

【第4頁】榮譽榜

109年全監收容人「自殺防治・珍愛生命」心得寫作比賽

本監為提升收容人生命教育及推動家庭支持方案，藉由文學寫作促進收容人尊重個體、珍愛生命之正向、積極思維，規劃以本監播放「自殺防治課程」多媒體影片為題材，舉辦

「珍愛生命」心得寫作比賽。參賽作品經初審挑出優秀作品後，由本監進修學校高中部國文老師擔任決賽評審，評選出前三名作品，本期溝通刊登第一名作品。

在生命轉彎的地方 二一王 何○結

近來時常在休息時間看到「自殺防治課程」之多媒體影片，其中有些影片雖然在「科學實證戒毒班」及「公視」頻道曾觀賞過，但每再看一次，心裡總是有著更多的啟發與感動，當然，藉著每部影片所傳達出的意涵，我亦更加堅定自己對於未來的期許與信念。

關於「生命」與面對人生的態度，我很喜歡哈福·艾克在《有錢人想的和你不一樣》一書裡的描述：「生命不會筆直往前進，它像一條蜿蜒的河，通常你只看得到下一個河彎，而只有當你抵達了下一個河彎處，才能看見更多的景象。」確實如此。人生有得有失，我們永遠無法預知即將面對的是什麼？然而，在生命的歷程中，每當我們處在生命的轉彎處時，我們更應該滿懷希望與願景，去面對與解決生命中的難題，並期待看見生命中的美好，畢竟，我們才是真正造就自己命運的人。

在監多年，每當我回首過往的人生，內心總是充滿著遺憾與恐懼。那些痛苦的經歷，使得我將自己型塑成一個沒有希望的「受害者」，我總感嘆命運的坎坷，以及怨恨他人對我的影響。這些刻板印象，總是讓我偏離當下，將自己困在不見生命的出口。而正當我的生命看似只能筆直向前，進入永恆的黑暗時，我卻在轉角處，看見了生命的微光。

有人說：「體驗人生的黑暗，才能找到心靈回家的路。」這句話，我深有同感。生命中的許多痛苦，其實都是來自於我們與自己的真實情緒疏離。我們總努力的想獲得他人的認同，卻忘了傾聽自己內在的聲音，以致失去自我，無法發揮「自

己」的力量，展現生命的價值。忽略自己的能力，甚至於是殘忍的，當生命處於艱困的處境時，如果我們受限於過往的經驗（特別是失敗的經驗），忘了內在尋求看見自己的力量，我們的思維就會被局限僵化，而當我們做出正確的反應，是無限的。當我們有能力時，這「自我概念」的形成，會幫助我們能較有機會看到正向改變，大膽的跳脫惡性循環的框架。

無論何時何地，要保有「自我」，本來就是難事，特別是在這嚴密警戒的監獄裡，自我的地位，通常總是敬陪末座。然而，深刻的「反省」，可以幫助我們找回心靈的能量。學習著以「評價的理解」取代「對錯的評價」，我們就能較有機的與自己和解，這個世界和我們自己的心得到真正的平靜時，幸福就會油然而生；而當我們的心智處於平衡狀態，我們就能找到自我改進的方式，得到新生。

人類學家葛雷格·貝森對於人類行為的觀察曾做出「改變會產生一些問題，但其實是有道理的。當我們願意正視自己的問題時，改變就已經開始了，而即使是微小的改變，只要是「正向」的，都有可能像漣漪一樣，持續地影響、改觀我們的行為、情緒跟思考，並進而扭轉我們對人生的態度。最後的結局可能都不一樣，這包括我們的人生。」

談到「改變」，我認為我在監執行這段時間，是有很大的改變的。這除了要感謝此地教化人員及授課老

師的引領與指導，我更感謝自己願意給自己機會，做出改變。「蛻變」的過程無疑是痛苦的，就像「自殺防治課程」影片裡的老鷹，當你失去一切能力，卻想著再次飛翔時，你需要的便是絕對的勇氣與行動力，才有可能為未來做出改變。要再度自由的翱翔，我們必須拋棄過往那些阻礙我們成長的「習性」，只有那些阻礙飛行的沉重羽翼，被一根根痛苦的拔除時，我們才可能得到新生，再度擁有飛行的能力。

人生的每一階段，雖然都有其意義與價值，但我們絕不能受限於過往的經驗，即便是在最孤獨、無助時，我們也應該相信自己，因為即便是最痛苦的等待與準備，也是生命轉化的重要過程。當你願意將你的心交給自己並尋求他人的協助時，在堅持的過程裡，就會有人不斷地激勵你，幫你加油打氣，鼓勵你不要停、別放棄、一直「繼續」，做出最好的表現。而當你的心理素質足以克服「太困難了！」的念頭時，你就有機會如「自殺防治課程」影片中的橄欖球員布洛克，超越你自己或別人為你設下的成功線。

在人生的道路上，不管你是直的或彎的，我們都應該勇敢的走在自己的道路上。走在自己的路上，不代表沒有困難，當然也不是無須努力，而是應該積極展現行動力，藉著學習、反思以及轉變，把握任何可能的機會，去創造有利於你的局面。尋找突破、尋找屬於你的舞台，拿回你自己人生的主導權，你、我其實都可以。

Link up the field

師長的話【第5頁】

傾聽調適的 課題劃分

List 樂

教誨師：黃德利

生活中總會充斥著許多不同的煩惱，這些煩惱可能來自於家庭、工作、朋友等各種不同的面向，更甚至有時還需要承受他人給予我們的情緒，當一個傾聽者亦或是成為他人訴苦的對象，然而在這過程中，有時的我們卻將他人的情緒轉變為自身的煩惱，煩惱多了，思緒就雜了，事情也就亂了，這時我們該如何處理這些煩惱呢？

傾訴

思維、作法、方式等等的詞彙，皆是在形容一個人辦理工作上的風格，沒有好壞，亦沒有對錯，但往往若是他人與我們的風格有所差異時，我們便會認為對方是需要改正的，因而開始於心中責難。當這些負面的責難多了，我們便會開始由討厭這個人的做事風格，逐漸轉換為厭惡這個人，這時的我們便不再明理，將把對事物的要求，加上自身對人的好惡，加諸於我們所厭惡的人身上，此人的一舉一動將被我們放大檢視。

此時的我們心中、腦中皆會充滿著無數的思緒，不斷重複著檢視並放大著此人的舉一動，若這時的我們僅是靠著自己不斷的探討對方，將會陷入無止盡的責難漩渦中，但若我們將其適時的訴說出，結果可能便將會有所改變。與許起初僅是想要抱怨自己對他人的看法，但在傾訴的過程中，將會協助我們重整思緒，整理所發生的事情、事件，思緒明瞭後，我們便會逐漸找回原先的明理，協助我們重新判斷事情、事件。

傾聽

有傾訴者，便會有傾聽者，我們隨時都在不經意的時刻扮演著這些角色，有時是在公司遇到同事，自然的抱怨了兩句，有時是與朋友的聚餐，不經意的便轉變成了抱怨大賽、有時是回到家，另一半便成為了我們熟悉的垃圾桶；一個瞬間，我們便成為了傾訴者或是傾聽的對象，此時的角色為何，取決於我們面對對方的陳述時所展現的反應。

當我們成為傾聽者時，首先我們可以安靜的聽傾訴者的陳述，縱然我們知道對方所說的内容大多是抱怨，也希望我們可以靜靜的聽著，並適時的給予對方「我聽見你說話了」的反應，並非是要同意對方所說的內容，而是要讓對方有發洩的並重整思緒的機會，待對方的話語逐漸減緩時，我們便可以適時的提問，間接性的讓對方逐步思索他所陳述的內容，藉由帶領的方式協助對方，而非直接的給予建

議，將可助於對方更加深刻且快速的明白我們所想給予的想法，畢竟，誰喜歡直接被反駁呢？

調適

當一個傾聽者後，我們便會承受了傾訴者的負面情緒，與許當我們擔任傾訴者陳述時，並無認為自己是在抱怨，並給予傾聽者負面情緒，這時帶領我們陳述的是情緒，而非大腦，「生氣，便是短暫的發瘋」，當我們恢復理智，並整理我們思緒時，往往會對於傾聽者感到愧疚，認為我們當下的情緒過於激動，並且成為了負能量的傳遞機器。

接收了許多負面情緒的傾聽者，亦需要一個排解負能量的方式，猶如氣球般，太多的空氣進入導致氣球破裂，過多負能量將有可能導致傾聽者逐步成為下一個傾訴者，找尋下一個傾聽者，無限的循環；但若我們可以適時的自我調適，將負能量留置於當下的環境，隨著傾訴者的語畢而拋棄，便將可終止此一循環，避免成為下一個負能量傳遞者，這時便來到課題的劃分的問題。

劃分

許多的負能量往往是傾聽者傳遞給我們的，如同事抱怨另一個同事，讓我們也跟評價另一個同事、朋友抱怨他的生活，讓我們擔心他接下來的日子、另一半抱怨他的工作，讓我們思考他是否受到不公平對待，林林總總不盡相同的負能量圍繞在我們身旁，但我們是否有發現，這些問題所帶來的負能量並非是我們所該思考的？

每個人每一分每一秒都會有著大大小小的課題等待著我們解決，若是將他人的課題攔截或加諸在自己身上，我們將會承受比他人更多的負能量所帶來的煩惱，「飽和的水無法再稀釋更多的鹽」，水有他的稀釋量上限，我們也有著承受壓力的界線，整理並且劃分課題，別急著代替他人施做測驗，將他人所該思考的課題留給對方，才能有足夠的心力處理並面對自我的生活課題，雖說生命終將找到出口，但這生命的出口，僅能留給課題施做者找尋。

如同我們教化的教誨角色們，時刻需要承受著同學所帶給我們的諸多抱怨，抱怨著監內生活的缺點、抱怨著對管理人員的看法、抱怨著外頭的家人等等，這些都是同學自我的人生課題，帶領同學思考並讓同學們自行解題，而非攔截自身代替作答，以防過多的負能量影響自身的教誨能力，確保教化的品質以及效能。

「飽和的水無法再稀釋更多的鹽」人也有著承受壓力的界線

【第6頁】心靈園地

～支持的力量～

二十一工 葉○峯

暮然回首，入監服刑至今已將近4千個日子了。這段時間更讓我看到了所謂的人情冷暖，也領悟到箇中的道理，更不想讓自己有朝一日回首過往時，早已百事哀。每當午夜夢迴，回想起過去的點滴，就有如電影情節，一幕一幕的在腦海中浮現，有時我也會多希望這是一場夢，夢醒了，一切就可以重頭來過，但我知道這是我癡心妄想，我時常的反問自己，人生是否仍有機會重新出發，曾經我也一度的想放棄自己，尋求解脫，但我知道我沒有這個權力，因為家人都不曾放棄過我，我又怎能再次的棄親情放不顧呢？於是我開始重拾書本，藉由看閱讀，一方面能增廣自己的見聞，另一方面也能讓自己的心境有所轉變，正所謂：書中自有黃金屋。我想將來能讓父親看到我的改變，然而，或許是上天對我的懲罰吧？107年10月父親病逝的噩耗驟然傳來，頓時讓身在囹圄中的我，有如晴天霹靂般無法置信，更加難以接受。

證實了父親離世的消息後，我哀慟至極，在等待返家奔喪的這段日子裏，我整日魂不守舍，孤寂地在安靜的角落發愣，默默不語，心裏只細懷著父親，如此地過了好一段時間後，我低落的情緒才逐漸平復。我告訴自己，我不能再這樣一直的陷在喪父之痛中，我相信，這絕不是父親所願見到的，所以我決定這份悲傷化為蛻變的力量。於是於我下定決心要戒菸。這是我給自己的考驗，也是我的第一個目標，如果在這裏我連菸都戒不掉，那將來回到了充滿誘惑的社會時，又哪來的定力去向「毒品」說

不呢？

適逢監方於108年3月份開辦戒毒班招生，當下我更自願向主管申請報名，或許是父親冥冥之中的庇佑，才讓原本資格不符的我也被錄取了，真是太感恩了！

參加了這期的「科學實證戒毒班」課程，對我的生命改變相當大，外在看得見的就是自己如今也把菸給戒了，而外在所看不見的是心靈上的改變，以前的我總喜好與惡為伍，但現在的我卻是厭惡惡善，更積極參與慈善捐款。也不再和人講論過去的那些非作歹的往事，甚至討厭再聽見一些同學又再計畫著出獄後選擇再去做法律的事，現在戒了菸後的我不只身體變健康了，連腦袋也比以往更清楚了，這樣的改變，自己都能明確的感受到。

再戒毒班的課程中，我特別要感謝正念課程的「王振宇老師」在生命教育課程中所說的一句話「菸毒一家，若想要把毒品戒掉，就一定要先戒菸」，因為這樣的一句話，於是我下定了決心把菸戒了，因為我真的很怕了，我好害怕自己以前吸毒時的樣子，我告訴自己，我絕不要再受毒品細綁了，所以我願以實際的行動去接受這一句話，而不再是像以前一樣，只有聽他人說、看他人做。現在我已經成功戒菸，也拿到了戒菸獎狀，接下來的目標就是「終身戒毒」，讓自己更能進一步的走向良行的生活習慣，用健康的身體、正向的走向行為來擁抱新世界。最後更以「無犯罪」課程中指導員說過的一句話來與各位同學共勉：「走舊路，到不了新地方。」

專念、歸零、與時俱進

二十一工 陳○華

我曾來自於一個幸福的家庭，儘管父母因忙於工作，在我生命成長過程中，疏於對我的陪伴，但對我的「愛和包容」，卻從來未曾停止或缺乏。

很遺憾的是，父親於四年前因癌症往生；這對我而言，無疑是最沉重的打擊，我再也無法聽見父親充滿關懷與熱情的聲音，我再也看不到不見那可以讓我依靠的熟悉、我懷念與他相處的每寸光陰；每當我想起父親臨終前，那滴落在眼角，滿懷著不捨與眷戀珍珠般的淚滴，思緒與情感就如湧泉一樣不由自主的潰堤，這是父親留給我珍貴的印記，亦是引領我前進的最大力量。

韶光荏苒，距離事發被捕至今已屆第四個年頭了，入監服刑至今也在十一月月中旬屆滿一年，入監後雖失去自由，積極參加監方舉辦各式有意義的教化活動中，也讓我重新修補與家人間關係；對此，我真心感到慶幸與感激，更格外懂得「珍惜」。

深感特別的榮幸，能夠有機會參與本監

108年度對開設的「科學實證戒毒班」，其課程多元，豐富、讓初次入監服刑的我，能夠重拾久違學習時光，在眾多課程中，讓我印象最為深刻的是，等一系系列課程，如每日一語、心靈寫作、書法寫作等精心課程，更在「無犯罪促進協會」黃衍玲指導員及「正念關懷協會」王振宇理事長等老師們，以不藏私，獲得領囊相授的帶領每位學員一起學習成長，獲得滋養和啟發。

現在課程結束，暫時畫上句點；但對我而言，則是另一個階段考驗的開始，此時此刻的生活是最靜謐的時光，也是學習一切最佳時機；回想過去的自己，總是拿著別人的地圖，找尋自己的未來的路和夢想，卻忘了每個人都是獨一無二的，不必羨慕他人，只要用生命的節奏去詮釋，即使身處人生最晦暗的此時，所有痛苦經歷的累積，必定成為日後成長的養分；「轉念」、「歸零」、「與時俱進」的學習，適應環境隨時隨地的改變，相信只要努力不懈，得到的一點一滴都是「滿滿收穫」。

Link up the field

藝文沙龍【第7頁】

我見、我思、我得

我花了很長的歲月走過萬里路，才學會愛與命運，我曾是在海洛因失去理想的生意人，在犯罪失去操守的革命份子，在重刑監獄失去靈魂的實踐主義者。

為了逃避刑責，我亡命海外，顛沛流離，而生活在逃亡中對我的精神傷害太大、太深，噩夢無數，白天奔波勞碌，夜晚顛沛受怕……

自回國服刑後，我一直仰仗的希望開始破滅，失去信心，不再相信生死二個世界，每當想起年邁的母親、那熟悉的、歉疚的、孤寂的味道，環伺著我，猶如鉅齒入木般的強烈。

身處喋喋不休的環境中，埋藏激烈的言詞，充斥在封閉社會每個角落。刑期疾病的壓力同時壓在肩上，轟得我身心俱疲，我沒有過人的毅力，無力招架，最後我選擇躲在人群的角落裡，我放縱自己回到過去，頹廢、墮落、心靈匱乏的生活，我只聽不說，因為所有的聲音對我個人而言已失去任何意義。

二年後的冬日，收到我應酬的首封信，寄信人是我小學的導師，並請託澎監的牧師代送摺經，鼓勵的信件從不間斷，我麻木所以非常掙扎，遲遲不敢回信，直到老師告訴我，他已癱瘓，生命時日不多，他希望我接受澎監牧師為我做第二次的受洗，重新再爬起來，不用為他悲傷，他最放心不下的是我，這些是他的最後一封信內所說的話，也是遺言。

半夜，我未眠，獨自呆坐在牀上，老師慈愛的影像，緊緊的依附在我腦中那道秘密長廊

上帝的心，媽媽的名

高中部 楊○鴻

上。突然間我異常清醒，壓入回憶，想起我犯過的所有罪行，在那段苦澀人生，我的念頭及做為是被罪孽在麻痺裡，照理我當時早應知道，那些犯罪和刑罰會替自己的人生帶來什麼樣的衝擊，我對於造成我悲慘下半輩子的行徑和後果有全盤的體會。

在寂靜的囚室裡，耐心與專注是受刑人開採自我的新石。我開始研讀，閱讀聖經，藉此重建自我。新約中使徒保羅被拘禁時說過的話，句句令我感動，撼動著最初衷的那顆赤子之心，逐漸的我再回到人群中，努力學習。

我發現人之所以渴望愛，乃愛是治療孤單、悲傷唯一解藥，但有些情感藏在內心極深處，只有孤單能幫你尋回，有些不善人知的過往太難堪，只有羞慚能助你在過往的陰影下生活。

獲得啟示後即羞愧又狂喜，因為這二種都是重生的基本質素，羞慚讓狂喜有了目的，狂喜讓羞慚有了回報，有賴於對人生的予預，因為人要做出關懷必然要應用到愛。

我此刻不再孤單，因為我心中有愛，也更懂得世事，為人的特色不再殘酷，也不再羞慚，關鍵在寬人，因為每份愛都是對寬人的承諾。

兩塊錢

高中部 劉○宏

時光，一定要充實自己，使自己成長起來，把過去的壞習慣全抹去，從新生種，譬如昨日死，今後種種，譬如今日生，我相信只要昨日肯改，肯上進，終有一天會得到母親的原諒，因此我來到南監學生隊就讀高中，把過去沒讀完的學業給完成，讓母親讀高中還要讀大學，完成大學的文憑，不是只有別人家才有大學的孩子，咱們家也有一位大學生。

而我也相信，我的改變，母親也有感受到了，因為我從每次的電話聽母親中，感覺到母親的原諒，從兩塊錢的時間開始慢慢變成至今電話聽母親的時間已稍嫌不足……

所以我想對我的母親說：「媽媽，謝謝您給我的愛，給我溫暖，從小您就一直默默呵護我，給我力量，給我勇氣，現在您用母愛喚醒我的天真與無知，這母愛真實地把我心坎去，痛得我時刻不敢忘懷，來日必定摒除過去惡習，腳踏實地做人，並克盡孝道，永陪伴在您的膝下——媽——我愛您和爸，祝你們身體健康。」

朦朧月色漸深，思鄉情愁悄悄爬上心頭，迷濛月色中飄盪著我對家人的思念，也在無形中憶起自己那荒唐的過去。

四年了，母親至今依然尚未原諒我所犯的錯；雖然每個月母親都會寄來獄所幫我寄生活費及生活用品，但就是不肯也不願與我會客見面——來看看這個犯錯也悔過的孩子。

兩塊錢對每個人來說算是很小也很微不足道，但對我來說卻是意義重大，想如一道時帶過的鴻溝，我還記得第一次電話，想親時，帶著忐忑的心情撥電話回去給母親，當電話接通時，表明自己的身份後，母親開始罵我，罵到電話卡只扣兩塊錢就被掛電話了，之後再撥電話，母親也不再接了，當下我才開始懺悔，才了解到母親真的對我徹底失望及不諒解。

過去，我處於悠閒的日子中，因為生活義感著一些朋友逗兒鬥眼，也因此養成無字當頭的怪性，每次都是從朋友或替朋友出頭而惹上官司，而母親總是默默著在我最需要的时候湊出，我也總覺得是應該的，可是如今失意潦倒，窮困在冰冷的鐵窗下也只有母親默默著為我這個傷透心的孩子付出。

所以，我必須要改變，而且是從心底的改變，我對自己說，這趟漫長的刑期不要讓費