

第二章

与何敏贤教授对话： 健心馆的发展

麦慧明博士¹、邝颖然女士²、陈嘉宝女士²、严雪玲女士²

¹ 惩教署高级临床心理学家

² 惩教署临床心理学家

荣誉顾问及健心馆介绍



何敏贤教授是注册临床心理学家及香港城市大学心理学系教授，亦是香港心理学会院士和香港心理学会临床心理学组的会员。他自健心馆

「女性个人成长及情绪治疗中心」成立后，便一直担任我们的名誉顾问。何教授是创伤学、抗逆力和临床正向心理学的专家，拥有多年教学和相关研究的经验。鉴于男女性在囚人士有不同的更生需要，健心馆于2011年正式启用，旨在为女性在囚人士提供针对性的评估和治疗。该计划涵盖广泛的治疗方法，包括情绪管理、静观练习、预防重犯的技巧和建立希望感等。计划会根据在囚人士的个人需要和学习进度而调整，形式包括由临床心理学家提供的个人辅导和小组治疗。自健心馆启用以来，我们一直与何教授紧密合作。接下来他会分享在临床正向心理学方面的经验，以及对健心馆多年来发展和成功的看法。

健心馆萌芽的时期：更生新一页

在成立健心馆的时候，我们意识到仅靠传统的认知行为治疗(Cognitive Behavioral Therapy)不足以改善女性在囚人士的心理健康。正向心理治疗(Positive Psychology Intervention)可帮助在囚人士发挥专长，并增加正向的情绪。何教授热衷于将正向心理学作临床应用，他回忆说：「仍记得当我知道有一个新的治疗计划，是以正向心理学发展出来的时候，我是多么兴奋。相对于其他西方发展出来的传统心理治疗方法，即如认知行为治疗和精神分析学，正向心理学治疗是一项创新的心理治疗，它于全球化的时代产生，得以吸收不同的文化背景，因而更能适用于不同的治疗对象。此外，它以希望感等新的改变元素，补充了传统的病态模式。结合这两种模型，我们便可以更全面地了解一个人。」在何教授的鼓励下，健心馆的治疗模式是以正向心理治疗为核心元素，内容包括建立希望感、正向静观、感恩和发展个人强项等。这计划能成为全球首批在惩教院所，同时采用正向心理治疗和认知行为治疗的治疗计划，为此我们感到十分自豪。

在评估该计划的成效时，结果亦令人鼓舞，我们与何教授合作对健心馆进行以实证为本的研究(Mak, Ho, Kwong, & Li, 2018)，结果显示，**在健心馆实行结合认知行为治疗和正向心理治疗，可以显著减低女性在囚人士的心理困扰症状。**

“ 正向心理治疗 (PPI)
可帮助在囚人士发挥专长，
并增加正向的情绪。 ”



在此背景下，我们与何教授探讨能否将正向心理治疗扩展到其他在囚人士身上。「正向心理治疗可以适用于因为受心理困扰而犯罪的在囚人士。相比之下，那些罪行根深蒂固的在囚人士，则需要处理他们的犯罪思想。」这解释了为何有中度至严重情绪困扰的参加者，对健心馆的正向心理治疗皆有较佳的反应。在取得初步成功后，我们加入更多正向心理学元素，使计划在过去十年不断改进。



健心馆是一项将当代心理学理论融入更生治疗的创新项目。我相信过程无疑甚具挑战。

健心馆灿烂的时期：成就与挑战

「健心馆是一项将当代心理学理论融入更生治疗的创新项目。」何教授解释说，「我相信过程无疑甚具挑战。」健心馆的发展面对许多困难，最大的问题在于在囚人士的参与动机不足。对于一些过往有临床心理问题例如人格障碍、抑郁、自杀念头和自残倾向等的在囚人士，他们会较难适应在囚生活。一旦她们习惯了惩教院所的常规生活，就不愿意再作改变，例如她们对参加健心馆有犹豫，因为她们必须在健心馆结识新朋友，并一同住在不熟悉的囚室。

在计划初期，由于资源和人手有限，许多在囚人士对计划的成效存疑。何教授赞赏健心馆团队的努力，「我对你们如何应对挑战印象深刻。你们已经成功创造一个治疗环境，让在囚人士共同生活、互相支持和学习。你们透过角色扮演、练习解决问题的技巧等，来鼓励她们面对困难，为她们的未来作准备。这都有助她们建立信心，并巩固她们日后生活所需要的技能。」

何教授又观察到，「关键在于永远不要逃避或忽视问题，需及早面对和解决。」健心馆团队乐见参加者能够将所学的知识 and 技能应用到真实的世界里，这成为她们工作的动力和最大的回报。

健心馆于2013年荣获妇女事务委员会性别主流化嘉许奖，并于2015年公务员优质服务奖励计划中再荣获队伍奖（专门服务）和特别嘉许（积极回应），这都是对有关工作的肯定。何教授进一步补充说：「多年来，健心馆在国际期刊、以及在本地和国际会议上均得到认同，能见证健心馆这些成就，实在令人兴奋」。该计划能保持原创性，和排除困难、持续发展，何教授表示十分欣慰，「有别于其他只放眼于即时成果的短期计划，健心馆已经运作超过十年，并继续制造出丰硕的数据和令人鼓舞的成果，积极发展，我认为这绝对是一项重大成就。」

健心馆成熟的时期：继续向前

展望未来，何教授同意健心馆一些成功的元素可以推广至其他院所的心理服务。何教授评价健心馆的成功时指：「它是惩教署一项成熟及以实证为本的服务。凭借先进的技术，健心馆的下一步可能是将计划数码化，使内容更为互动，增加对年轻在囚人士的吸引力，并更容易应用到其他院所。」我们与何教授抱有相同的愿景，目前正在开发于平板电脑推行的电子计划。

我们还会继续在健心馆中加入不同的元素，以回应囚人士的需要。何教授提出了另一个概念——创伤知情照顾 (Trauma-Informed Care)，这是更生服务中较新的发展，旨在帮助遇到创伤事件或疾病的人士。对于这是否适用于在囚女性，何教授相信，「参照由何慕斯与雷伊所编制的生活压力量表(Holmes-Rahe Life Stress Inventory)，关禁服刑被视为生活中第四大的重要压力事件。有些在囚人士在适应惩教院所生活的过程中，可能会出现压力徵状和适应困难，这是可以理解的。更重要的是，正如文献和临床观察所见，在囚的女性经常提及在囚前曾遭受虐待和经历创伤。我相信创伤知情照顾是一个有用的框架，可以应用于惩教环境之中的心理服务。」有见及此，健心馆开始发

展创伤知情原则，将其纳入计划，以创造一个更安全的环境，让参加者投入计划和治疗过程当中。

何教授作为我们的顾问，与我们一起进行研究，当中提出多个方向，如最近有关社区和家庭支援的研究，亦为改善我们现有服务提供进一步的意见。何教授回应指出：「我们从研究结果可以看出，建立一个强大的社区支援对于减少重犯至为重要，遂应考虑在健心馆中加入建立人际网络的计划，以帮助在囚人士建立新的朋辈支援，及改善家庭关系。」有关研究引入全面的社区融合计划，例如同辈配对社区共融计划，和以家庭为本的治疗，以加强更生人士与同辈及家庭的联系，期望有助降低香港女性在囚人士的重覆犯罪比率。

健心馆是惩教署心理服务中最重要的成就之一。我们采用正向心理治疗和认知行为治疗，它们都是创新及以实证为本的，这为于惩教院所内提供针对性别需要的治疗带来新方向。虽然我们走过的路有高低起伏，但回首往事，我们非常有幸可从何教授身上获得很多宝贵的意见。我们会继续努力通过研究和完善计划内容来改善健心馆。我们衷心感谢何教授对健心馆的发展和给予宝贵的建议和支持。

参考资料

Mak, V. W. M., Ho, S. M. Y., Kwong, R. W. Y., & Li, W. L. (2018). A Gender-Responsive Treatment Facility in Correctional Services: The Development of Psychological Gymnasium (PSY GYM) for Women Offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 62(4), 1062-1079. <https://doi.org/10.1177/0306624X16667572>

