

中華民國八十九年元月一日創刊

嘉 監 園 地

發行人:莊能杰 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



信舍 3221 謝○松

五字

將欲得復忠心
將許逆獲苦心
將是歸獲信心
將利慈獲義心
將金陪獲悌心
民國壹壹零年



安心

不辭辛勞是道路
聽得雞啼報床舖
至聖賢慈惠最暖
合家老幼親相助
民國壹壹零年



慎行

法義與中氣
控諸頭口言
不固息慮
檢點信裡錯
民國壹壹零年



反省

有懸海就是靜下心
有所煩就是方法不對
有誤會就是溝通不良
有爭執就是意見不敵
民國壹壹零年



書海無涯·閱讀常在

(編輯聊天室)

教化科 林教誨師蕙芬

在禁閉的日子特別煎熬，如果能有書本陪伴不啻為靜心良方，可能還有療癒的效用。因此，近年來監內大力推動閱讀，鐵窗飄書香推廣已近3年，109年下半年度轉型為鐵窗飄書香閱讀心得比賽，本(1)月得獎名單出爐了。

此次比賽由2名外聘老師採不計名方式評分(有關作者個資全都彌封處理)，遴選出優秀作品第一名是1工1113吳同學，第二名是2工0034簡同學，第三名是2工0754黃同學。另有入選佳作30名，皆可依文康獎賞措施敘獎。評審老師也針對前3名入選作品特別給予評語，分別為文句流暢、結構完整及思路清晰等。另有些遺珠之憾，大抵為不切主題，所以先審題，再構思，方向正確後下筆，就愈顯重要。本期我們將邀請大家先欣賞第一名的作品!

110年春節面對面懇親取消了，或許有些同學感覺落寞，但大部分家屬都能體恤我們的決定。藉由電話百分百的通知，也得到家屬支持，願意與我們共體時艱。願意多為對方著想，可能也是這次學習到的課題。

109年12月是感恩、溫馨的月份，我們辦理了多達4場次的家庭日、家族日及宗教日等活動。同學展現了不同的才藝、作品、心得分享，甚至按摩、洗腳等貼心的服務，我們有看到家屬展現難得的笑容，有改變、有正向就是給家屬最好的禮物，告別109年，祝福大家新(110)年平安快樂。



109年下半年度鐵窗飄書香閱讀心得比賽評選第一名

幸福人生六十守則

1工 1113 吳○全

「鐵窗飄書香」是今年度「鐵窗飄書香」比賽中，我寫下這本心得，是為了讓更多人知道，在監獄裡，我們也可以擁有豐富的精神生活。

這本心得，是為了讓更多人知道，在監獄裡，我們也可以擁有豐富的精神生活。這本心得，是為了讓更多人知道，在監獄裡，我們也可以擁有豐富的精神生活。

這本心得，是為了讓更多人知道，在監獄裡，我們也可以擁有豐富的精神生活。這本心得，是為了讓更多人知道，在監獄裡，我們也可以擁有豐富的精神生活。

這本心得，是為了讓更多人知道，在監獄裡，我們也可以擁有豐富的精神生活。這本心得，是為了讓更多人知道，在監獄裡，我們也可以擁有豐富的精神生活。

評語：緊扣題旨遣詞造句流暢，幸福人生大門為你而開。

現，才發現其中小的好處，試想想，舍房那麼小，小、好又邇人，事是天已暗，麼碗得學和，年想或一獄陰，那洗做同紛說五要擦每監最，房、人的糾紛說五要擦每監最，舍飯有北有拉監獄，摩著，獄，吃，地沒格、關有地感在，想，作南能蘇年際人樂的卻，在輪來，哲大害我手無的，試一流自怎學家四和別快策心，想起工天麼家四和別快策心，處處要些持，「利要是束而，好相都這堅事是接只常又，走，的時境而和的功直，通何方肯，中小環，性成最易我奈地不，其四理差個可鍊是容，可的遲，發人、做己的獄裡不無暗遲，才個服人自那正監並同很陰，現，十衣有，都語生因事意，經的

幸福人那就要本書裡教會我，改不人別，人，要外個靜外我寫所擾要不被再，別必以這靜之忙所事擾重心次不，了沒間在安唐繁己瑣紛才決一盼，不人時，安荒再自活紛生次這企，變與覺來以誤此讓生面人一讓般，減少睡到可錯因習被裡福這要般，減了的我去，練不，幸，的，我和除間，過生在思門的氣拔人，會，此「擾悔的，生出的法勇自家，教自因默打，來作擾人來上無父，本改變，靜來通未寫侵福未向而讓，這要因應「人溝畫及所幸，有中能，生就來喜有的望閱煩開過去要當也，幸福？互而不混以忘不迎終於價，麼辦天反裡己可會文章，切告訴於價，怎的，時刻自更不文亂一我沉溺有，再關落。

變化

13工 0453 黃○中

靜默，可以讓減少變化？
「可以減少爭吵，可以讓減少爭吵，可以讓減少爭吵。」

靜默，到底可以帶來多少變化？
「靜默，到底可以帶來多少變化？靜默，到底可以帶來多少變化？」

靜默，究竟還可以帶來多少變化？
「靜默，究竟還可以帶來多少變化？靜默，究竟還可以帶來多少變化？」



光，的意義

2工 0034 簡○豪

近日又有一波一波的寒流，還夾帶著未曾間斷的細雨，面對著鴿灰色的天空，令人特別想念溫暖的晴天。

今早醒來，發現窗外有著久違的陽光，瞬間感到難以言喻的喜悅與幸福。

其實還是原來那個世界，但因為有了光，眼前變得溫暖明亮，一切就和原來不一樣了。

而人生不也是如此嗎？只要心裡有光，就算面對困難，也會有內在的平安，可以照亮外在一切崎嶇與陰暗的地方。

心裡那道光，不假外求，也許它曾經被種種挫折、沮喪掩蓋，但它其實一直都在，即使在人生降到谷底的時候，也可以藉由轉換念頭，改變自己的想法，給自己一對飛翔的翅膀，離開充滿沼澤的困境。

心若安寧，人生就晴朗。主宰我們的並非我們的際遇，而是我們怎麼看待發生在自己身上的事情。

今天的你，因為昨天流過的淚而更堅強美麗，至於明天，你會和另一些人另一些事相遇。因此，不管昨天以前如何，從今往後，要好好善待自己，愛自己，這並非一個願望，而是學會給自己一個承諾，一個肯放下過去，發自內心的重要決定。

人活得久了，難免累積過度的謹慎與防備，使心胸緊繃狹窄，可人生並非時刻面臨生死離別，把心眼放鬆放寬，才能把生活看得更全面、更完整，用輕鬆愉快的態度去感受這世界，聆聽自己的存在，像陽光下的花草一樣好好的成長。只要自己好好的，這個世界也會好好的。

即使面對苦難災厄，只要心裡是平靜的，是有溫暖的，一切總是可以度過的。就像在潮濕又寒冷的天氣裡，只要有了陽光，所有陰雲就消散了。



亞斯伯格

2工 0754 黃○龍

「情緒可以改變人的一生，掌控情緒，掌控人生！」情緒猶如天氣，陰晴交錯，時好時壞。壞情緒讓人頹廢與疲勞，好心情就快樂人生。如果我們妥善發揮情緒的作用，不做情緒的奴隸，而成為情緒的主人，相信我們的人生是可以更好。

人們每天都經歷各式各樣的事情以及這些事情給我們帶來的諸多感受。有時冷靜；有的時候衝動；有時卻去精神發奮，當然也會有萎靡不振；有的時候如雷；有的時候如活充滿了甜蜜和幸福，而有的時候卻又感到生悶。這就是「情緒」，它存在於每個人的心中。

「亞斯伯格」通常是指一個人——情緒辨識系統出了問題！四十歲以前，我正是最佳的「亞斯伯格代言人」！我從來都不知道，發洩情緒和情緒失控，有什麼不對？

只要有人擋我「財路」，或者是一惹我不高興了。通常，我只有一個選項——讓情緒「噴發，再噴發」。直到所到之處，所有人都閉嘴為止；抑或者，所有的事都順了我的意才肯罷休。

四十歲以前，我是個情緒控管白痴！又或者應該說，我的情緒辨識系統出了嚴重的問題了！「冷靜」和「淡定」！這些辭句，我的字典裡好像一直都找不到。

我的前半段人生，因為認識了好朋友「亞斯伯格」，因此，我的人生變得很不一樣？我成為家族裡「唯一」的一個「囚徒」！為了慶祝這個難得的「頭銜」！我簽下了「三十年的賣身契約」！

如今，三十年的大好青春歲月，已悄悄地，從我人生的旅途中，無聲無息地一閃而逝。回想起，荒唐年少，為逞英雄而擁槍自重，甚至為了貪圖人生的種種享樂，為非作歹而傷人性命！倘若罪大惡極，罪無遺恕這些責任來扛！那也是我人生的咎由自取啊！

三十年的「血淚回憶」！摻融進書寫的文字堆裡，瞬間，打翻了回憶沙漏，記憶像流沙滲進一筆一劃的文字格裡，我想，或許在回憶的過程中，我對人生能有更深刻的領悟啊！

十年前，某天深夜，突然在睡夢中，解開了一個「人生習題」！「掌控情緒，掌控人生！」於是，我迫不及待的和老戰友「亞斯伯格」互道別離！

我開始認真學習「掌控情緒」！每天收封回舍房，我會拿出「紙和筆」，很慎重的替自己「打分數」！剛開始，分數欄上的「X」是「○」的好幾倍，但我並不氣餒！

慢慢地「○」越來越多，「X」越來越少。十年後的今天，我終於很少看到「X」了！這也代表著，我已經成功地學會「掌控情緒，掌控人生！」

而這所有改變，我得要好好感謝我以前的老戰友「亞斯伯格」。如果沒有你，我不可能每天活在「平安！喜悅」的氛圍裡。亞斯：「謝謝你三十年來的陪伴，再會了。」



題目：亞斯伯格

阿嬤的金孫

2工 0083 陳○文

那雙皺紋滿布的手，正擦拭著我汗水淋漓的臉龐，眼神滿溢出關懷之情，我怔怔望著那慈藹的笑容，感覺份外熟悉。阿嬤！是阿嬤……。

原來又是一場夢。一場我無法再圓的夢。

年幼時我便由阿嬤一手帶大，雖不像其他小孩有父母關照，但我仍深愛這個家，只因我得到的愛，不會比人少。調皮的我常常拿著竹槍木劍，與街訪三五好友奔跑追逐，嘻鬧聲遍滿整村，似乎擁有這些，我就坐擁全世界。

上國中後，同擠間輪番炫耀精美小玩意兒，那盡是我這鄉巴佬從未見識過的。而筆挺的新衣，髮燙的折線，相較我冷黃的衣領和皸巴巴的摺痕，更讓我自慚形穢。我的心從那時起逐漸腐蝕，慾望步步吞食我的單純天真，於是踏入社會後，我選擇了一條錯誤的致富捷徑。

我獲得了夢寐以求的生活，再也不愁吃穿，可轉瞬的過眼雲煙後，徒留下阿嬤傷心神情。隔著鐵窗，手執話筒，我向阿嬤誓言絕不再犯，這才讓她稍稍釋然。然而年少輕狂的我哪裡捨的下「雄心壯志」，惡魔的耳語日夜呢喃：「再去闖一番吧！從哪裡跌倒，就要從哪裡站起來！」終於，我一錯再錯，青春錯擲，一盤家庭和樂被我輸到妻子生離，而死別的是我最愛的阿嬤。

悔恨不己的我，上著鏢祭至親，看著照片中溫煦的淺笑，我痛徹心扉！我跪在地上不斷捶打自己，重磕著不知第幾下的頭，但肉體的痛楚無法削減絲毫罪惡感，再思及阿嬤逝前仍盼我早日重新做人卻抱憾而終，我不禁痛哭失聲。男兒有淚不輕彈，只是未到傷心處……。

名車代步又怎樣？作享金權又如何？物質的有形享樂終有盡時，但無形的傷痛卻深烙人心。明明兒時心靈富足，何以長大卻貪心不足蛇吞象？

該是返璞歸真的時候了。

當初要是在老家的好山好水下，種田養鴨自給自足，亦或繼承家業，以自己的一技之長養家糊口，日子也許平淡，但阿嬤定能享含飴弄孫之樂，頤養天年至終老。

接下來我的每一個腳步，是朝著遠離塵囂紛擾及利益的糾葛牽絆，步步前行，往全新的方向邁進，這該是阿嬤臨終最想完成的遺願吧！

「亡羊補牢，猶未晚也。」對家人與社會的傷害並非一朝一夕可彌補，但阿嬤，請相信我，這次我會當個稱職的乖孫，將您的遺願付諸實行，不再讓您擔憂煩心。願您在天上永遠含笑守護著我——

我最愛的阿嬤。



謙卑的態度

4工 0246 林○旭

許多實驗證明，不管是誰，都不願被當成傻瓜，或成為嘲笑的對象。尤其當我們受到朋友不尊重的對待時，當會是導致友誼破裂的原因。

有次，我在工場裡聽到有位同學罵另一位同學：「你實在很固執，怎麼講都講不聽！」

「我有我做事的習慣，幹嘛要聽你的？」他不高興地反駁。

「我是為你好，否則誰理你啊！」

「謝謝你的指教，該怎麼做我自己曉得，就不勞你操心。」

這些對話，隨時都會在我們耳邊響起。不過，這年頭熱心的人不多了，誰也不想自找麻煩；但固執的人卻愈來愈多。有時遇到一些固執的同學，好比秀才遇到兵，有理說不清，最後只有舉白旗投降。也許他們的意志力太堅強，任憑你說再多、費多大唇舌，依然無法改變他們的心意。通常想法固執的人，對於待人處事的人生價值觀，會比一般人有較深一層的思考。但受到自我意識設限的影響，雖然在腦海裡認為自己是個理論家，甚至喜歡高談闊論，卻容易造成只看重自己而忽略別人意見的結果，使得本身變得更加固執。

人如果太過固執，凡事都堅持己見，不肯接納別人想法，只關心與自己切身的事，對其他事都漠不關心，很容易給人「自大」的感覺。這不僅會造成別人的不信任，也會引起反感。你若有這種毛病，建議你應該誠實面對自己。不光是以自己的思考角度去看待事情，最好多聽取各方意見。

因此，對於擁有的朋友，應該時常存著謙卑的心情，才有資格成為彼此真正的朋友。而當你固執自己的想法時，記得多保持謙卑的態度，一定會獲得更多的信賴與友誼。誠實面對自己，虛心接納別人，因為尊重別人就是尊重自己。愈是謙卑的人，得到伴隨謙卑而來的東西愈多。

是是、非非謂之知，非是、是非謂之愚。

肯定正確的，否定錯誤的，這叫做聰明；否定正確的，肯定錯誤的，這叫做愚蠢。是是·肯定正確的。非非·否定錯誤的。知·通「智」，智慧、聰明。



夜奔的靈

2工 0794 劉○憲

是的 今夜仍舊可以馳騁
 淨空的跑道正等待思緒的大翼一展
 我即可甩開濕溽的黑和躁熱的籠
 凌霄穿梭雲霧之間
 享受清風的輕盈舒涼
 今夜 我不急著溯濁水溪而上
 也不想浮潛在太平洋島礁
 即使百岳與黑水溝我片刻即至
 即使雲海與穀倉平原在我臂彎之內
 拾起昨夜不及疊上的磚
 寫上心願堆砌明夜仍要建構的家園
 還有 還有
 迴旋到家人的枕邊 留下我的吻和愛
 追上同儕的夜快車 訴諸共同的抱負
 冥想是聯想是理想 但脫不了空想妄想
 良知已破除迷惘 依舊身陷鐵網
 渴望萬有豐富浮生 卻還一無所有
 人生蹉跎當嫌苦短 萬不容再虛擲
 淚水滴在葉片上留給晨曦
 可肯定的是 唯有寂寞仍長伴隨我



劉○憲

下次的翱翔

空大 3336 洪○羽

龍與鳳飛累了
 棲在青春的紋身上
 嘯與啼變成
 夾腳拖啪答
 啪答的哀鳴
 剃頭刀駛過
 推下滿地張狂的自由
 散落失去的美好
 都是平頭
 都一樣

鐵窗分隔外在與內心
 才聽得見
 解開靈魂的聲音
 讓心作主管吧！
 管理清明的意志
 維持親情的羈絆
 當休息夠了
 卸下懵懂血氣的枷鎖
 期待
 下一次翱翔
 會不一樣

自由

5工 0582 張○家

執法者出示證件
 沒收時間和空間
 語氣堅定的如同
 銅澆鐵鑄
 他說，既來之則安之

如果，自由是一份禮物
 為何身軀佝僂殘喘著
 徒留一只自由飛翔的靈魂
 黑夜來臨之時
 我總看見，一根
 金黃色羽毛
 栩栩飛掠我的天空
 那是我僅剩的，自由
 蕩漾，離散，重組
 在房舍之中
 飛不出鐵窗



張○家



洪○羽

鳥

空大 1725 王○弘

清晨
 披一身雲彩風衣
 為了一家溫飽
 四處飛奔

歷盡風霜雨露的口水及
 鹹鹹的汗水與
 淚水

向晚
 結束行雲的飄泊
 儘管再累再忙
 還是馱著夕陽回返愛巢

葉間篩落新綠的嘆息
 你一個翻身卸貨
 依傍而居的年輕白頭翁
 一瞬妝成了紅顏



康乃馨之愛

2工 0161 李○祈

「時間欲到啊，你仔內底愛好好照顧家已囉。」「媽，我知影啦，您欲轉去，車著愛開較慢咧。」掛上話筒，目送母親轉身離去的背影，眼眶再度熱濕了起來，把差點氾濫的淚擠回眼角，低頭不語默默走回工場，我能輕易算出這是九年來母親第四七一次來看我，但無法計算的是母親曾經為我流下的淚水與酸楚……。

有句台灣諺語：「在家日日好，出外朝朝難。」寥寥幾字，言簡易賅，然因為有母愛相伴，讓我即使遠行千里也能時時感受到幸福及溫暖。離家這麼多年了，母親始終守護著我、疼愛我、包容我，每時每刻享受著母親的愛，是如此理所當然，像呼吸一樣，除非缺氧否者不會去探究空氣從何而來，因為它總是存在。她用世上最無私的愛為我準備一片沃土，讓我得以在世界舞台上恣意的伸展，然而越是受到母愛的澆灌與滋養，就越是令我感到心疼與自責。

母親曾經怯怯地問我：「二十二年半要關多久？我才能回家和她團圓？」那時，我啞口無言……。回首年輕時光，毫釐之差，造成千里之失，當初未加修正的一步錯，以致步步皆錯，為了滿足私慾，我的人生開始了飛蛾撲火的壯烈之舉，我用了重重疊疊的錯誤來繪製我的人生，追求著別人眼中的毀滅卻樂此不疲，但終日遊走在法律邊緣，成了為自己建造墳墓的掘墓之人，而今想來可悲亦可憐。我罪孽深重，愚蠢犯行即使獲判再重的罪，受再大之苦皆屬天經地義亦慨然受之，然始料未及的是母親竟成為我過錯中最大的受害者，可笑的是出事之初我還一廂情願單純的想說，男子漢大丈夫一人做事一人當，後來才漸漸明白有些事我根本承擔不起。當年監獄冰冷的大門在我身後關上之時，不僅禁錮了我的自由，也禁錮了母親的心，我坐的是身牢、母親受的是「心」牢，而往往「心」牢才是真正意義上的煎熬。

臨服刑前，母親對我說：「很抱歉，自從你爸去世後，你就隨我四處漂泊居無定所，我想一定是我沒有給你一個安定的生活，才會害你今天變這樣。」天啊！母親的愛到底是什麼樣的愛？用幾句話就想獨攬我的滔天大罪！相較於母親偉大且無私的愛，讓昔日因無知所追求的慾望更顯愚昧，但我卻因而傷害了最愛我的母親！

對於母親我心中始終有很深的歉疚與不捨，但我不願再只以言語的形式懺悔，我要讓母親確切的感受到我的蛻變，唯有如此方能提早釋放母親因我而囚禁的心靈。

冬日的寒風，吹走了鐵窗外的浮雲，卻吹不散內心對母親的無盡思念，媽媽、孩兒又想您了。



逆境中用智慧來成長

忠舍 3445 施○賢

首先要感謝「嘉監園地」給了我信心才能讓我一直寫一篇又一篇的文章來。近日又去了智舍反省了一個月，但這一次才明白人生中的一件事就是用智慧來解決問題。我想很多人也許聽過這一個故事。一條狗不小心掉進了一口枯井裡，牠的主人絞盡腦汁想辦法救它出來，但是那口枯井實在太深，幾個小時過去了老狗還在井裡痛苦地狂吠著。最後，主人決定放棄，他覺得這條狗年紀也大了，不值得大費周章去把牠救出來。不過無論如何，這口井還是要填起來，以免再有類似的事發生。於是，主人便請來左鄰右舍幫忙一起將井填平，也把井中的老狗一起埋了，以免牠更痛苦。主人和鄰居們，開始將泥土鏟進枯井中。

在井中奮力向外跳的老狗看到頭上落下來的泥土，開始明白自己的處境。起初牠叫得很淒慘，但過了不久，老狗卻慢慢安靜下來了。井邊有人感到奇怪，就探頭往井底看，出現在他眼前的是令人吃驚的一幕：當鏟進井中的泥土落在這條狗的背上時，牠就將泥土抖落在一旁，然後站到鏟進的泥土堆面……就這樣，這隻老狗將大家鏟到在它身上的泥土全抖落在井底，然後再站上去，慢慢地，牠越接近井口，沒過多久，老狗便上升到井口，牠一躍而出，在眾人驚訝的表情中跑開了。

所以在人生命中的旅程中，我們難免會陷入「枯井」裡，越是困境我們一定要用智慧來解決，放下無畏的恐懼與掙扎，仔細思考當下處境，才是解決之道呀！

故事告訴了我們，除了你自己沒有人能打敗你，困境和挫折面前，意志堅定的人是不會屈服的。希望各位同學能在挫折中建立新的目標，從失敗中記取經驗，堅定自己的信念，不懈的奮鬥，勇敢的走向人生中最美的道路上，加油吧各位同學，善用一下智慧未來終會有所成就的。





109年12月1日家庭支持方案家庭日~典獄長愛的叮嚀



109年12月24日佛教家庭宗教日~釋了空無雲方丈帶領



109年12月29日讀報班家庭日~感恩洗腳



109年12月18日大明星卡拉ok比賽



109年12月25日正念家族日



109年12月16日戒毒成功人士專題演講



109年下半年度鐵窗飄書香閱讀心得比賽評分

榮譽榜



109年下半年度收容人鐵窗飄書香
閱讀心得徵文比賽獎賞名單：

109年12月18日收容人文康活動
「嘉監大明星卡拉OK歌唱比賽」，
計有一工等9場舍10名收容人參賽，
比賽結果：

- 第一名 1工 1113 吳○全
- 第二名 2工 0034 簡○豪
- 第三名 2工 0745 黃○龍

- 冠軍 四工2685董○歡
- 亞軍 十二工2914陳○志
- 季軍 一工1433吳○興

