



第106期

監內教化刊物不對外發行

彰監園地

發行人：洪宗煌 出版者：法務部矯正署彰化監獄
地址：彰化縣二林鎮二溪路三段240號

「心愛守護，與您同行」 104年春節電話孝親及懇親會

【本刊訊】在104年春節前夕，本監於2月6日與中華電信彰化營運處共同舉辦電話孝親活動，總計2545名收容人撥打電話，和家人聯繫感情並祝福新春愉快；並於2月10日舉辦面對面懇親活動，共計322名收容人及668位家屬參與，此次懇親會舉辦御守製作活動，收容人與家屬一起將紙張折成五角形御守，寫上祝福與願望，願期許能化作支持與陪伴的力量，收容人將御守放進紅包送給家人，希望家人在新春也可以收到喜氣洋洋的祝福；活動當日也特別安排收容人將親手製作的創意紅包贈送給前來懇親的家人，家人對收容人的巧思與用心都深受感動，還有收容人的小孩收到紅包，臉上的笑容滿滿，對父親報以崇拜的神情，畫面相當令人動容；懇親活動在進行熱熱鬧鬧的新春摸彩活動後畫下句點。



無限的溫情，無比的鼓勵

白玉功德會附設秀老郎日間照顧中心耶誕報佳音

【本刊訊】最能打動人心往往是最平凡不過的事情，白玉功德會附設秀老郎日間照顧中心到彰化監獄報佳音囉！這是有史以來蒞監關懷收容人中平均年紀最年長的一群，但他們精神飽滿，每位長輩都將快樂傳遞給收容人，也希望收容人不要灰心、要往正面思考，早日復歸社會。

「秀老郎」日間照顧中心的名稱取相當巧妙，就是要我們「疼惜」長輩，珍惜相處的每一刻，長輩平常在中心參加繪畫、歌唱等活動，中心理事長特別安排他們到彰監關懷收容人，除了表達對社會的關懷之外，也讓長輩覺得自己是非常有價值、重要的，透過活動讓他們也獲得快樂。活動首先由長輩贈送手工紙花給收容人揭開序幕，當收容人站在長輩面前時，有長輩也難掩感動之情落淚了，接著在志工帶領下，全場合唱了台語版的耶誕歌曲，氣氛歡樂溫馨，最意想不到的，現場有三位收容人分享，他們說見到長輩彷彿看見自己的爺爺、奶奶一般，一抒思念深情，紛紛與長輩們握手、擁抱、互相鼓勵，也約定明年再相逢。

雖然長輩們行動不便，他們無比的情操及一言一行都著實地鼓勵了在場的每一個人，這一天彰監與長輩們的邂逅無與倫比。



中華民國104年2月

【第1版】

分享音樂無國界，美妙人聲在彰監

Metro Vocal Group 音樂饗宴

【本刊訊】2014年12月9日，彰化監獄舉辦了一場破天荒的音樂饗宴，Metro Vocal Group的優美人聲再一次震撼彰化監獄！美國無伴奏人聲樂團誕生於美國，由四位出色的音樂人—Eric Monson、Kevin Thornton、Sean Oliver及Michael Lance組成，繼8月份的小型演出之後，這一天他們開創紀錄，讓近千位收容人一起聆聽美妙的人聲音樂，現場聽眾大飽耳福、如癡如醉。

音樂會分為上下半場，Metro Vocal Group一口氣演唱16首歌曲，是他們演出以來長度最長的一次，充分展現他們的熱情以及擔任音樂無國界大使的使命。欣賞Metro Vocal Group演唱不僅是一種聽覺上的享受，他們融入歌唱中的即興表演也相當幽默風趣。他們還用熟練的中文介紹懷舊的中文歌曲一月亮代表我的心，也帶領觀眾互動，一起用簡單的人聲節奏組成一首歌，大家都覺得難以置信，簡單的人聲其實變化無窮。

活動的最高潮，莫過於演唱安可曲，香港搖滾傳奇Beyond的經典作品—海闊天空，全場觀眾一起演唱，為演出畫下完美句點，也特別感謝歐普思音樂藝術工作室的引薦，讓大家可以一起參與這一場阿卡貝拉音樂饗宴。



活出 林美靜老師公益演講 生命力

【本刊訊】林美靜老師為主任觀護人退休，但她仍以法學、觀護專業，持續對社會關懷，她到矯正機關擔任志工，今年1月15日，她到彰化監獄進行一場生命教育演講，題目是「活出生命力」，她先用發人深省的問題引言，有一問信徒問達賴喇嘛：『你曾經犯錯嗎？你後悔嗎？』，達賴喇嘛對信徒說：『我曾經犯錯，也深深地後悔著，但是不要被困住。』她告訴收容人，人都會犯錯，但應該要放下過去，才能再往前走。接著用許多小故事，讓收容人了解，自己選擇放棄、絕望、自怨自艾，沒有人會同情，只有你願意做出改變，決心重新來過，才有希望。

林老師也和收容人互動，鼓勵收容人上臺發表看法，收容人侃侃而談、思路清晰，老師發現收容人在服刑期間，都能夠自我充實，為自己復歸社會蓄積能量，透過這個過程，收容人為臺下所有人做了最正面的示範，只要看重自己，就能發生改變。並送給上臺的收容人勵志書籍「不倒的蘆葦：漸凍英雄蕭建華的生命故事」，雖然蕭建華先生被診斷出罹患「慢性多發性脫髓鞘神經病變」，俗稱漸凍人的疾病，導致四肢無力，萎縮重殘，但是論及婚嫁的女友薛慧鈴不離不棄陪伴在身邊，他不再去想自己失去的有多少，而是努力去想現在擁有的，勉勵收容人不要放棄希望、正面思考，珍惜自己擁有的。

本年度林老師還要到彰化監獄全年度的公益演講，期待他帶給大家更多的鼓勵與思考，請大家拭目以待。



黑暗中的微笑

5工 謝

寧靜的夜晚，經常一個人發呆，有時沉浸於無聲的思考，回想起過往的記憶，為生命中的許多缺憾嘆息，蹉跎著珍貴時光…，彷彿所有的一切，就好像發生在昨天一樣！我是一個犯了錯的受刑人，曾經為了義氣一時衝動差點殺死人，而再一次的追捕中，不慎從四樓摔落，這一跌，卻讓我三年的時間無法走路，還要面臨著不算短的圍園之災，當時的我可以說是處於人生中的黑暗。

曾經無數次想要結束自己的生命，但因家人與愛我的人，他們不斷的給予我關懷與不離不棄，讓我突然醒了，決定不再成為大家的負擔，或許是這份力量，我終於開始能走路了，雖然有點痛、有點跛腳，但我還是走過來了，我更感謝在這圍園中，曾經給予我幫助的人，讓我無以回報，但當我有能力幫助弱勢的人時，我會盡力去做，把這份福報迴向給曾經幫助過我的人。

當我每做一件善事時，都能看到別人給予我真誠的感謝與微笑，此時才發現這些微笑在我心靈上，有一種莫名的安慰，讓我對這人生的看法與觀念，轉換了不一樣的心情，來看待這世界。或許我人生此刻是黑暗的，但黑暗中不斷出現的微笑，卻使我有很深刻的感悟！改變自己也許能從現在開始，相信只要肯做，永遠都不嫌晚。

人生不能抱持著僥倖的心來過活，而是要為自己的人生負責，不到最後一刻，絕不能輕言放棄，也許人生充滿許多不如意，但也不要因此沮喪，因為人生必須不斷地努力奮鬥，心存善念、行好事，好運自然來，黑暗過後，即可迎接黎明的到來！

做人好比做藤椅

11工 黃

11工的生產作業，除了紙袋，就是台灣的特產—藤椅，過去的藤椅，在農業時代全藤生產，經過使用與客戶的反映，還是缺乏耐久性，於是輕巧的鋼骨，代替了粗糙的藤，也是編織成椅的現代座椅。藤椅由於具備質樸、美觀的特色，特別是包容人體久坐的核心價值，成為E世代的實家具。

不過因為家庭代工或工廠的用量需求，甚至具有外銷的管道，每個月逾千張的藤椅，成了生產作業，調劑作用的作業品，當你終日陷在紙袋裏，有了它，自然囚禁生活起了變化。如果服刑有變化，自然能產生莫名的腦力刺激，有益身心。

編藤椅的方式有兩種，分別是十字與井字法，無論哪種方法，都是經緯兩線構成的椅面，經度線為先，緯度線居後，成為張力十足又不乏彈性的構造，更是習得技藝，學會做人的圭臬。

倘若做人也有經緯的原則，再如何有誘惑的環境底下，自然能謹守原則，恪守法紀，不至於步上歹路，如果做人經緯分明，不但形象端正，匡正一心，怎麼有違法觸律的情況，最重要的是守住倫理與道德，彷彿做椅子的經緯編織，自然能呈現像質樸大方的藤椅，這樣的為人處事，才是做人的王道。



立德之音「樂觀進取的人生觀」

8工 劉

「一樣米，養百樣人。」世上有萬千種人，故而有萬千種性格；有的人懶散懈怠，有的人樂觀進取。懶散懈怠的人，每天活在無精打采之中，覺得世間事無一可為，天下人有負於己，整日裡怨天尤人，自己製造憂憤苦惱與不滿，好像人生就是為了痛苦而活著，實在令人替他感到可惜、可悲。而樂觀進取的人，每天懷著積極向上的觀念，對前途充滿了希望，生命裡有無限活力，看得開又放得下，不但自己享受歡喜愉快的生活，並且散發喜悅的花香。

我們不要怨怪別人待己如何，首要檢視自己的性格：你積極向上、奮發、熱愛工作，自然就會體會出生命的意義，否則怨天尤人的思想，消極閉塞的觀念，憂悲苦惱的心情，怎能在廣大的人群中與人一較長短呢？

所謂樂觀進取，如孔子的：「發憤忘食、樂以忘憂。」，孔子一生，教不倦、學不厭，不知老之將至。拔提王子山上居住，三衣一缺，日中一食，仍然樂在其中。樂觀不是自我的享受，而是積極進取的利人；樂觀的人，不會為了小事而苛責別人，他永遠為自己「比下有餘」而慶幸；悲觀的人，則永遠為自己「比上不足」而遺憾。

劉名言道：「人生最大的成就，是從失敗中站起來。」樂觀如明燈，照亮希望的前程；消極卻如毒品，腐蝕健康的心靈。所以，擁有樂觀進取的態度，才是面對喜悅的人生，從而活出希望與信心！

「第21頁」讀後心得

合作社 杜

「第21頁」這本書為李家同先生所著，他特別關懷弱勢族群，在代序之中特別提以羞愧與感恩為題，以自身的過程經驗，寫下許多動人的真實小故事。羞愧之情使他用來提醒自己是有多幸福，當想起垂死之家的那年輕乞丐，看到戰爭中喪生的無辜人民，以及許多窮困待援的孩童。寫出了「我的故事」，大多數毫無同情心的人往往是對於周遭不幸的人毫不知情。有時候我們不能責怪他們，如果可能的話，我們應該使我們知道何謂貧困，何謂飢餓，何謂無家可歸，何謂在戰亂中顛沛流離，何謂孤苦無依。雖然這並不容易，我們卻應該努力地想像貧困，無家可歸等人類的苦難，唯有如此，我們才會有悲天憫人的情懷。人生的目標是什麼？人生的意義是什麼？有富翁捐錢成立博幼基金會，來幫助弱勢團體的小孩，有修女貢獻一生給了需要照顧的孩童身上，雖然並不是偉大的非凡成就，但卻帶給他們這些付出者很多心靈上的平安及歡樂，使他們的人生過得很有意義，人不該精明，有的人事事算計的一清二楚，反而常常發現自己吃了虧，因為誰都怕這事事佔盡便宜的人，糊塗的人反而不大在乎得失，且較慷慨，更不會佔人的便宜，他們反而往往是快樂的人。



「歸零」！就是新開始 8工 吳

曾經在書架上，無意間發現了一本書，它的書名叫做「改變就會帶來不同」，而它卻帶給我另類式的啟發。

我的人生觀，早就因為年輕時，自己走錯了人生路，導致一蹶不振，而想要因此「放棄自我。」明知道！如此的作為，只是在躲避著自己內心深處所存在的罪惡感。更因為！無能力去挽狂瀾，就更想去逃避現實，規避本該承受的責任和義務。

誰都有犯錯的時候！而錯既已犯成了，就無所謂的大小之分。如果想從犯錯的事實裡去尋找大與小、巨與細之分，無疑是在幫自己找一個理直氣壯的藉口，讓自己在往後人生歲月裡，找出脫罪避責的說法，而繼續為惡的錯下去！

任何人的生命都有絕對性的自由；每個人的生命世界，都是屬於完全的自我。只是攸關一生一世的成敗、榮辱，卻也必然性地造福他人，或是遺害他人了。

人生裡有著太多的承起轉合，能有機會歸零重來，也未嘗不是件好事。只要是別去輕易放棄自己，歸零亦是另一種開始的起端；因為它不是從此劃下了句號，而是生命的另一個起點，而這個新起點將牽引著我們，重新去探究每一個新的未來和人生。

紛沓的世事裡，當發現自己已經不能夠去呼吸了，何妨讓自己的一切回歸到「良善」的原點上，給自己一個赤裸裸的空白之身，從那裡重新仰望海闊天空的新視野。



杜絕五毒、映照反思

中央台 謝

現代社會當中，人們過度追求權利、名氣、財富等不屬於自己的種種一切，有時為了爭奪而勾心鬥角，蜚長流短，常常搞得人心惶惶，其實如果我們重新認真去看過後，就會發現這些都是沒有意義的，如果最後自己身邊都沒有朋友了，是不是喪失更多。

過去的我也時常盲目追求一些不屬於我們的財富，我更常常執著於如何才能賺大錢，始終不管賺錢的方式對還是不對，就算遊走法律邊緣也沒差，一心只想發橫財而已，更犯了佛門所說的五毒：「貪、嗔、癡、慢、疑」，終究善惡到頭終有報，才會身陷囹圄之中，在失去自由的日子中，我常常在夜深人靜時，慢慢回想過去自己的所作所為，原來終究只是一個「貪」字害了我一生，不過轉個念頭想一想，有一失必有一得，雖然我失去了自由，但我卻可以利用這段時間好好反省，並充實自己。此時在深刻回想後，才發現過去我確實賺了大錢，可是我的心卻始終不平安。吃也吃不好！睡也睡不好！出門還要擔心會不會被警察抓，回頭想想何必呢？財富賺得再多，生不帶來、死不帶去，依舊是兩手空空，為何我不選擇腳踏實地的賺錢？更可以心安理得。

每個人一天都是二十四小時，不多也不少！所以不管吃好、吃壞、富人或是窮人，日子終究要過，快樂也是一天。難過也是一天，不要過度去執著追求與比較，心就可以放開接納更多，那也不會生起「貪、嗔、癡、慢、疑」了。



習慣決定機會 品格決定命運-洪蘭

<摘自網路文章>

團隊的時代，品德和習慣的重要性，絕不亞於學識和能力。才智天生，但改掉壞習慣、養成好習慣，不只影響觀感，更決定升遷。

我請在美商任人力資源部經理的朋友，來跟我的學生講求職策略和面試應注意的細節。她一上台，就在黑板上寫下「習慣」兩字，然後說，「品格決定命運，習慣決定機會，一些看似無傷大雅的習慣會影響你的升遷。」

學生聽了都很驚訝，因為他們從小被灌輸學歷和能力很重要，從來沒有人強調習慣也重要。她舉例說明：辦公室是個小型社會，你的工作習慣，包括說話的態度、坐的儀態、處事的涵養，都會影響別人對你的觀感，間接影響你的升遷。

又因為辦公室空間不大，所以衛生習慣特別重要。絕對不可當眾剔牙、擤鼻、梳頭（因為梳頭時，頭皮屑會飛起來不衛生，所以應該去廁所梳）都是不禮貌的行為。有人喜歡在喝茶時，先在嘴裡咕嚕咕嚕漱一下，再吞下去，那也是很令人不舒服的。

她說，曾經有位很有能力的課長，老闆有意調升他。一次宴請重要外賓後，課長在電梯內，用牙線剔牙，外賓嚇得直往後躲，生怕被他剔出來的殘渣噴到。老闆眉頭一皺，他就升不成了。

所以，衣冠不整不是名仕派，是對別人的不尊重。說話不可口沫橫飛，更不可講得太興奮，用手指去戳別人。打呵欠要用手蓋住嘴巴，不可讓別人看到你的大牙。與人說話時，要保持一臂之距，不可貼著人說話，更不可咄咄逼人。

學生聽了都嚇一跳，反省起來，好像自己也有很多壞習慣。一個學生問：那麼該怎麼辦？

這是好問題，習慣是你建立的，你當然可以改，孟子說，「趙孟之所貴，趙孟能賤之。」不過，要花很多力氣，因為習慣是個不自覺的行為。「不自覺」就表示，已經不動用到大腦什麼資源，可能連意識的門檻都沒過，所以改掉壞習慣需毅力，要時時提醒自己不要再做。

我們的大腦像一個草原，本來沒有路，是經驗在闢路。走路會把草踩平，走的次數愈多，路愈大條，下自成蹊，最後形成習慣。

習慣有什麼好處呢？因為大腦只有三磅（約一、三六公斤）重，只佔體重的二%，卻用掉人身體二〇%的能源。大腦是全身最花能源的器官。因此，大腦會盡量把日常生活中的例行動作變成習慣，使我們不花什麼力氣就能過一天，好把節省下來的資源拿去處理跟生存有關的重要事項。

所以，要改變一個行為最有效的方式是，用新的習慣去取代舊的習慣。你必須在大腦中另闢一條新路，每天去走它，不讓草長出來，久一點後，新路成蹊；舊路許久不走，被草淹沒，最後就看不見痕跡了。

習慣看似個人小事，其實影響深遠，因為現在是團隊的時代。團隊中，只要有一個人跟別人合不來，生產力和創造力就會減弱。在二十一世紀，品德和習慣的重要性，絕對不亞於學識和能力。

上天很公平，你不能控制你的基因，卻可透過努力，養成使你成功的好習慣。

「習慣決定機會，品格決定命運。」
-洪蘭

走出黑夜迎向朝陽

彰化監獄無犯罪(Criminon)計畫簡介

毒癮者不論是身陷牢籠或是在外吸食毒品，常常失去自我謀生與照顧家人的能力，無法在他們職責上產生功能，也無法擁有穩定的人際關係，但是他們可能是家庭的支柱、未來的希望。要真正解決毒癮問題，需要毒癮者找尋新的方法解決這個問題—並且要有勇氣去執行，如果一直做同樣的事情，就不能期望有不同的結果。經由Criminon程式及課程，學員將獲的基本的生活技能，幫助犯罪者能重拾他們的自尊及個人的誠實正直，使其重回社會時能成爲一個有貢獻有生產力的公民。



Criminon計畫簡介由4個課程所組成：

- 一、溝通訓練課程：使人增加面對、溝通和控制的能力。
- 二、增加學習能力課程：使人有能力去發現學習過程中出現的障礙，並能運用正確的方法去解決學習障礙而達成能學會任何事物的目標。
- 三、快樂之道課程：重建收容人的道德標準，使其能較正確的評斷自己過去、現在及未來的行爲，找回收容人的自尊和更新對道德價值的認知。
- 四、社會人格與反社會人課程：使人發現壓力的真正來源，並加以解決，重獲自我的穩定及自尊，進而獲得真正恆久的快樂。

「犯罪者的矯正與更生病不是取決於處罰，而是取決於犯罪者自尊的重建」
美國人道主義者L. 羅恩 賀伯特。



