

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 0109 朱0琳



4工 0487 徐0油



忠舍 1874 陳0雄



7工 1202 侯0斌



4工 1898 劉0智



陶藝 1238 莊0成



歡迎 

113年3月
科員林思婷
書記陳鈺雯
加入本監工作團隊

● 學校老師沒教的一堂課 ●

十四工 3361 向○德

在學生時期，求學的過程中，似乎沒有一位老師或一堂課在教我們有關於「戒癮」這件事。畢業後出了社會，也更不會有同學或老闆來教如何「戒癮」這檔事。

成癮，在我的認知，是生理的習慣及心理的依賴性所構成。如果，好的習慣成癮那將有助於生理和心理、不好的習慣成癮恐傷身或危害社會。好的習慣成癮，例如：運動成癮也許能賺到健康、工作成癮或許還能賺到名聲或財富。壞的習慣成癮，例如：酒癮、毒癮、性成癮…等，這就可能賠了自身健康同時也危害到社會及家人。

直到染到毒癮，傷了身、壞了家人間的信任、失了財、也因此丟了一份稱得上還不錯的工作。

來到監獄後，教化活動中，上了一堂科學實証的課，才知曉「成癮」是在不知不覺中滋長於習慣和依賴之中，既然會成癮，那是不是有能夠解決的方法呢？。

教化心理師說！人的大腦是一種很特別的生物，一旦上癮了，腦中會大量分泌腦內啡並驅動我們的身體和心理去回想起快樂的滿足感，而一旦尚未被滿足則會有失落感亦或沮喪感，因為人們總是追求快樂，遠離痛苦。

毒癮難戒，很大原因是因為我們不曉得可以透過方式及步驟來轉移目標進而達到成效，戒癮也不會只是一次性的功課，它將是一輩子都要謹記的課題。

課程中有提到戒癮最重要的四個關鍵，分別則是、聽、說、讀、寫。有關於毒品所帶來的影響，人際關係、家人信任、財務狀況、身體健康…等。當然也必須身體力行的保持專注戒癮這件事。教化心理師說：光靠自己的意志力是不夠的，如果一個人的意志力能足以抗衡毒癮，那今日就不會有那麼多人身受毒害之苦，心理師告訴我們必須借助他人的力量和步驟，首先，必須誠實的面對自我內心，我是需要他人的幫忙來協助我戒除毒癮，這是先從想法上做改變，然後接納並使用心靈精神資源的能量，這是指必須藉由信仰得以平靜，修復心靈的力量，再來就必須行動做決定，以及發掘自我內心真實的面貌，使我們成為表裡如一的人，並將真的自我展現於外，找到自身的優點及能力，進而原諒、放下以及補償，最後要每天持續的反省，因為戒癮這件事將會是一輩子的事，最後是當知道這個步驟及資訊後，要去幫助人，因為無私的助人將使你能擁有真正的快樂及滿足，而戒癮之路將會越戒越快樂，並且從中獲得成就感。這是教化心理師的忠告。

而我也試著把戒癮最重要的四個關鍵，落實於日常生活及文章之中，來向心理師致敬。



讓別人發現你是一顆發亮的金子

四工 1900 黃○舜

在現在的社會裡，有很多才華洋溢的人，卻總是落個不入賞識，英雄無用武之地的下場。為什麼？因為不會自我表現、不懂自我推銷。

俗話說：「是金子，總會發光。」但如果你無法讓別人理解你，認同你，接受你，即使你是「金子」，也會被環境埋沒的，如此一來，你所受的教育、你的能力或才智，就很難得到發揮。

因此，要為自己創造機會，必須學會推銷你的特質、理念、能力、專長和你自己的個性，這是個講究自我行銷的時代，一個不懂推銷自己的人，是很難有機會被人所知，很難碰到一個一展長才的舞台，只能落得無人賞識，懷才不遇的境地。

風靡全球的理財暢銷書「富爸爸，窮爸爸」的作者羅伯特·清崎，不僅是個作家、理財大師，他在世界各地的很多地方都演講過，內容幾乎都是一樣的，演講的題目是「致富的秘密」。

他在每一次演講前，要做的第一件事情，就是在講台上拿出他的「富爸爸，窮爸爸」，跟所有的觀眾說：「請問在座各位，有多少人看過這本書的？請舉手一下，讓我了解一下。太棒了。如果沒有看過這本書的人，請你們現在立刻來買這本書。」

然後他才開始演講。

一個如此成功的人，一本已經非常暢銷的書籍，但這個世界上最會理財的人，超級億萬富翁、財經教育的創辦人

，他演講的第一件事情，卻還依然是銷售自我和銷售自己的產品。這足以看出讓別人知道自己，是多麼重要。

大凡成功者，都是很會自我推銷的人。推銷自己，說得再簡單一些，就是展現自己，這和吹噓自己，是完全不同的，你的舉止、社交禮節、學識修養的展現，不僅使別人對你的言行產生一定的印象，也使你能更有效地改進自己，順應社會。

現代社會，是開放的社會，要在這個開放的大舞台上與同事、對手，甚至朋友同台競技，千萬不要滿腹才華，卻一個人封閉在角落裡獨自苦吟，孤芳自賞，等待機會自己找來的可能性，可說是微乎其微，所以我們一定要學會表現自己，推銷自己，才能贏得更多的機遇。



好人&壞人

十三工 2966 廖○安

有時候我會覺得，有些人講話很直，說好聽是「直白」沒有心機；而難聽的是「沒智慧」，講話沒分寸，不懂得修飾，有什麼講什麼，沒尊重別人的感受。

服刑中曾有別舍房的同學，因為常在吵架，最嚴重的還打起來，但大多是為了小事情。那一天在工場有一房的同學手取茶杯在走，被同房的同學不小心撞到，水噴出來一些，兩人因而吵架。吵完有一位同學，就是撞到水杯的那一位，走過來，說：「你們房的同學，每個人看起來好和樂，都沒有看過你們在吵架，可不可以教我們一下，要怎樣才不會一直吵架？」，我說：「簡單幾個字，你們房都是好人，我們房都是壞人。」，那位同學像走入五里雲霧，看著我說：「為什麼！？」。曾經……不對，可以說時常，我們每次做錯事都會講「對不起」、「抱歉」、「請你原諒」，我舉個例子，那一天同房的同學在取碗盆時，他在路上走，不小心把碗弄掉下去，而且碗破掉了，後來那位同學一直向碗破掉的同學道歉。又有一次也是同房的同學，把水杯放在桌邊，同房的不小心碰到，水杯掉了，水流得滿地，那時候一個說：「對不起！對不起！是我放在桌邊害你撞到水杯」，另一個說：「不對！不對！是我一時分心沒看到水杯才撞到的，請你原諒我」。所以我說好人與壞人，說的是我們房的每一個都當自己是壞人，做錯事、壞了別人事的人，常把責任往自己推，並且向對方認錯，而且我發現很多事情都是小事，用錢買的便宜物，再來因為對方的道歉自己

也會不好意思再去怪他，無形中感情就變的很好，自然沒有吵架的情形。

人不怕錯，怕的是錯不能改。謝謝也是有因果的，有時候受別人幫忙我常會跟別人講謝謝！

回頭我去幫他時，他也會很客氣的講「謝謝！」，我心中就會感到很開心。反而有一些人，我們在幫他時他不會講謝謝，在碰到事情時很會推責任，「都是你的錯」的態度，口氣也不佳，自然而然爭吵不斷。人都要學會勇於承擔責任、認錯而改的觀念，這樣才會家合萬事興，外出時方能趨吉避凶。



技訓 2577 蔡○格



思鄉

五工 1229 簡○盈

黑夜舉起了明月
 好讓思鄉的人
 得到安慰
 情人的眼眸
 將天際沾濕
 孩子的凝望
 透出的希望
 遠處的笑聲
 和花香
 畫出情人的輪廓
 風輕撫
 雨纏綿
 在夢中
 閃爍的星光
 是遊子
 收集的鄉愁



教化科 0659 張○惠

愛就到這裡好了

十四工 1461 王○皓

熱情點了熄了又滅了
 玫瑰開了紅了又謝了
 日記一天一頁地寫著
 孰不知我已詞窮了

天空亮了晴了又灰了
 流星劃了墜了許願了
 日復一日地熬過了
 竟在原地停留著

在這無聲的風中淚已無盡地流著
 菸都戒不掉又一根根點燃了
 真心給了也碎了還能做些什麼呢
 血流了汗滴了淚崩了
 心都融化成河

我愛妳就到這儘管有多麼不捨
 這難過的一刻請妳牢牢地記著
 劇終了人散了愛就到這裡好了



技訓 2577 蔡○格

母親的懷抱

五工 0582 張○家

金鳥遠遁
 玉兔升起
 不見楓霜漁火
 只見萬家燈火
 故里的母親
 忙碌的背影
 倚門的企盼
 最深的親情
 殷切的呼喚
 一輪明月
 不忍看見
 遊子眼眸中的雨水
 轉身躲進星光雲霧裡
 我願祝禱
 自由的悼文
 埋藏罪愆
 重返那個最溫暖的
 母親的懷抱



2工 3462 林○葦



當

當夜蔓延
 如攻城掠地的將軍
 當月勾起
 如萬家燈火的鄉愁
 我便靜靜地
 領略
 寂寞的滋味
 總在車聲喧鬧中
 安靜
 總在紅塵滾滾中
 墜跌
 當故事的畫面
 逐漸模糊
 當恩怨情仇
 再也說不清
 當流行星墜落
 我便許了一個
 自由的願望

炊場 2660 郭○鴻

7工 0975 蔣○儀



尊重別人等於尊重自己

三工 2247 陳○澄

我們可以不堅持己見，也可以只做自己，只是這一切必須以「尊重」為前提，更要以不侵犯他人為準則。畢竟，當人們也以類似的個人堅持，要求我們配合與尊重時，我們不是也會提出相同的要求嗎？

據說，在美國印地安保護區有個原始部落，在集會時有一個規定，就是得赤身裸體地一起活動。這個特別的風俗，讓他們飽受外人的白眼與嘲笑，但即使如此，他們仍然不願意改變這個傳統。

有一年，這個原始部落不幸發生瘟疫，全部的族人幾乎都被感染，連部落裡最受敬重的巫醫也束手無策。最後，他們決定到鄰近的城鎮裡，邀請一位當地有名的醫生前來幫助他們治病，然而，這位醫生一想到他們的傳統，便感到相當為難，但是，看著跪在地上的求助者，醫生的使命感與責任感不斷地被激起，最終他還是勉為其難答應了。

為了迎接醫生的到來，原始部落的族人們緊急開會決議，為了尊重這位名醫，他們決定破例穿上衣服。所以，這天所有人都特別穿上了衣服，有的人甚至打上了領帶，群聚在教堂裡，等待醫生的來到。

悠揚的鐘聲響起，醫生緩緩地走了進來，然而眼前的景況，卻讓在場的每一個人都愣住了，這還包括醫生本人。

因為，老醫生背著沉重的醫療器材走進來時，身上居然一絲不掛！

多麼溫暖的一則小故事，生命裡還有什麼比為了幫助對方而遷就對方立場，更讓人感動呢？我們都在追求幸福與快樂的生活，但是，什麼才是真正的幸福？怎麼才能享受真正的快樂呢？

只要用心，我們就能享受真正的快樂與幸福。因為，人與人之間有著絕對的互動關係，那就像彈力球一樣，你有多大的力道打牆面，球體便會以相同的力道，從牆面上彈射回來。

故事裡的原住民與老醫生，心中都默默地牢念著尊重，也自然而然地付諸行動，而我們也可以相信，從此，老醫師與這個部族將會相互影響，而且不管什麼樣的變化，都會是最好的轉變。



5工 0862 陳○仁



壞掉的自己

十四工 3731 丘○偉

很多很多這樣的夜晚裡面，當天色冉冉地從天藍色注進深邃的黑，霧色開始發濃成一盤濃稠的墨，週遭漸漸失去世界的聲響，世界彷彿成了游離的塞外，而現在的我像極了一座被隔離的孤島。

有時候我會覺得。這樣離散於人群，把自己安放在一個萎縮的繭，是件很安心的事，一個犯了錯受了傷就會想要逃進去的洞穴，在那個潮濕的洞穴，沒有一絲刺眼的白光，沒有任何生機，可說是荒草雜生的地方，因為過於漆黑、反而看不見任何靡爛的霉斑，因為足夠黑暗，模糊了美好和醜陋的界線，可以嘗試地掀開深藏在皮肉裡那發膿潰爛的傷口，可以慢慢地卸下深埋在表層底下那偽裝的表情，可以緩緩地鬆開被緊綑在深處那覆滿悲傷的自己，不再需要顧及別人的目光和感受，不再需要成為更好的人，不再需要為難自己了，因為，一個壞掉的自己。

於是便慢慢地很習慣把自己藏在這個槁木死灰的深潭裡，保護好自己的傷痛，在黑暗裡輕輕啜吸自己的傷處，讓我把最深最醜得自己埋起來，連同我所有的疼痛和悲傷，一起留在那蕭條的地方，讓我崩斷世界和這個地方的連接，讓我掉落在這個崩頹的洞裡，讓我把此處苛毒地封閉起來，因為我無法面對自己，且仍然討厭著壞掉的自己，我仍然，可以讓自己再藏得深一點，深到沒有人可以發現，深到我可以抵抗所有來自各地的惡意，深到足以掩蓋我所有醜惡，直到有一天，徹徹底底地離開了滿佈傷痕，足夠能力去面對過往種種的錯事

行為，不再自生自滅，找回曾拚命隔離的自己與幸福，讓大家認可你到了一定的程度，我會大聲跟自己說：「其實你可以的，因為我們未曾放棄過你，只是時機未到罷了，加油！我會更加努力。」



2工 3462 林○華



Fighting!

加油!



你比你想象的 **更有力量**

榮 譽 榜

※113年3月份收容人文康活動「棒球九宮格比賽」，
比賽結果：第一名四工、第二名空大、第三名十二工。
身障個人組：第一名技訓班0717彭○和、
第二名一工2533廖○順、第三名一工2278魏○原。
※113年4月份收容人文康活動「自由女神趣味排球比賽」，
比賽結果：第一名炊場、第二名空大、第三名十三工。



3月份收容人文康活動
「棒球九宮格比賽」



4月份收容人文康活動
「自由女神趣味排球比賽」



113年上半年度自殺防治講座



佛光山圓福寺
「皈依儀式暨浴佛法會」



美國恩典合唱團
「奇異恩典」音樂會



高齡系列講座-
抗老化肌力訓練系統課程