



法務部矯正署嘉義監獄新聞稿

發稿日期：114年12月22日

發稿單位：法務部矯正署嘉義監獄

連絡人：副典獄長鍾志宏

連絡電話：(05)362-2338

正念陪伴戒癮之路－專業關懷助收容人迎向新生

毒品戒癮的過程漫長且艱辛，反覆的戒癮歷程不僅對當事人的身心帶來挑戰，也影響其家庭生活。為協助毒品施用收容人穩定戒癮、重建生活方向，自103年起嘉義監獄與正念關懷協會合作辦理「正念團體輔導課程」，逐步建構具延續性的戒癮支持模式。

課程從「正念新生活教育課程」起步，結合戒癮技巧與正念療法，引導收容人提升自我覺察與情緒調節能力；並邀請收容人參與「正念家族」，持續深化正念練習融入至日常生活，以提供從監內到監外的長期陪伴，協助收容人向善發展，穩定復歸社會。課程中也融入禪繞畫與職涯規劃，透過創作提升專注力、紓解壓力，改善身心緊繃，同時幫助收容人為出監後的職涯準備。其中一位曾因吸食毒品而入監的收容人阿明(化名)將禪繞畫作品寄回家中，讓家人感受到他的正向轉變；阿田(化名)在服刑期間遭遇親人過世時，透過老師的書信，讓他在悲傷中感受到陪伴與力量。

本監與正念關懷協會於12月5日共同舉辦「正念家族」活動，共有56名毒品施用收容人參加。在正念老師的引導下，收容人感受到關懷與鼓勵，紛紛表示「有同伴、有溫暖、不孤單」，亦提到透過正念練習，學習控制情緒、穩定心情，進而管理衝動行為，培養正念態度。課程同時結合家庭關懷，幫助收容人安心服刑並修復家庭關係。12月12日舉行的年度家庭日活動，共有10名收容人家庭參與，收容人向家人表達道歉、道愛與感謝，情感連結與修復氛圍濃厚，現場充滿淚水與溫情，慈悲與祝福為收容人帶來強而有力的支持。

嘉義監獄表示「毒品讓一個人迷失，也讓一個家支離破碎，但只要還有關懷、願意等待與改變，就有重建的可能。收容人的復歸之路，不能靠

一己之力，家庭支持對其重返社會具有關鍵影響」。透過這一系列課程的安排，包括團體學習、家族日與家庭日互動，不僅傳遞關懷，更實際建立起支持網絡，幫助收容人在陪伴與理解中找回自我，讓愛與支持成為他們重返社會的堅實力量。