



SAIL WITH YOU | 伴航

羅湖懲教所刊物 創刊號 二零二三年(非賣品)



逆境自強 鼓動人心

Strive for Advancement in Adversity with Perseverance

編者的話

Editor's note

「羅湖終於有自己嘅刊物喇！」

“The newsletter of Lo Wu Correctional Institution (LWCI) is about to be launched!”

《伴航》是懲教署最新發行的更生刊物，是具有羅湖懲教所特色的作品，是整個團隊的心血和努力。

所謂心血和努力，要說的不只是要好好製作由2023年起這每年一次的「年結」，這刊物更肩負了「連結」羅湖懲教所與持份者的使命：「她」孕育著在囚人士的心聲；彰顯在羅湖懲教所不同崗位和範疇的懲教人員，給在囚人士更生路上的支持，同時希望透過分享在囚人士的故事和院所的生活點滴，讓在囚人士付出的努力獲得認同和肯定；也讓所員的家人與社會人士增加對更生工作的了解，一起支持更生，建立更共融的社會。

創刊號初刊於疫情後，故以「逆境自強，鼓動人心」為主題，希望鼓勵大家反思自身的情況，想想如何強健身心，以及於自我價值、國民身份認同上，進一步抓緊方向，發揮力量，一同貢獻社會。

“Sail with you” is the latest rehabilitation newsletter of CSD newly released with great efforts and hard work of LWCI. “She” connects LWCI and her stakeholders, expresses the voice of our inmates and exhibits the support of our staff of various units on the path of rehabilitation of persons in custody. Meanwhile, she enables our inmate’s effort be recognized by sharing their stories and lives in institutions and appeals for the support of their families as well as the community to the rehabilitation of persons in custody for building an inclusive society by enhancing their understanding of our rehabilitation work.

This debut newsletter of LWCI is published in the post pandemic time, hence the title is set as “Strive for Advancement in Adversity with Perseverance” to encourage people, step by step, finding the way to build up a strong mind and physique, and develop national identity through self-reflection, with a view to striving our best and contributing to the society together.

目錄

前言 / 封面設計理念	P.3
伴航文章	P.4 - 11
家國情懷 · 我寫我想	P.12 - 13
伴航文章	P.14 - 15
心靈空間	P.16 - 17
羅湖更生活動相集	P.18 - 19
問答環節 – 萬里長城逐關闖	P.20 - 21
簡易健體操	P.22
戒煙大贏家	P.23

前言

逆境自強，鼓動人心

監督 梁月嫻

《詩經·大雅·抑》：「不僭不賊，鮮不為則。投我以桃，報之以李。」

面對逆境，心態很重要，即使在院所服刑，也不可忘記每一個人的本份。仍然是父母的女兒、丈夫的妻子、子女的母親，就應當下定決心，為重回社會做好準備，心中時常惦念家人和朋友，不再做出傷害他們的行為，他們是日夜等着你們返回身邊。

完善的懲教系統、盡心盡力的懲教人員、不離不棄的家人朋友和全方位提供支援的社會人士，都是愛心的施予；你們要懂得珍惜，改過自新是給珍惜你們的人——最好的回報。

古人的智慧，值得大家深思和實踐。

註釋：（僭：超越本份。賊：殘害。鮮：少。則：法則。）

《伴航》封面設計理念 啟發潛能 伴你啟航

二級懲教助理 陳嘉欣

羅湖創刊號《伴航》的封面設計以社會共融、文化理念為構思，喚起人們關注平等、互助、尊重和接納。藉著圖畫，希望在囚人士能夠融入社會，大放光明；而羅湖懲教所就擔當更生領航員的角色，致力推動更生事務發展，幫助在囚人士發掘潛能，盡展所長，為社會作出貢獻。

創刊號封面以藍色潑墨構圖，寓意把希望揮灑在各界共同守望的香港藍天，為社會增添生氣和動力，滿注正能量。而刊物命名為《伴航》（*SAIL WITH YOU*），意思是「我們伴你啟航」，寓意在囚人士或會在人生路上遇到挫敗而感到困惑，而懲教人員會無私的支持及助航，讓她們能夠找到人生的方向和目標。

圖像設計元素方面，封面兩旁為羅湖懲教所及香港富代表性的景物，兩者在社會上密切相連，表示在囚人士在離開懲教所後找到正軌，踏實安穩地在航道上揚帆前進，即使在逆境時仍能找到方向重新出發，堅定不移地迎難而上，在東方之珠活出精彩而璀璨的人生。

伴航文章

感恩篇

羅湖懲教所 Jacey

疫情反反覆覆已有三年多的時間，期間大家也經歷了很多事情。

在這三年我也經歷了一些轉變。我在大欖女懲教所以甲類在囚人士的身份生活了六、七年時間，終於可以從甲類身份轉為乙類，當刻我非常開心。起初我以為自己很快能適應，但當我轉到羅湖懲教所後，雖然生活大致一樣，但畢竟是新環境新面孔，讓我感到困擾。尤幸我有好友的陪伴、職員的諒解和關心，還有最重要的家人一直支持我，幫助我過渡這段時間。

在我到羅湖懲教所後不久，便因疫情關係開始了「鎖倉」模式的生活，院所停止了探訪，甚至連收信的日子也不穩定。那段時間我每天都會留意新聞，知道我的家人所住的區域必須強制檢測，卻又不能夠即時知道家人的情況，令我十分擔心。福利官知道後，便幫我致電聯絡家人，得悉家人平安，我才放下心頭大石。那段時間家人擔心我日子過得太悶，或會胡思亂想，所以常抽空寫信給我，我其中一位姐姐，更每天像寫日記般發信給我，一直支持我；當我家人知道我的日用品短缺時，縱使不能探訪，他們亦專程把日用品送來給我。他們給我的支持和動力，讓我知道我需要更加堅強。在「鎖倉」期間，我學會了畫水彩畫，且不停練習。除了希望為家人畫一些美麗的圖畫鼓勵他們，更藉此學懂自我放鬆心情以減輕壓力。

在快要結束「鎖倉」模式前，我收到家人的來信，得知他們大部份都確診，令我十分擔心，尤其是小孩們，當中有一位只有一歲，於是我告訴福利官，她立即替我致電家人，並回覆我他們一切安好，讓我可以安心。有一天，我與職員傾訴，提及我十分擔心快要生小孩的姐姐，她鼓勵我寫信給她，並教導我一些有關防護和需要注意的事項，讓我可以提醒姐姐，令我極感安慰和溫暖。最後姐姐順利誕下了一個健康的肥寶貝。恢復探訪的首日，家人便立即前來探望我。

在這段日子裏，雖然經歷了許多不安和擔憂，但也發覺除了家人對我的關愛之外，更有福利官的幫助，以及其他職員的關心、支持和安慰，令我的內心更加強壯，這一切都是我堅強的原動力，所以我們應為身邊的所有人多一點付出，讓生命多添一些色彩，讓人生變得不再一樣。



Gratitude

Lo Wu Correctional Institution, Loella

How many times and how long have we suffered from a life in shambles, in a terrible mess?

At times we feel alone, we can't count on anyone. It seems that nobody is interested in our problems. No one seems to care about us. For this, it's important to be aware of our attitudes and reactions. We must learn how to control our emotions towards sinful desires.

Most of the time, we feel that our lives are miserable. Our messed-up lives make us hard to understand how precious our lives are. We usually ask these questions: "Why?", "Why me?", "Why this?", "Why now?". And if we cannot get the answers right away, we will feel hopes slipping away, and perhaps even faith. We will become unhappy and give up on everything easily. People who are indecisive don't have a vision or understanding. They are unsure and divided. Past traumas have been carried over into their present, and this heavy burden neutralizes their strength. Many of us surrendered and were carried away by the currents of life. However, it is not easy for us to move on. Human beings are just prone to making mistakes. Our battles are daily but life is made of decisions. There are no bad people, only people who tempt to do bad things. No one makes a mistake without having an opportunity to choose. God allows the difficulties to happen to test our faith.

Most of us pay much attention to the difficulties. Attention is mental faculty of considering or taking notice of someone or something. Others set the minds on doubts more than faith. But we always have a choice. Each step is as important as the first one. One step at a time sets our minds so we don't lose our focus. Even if we seem weak and insignificant to the

world, we must stand firm to win the battle. To have our mind set then we can do it with the help of God. No matter what we've done, if we acknowledge our mistakes and sincerely repent, we will absolutely get the abundant lives that we have been seeking for ages. The bad and unwanted situations last for those who do nothing to resist their problems and pain. Don't let our problems get bigger than they actually are. Leave anxiety aside. Don't worry about tomorrow. We need to be strong to fight our battle despite the limited strength of being a human. If our lives are entirely in God's hand, everything will go well and we will be happy.

In every miracle, there is a war between a person's conviction and visible circumstances. We must take each battle as a blessing. It makes a distinction between the coward and the brave. It tests our strength to fight the good fight, to resist doubts, to resist negative words that bring us down. Faith is what enables us to conquer eternal life. We know very well that nothing worthwhile comes easily. It may involve tedious effort and a long journey for our goals and dreams to come true. We need to persevere to attain what we want.

Even if we need to fight, even if we hear a 'no', even if we're belittled, even if there seems to be no way out; we must be determined not to give up on our goals. Never allow fear to conquer us and we shouldn't let an opportunity go as we are blessed. We fight until the last moment to change our future.

Life is indeed beautiful for those who don't give up.



謝恩篇

羅湖懲教所 曉萍

光陰似箭，日月如梭。不知不覺2019冠狀病毒病竟延續至2022年。在這段日子裏發生了林林總總、有喜有悲的事情，容我在這裏跟大家分享當中令我印象最深刻，而且終生難忘的事情，以及自己如何在失敗中不氣餒，以至於絕路盡頭看到曙光，並透過我的分享，為大家送上衷心的祝福。

在這次疫症中，我知道社會上有不少人因染疫而失去了寶貴的生命，也有醫護人員為了拯救生命，爭分奪秒，貢獻了自己的寶貴時間，廢寢忘餐的救人；付出淚水與汗水，實在百般滋味在心頭，真希望每個人在面對生命的種種挫折與挑戰時同樣不要放棄。

2022年初疫情變得嚴峻，為了防止交叉染病，院所以「鎖倉」模式運作，為要戰勝疫情，我和囚友亦全力配合各職員的指示，一同並肩作戰，奮鬥到底。這段時間，我家中一對兒女剛巧同時感染上新型冠狀病毒，而我就因身陷囹圄不在他們身邊，導致家庭失去經濟支柱，子女亦乏人照顧，當刻我仿似跌進萬丈深淵，精神幾近崩潰，心慌意亂，只想逃避一切，幸獲羅湖懲教所內的長官和姑娘們的關心，各位囚友的鼓勵和支持，加上心理學家的專業輔導，讓我變得積極和有動力，真的要向她們說聲謝謝。

世事如棋，每個人的際遇大有不同，但暴風雨後總能看到彩虹。每當遭逢逆境，縱然這扇窗關了，上帝亦會為大家打開另一扇窗。我們的家人等著我們團聚，我們互相勉勵吧！

感恩上帝憐愛我們，禱告令我們重拾鬥志，振作起來；更加感恩上帝給我們的勇氣和力量。疫情漸見好轉，雖未算完全熬過去，但我們已不需「鎖倉」，可以如常回到工場工作了，囚友們紛紛傾訴，互相分享鎖倉的經歷，其中我們「2倉」更是唯一一個沒有人感染新型冠狀病毒的「不死倉」！

在祖國英明的領導下，新聞報導中看到國家派遣醫護人員及運送生活所需的物資供港，又提供藥物支援，今天疫情也漸漸受控，社會逐漸恢復正常。我相信不久的將來，會再次看到普羅大眾歡天喜地、樂也融融地生活。但願人長久，明天會更好。



惜福篇

荔枝角收押所 後悔的人

於荔枝角收押所羈押近三年，親身經歷及見證新型冠狀病毒於所內蔓延、肆虐，到最後被成功擊退，期間種種教我此生刻骨銘心、永難忘記。

在2020至2021年間，我起初還認為新型冠狀病毒實在不太可能會傳入收押所，怎知變種病毒感染力之強實在出乎意外，於疫情爆發的高峰期，香港每日確診數字破萬，收押所亦無可避免地失守了，疫情一觸即發。

本人亦於今年三月不幸確診2019冠狀病毒病，但受惠於署方源源不絕的抗疫支援，我很快便康復，加上接種了疫苗，我並沒有嚴重的症狀，更在此逆境之下造就了我更強大的生理及心理素質，實是意外收穫！

首先，是生理方面的自強：全賴擁有強健體魄及高強免疫力，讓我戰勝2019冠狀病毒病甚至其他病症。本人有幸在確診前已接種疫苗，因此在身體沒太嚴重的症狀下，只消四天便已康復兼且精神飽滿。

第二，院所中有規律的生活：過往一直保持恆常運動及有充足睡眠，即使身體受到病毒的入侵亦能迅速修復及療癒，有規律的作息時間的確令我們更有活力迎接每一天。

最後，是心理方面的自強：起初，新型冠狀病毒在收押所內肆虐，院所施行「鎖倉」模式，大家難免會感到惶惶不安。廿四小時關在囚室，免不了會感到枯燥難耐，煎熬萬分；但從另一角度去看，獨處的空間及時間提供了我們絕佳條件去靜思，拋開一切雜念，好好釐清思緒，重新學習，認識自己，妥善規劃未來人生路向。

所謂「吃得苦中苦，方為人上人」、「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚」，我們要想的不是怎樣「捱」過這段時間，而是怎樣利用這段時間，令自己增值和進步。在囚室內，我用紙筆以「SMART」原則寫下自己的理想、目標及計劃。與其怨天尤人或痛苦哀嚎地過日子，倒不如當做是一次磨練自己的好機會，咬實牙關地克服它、跨過它。每一次勝過難關，經驗與自信心亦因此得以累積增強，於處理其他難題時便能更幹練，更得心應手。

於是次逆境當中，我學會了感恩與惜福。在全球各地有數以億計之人至今仍深陷艱困逆境，沒有疫苗可接種、沒有足夠藥物支援之時，署方體貼地為我們提供滴水不漏的醫療支援，即使一些已發展國家或城市亦是力所難及。因此，身在囹圄之中，包括我在內的在囚人士，真的要惜福。在此，我亦想向署方及香港各醫療人員表達崇高的感謝及敬意！

願各位能秉持香港歷年來優良的獅子山下精神，守望相助，同舟共濟，在逆境之下自強不息！



自強篇

羅湖懲教所 正能量寶寶

年初，第五波疫情爆發，市民大眾生活大受影響，即使身處懲教院所的我們也不例外。疫情最嚴峻的時候，我們被安排以「鎖倉」模式生活，既有的規律都忽然改變了：不能探訪、不用工作、無法到飯堂吃飯……，整天困在房內，時間的支配權忽然掌握在自己手上，一時間卻不知道該如何善用。

初期，我的生活只有吃和睡，每天都是渾渾噩噩，漸漸地我感到孤獨、無助、徬徨，而且愈來愈想念家人，無數負面情緒揮之不去。直到我感染了2019冠狀病毒病，我的情緒再次出現變化，我感到憤怒、不解，我已經戴好口罩、打了針、與其他囚友保持社交距離，為何仍會受感染？為何仍要受頭痛、喉嚨痛、咳嗽的折磨？為何要選中我？

因染疫的關係，我被安排入住院所的臨時隔離設施，這裡有很多病人，在這個非常時期，大家同是天涯淪落人，因此縱然互不相識都會互相照顧，提醒對方定時吃藥吃飯。在這段時間，我的身心都很虛弱，我變得很少說話，一來因為很累，二來聲音十分沙啞，最重要是沒有說話的必要，而且染病後總是難以入睡，晚上在床上輾轉反側半夢半醒，白天卻睏得很，不得不睡，生理時鐘被弄至一團糟。

入住隔離設施四天後，我開始留意到身邊的囚友面對「疫」境仍然從容不迫，沒有像我般憤世嫉俗，不禁令我反思自己為何會這樣，更反思自「鎖倉」開始，自己做過什麼。我好像一直在浪費時間，過着沒有意義的日子。我之前每晚都會做運動、溫習，如今我的生活態度十分懶散，連肌肉也開始流失。經過幾天的反思，當我離開設施回到自己的囚倉裡，我開始調節自己的心態，跟自己和解。染疫既然已是無可避免的事實，現在要做的是養好身體，於是我重新開始做運動以提升身體的機能和強健體魄，運動更助我放鬆心情和減壓，使我很快就能重拾書本溫習。接著，我依循舊日的時間表，早上吃飯後便溫習，到下午四時做運動，晚飯後洗澡，之後聽歌放鬆心情，準時睡覺，重新積極地過我規律的每一天。

隨着疫情緩和，兩個月的「鎖倉」生涯終於結束了，我們可以重過正常的院所生活，一切重踏正軌。雖然這段日子很短，但我的心境已經歷了多重變化：由最初的無奈，之後憤怒，繼而接受，最後變得積極，這段日子令我更明白到無論經歷多少困難，最終一切都會好起來的。

願我們每一位在這變幻莫測的世代裡，都能夠活在當下、享受生活、自強不息。



Life is beautiful

Stanley Prison, Peru

I think everybody has something special to teach the others with their experience and faith. With my faith, I give thanks to God who forgives me with mercy whenever I pray for my life and also for my relatives, brothers, sisters and friends. From my experience, our actions generate consequences and the fruit of our efforts are our future. As we know, life is beautiful but there are risks that we need to overcome. Thanks to CSD, I was inspired by my Psychology course that I took in prison. In the chapter of Humanistic Approaches, it stated that humanistic psychologists like Abraham Maslow and Carl Rogers focused on the growth potential of healthy individuals. They believed that people strive to become self-actualized. In the theory of Maslow's Hierarchy of needs, he proposed that human beings have certain needs in common and that these needs are presented in certain order. The highest need is the need for self-actualization which is the achievement of our fullest potential. After I sent my first assignment to my tutor, he wrote to me, "According to Maslow, only 2% of people could reach the self-actualization stage. It is useful to reflect on what drives your life. It is important to see what you want to achieve in your life, and what is important to you as a person". In my assignment, I talked about how God leads my new life, what I want to achieve in my life and how I feel. I'm currently still studying this course and I can understand that it is an important tool for me to know about my personality, understand people's behaviors and if it is possible, I will try to help the others.

I like to learn something new every day. I have studied several courses throughout my six-year life in prison and thanks to God I have developed some skills, such as drawing, using English, composing songs, etc. I learnt because my experience in prison has taught me that we need to acquire knowledge for making better decisions in life. In my opinion, acquiring knowledge means to be prepared for the future and the

adversities of the life. With patience and perseverance, we could achieve our goals.

The loss of our family members always affects us. It makes us fall into the deep depression. When I come across such moment, God is my refuge. I always ask God for his help and also I look for him in the bible. Galatians 5:22-23 says, "The spirit produces love, joy, peace, patience, kindness, goodness, faithfulness, humility and self-control." I think this chapter is a drop of mercy from God, giving energy to me to face any adversity in my life. I have learnt self-control and patience while reading the chapter and I try to live by the bible. Thanks to God, I have learnt to uphold the virtue of perseverance. Like the Olympic athletes, I practise hard and I try again, one, two, three, until about ten thousand times. I read my daily gospel every night. A father there told me, "the more one uses the skill, the more adept one becomes; it applies to spiritual development." I practise and learn every day, applying the knowledge from Jesus Christ.

When I was admitted to the prison, communication was a huge problem. I was teased because of my poor English. But with perseverance, I have overcome that difficulty. Moreover, I participated and won a drawing competition here and one article in English written by me was published in the prison magazine. It was wonderful.

No individual can escape from the adversity in life. Acquiring knowledge is important for our future decision. Try one time and again to overcome difficulties or become an expert in any matters which show patience, perseverance and self-control.

Our life is a beautiful creation of God. He always helps everyone. We have one time for all (Eccl 3:1-8). Just strive for advancement in adversity with perseverance.

善用機遇

大欖女懲教所 妙妙

轉眼間，新型冠狀病毒肆虐全球快三年。受影響的人，不會因為富貴而倖免，也不是因為貧窮而染疫。不幸的個案劇增，我們越感覺到自身的渺小及生命的脆弱。在這股悲情、苦惱、無奈和困擾的陰霾下，經濟活動大受影響，民生備受衝擊。

由疫情爆發初期，我們已經非常關注相關的新聞報道，得悉不同地域、城市的染疫人數及因此而死亡的個案急速上升，我一方面憂慮在外親友的安危，同時亦擔憂共處的囚友的健康狀況。接種疫苗計劃展開初期，一般人只抱觀望態度，並不積極響應，隨著疫情升溫，大家才明白接種疫苗的重要性。

我在接獲家人也相繼染疫消息後，曾為此憂心忡忡而感到無助，慶幸他們都能漸漸康復，只是癒後仍有少許不適。原來家人都已經響應政府的呼籲，及早接種疫苗，所以儘管染疫，病情總算較輕。在這段日子裏，雖然禁止親友探訪，但我們都能透過信函交流、溝通，保持密切聯繫，紓解大家心中鬱結。

院所的防疫措施是極為嚴謹和高效。為了減少所員可能感染疫症的機會，管方推行了「鎖倉」運作模式，期間具專業操守的職員們，均嚴守所有防感染措施，致力達到零感染；另外，因有少部份負責日常膳食和洗衣部門的職員及囚友不幸染疫，出現人手短缺問題，逼不得已由其他職員暫代，以維持我們日常所需，我由衷地感激院所所有長官和職員們至真至誠的付出。

抗疫絕對說得上是人生的一場逆境，也是體會「佛法」智慧的時候，我們必須勇敢面對，接受這現實，抱持樂觀的態度，藉境練心，照顧自己和身邊有需要的人。近年社會上充斥着離愁別緒，無論生離還是死別，留下來的人都要重新適應生活。只要堅守信念，靈活變化，常懷希望和信念，難行能行，天下沒有克服不了的挑戰。

我鼓勵大家善用這「機遇」，好好學習與人相處之道，珍惜彼此情意，也感謝院所全方位的支援，祈望香港疫情盡早受控，艱苦過後，人人重現笑顏。

認清方向

羅湖懲教所 美華

疫情讓久違了的感覺重現：今日不知明日事，每天盤算着什麼時候才可以「出倉」呢？不知道；什麼時候可以「露天放風」呢？不知道；什麼時候可以再次讓家人探訪呢？不知道；什麼時候一切可回復正常呢？不知道。甚至連明天的快測會不會陽性，我也不知道，全部都不知道……別說一年後，一個月後，一星期後了，因為原來連明天的事，我都不能確定。我還需要什麼計劃嗎？大概不用了，只要每天吃飽便睡，睡夠了再吃就可以了，反正我也做不了什麼！改變不了什麼！

然而，當我的「肚臍」開始溫婉地對我露出邪惡的笑容時，我突然驚覺自己不能這樣消極地過生活。沒錯，很多事情我是不知道的，但也有很多事情，我是可以抓緊的，如果我再繼續消沉下去，我只會越來越肥；若果我繼續這樣浪費時間，學習和進修的進度便會被拖延滯後；我知道如果在不確定的情況下，我還不做好預防措施，我便很大機會受到感染。雖然在這逆境之下，疫情之中，其實我也可以過得很積極，所以我在囚室中開始嘗試做適量運動，雖然小肚臍的贅肉很頑固，但我的體能卻比以前好；雖然在囚室之中，我是孤獨的，但花上時間努力學習，我對進修的科目有了深刻的理解。

縱使我肉身被困，失去人身自由，難道我就真的什麼也做不了嗎？不是的。我可以做運動，我可以看書，我可以持續進修，我甚至可以唱歌，隨著收音機傳來的音樂而起舞，我仍有很多想做的事可以做；在資源有限、人身自由受限制的地方，尚有這麼多可作的事，更何況在自由的環境之中，不是可以有更多想做而又可以做到的事嗎？喜歡繪畫的，不是有更多時間創作嗎？喜歡看電視的，不是有更多時間「煲劇」嗎？喜歡keep fit的，不是有更多時間修身嗎？

難道坐在家中自怨自艾，疫情便會過去嗎？難道在逆境中「躺平」，疫情便會消失？難道什麼都不做，就可以得到理想成果？難道抱持消極的態度，就可以雨過天清？不會的！與其詛咒，不如讚美！與其消極「躺平」，不如積極進取，讓自己想做的都一一實現！要知道，就算長夜漆黑，亦總有黎明曙光的出現。

大概經過兩個月，院所便回復正常，當看到其他囚友時，我不禁慶幸自己當日在囚室中仍然堅持做運動；當我看見寄回來的功課得到導師的讚賞時，也感恩自己當日仍然堅持努力不懈地學習，所以身處逆境時，只需抓緊目標堅持不懈，努力過後必會看到成果。

縱然疫情可能使人感到徬徨，但它並不可怕，只要認清方向，積極面對，最終必得見曙光。



家國情懷 · 我寫我想



冠軍

羅湖懲教所 犀牛皮

2022年適逢是香港回歸祖國廿五載，猶記得當年只有六歲大的我坐在電視機前看著香港主權交接儀式時，一臉懵懂的問媽媽發生什麼事？為什麼有兩面不同的旗幟呢？媽媽當時對我說，從今天起香港的主權要從英國交還給中國，中國才是和我們一脈相承，亦是我們的祖國，這是我對祖國的啟蒙印象。我從小便知道自己是中國人，長大後開始發掘祖國的神秘面紗，瞭解到其歷史和文化。中國不但只是我的祖國，更是世界上十數億華人的故鄉，這條東方巨龍孕育出五千年文化，它深藏底蘊，有著歷久不衰的傳承遺產及波瀾壯闊的歷史。

縱然從小便知自己是中國人，但卻是位土生土長的香港女孩，一直以香港人自居，對於何謂祖國之情真的不甚理解，甚至曾經有段時間對「中國人」這三個字有所排斥，認為香港與中國的關係只是從屬關係。直到在學校讀書時，我真正學習到中國悠長的歷史文化，同時也經歷著祖國近三十年的變遷，更為此感到無比的沉重和讚嘆。

華夏民族代表著「中國」兩字，由堯舜時代到中華人民共和國成立，從朝代更迭中見證東方巨龍經歷了滄桑悠久的故事。中國五千年歷史中以漢唐二朝最為盛也，中華文化亦開始被傳遍各地，威名遠播，因此我們自稱為漢人、唐人，唐人街更是在世界遍地開花，象徵著中國人的存在；而清末至新中國成立期間為之最衰敗，中國淪為任由列國欺凌侵略的對象，在那段時間，政府簽訂了不少喪權辱國的條約，香港也因此被英國強行割佔租借，但香港自古以來是中國領土是不爭的事實，當時中國被標籤為「東亞病夫」，直到新中國成立才稍有喘息，開始慢慢地恢復起來。

中國一直走下來的路相當不容易，當翻開祖國一頁頁的故事時，心中既激動又心疼，既有那股因曾經盛世輝煌時代而振奮的心情，也為那段遭人欺負、任人魚肉的黑暗低潮而痛心。我開始意識到那份家國情懷，那是一份榮辱與共的情感，祖國興則倍感驕傲；祖國弱則悲痛不已，是與生俱來就存在的感情。今天的中國，是從睡夢中甦醒的巨龍，不再是一百多年前遭人洗劫受到欺凌的病夫。由改革開放令經濟騰飛，到香港及澳門回歸，祖國一步步的把曾經失去的拿回來，也逐漸強大起來，這一點是我深刻感受到的。在我成長的三十年印記中，祖國在各範疇及領域都取得空前的成功，先後舉辦過世界性的體育盛事，而且又是長年高居世界第二大的經濟體，太空科技足以媲美其他歐美國家，就連醫學方面都是世界數一數二的先進，最重要的是居住在這片土地上的人民生活質素有所提升，「中國」不再是貧窮、落後的象徵，取而代之是富足和興盛。

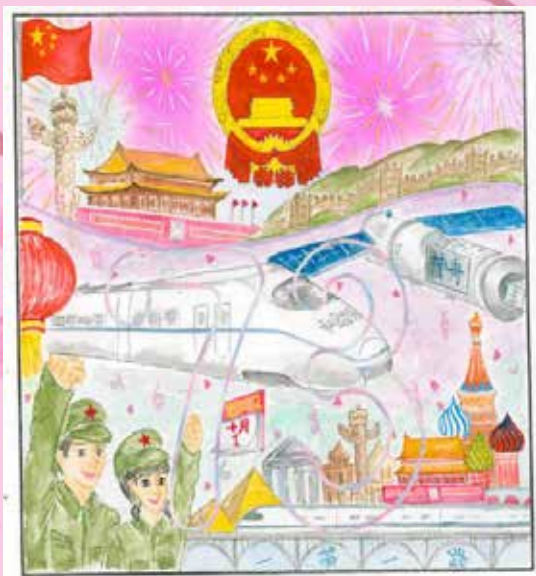
作為中華民族的一份子，我為祖國今天所擁有的成就深感自豪，這些成就非一夕間可達成，是靠著一代又一代的華夏子孫和政府去建立。這七十三年來的路既艱辛又難行，但祖國帶領著人民以不屈不撓的精神、堅定不移的步伐，從容不迫地面對各種難關，奮力捍衛屬於中國的土地和尊嚴，真正使人民過著安居樂業的生活，建立「太平盛世」啊！祖國的山河多麼的壯麗；祖國的人民多麼純樸有禮！如果說黃河孕育了中華文明，那麼祖國偉大的政府就孕育了一片國富兵強、人民豐衣足食的泱泱大國之地。

身為其中微小的一員，卑微如我這種囚友的身份也感受到祖國對我的愛，就好像陽光照拂了我身上每一吋肌膚，讓我倍感溫暖，每當我聽到國歌的前奏，看到空中飄揚的五星紅旗，我不禁肅然起敬，熱淚盈眶，感嘆無數的前人為祖國奉獻的偉大，祖國默默耕耘的堅韌，我總會自豪地對著世界每一個人大聲的介紹自己：「我是中國人」。這亦激發了心中的一份使命感，就是好好的守護我們的祖國。

十·一國慶畫中國 在囚人士參加畫畫活動賀祖國



「慶祝中華人民共和國建國73周年國慶」 在囚人士海報設計比賽



毛筆及硬筆書法比賽



羅湖懲教所 二寶

「人生，沒有走不出的困境；此刻，即使天空佈滿烏雲，也不代表上空就沒有陽光。」

2019冠狀病毒病在全球各地蔓延已接近三年，時至今日，確診數字仍持上升趨勢，令港人的生活飽受影響。

經濟方面，眾所周知香港的旅遊業和零售業對香港經濟一向甚具影響力，兩個行業兩環相扣，但卻因疫情關係幾乎完全停頓，導致旅遊從業員的收入大幅下降；至於零售業的市況亦同樣令人心酸，沒有旅客來香港消費，只能完全依賴港人的消費能力，使經濟雪上加霜。為減少支出，各個行業不得不作出一個殘酷的決定——裁員，導致本港出現失業潮，令香港經濟陷入困境。

或許，身在懲教院所的你並不察覺上述社會狀況對你的影響，然而接下來所提及的院所措施，你一定深有同感。首先是最切身的「特別探訪」取消，這突如其來的疫情使這個額外探訪被取消了，與家人及朋友只能依靠寫信來維繫。後來因為疫情嚴峻，更出現「鎖倉」的運作模式，連日常探訪也被取消，對於不少囚友包括我自己而言，每月的探訪都是心靈上的慰藉，是十分珍貴的，當時頓然感覺失去了精神支柱。

面對逆境，港人只好千方百計「逆境自強」：政府推出的保就業計劃、失業救濟金及派發消費券，給予市民實質的經濟援助。社會上也有不少志願團體如大家耳熟能詳的深水埗明哥以及非牟利的食物銀行，都在疫情期間為有需要人士提供三餐，令大家都感受到人間有愛。與此同

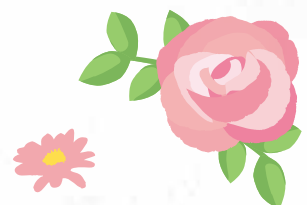
時，社會上有些行業為求存而轉型，例如部份餐飲業轉型售賣「兩餸飯」；旅遊業則推出不少本地一天遊；酒店業亦推出一系列的staycation套餐；零售業則配合政府所推出的消費券計劃，以優惠方式吸引客源。近日失業人數漸隨上述措施而減少，香港經濟稍為改善，可見事在人為，處處皆有生機。至於我們？懲教署為大家所提供一星期三封額外信件，可算是黑暗中的一線光，令我們可以多寄信去拉近與家人、朋友以及另一半的距離。

雖則說疫情帶來了不少負面影響，但換個角度去思考，其實這場抗疫戰亦有帶來一些正面的改變：港人變得更珍惜與家人和朋友相聚的時間。我們亦不例外，探訪難能可貴，令我們有更大的動力去改過自新，期望今後獲得更多與親友歡聚的時間。此外，香港人的生活節奏之快乃全球之冠，疫情令大家可以放慢腳步，放鬆自己，細心看看自己一直所居住的「東方之珠」有多麼的美好。疫情亦激發港人不少創意，最深入民心的一首唱作歌莫如姜濤的《蒙著嘴說愛你》：透過歌曲去鼓動人心，令大家在疫境中嚐到一點甜，更告訴大家世界是有無限的可能性。

雖然病毒仍未退去，但只要港人齊心抗疫，病毒一定能徹底被消滅。

天空彷彿破了個洞，下起了傾盆大雨，但我知道雨終歸會停。

願疫情盡快過去，世界變得更美好，彼此互勉。



Stay Positive

Stanley Prison, Wilson

What can we do?

At the end of 2019, an unknown virus firstly emerged in the world. Nobody knows where the virus came from. The virus rapidly spread across the world. With the instant rate of infection, the WHO announced that this was a pandemic; and named it as the COVID-19.

In most countries in the world, most of the people did their best against the pestilence for prevention. They would wear mask every time, clean their hands if necessary, maintain social distance and so on. However, the pandemic seemed not to be under control. The measures people took seemed not to be effective. The COVID-19 still swept out the world.

At the end of 2021, two years passed and the situation of epidemic in Hong Kong seemed to be eased. The number of cases was nearly zero. However, a new storm secretly came afterwards. When people had hoped that they could reborn and return back to their normal lives, the number of cases suddenly and rapidly climbed up. In a very short period of around two weeks, the number increased from hundreds to thousands. The Government announced in February that the fifth wave of pandemic broke out.

Not only the outside society, the pandemic spread out in prisons as well. Prison is a place where it is separated from the outside society. After the first wave of the COVID-19, no outsiders such as the NGO, prison pastors, volunteers could be allowed to come in prison to meet inmates. No one but the staff the inmates could contact with. As the fifth wave broke out, we were locked in our cells and the normal visits had been totally cancelled. The family, relatives and friends of us could not be allowed to visit us. We could only stay at the cell for 24 hours every day.

It seemed that we could do nothing. It seemed that people would be fatigued,

despaired and helpless; when they confronted the endless pandemics. However, should we just eat, sleep and wait instead of having a hope to make a change?

Of course not! Although more than millions of people died in the world, after having experienced COVID-19 for more than two years, all of us are still alive. We can get vaccinations, which can help us not to be inflected easily. Although some businesses, companies and shops collapsed down during the period, some new forms of business emerged. We can make a change. Although the world has been in darkness for more than two years, there must be light tomorrow.

Be positive! Although we could not visit our family, we could write them letters to stay in touch. Although we could not play football, basketball or sports every day, we could exercise in our cells. Although we could only stay in our cells, we could read, learn and study. Be positive! Although God does not promise that there will be no storm, he promises that there will be a rainbow after the rain. Although the night comes every day, the dawn breaks the night no matter how long it is.

Today, we are able to go out from our cells. Comparing with those who have big bellies, I have sharp body shape and good health. Moreover, I have almost finished all the courses that the degree program requires. Most importantly, I have never suffered from the COVID-19 and I am still alive. What will be better than this?

Although we never know what will happen tomorrow, we can do our best at this moment. I deeply believe that as long as we do the best at the moment, the best must be waiting for you.

心靈空間



不管今天天上有多少烏雲，明天一張開眼見到的世界，我相信會似這畫中的景象一樣，色彩繽紛。

Malva



希望全世界快點好起來，恢復正常，就好像花朵一樣美麗、健康。

Gigi



「疫境自強 鼓動人心」

2019冠狀病毒病纏擾我們差不多三年，病毒打擊的，除了身體外，還有心靈健康。「防疫措施」、「強制檢測」、「隔離」等在這段時間包圍著我們，面對未知的情況或突如其來的變化，大家少不免會有一定的焦慮、擔憂，各行各業的市民如是，在囚人士亦不例外，尤其當我們活在「鎖倉」模式並暫停親友探訪時，更是百般滋味在心頭，擔心家人之外，當疫情越來越嚴重時，無力感亦隨之增加。

不過，正因為「鎖倉」模式，讓我有機會真正的靜下來，重新檢視自我。

2014年，我因販運危險藥物而被捕入獄，父母及家人不但沒有怪責我，反將責任歸咎於自身。其實，錯的是我，但承受的還有疼愛自己的親人。家人除了應付日常工作外，還要長途跋涉來探望我，擔心我，更為我到處張羅。看見他們對我不離不棄，我意識到要確切地反省過往的錯。然而就在這時，父親突然病逝。

父親的離開對我的打擊很大，因為自己年少無知，自以為是，以致失去寶貴的時間和青春，在此期間更痛失至親，這個傷痛實在令我抱憾一生。我提醒自己不能再讓後悔和遺憾的事情在自己身上發生！雖然失去很多，但同時亦有所得著，而當中最大的得著就是認識了神。

透過信仰，我明白到凡事都有著安排和意思，加上經過心理組姑娘的開解和引導，我更重新認識和了解自己，學習正向思考。

面對著那個不完美的自己，我學懂了接受，逐步與自己和解、改正，同時亦學習去愛自己。而且，我學會當認為自己處身困境和不幸時，只要轉個念頭和角度，每個都是自我檢討的機會。轉念讓我懂得凡事「感恩」，「感恩」將我由一個欠缺安全感和自卑的人，蛻變成一個愛自己和被愛包圍的人，發現身邊除了家人，還有很多一直愛錫和支持我的人。感恩的力量，把一切的不幸變成幸運。

2022年香港經歷嚴峻的新冠疫情，不同階層的人都面對著不同的挑戰，面對不明朗的前景，我們能夠做的只有好好強大內心，多從感恩的角度去看待事物，更要珍惜當下擁有的一切。我們不能改變環境，但能改變自己的心境。面對自己的不幸和逆境，我們更應該感恩。不可外出，可以向內探索，思考自身，聆聽內心。

相信，世上沒有邁不過的坎，只有邁不開的腿；相信，每個人遇到的人和事都並非偶然；相信，每個經歷都能夠使我們成為更好的自己。

LWCI 必理痛



心理組為在囚人士製作的
防疫心理錦囊

Hello everyone,

I'm Liz, 30 years old, from South America. I'd like to share with all of you about my experience during the Covid-19 lockdown in Lo Wu Correctional Institution.

At first I was like – Oh so good, some rest! In February, they informed us that we wouldn't cook for one week but it turned out to be two months. I started to worry, I was really worried and stressed when we were locked in our dorm. The stress and worry, plus a lot of girls in the same dorm. Oh Gosh...

In my case, it was harder because I hate lockup and because I got into an argument with one of my roommates, a close friend. It was hard to live with the stress. Every morning I heard that more inmate friends got infected. When the virus reached my previous workshop, I started to take it really seriously. I was scared. I started to clean everything. We all did our best to protect ourselves. To me, it was tough emotionally for not being able to call home; letters were delayed for the sanitary procedure. So many things crossed in my mind. One of them was how to survive my 4 more years before I could go home. In my almost 7 years here, this was the toughest year in prison. I cried a lot. I received a letter from home. I knew that my father was sick in hospital. That was the time I broke down. I couldn't handle the huge pressure alone. I told my roommate about my worries and then I realized I had so many things to be grateful for. The staff, all the madams and the instructors (Si-fu) spent their time cooking for us and taking care of us. The previous I/C always tried her best to keep us warm, bringing hot water to us all the time to make sure we didn't feel cold.

On March 27, I was tested positive and my stress got worse. I was isolated in a single cell. I struggled with all the symptoms of Omicron: the pain, the cough, the vomit. I cried and felt like I would punch the wall but then I thought of the counsel from my psychologist. I stopped and thought of what I had learnt from the psychology class. I didn't have to make another scar when I was frustrated. I wrote a letter to my psychologist. She helped a lot. After the video call with her, I was so relieved. I was thankful for her effort to find a way to help me in such a tough situation. I'd like to thank all the staff in LWCI for their great effort, for all the support, dedication, protection and care. Everyone gave help to us even though it wasn't easy.

Dears, we need to know that things are difficult. We are all in the same boat but we are still alive. Trust yourself; if not, find help. We don't have freedom, but we have faith and all the staff in LWCI and other institutions are here to listen, care and help.

Thanks to all and also to my friends who have helped me so much in a difficult time. This poem is for all of us.

A light in your eyes
A hope in your smile
Make our days better and brighter
Never lose hope. God is with us

Ask for help, don't be shy or ashamed. You can!

P.S. Trust comes from deep in our heart.
Find it and you would find love.
When you find love, you would find faith.

Love, Liz



在這次疫情之中，很多人失去生命，令人感到很心痛，但是不要害怕，有很多醫護人員在前線為我們遮風擋雨，謝謝他們讓全世界充滿色彩，全世界都要加油，願疫情快快平息，迎來美好的明天！

Carol



心理組為在囚人士製作的
抗疫心理錦囊

羅湖更生活動相集



證書頒發日



證書頒發日



敲擊音樂班



美術中文字畫



創意幻彩刮畫



清潔比賽



生涯規劃講座



全『懲』助你，
提升自我，伴你啓航進修會



和諧粉彩(視像)



輔導小組



『圓』美聖誕
並肩同行



『圓』美聖誕
並肩同行



唱歌班



捲紙藝術



口罩設計活動




香港都會大學
資訊分享會



工場新年裝飾及佈置比賽

萬里長城逐關闖

1. 山海關：中國的四大發明是什麼？
2. 黃崖關：萬世師表、儒家始創人是誰？
3. 居庸關：哪個是中國最大的民族？
4. 紫荊關：哪條河流是中國第一大河？
5. 倒馬關：三國時代哪一場戰役奠定魏、蜀、吳天下三分之局？



第一關
山海關

第二關
黃崖關

第五關
倒馬關

第四關
紫荊關

第三關
居庸關

第六關
平型關

第七關
偏頭關

萬里長城，堪稱為世界七大奇觀，總長度達五萬多公里的長城，是中國以至是世界上修建時間最長、工程最浩大的一項古代防禦工事。萬里長城，共有十三關，關關也有它獨特之處，當中孕育無限奧秘。以上十三關的題目，看看你可否關關難過關關過？

6. 平型關：「桃園結義」是哪部章回小說裏的情節？
7. 偏頭關：中華人民共和國於何時成立？
8. 雁門關：香港於何時回歸中國？
9. 娘子關：哪兩個地方是中國的特別行政區？
10. 殺虎口關：在十八世紀中後期，英國為了扭轉貿易逆差，向中國傾銷什麼物品？
11. 嘉峪關：在清朝時期，道光皇帝派遣哪名官員為欽差大臣到廣州全面禁煙？
12. 陽關：在1839年，欽差大臣在廣州的哪個地方銷煙？
13. 玉門關：1840年6月，中英爆發戰爭，史稱什麼戰爭？

第九關
娘子關

第十關
殺虎口關

第十二關
陽關

第八關
雁門關

第十三關
玉門關

第十一關
嘉峪關

答案請閱P.23

簡易健體操

運動須知 Notes for Doing Exercise

- 動作切勿過大或太快，特別是進行頸部、腰部和雙膝的運動；
- 運動時要保持呼吸暢順；
- 運動時如感到不適，可放緩動作或稍作休息，若情況沒有改善，須請教醫生，以策安全。
- Do not make any drastic or abrupt movements, particularly when the exercise involves the neck, waist and knees;
- Breathe naturally while doing exercise;
- If you feel unwell when doing exercise, you should slow down or take a rest, if the unwell condition persists, you should consult your physician for safety sake.

1. 踏步轉腕

- 原地踏步，同時轉動手腕。
- 持續運動15至20秒。
- 讓心血管、呼吸、神經和肌肉骨骼系統適應做運動。



1. March with Wrist Rotation

- March on the spot, rotating your wrists.
- Continue for 15 to 20 seconds.
- Get your cardiovascular, respiratory, nervous and musculoskeletal systems ready for exercise.

2. 開合雙臂

- 提高膝部，原地踏步；雙臂向橫伸直，盡量向後伸展，然後雙臂微曲，在胸前交疊。
- 持續運動15至20秒。



2. Arm Swings

- Marching on the spot with high knees, extend both arms horizontally backwards as far as possible, then bend your elbows and cross your arms in front of your chest.
- Continue for 15 to 20 seconds.

3. 蹲腿

- 兩腿分立，稍寬於髖部。
- 吸氣，微微蹲腿，雙臂同時前伸以助平衡；呼氣，回復原來站姿。
- 按能力續或分段重複動作10至15次。
- 下蹲幅度切勿過大，以免膝痛。



3. Squat

- Stand with your feet slightly wider than hip-width apart.
- Inhale and slightly bend your knees, with your arms stretched out in front for balance. Exhale and return to the starting position.
- Depending on your physical condition, repeat 10 to 15 times continuously or at intervals.
- Do not squat too low as this may cause knee pain.

4. 提踵推肩

- 兩腿分立，稍寬於髖部，雙臂提起至與地面平行，手肘屈曲90度。
- 呼氣，抬起雙腳腳跟，雙手同時向上推，直至手肘微曲；吸氣，回復原來姿勢。
- 按能力連續或分段重複動作10至15次。
- 緊記保持平衡。



4. Heel Raise with Shoulder Press

- Stand with your feet slightly wider than hip-width apart. Raise your arms out to the side until your upper arms are parallel to the ground, bending your elbows to 90 degrees.
- Exhale and raise your heels, pushing your slightly bent. Inhale and return to the starting position.
- Depending on your physical condition, repeat 10 to 15 times continuously or at intervals.
- Keep your balance throughout the exercise.



無煙生活
由此出發



口水/呼氣測試



戒煙大贏家簡介會



戒煙達人營



戒煙正向靜觀小組



戒煙藝術空間



戒煙輔導小組



戒煙運動小組



答案: 1. 指南針、造紙術、印刷術和火藥 2. 孔子 3. 漢族 4. 長江 5. 赤壁之戰 6. 《三國演義》
7. 1949年10月1日 8. 1997年7月1日 9. 香港特別行政區與澳門特別行政區 10. 鴉片
11. 林則徐 12. 虎門 13. 鴉片戰爭

《伴航》創刊疊秋爽，
引領羔羊正途上。
浪子歸回衣新裝，
良友相交風浪闖。
污點如鉛顏與喪，
歲月磨礪顯光芒。
助人為樂心遷善，
揚帆啟航茁成長！

赤柱監獄 東風

伴航編輯委員會

主席
成員

懲教事務監督
臨床心理學家
總懲教主任（更生事務）
高級懲教主任（更生事務）
高級懲教主任（工業及職業訓練）
懲教主任（體育組）
懲教主任（心理組）
懲教主任（更生事務）
助理教育主任（教育分組）
主任教師（教育分組）
教師（教育分組）
二級懲教助理
羅湖懲教所數碼圖像工場
赤柱印刷工場

陳允詩
鄭穎然
胡金麗
周鳳玲
郭愷譽
鍾麗芳
劉婉恩
胡嘉玲
李芷茵
鍾麗珠
李靜瑩
霍凱琪

排版
印刷

