獄輔導的主要目標是提升毒品施用者對毒品危害及相關法律的認知，進而增強戒癮動機和情緒管理技巧，以有效預防復發。許春金、陳玉書和蔡田木（2013）指出，輔導策略包括數項關鍵措施。首先，**戒毒班**針對有意戒除毒癮者，提供為期 6 個月至 1 年的課程，內容涵蓋體育、文康、衛生和法治教育等，旨在全面提升受刑人的身心狀況及戒毒動機。其次，雞尾酒輔導方案則根據個人特質選擇合適的醫療和技能訓練課程，以促進自我肯定，增強自信心和成就感，進而激發受刑人對戒癮的積極性。連鴻榮（2017）強調，這些措施有助於提高受刑人對毒品危害的認知，並加強他們的戒癮意志。最後，家庭支持方案透過定期舉辦家屬衛教、家庭關係修復團體、家屬參訪及家庭日等活動，旨在重建家庭關係，增強受刑人的戒癮動機與意志，從而提升其對抗毒癮的信心與能力。這些綜合性輔導措施共同構成了一個支持系統，為毒品施用者提供全方位的協助，協助他們在服刑後重新融入社會。

（1）生命教育

藉由推動富含生命意義之各項教化活動或計畫，期使受刑人重新感受生命

之意義，在日常生活中潛移默化，從心出發。如法務部矯正署 2016 年度與法鼓山人文社會基金會共同舉辦巡迴演講活動即屬之，總計巡迴 10 個機關。

各矯正機關分別視其規模、收容對象及人力配置等條件，適時辦理有助啟迪生命意義之教化方案。如李宜昌（2010）以臺北看守所參與「尊重生命，化蛹重生」教化方案之受刑人為樣本，進行為期 6 個月研究調查。研究發現：受刑人對生命教育課程理念、社會支持及其面臨壓力時所採取之策略行為反應等面向，產生正向影響；參與收容刑人對於方案滿意度，多持肯定與認同之態度，未來並願意參與相關課程。

（2）各項教化輔導

教化輔導包括個別輔導、團體輔導、類別輔導、文康活動、宗教宣導、讀書會、認輔制度、法治教育及強化家庭支持等等，透過心理師、社工師、個案管理師、教誨師、管教人員及志工之經驗分享或傾聽，使受刑人能解決心中疑惑或問題，進而獲得內心平靜，得以靜心服刑，達到改過遷善之目的。連鴻榮（2017）截至 2016 年底止，各機關共辦理 2,800 次文康活動、14,524 次宗教宣導、2,931 次讀書會、53,407 名受刑人參與認輔制度、9,685 次法治教育及 13,912 次各類型強化家庭支持活動。

法務部矯正署為了解矯正機關實施藝文教化活動對受刑人矯正處遇成效之影響，吳憲璋、鄒啟勳（2014）研究採分層隨機抽樣方式，選取 1,499 名受刑人為樣本，研究發現：有參與藝文教化活動者，對其與家人之正向互動，具顯著影響。研究發現藝文教化活動對受刑人正向互動，具顯著影響值得本研究針對毒品受刑人矯正處遇課程進一步討論。

（3）技能訓練、日間外出、就業媒合

在作業技方面，矯正機關亦依法令規定及受刑人屬性與需求，適時推動日間外出、技能訓練、就業媒合，不但使渠等習得一技之長，更積極運用社會資源辦理就業媒合，使受刑人得以出獄後尋得安身立命之處，避免再犯。連鴻榮（2017）截至 2016 年底止，計有 132 名受刑人獲遴選日間外出參加技職訓練，並有 79 人通過技能檢定；另有 775 名受刑人參與短期班技能訓練，1,453 名受刑人參與證照班技能訓練，經矯正機關追蹤渠等就業狀況，分別有 627 人及 1,075 人就業中，就業比率達 80.9%、74.0%。另，就業媒合部分，截至 2016 年底止，各矯正機關總計辦理 891 次，參與廠商計有 4,385 家，總計提供 26,208 個職缺，參加媒合之受刑人計有 22,541 人，共有 11,886 名受刑人媒合成功，媒合成功比率達 52.7%。

3.出監輔導階段：

出監前三個月（刑期未滿一年六個月者）至六個月（刑期一年六個月以上者）為出監輔導階段，許春金、陳玉書、蔡田木（2013）以加強毒品犯受刑人

之就業、生涯輔導與職業訓練為目標，同時協助其出監規劃、強化家庭支持系統，並提昇追蹤意願，使其順利復歸社會並預防再犯。輔導策略包括：毒癮醫療處遇措施、個別教誨、家屬衛教活動、職業訓練、就業輔導及更生保護銜接等。

出監輔導階段最主要在於強化社區銜接輔導功能，連鴻榮（2017）透過與更生保護會、毒品危害防制中心、就業服務站等機構之合作，提供相關資源與協助，使受刑人得以順利復歸社會。針對刑期未滿 1 年 6 個月者，於出監前 3 個月為之；而刑期 1 年 6 個月以上者，則於出監前 6 個月為之。輔導策略則包含：（A）就業輔導：對於已有一技之長之毒品犯，強化就業輔導功能，協助職涯規劃及就業轉介，並開授求職履歷寫作技巧及辦理求職面試模擬情境演練等課程；近年來更大力推動就業媒合方案，以提昇渠等出監後就業機率；（B）社區銜接措施：積極引進更生保護會及毒品危害防制中心資源，辦理個別認輔及出監輔導，強化毒品犯出監後社區支持系統，俾利出監後之追蹤輔導，以延續監內輔導成效；（C）拒毒方略教導：針對施用毒品者再犯原因擬定拒毒方略，於課程中授予拒毒技巧，並納入教化活動中演練，以堅定戒毒決心，同時蒐集相關社會戒癮協助資訊，併同編列成冊，提供使用。

4.出監再犯危險性評估及社區追蹤輔導之銜接

延續監內毒品犯輔導成效，許春金、陳玉書、蔡田木（2013）落實社區追蹤輔導以降低毒品犯出監後毒品再犯率。對假釋出監者，監獄將相關資料與評估報告交由各地檢察署觀護人室及各地毒品危害防制中心，進行後續追蹤輔導及轉介醫療、社政、警察、教育等機構予以協助。對刑滿出監者，將個案交由各地毒品危害防制中心與更生保護分會，進行後續追蹤輔導及轉介醫療、社政、警察、教育等機構予以協助。

為延續監內毒品犯輔導成效，落實社區追蹤輔導，以降低毒品犯出監後毒品再犯率，連鴻榮（2017）特針對毒品犯於其出監前，完成再犯危險性評估表，並彙整渠等相關資料，於其出監時函知戶籍或住居所在地相關單位，以為社區追蹤輔導策略之參考，俾利社區追蹤輔導之銜接。具體作法為：（A）期滿出監者：對有意願接受更生保護追蹤之受刑人，矯正機關於其期滿出監前 1 個月，將相關輔導資料交由各更生保護分會持續追蹤；（B）假釋出監者：矯正機關接獲受刑人核准假釋後，即儘速將相關輔導資料函寄各檢察署觀護人室，作為保護管束執行時之參考；（C）毒品危害防制中心：針對期滿或假釋出監之毒品犯，電腦系統即自動擷轉在監毒品處遇相關資料，進行後續追蹤輔導及轉介醫療、社政、警察或教育等機構予以協助。毒品受刑人處遇流程如圖 2-1-3。

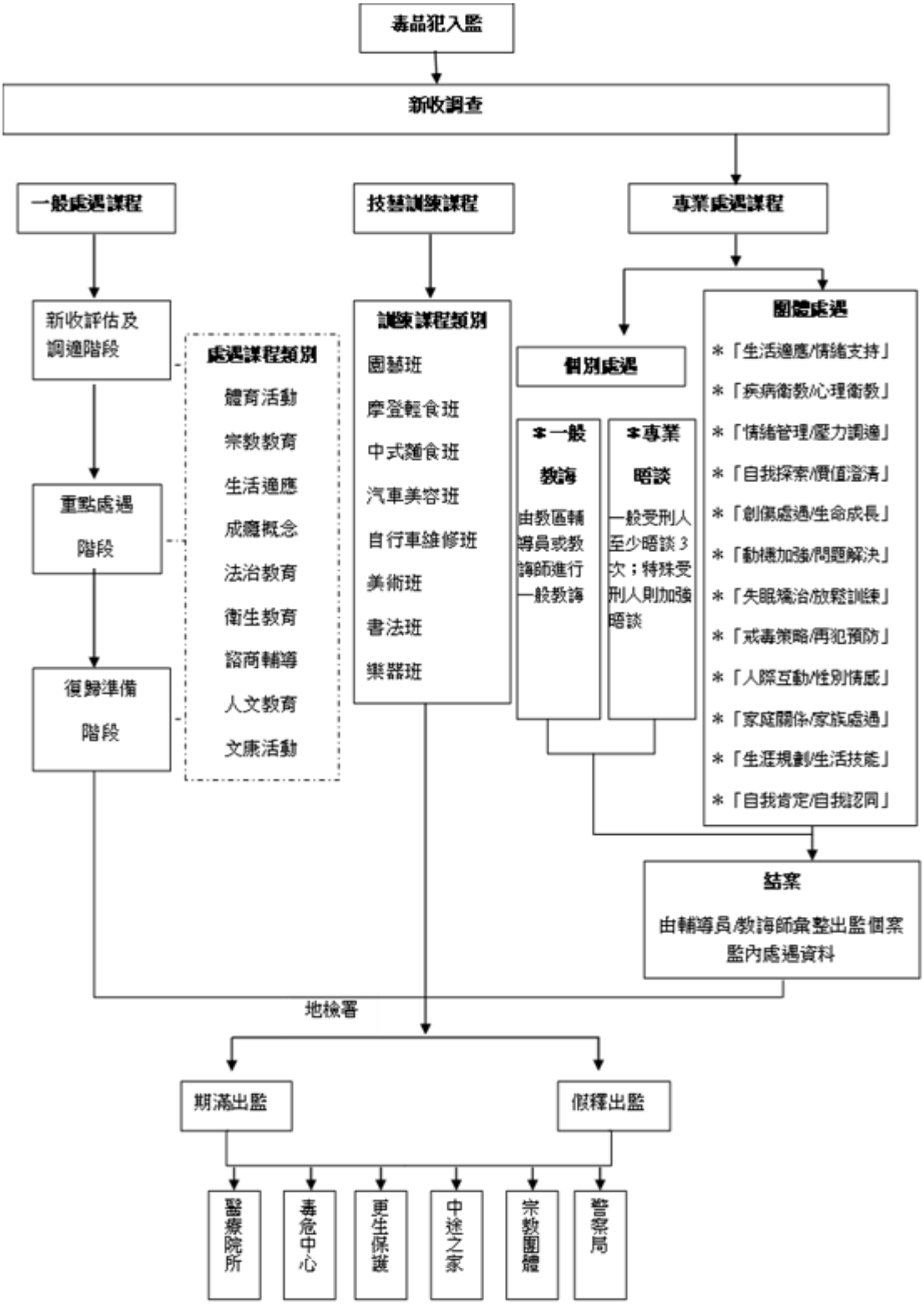


圖 2-1-3　毒品受刑人處遇流程圖

資料來源：新店戒治所，2020。

四、小結

觀察、勒戒與強制戒治是對拖用毒品者採取「病犯」觀點的刑事政策下產物，是對針對毒品施用者典型的轉向處遇，以「治療勝於處罰」、「保安優於司法」的觀點，對於初次犯施用毒品罪者，或因施用毒品罪而受觀察勒戒、強制戒治、徒刑執行完畢 3 年後再犯者，以觀察勒戒、強制戒治程序，將毒品施用者自刑事司法訴訟程序中切離，使毒品施用者能夠接受勒戒與戒癮治療，勒戒或戒治程序完畢後，司法程序上即給予不起訴處分。戒治所是最主要的戒癮治療機構，但目前戒治所困境之一是戒癮課程以大班上課為主，個別治療部分除由醫療院所支援醫療所需外，尚有團體課程與個別諮商等，但戒癮治療專業人員如心理師、社工師等與受刑人比例甚高，難以因應為數眾多的毒品施用者戒癮治療需求。

本結描述毒品政策演進，從毒品醫療用途時期到病犯時期，進而闡述我國毒品矯正處遇策略，包含受觀察勒戒人、受戒治人、毒品受刑人各樣輔導處遇措施，進而轉銜連結社會資源就業、社區追蹤輔導。毒品犯罪一直是我國面臨的重大問題，自 1993 年政府開始大力打擊毒品犯罪以來，監獄收容很多吸毒犯。為了更有效地解決毒品問題，台灣在 1998 年制定了《毒品危害防制條例》，不再把吸毒者當作單純的罪犯，而是把他們視為「病犯」，除了減輕刑罰，更重要的是提供醫療協助，幫助他們戒除毒癮。簡單來說，政府希望把吸毒問題當作一種疾病來處理，用醫療手段取代過去的懲罰方式，幫助吸毒者回歸正常生活。2017 年，法務部矯正署試辦毒品犯多元戒治輔導處遇計畫，隨後全面推動基於科學實證的毒品犯處遇模式。這項模式依據美國國家藥物濫用研究所（National Institute on Drug Abuse, NIDA）所提出的 13 項治療原則，將刑事司法制裁與成癮治療相結合，訂定了七大面向的課程。此外，還與衛政、社政、勞政部門建立了四方連結，為毒品犯重返社會和銜接社區戒癮治療做好準備。

第二節 正念課程之概念及相關研究

行政院推動的新世代反毒策略行動綱領，強調毒品問題已成為我國刑事政策的核心議題。為因應這一挑戰，政府結合法政、衛政、警政、社政、教育和勞政等各部門的資源，全力投入反毒工作。自民國 95 年 1 月 1 日成立的獨立戒治所，代表了臺灣毒品處遇政策的重大轉變。毒品濫用不僅是違法行為，也被逐漸視為一種病理性問題。根據美國國家藥物濫用研究所（NIDA）的研究，長期毒品濫用對大腦的病理性損害已獲得廣泛共識，並有相關文獻支持將物質濫用疾患視為終身慢性疾病。監獄與看守所的處遇模式也正從過去的單純監禁，

轉向更積極的多元處遇的介入，透過正念團體輔導等方法，協助毒品受刑人走向康復，充分展現多元處遇的重要性。

一、正念課程的概念與起源

從多位學者及佛學修持者研究著作、文章中，可知正念源自佛教，Kabat-Zinn 博士在《正念療法的過去、現在與未來》文中指出正念減壓療法是從「《安那般念經》（Ānāpānasati Sūtra）和《念處經》（Satipaṭṭhāna Sūtra）」兩部佛教經典而來（Kabat-Zinn, 2003），向智（2006）《正念之道《念處經》基礎修心手冊》提到中英文解釋：Ānāpānasati: Mindfulness of breathing. A meditation practice in which one maintains one's attention and mindfulness on the sensations of breathing.安那般那念：針對呼吸的正念是一種禪修練習，練習把注意力專注於呼吸感覺上。Satipaṭṭhāna: Foundation of mindfulness; frame of reference-body, feelings, mind, and mental events, viewed in and of themselves as they occur.念處-正念的基礎或參考準則：深入與全面觀察身體、感覺、念頭或內心升起的變化。從上述可知，正念減壓療法重要的活動便是此兩種方法，安那般那念為呼吸覺察，念處則透過身體、念頭、感覺等方式覺察。T. W. Rhys Davids 是第一位將「sati」英譯「mindfulness」，將正念的定義是：以清醒的意識記錄、回憶和反思某些共同的事實，重點在於對各種身心現象的察覺與體會。根據 Kabat-Zinn 博士「Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment and non-judgmentally. 正念為一種有意的、當下、不批判的專注方式。Kabat -Zinn 運用自身專業知識與禪修經驗，將正念去宗教化及系統化，結合西方 身心醫學（Baer, 2003）開發正念減壓療法，目的在協助慢性疾病患以正念禪修處理壓力和病痛，輔助醫學中較少關注的心靈面，簡言之用正念緩解身心壓力的療法。

正念療法為美國麻省理工學院卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士於 1979 年創建的正念減壓（Mindfulness Based Stress Reduction，簡稱 MBSR），近年大量實證研究發現，學習正念課程能提升自我覺察、幸福感，緩和負向情緒能力。正念課程，可強化學員的專注，促進壓力調適、自我控制與人際互動，是穩定及控制情緒的良好處遇方案。在治療成癮行為的應用上，可增長戒癮者對成癮心理、行為與環境的自我覺察，發展正向心理，進而提高其戒癮能力（黎士鳴，2013）。

研究者透過正念「mindfulness」和毒品處遇「substance abuse treatment」一詞搜尋 PQDT（ProQuest Dissertations & Theses A&I）美加數位化博碩士論文索引資料庫中的關鍵字與論文摘要，2017 至 2024 年之間每年論文數量皆超過 3 千篇，顯見目前正念和毒品處遇在美加發展的盛況。另外關於國內相關文獻，

逐漸有越來越多研究者投入正念的研究，並將正念運用在教育領域、醫療場域，以及特殊個案團體等。學者李燕蕙等（2016）、石世明（2015）表示正念療法在歐美已廣泛運用於臨床醫學、教育、輔導諮商、社工、監獄矯正教化等領域。整體而言，西方研究文獻支持正念療法在大眾身心健康維護與助人專業各領域的正向成效。黎士鳴（2013）認為戒癮策略為發展正向情緒與各種正向心理的人性力量與特質，如幸福感、感恩等。而 Emmons 與 McCullough（2003）發現，感恩的練習也有助於提升正向情感，降低負向情緒。

課程方案，從行走、站姿、坐姿、躺姿、呼吸等日常生活的動作練習放鬆，達到深層放鬆和身心的安定自在，領導者每次在團體開始及結束皆會帶領成員進行「慈心靜觀」，其核心特徵是一種開放、接納，以當下此時此刻為中心的關注與覺知。聚焦當下而不反覆思索過往，或對於未來抱以憂慮或期待的想法，意味活在當下而不是為當下而活。正念內觀可以藉以發揮自我分析的功能，但是基本上乃是朝向純粹的觀察，而不在於評價自我，是要有能力「看見」更多實存對象的能力，不再依賴於習慣反應，或是將當下現實擠入既存的思考框架之內，正念內觀提供了一個開口，在進行判斷、分析與評價之前得以了解「事物本然的真實面貌」。而對於參與團體的成員透過團體學習及課後練習，從呼吸、無分別心、慈心靜觀、立正靜觀、身體掃描等方式以檢視自身內在變化，走出幽谷，邁向復原之路。Neece（2014）及 Benn（2012）等人針對正念與壓力的研究中發現正念練習對減少憂鬱感受具有立即性效果，正念基礎的介入模式有助受試者之身心放鬆及主觀生活之正向感受。

復癒身心健康層面，從國內外文獻與本研究中發現，正念在獲得內心平靜中扮演重要的角色，尤其在身心狀況、情緒調節更為顯著。正念團體課程，有助毒品受刑人培養專注、省思及覺察，讓學員找到生命的價值。當正念課程走入生活中，團體學員專注心力於呼吸並與同儕分享生命歷程，對自我有更加了解，逐漸強化覺察，培養社交，進而激勵毒品受刑人自我改善動機，甦活新生。溫敏男（2020）毒品受刑人透過正念課程在自我覺察、幸福感與憂鬱減壓調解能力有所提升，也漸漸對未來生活有希望感，產生正向樂觀情緒。藉由慈心禪與學習感恩祝福，開啟連結學員良善的心，團體帶領者的陪伴也啟發學員依附社會功能鍵。亦即透過正念課程培養個案的正向情緒、緩解生活壓力，萌起正向轉念思考。回顧正念療法運用在戒癮的研究，渴求物質濫用及負向情緒是最常見的復發因子（Kozlowski & Wilkinson, 1987），若能強化個案的正向情緒力，促其正面情感的提升，就能降低對毒品的渴求。而若能進一步增進學員的減壓適應力，與他人的依附連結，則能增進其人際互動的社會能力，而這些都是降低其使用毒品預防復發因子，也呼應學者黎士鳴（2013）所指出的發展正向情緒、許春金（2013）強化依附社會鍵，融入社會的戒癮行為策略是類似的。從

正念減壓團體實施的初步發現，受刑人在課程中學習調控情緒、放鬆減壓、依附連結、感恩慈心祝福等方法，若能夠在未來的日常生活中持續練習、成為一種生活的習慣，則有可能延續正念減壓的感官轉移法、生理放鬆法及控制渴望技巧，達到終生離毒，蛻變重生的新契機。

二、正念課程之理論

（一）正念課程的理論

「正念」的概念簡單來說，就是活在當下。「正念減壓療法」（mindfulness-based stress reduction prograin, MBSR）的創始人 Jon Kabat-Zinn（1990）於其著作《Full Catastrophe Living》中對「正念」的定義「係指時時刻刻的覺察（moment-to-moment awareness），可藉由有目的地專注於日常生活中甚少關注的事物來加以陶冶。它是奠基於個體放鬆、專注、覺察和洞察等的內在潛能，以發展出對生活擁有嶄新控制和智慧的系統性方法。其後，Kabat-Zinn（1994）更進一步簡化正念的定義，成為後續學者經常引用的「以一項特別的方法，有目的地專注於當下時刻，而且不加判斷」（吳芝儀、陳蕙敏，2010）。胡君梅（2012）認為正念，拆解來看為「正+念」。「正」意為不偏不倚，並沒有正向之意，因此把正念理解為正向思考是不正確的，在正念的實踐中，不論正向或負向都是被觀察、認識與接納的。至於「念」，指的是念頭、想法、意念等內心的造作。兩個字合起來「正念」，簡言之就是維持念頭的不偏不倚。

正念療法（mindfulness-based therapy），目前以正念為本位（mindfulness-based）的研究，有兩大治療方案，分別為美國 Jon Kabat-Zinn 所發展的「正念減壓療法」（mindfulness-based stress reduction program, MBSR），以及英國認知行為學派學者 Williams 等三位學者以 MBSR 為基礎，發展治療方案來降低憂鬱症復發的「正念認知治療」（mindfulness-based cognitive therapy, MBCT）。正念療法是以正念的概念來發展的治療方案：如實的接受當下，且不批判的態度來面對眼前所發生的事物。Jon Kabat-Zinn 以正念為基礎，結合自身修習東方禪修經驗與西方心理學身、心醫療及神經科學觀設計「正念減壓療法」（MBSR）課程。實施的方式是連續 8 到 10 週，每週一次的團體訓練課程形式，每個團體人數最多以 30 人為上限，每次 2.5 到 3 個小時，實際練習正念禪修，並討論如何以正念面對與處理日常生活中的壓力與自身疾病（Baer, 2003）。

正念，英文 mindfulness。在雷淑雲譯（2009）《當下，繁花盛開》一書中，提出正念的幾種理念。以下說明：1.專注（concentration）：掌握剎那最好的方式是專注，知道自己在做什麼，將注意力固定在任何一個對象上，提醒自己保持醒覺、關照、感覺，及體會存在。2.覺察（awareness）：在煩惱或生氣的情況下，觀察自己的反應，請注意一下，是否只要提到「使」自己生氣的事物，都

會愈想愈氣，此時可以將所有感受放進去，允許這種情況存在，但不評斷對錯。3.活在當下（beinginthemoment）：接納當下絕非認命，只是清清楚楚承認正在發生的事發生了，接納當下不會告訴你下一步要怎麼做。接著會發生什麼事，又選擇如何處理，是從自己對當下的了解而來。4.信任（trust）：信任自己的智慧，信任自己有能力從事觀察、保持開放和專注、從經驗中反省、學習、深入理解事情。5.接納（acceptance）：接納當下所呈現的一切，不對自己所有體驗到的感受、想法有任何的判斷，而是如實的接納這一切。6.放下（lettinggo）：以隨遇而安的心境，沒有執著，不再依附任何事－包括任何想法、事物，事件、或是慾望。放下，是有自覺的決定，完全接納當下所展現的。7.耐心（patience）：一種基本道德態度，培養耐心的同時，也在培養正念，此時此刻你並不試圖要去哪裡，自然就會有耐心。著急無濟於事，反倒製造許多痛苦一在自己身上，或在周遭的人們身上。

由上述說明，依循著正念為核心，而發展 MBSR 後繼以正念為基礎的療法也越來越多元，從一開始將正念運用在減壓、慢性疼痛、醫療領域，以及治療憂鬱症復發、情緒管理、教育，此外也有學者將此運用在藥物濫用與上癮行為等。

（二）國內外正念相關研究與發展

有學者觀察到，以往對於 MBSR 的研究，仍是直接針對此方案效能的研究，在 2000 年左右，陸續開始出現針對 MBSR 進行更嚴謹實驗對照組的研究，如：針對焦慮症患者（Vøllestad、Sivertsen 與 Nielsen，2011）以及針對 177 名纖維肌痛女性患者為對象採隨機分派方式，分配到三種不同群組，其中之一組是進行 MBSR 的八周課程，研究發現患者的負荷、治療偏好及動機可解釋影響之差異（Schmidt et al., 2011）：除了針對 MBSR 的效能研究外，亦有其他研究者運用在教育領域，如針對小學老師之壓力，研究結果顯示 MBSR 能改善參與主之焦慮、憂鬱、壓力以及達成目標前進與覺察的改善，是一個處理教師壓力與耗竭之有效益之方法（Gold et al., 2010）；或是運用在諮商領域，針對諮商師自我照顧與諮商師自我效能之相關研究（Christopher、Christopher、Dunnagan 與 Schure，2006）。

學者 Shapiro、Carlson、Astin 與 Freedman（2006）依據 JonKabat-zinn 對於正念定義，說明三種正向改變的因素，找出一種正念的模式（A Model of Mindfulness）。

其定義為：「paying attention in a particular way: on purpose, in the present, and nonjudgmentally.」其模式分成三項原則，簡稱 IAA：一是意圖（intention），有目的的（onpurpose）：二是專注（attention），保持專注（paying-attention）：三

是態度（attitude），也是影響正念的品質，以一種特殊的方式（inaparticularway）。研究表示此三個因素並非是單一的呈現，而是相互交替影響的，在每一個時刻的過程是同時存在。

然而正念是如何產生改變，至今仍是許多專家學者所好奇探究的。從臨床醫療、健康照顧等都有顯著的改變。臨床界有相當多相關研究論述，研究參與者包括癌症、憂鬱、焦慮、心血管疾病患者，此心理構念亦受到諮商與心理治療學界的關注，臨床研究針對其介入評估成效，發現對個體生理、心理、靈性層面都帶來正向改變（Dennhardt 與 Murphy，2013；Smith、Richardson、Hoffman 與 Pilkington，2005；釋宗白，2011）。亦有使用在孕婦藉由正念瑜伽練習，而明顯降低身理疼痛，面對分娩的壓力與焦慮也明顯降低。

在歐美國家，正念運用的層面除了當初的減壓外，另外也發展於人類健康、企業與教育。Langer 與 Moldoveanu（2000）對於正念未來發展仍持續探索其可能方向，並將正念理論（mindfulness theory）拓展到不同面向。而目前持續進行的是正念與健康、企業與教育之間影響。在健康方面，提到美國人口年齡老化現象，面對年齡老化不再只是負向態度看到，而是以此問題為基礎，提供可以因應的方式；在企業方面，研究正念與工作之間的關係，在面對工作的態度不盡然都是喜歡的，但卻可以改變自己面對工作的觀點，或是設計某些方案來使自己能更積極面對工作；在教育方面，研究正念與教師教學歷程之不同，會帶給學生不一樣的學習。

美國國家衛生研究院 National Institute of Health（NIH），至 2012 年 2 月以前針對正念研究，已超過 1000 筆相關資料，顯示其相當重視程度，美國 2007 年成立的正念學校網站（mindful schools），將正念訓練分為兩階段，以六周課程來發展個人正念練習。其中服務對象為教育訓練者、行政人員、心理學家、家長的系列課程與客製化工作坊，根據上述研究國外相關文獻討論中，可以發現到以正念為基礎的介入方式（mindfulness-based interventions, MBIs），在國外已逐漸受到廣泛領域應用。

江靜瑩（2006）探討泰國法身寺靜坐對 18 至 20 歲青年的身心影響。研究以問卷調查 30 位青年為樣本，分析禪定訓練對情緒狀態的作用。結果發現，持續的禪修練習有助於注意力集中，並在長期練習後，受試者呈現較正向的情緒、增強的情緒控制力，以及煩惱減輕。此研究表明，正念禪定對情緒調節具有正面影響，能降低負面情緒與焦慮，並促進心理健康與幸福感提升。

吳適達（2009）探討禪坐作為壓力調適機制的效益。研究對象為 541 名大學生，採問卷調查法瞭解正念禪定對正向情緒的影響。結果顯示，禪定練習組在負面情緒問題的比例上明顯較低，且持續禪修半年以上的學生，其負面情緒獲得有效改善。該結果顯示，正念禪定能減少與焦慮、壓力相關的負面情緒，

進而提升個體的情緒調節能力與心理韌性。

林郁惠（2013）探討不同禪修年資者之情緒穩定度。研究採實驗設計，透過問卷與腦波分類器分析三組受試者：資深禪修者、中度禪修者與無禪修經驗者，並考察禪定對正向情緒的影響。結果發現，在情緒刺激實驗中，具有禪修經驗的受試者情緒反應較為平穩、不易受外界干擾，其身心狀態也顯著比無禪修者更穩定。此結果指出，長期禪修有助於提升個體的情緒調節能力與專注力，面對外在壓力時能保持平靜，進而對減輕焦慮並增進幸福感有正面助益。

盧映伃（2013）以正念為基礎的認知治療團體，探討對大學生焦慮情緒的影響。研究採實驗設計，16 位大學生參與正念團體治療，並評估介入前後其情境焦慮與整體焦慮的變化。結果顯示，接受正念禪定練習的組別，其情境焦慮與整體焦慮水平均在短期內顯著降低。此研究意義在於正念介入能立即減輕焦慮感，提升大學生的情緒調節能力，並對促進心理健康與福祉具有實務意涵。

杜蜀芬（2013）透過對六位國小教師的訪談，探討正念療癒團體對教職員的效益。研究結果顯示，教師參與正念練習後，其生活壓力管理與生活品質獲得改善，內心更為平靜、專注力與同理心提升。學員將正念體驗應用於教學中，不僅提升了教學成效，也帶來自我觀念的正向轉變。此外，參與者普遍肯定正念練習對緩解焦慮的功效，顯示正念團體干預對教育人員的心理健康與幸福感具有實質意義。

王素敏（2014）研究正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生的影響。以三位焦慮程度較高的學生為對象進行正念瑜伽課程介入，評估其正念體驗、焦慮程度與幸福感之變化。結果顯示，經過介入後，學生能更有效地轉化負面思維，與焦慮情緒共處的能力明顯增強，焦慮感顯著降低，幸福感也隨之提升。研究結果表明正念瑜伽治療有助於改善高焦慮學生的情緒調節能力與自我接納，具有促進心理健康和提升生活滿意度的實際意義。

盧諺璋（2014）研究正念治療團體對大學生壓力、身心健康與幸福感的影響。實驗對象為 79 位大學生，觀察禪定練習對其壓力、身心健康及幸福感的變化。研究結果顯示，參與正念禪修訓練的學生壓力明顯降低，身心健康狀態及幸福感均有顯著改善，且效果在短期內即可顯現。此結果暗示正念團體干預可以快速有效地緩解學生的壓力與不適，提升他們的情緒調節能力與生活滿意度，具有重要的實務意義。

曾昭兒（2014）以研究者自我觀察的方式，描述自己作為一位曾經受傷的諮商師在正念減壓治療過程中的身心變化。透過自我反思，作者發現正念練習促進了自我療癒與接納痛苦的能力，帶來情緒和認知模式的改變；負面思考和對痛苦的執著明顯減少，人際關係也更加和諧，內在的自責與依賴感降低。最終，正念介入讓作者感受到深刻的幸福感與平靜。此個案研究說明，即使對曾

經受傷者而言，正念練習仍能有效調節情緒、舒緩壓力，並強化心理復原力。黃佳萍（2015）比較公司內部實施運動訓練與正念訓練對員工壓力緩解的效益。研究採實驗設計，將參與者分為運動組與正念組，並在心理健康、生理狀態與專注力三方面評估兩組在高壓情境下的表現。結果發現，正念訓練組在心理壓力調適、身體壓力反應與專注力方面表現均優於運動組，而運動組僅在身體健康層面具有顯著改善。該研究指出，正念練習對壓力的整體緩解效果較運動更為明顯，意味著企業在員工壓力管理與幸福感提升上可優先推廣正念課程以獲得更佳成效。

陳湘菁（2015）探討禪定學習經驗與情緒狀態、創造力之關聯。研究對象為 20 名學習印心禪法的大學生，採問卷調查分析禪修情況與心理表現。結果發現，正念禪定經驗與積極情緒呈現正相關；每次禪修的持續時間可預測個體的心理狀況，且每週禪修的頻率與時長越高，受試者的情緒穩定度與創造力表現越優秀。此研究顯示，持續的正念練習有助於提升情緒調節能力與創造力，進而增進幸福感與整體身心健康。

Oman 等（2008）調查正念減壓課程對大學生的影響。研究採問卷方式，對參與正念減壓訓練（MBSR）的學生收集壓力、寬恕感與希望感等資料。結果顯示，課程結束後參與者的壓力明顯減輕，寬恕感和希望感均有所提升。該研究支持了正念培訓在緩解壓力、培養正向心理狀態方面的功效，並對提升心理幸福感具有實質意義。

Yang 和 Huang（2009）研究正念禪定對大學生心理壓力與生活焦慮的影響。研究採問卷調查，將有定期靜坐練習的大學生與沒有禪修經驗者進行比較。結果發現，定期靜坐的大學生在生理和心理痛苦指標上顯著優於未練習者，證明禪定能有效幫助學生應對日常壓力與焦慮，顯著提升其心理韌性與健康。

Zeidan 等（2010）進行實驗研究，將無靜坐經驗的大學生分為三組，進行短期正念禪定訓練，觀察其對正向情緒與心血管健康的影響。結果顯示，經過短暫禪修訓練後，82 名受試者的情緒狀態與心血管指標均有顯著改善。該研究證明即使是短期正念練習也能快速帶來情緒穩定和生理健康方面的正面效應，突顯出正念在壓力管理與健康促進上的潛力。

Manocha 和 Wilson（2012）使用 SF-36 健康問卷比較澳洲長期禪修者與一般民眾的生活品質。研究結果發現，長期靜坐者在身體疼痛、整體健康、心理健康、情緒困擾、社會功能以及活力等六個層面均顯著優於一般人。這表明長期正念禪坐可大幅提升個體的身心健康與生活滿意度，證實正念修習對於降低壓力、改善情緒調節與提升幸福感具有持續且積極的效果。

Colbert（2013）在高中學生群體中推行超覺靜坐訓練，讓即將畢業的學生每天進行兩次、每次 15 分鐘的靜坐練習，以研究對壓力與學業表現的影響。結

果發現，參加禪修練習的學生在畢業率和大學錄取率上均顯著高於未參與者。該研究表明，規律的正念練習不僅能有效減輕學生日常壓力，還能透過提升專注力與心理穩定性，進一步促進學業成就和個人幸福感。

正念介入對情緒調節、焦慮舒緩、壓力管理與幸福感提升之研究。整體而言，研究樣本遍及學生、教師、上班族與特殊族群，無論採用問卷調查、實驗設計或質性訪談，皆一致指出正念練習具有共通效益，（一）降低焦慮與負面情緒：多數研究發現正念禪定能有效降低情境焦慮與長期焦慮（如盧映伃，2013；王素敏，2014），甚至改善憂鬱、失眠與身心緊張（曾昭兒，2014）。（二）提升壓力調適與情緒控制能力：如吳適達（2009）、黃佳萍（2015）等研究顯示，正念訓練對壓力緩解的效果優於其他活動（如運動），並能強化受試者在高壓環境下的情緒控制與專注力。（三）促進幸福感與正向心理：如盧諺璋（2014）、Oman 等人（2008）與 Manocha 和 Wilson（2012）指出，正念能提升生活滿意度、自我接納、寬恕感與希望感，是實現正向心理學理念的重要工具。（四）效果具即時性與延續性：部分研究（如 Zeidan et al., 2010）顯示短期介入即有成效；另有研究（如林郁惠，2013；Colbert，2013）指出長期練習能帶來持久的正向變化。

總而言，正念練習在多樣背景與族群中皆展現穩定成效，特別適合作為焦慮減壓與促進幸福感之輔助介入方式。對於本研究而言，前述文獻不僅提供理論支持與經驗基礎，也印證正念課程作為提升心理適應力與情緒穩定性的實證依據，值得納入矯正機構、學校或職場等場域進一步推廣與應用。相關文獻部分如附錄 3。

（三）正念與成癮相關文獻

毒品戒治是一個極度複雜的議題，但透過有效處理藥癮者的情緒，可以在這個挑戰性的過程中取得積極進展。根據 Nesse 和 Berridge（1997）的研究，神經活性藥物可以透過特定的神經機制激發出正向和負向的經驗，並受到大腦中特定神經系統的調節。因此，藥物成癮不僅是一個生理問題，還涉及心理和社會因素。

提升藥癮者的幸福感和降低負向情緒對於成功戒毒至關重要。研究顯示，藥癮者易受過去用藥的愉悅經驗影響，導致停藥後產生「心癮」。然而，若能提升其主觀幸福感和個人滿足感，便能有效降低再次濫用的動機。簡言之，除了生理上的戒斷，更應關注藥癮者的心理健康，透過提升正向情緒來鞏固戒毒成效（Thakker & Ward, 2010）。

因此，應該採取綜合的戒治方法，包括心理治療、社會支持和幸福感提升等措施，來幫助藥癮者應對毒品的誘惑。這不僅可以幫助他們戒除毒癮，還可以提高他們的生活質量，增強他們對未來的希望和信心。

更重要的是，觀察到冥想期間的前額中線 theta 活動與自我超越的體驗密切相關，這些體驗包括自我解體、非雙重意識和喜悅。進一步分析顯示，MORE 對於減少鴉片類藥物濫用的效果是透過增加前額中線 theta 活動而實現的。這項研究揭示了正念調節機制的一個關鍵方面，即正念誘導的內在 theta 激活可能「重設」了預設模式網絡（DMN）的功能，進而抑制了成癮行為。鑑於成癮行為與自我認同處理的異常有關，這一機制可能為戒毒過程提供了一個全新的理論框架。總的來說，這項研究提供了一個更深入的理解，說明了正念如何透過改變大腦功能來影響戒毒結果。這不僅對於戒毒治療的未來具有重要意義，也提供了一個新的視角，來理解成癮行為的本質和治療方法。在 Rosenthal 等（2021）的研究中，看到了正念在治療成癮障礙中的潛力和可能的潛在機制。研究指出，正念介入（MBI）在成癮障礙的治療中顯示出潛在的有效性，但需要更大規模的隨機對照試驗和長期研究設計來確認其實用性。

雖然成癮障礙的治療證明是一項具有挑戰性的任務，但近年來正念和接受概念發展的新治療方法已經得到了利用和研究。正念介入在成癮障礙中的有效性和可能的潛在機制在各種分析已經表示，在成癮障礙的治療中臨床有效性。考慮到影響成癮障礙的因素，正念介入已被證明可以增強對自然獎勵的反應性，同時增加自上而下的認知控制，減少主觀和生理壓力感知，並增強積極情緒。總言之，正念介入在成癮障礙的治療中展現了潛力，但需要更大規模的隨機對照試驗和長期研究設計來確認其實用性。

三、正念課程內涵及核心精神

正念減壓療法是一套連續八週課程，每週一堂課（兩小時半到三小時）。第一堂課前有預備課程，讓成員熟悉環境、課程時間、內容與成員彼此，在第六與第七週間另會安排靜觀，成員在靜觀活動中盡可能避免與人的眼神接觸與互動，透過禁語（Segal, Williams, & Teasdale, 2002）讓生活行住坐臥間皆正念。 正念減壓療法課程包含四大部分；第一部分正念觀念講解，講師提供成員正念的相關參考講義，並進行正念意涵與觀念講解。第二部分為正念技巧練習，溫宗堃（2013）提到 MBSR 裡的正念練習，源自緬甸馬哈希尊者的念處內觀方法，故包含觀腹部呼吸、正念行走、日常生活正念覺察、正念飲食等，以及烏巴慶老師所教授的身體掃描為依據。從 Kabat-Zinn 所著《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》（Full Catastrophe Living：using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness）（胡君梅、黃小萍譯，2013），可得知正念減壓技巧練習共分三大項目-坐禪（sitting meditation）、正念瑜珈（mindful yoga）及身體掃描（body scan）。坐禪為坐姿調息、 調身心之法，專注於此時此刻，注意力引導至腹部或鼻端起伏變化，保持專注，能使情緒穩定與平和；

身體掃描練習則是引導注意力依序觀察身體不同部位的感知感受; 正念瑜伽為正念結合哈達瑜伽（Hatha yoga），將焦點轉移至身體伸展，感知身體，感受 壓力、情緒或疼痛在體內流動，觀照當下身心狀態（Kabat-Zinn，2008；楊彥芬，2012；竇金城，2016）。第三部分為壓力與情緒管理的講解，包括如何將正念運用於日 常生活中；第四部份則為經驗分享。除了課堂上的練習體驗外，講師也會針對在練習時有疑問之處進行解釋，並邀請成員分享學習心得（雷叔雲，2008），課程內容相當豐富，且著重在於個人體驗與經驗。

四、正念療法的應用與成效

正念減壓療法是目前在歐美盛行減緩心理壓力的好方法，發展至今 40 餘年已被廣泛應用於心理治療、情緒管理、壓力減緩、焦慮緩解等領域，正念減壓療法蓬勃發展 的原因，在於其值得信賴的實證科學基礎，許多相關醫學和心理學的研究也顯現了正念減壓的效益，相關研究如下：Kabat-Zinn 和 Skilling（1989）進行了一項為期八週正念減壓療法，探討正念減壓療法對患者影響，顯示在課程介入後，參與者提升抗壓堅毅以及體認生命意義，藉由靜坐、瑜珈、身體掃描亦降低疼痛知覺，提升疼痛忍耐度（張仁和等，2011）。Kabat-Zinn 與 Davison（1999）另一項研究顯示正念減壓減少焦慮症患者的焦慮程度及恐慌發作，參與者參加八週正念減壓療法後，焦慮下降 20%，體內抗體濃度升高 5%，前額葉活動增加三倍，而前額葉皮質跟情緒和挫折復原力有關，由實驗結果可知，正念減壓會改變個體對壓力的處理，也較能夠從挫折中復原，連帶提升正向情緒 及免疫系統。此外，相關神經心理研究發現，正念練習會提升前腦迴皮質（anterior cingulate cortex）與前額葉皮質（prefrontal cortex）腦區的活動及強化前額葉皮質的結構（Cahn 和 Polich，2013；Hölzel 等人，2008；Lazar 等人，2005）。該些大腦影像證實正念對於專 注力調控的效益。Shapiro（1998）研究正念對 78 位醫學系學生的效果，結果指出在飽受壓力的考 試期間，冥想組學生增加較多同理心，減輕憂鬱與焦慮程度。Davidson 等（2003）運用精密儀器測量，亦證實正念減壓療法可提升正向情緒，降低焦慮及增強免疫力。 Biegel 等（2009）針對罹患各種精神問題的青少年使用正念減壓技巧，結果參與的學生減緩壓力與焦慮症狀，同時改善睡眠品質及對自己感覺更正向。 綜合以上實徵研究，正念減壓療法可以幫助人們來增強內在觀察、注意力和自我覺察，於生理方面效益為有利於大腦情緒調節、降低壓力、減輕焦慮憂鬱症狀，提高情緒穩定性；亦能提升記憶力、專注力與大腦的執行功能、疼痛管理的效果。

五、正念促進心理健康的機制

從相關研究結果，正念在臨床上已累積許多有效性實證，對於心理方面，

能降低負向情緒如焦慮、憂鬱，減緩疲憊感、壓力紓緩，研究者深信正念確實除了可增進生理健康外，亦可幫助心理上的療癒，研究者將從 Shapiro 等人在 2006 年提出正念運作歷程 IAA 機制探討促進心理健康之機制。正念瞬間三元素：意圖（intention）注意（attention）、態度（attitude）立即性交互影響。意圖指練習正念意圖，包含自我調節（self-regulation）、自我探索（self-exploration）、自我解脫（self-liberation）。注意指注意時時刻刻內在及外在經驗。態度是指不評價、不解釋、接納、友善及開放專注運作。正念運作導致再知覺 （reperceiving），即個體將自己視為旁觀者，與當下經驗保持距離，能夠更清晰、客觀看待當下經驗，進而提升心理適應性，如心理學的後設認知。再知覺可引導出四個有助於心理健康機制。第一種機制為自我調節（SelfRegulation），經由再知覺過程，有意識（意圖）培養不評斷的覺察（注意）與接受（態度）當下經驗，個體使用廣泛與合適的因應技巧（Shapiro et al., 2006），減少自動化反應，更為自主並導向自我調節；第二種機制為價值澄清（Values Clarification），在知覺幫助個體認清何謂有意義的以及真正重視的為何。價值觀經常被家庭、文化與社會所制約，以致於未察覺什麼樣的價值觀影響我們的抉擇。透過再知覺可以客觀觀察、反思價值觀，便有機會重新發現與選擇更為真切合適的價值觀；第三種機制為認知、情緒及行為的彈性（Cognitive，Emotional and Behavioral Flexibility），再知覺可以 促進個體更適應的、更彈性的回應環境。如若能以更清楚客觀來看待經驗以及自我內在反應，將能更自由的選擇去回應。而不是使用之前的習慣、制約的自動化（reactionary）想法、情緒與行為反應；第四種機制為揭露（Exposure），自願地揭露正負向感覺想法，再知覺即為客觀、平靜看待與經驗各種意識與情緒。此能力可減少 負向壓抑與情緒反應，揭露情緒狀態，個體學習到不需要去害怕、逃避情緒，能消除 對負面情緒的恐懼反應及逃避行為，增加適應的行為。Wallace 與 Shapiro 研究指出，此運作機制裡「意圖」是最重要的而注意力為催化劑，導致態度轉變，其後再知覺增加自我調節、對認知情緒和行為的適應性、對情緒 的耐受性等能力，進而提升心理健康，其正念運作機制圖如下。

進行實徵性研究檢驗 Shapiro 等（2006）的正念運作機制理論。結果顯示，在參與 MBSR 課程之後，正念與再知覺皆顯著提升；自我調節、價值澄清、認知情感及行為 彈性、揭露、生活目的感顯著提升；壓力指數及病理症狀、心理症狀都顯著下降。 綜合以上，藉由正念促進以一種更寬廣和客觀觀點來看待發生的一切，不論這些 經驗是正向或負向，個體將不隨著經驗所引發的任何想法或感受而起舞，得以從心理 的困境中解脫，有助於自我調節力、自制力、整體自我功能提升。

無論是生理或是心理層面，都顯現正念的多元效益，不僅能協助情緒調節，

亦能調節大腦的執行功能，促使個體提升專注力，對此不僅提升學生的心理健康亦可 以幫助學習成效，加深研究者將正念融入課程，以利提升學生整體的身心健康。

六、小結

綜觀國內外文獻與實務發展，正念課程已逐漸從傳統佛教修習中轉化為具實證基礎之心理治療與壓力調適工具。行政院推動的「新世代反毒策略行動綱領」亦強調多元處遇的重要性，正念團體正是其中一項具潛力的介入方式。Kabat-Zinn 所創之正念減壓療法（MBSR），將東方禪修理念去宗教化後結合西方心理醫學，使正念逐步被運用於慢性病輔助、情緒調節、成癮治療等多元場域。近年研究亦指出，正念訓練可促進自我覺察、降低焦慮與抑鬱、強化情緒調節力與幸福感，並在治療藥物成癮的過程中展現實質成效。其核心機制，根據 Shapiro 等（2006）提出的 IAA 模式，涵蓋意圖、注意與態度三要素，進而促發「再知覺」歷程，促進自我調節、價值澄清與認知彈性，為情緒與行為轉化提供理論支撐。

國內實徵研究顯示，正念團體課程可協助毒品受刑人覺察內在情緒變化，建立壓力調適機制與生活正向動力，不僅有助於降低負面情緒與復發風險，也提升其社會連結與自我價值感。整體而言，正念課程已不僅止於一項靜態練習，而是具系統性與適應性的心理處遇模式，未來若能進一步融入教化處遇，將有助於強化矯正處遇的整體成效。

第三節 毒品施用者之心理特徵與行為脈絡

本節聚焦於影響毒品受刑人施用毒品的相關理論與影響因素，特別關注個人特性、社會鍵、自我效能等層面，進而理解其用藥行為的深層脈絡，並歸納施用毒品復發的關鍵因子，作為處遇成效探討的理論基礎。

本研究質性分析特別強調**毒品受刑人行為脈絡的理解**，亦即在犯罪學相關理論的架構下，將受刑人的用藥經驗、情緒調節歷程與自我效能等行為脈絡納入分析思緒，**作為正念課程訪談資料歸納的依據**。透過犯罪學理論與行為脈絡的交互參照，研究者能更敏銳**捕捉質性資料中的核心意義**，並結合正念課程介入成效進行對照分析，進一步為處遇措施的有效性與適切性評估奠定紮實基礎。

一、毒品施用者的個人特性與社會脈絡

當代研究指出，毒品施用行為係多重心理與社會因素交互作用下的產物，包含情緒調節困難、衝動控制低落、自尊不足及不利的家庭或社會處境（Sinha,

2008）。上述因素不僅提升個體面對壓力與誘惑時的脆弱性，也形塑其以藥物逃避現實、緩解痛苦的行為模式。針對這些心理與社會需求，正念課程強調當下覺察、自我觀察及情緒調節，有助於提升自我控制、辨識衝動及修正行為反應。因此，將相關理論融入正念課程設計，有助於回應毒品施用者的核心困境，並發展更具針對性的介入策略。

（一）毒品施用者特性

國際研究指出，青少年用藥行為受家庭與同儕影響密切。Branstetter、Low 與 Furman（2011）發現，性別、年齡與社會經驗會影響青少年與學校和社會的連結，而這些連結又與他們是否使用大麻、安非他命等物質有關。家庭與社會環境交互影響青少年行為選擇，若青少年與學校、同儕疏離，或感到情感孤立，容易以藥物逃避或自我調適。研究亦指出，介入青少年藥物使用問題時，需兼顧其社會連結、心理需求與家庭和社交環境，並強化家庭支持及健康同儕關係，以降低藥物依賴（Branstetter et al., 2011）。

國內學者同樣指出，非法藥物濫用者多面臨人際關係不良、學業低落、家庭結構不穩、家庭氣氛衝突等困難（周碧瑟，1997）。江振亨與林瑞欽（2000）則發現，濫用藥物的青少年普遍自尊低落、焦慮強烈、缺乏自我肯定與壓力因應能力，並易因好奇心進入高風險場所（如 KTV、夜店）。此外，他們常具備低挫折忍受力、缺乏成就動機、自我認同不清、信念扭曲等問題，易受誘惑而濫用藥物。李思賢等（2009）則指出，這些青少年常感社會隔離、對社會態度負面、情緒表達不當，進一步加劇用藥問題。

（二）毒品成癮原因

1.壓力觀點

大量研究證實，壓力是成癮行為及復發的重要危險因子（Sinha，2008）。Schwabe 等（2011）指出，壓力荷爾蒙會改變神經迴路，使行為由目標導向轉為習慣導向，降低理性決策能力，增加成癮及復發風險。

2.情緒調節觀點

情緒調節指個體透過各種機制觀察、調整情緒，以協助目標完成（Thompson，1994）。成癮者常見情緒調節困難，難以處理負向情緒，易導致酒精、藥物濫用（Baker et al., 2004），且與憂鬱、邊緣性人格等心理疾病相關（Berking & Wupperman, 2012）。

3.自我調節觀點

自我調節是影響行為選擇與情緒管理的關鍵，若自我控制失敗，個體易以藥物等方式因應壓力或負面情緒（Heatherton & Wagner, 2011），進而增加成癮及復發風險。

綜合來看，毒品施用者的心理脆弱性與社會結構因素密切相關，僅以行為

矯治往往無法支持其長期復原。有效介入應整合情緒、生活與社會支持，關注其心理特質與實際處境。正念課程強調當下覺察、非評價接納與情緒穩定，能協助施用者提升自我控制、辨識衝動與情緒反應，促進行為調節與心理復原，是回應其實際需求的有效策略。

二、自我效能與行為改變潛力

毒品施用行為的形成固然涉及社會環境與機會因素，但對於處遇介入而言，更關鍵的課題在於協助施用者從行為模式中覺察自我、重建控制感，並逐步實踐改變歷程。換言之，與其著重成因分析，更應聚焦於如何透過心理層面的強化，促進其復元動機與持續戒癮的可能性。其中，「自我效能」（self-efficacy）作為個體對自己能否有效面對挑戰並改變行為的信念，長期被視為行為改變歷程中的核心要素。Bandura（1997）指出，自我效能會影響個體在面對困難時的堅持度與調適能力，對毒品使用者而言，更關係到其是否具備重建控制感、抵抗渴癮誘惑並成功脫離依賴的心理基礎。當毒品施用者逐漸強化自我效能，將有助於提升其對戒斷歷程的信心，進而增加行為改變的潛力。因此，理解毒品施用者在行為轉化過程中自我效能的發展與限制，對於有效的處遇介入策略，特別是強調內在覺察與行為調節的正念課程，具有重要的理論依據與實務參考價值。

（一）自我效能的定義與理論基礎

自我效能最初由 White（1959）提出，稱為效能（Effectance），描述個體認為自己能透過行動影響環境的主觀感受，Bandura（1977）進一步發展為完整的自我效能理論，將其定義為個人對自己能否成功執行特定行為的信念和自信程度。自我效能是社會學習理論的核心，強調個體的認知、行為與環境交互作用如何共同影響行為（Bandura, 1982）。而，自我效能係指個體自己判斷可以將行動程序組織和執行的多好，而所謂的行動是來處理曖昧不明、壓力及無法預測的情境。在藥物濫用者的成癮行為中，自我效能則指向個人知覺到的自己可以表現出因應反應以處理高危險情境的能力（Marlatt, 1985）。Bandura（1986）所提出的自我效能理論，要促成健康行為，光是提供需要採行某行為或改變某行為的理由並不足以產生改變，還必需要教導方法及提供資源，方能達成有了技能後，成功的關鍵還必需要有堅強的信念，不管面臨何種挑戰，個人必要有自己具有充分能力可以完成某事的信心。個人對於其能力的信念影響其行動作為，影響其努力程度，使其面對困難時的堅持不懈所以當個人缺乏自我效能時，無法有效管理其行為的改變。自我效能係指個體自己判斷可以將行動程序組織和執行的多好，而所謂的行動是來處理曖昧不明、壓力及無法預測的情境。在藥物濫用者的成癮行為中，自我效能則指向個人知覺到的自己可以表現出因應

反應以處理高危險情境的能力（Marlatt，1985）。

Bandura 指出，行為改變過程中僅靠增強作用是不足的，必須經由認知過程形成期待，其中自我效能為重要的中介因素。個體的自我效能高低會影響他們在壓力下的行動選擇、努力程度與面對挫折的持久性，進而決定各種情境中的行為選擇與改變成效（Bandura，1986）。自我效能較高會促使個體願意執行與嘗試新行為，當目標達成時個人會得到有成就成；低自我效能會限制其學習和實踐的機會，猶豫去嘗試新的活動，所以自我效能的程度可以預測個體對其特定行為的選擇、堅持與執行程度（蔣立琦等，2004）。自我效能此概念最初源於心理及社會科學領域，在初期各個學者對自我效能的詮釋存在著些許差異，其中 Bandura 於 1977 年由社會學習理論延伸，發展了自我效能理論（Gecas，1989），至今此理論已被廣泛應用在關於人類行為的實務與研究中。

Bandura（1995, 1997）認為人類的行為會受到許多因素影響，其中效能信念（Efficacy Belief）則是引發人類產生行動主要的基礎。效能信念不僅會影響人們所做的每一件事，例如思考、動機的引發與執行，還會影響行動的過程，包括，行為的選擇、面臨各種阻礙與失敗時的持久度、思考模式以及能夠承擔多少壓力等。在強調健康促進與疾病預防行為的現代社會中，Bandura（1997）認為自我效能理論能夠提供一個明確指引來加強與發展人們的效能，並廣泛地應用在各種生活範圍之中，致使達到各種行為改變的目標。以下將針對 Bandura（1997）自我效能理論中自我效能（Efficacy Expectation）、結果預期（Outcome Expectation）、自我效能的來源等相關概念，說明如下

1.自我效能

為個人在面臨各種情境時能夠產生特定行為的自信能力（Bandura，1977）。會持續影響行為的開始與維持階段：在開始階段，自我效能會影響行為的選擇；在維持階段，自我效能會影響個人願意付出多少努力以及面臨各種阻礙與困難時，能夠繼續堅持下去的程度（Bandura, 1977, 1995）。此外，其它如個人實際的成功經驗以及是否缺乏動機等因素，均會影響行為的執行與否。另外，個人的社會系統與所處的環境狀況等，也會影響行為的產生（Bandura，1997）。

2.結果預期

結果預期為個人相信特定行為所能產生的結果（Bandura，1997）。當個人確信其行為能夠產生需要的成果時，將會更積極去執行這項行為（Bandura, 1997）。結果預期與自我效能不同之處在於，當某人確信此行為會產生確定的成果時，並不代表他一定會有自信與動機去從事這個行為（Bandura，1977）。

3.自我效能的來源

Bandura（1997）指出自我效能有四個主要來源，包括執行的成就（Performance Accomplishments）、替代者的經驗（Vicarious Experience）、語言

說服（Verbal Persuasion）、情緒激發（Emotional Arousal）。

（1）執行的成就：指個人經由實際執行操作，所獲得的經驗與控制感，這是自我效能最具影響力的來源。個人可以藉由過去曾經成功經驗，形成強烈的自我效能；反之，失敗的經驗則會消減自我效能。且 Bandura（1995）認為真正的自我效能，必須是經過努力付出後所獲得的。

（2）執行的成就：指個人經由實際執行操作，所獲得的經驗與控制感，這是自我效能最具影響力的來源。個人可以藉由過去曾經成功經驗，形成強烈的自我效能；反之，失敗的經驗則會消減自我效能。且 Bandura（1995）認為真正的自我效能，必須是經過努力付出後所獲得的。

（3）執行的成就：指個人經由實際執行操作，所獲得的經驗與控制感，這是自我效能最具影響力的來源。個人可以藉由過去曾經成功經驗，形成強烈的自我效能；反之，失敗的經驗則會消減自我效能。且 Bandura（1995）認為真正的自我效能，必須是經過努力付出後所獲得的。

（4）言語說服：指經由旁人言詞上的鼓勵與建議來增強個人的自我效能。由於此種方式最為容易且簡便，因此目前最被廣泛應用於實務之中。

（5）情緒激發：指當個人處於壓力或緊張的狀態，會容易引發生理或情緒的反應，這些反應會影響對效能的判斷。而當處於焦慮、緊張、害怕等情緒狀態時，自我效能也會因此被減弱。綜合國內、外學者對自我效能的定義如表 2-3-1 所示：

表 2-3-1　國內、外學者對自我效能的定義

學者	定義
汪菀菲（2019）	自我效能係指個體相信自己擁有多少能力之信念，此信念會影響個體之生涯抉擇。
胡紹謙（2019）	自我效能（Self-efficacy）是指個人進行某項行動時，達成目標的能力信念；是個人對於自己能力的一種主觀判斷。
林怡琪（2018）	人們判斷自己能夠成功機會大時，行為就會變得從容果斷，否則便會選擇逃避。這種對於自己是否能完成特定活動的一種能力判斷，就是自我效能。
張淑筵（2003）	自我效能是指個體在追求某一個目標時，能夠察覺並相信自己可以達到某種行為和表現的信念。
林春煌（2002）	自我效能應是一種知覺，指個人在面對特殊情境下的任務時，表現出確認自己有能力完成的一種信念。
吳恬妮（1999）	個體每遭遇不同的事件，必須重新評估自己的能力，以增

	進個人的自我效能。
洪菁穗（1999）	自我效能是情境特定的構念、能力的信念，並且與先前的經驗關係密切，也是未來工作表現的預測指標。
梁茂森（1998）	個人執行並達成其設定的工作目標的能力之信念，此種信念決定個人如何思考、感受及行為。
陳玉玲（1994）	自我效能是在指定的情境中，個人能夠成功表現行為方向的信念，也就是個人表現特定作業的能力的信念。
黃郁文（1994）	個人對從事某種工作所具備的能力，以及對該工作可能做到地步的一種主觀評價。
孫志麟（1991）	個人對於自己能夠獲致成功所具有的信念，而此信念乃是對自己完成某種行動的一種能力判斷。
張春興（1991）	個人對自己從事某種工作的能力的主觀判斷，以及對該工作可能做到的程度的一種主觀評價，其基本要義是個人在面對某一富挑戰性工作，經過多次成敗歷練後，確認自己對處理該項工作，具有高度效能。
Schunk（1989）	個人的一種信念，是個人自信能夠做到期望之表現水準的一種看法，亦即對自己的執行能力能夠有效達到預期目標的信念。
Roth（1985）	個人為達成預期結果，在執行其學習活動之行為中，對自身能力的一種知覺，且自我效能會影響個人的動機與行為。
Bandura（1977）	是指個人對於自己能否獲致成功所具有的信念。

自我效能指的是個人對自身能力的評估。Godding 和 Glasgow（1985）認為，在特定領域中，自我效能是學習者對自身處理特定事物能力的一種目標評估，這種評估源於環境知覺、自我管理以及個人經驗和成就之間的交互作用。Woolfolk 和 Hoy（1990）也認為，自我效能是指個人在特定情況下對自身行為能力的知覺，並且可以預測行為的程度。

多項研究證實，科學自我效能感與科學學習成就之間具有顯著的正相關。羅珮華（2003）發現，科學自我效能感會強烈影響國中生的科學學習成就；許德發（1999）和黃惠卿（2004）的研究也指出，不論是在生物學科或整體科學領域，自我效能感愈高的學生，其學業成績也愈佳。此外，Bandura（1986）、Bong(2001, 2004)、Pintrich(1989, 1999, 2000, 2003)、Smith、Sinclair 和 Chapman（2002）、Wigfield 和 Eccles（2000）及 Wolters（2003）等學者進一步說明，自我效能感會影響學習者在特定環境中的知覺、判斷、反應及目標設定，進而持

續影響其行為的開始、維持及投入努力的過程。

自我效能理論也指出，自我效能的期待影響著個體在面對特定情境的行為選擇與行動。Kadden 與 Litt（2011）提出，自我效能在物質使用疾患的治療過程中扮演三個重要角色：作為成癮行為改變的預測因子、中介因素以及影響治療結果的重要因素。此外，研究顯示，提升戒治者的自我效能，有助於改善其心理狀態並減少復發情形（Vielva & Iraurgi, 2001；Burling et al., 1989）。

自我效能是一個動態且具影響力的心理因素，透過有效的介入策略如團體治療、正向回饋與社會支持等途徑，能夠顯著提升個體應對壓力、抵抗誘惑和持續進行行為改變的能力，是促進行為轉變與治療成效的重要基礎。因此若以此觀點，以團體處遇設計，透過成員之間經驗交流與學習，更有機會創造出替代性之經驗，並透過成就經驗強化自我效能感，其運用團體處遇強化自我效能感準則如下（表 2-3-2）。而 Prochaska 和 DiClemente（1982）也將自我效能概念納入跨理論模式中。

表 2-3-2　強化自我效能感之團體處遇準則

增強自我效能來源	定義（Bandura，1986）	團體處遇準則
1.成就表現（Performance Attainments）	以往成功的經驗提供個人對自己能力與成就表現的預測。	透過團體處遇設計，成員有機會分享對生活或戒治 K 他命有益的經驗或方法，強化成員自己正向的成就經驗，並預測自己有機會與能力過得很好或戒治順利。
2.替代經驗（Vicarious Experiences）	透過社會的模範提供替代性的成功經驗。	透過團體處遇設計，成員有機會學習模仿與角色觀察，看到別人曾經戒治覺得自己也可以順利，或是看到別人有好的生活，自己也可以。
3.語言說服（Verbal Persuasion）	透過他人的勸說、相信他人建議或是被說服，認為自己是可以做得到的。	透過團體處遇設計，成員有機會透過治療師或是其他成員的言語鼓勵，相信自己會成功，或生活可以過得更好。
4.生理狀態（Physiological States）	適當的情緒與生理狀態會影響自我效能的表現	透過團體處遇設計，利用團體動力，讓成員有機會彼此同理、抒發情緒，透過正向肯定的情緒協助探索更好的生活或戒治行為。

資料來源：資料整理自蕭涵憶（2016）。

（二）自我效能對物質濫用與戒癮的影響

自我效能是指個人對自己能否有效處理壓力或高風險情境的信心程度（Bandura, 1977）。在藥物濫用情境下，自我效能特別指個人感知自己在面臨誘惑或壓力時，能否展現有效的因應能力，以避免復發（Marlatt, 1985）。這項概念強調認知、行為與環境的相互影響，並認為提升個人的自我效能是預防成癮復發的重要關鍵（Bandura, 1986；Marlatt & Gordon, 1985）。

自我效能理論指出，要促成健康行為，光是提供改變行為的理由並不足夠，還必須教導方法及提供資源，並建立堅強的信念，讓個人相信自己有能力完成目標。當個人缺乏自我效能時，便無法有效管理行為改變（Bandura, 1986）。Bandura（1986）提出自我效能影響行為的三個方向，包括選擇（積極面對或逃避問題）、表現（合宜或不當地評估能力）與持續性（堅持或容易放棄）。他進一步指出，自我效能的訊息來源主要有四個：成就表現、替代經驗、語言說服與生理狀態，其中成就表現最為重要（Bandura, 1986）。

Marlatt 與 Gordon（1985）也認為，自我效能是影響復發的重要認知中介變項，擁有高自我效能的個體在面對高危險情境時，復發風險較低；反之，則較易復發。Larimer、Palmer 與 Marlatt（1999）提出的認知行為模式亦強調自我效能是復發預防的重要元素。透過團體處遇，例如成員分享成功經驗、觀察成功典範、接受語言鼓勵及情緒調節，有助提升自我效能，進而降低復發風險（蕭涵憶，2016）。

藥物濫用的自我效能於復發之探討，自我效能的定義與相關研究，自我效能是由 Bandura（1977）所提出，他認為行為是個體和環境交互作用下的產物，個體會經由行為觀察而形成替代學習（Vicarious Learning），然後根據自我效能來做自我調整以適應外在環境；也就是說自我效能是個體對自己在處理某種情境能力的評估，同時亦會依此來進行決策及行動。因此，自我效能也是個體在面對壓力時選擇採取何種行動、願意付出多少努力與挫折忍受力的關鍵因素。

Bandura（1997）提到個體通常是透過從下面四種方式來知覺自己的自我效能的：

1.認知（Cognitive）：高自我效能者擁有高度熱忱、願景、思慮周詳並勇於接受挑戰；高自我效能者也會將成功經驗融入自己的信念中，並且與之成長。

2.動機（Motivational）：個體從自己所完成的事情、期望、設定目標與行動步驟中來形成信念，而如果個體相信自己能按部就班地完成目標，動機便會愈發強烈。自我效能的信念能促使個體決定努力目標為何、花費多少心力和其挫折忍受程度。

3.情意（Mood or Affect）：個體在面對威脅時能承受多少的壓力與沮喪程度，端視個體對自己忍受度的看法。個體的自我效能可以透過許多方式來調節

情緒，如相信自己能控制威脅而非誇大危險性、透過行動和正向思考來降低壓力與焦慮等。

4.樂觀（Optimism）：樂觀是幸福感的必要條件。現實主義者（realist）面對困境常會選擇放棄，而擁有高度自我效能者即使處於對立和挫敗的環境，仍能擁有較多的自我成就。

另外，Bandura（1977）認為個體自我效能程度的高低，必會影響著個體的生活、能力和成就表現，高自我效能的個體有選擇更多活動的能力，同時會克服困境持續其活動；而低自我效能的個體選擇活動的能力有限，同時面對困境時傾向放棄或避免繼續該活動。Bandura 從下面三個方向來解釋個體的自我效能如何影響其行為結果：

1.選擇（Choices）：高自我效能者能積極面對問題，主動找出解決辦法；低自我效能者則是陷入焦慮、沒有自信，用逃避的方式避免問題再現。

2.表現（Performance）：高自我效能者面對問題時，會合宜地評估自己能力可及與否；低自我效能者時常無法適當評估自己面對問題的能力是否足夠，因此會停滯不停。

3.持續（Continue）：高自我效能者對於自己選擇的活動或行為多能持之以恆；相反地，低自我效能者容易遇到挫折就放棄，無法堅持下去。張春興（1989）認為自我效能是指個人對自己從事某種工作所具備的能力，以及對該工作可以達到何種目標的主觀評價。也就是說，自我效能指判斷一個人可以將行動程序組織和執行的多好，而這些行動應適用於處理曖昧不明、無法預測及有壓力的情境。

可見自我效能與個體行為或成就表現關係密切，所以自我效能也被廣泛運用在不同的領域中。如吳淑貞（2004）利用自我效能訓練來改善肌無力症患者的憂鬱及生活品質；柯慧貞、陸汝斌（2004）便希望了解酒癮、焦慮或兩者共病患者在拒酒自我效能上的差異；陳佩雯（2004）的研究則探討了技職學生生涯自我效能、生涯阻礙因素與其生涯發展的關係等。

因此對藥物濫用者而言，自我效能應指個人知覺到的自己可以表現出因應反應以處理高危險情境的能力。自我效能判斷基於四種訊息來源：1.個人自己的表現成就；2.替代性觀察其他人的表現；3.外在說服和社會影響；4.個人知覺到自己能力所引起的情緒和生理激起狀態。（郭文正、陳妙平、陳家雯、黃健，2003）。

自我效能在戒治成效方面亦具有關鍵角色。Kadden 與 Litt（2011）指出，自我效能是藥物戒治的重要預測因子、中介因素與結果影響因子。Burling 等（1989）亦證實，提高自我效能能有效預防復發，穩定戒治成效。Vielva 與 Iraurgi（2001）研究戒酒者時發現，高自我效能者即使涉入危險情境，仍能維持戒癮狀態。

Cantrell 等（1993）的研究也支持這一點，認為提升自我效能是預防復發的重要處遇目標。

實證研究顯示，自我效能在戒癮成效與復發風險中扮演關鍵角色。洪嘉璣（2003）、郭文正等（2003）及蕭淳鈴（2018）均指出，拒用自我效能越高，藥物濫用再犯率越低；尤其降低負向自我效能（即個人對自身能力的懷疑與否定），甚至比提升正向自我效能更為重要。洪嘉璣（2003）進一步指出，負向自我效能會削弱個體面對毒品誘惑時的抵抗力，而正向自我效能則能提升個體控制渴望及避免衝動行為的能力。劉亦純（2005）對男性戒治者的研究同樣證實，高自我效能者即使面對強烈的渴求情境，復發的風險也較低。

自我效能與藥物濫用的復發，Bandura（1997）指出，自我效能影響個人在從事某種行為時的動機與決策，具體指的是個人對於自己能夠實現特定目標的信念。當中，抗拒自我效能專指個人對於成功拒絕某種行為的自信。Bandura 進一步指出，低抗拒自我效能可能預示著物質濫用的風險。Marlatt 和 Gordon 於 1985 提出，自我效能是影響復發過程的重要認知中介變項之一，體現於個體對於應對未來高危險情境的信心。他們強調，自我效能在成癮行為的復發中發揮關鍵作用；擁有高自我效能的個體在面對高危險情境時，其復發風險會降低；相反，若無法妥善應對這些情境，復發風險則會上升。Larimer、Palmer 與 Marlatt（1999）從復發預防角度，以認知行為模式探討藥物濫用者復發，其關鍵要素包含提升自我效能、採取正確應對策略、處理早期戒斷失敗，以及應對對藥物的正向期待。簡言之，透過經驗累積與認知行為技巧，可有效預防藥物濫用者復發（如下圖 2-3-1）。

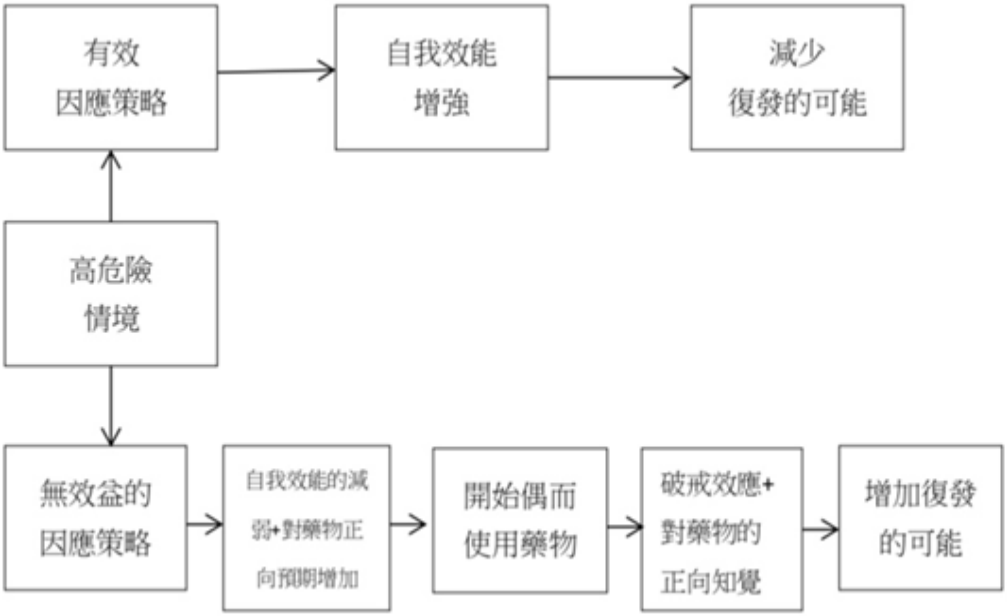


圖 2-3-1　復發歷程的認知行為模式圖

資料來源：Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. Journal of Social Issues, 56(1), 129-139。

研究亦指出，自我效能與一般化犯罪理論中的自我控制概念相近，皆強調個人對自身行為的掌控能力。當低自我效能與負向自我概念結合時，更容易促使藥物濫用者陷入復發階段。針對藥物濫用者進行的質性研究，韋若蘭（2003）發現接觸毒品後個體在生活、心理上會產生四種主要的轉變：生活作息不正常、工作狀況不佳、脫離正常的人際關係及負向自我概念；於是藥物濫用者即便是戒除毒品後，由於無法立即回復個人的日常功能、工作及社交功能，而不良的人際互動或遭遇挫折與壓力的同時，負向的自我評價與負向的自我概念便一再將藥物濫用者推往復發的階段而難以阻斷其歷程。而陳玟如（2003）、程冠豪（2005）的研究中也得到類似的結果。陳玥華（2019）男性藥物濫用者戒治前後自我概念及與家人關係之變化，研究發現透過自我概念的發展學習，讓價值觀與生活模式改變，可因正向鼓勵與回饋，讓受訪者更有動機與決心，提升自我藥癮戒除後能獲得更加愉悅與自信的人生之信念。劉亦純（2005）針對台南和屏東戒治所 218 名男性海洛因與安非他命使用者的橫斷研究，本研究旨在探討毒品再犯的影響因素，透過收集受試者的用藥類型、戒治經歷等背景資料，並使用渴求量表評估其渴求強度、頻率及毒品線索所引發的渴求反應，同時檢視拒毒自我效能，並運用多元回歸分析預測出所後一年內的再犯情況。結果顯示，多重用藥者的渴求強度、頻率及毒品線索誘發的渴求程度與多重用藥行為

呈顯著正相關，而單純使用海洛因或安非他命的個案則未顯示明顯相關性。然而，多重用藥行為及渴求強度和頻率皆無法有效預測再犯，僅毒品線索誘發的渴求強度能預測再犯風險。進一步分析發現，拒毒自我效能與多重用藥行為有交互作用，高自我效能的多重用藥者出所後較不易再犯；低自我效能者無論使用何種毒品，若遇強烈毒品線索誘發的渴求，則更易再犯。簡言之，拒毒自我效能是預防再犯的重要因素，高自我效能者即使面對強烈渴求情境，仍不易再次用藥。此外，江振亨等（2004）的研究顯示，負面用藥信念及缺乏應對技巧會降低個體的自我效能，進一步增加復發的可能性。陳筱萍（1998）的追蹤研究則直接驗證了復發者的自我效能明顯低於未復發者。

國外的實證研究亦支持上述觀點。Vielva 與 Iraurgi（2001）以 201 名戒酒者為對象，發現自我效能與過去戒酒經驗是預測復發的重要因素，其中高自我效能者即使涉入高風險情境，也較能維持戒酒狀態，避免復發；Cantrell 等（1993）的研究結果亦指出提升自我效能為預防戒癮復發的主要處遇目標之一。

江振亨等（2004）的研究「吸毒者認知行為策略戒治成效之研究」進一步分析了林瑞欽與黃秀瑄（2003）所建立的專案資料庫，該資料庫包含 1,821 名海洛因使用者的資料。研究結果顯示，海洛因使用者因用藥信念形成的認知基模，反映出其自我抑制用藥能力的不足。當面臨高風險情境時，若缺乏應對能力，將導致自我效能下降，並更傾向於對藥物產生正向預期，進而提高復發風險。洪嘉璣（2003）以 211 名戒治者為對象研究後，發現「正向自我效能」和「負向自我效能」對藥物濫用者面對毒品誘惑時有著截然不同的影響。擁有「正向自我效能」的人即使身處充滿誘惑的環境，也能調控對毒品的渴望，並意識到吸毒的負面後果，避免衝動行事。雖然無法完全避免渴癮，但能降低其影響力，減少復發的可能性。相反地，「負向自我效能」則會使人陷入自我否定，面對挑戰時容易感到挫折，並在毒品誘惑下難以自拔，缺乏有效策略來應對渴癮。；相反地，負向自我效能則導致自我否定，降低應對能力，增加復發風險。郭文正等（2003）針對 253 名戒治者的研究顯示，正向自我效能較低且負向自我效能較高的個體，成癮嚴重度更高，復發風險也顯著增加。簡言之，降低負向自我效能是有效戒癮的重要關鍵。

此外，林健陽和賴擁連（2002）針對藥物濫用者及戒治工作人員的調查發現，雙方皆認為難以抗拒誘惑、缺乏堅定意志及藉毒品逃避現實是復發的主要原因，凸顯出低自我效能的負面影響。這顯示出低自我效能者若個人無法成功因應困境，則會經驗到自我效能感降低，如果再加上個人對物質效果有正向預期的話，便可能出現復發的危機（Marlatt，1985）。蕭淳鈴（2018）接受美沙冬替代療法個案的藥物濫用信念、拒用自我效能與成癮程度之相關性研究，發現藥物濫用信念、拒用自我效能以及其用藥渴求信念間，皆顯現統計上顯著相關

性。曾琬婷（2011）亦指出，自覺使用成癮藥物態度愈不反對、自我效能愈低者，其再次使用成癮藥物的意圖愈高。蔡震邦（2006）則透過自我概念、自我效能與復發意向間的關聯研究，發現這些因素對安非他命濫用者的復發預測具有重要影響。

Burling、Reilly、Moltzen 與 Ziff（1989）一項針對 419 位藥物濫用者的研究發現，在戒毒過程中，如果能提升他們的自我效能，例如：對戒毒更有信心、更相信自己能克服困難等，就能更有助於維持戒毒的成果，避免復發。這顯示在戒毒的過程中，除了生理上的治療，心理上的強化和支持也同樣重要。此外，Burling 等學者認為，自我效能不僅能預測治療成效，更能作為藥物濫用者是否復發的指標。簡言之，自我效能是評估戒毒成敗的重要依據。從這些研究可以發現，在藥物濫用復發的預測與預防上，個案自我效能程度的高低也可能扮演了相當重要的角色。

蕭淳鈴（2018），研究設計採用 136 名接受美沙冬替代療法的藥物濫用者為對象，使用「藥物濫用信念量表」、「用藥渴求量表」、「拒用自我效能量表」等量表工具進行調查。研究結果顯示，藥物濫用信念、拒用自我效能與用藥渴求信念三者之間存在顯著相關（$p < 0.001$），在拒用自我效能方面，男性受試者顯示最大變異，其次為藥物信念、低教育程度與首次使用海洛因年齡。研究啟示指出，物質使用情境中自我效能與復發風險密切相關，特別提醒應重視男性受戒者的自我效能狀況。

曾琬婷（2011），研究設計採用 1122 名學生，探討成癮物質使用態度、社會影響及拒絕使用成癮藥物自我效能對其使用意圖與行為的影響。結果顯示，自覺對使用成癮藥物的態度若較不反對、且拒絕使用的自我效能越低，其使用意圖越高。此研究意義在於說明自我效能對於年輕族群抗拒毒品的決心具有關鍵影響，強調提升拒用自我效能有助降低使用意圖。

蔡震邦（2006），研究對象為 355 名成年男性戒治者，以量化問卷調查自我概念、自我效能與復發意向之間的關係，並嘗試預測復發情形。結果顯示，在整體樣本中，年齡與自我效能可提供 17.6%的復發預測力；其中海洛因濫用者的復發預測由年齡與自我概念提供 16.5%；安非他命濫用者則以年齡、法律狀態和就業狀況共提供 28.2%預測力。研究強調，自我效能是藥物使用者復發風險的重要預測因子，指出需加強自我效能相關的介入以降低復發率。

江振亨等（2004），採用 919 名戒治者為樣本，使用自編問卷進行量化調查。結果顯示，受訪者對自身戒除藥癮的能力信心不足，這種對控制能力的懷疑在面臨高風險誘惑情境時容易導致自我效能崩潰，進而促發復發行。研究意義在於強調自我效能信念在戒癮過程中的關鍵角色，指出自信心缺失會使成癮者在誘惑面前更易復發。

洪嘉璣（2003），對象為 211 名戒治者，以量化問卷進行調查。結果發現，自我效能高低對戒斷成功與否有關鍵影響，更重要的是，降低「負向自我效能」（減輕對自身戒癮能力的懷疑）比提升「正向自我效能」更為重要。這意味著，幫助成癮者重建對自身能力的信心、克服無力感是提升戒癮成效的關鍵。

郭文正等（2003），研究對象為 253 名戒治者，使用量化問卷調查自我效能相關指標。結果顯示，正向自我效能越高者，其首次用藥年齡和首次犯罪年齡往往較晚；而負向自我效能越高者，越不相信自己能成功戒癮，懷疑自身能力的程度也越高，這種負面心態往往與更嚴重的成癮問題相關。研究指出，負向自我效能分數高與成癮問題嚴重度具相關性，暗示提升自我效能信念有助減輕成癮者問題。

林健陽等（2002），採用量化方式，以 192 名工作人員、504 名戒治者與 204 名保護管束者為對象，使用自編問卷收集資料。結果顯示，戒治人員與成癮者普遍認為毒癮復發主要原因有：難以抗拒舊友誘惑、缺乏意志力、用毒品逃避挫折等，這些因素指向「低自我效能」的影響。研究意義在於指出，自信心不足是導致復發的重要因素，強調必須提升自我效能以協助戒癮者克服困境。

陳筱萍（1998），採用量化研究設計，追蹤 3 個月，使用自編問卷對戒癮者進行調查。結果顯示，23 名復發者的自我效能分數顯著低於 75 名未復發者（$p < .01$），說明自我效能高低與復發與否密切相關。此研究提供實證證據，支持自我效能作為判斷復發風險的重要指標。

Larimer 等（1999），以文獻整合方式探討復發預防理論，指出 Marlatt 在 1985 年提出的「復發預防理論」奠定了研究基礎，強調自我效能在該理論中居於核心地位。理論意涵在於將自我效能視為影響復發的關鍵心理因素。Burling 等（1989），對 419 名藥癮患者進行量化研究，採用經編修的自我效能量表並追蹤 6 個月。結果顯示，接受戒治者的自我效能提升有助於持續維持戒斷狀態並降低復發風險；自我效能不僅可預測治療成效，也是追蹤復發風險的重要指標。研究意義在於強調戒治過程中除生理治療外，亦應關注個體心理素質與自信心的培養，以降低復發率。

多數研究結果皆指出，自我效能與藥物復發風險呈負相關，自我效能愈高者戒癮成功率愈高、復發率愈低。例如 Burling 等（1989）的研究顯示，自我效能提升有助持續維持戒斷並降低復發風險，陳筱萍（1998）也證實復發者的自我效能顯著低於未復發者。這表示在不同研究樣本中，強化自信與應對能力能有效減少復發可能。研究也強調正向與負向自我效能的區分，洪嘉璣（2003）指出，降低成癮者的「負向自我效能」，減輕對自身戒癮能力的懷疑，比提升正向自我效能更為重要。這暗示在干預設計上，除了鼓勵正向認知外，更需幫助個體克服負向信念，從而增強面對高風險情境時的自我效能。自我效能具有預

測復發傾向的作用，蔡震邦（2006）的研究發現，自我效能可提供約 17.6%的復發率預測力；Larimer 等（1999）也強調，在 Marlatt 的復發預防理論中，自我效能位於核心地位。整體而言，這些研究顯示自我效能不僅是影響戒癮成敗的心理因子，也是設計預防復發策略的重要依據。研究對象與分析情境雖然不同，但趨勢一致：研究發現無論針對何種族群，自我效能始終是影響成癮與復發的重要變項。部分研究指出性別、教育程度等因素會影響自我效能與復發關係，但整體而言，自我效能越高者戒癮成功率越高、復發率越低。這與 Bandura 自我效能理論及 Marlatt 復發預防理論相符，兩者都將自我效能視為減少復發風險的關鍵要素。

綜合國內外實證研究結果可知，自我效能在戒癮與復發防治歷程中扮演舉足輕重的關鍵角色，不僅直接影響戒治者的信心與具體行動，更是預防復發與實現長期復原的重要心理基礎。許多研究均指出，高自我效能者更能有效抵抗藥物誘惑，並在面對高風險情境時展現較佳的自我調節與問題解決能力，反之，若自我效能感低落，則容易產生無力感與逃避傾向，進而增加復發的風險。因此，未來相關介入設計與治療方案，除了針對生理成癮問題外，亦應強調心理層面的支持與強化自我效能，透過自我肯定訓練、情境模擬練習、信念重建與團體互動等策略，幫助成癮者建立正向自我認知與應對能力。在實務操作層面，團體處遇與正念訓練等介入模式，皆被證實有助於提升成癮者的自我效能。特別是正念訓練，能促進個體對當下經驗的覺察，增強對內在衝動的調適能力，進而協助其認可自身改變的可能性，並於現實生活中落實自我控制，這對於降低復發率、提升戒癮成效與促進社會適應皆有實質助益。現有文獻與實務經驗一致指出，降低負向自我效能、重建正向信念、強化面對高風險情境時的自我管理能力，皆應納入戒癮治療的重要策略，並視為推動長期康復的核心條件。整體而言，自我效能的提升不僅能增強藥物濫用者對未來生活的信心，也有助於建立更穩固的復原基礎。因此，未來處遇策略應積極納入提升自我效能的教學與輔導元素，包含正念訓練、認知行為療法及社區支持機制等，並持續追蹤介入成效。這將有助於發展更符合實證需求且具持續性的戒癮服務模式，為藥物濫用者的行為改變與長期康復提供堅實支撐。相關藥物濫用者自我效能與復發的研究，彙整如附錄 4。

正念課程透過培養學員對當下經驗的專注覺察與非評價接納，協助其辨識自動化行為與負向情緒反應，逐步建立行為調節的能力。此一覺察歷程促使施用者在渴癮來襲時，能對內在感受與認知歷程產生新的理解與心理距離，避免陷入自我否定與失控的惡性循環。當學員體會到「我可以不被慣性反應所控制」的經驗時，實際上已進入自我效能的建構歷程。正念課程亦強調區辨「需要」與「想要」，協助釐清內在真實需求，降低衝動性行為的發生，進一步強化其行

為選擇的自主性與理性判斷。

此外，正念練習提供施用者一種穩定的內在資源，使其在面對壓力或高風險情境時，能以更具彈性與策略性的方式因應，提升問題解決能力，也增強對行為改變的信心與掌控感。綜上所述，正念課程藉由促進內在覺察、自我理解與行為抉擇的自主性，間接強化毒品施用者的自我效能，為其行為轉化與順利復歸社會奠定關鍵心理基礎。此觀點亦為本研究後續實證驗證與正念課程內容提供重要的理論支持與實務依據。

三、正念介入對自我效能的可能影響

在毒品施用者的復原歷程中，如何有效重建其內在資源與行為調節能力，是處遇設計的重要課題。自我效能，作為個體面對困難時的自我信念與因應能力，對於戒癮過程中的行為維持與抗壓調適扮演關鍵角色。近年來，正念介入逐漸被應用於成癮治療領域，其核心強調對當下經驗的覺察與非評價接納，正可回應毒品施用者在認知、自我控制與情緒調節上的需求。透過正念練習，施用者得以觀察並辨識自己的慣性反應模式，進而強化自我調節能力與行為選擇的自主性，這一歷程亦可視為自我效能建構的過程之一。因此，探討正念介入對自我效能可能產生的正向影響，有助於深化對其心理轉化機制的理解，並為本研究所設計之正念課程提供理論依據。

正念與自我效能之間的關係，正念與自我效能之間的關係已在多項研究中得到了驗證。自我效能為個體面對挑戰時的關鍵心理資源，而正念的發展與應用，已逐漸被證實能在情緒調節、壓力因應與自我信念提升方面發揮重要作用。越來越多研究指出，正念與自我效能之間存在密切關聯，其關係涵蓋了大學生的情緒覺察、臨床族群的壓力管理、成癮康復者的行為控制，乃至一般族群的健康行為改變。

Martínez-Pérez 等人（2023）以西班牙大學生為對象，探討正念能力與自我感知、自我控制與焦慮的關係。結果發現，正念能力越高，個體在面對情緒波動時的掌控力越強，特別是男性表現出較高的自我控制，女性則在接納自身情緒上更具優勢。這項研究說明，正念能力與自我認知之間存在一定的正相關，顯示正念訓練有助於提升自我效能感。

進一步來看，Luberto 等（2014）指出，大學生的自我效能感在正念技能與情緒調節困難之間扮演中介角色。當個體對自身應對困境的能力具有高度信心時，正念技巧（如專注觀察、非評價接納、覺察情緒等）對情緒管理的成效會更加顯著。這顯示，自我效能不只是結果變項，也可能是正念實踐產生作用的重要橋樑。

在亞洲脈絡中，Charoensukmongkol（2014）以泰國族群為樣本，發現正念

冥想能透過提升情緒智慧間接強化個體的自我效能感，幫助人們在壓力管理與自信建立上有所提升。經常冥想者不僅較能理解與掌控情緒，也更相信自己有能力應對生活中的挑戰，顯示正念冥想是一項增進心理韌性的重要實踐方式。

Turner 等人（2016）則透過隨機控制試驗，發現在慢性腰痛患者中，基於正念的減壓課程（MBSR）與認知行為治療（CBT）在提升自我效能與降低災難性思維方面效果相近。這項研究驗證，正念與自我效能在疼痛管理與心理調節中扮演互補角色，支持多種心理介入方式之整合應用。針對成癮行為的處遇，Garland 等人（2012）研究顯示，康復中的酒精依賴者其特質正念越高，對自己抗拒酒精誘惑的信心也越強，表示正念有助於強化與成癮行為有關的自我效能，促進行為自控與復原意志。

此外，Aldbyani 與 Al-Abyadh（2023）針對穆斯林學生進行研究，證實正念冥想能顯著降低其學業壓力與倦怠，並強化其學業自我效能感，顯示正念不僅有助於壓力調適，也能強化在特定任務領域中的信心與持續投入。

Sipe 與 Eisendrath（2012）則提出正念認知療法（MBCT）不僅可作為憂鬱復發預防的有效策略，也能透過提升自我同情心與當下專注力來增強自我效能。這種基於正念的介入不只是改善症狀，更在根本上重建個體對自身能力的信任。Schuman-Olivier 等（2020）更建構出「正念自我調節模型」，說明正念可提升個體的情緒管理與動機激發能力，進而促進行為改變與健康習慣維持。透過專注與非評價的覺察，個體更能自我引導與穩定內在狀態，提升改變行為的可能性與持續性。從神經科學觀點，Weder（2022）發現正念對大腦結構與功能具有明顯影響，特別在注意力、記憶力與情緒調節相關區域顯著活化，進一步支持正念對自我效能的正向作用。研究指出，透過正念實踐，個體能更好掌控心理狀態與行為反應，增強對自身能力的信念。

最後，Raja-Khan 等人（2017）於隨機臨床試驗中發現，參加正念減壓課程的超重或肥胖女性，正念程度顯著提升，壓力顯著降低，亦表示其對健康行為的掌控感與自信心增強。此結果驗證正念可成為促進身心健康與自我效能的實用工具。

綜上所述，正念與自我效能之間的關係不僅表現在情緒調節與壓力管理，亦擴及學習、成癮復原、健康行為與生活習慣轉變等多元層面。無論是在臨床、教育、公共健康或神經科學領域，正念皆顯示出其提升個體自我效能的重要潛能，並可作為未來心理健康促進介入之重要策略。如附錄 5 所示。

自我效能和正念是心理學領域中重要的概念，其之間的關係已引起研究者的廣泛關注。本文旨在綜述有關正念與自我效能之間關係的相關文獻，從理論和實證研究的角度探討它們之間的聯繫。

（一）自我效能的定義和概念框架：

這個理論架構提出了一個綜合的觀點，用於解釋和預測不同治療模式對心理變化的影響。發現心理程序的改變會對我的自我效能強度產生影響，進而影響面對挑戰和負面經歷時的應對行為、努力程度和持久性。透過持續參與對我來說具有挑戰性但實際上相對安全的活動，可以增強自我效能，同時也幫助我減少防禦行為。自我效能期望主要來自於的績效成就、替代經驗、口語說服和生理狀態等四個主要資訊來源。研究發現，對效能資訊的認知處理受到主動性、替代性、勸告性和情感性來源的影響。透過分析不同治療程序的效果差異，發現這個理論提供了對主動、替代和情緒治療模式的微觀分析，並支持了感知自我效能與行為改變之間的假設關係。

（二）正念的起源和基礎：

壓力是一個普遍存在且深入我們內心的問題，它消耗我們的能量、削弱健康，甚至使我們更容易患上焦慮、憂鬱和疾病。Kabat-Zinn 博士以其著名的基於正念的壓力減輕計劃，開啟了一條新的道路，以自然、經醫學證實的方法來幫助舒緩和治愈身心靈。這個計劃提供了一系列練習，使我們能夠更好地管理與疾病和/或壓力相關的疼痛，理解憤怒和緊張對心臟疾病的影響，並減少焦慮和恐慌感。透過正念冥想和正念瑜伽等方法，我們可以改善整體生活質量和人際關係。这个基於正念的方法起源於卡巴欣博士對心理健康的深刻理解，並以科學證據為基礎，為人們提供了一種有效的工具，來應對當前社會中普遍存在的壓力和挑戰。

（三）正念對自我感知的影響：

Brown 等（2007）的研究發現，正念是意識的一種屬性，被認為能夠促進幸福感。研究描述了傾向性正念注意力意識量表（MAAS）的發展及其心理測量特性。相關研究表示，MAAS 測量的是一種獨特的意識質量，與幸福感結構相關，能夠區分正念練習者與其他人，並與增強的自我意識相關。一項經驗抽樣研究顯示，性格正念和狀態正念都可以預測自我調節行為和正向情緒狀態。最後，一項針對癌症患者的臨床干預研究表示，隨著時間的推移，正念的增加與情緒障礙和壓力的減少有關。

Carmody 和 Baer（2008）的研究則關注以正念為基礎的減壓計畫中正念練習對正念程度、醫學和心理症狀以及幸福感的影響。研究在一個為期 8 堂課的團體計劃中對 174 名成年人進行調查，參與者在家練習正念冥想練習。研究結果顯示，在 MBSR 之前到之後，正念和幸福感有所增加，壓力和症狀有所減輕。參與者在家進行正式冥想練習所花費的時間與正念和幸福感的改善程度顯著相關。研究發現，正念的增加可以調節正式的正念練習和心理功能改善之間的關係，這表示正念冥想的練習可以增加正念，進而減少症狀並改善幸福感。總而

言之，以上文獻綜述表示，正念與自我效能之間存在著密切的關聯。正念的實踐可以促進個人對自己能力的信心，進而提高自我效能感。這一關係在應對壓力、情緒調節和達成目標等方面具有重要意義，對個人的心理健康和整體幸福感產生積極影響。然而，仍有待進一步的研究來深入探究這一關係的機制和影響因素，以更好地支持正念與自我效能相關理論和實踐的發展。

而正念對自我效能的影響，過去幾十年中，研究人員開始越來越關注正念對自我效能的影響。這些研究提供了寶貴的見解，闡明了正念實踐如何可以增強個人的自我效能感，並促進其在各個領域中的表現和成就。綜述這方面的相關文獻，從理論和實證研究的角度探討正念對自我效能的影響。文獻綜述如下：1. Brown 等（2007）的研究旨在探討正念對心理健康和幸福感的影響。研究結果顯示，透過增強個人對當下的覺知和接受，正念有助於改善心理健康狀態，提升幸福感，進而增強自我效能感。2.Carmody 和 Baer（2008）的研究探討了參與正念練習對自我效能感的影響。研究結果表示，參與正念練習可以提高個人對自己能力的信心，同時減輕醫學和心理症狀，從而增強整體幸福感。3. Garland 等（2009）這項研究探討了正念在積極重估過程中的作用。研究發現，透過正念實踐，個人可以更好地應對挑戰和困難，從而增強自我效能感，並實現更積極的重估策略。4.Solomon 等（2022）的研究探討了基於正念的減壓（MBSR）計畫對戒癮中心的藥物濫用患者的壓力水平的影響。研究結果顯示，MBSR 計畫可有效降低患者的壓力水平，這表示在促進自我效能感和減輕成癮症狀方面具有潛在益處。

為了進一步研究正念減壓計畫對戒癮患者的效果，研究中納入了 60 名正在接受戒癮中心治療的藥物濫用患者。樣本根據隨機抽樣方法分為 30 名藥物濫用實驗組和 30 名藥物濫用對照組。首先測量了唾液皮質醇作為壓力生物標記的預測測試，並將其用於分析結果。MBSR 計畫在 8 周的時間內實施，每天舉行兩次 1 小時的課程，每次課程最多參加 15 名患者。在計畫結束時，再次獲取壓力生物標記（唾液皮質醇）以評估後測的感知壓力水平，並與結果進行比較。研究結果顯示，患者在接受 8 周 MBSR 計畫後壓力水平有所改善（$p < 0.05$）。實驗組的平均血液皮質醇水平在干預前為 18.08（3.62），在干預前降至 7.54（1.29）。實驗組在干預後的皮質醇水平平均差異為 10.54（3.45），在干預後有統計學上的顯著差異（p 值 < 0.005）。因此，干預前後的實驗條件之間存在差異。對照組的皮質醇水平在預測測試中的平均值為 17.30（2.34），在後測中的平均值為 17.15（2.31），差異不具統計學意義（p 值 > 0.005）。數據表示，實驗組和對照組之間存在顯著差異。總的來說，MBSR 可能是一種有益的干預措施，可以幫助戒癮中心的患者減輕壓力。

研究發現，透過正念，進而增強自我效能感，應對成癮問題。以上文獻綜

述表示，正念對自我效能感有著積極的影響。透過提高個人對當下的覺知、培養情緒調節能力以及改善心理健康狀態，正念可以增強個人的自我效能感，促進其在各個領域中的表現和成就。這些發現對於理解正念實踐的價值和潛力，以及在臨床實踐中推廣正念練習都具有重要的意義。

綜上所述，正念介入不僅提供毒品施用者一種增進情緒穩定與內在覺察的途徑，更可能透過強化其對渴癮反應的觀察與因應能力，提升其面對誘惑與困境時的自我效能。當個體逐漸體認到自己能以更有意識、更有選擇的方式回應衝動與壓力時，自我效能的提升便轉化為戒癮歷程中一種積極而持續的心理動力。正念課程所強調的「當下覺察」、「非評價接納」與「內在反思」，為毒品施用者建立行為改變的心理基礎，進一步促進其行為調整與社會適應。此一介入途徑不僅對個體產生心理上的支持功能，亦對處遇策略的實證發展與制度設計提供值得深入探索的可能方向。

四、低自我控制因素與毒品施用傾向

自我控制能力，意指個體調節情緒、抑制衝動及延遲滿足的能力，被認為是預防毒品施用的重要心理特徵。研究發現，低自我控制者較易受誘惑影響，難以抗拒即時快感，進而增加涉入毒品等高風險行為的機率。特別是在青少年階段，自我控制尚未成熟，更容易因衝動而產生偏差行為。因此，如何有效提升自我控制能力，不僅是預防毒品施用的核心策略，也為強調**衝動管理的正念課程設計**提供了理論依據與實務方向。

Gottfredson 與 Hirschi（1990）提出的一般化犯罪理論（又稱自我控制理論，許春金，2017），強調犯罪行為的核心在於個體的低自我控制傾向。此理論修正過往偏重社會結構的觀點，納入心理層面的因素（莊耀嘉，1996），認為人性本質傾向於追求即時快樂並避免痛苦。

理論中區分「犯罪行為」與「犯罪性」兩概念，指出低自我控制者為滿足短暫慾望，容易採取暴力、詐欺等手段（Gottfredson & Hirschi，1990）。這類特質包括衝動、短視、冒險等六大面向（許春金，2017），而自我控制則主要於早期家庭與學校階段建立，且一旦形成相對穩定。

此外，犯罪的發生不僅取決於個人特質，還需具備犯罪機會，因此低自我控制與犯罪機會的交互作用才是偏差行為出現的關鍵（任全鈞，1997）。換言之，低自我控制會增加涉入多種偏差或犯罪行為的風險，但必須配合環境機會，兩者交互才易導致犯罪或相關行為發生。綜上所述，可將一般化犯罪理論之概念圖示如圖 2-3-2。

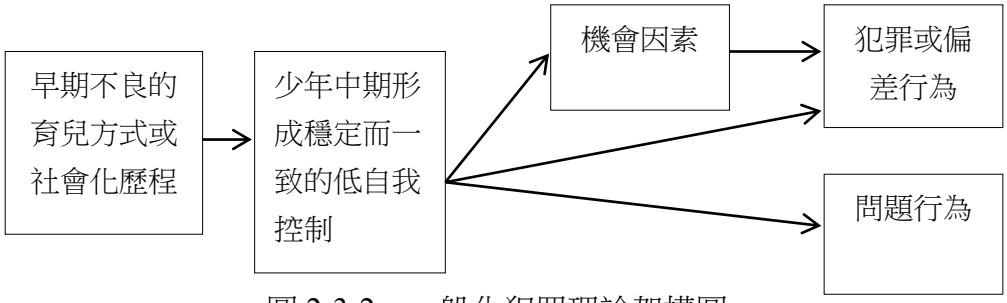


圖 2-3-2　一般化犯罪理論架構圖

資料來源：許春金（2017）

根據一般化犯罪理論（Gottfredson & Hirschi, 1990），藥物濫用主要源於低自我控制者為追求短暫快樂、逃避痛苦或冒險，而無視長期後果。當毒品易於取得且缺乏外部約束時，這類行為更容易發生，且常伴隨其他犯罪行為（如竊盜等）。簡言之，低自我控制與可得性高的毒品，是導致藥物濫用的主要因素，並與其他犯罪行為呈現高度共現，皆因其能快速帶來愉悅感（許春金，2017）。

（一）低自我控制與再犯行為

在國內，林宗穎（2002）研究顯示，自我控制力低與毒品取得容易，顯著影響受保護管束者的再犯率，且再犯者多在朋友家吸毒。顯示缺乏自我控制和不良環境，是毒品再犯的核心因素。

任全鈞（1997）以吸毒少年為對象，比較一般化犯罪理論與社會學習理論的解釋力，發現同儕影響（差別接觸）最具關鍵性，而社會學習理論的解釋力更強。張惠君（2002）指出，家庭及學校因素會透過影響國中生自我控制能力進而影響其偏差行為，自我控制在其中扮演中介角色，家庭與學校環境可間接影響青少年偏差行為。吳柳蓓（2004）則發現，教養態度及同儕關係影響青少年自我控制與偏差行為，且同儕關係是最重要的因素。陳南翰（2004）認為，在家庭控制、學校控制與低自我控制上，一般少年與犯罪少年有明顯差異，一般化犯罪理論對偏差行為的解釋力優於社會控制理論。

（二）低自我控制的理論內涵

Gottfredson 與 Hirschi（1990）提出自我控制理論（Self-control Theory），強調人具有追求快樂、避免痛苦的傾向。犯罪行為是行為人基於成本效益考量下的結果（Siegel, 2009），故主張以法律懲罰來抑制犯罪（林正弘，1993；許春金，2017）。但實證學派認為，僅以社會結構或法律嚇阻難以解釋所有犯罪行為，因此主張犯罪性（Criminality）這一個體特質。自我控制理論認為，低自我控制是行為人從事犯罪與偏差行為的障礙（許春金、孟維德，1997），犯罪或偏差行為被界定為以暴力或詐欺追求自我利益（許春金，2017；蔡德輝、楊士隆，2006）。

低自我控制即指個體傾向於追求立即、短暫的滿足，忽略行為長遠後果（許春金，2017）。Gottfredson 和 Hirschi（1990）認為自我控制不僅受個人訓練與社會化影響，早期家庭教養缺失與監督不全亦為主因。近年也有生物基因層面的探討（Beaver 等，2009）。

自我控制的缺乏表現為衝動、冒險、目光短淺等六個特徵（許春金，2017），這些特徵和犯罪、毒品使用等高風險行為息息相關（Allahverdipour et al., 2006; Baron, 2003; De Li, 2005；張惠君，2002；陳慧如，2004）。同時也有研究指出，雖然低自我控制不是所有犯罪的唯一預測指標，但確實能區分偏差行為者與一般人（邱顯良，2006）。

（三）量化測量與研究支持

Grasmick 等（1993）根據自我控制理論設計了低自我控制量表，涵蓋「衝動性」、「尋求冒險」、「體力活動」、「自我中心」、「易怒」等六大構面，具良好信效度，並證實低自我控制與犯罪有顯著關聯。Stanford 等（1996）也證明，這六大面向可用來說明不同偏差行為類型。Conner 等（2009）發現尋求冒險可預測暴力與財產犯罪，易怒可預測暴力與毒品使用。低自我控制特質通常在兒童早期（8-10 歲）養成且高度穩定（Arneklev 等，1998；Turner 和 Piquero，2002）。

（四）青少年自我控制的形成與毒品使用行為

青少年是自我控制發展的關鍵時期。王琮瑞（2006）研究發現，吸毒青少年於自我概念、自我控制、認知扭曲、親子關係、學業表現等指標均低於一般青少年。多項研究證實低自我控制是青少年施用毒品與偏差行為的最佳解釋變項（楊士隆、任全鈞，1997）。Gottfredson 與 Hirschi（1990）也強調，自我控制形成於 15-17 歲，之後較為穩定（許春金，2017）。青春期個體易受外界事件影響，形塑價值觀及行為模式，進而影響後續生涯（李信良，2005；楊惠婷，2001）。

（五）低自我控制者的行為特質與累犯關聯

低自我控制者常表現出無計畫性、低注意力、情緒起伏大、衝動與敵意，容易涉入攻擊、吸毒等高危險行為（Stanford, Greve & Dickens, 1995）。低自我控制是預測毒品施用的良好指標（Baron, 2003；De Li, 2005）。邱顯良（2006）以受刑人研究指出，吸毒組具有更明顯的衝動性，這些特質增加以毒品滿足生心理需求及追求刺激的可能性，甚至增強攻擊行為（程冠豪，2005）。Longshore 等（1996）及 De Li（2005）證實，自我控制量表亦適用於評估施用毒品者。

此外，低自我控制與累犯行為高度相關（莊耀嘉，1996），王南詔（2001）也認為低自我控制為累犯的根源。相關研究發現，吸毒者常具冒險、疏離、情緒障礙等人格特質（林佳璋、駱宜安，2004），這些屬於病態性人格（陳明志、蔡俊章，2004），並常伴隨自卑、悲觀、需立即滿足等特徵（李信良，2005）。

即使明知毒品危害，低自我控制者仍難以抗拒誘惑（施志茂，1999；詹德杰，2003）。

總結來說，一般化犯罪理論（自我控制理論）為毒品施用行為的心理特徵與干預方向提供了重要理論基礎。正念課程則以具體操作層面的訓練，回應理論中對「自我控制」的核心要求。兩者相互補充，不僅有助於理解受刑人施用毒品的成因，也為實證性課程設計、介入與評估提供堅實基礎。未來若能持續結合理論與實務驗證，有望提升毒品防治及矯治介入的實證效度。

五、機會理論與毒品施用因素

近年來，毒品施用行為的解釋不再僅限於個體內在動機，亦強調外在「機會」因素的重要性。機會理論認為，犯罪（或毒品施用）不僅因動機而起，更與個人所處的環境條件及可及性密切相關。日常活動理論、犯罪型態理論與理性選擇理論共同指出，當具備動機的個體，遇上合適的標的物且缺乏有效監督時，行為發生的機率顯著提升。這些理論為我們提供了從「環境-行為-決策」的角度，重新思考毒品問題及其干預策略的基礎。

正念課程的設計參考機會理論概念。首先，強調**培養個體對外在誘惑與內在衝動的覺察力**，提升對風險情境的敏感度，並訓練理性判斷與自我調節。課程中鼓勵參與者練習區分「需要」與「想要」，**培養在誘惑出現時能以非評價、接納的態度面對衝動**，減少因一時情境、環境機會所誘發的不利選擇。透過這種強化自我覺察與行為選擇能力的歷程，正念課程不僅回應機會理論，也成為降低毒品施用風險的實證策略之一。

因此，理解這些機會理論對毒品施用行為的解釋，有助於我們從環境與行為決策的角度，深入探討毒品施用者的心理特徵，並為有效的處遇介入策略提供理論基礎。特別是在強調情境覺察與行為選擇的正念課程中，這些理論的應用尤為重要。正念課程教導學員區分「需要」與「想要」，幫助他們辨識內在的真實需求，避免因一時的衝動而做出不利的選擇。

Felson 和 Clarke 於 1998 年提出新機會理論（New Opportunity Theories），該理論由日常活動理論、犯罪型態理論與理性選譯理論所構成其中三個理論均一致認為犯罪機會是促成犯罪行為之重要因素，茲將上這理論分這如下：

（一）日常活動理論（Routine Activity Theory）

日常活動理論（Routine Activity Theory）由美國犯罪學者 Cohen 和 Felson 於 1979 年提出，強調犯罪發生不僅是因為有動機的犯罪者存在，更取決於外在情境中是否同時具備「合適標的物」與「缺乏有能力監控者」這三個要素。理論認為，犯罪動機在社會中是相對常數，真正影響犯罪率的關鍵，在於個人與被害者於日常生活中的活動型態如何促成犯罪機會的產生（Cohen & Felson,

1979；許春金，2017）。

Cohen 和 Felson（1979）指出，犯罪行為的產生和當代生活方式、社會變遷有密切關聯。例如，社會結構改變、監控者減少、適當標的增加，都可能提升犯罪率（黃富源，2005）。他們將此理論適用於各種「直接接觸掠奪型犯罪」，如暴力犯罪和財產犯罪，強調社會結構如何影響機會的多寡。

Felson（1998）則提出「VIVA」架構，具體說明合適標的物的特性，包括價值（Value）、可移動性（Inertia）、可見性（Visibility）、可接近性（Access）（許春金，2017）。當標的物同時具備這些特徵，且缺乏有效監控時，就更容易成為犯罪目標。

本理論的重點在於三要素的同時聚合，有動機犯罪者、合適標的物、缺乏監控者，而非單一條件即可造成犯罪。這也說明，犯罪行為往往是個人動機與環境機會交互作用的結果。Cullen、Agnew 與 Wilcox（2018）強調，日常活動如工作、家庭、消費與休閒行為，會影響個體暴露於風險的程度與犯罪機會的多寡。

此外，Cohen 與 Felson（1979）提醒，犯罪學家應關注社會變遷對犯罪機會的影響，而不僅僅是犯罪人口的變化。簡言之，犯罪率上升常常源於環境中機會的增加，而非犯罪者人數的提升。

日常活動理論的分析視角，已成為理解現代社會中犯罪行為與預防犯罪的重要依據。（Cohen & Felson, 1979；Felson, 1998；Cullen、Agnew 與 Wilcox，2018；黃富源，2005；許春金，2017；謝文彥等，2007）。

（二）犯罪型態理論（Crime Pattern Theory）

犯罪型態理論強調，犯罪人平時大多與一般人無異，從事日常活動，並在這些活動中逐漸發展出對環境的「認知地圖」，能辨識哪些地點容易發現合適目標。研究發現，犯罪傾向於發生在犯罪者熟悉的區域，且大多侷限於其日常移動範圍內（Cullen & Agnew, 2006）。犯罪者在搜尋標的時，通常集中於生活、工作、學校、娛樂等活動中心，這些地點由於聚集大量人流與潛在目標，成為犯罪機會高的熱點（Cullen、Agnew 和 Wilcox，2018）。

謝文彥等（2007）指出，犯罪者會根據自身的「認知空間」與標的物的交集選擇犯案地點，因此大多數犯罪者不會隨機作案，而是偏好熟悉且風險較低的地點。根據環境犯罪學，每個人都有經常出入的活動節點（如家庭、工作、購物及娛樂場所），而往來這些地點的路徑與沿線環境，會在腦中形成所謂的「心理地圖」或「認知空間」；犯罪者多半在這些活動路徑及其周邊從事犯罪，如圖 2-3-3（Kocsis 等，2001）。

犯罪型態理論可解釋特定區域為何犯罪率較高，關鍵在於現場環境所提供的犯罪機會。人們根據日常經驗形成空間認知，再依此搜尋合適目標與適合犯

罪的地點，該理論適用於多數犯罪類型（謝文彥等，2007）。

蔡田木、賴擁連（2014）針對女性毒品犯的研究發現，許多女性在入監前生活型態偏向「遊樂型」，如逃家、蹺課、流連於不良場所，甚至多次進出酒店、遊藝場等，這些環境充斥毒品、酒精與性交易，增加接觸與濫用毒品的機會，也讓戒癮變得更困難。

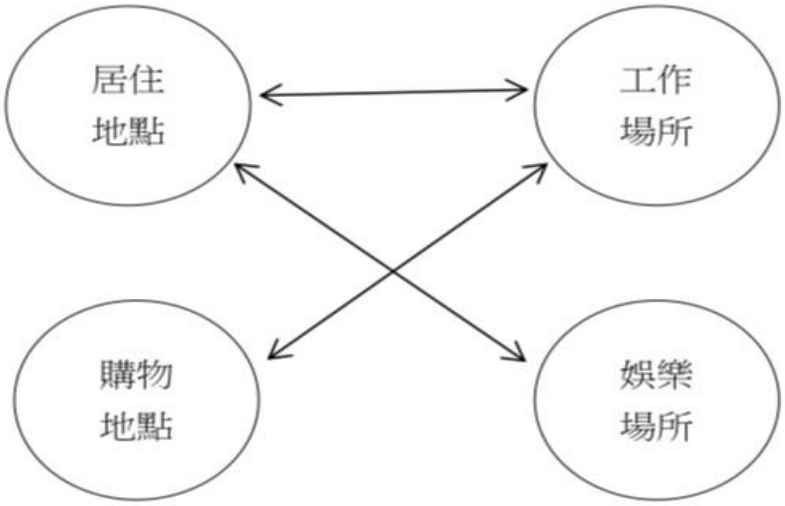


圖 2-3-3　犯罪者的認知空間圖

資料來源：謝文彥，2007。

（三）理性選擇理論（Rational Choice Theory）

當代犯罪理論如理性選擇理論與機會理論，強調個體行為選擇與環境因素的交互作用，為正念課程在毒品防治與矯正領域的應用提供了理論依據。正念課程的核心，在於提升個體對當下情境、內在需求與行為後果的覺察，幫助學員辨識衝動與慣性反應，進而做出更理性、負責任的選擇。根據上述理論，正念課程設計應著重於強化自我觀察、需求分辨與行為決策歷程，協助受刑人從機會誘惑與衝動中抽離，增進自我控制與風險評估能力，從而降低毒品施用及再犯的可能性。毒品施用行為的發生，除了個體內在心理因素，亦受到外在環境中「機會」因素的影響。機會理論強調，犯罪不僅取決於動機，還與環境是否提供實施行為的機會密切相關。日常活動理論（Cohen & Felson, 1979）指出，當有動機的個體遇到合適目標且缺乏監督時，犯罪機會即增加（Cullen、Agnew 與 Wilcox，2018）。犯罪型態理論則認為，犯罪模式與生活方式、社會互動有關，特定生活型態可能使個體更易接觸毒品，提升施用可能性。理性選擇理論

（Cornish & Clarke, 1986）進一步主張，個體會評估犯罪行為的成本與收益，若預期報酬大於成本，則較易實施犯罪。

Cornish 與 Clarke（1986）將犯罪選擇分為兩階段：首先，個體基於過往經驗、價值觀、背景（如個人特質、養育、人口學特徵）決定是否滿足需求而選擇犯罪；其次，依當前情境判斷是否執行犯罪行為。此過程高度理性，犯罪者如同商人計算利弊，考慮報酬（如金錢、快感）、風險（如被捕、受罰）及所需成本（如時間、工具），當預期利益高於風險時即傾向行動（Clarke & Cornish, 1985；許春金，2017）。

理論認為，犯罪選擇受個人背景、生活型態、當下需求、情境機會等多元因素影響。例如，金錢動機使人選擇搶劫銀行，性需求則鎖定易受害對象。日常活動理論強調社會變遷影響犯罪機會，犯罪型態理論則著眼社區差異，理性選擇理論強調個人環境中的機會變數，解釋不同犯罪人、行為與犯罪場域的差異（Cullen、Agnew 與 Wilcox，2018）。

古典犯罪學派（Beccaria，Bentham）強調人具有自由意志，會理性評估行為快樂與痛苦，犯罪動機在於追求快樂、避免痛苦。有效的懲罰應讓犯罪所受痛苦大於其帶來的快樂，才能嚇阻犯罪（許春金，2022）。然而，理性選擇常受知識、時間壓力、身體狀況等條件限制，實際上僅為「有限度的理性」（黃富源，2000）。

理性選擇理論不僅解釋犯罪動機，更著重於犯罪者如何創造、把握犯罪機會，強調何時、何地、對誰進行犯罪行為（Kennedy & Sacco, 1998；許春金，2017）。機會理論亦展現在各犯罪理論分析中，為理解毒品施用行為與介入策略提供理論依據。如表 2-3-3。

表 2-3-3　機會理論在各種理論分析中對犯罪模式的適用性

理論分析	日常活動理論	理性選擇理論	罪犯搜索理論	社會控制理論
個人	被害的個人（1）容易接觸到有動機的罪犯。（2）合適的目標（3）較差防護效果。	違法者認為某些人提供相對較低的風險和高回報，從而將這些人作為受害者。	遇到受害者的個人在違法者的活動空間內活動，特別是在中心點，沿著路徑或在中心點或路徑的邊緣。	與正式控制人或弱社會關係關係薄弱的個人相對無人防守，因而容易受到傷害。
地點	發生犯罪的地方（特別是反復發生）（1）接納高度	犯罪率高的地方被犯罪者視為低風險和高犯罪犯	犯罪率高的地方通常是犯罪者活動/搜索空間內的	控制等級較弱的地方或地方管理可能會招致更多

理論分析	日常活動理論	理性選擇理論	罪犯搜索理論	社會控制理論
	集中的犯罪分子，(2)接納高度集中的合適目標和/或（3）無效監護（對地方本身，或潛在的犯罪者或受害者這個地方）。	罪。	中心點或中心點的邊緣。	犯罪。
街	具有高犯罪率的街道具有（1）高度集中的有動力的犯罪者或在空間上接近具有這種集中的街道/區域，(2)高濃度的合適目標。(3)無效的監護權。	犯罪率高的街道被犯罪者視為低風險和高回報的犯罪區域。	具有高犯罪率的街道要是主要路徑(即連接中心點的街道)，是在違法者活動/搜索空間內的主要路徑邊緣(即與主要路徑接壤的邊界)。	高犯罪率的街道對居民的正式控制和非正式社會控制的系統都很薄弱，從而提供最低限度的監督或干預。
鄰里地區	犯罪率高的地區（1）高度集中的有動機的犯罪者或在空間上接近這種集中的地區，(2)高度合適的目標（3）薄弱有效的監護。	犯罪率較高的地區被犯罪者認為是犯罪的低風險和高回報區域。	犯罪率高的地區（1）靠近犯罪分子，(2)可透過主要道路進出（3）包含犯罪中心點。	犯罪率高居民的正式控制和非正式社會控制系統薄弱，提供最少監督及地區干預。

資料來源：根據Cullen、Agnew與Wilcox（2018）自行整理。

綜合相關討論，機會因素在毒品施用行為中扮演重要角色。Cohen與Felson（1979）提出日常活動理論，指出當有犯罪動機者、合適標的（如毒品）及監控缺乏同時存在時，施用毒品的風險便大幅增加。犯罪型態理論亦認為，個人日常活動的場所特性與毒品施用密切相關，特定娛樂或風化場所更屬高風險區域（謝文彥等，2007；蔡田木、賴擁連，2014）。理性選擇理論則強調，毒品使用者基於對社交利益或快感的評估，若認為效益高於法律、健康或社會風險，便會選擇

施用（Clarke & Cornish, 1985；Cullen、Agnew與Wilcox，2018）。

由此可見，機會因素透過生活環境、社交脈絡及理性判斷等層面，深刻影響個體的毒品施用選擇。這些理論共同建構出以環境與決策為核心的分析架構，顯示毒品施用不僅是個體內在動機的結果，更是環境機會與行為選擇互動的產物。

因此，處遇策略設計應重視提升個體對環境風險的覺察、強化理性判斷與選擇能力，並建構支持性環境以降低毒品施用機會。正念課程正提供有效路徑：其培養當下覺察與非評價接納，有助於增進對自身行為與外在風險訊號的敏感度，降低重複施用毒品的可能。此外，正念強調區分「需要」與「想要」，協助參與者辨識真實需求、減少衝動行為，為毒品防治提供心理與行為層面的實務參考。

六、社會控制理論與毒品施用因素

社會控制理論強調個體與社會連結的重要性，說明當家庭、學校或社區等支持系統薄弱時，個體較易陷入偏差行為。此觀點對正念課程設計具有重要啟示，藉由強化學員的人際連結、自我覺察與責任感，不僅有助於提升其抗壓與自我約束能力，更可降低毒品施用等高風險行為的發生。因此，**正念課程在設計時，融合增進社會支持、促進自我反思與建立正向價值觀等元素**，以回應社會控制理論對預防偏差行為的核心精神。

社會控制理論由 Hirschi（1969）提出，認為個體之所以遵守社會規範，關鍵在於其與社會的連結，如家庭、學校、同儕等。當這些連結緊密時，個體較不易從事偏差行為如毒品施用；若社會連結薄弱，則較易受到誘惑而偏離正軌。控制理論強調，犯罪是不需要特別解釋的自然傾向，反而守法行為才需要說明，因為社會需透過外在力量如家庭、學校、宗教或法律，來維繫秩序並約束個體行為（Hirschi, 1969；林澤聰，2007）。

社會控制可分為正式控制（如司法、警察、法院等制度性規範）與非正式控制（如家庭、學校、宗教、同儕等非強制性影響）。正式社會控制由法律與制度運作；非正式則透過日常人際關係與價值信念發揮作用（林澤聰，2007）。

Hirschi（1969）將社會鍵分為四大要素：附著（attachment）、致力（commitment）、參與（involvement）與信仰（belief）。具備這四項社會連結的個體，較能抵抗偏差行為的誘惑。相對地，若個體在這些層面缺乏連結，面對壓力或困擾時，可能更容易選擇以毒品逃避。

此理論提醒，強化人際連結與社會參與，可作為預防偏差行為與毒品施用的重要策略，對設計如正念課程等強調人際連結與自我覺察的處遇介入具重要參考價值。該理論模型如圖 2-3-4 所示，將四個要素說明如下：

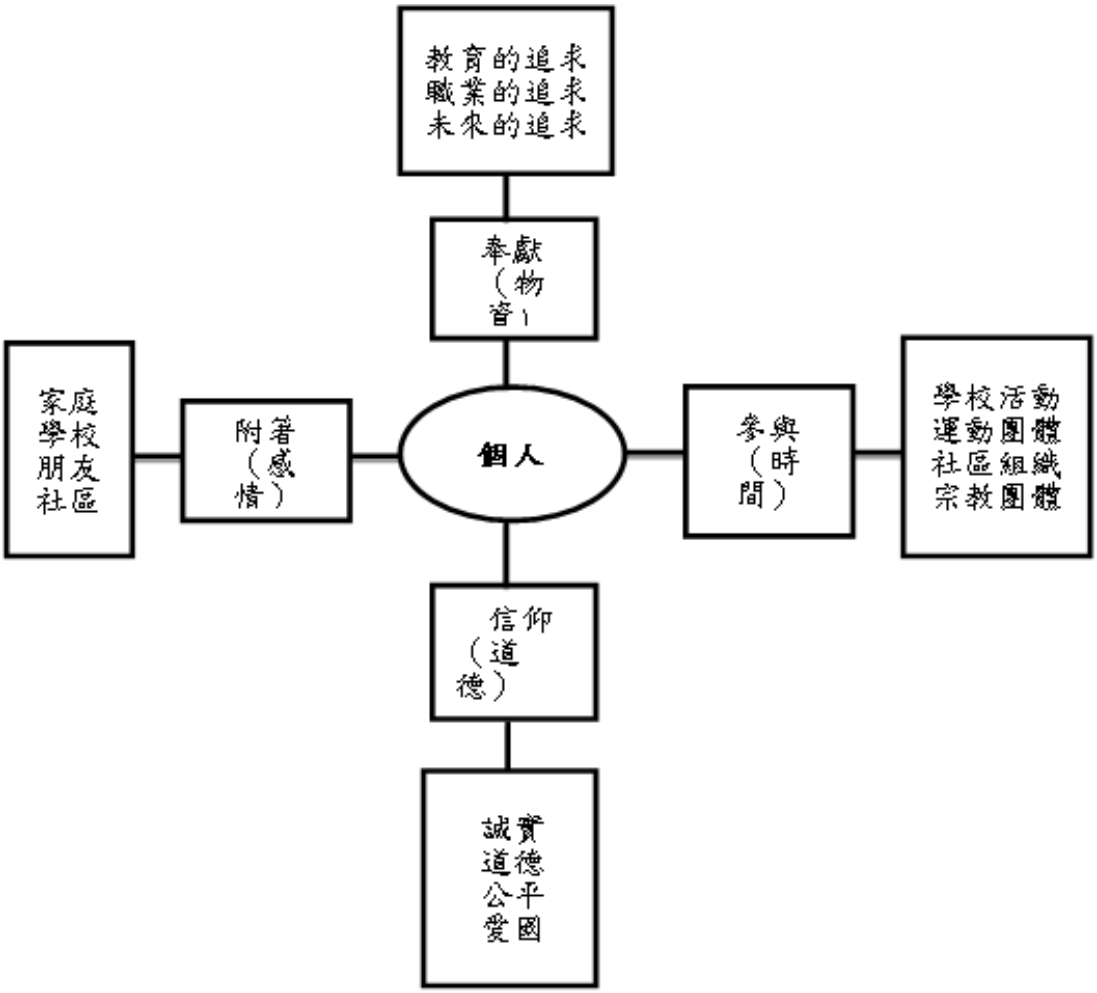


圖 2-3-4　Hirschi 社會控制理論模式圖

資料來源：許春金（2017）

（一）附著（attachment）

附著（attachment）是指個體對他人有親密感情、尊敬與認同，會在意他人期待與社會規範，這種情感連結愈強，個體愈能內化社會規範，降低偏差行為的發生（Akers，1997）。控制理論認為，與傳統重要他人（如父母、學校、同儕）的情感連結，是預防犯罪的關鍵（Hirschi，2002）。Hirschi（1969）指出，青少年愈依附於父母、學校與同儕，愈不易產生偏差或犯罪行為。

家庭方面，Nye（1958）提出三種控制力量：直接控制（父母獎懲）、間接控制（避免違背父母期望）、內在控制（良知與罪惡感），皆能減少偏差行為（周愫嫻、曹立群，2007）。在學校，學業表現好、對學習有興趣者，通常更依附於學校，也較不願意冒險犯罪（許春金，2017）。Hirschi（1969）亦發現，對學校的依附與對父母依附呈正相關，青少年若無法與父母建立良好關係，往往也不

喜歡學校（徐淑美，2004）。

同儕方面，青少年依附同儕能獲得心理支持與規範指引，這種連結也有助於強化對父母的依附，進而降低偏差行為發生的風險。儘管與偏差同儕交往可能增加風險，但 Hirschi 強調良性依附關係仍有助於預防偏差行為。

（二）致力（commitment）

致力（commitment）是指個體對傳統目標（如教育、職業）與未來理想的投入，是社會鍵中的物質面向。Hirschi（2002）認為，當個人愈投入於教育或職業等傳統目標、愈有抱負與企圖心，為了維護已投資的成果與未來利益，較不會從事偏差或犯罪行為。大多數人在社會中累積財富、名聲、前途等資源，因不願輕易失去這些保障，傾向遵守社會規則。

總結而言，個人愈致力於投資教育、職涯等正向目標，愈能提升對未來的期許，進而降低偏差行為的風險（Hirschi，2002）。追求抱負的高度與減少偏差行為的發生呈正相關。

（三）參與（involvement）

參與（involvement）指個體投入時間與精力於符合法律與社會規範的活動，如學術學習、運動、休閒、家庭互動或社團參與，屬於社會鍵中的時間要素。當個人積極參與這些正向活動時，會因忙碌而減少從事偏差行為的機會（Hirschi，1969）。換言之，時間投入於學業、娛樂、運動或嗜好等傳統活動，有助於有效阻絕個體產生偏差行為的可能性。

（四）信念（Belief）

信念（belief）是指個體對傳統價值、道德與法律的認同與尊重，是社會鍵中規範的要素。Hirschi（1969）認為，若個人對社會規則的信念愈薄弱，愈容易產生偏差行為。偏差行為的發生，並非來自於肯定偏差的信念，而是因為否定偏差行為的信念缺失。當個體對團體的信仰、忠誠和信任降低時，便較無道德義務順從社會要求，也就較可能違反規範（徐淑美，2004）。因此，對社會規則的信念愈強者，偏差或犯罪行為發生的機率愈低。

Hirschi（1969）提出，附著、致力、參與與信念四要素在控制偏差行為上各具功能，任何一項要素的弱化都會增加偏差行為的風險。實證研究普遍發現，藥物濫用者的社會連結與社會控制能力較弱，缺乏社會約束力是藥物濫用的重要因素（韓鍾旭，1994；張學鶚、楊士隆，1997；林健陽等，2002）。此外，青少年與家庭、學校及同儕的連結強度、參與傳統活動的程度，皆與藥物濫用及偏差行為高度相關。宗教、家庭支持與學校適應等因素，也被證明能重建受刑人或青少年的社會鍵，進而減少偏差行為（黃俊棠等，2014；黃淑美，2004；張明華，2011）。

兩性在社會連結上也有差異，女性在家庭、朋友及學校依附通常高於男性，

社會控制對青少年犯罪有顯著影響（陳玉書，1988；Chen，1997）。Gottfredson 與 Hirschi（1990）則從自我控制理論出發，指出自我控制低與娛樂型生活方式會增加偏差行為的風險（許淑華，2001）。藥物濫用的成因複雜，受社會、家庭、學校、同儕等多重因素影響，且性別也扮演重要角色（簡莉盈、鄭泰安，1995；李蘭等，1998）。

Sampson 與 Laub（1993, 2003）提出生命歷程觀點，強調社會連結與控制機制對偏差行為的影響會隨生命階段而變化。國內外研究均支持社會連結薄弱與青少年藥物濫用、高風險行為高度相關（Ensminger, Juon & Fothergill, 2002；Ellickson, McGuigan & Klein, 2001）。總結來說，強化個體與家庭、學校、同儕及社區的社會連結，是預防及介入藥物濫用與偏差行為的重要策略。

綜上所述，社會控制理論提供了理解毒品施用行為的社會背景與心理機制的理論框架。當個體與社會的連結薄弱時，容易導致其從事毒品施用等偏差行為。因此，處遇介入策略應著重於強化個體與家庭、學校、社區等社會機構的連結，提升其社會參與感與歸屬感。

正念課程，透過培養個體的當下覺察與非評價的接納態度，有助於增進其對自身行為模式的理解，並促進與他人之間的正向互動，進而重建其社會連結與支持系統。這樣的處遇方式，不僅有助於降低毒品施用的風險，亦符合社會控制理論所強調的預防偏差行為的核心理念。

七、家庭功能薄弱對毒品施用之影響

家庭是個體社會化的首要場域，其功能健全與否深刻影響行為模式與調適能力。研究顯示，家庭在情感支持、溝通與監督等面向若功能薄弱，與毒品施用行為高度相關。家庭功能失調者常缺乏有效的情緒調節與壓力因應方式，易以毒品逃避現實或紓壓；若家中有成員濫用藥物，更會增加模仿與學習的風險。因此，瞭解家庭功能對毒品施用的影響，有助於設計強調情緒覺察、自我調節及修復家庭關係的處遇策略，正念課程亦須重視家庭因素。

在正念課程的研究與設計中，家庭功能理論提供了關鍵的理論基礎。該理論指出，家庭支持、情緒溝通與監督能力的強弱，深刻影響個體的情緒調節及行為選擇。因此，正念課程亦特別設計如**感恩練習、慈心靜觀**等單元，引導學員反思與家人的關係，練習以同理與感謝的心態看待家人，進而增進理解與包容。**將家庭功能鍵納入正念課程設計，不僅有助於提升學員的自我覺察與情緒管理，也強調自我反省與修復家庭關係的重要性**，為預防與減少毒品施用行為提供更全面的介入途徑。

家庭支持是父母、兄弟姊妹、配偶及子女等家人提供的社會支持行為（周月清，2001；張宏哲、林哲立，2003；彭懷真，1996），包括情感安慰、建議與

實質協助（張芷雲，1986；Thoits，1982；Cohen 與 Syme，1985；Tracy，1990）。社會支持可讓個體感受到關懷、尊重與協助（黃寶園、林世華，2007；鄭照順，1997）。學者多將家庭支持分為實質性、情緒性與信息性三類（House，1981；Wills，1985；呂寶靜，2000；曾慧雯，1999），如實際協助、情感支持及建議資訊等（李欣瑩、姜逸群，2001）。

家庭互動的完整性與質量，是預測藥物濫用及再犯的重要因素（賴擁連，2016；柯慧貞等，2003）。研究指出，家庭衝突與低凝聚力會增加濫用與再犯風險（林健陽等，2014），而家人接見次數越多、家庭接納度越高，則再犯率較低（Chen、Lai 與 Lin，2014；李思賢等，2010）。相反，家庭成員若有毒品使用行為，也會提高子女模仿風險（賴擁連等，2016）。

個體行為深受原生家庭影響，家庭中的衝突、不適當教養、溝通不良、虐待、結構破裂與經濟困難等因素，均與藥物濫用有關（許春金等，2013；呂淑妤，1998；陳玉書與林健陽，2012）。

整體而言，家庭功能與支持對藥物濫用防治及復歸具有關鍵意義。綜上所述，家庭功能的薄弱，無論是在情感支持的缺失、溝通的障礙，或是監督與規範的不足，皆可能成為個體施用毒品的誘因。因此，處遇介入策略應重視家庭因素的影響，透過增強個體的情緒調節能力、提升自我效能感，並促進家庭成員間的正向互動，以降低毒品施用的風險。正念課程，透過培養個體的當下覺察與非評價的接納態度，有助於增進其對自身情緒與行為的理解，並促進與家庭成員之間的正向互動，進而改善家庭功能，降低毒品施用的風險。

八、非正式控制弱化與社會資本缺乏對毒品施用之影響

Sampson與Laub的逐級年齡非正式社會控制理論強調，正向的社會連結與人生轉捩點對於偏差行為的預防具有關鍵作用。將此理論應用於正念課程研究，有助於深入理解如何透過強化受刑人的人際連結、自我認同與社會支持，降低毒品施用等偏差行為的持續風險。**非正式社會控制理論**的核心精神在於，個人行為受到社會環境中非正式力量的影響，這些力量包括家庭、同儕、社區、工作場所等，透過人際關係、社會連結、社會規範和價值觀等，來約束、引導和規範人們的行為，進而達到社會控制的目的，且這種控制通常是無形的、潛移默化的。因此，本**正念課程結合情感表達、同理心培養、團體互動及自我反省等單元，強化學員對於自身與他人的關係覺察**，並透過**正向社會連結的建立**，提升自我約束力與社會適應力，進而減少偏差行為的發生。

毒品施用行為的形成與持續，往往與個體在生命歷程中所經歷的社會連結與支持系統密切相關。Sampson與Laub（1993）提出「逐級年齡非正式社會控制理論」，指出個體在不同生命階段，透過婚姻、就業、服役等非正式社會控制機制，

能強化其社會連結，進而降低犯罪或偏差行為的可能性。這些「轉捩點」有助於個體重塑社會角色與自我認同，促使其中止不良行為的延續。相反地，若缺乏這些正向連結，或未經歷有效的轉捩點，非正式社會控制作用便會弱化，增加毒品施用等偏差行為的風險（Sampson & Laub, 2005）。

此外，社會資本的不足亦是影響毒品施用的重要因素。社會資本指個體經由社會網絡獲得的資源與支持，例如信任、互惠、資訊流通等（Bourdieu, 1986；Coleman, 1988）。當個體生活環境缺乏這些資源時，面對壓力與挑戰的因應能力會降低，可能轉而以毒品作為逃避或調適手段（Putnam, 2000）。因此，理解非正式社會控制的弱化與社會資本的匱乏，對於設計有效的處遇介入策略，特別是強調人際連結與自我覺察的正念課程，具有重要的參考價值。

（一）逐級年齡非正式社會控制

逐級年齡非正式社會控制理論由 Sampson 和 Laub 於 1993 年提出，係根據 Glueck 夫婦自 1939 年於哈佛大學進行的縱貫性研究資料重新分析而成，屬於生命史理論（life-course theories）的一環，著重探討人生事件與轉捩點對犯罪行為的影響（Sampson & Laub, 1993；許春金，2017）。不同於 Gottfredson 和 Hirschi 的自我控制理論，該理論認為犯罪傾向的來源多元且隨生命階段變動，強調個體在不同時期會因生活經驗、社會連結的變化而產生行為上的調整。雖兒童時期的經驗與自我控制力會影響偏差行為，但成人階段的重要生活事件（如就業、婚姻）同樣能成為影響個體犯罪軌跡的轉捩點（Sampson & Laub, 2005）。

因此，犯罪生涯是動態發展且可被改變的，生活中的正向轉折可降低偏差行為的發生與持續。逐級年齡非正式社會控制理論之架構圖如圖 2-3-5 所示：

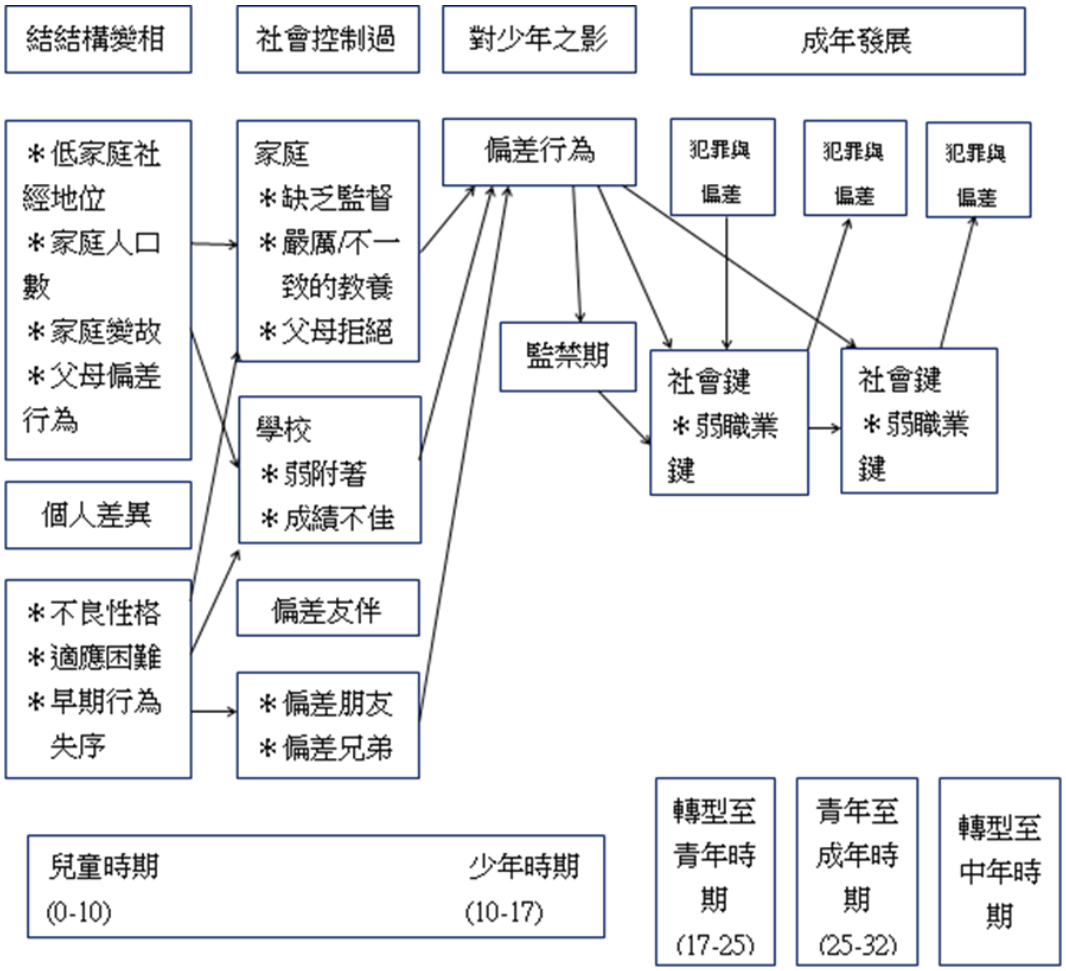


圖 2-3-5　逐級年齡非正式社會控制理論之架構圖

資料來源：Sampson & Laub（1993）

根據逐級年齡非正式社會控制理論，家庭與學校的非正式社會控制是解釋兒童與青少年偏差行為的主要因素。結構性變項（如家庭社經地位、父母偏差行為）主要透過影響家庭與學校的社會控制來間接影響偏差行為；而個人特質雖會影響社會控制過程，但不會削弱家庭與學校對偏差行為的影響力（Sampson & Laub, 1993）。該理論指出，早期偏差行為會預測成人時期弱社會鍵，如低就業與婚姻連結，而這些弱連結又可預測後續犯罪風險。然而，即便早期有不良傾向，成人階段若能建立穩定家庭與就業，仍可大幅降低犯罪率（Sampson & Laub, 2003；許春金，2017）。

該理論進一步強調，生命歷程中的重要轉捩點，如婚姻、職業、軍隊服役等，能成為中止犯罪的重要契機，這些轉捩點提供實質支持、改變生活結構，並促使個人重新建構日常活動與社會關係（Sampson & Laub, 2003）。2003年，Sampson

和Laub擴充理論，納入個人意志力、情境脈絡與歷史脈絡三大因素，指出犯罪中止並非單一事件，而是結合個人動機與外在轉捩點的歷程。特別在藥物濫用與犯罪的生命歷程中，研究發現女性與男性的偏差行為和戒癮過程，均受生命事件、家庭支持及社會連結變化影響（陳紫鳳，2004；黃淑美，2004）。

相關實證顯示，無論犯罪類型，生命歷程中的正向轉折與外部支持系統（如婚姻、工作、團體治療、宗教活動等），皆能成為促進中止犯罪與戒癮的關鍵因素（Sampson & Laub, 2003；Vaillant, 1988；蔡田木，2014）。此外，個人意志力與自我認同的轉變同樣影響行為改變的成效。綜合來看，生命歷程觀點強調犯罪行為的可變性及發展性，正式與非正式社會控制在各生命階段皆具重要意義（黃婉琳，2009；Forrest & Hay, 2011）。

（二）社會資本

社會資本（Social Capital）強調人際互動、信任與社會規範所形成的支持網絡，對個體行為產生深遠影響。對於毒品受刑人而言，社會資本的匱乏往往意味著弱化的支持系統與缺乏正向互動資源，進而提高其重返毒品行為的風險。正念課程強調當下覺察與非評價態度，不僅有助於個人自我調節與壓力因應，更可作為重建個體社會資本的起點。透過團體互動、情感支持與正向連結，正念課程設計上可納入增進信任、強化互助及促進健康人際關係的元素，協助受刑人發展有益的社會連結，進而減少毒品施用之風險。因此，本研究試圖結合社會資本理論與正念課程，探討如何透過強化社會資本來提升毒品受刑人復歸社會的適應力與抗壓能力。

社會資本（Social Capital）指的是蘊藏在人際網絡中的資源，透過互動、信任與規範，影響個人的行為與生活選擇（Coleman, 1990；Putnam, 1994）。Coleman（1990）強調，社會資本即團體或組織成員為共同目標一致努力的能力，而 Fukuyama（1999）則將其定義為促使合作的非正式價值或規範。Moran 與 Ghoshal（1996）進一步指出，社會資本是存在於人際關係中的資源，包括資訊、資源與助力的取得（Scott, Maria & Robert, 2001）。不同學者對社會資本有不同詮釋，但多數認為其可促進個人或社群在組織、家庭、社區等層面的適應與發展（Coleman, 1988；Cohen, 1998；Tsai & Ghoshal, 1998）。此外，社會資本的應用範圍從個人職涯、企業運作到社會福祉，皆具有正面影響力（蔡敦浩等，1993）。Granovetter（1985）也發現，社會資本有助於新鮮人職場適應與工作取得。近年研究指出，社交網絡、社區規範及支持系統等社會資本構面，對毒品使用的形成或防制具有重要影響（Fukuyama, 1999；劉經偉，2014）。表 2-3-4 所整理的是各學者對社會資本所下的定義彙整：

表 2-3-4　有關社會資本的定義彙整表

作　者	年代	定　義　內　容
Bourdieu	1986	可說是最早提出社會資本的人，其定義社會資本為：「實際或潛在社會資源的集合體，該等資源係以佔有一種相互取得或認知之制度化關係所構成的持久性網絡相連結。」
Coleman	1990	以功能性對社會資本下定義，認為社會資本是由社會組織所構成，存在人際關係結構之中，具有生產性且有利於特定目標的實現。
Putnam	1994	認為社會資本是社會組織中各種有利於整合行動，而得以有效地增進社會效益的現象，例如規範、網絡關係。
Fukuyama	1999	在社會或其下特定的群體當中，成員間的信任普及程度
廖慧宜	2006	社會關係和社會結構型塑人們的經濟與社會行為的重要性。社會資本為一種正面的社會的控制，信任、資訊管道和規範為社區的特徵。
劉經偉	2014	對人是一種無形資源，存在於個人關係網路之中，其具有獎勵與懲罰之約束力量，需要透過時間與行動來累積資本，具體形式乃是個人對網路社群的投入時間、訊息的交換、對他人的義務、回應他人的期待、與他人交換訊息與遵守社會規範等具體形式。

資料來源：研究者自行整理

社會資本最早由Bourdieu提出，定義為源自長期穩定網絡關係的實質或潛在資源總合，這些資源可為成員所取用，並可透過關係的投資與維繫實現資本間的轉換（Bourdieu, 1986；廖慧宜，2006；王中天，2003）。Bourdieu強調，社會資本與經濟、文化、象徵資本密切相關，並指出網絡關係促成不同型態資本間的流動，且社會資本是一種理性的投資行動。

Coleman則以功能性觀點，將社會資本定義為存在於人際關係結構中、可促進特定目標實現的資源（Coleman, 1988, 1990；Granovetter, 1992；林亮雯，2003）。他進一步區分社會資本為六種形式，包括：義務與信任、資訊管道、規範與制裁、權威關係、多功能組織及有目的組織，強調社會網絡的封閉性與信任、規範對於個人行動及下一代發展的重要性。

劉經偉（2014）則認為，社會資本為存在於人際網絡中的無形資源，需透過時間與行動累積，包含結構資本（如家庭、學校、社區等網絡組成）與關係資本（工具性、訊息性、情感性支持）。當個人網絡中存在負面資源時，其毒品施用風險

增加（Bourdieu, 1986；Coleman, 1990），反之，正向規範與情感支持能發揮保護作用（廖慧宜，2006；劉經偉，2014）。因此，強化社會資本，有助於毒品防制與預防個人高風險行為的發生。

綜上所述，非正式社會控制的弱化與社會資本的缺乏，構成了毒品施用者在心理與社會層面上的雙重脆弱性。這些因素不僅增加了其從事毒品施用行為的風險，也對其戒治與復歸社會的歷程造成挑戰。因此，處遇介入策略應著重於強化個體的社會連結與支持系統，並提升其自我覺察與情緒調節能力。正念課程，透過培養個體的當下覺察與非評價的接納態度，有助於增進其對自身行為模式的理解，並促進與他人之間的正向互動，進而重建其社會資本與非正式社會控制機制。下一節將進一步探討壓力因應困境與藥物使用行為之間的關係，並分析正念課程在協助個體處理壓力與情緒調節方面的潛在效益。

九、壓力因應困境與藥物使用行為

毒品施用者往往長期處於高度壓力的生活情境中，無論是來自家庭失功能、社會排斥、經濟困頓或司法困境，這些外在壓力若缺乏有效調適機制，極易促發以藥物作為逃避與紓壓的依賴方式。近年研究指出，個體對壓力的感受與因應方式，在毒品施用行為的形成與維持上，扮演關鍵角色。尤其在情緒調節與自我控制功能不足的背景下，壓力不僅成為觸發藥物使用的誘因，也常與復發風險高度相關。因此，理解毒品施用者的壓力感受歷程與因應困難，對於日後擬定實證介入策略，特別是提升其壓力調節能力的心理處遇設計，具有重要參考意義。**正念課程**針對這一困境，**設計如壓力覺察、呼吸調息、身體掃描等練習，幫助學員辨識壓力源、觀察自身情緒反應**，並學習以非批判態度調節壓力與情緒，進而增進自我調適與抗壓能力。透過這些介入，強化個體面對生活挑戰時的心理韌性與正向因應，促進行為改變。

（一）壓力定義及相關理論

1929 年，Cannon 首次以「有壓力之生活事件」描述威脅健康的因素，並以反應取向進行生理反應研究，使「壓力」成為常用名詞（Cannon, 1929）。Lazarus 與 Folkman（1984）、Derogatis 與 Coons（1993）將壓力分為三類取向（姜涵琳，2006）：刺激取向：將壓力視為外來事件造成生活失衡的刺激，包括災難、重大事件、生活瑣事與長期環境問題。反應取向：認為壓力是個體對環境刺激的整體生心理反應（Selye, 1973；Ivancevich & Matteson, 1980）。互動取向：強調個體與環境的互動，壓力源於個人能力與環境要求失衡，並依認知評估而有不同反應（Lazarus & Folkman, 1984）。

在犯罪學中，緊張理論（又稱壓力或挫折理論）認為犯罪來自於無法達成社會目標所引發的挫折與壓力（許春金，2017）。Agnew（1992）的一般化緊張

理論則聚焦個人層次，指出壓力包括無法達成目標、失去美好事物與無法擺脫負向遭遇，這些都與人際關係負面互動密切相關。監獄生活充滿壓力，若受刑人無法有效調適，容易累積負面情緒，並可能以違規行為表達。

「壓力」為受刑人面對監獄及社會事件時，所感受的生心理困擾與反應，包括焦慮、憂鬱及情緒刺激，綜合構成其監獄生活壓力。

（二）壓力源與壓力適應階段

壓力源指的是可能引發個體面對或逃避反應的刺激，當個體遇到壓力源時，會立即產生生理或心理反應。Lazarus 與 Cohen（1977）將壓力源分為三類：激變性事件（如地震、洪水、戰爭等）、個人壓力源（如親人過世、離婚、失業等負向生活事件）與日常瑣事（生活中的各種小事，屬於慢性壓力源，黃維賢，2002）。

Compas（1987）則將壓力源分為三型：緊急壓力源（如重大生活事件與日常瑣事）、慢性壓力源（如惡劣環境、債務、不和諧的人際互動等）、人際互動壓力源（如與父母、同儕或同事間的衝突）。

針對受刑人監禁壓力，Sykes（1958）指出其來源包括：自由、物質、異性關係、自主性及安全感的剝奪。Zimbardo（1972）進一步說明，這些剝奪會迫使受刑人調整生活型態，並發展出特殊的社會心理適應方式（周愫嫻等，2001）。

Selye（1956）提出「一般適應徵候群」（GAS）理論，指出個體面對壓力時會歷經三階段：警戒期（出現生理反應）、抗拒期（適應壓力，抵抗減弱）、耗竭期（長期無法適應導致身心耗損甚至疾病）。

（三）Agnew（1992）之一般化緊張理論可解釋青少年藥物濫用之部分成因，

Agnew（1992）將個人緊張來源分為三類：未能達到期望目標：當期望成就與實際成就、預期與實際結果或公平結果與現實產生落差時，易引發挫折與憤怒。

失去正向刺激：當生活中重要的人、事、物離去或消失時，會產生負面情緒，如無法適當紓解，易出現攻擊或逃避行為。遭遇負向刺激：如不安全的環境、不良關係、被排擠或歧視等，若無法適當應對，亦可能產生攻擊或逃避，甚至發展出報復、藥物濫用等偏差行為（Agnew et al., 2002；Carson et al., 2008）。

緊張理論認為，當合法達成目標的途徑受阻，個體可能以犯罪或偏差行為作為替代手段（Merton, 1938）。Agnew（1992）指出，過多生活壓力或無法達成目標時，容易產生如憤怒、挫折、不公等負面情緒，進而引發犯罪或偏差行為，而藥物濫用常被用來緩解這些負面情緒。此理論強調藥物施用與生活壓力、挫折感高度相關。

Broidy 與 Agnew（1997）進一步發現，女性在經濟困難、人際衝突或不公平待遇等壓力下，較易出現憂鬱、焦慮與內疚等負面情緒，進而採取藥物濫用

或飲食失調等偏差行為，尤其在社經地位較低者更為明顯（蔡田木，2014）。

綜上所述，壓力不僅是毒品施用的重要風險因子，更反映出施用者在心理資源與因應機制上的脆弱性。若未能及時介入協助其建構有效的壓力調節能力，極可能使其持續陷於以藥物逃避現實的惡性循環之中。因此，處遇方案中若能著重於壓力認知、情緒覺察與自我安頓技巧的強化，將有助於減輕其對毒品的依賴行為，亦符合本研究引入正念課程的核心設計思維。

十、小結

本研究根據上述文獻探討與過去實證研究，參考毒品受刑人用毒相關理論，以及實證研究中所揭示之毒品受刑人的個人特性與其他影響因素，作為本研究探討與設計正念課程之核心依據。在正念課程的設計與研究上，這些理論與經驗提供了重要的參考依據，說明壓力因應、情緒調節與自我覺察等能力的不足，往往是毒品施用與再犯的關鍵風險因子。因此，正念課程的設計特別強調培養學員對壓力來源與情緒狀態的覺察，並引導其學習以非評價、接納的態度面對困難經驗，進而強化其心理資源與健康因應能力。

第四節 正念與戒癮相關文獻探討

近年來，正念（Mindfulness）作為一種心理干預方式，在戒癮治療領域受到廣泛關注。研究顯示，正念介入不僅有助於降低藥物渴求（craving），還能改善個案的情緒調節、自我控制能力與心理健康狀態。正念訓練可有效調節與成癮行為相關的神經迴路，強化獎勵機制與壓力調節功能，使個案在面對成癮觸發因素時，能更有效運用自我覺察能力進行調適。透過正念練習，鴉片類藥物使用者能夠減少對藥物的渴求，並提升對自然獎勵（如社交互動、身心健康活動）的敏感度，進而減少物質使用。此外，基於正念的復發預防（Mindfulness-Based Relapse Prevention, MBRP）能有效降低物質使用者的復發風險，使個案能夠更敏銳地覺察自身的渴求與觸發因素，並學習以非批判性的態度應對，進而減少物質使用。

相關研究諸如，Parisi 等（2022）指出，正念導向的康復方式可以有效幫助戒癮者減少對成癮物質的渴望，改善心理狀態，並且降低復發的可能性。這種方法不只是控制行為，還能幫助戒癮者學會如何面對內心的情緒和壓力，提供了一條更穩定、更健康的康復之路。該研究顯示，本研究分析了以正念為導向，對成癮行為、渴望、鴉片類藥物劑量、疼痛和精神症狀的影響。

Garland 等（2022）研究發現，正念導向的恢復方式能在冥想時增加大腦中特定的腦波活動，額中線 theta（FM）。這種變化有助於個體進入一種超越自我

的狀態，進而減少對成癮物質的依賴。這對於長期使用鴉片類藥物的人特別有效，因為它能幫助他們調整內在狀態，降低渴望，並更穩定地走向康復。該研究顯示，針對長期使用鴉片類藥物者的測試發現冥想過程中大腦額葉區域的特定腦波活動（額葉中線 theta）會發生變化，而這種變化可能是幫助他們改變成癮行為的關鍵因素。簡單來說，冥想透過調整大腦的活動，幫助使用者克服對鴉片類藥物的依賴。

Schuman-Olivier 等（2023），研究發現透過一個以創傷為基礎的正念康復計畫（M-ROCC），在使用丁基原啡因治療的過程中，參與者的焦慮、疼痛和藥物使用都有所減少。這表示，正念不僅能幫助處理成癮問題，還能減輕相關的情緒和身體不適，對成癮康復具有潛在的好處。該研究顯示，所採用的 Mindful Recovery OUD Care Continuum（M-ROCC）是一項為期 24 週的創傷治療計畫，課程以動機為主，旨在幫助參與者處理創傷經歷並促進成癮康復。

Kirlic 等（2021）指出，正念訓練幫助成癮者調整大腦中與成癮有關的區域，提升個案的自我調節能力和情緒處理技巧。這樣一來，個案能更好地控制自己的情緒和行為反應，減少對藥物的渴望，也能更有效地應對壓力和外界的誘惑。透過這樣的訓練，成癮者不僅能改善大腦的運作，還能學會更靈活地面對生活中的挑戰，這為個案的康復帶來了新的希望，並為成癮治療提供了一條更有效的途徑。該研究顯示，正念訓練能改變大腦中處理獎賞、壓力和注意力的部分，幫助藥物濫用者減少對藥物的需求。換句話說，透過正念訓練，藥物濫用者能更好地控制自己對誘惑的反應，有助於他們減少使用藥物的行為。

Amaro 和 Black（2021）研究調查了正念處遇對住院治療中女性藥物使用和復發的影響。結果發現，參與正念處遇的女性在治療後，大麻使用量減少，療效有所改善。研究還指出，參加正念課程的次數與預防酒精使用的效果有關。也就是說，參與正念課程越頻繁的女性，她們的酒精使用情況改善得越明顯。該研究顯示，對弱勢女性實施的正念計劃（MMWR）能夠有效幫助她們避免再次使用大麻，甚至延遲再次使用的時間。正念練習在其中起到了關鍵作用；參與正念課程的次數也展現出預防成效。研究還發現，增加課程的參與時間可能有助於預防酒精濫用。因此，讓女性有更多機會參與正念練習，可能會取得更好的效果。

Garland 等（2019）發現正念練習有助於鴉片類藥物使用者調節他們的大腦和情感狀態。正念的核心在於將注意力從對藥物的渴望轉移到更積極的情感和行為反應上。透過這樣的練習，能夠減少對藥物的強烈渴望，並且有助於修復大腦中與成癮有關的失調。簡單來說，正念不僅幫助成癮者更好地處理情感，還能改善因藥物使用而引起的大腦問題，為康復提供一個有力的工具。該研究顯示，這項實驗首次提供了神經生理學證據，證明正念練習能夠幫助慢性鴉片

類藥物使用者修復大腦的失調。也就是說，這項實驗顯示透過正念，這些使用者的大腦功能得到改善，從而對抗藥物成癮帶來的負面影響。

Garland（2021）研究說明了正念如何在治療成癮過程中發揮作用。長期吸毒會影響大腦，特別是讓人對快樂的感覺變得麻木，這就是為什麼成癮者會缺乏積極情感和快感。正念可以幫助調節情緒，讓人重新學會享受日常生活中的小確幸，例如美食、與朋友互動或運動帶來的快樂。正念透過這種方式幫助成癮者轉移注意力，從原本對毒品的渴望轉向對這些自然獎賞的享受。這種情緒調節過程有助於修復因成癮造成的大腦紊亂模式，並最終幫助他們找到更有意義的生活方式。該研究顯示，正念可以幫助成癮者透過培養正向情緒來減少對毒品的依賴。簡單來說，正念讓他們重新學會從日常生活中的小確幸（如美食、運動、與朋友相處等自然獎勵）中獲得快樂，而不再只依賴毒品帶來的刺激。隨著持續練習，這種快樂的感受可以內化，讓人從內心產生滿足感，最終引導他們超越對成癮物質的需求，找到更深層次的生命價值和意義。

Sancho 等（2018）研究發現正念訓練對克服物質和行為成癮很有幫助。無論是吸菸、酗酒，還是賭博等行為成癮，都能透過正念來改善。這些方法的核心在於幫助成癮者更好地調節情緒，減少壓力、焦慮和渴望，進而降低對成癮物質或行為的依賴。許多研究顯示，正念可以有效幫助人們更清楚地察覺自己的想法和衝動，不再被慣性的行為模式綁架。常見的正念介入方式包括正念預防復發（MBRP）、專為吸菸者設計的正念訓練（MTS），以及正念導向的恢復增強（MORE）。這些方法讓成癮者透過專注當下，學會調節內在情緒，減少對成癮物質的需求，進而逐步回歸穩定、健康的生活。該研究顯示，正念訓練對戒除毒品或行為成癮有幫助，但仍需要更深入的瞭解。未來的研究應多關注其長期效果。此外，特別需要關注青少年族群，因為他們較容易染上酒精、毒品或其他成癮習慣。如果能透過正念訓練幫助青少年控制情緒和行為，就有機會降低其成癮風險。

Garland 和 Howard（2018），正念治療在戒癮方面展現了很大的潛力。它透過幫助成癮者調整思維和情緒，減少對藥物的渴望，提供一條更健康的康復之路。近十年來，許多研究將正念應用於戒酒、戒菸，以及減少鴉片類、古柯鹼、海洛因等非法毒品的使用，並發現這些方法確實能有效降低藥物濫用。這些治療的關鍵在於影響大腦的獎勵機制和自我調節能力，讓個案學會更好地處理情緒壓力，避免因衝動或焦慮而復發。研究也進一步確認，透過正念訓練，成癮者可以逐漸改變對快感的依賴模式，從過去對藥物的高度渴望轉向享受日常生活中的自然快樂（如人際互動、運動、音樂等）。整體而言，正念治療不僅有助於成癮者遠離毒品，也能提升他們的心理健康和生活品質。未來應進一步研究此方法在不同成癮類型上的應用，並優化療程設計，讓更多人受惠，真正擺脫

成癮帶來的困境。該研究顯示，這篇研究綜述提供了許多有力的實證基礎，支持正念療法（MBI）在戒癮方面的效果，並進一步說明了其如何幫助成癮者改變行為。換句話說，這些研究不僅證實了 MBI 的有效性，還解釋了它透過哪些心理和生理機制來幫助減少藥物依賴，讓成癮者能夠更好地控制渴望、調節情緒，並逐步恢復正常生活。

Penberthy 等 2015）基於正念的復發預防（MBRP）是一種新的戒癮方法，它結合了正念練習和復發預防技巧，幫助成癮者更穩定地康復。這個方法的重點在於降低復發機率，提升戒癮的成功率，對於藥物濫用者來說無疑是一道新的希望。透過 MBRP，患者學會如何專注當下、培養自我覺察，並有效調節情緒。當面對可能引發復發的情境時，他們不再輕易受到影響，而是能夠冷靜應對，不衝動行動。這種穩定自我的能力讓他們在戒癮的路上更有信心，也更能掌握自己的行為和選擇。總而言之，MBRP 不只是提供一套工具來幫助成癮者控制復發風險，更帶來了一種全新的復發管理方式，讓他們有機會真正脫離藥物的控制，重拾健康的生活。該研究顯示，本研究回顧了 MBRP 的發展歷程，並整理了相關的理論基礎和實證研究，以驗證這種治療方法的有效性。特別是，研究關注正在從酒精使用障礙中恢復的患者，以及 MBRP 如何幫助他們穩定戒酒、不易復發。研究發現，透過正念練習，患者能夠更清楚地察覺自己的情緒和行為模式，學會如何在渴望或壓力來襲時不被牽著走，而是以更理性、更穩定的方式應對。這不僅是單純的戒酒，而是讓他們真正提升自我控制能力，為長期康復打下更穩固的基礎。

Mutumba 等（2021）研究探討了正念如何幫助甲基安非他命成癮者減少對藥物的渴望，並得出了幾個非常重要的發現。首先，研究指出，當成癮者具備較高的正念時，他們的負面情緒會減少，正面情緒會增強。而正念能間接降低對甲基安非他命的渴求，主要是因為它能促進正面情緒的提升。換句話說，當人們的情緒變得更積極時，他們會更有信心面對挑戰，從而減少對藥物的渴望。這些發現證明了正念在培養正面情緒方面的重要作用。這對於幫助成癮者應對戒斷過程中的壓力並減少對藥物的依賴至關重要。整體來說，這些結果為未來的治療方法提供了很有價值的參考，能幫助我們更好地設計針對成癮者的康復計劃。該研究顯示，透過橫向探討情感、認知和社交三個方面，發現正念的增強與降低甲基安非他命渴望有關。具體來說，當正念程度增加時，負面情緒會降低，正面情緒會提高。這直接幫助成癮者減少對甲基安非他命的渴望。另外，正念也間接促進了渴望的減少，這是透過改善情緒狀態來實現的。換句話說，正念不僅能提升正向情緒，還能幫助成癮者更好地控制自己的情緒，從而降低對藥物的渴求。

Russell 等（2016）指出，這項研究探討了如何將正念經驗融入治療過程，

並評估這些經驗對年輕成年男性藥物濫用者正念發展和治療結果的影響。研究中有 32 位年輕男性參與，平均年齡約 23 歲。結果顯示，在治療過程中，正念體驗對他們的正念技能和治療效果有積極作用。治療前後，所有參與者的五項正念問卷分數都有顯著變化，而且這些變化與治療結果緊密相關，尤其是在「不評價」和「不反應」兩方面的技能有顯著提高，這也與他們主觀痛苦的減少相關。定性分析結果同樣支持這些發現，指出正念體驗對成癮治療非常有價值。總而言之，研究顯示正念技能的發展不僅有助於治療過程順利進行，還對治療結果產生正面影響，強調了基於正念的治療對協助成癮者康復的積極作用。該研究顯示，本研究探討了年輕男性藥物濫用者（SUD）的治療計畫如何將正念體驗融入治療過程，並評估這些體驗對正念發展和治療結果的影響。

Davis 等（2019）探討了基於正念的復發預防（MBRP）如何幫助年輕藥物濫用者控制衝動，並減少他們的藥物使用。衝動被視為預測年輕人開始或持續濫用藥物的關鍵因素。這項研究發現，MBRP 在減少衝動和藥物使用方面展現了顯著效果。研究中，隨機分配到 MBRP 組的年輕人與接受常規治療的對照組相比，衝動控制有了明顯改善，這也有助於他們減少藥物使用。這些結果顯示，MBRP 不僅是一個可行的治療選擇，也能顯著幫助年輕人改變衝動行為，降低藥物濫用的風險。該研究顯示，MBRP 能夠有效幫助尋求治療的物質濫用患者控制衝動，並顯著改善他們各方面的衝動行為。換句話說，這種治療方法對減少衝動反應有極佳效果，幫助患者更好地管理衝動，從而降低再次濫用藥物的風險。

Glasner 等 （2017）研究探討了基於正念的復發預防（MBRP）對於有興奮劑依賴的成年人（特別是那些有情緒或焦慮症的人）是否有效。研究發現，MBRP 能幫助這些患者減少興奮劑的使用，減輕負面情緒，並改善他們的精神健康。在隨後的追蹤調查中，參加治療的成年個案表示，他們的憂鬱症狀明顯減輕，精神狀況也有所改善。與僅接受健康教育的對照組相比，參加 MBRP 的成年個案使用興奮劑的比例更低，特別是在有情緒障礙或焦慮症的人群中。總而言之，這項研究支持了 MBRP 作為幫助這些患者減少復發風險、改善心理健康的有效方法，並為未來成癮治療的臨床實踐提供了有價值的依據。該研究顯示，正念復發預防（MBRP）對於減少負面情緒和精神問題特別有效，尤其對那些有情緒和焦慮障礙的成年人來說，能有效降低他們對興奮劑的依賴。這種治療有助於患者處理情緒、改善心理健康，同時有效降低復發風險。

Garland 等（2019）研究顯示正念導向的恢復增強（MORE）對於長期使用鴉片類藥物治療慢性疼痛的患者非常有效。MORE 不僅幫助改善患者的心理健康，還能顯著減少他們的疼痛感受，並降低對鴉片類藥物的依賴。研究顯示，在接受 MORE 治療後，患者的疼痛程度顯著下降，並且在 3 個月的追蹤期

間，他們的鴉片類藥物濫用風險也明顯降低。更重要的是，MORE 介入提升了患者的積極心理狀態，這進一步減少了他們的疼痛感受，並在治療後有助於減少鴉片類藥物的使用。總結來說，MORE 介入不僅有效改善疼痛管理，還能減少鴉片類藥物的濫用風險，進而提升患者的整體生活品質。對於慢性疼痛患者來說，這是一個有力的心理介入工具。該研究顯示，結合正念導向恢復增強（MORE）與即時適應性干預（Just-in-Time Adaptive Intervention）所觸發的正念練習，展現了初步成效。

Dakwar 和 Levin（2013）研究顯示個別的正念心理治療對大麻和古柯鹼依賴的治療效果非常好，而且這種治療方法是可行的。參與者在為期 10 週的正念訓練過程中流失率很低，大多數人在結束時成功戒癮。具體來說，約 79% 的大麻依賴者和 73% 的古柯鹼依賴者完成了治療，超過一半的參與者成功達到了戒癮目標，這個戒癮率遠高於以往其他治療結果。這些結果顯示，正念訓練能有效幫助治療成癮問題，為成癮者提供新的治療選擇，也為未來開發更有效的治療方法提供了支持。該研究顯示，正念訓練可以有效地融入針對古柯鹼或大麻依賴的個別心理治療中，並且這樣的做法是可行的。也就是說，正念方法不僅能在團體治療中發揮作用，也能在個人治療環境中成功應用，幫助患者改善成癮問題。

Bowen 等（2014）研究顯示基於正念的復發預防（MBRP）對物質濫用者的長期治療效果顯著，尤其在降低復發風險方面。與傳統治療方法相比，MBRP 不僅有效減少吸毒和酗酒的復發，還能延遲首次用藥的時間。在為期 12 個月的追蹤中，參與 MBRP 的患者減少了物質使用天數和重度飲酒的頻率，顯示出正念對維持戒斷狀態和降低飲酒頻率的長期益處。這也顯示，MBRP 能幫助患者更好地應對渴望和負面情緒，支持治療的持久成果。總的來看，這項研究強調了 MBRP 作為一種有效的復發預防策略，對提高患者的康復率和整體福祉有很大幫助。該研究顯示，對於在藥物濫用初步治療後接受後續治療的患者，正念復發預防（MBRP）和傳統復發預防（RP）都能顯著降低復發風險，尤其在吸毒和大量飲酒方面。換句話說，這兩種方法有效地幫助患者避免再次使用藥物或過度飲酒，對他們的康復過程裡起到了重要作用。

Himelstein 等 （2015）指出，研究發現對被監禁的青少年進行正念冥想處遇，可以顯著提高他們的自尊和決策能力，並有助於改善他們的行為表現。研究中，參與者在接受心理治療的同時進行正念訓練，結果顯示他們的自尊和行為表現有了顯著提升。這些結果表明，正念冥想對這些高風險群體在提升心理健康和減少不良行為方面具有非常重要的作用，對藥物濫用治療的有效性也有所助益。該研究採用了為期 8 至 12 週的隨機對照實驗設計。在這個實驗中，參與者被分為兩組：一組為實驗組，在接受個人和團體心理治療的同時進行正

念訓練；另一組為對照組，只接受常規的心理治療，未進行正念訓練。這樣的設計讓研究人員能夠比較正念訓練對治療效果所帶來的額外影響。

Garland 等（2023）研究旨在探討結合正念練習（MORE）和即時適應性干預（JITAI）是否能幫助鴉片類藥物濫用和慢性疼痛患者。簡單來說，參與者佩戴感測器，該感測器會根據他們的狀況觸發正念練習。研究發現，這種方法能顯著減少患者的藥物渴望、疼痛和壓力，而且隨著時間推移，他們的情緒也變得更積極。正念練習的效果非常顯著，數據顯示它能有效預測治療結果。總而言之，這種治療方法對減輕患者的渴望、疼痛和壓力非常有效，並為未來鴉片類藥物濫用的治療提供了新思路。該研究顯示，結合正念導向恢復增強（MORE）與即時適應性干預（Just-in-Time Adaptive Intervention）所觸發的正念練習，展現了初步成效。

Mutumba 等（2021）研究探討了正念對物質濫用者的幫助，特別是對使用甲基安非他命的 HIV 陽性男性。研究顯示，正念不僅能幫助減少他們的物質濫用渴望，還能改善情緒狀態。具體來說，正念與情緒調節有直接關聯，而正向情緒的提升有助於減少渴望。此外，正向情緒還能透過提升應對技巧和自我效能來間接減少渴望。這表示正念在幫助人們應對壓力方面非常有效，因為物質濫用往往是用來逃避壓力的手段。這些結果強調了正念在物質濫用治療中的潛力，特別是在情緒管理和渴望控制方面。該研究顯示，在橫斷面研究中，正念與甲基安非他命的渴望確實存在相關性。也就是說，練習正念越多的人，他們的負面情緒就越少，正面情緒則越多。這些積極的情緒反過來幫助他們減少對甲基安非他命的渴望。因此，正念不僅能改善情緒，還能幫助他們更好地控制對藥物的渴望。

正念介入能提升情緒調節能力，減少負面情緒對成癮行為的影響，並透過促進正向情緒與自我效能感，間接降低對甲基安非他命的渴求。針對不同族群的應用效果也有所探討，例如住院治療中的女性成癮者透過正念介入顯著減少對酒精與大麻的使用量，被監禁青少年則能提升自尊與決策能力，並改善行為調適。另一方面，正念實踐對神經機制亦產生影響，研究顯示，正念可引起大腦前額中線區域的 theta 波振盪，促使自我超越的體驗並抑制成癮行為。正念調節機制可能透過「重設」預設模式網絡（DMN）功能，影響成癮行為，提供了一個全新的理論框架來解釋正念如何促進戒癮。

儘管現有研究已顯示正念對戒癮的積極影響，但仍有幾個值得進一步探討的議題。首先，大部分研究的追蹤期間較短，未來應進一步檢視正念對戒癮的長期影響。其次，不同成癮類型與個案背景可能影響正念介入的效果，如何針對特定族群設計更符合需求的正念課程值得探討。此外，未來可進一步探索正念與其他心理治療（如認知行為療法、動機式晤談）整合的可能性，以提升戒

癮治療的整體成效。

綜上所述，正念作為一種心理介入方法，在成癮治療與復發預防方面展現出顯著的潛力。透過增強個案的自我覺察、情緒調節與壓力應對能力，正念能幫助個案更穩定地維持戒癮成果。然而，未來仍需更多高質量的長期追蹤研究，以驗證其效果並優化相關介入策略。這不僅對於戒毒治療的未來具有重要意義，也提供了一個新的視角，來理解成癮行為的本質和治療方法。正念與戒癮相關文獻如附錄 6 所示。

第五節 正念課程介入對情緒之影響

一、心理適應

（一）心理適應的定義及影響

適應（Adaptation）一詞最早於 1858 年由 Charles Robert Darwin 與 Alfred Russel Wallace 在演化論文中提出，原本的涵義偏向生物演化，指生物體對環境進行調整以提高生存機會。同樣地，就人類而言，我們的身體也具備調節功能，如荷爾蒙和神經元素，使我們能在外在環境變化時維持某種穩定狀態（Cannon, 1939）。1969 年，Lazarus 提出心理層面的適應，認為適應是個體內在或外在環境變化時所進行的調整過程，以達到平衡或自我實現。不論是內在或外在變化，適應皆為持續不斷的過程，但若超出個體的適應範圍，則可能導致心理、生理及行為上的異常（Lazarus, 1969）。

此外，皮亞傑（Jean Piaget）認為適應是個體面對環境限制時，不斷調整自身認知結構以達到內外平衡的過程。他提出同化與調適為協助個體適應的方式。同化是個體利用既有認知來接受新經驗，例如以重啟手機解決類似問題；調適則是在既有認知無法解決新問題時，改變既有認知來因應新的環境需求，如嘗試新的解決方式或尋求協助（Huitt & Hummel, 2003）。因此，適應能力不僅能被評估，也能透過不斷地學習和調整而成長。

心理適應與生活滿意密切相關，通常相互影響。從心理適應角度出發，我們可以將其延伸到校園生活的滿意度或幸福感上。Martin Seligman 提出的幸福理論強調人際關係是幸福的重要構成元素（Seligman, 2011）。哈佛大學一項長達 75 年的研究也指出，良好的人際關係對個體的長期幸福感至關重要（Waldinger & Schulz, 2023）。在校園生活中，建立良好的人際關係不僅能幫助學生面對學業及社交壓力，也能提供情感支持，提升其心理適應能力、生活滿意度和幸福感。

近年來的研究進一步指出，正念對提升心理適應能力具有顯著影響。

Perez-Blasco 等（2016）探討了正念與自我憐憫療法對社區居住老年人的影響，發現治療後老年人的韌性增強、焦慮及負面情緒減輕，且有效改善了積極重評和應對策略。同樣地，張仁和（2016）的研究也支持正念對心理適應的正向效益。Kuyken 等（2016）的研究則顯示，以正念為基礎的治療能降低憂鬱症復發機率；Khoury 等（2015）指出正念活動對非精神疾病個體也有顯著正向效益，包括提升認知功能（Lao、Kissane & Meadows, 2016）及自我管理能力（Tang、Hölzel & Posner, 2015）。

正念對被收容族群的心理適應亦具有正向影響。早期研究指出，正念課程能有效減輕被收容者的焦慮、壓力與抑鬱（Chandiramani et al., 1998；Himelstein et al., 2012；Lee et al., 2010）。Simpson 等（2019）的研究則進一步發現正念訓練能顯著改善年輕男性受刑人的心理適應與內在韌性，對其心理健康產生積極影響，有助於其社會重新融入。

綜合上述，心理適應是一種持續的調整過程，不僅涉及個體的認知和行為調整，亦受人際關係和正念等因素影響。透過有效的適應策略與實務應用，個體可提升其生活滿意度和心理健康，實現個人發展與社會適應的目標。

（二）心理適應對成癮者之影響

人格特質和情緒狀態常常與藥物依賴有關，儘管其具體機制並不總是明確。根據 Prisciandaro、McRae-Clark、Moran-Santa Maria、Hartwell 和 Brady（2011）的研究，使用古柯鹼的人在精神病性（psychoticism）和神經質（neuroticism）方面的得分比不使用者更高。此外，Dubey、Arora、Gupta 和 Kumar（2010）的研究也顯示，藥物濫用者在精神官能性人格特質上與非濫用者之間有顯著差異。許多研究表示，情緒症狀與藥物濫用的復發有關。舉例來說，憂鬱情緒的負面影響會對物質渴望和復發造成影響（Witkiewitz 與 Bowen，2010）。Stein 等（2011）建議，青少年在接受物質濫用干預時應特別注意其憂鬱症狀，並在監所期間及之後的追蹤中關注憂鬱對藥物使用的影響。這些研究強調了情緒特質、情緒狀態與藥物成癮之間的關聯性。Cheetham、Allen、Yucel 和 Lubman（2010）以及 Hendershot、Witkiewitz、George 和 Marlatt（2011）指出，負面情感狀態在藥物濫用的發展和維持中具有重要影響，這意味著它可能是導致個體成為藥物濫用者的脆弱因素。Dennhardt 和 Murphy（2013）提到，除了衝動、感官追尋和人格異常症狀之外，負面情緒和情緒調節失常也是增加藥物使用風險的危險因子。此外，Varoy（2011）指出，焦慮和憂鬱在監所受刑人中普遍存在，當他們同時面臨情緒和物質濫用問題時，再犯的可能性會上升。

對於藥物濫用者的人格和情緒特質的研究顯示，負向情緒狀態與復發之間存在關聯。過去的治療主要集中在透過認知行為療法來處理不適應的認知和行

為，而對於增強正向情緒狀態或資源的重視較少。因此，這也是本研究的主要目的。

（三）正念課程介入對心理適應之研究

Baer 等（2006）提出了「五因素止觀量表」（FFMQ），旨在解決止觀測量工具過多且定義不一致的問題。為了深入探討止觀的多樣性，他們收集了當時可用的相關測量工具，如 KIMS、CAMS、MQ、MAAS 和 TMS，並進行了同時施測。透過探索性因素分析，他們確定了五個主要因素，分別為「注意力/行動覺察」、「觀察」、「不評價」、「對內在經驗的非反應性」和「描述」。該量表共有 39 個題目，使用五點量表進行評分。FFMQ 的 Cronbach's α 值分別為 0.87（注意力/行動覺察）、0.83（觀察）、0.87（不評價）、0.75（對內在經驗的非反應性）和 0.91（描述）。探索性和驗證性因素分析均顯示出穩定的五因素結構，除「觀察」與心理適應指標的關聯較不穩定外，其餘四個因素都能有效預測心理適應指標。

Feldman 等（2007）提出了改進版的「認知情感止觀量表」（CAMS-R），是基於前一版 CAMS（Cognitive and Affective Mindfulness Scale）的不穩定因素結構進行修訂。他們採用了多因素止觀的概念，將量表劃分為四個因素：「注意力」、「聚焦當下」、「覺察」和「接納」。該量表包括 12 個題目，使用四點量表進行評分。CAMS-R 的 Cronbach's α 值為 0.79（注意力）、0.47（聚焦當下）、0.46（覺察）和 0.66（接納）。由於每個因素的題數較少（僅 3 題），因此內部一致性信度較低。因此，Feldman 等人建議將這些因素合併為單一分數，合併後的 Cronbach's α 為 0.77。探索性和驗證性因素分析結果均顯示出穩定的四因素結構。此外，CAMS-R 與 MAAS、FMI 之間存在正相關，並能有效預測幸福感和問題解決能力。相對而言，CAMS-R 與焦慮、憂鬱等負向心理適應指標則呈現負相關。這些結果表示 CAMS-R 在評估止觀方面具有良好的信度和效度，並且與心理適應指標之間存在顯著關聯。

在研究各種止觀測量工具時，發現了「注意力／覺察」是這些工具中共同的主要向度，而且該向度對心理適應指標的預測力相對較其他向度更為穩定。Baer 等人在建立 FFMQ 的研究中也得出了類似的結論（Baer et al., 2006, 2008）。他們發現，與其他因素相比，「注意力／行動覺察」對心理適應的預測力更穩定，而且這個概念的題目主要來自 MAAS。這種想法也與 Brown 和 Ryan（2004）的觀點相符，他們支持將止觀概念單一化，並且在他們的研究中發現，MAAS 相對於其他止觀子構念更能預測心理適應指標。

張仁和等（2011）進行了研究，旨在翻譯並施測「止觀覺察注意量表」（CMAAS），以探索其因素結構特性，並探討其與心理適應指標的關聯。研究

者假設該量表的因素結構應與以往研究類似，即呈現單一因素結構；且與正向心理適應指標呈正相關，而與負向心理適應指標呈負相關。研究使用不同樣本進行 CMAAS 施測，並進行探索性因素分析以瞭解其結構特性，同時探討其與心理適應指標之關聯。在後續研究中，研究者使用驗證性因素分析驗證 CMAAS 的單一因素結構，並再次探討其與心理適應指標的關聯。研究者預期 CMAAS 應符合驗證性因素模式的適合度指標，並且與正向心理適應指標呈正相關，與負向心理適應指標呈負相關。在研究中，研究者測量了 CMAAS 的再測信度，受試者在兩個月的間隔中分別填寫了 CMAAS。研究者預期 CMAAS 應獲得良好的再測信度。由於三個研究使用了不同的樣本群，因此能夠降低共同方法變異對結果的影響。研究結果穩定且一致，將更有助於確認 CMAAS 在華人社會中的適用性。

正念減壓的介入是一種治療方法，亦可視為一種有目的的活動，其核心目標在於培養正向感受、正向行為與正向認知，進而提升個體的主觀幸福感。然而，在幸福感提升的同時，個體的負向心理狀態是否亦能獲得改善，亦為當前正念介入研究的重要議題。張琳（2019）針對憂鬱症患者進行正念治療研究，發現正念介入可顯著改善憂鬱與焦慮症狀，提升心理層面的生活品質，並降低自動化負向思考的相信程度與無望感，顯示正念治療為一有效之心理治療策略，可提供臨床治療憂鬱症的新選擇。該研究進一步指出，正念治療在產生療效的心理機制上，展現出不同於傳統治療路徑的特色，可供臨床實務在規劃治療策略與評估時作為參考。黃文成（2018）所進行的後設分析則進一步整合過去以正念為基礎的憂鬱症治療研究結果，證實正念介入對憂鬱症狀具有中度以上的改善成效，且由受過訓練之引導者帶領的正念課程，明顯優於無引導之自助形式介入，顯示專業陪伴對於正念介入效果具有加成作用。戴月明、楊斯年與鄭淑利（2018）針對軍中憂鬱個案所進行之實證研究，亦指出短期正念訓練可有效減少自殺風險，且該效益與焦慮症狀的同步改善密切相關。衛生福利部草屯療養院（2021）進一步指出，透過正念練習，個體能學習觀察自身自動化思考歷程，將注意力拉回當下，並發展出更寬廣且慈悲的心態，進而降低負向情緒與憂鬱干擾。

此外，朱群芳（2019）從正向心理學視角出發，探討正念與正向概念於毒品戒治處遇的應用，強調正念不僅有助於減少毒癮者負向情緒與認知反應，更能強化其自我效能與復歸社會之希望。朱群芳等（2022）亦進行女性受刑人之正向處遇評估研究，發現正念與自我覺察活動能協助女性受刑人重建自我價值，改善人際互動與心理適應狀況，佐證正念於矯正處遇中的實務價值。胡君梅等（2022）則透過行動研究方式，探討正念課程於毒癮受刑人身上的應用成效，研究結果指出，受刑人透過正念練習逐漸培養出情緒調節能力與內在覺察

力，進而降低衝動行為與情緒困擾，展現正念作為處遇介入在監所場域中之可行性與正向效益。

其他研究諸如，Freligh（2020）指出，對大學生進行正念訓練能幫助他們更有效地處理壓力，讓他們學會用更積極的方式應對生活中的挑戰。這樣不僅能提升他們的心理健康，還能幫助他們應對壓力和困難，改善他們的適應能力。這項研究針對大學生實施線上正念處遇，並在課程前後對參與者進行評估，以探討其對正念、心理健康與適應的影響。

Hashemi（2019）等表示，正念和心理靈活性可以幫助員工適應工作中的變化，並且能提高他們的工作表現。這些因素有助於員工保持對工作的開放態度，從而減少職業倦怠感。員工參加相關的培訓計畫，能夠進一步提升他們的適應力，讓他們在面對工作壓力和變革時不容易感到疲憊或倦怠。研究者考慮到心理靈活性對員工的影響，因此設計了一個模型來測試正念和認知如何影響職業倦怠、對變化的開放態度以及工作中的適應性表現，以了解這些心理因素如何相互作用，以及如何幫助員工應對工作中的挑戰，提升他們的工作表現並減少倦怠感。

Loucks（2022）等將正念計劃實施到特定的群體或環境時，需要考慮幾個重要的因素。首先，要理解實施計劃的基本要素，像是設置的目標、期望的結果，還有現有的干預措施和提供服務的系統。此外，也不能忽視文化背景的影響，因為不同群體和文化的需求可能不同。本研究構建了一個正念計劃（MBP）的理解框架，用以說明為什麼、什麼時候以及如何調整正念計劃，以適應不同的人群和環境。簡單來說，根據每個人群和他們所處的情境，調整正念計劃的方式，這樣才能讓這些計劃發揮更好的效果。

Garfin（2023）等討論了如何調整正念減壓課程（MBSR），使其能夠適合那些曾經遭遇創傷、無家可歸，並且有藥物濫用問題的女性。結果顯示，這樣的調整能讓這些女性更容易接受，也證明了這種方式是可行的。這些調整強調了創傷敏感的處遇方法，也就是在治療過程中特別注意女性的創傷經歷，讓她們能夠在安全和理解的環境中進行康復。此外，本研究採用了混合研究方法，並邀請社區成員參與。研究團隊設立了一個顧問小組，運用 ADAPT-ITT 框架來調整和改進正念減壓課程（MBSR），並對課程進行了測試和示範。這些調整特別針對患有 PTSD 和物質濫用問題的女性，以確保課程更適合她們的需求，幫助她們順利康復。

Johnstone 和 Wilson-Prangley（2021）指出，正念有助於提升人在快速變化的工作環境中的適應能力。這意味著，當工作環境充滿壓力或挑戰時，練習正念可以幫助我們處理壓力，解決問題，並從經驗中學到更多東西，進而提升工作的表現和適應力。簡單來說，正念讓我們能在忙碌和變動中保持冷靜，更有

效應對各種情況。本研究探討了正念在工作場合對個人適應能力的影響，結果發現正念能夠幫助人們在面對工作挑戰時，更好地學習新知識和解決問題。這意味著當人們保持專注和覺察的時候，他們更能有效應對工作中的變化和壓力。

Savitri 和 Listiyandini（2017）發現，正念對青少年的心理健康有積極的影響，特別是在他們如何應對環境方面。它幫助青少年專注於當下，學會接受自己的情緒和想法，而不做過多的評價或批判。這樣的練習有助於提升他們的身心健康，讓他們能夠處理壓力和情緒波動。此外，研究發現青少年如果具有正念的特質，也就是他們能夠在日常生活中保持當下的覺察，不去過度評價自己或環境，這對他們的心理健康有很大的幫助。特別是在「環境掌握」這方面，正念能幫助青少年理解和應對周圍的環境，提升他們的適應能力，讓他們在面對壓力或挑戰時能夠更加冷靜和有彈性。

Syska-Bielak 和 Zawadzka（2014）研究，正念訓練幫助一名 21 歲的白血病患者在疾病與治療過程中調適心理，改善認知與情感，並促進康復期間的情緒調節。研究發現，正念有助於患者改變他們對自己疾病的看法和情感反應。透過正念的練習，患者學會以更開放和接受的心態面對自己的病情，減少負面情緒的干擾。這樣的改變能幫助他們在面對疾病時保持更平和的心境，並且在情緒上也能更有效地調節，進而促進他們的療癒過程。

Keng（2018）等指出，特質正念指的是一種人天生或長期培養出來的習慣，能讓人更加專注當下，接受現狀而不做過多評價。這樣的特質與適應應對有很大的關聯，因為當人們能以正念的態度去面對壓力時，他們會變得更靈活，能夠有效地應對不同的情況。這不僅有助於改善他們解決問題，還能增強整體的心理健康，讓他們在面對困難時保持穩定和平衡的心態。本研究旨在了解特質正念（也就是一個人天生或長期培養的正念特質）與他們在不同情境下應對策略變化的關係。這裡的「情境應對」指的是人們在不同的情境中如何選擇和調整他們的應對策略，而這些策略的使用程度也會隨著時間改變。簡而言之，本研究探討了當一個人具有較高的正念特質時，他們在面對不同情境時，是否會隨著時間調整自己的應對方式，並如何做出調整。

Stephanie（2018）等說明，對於那些有精神病症狀的人來說，正念可以幫助應對聽到的聲音，透過減少情緒上的痛苦和抵抗情緒，來幫助他們適應這些聲音。這樣的適應過程能夠改善他們的心理狀態，幫助他們更輕鬆地面對這些挑戰。研究發現，如果人們能夠以平靜、不批評的心態來面對自己聽到的聲音，會讓他們感覺不那麼痛苦。換言之，就是接受這些聲音而不讓它們影響自己。

Wang（2022）等表示，正念對移民兒童的社交適應有積極影響，自尊心和韌性在其中起到中介作用。研究者發現，正念有助於提升移民兒童的社交適應能力，也就是說，當這些兒童能夠保持正念，專注於當下，他們在與他人互動

時會更有自信、適應得更好。Felipe Mateo（2014）等發現，正念可以調節情緒，減少情緒失控，降低生活受到的影響。不僅能提升心理適應，還有助於維持心理健康，甚至預防壓力帶來的心理問題。研究發現，參加正念減壓課程（MBSR）的人，在情緒調節方面有明顯進步，特別是在控制情緒方面變得更穩定、不容易失控。

Marais（2020）等說明，正念課程可以幫助提升心理調適能力、保持心理健康，更有效管理時間，在工作和生活中更從容、更快樂。研究顯示，正念課程能幫助學者適應工作環境、提升幸福感，並有效管理時間，對心理健康和時間規劃都有正面影響。Oh（2022）等表示，正念能幫助人在面對困難時更靈活應對，提高適應能力，進而增強心理健康和抗壓能力。研究發現，練習正念有助於提升心理健康和面對困難的適應能力，而正念和積極的心理狀態是提升韌性的兩個重要因素。Yelkencioglu 和 Yuksel（2022）發現，正念可以幫助人在壓力大的工作環境中更靈活應對、減少壓力，進而提升心理適應能力，這點也得到了相關實證研究的支持。本研究探討了影響員工職場壓力的原因，強調在動盪時期運用正念來調適壓力的效果。研究建議，在充滿不確定性和高壓的情況下，企業可以推動正念減壓（MBSR）課程，幫助員工更好地應對挑戰。

Roca（2019）等研究，正念練習可以幫助我們更專注、培養同理心，並學會調節情緒，進而提升心理適應。這種方式不僅讓人感覺更快樂，還能增強思考與應對挑戰。研究顯示，正念、同理心和情緒調節之間有很密切的關聯，這說明培養同理心在正念訓練中扮演著重要角色。同時，也強調了用網絡分析的方式來理解心理變化的重要性。這種分析方法不僅幫助我們理解各個心理因素是如何互相影響、協同作用的，還揭示它們在促進心理健康和情緒調節過程中的複雜交互關係。透過這種網絡視角，更全面地掌握心理變化的動態，更有效調整正念訓練方案，以達到心理適應效果。

Karremans 和 Papies（2017）表示，社會心理學研究證實，正念對人的心理狀態有很多正面影響。正念能調節情緒、提高專注力，還能影響我們如何看待自己、與他人相處，甚至對世界的態度。比如，正念可以增強同理心和同情心，讓人更願意理解和關心別人，也能讓人更容易感受到敬畏和滿足感。此外，培養正念還有助於養成更健康的生活習慣、改善人際關係，甚至減少對他人的偏見。整體來說，這些影響都能幫助我們在面對壓力或困難時，變得更靈活、更適應環境，提升心理韌性。本研究探討了正念是如何運作的，特別是它如何影響我們的心理和行為。研究發現，正念幫助我們有效地調節情緒，讓我們在面對壓力或困難時不會過度反應，而是能夠更冷靜地處理問題。此外，正念還能提升我們的專注力和執行控制力，使我們在做決策時更有條理，而不只是憑直覺或習慣行動。同時，正念也影響我們對自己的看法，幫助我們客觀地解釋自

己的情緒和行為，進而塑造更穩定的自我認同。簡單來說，這項研究強調了正念如何幫助我們在日常生活中更清晰地思考、情緒更穩定，並對自己有更健康的認識。Chhabra 和 Kaur（2013）表示，正念透過專注、接受與自我調節，提升應對挑戰與調適心理的能力。研究結果顯示，男性的正念與情緒智商之間存在正相關性。

Antonova（2021）等發現，在 COVID-19 危機期間，正念透過促進韌性、情緒調節與對無常的接受，提升應對不確定性與心理健康挑戰的能力，並有助於心理適應。本研究探討了正念是否能幫助人們預防和管理心理健康問題，並提升整體幸福感。研究發現，正念可以讓人在面對長期的不確定性，以及社會、經濟和政治環境的變動時，更具適應力和彈性。換句話說，正念能幫助我們調適壓力、穩定情緒，讓我們在變動的環境中保持內心的平衡，不容易被外在的挑戰擊垮。

（四）小結：正念引領的心理調適旅程

綜合國內外文獻可見，正念訓練已成為促進心理適應的重要介入方式之一。心理適應意指個體面對環境變化時，調整其認知與行為以維持內在平衡的歷程。Lazarus（1969）與 Piaget 皆指出，當外在環境壓力超出個體可調適範圍時，將可能引發情緒困擾與心理疾病。正念，透過強化個體對當下經驗的覺察與非評價接納，能幫助人們在壓力或困境中穩定情緒、提升調適力。

多項研究支持正念介入有助於提升心理適應能力。Baer 等人（2006）發展的五因素止觀量表（FFMQ）與 Feldman 等人（2007）修訂之 CAMS-R，皆顯示正念各向度與心理適應具顯著正相關。特別是「注意力／行動覺察」被視為預測心理適應最穩定的構面。張仁和等（2011）對華人樣本施測 CMAAS，亦證實正念與正向心理指標具正向關聯。

實務研究亦指出正念訓練能減緩情緒困擾、增進內在覺察與情緒調節能力（張琳，2019；黃文成，2018）。此外，正念亦有助於收容人或藥癮者的心理調適與社會復歸（胡君梅等，2022；朱群芳等，2022）。近年研究更延伸至不同場域與族群，如學生、職場員工、移民、罹病者等，均指出正念可提升彈性思維、應對策略與生活滿意度（Hashemi，2019；Keng，2018；Savitri，2017）。

總結而言，正念訓練作為一種心理調節與自我覺察的歷程，不僅能緩解壓力、降低情緒困擾，更有助於提升整體心理適應能力，是當代心理健康促進中具實證基礎的關鍵方法。正念與心理適應相關文獻彙整如附錄 7。從上述與正念介入相關的研究結果發現，正念減壓課程對於個體的狀態有著正面的影響及有其助益。

二、幸福感

（一）幸福感的意涵

幸福感是評量生活素質的重要指標之一，Diener（1984）認為幸福感是一種主觀的情緒狀態，包括高度的正向情感、低度的負向情感，以及一般的生活滿意；Argyle（1987）認為幸福感是一種正向積極的心理評估狀態，並將幸福感視為生活滿意度、正向及負向情緒的強度；Andrews 與 Withey（1976）亦主張幸福感是個人的主觀經驗，主要由正向情緒出現、負向情緒消失及高度的生活滿意度所組成。

近年來隨著正向心理學的興起，學術界對幸福相關領域的研究，已累積了豐富的研究成果。不同學者在進行幸福感相關的研究時，會根據研究目的與需求，使用不同的操作型定義，其中與幸福感相似的概念主要有主觀幸福感（subjective well-being）、心理幸福感（psychological well-being）、社會幸福感（social well-being）等。陳景花（2017）依據 Andrew 與 Withey（1976）對幸福感的定義，幸福感是對生活的滿意程度，以及所感受的正、負情緒的整體評估。而主觀幸福感則是指個人對於整體生活的認知性評價，其所帶來的正向情感能使個人的生活獲得滿足」（Diener, 1984）。Diener 等（2003）認為主觀幸福感是人們對生活的情緒和認知的評價，包括快樂、平安、滿足及生活滿意度，亦是個人和社會生活品質的衡量標準:「陸洛（1998）即將主觀幸福感定義為「對生活品質的沉思評鑑，是一種包含了高昂的正向情緒，以及對整體生活的滿意感受」。從主、客觀的角度而言，主觀幸福感是生活品質的一個基本面向（Keyes, 2006），個體的生活品質可以被外在客觀或是內在主觀地加以評估。以客觀向度而言，幸福感的指標是個體的財富或收人、教育程度、職業聲望及健康狀態或壽命。以主觀角度而言，幸福感是個體對自己生活品質的評價或是聲明。主觀幸福感意謂心理健康，因此，幸福是多層次的健康狀態架構，心理健康則是一種正向情感與正向生活機能的整合狀態。然而，主觀幸福感亦包含了情緒幸福感、心理幸福感及社會幸福感。狀態或壽命。以主觀角度而言，幸福感是個體對自己生活品質的評價或是聲明。主觀幸福感意謂心理健康，因此，幸福是多層次的健康狀態架構，心理健康則是一種正向情感與正向生活機能的整合狀態。然而，主觀幸福感亦包含了情緒幸福感、心理幸福感及社會幸福感。

（二）幸福感之相關研究

陸洛（1998）針對西方幸福感之定義及理論做了系統性整理，發現幸 福感起源於哲學家嘗試對 Well-Being 提出解釋，研究進展經歷了四個階段。

在初始階段，幸福感是一種對道德的外在評量標準，學者們常以收入、年齡、教育水準等因素作為產生幸福的依據，然而每個人對幸福的認知不同， 無法找出一致的客觀外在標準。因此研究者停止尋找外在評量幸福的標準，以個

人主觀感受的角度作為評量幸福感的立基點。

第二階段的研究則以主觀感受的正向情緒測量做為幸福感的分析焦點，研究者認為幸福感是來自於生活中較多的正向情緒與較少的負向情緒之總和。但此階段尚未重視人類認知活動對幸福感所帶來的影響。

第三階段的幸福感研究，納入人類認知活動的影響。在此研究者指出幸福感概念接近於生活滿意，即是對過去一段時間的生活進行評估所得的整體感覺，卻忽略幸福感會受到短期情緒的影響。

到第四時期對幸福感的研究中，認定情緒因素是幸福感研究中不可忽略的要素。探討個體在整體生活滿意度方面的認知情況、正向情感與負向情感的呈現狀況等三大構面來探討。幸福感的定義進入一個整合研究的狀態：即幸福感是由對生活的滿意程度及所感受的正負情緒強度所整體評估而成（Andrews 與 Withey，1976）。

當個體對自己認識不足，自我概念不清楚時，生活較難獲得滿足與成就感，容易導致期望和現實間差距拉大，進而降低個體幸福感（宋研，2009）。巫雅菁（2001）研究發現，生活目標較明確的大學生，有較高的幸福感，社會支持是影響大學生幸福感的重要因素。Wilson（1967）研究發現，健康與幸福感有顯著而強烈的關係。宋研（2009）整理過去幸福感相關的文獻也指出，健康狀況與主觀幸福感相關。施建彬（1995）提到，臺灣民眾幸福感的來源除了對自身的要求外，也包含對人際關係和諧的渴望，並指出對華人而言，維繫社交網絡及凝聚家族向心力對個體的幸福感具有重要影響。以下分別就社會支持、人際互動、家庭和諧、學習滿意對幸福感的影響。賴美蒨（2009）提到，社會支持包含「社會」與「支持」兩個概念，「社會」代表與個人有所連結的社會環境（家人、朋友、教師、社區、專業協助者），「支持」則指支持的要素、類型、運作方式與互動過程。人與人之間相互依賴，當面臨壓力與困境，社會支持能提供協助，是個體產生力量的 來源，進而增進其適應力與幸福感。國內外許多研究也顯示，個體的社會支持 越高，幸福感也越高（林志哲、葉玉珠，2011；陸洛，1998；鄭入嘉，2013；賴美蒨，2009；謝明均，2015；Headey 與 Wearing，1990；Thoits，1982）。賴美蒨（2009）以大學生為研究對象，探討人際親密和幸福感的關係。將人際親密分為「自我揭露」、「關係的親近與重要性」、「尊重、體諒、了解」、和「整體人際親密」等四個面向，研究結果發現與各層面的幸福感，包含「身心健康」、「人際和諧」、「自我肯定」、「生活滿意」及「整體幸福感」等層面， 皆與人際親密有顯著正相關。

（三）正念介入對幸福感之影響的研究

陳景花（2017）指出，正念與幸福感有正向關係（楊淑貞等，2007；Brown

與 Ryan，2003）。正念引發自我療癒力，進而提升自我悲憫，是幸福感的來源（賴志超、蘇倫慧，2015）。以正念為基礎的課程或訓練能顯著降低青少年學生的憂鬱症狀，增進幸福感，並提升健康狀況，特別是在青少年前期的抑制過程中達到顯著效果（Lau 與 Hue，2011；Oberle、Schonert-Reichl、Lawlor 與 Thomson，2012）。此外，正念在諮商領域的應用中，作為諮商介入策略，發現正念能增進幸福感及減輕精神病理學方面的症狀（Brown、Marquis 與 Guiffrida，2013）。因此，Brown 與 Ryan（2003）研究正念及其在心理健康中的作用，認為正念是促進幸福意識（consciousness）的一個屬性。所謂的意識包括覺察和注意；覺察是意識的背景雷達」（radar），持續監測內在和外在環境。一個人可能覺察到刺激，而這覺察不在注意的中心。注意則是一個聚焦意識覺察的過程，對有限範圍的經驗提供更高的敏感性。實際上，覺察和注意是交織在一起的，使得注意力下斷地從覺察的背景中將形象提取出來，使它們在不同時間的長度上保持著焦點。在覺察和注意是正常功能且相對不變的情況下，正念可以提高對當前經驗或當前現實的注意及覺察（Martin, 1997）。

而相關研究諸如，Jones 等（2023）指出，正念練習不僅能讓人感到放鬆，還可能帶來一種超越環境限制的深層幸福感。透過正念，個體對「自我」的執著會減少、情緒變得更穩定，使幸福感更加持久，而非短暫的快樂。此外，該研究發現正念練習不僅影響情緒，還會改變人們的思考方式和行為模式，這些改變與日常生活習慣密切相關。換言之，正念不只讓人感到平靜，還可能影響我們的決策方式、壓力應對，甚至有助於養成更健康的生活方式。

Wang 等（2023）根據正念轉化理論，正念可以幫助人們以更開放的心態看待事物，減少過度糾結和負面解讀，使人更能調適情緒、找到意義，進而提升內在的滿足感和幸福感。換言之，正念讓人更清楚地覺察當下，不再被情緒牽著走，生活也會變得更加自在。該研究採用了一項為期 3 週的隨機實驗，針對大學生群體比較四種不同的健康干預：(a)無干預對照組、(b)正念訓練、(c)壓力心態訓練，以及(d)結合正念與壓力心態的訓練。這樣的設計有助於了解各種訓練對學生健康的影響程度，並找出最有效的干預方式。

Fincham 等（2023）發現，不論正念冥想練習的時間長短或形式如何，都能有效提升人們的幸福感、減少心理困擾，並增強個體的正念特質。該研究以健康社區中的成人為對象，進行為期兩週的正念練習，探討練習長度（劑量）和類型這兩項特徵對心理困擾與正念特質的影響，以及這些特徵如何影響參與者的心理健康。

Lin 等（2023）研究，正念可以幫助大學生調節情緒並促進其參與體育活動，對幸福感產生正向影響；透過正念練習，能夠提升正向情緒與整體幸福感。該研究針對大學生族群，探討特質正念（trait mindfulness）對幸福感的影響，

結果顯示正念能調節大學生的思維過程和認知功能，進而影響其參與體育活動的意願與行為，最終提升其幸福感。

Sylvia 等（2022）指出，無論是標準的 8 節課正念認知療法（MBCT）還是較短的 3 節課正念處遇，都能有效提升幸福感。然而，年輕且積極參與課程的學員從標準 MBCT 中獲得了更多益處。該研究比較了兩種正念處遇方式對參與者整體健康狀況的影響：一種是標準的線上 8 節課 MBCT，另一種是較短的 3 節課正念處遇，以確定哪種方式能更有效地改善參與者的健康。

Bitar 等（2023）發現，黎巴嫩大學生的正念水平越高，其健康狀況也越佳。正念有助於改善個體福祉，並在心理健康問題與福祉之間發揮間接作用；換言之，提高正念有助於減少心理健康問題，從而提升整體幸福感。該研究為一項橫斷面研究，探討正念與心理健康及幸福感之間的關係。結果顯示，正念水平較高者擁有更高的幸福感。此外，研究發現憂鬱症狀與較低幸福感之間存在顯著的負相關，亦即憂鬱症狀越嚴重，幸福感越低。

Kckaou 等（2023）探討，醫護人員的正念水平越高，他們的幸福感也越高。正念有助於減輕其感受到的壓力，從而提升整體福祉，並有助於提高服務品質。該研究採用橫斷面調查，針對某大學醫院的醫護人員進行測量，使用的自我報告工具包括注意力覺察量表（MAAS）、知覺壓力量表（PSS）、世界衛生組織幸福指數（WHO-5）和生活滿意度量表（SWLS）。

Dinesh 等（2022）研究，正念介入（MBI）能透過減輕壓力並提升金融業員工的正念水準來改善其幸福感。該研究對金融業中的正念介入措施進行了評估，結果證明此措施在減輕壓力和促進員工福祉方面具有顯著成效。

Pan 等（2022）發現，正念對幼稚園教師的主觀幸福感具有積極影響，而情緒智商和工作與家庭平衡在此關係中發揮了調節作用，凸顯正念在促進幸福感方面的重要性。該研究從認知角度探討了 COVID-19 疫情期間正念對發展中國家幼稚園教師主觀幸福感的影響。

Richter 和 Hunecke（2021）指出，正念可以調適人們對幸福的看法與感受，進而影響生活滿意度和心理健康。換言之，正念有助於人們理解並體驗幸福，從而提升整體心理狀態。該研究以德語使用者為對象進行橫斷面研究，探討正念與幸福體驗之間的關係，以及正念的潛在調節作用。

Sado 等（2021）發現，正念認知療法（MBCT）在提升主觀幸福感方面具有巨大潛力。對健康狀況良好者而言，這種方法不僅安全且可行，即使對健康較差者也能帶來幫助。該研究進行了一項比較研究，將 MBCT 應用於健康者和常見精神障礙患者，結果證實此療法對不同健康狀況的人群均有益處。

Amundsen 等（2020）指出，小學生在接受正念訓練後，生活滿意度提高、態度更趨正向，情緒調節能力有所改善，整體幸福感隨之增強。此外，該研究

的初步觀察顯示，由學校工作人員帶領正念生活課程時，孩子們樂於參與，且課程有助於提升他們的幸福感。

Abbasi 等（2021）探討，在正念減壓課程（MBSR）中，正念練習幫助人們更深入地了解自我；透過提高自我覺察和自我接納，調適對各種情緒與身體反應的方式，從而提升整體幸福感。該研究探討了 MBSR 對幸福感的影響，並關注自我認識（ISK）在其中所扮演的角色。研究分析了伊朗樣本中自我認識、正念觀察（MO）和非評判性體驗（NJ）之間的關聯，結果顯示正念可以透過增進自我覺察來提升個人幸福感。

Lomas 等（2019）指出，正念有助於減輕壓力與焦慮，提升健康狀況和工作表現，增進個人的同情心與同理心，進而帶來更積極的幸福感。該研究透過系統性文獻檢索，整理並分析了來自不同職業的 35 項隨機對照試驗，以探討正念介入對健康相關結果的影響。換言之，研究檢視了不同職業者在接受正念訓練後健康狀況是否有所改善。

Crego 等（2020）發現，正念與幸福感之間有密切關聯，能提升生活滿意度和整體幸福感，同時有助於減輕心理困擾。透過正念練習，人們不僅更容易感受到快樂，還能調適負面情緒，使生活變得更平衡、更充實。該研究進一步探討了正念與生活意義之間的聯繫，並在控制社會人口學變項及宗教態度後，分析了正念與生活滿意度、幸福感、心理健康和情緒狀態的關係。

Simione 等（2020）指出，正念可透過降低壓力來增進幸福感；正念與壓力呈顯著負相關，而壓力的降低進一步調節了正念與睡眠品質及幸福感之間的正向關係。該研究採用結構方程模型分析了正念、壓力、睡眠障礙和幸福感等潛在變數之間的關係，結果證實正念與壓力呈負相關。

Fendel 等（2020）研究，一項針對住院醫師的正念計畫顯示，該方案在降低壓力（例如降低皮質醇水平）以及提升醫師個人和工作領域的幸福感方面均是有效的，並已在隨機對照試驗中獲得驗證。該研究的證據顯示，正念計畫可能有助於調節皮質醇的分泌，進而減輕醫師的個人與工作壓力。

Ben Uriel-Maoz 等（2023）研究，在 COVID-19 封鎖期間，正念對孕產婦的身心健康產生了積極影響，進而增進母親與孩子之間的關係。值得注意的是，實驗組母親的幸福感和人際關係均有所改善（生活滿意度提高、負面情緒減少），但實驗組與對照組之間未呈現顯著差異。此外，母子關係品質的提升與正念程度的增強密切相關。該研究探討了以色列 COVID-19 封鎖期間正念對母親幸福感及母子關係的影響。

Bailey 等（2018）指出，研究顯示參與線上正念課程能增強個體的正念水準和幸福感，並提升積極情緒。每天練習 10 分鐘正念冥想後，參與者的正念水準和積極情緒均有所提高，這表明線上正念訓練可有效促進心理健康。該研究

探討了每日 10 分鐘冥想的線上正念介入與幸福感提升之關聯，以及這種提升是否受到參與者冥想天數的影響。

Blanke 等（2018）探討，正念（尤其是專注力與不作評判的接納）與增強正向情感、減少負向情感密切相關，有助於提升日常生活中的幸福感。該研究證實，專注當下可以提高正向情感（PA），而不加評判的接納則能減少負向情感（NA）。

Ivtzan 等（2016）發現，在線正念課程結合多種正向心理因素後，可顯著提升參與者的感恩、自我同情和自主性，對整體幸福感產生正向影響。該研究顯示，為期 8 週的線上正念計畫（PMP）結合正念與多種正向心理變數，有助於提高參與者的整體健康評分。

Hanley 等（2015）指出，正念與心理健康（PWB）及主觀幸福感（SWB）密切相關，且無論個體是否有冥想練習的經驗，正念對心理健康的影響都具有顯著性。值得一提的是，在科學文獻中正念與幸福感之間的關係也被廣泛探討，結果顯示兩者之間存在相互影響。

Malinowski 和 Lim（2015）探討，正念不僅能讓人體驗更深層次的幸福，還能透過培養正向情緒、希望和樂觀態度進一步帶來積極影響。該研究調查了 299 名成年人的正念、工作投入度與幸福感之間的關聯，結果顯示正念水準能預測工作投入度及整體健康狀況，表明正念具有深遠的影響力。

正念與幸福感文獻如附錄 8。

（四）小結：正念引領的幸福旅程

文獻指出，正念與幸福感呈現顯著正向關係，已成為提升幸福感的重要介入方式之一。正念透過當下覺察、非評價接納與情緒調節的歷程，能有效強化個體的正向情感、生活滿意度及心理健康。Brown 與 Ryan（2003）認為正念是促進幸福感的基礎，其所強調的覺察與注意，有助於個體與內在經驗建立更清晰的連結，進而產生滿足與平靜。

實證研究亦支持此一觀點。Jones 等（2023）發現，正念可提升情緒穩定性與幸福的持續性；Wang 等（2023）指出，正念有助於改變思考方式與情緒因應策略，使個體更能適應壓力與環境挑戰；Fincham 等（2023）與 Sylvia 等（2022）進一步證實，不論介入長短，正念練習皆能減少心理困擾並提升整體幸福感。此外，研究亦顯示正念對不同族群皆具正效，如大學生、教師、醫護人員與兒童等，均因正念提升其生活滿意度與心理福祉（(Lin et al., 2023; Kckaou et al., 2023; Amundsen et al., 2020)）。

整體而言，正念不僅是一種有效的壓力調節與身心療癒工具，更是通往幸福感的重要橋梁，有助於個體培養正向思維、自我同理與生活意義，為促進心理健康與提升生活品質提供了實證基礎。幸福感的提升，不僅促進個人的生活

滿意度與正向情緒，更與身體健康、心理調適及社會功能密切相關。本節文獻探討旨在釐清正念介入對於提升毒品戒治者幸福感的輔助意義。就本研究的核心目標而言，期望藉由正念課程的導入，不僅減少受試者的負向情緒，更進一步透過正向心理的培養，促進其生活適應與幸福感的增進。

三、憂鬱感

（一）憂鬱的定義及影響

憂鬱，根據張春興（1989）的定義，是由憂愁、悲傷、頹廢和消沉等多種不愉快情緒所構成的心理狀態。當個體長時間處於憂鬱情緒中，可能會抑制其認知和行為表現。由此可見，當焦慮和憂鬱情緒過於強烈或持續時間過長，都可能影響個體的行為表現和社會功能。

（二）憂鬱狀態對成癮者之影響

人格特質或情緒狀態與藥物依賴之間常有關聯，雖然其背後的機制並不明確。Prisciandaro、McRae-Clark、Moran-Santa Maria、Hartwell 和 Brady（2011）的研究指出，古柯鹼使用者的精神特質（psychotism）和情緒不穩定性（neuroticism）較非使用者為高。Dubey、Arora、Cupta 和 Kumar（2010）的研究則表示，藥物濫用者在情緒不穩定的人格特徵上，與不濫用者存在顯著差異。許多研究顯示，情緒症狀（或情緒疾病）與藥物濫用的復發有關，例如，憂鬱情緒對物質渴望和復發的影響（Witkiewitz 與 Bowen，2010）。Stein 等（2011）在針對青少年物質濫用的研究中，建議在監所中應特別關注青少年的憂鬱症狀，並在後續的追蹤中持續監測憂鬱的影響。上述研究證明了情緒特質、情緒狀態與藥物成癮之間的關聯。Cheetham、Allen、Yucel 和 Lubman（2010）以及 Hendershot、Witkiewitz、George 和 Marlatt（2011）指出，負向情感狀態在藥物濫用的發展和維持中確實扮演著重要角色，這表示它可能成為個體發展為藥物濫用者的脆弱因素（vulnerability）。此外，Dennhardt 和 Murphy（2013）提到，除了衝動（impulsivity）、尋求刺激（sensation-seeking）和人格障礙症狀（personality disorder symptom）外，負向情緒（negative emotion）和情緒調節失調（emotional dysregulation）也是增加藥物使用風險的重要因素。此外，Varoy（2011）指出，焦慮和憂鬱的情緒問題在監所收容人中普遍存在，當同時存在情緒和物質濫用問題時，重新犯罪的可能性將提高。

從對藥物濫用者的人格或情緒特質的研究中可見，藥物濫用者的負向情緒狀態與復發之間存在聯繫。過去的治療方法多以認知行為療法來處理其偏差的認知與行為，而較少強調增強他們的正向情緒狀態或資源。因此，這也是本研究的主要目的。

（三）正念課程介入對憂鬱狀態緩解之研究

正念減壓的介入是一種治療方法，或有目的的活動，主要在培養正向感受、正向行為和正向認知，意即提升個體的幸福感，然在幸福感提升後，個體的負向狀態是否亦可有所改善，張琳（2019）針對憂鬱症患者的正念介入研究發現，正念治療可以有效改善憂鬱症的憂鬱、焦慮以及心理範疇的生活品質，並降低自動化負向思考的相信程度和無望感受。易言之，該研究結果說明了正念治療為治療憂鬱症有效介入方式，可以做為未來憂鬱症患者進一步治療的選擇。在正念治療產生療效的心理機制方面，亦發現正念治療為改善憂鬱症狀的獨特路徑，可供未來臨床工作者在制定治療計畫與療效評估時的重要參考。在黃文成（2018）針對正念基礎治療介入與憂鬱症狀療效研究之後設分析的研究中發現，以正念為基礎的介入治療對於憂鬱症狀有改善效果。另外該研究也發現有引導者的介入效果較自助的介入效果佳。依照後設分析的結果顯示，在臨床上可以運用正念的介入來改善憂鬱症狀，並且藉由受過訓練的引導者介入，會提高症狀改善的效果。此外，戴月明、楊斯年、鄭淑利（2018）研究證實短期正念訓練確可減少軍中憂鬱病人之自殺風險（依 BSRS-5 結果），且此一效果與焦慮症狀改變同時發生。衛生福利部草屯療養院（2021）「正念」（mindfulness） 是防止憂鬱、焦慮復發的有效療法，經由正念，可以覺察到腦海中慣常出現的習慣性想法、練習將注意力放在當下、不跟隨這種自動性思考、訓練我們注入慈悲心及寬廣的視野，培養出對情緒、感受與想法的全新態度，就能減少負面想法與憂鬱情緒的干擾。而有關認知療法方面，多項研究證實正念練習有助於降低憂鬱症復發風險。例如，Kearns 等（2016）的研究發現正念程度較高與憂鬱症復發率較低有關，顯示正念在預防復發方面具有積極作用；Geschwind 等（2012）的隨機對照試驗也進一步確認，不論既往憂鬱發作次數多寡，接受 MBCT 的患者其憂鬱症狀減輕幅度均顯著優於對照組。

對於難治性憂鬱症患者，MBCT 同樣展現出良好療效。Eisendrath 等（2016）發現，接受 MBCT 可顯著降低抗藥性憂鬱症患者的憂鬱症狀並提高治療反應率，顯示 MBCT 可作為抗憂鬱治療的有效輔助。此外，Eisendrath（2015）的另一項研究顯示，為期 8 週的 MBCT 在治療重度憂鬱症方面的效果與單獨使用抗憂鬱藥物（如 Sertraline）相當，同時提升了患者的自我效能感，帶來額外的主觀益處。介入形式的差異亦在研究中有所比較。Schroevers 等（2016）發現，無論以團體或個別形式施行 MBCT，均能有效減輕慢性身體疾病患者的憂鬱症狀，並提升其正念覺察與自我同情能力。另一方面，Strauss 等（2023）比較正念認知自助療法（MBCT-SH）與傳統認知行為自助療法（CBT-SH），結果顯示前者對於緩解中度憂鬱症狀更具成效。

正念療法對情緒調節機制的影響也獲得實證支持。Dunn 等（2023）聚焦於

憂鬱症患者的正向情緒缺失，發現透過 MBCT-D 的外部感官專注訓練，可增進患者的積極情緒。介入後患者對外部感官的察覺能力提升，其情緒復原的改善幅度亦優於對照組。Greenberg 等（2017）同樣發現，MBCT 能改善患者過度的情緒抑制傾向，進而減輕其憂鬱症狀，凸顯正念訓練在情緒調節上的重要作用。此外，Remmers 等（2018）的研究顯示，正念介入（MBI）不僅能有效治療重度憂鬱症，還有助於穩定情緒反應，減少內隱與外顯情緒反應之間的不一致。MBCT 對不同族群的適用性也有所探討。Meeten 等（2015）以高齡憂鬱患者為對象，發現接受 MBCT 後老年人的憂鬱和焦慮程度皆獲得改善，但研究者也建議需以更大型的樣本和對照設計來進一步驗證其療效。Mann 等（2016）則針對有憂鬱症病史的父母進行研究，結果顯示 MBCT 可顯著減輕父母本身的憂鬱症狀，並提升其正念水準和自我同情心，同時孩子的行為問題也隨之減少。綜觀各項研究，正念相關療法在憂鬱症的介入上展現了廣泛效益。Evans 等（2010）對正念療法應用於焦慮與憂鬱的成效進行綜述，結論認為正念介入能有效改善不同程度的焦慮與憂鬱症狀，支持將正念療法作為可行的心理治療手段。在臨床實務方面，Buxton 等（2024）報告，在以正念為基礎的日間住院治療過程中，隨著療程推進，患者的憂鬱症狀出現了持續減輕的趨勢，顯示長期正念介入對症狀改善具有累積效果。

冥想訓練

研究也關注正念冥想訓練對於身心健康的影響。Norouzi 等（2024）將正念練習與肢體活動相結合，發現此複合干預有助於減輕重度憂鬱症患者的情緒失調與失眠症狀，進而提升睡眠品質與情緒穩定性。Xue 等（2018）指出，為期 8 週的正念冥想訓練能改善參與者的代謝狀況並減輕其憂鬱症狀，顯示正念練習對生理健康和心理症狀具有潛在益處。Bogusch 等（2016）則聚焦於一般成年族群，結果發現正念程度較高的個體，其焦慮和憂鬱症狀較低而睡眠品質較佳，暗示規律的正念練習可能透過減輕焦慮與憂鬱來改善睡眠。

正念訓練對認知過程及心理調適機制的作用同樣值得關注。Timm 等（2018）針對復發性憂鬱症緩解期患者進行研究，發現為期 4 週的正念注意力訓練（MBAT）能改善患者日常生活中的認知過程，透過專注力的持續鍛鍊帶來長期益處。Aydın 等（2022）指出，正念練習可以幫助個體辨識並調節負向認知及不良情緒反應模式，從而直接減輕憂鬱症狀，展現出正念在紓解憂鬱方面的顯著成效。此外，Shallcross 等（2018）聚焦於壓力情境下正念的作用，研究顯示在面對種族歧視等壓力時，培養正念有助於削弱感知歧視與憂鬱症狀之間的聯結，並增強少數族裔群體對歧視壓力的因應能力。

青少年族群

在校園年輕族群中，正念與憂鬱的關聯也引起了關注。Hong 等（2023）以

大學生為對象進行縱向研究，結果發現自 COVID-19 疫情爆發以來，學生的憂鬱症狀有上升趨勢，而正念水準與其隨時間變化的憂鬱症狀呈現負向關聯。Jiang 等（2023）同樣發現，大學生的正念水準與其憂鬱症狀顯著負相關，且心理韌性在其中起調節作用。在對 1062 名學生的調查中，較高的正念結合較強的心理韌性，有助於降低疫情期間的憂鬱程度並改善整體心理健康。在青少年階段，正念能力亦展現出對心理健康的保護效果。Calvete 等（2019）指出，正念的注意力與覺察成分能緩衝青少年所經歷的壓力源及不良因應模式對其日後憂鬱症狀的負面影響。尤其對男性青少年而言，較高的正念水準與較低的憂鬱程度呈現出顯著的相關性。

正念與憂鬱感文獻如附錄 9。從上述與正念介入相關的研究結果發現，正念課程對於個體的狀態有著正面的影響及有其助益。

(四)小結：正念介入對憂鬱感緩解之研究總述

文獻指出，憂鬱感是一種由悲傷、無助與負面思考交織而成的情緒狀態，若未及時介入，將削弱個體的生活功能與心理復原力。正念透過當下覺察與非評價態度，已被證實能有效調節情緒、改善憂鬱症狀，並逐漸成為情緒障礙治療中具實證支持的介入方式。

在一般憂鬱症患者的研究中，正念減壓（MBSR）與正念認知治療（MBCT）可顯著降低憂鬱與焦慮情緒（張琳，2019；黃文成，2018）。Eisendrath 等人則發現 MBCT 對抗藥性憂鬱症具有療效，並提升個體的情緒穩定與自我效能感。正念亦能增進覺察能力與情緒復原力，減少過度抑制與自動化反應（Greenberg 等，2017；Dunn 等，2023）。短期訓練亦有助於提升認知功能與心理彈性（Timm，2018；Aydın，2022）。此外，正念對高齡者、父母、青少年與大學生等不同族群皆有成效，尤其在疫情情境下展現壓力調節功能（Hong 等，2023；Jiang 等，2023）。干預形式上，無論團體、自助或個別皆具療效，其中團體形式提供情緒支持，個別方式則利於調整內容。Buxton 等人更指出，正念課程具有累積性效果，隨時間推進可穩定改善憂鬱症狀。總結來說，正念課程透過強化情緒調節與認知彈性，有助於減緩憂鬱、預防復發，具跨族群與場域的應用潛力，值得作為未來心理照護的重要方案。

第六節 矯正處遇效果及評估相關文獻

政策評估乃是運用社會科學研究方法，進行系統化政策資訊蒐集與分析的過程活動設計，學者朱日僑（2011）提及其的在於評價解決共同問題方案的規劃、執行過程與結果或影響的一系列活動，並提供現行政策運作的實況及其效果的資訊，以作為決策者未來的規劃、調整政策方案的參考。政策評估乃是使

用社會科學的研究方法來判斷，如公共衛生、教育、社會福利及其他政策的設計、監測、效率與效能，目的在改進政策方案的運作與技術。有些學者描述認為，政策評估是指利用科學方法與技術，蒐集政策執行的相關資訊，由政策原定的目標標準相比較，藉以瞭解政策執行的影響，作為改進政策執行的依據。政策評估的功能，包括提升品質、重新檢視政策目標與政策執行的妥適性、釐清政策責任的歸屬、作為建議及分配政策資源的依據、提供決策者、執行人員與相關民眾公開、透明的資訊，建立社會價值判斷。依據計畫實施過程可將政策評估，區分為目標規劃評估、執行過程評估、結果評估、廣泛性評估等四類；學者曾提出，政策評估系統的範疇，應包括公共政策（Public Policy）本身、政策環境（Policy Arena）與政策利害關係人（Policy Stakeholders）。不同的政策利害關係人，對於政策的感受不相同，觀點自然迥異不同，因此，評估者必須彙整、分析政策利害關係人的觀點，對政策相關問題釋疑，提出影響政策問題的解決設計方案，且須加以重視。

政策評估研究，可視為政策監控的工具，學者朱日僑（2011）指出政策執行的結果與目標的差異、政策執行過程的組織效能；學者李允傑、丘昌泰指出，政策評估在提供政策績效資訊，瞭解檢討組織目標的妥適性、運作功能、資源配置、責任歸屬、決策品質等；學者林水波、張世賢認為，政策評估亦兼有消極的目的，如隱瞞政策失當、規避責任、掩飾效果不彰、攻擊、延緩必要行動等。依據美國學者 Guba & Lincoln 提出政策評估理論演進的發展，可以分為四個階段：

（一）第一代測量評估（1910-第二次世界大戰前）：此時期研究的特色在於實驗室的評估，普遍採取實驗的研究方法；評估主要會受當代社會現象研究的環境影響，或因受到科學管理運動的影響；大多依循實驗或測量等科學方式評估，以期瞭解政策對社會的影響。（二）第二代描述評估（第二次世界大戰-1963）：維持測量評估特性外，並對第一代評估研究的缺點修改，著重於描述功能的發揮。第二代評估研究主張政策評估在於生活環境的實地實驗調查。（三）第三代判斷評估（1933-1974）：由於 1957 年蘇俄發射第一顆人造衛星，美國國內引起檢討聲，受到行為主義的影響，評估的功能遭受質疑；第三代評估研究乃著重於社會公平性的課題上，強調評估者就是判斷者，而政策評估則為社會實驗。（四）第四代回應性評估（1974-迄今）：第四代評估研究最大的差別，在於重視多元風貌的回應性評估方式與典範的建構；認為以往評估過於簡化科學與真實世界的因果關係，忽視社會科學不要測量的特性。評估者扮演問題建構者、協調者的角色，透過與政策利害關係人的反覆論證批判或分析的過程，建構出對問題的共識而完成政策評估。

針對政府宣示反毒作戰多年來所施行的反毒政策，進行目標評估、執行過

程評估與結果評估分別檢視與評估；因此，研究者除透過電子郵件、傳真、網路等問卷調查外，亦立意選取定點，親自接觸部分基層社區民眾現場蒐集問卷意見，兼採後實證論的研究觀點，質性與量化之分析途徑，先以官方毒品統計資料，結合文獻分析分別進行預評估，亦即對於政策方案規劃階段朝向期望方向，進行可行性評估、優先順序評估，以分組政策的執行過程措施進行問題的解析，再透過自擬的研究問卷，對實際執行與受到毒品政策的影響相關人員（包括各部會反毒執行機關主要負責成員、地方政府毒品危害防制中心人員、替代治療執行機構代表、民間毒品戒治、防制機構代表、更生、受刑人與其家屬、社會大眾等）、學者專家等利害關係人進行問卷測量評估。

（一）政策目標評估：本研究依據行政院全國反毒作戰年計畫所訂目標為基準，衡量政策目標的適當性，並結合毒品政策理論哲學與三減政策觀點，檢視我國前二次反毒作戰的目標與執行情形。

（二）政策過程評估：過程評估主要透過文獻的分析，檢視反毒分工「緝毒組」、「防毒組」、「拒毒組」、「戒毒組」四組運作下的毒品政策措施及執行過程是否與政策設定之目標符合；政策之過程評估亦包括基層執行業務之過程與問題所在。

（三）政策結果評估：結果評估主要參考官方統計資料，與運用研究設計問卷的實證調查分析，以瞭解各利害關係人對毒品政策執行之結果評價與影響。

公共政策的探討，學者朱日僑（2011）描述涉及不同群體、組織的多重目標與價值，Flynn 指出衡量在於兼顧利害關係人利益的持續保障；由於 Flynn 所提的「經濟（Economy）、效率（Efficiency）、效能（Effectiveness）、公平（Equity）」4E 模型，經常運用在彙整企業與政府間多元分工的相關作業成效，作為資訊系統專案績效評估的核心思考面向；正因為具多元整合的特性，適合應用在衡量政府績效的運作模型。毒品政策執行評估的績效判斷標準，將以 Flynn 所提 4E 模型作為衡量準則。

在經濟（Economy）上，以最低可能成本執行；經濟指標與投入有關。以人事與預算成本的最佳資源配置與組合提高政策績效，指標關心「投入」的項目，如何使投入項目作最經濟有效的利用。如解決毒品政策問題刑事司法體系的防毒預算投入、監禁治成功率、有限支出的預算所採取的處遇成本比較，如提升治療能量、加強戒癮方案、推動替代治療，自然壓縮毒品市場的供給需求，同時降低緝毒的司法資源與人力損失的社會成本。在效率（Efficiency）上，指衡量政策產生之效果與投入量間之關係；效率指標與服務過程與產出有關，效率是關心「手段」的問題。以低成本的替代策略提高政策績效（替代選項、執行情形）。如過度的監獄收容造成人力成本負荷，且不利於機構矯治，甚至面臨加蓋監獄的疑慮；同時改採替代非監禁社區處遇，則資源須移轉社會安全體系，

以利更生人社會復歸。又如解決毒品政策問題所採取的處遇成本比較，社區處遇比監禁成本低且成效（不高於監禁再犯率）較好、施用毒品犯以替代監禁遇等方案比監禁（觀察勒戒、強制戒治）處遇成本低。而在效能（Effectiveness），標的（Targeting）的實現程度；效能指標與政策結果與政策本身的架構藍圖有關。以提升服務水準（成效） 與顧客滿意度提高政策績效（達成目標、結果產出）；通常以標的團體使用者占所有使用者比例（如刑事司法體系各階段警政查獲毒品施用人口率移送、偵查起訴、判決定罪、新入監、在監等毒品施用（需求） 人口的比例減少比例；減害治療涵蓋率等）表示。毒品政策的有效執行需能確實減少成癮人口，完成個案戒除的管制責任；毒品的濫用預警管制，則應著重事件（發現）發生後的完成管控時效，阻絕危害的影響層面擴散；使毒癮病患能如同慢性疾病般穩定治療並存於社會，提升其與家人健康的生命品質與滿意度。最後，公平（Equity）：關心的是接受服務的個人都受到公平的待遇嗎？公平指標與結果及產出有關（利害關係人）。使用者在地理上的分布狀況（藥癮戒治與替代治療機構、成癮醫療資源的普及性、可近性）、使用者在不同顧客群體中的散布狀況（毒品危害防制中心個案跨區轉介服務）、在顧客群體中獲得服務的訊息流通性（毒品危害與藥物濫用資訊平台、單一成癮窗口輔導資訊的可得性）、潛在使用者可以接受服務的程度(藥癮替代治療的補助取得與受益程度）等，又如受刑人於機構內、外處遇的健康權應予尊重，（如毒癮在監治療服務）接受治療與照護的機會與權益，亦應適度保障。受刑人更生復歸社會應有免於遭受社會排除、標籤及污名的公平對待。

一、矯正處遇效果

我國戒治處所之矯正處遇課程對於毒品犯罪者戒毒成效如何，學者賴擁連等（2000）曾進行量化問卷調查，研究結果發現，研究發現，接受戒治的成癮者普遍認為目前的矯正處遇課程對他們有所幫助，其中以「生活適應」方面的課程效果最為顯著，其次是「體能活動」、「技能訓練」和「輔導課程」。「生活適應」課程主要著重於協助他們適應環境、改善與家人、管理人員和同學的互動；「技能訓練」則包含生涯規劃和技能學習，幫助他們重返社會；「輔導課程」則涵蓋心理諮詢、法律教育和宗教信仰等，幫助他們從不同層面解決問題、提升自我。

國外對於煙毒犯矯治工作的研究，多聚焦於實際執行的矯治計畫。林健陽等（2014）總結出毒品犯罪矯治的主要成效指標為降低再犯率（recidivism rate）及控制撤銷率（revocation rate），這一觀點與 Champion（1996）和 Palmer（1978）的研究相呼應。此外，研究者也將矯治成本、成癮者完成計畫的比例、毒品成癮者對經濟的貢獻作為成效指標。例如，成癮者能否維持工作產生所得稅收，

提升實質就業率，或為社會帶來實際效益，如參與社會反毒公益服務（Pearson, 1911）。儘管某些方案未能展示具體成效，但如果對矯治政策產生重大變革，這類發現也被視為成效指標（Champion, 1996；Petersilia & Turner, 1993）。除了上述指標，毒品矯治因涉及醫療體系，戒治成效分析也可從病患參與計畫的情況進行。例如，分析戒毒課程對提升健康與生命價值的影響，參與者因戒毒而降低感染 HIV 的風險、減少成癮者的死亡率，病患對醫療服務和戒毒課程的滿意度，以及醫療費用成本的評估等（李志恆，1997；吳就君等，1997；王富弘，1996）。

蔡田木等（2019）針對我國毒品防制及戒治成效，透過兩次焦點團體座談及專家學者深度訪談，對現行毒品政策提出了數項見解。首先，毒品戒治工作參與機構各自為政，未能有效整合，必須儘速落實「毒品危害防制中心」的功能，建議中央成立跨部會的整合機構，以提升執行效率。其次，各縣市的毒品危害防制中心應加速法制化，目前毒品危害防制條例中並未明確規定經費和人力配置，縣市政府亦未正式編列戒治預算，導致戒毒工作效果有限，尤其在毒品犯後續輔導方面更是力有未逮。戒毒工作過於關注個人的醫療戒癮，實際上，成功的戒毒應該包含社會支持、心理諮商與就業訓練等全方位措施。此外，反毒工作不僅要減少毒品供應與需求，還必須從家庭、學校與社會教育上全面推動。吸毒者是否需要戒治，應交由第一線的實務工作者進行評估，因為個案情況各異，判定標準應有彈性。在毒品成癮與戒治困境方面，各類毒品間存在互相牽連，單一治療方法難以有效戒治，特別是海洛因成癮者，其高度依賴性使戒治更加困難。毒品成癮是個人生理、心理及外在環境共同作用的結果，必須進行全人治療，才能獲得療效。此外，吸毒者的戒治可能性也會因個人體質、意志力與責任感的不同而有所差異，因此成功戒毒需要家庭及社會的支持系統，並且透過強化吸毒者的心理建設和自我價值感，激發他們的自發戒毒意願。

二、毒品處遇效果之探討

為了提升毒品戒治成效，法務部於 2006 年開始，在北、中、南、東四區設立專業的毒品戒治所，期望能幫助成癮者徹底擺脫毒癮。這項措施也反映了政府近年來積極強化毒品防制政策的決心，歸納蔡田木等（2019）戒治成效評估之研究，探討首先，戒治需要投入大量的人力、物力、財力，且成效難以保證，是一項高投資、低回報的事業。其次，部分接受替代療法者缺乏戒毒決心，將其作為逃避法律制裁的手段。此外，政府在反毒政策和戒治方式的宣導方面也做得不夠，例如以美沙酮替代海洛因的療法，遭到民眾誤解。再者，嚴格的緝毒政策雖能減少毒品流通，但也可能導致價格飆漲，反而引發其他犯罪問題。最後，替代療法雖然對戒毒效果有限，但在防治愛滋病方面卻有一定成效。

有關戒癮內在動機，林健陽、黃啟賓（2002）研究，毒品犯者在尚未知曉其毒癮事實的存在並意識到其嚴重性時是不可能接受治療的，因此在初期的階段可以助其瞭解問題的發生，決定其是否接受治療計畫，在毒品犯者瞭解其問題時應該提供其具體行動的一些建議。因此，不論是在戒治的過程中或毒癮發作時，其外在與內在的動機顯得都一樣重要。（Leukefeld & Tims, 1988）所以建議，穩定的康復並不能僅依賴外在壓力，動機及承諾必須來自內在壓力，而外在壓力也會影響毒品犯者接受戒治計畫。盡管在刑事司法體系的壓力下所接受的戒治計畫與自願者所接受的相似，但卻欠缺內在動機使他們能真正完全接受戒治。這種欠缺內在動機的戒治方式僅能達到較低的成功率。所以為提升毒品戒治成效儘量採取自願參與課程方式並強化其戒癮動機、自我概念、自我效能。

在評估毒品防制和戒治成效方面，學者們提出了更全面的觀點。蔡震邦（2019）指出，毒品成癮如同慢性病，期待一次戒治就能終生不復發是不切實際的。李思賢與楊士隆（2014）建議引進美國的評估工具，協助檢察官和觀護人更有效地判斷毒品使用者的風險和需求。劉邦揚等（2019）則強調毒品議題的複雜性，認為政府應整合跨部門的資料，建立綜合的資料庫，才能更有效地制定防制策略。總而言之，評估戒治成效不應僅依靠再犯率，而應考量更多面向的因素。

三、戒癮處遇課程對再犯率的影響

從法務部反毒大本營之毒品統計分析，施用毒品罪受刑人出監所後二年內之再犯率逾 50%。觀察 5 年後毒品受刑人、受觀察勒戒人及受戒治人之出監所後再犯情形，毒品受刑人出獄 5 年再犯率為 58.4%；5 年後受觀察勒戒人經判定無繼續施用傾向出所者再犯率為 38.5%；受戒治人再犯率為 50.6%。以毒品罪受刑人出獄後再犯比率最高（58.4%），受戒治人次之（50.6%），受觀察勒戒人最低（38.5%），爰此，矯正處遇課程對收容人可能有差異性影響。

（一）矯正機關出監所後再犯率

多項研究數據皆指出，不同類型毒品戒治措施的再犯率存在顯著差異。矯正機關的追蹤調查顯示，觀察勒戒、強制戒治和單純毒品使用者五年再犯率分別為 38.5%、50.6%和 58.4%（矯正機關統計）。學者的研究也支持此觀點：林明傑（2007）和李思賢（2010）發現強制戒治者的再犯率普遍高於觀察勒戒者；江淑娟（2006）和林明傑（2007）指出觀察勒戒者的兩年再犯率（36.4%）低於海洛因使用者（43%）；陳泉錫等（2012）則發現參與美沙冬替代療法的出獄者再犯率（30.6%）明顯低於未參與者（42%）。綜合以上數據，觀察勒戒、強制戒治和一般毒品使用者在出獄後的再犯率確實存在差異，顯示不同戒治措施

和個人成癮程度對於戒治成效有著程度的影響。

（二）國外監獄出監後再犯率

國外研究顯示，參與監獄戒癮方案能有效降低出獄者的再犯率。例如，Hall等（2004）發現參與「永遠無毒方案」的出獄者，一年內再犯率僅為 50.5%，明顯低於未參與者的 76.5%。Welsh（2007）的研究也指出，參與治療社區處遇的出獄者，雖然再復發率與對照組無顯著差異，但被逮捕和監禁的比例卻顯著降低。Bahr（2012）的短期毒品處遇方案追蹤結果也顯示，參與者的再被監禁率（27%）遠低於未參與者（46%）。這些研究結果都表示，監獄介入方案能有效降低出獄者的再犯率。

表 2-6-1　不同類型戒癮收容人再犯狀況分析表

作者（年代）	研究對象	調查內容	3 月再犯率	1 年再犯率	3 年再犯率
法務部（2016）	觀察勒戒人/戒治人/毒品受刑人	再犯狀況		21.4%/20.3%/37.3%	
江淑娟（2006）	一、二級毒品者	安非他命			43%
林明傑（2007）	一、二級毒品者	觀察勒戒調查		17.90%	49.10%
李思賢（2010）	一、二級毒品者	強制戒治	12.5%（6 月）	33.20%	65.7%（2.5 年）
Hall（2004）	實驗組/對照組	永遠無毒方案 （FFP）		50.50%/76.5%	
Welsh（2007）	實驗組/對照組	治療社區處遇 （TC）			再被監禁率低
Bahr（2012）	實驗組/對照組	短期毒品處遇方案	27%/46%		

資料來源：研究者自行整理。

Gendreau 等（2001）研究指出，85%的煙毒犯在出獄後一年內會開始吸毒，而 95%的煙毒犯在出獄後三年內毒癮復發，在監獄中提供藥癮治療通常能減少再犯率 10%左右。Prendergas 等（2004）由於藥癮者回歸社區後缺乏持續的追

蹤治療，故在獄中是否有接受藥癮戒治，並無法有效預測對其回歸社區後的藥物使用情形。然而，監獄內的藥癮治療的確是有短期效果。研究顯示，吸毒者於監所內接受藥癮治療，較不會有違紀行為的發生，相對也減少管理人員的負擔。Rempel（2003）的研究發現，參與藥事法庭的戒癮計畫，可以有效降低吸毒者的再犯率（蔡田木等，2018）。因為效果很好，藥事法庭也越來越普及，專業人員還成立了協會，推廣這個制度並提供相關訓練。近年來的研究（李思賢等，2014） 顯示，如果吸毒者能在藥事法庭的監督下，完成 12 到 18 個月的治療課程，他們的再犯率可以大幅降低，從原本的 60%到 80%降到 4%到 29%。美國的藥事法庭因為成效良好，數量也快速增加，到 2014 年 6 月已經有超過 3400 間，其中一半以上是專門處理成人吸毒案件的。

根據英國監獄局 2014 年的評鑑報告 （英國受刑人管理服務局「藥癮介入司」），他們推行的 DRW 計畫有效幫助吸毒犯延緩復發。這個計畫提供了很多協助，例如多元的戒癮課程、協助建立良好的人際關係，以及出獄後的持續關懷和支持。蔡田木（2014）的研究也發現，參與計畫的職員和社區單位合作得很好，大家一起幫助吸毒犯戒癮和重回社會。吸毒犯也覺得這個計畫很有幫助，讓他們成功戒掉毒癮。DRW 計畫的優點包括：提供許多支持、職員很專業也很認真、營造像治療社區一樣的環境，以及幫助吸毒犯出獄後順利回歸社會。

英國毒品政策委員會 UKDPC 的研究則透過文獻回顧法探討了社區與監獄為基礎的戒毒處遇方式，並指出有效的方式包括藥物治療（如美沙冬、丁基原啡因等）、心理治療（如動機晤談法和居住式康復）、以及治療性社區等。相似地，澳大利亞的學者 Heseltine 等人（2009）在對藥物濫用者的機構性處遇評鑑中發現，雖然戒毒計畫在徑路分析、再犯風險評估與處遇需求上仍有改善空間，但個案管理制度與集體治療得到了高度評價，認為其有效降低了再犯率。此外，研究還指出，及早介入的服務及良好的居住環境，有助於減少社會治安問題。

表 2-6-2　主要國家毒品相關因素影響與實際成果效益比較表

國家（含地區）	相關因素的影響	處遇成效
美	重視家庭傳統價值，基督教道德意識；愛國主義，國際反毒運動及公約；重視醫療戒治的觀點（毒品防治計畫）。	毒品成效仍有待進一步加以強化及精進。
英	個人自由（選擇）主義；國際反毒公約；重視醫療戒治觀點。	反毒成效尚佳。
荷	國際反毒公約；以醫學、藥學、社會學、心	荷蘭反毒成效尚佳。

國家（含地區）	相關因素的影響	處遇成效
	理學及公共衛生觀點推動毒品防治。	
日	國際反毒公約；中國之鴉片戰爭與藥失利之後的歷史背景。	反毒成效尚佳。
港	國際反毒公約；重視嚴格戒治及處分（施行美沙冬替代療法）。	反毒成效尚佳。
中	國際反毒公約；傳統的道德文化；中國之鴉片戰爭的歷史經驗；漸漸重視戒治政策計劃，基本人權理念思維。	禁毒成效尚待更進一步加以強化及預進。
台	國際反毒公約、刑罰導向逐步轉向醫療多元，重視戒癮治療與社區復歸；政策逐步導入觀察勒戒、強制戒治、緩起訴戒癮治療等分流措施。	再犯率相對偏高，但政策逐步重視科學實證與多元處遇，成效有逐步改善趨勢。

資料來源：整理自李思賢、楊士隆、陳建瑋，2024。柯雨瑞，2006。

（三）戒癮對人際關係、身心健康及工作等影響

參加戒癮課程（包含認知行為治療）的吸毒者，在各方面都有明顯的改善，像是降低對毒品的渴望、提升戒癮動機和信心、獲得更多來自親友的支持，以及改善健康狀況、生活品質和工作情況等等。林瑞欽（2004）的實驗就證實了認知行為治療的效果。楊士隆等（2004；2012）和張伯宏（2006）的研究也發現，吸毒者在參加戒癮課程後，各方面都有正向的改變，證明這些課程確實有效。

多項研究顯示，針對監獄中的吸毒受刑人，提供戒癮治療是有幫助的。李思賢（2003）和林瑞欽（2004）的研究發現，認知行為療法可以有效改善受刑人的用藥渴望、提升戒癮動機，並改善他們的健康和生活品質。Chan（2005）在美國的研究則指出，不論採取哪種方案，個案管理或傳統方案，都能幫助這些人改善與家人朋友的關係。另外，Bahr（2012）也發現，短期毒品治療方案能有效降低受刑人對毒品的渴望。

社區處遇能有效幫助吸毒者戒癮和重返社會。例如，楊士隆（2004）的研究發現，社區處遇能顯著降低保護管束人的用藥渴望，並提升他們的戒癮動機。龍紀萱（2008）和周孫元（2008）的研究也發現，美沙冬替代療法能有效改善吸毒者的用藥渴望、家庭、朋友和社會適應等問題。秦文鎮等（2010）的研究更指出，美沙冬療法和緩起訴處分都能有效改善吸毒者的生活適應和降低毒品

濫用。林俊杰（2011）發現，家庭的支持能提升吸毒者對治療的信心和效果。楊士隆（2012）則比較了機構戒治和社區處遇的效果，發現兩者都能有效幫助吸毒者改善與家人朋友的關係、提升生活品質和戒癮動機。如表 2-7-3 所示。

表 2-6-3　處遇對戒毒成效分析表

場域	研究者（年代）	研究對象	介入方式	用藥渴求	戒癮動機	抗癮信心	家庭 / 朋友問題	健康 / 生活品質	工作狀態
戒治	顏正芳（2003）	1、2 級毒品戒治	認知行為療法	■*			× / ×	× / ■*	■*
監獄	李思賢（2003）	1、2 級毒品犯	認知行為療法	■*	■*		/	■* / ■*	
戒治	楊士隆（2004）	1、2 級毒品戒治	戒治課程				■* / ■*	/	
地檢署	楊士隆（2004）	1、2 級毒品觀護	戒治課程	■*	■*		/	/	
監獄	林瑞欽（2004）	實驗組	認知行為療法	■*	■*		/	/	
美國	Chan（2005）	實驗組 / 對照組	個案管理與傳統方案	■*	■*		■* / ■*	■* / ■*	
戒治	張伯宏（2006）	1、2 級毒品戒治	戒治課程				/	■* /	
戒治	林瑞欽（2008）	海洛因使用者	認知行為療法	■*	×	■*	/	/	
醫院	龍紀萱（2008）	美沙冬替代療法	戒治課程				/	■* / ■*	
醫院	周孫元（2008）	美沙冬替代療法	戒治課程	■*			■* / ■*	■* / ■*	
醫院	秦文鎮（2010）	緩起訴	戒治課程	■*			/	■* /	
地檢署	林俊杰（2011）	1、2 級毒品緩起訴	戒治課程	■*			■* / ■*	/ ■*	
地檢署	楊士隆（2012）	1、2 級毒品緩起訴	戒治課程	■*	×	■*	■* / ×	■* /	
戒治	楊士隆	戒治組	戒治課程	■*	×	■*	■* / ×	■* /	

	（2012）								
美國	Bahr（2012）	實驗組 / 對照組	短期毒品處遇方案	■*			/	/	
監獄	陳泉錫等（2012）	1、2 級毒品犯	出監前團體輔導		■*		/	/	

註：■代表正面影響，*代表顯著影響，x代表未達顯著差異，空白代表未調查該變項。
資料來源：整理自鄭凱寶，2017。

四、矯正處遇效果評估

我國對於矯正處遇效果評估較少，尤其針對出所後追蹤後續復發情形再犯狀況較少討論。而學者蔡田木（2014）指出，相較於國外，台灣在評估藥癮者戒治方案成效方面還有進步空間。雖然政府會定期公布再犯率等相關數據，但學術界針對不同性別藥癮者接受特定戒癮治療後的成效評估卻明顯不足，例如家庭支持方案等。這部分的研究缺口，值得法務部和矯正機構重視，投入更多資源進行研究，才能更精準地評估不同方案的成效，並針對不同需求的藥癮者提供更有效的協助。

本研究針對戒癮治療之毒品犯進行科學實證的處遇效果評估，主要聚焦於治療對象的戒癮成效。透過問卷調查，探討治療者對矯正處遇成效之認同程度，分析其在正面與負面效果因子上的分佈，相關說明如下：

首先，針對戒癮動機較高的個案，治療成效顯著，顯示矯正處遇在促進其戒癮歷程上具有實質助益；而對於動機較低、尚處於改變準備階段的個案，處遇雖難以立即促成戒斷，但至少可達到減少傷害的效果。此外，該類處遇亦對受刑人家庭產生間接效益，特別在修復親子關係方面，提供了預防家庭破裂與促進關係重建的可能性。

然而，在矯正處遇實施過程中仍面臨若干挑戰。首先，雖然隔離能在短期內減少社會危害，但個案能否成功復歸社會，重建正常生活與就業能力，尚需後續追蹤與支持措施。若能與醫療院所合作，發展「醫療社區模式」，將可能提升整體成效。其次，若團體中存在一至兩名戒癮動機不足的成員，往往會對其他成員的改變意願造成負面影響，進而降低整體治療成效。另方面，個案使用毒品之年限亦為影響治療成效的重要因素，毒齡愈長者，其戒癮挑戰愈大。

此外，矯正機構內部的同儕互動亦潛藏風險，個案之間若交換毒品資訊或彼此利誘，將可能破壞治療氣氛，甚至逆轉處遇效果。最後，社會大眾與個案本身常誤認戒癮處遇期滿即為治療結束，忽略了戒癮本質上是一段長期、緩慢且充滿挑戰的歷程，故應透過教育宣導，強化其對戒癮過程的正確認知與持續支持的重要性。

第七節 綜合評析

毒與藥物濫用之成因至為複雜，並無法以單一之因素加以解釋，目前政府機關、藥物濫用、犯罪防治學者等均嘗試歸納毒品濫用之成因與相關理論。

根據社會鍵理論（Hirschi），當一個人投入在工作、興趣或健康的活動時，比較不會去做壞事。林瑞欽、黃秀瑄（2003）的研究發現，沒有固定工作的人更容易想吸毒，也更容易再次吸毒。柳家瑞（2009）也發現，有一半的吸毒者沒有工作。楊冀華（2017）的研究更指出，有工作的人比較不容易再次吸毒。楊士隆（2019）總結指出，吸毒的人除了身體不好之外，心理和社會適應方面也常出現問題，例如：負面思考、容易覺得無聊、缺乏自信、憂鬱、人際關係不好、家庭關係不好，以及找不到好工作等等。因此，幫助吸毒者戒癮，必須要同時照顧到他們的身心和社會適應問題，提供全方位的協助。

一、毒品政策的轉變

我國毒品政策從嚴格至今以醫療優於司法的轉變，學者蔡田木（2019）指出台灣的毒品防制政策，從早期嚴厲的懲罰，演變到現在兼顧戒癮治療，有了很大的進步。然而，毒品犯罪率和再犯率仍然很高，顯示現行政策的效果還有待加強。自 1998 年《毒品危害防制條例》實施以來，吸毒者被視為「病人」也是「犯人」，政府也開始強調「醫療」和「戒癮」，並將「拒毒」、「緝毒」和「戒毒」作為反毒工作的重點。現在的政策不再只是把吸毒者關起來，而是更重視治療和身心復健，希望幫助他們真正擺脫毒癮。（林健陽、賴擁連，2002）。

二、毒品犯再犯比率高居不下

毒品犯的再犯問題非常嚴重，兩年內再犯率就高達 30%到 40%。賴擁連（2016） 指出，毒品犯的再犯率是評估毒品政策成效的重要指標。根據法務部（2012）統計年報及法務部（2013）再犯統計專區的資料（詳見表 2-8-1），觀察勒戒人出所後的再犯情形顯示，5 年內累計的再犯率均超過 40%；而戒治所出所者的再犯追蹤亦發現，5 年內的再犯率超過 55%。雖然數據不完全，毒品受刑人在出監後 5 年內的累計再犯高達約 70%，這似乎顯示出毒品犯在機構性處遇中待的時間越長，五年內再犯的比率越高。此外，根據法務部（2015）七月份的專題報告分析，對 2009 年至 2014 年出監的施用毒品受刑人進行追蹤，總計 49,650 人的再犯情形，發現 2009 年出獄的毒品犯 1 年內的累計再犯率為 30.0%，而追蹤超過 4 年的累計再犯率達 50.6%。這些分析結果顯示，毒品犯的再犯問題十分嚴重。如表 2-7-1。

表 2-7-1　2009 年至 2014 年毒品犯於機構處遇釋放後再犯追蹤表

對象	平均經過再犯日數	出監所後再犯人數比例（%）					
		六個月以下累計	一年未滿累計	二年未滿累計	三年未滿累計	四年未滿累計	四年以上累計
觀察勒戒出所人	375	12.0%	21.5%	30.0%	32.8%	34.0%	34.5%
戒治所出所人	531	7.2%	18.9%	33.1%	39.1%	42.1%	43.7%
監獄毒品犯出獄人	394	15.1%	30.0%	43.6%	48.1%	49.7%	50.6%

資料來源：研究者整理自法務部（2015）矯正機關收容施用毒品者及其再犯情形。

三、毒品矯正處遇的滾動調整

我國防制毒品政策自民國 87 年 5 月 20 日「毒品危害防制條例」施行以來，為回應毒品犯罪型態與實務需求，歷經多次滾動式調整。新制明確區分吸毒者的司法處遇身分，包括觀察勒戒、戒治處分及徒刑監禁，取代過去單一以刑罰為主的矯治措施。觀察勒戒階段強調生理戒毒，並評估是否有繼續施用毒品傾向，無傾向者即釋放，有傾向者則進入心理戒治。戒治處分對象則定位為「病犯」，強調專業醫療與心理治療，特別對初次吸毒者給予較寬容之處遇，凸顯醫療優先的政策轉向。

然而，早期觀察勒戒及戒治制度設計相對繁複，為提升實務運作效率，民國 93 年進行程序精簡，規定吸毒者僅有一次勒戒或戒治機會，五年內再犯即依法追訴，並加重刑度。觀察勒戒期間由一個月延長至兩個月，強制戒治處遇也由三個月增加至六個月，整體戒治期間不得超過一年。這些持續性的政策調整，正是回應毒品問題多元且複雜的挑戰，展現我國毒品矯正處遇動態修正、與時俱進的決心與作法。

四、理論整合之可能性

回顧表 2-8-2「用毒成因相關理論綜合分析表」所呈現之研究發現，可見毒品施用行為涉及自我效能、低自我控制、機會理論、社會支持、壓力因應等多元理論面向。各理論分別強調個體自我調節、行為控制力、外部社會資本、生活壓力與因應策略等層面，且根據國內外實證研究，無論是哪一理論，都難以

單獨解釋毒品施用者的複雜心理與行為背景。例如，自我效能理論指出信念低落者復發機率高，壓力理論則認為生活事件與壓力積壓為用毒誘因，社會資本理論及家庭支持理論則強調支持系統對預防復發的重要性。

因此，本研究在分析毒品受刑人施用成因時，特別強調以「多元理論整合」為基礎，將上述理論視為相互補充、交織影響的動力來源。在矯正處遇上，單一懲罰或單一治療模式往往無法全面回應受刑人複雜需求，故本研究採用多元處遇策略，並選擇「正念課程」作為代表性介入措施。正念課程強調自我覺察、情緒調節與壓力因應，恰可回應上述理論中的關鍵議題，包括強化自我控制力、提升自我效能、提供心理與社會支持，以及促進正向壓力因應。

透過結合理論分析與表 2-7-2 之實證基礎，本研究將探討正念課程如何在多元理論架構下，促進毒品受刑人心理健康、行為改變與復發預防，並藉以檢驗多元理論整合在實務處遇上的應用價值。

表 2-7-2　用毒成因相關理論綜合分析表

理論	研究者	研究對象	主要內涵及發現
自我效能	蔡震邦 2006 年	量化研究。 355 名成年男性受戒治人，自我概念、自我效能與復發意向之間的現況、差異與其關聯性，最後並據此嘗試進行復發的預測。	成年男性藥物濫用者整體的復發預測由年齡、自我效能提供了 17.6%的預測力；海洛因濫用者的復發預測由年齡、自我概念提供 16.5%的預測力；安非他命濫用者的復發預測由年齡、法律狀態、就業/支持狀態提供了 28.2%的預測力。
低自我控制	邱顯良 2006 年	量化研究。 樣本取自六所矯治機關的「受戒治人」及「受刑人」，年齡介於 20 至 65 歲間，共 610 位研究對象。	針對殺人、竊盜及吸毒之低自我控制特質的比較發現，相較於其他兩組，吸毒組具有衝動性高的特質，此種特質欠缺延宕快樂的能力，為尋求利益不顧長遠後果，藉由施用毒品滿足其身癮、心癮需求，利用毒品追求刺激的可能性亦越大。
機會理論	蔡田木、賴擁連 2014 年	質性、量化研究。 法務部矯正機關中所有女性藥物濫用者為對象，透	有些毒品犯的生活型態比較重視享樂，常常出入聲色場所，這些地方充斥著毒品、性

理論	研究者	研究對象	主要內涵及發現
		過集體填寫問卷的方式進行調查，共收集到 633 份有效樣本。	交易和酒精，很容易讓他們染上毒癮，並且沈迷於這種生活，導致戒毒更加困難。
社會控制理論	陳玉書、林健陽 2012 年	量化研究。 針對 561 名女性毒品受刑人進行調查分析，並與 322 名女性非毒品受刑人進行比較。	就社會鍵家庭附著而言，吸毒者入獄服刑之前，如果跟家人的關係緊密、感情好，那麼在接受保護管束期間，戒毒的效果就會比較好。這也再次證明了社會控制理論的說法，也就是說，如果一個人跟社會的連結很強，就會比較不容易做出偏差行為。
家庭支持理論	賴擁連 2016 年	量化研究。 出所受戒治人，有效樣本計有 5,555 人。	吸毒者和家人的關係好不好，以及家庭的完整性，都會影響他們戒毒後會不會再吸毒。也就是說，如果家庭關係緊密、功能健全，就能幫助吸毒者遠離毒品。
逐級年齡非正式社會控制（社會資本）	陳玉書 2012 年	量化研究。 根據 561 名女性毒品受刑人之調查資料。	從「生命史觀點」來探討女性犯罪或吸毒的原因。這種觀點認為，女性在人生不同階段所經歷的事件和經驗，都會影響她們的行為和選擇，進而導致犯罪或吸毒。
壓力理論	蔡田木、賴擁連 2014 年	質性、量化研究。 法務部矯正機關中所有女性藥物濫用者為對象，透過集體填寫問卷的方式進行調查，共收集到 633 份有效樣本。	女性面對壓力時，容易產生負面情緒，像是憂鬱、焦慮或罪惡感等等。這些情緒雖然降低了她們直接犯罪的可能性，但也可能導致她們選擇其他不適當的方式來應對壓力，例如：藥物濫用。

五、多元矯正處遇之正念課程效果評估之必要性

近年來，台灣針對毒品受刑人陸續推動多元處遇措施，包括社區治療、心理輔導、團體課程等，期望以多面向方式提升戒癮成效、降低再犯率。然而，目前多數處遇方案，如正念課程，仍缺乏嚴謹且系統性的科學成效評估。正如楊士隆等（2019）所指出，雖然政策層面已逐步強調治療與復歸，惟現有措施多半缺乏實證檢驗，導致資源分配與政策調整缺乏明確依據。

此外，台灣吸毒再犯情形嚴重，監所收容壓力持續攀升，吸毒問題更衍生社會、治安與公共衛生多重挑戰（楊士隆、李思賢、朱日僑、李宗憲，2020）。僅靠傳統輔導方式，已難有效因應現實需求。正念課程作為多元處遇的一種介入策略，強調自我覺察、情緒調節與壓力管理，理論上有助於強化受刑人的心理韌性並降低復發風險，然其實證基礎亟待建立。因此，針對正念課程進行科學化效果評估，不僅可補足過往研究與實務的不足，更能作為日後規劃與推廣多元處遇方案的重要依據，協助政策決策與資源配置。綜上所述，雖然台灣現行多元矯正處遇已日漸重視心理健康介入，但正念課程之實證評估仍屬稀缺，導致政策推展與資源分配缺乏明確依據。為補足這項學術與實務的不足，更全面檢視正念課程之理論基礎、發展脈絡與現有研究成果，作為後續實證研究的重要依據。

六、正念發展脈絡綜論

（一）文獻對正念課程設計內涵提供的啟發

正念（Mindfulness）自 Kabat-Zinn 將其系統化並運用於臨床醫學以來，逐漸從傳統的佛教禪修觀念，轉化為強調活在當下、覺察自我經驗、不加批判地觀察念頭與情緒的現代治療方法。近年來，隨著毒品濫用問題被視為慢性病理現象，如何有效幫助毒品受刑人透過適切介入模式達成康復目標，正念課程在矯正與治療領域受到前所未有的重視。其課程內涵與理論基礎深厚，不僅強調理論結構，更注重實際操作，並逐步在醫學、教育、心理諮商、矯正處遇等領域發展出多元化的實務應用。

文獻回顧發現，正念的核心定義強調「有目的地、在當下、不批判地專注」，而課程設計多以呼吸覺察、身體掃描、靜觀行走、慈心靜觀等練習為主軸，著重持續練習來增進自我覺察與情緒調節能力。這些核心元素不僅為本研究課程設計提供理論依據與具體架構，也奠定了正念團體課程的基礎方向。

首先，文獻一致指出，正念課程能夠幫助學員認識並接納自身的念頭、情緒與身體感受，強調「不評價」的態度，學會與壓力、負向情緒共處，進而培養更高的自我調節與壓力因應能力。這對於物質成癮者尤其重要，因為其復發風險常源於衝動反應及負面情緒。透過正念的反覆實踐，受刑人能逐步建立「在

情境中覺察自己行為與念頭」的能力，進而降低慣性反應，有意識地選擇回應方式，為行為改變開啟契機。

現有文獻亦大量實證支持，正念課程能提升自我覺察、主觀幸福感、減輕焦慮與憂鬱症狀，並強化正向情緒力與社交能力。正念團體課程透過集體練習與分享，營造安全支持氛圍，使學員彼此激勵、學習與反思，進一步增強課程成效。因此，課程設計除納入經典的呼吸覺察與身體掃描，也融入慈心靜觀、立正靜觀、正念飲食等日常實踐，安排團體討論與同儕分享，以強化學員間的互動與支持網絡。

此外，正念文獻特別強調「持續練習」的重要性。學者建議課程需兼顧課堂指導與課後自主練習，並安排作業或練習紀錄，協助學員將正念融入日常生活。為此，本研究課程於每週課程間安排練習指引與反思記錄，期望學員能將正念內化為自我照顧及復原力的核心能力。

更值得注意的是，正念課程設計需關照學員的個別差異與成長歷程，尤其是在特殊族群如毒品受刑人身上，應因應其心理狀態與生活經驗，設計適當引導語與支持策略。基於此，課程融入與受刑人生活經驗相關的覺察練習與討論主題，提升參與動機與學習成效。例如，針對常見的挫折感、無力感或衝動失控等現象，設計專屬於毒品受刑人的團體回饋、情境模擬及行為反思，引導其自我觀照與壓力因應，讓學習更具貼近性與啟發性。

綜合而言，正念文獻回顧為本研究課程設計提供了明確的理論基礎與實務方向。課程以「覺察」、「接納」與「不評價」為核心，強調持續練習、團體支持、課後反思與個別差異的尊重，期待能協助受刑人提升自我調節與復原力，進而促進身心健康與戒癮成效。

（二）正念介入對身心健康及物質成癮者之實證效益回顧

根據近年大量國內外實證文獻，正念（Mindfulness）課程已廣泛證實其對身心健康促進及物質成癮者治療成效具顯著助益。自 Kabat-Zinn 將正念加以系統化並引入臨床領域以來，相關研究已由早期的宗教修持擴展至現代心理衛生、行為醫學、教育及矯正處遇等多元場域。學者普遍認為，正念之核心在於培養個體「有意識地、不加批判地專注於當下經驗」的能力，進而增進自我覺察、壓力調適、情緒調節與生活滿意度，對各類臨床族群均具療效。

於身心健康層面，正念課程被隨機對照試驗（RCTs）與縱貫研究證明可有效減緩焦慮、憂鬱、壓力及失眠等心理困擾，並促進正向情緒與主觀幸福感。例如，Vøllestad 等人（2011）、Schmidt 等人（2011）實徵指出，正念減壓療法（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）可顯著改善纖維肌痛症、焦慮症患者之情緒狀態與生活品質。Gold 等（2010）亦發現，正念訓練能有效提升教師群體的自我效能，減輕情緒耗竭與工作壓力。此外，江靜瑩（2006）、吳適達

（2009）等臺灣學者則強調，正念禪定訓練可增進青少年及大學生的情緒調節、心理韌性與適應力。

針對物質成癮族群，正念介入同樣展現出高度實證支持。研究顯示，正念復發預防（Mindfulness-Based Relapse Prevention, MBRP）及正念認知治療（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT）等模式，能有效調節成癮相關神經迴路，提升自我控制及壓力因應能力，進而降低物質渴望與復發率。Parisi 等（2022）、Garland 等（2019, 2021, 2022, 2023）之研究指出，正念訓練不僅可減少鴉片、酒精、大麻等物質使用者之焦慮、憂鬱與藥物渴求，亦有助於修復大腦獎賞系統、促進日常生活中自然獎勵的感受，提升主觀生活品質。特別是在機構接受治療的成癮個案，正念課程能顯著增強自我調節與復原力，並有效降低復發（recidivism）風險，為戒癮治療領域提供新的理論依據與實務策略。

進一步而言，正念介入強調促進正向情緒體驗與自我效能感，進而緩解負向情緒對成癮行為的維持作用。Mutumba 等（2021）指出，隨著個案正念程度提升，負向情緒顯著下降、正向情緒增加，藥物渴求則呈現間接抑制效應。Schuman-Olivier 等（2023）更發現，正念介入若結合創傷復原治療，可同時改善藥物使用問題與共病焦慮、疼痛等臨床症狀。其他相關研究亦證實，正念介入可顯著提升青少年物質濫用者之自尊、決策能力與行為調適力（Himelstein 等，2015）；而針對女性成癮者，Amaro 與 Black（2021）則證明正念團體課程有助於延緩復發、減少酒精與大麻等物質的使用頻率。

國內學者之實證發現亦與國外研究相互呼應。黃文成（2018）、胡君梅等（2022）等指出，正念課程可增進受刑人之社會適應力與人際互動，協助其重建社會支持網絡，順利銜接出監後之生活挑戰，降低再次陷入犯罪或藥物循環之機率。此外，團體正念介入能強化成癮者自我調節與壓力管理能力，幫助其突破復發惡性循環，進一步提升主觀幸福感與自我效能。

從機制層次而言，Shapiro 等（2006）提出的意圖（Intention）、注意（Attention）、態度（Attitude）（IAA）模式，揭示正念課程能協助個體透過「再知覺」（reperceiving）過程，重塑對當下經驗的認知結構，進而強化情緒調節、價值澄清與行為彈性。實證顯示，正念介入能顯著提升個案之自我覺察、抗壓力與心理彈性，有效減緩病理性症狀，且適用於多元臨床族群與特殊處遇情境。

綜上所述，正念課程對於提升身心健康與預防治療物質成癮之成效，已獲實證研究肯定。藉由培養自我覺察、接納及不批判態度，正念不僅可協助個案改善情緒困擾與行為衝動，更有助於增進自我調節及復原力，最終達到降低復發風險、促進長期復原之目標。

總結來說，正念課程自 1970 年代以來，已從宗教修行轉化為具體、科學、實證的心理治療與復健介入模式。國內外研究一致指出，正念課程在設計上應

強調理論基礎與實務操作並重，並積極關照學員個別差異與社會處境，特別適合應用於高壓力族群。正念課程不僅能有效促進身心健康與正向適應，更為物質成癮者及受刑人提供自我覺察、情緒調節與行為改變的新契機。

第三章 研究設計與實施

為了深入瞭解毒品受刑人在接受處遇後所產生的成效，本研究係依據研究動機、目的及相關文獻探討之結果，據以規劃整體研究架構。本章將針對本研究之設計進行說明，主要分為以下幾個部分：研究設計、質性研究、量化研究，以及研究者角色與研究倫理，分述如下。

第一節 研究設計與流程

本研究採混合研究法，以質性研究為主、量化研究為輔，期能從不同面向評估正念課程對毒品受刑人心理健康與生活適應之影響。研究執行期間為 2020 年 12 月至 2021 年 5 月，主要歷程包括研究設計確認、倫理審查、課程規劃、研究對象招募、課程施行、量化前後測與質性資料蒐集等階段。

質性部分採立意取樣，於課程結束後由研究者親自執行半結構式深度訪談，針對 8 名實驗組學員蒐集其參與課程的主觀經驗與心理轉變歷程，並另訪談一位課程執行心理師及一位個案管理師，以補充課程運作脈絡與專業觀察。為提升資料的信度與厚度，本研究運用三角驗證（triangulation）策略，結合不同資料來源與多重視角（學員、心理師、個管師），以交叉比對受訪者經驗與專業觀點，強化對課程運作及心理歷程變化的詮釋力，提升研究結果的可信度。 依據黃光雄（2001），質性訪談強調流程的開放性、彈性與回應性，確保受訪者經驗能被完整表達。同時，參考吳芝儀與廖梅花（2001）對紮根理論的操作，於訪談資料蒐集後進行逐字稿編碼、主題萃取，並反覆比對、分類，以增進結果的信度與效度。資料分析採主題分析法，先進行開放編碼，再依據核心概念發展主軸編碼（吳芝儀、廖梅花，2001；潘淑滿，2022）。為確保分析過程的科學性，參照陳向明（2024）提出的三角檢證原則，實施跨研究者檢核與受訪者回饋（member check），進一步提升分析的可信度。最終，訪談資料經逐字稿轉錄後，依質性研究步驟完成開放編碼、主軸編碼與類別歸納，並以「心理轉化」、「行為重塑」與「社會連結」三大主軸進行分析，呈現參與者於課程中的內在變化及行為適應歷程。質性資料的納入，有助於揭示量化數據所無法觸及的細膩心理動態與實務脈絡，增進整體研究的深度與詮釋力。

量化部分則採等組前後測實驗設計，經由第三方社工協助招募符合條件且具參與意願之受刑人共 156 名，並依隨機分派原則平均分為實驗組與對照組，各組 78 人。實驗組接受為期八週、每週兩小時、共計十六小時的正念團體課程介入；對照組則參與監獄常規處遇，未涉及正念內容。兩組均於課程前後施以「幸福感量表」、「憂鬱量表」與「心理適應量表」，以量化受刑人在課程介入前後的心理狀態變化，並透過統計分析驗證介入成效。

課程內容係由研究者與「華人正念減壓中心」創辦人胡君梅老師及具正念實務經驗之心理師討論設計，並結合研究目的與矯正處遇需求進行調整。課程由該名專業心理師實際帶領，並與具豐富實務經驗之個案管理師共同執行，另依監所環境特性與學員狀況進行彈性調整與修正，以提升課程的適切性與實施成效。課程內容涵蓋正念呼吸、身體掃描、情緒調節與壓力因應等主題，目的在於提升受刑人之自我覺察、情緒調適與因應能力，進而促進其心理復原力與正向行為改變。課程在遵循結構化流程的基礎上，亦保留彈性空間以配合學員反應與進度，提升參與動機與實際學習成效。

本研究的正念課程共分為八堂，如表 3-1-1，旨在提升學員的覺察能力與情緒穩定。第一堂課重點在建立連結與凝聚，學員透過彼此認識及呼吸覺察練習，學習穩定自己並養成善意的習慣。第二堂課的目標是建立正確觀念，透過身體掃描與呼吸覺察的靜坐練習，學員與自己的身體建立良好連結，並分享正念的益處。第三堂課強調正念對戒癮的幫助，學員透過飲食靜觀與身體掃描練習，品味生活的美好並養成善意的習慣。第四與第五堂課專注於發現與培養正向情緒，學員透過飲食與行走靜觀，體驗愉悅情緒並探索行走的自由。第六堂課進一步擴展學員的覺察能力，幫助他們認識更多正向情緒。第七堂課的重點是清理內在的負面情緒，學員透過慈心靜觀練習，學會有覺察地面對內心的黑暗面，並養成善意的回應模式。最後，第八堂課聚焦於學員的內在穩定力，透過山的靜觀練習，學員能夠像山一般沉著穩定，並透過自我期許與回顧，看到自己的進步與鼓舞的力量。

表 3-1-1　實驗課程架構一覽表

堂次	學習目標	課程主題	備註
1	建立連結與凝聚 連結一輩子的好友 學習穩住自己 養成善意的習慣	認識彼此 全面的呼吸覺察 5 分鐘靜坐（呼吸） 慈心靜觀 連結一輩子的好友- 學習穩住自己- 養成善意的習慣	「覺察」不易懂，改為台語的「感覺」，給「靜坐」新的名稱。 認識彼此- 將「覺察」改為台語的「感覺」- 給「靜坐」新的名稱- 全面的呼吸覺察- 5 分鐘靜坐（呼吸）- 慈心靜觀
2	建立正確的觀念 跟身體成為好友 養成善意的習慣	正念好處，含經驗分享 身體掃描（躺）＋呼吸覺察＋靜坐慈心靜觀 正念好處，含經驗分享- 跟身	課程中多互動，練習時間短但多次且重複。所有練習落實。 課程中多互動- 練習

		體成為好友- 養成善意的習慣	時間短但多次且重複所有練習落實- 身體掃描（躺）＋呼吸覺察＋靜坐- 慈心靜觀
3	建立正確的觀念 品味活著的美味 養成善意的習慣	正念對癮的幫助 飲食靜觀＋靜坐＋身體掃描 慈心靜觀 正念對癮的幫助- 品味活著的美味 養成善意的習慣	葡萄乾、水、葡萄（素材）- 飲食靜觀＋靜坐＋身體掃描- 慈心靜觀
4	與自己更多連結 發現正向情緒 養成善意的習慣	飲食靜觀＋靜坐＋身體掃描 愉悅實做 慈心靜觀 發現正向情緒- 養成善意的習慣	協助發展學員自己的勵志小語。發展練習口訣。愉悅實做-慈心靜觀
5	發現行走的自由 發現正向情緒 養成善意的習慣	行走靜觀＋靜坐- 體操與勞動- 發現正向情緒- 養成善意的習慣愉悅實做 慈心靜觀	愉悅實做- 慈心靜觀
6	擴展覺察能力 認識正向情緒 養成善意的習慣	行走靜觀＋靜坐 體操與勞動- 認識正向情緒-養成善意的習慣愉悅實做 慈心靜觀	體操與勞動
7	清理內在垃圾 練習有覺察地回應 養成善意的習慣	完整慈心靜觀-覺察省思- 黑暗誘惑（面對內心黑暗面）-養成善意的習慣 黑暗誘惑（面對內心黑暗面） 慈心靜觀	覺察省思、慈心靜觀
8	內在深層穩定力 看到自己的進步 鼓舞的力量	山的靜觀（像山一樣沉著與穩定） 自我期許- 看到自己的進步-回顧與展望- 鼓舞的力量 寫卡片給自己與夥伴	自我期許，寫卡片給自己與夥伴

整體而言，本研究透過質性與量化方法的互補，強調「質性深化深度、量化驗證廣度」的研究策略，藉由前後測數據與訪談資料之交叉印證，使本研究

更能全面理解正念課程在監所場域下之介入效果與實務意涵。

第二節 質性深度訪談

一、研究方法與實施過程

（一）研究概念架構

為深入探究毒品受刑人參與正念課程後的主觀經驗與內在變化歷程，本研究於質性資料分析階段建構三大主題架構，分別為「心理轉化」、「行為重塑」與「社會連結」，作為訪談內容編碼與歸類的依據。此架構係綜整正念理論核心概念（如自我覺察、當下專注、非批判接納），並參酌受刑人實際的生活脈絡與改變歷程所歸納而成。質性研究強調對現象的深度理解與脈絡詮釋，適用於探索受刑人心理與行為的內在轉化過程。正如潘淑滿（2022）所言，質性研究方法能夠從受訪者的觀點出發，建構社會情境下行動者的經驗意義，並強調「脈絡化」與「主體詮釋」的特質。此外，陳向明（2024）指出，質性研究有助於揭露數量化分析難以捕捉的心理歷程與社會互動脈絡，特別適用於教育、矯正等現場情境的深度剖析。

在「心理轉化」面向中，受刑人透過課程練習學習情緒覺察，逐步提升辨識與調節情緒的能力，進而改變對負面情緒的反應模式，並發展出活在當下的態度與能力；於「行為重塑」面向，個體展現出對衝動的控制力提升，生活態度趨於穩定與正向，並萌生更堅定的戒毒決心與自我管理動機；至於「社會連結」層面，則可觀察到受刑人在人際關係中開始修復過往破裂的互動，主動與家庭建立連結，並展現對社會角色與責任的重新理解與接納。如圖 3-2-1。

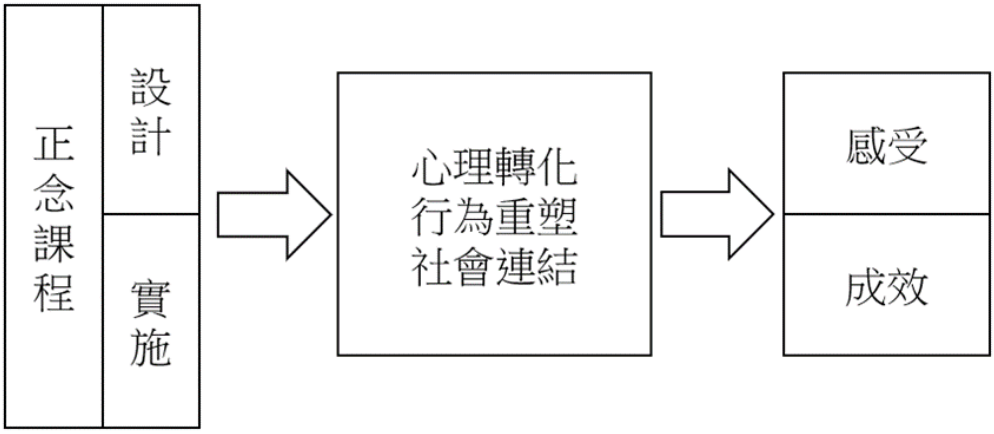


圖 3-2-1　研究脈絡架構圖

（二）研究方法與過程

本研究採質性為主、量化為輔的混合研究法，以深入探索毒品受刑人在參與正念課程過程中的主觀經驗與心理轉變。質性研究部分，採用半結構式深度

訪談作為主要資料蒐集方式，聚焦於課程參與者的情緒反應、內在覺察、行為調整與社會連結等變化歷程，強調研究對象的主觀詮釋與生命經驗。

研究樣本採立意取樣，於課程結束後選取 8 位具有代表性的實驗組學員進行個別訪談，並另邀請課程執行心理師與個案管理師各 1 名，補充其對學員變化的觀察與課程實施脈絡的專業看法。訪談內容涵蓋課程參與動機、學習歷程、自我認識轉變、情緒因應與未來規劃等主題，力求全面掌握受刑人在正念課程中的心理動態與轉化機制。

訪談歷程由研究者親自執行，並全程錄音後進行逐字稿整理。資料分析依序進行開放編碼、主軸編碼與類別歸納，建構出以「心理轉化」、「行為重塑」與「社會連結」為核心的三大主題脈絡。分析過程中，研究者亦透過反思、同儕交叉討論與編碼對照，以確保資料詮釋的一致性與研究信度。

整體質性研究流程強調從受刑人真實經驗出發，透過深度對話理解其內在變化軌跡，並藉由與專業人員的多重觀點交叉印證，提升資料的解釋力與實務價值。本研究以質性資料為主要分析基礎，透過深度訪談所獲得之第一手資料，不僅補充量化分析所難以掌握的心理動態與細緻脈絡，更成為整體研究詮釋與實務建議的核心依據。

二、研究對象

本研究以質性為主、量化為輔的混合方法設計，旨在深入探討毒品受刑人參與正念課程後的心理變化與內在歷程。質性部分作為研究主軸，重點在於呈現個案的主觀經驗與心理轉化歷程；量化則輔以前後測量表結果，檢視整體趨勢變化，並作為對質性資料的佐證與補充。

在質性研究對象的選取上，採立意取樣（purposeful sampling）方式，從參與課程的實驗組受刑人中，根據其意願、課程狀況及回應，篩選出 8 名具代表性且能清楚表達經驗之自願參與者進行訪談，涵蓋年齡、背景與學習狀態的多樣性，以提升資料的深度與豐富性。除受刑人外，研究者並訪談帶領正念課程的專業心理師與執行的個案管理師，從課程執行與觀察層面補足受刑人內在變化之外的外部觀察。

質性資料的收集採用半結構式深度訪談法，由研究者親自執行訪談與逐字稿轉錄。訪談內容圍繞三大面向設計問題題綱，包含「參與歷程中的感受與挑戰」、「自我情緒與行為變化的覺察」、「對人際、家庭與未來生活的觀點轉變」等。

資料分析方面，本研究依循質性研究的程序，進行以下三階段分析，開放編碼：針對逐字稿進行逐句閱讀，擷取與研究主題相關的陳述語句，進行初步標記與編碼。主軸編碼：將開放編碼所產生的初級代碼依語意、主題或心理機制歸納為中層類別，整理出較具結構性的主題類群。類別歸納：從主軸編碼中統整出三大核心主軸，包括「心理轉化」、「行為重塑」與「社會連結」，作為詮

釋毒品受刑人心理變化歷程的理論架構。

質性部分透過立意取樣，選取了具有代表性的受刑人及專業治療師，透過深入訪談進一步理解正念課程的實際效果與具體影響。希望這樣的研究設計結合了量化與質性研究優勢，更全面地探討正念課程在監獄中對改變毒品受刑人心理健康提供實證基礎。

三、研究工具

（一）研究者作為工具

在質性研究中，研究者同時扮演資料收集者與詮釋者的角色，因而被視為核心研究工具（the researcher as instrument）。本研究之研究者自基層戒護工作起，歷任監獄戒護人員、中央台主任、值班科員、監獄教誨師、看守所輔導員及戒治所、監獄、矯正學校科室主管，累積超過二十年深厚的矯正實務經驗。此多元歷練使研究者對受刑人心理歷程、監所運作脈絡及課程參與特性具備高度理解，能於訪談過程中迅速建立信任關係、促進資訊交流，並於資料分析時展現脈絡掌握與詮釋的精準度。

研究者的脈絡理解力、同理心、訪談技巧與敏銳的詮釋能力，直接影響質性研究的信度與深度。為提升資料分析的一致性與詮釋的透明度，研究過程中亦持續進行角色反思與倫理自我監督，並透過逐字稿核對、初期編碼的交叉驗證及同儕討論，確保分析過程兼顧脈絡貼合性與研究信度。

（二）質性資料蒐集工具：半結構式深度訪談大綱

本研究之質性資料蒐集工具為半結構式深度訪談大綱，根據研究目的與正念課程核心內容設計，聚焦於受刑人參與課程後的心理變化與生活適應情形。訪談題項圍繞「心理轉化」、「行為重塑」與「社會連結」三大主軸，探討其在課程過程中的主觀經驗、情緒反應與人際互動歷程，並涵蓋對課程內容的感受、練習應用與未來展望等層面。為確保內容效度，訪談架構除參考國內外相關質性研究外，亦徵詢指導教授之建議，並邀請課程執行心理師與個案管理師共同討論修訂內容，以提升問題設計之針對性與適切性，確保訪談工具具有內容效度與現場實用性。

（三）第三方觀點補充與三角驗證

為擴展觀點與補充個案自述，本研究運用資料來源三角驗證（data source triangulation）策略，除訪談受刑人外，亦訪談一位課程執行心理師與一位個案管理師，蒐集其對學員參與反應與課程實施情形之觀察與專業見解。藉由不同資料來源的交叉印證，提升質性資料分析的信度與詮釋多元性。

（四）質性資料分析

在資料分析方面，本研究採主題分析法，步驟包括：1.開放編碼---從逐字稿擷取重要語句與初始概念；2.主軸編碼---整合相近概念，形成中層主題；3.類別歸納---建構三大主軸「心理轉化」、「行為重塑」與「社會連結」，以詮釋受

刑人參與課程後之內在變化與適應歷程。

研究者持續進行逐字稿核對、初期編碼交叉驗證及同儕討論，以提升分析一致性與詮釋透明度。此設計展現質性研究中研究者與研究工具的結合特性，亦確保本研究兼顧脈絡貼合性與研究信度。

（五）正念課程質性訪談大綱

訪談大綱涵蓋三大面向：參與歷程與整體感受，探討學員對課程的主觀感受與參與經驗；心理與行為變化，關注情緒調節、行為反應與壓力因應模式之改變；人際互動與未來意象，了解學員對家庭、人際關係及未來生活的態度是否有所轉變。為擴展觀點與補充個案自述，研究亦訪談一位課程執行心理師與一位個案管理師，蒐集其對學員參與反應與課程實施情形之觀察與專業見解，作為第三方觀點之補充參照。**正念課程質性訪談大綱如下：**

1.心理轉化（情緒、覺察、自我觀照）【對應量化構面：幸福感、憂鬱感、心理適應】

(1)您覺得這段課程帶給您最大的感受或收穫是什麼？

(2)在課程中，有沒有學到什麼方法，讓您能比較理解或處理自己的情緒？

(3)對自己或過去的經驗，有沒有出現不同的想法或新的看法？

2.行為重塑（行為習慣、衝動控制、因應策略）【對應量化構面：憂鬱感、心理適應】

(4)課程後，您在行為上有什麼改變嗎？例如面對壓力、煩躁或毒品誘惑時的反應。

(5)有沒有試著在生活中實際運用課程中學到的練習？效果如何？

3.社會適應（人際、家庭、自我與社會的關係）【對應量化構面：幸福感、心理適應】

(6)課程是否影響您與他人互動的方式？

(7)對未來或出監後的生活，您現在有什麼不同的看法或打算？

4.建議：對於這樣的課程，您有什麼建議？為什麼？

四、資料分析

質性部分，本研究採立意取樣進行質性訪談，對象包括實驗組 8 名受刑人（編碼為 C01 至 C08，C01 代表第 1 位受訪者），以及 1 名團體帶領心理師（P01）與 1 名個案管理師（P02），以歸納受刑人對課程之感受與看法。

本研究之質性資料主要來自正念課程結束後所進行之半結構式深度訪談。訪談內容經錄音轉譯為逐字稿後，採用系統化之編碼分析法進行資料整理與詮釋，並依循開放編碼、主軸編碼與類別歸納三個層次進行分析，藉以統整毒品受刑人對課程的主觀感受與內在變化，呈現其心理歷程與行為重塑之轉化軌跡。本研究參考 Strauss 與 Corbin（1998）所提出之理論分析架構，強調理論從經驗資料中生成，並重視資料與概念互動過程中特定脈絡與意義的建構，特別適用於

探索主觀經驗與心理轉化歷程的研究。依此理論，本研究質性資料分析分為三階段進行。

第一階段為開放編碼，研究者對逐字稿進行逐句閱讀與初步標記，將訪談資料拆解為具意義之概念單元，擷取出與研究目的相關的行為表現、情緒反應與內在覺察。例如：「把專注力集中在某個點上，讓我更能保持內心的平靜和安定。」（C04-2-34），該語句出自個案 C04 於第二次訪談之第 34 句回答，經分析後萃取出初級概念如「專注力集中」、「內心平靜」、「情緒安定」、「身心穩定感」。

第二階段為主軸編碼，此階段旨在建立初級概念間之邏輯關聯與脈絡結構，進一步歸納為具有整合意義的主題軸線。以上述語句為例，相關概念可統整為主軸：「專注當下以促進情緒調節與心理穩定」，反映受刑人透過正念技巧（如呼吸練習、身體掃描）實踐情緒管理，並將注意力的控制轉化為身心穩定的內在感受。

第三階段為類別歸納，此為質性分析最高層次之統整階段。研究者根據多位受訪者反覆出現之主軸主題，歸納出能統攝整體資料的核心類別。例如上述語句所屬主軸進一步納入「正念練習促進當下覺察與情緒穩定」此一核心類別，該類別反映受刑人透過正念課程所發展之自我調節能力，能在高度壓力環境中運用內在資源穩定情緒，亦為其未來生活重建的重要心理基礎。透過上述三階段之系統性編碼與概念化過程，本研究得以從原始敘述中萃取受刑人參與正念課程後的內在轉變，建構一套描繪其由「自動化反應」轉向「有意識選擇」的心理歷程架構。此質性結果除補充量化資料所得，亦進一步揭示正念處遇課程在矯正實務中可能發揮之心理機轉，具備理論探索與實務應用之雙重價值。

為補足量化數據無法揭示之細膩經驗與心理歷程，本研究同步進行質性資料的收集與分析，透過深度訪談呈現學員在課程中主觀經驗的轉變與心理調整歷程。質性資料深入探討受刑人對日常生活的感受變化，包括是否更能覺察正面經驗、產生感恩或平靜的情緒，進一步補充量表難以捕捉之情緒層面與內在歷程。

訪談內容亦聚焦於受刑人自我價值感的重建、孤寂感的紓緩，以及面對創傷經驗時情緒的轉化，進而具體掌握其情緒調節與心理調適能力的提升。此外，質性資料描繪受刑人透過正念練習所產生的行為與認知改變，如對當下的專注、情緒反應的延宕與壓力因應模式的轉變，顯示正念介入對其壓力調適與衝動控制的正向影響。

透過質性分析，本研究歸納出「心理轉化」、「行為重塑」與「社會連結」三大主軸，並與量化構面如「幸福感」、「憂鬱感」及「止觀覺察」進行交互分析。

第三節 量化實驗設計

一、研究方法與實施過程

（一）研究概念架構

為更為客觀地探討我國毒品受刑人接受多元處遇矯正處遇效果，本研究蒐集國內外相關實證研究並結合犯罪學理論之概念，以建構本研究之研究概念及架構圖如下所示，本研究主要探討「正念課程」之介入對毒品受刑人之正負情緒（幸福感、憂鬱感）、心理適應（止觀覺察）的影響效果及滿意度調查，評估其成效。研究架構如圖 3-3-1。

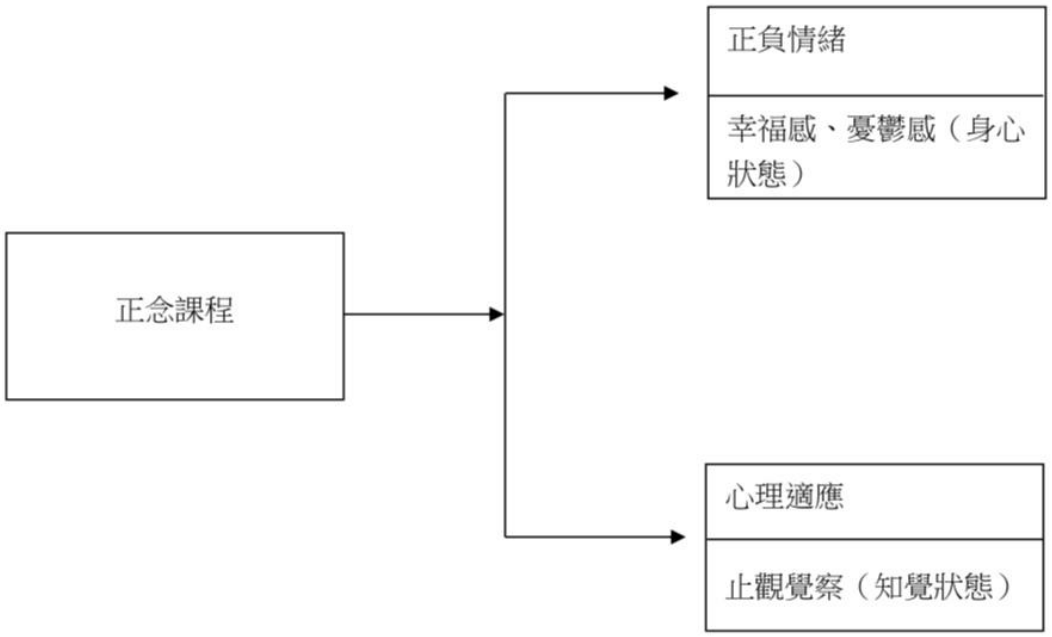


圖 3-3-1　正念學習介入方案對毒品受刑人影響之概念架構圖

（二）研究方法與過程

本研究採等組前後測實驗設計，以檢驗正念課程對毒品受刑人心理健康之影響。研究對象為東部某監獄中符合條件之男性毒品受刑人，經由第三方社工人員協助進行招募，受試者為自願參與，並於報名前即說明可能的分組情形與研究目的。報名結束後，使用亂數表將符合資格者隨機分派至實驗組與對照組。資料蒐集期間，排除部分問卷填答不完整或資料品質不佳者，最終有效樣本為各組各為 78 人，共 156 人。

實驗組接受為期八週、每週兩小時、共計十六小時的正念團體課程；對照組則維持原有監獄內一般教化處遇，未接受正念課程【本研究執行期間，正值新冠肺炎（COVID-19）疫情高峰，矯正機關為嚴格落實防疫措施，原則上全面禁止外部師資進入監所，僅有極少數必要課程得以例外辦理。即便有特殊需求，

外部講師亦須經過嚴格健康檢查程序，包括 COVID-19 快篩或至少施打一劑疫苗，方可進入機關授課。在此背景下，對照組受刑人僅有參與監所既有之宗教關懷課程，其他外部教學課程則暫停辦理。因此，對照組僅接受例行之宗教活動，未參與本研究所設計之正念課程，與實驗組所接受之介入措施形成明確處遇差異。相關分組與課程安排，均依據實驗研究設計原則規劃，並經主管機關及倫理審查委員會審查通過，確保所有參與者權益均獲充分保障，符合學術研究倫理之要求。】。兩組受試者分別於課程開始前與課程結束後施以「幸福感量表」、「憂鬱量表」與「心理適應量表（止觀覺察量表）」，以評估心理狀態與變項分數的前後變化。

為維護倫理原則，問卷施測皆由不具管理權限之社工人員執行，過程中充分告知研究內容並取得知情同意。研究設計詳見表 3-1-1。

表 3-3-1　實驗設計模式表

組別	前測實驗處理		後測實驗處理
實驗組（R 抽樣）	O1（n=78）	X	O2（n=78）
控制組（R 抽樣）	O3（n=78）	C	O4（n=78）

O1，O3 ：表示實驗前測分數。
O2，O4 ：表示實驗後測分數。
R ：隨機抽樣。
X ：實驗組接受正念團體課程。
C ：控制組。

資料分析使用 SPSS 18.0 統計套裝軟體，主要分析方法包括描述性統計、卡方檢定以檢視組間基本背景變項同質性，以及成對樣本 t 檢定，比較實驗組與對照組在介入前後各變項得分之差異，顯著水準設定為 .05。透過此嚴謹的量化分析程序，研究得以具體呈現正念課程對毒品受刑人於幸福感、憂鬱感與心理適應三項心理指標上的潛在成效。

二、研究對象

（一）樣本選取

在本研究中，以東部某監獄內的毒品受刑人作為研究對象，這些受刑人是透過參加「正念團體」課程的方式被納入研究樣本。研究採用了招募和分派程序，以確保研究結果的客觀性，並進一步提高研究的科學性與可信度。量化研

究對象的產生過程，在量化部分，首先透過監獄內部的「正念課程」進行受刑人的招募。該課程向所有具備參與條件的毒品受刑人開放，參與者是自願報名參加的，這種自願性報名方式能夠確保受刑人對課程的興趣與參與動機。為了避免任何選擇偏差，事前向受試者事前說明可能分組結果，並取得自願參與同意，在報名結束後將符合條件的受刑人隨機分配到實驗組和對照組。具體操作上，使用了亂數表來分派受刑人，這樣的方式不僅確保了分派過程的公平性與隨機性，儘量排除對實驗結果的干擾。

實驗組的受刑人接受為期 8 週的正念課程介入，每週 2 小時，共 16 小時的課程內容。而對照組的受刑人則維持現有的監獄處遇，沒有接受任何正念課程的介入，待完成實驗後再進行下一梯次的正念課程作為補償教學。在正式進行教學介入前，兩組受刑人均進行了前測，課程結束後進行後測，以便比較兩組在幸福感、憂鬱感及心理適應能力上的變化。在研究過程中，對每個參與者的測試資料進行嚴格的篩選，排除了那些未能完成課程的受刑人。報名結束後，使用亂數表將符合資格者隨機分派至實驗組與對照組。資料蒐集期間，排除部分問卷填答不完整或資料品質不佳者，最終有效樣本為各組各為 78 人，共 156 人。

為降低選擇偏誤對實驗結果的干擾，本研究於課程實施前，針對實驗組與對照組進行基本背景變項（如年齡、婚姻、教育程度、宗教信仰等）之卡方檢定，以確認兩組在人口統計特徵上的同質性，符合實驗設計對組間可比性的基本要求。此程序有助於排除非實驗變項的干擾，提升研究的內部效度。另一方面，受試者之分組採隨機分派，亦進一步降低了潛在的選擇偏誤，增強本研究介入效果推論之有效性與解釋力。

整體而言，質性部分透過立意取樣方式，選取具代表性的毒品受刑人以及課程執行專業心理師與個案管理師，透過深入訪談掌握受刑人於課程參與歷程中的主觀經驗與心理轉化，呈現其內在變化的細緻脈絡。量化部分則納入經篩選後符合分析條件之實驗組與對照組受刑人，透過嚴謹的前後測數據比較，確保研究結果之科學性與客觀性。綜合質性與量化資料之優勢，本研究得以更全面且深入地探討正念課程於矯正場域中的應用成效。

（二）樣本結構與同質性分析

為確保本研究實驗組與對照組在個人基本特性上的同質性，於課程實施前，特別針對年齡、婚姻狀況、教育程度、入監前工作、入監次數、入監前慣用藥物種類及目前宗教信仰等人口學變項進行卡方檢定。此分析旨在檢驗兩組成員於各主要背景特質上的分布是否存在顯著差異，以確認分組基準的公平性，強化實驗設計的內部效度。相關結果彙整如表 3-3-2 所示。

表 3-3-2　樣本結構與同質性分析表

	實驗組（n=78）	控制組（n=78）	χ^2	df	*p*
基本資料	人數　（%）	人數　（%）			
年齡					
18 歲以上未滿 30 歲	6　（7.7%）	1　（1.3%）	7.747	3	.052
30 歲以上未滿 40 歲	25（32.1%）	16（21.8%）			
40 歲以上未滿 50 歲	32（41.0%）	38（48.7%）			
50 歲以上	14（17.9%）	22（28.2%）			
婚姻狀況					
未婚	38（48.7%）	36（46.2%）	4.223	2	.121
有伴侶	13（16.7%）	23（29.5%）			
離婚	27（34.6%）	19（24.4%）			
教育程度					
國小畢（肄）業（含以下）	2　（2.6%）	7　（9.0%）	4.365	2	.113
國中畢（肄）業	29（37.2%）	34（43.6%）			
高中畢以上	47（60.3%）	37（47.4%）			
入監前工作					
勞動工作	34（43.6%）	44（56.4%）	2.570	2	.277
技術工作	32（41.0%）	25（32.1%）			
其他	12（15.4%）	9（11.5%）			
入監次數					
第一次	19（24.4%）	8　（10.3%）	8.397	4	.078
第二次	19（24.4%）	14（17.9%）			
第三次	13（6.7%）	22（28.2%）			
第四次	15（19.2%）	18（23.1%）			
第五次（含）以上	12（15.4%）	16（20.5%）			
入監前習慣使用藥物種類					
安非他命	41（52.6%）	38（48.7%）	4.624	3	.201
海洛英	6　（7.7%）	10（12.8%）			
混合使用安非他命及海洛英	22（28.2%）	27（34.6%）			
其他	9　（11.5%）	3　（3.8%）			
目前宗教信仰					
佛教	26（33.3%）	35（44.9%）	7.863	5	.164
道教	15（19.4%）	14（17.9%）			
基督教	25（32.1%）	12（15.4%）			
天主教	1　（1.3%）	2　（2.6%）			
民間信仰	3　（3.8%）	7　（9.0%）			
無宗教信仰	8（10.3%）	8（10.3%）			

年齡在實驗組與對照組的人數分佈，以卡方檢驗分析的結果發現，χ^2=7.747，df=3，p＞.05，未達顯著水準，兩個組別沒有差異。婚姻狀況在實驗組與對照組的人數分佈，以卡方檢驗分析的結果發現，χ^2=4.223，df=2，p＞.05，未達顯著水準，兩個組別沒有差異。教育程度在實驗組與對照組的人數分佈，以卡方檢驗分析的結果發現，χ^2=4.365，df=2，p＞.05，未達顯著水準，兩個組別沒有差異。入監前工作在實驗組與對照組的人數分佈，以卡方檢驗分析的結果發現，χ^2=2.570，df=2，p＞.05，未達顯著水準，兩個組別沒有差異。入監次數，在實驗組與對照組的人數分佈，以卡方檢驗分析的結果發現，χ^2=8.397，df=4，p＞.05，未達顯著水準，兩個組別沒有差異。目前宗教信仰在實驗組與

對照組的人數分佈，以卡方檢驗分析的結果發現，χ^2=7.863，df=5，p＞.05，未達顯著水準，兩個組別沒有差異。至於入監前慣用藥物種類，兩組整體分布差異未達顯著（χ^2=4.624，df=3，p＞.05）。本研究於課程實施前，運用卡方檢定確認實驗組與對照組在各項基本背景變項無顯著差異，排除了潛在的背景干擾，進一步提升了研究設計的內部效度。

三、研究工具

本研究採量化方法取向之研究設計，使用之研究工具如下：

（一）憂鬱感量表部分（情緒量表）

憂鬱感是衡量受刑人心理健康的另一個重要變項。憂鬱感量表用來評估受刑人感受到的負面情緒強度及憂鬱程度，得分越高則代表其憂鬱程度越高，這與個體可能經歷的負面情緒、焦慮、絕望感等有密切關聯。憂鬱症狀常常是心理健康問題的一個核心指標，尤其是對於毒品受刑人這一特殊群體來說，過去的生活經驗與毒品依賴所帶來的負面影響，可能加劇其內心的痛苦和沮喪。本研究將比較實驗組在正念課程前後的憂鬱感分數變化，藉此評估正念課程是否能夠有效減少受刑人的憂鬱症狀，從而提升其情緒穩定性及心理韌性。

本研究使用流行病學研究中心所編製之憂鬱量表 CES-D（Center for Epidemiologic Studies Depression Scale），以探討受刑人在參與正念減壓課程前後，其憂鬱感受是否產生統計上顯著差異，進而呈現心理改善效果。原量表由 Chien 與 Cheng（1985）翻譯為中文版，內容涵蓋情緒低落、無助感、睡眠困擾、社交退縮等負向心理經驗。

為確認本研究樣本適用性及提升建構效度，研究者針對該量表進行探索性因素分析。初步分析結果顯示，部分題項因素負荷量低於 .40（包含「我覺得和別人一樣好」、「我覺得未來很有希望」、「我覺得很快樂」、「我說話比平常少」、「我覺得很享受人生」等 5 題），顯示其與潛在構念關聯性較低，遂予以刪除，最終保留 15 題作為正式分析工具（詳見表 3-3-4）。

修訂後之 15 題量表具良好信效度。探索性因素分析結果顯示，其特徵值為 6.375，解釋總變異量為 42.497%，各題項因素負荷量介於 .424 至 .821 之間，具良好聚合效度；Cronbach’s α 係數為.897，顯示內部一致性良好，適用於本研究樣本進行心理狀態前後變化之測量。憂鬱感量表之因素分析與信度分析如表 3-3-3。

表 3-3-3　憂鬱感量表之因素分析與信度分析表

測量項目	因素負荷量
我為一些平常不會煩惱的小事而煩心	.504
我不太想吃東西，胃口不好	.424
我雖有家人或朋友勸解還是覺得心中鬱悶不開心	.632
我沒辦法專心做事	.821
我覺得心情很不好	.741
我覺得我所做的每一件事都很不順利，須勉強做	.690
我覺得這一生已經失敗了	.525
我覺得害怕、擔心	.818
我睡得不安穩	.715
我覺得很孤單寂寞	.578
我覺得人們都不友善	.679
我曾經哭泣過	.475
我覺得很悲哀	.672
我覺得別人不喜歡我	.672
我提不起勁來做任何事	.680
特徵值（Eigenvalues）	6.375
總解釋變異量百分比	42.497%
Cronbach’s α 係數	.897

表 3-3-4 憂鬱量表依個人情況，圈選適當的數字來代表個人真實情況與每一題項描述之情況的符合程度。分數越低表示憂鬱感愈低，對生活適應的滿意程度及感受的正向情緒也越強。

表 3-3-4　憂鬱感量表（情緒量表）

題號	題目	從未	有時	經常	總是
1	我為一些平常不會煩惱我的小事而煩心	0	1	2	3
2	我不太想吃東西，胃口不好	0	1	2	3
3	我雖有家人或朋友勸解還是覺得心中鬱悶不開心	0	1	2	3
4	我沒辦法專心做事	0	1	2	3
5	我覺得心情很不好	0	1	2	3
6	我覺得我所做的每一件事都很不順利，須勉強做	0	1	2	3
7	我覺得這一生已經失敗了	0	1	2	3
8	我覺得害怕、擔心	0	1	2	3
9	我睡得不安穩	0	1	2	3
10	我覺得很孤單寂寞	0	1	2	3
11	我覺得人人都不友善	0	1	2	3
12	我曾經哭泣過	0	1	2	3
13	我覺得很悲哀	0	1	2	3
14	我覺得別人不喜歡我	0	1	2	3
15	我提不起勁來做任何事	0	1	2	3

（二）幸福感量表（身心健康量表）

幸福感（Well-being）是本研究所關注的一個變項。幸福感可以理解為一種綜合的心理狀態，反映個體對生活的滿意程度以及所經歷的正向和負向情緒的強度。在本研究中，幸福感量表的得分越高，代表受刑人對其現階段生活的滿意度越高，且其正向情緒感受越強，這種積極的情緒體驗也往往與更好的心理健康狀況相連結。反之，若得分較低，則表示受刑人對生活的滿意度較低，可能經常處於負面情緒之中，進而影響其整體幸福感。藉由量測受刑人在正念課程介入前後的幸福感變化，研究希望能驗證正念課程是否能夠有效提升毒品受刑人的幸福感，並促進其心理健康的改善。

量表用以了解受刑人在接受正念課程前後在幸福感量表上的正向情感變化達顯著差異以對其幸福感之正向情感產生正面效果。本部份採用陸洛與施建彬（Lu & Shih, 1997）所編訂之「中國人幸福感量表－簡短版」。本問卷之 Cronbach’s α 測試此量表內在一致性 α 值大於 0.9。幸福感越高表示其對生活適應的滿意程度及感受的正向情緒也越強。量表之分數愈高表示幸福感愈高。研究者自行施測問卷 Cronbach’s α 值為 0.895，顯示問卷具有可信度。

本研究針對幸福感量表進行探索性因素分析如表 3-3-5，結果顯示該構面之特徵值為 5.081，解釋總變異量達 50.811%，各題項之因素負荷量介於 .554 至 .778，顯示題項聚合於同一潛在構念，支持量表具備良好之建構效度，進而強化研究工具的內在效度。在實驗設計方面，本研究設置實驗組與控制組，並於前測階段進行卡方檢定，確認兩組在各項人口學變項及前測指標上無顯著差異，有助於降低選擇偏誤，提升研究結果的內部效度。然而，因本研究所採樣本具有區域與性別侷限，未來仍宜針對不同背景群體進行信效度驗證，以提升本量表於不同實務場域中應用之外在效度。幸福感量表之因素分析與信度分析如表 3-3-5。

表 3-3-5　幸福感量表之因素分析與信度分析

測量項目	因素負荷量
我感到喜悅興奮	.778
我能理解生活的意義	.766
我覺得生命有意義、有目標	.753
我對未來感到樂觀	.739
我的工作能帶給我成就感	.730
我覺得快樂	.716
我感到有活力	.711
我喜歡現在的生活	.692
我對現在生活中感到滿意	.662
我過去生活是愉快的	.554
特徵值（Eigenvalues）	5.081
解釋總變異量百分比	50.811%
Cronbach’s α 係數	.895

幸福感量表依個人情況，圈選適當的數字來代表個人真實情況與每一題項描述之情況的符合程度。分數越高表示正向情感愈高，對生活適應的滿意程度及感受的正向情緒也越強。如表 3-3-6。

表 3-3-6　幸福感量表（身心健康量表）

題號	每道題目都有一組句子，請圈選最能描述您最近三個月感受的句子。			
1.我覺得自己	（0）只是在混日子	（1）喜歡現在的生活	（2）非常喜歡現在的生活	（3）熱愛現在的生活
2.我覺得生命	（0）沒有意義、沒有目標	（1）有意義、有目標	（2）很有意義、很有目標	（3）非常有意義、非常有目標
3.我的工作（或學業）	（0）不能帶給我成就感	（1）偶而能帶給我成就感	（2）常常能帶給我成就感	（3）總是能帶給我成就感
4.我過去的生活	（0）並沒有特別愉快的記憶	（1）有一些事情是愉快的	（2）所有事情似乎都是愉快的	（3）所有事情都是非常愉快的
5.我覺得自己	（0）不快樂	（1）快樂	（2）相當快樂	（3）快樂得不得了
6.我對現在生活中	（0）沒有任何事感到滿意	（1）一些事感到滿意	（2）大部分的事感到滿意	（3）每一件事都很滿意
7.我覺得自己	（0）沒有活力	（1）相當有活力	（2）非常有活力	（3）有無窮的活力
8.我對未來	（0）不樂觀	（1）有些樂觀	（2）樂觀	（3）充滿了希望
9.喜悅興奮的感覺，我	（0）從未有過	（1）有時會有	（2）經常會有	（3）隨時都有
10.對生命的意義，我	（0）不能理解	（1）偶而能理解	（2）經常能理解	（3）總是能理解

（三）止觀覺察量表（心理適應量表）

止觀覺察（Mindfulness Awareness）作為本研究的變項之一，主要用來衡量受刑人的心理適應能力，並以其專注能力來反映。心理適應能力強的個體通常在面對壓力或環境變化時能夠保持冷靜並迅速調整，而專注力是正念訓練中的關鍵能力之一，因此止觀覺察量表在這裡被用來評估受刑人的專注程度與心理調適能力。在量表中，得分越高表示個體的專注能力越低，反之，得分越低則表示其專注力越高，心理適應狀況越佳。本研究希望透過正念課程，幫助受刑人提升其專注力與自我覺察能力，進而強化其在壓力下的應對能力，從而改善他們的心理適應能力。

止觀覺察注意量表能有效預測心理適應程度（張仁和，2011），本研究旨在瞭解受刑人經正念處遇後，參與者在心理調適上的變化，是否產生正向效益。

Brown 和 Ryan（2003）的觀點，認為止觀覺察注意量表（心理適應量表）並非藉由強化自我價值感，再增進心理適應；反而是透過專注於當下，降低對自我價值感追求的執念，好充分體驗此時此刻，進而增加心理健康。本研究經授權，採用張仁和等人（2011）所修訂的止觀覺察注意量表（心理適應量表），所測之分數代表其心理適應程度，分數越低則正向情緒之程度也越良好。量表共有十五題，題目有（1）有些情緒可能早已發生，但我卻過了一段時間後才覺察到它們。（2）我會因為粗心大意、不專心或心不在焉，而打破或打翻東西。（3）我覺得持續專注於當下發生的事情是很困難的。（4）我通常一路直奔到目的地，而沒有注意一路上的種種景物。（5）我不容易注意到身體上的緊繃或不舒適的感覺，除非這種感覺嚴重影響到我。（6）別人才告訴我某人的名字，我馬上就把它忘記了。（7）我做事情常像反射動作一樣，而沒有意識到自己正在什麼。（8）我倉促完成許多活動，但卻沒有真正關注它們。（9）我太專注於想要達到的目標，因而沒完整考慮自己正用什麼作法來達成目標。（10）我會不自覺地做著事，而沒有注意自己正在做什麼。（11）我會邊聽別人說話，同時邊做其他事。（12）我會不自覺地騎車前往某處，然後才去想自己為何前來。（13）我常被過去跟未來占據心思。（14）我發覺自己會做事心不在焉。（15）我會不自覺地吃著零食。所有題項均為反向題，為 Likert 六點量表，（1）幾乎沒有；（2）很少；（3）有時；（4）常常；（5）經常；（6）幾乎總是。量表得分愈低表示受試者心理適應程度愈高；得分愈高反之。本問卷之 Cronbach's α 測試此量表內在一致性 α 值為 0.880，顯示問卷有相當可信度。研究者自行施測問卷 Cronbach's α 值為 0.920，顯示問卷具有可信度。

本研究針對止觀覺察（心理適應）量表進行探索性因素分析，如表 3-3-7 所示。結果顯示，該量表主要構面之特徵值為 7.211，總解釋變異量達 48.072%，各題項之因素負荷量介於 .546 至 .807 之間，整體負荷量範圍具良好集中性，顯示題項間具有良好內聚性，並共同反映出一致的潛在構念，支持本量表具備良好的建構效度，進而強化本研究所使用測量工具的內在效度。

在研究設計方面，本研究採用實驗設計，設置實驗組與控制組，並於前測階段實施卡方檢定，以確認兩組在各項人口學變項與心理指標前測上無顯著差異，此設計有助於降低樣本選擇偏誤，提升實驗結果的內部效度。惟本研究樣本仍侷限於特定區域及性別群體，未來研究建議可擴大樣本來源與背景差異，以進一步驗證該量表於不同情境與實務場域中之信效度，從而提升其外在效度與應用價值。

表 3-3-7　止觀覺察（心理適應）量表之因素分析與信度分析表

測量項目	因素負荷量
我太專注於想要達到的目標，因而沒完整考慮自己正用什麼作法來達成目標	.710
我做事情常像反射動作一樣，而沒有意識到自己正在做什麼	.750
我倉促完成許多活動，但卻沒有真正關注它們	.780
我通常一路直奔到目的地，而沒有注意一路上的種種景物	.701
我會不自覺地騎車前往某處，然後才去想自己為何前來	.646
我覺得持續專注於當下發生的事情是很困難的	.785
我會不自覺地做著事，而沒有注意自己正在做什麼	.807
我會因為粗心大意、不專心或心不在焉，而打破或打翻東西	.744
我常被過去跟未來占據心思	.624
有些情緒可能早已發生，但我卻過了一段時間後才覺察到它們	.546
我不容易注意到身體上的緊繃或不舒適的感覺，除非這種感覺嚴重影響我	.715
我會邊聽別人說話，同時邊做其他事	.585
別人才告訴我某人的名字，我馬上就把它忘記了	.564
我會不自覺地吃著零食	.691
我發覺自己會做事心不在焉	.684
特徵值（Eigenvalues）	7.211
解釋總變異量百分比	48.072%
Cronbach’s α 係數	.920

表 3-3-8 止觀覺察（心理適應）量表依個人情況，圈選適當的數字來代表個人真實情況與每一題項描述之情況的符合程度。分數越低代表心理適應特質越高，對生活適應的滿意程度及感受的正向情緒也越強。

表 3-3-8　止觀覺察量表（心理適應量表）

題號	題　目	幾乎沒有	很少	有時	常常	經常	幾乎總是
1	我做事情常像反射動作一樣，而沒有意識到自己正在做什麼	1	2	3	4	5	6
2	別人才告訴我某人的名字，我馬上就把它忘記了	1	2	3	4	5	6
3	我會不自覺地做著事，而沒有注意自己正在做什麼	1	2	3	4	5	6
4	我倉促完成許多活動，但卻沒有真正關注它們	1	2	3	4	5	6
5	我發覺自己會做事心不在焉	1	2	3	4	5	6
6	我會因為粗心大意、不專心或心不在焉，而打破或打翻東西	1	2	3	4	5	6
7	我太專注於想要達到的目標，因而沒完整考慮自己正用什麼作法來達成目標	1	2	3	4	5	6
8	我會不自覺地騎車前往某處，然後才去想自己為何前來	1	2	3	4	5	6
9	我會邊聽別人說話，同時邊做其他事	1	2	3	4	5	6
10	我會不自覺地吃著零食	1	2	3	4	5	6
11	我覺得持續專注於當下發生的事情是很困難的	1	2	3	4	5	6
12	我不容易注意到身體上的緊繃或不舒適的感覺，除非這種感覺嚴重影響我	1	2	3	4	5	6
13	我常被過去跟未來占據心思	1	2	3	4	5	6
14	有些情緒可能早已發生 ，但我卻過了一段時間後才覺察到它們	1	2	3	4	5	6
15	我通常一路直奔到目的地，而沒有注意一路上的種種景物	1	2	3	4	5	6

（四）團體處遇滿意度量表

本部份採用矯正署頒佈之「團體處遇評估表」如表 3-3-9。團體處遇評估表用以瞭解受刑人在接受正念課程後之滿意度。分數越高表示其對在參加團體後，戒毒決心動力相對增強，更能看見自我的價值。

表 3-3-9　團體處遇評估表（滿意度量表）

題號	題目	參加團體前（後） 非常不同意 ←→ 非常同意						
1	我了解自己的優點或長處。	1	2	3	4	5	6	7
2	我了解自己的缺點或不足之處。	1	2	3	4	5	6	7
3	我可以和他人維持一般性的人際關係。	1	2	3	4	5	6	7
4	我認為自己有能力經營親近且良好的人際關係。	1	2	3	4	5	6	7
5	我有信心可以讓自己出（所）獄後的生活過得不錯。	1	2	3	4	5	6	7
6	我大致滿意戒治所的課程（包括上課、技訓、團體及個別輔導）。	1	2	3	4	5	6	7
7	我認為過去吸毒的生活一團糟。	1	2	3	4	5	6	7
8	我認為自己可以過很有意義的生活。	1	2	3	4	5	6	7
9	我知道自己要做些什麼才可以戒毒成功。	1	2	3	4	5	6	7
10	當我心情不好時，我可以好好處理自己的心情。	1	2	3	4	5	6	7
11	我可以堅定自己想戒毒的決心。	1	2	3	4	5	6	7
12	我可以自在地表達自己的想法。	1	2	3	4	5	6	7
13	我覺得我在戒治所中可以有所學習、自我成長。	1	2	3	4	5	6	7
14	我覺得我所認識的大多數人是喜歡我的。	1	2	3	4	5	6	7

15	我覺得自己的能力不錯，是有用的人。	1	2	3	4	5	6	7
16	我是有價值的人。	1	2	3	4	5	6	7
17	我覺得我對團體感到滿意。	1	2	3	4	5	6	7
18	我覺得團體的老師了解我的問題。	1	2	3	4	5	6	7
19	我覺得團體的老師具有足夠的專業知識。	1	2	3	4	5	6	7
20	整體而言，我覺得團體有帶給我收穫。	1	2	3	4	5	6	7

四、資料分析

本研究採用等組前後測實驗設計，納入來自東部某監所之毒品受刑人共156人，實驗組與對照組各78人。本研究依據實驗組與控制組學員在前後測時所填寫的憂鬱量表（情緒量表）前後問卷、幸福感量表（身心健康量表）、心理適應量表（止觀覺察注意量表）前後問卷及團體處遇滿意度表，以量化與質化混合方法進行資料的處理與分析。量化部分，本研究因採等組前後測實驗設計，透過成對樣本 t 檢定，檢驗實驗組與控制組前後測分數是否有顯著差異，自變項為實驗組、控制組，依變項為憂鬱量表前後問卷和幸福感、心理適應前後問卷分數，將α值定為 .05 進行分析。量化資料以 SPSS 軟體運算。

首先，透過次數分配分析（Frequencies）呈現研究對象在年齡、教育程度、婚姻狀況、入監前職業與目前宗教信仰等基本變項之分布情形。其次，為檢視實驗組與對照組於背景變項上是否同質，採用卡方檢定（Chi-square test）檢測兩組在名目與序列變項上的差異，強化研究內部效度。

在統計檢定方面，針對各心理變項前後測資料，採用成對樣本 t 檢定（Paired t-test），以瞭解實驗組與對照組在課程介入前後分數變化的顯著性。例如，分析憂鬱量表得分變化，檢驗實驗處理對憂鬱感改善的成效；幸福感量表則檢視是否有顯著提升其身心健康狀態；心理適應量表用以評估學員自我覺察與情緒調節能力之變化。為進一步控制前測干擾，亦運用共變數分析，以前測分數為共變項，檢視各變項後測得分之調整後差異，驗證正念課程的實質效果。

此外，本研究亦透過各量表之 Cronbach's α 信度係數檢視內部一致性，確認各構面測量工具之可靠性，以提升研究結果的信賴程度。整體而言，透過嚴謹的統計方法與前後測驗設計，本研究能有效評估正念課程對毒品受刑人心理狀態之影響，為未來相關處遇方案之設計與實施提供實證依據。本研究之資料處理與分析，擬使用 SPSS18.0 統計套裝軟體，針對蒐集所得資料特性及本研究之目的，主要的統計分析方法包括下列各種方法：

（一）描述性統計分析

本研究首先進行描述性統計分析，針對研究樣本之基本人口學背景變項，包括年齡、婚姻狀況、教育程度、入監前工作性質、入監次數、入監前主要使用物質類型與目前宗教信仰等，進行樣本分布與結構的整體描述。此分析有助於掌握受試者之整體特徵，並作為後續同質性檢定及效果評估的基礎。此外，透過分組檢視實驗組與控制組間各項背景變項之分布情形，確認兩組樣本在主要人口學變項上並無顯著差異，顯示樣本具高度同質性，有效排除潛在干擾因子，提升研究結果的信度與內部效度。

（二）卡方檢定（Chi-square test）

本研究為確認實驗組與對照組在基本背景變項上的同質性，針對兩組之類別變項（Nominal variables）或次序變項（Ordinal variables），如年齡、教育程度、婚姻狀況、入監前職業及目前宗教信仰，分別進行同質性檢定。透過卡方檢定（Chi-square test）分析上述變項在兩組間的分布是否存在顯著差異，以判斷背景變項是否對實驗結果產生潛在干擾。若檢驗結果顯示兩組在各變項間無顯著差異，則可確認樣本間具有高度同質性，有效排除背景因素對實驗結果的影響，進一步提升研究設計的內部效度。

（三）因素分析

本研究針對各主要心理量表，包括幸福感量表、憂鬱感量表及心理適應量表，均進行因素分析，以驗證量表結構之建構效度。透過分析，檢視各題項在潛在構念上的歸屬與解釋力，確認所有量表均呈現良好因素結構。研究結果顯示，各量表具備一致性高、聚合力佳的題項分布，能有效反映所欲測量之心理特質，並具備充分的內部一致性。整體而言，所採用量表具備理論適切性與統計效度，適合用於後續之統計推論與介入效果評估。

（四）Cronbach's α 係數

為了解問卷的可靠性與有效性，需進行信度考驗。本研究採用「Cronbach's α」係數，用以考驗各分量表之內部一致性，係數越高表示各題目性質與整個分量表趨於一致。一般而言，當 Cronbach's α 值愈大，則表示該分量表各題目之性質與整個分量表愈趨於一致，代表信度愈高，一般 Cronbach's α 值至少要大於 0.5，實務上最佳採取為大於 0.7 以上。

（五）成對樣本 t 檢定

憂鬱量表（情緒量表）前後測驗分數之 t 檢驗分析，自變項（實驗組）對依變項憂鬱量表後測成績所造成實驗處理效果如何。即排除個人因素特質（卡方檢定）影響後，實驗組別的學員之憂鬱量表與控制組之的差異。

幸福感量表（身心健康量表）方面，前後測之 t 檢驗分析，正念團體於實驗組與控制組在幸福感改變的效果差異，是否有正向提升受試者身心健康。

心理適應量表前後測驗分數之 t 檢驗分析，自變項（實驗組）對依變項心理適應量表後測成績所造成實驗處理效果如何。即排除個人因素特質（卡方檢定）影響後，實驗組別的學員之心理適應量表與控制組之的差異。

（六）共變數分析

為進一步探討正念課程介入對實驗組受刑人在心理健康變項上的實質效果，本研究採用共變數分析進行統計檢驗。主要針對憂鬱、幸福感及心理適應等量表之後測分數，將前測分數納為共變數加以控制，藉此排除樣本在基線階段之個別差異對介入成效評估的潛在影響。此方法能有效提升因果推論的嚴謹性，確保所觀察到的組別差異能更直接反映於正念課程本身之介入效果，而非受限於個人特質或其他背景因素。此外，共變數分析具備調整組間初始差異之功能，使研究者得以更精確檢視處遇組與對照組於後測表現的統計顯著性及實質差異。藉由共變數分析的應用，能增進本研究統計推論的效度與信度，並為正念課程於矯正處遇領域的應用效果提供更具實證基礎的評估依據。

綜合上述，本研究在資料分析流程中，採用多元且嚴謹的統計方法，全面評估正念課程介入對毒品受刑人心理健康與適應狀態之影響。首先，透過描述性統計與卡方檢定，掌握並確認實驗組與控制組在基本人口學背景及相關變項上的分布情形與同質性，有效排除潛在干擾因子，提升實驗設計的內部效度。其次，針對所採用之幸福感、憂鬱感與心理適應等主要心理量表，進行因素分析與信度檢驗，確保各量表具備良好結構效度及內部一致性，作為後續統計推論之基礎。進一步，運用成對樣本 t 檢定，評估實驗組在各心理變項前後測之變化及與控制組之間的差異。最後，以共變數分析深入檢驗正念課程的介入效果，控制前測基線差異，提升推論結果的精確性與科學性。

整體而言，經由層層把關與統計方法的運用，本研究能夠有效驗證正念課程在矯正處遇領域中的實質成效，並為未來相關處遇方案的設計與實務應用，提供具體而有力的實證參考。

第四節 研究者的角色與研究倫理

本研究通過研究倫理審查委員會之審查，並獲法務部矯正署及所屬監所核准。整體研究流程遵循倫理規範與誠信原則，旨在尊重參與者意願、保障個人隱私、避免潛在傷害，並確保資料蒐集與分析的客觀性與正確性。以下就量化與質性部分分述研究倫理之具體實踐方式。

一、研究者的角色

本研究中，研究者扮演多重且動態的角色，以確保研究的嚴謹性、信效度與倫理性，並深化對受刑人主觀經驗的理解與詮釋。在質性研究方面，研究者

不僅是深度訪談的執行者，更是在現場與受訪者建立信任關係、共同建構意義的參與者。質性研究強調研究者在資料蒐集與詮釋過程中的自我反思與倫理敏感度（陳向明，2024；潘淑滿，2022）。研究者需展現主體性與自我覺察，持續反思自身的價值觀、經驗及角色變化，並關注這些因素對資料蒐集、詮釋與分析的潛在影響，從而提升研究詮釋的深度與誠信。

在與受刑人互動過程中，研究者不僅關注資料的蒐集，更重視聆聽的歷程。本研究嘗試將受刑人參與正念課程前後的心理轉化與經驗，予以質性詮釋，從受刑人個別生命經驗中，挖掘其心理變化、掙扎與復原的歷程，使研究結果更貼近真實情境並具人性關懷。在質性資料整理與分析過程，研究者親自執行訪談錄音、逐字稿整理，並運用開放、主軸與類別歸納等質性分析方法，歸納出共同主題與內涵，並於研究歷程中持續與參與者進行雙向溝通，確保經驗詮釋的準確性。

此外，研究者亦在質性與量化兩方面同時承擔監督者及品質控管者的職責。課程設計部分，研究者與華人正念協會創辦人胡君梅老師及執行心理師、個案管理師協同討論、調整課程內容，並持續提供回饋，強調專業整合與跨領域合作，以提升課程適切性與實施成效。於研究過程中，研究者不僅重視受刑人權益、資料保密及倫理規範，並積極建立一個尊重、理解與支持的互動氛圍，強調真誠互信與經驗尊重。

在量化研究部分，研究者則負責次級資料分析，採前後測實驗設計，針對幸福感、憂鬱感與心理適應量表進行資料蒐集與統計處理，運用成對樣本 t 檢定與共變數分析，確保數據精確性與結果信效度。本研究採用實驗法，先以隨機抽樣篩選合格受刑人，再隨機分派至實驗組與對照組，控制潛在干擾變項以確保組間同質性，有效提升內部效度。為維持研究的中立性與倫理標準，課程招募及所有問卷施測由第三方社工人員執行，課程則由具正念專業訓練之心理師執行。

整體而言，研究者的角色不僅包括：（一）研究設計與監督者；（二）質性資料之蒐集者與分析者；（三）量化資料之次級分析者；（四）研究倫理實踐與品質控管者；更進一步，研究者的角色也擴展為兼具陪伴、反思、脈絡建構與專業整合的多重主體。這種專業分工、倫理安排與角色自覺，不僅能有效降低偏誤、提升研究的可信度，同時也使研究成果更具人性關懷與實務價值，呼應現代矯正處遇中「陪伴、理解與生命轉化」的重要意義。

二、研究倫理

本研究嚴格遵循學術與實務領域之倫理原則，主要依據中華民國犯罪學學會倫理規範、相關國際準則及國內法規，並參考刑事司法與犯罪學研究方法（許春金等，2022）所揭示之倫理原則進行規劃與執行。研究設計與執行過程，已經過法矯署綜字第 10901960720 號審查核准，且相關計畫細節亦經學校多位教

授之研究倫理審查通過，以確保全程合法、正當且符合專業倫理要求。各項倫理處理措施說明如下：

（一）倫理審查與合法性

本研究自規劃初期，即提送倫理審查，經學校多位教授之研究倫理審查通過，並獲得法矯署綜字第 10901960720 號核准，充分確保研究設計、執行及資料處理流程皆符合法律規範與學術倫理標準。研究過程如遇倫理疑慮，亦將隨時諮詢專業倫理審查意見。

（二）潛在之傷害與風險管理

本研究充分意識到社會科學研究可能帶來潛在傷害，包括研究結果若被誤用，可能間接影響受刑人權益、名譽，或使矯正機關採取更嚴格管理措施。此外，受試者參與研究亦可能面臨心理、社會或法律層面之風險。因此，本研究在設計與執行時，均依據「風險最小化、利益最大化」原則，採用匿名化處理、限制敏感資料揭露及清楚說明等作法，以最大限度減少個人與群體之潛在危害。

（三）知情同意與自願參與

根據中華民國犯罪學學會倫理規範及國際標準，所有參與者皆須於充分知情下自主決定是否參與本研究。量化問卷部分，由無管理權限之第三方社工人員協助招募與說明，於取得書面知情同意後，方進行資料蒐集。受試者於研究期間可隨時無條件退出，如有不適則即時給予支持，落實尊重自主權與保護參與者之原則。

（四）隱私權與資料機密性

鑒於本研究涉及高度敏感個資（如個人經歷、犯罪史等），所有問卷及訪談資料皆以匿名編碼，僅限本研究用途。逐字稿於研究結束後即予銷毀，不留任何可識別資訊。研究人員承諾對所有受試者資料與研究成果負保密責任，杜絕外洩，確保參與者隱私不受侵犯，並落實資訊安全與機密管理（許春金等，2022）。

（五）誠信、客觀與防止欺瞞

本研究堅守誠信與客觀之學術精神，於資料蒐集、分析與報告撰寫過程，明確告知受試者研究目的與內容，嚴禁以任何形式之欺瞞、隱匿或造假取得資料。報告內容據實呈現，絕不進行統計虛構、選擇性呈現、抄襲或不當引用，以維護學術公正與誠信原則。

（六）互惠、尊重與權力關係

本研究強調研究者與受試者間之平等、尊重與互惠，避免角色衝突與權力不對等可能造成之壓力與剝削。對於參與者之承諾及資料運用，皆以受試者最大利益為優先，落實互惠與道德義務。研究亦重視自我覺察及同儕討論，避免主觀偏見與權力濫用（許春金等，2022）。

（七）防範抄襲、著作權及團隊責任

本研究嚴格遵守學術誠信與著作權法規，所有引用文獻、工具、量表及圖表均標明出處並取得授權。若為團隊合作，將依實際貢獻度明確劃分作者與資

料所有權，杜絕「掛名」及「侵權」情事，研究成果須公平反映實際貢獻。

（八）倫理規範持續檢視與落實

本研究全程依循中華民國犯罪學學會倫理規範與相關國際標準。於執行過程中，持續檢討及修正倫理議題，遇有爭議或新狀況時，主動諮詢法務部矯正署及學校教授等專業審查委員意見，確保研究每一環節均符合學術及社會期待。

三、研究之倫理處理

質性部分採半結構式深度訪談法，研究者親自擔任訪談執行者。為避免因角色重疊產生不對等之權力關係，樣本招募與研究說明亦由第三方社工人員負責，確保參與者係基於知情與自願原則參與訪談。

訪談過程中，明確告知受訪者可隨時中止參與，並全程尊重個人意願與心理安全；若過程中受訪者表現出不適，將即時給予適當之情緒支持與協助。所有逐字稿資料均採匿名編碼處理，研究結束後予以銷毀，以防止個資洩露或濫用。

課程內容係與「華人正念減壓中心」創辦人胡君梅及具正念實務經驗之心理師共同討論設計，並由該心理師負責實際課程帶領。研究者未參與課程執行及樣本分配，以維持分析之客觀中立性。質性資料分析階段，研究者擔任主要分析者，依據逐字稿進行開放編碼、主軸編碼與詮釋，並透過逐字稿反覆閱讀與執行心理師及指導教授討論，以提升資料詮釋的信度與一致性。

在質性研究中，研究者本身即為研究工具之一，其主觀經驗、價值立場與詮釋方式，皆可能影響資料蒐集與分析的深度與方向（Denzin & Lincoln, 2005）。因此，本研究特別強調研究者的自我覺察與反思歷程，於資料蒐集與詮釋過程中，持續檢視自身可能帶入之偏見與預設立場，並透過逐字稿反覆閱讀與同儕討論以強化資料的信效度。此舉亦體現研究倫理中「尊重」、「保護」與「誠實」之核心精神（Neuman & Neuman, 2006；Redestam & Newton, 1992）。

本研究之量化資料係以問卷調查法進行，研究對象為年滿 18 歲、心智健全，且現刑或前科涉及毒品罪之男性受刑人。為避免研究者與受刑人間的潛在權力關係造成壓力影響，樣本招募與研究說明皆由監所內不具管理權限之社工人員擔任守門人進行。

於施測前，社工向受試者詳細說明研究目的、參與流程、權益保障與可自由退出之權利，並於取得知情同意後始進行問卷施測。問卷填答過程採匿名方式，資料以編碼方式儲存並僅供研究用途使用。回收問卷共計 156 份有效樣本，針對遺漏或疑義項目進行確認，提升資料品質與完整性。

四、小結

綜合而言，本研究自設計之初即依照相關法規與專業規範，經學校多位教授之研究倫理審查通過，並完成法矯署綜字第 10901960720 號審查。在研究執

行過程中，嚴格落實受試者保護、資料保密、知情同意、過程透明及結果誠實等倫理原則，期能於尊重人權與保障正義的前提下，透過科學嚴謹的方法，為毒品處遇之實務與政策提供具體且具社會價值的實證基礎。

根據許春金等（2022）於刑事司法與犯罪學研究方法一書所述，刑事司法與犯罪學領域常見研究倫理議題，包括抄襲、欺詐與欺瞞等，學者強調研究人員必須恪守倫理規範，尊重受試者意願，保護個人隱私，並確保研究對象不受任何傷害。在分析報告及發布研究成果時，更應保持誠實、尊重與專業客觀的態度。並落實「負責任的研究行為」（Responsible conduct of Research, RCR）理念。研究人員若於資料蒐集過程中遇到倫理爭議，亦應主動尋求替代方案或諮詢專業意見。

總之，本研究並非僅止於形式上的審查程序，而是將專業自律與倫理責任貫徹於整個研究過程。研究者深知，針對研究對象的特殊性，任何違反倫理原則的行為都可能對受試者及研究者本身造成深遠且負面的影響。因此，研究全程均以嚴謹與審慎的態度進行，確保各項程序均符合倫理規範。

第四章 正念課程成效實施之質性分析

本研究旨在探討正念課程對毒品受刑人的影響。研究對象分為實驗組與對照組，其中實驗組接受正念課程。該課程由諮商心理師 P01 與個案管理師 P02 共同執行，設計重點圍繞正念原則，並結合實際操作、討論與分享，幫助受刑人理解並應用正念概念。課程內容根據學員的反饋與需求進行滾動式調整，以確保符合正念原則並貼近學員的學習狀況。質性研究結果顯示，正念課程對於提升受刑人的自我覺察、情緒管理、人際關係、生活信心及戒毒策略等方面均帶來正向影響。參與者表示，透過正念練習，他們學會更細緻地覺察自身情緒與身體狀態，並能在日常生活中實踐正念，從而減少衝動行為、提升專注力、改善人際互動，強化戒毒決心，並更有信心為未來做好準備。

為深入探究正念課程對毒品受刑人心理歷程與內在轉化的影響，本研究以質性分析為主軸，透過正念課程結束後對實驗組八位受刑人進行深度訪談，蒐集逐字稿資料，並結合授課治療師及個案管理師的觀察紀錄與書面回饋，全方位掌握受刑人在課程參與過程中的主觀經驗、感受變化與行為反思。除此之外，本研究亦運用量化資料作為輔助，進行交叉驗證，以提升研究發現的完整性與信效度。

第一節 受訪樣本背景描述

受訪者 P01 老師是一位諮商心理師，在享受美光心理治療所任職，擁有國立東華大學諮商與臨床心理學系碩士學位，並通過高考取得諮商心理師資格(證號：X0232X 號)，同時也是教育部審定的合格專科以上學校講師（講字第 X5107X 號)。老師的職業經歷豐富，曾在法務部矯正署的宜蘭監獄與花蓮監獄擔任外聘心理師，也曾參與宜蘭縣性侵害加害人的社區處遇工作，還擔任過國教署高級中等學校特殊教育相關專業人員、宜蘭地方檢察署的修復促進員，以及國立宜蘭大學的專任諮商心理師。此外，老師曾在宜蘭縣學生輔導諮商中心擔任專任專業輔導人員，專長領域包括心理健康與諮商輔導、犯罪處遇以及特殊教育。他的專業背景與豐富的實務經驗，尤其在監獄與社區處遇工作中，為正念課程提供了堅實的基礎。

P02 監獄個案管理師，現年 50 歲，主要負責毒品受刑人相關的課程和處遇規劃，之前服務於社團法人無犯罪促進會。自 105 年開始投入這一領域，擁有大學學士學位，並曾在多個矯正機構服務，包括花蓮戒治所、彰化監獄、台南

監獄、屏東監獄以及東城技訓所，累積了豐富的經驗。她的工作經驗是針對毒品受刑人的處遇工作，如無犯罪促進會的監獄計畫和向陽計畫，主要對象都是毒品受刑人。她在花蓮看守所待了近三年，並在其他矯正機構支援過不同的專班，如科學實證毒品班和無犯罪專班。在正念課程中，她觀察到參與者的思考方式及行為逐漸改變，尤其是在面對溝通及人際關係的改善上。她認為，這些課程不僅幫助學員覺醒，也促使他們反思過去與當下的問題。相關資料如表 4-1-1。

表 4-1-1　訪談處遇人員資料表

項目	代號	職稱	年齡	教育程度	婚姻狀況	宗教信仰
1	P01	心理師	42	碩士	已婚	佛教
2	P02	毒品處遇個案管理師	50	大學	已婚	基督教

編號 C01，為 36 歲個案，受訪者擁有高職的教育程度，進入監獄前從事土地融資工作，主要負責為老闆開車。他的家庭背景，父親已過世，母親 66 歲，住在桃園，並每年定期探視他，約兩到三次，病參加了監獄的家庭日活動。受訪者有一名男孩正在上國一，由岳母負責照顧。受訪者出生於花蓮，後在台北長大，之前在雲林的自強外役監服刑，然後被移回目前花蓮監獄。談及毒品使用歷史，受訪者最早在國中時期接觸毒品，並於 18 至 19 歲時使用搖頭丸，20 至 21 歲時使用 K 他命，22 歲時因毒品問題住院接受治療。自 26 歲以來，他再度接觸毒品，並透露曾使用過安非他命、搖頭丸和 K 他命，且每次的使用量與費用分別為安非他命 1 至 2 克（1000 至 2000 元）、搖頭丸 4 至 5 顆（約 4000 元）及 K 他命 20 克（約 10000 元）。在訪談中，受訪者對正念課程表達了深刻的理解與感受，他認為正念的核心在於專注於當下的感受。透過課程的學習，他獲得了如何集中注意力的技巧，並對自身的情感有了更深的認識，對生活和周遭事物的感受也有了更清晰的理解，能夠明白自己真正需要的事物，這樣的覺察能力使他在面對日常挑戰時更加從容。這次訪談發現了他在接受正念課程後的心靈成長與變化，反映出正念實踐在幫助個體重建自我認識與情感調適上的狀況。

編號 C02，受訪者年齡 40 歲，高中畢業（花蓮正德補校），入監前為防水技術員，已婚，有一名 6 歲的女兒，居住於花蓮市。他多次進出監所，總共約 10 次，涉及強盜、毒品及殺人未遂等案件，並曾於民國 92 年接受觀察勒戒，後來再度犯案並進入武陵戒治所。自 16 歲開始，他主要使用海洛因，有時使用安非他命，並藉由注射方式施用海洛因，最終於一週內成癮。毒品使用的頻率為每日，巔峰時期每月的毒品支出高達 7 至 8 萬元。他坦言使用毒品的原因是

為了麻痺自己，逃避心理壓力與自卑感。家庭方面，受訪者的母親已退休，現與大哥同住；妻子目前服刑中，女兒由岳父岳母照顧。他有一兄一弟一妹，家人每月探視一次。未來計劃上，受訪者希望在監獄期間透過閱讀和學習來提升自我，並為出獄後的生活做好準備。預計 45 歲出獄，期望重新規劃人生，走上正途。

編號 C03，受訪者為 38 歲的男性，教育程度為國中，婚姻狀況為未婚。入監前他與母親同住，母親 63 歲，每兩個禮拜探視他。受訪者有多起前科紀錄，主要涉及毒品、傷害及竊盜等罪行。他在 18 歲時因好奇首次接觸毒品，開始使用安非他命，並在隨後的 20 年間斷斷續續地使用多種毒品，包括安非他命和海洛因。進入監所之前，他的工作經驗主要為鐵工行業，擔任師傅，未有承包的經驗。由於每日使用毒品，他的經濟負擔日益沉重，最高時每月花費約 7 至 8 萬元，因此參與毒品販售以維持其開支。受訪者曾多次進出監所，過去在台東監獄服刑，刑期多為短刑期。他描述安非他命的使用讓他感到興奮並執著於某些事物，而海洛因則讓他全身放鬆，不想做任何事。

編號 C04，受訪者目前 51 歲，為高職肄業的教育背景，在進入監獄之前，他曾從事開怪手的工作。然而，他的婚姻狀況並不理想，已經離婚。此外，受訪者有前科，曾因偽造證券而受到起訴。在家庭方面，受訪者的父親已 83 歲，姊姊則 56 歲。每個月個案的姊姊和父親會來探望他，這樣的接見頻率使得他能與家人保持聯繫。受訪者的家庭住址位於美崙，姊姊與父親同住，這讓他感受到家庭的支持與關懷。

編號 C05，受訪者目前 45 歲，高中學歷，並在監獄的學生隊完成了高中學業。他已經服刑 11 年，刑期總共為 16 年 10 個月。原籍台北，之前曾在宜蘭監獄服刑。他的父親現年 70 歲，住在內湖，從事市場賣菜的工作，母親 68 歲，居住在蘆洲，專職家務。受訪者曾經從事過多種工作，包括在鐵工廠任職、擔任貿易公司的總務、在市場賣菜，甚至涉入非法高利貸業務。年輕時，他因過失致死、毒品和重利案件多次入獄。他在進入監獄之前已經結婚，婚姻維持了數年，然而妻子最終因受不了他的犯罪行為和多次入獄的壓力而提出離婚，兩人無子女。受訪者首次接觸毒品是在學生時期，當時他大約 20 多歲，開始施用安非他命。他形容這種毒品的使用變成了一種心癮，類似於吸菸，雖然不覺得自己對毒品嚴重成癮，但也承認戒除這種習慣相當困難。他的販毒案件發生在他 34 歲時，因販賣安非他命和海洛因而被判刑。他坦言，毒品的施用一開始只是為了解決生活中的壓力，卻逐漸失控，最終讓他走上販賣毒品的道路。受訪者的接見狀況較為稀少，除了年邁的父母偶爾會來探視外，其他親戚鮮少來訪。他在服刑期間經常感到孤獨，這也讓他開始反思過去的行為，並希望在未來能

找到一條不同的道路。

編號 C06，在質性訪談中，受訪者是一位 33 歲的男性，擁有國中肄業的教育背景。他已離婚，家庭成員包括父親（62 歲）、母親（60 歲）、姐姐（35 歲）以及兩名小孩，一名 10 歲的兒子和一名 5 歲的女兒，兒子目前由前妻負責照顧。受訪者的父親目前沒有工作，母親則在餐廳工作，屬於服務業。全家居住在花蓮。在進入監獄之前，受訪者從事電器行工作，負責冷氣安裝和生產機器的買賣，並涉及雞排店攤位及油炸冷凍食品的報量等業務。這是他第一次進入花蓮監獄，之前有過三次進入其他監所服刑的經歷。受訪者目前因販賣安非他命被判刑十年。他在 23 歲時因好奇開始接觸毒品，並表示每月在毒品上的花費約為一至兩萬元，每週至少使用三次。他也有前科，涉及毒品和竊盜相關案件。受訪者參加了正念課程，受訪者對正念的理解是盡量避免思考和使用毒品，並強調正念是與自己的念頭共處。在課程中，他學會了如何注意自己的呼吸和身體變化，以及放鬆身心。受訪者提到，這些課程讓他的注意力變得更加集中，並在日常生活中能夠更好地控制自己的情緒與反應。

編號 C07，目前 47 歲，入監前的工作是冷氣安裝師，教育程度為高中肄業。他未婚，與同居人共同生活，育有兩個孩子，一男一女，分別是 19 歲和 13 歲。19 歲的兒子目前正在軍中服役。他的刑期為 17 年，使用毒品歷程，從 18、19 歲開始，當時接觸的是 2 級毒品，高峰期時每週使用三到四次。民國九十幾年因朋友影響，開始接觸 1 級毒品，並逐漸成癮。由於無法負擔毒品費用，他後來開始販賣毒品，每月花費約 1 萬元。家庭方面，因母親年紀大且眼睛看不到，無法前來探視，目前由同居人和子女每月固定來接見一次，同居人現住在花蓮。

編號 C08，該員 27 歲來自台東，教育程度為國中畢業，進來監獄之前在台中擔任室內設計學徒。他未婚，家人每兩、三個月會來接見，主要是母親和妹妹。母親 52 歲，從事會計及保險工作，妹妹 25 歲，是一名護理師。父親也在台東，年齡 50 歲，從事保險業。他首次接觸毒品是在 14 歲，使用 K 他命，後來因為涉及傷害致死案而開始吸食安非他命，並逐漸沉迷於此。最高頻率時，一週使用安非他命 3 到 4 天，花費每月約 1 萬至 5 萬元，根據經濟狀況有所變動。毒品的副作用主要是睡眠品質差、淺眠，偶爾會出現記憶力衰退的情況。服刑 7 年，罪名與毒品和販賣相關。他提到開始吸食安非他命是因為不想工作，並且因為經濟壓力，後來參與販賣毒品來維持生活，如表 4-1-2。

表 4-1-2　訪談受刑人資料表

項目	代號	年齡	教育程度	感情狀況	目前宗教信仰
1	C01	37	高中	無穩定情感	佛教
2	C02	40	高中	情感穩定	佛教
3	C03	38	國中	無穩定情感	佛教
4	C04	52	高中	無穩定情感	道教
5	C05	45	高中	無穩定情感	道教
6	C06	34	國中	無穩定情感	道教
7	C07	47	高中	情感穩定	佛教
8	C08	27	國中	無穩定情感	道教

實驗組對整體課程的感受，有七個選項可以勾選，分別為「非常不滿意」、「不滿意」、「有點不滿意」、「普通」、「有點滿意」、「滿意」、「非常滿意」，皆為單選題。毒品受刑人在參加正念課程後，經統計非常滿意至有點滿意，最高的前五項課程調查為「我知道自己要做些什麼才可以戒毒成功」(95.5%)、「我覺得團體的老師具有足夠的專業知識」(94.1%)、「我認為自己可以過很有意義的生活」(94%)、「當我心情不好時，我可以好好處理自己的心情」(92.5%)、「我可以堅定自己想戒毒的決心」(92.5%)，如表 5-1-1。實驗組表達對各項課程「有點滿意」至「非常滿意」的受刑人，累計占實驗組人數比例 74.7%~95.5%。此外，課程對自我覺察、情緒管理、人際關係、未來生活信心及戒毒策略等方面均有顯著成效，在「非常滿意」方面，如題目 6，我大致滿意監所的課程（包括上課、團體及個別輔導）有 43.3%，在題目 8，我認為自己可以過很有意義的生活占 56.7%，在題目 11，我可以堅定自己想戒毒的決心占 64.2%，顯示正念課程在受刑人心理狀態及生活目標上帶來廣泛改善。在進行正念團體課程後，進行滿意度調查，統計結果如表 4-1-3。

表 4-1-3　正念課程後滿意度調查表

	滿意程度							總和
項目	1.非常不滿意	2.不滿意	3.有點不滿意	4.普通	5.有點滿意	6.滿意	7.非常滿意	
1.我了解自己的優點或長處	.0%	.0%	1.5%	20.9%	20.9%	26.9%	29.9%	100.0%
2.我了解自己的缺點或不足之處	.0%	.0%	3.0%	19.4%	20.9%	26.9%	29.9%	100.0%
3.我可以和他人維持一般性的人際關係	.0%	.0%	3.0%	14.9%	28.4%	22.4%	31.3%	100.0%

4.我認為自己有能力經營親近且良好的人際關係	.0%	.0%	3.0%	14.9%	26.9%	20.9%	34.3%	100.0%
5.我有信心可以讓自己出獄後的生活過得不錯	.0%	.0%	3.0%	7.5%	14.9%	25.4%	49.3%	100.0%
6.我大致滿意監所的課程（包括上課、團體及個別輔導）	.0%	.0%	4.5%	10.4%	19.4%	22.4%	43.3%	100.0%
7.我認為過去吸毒的生活一團糟	.0%	1.5%	1.5%	7.5%	16.4%	14.9%	58.2%	100.0%
8.我認為自己可以過很有意義的生活	.0%	.0%	1.5%	4.5%	17.9%	19.4%	56.7%	100.0%
9.我知道自己要做些什麼才可以戒毒成功	.0%	.0%	1.5%	3.0%	17.9%	22.4%	55.2%	100.0%
10.當我心情不好時，我可以好好處理自己的心情	.0%	.0%	1.5%	6.0%	17.9%	34.3%	40.3%	100.0%
11.我可以堅定自己想戒毒的決心	.0%	.0%	1.5%	6.0%	14.9%	13.4%	64.2%	100.0%
12.我可以自在地表達自己的想法	.0%	.0%	1.5%	16.4%	22.4%	28.4%	31.3%	100.0%
13.我覺得我在監所中可以有所學習、自我成長	.0%	.0%	3.0%	14.9%	26.9%	14.9%	40.3%	100.0%
14.我覺得我所認識的大多數人是喜歡我的	.0%	.0%	6.0%	19.4%	25.4%	25.4%	23.9%	100.0%
15 我覺得自己的能力不錯，是有用的人	.0%	1.5%	1.5%	14.9%	19.4%	28.4%	34.3%	100.0%
16.我是有價值的人	.0%	.0%	1.5%	9.0%	19.4%	25.4%	44.8%	100.0%
17.我覺得我對團體感到滿意	.0%	.0%	1.5%	16.4%	25.4%	23.9%	32.8%	100.0%
18.我覺得團體的老師了解我的問題	.0%	1.5%	4.5%	14.9%	28.4%	20.9%	29.9%	100.0%

19.我覺得團體的老師具有足夠的專業知識	.0%	1.5%	1.5%	3.0%	26.9%	20.9%	46.3%	100.0%
20.整體而言，我覺得團體有帶給我收穫	.0%	3.0%	1.5%	4.5%	19.4%	26.9%	44.8%	100.0%

整理毒品受刑人在參加正念課程後的「非常滿意」的比例，在自我認識方面，29.9%的參與者表示對自己優點和長處有了清晰的了解，對自身缺點的認識也同樣達到了 29.9%，顯示課程在自我覺察方面具有顯著成效。與人相處的能力也得到了提升，31.3%的受刑人認為他們能夠維持一般性的人際關係，34.3%的人則表示自己有能力經營良好且親密的人際關係。對於未來生活的信心方面，49.3%的受刑人對自己出獄後能夠過上良好生活充滿信心，反映了課程在重建生活目標和增強信心方面的正面影響。對於監所提供的課程，包括上課、團體及個別輔導，43.3%的受刑人表示「非常滿意」。此外，有 58.2%的受刑人強烈認為自己過去的吸毒生活混亂不堪，並有 56.7%的人相信自己能夠過上有意義的生活，這體現出正念課程幫助他們重新評估生活的價值。

在戒毒的動機和策略方面，55.2%的受刑人表示他們知道該如何成功戒毒，這顯示課程有助於為他們提供具體的策略支持。當面對不良情緒時，40.3%的參與者表示能夠有效處理自己的情緒，而 64.2%的人表示他們能夠堅定自己的戒毒決心，這強化了課程在情緒管理和戒毒信念方面的貢獻。

在表達自我的能力方面，31.3%的受刑人表示能夠自在地表達自己的想法，40.3%的人認為在監所中可以學習和成長。儘管如此，只有 23.9%的人感覺他們認識的大多數人是喜歡他們的，這表示在社交支持方面仍有一定的不足。34.3%的受刑人認為自己能力不錯，是一個有用的人，並有 44.8%的人相信自己是有價值的。對於團體活動的滿意度，32.8%的受刑人表示對團體感到滿意，29.9%的人認為老師能夠理解他們的問題，46.3%的人則表示老師擁有足夠的專業知識。整體來看，44.8%的受刑人認為參加團體活動讓他們有實質的收穫，顯示出正念課程對他們生活和心理狀態的廣泛改善和深遠影響。根據毒品受刑人在參加正念課程後的調查結果，正念課程內容非常滿意比例圖。而從「有點滿意」到「非常滿意」的滿意度調查結果長條圖，顯示各項正念課程中不同面向的滿意度百分比。這些面向包括理解自身優勢、與他人維持人際關係、對出獄後生活的信心、對監所課程的滿意度等，圖中標示了選擇這些滿意度等級的受訪者比例。如圖 4-1-1。

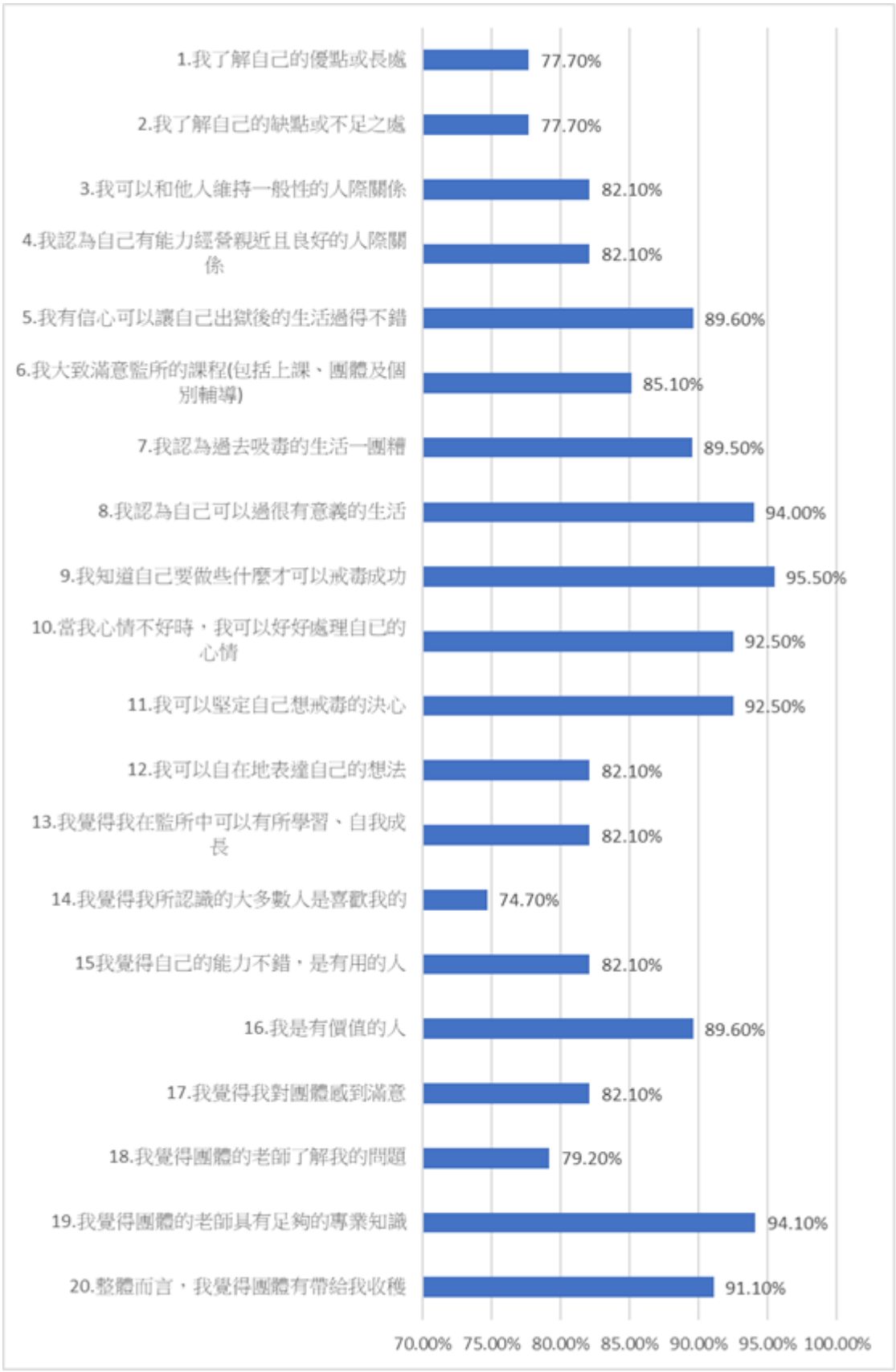


圖 4-1-1　正念課程滿意度圖

第二節 正念課程內涵與實施

一、正念課程內涵

正念課程作為本研究的自變項，其設計與執行過程不僅系統化地涵蓋**心理轉化**、**行為重塑**與**社會適應**三大層面，亦整合實證研究所支持之功能效果。根據朱群芳（2019）指出，正念可強化毒品施用者的心理資本，包括提升希望、自我效能與復原力，進而增強其面對壓力與維持戒癮動機的能力；透過促進正向情緒與情緒調節，有助於戒癮者脫離以毒品逃避負面情緒的惡性循環；此外，正念所帶來的正向體驗亦與大腦多巴胺釋放有關，能部分取代藥物所產生的快感需求，強化復歸動機與生活目標感，並藉由提升幸福感與生活滿意度，降低復發風險。這些功能說明正念不僅促進毒品施用者的情緒與心理健康，更具備中長期穩定效果。

另據胡君梅等（2022）在北區矯正機關之行動研究發現，正念課程對毒癮受刑人具多重正向功能，包括：協助其重建與身體、情緒與想法的連結，修復長期吸毒導致的「失連」狀態；提升情緒穩定與衝動控制，透過呼吸練習有效減緩行為失控；培養非評價的覺察與自我關懷，建立自我照顧與自我友善的態度；強化學習動機與日常應用能力，改善睡眠品質與身心健康；並進一步增進人際互動與同儕支持，促進團體歸屬感與正向互動。此外，課程亦能強化其生活信念與復歸社會的動機，促進思維轉化與自我價值重建。以上研究結果顯示，正念課程在監獄場域中具高度可行性與適應性，能有效回應毒品施用者在情緒管理、自我認同與行為控制上的復健需求，為多元處遇模式提供實證基礎。以下說明課程內涵與正向功能。

本研究的正念課程設計涵蓋心理轉化、行為重塑、社會連結層面，透過正念練習幫助受刑人提升專注力、情緒穩定性及自我覺察能力，以促進心理健康與適應能力。本研究的教學歷程包括 8 次正式課程以及正念呼吸練習。在 8 次正式課程的實施過程中，觀察了毒品受刑人的學習投入以及師生互動情形。這包括毒品受刑人對正念概念的理解程度、對呼吸練習的掌握情況，以及他們在課堂上的參與度和反饋，透過觀察和反思，不斷地調整教學策略，以提高毒品受刑人的學習效果和興趣，並積極促進師生之間的互動。在教學過程中，也遇到了一些教學問題，例如毒品受刑人對正念概念理解不足、對呼吸練習的困難、課堂管理等方面的挑戰，為了解決這些問題，針對性地調整了課程內容和教學方法，例如增加互動性的活動、提供更多的示範和指導，以及給予個別化的支持和鼓勵。經過反覆的省思和改進，修正了課程設計，制定了更加完善的教案計畫，這包括了更符合監獄的教學目標、更具體的教學內容和活動安排，以及更有效的評量和反饋機制。這些修正和改進使得的教學更加有效，也更能夠滿足毒品受刑人的需求，提升了整個課程的品質和成效。

在戒護區中，基於安全和秩序的考量，飲食物品的攜帶受到嚴格限制，這意味上課使用的某些食物的取得是有限的。雖然這些限制有助於維護戒護區的安全，減少外來食物可能帶來的潛在風險，但它們也可能影響受刑人進行與飲食相關的靜觀練習。此外，受刑人在戒護區內也面臨心理上的挑戰。他們可能比較不容易與他人建立關係，也難以與自己建立連結，這導致他們對自我感到陌生，這種情況可能會阻礙他們的矯正與康復。在新冠疫情期間，進出監獄戒護區需遵循嚴格的檢驗和封鎖程序，這使得原本可能進行的處遇課程，如宗教、法治、衛教宣導，體育活動以及相關作業，可能受到限制。在這種情況下，課程需要進行調整和修正，以應對疫情帶來的挑戰。戒護區中的這些限制措施旨在確保安全和秩序，但同時也可能對受刑人的飲食靜觀和心理狀態產生影響，因此需要進行適當的課程調整。

本研究旨在探討正念對監獄受刑人的影響，採用前後測設計，將受刑人分為實驗組與對照組，實驗組接受「正念」處遇介入，對照組則持續參與原有監所課程。正念課程由外聘諮商心理師 P01 與個管師 P02 協同執行，時間橫跨 2020 年至 2021 年。課程設計初期，研究者與心理師、個管師、「華人正念減壓中心」創辦人胡君梅老師共同討論課程綱要，確保內容符合正念原則並貼合監所現場需求。P01 心理師為男性，約 40 歲，具諮商心理師證照且有豐富監所團體帶領經驗；P02 個管師為女性，約 50 歲，具社工師應考資格，同樣有輔導受刑人的實務經歷。

正念課程每次約 2 小時，採滾動式課程設計。每堂課後，P01 心理師會記錄教學重點並與 P02 個管師討論，根據受刑人的學習狀況與監獄現場條件，調整下一週課程內容。例如，因戒護區禁止攜帶食品，飲食相關課程需進行修改；監獄不允許攜帶播放機材，課程內容也需調整，以補足學員下課後無法自我練習的不足。此外，課堂中發現受刑人普遍缺乏表達自我與內在覺察的經驗，課程亦特別加強自我認識與行為反思的練習，協助學員更好地理解自己的想法與情緒。

課程進行時，由 P01 心理師負責主講及帶領實作與討論，P02 個管師則協助現場運作安排。為提升參與動機並促進學習成效，課程亦設計具體正向增強措施，如學員於課堂中積極發言或順利完成練習時，可獲得卡片、貼紙等實質獎勵。整體而言，正念課程設計與執行充分考量監獄環境的特殊性與受刑人個別差異，透過持續調整課程內容及積極正向的激勵方式，促進學員投入與學習，進而有助於其心理健康與生活習慣的改善。本課程整體目標在於培養受刑人的專注力與覺察力，提升幸福感並有效調節壓力，促進心理健康及監所生活適應。在生理層面，課程以肢體放鬆練習為主，協助受刑人恢復身體能量，進而改善飲食、睡眠及人際互動，使其能以更健康的狀態因應外在壓力的挑戰。這一目標的實現有助於受刑人在監獄環境中保持身體健康，增強身體對抗壓力的能力。在心理層面，課程旨在幫助受刑人重獲注意力和覺察力，透過正念練習，

參加者能夠更加專注於當下的體驗，提高對自身內心和外界環境的覺察，從而有助於改善受刑人在監獄中的心理狀態，增強應對挑戰的能力。在情緒層面，課程旨在讓受刑人能夠更好地抒發負面情緒或思考，並提升正向情緒的效益，透過正念的實踐，參加者能夠學會更好地處理和表達內心的情緒，減輕負面情緒的影響，增加積極情緒的體驗，從而提升整體的情緒健康水準。

整個課程採用結構化的方式實施，每次教學單元都按照事先設計好的計畫進行，透過系統化的教學方式，能夠確保課程內容的連貫性和完整性，同時也有助於提高受刑人的學習效果和參與度。經由這些目標和方式的設定，希望能夠為受刑人提供一種有效的心理康復途徑，增強其在監獄生活中的適應能力和提升幸福感情緒。為協助讀者更清楚掌握課程實施與質性分析的對應脈絡，本文依據課程進行順序與單元主題編製表 4-2-1，呈現課程內容與訪談反應之關聯背景。雖然本表與第三章表 3-5-1 所列課程設計具部分對應，但兩者功能有所不同：表 3-5-1 屬於研究方法章節中之課程操作說明，聚焦於事前設計與結構規劃；而本章所附表 4-2-1 則為質性詮釋所需之輔助資料，用以說明受刑人在各課程單元中實際參與的反應與歷程，支援後續心理轉化、行為重塑與社會連結等主軸的編碼與詮釋，兩表在功能與目的上相互補充。

表 4-2-1　實驗主題與內容一覽表

堂次	學習目標	練習主題	實施內容
1	建立連結與凝聚，幫助學員相互認識，並逐步建立起彼此間的信任與關係，進而凝聚力量。透過這些活動，學員能夠發展出穩定自我的能力，學習在面對各種挑戰時保持冷靜和穩定。	主要活動圍繞著與「連結」這一核心概念展開。首先，學員們會被引導去思考他們生命中的重要連結，特別是那些可能伴隨一生的好友。接著，他們會學習如何穩住自己，培養善意的習慣，這將有助於他們在未來的課程中以更開放的態度參與。	進行全面的呼吸覺察練習，並嘗試進行 5 分鐘的靜坐練習（專注於呼吸）。此外，還會進行慈心靜觀，幫助學員連結內心的善意與寧靜。考量到部分學員對「覺察」這一概念不熟悉，建議將其改為台語的「感覺」，以便讓他們更易理解。靜坐的部分則可賦予新的名稱，讓學員更能接受並投入這項練習。
2	建立正確的觀念，開始探索如何與自己的身體	課程中將帶領學員進行躺姿的身體掃描，結合呼吸覺察和靜坐練習，以培養他們對	為了增強課程的效果，這一階段的練習時間會較為短暫，但會增加重

	建立正向的關係，並學會用善意對待自己。這堂課將引導學員深入了解正念的益處，特別是當他們能與自己的身體建立起和諧的關係後，能夠如何增強身心的穩定性。	身體的敏銳感知能力。同時，慈心靜觀的練習會持續進行，讓學員在穩固內心的同時也能體會到平靜與善意的力量。	複次數，並且注重互動性。所有的練習將落實在每一堂課中，讓學員能夠透過不斷的練習，逐步內化正念的技巧，並與身體建立更加親密的連結。
3	品味活著的美味，養成善意的習慣，旨在透過飲食的靜觀練習，幫助學員重新發現生活中的小確幸，並體會活著的美好。透過正念練習，學員將學會如何在日常生活中運用正念來減少對癮的依賴。	課程會進行飲食靜觀，讓學員透過品味葡萄乾、水和葡萄乾等簡單素材，學會如何在飲食中運用正念，體會每一口的滋味。隨後會進行靜坐和身體掃描練習，並進一步體驗慈心靜觀，這不僅幫助學員穩定情緒，也讓他們感受到內心的寧靜。	課程將著重於正念對戒癮的幫助，並提供學員們實際的經驗分享，讓他們了解如何透過這些簡單的練習來增強自己的自控力，減少對外界物質的依賴，進而享受活著的美好。
4	與自己更多連結，發現正向情緒，引導學員更深入地與自己內心建立連結，並幫助他們發現更多正向的情緒。透過正念和慈心靜觀，學員將學會如何與內心的快樂情緒建立連結，並培養善意的習慣。	將進行飲食靜觀、靜坐和身體掃描等多種練習，讓學員在體驗中逐步發現正向情緒，並發展出自己的勵志語錄或練習口訣，這將幫助他們在日常生活中更有動力地實踐正念。	強調愉悅實作的練習，透過不斷地體驗與練習，讓學員在體驗中找到屬於自己的平靜與快樂。同時，慈心靜觀將繼續作為主要的正念練習，幫助學員與內在的善意連結。

5	發現行走的自由，透過行走靜觀，發現日常生活中的自由感，並進一步體驗正向情緒的力量。這堂課的目標是讓學員體會到行走的過程中也能實踐正念，並在這種過程中培養更多的善意。	主要進行行走靜觀練習，結合靜坐、體操、深呼吸與伸展等活動，幫助學員進一步認識自己的情緒，並在體驗正向情緒的同時，持續培養愉悅實作的習慣。	堂課的練習將不僅限於靜坐，還會帶領學員在行走和日常生活中實踐正念。這將幫助他們更靈活地運用所學，並在實際生活中融入正念的力量。
6	擴展覺察能力，著重於擴展學員的覺察能力，讓他們能夠在更多日常生活的細節中保持正念，並進一步培養善意的習慣。	學員將透過行走靜觀、靜坐、體操、肢體伸展與深呼吸等練習，來深化對正向情緒的認識，並進一步發展出愉悅實作的習慣。這些練習的目的在於幫助學員在日常活動中發現更多的快樂，並學會如何在各種情境下保持內心的穩定。	體操與肢體伸展
7	清理內在垃圾，重點是引導學員面對內心的黑暗面，學會如何透過覺察和善意來處理負面情緒，並在過程中培養有意識的回應能力。	學員將進行完整的慈心靜觀，並進行深刻的覺察反思，面對內心的負向誘惑與陰暗面。這不僅是對過去所學內容的總結，也是讓學員面對內心深處問題的機會，學習如何用善意來回應自己的內心掙扎。	這堂課將深入討論內心的黑暗誘惑，並幫助學員在覺察的基礎上進行省思，進而學會如何面對和解決自己內在的衝突與困難。
8	內在深層穩定力，主要目標是幫助學員建立深層的內在穩定性，並讓他們能夠清楚地察覺自己的進步，從中	課程中將重點介紹「山的靜觀」這一概念，這是一種視覺化的正念練習，旨在引導學員將自己比喻為一座堅定不移的山，感受山的沉穩、堅韌與不被外界動搖的力量。透過這樣的練習，學員	在這一堂課的討論中，將會著重強調穩定的重要性，尤其是在面對壓力或變動的情況下，如何保持內心的穩定與沉著是學員需要反思的關鍵議題。學員會被邀請

	汲取力量，進而鼓舞自己面對未來的挑戰。學員們將學會如何像一座山一樣，擁有沉著且穩定的心境，無論外界如何變動，他們的內心都能保持如山般的穩定與從容。	們將體驗到深層的穩定感，無論生活中出現什麼困難與挑戰，他們都能在內心中找到不變的支持點。這種練習對於那些經常感到情緒波動較大或易受外界影響的學員來說，尤為重要。 此外，學員將進行自我期許的練習，這不僅是反思過去的過程，更是一種為未來打氣的方式。受刑人被引導寫下一些鼓勵自己的話語，這些話語可以是一段勵志的短句，或者是一封給未來自己的信，幫助他們回顧自己的成長，並為接下來的挑戰做好心理準備。 課程還會安排寫卡片給自己、同伴、家人，這是增進學員與家人之間情感聯繫的重要一環。透過寫下鼓勵的話語，學員能夠更深刻地體會到同伴與家人的支持與關愛，並在集體中找到力量。這種互相支持的過程，不僅能強化他們的正向情緒，也能幫助他們在團體中建立更深的連結。	分享自己過去面對壓力的經驗，以及他們是如何應對的，並將這些經驗與課堂上學到的「山的靜觀」概念相結合，幫助他們理解如何將這些技術應用到現實生活中。 學員將有機會討論自己在課程中的進步，並互相分享自己在過去幾堂課中所感受到的變化。這不僅有助於加強學員的自我認同感，還能促進團體內的支持氛圍，讓每個人都能從他人的經驗中汲取靈感與力量。藉由回顧與展望，學員將能更清楚地看到自己的成長歷程，並對未來的挑戰抱持更大的信心。 最後，討論中還會強調鼓舞的力量。鼓舞並不僅限於外界的支持，更多的是學員自己如何從內在找到力量，並持續為自己加油打氣。這種內在的力量，將是學員面對未來困難時的重要依靠，也是他們在未來人生中持續前進的動力來源。 透過這堂課，學員將不僅僅學會如何在實踐正念中找到穩定感，更重要的是，他們將學會如

			何在面對未知挑戰時，從內心找到鼓舞自己的力量，並持續進步。這種內在深層的穩定力，將成為他們未來生活中的堅實基礎，無論面對何種困境，都能保持冷靜與從容。

二、正念課程對毒品施用者之正向功能與實證研究支持

毒品施用者常因長期使用物質逃避現實壓力與情緒困擾，導致其情緒調節能力低落、自我覺察不足、衝動控制薄弱，進而形成高度復發風險。正念課程藉由引導參與者將注意力聚焦於當下經驗，並以非評價的態度觀察自己的念頭、情緒與身體感受，促進個體對內在狀態的覺察與接納。對毒品施用者而言，正念練習可作為面對渴癮、焦慮與壓力時的調節機制，進而強化自我控制、減少負向反應並建立正向生活態度。

具體而言，正念課程可提升毒癮個體的下列功能：（1）情緒穩定性：透過呼吸覺察與靜坐練習，有助於降低焦慮、憂鬱等負面情緒；（2）衝動調節：覺察慣性反應模式，延緩對刺激的衝動反應，從而降低毒品使用行為再現的可能；（3）自我接納與修復：透過慈心靜觀等練習，增進自我憐憫、重建個體價值感；（4）強化生活節奏與復歸動機：發展內在穩定力與生活規律感，有助於更健康地適應矯正機構生活，並為未來復歸社會奠定基礎。

上述功能獲得實證研究之支持。朱群芳（2019）指出，正向心理學所強調的希望、自我效能與復原力等核心概念，若結合正念介入，能有效強化毒品施用者的心理資本，提升其對渴癮的因應能力與自我掌控感。其研究指出，透過正念的引導，個體能從負面情緒迴圈中抽離，進而建立新的認知模式與行為選擇，對於處遇與戒癮歷程皆具有積極意義。

胡君梅等（2022）則以行動研究法，實際在北區矯正機關中推動正念課程，觀察毒癮受刑人於課程中的參與與改變歷程。研究發現，正念課程能有效促進受刑人減少焦慮與衝動反應、改善身心壓力反應、培養生活中的穩定節奏，並進一步重建其與身體、情緒與人際關係的連結。受刑人在經歷八週正念訓練後，普遍表達其情緒更為穩定、內在更為沉著，對自身未來亦較具希望與行動力。研究同時強調，課程的順利推展需因應監獄場域的限制進行靈活調整，例如以視覺教具取代音檔播放、簡化語言以配合學員理解力等，亦反映出正念課程在特殊場域中之可行性與適應性。

綜上所述，正念課程對毒品施用者在心理轉化、行為重塑與社會再連結等面向均具積極功能，亦已累積實證支持，顯示其可作為一項具潛力之多元處遇

方式。

三、正念課程實施

本研究的正念課程將受刑人分為實驗組與對照組，其中實驗組接受正念課程。在課程期間持續觀察學員的學習投入度、師生互動情況，以及對正念概念與練習的掌握程度，並根據學員的反應與需求進行滾動式調整，以提升學習成效與課程品質。

第一堂課的重點在於建立受刑人與正念之間的聯繫，讓他們能夠理解正念的重要性並懷抱學習的動機。以下是第一堂課的活動安排和學習成效：

在課堂開始時，致力於建立與受刑人之間的互動和信任。透過接近受刑人的壓力狀態，啟動了正念課程，這有助於提升他們參與課程的動機。教師講解了正念在生活中的應用，並播放了相關的正念介紹小短片，這些都是為了引起受刑人對正念的好奇心和興趣。第一次上正念課程的反應出乎意料地積極。這可能是因為將正念應用到生活中的實際例子，例如某知名品牌將正念融入手機和手錶程式中。這個例子引起了受刑人的興趣，甚至有些同學開始檢查自己的手錶，意識到他們原來已經接觸過正念。透過生活化的例子，成功地拉近了受刑人與正念之間的距離，激發了他們對正念的好奇心。

此外，播放正念介紹小短片也為課堂增添了趣味性和生動性，避免了單調乏味的講解概念。這種多元化的教學方式使得受刑人更容易理解和接受正念的概念，進而願意投入到學習中。

總的來說，第一堂課成功地引發了受刑人對正念的興趣和好奇心，並為後續的課程奠定了良好的基礎。透過生活化的例子和多元化的教學方式，有效地吸引了受刑人的注意力，讓他們更積極地參與到正念課程中來。

在**第二堂課**中，專注於建立受刑人對正念的正確觀念，並讓他們與自己的身體建立更親密的聯繫。以下是課程設計和反思：

課程開始時，進行了約 10 分鐘的身體掃描。然而，心理師在指導過程中的語調和語速可能過於柔和和低沉，這導致一些受刑人在過程中入睡，而其他受刑人則感覺疲憊。有些受刑人甚至誤解這次活動為一種催眠或冥想，而非正念身體掃描。這表示在引導受刑人時需要更注意自己的語調和語速，以確保他們真正體驗到正念，而不是被誤導。

透過與心理師討論後，決定對課程進行修正。原先設計的壓力身心紀錄活動被視為會混淆受刑人對正念身體掃描的理解，因此決定將此活動從課程中移除。這樣做不僅可以使課程節奏更加適中，還可以更集中地討論與身體主題相關的內容。

因此，將正念身體掃描作為本課程的重點，讓受刑人能夠更加專注地覺察自己的身體感受。而壓力身心紀錄活動則被視為適合於課後練習，或者在未來的課程中進行。這樣一來，可以更好地保持課程的聚焦性，並讓受刑人更深入

地理解和實踐正念。

在**第三堂課**中，致力於讓受刑人了解正念對於注意力的幫助，並將正念應用於飲食上，讓他們品味活著的美味。以下是課程設計和反思：

在本堂課中，使用了葡萄乾、水和葡萄等素材，進行了正念飲食的練習，結合了飲食靜觀、靜坐和身體掃描。然而，在實施過程中，遇到了一些挑戰，首先，正念飲食葡萄乾活動雖然吸引了受刑人，但偏離了正念飲食的目標。許多受刑人看到葡萄乾後表現出驚喜，甚至開始躁動和興奮，對活動的理解偏離了原本的意圖。有些學生甚至在情況下無法克制自己，直接吃下了葡萄乾，導致無法進行正確的正念飲食練習。儘管課後許多受刑人對這堂課印象深刻，但這可能是因為他們能吃到葡萄乾，而非真正體驗到正念飲食所帶來的效果。其次，發現正念飲食指導語需要更加細緻化。在受刑人的體驗分享中，往往只停留在表面層次，缺乏對於五感的具體描述和引導。需要給予受刑人更多詞彙和具體的引導，幫助他們透過五感來體驗正念飲食。例如，可以提問他們觀察葡萄乾的外觀、顏色和形狀，以及品嚐後的口感和味道，讓他們更加深入地感受食物的細微差異。

為了克服這些挑戰，需要重新設計課程，確保活動不僅能吸引受刑人的興趣，還能實現正念飲食的目標。同時，需要改進指導語的細緻化，使受刑人能夠更深入地體驗和理解正念飲食的重要性。這將有助於更有效地教導正念原則，並幫助受刑人建立正確的觀念。

在**第四堂課**中，致力於幫助受刑人與自己建立更深的連結，並探索正向情緒的發現。以下是課程設計和反思：

在這堂課中，運用了飲食靜觀、靜坐和身體掃描等活動，配合了挑選感受卡的小組活動，旨在提升受刑人對情緒的覺察和共鳴。透過挑選感受卡，受刑人能夠擴充自己描述情緒的詞彙，進而加深對自身情緒的認識。一些受刑人表示平常不太會主動訴說自己的情緒和壓力，但透過這個活動，他們意識到其實大家都有相似的感受，這種共鳴增強了受刑人對彼此情感狀態的理解和連結。另外，心理師也運用了自己的生活情緒經驗作為教材，來引導受刑人了解壓抑情緒的影響。透過分享個人生活中的挫折和壓抑情緒經驗，能夠更貼近受刑人的生活，引起他們的共鳴和注意。這有助於讓受刑人認識到情緒管理的重要性，並了解到有效處理不愉悅情緒的方法。透過這樣的課程設計，不僅提升了受刑人對課堂的關注度，還激發了更深層次的互動和回應。

然而，在實施過程中，也遇到了一些挑戰。例如，一些受刑人可能因為覺察能力的限制而無法充分理解自己的情緒，這需要提供更細緻化的指導和引導，以幫助他們更好地表達自己的感受。同時，也需要確保活動不偏離正念的目標，讓受刑人真正體驗到正向情緒的力量。

總的來說，這堂課的設計能有效提升受刑人對情緒的覺察和理解，並幫助他們建立更好的情緒管理策略。透過適當的活動和教材選擇，能夠更好地引導

受刑人走向心靈的平靜和穩定。

在**第五堂課**中，將焦點放在了發現行走的自由上。以下是課程設計和反思：這堂課的主要活動包括行走靜觀、靜坐以及體操和勞動。透過行走靜觀，讓受刑人專注於當下的行走過程，藉此提升他們的覺察能力和注意力。舉例來說，讓受刑人拿著杯子行走，專注於杯中水不滴出來的感受。透過這樣的訓練，受刑人能夠輕鬆地保持專注，並且學會在行走中保持細微的感受。

同時，也透過動態伸展的方式讓受刑人感受到身體與自己對話的過程。治療師會引導受刑人進行立姿、坐姿或行走的動作，讓他們感受到身體的伸展和放鬆。這樣的活動有助於受刑人紓解壓力，並且加深他們對身體感受的覺察。在設計這堂課時，特別著重於讓受刑人專注於當下的感受和行動。透過行走靜觀和動態伸展，讓受刑人體驗到當下的自由和平靜，並且學會了如何透過身體活動來調整自己的情緒和壓力。這樣的設計不僅有助於受刑人提升自我覺察能力，還能夠增強他們的情緒管理和壓力應對能力。

總的來說，這堂課的設計讓受刑人能夠在行走和動態伸展中找到身心的平靜和自由，並且學會了如何利用這些技巧來調整自己的情緒和壓力。透過不斷的練習和覺察，他們能夠更加細緻地感受到自己身體的狀態，並且建立起更加健康和穩定的生活方式。

在**第六堂課**中，專注於擴展受刑人的覺察能力，並讓他們更加認識正向情緒。以下是課程設計和反思：

這堂課的主要活動包括行走靜觀、靜坐以及體操和勞動。首先進行了三分鐘的正念呼吸，這有助於穩定受刑人的情緒，提升他們的課程專注力。這堂課上，受刑人已經形成了自動化的習慣，知道課程一開始就是進行正念呼吸。意外地發現，在進行了正念呼吸後，受刑人們進入了學習狀態，不再需要花費很多時間處理他們的情緒或班級管理問題。感受到受刑人在正念呼吸後的靜心和專注，這也是受刑人情緒前後的顯著改變。透過三分鐘的正念呼吸練習，受刑人已經可以快速地進入放鬆的狀態，這是一個非常正面的發展。

在課程的另一部分，讓受刑人深入了解仁慈與殘酷自我照顧的方式，並且找出自己的仁慈觀照方式。透過愛與仁慈溫馨的祝福，以及同學互相加油的回饋，團體營造了一個溫馨的團體氛圍。這有助於讓受刑人感受到愛與溫暖，並且鼓勵他們在學習和生活中展現出更多的仁慈和關愛。

總的來說，這堂課的設計讓受刑人能夠在正念呼吸中進入放鬆狀態，並且深入了解仁慈與殘酷自我照顧的區別。同時，也透過溫暖的師生互動，營造了一個充滿愛和溫馨的課堂氛圍。這些活動不僅有助於提升受刑人的覺察能力和專注力，還能夠啟發他們展現更多的愛和關懷，讓他們成為更好的人。

在**第七堂課**中，探討了面對困境時如何轉念抗拒誘惑，尤其是在毒品等不良誘惑面前。以下是課程設計和受刑人的反思：

這堂課的主要活動是進行完整的慈心靜觀和覺察省思，以幫助受刑人清理

內在的垃圾，面對內心的黑暗面和抵抗誘惑。受刑人們分享了他們面對困境時的心路歷程，以及如何轉變思維抗拒不良誘惑的經驗。

一位受刑人分享了他在面對挫折和誘惑時的經歷。他提到，如果能夠正確地轉變思維，或許就不會去碰毒品。他認識到，過去是因為面對挫折和壓力，加上朋友的影響，才會走向不良的道路。然而，他意識到如果當初能夠正確地引導自己的思維，情況可能就會不同。這表示了轉念的重要性，以及面對困境時如何培養正確的思維方式。

另一位受刑人則分享了他在參加課程後的感悟。他意識到，過去使用毒品是為了逃避現實，讓自己感到快樂。然而，透過參加課程，他逐漸認識到這種逃避並不是解決問題的方法，並且開始重視周圍關心他的人。他的反思展示了正念和覺察的力量，以及如何透過轉變思維來面對內心的困惑和不安。

總的來說，這堂課讓受刑人意識到面對誘惑和困境時轉念的重要性，並提供了清理內在垃圾的工具和方法。透過慈心靜觀和覺察省思，受刑人們能夠更好地理解自己的內在世界，並學會抵抗不良誘惑，走向更加積極健康的生活。

第八堂課旨在培養受刑人內在的深層穩定力，讓他們如同山一般沉著穩定，並能自我期許，看到自己的進步，並具備回顧與展望的能力。以下是課程設計和參與者的收穫：

在課程開始之前，進行了三分鐘的正念呼吸，這有助於穩定受刑人的情緒，提升他們的課程專注力。特別是在考試前感到焦慮的情況下，介紹了壓力的來源以及相關的生理、情緒和心理狀態，並透過教學活動與生活情境脈絡相連，引起了受刑人的共鳴和同感。 課程設計還鼓勵受刑人在課後進行正念情緒的反思，或者將正念融入未來的課程中，以幫助他們更有效地覺察情緒起伏和培養正念。在課程收穫方面，透過對心理師、個管師和參與者的訪談，可以看到他們對課程的收穫有著相似和不同的看法。

一方面，受刑人們透過指導學會了如何沉靜下來，連結到內在的資源，感受到放鬆；另一方面，他們也學會了勇敢地面對過去不敢思考的事情，擴展了自己的視野，並更容易地反省自身與他人的關係。這些經驗使參與者獲得了內心的平靜、思緒的清晰以及堅定的戒毒決心。

參與者分享表示，課程讓他們能夠更深刻地覺察當下的心情，並學會了如何在不良的想法出現時，先抑制它們，然後專注於當下的環境，放鬆自己。因此，受刑人們獲得了心靈上的平靜、思緒上的平靜，並更堅定了戒毒的決心。這些收穫使他們在面對困難和誘惑時更加堅強和穩定，能夠更好地應對生活中的挑戰。

第三節 正念課程對受刑人心理轉化之探索

本研究針對課程訪談分析，分為心理師、個管師及參與者，針對訪談結果分析如下，在正念課程對受刑人心理轉化之探索方面，心理師、個管師、參與者分析內容分述如下。

為更清楚呈現受刑人在參與正念課程後於心理歷程上的變化，本研究整理出五項主題，分別為：「覺察自我身體及情緒」、「改變負面思維與態度」、「培養活在當下的能量」、「減少雜念與安心」、「重建自我價值與希望」。

根據表 4-3-1 所示，以「覺察自我身體及情緒」回應廣泛的主題，共有 C01、C02、C03、C05 多位受刑人主動提及，亦有心理師提供佐證，顯示此主題具有高度資料飽和度，且具跨觀點一致性。

其次，「改變負面思維與態度」有 6 位受刑人回應（如 C01、C02、C03、C04、C05、C06），代表課程在促進認知與行為面向的轉化方面亦具一定成效。

值得注意的是，「重建自我價值與希望」雖為末位主題，但仍有多位受刑人提出（C01、C02、C03、C04、C05、C07），並獲得個管師正向回應，說明此課程亦可能激發受刑人對未來的積極想像與準備。整體來看，受訪者回應主題分布相對均衡，且多數主題能獲得個案管理師或心理師的觀察印證，顯示本研究所歸納之主題具有現象依據。

表 4-3-1　正念課程對受刑人心理轉化之探索一覽表

正念課程對受刑人心理轉化之探索	心理師 P01	個管師 P02	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07	C08
1 覺察自我身體及情緒—學會跟自己的身體對話	✓		✓	✓	✓		✓			
2 改變負面思維與生活態度—從「逃避」變成「面對」			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
3 培養活在當下的能			✓	✓	✓	✓	✓			

力—不再被過去或未來困住										
4 減少雜念與分心—讓心安靜下來		✓	✓	✓		✓	✓			
5 重建自我價值與希望感—開始為未來做準備		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	

註：✓表示該主題有明確回應。C01-C08 為個案編號，P01、P02 為心理師、個案管理師。

而表 4-3-1 統整了受刑人在正念課程中所表現出的心理轉化歷程，涵蓋覺察自我、轉變思維、活在當下、減少雜念及重建希望等五項主題。其中，以「覺察自我身體及情緒」獲得多位受刑人（C01、C02、C03、C05）及心理師的回應，顯示該主題為心理轉化的核心起點；而「重建自我價值與希望」則有 6 位受刑人與個管師呼應，反映部分受刑人已開始思索未來生活方向。整體而言，受訪者回應主題分布均衡，顯示心理層面的轉化歷程具多面向發展。

透過專注於呼吸和身體掃描，受刑人學會了放鬆全身，增強自我覺察的能力，並利用正念的方法來處理情緒和心理的波動。正念訓練幫助受刑人持續覺察自己的情緒、身體狀態和行為反應，進而提升專注力和自我認識。

一、覺察自我身體及情緒—學會跟自己的身體對話

監獄環境使受刑人長期處於高度壓力狀態，往往未能即時察覺自身的身心變化，直到壓力累積至臨界點才意識到其影響。正念課程透過呼吸調節、身體掃描與靜坐，幫助受刑人培養自我覺察能力，使其重新學習關注內在狀態，如察覺呼吸節奏、肌肉變化與身體緊繃等細微感受。

部分受刑人在初次練習身體掃描時，難以靜心，甚至感到煩躁。然而，隨著課程深入，他們開始專注於呼吸，細察腳底溫度、肩膀壓力與因緊張導致的胃部變化，逐漸理解自身情緒的起伏。心理師提到「那其他都是在你如何去體驗、實際體驗呼吸啊，然後立肢伸展、坐姿伸展這些，他沒有太多要一直不斷回去把你抓回來的那一種要求。相對就是比較放鬆一點。」（P01-01-02） 透過這樣的方式，受刑人能在較自由的練習中培養放鬆的能力，並提升對身心狀態的敏銳度。

此外，心理師進一步說明「心也放鬆，應該是說他對自己身心的覺察應該也會提升，他基本上還是搭配正念的練習，雖然他裡頭練習的部分聚焦在認知

啊，或者是某一些復發的警訊，那但是，基本上他還是具有哪一種你覺察你的身體的感覺，然後喊暫停，用你學到的方法，幫助自己放鬆。」（P01-01-17） 透過這樣的過程，受刑人能更清楚察覺身體變化與情緒波動，並學習在適當時刻運用所學技巧調適壓力，減少壓力對心理與行為的影響。

身體掃描作為正念訓練的重要部分，心理師指出「身體掃描就透過呼吸，呼吸然後你開始把你的覺察引導到身體的每個部位，對!然後他會~他就是在練習你的注意力的聚焦跟放掉、聚焦跟放掉，是一開始是先以身體，你自己的身體這個存在的東西做為注意力的聚焦跟放鬆的練習，因為有的時候我們的身體其實有些變化，但是我們並沒有覺察到它，然後那個身體的變化會影響到我們的情緒跟心理，爆發出來，或是一個自動化的合理的機智就出來。」（P01-01-24）這種循環的練習方式，能幫助受刑人建立更穩定的內在狀態，使其逐步發展出調適壓力的能力，避免負面情緒累積至無法控制的程度。

（一）學會身體掃描與身體覺察

正念課程的核心之一是幫助受刑人透過身體掃描，學會與自己的身體對話。身體掃描是一種靜態練習，受刑人透過逐步關注身體的每一個部位，從腳趾頭開始，逐步放鬆身心。例如，一位受刑人（C02-1-260）提到「身體掃描就是，老師在教導的時候，在引導我們的時候，從頭，或者從腳開始上來到全部，每個枝節，每個毛細孔，每個部位，只要你身體所有能放鬆的地方，全部給它放鬆，然後用你的心靈去感受，然後，我是覺得感覺很好，感覺是比自己靜下來，有時候背的東西全部都放下了，身體也變得輕鬆了。」

此外，受刑人透過身體掃描，學會如何放鬆身體，減少壓力。一位受刑人（C01-1-54）表示「上完課回來的時候我進舍房也是都有反復的再練習一下老師上課的身體掃描，這些東西我練到後面我的感覺是，你可以很放鬆。」這種放鬆的狀態使受刑人能夠更好地應對生活中的壓力與挑戰。部分受刑人在初次練習身體掃描時，難以靜心，甚至感到煩躁。然而，隨著課程深入，他們開始專注於呼吸，細察腳底感覺、肩膀壓力變化，逐漸理解自身情緒的起伏。

（二）學會呼吸練習與情緒覺察

正念課程還幫助受刑人透過呼吸練習，學會如何覺察自己的情緒。透過專注於呼吸，受刑人能夠在情緒波動時迅速調整自己的狀態，避免衝動行為。例如，一位受刑人（C03-1-218）提到「透過呼吸，自我覺察，因為我那時候，我剛去第一天的時候去坐的時候就覺得，哇腳好麻喔（笑），我坐得就很不耐煩，就坐不下去，然後一直想要站起來這樣子，但是坐了，然後，都不要去想要放空的時候，注意力放在呼吸。」

這種呼吸練習的技巧使受刑人能夠更理性地處理情緒波動，並學會如何與自己的情緒對話。此外，受刑人學會了如何在面對壓力時保持冷靜，並以更積極的態度面對情緒挑戰。一位受刑人（C05-1-259）表示「察覺到當下自己身體，因為身體先冷靜下來了嘛，深呼吸讓自己身體冷靜下來，然後再感覺到，我現

在在生氣，我現在比較容易，我現在會時時刻刻去，感覺到自己，現在的情緒是開心的還是生氣的。」

（三）學會自我覺察並提升生活品質

長期忽視身心狀態可能導致壓力累積、焦慮加劇，甚至影響行為決策。然而，透過持續練習正念，受刑人逐步建立與自身的連結，開始覺察並調整內在狀態，使身心調適能力得以提升。

許多受刑人過去習慣忽略身體的不適與壓力，直到參與正念課程後，才逐漸學會關注自身狀態。一位受刑人（C03-1-218）分享「剛開始覺得腳麻、坐不住，但當我專注於呼吸，身體逐漸放鬆。」這樣的經驗顯示，透過簡單的呼吸調節，受刑人能夠提升身體的穩定性與舒適度，進一步降低焦躁與不安感。此外，正念練習促使受刑人更細緻地感知自身狀態，進而減少對壓力與身心訊號的忽視。一位受刑人（C05-1-196）描述「平常的時候就會常常注意自己的呼吸心跳，像我，有時候靜到一個程度的時候，我可以聽到自己心跳的聲音，感覺道自己心跳，一下兩下。靜到很靜很靜的時候，我覺得這樣對我的個性會有改變，對我的情緒也會有幫助。」這種細膩的自我觀察，讓他們不僅更能掌握自己的情緒變化，也開始理解身體的需求，進一步提升整體生活品質。

隨著自我覺察能力的提升，受刑人開始在日常生活中展現出更細膩的體驗，從過去的習慣性行為轉向更有意識的行動。例如，一位受刑人（C02-1-165）分享：「以前吃飯總是很快地吃完，現在則會慢慢咀嚼，仔細品嚐食物的口感和味道。」這種轉變反映出他們在簡單的日常活動中學會調節內在狀態，使生活變得更為穩定與滿足。

本研究發現，透過正念課程的練習，受刑人逐步培養出更高的自我覺察能力。透過身體掃描、呼吸調節與靜坐練習，他們學會關注自己的身心狀態，並在察覺壓力與情緒變化時，嘗試主動調整，以減少過去的衝動反應。例如，部分受刑人提到，當面對監獄環境中的挑戰時，能夠以較為穩定的心態應對，而非立即產生負面情緒或衝動行為。此外，受刑人開始以更細膩的方式體驗日常生活，透過專注當下來觀察自身行為模式，進一步提升對環境與自身需求的理解。他們逐漸減少過去對壓力的逃避，轉而以更理性的方式回應外界刺激。這樣的過程不僅有助於他們在短期內適應監獄生活，也可能影響他們未來的行為選擇，進一步支持其復歸社會的歷程。

透過這樣的覺察與調適，受刑人不僅改善了對自身情緒與行為的掌控，也在監獄環境中建立更穩定的生活節奏。這些改變顯示，正念練習可能為受刑人提供一種有效的策略，幫助他們提升生活品質，並在未來面對各種挑戰時，擁有更高的自我調適能力。

二、改變負面思維與生活態度—從「逃避」轉向「面對」

過去的自己，遇到壓力或挫折時，第一個反應就是逃避，逃到毒品裡，逃

到暴力裡，逃到無止境的自我厭惡裡。可是透過正念課程，受刑人開始學習一種新的思維方式，不再急著抗拒，而是試著觀察自己的念頭，看看自己到底為什麼會有這些反應。

有些人開始發現，原來自己以前那種「快樂」，其實只是短暫的麻痺，並不是真正的滿足。他們學會問自己：「我真的需要這個東西來讓自己快樂嗎？還是我可以試著用其他方式來找到平靜？」這種轉變，讓他們開始重新思考自己的價值，也讓他們慢慢建立新的生活態度。

在現代社會中，許多人面對壓力、挫折或情緒波動時，往往選擇逃避，而不是正面應對。這種逃避的行為模式不僅無法解決問題，反而可能導致更多的負面情緒和行為，甚至影響到個人的心理健康與生活品質。然而，透過正念課程的學習與實踐，許多受刑人成功改變了他們的負面思維與生活態度，從「逃避」轉變為「面對」，並在這一過程中獲得了心理上的平靜與生活的改善。

（一）學會從逃避到面對：正念的轉變力量

在正念課程中，受刑人透過一系列練習，學會覺察自己的情緒與身體反應，並在面對挑戰時保持冷靜與專注。這不僅使他們能夠更從容地應對生活中的困難，還幫助他們學會從不同的視角看待問題，減少衝動行為與負面情緒的影響。一位參與者（C03-1-199）分享「之前沒有想到，遇到事情的時候不會先冷靜下來再思考，而是逃避問題。但透過這個課程，我學會了在情緒激動時先冷靜，然後再來處理問題。這樣的方式讓我覺得不錯，下次遇到問題時，我會先冷靜一下，等待情緒平靜後再做決定。」這表示正念課程幫助他從過去的逃避模式轉變為冷靜思考的應對方式，並重新學會面對問題。

另一位受刑人（C04-1-22）則提到「以前遇到問題時，我會立刻有情緒反應，現在學會了回過頭來反思，覺得其實自己可以做得更好。透過這些課程，我學會了如何冷靜思考問題，改變了以往的行為模式。」這樣的改變顯示出正念訓練能夠幫助他們在情緒上取得更多的穩定與理性，進而改善對困境的處理方式。此外，部分受刑人也表達了他們的心態轉變。例如，一位受刑人（C01-1-26）表示「以前我總覺得需要毒品來讓自己快樂，但現在我知道，真正的快樂來自於健康和平穩的生活，不再是追求物質享受或依賴毒品來解決問題。」另一位受刑人（C03-1-199）也提到：「現在遇到不順心的事，我會停下來思考，而不是像以前那樣衝動發脾氣或做出後悔的決定。」這些經驗顯示，正念課程不僅讓他們重新思考快樂的本質，也幫助他們建立更穩定的情緒調節能力，從而改善了面對挑戰時的態度。

這些轉變彰顯出正念課程在幫助受刑人從逃避到面對困難的過程中，所發揮的深遠影響。透過正念練習，受刑人學會了調整自身心態，積極面對挑戰，並逐漸培養出一種更健康、更理性的行為模式。

（二）正念練習：覺察與專注的關鍵

正念課程的核心在於幫助參與者學會覺察當下的情緒與身體反應，並透過

專注於呼吸與身體掃描等練習，達到身心平靜的效果。這些練習不僅有助於減少壓力，還讓參與者在面對困難時能夠保持冷靜與理性，並做出更適當的反應。一位參與者（C02-1-159）分享道：「正念就是要察覺自己。」這反映出正念課程幫助他提升自我覺察的能力，使他能夠更有效地面對生活中的各種挑戰。另一位參與者（C05-1-259）則提到：「我學會了覺察當下的情緒，當我生氣時，會先深呼吸冷靜，然後去感受自己的情緒是開心還是生氣。」這段話顯示正念練習如何幫助他在情緒波動時維持冷靜，並利用深呼吸來調節情緒，進一步強化了他面對情緒起伏時的應對能力。

此外，部分參與者也提到，透過練習，他們開始能夠更容易覺察自身的情緒與身體狀態，並在衝動反應前先冷靜下來。一位受刑人（C05-1-259）說道：「察覺到當下自己身體的狀況，因為身體先冷靜下來了，深呼吸讓自己身體放鬆，然後再感覺到，喔，我現在在生氣，這讓我現在可以常常感覺自己，情緒是開心的還是生氣的。」這進一步證明了正念課程如何幫助參與者養成穩定的情緒調節習慣，讓他們能在面對挑戰時，避免被情緒所支配，做出更冷靜理智的決策。

總體而言，參與者普遍認為，正念課程顯著提升了他們的自我覺察與情緒管理能力，使他們能在面對困難時更冷靜地思考與回應，而非陷入過去的衝動或逃避行為模式。這些練習不僅幫助他們改善了情緒狀態，也讓他們能夠更好地掌控自己的行為反應，從而增強了他們的生活適應能力。

（三）從負面思維到正向思考：生活態度的轉變

正念課程不僅幫助參與者學會如何面對問題，也讓他們的生活態度產生顯著轉變。許多參與者表示，他們開始培養正向思考的習慣，並在生活中更積極地應對挑戰。

例如，一位參與者分享道「學會正向思考後，遇到困境時，不會像之前那樣衝動反應，而是能夠先冷靜下來再做判斷。」（C03-2-36）這顯示正念課程幫助他從負面思維轉向更理性的應對方式，使他能更沉著地處理問題。另一位參與者則提到「正念讓我學會了三思而後行，更容易以正向思考來面對事情。」（C06-2-10）這段話反映出，正念練習幫助他在做決策前先停下來思考，避免過於情緒化的反應。

整體而言，參與者普遍認為，正念課程提升了他們的情緒管理能力，使他們在面對挑戰時能以更積極、穩定的態度應對，而非陷入過去的衝動或消極反應模式。

正念課程不僅幫助受刑人改變了他們的負面思維與生活態度，還讓他們學會了如何從「逃避」轉變為「面對」。透過覺察與專注的練習，他們學會了如何在面對困難時保持冷靜與理性，並在生活中更加積極地面對挑戰。這種轉變不僅改善了他們的心理健康與生活品質，還讓他們對未來充滿了希望與信心。

正如一位參與者所說「活在當下就是，靜靜地開始學習感受。」

（C02-1-188）。正念課程幫助他們學會了如何活在當下，並在面對生活中的挑戰時，保持冷靜與專注，從而實現從「逃避」到「面對」的轉變。

三、培養活在當下的能力—不再被過去或未來困住

許多受刑人的內心痛苦，往往源於對過去的悔恨或對未來的恐懼。正念課程強調的「活在當下」，幫助他們學會專注於眼前的每一刻，減少無謂的擔憂。透過正念練習，受刑人逐漸學會如何擺脫過去和未來的束縛，專注於當下的生活。

在現代社會中，許多人常常被過去的遺憾或未來的焦慮所困擾，無法真正享受當下的生活。這種心理狀態不僅影響個人的情緒健康，還可能導致長期的壓力和焦慮。正念作為一種心理學和禪宗的結合，近年來被廣泛應用於幫助人們培養活在當下的能力。

（一）正念的核心：專注當下，回歸此時此刻

正念的核心在於專注於當下的感受和體驗，而不是被過去或未來的思緒所牽引。透過正念練習，參與者學會將注意力集中在當下的呼吸、身體感受和情緒變化上，從而減少對過去的執著和對未來的焦慮。正念課程的核心目標之一是幫助參與者培養活在當下的能力，這不僅有助於他們更好地應對情緒波動，也顯著提升了他們的生活質量和心理健康。

在課程中，參與者透過呼吸練習與身體掃描等方式，學會將注意力拉回當下。一位參與者（C03-1-218）分享「透過這個，呼吸，自我覺察，因為我那時候剛，我剛去第一天的時候去坐的時候就覺得，腳好麻喔（笑），我坐得就很不耐煩，就坐不下去，然後一直想要站起來這樣子，但是現在坐了，然後，都不要去想要放空的時候，注意力放在呼吸。」這段話顯示出正念練習如何幫助參與者專注於當下，並減少情緒上的困擾。此外，透過靜坐等方式，參與者逐漸學會將注意力集中在當下的感受。一位參與者（C02-1-162）提到「監獄在關這樣有沒有，我每天早上5點都會自己主動爬起來，靜坐，啊有時候會靜靜的，心裡清靜一下，然後去察覺自己，今天，做過什麼事，去檢討自己，啊能做好的事情。譬如說今天，做得好的事情，我們就多做一點，啊不好的事情我們就來檢討，自我檢討，不是檢討別人，做個檢討，哪裡有錯，還是說，起了貪念，還是說，哪裡不舒服，就自己去消化，對，用這種方式，啊我其實每天5點我都有起來打坐，打坐差不多一個多小時，就讓自己心靈平靜一下。」這段話展示了正念練習如何幫助參與者反思當下的行為，並學會接受與處理當下的情緒。

總體而言，正念練習幫助參與者專注於當下的體驗，從而使他們能夠減少過去的執著與未來的焦慮，並提升身心的平靜與適應能力。這些練習不僅有助於調節情緒，也增強了他們在面對挑戰時的心理韌性。

（二）正念練習：開啟情緒和生活新篇章

正念練習是一種幫助人們活在當下的實踐，透過各種方法如呼吸覺察、身

體掃描和靜坐等，讓參與者能夠逐步培養出更高的自我覺察能力，並提升情緒調節與生活質量。這些練習讓人們在面對日常挑戰時，能夠以更穩定、冷靜的心態來應對，開啟情緒和生活的新篇章。正念練習的方法多種多樣，包括呼吸覺察、身體掃描和靜坐等，這些練習幫助參與者逐漸培養活在當下的能力。透過呼吸覺察，參與者學會將注意力集中在當下的感受上，例如一位參與者分享「靜心呼吸，身心平靜。」（C02-1-229）這種專注於呼吸的練習不僅幫助他們放鬆身心，也讓他們在情緒波動時能夠保持冷靜。身體掃描則是一種靜態練習，參與者透過逐步關注身體的每個部位，從腳趾開始逐步放鬆，進而恢復內在的平靜與連結。一位參與者描述「身體掃描讓我感覺很好，身體變得輕鬆，背負的東西都放下了。」（C02-1-260）此外，靜坐練習則幫助參與者在面對困難時保持冷靜，專注於當下的感受，例如一位參與者提到「靜坐讓我學會了如何透過呼吸調節身體的每一個部位，達到放鬆的效果。」（C01-2-21）綜合而言，這些正念練習讓參與者更能掌握自我覺察與情緒調節的能力，使他們在日常生活中能夠更沉穩地應對挑戰。

1.情緒管理的突破

正念練習首先在情緒管理方面帶來顯著突破。許多參與者表示，透過正念練習，他們學會了如何在情緒波動時保持冷靜，避免衝動行為。一位參與者分享道「先停下腳步，靜下來，再來思考如何處理問題，這樣會更好。」（C03-1-222）這樣的情緒覺察，讓他們能夠理性應對生活中的挑戰，減少衝動反應。此外，正念練習還提升了自我覺察能力，使參與者能夠及時察覺情緒變化並做出調整，從而達到情緒管理的更高境界。一位參與者提到「察覺到當下自己身體，深呼吸讓自己身體冷靜下來，然後再感覺到，我現在在生氣，我現在比較容易時時刻刻去感覺到自己現在的情緒是開心的還是生氣的。」（C05-1-259）這反映出正念練習如何幫助參與者學會更好地調節情緒，減少衝動行為的發生。

2.生活學會珍惜當下

正念練習不僅幫助參與者提升專注力，也讓他們學會珍惜當下的每一刻。透過專注於呼吸或身體感受，他們逐漸培養將注意力集中在當下經驗的能力，減少分心與焦慮，進一步提高生活品質與心理穩定性。一位參與者分享「把專注力集中在某個點上，讓我更能保持內心的平靜和安定。」（C04-2-34）這顯示出專注當下的訓練如何幫助他在情緒波動時保持穩定，避免受到外在環境的干擾。

透過正念練習，參與者開始在日常生活中培養對當下的覺察，並學習如何表達自己的感受。一位參與者提到「我現在正在練習的就是如何去感受當下的正念，就是當下的覺察，然後把這個覺察表達出來，讓人家能夠知道我的想法。」（C04-2-78）這樣的練習不僅讓他們在溝通時更能清楚表達自己，也減少了因誤解而產生的情緒困擾，使人際互動變得更加和諧。此外，正念的影響不僅限於專注力與情緒管理，更深遠地改變了參與者的生活態度。許多人表示，透過

正念練習，他們開始學會珍惜當下，以更積極的心態面對挑戰。一位參與者說「活在當下，靜靜地開始學習感受。」（C02-1-188）這樣的轉變讓他們在面對壓力時能夠更加從容，並能發掘生活中的美好，而不再執著於過去的遺憾或對未來的不安。正念練習也讓參與者在做決策時變得更加理性與審慎。一位參與者提到「最大的差異是心情變得比較穩定，然後看事情會多了一個方向，不會立馬就決定一件事情。」（C04-1-19）這顯示正念如何幫助他們在面對問題時，以更冷靜的心態思考，而不是受到情緒的影響而做出衝動決策。

整體而言，正念練習讓參與者在情緒管理、專注力提升及生活態度上都有了正向的改變。他們不僅在日常生活中感到更自在與平衡，也學會以更冷靜、理性的方式應對挑戰。這些轉變讓他們能夠真正珍惜當下，並從中獲得更深層次的平靜與幸福。正念的力量，不僅幫助受刑人調整心態，對一般人來說，同樣是一種提升生活品質的重要方式。

四、減少雜念與分心—讓心安靜下來

在現代快節奏的生活中，許多人常感到心神不寧、思緒紛亂，難以集中注意力。這種狀態不僅影響工作效率，還可能導致情緒波動和壓力增加。正念作為心理學與禪宗的結合，近年來被廣泛應用於幫助人們減少雜念與分心，使內心趨於平靜。本文透過質性研究，探討正念課程如何幫助受刑人減少雜念與分心，並引用相關的訪談資料加以說明。

監獄的封閉環境與緩慢的時間使許多受刑人習慣胡思亂想，甚至沉浸於負面思緒之中。正念訓練透過呼吸調整與身體掃描，幫助受刑人將注意力拉回當下，而非陷入無止境的思緒漩渦。許多人發現，當專注於呼吸時，腦中的煩躁與焦慮便會逐漸消散，學會在情緒來襲時先停下來，透過呼吸與專注讓心安靜。

（一）學會減少雜念

正念課程的核心在於幫助參與者減少雜念與分心，使心靈趨於平靜。透過專注於當下的身體感受與呼吸，參與者逐漸學會降低對外界干擾的敏感度，進而提升專注力與心理健康。在練習過程中，他們學習如何將分散的注意力重新帶回當下，並透過呼吸調整內在狀態，減少思緒的紛擾。

一位受刑人分享「平常的練習，講身體掃描好了，就是比如說我們的雜念出來了，然後就是靠我們的呼吸調整，可以把注意力找回來，在自己的身上。」（C01-2-17）這顯示正念練習能夠幫助參與者察覺雜念的出現，並透過呼吸讓注意力回歸當下，避免被過多的思緒影響情緒與行動。

此外，專注於呼吸的練習也是幫助減少雜念的重要方式。一位參與者提到「數息，數息的一樣意思啊，因為坐姿，坐姿練習的時候，就是放輕鬆嘛，放輕鬆你就是去感覺你所有身體的，你的氣數的部分嘛，去感受，就是，專注地去感受你的呼吸。」（C02-1-286）這樣的練習不僅讓他們學會如何透過覺察呼吸來穩定心緒，也幫助他們在面對壓力時能夠更快地回歸平靜狀態。

整體而言，正念課程透過呼吸練習、身體掃描與靜坐等方式，引導參與者減少分心與雜念，讓他們能夠更穩定地專注於當下，進而提升心理穩定性與生活品質。這種專注力的培養，對於受刑人來說，尤為重要，因為它不僅幫助他們調適監禁環境中的壓力，也讓他們在未來面對挑戰時，能夠以更穩定的心態應對。

（二）正念練習對專注力與情緒穩定的影響

正念練習顯著提升了受刑人的專注力與情緒穩定性，幫助他們在情緒波動時保持冷靜，減少分心。一位受刑人（C02-1-232）分享道「很專注地察覺自己，然後又去數息自己的吐氣、吸氣的感覺，直到 10 分鐘後，身心真的受到很大平靜。」這顯示正念練習能幫助他們專注於當下，進而獲得內在的平靜。

除了提升專注力，正念練習也有助於情緒管理，使受刑人在壓力情境下能更冷靜地應對，減少衝動行為。一位參與者（C04-1-25）提到「練習當中，我比較放鬆，平靜的反應比較大。」這表示正念練習能有效降低衝動性，使受刑人能以更穩定的心態處理挑戰。此外，正念練習讓他們學會珍惜當下，培養更積極的生活態度。例如，一位參與者（C02-1-212）表示「察覺專注自己的話，靜靜地活在當下的時候，我就會覺得這堂課非常有意義，也覺得很自在。」這說明正念練習能讓受刑人從當下的專注中獲得滿足感，進而提升生活質量。

此外，正念練習還幫助受刑人以更理性、冷靜的方式處理問題，避免草率決策。一位參與者（C04-1-19）分享道「最大的差異是，心情變得比較穩定，然後看事情會多了一個方向，不會立馬就決定。」這顯示正念練習能幫助受刑人調整思維方式，提升決策品質，進一步改善情緒穩定性與生活適應能力。

綜合而言，正念練習不僅提升了受刑人的專注力，還強化了他們的情緒調節能力，使其能以更平和、理性的態度面對壓力與挑戰，從而提升生活質量與心理健康。

（三）正念是心靈的避風港

在紛擾的日常中，正念猶如一座寧靜的避風港，讓人在風暴來襲時找到安穩的立足點。「透過動態練習（如伸展、行走）與靜態練習（如靜坐），個體得以重塑大腦的思考迴路，強化前額葉皮質的調節功能，使其在情緒波動或壓力籠罩時，依然能夠保持冷靜」（P02-02-01）。這些練習不僅在動與靜之間找到平衡，更讓人在身心連結中深化自我覺察，使思緒更加清晰，反應更加穩定，如同暴風雨中的燈塔，引領人們回歸內在的平靜。

同時，「專注於練習如專注於呼吸或身體感受，就如同鍛鍊一樣，透過持續的訓練，漸漸提升對外界干擾的抵抗」（C01-1-79）。當一個人專注於每一次的吸氣與吐氣，感受身體的細微變化時，就像是在喧囂的世界中找到一片安靜的海域，讓心靈有機會暫時停泊、補充能量，最終帶著更從容的心境重新啟航。這不僅是一種專注力的訓練，更是一種內在平和的培養，使人在壓力下依然能穩定前行，不再輕易被情緒的巨浪捲走，而能以更清澈的心境迎接人生的挑戰。

（四）正念不只是理念，更是生活方式

正念不僅是一種心理工具，更是一種讓人與自己深度連結的生活方式。在這個資訊爆炸、焦慮橫生的時代，它提供了一種溫和而有力的方式，讓我們學會與分心共處，而非被其淹沒。正如一位受刑人（C04-2-29）所說「時時保持覺察，就能找回平靜。」這不僅適用於受刑人，也適用於每個被生活壓力推著前行的人。無論是每日 5 分鐘的呼吸練習，或是透過身體掃描感受自身的存在，我們都能在忙碌之中找到一個讓心靈歇息的空間，重新調整內在節奏。

「心靜，世界就靜。」這句話道出了正念的核心價值，它不是強迫改變現狀，而是溫柔地引導回到當下，學會接納當前的情緒與想法，而非與之對抗。正如一位受刑人（C05-1-194）所言「正念是此時此刻的覺察。」當我們願意放下對過去的糾結與對未來的焦慮，單純地活在當下，雜念自會如晨霧般消散，留下清澈而安穩的心靈。這種心境並非短暫的體驗，而是一種可以落實於日常的生活方式，從每一次深呼吸、每一個專注的當下，到每一次平靜面對困難的選擇，正念為我們開啟了一條回歸內在平衡的道路。

五、重建自我價值與希望感－開始為未來做準備

在經歷了人生的低谷後，許多人往往會感到自我價值感的喪失，並對未來失去希望。這種狀態不僅影響個人的心理健康，還可能導致長期的消極行為模式。正念作為一種心理學和禪宗的結合，近年來被廣泛應用於幫助人們重建自我價值與希望感，從而為未來做好準備。本文將透過質性研究的方式，探討正念課程如何幫助受刑人重建自我價值與希望感，並引用相關的文字稿來支持這一觀點。

正念課程不只是幫助受刑人穩定當下的情緒，更重要的是，讓他們開始思考自己未來到底要走向哪裡。當一個人能夠接受自己的過去，並且真正地活在當下，他也才有機會重新建立對未來的希望。許多受刑人開始發現，過去的自己可能曾經犯錯，但這不代表他們就沒有改變的機會。他們開始學習規劃未來，思考出監後如何回歸社會、如何修復與家人的關係，甚至如何找到新的生活目標。

在現代社會中，許多人因各種原因迷失自我，尤其是受刑人，他們往往在經歷了人生的低谷後，失去了對未來的希望和自我價值感。然而，透過正念課程的參與，許多受刑人開始重新找回自我，並為未來做準備。本文將探討正念課程如何幫助受刑人重建自我價值與希望感，並引用相關的文字稿內容來說明這一過程。

（一）正念課程的基礎：覺察與自我反省

正念課程的核心在於幫助參與者覺察當下的情緒、身體狀態和行為反應。透過呼吸練習、身體掃描和靜坐等正念技巧，參與者學會了專注於當下，並逐漸提升自我覺察能力。這種覺察不僅幫助他們更好地理解自己的情緒，還促使他們開始反思過去的行為和選擇。

例如，一位參與者分享道「靜坐，有時候會靜靜的，心裡清靜一下，然後去察覺自己，今天做過什麼事，啊去檢討自己，能做好的事情，譬如說今天做得好的事情，我們就多做一點，不好的事情我們就來檢討，自我檢討，不是檢討別人，來做個檢討，哪裡有錯，還是說起了貪念，還是說哪裡不舒服，就自己去消化，用這種方式，我其實每天5點都有起來打坐，打坐差不多一個多小時，讓自己心靈平靜一下。」（C02-1-162）這段話顯示了正念練習如何幫助參與者進行自我反省，並逐漸認識到自己的行為和情緒變化。這種自我反省是重建自我價值的第一步，因為它讓參與者意識到他們有能力改變自己的行為和思維模式。

（二）轉念之間：面對挑戰

許多受刑人在參與正念課程之前，往往選擇逃避現實，尤其是面對毒品成癮的問題。然而，正念課程幫助他們開始面對這些問題，並重新認識自我。透過正念練習，參與者學會了如何冷靜下來，思考自己的情緒和行為，而不是像過去那樣衝動行事。

一位參與者分享「以前是遇到，遇到挫折，就想要去逃避它，不會去面對它，變成這樣，啊藉由這個課程的這個方式可以去試看看。」（C03-1-199）這段話顯示了正念課程如何幫助參與者從逃避轉向面對，並開始思考如何更好地應對生活中的挑戰。

（三）重建自我價值：從自我接納到自我肯定

正念課程的核心在於幫助參與者培養自我覺察與反思，進而促使他們接納自身的經歷與狀態，最終邁向自我肯定與價值重建。透過課程中的正念練習，參與者學會以非評價的方式看待自己，並在此過程中逐漸發掘並肯定自身的價值。

一位參與者分享道「我心也很平靜，也得到很安，安穩，也自己接納自己，所以我會很感恩，在上課的同學也好，老師也好，所以我的心態會覺得，對這個課程就是非常感恩的，是那一種心態。」（C02-1-228）這段話顯示了參與者從自我接納的過程中體會到感恩，進而深化對自身價值的肯定。

另一位參與者則提到正念課程如何啟發自我省思「現在學到東西，然後去反過來想的時候（自我省思），其實我可以做得更好，然後只是當那時候沒有去注意到這幾點方向，上了這個課之後，學習到，其實我可以活得更好。」（C04-1-022）這說明了正念練習不僅增強了個案的自我覺察，也讓他們在回顧過去時，能以更具建設性的態度看待自身的成長與選擇。

此外，部分參與者提到，課程幫助他們發展更多的選擇權與內在能力「上這個課之後會覺得說我又多了一個選擇，我價值感提升了，我觀察力也提升了，我察覺力也是。」（C04-1-50）這反映了正念課程對個案自我認知的提升，使其更加肯定自身的能力與存在的意義。

正念課程亦透過自我慈悲與慈心祝福的練習，培養參與者對自身與他人的

善意。「藉由自我慈悲和慈心祝福的練習，學會了如何愛自己、照顧自己，並把這份愛傳遞給他人。每堂課結束時，都會給自己和彼此祝福，這幫助培養善意和柔軟的心態。即便剛開始感到別扭，但隨著課程進行，大家逐漸能夠真心地祝福自己和他人，這不僅提升了情緒穩定，也讓個案更能接納自己和關心周圍的人。」這樣的轉變顯示，透過正念實踐，個案不僅學會接納自我，也逐步發展出內在的穩定感與關懷他人的能力。

此外，部分參與者開始對未來建立更穩固的生活重心「有一個目標，有重心就不會，以後的重心就是，自己與父母。」（C05-1-250）這顯示個案在自我價值重建的過程中，開始重新思考人生目標，並將重心轉向更穩定的方向。另一位參與者則表示「我不想浪費生命在這個東西上面了，我連菸都不想抽了，我還浪費生命在那邊幹嘛。」（C05-1-247）此言論反映出正念課程促使個案重新審視自身行為，並做出更符合自我價值的選擇。

綜合而言，透過正念課程的學習，參與者經歷了從自我接納到自我肯定的轉變，並在此過程中重建自身的價值與生活目標。這不僅有助於情緒穩定，也為其未來的行為選擇奠定了更為正向的基礎。

（四）為未來做準備：從戒毒到人生規劃

正念課程不僅幫助參與者重建自我價值，還促使他們開始為未來做準備。許多參與者在課程中學會了如何遠離毒品，並開始規劃未來的生活。他們意識到，毒品並不是唯一的快樂來源，並開始尋找其他更健康的生活方式。

一位參與者分享「我只是說想平安的快樂的生活這樣子，但是我們的所謂的快樂不一定要靠毒品才會快樂，像跟朋友們聊聊天，或者是說去外面踏踏青，或者是說陪伴家人，陪伴小孩，其實我覺得這也是種快樂。」（C01-1-31）這段話顯示了正念課程如何幫助參與者重新定義快樂，並開始為未來的生活做準備。

此外，許多參與者開始規劃未來的工作和生活。一位參與者提到「找一份安穩的工作啊，利用在監獄裡面學到的我之前沒有碰觸過的技術，自己想說可以嘗試開間修改房屋的那條路走，然後至少不管做鐵工還是做甚麼，我不會的東西至少我不會餓死阿，也可以多陪陪家裡人阿，就是想說我媽年紀那麼大了，想陪在他身邊而已，還有陪陪家裡的人。」（C07-2-93）這段話顯示了正念課程如何幫助參與者從戒毒走向人生規劃，並開始為未來的生活做準備。

（五）正念練習對希望感的提升

正念練習不僅幫助參與者提升情緒調節能力，更顯著強化了他們對未來的希望感。透過專注於當下的呼吸與身體感受，參與者學會在情緒波動時保持冷靜，進而調整自身行為與思維方式，避免陷入消極狀態。例如，一位參與者（C05-1-259）提到「察覺到當下自己身體，身體身體是一定，因為身體先冷靜下來了嘛，深呼吸讓自己身體冷靜下來，然後再感覺到，我現在在生氣，我現在比較容易，我現在會時時刻刻去，感覺到自己，現在的情緒是開心的還是生氣的。」這段話顯示，正念練習幫助個案發展自我覺察能力，使其能夠辨識自

身情緒並採取適當的應對策略，進而減少衝動行為，為自身行動創造更積極的選擇。

希望感的提升亦與個案對未來的規劃息息相關。一位參與者（C05-1-187）表達「希望說，我這一趟關完以後對不對，自己好好想，就是趕快回去幫他們忙，那我就這樣我開始反思，因為有家人的幫助。」這顯示參與者在課程的引導下開始重新思考自身角色與責任，並期盼透過行動改善未來生活。這種希望感的建立，不僅來自對當下情緒的掌控，也來自對未來生活的重新想像與規劃。此外，個管師也指出「這個課程對他們很大的幫助還有一點就是讓他們去整理自己內心，內心的世內心世界一些糾葛，那他整理好了之後，他可以開始去，然後透過一些現在此時此時此刻它可以去感受到一些自己內在的想法之後，他看事情就不會那麼表淺，然後當然他會，我覺得在夜深人靜的時候，他們自己也會去反省自己，因為他懂得覺察了嘛，所以他也會去刺激他們去反省自己，然後他所以，再慢慢地他們就會說哦，原來這個課程對他們是有幫助的，然後可以讓他們對出監之後有更大的呃希望，就會有一個希望存在，因為透過這樣的課程，他們會開始發現他們可以不一樣，因為不再有那麼憂鬱了，情緒度也提高了，所以當然他們會在覺得有希望的情況之下，他們想要戒癮的動機就會提升了，因為他們可能之前從來沒有經過這樣的整理，內心從來沒有整理過的時候，他們被很多事情糾結住的時候，那種自我放棄的感覺是會比較深的，可是透過這樣的課程的練習，不斷的練習他們的情緒度提高了，然後憂鬱也降低了對未來有希望的時候，他們當然會覺得自己其實是還可以改變的，還可以變得更好的，所以其實雖然這個課程只是在練習當下的一個情緒，也沒有想，沒有去處理未來，可是實際上已經在處理了。」（P02-02-26）這段話突顯了正念練習如何透過情緒調節與自我覺察，使個案得以重新整理內心，從而產生希望感，並對未來懷抱更積極的期待。

除了幫助個案建立希望感，正念練習也促使他們在面對壓力時能夠保持冷靜。一位參與者（C04-1-32）分享「以前個性上的關係吧，比較好動比較衝動，也比較不容易聽別人的意見，上了課程之後其實處理事情可以不用這麼激動，還有另外一個方式可以去處理，不是單一方向而已。」這顯示正念練習讓個案在面對挑戰時學會多元思考，而非僅依賴過去的衝動反應，進一步提升了他們應對壓力的能力，並強化對未來的掌控感與希望感。

綜合而言，正念練習透過提升自我覺察、情緒管理與反思能力，使參與者逐漸建立對未來的信心與希望。個案從原先的自我放棄轉向積極行動，不僅對未來產生更清晰的目標，也願意採取實際步驟來改變自身處境，這正是希望感提升的關鍵轉變。

六、小結：從內在覺察到心態轉變-正念課程對心理轉化的啟示

本節聚焦於正念課程如何促進受刑人之心理轉化，資料來源包括參與課程

的受刑人逐字稿、心理師與個管師之訪談內容。透過分析多元視角的回饋，本文試圖理解正念實踐如何影響受刑人的內在覺察、情緒調節、生活態度與未來規劃等層面，進而揭示其心理轉化歷程。

從分析結果可見，受刑人透過呼吸練習、身體掃描與靜坐練習，逐步建立起與自己身心狀態的連結。他們學會以較細膩的方式觀察情緒與身體變化，這種自我覺察的歷程，成為轉化的起點。在監禁環境中，長期累積的壓力與自我否定情緒，往往使人封閉而麻痺，但正念課程讓受刑人重新拾回「感覺」的能力。他們開始用呼吸去對話情緒，用身體去辨識壓力訊號，並逐步發展出「暫停-觀察-調整」的回應歷程。

特別值得注意的是，「從逃避到面對」的思維轉換，顯現出心理轉化的重要關鍵。不少受刑人坦言，過往總以衝動、毒品或否認來面對壓力與錯誤，但在課程的陪伴下，他們開始練習靜下來傾聽自己，並反問自己「為何我會有這個情緒？」、「是否還有其他選擇？」這樣的提問代表他們的思維開始轉變，從原本的慣性反應逐漸轉向有意識的選擇。正念讓他們發現，即便身處高度限制的監禁環境，仍有可能在內在世界創造一片自由的空間，重新找回主體性與行動力。

在研究過程中，研究者，深刻感受到這些轉變並非來自課程的「說服力」，而是來自參與者在一次次練習中，親自體會到「覺察」與「不評價」所帶來的心理釋放。課堂上的靜坐練習不只是技巧練習，更是每位受刑人與自己和解的時刻。一些受刑人分享，他們學會放慢吃飯的速度、感受腳步落地的觸感、用心觀察家書中的字跡，這些微小卻深刻的改變，不僅提升了日常生活的質感，也回應了他們內心對安定與平靜的渴望。

此外，重建自我價值與希望感也是本節的重要發現。當受刑人能夠開始肯定自己的改變、對未來產生規劃與想像時，那種轉變是有重量的。從「我只是想不再犯錯」、「我想找個穩定的工作」、「我希望能陪伴年邁的母親」，這些質樸而真實的話語中，我感受到他們心中重新燃起的希望感。而這份希望，正是心理轉化過程中最不可或缺的內在資源。

整體而言，本節質性分析顯示，正念課程透過強化自我覺察與情緒調節能力，逐步協助受刑人從混亂的情緒與負面信念中釐清自身狀態，並展開面對困難、接納自我與重建價值的內在歷程。這樣的心理轉化，不僅有助於他們在監所中的適應，也可能成為其未來重返社會的重要心理資本。下一節將延伸探討受刑人在行為層面上的實質改變，進一步分析正念課程如何從心理層次進一步轉化為具體的行為重塑。

第四節 正念課程對受刑人行為重塑之探索

正念課程不僅有助於受刑人的心理狀態，亦對其行為改變產生深遠影響。透過正念練習，受刑人學會控制情緒、減少衝動行為、提升專注力，並能在日常生活中實踐正念，由此改變其原有行為模式。為進一步探討正念課程如何影響受刑人的行為重塑，本研究以質性訪談資料，從五個面向進行分析，分別為：「情緒控制與衝動行為改善」、「提升專注力與生活適應」、「生活態度的改變」、「強化戒毒動機與自我效能」及「生活規劃的改善」。

根據表 4-4-1，以「強化戒毒動機與自我效能」為回應最為廣泛的主題，共有 C01、C03、C04、C05、C07、C08 等六位受刑人主動提及，並獲心理師觀察呼應，顯示此主題為課程影響最顯著的面向之一，且多位受刑人及個管師皆指出，課程對自我效能認知具有潛在助益。

此外，「提升專注力與生活適應」與「生活態度的改變」亦有多位受刑人回應，顯示課程對日常適應及思維習慣的正向轉化具有一定效益。相對而言，對於「生活規劃的改善」之回應較少，可能與受刑人多處於尚未臨近出監階段，對未來規劃較為抽象有關，也反映未來課程設計上可加強相關主題之引導與討論。

整體而言，五項主題均有受刑人實際經驗分享，部分主題亦獲專業人員補充觀察，雖回應分布略有差異，但整體呈現均衡，反映正念課程對行為層面具有潛在的促進效果。

表 4-4-1　正念課程對受刑人行為重塑之探討一覽表

課程對受刑人行為重塑	心理師 P01	個管師 P02	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07	C08
1 情緒控制與衝動行為的改變			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
2 提升專注力與生活適應		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3 生活態度的改變			✓	✓	✓	✓	✓		✓	
4 增強戒毒決心、動力，自我效能感提升	✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓

5 生活規劃的改變			✓	✓	✓	✓	✓		✓	

註：✓表示該主題有明確回應。C01-C08 為個案編號，P01、P02 為心理師、個案管理師。

一、情緒控制與衝動行為的改變

監所環境中，受刑人往往面臨高度的壓力與情緒挑戰，許多人因缺乏適當的情緒調節能力，容易以衝動或攻擊性的方式回應問題。然而，正念課程透過覺察訓練與專注當下的練習，幫助受刑人發展更穩定的情緒管理策略，減少衝動行為，進而改善人際互動與生活適應。

受刑人分享道「上了這個課，我是覺得說，如果，心裡會想說，啊如果遇到這種，再遇到事情的時候，可能就，當下，可以先，先停下腳步，然後先把事情都不要去想，先放鬆，先靜下來，然後後面再來做思考，要怎麼去處理，會比較好這樣，不用急著說，啊，要去處理它還是怎樣，還是說去逃避，用就是先靜下來，先停下腳步看看，然後下一步要還要怎麼走這樣。」（C03-1-222）這顯示透過正念練習，受刑人開始能夠在情緒激動時暫停衝動反應，以更理性的方式思考與決策，避免過去直接反應式的行為模式。

此外，正念課程幫助受刑人培養情緒覺察能力，使他們能夠更敏銳地察覺自己當下的情緒狀態，並做出適當的調整。一位受刑人表示：「在學習這個過程的時候對不對，會比較容易抓到覺察自己當下的情緒，那之前的話都是，之前都是算是怎麼講，有時候會有時候不會，但是，那種狀態很難去抓到，現在是比較好抓到，現在比如說，跟人家講話的時候，聊天的時候，我可以了解說我跟你現在在聊天，我心情不是很好，所以我語氣可能會比較大聲一點，我會調整一下，深呼吸，這樣子，就是比較容易進入狀態。」（C05-2-19）這段話顯示，正念練習讓受刑人更能掌握自身的情緒波動，進而調整表達方式，避免不必要的衝突發生。

透過持續的練習，受刑人也開始能夠反思自身的行為，並從過去的經驗中學習。一位受刑人回顧道「之前的話就會，碰到事情，不會去想很多，就馬上會有一個情緒出現，現在就回過來，現在學到東西，然後去反過來想的時候（自我省思），其實我可以做得更好，然後只是當那時候沒有去注意到這幾點方向，上了這個課之後，學習到，其實我可以活得更好。」（C04-1-22）這顯示受刑人不僅學會調整當下的情緒，更開始反思自身的行為模式，進而發展出更成熟的應對策略。

這種改變不僅影響受刑人在監所內的行為表現，也為他們回歸社會後的適應能力奠定了基礎。另一位受刑人提到：「我現在知道，控制情緒不是壓抑，而是學會如何面對。」（C06-1-52）這段話展現出正念課程如何幫助受刑人從過去壓抑情緒的模式，轉變為更健康的情緒調節方式，使他們能夠理性地處理壓力

與挑戰，減少因衝動而導致的負面後果。

情緒控制與衝動行為的調整，並非短時間內即可達成，而是透過持續的練習與自我覺察逐步累積的成果。對於受刑人而言，學習如何管理自身情緒、選擇適當的應對方式，不僅能幫助他們改善監所內的人際關係，也為未來回歸社會奠定更穩固的基礎。

一位受刑人分享道「上了這個課，我是覺得說，如果遇到這種，再遇到事情的時候，可能就，當下，可以先停下腳步，然後先把事情都不要去想，先放鬆，先靜下來，然後後面再來做思考，要怎麼去處理，會比較好這樣，不用急著說，要去處理它還是怎樣，還是說去逃避，就是先靜下來，先停下腳步看看，然後下一步還要怎麼走這樣。」（C03-1-222）這顯示，正念練習幫助受刑人在面對情緒波動時，能夠有意識地停下來，避免立即性的衝動反應，而是透過緩衝時間來進行更理性的判斷。

另一位受刑人進一步說明這種轉變的影響「學會怎麼樣去控制情緒，就是以前會直接，人家的行為會影響到我的情緒，我就是直接用我的行為表達出來，可能就是罵人，可能就是有動作，但是現在可能會有暫停的時間，我會去想哦為什麼，就是可能就是非評價裡面的吧，我就講到非評價裡面，就是不用急著去評論，然後清楚自己到底是甚麼處境，然後再選擇用甚麼方式去接納他，用智慧跟他相處，嗯，我覺得這個讓我真的真的讓我覺得學到很多了，就是平常以前還沒上這個課我就是行為就表達出來，現在多一個會去想。」（C01-2-35）這顯示，受刑人從過去的本能反應，轉向有意識的選擇，學會在行動與衝動之間建立一道緩衝，使行為表達更符合長遠利益。

對於曾深陷藥物依賴的受刑人來說，這種轉變尤為重要。一位受刑人提到「以前看到毒品就會馬上用，現在會先靜下來，離開現場，用老師教的方法，像是身體掃描，來控制自己。」（C03-2-85）這反映出正念課程不僅影響情緒調節，也實際提升了行為控制力，使個案能夠在面對誘因時做出不同於以往的選擇。

透過質性訪談的分析，可以發現正念課程為受刑人帶來的深遠影響。許多受刑人開始在日常生活中實踐這些練習，當壓力升高或情緒起伏時，他們不再急於反應，而是先回到當下，覺察自身的內在狀態，進而做出更理性、更負責的選擇。這樣的改變不僅減少衝動行為，更象徵著他們重新掌控自己的生命，從被動受情緒驅使的行為模式，轉變為能夠主動決定自身行為的自主個體。

（一）學會情緒覺察與控制能力的提升

透過正念課程的練習，受刑人逐漸提升對自身情緒的覺察與控制能力。他們學會在情緒波動時，透過呼吸練習與身體掃描來穩定心緒，避免衝動反應。一位受刑人分享「念頭靜下心來，過去是可以拿來做警惕啊，對啊，因為不管好的，我們可以留下來，不好的，我們就拿來，一個提醒自己…那當下我們要怎麼做？要去規劃未來，對啊，就是怎麼做會對未來比較好…遇到挫折怎麼去

因應這個挫折，不要去想說，以前的逃避這樣。」（C01-1-79）這顯示正念練習讓受刑人能夠更清楚地察覺自身的情緒狀態，並在負面情緒出現時調整心態，減少因衝動而導致的不當行為。

此外，情緒控制的能力也在受刑人日常互動中逐步展現。另一位受刑人提到「在之前的話，比如說跟同學有一些小摩擦的時候，當下就會跟同學起反應，然後那個口吻是非常的強烈，是我們心裡想的。然後現在上了這個課程之後，變成會想說，其實處理事情可以不用這麼激動，還有另外一個方式可以去處理，不是單一方向而已。」（C04-1-32）這顯示正念課程讓受刑人在面對衝突時，能夠先停下來觀察自己的情緒，而非立即做出過激反應，進而選擇更理性、更有效的應對方式。

這種情緒覺察與控制能力的提升，使受刑人能夠在壓力情境下更冷靜地分析狀況，不再被情緒主導行為，進而提升人際互動的品質，也為未來的生活與社會適應奠定更穩固的基礎。

（二）衝動行為的減少

正念課程不僅提升了受刑人的情緒覺察能力，還幫助他們減少了衝動行為的發生。受刑人分享「以前我在工場遇到衝突時，會馬上跟對方起衝突，但現在我會先停下來，思考一下後果，再決定怎麼處理。」（C03-2-85）這種衝動行為的減少，顯示正念課程幫助受刑人學會了在面對挑戰時，先冷靜思考，而不是立即反應。

受刑人也提到「以前我會因為別人的行為而馬上發脾氣，現在我會先停下來，深呼吸，然後再決定怎麼回應。」（C07-2-04）這種衝動行為的改變，顯示正念課程幫助受刑人學會了在情緒波動時，先進行自我調節，避免衝動行為的發生。

（三）學會情緒管理

正念訓練不僅提升了專注力，還幫助參與者更好地管理情緒。透過呼吸調整與身體掃描，參與者學會在情緒波動時保持冷靜，避免衝動行為。一位參與者分享「先停下腳步，然後先把事情都不要去想，先放鬆，先靜下來，然後後面再來做思考，要怎麼去處理，會比較好這樣。」（C03-1-222）這種情緒管理的技巧，讓參與者在工作中能夠更冷靜地應對壓力與挑戰，從而提升工作效率。正念課程不僅在短期內幫助受刑人提升了情緒控制能力，還對他們的長期情緒管理產生了積極影響。受刑人表示「現在我會時時刻刻去感覺自己的情緒，以前完全不會。」（C05-1-259）這種情緒覺察能力的提升，使得受刑人能夠在日常生活中更好地管理自己的情緒，避免情緒失控。

此外，受刑人提到「透過正念練習，我學會了在情緒起伏時，先冷靜下來，再決定怎麼處理。」（C08-2-39）這種情緒管理的長期影響，顯示正念課程幫助受刑人建立了穩定的情緒調節機制，使他們能夠更好地應對生活中的挑戰。

正念課程對受刑人的情緒控制與衝動行為的改變具有影響。透過正念練

習，受刑人學會在情緒波動時先冷靜下來，再做出理性判斷，從而減少衝動行為的發生。這種情緒覺察與控制能力的提升，不僅幫助他們在監獄中更有效應對壓力與挑戰，還對情緒管理產生正面影響。

二、提升專注力與生活適應

透過質性訪談的分析，可以深入理解正念訓練如何影響受刑人的專注力與生活適應。受刑人在參與正念課程後，普遍提到一種內在的轉變——他們開始學會將注意力穩定地放在當下，而不是被雜念牽引。「透過呼吸覺察，能感受到自己真的靜下來了，不會像以前一樣腦袋亂飛。」這樣的分享反映出，正念練習能讓個體減少分心，進而培養更穩定的專注力。

然而，正念帶來的不只是專注力的提升，更是生活態度的轉變。在監所環境中，專注力不僅關乎學習與工作表現，更與未來的社會適應息息相關。過去，許多受刑人因缺乏專注力，導致學習困難、工作表現不佳，甚至影響人際關係。而現在，他們開始發現自己可以在壓力下穩住內心，減少衝動，進一步提升生活品質。「以前做事情很容易煩躁，現在會先停下來，讓自己專注在當下，不急著反應。」這樣的改變，不僅讓受刑人能更從容地面對環境，也使他們在未來的適應過程中，有更穩定的心理基礎。

在現代快節奏的社會中，專注力與情緒管理已成為影響生活的重要因素。正念作為一種心理訓練方法，近年來被廣泛應用於提升專注力與情緒調節能力，而在監所環境中，這樣的訓練更顯得關鍵。透過呼吸覺察、身體掃描等技巧，受刑人不僅學會了如何專注，還透過這份專注，找到與自己和環境和平共處的方式，進一步提升生活適應能力。

專注力的提升，來自於對當下更細膩的覺察與掌控。「我剛開始練習的時候，坐沒多久就覺得腳好麻，心裡開始煩躁，怎麼都坐不住。但現在，我知道只要把注意力放在呼吸上，就能讓自己穩定下來。」（C03-1-218）這樣的轉變不僅讓受刑人更能耐心面對學習與工作，也減少因分心而導致的錯誤，使他們在日常生活中變得更加從容。正念練習讓受刑人學會如何在干擾中維持專注，而非被環境影響。「呼吸的練習，就是專注力的練習。」（C05-1-255）這句話道出了專注的核心—透過有意識地關注呼吸，他們學會了如何穩定內心，減少雜念，從而在監所生活中培養出更有條理的應對方式。然而，這種轉變並不僅限於專注力的提升，更延伸至情緒管理與生活態度的改變。「以前遇到問題，第一反應就是情緒化，什麼都不想就直接發作。但現在，我會先停下來，回頭想想，其實我可以處理得更好。」（C04-1-22）這種自我覺察的提升，讓受刑人能夠在衝動與反應之間找到空間，透過思考做出更理性的選擇。

此外，正念練習還幫助受刑人建立更清晰的生活規劃與自我管理能力。「現在比較能夠清楚自己在做什麼，當發現負面念頭出現時，我會提醒自己，先察覺當下的狀態，不讓自己被情緒帶著走，然後透過調整呼吸穩定下來。」

（C07-1-39）這樣的習慣培養，使他們不僅能在監所內適應規律的生活，更能在未來回歸社會時，維持更穩定的心態，朝向目標前進。透過正念訓練，受刑人不僅提升了專注力，也發展出更成熟的情緒調節能力與生活適應力。他們學會如何在動盪中找到平衡，如何在混亂中保持清晰，這份穩定的內在力量，將成為未來生活的指引，幫助他們以更積極的態度迎接挑戰。

（一）專注力的提升

在受刑人的回饋中，專注力的提升是正念課程帶來的顯著變化之一。「透過這個，呼吸，自我覺察，我剛去第一天的時候去坐的時候就覺得，哇腳好麻喔（笑），我坐得就很不耐煩，就坐不下去，然後一直想要站起來這樣子，但是坐了，然後，都不要去想要放空的時候，注意力放在呼吸。」（C03-1-218）此類經驗顯示，透過呼吸訓練，受刑人逐步掌握專注的技巧，學會將注意力集中在特定任務上。

此外，受刑人提到「搞清楚自己現在在幹嘛，然後盡量不要去往旁邊去胡思亂想，然後去調整自己的呼吸。」（C07-1-39）這種練習幫助他們更有效率地完成日常任務，而不容易受到外界干擾。正念課程中的呼吸覺察與身體掃描練習，幫助參與者將注意力集中在當下，減少分心與雜念。心理師表示「透過這樣的練習，然後把注意力放在呼吸上面。」（P02-02-15）。另一位參與者提到「很專注地，察覺自己，然後又去數息自己的，吐氣、吸氣的那種感覺，直到 10 分鐘以後，所以我會覺得身心真的，感覺到很平靜。」（C02-1-232）。這些練習讓參與者在面對工作或生活中的挑戰時，能夠更專注於當下的任務，減少因情緒波動或外界干擾而產生的分心。

（二）生活適應的提升：從專注當下到穩定前行

當專注力提升後，受刑人也發現自己的生活適應能力有所改善。他們開始學會如何在日常生活中保持穩定，面對挑戰時能夠更有條理地應對。「現在比較能夠搞清楚自己在做什麼，當發現負面念頭出現時，我會提醒自己，先察覺當下的狀態，不讓自己被情緒帶著走，然後透過調整呼吸穩定下來。」（C07-1-39）這顯示受刑人逐漸發展出更好的自我管理能力，不僅能理性地規劃每日任務，也減少了因衝動或焦慮而浪費時間的情況。

正念練習讓受刑人能夠將注意力帶回當下，從而增強應對環境變化的能力。「注意力轉移、拉回當下、注意自己的呼吸起伏和身體的變化這樣子。」（C06-1-52）這不僅幫助他們在面對日常工作時能夠保持穩定的情緒，也讓他們能以更專注的心態處理生活中的挑戰，減少因焦躁或分心而導致的低效率與錯誤。

隨著專注力與情緒管理能力的提升，受刑人開始發現自己在各種情境下的適應力也有所增強。「最大的差異，心情會變得比較穩定，然後在看事情會多了一個方向，不會說立馬就決定一件事情。」（C04-1-19）這樣的變化顯示，他們學會了在衝動與決策之間留出空間，透過更冷靜的思考來應對問題，避免過去

衝動行事所帶來的負面影響。另一位受刑人則提到「練習當中我比較放鬆、平靜的反應比較大。」（C04-1-25）這樣的回饋說明，正念不僅幫助受刑人調整對環境的適應方式，也讓他們在面對監所內的各種規範與挑戰時，能夠以更從容的心態面對，減少無謂的內耗與壓力。

透過正念的持續練習，受刑人在監所環境中培養出更穩定的心態，學會如何調整自身狀態來適應變化的環境。這種內在的穩定感，將成為他們日後重返社會時的重要基礎，使他們能夠更有自信地迎接未來的挑戰。

（三）正念練習對專注力與生活適應的影響

個管師觀察到，透過正念練習，受刑人逐漸培養出穩定的專注力與自我調適能力，這不僅在監所內的工作與學習上有所助益，也對未來職場與生活適應帶來正向影響。「透過這個呼吸的一個練習，心情當然因為他如果脾氣變得比較溫和的時候，它通常心情就不會那麼煩躁，不會看到什麼事都不順眼了，那心情當然情緒上會比較好，情緒上就提高了。」（P02-01-120）這顯示，正念訓練讓受刑人更能調整自身情緒，減少因焦慮或衝動影響生活表現的情況。

受刑人的回饋進一步說明了這些轉變的細節。「察覺嘛，察覺你吃的東西，啊教你怎麼慢慢地吃，然後用心地吃，然後每個動作都把它記在腦裡面，然後去品嘗它嘛，最主要是用這個來引導我們去走向正念。」（C02-1-165）這種對當下的細緻體察，不僅提升了受刑人的專注力，也讓他們在日常活動中養成更有條理的習慣，減少因心浮氣躁而導致的錯誤。

透過呼吸練習與自我覺察，受刑人逐漸掌握穩定自身心緒的方法。「透過呼吸練習，把注意力找回來在自己身上，念頭跑出來時，知道怎麼再把注意力拉回來。」（C01-2-17）這樣的練習讓他們在處理生活與學習任務時能更集中精神，不再容易因外界干擾而分心。「學會活在當下，讓我在做事時能更投入，不再容易受到周圍影響。」（C05-1-224）這類轉變不僅幫助他們更快適應監所生活，也為未來的社會適應奠定了穩固的基礎。

綜合這些訪談回饋，可以看出正念練習不僅提升了受刑人的專注力，還讓他們在日常生活中發展出更成熟的自我調節與應對策略。這些能力的培養，使他們在監所內能夠更高效地學習，也讓他們在面對未來挑戰時具備更穩定的心理素質與適應能力。

三、生活態度的改變

正念課程帶來的不僅是專注力的提升，更深層地影響了受刑人對生活的態度。他們開始學習以更開放、非評價的方式看待自己與他人，進而在日常互動中展現更多的平和與冷靜。這種態度的轉變，使他們逐漸從消極被動轉向積極主動，為未來的社會復歸奠定基礎。許多受刑人過去認為生活充滿無奈，對未來感到迷惘。然而，透過正念練習，他們開始意識到，自己的生活態度並非固定不變，而是可以透過當下的選擇來改變。「活在當下就是回到自己啊，回到原

來的自己啊。」（C02-1-170）這種覺察讓他們不再沉溺於過去的錯誤與失敗，而是將注意力放在眼前的每個當下，積極尋找改變的可能。

這樣的心態轉變，也影響了他們面對困難時的應對方式。「以前遇到挫折，就只想逃避，根本不會想到可以先冷靜下來，再來思考解決的方法。但現在，上了這個課，我發現其實還有別的方式可以試試看，下次遇到問題的時候，我可以先讓自己冷靜，等心情穩定後再來處理，或許結果會不一樣。」（C03-1-199）這樣的學習經驗，讓他們逐漸建立起更穩定的情緒調節能力，不再衝動行事，而是選擇以更理性的方法來解決問題。正念的實踐，使受刑人能夠更有意識地調整自己的生活態度，學會在困難與挑戰中尋找成長的機會。他們開始理解，生活中的選擇權掌握在自己手中，而這樣的覺察，也讓他們在監所內外都能以更積極的態度面對未來。

許多受刑人逐漸發現，日常生活中的簡單行為也能帶來正向的影響。「把握時間，把握當下。」（C05-1-224）這種對生活的重新體驗，使他們更珍惜眼前的時刻，並賦予日常行動更深層的意義。除了個人層面的轉變，受刑人也開始關注人際關係與社會責任，學習以更開放的心態與他人互動。「知道站在別人的立場，然後看待自己，然後知道自己的本身在哪裡…現在慢慢在練習如何與家人溝通，讓家人能夠再次接納我們…老師的課程也讓我們學習看待事情，不再像以前那樣輕易被脾氣與個性影響，而是學會沉思與體察。」（C04-2-12）這種人際態度的改變，使他們在監所內外逐步建立更穩定和健康的關係。

生活態度的轉變是一個循序漸進的過程，透過正念訓練與自我反思，受刑人逐步發展出更積極的生活方式。他們不再只是消極地等待刑期結束，而是開始主動掌握自己的生活方向，為未來的社會復歸奠定更穩固的基礎。許多受刑人曾因生活困境而喪失希望，但透過正念課程，他們開始意識到生活的選擇權在於自身，並學習以更正向的心態面對未來。本研究透過質性訪談分析，呈現受刑人如何在正念訓練的過程中重塑對生活的態度，逐步建立希望與行動力，為未來的重生鋪設更穩健的道路。

（一）對生活的重新認識

透過正念課程，受刑人逐漸對生活產生新的理解，學會以更細膩的方式體察自身的狀態，並調適情緒，從而改變過去習以為常的反應模式。

透過呼吸練習、身體掃描等正念技巧，他們開始專注於當下的身體感受與情緒變化，培養更深層的自我覺察。例如，一位受刑人（C02-1-162）分享「靜坐，啊有時候會靜靜的，心裡清靜一下，然後去察覺自己，今天做過什麼事，去檢討自己。」這種自我反思的過程，讓他們能夠重新審視自己的行為，進而更理性地管理情緒，減少衝動反應。

此外，正念練習幫助他們發展更細緻的情緒調節能力，進一步改變他們對情緒的認識與應對方式。一位受刑人（C05-1-259）分享「察覺到當下自己身體…深呼吸讓自己身體冷靜下來，然後再感覺，我現在在生氣…我現在會時時刻刻

去感覺到自己，現在的情緒是開心的還是生氣的…以前完全不會。」這種變化顯示，受刑人開始學會在情緒波動時透過覺察來調整自身狀態，讓他們能夠更冷靜地面對生活中的挑戰。

這種對自身與生活的重新認識，使他們在監所內外的適應能力逐步提升。他們不再只是被動地接受外在環境的影響，而是開始學習與自己的內在對話，從而發展出更穩定的心理狀態，為未來的改變與成長奠定基礎。

透過正念訓練，受刑人開始以新的視角看待生活，逐步培養對自身經驗的覺察，並重新思考人生價值。他們學會將注意力放在當下，而非沉溺於過去的錯誤或未來的不確定性，這種轉變讓他們能更有意識地選擇如何面對生活中的挑戰。

正念的練習幫助他們回歸自身，體驗內在的穩定與清明。一位受刑人（C02-1-170）分享「活在當下就是回到自己啊，回到原來的自己。」這樣的領悟反映出他們開始理解，當專注於當下時，內心能夠更加平靜，並減少對外在環境的過度反應。此外，另一位受刑人（C03-1-199）提到「遇到事情的時候，會想說先冷靜下來一下，然後再思考。」這顯示正念訓練讓他們在面對困難時，能以更理性的方式應對，而非憑衝動行事，進而培養出更強的心理韌性與適應能力。

這種對生活的重新認識，使受刑人不再只是被動接受環境帶來的影響，而是開始主動調整自身心態，學習以更開放與穩定的心境面對人生挑戰，為未來的改變與復歸社會奠定基礎。

（二）積極生活態度的養成

正念課程不僅幫助受刑人覺察自我，還促使他們改變生活態度。許多受刑人表示，課程讓他們重新審視過去的價值觀，並學會以更積極的態度面對生活。例如，一位受刑人（C01-1-26）提到「以前會去想到就是過大魚大肉然後去賺很多的錢，然後玩樂，然後要毒品才可以跟人接近嘛，要有毒品才可以讓自己過的快樂，現在就是比較不會。」這種價值觀的轉變使受刑人不再依賴物質享受，而是更注重內心的平靜與滿足。此外，受刑人學會了如何以非評價的方式看待他人與事物。一位受刑人（C01-1-57）表示「正念的基本心態原則，基本心態原則就是非評價對人家就是先檢視，不用急著評論，先檢視自己的那個，先清楚自己戴什麼眼鏡，然後就是去溫柔的接納對，用智慧去跟他相處。」這種非評價的態度使受刑人在人際互動中更加包容與理解，從而改善了與他人的關係。

透過正念訓練，受刑人在情緒調適的同時，也逐步培養更積極的生活態度，開始對未來抱持正向的期待。他們學會如何在面對困境時覺察自身狀態，並運用正念技巧來穩定情緒，進而做出更理性的選擇。一位受刑人（C04-1-14）分享「告訴我們該如何處理自己的情緒，然後去感受一下當下的察覺。再加上如何讓自己的生活可以更好，然後告訴我們自己對事情的反應，當有事情發生的

時候，我們當下的情緒狀態跟學了正念之後的情緒狀態會有甚麼不同。」這顯示他們不僅意識到情緒管理的重要性，也願意為改善生活做出努力。

此外，正念訓練幫助受刑人培養更有規律的生活習慣，提升自律能力。另一位受刑人（C07-1-39）提到「搞清楚自己現在在幹嘛，然後老師教我們是說，有壞念頭的時候先察覺自己當下是甚麼狀況，然後盡量不要去往旁邊胡思亂想，然後去調整自己的呼吸。」這反映出他們開始有意識地管理自己的思維與行為，減少負面情緒的影響，並透過規律的練習來強化內在穩定性。

這種積極生活態度的養成，使受刑人不再只是被動地適應環境，而是開始主動調整自身的心態與行為模式，學習以更有意識的方式迎接挑戰，為未來的復歸社會鋪設更穩固的基礎。

（三）放鬆與身心平衡

在矯正機關高度壓力的環境中，正念課程為受刑人開啟了一段深刻的身心探索歷程。他們透過穩定的呼吸練習與靜坐，逐漸覺察到身體的緊繃與內心的波動，並在一次次的練習中，學會如何在焦慮與壓力中找到安定的支點。最初，許多人對於靜坐感到不耐或難以集中，但隨著課程的推進，他們開始體會呼吸的節奏如何影響內在狀態，感受到肌肉逐步鬆開，甚至在心境上出現細微而穩定的轉變。

「靜坐就比如說我們舌頂上顎頭頂百匯，然後縮下顎，然後雙眼緊閉，然後感覺身體從頭口慢慢放鬆，一直到，頭放鬆然後脖子放鬆肩膀放鬆，然後胸椎，腰椎，尾椎慢慢的放鬆，然後，當你的注意力到每一個部位的時候，比如說到肩膀，肩膀放鬆的時候你的注意力，就是要在肩膀，然後透過呼吸一下，去調節它，然後就引導到每一個放鬆的部位。」（C01-2-21）這樣的描述顯示，透過細緻的身體掃描與專注當下，受刑人從原本受環境影響而緊繃的狀態，逐步轉變為能夠主動調節自身身心狀態，這種能力不僅幫助他們在監所生活中減少情緒起伏，也成為日後適應社會的重要基礎。

這種放鬆的歷程並非一蹴可幾，而是在持續的自我覺察與調適中逐步深化。許多受刑人從最初僅能模仿技巧，到後來真正感知身體與心理的變化，例如發現長期緊繃的肩頸逐漸鬆開，或是專注於呼吸時，心跳變得和緩且穩定。「身心靈上有壓力的時候，學會放下，整個身體放鬆了。」（C02-1-268）這類回饋展現了當個體能夠深入體驗身體的釋放與內在的平靜時，他們的情緒調節能力也同步提升，從而發展出更穩定的心理狀態。

這種內在的平衡感，使受刑人在面對生活挑戰時有了不同的回應方式。部分受刑人從過去容易因衝動或壓力而做出激烈反應，轉變為能夠在事件發生時先行冷靜思考，減少過度情緒化的決策。「遇到事情時，會先冷靜下來，再思考。之前遇到挫折只想逃避，現在學會面對。」（C03-1-199）這類回饋突顯了放鬆不僅是一種生理狀態，更是一種身心協調的歷程，讓受刑人在面對挑戰時能夠維持穩定，並更有彈性地應對困境。

此外，身心的穩定也進一步影響到日常生活，特別是在睡眠品質方面的改善。一位受刑人提到「身體放鬆後，睡眠品質改善，透過呼吸練習讓自己更放鬆。」（C03-1-211）這顯示，當焦慮感降低，身體不再處於長期緊繃狀態，入眠變得順利，夜晚的輾轉難眠情況也大幅減少，進而提升整體的生活品質與精神狀態。

整體而言，透過正念課程的引導，受刑人在練習與覺察中逐步發展出穩定與平衡的能力。他們不再只是被動地承受環境壓力，而是開始主動調適自身狀態，選擇如何回應外在世界。這種放鬆與身心平衡的建立，使他們在監所生活中找到新的節奏，並為未來的適應與轉變鋪設更穩固的心理基礎。

四、增強戒毒決心、動力，自我效能提升

正念課程在增強受刑人戒毒決心與自我效能感方面發揮了重要作用。根據 Bandura（1977）的定義，自我效能指的是個人對自己能否成功完成某項特定行為的信念與自信程度，在行為改變的過程中扮演關鍵角色（Bandura, 1982）。研究顯示，自我效能與戒癮動機息息相關，能有效預防成癮復發（Marlatt, 1985）。正念課程透過強化受刑人的應對策略、提升情緒調節與自我察覺能力，使他們能更理性地處理壓力，進一步建立堅定的戒毒決心。參與課程後，受刑人對毒品的認知發生深刻變化，並開始尋找其他更健康的生活方式來取代毒品，例如透過與家人相處或參與戶外活動來獲得新的快樂來源，從而提升戒毒的動力。

正念課程促進受刑人對自身行為模式的覺察，進而激發對未來生活的責任感與希望。他們學會在面對誘惑時調整心態與行為，透過身體掃描或深呼吸來穩定情緒，減少衝動行為，這些內在反思與行動的累積，使其戒毒決心逐步增強，並提升自我效能感。Bandura（1986）指出，自我效能主要來自成功經驗、替代經驗、言語鼓勵與情緒狀態，而正念課程提供了一個支持性的環境，使受刑人能透過這些途徑強化自我效能。課程中的正念練習與行為調整策略，使受刑人得以成功應對壓力與誘惑，增強對自身行為控制的信心；團體成員間的分享與支持，使他們能觀察並學習他人的成功戒毒經驗，進而強化自身改變的信念；導師與同儕的正向回饋，則有助於提升受刑人的戒毒動機，使其更願意投入改變行為的歷程；此外，透過正念練習提升情緒穩定性，使受刑人能更有效地管理壓力與負面情緒，降低因壓力而復發的可能性。Kadden 和 Litt（2011）在其文獻回顧中指出，自我效能在成癮行為改變的過程中扮演著三個重要角色：首先，它作為預測因子，能預測戒癮行為的成效；其次，它作為中介因素，影響行為改變的結果；最後，它對治療介入的成效具有顯著影響。因此，提升自我效能不僅能增加受刑人對戒癮的信心，也能幫助他們在面對毒品誘惑時保持較高的抗拒能力（Burling et al., 1989）。

多項研究證實，自我效能的提升能有效降低毒品再犯率。劉亦純（2005）針對台南與屏東戒治所 218 名海洛因與安非他命使用者的研究發現，自我效能

越高，個體拒絕使用毒品的能力也越強。此外，洪嘉璣（2003）指出，正向自我效能與戒毒成功率呈正相關，而負向自我效能則增加復發風險。這些研究顯示，自我效能不僅影響受刑人對戒毒的信念，也直接影響其行為結果。

參與團體後，受刑人對自我效能產生正向提升。正念課程不僅幫助受刑人認識毒品的危害，更在實踐中透過多種方式提升自我效能，為成功戒毒提供強有力的支持。這些改變不僅限於課程結束後的短期影響，更是受刑人戒毒過程中的一個持續深化的過程。隨著自我效能感的提升，受刑人開始相信自己能夠克服過去的困難，並為未來的無毒生活奠定更堅實的基礎。這種積極的改變，使他們不僅對戒毒充滿希望，還對未來的生活充滿信心。

（一）情緒管理與戒毒動機的提升

正念課程幫助受刑人透過自我覺察，重新審視毒品對生活的影響。許多受刑人表示，課程讓他們意識到毒品並非解決問題的唯一途徑，並開始反思自己對毒品的依賴。例如，一位受刑人（C01-1-26）提到「以前覺得要奢華享樂、賺很多錢，甚至認為有毒品才能融入社交，才能感受到快樂。但現在我不再這麼想了。」這種反思使受刑人開始質疑毒品的必要性，並逐漸減少對毒品的依賴。受刑人透過正念練習，學會如何面對生活中的壓力與挑戰，而不依賴毒品。一位受刑人（C01-1-79）表示「上了這些課程後，我發現其實並沒有必要依賴毒品。過去我常忽略真正關心我的人，但透過正念練習，我的注意力開始回到周遭，變得更關心身邊的人。」這種自我覺察的能力，使受刑人能夠更好地應對生活中的壓力，進而減少對毒品的依賴。

正念課程也幫助受刑人學會如何管理情緒，並在面對毒品誘惑時保持冷靜。透過呼吸練習和身體掃描，受刑人能夠在情緒波動時迅速調整狀態，避免衝動行為。例如，一位受刑人（C03-2-85）提到「當我想吸毒的時候，我會先靜下來，離開當下的環境，而不是看到毒品就馬上使用。我學會了如何讓自己冷靜，避免衝動行動。」這種情緒管理的技巧，使受刑人能夠更理性地應對毒品誘惑，從而增強戒毒動機。

此外，受刑人學會了如何在面對壓力時保持冷靜，並以更積極的態度迎接戒毒挑戰。一位受刑人（C04-1-22）表示「現在學到的東西讓我開始反思，過去只是沒有注意到正確的方向。上了這個課後，我學會了其實可以活得更好。」這種積極的態度，使受刑人對戒毒充滿信心，並進一步增強了戒毒的決心。

（二）自我覺察與自我效能提升

透過正念課程，受刑人開始自我覺察，審視自身對毒品的依賴，並重新評估毒品對生活的影響。許多人反思過去的價值觀，理解到毒品並非獲得快樂或融入社交的唯一方式。例如受刑人在課程後坦言「以前覺得要奢華享樂、賺很多錢，甚至認為有毒品才能融入社交，才能感受到快樂。但現在我不再這麼想了。」（C01-1-26）。這顯示他對自身行為模式的重新評估，並開始質疑過去對毒品的依賴。這樣的認知轉變與 Bandura（1986）所提出的自我效能增強機制

相符，個體在改變行為的過程中，透過自身的反思與環境支持來提升對未來成功的信心。

除了對毒品的認知轉變，受刑人也透過正念練習發展出更健康的應對策略，以面對生活壓力與挑戰。受刑人分享「上了這些課程後，我發現其實並沒有必要依賴毒品。過去我常忽略真正關心我的人，但現在我的注意力開始回到周遭，變得更關心身邊的人。」（C01-1-79）。這顯示正念課程促進了內在反思，幫助受刑人將關注點從物質依賴轉移至更有意義的人際互動。

親情的連結成為提升受刑人自我效能感的重要因素。心理師談及受刑人表現出強烈的矛盾情感「我不要再吸毒了，看我媽這麼辛苦。我很在意她，但又不想讓她來看我，因為這段路對她來說太辛苦了。」（P01-02-28）。這顯示受刑人在正念課程的影響下，開始意識到毒品對家庭的影響，並試圖透過改變行為來維護家庭關係。

此外，受刑人開始重新定義「快樂」，從過去認為「快樂必須依靠毒品」，轉變為探索更健康的生活方式。例如參與者說「快樂不一定要靠毒品，和朋友聊天、外出踏青、陪伴家人或小孩，其實都是一種快樂。」（C01-1-31）。這顯示他開始發展更具建設性的生活策略，並透過與重要他人的連結來獲得滿足感。這一結果與 Burling 等人（1989）的研究相符，該研究指出，自我效能的提升在戒毒歷程中具有關鍵作用，不僅有助於維持戒毒成效，還能增強個體的情緒調節能力，進而降低因壓力或負面情緒導致復發的風險。

在自我效能感的發展上，參與者學會運用正念技巧，如身體掃描與深呼吸，來調整情緒，以更冷靜的態度面對毒品誘惑。例如受刑人分享「當我想吸毒時，我會先靜下來，離開現場，或運用老師教的身體掃描方法。以前看到毒品一定會拿來用，但現在我會提醒自己，過去已經失敗那麼多次，這次可以試著做不同的選擇。」，（C03-2-85）。

許多參與者提到，他們在課程後對自我價值有了新的體悟，從過去的隨波逐流轉變為主動選擇。例如受刑人表示「學會這些方法後，我開始改變自己的想法，進而影響我的選擇。我覺得自己的價值感提升了，觀察力也提升了。」，（C04-1-50）。這種對個人價值的重新認識，使他們在日常生活中更能掌握自己的行為，不再輕易受環境影響。這與洪嘉璣（2003）所指出的「正向自我效能」概念一致，即當個體對自身能力的信念增強時，他們更容易對抗成癮行為，並積極發展健康的生活方式。

與此同時，參與者的自我效能感也逐漸增強，學習到自己有能力做出不同選擇。例如個案強調「當藥頭或過去的朋友來找我時，我會運用正念覺察來做出不同的反應，讓他們知道我不再碰毒，並且明確表達我已經不是以前的我了。」（C04-2-77）。這種自我控制能力的提升，幫助他們在高風險情境中保持警覺，並選擇遠離毒品環境。

此外，親情支持被視為強化自我效能感的重要因素。受刑人提到「遠離是

非之地，少與吸毒朋友來往，多與家人互動。畢竟家人不會希望我們碰毒，有了親情的支持，就更能堅定決心。」（C08-2-30）。受刑人對於戒毒的決心也變得更加堅定。例如受刑人表示「這次我不會再碰毒，甚至連菸我都要戒。」（C08-2-39） 也補充：「這是我的戒毒決心。」（C05-1-235） 。另一成員則強調「我更堅定了自己的決心。」（C08-2-70）。

總體而言，正念課程促使參與者在自我察覺與自我效能感上產生積極轉變。他們不僅學會辨識自身的想法與行為模式，也逐步建立對未來的信心與責任感。例如受刑人明確表示「我不想再浪費生命在毒品上，甚至連菸都不想抽了。」（C05-1-247）。這顯示他們對自身生活方向的重新評估與選擇，也展現出課程帶來的深遠影響。這些變化與 Bandura（1997）所強調的自我效能核心概念一致，即當個體對自身行為的控制感提升時，他們更能夠維持長期的行為改變，並降低成癮復發的可能性。

（三）對未來的希望感與戒毒決心

正念課程幫助受刑人透過自我覺察，重新審視毒品對生活的影響。許多受刑人表示，課程讓他們意識到毒品並非解決問題的唯一途徑，並開始反思自己對毒品的依賴。例如，一位受刑人（C01-1-26）提到「以前覺得要奢華享樂、賺很多錢，甚至認為有毒品才能融入社交，才能感受到快樂。但現在我不再這麼想了。」這種反思使受刑人開始質疑毒品的必要性，並逐漸減少對毒品的依賴。

此外，受刑人透過正念練習，學會如何面對生活中的壓力與挑戰，而不依賴毒品。一位受刑人（C01-1-79）表示「上了這些課程後，我發現其實並沒有必要依賴毒品。過去我常忽略真正關心我的人，但透過正念練習，我的注意力開始回到周遭，變得更關心身邊的人。」這種自我覺察的能力，使受刑人能夠更好地應對生活中的壓力，進而減少對毒品的依賴。

正念課程也幫助受刑人學會如何管理情緒，並在面對毒品誘惑時保持冷靜。透過呼吸練習和身體掃描，受刑人能夠在情緒波動時迅速調整狀態，避免衝動行為。例如，一位受刑人（C03-2-85）提到「當我想吸毒的時候，我會先靜下來，離開當下的環境，而不是看到毒品就馬上使用。我學會了如何讓自己冷靜，避免衝動行動。」這種情緒管理的技巧，使受刑人能夠更理性地應對毒品誘惑，從而增強戒毒動機。

此外，受刑人學會了如何在面對壓力時保持冷靜，並以更積極的態度迎接戒毒挑戰。一位受刑人（C04-1-22）表示「現在學到的東西讓我開始反思，過去只是沒有注意到正確的方向。上了這個課後，我學會了其實可以活得更好。」這種積極的態度，使受刑人對戒毒充滿信心，並進一步增強了戒毒的決心。
正念課程促使受刑人重新審視自己的生活目標，並對未來充滿希望。許多受刑人表示，課程讓他們意識到戒毒的重要性，並開始規劃未來的生活。例如，一位受刑人（C05-1-250）提到「有一個目標，有重心就不會，以後的重心就是我

與父母。」這種對未來的希望感使受刑人更加堅定戒毒的決心。

此外，受刑人學會了如何以更積極的態度面對生活中的挑戰，並為未來做好準備。一位受刑人（C07-2-93）表示「找一份安穩的工作啊，利用在監獄裡面學到的我之前沒有碰觸過的技術，自己想說可以嘗試開間修改房屋的那條路走，然後至少不管做鐵工還是做甚麼，我不會的東西至少我不會餓死阿，也可以多陪陪家裡人阿，就是想說我媽年紀那麼大了，想陪在他身邊而已，還有陪陪家裡的人，就是有這些吧。」這種對未來的規劃，使受刑人更加堅定戒毒的決心，並為未來的生活做好準備。

受刑人在正念課程的參與過程中，逐步發展對未來的希望感與戒毒決心，並在學習與自我覺察的體驗中展現更積極的態度。他們開始珍惜當下的學習機會，投入更多努力改善生活，並反思過往經歷，意識到戒毒不僅是擺脫毒品的束縛，更是重建與家人及社會的聯繫，追求更穩定的生活。

正念課程的介入使受刑人更深入地覺察自身的情緒與行為，並透過學習調適壓力與規劃未來，發展更穩定的心理狀態。他們在戒毒過程中展現出更強的自主性，例如運用課程中習得的技巧來管理衝動，減少對毒品的依賴。一些受刑人開始反思自己過去的選擇，並將家庭責任視為遠離毒品的重要動力：「如果這次再出去，不好好孝順父母、陪伴孩子，他們就會放棄我。」這類陳述顯示，受刑人透過對家庭關係的重新建構，發展更強的戒毒決心，並試圖將自身價值與責任感轉化為行動的支撐。

此外，透過正念課程，受刑人學會了如何以更積極的方式面對戒毒挑戰，逐步建立起內在穩定感與行動策略，以降低復發的可能性。這種對未來的希望感，使他們在監獄環境中展現出更明確的目標感，並願意投入更多努力來改變自身生活。未來研究可進一步探討這類介入對受刑人長期戒毒歷程的影響，並評估其在矯正機構內的應用成效，以提供更完善的支持機制。

五、生活規劃的改變

生活規劃的改變反映了受刑人透過正念課程所經歷的內在轉變。他們開始重新審視過去的選擇，並思考未來的可能性，逐漸從被動接受生活轉向積極規劃人生。過去，許多受刑人因缺乏明確目標而隨波逐流，導致反覆違法或生活無以為繼。然而，透過自我覺察與反思，他們開始意識到自己擁有選擇的能力，並願意從細微之處著手，逐步累積改變。

這種轉變不僅體現在對未來的規劃，也展現在對當下環境的重新認識與感恩。例如，有受刑人在課程中學習到萬物皆有其因果，開始對日常生活中的細節產生新的體悟「感恩如這一雙筷子，是有人去砍竹子，再製作而成的；這個碗，是人們用塑膠製造的；這碗飯，則是農夫辛勤耕作、一步一腳印種植出來的。」（C02-1-312）這樣的連結使他們意識到自身與世界的關係，進而願意珍惜當下，為未來累積正向改變。

此外，受刑人開始學習如何為自己設定可行的生活目標，並有意識地避免重蹈過去的覆轍。例如，有人意識到自己過去的選擇對家人造成傷害，因此決心在未來以實際行動彌補：「我如果這次再出去，不好好孝順我的母親，不好好陪伴孩子，他們就會完全放棄我…所以我之後會朝這個方向努力。」（C07-1-53）這種轉變展現了他們對家庭責任的重新認識，也反映出透過正念訓練，他們培養了更強的自律能力與生活規劃意識，願意以具體行動實踐新的生活方式。

整體而言，受刑人從原本對未來感到迷茫、被動接受現狀，轉變為積極思考未來發展，並開始為自己設定可行的生活規劃。這種質性的變化不僅顯示了個體心態的轉變，也為他們未來的社會適應與重建生活提供了更穩固的基礎。

受刑人在正念課程的引導下，逐漸從過去被動的生活方式轉向積極的未來規劃，開始重新思考自己的責任與人生方向。透過團體分享與交流，他們回顧自身的經歷，反思毒品對家庭與社會造成的傷害，進而產生改變的動機。例如，一位受刑人談到「我們現在知道了以後，自己慢慢再修煉自己、修養自己，把這些惡習性全部放掉，然後出去重新做人，取之於社會，回饋於社會。」（C02-2-53）這種反思與自我承諾，促使他們開始規劃出監後的生活方向，並思考如何重建與家人、社會的連結。

在監期間的學習與技能培養，進一步強化了受刑人對未來的規劃意識。他們開始認知到穩定的職涯發展是戒毒與重新融入社會的關鍵，並努力尋找可行的方向。一位受刑人表示「找一份安穩的工作，利用在監獄裡面學到的技術，自己想說可以嘗試開間修改房屋的店，不管做鐵工還是做什麼，至少我不會餓死，也可以多陪陪家人。」（C07-2-93）這種對未來的務實規劃，顯示出他們在經歷自我成長後，對於出監後生活的期待與行動準備。

正念訓練也幫助受刑人提升情緒管理與衝動控制的能力，使他們能夠更冷靜地面對挑戰，減少因情緒失控而導致的復發風險。例如，一位受刑人談到「當我想吸毒的時候，我會先靜下來，離開當下的環境，而不是看到毒品就馬上使用。我學會了如何讓自己冷靜，避免衝動。」（C03-2-85）這種情緒調節的能力，使他們在面對困境時能夠做出更理性的選擇，也讓他們更有信心堅持無毒的生活方式。

此外，正念課程讓受刑人對未來產生更明確的目標與希望。他們開始理解，戒毒不僅是擺脫物質依賴，更是重建生活、修復關係的過程。一位受刑人分享「現在學到的東西讓我開始反思，過去只是沒有注意到正確的方向。上了這個課後，我學會了其實可以活得更好。」（C04-1-22）這種思維的轉變，使他們更珍惜當下的學習機會，也更願意投入努力來改善未來的生活。

整體而言，受刑人在正念課程的影響下，從原本對未來感到迷茫，轉變為主動規劃人生。他們開始為自己的行動負責，並以更成熟的心態迎接監後的挑戰。這種改變不僅體現在個人的成長與行為調整，也為他們的社會復歸奠定了更穩固的基礎。

（一）活在當下與自我覺察

正念課程幫助受刑人透過自我覺察重新審視自己的生活，學會專注於當下，並開始思考如何改變過去的生活模式。許多受刑人表示，課程讓他們意識到過去的習慣並不可取，也開始關注身邊真正關心自己的人。例如，一位受刑人（C01-1-79）提到「上了這些課程以後，我就覺得，我平常可能忽略掉周遭真的關心我們的人，慢慢的上這個課有慢慢的把注意力拉回來，就是就比較關心周遭了。」透過課程，他逐漸學會將注意力放回現實，並更重視人際關係。

此外，受刑人也學會如何專注於當下的生活，並以更積極的態度面對每一天。一位受刑人（C02-1-138）表示「活在當下嘛，過去就過去了嘛，未來未知數嘛，但是，要活在當下嘛，啊有的時間就充實嘛。」這種「活在當下」的態度，使受刑人能更正向地面對生活，不再受過去束縛，並開始積極規劃未來，為重返社會做好準備。

（二）情緒管理與生活目標的設定

正念課程幫助受刑人學會如何管理情緒，並在面對壓力時保持冷靜，進而更理性地設定生活目標，為未來做好規劃。例如，一位受刑人（C05-1-184）提到「跟同學之間，可能，起口角，起口角的時候我們，我就可能會想深呼吸，然後離開一下，轉念，轉念，讓自己靜下來，然後再，等到過一陣子對不對，等情緒起伏沒那麼大的時候，再處理事情。」透過這種方式，他學會在衝突發生時冷靜應對，避免衝動行為，進而能更理性地面對人際關係與生活挑戰。

此外，正念課程也讓受刑人學會在面對挑戰時保持冷靜，並以更積極的態度迎向未來。一位受刑人（C04-1-22）表示「現在學到東西，然後去反過來想的時候（自我省思），其實我可以做得更好，然後只是當那時候沒有去注意到這幾點方向，上了這個課之後，學習到，其實我可以活得更好。」這種自我省思與正向轉變，使受刑人開始重新規劃自己的未來，並積極設定具體的生活目標，為重返社會做好準備。

（三）對未來的規劃與希望感

正念課程讓受刑人開始重新審視自己的生活方向，進而對未來產生更具體的規劃與希望感。在課程的引導下，他們不僅意識到戒毒的重要性，也開始思考如何建立更穩定的生活。例如，一位受刑人談到「有一個目標，有重心就不會沒有目標」（C05-1-250）這種對目標的確立，使他們在面對未來時更加堅定，並願意投入努力來改變自己的人生。

透過學習與反思，受刑人開始規劃出監後的發展方向，並試圖將學習態度態度運用於未來的職涯選擇。一位受刑人提到「找一份安穩的工作，利用在監獄裡面學到的技術，自己想說可以嘗試開間修改房屋的店，然後至少不管做鐵工還是做什麼，我不會的東西至少我不會餓死，也可以多陪陪家人。」（C07-2-93）這顯示受刑人開始以務實的態度規劃未來，不僅為自身生活鋪路，也希望透過努力改善家庭關係，為家人帶來更多陪伴與支持。

正念課程帶來的希望感，使受刑人對未來抱持更積極的態度。他們透過課程學會如何調整心態，減少因情緒失控而導致的衝動行為，進而更理性地面對出監後的挑戰。這樣的心理轉變，讓他們開始意識到「活在當下」的重要性，並逐步建立更穩定的生活目標。一位受刑人表示「現在學到的東西讓我開始反思，過去只是沒有注意到正確的方向。上了這個課後，我學會了其實可以活得更好。」（C04-1-22）這種對未來生活的重新定位，使他們更珍惜當下的學習機會，並願意為未來努力付出。

對於有毒品使用史的受刑人而言，這種改變尤為關鍵，因為它促使他們重新評估自己的選擇，並開始積極尋求無毒生活的可能性。他們逐漸認知到，戒毒並不只是擺脫物質依賴，更是一種對未來生活的承諾，包含職業發展、家庭責任與社會適應等層面。透過正念課程，他們不僅在心理上獲得轉變，行為上也開始朝向更穩定的方向發展，為出監後的生活奠定更堅實的基礎。

六、小結：從衝動反應到選擇行動-正念介入下的行為重塑歷程

本節以正念課程對受刑人行為重塑的影響為主軸，透過質性訪談資料，包括受刑人、心理師與個管師的觀察與回饋，系統性分析正念練習在受刑人行為模式轉變中的作用機制與歷程。分析內容涵蓋情緒控制、衝動行為的減少、專注力提升、生活適應改善、戒癮動機與自我效能強化等主題，呈現出正念介入對行為層面之深層改變。

從質性資料可見，多數受刑人過往傾向以本能式、反射性的方式處理衝突與壓力，如爆發怒氣、逃避問題或重返施用毒品。然而，在課程歷程中，他們逐漸學會在情緒升起之際「停一下」，透過呼吸、覺察與靜坐等技巧為自己創造一個選擇空間，從而避免衝動反應，發展出更具建設性的應對方式。這樣的「暫停機制」，如一位個案所言，「現在我會先停下來，然後再思考要怎麼處理」，已然成為他們生活中具體且可操作的調節行為策略。

除情緒調控外，受刑人也開始展現出更強的專注力與生活秩序感。他們分享如何從坐不住、心煩意亂，轉化為能穩定觀呼吸、調整姿勢，並在工場與舍房中運用覺察技巧處理人際摩擦與工作挑戰。這種從內在覺察而生的穩定感，使他們在混亂的監所環境中建立一套可以依靠的心理節奏，而這份穩定性也轉化為具體行為，如更有耐性地溝通、更能負責地回應他人需求，進而促進了生活適應的提升。

更重要的是，正念課程的歷程促使他們開始思考自己是否有能力「選擇不同的未來」。這樣的意識萌芽，使受刑人開始重新定義「快樂」、「價值」與「目標」。一位受刑人談到：「以前覺得要玩樂才快樂，現在知道可以用陪家人、找工作來取代。」這些語句顯示，他們不再只是壓抑衝動、避免失敗，而是真正開始從內在產生對改變的動機，這種來自內在的認同與驅力，是行為持續改變的重要基石。

作為研究者，我反覆閱讀這些受刑人逐字稿真摯的分享，深刻體會行為的轉變不只是技巧上的調整，而是牽動了他們整體生命態度的重構。從「我無法控制自己」到「我有能力選擇不同的反應」，這不僅是一種行為層次的覺醒，更是一種認同感與主體性的重拾。尤其當他們開始談論未來、談論家庭、談論對自己負責時，我深切地感受到，正念課程在某些時刻，真的成為他們對抗無力與復發風險的一道內在資源。

綜上所述，正念課程對受刑人的行為重塑具有實質且深遠的影響，其影響已超越單次練習或技巧學習的範疇，轉化為一種持續內化、能被運用於生活細節的行動模式。受刑人不僅學會控制情緒與減少衝動，也開始培養主動生活的態度與自我效能感，這些正向改變將可能成為他們重返社會時的穩定基礎。這一節的質性分析，為下一節「正念課程對受刑人社會連結之探索」鋪設重要的邏輯橋梁，揭示正念實踐如何進一步促進人際關係修復與社會功能的重建。

第五節 正念課程對受刑人社會連結之探索

正念課程不只幫助受刑人調整心態，還讓他們重新建立與社會的連結。透過練習「覺察當下」，受刑人學會更理性地與人互動、修復家庭關係，甚至開始思考自己對社會的責任。

在人際關係方面，共有 C01、C02、C03、C04、C05、C07 等 6 位受刑人回應其正念課程後對於人際衝突的覺察與改善歷程，顯示課程有助於減少衝動反應、提升溝通能力。

而在家庭關係方面，除 C03、C06 外，其餘 6 位受刑人皆提及過往與家人疏離的經驗與近一步的和解努力，反映課程對修復親情關係具有潛在效益。

針對社會責任的轉化，C01、C02、C03、C04、C05、C06 及 C07 等 7 位受刑人提及從逃避到反思並逐漸產生承擔意識，另有心理師亦提出觀察與佐證，強化該主題之研究信度。表 4-5-1 顯示正念課程對社會連結層面的潛在影響，分為人際關係、家庭關係與社會責任三個面向。其中，「社會責任：從逃避到承擔」為最多受刑人回應的主題（共 7 位），顯示社會責任是課程中促發深層情緒轉化的重要面向。「人際關係的改善」則有 6 位受刑人與個管師提及，代表正念技巧有助於提升溝通與衝突覺察能力；而「家庭關係」主題亦有個管師及 6 位受刑人提及，反映出部份學員在家庭修復上已產生初步轉變。以下整理受刑人的真實反饋如表 4-5-1，探討這些改變，針對其內容分述如下。

表 4-5-1　正念課程對受刑人社會連結之探討一覽表

正念課程對受刑人社會連結	心理師 P01	個管師 P02	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07	C08
1 人際關係:從衝突到連結的正念轉變		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
2 家庭關係:從疏離到和解		✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓
3 社會責任:從逃避到承擔	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

註：✓表示該主題有明確回應。C01-C08 為個案編號，P01、P02 為心理師、個案管理師。

一、人際關係：從衝突到連結的正念轉變

正念課程促使受刑人在與人互動的過程中培養更深層的理解與包容，進而改善人際關係。透過覺察自我情緒、學習傾聽與練習平和溝通，他們逐漸打破過去因衝動或缺乏溝通技巧所造成的人際隔閡，開始建立更和諧的互動模式。許多受刑人過去因為習慣獨立處理情緒或對人際關係缺乏信任，導致與家人、朋友乃至社會的聯繫變得疏離。然而，透過正念課程，他們開始願意與他人交流，並在互動過程中體驗到理解與支持的價值。一位受刑人（C04-1-27）分享道「轉念，在之前還沒上課的時候是覺得就是一個挫折，在裡面關就是一個挫折，就是一種很沮喪的心態去面對，然後等上了這個課的時候去反思自己…以前都是自己過自己的，跟同學沒有什麼互動，然後現在就會去跟同學互動…在挫折的部分就是會去找一個可以聊天的同學，把我當下的感受告訴他，然後他會用聊天的方式來跟我們聊聊天談談心，然後我們就會有另外一個想法，就比較不會那麼的難過，心裡的感覺上就會更好。」這段話呈現出受刑人在人際互動中的轉變，從最初的封閉、逃避到後來願意主動尋求對話與支持，進而緩解內心的孤獨與壓力。

透過正念練習，受刑人逐步學會如何在人際關係中維持平衡，傾聽他人、表達自我，並以更溫和的方式處理衝突。這些變化不僅提升了他們的心理適應能力，也讓監所內的互動氛圍變得更加融洽，為未來與社會重新建立聯繫奠定了穩固的基礎。正念課程的實踐促使受刑人在面對人際關係時展現更深層的覺察與理解，使他們能夠以更成熟的方式應對衝突，進而改善與家人、朋友及監所內其他受刑人的互動模式。

受刑人逐漸學會從不同角度看待衝突，避免以衝動或攻擊性的方式處理問

題，而是透過自我反思與同理心來調整回應方式。一位受刑人（C04-2-12）描述「知道站在別人的立場，然後看待自己…現在慢慢在練習說，怎樣如何去跟家人溝通，讓家人能夠再次地接納我們…以前看到事情就是脾氣上來，現在會更細膩地思考，也學會了沉思。」這種轉變顯示出受刑人開始培養更穩定的情緒調節能力，進而影響他們的人際互動方式，使其更趨向理性與和平。這種能力的提升也反映在家庭關係的改善上。個管師觀察到「受刑人有跟我分享到，他因為上了正念課程，透過反思，在家人會面時，他勇敢地對家人說了謝謝和對不起，當下他和家人都非常感動。」（P02-02-41）這顯示出受刑人在與家人互動時，不再只是關注自身需求，而是開始思考對方的感受，並願意透過言語與行動來修復關係。此外，受刑人（C04-2-13）亦提到「每天都會思考今天該怎麼過，該如何與家人聯繫，可以幫助同學的就幫助，做好自己的本分。」這反映出他們在情感連結與責任感上的轉變，逐步重建與家人的關係，為未來的社會復歸奠定更穩固的基礎。

在人際互動的層面，受刑人也開始建立更緊密的群體支持系統。一位受刑人（C04-1-27）分享「以前都是自己過自己的，跟同學沒什麼互動，現在會去和同學交流…遇到挫折時，會找可以聊天的同學分享感受，透過談心減輕壓力，心情也變得比較好。」這顯示受刑人在監所環境中，不僅改善了與同儕的關係，還發展出相互支持的機制，減少孤立與對立的情況，提升監所內的整體互動氛圍。

總體而言，人際關係的改善是一個循序漸進的過程，受刑人透過正念課程培養自我覺察與溝通技巧，使他們能夠更有效地理解他人、傾聽不同觀點，並以理性與平和的方式回應衝突。本研究透過質性訪談分析，揭示受刑人如何在正念訓練的影響下，逐步提升人際互動的能力，進而促進與家人、同儕及社會的連結。本研究探討毒品受刑人在多元處遇模式中，透過正念課程改善人際關係與社會連結的效果，分為三大點進行說明：一、衝突處理與情緒管理；二、人際溝通與互動技巧的提升；三、善意與感恩態度的培養。

（一）衝突處理與情緒管理

正念課程幫助受刑人在衝突發生前學會「踩煞車」，透過提升自我覺察與情緒管理能力，使他們能夠以更平和的方式與他人互動。透過呼吸練習與身體掃描，受刑人學會在情緒波動時先停下來，思考自身的感受與反應，而非立即做出衝動決策。這樣的轉變讓他們能夠在日常互動中更理性地處理矛盾，減少不必要的爭執，並建立更穩定的人際關係。

受刑人過去容易因他人言行而直接做出激烈反應，但透過正念練習，他們開始發展更有意識的情緒調節能力。例如，一位受刑人（C01-2-35）表示：「以前別人的行為影響到我的情緒，我會直接用行動表達出來，可能是罵人，可能是動手。但現在我學會停下來思考，不急著評論，而是先理解自己的情緒，然後選擇更智慧的方式去與對方相處。」另一位受刑人（C05-1-184）也提到：「當

與同學發生口角時，我會選擇深呼吸並暫時離開，待情緒穩定後再回應，這使我能夠更理性地處理衝突，避免不必要的爭執。」

這些改變使受刑人在面對衝突時能更有效地維持平和與冷靜，進而促進人際和諧。此外，正念訓練也促使受刑人以更冷靜與理性的方式應對衝突，例如一位受刑人（C03-1-222）提到：「遇到事情時，可以先停下腳步，不急著處理或逃避，而是放鬆、靜下來，然後再思考如何應對。」這種方式不僅降低衝突的發生，也提升問題解決的能力。

（二）人際溝通與互動技巧的提升

透過正念課程，受刑人逐漸學習尊重並接納不同觀點，以非評價的態度與他人相處，從而提升溝通品質。一位受刑人（C01-1-57）描述：「正念的基本心態原則就是非評價，對人家先檢視，不急著評論，先檢視自己戴什麼眼鏡，然後溫柔地接納，再用智慧與對方相處。」透過這樣的學習，受刑人開始以更開放的心態傾聽他人，並願意主動與同儕交流與互動。另一位受刑人（C04-1-27）則提到：「之前覺得被關就是一種挫折，心態很沮喪。但上課後開始反思自己，會想讓自己過得更好，與同學的互動變多了，遇到挫折時也會找同學分享感受，透過談心讓心情變得更好。」這種正向互動模式的建立不僅增進群體內的凝聚力，也促使監所內的人際氛圍更加融洽。

此外，正念課程對受刑人與家人的互動也有顯著改善。透過培養同理心與自我反思，他們更加能體察家人的感受，主動修復與家人的情感連結。一位受刑人（C04-1-24）分享：「以前家人來探視時，我總是要求他們買這買那，甚至要寄更多錢，現在不會了，反而會安慰家人，讓他們放心，告訴他們我在這裡過得很好，學習了很多。」，個管師（P02-02-41）則表示：「透過正念課程的反思，同學反映在家人會面時勇敢地向家人說謝謝和對不起，當下彼此都非常感動。」這樣的轉變顯示受刑人不僅改善自身的情緒表達，也重新建立了與家庭之間的正向聯繫。

（三）善意與感恩態度的培養

正念課程促使受刑人在與他人互動時展現更多的同理心與感恩態度，進而改善人際關係。透過呼吸練習與自我覺察，他們學會在情緒波動時冷靜應對，而非衝動反應。例如，一位受刑人（C05-1-184）提到，「當與同學發生口角時，會選擇深呼吸並暫時離開，待情緒穩定後再回應，這使他能夠更理性地處理衝突，避免不必要的爭執」。同樣地，另一位受刑人（C07-2-06）分享「過去可能會因他人影響而發脾氣，但現在則能透過呼吸練習轉換心態，意識到自己並非獨自生活在這個環境中，進而控制情緒，減少衝突的發生。」

除了改善衝突處理能力，正念訓練也促使受刑人更能站在他人立場思考，進而修復與重要他人的關係。例如，一位受刑人（C04-2-12）提到「開始學習如何與家人溝通，並試著用其他的方式看待事情，而非過去因情緒而做出衝動決定」。這種轉變顯示正念訓練有助於提升受刑人的同理心，使他們在人際互動

中展現更多理解與包容。

此外，正念課程讓受刑人更深刻體會到親情的可貴，並開始反思自己的行為對家人的影響。一位受刑人（C05-1-232）描述「在服刑期間看到父母逐漸衰老，覺察到自己過去的行為不僅讓家人承受經濟與情感上的壓力，也讓父母擔憂他的狀況」。他進一步表示，這種體悟讓他重新思考未來的生活方式，並決定在出獄後以實際行動來彌補過去的遺憾，而非單純追求物質利益。

整體而言，正念課程促使受刑人在人際關係中展現更高的同理與感恩態度，不僅有助於監所內的人際互動，也為他們未來重返社會建立更穩固的社會支持網絡，提升復歸的可能性。

1.同理心的發展

正念課程幫助受刑人逐漸培養更強的同理心，使他們能夠更深入地理解他人的情緒和需求，並以更為同理的態度進行互動與溝通。一位受刑人（C01-1-57）描述：「正念的基本心態原則就是非評價，對人家就是先檢視，不用急著評論，先檢視自己戴什麼眼鏡,然後後面就是去溫柔的接納,然後用智慧去跟他相處。」這種同理心的培養促使受刑人在與他人的互動中能更加包容與體貼，進一步提升人際互動品質。

2.感恩心態的培養

透過正念課程，受刑人開始更主動關注並珍惜同儕間的支持與幫助，並學習如何回饋他人善意。一位受刑人（C02-1-210）提到：「去祝福別人，就會有那種比較正向積極的態度。」另一位受刑人（C04-1-24）則分享：「工場裡有些年長、行動不便的同學，我們能幫的就盡量幫，而當我們需要幫助時，他們也會伸出援手。這讓我學會感恩，也懂得回應別人的善意。」這樣的互助與感恩心態有效促進了監所內群體的和諧氛圍，並為受刑人將來重返社會後建立穩固的社會支持網絡提供重要基礎。

綜合而言，本研究透過質性分析，深入探討了正念課程如何有效地促使毒品受刑人在情緒管理、人際互動技巧與感恩態度上的轉變。這些人際關係的改善不僅有助於受刑人監所內的生活適應，更為其未來的社會復歸建立更堅實的基礎。未來建議持續推廣正念課程，並進行更深入的長期追蹤與量化研究，進一步確認正念課程對於毒品受刑人社會適應與重返社會的具體成效與長期影響。

二、家庭關係：從疏離到和解

正念課程幫助受刑人重新審視與家人的關係，從過去的疏離逐漸走向和解。許多受刑人過去因成癮行為或衝動反應忽略了家人的感受，而透過正念練習，他們開始反思自身行為，並試圖調整與家人的互動模式。例如，一位受刑人提到「家人來看我的時候，我以前只會想自己想要什麼，現在不同了，會考量他們的感受，態度完全改變，感受也大不相同。」（C04-1-33）這顯示他們在

自我覺察提升後，更願意理解家人的立場，改變過去以自我為中心的行為。此外，受刑人開始意識到家庭的重要性，並產生責任感。一位受刑人在談及出監後的生活規劃時說道「這次刑期結束後，我好好思考過，應該趕快回家幫忙，因為家人一直在支持我。」（C05-1-187）這反映出他們對家庭的態度已從冷漠轉向珍惜，並期望透過行動來回應家人的支持。

正念課程的非評價態度，使受刑人學會接納自身錯誤，並以更柔和的方式與家人溝通。例如，一位受刑人描述自己的轉變「現在慢慢在練習說，如何去跟家人溝通，讓家人能夠再次接納我…以前遇到事情容易發脾氣，現在學會了沉思，更能夠看待問題。」（C04-2-12）這樣的改變顯示，受刑人不僅學會了控制情緒，也更願意理解家人的想法，進而修復彼此的關係。

透過正念的覺察與反思，受刑人逐漸修復因成癮或衝動行為而受損的家庭關係，並在情感連結中找到和解的可能。這種轉變使他們開始從過去的疏離走向與家人的重新連結，進而改變對家庭的態度與責任感。例如，一位學員在談及出監後的規劃時說「出去後，我要加倍努力，把失去的找回來。」（C08-1-126）這不僅顯示了正念對內在心理的影響，也凸顯了家庭支持在受刑人復歸社會過程中的重要性。

此外，受刑人的家庭觀念從「自我中心」轉向「體諒家人」，並開始以更溫和的語言與家人溝通，減少衝突。個管師分享受刑人的回饋：「有一次家人來會面的時候，很勇敢地跟家人說謝謝和對不起，當下他的家人非常感動。」（P02-02-41）這樣的經驗顯示，正念課程幫助受刑人以更開放的態度面對親情，願意表達感激與懺悔，進一步修復家庭關係。

對於許多受刑人而言，進入監所後才開始深刻體會家庭的重要性。一位學員談到自己的體悟「我看到父母年紀越來越大，每次來看我時，我爸已經不像以前那麼健康，走路變得蹣跚，還要幫我照顧孩子，甚至還要工作賺錢…這讓我覺得自己是個不孝子，所以現在想著出去後要彌補父母，不再追求金錢，而是希望能多陪伴他們。」（C05-1-232）這顯示，受刑人透過反思，開始認識到自己過去對家庭的傷害，進而產生彌補與回饋的動力。

除了修復親情，許多受刑人也開始為未來的家庭責任做準備。例如，一位學員計畫出監後運用在監獄裡學到的技術，踏實地建立生活「找一份安穩的工作，學習之前沒接觸過的技術，這樣至少不會餓死，也能多陪陪家人，畢竟媽媽年紀大了，希望能待在她身邊。」（C07-2-93）這樣的想法顯示，受刑人不僅關注經濟穩定，更將與家人共度時光視為重要目標。

本研究透過質性分析探討正念課程對受刑人家庭關係的影響，特別關注從疏離到和解的歷程。結果顯示，透過正念練習，受刑人提升了自我覺察與情緒調節能力，學會以更理性與包容的態度面對家人，進而促進溝通、修復關係，並產生回饋家庭的動力。這些轉變不僅幫助受刑人重建親情，也為未來的家庭關係與社會適應奠定更穩固的基礎。

（一）家庭關係的反思

正念課程幫助受刑人透過自我覺察，重新審視自己與家人之間的關係。許多受刑人表示，課程讓他們意識到過去對家人的忽視與疏離，並開始反思自己的行為。例如，一位受刑人（C01-1-79）提到「我平常可能就是忽略掉周遭真的關心我們的人，慢慢的上這個課有慢慢的把注意力拉回來，就是就比較關心周遭了。」這種自我覺察的能力使受刑人能夠更好地理解家人的感受，並開始嘗試修復關係。

此外，受刑人學會了如何以更積極的態度面對家庭關係。一位受刑人（C04-1-24）表示「家人來看我的時候，我以前會想說我要甚麼，我想要甚麼，現在不是了，現在就是，如果可以的話，他們 ok 的話，態度上完全不一樣，感受上完全都不一樣。」這種態度的轉變使受刑人在與家人的互動中更加體貼與理解。

（二）家庭溝通

正念課程提升了受刑人的情緒調節能力，使他們在與家人溝通時能夠保持冷靜與理性。透過呼吸練習與身體掃描，受刑人學會在情緒波動時迅速調整自身狀態，避免衝動反應，進而促進更有效的家庭互動。例如，一位受刑人（C04-2-74）表示「會去思考如何與家人聯繫，讓他們知道我的想法，當我改變之後，也希望讓家人看見這些改變。」這種自我覺察的過程，使受刑人在處理家庭衝突時更加理性，減少不必要的爭執，進而改善溝通品質。另一位受刑人（C05-1-187）則提到「希望這次刑期結束後能夠回家幫忙，開始反思並珍惜家人的支持。」這顯示出受刑人不僅學會在面對家庭壓力時保持冷靜，亦逐漸培養出更積極的家庭觀念，強化與家人的情感連結，為修復關係奠定基礎。

（三）對家庭的感恩與和解

正念課程促使受刑人重新審視自己與家人的關係，並培養對家庭的感恩與珍惜之情。許多受刑人開始意識到家人的支持與關愛，進而嘗試修復關係，實現情感上的和解。例如，一位受刑人（C02-1-210）表示「去祝福別人，就會有那種比較正向積極的態度。」這種善意的心態讓受刑人在與家人的互動中展現更多關懷與包容，進一步拉近彼此的距離。

此外，受刑人學會感恩家人的幫助，並在互動中展現更積極的回應。一位受刑人（C04-1-24）分享「在工場課程中，我們會幫助行動不便的同房者，也會接受他人的幫助，這讓我們學會如何感恩，並適時回應對方的善意。」這種感恩的態度不僅改善了受刑人的人際互動，也讓他們更懂得珍惜家人長久以來的付出。

正念課程對受刑人家庭關係的改善展現了深層的影響，特別是在對家庭的感恩與和解層面。透過正念練習，受刑人開始更細膩地覺察自己過去在家庭關係中的情感與行為模式，進而重新審視與家人的連結。他們學會放下過去的怨懟與內疚，以更開放與包容的心態面對家人，進一步促進了彼此之間的理解與

修復。在這個過程中，受刑人逐漸意識到家人的付出與關懷，即使過去的關係充滿矛盾，仍能在感恩的基礎上尋求和解。他們開始願意表達內心的歉意與感激，不再以對立或防備的心態回應家人，而是以更柔和的方式進行溝通。這種轉變不僅讓家庭互動變得更加溫暖，也讓受刑人在親情中找到新的支持與力量，為未來的家庭生活與社會適應奠定更穩固的基礎。

三、社會責任：從逃避到承擔

正念課程讓受刑人開始重新審視自己與社會的關係，從過去的逃避責任轉向積極承擔。他們逐漸意識到，社會責任並非遙不可及的概念，而是一種與自身生命經驗緊密相連的實踐。他們不再只關注個人需求，而是開始思考如何回饋社會，甚至願意幫助其他更生人，成為支持與改變的一部分。

在這個過程中，受刑人透過正念學習培養自我覺察能力，理解過去如何因逃避壓力與困境而選擇毒品或衝動行為。他們學會在當下觀察自己的情緒與行為，進而找到更健康的應對方式。一名學員分享「我只是想平安的快樂的生活這樣子，但是我們的所謂的快樂不一定要靠毒品才會快樂，像跟朋友們聊聊天，或者是說去外面踏踏青，或者是說陪伴家人，陪伴小孩，其實我覺得對這也是種快樂，只是我們以前都是好像都是會忽略掉這些東西。」（C01-1-31）這段話顯示出他開始重新定義快樂，並意識到真正的滿足感來自於人際關係與健康生活，而非短暫的感官刺激。

承擔社會責任的第一步，是學會對自己的行為負責。透過正念課程，許多受刑人開始反思過去的決定，意識到自己面對困境時往往選擇逃避，而非正視問題並尋找解決之道。一名學員分享「之前遇到挫折就想逃避，不會去面對它。透過這個課程，發現原來可以先冷靜，再思考問題，可能會有不同的結果。」（C03-1-199）這段話呈現出受刑人在學習如何調整心態，不再以衝動或逃避作為唯一應對方式，而是培養自我覺察，試圖以更理性的態度面對挑戰。這樣的轉變不僅改善了他們在監所內的適應，也為出監後的社會融入奠定了基礎。

在這個過程中，許多受刑人開始重新思考自己在家庭中的角色，希望修補與家人的關係，重新扮演好子女、父母或伴侶的身份。例如，一名受刑人表示「現在慢慢在練習如何與家人溝通。」（C04-2-12）這不只是個人態度的改變，更象徵著他們對社會責任的初步承擔。他們不再將家庭關係視為無法彌補的遺憾，而是試圖透過行動去修復、去連結，為未來的家庭互動鋪設新的可能性。最終，社會責任的承擔不僅影響個人的成長，更關係到整體社會的穩定與和諧。當受刑人學會從逃避轉向承擔，他們不只是為自己尋找新的生活方向，也在無形中降低了社會潛在的風險。「出去的規劃，當然是有啊，先在家裡幫忙。」（C06-2-93）這樣的想法，代表著受刑人已經開始思考如何以具體行動回應社會的期待，而不只是停留在自我改變的層面。

社會責任的養成並非一蹴可幾，而是需要時間與努力的歷程。然而，透過

正念課程的學習與內在覺察，許多受刑人已經踏上這條轉變之路。他們不再被過去的錯誤定義，而是努力為自己、家人與社會承擔應有的責任，邁向更具意義的未來。

這樣的轉變，使受刑人逐漸從只關注個人需求，轉向理解自己在社會中的角色與責任。他們不再以逃避的方式面對現實，而是開始主動承擔，尋求與社會建立新的連結，為更生之路奠定穩固的基礎。

（一）從逃避到承擔社會責任

許多受刑人過去習慣透過毒品或衝動行為來逃避壓力與困境，避免面對自身的錯誤與社會責任。他們往往認為自己被社會排斥，或是因環境影響而選擇逃避現實，進一步加深了與社會的疏離感。這種逃避模式不僅延續了負面的行為循環，也阻礙了個人成長與更生的可能性。透過正念課程，受刑人逐步學習如何面對自身的情緒、改變生活態度，並重新思考個人與社會的關係。這些課程強調自我覺察與當下專注，讓受刑人能夠辨識自己的情緒與行為模式，並嘗試選擇更健康的應對方式。例如，部分受刑人在課程後開始意識到過去對快樂的錯誤認知。「以前覺得快樂只能靠毒品，現在發現陪家人聊天、去戶外走走更快樂。」（C01-1-31）這種轉變顯示他們開始從內在尋找滿足感，而非依賴外在刺激。

1.學習對自身行為負責

承擔社會責任的第一步，是學會對自己的行為負責。許多受刑人在課程中開始反思過去的決定，並願意改變。「以前遇到挫折就想逃避，現在學會了冷靜下來，思考解決方法。」（C03-1-199）這樣的轉變，不僅有助於他們在監獄內的生活，也為出監後的社會適應打下基礎。

此外，受刑人學習到如何調整自己的行為，以更成熟的方式處理人際關係。例如，一位受刑人提到「現在慢慢在練習說，怎樣如何去跟家人溝通。」（C04-2-12）這顯示出他們開始意識到與家人維持良好關係的重要性，並願意為此付出努力。

2.社會回饋的動機

隨著內在的轉變，許多受刑人不再只關注自身的改變，而是開始思考如何回饋社會，甚至幫助其他更生人。這樣的動機，往往源自對家庭的責任感與對未來的重新規劃。一名受刑人分享「我父親年紀大了，70 幾歲了，他撐在市場做生意，只是為了給我留一條路。他希望看到我安安分分地過日子，能夠接手家裡工作，讓他安心退休。我答應他，我一定會做到。」（C05-2-48）這段話展現了受刑人對家人的承諾，也反映出他們對未來的思考已經不再侷限於個人，而是延伸到家庭的穩定與接續。

這種對未來的責任感，進一步推動他們在社會中尋找自己的位置，減少過去那種與社會脫節的狀態。「出去的規劃，當然是有啊，先在家裡幫忙。」（C06-2-93）這樣的發言顯示出他們已經開始積極思考如何融入社會，並以實

際行動回應家人與社會的期待。

社會回饋的動機並非一時興起，而是透過時間的累積與內在覺察的培養而逐漸萌發。正念課程幫助受刑人從過去的逃避模式轉向承擔責任，讓他們開始思考自己能夠為家庭與社會帶來什麼樣的正向影響。他們不再只是過去錯誤的累積，而是努力為自己、家人與社會創造更穩定、更有意義的未來。

（二）從孤立到建立連結

1.過去的孤立狀態

受刑人因過去的經歷或內心防備，習慣與他人保持距離，缺乏信任感和歸屬感。過去，許多受刑人由於毒品或犯罪行為，形成了隔離自我、與社會、家庭產生距離的狀況。他們常覺得自己與他人存在差異，並因此難以建立真誠的人際關係。

例如，一名受刑人提到「以前遇到挫折就想逃避，現在學會了冷靜下來，思考解決方法。」（C03-1-199）這顯示出他們過去更傾向於依賴逃避，無法面對自己與他人之間的問題，並且感到孤立。

2.團體連結的建立

正念課程為受刑人帶來了深刻的轉變，幫助他們重建自我覺察並改善與他人的連結。正念的學習不僅讓受刑人能夠更清晰地認識自己，還開啟了他們對他人和社會的心扉。透過團體分享，受刑人發現自己與他人有著相似的經歷，這種共鳴促進了彼此之間的連結。例如，一名受刑人表示「現在慢慢在練習說，怎樣如何去跟家人溝通。」（C04-2-12）這句話表示，他在課程中學會了不僅與自己對話，也能在團體中尋求並建立更深的情感連結。

正念課程不僅是個人的學習過程，也是團體互動的一部分。心理師分享道「營造了那個友善去承接他們分享的經驗，透過分享，因為他覺察之後，你安頓了身心的時候，其實你就~或是你的安全感建構之後你就會比較更願意去探索到底為什麼成癮。」（P01-01-30）這段話揭示了正念課程中的團體環境對受刑人建立安全感和信任的重要性。當受刑人在團體中感受到支持與理解後，他們更加願意開放自己，分享過去的經歷與情感，進而增進彼此間的連結。

這樣的團體互動促進了受刑人對自身與他人關係的重新認識，並且為他們建立了更強的社會連結。這種歸屬感使他們在課程中不僅能夠感受到心理上的支持，也能在集體中找到互相成長的力量。

3.情緒分享與互助

隨著課程的深入，受刑人逐漸學會信任他人，並在互動中找到歸屬感，開始願意開放自己，接受他人的關懷與支持。這種轉變使他們能夠從過去的封閉狀態，逐步進入一個互助與情感交流的環境。例如，一位受刑人分享「以前覺得快樂只能靠毒品，現在發現陪家人聊天、去戶外走走更快樂。」（C01-1-31）這句話展現了他對情感寄託的改變，從依賴物質刺激到學會享受人際互動帶來的正向情感支持。

正念課程鼓勵受刑人觀察並表達自己的情緒，進而在團體中形成互助機制。「跟同學互相之間的互動，反而會比較多，比較大，以前都是自己過自己的，跟同學沒有甚麼互動，然後現在就會去跟同學互動，就像前面說的同學會幫我或我去幫同學，然後在挫折的部分就是會去找一個可以聊天的同學，把我當下的感受告訴他，然後他會用聊天的方式來跟我們聊聊天談談心，然後我們就會有另外一個想法，就比較不會那麼的難過，心裡的感覺上就會更好。」（C04-1-27）這段話展現了受刑人如何透過彼此交流來緩解情緒壓力，並在互相支持的過程中找到新的情緒調適方式。

這樣的互動逐漸建立起支持性的團體氛圍，一些受刑人提到：「會互相提醒，像是當有人情緒低落時，我們會彼此說些鼓勵的話。」這顯示出正念課程促進了團體內的支持與關懷，讓受刑人能夠在群體中尋求安慰與力量。此外，另一名受刑人表示「人際關係的方面其實，我跟同學其實都，大家都互不認識，但是上了課以後大家都相互幫忙。」（C02-2-57）這反映了透過課程，受刑人開始建立健康的人際連結，從過去的孤立狀態走向互助合作的模式。

當受刑人從個人層面的情緒調適，逐步發展出互助與支持的能力，他們也為未來的社會適應奠定了基礎。正念的學習不僅改變了他們的內在世界，還讓他們在團體互動中找到歸屬感，學習如何在困難時期給予與接受支持。正如一位受刑人所說「出去後，我會先在家裡幫忙，再考慮其他發展。」（C05-1-224）這句話透露出他對未來的規劃，也顯示出透過情緒分享與互助，他們已經逐步發展出更成熟的應對策略，為更生之路鋪設穩固的基礎。

（三）從迷茫到規劃未來

1.迷茫與方向的重塑

過去，許多受刑人對未來充滿不確定性，缺乏目標與方向。他們往往對自己的人生感到迷惘，不知道出獄後能夠做什麼，也無法想像如何重新融入社會。這種不確定性讓他們對未來感到焦慮，甚至對生活失去希望。

這樣的迷茫不僅來自現實環境的限制，也與長期缺乏自我認識與情緒調節能力有關。一些受刑人提到，以前面對情緒時，往往只能被動接受，甚至難以察覺自己的感受。一位受刑人（C05-1-259）回憶道「以前完全不會感覺到自己是開心的還是生氣的，是很緊繃，或者放鬆，但自己不會察覺…現在才會時時刻刻去感覺自己當下的情緒。」這種情緒上的迷失，使他們在與他人互動時，缺乏有效的情緒管理能力，甚至影響到與家人、朋友的關係。一位受刑人（C05-1-260）則提到「以前心情不好也不會講，就是傻傻的，現在才會說我現在不想聊天，先不要理我。」

除了內在情緒的困惑，受刑人對未來的職業發展與生活規劃也感到無所適從。過去，他們對於職業選擇沒有明確方向，甚至擔心自己出獄後難以在社會中立足。一位受刑人（C07-2-93）分享道「以前沒想過要找工作，也不知道自己能做什麼，總覺得自己沒什麼用。」這樣的無助感使許多受刑人對未來充滿

不安，甚至覺得自己無法適應社會。

然而，這種狀態並非不可改變。在經歷正念課程的學習後，受刑人開始重新審視自己的生活目標，並逐步建立對未來的期望與計畫。從曾經的迷茫與不確定，逐漸發展出明確的方向，他們開始學會規劃未來，並對自己的人生產生更積極的想法。

2.內在轉變與未來規劃

許多受刑人過去對未來充滿迷茫，缺乏明確的目標與方向，甚至對自己是否能夠重新融入社會感到疑慮。然而，透過正念課程的學習，他們開始重新審視人生，進一步思考出獄後的生活，並逐步規劃未來。

正念課程讓受刑人開始建立目標，賦予生活新的重心。一位受刑人（C07-2-207）提到「出去的話，要為自己多想想，然後有個目標，一直工作，陪伴家裡的人，就不會去用那個毒品。」從過去的渾渾噩噩，到開始意識到自己能夠掌握未來，他們對生活的態度發生了根本性的改變。這種轉變不僅體現在目標設定上，也反映在更積極的行動規劃上。一位受刑人（C07-2-93）表示「找一份安穩的工作啊，利用在監獄裡面學到的我之前沒有碰觸過的技術，自己想說可以嘗試開間修改房屋的那條路走，然後至少不管做鐵工還是做甚麼，我不會的東西至少不會餓死阿，也可以多陪陪家裡人阿，就是想說我媽年紀那麼大了，想陪在他身邊而已，還有陪陪家裡的人，就是有這些吧。」學習與規劃讓他們對未來充滿信心，並在心態上更加積極主動。

此外，受刑人在正念課程中培養了更強的自我覺察能力，進而影響他們面對誘惑與挑戰時的選擇。一位受刑人（C07-2-59）分享「如果遇到吸毒的朋友，還是一樣要約我，我就會退一步想，想一下因為我現在的目標不是說，像我剛剛講的，想要孝順媽媽還有陪陪小孩…這就是我如果出去遇到這種困境，我都會退一步想，用這種深呼吸，然後去想，然後去正視他，是不是該拒絕，還是怎樣，還是要跟他們一起，當然我的話我決定以我的目標，不可能再沉淪下去了。」這種深思熟慮的過程，使他們能夠在面對外界誘惑時，以更加穩定的心態做出選擇，並避免重蹈覆轍。

這些轉變反映出正念課程在受刑人內在成長與未來規劃上的影響。他們不再只是被動接受命運，而是積極尋找方向，努力為自己的人生創造新的可能性。透過自我覺察、情緒調節與未來規劃，受刑人逐步建立起責任感，並以更穩健的態度迎接未來的挑戰。未來研究可以進一步探討這些內在轉變的長期影響，並評估其在矯正體系中的應用成效。

四、小結：從斷裂到連結-正念課程中社會關係的重新編織

本節以「正念課程對受刑人社會連結的影響」為核心主題，透過質性訪談資料的分析，從受刑人自述、心理師與個管師的觀察，深入探討其在人際互動、家庭關係與社會責任三方面的轉變歷程。此處所謂「社會連結」不僅指與外界

的實質互動，更涵蓋受刑人對自身角色、社會關係與未來定位的重新理解與調整。

首先在人際層面，受刑人普遍呈現出由封閉、疏離逐漸走向開放、交流的轉變。過去他們習於自我隔離，對他人缺乏信任與傾訴的意願，甚至在人際互動中經常出現誤解與衝突。然而，透過正念練習，特別是在團體課程中的覺察與分享，讓他們開始建立同儕支持系統，並嘗試以非評價的方式觀照自己與他人。受刑人學會在情緒升起時以呼吸與靜心來調節自身，轉而以理解和對話取代過去的攻擊與逃避，逐步建立出更有品質的互動關係。這不僅提升監所內的和諧氛圍，也為其日後的社會復歸奠定了重要的心理與行為基礎。

其次，家庭關係的修復成為受刑人轉化歷程中最觸動人心的部分。許多人在課程中重新看見親情的價值，並開始思考自己過往的傷害與忽略。透過練習靜心與反思，他們學會用更溫和的語言表達情感與歉意，願意主動修復與家人的連結。一些受刑人在會面時主動向父母說出「謝謝」與「對不起」，這些曾經難以啟齒的語句，如今成為他們與家人之間破冰的橋樑。對我而言，這些細微卻深刻的互動，正是正念轉化力量的體現，它不強求立即的和解，卻在一次次的呼吸與覺察中，逐步鬆動情感的冰封，使關係得以回暖。

更進一步，正念課程促使受刑人開始正視自己與社會的關係。他們不再以「社會排斥我」的受害者心態來定位自己，而是學會反思過往的逃避與責任失落，並開始思考「我能為家人、為社會做些什麼？」這樣的內在覺醒，使部分受刑人產生回饋家庭、幫助他人的意願，甚至在團體中扮演支持者的角色。這些轉變說明他們正從孤立、迷失逐步邁向整合與承擔，也顯示正念實踐不僅是個人層次的療癒，更具有潛在的社會再連結功能。

作為研究者，我深深感受到這些社會連結的重建，不是透過說教或懺悔而來，而是在一次次誠實的自我面對中誕生的。當一位受刑人談到「想要陪媽媽多一點，想為她努力生活」時，我看見的不只是家庭功能的回復，更是一個人重新找到生命意義與責任感的開始。而這份意義，正是社會連結的核心所在，它不只是與他人相處的能力，更是一種內在向外的承諾與實踐。

總結而言，本節的質性分析顯示，正念課程能有效促進毒品受刑人在情緒調節、人際互動、家庭修復與社會責任上的覺察與行動轉變。這些轉變並非孤立事件，而是彼此交織、漸進成長的過程。這也進一步驗證，本研究所推動的多元處遇模式，若能深化社會連結層面的實踐，將更有助於受刑人未來的復歸準備與行為轉化。此一轉化歷程，亦為下一章「結論與建議」奠定理論與實務並陳的論述基礎。

第六節 課後反饋

在授課反應面向與課程深刻印象方面，本研究透過課後訪談，分別從心理師、個案管理師與參與者三方觀點切入，統整受刑人對課程歷程的感受與反思，並據以進行分析。授課後之回饋重點彙整如表 4-6-1 所示。

表 4-6-1 整理出受刑人及專業人員對正念課程的回饋主題，共歸納出八項常見內容，呈現學員在課程參與歷程中的具體感受與實務反思。其中，以「正念轉化」、「自我反思」與「感謝老師」三項主題為最廣泛回應項目，分別獲得五至七位受刑人正面提及，亦有心理師與個案管理師提供相應觀察，顯示課程不僅促進學員對情緒與行為的自我覺察，也提升其對課程氛圍與教學者的肯定與尊重，反映出團體互動過程的正向支持性。

此外，「開始自動化練習」、「難以持續但逐漸穩定」、「拒絕毒品」以及「出監應對毒品情境模擬」等屬於行為實踐層面的主題，亦有多位受刑人具體回應。部分學員（如 C02、C04、C05、C06、C07）表示課後已能主動自動化練習運用正念技巧於日常生活中，顯示課程內容具有初步內化與應用的實效，並可能對行為重塑產生正向影響。

整體而言，該表反映出的八項主題涵蓋情緒歷程、行為調整與人際關係等面向，且多數主題均獲跨角色受訪者共同回應，顯示本研究在質性資料的飽和度與一致性上具備良好結構支持，亦強化課程介入成效的整體解釋力。

表 4-6-1　課程回饋一覽表

課後反饋	心理師 P01	個管師 P02	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07	C08
1 開始自動化練習	✓			✓		✓	✓	✓	✓	
2 始耐不住，到最後情緒穩定	✓	✓				✓				✓
3 拒絕毒品	✓	✓	✓		✓					
4 正念轉化							✓		✓	✓
5 自我反思				✓		✓	✓	✓	✓	
6 虧欠父母	✓	✓	✓			✓	✓		✓	
7 感謝老師	✓			✓		✓	✓	✓		✓
8 出監應對					✓	✓				✓

毒品情境模擬										

註：✓表示該主題有明確回應。C01-C08 為個案編號，P01、P02 為心理師、個案管理師。

一、開始自動化練習

參與者在正念課程中的實踐經歷及其成效逐漸展現。他們不僅在課堂上學習正念技巧，也開始在日常生活中自發地融入這些練習。例如，有些參與者會在刷牙、吃飯、工作時進行正念練習，專注於當下的每個動作「日常活動的一個正念，習慣性每天的一個靜坐。」（C02-1-269）、「比如刷牙，去感受一下，然後吃飯去感受一下，工場工作去感受一下。」（C04-1-31）。

此外，部分參與者透過計算心跳或專注於呼吸來幫助自己入眠「我就是開始算自己的心跳，或算自己的呼吸，讓自己，幫助到自己入眠。」（C05-1-199）、「晚上，8、9 點的時候就是，要睡覺之前就先做個，察覺這樣，正念察覺這樣，然後呼吸。」（C06-2-54）這些經驗顯示，正念不僅是課堂上的學習內容，更逐步轉化為日常生活中的習慣。

隨著練習的累積，部分參與者開始展現自動化的反應，不需刻意提醒便能自然地進行正念練習。心理師分享「我說要開始練習，就好幾個同學已經開始自動化動作的時候，你就知道這個東西在他裡面真的進去了，然後那個東西對我來說其實是很感動的。」（P01-01-32）這顯示正念已內化為他們的生活方式。

在共同生活的環境中，儘管周圍有各種聲音與干擾，參與者仍能透過深呼吸或身體掃描將注意力拉回自身「在房裡面練習的時候啊，就是試著用呼吸拉回來看看，把注意力拉回來自己身上，繼續掃描自己的身體啊，如果不能的話，就是像老師一樣講的，然後我們都是開始都是用深呼吸，就是要求自己，就是去把注意力拉回來，要把那個聲音有沒有，變成我們就是在旁邊而已，聲音讓它繼續吵，一直回到呼吸，然後回到注意力這樣。」（C07-2-40）這顯示他們在應對外在干擾時，能夠透過正念技巧調適自身狀態，提升自我控制能力。

整體而言，透過正念課程的循序漸進訓練，參與者逐漸掌握這些技巧，並將其應用於日常生活中，展現出從學習到內化的過程，進而形成自動化的練習模式。

二、始耐不住性子，到最後情緒穩定

在正念課程的初期，許多參與者表現出情緒不穩定與無法靜心的狀況，經常感到焦慮、不安，並難以適應靜態練習。他們的注意力易受外界干擾，甚至會出現頻繁的東張西望或小動作。例如心理師表示「第一次上課時，會東看西看，手也停不下來，整個人坐不住。」（P01-02-22）這反映出他們對專注當下的陌生與內心的抗拒。

然而，隨著課程逐步推進，參與者開始逐漸適應正念練習，情緒漸趨穩定。起初無法靜心的狀態，在反覆練習與自我覺察的過程中逐漸改變。例如，個管師回顧道「一開始都很浮躁，靜不下來，但後來發現，慢慢地，我可以坐著不動，心也沒那麼亂了。」（P02-02-33）這樣的轉變顯示出參與者在課程的過程中，逐漸發展出穩定情緒的能力，能夠保持專注並學會自我調節。

此外，過去容易受到外界刺激而急於反應的行為，也在正念練習中發生了變化。原本習慣於衝動回應的參與者，逐漸學會在情緒升起時停下來覺察，再選擇適當的反應方式。個管師提到「有同學回饋以前聽到不開心的事，會直接生氣回嘴，但現在會先停下來，想想自己為什麼會有這樣的情緒。」（P02-02-19）這表示，他們開始能夠在壓力或衝突中以更加冷靜與有智慧的方式處理情緒，而非即時反應。

隨著課程的深入，參與者的情緒穩定性進一步延伸至日常生活中。他們不再像過去那樣焦躁易怒，而是能夠以更加冷靜與耐心的態度面對生活中的困難。例如，個管師提到一位參與者曾對未來充滿焦慮，但在課程結束後，他開始感到對生活充滿希望「剛開始上課時，只覺得出監後很迷茫，但課程讓我學到怎麼調整自己的情緒，現在覺得，或許生活還是有希望的。」（P02-02-33）。

另外，兩位參與者的經歷也突顯了課程對情緒穩定的影響。一位參與者分享「以前個性上的關係吧，比較好動比較衝動，也比較不容易接納別人的意見，然後等上了課程之後把自己靜下來。」（C04-1-26）這顯示，課程幫助他從衝動、無法靜心的狀態中逐步轉變，學會冷靜與接納。而另一位參與者則提到「現在是，會鬱悶，會擔心，還是會有，只是，用老師教的正念方式去，靜下來。」（C08-2-43）這位參與者的轉變表示，正念課程讓他學會了面對負面情緒時，能夠透過沉澱心境來調整自己的情緒狀態。

整體而言，參與者從初期的焦躁與無法靜心，到最後逐漸掌握情緒調節技巧，情緒變得更加穩定，並能夠專注於當下。他們不僅能夠調整內心狀態，還學會冷靜應對壓力與挑戰，提升了情緒穩定性及心理適應能力。這樣的轉變顯示，正念課程幫助他們從一開始的難以靜下心來，到最終達到情緒穩定、應對挑戰的能力。

三、拒絕毒品

參與者在正念課程中逐漸發展出強烈的拒絕毒品的態度，這種態度隨著課程的進行而加深，並在課程中逐步轉化為具體行動。他們的拒絕毒品不僅來自於內心的決心，還與對親情的關注和對未來生活的期待密切相關。許多參與者開始更加關心家庭，尤其是對母親的辛勞表達了深切的關懷，並希望不再讓親人失望。例如，心理師 P01 表達受刑人回饋「我不要再吸毒了，看我媽這麼辛苦。」（P01-02-28）這句話反映了受刑人對母親的深愛與負責任的態度，同時也顯示出他在面對戒毒過程中的掙扎，但最終做出了堅定的決定，選擇不再讓

母親擔憂。

正念課程為參與者提供了自我反思的空間，幫助他們在戒毒過程中建立新的希望與方法。個管師 P02 表達受刑人回饋「我覺得有希望了，有方法了（正念練習）。」（P02-02-33）這表現出他在正念課程中，從最初的焦慮和不安中，逐步找到了應對戒毒困難的信心與策略，並將其視為未來走向穩定生活的重要依靠。

此外，參與者也開始表現出更堅定的拒絕毒品的態度，尤其是在與吸毒者的交往上。一位參與者說「會告訴自己不要再靠近，因為畢竟，跟這些朋友交朋友，遲早有一天，遲早的一定會再，一定會再繼續吃下去。」（C01-1-73）這顯示他已經認識到與吸毒者交往會加大自己復吸的風險，因此他決定完全斷絕這些關係，並專注於保持遠離毒品的生活。

一些參與者對拒絕毒品表現出更加堅定的態度。例如，另一位參與者強調「吸毒的朋友要來看我，我會直接拒見的，就是，鐵了心啦，就算等我出去之後再遇到他們，我也不會跟他們打招呼。」（C01-2-52）這種強烈的態度表示他已經徹底斷開與過去毒品社交圈的聯繫，並在面對誘惑時能夠毫不猶豫地堅持自己的選擇。

更有參與者表示，他們認為戒毒成功的關鍵在於強大的內心決心，並且堅信只要拒絕與毒品相關的社交圈交往，就能夠有效避免誘惑。正如一位參與者所說：「其實只要決心夠，然後拒絕跟他們有所交往，就不會有什麼誘惑了。」（C01-2-55）這段話顯示他們對戒毒的核心認識：成功戒毒的首要條件是內心的決心，並且要有足夠的智慧選擇遠離任何可能讓自己復吸的情境。

當面對誘惑時，參與者也能應用課堂上學到的正念技巧來應對。例如，有位參與者提到「當我想吸毒的時候，我們先靜下來，還是說，先離開一個地方還是怎樣，就是先離開現場，當你還想的時候，我們先靜下來嘛，坐著，喔自己，身體掃描啊，類似這種的課程流程，就是可以拿出來試看看這樣。」（C03-2-85） 這顯示他們已經學會運用正念技巧來減少衝動，並控制自己的行為，避免再次墜入毒品的誘惑。

總結來看，正念課程幫助參與者建立了堅定的拒絕毒品的態度。他們學會在面對誘惑時冷靜思考，並能夠堅定地與過去的毒品社交圈保持距離，這些變化不僅讓他們提升了自我價值感，還加強了面對未來挑戰的信心與決心。參與者的態度轉變表示，正念課程在他們的戒毒過程中發揮了關鍵作用，幫助他們逐步建立了一個理性且穩定的拒絕毒品的生活方式，為他們的未來鋪設了更加健康和積極的道路。

四、正念轉化

正念課程對受刑人的轉化影響顯著，尤其在情緒覺察、自我調節與生活選擇方面。參與者逐漸開始關心自身的身體和情緒，並學會透過正念練習步驟和

身體掃描等技巧來紓解壓力，面對挑戰時也能避免過去衝動行為的再次發生。他們不再依賴過去的慣性反應，而是學會停下來反思自己的情緒和行為，從而提高了自我調節的能力。例如，一位參與者描述說，當感受到情緒波動時，他會立即進行自我察覺，並選擇退一步思考。「感受當下自己的情緒，欸我知道自己快生氣了，我就，我就離開，轉念，把它放下來先走開這樣子。」(C05-2-58)。此外，正念課程幫助參與者區分「需求」與「想要」，讓他們能夠更清楚地辨識生活中的真正需求與短期欲望，進而做出更理智的選擇。一位參與者分享道「以前是，沒有仔細去深入去想，所以不曉得什麼是需要，什麼是想要，都把需要變成想要，或把想要變成需要，啊現在我可以了解，分清楚說，主要次要。」（C05-2-60）這樣的改變幫助他們在面對困境或誘惑時，不再隨意做出衝動決策，而是能夠理性地分析情況，選擇有利於長期目標的行為。

正念課程也增強了參與者的情緒控制和自我反思能力，尤其在面對毒品誘惑或不當社交時，參與者能夠退一步思考，將自己的行為與更高的生活目標聯繫起來。一位參與者提到，他會利用正念技巧，深呼吸並反思未來的後果「如果遇到吸毒的朋友，還是一樣要約我，我就會退一步想，想一下因為我現在的目標不是說，像我剛剛講的，想要孝順媽媽還有陪陪小孩子，我以這個目標的話，我如果現在還去吸毒的話，會有甚麼後果，我是不是又要再進來關，再進來關的話家裡的人能諒解嗎？」（C07-2-59）。這段話展現了參與者學會如何將短期誘惑與長期目標相對比，從而做出理智的選擇。

在情緒控制方面，正念課程使他們能夠不再像以往那樣習慣性衝動，而是學會了在面對抉擇時採取冷靜的態度，「讓自己不會做錯誤的決定，不會在去隨便下決定，去做這件事情，不會再馬上像之前習慣性嘛，現在不會了，不會像之前這麼衝動了。」（C07-2-78）。這種自我調節的能力讓他們在面對各種挑戰時，能夠保持冷靜並做出更成熟的反應。

最終，正念課程幫助參與者改善了人際關係和社交選擇。過去可能因為朋友的誘惑而做出錯誤選擇，但現在他們能夠以自己的價值觀和目標為基礎，選擇與支持自己的人交往，而避免與吸毒的朋友接觸。一位參與者表示，「其實過去也就是自己年少，愛玩這樣子，啊現在，因為，經過這段時間了，比較會想了，也不會去因為朋友的慫恿去跟他們一起。所以現在，只要是有吸毒的朋友，是盡量不再聯絡。」（C08-1-74）。這表示了他在經過正念課程後，學會了如何根據自己的目標和價值觀來選擇與哪些人建立聯繫，從而遠離負面的社交影響。

總結來看，正念課程不僅幫助受刑人提升情緒覺察和自我調節能力，還讓他們能夠在面對誘惑和困難時，做出更理智的選擇，並且重新定位人生目標。這些轉化幫助他們在日常生活中作出更有意識的決策，並為未來的生活奠定了更健康和積極的基礎。

五、自我反思

自我反思在正念課程中扮演著核心角色，幫助學員更深入地覺察自身行為和情緒，並促使他們探索行為背後的根本原因。學員透過檢視日常行為、觀察過錯，逐步學會從錯誤中學習並進行行為改進，這不僅有助於情緒管理，也讓他們能夠更清晰地區分需求與渴望。

例如，某位學員提到，他學會了反照自己，並開始檢討過去的行為，這樣的自我檢討促使他反思行為的根源「觀察自己的過錯，去檢討自己，所以我才會說反照自己，反觀嘛」（C02-1-298）。這樣的反思讓學員能夠更清楚自己的需求，從而開始在情緒上進行調整。另一位學員分享道，過去他遇到困難時會立刻做出衝動反應，而現在則學會回過頭來反思自己「之前碰到事情，不會去想很多，馬上會有情緒出現。現在學到東西，回過頭來反過來想的時候，才會覺得，這樣不對」（C04-1-22）。

學員在課程中也逐漸學會分辨「需要」與「想要」，並改進與他人的溝通。例如，一位學員表示，透過反思，他現在能夠分清楚哪些是生活中的真正需求，哪些只是短暫的渴望「我可以分辨出來說，以前會分不清楚，以前是，沒有仔細去深入去想，所以不曉得什麼是需要，什麼是想要，都把需要變成想要，或把想要變成需要，啊現在我可以了解，分清楚說，主要次要」（C05-2-60）。此外，學員還學會了深呼吸和冷靜思考，避免了過去衝動的行為模式，並在行為前後進行深思熟慮，「深呼吸退一步想，去想後果的話，那我就不會那麼衝動了阿」（C07-2-208）。

這些反思不僅幫助學員在情緒管理和行為上取得進展，也增進了他們的自我認識，並幫助他們規劃未來的生活。例如，一位學員談到自己在課程中的成長「我自己變得比較會，規劃一些時間，要幹嘛這樣」（C06-2-80）。透過這一系列的反思和自我覺察，學員逐漸從過去的衝動行為中汲取教訓，並對未來的生活有了更清晰的規劃和方向。

六、虧欠父母

透過課程與反思，許多學員逐漸意識到自己過去的行為對家人，特別是父母所帶來的傷害。他們回顧過去，體會到父母長年以來的付出，並深感虧欠。學員的分享顯示，他們不僅開始正視自己對家庭造成的影響，也試圖在未來彌補這份內心的歉意。

有些學員在會見家人的過程中，強烈感受到父母的年邁與辛勞，這使他們開始反思自己的過去。心理師提到受刑人的回饋，當他看到年邁的母親不辭辛勞地來探望自己時，內心充滿了複雜的情緒「媽媽老了的那個，他媽來看他，因為很老，從外面走進來，他覺得很辛苦，他就跟他媽講說花一百塊進來就好，不要那麼辛苦，她說不用，然後她就走進來，然後旁邊的阿婆就講說你媽媽寧願把一百塊花在你身上，也不要花在她身上，我覺得那種聽起來就是很難過這

樣子，然後他就說對啊我不要再吸毒了，看我媽這麼辛苦。」（P01-02-28）這樣的場景讓他深刻體會到，自己過去的行為讓母親承受了極大的辛勞與煎熬，也讓他下定決心不再重蹈覆轍。

此外，許多學員開始在會面時勇敢向父母表達歉意與感激，這是他們以往從未做過的事。個管師分享受刑人反饋，受刑人因為課程的影響，鼓起勇氣對家人說出一直藏在心中的話「他有跟我分享到說他因為上這樣的課程，然後藉由反思，然後他有一次家人來會面的時候，他就很勇敢的跟家人說謝謝，然後對不起，然後當下他跟他的家人就是非常的感動。」（P02-02-41）這樣的情感流露不僅讓學員意識到自己的錯誤，也讓家人感受到他們的改變。

許多學員對於過去的行為深感懊悔，尤其是對父母的負擔感到內疚。「就覺得對他們（父母）很抱歉，自己這樣不會想，還要害他們出錢又出力這樣，就覺得很，對不起他們。」（C01-1-134）有些學員更進一步表示，自己以前總是向家人索取，而現在開始學會克制，甚至會安慰家人，不讓他們擔心。「對家人，像之前家人來的時候我都會要求東要求西，買東買西，或是錢寄多一點，現在就不會，現在就有夠用就好了，然後就反過來會安慰家人，叫家人放心不要擔心我們，我們在這裡過得很好，學習到很多東西，家人也有感受到我們的改變。」（C04-1-24）這種價值觀的轉變顯示了他們對父母的理解與尊重逐漸加深。

在監禁期間，學員目睹父母的老去，進一步加深了他們的愧疚感與不捨，「我進來關，我以前完全不會有這種體悟嘛，所以進來關以後，看到我父母年紀愈來愈大，每次來看我們，年紀愈來愈大，我爸和我媽，我爸很健康的，愈來愈老，怎麼有時候走路這樣子，他還要幫我去帶小孩，還要去賺錢，一般的父，一般的到那個年紀以後，大部分都是讓年輕人在養的，結果搞到最後，他把我們生下來以後，我們今天為非作歹就算了，還要進來關，進來關孩子丟給他，沒辦法照顧他們，沒辦法分擔，還要讓他擔心我，我在裡面關會不會出事幹嘛幹嘛的，我覺得，這就是最大最大的不孝。」（C05-2-44）這種深刻的體悟，使學員更加珍惜家人的存在，也更加努力希望在未來彌補過去的錯誤。
對許多學員而言，父母的愛是他們最堅定的支柱，他們開始意識到，無論自己曾經犯下什麼錯，父母始終不離不棄「父母在我在關的這段期間，對我不離不棄，然後，我小孩，在家裡，我父母也都幫我把孩子帶大，到後來回歸到最後，我還是覺得，唯一對我最好的，真的是我父母，是我家人。」（C05-2-46）然而，這份深厚的親情也帶給他們更多的虧欠感，「最虧欠的也是他們（家人）。」（C05-2-47）。

面對這些情感上的轉變，學員開始重新思考自己與家人的關係，希望能在未來更多地陪伴父母，彌補過去的遺憾「多陪陪家裡人啊，就是想說我媽年紀那麼大了，想陪在他身邊而已，還有陪陪家裡的人。」（C07-2-93）這些想法顯示了他們對家庭的重新珍視，也反映了他們透過課程與反思，內在價值觀的

轉變。

整體而言，學員透過課程與自我反思，逐漸意識到自己對父母的虧欠。他們開始學會珍惜親情，不再只關注自己的需求，而是願意付出與回報家人。這些改變不僅讓他們與父母的關係更加緊密，也成為他們重新建立人生方向的重要動力。

七、感謝老師的關懷與指導

在課程的學習過程中，老師展現出極大的熱忱與耐心，細心引導學員學習，並設身處地為他們著想。心理師觀察，從最初的疏離逐漸轉變為主動與老師互動，甚至開玩笑，顯示出內心的放鬆與信任。「看到的是他們越來越輕鬆，從對我很有距離，到後來就會講說，老師我知道你很關心我們，會跟老師開玩笑，他們彼此也會開玩笑，我覺得他們那個內在，我自己觀察到啦，是內在比較鬆的一個情形。」（P01-02-36）這樣的轉變，不僅來自於教學，更來自於他們的真誠關懷。

老師的教學方式講求耐心與細緻，確保學員能夠逐步理解課程內容，並鼓勵學員表達自身感受，透過互動解答疑惑。「老師是滿熱心的，就是也很認真，教我們一個步驟一個步驟，慢慢來；老師會讓我們講我們的感覺，然後跟我們互動，把我們心中的疑惑解答。」（C08-2-33）此外，老師不僅關心學員的學習進度，也在課堂內外提供心理支持，讓學員感受到額外的溫暖與關懷。「老師會一步一步引導，講話語氣也會讓你比較容易接受。」（C05-2-51）。

這份關懷並不限於課堂，老師甚至會適時關心學員的家人，讓學員在獄中仍能感受到與外界的聯繫。「我是覺得他們是真的，滿體貼我們這些在裡面關的人，會設身處地替我們想這樣子。」（C08-2-56）「老師有時候在合理的範圍內，會代替我關心一下家人。」（C08-2-57） 這樣的支持對於學員來說意義深遠，讓他們感受到老師的用心與誠意。

學員們深刻感受到老師的付出，並認為這份關懷是真誠的，而非流於形式。「對老師的感受是非常地感恩啦，他們也是滿用心的，輔導過程中不是虛偽的，他們是真心地關懷你，甚至你的家人在外面，他們連你外面的家人，社工啦，輔導師啦，指導員啦，連外面的事物都幫你關心到，這一點讓我真的覺得非常感動。」（C02-2-51）這種發自內心的感謝，反映出老師的努力與關懷確實對學員產生了積極的影響。

老師的細心指導，讓學員在學習過程中獲得成長與信心。「很謝謝他們那麼專心，那麼用心地在教導我們，我們有疑問他都會直接替我們解惑，那個老師真的很好。」（C04-2-43）「老師的態度讓我們感覺，他是很專注地在教導我們，而不是隨便帶過去，還會準備筆記簿、講義，讓我們學到更多東西。」（C04-2-44）這樣的專業態度，使學員更願意投入學習，也讓課程的成效更加顯著。透過老師的陪伴與指導，學員不僅在課業上有所收穫，更在心理與情感層面獲得支持，

進而提升對學習與未來改變的信心。「感謝老師，很用心地這樣教我們。」（C06-2-39）「想要讓我們變好這樣。」（C06-2-40）「叫他幫忙的話，他都會盡量幫我們。」（C06-2-69） 這份關懷與指導，讓學員感受到學習的意義，也對未來的改變充滿希望。

學員對老師的悉心教導與關懷充滿感激，認為老師的用心讓學習變得更加安心與有意義。「感謝家裡啊，感謝老師啊。」（C05-2-44）「這一些老師都很用心良苦地在教導我們，不管是心理上、生理上。」（C02-2-26）這種來自學員的真摯感謝，正是對老師努力的最佳肯定。老師的關懷與指導，不僅幫助學員學習新知，更在情感與心理層面帶來深遠的影響，讓他們在成長與改變的道路上邁出更穩健的步伐。

八、出監應對毒品情境模擬

在課程中，老師透過讓學員閉上眼睛，循序漸進地引導他們模擬出獄後的生活情境，特別是當面對毒品誘惑和不良朋友時的應對方式，這一過程讓學員印象深刻。學員學習到，在遇到吸毒誘惑或衝突時，應該先靜下來，離開現場，並運用正念察覺來處理當下的情況。他們也學會了如何向不良朋友表達自己已經改變，不再接觸毒品，這些練習有助於他們未來回到社會時，更好地應對各種挑戰。

學員在課程中分享了他們的學習與體悟「在外面生活中遇到什麼毒品，還是說，在生活中遇到不喜歡的事，或是有什麼衝突的時候，也可以照著老師這個方法去應對。」（C03-2-70）這樣的學習方式，讓他們能夠在現實生活中更有信心地面對挑戰。

在面對吸毒的衝動時，學員學會了如何運用正念技巧來應對「當我想吸毒的時候，我們先靜下來，還是說，先離開一個地方，就是先離開現場，當你還想的時候，我們先靜下來嘛，坐著，自己身體掃描，類似這種的課程流程，就是可以拿出來試看看這樣。」（C03-2-85）這樣的技巧能幫助學員更好地管理自身衝動，避免重蹈覆轍。

此外，學員也意識到，當過去的不良朋友或毒品供應者再次出現在生活中時，應該如何應對「當下的察覺，譬如說，有藥頭或者是說以前比較不好的朋友，再來找我們，或者是碰到的時候，我們就要運用當下這個察覺，就是正念的察覺，去反應當下的動作跟回應，讓他知道說，我不能繼續再碰毒了，然後就是，跟一些不好的朋友說，我已經不是以前的我了。」（C04-2-77）這樣的反應方式，讓學員在未來面對類似情境時，能夠做出更成熟的選擇。

學員在監獄內便開始練習這些技巧，為未來的重生做準備「我現在正在練習的就是，如何去感受當下的正念，就是當下的覺察，然後把這個覺察表達出來，讓人家能夠理解，知道我的想法這樣，我是在學習的部分。」（C04-2-78）這樣的練習不僅有助於戒毒，也能提升他們的人際溝通能力。

最令學員印象深刻的，正是這樣的模擬練習「閉上眼睛，然後老師就在那邊循序漸進地引導我們，想像我們出獄後的一天，一整天下來的生活，就是如果遇到什麼吸毒的朋友，會怎麼做怎樣怎樣的，就是讓我們去模擬出去之後的生活。」（C08-2-47）這種高度沉浸式的學習方式，使學員能夠在安全的環境下，提前演練可能遇到的挑戰，增強他們的應對能力。

透過這些模擬情境的練習，學員不僅學會了應對誘惑與衝突的方法，更對於未來的生活充滿了新的希望與信心。

九、小結：從練習到內化-課後反饋中的正念轉化歷程

本節透過分析心理師、個管師與受刑人三方的課後訪談資料，呈現正念課程實施後在行為習慣、情緒調節、拒絕毒品、價值重建與人際互動等面向的真實變化。這些反饋不僅補足了前述研究中理論與實證的觀察，也讓我，作為研究者，得以更貼近受刑人的主體經驗，理解轉化的深層機制。

在學習歷程中，最初的抗拒與不耐成為多數受刑人的共同起點。他們習於動態與外放，對靜坐、呼吸與內觀這類內在向度的練習，感到陌生甚至不適。然而，隨著課程推進，這些練習逐漸被內化，從刻意練習走向日常應用，他們開始在刷牙、吃飯、甚至準備入睡前自發進行正念操作，展現出「自動化練習」的現象。這種轉變，讓我深刻感受到，正念並非一套臨時應急的技巧，而是一種逐漸沉澱於生活細節中的存在方式。

情緒穩定性的提升亦是重要的轉化指標。心理師提到初期課堂中常見的東張西望、無法靜坐，逐步轉變為「可以坐著不動」，更進一步「可以安頓內心」。這不僅是姿態上的改變，更是情緒覺察與自我調節能力的提昇。這些經驗讓我思考，監禁空間中的正念實踐，其實更像是在混亂與壓迫中為心靈騰出一塊「喘息的角落」。這些受刑人並不缺乏情緒，而是缺乏觀照情緒的工具，正念的介入，為他們提供了這樣的通道。

在對毒品的態度上，許多受刑人展現出明確而堅定的拒絕立場。他們不再將毒品視為舒壓的出口，而是明白其破壞力、對家庭的傷害與對未來的否定。一些人主動斷絕與吸毒朋友的往來，甚至在模擬情境中預演未來拒毒的策略與應對方式。作為研究者，我在他們眼中看見的不只是懺悔，而是一種重新奪回主導權的決心。他們不再只是「服刑者」，而是「做選擇的人」，這種主體性的回歸，是正念課程中最深遠的成效之一。

課程也引導學員進行深層的自我反思。他們開始分辨「需要」與「想要」，從衝動走向選擇，從逃避走向承擔。對我而言，這正是「從行為到認知」的深層轉化，正念不只調整表層反應，更重塑了價值判斷的座標系。一位受刑人說「我知道快生氣了，就先離開」，這簡單的一句話背後，是一連串意識轉化、情緒辨識與意志控制的歷程。

更令人動容的是，多位受刑人提到對父母的虧欠與感恩，這些話語在訪談

中屢次浮現。他們描述父母探監的疲憊身影、談及多年未出口的「對不起」、並在會面時主動表達感謝。作為研究者，我在這些片段中不只看見情感的流動，更看見「關係」的重建正在悄然發生。親情，不再只是受刑人心中沉重的負擔，而成為他們自我重整與未來計畫的牽引力量。

此外，學員對課程老師的感謝，也從側面說明了人際互動在轉化過程中的重要性。他們不只肯定老師的專業，更感受到被理解與被接住的情感支持。這讓我反思，正念教學的關鍵或許不只在於技巧的傳授，而在於「關係的承接」。當受刑人開始相信自己是值得被好好對待的，也才更願意好好對待自己與他人。

總結來說，課後反饋不只是對課程成效的檢驗，更是對「人如何轉變」這件事的深層回答。我深刻體會，正念所帶來的改變並非一蹴可幾，而是透過一次次對呼吸的覺察、一次次對情緒的命名、一次次對選擇的省思中，逐步構築出的心理肌肉與生活韌性。這些變化，也許在外人眼中不甚顯著，但在受刑人生命歷程中，卻是一道劃時代的分水嶺。

第七節 課程建議與收穫

為更全面掌握受刑人對正念課程的整體評價與後續建議，本研究彙整訪談資料中學員與專業人員對課程之建議與收穫，統整如表 4-7-1 所示。

其中，「課程收穫」為回應人數最多之主題，共有 6 位受刑人（C01、C02、C03、C04、C06、C08）及心理師主動表達其在課程中獲得的正向體驗與學習成效，顯示學員對課程內容與形式普遍持肯定態度，亦認同正念練習對自身情緒調節與行為反思有所助益。部分受刑人提及課程幫助其面對壓力時不再衝動、學會用呼吸安頓內在，反映課程已產生初步的自我應用與內化效果。

至於「課程建議」方面，則有個案管理師與 3 位受刑人（C03、C04、C05）提出具體意見，包含希望課程能延長時間、增加互動性練習、納入更多實作案例等，顯示學員對課程內容具備參與感與改善意識，也願意透過建議回饋提升教學品質。

整體來看，兩項主題皆獲多位受刑人主動回應，且皆有專業人員觀點輔助印證，回應分布相對均衡，反映本課程在實務運作與心理層面均具一定成效與認同度，亦說明本研究所採訪談內容已達主題飽和，足以支持研究結論之形成。本研究針對心理師、個管師及參與者，訪談結果分析如下。

表 4-7-1　課程建議與收穫一覽表

建議與收穫	心理師 P01	個管師 P02	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07	C08
1 課程建議		✓			✓	✓	✓			
2 課程收穫	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓

註：✓表示該主題有明確回應。C01-C08 為個案編號，P01、P02 為心理師、個案管理師。

一、**課程建議**

在回饋中，課程在經費、時間與場地上的限制，使得老師無法對每位學員進行更深入的個別指導，進而影響課程的設計與實施成效。例如，有個管師提到「因為經費跟時間、場地有限，所以其實有些老師他因為一班大概 20 個人，然後每個同學的狀況又不一樣，所以其實一個老師他比較好的就是可以去針對每個同學她的狀況去給建議，然後因為時間經費的關係，他可能老師這堂課想要針對每個同學，多指導一點的時候是時間是不夠的。」（P02-01-94）這顯示出課程雖然具有良好的教學意圖，但受限於現實條件，無法滿足所有學員的需求。

部分學員建議可延長課程時間，以提供更完整的學習內容與練習機會。例如「我是建議是說，這個時間，不夠，太短了。」（C03-2-81），「建議是我個人覺得啦，如果可以的話，時間可以長一點。」（C04-2-45）這類建議顯示學員對課程的投入程度，並希望能獲得更多學習與反思的機會。

此外，部分學員建議在課程中增加影片教學，特別是關於毒品議題或勵志故事的影片，以促進課後討論與自我省思。例如「我覺得可以增加一些，增加一些什麼，那個…影片，影片的部分，因為一邊，一邊在看影片的時候，一邊有些影片是有關於毒品的影片，然後我們會討論的時候，那時候對我們受益是最大的，因為每個人都會從影片裡面感觸，看到過去的自己，然後就，就會討論說，如果遇到這種情形我們要怎麼改變，或是遇到這種情形，我們要怎麼離開，或幹嘛，我們可以這樣討論會是最好的，因為我們，從影片裡面我們可以從，檢視自己過去的人生。」（C05-2-77）。

同時，也有個管師提出，應強化課程中的處遇環境，使其更具溫馨感，以提升學習與輔導的成效，「處遇空間，讓這個處遇空間能夠更溫馨，然後幫助那個所有老師治療師在處遇的過程中有更好的效果。」（P02-01-97）這顯示個管師期待更友善與支持性的學習環境，以幫助其更有效地吸收課程內容並提升改

變動機。

綜合學員的建議，課程可考慮朝以下方向優化，首先，增加進階課程，針對學習成效較佳的學員提供更深入的學習機會；其次，延長課程時間，以提供更充分的學習與輔導；再者，增加影片與討論環節，以幫助學員透過他人經驗反思自身處境與改變策略；最後，提升處遇環境的溫馨感，以支持學員的學習與適應過程。透過這些調整，課程將更能符合學員的需求，進一步提升學習效果與改變動機。

二、課程收穫

透過正念課程，受刑人學會與自身內在資源連結，並透過專注當下的練習提升對情緒與行為的掌控能力，從而減少衝動行為的發生。如心理師所述「透過指導語、透過指令，他要沉靜下來他是可以沉下來的，這個就是他跟他內在很重要的資源可以連結。另外一個是，我也看到的是他們越來越輕鬆。」（P01-02-36）這顯示出正念練習有助於受刑人發掘內在穩定的力量，並帶來放鬆的感受。

課程的另一個重要影響在於提升受刑人對自身情緒變化的覺察能力，使其學習以更細緻的態度面對內心世界。個管師提到「現在他們開始會去看待他的心，這時候的情緒是什麼？然後如果我沒有好好照顧，此時此刻的感受跟情緒的時候，可能接下來又是一種衝動的行為產生，我覺得這個是很棒。」（P02-02-37）可見，參與者逐漸理解情緒忽視可能帶來的影響，進而學習以更有意識的方式應對。

除了情緒管理，正念課程也促使參與者更勇敢地面對過去未曾思考的問題，並重新審視自身行為與人際關係。個管師表示「藉由老師的引導讓他知道有一些解決的方式或是舒壓的方式的時候，他可能比較敢去思考一些以前不敢想的事情，對，然後當這樣子的時候，他整個心胸和視野都開闊之後，它比較容易去反省自己之前的過錯或是跟家人的關係，跟朋友之間的關係。」（P02-02-42）這顯示正念課程不僅幫助受刑人減少衝動行為，也促進他們在人際關係上的反思與調整。

部分參與者提到，課程幫助他們釐清個人價值觀，並學會區分「需求」與「想要」。例如，一位受刑人分享「課程當中最深刻的一句話是『信念就是一種價值觀』，因為我們可能，我們書念的也不高啊，就是以前也不愛念書啊，可能我們連信念是甚麼都不知道，因為你不知道什麼是念頭，那經過去上課，老師也跟我們講，甚麼是信念，甚麼是念頭、甚麼是價值觀、甚麼是感受，我慢慢的去清楚這些東西，才知道說自己要的是什麼？不要的是什麼？甚麼是自己需要，什麼是自己不需要的。」（C01-2-58）這顯示出正念課程對於受刑人建立自我認識與價值判斷的重要性。

此外，課程也影響了受刑人的行為模式，使其減少負面習慣並培養正向思

維。一名受訪者表示「學習到，具體的內容，就是…我在看東西、人、事、物這方面，本來是以前會比較負面，然後現在上了這個正念的課程，就是會比較正向，慢慢地放下這一些習慣，譬如說惡習。知道了以後，自己慢慢再修鍊自己、修養自己，然後把這一些惡習性全部放掉，然後出去重新做人。」(C02-2-53)。

當面臨衝動時，部分參與者開始思考更多解決方案，而非立即行動「當你有負面的想法的時候，然後我們，一定會有，還有正面的想法，然後，就是…怎麼講，當你想要這樣的時候，你也知道說這是錯的，那我們就不要這麼快做決定，一定還有別的，可以去處理這個事情。」(C03-2-85) 這顯示參與者開始以更審慎的態度面對自身行為。

另一方面，課程對受刑人的日常行為與時間管理也產生影響，使其開始更有計劃地安排生活「自己變得比較會規劃一些時間，要幹嘛這樣。」(C06-2-80) 此外，課程也帶來身心健康的提升，促使受刑人更願意關注自己的狀態並調整身心，「課程的幫助喔，幫助自己去調理身心，然後自己去調理身體的狀態，讓我更有想要學習的心態，而且，老師的用心讓我們覺得，這麼做對自己很有幫助。」(C04-2-52)。

最終，正念課程為受刑人帶來心境上的平靜，並強化其戒毒的決心「獲得的是，心中的平靜，思緒上的平靜，還有，更堅定我戒毒的決心。」(C08-2-70) 這顯示正念課程不僅是一種心理訓練，更是幫助受刑人重塑人生方向的契機。

綜合來看，正念課程幫助受刑人在身心兩方面都產生了正向轉變，包括情緒管理、內在穩定、價值觀釐清、時間規劃與行為模式的調整。透過這些學習，參與者能夠更有意識地管理自己，進而促進心理健康與未來生活的穩定發展。

三、小結：從課堂經驗到內在蛻變-正念課程的價值體現與未竟之境

本節彙整心理師、個管師與受刑人對正念課程之建議與收穫，從制度條件、教學設計到參與者個體經驗，呈現出一幅多層次的學習圖像。這不僅反映出教學現場的實務挑戰與可行優化方向，更讓我作為研究者深刻思考：「一門正念課程，究竟能帶來什麼樣的轉變？又在哪些環節仍有未竟之處？」

首先，在課程建議層面，參與者與個案管理師普遍指出經費、時間與場地的侷限，影響治療師對個別學員的關照深度與課程延展性。這些來自現場的真實聲音提醒我，即便課程設計理念再完整，若缺乏相應資源與支持結構，其成效終將受到限制。個管師直言：「老師希望能一對一指導，但時間根本不夠。」這句話對我而言，不只是批判，更是一種殷切的期待，期待制度能夠看見教學現場的真實困境，並為有效轉化創造更有機的條件。

而在參與者的課程收穫中，我則看見一種緩慢卻深沉的內在覺醒。他們從一開始對「念頭」、「情緒」感到陌生，到能夠清楚分辨「需要」與「想要」，這樣的認知進展並非僅靠說理所致，而是透過一次次練習中與自身生命經驗的對話而產生。例如，一位受刑人提到「以前什麼都想要，現在我知道哪些是需要，

哪些只是衝動」，這種轉化讓我深深理解，正念所帶來的改變，不是「學會一種方法」，而是「開始用不同的方式理解自己」。

進一步地，我觀察到這些收穫不僅停留在認知層面，更漸漸滲透至行為模式與生活規劃之中。受刑人開始學會管理自己的時間、思考行為後果、降低衝動反應，甚至建立戒毒決心與人生方向。這些看似微小的轉變，在過往的生命經驗中或許從未出現，但如今透過正念課程，卻有了被實踐與延續的可能。例如，一位受刑人坦言，「我會規劃時間了，以前從來沒有。」對我而言，這句話並不單是對時間管理的技巧掌握，更是對生活自主權的重新擁有。

然而，這樣的蛻變並不代表課程已然完美。許多受刑人提出希望延長課程時間、增加影片與討論、強化處遇環境的溫馨感等建議，這些都指出當前課程仍有未竟之境。這些回饋不只是技術性建議，而是來自參與者內在動機甦醒後，對更深層陪伴與引導的渴望。他們開始期待「更多的可能」，期待能在課堂中被理解、被激勵，也被穩穩接住。這讓我意識到，一門課程若能真正發揮改變效能，其關鍵不只在於「教了什麼」，而是「如何陪伴」與「被如何看見」。

作為研究者，我也在書寫與反覆分析這些資料的過程中，感受到自己角色的轉變。從一開始的觀察者、資料整理者，到後來成為一位願意與受刑人經驗共振的詮釋者，我逐漸理解，正念不只是受刑人的學習內容，更是我作為研究者應持有的姿態。正念讓我學會慢下來，去聽懂一個人話語背後的情緒與生命故事，也讓我更敏銳地察覺制度與現場之間的張力與空隙。

總體而言，本節所呈現的課程建議與收穫，不僅反映了正念課程在情緒調節、自我認識、價值釐清與生活重建上的潛力，也凸顯出當前制度面與實施面的挑戰。若未來能在結構層面給予更多資源支持，於教學層面引入多元方法，並於人際層面強化陪伴與理解，相信這樣的課程將不只是短暫的介入，而能成為受刑人轉化生命、重建社會連結的長期支點。

第八節 反思與成長

正念課程，每節課去蕪存菁，並掌握教學節奏，是一項重要的原則。然而，這一直以來都是教學上的盲點與迷思。過去的問題是，課程設計的內容過於繁雜，導致課程時間緊湊，而總結和歸納又過於匆促。這可能使得課堂流於活動形式，學員無法理解活動的意義和目的，這樣的情況明顯地降低了教學的效果。

因此，意識到豐富的課程內容難以讓學員完整體驗和學習。未來，如果要讓學員逐漸深入正念的體驗，試著拉長正念課程的時間。此外，也意識到設計過多的課程活動，導致時間緊湊的情況。學會取捨，去蕪存菁，每一堂課的課程活動應該更加紮實，寧可讓學員在一堂課中深入學習重要知識，而不是讓他們匆忙地吸收大量資訊。此外，運用多元化的教材可以提升學員的學習動機，

不能忽略正念的核心精神。因此，在設計課程時，將多元化的教材與正念精神相結合，以確保課程的全面性和一致性。

除了將正念融入課程，還協助受刑人將正念實踐於生活中。建構一套結合受刑人生活情境脈絡的正念課程，這將更貼近受刑人的情感需求，並提升他們的學習動機。在情緒與壓力管理課程中，開放並包容受刑人的各種情緒反應。更加包容和耐心地面對受刑人在課堂上的表現和正念接受度。並且，根據受刑人的學習反應，適時調整教學的引導方式和課程活動，以確保教學的有效性和適切性。總體來說，改進教學方法，使正念課程更加深入人心，更具有實踐意義，從而幫助受刑人更好地管理情緒和壓力，提升生活品質，為日後順利重返社會奠定基礎。

一、在設計正念課程時，必須將複雜的內容簡化為重點，並掌握適當的教學節奏，以確保學習的有效性。正念不僅僅是一門課程，更是一種生活態度。

目標是幫助受刑人將正念融入他們的日常生活中，從而實現內心的平靜與安寧。除了安排八次主題課程外，還特別設計了三分鐘的正念呼吸練習給受刑人。透過觀察與研究，發現，持續進行這些簡短的練習可以幫助受刑人養成自然的習慣，使他們更容易進入平靜的心境。此外，在治療師的引導下進行這些練習，受刑人也更願意在日常生活中實踐正念，這對於他們的心理和情緒穩定起著至關重要的作用。

因此，為了真正讓受刑人走上正念的道路，不僅關注課堂上的教學，更致力於幫助他們將正念融入生活的各個方面。這種做法不僅能夠實現從學習到應用的轉化，還能夠幫助受刑人培養自我管理的能力，使他們能夠更好地應對生活中的各種挑戰。

二、套將正念融入受刑人生活情境的課程，不僅能更貼近他們的情感需求，還能提升他們的學習動機。

在開始籌劃這個正念課程時，一直有些擔憂，受刑人會不會覺得這些活動過於靜謐，導致無聊或失去學習的動力？然而，重新審視設計這個課程的初衷時，才意識到，正念的目的在於幫助受刑人應對監禁帶來的巨大壓力，並幫助他們穩定身心。正念課程必須更貼合受刑人的生活情境，這樣才能提升他們的參與度和學習動機。

在設計課程時，與華人正念協會的創始人討論後，決定將受刑人視為課程的核心，而非以心理師為中心。將許多課程情境轉化為受刑人熟悉的生活背景，這樣的設計讓他們只需專注於當下的自我覺察。這樣的課程更貼近他們的真實經歷，與以往多側重於過去事件的認知討論不同，這次的課程強調的是當下的體驗和覺察。

在課程中，受刑人被引導在當下情境中進行覺察，讓他們能真實體驗到正

念練習帶來的益處。這種實際的體驗不僅提升了他們對課程的興趣和動機，也促使他們更加積極地投入到正念的實踐中。隨著課程的推進，注意到受刑人逐漸增加了正念練習的次數，並在日常生活中更頻繁地應用正念。這證明了課程設計的有效性，也激勵進一步深化課程內容，以更好地滿足受刑人的情感需求，提升他們的心理健康和生活品質。

三、課程中，心理師保持開放與包容，接納受刑人的各種情緒反應。

每個人都有自己獨特的情緒世界，並且以不同的方式來表達這些情緒。在課程中，詢問受刑人近期的思緒和感受，但他們通常表現出抗拒，或者不敢敞開心扉。有時，他們會直接拒絕回答，或者表達出對自己情緒反應的擔憂，擔心這些反應會被報告給戒護人員，從而招致不必要的懲罰或負面反饋。

經過深入的溝通，發現受刑人普遍害怕表達自己真實的情感和想法。他們擔心自己的回答可能會含有不雅的語言或負面思想，而這些在一般情況下是不被接受的。他們擔憂一旦這些情感被戒護人員知曉，自己可能會面臨懲罰或批評。在這樣的情況下，治療師的首要任務就是創造一個開放和包容的環境，讓受刑人感受到他們的情緒反應是被尊重和接納的。必須建立信任，讓他們明白治療師是他們的支持者，而非評判者或懲罰者。讓他們知道，他們可以放心地表達自己的情感，而不必擔心後果。同時，也要教導他們有效的情緒管理技巧，幫助他們更好地應對情緒壓力。透過正念練習和其他身心健康的技巧，可以幫助他們學會更加冷靜地面對各種情況，並找到適合自己的應對方式。

總而言之，目標是建立一個安全、支持和開放的學習環境，讓受刑人感受到他們的情感是被尊重和理解的。這樣的環境將幫助他們更好地理解和管理自己的情緒，進而提升他們的心理健康和生活品質。

四、治療師與受刑人互動中，適時調整教學引導方式與課程活動至關重要。

在教學過程中，可以透過受刑人的提問和學習單的內容來評估他們的學習成效。有時，可能會注意到部分受刑人尚未完全掌握關鍵概念，這時必須立即採取行動，進行澄清或提供個別化的回饋。然而，現實情況是，受刑人往往在較晚的階段才收到這些回饋。

因此，未來在教學中，應更加關注受刑人的學習進度。如果在他們填寫學習單時，發現仍有不清楚的地方，應立即調整課程，透過討論或再次指導來確保他們的理解和掌握，而不是僅僅讓他們完成學習單了事。也需要突破按表操課的限制，秉持「以受刑人為中心」的教學理念，靈活地根據他們的需求進行調整。這意味著要更加專注於受刑人的學習狀況，確保每一位受刑人都能從課程中獲益，並積極將正念應用於他們的日常生活中。

因此，與受刑人的互動應該是一個動態的過程，需要持續觀察、反思，並根據實際情況靈活調整教學方法和課程內容，以確保最大程度地滿足受刑人的

學習需求，幫助他們實現積極的轉變。

五、小結：穿梭於觀察與對話之間，一場質性的反思與實踐旅程

作為研究者的多重身分，我在本次正念課程的參與中，同時身兼多重角色，是觀察者，觀察受刑人的反應與互動；是訪談者，與心理師、個管師及學員進行深度對話；也是學習者，與課程設計者華人正念減壓中心創辦人胡君梅老師及執行心理師持續討論、修正教學策略與課程架構。這樣的多元視角讓我不只是研究正念課程，更實際走進這門課，走進每一位參與者的內在轉變歷程。

在現場觀察中，我看見一群曾與社會疏離的受刑人，如何在靜默與抗拒中，慢慢鬆動內在的封閉與防衛。他們的覺察來得緩慢卻真實，從最初的不安與不信任，到後來能在課堂中提起呼吸、閉上眼睛、說出情緒。那不只是技巧的學習，更是一種生命姿態的轉變。這些片刻，對我而言，是一種教學現場中極為動人的見證，也是我作為研究者不斷思辨的根源，改變，是怎麼發生的？

與執行心理師的對話，更讓我理解教學背後的張力與選擇。他承擔的不只是課堂的節奏與目標，更要處理學員的情緒起伏、信任建立與場域安全的維護。課堂上學員表達的不耐、抗拒，甚至沉默，對於心理師而言，都是需要即時調適與回應的情境。心理師分享「有時候一節課講不完一個主題，但我寧願讓他們多感受一點。」這樣的話語讓我重新思考，教學的重點從來不是「講完什麼」，而是「留下什麼」。這也是我在研究過程中不斷自我提醒的原則，質性研究不是要快速歸納出結論，而是要細緻地貼近現場的每一次波動與改變。

在與正念課程設計者胡君梅老師的討論中，我也深受啟發。她強調「設計給受刑人的正念課，不是要他們理解多少理論，而是要讓他們活得輕一點。」這讓我反思，我們是否過度理性地設計課程，卻忽略了情感經驗的個體？在後續課程修正中，執行心理師將原本偏認知導向的教案，加入情境導向、體驗導向的引導。例如，從原先講解「正念練習步驟」，轉化為「讓我們來練習，當室友吵鬧時你如何安頓自己」。這樣的轉換，讓我看見課程可以更貼近學員的真實處境，也提醒我，研究本身也應是一種貼地的實踐。

更重要的是，**從與個管師的訪談中**，我清楚觀察到課程的影響已延伸到受刑人的日常監所生活脈絡。她指出，學員在正念課程之後，不只在課堂上有改變，更多的是在與舍房同伴、人際互動、衝突應對中的具體轉變。這些細節，往往不是在量化問卷中可以被量化的指標，但卻是質性研究中最有溫度、最貼近生活真實的素材。我在撰寫逐字稿時，反覆閱讀那些平實卻動人的語句：「以前我會馬上吼人，現在會先停下來想一下。」這些不是口號，而是生命微光的閃現。

總結而言，這場質性研究是我學術與人生的深刻歷程。這場質性研究對我來說，不僅是一份學術的完成，更是一場關於「理解人」、「設計介入」與「看見改變」的反思旅程。我不斷在「控制與開放」、「結構與彈性」、「設計與回應」

之間進行反思。這些過程讓我明白，正念課程的實施，不只是受刑人的轉化歷程，更是我身為一位研究者，在學術、實務與人性之間，持續自我校準與成長的路徑。

第五章 正念課程實施成效之量化分析

本章將針對正念課程對毒品受刑人之量化成效進行分析。為確保研究結果的信效度，本研究已於第三章針對實驗組與對照組進行樣本結構與同質性檢定，相關資料詳見表 3-3-2。研究採用卡方檢定，針對年齡、教育程度、婚姻狀況、入監前職業及宗教信仰等背景變項進行分析，結果顯示兩組受試者在各項個人特性分布上皆無顯著差異，確立良好同質性，降低了背景干擾對實驗結果的影響。

在此基礎上，進一步透過調查資料，深入瞭解接受多元處遇的毒品受刑人在參與正念課程後，於健康與心理適應層面的變化。本研究以憂鬱量表（情緒量表）、幸福感量表（身心健康量表）、及心理適應量表（止觀覺察量表）等三大面向，透過前後測問卷的比較分析，探討參與者在情緒調適與心理健康上的改善。研究採實驗設計，將參與者分為實驗組與對照組，並於課程開始前及結束後進行問卷施測，以量化方式呈現參與者在心理健康及情緒狀態上的變化趨勢，進一步分析正念課程對毒品受刑人身心狀態的實際效益。期望本研究結果能提供更具體的實證數據，作為未來矯正機構推動正念團體課程或其他心理輔導措施的重要參考依據，並協助毒品受刑人在面對內在情緒困擾時，能夠培養更穩定且正向的應對能力，進而提升整體的復歸社會適應力。

第一節 正念課程對幸福感效果之比較

本研究將透過蒐集相關文獻、官方統計資料以及實驗調查問卷資料，先期客觀瞭解我國目前的毒品政策與矯正機關對毒品施用者的多元處遇課程，透過調查問卷和資料彙整，研究者得以提升專業知識，了解毒品政策的演進、毒品施用成因相關理論，並期望這樣的研究視野能夠對獄政、機構內的毒品處遇有所助益。目前國內的毒品犯輔導處遇方案尚未完全實證科學化，因此，本研究旨在發掘戒癮改變動機因子，並積極介入，以降低毒品再犯情形。一般而言，矯正機構的處遇介入雖然多元，但缺乏實證評估。因此，本研究依據科學研究原則，著重於瞭解毒癮者成癮的相關理論，探索多元處遇正念團體課程介入後毒品受刑人的主觀處遇感受，以達成預防再犯及重塑有意義生涯發展的目標。這個正念團體的設計主要透過系統性的課程，讓受刑人逐步理解正念的意義與價值，並幫助他們將這些原則融入日常生活中，進而平緩內心的波動、提升心理穩定性。

一、成對樣本 t 檢定

本研究旨在探究實施正念教學方案後，實驗組與對照組受刑人在正念態度上的變化是否達顯著差異，以評估正念教學方案對其正念程度與主觀幸福感之影響。針對幸福感量表進行成對樣本 t 檢定，以比較兩組受刑人在前後測之幸福感得分變化。實驗組與對照組在幸福感量表之前測與後測平均數及標準差如表 5-1-1 所示，結果顯示，實驗組受刑人於介入後，幸福感得分由前測的平均數 12.436（SD = 4.879）顯著提升至後測的 18.910（SD = 5.365），差異達統計顯著水準（t = -8.677, df = 77, p < .001），呈現顯著提升趨勢，顯示正念教學方案對其幸福感具有正向效果。相對地，對照組之幸福感前測平均數為 13.962（SD = 5.717），後測為 12.744（SD = 5.637），其差異未達統計顯著（t = 1.897, df = 77, p = .062），表示未接受正念教學介入之對照組，在幸福感上並無顯著變化。

本研究結果可與正念相關理論相互呼應。根據 Kabat-Zinn（1990）的正念減壓理論，透過有系統的正念練習可培養個體的覺察力與當下專注力，進而調整對壓力與情緒的反應模式，有助於提升心理福祉與幸福感。此外，Shapiro 等人（2006）提出的正念三重機制模型意圖、注意、態度（intention, attention, attitude）亦指出，正念介入能透過調整內在態度與自我覺察，帶動情緒品質與生活滿意度的提升。

從實務層面而言，本研究顯示將正念教學方案應用於監所處遇之中，對提升受刑人之幸福感具有實質效益。相較於傳統教化或規範導向的課程，正念課程提供了另一種情緒調節與內在轉化的途徑，有助於受刑人建立正向生活態度、提升對自身情緒與思緒的掌握力，進而促進其心理復原力與再社會化之準備。此發現亦呼應實務界近年對「心理處遇」之重視，為支持受刑人心理適應與復歸社會的重要方案。

表 5-1-1　幸福感量表之成對樣本 t 檢定摘要表

		前測		後測		t	自由度	顯著性（雙尾）
組別	人數	M	SD	M	SD			
實驗組	78	12.436	4.879	18.910	5.365	-8.677	**77**	.000
對照組	78	13.962	5.717	12.744	5.637	1.897	77	.062

二、實驗組和對照組在量表之共變數分析

表 5-1-2 呈現以幸福感前測為共變數，檢驗實驗組與對照組在幸福感後測上的差異情形。從表中可見，共變數幸福感前測之 F 值為 22.011（p < .001），達到高度統計顯著，顯示前測分數對後測結果具有顯著影響。這代表受刑人在進行後測時，其原先的幸福感狀態仍然會對後續的幸福感分數產生重要影響。

進一步檢視主要自變項──組別之主效應，分析結果顯示，組別的 F 值為 64.878（$p < .001$），同樣達到顯著水準。這代表在控制幸福感前測分數的影響後，實驗組與對照組在幸福感後測的表現存在顯著差異。換言之，無論受刑人在參與課程前的幸福感分數高低如何，經過正念課程介入後，實驗組的幸福感分數明顯高於未參與正念課程的對照組。這項結果直接支持本研究假設：正念課程介入確實能有效提升受刑人主觀幸福感，並具有明顯的處遇成效。

從實證資料來看，幸福感後測的調整平均數顯示，實驗組受刑人在課程結束後的幸福感分數（調整後平均數 19.190）遠高於控制組（調整後平均數 12.463），兩組的差異不僅達到統計顯著（如前述 F 值與 p 值所示），而且差異幅度具實務意義。這進一步說明，正念課程介入不僅僅在統計數據上顯著，對受刑人實際的心理健康與主觀感受也具有正向影響。

此外，這一結果也與國內外相關文獻的發現高度一致。例如，已有多項研究指出，正念處遇能夠有效改善個體的負面情緒、增進其自我覺察與情緒調節能力，進而提升其整體幸福感（陳景花，2017；胡君梅等，2022）。在受刑人樣本中的應用結果，亦顯示正念訓練有助於個體從過去負向經驗與自我批判中抽離，學習以更接納、開放的態度面對當下生活情境與內心狀態，這不僅有助於其在監適應，也有助於其未來出獄後的心理健康與生活品質。

總結來說，表 5-1-2 之共變數分析結果明確顯示，在控制幸福感前測的影響後，正念課程對受刑人幸福感的提升具有顯著且具體的正面效果。此發現除為本研究的主要假設提供了實證支持，也呼應了既有研究的理論與實證脈絡。

表 5-1-2　幸福感共變數分析摘要表

項目	SS	df	MS	F	P
幸福感前測	586.499	1	586.499	22.011	.000
組別	1728.701	1	1728.701	64.878	.000
誤差	4076.744	153	26.645		
總數	45223.000	156			

Note. Adjusted mean (SE): Exp = 19.19 (.588), 95% CI [18.03, 20.35]; Ctrl = 12.46 (.588), 95% CI [11.30, 13.62].
SS = sum of squares; df = degrees of freedom; MS = mean square.

三、從數據到敘說：受刑人幸福感提升與文獻之對話

（一）研究起點與轉化脈絡

本研究透過量化分析發現，實驗組受刑人在參與正念課程後，其幸福感量表得分顯著提升，顯示正念介入對幸福感具有正向效果。進一步呼應質性訪談，佐證量化結果，深入剖析其心理歷程與轉變，以建構出完整的敘說脈絡。從量化資料出發，建構受刑人在正念課程介入後幸福感提升的敘事，並與相關理論

文獻進行對話與檢視。幸福感（subjective well-being）是衡量個人生活品質與心理健康的重要指標，包括對整體生活的認知評價以及正向情緒和負向情緒的體驗。Diener（1984）指出，幸福感涵蓋高度的正向情感、低度的負向情感，以及對生活的高度滿意。在矯正機觀情境中，如何透過正念課程介入提升受刑人的主觀幸福感，具有重要的理論與實務意義。本研究除量化結果顯示正念課程顯著提升受刑人幸福感之外，也透過訪談逐字稿深入瞭解受刑人內在經驗的轉變。透過從數據到敘說的轉化，以更立體地理解正念課程如何促進受刑人幸福感的提升及其意義。

（二）情緒平穩與心理安寧

質性訪談資料顯示，多數參與正念課程的受刑人感受到明顯的內在改變，尤其在情緒狀態、專注力與因應方式方面有正向提升，這些改變反映出幸福感的增進。首先，在**情緒狀態**上，受刑人普遍提到內心變得更為平靜、放鬆。一位受刑人在談及課程體驗時表示：「課程心情上，就一直都是很平靜。」(C08-1-68)，並進一步指出「專注力真的有比以前好，心情方面也比以前平靜很多」(C08-1-84)。另一位受刑人同樣強調透過正念練習獲得情緒平穩，他分享道，每當出現負面念頭或受環境干擾時，自己會**運用深呼吸讓情緒冷靜下來**：「這個念頭一出現的時候，我深呼吸，就能讓自己的心情不要那麼衝動…不要馬上就決定去做這件事情。」(C07-2-04)。可見，正念練習幫助受刑人及時覺察到情緒波動，並透過呼吸調節將情緒從衝動轉為平和。

（三）身心放鬆與睡眠改善

在**生理放鬆與睡眠**方面，受刑人也回饋了正向變化。前述受刑人提及透過呼吸練習「注意力拉回自己身上」後，心情放鬆下來，不再被吵雜環境激怒，甚至「心情平靜下來就比較好睡覺了」(C07-2-45)。另一位受刑人也指出，正念練習改善了其長期困擾的呼吸不順與睡眠品質:「做一些練習之後我是覺得…平常（呼吸）還要順，然後睡眠品質也會好一些。」(C08-1-83)。這些陳述顯示正念帶來的身心放鬆效果，減輕了受刑人在高壓環境中的生理緊繃，有助於提升日常生活舒適度。身心的放鬆與平靜正是幸福感的重要體現，因為個體較少受負向情緒困擾，取而代之的是一種安寧與舒暢的心理狀態。

（四）因應轉變與自我調適

在**因應方式與態度轉變**上，質性資料展現出受刑人更成熟的自我調適與反思能力。過去許多受刑人面臨壓力時往往採取衝動或逃避的方式，如以藥物麻醉情緒或對環境暴怒相向。然而，正念課程後，他們的因應行為出現改變。例如，一位受刑人分享了在舍房練習正念時的體悟：當同房吵鬧使自己心浮氣躁想發怒時，他嘗試「透過呼吸控制自己，讓心情變得比較放鬆」(C07-2-07)，並提醒自己「這個房間不是我一個人在住」，不能因環境影響就亂發脾氣，而是**先暫停**，等待情緒平復後再繼續練習。這段描述突顯出正念練習讓他學會在情境中**停頓**，以平和心態面對干擾，而非立即陷入憤怒反應。又如，另一位受刑人

提到過去因逃避現實壓力而染毒：「那時候…想太多才會去吸毒。」但現在他表示「既然自己做了，就要自己去承擔，盡量把心情沉澱下來，好好地反省」(C08-1-126)。他不再選擇逃避，而是冷靜反思自己的錯誤，並計畫「出去之後，再加倍地，把失去的都找回來」(C08-1-126)，展現出對未來生活的期待與責任感。這些逐字稿內容清楚地呈現出，受刑人透過正念**重新建構了因應壓力與負向情緒的方式**：從逃避轉向面對，從衝動易怒轉為沈著冷靜，並開始以更積極正向的態度看待未來生活。整體而言，逐字稿分析顯示受刑人在正念課程引導下，內在經驗朝向**情緒穩定、身心放鬆與態度積極**的方向發展，這些都是主觀幸福感提升的具體表現。

（五）活在當下與生活覺察

更值得注意的是，多位受刑人談到**自我覺察與活在當下的體悟**，例如C01-2-50：「發現自己就是身體，就是感受，就是覺察」；C02-2-24 指出：「正念其實是活在當下的一種感受跟感覺嘛，非評價的...」，P01-02-10 也表示：「做一件單純的事情(透過正念吃葡萄乾等練習)…卻可以有享受的感覺」，體現出他們在簡單行動中重新體會生活意義與滿足，這正是幸福感的根源之一。

（六）感恩情懷與人我連結

多位受刑人提及**對生命的重新理解與感恩情懷**，如 C02-2-38：「這一碗飯我們吃下去是，經過多少人去種稻田…他們吃下去心裡面就會感受說，哇原來我們吃這一碗飯是很感恩地在吃這樣。」，C05-2-044 表示：「有感謝家裡啊，感謝老師啊...感謝父母，在我關的這段期間，對我不離不棄，也都幫我把孩子帶大...唯一對我最好的，真的是我父母，是我家人。」，反映出正念引發其情感層面的覺察與人際連結的重建。P02-02-30 也指出：「他們是真的可以說出來要去祝福誰，要去感恩誰的...可以發自內心去看待以前的一些事情，然後真心的去祝福他身邊的人包含自己。」，這些語句皆呈現正念練習促使受刑人發展出更深的自我悲憫、自我肯定與人我連結，從而帶來持續的內在滿足與幸福感。

（七）幸福歷程與內在重構

訪談中也多次出現**對未來的期待與動機轉化**，例如 C02-2-41：「上了這個課以後…有很多條路你就可以去想、去走，就不單一條路去走而已…人生你有很多條路可以去選擇。」，P02-02-26 指出：「情緒度也提高了，所以當然他們會在覺得有希望的情況之下，他們想要戒癮的動機就會提升了...他們會開始發現他們可以不一樣。」，這些表達不僅展現未來導向的行為動機，也驗證了幸福感的動力功能：當個體感受到希望與價值時，更願意為改變與更生努力。逐字稿資料描繪出受刑人於正念課程中所經歷的幸福感提升歷程。他們從情緒波動中獲得穩定、在呼吸中獲得平靜、在覺察中找回自我、在正念中重新看見希望，從而開啟一段內在轉化與生命重構的旅程。這些敘述為量化數據之外，提供了更具體與人性的詮釋視角，進一步證實正念課程對於提升受刑人幸福感之有效性與深層意涵。

（八）正念與自我效能轉變

從研究者的觀點來看，以上質性發現凸顯了正念課程在受刑人心理轉變過程中的深層作用與意義。首先，受刑人訪談中的**平靜與放鬆**經驗，意謂著他們在高度受控且壓力沉重的監禁環境中，透過正念練習獲得了一方內在的寧靜空間。研究者觀察到，這種內在平靜的培養對受刑人而言格外珍貴：它提供了自我療癒的契機，使受刑人能以**非評價的態度**觀察自己的念頭與情緒，暫時超越了外在環境的拘束。在課程過程中，受刑人逐漸學會將注意力錨定當下，正如 Brown 與 Ryan（2003）所強調的，正念是一種促進當下意識的能力，包括對內在經驗的持續覺察與專注。研究者注意到，受刑人從對外在刺激的被動反應，轉變為對內在狀態的主動監測與調節，這標誌著**自主性**的提升。這種自主性讓受刑人即便身處規訓環境，仍能感受到對自身情緒與念頭的掌控感，進一步強化了他們的心理安全感與幸福感。

研究者解讀受刑人**情緒調節與因應方式的轉變**為其心理韌性（resilience）增強的跡象。透過正念，他們學習到在情緒升起之時採取「停、看、聽」的策略：停下自動化的反應衝動，觀看內在情緒的來去，傾聽理性聲音再做回應。這種策略與正念核心原則相符，即以**覺察替代慣性**。例如，受刑人能夠在憤怒湧現時深呼吸以平復情緒，再重新審視情境，而不再一味陷入暴怒或以藥物遁逃。研究者認為，這樣的改變不僅是情緒管理技巧的習得，更代表了受刑人**自我概念的重塑**：他們開始相信自己有能力以健康方式面對壓力與誘惑，這對一向被貼上「自我控制力差」標籤的藥癮受刑人而言，是一種自我效能感的提升。值得注意的是，一位受刑人坦言「如果我早點學到這個，我就不會有這條毒品案子了」(C07-2-33)，反映出他將過去的衝動犯罪部分歸因於缺乏正念覺察與情緒調適能力。從研究者角度看，此一省思凸顯正念課程對受刑人產生的重構意義效果——他們重新解讀了自身的過去與行為，產生對新學習的珍視與後悔此前未及早具備此能力的複雜情緒。這種對自身人生經驗的重新意義化，本身就是正向心理轉變的重要指標，有助於受刑人產生更強烈的動機去維持正念練習並運用在未來生活中。

（九）未來期望與自我悲憫

研究者注意到受刑人開始表達對**未來生活的積極規劃與希望**，這與幸福感提升密切相關。一些受刑人提到在正念課程影響下，他們更願意面對自己的錯誤並展望未來，如前述案例中受刑人表示出「出去之後」要努力彌補的決心(C08-1-126)。這種對未來的希望與責任感，顯示他們從正念練習中獲得了一種**自我重建的力量**。研究者觀點認為，正念不僅幫助受刑人紓解當下的負面情緒，更在潛移默化中培養了他們的自我悲憫與接納態度。所謂自我悲憫（self-compassion），指的是個體在面對自身遭遇困境或失敗時，依然能夠給予自己關懷與理解，而非過度苛責或逃避。正念課程中透過非評判的自我覺察，受刑人漸漸學會以溫和態度看待自己的情緒與過錯，進而勇於承擔責任而不陷

於自暴自棄。這種態度轉變可被視為自我悲憫的體現，正如陳景花（2017）所指出的，正念引發的自我療癒力與自我悲憫心，正是幸福感的來源之一。綜上所述，從研究者的視角來看，受刑人經由正念課程所經歷的幸福感提升歷程，不僅包含情緒上的平和與當下生活品質的改善，也蘊含著深刻的自我認知與價值轉化：他們變得更能善待自己、理解自己，並對人生有了新的期望和規劃。這種內在轉變為其重返社會奠定了心理上的基礎，使其更具備追求更生的動力和能力。

（十）正念效益的跨文化驗證

將上述研究發現與國內外文獻對照，可以發現高度的一致性與呼應。一方面，本研究質性資料中觀察到的**情緒狀態改善**（正向情緒增加、負向情緒減少），正是幸福感定義中的核心構面。Diener 等人（2003）強調，幸福感包含人們對生活的情緒和認知評價，其中**愉快、平安、滿足**等正面情感的提升以及負面情緒的降低，是幸福感增加的具體表現。陳景花（2017）引用 Andrew 與 Withey 對幸福感的定義亦指出，幸福感是對生活滿意度及正負情緒的整體評估。在本研究中，受刑人透過正念課程報告的「心情平靜」「情緒平順」等感受，實質上反映了負向情緒顯著減輕、內心平安感增強，這正對應於幸福感提升的標誌。例如，受刑人不再動輒煩躁易怒，而是能夠維持情緒的穩定和平和，以幸福感的術語而言，就是負向情感降低且主觀的安寧感提高。再者，有些受刑人提到透過練習更容易入睡、身心放鬆，這些經驗顯示生理壓力的改善，同樣可被視為幸福感提升的一環。文獻亦指出，身體健康與放鬆狀態與幸福感有強烈關聯；Wilson（1967）早期研究即發現健康狀況越佳的人幸福感越高，而宋研（2009）的文獻整理也支持生理健康與主觀幸福感呈正相關。因此，本研究受刑人提及的睡眠品質提升與身體舒適度增加，與既有研究所強調的身心健康對幸福感的貢獻相符。

（十一）幸福感的機制與展望

本研究發現的**正念介入對受刑人情緒調適和幸福感的助益**，也獲得相關正念研究的支持與佐證。Brown 與 Ryan（2003）在研究中提出，正念是一種能促進心理健康與幸福感的個體特質，正念練習透過提升對當下經驗的注意與覺察，讓個體更充分地體驗生活並調適心理狀態。他們的研究結果顯示，具較高正念水平的個體往往**心理困擾較少、正向情緒較多**，幸福感也相對較高。陳景花（2017）之研究進一步以臺灣樣本實證了**正念與幸福感的正相關**，並透過中介效果分析指出正念實踐可提高個體幸福感並減輕憂鬱情緒。這些研究與本研究結果遙相呼應：參與正念課程的受刑人感到情緒更穩定、負面思緒減少，正是正念提高幸福感的體現。此外，國內外相當多研究已證實**正念介入對各族群的心理健康與幸福感皆有顯著助益**。例如，Lau 與 Hue（2011）以及 Oberle 等人（2012）的研究發現，以正念為基礎的課程可以降低青少年的憂鬱症狀並提高其幸福感。在成人族群中，Brown、Marquis 與 Guiffrida（2013）則發現將正

念應用於諮商輔導可增進來談者的幸福感並減輕心理病理症狀。相較而言，本研究聚焦於矯正機構內的毒品受刑人，然其質性發現與上述一般族群的研究結果一致，都支持了**正念有助於提升個體幸福感**的結論。值得一提的是，本研究質性資料揭示的**受刑人心理歷程轉變**，亦可與一些理論觀點形成對話。例如，受刑人從衝動易怒轉變為冷靜自制的歷程，可用正念減壓療法（MBSR）中的「察覺-接受-回應」模型來解釋：先是察覺自身的情緒反應，再以接受的態度不急於行動，最終以更建設性的方式回應刺激。這種歷程恰與 Kabat-Zinn 強調的正念練習效應相符，即個體學會以**不批判的專注**看待當下經驗，從而打破以往自動化的情緒模式。陳景花（2017）提出正念能引發自我療癒力與自我悲憫；本研究受刑人開始以溫和反思取代苛責逃避的轉變，正是自我療癒力啟動的明證。再從更廣的幸福感架構來看，受刑人表達出的未來計畫與人生目標（例如努力重建家庭、拒絕毒品誘惑等），可被視為心理幸福感（psychological well-being）的提升，這涉及個人的自我接受、人生意義與個人成長感。雖然本研究主要以幸福感指標評估成效，從質性內容可見，正念課程帶給受刑人的益處已超出當下情緒的改善，進一步促發了與心理幸福感面向相關的正向改變（如增進自我肯定與生活目標感）。總體而言，文獻對照顯示本研究的發現與既有理論和實證研究相一致，充分說明了**正念課程在提升受刑人幸福感方面的有效性**。本研究以受刑人的親身經驗佐證了文獻中正念促進幸福感的機制，同時也為相關理論在矯正場域下的應用提供了實證支持。

（十二）幸福種子的萌芽

透過量化、質性分析、研究者觀點詮釋與文獻對照，呈現了正念課程如何促進受刑人幸福感提升的歷程與意義。研究結果顯示，受刑人參與正念課程後在情緒穩定性、專注力、自我覺察與因應方式等方面皆出現了積極轉變，他們回饋較少的煩躁、憂慮與衝動，取而代之的是內心的平和放鬆，以及更理性的自我控制與反思能力。這些轉變直接對應到幸福感的提升，受刑人感受到更多的正向心理狀態與對生活的滿意度，也減輕了負面情緒的干擾。正念課程之所以能帶來上述改變，乃在於其提供了受刑人一套有效的心理工具與實踐途徑，讓他們在高壓的監禁生活中培養**內在的心理資源**。透過持續的呼吸覺察、身體掃描與當下專注，受刑人逐漸學會與自己的情緒對話，而非被情緒牽著走；他們學會在刺激與反應之間創造出一道「間隙」，於其中做出更明智的選擇。這種**活在當下、靜觀其變**的能力，不僅提升了受刑人當前的心理健康狀態，也為其未來重返社會奠定了基礎。幸福感的提升意味著受刑人擁有較佳的心理韌性與生活態度，這有助於減少再犯風險，增加復歸社會後適應正向生活的可能性。

綜觀，從數據到敘說的轉化過程使我們看見了統計數字背後鮮活的人物經驗，也讓這些經驗與理論產生了豐富的對話。一方面，受刑人透過正念課程獲得的內在轉變支持了既有文獻對正念提升幸福感的論述，為相關理論在特殊族群上的適用性提供了實證基礎；另一方面，受刑人親身經歷的敘說則賦予那些

理論以生命力，提醒我們幸福感的培育在矯正實務中所具有的深遠意義。對受刑人而言，正念課程不僅是一種治療介入，更是他們在高牆內探索自我、重建心靈秩序的旅程。這旅程中的點滴進步，如同種子萌芽，將隨著時間在他們的人生中茁壯成長。這也見證了正念如何在受刑人心中播下**幸福的種子**，它讓他們在幽暗處境中感受到心靈的光亮和平靜，重新找回對自我的掌握與對未來的希望。這正是幸福感提升最深層的意涵，也是本研究致力於發掘與強調的初衷所在。

第二節 正念課程對憂鬱感效果之比較

一、成對樣本 t 檢定

本研究旨在探究實施正念教學方案後，實驗組與對照組受刑人在憂鬱感上的變化是否達統計顯著差異，以評估正念課程對其情緒調節之影響。根據憂鬱感量表之成對樣本 t 檢定分析，實驗組與對照組於前後測之平均數與標準差如表 5-2-1 所示。

結果顯示，實驗組受刑人在接受正念課程介入後，其憂鬱感得分由前測的平均數 13.808（SD = 7.922）下降至後測的 11.295（SD = 5.297），差異達統計顯著水準（t = 2.451, df = 77, p = .017），呈現明顯的降低趨勢，顯示正念課程對緩解憂鬱情緒具有正向效果。相對地，對照組憂鬱感得分由前測的 9.436（SD = 5.266）下降至後測的 8.808（SD = 5.048），雖有輕微下降，但差異未達統計顯著水準（t = 1.008, df = 77, p = .317），表示未接受課程介入者其憂鬱感變化不具顯著性。

本研究結果與 Kabat-Zinn（1990）所提出的正念減壓理論一致，該理論指出，透過系統性的正念練習，個體得以培養對當下經驗的開放與接納態度，進而中斷負向情緒的自動反應鏈，有助於減緩憂鬱與焦慮等心理困擾。此外，Shapiro 等人（2006）之正念三重機制模型亦指出，正念透過意圖（intention）、注意力（attention）與態度（attitude）的整合作用，能有效改變個體與情緒經驗之互動方式，進而提升其情緒調節能力與心理韌性。

從實務觀點而言，本研究提供具體證據支持在矯正機構導入正念課程之可行性。傳統教化處遇多聚焦於規範學習與行為矯正，較少處理受刑人內在的情緒困擾與心理壓力，而正念課程方案則提供一種強調覺察與非評價的內在修復途徑。本研究結果顯示，透過規律而系統的正念介入，受刑人能夠學習更有效的情緒調節策略，減輕憂鬱感，進而提升其心理健康與生活品質。建議未來可將正念課程納入處遇架構中，並搭配心理專業資源與後續支持系統，強化其對受刑人復歸社會的正向作用。

表 5-2-1　憂鬱感量表之成對樣本 t 檢定摘要表

組別	人數	前測 M	前測 SD	後測 M	後測 SD	t	自由度	顯著性（雙尾）
實驗組	78	13.808	7.92	11.295	5.297	2.451	77	.017
對照組	78	9.436	5.266	8.808	5.048	1.008	77	.317

二、實驗組和對照組在量表之共變數分析

從表 5-2-2 共變數分析結果可知，憂鬱感前測作為共變數時，其 F 值為 8.373（p = .004），達統計顯著，顯示前測分數對後測結果具有顯著影響。在控制前測分數後，組別主效應 F 值為 4.091（p = .045），同樣達顯著水準，表示在排除憂鬱感前測影響後，實驗組受刑人的憂鬱感顯著低於對照組，證實正念課程在降低憂鬱感方面具有實質效益。

本研究結果亦與朱群芳（2019）的相關論述一致。朱群芳指出，負向情緒如憂鬱與藥物濫用及復發風險密切相關，而正向心理學元素（如正念、自我效能提升、感恩練習等）可有效增進心理健康、提升正向情緒與復原力，進而預防與減緩憂鬱等負向情緒。從本研究的受刑人樣本觀察，正念課程可透過訓練個體覺察當下經驗、接納自身情緒與想法，有效促進情緒調節與心理復原力，幫助其從負面思維與情緒困擾中抽離，進而減少憂鬱感發生的頻率與強度。

此外，相關文獻亦指出，正念介入能協助受刑人以更健康的方式調適壓力，減少以藥物逃避情緒的行為。例如，Keng 等人（2011）及胡君梅等（2022）皆強調，正念能提升個體對於壓力源的覺察與因應彈性，使受刑人學會以非批判、接納的態度面對自我及情境，有助於減緩負向情緒，進一步降低藥物濫用及再犯風險。正念的核心價值在於幫助參與者將注意力回到當下，停止自動化、習慣性與負面的思考循環，使個體能以更理性、溫和的態度自我觀照，進而減少焦慮、憂鬱等負向情緒的發生。

本研究憂鬱感共變數分析的結果，進一步支持正念課程可作為矯正處遇的重要輔助工具。透過持續性正念練習，受刑人得以建立正向的心理資本，增強壓力調適及情緒調節能力，有效降低憂鬱感及相關心理困擾，促進其監內外的心理適應。這樣的發現不僅具實證價值，更為監所推展心理健康促進計畫提供了實務依據。

整體而言，本研究發現與國內外相關實證研究相呼應，證實正念課程對於降低受刑人憂鬱感及促進心理健康具有實質效益。

表 5-2-2　憂鬱感共變數分析摘要表

項目	SS	df	MS	F	P
憂鬱感前測	213.675	1	213.675	8.373	.004
組別	104.402	1	104.402	4.091	.045
誤差	3904.659	153	25.521		
總數	20120.000	156			

Note. Adjusted mean (SE): Exp = 10.91 (.587), 95% CI [9.75, 12.07]; Ctrl = 9.19 (.587), 95% CI [8.03, 10.35].
SS = sum of squares; df = degrees of freedom; MS = mean square.

三、從數據到敘說：受刑人憂鬱感下降與文獻之對話

（一）研究起點與脈絡

在整合量化數據與質性訪談結果，探討正念課程對受刑人憂鬱感之影響。憂鬱情緒常是毒品受刑人面臨的重要心理問題之一。透過量化前後測比較，可瞭解正念介入是否有效減輕受刑人憂鬱程度；而質性資料則提供對應的主觀經驗，輔助闡釋量化結果背後的轉變歷程。以下將先概述量化結果中受刑人憂鬱感前後變化，繼而將之與質性訪談逐字稿內容相互對照，歸納出情緒調節、自我覺察、轉念行為、社會連結等關鍵主題，藉以說明正念課程如何促進受刑人心理改變。最後，研究者以第一人稱視角反思觀察此歷程，並將質性主題與相關理論文獻對話，闡釋其理論意涵與實務價值，最後提出整合性的結論與建議。

（二）憂鬱感改善之解說

量化分析結果顯示，參與正念課程的實驗組受刑人其憂鬱感得分在課程前後有顯著下降。實驗組前測平均分數為 13.808 分，後測降至 11.295 分，此下降幅度經成對樣本 t 檢定達到統計顯著水準（$t = 2.451$, $df = 77$, $p = .017$），表示正念課程介入後受刑人的憂鬱情緒明顯減輕。相較之下，未參與課程的對照組前後測均值由 9.436 略降至 8.808 分，但變化未達顯著（$p = .317$）。此外，共變數分析結果進一步支持實驗組與對照組在後測憂鬱感上有顯著差異，表示正念介入對於降低受刑人憂鬱情緒具有獨特效果。以上量化發現與過去研究一致：多項實證研究指出正念訓練能有效減輕受刑人焦慮、壓力與抑鬱等負面情緒。例如，Chandiramani 等（1998）、Himelstein 等（2012）及 Lee 等人（2010）均發現正念課程可降低被監禁者的抑鬱症狀。本研究的數據為此提供了進一步的支持，顯示在毒品受刑人族群中，透過正念練習確實可以減輕其主觀憂鬱感受。接下來，將藉由質性訪談內容，剖析這些受刑人內在經驗的轉變，從中理解正念課程如何帶來憂鬱感降低的實質意義。

（三）內在轉化與情緒的緩解

量化數據揭示了憂鬱感的整體變化趨勢，質性訪談則能深入呈現受刑人在課程中的心理歷程與感受。透過分析受刑人（代號 C01～C08）及課程相關人

員（代號 P01~P02）的訪談逐字稿，歸納出數個與憂鬱感減緩相呼應的主題面向。這些主題反映了受刑人如何在正念課程中習得新技巧並內化經驗，進而減輕負面情緒、提升心理韌性。

在與多位受刑人的訪談中，我深切感受到正念課程對其憂鬱情緒的緩解，並非僅是表面情緒的改善，而是一種逐步內化與覺察的歷程。一開始，他們多數處於長期封閉、反芻與無力感交織的狀態，負面思緒如影隨形。例如一位受刑人坦言：「以前我會一直去糾結，就是為什麼我會去做那個傻事…可是上了這個正念課，就變成我會想去改變它，不要去糾結。」（C01-2-40）這種從「執著」轉向「鬆動」的心態變化，是開始走出情緒低谷的第一步。

受刑人透過課程中「覺察—暫停—選擇」的練習模式，學會不再被情緒牽著走，而是開始建立自我調節的能力。C01 進一步分享：「我以前會透過感受直接表達行為，現在會有暫停時間，去想為什麼會有這情緒，不會馬上反應。」（C01-2-35）這種「停頓」的能力，看似簡單，卻是翻轉長期情緒困境的關鍵。

C03 也描述：「也有辦法說靜下心…之前都很負面、煩躁，去上這個課過後，有辦法把心靜下來。」（C03-2-63）在他們的語言中，「靜」是一種珍貴的狀態，是在混亂中尋得的片刻安寧。透過深呼吸、身體掃描等練習，他們逐步感受到心情的沉澱與轉化。正如 C07 所言：「透過深呼吸能平復心情，能告訴自己別胡思亂想。」（C07-2-42）這種身心技術的實踐不僅降低了憂鬱情緒，更培養了內在的穩定感。

更有意思的是，他們開始學會「向外連結」來化解低落情緒，而非獨自承受或逃避。C04 提及：「現在會去找一個可以聊天的同學，把我當下的感受告訴他…就比較不會那麼的難過，心裡的感覺上就會更好。」（C04-1-027）這段話顯示出人際支持在情緒修復中的重要角色，也呼應心理學上「社會支持是緩衝壓力的重要因子」的理論基礎。

心理師與個案管理師的觀察亦與之呼應。心理師 P02 指出：「他們的情緒度提高了，然後憂鬱也降低了…對未來有希望的時候，他們當然會覺得自己還可以改變。」（P02-02-26）這種「希望感」的重建，往往是憂鬱改善的轉捩點。P02 也強調：「不再去壓抑一些情緒…慢慢的去發現，哦原來要更照顧好自己的身體，不只是心靈上…。」（P02-02-22）

從質性資料中可見，受刑人經歷的轉變並非一蹴可幾，而是在一次次情緒覺察、反思與練習中累積而來。如 C06 所說：「覺察然後呼吸那些這樣子，會讓自己的心情比較平，平緩這樣子。」（C06-2-20）這份「平緩」並不戲劇化，卻極其真實，正是正念在他們生活中扎根的證據。

以研究者的角度來看，這些描述讓我重新理解「降低憂鬱」不僅僅是症狀的消退，更是生活態度與內在對話方式的翻轉。他們不再困於過去、不再惡性反芻，而是透過實踐，建立新的自我支持系統與因應機轉。正如 C08 所言：「現在是，會鬱悶、會擔心，還是會有，只是用老師教的正念方式去沉澱。」

（C08-2-43）、「獲得的是心中的平靜、思緒上的平靜。」（C08-2-70）

（四）情緒調節的學習與應用

個案管理師提到：「開始會懂得如何去思考，還有就是，去聽自己的聲音。覺察自己當下的情緒。」（P02-1-080）、「他們的睡眠品質、平時生活品質有改善…他們的壓力其實無形中也會降低。」（P02-2-019）這些細緻觀察進一步支持質性分析所見——受刑人透過課程練習，學會照顧情緒、鬆動執著，進而重拾生活的主控感與希望感。

正念課程明顯強化了受刑人的情緒調節能力。多位受刑人提及課程練習幫助他們穩定情緒、紓解煩躁與沮喪。例如，受刑人 C07 在訪談中描述，透過專注呼吸和身體掃描練習，學會讓自己放鬆下來，減少胡思亂想的情形，因而改善了睡眠與情緒狀態：「…做過這個課程之後我覺得說，這個東西有改善，對我是有好處的…我就會透過呼吸讓自己平靜下來…情緒方面，沒有胡思亂想情緒就會很好。」(C07-1-57) 此段話顯示，正念練習教導他透過呼吸專注當下，中斷過度思緒，使心情維持平穩。另一位受刑人 C08 也有類似體會：「專注力真的有比以前好，心情方面也是比以前平靜很多。」(C08-1-84) 他強調自己的注意力與心境均較課程前平穩。從個管師的觀察來看，受刑人情緒調節的進步亦十分明顯。個管師 P02 提到學員現在「脾氣變得比較溫和…心情就不會那麼煩躁，不會看到什麼事都不順眼了，那…情緒上會比較好。」(P02-01-120) 可見，正念技巧使受刑人在面對日常瑣事時不再動輒煩躁易怒，而能以平和的心態應對。總體而言，情緒調節能力的提升，使受刑人較少陷入強烈的負向情緒循環，這與量化結果中憂鬱感分數的降低相互呼應，當他們學會自主調適情緒時，憂鬱感受自然隨之減輕。

（五）深化自我覺察的歷程

正念強調的自我覺察能力是情緒調節的前提。課程中反覆練習「觀察當下內在狀態而不急於反應」，讓受刑人更敏銳地覺知自身的情緒起伏與身心反應。受刑人 C07 分享道：「就是把注意力拉回自己身上…調整呼吸…不要讓頭腦想那麼多…注意力就不會分散…全身都放鬆了，也會比較好入眠。」(C07-1-57) 這說明他透過正念練習培養了對於當下身體和念頭狀態的察覺力，進而改善了睡眠等生理心理反應。在後續訪談中，C07 進一步表示自己學會在念頭剛出現時就察覺並以深呼吸讓情緒平復：「…念頭一出現的時候，我深呼吸，就能讓自己的心情不要那麼衝動…念頭一開始出來的時候，不要馬上就決定去做這件事情。」(C07-2-04) 他描述了從念頭出現、察覺到情緒、到控制衝動之間的過程，清楚展現自我覺察在情緒管理中的作用。個管師 P02 的觀察也印證了這點：她提到學員「開始會懂得…覺察自己當下的情緒」(P02-01-117)，進而學會在情緒爆發前「先暫停三秒鐘」，很多時候發現「根本不需要去做回應」(P02-01-117) 。透過這種自我監控，他們不再被情緒操控，而能以更理性的方式應對刺激。不少受刑人也提到課程中的一些練習（如靜坐、身體掃描、吃葡萄乾體驗等）提

升了他們對自身狀態的敏銳度，例如 C07 體悟到「覺察自己的身體狀況，還有自己的生活習慣…以前好像順其自然…結果都不知道是什麼情形。」(C07-1-56)，顯示他開始反思以往自動化的行為模式。這種自我覺察的深化，使受刑人更早地意識到負面情緒的出現並採取應對，而不至於任由情緒累積惡化，因而有助於降低持續的憂鬱體驗。

（六）轉念行為與思維的重構

質性資料顯示，正念課程教導受刑人以不同視角看待念頭與情境，培養出轉念行為的能力，這對減少負面情緒糾結至關重要。「轉念」指當負面的、自動的想法出現時，個體能夠意識到它們僅僅是念頭，繼而選擇改變思考方向或賦予不同的解讀，而非立刻被情緒驅使行事。在課程影響下，受刑人開始練習將負向念頭重新導向正向或中性的方向。C07 的分享極具代表性：「之前…遇到挫折還是什麼的時候會想要去吸毒，但是如果你透過這個練習的話你就會想說，欸，如果我去吸毒，對家裡的人、對朋友、對自己身體有好處嗎？…退一步想，不要這麼衝動…之前就是習慣性的衝動…現在會正視這些壞念頭，把這些念頭轉向。」(C07-2-09) 這段話生動描述了他將「遇挫折想吸毒」的自動念頭，透過正念練習轉化為「考慮後果、退一步思考」的新反應模式。不僅避免了一時衝動，更是在念頭層次上改變了對壞念頭的看法，從先前的理所當然轉為帶著批判性與距離感去審視。另一位受刑人 C08 則談到日常生活中「盡量不要把事情複雜化…自己就不會想太多。」(C08-1-85)，意思是學會以簡化和放下的態度面對生活瑣事，如此便不會鑽牛角尖產生過多心理壓力。這也是一種轉念的體現：不再把小事沉重化，而是以更輕鬆的心態看待。從工作人員角度，P02 同樣強調學員在課程後懂得「重新去思考」，許多人以前總是過度自責，但現在開始看到事情的不同面向，理解行為產生有其背景因素，不再一味將過錯歸於自己。因而，遇到類似情境時，他們會先覺察當下的心情與情緒變化，再決定是否以及如何回應，而不是被以往的慣性思維牽著走。總之，正念課程培養了受刑人將負面自動想法加以中斷、重新框架的能力，他們學會對念頭「心中打一個逗號」而非立刻句點，從而大幅減少了負面情緒的累積醞釀。這種轉念行為對於長期降低憂鬱情緒尤為重要，因為憂鬱往往與持續的負向想法循環有關，念頭的轉化為情緒的轉化奠定了基礎。

（七）研究者的反思與互動體悟

在研究過程中對於受刑人的轉變有深刻的感受與反思。在進行正念課程與訪談之初，我曾擔心受刑人會否因環境艱困或長期的負面情緒而對課程產生抗拒。然而，實際觀察顯示，多數受刑人起初雖抱持半信半疑的心態，但在課程循序漸進的引導下，他們逐漸投入練習並體驗到身心變化。身為研究者，我親眼目睹了幾位學員從最初上課時躁動不安、漫不經心，到課程結束時能夠安定地坐下來進行冥想練習的明顯改變（正如課程帶領者 P01 也觀察到的現象）。這樣的轉變讓我體認到，只要方法適切，受刑人並非不能靜心，他們內心其實

也渴望平靜與改變的契機。

在訪談過程中，筆者也感受到受刑人傾吐個人經歷與情感時所展現的真誠和脆弱一面。當他們談及過去的挫折、對家人的愧疚或對未來的忐忑時，身為研究者的我一方面保持專業的中立傾聽，另一方面心中也掀起了情緒漣漪。這促使我不斷反思，在研究者與受刑人之間如何拿捏同理與客觀的平衡？我逐漸體悟到，在質性訪談中建立一種安全且不批判的對話空間是多麼重要。許多受刑人表示，正是因為感受到訪談過程的尊重與傾聽，他們才能放心地分享內心想法，而這些寶貴的分享豐富了本研究的內涵。我也意識到自己的訪談風格在逐漸調整，從一開始嚴格按照大綱提問，到後來更靈活地**順著受訪者的敘事脈絡**追問。這種彈性在研究現場是必要的，尤其面對受刑人這樣特殊的族群，研究者需要隨時注意他們的情緒反應並調整互動策略，才能取得真實且深入的資料。

本研究另一值得省思之處在於量化與質性結果的整合。量化數據提供了客觀的證據基礎，但冷冰冰的數字無法傳達受刑人內心細膩的變化。透過質性的補充，我得以將統計圖表背後的「人」重新看見。例如，統計上顯示憂鬱感降低了多少分，透過訪談我才能理解那背後可能意味着一位學員晚上終於能不靠藥物安然入睡、另一位開始願意寫信給多年未見的親人等等動人故事。這些發現也讓我自我反思研究者角色的意義，不僅是在蒐集資料、驗證假設，更是在見證一群人生命歷程中的微小轉折，並替他們記錄和發聲。我深刻感受到研究的過程其實也是我的**學習過程**，學習以更開放的態度看待受刑人這個被社會標籤的群體，學習將「正念」運用在研究當下，專注傾聽而不急於論斷。這些體悟將成為我未來從事矯正研究與實務工作的寶貴養分。身為研究者，在整理這些數據與敘說的過程中，我不僅看見了統計分析所呈現的**整體趨勢**，也聽見了一個個受刑人**生命故事的迴響**。這樣的混合方法結果讓我對於「受刑人憂鬱感降低」有了更立體的理解。在此，我將從研究者自身的觀點出發，反思研究歷程與發現的意涵。

首先，我反思到**研究動機與偏見的轉化**。起初投入這項研究時，我帶著對受刑人負向情緒的憂心，假設正念課程可能有助於減輕他們的憂鬱。但內心其實也存有疑問，短短幾週的介入，真的能對經歷長期挫敗的人生帶來改變嗎？量化數據的結果明確地給出了肯定的答案，憂鬱感降低。然而，更令我動容的是質性資料中蘊含的生命力。我在逐字稿中讀到受刑人如何形容自己的轉變，例如有人「**在夜深人靜時開始反省自己，覺得還有希望**」；也有人勇敢地去擁抱家庭的支持。這些真實的故事超出了我原先的想像，讓我深刻體會到人內心的**韌性與改變能力**。作為研究者，我意識到自己的預設（例如認為受刑人普遍對改變消極被動）在資料面前被挑戰；我看到他們其實擁有強大的內在資源，只是需要一個契機被啟發出來。

其次，我體悟到**量化與質性對話的價值**。如果只有量化數據，我只能呈現

「某量表分數降低了多少」，卻無法確知**為何**如此、又**如何**發生。透過與質性發現的對話，我彷彿聽見數據背後的聲音，原來分數的下降，蘊含著受刑人夜晚終於能安然入睡、不再淚濕枕巾；蘊含著他白天在工場遇到挫折時，默念課程所學而平復心情；也蘊含著他鼓起勇氣撥通久未聯絡的家人電話時，內心那股忐忑與期待。這種數據與故事的相互映照，使我的討論更有溫度和深度。研究者在分析時，將統計結果與逐字稿比對，例如當發現心理指標改善時，檢視訪談中是否有相關的詮釋。這種做法使研究結果的詮釋更為周延可信。同時，我也意識到自己在詮釋時需要警惕「過度詮釋」的風險，須盡量讓受刑人的聲音引導結論，而非讓研究者的主觀看法主導。因此，在撰寫時，我反覆斟酌如何平衡數據、受刑人觀點與文獻理論，盡量做到客觀中立。

最後，透過本研究我對於**矯正處遇的信念更加堅定**。親眼目睹受刑人從絕望中萌生希望，讓我相信即便身處高牆之內，人性的成長與療癒仍然可能發生。我反思自身在研究過程中所扮演的角色，不僅是資料的蒐集者與分析者，也是受刑人故事的見證者與傳遞者。這種角色使我對研究倫理產生更深的體認，我在論文中呈現的每一份數據，其背後都代表了一群真實的人，他們的經歷值得被尊重與傾聽。因此，在論述受刑人憂鬱感降低這件事時，我力求不將之簡化為冰冷的統計，而是融入他們的敘說與情感。同時，我也提醒自己，研究所揭示的只是他們生命歷程的一部分，後續還需要更多關懷與資源的接續，才能鞏固這些來之不易的轉變。

（八）質性故事與數據的交織詮釋

將上述質性主題置於學術文獻脈絡下對照，可發現本研究結果與既有理論相互契合，並對實務工作提供了具體啟示。首先，在理論意涵方面，本研究證實正念課程能顯著改善受刑人情緒狀態（降低憂鬱感），這呼應了 Kabat-Zinn 等學者對正念療效的論述。Kabat-Zinn（1990）指出，系統性的正念練習可培養個體對當下經驗的開放接納態度，**中斷負向情緒的自動反應鏈**，有助減輕憂鬱與焦慮等心理困擾。受刑人在課程中透過覺察呼吸、觀照身體與情緒，正是學習以「不加評價的專注力」面對內在經驗，逐步打破以往憂鬱情緒反芻的惡性循環。Shapiro 等（2006）提出的正念機制模型（意圖-注意-態度）也提供了解釋框架，當受刑人帶著**改變的意圖**參與課程、訓練**專注力**於當下，並以接納的**態度**觀察自身經驗時，他們改變了自己與情緒經驗互動的方式。這正如質性結果所見，他們不再將憂鬱等負面情緒視為不可控制的洪流，而是能以新態度看待，情緒僅僅是情緒，念頭也僅僅是念頭，可以被觀察、被調適，而未必會將人淹沒。這種內在互動方式的轉變帶來情緒調節能力的提升與心理韌性的增強，與 Shapiro 模式預測的結果一致。

而正念認知治療（MBCT）相關文獻的發現。正念課程在許多方面類似於 Segal 等人發展的 MBCT，用於預防憂鬱復發。過去研究顯示，8 週的 MBCT 可顯著減輕憂鬱症狀嚴重度，並降低憂鬱復發機率（Kuyken et al., 2016；Teasdale

et al., 2000）。本研究受刑人雖非臨床重鬱患者，但其憂鬱感的下降也驗證了正念對減緩次臨床憂鬱的有效性。值得一提的是，負面情緒狀態與毒品復發有密切關聯，文獻指出憂鬱心情會提高癮癒者的渴求與復發風險。因此，正念課程透過降低受刑人憂鬱感，可能間接有助於降低其日後毒品再犯率，這是極具實務意義的推論。一些實證研究也發現，將正念融入戒毒處遇可增進戒斷成效，例如，Simpson 等（2019）發現正念訓練能顯著提升年輕受刑人的內在韌性與心理健康，進而有助於其社會重新融入。本研究質性資料所呈現的情緒調節、自我覺察和轉念行為，正是內在韌性提高的表現，說明正念課程不僅暫時改善了受刑人當下的情緒，還傳授了可持續運用於日常的心理調適技能。從實務價值來看，這些技能對受刑人出獄後重返社會尤為關鍵：具有較佳情緒管理與覺察能力者，較能抗拒毒品引誘並應對生活壓力，減少再次犯罪的可能性。

總的來說，質性主題與學理的對話彰顯出**正念處遇在矯正情境中的多層次價值**。對個體而言，它提升了受刑人的情緒調節能力、自我省察能力和抗壓因應能力，這些都是心理復原力的重要組成，有助於其心理健康與戒癮效果。對團體而言，正念課程培育了支持性的人際連結與正向的學習文化，改善了監獄內的人際生態。對矯正體系而言，本研究提供了實證依據，支持將正念課程納入受刑人輔導處遇體系，作為傳統懲教方式的有益補充。傳統的教化處遇偏重行為規訓，較少觸及受刑人內在情緒與心理需求；正念課程則提供了一條內在修復之路，強調透過自我覺察與接納來促進改變。這種方法能幫助受刑人發現自身力量、重建自我價值（例如有受刑人提到在課程中重新肯定了自己的優點），進而提高更生動機。

（九）從憂鬱數據走向希望敘說

綜合討論，研究結果清楚地展現出**受刑人憂鬱感降低**的現象，並藉由質性與文獻對話闡明了其中可能的心理運作機制。量化數據提供了受刑人情緒改善的整體證據，質性逐字稿則賦予這些數據豐富的意義，從情緒穩定、轉念到支持系統三方面描繪出受刑人內在轉變的圖景。研究者以第一人稱視角反思了研究歷程，強調了數據與敘說並重的重要性，讓討論更貼近受刑人的真實經驗。這意味著研究發現已從「數據」上升到「敘說」層次，我們不僅知道了受刑人在哪些指標上進步，更理解了他們**如何**進步以及**為何**能進步。受刑人透過正念課程所展現的改變，更穩定的情緒、更正向的思維及更緊密的社會連結，共同編織出一條走出憂鬱陰霾的路。這些發現呼應了「希望」在矯正重生中的核心地位，正如一位受刑人從課程中領悟到的，「只要願意改變，隨時都還來得及」。

第三節 正念課程對心理適應效果之比較

一、成對樣本 t 檢定

本研究旨在探究實施正念教學方案後，實驗組與對照組受刑人在正念態度與心理適應上的變化是否達統計顯著差異，以評估正念教學方案對受刑人正念程度與心理調適能力之影響。根據心理適應量表之成對樣本 t 檢定分析，實驗組與對照組在前後測之平均數與標準差如表 5-3-1 所示。結果顯示，實驗組受刑人在接受正念課程後，心理適應得分由前測的平均數 21.205（SD = 8.582）顯著下降至後測的 13.782（SD = 5.826），差異達統計顯著水準（t = 7.586, df = 77, p < .001），呈現明顯的改善趨勢。相對地，對照組之心理適應得分亦由前測的 20.551（SD = 10.317）下降至後測的 15.795（SD = 6.213），同樣達統計顯著水準（t = 4.445, df = 77, p < .001）。整體而言，雖兩組皆有心理適應之改善，惟實驗組之改善幅度較大，顯示正念教學方案具顯著介入成效。

此一結果可與相關研究與理論相互印證。Baer（2003）指出，正念訓練可透過增進個體對內在經驗的覺察與非評價態度，有效降低情緒困擾並提升心理調適能力。Chambers、Gullone 與 Allen（2009）亦指出，正念能調整個體對壓力來源的情緒反應歷程，從而提升其在高度壓力環境中的情緒穩定性與心理復原力。此外，Tang、Hölzel 與 Posner（2015）從神經科學角度指出，正念練習能活化前額葉皮質等與自我調節有關的區域，增強情緒管理與行為控制的神經機制。

值得注意的是，對照組儘管未接受正念課程，其心理適應得分亦有顯著下降，可能與其逐漸適應監所生活環境有關，亦可能因參與宗教教化活動，如宗教教誨，而間接提升其心理狀態。然而，相較於對照組，實驗組受刑人於短期介入後即展現更顯著的改善幅度，顯示正念教學方案對於強化心理適應具積極效果。

綜合上述結果可知，正念課程對受刑人心理適應能力之提升具有顯著效益，結合現有之宗教及文康教育資源，發展整合性心理教育介入模式，以協助受刑人強化情緒穩定與社會適應能力，為其順利復歸社會奠定更穩固之基礎。

表 5-3-1　心理適應量表之成對樣本 t 檢定摘要表

組別	人數	前測 M	前測 SD	後測 M	後測 SD	t	自由度	顯著性（雙尾）
實驗組	78	21.205	8.582	13.782	5.826	7.586	77	.000
對照組	78	20.551	10.317	15.795	6.213	4.445	77	.000

二、實驗組和對照組在量表之共變數分析

表 5-3-2 呈現以心理適應前測為共變數，檢驗實驗組與對照組在心理適應後測上的差異情形。值得注意的是，心理適應量表得分愈低，代表受試者的心理適應程度愈高；反之，得分愈高則代表適應程度愈低。因此，在詮釋分析結果時，將量表分數的高低與實際心理狀態做連結。

從共變數分析結果可知，心理適應前測對於後測分數具有顯著影響（$F = 27.051$, $p < .001$），顯示前測分數的確會影響受刑人後測時的心理適應狀況。因此，在評估課程介入成效時，將前測分數納入統計控制可有效排除基線差異帶來的干擾，提高分析的嚴謹性與信度。進一步分析組別主效應可以發現，組別的 F 值為 5.932（$p = .016$），同樣達到統計顯著水準，說明在控制前測分數後，實驗組與對照組於心理適應後測結果之間存在顯著差異。

具體來說，根據調整後平均數顯示，實驗組的心理適應分數為 13.70（標準誤 = .631，95%信賴區間為 12.46 至 14.95），明顯低於對照組的 15.88（標準誤 = .631，95%信賴區間為 14.63 至 17.12），此一分數差異達到統計上的顯著標準。由於心理適應量表分數愈低代表心理適應程度愈高，這表示接受正念課程介入的實驗組受刑人，在課程結束後展現出更佳的心理適應能力，其調整後分數顯著優於未接受正念課程的對照組。這個結果不僅符合研究假設，也支持正念課程作為促進心理健康與適應能力的有效介入工具。

此外，相關國內外實證文獻亦支持本研究的結果。例如，Oh 等人（2022）及胡君梅等（2022）指出，正念課程能增進個體對壓力源的覺察與因應彈性，提升自我調節能力，有助於個體更積極且有效地面對監所環境中的各種心理壓力與適應挑戰。朱群芳（2019）則進一步強調，正向心理能降低負向情緒並增強心理復原力，對於高壓環境下的族群（如受刑人）特別有助益。正念課程透過系統化訓練，幫助學員培養當下覺察、接納自我及情緒管理的能力，進而提升心理適應層面的表現。

值得一提的是，本研究在課程設計上強調操作練習與理論並重，除了的正念冥想、呼吸覺察與身體掃描練習外，亦納入了情緒調節、壓力管理與自我關懷等內容，讓受刑人能在課堂與日常生活中持續運用所學。從研究結果來看，正念課程不僅顯著改善了受刑人的心理適應分數，更在心理健康促進與再犯預防等面向具有正向影響。

總體而言，成對樣本檢定、共變數分析結果明確顯示，正念課程對提升受刑人心理適應具有顯著且具體的效果。

表 5-3-2　心理適應共變數分析摘要表

項目	SS	df	MS	F	P
心理適應前測	839.248	1	839.248	27.051	.000
組別	184.049	1	184.049	5.932	.016
誤差	4746.765	153	31.025		
總數	39861.000	156			

Note. Adjusted mean (SE): Exp = 13.70 (.631), 95% CI [12.46, 14.95]; Ctrl = 15.88 (.631), 95% CI [14.63, 17.12].
SS = sum of squares; df = degrees of freedom; MS = mean square.

三、從數據到敘說：受刑人心理適應提升與文獻之對話

（一）研究起點與脈絡

根據實務觀察，毒品相關受刑人常伴隨情緒失調、壓力因應不良等心理適應問題。傳統處遇多著重行為矯正，但忽略了受刑人內在心理調適的培力。本研究動機在於探討「正念」這一心理介入如何促進受刑人之心理適應，填補國內在監所心理重建領域的研究空白。正念強調專注當下、培養對自身經驗的覺察與不批判接受。許多研究指出，正念練習有助於降低焦慮、憂鬱與衝動，增進情緒調節與幸福感（Baer, 2003；Tang et al., 2015）。例如，Baer（2003）認為正念中的覺察與不評價態度可對抗反芻、焦慮等心理困擾，提升個體心理健康。Tang等（2015）從神經科學觀點闡明，正念訓練能促進大腦自我調節網絡的可塑性發展，增強注意力控制與情緒穩定，這些都是心理適應的重要基礎。因此，近年來正念逐漸被引入監獄處遇，例如國內朱群芳等（2019）將正向心理學概念結合正念練習應用於戒治處遇，結果顯示受刑人正向特質與心理健康有所提升，並建議未來擴大系統性介入時程，以鞏固成效。上述研究為本研究提供了理論與實證基礎，說明正念可能成為促進受刑人心理適應的有效途徑。

（二）心理適應之改善

本研究透過量化實驗設計檢驗正念介入對受刑人心理適應的影響，採用實驗組與對照組前後測比較。介入前，兩組受刑人之心理適應得分無顯著差異。八週正念課程後，實驗組心理適應量表得分由前測 21.205（SD = 8.582）顯著下降至後測 13.782（SD = 5.826），成對樣本 t 檢定達統計顯著（t = 7.586, df = 77, p = .000），顯示介入成效顯著；對照組前測為 20.551（SD = 10.317）、後測 15.795（SD = 6.213），雖亦呈下降，但差異較小（t = 4.445, df = 77, p = .000）（見表 5-3-1）。進一步以共變數分析檢驗，控制前測後，組別對心理適應後測有顯著影響（F = 5.932, p = .016），實驗組得分顯著低於對照組（見表5-3-3）。整體而言，正念課程能有效促進受刑人心理適應，提升其情緒調節與自我價值感，支持本研

究假設：正念介入有助於受刑人心理適應的顯著提升。換言之，正念練習能有效提升受刑人的覺察力與當下注意力，增進其面對環境壓力時的自我調節能力。根據量表之分析，實驗組在專注於當下、察覺內在情緒及身體感受等覺察指標上，均有顯著進步，顯示受刑人在課程後能更敏銳地觀察並管理自身狀態，強化其因應環境的能力。

（三）由身體進入當下，呼吸與身體掃描的穩定力

受刑人普遍提到**正念呼吸**與**身體掃描**練習帶來的身心放鬆效果。多數人最初對正念的體驗來自呼吸覺察，他們發現透過規律的腹式呼吸能安定身心。「靜心呼吸，舒暢、身心平靜。」(C02-1-229)；受刑人在課程中跟隨老師指導，專注數息自己的吐氣與吸氣長達十分鐘，結果發現「身心真的受到很平靜」(C02-1-232)。另一位受刑人也提到，自從練習正念後，「睡眠品質會比較好，身體不那麼緊繃，會比較放鬆」(C01-1-73)，顯示身體掃描等練習減輕了長期緊繃的生理反應。不少受刑人學會**身體掃描**的方法：例如C07提到，身體掃描就是平躺下來，慢慢調整呼吸，把注意力依序放在腳趾、膝蓋，一直往上延伸，過程中察覺身體各部位是否有麻痛等感覺。「如果有聽到別的聲音，會不會把注意力拉走，然後要試著自己把注意力拉回來。」他透過這種方式訓練專注力 (C07-1-45)。許多受刑人表示，透過反覆的呼吸與身體掃描練習，能夠幫助自己更快進入放鬆狀態。有受刑人分享說：「慢慢去感受的話...躺在那邊一個小時就差不多全身都放鬆了，也會比較好入眠。」(C07-1-58)。這些敘述印證了量化結果中**生理放鬆**與**睡眠改善**的分項得分提升：正念練習增進了受刑人對身體狀態的敏銳度，當身體舒緩時，他們的心理適應力也相應增強。

（四）情緒浮現的辨識，與念頭建立距離

正念課程另一關鍵在於訓練受刑人覺察自己的**念頭**與**情緒**狀態，學習不被負面想法牽著走。訪談發現，多位受刑人過去常陷入煩亂思緒和情緒起伏中，甚至因**胡思亂想**而引發情緒低落或衝動行為。受刑人提到：「情緒方面，沒有胡思亂想情緒就會很好。」(C07-1-59)。透過正念練習，他們逐漸意識到念頭的升起，以及情緒與念頭的互動關係。C08 因年輕時即罹患躁鬱症，心念難以安定，但在正念課程中學到了躺下來做腹式呼吸等方法，慢慢地「思緒會比較不會那麼容易胡思亂想」(C08-2-37)。另一位受刑人也分享上課前後的差異：「之前上這個課之前，我是真的滿容易胡思亂想的」，而正念練習**讓專注力集中在身體上，比較不會亂想什麼的** (C08-2-39)。隨著妄念雜想減少，他們的情緒也更穩定，不再像以往一樣被負面情緒牽動。正念帶來的**情緒平衡**在訪談中表露無遺：有受刑人表示現在「心情方面也是比以前平靜很多」(C08-1-84)。個案管理師的觀察亦印

證了這點。P02 提到，參與正念課程後，「同學開始懂得停下來先思考…先去想想自己為甚麼現在會有這樣的反應，而不是從一開始馬上就有一個結果出來」(P02-01-85)。也就是說，受刑人逐漸養成了先辨識念頭與情緒再行動的習慣，不再情緒衝動，這對毒癮個案尤為重要。過去他們常因一時的沮喪或誘惑而復發，但現在遇到負面情緒時會先**察覺自己當下的情緒**，並運用課程中學到的調適技巧，如三秒鐘呼吸法來緩衝反應：「我先去覺察我自己，我現在我的心情，我的情緒發生了什麼變化…知道的時候，我就知道我先暫停三秒鐘…發現根本不需要去作回應」(P02-01-117)。這種自我監控與情緒調節能力的提升，正是量化研究中心理適應得分上升的內涵體現。

（五）從反射到選擇：靜心與轉念的日常實踐

靜心（指透過正念練習讓心平靜）與**轉念**（轉換念頭、改變想法方向）是受刑人在課程中習得的另一組重要技能。他們學會在情緒或衝動升起的當下，先讓自己靜下心來，再以不同角度看待情境。許多受刑人過去面臨壓力時不是逃避就是激動反應，而現在則嘗試以正念方式**中斷**自動化的負面反應。C07 在第二次訪談中舉了個切身例子：當他在舍房靜坐練習時，舍友大聲吵鬧讓他產生了想破口大罵的念頭。以前的他會立刻發作，但現在「這個念頭一出現的時候，我深呼吸，就能讓自己的心情不要那麼衝動...念頭一開始出來的時候，不要馬上就決定要去做這件事情」(C07-2-04)。他學會透過深呼吸來**平息怒氣**，將原本想罵人的衝動轉化為理性的應對。同樣情境下，若環境吵雜到無法專心，「那就是中斷…等一下子以後，覺得可以了再繼續…練習」(C07-2-06)。這段自述生動展現了他如何運用課程所學在現實情境中**靜心**與**轉念**：先暫停、靜下來，再改變原本負面的念頭。另一位受刑人則將**轉念**的觀念融入日常。他表示現在連刷牙、吃飯、工作都會有意識地去感受當下，「遇到問題…心理上自然而然就會去想外面的事情的時候，我怎麼去開啟我這個轉念的思考」(C04-1-31)。當面對挫折時，他明顯比過去多了一份緩衝與思考：「之前的話跟同學有摩擦，當下就會起反應…現在多了一個課程之後變成會想說，其實處理事情可以不用這麼激動，還有另外一個方式可以去處理，不是單一方向而已。」(C04-1-32)。這表示他學會用**另一個角度**看待人際衝突，採取較為平和的方法處理，而不再一味地情緒用事。至於**轉念**對戒毒渴求的影響，C07 有深刻的反思。他談到：「過去不好的經驗，如果我今天能把注意力…把念頭轉正的話，或許我就不會去碰毒品…你如果一開始不這樣想，把你的念頭轉正的話，那或許今天情形又不一樣。」(C07-1-50)。在課程中他逐漸領悟，面對誘惑時念頭起了一念之差會帶來截然不同的結果。因此他強調老師教導的方法：遇到煩惱時先讓自己平靜下來，想想後果，「不要把念頭轉

到壞的地方去…凡事…不要把想法轉歪…那或許對我就是一個幫助」(C07-1-52)。可見，**轉念**已成為受刑人內化的一種新因應機制，幫助他們在誘惑或衝突情境中，改變以往負向、自毀性的想法路徑，轉而尋求積極建設性的念頭與行為。這些質性的改變與量化結果相互呼應：實驗組受刑人在**衝動控制**、**問題解決**等量表向度上得分提高，顯示他們透過靜心與轉念的練習，確實增強了冷靜思考與靈活應對的能力。

（六）當下即是覺察，日常中的心智訓練

活在當下（專注於此時此刻的覺察）是正念的核心精神，也是在場受刑人最大的收穫之一。過去，許多受刑人的注意力經常流連於過去的懊悔或未來的焦慮，導致心理負擔沉重。經過正念訓練，他們開始學習將注意力拉回當下，專注於眼前正在做的事情。正如 C07 在課程中所理解的：「老師教導我們的是自我，當下啦，察覺當下。」(C07-1-38) 。所謂「察覺當下」，就是搞清楚自己此刻在做什麼、想什麼。另一位受刑人（C01）坦言自己過去常「忽略去想這個東西（指當下），都是會直接反射動作」(C01-1-29)。正念老師反覆強調的課題讓他逐漸體悟，**當下你的注意力和感受是什麼**。他說：「上這個課之後就是比較懂得多方面思考…反思說我以前怎麼會這樣子，就是比較容易去注意到周遭的事物…注意力有集中的關係吧。」(C01-1-77)。可見，他現在能更清晰地體察內在與環境，改變了以往自動化反應的慣性。C04的經驗更加具體地體現**活在當下**的實踐：他把正念帶入日常瑣事中，「比如刷牙，去感受一下，然後吃飯去感受一下，工場工作去感受一下」(C04-1-31)，把每件事當作第一次般投入體驗。如此一來，以前覺得枯燥的牢獄生活，現在處處都成了修習覺察的機會。在與自身內在對話的同時，他也更敏銳地覺察外在。「除了自己的感覺很清楚以外，對外界的感覺也很清楚。」(C01-1-56) 他表示過去對很多小事渾渾噩噩，但現在**對外界比較敏感，比較有知覺**。這種對當下的全然投入，讓受刑人從雜念中解脫出來，獲得一種心靈的安定。心理師也觀察到學員**專注力**的提升和內在轉變。P02 提及，有些學員開始會「聽自己的聲音」(P02-01-89)並反思自身經驗，不再一味批判自己或他人，而是重新審視事情的不同面向，減少了過度的自責。總的來說，**活在當下**的練習讓受刑人學會以開放好奇的態度面對當前經驗，不僅降低了對過去/未來的焦慮，也提升了對現實處境的接受度，這正是心理適應提升的深層意涵。

（七）看見改變的契機，從沉默到述說的轉化

從質性視角來看，量化與質性結果背後蘊含著豐富的生命故事與反思。本研究者在介入與訪談歷程中深刻體會到，**受刑人的改變是困難的，但也是可能的**。正念課程在監所推行並非一帆風順。起初，一些受刑人帶著將信將疑的心情參

與，他們習慣了過去的思維模式，要打破慣性並不容易。此外，監獄環境的限制（如空間局促、噪音干擾）也對靜坐練習造成挑戰。正如C07所言，他在工場無法靜坐，只能回到寢室利用就寢前或清晨練習，偶爾還會被舍房的吵雜中斷。對於長期受到毒品與情緒控制的個體來說，**專注當下**更是一種全新的心智肌肉訓練：C08曾描述他起初很難定下心來，但在老師的引導下漸漸找到讓心平靜的方法。這些都凸顯了改變的艱難。然而，介入過程中也能明顯感受到**生命轉化的契機**在萌芽。隨著課程推進，不少受刑人開始主動分享他們的內在體悟與改變契機。例如，有人提到透過某次靜心練習突然意識到「自己真正要的是什麼」，決心出獄後遠離毒品重拾家庭責任；又有人提到在某堂課後流淚敞開心扉，談及多年來第一次原諒了自己的過錯。這些動人的時刻，都是數據背後的故事。心理師P01曾以種子做比喻，她在課程中播下一顆「正念的種子」，雖然不確定何時發芽，但終有一天會在學員心中生根。從研究者的觀點來看，**正念的種子**確實在受刑人心田開始發芽：他們變得更善待自己，也更願意面對內心深處的傷痕。「生命雖然不完整，雖然有裂痕，但依然是可以完整的。不完美但可以完整。」(P01-01-18)。正念課程讓一些受刑人第一次產生了這樣的信念。個管師分享說，「有些學員原本總認為一切都是自己的錯，但當開始覺察自己的情緒與行為模式，重新思考背後的脈絡時，他們對自己的嚴苛評價鬆動了，自責減少，取而代之的是對自身處境的另一種理解和希望。」 (P02-01-117)。這些轉變意味著受刑人不再將自己永遠定位為失敗者，而是開始看到**改變的可能性**。量化數據中分數的改變，在此刻就具體化為受刑人敘說中的一次次領悟、一次次抉擇：從情緒失控到沉著應對，從怨天尤人到反思自省，從虛無茫然到目標明確。研究者在與受刑人的互動中，也不斷反思自身一一如何以更同理與開放的態度去傾聽、去見證這些「高牆內的生命」重建心靈秩序的歷程。對研究者而言，這不僅是對介入效果的驗證，更是一堂關於**人性韌性**的課程，即使身陷囹圄，個體依然有能力透過適當的引導與自身的努力，逐步找回內在的平衡與安寧。

（八）實務與文獻相映，心理適應機制之理論支持

本研究發現正念介入有助於提升受刑人心理適應，這與國內外相關研究的結果相互印證。在情緒調節與心理健康方面，Baer（2003）對正念作出的概念性回顧指出，**持續的正念練習能降低焦慮、憤怒等負面情緒的強度**，增進個體的心理福祉。正念透過培養對當下經驗的覺察與接納，減少了人們對消極思緒的過度投入或迴避。本研究質性結果中受刑人學會面對並放下負面念頭的轉變，正呼應了Baer的觀點。Tang、Hölzel和Posner（2015）從神經科學層面指出，正念訓練有助於改變大腦結構與功能，特別是增強前額葉皮質等與自我控制相關區域的連

結，以及調節應激反應的生理指標。這些調適機制可能有助於提升個體的內在穩定性與情緒韌性。本研究中，部分受刑人在課程後能從「情緒來時立即反應」逐漸轉為「遇事先停下來覺察、思考」，此現象或可與正念相關的神經可塑性機制相互呼應，但仍需進一步研究以釐清其中因果關係。

（九）一顆種子的可能：課程效益的延續與擴展

正念課程為受刑人提供一種新的因應壓力工具，讓他們在高度壓力的監禁環境中仍能找到情緒調節之道。國內方面，朱群芳等（2022）對戒治所受刑人實施為期八週的正向心理與正念團體，發現學員在**希望感、因應策略**等指標上有正向改變，並強調運用正念可幫助毒癮更生人培養自我覺察與自我效能，進而降低再犯傾向。胡君梅等（2022）則以行動研究方式探討正念在毒品受刑人中的應用，記錄課程進行中的挑戰與改變，結果顯示正念培訓**確實提升了受刑人的身心覺察**，許多學員表達出更能面對渴癮與情緒的信心。值得注意的是，胡君梅等（2022）強調課程引導者的專業性和現場彈性調適是正念培訓成功的關鍵因子，這點在本研究也有所體現：訪談中個案管理師P02提及「師資的同理心與引導技巧讓學員更易投入練習，產生信任感，從而更深入地分享和改變。」（P02-01-85）。綜合文獻，可以看到**正念介入在矯正場域的廣泛適用性與有效性，**無論是在改善心理健康（如減少壓力、焦慮）、培養正向特質（如覺察力、同理心），還是降低違規行為與再犯率方面，皆有實證支持正念的助益。本研究的發現，透過與相關研究成果的對照，確認了正念對受刑人心理適應確有多層次的促進作用，包括情緒、認知與行為的轉變。

綜合以上量化與質性結果，本研究探索正念介入對受刑人心理適應所產生的深層意義。量化資料證實了正念課程能顯著提升受刑人的心理適應能力，而質性訪談則刻畫出這種提升如何體現在受刑人日常生活與內在心境的改變上。對受刑人而言，正念不僅是一套放鬆技巧，更是一種**新的生活態度，**學習與自己的呼吸、身體相處，冷靜面對內心的念頭與情緒，在每個當下做出更有智慧的選擇。這種由內而外的轉變，正是傳統矯正處遇中較為缺乏的部分，也是心理適應提升的關鍵所在。本研究發現，正念介入幫助受刑人打破了長久以來的惡性循環，從生理的緊繃、心理的焦慮，到行為的衝動與成癮，轉而建立起良性循環，身心放鬆帶來情緒穩定，情緒穩定促進理性思考，理性思考又引導建設性的行為選擇。這對受刑人重返社會具有重要意涵，當他們學會在誘惑或壓力前**駐足覺察、止觀合一**，便多了一份抵禦再犯的能力與決心。更深一層而言，正念介入為受刑人帶來的是對自我的重新認識與接納，許多人開始原諒自己的過去，並有勇氣展望未來的改變。這些都是心理適應提升的質化體現，亦超越了一時一地的課程效應，可

能在他們往後的人生中持續發酵。總之，本研究透過「從數據到敘說」的綜合分析，證明正念介入對受刑人心理適應的促進並非流於表面，而是觸及了人格調適與生命轉化的深處。未來在監獄場域推行復元計畫時，可考慮將正念納入處遇課程，並結合個別輔導與後續支持機制，以鞏固學員所習得的覺察與調適能力。期望這顆在高牆內萌芽的正念種子，能在受刑人重獲自由後繼續茁壯，幫助他們在社會情境中持續運用所學，最終達致遠離毒品、重拾新生的目標。

本研究呼應正念與心理適應之間的關聯，顯示正念訓練能有效提升心理適應能力，並減少負向情緒與心理壓力。Baer等（2006）的「五因素止觀量表」（FFMQ）研究指出，正念中的「注意力，行動覺察」對心理適應指標的預測能力尤為穩定。其他研究，如Feldman等人（2007）提出的「認知情感止觀量表」（CAMS-R），也發現正念在減少焦慮、憂鬱等負向心理狀態方面具有顯著效果。此外，張琳（2019）的研究進一步證明，正念治療可有效改善憂鬱症患者的憂鬱與焦慮症狀，並提升其生活品質。同時，黃文成（2018）的後設分析顯示，經由引導者進行的正念介入治療比自助介入效果更佳，對於憂鬱症狀的改善有顯著作用。這些研究結果表示，正念訓練可作為有效提升心理適應力的介入方式，適用於多種心理問題的處理與預防（Baer et al., 2006；Feldman et al., 2007；張琳，2019；黃文成，2018）。

根據表 5-3-3，共變數分析摘要結果顯示，幸福感（幸福感量表）在前後測分析中顯示，實驗組與對照組的變化有顯著差異（$F = 64.878$，$p < .001$），表示正念課程介入後，實驗組的幸福感提升幅度顯著高於對照組。這反映正念處遇對提升受刑人幸福感具有明顯效果，多數受刑人也回饋正念課程有助於增進自我幸福感與壓力調適。

憂鬱感（憂鬱感量表）方面，前後測檢驗結果顯示，實驗組與對照組在憂鬱感變化上有顯著差異（$F = 4.091$，$p < .05$），表示正念課程介入後，實驗組的憂鬱感減緩效果明顯優於對照組。多數受刑人也反映，正念處遇有助於緩解其負向情緒與壓力。綜合數據分析，顯示正念課程對減緩受刑人憂鬱感具有正向效果。

心理適應（心理適應量表）前後測分數分析結果顯示，實驗組與對照組在心理適應變化上有顯著差異（$F = 5.932$，$p < .05$），表示正念課程介入後，實驗組的心理適應能力顯著優於對照組。此結果說明，正念處遇有助於提升受刑人的心理適應能力，促進其面對壓力與調適情緒的能力。

綜上所述之文字、統計表、資料數據中可以發現幸福感量表、憂鬱感量表、心理適應量表之實驗組後測分數有顯著進步，並與對照組產生差異性，代表系統性正念課程對於受刑人幸福感量表、心理適應量表向度有所助益，分析其原因，可能是正念課程強化參與者專注、覺察，亦使受刑人對生命價值開始轉變，

人生態度更趨正向，更願意投入正念反思活動，並學習拓展社交互動、人際關係，進而有意願與團體學員分享自己的想法，此外，從數據中亦顯示正念課程在放鬆情緒及改善生理、心理狀況有亦顯著差異，而這些狀態都是促使受刑人在新冠疫情期間生活適應重要因素。

五、小結

根據資料顯示，幸福感、憂鬱感的分析表示實驗組和對照組之間存在顯著差異，這表示實驗組參與正念課程後，能夠調節受刑人的幸福感、憂鬱感情緒。另外，心理適應性的分析也顯示實驗組和對照組之間存在顯著差異。表示實驗組參與正念課程後，能夠調節受刑人的心理適應情緒，如表 5-3-3。這些發現具有重要意義，因為它們突顯了正念課程在幫助受刑人提高幸福感、降低憂鬱感和改善心理適應性方面的有效性。正念課程透過教授正念技巧和實踐，使受刑人學會了如何更好地管理情緒和應對心理壓力。在面對生活中的挑戰和困難時，他們能夠更加冷靜和平和地面對，而不是被負面情緒所困擾。透過提供正念課程，可以說明受刑人更好地適應監獄環境，減少不良情緒和行為，從而創造更加和諧和平靜的監獄氛圍。綜上所述，正念課程在調節受刑人幸福感和心理適應情緒方面具有顯著作用，為受刑人的心理健康和社會適應性提供了有力支持，這項研究為進一步推廣和應用正念課程於監獄提供了科學依據。

表 5-3-3　幸福感、憂鬱感與心理適應之組間共變數分析摘要表

指標	平均差異	F 值	顯著性
幸福感	6.727	64.878	***
憂鬱感	1.721	4.091	*
心理適應	2.174	5.932	*

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

第六章 結論與建議

本研究旨在探討正念課程對受刑人情緒如幸福感、憂鬱感和心理適應性的影響。研究結果發現，參與正念課程的受刑人在幸福感、憂鬱感和心理適應性方面均有顯著改善，與對照組相比存在明顯差異。這表示正念課程對於調節受刑人的情緒具有積極影響，能夠幫助他們更好地管理情緒，提升心理健康水準。具體而言，透過教授正念技巧和實踐，受刑人學會了有效地應對情緒和壓力，避免被負面情緒所影響，這對於在監獄環境中的適應至關重要，也有助於減少不良情緒和行為，創造更加和諧穩定的囚情動態。

此外，在新冠疫情期間，正念課程的參與者透過專注呼吸和自我覺察等方式，加強了對內在自我意識的認識，重新審視自我價值和自主意識。研究還發現，正念課程有助於受刑人減輕監禁帶來的壓力和痛苦，調節身心狀態，更好地應對疫情帶來的挑戰。透過正念練習，受刑人重新認識了生命的價值，找到了積極的人生目標，這有助於在未來重新融入社會時更加堅定信念和積極態度，提升幸福感，調節身心健康狀況。

總體而言，本研究結果支持了正念課程在幫助受刑人提升幸福感和改善心理適應性方面的有效性。透過提供正念課程，監獄體系或許可以更好地促進受刑人的心理健康和社會適應性，有助於他們更順利地重返社會。這些結論可作為正念課程在矯正體系中推廣與應用的重要實證依據，未來可進一步作為相關政策與實務推動之參考。

第一節 研究結果與討論

正念課程對毒品受刑人產生了顯著的正面影響，參與者在這個過程中經歷了對自身的深刻省思，形成了新的認知模式，這改變了他們對未來藥物濫用行為的心理基礎。這種改變潛移默化地引導著他們邁向成功戒除毒癮的道路。戒癮的動機得到了積極提升，認知水準也隨之提高，進而增強了他們戒癮的決心和行動的持續性。此外，透過正念練習，受刑人的情緒調節能力顯著改善，正面情緒增加，負面情緒減少，使他們能更好地處理監禁帶來的壓力和挫折，更積極面對生活的挑戰。正念課程幫助受刑人提升了專注於當下的能力，教導他們透過呼吸覺察、身體感受和情緒調整，逐步減輕焦慮和憂鬱情緒。這些練習使他們能擺脫對過去錯誤的執著及未來不確定性的焦慮，專注於當下，找到內在的平靜與安寧。這項研究不僅突顯了科學實證多元處遇對毒品受刑人的重要性，也提供了一個啟示，在幫助毒品受刑人重建生活和找回自我方面，提供適切的支持和環境至關重要。這種全方位的處遇不僅能夠幫助他們擺脫毒癮，還

能夠幫助他們重新找到生活的意義和價值，實現自己的潛能，走向更加健康和積極的未來。

近年來，社會對待毒品受刑人的態度逐漸轉變，不再僅僅停留在懲罰與管控的層面，而是更加關注如何幫助他們重新融入社會、改善心理健康。在這樣的背景下，正念課程作為一種心理處遇方式，被提出並逐漸受到重視。透過正念課程的實踐，可以幫助受刑人減輕憂鬱情緒，提升幸福感，並強化其心理適應能力。正念，即是專注於當下的經驗，不帶評價地接納自己的思想、感受和感知。對於受刑人而言，正念的實踐可以幫助他們重新建立與內在世界的聯繫，從而更好地面對困難和挑戰。正念的實踐不僅有助於情緒管理，還能提升自我意識和自我接納的能力，讓受刑人建立更加積極的自我形象，增強幸福感和自尊心。此外，正念課程也能強化他們的社會情感能力，幫助受刑人學會尊重自己與他人，從而建立健康的人際關係，並融入社會。這對於他們重新融入社會、擺脫毒品誘惑具有重要意義，進一步提升了生活品質和幸福感，讓他們重新找回積極生活的目標。研究說明，正念實踐可以改善情緒調節能力，增加正面情緒的產生，減少負面情緒的出現，對於受刑人而言，這意味著他們可以更好地處理因監禁帶來的壓力和挫折，更積極地面對生活的種種挑戰。同時，正念還可以提升自我意識和自我接納的能力，幫助他們建立積極的自我形象，從而提升幸福感和自尊心。此外，正念課程還可以強化受刑人的社會情感能力，培養他們與他人的連結和共情能力。

因此，或許可推廣正念課程，將其納入對受刑人的教化輔導中，為他們的心理康復之路注入更多的希望和力量。本研究結果顯示，正念課程對毒品受刑人展現顯著且正向的處遇成效，此發現與李思賢、楊士隆及陳建瑋（2024）以醫療、心理、社區支持等多元方式介入，非單一懲罰取向之處遇理念相符。未來建議可持續推動並擴展正念相關課程，以強化其在矯正處遇中的應用價值。本研究發現，透過正念課程的實施，參與者的人際關係明顯改善，並增強了他們與正向社會的聯繫。不僅如此，正念課程還促進了他們的情緒管理能力、提升幸福感，並且在戒癮動機上取得了更持續的進展，這些發現與楊士隆等人（2019）所強調的多元處遇有助於提升受刑人的生活品質與自信心的結論高度一致。

在戒毒過程中，正念實踐的影響力不容小覷。研究顯示，透過正念，能夠有效降低憂鬱感，同時提升幸福感，並強化心理適應能力。這對於戒毒者而言，是一種重要的心理支持和轉化力量。正念不僅讓受刑人更能夠與自己的內在世界連結，也讓他們學會更積極地面對生活中的挑戰和困境。因此，正念對於戒毒者的影響是全方位的，它不僅是一種心理處遇方式，更是一條寶貴的心靈之路，指引著他們走出毒品的陰影，邁向健康和幸福的未來。

從江振亨等（2011）和涂慧慈等（2012）的研究中可以看到，提供完整的戒治課程以及出獄前的多元輔導處遇措施對於毒品受刑人的康復和社會重新融

入至關重要。完整的戒治課程能夠顯著降低受刑人在出獄後的再犯率，而一單元式的處遇課程則未顯示出療效。同時，出獄前的團體輔導也被證實對成癮罪犯的戒癮信念、自我瞭解、情緒管理、人際互動、家庭關係等方面產生良好效果。面對毒品犯再犯率居高不下的挑戰以及實際工作中的困境，必須重視出獄前的多元輔導處遇措施。透過多元化的處遇課程，可以協助藥癮者適應未來生活並成功戒除毒癮，這些措施不僅有助於降低再犯率，而且提供了一個全面的支援系統，使受刑人重新融入社會，建立健康的生活方式和穩固的人際關係。

文獻中強調了綜合性和持續性的輔導和支援在毒品受刑人康復過程中的重要性。應該不斷探索和實踐更有效的處遇方案，以提高毒品受刑人的康復成功率，同時減少社會對毒品再犯率的負面影響。楊士隆（2016）的研究指出，毒品成癮者面臨著多種心理失調和社會適應問題，這些包括認知扭曲、高度無聊感、挫折感、自卑感，以及憂鬱症狀、人際關係處理不當、家庭關係紊亂和生涯發展缺乏競爭力等。解決這些問題需要多方面和系統化的戒治與輔導，包括心理治療、行為療法、社會技能訓練、家庭治療以及就業培訓等方面的綜合性處遇。Caprara（2006）等的研究強調，當毒癮者相信自己有能力克服困難並實現積極改變時，他們將更有動力去追求戒毒和積極參與康復過程。因此，提高毒品受刑人的自我效能感和幸福感，可以幫助他們建立更加積極的生活態度，更好地應對挑戰。

一、正念課程參與者質性回饋與影響討論

本研究質性分析結果顯示，正念課程對受刑人在心理、行為與社會連結等多個層面均產生明顯而多元的正向影響。身為在矯正機關服務二十多年的第一線人員，我深刻體會到，受刑人面對生活壓力與情緒困擾時，往往缺乏有效自我調節的策略，因此正念課程所帶來的影響尤為值得關注。

在「心理轉化」層面，心理師 P01 明確觀察到參與者在課程後更能覺察自身身體及情緒狀態，這一現象亦獲得 C01、C02、C03、C05 等多位個案的呼應（詳見表 6-1-1）。此外，多數受刑人逐漸轉變消極、負面的思維模式，學習正視問題與面對挑戰，這在 C01、C02、C03、C04、C05、C06 等個案中有明顯展現。同時，培養「活在當下」能力的回饋，亦由 C01、C02、C03、C04、C05 等個案明確反映。值得注意的是，在重建自我價值與希望感方面，P02 認為參與者展現積極改變，C01、C02、C03、C04、C05、C07 等多位個案也給予一致正面回應。

在「行為重塑」層面，課程幫助受刑人提升情緒控制與調整衝動行為，這一點獲得 C01、C03、C04、C05、C06、C07、C08 等個案的明確呼應（詳見表 6-1-1）。而個管師 P02 觀察到，部分參與者在課程後專注力明顯提升、生活適應能力加強，此點同樣獲得 C01、C02、C03、C04、C05、C06、C07 等多位個案肯定。此外，生活態度的改變，則由 C01、C02、C03、C04、C05、C07 等個

案展現積極反應。戒毒決心及自我效能感的提升，也有 P01、C01、C03、C04、C05、C07、C08 等個案或專業人員共同呼應。最後，在生活規劃的改變方面，則獲得 C01、C02、C03、C04、C05、C07 等多位個案的回饋。

在「社會連結」層面，個管師 P02 指出，正念練習幫助受刑人在人際關係上實現從衝突到連結的正向轉變，此現象亦獲得 C01、C02、C03、C04、C05、C07 等個案明確呼應（詳見表 6-1-1）。個管師 P02 也觀察到多位受刑人家庭關係從疏離逐漸和解，這點由 C01、C02、C04、C05、C07、C08 等個案表現突出。在社會責任方面，P01 進一步強調，課程激發了受刑人從過去的逃避，轉而承擔對家庭與社會的責任，此轉變同樣獲得 C01、C02、C03、C04、C05、C06、C07 等多位個案具體回饋。

在課程回饋方面，心理師 P01 指出，部分參與者已能將正念練習自動化，融入日常生活，這一現象由 C02、C04、C05、C06、C07 等個案明確呼應（詳見表 6-1-1）。在情緒狀態方面，P01 及 P02 均觀察到，有受刑人從情緒不穩逐漸邁向穩定，此點獲得 C04、C08 等個案的回應。針對「拒絕毒品」能力的提升，P01、P02 與 C01、C03 等個案都給予正面肯定。至於「正念轉化」等學習成效，也有 C05、C07、C08 等多位個案回饋。此外，「虧欠父母」的情感覺察，P01、P02 與 C01、C04、C05、C07 等個案有所反映；而「感謝老師」則有 P01、C02、C04、C05、C06、C08 等個案具體表達。針對「出監應對毒品情境模擬」的回饋，則有 C03、C04、C08 等個案提出具體經驗分享。

在課程建議與收穫方面，個管師 P02 表示，參與者對課程內容和實施方式提出具體建議，這一現象亦獲得 C03、C04、C05 等個案的呼應（詳見表 6-1-1）。在課程收穫方面，P01、P02 以及 C01、C02、C03、C04、C06、C08 等多位個案明確表示，課程帶來許多積極改變與實質收獲，涵蓋自我成長、情緒管理及生活適應等多個層面。

綜合上述質性成果，正念課程不僅有助於受刑人個體的心理與行為改變，亦促進其人際關係修復與社會再整合。上述主題均有多位參與者及專業人員明確呼應，具體回饋詳如表 6-1-1 所示。身為基層工作者，我認為正念課程值得在監所持續推廣與深化，以協助受刑人順利復歸社會。

表 6-1-1　正念課程參與者質性主題回饋總表

主題/回饋內容	**心理師 P01**	**個管師 P02**	**C01**	**C02**	**C03**	**C04**	**C05**	**C06**	**C07**	**C08**
一、心理轉化層面										
1.覺察自我身體	✓		✓	✓	✓		✓			

及情緒										
2.改變負面思維與生活態度			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
3.培養活在當下的能力			✓	✓	✓	✓	✓			
4.減少雜念與分心		✓	✓	✓		✓	✓			
5.重建自我價值與希望感		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
二、行為重塑層面										
1.情緒控制與衝動行為的改變			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.提升專注力與生活適應		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3.生活態度的改變			✓	✓	✓	✓	✓		✓	
4.增強戒毒決心、自我效能感	✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓
5.生活規劃的改變			✓	✓	✓	✓	✓		✓	
三、社會連結層面										
1.人際關係：從衝突到連結		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
2.家庭關係：從疏離到和解		✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓
3.社會責任：從逃避到承擔	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
四、課程回饋										
1.開始自動化練習	✓			✓		✓	✓	✓	✓	
2.從情緒不穩到穩定	✓	✓				✓				✓
3.拒絕毒品	✓	✓	✓		✓					
4.正念轉化							✓		✓	✓
5.自我反思				✓		✓	✓	✓	✓	
6.虧欠父母	✓	✓	✓			✓	✓		✓	

7.感謝老師	✓			✓		✓	✓	✓		✓
8.出監應對毒品情境模擬					✓	✓				✓
五、課程建議與收穫										
1.課程建議		✓			✓	✓	✓			
2.課程收穫	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓

註：✓表示該主題有明確回應。C01-C08 為個案編號，P01、P02 為心理師、個案管理師。

二、正念課程對受刑人心理健康之影響

根據本研究的結果顯示，參與正念課程的受刑人在幸福感和心理適應性方面有顯著的改善，這與對照組相比呈現出明顯的差異。這表示正念課程對於調節受刑人的情緒有著積極的影響。這項研究的結果顯示，參與正念課程後的受刑人能夠更好地管理他們的情緒，提升他們的心理健康水平。

具體而言，正念課程透過教授正念技巧和實踐，使受刑人學習如何有效地應對情緒和壓力。他們學會了如何冷靜地處理生活中的挑戰和困難，避免被負面情緒所影響。這不僅對於他們在監獄環境中的適應至關重要，也有助於減少不良情緒和行為，營造更加和諧穩定的囚情氛圍。

因此，這項研究的結果支持了正念課程在幫助受刑人提升幸福感和改善心理適應性方面的有效性。透過提供正念課程，矯正體系或許能更好地促進受刑人的心理健康和社會適應性，從而有助於他們更順利地重返社會，正念課程在監獄處遇中提供了堅實的科學基礎。

三、正念課程對受刑人幸福感的提升

本研究旨在探討正念課程對受刑人幸福感的影響，特別是在新冠疫情期間。實驗組和對照組的統計分析顯示，受刑人參與正念課程後幸福感有顯著提升，這一結果與先前研究（Brown 與 Ryan，2003；Palesh、Cadwell 等人，2004）的結論一致。在疫情期間，正念課程的參與者透過專注呼吸和自我覺察等方式，能夠加強對內在自我意識的認識，重新審視自我價值和自主意識。這有助於受刑人減輕監禁所帶來的壓力和痛苦，調節身心狀態，更好地應對疫情帶來的挑戰。

研究發現，參與正念課程的受刑人透過專注呼吸和自我覺察，重新認識了生命的價值，並尋找到了積極的人生目標。這有助於他們在未來重新融入社會時更加堅定信念和積極態度。因此，正念課程對受刑人的心理壓力有所減輕，幫助他們提升幸福感，進而調節身心健康狀態。總結而言，參與正念課程的受刑人在疫情期間的幸福感方面相對於對照組表現出積極的成效。透過正念練習，受刑人能夠培養省思和覺察的能力，轉移注意力，減輕壓力，逐漸內化自

我價值觀，從而更好地適應監禁生活。這一研究為正念課程在疫情期間的應用提供了證據和參考。

四、正念調節情緒

正念可以透過鼓勵個人不加以判斷地觀察自己的想法、感受和身體感覺來調節情緒。這種非反應性意識在刺激和反應之間創造了一個空間，讓個人可以選擇對情緒體驗的反應，透過培養對情緒的同情態度，個人可以培養更強的情緒恢復能力和調節技能，從而改善心理健康。此外，正念練習會啟動與情緒調節相關的大腦區域，進一步增強其管理情緒的有效性。

再者，正念是透過培養當下意識和非判斷性接受狀態來調節情緒的工具。透過正念練習，個人能夠培養觀察自己情緒出現的能力，而不是陷入其中，從而獲得更大的清晰度和視野。透過對自己的情感經驗培養富有同情心的立場，個人學會以善意和理解而不是反應來應對具有挑戰性的情感。這種情緒調節過程可以促進心理健康和復原力，使個人更輕鬆、更平靜地面對生活中的起起落落。因此，正念是增強情緒調節技能和促進不同人群心理健康的一種有前景的方法。

總之，正念透過其多方面的方法來實現意識、接受和反應靈活性，成為調節情緒的有效機制。透過培養當下的意識，個人可以洞察自己情緒的本質，從而能夠不帶任何依戀或判斷地進行觀察。這種非反應性的立場為個人有意識地而不是衝動地回應情緒創造了空間，從而促進情緒調節。此外，正念練習可以培養對自己和他人富有同情心的態度，從而減少負面情緒的強度並增強情緒恢復能力。透過情緒調節相關的大腦區域，正念鞏固了其作為促進心理健康的有效工具的作用。整體而言，正念是一種變革性的實踐，使個人能夠優雅而平靜地應對複雜的情感環境。

正念已成為一種調節情緒的技術，正念調節情緒的關鍵方法之一是培養當下的意識。根據 Kabat-Zinn（1990）的說法，正念涉及有目的地、不加以判斷地關注當下時刻。透過全神貫注並關注當前的經歷，個人會在情緒出現時更加意識到自己的情緒。這種意識的增強使個人能夠識別和承認自己的情緒，而不會被情緒淹沒（Baer，2003）。 此外，正念鼓勵個人對自己的情緒採取接受的態度。人們被教導以好奇和友善的態度來處理自己的情緒，而不是試圖抑製或避免不舒服的感覺（Kabat-Zinn，2003）。這種接受的態度減少了對情緒做出衝動反應的傾向，反而促進了更謹慎和富有同情心的反應（Baer et al., 2006）。 另外學者研究表示，正念可以增強反應靈活性，使個人能夠選擇如何應對情緒刺激（Chambers et al., 2009）。透過冥想等正念練習，個人學會在刺激和反應之間創造一個空間，使他們能夠停下來，更深思熟慮地考慮自己的行為（Hölzel et al., 2011）。這種增加的反應彈性降低了對情緒做出衝動反應的可能性，促進更具適應性的因應策略（Roemer et al., 2008）。 此外，神經科學研究已經證明了正念

對與情緒調節相關的大腦區域的影響。例如，使用功能性磁振造影（fMRI）的研究表示，正念冥想會激活前額葉皮質，該皮質參與認知控制和情緒調節（Tang et al., 2015）。此外，人們發現正念會減少杏仁核的活動，杏仁核是大腦中負責處理恐懼和焦慮等情緒的區域（Creswell et al., 2007）。 總之，正念透過結合當下意識、接納、反應靈活性和神經機制來調節情緒。透過培養對情緒不評價的態度，並培養有意識地觀察和應對情緒的技能，個人可以增強情緒調節能力並促進心理健康。透過持續的研究和實踐，正念有望成為從臨床環境到日常生活等各種情況下管理情緒的工具。

五、正念課程對受刑人心理適應能力的促進作用

根據 Brown 和 Ryan（2003）的觀點，正念課程並非透過強化自我價值感來增進心理適應，而是透過專注於當下，降低對自我價值感追求的執著，從而充分體驗此時此刻，進而增加心理健康。張仁和、黃金蘭和林以正（2011）的研究發現，正念的提升能夠促進心理適應，而賴志超和蘇倫慧（2015）的研究則指出，正向心理適應包含主觀幸福感、正向情緒、生活滿意度與自我療癒力等因素，且八週的正念練習能顯著地預測心理適應並提升心理適應與緩解心理困擾。本研究的結果呼應了先前的研究，特別是在新冠疫情期間，正念課程對受刑人的情緒調節發揮了關鍵作用。透過對心理適應量表的評估，觀察到正念課程有助於調節受刑人所面臨的情緒起伏。這意味著，正念能夠幫助受刑人穩定情緒，並鼓勵他們勇敢地面對挑戰，解決問題，進而促進他們更好地適應生活的變化。

研究數據顯示，參與正念課程後，受刑人的心理適應程度有所改善。他們能更有效地應對疫情期間的壓力和挑戰，並表現出更穩定的情緒狀態。這種積極的心理適應反應也在他們對生活的態度上得到體現。總而言之，本研究發現正念在幫助受刑人應對心理調適中扮演了重要的角色。透過參與正念課程，受刑人能夠學會專注、覺察當下，更有效地管理自己的情緒，並更積極地面對生活中的挑戰，從而提高他們的心理適應能力，讓他們調適自己應對疫情帶來的種種困難和不確定性。這項研究旨在探討在疫情期間，利用正念介入對受刑人的幸福感和心理適應所產生的影響。過去的研究主要著眼於調查受刑人的心理適應能力，卻忽略了對處遇措施的深入探討。因此，本研究將受刑人分為兩組，一組接受為期 8 週的正念課程，另一組則作為對照組。在介入前後，研究使用幸福感、憂鬱感和心理適應量表來評估受刑人的心理狀態。研究結果顯示，接受正念課程的受刑人在介入後表現出積極的情緒，這表示正念介入對他們的心理狀態產生了積極的影響。另外，在心理適應方面，實驗組的受刑人在介入後的心理適應程度明顯高於介入前，且正向情緒的總分也顯著提高。

正念課程介入措施可以有效改善受刑人的幸福感，提高他們的心理適應程度。這種處遇措施對於矯正領域的發展具有積極的意義，有助於拓展更多關於

正念在矯正領域的應用研究，並提供了一種新的心理健康處遇模式。未來的研究或許可以進一步探索不同類別受刑人長期處遇的持續效應，以更全面地評估正念介入措施的有效性和可持續性。

透過正念介入增強受刑人心理適應能力，即使在疫情後期，受監禁的個人仍然在監獄環境中承受著巨大的壓力，這對他們的主觀幸福感產生了影響，同時也導致情緒倦怠的出現。本研究旨在探討正念介入在增強受監禁者的主觀幸福感、減輕監獄相關壓力和增強心理適應方面的有效性。

本研究實驗組參加了為期 8 週的正念課程，使用標準化量表進行前後測評估，包括幸福感、憂鬱感和心理適應能力等指標。結果，後測分析顯示，受刑人的心理幸福感有顯著改善。特別是接受正念介入的參與者積極情緒和生活滿意度的顯著提高。此外，他們的心理適應能力也與基線相比顯著改善。同時，與相關的負面情緒也明顯減少。實驗組與對照組之間的比較凸顯了正念課程的功效，與對照組相比，實驗組的受刑人資料的積極情緒和生活滿意度顯著較高。這種差異突顯了正念介入在培養受刑人的幸福感和心理韌性方面的獨特優勢，尤其是在的監獄環境中。

研究結果突顯了正念介入在提高受刑人心理幸福感和應對能力方面的能力。透過培養正念技能，受刑人能夠更加敏銳地意識到自己的思想、情緒和身體感受，使他們能夠以平靜和清晰的方式應對挑戰。此外，觀察到的幸福感的提升和監獄相關壓力的減少對個人受監禁者和監獄都具有重要意義。

結論，該研究闡明了正念介入在增強受刑人心理適應和幸福感方面的深遠好處。透過為受刑人提供正念技能，監獄可以培養自我關懷和感恩，從而提高受刑人的滿意度，正念的方法融入監獄教化和實踐中，有望促進受刑人的整體幸福感，降低憂鬱感。毒品受刑人參與了正念課程後，他們的心理狀態和生活調適能力都有了明顯的改善。在研究中，觀察到實驗組在幸福感、心理適應以及憂鬱程度等方面均表現出顯著的改變，相較之下，對照組的表現則相對不顯著。這說明了多元處遇的正念課程對於毒品受刑人具有重要的心理和生活調適作用。

從研究結果可以看出，參與正念課程的毒品受刑人在幸福感和心理適應方面都有所提升，同時他們的憂鬱程度也有所減輕。這意味著正念課程不僅有助於提升受刑人的正面心理狀態，還能夠減少其負面情緒和壓力。基於研究結果，建議推廣多元處遇的正念課程，因為這對於毒品受刑人的生活適應具有積極意義，同時，也應該進一步發展針對毒品受刑人的專屬團體方案，以幫助他們重建生活和心理健康，如此，才能更有效地支持毒品受刑人的康復和社會復歸。

六、正念在克服成癮方面的改變力量，提升自我效能

正念在戒除成癮方面的改變力量，成癮，無論是物質成癮或行為成癮，都對全世界的個人、家庭和社區構成了重大挑戰。儘管治療方法取得了進步，但

復發率仍然很高，這凸顯了替代和補充策略的必要性。正念植根於古老的沉思傳統，本文欲探討正念幫助戒除成癮的可行性，並深入了解其變革潛力。身體方面，增強自我意識，正念練習可以提高人們對思想、情緒和身體感覺的認識。這種增強的自我意識使個人能夠在觸發因素和渴望出現時識別它們，使他們能夠有目的地做出反應，而不是衝動地做出反應。透過不加判斷地觀察渴望的無常本質，個人可以在管理成癮行為的衝動方面培養更大的適應能力。情緒調節方面，成癮往往源自於試圖逃避或麻木困難的情緒。正念透過教導個人承認和接受自己的感受而不被其淹沒，從而促進情緒調節技能的發展。透過正念冥想，個人學習培養對自己富有同情心的立場，減少對物質或行為作為因應機制的需求。提高回應靈活性，成癮的特徵是由強迫性衝動驅動的僵化行為模式。正念透過擴大刺激和反應之間的差距來提高反應的靈活性，使個人能夠選擇更健康的替代品來取代成癮行為。透過發展在行動前暫停和反思的能力，個人可以在自己的選擇上獲得更大的代理權，從而擺脫與成癮相關的自動、習慣模式。減輕壓力，壓力在成癮的發生和維持中扮演重要角色。基於正念的處遇措施已被證明可以透過調節身體的壓力反應系統和促進放鬆來降低壓力水平。透過學習培養當下意識，個人可以擺脫壓力和渴望的無情循環，減少舊病復發的可能性。成癮常常使人感到與自己的價值觀和使命感脫節。正念練習鼓勵個人探索他們最深層的願望和價值觀，培養超越追求快樂或避免痛苦的意義和目的感。透過將他們的行為與他們的核心價值結合起來，個人會找到超越成癮物質或行為所提供的短暫滿足感的成就感和滿足感。總之，正念提供了一種多方面的方法來打破成癮的束縛，透過增強自我意識、促進情緒調節、增加反應靈活性、減輕壓力以及培養生活的意義和目標。作為傳統治療方式的補充工具，正念有可能改變與毒癮作鬥爭的生活，為持久康復和幸福提供一條途徑。透過持續的研究和融入臨床實踐，基於正念的處遇措施可以在解決現代世界成癮的複雜挑戰方面發揮至關重要的作用。

正念在提升自我效能方面，透過增強自我意識，正念幫助個人更好地識別和應對成癮的觸發因素和渴望，而不是衝動行為。它促進情緒調節，使個人能夠承認並接受情感，而不被情緒淹沒，從而減少對成癮物質或行為的依賴。正念還提高了回應的靈活性，讓受刑人在面對挑戰時能夠選擇更健康的替代行為。此外，正念有助於降低壓力，透過調節身體的壓力反應系統，減少成癮相關的壓力和渴望。最終，正念促進個人對生活的意義和目的感，使他們能夠超越短暫的滿足感，尋找自己的成就感和幸福感。總而言之，正念作為一種輔助治療方式，能夠提升自我效能，幫助個人有效打破成癮行為，實現康復可能性。

七、正念在戒毒過程中的角色：從增強自我意識到促進情緒調節，以及其對成癮行為的影響。

正念被認為是一種戒毒方式，提供了全面且可持續的康復途徑，實證研究

探討正念減緩成癮獲得相關文獻支持。正念戒毒的主要方法之一是增強自我意識。正念練習鼓勵個人不帶判斷地觀察自己的想法、情緒和身體感覺（Kabat-Zinn，1990）。這種意識的增強使個人能夠識別與其成癮行為相關的模式和觸發因素（Witkiewitz 與 Bowen，2010）。透過適應自己的內在經歷，個人可以識別成癮的潛在驅動因素，並制定有效解決這些問題的策略。 此外，正念可以促進情緒調節，這對於克服成癮至關重要。成癮通常源自於試圖處理壓力、焦慮和憂鬱等困難情緒（Koob & Le Moal，2001）。正念教導個人承認並接受自己的情緒，而不是被它們淹沒（Baer，2003）。透過冥想等正念練習，個人學習對自己的情緒經驗培養出富有同情心的立場（Neff，2003）。這種富有同情心的態度減少了對物質或行為作為因應機制的需求，從而產生了更具適應性的情緒管理方式（Garland et al., 2014）。 此外，正念增強了反應靈活性，使個人能夠擺脫與成癮相關的自動和習慣性行為模式（Brewer et al., 2010）。成癮的特徵是強迫性的衝動和渴望，常常導致舊病復發（Tiffany，1990）。透過發展行動前暫停和反思的能力，個人可以中斷這些自動反應並選擇更健康的替代方案（Bowen et al., 2011）。正念練習有助於個人培養對自己的選擇的代理感和賦權感，從而減少成癮的影響（Zgierska et al., 2008）。 神經科學研究也為正念打破成癮的機制提供了見解。使用神經影像技術的研究發現，正念冥想可以調節與成癮相關的大腦區域，例如前額葉皮質、前扣帶皮質和島葉（Brewer et al., 2011; Garland et al., 2014）。這些大腦區域參與決策、衝動控制和情緒調節，這表示正念可以加強認知和情緒過程，從而支持從成癮中恢復。 總之，正念透過增強自我意識、促進情緒調節、增加反應靈活性以及調節與成癮行為有關的神經迴路來打破成癮。透過解決成癮的潛在心理和神經生物學機制，正念提供了一種整體的康復方法，使個人能夠擺脫成癮的循環，培養健康和幸福的生活。透過持續的研究和融入臨床實踐，正念或許可成為解決成癮的處遇之一。

本研究結果顯示，正念課程在量化與質性分析中均對受刑人的心理健康有顯著正向影響。量化數據表示，受刑人在幸福感、憂鬱感及心理適應能力上有顯著改善，尤其在幸福感方面與對照組有明顯差異。質性分析進一步反映出，受刑人普遍認為課程幫助他們提升自我覺察，減少壓力和負面情緒，並改善日常生活中的情緒反應。兩者的相同點在於正念技巧均顯示有助於心理健康的提升，無論是在數據上的量化指標，還是受刑人的主觀經歷。相異之處則在於量化分析側重於精確的數據統計與科學依據，而質性分析強調受刑人對課程的情感反饋及心理變化的深層描述，提供了更多關於情緒轉變的個人經驗，如表 6-1-2 所示。

此外，質性分析結果顯示，部分受刑人反映正念課程對 壓力管理能力、自尊與自我價值感、人際關係改善、衝動控制能力與未來展望 亦有所提升。訪談與課堂觀察結果顯示，受刑人普遍認為透過正念技巧（如呼吸觀察與身體掃描）能夠更有效地減少壓力，且對自我價值的認同感有所增加。部分受刑人表示，

他們在與他人互動時較以往更具耐心，且衝動行為有所減少。此外，有些受刑人開始思考未來的生活方向，對重返社會懷抱較為正向的態度。

表 6-1-2　實驗組在心理健康上之質性、量化分析

分類	量化分析結果	質性分析結果
幸福感受	提升幸福感達顯著水準	生活態度轉趨正面，幸福感提升。
憂鬱程度	減輕憂鬱情緒達顯著水準	憂鬱情緒緩解，並開始面對過去。
心理適應	促進心理適應達顯著水準	在監適應力提升，不再逃避挑戰。
壓力調適	無量化測量	習得正念技巧，能有效減壓並調節情緒。
自尊與自我價值感	無量化測量	減少自我批判，肯定自身價值。
人際關係	無量化測量	展現社交行為，樂於分享、互動。
衝動控制力	無量化測量	能於衝動情緒時冷靜思考，避免負面行為。
生活目標感	無量化測量	開始思考未來，著手規劃出獄後生活與職涯。

本研究旨在評估正念課程對毒品受刑人心理健康、幸福感及憂鬱情緒的影響，並透過量化與質性分析雙管齊下進行探討。量化結果顯示，正念課程顯著提升了受刑人的幸福感、心理適應能力，並減輕了憂鬱情緒，實驗組的進步在統計上具顯著性，特別是在幸福感和情緒管理方面，與對照組相比表現更為突出。質性分析則從受刑人的個人經驗出發，反映他們對課程的高度肯定，表示正念技巧有助於提升自我情緒覺察，減輕壓力，並促進對生活的正向態度。受刑人普遍提到課程中的感恩練習與專注技巧對其心理健康帶來深遠影響，幫助他們以冷靜、積極的心態應對生活挑戰。無論量化或質性結果皆顯示，正念課程對於提升受刑人心理健康具有正面效益，尤其在情緒管理及幸福感提升上成效顯著。量化數據提供了科學依據來支持課程的有效性，而質性分析則透過深入的情感反饋補充了量化研究的數據結果，全面呈現了正念課程對受刑人心理狀態的深刻影響。正念課程在量化和質性分析中的結果，並探討受刑人心理健康、幸福感、憂鬱情緒及心理適應能力方面的影響。量化結果提供了數據支持，

質性研究則深入挖掘了受刑人的內在感受和課程的實際應用效果，二者相輔相成，完整呈現了正念成效的整體全貌。

總體而言，解決毒品受刑人再犯問題需要綜合考慮多重因素，包括個人能力、社會支持和心理狀態等。唯有透過建立全面的康復支持系統，幫助他們重新融入社會，才能有效地減少再犯的風險，實現他們的積極生活適應。這些綜合性的處遇輔導措施是為了更全面地應對毒品成癮者的複雜情況，最大程度地降低再次犯罪的風險，並促進他們的積極康復和社會重返。

正念課程對於毒品受刑人產生了顯著的正面影響，主要體現在提升專注力與覺察力、減輕壓力等多個方面。從本研究中量化數據及質性資料發現，正念課程透過教導參與者如何專注於當下，幫助他們提升自我覺察能力，使其能更清晰地了解自身的情緒和行為，進而做出更理性的決策。在面對困難和壓力時，正念練習幫助受刑人保持冷靜，提升了應對壓力的能力，從而使受刑人能夠更好地處理生活中的挑戰。此外，質性訪談中透過自我照顧和放鬆技巧，正念課程也改善了受刑人的睡眠質量，進一步促進了身心的恢復。情緒管理能力的增強則是另一個重要功效，正念幫助參與者更好地控制和管理負面情緒，避免情緒失控帶來的負面影響，從而提升了他們的情緒穩定性。幸福感的提升也是正念課程的重要成果之一，參與者在課程後能夠感受到更大的內心平靜和快樂，心理狀態得到了顯著的改善。這些積極的內在變化也體現在外部行為上，正念課程促使受刑人建立了更積極的人際互動，減少了與他人的衝突，進一步促進了和諧的人際關係。身心健康的整合提升也是正念課程的重要效益之一，透過課程的學習，參與者的身體和心靈得以同步強化，促進了整體健康的發展。此外，正念練習還增強了參與者的自我反省能力，幫助他們深入思考自身的行為和決策，進一步提升了個人的決策能力與自我成長。正念課程在成癮治療中亦展現潛在助益，參與者可藉由自我覺察，重新省思成癮行為，進而增強戒治動機，對於提升戒斷成效具有一定的正向影響。最後，正念課程幫助受刑人明瞭生活目標，確立清晰的未來方向，提升了他們對未來的信心，為其順利回歸社會奠定了堅實的基礎。這些綜合性的影響證明了正念課程對毒品受刑人的深遠效益。由質性訪談研究發現正念課程介入對毒品受刑人之效益結果分析圖 6-1-1。

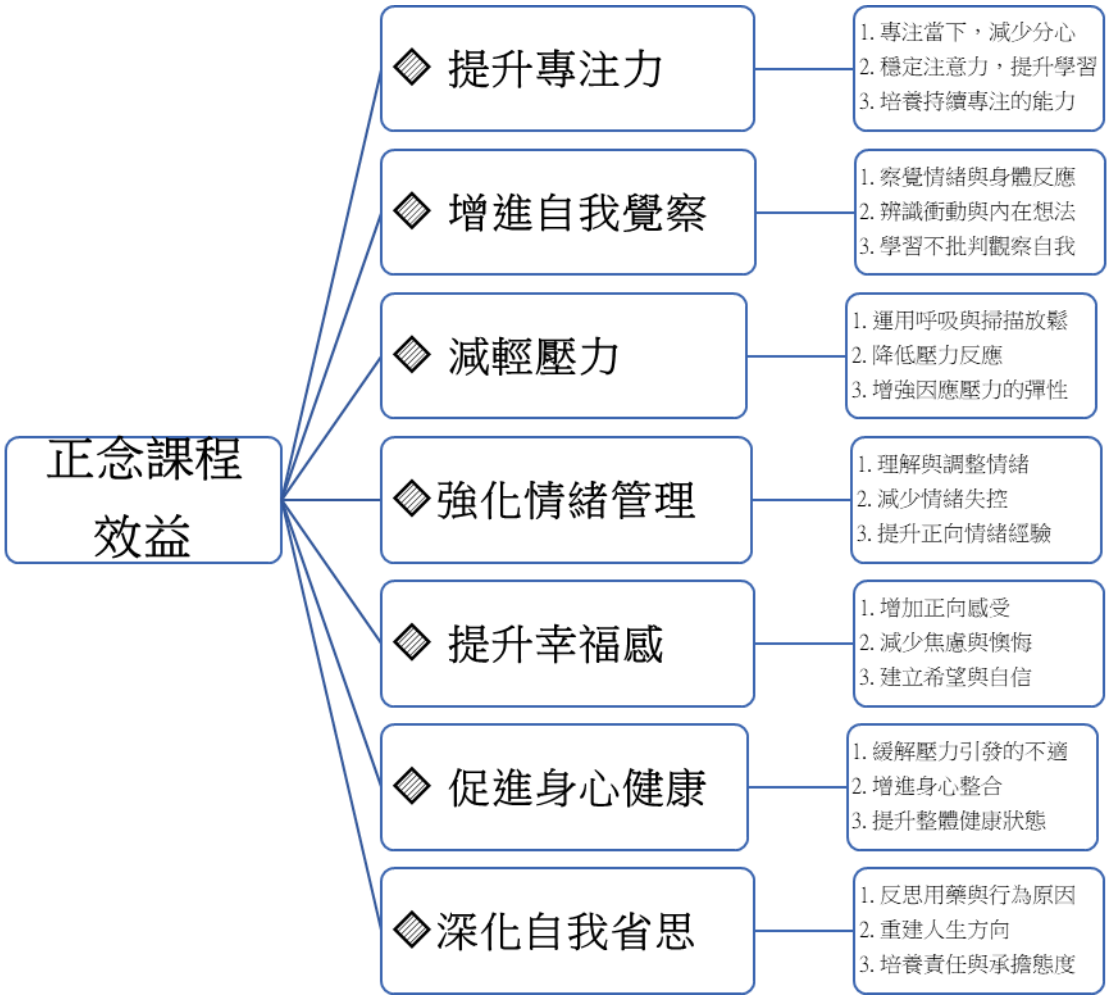


圖 6-1-1　正念課程介入對毒品受刑人之效益結果分析圖

八、正念課程執行困境

（一）制度與資源限制

經費、時間與場地不足：課程受到經費、人力與空間的限制，使得老師難以對每位學員進行深入指導，進而影響課程成效。課程時間過短：透過質性資料部分學員反映課程練習時間太短，無法充份吸收與練習正念技巧，建議延長課程時間以提升學習效果。

（二）監獄環境的特殊挑戰

活動安排不確定性高：監所安檢，新冠肺炎疫情起伏需臨時調整，導致課程無法穩定進行，也缺乏標準化調整指引，影響課程連貫性與成效。場地與氣氛欠缺溫馨感：學習環境未能提供適度的舒適與支持，可能影響學員的專注力與學習動機。

（三）學員個別差異與參與度問題

學員出席率不穩：因其他活動或個人因素（看病、接見、律見、勞動、出公差），有些受刑人出席不穩定，造成學習中斷，影響課程整體成效。對正念理

解偏差與適應不良：部分學員將正念練習誤解為催眠，對於正念技巧缺乏正確認知。

（四）教學人力與教材設計挑戰

師資不足與課程設計壓力大：教師需兼顧不同程度與需求的學員，卻無法提供個別化教學，教學負擔重。教學內容過於緊湊：課程內容豐富但節奏太快，學員難以完全理解與內化。

（五）教學資源受限

影音教材使用受限：監獄場域（戒護區）無法隨意使用播放設備（電腦、隨身碟），影響課程多元性與討論深度。課後練習條件有限：監禁環境難以進行課後正念練習（錄音機播放指導語協助練習），學習延伸性不足。

第二節 研究建議

一、對組織的建議

（一）強化正念課程的長期追蹤與效果評估

目前多數戒毒課程以短期成效為主，缺乏長期追蹤數據。建議建立持續性評估機制，透過追蹤心理狀態、生活適應與再犯率，評估正念課程對長期戒毒效果的影響。此外，應擴大評估範圍，納入心理健康、自我控制能力、社交適應等指標，而非僅依賴再犯率作為衡量標準。

（二）發展因材施教的正念課程模式

受刑人的成癮背景與心理狀況各異，單一課程設計難以滿足所有學員需求。建議發展分層學習模式，如基礎課程、進階訓練，並針對不同群體（如女性受刑人、青少年成癮者）設計個別化內容，以提升學習效果。

（三）增強正念課程與其他戒治方法的結合

研究顯示，正念訓練有助於降低衝動行為並提升情緒調節能力，但對高度成癮者而言，僅靠正念可能不足。建議未來研究探討正念與認知行為療法（CBT）、動機式晤談（MI）、心理諮商等方法的整合應用，提升戒治的整體成效。

二、對課程設計的建議

（一）延長課程時間，提高學習成效

質性資料受刑人反映練習時間可以增加效果。建議將課程延長至 10 至 12 週，以確保學員能穩定參與並內化所學技巧。國外研究亦指出，長期正念訓練能有效改變行為模式與情緒調節能力。

（二）提升教學多樣性，提高學習興趣

增加影片教學與討論：透過毒品議題、情緒管理或勵志影片，幫助學員視

覺化學習，並促進課後討論與反思。採用多元教材與互動練習：如影音、圖像、案例分析、呼吸練習、身體掃描等，使學習方式更具吸引力。

（三）改善學習環境，提高學員參與度

受刑人在監獄環境中學習，往往受到空間限制與環境壓力影響，可能降低學習動機與專注力。因此，建議提升課程空間的舒適度與溫馨感，例如提供良好的座位安排、減少干擾因素，或透過柔和的燈光與適當的場地布置，讓學員在較為放鬆的環境下學習。這樣的環境改變有助於提升學員的學習專注度，並提高課程的整體成效。

（四）調整教學節奏，精簡課程內容

目前的課程內容豐富，但時間安排較為緊湊，學員難以充分理解並內化所學內容。建議根據受刑人的學習能力與接受度，適當調整教學節奏，確保每堂課的核心概念能夠被學員吸收，而非讓學員匆忙學習大量資訊。此外，可透過階段性複習與實作練習，強化學員的學習效果，確保學員能夠將正念技巧應用於日常生活中。

三、對受刑人的建議

（一）積極參與課程，維持穩定出席

受刑人應保持穩定的參與，避免缺席，以確保正念課程的最大效益。研究發現，穩定的課程參與能幫助受刑人更深入體驗正念的影響，使其在情緒管理與行為控制方面獲得實質改善。持續參與正念課程有助於建立更穩定的心理狀態。

（二）將正念技巧應用於日常生活

建議受刑人在面對壓力、衝突或負面情緒時，運用正念呼吸、身體掃描等技巧，以增強心理韌性。受刑人應嘗試將正念技巧融入監獄生活，例如在面對壓力、衝突或情緒低落時，運用正念呼吸、身體掃描或觀察自我情緒，以增強心理韌性和適應能力。這類練習能幫助受刑人更冷靜地處理困難情境，降低衝動行為發生的可能性。

（三）培養非評價的思維模式

透過正念學習不帶偏見地觀察自我與他人，減少衝動反應，提高人際關係和諧度。正念的核心理念之一是「非評價」，受刑人可透過課程學習如何不帶偏見地觀察自我與他人，減少衝動反應，提高人際關係的和諧度。

（四）與家人與同儕建立支持系統

改善家庭溝通，學習如何與家人建立正向互動，獲得出監後的情感支持。透過課程學習，受刑人可練習如何與家人溝通，讓家人重新接納自己。這種改變有助於回歸社會後的家庭支持系統，使受刑人能夠在出監後獲得穩定的情感支持，降低復發風險。

同儕支持，透過團體學習與互助，提高學習成效並建立健康的社交關係。

受刑人可透過課程互動建立互助支持網絡，透過分享學習心得，彼此鼓勵，共同提升自我效能感，減少監禁期間的孤立感。正念練習不僅能強化學員的學習效果，也能促進受刑人之間的支持與情感連結，讓他們在監獄內外都能建立健康的人際關係。

四、對課程實施過程的建議

（一）提供師資培訓與督導機制

建立師資培訓機制，確保教師能有效帶領課程並適應受刑人群體特性。建議聘請具備心理治療、社會工作或正念教學經驗的專業師資，以確保課程的專業度。此外，應定期舉辦專業培訓與分組督導，讓授課教師能互相分享經驗、調整教學方法，使課程更貼近受刑人的需求，提升教學成效。

（二）提供個別化指導，提高參與度

建議提升師資配比，並增加小組討論、同儕分享與團體回饋，確保每位學員能獲得適當指導。由於課程資源與時間有限，教師難以對每位學員提供深入指導，建議提升師資配比，並增加小組討論與互動練習，以確保每位學員都能充分參與並獲得適當指導。個別化教學能提高學員的學習成效與參與度。建議課程中加入更多小組互動機會，讓學員能夠透過分享與回饋，加深對正念技巧的理解。

（三）建立課後支持與持續練習機制

建議提供課後練習資源，如每日練習手冊或同儕學習小組，以確保學員能持續應用正念技巧。建立監獄內正念社群，讓曾參與課程的學員互相支持，增強學習動力。在時間許可的情況下，應盡量安排完整的課程，以確保教學的連貫性，並提供受刑人更完整的學習體驗。部分學員反映，若課程間隔過長，可能影響學習連貫性與習慣養成，因此建議調整課程時間分配，例如每週固定舉行，並確保學員能穩定參與，以提升課程效果。

五、對其他矯正機關施行的建議

（一）建立標準化課程架構與評估機制

制定正念課程標準，確保不同矯正機構能統一執行，並提升課程品質。設立課程成效評估標準，透過量化與質性方式持續檢測學員的心理變化與適應情況。

（二）因地制宜，調整課程內容

各機關應考量受刑人的文化背景、教育程度與心理特質，適度調整課程方式與語言表達，以提升學員接受度。確保課程內容不涉及過多宗教色彩，避免影響學習動機。

（三）強化監獄內外的支持系統，確保課程延續性

建立出監後追蹤與支持機制，確保受刑人能持續獲得心理輔導與社會資源。

監所應與社會復歸機構合作，協助受刑人將正念技巧應用於社會生活，減少再犯風險。

第三節 研究限制及後續研究之建議

一、研究限制

（一）治療師者具彈性調整態度

本研究發現，多元的活動能展現受刑人不同的學習樣貌，然而在實際執行過程中，仍面臨多項限制。首先，課堂時間的安排往往受限於監獄場域的規範與活動排程，導致原先設計的課程可能無法完整實施。此外，受刑人的個別特性與學習差異也是影響教學成效的重要因素。不同的學習狀態與個體需求，使得標準化的課程設計難以全面滿足所有參與者。

其次，由於矯正機構的活動安排具有一定的彈性與不可預測性，治療師可能需要在課程執行過程中進行臨時調整。然而，這樣的調整往往缺乏標準化的指引，可能影響課程連貫性與整體效果。此外，部分受刑人在面對新穎的教學形式時，可能出現適應不良或參與意願不高的情況，進一步影響學習成果。再者，治療師在實務操作上需要根據不同教學現場的需求進行彈性調整，這不僅考驗治療師的專業能力，也增加了教學現場的變數。教學過程中，可能需要隨時調整活動形式、教學方法，甚至增加額外的支援措施，以提升受刑人的參與度和學習效果。然而，這些即時調整的成效在現有研究中較難以被系統性地評估與量化。

綜上所述，本研究在課堂時間、受刑人個別特性、監獄場域限制以及教學調整的標準化指引等方面存在一定的限制，這些因素在未來的研究設計與實務推動中，皆需要進一步加以克服與優化。

（二）毒品受刑人正念課程效果評估的限制因素

本研究在執行過程中面臨多項限制，需加以審慎考量。首先，毒品受刑人的出席情形並非始終穩定，部分學員可能因課程進行期間中途缺席，進而影響正念課程的整體成效。持續且穩定地參與課程是評估成效的重要前提，然而在實務操作中，受刑人可能因看病、家屬接見、律師接見或出公差等其他活動安排，或因個人因素而中斷參與，致使課程成效無法全面展現與評估。

其次，毒品受刑人在改變階段上的差異也是一大限制。不同受刑人可能處於戒治的不同階段，即使曾經參加過多元課程，仍可能在不同時期再度參與新團體，這可能影響課程的整體運作與成效。

再者，本研究主要採用質性訪談來分析受刑人的自我效能變化。雖然質性研究能深入了解受刑人的內在感受與心理變化，但也存在結果難以量化、樣本數有限等限制。因此，無法全面呈現所有參與者的變化趨勢，亦使得研究結果

在普遍性與再現性上有所侷限。

最後，曾經參加過多元課程的受刑人可能會對新團體的發展產生影響。雖然這種影響可能帶來正向效果，如經驗分享與支持，但也可能在無形中干擾團體動力。因此，這種影響的具體機制與效果仍需進一步探討與分析。總結來說，本研究在出席穩定性、改變階段差異，以及團體成員之間的相互影響等方面，均存在一定限制，未來研究應針對這些限制進行更深入的探討與改善，以提升研究結果的完整性與應用性。

（三）比較探索不同戒毒方案的效果

本研究以東部某監獄參與正念課程的毒品受刑人作為研究對象，雖然此設計提供了初步的研究基礎，但仍存在範圍侷限的問題。研究結果僅能反映特定監獄的情境與樣本特性，無法全面代表其他地區或不同監獄的受刑人群體。因此，研究的廣泛性和結果的普適性有所限制。

此外，由於研究對象僅限於單一監獄的毒品受刑人，樣本的多樣性受到侷限，可能影響研究結果的代表性和可信度。不同監獄在管理方式、資源配置以及受刑人的背景特性上可能存在差異，這些因素都可能對正念課程的成效產生影響，然而本研究難以全面納入這些變項進行分析。

再者，本研究未進行與其他國內外戒毒方案的系統性比較，無法評估不同方案在降低再犯率上的相對成效。因此，研究結果的參考性在政策制定與實務應用上有所侷限，難以為未來更全面的戒毒政策提供充分的科學依據。綜上所述，本研究的限制主要包括研究範圍侷限於單一監獄、樣本代表性不足，以及缺乏跨方案比較分析。未來的研究應考慮擴大研究範圍，納入不同背景的受刑人，並進行跨方案比較研究，以提高研究結果的普適性和政策參考價值。

（四）本研究之推論限制

由於本研究樣本選自東部地區某一監獄，並以男性受刑人為主，因此研究結果在推論至其他監所類型（如女子監所、戒治機構）或地理區域時，仍具一定限制。此外，本研究之干預過程與量測工具皆在特定監所環境下實施，其外在效度可能受限於該環境背景與文化條件。建議後續研究可擴大樣本地區與受試群體，以提升結果之推廣與應用性。

二、後續研究之建議

（一）未來的治療師若欲推行此類課程，建議應具備彈性調整的態度

根據實際情況適時調整課程活動內容，以更好地適應矯正機構的實際運作需求。治療師需依據教學對象特性及現場困境，及時調整活動設計，確保課程的順利進行並滿足受刑人的需求。這可能包括改變活動形式、調整教學方法，或是增加特定的支援措施，以提高受刑人的參與度與學習效果。總體而言，彈性調整的態度是治療師在執行此類課程時不可或缺的重要特質，唯有如此，才能有效應對各種教學挑戰，確保課程的順利推行，並進一步促進受刑人在心理

和情緒上的積極轉變。

（二）課程貼近需求，調整與實踐

為提升正念課程對毒品受刑人的實際成效，首先，應重視毒品受刑人的出席穩定性。缺席率可能對正念課程的成效造成影響，穩定且持續的參與對成果評估至關重要。為提升參與效果，建議將課程次數增加至 10 到 12 次，並定期實施，例如每年安排兩個梯次，以累積更顯著的課程成效。

其次，需考量毒品受刑人可能處於不同的改變階段，這將影響他們對課程的參與程度及學習效果。因此，未來課程設計應對所有有興趣參與的受刑人開放，無論他們是否曾經參加過類似課程，皆應給予再次參與的機會，避免因過往經驗而設限。再者，目前研究主要採用質性訪談分析毒品受刑人的自我效能變化，雖然這種方法能深入探討個別受刑人的心理變化與感受，但在量化整體成效方面仍有所不足。因此，建議未來的研究結合量化問卷工具，透過統計數據進行科學分析，以更全面且具體地呈現參與者的整體變化趨勢。最後，需要深入探討曾經參加過同性質團體的受刑人，對新團體發展所帶來的潛在影響。雖然這種經驗可能對個人及其他成員產生正向效果，但具體影響機制與程度仍需進一步驗證。總結來說，未來研究應更加關注毒品受刑人的出席穩定性、改變階段差異，以及團體間的相互影響，以確保正念課程能更有效地促進毒品受刑人的心理與行為正向轉變。

（三）研究範圍與推論限制

本研究以東部某監獄參與正念課程之毒品受刑人為對象，雖具實驗設計與嚴謹篩選，能提供特定處遇背景下的初步觀察，但仍有若干侷限。首先，樣本數量有限且來源單一，無論量化或質性部分皆僅能反映特定場域受刑人的現象，難以直接推論至其他地區、性別、監所收容類別或不同戒治背景族群，研究之代表性與外在效度有限。

雖然透過卡方檢定確認實驗組與對照組在基本背景變項（如年齡、婚姻狀況、教育程度等）無顯著差異，有效提升組間同質性與內部效度。但，部分未能量化或控制的潛在因素，如個人過往經驗、社會支持系統及執行現場差異等，亦可能對研究結果產生影響。未來建議可擴大樣本來源，涵蓋多元地區、性別、監獄收容類別及戒治經驗，並納入更多異質樣本與跨場域比較，以提升研究結果的外在效度與推論性。

（四）聚焦課程時數與練習時間之優化

本研究雖發現正念課程對受刑人具有積極成效，惟根據質性訪談資料，部分學員反映課程安排時間有限，難以於短時間內充分體驗與內化正念練習之效果。由於多數學員於課程結束後仍感練習時間不足，難以將正念技巧運用於日常生活情境，顯示現行課程頻次與時數或有進一步提升之空間。未來建議後續研究或課程設計可考慮延長正念課程總週數，增加每次課程之練習時間，或於課程間安排更多自我練習、討論與回饋機會，以利學員逐步養成正念覺察習慣。

此外，後續研究可持續蒐集學員於不同練習階段之實務回饋，深入瞭解練習困難與調適歷程，並依此調整課程內容，以提升正念介入對受刑人自我調節與復發預防之長期成效。

參考文獻

一、中文部分

方鈺如（2002）。**人際信任、社會資本與工作滿意度之相關性研究**。國立海洋大學運輸管理碩士論文。

王南詔（2001）。**兒童衝動性格與偏差行為之發展─質化研究的探討**。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。

王素敏（2014）。**正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究**。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班論文。

王富弘（1996）。**法務部防制藥物濫用政策成效之評估─以戒毒村為例**。東海大學公共行政研究所碩士論文。

王琮瑞（2006）。青少年偏差行為-藥物濫用的衡鑑。**諮商與輔導**，244，6-13。

石世明（譯）（2015）。**找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法**（第二版）。原作者：Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale。臺北：心靈工坊。（原著出版年：2002）。

石孟儒（2012）。**機構內少女非法藥物濫用歷程與中止成因研究**。國立台北大學犯罪學研究所碩士論文。

任全鈞（1997）。**一般性犯罪理論與社會學習理論之驗證：以少年吸毒行為為例**。中央警察大學犯罪防治研究所碩士論文。

朱日僑（2011）。**我國毒品政策評估之研究**。國立中正大學犯罪防治研究所博士論文。

朱群芳（2019）。正向心理學對於毒品處遇應用之探討。**刑事政策與犯罪防治研究專刊**，20，24–33。

朱群芳、陳星宜、謝沛怡、陳昕榆、鄭渝儒（2022）。女性受刑人正向處遇之評估研究。**矯政期刊**，11(2)，31-64。

江旭麗（2005）。**自我控制與少女偏差行為之關聯性研究**。國立台北大學犯罪研究所碩士論文。

江振亨（2007）。**2007 全國戒治業務研討會－多元戒治整合模式戒治方案之規劃與實施**。臺北：新店戒治所。

江振亨、林瑞欽（2000）。認知行為團體療法對濫用葯物者輔導成效之研究。**犯罪學期刊**，(5)，277-309。

江振亨、陳乃榕（2004）。男性吸毒者用藥歷程風險因素之研究。**警學叢刊**，35(2)，125-148。

江振亨、陳憲章、劉亦純、邱鐘德、李俊珍（2011）。戒治團體方案對受戒治人心理變項與再犯與否之成效評估研究。**犯罪學期刊**，14(2)，41-97。

江振亨、黃琇瑄、程冠豪、林瑞欽（2004）。**男性海洛因及安非他命用藥者之**

用藥非理性信念與再用藥意向之比較研究。臺南監獄明德戒治分監十週年學術研討會手冊，1-21。

江淑娟、張景瑞、孫效儒、陳炯旭、詹宏裕、陳為堅（2006）。男海洛因勒戒犯之再犯率的危險因子，**台灣精神醫學**，20(1)，32-43。

江靜瑩（2006）。**靜坐對青年身、心影響之探討-以泰國法身寺靜坐方式為例**。南華大學生死學系碩士論文。

何明哲（2010）。**成年新犯毒品施用者特性及繼續施用傾向相關因素之研究**。中央警察大學犯罪防治研究所碩士論文。

吳正楠（2013）。**受戒治人社會、心理特性處遇評估工具有效性之研究**。法務部 101 年度科技計畫研究報告。研究計畫編號：101-1301-MOJ02(2)- 02。

吳正楠、吳英璋等（2012）。**受戒治人社會、心理特性處遇評估工具有效性之研究**。法務部 101 年度科技計畫研究期末報告。新北：新店戒治所。

吳佳樺（2011）。**以理性選擇觀點分析女性藥癮者之生命歷程**。逢甲大學經濟學研究所碩士論文。

吳芝儀、陳蕙敏（2010）。**明心減壓療法在情緒管理與壓力調適上的運用**。發表於 2010「真情流露與生命之美」學術研討會。

吳芝儀、廖梅花（2001）。**質性研究入門：紮根理論研究方法**。嘉義：濤石。

吳恬妮（1999）。**探討國中生生物科自我效能與學術地位之關係及其在組對討論中的效應**。國立臺灣師範大學科學教育研究所碩士論文。

吳柳蓓（2004）。**自我控制、同儕關係與青少年偏差行為相關性之研究**。南華大學教育社會學研究所碩士論文。

吳淑貞（2004）。**自我效能訓練對肌無力症患者的自我效能、憂鬱及生活品質之成效探討**。國立台北護理學院護理系碩士論文。

吳就君、施燦雄、周立修、余伍洋、林俊輝、陳原寶（1997）。**藥癮者醫療戒治計畫方案-凱旋戒治模式之標準化與評估**。行政院衛生署「經精神醫療保健」研究計畫研究報告。台北：行政院衛生署。

吳適達（2009）。**禪坐的解壓機制研究**。南華大學生死學研究所碩士論文。

吳憲璋、鄒啟勳（2014）。**矯正機關推動藝文教化活動對受刑人處遇成效之研究**。2014 年犯罪防治學術研討會。

呂淑妤（1998）。**靜脈注射毒癮者對於愛滋病防治教育及衛生服務之需求評估**。台北：八十六年度行政院國家科學委員會專題研究計畫研究報告。

呂寶靜（2000）。老人朋友網絡支持功能之初探。**社會政策與社會工作學刊**，4(2)，43-90。

宋研（2009）。大學生幸福感的缺失與培養。**大連理工大學學報**，30(4)，66-69。

宋麗玉（2002）。**社會支持網絡、壓力因應與社會網絡處遇，於社會工作理論－處遇模式與案例分析**。臺北：洪葉。

巫雅菁（2001）。**大學生幸福感之研究**。國立高雄師範大學輔導學系碩士論文。

李志恆（1997）。**濫用藥物之在監費用與醫療費用比較分析**。行政院衛生署八十六年度委託研究計畫。台北：行政院衛生署麻經處。

李宗憲（2010）。日據時期臺灣鴉片政策之探討--兼論當前臺灣毒品防制政策之反思，**警學叢刊**，41(1)，203-224。

李宗憲（2010）。**我國毒品犯戒癮治療政策之評估研究**。國立中正大學犯罪防治研究所博士論文。

李宜昌（2010）。**尊重生命，化蛹重生教化方案對收容人之影響－以臺北看守所為例**。國立臺北大學犯罪學研究所碩士論文。

李欣瑩、姜逸群（2001）。桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究。**衛生教育學報**，15，115-131。

李信良（2005）。藥物濫用青少年的心理、人格和學校環境之間的關係（II）：後設分析。**警學叢刊**，35（5），181-198。

李思賢（2003）。**某戒治所海洛因戒治者之認知治療成效評估**。行政院衛生署管制藥品管理局。

李思賢（2010）。**台灣北部地區美沙冬替代療法實施背景、成效及成本效益（三）**。行政院衛生署管制藥品管理局科技研究發展計畫成果報告。

李思賢、林國甯、楊浩然、傅麗安、劉筱雯、李商琪（2009）。毒品戒治者對藥物濫用之認知、態度、行為與因應方式研究。**青少年犯罪防治研究期刊**，1(1)，1-28。

李思賢、楊士隆、吳慧菁（2014）。**毒品再犯風險與醫療需求分 流處置評量工具之研究**。台北：法務部司法官學院。

李思賢、楊士隆、束連文等（2010）。**毒品減害措施之研究**。行政院研考會委託研究。

李思賢、楊士隆、陳建瑋（2024）。**觀察勒戒及強制戒治制度檢討與興革之研究**。法務部司法官學院 113 年度委託研究報告。研究計畫編號：PG11301-0020。

李思賢、楊士隆、楊浩然、吳慧菁、廖文婷、林依蓁、鄭凱寶（2014）。毒品施用者再犯風險與醫療需求評量工具之研究。**犯罪防治研究專刊**，(2)，2-13。

李素卿譯（1996）。**上癮行為導論**。D. Thombs 原著。臺北：五南圖書公司。

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。

李蘭、孫亦君、翁慧卿（1998）。台北市國中生物質濫用行為之預測因子。**醫學教育**，2，420-428。

杜蜀芬（2013）。**正念療癒團體效益之探究**。國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所碩士論文。

汪菀菲（2019）。**高中學術性向資優學生幽默風格與情緒智力及生涯自我效能之相關研究**。國立臺灣師範大學特殊教育學系碩士論文。

周月清（2001）。**家庭社會工作：理論與方法**。臺北市：五南。

周玉慧、黃宗堅、謝雨生（2004）。家人關係中之社會支持獲取策略。**中華心理學刊**，46(4)，329-347。

周孫元（2008）。**建構鴉片類藥物濫用替代療法之個案管理模式**。臺北醫學大學醫學資訊研究所碩士論文。

周愫嫻、高千雲（2001）。監獄環境對受刑人生理與心理適應狀況之影響。**警學叢刊**，31(6)，107-126。

周愫嫻、曹立群（2007）。**犯罪學理論及其實證**。台北：五南。

周碧瑟（1997）。台灣地區在校青少年藥物濫用盛行率與危險因子的探討。**學生輔導**，50，34-41。

林正弘（1993）。**城鄉少年偏差行為成因比較分析-Hirschii and Gottfredson 一般化犯罪理論之實證研究**。中央警察大學警政研究所碩士論文。

林志哲、葉玉珠（2011）。大學生感恩量表之發展。**測驗學刊專刊**，147-178。

林佳璋、駱宜安（2004）。濫用藥物行為之分析。**警學叢刊**，35(3)，1-18。

林宗穎（2002）。**一般化犯罪理論對受保護管束之毒品犯罪者再犯之解釋**。靜宜大學青少年兒童福利碩士論文。

林明傑（2007）。**藥物濫用者有無繼續施用傾向量表之建立研究**。衛生福利部管制藥品管理署 2006 年度科技研究發展計畫。

林亮雯（2003）。**James. S. Coleman 社會資本及其應用-TEPS 之檢證**。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。

林俊杰（2011）。**毒品施用者參與緩起訴替代療法之研究。**國立中興大學國家政策與公共事務研究所碩士論文。

林春煌（2002）。**成長團體對高中生物理科自我效能與學習成就影響之研究**。國立臺灣師範大學科學教育研究所碩士論文。

林郁惠（2013）。**應用於不同年資靜坐者的情緒穩定度之腦波分類器研究。**國立成功大學電機工程學系碩士班論文。

林健陽、陳玉書（2007）。**95 年度除刑化毒品政策之檢討-論我國毒品犯罪之戒治成效**。法務部委託研究案。

林健陽、陳玉書（2007）。**除刑化毒品政策之檢討論我國毒品犯罪之戒治成效**。法務部委託研究案。

林健陽、陳玉書、林禹泓、呂豐足（2014）。初次毒品施用者個人特性與再犯毒品罪之關聯性。**犯罪與刑事政策論文集**，17，139-171。

林健陽、陳玉書、柯雨瑞（2003）。國內外毒品戒治模式分析。**犯罪防治學報**，4，75-98。

林健陽、陳玉書、張智雄、柯雨瑞、呂豐足（2007）。我國當前毒品戒治政策之省思與建議。**刑事政策與犯罪研究論文集**，10，283–321。

林健陽、陳玉書、廖有祿、曹光文（2001）。毒品危害防制條例施行後毒品犯罪

者矯治成效之研究。**犯罪防治學報**，2，101-124。

林健陽、黃啟賓（2002）。毒品矯治與成效策略之探討。**犯罪防治學報**，39，291-322。

林健陽、賴擁連（2002）。台灣地區毒品犯戒治處遇效能之實證研究。**公共事務評論**，3(1)，37-68。

林瑞欽（2004）。**認知重構團體療法對吸毒者戒治成效之研究**。衛生福利部管制藥品管理署科技研究發展計畫。

林瑞欽、黃秀瑄（2003）。**吸毒者認知行為策略戒治成效之研究（I）**。行政院國家科學委員會專題研究報告。

林瑞欽、黃秀瑄（2005）。**海洛因濫用者之用藥渴求、復發危機之分析研究。**行政院衛生署專題研究計畫。

林澤聰（2007）。**毒品犯罪者社會控制與再犯之研究**。中央警察大學犯罪防治研究所碩士論文。

邱文彬（2001）。社會支持因應效果的回顧與展望。**國家科學委員會研究會刊：人文及社會科學**，11(4)，311-330。

邱顯良（2006）。不同犯罪類型受刑人低自我控制特質之比較研究。**犯罪與刑事司法研究**，**7**，1-34。

姜涵琳（2006）。**美濃地區外籍配偶生活壓力、因應策略與身心健康之研究**。屏東科技大學技術及職業教育研究所碩士論文。

施志茂（1999）。安非他命犯罪人口資料暨犯罪行為分析。**警學叢刊**，29(6)，77-146。

施建彬（1995）。**幸福感來源與相關因素之探討**。高雄醫學大學行為科學系碩士論文。

柯雨瑞（2006）。**百年來台灣毒品刑事政策變遷之研究**。中央警察大學犯罪防治研究所碩士論文。

柯慧貞、陸汝斌（2002）。認識憂鬱症。**學生輔導**，80，16-27。

柯慧貞、陸汝斌（2004）。**比較單純酒癮、單純焦慮、併有焦慮之酒癮及正常組在氣質、酒精效果預期、及拒酒自我效能評估上之差異（2/2）**。行政院國家科學委員會專題研究計畫。

柯慧貞、黃徵男、林幸勳、廖德富（2003）。**吸毒病犯之戒治處遇成效與再犯之預測因子分析**。行政院衛生署管制藥品管理局 92 年度科技研究發展計畫。

柳家瑞（2009）。**台灣地區高危險群藥物濫用調查**。衛生署福利部食品藥物管理署自行研究報告。

洪菁穗（1999）。**國中露營課程對青少年自我效能影響之研究-以台北縣某國中為例**。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系研究所碩士論文。

洪嘉璣（2003）。**藥物濫用者之渴想心理歷程-以強制戒治者為例**。國立臺灣大

學心理研究所碩士論文。

胡君梅（2012）。**正念減壓團體訓練課程之行動研究**。國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士論文。

胡君梅、黃小萍（2013）。**正念療癒力**。原作者: Kabat-Zinn J。新北市：野人文化。

胡君梅、溫敏男、林明俊、施寶雯（2022）。正念運用於毒癮受刑人之行動研究。**矯政期刊**，11（1），178-216。

胡紹謙（2019）。**台灣地區貧窮兒少教育生態指數建構之研究-兼論自我效能與學業表現之影響因素**。臺北市立大學教育行政與評鑑研究所博士論文。

胡萃玲（1997）。**藥癮復原者的藥物歷程及相關要素之分析研究-以晨曦會之受訪者為例**。國立台灣師範大學教育心理輔導研究所碩士論文。

韋若蘭（2003）。**成年吸毒者吸毒涉入強度、自我控制、非理性信念與再吸毒意向之關係研究**。國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文。

唐心北（1994）。**臺灣省立草屯療養院藥癮戒治業務之過去與現在**。1994 年行政院衛生署藥物濫用防治研討會-藥癮治療與監控會議報告。

孫志麟（1991）。**國民小學教師自我效能及其相關因素之研究**。國立政治大學教育研究所碩士論文。

徐淑美（2004）。**家庭與學校因素對國中生偏差行為影響研究。**南華大學教育社會學研究所碩士論文。

涂慧慈、曾芳瑜、謝文彥、黃怡樺、連恆榮、劉宜廉、史麗珠（2012）。成癮受刑人出監前團體輔導之成效：自我瞭解與情緒因應、家庭關係、戒癮信心、滿意度，**澄清醫護管理雜誌**，8(4)，42-51。

秦文鎮、張永源、侯瑞瑜、蔡毓萱、黃心蔓（2010）。美沙冬替代療法對於海洛因成癮者藥物濫用信念及生活適應之成效分析。**台灣衛誌**，29(5)，420-430。

張仁和、林以正、黃金蘭（2011）。中文版止觀覺察注意量表之信效度分析。**測驗學刊。專刊：正向心理特質測量**，235-260。

張仁和、黃金蘭、林以正（2016）。正念傾向對因應與情緒調節彈性之影響。**中華心理衛生學刊**，29(4)，391-411。

張伯宏（2006）。提升毒品戒治成效之實證研究，**犯罪防治學報**，7，285-307。

張宏哲、林哲立（編譯）（2013）。**人類行為與社會環境**（原作者：J. B. Ashford, C. W. LeCroy, & K. L. Lortie）。臺北市：雙葉。（原著出版年：2001）

張明華（2011）。**影響女性施用毒品再犯行為的相關因素之實證研究。**國立台北大學犯罪研究所碩士論文。

張春興（1989）。**張氏心理學辭典**。台北：東華。

張芷雲（1986）。**社會變遷中各類社會系統功能的討論**。行政院研究發展考核委員會：加強家庭教育促進社會和諧學術研討會論文集，141-161。

張庭綱（2016）。**二級毒品緩起訴個案之憂鬱症狀與成癮程度、社會支持與生**

活品質之相關性研究。國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文。

張淑筵（2003）。**英語學習策略教學對國中生的學習表現與自我效能之影響**。慈濟大學教育研究所碩士論文。

張惠君（2002）。**家庭系統、學校系統與國中生自我控制及偏差行為之研究-以台南地區為例**。國立成功大學教育研究所碩士論文。

張琳（2019）。**正念在治療憂鬱症失樂症狀所扮演的角色：心理機制的探討**。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文。

張學鶚、楊士隆（1997）。台灣地區少年吸毒行為之研究。**中央警察大學學報**，13，199-224。

梁茂森（1998）。國中生學習自我效能量表之編制。**教育學刊**，14，155-192。

莊耀嘉（1996）。犯罪之心理成因：自我控制或社會控制。**國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學**，6(2)，235-257。

許春金（2013）。**犯罪學**（七版）。臺北：三民。

許春金（2017）。**犯罪學**（修訂八版）。臺北：三民。

許春金（2022）。**人本犯罪學：控制理論與修復式正義**（增訂三版）。臺北市：三民。

許春金、呂宜芬、楊士隆、林育聖、周愫嫻、鄭瑞隆、沈勝昂、陳玉書、黃翠紋、謝文彥、黃富源、戴伸峰、曾淑萍、賴擁連、邱獻輝、董旭英、林明傑、孟維德、許華孚、黃蘭媖，…，侯崇文（2022）。**刑事司法與犯罪學研究方法**。臺北：五南。

許春金、孟維德（1997）。家庭、學校、自我控制與偏差行為。**中央警察大學學報**，30，225-256。

許春金、陳玉書、蔡田木（2013）。**毒品施用者處遇及除罪化可行性之研究**。行政院研考會。

許淑華（2001）。**性別、自我控制與機會對少年犯罪與偏差行為之影響犯罪共通性理論之驗證**。中央警察大學犯罪防治研究所碩士論文。

許德發（1999）。**專科學生對科學的態度、生物學科自我效能與其營養健康信念表徵、學業成就之關係研究**。國立台灣師範大學博士論文。

郭文正、陳妙平、陳家雯、黃健（2003）。**點一盞燈照亮康復之路～「專業處遇後之再犯率調查」暨「復發因素探討研究」**。臺灣臺北戒治所研究計畫。

陳玉玲（1994）。**目標設定、目標投入與自我效能對國小學生數學作業表現的影響**。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文。

陳玉書（1988）。**社會連結與女性少年偏差行為：Hirschi 社會控制理論之實證研究**。中央警察大學警政研究所碩士論文。

陳玉書、吳姿璇、林健陽 （2017）女性毒品受刑人矯正處遇與需求。**藥物濫用防治**。2(1)，85-112。

陳玉書、林健陽（2010）。**我國女性犯罪原因與矯治處遇相關課題之研究**。法

務部保護司研究報告。
陳玉書、林健陽（2012）。**女性毒品施用及其處遇之研究**。法務部保護司研究報告。
陳玉書、蘇昱嘉、林學銘（2005）。受刑人在監適應影響因素之實證研究。**犯罪防治學報**，6，127-148。
陳向明（2024）。**社會科學質的研究**。台北：五南。
陳佩雯（2004）。**技職校院學生生涯自我效能、生涯阻礙因素與其生涯發展狀況之關係研究**。銘傳大學教育研究所碩士碩士論文。
陳明志、蔡俊章（2004）。藥物濫用預防與矯治策略之探討。**警學叢刊**，35(1)，69-90。
陳玟如（2003）。**藥物濫用者復發歷程之研究**。慈濟大學社會工作研究所碩士論文。
陳玥華（2019）。**男性藥物濫用者戒治前後自我概念及與家人關係之變化-以 10 位晨曦會戒癮者為例**。南華大學生死學系碩士論文。
陳南翰（2004）。**低自我控制、性行為、飲酒行為與少年偏差行為之研究**。中央警察大學犯罪防治研究所碩士論文。
陳泉錫、季延平、詹中原（2012）。臺灣地區出監毒癮者接受美沙酮替代療法 18 個月之再犯率追蹤。**臺灣公共衛生雜誌**，31(5)，485-497。
陳祖輝（2009）。**女性殺人生命歷程**。中央警察大學犯罪防治研究所博士論文。
陳景花（2017）正念預測主觀幸福感與憂鬱：中介效果分析。**健康促進與衛生教育學報**，48，1-34。
陳湘菁 （2015）。**學習禪定經驗、情緒狀態與創造力之相關研究-以學習印心禪法之大學生為例。**國立臺北教育大學教育學系生命教育碩士班論文。
陳紫鳳（2004）。**物濫用女性生命歷程發展之探討。**南華大學生死學研究所碩士論文。
陳筱萍（1998）。**藥物成癮者復發之心理社會相關因素探討**。行政院衛生署精神醫療保健研究計畫。
陳慧如（2004）。**自我控制、青少年自我中心與偏差行為之關係**。國立成功大學教育研究所碩士論文。
陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。**國科會研究彙刊：人文及社會科學**，8(1)，115-137。
彭懷真（1996）。**婚姻與家庭**。臺北市：巨流。
曾幼涵（2000）。**解析青少年犯罪高峰之現象：「低自我控制」與「成熟代溝」之再議**。國立政治大學教育研究所碩士論文。
曾昭兒（2014）。**流轉在正念減壓治療的受苦與自我：一位負傷諮商師的敘說**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文。
曾淑萍（2000）。**自我控制與少年竊盜行為：一般性犯罪理論之驗證**。國立中

正大學犯罪防治研究所碩士論文。

曾琬婷（2011）。**青少年成癮物質使用態度、社會影響、拒絕自我效能與成癮物質使用意圖及行為之關係研究－以桃園縣國中學生為例**。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文。

曾慧雯（1999）。**門診憂鬱症患者之社會支持與希望狀態之探討**。國立高雄醫學院護理學研究所。

程冠豪（2005）。**成年海洛因濫用者之衝動性、用藥信念、用藥渴求與復發意向關係之研究**。國立中正大學犯罪防治所碩士論文。

程玲玲（1996）。**家庭因素、成長過程與個人濫用海洛因生涯的關聯**。行政院國科會科資中心研究成果報告。

黃文成（2018）。**正念基礎治療介入與憂鬱症狀療效研究之後設分析**。私立慈濟大學人類發展與心理學系碩士論文。

黃光雄（2001）。**質性教育研究：理論與方法**。嘉義：濤石。

黃佳萍（2015）。**企業內部實施運動與正念之減壓成效研究-以在心理、身體、專注力三方面來探討。**國立中央大學高階主管企管碩士班論文。

黃俊棠、溫敏男、曾佳茂（2014）。以宗教教誨重建受刑人在監之社會鍵—以臺北看守所宗教教誨成效為例。**犯罪學期刊**，17(2)，1-36。

黃俐婷（2004）。家庭支持的結構與功能分析。**社區發展季刊**，105，367-380。

黃郁文（1994）。自我效能概念及其與學業成對表現之關係。**諮商與輔導**，106，39-41。

黃婉琳（2009）。**社會控制與女性持續及中止犯罪歷程之研究**。國立台北大學犯罪學研究所碩士論文。

黃淑美（2004）。**臺灣毒癮男女：性別角色與生命歷程之社會建構觀點。**東吳大學社會學系碩士論文。

黃富源、范國勇、張平吾（2005）。**犯罪學**，台北：三民。

黃惠卿（2004）。**國中數學教室目標結構、成就目標、自我效能、不適應學習行為及學習成就之相關研究**。大葉大學碩士論文。

黃維賢（2002）。**拘禁壓力與社會支持對收容少年拘禁反應之影響**。國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文。

黃徵男（2001）。**監獄學-經營與管理**。臺南：首席文化。

黃徵男、賴擁連（2015）。**21 世紀監獄學：理論、實務與對策。**台北：一品文化。

黃德祥（2000）。**青少年發展與輔導**。台北：五南。

黃曉芬（2006）。**終止犯罪之研究**。國立台北大學犯罪學研究所碩士論文。

黃寶園、林世華（2007）。人格特質與社會支持對壓力反應歷程影響之研究：結合統合分析與結構方程模式二計量方法。**教育心理學報**，39(2)，263-294。

楊士隆 （2006）。**病患、病犯與罪犯之毒癮戒治模式成本與效益評估**。行政院

衛生署管制藥品管理局研究發展計畫。

楊士隆（2012）。**緩起訴戒癮治療之成效評估研究**。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。

楊士隆、任全鈞（1997）。一般性犯罪理論與社會學習理論之實證檢驗：以犯罪矯正機構吸毒少年為例。**犯罪學期刊**，3，59-84。

楊士隆、李思賢、朱日僑、李宗憲（2020）。**藥物濫用，毒品與防治**。台北：五南。

楊士隆、李思賢、朱日僑、林春秀、戴伸峰、曾淑萍、李宗憲、徐倩、蔡孟璋、石倩瑜、束連文、巫梓豪、顧以謙（2020）。**藥物濫用、毒品與防治**。臺北：五南。

楊士隆、黃世龍（2009）。**建構毒品施用者修復社會功能的社區資源網絡之研究**。法務部委託研究案。

楊士隆、黃徵男、羅時強、林柏君、周子敬（2004）。**台灣地區毒品戒治體系成效及社會成本分析研究**。衛生福利部管制藥品管理署委託研究報告。

楊士隆、戴伸峰、巫梓豪（2019）。科學實證毒品處遇之執行與策進作法。**矯政期刊**，8(1)，3-39。

楊彥芬（2012）。應用正念（mindfulness）的方法紓解身心壓力。**諮商與輔導**，317，2-6。

楊淑貞、林邦傑、沈湘縈（2007）。禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感 影響之研究。**玄奘佛學研究**，7，63-103。

楊惠婷（2001）。**藥物濫用青少年生涯發展歷程與生涯建構之研究**。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。

溫宗堃（2013）。正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點。**新世紀宗教研究**，12(2)，27-48。

溫金豐、崔來意（2001）。高科技公司女性專業人員工作-家庭衝突及工作倦怠之研究：社會支持的效應。**管理評論**，20(4)，65-91。

溫敏男（2020）。尋回內心的平靜－淺談正念減壓戒毒新契機。**法務通訊**，2990，3-4。

詹中原、張筵儀 （2007）。我國縣市政府毒品危害防制中心之機制建構-全球治理體系之比較分析。**研考雙月刊**，31(6)，84-94。

詹德杰（2003）。**吸毒犯行認知基模之萃取研究**。國立中正大學犯罪防治所碩士論文。

雷叔雲（2008）。**當下，繁花盛開**。臺北：心靈工坊。

廖慧宜（2006）。**學校賦予學生文化資本及社會資本之研究**。國立新竹教育大學教育研究所碩士論文。

劉亦純（2005）。**多重用藥、渴求向度、拒用自我效能對男性戒治者毒品一年後再犯的預測**。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文。

劉邦揚、吳永達、陳品旻、陳湘渝、劉伊敏、徐照青、廖詠新（2019）。**毒品施用行為多元處遇成效評估與比較：第二期**。法務部司法官學院毒品防制基金研究案成果報告書。

劉經偉（2014）。**青少年個人系統資本量表的編製**。國立嘉義大學師範學院輔導與諮商學系碩士論文。

歐陽濤、陳澤憲（主編）。（1992）。**毒品犯罪及對策**。北京：群衆。

潘淑滿（2022）。**質性研究：理論與應用**。台北：心理。

蔡田木（2014）。**女性之藥物濫用原因、預防與處遇對策之研究。**法務部保護司專題研究計畫成果報告。

蔡田木、吳慧菁、賴擁連、束連文（2018）。**我國附命完成戒癮治療之緩起訴處分機制與成效之檢討**。國家發展委員會委託研究報告。

蔡田木、謝文彥、林安倫、連鴻榮（2019）。毒品防制及戒治成效評估之研究。**矯政期刊**，8(2)，4-43。

蔡敦浩，葉匡時，俞慧芸（1993）。從社會資本學說論我國產業政策之發展方向。**研考雙月刊**，173，44-56。

蔡嘉慧（1998）。**國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究**。國立高雄師範大學教育研究所。

蔡德輝、楊士隆（2006）。**犯罪學**（增訂四版）。台北：五南。

蔡震邦（2006）。**成年男性藥物濫用者復發預測之研究**。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。

蔡震邦（2019）。毒癮難戒？如何重新解釋毒品再犯數字背後的意義。**矯政期刊**，8(2)，203-255。

蔣立琦、郭雅雯、林綽娟（2004）。自我效能之概念分析。**護理雜誌**，51(2)，67-72。

鄭入嘉（2013）。**大學生人格特質、情緒智力、社會支持、休閒調適策略、物質價值觀對幸福感的影響**。國立屏東科技大學時尚設計與管理學系碩士論文。

鄭凱寶（2017）。**第二級毒品施用者之司法戒治成本效果評估研究-以臺灣臺北地方法院檢察署及法務部矯正署新店戒治所為例**。國立中正大學犯防制研究所博士論文。

鄭照順（1997）。**高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應策略之探討**。國立政治大學教育學系碩士論文。

鄭照順（1999）。**青少年生活壓力與輔導**。臺北：心理。

黎士鳴（2013）。**放下執著：成癮心理學理論與應用**。高雄：麗文文化。

盧映伃（2013）。**以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究**。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班論文。

盧諺璋（2014）。**正念治療團體對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究**。

國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文。

蕭涵憶（2016）。**水川模式（Kawa Model）治療性團體對愷他命使用者之成效探討**。國立成功大學職能治療學系碩士論文。

蕭淳鈴（2018）。**接受美沙冬替代療法個案的藥物濫用信念、拒用自我效能與成癮程度之相關性研究**。大葉大學健康產業管理碩士論文。

賴志超、蘇倫慧（2015）。正念、自我療癒力與心理適應：自我悲憫與自我挫折的中介效果。**中華輔導與諮商學報**，42，93-124。

賴美蒨（2009）。**大學生背景變項、人際親密、社會支持與幸福感之差異研究**。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文。

賴擁連（2000）。**臺灣地區毒品犯罪者戒治處遇成效之研究**。中央警察大學犯罪防治研究所碩士論文。

賴擁連、陳超凡、郭佩棻、林健陽、温敏男、張雲傑（2015）。**受戒治人再犯風險程度與影響再犯之相關因素研究**。法務部科技計畫研究報告。

駱宜安（1994）。**毒品認識與毒害防治**。台灣：台灣書店。

龍紀萱（2008）。**藥物濫用者戒癮認知與戒癮途徑之研究**。亞洲大學社會工作學系碩士論文。

戴月明、楊斯年、鄭淑利（2018）。住院憂鬱個案正念訓練對自殺風險之初探研究：以軍人族群為例。**臺灣精神醫學**，32(4)，306-313。

謝文彥、廖有祿、董正談（2007）。**社區犯罪基圖在機車竊盜犯罪區位特性之研究**。內政部警政署刑事警察局委託研究報告。

謝明均（2015）。**大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係研究**。國立臺灣師範大學版之教育心理與輔導學系碩士論文。

韓鍾旭（1994）。**少年藥物濫用行為之實證研究-社會控制理論與差別接觸理論之驗證。**中央警察大學警政研究所碩士論文。

簡莉盈、鄭泰安（1995）。社會危險因子與青少年藥物濫用。**中華心理衛生學刊**，8(1)，7-12。

顏正芳（2003）。**應用動機引發治療和認知行為應對技巧訓練以預防藥物濫用行為之復發-建立適用於短期觀察勒戒藥癮個案之心理治療模式（二）**。衛生福利部 2003 年度科技研究計畫。

羅珮華（2003）。**從「第三次國際科學與數學教育成就研究後續調查（TIMSS 1999）」結果探討國中學生學習成就與學生特質的關係：七個國家之比較**。國立台灣師範大學博士論文。

竇金城（2016）。正念在促進心理健康上的運用與機制。**輔導季刊**，52(3)，60-71。

蘇立琮（2008）。2007 年日本藥物犯罪取締研討會。**刑事雙月刊**，7-8，48。

釋宗白（2011）。正念意涵及其在諮商/心理治療的轉化機制。**輔導季刊**，47(2)，39-49。

二、外文部分

Abbasi, M., Ghorbani, N., Imani, A. H., & Tahbaz Hoseinzadeh, S. (2021). Exploring the mediating role of integrative self-knowledge in the relationship between mindfulness and well-being in the context of a mindfulness-based stress reduction program. *International Journal of Psychology*, *56*(2), 249-256.

Agnew, R., & White, H. R. (1992). An empirical test of general strain theory. *Criminology*, *30*(4), 475-500.

Agnew, R., Brezina, T., Wright, J. P., & Cullen, F. T. (2002). Strain, personality traits, and delinquency: Extending general strain theory. *Criminology*, *40*(1), 43-72.

Akers, R. L. (1991). Self-control as a general theory of crime. *Journal of Quantitative Criminology*, *7*(2), 201-211.

Aldbyani, A., & Al-Abyadh, M. H. A. (2023). The effect of mindfulness meditation on academic burnout and perceived stress among muslim students: a quasi-experimental Approach. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *6*(1), 152-164.

Allahverdipour, H., Hidarnia, A., Kazamnegad, A., Shafii, F., Fallah, P. A., & Emami, A. (2006). The status of self-control and its relation to drug abuse–related behaviors among Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *34*(4), 413-424.

Amaro, H., & Black, D. S. (2021). Mindfulness-based intervention effects on substance use and relapse among women in residential treatment: a randomized controlled trial with 8.5-month follow-up period from the moment-by-moment in women's recovery project. *Psychosomatic medicine*, *83*(6), 528-538.

Amundsen, R., Riby, L. M., Hamilton, C., Hope, M., & McGann, D. (2020). Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. *BMC psychology*, *8*, 1-15.

Andrews, D. A., & Bonta, J. (2010). *The psychology of criminal conduct*. Routledge.

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York, NY: Plenum.

Antonova, E., Schlosser, K., Pandey, R., & Kumari, V. (2021). Coping with COVID-19: Mindfulness-based approaches for mitigating mental health crisis. *Frontiers in psychiatry*, *12*, 563417.

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. New York：Routedge.

Arneklev, B. J., Cochran, J. K., & Gainey, R. R. (1998). Testing Gottfredson and Hirschi's "low self-control" stability hypothesis: An exploratory

study. *American Journal of Criminal Justice*, *23*(1), 107-127.

Aydın, O., Tvrtkovic, S., Çakıroğlu, E., Ünal-Aydın, P., & Esen-Danacı, A. (2022). The effect of emotion recognition and mindfulness on depression symptoms: A case-control study. *European Psychiatry*, *65*(S1), S86-S87.

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.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, *15*(3), 329-342.

Bahr, S. J., Harris, P. E., Strobell, J. H., & Taylor, B. M. (2013). An evaluation of a short-term drug treatment for jail inmates. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, *57*(10), 1275-1296.

Bailey, N. W., Nguyen, J., Bialylew, E., Corin, S. E., Gilbertson, T., Chambers, R., & Fitzgerald, P. B. (2018). Effect on well-being from an online mindfulness intervention:"Mindful in May". *Mindfulness*, *9*, 1637-1647.

Baker, E., Israel, B., & Schurman, S. (1996). Role of control and support in occupational stress: an integrated model. *Social Science and Medicine, 43*, 1145- 1159.

Baker, T. B., Piper, M. E., McCarthy, D. E., Majeskie, M. R., & Fiore, M. C. (2004). Addiction motivation reformulated: an affective processing model of negative reinforcement. *Psychological review*, *111*(1), 33.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, *84*(2), 191.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanisms in human agency. American Psychologists, 37, 122-147. *Technology*, *16*.

Bandura, A. (1986). Social foundations of though and action: A social cognitive theory.*Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall*.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, *1986*.

Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. *Self-efficacy in changing societies*, *15*, 334.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy. *Harvard Mental Health Letter*, *13*(9), 4-6.

Baron, S. W. (2003). Self-control, social consequences, and criminal behavior: Street youth and the general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency, 40*(4), 403-425.

Barratt, E. S. (1994). Impulsiveness and aggression. *Violence and mental disorder: Developments in risk assessment, 5*, 61-79.

Beaver, K. M., Eagle Schutt, J., Boutwell, B. B., Ratchford, M., Roberts, K., & Barnes, J. C. (2009). Genetic and environmental influences on levels of self-control and delinquent peer affiliation: Results from a longitudinal sample of adolescent twins. *Criminal Justice and Behavior, 36*(1), 41-60.

Beaver, K. M., Ratchford, M., & Ferguson, C. J. (2009). Evidence of genetic and environmental effects on the development of low self-control. *Criminal Justice and Behavior, 36*(11), 1158-1172.

Beaver, K. M., Wright, J. P., DeLisi, M., & Vaughn, M. G. (2008). Genetic influences on the stability of low self-control: Results from a longitudinal sample of twins. *Journal of Criminal Justice, 36*(6), 478-485.

Belknap, J. (2001). The invisible woman: Gender, crime, and justice. *Belmont, CA: Wadsworth*.

Ben Uriel-Maoz, L., Lavy, S., & Berkovich-Ohana, A. (2023). The effects of mindfulness on mother–child relationships and maternal well-being during the first COVID-19 lockdown in Israel. *Child & Family Social Work*, *28*(4), 932-948.

Benn, R., Akiva, T., Arel, S., &Roeser, R. W. (2012).Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental psychology*, *48*(5), 1476.

Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, *25*(2), 128-134.

Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, *77*(5), 855.

Bitar, Z., Rogoza, R., Hallit, S., & Obeid, S. (2023). Mindfulness among lebanese university students and its indirect effect between mental health and wellbeing. BMC psychology, 11(1), 114.

Blanke, E. S., Riediger, M., & Brose, A. (2018). Pathways to happiness are multidirectional: Associations between state mindfulness and everyday affective experience. *Emotion*, *18*(2), 202.

Bogusch, L. M., Fekete, E. M., & Skinta, M. D. (2016). Anxiety and depressive symptoms as mediators of trait mindfulness and sleep quality in emerging adults. *Mindfulness*, *7*, 962-970.

Bong, M. (2001). Between- and within-domain relations of academic motivation among middle and high school students: Self-efficacy, taskvalue, and achievement goals. *Journal of Educational Psychology, 93*, 23-34.

Bong, M. (2004). Academic motivation in self-efficacy, task value, achievement goal orientations, and attributional beliefs. *The Journal of Educational Research, 97*(6), 287-297.

Bourdieu, P., & Richardson, J. G. (1986). Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. *The forms of capital*, 241-258.

Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H., ... & Larimer, M. E. (2014). Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, *71*(5), 547-556.

Branstetter, S. A., Low, S., & Furman, W. (2011). The influence of parents and friends on adolescent substance use: A multidimensional approach. *Journal of substance use*, *16*(2), 150-160.

Broidy, L., & Agnew, R. (1997). Gender and crime: A general strain theory perspective.*Journal of Research in Crime and Delinquency*, 34, 275-306.

Brower, K., Blow, F.C., & Beresford, T. P. (1989). Treatment implication of chemical dependency models: An integrative approach. *Journal of Substance Abuse Treatment, 6*, 147-157.

Brown, A. P., Marquis, A., & Guiffrida, D. A. (2013). Mindfulness-based interventions in counseling. *Journal of counseling & development*, *91*(1), 96-104.

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*(4), 822.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience.

Brown, K. W., et al. (2007). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848.

Brown, T. G., Seraganian, P., Tremblay, J., & Annis, H. (2002). Process and outcome changes with relapse prevention versus 12-Step aftercare programs for substance abusers. *Addiction*, *97*(6), 677-689.

Burling, T. A., Reilly, P. M., Moltzen, J.O., & Ziff, D. C.(1989). Self-efficacy and relapse among inpatient drug and alcohol abusers: a predictor of outcome. *Journal of Studies on Alcohol*, *50*(4), 354-360.

Burt, C. H., Simons, R. L., & Simons, L. G. (2006). A longitudinal test of the effects of parenting and the stability of self-control: Negative evidence for the general theory. *Criminology, 44*(2), 353-396.

Buxton, A. E., Hofheinz, C., Remmers, C., & Michalak, J. (2024). When depressed—be mindful of and kind to yourself: Self-compassion as mediator of change in a mindful depression treatment. *Psychotherapy Research*, *34*(2), 182-194.

Cahn, B. R., & Polich, J. (2013). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies.

Calvete, E., Morea, A., & Orue, I. (2019). The role of dispositional mindfulness in the longitudinal associations between stressors, maladaptive schemas, and depressive symptoms in adolescents. *Mindfulness*, *10*, 547-558.

Cannon, W. B. (1939). The wisdom of the body.

Cantrell, P. J., Meisner, J. B., Krieshok, T. S., Norman, S. M., & Piedimonte, C. L. (1993). The relationship between relapse prevention treatment outcome and self-efficacy. The speech of the Annual Convention of the American Psychological Association.

Caplan, G. (1974). *Support systems and Community mental health.* New York: Basic Book.

Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and psychiatric sciences*, *15*(1), 30-43.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, *31*, 23-33.

Carson, D. C., Sullivan, C. J., Cochran, J. K., & Lersch, K. M. (2008). General strain theory and the relationship between early victimization and drug use. *Deviant Behavior*, *30*(1), 54-88.

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*, *29*(6), 560-572.

Champion, Dean J. (1996) . *Probation Parole, and Community Corrections*, New Jersey : Prentice Flail.

Chan, M., Guydish, J., Prem, R., Jessup, M. A., Cervantes, A., & Bostrom, A. (2005). Evaluation of probation case management (PCM) for drug-involved women offenders. *Crime & Delinquency*, *51*(4).

Chandiramani, K., Dhar, P. L., & Verma, S. K. (1998). Psychological effects of Vipassana on Tihar jail inmates.

Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general self-efficacy, and perceived stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*, *16*(3), 171-192.

Cheetham, A., Allen, N. B., Yücel, M., & Lubman, D. I. (2010). The role of affective dysregulation in drug addiction. *Clinical psychology review*, *30*(6), 621-634.

Chen, Y. (1997). Delinquency and psychological distress: Effects of gender and risk/protective factors. Dissertation, Durham, NC: Duke University.

Chen, Y. S., Lai, Y. L., & Lin, C. Y. (2014). The impact of prison adjustment among women offenders: A Taiwanese perspective. *The Prison Journal*, *94*(1), 7-29.

Chhabra, H. K., & Kaur, S. (2013). Mindfulness, emotional intelligence and stress: A correlational study. *Indian Journal of Positive Psychology*, *4*(3), 426.

Christopher, J. C., Christopher, S. E., Dunnagan, T., & Schure, M. (2006). Teaching self-care through mindfulness practices: The application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology*, *46*(4), 494-509.

Clarke, R. V., & Cornish, D. B. (1985). Modeling offenders' decisions: A framework for research and policy. *Crime and justice, 6*, 147-185.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*, 300-314.

Cohen, G.. (1998), " Toward a Knowledge Context " *California Management Review*, Vol.40, pp.22-39.

Cohen, L. E., & Felson, M. (1979). Social change and crime rate trends: A routine activity approach. *American sociological review*, 588-608.

Cohen, S., Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. Social support and health.

Colbert, R. (2013). Effect of the transcendental meditation program on graduation, college acceptance and dropout rates for students attending an urban public high school. *Education*, *133*(4), 495-501.

Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology, 94*, 95-120.

Coleman, J. S. (1990). *Foundations of social theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Compas, B. E., Davis, G. E., Forsythe, C. J., & Wagner, B. M. (1987). Assessment of major and daily stressful events during adolescence: the Adolescent

Perceived Events Scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, *55*(4), 534.

Conner, B. T., Stein, J. A., & Longshore, D. (2009). Examining self-control as a multidimensional predictor of crime and drug use in adolescents with criminal histories. *The journal of behavioral health services & research*, *36*(2), 137-149.

Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., & Karim, A. A. (2020). The contribution of meaningfulness and mindfulness to psychological well-being and mental health: A structural equation model. *Journal of Happiness Studies*, *21*(8), 2827-2850.

Cullen, F. T., Agnew, R., & Wilcox, P. (2006). *Criminological theory: Past to present: Essential readings*. New York: Oxford University Press.

Cullen, F. T., Agnew, R., & Wilcox, P. (2018). *Criminological theory: Past to present: Essential readings*. New York: Oxford University Press.

Dakwar, E., & Levin, F. R. (2013). Individual mindfulness-based psychotherapy for cannabis or cocaine dependence: A pilot feasibility trial. *The American Journal on Addictions*, *22*(6), 521-526.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Biopsychosocial Science and Medicine*, *65*(4), 564-570.

Davis, J. P., Barr, N., Dworkin, E. R., Dumas, T. M., Berey, B., DiGuiseppi, G., & Cahn, B. R. (2019). Effect of mindfulness-based relapse prevention on impulsivity trajectories among young adults in residential substance use disorder treatment. *Mindfulness*, *10*, 1997-2009.

De Li, S. (2005). Race, self-control, and drug problems among jail inmates. *Journal of Drug Issues, 35*(4), 645-664.

Dennhardt, A. A., & Murphy, J. G. (2013). Prevention and treatment of college student drug use: A review of the literature. *Addictive behaviors*, *38*(10), 2607-2618.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. sage.

Derogatis, L. R., & Coons, H. L. (1993). Self-report measures of stress.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being:Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, *54*, 403-425.

Dika, S. L., & Singh, K.(2002).Applications of social capital in educational literature: A critical synthesis. *Review of educational research*, *72*(1), 31-60.

Dinesh, T. K., Shetty, A., Dhyani, V. S., TS, S., & Dsouza, K. J. (2022). Effectiveness of mindfulness-based interventions on well-being and work-related stress in the financial sector: a systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic Reviews*, *11*(1), 79.

Dubey, C., Arora, M., Gupta, S., & Kumar, B. (2010). Five Factor correlates: A comparison of substance abusers and non-substance abusers. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 36*(1), 107–114.

Dunn, B. D., Wiedemann, H., Kock, M., Peeters, F., Wichers, M., Hayes, R., ... & Geschwind, N. (2023). Increases in external sensory observing cross-sectionally mediate the repair of positive affect following Mindfulness-Based Cognitive Therapy in individuals with residual depression symptoms. *Mindfulness*, *14*(1), 113-127.

Eisendrath, S. J., Gillung, E., Delucchi, K., Mathalon, D. H., Yang, T. T., Satre, D. D., ... & Wolkowitz, O. M. (2015). A preliminary study: Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy versus sertraline as first-line treatments for major depressive disorder. Mindfulness, 6 (3), 475–482.

Ellickson, S. L., Tucker, J. S., Klein, D. J., & McGuigan, K. A. (2001). Prospective risk factors for alcohol misuse in late adolescence. *Journal of studies on alcohol*, *62*(6), 773-782.

Emmons, R., & McCullough, M. (2003).Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

Ensminger, M. E., Juon, H. S., & Fothergill, K. E. (2002). Childhood and adolescent antecedents of substance use in adulthood. *Addiction*, *97*(7), 833-844.

Estrada, F., & Nilsson, A. (2012). Does it cost more to be a female offender? A life-course study of childhood circumstances, crime, drug abuse, and living conditions. *Feminist Criminology, 7*, 196-219.

Evans, S. (2010). Mindfulness-Based therapies effective for anxiety and depression. *Evidence-based mental health*, *13*(4), 116.

Evans, T. D., Cullen, F. T., Burton Jr, V. S., Dunaway, R. G., & Benson, M. L. (1997). The social consequences of self-control:Testing the general theory of crime. *Criminology, 35*(3), 475-504.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, *29*, 177-190.

Felipe Mateo, A., Rovira Faixa, T., & Martín-Asuero, A. (2014). Mindfulness y regulación emocional: Un estudio piloto. *Revista de psicoterapia*, *25*(98).

Felson, M., & Clarke, R. V. (1998). Opportunity makes the thief. *Police research series, paper*, *98*, 1-36.

Fendel, J. C., Aeschbach, V. M., Göritz, A. S., & Schmidt, S. (2020). A mindfulness program to improve resident physicians' personal and work-related well-being: a feasibility study. *Mindfulness*, *11*, 1511-1519.

Fincham, G. W., Mavor, K., & Dritschel, B. (2023). Effects of mindfulness meditation duration and type on well-being: an online dose-ranging randomized controlled trial. *Mindfulness*, *14*(5), 1171-1182.

Forrest, W., & Hay, C. (2011). Life-course transitions, self-control and desistance from crime. *Criminology & Criminal Justice, 11*, 487-513.

Freligh, C. B. (2020). *Mindfulness and Its Impact on Adaptive Coping and Psychological Well-Being: An Intervention for Undergraduate Students* (Doctoral dissertation, Old Dominion University).

Friedman, S. D., & Greenhaus, J. H. (2000). *Work and family: Allies or enemies? : What happens when business professionals confront life choices*. New York: Oxford University Press.

Fukuyama, F. (1999). *The Great Disruption*. New York, NY : Free Press.

Garfin, D. R., Amador, A., Osorio, J., Ruivivar, K. S., Torres, A., & Nyamathi, A. M. (2023). Adaptation of a mindfulness-based intervention for trauma-exposed, unhoused women with substance use disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*.

Garland, E. L. (2021). Mindful positive emotion regulation as a treatment for addiction: From hedonic pleasure to self-transcendent meaning. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *39*, 168-177.

Garland, E. L., & Howard, M. O. (2018). Mindfulness-based treatment of addiction: current state of the field and envisioning the next wave of research. *Addiction science & clinical practice*, *13*, 1-14.

Garland, E. L., Atchley, R. M., Hanley, A. W., Zubieta, J. K., & Froeliger, B. (2019). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement remediates hedonic dysregulation in opioid users: Neural and affective evidence of target engagement. *Science advances*, *5*(10), eaax1569.

Garland, E. L., Boettiger, C. A., Gaylord, S., Chanon, V. W., & Howard, M. O. (2012). Mindfulness is inversely associated with alcohol attentional bias among recovering alcohol-dependent adults. *Cognitive therapy and research*, *36*, 441-450.

Garland, E. L., Gullapalli, B. T., Prince, K. C., Hanley, A. W., Sanyer, M., Tuomenoksa, M., & Rahman, T. (2023). Zoom-Based Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement Plus Just-in-Time Mindfulness Practice Triggered by Wearable Sensors for Opioid Craving and Chronic Pain. *Mindfulness*, *14*(6), 1329-1345.

Garland, E. L., Hanley, A. W., Hudak, J., Nakamura, Y., & Froeliger, B. (2022). Mindfulness-induced endogenous theta stimulation occasions self-transcendence and inhibits addictive behavior. *Science Advances*, *8*(41), eabo4455.

Garland, E. L., Hanley, A. W., Riquino, M. R., Reese, S. E., Baker, A. K., Salas, K., ... & Howard, M. O. (2019). Mindfulness-oriented recovery enhancement reduces opioid misuse risk via analgesic and positive psychological mechanisms: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *87*(10), 927.

Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, *5*(1), 37-44.

Gecas, V. (1989). The social psychology of self-efficacy. *Annual review of sociology*, *15*(1), 291-316.

Gendreau, P., Smith, P., & Goggin, C. (2001). Treatment programs in corrections. *Corrections in Canada: Social reaction to crim*e, 238-263.

Geschwind, N., Peeters, F., Huibers, M., van Os, J., & Wichers, M. (2012). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in relation to prior history of depression: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, *201*(4), 320-325.

Glasner, S., Mooney, L. J., Ang, A., Garneau, H. C., Hartwell, E., Brecht, M. L., & Rawson, R. A. (2017). Mindfulness-based relapse prevention for stimulant dependent adults: a pilot randomized clinical trial. *Mindfulness*, *8*, 126-135.

Godding, P. R., & Glasgow, R. E. (1985). Self-efficacy and outcome expectations as predictors of controlled smoking status. *Cognitive Therapy and Research*, *9*(5), 583-590.

Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of child and family studies*, *19*, 184-189.

Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.

Granovetter, M(1992).*The Sociological and Economic Approaches to Labor Market Analysis: A Social Structural View*, in Granovetter, M. and Richard Swedberg

ed. The Public of Economic Life, Westview Press.

Granovetter, M. (1985). Economic action and social structure: The problem of embeddedness. *American journal of sociology*, *91*(3), 481-510.

Grasmick, H. G., Tittle, C. R., Bursik, R. J., & Arneklev, B. J. (1993). Testing the Core Empirical Implications of Gottfredson and Hirschi's General Theory of Crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30(1), 5-29.

Greenberg, J., Shapero, B. G., Mischoulon, D., & Lazar, S. W. (2017). Mindfulness-based cognitive therapy for depressed individuals improves suppression of irrelevant mental-sets. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, *267*, 277-282.

Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, *3*(1), 8-16.

Hall, E. A., Prendergast, M. L., Wellisch, J., Patten, M., & Cao, Y. (2004). Treating drug-abusing women prisoners: An outcomes evaluation of the Forever Free program. *The Prison Journal*, *84*(1), 81-105.

Hanley, A., Warner, A., & Garland, E. L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies*, *16*, 1423-1436.

Hashemi, S. E., Asheghi, M., & Naami, A. (2019). Relationship of mindfulness and cognitive defusion to burnout, openness to change and adaptive performance with mediating role of psychological flexibility: A case study of iran south railway company. *NeuroQuantology*, *17*(6), 22.

Headey, B. & Wearing, A. (1990). Subjective well-being and coping with adversity. *Socail Indicators Research* ,22, 327-349.

Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in cognitive sciences*, *15*(3), 132-139.

Hendershot, C. S., Witkiewitz, K., George, W. H., & Marlatt, G. A. (2011). Relapse prevention for addictive behaviors. *Substance abuse treatment, prevention, and policy*, *6*, 1-17.

Heseltine, K., Day, A., & Sarre, R. (2009). *Prison-based correctional offender rehabilitation programs: The 2009 national picture in Australia*. Canberra, Australia: Australia Institute of Criminology.

Himelstein, S., Hastings, A., Shapiro, S., & Heery, M. (2012). Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth: A pilot study. *Probation Journal*, *59*(2), 151-165.

Himelstein, S., Saul, S., & Garcia-Romeu, A. (2015). Does mindfulness meditation

increase effectiveness of substance abuse treatment with incarcerated youth? A pilot randomized controlled trial. *Mindfulness*, *6*, 1472-1480.

Hirschi Travis. (1969) Causes of delinquency. Berkeley: University of California Press.

Hirschi, T. (2002). *Causes of delinquency*. Transaction publishers.

Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., & Vaitl, D. (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social cognitive and affective neuroscience*, *3*(1), 55-61.

Hong, C., Ding, C., Yuan, S., Zhu, Y., Chen, M., & Yang, D. (2023). The role of mindfulness and dysexecutive functioning in the association between depression and COVID-19-related stress: cross-sectional and longitudinal analyses. *European Journal of Psychotraumatology*, *14*(2), 2234809.

House, J. S. (1981). *Work stress and social support.* Reading, Mass: Addison-Wesley Pub. Co.

Huitt, W., & Hummel, J. (2003). Piaget's theory of cognitive development. *Educational psychology interactive*, *3*(2).

Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). *Stress and work: A managerial perspective*. Scott Foresman.

Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised controlled trial of an online positive mindfulness program. *Mindfulness*, *7*, 1396-1407.

Jiang, Y., Yi, Z., Yao, Y., Hu, Y., Li, F., & Ma, H. (2023). Effects of college students' mindfulness on depression symptoms during the epidemic prevention and control period: the mediating effect of psychological resilience. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 991449.

Johnstone, R., & Wilson-Prangley, A. (2021). The relationship between mindfulness and individual adaptability in dynamic work contexts.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta. - Bishop, S. R., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230–241.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical psychology: science and practice, 10 N2(Summer), 144-156.

Kadden, R. M., & Litt, M. D. (2011). The role of self-efficacy in the treatment of substance use disorders. *Addictive behaviors*, *36*(12), 1120-1126.

Karremans, J. C., & Papies, E. K. (Eds.). (2017). *Mindfulness in social psychology*.

London: Routledge.

Kckaou, A., Dhouib, F., Kotti, N., Sallemi, I., Hammami, K. J., Masmoudi, M. L., & Hajjaji, M. (2023). Does mindfulness reduce perceived stress in healthcare professionals?. *L'encephale*, *49*(6), 612-616.

Keane, C., Maxim, P. S., & Teevan, J. J. (1993). Drinking and driving, self-control, and gender: Testing a general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, *30*(1), 30-46.

Keng, S. L., Choo, X., & Tong, E. M. (2018). Association between trait mindfulness and variability of coping strategies: A diary study. *Mindfulness*, *9*, 1423-1432.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, *31*(6), 1041-1056.

Kennedy, L. W., & Sacco, V. (1998). *Crime victims in context*. Los Angeles, CA: Roxbury Publishing.

Keyes, C. L. (2006). The subjective well-being of America's youth: Toward a comprehensive assessment. *Adolescent & Family Health*.

Khantzian, E. J. (1985). The self-medication hypothesis of addictive disorders: Focus on heroin and cocaine dependence. *American Journal of Psychiatry, 142*, 1259-1264.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519-528.

Kirlic, N., Cohen, Z., & Stewart, J. L. (2021). Neurocircuitry of Mindfulness-Based Interventions for Substance Use Prevention and Recovery. *Current Addiction Reports*, 1-10.

Kocsis, R. N., Irwin, H., Hayes, A. F., & Hunn, R. (2001). *Criminal psychological profiling in violent crime investigations: A comparative assessment of accuracy*. In Godwin, G. M. (Ed). *Criminal psychology and forensic technology: A collaborative approach to effective profiling*. CRC Press, pp79-94.

Kozlowski, L. T., & Wilkinson, D. A. (1987).Use and misuse of the concept of craving by alcohol, tobacco, and drug researchers. *British journal of addiction*, 82, 489-492.

Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., ... Dalgleish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry, 73*(6), 565-574.

LaGrange, T. C., & Silverman, R. A. (1999). Low self-control and opportunity: Testing the general theory of crime as an explanation for gender differences in delinquency. *Criminology*, *37*(1), 41-72.

Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of social issues*, *56*(1), 129-139.

Lao, S. A., Kissane, D., & Meadows, G. (2016). Cognitive effects of MBSR/MBCT: A systematic review of neuropsychological outcomes. *Consciousness and cognition*, *45*, 109-123.

Larimer, M.E., Palmer, R. S., & Marlatt, G. A. (1999). Relapse prevention – An overview of Marlatt's cognitive-behavior model. *Alcohol Research and Health*, *23*(2), 151-160.

Lau, N. S., & Hue, M. T. (2011). Preliminary outcomes of a mindfulness-based programme for Hong Kong adolescents in schools: Well-being, stress and depressive symptoms. *International Journal of Children's Spirituality*, *16*(4), 315-330.

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *neuroreport*, *16*(17), 1893-1897.

Lazarus, R. S. (1969). Patterns of adjustment and human effectiveness.

Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In *Human behavior and environment* (pp. 89-127). Springer, Boston, MA.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Leukefeld, C. G., & Tims, F. M. (1988). Compulsory treatment: A review of findings. *Compulsory Treatment of Drug Abuse: Research and Clinical Practice. National Institute on Drug Abuse Research Monograph*, *86*, 236-251.

Lin, N. (1986). Conceptualizing social support. In N. Lin, A. Dean, W. Ensel (eds.)*Social Support, life events, and depression.* Orlando, Fl.: Academic Press, Inc.

Lin, P. (2023). The relationship between trait mindfulness and well-being in college students: the serial mediation role of flow experience and sports participation. *Psychology Research and Behavior Management*, 2071-2083.

Lipsey, M. W. (2009). The primary factors that characterize effective interventions with juvenile offenders: A meta-analytic overview. *Victims and offenders*, *4*(2), 124-147.

Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2019). Mindfulness-based interventions in the workplace: An inclusive systematic

review and meta-analysis of their impact upon wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, *14*(5), 625-640.

Longshore, D., Rand, S. T., & Stein, J. A. (1996). Self-control in a criminal sample: An examination of construct validity. *Criminology, 34*(2), 209-228.

Loucks, E. B., Crane, R. S., Sanghvi, M. A., Montero-Marin, J., Proulx, J., Brewer, J. A., & Kuyken, W. (2022). Mindfulness-based programs: why, when, and how to adapt?. *Global Advances in Health and Medicine*, *11*, 21649561211068805.

Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., & O'Bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: The mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, *5*, 373-380.

Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). *Mindfulness in medicine. Jama*, 300(11), 1350-1352.

Malinowski, P., & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, *6*, 1250-1262.

Mann, J., Kuyken, W., O'Mahen, H., Ukoumunne, O. C., Evans, A., & Ford, T. (2016). Manual development and pilot randomised controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy versus usual care for parents with a history of depression. *Mindfulness*, *7*, 1024-1033.

Manocha, R., Black, D., & Wilson, L. (2012). Quality of life and functional health status of long-term meditators. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2012*(1), 350674.

Marais, G. A., Lantheaume, S., Fiault, R., & Shankland, R. (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time management in academics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *10*(4), 1035-1050.

Marlatt, G. A. (1985). Relapse prevention: Theoretical rationale and overview of the model. *Relapse prevention*, 3-70.

Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addiction behavior*. New York: Guilford.

Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy integration*, *7*, 291-312.

Martínez-Pérez, I., García-Rodríguez, A., Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2023). Mindfulness Abilities Are Associated with Anxiety Levels, Emotional Intelligence, and Perceived Self-Efficacy. *Sustainability*, *15*(6), 4729.

Meeten, F., Whiting, S., & Williams, C. M. (2015). An exploratory study of group

mindfulness-based cognitive therapy for older people with depression. *Mindfulness*, *6*, 467-474.

Merton, R. K. (1938). Social structure and anomie. *American sociological review*, *3*(5), 672-682.

Moran, P., & Ghoshal, S. (1996). VALUE CREATION BY FIRMS. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 1996, No. 1, pp. 41-45). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.

Mutumba, M., Moskowitz, J. T., Neilands, T. B., Lee, J. Y., Dilworth, S. E., & Carrico, A. W. (2021). A mindfulness-based, stress and coping model of craving in methamphetamine users. *PloS one*, *16*(5), e0249489.

Nagin, D. S., & Paternoster, R. (1993). Enduring individual differences and rational choice theories of crime. *Law & Society Review, 27*, 467-496.

Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, *27*(2), 174-186.

Nesse, R. M., & Berridge, K. C. (1997). Psychoactive drug use in evolutionary perspective. *Science*, *278*(5335), 63-66.

Neuman, W. L., & Neuman, L. W. (2006). *Workbook for Neumann Social research methods: qualitative and quantitative approaches*. Allyn & Bacon.

Norouzi, E., Rezaie, L., Bender, A. M., & Khazaie, H. (2024). Mindfulness plus physical activity reduces emotion dysregulation and insomnia severity among people with major depression. *Behavioral sleep medicine*, *22*(1), 1-13.

O'Driscoll, M. P., Brough, P., & Kalliath, T. J. (2004). Work/Family conflict, psychological well-being, satisfaction and social support: A longitudinal study in New Zealand. *Equal Opportunities International, 23*, 36-56.

Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S., & Thomson, K. C. (2012). Mindfulness and inhibitory control in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, *32*(4), 565-588.

Odgers, C. L., Caspi, A., Nagin, D. S., Piquero, A. R., Slutske, W. S., Milne, B. J., Dickson, N., Poulton, R. & Moffitt, T. E. (2008). Is it important to prevent early exposure to drugs and alcohol among adolescents? *Psychological Science, 19*, 1037-1044.

Oh, V. K. S., Sarwar, A., & Pervez, N. (2022). The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1056834.

Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008).

Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. *Journal of american college health*, *56*(5), 569-578.

Palmer, Ted. (1978) . Correctional Intervention and Research. Lexington, MA: Lexington Books.

Pan, B., Wu, H., & Zhang, X. (2022). The effect of trait mindfulness on subjective well-being of kindergarten teachers: the sequential mediating roles of emotional intelligence and work–family balance. *Psychology Research and Behavior Management*, 2815-2830.

Parisi, A., Roberts, R. L., Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2022). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement for addictive behavior, psychiatric distress, and chronic pain: A multilevel meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, *13*(10), 2396-2412.

Pearson, F. S. (1991 November) . Deterring Drug Use with Intensive Supervision, *Report to the National Institute of Justice*. Washington, DC: The National Institute of Justice.

Penberthy, J. K., Konig, A., Gioia, C. J., Rodríguez, V. M., Starr, J. A., Meese, W., & Natanya, E. (2015). Mindfulness-Based Relapse Prevention: History, Mechanisms of Action, and Effects. Mindfulness, 6, 151–158.

Perez-Blasco, J., Sales, A., Meléndez, J. C., & Mayordomo, T. (2016). The effects of mindfulness and self-compassion on improving the capacity to adapt to stress situations in elderly people living in the community. *Clinical gerontologist*, *39*(2), 90-103.

Perkins, R. (1998). *The efficacy of mindfulness-based techniques in the reduction of stress in a sample of incarcerated women*. The Florida State University.

Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., & Sibinga, E. M. (2016). Mindfulness-based therapies. *Handbook of mental health in African American youth*, 91-105.

Petersilia, Joan & Susan Turner. (1993). Evaluating Intensive Probation/Parole: Results of a Nationwide Experiment. *National Institude of Justice: Research in Brief*, Washington, D.C:U.S. Department of Justice.

Pintrich, P. R. (1989). The dynamic interplay of student motivation and cognition in the college classroom. In C. Amers, & M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Motivation enhancing environments* (Vol. 6, pp. 117-160). Greenwich, CT: JAI Press.

Pintrich, P. R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *Educational Research, 31*, 459-470.

Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psycholog, 92*(3), 544-555.

Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology, 95*(4), 667-687.

Prendergast, M. L., Hall, E. A., Wexler, H. K., Melnick, G., & Cao, Y. (2004). Amity prison-based therapeutic community: 5-year outcomes. *The Prison Journal*, *84*(1), 36-60.

Prisciandaro, J. J., McRae-Clark, A. L., Moran-Santa Maria, M. M., Hartwell, K. J., & Brady, K. T. (2011). Psychoticism and neuroticism predict cocaine dependence and future cocaine use via different mechanisms. *Drug and alcohol dependence*, *116*(1-3), 80-85.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: theory, research & practice*, *19*(3), 276.

Putnam, R. D. (1994). Social capital and public affairs. *Bulletin of the American Academy of Arts and Sciences*, 5-19.

Raja-Khan, N., Agito, K., Shah, J., Stetter, C. M., Gustafson, T. S., Socolow, H., ... & Legro, R. S. (2017). Mindfulness-based stress reduction in women with overweight or obesity: a randomized clinical trial. *Obesity*, *25*(8), 1349-1359.

Remmers, C., Zimmermann, J., Buxton, A., Unger, H. P., Koole, S. L., Knaevelsrud, C., & Michalak, J. (2018). Emotionally aligned: Preliminary results on the effects of a mindfulness-based intervention for depression on congruence between implicit and explicit mood. *Clinical psychology & psychotherapy*, *25*(6), 818-826.

Rempel, A. A., Sprengel, W., Blaurock, K., Reichle, K. J., Major, J., & Schaefer, H. E. (2003). Rempel et al. Reply. *Physical Review Letters*, *91*(10).

Richter, N., & Hunecke, M. (2021). The mindful hedonist? Relationships between well-being orientations, mindfulness and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies*, *22*(7), 3111-3135.

Roca, P., Diez, G. G., Castellanos, N., & Vazquez, C. (2019). Does mindfulness change the mind? A novel psychonectome perspective based on Network Analysis. *PloS one*, *14*(7), e0219793.

Rosenthal, A., Levin, M. E., Garland, E. L., & Romanczuk-Seiferth, N. (2021). Mindfulness in treatment approaches for addiction—underlying mechanisms and future directions. *Current Addiction Reports*, *8*, 282-297.

Roth, W. G. (1985). Treatment Implications Derived from Self-Efficacy Research with Children.

Russell, K. C., Gillis, H. L., & Heppner, W. (2016). An examination of mindfulness-based experiences through adventure in substance use disorder treatment for young adult males: A pilot study. *Mindfulness*, *7*, 320-328.

Sado, M., Kosugi, T., Ninomiya, A., Park, S., Fujisawa, D., Nagaoka, M., & Mimura, M. (2021). A long-term pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for subjective well-being among healthy individuals in comparison with clinical samples. *Psychology Research and Behavior Management*, 1655-1664.

Sagui-Henson, S. J., Levens, S. M., & Blevins, C. L. (2018). Examining the psychological and emotional mechanisms of mindfulness that reduce stress to enhance healthy behaviours. *Stress and Health*, *34*(3), 379-390.

Sampson, R. J., & Laub, J. H. (1993). *Crime in the making: Pathways and turning points through life*. MA: Harvard University Press.

Sampson, R. J., & Laub, J. H. (2003). Desistance from crime over the life course. In *Handbook of the life course* (pp. 295-309). Springer, Boston, MA.

Sancho, M., De Gracia, M., Rodriguez, R. C., Mallorquí-Bagué, N., Sánchez-González, J., Trujols, J., ... & Menchón, J. M. (2018). Mindfulness-based interventions for the treatment of substance and behavioral addictions: a systematic review. *Frontiers in psychiatry*, *9*, 353853.

Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(1), 43-59.

Schmidt, S., Grossman, P., Schwarzer, B., Jena, S., Naumann, J., & Walach, H. (2011). Treating fibromyalgia with mindfulness-based stress reduction: results from a 3-armed randomized controlled trial. *Pain®*, *152*(2), 361-369.

Schroevers, M. J., Tovote, K. A., Snippe, E., & Fleer, J. (2016). Group and individual mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) are both effective: A pilot randomized controlled trial in depressed people with a somatic disease. *Mindfulness*, *7*, 1339-1346.

Schuman-Olivier, Z., Fatkin, T., Creedon, T. B., Samawi, F., Moore, S. K., Okst, K., ... & Weiss, R. D. (2023). Effects of a trauma-informed mindful recovery program on comorbid pain, anxiety, and substance use during primary care buprenorphine treatment: A proof-of-concept study. *The American Journal on Addictions*, *32*(3), 244-253.

Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R.,

Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard review of psychiatry*, *28*(6), 371-394.

Schunk, Dale H. "Self-efficacy and achievement behaviors." *Educational psychology review* 1 (1989): 173-208.

Schwabe, L., Höffken, O., Tegenthoff, M., & Wolf, O. T. (2011). Preventing the stress-induced shift from goal-directed to habit action with a β-adrenergic antagonist. *Journal of Neuroscience*, *31*(47), 17317-17325.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American scientist*, *61*(6), 692-699.

Selye, H.(1956).The Stress of Life, New York: Mcgraw Hill.

Shallcross, A. J., & Spruill, T. M. (2018). The protective role of mindfulness in the relationship between perceived discrimination and depression. Mindfulness, 9, 1100-1109.

Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International journal of stress management*, *12*(2), 164.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, *62*(3), 373-386.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, *21*, 581-599.

Siegel, D. (2009). *The Mazzel Ritual: Culture, Customs and Crime in the Diamond Trade*. Springer Science & Business Media.

Simione, L., Raffone, A., & Mirolli, M. (2020). Stress as the missing link between mindfulness, sleep quality, and well-being: A cross-sectional study. *Mindfulness*, *11*, 439-451.

Simpson, S., Wyke, S., & Mercer, S. W. (2019). Adaptation of a mindfulness-based intervention for incarcerated young men: A feasibility study. *Mindfulness*, *10*, 1568-1578.

Sinha, R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the new York Academy of Sciences*, *1141*(1), 105-130.

Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *57*(2), 63-69.

Smith, J. E., Richardson, J., Hoffman, C., & Pilkington, K. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction as supportive therapy in cancer care: systematic review. *Journal of advanced nursing*, *52*(3), 315-327.

Smith, L., Sinclair, K., & Chapman, E. (2002). Students' goals, self-efficacy, self-handicapping, and negative affective responses: An Australian senior school student study. *Contemporary Educational Psychology, 27*, 471-485.

Solomon, A., KalaBarathi, S., Vijayaraghavan, R., & Krishnan, M. (2022). Mindfulness based stress reduction among substance abuse patients at de-addiction center. *Bioinformation*, *18*(11), 1105.

Stanford, M. S., Greve, K. W., & Dickens, T. J. (1995). Irritability and impulsiveness:Relationship to self-reported impulsive aggression. *Personality and Individual Differences, 19*(5), 757-760.

Stanford, M. S., Greve, K. W., Boudreaux, J. K., Mathias, C. W., & Brumbelow, J. L. (1996). Impulsiveness and risk-taking behavior: Comparison of high-school and college students using the Barratt Impulsiveness Scale. *Personality and individual differences*, *21*(6), 1073-1075.

Steffensmeier, D., & Allan, E. (1996). Gender and crime: Toward a gendered theory of female offending. *Annual review of sociology*, *22*(1), 459-487.

Stein, Z., & Fischer, K. W. (2011). Directions for mind, brain, and education: Methods, models, and morality. *Educational Philosophy and Theory*, *43*(1), 56-66.

Stephanie, L., Lin, T. W., Monique, S., & Neil, T. (2018). Does mindfulness help people adapt to the experience of hearing voices?. *Psychiatry Research*, *270*, 329-334.

Stephens, R. C. (1991). *The street addict role: A theory of heroin addiction*. Albany, NY: State University of New York Press.

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). Basics of qualitative research techniques.

Strauss, C., Bibby-Jones, A. M., Jones, F., Byford, S., Heslin, M., Parry, G., ... & Cavanagh, K. (2023). Clinical effectiveness and cost-effectiveness of supported mindfulness-based cognitive therapy self-help compared with supported cognitive behavioral therapy self-help for adults experiencing depression: the Low-Intensity Guided Help Through Mindfulness (LIGHTMind) randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, *80*(5), 415-424.

Sykes, G. (1958). The pains of imprisonment. *The society of captives: A study of a maximum security prison*, 63-78.

Sylvia, L. G., Lunn, M. R., Obedin-Maliver, J., McBurney, R. N., Nowell, W. B., Nosheny, R. L., ... & Nierenberg, A. A. (2022). Web-based mindfulness-based

interventions for Well-being: Randomized Comparative Effectiveness Trial. *Journal of Medical Internet Research*, *24*(9), e35620.

Syska-Bielak, A., & Zawadzka, B. (2014). Mindfulness--the presentation of psychotherapeutic methods in the process of adaptation to the disease and treatment. *Przeglad Lekarski*, *71*(6), 361-364.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews neuroscience*, *16*(4), 213-225.

Thakker, J., & Ward, T. (2010). Relapse prevention: A critique and proposed reconceptualisation. Behaviour Change, 27(3), 154-175.

Thoits, P.A. (1982). Conceptual, methodological and theoretical problem in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *23*(2), 145-159.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations*.

Tracy, B. H. (1990). Sex roles and social support as moderators of life adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 576-585.

Troits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*, 416-423.

Tsai, W., & Ghoshal, S. (1998). Social capital and value creation: The role of intrafirm networks. *Academy of management Journal*, *41*(4), 464-476.

Tung, T. H., Hsiao, Y. Y., Shen, S. A., & Huang, C. (2019). The prevalence of mental disorders in Taiwanese prisons: a nationwide population-based study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *54*, 379-386.

Turner, J. A., Anderson, M. L., Balderson, B. H., Cook, A. J., Sherman, K. J., & Cherkin, D. C. (2016). Mindfulness-based stress reduction and cognitive behavioral therapy for chronic low back pain: similar effects on mindfulness, catastrophizing, self-efficacy, and acceptance in a randomized controlled trial. *Pain*, *157*(11), 2434-2444.

Turner,M.G.,& Piquero,A.R.(2002).The Stability of Self-Control. *Journal of Criminal Justice*. 30,457-71.

United Nations Office on Drugs and Crime. (2002). Results of a pilot survey of forty selected organized criminal groups in sixteen countries. *Global Programme against Transnational Organised Crime UNODC Vienna*.

Vaillant, G. E. (1988). What can long-term follow-up teach us about relapse and prevention of relapse in addiction?. *British journal of addiction*, *83*(10), 1147-1157.

Varoy, H. (2011). Depression, anxiety, and history of substance abuse among

Norwegian inmate in preventive detection: Reasons to worry? *BMC Psychiatry, 11*(40). doi: 10.1186/1471-244X-11-40.

Velmer, S., David Evans, T., Francis, T., Kathleen, M., & Gregory Dunaway, R. (1999). Age, self-control, and adults' offending behaviors: A research note assessing a general theory of crime. *Journal of Criminal Justice, 27*, 45-54.

Vielva, I., & Iraurgi, I. (2001). Cognitive and behavioural factors as predictors of abstinence following treatment for alcohol dependence. *Addiction*, *96*(2), 297-303.

Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, *49*(4), 281-288.

Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness*. Simon and Schuster.

Wang, F., & HUANG, Y. X. (2011). Psychological and neural mechanisms of mindfulness. *Advances in Psychological Science*, *19*(11), 1635.

Wang, Y., Garland, E. L., & Farb, N. A. (2023). An experimental test of the mindfulness-to-meaning theory: Casual pathways between decentering, reappraisal, and well-being. *Emotion*.

Wang, Y., Zheng, Z., Duan, X., Li, M., & Li, Y. (2022). The Relationship between Mindfulness and Social Adaptation among Migrant Children in China: The Sequential Mediating Effect of Self-Esteem and Resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(23), 16241.

Weder, B. J. (2022). Mindfulness in the focus of the neurosciences-The contribution of neuroimaging to the understanding of mindfulness. *Frontiers in behavioral neuroscience*, *16*, 928522.

Weiss, R. (1976). Transition states and other stressful situations: An alternative interpretation of nonlinearities in the Relationship between social support, stress, and depression. *American Journal of Community Psychology, 15*, 717-740.

Welsh, W. N. (2007). A multisite evaluation of prison-based therapeutic community drug treatment. *Criminal Justice and Behavior*, *34*(11), 1481-1498.

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 68-81.

Wills, T. (1985). Supportive functions of interpersonal relationships. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health,* 61-82.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, *67* (4), 294-306.

Witkiewitz, K., & Bowen, S. (2010). Depression, craving, and substance use following a randomized trial of mindfulness-based relapse prevention. *Journal of consulting and clinical psychology*, *78*(3), 362.

Wolfgang, M. E., & Short Jr, J. F. (Eds.). (1972). *Collective violence*. Transaction Publishers.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology, 95*(1), 179-187.

Wood, P. B., Pfefferbaum, B., & Arneklev, B. J. (1993). Risk-taking and self-control: Social psychological correlates of delinquency. *Journal of Crime and Justice*, *16*(1), 111-130.

Woolfolk, A. E., & Hoy, W. K. (1990). Prospective teachers' sense of efficacy and beliefs about control. *Journal of Educational Psychology, 82*, 81-91.

Xue, T., Li, H., Wang, M. T., Shi, Y., Shi, K., Cheng, Y., & Cui, D. H. (2018). Mindfulness meditation improves metabolic profiles in healthy and depressive participants. *CNS Neuroscience & Therapeutics*, *24*(6), 572.

Yang, K. -P., Su, W. -M., & Huang, C. -K. (2009). The effect of meditation on physical and mental health in junior college students: A quasi-experimental study. *Journal of Nursing Research, 17*(4), 261-269.

Yelkencioglu, I., & Yuksel, A. H. (2022). Occupational stress and mindfulness: an empirical study. *Journal of Business Economics and Finance*, *11*(2), 102-109.

Zeidan, F., Johnson, S. K., Gordon, N. S., & Goolkasian, P. (2010). Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *16*(8), 867-873.

三、網路資料

台中戒治所（2016）。**整合/生物心理社會模式**。https://www.tcj.moj.gov.tw/331931/331948/331954/585733/（擷取日期2023.06.07）。

行政院（2022）。**施用毒品者再犯防止推進計畫**。取自https://antidrug.moj.gov.tw/dl-3076-dc182672-4294-4192-8c99-f3c232d91f28.htm（擷取日期2023.05.12）。

法務部（2020）。**執行毒品案件裁判確定有罪人數統計表**。https://www.rjsd.moj.gov.tw/RJSDWeb/book/Book_Detail.aspx?book_id=375（擷取日期2021.03.10）。

法務部（2025）。**法務統計月報（113 年 12 月）監獄在監受刑人主要罪名**。https://www.rjsd.moj.gov.tw/rjsdweb/book/Book.aspx?category_id=5（擷取日期2025.01.17）。

法務部反毒大本營（2016）。**毒品情勢分析-下，矯正機關收容人出監所後再犯罪經過時間分布圖**。https://antidrug.moj.gov.tw/lp-1197-2.html（擷取日期 2023.03.10）。

高雄戒治所（2020）。**戒治處遇課程內容**。https://www.ksb.moj.gov.tw/333091/333123/333124/587434/（擷取日期 2023.05.11）。

陳玉書、施雅甄（2009）。**毒品犯罪**。http://www2.ios.sinica.edu.tw/TSCpedia/index.php/%E6%AF%92%E5%93%81%E7%8A%AF%E7%BD%AA（擷取日期 2020.04.24）。

臺灣高等檢察署（2023）。**國內毒品情勢快速分析年報**。取自 https://www.tph.moj.gov.tw/4421/4599/4603/Nodelist（擷取日期 2024.01.06）。

衛生福利部草屯療養院（2021）。**「正念」（mindfulness）是防止憂鬱、焦慮復發的有效療法**。https://www.ttpc.mohw.gov.tw/?aid=302&page_name=detail&iid=450（擷取日期 2022.08.17）。

矯正署新聞稿（2020）。**法務部矯正署「科學實證之毒品犯處遇模式」及「強化矯正機關攜子入監處遇措施合作方案」發表記者會**。https://www.mjac.moj.gov.tw/4786/4963/4965/93583/（擷取日期 2023.04.24）。

United Nations Office on Drugs and Crime. (2025). **World Drug Report 2025**. https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/world-drug-report-2025.html (Retrieved June 28, 2025).

附錄

附錄 1 生活調查問卷、知情同意書

同學您好：

想瞭解您目前生活經驗與狀況，問題的答案沒有所謂的「對」或「錯」，您只需選出符合自己想法與實際狀況的答案，並在該選項的空格□內打「√」，或者是在橫線上作答即可。所有的問題也有標準答案，請依照您的真實狀況填寫即可，問卷的用途僅供作學術研究之用，且答案不會影響到您個人的權益以及任何成績分數，請放心作答。問卷填寫中若有任何疑問，請直接向施測人員詢問。

本次調查結果只進行整體分析，不會做個案討論；您所填答的內容，研究者一定會遵守個人資料保護法的規定，絕對保密；這份問卷也不會影響您任何處遇分數，請您放心閱讀每一題，並依據實際狀況作答。填答完畢後，請再仔細檢查一遍是否有漏答，並將問卷交給調查人員，非常感謝您的耐心協助與合作。

敬祝　平安順心！

中央警察大學教授許春金老師
中央警察大學教授蔡田木老師
博士生温敏男敬上

一、基本資料

1. 我的年齡是：

□(1)18歲以上未滿30歲□(2)30歲以上未滿40歲□(3)40歲以上未滿50歲
□(4)50歲以上未滿60歲□(5)60歲以上未滿70歲□(6)70歲以上

2. 我的最高學歷是：

□(1)國小畢(肄)業(含以下) □(2)國中畢(肄)業 □(3)高中職畢(肄)業
□(4)專科畢(肄)業□(5)大學畢(肄)業□(6)研究所畢(肄)業(含以上)

3. 我現在的婚姻狀況是：

□(1)未婚□(2)已婚□(3)同居□(4)離婚

4. 我「**入監前**」主要的工作是：(**單選**) 自我描述_____
□(1)勞動工作(工人、學徒、小販、雜工、臨時工、清潔工、農人、漁人
□(2)技術工作(丙等技工、水電工、店員、零售商、業務員、司機、領班等)
□(3)一般受薪人員(乙等技工、保全、行員、代理商、包商、警察、秘書、科員等)□(4)專業工作(律師、醫生、會計師、工程師、科長、經理、協理、襄理等)□(5)無業、待業中
□(6)打零工或無固定工作□(7)自己開店、公司或工廠
□(8)其他 _____ (請填寫)

5. 我本次入獄前的宗教信仰是：
□(1)佛教□(2)道教□(3)基督教□(4)天主教□(5)回教□(6)民間信仰
□(7)無宗教信仰□(8)其他(請說明)_____

6. 我**目前**的宗教信仰是：
□(1)佛教□(2)道教□(3)基督教□(4)天主教□(5)回教□(6)民間信仰
□(7)無宗教信仰□(8)其他(請說明) _____。

7. 「**本次**」是我第幾次入監服刑：
□(1)第一次□(2)第二次□(3)第三次□(4)第四次□(5)第五次(含以上)

8. 我「**本次**」入監的全部刑期為：
□(1)6個月以下 □(2) 6個月以上未滿1年□(3)1年以上未滿3年
□(4)3年以上未滿5年□(5)5年以上未滿10年 □(6)10年以上未滿15年□(7)15年以上
9.我「**本次**」入監前習慣使用的藥物種類：（可複選）
□(1)安非他命□(2)海洛英□(3)安非他命及海洛英混合□(4)古柯鹼□(5)大麻□(6)嗎啡
□(7)速賜康 □(8)FM2 □(9)強力膠
□(10)搖頭丸□(11)搖腳丸 □(12)K他命

10. 我的「**前科紀錄**」類型及次數:
□(0)無
□(1)竊盜
□(2)詐欺
□(3)傷害
□(4)強盜、搶奪
□(5)毒品犯罪
□(6)酒醉駕駛（公共危險）
□(7)槍砲
□(8)偽文
□(9)恐嚇

□(10)其他犯罪(請說明) _____。

二、生活經驗量表I

現在我想請教您一些問題，是有關您在**最近一星期期間內**的心理感覺。對於每一項問題，都請您告訴我該項感覺發生的情況，是不是極少或從未生過，(即一星期少於 1 天)；或者是有時發生過（一星期 1 到 2 天)；或者經常發生(一星期 3 到 4 天)；或者大部份時間都總是發生（幾乎每天)。1.從未（<1 天）2.有時（1-2 天）3.經常（3-4 天) 4.總是（5-7 天）

題目內容	(0)從未 <1 天	(1)有時 1-2 天	(2)經常 3-4 天	(3)總是 5-7 天
1.我為一些平常不會煩惱我的小事而煩心	□	□	□	□
2.我不太想吃東西，胃口不好	□	□	□	□
3.我雖有家人或朋友勸解還是覺得心中鬱悶不開心	□	□	□	□
4.我沒辦法專心做事	□	□	□	□
5.我覺得心情很不好	□	□	□	□
6.我覺得我所做的每一件事都很不順利，須勉強做	□	□	□	□
7.我覺得這一生已經失敗了	□	□	□	□
8.我覺得害怕、擔心	□	□	□	□
9.我睡得不安穩	□	□	□	□
10.我覺得很孤單寂寞	□	□	□	□
11.我覺得人人都不友善	□	□	□	□
12.我曾經哭泣過	□	□	□	□
13.我覺得很悲哀	□	□	□	□
14.我覺得別人不喜歡我	□	□	□	□
15.我提不起勁來做任何事	□	□	□	□

三、生活經驗量表II

下列每道題目都有一組句子，請圈選最能描述您**最近一個星期**的感受的句子。

作答方式:此量表為句子完成問卷，每個題目有 4 個選項，請依照題目勾選出一個句子完成後是最符合您的狀態的選項。

題目	選項勾選處			
1.我覺得自己	□(0)只是在混日子	□(1)喜歡現在的生活	□(2)非常喜歡現在的生活	□(3)熱愛現在的生活
2.我覺得生命	□(0)沒有意義、沒有目標	□(1)有意義、有目標	□(2)很有意義、很有目標	□(3) 非常有意義、非常有目標
3.我的工作（或學業）	□(0)不能帶給我成就感	□(1)偶而能帶給我成就感	□(2)常常能帶給我成就感	□(3)總是能帶給我成就感
4.我過去的生活	□(0)並沒有特別愉快的記憶	□(1)有一些事情是愉快的	□(2)所有事情似乎都是愉快的	□(3)所有事情都是非常愉快的
5.我覺得自己	□(0)不快樂	□(1)快樂	□(2)相當快樂	□(3)快樂得不得了
6.我對現在生活中	□(0)沒有任何事感到滿意	□(1)一些事感到滿意	□(2)大部分的事感到滿意	□(3)每一件事都很滿意
7.我覺得自己	□(0)沒有活力	□(1)相當有活力	□(2)非常有活力	□(3)有無窮的活力
8.我對未來	□(0)不樂觀	□(1)有些樂觀	□(2)樂觀	□(3)充滿了希望
9.喜悅興奮的感覺，我	□(0)從未有過	□(1)有時會有	□(2)經常會有	□(3)隨時都有
10.對生命的意義，我	□(0)不能理解	□(1)偶而能理解	□(2)經常能理解	□(3)總是能理解

四、生活經驗量表 IV

為提供更好的處遇服務，我們極需要您提供寶貴的意見與個人經驗。您的意見與經驗僅做整體性的統計分析，所有填答的內容也無所謂的對與錯，更不會影響您的晉級、出所或進行其他處遇的權益。請您安心填寫，並將每一題做完；您僅需看完題目後依照您當下的感覺、想法來填答即可。

	參加團體前(後)，……	非常不同意						非常同意
01	我了解自己的優點或長處。……	1	2	3	4	5	6	7
02	我了解自己的缺點或不足之處。	1	2	3	4	5	6	7
03	我可以和他人維持一般性的人際關係。……	1	2	3	4	5	6	7
04	我認為自己有能力經營親近且良好的人際關係。……	1	2	3	4	5	6	7
05	我有信心可以讓自己出(所)獄後的生活過得不錯。……	1	2	3	4	5	6	7
06	我大致滿意監所的課程(包括上課、技訓、團體及個別輔導)。	1	2	3	4	5	6	7
07	我認為過去吸毒的生活一團糟。	1	2	3	4	5	6	7
08	我認為自己可以過很有意義的生活。……	1	2	3	4	5	6	7
09	我知道自己要做些什麼才可以戒毒成功。……	1	2	3	4	5	6	7
10	當我心情不好時，我可以好好處理自己的心情。……	1	2	3	4	5	6	7
11	我可以堅定自己想戒毒的決心。	1	2	3	4	5	6	7
12	我可以自在地表達自己的想法。	1	2	3	4	5	6	7

	參加團體前(後)，……	非常不同意						非常同意
13	我覺得我在監所中可以有所學習、自我成長。……	1	2	3	4	5	6	7
14	我覺得我所認識的大多數人是喜歡我的。……	1	2	3	4	5	6	7
15	我覺得自己的能力不錯，是有用的人。……	1	2	3	4	5	6	7
16	我是有價值的人。……	1	2	3	4	5	6	7
17	我覺得我對團體感到滿意。……	1	2	3	4	5	6	7
18	我覺得團體的老師了解我的問題。……	1	2	3	4	5	6	7
19	我覺得團體的老師具有足夠的專業知識。	1	2	3	4	5	6	7
20	整體而言，我覺得團體有帶給我收穫。…	1	2	3	4	5	6	7

五、生活經驗量 V

請您仔細閱讀下面題目，依您**最近一個星期**（包括今天）的個人情況，**圈選適當的數字**來代表您個人真實情況與每一題項描述之情況符合程度。其中「1」代表幾乎沒有，「2」代表很少，「3」代表有時，「4」代表常常，「5」則代表經常。「6」則代表幾乎總是。答案沒有對錯之分，只要依您個人真實狀況填答即可。

請仔細閱讀後，依照您自己平日的實際情況圈選符合的數字。	幾乎沒有	很少	有時	常常	經常	幾乎總是
1. 有些情緒可能早已發生，但我卻過了一段時間後才覺察到它們。	1	2	3	4	5	6
2.我會因為粗心大意、不專心或心不在焉，而打破或打翻東西。	1	2	3	4	5	6
3.我覺得持續專注於當下發生的事情是很困難的。	1	2	3	4	5	6
4. 我通常一路直奔到目的地，而沒有注意一路上的種種景物。	1	2	3	4	5	6
5. 我不容易注意到身體上的緊繃或不舒適的感覺，除非這種感覺嚴重影響到我。	1	2	3	4	5	6
6.別人才告訴我某人的名字，我馬上就把它忘記了。	1	2	3	4	5	6
7.我做事情常像反射動作一樣，而沒有意識到自己正在什麼。	1	2	3	4	5	6
8.我倉促完成許多活動，但卻沒有真正關注它們。	1	2	3	4	5	6
9.我太專注於想要達到的目標，因而沒完整考慮自己正用什麼作法來達成目標。	1	2	3	4	5	6
10.我會不自覺地做著事，而沒有注意自己正在做什麼。	1	2	3	4	5	6
11.我會邊聽別人說話，同時邊做其他事。	1	2	3	4	5	6
12.我會不自覺地騎車前往某處，然後才去想自己為何前來。	1	2	3	4	5	6
13.我常被過去跟未來占據心思。	1	2	3	4	5	6
14.我發覺自己會做事心不在焉。	1	2	3	4	5	6
15.我會不自覺地吃著零食。	1	2	3	4	5	6

調查及訪談同意書

同學您好：

為深入瞭解近年來矯正機關內之毒品受刑人處遇效果，特別進行本次問卷調查。希望透過各位的協助，幫我們了解當前各位在矯正機構處遇成效之情形，同時也希望找出您們的處遇需求，形成相關的結論與建議,提供矯正當局日後改善矯治處遇政策的參考依據。

本研究誠摯邀請您參與並與我們分享您的看法與經驗。您的回答僅作為整體分析之用，不會針對個人作分析討論，不會外漏您的填答內容與相關資訊，請您放心回答。非常感謝您的協助與合作！

敬祝

健康快樂！

指導教授 許春金教授、蔡田木教授

研究生　温敏男敬上

同　　意　　書

本人已詳閱以上說明，同意參與本項調查及訪談,研究人員對於問卷及訪談回答內容應負保密責任，以維護受訪者權益，且在研究過程中隨時有權利中止回答。

受訪者：_____**（簽名）**

中華民國　　年　　月　　日

附錄 2 問卷授權書

研究工具使用同意書

本人鄭泰安同意，「中央警察大學」及「法務部矯正署[redacted]監獄」「溫敏男」，使用本人所發展之「CES-D 量表」之中文版量表於其「團體處遇」中。

西元 2020 年 9 月 11 日

註：本研究所使用之憂鬱量表（CES-D）原為 20 題中文版，然為提升建構效度，研究者進行探索性因素分析，依據題項因素負荷量低於 .40 之標準刪除 5 題，最終保留 15 題進行分析。

陸洛研究室 Luolu-lab <lulabno1@gmail.com>
收件者: sudakey@gmail.com

敏男 你好：

我是陸洛老師的助理，玉純

轉達**中國人幸福感量表**之授權回覆：

歡迎使用CHI與生活滿意量表，相關資料如附，

衷心祝福您研究順利。

陸洛老師近年來持續整理使用CHI量表的各項研究成果建構資料庫，

以累積量表的信、效度及常模資料，

供未來的使用者分享。

溫敏男 <sudakey@gmail.com>
收件者: 陸洛研究室 Luolu-lab <lulabno1@gmail.com>

太感謝您了
謝謝老師及助教。

溫敏男 <sudakey@gmail.com>
收件者: i890@ntu.edu.tw

林老師您好
我是[redacted]溫敏男
冒昧請問您，因監獄想對受刑人進行正念團體教化
想用您的問卷(止觀覺察注意量表)進行施測
不知是否同意授權
謝謝老師
感恩

Lin Yicheng <yicheng0824@gmail.com>
收件者: 溫敏男 <sudakey@gmail.com>

謝謝你對這個量表的興趣
使用這個量表並不需要特別的同意
敬請盡量安心使用

以正

附錄 3 國內外正念相關文獻彙整

研究者及研究主題	研究內容	研究設計	主要發現
江靜瑩（2006）靜坐對青年身、心影響之探討—以泰國法身寺靜坐方式為例	禪定訓練對情緒影響	問卷調查，樣本為泰國 18-20 歲的 30 位成人	禪定練習幫助注意力集中，持續禪坐一段時間後，受試者情緒較正向，情緒控制力變好，煩惱減少。
吳適達（2009）禪坐的解壓機制研究	正念禪定對大學生正面情緒的助益	問卷調查法 541 位大學生	禪定練習組負面情緒問題的比例較低，且禪定練習半年以上能有效改善負面情緒。
林郁惠（2013）應用於不同年資靜坐者的情緒穩定度之腦波分類器研究	禪定對正向情緒的影響	實驗設計法問卷調查，三組受試者 1.多禪定經驗者 2.少禪定經驗者 3.無禪定經驗者	在情緒刺激實驗中，有禪定經驗者表現較平穩、不受外在影響，且身心狀態較無禪定經驗者穩定。
盧映伃（2013）以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究	正念禪定對大學生「情境焦慮」及「整體焦慮」之影響	實驗研究法，樣本為 16 位大學生	禪定練習組之大學生其「情境焦慮」及「整體焦慮」具有立即效果。
杜蜀芬（2013）正念療癒團體效益之探究	正念療育團體效益之探究-以在職進修之國小教師為例（質性研究）	研究針對六位國小教師進行訪談，透過主題分析與成員類屬分析，探索他們的經驗與觀點。	正念對教師效益，覺察與專注力的提升、生理病痛的減緩、情緒調適力增加、增進壓力及重大事件處理能力、人際關係應對能力改善、以及慈悲同理的增加。教師將正念效益延伸至教學現場，達到教學效益提升、自我概念呈正向改變。參與者肯定正

			念效益緩解焦慮不安。
王素敏（2014）正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究	正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究	實驗設計，三位高焦慮大學生	正念瑜伽可轉化焦慮與負向思維，培養與焦慮共處的能力，提升高焦慮大學生的幸福感並延續效果，增強正向知覺、自我照顧力、自我肯定與接納，帶來內在平靜。
盧諺璋（2014）正念治療團體對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究	正念禪定對於大學生壓力、幸福感與身心健康的影響。	實驗研究法，樣本為79 位大學生	禪定練習之大學生壓力、身心健康及幸福感具有立即效果。
曾昭兒（2014）流轉在正念減壓治療的受苦與自我：一位負傷諮商師的敘說	流轉在正念減壓治療的受苦與自我：一位負傷諮商師的敘說	自我觀察，研究者自身	正念提升覺察力與接納心理傷痛，減少焦慮、失眠與呼吸急促，促進自我療癒與與痛苦共處。改善情緒與認知模式，減少負面思考與執著受苦經驗。調整人際關係，減少自責與依賴。最終帶來幸福感。
黃佳萍（2015）企業內部實施運動與正念之減壓成效研究-以在心理、身體、專注力三方面來探討	企業內部實施運動與正念之減壓成效研究-以在心理、身體、專注力三方面來探討	實驗研究法，樣本為成人	面對壓力時，正念組在高壓下的心理、身體與專注力表現均優於運動組，而運動組僅在身體表現上有顯著改善，顯示正念訓練的減壓效果較運動更為顯著。
陳湘菁（2015）學習禪定經驗、情緒狀態與創造力之相	學習正念禪定經驗、情緒狀態與創力之相關研究	問卷調查法，樣本為207 位大學生	大學生情緒趨於正向，且情緒與創造力受禪定資歷、每週禪定次數與每次禪定時間影響。正念禪定

關研究-以學習印心禪法之大學生為例			經驗與情緒狀況呈正相關，每次禪定時間可預測心理狀況，而每週禪定次數與時間越長，情緒與創造力表現越佳。
Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. （2008） Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial.	提供減輕壓力、提升寬恕感與希望感的工具。	問卷調查法，樣本為大學生	參與正念減壓培訓課程的大學生其壓力得到減輕，寬恕感獲得提升。
Yang, Su & Huang（2009） The effect of meditation on physical and mental health in junior college students: A quasi-experimental study.	正念禪定對大學生心理壓力、生活焦慮的影響	樣本為大學生	有禪定練習的大學生其身體與心理苦難顯著低於沒有禪定練習者，證明禪定可以幫助學生有效處理生活壓力。
Zeidan, F., Johnson, S. K., Gordon, N. S., & Goolkasian, P. （2010）	正念禪定對正向情緒與心血管的影響	實驗研究法，將學生成三組	82 名無禪定經驗的大學生在短期禪定練習後，相較於另外兩組，在情緒與心血管方面呈現顯著改善

Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables.			
Manocha, R., Black, D., & Wilson, L.（2012）Quality of life and functional health status of long-term meditators.	比較澳洲長期禪定靜坐的受試者與澳洲一般民眾的生活品質差異	問卷調查法（SF-36問卷）	澳洲成人長期禪定靜坐者在身體疼痛、整體健康、心理健康、情緒困境、社會功能與活力六個方面表現顯著較佳
Colbert, R.（2013）Effect of the transcendental meditation program on graduation, college acceptance and dropout rates for students attending an urban public high school.	招募即將畢業的高中生參與超覺靜坐（TM）練習，並透過校園「安靜時間」計畫加以實施	實驗研究法，樣本為高中生	讓學生練習禪定，一天兩次 15 分鐘，為降低壓力。發現有禪定的學生其畢業率與大學錄取率均優於未練習的學生

附錄 4 自我效能與藥物濫用復發相關文獻彙整

研究者及研究主題	研究設計	研究結果
蕭淳鈴（2018） 接受美沙冬替代療法個案的藥物濫用信念、拒用自我效能與成癮程度之相關性研究	樣本數 136 名,「藥物濫用信念量表」、「用藥渴求量表」、「拒用自我效能量表對目前接受美沙冬替代療法治療之患者進行資料之收集	藥物濫用信念、拒用自我效能以及其用藥渴求信念間，皆顯現統計上顯著相關性（p< 0.001）。 物質使用情境（拒用自效能）方面，目前有男性是最顯著之變異因子，其次為藥物濫用信念、未受教育/國小和初次使用海洛因年齡。
曾琬婷（2011） 青少年成癮物質使用態度、社會影響、拒絕自我效能與成癮物質使用意圖及行為之關係研究－以桃園縣國中學生為例	樣本數為 1,122 名學生。檢視其成癮物質使用態度、社會影響和拒絕自我效能對其成癮物質使用意圖及行為之影響。	結構式問卷。 自覺使用成癮藥物態度愈不反對、拒絕使用成癮藥物自我效能愈低者，其使用成癮藥物意圖愈高。
蔡震邦（2006） 成年男性藥物濫用者復發預測之研究	355 名成年男性受戒治人，自我概念、自我效能與復發意向之間的現況、差異與其關聯性，最後並據此嘗試進行復發的預測。	成年男性藥物濫用者整體的復發預測由年齡、自我效能提供了 17.6%的預測力；海洛因濫用者的復發預測由年齡、自我概念提供 16.5%的預測力；安非他命濫用者的復發預測由年齡、法律狀態、就業/支持狀態提供了 28.2%的預測力。
江振亨等（2004） 男性海洛因及安非他命用藥者之用藥非理性信念與再用藥意向之比較研究	919 名受戒治人，量化研究編修之量表。	成癮者透過自我報告量表所呈現的用藥信念，反映出他們內心對於戒除藥癮的能力感到不足。 這種對自身控制能力的懷疑，在遇到充滿誘惑的高風險情境時，更容易導致信心崩潰，自我效能下降，最終難以抵擋誘惑而復發。

研究者及研究主題	研究設計	研究結果
洪嘉璣（2003） 藥物濫用者之渴想心理歷程-以強制戒治者為例	211 名受戒治人，量化研究編修之量表。	自陳量表 這項研究指出，自我效能的高低對於成癮者能否成功戒除毒癮有著關鍵性的影響。 值得注意的是，研究結果顯示，在戒癮治療過程中， 降低成癮者的「負向自我效能」，也就是減輕他們對自身戒癮能力的懷疑和否定，比提升「正向自我效能」來得更為重要。 這意味著，幫助成癮者重建對自身能力的信心， 以及克服面對挑戰時的無力感， 才是提升戒癮成功率的關鍵所在。
郭文正等（2003） 點一盞燈照亮康復之路～專業處遇後之再犯率調查暨復發因素探討研究	253 名受戒治人，量化研究編修之量表。	自陳量表 發現正向自我效能越高者，其初次用藥年齡、初次犯罪年齡越晚；而研究顯示，成癮者的「負向自我效能」分數越高，代表他們越不相信自己能夠成功戒除成癮，對自身能力的懷疑和否定程度也越高，而這樣的負面心態往往與更嚴重的成癮問題相關。
林健陽等（2002） 台灣地區毒品犯戒治處遇效能之實證研究	此研究以量化方式進行，使用自編問卷，調查對象包含 192 位工作人員、504 位受戒治人及 204 位受保護管束者。	問卷資料分析 研究顯示，無論是戒治人員還是成癮者本身，都普遍認為造成毒癮復發的主要原因有三：難以抗拒老毒友的誘惑、缺乏堅定的意志力，以及用毒品來逃避失業或生活挫折。這些原因都指向了「低自我效能」的影響，也就是說，成癮者往往因為缺乏自信，不相信自己有能力克服困難，最終選擇向誘惑屈服。
陳筱萍（1998） 藥物成癮者復發之心理社會相關因素探討	98 名受保護管束者。 量化研究、追蹤 3 個月編修之量表。	自陳量表 23 名復發者的自我效能分數低於 75 名未復發者，達.01 顯著水準，可見自我效能的高低確實與復發與否有著密切關係。

研究者及研究主題	研究設計	研究結果
Larimer etc（1999）Relapse Prevention-An Overview of Marlatt's Cognitive-behavior Model.	進行文獻整理。	Marlatt 是 1985 年首次提出 RP（Relapse Prevetion）對於復發具有關鍵因素的學者，其團隊進一步在此報告中論述，自我效能之於 RP 的重要性。
Burling etc（1989）Self-efficacy and Relapse Among Inpatient Drug and Alcohol Abusers: a Predictor of Outcome.	419 名藥癮者，追蹤 6 個月編修之量表。	接受戒癮治療的藥癮者進行自我效能評估研究發現，自我效能提升有助於持續戒癮、避免復發。自我效能不僅能預測治療成效，也是追蹤復發風險的重要指標。因此，戒癮治療除了生理治療外，也應重視提升成癮者的心理素質和自信心。

附錄 5 正念與自我效能相關文獻彙整

	主題/作者/年代	觀點	摘要
1	Mindfulness Abilities Are Associated with Anxiety Levels, Emotional Intelligence, and Perceived. Martínez-Pérez, I., García-Rodríguez, A., Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. （2023）	西班牙大學生的正念能力與自我感知有關，說明注意力和感知能力之間有一定關聯。	這項研究探討了西班牙大學生的焦慮、情緒智慧、自我感知能力和正念之間的關係。結果顯示，男女在一些方面有明顯不同，例如男性在自我控制能力上較強，而女性在接受自己的情緒方面表現較好。此外，兩性在短期和長期的焦慮狀態上也有差異。
2	Mindfulness Skills and Emotion Regulation: the Mediating Role of Coping Self-Efficacy. Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., & O'Bryan, E. M. （2014）	研究發現，大學生的自我效能感在一定程度上影響了正念技能與情緒調節能力的關係。換句話說，當一個人越相信自己能夠應對挑戰，他的正念能力（如專注觀察、清楚表達感受、有意識地行動、不帶批判地接受當下）就越能幫助他管理情緒，減少情緒失控的情況。	這項研究發現，自我效能感可能在正念技能與情緒調節困難之間扮演重要角色。也就是說，一個人若具備較高的自我效能感，正念技巧（如專注觀察、清楚表達感受、有意識地行動、不帶評判地接受經驗）對於改善情緒管理的效果可能會更明顯。因此，自我效能感可能是影響這兩者關係的一個關鍵因素。
	Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy, and Perceived Stress: Evidence from Thailand. Charoensukmongkol, P.（2014）	研究顯示，正念冥想可透過提升情商，間接增強個體的自我效能感，對其整體自信心產生正向影響。	這項研究發現，正念冥想對個人的情緒智慧、自信心和壓力感受有正面影響。數據分析顯示，經常練習冥想的人，通常在理解和管理自己情緒方面表現更好，並且對自己的能力更有信心。換句話說，冥想不僅能幫助人放鬆，還可能提升他們的情

	主題/作者/年代	觀點	摘要
			緒調節能力和整體心理韌性。
	Mindfulness-based stress reduction and cognitive behavioral therapy for chronic low back pain: similar effects on mindfulness, catastrophizing, self-efficacy, and acceptance in a randomized controlled trial. Turner, J. A., Anderson, M. L., Balderson, B. H., Cook, A. J., Sherman, K. J., & Cherkin, D. C.（2016）	研究顯示，正念與自我效能感在慢性腰痛患者中呈正相關。基於正念的減壓（MBSR）與認知行為療法（CBT）對這兩者具有相似的影響。	這項研究發現，對慢性腰痛患者來說，災難性思維、自我效能感、接受度和正念之間有一些共同點。簡單來說，這些因素互相影響，而基於正念的減壓（MBSR）和認知行為療法（CBT）對它們的影響非常相似，兩者都能有效改善這些心理狀態，幫助患者更好地處理疼痛和情緒。
3	Mindfulness is Inversely Associated with Alcohol Attentional Bias Among Recovering Alcohol-Dependent Adults. Garland, E. L., Boettiger, C. A., Gaylord, S., Chanon, V. W., & Howard, M. O. （2012）	這項研究發現，在康復中的酒精依賴者中，特質正念和與酒精相關的自我效能感之間有正向關聯。換句話說，正念能幫助這些人提升自我調節的能力，能抵抗酒精誘因，從而更有效地控制自己的行為。	這項研究發現，正在康復的酒精依賴者比那些正念特質較低的人更能控制自己對酒精的渴望，並且對自己能抵抗酒精的誘惑更有信心。這顯示正念對他們在面對酒精衝動時有很大幫助。
4	The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Burnout and Perceived Stress among Muslim Students: A Quasi-experimental Approach.	如先前的研究所示，穆斯林學生的正念訓練可以增強學業自我效能感，有助於降低職業倦怠和壓力。	在研究中，作者調查了正念冥想對葉門學生學業成績的好處，得出的結論是，正念冥想訓練可以減少學業倦怠和壓力。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
	Aldbyani, A., & Al-Abyadh, M. H. A.（2023）		
5	Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. （2012）	這項研究指出，正念的認知療法（MBCT）能幫助人們透過提升自我同情心和專注當下的能力，來增強他們的自我效能感。簡單來說，這種療法讓人們學會更接受自己、對自己更有同情心，並專注於當下，從而增強他們面對挑戰時的信心和能力。	研究發現，根據隨機對照試驗的結果，正念的認知療法（MBCT）對於預防復發性抑鬱症的效果相當不錯，可能和長期服用抗憂鬱藥的效果相似。這表示，MBCT 可以作為一種有效的方法，幫助抑鬱症患者降低復發的風險。4o
6	Mindfulness and Behavior Change. Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. （2020）	正念可以幫助培養自我調節能力，讓人更能掌控自己的行為。透過提升專注力、管理情緒和激勵自己，正念有助於改變習慣，並且讓這些改變更持久。同時，它也能增強人們對自己能夠維持健康生活方式的信心。	這項研究把正念與大腦運作的研究結合起來，並加入動機與學習機制，建立了一個「正念自我調節模型」，用來探討正念如何影響行為改變。此外，研究還整理了現有的臨床研究，評估正念介入對精神健康護理相關健康行為的影響，幫助理解正念如何促進更健康的生活方式。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
7	Mindfulness in the focus of the neurosciences - The contribution of neuroimaging to the understanding of mindfulness Weder, B. J. （2022）	正念可以幫助提升思考和管理情緒的能力，並減少自己的負面想法，從而增強對自己能力的信心。這不僅影響人的專注力和記憶力，還可能改變對事情的看法和信念。簡單來說，正念讓人更能掌控自己的心理狀態，進而影響行為和決策。	這項研究探討了正念與心理運作之間的關係，並透過大腦影像研究發現，正念與大腦的結構和功能有特定的關聯。研究還說明，大腦中的「預設模式網路」在不同情境下如何參與正念練習，幫助理解正念是如何影響大腦運作的。簡單來說，這研究讓我們更清楚正念如何影響大腦，進而影響我們的思考和行為。
8	Mindfulness-Based Stress Reduction in Women with Overweight or Obesity: A Randomized Clinical Trial. Raja-Khan, N., Agito, K., Shah, J., Stetter, C. M., Gustafson, T. S., Socolow, H., ... & Legro, R. S. （2017）	研究發現，參加正念減壓（MBSR）課程的超重或肥胖女性，正念能力明顯提升，壓力感也減少了。這表示，透過正念練習，她們可能更有信心調整自己的情緒和行為，幫助自己更好地管理壓力和健康狀態。	研究顯示，正念減壓（MBSR）對超重或肥胖女性來說是可行的，並且對她們的身心健康有幫助。特別是，這種練習能有效降低壓力，對心臟健康和新陳代謝可能也有正面影響，讓女性在管理壓力和健康方面更有掌控感。

附錄 6 正念與戒癮成效相關文獻彙整

	主題/作者/年代	觀點	摘要
1	Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement for Addictive Behavior, Psychiatric Distress, and Chronic Pain: A Multilevel Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Parisi, A., Roberts, R. L., Hanley, A. W., & Garland, E. L. （2022）	正念導向的康復方式可以有效幫助戒癮者減少對成癮物質的渴望，改善心理狀態，並且降低復發的可能性。這種方法不只是控制行為，還能幫助戒癮者學會如何面對內心的情緒和壓力，提供了一條更穩定、更健康的康復之路。	此研究進行分析，研究了以正念為導向，對成癮行為、渴望、鴉片類藥物劑量、疼痛和精神症狀的影響。
2	Mindfulness-induced endogenous theta stimulation occasions self-transcendence and inhibits addictive behavior. Garland, E. L., Hanley, A. W., Hudak, J., Nakamura, Y., & Froeliger, B. （2022）	研究發現，正念導向的恢復方式能在冥想時增加大腦中特定的腦波活動，額中線 theta（FM），這種變化有助於個體進入一種超越自我的狀態，進而減少對成癮物質的依賴。這對於長期使用鴉片類藥物的人特別有效，因為它能幫助他們調整內在狀態，降低渴望，並更穩定地走向康復。	這項研究針對長期使用鴉片類藥物的人進行了測試，發現冥想過程中大腦額葉區域的特定腦波活動（額葉中線 theta）會發生變化，而這種變化可能是幫助他們改變成癮行為的關鍵因素。簡單來說，冥想透過調整大腦的活動，幫助使用者克服對鴉片類藥物的依賴。
3	Effects of a trauma-informed mindful recovery program on comorbid pain, anxiety, and substance use during primary care buprenorphine treatment: A proof-of-concept study.	這項研究發現，透過一個以創傷為基礎的正念康復計畫（M-ROCC），在使用丁基原啡因治療的過程中，參與者的焦慮、疼痛和藥物使用都有所減少。這表示，正念不僅能幫助處理成癮問題，還能減輕相關的情緒和身體不適，對成癮	研究作者對 Mindful Recovery OUD Care Continuum（M-ROCC）進行了研究，這是一項為期 24 周的創傷治療計畫，課程以動

	主題/作者/年代	觀點	摘要
	Schuman-Olivier, Z., Fatkin, T., Creedon, T. B., Samawi, F., Moore, S. K., Okst, K., ... & Weiss, R. D.（2023）	康復具有潛在的好處。	機為主，旨在幫助參與者處理創傷經歷並促進成癮康復。
4	Neurocircuitry of Mindfulness-Based Interventions for Substance Use Prevention and Recovery. Kirlic, N., Cohen, Z., & Stewart, J. L. （2021）	正念訓練幫助成癮者調整大腦中與成癮有關的部分，提升個案的自我調節能力和情緒處理技巧。這樣一來，個案能更好地控制自己的情緒和行為反應，減少對藥物的渴望，也能更有效地應對壓力和外界的誘惑。透過這樣的訓練，成癮者不僅能改善大腦的運作，還能學會更靈活地面對生活中的挑戰，這給個案的康復帶來了新的希望，並為成癮治療提供了一個更有效的途徑。	這項研究發現，正念訓練能改變大腦中處理獎勵、壓力和注意力的部分，幫助藥物濫用者減少對藥物的需求。換句話說，透過正念訓練，藥物濫用者能更好地控制自己對誘惑的反應，這有助於他們減少使用藥物的行為。
5	Mindfulness-Based Intervention Effects on Substance Use and Relapse Among Women in Residential Treatment: A Randomized Controlled Trial With 8.5-Month Follow-Up Period From the Moment-by-Moment in Women's Recovery Project. Amaro, H., & Black, D. S.（2021）	這項研究調查了正念處遇對住院治療中的女性藥物使用和復發的影響。結果發現，參與正念處遇的女性在治療後，大麻使用量減少，並且療效有所改善。研究還指出，參加正念課程的次數與預防酒精使用的效果有關，也就是說，越多參與正念課程的女性，她們的酒精使用情況改善得越好。	這項研究發現，對弱勢女性進行的正念計劃（MMWR）能夠有效幫助她們避免再次使用大麻，甚至能延遲她們使用的時間。正念練習起到了關鍵作用，而參加正念課程的次數也顯示出參與的效果。研究還發現，增加課程的參與時間可能有助於預防酒精濫用，因此，若能讓女性有更多機會參與正念練習，效果

	主題/作者/年代	觀點	摘要
			可能會更好。
6	Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement remediates hedonic dysregulation in opioid users: Neural and affective evidence of target engagement. Garland, E. L., Atchley, R. M., Hanley, A. W., Zubieta, J. K., & Froeliger, B.（2019）	這項研究發現，正念練習有助於幫助鴉片類藥物使用者調節他們的大腦和情感狀態。正念的核心在於將注意力從對藥物的渴望轉移到更積極的情感和行為反應上。透過這樣的練習，能夠減少對藥物的強烈渴望，並且有助於修復大腦中與成癮有關的失調。簡單來說，正念不僅幫助成癮者更好地處理情感，還能改善大腦中因為藥物使用而出現的問題，為康復提供一個有力的工具。	這項研究是第一個提供神經生理學證據的實驗，證明正念練習能夠幫助慢性鴉片類藥物使用者修復他們大腦中的失調。也就是說，這項實驗顯示，透過正念，這些使用者的大腦功能能夠得到改善，從而對抗藥物成癮帶來的負面影響。
7	Mindful Positive Emotion Regulation as a Treatment for Addiction: From Hedonic Pleasure to Self-Transcendent Meaning. Garland, E. L. （2021）	這段研究說明了正念如何在治療成癮過程中發揮作用。長期吸毒會影響大腦，特別是讓人對快樂的感覺變得麻木，這就是為什麼成癮者會缺乏積極情感和快感。正念可以幫助調節情緒，並且讓人重新學會享受來自日常生活中的小確幸，例如美食、與朋友的互動或是運動帶來的快樂。正念透過這種方式幫助成癮者轉移注意力，從原本對毒品的渴望，轉向對這些自然獎勵的享受，這樣的情緒調節過程有助於修復成癮大腦的錯亂模式，並最終幫助他們找到更有意義的生活方式。	正念可以幫助成癮者透過培養正向情緒來減少對毒品的依賴。簡單來說，就是讓他們重新學會從日常生活中的小確幸，例如美食、運動、與朋友相處等自然獎勵中獲得快樂，而不再只依賴藥物帶來的刺激。隨著練習，這種快樂的感受可以內化，讓人從內心產生滿足感，最終引導他們超越對成癮物質的需求，找到更深層次的生命價值和意義。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
8	Mindfulness-Based Interventions for the Treatment of Substance and Behavioral Addictions: A Systematic Review. Sancho, M., De Gracia, M., Rodriguez, R. C., Mallorquí-Bagué, N., Sánchez-González, J., Trujols, J., ... & Menchón, J. M. （2018）	研究發現，正念訓練對克服物質和行為成癮很有幫助，不論是吸菸、酗酒，還是賭博等行為成癮，都能透過正念來改善。這些方法的核心在於幫助成癮者更好地調節情緒，減少壓力、焦慮和渴望，進而降低對成癮物質或行為的依賴。許多研究顯示，正念可以有效幫助人們更清楚地察覺自己的想法和衝動，不再被慣性的行為模式綁架。常見的正念介入方式包括正念預防復發（MBRP）、專為吸菸者設計的正念訓練（MTS），以及正念導向的恢復增強（MORE）。這些方法讓成癮者透過專注當下，學會調節內在情緒，減少對成癮物質的需求，進而逐步回歸穩定、健康的生活。	研究發現，正念訓練對戒除毒品或行為成癮有幫助，但還需要更深入的了解。未來應該多關注長期效果。此外，特別需要關心青少年，因為他們比較容易染上酒精、毒品或其他成癮習慣。如果能透過正念訓練幫助他們控制情緒和行為，就有機會降低成癮風險。
9	Mindfulness-based treatment of addiction: current state of the field and envisioning the next wave of research. Garland, E. L., & Howard, M. O. （2018）	正念治療在戒癮方面展現了很大的潛力，透過幫助成癮者調整思維和情緒，減少對藥物的渴望，提供一條更健康的康復之路。近十年來，許多研究將正念應用於戒酒、戒菸，以及減少鴉片類、古柯鹼、海洛因等非法毒品的使用，並發現這些方法確實能有效降低藥物濫用。 這些治療的關鍵在於影響大腦的獎勵機制與自我調節能力，讓個案學會更好地處理情緒壓力，避免因衝動或焦慮而復發。研究也進一步確認，透	研究綜述提供了許多有力的研究基礎，支持正念療法（MBI）在戒癮方面的效果，並進一步說明了它是如何幫助成癮者改變行為的。換句話說，這些研究不僅證實了 MBI 確實有效，還解釋了它透過哪些心理和生理機制來幫助減少藥物依賴，讓成癮者能夠更好地控制渴

	主題/作者/年代	觀點	摘要
		過正念訓練，成癮者可以逐漸改變對快感的依賴模式，從過去對藥物的高度渴望，轉向享受日常生活中的自然快樂，如人際互動、運動或音樂等。 整體而言，正念治療不僅有助於成癮者遠離毒品，也能提升他們的心理健康和生活品質。未來應進一步研究這種方法在不同成癮類型上的應用，並優化療程設計，讓更多人受惠，真正擺脫成癮帶來的困境。	望、調節情緒，並逐步恢復正常生活。
10	Mindfulness-Based Relapse Prevention: History, Mechanisms of Action, and Effects. Penberthy, J. K., Konig, A., Gioia, C. J., Rodríguez, V. M., Starr, J. A., Meese, W., ... & Natanya, E.（2015）	基於正念的復發預防（MBRP）是一種新的戒癮方法，結合了正念練習和復發預防技巧，幫助成癮者更穩定地康復。這個方法的重點在於降低復發機率，提升戒癮的成功率，對於藥物濫用者來說，無疑是一道新的希望。 透過 MBRP，患者學會如何專注當下，培養自我覺察，並有效調節情緒，當面對可能引發復發的情境時，不再輕易受到影響，而是能夠冷靜應對，不衝動行動。這種穩定自己的能力，讓他們在戒癮的路上更有信心，也更能掌握自己的行為和選擇。 總而言之，MBRP 不只是提供一套工具來幫助成癮者控制復發風險，更帶來了一種全新的復發管理方式，讓他們有機會真正脫離藥物的控制，重拾	這項研究回顧了 MBRP（基於正念的復發預防）的發展歷程，並整理了相關的理論基礎和實證研究，來驗證這種治療方法的有效性。特別是，它關注那些正在從酒精使用障礙中恢復的患者，MBRP 如何幫助他們穩定戒酒、不容易復發。研究發現，透過正念練習，患者能夠更清楚地察覺自己的情緒和行為模式，學會如何在渴望或壓力來襲時不被牽著走，而是用更理性、更穩定的方式應對。這不只

	主題/作者/年代	觀點	摘要
		健康的生活。	是單純的戒酒，而是讓他們真正提升自我控制能力，為長期康復打下更穩固的基礎。
11	A mindfulness-based, stress and coping model of craving in methamphetamine users. Mutumba, M., Moskowitz, J. T., Neilands, T. B., Lee, J. Y., Dilworth, S. E., & Carrico, A. W. （2021）	這項研究探討了正念如何幫助甲基安非他命成癮者減少對藥物的渴望，並得出了幾個非常重要的發現。首先，研究指出，當成癮者具備較高的正念時，他們的負面情緒會減少，正面情緒會增強。而正念能間接降低甲基安非他命的渴求，這主要是因為它能促進正面情緒的提升。換句話說，當人們的情緒變得更積極時，他們會更有信心面對挑戰，從而減少對藥物的渴望。這些發現證明了正念在培養正面情緒方面的重要作用，這對於幫助成癮者應對戒斷過程中的壓力、並減少對藥物的依賴至關重要。整體來說，這些結果為未來的治療方法提供了很有價值的參考，能幫助我們更好地設計針對成癮者的康復計劃。	這項研究橫向探討了情感、認知和社交三個方面，並發現正念的增強與降低甲基安非他命渴望有關。具體來說，當正念增加時，負面情緒會降低，正面情緒會提高，這直接幫助成癮者減少對甲基安非他命的渴望。另外，正念也間接促進了渴望的減少，這是透過改善情緒狀態來實現的。換句話說，正念不僅能提升正向情緒，還能幫助成癮者更好地控制自己的情緒，從而降低對藥物的渴求。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
12	An Examination of Mindfulness-Based Experiences Through Adventure in Substance Use Disorder Treatment for Young Adult Males: a Pilot Study. Russell, K. C., Gillis, H. L., & Heppner, W. （2016）	這項研究探討了如何將正念經驗融入治療過程，並評估這些經驗對年輕成年男性藥物濫用者的正念發展和治療結果的影響。研究中有 32 位年輕男性參與，平均年齡約 23 歲。結果顯示，在治療過程中，正念體驗對他們的正念技能和治療效果有積極作用。治療前後，所有參與者的五項正念問卷分數都有顯著變化，且這些變化與治療結果緊密相關，尤其是在非判斷和非反應方面的技能有顯著提高，這也與他們主觀痛苦的減少相關。定性分析也支持這些結果，指出正念體驗對成癮治療非常有價值。總結來說，這項研究顯示正念技能的發展不僅有助於治療過程順利進行，還對治療結果產生正面影響，並強調了基於正念的治療對幫助成癮者康復的積極作用。	這項研究探討了年輕男性藥物濫用者（SUD）治療計劃如何將正念體驗融入治療過程，並評估這些體驗對正念發展和治療結果的影響。
13	Effect of Mindfulness-Based Relapse Prevention on Impulsivity Trajectories Among Young Adults in Residential Substance Use Disorder Treatment. Davis, J. P., Barr, N., Dworkin, E. R., Dumas, T. M., Berey, B., DiGuiseppi, G., & Cahn, B. R. （2019）	研究探討了基於正念的復發預防（MBRP）如何幫助年輕藥物濫用者控制衝動，並且減少他們的藥物使用。衝動被視為預測年輕人開始或持續濫用藥物的關鍵因素，這項研究發現，MBRP 在減少衝動和藥物使用方面顯示了顯著的效果。研究中，隨機分配到 MBRP 組的年輕人與接受常規治療的對照組相比，衝動控	這項研究指出，MBRP 能夠有效幫助那些尋求治療的物質濫用患者控制衝動，並且顯著改善他們在各個方面的衝動行為。換句話說，這種治療方法對減少衝動反應有很好的效果，幫助患者更好地管理

	主題/作者/年代	觀點	摘要
		制有了明顯的改善，這也有助於他們減少藥物使用。這些結果顯示，MBRP 不僅是一個可行的治療選擇，也能顯著幫助年輕人改變衝動行為，並降低藥物濫用的風險。	衝動，從而降低再次濫用藥物的風險。
14	Mindfulness Based Relapse Prevention for Stimulant Dependent Adults: A Pilot Randomized Clinical Trial. Glasner, S., Mooney, L. J., Ang, A., Garneau, H. C., Hartwell, E., Brecht, M. L., & Rawson, R. A. （2017）	這項研究探討了基於正念的復發預防（MBRP）對於有興奮劑依賴的成年人，特別是那些有情緒或焦慮症的人，是否有效。研究發現，MBRP 能幫助他們減少興奮劑的使用，減輕負面情緒，並改善他們的精神健康。參加治療的成年個案，在隨後的追蹤調查中表示，憂鬱情況明顯減輕，精神狀況也有改善。與僅接受健康教育的個案相比，參加 MBRP 的成年個案使用興奮劑的比例更低，特別是那些有情緒障礙或焦慮症的人。總而言之，這項研究支持了 MBRP 作為幫助這些人減少復發風險、改善心理健康的有效方法，對於未來成癮治療的臨床實踐也提供了有價值的依據。	正念的復發預防（MBRP）對於減少負面情緒和精神問題特別有效，尤其對那些有情緒和焦慮障礙的成年人來說，能有效減少他們對興奮劑的依賴。這項治療幫助他們能處理情緒，改善心理健康，同時也能有效降低興奮劑使用。
15	Mindfulness-oriented recovery enhancement reduces opioid misuse risk via analgesic and positive psychological mechanisms: A randomized controlled trial. Garland, E. L., Hanley, A. W., Riquino, M. R., Reese,	研究顯示，正念導向的恢復增強（MORE）對於長期使用鴉片類藥物治療的慢性疼痛患者非常有效。MORE 不僅幫助改善患者的心理健康，還能顯著減少他們的疼痛感覺，並降低他們對鴉片類藥物的依賴。研究顯示，在接受 MORE 治療後，患者的疼痛程度顯著	研究指出，透過正念的心理處遇，可以提升患者的積極心理狀態，從而降低他們濫用鴉片類藥物的風險。對於長期服用鴉片類藥物的慢性疼痛患者來說，正念有助於

	主題/作者/年代	觀點	摘要
	S. E., Baker, A. K., Salas, K., ... & Howard, M. O.（2019）	減少，並且在 3 個月的追蹤期間，他們對鴉片類藥物的濫用風險也有顯著降低。更重要的是，MORE 介入提升了患者的積極心理健康狀態，這進一步幫助減少了他們的疼痛感受，並且在治療後有助於減少鴉片類藥物的使用。 總結來說，MORE 介入不僅有效改善疼痛管理，還能減少鴉片類藥物的濫用風險，進而提升患者的整體生活品質，對於慢性疼痛患者來說，這是一個有力的心理介入工具。	改善他們的心理健康，減少疼痛感受，並進而幫助他們減少對鴉片類藥物的依賴。這樣的心理處遇方法，不僅有助於疼痛管理，還能有效地減少濫用行為，讓患者的生活品質得到提升。
16	Individual mindfulness-based psychotherapy for cannabis or cocaine dependence: A pilot feasibility trial. Dakwar, E., & Levin, F. R.（2013）	研究顯示，個別的正念心理治療對於大麻和古柯鹼依賴的治療效果非常好，而且這種治療方法是可行的。參與者在這個為期 10 週的正念訓練過程中流失率很低，並且大多數人在結束時成功戒癮。具體來說，研究中約 79%的大麻依賴者和 73%的古柯鹼依賴者完成了治療，而超過一半的參與者成功達到了戒癮目標，這個戒癮率遠高於歷史上其他的治療結果。這些結果顯示，正念訓練能夠有效幫助治療成癮問題，為成癮者提供了新的治療選擇，也為未來開發更有效的治療方法提供了支持。	研究顯示，正念訓練可以有效地融入到針對古柯鹼或大麻依賴的個別心理治療中，並且這樣的做法是可行的。也就是說，正念這種方法不僅能夠在集體治療中發揮作用，還能夠在針對個人的治療環境中成功應用，幫助患者改善成癮問題。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
17	Relative Efficacy of Mindfulness-Based Relapse Prevention, Standard Relapse Prevention, and Treatment as Usual for Substance Use Disorders: A Randomized Clinical Trial. Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H., ... & Larimer, M. E. （2014）	研究顯示，基於正念的復發預防（MBRP）對物質濫用者的長期治療效果顯著，特別是在降低復發風險方面。與傳統的治療方法相比，MBRP 不僅有效減少吸毒和酗酒的復發，還能延遲首次使用藥物的時間。在 12 個月的追蹤中，參與 MBRP 的患者減少了物質使用天數和重度飲酒的頻率，顯示出正念對維持戒斷狀態和降低飲酒頻率的長期效益。這也顯示，MBRP 能幫助患者更好地應對渴望和負面情緒，支持治療的持久成果。總結來看，這項研究強調了 MBRP 作為一種有效的復發預防策略，對提高患者的康復率和整體福祉有很大的幫助。	研究顯示，對於在藥物濫用初步治療後接受後續治療的患者，正念復發預防（MBRP）和傳統的復發預防（RP）都能顯著降低復發的風險，尤其是吸毒和大量飲酒的情況。換句話說，這兩種方法有效地幫助患者避免再次使用藥物或過度飲酒，對他們的康復過程有很大的幫助。
18	Does Mindfulness Meditation Increase Effectiveness of Substance Abuse Treatment with Incarcerated Youth? A Pilot Randomized Controlled Trial. Himelstein, S., Saul, S., & Garcia-Romeu, A. （2015）	研究發現，對被監禁的青少年進行正念冥想處遇，可以顯著提高他們的自尊和決策能力，並且有助於改善他們的行為表現。研究中，參與者在接受了心理治療的同時，還進行了正念訓練，結果顯示他們的自尊和行為表現有了顯著的提升。這些結果表示，正念冥想對這些高風險群體在提升心理健康和減少不良行為方面，具有非常重要的作用，尤其對於藥物濫用治療的有效性也有幫助。	研究設計是一個為期 8 到 12 週的隨機對照實驗。在這個實驗中，參與者被分為兩組：一組是實驗組，他們在接受個人和團體心理治療的同時，還會進行正念訓練；而另一組是對照組，他們則只接受常規的心理治療，沒有進行正念訓練。這樣的設計能夠幫助研究人員比較正念訓練對治療效果的

	主題/作者/年代	觀點	摘要
			額外影響。
19	Zoom-Based Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement Plus Just-in-Time Mindfulness Practice Triggered by Wearable Sensors for Opioid Craving and Chronic Pain. Garland, E. L., Gullapalli, B. T., Prince, K. C., Hanley, A. W., Sanyer, M., Tuomenoksa, M., & Rahman, T. （2023）	這項研究是想看看結合正念練習（MORE）和即時適應性干預（JITAI）是否能幫助鴉片類藥物濫用和慢性疼痛的患者。簡單來說，參與者佩戴感測器，感測器會根據他們的狀況來觸發正念練習。研究發現，這種方法能顯著減少患者的藥物渴望、疼痛和壓力，而且隨著時間過去，他們的情緒也變得更積極。正念練習的效果非常好，並且數據顯示它能有效預測治療結果。總而言之，這個治療方法對於減輕患者的渴望、疼痛和壓力非常有效，並可為未來治療鴉片類藥物濫用提供了新思路。	正念導向恢復增強（MORE） 結合即時適應性干預（Just-in-Time Adaptive Intervention） 觸發之正念練習的初步成效。
20	A mindfulness-based, stress and coping model of craving in methamphetamine users Mutumba, M., Moskowitz, J. T., Neilands, T. B., Lee, J. Y., Dilworth, S. E., & Carrico, A. W. （2021）	研究探討了正念對物質濫用者的幫助，特別是對於使用甲基安非他命的 HIV 陽性男性。研究顯示，正念不僅能幫助減少他們的物質濫用渴望，還能改善情緒狀態。具體來說，正念與調節情緒有直接關聯，而這些正向情緒幫助減少了渴望。此外，正向情緒還能透過提升應對技巧和自我效能來間接減少渴望，這表示正念在幫助人們應對壓力方面非常有效，因為物質濫用往往是用來逃避壓力的。這些結果強調了正念在物質濫用治療中的潛力，特別是在情緒管理和渴望控制方面。	橫斷面研究發現，正念與甲基安非他命的渴望有關。具體來說，越是練習正念的人，他們的負面情緒會減少，正面情緒則會增加。這些積極的情緒反過來幫助他們減少對甲基安非他命的渴望。所以，正念不僅能改善情緒，還能幫助他們更好地控制對藥物的渴望。

附錄 7 正念與心理適應相關文獻彙整

	主題/作者/年代	觀點	摘要
1	Mindfulness and Its Impact on Adaptive Coping and Psychological Well-Being: An Intervention for Undergraduate Students Freligh, C. B. （2020）	研究指出，對大學生進行正念訓練能幫助他們更有效地處理壓力，讓他們學會用更積極的方式應對生活中的挑戰。這樣不僅能提升他們的心理健康，還能幫助他們應對壓力和困難，改善他們的適應能力。	該研究針對大學生實施線上正念處遇，並在課程前後對參與者進行評估，以探討其對正念、心理健康與適應的影響。
2	Relationship of mindfulness and cognitive defusion to burnout, openness to change and adaptive performance with mediating role of psychological flexibility: A case study of iran south railway company. Hashemi, S. E., Asheghi, M., & Naami, A. （2019）	研究指出，正念和心理靈活性可以幫助員工適應工作中的變化，並且能提高他們的工作表現。這些因素有助於員工保持對工作的開放態度，從而減少職業倦怠感。員工參加相關的培訓計畫，能夠進一步提升他們的適應力，讓他們在面對工作壓力和變革時不容易感到疲憊或倦怠。	研究者考慮到心理靈活性對員工的影響，因此設計了一個模型來測試正念和認知如何影響職業倦怠、對變化的開放態度以及工作中的適應性表現。希望了解這些心理因素如何相互作用，並且如何幫助員工應對工作中的挑戰，提升他們的工作表現，並減少倦怠感。
3	Mindfulness-based programs: why, when, and how to adapt? Loucks, E. B., Crane, R. S., Sanghvi, M. A., Montero-Marin, J., Proulx, J., Brewer, J. A., & Kuyken, W. （2022）	該研究把正念計劃實施到特定的群體或環境時，需要考慮幾個重要的因素。首先，要理解實施計劃的基本要素，像是設置的目標、期望的結果，還有現有的干預措施和提供服務的系統。此外，也不能忽視文化背景的影響，因為不同群體和文化的需求可能不同。	正念計劃（MBP）的研究，建立一個理解框架，幫助我們清楚為什麼、什麼時候，以及如何調整正念計劃來適應不同的人群和環境。簡單來說，根據每個人群和他們所處的情境，調整正念計劃的方式，這樣才能讓這些計劃發揮更好的效果。
4	Adaptation of a mindfulness-based	研究討論了如何調整正念減壓課程（MBSR），使其能夠	研究運用了混合研究方法，並且邀請社區的

	主題/作者/年代	觀點	摘要
	intervention for trauma-exposed, unhoused women with substance use disorder. Garfin, D. R., Amador, A., Osorio, J., Ruivivar, K. S., Torres, A., & Nyamathi, A. M.（2023）	適合那些曾經遭遇創傷、無家可歸，並且有藥物濫用問題的女性。結果顯示，這樣的調整能讓這些女性更容易接受，也證明了這種方式是可行的。這些調整強調了創傷敏感的處遇方法，也就是在治療過程中特別注意女性的創傷經歷，讓她們能夠在安全和理解的環境中進行康復。	人一起參與。研究團隊設立了一個顧問小組，並且使用了 ADAPT-ITT 的框架來調整和改進正念的減壓課程（MBSR）。包括對課程的測試和示範，特別針對有創傷後壓力症候群（PTSD）和物質濫用問題的女性，目的是讓課程更適合她們的需求，幫助她們康復。
5	The relationship between mindfulness and individual adaptability in dynamic work contexts. Johnstone, R., & Wilson-Prangley, A.（2021）	研究顯示，正念有助於提升人在快速變化的工作環境中的適應能力。這意味著，當工作環境充滿壓力或挑戰時，練習正念可以幫助我們處理壓力，解決問題，並從經驗中學到更多東西，進而提升工作的表現和適應力。簡單來說，正念讓我們能在忙碌和變動中保持冷靜，更有效應對各種情況。	研究探討了正念在工作場合對個人適應能力的影響，結果發現，正念能夠幫助人們在面對工作挑戰時，更好地學習新知識和解決問題。這意味著當人們保持專注和覺察的時候，他們更能有效應對工作中的變化和壓力。
6	Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A.（2017）	正念對青少年的心理健康有積極的影響，特別是在他們如何應對環境方面。它幫助青少年專注於當下，學會接受自己的情緒和想法，而不做過多的評價或批判。這樣的練習有助於提升他們的身心健康，讓他們能夠處理壓力和情緒波動。	研究發現，青少年如果具有正念的特質，也就是他們能夠在日常生活中保持當下的覺察，不去過度評價自己或環境，這對他們的心理健康有很大的幫助。特別是在「環境掌握」這方面，正念能幫助青少年理解和應對周圍的環境，提升他們

	主題/作者/年代	觀點	摘要
			的適應能力，讓他們在面對壓力或挑戰時能夠更加冷靜和有彈性。
7	Mindfulness--the presentation of psychotherapeutic methods in the process of adaptation to the disease and treatment. Syska-Bielak, A., & Zawadzka, B. （2014）	正念訓練幫助一名21歲的白血病患者在疾病與治療過程中調適心理，改善認知與情感，並促進康復期間的情緒調節。	正念有助於患者改變他們對自己疾病的看法和情感反應。透過正念的練習，患者學會以更開放和接受的心態面對自己的病情，減少負面情緒的干擾。這樣的改變能幫助他們在面對疾病時保持更平和的心境，並且在情緒上也能更有效地調節，進而促進他們的療癒過程。
8	Association between trait mindfulness and variability of coping strategies: A diary study. Keng, S. L., Choo, X., & Tong, E. M. （2018）	特質正念指的是一種人天生或長期培養出來的習慣，能讓人更加專注當下，接受現狀而不做過多評價。這樣的特質與適應應對有很大的關聯，因為當人們能以正念的態度去面對壓力時，他們會變得更靈活，能夠有效地應對不同的情況。這不僅有助於改善他們解決問題，還能增強整體的心理健康，讓他們在面對困難時保持穩定和平衡的心態。	改究是了解特質正念（也就是一個人天生或長期培養的正念特質）與他們在不同情境下應對策略變化的關係。這裡的「情境應對」指的是人們在不同的情境中如何選擇和調整他們的應對策略，並且這些策略的使用程度會隨著時間改變。簡單來說，研究是探討，當一個人具有較高的正念特質時，他們在面對不同情境時，是否會

	主題/作者/年代	觀點	摘要
			隨著時間調整自己的應對方式，並如何做出調整。
9	Does mindfulness help people adapt to the experience of hearing voices? Stephanie, L., Lin, T. W., Monique, S., & Neil, T.（2018）	研究指出，對於那些有精神病症狀的人來說，正念可以幫助應對聽到的聲音，透過減少情緒上的痛苦和抵抗情緒，來幫助他們適應這些聲音。這樣的適應過程能夠改善他們的心理狀態，幫助他們更輕鬆地面對這些挑戰。	研究發現，如果人們能夠以平靜、不批評的心態來面對自己聽到的聲音，會讓他們感覺不那麼痛苦。簡單來說，就是接受這些聲音而不讓它們影響自己。
10	The Relationship between Mindfulness and Social Adaptation among Migrant Children in China: The Sequential Mediating Effect of Self-Esteem and Resilience. Wang, Y., Zheng, Z., Duan, X., Li, M., & Li, Y.（2022）	研究顯示，正念對移民兒童的社交適應有積極影響，自尊心和韌性在其中起到中介作用。	研究者發現，正念有助於提升移民兒童的社交適應能力，也就是說，當這些兒童能夠保持正念，專注於當下，他們在與他人互動時會更有自信、適應得更好。
11	Mindfulness y regulación emocional: Un estudio piloto. Felipe Mateo, A., Rovira Faixa, T., & Martín-Asuero, A.（2014）	正念可以調節情緒，減少情緒失控，降低生活受到的影響。不僅能提升心理適應，還有助於維持心理健康，甚至預防壓力帶來的心理問題。	研究發現，參加正念減壓課程（MBSR）的人，在情緒調節方面有明顯進步，特別是在控制情緒方面變得更穩定、不容易失控。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
12	Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time management in academics. Marais, G. A., Lantheaume, S., Fiault, R., & Shankland, R. （2020）	正念課程可以幫助學者提升心理調適能力、保持心理健康，更有效管理時間，在工作和生活中更從容、更快樂。	研究顯示，正念課程能幫助學者適應工作環境、提升幸福感，並且有效管理時間，對心理健康和時間規劃都有正面影響。
13	The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience. Oh, V. K. S., Sarwar, A., & Pervez, N. （2022）	研究顯示，正念能幫助人在面對困難時更靈活應對，提高適應能力，進而增強心理健康和抗壓能力。	研究發現，練習正念有助於提升心理健康和面對困難的適應能力，而正念和積極的心理狀態是提升韌性的兩個重要因素。
14	Occupational stress and mindfulness: an empirical study. Yelkencioglu, I., & Yuksel, A. H. （2022）	研究發現，正念可以幫助人在壓力大的工作環境中更靈活應對、減少壓力，進而提升心理適應能力，這點也得到了相關實證研究的支持。	研究探討了影響員工職場壓力的原因，強調在動盪時期運用正念來調適壓力的效果。研究建議，在充滿不確定性和高壓的情況下，企業可以推動正念減壓（MBSR）課程，幫助員工更好地應對挑戰。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
15	Does mindfulness change the mind? A novel psychonectome perspective based on Network Analysis. Roca, P., Diez, G. G., Castellanos, N., & Vazquez, C. （2019）	正念練習可以幫助我們更專注、培養同理心，並學會調節情緒，進而提升心理適應。這種方式不僅讓人感覺更快樂，還能增強思考與應對挑戰。	研究顯示，正念、同理心和情緒調節之間有很密切的關聯，這說明培養同理心在正念訓練中扮演著重要角色。同時，也強調了用網絡分析的方式來理解心理變化的重要性。這種分析方法不僅幫助我們理解各個心理因素是如何互相影響、協同作用的，還揭示它們在促進心理健康和情緒調節過程中的複雜交互關係。透過這種網絡視角，更全面地掌握心理變化的動態，更有效調整正念訓練方案，以達到心理適應效果。
16	Mindfulness in social psychology. Karremans, J. C., & Papies, E. K. （Eds.）. （2017）	社會心理學的研究發現，正念對人的心理狀態有很多正面影響。能調節情緒、提高專注力，還能影響我們如何看待自己、與他人相處，甚至對世界的態度。比如，正念可以增強同理心和同情心，讓人更願意理解和關心別人，也能讓人更容易感受到敬畏和滿足感。此外，培養正念還有助於養成更健康的生活習慣、改善人際關係，甚至減少對他人的偏見。整體來說，這些影響都能幫助我們在面對壓力或困	研究探討了正念是如何運作的，特別是它如何影響我們的心理和行為。研究發現，正念幫助我們有效地調節情緒，讓我們在面對壓力或困難時不會過度反應，而是能夠更冷靜地處理問題。此外，正念還能提升我們的專注力和執行控制力，使我們在做決策時更有條理，而不只是憑直覺或習慣行動。同時，正念也影響我們對自己

	主題/作者/年代	觀點	摘要
		難時，變得更靈活、更適應環境，提升心理韌性。	的看法，幫助我們客觀地解釋自己的情緒和行為，進而塑造更穩定的自我認同。簡單來說，這項研究強調了正念如何幫助我們在日常生活中更清晰地思考、情緒更穩定，並對自己有更健康的認識。
17	Mindfulness, emotional intelligence and stress: A correlational study. Chhabra, H. K., & Kaur, S. （2013）	正念透過專注、接受與自我調節，提升應對挑戰與調適心理的能力。	在研究中可以看出，男性的正念與情緒智商之間存在正相關性。
18	Coping with COVID-19: Mindfulness-based approaches for mitigating mental health crisis. Antonova, E., Schlosser, K., Pandey, R., & Kumari, V. （2021）	在 COVID-19 危機期間，正念透過促進韌性、情緒調節與對無常的接受，提升應對不確定性與心理健康挑戰的能力，並有助於心理適應。	研究探討正念是否能幫助人們預防和管理心理健康問題，並提升整體幸福感。研究發現，正念可以讓人在面對長期的不確定性，以及社會、經濟和政治環境的變動時，更具適應力和彈性。換句話說，正念能幫助我們調適壓力、穩定情緒，讓我們在變動的環境中保持內心的平衡，不容易被外在的挑戰擊垮。
19	Psychological and neural mechanisms of mindfulness. Wang, F., & HUANG, Y. X. （2011）	正念其實就是一種訓練大腦的方式，透過專注當下、穩定情緒，讓我們的思維更清晰、記憶力更好，情緒也更容易調節。長期練習正念，不只是讓我們感覺更放鬆，還會影響大腦的運作方式，	根據最新發現，正念與知覺的變化相關，並影響注意力、記憶力與情感的提升。研究指出，正念的臨床效果亦受到一系列神經機制的支持。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
		甚至讓大腦結構產生變化，幫助我們更好地適應生活中的挑戰和壓力。	
20	Examining the psychological and emotional mechanisms of mindfulness that reduce stress to enhance healthy behaviours. Sagui-Henson, S. J., Levens, S. M., & Blevins, C. L. （2018）	正念透過提升心理靈活性、重新評估與抑制機制來減輕壓力，從而增強健康行為，強化其在心理適應中的作用。	研究發現，提升專注力，壓力就越容易減輕，還能讓人更願意參與有益健康的活動。這說明正念練習是一種很好的輔助方法，幫助我們養成健康的生活習慣，同時減少壓力帶來的不良影響。
21	Mindfulness-based therapies. Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., & Sibinga, E. M. （2016）	正念的療法透過減少壓力、焦慮與抑鬱的負面情緒，促進心理適應，幫助年輕人及家庭應對挑戰。	正念冥想可以當作輔助工具，幫助我們調適情緒，減輕壓力、焦慮和憂鬱。不管是在日常生活還是醫療治療中，它能幫助我們冷靜、穩定地面對挑戰。

附錄 8 正念與幸福感相關文獻彙整

	主題/作者/年代	觀點	摘要
1	Mindfulness and Nondual Well-Being–What is the Evidence that We Can Stay Happy? Jones, P. （2023）	正念練習不只是讓人感覺比較放鬆，它可能帶來一種超越環境限制的深層幸福感。研究發現，透過正念，我們對「自我」的執著會減少，情緒變得更穩定，這種改變能讓幸福感更持久，而不只是短暫的快樂。	研究發現，正念練習不只是影響情緒，還會改變我們的思考方式和行為模式，這些變化和生活習慣息息相關。換句話說，正念不只是讓人感覺平靜，還可能影響我們如何做決定、面對壓力，甚至養成更健康的生活方式。
2	An experimental test of the mindfulness-to-meaning theory: Casual pathways between decentering, reappraisal, and well-being. Wang, Y., Garland, E. L., & Farb, N. A. （2023）	根據正念轉化理論，正念可以幫助人們用更開放的心態看待事情，減少過度糾結和負面解讀，讓人更能調適情緒、找到意義，進而提升內心的滿足感和幸福感。簡單來說，正念讓人更清楚地覺察當下，不會被情緒牽著走，生活也會變得更自在。	研究採用一個隨機試驗，目的是比較四種不同的健康干預方式，這些方式都針對大學生群體，並且持續了 3 週。這四種干預方式分別是：（a）對照組，沒有任何干預，（b）正念訓練，（c）壓力心態訓練，還有（d）將正念和壓力心態訓練結合在一起。這樣的設計可以幫助研究者了解每種訓練對學生健康的影響有多大，並找出哪一種訓練最有效。
3	Effects of mindfulness meditation duration and type on well-being: an online dose-ranging randomized controlled trial. Fincham, G. W., Mavor, K., & Dritschel, B. （2023）	研究發現，不管正念冥想的練習時間長短或方式如何，都能有效改善人們的幸福感、減少心理困擾，並提升他們的正念性格。	作者探討在健康社區中，兩週內進行的正念練習中，兩個重要特徵—練習的長度（劑量）和類型—對心理困擾和性格正念的影響，並探討如何影響參與者的心理健康。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
4	The relationship between trait mindfulness and well-being in college students: the serial mediation role of flow experience and sports participation. Lin, P. （2023）	正念可以幫助大學生調節他們的情感和運動參與，對他們的幸福感有正面的影響。透過正念的練習，能夠提升積極的情緒和整體的幸福感。	研究探討了特質正念（Trait Mindfulness）對大學生幸福感的影響。研究發現，正念能夠調節大學生的思維過程和認知功能，從而影響他們參與體育活動的意願和行為，進而提升他們的幸福感。
5	Web-based mindfulness-based interventions for Well-being: Randomized Comparative Effectiveness Trial. Sylvia, L. G., Lunn, M. R., Obedin-Maliver, J., McBurney, R. N., Nowell, W. B., Nosheny, R. L., ... & Nierenberg, A. A.（2022）	研究發現，不論是標準的8節課正念認知療法，還是較簡短的3節課正念處遇措施，都能有效改善幸福感。不過，年輕且對課程比較積極的參與者，從標準的正念認知療法中獲得的更多益處。	這項研究是比較兩種正念處遇方式對參與者整體健康狀況的影響。一種是標準的網路的8節課正念認知療法（MBCT），另一種是較短的3次課程正念處遇，比較哪一種方式能更有效地改善參與者的健康。
6	Mindfulness among lebanese university students and its indirect effect between mental health and wellbeing. Bitar, Z., Rogoza, R., Hallit, S., & Obeid, S.（2023）	研究發現，黎巴嫩的大學生正念的程度越高，他們的健康狀況也越好。正念有助於改善他們的福祉，並且在心理健康問題與福祉之間發揮了間接作用，也就是說，正念有助於減少心理健康問題，進而提升他們的整體幸福感。。	橫斷面研究探討了正念對心理健康與幸福感之間的影響，結果顯示，正念越高的人，他們的幸福感也越高。此外，研究也發現，憂鬱症狀與較低的幸福感之間有顯著的負相關，意味著憂鬱症狀越明顯，幸福感就越低。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
7	Does mindfulness reduce perceived stress in healthcare professionals? Kckaou, A., Dhouib, F., Kotti, N., Sallemi, I., Hammami, K. J., Masmoudi, M. L., & Hajjaji, M. （2023）	研究發現，醫療人員的正念越高，他們的幸福感也越強。這種正念有助於減少他們所感受到的壓力，從而提升他們的整體福祉，也有助於提高服務品質。	研究者使用自陳報告工具，對大學醫院的樣本進行相關的橫斷面研究，工具包括注意力意識量表（MAAS）、感知壓力量表（PSS）、世界衛生組織幸福指數（WHO-5）及生活滿意度量表（SWLS）。
8	Effectiveness of mindfulness-based interventions on well-being and work-related stress in the financial sector: a systematic review and meta-analysis protocol. Dinesh, T. K., Shetty, A., Dhyani, V. S., TS, S., & Dsouza, K. J. （2022）	正念的處遇措施（MBI）透過減壓和提高金融部門員工的正念來改善幸福感。	對金融部門正念處遇措施進行評估，證明其在減壓和促進員工福祉方面的效果。
9	The effect of trait mindfulness on subjective well-being of kindergarten teachers: the sequential mediating roles of emotional intelligence and work–family balance. Pan, B., Wu, H., & Zhang, X. （2022）	正念對幼稚園教師的主觀幸福感產生積極影響，情緒智商和工作家庭平衡介入此關係，凸顯正念促進幸福感的重要性。	從認知的角度探討了 COVID-19 疫情階段正念對發展中國家幼稚園教師主觀幸福感的影響。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
10	The mindful hedonist? Relationships between well-being orientations, mindfulness and well-being experiences. Richter, N., & Hunecke, M. （2021）	正念可以調整對幸福的看法和感受，進而影響我們的生活滿意度和心理健康。換句話說，正念幫助我們理解和體驗幸福，從而提升整體的心理狀態。。	對講德語的參與者進行橫斷面研究，以探討與幸福體驗之間的關係，以及正念的潛在調節作用。
11	A long-term pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for subjective well-being among healthy individuals in comparison with clinical samples. Sado, M., Kosugi, T., Ninomiya, A., Park, S., Fujisawa, D., Nagaoka, M., & Mimura, M. （2021）	正念認知療法（MBCT）對提升人們的主觀幸福感有很大的潛力，尤其是對健康狀況良好的群體來說，這方法不僅安全而且可行，而且對健康狀況較差的人也能帶來幫助。	研究者進行了一項比較研究，對健康者和常見精神障礙患者提供正念認知療法。
12	Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. Amundsen, R., Riby, L. M., Hamilton, C., Hope, M., & McGann, D. （2020）	研究指出，小學生在接受正念訓練後，對生活的滿意度提升，態度更趨正向，情緒調節能力也有所改善，整體幸福感隨之增強。	初步觀察顯示，學校工作人員帶領正念生活課程，孩子們樂於參與，課程能有助於提升幸福感。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
13	Exploring the mediating role of integrative self-knowledge in the relationship between mindfulness and well-being in the context of a mindfulness-based stress reduction program. Abbasi, M., Ghorbani, N., Imani, A. H., & Tahbaz Hoseinzadeh, S.（2021）	在正念為基礎的減壓課程（MBSR）中，正念幫助我們深入了解自己，透過提高對自己的覺察和接納，來調整對各種情緒和身體反應，這樣一來，整體幸福感也會因此提升。	研究探討了正念為基礎的減壓課程（MBSR）如何影響幸福感，並關注自我認識（ISK）在其中扮演的角色。研究分析了自我認識、正念觀察（MO）和非評判性內在體驗（NJ）之間的關聯，此研究樣本為伊朗個案。研究幫助我們了解正念如何透過增進自我覺察來改善個人的幸福感。
14	Mindfulness-based interventions in the workplace: An inclusive systematic review and meta-analysis of their impact upon wellbeing. Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J.（2019）	分析顯示，正念有助於減輕壓力與焦慮，提升健康狀況、工作表現，以及個人的同情心與同理心，進而帶來更積極的幸福感。	研究整理並分析了來自不同職業的 35 個隨機對照實驗，這些實驗是透過系統性的文獻搜尋篩選出來的，主要探討正念介入如何影響健康相關的結果。換句話說，研究了解不同職業者在接受正念訓練後，是否會有健康上的改善。
15	The contribution of meaningfulness and mindfulness to psychological well-being and mental health: A structural equation model. Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., & Karim, A. A.	研究發現，正念和幸福感之間有密切關聯，能提升生活滿意度和整體幸福感，同時也有助於改善心理健康方面的困擾。透過正念練習，不僅能更容易感受到快樂，還能調適負面情緒，讓生活變得更平衡、更充實。	該研究探討正念與生活意義的關聯，並在控制社會人口變數及宗教態度後，分析其與生活滿意度、幸福感、心理健康和情感的關係。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
	（2020）		
16	Stress as the missing link between mindfulness, sleep quality, and well-being: A cross-sectional study. Simione, L., Raffone, A., & Mirolli, M. （2020）	正念透過減少壓力來促進幸福感，並與壓力呈負相關，這一效應進一步調節了正念與睡眠品質及幸福感之間的正向關聯。	研究者使用結構方程建模分析了一組潛在變數之間的關係，包括正念、壓力、睡眠障礙和幸福感，發現正念與壓力呈負相關。
17	A mindfulness program to improve resident physicians' personal and work-related well-being: a feasibility study. Fendel, J. C., Aeschbach, V. M., Göritz, A. S., & Schmidt, S. （2020）	住院醫生的正念研究案顯示，該計劃在減壓（例如皮質醇）及改善個人和工作的幸福感方面具有效性，並在隨機對照實驗驗證其效果。	研究證據表示，正念計劃可能有助於調節皮質醇的分泌，進而改善醫生的個人與工作壓力。
18	The effects of mindfulness on mother–child relationships and maternal well-being during the first COVID-19 lockdown in Israel. Ben Uriel-Maoz, L., Lavy, S., & Berkovich-Ohana, A. （2023）	在 COVID-19 封鎖期間，正念對孕產婦的健康產生積極影響，從而增進與孩子的關係。出乎意料的是，實驗組的幸福感和人際關係都得到了改善（她們對生活的滿意度增加，負面情緒減少），且沒有顯著的組間差異。此外，關係品質的提高與正念的增強有關。	研究探討了在以色列 COVID-19 封鎖期間，正念對母親與子女關係以及母親幸福感的影響。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
19	Effect on well-being from an online mindfulness intervention:“Mindful in May”. Bailey, N. W., Nguyen, J., Bialylew, E., Corin, S. E., Gilbertson, T., Chambers, R., & Fitzgerald, P. B.（2018）	研究顯示，參與線上正念增強正念改善幸福感，並提升積極情緒。每天 10 分鐘的正念冥想，參與者的正念和積極情緒均有所改善，結果顯示線上正念能有效促進心理健康。	本研究探討了每天提供 10 分鐘冥想的線上正念處遇是否與幸福感的提升相關，以及這些改善是否受到參與者練習正念冥想天數的影響。
20	Pathways to happiness are multidirectional: Associations between state mindfulness and everyday affective experience. Blanke, E. S., Riediger, M., & Brose, A.（2018）	正念，特別是專注力與非評判性的接納，與提升正向情緒及減少負面情緒密切相關，有助於增強日常生活中的幸福感。	研究證實，專注當下可提升正向情感（PA），而不加評判的接納能減少負面情緒（NA）。
21	Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised controlled trial of an online positive mindfulness program. Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J.（2016）	在線上課程中，正念與積極心理變數結合後，顯著提升感恩、自我同情與自主性，對整體幸福感產生正向影響。	研究顯示，為期 8 週的線上正念計畫（PMP）結合正念與多種正向心理變數，有助於提升健康分數。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
22	Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. Hanley, A., Warner, A., & Garland, E. L.（2015）	正念與心理健康（PWB）和主觀幸福感（SWB）密切相關，無論是否有沉思練習的經驗，正念對心理健康的影響為顯著。	科學文獻廣泛探討正念與幸福感之間的關聯，兩者具有相互影響的關係。
23	Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. Malinowski, P., & Lim, H. J.（2015）	研究發現，正念不僅能讓人感受到更深層的幸福，還能透過培養正向情緒、希望與樂觀態度，進一步帶來積極的影響。	研究探索了 299 名成年人的正念、工作參與度與幸福感之間的關聯，結果顯示，正念能夠預測工作參與度及整體健康狀況，顯示正念具有潛在影響力。

附錄 9 正念與憂鬱感相關文獻彙整

	主題/作者/年代	觀點	摘要
1	The role of mindfulness and dysexecutive functioning in the association between depression and COVID-19-related stress: cross-sectional and longitudinal analyses. Hong, C., Ding, C., Yuan, S., Zhu, Y., Chen, M., & Yang, D. （2023）	自 COVID-19 疫情爆發以來，大學生的心理健康問題日益嚴重，特別是憂鬱症的情況尤為突出。該研究旨在探討正念與憂鬱之間的時間性關聯。	研究者探討了 COVID-19 感知壓力與憂鬱的關聯，正念和憂鬱之間的時間性關聯。
2	When depressed-be mindful of and kind to yourself: Self-compassion as mediator of change in a mindful depression treatment. Buxton, A. E., Hofheinz, C., Remmers, C., & Michalak, J. （2024）	研究指出，在正念憂鬱症治療過程中，對憂鬱症狀的減輕起到了關鍵的介入作用。	在研究中，以正念為基礎的日間住院治療中，隨著時間的推移改善了憂鬱症狀的變化。
3	Mindfulness plus physical activity reduces emotion dysregulation and insomnia severity among people with major depression. Norouzi, E., Rezaie, L., Bender, A. M., & Khazaie, H. （2024）	正念與肢體活動相結合，有助於減輕重度憂鬱症患者的情緒失調和失眠，為改善睡眠品質和情緒穩定性提供了有效的治療策略。	這項研究中，作者探索了三種干預措施對情緒失調和失眠的影響，包括正念、肢體活動，以及正念與肢體活動的結合，旨在了解這些方法在改善情緒和睡眠質量方面的有效性。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
4	Effects of college students' mindfulness on depression symptoms during the epidemic prevention and control period: the mediating effect of psychological resilience. Jiang, Y., Yi, Z., Yao, Y., Hu, Y., Li, F., & Ma, H.（2023）	研究顯示，正念與大學生的憂鬱症狀之間存在負相關，而心理韌性的介入起了調節作用，在疫情期間改善心理健康。	在這項研究中，作者透過五因素正念問卷（FFMQ）、心理適應力量表（PSS）和貝克憂鬱量表，對 1,062 名學生進行了調查，探索他們的正念、心理適應力與憂鬱症狀之間的關聯。
5	Increases in external sensory observing cross-sectionally mediate the repair of positive affect following Mindfulness-Based Cognitive Therapy in individuals with residual depression symptoms. Dunn, B. D., Wiedemann, H., Kock, M., Peeters, F., Wichers, M., Hayes, R., ... & Geschwind, N.（2023）	正念為基礎的憂鬱認知療法（MBCT-D）已證實能改善憂鬱症患者的正向情緒缺失，MBCT-D 透過專注外部感官訓練來增強患者的積極情緒。	研究中的隨機對照試驗顯示，憂鬱症患者在參與 MBCT-D 後，對外部感官的觀察增強，這一變化在情緒修復方面比對照組更為顯著。
6	The effect of emotion recognition and mindfulness on depression symptoms: A case-control study. Aydın, O., Tvrtkovic, S., Çakıroğlu, E., Ünal-Aydın, P., & Esen-Danacı, A. （2022）	研究發現，正念能夠透過識別負面認知和功能失調的反應，直接影響憂鬱症狀。	正念在緩解憂鬱症狀方面，展現出顯著的效果。
7	Clinical effectiveness and	正念的認知自助療法	作者進行正念的認知自助

	主題/作者/年代	觀點	摘要
	cost-effectiveness of supported mindfulness-based cognitive therapy self-help compared with supported cognitive behavioral therapy self-help for adults experiencing depression: the Low-Intensity Guided Help Through Mindfulness （LIGHTMind） randomized clinical trial. Strauss, C., Bibby-Jones, A. M., Jones, F., Byford, S., Heslin, M., Parry, G., ... & Cavanagh, K. （2023）	（MBCT-SH）在減輕中度憂鬱症狀方面比認知行為自助療法(CBT-SH)更有效。	療法（MBCT-SH）與認知行為自助療法（CBT-SH）進行了比較。
8	Emotionally aligned: Preliminary results on the effects of a mindfulness-based intervention for depression on congruence between implicit and explicit mood. Remmers, C., Zimmermann, J., Buxton, A., Unger, H. P., Koole, S. L., Knaevelsrud, C., & Michalak, J. （2018）	正念介入（MBI）有效治療重度憂鬱症，並能穩定情緒反應。	研究初步顯示，正念對負面情緒反應具有影響，並減少了隱性與顯性情緒反應之間的不一致。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
9	The protective role of mindfulness in the relationship between perceived discrimination and depression. Shallcross, A. J., & Spruill, T. M. （2018）	正念能夠緩解感知到的歧視與憂鬱症狀之間的關聯，尤其是在面對歧視的種族和族裔少數社區中，正念與憂鬱症狀的關係顯得尤為重要。	正念能增強種族與族裔少數群體對歧視壓力的恢復力，並有效應對相關壓力。
10	The role of dispositional mindfulness in the longitudinal associations between stressors, maladaptive schemas, and depressive symptoms in adolescents. Calvete, E., Morea, A., & Orue, I. （2019）	正念能緩解青少年壓力源、適應不良與憂鬱症狀之間的關聯，尤其對男孩的憂鬱症狀有顯著影響。	研究探討了正念的注意力與意識部分是否能緩解青少年壓力源、適應不良模式與憂鬱症狀之間的雙向預測關聯。
11	Mindfulness meditation improves metabolic profiles in healthy and depressive participants. Xue, T., Li, H., Wang, M. T., Shi, Y., Shi, K., Cheng, Y., & Cui, D. H. （2018）	正念冥想能改善健康和憂鬱參與者的代謝狀況，顯示出對憂鬱症狀及整體健康的潛在益處。	初步研究結果顯示為期 8 周的正念冥想對有憂鬱症狀的參與者產生了顯著的症狀減輕，並改善了睡眠品質，相較於健康組，效果更為明顯。
12	Mindfulness-based cognitive therapy for depressed individuals improves suppression of irrelevant mental-sets. Greenberg, J., Shapero, B. G., Mischoulon, D., & Lazar, S. W. （2017）	正念的憂鬱症認知療法（MBCT）能改善情緒抑制，從而減輕憂鬱症狀，凸顯了其在治療憂鬱症方面的有效性。	研究顯示，正念認知療法能改善情緒抑制，且這種改善與憂鬱症的緩解相關。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
13	Mindfulness-based attention training improves cognitive and affective processes in daily life in remitted patients with recurrent depression: a randomized controlled trial. Timm, C., Rachota-Ubl, B., Beddig, T., Zamoscik, V. E., Ebner-Priemer, U., Reinhard, I., ... & Kuehner, C. （2018）	正念的注意力訓練（MBAT）改善了復發性憂鬱症緩解患者日常生活中的認知過程，透過集中注意力的練習帶來益處。	研究調查了為期 4 周的正念集中注意力訓練，探討其對復發性憂鬱症患者日常生活認知和情感的影響。
14	Does rumination mediate the relationship between mindfulness and depressive relapse? Kearns, N. P., Shawyer, F., Brooker, J. E., Graham, A. L., Enticott, J. C., Martin, P. R., & Meadows, G. N. （2016）	正念與憂鬱症復發減少有關。研究顯示，正念在預防憂鬱症復發方面發揮了積極作用。	研究結果顯示，正念在預防復發方面具有重要作用，並揭示了正念影響復發的機制。
15	A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy for treatment-resistant depression. Eisendrath, S. J., Gillung, E., Delucchi, K. L., Segal, Z. V., Nelson, J. C., McInnes, L. A., ... & Feldman, M. D. （2016）	正念的認知療法（MBCT）可顯著降低憂鬱症並提高耐藥性憂鬱症的治療反應率，使其成為一種可行的輔助療法。	MBCT 在 8 週內顯著減輕了憂鬱症的嚴重程度，並提高了治療的有效性。

	主題/作者/年代	觀點	摘要
16	Group and individual mindfulness-based cognitive therapy （MBCT） are both effective: A pilot randomized controlled trial in depressed people with a somatic disease. Schroevers, M. J., Tovote, K. A., Snippe, E., & Fleer, J. （2016）	團體和個人正念認知療法（MBCT）均可有效減輕身體疾病患者的憂鬱症狀，增強正念和自我同情能力。	研究顯示，無論是團體還是個別的正念認知療法（MBCT），都與慢性身體疾病和憂鬱症患者的心理健康改善，以及正念和自我同情能力的提升有關。
17	A preliminary study: Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy versus sertraline as first-line treatments for major depressive disorder. Eisendrath, S. J., Gillung, E., Delucchi, K., Mathalon, D. H., Yang, T. T., Satre, D. D., ... & Wolkowitz, O. M. （2015）	正念認知療法（MBCT）在治療重度憂鬱症方面顯示出與抗憂鬱藥物(如 Sertraline monotherapy）相當的效果，並且增強自我效能感可能帶來額外的主觀好處。	初步研究結果顯示，為期 8 週的正念認知療法（MBCT）單一療程可能有效治療重度憂鬱症（MDD），並且可以作為抗憂鬱藥物的可行替代方案。
18	An exploratory study of group mindfulness-based cognitive therapy for older people with depression. Meeten, F., Whiting, S., & Williams, C. M. （2015）	研究發現正念認知療法能改善老年人的憂鬱和焦慮程度，並建議使用更大樣本和對照組進一步驗證這些結果。	該研究使用情緒（DASS-21）和幸福感（Ryff 心理健康清單）衡量量表，探討正念的認知療法（MBCT）組對於復發或慢性憂鬱症的老年人的益處。
19	Manual development and pilot randomised controlled trial of	針對有憂鬱史的父母，正念認知療法能顯著減輕憂鬱症狀，並增強正念和	這項研究表示，正念的認知療法是可行的，但需要進行明確的試驗來測試其

	主題/作者/年代	觀點	摘要
	mindfulness-based cognitive therapy versus usual care for parents with a history of depression. Mann, J., Kuyken, W., O'Mahen, H., Ukoumunne, O. C., Evans, A., & Ford, T. （2016）	自我同情，同時改善孩子的行為。初步結果顯示，接受正念認知療法的參與者相比對照組，憂鬱症狀有更明顯的減輕。	療效和成本效益。
20	Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in relation to prior history of depression: randomised controlled trial. Geschwind, N., Peeters, F., Huibers, M., van Os, J., & Wichers, M. （2012）	隨機對照實驗所示，不論先前憂鬱發作的次數，基於正念的認知療法均能有效減輕憂鬱症狀。	研究表示，無論重度憂鬱發作次數如何，正念認知療法都能有效減輕憂鬱症狀，且實驗組表現優於對照組。
21	Mindfulness-Based therapies effective for anxiety and depression. Evans, S. （2010）	正念療法可有效減輕憂鬱症狀。	研究討論了正念療法對焦慮和憂鬱的影響，結論認為，正念療法能改善各種程度的焦慮與憂鬱症狀。
22	Anxiety and depressive symptoms as mediators of trait mindfulness and sleep quality in emerging adults. Bogusch, L. M., Fekete, E. M., & Skinta, M. D. （2016）	正念與降低成年人的憂鬱症狀有關，可透過降低焦慮和憂鬱來改善睡眠品質。	研究發現，在 283 名成年人的樣本中，較高的正念與焦慮、憂鬱症狀的減少以及睡眠品質的改善密切相關。