中華民國八十九年元月一日創刊

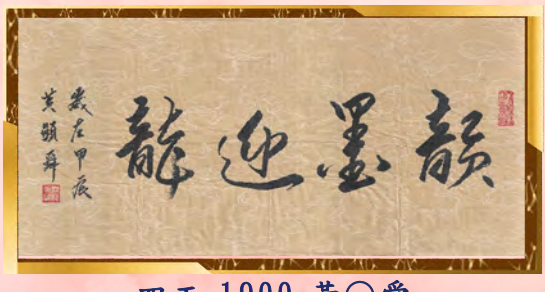
嘉監園地

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

七工 3695 謝○修

四工 0730 劉○彥

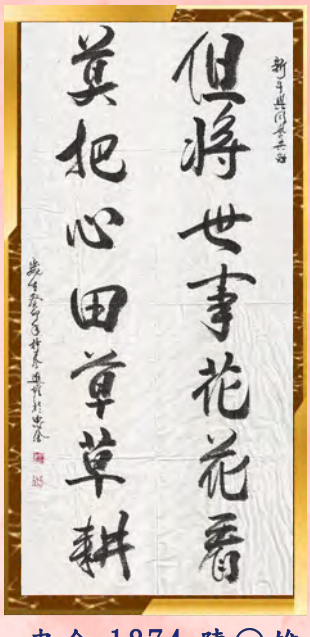
四工 1120 蔡○斌



四工 1900 黃○舜

信舍 3055 陳○寧

衛生科 1334 林○唐



忠舍 1874 陳○雄

歡迎

112年12月

教誨師周家慶

教誨師翁欣如

教誨師孫麗君

加入本監工作團隊

閱讀心得與高效學習

(編輯聊天室)
教化科 陳教誨師廷傑

112年度下半年鐵窗飄書香閱讀心得徵文比賽已順利落幕，這次同學們非常勇躍共有159名參賽，本次評審方式一樣是將個資彌封後，由2名外聘評審老師共同評選出優秀作品，前三名分別是10工3191陳銘璋、13工2687陳俊宏、7工2263楊勝富，另有7工0080高世昌等30名同學入選佳作，摘錄優秀作品評語供同學參考，略以：「文思活暢，閱讀深入，真實經驗呈現，文字表達感人，痛在心裡格外發人深省」，而本期也會分享第一名作名，讓大家共同欣賞。另外評審老師稱讚同學們的作品都相當地棒，給予相當高的肯定。

本期想分享由日本精神科醫師樺澤紫苑撰寫的「最高學習法」，這是一本介紹如何利用腦科學提升學習效果的書，書中的兩個概念道出寫閱讀心得對於學習的幫助，恰好呼應鐵窗飄書香閱讀心得徵文比賽的活動，因此與同學們分享。

概念一：「一個月讀三本書＋輸出」勝過「一個月讀十本書」。「最高學習法」一書指出，沒有輸出就沒有記憶，一個月讀十本書，經過一年半載就差不多全忘了，如此就算讀過也沒有意義，甚至因為還花了時間和金錢，反而成為一種損失，為了獲得更多的學習與成長，輸入必須先重「質」，然後才追求「量」，讀完一本書後可以先寫下自己的「發現」和「TO DO」，將讀過的內容和家人、朋友分享，並且落實TO DO和書裡的內容。透過這些輸出，才能「學會」書中的內容。像這樣輸入同時搭配輸出，才能真正發揮效果。

概念二：「以能夠向他人說明的程度來閱讀」。「最高學習法」一書指出，寫閱讀心得是訓練「深讀」的最佳方法。只要以「寫閱讀心得」為前提去閱讀，從書中得到的收穫也會變得更多。這是因為在閱讀時注意的天線會打開，提醒自己必須深入細節部分去閱讀，才有辦法收集情報，之後做出分享。多數人都是以「自己能夠理解的程度」去閱讀，用似懂非懂的心態去讀一本書，結果就只能得到淺薄的收穫和瞭解。如果可以用寫心得為前提閱讀，就可以達到「能夠向他人說明的程度」的閱讀水準，閱讀時可以先想像完成後的心得，以此為前提去尋找書中可作為「說明」和「傳達」的材料，閱讀自然會變得更深入，具體閱讀方法如下：

1. 看到重點處立刻劃線做記號
2. 在之後想重新閱讀或用作引用的地方貼上標籤。
3. 閱讀過程中有任何發現或衍生的想法，全都要寫下來。
4. 從書中選出一句「最佳名言」。
5. 寫下從書中得到的「最大發現」。
6. 寫下從今天開就想實踐的「最想做的事」。
7. 每讀完一本書，一定要寫出心得，即便只是短文也好。

然而前面說到閱讀沒有輸出，時間一長沒留下任何印象，這樣讀過也沒有意義，這樣的論點是站在最大學習效率的角度而言，其實只要願意閱讀縱使看看小說自娛，也有說不盡的好處，「最高學習法」一書中便列出閱讀小說的七大好處：

1. 愛上閱讀（不喜歡閱讀的人，不妨可能先從小說入門）
2. 頭腦變好，促使大腦活化（閱讀理解能力會影響智能高低和工作記憶）
3. 培養同感力（讀小說會對書中的主角產生移情作用，透過這種作用，可以達到鍛鍊同感力的效果）
4. 提升創造力（小說的內容是文字，大腦一定要隨著文字想像情景，也就是說，讀小說必須運用想像力，是一種創造能力的訓練）
5. 排解壓力（閱讀具有高度放鬆和排解壓力的效果）
6. 可模擬體驗他人的人生
7. 獲得開心，人生變得豐富

開卷有益，閱讀是學習的第一步，鐵窗飄書香評審老師評語曾寫到：「沒有冷門書，只有不讀書，只要願意閱讀，幸福立馬跟著來。」，期待同學們都可以瞭解閱讀的好處，培養起閱讀的習慣，另外有心想要更進一步的同學不妨試試，以寫閱讀心得的方式閱讀書籍，看看是否能有不一樣的收穫。

112年度下半年鐵窗飄書香閱讀心得徵文比賽第一名

癌症病房的102天

十工 3191 陳〇璋

在台灣，每八分鐘就有一個人罹患癌症。這亦代表著又有一個家庭必須面對生死交關的難題。更陷入無止盡的痛苦、煎熬種種負面情緒的糾纏，而你、我很有可能是它下一個要找上的受害者。

此書記載著一段陪伴父親抗癌１０２天的故事。從一開始的各式各樣檢查，到確診後的治療，以及逝世後的痛苦、哀傷是無法透過筆墨所能形容和身歷其境的。「生、老、病、死」這人生四大事中，是所有人終須本身或為人親屬會面臨的，然而這當中有多少可以做而未做的，如果一味漠視，不重視生命，親情，人性尊嚴，這樣的悲劇終會反覆無止盡，直到吞噬所有人反思與愛的能力方休。

過去每日沉迷於玩樂和享受當中，從來不曾認真停下腳步去思考親情的重要，在一次不幸事件中，我銀鐺入獄並背負漫長的刑責，但我不氣餒，依然故我的交友廣闊，累積人脈，並告訴自己這些將是未來我要出人頭地的養份。就是這個念頭讓我註定未來的人生將成為監所裡的常客，一次又一次的進出監所，使我堆疊更多、更豐富的資源。壯大我內心所有的理想和抱負，並立志要在〝七討人〞這行業發光發熱，讓更多的業內同行了解我、認識我。

俗話說：「頂港有名聲、下港雄出名（台語）。」我的名聲於監所內口耳相傳的散播出去，這讓我完全迷失了自己，每日追逐於…毒…與…賭……的迷幻世界裡，就這樣，我隨著案件的嚴重、危害性，刑期亦愈來愈長，此時我才晃然大悟，我已蹉跎了如此漫長的歲月，回顧過往我在家裡又有留下那些足跡呢？

記得，在疼愛我的外婆因罹患癌症時，家人陪伴她去醫院化療，並固定每個禮拜家庭聚餐，只為了多點時間伴隨在她的身旁盡孝道，但沉淪於這紙醉金迷世界的我始終缺席，直到她彌留之際我跪在她病床旁邊，我才澈底醒悟了過來。那個曾經疼我、愛我的長輩將從此離我遠去，而我卻從來不曾多花一分心力在她的身上，甚至認為她的愛是理所當然，那過去我曾十分在乎的名聲以及面子真的是如此重要嗎？值得我耗費如此多的心血去維護它嗎？

當有了這層體悟後，我開始推翻過去所認定的價值觀，我不再貪圖那所謂的暴利，只想著一步一腳印的前行。人生賽跑的贏家，往往不是一開始跑最快的人，而是堅持到底的人。只要肯改變自己，那等待我的將會是一條更平坦、順遂的康莊大道。雖然過程崎嶇坎坷了一點，但先苦後甘的滋味更值得我去品嚐以及珍惜。

看見此書使我的種種回憶浮上了腦海中，原來家人的不幸才憾動我內心所建構的堡壘，挽救了我人生的下半輩子，此時我不但深思一番也反問自己：「讓我重新選擇一次我還會想做〝七討人〞嗎？」答案很明顯的：「不會。」我不想再度失去我深愛的家人而內心充滿遺憾和懊悔，我只想把握住我現有的時光與家人共享天倫之樂。讓我的人生能在我的家中留下美好的足跡。

留點餘地是種智慧

信舍 0706 何〇賢

處在這個繁紛複雜的社會關係中，面臨著眾多的機遇和挑戰，我們如何在激烈的競爭中立於不敗之地？

人活著不僅是為了生存，更為了做成一些事情，成就一番事業，處世要像廚師一樣，掌握火候才能把菜燒好，若待人處事太絕太死，到頭來本該成功的事，只會在片刻之間化為烏有，做任何事都不要做得太絕，任何事都要學會留三分餘地，你在生活中、交際中、愛情中等……應該怎樣把握各種分寸，如何才不會把事情做得太絕，讓你慢慢地走向成功。生活就是種藝術，生活要過得好是需要精心經營，我們現處於囹圄生活中，每日二十四小時生活在一起，太多的雞毛蒜皮充滿於整個生活當中是大多數人煩惱的根源所在。無論做人做事都不要做得太絕。人的一生都在說話，而說話是需要品質的，有品質的話和沒品質的話會得到兩種截然不同的結果，它決定的很有可能就是成敗得失，俗語有云；說話要留下口德，做事要留有餘地，整體而言，不論是說話還是辦事都要做到留點餘地，千萬別把事情做絕了，這樣自己才不會行至絕處。言不至於極端，有進有退收放自如，以便日後能機動靈活地處理事情，解決複雜多變的問題，不論我們在什麼樣的情況下都不可把別人往絕路上推，那麼事情的結果對雙方都是非常有益的，「利不可賺盡，福不可享盡，勢不可用盡」這句老話所說的就是我們在做人做事的時候要給自己留出一定的餘地，在這個充滿風險，充滿挑戰的社會裡，我們的職業、娛樂、思維方式都發生很大的變化，如同我們現身處的監所生活，要想在這樣的環境裡很好的生存平靜的服刑，那麼做事、說話就必須留有餘地，其實你在給他人留點餘地的同時，也為自己留下了餘地。

對喜歡用言語互嗆對方的年輕人來說，謹言慎行，多為對方留下餘地，於為人處事很重要，有些時候看同學為了一件毫無意義的小事，雙方爭的面紅耳赤，這時候雙方只要有一個人會說一句「開個玩笑嗎、何必如此當真呢？」這就完全可以熄滅「戰火」，所以留點餘地也可以當作是一種修養，是完善自我的一種方式，把話講的有些彈性，讓別人聽起來感到舒服，做起事來有一個靈活的安排，進退空間更大，如果能做到這些，大家心理面都不會為沉重的負擔所累，從而輕輕鬆鬆地、坦誠地同別人相處，「人的腳所踩地方不過幾寸大小，在咫尺寬的山路行走很容易跌落山崖，從碗口粗細的獨木橋過河時常常會跌入河中…這是為什麼？」因為腳的旁邊已經沒有餘地，人若想在社會上站穩腳跟，就必須使自己的腳底下寬闊一些。每日為些雞毛蒜皮的事而爭吵。縱然你贏了，對你有何助益呢？我們仔細想一想你是否為自己將來做準備呢？若有為自己今後的生活做準備做長遠的打算，每日與人和善相處，凡事給人留點餘地，結個善緣，那你就不會為以後的生活而感到害怕，因為你早已準備好了應對的方法。善緣促成的人脈是你最佳助力。

心「美」事成

信舍 2012 黃〇鉉

相信好事會發生，就會發生好事，因為人的信念是具有磁性，會招來與它相應的事件。

曾經，有位科學家做了一個實驗。他天天到森林中去，對著其中一棵說讚美的話，卻對另一棵樹厲聲斥罵；不久之後，被讚美的樹愈加欣欣向榮，被責罵的卻奄奄一息。

由此可見話語的力量，對樹如此，對人，更是一言地獄一言天堂。

也不僅是聽話的人會產生影響，說話的人也一樣，一個常常誠心對別人說好話的人，心會愈來愈甜；而無法讚美別人的人，一定有著一顆苦味的心。

所以，人要不時提燈往自己的內在去探尋，去檢視自己的核心信念，去仔細看看心底深處是勇敢包容或是恐懼，是光明或黑暗。外在是內心的投射，你內心是如何看待人生的，人生就會以你相信的方式呈現，美夢如此，惡夢亦是如此。

試著用好言好語取代冷言冷語，讓自己的心溫熱起來，那不只是讓別人好過，也為了讓自己感到快樂。

讚美的話像是盛開的花。當你讚美了別人，就像送花給他，他得到美麗的花，你的手上也留有餘香。共勉之

窗外

五工 0582 張〇家

清晨的光照
明亮且深邃
那顆僅剩的星辰
即將隱沒
心跳高底起伏
畫出自由的弧線

推不開沉重的窗
從霧化的隔板中
看見自由的草原
花的風姿和
蝴蝶成雙翻飛
沾上露水的草木
禁不住
深情的呼喚
落成
動人的淚水

許一個明天

教化科 0659 張〇惠

人的一生是段歷程，每一步路、每個階段都充滿著驚奇，也都會經歷種種的變數和苦難，經由這些磨練讓我們可以深刻感受到重生的喜悅，去體會、領悟到撥雲見日後的豁然。

人生就似一本書，愚笨些的人會一頁頁很快翻過去，聰明的人便會細細去閱讀，因為他們知道這本書只能夠讀一遍，值得珍藏的記憶，永遠如同甘泉一般讓人覺得甜美，更能令人回味無窮；恐懼的過去，束縛的過去，就讓它們去吧！讓我們把這些不堪的回憶、包袱通通丟在已然逝去的歲月裡，努力每一個當下。

沒有人的一生是無憾而美滿的，事事都周備從來不煩腦的，記得海倫凱樂曾說：「當一扇快樂的門被關閉，另一扇門便會被打開，只可惜我們都只在被關的門前嘆息，而沒有看到另一扇門已經打開。」而我們是否也該去關閉那些悲傷的記憶，讓它們畫下休止符，在未來的生命樂章裡不再重蹈覆轍呢 ？

每個人只要演完人生舞台上的角色都要下台，沒有人能夠例外，唯一的不同就在於，有人會令人懷念，有的人卻遺臭萬年。聰明如你，應該懂得如何抉擇人生，活出更自信的未來，許自己一個明天。

引望

二工 0630 李〇州

高聳冰而寒冷的泥牆
漫長深而遙遠的長廊
灰晴如往昔的會客窗
期盼思念的兩顆心房
等待你帶來給我光芒
深刻烙印在我孤寂落寞的心上
賜予我勇敢邁步向前走的希望
迎接開啟通往光明大道的方向

每天保持沉默一小時

三工 1393 張○遠

為了加強意志力，佛教僧侶最喜歡用的一個策略……這策略多年來被多種文化採納，為的是要建立龐大的內在力量與堅定的決心……它就是保持沉默。即使短短的時間保持沉默，也能產生意志力和自制力，因為你運用意志力克服了說話的衝動。

太多人講了過多且沒必要的話，說話更不求精準，不懂得只講必要的話，反而經常說個不停，這就透露本身缺乏自我約束的能力。自我約束牽涉到精準說出必要的話，同時也避免講不必要的話，以便能夠養精蓄銳。經過斟酌而精準的演說，也是思路清晰與心靈平靜的表徵。

要改善個人的自我約束力，就試著每天保持沉默一個小時這個不用花錢跟太多時間的方法。如果在那一小時內非開口不可，那就直接針對問題，乾脆俐落的回答，不要讓自己有機會天南地北喋喋不休的聊跟回答主題無關的任何話題。

保持沉默的目的能使我們更堅強，意志力更堅定，而不是阻礙人際關係，每天練習沉默一小時，把它當成是一種生活的態度、習慣、日復一日…開口說話便會有收放自如的感覺，同時內在力量也慢慢滋長…。

白雲

炊場 1741 劉○軒

囚室靜坐沉思
心中湧現一陣惆悵
回家成了奢望
想家時掩面低泣

窗外飄浮的雲
請你釀一瓢
鄉愁的酒
淋落全身
洗去哀傷

若干年後
燕子斜掠過窗前
逆光中
那朵金邊的白雲
曾帶來希望
在不同的時空
換我
敬你一杯

榮譽榜

112年11月份收容人文康活動「精緻建築模型比賽」，比賽結果：
第一名合作社、第二名十二工、第三名七工；佳作小單位、九工及八工。

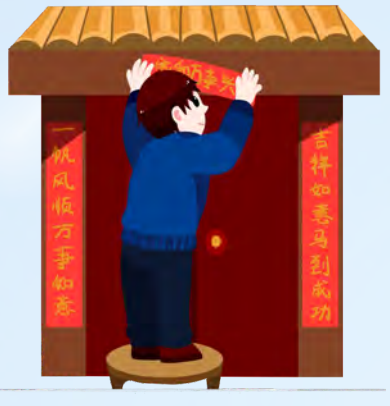
112年12月份收容人文康活動「K歌之王卡拉OK歌唱比賽」比賽結果：
第一名1工1433吳○興、第二名由二工2617胡○中、四工2685董○歡、八工2391劉○聖等3名並列、第三名13工2527許○祥。

11月份收容人文康活動
「精緻建築模型比賽」

12月份收容人文康活動
「K歌之王卡拉OK歌唱比賽」

正念進階班家庭日活動

好很好非常好基金會
心靈講座課程

空大112學年度上學期
師生聯誼活動

家庭暴力收容人專業處遇
研習暨團體督導課程