

## 高雄戒治所戒毒輔導—正念新生活團體

高雄戒治所戒治課程中主要運用的正念技巧包括食禪、茶禪、三分鐘觀呼吸、靜坐觀呼吸、身體掃描、森林想、行禪、由衷度練習、睡夢醒際觀察等，以學習單表格記錄正念日記。帶領方式運用茶禪文化設計，建立個體寧靜美好經驗，設定心錨作用，轉換負向思維趨近正向思維，啟動新生活模式。

治療師於團體中感受到成員內在柔軟的一面逐漸開啟，正念的練習只是開端，當成員能於內在升起感恩心，後續時間積累自能發揮影響的。透過團體中的練習，每周逐漸建立成員參與正念的經驗，體會寧靜力量的根源於自身內在，期能透過練習改變的信心日益茁壯。學員回饋參加課程能對自己更了解，也感謝所方及帶領老師。

