



嘉義空大面授中心
曾主任拜訪蔡典獄長。



113年9月『與犬相獄、心
靈療癒動物輔助治療課程』



113年9月 文康活動『數獨比賽』



113年9月『中秋節電話懇親』



113年10月 佛學會考頒獎典禮



113年10月 高齡處遇系列
『養生助眠·樂齡好眠』



113年10月 文康活動『
比手畫腳趣味競賽』

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



四工 0487 徐○迪



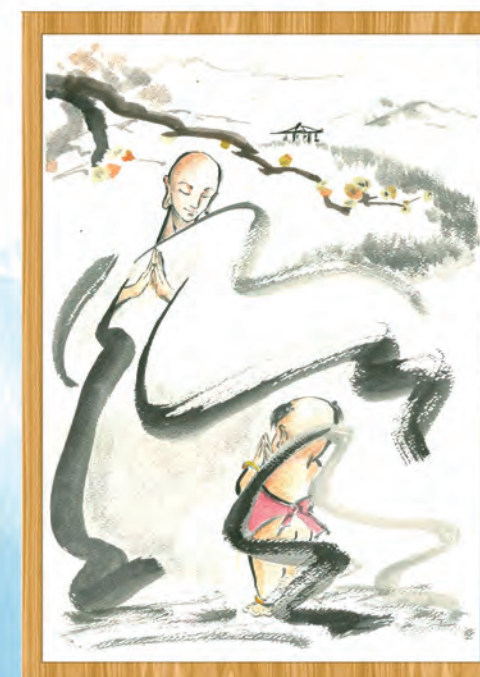
七工 1232 薛○漂



技訓 0109 朱○琳



八工 1159 鄭○杰



十三工 2026 柳○祥

歡迎
管理員
吳馥均

加入本監工作團隊

完美之間

十四工 3731 丘○偉

回顧目前的人生，漸漸明日當時留存在美好回憶的體會，原本就擁有的事物，以及現在正在過的生活，其實已經足夠美好。能擁有現在的生活，無論好的壞的，也應該為自己毫無保留地驕傲，許多時候總會把一件事情想得太壞，導致焦點全放在那件事上面，任由周圍原本就有的美好漸漸消逝，或是錯過太多更好的可能。

幸福的人，不是因為對什麼都滿意了，而是知道人生本來就無法什麼都滿意，是否會想回到過去的某段時光？或為大人後的世界，到處充滿苦悶與焦慮、但如果真的能回去，代價是失去現在擁有的某些人、某些事、某些回憶、願意嗎？

想想，遺憾的事之所以美好，是因為虛構在沒有發生的想像之中，如果有機會重新來過，或有智慧重新選擇，沒有人可以確定事情的發展就會更好，搞不好變得更差、總是把沒經歷到的事情想得過於完美，忽略自己到底能不能承擔代價，忽略了幸福不只是透過追尋，更應該透過珍惜。

如果站在高空俯瞰每個人的生活，多數人過的日子似乎很相似，早上拖著自己起床，接著忙碌地追著時鐘跑一圈，下班或假日就在悠閒與焦慮中度過，久而久之，開始習慣這樣循環，生活一天一天地翻頁，日子麻木地被時間推向前倒也省力，只是哪天想把人生剪輯成精華版，卻訝異翻不出太多素材。

其實生活的一成不變，很多時候才是值得細細品味的地方，努力過著穩定的生活，是因為知道未來沒什麼是確定的，生活看似平凡無奇，卻在一點一滴累積出更好的未來，或許無法成為世界的獨一無二，但永遠可以是自己心中的與眾不同，可以持續學習成更好的自己，但絕對不要否定現在的自己。

無論現在過得如何，是不是完全喜歡現在的生活，用心過好自己的生活，時間就會幫忙過濾不好的事，生活中注定會有許多的不完美，但相信，事情的發展總是朝向更好的方向，而生活的不完美，其實就是它最美的樣子，所以要常練習看見周圍更多的美好，因為那才是自己會喜歡的樣子沒有不會跌倒的人生，也沒有爬不出來的坑洞，努力用更好的自己，才能期待更好的將來。



本插畫由 內清 1808 蔡○全 繪圖

工作是堆疊出你的價值

十四工 3361 向○德

絕大多數人會選擇工作，那是因為可以用付出的勞力來換取金錢，其他的成就感或滿足都只是附加的。想要賺多少錢就得付出相對的心力，工作本來就是辛苦的，因此，很多人會希望能找到輕鬆一點的工作，或是少做一點事，認為這樣就算是多賺的。

如此的思考邏輯並沒有錯，既沒有危害到他人，也沒有違背道德的問題。總是有些人遇到難以處理的麻煩事就想盡辦法推拖，或是做的心不甘情不願，要死不活，最後，就是交出敷衍了事的糟糕結果。

每個人都想做輕鬆的、或喜歡的事情，坦白說，那是不切實際的想法。如前面所提，付出多少就會得到多少，想要輕鬆的做事情，就只能得到較少的報酬；相對的，若公司願意支付多一些薪水，就是希望我們能替公司解決困難與處理麻煩瑣事。

當然，遇上自己討厭的工作，可以選擇不做，離開這個職務；若是對這個位置的未來仍有期待，何不試著用正面思考來看待眼前那些不喜歡的工作呢？面對不喜歡或麻煩的事情，會出現負面情緒並不代表你不好，那純粹是保護自己的心理機制，很正常的，因為它怕我們做得不夠好，怕我們沒有時間休息，怕我們被人惡意中傷。若能懂得放下那些於現況沒有幫助的負面想法，如此一來，才能把該做的事做好。在職場上有八成的工作令人感到麻煩、厭惡。請謹記，別人不

一定會因為我們工作有苦勞而加薪，卻很有可能因為做得太差而決定不給薪。既然是自己必須要處理的事情，再困難，再麻煩也應該盡力做出最好的結果，才是展現我們能力與價值的時刻。

當你可以把眾人都都不想碰的麻煩事做到最好，公司肯定會把你視為不可或缺的人才。

不要害怕做困難或討厭的事，如果不把自己丟在不舒適的位置與不輕鬆的環境、你將永遠不明白自己有多麼優秀。凡事都有代價，如果想讓老天注意到你，就得不斷努力。現在的付出、所有做過的每一件事，學過的每一項能力，你曾遇過的每一次問題，都會在將來需要的時候派上用場。



本插畫由 五工 1898 劉○智 繪圖

離開錯誤的時間

七工 2012 黃○鉉

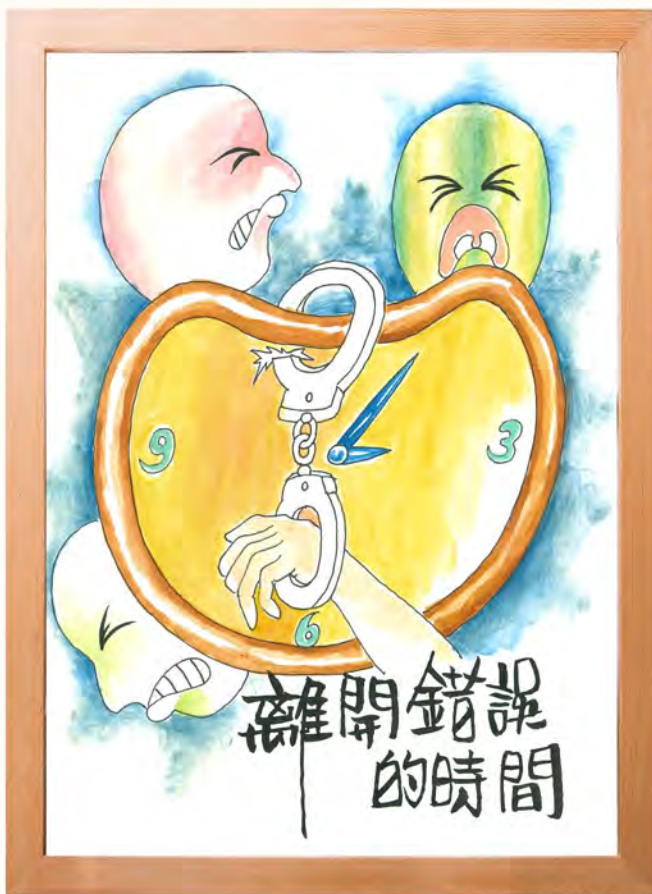
你不可能因為專注於錯誤的事物而成功，因為，你所專注的任何事都會成為你下次經驗的基礎。重複訴說錯誤只會使你提出更多的錯誤，所以我們才要從錯誤中學習，畢竟，錯誤有助於增長經驗，重點並非你是否注意到了錯誤。而是你為錯誤付出了多少注意力。你可以瞭解自己所犯的錯誤，並從中獲取教訓，傾盡你的注意力轉向你所渴望的結果，成為完成夢想的腳踏石。但若是太過於依賴這些錯誤，你將永遠無法到達你想去的地方。

我們之所以獲勝，不是因為我們無視於我們所犯的錯誤，而是因為失敗。如果你受到誘導而認為自己是個「失敗者」，請重新建構你的自我形象，使自己成為一個「學習者」：靈巧者會將失敗轉化成一種資產。那些成功人士藉由克服逆境增長其力量。這種挑戰看似中斷了本來順利的旅程，但是往後他們會明白這些障礙也是旅程的一部份。

失敗是一種詮釋方式，而非事實。失敗的幻覺僅是因視野狹隘而引起的，哪怕是座停擺的時鐘，一天也會顯示兩次正確的時間。如果你能將失敗提昇到一個較高明的觀點，你可以使失敗轉變為成功。

只要尊崇你個人的優點你將擁有你所需要的一切工具去完成目標。如果你正在做的事情不成功，可能是因為這件事並非自己所喜愛，誠實接納內心感受，就能成功。

當我們都成為了因損壞而停擺的時鐘，請記得好好把握住每天，那僅僅兩次的，正確時間。



本插畫由 八工 1159 鄭○杰 繪圖

修行

13工 2966 廖○安

曾經聽過一個小故事，有一位婦人到佛堂聽法師傳授佛法，聽到一半那位婦女在老師講佛法的時候走出佛堂外跟寺廟的老僧人說：我不要在來佛堂了。僧人問婦女是何緣故？婦女說：我看到很多人在下面划手機，四處講一些五四三的話，根本不是在修行聽佛法。

僧人笑著回答：您可不可以拿一杯裝滿水的水杯在這佛堂四周走一圈，但是不能讓水杯的水溢出來，走完再回去。婦人答應後馬上拿起水杯往佛堂四周走完一圈。婦人走完回來問老僧人：那我可以回去了嗎？僧人說道：請問施主，您在走的時候有看到別人在划手機嗎？有聽到別人在亂講閒言閒語？婦人回答：一路上我很小心不讓水漏出來，根本沒注意到。

很多年前一直聽到他人在談論別人的犯罪案情，不斷評論著別人的是非，有嘴說別人沒嘴說自己之人，他們之因果就由他們自己扛，不要用我們自己的言語來擔，請認真的想一下以前讀書是為了什麼？為了修練身體、調養心性，還有修正自己的行為。

也許你我曾聽到有人在批評他人之好壞，又或許你曾因別人的言語來中斷自己的夢想，以至於深陷於囹圄之中，但願你我皆能專注、認真的修行，創造出美好之未來。



本插畫由 內清 1808 蔡○全 繪圖

有時要懂得沉默

信舍 1852 王○選

因為多說而吃了虧，
因為嘴快而得罪了人；
不會說的，就不要去說，
不該說的，就不必去說。
至於別人說的話，
真的聽聽就好。
不多說，不多問，不摻合。
群處時要守住嘴，
獨處時要守住心。
守心就不會出錯，
守嘴就不會出禍。
看懂別拆穿，
看破別說破；
一切保持沉默就好，
日子就會好過；
有時學會閉嘴，
人生就少點麻煩。



本插畫由 技訓 0679 楊○慧 繪圖

很有力量的一段話

十一工 0683 陳○豪

當你真正開始愛自己，你就會意識到，所有的痛苦和情感的折磨，都只是提醒你：活著，不要違背自己的本心。

除了生病以外，你感受到的痛苦，都是你的價值觀給帶來的，而非真實存在的。

要明白，我們不會再比今天更年輕了！過於在意的東西，永遠都在折磨你，抓不住的東西，連伸手都是多餘，有時候明智的放棄勝過盲目的執著。

有位名人說：人這一輩子都在省著，攢著，不論多節約，錢還是存不夠；一輩子都在忍著、讓著、怕著、不論多小心，人還是會得罪不少；一輩子都在覺醒中，成長中，不論有多淡定，註定遺憾還是會有的。

人這一輩子最不放不下的東西其實說穿了也就是兩個字：情和錢，人為了錢起早貪黑，人為了情掏心掏肺，到頭來，錢帶不走，情留不下……

我們最初工作賺錢，都是為了改善生活但是做著做著，卻把賺錢當成了目標，而忘記了好好生活。



本插畫由 十一工 0683 陳○豪 繪圖

珍惜

二工 0847 莊○慶

細雨過後
清新的空氣伴隨悅耳的鳥鳴
望向鐵窗外的天際
內心充滿了光的能量
能夠如此，著實是幸福

翻開《佛光法語》見大師所述
「珍惜福報，才會更有福報；
珍惜因緣，才會更具因緣。」

在生命中知道「珍惜」多麼重要
生命的可貴始於珍惜
懂得珍惜的人生
所散發的生命光采就不一樣

在珍惜中會懂得感恩
懂得謙卑 懂得接納
人與人之間就會更和諧共榮

生命因緣聚散無常
當常思「珍惜」二字



本插畫由 八工 1159 鄭○杰 繪圖

黃昏的時刻

信舍 3245 柳○唯

掙得滿手的瑣碎 卻換不回掉失的瑰寶
那留不住的曾經 找不到足以替代的旋律
只能在
東北季風捎來遠方的鄉土氣息時
深藏在記憶的扉頁裡。

曾經的往事 依然 在曾經的所在
那倚門佇立的身影
為了心中的牽掛
任那秋風 吹白了青絲
在每一天的黃昏。

或許是歲月走得太急 也許是我誤了歸期
只能在 落日餘暉消逝後
在徐徐而過的風聲裡
期盼聽到那久別的惱人的碎碎唸
而今卻是最為動人又溫情叮嚀。

不受歲月走了數千里遠
那沉寂的往事 醞釀已久的雋永
已成為心中的烙印
在每一天的黃昏
蜿蜒在心裡。



本插畫由 信舍 3245 柳○唯 繪圖