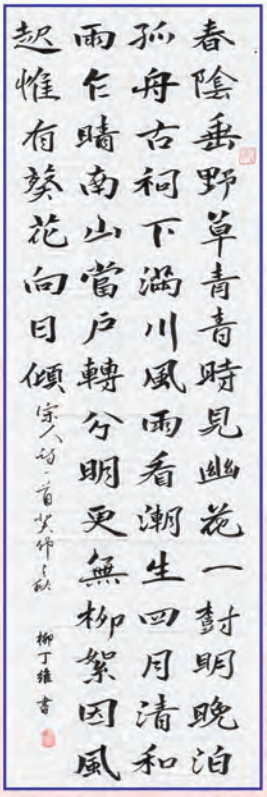
中華民國八十九年元月一日創刊

嘉監園地

發行人:蔡景裕　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



合作社1911劉○維

四工1900黃○舜

信舍3055陳○寧

十工1057翁○鈞

四工0487徐○迪

七工3695謝○修

七工1232薛○漂

歡迎

113年7月

管理員 林昱穎 炘冠宸慶霖達賓家齊辰承
管理員 陳林瑋子柏俊智秉家朗奕
管理員 楊李辛張汚葉鄭鐘

113年9月

教誨師 沈意然

加入本監工作團隊

為人厚道 處世精明

陶藝班 1503 黃○隆

曾在閱讀一本書：「自慢」的時候，有一位前輩，與我討論此本書，並稱許有加，認為是非常好的人生讀本，對年輕人做人處世會有很大的幫助。他還告訴我他一生的格言是：為人厚道，處世精明，他覺得此書和他的格言精神暗合，希望我們都有相同的人生態度，所以用訴說和我分享。

探討之後，眼睛為之一亮，我細細體會了「為人厚道，處世精明」這八個字，覺得在精簡的文字背後，卻有深邃的意境，我看了整本書寫了自慢，寫了做事的俐落，精準，到位，但卻沒有寫到該如何做人。而做人厚道這四個字，與我的所做所為接近，讓我覺得豁然開朗，也成為我一生謹守的原則。

做人厚道，最基本的原則是同理心，人與人相處，最重要的是快樂和諧，而要快樂和諧就要相互對待都是大家互相能接受的方式；而同理心者，就是己所不欲，勿施於人，而施於人者，皆為己所樂於接受者。用同理心相處，彼此之間必然和諧快樂。

同理心是厚道的底線，對待別人，用自己能接受的方式，別人應該也能接受。同理心也是人與人相處的臨界點，逾越同理心，衝突就會發生。

除了同理心之外，厚道還有更積極的做法，就是凡事保留一步，退讓一步，保留，退讓給對方留餘地。

日常生活中，向攤販買東西不殺價，他們都是辛苦的小生意人，不殺價就是給對方留餘地，在路邊看到殘障的乞討者，努力演奏的街頭藝人，適當的給予，這也是留一點餘地的厚道。

與他人一起工作，事成之後，論功行賞，自己的功勞不要算滿，多留一點給對方，這也是厚道。

人與人相處，話不要說滿，力不要使盡，功不要占足，利不要賺透，這都是留餘地，也就是為人厚道的表現。

相較於為人，處世則完全是不同的邏輯。處事就是做事，做事一定要精明俐落，要講求效率，要做到極致，這就需要精明。

做事，一定要事前精打細算，事中精準執行，事後精算成果，這些都需要精明。

為人厚道，要講究保留。但處世精明，卻是要強調做到極致，做到最好。能做到一百分，如果只做到九十九分，這就不是圓滿，也說不上精明。

我非常感謝這位前輩的提醒，也把「為人厚道，處世精明」奉為一生的信仰，在此與同學們共享，共勉之。

本插畫由 三工 2247 陳○澄 繪圖

管好自己的雞毛蒜皮事

三工 2247 陳○澄

常言道：「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，可是，一般人不免卻常常嫌棄舉手可得的小善行，而且輕易犯下一些看起來無傷大雅的小錯小惡，總是認為「那又沒有什麼大不了的」。

但別忘了，凡事總是積少成多，壞事也是如此。

大哲學家柏拉圖有一次就一件小事，毫不留情地訓斥了一名小男孩，只因為這小孩老是在玩一個很愚蠢的惡作劇遊戲。

小男孩被痛罵一頓，心裡當然很不服氣，說道：「您為什麼為了這一點點雞毛蒜皮的小事而譴責我？」

「如果你經常這樣做的話，那就不是雞毛蒜皮的小事了。」柏拉圖回答說：「因為，你將會養成一個終生受害的壞習慣。」

人是很容易習慣的動物，經常接觸美好的事物，久而久之就漸漸感受不到其中的美好，而身處不良環境之中，日子久了，也不再覺得有什麼特別糟的感受，因為習慣了嘛！

柏拉圖就是這個意思。即使小男孩現在所做的只是個無傷大雅的惡作劇，被捉弄的人儘管當時覺得哭笑不得，還是會因為對方是個半大不小的男孩，而不跟他計較，但長久下長，小小的惡作劇可能會演變成更惡劣的行徑，而在男孩心中卻只不過是另一項刺激的冒險罷了，這樣的結果，絕對不算是雞毛蒜皮的小事。

仔細想想，「習慣」還真是可怕！

當你隨地丟張紙片視為自然，日後丟包巨大垃圾，在你來說可能也不算什麼了，但是，當所有的人都任意丟出一包巨大垃圾的時候，我們還能處之泰然嗎？

就好比吸毒戒癮，並不是一開始就會被毒品控制，而是在一點一點「沒什麼大不了」的嘗試之後，覺得再多一點點，也沒什麼關係，於是多一點點，再多一點點，最後變成了不可收拾局面，終於成了身不由己的毒品禁臠。

做事要從小處著眼，將每一個小環節都視為重要關鍵，所謂防微杜漸，就是要在事物出現不良徵兆之初，及時加以限制，不讓其伺機擴大，以免造成難以掌控的後果。

別忘了，星星之火就足以燎原，凡事最好還是在雞毛蒜皮的時候就趕快處理，才能防患於未然，否則到了最後，災難像雪球一樣愈滾愈大，便難以收拾了。

本插畫由 信舍 3245 柳○唯 繪圖

圄悟三式

陶藝班 2737 羅○駿

昔日，朋友紅毛于桃園山區住家後院，圈圍飼養二、三十隻黑羽雞。某日欲投放食料時，發現雞寮缺二隻雞，循著「案發現場」遺留下羽證跡沿籬探查，原來是圍籬破了個窟，黃鼠狼或石虎來給雞拜年了。我勸紅毛要馬上堵上窟洞，紅毛左耳進右耳出。翌日，獵食者呼朋攜眷再次光顧，紅毛方快馬疾鞭復修雞圍，自此雞禽安康蛋無恙。

紅毛初面對破窟時，認定雞損已造成，以「消極避閃」心態處之而無所做為，問題未獲正視，致後續損失擴大，方調整態度，「積極面對」災後窘況。

問題發生當下，我認為處理模式可分為三類…善後式、修補式、預防式！

所謂「善後」就是指…事故發生後，妥善處理遺留下來的問題。就紅毛為例：他必須安撫歷劫雞情緒，打掃天女散花的飼料及斜傾倒歪的架管。而所謂「修補式」即是…彌補過失、矯正差錯。補救式的行動在於使「標的」透過修補或矯正而恢復至狀況發生前狀態，而且使之能持續運作。即便無法百分之百回復，依舊能使問題止血，往「好」的方向進展。「預防式」，聞名即可知是…事前防範！要事先防未然需更高層次智慧的積累與行動。要因人「三省吾身」無異痴人說夢，但我們可以做到「不二過」，「痛」一次即覺，「痛」一次即修！

相信沒有任何同學願揹負罪刑罵名。故亡羊補牢亦或雞死修籬，你我皆可盤整時間與資源，將功贖罪未晚之。

本插畫由 七工 2012 黃○鋐 繪圖

別再自尋煩惱

四工 1685 劉○輝

在現實生活裡，有時候我們會掉入「自找麻煩」的陷阱中，隨便一舉例，就是一大把，最典型的就是，有些人會自我傷害、沉浸在毒海裡，或各式的成癮中...等。

在潛意識裡，我會不經意透過那些激烈的舉動，渴望別人對我們關愛。不過這是在成長的過程中，對自我的控制能力還不足的時候，直接選擇的行為，而這種利用「痛苦」來證明自己是「活著」的行為，是有跡可尋的。

每個人都希望幸運能降臨在自己身上，但是大部分人都覺得這是一個遙不可及的夢想。看別人似乎輕易到手，然而自己做起來卻是困難重重。那是因為你沒有真正把心思放在該如何改變自己的觀念，缺乏生活的智慧，因此，就算學問、知識再高也無法脫離不幸的命運。

在美國，有個科學家將老鼠囚禁在一個封閉的空間，然後在通道的某端裝上一個小小的電擊閘口。實驗中的老鼠在迷宮狀的空間裡橫衝直撞，一開始，不小心觸碰到電擊，讓牠嚇了一跳，趕忙跑開。

可是，過了一段時間後，卻發現那隻被隔離的老鼠，漸漸變成習慣性的觸碰那個電流。是因為老鼠對痛苦已經麻痺了嗎？後來，科學家的結論竟是，那隻離群的老鼠，變得不自覺去撞擊那個引發痛苦的開關，竟然是因為生活的太過平淡，想尋求刺激，而不自覺的做出這樣的動作。把這反常的行為放在人類身上，不也經常出現類似的情形嗎？

當我們感到生活無一是處，於是為自己製造出痛苦和麻煩，利用對痛楚的感覺來證明存在。人們喜歡追求冒險刺激的生活，不也證實了這類理論？

當生活失去目標，我們往往會慌亂，然後製造一些麻煩，再去解決它，結果讓自己像是密室中的老鼠一樣，脫離不了在原地打轉的生活，反而惹出更多的痛苦。

當你發現自己不自覺會陷入胡思亂想，或是脫序的行為時，就該好好反省一下，把你的心思用在讓生命進步的方法上，避開那些不成熟的行為，走出封閉的世界，才能遠離麻煩，找到快樂的源頭。

本插畫由 四工 1685 劉○輝 繪圖

我與自己

合作社 1911 劉○維

漫長的刑期裡，努力利用時間自學來充實自己，因為現在的我，除了後悔犯錯而付出慘痛代價外，還深思自省後明白我「窮得只剩下時間（漫長刑期）」。

人生的旅途中，總有那麼一段時間需要自己走，自己扛，人這一輩子也並非凡事順遂。如今這般慘痛的下場，是我自己造成的，我就得勇敢去面對，承受、反省、改過。失去自由固然痛苦難受，但事實已經如此，無法改然，想那麼多，再怎麼後悔又有什麼用？不如坦然接受，調整自己的心態，憂愁、快樂都是一天，至少現在的我能有時間靜下來並重拾書本，善用時間充實自己，不是嗎？

人的一生看似漫長，實則短暫，這短暫的生命過程中，總會有許多不如意與挫折的考驗，這是人生過程中必經的，無法逃避，然而人生的道路，我們不可能總是依靠別人的幫助來度過這些困境與考驗，最終還是得自己面對。

本插畫由 技訓 0679 楊○慧 繪圖

能夠正視逆境，嘗盡人間苦難，才能聽悟出生命的真諦。但要如何靠自己去克服這些不如意以及困境的考驗？首先要先從認識自己、了解自己、肯定自己開始！美國哲學家拉爾夫愛迪生曾說：「肯定自己，是成功的第一秘訣」，人生的關鍵在於肯定自己。然而大多數人都因為沒有好好認識自己或檢修自省，不相信自己、懷疑自己，一直陷在自卑與自大無知的泥沼中，迷失在生活的迷霧中，在幻想中沉淪，在困境中掙扎。一個人不管失去多少，只要還能夠自我反省，就不算完全失敗。

紅塵

炊場　2660 陳○鴻

手指向星辰
逃離喧嚷的塵世
你的浪起
我的潮落
肯定了不堪禁錮的
海潮
我們趁著多雨的
黑夜
向地平線出發

如一孤獨的河
流向豐腴大地
流向荒蕪流域
途經敏銳漠然痛楚
仰望星空
讓我們飄飛
從手指的星辰
凝視
滾滾紅塵

本插畫由 技訓 0679 楊○慧 繪圖

團圓

信舍 1852 王○選

從來不曾想過，我的成長竟得花上十多年的牢獄才能換得！

生活在優渥的環境和父母親豐碩羽翼下，無時不享受著父母對我的呵護，包容與有求必應。久而久之，我理所當然的享受著這些疼愛，卻也養成我任性與恣意妄為的自大心態。

極端的個性令我無法容忍不如意，但再尖硬的稜角也抵不主歲月無情的消蝕。就在一次照鏡子時，驚訝的發現眼睛下方多出一條細細的小紋，這是歲月在我臉上留下的第一條痕跡。手指頭輕拂著它，這條如同老黑膠唱片上的音紋，竟緩緩流淌出我荒腔走板的過往。

十五分鐘的會客時間一眨眼就結束了，走在回工場的路，提著父母親親手炒的菜，冗長走廊飄散著菜香和我沉默的腳步聲，整個心思全在父母親滿臉的皺紋上，彷彿每條皺紋都對我說：「孩子！再多的委屈和痛苦我們都願意承受，盼你回頭，早日返家團圓。」

以前的我，總是讓環境支配自己，不在乎他人眼光，不體恤家人對我的疼惜，遇上困境只會選擇逃避。虛耗了那麼多年後，終於明白最關心我的還是父母親，如今回到原點，重親開始，不再追憶過往，我只想返家後平穩的過日子，好好地孝順，陪伴父母親，重建幸福溫馨的家園。

本插畫由 信舍 1852 王○選 繪圖

「三個問題」

四工 1610 陳○志

一個人能不能突破困境只需清楚這三個問題。

一、思想上不問過去活在當下，過去未來時思之何益，只是徒增煩惱罷了。我們要清楚在過去、現在、未來這三者之間，我們唯一可以把握的就是當下。

二、做事上不求事事如意，只求問心無愧，凡事不用想太多，一念放下，萬般自在。凡事不要追求完美，只要盡力而為，光明正大做事，不完美也是完美。

三、做人上知命者不怨天，知己者不怨人，尊重自己的命運，不要抱怨自己的命運和遇到的挫折，任何一種挫折都是一種財富，它會使我們成熟堅強和有智慧，自己是一切的原因，所有的不如意都是自己沒做好，這才是尋找到問題的根源，從自己入手才能化解問題。

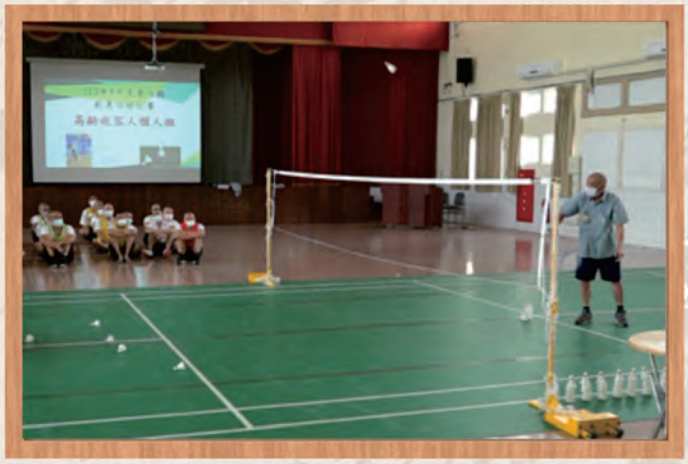
一切從自己的身上找原因，是一種內心的自省，是要讓自己活得更真實些。

本插畫由 4工 1610 陳○志 繪圖

嘉義智選假日酒店，113年
高齡收容人處遇研習會

113年8月修復式司法進階課程

113年度矯正機關收容人
藝文性教化活動南區複賽



113年8月文康活動「創意羽球比賽」

「樂活高齡、彩繪心靈」系列講座
-芳香療法、養生助眠

2024年佛學會考