

法務部矯正署屏東看守所

103年度毒品犯第三期自我內觀處遇

本所與屏東縣政府衛生局合作，自 103 年 9 月 2 日起辦理毒品犯第三期自我內觀處遇專案計畫，本計畫係以內觀為基礎介入，研究結果指出：若能夠有效地降低渴求反應或負面情緒狀態，便能夠有效地降低成癮行為的復發，內觀的概念是源自佛教教義，透過不斷地覺察身體細微的變化，以客觀不評價的態度去接受身體細微的變化，然後了解身體或想法本身是充滿變化的過程，而試著去放下追求享樂避苦的习惯。

本計畫遴選即將出所之毒品犯 10 人，聘請周征翔心理師蒞所授課，當個體可以藉由內觀學習觀察、接受和放下的歷程，讓個案以客觀或中性的態度去面對因渴求反應或負面情緒狀態所引發的不舒服感受且能夠有明顯的被維持，並且練習時間延長至其回到社區中，透過生活中的實際練習與體驗，幫助戒癮者能夠更落實地練習內觀為基礎的技巧，以降低毒品使用的可能性，進而降低再入監率。

