

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



炊場 1069 蔡O山 信舍 2985 徐O閔



四工 1391 徐O昱

故人西辭黃鶴樓
煙花三月下揚州
孤帆遠影碧空盡
惟見長江天際流

李白黃鶴樓送孟浩然之廣陵
乙巳年春尤國暉書

十四工 3318 尤O暉

無論前程凶吉
只願落步無悔

歲在己巳年 翁蔚鈞書

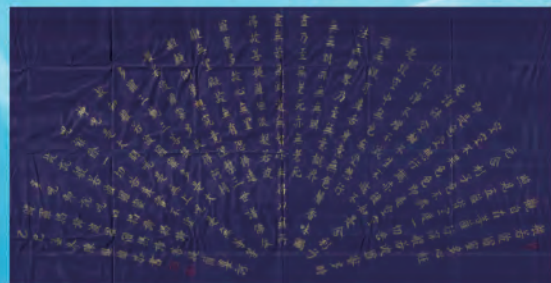
五工 1057 翁O鈞 九工 0721 陳O和



恭賀新年
馬到成功

丙午年三春林淑南書

炊場 2558 林O甫



忠舍 1874 陳O雄

歡迎

114年12月26日
教誨師林孟儒
教誨師楊朝安
加入本監工作團隊

回首來時路

十四工 3731 丘○偉

回顧我的2025這一年的自己，處在人際關係的混亂不明，及亟欲尋求認知突破的迷霧裡，所幸在朋友的提醒點破下，一路支撐走到現在。

回首看看自己的生命歷程，至今回想起來，在囿囿之中的我，面對生命裡無數的偶然經驗，使我更體會了平常心的重要，悲也平常、喜也平常、聚也平常、離也平常、成也平常、敗也平常，重要的倒不是遭遇了什麼，而是在那遭遇中，有什麼樣的情味。順著因緣之河，向前流動，有時平緩前行，就感謝風浪平靜；有時偶然靠岸，就散步看了風景；有時逆流面對波浪，就掌舵破浪前進；有時狂風暴雨，就謙卑的慢慢向前。很感謝當下願意做出改變的自己，才能漸漸地找回生活的主導權，對自己的滿意度也提高了，也越來越喜歡現在的自己。

反省今年最大的進步是不再自我內耗，對於無法改變的人和事，就像風的流動、雲的出岫、鳥的飛翔、天與海的開闊，以平常心觀之，選擇守護自己的能量，遠離負面的人事不再糾纏，專注於自己該做的事情。我發現我能做的事情變得更好，更多了。

2025年的我，看待挑戰會試著用不同的觀點去看，這是我以往不曾有的經驗。讓人們困擾的並非來自事情本身，而是他們對事情的看法。某些難題可能在別人眼中是件小事，是因為他曾經試著解決，並成功了，所以有很多事情在我看來可能很困難，只是因為對我來說很陌生，不曾處理過，所以會覺得它難。

現在我看事情已經不再將它們分做困難與容易，只要是我想要嘗試的事情，就是盡力把它從陌生做到習慣，突破就會自此開始。

2025年即將結束，好期待再盼2026年來臨時，我又會用什麼眼光來看待自己呢？



本插畫由 0175 郭○焜 繪圖

重生的勇氣

七工 2841 黃○賢

「馬有失蹄，人有失足。」人非聖賢、並非完美，人的一生之中必然會出現失誤。即使知道這是必然，心中難免會有傷心與難過。此時，往往有兩種選擇：一是因為失敗而放棄，甘於跌落萬丈深淵；或是將失敗化為動力，把沮喪轉為勇氣。

「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來」，唯有從頭再來，才能因失敗而成長，最終迎向成功。

「成功」都背負著無數次的失敗累積而成。也有著不能輸給別人的壓力，一方面是外界的眼光；另一方面則是對自己的期許。

而自己，是因在外面「販毒」的成果而沾沾自喜的我，已將賺錢看得過於簡單，卻渾然不知，過多的自信、貪心正是失敗的序幕。

被檢警盯上門，而我卻仍未警覺。過於自負的我，對此漠不關心，還在數著非法得來的鈔票。隨著警車上警鈴聲乍響，過多的自信瞬間粉碎，只剩下滿滿的羞愧與失落。上銬的那一瞬間，我感受到前所未有的後悔。

原本以為，這是最後一次入監服刑，但仍再度回籠。頂著「更生人」身份，找工作不容易，就算找到了，也頂不住「競爭」的壓力。「退縮」、「逃避」成了第一選項，所以…又迷失了方向，而再度入監獄服刑。

過去的自己會因此氣餒，但，現在卻是牢記這次的教訓。「再強的競爭力、對手不能畏懼，相對地，再弱的對手（誘惑）我也不能輕忽。」這句話深深刻在我心中，讓我學會如何從失敗中重新站起來。

正如美國發明家愛迪生所說的話——失敗與成功一樣，都是不可或缺的價值。

「逃避」並非解決問題的方法，唯有鼓起面對真相的勇氣，才能真正成長，邁向屬於自己的成功。擁有重新邁步的勇氣，不讓失敗的恐懼阻擋我去做真正重要的事。如今，我很開心，因為…自己做到了！



寂寞不等同孤獨

十四工 1461 王○皓

孤獨，是寧靜的。平時纏繞在身旁的喧嘩與熱鬧都在此時沉寂下來；孤獨，是多元的。那些日常被忽略的蟲鳴鳥啼、微風拂過臉頰的輕柔與溫度，都在此刻鮮明起來。蔣勳：「孤獨和寂寞不一樣。寂寞會發慌，孤獨則是飽滿的，是莊子說：『獨與天地精神往來』，是確定生命與宇宙間的對話，已經到了最完美的狀態。」

在某次工作後，獨自一人撐著傘走在灰濛雨幕之下。看著煙雨朦朧的街景，我感到紛擾的心隨之沉澱，細細感受身旁的點點滴滴。驀然迎面而來的一對老夫婦挽著彼此的手，佈滿歲月皺紋的臉龐笑靨燦爛，老翁雖半身被雨打濕，卻頂著傘緊摟著他懷中的髮妻，不讓從傘緣滑落的雨水淋濕妻子，相依在傘下的佳偶親暱無間，即便那份愛早已隨歲月淬鍊為親情，他們對彼此的關愛仍停留在熱戀的那一刻，無須用言語形容。

現今的社會，「喧囂」悄悄地囚禁了我們的靈魂。現實的壓力讓我們遺忘了生活的美好，選擇無視它的存在；與我們共存的野花、天際飛過的鳥雀，甚至是一條平凡無奇的巷弄，皆有價值與美麗之處，卻由於人們沉溺於繁華熱鬧而一再錯過。所以，我們不妨從喧鬧的情感陪伴中學會獨處，唯有孤獨，才能主動學會去聆聽那被我們遺忘的聲音，回憶起平凡瑣事的美好，也唯有獨自一人時，才會回歸感官清明的靈動時刻，與內心交談者，更並非寂寞一樣，而且更能領悟到何謂真正的活著。



本插畫由 七工 3634 陳○忠 繪圖

尋找內心感動的時刻

十四工 3318 尤○暉

生命，是一條直往不退、冷熱交替，向著終點目的地的單向道。生活中剎那間的感動，總能一掃體內的冷感。而且，那份溫暖的心感，卻總能供給人們勇於向前的生命能量。

漫漫人生路、悠悠歲月河，感動時刻隨時都在、祇待識緣者發現及感受，進而在自身心中持續發酵。漫步操場，抬頭仰望林木葉間所撒落的冬日陽光、映照在綠蔭成片的草地上、一掃前幾日直逼嚴冬的低溫，片片的冬陽光照，不由得令人眼睛為之一亮，曾幾何時，竟也在心中浮現出溫暖的感謝和感動。由衷感謝天地造化和造物者玄妙巧思地安排及賜予。

如今，雖身處囹圄之中，為著自己過去的年少無知所致，而造成的錯謬之失負責和悔過，藉著夜默靜思之時深思細想、該是好好利用刑期之中，透過種種教化課程與正念思想的改造，為自己往後生涯好好規劃籌謀，將原本固執、強勢的心態做一番整飭和軟化，好好為自己、為家人細思一番，做好回返社會的準備，呈現一個不同以往更好的自己，彌補自身以往之不足。

古哲云：「正心、誠意、修身、齊家。」端正己念，細思己行，打開心胸，軟化心念，用自己最誠心誠意的念頭和心態，用自己最平和、最柔軟的言語和行為方式來對待身邊的各項人、事、物，相信如此，定會不難發現「感動內心的時刻」時常出現在身旁。只待自己用心發現！



本插畫由 五工 0862 陳○仁 繪圖

轉念

十四工 3737 王○皓

許多人之所以總是會覺得人生艱難，不是因為遇到的問題特別大，而是因為情緒累積了太久、太沉重，壓得讓人喘不過氣來。學會適時釋放情緒，接受自己的情緒波動，不苛責、不壓抑，也是一種轉念的智慧。

很多時候，我們太專注在自己狹窄的立場上，看事情自然充滿著不滿和挫敗感。如果能試著站在他人的角度，或從更高更遠的角度來看，很多事情就會變得不那麼絕對。比如工作上的不公平待遇，也許是因為整體環境使然，而不是針對個人；朋友間的誤解，也許是雙方立場不同，而非故意傷害。這種想法的轉換，不僅能讓人釋懷，也能幫助我們在複雜的人際關係中更加從從容容、游刃有餘。

真正的智慧，不是讓生活沒有問題，而是讓問題不再困住自己。每一個人一生中都會遇到煩惱與困難，沒有人能永遠順風順水。關鍵不在於是否遇到困難，而在於當困難來臨時，我們選擇用什麼樣的想法去面對。如果能換一個思維模式看事情，也許痛苦就會減半，力量則會加倍。

人生的際遇就像天氣，有時晴朗、有時陰雨。重要的是要知道——不論天氣多麼陰沉，總會雨過天晴。而轉個念想，就像是為自己撐起一把傘，即使雨下不停，也能繼續前行。在未來路上，我仍會遇到挑戰與困難，但我學著轉念去看待每一個起伏。用更寬容、更正面的心態擁抱生活，用更溫柔的眼光看待世界。因為，轉個念看事情，人生真的可以不一樣。



本插畫由 五工 0862 陳○仁 繪圖

昨日、今日、明日

八工 2964 侯○信

從小懷抱著無數的夢想，這些夢想一一的破碎了，而我們也長大了，但再也找不回童年時的那種純潔無瑕的童真了。

年少時，因為錯誤的觀念，認為只要是為朋友而做的事都是對的，也因此做了不少錯誤的事情，以至於最終付出慘痛的代價，但也從此洗心革面，迷途知返，歷經了一段相當平凡，平靜的生活，眼看著就開始要有光明的前途。

可是步入中年以後，卻又交友不慎，把持不住，讓自己又再一次的迷失。此次竟淪落毒海，也因此被判重刑，如今入獄服刑，經過了這十多年來的沉澱，無數個失眠的夜晚，仔細的思量，過去荒唐的歲月，實在是愧對家人，更愧對自己。這十多年來，老婆、姊姊來會客時，所表現出的關愛，更讓自己覺得無地自容。

在人生的路途上，每個人都有屬於自己的路要走；誰也無法取代誰，更無法逃避。有人曾說：「不用知道你從哪裡來？但你一定要知道你要到哪裡去」。「為高者而折枝，非不能也，是不為也。攜泰山以挾北海，非不為也，是不能也。」人生重要的不是想做什麼，而是知道我能做什麼，並做了什麼。

棄我去者，昨日之日不可留；亂我心者，今日之日多煩憂。回首過去踏錯的腳步，今後不論做任何事，都應三思而後行，需要為家人著想，更必須為自己負責。



本插畫由 八工 1929 陳○琮 繪圖

看得透的人，處處都是生機

八工 2565 黃○毅

看得透的人，處處都是生機；
看不透的人，處處都是困境。
拿得起的人，處處都是擔當；
拿不起的人，處處都是牆壁。
放得下的人，處處都是大道；
放不下的人，處處都是迷途。
想得開的人，處處都是春天；
想不開的人，處處都是凋枯。

能幹的人，選擇改變；懶惰的人，選擇適應；懦弱的人，選擇迴避；勇敢的人，選擇面對！

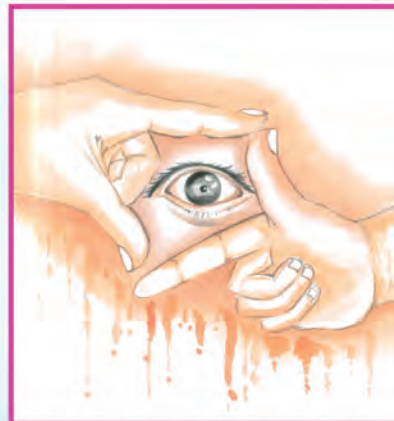
做一個什麼樣的人，決定權在自己；
要過什麼樣的生活，決定權也在自己。

透過「批評」的眼睛看，世界充滿了有缺陷過失的人。

透過「傲慢」的眼睛看，這世界充滿了低賤愚痴的人。

透過「智慧」的眼睛看，你會發現原來每一個人都有值得你尊重及學習的地方。

天無絕人之路，世界因你看事的角度不同，而產生改變，人生亦跟著變化，願您我都是一位能透過智慧看世界的人。



本插畫由 八工 1787 陳○明 繪圖

施比受更有福

十四工 3548 劉○淳

在人生的學習過程中，我們常被教導要努力爭取、勇於獲得，彷彿擁有越多，生命就越完整。然而，隨著年歲漸長，我逐漸明白，真正讓人感到踏實與豐足的，往往不是「得到」，而是在付出的那一刻，心中所產生的溫暖與安定。

「受」帶來的快樂，通常是即時而短暫的。獲得讚美、成就或物質時，心中固然欣喜，但這樣的滿足往往隨時間消散，甚至很快被更高的期待所取代。相反地，「施」所帶來的感受，卻更為深遠。當我們真心為他人付出，不論是一句鼓勵、一個行動，或一次默默的支持，那份被需要、被信任的感覺，會在心中留下長久的回響。

施予的過程，也讓人看見自身的價值。當我們能為他人帶來改變，即使只是微不足道的小事，都會讓人重新確認自己的存在並非毫無意義。這種價值感，並不依賴外在評價，而是源自內心的肯定。付出並不一定要轟轟烈烈，許多真正動人的施予，往往發生在無人注視之處。

「施比受更有福」是在能力範圍內，出於自願與真誠的給予，而非勉強自己、消耗自己。唯有心中仍保有餘裕，付出才會成為祝福，而不是負擔。當一個人懂得在照顧好自己的前提下去付出，那樣的施予，才能長久，能溫柔地流動於人與人之間。當人們因為你的付出而感受到被理解、被接納，那份連結所帶來的力量，遠比單向獲得更加深刻。這樣的關係，不建立在交換之上，而建立在信任與尊重之中。

回望人生，那些最難忘的時刻，往往不是給予的瞬間，而是自己曾經伸出手、點亮他人的片段。因為在施予之中，同時我們也豐富了自己，學會謙卑、同理與感恩。原來，真正的「有福」，不是擁有多少，而是能夠成為他人生命中的一道光。



施比受有福

榮譽榜

114年11月份文康活動「飛盤比賽」

(團體組)冠軍：九工3188王○毅、0496周○宏、1693李○琦、3243沈○賢、1907黃○鉉、0685賴○枝。

(團體組)亞軍：一工1460賴○隆、3678冷○明、2830陳○興、3705高○展、3425胡○菖、2440曾○璋。

(團體組)季軍：八工3326趙○平、3727葉○瑋、0170林○弘、2793溫○鋒、3067陳○哲、2166高○倫。

(高齡身障組)冠軍：一工2278魏○原，亞軍：五工0226林○益，

共列季軍：一工1234林○忠、七工0714鍾○錯，

第四名：八工1972丁○堂，第五名：一工3432陳○成，

第六名：十工0145謝○洋。

114年12月份文康活動「反詐騙海報設計比賽」

第一名：八工2565黃○毅，第二名：信舍3055陳○寧，

第三名：林○甫。佳作：信舍4030林○緯，佳作：陶藝班1053王○明

佳作：七工3634陳○忠。

(高齡身障組)第一名：八工0199鄭○誠，第二名：1725空大王○弘，

第三名：一工3774陳○源。



114年11月收容人文康活動
「高齡及身障組飛盤比賽」



114年11月收容人文康活動
「團體組飛盤比賽」



114年12月收容人文康活動
「反詐騙海報設計比賽」第一名作品



114年12月收容人文康活動
「反詐騙海報設計比賽」第二名作品



114年12月5日「正念家族日」活動



114年12月12日「正念家庭日」活動