首个为在囚男性吸毒者提供
包含“静观”元素的心理治疗计划
喜灵洲戒毒所《尝静坊》

优化现有服务、注入崭新元素

心理治疗计划显成效

一直以来，惩教署心理组 2 推展一系列有系统和实证基础的《滥用毒品康复计划》，当中包括「戒毒治疗开展计划」、「无毒人生计划」和「深化治疗计划」，以增加在囚人士对毒品成瘾问题的理解，建立和加强治疗动机，并为他们准备迎接一个具社群意识和远离毒品的生活。在 2018 – 2019 年间对治疗效用作出研究，结果显示对于提升参加者改变的动力和避免重沾毒品的自信有显著的治疗成效。

静观提升自我控制

最新的观察研究显示，由于脑部生化系统损害，吸毒者更易冲动、情绪化和倾向满足一时的欲望。静观练习可以帮助他们缓解负面情绪，更有效地识别对毒品的欲望等高风险因素，从而增强他们自我控制的能力。

静观在喜灵

为了进一步推行对惩教署辖下戒毒所在囚人士的戒毒治疗计划，以助他们更有效地管理对毒品的欲望和负面情绪等高风险因素，喜灵洲各戒毒所引入了静观练习，并分别设立专门针对男女吸毒者的治疗单位。继 2017 年在励顾惩教所成功首设女性静观治疗单位《尝静阁》后，喜灵洲戒毒所于 2020 年设立了第一个针对男性成年在囚吸毒成瘾者的静观治疗单位《尝静坊》，借鉴最新具实证支持的研究结果和治疗方案，引入了各种静观练习，以提高在囚人士对自身当下经验的觉察，并培养对自我的关怀(self-compassion)，以助他们远离毒品。

将静观融入在喜灵洲戒毒所的《滥用毒品康复计划》

在喜灵洲戒毒所的《尝静坊》，心理学家在原有以认知行为治疗为基础的戒毒治疗计划内，揉合每周在指导下进行的静观练习，包括静观呼吸、静观伸展和身体扫描等，在提升戒毒动机、控制吸毒欲望、处理负面情绪和调整生活方式上，为参加者带来正面改变。喜灵洲戒毒所的心理治疗计划为期约 12 至 14 周。为了促进在囚人士恒常练习以养成良好的习惯和加强治疗效果，他们会居住在同一宿舍中，让他们在静观练习的过程中相互支持。

Total Caring Award 全面關懷大獎 2007/08
15 years+ 同心展關懷 caringorganisation