首個為在囚男性吸毒者提供
包含“靜觀”元素的心理治療計劃
喜靈洲戒毒所《嘗靜坊》

優化現有服務、注入嶄新元素

心理治療計劃顯成效

一直以來，懲教署心理組 2 推展一系列有系統和實證基礎的《濫用毒品康復計劃》，當中包括「戒毒治療開展計劃」、「無毒人生計劃」和「深化治療計劃」，以增加在囚人士對毒品成癮問題的理解，建立和加強治療動機，並為他們準備迎接一個具社群意識和遠離毒品的生活。在 2018 – 2019 年間對治療效用作出研究，結果顯示對於提升參加者改變的動力和避免重沾毒品的自信有顯著的治療成效。

靜觀提升自我控制

最新的觀察研究顯示，由於腦部生化系統損害，吸毒者更易衝動、情緒化和傾向滿足一時的慾望。靜觀練習可以幫助他們緩解負面情緒，更有效地識別對毒品的慾望等高風險因素，從而增強他們自我控制的能力。

靜觀在喜靈

為了進一步推行對懲教署轄下戒毒所在囚人士的戒毒治療計劃，以助他們更有效地管理對毒品的慾望和負面情緒等高風險因素，喜靈洲各戒毒所引入了靜觀練習，並分別設立專門針對男女吸毒者的治療單位。繼 2017 年在勵顧懲教所成功首設女性靜觀治療單位《嘗靜閣》後，喜靈洲戒毒所於 2020 年設立了第一個針對男性成年在囚吸毒成癮者的靜觀治療單位《嘗靜坊》，借鑒最新具實證支持的研究結果和治療方案，引入了各種靜觀練習，以提高在囚人士對自身當下經驗的覺察，並培養對自我的關懷(self-compassion)，以助他們遠離毒品。

將靜觀融入在喜靈洲戒毒所的《濫用毒品康復計劃》

在喜靈洲戒毒所的《嘗靜坊》，心理學家在原有以認知行為治療為基礎的戒毒治療計劃內，揉合每週在指導下進行的靜觀練習，包括靜觀呼吸、靜觀伸展和身體掃描等，在提升戒毒動機、控制吸毒慾望、處理負面情緒和調整生活方式上，為參加者帶來正面改變。喜靈洲戒毒所的心理治療計劃為期約 12 至 14 週。為了促進在囚人士恆常練習以養成良好的習慣和加強治療效果，他們會居住在同一宿舍中，讓他們在靜觀練習的過程中相互支持。

Total Caring Award 全面關懷大獎 2007/08

15 years+ 同心展關懷 caringorganisation