

中華民國八十九年元月一日創刊

嘉 監 園 地

發行人:蘇慶榮 出版者:法務部矯正署嘉義監獄 嘉義縣鹿草鄉豐稠村維新新村一號



4工 1680 劉○淡



4工 1685 劉○輝



忠舍 2492 陳○麟



烘焙 2379 林○男



4工 2532 陳○捷



信舍 0659 張○惠



合作社 2865 邱○熙

歡 迎

典獄長 蘇慶榮
副典獄長 鍾志宏

112年7月
加入本監工作團隊



走過悲傷 迎向曙光

(編輯聊天室)

教化科 林教誨師 蕙芬

監內112年度上半年鐵窗飄書香閱讀心得徵文比賽，得獎名單出爐了。

此次比賽共有84名參賽者，作品水準很高，2名外聘評審老師讚不絕口、滿滿感動。112年7月13日採不計名方式（有關作者個資全都彌封處理）評選出優秀作品，第一名是10工1590夏同學，第二名是13工1505黃同學，第三名是忠舍1303王同學，另有忠舍1874陳同學等30名入選佳作，優選評語略以：「立意精準，全文結構工整及完備，遣字造句獨到，穿越了領悟，那裡就是愛與包容。」供同學參酌，這期我們也會分享第一名作品。

這次比較特別的是，徵文比賽選用午後彌撒影片為主題，由於片長接近2小時，場景單一，為使同學更加了解影片傳達意旨，特別邀請天主教趙士儀神父為我們錄製電影解說版。趙神父介紹內容鉅細靡遺，涵蓋導演、劇情、演員及拍攝場景，最後趙神父以Elisabeth Kubler-Ross的悲傷五階段同理被害人及其家屬，讓修復式的精神與理念更深植內心、彰顯價值。

這期也想分享庫伯勒-羅絲 Kubler-Ross的悲傷五階段。其實一般人很可能會經歷悲傷的過程，諸如失戀、離婚、失業、失去親人、車禍、經歷了像921大地震那樣的天災、發現自己得了癌症或染上愛滋……等悲傷、災難性事件。但悲傷不是終點站，只要你願意繼續往前走。

庫伯勒-羅絲Kubler-Ross的悲傷的五個階段(The Five Stages of Grief)，包括：

1. 「否認／隔離」(Denial/Isolation)：「不會吧，不可能啊！」「不是一直以來都好好的嗎？」這其實是一種防衛機制，先否認事情的發生，再把自己隔離起來。

2. 「憤怒」(Anger)：「為什麼是我？這不公平！」這階段將內心的挫折投射到他人身上，有時也會投射到自己。怪天怪地怪別人，甚至對自己生氣。

3. 「祈求／討價還價」(Bargaining)：「讓我活著看到我的兒子畢業就好。求你了，再給我幾年時間吧！」「如果她能醒來，我什麼都願意做。」這階段會努力讓結果不那麼壞。

4. 「沮喪」(Depression)：「唉，幹嘛還要管這些事啊？反正我都要死了。」「我不想活了，活著還有什麼意義。」此階段了解到「討價還價」也沒有用了，所以痛苦再次地來襲。

5. 「接受」(Acceptance)：「好吧！既然我已經沒法改變這件事了，我就好好準備後事吧！」此階段變得冷靜、走出「沮喪」，體悟人生無常，學會放下、重建生活，準備開啟一段新的人生旅程。

「悲傷五個階段」歷程是因人而異的，有些人可能只經歷了其中幾個階段；有些人可能一直困在「沮喪」，甚或選擇結束自己的生命，永遠無法達到「接受」事實的階段。

透過了解「悲傷的五個階段」，能幫助自己檢視目前的狀態，尋找因應的方法，更快走出悲傷。有時候一個念頭的轉換、一個想法的改變都是「接受」迎向嶄新生活的關鍵。（資料來源：楊千儀）

透過影片欣賞，延伸閱讀，沉澱寫作，希望大家可以更加認識自己、幫助自己，迎向美好人生。

112年度上半年鐵窗飄書香閱讀心得徵文比賽第一名

午後彌撒觀後心得

10工 1590 夏〇慶

校園槍擊案，一直以來都是美國治安上的沉痾。在臺灣，每年也有約20萬刑案被害人，沉浸在傷痛、憤恨、關懷、療癒，走出陰霾。有關於受害者及其家屬身心靈重建之重要，從傷害中得醫治。並在居間協調下，與加害人透過對談，將心裡的虧欠、愧對、傷害、仇恨放下，促進和睦。為此，法務部積極推動修復式司法 (Restorative Justice)，就是從國外引進VOR (Victim-offender Reconciliation) 的精神，致力於兩造和解以撫平創傷。

刑案背後總有各種過錯和悲慟，法律與正義所佔的比例也不盡相同，這世上太多不公平無所適從，無法選擇。犯者破壞了社會秩序的平衡，影響被害者及其家屬至深至鉅，法律刑罰實現的只是責任報應，對於可能造成一輩子的傷痛或社會祥和的破壞卻無法重建。兩造的和解與饒恕正在縫補裂痕，嘗試恢復，跨越鴻溝，重新定義未來。

電影中，加害人與被害人的父母在聖公會教堂進行一場修復式正義對談，雙方立場不同，卻因槍擊案發生，心中同樣死去一部分，也各自築起一道牆禁錮傷痛。對談過程從原本的不安，抗拒進入到分享彼此的生命故事，從無語、不解轉化成諒解、放下，最後在詩歌及擁抱中同得慰藉和釋放。無獨有偶，類似場景也曾在臺灣真實上映過。民國81年11月21日，犯下台北神話世界KTV縱火案的湯銘雄燒死了16條人命，被害人家屬杜花明老師與其母親杜花女士不僅原諒兇手，並視他為家人，甚至槍決前還善的見證被拍製成紀錄片「回家」。

杜家母女實踐基督信仰的愛與饒恕，傳福音給加害者，希望他真心悔改，坦然面對刑罰。從那時起，湯銘雄的命運因著相信世界上有人真正愛且接納他，而有了轉變，在伏法前他歸信基督，成為新造的人，以求神也求人饒恕的悔改態度，積極向被害人家屬道歉。杜花明老師說：「饒恕也許是一輩子的功課，但彼此傷害更是一輩子的束縛。願我們都能效法基督的愛，化解生活中的紛爭，正如《聖經》所說：「因為愛能遮掩一切過犯。」

修復式正義，對受害者而言，提供機會表達受害時的憤怒及痛苦，釋放後重建，從悲慟中站起來；對加害人來說，則是另一層理解，除了為自身行為付代價，更該同感傷痛，表達悔意並盡心補償，修復取得寬恕。饒恕不是遺忘，不是示弱，更不是幫對方不過錯找藉口，不是示一份溫度，一股能量，癒合情感的傷口，突破禁錮的心牆。「我們深信，在空無的另一邊，是穩定的力量，在痛苦之後會有療癒；在破碎之後會補全；在憤怒之後會有平安；在傷害之後會有寬恕；在沉默之後會有訴說；在訴說之後會有領悟；在領悟之後會有領悟，那裏就是愛！」



決心的力量

POWER

4工 1900 黃〇順

在一次因為戰亂而產生的逃難人潮當中，有一位身體虛弱的母親，帶著她只有三歲的小孩一起逃難。

難民潮靠著步行，緩慢地向邊境移動。酷熱的太陽，惡毒地在每一個難民的頭上施虐，難民們拖著蹣跚的步伐，一步一步向前走，不知道自己甚麼時候會倒下？

那位虛弱的媽媽，終於支撐不下去了，她抱著她的小孩，找到了難民潮中的一位神父。這位可憐的母親，苦苦地哀求神父幫她照顧她的小孩，因為她覺得自己絕對無法撐到邊境。

神父看著這位可憐的母親，由於他略懂醫理，簡單地檢查了這位媽媽的身體狀況，發現他的體力尚可，便斷然拒絕了這位媽媽，神父說：「妳自己的孩子，當然要由妳自己負責，我無法代勞。」

虛弱的母親，聽到神父這般無情地拒絕，心中不由得十分憤怒，轉身抱著自己的孩子，回到難民潮的隊伍當中。

一天一天的過去，這一群難民終於步行到了邊境，透過國際紅十字會的照顧，在難民營中，每個人至少有了最起碼的安身之處。

這時候，神父再來探望這位身體已經恢復健康的母親。神父看到她，欣慰地說：「還好，我沒有接下妳託付的任務，今天才能看到你們母子都平安。」

充滿智慧的神父在最危急的時刻，讓這一位可憐的母親，激發出無窮的潛能。生命的能量。往往在你下定決心的時候，激發出自己的生命潛能，促使你勇敢地去面對眼前看似不容易通過的挫折。



Fighting!

加油!



你比你想象的 **更有力量**

讓自己活得漂亮

7工 0975 蔣〇儀

日前友人分享一篇小短文：「18歲的漂亮，不是你漂亮，是18歲漂亮；30歲的你漂亮，不是30歲漂亮，是你很漂亮；40、50、60歲的你依然很漂亮，不是40、50、60歲漂亮，也不是你漂亮，而是因為，你活得漂亮！」充滿勵志、鼓舞人心，想要有什麼樣的人生，就看自己如何鋪路。

跨過半百這個坎，「退休力」成為眼前應正視的課題。在他人的眼中，「自在的獨立」、「活躍好學」是我的優勢。我的學業向來不間斷，個性上傾向自在不喜拘束，自得其樂讓我的日子過得挺充實愜意。因鐘情於閱讀與寫作，需要經常獨處沉澱思緒，但又不能太過於自閉，總是要有知心摯友，及志趣相投的夥伴。偶爾低落談心紓壓，才能身心靈平衡。

都說人身零件不好買，健康靠的是日常保養有方，切莫再如年輕時那般不在乎體，而是確實勵行要活就要動。臉色不是身體健康形於外的表徵，因此「擁有好氣色」就是我的新目標。走出去吧，山海美景的呼喚，豈有停擺腳步的道理。雖身處囹圄地中，圈限了自由，但仍見得到天藍，綠地鳥語花香。

美國一項大型研究發現：一個人最有生產力的年齡是60到70歲，第二高的階段是70至80歲，第三階高的階段是50歲和60歲。在此之前，人的智力活動尚未達到巔峰。這證實了一個人最好和最富有成效的年齡是再60到80歲之間。人在60歲時達到了情感和的心理潛力的頂峰，這種情況會持續到80歲，甚至更遠。所以現在的我，正站在巔峰前，豈可不奮力拚搏。

「生得漂亮是優勢，活得漂亮才是本事；誰都不可能定格在18歲，活得精彩才是王道！」樂齡生活無極限，期待自己從現在開始為生活加入「幸福樂齡」元素，以「善終」為人生最後目標。我的漂亮，就由我自己來演繹！



人生沒有例外

空大 0177 黃○文

民以食為天，尤其美食當前，能視若無睹者稀。

在一家假日會客時，房內擺滿了美味可口的一家菜，正當房內同學們準備大快朵頤一番，唯獨其中一位同學長，自始至終均如老僧入定般絲毫不為所動。我忍不住婉拒：「謝謝，我今天吃素，只能吃些或水果。」

我流露一臉不解地表情，他立刻接著解釋：「我每周吃素的兩天，這個習慣已經保持了十多年，為的就是家人的健康這是我發願，十多年來我一直持續不斷，發現身體愈來愈健康，看事情的角度豁達許多。」

我說：「今天例外一次嘛！這麼多包會客菜，不吃太可惜了！？」

他登時鄭重其事地給我上了一課：「任何事只要下定決心就不能例外。人有了自己一次例外的，就會有無數次例外，我從不給自己例外的機會。」

我當時很震撼同時，我也因自容中太多意志不堅反為一步，我將生己對事累積有！



罪煙

2工 1012 黃○鉞

當初同一張張陌生的面容走進來
坐看那一道道陌生的背影走出去
爾後見一道道熟悉的背影走出去
如今等一張張熟悉的面容走回來

肩負一身歲月的枯竭 時光荏苒
六年有餘
一根煙 點燃

眼前煙霧 吞吐著年少輕狂的意象
一縷吹了六年的清風 沖散迷霧
歷經滄桑 望穿罪惡的無盡輪迴

歸途 依然漫長
步伐 莫名沉重
關於 積累錯誤的包袱
以歷史拖扯現在 自欺欺人
放不下的一包垃圾 丟了就好

輕盈身形 才能喚醒飛翔的律動
高空清新的空氣 重回光明
看見屬於自己的 幸福人生



從午後彌撒到修復式話劇演出

14工 3361 向○德

法務部極力推動修復司法，從電影「午後彌撒」為開端，揭露一系列駭人的事實，不管是面對自己孩子，或是隨機攻擊事件，人們的理解非常有限，甚至可以說是無知。若依照成見來拼湊，闡述事件，反而容易踩入非黑即白、去脈絡化的陷阱，更別說是未雨綢繆。

也因此，找到一個理由說服、提醒自己，不會落入別人的下場，卻也使得「真相」撲朔迷離，進而難以從結構面下手，逐一扣緊那些鬆動的環節。於是不僅創傷遺族需要全面協助，犯罪者家屬更是如此，尤其許多事件本身就該全由父母執行。一如過去將家暴轉變為公共事件，再失控的家庭出軌之前，立即伸指導正。

「我們什麼都沒說，因為無話可說；我們什麼都沒做，因為不知道怎麼做」。這是電影午後彌撒犯罪者家屬的一句經典台詞，也道出了犯罪者家屬的無奈。作為犯罪者的母親，則是坦言同樣害怕，每當兒子情緒暴走失控，就會遁逃到臥室鎖起房門，若早知道會發生如此慘案，她甘願替代他人挨揍、受苦。這無疑是一份勇敢的自白，彰顯母親的懊悔以及無助。

巧妙的是，故事的療癒力，來自於受害者家屬的參與，若不是犯罪者母親的提醒，受害者家屬必然不會繼續糾結兒子死後的意義，而非死前的美好回憶。相反地，要的不是受害者家屬願意的傾聽，並給予溫柔的擁抱，加害者家屬的苦痛，永遠無法消退，甚者，加害者家屬與受害者家屬在不知不覺中，成為「知曉」彼此傷痕的那個人。

看完了這部片，教化科舉辦了「修復式司法話劇」，為了貼近符合犯罪者家屬與受害者家屬，因心中的那份不果被理解的孤單以及仇恨。話劇張力效果，擔任編劇的同學倍感壓力，參與的各個演出人員也卯足全力，雖然劇本為了更完美的呈現而一再修改，但未曾有人因此喊累叫苦，這是我入獄執行以來未曾有過的合作模式，大夥各司其職，彼此信任，雖然每位同學都並非專業級演員，但卻能完美呈現出好看的一場劇，也如同電影般，沒有動畫效果，沒有大的演出場地，只要手握一份好劇本，同樣能撼動人心，絲絲入扣。

正式演出時各隊也都非常傑出，因為我們較幸運，排至最後一場，編劇也視情況提出敏捷會議，把各隊優勢立即調整並期內化，待名次公佈時，十四工第一名，全場人員沸騰炸鍋，更有人因此哭得花容失色。但我想各隊的演出都很競爭，絕對是毫釐之差，如此而已。



榮譽榜

112年5月份收容人文康活動「創意小說比賽」，
 比賽結果：第一名十一工1520張○溥、
 第二名空大0177黃○文、第三名八工2565黃○毅。
 112年6月份收容人文康活動「112年度矯正機關收容人
 藝文教化活動修復人生-話劇比賽」，比賽結果：
 第一名十四工、第二名四工、第三名七工。



14工「故宮藝術賞析課程」



112年母親節收容人電話孝親活動



112年度矯正機關收容人藝文
教化活動修復人生-話劇比賽



臺灣法學領航協會2023法務部矯正署
所屬全國各矯正機關收容人書法比賽



112年母親節面對面懇親活動



陶藝班「故宮藝術賞析課程」