

第二章

# 與何敏賢教授對話： 健心館的發展

麥慧明博士<sup>1</sup>、鄺穎然女士<sup>2</sup>、陳嘉寶女士<sup>2</sup>、嚴雪玲女士<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 懲教署高級臨床心理學家

<sup>2</sup> 懲教署臨床心理學家

## 榮譽顧問及健心館介紹



何敏賢教授是註冊臨床心理學家及香港城市大學心理學系教授，亦是香港心理學會院士和香港心理學會臨床心理學組的會員。他自健心館

「女性個人成長及情緒治療中心」成立後，便一直擔任我們的名譽顧問。何教授是創傷學、抗逆力和臨床正向心理學的專家，擁有多年教學和相關研究的經驗。鑑於男女性在囚人士有不同的更生需要，健心館於2011年正式啟用，旨在為女性在囚人士提供針對性的評估和治療。該計劃涵蓋廣泛的治療方法，包括情緒管理、靜觀練習、預防重犯的技巧和建立希望感等。計劃會根據在囚人士的個人需要和學習進度而調整，形式包括由臨床心理學家提供的個人輔導和小組治療。自健心館啟用以來，我們一直與何教授緊密合作。接下來他會分享在臨床正向心理學方面的經驗，以及對健心館多年來發展和成功的看法。

## 健心館萌芽的時期：更生新一頁

在成立健心館的時候，我們意識到僅靠傳統的認知行為治療(Cognitive Behavioral Therapy)不足以改善女性在囚人士的心理健康。正向心理治療(Positive Psychology Intervention)可幫助在囚人士發揮專長，並增加正向的情緒。何教授熱衷於將正向心理學作臨床應用，他回憶說：「仍記得當我知道有一個新的治療計劃，是以正向心理學發展出來的時候，我是多麼興奮。相對於其他西方發展出來的傳統心理治療方法，即如認知行為治療和精神分析學，正向心理學治療是一項創新的心理治療，它於全球化的時代產生，得以吸收不同的文化背景，因而更能適用於不同的治療對象。此外，它以希望感等新的改變元素，補充了傳統的病態模式。結合這兩種模型，我們便可以更全面地了解一個人。」在何教授的鼓勵下，健心館的治療模式是以正向心理治療為核心元素，內容包括建立希望感、正向靜觀、感恩和發展個人強項等。這計劃能成為全球首批在懲教院所，同時採用正向心理治療和認知行為治療的治療計劃，為此我們感到十分自豪。

在評估該計劃的成效時，結果亦令人鼓舞，我們與何教授合作對健心館進行以實證為本的研究(Mak, Ho, Kwong, & Li, 2018)，結果顯示，**在健心館實行結合認知行為治療和正向心理治療，可以顯著減低女性在囚人士的心理困擾症狀。**

## 正向心理治療 (PPI)

可幫助在囚人士發揮專長，  
並增加正向的情緒。



在此背景下，我們與何教授探討能否將正向心理治療擴展到其他在囚人士身上。「正向心理治療可以適用於因為受心理困擾而犯罪的在囚人士。相比之下，那些罪行根深蒂固的在囚人士，則需要處理他們的犯罪思想。」這解釋了為何有中度至嚴重情緒困擾的參加者，對健心館的正向心理治療皆有較佳的反應。在取得初步成功後，我們加入更多正向心理學元素，使計劃在過去十年不斷改進。



## 健心館燦爛的時期： 成就與挑戰

「健心館是一項將當代心理學理論融入更生治療的創新項目。」何教授解釋說，「我相信過程無疑甚具挑戰。」健心館的發展面對許多困難，最大的問題在於在囚人士的參與動機不足。對於一些過往有臨床心理問題例如人格障礙、抑鬱、自殺念頭和自殘傾向等的在囚人士，他們會較難適應在囚生活。一旦她們習慣了懲教院所的常規生活，就不願意再作改變，例如她們對參加健心館有猶豫，因為她們必須在健心館結識新朋友，並一同住在不熟悉的囚室。

在計劃初期，由於資源和人手有限，許多在囚人士對計劃的成效存疑。何教授讚賞健心館團隊的努力，「我對你們如何應對挑戰印象深刻。你們已經成功創造一個治療環境，讓在囚人士共同生活、互相支持和學習。你們透過角色扮演、練習解決問題的技巧等，來鼓勵她們面對困難，為她們的未來作準備。這都有助她們建立信心，並鞏固她們日後生活所需要的技能。」

何教授又觀察到，「關鍵在於永遠不要逃避或忽視問題，需及早面對和解決。」健心館團隊樂見參加者能夠將所學的知識和技能應用到真實的世界裡，這成為她們工作的動力和最大的回報。

健心館於2013年榮獲婦女事務委員會性別主流化嘉許獎，並於2015年公務員優質服務獎勵計劃中再榮獲隊伍獎（專門服務）和特別嘉許（積極回應），這都是對有關工作的肯定。何教授進一步補充說：「多年來，健心館在國際期刊、以及在本地和國際會議上均得到認同，能見證健心館這些成就，實在令人興奮」。該計劃能保持原創性，和排除困難、持續發展，何教授表示十分欣慰，「有別於其他只放眼於即時成果的短期計劃，健心館已經運作超過十年，並繼續製造出豐碩的數據和令人鼓舞的成果，積極發展，我認為這絕對是一項重大成就。」

健心館是一項將當代心理學理論融入更生治療的創新項目。我相信過程無疑甚具挑戰。

## 健心館成熟的時期：繼續向前

展望未來，何教授同意健心館一些成功的元素可以推廣至其他院所的心理服務。何教授評價健心館的成功時指：「它是懲教署一項成熟及以實證為本的服務。憑藉先進的技術，健心館的下一步可能是將計劃數碼化，使內容更為互動，增加對年輕在囚人士的吸引力，並更容易應用到其他院所。」我們與何教授抱有相同的願景，目前正在開發於平板電腦推行的電子計劃。

我們還會繼續在健心館中加入不同的元素，以回應在囚人士的需要。何教授提出了另一個概念——創傷知情照顧(Trauma-Informed Care)，這是更生服務中較新的發展，旨在幫助遇到創傷事件或疾病的人士。對於這是否適用於在囚女性，何教授相信，「參照由何慕斯與雷伊所編製的生活壓力量表(Holmes-Rahe Life Stress Inventory)，關禁服刑被視為生活中第四大的重要壓力事件。有些在囚人士在適應懲教院所生活的過程中，可能會出現壓力徵狀和適應困難，這是可以理解的。更重要的是，正如文獻和臨床觀察所見，在囚的女性經常提及在囚前曾遭受虐待和經歷創傷。我相信創傷知情照顧是一個有用的框架，可以應用於懲教環境之中的心理服務。」有見及

此，健心館開始發展創傷知情原則，將其納入計劃，以創造一個更安全的環境，讓參加者投入計劃和治療過程當中。

何教授作為我們的顧問，與我們一起進行研究，當中提出多個方向，如最近有關社區和家庭支援的研究，亦為改善我們現有服務提供進一步的意見。何教授回應指出：「我們從研究結果可以看出，建立一個強大的社區支援對於減少重犯至為重要，遂應考慮在健心館中加入建立人際網絡的計劃，以幫助在囚人士建立新的朋輩支援，及改善家庭關係。」有關研究引入全面的社區融合計劃，例如同輩配對社區共融計劃，和以家庭為本的治療，以加強更生人士與同輩及家庭的聯繫，期望有助降低香港女性在囚人士的重覆犯罪比率。

健心館是懲教署心理服務中最重要的成就之一。我們採用正向心理治療和認知行為治療，它們都是創新及以實證為本的，這為於懲教院所內提供針對性別需要的治療帶來新方向。雖然我們走過的路有高低起伏，但回首往事，我們非常有幸可從何教授身上獲得很多寶貴的意見。我們會繼續努力通過研究和完善計劃內容來改善健心館。我們衷心感謝何教授對健心館的發展和工作給予寶貴的建議和支持。

## 參考資料

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>

