

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

## 牡丹花 花開富貴

陶藝班 0659 張○惠

天利宣去情，是春自邁。  
白後和物寄中正迎步乾。  
，房物事活之，期步轉  
班回刊的生作艷息，跨  
藝封些愛讓創作爭訊和首  
陶收讀喜也藝開的祥昂，  
到，閱用，陶盛新地們年  
來器時，活或的來大學一  
自瓷默畫生畫花帶，同的  
繪靜繪補繪春喜和新  
彩用紙填於牡丹開帶已入



花開富貴

張惠繪



## 春梅

陶藝班 0659 張○惠



嘉監園地是我來到這裡服刑後，每兩個月必閱讀的刊物之一，豐富的內容及色彩編排，加上書法和繪畫、作文、新詩等都是充滿同學們的創意和反應內心的悔悟心聲或學習成果，令我百看不厭。  
冬來春初是清新脫俗的梅花展現高潔不凡的氣質和堅忍之生命力，期許自己也能朝內自省，在面對困境之際也能夠時時提醒自己，愛與希望永遠存在

# 歡 迎

110年1月 科員 蔡谷泉

110年3月 臨床心理師 梁嘉琳

## 加入本監工作團隊

## 培養人生中的復原力

(編輯聊天室)

教化科 林教誨師蕙芬

俗話說「人生不如意事十常八九」，人生中無可避免要面臨危機、困境、壓力…等情境，在監禁的環境中可能有更多苦楚與磨難。對於情緒困擾、生活困頓該如何處理呢？

110年3月18日教化科作了一個專訪~嘉義市真如禪寺釋了空無雲方丈。方丈提到自己發地藏王菩薩願，因此，來到嘉監獄輔導15餘年。方丈說這裡逆境太多了，有些人無法適應社會、無法適應家庭，或被自己情緒和觀念綁架而不自知。方丈開導我們在情緒來時先跳脫情境，冷靜過後再來處理。

面對困境正念團體也有很好的作法-艱辛禪就是其中一種。Mark Williams 說：「就如我們正處困難情境裡，即使對他產生嫌惡反應，仍懷持開放、慈悲和接納的覺察，彷彿一位母親擁抱著受苦的孩子。」

引述正念艱辛禪步驟如下：

1. 覺察艱辛情境：當一個艱辛的情況出現了，遇到困難的人事物，覺察到了，就告訴自己，練習艱辛禪的機會來了。
2. 深入覺察：覺察這是怎樣的情境，身體有何反應或知覺，有怎樣的情緒升起，在身體哪裡可以感覺得到這情緒，自己有何想法？然後確定可以感覺到情緒的身體部位。
3. 回到呼吸，聚焦緩和自然的呼吸。
4. 吸氣時，將氣息吸入情緒較強烈之身體部位，猶如以氣息擁抱關愛這艱辛，呼氣時，試著釋放這部位的艱辛緊繃。
5. 同時告訴自己，沒關係的，既然它已經在這裡了，就接納它吧！讓它們與呼吸同在，接納它們，容許它們如其所是。試著將身體知覺與吸氣吐氣的感覺都放入覺察之中，以呼吸伴隨著所有艱辛經驗。如其所是，順其自然。
6. 安頓好被艱辛所困的心境，再以較寧定的心，運用智慧去回應艱辛情境。
7. 有時艱辛情境會持續很久，那就需進行情境的整體正念觀照，看自己如何面對、處理，可以較睿智與這艱辛情境共存。

記得：萬事萬物都會變，情緒、想法、人事物也都持續在變遷中，不需過度擔心未來，只要能睿智回應當下情境，看見艱辛挑戰的價值與意義，覺照生活的整全面向，艱辛，其實可以是萃煉生命的成長契機。前述步驟對上過正念團體療法初階班的同學應該不陌生。

近來看到諮商輔導相關理論提到復原力，似有異曲同工之妙。復原力的研究最初是從兒童、青少年開始，一群低社經背景、父母離婚、雙親有精神疾病等危險因子下沒有倒下的兒童、青少年，從疾病、挫折、其他種種逆境中復原的能力（李俊良，民89）。復原力resilience就是指一個人具有的特質或能力，能使處於危機或壓力情境的個人，免於高危險情境、慢性壓力、或長期嚴重創傷之影響，使個人發展出健康的因應策略，而具有成功適應、正向功能或能力的表現（陳佩鈺，林杏足，民93；顏郁心，民91）。

蕭文（1999）簡要為復原力的構成因子作下列七點歸納：

- (1) 具有幽默感並對事件能從不同角度觀之。
- (2) 雖置身挫折情境，卻能將自我與情境作適度分離。
- (3) 能自我認同，表現出獨立與控制環境的能力。
- (4) 對自我和生活具有目的性和未來導向的特質。
- (5) 具向環境/壓力挑戰的能力。
- (6) 有良好的社會適應技巧。
- (7) 較少強調個人的不幸、挫折、無價值/無力感。



你發現了嗎？監內很多課程都可以帶給我們復原的能量，就看有沒有用在生活日常。因此，學習及發展自己的復原力，才可使自己邁向正向且健康的人生。

# 無聲吔世界

2工 0754 黃○龍

這世上有一種人，一出生就註定活在「無聲吔世界」這世上所有的紛紛擾擾、噪音啦、汽車喇叭聲、以及三姑六婆的吵雜聲，這所以的一切，在他們的人生中——不曾出現過，沒錯，就是世人口中的「瘖啞人士」。

八零年代的監獄「瘖啞集團」的搶奪犯，隨處可見。在監獄裡他們屬於弱勢的一群，必須忍受其他囚犯嘲笑、捉弄、甚至排擠的不公平對待。但，你永遠只看到他們帶著微笑的臉孔，只為在監獄中求生存。出獄後，為了求飽餐一頓，抑或是另類的尊嚴方式，瘖啞弟兄會再次「捲土重來！」搶奪，似乎已成了唯一的生存方式。因為搶奪而傷人性命也在所不惜。因為，只有在這一刻，他們才能成為別人眼中——兇悍的角色。

今年，民國109年，我再次遇到「瘖啞囚犯！」刑期三十幾年，案由：「搶奪罪。」由於，一罪一罰，所以，這位同學這輩子想回家——一個字「難！」

在我看來，他在這個「有聲的世界！」適應上是有一定的壓力，口不能言，耳不能聽，換作是我，也許早已崩潰了也說不定。可這位老兄依然每天帶著微笑，面對著人生中的「椎心刺痛！」

面對這位逆境中的勇者，我的選擇是——給他正能量。我會三不五時拿著紙筆，寫些加油，打氣的文字給他一些溫暖！原因，他的痛，我能感同身受。

我不是「瘖啞人士」，相反的十年前，我還是個自以為是的傢伙。誰惹我不高興了，我一定毫不留情的暴力相向。直到有一天……。

在高牆內，渡過大半青春，隨著年歲增長，對人生的境況也有了相當程度的體悟。我突然發覺，我的人生竟然和瘖啞人士很雷同。三十歲以前，我的生存方式只有一個，那就是「犯罪！」而且竟是一——唯一的選項。

在這獄海的街道，除了內心的吶喊聲，沒有任何一丁點聲息。這十七年來為了承受這樣的孤寂，想想，我不就也是一個能說話的「瘖啞囚徒？」

想到這裡，眼淚不由自主如潰堤般奔騰而出，頓時，滾燙的淚水，悄悄從臉龐滑落。此時的我，就像大海裡的那條流淚的鯊魚，永遠沒有人看得見我的淚水。

瘖啞人，天生註定活在「無聲吔世界！」現在的我嘛，想方設法要去過「無聲吔生活！」我知道，我必須在獄中滌省罪錯。我必須用懺悔的心來替自己的過去贖罪！

我想像自己也是一個「瘖啞人！」，沒必要時，我不說話，只看書。我不聽是非，只顧不停的書寫，再書寫。

這樣的生活方式，久而久之，竟然也習慣了。而且好像也不賴嘛！唉，人生啊！有時看似可憐卻未必？我想，每個人都有著他的「人生習題！」該怎樣？就怎樣吧！

「葉子的凋落，是風的追逐，還是樹的不挽留？」人生的真相，永遠沒有答案：「有聲，無聲？」都是咱的人生，用樂觀正念的態度去擁抱它，嘿，「親吻總比傷痕令人愉快？」



# 調整心態 勇於面對 人生更美好

信舍 0841 陳○仁

人生際遇變化莫測，環境也隨著際遇的不同在變，要讓生活過得愜意，心態也必須隨之調整，方能去腐存菁而有所成長。

年輕時我結交了許多狐朋狗友，沉迷於前呼後擁，一擲千金不顧顏面的優越感中，為了保有這份優越感，我用許多不正確的手段去取得錢財，用以支撐這份優越感，但這些不義之財和用錢財維繫的狐朋狗友，得之易卻留之難啊！最終剩下的，只是滿身法網的束縛，還有家人失望難過的淚水。

在服刑初期，我並未隨著際遇、環境的變化而調整心態，依然渴望那份病態的優越感。然而，要擁有那份優越感，需要用錢財來支撐。某次會客大姊看不下去說：「你還認不清現實嗎？家裡狀況你不知道嗎？」當下愣住，從此不史求家人不奢奢侈品。

我發現過去因為會客菜或物品而圍繞在身旁同學漸漸疏遠了，但我卻沒有因此感到失落，反而倍感輕鬆，家人也不用擔心錢不夠，不夠購物、不夠寄，會客過程少了我對我的擔憂，不用物品也。不期而然，最令我感到驚喜的是，原來的同學不用錢財、不用物品也交到了朋友，而且是以真正的朋友。

有一個原本同房但沒什麼交集的同學，在我懂得反省自己、懂得調整心態後，他成為我的好友之一。他說他曾經為我取一個外號「了然仔」，因為我不知道反省自己，還常常叫家人寄錢、寄東西來當老大，說好聽一點是老大，講難聽一點就是凱子。我問他，那你後來怎會想跟我做朋友。他說，因為你懂得反省了，要不然你也就是那個「了然」形，你憑什麼跟我做朋友。我想了想，以前的我不懂得反省自己調整心態，真的也就是那個樣子誰會真的想跟我做朋友。

在這刑期漫漫的煎熬裡，幸好，有家人給予的支持與鼓勵，加上有這些適時指正我的「好友」，讓我更加用心反省自己，進而調整自己的心態勇於面對逆境，從遙遠「無期」的煎熬中成長。

如今我已從歸日遙遠無期的煎熬，成長到指日可待的階段，家人也從失望難過轉為殷殷期盼，我們都確切的相信，未來是美好的。

每個人的際遇都有好有壞，唯有時時反省，隨之調整心態勇於面對，才能在際遇好時錦上添花；際遇壞時逆負為正，創造屬於自己的美麗風光。

## 母親的驕傲

信舍 0841 陳○仁

「母親」給予兒女的愛如山高、有如海深，然而，深為人子的我們沉浸在母親關愛的懷抱時，是否都忘了抬頭看看母親漸漸老去的容顏，還有她對我們無悔的付出。

年前，將近半年未見的母親前來接見，原本懷抱著雀躍的心情前往接見室，但在見到年過七十的母親時，那心裡的雀躍不見了，取而代之的是，身為人子卻不能侍奉母親身旁的愧疚。

我忘記有多久的沒有仔細觀看母親慈祥的面容了，如今細看，母親臉上被歲月刻劃的痕跡，竟有如我年輕時打架被刀劃的傷口般，那樣深。而母親那原本明亮如雙眼，此時卻有如晨間的濃霧般，讓我感到迷霧一般。忽然間我驚覺，母親的頭髮，忽然間都白了，如那濃霧一般，讓我感到迷霧一般。忽然間我驚覺，母親的頭髮，忽然間都白了，如那濃霧一般，讓我感到迷霧一般。忽然間我驚覺，母親的頭髮，忽然間都白了，如那濃霧一般，讓我感到迷霧一般。

在這個被隔離的小社會裡，我們無法照自己的心願生活，想要早日解除隔離，唯有遵守各種規定、避免各種紛擾，縱有情緒起伏也別忘了，牆外還有母親殷殷期盼我們的歸去。



# 飛過村落的烏龜

4工 0246 林○旭

從前，在一個大池塘裡，住了一隻烏龜，池塘邊住了兩隻大雁。

日子久了，牠們結成很要好的朋友。

有一年，遇到了乾旱，池塘的水一天一天的乾涸了，兩隻大雁就商量要遷到遠方居住，但是又擔心烏龜會死掉，決定邀烏龜一起遷居到遠方。

大雁就跑去找烏龜商量：「龜兄呀！這池水眼看就要乾涸了，你住在這裡必死無疑，我們決定遷到遠方去住，不如你和我們一起去吧！」

烏龜說：「可是，你們用飛的，很快就到達目的地，我用爬的，恐怕尚未到達，就已經枯乾而死了。」

大雁說：「這你放心，我們早就想好了，我們各咬著木頭一端，你銜著木頭的中間，飛到有池塘的地方就好了。只是要記住，你千萬不能開口說話。」

烏龜說：「這樣，事情就很簡單了。」

於是，大雁就銜著烏龜飛離池塘。

飛過第一個村落，被一些人看見，便議論紛紛，說：「你看，天空有雁子銜著烏龜在飛。」

烏龜忍住不說話。

飛過第二個村落，被一些人看見，便又議論紛紛，說：「你們看，兩隻美麗的雁子銜著一隻王八飛過去呢！」

烏龜強忍住不說話。

飛過第三個村落，被一些人看見，依然議論紛紛：「大家快來看，兩隻美麗的雁子銜著一隻烏龜王八在天上飛。」「噫！大雁什麼時候會吃烏龜肉？我怎麼都不知道！」「可能是大雁把烏龜銜到空中，把牠摔成肉泥，才能吃牠的肉呀！」

烏龜越聽越氣，牠自己被批評沒關係，竟然誤解了最善良的朋友，怎麼能忍耐呢？因此，牠張口大叫：「這和你們有什麼相干？事情不像你們所看見所想像的那樣！」烏龜一張口，立即從空中墜落地上，摔成了肉泥。

我很喜歡釋迦牟尼說過的一個教化，說到一個人面對議論最好的態度就是「默摈」，也就是默默的擯棄他，不發一語。

那是因為站在一個更開闊的觀點，言語道斷實在是值得爭論的，應該把更多的時間和心力用在真正對生命有益的事物上。那些整天議論的人，通常都是找不到自己生命的重點的人，倘若我們時刻要去呼應、甚至辯解別人的議論，不但會使我們淪於淺薄，甚而會使我們也失去了生命的重點。

不相干的人議論我們，聽聽就好，過耳隨風，當我們開口應答，就如飛過村落的烏龜，再厚的殼也會跌破呀！



# 迷

2工 0161 李○祈

憑著敏銳的思緒與雙手，在未足三十歲的年紀，我成了一位集權力、財力、人力於一身的新生代大哥，出入前後有名車簇擁，所至之處總會凝聚眾人目光，往往我只需點個頭或一句話，就能決定一件事的導向或結果，在別人眼中如電影般的劇情，於我而言卻是實實在在的人生經歷。

黑社會？那對曾經的我來說，不過是一個供我發光閃耀的伸展臺罷了。然而這一切並非偶然，常言道：「殺頭生意有人做，虧錢生意無人做。」在入吃人的黑社會裡尤其如是。但當時初出茅廬的我。卻反其道而行為。為了打響知名度，我專做虧本「生意」，我將虧損的錢視為廣告費，果不其然，如此方式讓我迅速的在業界闖出名號！雖然四面八方的「客戶」源源不絕的湧入，但是我並未因此大幅調漲價格，因為我要得不僅僅是一個地區，所以我並不急著賺錢。

由於本身並未吸毒，因此我的品質在業界幾乎無人能敵，在高品質且低價位的渲染下，使我的「事業版圖」飛快擴及其他縣市，整個西半部台灣除了桃、竹、彰、屏外，其餘縣市皆有許多人在為我賺錢賣命，當時我覺得自己已完全打開了，沒有什麼是不可能發生的，縱然我未刻意求財，此時金錢卻已如流水般不斷的湧進來……。

許多人千方百計想方設法透過層層關係，無非就是想來到我的面前，向我索要一個賺錢的機會，而我也確實未曾讓每位在當時能見到我的人失望，看著懷抱滿心期待前來的人，因我而歡天喜地的離去，竟滿足了我生喜助人之心讓我有成就感。

我的「善舉」猶如我的「事業」以飛快的速度散播開來，當時道上甚至流傳著一斷話：「只接觸的到某某，就能的翻轉人生。」我成了週遭人眼中的「大好人」，由他人發自內心對我的敬仰與感激，致使我真的誤以為我是善人，在帶著他們的寶貝兒女前來？欲將我們送堆？不是虎毒不食子嗎？所以我是好人囉？在善惡顛倒，是非錯置的氛圍下，使我價值觀混淆進而瘋狂的追求別人眼中的毀滅，徹底迷失了自我。

任憑揮霍的金錢，如巨星般受人愛戴的尊榮，名車、名錶及得以決定他人命運的權力……，這一切在無形中，一步一步牽引著我，走向將來注定的，一輩子懺悔的結局。終於，在一次的警方的收網下，為我劃下句點，那時誤以為擁有一切也在瞬間化為烏有。

最終我賺的最多的，非金錢、非名利，而是二十二年半的刑期。唉！如今思之愚昧可笑的過程，竟是讓當時的我深陷其中無力自拔，雖然我輸掉了人生的上半場，但下半場的哨聲才剛響起呢，為了我生命中最深愛的兩位女人，我誓將洗心革面，絕不再教她們失望傷心，盡己所能的善回饋這個曾經被我傷害過的社會，讓自己成為她們的驕傲！



# 窗

空大 1725 王○弘

推開眼淚  
就像推開一扇自閉的窗  
窗外朵朵白雲  
是一格格階梯

拾階而上  
我看見不斷上升的風景  
當晚風輕撫心靈  
悠遊的白雲  
便有了思想的顏色  
重量

我遂轉身進屋開燈  
試圖點亮窮困陰暗的一隅  
天上的星星忽然發光  
一盞一盞  
亮在絕望者眼裡  
閃閃發光



# 渴望

5工 0582 張○家

我是天空的白雲  
渴望陽光的溫暖  
我是如茵的草原  
渴望無聲的細雨  
我是深夜的樹葉  
渴望露水的停駐

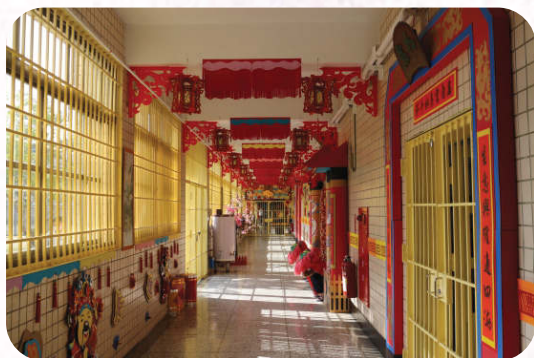
我是妳最深的盼望  
可是我擁抱了最深的寂寞  
我的思念如浪潮  
沒有邊際  
妳再也找不到比我更深情的眼  
即使在廢墟中和破落為伴  
妳也將永留心間  
妳是我  
最深的渴望







春節收容人電話孝親



「春節環境佈置美化比賽」



創意書法第一名(牛轉乾坤)



木在雁南渡  
心風紅心寒  
我家裏水曲  
遠隔楚雲端  
鄉淚雪中盡  
孤帆天際  
遙律欲有問  
平海夕漫漫

辛丑年春月謝志松書

### 榮譽榜



110年元月份收容人文康活動「創意書法比賽」，  
比賽結果：  
第一名 八工0199鄭○誠、  
第二名 二工1874陳○雄及九工0615楊○豪、  
第三名 陶藝班0555朱○倫。



110年2月份收容人文康活動「春節環境佈置美化比賽」，計有一工等20個場舍，160名收容人參賽，  
比賽結果：  
冠軍陶藝班、  
亞軍七工、  
季軍技訓班、  
佳作四工、十工及八工。