

# 探討毒品受刑人在品味團體課程之學習\*

鄭曉楓\*\*

陳秀卿

國立臺灣藝術大學師資培育中心

法務部矯正署新店戒治所

本研究目的係以品味團體課程理解毒品受刑人在品味概念、掌控感知及品味策略運用之學習，希冀增進其多元正向情感與生活掌控力。研究參與者為某監所之男性毒品受刑人共12位，平均年齡為39歲，平均進監停留時間為17個月，皆為累犯且具長期用藥年資。品味團體課程分為品味概念與經驗、四因素掌控感知模式，以及品味策略等三大核心，共進行8次，每次約90分鐘，每週兩次。在資料蒐集方面，研究參與者於課程中期和結束兩個時間點，被隨機分派為2組，每組6人，分別進行約100分鐘的焦點團體訪談（中期訪談2場、結束訪談2場），共四場。採質性研究「現象學分析方法」進行資料分析。研究結果如下，首先為負向事件與情緒之轉化：參與者挪移自身開展內在自我對話；並再現當下即真的時刻，以分辨不同時空的經驗。第二為品味的形塑和延續：品味能擴展快樂基模的正向循環；品味經驗從個人到他者，再到人我共構的向外遷移。第三，主要運用的品味策略：有「與他人分享」、「當下專注」，「自我激賞」以及「細數好事」四項。研究結論，四因素掌控感知模式能梳理品味的歷程，且品味經驗能在過去、當下與未來的時空中發展流動。根據以上，建議開設以體驗為主的品味團體課程，協助毒品受刑人擴展多元的正向情緒，並持續追蹤品味與毒癮復發的相關情形。

**關鍵詞：**品味、毒品受刑人、毒癮、掌控感知、焦點團體訪談。

\* 本研究獲法務部矯正署新店戒治所委託研究案補助。

\*\* 通訊作者：鄭曉楓，e-mail: hsiaofengc@gmail.com。

DOI: 10.3966/172851862019050055006

## 壹、緒論

毒品犯罪與毒癮問題乃全球性議題。《2017年世界毒品報告（World Drug Report 2017）》揭示，2015年世界上約有2.5億人至少使用過一次毒品，佔全球成年人口約5%；使用毒品者中約有2,950萬人深受物質使用疾患困擾，包括成癮導致的毒品依賴，佔全球成年人口約0.6%（United Nations Office on Drugs and Crime, [UNODC], 2017）。國內依《2015年矯正機關收容施用毒品者及其再犯情形》顯示，歷年在監毒品罪受刑人占在監全體受刑人比率逾四到五成（法務部，2016）。可見，國內、外的毒品使用人口仍不少，如何因應成癮與依賴的問題為世界各國共同的挑戰。

根據《2017年度藥物濫用案件暨檢驗統計資料》，比較107年1月與106年1月，裁判確定有罪人數及新入監受刑人數各增加18.9%及30.6%（衛生福利部食品藥物管理署，2017）。毒品犯罪人口持續增加，如何有效降低毒品受刑人數的攀升，除了毒品防治宣導外，預防復發亦為重要的議題。Prochaska 與 DiClemente（1982）以跨理論模式（Transtheoretical Model, TTM）將戒癮改變分為六階段，懵懂期、沉思期、準備期、行動期、維持期及復發期；DiClemente（2003）進一步提出，若維持期能順利銜接現實生活，較能真正成功戒癮。針對再犯率偏高之毒品受刑人，在其心理與認知狀態較穩定的服刑期間，協助其豐富多元正向情感與生命掌控力，降低為尋求快感而毒癮復發，為本研究關切的主題。

### 一、毒品受刑人與相關處遇

Kim等人（2017）以敘事研究探討成癮世界的脈絡，經訪談10位復原中或已復原之毒癮者發現，成癮生活的第一階段是無法控制的依從性（uncontrollable adherence）；第二階段是成癮後陷入使用與停止的循環，如同無法分割的影子；第三階段是一場無止盡的愛、恨拔河，呈現出在使用與戒除之間來回掙扎的自我妥協（self-compromise）。相呼應地，鄭曉楓與吳永杉（2018）以敘事研究探討希望取向個別諮商運用於毒癮犯罪者，結果發現其具有高度的戒毒信心，卻運用僵化的無效戒毒策略，以致落入戒癮失敗的循環，因此建議擴展毒癮犯罪者之生活經驗廣度，促進多元的戒毒策略思考。毒癮的歷程是在用藥與不用藥的兩個極端中不斷的拉扯與循環，若能擴展毒癮者之個人視野、生命經驗等，實為突破成癮循環的重要方法之一。林慶福與楊士隆（2013）調查不同犯罪類型犯罪人之智力與情緒商數（emotional quotient），發現毒品犯在智力與整體情緒商數之平均得分皆為最高，其推論毒品犯

之觸法行為並非因智力或情緒商數偏低的結果。情緒感受度上，曾富良與謝志龍（2017）以622份問卷調查男性毒品受刑人在監適應，發現家庭提供的情感性支持越多，受刑人在監適應越好。這些研究強調了毒品受刑人在智力、情緒商數或情感感受度上皆不比一般人差，亦說明了對於其認知思考、體驗覺察及情緒感受等處遇介入的可行性。

處遇方面的研究，江振亨與林瑞欽（2000）以實驗研究了解認知行為團體療法對毒品受刑人之效果，結果顯示在理性信念與內在抑制力等方面，具有顯著的立即與追蹤治療效果。蔡震邦（2012）以實驗研究探討正向心理學之自我探索書寫團體對提升監禁毒癮者的自我概念，其結論正向心理學書寫能提昇毒癮者的部分正向自我概念。接後，郭國禎與駱芳美（2013）運用實驗設計驗證希望諮商團體對女性藥物濫用者之戒癮影響，研究指出在情緒管理、他人與自我的接受、自我信任與自我評價等，皆有顯著效果。近期，Liang、Han、Du、Zhao 與 Hser（2018）以實驗設計了解智慧型手機之應用程式「S-Health」在協助毒癮者預防復發之自我監控（self-monitoring）與自我管理（self-management）的效果，結果顯示實驗組使用毒品的狀況顯著低於控制組。就質性研究部分，蔡佩真（2015）訪談基督教戒毒村之海洛因毒品戒癮者，其結論呼籲靈性的開展可協助戒癮者更誠實面對自己，且在靈性成長中能培養勇氣與韌性。可見，在毒癮介入處遇上，無論量化研究或質性研究，皆著重成癮者本身的內在控制、自我概念、自我信任、自我監控和管理等面向介入。然而，Simoneau 等人（2018）針對2000年到2015年有關將物質濫用疾患（substance use disorders）處遇效果之研究進行系統性回顧發現，物質濫用的處遇僅具立即性療效，不具持續性的療效。此仍再度凸顯毒癮復發率高的問題緩解有限。

McMahon（2001）發現毒癮復發前三個月之負向生活事件經驗是預測因子。Cornelius 等人（2003）認為社會壓力、戒斷、負向情緒是藥物濫用者復發最主要的原因。這些負向的經驗與情緒包括了工作與經濟適應、暴露與接觸用藥情境、正負面情緒狀態、感官追求、以及刑事司法判決結果等（林瑞欽、鄭添成、李易蓁，2013）。近年，Nazari、Jamshidi、Rahimi 與 Cheraghi（2016）運用橫斷面描述與分析研究（cross-sectional descriptive and analytic study）探討毒癮復發的因子，結果發現享受（enjoyment）與家庭問題是藥物使用的主要與次要動機；其中，已婚者的毒癮復發率較高，因為在遇到家庭問題之後，施用毒品以重獲愉悅（pleasure）心情。由此說明，當面臨負向事件或壓力時，毒癮者容易再度使用毒品來獲得正向情緒。促進毒癮復發的因素許多源於負向的經驗和情緒，但再度施用毒品是為了獲取正向情緒；換言

之，適當獲得正向情緒是毒癮復發預防的重要一環。

Wahesh、Likis-Werle 與 Moro (2017) 以內容分析法探討2005年到2014年之間共23份心理諮商期刊中有關成癮主題研究的趨勢，其認為許多研究聚焦討論諮商技術、非臨床族群 (non-clinical) 的成癮議題、專業實務議題等；咸少著重處遇中的個案、運用臨床族群，或者分析處遇介入的結果，且研究對象也多侷限於大學生。是以，未來處遇介入的研究可朝擴展毒癮者之正向情感經驗著手，並以質性研究理解處遇過程中的個案經驗，以補足先前研究的遺漏。

## 二、品味之概念

品味是指感受、欣賞及強化生命中正向經驗的能力 (Bryant & Veroff, 2007)。品味也是對自我正向感覺的調整，即個人對於過去、現在或未來正向經驗情感的產生、維持及強化 (Bryant, 1989, 2003; Bryant, Ericksen, & DeHoek, 2008; Bryant & Veroff, 2007)。Bryant 與 Veroff (2007) 更具體指出，品味是對正向情緒的覺察 (awareness) 與意識地專注 (conscious attention)。品味可譬喻為「心靈時光之旅 (mental time travel)」，藉由自己與過去、現在和未來的經驗有更多互動，感受此時此刻的正向情緒 (Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010; Suddendorf & Corballis, 2007)。換句話說，品味發生在此時此刻的當下，但可聚焦於「預期未來 (anticipation)」、「緬懷過去 (reminiscing)」及「品味當下 (savoring the moment)」，使個人更全面地感知與感受正向情緒 (Bryant & Veroff, 2007; Hurley & Kwon, 2012)。例如，個人回憶過去或期望未來的正向事件，而產生當下的正向情緒等 (Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011)。

品味策略是用來產生品味經驗所操作的元素，用以強化、放大或延長正向情緒之具體想法或行為 (Bryant et al., 2011)。根據Bryant 與 Veroff (2007) 提出的十項品味策略，筆者整理如下：(1)「與他人分享 (sharing with others)」，主動與他人分享自己的經驗、告訴他人自己對當下片刻的珍惜等；(2)「記憶建構 (memory building)」，將經驗或記憶以心理圖像方式儲存，供回憶或緬懷等；(3)「自我激賞 (self-congratulation)」，以自己為榮、欣賞自己表現好的部份等；(4)「敏銳知覺 (sensory-perceptual sharpening)」，聚焦於某件事或阻隔其他的事物，以強化愉悅感；(5)「比較 (comparing)」，對照自己與他人的感受、比較現在與過去相似的情境等；(6)「專注當下 (absorption)」，不去想其他的事而沉浸當下的動作或行為、放鬆地存在此時此刻；(7)「正向行為表現 (behavioral expression)」，例

如大笑、手舞足蹈、歡呼等；(8)「即逝感(temporal awareness)」，提醒自己駐足於此片刻的短暫、希望能永久停留於此的感受等；(9)「細數好事(counting blessings)」，感知生活中所發生的美好小事，而發現自己非常幸運等；(10)「抑制快樂的思考(kill-joy thinking)」，快樂時仍會提醒自己該盡的責任、思考如何讓事情更好等。經由上述文獻，品味策略有些是強化感官對周遭的感受，例如「敏銳知覺」、「專注當下」、「即逝感」；也有運用心智來延宕正向效果，例如「記憶建構」、「自我激賞」、「比較」、「細數好事」；或者以具體行為產生正向經驗，例如「與他人分享」、「正向行為表現」。值得一提的是，「抑制快樂的思考」偏向警惕型策略，亦即當處於過度樂觀或持續正向時，也需自我提醒讓事情往更好的方向發展。從認知與行為的觀點來分類，屬於認知取向的策略有，「記憶建構」、「自我激賞」、「敏銳知覺」、「比較」、「即逝感」、「細數好事」及「抑制快樂的思考」；屬於行為取向的則為，「與他人分享」、「專注當下」及「正向行為表現」(Bryant & Veroff, 2007)。Quoidbach等人(2010)發現人們大部分使用多重的品味策略，較少使用單一的品味策略，而能廣泛運用品味策略的人有較高的幸福感。不同的品味策略調節、產生和激發不同的正向情緒；其中，抑制快樂的思考對東亞成人比對北美成人來得重要(Bryant & Veroff, 2007)。Bryant等人(2011)也特別指出調節正向情緒的策略與文化規則有關。那麼，過去以毒品獲取快感的台灣毒品受刑人，透過品味強化的正向情緒又帶來了何種助益？實為值得深究的議題。

### 三、評估品味歷程的掌控感知

掌控感知(perceived control)是指個人對自己的行為及獲得所欲結果之看法和信念(Liu & Yussen, 2005)，也就是個人對於自我能力與預測重要結果的信念(Gavala & Flett, 2005)。掌控感知可解釋為個人如何掌握生活的能力，亦被視為人格特質之耐久力(hardiness)的重要成份(Eschleman, Bowling, & Alarcon, 2010)。事實上，早在1989年Bryant就透過研究建立掌控感知的具體歷程模式，後續在《品味：正向經驗的新模式(Savoring: A new model of positive experience)》(Bryant & Veroff, 2007)一書提及運用掌控感知的概念來評估和了解品味歷程。

Bryant(1989)運用結構方程模式建構「四因素掌控感知模式(the four-factor model of perceived control)」，並以此來評估品味歷程；其認為掌控感知是個人在四項能力上的自評，「避免負向結果(avoid negative outcomes)」、「因應負向結果(cope with negative outcomes)」、「獲得正向結果(obtain positive outcomes)」，

以及「品味正向結果 (savor positive outcomes)」(Bryant, 1989; Bryant & Veroff, 2007)。依據Bryant (1989)，筆者整理四項因素內涵：「避免負向結果」是來自於直接行動、希望感、道德感、預期、倚靠神秘的力量或有影響力的他人等之相關信念；「因應負向結果」包括能運用策略因應、預期、倚靠神秘的力量或有影響力的他人面對困境等之相關信念；「獲得正向結果」則相信能直接採取行動、幸運、預期、倚靠神秘的力量或有影響力的他人等之相關信念；「品味正向結果」乃指使用於放大或延長愉悅的認知或行為策略、預期未來正向事件而提升現在的愉悅、回憶過去正向事件以提升幸福感，或與親朋好友共同享受正向事件。經由上述文獻探討，四項自評之感知多來自於直接行動、預期、倚靠神秘的力量或有影響力的他人等相關信念。其中「避免負向結果」和「獲得正向結果」屬於改變環境的主要掌控 (primary control)，「因應負向結果」和「品味正向結果」是屬於調整內在狀態的次要掌控 (secondary control) (Bryant, 1989)。就正向部分，「品味正向結果」與「獲得正向結果」之掌控感知能力是主觀幸福感的指標；其中，對正向情緒的掌控感知比起對正向事件的掌控感知更有助於快樂 (Bryant & Veroff, 2007; Hurley & Kwon, 2012)，此說明了正向情緒掌握在生活中的重要性。

掌控感知在負向事件的心理調適上扮演了重要的角色 (Weiner, 1985)。例如若個人評估結果是自己可以掌控的，就會有更多的動力去因應挑戰，也增加了成功的機會；亦可說，掌控感知如同壓力的緩衝因子，高度掌控感知的人具有較少的心理壓力 (Grote, Bledsoe, Larkin, Lemay, & Brown, 2007)。掌控感知低者易有憂鬱症狀，也較易從事風險行為，對於自己、世界及未來都有較負向的觀點 (Rolinson & Scherman, 2003)。值得注意的是，比起可掌控的原因，可掌控的結果在降低心理壓力上扮演更重要的角色 (Frazier, Mortensen, & Steward, 2005; Jensen, Turner, & Romano, 2007)。

成癮與犯罪者的掌控感知如何？Chassin等人 (1981) 研究顯示青少年吸菸成癮與較低的掌控感知有關。青少年較低的掌控感知顯著預測未來吸菸或非法用藥的可能性 (Adalbjarnardottir & Rafnsson, 2001)。類似的結果，Swenson 與 Kennedy (1995) 調查指出，青少年受刑人中較低的掌控感知與外顯問題有顯著相關。綜觀以上，「四因素掌控感知模式」提供了品味歷程的架構，掌控感知能力也與成癮、正負向情緒具有關聯。雖然這些早期的研究說明了青少年掌控感知能預測成癮情形，但近期的研究發展如何？掌控感知運用於毒品受刑人的情感經驗轉換又是為何？此皆尚待探討。雖然品味的提倡者Bryant聲稱以掌控感知來審視品味歷程，但似乎缺乏更緊密連結的理路。本研究以探索性角度，透過掌控感知來理解品味的產生與內在機制，建構其在未

來諮商輔導上的應用。

#### 四、品味的相關研究

當個人越能投入品味，越有高度的心理幸福感（Bryant, 2003; Hurley & Kwon, 2012）。Smith 與 Bryant（2016）結果發現，品味能力對老年人的健康與生活滿意度之間具有調節功能，品味能力較好的老年人具有較好的生活滿意。Geiger、Morey 與 Segerstrom（2017）以兩年半的縱貫研究探討老年人之品味能力感知與健康感知之間的關係，結果顯示健康感知較好的老年人，在「緬懷過去」與「展望未來」的品味能力感知也比較好，「品味當下」能力感知較好的老年人，其在健康感知方面較好。另外，對年輕成人的研究發現，品味的感知能力可預測正向情感及生活滿意的強度與頻率（Hurley & Kwon, 2013; Quoidbach et al., 2010）。而品味之於毒品受刑人的影響，目前所知不多。

國內之品味相關研究不多，有聚焦於品味與創意之相關。例如，李新民與鄭博真（2014）調查國小教師的品味能力對創新行為的影響，結果顯示品味能力對創新行為有顯著的影響效果。張菽萱、王志蓮與李金泉（2015）研究揭示，科技大學設計類科大學生之品味能力對個人創意和創意自我效能皆有顯著的正向影響。另外，陳淑玲、施智婷與林渝致（2015）發現品味能擴展服務人員的正向情緒，提升服務品質。在學習與生活的關聯上，陳柏霖與余民寧（2017）研究發現，品味能力在用心學習與圓滿人生之間具有中介的角色，且「與人分享」的品味策略在用心學習對圓滿人生之間的關係最好。從國內外研究發現，多以量化調查品味與相關變項之關聯，鮮少探究品味相關課程或處遇，是以對品味能力的養成、品味歷程的脈絡、品味策略的運用等所知有限。

承上，本研究目的係以品味團體課程理解毒品受刑人在品味概念、掌控感知及品味策略運用之學習，希冀增進其多元正向情感與生活掌控力。研究問題有三：在品味團體課程中所學習與經驗到的品味為何？品味歷程之四因素掌控感知模式的運用如何？主要運用的品味策略及其內涵為何？

## 貳、研究方法

### 一、研究方法與程序

本研究屬質性研究，採用現象學分析方法（phenomenological analysis）理解品味團體課程對毒品受刑人產生品味學習之獨特意象。現象學旨在深究生命經驗的表層意義和隱含的深層意義（Husserl, 1982）；當個體呈現特有的生命經驗時，會浮現出某個意象的內在觀點（Giorgi, 1997）。品味學習實屬內隱感受與認知經驗，毒品受刑人所處場域與先驗背景均有特殊脈絡性，因此藉現象學分析法探討品味學習之本質與深層意義。基於現象學主張存而不論（epoché）和懸置（bracket）之精神，研究者將自己的感受、想法和經驗等放入括弧，不干擾研究參與者的想法和表達，盡量還原現象。本研究於品味團體課程之中期與結束時分別採取焦點團體訪談，除了避免一次性訪談可能流失學習歷程之重要片段，亦可降低訪談者與個別受訪者之位階影響，貼近真實的學習現象。

研究程序上，在徵求監所機關同意後，進行研究說明與招募。確認研究參與者自主意願、了解相關研究流程與權益，簽署知情同意書後，始進行研究。品味團體課程於2015年7月進行，每週兩次（週一與週三），每次約90分鐘，共八次。焦點團體訪談於品味團體課程中期與結束兩個時間點進行。為了增加團體互動性，12位研究參與者於訪談前皆被隨機分派為2組；中期焦點團體訪談有A、B組，結束焦點團體訪談為A'、B'組，每組6位，分別進行約100分鐘訪談，共計4場焦點團體訪談。

### 二、研究參與者

本研究參與者為某監所自願參與課程之男性毒品受刑人，共12位。其平均年齡為39歲，平均進監停留時間為17個月，皆為累犯者且具長期用藥年資。由表一可知，研究參與者多為30-40歲，第一次用藥年紀多在15-20歲者，用藥年資主要為16-20年，入獄次數以2-3次為最多。

表一 研究參與者資料分布

項目	累積人數	參與者代號
年齡（歲）	20-30	2 09
	31-40	7 02、05、06、07、08、10、12
	41-50	2 01、11
	51-60	2 03、04
第一次用藥年紀（歲）	15-20	8 02、05、06、07、08、09、10、12
	21-25	3 01、04、11
	25-30	1 03
用藥年資（年）	10-15	3 08、09、12
	16-20	6 01、05、06、07、10、11
	21-25	1 02
	26-30	1 03
	30以上	1 04
入監次數（次）	2-3	6 06、07、09、10、11、12
	4-5	4 01、02、05、08
	6-7	2 03、04

由表二可知，教育程度方面，共有3位為國小、6位為國中，2位為高中，以及1位是大學肄業；過去使用毒品種類，以海洛因與安非他命之第一、二級為主。本研究場域之監所專收毒品相關犯罪者，以教化和輔導為主。所有受刑人皆於開封時間（週一至週五）接受大班級課程（約40-50人），個別輔導與團體輔導為輔，無工廠作業。在研究期間，所有參與者皆接受同樣的大班課程，包括生命教育、諮商輔導、人文教育、文康活動、工作與休閒、宗教教育、生涯輔導、法制教育及衛生教育。品味團體課程期間，同時接受個別輔導者共有五位，其中一位累積達3次個別輔導，其餘四位各僅接受1次個別輔導；接受團體輔導者為兩位，分別為各1次的宗教團體輔導（更生團契）。由此可知，研究期間除了固定大班級課程，無其他系統性的團體輔導介入，亦無長期的個別輔導。中期焦點團體訪談、結束焦點團體訪談之時間點與隨機分派情形註解於表二。

表二 研究參與者個人概況

參與者代號	教育程度	過去使用毒品種類	個別輔導次數	團體輔導次數
01	國中	海洛因、安非他命	1	1
02	國小	海洛因	0	1
03	國中	海洛因、嗎啡	0	0
04	國小	安非他命	1	0
05	高中	海洛因、安非他命	0	0
06	國中	海洛因	1	0
07	國中	安非他命	0	0
08	國中	K他命	0	0
09	高中	K他命、搖頭丸	0	0
10	國小	海洛因	3	0
11	國中	海洛因、安非他命	1	0
12	大學肄業	安非他命	0	0

註：中期焦點團體訪談（第4-5次團體課程之間）：A組有03、05、06、08、0及12；B組有01、02、04、07、10及11。結束焦點團體訪談（所有團體課程結束一週內）：A'組有01、02、04、07、08及09；結束訪談B'組有03、05、06、10、11及12。

### 三、研究工具

#### （一）研究相關人員

研究者具有毒癮諮商工作經驗，曾教授質性研究課程，亦具有相關研究經驗。在本研究中，研究者負責品味團體課程帶領、焦點團體訪談，同時為資料分析者之一。監所為特殊管制場所，所有出入人員與受刑人個人資料皆受到嚴格控管，就本研究場域之監所規定，若針對受刑人授課、輔導……等，皆需依規定於事前接受倫理講習，以避免資料外洩、訊息流通或互動衍生之糾紛。基於降低監所方之困擾與憂心，研究者在研究過程中擔任數種角色；但採取補償措施以兼顧研究效度。

表三 品味團體課程內容

次數	主題	課程目標	內容
一	相見歡	了解課程性質與進行方式	1. 課程簡介 2. 團體規範與暖身活動
二	快樂的真相 (品味概念)	1. 了解品味概念與品味經驗 2. 能分辨不同的快樂感受	1. 老師講授：品味概念 2. 覺察體驗：今天有好事！（內在聚焦、外在聚焦） 3. 小組討論：快樂，不「快」樂？
三	時光中的故事 (品味經驗)	1. 了解預期未來、緬懷過去、品味當下之意義 2. 能分享不同時序之品味經驗	1. 老師講授：過去、當下與未來的品味 2. 冥想體驗：此時此刻 3. 小組討論：我在時間軸上品味幸福！
四	I can change it (掌控感知)	1. 了解四因素掌控感知模式 2. 能運用四因素掌控感知	1. 老師講授：四因素掌控感知模式 2. 品味體驗：專注暖心畫 3. 小組討論：掌控感知的運用
五	幸福掌握 (掌控感知)	1. 了解四因素掌握感知模式 2. 能分享過去掌控的成功經驗	1. 老師講授：複習四因素掌握感知模式 2. 掌控體驗：扭轉奇蹟（正向卡） 3. 小組討論：分享過去戒癮或生命的掌控經驗
六	手作品味 (品味策略)	1. 了解1-5項品味策略 2. 能運用1-5項品味策略	1. 老師講授：1-5項品味策略 2. 手作體驗：品味備忘錄 3. 小組討論：製作品味備忘錄
七	創造品味 (品味策略)	1. 了解6-10項品味策略 2. 能運用6-10項品味策略	1. 老師講授：6-10項品味策略 2. 手作體驗：品味備忘錄 3. 小組討論：展示與交流品味備忘錄
八	祝福未來	課程回顧與統整	1. 課程整理與回顧 2. 品味運用的期許與激勵

補償措施共分為兩個面向，一為降低資料蒐集的偏誤，另一為降低資料分析的偏誤。在降低資料蒐集的偏誤上，共有四點。第一，研究設計以焦點團體訪談方式進行，增加同儕團體平行分享的動力，避免個別訪談可能產生之上對下的壓力，使蒐集的資料更貼近真實現象。其次，研究招募時，清楚告知本研究目的、研究流程等，使研究參與者事先知曉將於課程中期、結束時，接受由研究者親自進行學習經驗之訪

談，降低研究參與者在受訪時的防衛與擔心。第三，研究者進入研究現場前，針對擔任課程帶領或訪談的角色位置與功能，進行後設思考之自我釐清，避免在研究過程中的角色混淆。第四，訪談開始前，以足夠時間說明訪談角色與授課角色之區別，並解除研究參與者相關疑慮，在確認受訪準備度下蒐集其學習經驗，提升資料的準確度。在降低資料分析的偏誤部分，共有三項。首先，擱置所蒐集之資料，待課程結束且完全退出研究場域一年（2016年8月）後，始進行分析，以維護資料審視之客觀。第二，以課程帶領記錄作為資料分析時的交叉檢核與對應之參考，填補相關背景情境、互動細節及團體氛圍，更完整還原當下之現象。第三，資料分析時，由協同分析者擔任文本初步編碼與斷句工作，以降低研究者主觀經驗之影響，並透過研究團隊不斷對話，提升分析的中立性。

協同分析者為諮商心理師，具有監所諮商和質性研究分析經驗，在本研究中擔任資料分析工作。審核者亦為諮商心理師，有實際運用現象分析方法之經驗，協助檢視整體分析脈絡與架構。研究開始前，研究團隊經數次會議討論品味課程內涵及現象學分析方法，具先備知識與合作默契。在團隊分工與具體貢獻上，第一回合，由協同分析者閱讀所有訪談文本，進行初步編碼與斷句，經研究者與審核者確認。接著，由研究者與協同分析者各自萃取重要的「意義單元」，再將分析結果攜至會議中進行相同與相異處討論，審核者加入審核，確認「意義單元」與「主要概念」。第二回合，研究者與協同分析者各自精煉「主題」與「次主題」，再帶至會議中討論，審核者加入審核，完成整體架構雛形。第三回合，由審核者帶回整體架構雛形，回歸文本著墨主要概念、主題及次主題之切實性，再於會議中說明與討論，經研究團隊共識，產出研究結果。協同參與者、審核者與研究者之間皆無任何利益或主從關係，過去有平行位階之共事經驗，能維持團隊討論的開放和中立性。

## （二）品味團體課程

品味團體課程以Bryant與Veroff（2007）之品味概念為架構。本課程目標在了解品味的概念與經驗，運用四因素掌控感知模式與品味策略，強化現在、過去與未來之正向經驗情緒。課程分為「品味概念與經驗」（概念）、「四因素掌控感知模式」（歷程）、「品味策略」（方法）三大核心進行。每次課程約90分鐘，劃分為三部分：老師講授（約20分鐘）、體驗（約40分鐘）、小組討論（約30分鐘），透過知識理解、實際感受與交流互動方式洞悉品味意涵。品味團體課程內容如下表三所示。

表四 資料分析舉例

意義單元	主要概念	次主題	主題
「服刑生活是沒有自由的。…有時候就像老師的課，回想一下以前快樂的事、想想家人、小孩，跟自己說，其實以前我過得也很不錯，笑一下，度過了（0501018）。」	挪移自身開展內在自我對話 （概念1）	因應「當下」負向結果（四因素掌控感知——次主題1）	負向事件與情緒之轉化 （主題1）
「我當幹部（監獄中），同學不配合、找碴。內心會說：『不急啦，慢慢處理，天不會塌下來』。保持平靜才能處理好事情，長官（管理員）交代下來也是要辦啦，不然呢（0902013）。」	挪移自身開展內在自我對話 （概念1）		
「我喜歡畫畫，很奇怪，專心的時候就會想：『多往好的方面想，就當修行吧！修行也不能修一輩子啦（笑…），人生沒有目標就完蛋了，我喔找一個穩定工作，平安就好』（0701022）。」	再現當下以分辨不同時空之經驗 （概念2）	避免「過去」負向結果（四因素掌控感知——次主題2）	
「收穫最大的是做品味小書，啊你說要一個字、一個字寫下來嘛，我一邊寫一邊想這些方法要記下，變成說也有一種決心，不要再犯（0302014）。」	再現當下以分辨不同時空之經驗 （概念2）		

### （三）訪談大綱

中期焦點團體訪談依照課程進度僅聚焦於品味概念與掌控感知，結束焦點團體訪談則涵蓋整體課程，包括品味概念、掌控感知及品味策略。中期訪談大綱（1）品味概念：在品味團體課程中，印象最深刻的學習為何？對你而言，品味是什麼？經常品味的情境是過去、現在或未來？請舉例說明。品味帶來生活上的轉變是什麼？感受到好情緒為何？（2）掌控感知：在學習四因素掌控感知模式後（訪談大綱提示），如何運用於處理平時發生的好事與壞事？請舉例說明。

結束訪談大綱（1）品味概念：談談在品味團體課程最有收穫的部分。品味讓生活中發生什麼好事／情緒？（2）掌控感知：如何透過品味將不好的事／心情轉變成較好的事／心情？四因素掌控感知模式的運用如何？（3）品味策略：在十項品味策略

中（訪談大綱提示），最常使用的是哪一項？舉例說明。生活會注意到哪些以前不會注意的經驗？你打算未來如何創造品味生活？

#### （四）課程帶領記錄

研究者每次課程結束後立即撰寫課程帶領記錄，聚焦於重要事件、參與者反應、團體互動氛圍等。雖然現象學強調懸置研究者的感受、經驗與想法，但為求分析文本的過程中能還原和補充原始脈絡，課程帶領記錄著重描述情境細節與互動脈絡。

#### 四、資料分析

以Hycner（1985）之現象學分析方法15步驟為參考，實際分析歷程如下：（1）反覆閱讀逐字稿內容，以懸置和還原現象的精神，掌握整體意義；（2）編碼與斷句，凸顯一般性意義單位：訪談文本資料編碼共七碼，1-2碼代表參與者，3-4碼代表第幾次焦點團體訪談，5-7碼是在該次訪談中第幾次說話，例如0301016代表03參與者在第一次焦點團體訪談的第16句對話；（3）萃取並群聚重要的意義單元：摘錄和標示與研究目的有關的意義單元，並加以群聚；（4）形成主題和次主題：根據群聚的意義單元凝聚成主要概念，再精煉為主題與次主題；（5）審核者確認架構：審核者檢視主題、次主題、主要概念及意義單元，並透過討論確認；（6）撰寫研究論文與摘要；（7）脈絡化整體架構：所有分析結果放置原始情境脈絡詳加審視，盡可能還原現象。資料分析舉例如表四。

#### 五、研究倫理與品質

本研究課程為該監所年度醫療處遇計劃課程相關課程之一，為原本受刑人進行團體處遇之時間，故無特別影響受刑人原先作息。本研究通過研究倫理審核後執行。為盡量排除監所特殊場域之權力關係，研究招募時，由研究者親自說明（監所方人員於教室外監護），並一一回答潛在研究參與者的問題，給予充分時間考量後確認其意願。研究相關人員謹守保密，去除可辨識個人之資料，並妥善保存和處理所有研究資料。

根據鈕文英（2014）所提之現象學研究的品質指標，研究者秉持開放的態度訪談，不預先決定參與者對訪談問題的回應；開放、完整且忠誠地謄寫逐字稿；與協同分析者不斷來回討論，使分析解釋與文本資料之間有高度契合性；力求研究結果確實紮根於文本資料的真實性；深厚描述研究結果，以呈現其脈絡化；最後，透過審核者協助檢核分析之前後的連貫性。

## 參、研究結果

### 一、負向事件與情緒之轉化

#### (一) 因應當下負向結果：挪移自身開展內在自我對話

參與者原先認為在獄中無法做任何事，因此不需要有未來目標，心情也顯得低落。在第二次課堂「覺察體驗：今天有好事！」中，參與者逐漸能與自身保持距離，聚焦於自己的正向經驗和情緒，相對改變了平時慣性的思考方式，從而體會即使在監禁之負向結果中，仍有其他好事發生。接著，01參與者在第三次課堂「冥想體驗：此時此刻」感受到，「冥想的時候，就看到（想到）人已經被關，心情又不好，不知道怎麼過日子；心裡會有另一個聲音，其實在裡面生活作息正常，身體也比以前好（0101027）。」

參與者與原本自身拉開距離後，移動了觀察的視角，也放大了許多生活中快樂的事，例如03提到在獄中沒有錢買日用品或零食，以前一直聚焦在沒錢，上了課之後會想到，至少還有同學願意分享給自己。07則說參加蔬食班學習料理蔥抓餅，過去純粹認為是打發在獄中時間；品味時告訴自己，也許未來可以投入小吃業。逐漸地，參與者在接納當下的負向狀態，創造了自我對話來轉圜心情，例如05參與者在品味課中會告訴自己，過去與家人相處的時光很幸福。09參與者表示，擔任幹部執行勤務遇到同學不配合，也會告訴自己就是暫緩休息片刻，不會像之前直接衝突。10參與者印象深刻的是第五次課堂「掌控體驗：扭轉奇蹟」，其認為卡片的文字像是在跟自己喊話，有被鼓勵的感覺。

「靠自己面對才是真的，不用一直去找藥。…就像說我們上次玩那個卡，好像其實是對自己說，啊轉了就轉了，其實也沒什麼，就像跟自己喊話一樣（1002011）。」

參與者處於監禁之非自主的負面結果，透過覺察好事、冥想及正向卡，逐漸挪移自身，與處於負向結果（被監禁）的自己拉開距離，創造正向的內在自我對話，消弱負向情緒。此內在對話多偏單向的自我鼓勵，並非經正、反辯證而產出的正向結論。

#### (二) 避免過去負向結果：再現當下以分辨不同時空之經驗

參與者在品味中清楚意識到「當下」，阻隔了「過去」負向結果的蔓延和擴大，進而感受到掌握自己的「未來」。參與者透過品味經驗更感受真實的當下，進而體會過去、現在與未來是不同的時空，降低彼此不同時間經驗的互相干擾。就像07參與者

提及，第四次課堂「品味體驗：專注暖心畫」的過程中浮現未來的目標；如03參與者分享第六、七次課堂「手作體驗：品味備忘錄」，在逐字條列的書寫四因素掌控感知模式的方法中，感受到重新生活的信心與動力。

「收穫最大的是做品味小書，啊你說要一個字、一個字寫下來嘛，我一邊寫一邊想這些方法要記下，變成說也有一種決心，不要再犯（0302014）。」

專注書寫或畫畫的過程中再現更清晰的當下，當下即真、當下即開始，開展迎向未來的信心與動力。再者，04參與者認為在第四、五課堂所學之四因素掌握感知模式，能夠清楚體認自己在轉換心境上的主體性，「應該是四因素（掌控感知模式），以前沒學過。這樣說好啦，我用一種比喻，扭轉乾坤，只要願意用方法，命運掌握在自己手上啦（0402009）。」可見，除了專注地體驗之外，品味的學習亦啟動了參與者對現在與未來的掌控感。整體而言，專注於繪畫或書寫之品味活動時，再現當下即真的時刻，以此分辨現在、過去與未來之不同時空，切割過去負向經驗的影響力，深刻體會未來掌握在手中。

## 二、品味的形塑和延續

### （一）品味當下正向結果：擴展快樂基模的正向循環

參與者認為經常聚焦於正向心情與事件，心境變得寬闊和開朗。以08參與者為例，「上課大部分在講過去發生過的好的事情，整個人就放鬆下來，心情，怎麼說，比較開朗（0801017）。」彼此分享品味經驗創造了正向團體氛圍，參與者在正向的團體氛圍中品味，使心情更加自在放鬆而願意分享。品味帶來正向結果，正向結果又繼續創造品味，形成正向循環。

「上這個課，你好像換一個腦袋看時間，以前就覺得出去的時間還好久。現在會想一天過了，就不會再回來，現在最實在，其他都是假的。老師要你討論、活動，你不做，時間也是過去。起碼心情會好一點，聽聽別人的想法，說不定還可以學習（0902021）。」

在品味團體課程中體悟了快樂的不同面向，了解到細微的正向感受在日常生活中就能主動追尋。更進一步，參與者提到品味帶來的是真實且具有意義的正向感受，其來自於家人共同的回憶、自己的努力、他人的協助等，與毒品帶來強烈的快感迥異。舉例來說，03參與者深刻體會靠毒品而來的快樂無法持久，也不具回憶的價值。

過去認為開名車、用高級品的生活才是品味，只有毒品才能帶來放鬆與快樂。在持續品味的經驗中，參與者擴展了快樂的基模，例如05參與者分享，「以前可能覺得

沒什麼或就是一件平常的事，就像會客，現在會覺得很高興有人還願意關心自己，心情自然就好（0502020）。」

聚焦在正向經驗使個人心境變得寬闊，促進了正向團體氛圍，使個人更願意投入和參與，形成品味的正向循環。此外，顛覆了過去以物質為主的快樂，品味經驗擴展快樂的基模，覺察細微且有意義的正向感受。

## （二）獲得連續正向結果：從自我、他者到人我共構的向外遷移

參與者表示在課程中感受到彼此關係的進展，也更了解他人，例如10參與者提及「能從同學講話中了解他們的心情，快樂和不快樂的都有嘛。有些你平常沒有相處嘛，但後來會發現他是值得交的朋友（1001006）。」參與者開始從聚焦自我到關注他人，學習傾聽與欣賞，從他人的經驗中獲得正向感受。

02參與者說「我也不會說啦，大家都有自己的目標，各自努力，就是大家作伙（台語）（0202027）。」透過品味的討論與交流，參與者重構了自己與他人的關係，並產生共鳴感。進一步，06與04參與者分享在課程以外也感受到人際關係上的改變，例如06參與者說，自己看事情正向後，面部表情也較柔和，他人會主動與自己互動；04參與者感受到自己在與家人會客時，不再只談論戒毒或出去後的工作，而是主動與家人分享在獄中遇到開心或有趣的事，在互動中共同創造正向經驗。

「會客跟家人說話也會講比較好的啦，講一些發生好笑、好玩或還不錯的，這樣家人不會一直碎碎念，說出去要怎樣、怎樣…都會背了啦。這樣感覺不錯，換個話題。他們也會比較開心（0402013）。」

品味從自身視角的改變開始，到能傾聽他人的品味經驗，再到主動與他人一起創造品味經驗。換言之，品味的發生從個人到他者，再到人我共構，此充分說明連續正向結果的向外遷移。亦呼應了Seligman（2011）在正向心理學所強調「他者的重要（other people matter）」。

## 三、主要運用的品味策略

根據Bryant與Veroff（2007）將品味策略分為行為與認知取向，本研究參與者主要運用的行為取向策略有「與他人分享」與「當下專注」；認知取向的策略則有「自我激賞」與「細數好事」。

### （一）行為取向品味策略

第一項行為取向策略是屬於品味當下的「與他人分享」，即參與者在被傾聽中經驗愉悅的情緒。01、02、05、04、07、08、10及11參與者認為無論是正向或負向經

驗，經由分享都會感受到愉悅，也能緩和衝動行為，不過度累積和壓抑。然而，分享的對象僅為較熟悉的家人、朋友等。

「差不多之前因為跑路躲到宜蘭一間透天別墅，剛好我姐姐也從紐西蘭回國，打電話給我說要找我，後來我們終於碰面了，我就跟她說這段時間的心情。那段時間，想找個人好好的說話都很困難，所以很高興那次跟姐姐分享了我一路走來的心情。現在也是，有時候鬱卒（台語）跟裡面同學說一說（0501023）。」

由此得知，參與者過去既有使用「與他人分享」的策略，但在品味課程更意識到自己正在使用此策略，並能覺察此策略所帶來的心理變化。例如05參與者表示以前遇到一些不如意的事會跟家人述說，現在則會向獄中同儕傾訴；04參與者發現事情積在心裡並不會好轉，但說給其他人聽，能使心情變好。可見，「與他人分享」不但消彌本身的負面情緒，也因被理解而創造當下的愉悅。另一方面也不難發現，參與者多注重的是自己的述說及心情轉換，鮮少提及傾聽他人的經驗，或他人給予的回饋，偏自我中心式的分享。分享的對象多侷限於家人、親密友人及獄中同儕，分享的事件也顯得窄化於和自己有關的不順遂經驗。

另一項行為取向策略為屬於品味當下的「當下專注」，係在全神貫注做一件事的過程感受到此時此刻的平靜。特別在監所裡，聽音樂、運動流汗、看電視或影集、閱讀等，專注於當下做的事情，類似於開創一個獨處的自由空間感受平靜。06與03參與者專注於閱讀讓自己進入另一個世界，擴展與補足過去缺少的知識與見識。03參與者特別提到，因為閱讀而學習許多道理，家人通信的內容和主題更豐富。

此外，在第四堂課「品味體驗：專注暖心畫」中，參與者也感受到專注的喜悅；相較於以往生活在恐懼和逃避中，更能找回簡單和平靜感覺，例如05參與者分享「畫暖心圖，就簡單的著色，心靜了，很喜歡這樣簡簡單單的，過去太辛苦，一直躲警察，怕被抓（0502011）。」04參與者認為以前較難認真完成一件事，課堂中透過暖心畫而感受到完成一件事的成就。相較於躲避警察查緝而提心吊膽或目前監禁的處境，專注當下創造了自由獨處的空間，單純地享受此時此刻，因為專心做一件事而感到平靜與成就。

## （二）認知取向品味策略

第一項認知取策略是屬於展望未來的「自我激賞」，即載入過去的成功經驗而產生對未來的希望。Bryant 與 Veroff（2007）認為自我激賞是指以自己為榮、欣賞自己

表現好的部分。01、02、03、08及09參與者則較偏向監禁狀態之未來自我激勵，例如08參與者基於以前在家幫忙的經驗，會激勵自己出獄後與哥哥一起接手家中生意，讓年邁雙親退休。02參與者鼓勵自己像沒有用藥之前那樣照顧母親。在自我激賞的品味中浮現生命的重要使命，以及與家人的連結。03參與者基於過去曾經有過短暫的戒毒成功經驗勉勵自己要有信心，就不會重蹈覆轍。

「品味常常想到老媽年紀大了啦，未來還需要靠我們，沒吃（藥）之前也都是我在照顧啦，現在（母親）行動不方便了，姊姊也嫁了，我們要趁還可以，盡盡孝道，我是說做人基本的道理，不要讓老人家傷心一輩子（0201010）。」

由此，參與者在「自我激賞」的策略運用上，主要以過去的成功經驗激勵自己邁向未來目標，其中意味著不辜負家人的期待、與家人連結等，但鮮少以自己為榮或自我欣賞的成分。運用自我激賞的品味策略，參與者跳脫人生大部分的負向經驗，放大其中短暫卻真實的成功經驗，以延續對未來的希望感。

另一項認知取向策略是屬於緬懷過去的「細數好事」，從微小事件中體悟感恩。12、10及08參與者談到上品味課後，不自覺時常回想過去在監所外的好事，包括跟朋友出去玩、交女朋友、朋友曾幫忙自己等，感受到過去周遭人的陪伴與幫助，而懷抱感恩。

06參與者回想自己過去不穩定時候，沒有多餘的生活費，都是前妻幫忙照顧孩子；05參與者回顧自己不斷失信於家人，但家人仍不放棄自己；10參與者提到「上完課後，衝動想做一件事，想跟大哥說聲『謝謝』，在外面經濟上都靠他，以前就在心裡就知道，但沒有這麼強烈（1001022）。」由此，細數好事在回憶中再現重要的人事物，能換位思考感受他人對自己的付出，強化原始經驗的正向意涵，呈現更多感恩之情。

從品味策略的屬性整理，「與他人分享」和「當下專注」歸屬在品味當下，「自我激賞」偏向於展望未來，「細數好事」聚焦在緬懷過去，此四項主要運用的品味策略回應了Bryant與Veroff（2007）、Hurley與Kwon（2012）所提，品味發生在此時此地的當下，但可聚焦於預期未來、緬懷過去，以及品味當下。

#### 四、小結

針對品味團體課程的學習，本研究共分三部分呈現。第一部分為負向事件與情緒之轉化：參與者開始挪移自身位置，聚焦在正向經驗，展開內在自我對話，以「因應

當下負向結果」。當品味過程清楚地再現當下即真的時刻，參與者能分辨過去、現在和未來為不同的時空，「避免過去負向結果（被監禁）」的影響，感受到掌握未來的希望。第二部分是品味的形塑和延續：正向經驗的分享讓心境更為開闊與自在，也創造了正向團體互動，以致更能「品味當下正向結果」，擴展快樂基模的正向循環。從個人到他者，再到人我共構之品味經驗，揭示了品味具有「獲得連續正向結果」的向外遷移。第三部分是主要運用的品味策略：行為取向為「與他人分享（品味當下）」與「當下專注（品味當下）」，認知取向為「自我激賞（展望未來）」與「細數好事（緬懷過去）」。本研究結果梳理出四因素掌控感知模式的品味歷程，亦發現品味經驗在過去、當下與未來的時空中發展流動。

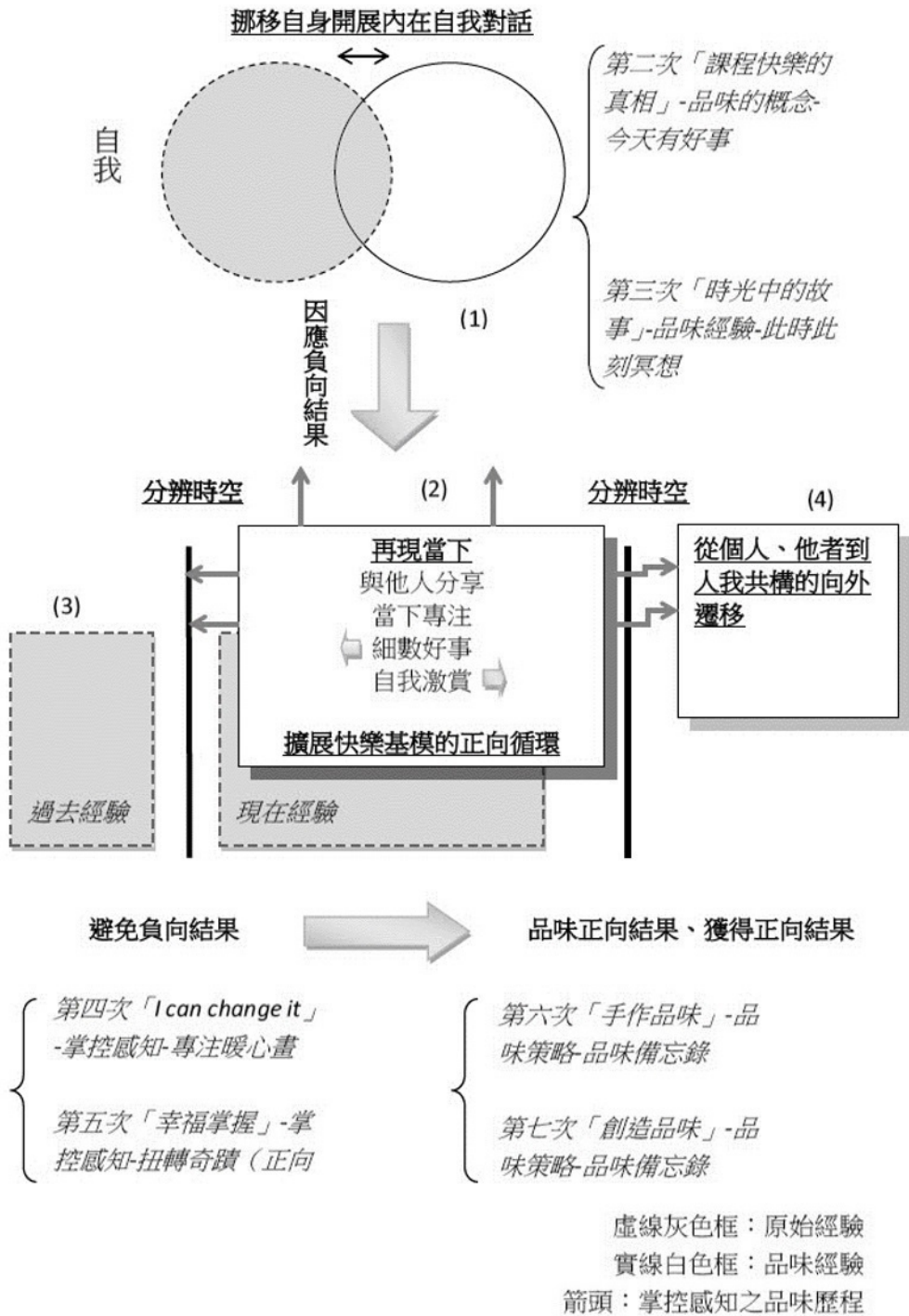
如圖一所示，在第二、三次之品味概念與經驗課程，參與者的自我從原始灰色虛線的圓形挪移至白色實線的圓形（1），挪移後能以正向對話因應被監禁的負向結果。第四、五次之四因素掌控感知模式課程，透過專注再現了白色實線方形（2）的當下品味經驗，切割灰色虛線方形（3）之過去負向經驗影響。第六、七次的品味策略運用課程，以「與他人分享」感受當下愉悅、「當下專注」體會當下平靜、「自我激賞」產生未來希望，以及「細數好事」感恩過去。在細微的品味情感體驗中擴展快樂的基模，向外遷移至白色實線方形（4）之未來連續正向經驗。

## 肆、討論與建議

### 一、討論

#### （一）毒品受刑人之特質

本研究結果呼應相關毒癮處遇研究（李燕蕙、陳慧女、許秋田、林明傑、宋瑞珍，2016；郭國禎、駱芳美，2013；蔡震邦，2012），著重正向情緒感受與體驗的處遇多具有良好結果。此外，隨著本課程進展，參與者逐漸能與自我拉開距離，從不同角度審視自己，創造不同於過去的正向內在對話。品味鬆動了毒品與個人之間的關係，特別對本研究之用藥年資多為16~20年的毒品受刑人來說，品味促進慣性固著的自我產生移動，得以涵容多元的快樂基模與正向情緒。由此可見，品味在預防毒癮復發甚具價值。



圖一 品味學習與運用

文獻提及，成癮是一個逐漸迷戀的過程（Sussman & Sussman, 2011）；然而，品味是一個疏離的過程，與過去慣性的自己保持距離。進一步說明，Kim等人（2017）描述成癮世界的脈絡是從無法控制的依從性，到與毒品的無法分割，最後是愛（使用）與恨（戒除）無止盡的拔河；而本研究之品味歷程顯示了相反的對照，品味從自我視角的改變，到能傾聽他人的品味，再到人我互動之共構品味。前者是在愛與恨之間的無止盡拉扯；後者是從自我出發的不斷向外遷移。此外，鄭曉楓與吳永杉（2018）所提及，毒癮者應擴展其多元生活經驗，以尋求更多彈性方法來提升戒毒的希望目標。本研究補充說明，毒品受刑人可藉由品味來擴展快樂基模的循環，覺察更多細微且有意義的事件與感受，進而醞釀和激盪更多彈性的戒毒方法。

從過去研究發現負向生活事件和情緒等因素可能造成毒癮復發（Cornelius et al., 2003; McMahan, 2001），近期研究指出毒癮復發亦可能是為了獲得正向情緒（Nazari et al., 2016）。對於毒癮者而言，正向情緒只能來自毒品嗎？其是否能分辨毒品獲得的快感與其他正向經驗的差別？本研究發現，透過緬懷過去能產生當下品味，包括家人共同回憶、自己的努力、他人協助等，進而體悟毒品帶來的快樂不具回憶的價值。爰此，品味經驗協助其辨識毒品瞬間帶來的快感與真實生活釀發的正向情緒之差異。回到毒品受刑人的特質來看，林慶福與楊士隆（2013）調查發現毒品犯在智力與整體情緒商數之平均得分皆優於暴力犯和竊盜犯。李燕蕙等人（2016）指出正念課程對毒品受刑人在自我覺察、自我關愛與壓力調整等有不錯結果。本研究呼應上述文獻，處於跨理論模式之維持期（Prochaska & DiClement, 1982）的毒品受刑人進行內觀覺察和情緒感受的品味團體課程時，仍具有相當之進展與成果。

## （二）掌控感知架構下的品味歷程

掌控感知在針對負向事件的心理調適上扮演重要的角色（Weiner, 1985）。本研究以四因素掌控認知模式梳理品味歷程，回應了何以掌控感知在負向事件上扮演重要調適的角色；例如，品味重新再現了當下即真的時刻，阻斷過去負向經驗的影響，進而釀發出當下的愉悅與平靜、以及未來的希望感等情感。具體而言，「品味當下」能再現不同時空的意義，切割過去生命中的負向經驗，以順利進入「緬懷過去」與「預期未來」。另一方面，品味策略產生多元的正向情緒，包括感恩過去、當下之平靜和愉悅，以及未來的希望感。從品味促進正向情緒來看，本研究與過去研究（陳淑玲等，2015；陳柏霖、余民寧，2017；Hurley & Kwon, 2013; Quoidbach et al., 2010）獲得相似的結果。

四因素掌控感知模式中「避免負向結果」和「獲得正向結果」屬於改變環境的主要掌控；「因應負向結果」和「品味正向結果」是屬於調整內在狀態的次要掌控（Bryant, 1989）。本研究有不同結果，參與者主要是從自身的轉變感受掌控能力，包括挪移自身（因應負向結果）、再現當下（避免負向結果）、擴展快樂認知基模（品味正向結果）…等皆屬於內在狀態調整之次要掌控，並未發現有改變環境之主要掌控。推測原因，可能是參與者在監所外多被毒品控制，在監所內又有既定生活作息，雙重限制下逐漸失去對環境的主要掌控能力。可見，品味的歷程仍因生活背景之不同而有所差異。進一步思考的是，如何增進毒品受刑人的主要掌控感，使其能在出獄後提升對環境改變的自主性？此可為未來品味課程設計之參考。

### （三）品味經驗與品味策略的特別考量

過去相關文獻（Quoidbach et al., 2010; Suddendorf & Corballis, 2007）提及，品味類似於「心靈時光之旅」，使自己與過去、現在和未來的經驗有更多互動，進而感受此時此刻的正向情緒。本研究呼應了品味為「心靈時光之旅」的內涵；但不同的是，本研究發現個體是從品味當下「擴展（發想）」出更多過去、現在和未來的正向經驗，而非立即能「沉浸」於過去、未來的品味經驗。但無論是從當下品味「擴展」出更多過去、現在與未來的正向經驗，或者直接「沉浸」於過去、現在與未來正向經驗之互動來彰顯品味，皆說明了品味在過去、現在與未來經驗之流動。

品味經驗可聚焦於外在世界或內在世界（Bryant et al., 2011; Bryant & Veroff, 2007）。本研究發現，品味經驗多發生於內在世界聚焦之生活點滴覺察，鮮少外在世界聚焦。可能原因是本研究對象接受課程時處於監禁狀態，不如一般人能接觸豐富的人事物。然而，缺乏外在多元生活經驗的累積，是否限制了品味的運用呢？或者對毒品受刑人來說，排除了外在多元生活經驗（干擾與誘惑），更能專注於內在覺察，促進品味能力？此待後續釐清。

Bryant 與 Veroff（2007）提出品味是自我聚焦（self-focused）關注於內在想法、感覺與知覺，傾向與內在經驗有更多的直接互動。本研究參與者最常使用的四項品味策略中，「與他人分享」、「自我激賞（不辜負家人期待、與家人連結）」與「細數好事（感恩他人）」三項皆隱含著與他人的關係；可見，品味能促進與他人有意義的連結。相關文獻提及，品味是對自我正向感覺的調整，即個人對於過去、現在或未來正向經驗情感的產生、維持及強化（Bryant, 1989, 2003; Bryant et al., 2008; Bryant & Veroff, 2007）。本研究發現，品味更如同一個促發器（trigger），促發正向經驗和情

感，也促發正向人際連結。

若從尚未使用到的品味策略來看，很顯然地過於抽象或需要運用高度心智功能的策略為毒品受刑人較難以掌握，例如以心像建構記憶、敏銳知覺、即逝感等，此說明了不同族群，品味策略運用的強、弱項亦有所不同。另外有趣的是，雖然Bryant與Veroff（2007）指出，抑制快樂的思考對東亞成人比北美成人來得重要；但本研究並未發現此結果。推測原因，參與者過去經驗之正向情緒多來自毒品的快感，在該狀態下難以如抑制快樂的思考般提醒自己該盡的責任，或思考如何使事情更好。另一個可能原因，抑制快樂的思考包含了「快樂（joy）」與「抑制（kill）」兩階段的心理機制，對參與者而言較為困難。

#### （四）審視品味團體課程

從課程設計來看，四因素掌控感知最重要的價值是提供了品味學習循序漸進的理路，參與者從一開始因應負向結果到獲得正向結果，以及從自我品味到與他人共構品味，皆凸顯了學習品味的準備度與漸進式。此亦回應了Bryant（1989）何以用四因素掌控模式來評估品味歷程。過去研究提及，即便是智能障礙女性仍希望擁有對生命的掌控感，以提升生活滿意（Strnadova & Evans, 2012）；本研究亦有類似的結果，毒品受刑人在透過掌控感知的學習中，體悟到未來掌控的希望感。

在品味策略部分，在「自我激賞」的意義掌握上稍顯偏頗，多聚焦未來取向的自我鼓勵，但缺乏自我欣賞的成分。可能是受刑人身份或毒癮經驗導致較負向的自我形象，而較困難自我欣賞；此結果相似於Gryaznov等人（2016）之研究發現，酒精和藥物成癮高傾向者其自我形象較負面。至於其他策略未有深刻的內化，推測可能原因是本課程僅運用兩次課程學習十項品味策略過於緊湊，難以領會。此外，本研究結果顯示參與者多僅使用單一品味策略，較無如Quoidbach等人（2010）發現人們大部分使用多重的品味策略。可能是源自於在學習品味策略上過於匆促，而尚未全面通透理解；亦或是參與者有使用多重品味策略，但卻未知覺。另一方面，國內學者陳柏霖與余民寧（2017）研究發現，「與人分享」之品味策略在用心學習對圓滿人生之間的關係最好。從本研究結果來看，「與人分享」的確是參與者在尚未學習品味之前就已經運用的品味策略。「與人分享」可能是大部分人容易且經常使用的品味策略，但此是源自基本心理需求、文化價值或其他因素的影響，有待未來研究探討。

## 二、研究者省思

就學習成果來說，參與者於週間的放封時間皆在上課，因此品味團體課程之學習成果不排除受其他課程之交互影響。蒐集資料的訪談中，研究者無特別區辨此部分，主要考量乃基於人是持續成長的有機整體，在每天多重課程經驗下，甚難分辨「改變」來自於哪一種課。再者，品味的本質是採集生活中的正向經驗加以感受、放大與延宕，若因其他課程而生活更豐厚，感知到更多正向情緒，乃本研究所樂見。然則，無刻意分辨課程之間的相互作用，可能使得在強調或釐清本課程之學習成果的說服度上受到影響。研究者省思，究竟多少成果是來自本課程？此界線雖難以劃分，但若將背景脈絡描述得更詳盡，則更能趨近於現象學中強調的深層意義和獨特意象。

在資料蒐集上，本研究採取焦點團體訪談，而非個別訪談。一方面的原因是能促進參與者之間的腦力激盪、減緩上對下的位階不平等、降低因個人表現被評價的干擾、增加團體熟悉之安全感；另一方面則是，個別訪談較耗時且皆需事先安排、抽離原班級之固定課程，不但較影響受刑人固定的日常生活，也增加監所機關協調的困擾。然而，是否有可能同時使用個別訪談和焦點團體訪談呢？雖然能蒐集到因團體激盪而更廣博的共同學習經驗，以及深具個人意義的學習成果；但很可能會造成參與者陷入疲勞而恐因心生厭煩，導致資料蒐集難以飽和。那麼，以量化填寫問卷來驗證學習效果呢？最大的困難在於量表的選擇，因參與者處於特殊場域，無論生活經驗、自由意志、人際社交…等皆相對限制與匱乏，採用於一般的量表未必適合。研究者省思，雖研究方法與設計無法窮盡完善，但研究結果需相映於清楚的限制之上，才能提升嚴謹性。

在協同分析上，最大的困難在於如何從具體經驗中發掘抽象的品味歷程與機制。研究團隊也在此處有最大的爭論，包括剛開始以理論為基礎，將資料切割為過去、現在及未來的品味經驗；但審核者發現，這不足以完全「還原」所獲得的資料。經討論後，發現資料分析上的裂縫，研究者與協同分析者各自回到「意義單元」，重新建構「主要概念」。再回到會議討論而發現原先理論所未提及的，品味是一個動態的歷程，例如：當下的品味經驗，促使了參與者分辨不同時空（過去、現在、未來）的品味經驗，非限於理論所闡述的扁平切割。研究者省思，持續來回理論文獻與文本之間，可以發現分析視角上的缺口，也補強理論不足以描述現象之細節。

### 三、建議與限制

#### (一) 對實務工作的建議

##### 1. 擴展多元的正向經驗與情緒

建議未來監所開設以體驗為主的品味相關團體課程，使毒品受刑人能瞭解毒品以外之正向情緒，特別是品味延伸之感恩、平靜、愉悅與希望感等。品味的素材來自於日常生活，平時穩定練習並持續分享，可促進個人覺察和我人關係。

##### 2. 循序漸進教導品味策略

品味屬於較抽象的概念，建議未來課程可循序漸進教授，從當下的品味開始，再分階段進入緬懷過去的品味、預期未來的品味。此外，也建議先從毒品受刑人較容易運用的品味策略開始，例如與他人分享、專注當下等；再帶入較難的品味策略，例如抑制快樂的思考。最後，協助其更彈性地運用多重品味策略。

#### (二) 對未來研究的建議

##### 1. 探討品味對其他相關方面的影響

本研究只限於探討品味歷程，未進一步探討品味對相關面向的影響，例如幸福感、心理韌性、身體健康…等，建議未來進一步調查品味與相關變項之關係與預測，釐清品味的機制與效益。

##### 2. 以量化研究評估品味課程之效果

本研究以探索性了解品味團體課程的相關學習內涵，未來可以量化實驗研究驗證品味團體課程運用於毒品受刑人之效果，以強化品味課程推廣度。再者，本課程為毒品受刑人在監服刑時介入，對於未來出獄後的生活狀況與品味運用仍未所知，特別是預防復發的實質效果。建議未來長期追蹤品味運用的狀況，以及品味與毒癮復發的相關度。

##### 3. 監所場域的研究設計

監所具有嚴格的出入人員管制，導致研究者在研究過程中可能會身兼處遇者、訪談者、資料蒐集者…等數職，此狀況可能造成資料蒐集上的偏誤。因此，建議未來研究設計採用三角檢證，以多重面向和視角來蒐集研究結果，例如訪談管理員、個案管理師、成效量表…等，提升研究結果之信服度。

### (三) 研究限制

#### 1. 研究方法與設計的限制

(1) 本研究為質性研究，研究資料蒐集豐富，但結果無法推論。

(2) 研究設計上僅限於中期與結束之焦點團體訪談，未於每次課程結束進行自評或他評，對品味學習的歷程變化描述有限。

#### 2. 研究場域上的限制

(1) 本研究者擔任授課者、訪談者及資料分析者，雖盡力採取相關補償措施，但難免受多重身份影響。其中，訪談者為授課者，可能因研究者本身角色轉換上的混淆，或者研究參與者可能無法區辨授課者與訪談者之角色差異，可能造成資料蒐集的些許偏誤。

(2) 本研究基於監所正常生活作息與學習型態下進行，不特別聚焦於驗證本課程之效果。但無法排除常態且多元的大班級課程對本研究造成之影響。例如，大班級之諮商輔導課程可能助益於「與他人分享」之品味策略運用，生命教育、生涯輔導及宗教教育之課程可能促進「細數好事」、「自我激賞」之品味策略運用，文康活動、工作與休閒之課程，可能增加「當下專注」的策略運用。

(3) 研究期間，部分研究參與者接受個別輔導與團體輔導，雖並非長期持續的處遇，但可能紓解和釋放了負向情緒，使其在品味課程時更能進入正向狀態。

(4) 研究參與者處於監禁與矯治的狀態。雖然於研究前強調本研究與評估無關，但仍難以避免研究參與者因擔心被標籤而未揭露不利於學習經驗的相關訊息，或選擇「正確性」的發言，以利未來假釋之評估。

### 參考書目

- 江振亨、林瑞欽（2000）：認知行為團體療法對濫用藥物者輔導成效之研究。犯罪學期刊，5，277-309。[Chiang, C. H., & Lin, R. C. (2000). The effects of cognitive behavioral group therapy on the drug abusers. *Journal of Criminology*, 5, 277-309. doi: 10.29607/ZHWHGX.200006.0007]
- 李新民、鄭博真（2014）：國小教師品味能力對創新行為的影響：以組織創新氣氛為調節變項。華醫社會人文學報，30，21-46。[Lee, H. M., & Jeng, B. J. (2014). Effect of elementary school teachers' savoring on innovative behavior: Organizational innovation climate as moderating variable. *Hua-Yi Journal of the Social Sciences and*

- the Humanities*, 30, 21-46.]
- 李燕蕙、陳慧女、許秋田、林明傑、宋瑞珍（2016）：監獄正念戒毒課程的教學理念與學習影響之研究。犯罪學期刊，19（1），92-128。[Lee, Y. H., Chen, H. N., Shu, C. T., & Lin, M. C., & Sung, J. C. (2016). The treatment ideation and influence of substance abuse treatment program in mindfulness approach in prison. *Journal of Criminology*, 19(1), 92-128.]
- 林瑞欽、鄭添成、李易蓁（2013）：觸發不同用藥類型海洛因成癮者復發決意之生活事件比較研究。玄奘社會科學學報，11，145-187。[Lin, R. C., Cheng, V. C., & Lee, I. C. (2013). Study on comparison of the critical life events which can enact the heroin abusers' relapse intention among single-drug-use group, double-drug-use group, and poly-drug-use group. *Hsuan Chuang Journal of Social Sciences*, 11, 145-187.]
- 林慶福、楊士隆（2013）：毒品犯、暴力犯及竊盜犯智力與情緒商數之比較研究－以法務部矯正署嘉義監獄為例。犯罪學期刊，16（2），1-32。[Lin, C. F., & Yang, S. L. (2013). The comparative study of intelligence and emotional quotient among drug, violent and theft offenders: Cases in Chiayi prison, Taiwan. *Journal of Criminology*, 16(2), 1-32.]
- 法務部（2016）：2015年7月矯正機關收容施用毒品者及其再犯情形。取自：[http://www.rjtd.moj.gov.tw/RJSDWEB/common/WebListFile.ashx?list\\_id=1347](http://www.rjtd.moj.gov.tw/RJSDWEB/common/WebListFile.ashx?list_id=1347) [Ministry of Justice. (2016). *July 2015 correction agencies accept the use of drugs and their recidivism*. Retrieved from [http://www.rjtd.moj.gov.tw/RJSDWEB/common/WebListFile.ashx?list\\_id=1347](http://www.rjtd.moj.gov.tw/RJSDWEB/common/WebListFile.ashx?list_id=1347)]
- 張菽萱、王志蓮、李金泉（2015）：品味能力對個人創意之影響：創意自我效能的中介效果與學校創意支持的調節式中介效果之探討。科學教育學刊，23（4），397-419。[Chang, S. H., Wang, C. L., & Lee, J. C. (2015). The effects of savoring on individual creativity: The mediatory effects of creative self-efficacy and the moderated mediatory effects of perceived school support for creativity. *Chinese Journal of Science Education*, 23(4), 397-419. doi: 10.6173/CJSE.2015.2304.04]
- 郭國禎、駱芳美（2013）：希望諮商團體對女性藥物濫用者戒癮希望感、認知與行為改變與自我尊重之影響。輔導與諮商學報，35（1），31-56。[Guo, G. J., & Law, F. M. (2013). Effectiveness of hope-based counseling in promoting a sense of hope, cognitive and behavioral change, and self-esteem for female drug abuser in recovery. *The Journal of Guidance & Counseling*, 35(1), 31-56.]
- 陳柏霖、余民寧（2017）：享受生活片刻的能力：用心學習、品味能力及圓滿人生之關係。教育與心理研究，40（1），57-86。[Chen, P. L., & Yu, M. N. (2017). The

- capacity to enjoy moments in life: The relationships among mindful learning, capacity to savor, and flourishing life. *Journal of Education & Psychology*, 40(1), 57-86.]
- 陳淑玲、施智婷、林淪致（2015）：品味的正向力量：對情緒勞動與服務品質的連動。《組織與管理》，8（1），113-146。[Chen, S. L., Shih, C. T., & Lin, Y. J. (2015). The positive power of savoring: Emotional labor and service quality. *Organization and Management*, 8(1), 113-146. doi: 10.3966/199687602015020801004]
- 曾富良、謝志龍（2017）：個人特質與家庭支持對男性毒癮受刑人在監適應之影響－以臺東某矯正機關為例。《犯罪與刑事司法研究》，27，69-104。[Zeng, F. L., & Hsieh, C. L. (2017). The influence of personal characteristics and family support on prison adaptation of male drug addicts: A case study of Taitung correctional institution. *Crime and Criminal Justice International*, 27, 69-104.]
- 鈕文英（2014）：質性研究方法與論文寫作。臺北市：雙葉書廊。[Newn, W. Y. (2014). *Qualitative research methods and writing*. Taipei, Taiwan: Yeh Yeh Book Gallery.]
- 蔡佩真（2015）：靈性與戒癮：基督教戒毒村海洛因戒癮者的靈性之旅。《東吳社會工作學報》，28，109-137。[Tsai, P. J. (2015). Spirituality and drug abstinence: The spiritual journey of heroin use abstiners in a Christianity drug rehabilitation village. *Soochow Journal of Social Work*, 28, 109-137.]
- 蔡震邦（2012）：抒寫自我探索團體之初探研究－如何運用正向心理學來改善藥癮者的自我概念。《臨床心理學刊》，6（1），30。[Chai, Z. B. (2012). Writing self-exploration of the research community: How to use positive psychology to improve the addict's self-concept. *Archives of Clinical Psychology*, 6(1), 30.]
- 衛生福利部食品藥物管理署（2017）：2017年度藥物濫用案件暨檢驗統計資料。取自：<https://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=10051> [Food and Drug Administration (2017). *Drug abuse cases and inspection statistics annual report*. Retrieved from <http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=1578>]
- 鄭曉楓、吳永杉（2018）：希望取向個別諮商對藥癮者目標建構與未來生活適應之探究。《教育心理學報》，49（3），367-390。[Cheng, H. F., & Wu, Y. S. (2018). Hope-based individual counseling for drug addicts to improve goal construction and life adaptation. *Bulletin of Educational Psychology*, 49(3), 367-390. doi: 10.6251/BEP.201803\_49(3).0002]
- Adalbjarnardottir, S., & Rafnsson, F. D. (2001). Perceived control in adolescent substance use: Current and longitudinal analyses. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15, 25-32. doi: 10.1037//0893-164X.15.1.25

- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality, 57*(4), 773-797. doi: 10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175-196. doi: 10.1080/0963823031000103489
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing, 1*(1), 107-126. doi: 10.5502/ijw.v1i1.18
- Bryant, F. B., Ericksen, C. L., & DeHoek, A. H. (2008). Savoring. In S. J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology*, Vol. 2 (pp.857-859). New York, NY: Wiley/Blackwell.
- Chassin, L., Corty, E., Presson, C. C., Olshavsky, R. W., Besenberg, M., & Sherman, S. J. (1981). Predicting adolescents' intentions to smoke cigarettes. *Journal of Health and Social Behavior, 22*, 445-455. doi: 10.2307/2136684
- Cornelius, J. R., Maisto, S. A., Pollock, N. K., Martin, C. S., Salloum, I. M., Lynch, K. G., & Clark, D. B. (2003). Rapid relapse generally follows treatment for substance use disorders among adolescents. *Addictive Behaviors, 28*(2), 381-386. doi: 10.1016/S0306-4603(01)00247-7
- DiClemente, C. C. (2003). *Addiction and change: How addictions develop and addicted people recover*. New York, NY: Guilford Press.
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management, 17*(4), 277-307. doi: 10.1037/a0020476
- Frazier, P., Mortensen, H., & Steward, J. (2005). Coping strategies as mediators of the relations among perceived control and distress in sexual assault survivors. *Journal of Counselling Psychology, 52*(3), 267-278. doi: 10.1037/0022-0167.52.3.267
- Gavala, J., & Flett, R. (2005). Influential factors moderating academic enjoyment/motivation and psychological well-being for Maori university students at Massey University. *New Zealand Journal of Psychology, 34*, 52-57.
- Geiger, P. J., Morey, J. N., & Segerstrom, S. C. (2017). Beliefs about savoring in older adulthood: Aging and perceived health affect temporal components of perceived

- savoring ability. *Personality & Individual Differences*, *105*, 164-169. doi: 10.1016/j.paid.2016.09.049
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, *28*, 235-260. doi: 10.1163/156916297X00103
- Grote, N. K., Bledsoe, S. E., Larkin, J., Lemay, E. J., & Brown, C. (2007). Stress exposure and depression in disadvantaged women: The protective effects of optimism and perceived control. *Social Work Research*, *31*(1), 19-33. doi: 10.1093/swr/31.1.19
- Gryaznov, A. N., Gruzkova, S. U., Sharafiev, E. S., Cheverikina, E. A., Muhametzyanova, L. Y., Kamaleeva, A. R., & Gilmeeva, R. K. (2016). Psycho-pedagogical research of emotional and estimative mental states of students who are prone to addictions. *International Journal of Environmental and Science Education*, *11*(15), 8343-8349.
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, *13*(4), 579-588. doi: 10.1007/s10902-011-9280-8
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 1261-1271. doi: 10.1007/s10902-012-9377-8
- Husserl, E. (1982). *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy: First book, general introduction to a pure phenomenology* (F. Kersten Trans.). London, UK: Kluwer Academic Publishers. doi: 10.1007/978-94-009-7445-6
- Hycner, R. H. (1985). Some guidelines for the phenomenological analysis of interview data. *Human Studies*, *8*(3), 279-303. doi: 10.1007/BF00142995
- Jensen, M. P., Turner, J. A., & Romano, J. M. (2007). Changes after multidisciplinary pain treatment in patient pain beliefs and coping are associated with concurrent changes in patient functioning. *Pain*, *131*, 38-47. doi: 10.1016/j.pain.2006.12.007
- Kim, T. W., Bernstein, J., Cheng, D. M., Lloyd-Travaglini, C., Samet, J. H., Palfai, T. P., & Saitz, R. (2017). Receipt of addiction treatment as a consequence of a brief intervention for drug use in primary care: A randomized trial. *Addiction*, *112*(5), 818-827. doi: 10.1111/add.13701
- Liang, D., Han, H., Du, J., Zhao, M., & Hser, Y. I. (2018). A pilot study of a smartphone application supporting recovery from drug addiction. *Journal of Substance Abuse Treatment*, *88*, 51-58. doi: 10.1016/j.jsat.2018.02.006
- Liu, Y., & Yussen, S. R. (2005). A comparison of perceived control beliefs between Chinese

- and American students. *International Journal of Behavioral Development*, 29(1), 14-23. doi: 10.1080/01650250444000298
- McMahon, R. C. (2001). Personality, stress, and social support in cocaine relapse prediction. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 21(2), 77-87. doi: 10.1016/S0740-5472(01)00187-8
- Nazari, I., Jamshidi, F., Rahimi, Z., & Cheraghi, M. (2016). Effective factors of addiction relapse among self-introducing addicts to drug addiction-quitting centers in Khuzestan Province, Iran; 2015. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 5(3), 174-181.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276-288. doi: 10.1037/h0088437
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.048
- Rolinson, M. R., & Scherman, A. (2003). College student risk-taking from three perspectives. *Adolescence*, 38, 689-704.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press. doi: 10.5860/CHOICE.48-7217
- Simoneau, H., Kamgang, E., Tremblay, J., Bertrand, K., Brochu, S., & Fleury, M. (2018). Efficacy of extensive intervention models for substance use disorders: A systematic review. *Drug and Alcohol Review*, 37(1), S246-S262. doi: 10.1111/dar.12590
- Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2016). The benefits of savoring life: Savoring as a moderator of the relationship between health and life satisfaction in older adults the benefits of savoring life. *International Journal of Aging & Human Development*, 84(1), 3-23. doi: 10.1177/0091415016669146
- Strnadova, I., & Evans, D. (2012). Subjective quality of life of women with intellectual disabilities: The role of perceived control over their own life in self-determined behaviour. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 25(1), 71-79. doi: 10.1111/j.1468-3148.2011.00646.x
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans? *Behavioral and Brain Sciences*, 30(3), 299-313. doi: 10.1017/S0140525X07001975

- Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4025-4038. doi: 10.3390/ijerph8104025
- Swenson, C. C., & Kennedy, W. A. (1995). Perceived control and treatment outcome with chronic adolescent offenders. *Adolescence*, 30, 565-578.
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2017). *World Drug Report 2017*. Retrieved from <https://www.unodc.org/wdr2017/index.html>. doi: 10.1515/sirius-2018-0016
- Wahesh, E., Likis-Werle, S. E., & Moro, R. R. (2017). Addictions content published in counseling journals: A 10-year content analysis to inform research and practice. *Professional Counselor*, 7(1), 89-103. doi: 10.15241/ew.7.1.89
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573. doi: 10.1037/0033-295X.92.4.54810.1037/0033-295X.92.4.5

收件日期：107年02月21日

複審一日期：107年05月11日

複審二日期：107年08月14日

複審三日期：107年11月15日

通過日期：108年03月17日

## What Drug Offenders Learn in the Savoring Group Program

Hsaio-Feng Cheng\*

Hsiu-Ching Chen

National Taiwan University of Arts

Agency of Corrections, Ministry of Justice

Drug-related crimes and drug addiction are global issues. Assisting drug offenders in how to enrich multiple positive emotions, enhance a better control in life, to reduce the recurrence of drug addiction in order to seek pleasure during their sentences, and to maintain a relatively stable psychological and cognitive status were the main concerns of the present study. The purpose of this research was to understand the savoring concepts, perceived control and savoring strategies that drug offenders learn in the savoring group program. The program was designed to enhance the positive emotions of drug offenders and increase a sense of control in their own life. Participants were recruited from a prison and a total of 12 male offenders volunteered to participate in the study. The average age was 39 years old, and the average period of imprisonment was 17 months. Participants were all recidivists and long-term drug users. There were three cores in the savoring group program: savoring concepts and experiences, a four-factor model of perceived control, and the savoring strategies. The savoring group program included eight sessions, each session lasting for approximately 90 minutes and took place twice a week. In the data collection process, participants were randomly assigned to two groups, with 6 participants in each group. Two interviews were given at the mid-term and at the end of the savoring group program (totallying four interviews) for the participants to be included into the the focus group interviews. There were a total of 4 focus group interviews and each one took about 100 minutes (2 med-term interviews and 2 the end interviews). The data from interviews were analyzed by the phenomenological method. Results of what the participants learned and how they changed in the savoring group program were as follows: First, in regards to the conversion of negative events and emotions: Participants changed their original negative inner-situation to a positive inner-situation, therefore they could create positive self-talk towards themselves. They also experienced the actual, at the moment experience through

---

\* Corresponding author: Hsaio-Feng Cheng, e-mail: [hsiaofengc@gmail.com](mailto:hsiaofengc@gmail.com)

doi: 10.3966/172851862019050055006

recognizing and clarifying between the past, present and future. Second, in regards to generating and continuation of savoring: Participants modified and expanded their cognitive schemas such as what was real happiness and how to get it, generating a new happiness cycle in their mind. Savoring experiences are similar to an outward migration which participants started to savor by oneself in the beginning, and then by experiencing through interacting with others. Third, in regards to the savoring strategies: Which included "sharing with others," "at-the-moment concentration," "self-admiration," and "recognition of good occurrences." "Sharing with others" and "at-the-moment concentration" were included in the "savoring the moment," while "self-admiration" was part of "anticipation," and "recognition of good occurrences" belonged to "reminiscing." Conclusions showed that the process of savoring could be understood through a four-factor model of perceived control, and savoring experiences through the past, present and future of one's life. According to the above, suggestions were as follows: an experience-based savoring group program should be created to expand the positive emotions among drug offenders, such as gratitude, peace, joy, and hope. Continuing to practice savoring would improve self-awareness and interpersonal relationship. Teaching savoring strategies should be a step-by-step process, allowing for the easier strategies to be taught first, such as sharing with others and at-the-moment concentration. For future research, there are two suggestions. One was to conduct quantitative research assessing the effect of a savoring group program. Another is to examine the continuous relationship between savoring and relapse. Finally, the limitations of the present research are discussed, which included the strict entry and exit controls, which compelled the researcher to be a teacher, an interviewer, and one of the data collectors during the research process in order to reduce the number of people entering the prison. This situation might lead to some errors in data collection.

**Keywords:** Drug addiction, drug offenders, focus group interview, perceived control, savoring.

