

目錄

單序	單日堅署長	01
羅序 – 心靈的激盪	羅乃萱總監	03
梁序	梁國基校長	05
李序	李碧如作家	07
Mitchell 序	Andrew Mitchell	08
楊序	楊學明牧師	09
編序	編者	11

第一部份 – 反省篇：

1. 人生真諦	悔過 (塘福懲教所)	15
2. 快樂人生	蔓 (大欖女懲教所)	21
3. 久違的陽光	快樂如楓 (大欖女懲教所)	27
4. 跌倒的祝福	偉信 (赤柱監獄)	32
5. 拔刺	鄧首良 (赤柱監獄)	38
6. 悔改與自新	小肥 (荔枝角懲教所)	44
7. 尋回方向	林子峰 (赤柱監獄)	48
8. 給自己的信	Co Co (大欖女懲教所)	55
9. 生命的感悟	秋之楓 (塘福懲教所)	59
10. 給自己的信	鄒志仁 (小欖精神病治療中心)	64
11. 生命樂曲	地球人 (喜靈洲懲教所)	68
12. 悔悟	Jason (小欖精神病治療中心)	74
13. 醒悟	Connie (荔枝角懲教所)	79
14. Destiny	Mario (赤柱監獄)	82

15. The Long Way Home	Sunny	(赤柱監獄)	87
16. 心底的話	趙廷偉	(勵行更生中心)	93
17. 守候	Anikon	(壁屋懲教所)	97
18. 領悟	祐	(哥連臣角懲教所)	102
19. 珍惜	橘子	(芝蘭更生中心)	105
20. 我的故事	羅柱新	(勵行更生中心)	109
21. Worth of Life	Alies	(蕙蘭更生中心)	112
22. 點滴文集	何禮衡	(勵志更生中心)	117
第二部份 - 親情篇			
23. 一人做事一人當?	細細粒	(荔枝角懲教所)	125
24. 媽媽的信	新地妹	(荔枝角懲教所)	131
25. 給我女兒的一封信	梅花	(芝麻灣懲教所)	137
26. 媽媽	李桂勳	(赤柱監獄)	143
27. 尋根行	余堯輝	(石壁監獄)	148
28. 忘不了「妳」	錫	(石壁監獄)	151
29. 給媽媽的信	陸從俊	(荔枝角收押所)	154
30. 親情無價	熊	(勵敬懲教所)	158
31. 媽媽，我知錯了!	Tuki	(勵敬懲教所)	164
32. 牧羊人與小羔羊	Kain	(勵敬懲教所)	169
33. 偉大的愛	康仔	(歌連臣角懲教所)	173
34. 以為與現實	貓	(勵敬懲教所)	176
35. 成與敗	方霆軒	(勵志更生中心)	179

第三部份 - 勵志篇

36. 總要感恩	家仔	(石壁監獄)	183
37. 不離不棄的愛	無名	(石壁監獄)	189
38. 紅日	李培德	(塘福懲教所)	194
39. 無限感謝	謝主恩	(石壁監獄)	200
40. 黑路白白	亞文	(石壁監獄)	204
41. 「愛」... 您在那裡!?	晴仔	(小欖精神病治療中心)	210
42. 失去的原是最美， 懂放開才獲勝利	軒	(東頭懲教所)	215
43. Legacy	Catherine	(大欖女懲教所)	221
44. 真情真義	賢	(歌連臣角懲教所)	227
45. 天父的安排	嵐	(勵敬懲教所)	232
46. 回首·前望	羅港皓	(壁屋懲教所)	237
47. 共勉之	孫梓華	(壁屋懲教所)	240
48. 讓我們一起創造未來	廖俊宜	(沙咀懲教所)	243
49. 知錯要改	小龍	(歌連臣角懲教所)	248
50. 盡我	梁子成	(歌連臣角懲教所)	251

「基督教牧愛會」簡介

257

「黃絲帶計劃」簡介

261

單序

懲教署曾於一九九九年舉辦全港在囚人士徵文比賽，距今已經十個寒暑。現在重讀當年獲獎的文章依然讓人感動，而文章傳達的信息仍然發人深省。今年本署與基督教牧愛會合作，舉辦全港在囚人士徵文比賽，正是為了延續這份感動，不但讓在囚人士與讀者分享他們對生命的感悟，更希望讀者通過文字能對生命和自由有多一分反思，多一點迴響，這也正是今次比賽的主題——「生命的迴響」——所要帶出的信息。

人類生命由母胎孕育，自我們呱呱墜地的一刻，便要學懂如何生存，人的一生亦由此開始。然而，「生命的迴響」又從何而來？我相信是基於對生命的重視和珍惜而來。人生可以飽食終日，無所用心；但也可以貢獻自我，活出豐盛，這完全視乎我們對生命的態度和取向而定。

人生於世，總希望得到朋友的支持和鼓勵，情況就如我們向著山谷呼喚：「朋友，你好嗎？」之時，總會聽到陣陣回聲向我們問好。同樣，當我們面對生命中觸動人心的呼喚時，不也一樣會作出迴響嗎？在囚人士通過文字把自己對生命的體會與人分享，正顯示他們對生命仍有一份熱愛

和盼望，希望得到別人的支持和接納。期盼他們的努力，最終會得到社會正面的迴響。謹以下述的一首詩勉勵所有在囚人士：

生命無奈莫怨天
命運改變在眼前
回饋社會終有日
響應更生肩並肩

單日堅署長
香港懲教署署長

羅序 — 心靈的激盪

我不是第一次擔任在囚人士徵文比賽的評判，但這次閱讀文章的時候，給我的感覺很不一樣：

當我讀到冠軍「悔過」的真情的描述時，已深深被開頭的那句「現在每一餐我都吃到白米飯的甘香」所吸引，心靈隨著作者的陳述而起伏激盪。特別讀到他的小女兒大哭嚷著不讓媽媽拍個人照，其實內心是對「失去爸爸的恐懼」，都忍不住停了下來，有種感同身受的難過……

當我讀到亞軍「蔓」的作品時，窺見她在囚日子中，如何認真反思自己的過去，帶著信念迎「自由的明天」，一顆真摯悔改的心，躍然於字裡行間……

當我讀到季軍「細細粒」逐一反思與身邊親人的關係，看得出作者對每段關係的遺憾與珍惜，句句真情流露，觸動人心……

我用了幾個上午的時間，逐一讀遍所有參賽者的文章，心情亦被箇

中真情的文字感染。有時會讀至掩卷沉思，有時會想像作者在那種困惑與罪疚的處境中的難受與難堪……曾告訴牧愛會的同工，這是一個不易當的評判，因為許多的作品，都看見作者是用心用生命去陳述，散發著一種令人感動落淚的生命力。也因為這樣，更不易分出高下啊！

總相信，沒有一個人人生下來是存心要作壞事的。每個在囚人士都有他的故事，他的過去，但最重要的是他們懂得自省，懂得珍惜，懂得盼望。是嗎？

在此，深深感謝牧愛會讓我有這個機會參與服事，讓我從中得著一次心靈的洗滌。也深深祝福每一位參加者，也恭喜每一位得獎的朋友。願神的愛常常與你們同在！

羅乃萱總監

「家庭基建」創辦人及發展總監

梁序

生命，是神賦予的。尊重生命、愛惜生命的人，愛己愛人。

犯罪，是輕視生命的表現。犯罪的人，不愛惜自己的生命，也不尊重別人的生命。犯罪的結果，不單只傷害了自己，也傷害了別人，尤其是愛他們的人。

「一失足成千古恨」，這是一句被濫用的成語，但卻是在囚人士的寫照。他們正為自己所犯的罪付出沉重的代價，他們失去了自由。不過，在監獄中，他們卻得到了反思生命意義的機會。

他們覺得對不起愛他們的家人，他們後悔了。

他們覺得沒有珍惜自己所有的，他們後悔了。

他們覺得虛擲了大好的光陰，他們後悔了。

他們覺得毀了自己的前程，他們後悔了。

他們後悔，請求家人的原諒；他們後悔，請求社會給他們一個自新的機會。

但對他們來說，最困難的，是學習原諒自己。

「人子來，為要尋找拯救失喪的人。」「若有人在基督裡，他就是新造的人。舊事已過，都變成新的了。」耶穌基督的福音，讓他們認識神的大愛。他們不少人接受了耶穌作救主，重新認識了生命的意義。

基督教牧愛會和懲教署合辦了這個徵文比賽，是非常有意義的事。感謝基督教牧愛會邀請我擔任這次比賽的評判，對我來說，是一個難得的體驗。

他們的文章，文采雖然稍遜，但篇篇都是真情流露，感人至深的。我深信這本文集的出版，定能引起社會對在囚人士更多的關注。他們將來重返社會，需要我們的接納和信任。

基督教牧愛會同工的委身事奉，我非常敬佩。

梁國基校長
香港培英中學校長

李序

初信時讀聖經，讀到雅各以紅豆湯奪去哥哥以掃的長子名份，又以手段騙取了父親的祝福。那時很不明白，神怎麼會重用這樣滿身缺點的人？

慢慢地，我明白到，犯錯，其實人所難免，世上本無完人，問題是犯錯後，怎樣去面對所犯錯誤。有人選擇逃避，結果無處可逃，走不出法律的制裁；有人企圖靠自己努力改善作出彌補，結果錯完又錯變成不可收拾。

惟有去到山窮水盡處，人，才會醒悟自己的軟弱無能，才會明白自己其實一無可誇，千帆過盡，人，才終於懂得去尋索和倚靠那位創造天地的主宰。

保羅說，若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。那麼，這本文集裡的每一位作者，便都是新造的人。他們曾經觸犯法例，身陷囹圄，在人生的最低潮，卻因為與主或相遇或重逢，而重新思考生命的方向，這些思考反省寫成文章，便是最真誠動人的懺悔錄。

但願這些質樸真實的文章，能讓你聆聽到 神的聲音。

李碧如作家

資深語文教育工作者

Preface

Considering all writers may be the first ever writing an essay. It was encouraging to see the 13 entries of their own composition “ Echo of Life” .

All the entries are of a very good standard. Most of them are written as their own biography; talked about their past and their own reflection in life, what experience and drama and how they battled with their problems in their own lives and their emotions between their friends and families and their own situations.

Of course each writer has its own story to tell, never the less each writer has the courage to write it down as an essay already shown that they are now approaching another stage in their life. For they are now look back and work on how to improve themselves, can learn from their own mistakes that they can be smarter and more mature when they face their challenges in their future ahead. All writers in their own individual ways they are good and worthy of a prize each. The writing, spelling, grammar and structure are good in all entries.

Andrew Mitchell

資深英國語文教育工作者

楊序

【「接納和寬恕」曾經犯法的人，給機會決心改過的人。】是2010年我們舉辦黃絲帶計劃目的。

曾經被好多人問過我同一個問題：「你做了超過30年的監獄福音工作，有咩事情是令你感到開心、振奮的呢？又有咩事情令到你沮喪呢？」

這段漫長的監獄服侍中，我聆聽過無數囚友的自我剖白，他們每個人的背後都各有自己的故事，他們之所以犯法，除了本身的貪念、價值觀的扭曲外，大多數是因為缺乏愛，而作出一些傷害別人及傷害自己的事，誤以為這些犯法的行為能帶來滿足及認同，繼而被不法份子利用，誤入歧途，最終遭受囹圄之苦。

在服侍當中，每當看見囚友願意決心改變，從犯罪墮落一無所有至出獄後擁有穩定的工作、自己的家庭，又熱心服務社會，是最令我感到開心及振奮的事。

而最令我沮喪、痛心的莫過於面對真實有心改過的囚友，他們出獄後縱使付上了最大的努力，社會上仍然有一些人對他們存有歧視甚至不接納，

令這些更生人士無法融入社會，最終重回舊路，帶來更大、更深遠的傷害。

試問人誰無過？難道犯過錯就要一生被標籤、一生受到歧視嗎？古諺云：「知錯能改，善莫大焉。」為何我們不能真心去對待、接納、鼓勵決心改過的人呢？其實大多數有決心改過的囚友，他們的思想、行為都有正面改變，甚至能夠對社會作出貢獻。

我知道要令大眾人士接納他們並不是一朝一夕可以做得到，當中亦有一定的困難，有鑑於此，本會於2009年推行「黃絲帶計劃」，冀望透過計劃推出之活動，讓社會人士見到囚友的改變，願意接納、幫助他們，我們渴望的並不是數字上的成果，而是見到一個生命徹徹底底的改變。

本書輯錄了五十位更生人士的心路歷程、改變的決心及毅力，盼望能讓各界人士對有心改過之更生人士給予多一點同理心，放下一貫成見，給他們一個重新做人的機會。

楊學明牧師

基督教牧愛會總幹事

編序

這本文集的出版，是源於2010年初香港懲教署與基督教牧愛會合辦之在囚人士徵文比賽，這比賽最後共收到190份參賽作品；經過多位評判的嚴謹評審下，將最高分的30份成人組作品和20份青少年組作品結集成書。

我們希望藉著在囚人士徵文比賽這活動，讓在囚人士有一個可以向外界作出表達的機會，他們可以訴說在囚的心聲，也可以分享個人的反思及對未來的期盼，更可以對家人、朋友、社會說出心底話；另一方面，藉著文集的出版，讓社會上不同階層的人能夠聽到、看到在囚人士的心聲、反思及心底話，明白到他們對人生中有過的錯所帶來種種的苦痛代價，從而提醒世人切勿以身試法。另外，從囚友的心聲中也表達出他們知過、悔過和改過的心，期望社會人士能給他們更多的接納，好讓他們能更好的重投社會，回饋社會。

《生命的迴響》文集出版，是基督教牧愛會於2008年推動之『黃絲帶計劃』其中之一項活動。在這兩年多的日子中，基督教牧愛會透過舉辦不同的活動，目的是傳遞「接納和寬恕」曾經犯法的人，給機會決心改過的人，期盼這信息繼續在社會每一角落傳開。

第一部份 — 親情篇

人生真諦

作者：悔過（塘福懲教所）

現在每一餐我都吃到白米飯的甘香。

過去奢華的生活，未能帶來真正的快樂。家中有六個傭人連一個司機，住的是頂級洋房，與李嘉誠先生為鄰居，出入駕駛的名車—賓尼、法拉利、保時捷、平治、寶馬，通通擁有。表面生活富裕，令人羨慕，但內心空虛，壓力巨大。終日出入名流宴會，城中頂尖商賈政要場合，使自己停不下來，追名逐利，身心極之疲累。**每每豪門宴會、商務聚餐，雖美食當前，但食之無味。反觀現在獄中生活，清茶淡飯，卻每餐都覺得食物是如此甘香美味。**

在獄中已渡過差不多一年半了，每日的生活十分平靜及有規律。這段日子，有機會靜靜地感受周圍的事物，譬如四季的不同變化：春分時節，霧水很重，室內的牆壁及地板都滲出了水，除霧水外，又時常下著毛毛的細雨，這些都剛好配合著地下剛發出的芽苗及樹木枝頭上剛長出的嫩葉，濕濕漉漉地滋潤著，好像告訴你上天有最好的安排。在炎熱的夏季，猛烈的陽光及突如其來的滂沱大雨，就好像天然的花灑，令植物生長得更快更壯；這些野外的樹木，完全不需要人為的灌溉。秋天空氣中的水份少了，天氣



極之乾爽。它剛好可讓花粉可被吹得更遠，並有更大機會找它們的目的地。冬天來臨，動物及蛇蟲鼠蟻進入冬眠，一切回復平靜，落葉落入土壤裡，藉此與土壤產生化學沉澱，形成天然的肥料，等待著下一年的來臨。四季的循環，有著自然的規律及變奏。人與其又有甚麼關係呢？

在獄中，希望可以把握時間多鍛鍊身體，結果經常令到肌肉酸痛。原來身體的體質亦受到季節的限制。夏天及暖和的日子，身體柔軟性較高，很適合運動及鍛鍊身體；而在冬天及寒冷的季節，肌肉變得繃緊，若運動過於劇烈，很容易造成肌肉酸痛，甚至損傷。

從四季的變化及這些日常生活的點滴，使我領悟到，凡事不可太強求，不能操之過急，否則欲速而不達。**明白順其自然的重要，往往急於達到目的，會產生貪念，甚至走上犯法的途徑。今次被判入獄，絕對是貪念造成。**

記得剛入獄的時候，兩個女兒才分別三歲及五歲，為不影響她們在學校的正常生活及心理發展，不敢將入獄的事告訴她們，只好虛稱爸爸要到美國公幹。被判入獄後，太太前來探訪，告知女兒十分掛念著爸爸，還問為甚麼爸爸那麼久還未打電話回家，並對著天空祈禱，期望飛機可以平安到達，心怕是否發生了意外。又有一次，太太幫孩子們拍生活照，偶爾太太站著拍個人照，小女兒突然哭得厲害，嚷著不讓媽媽單獨一個人照相。太太

起初不知為何，後來猜想是怕可能已失去了爸爸，故有感而哭。太太還說，女兒每天早上起床，會對媽媽說：「Good morning Daddy！」每當聽到這些，心就如被刀割。還有令人心酸的，是要讓年老有病的父母及岳父、岳母，日夜牽腸掛肚，實為不孝，更痛恨自己造成今日的局面。**原來一個人犯罪，卻連累全家受罰，因此心中立誓，以後絕不可做觸犯法例的事。**

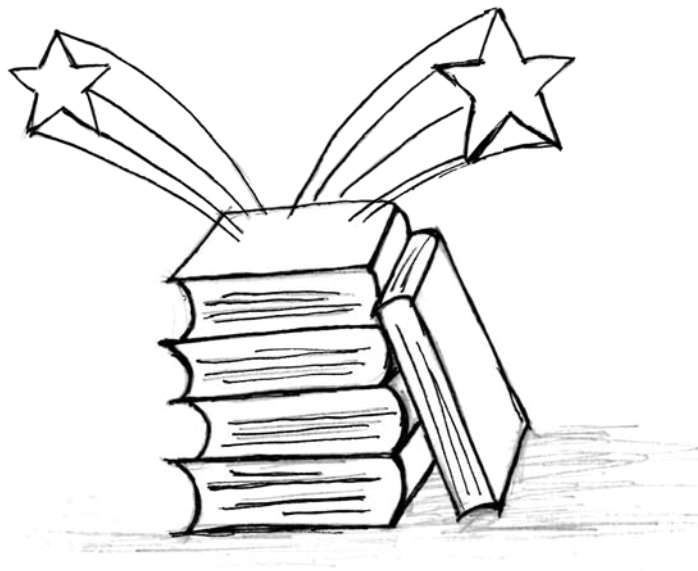
為了使在囚的日子較為充實，故此報讀了公開大學的博士課程。在修讀的過程中，認識到更深的學術領域，從中亦得到啟發及領悟。博士研究課程，主要藉著科學，更精確的進行研究分析，任何事物及理論都是一步步的進行，循序漸進，就像用試管不斷地進行測試一樣，不可有誤，直到得到結果。這些深入的研究，比一般日常探索要謹慎，讓我們小心翼翼地避免犯錯。從中使我明白，做人及營商時亦是一樣，不該有些少成績就沾沾自喜，得意忘形，處事變得疏忽大意，甚至罔顧法紀。

如沒經過這次的教訓，相信會認為自己是一位成功的企業家，自以為道德高尚。但如今發現，原來自己有許多的缺點及不是。在獄中，聖經成為了最好的伴侶，細細默讀當中警世真理及真真正正的做人真諦，藉此去除一切不當的邪念，日後做一個踏實正直的人。

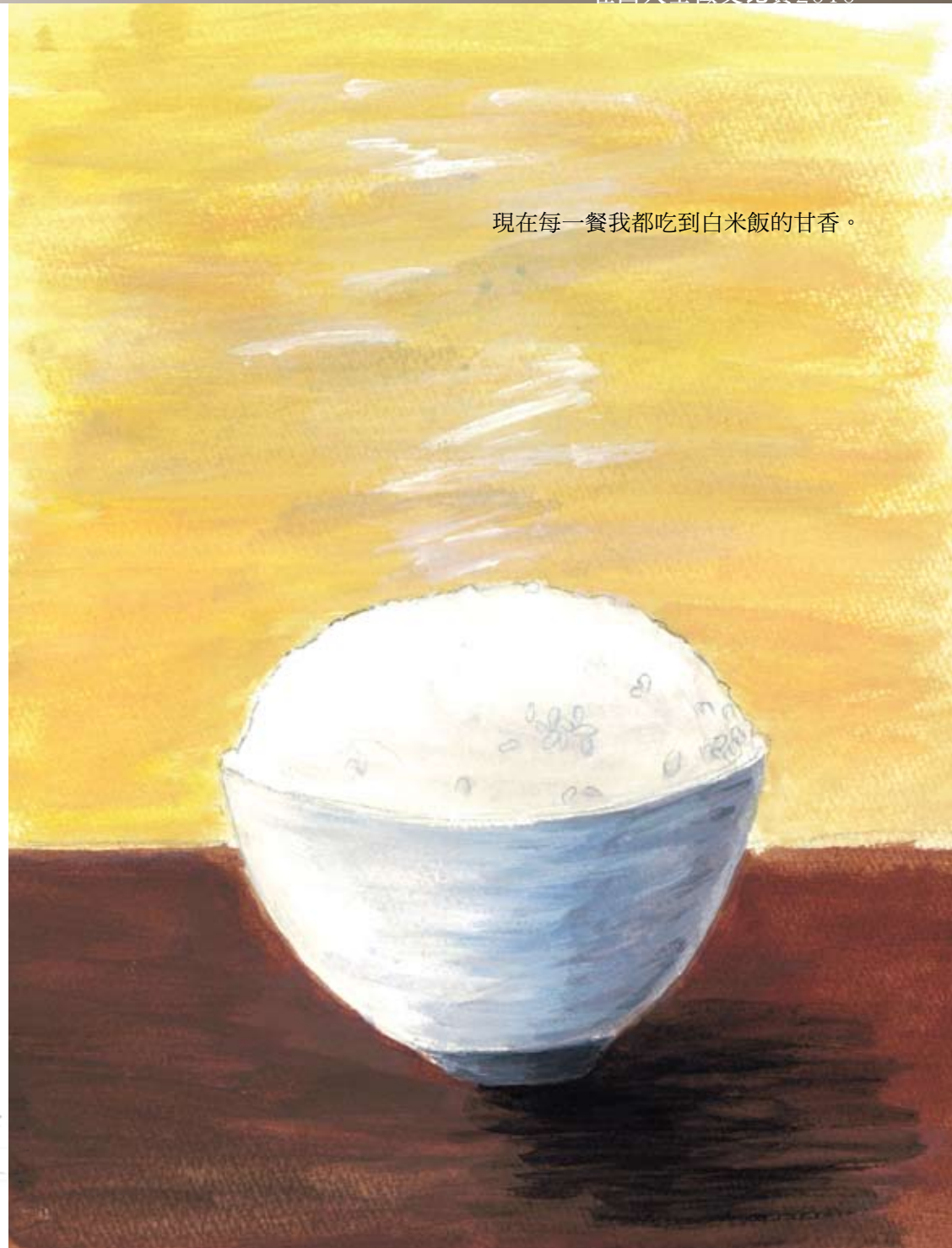
這段日子，與各式各樣的人一起生活，細細地觀察著各人的行為，

這地方好像將所有人生的缺點都匯集在此處，由別人的身上，看到自己的不是，就好像一面鏡子一樣，清楚地讓自己找出需修正的地方。在獄裡生活中，亦學會及更深入做到互相尊重，磨練出從心而發的謙虛。如經中所言：「謙虛的人有福了。」當中具有深遠的含義。

從未想過，今生今世會有成為囚犯的一天，以前自以為努力向上，希望攀登上流階層，成為社會棟樑、支柱，但因急功及貪念，卻換來一世的污名。但現在我明白了，失去的只是物質上及暫時的虛名，而這沉痛的教訓，使我清醒及安份守紀，更會令未來的日子過得更正當、更安妥，心靈更充實，生命更有意義。



現在每一餐我都吃到白米飯的甘香。



快樂人生

作者：蔓（大欖女懲教所）

我自小在一個虔誠的基督教家庭中成長，受過高等教育，事業也曾嘗過輝煌的成績，成為跨國企業管理層核心成員之一。有良好的家庭背景，從沒有想過自己會被關進監獄，身陷囹圄。

在08年的秋天，我因商業罪案而被判罪名成立，被還押由懲教所看管，拿取背景報告後才被判刑期。在還押期間，我一直誠惶誠恐，祈望判刑不會太重。怎料判刑當天，因在整個審訊過程中，我都沒有認罪，故被重判達六年六個月。判刑後，坐在囚車從法院駛往監獄途中的個多小時裡，腦海中不斷思潮起伏，浮現了很多「為甚麼」。心中每想到曾在一間跨國公司服務了達26年的我，未來的幾個寒暑，都要在這個四周都被高高的圍牆和鐵絲網環繞的監獄中渡過，心中不斷感到難過及失落，情緒幾乎陷於崩潰的邊緣。

在獄中初期，我感到很大的壓力，一方面是我至愛的獨生女兒，因我入獄的關係而患上了抑鬱症，我真的心如刀割，但自己在獄中又無能為力。另一方面，自己亦感覺一下子從高處摔下來，心中百感交集；更



因面子關係，不想見任何親朋戚友。最苦惱的是，犯罪入獄一事被廣泛報導，我自覺令母親、女兒及兄弟姊妹們蒙羞，令他們抬不起頭來。尤其是年邁的母親及姐姐都是虔誠的基督徒，她們都殷勤的在教會中事奉上帝，我不希望自己入獄一事令她們在教會及友儕中有不快的遭遇；女兒亦向我訴說受到朋友們的奚落而困擾。所以，在入獄初期，我不希望她們來探望我，因為每次探訪後，看著七十多歲高齡的母親及患病的女兒在離開時的背影，我心中充滿著慚愧及內疚的感覺，久久不散。加上初時對獄中生活的人和事都很不習慣，心中壓力倍加沉重。

過了不久，在天氣還未踏入初冬的時候，一天早上，有教會義工受人所托來探訪我。我們雖然素未謀面，但在會面的過程當中，我被她誠懇的態度融化了，不自禁的與她侃侃而談所犯案件詳情。**因為她不辭勞苦的前來探望我，更與我一同禱告，將我心中的鬱結打開，自己不期然的流下淚來，壓力頓覺驟減。**當天晚上，我沉思良久，終於明白到自己的而且確觸犯了違法的事情，心中悔罪的感覺開始產生。接著的幾天，我陸續收到了幾位老朋友的來信，鼓勵我要勇敢的面對已發生事情，更要用正面的思想「活在當下」。

不經不覺，我已在獄中渡過了十八個月的時間，在這段日子，我不斷的反思已過，亦不斷去計劃未來及出獄後應走的路。以前的我，大部份

時間都花在工作上，尋求自己希望過的生活，亦曾用工作繁忙為藉口去「逃避」參加主日崇拜，不自覺的與神的真道疏遠與偏離，更不自覺的犯了商業罪行而不自知，到醒覺的時候已在獄中。

現今經過了年多以來的獄中生活與不斷的自省，我已知道自己未來的方向及要追求怎樣的「快樂人生」。**在最近一次的宗教聚會中，牧者與我們分享快樂人生的定義。其中有三個原素，其一是要原諒自己；其次是要不要作傷害別人的事；第三是要原諒傷害自己的人。**我已原諒了自己所犯的罪行，但亦會無時無刻提醒自己不要再重犯。這次的牢獄生涯，我深深感受到失去寶貴自由的痛苦。因此，我在獄中利用餘暇修讀了兩個中文大學的遙距証書課程，目的是裝備自己，為將來重投社會而作準備，不希望與外面的社會脫節。另一方面，我亦報讀了神學的証書課程，希望出獄後能參與有關傳福音的工作，做榮神益人的事，故我會努力在出獄前完成這個課程。

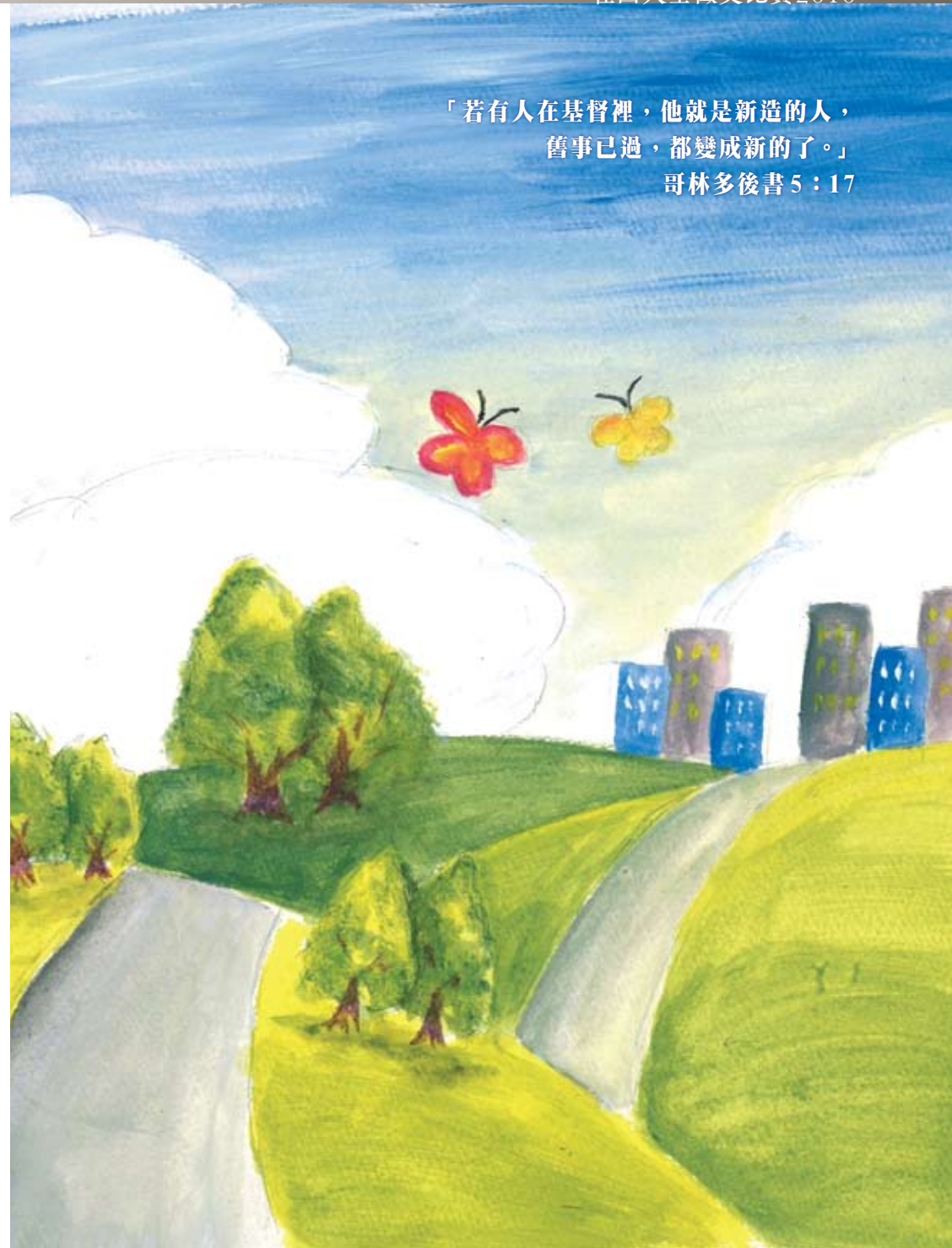
在獄中，雖然我失去了自由，但生活不像從前般忙碌，我有更多時間可以在晚上及清晨靜修。這樣，思維可以更清晰去判斷事情的對與錯。另外懲教所的重紀律及嚴謹的生活，亦幫助我時刻提醒自己不要再作違法的事。而這段時間與家人分離的困苦，亦時刻警惕我凡事要思想正面。

一直以來，我都對出獄後的生活有所擔憂和懼怕，但在修讀神學課程中看到一節經文，就是叫我們「不要為明天憂慮」。而我深信我所依靠的造物主會將最好的安排給我，只要自己對祂有信心，凡事交託、相信與盼望。

在我面前的，還有一大段路要走。出獄後亦估計要花上好一段日子才能重整家園。但家人、至親及教會的朋友不離不棄定期的前來探訪，不斷的支持與鼓勵，激勵我用積極的態度來面對現時的獄中生活，推動我為「自由的明天」而努力。我深信將來我和丈夫及女兒，都能過著真正自由，簡單而快樂的生活。「你們若常常遵守我的教導，就真是我的門徒了。你們將認識真理，真理會使你們自由。」約翰福音8:31-32

我熱切期望與家人在自由的天空下重聚，正面及愉快的生活下去。

「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」
哥林多後書5：17



「若有人在基督裡，他就是新造的人，
舊事已過，都變成新的了。」
哥林多後書5：17

久違的陽光

作者：快樂如楓（大欖女懲教所）

2001年最寒冷的那段日子終於過去了，迎來了久違的陽光！在那段陰雨綿綿的日子裡，我曾一度以為這灰色的天，冰冷的空氣，發霉的心情將無法過去，然而此刻的我，跋涉在大欖女監通向工作地方的路上，久違的陽光伴隨一縷縷春風吹拂在我的臉上，我吸一口乾淨的泥土氣味，不由自主地面朝光亮的那方，問候一聲：你好嗎？久違的陽光！

這不正如人生麼？無論黑夜多麼漫長，朝陽依舊能劃破黑夜冉冉升起；無論風雨如何肆虐，美麗的彩虹總能出現在乾淨的天空中，繪出最豐富的色彩，**如果黑夜與黎明，風雨與彩虹就如月圓月缺，潮起潮落，是生命的一部份，那麼我沒有理由不相信，此刻不那麼美好的經歷也將會是我完美人生中的一部份。**

古語有云：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」任何事情都有兩個面，我相信今天這件事肯定也有好的一面，只是這一面暫時被很多寂寞、無助、艱辛、恐懼所遮蓋，在我多年後回首此刻，我肯定能找到讓我珍惜和感激的理由，這段經歷亦終究能成為我人生中的一筆財富！



回首初來時，我也曾浪費一些時間在追悔與無數個「假如」中，我也曾為自己的這次錯誤中的僥倖，想過很多次的「假如」，最後我得到的答案是：**沒有僥倖這回事，最偶然的意外似乎也具必然性，也許在我生命的旅途中就是要必然經過這裡，既然如此，我何不好好地享受這個旅程，並存感恩的心！**我深信只要我能以積極的心態去面對，伴隨困境而來的一定是讓自己更加堅強的機會，我會好好把握這個機會，努力工作！我相信對於一個有思想的人來說，沒有一個地方是荒涼而孤僻的，在任何的逆境中都能充實和豐富自己，都能找到久違的陽光

跋涉在這條熟悉又陌生的路上，久違的陽光，

伴隨一縷縷的清新春風吹拂我的臉龐，

我不由自主地面朝光亮的那方，

問候一聲：你好嗎？久違的陽光！

跋涉在這條平坦又崎嶇的路上，久違的陽光，

伴隨著乾淨的泥土氣味來訪我的心房，

我不由自主地面朝溫暖的那方，

感激一句：謝謝你，久違的陽光！

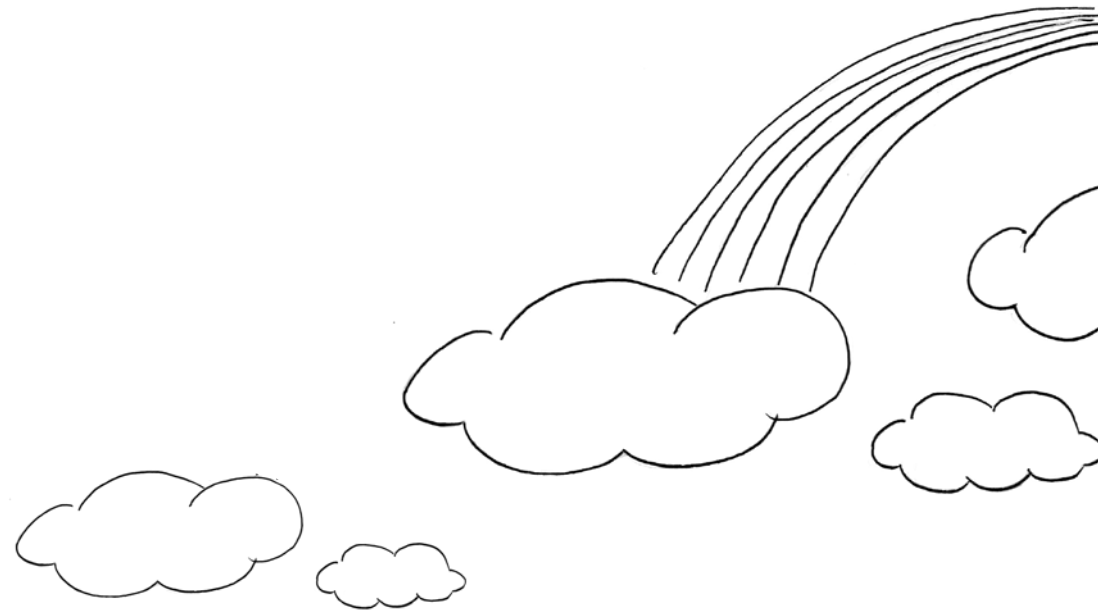
感謝你的光亮！劃破黑夜的漫長，

讓灰色的天空經風雨的洗禮後，可自由地翱翔！

感謝你的溫暖！趕走寒冷的冰霜，

讓發霉的心情經心靈的洗禮後，

在掙扎中堅強.....

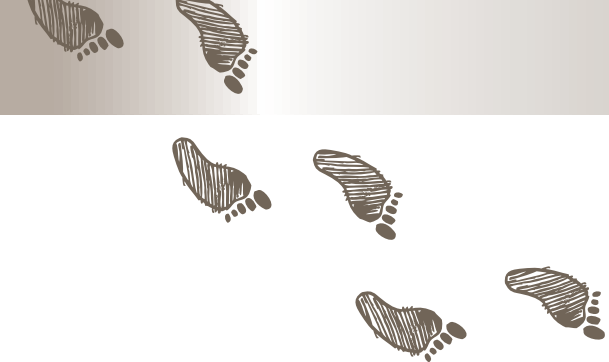


謝謝你，久違的陽光！

跌倒的祝福

作者：偉信（赤柱監獄）





終身監禁這個刑期，讓人聽到也會感到害怕，想一想也會使人不寒而慄，它代表著痛苦、迷失和絕望。試問終其一生都要在獄中渡過。人生還有甚麼樂趣、目標和盼望呢？它代表著人生再沒有意義。在初初被判這個刑期的時候，我也不禁萬分沮喪，不知如何面對才好。無可否認，於在囚的初期，我的確不能接受，完全失去目標和方向，再沒有將來、希望，以為一生就這樣完了。所以當時真的做甚麼也提不起興趣，將自己沉溺在放縱的日子之中，玩喜歡玩的、做喜歡做的；每日起身後便吃飯、工作；吃飯，睡覺，日日如是，甚麼都不用理會，時間就白白流走。

這樣的日子，外人看來像是很寫意，又不用擔心裁員，亦不用憂慮沒有吃，也不用害怕沒有住，有甚麼不好？最不好的，就是那份一無所有的空虛感，每晚對著漆黑房間的那份頹喪失落。為甚麼會有這種感覺呢？在一次又一次無情的侵襲和吞噬後，我心裡不禁想找一點慰藉來填補這份蝕骨撕心的空虛失落。我從不同的角度去追求答案，嘗試從知識去追求，我開始閱讀一些心理學的讀物；嘗試從宗教去追求，我開始參加宗教聚會。

一次偶然讓我看到一本心理學的書籍，介紹馬思勞的心理需求理論。他認為，每個人也有自我實現的需要，追求實現目標，從追求的過程中得滿足。**放縱的日子雖然舒服，無憂無慮，但就是缺乏了從追求理想和目標而來的滿足感，難以填補那份空虛失落**，因為我根本就沒有理想、沒有目標。因此，所謂的意義都變成不實在，沒有實底、沒有確據，所以便產生空虛的感覺了。

我也開始接觸基督教，後來成了基督徒。有一次閱讀聖經，經文是這樣說：「虛空的虛空，凡事都虛空……我見日光之下所做的一切事，都是虛空，都是捕風。」為甚麼一切都是虛空呢？聖經解釋是因為追求的目標不正確！**目標不正確，就算得到剎那間的滿足，過後還是重投空虛與失落的深淵之中**，然後又再重覆追逐，營營役役，得不到真正的滿足，仍然是空虛。原來，要解決那份空虛失落，不但要有目標，而且目標還要正確。

感謝主讓我有這份醒悟，讓我能重新確立自己的目標，我決心要狠狠地摔一跤，但我深信，只要不放棄的話，還是可以再站起來的。因此，我重拾書本，努力要追回昔日錯過了的光陰。我先報了香港中學會考，取得理想的成績，然後報讀香港公開大學，取得榮譽學士的資格，現正修讀碩士課程，並計劃畢業後繼續深造，我要積極裝備自己，就是盼望能達到再次確立的目標，報效我主對我的恩典及慈愛，將來能回饋社會，事奉我主，榮神益人。

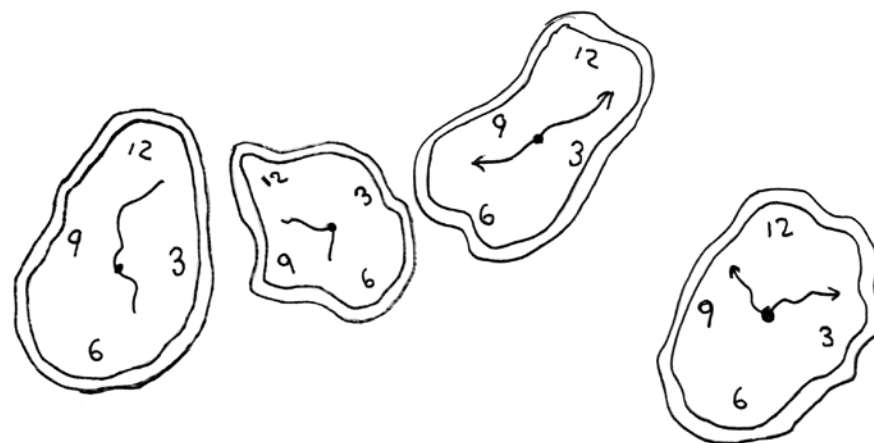
有一齣電影，其中有兩句對白是這樣的：「人為甚麼要跌倒？」
「人跌到，就要學識再站起來。」兩句簡單的對白，卻是意義深邃。我們從孩提學行的時候，就經歷過多次的跌到，但每次跌倒的同時，我們亦學會了站起來。倘若在學行時偶爾跌倒，卻因為怕再跌倒，怕再受傷，而不願再站起來，我們就永遠只是在地上爬行的小孩，不會學識行走了。在人生路上亦然，我們也曾經歷多次失足，但我們還是可以再次站起來。假使在失足之後，只是自顧自憐，畏難卻步，我們就只會繼續躺在人生路上，看著別人邁步向前了。

無可否認，在囚是人生的一大挫折，而我亦相信，每個人也有他們失足的原因，才會重重地跌下來。當然，不同的原因都會帶給我們陰影，狠狠地摔倒會給予我們嚴重的傷痛，但如果我們只願意活在陰霾之中，顧憐這些傷口，我們就只會不斷沉溺，卻忘記了原來我們還有能力再次站起來。

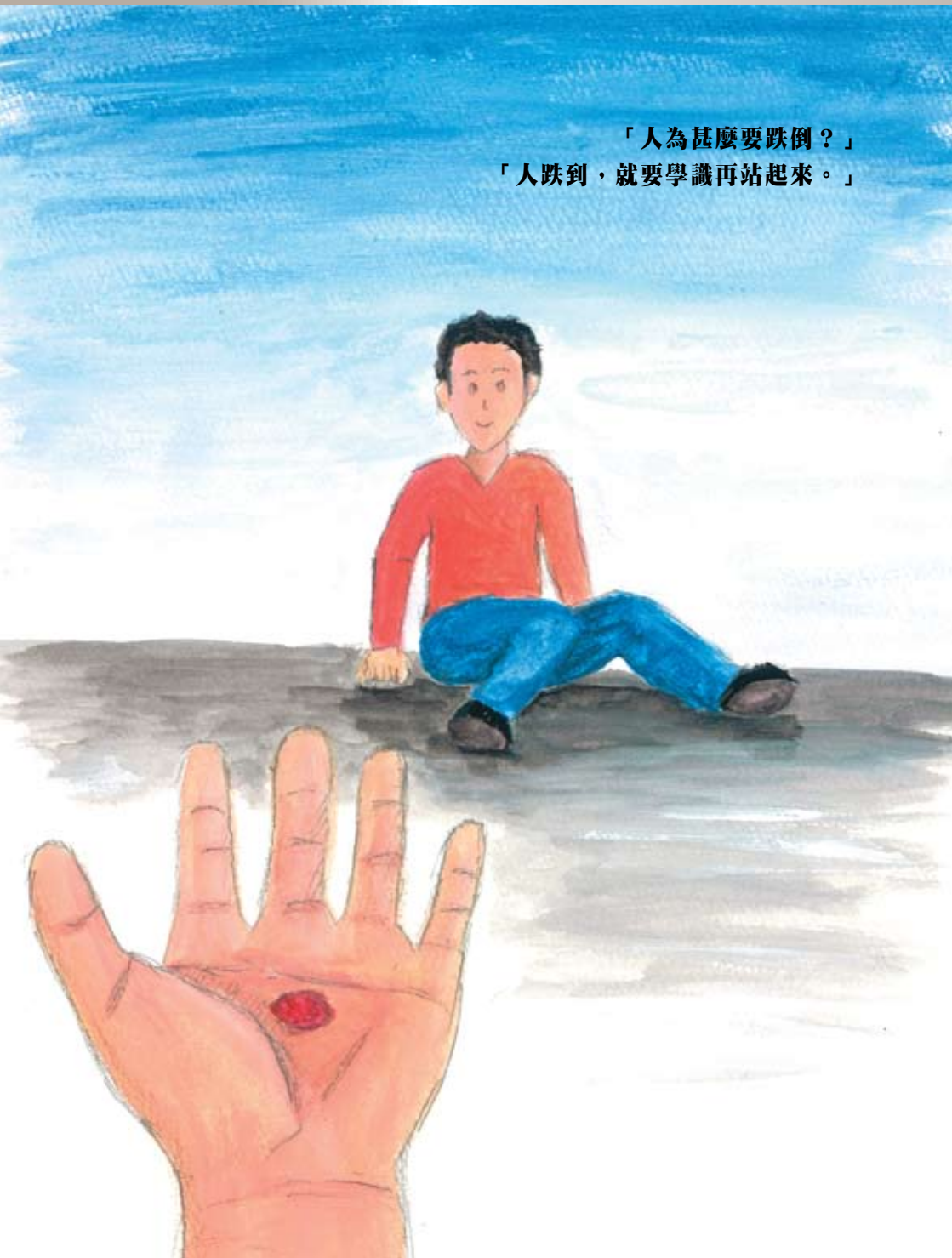
跌倒了並不是最可惜，最可惜的是不肯再次站起來。越王勾踐二十年臥身嚙膽，韓信受胯下之辱，孫中山十一次起義失敗、貝多芬耳聾多病、愛迪生無數次實驗失敗……每個人都嘗試過失敗，但每個人都有能力再次振作起來。勾踐復國、韓信拜將，孫中山辛亥革命成功、貝多芬失聰後作命運交響曲、愛迪生發明電燈泡照亮世界……雖然曾經失敗，但他們

最終都沒有放棄，反而在傷痛中學習，然後再站起來，邁步向前，成就他們的目標與理想。

沒有人會否認，或是減低啣嚙入獄所帶來的傷痛。但只要振作，從錯誤中學習，還是有能力攀起來，再踏前路的。盼望藉著這次的分享，能夠成為別人的祝福，讓所有人都能夠再次確立自己的目標，然後再次在人生路上提步，向目標進發。讓今天所受的苦難，成為明天的祝福。



「人為甚麼要跌倒？」
「人跌倒，就要學識再站起來。」



拔刺

作者：鄧首良（赤柱監獄）





殺了人，被判終身監禁，世界再不容納自己了，不得不放棄自己的人生，真是難以接受。十四年了，放不開，整個人也變得沒有朝氣。看看自己，就連肚臍也沮喪得垂了下來，真可憐！

最近我們這裡舉辦了一個心理進修課程，幾位「有潛質」的小朋友更被挑選出來，作重點培訓。而我，便是其中一位！

說是課程，其實也沒有甚麼特別，和那位心理仁兄談談家庭、談談宗教、談談世界局勢……風帆怎樣逆風向前也研究……這就是心理課程？我開始懷疑這位醫師是不是拖症了！

看了幾次門診，醫師便對我說：「你心裡有太多苦惱事……」聽後我便如遇知音，把心中的苦惱事全倒出來……當中最苦惱的就是十四年前所做的錯事，總不知怎去交代這個大污點，即使你再有毅力、再有信念、再在世間上做出一千件令全場喝采的大好事，只要人家一知道你這個污點，就要看不起你，不願意跟你做朋友。多年來，我為了不提，為了

掩飾這個污點，我的精神都幾乎崩潰了。長此下去，一定會患上精神病，事實上現在可能有一點了。

醫師接著說：「一定要來一個拔刺手術。」

我問：「怎麼做？」

於是醫師便教路：「這樣……這樣……」

聽罷嚇得我幾乎跳了起來：「嘩！那一定流血不止的……不行……不行。」

但醫師就繼續推銷：「定啲來，我是專業的拔刺高手，你那條又不是魚鈎，不會有倒刺的……小手術而已，不會有後遺症……如何，如何……」

其實我半信半疑，但看他樣子也不像壞人，於是便拍一拍胸膛，依他教路，準備做手術去！

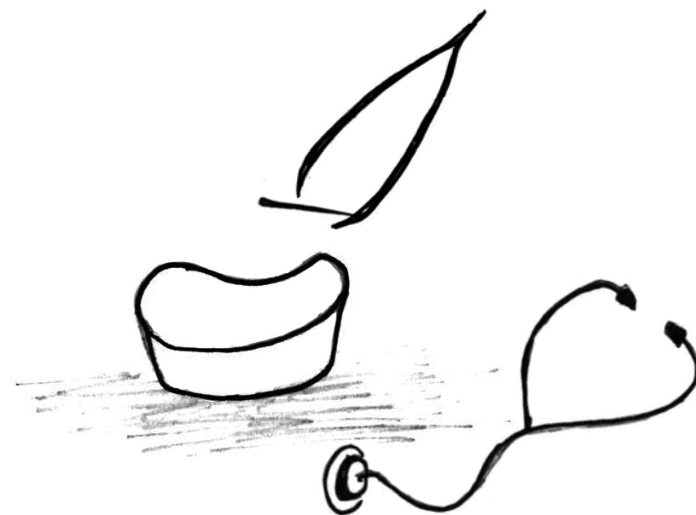
去片！那天，兩位義工姐姐來探我。既然決定了跟大家交代自己的「往績」，也不拖泥帶水：「今天我想談一談自己的錯誤。」全場登時

靜了下來，我的血壓降至新低，那裡沒有鏡，但我相信當時的臉應該是青色的。「我.....是這樣，這樣落得今天這個下場的。」話說得細聲得不能再細聲了。我想當時那種感受，比任何一個癌症病人還要痛苦十倍。但結果，卻比我想像中的好得多了！她們沒有生氣，沒有罵我，更加鼓勵我：「我們每一個人的價值都是絕對的。**堅持自己崇高的價值、接納自己、磨練自己，給自己成長的空間，我們每個人都能成為無價之寶。生命中的每個挫折、每個傷痛、每個打擊，都有它的意義.....**」

從那一刻起，我整個人也好像重生了，在我心裡積壓著多年的苦惱就這樣解決了，那種感受多振奮人心啊！我的心情好得多了，不再為人們發現自己的污點而擔心，不再為人們看不起自己而擔心，不再為世界不容納自己而擔心.....也不再為掩飾自己的污點而煩惱，我的心舒服多了！

拔了這條刺後，整個人也變得有朝氣，運動也做多了，連渴望已久的腹肌也現了出來。當然，家人來探我時也不忘show一show腹肌。可是，表姐看了竟說：「厲害啊！竟然六舊腹肌搓成一舊大腹肌。」頓時大家也笑了起來，連「腹肌先生」也笑得彈吓彈吓。媽媽的笑聲、表姐的笑聲、自己的笑聲，已很久沒聽過了。原來，一舊的腹肌始終也是一舊的腹肌。看不破，它就沮喪，看得破，它便是快樂的腹肌了。

放過自己吧！不要再拿自己的錯誤來懲罰自己。不是世界不容納我們，只是我們自己不容納自己吧！





悔疚與自新

作者：小肥（荔枝角懲教所）





我在獄中生活有兩年多了，這段時間，可以說是我人生心靈最富足的時間，我因為販運毒品被判罪名成立，入獄五年半。

我生長在一個單親家庭，母親在我幾歲時就去世了，父親為了生活而為口奔馳，並沒有太多時間照顧我，唯有把我交託給鄰居照顧，從小我就很羨慕別人有媽媽。在我十五歲那年，我在居住的屋村裡，誤交損友，染上吸食毒品的惡習，初時我很天真，相信一群損友的話，以為吸毒不會上癮，到發現自己上癮後，已經太遲了，每當毒癮發作時，整個人就變得全沒理智，就此一直沉淪毒海，亦因為毒癮的影響，我往往沒法控制自己，甚至精神萎靡，那時我已經沒法應付功課了，甚至不能上學，那時，最失望的可以說是我的爸爸了，他萬萬想不到他最疼、相依為命的女兒竟然染上毒癮，那時的我的確傷透了爸爸的心，沒有上學之後，我一直和村內不良份子為伍，為了買毒品，我四處偷竊，最後，受到不良份子的慫恿，為了賺錢買毒品，我挺而走險，幫販毒份子運毒，目的只是想有多點錢買毒品滿足自己的毒癮，這樣地獄般的生活維持了一年。我為了避開父親的責備，我索性不回家，離家後我已經一年多沒有見爸爸了，但很

幸運地，有一天我被捕了，從那天起，我被囚禁了，直至被判刑，我的惡夢終於結束了。

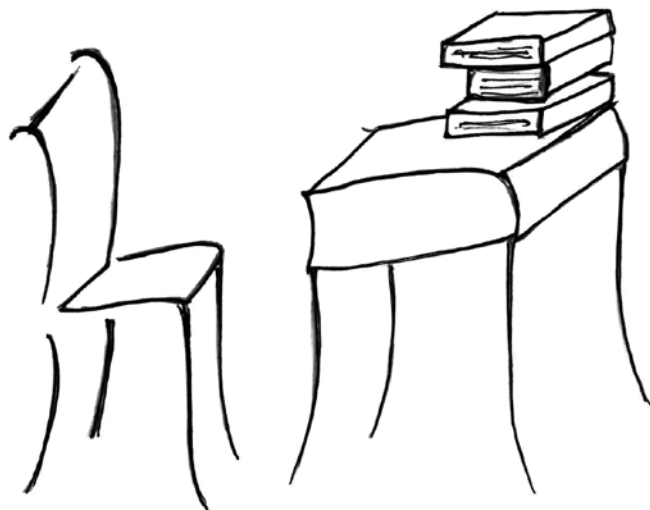
入獄之後，我被安排戒毒，半年之後，我終於把毒癮徹底戒除了，我除了在獄中工作之外，更加可以繼續讀書，為將來出獄重投社會做好準備。在獄中，讓我能好好反省，從平靜中回望自己的過去，對爸爸，我感到萬分歉疚，不單止沒有好好孝順他，還傷透了他的心，在我入獄之後，他更染上頑疾，不單止不能工作，爸爸就連照顧自己也十分吃力，這時的我，只感到痛苦、無奈及心痛，我只是覺得，自己真的為自己過去做的錯事而悔恨不已，有時我會想，如果時光可以倒流，我一定不會選擇吸毒這條路，此刻，我的盼望是爸爸能夠好好保重自己，盼望上天能給我的爸爸長一點的生命，好讓我能趕得及回家，當面對我的爸爸說一句對不起，回想因為自己吸毒，令家人和我一同受苦，我真的明白到甚麼是悔不當初了。

因為我自己的販運毒品，令到社會上多少人受害？令到多少青年人沉淪毒海，前途盡毀？令到多少父母痛心？令到多少家庭破碎？令到多少兒童失去父母的愛？這一切一切，都是因為我吸毒之過，每當我想到自己的錯，令到社會上很多人受到傷害，真的令我十分慚愧。

這兩年在獄中的日子，我很慶幸有給我反思的機會，雖然這段日子我失去了自由，但是，我除了能戒除毒癮之外，更有機會充實自己。我除了在獄中修讀英文之外，更修讀了會計及心理學等課程，希望這些課程能幫助我出獄之後重新投入社會，自力更生，但我更希望的是能在工餘時間，加入義工行列，藉著自己過去的經歷，跟一些邊緣及濫藥吸毒的青年人分享我的經歷，從而幫助他們遠離毒品。最後，真的很感謝社會人士能給予我改過自新的機會，今後，我一定會盡自己的努力，回饋社會，報答給我機會改過自新的人。

尋回方向

作者：林子峰（赤柱監獄）





六年多時間，對於不同處境的人來說，會有不同的生命體驗。而我，在獄中已渡過六個年頭，還有數年才能重獲自由，這便是販運毒品的代價！十多年的獄中生活，絕不好受，但自己確實犯了大錯，便要承擔一切後果和責任。然而，承擔責任後，卻並不代表所有事情就此完結。

事實上，在我被捕的那刻開始，以至現在，甚至將來，都會對家人（註）造成不同層面上的影響。例如心理負擔，時間和金錢等的付出。但最可怕的，並不是對自身和家人的影響，而是對社會的禍害！因為當毒品流入市面後，不知會有多少人吸食，而吸毒者又可能因要支付龐大的購買毒品支出而犯罪，進而衍生各種罪行，更會對吸毒者的家庭造成傷害。

從前我根本不會想到這些問題，又不分是非，更遑論反思；心裡只有一個「我」字，經常自以為是。如今經歷這個如此大的挫折，我學懂反思、謙卑；我錯得很。

人生跌入谷底時，快樂甜蜜的回憶使我憂愁，不愉快的回憶反倒令我

懂得反思，從中振作起來，面對將來。

回想昔日小時候，在外婆家中長大，有很多快樂事，舅舅和姨姨們待我和妹妹如親弟妹一樣。爸媽很疼愛我倆，每天下班後都會來探我們。可是，當我和妹妹慢慢長大，爸爸只偏愛她，而我不單只被爸爸冷落，還經常被他又打又罵，即使媽媽出來制止，往往是徒然，有時甚至連她自己也遭殃。對於一個當時讀小學的我，只有啞忍，內心積聚了很多不滿、怨恨和憎恨，通通在學校釋放出來；欺負同學、十分反叛、沒心機讀書，後來成績更一落千丈。

中三那年，因受不了爸爸用「棒下出孝兒」的教導方式，便決定跑進社會工作，希望可得到自己的自由空間。可是，情況並不如我所想般，他仍會打我。記得一次非常深刻的經歷，爸爸對我拳打腳踢，我最終忍受不了，怒髮衝冠地走進廚房拿起菜刀，一心要把他斬死！幸好當時我細姨姨警覺性高，立即走進廚房哭著阻止我，那刻我的怒火被她的眼淚撲熄，阻止了一場慘劇發生。不過，我離家出走了一個星期，四周遊蕩，還認識了好些壞朋友，之後便經常流連街上玩樂，而且開始觸犯法例。

那時年輕貪玩求刺激，跟朋友去盜竊汽車內物品，但上得山多終遇虎，終於被捕留下第一個刑事記錄。由於只罰款了事，所以我並不害怕，仍與

損友為伍；白晝工作，有時晚上跟他們在街上流連。有一次，我以為是有「義氣」的表現，自動逞英雄在警察前承認橈上那一小包K仔是我管有，使我朋友不致受罪（回想起當時真傻），此罪行判我接受感化，卻並沒有使我警醒，最終干犯是次販運毒品的嚴重罪行。

是次入獄，令我在迷失中重新認真地尋回家人的愛。昔日忽略他們，即使是跟他們閒談，我都會對他們說粗口，而且很多時都談不攏。雖然如此，他們並沒有因為我干犯罪行而撇下我，反而為我付出金錢、時間和愛。當時他們一心想為我脫罪，東奔西跑找人幫忙，聘請御用大狀為我打官司，希望花了這筆龐大的律師費後，能換來一次機會（自由），可是這一切都是白費工夫，還是被重判入獄。媽媽哭成淚人，心力交瘁，細姨姨患了抑鬱症，其餘的，心情沉重又難過。然而，定罪後並不代表事情暫告一段落，還要與家人分隔十多年。但直到現在，他們對我仍不離不棄，每星期山長水遠輪流來探我。

其實入獄初期，我身在福中不知福，有時他們來探訪，會因他們做了一些不合我心意的事，我會向他們發脾氣，甚至會罵他們。直到有一天，教書的大姨姨寫信給我，說：「你想想，自你惹上麻煩後，你的親人仍然支持你，為你奔波、想法子，你是活在被愛當中，以前或許你沒有察覺，現在我想你應該感受到我們是如何疼愛你……你試數數有多少親人正為你

出力。」那刻我拿著那封信哭了出來，好幾個晚上在囚室輾轉反側，回想昔日與家人的往事，百感交集，所有悲痛愧疚的情緒同時湧上心頭，當時我極度痛苦。

自此之後，我對他們的態度開始慢慢改變，最終能向家人和自己說：「對不起，我做錯了！」**我知道欠家人很多，但我發現到欠他們的，並不是那龐大的金錢，而是一輩子的人情債。金錢上的歸還，其實對他們來說並不重要且再沒有價值；反而，我欠他們的，是一份寄望，寄望我能有堅定的目標，發奮向上、重新做人，不再像以前那樣浮躁，毫無目標。**

媽媽：我知道你非常疼愛我，可是我從前並沒有盡孝道。爸爸：我知道您不懂表達而用錯教導的方式，現在我對您的怨恨已經完全消退。各位家人：我沒有認真地尊敬過您們，經歷這次如此大的懲罰後，我學懂珍惜身邊人，我會補償您們對我付出的愛、過去錯失的光陰，凡事體諒、愛您們（流淚）……

回想剛踏入獄中，一把無形的枷鎖無情地掛在我的頸上，每一步都舉步難行，更認定前路必是絕望！很奇妙的是，神向我呼召，讓我重新認識神，現在我是一個基督徒。我曾經想過，如果沒有這次，我現在會是甚麼的樣子？可能仍在虛度光陰、跟黑道人物打交道、沒有積蓄下結婚

誕下小孩，生活還要倚賴家人。然而，我經歷到神的真實，祂把我從罪中拯救出來，使我得著生命。「盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞；我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」約10:10

事實上，從前我毫無目標的生活，只會追求眼前的自身需要，根本沒有計劃過甚麼，更沒有珍惜自由、家人和生命，反而尋求刺激，追求名利。

雖然我仍處於人生的海嘯，但我相信我人生的上半場已經完結。現在是中場休息，反省過去、學習金融知識和計劃人生的下半場應如何重新演繹。既然上帝已賜給我最珍貴的生命，餘下的人生除了向家人作出行動上的補償外，亦會向社會作出補償。**我曾經的確對社會造成無可估量的傷害，所以我決定了將來重投社會後，會幫助社會上的弱勢社群，更會加入戒毒機構協助青少年重回正軌，幫助更新人士，以生命感染生命。**

最後，在此勸勉各位青少年，黑社會是騙人的玩意，你只會被其利用，吸毒是害己害人，唯有珍惜家人、生命和自由才有益處。要凡事包容，凡事忍耐。共勉之。

註：因本人在外婆家長大，我們的關係如同家人一樣，所以我稱他們為家人，而非親人。



給自己的信

作者：Co Co (大欖女懲教所)

你好嗎？最近心情如何？如果其他人問你，你一定會答：「還可以」或「OK」，但事實是你滿懷心事，不想多言。

還記得讀書的時候，你不喜歡美術科，你覺得自己的作品比人差，無論怎樣努力都只是白費心機，最後你還是很失落，因為你的美術科成績是最差的；到你離開校園投身社會，找到一份自己滿意的工作，但因為跟公司的同事不太投契，你就打算辭職轉工；就算是拍拖，被你遇到一個理想的對象，你都會因為一些小問題而提出分手，這些不愉快的往事，你還想發生嗎？

其實遇上困難是應該好好地想辦法解決，而不是逃避；到了事後，即使後悔痛哭亦不能挽回，這不是一早就明白、連小朋友都知的道理嗎？但你卻縱容自己去逃避，直至來到監獄，你才懂坐下來反省，有人會說為時已晚，已經鑄成大錯，但我卻認為未為晚也，人只要一息尚存，無論在什麼環境下都能重新開始人生的新一頁。



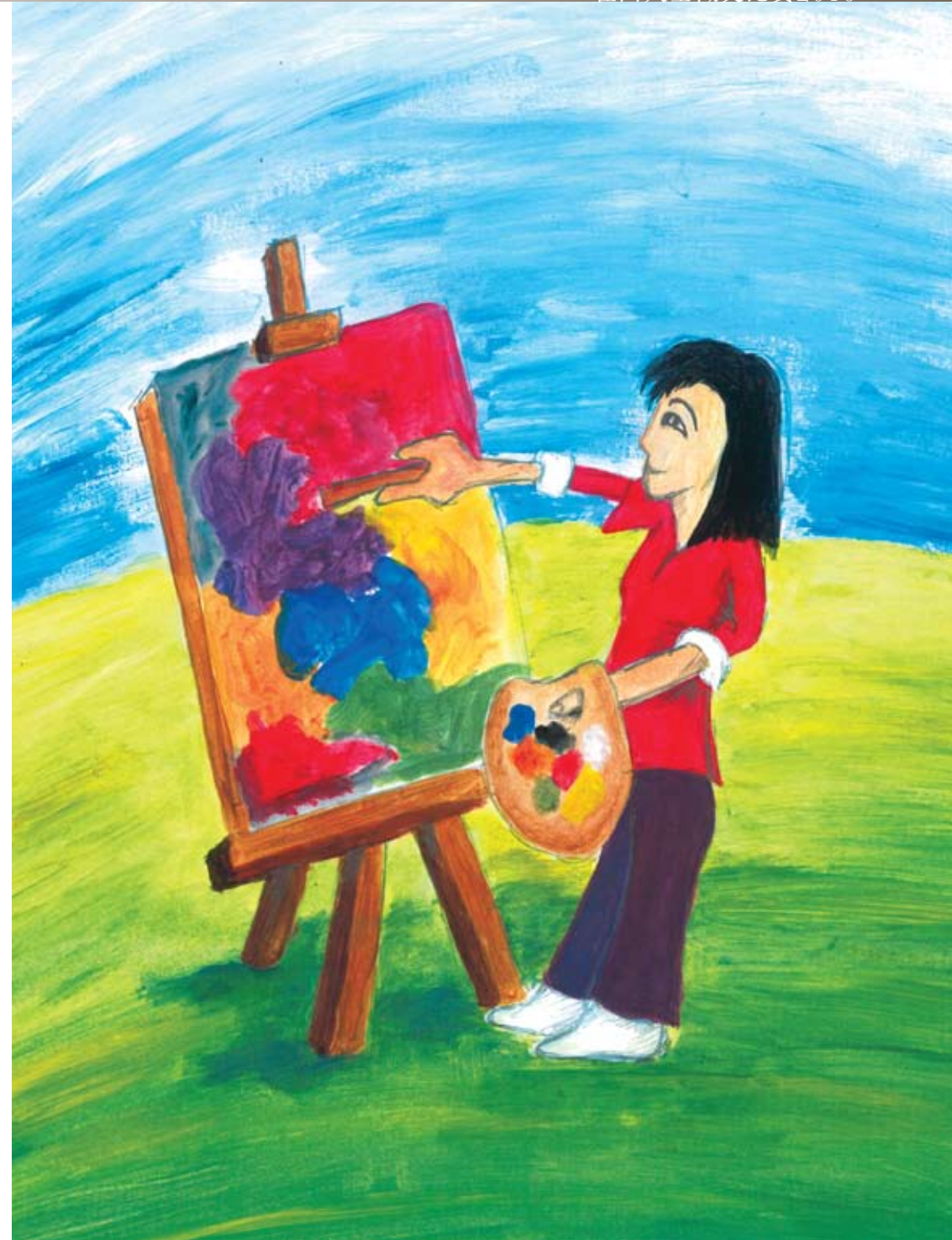
為了克服弱點，你嘗試參加懲教署舉辦的賀卡設計比賽，再次提起畫筆去繪畫，你拋開一切全情投入的舉動，連自己都嚇了一跳，最意外的就是評審的結果，你的作品竟然獲獎，對別人來說，獲獎是因為卡的設計漂亮，但對你來說，獲獎是解開心結的鎖匙，彌補了你小時候對美術科成績的遺憾。

自此，繪畫成為了你的興趣，你亦發現到自己原來可以有一個與從前不一樣的自己，**你知道只要盡心盡力去做，不怕困難，就會得出與從前不一樣的結果**，你又嘗試報讀大學的遙距課程及參加公開考試，去提升自己，磨練自己解決困難的能力，結果反映了你真的有能力做到，你是可以的。

在蛻變的過程中，所遇到的困難實在不少，你也偶然想過放棄，但你怕會對不起身邊關心自己和愛惜自己的人，所以你要堅持下去，不只為自己，而是為愛錫自己的人。

記著最重要的事，無論努力後的結果是挫敗或是成功也好，都已經不用後悔，因為你已經盡了力，這些過程亦會伴隨你的人生，好好珍惜眼前吧！努力！加油！

送上更摯誠的祝福！



生命的感悟

作者：秋之楓（塘福懲教所）

與眾多不幸囚友的家庭背景相類，我也經歷了破碎家庭所帶來的身體和心靈方面的創傷。大概在六歲的時候，爸爸和媽媽離了婚，之後我跟著爸爸一起生活。不記得從甚麼時候開始。爸爸開始酗酒及賭錢。每當他喝了酒或輸了錢、或在工作上遇到甚麼不順的事，回家後我便成了他的出氣袋，試過舊的瘀傷還沒有散，新的又來，眼淚？流的愈多換來拳頭更多，所以從那時到現在，我好像再也沒有流過眼淚了。

年齡漸大，開始嚐試離家出走，記得第一次出走的第一個夜晚是在公園度過的，但第二天所得到的卻是比之前任何一次更為暴力的對待。之後出走的次數和離家的時間也愈來愈多、愈來愈長，大多數的時間都是流連在遊戲機鋪或公園，由於經常流連於這些地方，漸漸地認識了一些有「背景」又年紀相若的朋友。不夠錢用的時候，大家就會跑回學校收保護費，打架成了家常便飯，不過還是打人的時候多些，走路時很多人都會自動讓路給我們，那種滿足感，好像自己真的開始有身份、地位了。隨著做犯法事情的增多，因為年齡的關係，結果多數是被警戒完事，試過最重的懲罰是被法庭判入男童院，不過很快就能重獲自由。



白粉確實是治療各種創傷病痛及自我逃避的靈丹妙藥。第一次試，很苦並反胃得把肚子裡的東西吐得一乾二淨，我知道再這樣下去，離死神的日子就愈來愈近，但為了可以維持和「朋友」們的關係，所以很多事只能一直做下去，不知道這算不算是「人在江湖，身不由己。」呢？

隨著年齡增長，帶來的反叛及對社會的不滿，干犯的罪行也愈來愈嚴重。試過無聊時或不開心時，幾個人拿著石頭丟向行經的車輛，以發洩自己的情緒，警察來了，就會變成警匪賽跑的激烈「競賽」！

入獄前有試過去找一份可以糊口的工作，希望可以擺脫以前的「朋友」及那不良的生活方式，但因為低學歷及不良記錄的緣故，找工作時經常碰壁及遭到歧視，再加上生活壓力及對社會不滿情緒的升級，最後還是走回了老路。從非法所得的錢財不但可以滿足生活上及物質上的需求，同時也可以發洩仇恨社會的壓抑情緒及獲得「朋友」們的認同。

俗語有云：「天網恢恢，疏而不漏。」最終我還是逃脫不了法律的制裁，被判了八十九個月的刑罰。剛入獄時對穿制服的人很抗拒，如非必要都不會與職員說話或打招呼。其後的生活就是整天無所事事，抱著做一天和尚撞一天鐘的心態去混時間。從來沒有想過要去反省一下是不是自己做錯了，因為那時候總認為，如果社會沒有放棄我，也不至於落到

如斯田地，所以錯，也應該是社會的錯。

在一次偶然的機會下，我參加了基督教在監獄的聚會，聚會中看到那些基督徒義工對我們在囚人士無私的關懷與支持，以及他們所展現出來的平安；**如果不是這次入獄，我不會相信社會還有無私奉獻者；如果不是這次入獄，我不會相信人還會有善良、親切的一面；如果不是這次入獄，我更不相信自己能讀大學課程並考到證書；如果不是這次入獄，我……！**

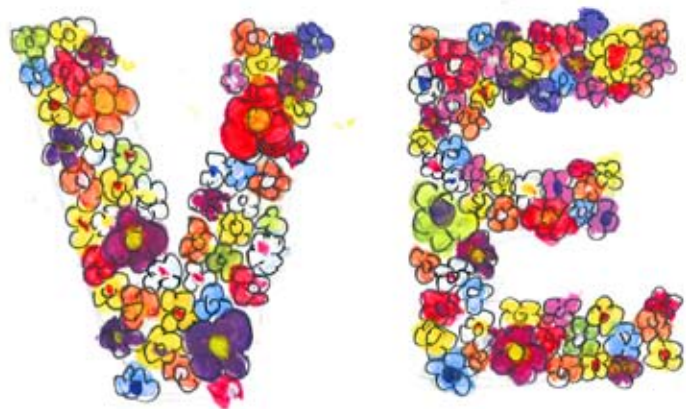
還有幾個月就能重獲自由了，很開心自己已經是一個「新造」的人，對生命及未來的生活充滿希望與熱情，我相信自己「重生」後，會是一個有利社會、回饋社會的人，而且不會再去做些有負上帝、有負教會、牧師和作義工的弟兄姊妹的支持與幫助，更不能辜負的是我對自己的承諾。

想不到生命的過程如此美妙及充滿驚喜，朋友，你學會了珍惜與感恩嗎？又或是學會用正面的、積極的態度去看待生命的得與失嗎？朋友，願主祝福你！



給自己的信

作者：鄒志仁（小欖精神病治療中心）





志仁兄：

闊別兩年，你的近況如何呢？希望你能跟隨我留下的腳蹤，堅強地爬起來，昂首闊步地向前走。我已為你定下一連串的人生目標，但現在不忘向你細訴。所謂「千里之行，始於足下。」起步吧！

記得兩年前的你，是一個沒有目標、沒有理想的人。渾渾噩噩地過活，還僥倖得到兩餐溫飽。可是，你的人生裡最重要的東西是甚麼？你自己都不知道。你一生追尋愛，由荳芽夢至生死戀，你已是一個歷盡滄桑的人。你的上半生已經充滿了愛與恨。你愛過的人，現在還值得你去愛嗎？或是現在她們還會愛你嗎？這些問題可能讓你勾起一大串回憶，然後將她們互相比較一番。這時對這個「她」特別有感覺；那時對那個「她」的往事特別回味，就代表最愛「她」。但換另一個問題，簡單而直接：何謂愛？

「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡

不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」(哥林多前書13:4-8)

「好簡單啫！好想見佢，好想同佢一齊，咪就係愛囉！」這是你兩年前的答案。但看完以上一段聖經章節後，你又能否真正領會呢？回想你以往的「她」，誰未受過你的責罵？誰未令你嫉忌過？誰未被你懷疑過？這樣看來，你是從未真正愛過她們吧！事實並非如此。只是你給她們的愛是有條件的。也許我們用另一個角度去探討：如因她們從來未愛過你，你會否愛她們嗎？原來世人之所謂轟轟烈烈的愛情，就是這種愛。

兩年前你所犯的錯，不但使你入獄，更令你失去所有。你的內疚感時刻湧現心頭，希望能補償一切，卻不知怎樣補償！你開始恨自己。你不懂何謂愛，不懂怎樣愛人，更不懂怎樣愛自己。

我們要先學懂愛自己，才知道別人希望得到怎麼樣的愛。我們要學懂善待自己，才懂得怎樣去善待人。當我們多麼渴望得到寬恕時，我們就懂得饒恕人。原來饒恕別人，是一件很快樂的事。因為恨人等於恨自己，永不會開心的。

現在你能否將你的愛與恨放下來呢？其實我們經常忽略了親情的

重要。親情的愛，就是無條件的愛。可是這份愛，在現今社會的道德觀念上，被視為屬必然的、屬應得的。因此不被珍惜，或甚至被濫用。親情之珍貴，是無價的、是不可衡量的、更不需要回報的。就如主耶穌一樣，甘心為我們贖罪，被釘死在十字架上，這就是愛---完美的愛。

我的近況很好。生活在無憂無慮的環境中，天天充滿喜樂。**自我認識耶穌基督以來，藉著祂的名，得到上帝的憐愛和恩典。我心中的平安和喜樂的感受，完全來自祂。祂是能改變人的神，祂是聽禱告的神，祂是賜平安的神。我不再為將來擔憂，反而充滿盼望，並嚮往著面對挑戰的刺激。**我不會回頭看，縱使偶爾回望，亦只是關心你的步伐是否能跟得上。只要你反思我與你的分別，你就會領會主耶穌在我身上的作為。

我給你這封信，不止講出何謂愛，更會以行動表示。由今天開始，我會用心去了解你、認識你，並用耶穌基督的愛去愛你。每日恆常為你禱告。因此，請你加快腳步，與我一起走上人生美好的大道。利用我們在世上剩餘的日子，享受滿有意義的人生及上帝的恩典。

重生的志仁上
一月二十三日黃昏

生命樂曲

作者：地球人（喜靈洲懲教所）





生命的迴響對全世界的每一個人而言，都是一首代表著自己獨自擁有的生命樂曲。有一些人回望自己的人生，可能會感覺到自己的生命樂曲好平庸，又有一些人會感覺到自己的生命樂曲好精彩，都會有著不同的際遇。各自在成長的路途上會碰上很多不同的人 and 不同的事情，但是無論你是屬於那一種人，嘗試問一問自己在一生中有沒有做過錯誤的選擇。如果在自己的人生裡遇到一些事情選擇錯誤了，好可能會影響到自己未來的人生，會令到自己由光明走進黑暗。

回想我自己的人生，就是作出了一個錯誤的決定，因而令到自己感覺到好後悔和好自責。從來無想過一個錯誤的決定令自己的人生產生了變化，除了令自己失去了自由外，同樣地傷害了自己生命中好多重要的人。無論事件的出發點是有心或是無意，但係好明顯是自己不懂得去處理，因而作出了錯誤的選擇，需要接受一段長時間的監禁。除了自己要適應在囚的生活外，在現實生活中，家人也因為我做錯了事的關係，同樣地需要適應沒有我在身邊的日子。在獄中這段漫長的歲月裡，我有很多時間去回想自己前半生所有發生過的事情，好好想清楚自己從前面對所有事的

處理方法，想清楚自己對身邊所有人的態度。

人類係一種好奇妙的生物，每每要到自己失去自由，沒有能力控制身邊發生的事之時，才會懂得去反省、去面對。看自己也是一樣，在獄中回望從前所有發生過的事，發覺到在好多事情上自己可以做得更好，正面的去面對問題，正確的去處理每一件事情，確實是可以做得好好多。發現自己從前很多時都只想去逃避，好多事情都會避重就輕去處理，常常想著僥倖過關，從來沒有細想可能因一個錯誤的決定會伸延出種種問題和後果。

「逃避」是好多人的一種通病，回看現今社會裡在每一個層面上的人，都會作出種種逃避現實的行為。八十、九十後的年青人往往為了逃避父母對他們「望子成龍」的心態，想盡辦法去嘗試逃避；有一些人會不停地報讀學習智識的課程，逃避自己要投身到社會裡工作；又會有一些人只留在家中「足不出戶」，不上班，不上學，一整天對著電腦，把全部的精神投入到互聯網的虛擬世界中，逃避在現實世界裡面對任何人和事；又有一些人選擇吸食精神科藥物來逃避現實生活中所有需要面對同選擇的事情。逃避現實這一種行為彷彿已變成某些人生活的一部份。

在現實的生活中有許多人喜歡把自己與別人作出比較，總會覺得別人的人生比自己的好。常常想著為甚麼有些人一出生就比較幸運，生長

在一個較為富有的家庭。父母可以給他們多些幫助，可以在成長的路途上比別人容易向前行，總會覺得自己的父母沒有能力給自己更多。但是我們從來都沒有去想過在現實生活中也有很多人沒有自己那麼幸運，無可否認金錢是一種生活的必需品，可以運用它帶來很多物質上的需要。但金錢不一定可以為我們帶來健康和快樂，**有些人一出生身體上就出現了某種殘障，一生人也無法過著正常人的生活方式。試想想我們能夠四肢健全也可以說是一種恩賜，好多殘障人士從來都沒有放棄過自己，勇敢地面對自己的人生，努力同快樂地生活，他們的生命樂曲一樣可以好精彩。**我們總需要學懂不該把自己的際遇與較幸運的人相比，可嘗試把自己與較不幸的人相比。你同我都會明白到自己並不是「不幸運」的一群，因為就算我們曾經做錯過事，只要自己肯去承擔同改過，一樣可以重新開始。人生可能會遇到好多挫折，嘗試不要再去逃避，勇敢同積極去面對未來，這樣一定可以得到一段無悔的人生。

我從牢獄生涯中回望自己過去的人生，清楚體會到「富貴如浮雲，親情最可貴。」明白自己曾經「錯過」，在囚的這段時間裡我明白到自己一定要「悔過」，學懂如何正確地去處理任何事情，從錯誤中成長，不要再犯相同的錯。希望在自己未來的人生裡能夠做到「改過」。**我這一刻深深明白到「覺悟不是難，實踐才不易。」**每一個在囚人士在獄中的時候，**好多人都能夠做到「悔過」，但係最重要的一點是在離開這裡後能否做得到**

「改過」，不再令關心我的所有人失望。因此我一定會朝著正確的方向，一步一個腳印從黑暗中再次步進光明，令身邊所有因我而受過傷害的人得到幸福，令自己的生命樂曲能夠再次變得精彩。

我好希望當自己年老的時候，回望自己的人生能夠做到「錯過」、「悔過」、「改過」。我想盡自己的力量令未來的人生變成一首正確和明亮之生命樂曲，自己可以做到覺悟前事，實踐未來的承諾，重回光明的路途上繼續向前行。

本人在這段失去自由的時間裡覺悟出以上之感想，希望能夠對自己和其他更生人士可以有所啟發，「人浮於事悔當初，隨水飄浮莫奈何，發奮圖強東山起，無欲無求逍遙過。」更生之路可能有好多難關，但只要自己沒有放棄自己，其他人也一樣不會放棄你，只要有決心，夢想一定可以成真。

「勇敢面對，迎接未來之生命樂曲。」



悔悟

作者：Jason（小欖精神病治療中心）





人生的道路難免崎嶇不平，荊棘滿地，有時亦會迷失了方向，但我們應及早醒悟，不能一錯再錯。

如今回想過去甚是感嘆萬分！事發於一九九二年的一個早上，因為為了一些小事情與人發生了爭執，當年的我十分衝動，而且連同其他朋友持刀返回現場作出報復，後來他身中多刀，並因失血過多而死亡！當時的我沒有顧及後果，一心只想教訓他，卻造成了大錯！因我當年衝動的性格，令他失去了寶貴的生命，實在愧疚不已，使我終身遺憾。因此被判了終身監禁的我，確實罪有應得。

自小一開始我就無心向學，加上父母疏於管教之下，我開始認識一些損友，經常在外惹事生非。當長大之後，更變本加厲，常常把別人的痛苦建立在自己的快樂之上，心裡還洋洋得意，尚不知道天高地厚，而且天生反叛的我，仍然不知悔改，後來還走上吸毒的路！唉，真的誤入了歧途而不知誤，渾渾噩噩地過日子！還以為這就是自由，這就是快樂，卻不知道自己已一步一步陷入罪惡之中。當我明白到放縱自由的代價就是

失去自由時，一切已經遲了！

在入獄最初期，我不能適應環境，加上我一向以來的衝動性格，經常在獄中和其他囚友爭執、打架，而且還經常生事，可以話是活躍搞事的份子。因此，我在獄中經常性違反紀律，並多次接受隔離囚禁。當年我的內心只懂得怨天怨地，並且對事物持有抱怨的心態，日子過得非常痛苦。後來還要走上自殺的路！幸得懲教職員及早發現才救回一命！事後我接受心理輔導，改變了求死的念頭。

同年，我在一個偶然的機會下認識了一直在獄中關懷在囚人士的神父和牧師。從那時起，我的生命有了改變，而心靈上亦產生了一種前所未有的喜悅。聖經說：「人若賺得全世界，而賠上了自己的生命又有甚麼益處呢？」簡簡單單的話，令我重新反思。究竟，生存是為了甚麼？為了甚麼而生存下去？我經過不斷的認罪祈禱求主原諒我，同時反省和檢討自己。慢慢開始領悟到自己一直以來是受到罪惡思想的綑綁。**為了堅決地改過自新，我重新認識自己。雖然初時有點不自然和困難，但為了改過自新，我堅持信念。每當心裡起了罪惡感的時候，我會即時祈禱，求主帶領我、教導我，而心靈漸漸平靜下來。日子久了，待人處事亦懂得謙卑、包容、忍耐、寬恕及愛護。現在的我，對人對事持有一份感恩的心，無論是順境或是逆境，我都學會勇敢面對。**

為了好好改過自新，我開始學習寫字，後來更報讀多個自修課程及參加一些公開考試。從中提昇個人的知識與及擴闊自己的視野，以助改變以往個人的價值觀念。

雖然我身在獄中，但我同樣可以關懷和愛護別人。例如：我經常在報紙上看到一些困難或受災的人，我會很樂意將工資捐給他們，希望自己的一點心意能幫助到有需要的人。

而且，在獄中我經常邀請其他囚友參加聚會，盼望神父或牧師能啟發他們走向正途。同時我更會主動去幫助一些囚友學習英文音標和正確發音，還有倉頡與電腦的應用等。

在這些年來，從改過自新後，我所學的知識，所做的行為都是來自主基督的教導！**感謝主一直以來沒有遺棄我。多年來我背後的眼淚祂看到了，我內心最柔軟的部分祂摸得到，在我最困苦的日子裡，祂拯救了我，寬恕了我過去的罪，使我能夠得到新生命，這是主基督給我的大恩典呀！**

至於家人方面，他們在這十五年來風雨不改地前來探我，使我深深感受到他們對我無限的支持和愛護，令我內心非常感動！我終於明白到，原來一個人犯罪，往往帶給家人不可磨滅的傷痛！為了表示自己的悔意，

我在獄中會腳踏實地，好好珍惜這個機會重新做人。

最後，我有幾句心底話想和大家分享，其實每一個罪犯的背後都有一個故事，不論大家同情也好、唾棄也好，它總離不開對現實的不滿！尤其是一些年青人，每當身心轉變的時候，而且加上外在的種種誘惑下，或壓力無法得到正常的舒緩情況下，生命就有可能失去方向和目標，而且會不知不覺誤入歧途，甚至可能吸毒和犯罪。若果他們在生命中只走錯了一步，就永遠被定型的話，這是多麼的殘酷！

但是在社會上確實有許多人只看到罪犯的過去而未能接受罪犯的當下改過！其實改過後的罪犯與大家沒有分別，同樣擁有一顆愛心。故此，改過後的罪犯，他的生命重建是有賴於社會人士能伸出援手，接納他和支持他。

過去的我是自甘墮落，曾經在短暫的人生中失去了方向。但今日的我已懂得愛護別人。希望此悔改的心聲，能夠喚起處於犯罪邊緣的人，請及早回頭？並期望社會上的人士對改過自新的罪犯有多些包容及多一些關愛。

醒悟

作者：Connie（荔枝角懲教所）

我是一名在囚人士，還有一段不短的時間才能釋放，但是今天的我對於自己的將來充滿了憧憬。我努力持續進修，為自己將來做好準備，希望能夠與社會保持一份良好的關係；**我當然明白不能夠要求社會各界人士完全接受我，但是我相信只要我有一顆改過的心，只要我有積極進取的心，社會上必定有我立足之地。**

回想起當初我進入監獄的時候，真是「百般滋味在心頭」，有誰能夠明白？當我聽到法官判刑的一刻，我整個人真是跳進崩潰的狀態，眼淚隨隨流下。從法庭被送進監獄中服刑，所有的事情我至今仍然歷歷在目。以前只有在電影中看過講述監獄的生活及環境，但是從來都不知道真正的監獄是如何。現今的青年人有通識課程，可以參觀監獄，可以看到鐵窗下的一面；但是我估不到竟然會親身經歷。當時我知道自己將要面對一段不短的監禁日子，心裡不禁有一種極之恐懼與不安的感覺。當自己真正進入監獄中，被安排工作與住處，見到與我一起生活的囚友，我知道我不單止要面對失去自由，實際上還要面對更多的事情，要面對與來自不同國家的囚友相處與溝通；要適應各囚友不同的生活文化與習慣；要學習各種工作



的技能；更要嚴守各種紀律。

不能夠接受服刑的事實，每天也是以淚洗面，當時的我活著就是痛苦。縱然身在囹圄，處於情緒失控的情況下，但是家人仍然對我不離不棄，他們仍然堅持每月兩次探訪，每次半小時的探訪的歡樂時光瞬間即逝；每當家人離開時，總是充滿依依不捨之情，心中更渴望他們可以把我一併帶走；當他們走出探訪室時，內心深處有被遺棄的感覺，那種酸溜溜的感覺真是難以筆墨可以形容。

我擁有這種極之沉重的心情，整個人跌進谷底的時候，除了家人的支持外，在囚友的勸導下，我參加了牧愛會的聚會，在眾多義工的輔導下，對我自己心靈上作出極大之安慰；**在聚會當中，最使我茅塞頓開是有一位講者的一番話，她說：「縱使不是你立心犯錯，但是因為你的疏忽而導致事件出錯，這也是你的錯。」**這時我真是醒悟。

我由初時不能夠接受自己所犯的錯，無法面對服刑的事實，到現在我已經懂得面對整件事情，更學會如何適應監獄的生活，亦能夠控制及舒解自己的情緒。我不單止要多謝家人的支持及愛護，更要多謝義工的耐心輔導。

Destiny

Author : Mario de los Reyes
(Stanley Prison)





He stirred and let out a small sleep-filled sigh as a deep throated sound shattered the stillness of the pre-dawn silence. Then he briefly raised and moved his hands as he uttered unintelligible welcoming like words for that noise that deprived his much sought sleep. But the excitement in his voice abruptly ceased the instant he began to regain some of his consciousness.

That loud guttural sound is akin to a lifeline coming from the clouds for the emaciated bodies of the three souls aboard that battered and looking skiff. It's the outset of a typical foggy spring in Hong Kong and the sounds of foghorns that roused prisoner 502113 reminded him of the end of that perilous journey – more than a couple of decades ago.

Ah Phi as he is known to his co-inmates had spent a good part of his prime years behind bars. It was caused by trying to be a good Samaritan whereupon a lapse of judgement during the heat of the moment had earned him an indefinite sentence in jail. And nous with the possibility of an early release in the offing sleep had been constant struggle.

Being a resourceful individual in nature, he turned the handicaps of his incarceration into his advantages. And through patience and perseverance of he managed to obtain a bachelor degree in some sort of social sciences apart from

that of a theology diploma. With the completion of his religious studies he embraced God into his life in the process.

Earlier, he was partly responsible in the conversion of some of his co-inmates into the fold of the Christian faith, thus saving their souls from an eternal condemnation. Born a talented and convincing speaker he is in no doubt a promising gospel evangelist on the mocking.

Now in the full possession of his faculties, he stared at the condensation forming at the window pane of his cell room while flashback of memories came rushing by. “How time flies so fast” he sigh as he lay back stretch in bed. Its’ really more than twenty years since they arrived in this former British colony at exactly in this time of the year. That particular event is no vivid in his mind that it seems it just occurred yesterday.

With visibility limited to a few hundred meters, sea going vessels plying the mist shrouded busy and narrow Hong Kong channel blared their foghorns to announce their presence thus avoiding that accidental collision. This was the weather condition when they are plucked from the water on that sinking rickety boat and into the safety of a patrolling Hong Kong marine police ship. It was then routine miscue operation being conducted by the marine police in the aftermath of the Vietnam war.

Indeed, with the end of the Vietnam war an exudes of the vanquished fleeing the political persecution of the victor saw Hong Kong a then British administered

territory swamped with this refugee who are arriving by the boatload. And to the consternation of the local population, the city was declared as a part of first asylum. These unwanted arrivals are housed in makeshift camps where they are processed prior to their resettlement to a third country.

As the reflections of the past continues unabated, it now carrier him as far back as to his hometown where it all started. Hon Gai, an idyllic town where he was born and raised is situated on the outskirts of the province of Quang Ninh where Vietnam and China shared a common border. The townsfolk's main source of living is farming and it was here during a failed harvest that the journey by boat to Hong Kong was hatched and conceived over a bottle of whisky.

After months of a carefully detailed preparations only three among them however showed up on the eve of departure. Nevertheless, the three, Ah Phi and a friend with his seven years old daughter boarded the single sculled skiff and decided to proceed with the planned journey.

They set off and sailed hugging all along the way the coastal waters of China for forty five days until they finally reached the territorial waters of Hong Kong, nauseated and starving. The three weakened and trembling bodies moved feebly towards the direction of a mist hidden large object barking that deep throated sound. Then after, they found themselves collapsed half-conscious at the hands of their rescuers. For a week they are nursed back to health in a camp hospital suffering acute dehydration due to long exposure to the sun's heat.

“Uncle come soon, we are waiting for you” signed, Its’ me Candy. He turned the reverse side of the photo and gazed once more at the adoring young lady after he read the dedication. “Yes, I will come very soon” he murmured nonchalantly to himself as he returned the photograph of his would be sponsor inside the envelope postmarked California USA.

Upon their arrival in Hong Kong, Candy the young girl who travelled with Ah Phi and her father in the boat were housed in the name refugee camp for almost a year when that fateful incident happened. It was early evening, he recalls with clarity when a drunk camp mate tried to molest the little girl. Only his timely intervention had saved her, but the scuffle that ensued resulted in a loss of life and as a consequence he also lost his freedom.

Now, an spiritually enlightened individual he believes that all the things that is happening in his life is not a mere coincidence but its’ God’s may to mold him in His ways. Equipped with his extensive knowledge on the Words of God he is now ready and raring to spread the gospel of the Lord and be a “fishers of men”.

Finally, as the last of the foghorns’ echo had long vanished into the thin air, he woke up with the prospect of a bright and a promising new dawn of his life.

Postscript: Upon his release Ah Phi heard directly to the USA where he is now settled and happily married. He is now a full time pastor and a prolific religious writer.

Note: This is a true personal story as narrated to this writer; however names and addresses are changed to protect their identities.

The Long Way Home

Author : Sunny
(Stanley Prison)

The place I am assigned to work I called the “Graphic Media Workshop”. The name already smart enough to give good impression with certainty that it must be the most creative workshop – given in the prison environment. The purpose of forming out this workshop is to establish a sense of connectivity between the inmates, the staff and the society at large. We work with a single motive, under one roof, with clear mind to complete each task in appropriate manner of truthfulness and build up a positive relationship that will pave out the path to reintegrate into the society.

It is very important for me and my fellows to understand the full meaning of incarnation, what is actually happening here, and why we are in this person. We lose our freedom as a consequence of the bad choice we had made under some unfortunate circumstances. In the eyes of “law” we are criminals. We have committed an offence and have to be segregated from the general public. We are considered dangerous to the people and labeled as “Black sheep of the society”. God stripped off our dignity and pride. In some ways we have been dumped in the yank-yard as the rubbish. We have neither right nor say. We do only what we are told, eat what we are given and wear what we are allowed. We have lost our identity if you don’t agree with me, please write to any person who has been incarnated, only citing his name; definitely your letter will be send back to you with mark “No such person exists”. Our names have been replaced by numbers.



The things we have done to hurt others are powerful teaching for us, even though it is not that easy to learn. Feeling of shame might open up our deepest self. Guilt might show us the need of self-control and responsibility for our actions. Feeling bad about other's pain – especially when this pain is caused by us, could be an opportunity to build up a genuine intimate relationship. Therefore, this could be a second chance to learn what we have ignored or disregarded in the past, these are true feelings, deeper connections with other. I wish, I had learned these things another way but after the fact. I have to learn this way.

I was brought up in a poor family whose only resource for surviving comes through the hard toils of the farming. My father was a heavy drinker and bad-tempered and the rest of the family was there for him to prey to keep his habits alive. Growing up in such disturbing environment I developed a terrible disease of hatred and rebelliousness against everyone around me.

Once in prison, my entire world got toned down. I was a completed a lien in this place. Fear was everywhere, fear of the future if there was any, fear of never again seeing my family. I was reduced to nothing. Every single day become living horror, filling my entire self with bitterness and hostility against my family, the society and particularly against God.

Soon after my entrance into this dark place, I found the real hardship in communication, as I did not have any proper education or any language skills which could provide me the chance of surviving. Each little step forward seemed painful struggle, complete challenge and full of misery. Yet, the more I realized of the hollowness, the higher and thicker my walls became and the gap got wider

between me and the surroundings.

I was not in the position to admit my weakness; I had mastered the skills of protecting myself, showing no sign of weakness which considered must-do in the prison life. I was good at wearing masks, pretending I was in control of my emotional feelings, proving beyond the possibility of doubt of a confidence that I could handle my problems and know how to hide my sorrow, loneliness, anxiety and despair. In fact, I was deeply trapped in the limitless darkness of my rejection and inferiority that revealed how fragile I was indeed. This was the real prison in which I has been packed up and had the difficulty of breaking through. I was like a tiny boat drifting along the wild ocean, gradually depending on the mercy of its waves. A single word of praise could raise my spirit; a little criticism can turn me down. I was putting every bit of my energy to keep the boat balanced and preventing it from being drawn.

I was fortunate enough to join the others in this “Graphic Media Workshop”. I was deeply impressed by the atmosphere of this place, the team spirit and mutual understanding of each team mate. It does not mean that we do not have any contradiction, argument or conflict with each other. As a matter of fact, we are all unique; we have all these frictions and strife, we have the egos and self-seeking hunger which we cannot deny. But there is a link, a connection and a bond that always brings us together and gives us the opportunity to build up the relationship through mutual trust and love.

No matter how far or near we are, in prison or in the free world; there is always a deeper desire and search for a common link. The less we have in common,

the harder it gets to be together and more estranged we will become. Having the common experience of failures in life, the losses of everything that brought us under the bottom line of our identity, right, dignity and freedom. It became clear that nothing happen without a cause, no one comes here accidentally. **Some may have experienced a horrible shaking and as a result they are here to restructure their lives and to liberate their souls.** We have been covered up by wide range of thick layers; our task is to reach the center, the core of our true identity – by becoming aware of our creator. Every time, I dig deeper into my inner self, I come into touch with my weakness, fear and anxiety. I got the courage to touch it but I did not have the strength to conquer it.

During the public holiday we have some visitors from the church and also some mates join together to discuss and relates on the word of God. Being born in a restrictive and conservative Sikh family, from my childhood I was taught to live and die within my own religion. At first, I thought these people are just atheists, they do not believe in reincarnation, in the existence of soul – the Supreme God. As I had this feeling that everything will be taken care by the God himself and he will solve all problems. If I converted to their religion, I will surely put my life and my family's in grave danger and certainly have to pay the price with our lives. After long consideration and constant hesitation I decided to give it a try and joined the group.

As I progressed in the group I began to realize that there was more to discover, a crucial challenge to face, a call to answer, daring to envision something closer, and letting go of what I was grabbing tightly but most of all accepting the truth that God has melded me with his own hands. I have to break from this shell and receive

his healing those of love into my wounded soul which only could be possible by submitting me into his hand, receiving the gift of grace.

For years I have been constantly insisting to free myself from the prison which shattered and destroyed me completely. More often, I have been tempted to wallow in the pain and lose the touch of my original identity given by God to all the humanity. He calls me “My beloved one, my favorite one”, I got my baptism in 2008 and that was the most healing moment of my life; an ending to the desperate search of my belonging – as well as a new beginning to the voyage toward my home.

Now, I can better understand one's own faith, one's own path and one's own purpose of spiritual practice in life. There is mountain to climb. Thus, when we could define our destination precisely and know where we are heading, the journey become worthwhile and enduring. I am very afraid of the consequences of converting to Christianity from Sikhism, I am aware that my path will be full of trials and troubles. But I am assuring that with God by my side, we can overcome whatever hurdles are placed in the path. We can endure it through the passion of love and Holy Spirit.

We should not be worried or hold against all these adversities, grudges and bitterness because there are perhaps, the opportunities for us to prove that we are heading in the right direction where we will be met by God. I realize how fortunate I am indeed to come to this “Graphic Media Workshop”. Here we discover the true freedom, real identity, dignity and a right to the place which we call our home, and we are on our way back to this sweet home.

心底的話

作者：趙廷偉（勵行更生中心）

坐牢，對於大眾是熟悉又陌生的事。每天電視新聞上經常聽見關於入獄的判決，可是絕大部份人一生中也不會經歷。而從前的我，也想不到會有這一天。

自從犯了事後，我一直感到非常後悔，後悔做出令家人、朋友、老師失望的事，也後悔自毀了自己的前途。法官宣判的一刻，我便要面對坐牢的現實，在更新中心服刑的那段日子，我慶幸自己有機會靜下來，反省自己的過失。雖然失去了自由，不像從前般可以隨意做自己喜歡的事，但服刑的這段時間令我體會三思而後行的重要、和自由的寶貴，這段日子讓我徹底的改變了我對人生的看法。

從前的我任意莽撞，不考慮他人的感受，以致做成今天的惡果，但是我現在醒覺了，我明白到做人再不可以隨自己的心意而行，也不可以不顧後果，雖然已經留有案底，但是我還是非常期待出冊後的生活。我希望可以重返校園，繼續學業，雖然已經放下書本一段時間，但是我還是相信努力後會有成果的。除此之外，我希望自己可以有決心離開損友，甚至用親



身的經歷令他們改過，重新做一個好人。

有一些說話，一直藏在我的心裡卻無宣之於口。今天，就藉著這封信表達我的心聲。爸爸、媽媽、姐姐、哥哥，自從我離開了家，你們是否都勞心勞力地為我奔波？我知道這次我又做錯了，而且是彌天大錯，但是你們對我依然是不離不棄，雖然我不懂表達，但是真的很感激你們對我的好。朋友們，從前常常一起去玩卻沒有想到自由的珍貴，今天我成了真實的教材，你們也要好好做人，不要再渾渾噩噩的過日子了，**有機會唸書，有家人嚙嚙也是一種得來不易的幸福**。社會上的所有人，今天你們看著我們這些犯過事的年青人，肯定會認定我們是永不悔改的壞份子吧，我好想跟你們說：我們知錯了。**也許你們對我們已經失去了信心，甚至不敢靠近我們，但是我還是好想跟你們說，給我們一個機會吧！我們只是一班曾經走錯了路的普通人，同樣是很需要你們的認同的。**

犯過事並不代表前途一片灰暗，我相信我還是有能力重新做人，做一個貢獻社會的有用的人。我的經歷，可以成為自己的教訓、別人的借鏡，只要對自己有信心，即使犯過事也可以有美好的人生。



守候

作者：Anikon（壁屋懲教所）

遼闊的天空上掛著一道明月，明月的光線透過我面前的鐵窗照射進來，寒風凜凜，風聲與樹葉的沙沙聲合奏出一首交響樂，一首屬於我生命中點點滴滴的樂章。這夜，我望著漆黑的夜空，凝望天上的明月，不禁掉下熱淚，心裡盼望著在不久的年月後能與雙親在同樣的月色下團聚。

有人曾經這麼說過，生命本是一張白如暮雪的白紙，經歷過歲月的渲染才會展現出絢爛的色彩。然而，倘若純潔的白紙染上了深黑如墨的污點，那麼生命會變得沒有意義，變得毫無價值嗎？我是曾經這麼想過。

早在我入獄之前，父母的婚姻關係早已經變得支離破碎，母親本身患有重病，服了十多年藥物，至今仍未痊癒。記得在法庭上宣判我有罪入獄的那一刻，母親頓時晴天霹靂，還險些暈倒在庭上，需要舅父攙扶，她的心神才能穩定過來。法庭上的冷空氣使我渾身發抖，但我此刻的心情比冰雪還要冷、還要僵，這就是我的生命嗎？

我在獄中曾有過一些暴戾的日子，打架都只是等閒事。入獄後的不安感



遠超過預期，不穩的情緒令我變得暴躁，四壁使我變得焦慮，思親的感覺使我變得寂寞，我生命中的白紙裡的污點也不停地擴張、放大……

母親那溫柔的聲線由聽筒傳遞過來，我坐在探訪室的一邊透過冰冷的玻璃窗凝望著她的臉兒、她的憂心、她的恐懼、她的悲痛全都浮現在佈滿皺紋的臉上，她老了，歲月逼人；她累了，眼前傷感。「呬！」聽筒裡傳來母親跌倒的聲音，她暈倒的景象再次使我感到徬徨無助，剎那間我一直抑壓的情緒頓時爆發出來。我的寂寥、我的恐懼把我帶到生命裡前所未有的低點，我害怕失去一切，我的母親、我的自由、我的所有……

三年的歲月匆匆離去，我在獄中已渡過一半的刑期，母親依舊時常千里迢迢的來探望我，可是自她那次暈倒過後，她的臉容明顯清瘦了，額上的皺紋明顯加深了。生命不只是一張白紙，還是一個漏斗，微小的沙粒一滴一滴地流逝，象徵生命一直逐步邁向死亡。**生命原來真是多麼短暫，我再次望向母親那熟悉又慈祥的面孔，忽然感覺到我倆的生命一直連在一起。她每次不辭勞苦地探望我，即使暈倒過仍繼續前來，她的生命不只為她自己而活，還為著她兒子而活。淚盈於睫的我感受到入獄後第一份快樂的感覺-----母親的生命一直守候著我。**

後來，我聽了獄中一名職員的勸勉，收斂脾性，重拾書本，向我未完

成的學業邁步。縱使我生命中的白紙已塗上難以磨滅的污點，但我可以將污點化成漂亮，畫出一道黑夜的彩虹。**我知道不是孤單一人在奮鬥，還有愛我的家人、朋友、老師陪伴著我，大家的生命都互相緊扣，互相守候著。**

春去秋來，每個人都不斷地成長，他們的生命樂章也在自己的心中不停地迴響。人生就是這樣，我們要不斷地工作、不停地學習，不管是在黑暗的獄中或是在外面七彩繽紛的花花世界也是一樣。所謂「一年之計在於春，一日之計在於晨，一生之計在於勤。」辛勤能換取成就，懶惰只帶來憂愁。懶惰是辛勤的敵人，借用古人的一首詩，「明日復明日，明日何其多。我生待明日，萬事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋來老將至。朝看水東流，暮看日西墜。百年明日能幾何？諸君聽我明日歌。」

今夜，我隔著鐵窗再次望著漆黑的夜空，天上的明月彷彿與母親那慈祥的臉容融為一起，柔和的光線像一雙熟悉又溫暖的小手愛撫著我的臉兒。我閉上疲累的雙眼，感受她的生命，細味著我倆的回憶，期盼著將來的團聚，願我生命中的樂章，在往後的日子裡，在世界上不同的角落不斷地演奏、不停的迴響。



領悟

作者：祐（歌連臣角懲教所）





我現於歌連臣角懲教所受訓，我做夢也想不到我會在這裡過日子，有時會覺得天意弄人，但經過一段反省的日子，我醒覺到其實一切都只不過是因果循環，過去的我實在是太放任了。

我出生於一個小康之家，雙親都很疼愛我，衣食無憂，童年很健康快樂，怎樣也和不良青年扯不上關係，親友如何估計也計不到我長大後會進來這種地方，但上了中學後，便改變了我的一生。

初上中學的時候，我還是一個天真無邪的小男孩，覺得身邊滿是新奇事，無形的誘惑令我跟隨新相識的同學踏入了我未曾接觸的黑夜生活。

我很快就迷上了這日夜顛倒，迷幻刺激的花花世界，更索性放棄了中學生活，把頭髮留長，染成金黃色，每晚相約一大班豬朋狗友到處惹事生非，太陽不出來也不歸家，父母曾警告我再這樣下去必定出事，可是當時的我卻一笑置之，不但沒有稍為收斂，更不停挑戰法律的底線，結果我終於被拘捕了。

被判入懲教所對我來說是一個很大的打擊，一直目無王法的我首次感到失去自由的滋味，重重的鐵閘把我和外面的世界完全隔絕，那種寂寞和無助令曾經天不怕地不怕的我偷偷流淚了好幾個晚上。

以往和我稱兄道弟的朋友一個也沒有蹤影，剩下父母還留在我的身邊默默地支持我、鼓勵我，令我重新感到親人無微不至的愛，並開始反思我之前的生活態度。過往我抱著野蠻的態度對家人，令他們傷心、難過，實在太不孝。我對自己許下承諾，日後必定盡力補償我的過錯，離開以前帶壞我的損友，並為自己重新定下新的生活目標。希望令家人感覺到我的轉變，令他們可以安心，並相信他們的兒子---我---以經不再是只懂吃喝玩樂的小孩，而是一個成熟、顧家的男子漢。

失去了才懂得珍惜，現在學會這道理也不算遲，至少我還有能力去掌握自己的將來。以前沒有好好珍惜讀書的機會是我最遺憾的事，所以我決定離開院所後繼續完成中學課程，畢業後向造蛋糕、西餅方面發展，為社會出一分力，做回一個奉公守法的良好市民，我知道未來的人生將會遇到很多難關，但我會把在這裡的領悟記在心底，時刻提醒自己，絕不再辜負父母一直對我付出的愛，對自己的人生負上責任。

珍惜

作者：橘子（芝蘭更生中心）

生命總是很寶貴的，但往往總是有很多人不懂珍惜，而我也曾經的一個。

從第一天進入勵敬懲教所，我的命運有了很大的改變，我曾經是一位沉淪毒品的青年，終日無所事事，那時的我根本不知道什麼是禍害，只知道何謂「快樂」，直至有一天差點賠上生命，才驚覺要真正戒去這可以令自己「快樂」的毒品。從未想過這麼恐怖的問題，但也因這樣跟家人有了很大的隔膜，直到自己因犯了販運危險藥物進了勵敬懲教所，我才知道媽媽她並沒有放棄我，更不斷鼓勵我向前走，這令我的心很內疚，**她每一天都要走漫長的路來探望我，每一天的重複，她並沒有感覺厭倦，有一天，我才真正的看見她有銀白的頭髮，蒼老的臉孔上有著皺紋，看見這樣的我，仍然不計勞苦來探望我，還流了不該為我流的淚**，鼻子一酸，眼淚已不知不覺的流了下來，想起從前在外面明明可以孝順她，照顧她，但自己並沒有做到，反而沉淪毒海，真是自愧不如，現在的我只想跟她說一句：
「謝謝你，媽媽。」



人往往總是沒有犯過錯便不會珍惜眼前機會，明明那就是光明的路，但卻總去選擇黑暗的路，有人說：「沒有錯過，敗過，是不會去反省，沒有嘗過苦，更不會珍惜那天的幸福機會。」這個道理，從前的我不會明白，但現在的我卻深深體會到，想起往事只會為自己難過，沒有珍惜眼前事物，更沒有人生目標，但現在的我已有將來選好光明的路，而不再是黑暗的路。

我決定了出去以後，不再走從前的路，想起以前每一天都跟媽媽說不再出外通宵，卻沒有遵守諾言，才弄到今時今日の後果，有因必有果，所以我決定出去以後要報讀課程，充實自己，而不再浪費時間，我要讓人對我另眼相看，看見我脫胎換骨的樣子，而不再是只顧吃喝玩樂的小妮子，我相信未來的日子，我一定做到的。

擁有自己的夢想，才是最美麗的人生，人生總要充滿色彩才是豐富的人生，沒有色彩的人生，只有黑暗，有誰喜歡？所以要替自己的人生添上七彩顏色。



我的故事

作者：羅柱新（勵行更生中心）

很多人也會認為犯了事而被監禁的人只會為社會帶來污點，但是這樣認為的人跟本沒有去了解這些犯了事的人的故事是怎樣的！

一個從小得到父母的疼愛，熱愛運動，有遠大的理想，在家人心目中是一個好兒子的我，竟在兩年前的某一個晚上被警員拘捕，這一晚相信是我的轉捩點，在保釋後直至上庭的那段時間，家人並沒有責怪我亦沒有問我整件事的因由，只是默默支持我，但當時任性的我總是覺得他們很煩，覺得他們不會明白我的感受。直至法官在庭上判我進入勵志更生中心受訓的一刻，我呆了，因為從來沒有想過自己和監房會扯上關係，同時，**在法官將我判入更生中心的時候，看見媽媽的眼淚從眼眶裡一滴一滴慢慢地湧出來，把整塊臉也弄濕了。看見那種情況，心酸透了，亦知道當初的想法是錯的，更加明白我在更生中心受訓的日子雖然難過，但也不及家人在家中想念我、等我回家的日子難過！**

當進入更生中心的那刻，我便告訴自己，再辛苦也要捱下去，做好本份，爭取表現，盡快離開更生中心與家人共聚天倫之樂。



在受訓期間，我被挑選了進入廚房工作，然而這份工作對我來說是個新挑戰，但我亦努力克服這個新挑戰。每次當我遇上挫折時，負責廚房的長官總會前來開解，跟我說了很多做人的道理。回想起真的很感謝他，是他教會我做任何事前也要三思而後行這道理。

我亦對我的家人和負責廚房的那位長官作出承諾，回家後會重新做人，不會行差踏錯，很感謝他們！他們在受訓期間說過的任何話，不論是稱讚還是責罵也好，都是我再次向前看的推動力！

很多人又會說，進了監房會失去了很多，亦會把前途也失去。但是對自己個人來說，這次受訓是上了一堂很寶貴的課，可能這一課令我失去很多，但我得到的比失去的更多---與家人的關係，待人處事的態度和做人的道理。

雖然這是我人生中的其中一個故事，但這個故事令我明白到將來的道路應該要怎樣的走！

Worth of Life

Author : Ailes, Marie Antonette Casa
(Wai Lan Rehabilitation Centre)





All of us have different perspective in our lives. We all think differently; we also have different status in this world. It is true, is it not?

Those fortunate enough, who had a better life than others might said, “LIFE IS BEAUTIFUL, SO LIVE WITH IT WHILE YOU CAN”. These people are either rich or just optimistic, that they do not worry much about life. However, it might be the opposite for some who are poor, pessimistic or maybe low confidence in life. They might said, “LIFE IS UNFAIR, SO WHY WASTE LIVING”. They think low of themselves, that sometimes it may lead them to take their own lives. Sometimes it will come to a different point of view for those who’re in the middle status of life. They might say, “IT’S JUST THE WAY OF LIFE, SO BETTER LIVE WITH IT”.

You might wonder, “Is that what our life can really be? Or by your own doing that is why our life is like this? Or why people are not content with their life?” I guess most of us do not have contentment. Maybe we were born with it. Maybe it’s in our nature. It’s what we called “HUMAN NATURE”. Why some people are becoming richer and the poor are becoming even poorer. You might think that it’s because the rich are not content with their life or the riches they have. That they are still making more money, the poor on the other hand will be poorer, unless they will do something about it. I guess, the middle class are already content of

what they have, but on the back of their needs the desire of riches is still there. However, they do not persuade it.

Another thing that I see the life is how you treat yourself and how you treat others. Do you think you can make a child follow you without you being a role model first? Or, do you think people will respect you without your respecting them first? And does it occur to you that people might treat you depends on your status? For example they will respect you because of who you are and what you are. I guess life can be unfair sometimes. You might know the answer in the long run. Do you know that some people just live the way they think it is, or the way their life should be? It’s because they think it is how life has formed. They think it started even before they could say a single word when they were infants. **But if things are different, if we have the same mind, the same way of living, do you think it will change everything? I think not, that is why GOD gave us our own thinking.** You decide for yourself. It is your own decision if you want to go to the right way or the wrong way.

Remember, “GOD PROVIDES THE FOOD, BUT HE WON’T HAVE THE DINNER”, it means what we need is already there we just have to work hard for it, to gain it. As you can see, it is your life what you’re making, your own thinking and your own will. People around you may give you an advice of what to do it with your life, but in the long run it’s your own decision of what will happen to you in the future. As for the youngsters, same as me, we still have a long way to go. We still have a lot to learn about life. Our parents will always there to guide us. However, let’s face it, they will not be there forever to pamper and guide us. So,

we better learn and put our hearts what our adults taught us. It's because we are still driving on the road of life. Our own adults, parents had already above on the road that we are driving. They will lead us to the right path of the road of life.

Another thing that you should be aware while live is showing you love and affection is that you don't know when death will come to us. Death might take your life without your knowing. So, while we still live in this world we should be good to others and stopping to do wrong doings. It's actually easy if you do have faith.

So, I suggest open your heart and your own mind. You will see that life is worth living. Whether you are rich or poor, everybody is the same in the eyes of our CREATOR. You just have to find a way to deal with it. I will borrow the lyrics from "Wonderful World". "I see trees are green, red roses too, I see them bloom for me and you, and I think to myself, what a Wonderful World". The world is really wonderful sometimes it might be up and down, but hey it is what life is Do you even wonder that why people have given a second chance to live after the accident or any tragic?

It's because their lives are still worth to live with. So, we must always be thankful for everyday of our life. Life is tough, but it teaches us how to be tougher. We might be suffering for now, but in the long run we will feel the true bless of life.

You might not realize the real worth of living until you are already on the edge of the road that you are going, by then you will know what life really mean.



點滴文集

作者：何禮衡（勵志更生中心）

生命是什麼呢？山區的兒童算是生命？還是香港比較富裕的人算是生命？我覺得生存在世上不論小至昆蟲，還是大至經過幾百年的大榕樹都是生命，只是大家生存的方式不一樣，但全是宇宙裡的一條小生命。

生存在世上為了什麼？我問了很多人都不懂答，甚至想了很久也不知道什麼是生命！但我覺得，不論是為了什麼而生存，但只要生存得有意義就可以！

生存的意義是什麼？只為了成為得到更多名聲、財富及榮耀的富翁？還是在平凡的環境生存著，不斷去幫助需要幫助的人？我不是李嘉誠，我也不是社工，我只是一個因犯了罪，進入了更生中心受訓的一名受訓生！

有人問我，你犯了什麼罪令你進入了更生中心？我只是說為了自己的喜好。當其他人追問是犯了什麼事時，我十分直接答了--- 無牌駕駛。很多人都十分驚訝，就像一個明星給一班記者追問似的！但他們是在問我，為什麼不去考牌，我只有一刻的無言。



從前，在我心中，無牌駕駛只是一件小事，從來沒有想到會被監禁，但當法官判我入勵志更生中心時，我的心情就如一隻可以在天上自由飛翔的小鳥，忽然失去了雙翼，失去了自由，變成一隻不會飛的小鳥。當我第一天被送至勵志更生中心時，我看到門口全是鐵閘，牆上全是為了防止囚犯逃走的鐵圈上佈滿了很多銳利的小刀，彷彿一接近就會令你流血似的，職員的面上只露出兇狠的眼神，受訓生的面上木無表情，場面十分嚴肅，倉內的氈蓆及擺設十分整齊清潔，氈摺得像一個立正了的正方形！這裡的一切，整齊得太令人驚訝，每天的活動都給人規範著，就像一隻沒了雙翼的小鳥，還要被困在細小的籠裡，本已無自由，現在更令我覺得連雙腳的自由也沒有了！

倉內的氈蓆全是受訓生用心每一天摺出來的，是為了訓練受訓生的規律，每天都要做同一個動作，令他們養成更好的生活習慣。

每天，我都有一段時間去作自我反省，回想這裡的任何事，都是為了令你出囚時能習慣外邊的生活和學習技能，也有時間去反省自己的錯誤！

當然，我不是一個大惡人，我也不想留戀於此，這裡我在學習一件事，就是「等價交換」，無論你在外做什麼事，你也要遵守法律。

如果你不想變成沒自由的小鳥，你就要當我是一塊鏡子，千萬不要妄想犯法，第一次可能蹺倖沒人發現，但古語有句話：「上得山多終遇虎。」世上沒永遠的蹺倖，所以我決定以後只會腳踏實地，努力實踐我在勵志更生中心學會的宗旨。



第二部份 — 親情篇

一人做事一人當？

作者：細細粒（荔枝角懲教所）

「懲教所」、「監獄」這些名稱對於普通人來說，是囚禁一些大奸大惡的人或犯了一些重罪的人，從來沒有想過自己是其中的一個。在這環境下，漸漸地進入自我反省。回望過去，我是個『五無』的人：無心、無責任、無主見、無上進，無知。

無心：對任何事漠不關心、關注，只會著緊自己的事（自私）。

無責任：做錯事都只會怪別人導致而成，完全不認為是自己的問題。

無主見：習慣人說我聽，養成了只會聽別人意見。

無上進：學歷只有高中程度的我，面對社會不斷轉變亦安於現狀，沒有進修增值自己的心。

無知：「井底之蛙」，一個自以為是的人，對世界所發生的事不感興趣。

但是，「無知」並不是藉口，我必須對自己的行為負責任。正如法官的判詞所說，沒有我，此事是不會發生的，是我助長了此事的發生。我深感後悔，自己無知和自私的行為，不但毀了自己，更傷害了身邊最親的人。



丈夫：我最深愛的人，因為我的自私任性，牽連了他涉及此案，被迫放棄原有的工作。失業令他蒙上了『被人看不起』的罪名。在扣查期間，被帶上手拷，是我害得他失去一個男人的尊嚴及毀了他的前途。我真的非常感激他，出事至今，從沒有怪責我，更沒有半句怨言，更不離不棄地支持我，在家更身兼母職，無微不至地照顧兒子，使我可以安心。

兒子：我最痛錫的人，傷害他的弱小心靈。原本我們三口子一齊生活得很幸福愉快，但因為這事，我不能有一個安樂窩給兒子。大人縱然有自己的選擇權，但孩子卻沒有，只有跟隨大人的意思，要他面對家的變遷，在他內心的感受是我無法想得到的。我虧欠他實在太多，我深感愧疚，更是無地自容，因為我沒有樹立一個正確的榜樣給他。我與兒子的感情十分好，他很愛我，我也很愛他，於是我坦誠告訴兒子我犯了錯要入獄的事實。他痛哭的樣子，讓我心如刀割。是我傷害了他，但我不想隱瞞他，我希望他知道及明白做錯事必須自己承擔及負責任，更以此為鑑，日後絕不可做出犯法的事，不然要付上沉重的代價。

對一個只有七歲的小孩來說，要他面對至親的人犯錯及離開他，可想而知他所承受的壓力是多麼的大，加上在老師和同學面前所產生的自卑感，一切面臨的情緒問題是我最擔心、最關注的，亦是令我最感愧疚。

父母：我最尊敬的人，父母年過七十，為撫養家庭，幾十年來不斷辛苦地工作，從來沒有享過清福。加上近年父母都患上疾病，倆老要承受劇變的壓力外，還要幫我照顧兒子。作為父母的，當然希望子女有成就，不可行差踏錯，但我竟然作出令他們痛心及傷心的事，我向自己承諾過，日後一定盡做女兒的責任，希望可以令他們安享晚年，報答他們養育之恩。

三哥：我最喜愛的哥哥，三哥由小到大都很痛錫我。在嫂子口中得知，小孩時候如果他想離家出走的話，必定帶我跟他走。出事以來，哥哥一直很內疚，雖然他沒有說出口，但這點我是肯定的，他覺得連累了我和家人。如可重新回頭，我敢肯定說，如果他知道這樣禍及我入獄的，他一定不會叫我以身試法。

一失足成千古恨，因為我的錯，傷害了身邊愛錫我的人，令他們精神及身心受盡折磨，這些傷害是無法彌補的。鐵窗生涯，牢獄的歲月，這種痛苦令我終生難忘的悲痛經歷，讓我深切體會和家人分開的痛苦與思念。我必以此經歷為鑑，不再重蹈覆轍，日後更珍惜與家人相處的時光，加倍疼愛及照顧他們，絕不會再離開他們。

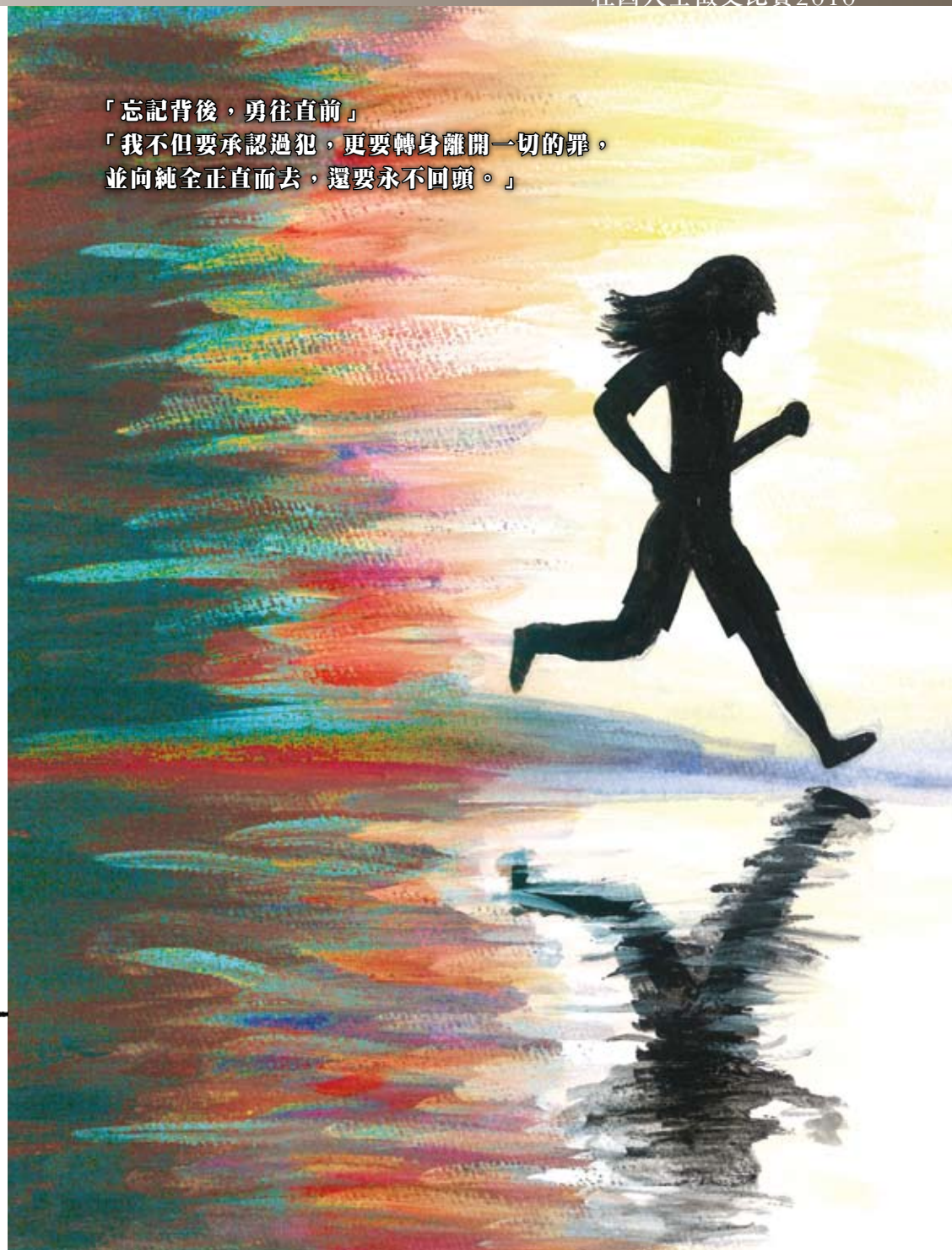
感謝神在這兒成立了監獄福音事工，讓我們受損的心靈得以慰藉及對生命和前途寄予希望。在這段時間我與神建立更親密的關係，使我成為

新造的人，對每件事都持正面積極的態度。監獄福音同工們的關愛使我對事奉充滿熱誠，我希望自己日後除了事奉神外，也可以為人服務，回饋社會。將來有機會，更將自己的體驗和見證與人分享，當然更希望可與在囚人士分享，與他們共渡難關，互相扶持，讓在囚人士勇於面對自己，更生為未來，活出精彩豐盛的人生。

最後，我想和大家分享神的話語：「忘記背後，勇往直前」、「我不但要承認過犯，更要轉身離開一切的罪，並向純全正直而去，還要永不回頭。」希望大家和我一樣銘記於心，一生受用。



「忘記背後，勇往直前」
「我不但要承認過犯，更要轉身離開一切的罪，
並向純全正直而去，還要永不回頭。」



媽媽的信

作者：新地妹（荔枝角懲教所）

有一天，我閒坐家中，忽然聽到猛烈的撬門聲—「呬！」一聲，我家的大門被破開了。五、六個便裝警察強衝進了我的屋內，一手把我推在地上：「別動！我們是警察，現在懷疑你屋內有毒品，帶同搜查令來搜你的屋子！」

這情景、這句說話，至今我仍歷歷在目。

這情節在我二十三歲生日那天發生在我身上，就是令我這幾年在這裡渡過的原因了，這個生日真難忘。

在警局的羈留室拘留了六日五夜，每天反覆想著同一句說話，為甚麼是我？直至現在，我仍會問自己，為何要吸毒？

自十三歲我第一次接觸毒品後，彷彿跟毒品結下了「不解之緣」。至十五歲，被家人發現了我吸毒，傷心得很，我就答應了戒毒，但發現，戒毒是一件十分艱巨的事情。在戒毒所聽人說：「一朝吸毒，十年戒毒，



一生想毒。」我曾四次進出戒毒所，結果，四次也是無功而還，每次獲自由後，我總會心思再吸毒，最大的原因是因為每次從戒毒所出來後，我總會再和那些吸毒的朋友走在一起。我令我的母親失望了四次，更甚的是，從二十歲開始，我為了滿足自己更大的毒癮，更幫朋友販毒起來了。這就是換來我必須將來幾年需要在這裡渡過，寫得出這篇文章的原因了。

連這次計算在內，我令媽媽失望了五次，她沒有放棄；她仍然冀盼、仍然等待，但她不是一味地等；相反，她一直毫不吝嗇地讓我知道她愛我，她一直也讓我知道她等我。

我才二十三歲，可是吸毒已經十年了，因為吸毒，衣、食、住、行全受毒品控制。因為吸毒，我全身長滿大大小小嚇人的毒瘡。因為吸毒，我今年二十三歲，從沒離開過香港半步，從沒有放眼看過這個世界究竟是甚麼樣子，除了在家，進出得最多的就是戒毒所和監獄了。我問自己，這究竟是為了甚麼？難道我活著就是為了吸毒麼？這就是我想的生命嗎？你呢？究竟你想要怎樣的命？

為了有足夠金錢購買毒品，我可以不擇手段欺騙別人、欺騙自己，最終為了吸毒，還販毒了，無所不用其極。**一次次的戒毒失敗，一次次家人失望的眼神，一次次心中的吶喊和掙扎，感覺真是生不如死。**

某一天，收到媽媽寄給我的信。「女兒，作為你的媽媽，看見你多年來一直被毒品荼毒你的身體、你的尊嚴，我感到十分痛心。如果你是想以這樣的傷害身體來報復爸爸媽媽在你很小時候就離婚的話，這樣的代價未免太過沉重了。

吸毒可以隨時奪去你的生命。你爸爸已經離開了我，這已經是我生命中不能承受的痛，我好不容易才放下。因此，我實在不能再次承受至親的離開，你明白嗎？然而看著你為了吸毒挺而走險去犯法，我的心實在痛得很。

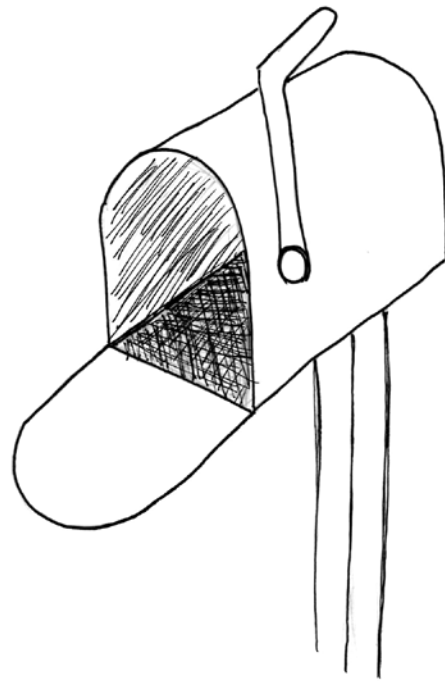
女兒，我知道戒毒是一件十分艱難的事情，但**只要你肯踏出第一步，願意再去嘗試，無論結果是怎樣，我也不會怪你。一次、兩次、三次.....十次、二十次.....我也會支持你，我永遠、永遠都是你的母親。**」媽媽的話，令我覺得震撼，也很慚愧。有這樣的女兒，媽媽的心一定在流淚、在淌血。

只是二十三歲，已經讓毒品佔據了我生命裡十年的光景了，還沒計餘下幾年的刑期.....毒品摧毀了我人生最美好的青春、最寶貴的時間，也傷透了我家人的心。吸毒只一念之間，戒毒卻是一條漫長卻艱辛的歷程。

所以，這次受完刑以後，我一定決心不再吸毒了，絕對絕對擺脫毒品

的枷鎖，我將發覺原來這個世界多麼的美好，我將發覺原來自己可以活得更有尊嚴，那將是前所未有的、煥然一新的一片光明景象。我可以到外地旅遊、放眼看看這個世界。

「你呢？究竟你想要怎樣的生命？」



給我女兒的一封信

作者：梅花（芝麻灣懲教所）

我的寶貝女兒，媽媽自從在2009年12月16日打輸官司後，被法院判刑十個月，你知道嗎？媽媽坐著由大欖懲教所開往芝麻灣懲教所的囚車時，我傻傻地望着囚車窗外的風景，一直隨車往後倒着，我在囚車裡回想起和你們一起開心生活的片段時，我的心很難受，我一天都離不開你和弟弟，何況是十個月呢？我的眼淚情不自禁地流下來，我以後怎麼樣面對你和弟弟、我的父母與所有公司的員工呢？要怪就怪媽媽無認真地審查好投資者的資金來歷，才被捲入了法律的漩渦裡。

媽媽被押到芝麻灣懲教所服刑後，我被安排到醫院工作後不到幾天，我又接到家裡的噩耗，就是你太婆知道我入獄的消息後接受不到打擊而離逝，你知道嗎？媽媽小時候是由太婆帶大的，我們的感情好比你 and 媽媽的感情一樣深。媽媽在短短的時間內被一連串的不幸不斷的打擊，令我不能接受到這個殘酷的現實，讓我的心情一下子跌入了深谷。媽媽當時覺得好像世界末日一樣，不能自拔！我每日都提不起精神來，在此我感到很自卑、內疚、自責，我頓時覺得無助，每天看着飯餸都無胃口咽下去。



直到媽媽接到姑娘的通知，你和兩位叔叔來探望我的時候，我的心情像打了一支醒神針一樣。我的心撲撲地跳，既興奮又開心，當我隨著姑娘步入探訪室見到你的那一刻，我的心如刀割一樣痛！我坐在你面前打量你，發現你漂亮的臉上沒有了昔日陽光的笑容，代替陽光笑容的是你憂傷的神情和紅腫的雙眼，你瘦了很多，臉都尖了！

我情不自禁地伸手摸你的臉時被這透明的玻璃纖維隔着我和你，但我們的心好像穿過了這厚厚的玻璃纖維一樣，我們倆都不約而同地流下了思念和傷心的眼淚。我們默默地哭着，隔着玻璃纖維手貼手，我含着眼淚自卑地問你：「琳琳，媽媽再不是你的好媽媽和再不是你心目中的學習偶像，你會否因有這樣的媽媽感到自卑和羞恥呢？」但你不加思考地對我說：「媽媽，你點解要咁講呢？我是你用十五年青春和含辛茹苦地將我養大的，我不管外面的人怎樣看你，但我告訴你媽咪，你是我一輩子最尊敬的人和在我心目中獨一無二的好媽媽！你永遠都是我的驕傲！媽媽，我長大了，請你放心把弟弟、婆婆、公公交給我。我會好好照顧他們，請你相信我，媽媽！我會好好讀書和練好英語的。你的生意叔叔會幫你打理，媽媽你在生意上拼搏了十幾年能取得這樣成功的成績，你甚麼風浪都闖過，媽咪，這短短的十個月對你來說算甚麼！你還有弟弟、婆婆、公公，叔叔和所有公司的叔叔阿姨們陪你一直撐下去，你還怕甚麼！只要你知道我們都需要

你，你一定要為我們支持下去。現在不是你一個人的事，而是全家人的事！媽咪，媽咪，你聽到嗎？媽咪，我們倆隔着玻璃用心鈎手指尾好嗎？」

我的心碎了！我的乖女你真的長大了！我真的想不到你比媽媽還要堅強！是你給媽媽苦中一點甜，是你啟發了我不要放棄，媽媽也用心承諾你會在這個逆境下堅持下去。除了你給了我的勇氣和支持外，在我工作的醫院的姑娘、院長、福利官都對我好好，和媽媽一起生活的阿姨也常給我鼓勵，另外，媽媽也通過醫院的朱姑娘跟我進行輔導，讓我深深明白到，世界上沒有永遠的好人，亦沒有永遠的壞人。世事無常！誰能保證自己下一秒的命運？在這裡開心和不開心都要生活，何不開開心心地生活，為甚麼現在不好好的面對呢？

琳琳，**媽媽以前很努力地搵錢，因為我認為只要有了錢甚麼都可以，其實是錯的，不管你擁有多少錢，有些東西是用錢都買不到的，這是自尊、自由、親情和友情**，我在這裡體驗到被人管的感覺，生活失去自由的滋味，對親人的思念是多麼痛苦的事！琳琳，媽媽現在慢慢地學懂調節自己的心理，我對你們的思念我會寫日記把它記錄下來或寫信給你們，我現在不開心時我會在沖涼的時候痛痛快地哭，哭完用水沖走我傷心的眼淚，心不舒服我會連續喝水。琳琳，請你放心，媽媽借著工作來消磨時間，

盡快出獄和你們相見，**我要證明給你看，媽媽我在那裡跌倒，我就在那裡站起來！**當我離開這個監獄重投社會時，我會珍惜我所擁有的一切，因為自尊、自由，親情、友情都是我在這段時間失而復得的。



媽媽

作者：李桂勳（赤柱監獄）

媽媽，敬愛的媽媽！

每天晚飯前，也許

您瘦小樞儻的身軀，

守候在門旁，

冀盼著坐牢的兒子回來，

吃您那拿手的小菜。

關閉您

模糊的視線，顫動的雙手，

細看他落泊潦倒的模樣，

疼撫他悔疚滿面的風霜。

沒一句怨，沒一絲恨，

指望他浪子回頭，

重新做人，改過自新。



媽媽，慈愛的媽媽！

您

十月懷胎，

眠乾睡濕，含辛茹苦，

為的是兒女長大成材。

誰知不肖的我，

不聽教誨，

好高騫遠，胡作非為，

以致鋃鐺入獄。

頓時您

失去昔日的豐采。

嚐盡冷嘲熱諷，

受人白眼制裁。

而您

逆來順受，

甘之如飴，

暗地裡卻眼淚掛腮。

媽媽，最最親愛的媽媽！

對階下囚底我，

你仍不離不棄，

噓寒問暖，關懷備至，

實現了

偉大的母愛。

母愛

偉大的母愛！世上

沒啥可替代。

遺憾：

樹欲靜而風不息，

子欲養而親不在。

嗚呼哀哉！

誰言寸草心，報得三春暉，

怎能報得，父母恩深似海。

仰望長天追悔，

俯首立誓要改。

反省，反思；

自勵，自勉。

奮發做人，時不我待。

現藉此徵文，表達無限感慨：

凝聚沸騰的熱血，

發自心底的祝福。

祝福：

偉大的母親，及

世界上所有的父母，

身心自在！

笑口常開！

回響著生命的雲彩.....

尋根行

作者：余堯輝（石壁監獄）





執筆之時，正是一年一度的清明節，不禁使我想起已故的父親。

時光荏苒，親愛的爸爸，你離開我們已有五年了，身在天國的你可好嗎？回想起一件往事，時常在我腦海中浮現。在十多年前，你帶著我和弟弟一起回鄉尋根，使我們能夠認識自己的故鄉。對於從小在港澳土生土長的我倆，對故鄉的一切甚感好奇。還記得當天的大清早，我們一起乘車出發，當到達家鄉的時候，爸爸首要做的事情，是到訪鄉村的學校與校長交談和道明來意。原來爸爸打算以祖母的名義捐款給學校。此外，還預先印製了千多本記事簿送給學生，封面印有祖母的肖像，旁邊有爸爸親題的對聯，內容是「痛父親吸毒害半生，苦母親困境育成長。」爸爸向校長細說在民國初年，由於毒品的禍害，使到國家積弱，被列強欺壓和侵略，淪為一個半殖民地國家。直至中華人民共和國的成立，致力打擊黃、賭、毒，人民才得以遠離禍害。然而到了七十年代末期，祖國推行改革開放，人民生活逐漸得到改善，物質享受日益豐富之際，隨之而來的毒品問題卻日趨嚴重，連一向純樸的鄉村生活，也被毒品禍害蔓延。爸爸有見及此，身體力行，捐款給學校和印製記事簿給學生，將自己童年時

國家和祖父被毒品禍害的事實反映出來，與學校的辦學理念互相配合，並喚起社會各界人士關注毒品的禍害，以抑制毒禍蔓延，使家鄉的青少年遠離毒品，重回正軌，回復昔日純樸的農村生活。

其後，爸爸帶我們到祖屋，猶記得當時映入眼簾的景象使我十分驚訝，由於日久失修的緣故，眼前是一片頹垣敗瓦。我心裡充滿疑惑，為何不把捐給學校的善款，用來重建一所美輪美奐的新居呢？然而，當爸爸看到我迷惘的神情，便笑著向我解釋不重建祖屋是特意用作告誡日後的子孫，說明毒品的禍害，並希望他們引以為鑑。此外，他還引用聖經中使徒行傳第二十章三十五節的經文，告訴我「施比受更為有福」的道理，令我恍然大悟。

現在每當我想起父親，當天的情景仍然歷歷在目，他以身作則，潛移默化，使我和弟弟獲益良多，親身體會到其高尚的情操，是為楷模，給我們樹立良好的榜樣，並改變了我今後的人生觀，期望我們日後的子孫，能夠繼承先父的風範，遠離毒品禍害的同時，能積極參與公益活動以回饋社會。

忘不了「妳」

作者：錫（石壁監獄）

Dear 媽媽：

自那次見面後，時光匆匆已過了多年，不知近況好嗎？偶爾想起妳的時候，不知妳現在身處的地方天氣可好嗎？妳的身體又是否健康嗎？還有妳的風濕痛症又有否好轉？說真了，我實在是很掛念妳，看到此處，妳又會否像往常一般，笑罵著我是一個傻孩子？**在這刻我腦內又立刻充滿著妳溫暖又帶點狡的笑容，一時間令我忘記了身旁的鐵窗，也忘記了身處的境況**，不過到最後總會再次憶起和妳最後相見時的情境，思緒再次隱隱地泛起深刻的傷痛，在這欲語無淚的感覺之中，憶起妳那次沒有和我說出一句話；憶起妳那枯瘦身軀，這更使我感到深深地內疚和痛心。媽媽，我想妳當時也會有和我同一樣的感受，在當時那刻，雖然妳已不能言語，但在妳的眼中，我讀懂妳想說的話，明白了妳的意思，所以也請妳放心吧，我已長大了，會懂得照顧自己，也應承妳不會再任性而為，更會改掉好遺傳給我的倔強，雖然妳已不能親眼見到，但是我想妳是會知道的，最重要是我再不會向妳說謊了，希望妳在以後的日子都會活得開心快樂。



還有一件事情很想說給妳知的，已記不起在某一夜裡，我想大約是在妳去了天國後的半年左右，在那一夜的夢中，我去了街市中找妳，當時的我感到非常開心，就好像找了很久後，才能見到了妳的那種感覺，但夢中的妳，好像不認識我般，不但不理睬我，也不望我一眼，我便不停的向妳說話，說了甚麼已記不了，但只記起當中我問妳：「媽媽妳是否不認得我了？」這情況一直到了臨別前，妳終於向我說了一句：「我怎會不認得孩子你。」說了這句話後，妳便匆匆地進入了眼前的屋裡，在夢中的我，急得想哭出來，因為我還有很多話想和妳說的。隨後，便在這傷感中醒來。媽媽，其實我很想問：「妳是否還在生我的氣，如果是的話，希望妳能原諒我，不要再生氣了，也懇請妳在天國裡好好的生活，不要再掛念我了，一字不懂的妳，也請別回信，因為等到再次相聚時的那天，我會用很多很多的時間和妳詳談別後的所有，冀望相聚的一天，我會努力的。媽媽，放心吧，我的一切安好，再見。

祝 安康、愉快

兒子

錫上

給媽媽的信

作者：陸從俊（荔枝角收押所）





媽媽：願您展信含笑！

今天我要告訴您，您的兒子長大了，彷彿是發生在一夜之間。因為我現在才明白您常常告訴我「平平淡淡才是真」這句話。

對不起！媽媽，給您丟臉了，來香港四天，我就被警察帶到警署，那天我哭了，當著許多警察的面，我哭得很沒有尊嚴，那時候，彷彿只有淚水才能洗去我心中的悲傷，只有哭聲才能訴說我心中的委屈，本來是不甘心家鄉清貧的生活，不顧您的盡力反對，懷著美好的希望翻山越嶺來香港，想藉鄉下人吃苦耐勞的性格，用勤勞的雙手來掙錢，改變一貧如洗的家，讓辛辛苦苦把我養大的您，生活過的好一點，但是卻因此犯罪，進了收押所。

媽，在這段日子裡，我明白了金錢不是人生中最重要東西，想想以前在家打工時，我吃做都在工廠，拼命掙錢，一心要讓您過好日子，有好幾次您煮好飯，叫我回家吃，我都因為一些事情擔擱了，**我總是一廂**

情願地以為給您幹點實事，比圍繞著您較強，現在終於明白是我過份關注物質生活對您的重要性，卻忽略了您情感上的需求，忽略了陪您享受天倫之樂，忽略了您常常說的平平淡淡才是真。

媽媽，兒子不在家的這無數個日子裡，您一定是用無盡的思念去填補可怕的寂寞，用往日回憶去打發孤獨的時光，在這寧靜的夜晚，此刻我的心已飛到您身邊，我彷彿看見您坐在家門前冬日暖暖洋洋的陽光下，安詳地為我織毛衣，「慈母手中線，遊子身上衣。臨行密密縫，意恐遲遲歸。……」**媽，我知道您一定無數次站在村口老槐樹下，默默期待地眺望我回到您身邊，因為我懂得縱行千里，也走不出您的目光和牽掛啊！**等我回家後，一定努力補償您的關心，一定會好好珍惜跟您在一起的每一個日子。媽媽，您在家里千萬不要為我擔心、難過，漫漫人生路，難免會經歷挫折，我現在要做的是：正視現實，接受挫折，今天我雖陷入黑暗的陰雲裡，但我相信，來日自然會消散，也會重見天日。

最後，兒子向您保證，在今後的人生道路上，不會再給您「丟臉」了。

祝媽媽春節快樂！幸福安康！

陸從俊

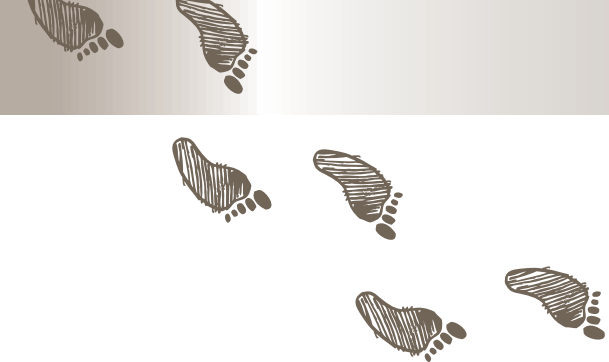
二零一零年二月六日

媽，我知道您一定無數次站在
村口老槐樹下，默默期待地眺望我回到
您身邊，因為我懂得縱行千里，
也走不出您的目光和牽掛啊！

親情無價

作者：熊（勵敬懲教所）





2006年7月20日，這個日子對於很多人來說，可能只是普通返工上學的日子，但對於我來說，卻是有著重大意義的一天，因為這天發生了一件改變我一生的事情 - 因販運毒品於高等法院被判入獄七年九個月。我的人生也就是從那天開始，展開了新的一頁。

回想起這幾年的牢獄生涯，真的彷彿是發了一場幾天也夢不完的夢一樣。縱然這段日子我失去了寶貴的自由和光陰，但卻令我尋回一件天大的寶物，就是用多少錢也買不了的親情。亦令我知道自己不是最不幸的一群，原來我已比很多人還要幸福，最起碼我有一個完整的家庭、有一班對我不離不棄的家人，只是自己身在福中不知福而已。

小時候的我，雖說不上是品學兼優，但也是一個成績不差、循規蹈矩的學生。直至讀小六的那一年，我開始誤交損友，不喜歡回家，而且愈來愈反叛，更經常跟那些朋友在街上流連。之後又以逃學、離家出走來逃避家人的束縛和責罵，亦由於這個原因，我終於第一次入女童院嚐到被困的滋味，但我沒有因這次的教訓而有所領悟，反而變本加厲。

之後我輾轉地接受了一年半的寄宿訓練，完成中三課程，派回正規中學讀中四，我以為我的不良生活會隨此結束，不料過了大半年，我的老毛病又開始按捺不住發作，跟朋友去花天酒地。後來更開始吸食冰毒，漸漸的就如電影情節般走上了這條不歸路 - 販毒。

那時我根本沒有想過後果，更從沒想過販毒的嚴重性，一直只抱著可以有得食又有錢賺的心態去做。一天可以有幾千蚊收入，而且又唔需要勞力的工作，我相信是很多人所夢寐以求的，但相對的代價亦不是人人能夠承受得了的。俗語有話「上得山多終遇虎」，不久之後我便因販毒而被捕。

被判入懲教所初期，我每天都是漫無目的地熬時間，但在老師及姑娘的鼓勵下，我決心重拾書包，報讀了二零零七年的香港中學會考，但重拾書包的初期，我的心還未徹底改變，只是覺得讀書的時間會過得較快，並沒有想過自己的前途。直至幾個月後，我開始對自己的生命有所反思，不想再蹉跎自己的青蔥歲月。因為我明白到對於當時只有十八歲的我來說，這個代價實在太大，人生再沒有多少個五年可以讓我虛耗。由那時開始我便打從心底的改變自己，發奮讀書，終於我在會考考獲五科合格的成績。會考過後，我更報考了各類的電腦試、會計及香港公開大學的工商管理遙距證書課程等裝備自己，為自己將來重投社會而鋪路。

其實令我徹底改變的最大原動力是家人對我所做的一切，家人從來沒有因為這件事而責怪我，反而歸咎於自己一直以來沒有盡責任好好管教我、關懷我，以致我誤入歧途，但他們愈是自責，我的心就更加內疚，因為我知道這一切都只是自己任意妄為所致，錯不在家人。每當我看見年過九十患有眼疾和風濕病的祖母長途跋涉來探望我，我的心更不是味兒，自己做錯事卻要家人一起承擔責任，令我更覺得對不起家人，要家人陪自己一起受苦。加上近年眼見從小把我湊大的祖母身體日差，但我卻只能袖手旁觀，甚麼也做不了，我更覺得自己一無事處，不單幫不了家人，反而經常闖禍，要家人為我操心，就連她的九十大壽我也不能陪伴在旁盡一點孝道。

經過這次不能磨滅的教訓後，我學懂了珍惜身邊的所有事物，包括那個充滿溫暖的家、家人以及自由等。**從前我總是覺得家人關心我、照顧我是理所當然的事情，所以我從沒想過要去珍惜，但是人每每都是失去過才學懂珍惜。**

我期望在離開院所及修畢公開大學的證書課程後，再繼續進修，然後找一份正當職業，努力工作，回饋社會，重返正途，做回一個普通人，不再做社會的寄生蟲。所以希望社會大眾可以接納更生人士，好讓我們可以重新做人、重過新生活。我真的希望年老的祖母和家人能夠看到我改過自身的一天，以及早日回到他們身邊，孝順他們以報答他們為我所做的一切。

最後我想衷心的說一句，家人和自由比起一切都重要，做任何事也要三思而後行，不要做一些令自己會悔疚一輩子的事情。「家，才是永遠的避難所」，家人才會無條件的守護著你。



媽媽，我知錯了！

作者：Tuki（勵敬懲教所）





親愛的母親您好：

我曾經在囚車上，看見樹上雀巢裡的雀鳥，他們的媽媽為了兒女不受饑餓之苦而來回不斷地尋覓他們的食糧，令我感觸良多，現在我懂得鳥倦知還，懸崖勒馬，回頭是岸，所以我很感謝、今生榮幸自己成為您的女兒，當我呱呱落地來到這世上的那刻起，一直是媽媽在我身邊悉心的照顧，使我健康快樂地成長，在我成長的過程裡，深深體會到媽媽對我無微不至的關懷是千言萬語都表達不完的，那溫馨的母愛永遠銘記在我心中，感激不盡。

但在我升讀中學之後，因受到爸爸的影響而令自己不懂得控制情緒，使自己行歪了路，沒有用正確的方法，而是用了錯的方法，當時我認為盜竊只是小事，並沒有什麼大不了，我又不是去殺人放火和打家劫舍，所以使我一次又一次地重蹈覆轍，但媽媽都從沒放棄過我，一次又一次地原諒我，對我不離不棄，那時候我還是不知悔改，不懂得珍惜身邊的所有人，當時我還沒醒覺，直到這次被判入教導所，**我在教導所受訓的日子裡，**

才知自己以往的想法和做法是多麼的無知和多麼的愚昧，就這樣斷送了自己的前途，令自己損失了寶貴時間，浪費了自己的青春，甚至毀了自己的一生。我的心很痛，內心很難受，很對不起媽媽，也對不起我自己，浪費了自己寶貴的青春，感到很後悔，真心知錯了。想起在我剛入來教導所的時候，一個陌生的環境對我來說是一個很恐怖的地方，當時我非常驚慌，很害怕，亦很不習慣，每天我都戰戰兢兢地過，因每次一接觸樂器的時候，我都有很大壓力，很害怕被人紀律處分而影響自己離開院所的日期，自己每天都躲在同學背後哭，不知自己何時才能回家過自由自在的生活。因教導所受訓時間長，才明白要對著院所內的同學相處原來是這麼困難的，真的苦不堪言，以前我從沒試過遇上這些問題，曾經試過遇上挫敗，但幸好每次都有媽媽的悉心教導，我現在才能對這院所裡發生的問題，能迎刃而解，克服院所內的生活，然而每天還有很多課要上，還有很多活動要去做，而且全部也沒有選擇的自由，還有很多規矩要遵守，加上非常嚴格，稍有不慎做錯了就會被罰，一旦被罰就會延遲離開院所。而且又要出戶外工作組工作，返回倉也會腰酸背痛，所以我感到非常辛苦及痛苦，就因自己親身體會過，所以我便更加珍惜任何機會，用心去改好自己，重新做人，做回一位有自律，奉公守法的公民，我會繼續努力，一邊工作，一邊進修旅遊業，考取導遊證，好令我能帶媽媽，妹妹一起出國遊玩，實現我讀書時的夢想，來報答媽媽對我的養育之恩。

我相信自己一定有信心做得到，因我深信「只要有恆心，鐵柱都能磨成針。」這個道理。我明白只要給我時間，我必定會用行動來證明，報答所有關心我的姑娘、朋友、家人等。用自己最真誠的心來回饋社會。

因教導所的教訓實在太大，令我失去了太多東西，我不想自己因一時失誤而鑄成大錯，失去時才懂後悔，不想自己遺憾終生，因我已反省很多，我要向我自己的目標進發，不會再因小失大，因代價實在太大，如因偷竊而要換來一生前途盡毀，怨我不再沉迷於無知的世界，不值得我再犯錯，今次已跌得我很痛，我現在會三思而後行，不再衝動累事，做事之前會想清楚後果，免得自己一生內疚後悔。所以請求媽媽你要相信我，這是我第一次亦是最後一次進來這地方。請你不必為我操心，我承諾以後會警惕自己，不會再行差踏錯，請媽媽相信我，信任我，鼓勵我，多謝您！

悔改的女兒上

二零一零年四月二十六日



牧羊人與小羔羊

作者：Kain（勵敬懲教所）

親愛的爸媽，我真的很想對你們說一聲：「我愛你！」此外我也有一番心底話想對你們說。

你們在我的心目中，就像牧羊人，而我就像一隻小羔羊；**小羔羊只有身處在牧場才是最安全的，因為外面的世界有太多的誘惑和危險，在牧羊人引導下，牠就不會走出護蔭。**但是，有一天，小羔羊終於抵不住引誘，迷路了，亦走上了一條通向死胡同的路，在這路上，小羔羊沾染了斑斑駁駁的污點。牧羊人可以選擇置之不理，但是他們卻選擇了付出更多的耐性及愛去帶領牠走出胡同及重新踏上歸家的路，牧羊人甚至認為是自己的疏忽才令小羔羊純白的羊毛受到污染。

我犯事後，你們感到痛心和自責，這令我十分內疚，因為是我令你們蒙羞。入獄，對我而言是一個永不磨滅的疤痕，但你們仍然對我不離不棄，沒有嫌棄我的瑕疵。

在我徬徨時，你們在我身邊給我支持，儘管你們的力量不比我多；

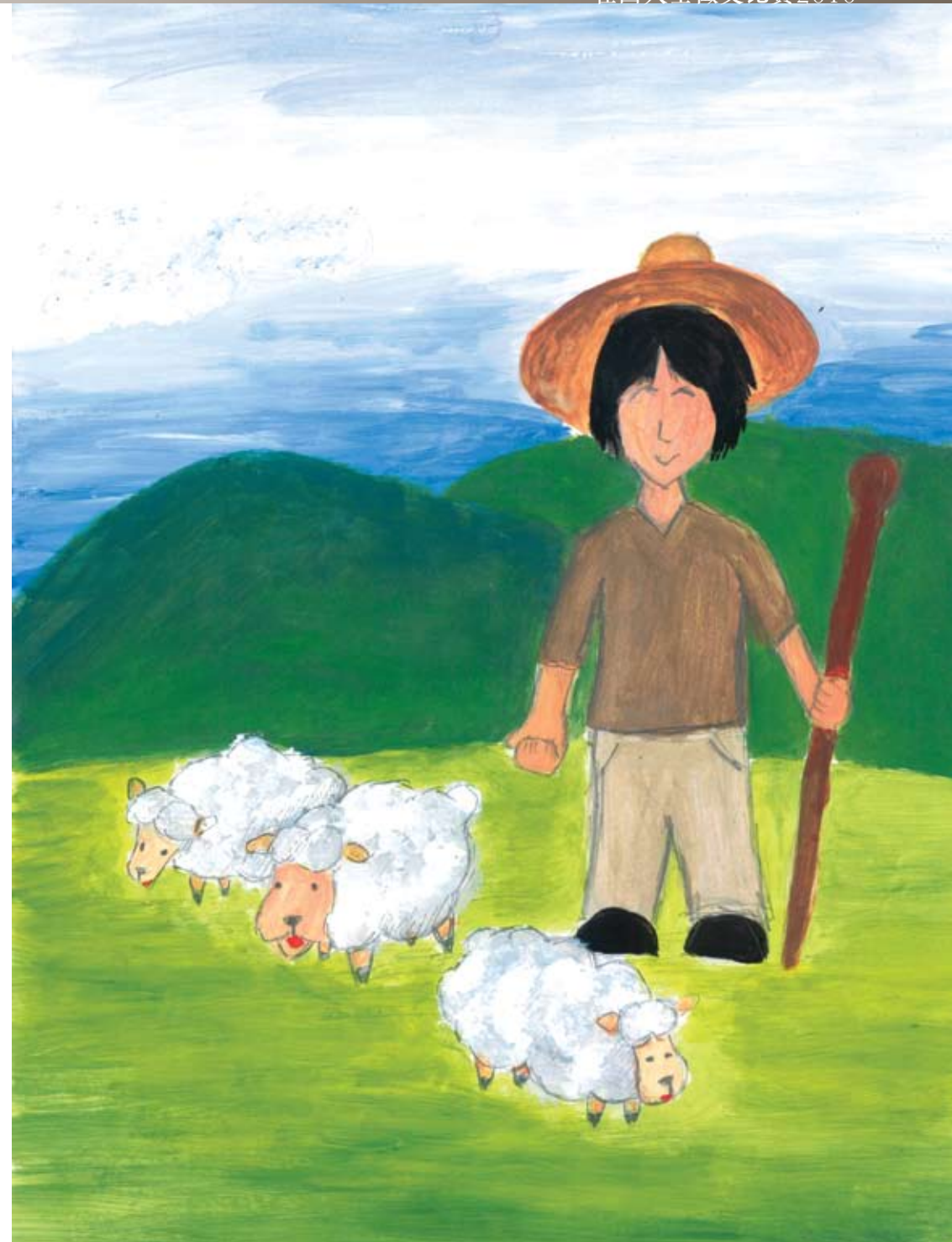


在我傷心時，你們給我安慰，儘管你們的心比我更痛。你們是令我支撐下去的動力。亦只有你們會不論好壞和無條件地包容我，接受我的一切。

當人們都認為我是壞人時，你們仍把我當成純潔無瑕的小天使；當人們都認為我無藥可救時，你們依然毫不吝嗇地給我改過的機會。

我令你們失望、難過，但是你們沒有放棄過我，還一直鼓勵我，令我勇敢地面對自己的過失。若然失去你們的愛，可能今天的我會自暴自棄，越陷越深。這件事是我人生中犯下最大的錯，亦是我最大的得著，你們伴著我面對每一個風浪和考驗，現在方知只有你們會無私地付出所有來愛我。「塞翁失馬，焉知非福。」失去數年的自由卻換來修補關係的機會。

你們不但沒有撇下我，還說我依然是上天賞給你們最好的禮物，因為你們的愛，這份禮物才顯得珍貴。無論風雨再大、批判再多，你們也會在我身邊陪我跨過這些障礙，你們亦不曾放開我的手，而以後，請你們繼續捉緊我的手去渡過，因為你們的愛是帶領我到牧場的指引。



偉大的愛

作者：康仔（歌連臣角懲教所）

究竟生命是什麼？我不知道，我只知道父母親偉大的愛，親情比一切都寶貴，甚至遠比生命重要。為何我會這樣說？

過往無知的我實在太任性，更是非不分，胡作妄為，到處搗亂，欺負弱小，被人認定是一個十惡不赦、壞事做盡的人。而生命是什麼一回事呢？我不知道，更不懂珍惜，故我胡亂糟蹋它。

在中學階段，我因受到損友的影響，染上了毒癮，毒品不但可以令我拋開一切的煩惱，更讓我鬆弛神經，所以，毒品是我唯一的精神寄託。我跟朋友到處吸食不同的毒品，當中包括：白粉、「K仔」以及搖頭丸等等……而當時的我根本未能察覺到危機越來越接近，直至日積月累後，我才察覺到毒品的禍害，而且隨時會喪失生命。但是一切一切都太遲了！試問毒癮怎可以一時之間便戒掉呢！唉……我感到無助、絕望，而身邊的損友更是不知所蹤。

直至得到父母的扶持下，我的生命才得到轉變，得到一線生機，在我



對抗毒品的惡魔時，他們已經不斷鼓勵我，幫助我，而且每日舟車勞頓送我到醫院診治，我心想：「我過往不但責罵他們，而且對他們呼呼喝喝，但他們仍然對我不離不棄。」試問這種偉大的愛怎會從朋友身上得到呢！還有一次，我因吸食過量的毒品，以致暈倒街上，滿口泡沫，全身抽搐，朦朧間只看見朋友捨我而去，更聽到救護車的聲音，不久，清醒過後的我只看見父母擔心的樣子，那時間，我已被這份愛深深感動著，而最後，我亦憑著不屈不撓的精神克服毒品的誘惑。

親情真是比生命重要，如果沒有父母的扶持，相信我早已命喪黃泉啦！為了報答他們，我一定要好好利用生命去幫助人，在社會作出貢獻，做一個有作為的人。

以為與現實

作者：貓（勵敬懲教所）





蔚藍的天空，醉人的夕陽……想不到動人的景色竟要隔著鐵窗才懂得欣賞……

曾經我也感到不忿，畢竟要我在人生中最精彩的數年失去自由，還要永遠背負著曾經入獄這個不能磨滅的事實，我真的受不了。

剛被送進懲教所時，腦海一片空白，心裡感到萬分徬徨，我不停問自己：「這是真的嗎？」

每每在睡夢中夢到外面的世界，但是一覺醒來，看到的卻是一排排的木板床，以及還在睡覺的倉友們，我便感到由天堂掉進深淵中一樣。醒覺剛才的自由只是一剎那。

好不容易才接受了這個事實，其實最大的功勞就是我的家人，從前常常聽到別人說：「家人永遠都會支持自己的子女。」我是不相信的，可能身邊太多「損友」，他們的家庭都是一些問題家庭，亦以為自己踏上不歸路，而令到一向疼愛我的家人放棄我。

可是，現在我才知道我的想法是多麼的愚蠢！他們從來都沒有放棄過我，只是換了一個方式跟我溝通，希望跟我的關係不會越來越疏遠。我真的感到萬分愧疚，為何我會有這種想法呢？為何我會將責任歸究於他們呢？

當我失落時，是他們支持我；當我生活得不如意時，是他們為我提供一個避難所；當我生病時，是他們給我無窮的溫暖。

我因為毒品的關係導致我有嚴重的胃病，有一次，當家裡沒有人的時候，我的胃痛了，令我站不是，坐不是，還因為極度痛楚而感到暈眩。我很困難的「爬」去拿電話致電我的男朋友，叫他送我去看醫生，怎料卻換來一肚子氣！之後我也不知道發生了什麼事，到我醒來的時候，就發現了自己身在醫院，媽媽看見我醒來，高興得淚流滿面。原來媽媽剛回家，見我暈倒了在地上，把她嚇壞了，所以馬上把我送進醫院。

為什麼我以為家人會放棄我呢？那個擔心、驚慌、傷心的樣子是從來未從我那群一起吃喝玩樂的朋友面上流露過的，現實歸現實，他們在我出事後便沒有跟我聯絡了。

現在，我為被關在懲教所而感到慶幸，雖然我失去了自由、青春，但是我卻得到了跟家人修補關係、和重踏正路的人生。

成與敗

作者：方霆軒（勵志更生中心）

我對生命的感想，我覺得生命很奇妙，我就覺得生命是上帝創造給我們，我們要好好珍惜我哋嘅生命，我們嘅人生路很長，我們可能會由失敗變回成功，但都要靠我們自己的努力和家人的支持，好像我現在都是有家人嘅支持，我先能夠在那些日子渡過。

我過往成功的地方就是在中學一年班的時候，當時我初升上中學，在學校的長跑隊和足球隊都拿很多獎項，當時我非常高興，但我在成功之後遇到的挫折非常之大，就是我認識了一些黑社會的人，令到我自己常常出夜街、學壞，都是因為我和黑社會人物在一起的關係，到我犯大事，入咗更生中心後才發現那些日子中，都是家人和一些好的朋友關心我，由始至終都是家人最關心、最愛我。

最後在那些日子，我一定會好好學習，將來回到社會一定會好好做人，爸爸、媽媽：我以後一定會做個好人，不會再學壞，日後等我來照顧您們，真的很愛您們。



第三部份 — 勵志篇

總要感恩

作者：家仔（石壁監獄）

「你出冊時，車無轆呀！」

爛笑話，囚友間流傳的爛笑話！

好笑？

絕望地笑！！

時代洪流在轉，牢固的監獄保護犯人不受時代洪流洗禮。世界天翻地覆—香港回歸祖國、九一一事件、沙士、負資產、汶川地震、青海地震、悲劇一幕一幕上演。八達通、互聯網、手機.....等高科技普及。陌生的世界，這麼近，那麼遠..... 看得到，接觸不到.....

與我有關嗎？

監獄—沒有潮流、沒有科技、沒有政治、沒有物慾、沒有災難..... 甚至沒有沙士。我們有的，是無窮無盡的時間，填補不盡的空虛。

生於七十後的我，剛成人不久便犯下大錯，半生在監獄中渡過。眼見



的是圍牆、鐵枝，耳聽的是叮叮噹噹的鎖匙聲、沉重的腳步聲。生命是由經歷組成，我的生命，就是圍牆、鐵枝、空白。當我八十多歲的婆婆用視頻與海外的妹妹聊天時，我正在默默低頭用紙筆傳達我的唏噓、寂寞。

監禁，使人抓狂，曾經，我愚蠢地利用賭博麻醉這種抓狂，可惜輸光了……

監禁，使人迷失，曾經，我狂妄地用挑戰權威來找回自我價值，可惜更迷失了……

監禁，使人行屍走肉，曾經，我絕望地用死亡肯定自己活著的感覺，可惜死神放假了……

我恐懼，我恐懼自由時，這個世界再不是我認識的世界。

我恐懼，我恐懼自由時，車無轆，人不死。

直至，有一天……

當日，世界依然沒有為我停下半秒；

當日，我的刑期沒有任何改變，依然自由無期。

但我內心多了一些東西 — 我有神。

**神賜予我新生，神賜予我希望，神賜予我新的視野，神賜予我……
太多太多了，感謝主！**

**神告訴我，我是獨一無二的，每一個歷練、痛楚，都是為了成就我
獨一無二的生命，神的每一個安排，都是有其深意、訊息。**

生命，是由無數難關構成，大部份的難關，除了神，根本上無法解決。即使如此，我們有需要為難關恐懼嗎？有必要被難關困住嗎？

何不超越它？何不聆聽它？何不挑戰它？何不感恩它？

沒有漫長的監禁，我不會檢視自己生命的缺失，沒有失去自由的經歷，我不會認識主，沒有重重的歷練，我不會感恩活著多好……

生命，不是擁有多少東西；生命，不是經歷多少東西；生命，不是抱怨、恐懼……

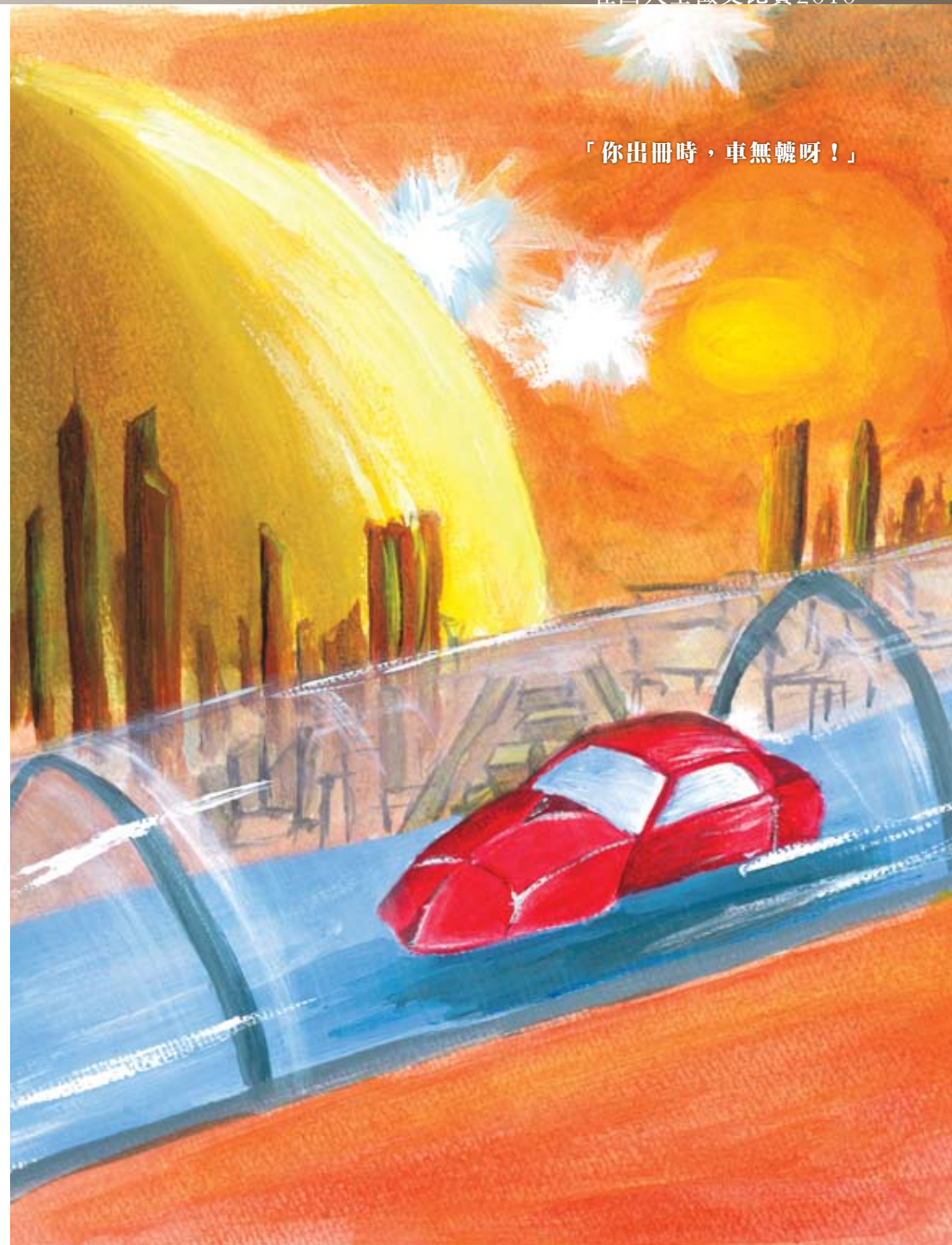
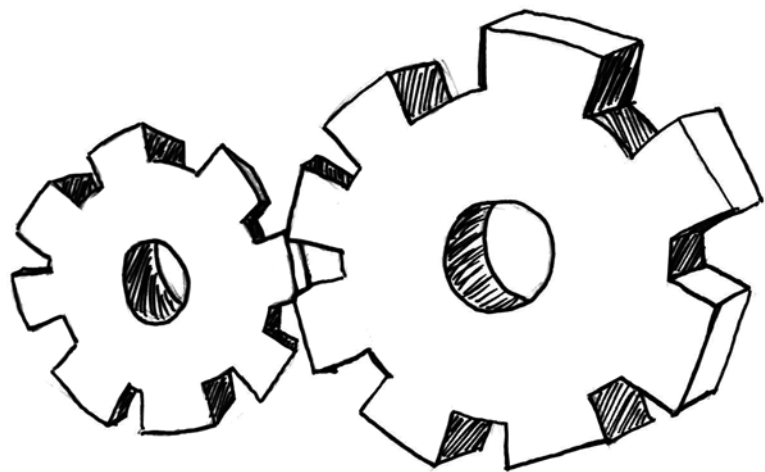
生命是感恩，無論順境、逆境，生命都是感恩，不是我們失去甚麼，是我們得到甚麼！

飄風不終朝，驟雨不終日，人生總有悲、總有喜，但這不重要，只是漫長生命中一小段，何必為它失去生命的樂趣，我們應感恩所擁有，享受生命的樂章，聆聽神為自己編奏的「奇蹟」！**身在囹圄又如何？現在的我，比昔日自由的我更開心！更實在！**

因為我學懂感恩，因為我有神！

車無轆，好笑嗎？

好笑，開懷地笑，感謝主地笑！



「你出冊時，車無轆呀！」

不離不棄的愛

作者：無名（石壁監獄）

抗拒不當的誘惑是需要很大的定力和堅毅的意志力。從前，我為了自己一時的情慾，蒙蔽了自己的理智良知，觸犯了嚴重的罪行。現在回想起來，我實在感到十分羞愧。

在囚人士的心情，相信亦只有在囚人士才明白的。初嘗鐵窗生活的我，心情當然忐忑不安，常問自己往後日子怎樣過。我每一早起來，就只是渾渾噩噩地等時間過去，每晚都在數日子，期待與家人重聚的日子快一點到來。

入獄初期，我經常反思自己過去。往日的我，不論讀書或工作都顯得順利。我有一個幸福的家，妻賢子孝，一份穩定的工作及不需為衣食煩惱的生活；可是，一時糊塗迷惘，就把我這一切美好的掠奪了。我深深地為自己的自私暴行懊悔；我的家人、朋友亦因為自己的錯而飽受傷害。我常問自己如何再面對這一眾愛我、關心我的親友，我好像已經走到了人生的最低點了。

幸好一次和牧師的交談改變了我的心情。他使我重拾起放下多年



的聖經，經文的內容再度燃起我生命之火，其中一節經文最令我感動：「我告訴你們：一個罪人悔改，在上帝的使者面前也是這樣為他歡喜。」（路15:10）。**我感覺自己彷彿在黑暗中找到曙光，因為神沒有離棄我。我明白到自己整天自怨自艾是於事無補的。我要發奮改過，不再自暴自棄，我深信自己將來有一天會再被社會人士接納。**

其後的日子裡，我經常參加宗教聚會，更得到牧師的造訪，使我認識了更多聖經上的知識和義理。以往的我只是一位很「表面」的教徒，每星期的崇拜唱詩都似是例行公事，牧師的講道也只聽過便算；唯是今次獄中的每個聚會，我都會很專心去聽道和反思，從中得到莫大的啟迪。我知道無論何時何地何境況，我的神必與我同在，賜力量予我，因為聖經裡主說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」（來13:5）。我感到自己的思想和人生的價值取向有了改變；而更令我喜悅的是妻子與我的關係大有改善，以往我們甚少溝通，婚姻生活顯得枯燥無味，但入獄後見到妻子為我奔波，風雨不改地攜子來探我，對我寬恕體諒，除令我羞愧外，更令我對她的愛火再度重燃。她信中字裡行間的關顧提醒、探訪時依依不捨的眼神，著實深深刻留在我的心底裡；每個星期往來的信，加強我倆彼此的溝通，我們之間變得更勇於向對方表達自己的心意和情感。

現在我學會不斷積極地充實自己，去年我報讀了一個遙距信徒神學

課程，希望能加深對聖經和福音的認識和瞭解，好使自己的靈命有所成長，及好好裝備自己作神的器皿。此外，我又報讀了中文大學校外有關理學的課程，又嘗試寫了一本有關英語文法的書，盡量爭取多學習以往沒有機會學的。

每個人都有犯錯的時候，但古語有云：「知錯能改，善莫大焉。」我們犯了錯，受到懲罰當然是免不了的。然而，我認為最重要的是我們能否承認自己的不是，並要立志永不再犯。在此，我希望所有同樣身在獄中的囚友能珍惜自己的光陰，不論是學習一技之長，或是讀書進修，都是裝備自己迎接自己未來的最佳途徑。當然，我更希望有更多囚友能加入基督的大家庭裡，將以往的惡行罪孽，變成今日對神忠心事奉，能引導更多人走向正確的道路。





紅日

作者：李培德（塘福懲教所）





每天翻看報章，總看到一些關於自殺的新聞報導，動機也離不開為愛情、身患絕症或畏罪而自殺。每次看見這些報導，都有衝動地想問他們一句，為何這麼看不開，難道了結自己的生命，真的是可以得到解脫？何不堅強面對，將難關逐一跨過，逆境自強呢？

從小到大，一直生活在小康之家的我，家中雖然排行第二，但因為是家中獨子，所以特別受父母的愛錫。由於父母的家教甚嚴，故對他們的說話總是言聽計從，所有的事情都交由他們為自己安排，童年的我真的沒有嚐過愁苦滋味。記得中五那年，在父母的安排下，我要離開家人、離開和我共處了十多年的姐妹，到一個我毫不認識的加拿大繼續學業，生命上第一次感到不是味兒和沮喪，當時很想將時間停頓，因為自己實在不想面對所有新的轉變，更不想面對獨個兒生活的滋味，但畢竟還是要孤身上路，一走便是六年的光景。六年的留學生涯，真的可以令自己長大和自強，遇到困境至少也可以平常心的面對，因為流落異鄉的生活，真的是百般滋味在心頭。所以，真的要由衷多謝為我苦心經營的父母，因為他的遠見令我自強，令我克服了很多障礙。

畢業後便回港工作的我，試過不同的行業，但最終仍是選擇了金融業，或許不多不少和自己修讀的學科有關，始終還是較喜歡和數字拉上關係。一向順境的我，往後的日子也離不開結婚及生兒育女，職位亦不斷得到提升，一切看似也很順利，故自我的危機意識可以說是近乎零。但是，**原來幸福真的不是必然，當一個人沉醉在無憂無慮的生活時，危機往往已經等著你。**

那年（2007年），怎樣也想不到作為打工的我，竟然會在夢中被警員拘捕，帶返警署協助調查，而最後當然是被落案起訴涉及一宗商業訛騙罪。而往後的結果也不用多說了，大好前途的我演變為階下囚。這件事令我想到，原來世途真的險惡，親人也有機會傷害你，更何妨是外人，所以千萬不要太過相信別人，像前人所說，害人之心不可有，但防人之心不可無。萬料也估不到自己一直相信的公司負責人會一走了之，留下一個爛攤子給我和另外兩位同事負責，但畢竟自己之前實在太愚昧，太過相信別人，結果當然要承擔後果。那年，經法庭裁定訛騙罪成立，判刑六年。當時，自己也不能接受，更何況是我的家人呢？看見自己的太太，媽媽及前來鼓勵我的親人相繼落淚，並且目送自己被庭警押送離開。**雖然那一刻連自己也不知往後日子有多難捱，但我從來沒有半點放棄過，因為我知道有很多人也沒有放棄過我。**

相信那年是我人生中的低潮，在我的記憶中有惶恐、有眼淚、有懼怕、有感歎、有不忿，有遺憾……，畢竟我還是選擇堅強面對，因為我知道雖然我在逆境中掙扎，但卻又為我的人生帶來了盼望。入獄後，我要面對所有新的轉變，被困在一個細小空間，以及失去自由的感覺真的很難受，幸好，曾經有離鄉別井的經驗，所以適應新的生活也較容易。雖然是個不好的轉變，但卻又給予自己一個好好反思的機會。記得曾經有段時間和太太的關係不好，對她的態度很差，那時她還要啞忍著我對她的不善，目的就是不想女兒因為大人的事而受苦，當時的她承受著很大的痛苦，我亦知道她曾經有離開我的衝動。還以為這件突如其來的事，正好是她要離開我的藉口，但幸運地她不但沒有離棄我，還不斷為我東奔西跑找最好的律師上訴，以及面對一眾認識我的朋友對她的查問，我知道她為我承受了很大的壓力。所以，我很後悔自己曾經對她不好，我曾對她承諾，往後的日子我會好好的對她和珍惜我倆相聚的日子，希望她可以原諒我，我會好好的為她和女兒而努力。現在，雖然她身兼父職，又要工作，但她仍爭取每個月兩次來探訪的機會，我真的很感激她，多謝她為我付出的所有愛。

不經不覺在獄中生活已經有兩年多的時間，為了不要浪費時光，我參加了很多不同的課堂，努力地學習來充實自己，電腦班、宗教班我都一一報讀，一些以前沒有接觸過的知識也開始有所認知，在這一段日子裡，我亦看了不同的中英文書籍，亦因為這樣，除豐富了我的知識外，亦令我

在獄中所參加的讀書報告比賽中取得第三名，但最重要的還是令我覺得時間可以過得快一點。除此之外，我還做了一件自己一直沒有時間做的事，那就是報讀公開大學的碩士課程，因為我知道現在一定要增值自己，才可以為自己的未來和前路鋪路。非常感恩地，在公開大學的幾個考試中，我也取得不錯的成績，總算為所付出的有個交待了。

在這段失去自由的日子裡，我很感激我的太太，因為她除了承受沉重的壓力外，還要照顧年幼的女兒，我亦要多謝我那幾位好朋友，因為他們除了關心我之外，還替我照顧自己的女兒。餘下在獄中生活的日子，我仍會樂觀面對，好好照顧自己及保持身體健康，為我未來出獄的生活作好準備，因為我知道雖然我一個人生活在獄中生活，但有很多親人和好朋友在外面為我打氣。希望在出獄後，我可以向每一位曾經幫過我渡過難關的人，親口說聲多謝和感激。人的一生總會有起有跌，有悲有喜，正如「紅日」的歌詞一樣，「命運就算顛沛流離，命運就算曲折離奇，命運就算恐嚇著你做人沒趣味，別流淚心酸，更不應捨棄，我願能一生永遠陪著你。」**只要你還有一絲力氣，只要你還有堅定的信念，開心努力的過每一天，日子還是美好燦爛的。**



無限感謝

作者：謝主恩（石壁監獄）





在提筆前，我先要向慈愛和充滿恩典的神作出真誠的感謝，若沒有祢給我支持和鼓勵，我真的沒有勇氣參與這次「徵文比賽」，與別人分享我的經歷，親愛的主耶穌基督，一切榮耀也歸於祢，感謝祢！讚美祢！

常言道：「人生的光景只不過是三數十年。」可是我現在已是人到中年，而身在圍牆內，還不知何時出獄，試問一句，我的將來還會有希望嗎？

回想我當日被法庭宣判謀殺罪名成立的一刻，我仍不感到自己是罪有應得地被判有罪，而只不過是當時行正衰運，再加上遇到一個對自己存有偏見的法官，所以，才會打輸這場官司，那刻我真的不服氣，因為我覺得世上仍有不少較我更敗壞的人仍可逍遙法外，每天都大魚大肉，酒色財氣甚麼都有，而我就要坐監，那有天理呢？所以，我要上訴，不論用任何方法也只求上訴成功，但敗壞的我，仍不知悔改，有如與魔鬼同道，還想用違背良心的方法重得自由，試問，歪理又怎可以戰勝真理呢？

由我第一天到赤柱監獄服刑時，已開始找一些江湖朋友詢問有關上

訴事宜及有否蠱惑技巧，過中他們確給了我不少鬼主意（即以違背良心和捏造惡事的方法），儘管自己認為一定可以上訴成功，但到最後都是上訴失敗，真是邪不能勝正，可是我敗壞的心未有因此而變改，還自欺欺人地只覺得時機未到，只要不放棄仍繼續努力的話，日後定會反敗為勝。

但恩典真的奇妙，令我改變又歸向主耶穌基督的牧師，就在這個時候出現。他給我第一個印象是很友善和有愛心，儘管我多次在神學上向他作出無理挑戰，但他總不會發脾氣，反而面帶笑容，向我細心講解神愛世人的福音真理，經幾年時間聽他講解福音，加上自己閱讀聖經和修讀神學，其後受聖靈感動，決志信主，學習做主所喜歡的行為，繼續進修神學訓練。

親愛的朋友們，世事萬物每天都變化，但世人的本性卻自我重複，人性對財富的貪婪與恐懼，對權力的執著與詛咒，始終沒有變化，世人嚮往自由卻患得患失，追求公平又心懷自私，渴望美好但無法摒棄邪惡，亦等於我未決志信主之前，我一直沉溺自私、貪婪、放縱、仇恨、權力、財富、物質和邪情私慾那種種的邪惡劣根性之中，一切只會以自我為中心，自以為是，所以，人際關係變得十分疏離，但當信主後，聖經教導我們要謙厚待人、與人和睦、抑惡揚善、愛人如己，此後我的人際關係也有改善，重拾回寶貴的親情和友情，所以，**我覺得人人心中有愛，在生活中多一點愛，少一點恨，那麼，「天堂即是人間，人間亦即是天堂」**，我今天

的改變，在現今這個物慾橫流的社會中，可能不會感到是什麼的一回事，但有一點我可以告訴你們，儘管你擁有強大的權力，又或是擁有用不完的財富，但不代表你就擁有真正的快樂，只不過是表面風光，其實內心空虛，生活得沒有半點意義。不過，這亦不代表世上就沒有真正的快樂，因為聖經早已告訴我們，只要你真心相信主耶穌基督是你的救主，而聖靈的力量就會充滿你的內心，真正的平安喜樂就會出現在你面前，無論是順境還是逆境，你都可以仰賴真理，感受寶貴的恩典。

在此，我誠意地邀請你們接受主耶穌基督為你們的救主。由祂帶領下，一同與基督徒的弟兄姊妹，在充滿真理和恩典的光明大道上同行，活出有意義而又豐盛美好的人生。

最後，我要向我的家人朋友、眾位牧師、教會所有義工、判我有罪的法官、拘捕我的警員、懲教署及所有納稅人，說聲感謝；因為若沒有他們對我的幫助、支持和鼓勵，那麼，我便沒有今天的改變，感謝他們！祝福他們！

與此同時，我向曾被我傷害過的人作出萬二分歉意，祝福他們平安喜樂。

感謝主！讚美主！

黑路白白

作者：亞文（石壁監獄）





給各位同學的信：

我是一位至今仍然不知道何年何月才能重獲自由的犯人，只因年少時參與黑幫仇殺，結果換來了終身監禁，迄今已逾廿一個年頭。

少年時候的我，極之嚮往黑社會那種義無反顧，肝膽相照的精神；相反，父母的苦口婆心、循循善誘卻偏偏使我煩躁不休。十四、五歲之時，為了逃避雙親的管束和想證明學識並非唯一的出路，便自把自為地瞞著家人輟學，終日流連街頭，最終亦得嘗所願地加入了黑社會。入會之後，晒馬打架成為了平常事，自己亦樂此不疲。一段日子後，漸漸得到大佬的信任，能夠幫手收取保護費、從事賭檔、毒品和翻版等勾當，從中賺取金錢。

錢來得太容易，更加堅定了自己心中的想法一學識並非唯一出路，「賺錢」與「出息」是劃成等號的，因此亦令到自我的感覺無限擴大，就算眼看著許多兄弟因犯事而入獄，亦只不過認為是他們缺少了一些運氣，再講，坐監對於當時的我來說，並非內心害怕的事，反而能夠掙到聲望。

就好像吸食毒品一樣，一心以為憑著個人的意志能輕易操控，就在兄弟面前逞強，最後來的結果就不言而喻，入了不能自拔的田地，使身心受到無可彌補的傷害，更甚的是，身邊的親朋戚友視我如洪水猛獸般避之則吉。

坐監是一件可悲的事，失去人生的自由、失去寶貴的光陰，亦失去了與親朋好友共聚歡樂的機會，每一樣失去，都是彌足珍貴的東西。但原來身軀被囚永遠不及心靈被囚來得可悲。

由小到大，衝動、自大和愚昧就佔據了我的心靈，導致在入獄初期，仍一直認為自己只不過是不公平環境下的犧牲品，自憐自己不是生長在一個富足的家庭，沒有美好的將來；更不想為自己所作所為承擔責任，心存著若不是同門兄弟出賣自己，又何來今天慘況，因此每日都被怨恨的情緒籠罩著。

到了今日，回頭一望，想深一層，原來最可笑的是自己從來沒有為將來努力過，只固執地堅守著心中的愚昧思想，在過錯的面前，只懂得尋找藉口來推諉已過，可以說今天的結果是有跡可尋的。

在獄中的頭十年，可以說是一無所得，糊混過活。還幸在獄中有機會接觸到福音。透過耶穌基督那份無私的愛，令我活著的價值變得清晰而有

意義、更有活力。所以這些年來，我會不斷地整理過往的人生片段，重複檢討箇中的不足之處。現在的我十分平靜、感恩。感恩在天父的帶領下，有了反思的機會，可以除下心靈上的那件囚衣，從而播下了喜悅和平安的種子。

各位親愛的同學，今日有幸與大家分享，是希望你們能以我的錯誤人生為鑑，警惕自己遠離毒品、黑社會，早日信靠主耶穌，除下心靈上的囚衣。正如聖經所說：「弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有的一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」（腓立比書3章13-14節）

所以我希望和各位同學一齊忘記背後，努力面前。就如我今年四十六歲了，但一樣參加中學會考，因為我後悔年少時沒有為自己的人生努力過，沒有足夠的知識去分辨事理和創造將來。有一句古諺：「少壯不努力，老大徒傷悲」，正正是我目前的寫照。所以，在此勉勵各位同學努力讀書，力爭上游，朝著驕陽的人生進發，千萬不要像我一樣，到深陷險境時才來後悔，到時一切已經太遲了。永不磨滅的烙印是不會丟淡的，只會不停侵蝕你的骨髓。

最後，我衷心地祝願各位同學，每日沐浴在主耶穌的大愛裡，使大家的生活充滿著平安和喜樂。

祝 學業進步

前程萬里

身體健康

亞文



「愛」……您在那裡！？

作者：晴仔（小欖精神病治療中心）





「愛」究竟您在那裡呢？它有很多種出現方式。它是否跟我擦身而過？還是自己沒有福氣得到「愛」呢？以下是本人的小故事。

我生於一個小康之家，有父、母、哥哥和姐姐，在家中排行最小。在物質上從不缺乏，想要甚麼東西，家人也會買給我。家人經常不在家，爸爸只是睡覺的幾個小時在家，其餘時間也是工作，而媽媽經常外出賭錢，哥哥和姐姐也經常不在家。雖然很少見到他們，但我和姐姐的關係是很要好的，因為她很錫我的。我時常出外找朋友玩耍，有時會到山上捉「豹虎」、釣魚和到遊戲機中心。表面上我好像過著自由自在的生活，其實只是沒有人理會我，才有這麼多時間交朋友吧。

有一天，我和朋友到離家不遠的石灘釣魚。當日魚獲不少，突然魚鈎卡住了，所以我上前檢查。一不小心便洗了腳，腳皮被一塊尖石弄了一個很大的傷口，還流很多血。我的朋友便陪我到急症室。當時年紀尚小，不能即時做手術，需要家人簽紙同意才可進行的。所以我便打電話給媽媽，將情況告訴她，希望她可以盡快來醫院，但當時她在賭錢，等了一小時

她還未到。我再打電話給她，驚訝的是她仍在賭錢，最後，她在兩小時後才來到醫院。那時我的傷口已沒感覺了，傷口的血也凝固了。之後便被推到冷冰冰的手術室，當醫生幫我縫針時，雖然很痛，但也不及我的心痛，媽媽為何會這樣對我呢？她不愛我嗎？

這件事後，我便對人有隔膜。升上中學後，爸爸因病去世，而姐姐也搬走了。當時我感到很孤單，為何愛惜我也離我而去呢？而哥哥和媽媽經常為一些小事吵架，真的很煩惱。所以我經常不想回家。每當放學後，我不會回家，經常跟同學一起玩耍。在這段時間，我還學識吸毒，初時感覺很「High」的，甚麼煩惱也可以忘記，好像到了極樂世界一樣，不用面對這世界殘酷的一面。這樣迷幻的生活過了幾年。

後來我搬了，跟姐姐一起居住，但依然沒有停止這種生活方式，可以用「行屍走肉」來形容自己，經常沒精打采，還時常跟姐姐吵架。直到有一天，不知道為甚麼，覺得很灰心，做甚麼也提不起勁，感到再這樣吸毒下去不是辦法。吸毒令我失去了很多東西，最大的問題是當時我只得18歲，我的人生便這樣渡過嗎？我很不甘心，所以決定去戒毒。

在戒毒的一年多時間裡面，我學懂自律、生活的技能、人際關係的改善、樂器等。這些東西是用金錢也買不到的。那時有很多同工教導我，

姐姐的支持和認識了主，這是我改變的動力。回到社會後，我脫離了舊有的社交圈子，這是避免自己受引誘而再吸毒。所以我選擇返教會，認識一些新朋友，初時我也害怕別人不接納我的。但感謝神的帶領，他們都很支持和接受我，令我感到自己仍有存在的價值。

過了幾年這樣平靜的日子，初時感到很開心，也感受到有人愛我。但無奈地，內心浮起以前被人遺棄的畫面。給我一種假像，覺得身邊的人再不理會我了。然後還選擇離開他們，過著自以為自在的生活，以自己為中心，收藏自己，連姐姐也不理會。

後來更犯了很嚴重的罪行，而被判入獄。當被捕時，「萬念俱灰」覺得自己的人生完結了，非常失落，當晚我甚至想結束自己的生命。整晚也很亂，突然有一把微小的聲音跟我說：「你這樣死了，便可以解決問題嗎？你的家人怎樣呢？這樣便死了，天堂也不會接收的，地獄才有你的份兒。」我整晚也在思想這番說話，心裡在想，這樣死去值得嗎？**想深一層，我也不是甚麼也沒有，起碼還有姐姐和一些朋友支持我。我還年輕，仍有機會可以重新再站起身的。所以我選擇積極面對自己的問題，打消了死的念頭。**

話雖如此，我仍有很多壞習慣未戒除的，直至判刑後。我重拾我的

信仰，慢慢修補和神的關係，感謝祂接受我，沒有遺棄我。那時我也參加一些宗教活動，認識了一些新朋友，聽牧師講解聖經的道理，令我重拾自信。

最近我有一個深刻的感受，剛剛在上個月，我榮升舅父了。在這之前，每次見到姐姐的肚愈來愈大，這麼辛苦，她仍堅持每個月來探我。直到分娩在即，仍叫姐夫扶著她來探我。令我深深感受到她對我的愛。她探完我的第二天，早上作動，經過十多小時後，晚上小寶寶便來到世上了，當想到這裡，我便不禁哭了出來……

後記：其實「愛」一直也在我的身邊，只是我忽略了它的存在。有時它的出現不一定是轟轟烈烈，原來只是很簡單的支持和關懷，也可以是「愛」的一種表達方式。期望很多時候也會超過預期的，唯有學懂珍惜，這才是對「愛」的一種最好回應。希望我們每個人也能珍惜眼前的這份愛，將來也能將這份愛傳送給所愛的人吧。

失去的原是最美，懂放開才獲勝利

作者：軒（東頭懲教所）

從前有一個老農夫，他算不上是個富貴的人，更從來沒有甚麼偉大的成就，可以算是一個平凡的老人而已。但他卻為自己感到非常自豪，原因是他有一隻非常特別、獨一無二的寵物。老農夫的這隻寵物是一隻鳥。這隻鳥身上披滿著銀白色的羽毛，閃閃生輝，好不漂亮。這隻銀鳥視老農夫如牠的伙伴，每當老農夫工作到累透，坐到大樹下休息時，銀鳥總會飛到老農夫的肩膊上依偎著，用牠悅耳動人的聲音去為老農夫唱歌解悶；老農夫亦會從他所種植的玉米中挑選出最好的來餵飼銀鳥，他們的關係非常深厚。這個消息很快便傳到其他人的耳中，誰都想對這隻珍貴無比的銀鳥先睹為快，全村的人無一個不是談論著老農夫與他的銀鳥。

有一天，老農夫從一個村民口中得知，原來銀鳥並不是世界上最漂亮的鳥，金鳥才是世界上最珍貴、最美麗的鳥。這隻金鳥全身長滿金黃色的羽毛，牠更能唱出有如天籟的歌聲。老農夫得悉後，非常希望可以擁有金鳥。自那天起，老農夫對金鳥念念不忘，當銀鳥伴著老農夫時，他就幻想依偎著他的不是銀鳥，而是金鳥，當銀鳥為老農夫歌唱時，老農夫已不再用心聆聽銀鳥的歌聲，取而代之，心裡只想著金鳥的天籟之音，老農夫



漸漸忘記從前和銀鳥相處的美好時光。

有一天的黃昏，老農夫對銀鳥說：「銀鳥兒，雖然你身上銀白色的羽毛十分美麗，但怎也比不上金光燦爛的金鳥；你的歌聲雖是清雅脫俗，但怎也比不上金鳥如天籟的歌聲。我現在一心只想著金鳥，你走吧！」銀鳥聽後便雙翼一拍，傷心欲絕地向西邊徐徐飛去。老農夫望著銀鳥的背影漸漸遠去，就在這個時候，黃昏的夕陽映照著，同時把銀鳥身上銀白色的羽毛一下子染成耀眼奪目的金黃色。老農夫這下子才意識到，在那天邊飛翔的不是金鳥麼？老農夫不停呼喊著，希望銀鳥會原諒他，返回他身邊。他望著鳥兒的影子慢慢消失，心裡非常後悔把銀鳥趕走，原來金銀二鳥一直都是在老農夫身邊。老農夫甚麼也失去了，唯一留下來的就是老農夫肩膀上兩滴被夕陽染成金色的淚水。

人往往都是失去了才會懂得如何珍惜。以上故事的主人翁老農夫如是，現實中的人，包括我也是這樣。從前無時無刻擁有自由的我們，認為能夠呼吸到自由的空氣是一件應份的事；認為能夠可以與每天在自己身旁嘮叨的父母、伴侶相處見面是一件普通的事。**每每當人再不擁有時，只能從回憶中一點一滴地湊合然後用心感受時，才會知道不論身邊的人和事，以致享受自由是多麼美好，要多加珍惜。**因為失去的原是最美。

珍惜的故事大家都已聽過了，那麼放開的故事呢？

有一天，媽媽在廚房內預備晚飯的時候，忽然聽到小女兒從客廳中傳來哇哇的哭聲，母親急得趕忙把手上的工作放下，看看小女兒因何事哭泣。從廚房出來的媽媽只看到小女孩的小手被卡著在花瓶內，動彈不得。她趕忙上前想把小女孩的手拔出來，但只是輕拉一下，小女孩的哭聲就更加厲害，手也卡得越緊，進退兩難。隨著小女孩的哭聲越來越淒厲，媽媽只好忍心地把這個心愛的花瓶打碎，把小手放出來。「嘭」的一聲響後，從花瓶的碎片中看見小女孩的手握成小拳頭。這時，小女孩才漸露出天真爛漫的笑容緩緩地打開小手，她手上握著的竟是一粒糖果。

故事到這裡就完了，聰明的讀者們，你們知否為何會出現這個進退不得的場面？原來，小女孩不小心把糖果掉進了花瓶內，細小的手輕易地伸進花瓶把糖果握著，但由於花瓶頸口不能被握著拳頭的手退出來，所以就出現了這個進退兩難的局面。

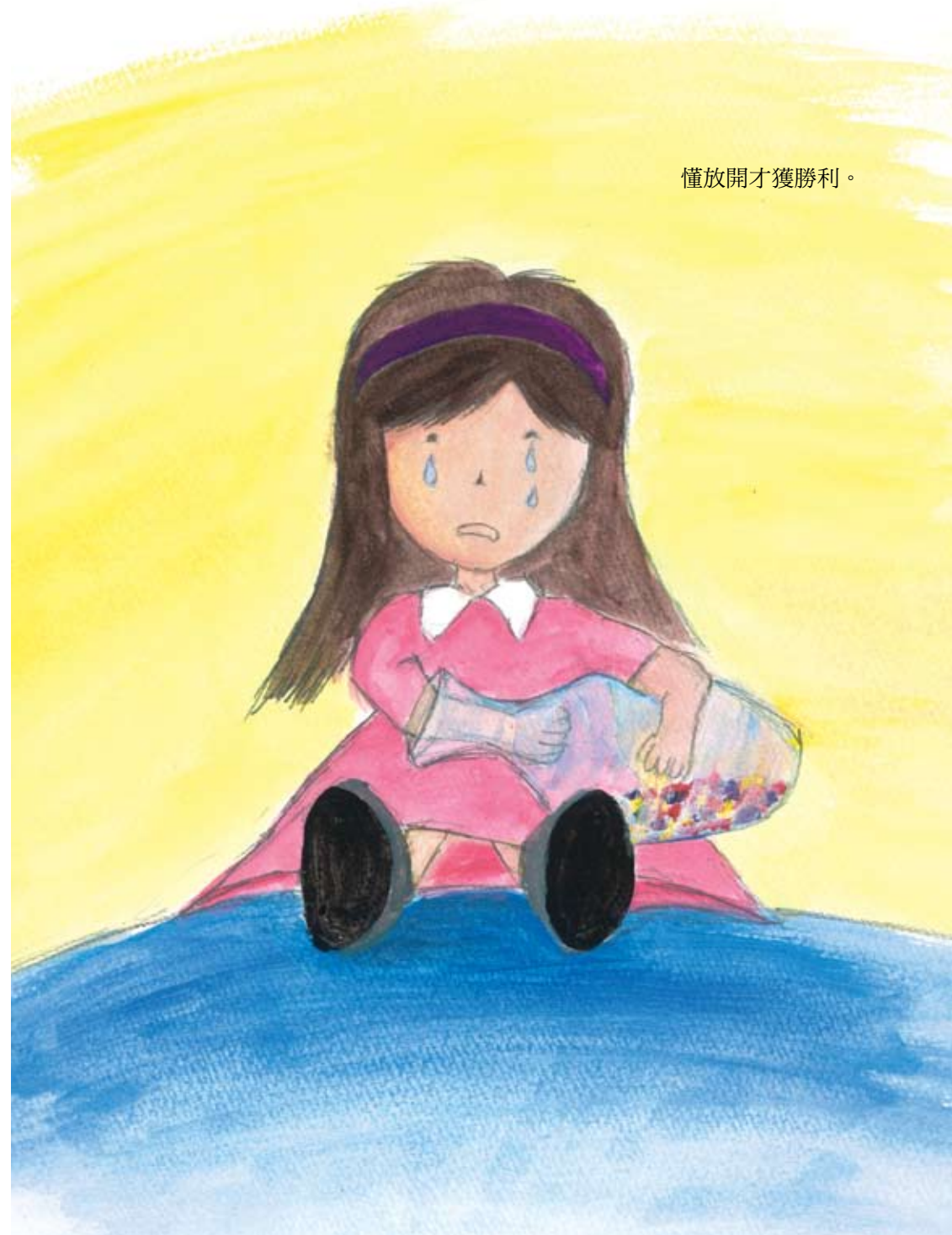
其實只要小女孩把手放開，然後將糖果從花瓶內倒出來，不是更簡單快捷麼？但年紀尚小的小女孩怎會懂得這個道理，她只知要把糖果牢牢握實，才能把它拿出。犯這個錯誤的大有人在，就好像很多人，永遠都希望手握天下大權，手握無窮的金錢，緊緊的握著，不會有想鬆開的一刻，

結果導致自己身陷囹圄。

朋友們，**我們除了要放下本身的欲望外，對我們來說，更應該放下的是我們的過去。你跟我都是監房裡的過客，我們應要把過去的，已發生的事放下，因我們已正接受應有的懲罰，汲取了教訓後，便應把過去拋開，重投新生活。**因為懂放開才獲勝利。

給軒仔在監房的朋友們，共勉之。

懂放開才獲勝利。



Legacy

Author : Catherine W. Mwaniki
(Tai Lan Centre for Women)

This is the true life story of an amazing African woman who had a great impact on everybody that she met. I am blessed to have been one such person.

Born in a humble background to peasant farmers on the slopes of Mount-Kenya in East Africa, she was the first born in a family of four, three girls and one boy. This was in 1935. Her name was 'Nduta' which means in my dialect 'reach me' of the 'ambui' clan. This was during the colonial era where Africans were segregated and lived in small farms doing subsistence farming.

Her father 'Kamau, happened to be an assistant chief with many heads of cattle, so he commanded a lot of respect among the villagers. Schools were very far off and in most homesteads, this was reserved only for the boys. But Kamau thought otherwise and sent all his children, regardless of their sex to school. In fact they proved to be worth the effort and the son even rose, later on in life, to become a personnel manager for a big company in a nearby town.

Nduta grew into a very beautiful girl and very soon, there were many suitors who visited the Kamau homestead. One such person was a handsome man from across the ridge, called Jackson Mama, son of a powerful farmer and brewer of a local drink "muratina" which was very popular. He fell in love at first sight and he let her know his feelings.



Soon the shy Nduta was summoned by her father and within a short time all the negotiations for marriage were complete. The “ruracio” (dowry) was agreed upon and the “ngurarid” date set. In those days, they did not hold weddings in churches but the two sides would meet and the bride-groom would slaughter a cow or goat and this was to be distributed, shoulder first, to the elders on the girl’s side. Having done this, the boy would give alcohol and cows to the brides’ father and mother. A total of twenty cows were given and other foodstuffs and Nduta became a married woman, though, in my culture dowry is never complete and this allows the man to give gifts as after as possible to strengthen the bond between the two families.

Unfortunately, that same night, some people came to the father’s homestead and demanded to be given the dowry that was left. But “mzee” (old) Kamau, knew it was taboo to part with your first born’s dowry and he resisted and that is when the strangers attacked him with machetes and “pangas”, cut him up and left with all the animals. The old man lay dead on the floor. Thus begun the bad omen for Margaret and her marriage.

During this time, the new bride conceived and was blessed with a baby girl, “Norga” and was living in the village while her husband went to work in the big city, Nairobi.

Life in the village was becoming very difficult, what with the husband coming home only occasionally, to “make babies” increasing to two children, a second born, boy, Maina, born a year after the first.

A state of emergency was declared in Kenya by the colonial, government, and this further aggravated the situation with nothing to feed the family. All males were rounded up and Nduta moved to the city in search of greener pastures. She stayed with her husband. Meanwhile, her husband got into a lucrative transport business. This kept him away from home most of the time. By 1963, when Kenya became independent, the family had increased to six children – 3 girls and 3 boys.

It is said that “money is the root cause of many problems”. Poor Nduta was now alone most of the times because the husband was always absent and became very violent, constantly beating his wife for no apparent reason.

A woman is “a sparrow when she’s broken, but she’s an eagle when she flies” says Dolly Parton the singer. She resolved that no matter what happens she would survive. So she embarked on using her God-given talent of crotchet making and making the traditional basket “ciondo” which she would carry and sell in offices and on other days she prepared fermented porridge and walked a great many kilometers, with her child strapped on her back to sell in the same offices. That’s where one manager had pity on her and offered her work as a tea girl. She worked very hard and even learned to type, then she was employed as a typist in the same firm. She was able to educate all her six children single-handedly up to secondary level and one also went up to university.

All this time, her husband was busy “enjoying” himself, but “a fool and his money soon part company”. The business went down and he found himself bankrupt with no friends to turn to. He found solace in cheap brothels and cheap alcohol and was a total wreck.

He swallowed his pride and begged Nduta to take him back. Being a Christian and good hearted, she did but he did not last for long. He died after six months of liver cirrhosis due to alcoholism.

Hers is a story of incredible hope and courage. She taught her children Christian virtues of love, hard work and forgiveness. All the children were now grown-ups and as fate would have it, in June 2003, the woman died in her sleep at the age of sixty-nine years.

This woman was my mother – Margaret Nduta Mwaniki, she taught me many lessons in life some of which were that you have to have the courage and fortitude to pursue your dreams inspire of the many naysayers and obstacles you encountered. No matter how much we think we are getting over anyone, we reside in a world where consequences exist for each of our actions and we will inevitably face them.

An ode for Mama

Mama, you are the pearl, your love unequalled. **The best Mama I know of, you cared for so many, as many as countless, you catered even for strangers sleepless are the sleepless nights, crowding out ruthless reality.** Heaving me the haunting dream, which is now all there is.

But Mama, when there seems to be no hope for me, I will reach out for your courage. When there are no words for me to say, I will come seeking in your

mind, I will walk proud when I know I have your strength in my feet.

When the ship I am sailing in is wretched,

You will be that life jacket to save my life,

When darkness sets in my world,

You will be the rising sun in the horizon.

Rest in Peace. Dear Mama – ECHO OF MY LIFE, One day we shall sing together in heaven with one voice – Amen!

真情真義

賢仔（歌連臣角懲教所）

夜幕降臨，皓月當空，躺在床上的我，輾轉反側，徹夜難眠。這晚的月亮很圓，淡黃的月色從鐵窗傾瀉至整個囚室；但任憑它秋月春花，群星拱照，再美的景象也不會叫我動容。

為甚麼？「每逢佳節倍思親。」這句話正好反映我的心情吧！試問在這月兩團圓的中秋佳節，沒有親人的體貼入微，噓寒問暖，又怎能讓我快樂；讓我高興；讓我開懷呢？我把眼睛緊合，細想以前所發生的種種往事。

還記得小時候家境清貧，蓬門簞戶，別說電腦，家中連電視機也沒有。同學間經常在學校高談闊論著新的電腦遊戲或新的電視劇集，但我根本沒有接觸過，叫我怎能得到共鳴呢？看著他們自鳴得意，目中無人的樣子，我感到自卑；感到沮喪；更感到憤怒！我不喜歡上學，更不喜歡丟人現眼。為了轉向追求名利和刺激的生活，我墜進了黑社會的大染缸，成了金錢的奴隸。

黑社會真如電影形容得這般威風？這般重視情義？這般奢華無憂？



不，不，不！都是騙人的；都是電影商塑造出來的英雄故事吧！最初我為這紙醉金迷的花花世界著迷，錢就似上下嘴唇一碰那樣容易獲得，「朋友」亦漸漸增多起來。對！上述是我的想法。

實情是怎樣？如今的我仍記得歷歷在目。吃喝玩樂、花天酒地，這些當然沒有問題——但只局限在富有時。當在倒楣時又怎樣呢？期望他們會兩脇插刀？還是認為他們會雪中送炭呢？結果甚麼也不是，換來的只是倒潑冷水、嘲笑奚落。人生在世，人與人之間的相交，爾虞我詐，「朋友」建基於利害關係，這是多麼可悲的一件事！

我後悔；我無奈；我孤單；我痛苦！

最終我亦因販毒罪而被判入教導所。還記得在入所初期，我是多麼的憤世嫉俗。世界為何會這般不公？穹蒼為何會那麼偏私？有人出生便大富大貴；有人卻要白白庸碌一生。我不懂，真的不懂。

不知過了多少個夜闌人靜的晚上；職員多少次苦口婆心的指導；老師多少次循循善誘的教誨，我終於懂了。以前的我看重名成利就，滿以為金錢和朋友便是一切，卻忽略了早已在我身邊默默守護著我的父母。

記得當我玩至通宵達旦，沒有鑰匙歸家，他們不辭勞苦的為我開門；當我不快失意，他們真心真意的問候，我仍無動於衷的加以拒絕。是我自私；是我不孝。

入所至今，他們由始至終仍對我不離不棄，我能衷心感受到他們對我的愛，讓我體會到親情的難能可貴。**他們對我的愛是真摯的；他們對我的愛是無私的；他們對我的愛是包容的。他們對我的愛相比大海之浩瀚無涯還要深；相比天空之廣闊無邊更要廣。是他們令我不再孤單；是他們令我不再寂寞；是他們令我不再難過。**他們在探訪室語重心長的教誨，書信中的一字一句，我都會銘記於心。

無限的過去，都以現在為歸宿；無限的未來，都以現在為起點。我已深深體會到「珍惜眼前人」這句話的真諦。

月亮仍然很圓很亮。驀然回首過後，我眼眸的淚水已不禁奪眶而出。看著四周冰冷無情的四面牆，腦海卻湧現父母和藹親切的笑臉。

他們笑著，真摯地笑著。



天父的安排

作者：嵐（勵敬懲教所）





「我的好兒女，快回到我的懷抱裡吧！」一把熟悉的聲音呼喚著我……

自小我在一個充滿溫暖的家庭生活，雖然過的是貧窮生活，但我們仍然相親相愛。由小至大父親時常教導我人生道理，所以一直以來「人窮志不窮」便是我的座右銘，我們一家生活過得很愉快，我還慶幸自己是這個家的一份子。

直至小四，發生了一件晴天霹靂的事，父親與母親吵架，更嚷著離婚，我與兩位哥哥哭訴著。持續一段時間，事情沒有我想像中美好，他們決意分居。對於一位小女孩來說真殘忍。「女兒，你願意和誰一起生活呢？」父親眼帶淚光說；我只哭不作聲。母親問相同的問題，我哭得像崩堤。那時認為是我令他們分開，這數年使我躲在黑暗中過活。

後來經社工介紹下，**來到教會。面對著陌生人，使我畏懼起來。但他們臉上掛著親切的笑臉，一起歌唱歡迎我，我感動得熱淚盈眶。自我認識**

天父後，讓我從陰霾中走出來。對父母的介懷放下了，學懂尊重他們的決定；明白他們對我的愛。讓我再次從生活中找到快樂。

可是不幸的事，又再次發生在我身上。父親得了末期癌症，我問天父：「神啊！你為何搶奪我的父親呢？」我甚至乎埋怨天父所安排的。

聽著心臟儀器發出的聲音「嘟——嘟——」，房子裡只有一陣沉默。陪伴父親至最後一刻，我伏在父親身旁，哭著請求天父還我父親。但仍然聽不到天父的回應。

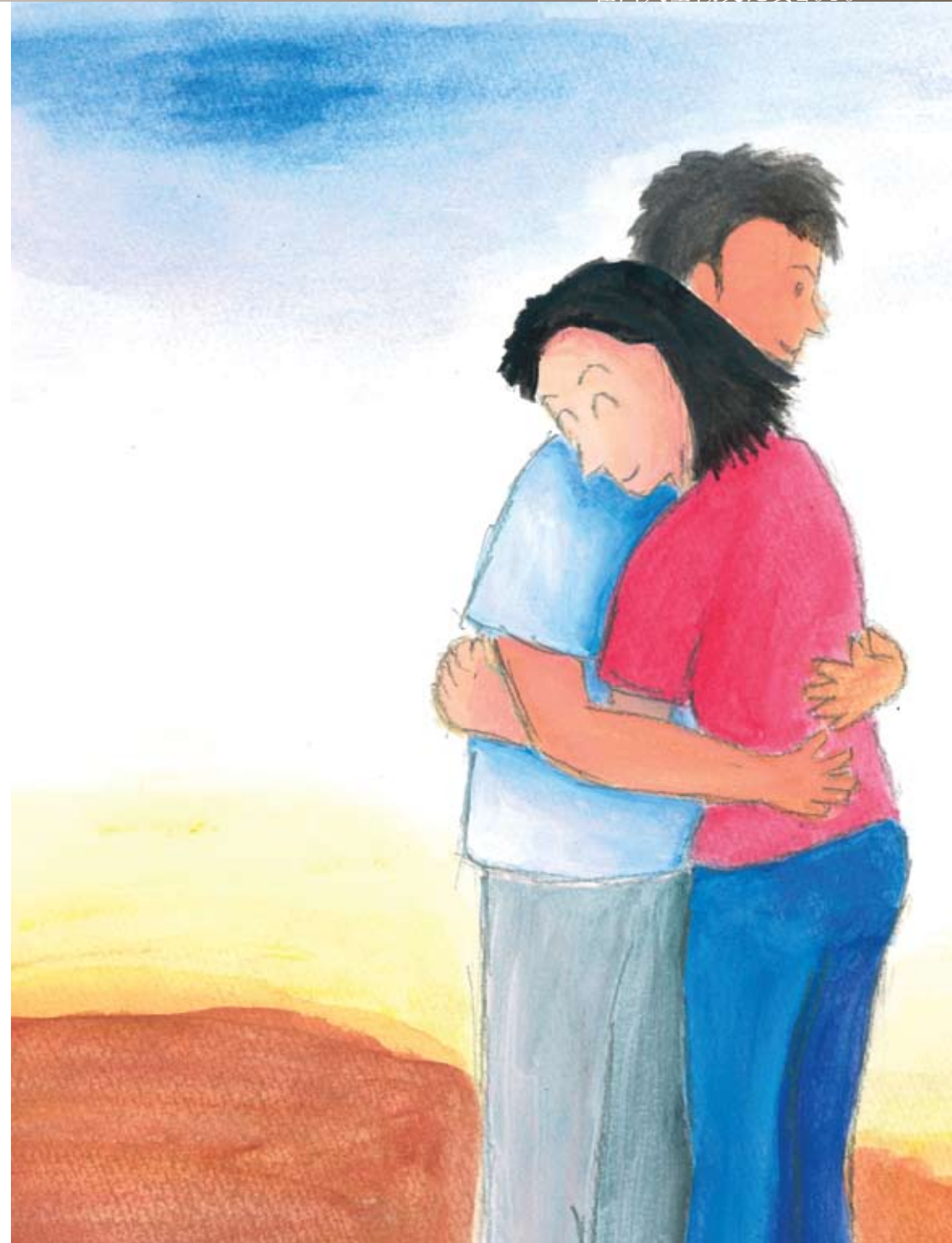
是次後，我再也沒有到教會，我認為天父沒有看顧我。我選擇別的道路尋找「快樂」，嘗試以毒品麻醉自己，最終走上不歸之路。

每天沉淪在毒海之中，我得到「快樂」嗎？偶爾讓我在巧合之下重遇天父，可是我認為我身已沾污，我是罪人，我害怕面對天父。某次，在街道上遇到教會裡的哥哥姐姐，我退後一步地想「這是天父的安排嗎？」我走上前，他們竟意外地給我一個既熟悉且陌生的深情擁抱，不禁讓我淚盈於睫。他們跟我談及聖經裡的故事《浪子回頭》，這也是祂的安排嗎？

我還是沒有提起勇氣回到祂身旁，從而繼續過著「忘我」的生活，

更販賣毒品維持生活，最後被捕了，被判刑後在獄中生活。當所有事情停止下來，讓我靜下來思考，明白這一切也是安排。是天父安排讓我從被困的數年裡找回自己。終於我再次回到天父的身旁，祂不但沒有遺棄我，還給我時間去痛改前非。雖然我失去數年光陰，可是讓我能有機會讀書，時間沒有白枉過。令我學懂珍惜家人，把父親已過世的事，想通了，所以為著在天國的父親，我要更努力。

感謝天父對我的不離不棄，讓我再次回到祢的懷抱中，感謝祢！



回首·前望

作者：羅港皓（壁屋懲教所）

從前的我年少輕狂，總愛追求刺激的玩意，所以因一刻的衝動，犯了過錯。除了令我身陷囹圄外，也給予我好好反省的機會。

現在已在獄中渡過了一年多，縱然只是一年多的時間，我的心境卻「老」了很多。人家說「去國十年，老盡少年心。」但一年的囚牢生活便足已令我成熟了許多。

當中，仍有很多人喜歡回首過去，緬懷昔日的「光輝歲月」，我亦曾是當中的一份子。以往沉淪毒海，追求玩樂、物質的慾望，那時我迷失了自己。然而，在擺脫過去的一刻，混沌的心境突然變得澄明起來。我找到了新的自己，就如白先勇先生一樣，驀然回首，過去的一切就像南柯一夢，不知所蹤。

我從夢中被沉痛的教訓弄醒。醒來時，卻發現教訓的背後，埋藏著一份亮晶晶的禮物。我小心翼翼地將禮物拆開，裡面竟是我所渴望的、追求的理想和自由的生活 --- 那是我脫胎換骨後的果實。



未來的日子是漫長的，我想到北宋文學家蘇軾的詩詞：「回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」

不管以往受過多少挫折，我仍會以豁達開朗的心境，從容地走以後的道路。我亦不忘曾犯了的過失，並引以為鑑，以正己過。

我會珍惜改過的機會，亦十分感謝懲教署所有職員盡心的教導。讓我知道生命的可貴，教我脫離毒海，重返正途。

我不會辜負家人對我的期望，不會浪費社會給我的機會，將來定必展我所長，回饋社會。我相信以我堅定的決心，他日必成大器，在社會中發光發亮。

共勉之

作者：孫梓華（壁屋懲教所）





何謂完美的人生？若然沒有經歷過高低起跌，平平淡淡，實在談不上完美。那成功的人生呢？是否名利雙收，得人尊敬就是每一個人夢寐以求的人生呢？相信也不然。

其實有很多人在這紙醉金迷的花花世界裡浮浮沉沉，也找不到任何努力生存的目標。只本著「做一日和尚，敲一日的鐘。」的心態，終日百無聊賴，虛度光陰。運氣好的，還可做個普通的平凡人，但更多的是誤入歧途，做盡壞事，放棄大好的前途，做一個別人眼中，無惡不作的大賊。

回想在囚數年的歲月，不覺得在捱苦，反而造就今日脫胎換骨的我。縱然失去表面的自由，但卻為自己思想上的自由埋下伏線。從前的我沒有目標，沒有寄託，只懂吃喝玩樂，跟一群花天酒地的朋友到處消遣。但當在囚期間，那些所謂的「良朋」在何方？縱然身陷囹圄令我前途盡毀，但我反想倒過來說：「獲益良多！」**人的一生意事十常八九，要傷過、痛過、跌倒過，才懂知足，懂珍惜。古今中外從來沒有一個擁有顯赫功名的人是從未失敗過的。**既然如此，何必去計較已消逝的過去呢？

其實，在我心中那個美好的人生、只求跟家人共聚，有家人、朋友的關心，已經令我心滿意足。**那些名利、物質上的享受卻只能滿足自身的虛榮感，並無用處。只有真誠的愛，能洗滌心靈，能令自己感到溫暖。只有愛，才能令你改變一切，邁向成功。**

生有限，愛無限！

但願今日迷失的你，早日遠離心靈上的空虛。早日為自己光明的前途喝采。

加油！

讓我們一起創造未來

作者：廖俊宜（沙咀懲教所）

從前的我曾經犯過很多的錯，走過很多錯的路，亦曾經令家人失望及傷心！每一次坐在囚車中看街景的心酸感覺！每一次被鎖上手銬！每一次犯錯後面臨判刑的擔憂！每一天只能看著四面圍網！每天按規定的飲水、進餐及生活作息！這差不多六年的時間就是我在院所裡的生活感受！**我錯過了六年的光陰，但這六年令我領悟到很多人生的道理，使我重新認識自己，亦學會如何訂立一個長遠的人生目標及自己的價值觀！**

現在的我已立下決心去改變自己，我還剩下一星期時間便會離所了！他日離所後，我會努力做好自己的工作！訂立一個生活作息時間表，使自己生活更有規律！我會重新認識一些朋友，不再找以前的損友！因為俗語有云：「近朱者赤，近墨者黑！」

為什麼我會這麼有決心改過呢？因為自己今年已二十一歲了，是應該為自己將來打算，難道要等到三十歲，或是要直到四十歲才打算嗎！到時候已經太遲吧！人生真的很奇妙！每個人的人生都要經歷不同的階段，人生真的變幻無窮，沒有人會知道明天或之後的日子會發生什麼事，所以我亦



希望現今的年輕人要好好珍惜生命，生命真的很寶貴！

每個人的人生都會經歷很多的起跌及喜怒哀樂，人生無常，只是不知道你們怎樣去看眼前的世界，因為每一次打開報章時都會看到很多關於年輕人輕生的報導，有些是因為感情問題而決定放棄生命，但認真去想想，值得嗎？難道人生真的只是為了愛情而在這個世界上生存嗎？我認為愛情是雙方的，當天的愛但在今天不存在時，這已經表示雙方在愛情上已經出現問題，即使能挽回又如何？雙方的愛情會像當初一樣童話化嗎？正所謂「勉強沒幸福！」**勉強挽回的愛情是不會有結果的，只會令雙方更加辛苦而演變成大家的包袱及負累！**再說，你們現今還很年輕，還有很多的機會！的而且確分開是一件很痛苦的事，但仍可以是朋友，對嗎？**愛一個人並不等如要擁有，只要看見對方幸福便足夠了！**

另外，現在還在讀書的同學們，我亦希望你們要好好珍惜生命！讀書考試是同學們的必經階段，但讀書或考試並不要太過執著自己的成績或分數，讀書是增進自己的知識及才能，**可能很多同學在讀書上遇到很多挫敗或考試上未能達到自己的要求，反而更要激勵自己，跟自己說我下一次一定會考得更好，今次成績未如理想並不代表下一次也是一樣，找出當中的錯誤去糾正，提醒自己不會去犯同一個錯誤；將來不論在工作或生活上也會遇到種種的問題，但記著，自己從哪裡跌倒，便由哪裡站起來！**不要

隨便輕易放棄！或許連你也另別小覷自己吧！

現今青少年吸毒及販毒問題日益嚴重，很多青少年為了用最快的方法賺取金錢而去鋌而走險！很多不法分子就是利用這些青少年想賺取快錢的心理去慫恿他們做一些違法的事，試想想為了眼前的利益而衝昏了頭腦，的而且確對青少年來說是很吸引人的，但若果因為一些短暫的利益而失去自由，你又認為值得去冒險嗎？吸毒亦會害你一生！這是真的，我也曾經因為長期吸食冰毒而引致情緒出現問題，因而被轉介到小欖精神病治療中心！我親眼看見很多吸毒而精神失常的犯人，而最令我印象深刻的是看到其中一個長期吸食氯胺酮而導致在行為上不但失常，還常常看到該犯人把玩自己的大小二便，這既令我看到不寒而慄及噁心之餘，亦為他感到惋惜，因為他只得十多歲！毒品真的害人不淺！千萬不要嘗試，否則害你一生。

我認為做人做事應該三思而後行！每做一件事都要思前想後，想清楚才去做！某些事情做了之後都會有其後果，以免日後後悔莫及！放棄生命是一件很愚蠢的事，試想想如果真的離開了這個世界，你令到身邊的家人朋友傷心，你忍心看著這些情景嗎？你們能夠每一天活著，已經是一件非常幸福的事！連一些有長期病患及有癌症的病人都每一天很努力的活著，你為何不可以呢？

你們還有一種用金錢買不到的東西，就是你們的青春。年輕人，用你們的青春及活力為自己的將來去創造更有色彩的人生，朝著自己的目標努力邁進，不要輕易放棄，人生本身就是很有趣，我們就一起攜手創造未來的世界，好嗎？

知錯要改

作者：小龍（歌連臣角懲教所）





人生的路途上，難免會犯錯，只視乎是小錯還是大錯。小錯與大錯，在每個人心中很難釐定一個共同的標準。但無論如何，請謹記一點，錯而能改，為時未晚；錯而不改，是愚昧的表現。

人生沒有多少個年頭，應要小心每一步，減低自己犯錯的機會，讓自己能有更多時間去珍惜身邊的點點滴滴。古語有云：一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。這是一個真確的事實，衷心勸喻人們珍惜時間。雖然人人皆曉，但有誰曾真心接受古語的教誨？不錯，我倒也不否認，我曾經也不瞭解，但今天的我已把它作成我人生路上的寶貴格言。

我犯了罪，對我而言是重罪，雖然家人說是輕微罪行，這是一個發自內心的美麗謊言。我在牢獄中渡過了年多的日子，說長不長，短也不太短，可是卻是我人生中的轉捩點。

在獄中，可說是百般滋味在心頭，看著家人對我不離不棄，每個星期總是抽空來探望於獄中的不肖子。淚雖沒有在他們面前流下來，心裡卻已

酸得不知怎辦。

我連夜反思，原來我真的錯得很重。除了我的案件，還多了一宗罪，就是我對家人的忽略。至親的疏遠，使我完全偏離了人生正確的道路，我該當何罪？

貓與狗等壽命不長，他們的思想也使它們沒有反思的餘地，最終只能帶著錯誤轉世投胎。但神創造人，壽命比貓、狗多上六至八倍，也賜予人類有思想，偏離道路仍有時間回頭，找回自己失去的東西。人有這麼好的機會，還要愚昧嗎？我決定重歸正路上。

錯已經犯了，不能改寫從前的歷史。未來是由自己編寫的，我會把它寫得好好的。我會把家人再次加入自己的人生路上，我知道家人只能陪我走多某段路，但這已經很足夠，因為我懂得珍惜生命中的點滴，不再愚昧了。

盡我

作者：梁子成（歌連臣角懲教所）

很多人說人生的敵人是自己，我很同意。那麼，人生最痛苦的又是什麼？梁啟超先生說是「應該盡的責任未盡，應該做的事還未完成。」我不反對。不過，**我覺得對我們青年人來說，自我放棄才是人生中最痛苦的事。**

每當我們遇到一些挫折，一些失敗，我們都想放棄。環顧身邊，細聽四周，到處都是無夢的人和失意的聲音。「這不過是測驗而已，何須太落力！」「這科目太難了，不如放棄吧！」「試了那麼多次仍不行，算了吧！」就是這些念頭，令我們放棄-----放棄自己的成績，放棄自己的學業，甚至放棄自己的理想，那是多麼可惜呢！

「現實是殘酷的！」這句話得到不少人的認同，因為人世間，除了天災人禍外，還充滿著競爭、失敗、困苦、挫折，所以湯瑪斯穆爾塑造烏托邦；陶淵明嚮往桃花源。然而，**在這殘酷的現實世界裡，何以有些人能出人頭地，有些人卻意志消沉？是否有些人特別幸運，得天獨厚；某些人卻先天不足，命不如人呢？這點或者不是。不過，更為關鍵的，我認為在於毅力---有毅者成；反是者敗。**「人總是軟弱的。」人遇到挫折和打擊，



很容易失去信心，自我放棄，因而一蹶不振。反過來說，如果永不言敗、永不放棄，堅持到底，方有成功機會。

有人說放棄不是什麼大不了的事啊！全球首富蓋茨不是一樣放棄自己的大學學位，做一個電腦程式設計員，結果成立了電腦王國微軟嗎？我想，他並不是放棄，而是追求-----追求他的夢，他的理想。一個大學學位並非他當時所需要的，他需要的是一個顯示自己才華，達成他的理想的機會。事實證明，他的選擇，他所爭取的是明智的。由此可知，對於放棄，我們不要說，更不可付諸行動，尤其是放棄理想這回事。

在大自然裡，放棄等同死亡。沙甸魚為了傳宗接代，一生逆流而上；燕子媽媽恐幼兒餓死，「嘴爪雖欲敝」仍「須與十來往」；還有北雁避寒，千里南飛。牠們會因困難而放棄嗎？既然鳥獸蟲魚也尚且不會放棄，更何況是萬物之靈的人類呢！

諾貝爾獎得主崔琦教授，曾訪問中文大學，有學生問到做研究時毫無頭緒怎辦，他回答了八個字：「不要放棄，不要氣餒。」不錯！「不要放棄」不但是做研究，更是我們做人、做事應有的態度。

我覺得生命之所以寶貴，並不因它的存在，而在乎它的意義。

生命，除了是上天賦與人類的軀殼外，還有內在的靈魂和思想，相較之下，我認為後者才是真正的寶貴。世人的生命有兩種：一種是一生勞碌只為名利，這種人是時間的奴僕。這樣的人生毫無意義，幾十年匆匆而過，到最後還是枉然。這樣的生命失去了色彩，更失去了靈魂，如同行屍走肉，那麼還有什麼價值是寶貴可談呢？另一種是不論時間的長短，也不論是否困難重重，只為活得精彩，對人對己都是有意義的。由自己的靈魂思想去操縱這軀殼，當人生路走盡也無悔，真正的生命應該如此。人生要精彩，有意義才算得上寶貴。否則如第一種人一樣像廢墟裡的廢物-----毫無價值。

二零零三年香港爆發非典型肺炎，全港初時手足無措，生命脆弱的本性表露無遺，多名前線的醫護人員，在此次病疫中獻出了他們的生命。人們才意識到生命的可貴。

謝婉雯醫生，一位勇敢的戰士。她在這次病疫中發揮出生命的光輝。她自動請纓到前線工作，雖然最後她因受感染而英年早逝，但她的一生發出了最大的光彩，照亮了他人，這樣的生命才算得上有意義，是最可貴的，但我們又能否在這次經驗中領悟到生命的真諦呢？

人生就仿如一張一張的白紙，白紙需要我們為它繪畫上各種優美線條和

豐富色彩；我們的每一筆、每一劃，都是每個人在成長的象徵。繪畫時，我們難免會遇上錯誤或失敗，但我們絕不能輕易放棄。我們要堅持原則，努力地將圖畫修改，使它最終成為滿意的作品。

但有些人就經不起這些挫敗，放棄了屬於自己的圖畫，將一幅只有少少錯誤的圖畫摧毀。這等於為自己的人生畫上句號，人亦步向終結。一個小錯誤，只要肯去改，問題根本就不大。一個輕易放棄生命的人簡直是一種恥辱。

有一些人天生有缺陷，但他們依然為自己努力繪畫人生。一個完整無缺的人卻不能努力面對生活，在任何人眼中，都會看不起這些人。

我們要好好珍惜生命，並且要活得更好更精彩，因為這才是-----
生命。



基督教牧愛會有限公司

Christian Prison Pastoral Association Ltd.

香港社會服務聯會會員機構

本會簡介

基督教牧愛會成立於1991年（前名為基督教監獄牧養團契），為香港政府認許非牟利慈善機構，我們以基督信仰為基礎，關懷服務在囚及更生人士與其家屬。

我們透過多元化方式，包括牧靈工作、康復訓練課程、個人輔導、短期住宿及社區教育等服務幫助他們改過自新，建立自信，出獄後自力更生，融入社群，回饋社會。

About CPPA

Founded in 1991, Christian Prison Pastoral Association (CPPA), former named Christian Prison Pastoral Fellowship, was a charitable non-government organization. We provide holistic care services base on Christian belief to inmates, rehabilitation persons and their relatives.

Through wide scope of services, such as religious and pastoral care services, rehabilitation courses, individual counseling, transitory hostels and social education, we aim to help inmates to reorganize and rebuild their life.

我們的使命

藉基督，幫囚友，重塑生命
本真道，助釋友，回饋社群

Our Mission

Help inmates to rebuild their life through Christ.
Assist ex-offender to contribute to social by Truth.

電話 Tel: 2535 9833

傳真 Fax: 2535 9850

電郵 E-Mail: info@cpga.org.hk

網址 Web-site: www.cpga.org.hk

通訊地址： 香港筲箕灣郵政局信箱44045號

Postal Address: P.O. Box 44045, Shaukeiwan Post Office, Hong Kong

辦事處地址： 香港筲箕灣西灣河街46-56號西灣河大廈一樓

Office Address: 1/F., Sai Wan Ho Building, 46-56 Sai Wan Ho Street,
Shaukeiwan, H.K.



我們的服務 Our Services

社區服務

組織更生人士義工隊伍，參與義工服務。

Volunteer Services

Organize ex-offender volunteer team to participate in volunteer services.

義工訓練

組織及訓練義工參與關懷邊緣事工

Volunteers Training

Organize and train volunteers to participate in marginal services.

社區教育

宣揚助更生信息，接納更生人士

主持防止犯罪講座及預防犯罪教育工作

Social Education

To promote rehabilitation message, foster the acceptance towards ex-offenders.

To hold fight crime seminar and provide crime prevention education.



院外事工

更生人士跟進

就業輔導

短期住宿服務

Outside institute services

Ex-offenders follow-up

Vocational counseling

Transitory hostel services

院內事工

牧靈工作

康復訓練課程

輔導服務

大型綜合聚會

Inside institute service

Religious and Pastoral care services

Rehabilitation courses

Counseling services

Mass Programme



黃絲帶計劃

「接納和寬恕」曾經犯法的人，給機會決心改過的人



本會累積了多年服務在囚及更生人士的經驗，過往我們接觸不少受助人士，當中大部份都是願意決心改過，重回正途的。但是礙於一般人對曾經犯法的人都帶有歧視或不信任的目光，當他們嘗試回正途時，往往會受到不被接納或拒絕給予機會的對待。在這情況下，曾經犯法的人很容易會重蹈覆轍、再入歧途，帶給社會極大的傷害。

因此，於2009年我們推出「黃絲帶計劃」，目的是呼籲社會各界接納、寬恕更生人士，給機會決心改過的人。

「黃絲帶計劃」的意念是來自70年代的美國喬治亞洲、有一位因行騙罪被判入獄三年的男子，在即將出獄前寫了一封信給家人，問他們是否願意接納他，如果願意的話，請將一條黃絲帶綁在家門前的橡樹上，讓他在出獄的當天乘巴士回家經過時可以看見，就知道自己是被接納和寬恕。如果看不到黃絲帶的話，他會黯然地隨著巴士離開這地方。出獄的當天，他在回家的巴士上心裡忐忑不安，期待家人的接納。在回到家的路口前，緊張的心情令他閉上眼睛沒有勇氣去看，他要求巴士司機幫忙探看結果。終於當巴士駛近家的街道時，他聽到司機和乘客的歡呼聲，因他們看見整條街道的橡樹都綁滿了黃絲帶。這個動人的故事被作成歌曲，伴著歌聲傳遍世界。

從此黃絲帶也象徵著「接納和寬恕」的標誌。過去在中國，美國，星加坡等多個國家都曾經以黃絲帶舉辦活動，呼籲大眾接納和寬恕曾經犯法的人。

黃絲帶計劃啟動禮



日期	活動名稱	參與人數	活動簡介
2008年12月- 2010年底	宣傳『黃絲帶計劃』及 招募「黃絲帶大使」	超過1000人擔任 「黃絲帶大使」	由懲教署署長郭亮明先生、香港聖公會教省主教長鄭保羅大主教、香港社會服務聯會主席陳智思太平紳士擔任『黃絲帶計劃』的贊助人；宣揚信息：『接納和寬恕』曾經犯法的人，給機會決心改過的人。
2009年3月21日	單車籌款	40位黃絲帶大使	在總幹事楊學明牧師的帶領下，單車手以「黃絲帶大使」身份由壁屋懲教所駛至羅湖懲教所，全程55公里，為『黃絲帶計劃』籌得12萬元。
2009年4月18日	黃絲帶計劃啟動禮暨 2008年義工嘉許禮	250位嘉賓出席， 57位義工獲嘉許狀	得到懲教署、基督教界、教育界、社福界、商界、社團界、體育界、基督教音樂界及各大學社工系眾知名代表擔任主禮嘉賓，以表廣泛地認同及支持『黃絲帶計劃』的開展。
2009年5月31日	康體活動—足球	7位黃絲帶大使、 30位赤柱監獄甲類囚友	香港足球名將山度士率領隊友以「黃絲帶大使」身份在赤柱監獄進行足球友賽。



「黃絲帶計劃」啟動禮



單車籌款



2008年義工嘉許禮



康體活動—足球

日期	活動名稱	參與人數	活動簡介
2009年10月25日	信義會真理堂堂慶感恩讚美會	300多會眾，當中23人為「同路人團契」團友	「同路人團契」應教會邀請參與獻詩及見證分享，讓更多信徒認識和接納更生人士。（註：「同路人團契」逢週四晚免費借用該教會聚會）
2009年10月底	音樂光碟《囚聲》出版	12位囚友作曲作詞	囚友們用音符和文字記下自己的心路歷程以及遇上耶穌後的改變，另外得到4位音樂人、7個音樂團隊的認同、支持和參與音樂光碟的錄製。
2009年11月28日	懲教署體育會第56屆秋季賣物會	同路人團契13位團友	透過擔任活動義工，讓更生人士有回饋社會的機會。
2009年12月31日	毅力十二愛心跑	8位更生人士	透過活動參與，讓更生人士有回饋社會的機會。



信義會真理堂堂慶感恩讚美會



音樂光碟《囚聲》出版



懲教署體育會第56屆秋季賣物會



毅力十二愛心跑

日期	活動名稱	參與人數	活動簡介
2010年1月-4月	《生命的迴響》在囚人士徵文比賽	190位囚友投稿	懲教署及牧愛會合辦，拿打素基金贊助，由作家和校長作評審，優秀作品將會被輯錄成書。
2010年1月12-19日	更生人士就業體驗	7間商業機構， 16位更生人士	由懲教署贊助，東區撲滅罪行委員會及牧愛會協辦；工作崗位有餐廳侍應、補習社導師、汽車美容服務員、清潔員及辦公室文員等。
2010年1月16日	晨曦會賣旗日	5位更生人士	透過擔任賣旗義工，讓更生人士有回饋社會的機會。
2010年3月6日	香港青年傷殘協會賣旗日	7位更生人士	透過擔任賣旗義工，讓更生人士有回饋社會的機會。
2010年3月21日	康體活動--足球	7位黃絲帶大使、 30位赤柱監獄甲類囚友	基督教海面傳道會禮拜堂信徒以「黃絲帶大使」身份在赤柱監獄進行一場足球友賽。
2010年4月1日	城市大學社工系學生訪問 牧愛會	3位學生，2位更生人士	透過訪問，讓社會人士更多認識和接納更生人士。



《生命的迴響》
在囚人士徵文比賽



更生人士就業體驗



晨曦會賣旗日



香港青年傷殘協會賣旗日



城市大學社工系學生訪問牧愛會

日期	活動名稱	參與人數	活動簡介
2010年4月6日	康體活動--足球	18位黃絲帶大使、 180位石壁監獄乙類囚友	基督教海面傳道會禮拜堂信徒及足球體育事工球員以「黃絲帶大使」身份在石壁監獄進行4場足球友賽。
2010年4月10日	互愛中心賣旗日	6位更生人士	透過擔任賣旗義工，讓更生人士有回饋社會的機會。
2010年5月1日	基列服務中心賣旗日	6位更生人士	透過擔任賣旗義工，讓更生人士有回饋社會的機會。
2010年4月18日	在囚人士電腦輸入大賽	225位遍佈各懲教院所的在囚人士	藉著比賽，提升在囚人士的自信心。
2010年7月1日	馬坑監獄全院綜合聚會	同路人團契14位團友	透過參與獄內福音工作，讓更生人士有回饋社會及為主作見證的機會。
2010年8月7日	國內工廠短宣佈道	同路人團契11位團友	透過參與國內福音工作，讓更生人士有回饋社會及為主作見證的機會。



康體活動--足球



基列服務中心賣旗日



在囚人士電腦輸入大賽



國內工廠短宣佈道



互愛中心賣旗日



馬坑監獄全院綜合聚會

回應表

閱讀此文集後，我願意作以下項目的回應：（可 多過一項）

- 我願意接受耶穌基督為我救主。
- 我對基督教信仰感到興趣，並願意繼續認識這信仰。
- 我願意為監獄事工代禱，請提供代禱資料。
- 我願意為監獄事工奉獻金錢。
每月奉獻 \$ _____ 一次過奉獻 \$ _____
- 我願意參與監獄事工，請與我聯絡。
- 我願意介紹更多人認識監獄事工的異象和需要。
- 我願意收閱「牧愛會通訊」，更多認識監獄事工。
- 其他： _____

姓 名： _____ 所屬教會： _____

聯絡電話： _____ 手 提： _____

電 郵： _____

地 址： _____

奉獻方法

- 獻金可透過自動櫃員機或直接存入 [恆生銀行戶口280-2-358271]
- 亦可以劃線支票寄交，抬頭請寫 [基督教牧愛會有限公司] 或 [Christian Prison Pastoral Association Ltd.]。
- 支票或存款收據請寄回或交回本會。
- 切勿郵寄現金。

生命的迴響 - 在囚人士心聲文集

督印人：楊學明牧師
編輯：黃志偉牧師
設計：林穎楷
出版：基督教牧愛會
承印：香港懲教署工業及職業訓練組
印刷數目：5000本

2011年6月初版

版權所有 未經許可 不得翻印

Echo of Life – Aspiration of inmates : An Anthology

Production Supervisor : Rev. David Yeung Hok Ming
Editor : Rev. Daniel Wong Chi Wai
Designer : Jimmy Lam Wing Kai
Publisher : Christian Prison Pastoral Association Limited
Printer : Hong Kong Correctional Services Department
Industries and Vocational Training Section
No. of Printing : 5000

First edition : June 2011

All Rights Reserved

