

# 重塑幸福的再教育工作——從正向心理學角度看收容教育

鍾惠平\*

**摘要：**澳門少年感化院對被判收容措施的違法青少年提供再教育，透過多元的渠道對被收容的青少年重新培育，進行全面的教育輔導，安排參與紀律訓練、教育課程、職業培訓、興趣發展、心理輔導、義工服務等。院方努力不懈地推動及督促青少年充實個人知識及技能，鞏固正確的價值觀念，發展個人潛能，重新打造自己，促使其以一個正向積極的形象重投社會，成為關愛他人、貢獻社會的一員。本文從正向心理學角度對澳門少年感化院之收容教育工作進行剖析，探析青少年之收容教育工作與正向心理學提出的理念不謀而合。收容教育的目的着重協助青少年發展人生目標，培養正向快樂的情緒，並以全情投入的精神不斷突破創新，盡顯個人潛能，而正向心理學主張締造圓滿人生的五大元素，包括：正向情緒、全心投入、正向人際關係、意義及成就感，顯示正向心理學提倡的幸福人生藍圖與收容教育內涵呈現相輔相成的關係。

**關鍵詞：**正向心理學 收容教育 幸福元素

## 一、前言

青少年階段是兒童期與成年期之間的過渡期，是人一生之中身心發展變化最大的階段之一，在生理、認知、性別角色、自我、生涯等方面都有新的成長，伴隨而來的家庭、同儕、學校、社會與文化對青少年也有了新的反應與期望。青少年期可說是一個人內在與外在環境同時巨大改變的轉型期 (Transitional period)。青少年有着充滿熱情、活力、希望、歡欣與喜悅的一面，但面對着挑戰，亦會有挫折、失落、不安與徬徨的一面，在人的一生當中，再也沒有任何一個階段如青少年期兼有多重正負向交集的景象<sup>1</sup>。

青少年受個人性格、身心特質、家庭關係、學業成就、同儕關係、社會環境等因素影響其社會適應力，有些青少年因而誤入歧途。人生的歷程中，每個人都可能會犯錯，但人人都應享有改過遷善的機會，只要給予適切的再教育，違法青少年也有可能改過自新，以嶄新的角色再次融入社群。

少年感化院作為懲教管理局的從屬機構，是負責執行法院判決收容措施的教育場所，宗旨是協助青少年遵守法律、重建新生，以適當和負責的方式融入社群生活<sup>2</sup>。被收容的青少年於封閉式的收容教育環境下接受教育及訓練，透過自身的努力，重新發掘個人潛能，重建正確的價值觀念，期待有朝一日將自己打造成一個朝氣蓬勃、扎實、自信的年青人。

## 二、倡導美好生活的科學：正向心理學

以往傳統的心理學着重研究如何減輕人們的痛苦，研究偏重於由負向心理與行為導致失衡的問題，缺乏對人們正面特質的研究。近 20 多年來，心理學家開始着重研究增進人類正向行為，致力找出讓人更

\* 鍾惠平，懲教管理局少年感化院心理輔導員，台灣彰化師範大學輔導系學士，澳門大學教育心理學碩士。

1. 黃德祥：《青少年發展與輔導》，台北：五南圖書出版公司，1994 年，第 1 頁。

2. 澳門第 2/2007 號法律《違法青少年教育監管制度》第 25 條。

快樂，以及提升人們幸福感的方法，這新興學派就是正向心理學。正向心理學的應用範疇不限於有情緒困擾的人群，而是因應時代的需要而出現的應用科學，值得每個人去認識及應用。

美國心理學家馬汀·塞利格曼 (Martin E.P. Seligman) 被譽為正向心理學之父，他於 1998 年提出正向心理學 (Positive Psychology)，作為時任美國心理學會會長，他籲請心理學界致力推動研究焦點的轉向——從以往着重研究與消除人類的負向行為，轉而嘗試研究與促進人類的正向行為。正向心理學是探討及促進美好生活的科學研究。正向心理學家運用心理學的理論，透過科學實證的方法建立對世界影響深遠的心理學新領域，研究成果為人類帶來一套人生路上可實踐、簡單易行且持之有效的方法，讓每個人都能掌握創造幸福生活之道<sup>3</sup>。

### 三、追求生命的幸福圓滿

塞利格曼 (Seligman) 在正向心理學研究方面帶領先河，他在著作《邁向圓滿》中對正向心理學的研究主題作出修訂，以往他將“快樂”用作測量的標準，最新進展是，測量正向心理學的主題應該是“幸福”，他修訂正向心理學研究的目標，指出不應集中於增加生活的滿意度，而應該是增進生命的圓滿。

塞利格曼 (Seligman) 提出的幸福理論對快樂與幸福有深入的剖析，他指出幸福是一個概念 (Construct)，而快樂是一個事實 (thing)。一個“真實的東西”(Real thing) 是可以直接測量，可以被賦予“操作型定義”(Operationalized)，也就是說，可以用一套特殊的測量來界定它。但是，幸福理論認為“幸福”是一個概念，是由很多不同的事實組合而成的，當中包含很多不同的元素，而每種元素都可以獨立被測量，每一個元素都代表着一個真實的東西，每一個都能對幸福的定義作出貢獻，但是它們卻不能單獨代表幸福的定義<sup>4</sup>。

### 四、圓滿生命的五大幸福元素 (PERMA)

根據塞利格曼 (Seligman) 正向心理學提出的幸福理論有五個元素：正向情緒、全心投入、正向人際關係、意義和成就。五大要素的英文縮寫是：PERMA，以下逐一加以說明：

#### (一) 正向情緒 (Positive Emotion)：

正向情緒是幸福理論的首要因素，它是快樂的核心，其中以樂觀的特質為正向情緒的重要基準點，而快樂與生活滿意度則是構成正向情緒的其中因素。

#### (二) 全心投入 (Engagement)：

當人集中精神做一些他真正享受和重視的事情，達至廢寢忘餐的狀態時，會產生一種無可比擬的快樂感覺。

#### (三) 正向人際關係 (Positive Relationships)：

是指與人建立真摯深厚的關係，彼此間互相瞭解及關心、互相欣賞及鼓舞，從中感到滿足。

---

3. Steve R. Baumgardner, Marie K. Crothers 著，李政賢譯：《正向心理學》，台北：五南圖書出版公司，2011年，第6-7頁。

4. Martin E. P. Seligman 著，洪蘭譯：《邁向圓滿》，台北：遠流出版公司，2019年，第45-53頁。

#### (四) 意義(Meaning):

意義帶給人一股超越自我需求的價值感，其本質大多是利他的，與幫助他人有關的，最簡單有效的方式是做善事幫助人。

#### (五) 成就感 (Accomplishment 或 Achievement):

人為某些事物努力奮鬥，取得卓越成果的喜悅感<sup>5</sup>。

### 五、少年感化院的工作理念

少年感化院接受收容的青少年年齡介乎 12 歲至 20 歲之間，收容期限由 1 年至 5 年不等<sup>6</sup>，少年感化院面對被收容的青少年快速成長的需求，着實抓緊再教育的時機，施以多元化的協助，為被收容的青少年提供密集及系統化的紀律訓練、文化教育課程及職業訓練課程，以增強青少年遵紀守法的意識，透過刻苦鍛鍊磨練意志，增進個人學識及技能，重新探索自我，重建自信、積極的人生觀。

少年感化院恪守原則，秉持教育、關愛、勵正的方針履行工作使命，為被收容的青少年持續創建適切的教育資源，促進青少年作出正向的改變，為日後重返社會打好基礎。

### 六、收容教育的目的與正向心理學的理念相契合

按正向心理學的理念，一個人生命的終極目標不只是尋找快樂，其更深更廣的目標是於生命中創造出圓滿幸福的景象。在違法青少年收容教育的工作中，違法與承擔法律後果之間如何能找到快樂？被監管看守隔離的環境下如何創造幸福的可能？這些看似毫不相關的因果關係正是我們執行收容教育最值得重視的價值。

一個人觸犯了法例絕對不是一件值得歡喜的事，收容教育的目的不是讓青少年為當前的境遇找尋快樂的理由，但收容的措施是讓被判入少年感化院的違法青少年接受密集且系統的訓練，從而令他們改過自新後重返社會，為自己的生活繼續承擔責任，以社會接受及容許的價值標準重新融入社群生活。我們履行收容教育的工作，更深遠的目的是協助青少年能以自愛自重、敬天愛人的態度健康、快樂地生活下去，為自己創建幸福的生命歷程。

首階段：收容教育的啟動性工作。青少年因違法被判入少年感化院，對其本人及家庭，以至社會來說都稱不上是一件值得快樂或感到滿意的事情。其實，面對個人的責任，承擔法律後果，接受被剝奪自由的收容措施，離開熟悉的人和環境，非自願性地接受與社群隔絕的強制隔離安排，對於任何一個人來說都不是一件樂意接受的事，因此，實施收容教育的第一個關鍵就是如何導引青少年，以至其家長能夠以正向的思維及態度面對事件，積極地正面思考，努力作出改變。

次階段：收容教育的發展性工作。當青少年能從正面的角度接受並理解被收容的事實，接下來，就是要策劃如何協助他們重塑自我，學習認識並欣賞自己的獨特性，繼而經歷嘗試及實踐，發展個人潛能，充實個人的內涵，重新奠定個人的正面價值，一步一步給自己充實起來，建立積極生活的信心。因此，青少

5. 同註 4。

6. 澳門第 2/2007 號法律《違法青少年教育監管制度》第 26 條。

年在收容期間需要參與不同類型課程的學習，務求從參與及實踐的過程中提升個人內在素質，增進生活技能，豐富日後獨立生活及適應社會的能力。

最後階段：重返社會的準備工作。收容教育的目標是為青少年轉化角色，透過認識及參與關愛社會的義工課程及實務活動，讓青少年以一個參與者、服務者的角色重新融入社會，目標是將他們塑造成對社會具有貢獻價值的一員。收容教育的最大目標是每個院生都能學成歸去，滿懷信心，重回家庭，重投社會，得到喜悅與動力繼續走他的人生路。

## 七、收容教育的內涵與正向經驗的建立

### （一）營造關愛環境，提升正向情感

相信每個違法的青少年於法庭上聽到被判入感化院那一刻的心情都是很複雜的，青少年以至其家人都容易被悲傷、憤怒、驚訝、不滿、後悔、徬徨、擔憂等諸多的情緒淹沒，因此，為被收容的青少年及其家人提供適切的心理輔導，是收容教育中不可或缺的工作。青少年接受收容的全過程中，社工及心理輔導員的輔導工作會不斷地進行，於不同的階段密切關注青少年的情緒狀況，以個人輔導及小組輔導的形式協助院生逐步建立理性、積極的態度，增強其個人情緒管理、人際相處及社交技巧，以及整體解決問題的技巧等。

個人輔導的目標是協助青少年從反思過錯開始，協助青少年承認錯誤、承擔責任，以重新改過的決心、積極的態度檢討過錯，學習為個人行為負責。另一方面，啟發青少年從日常生活中增進自我瞭解及自我欣賞，學習肯定個人價值。社工及心理輔導員更會透過不同的輔導小組或講座，加強青少年的正向認知及自我欣賞的能力，包括安排青少年參加理性思考及情緒管理輔導小組，聽取尋求快樂的秘密及活出真我等專題講座，幫助青少年充分提升正向情緒，學習建立幸福生活的技巧。

除了透過輔導有系統及針對性地為青少年提升正向情感外，在恆常的教育及監管工作上，各工作人員亦秉持教育、勵正、關愛的理念對待青少年，於教學情境或日常生活中不斷給予支持及關懷，致力推動青少年積極向上，不離不棄地提供支援，勉勵青少年重建信心，重回正軌。在整個收容歷程中，透過輔導及教育的介入，引導青少年整合個人經驗，以自信、充滿希望的態度重返社會。

正如塞利格曼 (Seligman) 提出的正向心理學理論中的首要元素——正向情緒，是指當人擁有樂觀、積極的正向情緒時，人會更願意開放自己，做起事來表現得更有效率，且更容易以靈活及有創意的方式處理事情。因此，協助青少年提升正向情緒，提高他們對生活的滿意度，也是收容教育的首要元素。

### （二）提供多元渠道，促進全心投入

少年感化院為青少年提供豐富多元的教育及培訓機會，恆常配置體能及步操訓練、生活自理訓練、文化教育、職業培訓、音樂技能、興趣及康體活動等不同形式的學習活動，目的是讓青少年獲得全面的發展，並在參與的過程中磨鍊自我，從努力付出之中取得成果，以親身的投入與切實的行動去獲取快樂的回報。

塞利格曼 (Seligman) 提出的正向心理學中第二個元素——全心投入，指當人全神貫注在投入一件事時，會進入忘我的狀態，而這種狀態是一種極之美妙的境界。收容教育所包含的元素有多種，包括：文化教育、體育、音樂、以及不同類型的職業訓練課程，旨在擴充青少年的體驗，為他們提供自我發掘潛能與發展興趣的環境，讓青少年享受全情投入的快樂感覺。

### （三）強化溝通，建立正向人際關係

為感化院內的青少年提供家庭輔導是輔導工作的一個重要項目，融洽的親子關係對青少年身心發展起着重要作用，和諧的家庭氣氛有利於青少年日後適應生活，當他們面對挑戰時，強大而正向的家庭關係是跨越困難的保護力。

少年感化院除透過恆常的家庭輔導工作協助青少年與家長改善溝通關係外，亦會定期舉辦大型活動，邀請家長出席見證青少年的改變，以及增加親子相互表達關愛的機會。院方每年都會舉辦立定志向宣誓儀式、新春聯歡活動、夏日親子活動，以及家長講座等，讓青少年感受到家長的參與及支持，更懂得珍惜自己的家庭，並促進他們積極與家人建立關係，強化家庭凝聚力。

除協助青少年改善家庭關係外，青少年在收容生活中與同儕的相處關係亦是輔導工作的重點，當青少年之間出現矛盾衝突時，工作人員會介入提供協助，引導青少年明白相互尊重及包容的重要性，重新修復彼此關係，學習和諧共處。同時還有不同的輔導小組如同理心、社交技巧及問題解決訓練小組，藉以增強青少年理解他人及人際溝通的能力，學習建立良好關係的社交技巧，以理性、正面的方法解決問題，從而共享融洽相處的裨益。

塞利格曼 (Seligman) 提出的正向心理學中第三個元素——正向人際關係，愛與被愛的需求是生命重要的動力，建立正向人際關係是一個人幸福的基石。在收容教育的工作中，致力協助青少年培養正確的人際溝通技巧，以利他們與家人改善關係，並且在群體生活中建立融洽的同儕關係，這些建立正向人際關係的元素都有助青少年順利重返社會。

### （四）提升個人品格，熱心關愛社會

少年感化院透過各類課程及活動，深化青少年品德教育，當中包括安排青少年參與品格教育課程及關愛社會服務課程。

透過系統化的品格教育課程，協助青少年強化社會規範和道德意識，提升個人的品行修養，建立正確的生活習慣和價值觀，增加青少年對個人、家庭，以至社會的參與感及責任感，並鼓勵青少年學以致用，在生活中實踐美德行為，致力締造和諧生活。

另外，透過帶領青少年參與關愛社會服務計劃，親身探望弱勢社群人士，為他人提供協助及服務，讓他們學習不計較利益報酬，本着“只因關愛，所以服務”的精神參與義工服務。在服務過程中，青少年既增加了對他人的瞭解及關懷，自身亦得以學習和成長，培養感恩及熱心服務的心，體會助人為樂及對自我價值的認同感，在履行社會責任的角色上重建正面的自我形象。青少年從義工服務的實踐中，對生活的意義產生更深層的體會和感悟。

塞利格曼 (Seligman) 提出的正向心理學中第四個元素——義，是指當人參與超越個人價值的事，包括從事對他人或對社會集體有利的事，從而產生一份歸屬感及有價值的感覺。青少年從收容教育中有機會參與關愛社會服務，以義工身份不吝付出地服務他人，從中更深入地發掘生命的意義，真實地體會超越個人利益的幸福感。

### (五) 充分發展，創造成就感

少年感化院充分利用課餘時間為青少年提供發展興趣的活動，以及多元職業培訓課程，讓青少年陶冶性情，從職訓中強化認真做事的態度，培養刻苦耐勞、實事求是的價值觀。

興趣及職業技能課程有：西樂課程、咖啡拉花課程、西點烘焙課程等。青少年從音樂課中學習彈奏結他、電子琴、打鼓及歌唱等技巧，體會音樂的樂趣，習得音樂技能。在咖啡拉花及烘焙課程中學習認真做事，注重細節的技巧，體驗烹調的樂趣及滿足感。通過專業導師的指導及個人的努力學習，青少年不斷擴展視野，從不同的學習經驗中提升自我、突破自我，創出佳績。

塞利格曼 (Seligman) 提出的正向心理學中第五個元素——成就感，指人努力達成目標，創出成功、勝利的生活。收容教育的元素着重為青少年提供創造成就的機會，讓青少年接觸不同類型的學習，探尋興趣發展的方向，並通過努力發揮個人長處，藉此享受成功的快樂感覺，從而在日常生活中重建自信心。

## 八、再教育，重建生命力

分析青少年犯錯的背後原因及與自身、家庭、學校、朋輩，以至社會的關係，原因相當複雜，事後追溯原因對解決問題猶如盲人摸象，可能出現片面猜測甚至以偏概全的問題，因此，如何更實際、更有效地提升青少年改善問題、強化抵禦重犯的能力，使他們日後能重新融入社會等目標顯得更為重要。從收容教育工作的實際經驗中，青少年經過收容教育的訓練後能夠重新打造自我，繼而向人生的正途重新出發。

少年感化院在制定收容教育的內容上會為青少年提供更多正向主觀體驗，協助他們建立正向的人格特質，發掘專長及潛能，持續不斷創造重建美好生活導向的條件，讓他們獲得充實、豐碩的學習生活及成果，重新塑造快樂的人生。

少年感化院執行收容教育措施的工作，堅信只需給予適切且充分的教育，每個青少年都有可能重新振作，向豐盛的人生奮發向前，每個青少年都有重新享有幸福生活的權利，擁有活得更出色、更自由的能力。

塞利格曼 (Seligman) 提出的正向心理學理論，強調生命的目的是追求圓滿，五大幸福元素既各自獨立存在又緊密聯結，共同構成幸福生活的特徵。少年感化院的收容教育工作亦朝多元的方向協助青少年重建生命的動力，從個人現狀的處理、對未來的規劃及構建、發展個人潛能，以至與他人及社群建立正向關係，環環緊扣的教育內涵，務求讓青少年重新振作，活出精彩人生。

## 九、快樂有助預防犯罪

從心理學的角度出發，要預防犯罪最好的方式就是調整好自己的心理狀態，讓壓力得到適當舒緩。若每一個體都自我管理良好，就是節省社會成本的最佳方式<sup>7</sup>。

塞利格曼 (Seligman) 指出，享樂是感官上的即時、短暫的滿足感覺，如食慾、性慾、視覺或聽覺上的享受，不需要太大的能耐和思考便可獲得。他認為每個人若能認識及發展自己的專長和品格上的美德 (Signature strengths)，去投身有意義和價值的事業或活動，作出有利於他人的事情，這才能獲得真正的快樂。所以，快樂並非只是一種情緒，而是一個有意義和價值的人生的反映<sup>8</sup>。

少年感化院在實施收容工作的過程中協助青少年創造一個又一個的幸福基石，人人都有一把通往幸福人生的鑰匙。只要抱持樂觀的心態，並透過不斷的嘗試及努力，幸福便唾手可得；只要積極行動，幸福的旅程永不言遲。

### 參考文獻：

1. 黃德祥：《青少年發展與輔導》，台北：五南圖書出版公司，1994年，第1頁。
2. 澳門第2/2007號法律《違法青少年教育監管制度》第25至26條。
3. Steve R. Baumgardner, Marie K. Crothers 著，李政賢譯：《正向心理學》，台北：五南圖書出版公司，2011年，第6-7頁。
4. Martin. E. P. Seligman著，洪蘭譯：《邁向圓滿》，台北：遠流出版公司，2019年，第45-53頁。
5. 草根影響力新視野，〈快樂有助預防犯罪〉2015年6月21日，<http://grinews.com/news/快樂有助預防犯罪/>。
6. 香港大學專業進修學院，〈“正向心理學”，一門讓人快樂的專業學科〉，2013年8月號。[https://hkuspace.hku.hk/edm/2013/Aug/feature\\_chi.html](https://hkuspace.hku.hk/edm/2013/Aug/feature_chi.html)。

7. 草根影響力新視野，〈快樂有助預防犯罪〉2015年6月21日，<http://grinews.com/news/快樂有助預防犯罪/>。

8. 香港大學專業進修學院，〈“正向心理學”，一門讓人快樂的專業學科〉，2013年8月號。[https://hkuspace.hku.hk/edm/2013/Aug/feature\\_chi.html](https://hkuspace.hku.hk/edm/2013/Aug/feature_chi.html)。