

法務部矯正署東成監獄

112 年長刑期重罪收容人「自我認識」團體課程

探索自我，溫暖向善

長刑期重罪收容人隨著監禁時間增長而會有身心健康問題，其在監生活適應與一般收容人有異，本監為促進其身心健康，安排辦理支持性團體課程。在本(112)年度的團體課程規劃及執行上，以療癒身心、探索自我作為團體主題，融合多種心理元素的感官體驗，提供適性處遇課程，希望能協助長刑期重罪收容人抒解情緒壓力、增進自我認識，協助維持或促進在監適應。

本團體由本監心理員帶領，分為兩期開辦，每期參加成員共計 8 名。團體課程結合桌遊、藝術表達、合作活動、正念靜心，透過不同方式探索內在、療癒情緒。其中正念練習可提升個人對當下的覺察，有助於調節情緒、紓解壓力，以及增進韌性和自我覺察，讓成員不只在課程團體之中沉浸療癒氛圍，也能將簡單的正念靜心帶回場舍練習，協助成員在課程之外亦能自我練習安定身心。

團體結束後收集成員的回饋，可發現大部分成員皆十分投入各項活動，並從中感受情緒流動、壓力抒發，與其他成員建立正向尊重的互動關係，透過彼此的交流分享，對自己有更多的認識，甚至有成員積極表達未來再次參與團體課程的意願！之後也將參考成員回饋和檢視兩期團體成果，進行課程內容之精進調整，以提供收容人更適當的處遇課程。



初次團體破冰互動



多種桌遊覺察自我



正念靜心沉澱內在



藝術療癒揮灑感受