

中華民國八十九年元月一日創刊

嘉 監 園 地

發行人:吳永杉 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



13工 3148 雷○安



四工 1239 蔡○弦



忠舍 0737 簡○通

嘉監園地佳作多

巧書歡送金虎去



妙文喜迎玉兔來

忠舍 1874 陳○雄



忠舍 2865 邱○熙

歡迎

112年1月

教誨師 黃永杉
教誨師 黃暉辰
教誨師 戴亦隆
調查員 翁嘉程
科員 黃義程
科員 程俊嘉
科員 洪政裕

加入本監工作團隊

健康·生活

(編輯聊天室)
教化科 林教誨師蕙芬

監內111年度下半年鐵窗飄書香閱讀心得比賽，得獎名單出爐了。

此次比賽仍委由2名外聘老師評分，於112年1月9日採不計名方式評選(有關作者個資全都彌封處理)。從75名參賽者中遴選出優秀作品，第一名是空大1479郭同學，第二名是7工3096張同學，第三名是7工1354楊同學，另有2工1741劉同學等30名入選佳作，優選評語略以：「全文布局立意工整，從學習開啟生命奮進的旅程，文字飛揚多采。」供同學參酌。另，7工勇奪111年度最佳書香獎，特別恭喜得獎同學及場舍，本期我們將邀請大家欣賞第一名的作品！

111學年上學期空大同學選修一科「健康生活」，由於內容關於心理和生理健康，也適合大家參考，想藉由課程作業和大家分享幾個主題，提醒大家注意健康。

Ewles & Simnett(1985) 提出全人健康(Holistic Health)的觀點，參酌WHO的健康定義，主要分為五個面向：身體健康、情緒健康、心理健康、社會健康及靈性健康。所以我們除了關照身體健康也要注意情緒、心理等其他面向的健康，必要時尋求諮商或醫療協助。

何謂韌性及如何培養韌性？

韌性(resilience)又稱復原力，美國心理協會(American Psychological Association, 2014)將韌性定義為：「面對困境、創傷、悲劇、威脅或重大壓力源，能夠適應良好的過程。」

德國暢銷20萬本的《韌性》認為逆境情況與疫苗防疫接種相似，注入少量病原體的功能就是為了是先練習抵禦疾病。克莉絲蒂娜伯恩引用美國心理學會「通往韌性之路」的計畫分享了10個增加韌性的方法：

- 1.多與社會接觸。
- 2.別把危機視為無法解決的難題。
- 3.接受「改變是人生的一部分」。
- 4.嘗試達成目標。不好高騖遠，為自己設定切合實際的目標。
- 5.果斷地行為。請盡自己所能克服困境，並採取主動，積極解決問題的態度。
- 6.找尋自己。請期待各種可以認識自己的機會。許多經歷過悲慘時光的人都在事後表明，自己從困境中獲得了成長。
- 7.以正面的觀點看待自己。相信自己的直覺及解決問題的能力。

- 8.關注未來。即使身處困境，試著從長遠著眼，以較大的格局去審視自己當前的處境。
- 9.抱持最好的期待。試著培養樂觀的態度。想想自己要的是什麼，而非害怕什麼。
- 10.照顧自己。請留心自己的需求和情感。規律運動，有助於強化克服困境的身體與心理。

臺灣的心快活~心理健康平台，(心快活，2019)整理Dennis Charney醫師與精神醫學教授Steven Southwick他們過去的研究與著作，提出十種有效鍛鍊復原力的方法：

- 1.保持正向：正向思維是翻轉壓力的關鍵，但事實上這並不容易。如果你是個悲觀主義者，那麼試著以多元彈性的角度看待事物。
- 2.重建對壓力的想法：重新詮釋你對壓力事件的看法，接受失敗與挫折，並視之為成長必經之路，為負向事件賦予新的意義。
- 3.發展信仰或個人信念：研究者發現不論是信仰、宗教、心靈的信念都和復原力有緊密的關聯。
- 4.尋找復原力榜樣：找一位復原力高手，不論他是媒體名人或者周遭的親朋好友，試著理解他的價值觀、學習他如何面對壓力挑戰。
- 5.面對恐懼：恐懼是正常的，不要因恐懼而感到羞愧。事實上，恐懼的情緒可以幫助我們學習必要的技巧來克服壓力，提高自尊。
- 6.發展積極的因應方式：儘管感到痛苦，仍試著打起精神，以積極、不退縮的方式應付壓力源。
- 7.建立支持性的社交網絡：擁有緊密、安全的人際關係，可讓你在遭逢壓力時，有良好的情緒支持與力量。
- 8.運動：規律的運動是洗滌內心壓力的秘訣，運動可以有效改善我們的情緒、認知並增強免疫、甚至提高自尊。
- 9.訓練你的大腦：研究者建議，培養我們的情緒智商、道德價值觀以及身體的忍耐力，都將有助於我們面對壓力。此外，良好的睡眠讓頭腦充分休息是非常重要的。
- 10.善用你的優勢：辨識、利用並培養你個人獨特的強項，準備因應未來的困難挑戰。做你最拿手或最享受的事，別忘了給自己一些肯定，因為你值得。

這2種增加韌性、培養復原力的方法有許多相似之處，值得參考，也想想自己可以做到幾項。有句話說「你相信嗎？遭遇逆境，你可能比自己想像得更加強韌！」別忘了時時鼓勵關照自己，讓自己更健康生活。

111年度下半年鐵窗飄書香心得比賽第1名作品

從零到一二八的學習

空大 1479 郭○清

第一次與教化科翁老師在異地面談，輕鬆愉快的結束後，我開始展開另類在監服刑的空大旅程，感謝翁教誨師和教化科讓我有個美好的起點。這是我人生的一段脫離社會、回歸真正自我對話的過程，讓自己的人生重新省思再重新出發的一步，脫離社交圈帶給我的認同感，也失去了社會價值觀帶給我的驕傲，讓我回歸「與自己活著」的單純感，彷彿有種洗滌靈魂的感覺，學習，就在那時候開啟了我的視窗，不再是飛航模式。

學習的過程中難免會遇到大腦不夠用的時候，教科書上寫的那些重點，都是天才用盡一生的研究成果，像我這樣的受刑人想要學習這些知識，想要直接內化成自己的一部分，說真的這個野心實在很大。我能做的就是記不住的東西，或不熟悉東西，透過不同方法提醒自己。

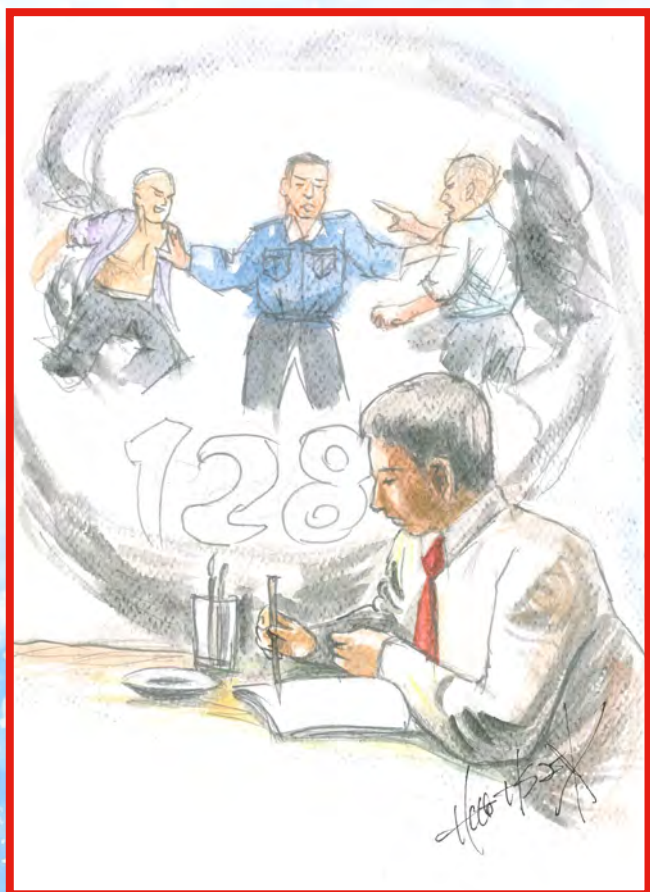
對於喜愛的科目，我弄懂了之後，就可以記得很久，並且喜歡把知識運用出來的喜悅。當時的我對於「無用的知識」感到一點興趣也沒有，仔細想想這個念頭其實只是對考試的反抗本能，因為沒有任何知識是為了無用或討厭而被創造出來的，如果有至少還會被拿來笑一下，而不是無用又被討厭，而且感到無用又討厭的知識，往往是天才的智慧結晶，當時頂尖的技術水平或先進的想法。

至今已符合空大商學系學士的畢業資格，在這歷程裡，以我學習的經驗來說，我都會在每一次獲得新知、每一次練習體會，都會有不同的感受，再重新和過去的經驗與觀念結合，成為新的體驗，就是進步感。

同時在空大接觸文書業務也已六年多，如今歷經六任主管，從中在旁學習主管在面對事情發生時，主管會怎樣運用公權力去應對眼前所發生的事？我也察覺到一項行為是否理性，除了行為目標是理性外，還要視乎行為是否掌握及理解有關足夠及正確的資訊。守則是把理寫成法條，而管理人員雖需顧情理法，但是要讓人心甘情願地守法，情感的力量仍不可忽視。在主管身旁多年，以旁觀者的視角去觀察，讓我體會到書中所述

的原則主義與脈絡主義的內涵，此兩者看似對立其實互補，反映出「大處著眼，小處著手。」在處理人與人之間的衝突時，如何在不違反政策法規的情況下，因時因地制宜行事。要合乎情理法的情形下，管理人員怎麼去幫助受刑人走出困境與解決問題，在這過程中使我見識到與學習到不同的管理哲學。

從0到一二八學分的學習過程，讀了四十五本教科書，歷經九十次考試，腦力激盪N次下，白髮也多了好幾根，眼睛的飛蚊也多了好幾隻，最終已完成空大商學系學士篇章。這果實是甜蜜的，其中感受到家人的關懷與支持，謝謝我的家人們，我愛你們。歷經這些階段後，也體認到對於人生方向的探索，需要的並不是確切的目標，在這變化多端的社會環境，需要的是一個有效的方法可以隨時調整方向讓自身保持彈性可以隨時切換到正確的道路上，就像航海王的航海技術一樣，需要的是羅盤還有信念。



給父親捎的感覺

合作社 2379 林○男

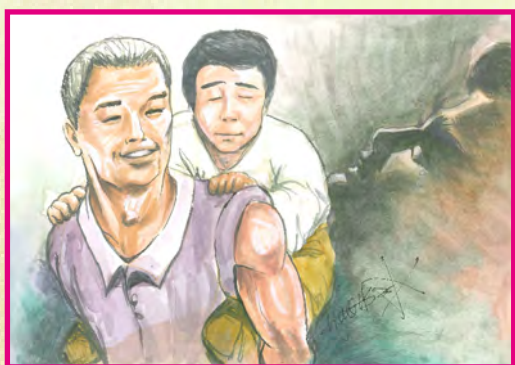
這陣子午後經常大雨滂沱，有的地區還淹水了，令我憶起多年前與父親的雨天記憶。

那時我已在外工作數年，因腳傷到醫院治療。坐計程車回到住家附近的馬路，雨雖然停了，但巷子積水，司機難以開進去。陪同的父親與我只好下車，但敷了藥的傷口處碰到汗水勢必會發炎惡化，真是傷腦筋和不知所措。

此時，父親突然說：「我捎你，我力氣很大。」我直接拒絕「不要，這能看嗎？」。「父親捎兒子有什麼不對？」「是沒什麼不對，只不過你的兒子都快三十歲，您也已經七十幾了，這樣像話嗎？」「那你有其他的辦法嗎？」我一時語塞。父親說了聲：「少囉嗦！」便一把將我扶上捎起。太尷尬了，鄰居都探頭出來看了！我偷偷瞄了幾眼，但鄰居只是溫馨地微笑。

在父親背上這短短的路程，我的腦海如蒙太奇般跳接了小時候好幾個畫面——在榻榻米上睡著了，半夢半醒間，感覺父親把我捎起送到床上；颱風夜我發燒，父親捎著我在風雨中叫計程車送我到醫院；父親騎腳踏車載我去看電影、吃麻油雞，我臉頰泛紅醉了，父親叮嚀我；「緊緊抱住阿爸的腰，把臉貼在阿爸背上，就沒事。」果真安然到家...每一次在父親背上都可聞到那「最父親」的、足以放心的味道。但我怎麼忘了呢？現在又聞到那熟悉的氣味，原來被父親背的感覺是如此溫暖。

如今入獄服刑多年，每逢下雨天，我仍會想起給父親捎的感覺。離回家的路上又進了一大步，以前阿爸您是我的靠山，現在換兒子來當您的靠山，請您等等我啊！就只剩最後一哩路了，該換兒子來捎您、給您溫暖。



2023元旦圖中偶感 — 仿古新詩

7工 2228 黃○桂

昔年今日此圖中
初作新囚夢不同
猶記樓臺妻淚別
多少離怨恨春風

今年今日此圖中
樓高淵深鎖池龍
雲矮暮低燕望斷
何時驚天破九重？

酒色財氣昧矇矓
汲策攢技新編夢
昇靈壯魄勤持修
冀歡膝下喜相逢！

刀槍黑影黃樑夢
銹跡加身虎成蟲
堂向犬長歲匆匆
期君銘骨籠中痛。



本期插畫由 13工 3148 雷○安 繪圖

來不及說 對不起

11工 0683 陳○豪

冬天的清晨，天才微亮，縱使在室內，我仍舊感覺得到戶外寒冷的空氣。雖然很不情願，但擴音器裏響起陣陣起床的催促聲，只好靠著意志力，奮力起身，心中仍不斷抱怨著為何起床時間規定的這麼早。

時間彷彿又回到高中時候，那是個冬天的清晨，父親又在催促著我起床上學。身體不好而無法正常工作的父親，為養家，只能四處撿拾回收物，為了讓我安心讀書，父親總是努力地四處奔波。

儘管父親伸出他瘦弱的手，費力地想掀開我的棉被，並且用虛弱沙啞的聲音一直呼喚我：「趕快起床啊！上學要遲到了。」但是我死抓著棉被不放，在被窩的我，其實內心非常掙扎與痛苦，我實在不想上學。父親總說要讀書才有出息，但是心裏的叛逆跟不平衡，讓我對父親的期望很不以為然。讀書還不就為了賺大錢，而賺錢的方法多得很，我心中有點不屑父親觀念的迂腐。

終究，急著出門的父親拿我沒辦法，只好用緩慢且沉重的步伐，轉身踏出家門。直到門被關上的那一刻，想著父親孤單的背影，我的眼淚不爭氣的流下，心中滿是矛盾與懊悔。

我還是放棄了學業，跟著附近巷口的大哥混，聚賭、恐嚇、收帳，收不到就打人、砍人...，有錢換來燈紅酒綠的生活，但也讓我在不知不覺中染上毒癮，為了吸毒，我要更有錢，從此，噩夢和報應開始如影隨形。

夜裏，尤其是寒冷的冬天，常想著父親拖著虛弱的身軀，口裡吐出陣陣白煙，既緩慢又吃力的拖著一大車回收資源，隨著東西愈堆愈高，父親愈來愈喘，動作也愈來愈緩慢，體力不支無法負荷時，只能路旁坐下來喘口氣，勉強恢復些體力後，才又站起身繼續前行。

時間過得很快，十多年的囡囡快到盡頭，每當想起這段往事，心中仍非常後悔，唉！假如當時在被窩裏的我，不那麼叛逆，不是那麼得不成熟，我可以攙扶著父親，父子一同面對生活的困境，替父親分擔一些生活的無奈與壓力。

想像父親說聲「對不起」，這句話一直放在心底，沒能向父親說，直到父親生命結束時，我才痛苦的握著父親的手，不斷向他說：「對不起，對不起，對不起...。」



代我抱抱



7工 3096 張○隆

收看電視節目時，無意中看到一段劇情...主角下個月要到美國實習，她的好友目前在當地就業，彼此會碰面，主角和好友住在台北的母親聯絡，詢問是否需要幫忙帶些物品。好友的母親對主角說：「她的日常物品應該不缺乏，就請代我抱抱她吧。」這個回答掀起我的思緒。

十多年前，女兒小學畢業，執意要到離家一百公里的中學就讀，儘管做父母的好言勸阻，當阿嬤的用眼淚攻勢，小女子仍決定千山萬水我獨行。八月上旬，她參加該校夏令營，問他是否能適應，她俐落表示沒有問題。夏令營結束，緊接著正式開學，九月初，提及學校的種種，女兒仍像小麻雀般興奮分享。

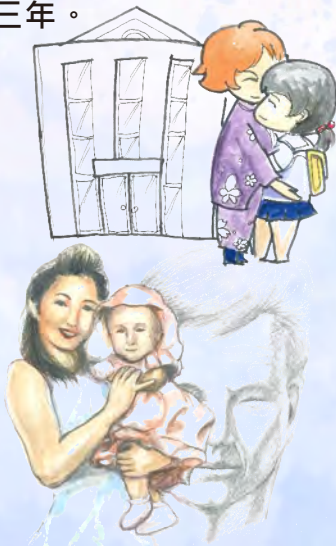
沒想到他的鄉愁有如需要時間發酵的麵團，九月中旬，女兒在電話中語帶哽咽地說：「我想吃媽媽做的沙拉，想和阿嬤一起看電視，想和哥哥一起騎腳踏車。」隔幾天，女兒地鄉愁更是潰堤，她直接表態要轉學，只有一個理由，想家！

我何嘗不想讓女兒回到身邊？但她得學著為自己的決定負責，於是和她溝通至少讀完這學期，那要如何幫他熬過思鄉地陰霾呢？

對了，千言萬語不如來個擁抱！

我和學校負責協助住宿生起居地舍監媽媽聯繫，請她幫我抱抱女兒，舍監媽媽善解人意，每天早晚遇到女兒進出，都會張開雙手迎向她，讓女兒在她懷抱裡釋放鄉愁。抱著抱著，女兒不再嚷嚷要轉學了，她順利讀完國中三年。

是的，心意可以轉達，擁抱亦可，且能量仍無窮。如今，女兒長大了，一有委屈，便會跑來看我，一直抱怨東、抱怨西地，常常問我：「爸爸，您何時才能回來啊？您的外孫都會跳、會跑了，等您回來時可就抱不動了！」看著眼前的外孫，轉向女兒說：「代我抱抱吧！」



秋憶思

2工 0630 李○州

秋風徐徐，靜悄悄地將我對妳深深的思念，無聲無息帶入我的夢。

我小心翼翼細心的去品嚐，卻讓自己身陷其中。

只期盼在未來的某一天，我如此愛妳的心妳終究能懂。

縱使這些度日難熬的日子，會讓我想妳到心痛。

但我永遠不會忘記，最初與妳相遇的那次心動。

相信總有一天我倆終能如願在愛裡遊龍戲鳳。

過去我們的愛情來無影去無蹤。

現在終於找回曾經屬於彼此的初衷。

未來深信妳我定能牽手走到最終。



平凡

11工 0133 蔡○強

時光荏苒，不知不覺入監服刑已十多年，回首來時路，起初徬徨不安瀰漫心底，逐漸的看清現狀而慢慢地接受眼前一切，記得聖經裏說：「面對無法改變的環境，我們只能選擇去適應它。」想通了這些，我開始平凡的過著每一天，沒有汲汲營營，不必在乎別人眼裏的評價，全心專注於極有興趣的文字創作和閱讀，長久下來，心靈反而覺得踏實。

發現人對於未知終究是懷有恐懼的，面對獄中的一切自己內心著實惶恐，幾年下來，午夜夢迴，靜心思考並捫心自問，昔日那盲目追求金錢和享樂的舉動真是人生的目標嗎？

讀著作家吳淡如的書裏寫到：「華麗的背後代表的並不一定是真正的擁有，有的時候平凡才是一種安全感，但人們往往要到最後才會發現。」其實我們生活中真正的需求並不多，絢爛無比的人生也許嚮往，可是到頭來才會發現光鮮亮麗是短暫的，最終一切都將趨於平淡，往往生活樸實簡單才能源遠流長。

或許很多人覺得平凡與快樂是相互衝突的形容詞，而且在一般世俗的眼光中，人理應要出類拔萃以顯六親，才能跟快樂搭上邊。然而，透過生活經驗的累積，我們可以發現這種想法逐漸被顛覆，有道是：「一生平凡事，平凡過一生；做好平凡事，一生不平凡。」平凡沒甚麼不好，平凡中也能不平凡，多年來以此自勉也和大家共勉之。



醒·來

2工 0034 簡○豪

站立在峽谷旁
冷冽的風自谷底呼嘯而起
肌膚上劃出或深或淺的傷口
腳步依然緩慢而堅實地
爬升 前進著

空中的朝陽傳來陣陣溫暖
和煦的光亮 似是向我招手
靈魂彷彿回春 化作一隻
剛破殼而出的幼鳥
幻想 在那片藍天中展翅高飛
卻看不見隱藏其中 無情的亂流

當長風一起 便振翅飛翔 朝向那
湛藍如大海般的青天
卻一次次被亂流 狠狠擊落
直到頭頂那片天空不再吸引我
心中的熾熱 只剩一片灰燼
翅膀痠了 呼吸喘了
我 似乎睏了

眼瞼如黑幕般 緩緩揭開
堅硬而冰冷的地板 支撐著還在休眠的身軀
微暗的房內 窗外
天微亮 綠意攜著芬多精 穿透進來
終於令我回神

年曆又翻了一頁
所謂亂流 所謂跌落
早已被撕去
新生的日出 打破雲層
將我的視野指引到
那更高 更藍
更透徹的天空



 111年11月份收容人文康活動「排球比賽」，比賽結果：
 第一名四工、第二名五工、第三名陶藝班。

 111年12月份收容人文康活動「歡樂耶誕紙雕比賽」，比賽結果：
 第一名信舍、第二名八工、第三名十一工；佳作十四工、十二工及七工。



收容人正念家族日



111年11月份收容人文康活動「排球比賽」「桌遊媒材於矯正實務之運用」研習課程



忠舍 1874 陳○雄



陶藝班 1228 徐○正