

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



九工 0721 陳○和

藏龍臥虎今憐夫
競裡晁客化咸無
人情冷暖難回首
嘆留多少傷心事

九工 2532 陳○捷



七工 3072 莊○維



七工 3694 吳○誠



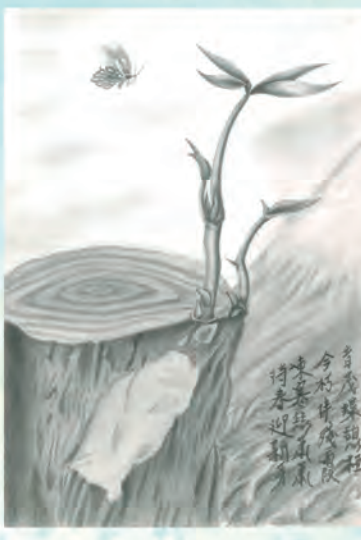
七工 3634 陳○忠



五工 2195 朱○緯



信舍 3055 陳○寧



七工 3045 李○興

歡迎加入本監工作團隊

主任	1140526	楊維文
主任	1140526	陳建霖
主任	1140526	陳耿維
主任	1140526	侯峻柏
主任	1140526	黃榮和
主任	1140526	黃榮和
主任	1140526	黃榮和
主任	1140526	黃榮和
主任	1140526	黃榮和
主任	1140526	黃榮和



不爭和無求是遠離煩惱的妙法

陶藝班 2723 羅○駿

老子提倡返璞歸真，而返璞歸真，並不是有意逃避，也不是當做不做，而是以不做作、不執著的態度去做。無欲則剛，所以，無為而無不為。無為，其實是自由的另一種說法。

從那些雄才大略、雄心壯志裡面，老子看到的，是無可奈何的不自由：〈將欲取天下而為之，吾見其不得已。〉只要身心清淨安樂，就能享受人生真正的快樂。但在現實生活中，卻很少有人能做到這點。

人們要嘛嫉妒別人，見不得別人比自己強；要嘛心生怨恨，很在意別人的說法與看法，一但這些說法與看法和自己不一樣，就生氣、發火；要嘛為錢財爭得面目猙獰，貪得無厭，很少人能達到無欲無求的境地。

嫉妒不僅是一種負面的、消極的、有害的心態，而且，是一種心理疾病。嫉妒心越強，說明心理越脆弱。他不能確定自己的位置和目標，總是拿自己與別人比，無法從生活和工作中發現自己真正的價值。因此，常常處在壓抑、焦慮不安、怨恨、煩惱、患得患失的心境中，得不到片刻祥和與寧靜。

嫉妒就像一把雙刃刀，既使別人受到傷害和痛苦，也使自己處在頻繁的心理刺激和壓力下，造成神經系統失調，導致影響心血管及許多臟器的功能，進而導致心律不整，高血壓、冠心病、神經衰弱、胃及十二指腸潰瘍的發生，嚴重的，還將誘發某些精神病，出現早衰。

那麼，如何對治呢？人得如己得，隨喜功德一恭喜、祝福超過自己的人，進而見賢思齊、截長補短。這樣，豈不皆大歡喜，關鍵是要有真誠的愛心。

愛是恆久忍耐，又有慈悲；愛是不嫉妒，不做害人的事；愛是但願你過得比我好，愛，使人心灰意冷的心田得到溫暖、使無望的沙漠中開放出一片希望的綠洲；愛是付出，也是得到。愛護眾生的人有福了、慈悲的人有福了。

還有一種負面的、消極的、有害的心態，那就是貪心，造假行騙，是因為貪；受騙上當，也是因為貪。圈套、陷阱、籠子，都是為貪得無厭者而設。如果不加以適宜的引導和約束，小則害人害己、大則禍國殃民。

貪得無厭者，往往是虛偽的人，自欺欺人，使自己的精神狀態處於緊張、處於焦慮不安和煩惱中，加重身心的負擔。長此以往，會造成機體生化代謝和神經調節功能的紊亂，造成內傷，損害健康，損福折壽，這絕對不是危言聳聽的。

也許有人認為，這只是一些細節、小事，然而，正是這些所謂的小事，成為塑造人格和累積誠信的關鍵。貪小便宜、耍小聰明的行為，只會把自己定性為一個貪圖小利、沒有出息的人的形象，最終因小失大，素來就有勿以惡小而為之的古訓。

所謂退一步海闊天空，置身事外，不為爭不搶，不為功名利，麻煩和絕望就不會找上門來。

不爭和無求是遠離煩惱方法



用正向思考來改變自己

七工 3694 吳○誠

詩人魯米曾說：「昨天我很聰明，所以我想改變世界。今天我有了智慧，我想改變自己。」我們看事情、想事情的角度會影響發展的結果。

分享一個故事：有兩個水泥匠接到做教堂外牆的工作，一位負責右邊的牆，一位負責左邊的牆。天氣炎熱，一位每天滿頭大汗仍認真堅守工作崗位，用心砌牆，另一位草草了事，早早收工喝酒。一個月後驗收，用心做的那位不但拿到工資，還因為把牆砌得非常好看，多了獎金；混水摸魚的水泥匠因驗收沒過關，不但拿不到工資，他的那面牆也要打掉重做。

這就是正面思考與負面思考的對比。因為拿獎金的水泥匠認為，自己砌的不只是一面牆，而是未來，只是想到這是百年大教堂的牆，要能堅固百年，自然就能忍受在高溫烈日下的辛苦。

然而，翻轉，需要一種敢於挑戰的正向態度，需要一種堅持信念的搖滾精神，需要一種勇於向前的青春熱血。如德裔美國作家烏爾曼所寫的《青春之詩》：「青春不是人生的一段時光，青春是一種心境」。青春的心境，就是樂於學習，而且不畏懼嘗試，讓別人看見真實的你。

未來的每一天，我也期待遇見更好的自己。我們一起加油！

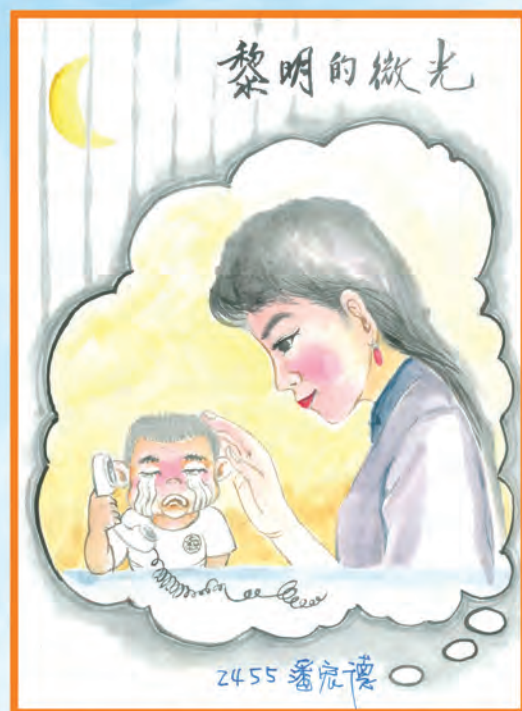


本插畫由 四工 1610 陳○志 繪圖

黎明的微光

十三工 2687 陳○宏

細如薄霧的雨絲
從晨光間灑落
沁涼如水的夜色
自蒼穹頂褪去
忽遠忽近的人聲
由屋瓦下竄起
若有似無的炊煙
肆無忌憚飄散
砰然作響的心跳
在胸骨間震動
壓抑不下的思念
悄然聲息遙寄



本插畫由 八工 2455 潘○德 繪圖

從心開始，由心出發

四工 1900 黃○舜

互古有云：「擒山中之賊易；伏心難。」蓋天禦抗衡，屢屢經諸；中賊與之相持，魔考己復禮的秉性，格的物；荆棘與之餓，奠基人接物具備謙沖圓融的認知；般苦心志，使其待止循規蹈矩不逾己的認知；致知；處事依具體篤實融入日常生活，不啻可理心；都可具道德規律法則，不啻可合乎了天體運行道德規律法則，不啻可昭天地日月，亦可改變命運。

性格決定命運一說，並非宿命論。而是旨在讓我們知其所以然，得以洞悉而性格缺陷是足已影響左右人生格局的關鍵因素，進而避免身陷人生泥沼，仍剛復自用以渾然不知的格言。基此，當我甫卸鐙失去自由之際，內心充滿侷促不安，略顯焦慮的情緒外，頃刻間卻有股如釋重負的鬱結之氣渲洩，彷彿早在利慾薰心逐行不法之際，就已經深知因果不空，善惡有報的定律，將如影隨形，終有瓜熟蒂落時。既然以身試法，又何苦瞻前顧後！原來我對自己的人生，早有著此彼落未曾間斷的困惑，質疑我如飛蛾撲火，把歲月埋葬在罪惡淵藪，將命運推向怙惡不悛的窮途末路，意義究竟是何在！所以坦然面對懺罪贖愆，是為自己找尋人生出口，相信只要抱持誠懇正向的態度，危機未必不是改變的契機。

人總是囿於習慣，然而性格養成和習慣也有著密不可分的相關聯性。譬如，時下人們駕車行駛道路，每逢行經十字路口，目視黃燈時，有人會踩剎車，但為數不少會狂踩油門。一種心存防禦，禦人使用道路的生命財產安全；另一種藐視紅綠燈設計宗旨，過度解行自由的權利。

是以，前有好習慣的人，養成好的性格，目視黃燈為警示的作用，重視不傷害他人的自由，並以奉行仁德處世之道為己任；後者，不良習慣，目視黃燈為參考作用，在意己身利益，私慾橫流，

積非成是，致使觸法犯紀，猶如家常便飯。於是，我要逆轉人生，必須著重養成良好生活習慣，才能產生潛移默化之效，導正偏差的處世態度，時刻謹記善護念和慎獨的品性修養落實紮根。

所以，我採用大破大立，韜光養晦，使其融入這一社會縮影團體生活，收斂主觀意識，去我執念，無我相，自然可以免去齟齬紛圍籠罩生活環境，此對身心影響甚鉅，不可不察；地勢坤，承載萬物，滋養芸生，厚德載福。故與我有緣者皆為可敬之人，和光同塵，必然足以改變近狎輕率自大的偏差性格，以此為戒，持之以恆，就可以明白謹言慎行，木訥寡言近仁矣的奧義。

手把青秧插滿田，低頭望見水中天；心地清淨方為道，退步原來是向前。

如何把正知見導入成為自己的知識，將心念應住在改過遷善的道路，謙卑良善中自然是開闊視野，便能領略穹蒼宇宙無一不是恩與，滄海一粟本來無一物，人生歲月的何其短暫，我為自己的未來開啓活到老的恩惟，才能在有限生命裡，充滿著無限的冀望。

從心開始
由心出發



2455 潘宏德

向夢想前進

十四工 1461 王○皓

追著當時的初衷

趕著剎那的彩虹

跑向歲月的時鐘

跳著熱情的悸動

想穿越未來的巷弄 卻迷惘失控

夢想在前方 讓我們一起追夢

多少次 多少遍 多少激動

多少天 多少年 多少感動

讓我們一起喊出夢想

邁向成功的道路追逐著它

追尋無邪的笑容

趕上青春的時空

跑進永恆的盡頭

跳向懷念的美好

想掌握現在的人生 不再倉惶失措

夢想在左手

成功在右手

讓我們用雙手去掌控



本插畫由 十三工 2687 陳○宏 繪圖

不確定的牆

忠舍 2682 楊○泰

此時此刻，如果這個世界有完全的東西存在的話，那就是這道牆。看的到，摸的到，誰都無法越過這道牆，誰也無法破壞它。就現實面而言，就理論面而言。

在城牆內，似乎有著好幾棟不知名的建築物，還有綠意盎然的植物們，有時還會看見幾隻夜啼鳥在城內漫步。除此之外，城牆內有更多和我一樣，身穿制服的人，很明顯區分二類。大家日復一日，各自扮演不同的角色，在這城牆內彼此運作，完成一件又一件任務。

曾經的我，在生活中感到迷茫，隨處漂流，不知道自己真正想要的是什麼？每日就像在虛度日子似的。直到來到這座不確定的牆內，開始了新的作息方式，新的秩序準則，我開始沉默思考，我要的未來應該是如何？悔不當初。昨日種種已隨著時間而消逝，只能對自己說，也許只要勇敢改變，面對挑戰，才有可能跨過那不確定的牆，獲得更廣闊的天地。

牆或許存在。不對，那無疑是存在的。但那是一道完全不確定的牆。會根據情況，根據對象改變，只要心有信念，不要因為環境惡劣放棄希望，那座不確定的牆終究會回歸虛無。當時間來到，我們或許就在牆的另一端了。



本插畫由 四工 1610 陳○志 繪圖

春雨

十四工 3731 丘○偉

驚蟄過後，春天以蝶蛾輕舞的姿態翩然而至，春夜也添加了些許暖意。在這樣將入夜的夜晚，這雨來得正是時候，它不像夏雨那樣狂放，也不像冬雨那樣冷冽，卻是大地最具詩意和濕意的搖籃曲，讓庭院裡的小樹吸吮了春雨的營養，隔天就展娃娃綠的活力。

杜甫說：「好雨知時節，當春乃發生。」一年四季中，最迷人的應該就是春雨了！將夜的雨聲淅淅瀝瀝，把正在打盹的街燈都喚醒了，整個城市都水溶溶的一片，蜿蜒的街道像一把豎琴，雨絲如手指般在街道彈奏著。不知是感知到春雨的到來，白日裡還矜持地裹著花苞，此刻竟趁著夜雨悄悄舒展裙裾，薄如蟬翼的花瓣盛著月華與雨珠，流露出淡淡的花香，那細膩的芬芳，似乎還帶著一絲甜蜜的味道，就像在品嚐著蜂蜜和著奶油做成的糕點，甜滋滋地在舌尖上蔓延開來。

「隨風潛入夜，潤物細無聲」，杜甫覺得這春天雨是善解人意的。的確是，這是一場及時雨，一場好雨。有句農諺說：「春雨貴如油」，春雨滋潤著大地，除了花草樹木，禾苗也感受到春雨的恩澤，在田壟上微笑。我對照杜甫當時的心境，忽然覺得這「潤物細無聲」，也是現在中年的我一種心境，沒有雷閃電雷鳴的張揚，只有綿綿春意，心清氣朗，不再追求年輕時那般轟轟烈烈的浪漫，只有春雨冷冷地如絲綢拂我中年歲月的檐角，有一種春風拂面的愜意。

看到窗邊停了兩隻斑鳩，聽著雨聲探出頭來，好奇地打量著這個溼潤的世界。想著微雨眾卉新的景象，待到明日清晨，想必整個世界都將被春雨妝點得更加美麗動人。迎春花在雨中肆意綻放，在雨中將幽幽花香釀成蜜酒，蝴蝶蜜蜂在花叢醉嗡嗡地舞著，樹葉在風中輕輕搖曳，這場春夜喜雨，宛如一場無聲的喜宴，為大地帶來了生命的律動，為自己帶來了希望和喜悅。



本插畫由 八工 2455 潘○德 繪圖

競爭的智慧

十四工 3737 王○皓

世界處處有競爭，生活處處有比較，而你是否具有智慧能分高下？人們總想著要顯露自己的優點，隱藏自身的缺點，卻沒有向高手討教的勇氣。容易在同溫層中求安慰，習慣對新進後輩展秀能力，殊不知你的鋒芒，帶滿了刺。

與人相處時，離得太近怕被嫌棄，離得太遠怕被忘記；對別人太好怕被辜負，對別人不好又覺得良心不安。不夠成熟又不夠幼稚的你，在哪裡都像個局外人，一個不留神，心理陰影的面積就以倍數放大成長了。面對生活時，你一邊壓抑著消極的情緒，一邊努力讓自己看起來活潑開朗、積極向上。事實是心理都已千瘡百孔了，臉上仍強撐著我很好的笑容。明明安排了許多規劃想著自律，可稍微努力一下子就巴不得昭告世人，快來稱讚我。於是你在月初時計劃著下個月，讓你的年初計劃，變成了年終笑話。

在智商過剩的年代，用心是唯一的技巧；在情緒氾濫的年紀，實力是最大的底牌。你可以不必圓滑，但必需懂點世故。你可以不再單純，但請你務必善良。你可以不喜功利，但請你累積實力。你可以坦蕩不羈愛自由，但請你心存敬畏。一個知世故而不世故，同時相信善良、努力，並心存敬畏的人，一定是一個穩重、踏實、清醒、有主見、知分寸的人。只有那些兩手空空，腦袋空空的人，才喜歡用手指和舌頭，去和全世界開戰。

曾看過一句話「欲成大樹，草與草爭；將軍有劍，不斬蒼蠅」，只和真正的強者比強，做一個賞心悅目的人。



本插畫由 八工 2388 賴○緯 繪圖



榮譽榜

114年5月份文康活動「感恩卡片設計比賽」，一般組第一名：十一工1465蕭○龍、第二名：信舍0659張○惠、第三名：技訓班0328董○泰、佳作：忠舍1874陳○雄、忠舍2690周○得、八工2555蘇○倫；高齡身障組第一名：八工0199鄭○誠、第二名：信舍0706何○賢、第三名：陶藝班2723羅○駿、佳作：十工1123黃○龍、十工0145謝○洋、一工3774陳○源。

114年6月份文康活動「比手畫腳趣味比賽」，比賽結果：冠軍四工1458葉○彥、2070呂○毅、3075方○竣、3345李○維、1275施○文、1425邱○濱等6名、亞軍信舍3055陳○寧、3227劉○邦、0929張○豪、0951劉○鑫、3580蔡○榮、0380林○陞等6名、季軍空大0353許○榮、1623洪○程、1740劉○文、2504黃○倫、0081王○義、1725王○弘等6名。



114年5月份文康活動
「感恩卡片設計比賽」(一)

114年5月份文康活動
「感恩卡片設計比賽」(二)



114年6月份文康活動
「比手畫腳趣味比賽」(一)

114年6月份文康活動
「比手畫腳趣味比賽」(二)



國立故宮南院114年手作布料
萬用心意卡手作課程(一)

國立故宮南院114年手作布料
萬用心意卡手作課程(二)

