

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

照顧好自己世界才屬於你
風雨由天快樂由己保重好身體
健康第一

人之善言暖於布帛
人之言深於矛戟



四工 1391 徐○昱



二工 2492 陳○麟



九工 1693 李○琦



九工 0721 陳○和

感恩母親節



七工 3634 陳○忠



忠舍 2535 劉○舜

歡迎

115年1月16日
秘書 翁惠蘭
115年1月23日
科員 呂明陽

115年2月23日
會計主任 戴玉玲

加入本監工作團隊

生活

八工 3291 高○濱

人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。一首傳唱千年的蘇軾詞，道盡了千百年來人生的真實面目。即使是豔陽高照的夏天，也會突如其來一場雷雨，就算嚴寒的冬天，也可能閃耀出現暖暖冬陽。

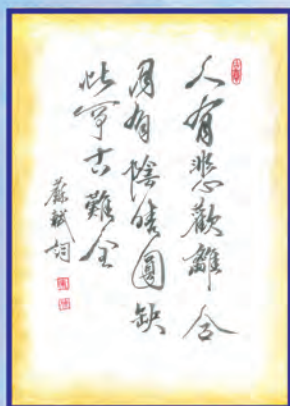
生活是瞬息萬變的，尤其國際社會更是冷暖無常，戰爭的爆發，人們生活在水深火熱的環境，唯有當權者智慧方能改變。因為生活永遠只有我們想不到的，沒有它發生不了的。

古語說，禍福相依。誰能料到淚水過後會有幸福在等待？誰又能相信歡笑之時，痛苦已悄悄萌芽？而真正的去衡量所謂的禍與福，又哪裡有固定不變的標準？

就像命運中的那些順境、逆境。如果用堅強和豁達的態度去面對逆境，逆境將成為邁向幸福的階梯；如果用得意和狂妄去面對順境，順境即將成為災難的外衣。

生活中所有的苦難泥濘從來都不為難誰，真正的泥濘是內心的糾結不定，命運所考量的不過是眼界的長短與心地的寬窄。就算世事紛擾亂花迷眼，相信煩惱迷不住心眼，生活在一場內心的不急不躁不怨不恨，才是生活真正的期待。

入獄服刑近九年，用心活在當下，莫時時砥礪自己，切莫再犯同樣錯誤。生活是一場征服，用寬容征服懷疑，用溝通化解開距離，相信他日重返故里，會有不同的改變。



本插畫由 八工 1929 陳○琮 繪圖

你的重要

十四工 1461 王○皓

翻開塵封許久的日記
你的一切被我烙在了心底
哪怕事過境遷也難以忘記
你對我多麼重要是我一再的依靠
見不到了有多麼心痛
離不開是生活的習慣
其實只想陪伴你直到終老
無論昨是今非時光變遷
還留在身邊的你感覺真好

眉宇之間將你深藏在心底
熟悉的街景令人觸景傷情
曾一起闖入那片住著愛情的森林
窺探出戀愛內心的種種甜蜜
敷衍的微笑也有心動的感覺
你對我的重要是種成癮的毒藥
總是始終戒也戒不掉
我願意多添一些時間陪你
一起分享你我的全部一切



本插畫由 信舍 4030 林○緯 繪圖

學習不生氣

十四工 3731 丘○偉

明知道發脾氣不好，可有時候就是忍不住生氣。偶爾，一個人顯得太寂寞，偶爾，兩個人又顯得太吵雜，人生好難，常常因為嚥不下那口氣，受不了平白無故的委屈，為了爭一口怨氣，最後把關係搞得烏煙瘴氣。那些不中聽的話，如果恰巧又遇到心理狀況不佳的時候，就很容易爆出火花，年輕的時候是愛的火花，年紀大後的擦槍走火，經常是搞得兩敗俱傷很難收場。

其實最常發生的爭執都是芝麻小事，有時是你覺得有理，我覺得莫名其妙；有時是我覺得委屈，對方卻覺得不可理喻，然後弄得雙方怒火中燒，新仇舊恨全都攪在一起，最後就開始懷疑這段關係。這時候，需要讓彼此靜一靜；這時候，安靜地走開應該是最安全的距離吧！

人到了一個年紀，誰都不想委屈，更希望有一個人能包容自己，如果兩個人老是水火不容，如果有一方經常發脾氣，是不是就該好好的審視這段關係？這麼說是不是太過孩子氣？都什麼年紀了，還老是爭得面紅耳赤，人家給你一刀，你就一定要回敬一槍才滿意嗎？是不是太小家子氣？不過換個角度想，其實這也算是有來有往，如果一方已經久久沒有回應，那這段關係就可能是真的告急了吧！

我們都太渴望對方成為我們希望的樣子，卻忽略了自己也可能不是對方想要的樣子，如果雙方都可以靜下來多看看彼此的好，腦袋自然容不下那全部的壞。如果對方做不到，那我們可以從自己開始，因為生氣從來不會得到什麼好處，最傷的也只是自己，所以每次爭執都是練心的最佳時機，不用高標準的想練到刀槍不入，因為都不符合人性，只要練到能縮短每次生氣的時間就已經很了不起。



醞釀

七工 2841 黃○賢

「黎明」從來不是突然而至的光亮，而是黑夜長時間的忍耐。天色最暗的時候，星光低垂，風聲止息，彷彿萬物進入停滯；然而，正是在這樣的沉寂之中，光正在無聲地形成。人生許多轉折亦然——在尚未被世界看見之前，必須先通過一段無人知曉、漫長而孤獨的時刻。

服刑時間，我正行走在挫敗與自我懷疑交織的黑夜裡。假釋不如預期，努力一再落空，愈是逼迫自己向前，內心愈感到空乏與不安。我們開始質疑方向，也懷疑自身能力。白日裡，我仍在工場按表操課；夜晚，獨自坐在床前，反覆檢討自己，在燈光下，一點一點檢視自己的不足。那不是耀眼的成長，而是一種近乎原始的勞動——像在荒地上翻土、挖掘，雙手沾滿泥濘，卻暫時看不見成果。

黑夜漫長而沉重，但它並非憑空而來。那些反覆失敗的經驗，如同被封存的原料，在心底悄然「醞釀」；那些未曾說出口的焦慮與不甘，也在時間中逐漸沉澱。我開始學會放慢腳步，不再急於證明自己，而是讓錯誤停留得更久，讓理解慢慢滲透。

日子一天天過去，我逐漸察覺，自己過去被「毒品」操控、毀掉自己大半青春，失去的太多太多，當體會後，真正脫離「毒品」的控制。那一刻並非激動的喜悅，取而代之的是一種踏實而安定的感受。我才明白，那並非靈光乍現，而是無數長夜累積後，自然亮起的天色。所謂突破，不過是黑暗完成了它的工作；「黎明」之所以動人，正因它承載了一整夜的等待。

醞釀不是停滯，而是一種向內延伸的前行；黑夜，成了黎明必然經過的長途。當世界只看見破曉時分的第一道光亮，真正支撐它的，往往只有自己才知道的忍耐與守候。那些暗處反覆思量的瞬間，在寂靜中與自我對話的時刻，都匯聚成力量。也正因如此，我學會與不安共處，與時間同行，讓心靈在黑暗中沉澱，在無人看見的地方默默成長，然後以堅定而沉穩的步伐，一步一腳印，走向那片黎明。

通往黎明沒有捷徑，只能腳踏實地，在黑夜中完成自我。



本插畫由 八工 1664 盧○佟 繪圖

聽「情緒」在說話

十一工 1258 陳○鳴

是否常常感受到自己的情緒起伏，卻沒有辦法辨識到底是什麼樣的情緒？只能感覺到這是個不舒服的情緒，但是卻不知道在不舒服什麼？或是只能去區分出生氣或是不開心，但是如果出現的是其他的情緒，要更細緻的去說出是什麼樣的情緒，就說不出來了？也因為這樣，通常只能用一個大略的形容詞來表達狀態，像是不爽，或是很煩，但是其實不爽、煩裡面都是許多更細緻情緒混雜一起，這時，需要細細分解，才能在混成一團的情緒裡，找出線頭，看到自己情緒發生了什麼事。

我曾在一本「辨識情緒，背後提醒」書中看到，寫著如何對自己的情緒有更大的認識與理解，第一步就是需要試著去區別情緒是哪一種？是生氣、憤怒、焦慮、緊張、擔心、厭惡、忌妒、懊惱、害怕、恐懼、內疚……等，如果自己都無法區別這些情緒，那麼也很難讓其他人理解自己發生什麼事、在意什麼事。

試著先透過一些不同的情緒詞彙，來幫助自己增加對於情緒的認識，像是網路上或書籍上，都可以找到情緒詞彙與介紹，幫助自己拓展對於情緒狀態與類型的基本認識。

當能辨識出自己的情緒，才能夠去聽見情緒背後的聲音。舉例來說，今天走在路上被踩了一腳，如果覺得對方是故意的，那麼可能會因此覺得很生氣，但是如果覺得對方是不小心的，可能會覺得有點無奈，就算了。從上述的例子可以看到，情緒與想法是相關聯的，所以當自己有情緒的時候，請先幫助自己辨識情緒，才能看到自己在該情緒的背後，在意的是什麼。當找到情緒背後的想法，就能協助理解自己的情緒從何而來。

服刑不只是簡單的過日子，你或許也可以學習如何掌控情緒，藉此避開紛爭、增進自己的人脈關係、改善自己的不良脾氣。利用靜默時段，專注地聆聽自己的情緒在說話吧！



碳石的旅程

八工 2565 黃○毅

常能一段受與
至以一承壓
甚所是處擠
，之而深次。
眼它，暗數璨
起，賦黑無璀
不而天在過的
毫然是一經後
、。不一，日
淡起的程溫出
黯不靠旅高育
表看，的與孕
外、石辛力能
，視鑽艱壓才
碳忽成而的，
人變長大鍊
被蛻漫巨淬

谷、付至刻己。
低果，的的
處結己難耀
身有自艱閃
們沒疑些更
我力懷這、
當努易是韌
。得容正強
此覺很，更
如，，往造
是裡時往塑
也暗見但悄
生黑看。悄
人在人棄在
困沒放正
被出想，

他見不到你，但你的成功，是別人堅持的堅實；你受壓，別人羨慕；你無能，別人光芒。

選擇咬，有兩種：一是有石，鑽生為終，成，否力是碳塊，一：承受，一：承受。

不生逃時
折當或的
挫，怨芒
；以抱光
造所著你
鍛。急出
是告要磨
而預不在
，的請命
礙長，生
阻成力是
是壓正光
不而感許
難，倍也正
困敗你那
失讓。不
是活離刻
，，鍛覺歷
無，是而
你存

是來中你經或刻不，造的
境若在境時那磨塑貴
逆。正困的，折在珍
己、解住的命更
是自力理記運生為。



散滿一地



得中有失失中有得

忠舍 2682 楊○泰

人在大的得意中，常會遭遇小的失意，後者與前者比起來，可能微不足道，但是，人們卻往往會怨嘆那小小的失，而不去想想既有的得。

其實，得到，固然令人欣喜，失去，卻也沒有什麼值得悲傷的。得到的時候，渴望就不再是渴望了，因為得到了滿足，卻失去了期盼；失去的時候，擁有就不再是擁有了，因為失去了所有，卻得到了懷念。

〈人遺弓，人得之〉應該是對得失最豁達了的想法。就常情而言，人們在失去一些利益的時候，自然會沮喪懊惱，心中忿恨難平，失意之色流露於外。

但是，對那些志趣高雅的人來說，他們在生活中，能做到〈不以物喜，不以己悲〉，並不把個人的得失掛在心上。他們面對得失時，總是心平氣和、冷靜以待。如晉代的陶淵明，在官場打滾十多年之後，認為官場是污濁的、骯髒的，他置身其中，總有一種格格不入的感覺。於是，他毅然決然辭官還鄉，他失去了功名利祿、失去了工作，沒有了養家餬口的憑藉，但是，卻毫無遺憾和留戀。

採菊東籬下，悠然見南山，精神上的這種自得和輕鬆，是任何物質的東西都難以取代的，陶淵明不被世俗所束縛，捨棄物質利益，放心靈自由的偉大壯舉，千百年來，令多少人高山仰止，心嚮往之。

當我們在得與失之間徘徊的時候，只要還有選擇的權利，那麼，我們就應當以自己的心靈是否能得到安寧為原則。只要我們能在得失之間做出明智的選擇，那麼，我們的人生就不會被世俗所淹沒。

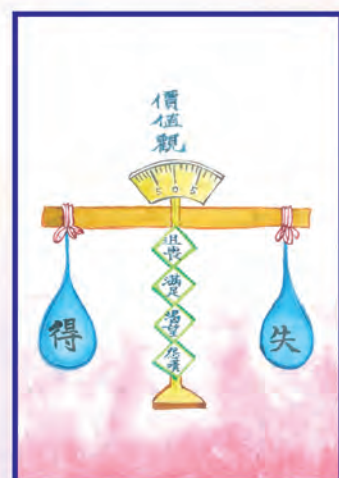
得與失之間，似乎總是無法得到平衡；我們總是希望能得到更多，失去最少。但，天下事能遂人心者，能有幾何？在得到的同時，往往代價就是你必須失去一些什麼，或者可以說，當你失去一些什麼的時候，你必定也會得到一些什麼。

但是，終日汲汲營營於物質享受的人們，對這得與失之間的玄機，又有幾人能參透呢？事情的結果，往往是這樣；捨得，可使人得到許多回報；相反的，捨不得，可能要使人遺憾終生。

其實，得到，也就是失去；失去，也就是得到，是得到或失去，要看你心裡怎麼看、怎麼去定義。你認為是獲得，其實在某些方面，你已經失去了；而失去這件事，即使表面看來是失去，但在靜心去想一想，或許可從中體悟出一些道理，獲得啟示也不一定，這將會是無比珍貴的收穫。

人們總是習慣為得到的東西而沾沾自喜、為失去的東西而感到遺憾，再看看我們周遭的人們，為了一點小利而大動干戈者，何其之多。其實，只要得失心別那麼重，當你從積極的角度來看待你所失去的，你將會發現，你所得到的，其實更多。

本插畫由 八工 0175 郭○焜 繪圖



榮譽榜

115年1月份文康活動「象棋比賽」

(一般組)冠軍：七工0080高○昌，亞軍：七工0291湖○福，季軍：空大0580羅○正。
(身障組)冠軍：一工2278魏○原，亞軍：十四工3835黃○池，季軍：一工3543劉○冠。
(高齡組)冠軍：十四工1476吳○輝，亞軍：病舍1242蔡○乾，季軍：一工1046林○津。

115年2月份文康活動「春節環境佈置美化比賽」

冠軍：技訓班0363劉○恩等8名。亞軍：八工2455潘○德等8名。
季軍：陶藝班0600鄧○松等8名。佳作：信舍0460趙○平等8名。
佳作：七工0413曾○隆等8名。佳作：十一工0341洪○順等8名。



115年度「身心障礙收容人正念職能團體」課程



第28期心六倫戒毒班課程



115年1月份文康活動「象棋比賽」



毒品犯科學實證班課程



115年2月份文康活動
「春節環境佈置美化比賽」冠軍



115年2月份文康活動
「春節環境佈置美化比賽」評分