

嘉 監 園 地



存在的不完美

十四工 1461 王○皓

對於追求滿足的人，最首要的是要認清完美是不可能輕易達成的。人非聖賢，孰能無過，千千萬萬根由機械打造出來的螺絲釘中，總有部份有所瑕疵，更不可能十全十美，而不完美的存在，就等同於每個人都有相同的器官構造，但其外表長相、個性、能力皆有所差異。

著名的音樂家貝多芬，雖生下來就為聾啞人士，卻也譜成優美令人動容的命運交響曲。又如擁有迷人嗓音的金曲盲人歌王蕭煌奇以及失去雙臂的口足畫家楊恩典，他們勇敢面對了肢體的殘缺，將生命的力量化為優美的歌聲、色彩繽紛的畫作。其實不完美也何嘗不是一種完美，唯有接納內心中的不完美，才能成就生命完美的定義，更唯有如此，才更能發揮不同的價值。

在流變的生命中，存在著千萬種追求圓滿的心願，那源自於對自我的不滿足，因此欲成就自我的圓滿，無病無痛的圓滿，了無遺憾的圓滿以及愛人與被愛的圓滿，或為一種追尋的慾望，圓滿最終也僅僅是星河之中永遠遙不可及的諸多點點微光。

或許所謂的完美不曾存在過，所以曾國藩才視「花未全開月未圓」為最美的境界。有人窮極一生去追尋他認知中的完美，卻無法於回首生命時感到坦然，不論於外在或是自身，皆不可避免地存在不完美的稜角，唯有接受這些大大小小的不完美，我們才有機會從中找到驚喜又完美的禮物與確幸。



本插畫由 五工 0999 廖○仁 繪圖

我與寫作

十四工 3731 丘○偉

初次入獄的我，心想這漫漫長夜該如何度過？是像當兵般那樣天天數饅頭，還是夜夜在床頭幻想數著滿天星斗？我不假思索地想著「寫作」，確實讓我在監所，陪伴了我無數的時光。更是徹底釐清自己的長處、短處、討厭什麼、該堅持什麼；還有自己是個什麼樣的人，那種感覺像是突然走進陌生的街道，急著開啟手機地圖想確認自己身在何處？又該往哪裡去？

在那之前，從沒想過寫作這檔事，覺得那是遙不可及比登天還難的事。那些會寫作的人，有著詞彙華麗的譬喻，優美浪漫的句子，結構深厚的篇章，能如此做到的人才有資格寫文章。然而，就跟改變自己適應環境，要求自己配合別人類似，如果急忙把自己要的是什麼？定位成某個樣子，是否還是會喜歡那樣的自己？這樣是否能享受寫作時帶來的愉悅感嗎？

回想自己喜歡看書，看完後會因文章的感動而一讀再讀，讀它千遍也不厭倦。我希望自己也能寫出那樣的內容，將我的生活體會，化成能影響他人的故事，啟發別人也走出自己的故事。所以，現在有空時、無聊時、煩悶時、開心時，一直寫我想寫的文章故事，管他什麼定位，想到什麼點子就記錄下來，得到新的啟發就去思考，用心體會那觸動人心的句子、點子，讓自己浸泡在寫作的世界裡，因為我知道有機會跟靈感巧遇實在太奢侈，我願意給自己一個定位，只求他陪我久一點。

這陣子，因上了寫作班，恢復到以往想寫作的節奏，快樂地遊走在文字之間，重新認識自我的觀念，有句話讓我愛不釋手，「每個人心態都應該具備，在遇到困難時能支持自己，以及在承受壓力時不苛責自己。」我自己的解讀是，曾經覺得自己能力不夠，懷疑自己寫不出東西，導致信心低落，失去動力、自我否定、害怕失敗。而那句話便告訴我，要寬容地對待自己，溫柔地梳理自己內心。在追求更好的自己，卻忘了自己也需要補給休息，自己也有脆弱，不擅長的地方。忘了這個簡單的事實，我們都只是人，是人，就不可能完美。

會想分享這段學習寫作的歷程，是因為我知道許多人跟我有類似情況，在努力的過程中不自覺地否定自己。如果你也是，我想跟你說：別焦慮，你並沒有不好，因為只有正在前進的人，才會擔心自己走太慢，現在，開始和我一起繼續寫作，去享受分享寫出有共鳴的文章。



活在當下

十三工 2687 陳○宏

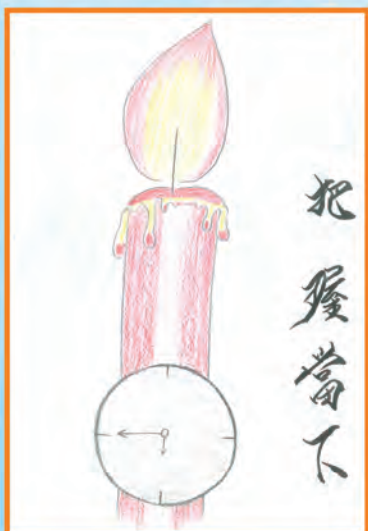
「活在當下！」這句話可能是很多人經常朗朗上口的話，但是「活在當下」的意思是什麼？「為何」以及「如何」活在當下？這個問題可能很少人真正想過。

為什麼要活在當下？那是因為對我們來說，只有一個時間就是當下，我們不可能回到過去，或是去到未來，只有當下這一刻才是真實的。

許多人常把時間花在過去已發生的事，想著過去不愉快，或是老在為未來計畫，為未來擔憂。想想這會有什麼結果？他們就錯過當下了！

還有些人他們一輩子為了生活裡的繁忙而埋頭苦幹，他們甚至常常不知道自己正在度過人生最甜、最美的一段時光歲月。然後不知不覺中，當生命走到了盡頭才醒悟，自己浪費了一生的時間，他從來沒有真正的活著。

那麼？該怎樣活在當下呢？簡單的說，就是要活在此時此刻，把握當下，珍惜眼前的一切，好好把握時間來陪伴家人、朋友、自己。這樣人生才有最甜、最美的時光歲月！



本插畫由 五工 2195 朱○緯 繪圖

無悔

十一工 1818 劉○德

人生，一半糊塗，一半明白；
生活，一半回憶，一半繼續；
家庭，一半包容，一半責任；
感情，一半經營，一半珍惜；
夫妻，一半容忍，一半體貼；
孩子，一半天賦，一半培養；
父母，一半孝順，一半陪伴；
朋友，一半走動，一半真誠。

人生無悔，就是完整；
生活愉快，就是圓滿！



本插畫由 八工 0199 鄭○誠 繪圖

信心與願景

三工 2247 陳○澄

願景是一個人遠大之目標，信心是持續邁向目標之動力。有目標，方能為個人開創美好前程，能為社會帶動新希望，能為國家成就新氣象；有信心，使個人有前進之動力，使社會有維持之能力，使國家有長久之跡象。因此，信心與願景是相輔相成，缺一不可。

人生有許多不同階段，在不同階段中，皆以立志為首要目標。王守人言：「志不立，如無舵之舟，脫韁野馬，不知終止。」因立志，方有目標之確定，並非憑空亂定，依據個人理想及能力，在每階段制定一個願景。如此不好高騖遠，便有信心可以完成。信心是支持吾人達到目標的最佳動力，有信心，便不畏艱難，即使面對一時挫敗，亦易再起。國父在心理建設自序有云：「吾心信其可行，則移山填海之難，終有成功之日；吾心信其不可行，雖反掌折枝之易，亦無收效之期」，故信心為達成目標之首要條件。

若無願景，個人將一事無成，終日惶惶而行；若無信心，個人易自我否定，終日自怨自艾。身為國家棟樑，若無願景，怎能不愧屋漏、無添所生？若無信心，怎能持之以恆、兼善天下？蜀偏遠地有三僧，其貧僧發願景，至西方求取佛法，且有信心可以達成，故雖無財富造船，仍憑一己之願及信念，完成任務。唐玄奘法師，志在宣揚佛法，故不懼艱難，有信心地行至天竺，取得佛經，使佛教在中國更加發揚光大。史鑑在前，怎不令人嚮往？常聽人們自我否定下願景？是否以信心持之，達成願景？多數人懶得立定目標，更常否定自己，如此怎能完成神聖使命。

故立下願景可使人有目標前進，持以信心可使人有氣力完成，二者相得益彰，相悖則昏。在二十一世紀中，信心與願景便是共創群體美好生活之不二法門。



本插畫由 八工 2353 梁○壹 繪圖

「得到還是失去?」

十四工 3361 向○德

時光荏苒，從春雨綿綿到夏雷轟轟，從秋葉金黃到冬雪飄飄，從二十幾歲的青春芳華到青春漸退的不惑之年，我在想這一路走來留下的足跡，及觸蹈法網所付出巨大代價，來時的路已經過去，未來的路正在開拓。生命是無設限的！一份錯誤和失敗可以被我們當作是絆腳石，使我們一蹶不振，也可以成為我的墊腳石，讓我們站的更高，正念班課程帶給我很多感悟。

人只要願意成長就會有收穫，以前的我，總是要看見希望之後才去堅持，但現在我明白了，很多事情是要努力堅持過後，才能真正看見希望的，人的一生難免會遇到各種障礙、困難，遭遇很多失敗的痛苦。在挫折面前，有的人會出現暴怒、恐慌、悲哀、沮喪退縮等情緒，不僅影響了學習和工作，更損害身心健康。若能笑對挫折，在逆境中精進自己，對環境的變化視作磨練，善於把不利條件化為有利條件，擺脫失敗走向成功。「失之東隅，收之桑榆。」在挫折面前，用理智來駕馭惡劣情緒，用不同的心境去面對苦難，雖然身陷囹圄，枷鎖加身，但我的心是自由的，境由心生，心之所向能使地獄變天堂，天堂變地獄！身外的限制只是存在的想像，每個人的心都有翅膀，可以利用這雙翅膀，利用心的自由，帶領自己跨越現實，飛越現今不自由的疆界，監獄高牆雖阻隔了社會的連結，但是高牆內規律的生活能使心寧靜，能讓人找回本真，要是懂得善用這段時間，那麼，服刑不再是「失去」，而是一種「得到」。

曾經昏昧愚頑的我，本應失去服刑期間漫長的光陰，但又因監所的教化課程使我得到更多的啟發，讓我的人生再次充滿希望！機會是留給有準備的人，虛度光陰並無法跨越逆境，重見天日，唯有時刻精進才能撥開雲霧，幸福重現。「長風破浪會有時，直掛雲帆濟滄海」。堅定的悔意定能使我航至彼岸。



學會忍耐，寬以待人

七工 3695 謝○修

退一步海闊天空，寬容能驅散怨恨。寬容能帶來仁義，博得讚美，寬容能創造輕鬆和諧的氛圍。

美國有位總統馬辛利，因為一個用人問題，遭到一些人強烈反對。在一次國會會議上，有位議員當面粗野的譏罵他。他氣得臉色都變了，但極力忍耐，沒有發脾氣。等對方罵完了，他才用溫和的口吻道：「你現在怒氣應該平和了吧，照理你是沒有權力這樣責問我的，但現在我仍然願詳細解釋給你聽……」他的這種讓人姿態，使那位議員羞紅了臉，衝突立即緩和下來。

試想，如果馬辛利得理不饒人，利用自己的職位和得理的優勢，咄咄逼人進行反擊的話，那對方是絕不會服氣的。由此可見，當雙方處於尖銳對抗狀態時，得理者的忍讓態度，能使對立情緒「降溫」。

其實很多時候，寬待別人就是寬待自己，嚴以律己，還有寬以待人，可以減少許多麻煩。善於為別人著想，理解他人，以寬大的胸懷經受來自於各方面大大小小的壓力，把自己和別人的利益衝突看得淡一點。心存高遠目標，不會為小事動搖，更不會花太多的精力去和別人計較。明白在漫長的人生歷程中，要具存忍耐和寬容精神，善於用自身的品行去感化對方。寬容的基礎是對人的信任和愛，相信人有求善的願望，要有以團結和諧為重的博大胸懷，不念舊惡，要能以德報怨。昨天的敵人在明天就有可能成為朋友。

學會寬容，就是學會尊重自己。學會寬容，也就學會了走好自己的人生之路。寬容是一種氣息，恨我的人我置之一笑。「這一笑」，真是灑脫極了，有味極了。聖人、偉人都得受時代的、歷史的、地位的條件局限，或多或少的都曾在其人生路上留下過失。完人，只是人們的苛求和理想化的產物，何況我們這些芸芸眾生，凡夫俗子？



本插畫由 忠舍 3725 黃○德 繪圖

榮譽榜

114年9月份文康活動「神祇漫畫比賽」

(個人組) 第一名：信舍3055陳○寧，第二名：技訓班0328董○泰，第三名：空大1800吳○佐，
佳作：四工1610陳○志、七工3481黃○祥、忠舍2690周○得。

(高齡身障組) 第一名：陶藝班2723羅○駿，第二名：陶藝班0643陳○城，
第三名：空大1725王○弘。

114年10月份文康活動「紙雕比賽」

(團體組)冠軍：技訓班0328董○泰、0363劉○恩、0975蔣○儀、1250劉○標、1313黃○星。

(團體組)亞軍：信舍0460趙○平、0951劉○鑫、1023劉○逸、2505邱○瑋、3055陳○寧。

(團體組)季軍：陶藝班0600鄧○松、0910關○民、1053王○明、1828林○佑、1680劉○淡。

(高齡身障組)冠軍：陶藝班1103洪○智，亞軍：陶藝班0643陳○城，季軍：陶藝班2723羅○駿。



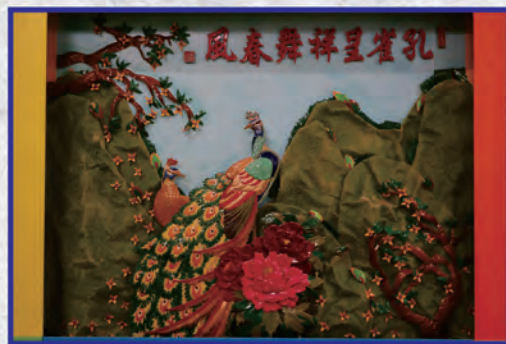
114年9月「神祇漫畫比賽」評分



114年9月「神祇漫畫比賽」第一名作品



114年10月「主題紙雕設計比賽」評分



114年10月「主題紙雕設計比賽」
第一名作品



114年10月動物治療課程(一)



114年10月動物治療課程(二)