

嘉 監 園 地

五工 1057 翁○鈞

性格與習性對人生的影響

炊場 3694 吳○誠

習慣的養成與潛在的性格有關，身上的某些性格和習慣，對人生都具有巨大的影響力，或許在短時間內無法察覺。

當人生一路順遂時會毫不在意，但那些性格和習慣上的缺陷就像埋藏的地雷，等著有一天在生活中引爆。一旦人變得脆弱時，只要一點小小的偷襲，都足以讓生活潰不成軍，所以改正有缺陷的性格與習慣是成功必定經歷的過程。

性格影響了習性、同樣的習性也能改變性格，這是相互相連的關係。試想一個天性謹慎的人，怎麼可能任由自己走向毀滅；而粗枝大葉，個性馬虎的人，不管本身能力多好，都很容易讓人有機可乘，到手的成功也會輕易地被別人給霸佔的。

導致失敗的性格缺陷有很多，有些是與生俱來的，有些則是受到後天的影響，當那些不好的習慣一旦形成後，就會默默的改變自己，就像一隻無形的手把自己推到另一種的人生道路上，就算是已經成功的人士，都很容易因為染上不好的習慣而遭了殃。

那些不被命運擊倒的人，總是有冷靜和不輕易服輸的特質，保持良好的習慣與個性，無論低潮或得意，都能讓自己足以掌握方向，不致迷失了自我，即使狀況不好，也應該保持開闊的胸襟，樂觀看待人生，那麼不如意就只會成為短暫的過渡，而不會影響到整個人生。

要讓壞習慣持續根本不必花心思，但是要扭轉成好習慣就必須加倍的督促自己，了解那些壞習慣到底是如何開始的？是天生還是從別人身上學來的不良行為。

接下來，就是積極著手改變的時候了，過濾壞習慣就像甩掉一些不好的朋友，剛開始時可能會很難脫離誘惑，無法抗拒它不斷向你招手。但只要惦記著後頭的目標，就有助於自己堅定地走過過渡期。

一旦不再重蹈覆轍，就能發現，丟掉身上不良的行為後，所帶來嶄新的人生氣象。之後就是像那些成功的人學習他們身上的優點，吸取他們的人生哲學，必然能有煥然一新的自己。

有些人總會推說壞習慣是天生的，它可以是人的通病，也是人性上的弱點，像是散漫、消極、猶豫、暴躁…等都是經常出現在人身上的不良習慣，唯有贏家能與之抗衡。想改變自己的困境，也唯有先從改正這些壞習慣上頭著手，才是徹底的根治之道。如果可以回過頭來檢討自己，去對照別人的成功，那就更能找出其中的關鍵原因了，清楚自己有缺陷的地方並加以改正，這樣必然能夠造就出一個煥然一新的自己。

這本書讓我清楚的了解到，性格和習慣對人生的影響之大，而性格與習慣並非不能改變，只看自己是否願意改變那些有缺陷的性格與習性。看完這本書也有讓我知道改變有缺陷的性格與習性的重要性，想要在成功的道路上走的更遠的話，就努力改變這些缺陷成為一個煥然一新的人吧。



我想－掌握人生的方向盤

七工 3695 謝○修

有人說人生須盡歡，更有人說人生是一種生活態度，但我總認為不管怎樣，人生是對自己的一種清醒的認識。認識到自己想要的，認清自己的能力可以得到什麼，才能夠給自己定下一個合理的目標。

然而，失去青春歲月的苦痛掙扎，我想並沒有什麼可以迷茫的，只是對自己的認識不夠清楚。沒有什麼可以困惑的，只是不知道自己想得到什麼。沒有什麼可以失落的，只是對自己的能力認識不清。認知自己，是認知改變人生的第一步，至關重要的一步。只有正確的認知自己，才能確立正確的目標和方向，走一條正確的路。

我有一則小故事印象深刻；烏鴉站在樹上，整天無所事事，兔子看見烏鴉，就問：我能像你一樣，整天什麼事都不用做嗎？烏鴉說：當然，有什麼不可以呢？於是，兔子在樹下的空地上開始休息，忽然，一隻狐狸出現了，牠跳起來抓住兔子，把牠吞下去了。

這故事使我領悟極深，我反覆思考著兔子的錯誤在於，牠並沒有正確的認知自己，以為別人可以做的事情，自己也可以一樣照著去做。站在高高的樹上也不會受到其他動物的威嚇，而兔子不會飛，也不會爬樹，只能站在樹底下，這樣牠隨時都有可能成為其他動物的食物。

所以，我體會過往歷經的種種，人也一樣，我們必須認清自己，並認清自己所處的位置，如果你想站著什麼事都不做，那你必須站的很高，非常高。如果你還達不到這點，就必須管理好自己，壓制住自己的消極心理，認真負責的工作，這樣我才不會被「吃掉」才不會迷失方向。

我們時常沒有認清自己所處的位置結果常常是讓我們失去方向，最後與我們的目標漸行漸遠，甚至背道而馳。

很多時候，就算我們朝著選對的方向前進，努力了，奮鬥了，付出了，可始終沒能到達。我們可能會埋怨外部環境，埋怨人情世故，埋怨老天不公。可我們是否應低下頭看看，其實是我們自己所站的位置不對。在錯誤的位置上很難走出正確的道路，不管自己多麼勤奮和堅持。

總之，「認清自己」簡單的四個字，做起來並不容易。人往往喜歡固執的鑽牛角尖，也可以說是「持之以恆」。這種韌勁，這種堅強的毅力，如果是在正確的方向上，在合適的地方，一定會有收穫，會得到成功的喜悅，反之，只會南轅北轍，離目標越來越遠。在人生的道路上，很多時候我們需要認清自己，揚長避短，這樣會更容易達到自己的目標，人生會更加精采。

最後，人生的方向盤我已牢牢掌握了並開往未來夢想的地方，在此也勉勵尚未找到方向以及迷茫的人們，能夠改變心態找到屬於自己的方向盤。



剛剛好的「自信」

十一工 1818 劉○德

長路漫漫，「成功」往往受到許多不確定因素的影響，而自信，就像「成功之船」上的掌舵者，扮演著舉足輕重的角色。它既可能成為關鍵推手，也可能化作絆腳石，因此，自信是人生不可或缺的一門必修課。

自信，如同飛機的渦輪、實驗中的催化劑，加速成功的到來，也讓人勇於踏出原本不敢跨出的第一步，為後續的發展奠定穩固基礎。記得有一次，在團體教化中，我必須在眾人面前演說課後感想，當時同學們緊張不已，怕被點上台，但我轉念一想；課程的內容正是我最熟悉的領域，如果不能在此時展現自己的長處，那先前的努力聽課又有什麼意義呢？於是，自信宛如一盞明燈，照亮了我的表現，讓整堂課畫下完美的句點，也為自己累積了寶貴的經驗。

然而，自信有時也會變成裹著糖衣的陷阱，是一股不經思考的衝動，讓人誤入萬丈深淵。社會中不乏曾經風光一時的人物，卻因盲目的自信，最終讓過去的心血付諸流水。嘗過成功滋味的人，往往誤以為自己無所不能，過度自信使他們錯估實力，最後跌得粉身碎骨，一無所有。

「自信」是一把雙面刃，也是人生方向的分水嶺。在迷茫之時，它是海岸邊的燈塔，引領人走出黑暗；但在順境之中，它也可能化身為引人墮落的惡魔，使人親手毀掉辛苦建立的一切。唯有保持適度的自信，不過分、不自傲，這剛剛好的自信，才能推動人生，成為帆船遠行的清風。



本插畫由 十三工 3412 黃○優 繪圖

愛是陪伴

十四工 3835 黃○池

屋簷的雨水落下，一點一滴，永遠落在同一處。

誠如我們的孝心，以及對兄弟姊妹的愛護，點點滴滴，都映照在孩子眼底。

時時展露悅色，刻刻用心傾聽，陪伴父母，走過一段溫柔的歲月。

患難中相互扶持，快樂時一同分享，珍惜手足，使家這棵大樹更加繁茂。

愛，是一場接力賽，我們要將品格與感恩傳遞下去，一代一代同心向前，

凝聚成幸福的圓。



本插畫由 九工 0615 楊○豪 繪圖

愛，是一生學習的功課

十四工 3731 丘○偉

愛一個人有時比被愛，還要困難。

有人說被愛是幸福，但是我覺得愛人的人才是真正有福的人。愛人是給，給的人，才是有福之人，因為能給，表示他是不虞匱乏的人，而且是個有自信的人，所謂施比受更有福。

在愛的領域中通常有三種人，第一種人是只被愛卻從來不給，第二種人是能給予也能接受是一種平衡，最後一種人則是不斷的給予卻從來不問是否有回饋，我也許可以捫心自問，自己到底是哪一種人。

當然在愛的當中也分為很多種，有父母兄弟的親情之愛，有夫妻情侶的男女之愛，有同事袍澤的朋友之愛，一般來說，愛有親疏遠近之分，情有大愛小愛之別，因為有分別，所以就有了私心，愛自己較容易，愛別人比較困難，愛其實也需要學習和經營。

每個人都需要愛，但是並不是每個人都懂得如何去愛，每個人都可以愛其所愛，但是也有可能，愛了不該愛的人，愛與恨是一體兩面的，所謂；愛之欲其生，恨之欲其死，生與死全在愛恨一念間，愛和恨也一樣需要動用感情的。有人說，愛是世界最偉大的一件事，因為愛，可以化干戈為玉帛；因為愛，可以減少敵對；因為愛，可以化解仇恨；因為愛，世界可以更祥和，若是因為愛，所以我們都應該學習愛人與被愛，那，你要愛了嗎？

愛人，真的不容易，我們都愛美麗的、好的、漂亮的、善良的、純真的，也許我們該學習太陽，只有熾熱的陽光普照大地，哪裡會分別陰暗或醜陋呢？

愛，對我們來說也許真的不容易。

因為，愛是一輩子都該學習的功課。



化困境為轉機

信舍 1658 蕭○成

「趨易避難」是人的天性，換言之，沒有人會喜歡遭遇困境，人們往往用「心想事成」來祝福對方，但這一種祝福豈不反證出；一帆風順的人生，幾乎是不可能存在的。

常言道：「是非經過不知難」，困難來臨，有時在你毫無防備之下，出其不意的出現，有時在你一心預期下，出乎意料的消失；它是主動者，想來時就來，你是被動者，只能逃避或接受，它是投手，你是捕手，它往往都是暴投，而你為了成功，必須直接解決所面臨的困境，就不能漏接。正如莎士比亞曾經做了一個主動而戲謔的比喻：「人沒有困難，就像狗沒有主人一樣。」

通常當我們遇到困境無法避免時，只有兩條路可以選擇，一為逃避，一為面對。選擇逃避，短時間，困境好像煙消雲散，頓時風平浪靜，可惜的是，這僅是「自欺欺人」、「鴛鴦心態」的做法，可悲的是，由於時機的延誤，造成不可彌補的結果；相反的，選擇面對時，雖不敢保證一定能迎刃而解，但至少成功的機會。發明大王愛迪生，克服所面臨的困境，實驗上千種的材料，終於製造出耐燒的鎢絲燈泡，而他卻說：「我不識困難為何物，我只知努力工作。」；二十世紀最偉大的科學家愛因斯坦，也曾遭遇多次思考上的困境，當人們問他如何解決這些困境，他回答：「我沒有什麼特別的才能，只不過喜歡刨根問底地追究問題罷了。」

因此，只要我們能把遭遇到的困境當挑戰，進而勇敢的去面對它，冷靜的去分析它，果決的去處理它，認真的去實行它；失敗了，再重新開始，記取為何失敗的原因，迎接下次困境的來臨；跌倒了，再爬起來，絕不懷憂喪志，更不選擇逃避，如此必能走出困境，進而成功立業。

「天下無難事，只怕有心人」雖然已是老生常談，卻是千古不變的真理。當面臨困境時，就勇敢去面對它，秉持著把吃苦當作是吃補，才能化困境為轉機，享受成功的果實。



真正的快樂

十四工 3361 向○德

快樂，不一定是來自於收穫，更多的是，收穫過程中的付出，付出見證了你的快樂。

快樂是人生中不斷追求的，但快樂到底是什麼呢？是物質上的滿足？還是他人的給予？又或者品味悲傷後的感悟？最終，也唯有在付出過後，才能真正從心靈深處，發出會心一笑。

對大多數人來說，快樂的程度多由獲得的多寡來定義；一份生日禮物，意料之外的颱風假，甚至是週年慶時，搶到中意的衣褲服飾。但仔細想想，這些生活中的小確幸，哪個不是從他人手中拿取，又有什麼是自出於努力付出後的回報？真正的快樂不是被動的獲得，而是要自己去爭取，當哪天失去了這些小確幸，失去了意外的驚喜，還能持續存在身旁的，才是真正的快樂。

憶起童年時，每次一有時間，我總愛拉著媽媽去探望外婆，陪她們談天說笑，一起在苗圃裡施肥種菜，跟他們牽手上街買日常用品。雖然車程遙遠，但我總是喜歡看外婆臉上的和藹笑容，還有，看見我成績單上的好表現，對我來說，比分數更重要的是努力過後的證明，一種靠自己一步一腳印築起的信心感。

付出，可以給我們帶來心的愉悅。我付出！所以我快樂，這是透過積極主動的態度所換來的，只要改變自己的心態，就會發現快樂無所不在。



本插畫由 五工 2195 朱○緯 繪圖

善良與善待

十四工 1461 王○皓

有時候，人與人之間的相處，並不需要用許多華麗的台詞來修飾，往往秉持著一個良善的心態，多多去善待對方，相處上就能更為平和，也會減少許多不必要的摩擦，善良是本心，是自我潛在的意識，而善待是行為，是自己行為中的一個動作。

人們通常認為人性本善，往往看見天災、人禍時，總本能地產生惻隱之心，一般人通常如此；而古人荀子主張人性本惡，所以認為人心需要善用法來拘束，加以教化後方能向善，其實每個人都有一顆初心，心惡與心善皆在一念之間，像似天平一般忽左忽右，忽善忽惡，我們無法評斷他人的善意，但保有一顆良善的心，卻遠比批判來得可貴且重要。

善待自己與善待別人同等重要，站在客觀的角度上，要善待別人前必須先善待自己，正誠如愛別人之前，先要懂得愛自己一般，而善待自己與自私是不一樣的，要從許多面向來付諸行動，不單是物質上的善待自己，而是從情感面上偶爾讓自己進入舒適圈，也未嘗不可。己所不欲而勿施於人的實踐，也是一種善待別人的一種方法。

有了一顆善良的心，利用良善的行為去善待自己與別人，這個社會才不會有過多的紛擾與衝突，人與人之間也會產生更多的信任與合作，社會也會更加的祥和。



本插畫由 九工 0615 楊○豪 繪圖

114年7月份文康活動「桌球比賽」

(團體組) 冠軍：八工2565黃○毅、3415黃○和、2050羅○凱、2555蘇○倫、1047趙○龍、0199鄭○誠、2388賴○緯。

亞軍：陶藝班0710謝○松、0910闕○民、1195曾○遠、1380簡○星、1746黃○賢、0933張○豪、1053王○明。

季軍：技訓班0109朱○琳、0328董○泰、0679楊○慧、0694李○宏、0963張○芳、1093謝○聖、0975蔣○儀。

(高齡個人組) 第一名：一工1122林○炎、第二名：陶藝班1380簡○星、第三名：二工1324侯○銘、第四名：十工0145謝○洋、第五名：空大1266林○源、共列第六名：六工2815歐○宏、一工2245蔡○傑。

(身障個人組) 第一名：技訓班0717彭○和、第二名：一工1225林○成、第三名：一工2278魏○原、第四名：四工2069葉○源。

114年8月份文康活動「反詐騙答喙鼓比賽」

冠軍：空大1740劉○文、3028許○澤、0081王○義、1800吳○佐、3104王○宏。

亞軍：十工2084郭○郎、3662羅○輝、1205曾○維、1637林○汶、2884楊○星。

季軍：二工2864林○生、3022鄭○偉、1755王○璋、1324侯○銘、2270張○忠。



114年7月文康活動「身障收容人個人組趣味比賽」



114年7月文康活動「高齡收容人個人組趣味比賽」



114年8月文康活動「反詐騙答喙鼓比賽」冠軍得主



114年高齡收容人園藝治療課程



114年詐欺犯團體課程-劉律師授課情形



社團法人餅豆魚全人關懷協會-高齡收容人音樂輔療課程