

SAIL
WITH
YOU

伴
航

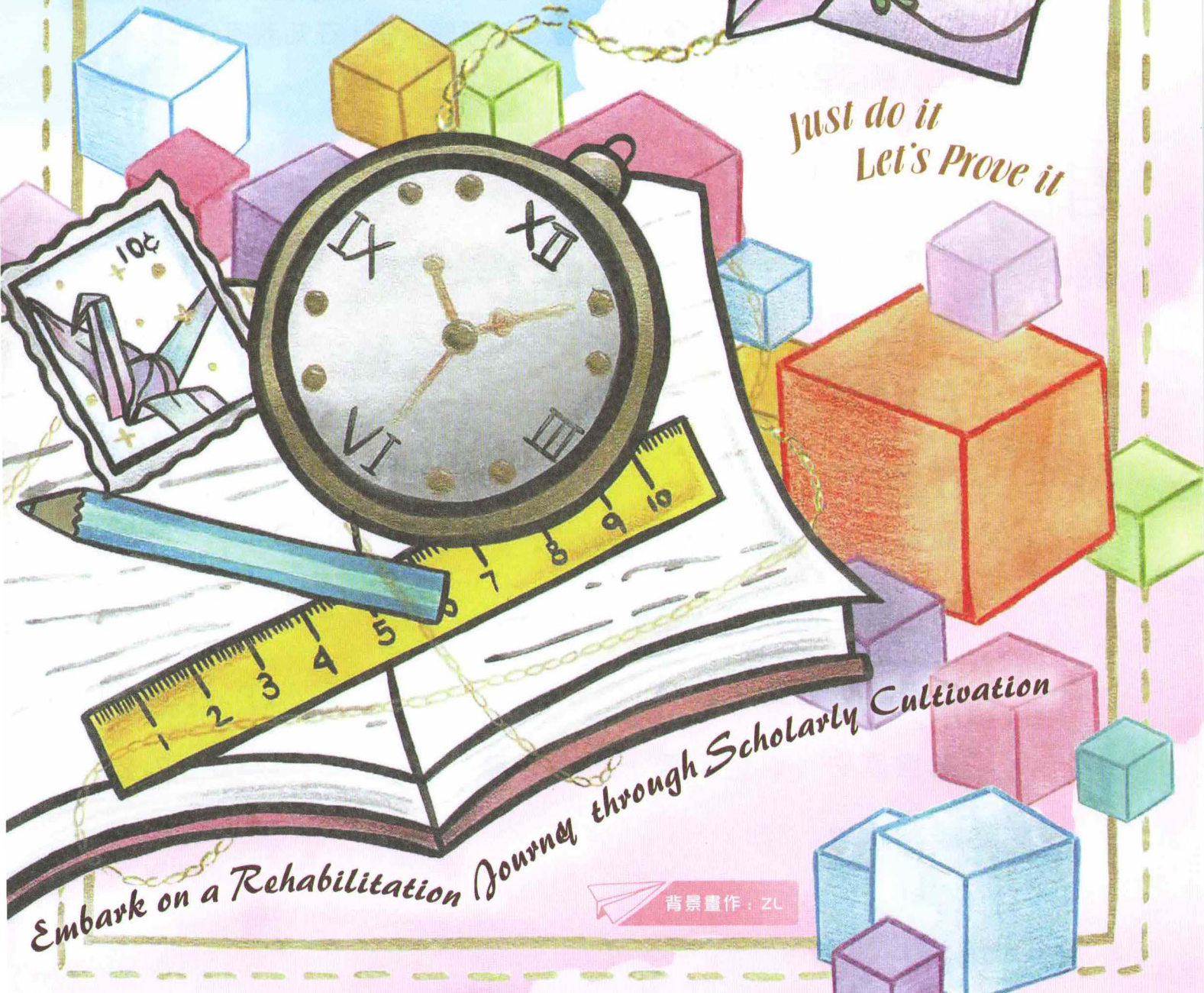


羅湖懲教所刊物
二零二六年（非賣品）

學養兼修
重啟人生



Just do it
Let's Prove it



Embark on a Rehabilitation Journey through Scholarly Cultivation

背景畫作：ZL

編者的話

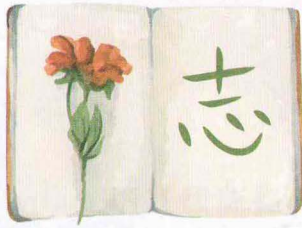
《伴航》是懲教署的更生刊物，凝聚了羅湖懲教所的特色與精神，是整個團隊及合作夥伴共同努力的成果和心血的見證。承接去年的主題「修學燃志·夢想續航」，今年我們以「學養兼修·重啟人生」為題，開展新一年的刊物籌備工作。

人生的路途不可能一帆風順，成長過程中難免經歷挫折與挑戰，感受到現實生活的壓力，面對困難有人選擇退縮放棄，也有人勇敢面對、奮力前行。你會如何選擇？其實，只要你願意鼓起勇氣，朝着理想一步一步邁進，學習就能成為點燃希望的力量；雖然學習的路並不易行，但堅持下去，透過不斷學習來增長知識，建立正確的價值觀，就能活出更堅強、更美好的自己。

我希望大家都能訂立目標，勇於求變，努力學習，重新出發。以積極的態度迎向未來，創造美滿的人生。不僅為自己和家人負責，更要以正確的方向回饋社會。願大家都能掌舵人生，在知識與信念的航道上，駛向更光明的未來。

目錄

「志」者的話	P.3
伴航文章	P.4 - 12
立德學院年度更生之旅	P.13
生涯規劃	P.14
積極傾聽	P.15
心理遊戲——感恩大富翁	P.16
踏出新生節奏的「超慢跑」	P.17
羅湖更生活動相集	P.18 - 21
認識歷史·以史為鑑·珍愛和平	P.22
走向世界	P.23



者的話



基督教牧愛會 潘珮齡牧師

學養兼修是不斷在追求知識，也同時追求品德修養的生命塑造工程，若只有學無養，則知識可能成為傷人的利器，或孤芳自賞的裝飾品；若只有養無學，則熱情可能淪為盲目的衝動，好心卻做了壞事。盼望我們一起真誠地追求和結合學養的精髓，培養訓練自己成為一位情理兼備，也有深度和溫度的人，主恩足用。互勉。



香港基督教更新會 李美筠牧師

各位同學，非常欣賞大家珍惜及把握時機努力向學！相信學習能夠幫助妳們繼續增長見聞，也幫助大家越趨成熟！願神賜予妳們更多的智慧及堅毅的心走出困境，開創未來！



香港回教信託基金總會

The Incorporated Trustees of the Islamic Community Fund of Hong Kong



The Incorporated Trustees of the Islamic Community Fund of Hong Kong would like to extend the Muslim Community's sincere gratitude to the Correctional Services Department (CSD) for its commendable efforts in facilitating the provision of prayer facilities, halal food and accommodating the needs of Muslim PICs.

We have received numerous positive feedback from Muslim PICs regarding the establishment of halal food and Muslim-friendly conditions within the prison facilities. These provisions have enabled the Muslim PICs to engage in their religious practices, observe fasting during the Holy Month of Ramadan, and maintain their physical well-being through participation in sports activities. The CSD's commitment to extending these facilities to Muslim PICs and appointing a Muslim coordinator for enhanced communication is highly appreciated.

國際佛光會香港協會會長 宋海西先生

新年伊始，祝福大家「和諧共生、馬到成功」。意謂廣結善緣，共生共榮，必能共赴美好未來。



善導會 吳詠詩姑娘

無論曾經走過什麼樣的路，
你都隨時可以重新出發。

請牢記，你的價值，不需要由過去來定義。
而願意重新振作的那份勇氣，正是邁向新生的關鍵。

在未來的日子裡，試著為自己訂下幾個小小的目標，讓它們成為你前進的指引，一步一步打造更好的生活。

請相信自己，因為每一次的努力，哪怕微小，都是在為你的人生帶來正向而深遠的改變。

加油，你擁有的潛力遠超過自己的想像。



基督教信深牧養之家 程嘉慧牧師

愛·學習
知識可拓展視野，學習能創建新生；
更新變化明事理，生活美滿倍歡欣。





被囚禁的這五年裡，我常常思索：當我刑滿出獄的那一天，能帶走些什麼？這段刑期，除了是法庭對我的懲罰，也讓家人承受了沉重的痛苦。而獄中的歲月，正好成為我重新審視人生的時光。

上天憐憫我的無知，給了我一段難以接受的圍牆生活，宛如當頭棒喝，喚醒沉睡的靈魂。然而，習慣了放縱不羈的日子，讓我一時難以承受這份「大禮」。那時，我以為人生已走到盡頭，自我在心靈上套上枷鎖，葬送了所有的希望與動力。直到某年暑假，我遇見了我的伯樂，那次相遇，改變了我的命運。

「唉，怎麼老是愁眉苦臉的？你經常胡思亂想是不會提前獲釋，反倒令你提早衰老呢！不如來跟我下盤象棋，說不定能幫你解悶！」一個略帶沙啞，卻又溫和的聲音向我召喚。

我勉強擠出一個笑容回應：「坐監要是天天掛著商業式的笑容是很累的，更會加速衰老！你的同情心還是留給更需要的人吧。」

「我不是同情你的遭遇，是不忍心看你這樣蹉跎餘生，太可惜了。來吧，年輕人！就跟我下一局象棋，看看你有多少智慧。」他識破了我的盲點，帶點像哄小孩吃藥的語氣。

在棋盤的世界裡，我領悟到必須具備冷靜的頭腦、清晰的邏輯思維和理性的判斷。精心佈局，才能囊中捉鱉，勝券在握；要是遇上困局，更需要有沉得住的底氣，方能在失去車、馬、炮的劣勢中，逆轉局勢，反敗為勝。說穿了，這就是一場智慧的較量。一場棋局的對弈，讓我深深體會到智慧能為人生帶來無限的可能性，它彷彿為乾涸的心靈注入了鮮活的色彩，綻放出獨特的光芒，讓人刮目相看。

從那時起，我便立志以探索知識與追求真理為終身目標。在求學的旅程上，我特別享受隨時攜帶紙筆，記錄那些靈光乍現的瞬間。書寫的過程同時也在思考，手在不停揮動，眼睛專注地盯著筆下的文字，就像氧氣注入細胞，源源不斷地輸送到大腦。將所學的一切用心消化，轉化為記憶，再迸發出新的靈感，推動我不斷前進。

學習沒有捷徑，需要的是堅定的決心和毅力，以及持之以恆的點滴累積。在立德學院學習，起初我對中文感覺索然無味，往往要花費大半天才能理解箇中含義，真有打退堂鼓的念頭！但經過漫長的學習，我逐漸體會到語文那獨特的魅力。它能用短短幾個字，將意思表達得淋漓盡致，如果再運用一些修辭技巧，意思就更上一層樓，呈現出字字珠璣的效果，讓人無法抗拒！這種新奇有趣的體驗，源於對學習的熱忱與探索，也為我的未來鋪設了一條光明而寬廣的道路。

人生難免遭遇挫折，或許這正是讓我們放下身段，好好學習的時候。有時候，所學到的東西不一定能直接助你成功，但它卻能幫助你在失敗時勇敢面對。我們無需在意別人如何看待你內心的火焰，有多熾熱只有自己才曉得。學習的過程會帶給你愉悅，讓命運掌握在自己手中，一切都將變得更有意義。

羅湖懲教所 嗒咋

鐵窗生涯，對許多人而言，是非常沉重的打擊，家破人散更是時有所聞。不少人因而終日自怨自艾，甚至一蹶不振，對前途非常迷茫。我也曾經歷這段灰心失落的時期，直到讀了一行禪師的著作，書中一句「每一個人都會犯錯，最重要是懂得學習；如果能從錯誤中學習，就是把垃圾轉成花朵了。」深深震撼了我。「垃圾」與「花朵」的比喻生動而發人深省，我時刻以此警惕自己學習的重要性和必要性。

談到「學習」，許多人腦海中浮現的可能是「讀書」。年初曾讀過一篇報導，記述一位在囚人士善用獄中時光，力爭上游，先後取得學士、碩士，甚至博士學位。這位博士生的求學之路並非一帆風順，屢屢被學校拒於門外，但他並未因此氣餒。數年來的挫折讓他領悟到堅毅不懈的精神至關重要，也讓原本對他失望的父親大感欣慰。

這則報導深深觸動了我，他的經歷不僅鼓舞人心，更傳達了百折不撓、永不放棄的精神，非常值得我們學習。懲教院所一直提供各式各樣的資源，鼓勵我們自我增值，例如香港中文大學專業進修學院、香港管理專業協會，以及香港都會大學的遙距課程，選擇多元。在親友的鼓勵與支持下，我修讀了香港都會大學的學士學位課程。研習的過程充實而有意義，這種充實並非單純把空間和時間填滿，既增長知識、開拓視野，更讓我體會到有條不紊地安排時間的重要性，確保自己能按時完成作業，令我有積極活在當下的喜悅。正所謂：「活到老，學到老」、「書中自有黃金屋」，我相信多汲取知識有助我成為一個更有智慧的人，並幫助我找到人生的方向。

除了學習書本上的知識，修心亦同樣重要。這段時間，我開始反思自己想成為一個怎麼樣的人。過往生活中經常碰到困難與誘惑，若缺乏精神層面的修煉與品德的培養，不修心養性，不改掉惡習，面對下一波的挑戰和誘惑就會力不從心，甚至無法抵禦而重蹈覆轍。過去的我，不就是因為一時衝動、無知與貪婪而鑄下大錯，傷害了所愛與愛我的人而後悔不已嗎？一行禪師指出，修心的第一步是「觀照」，以正念與正確的見解如實地觀察自己的行為與思維，洞察自己的陋習，進而下定決心改正，不讓自己和身邊的人失望；保持善良、正直的心態才能感染身邊的人，作別人的榜樣，為社會帶來正向的改變。

「**做**人如果無夢想，同條鹹魚有咩分別呀？」相信你定必聽過這句耳熟能詳的說話，但捫心自問，有多少人真能為夢想奮力一搏；也許每個人心裏都藏著一個夢想，可惜都因為沒有實踐而變成空想。

那麼，你呢？今日的你是 21 歲？ 31 歲？還是已年過半百？無論你是剛踏入社會的雛鳥，還是已經兩鬢斑白的老手，都應該抱有那顆不服輸的「好勝心」。但切記，不必跟別人「鬥」，只要跟過去的自己比拼，追求自我提升就夠了。「爭取」永遠是通往成功的唯一道路，藉著這股好勝心，驅使自己去實現夢想，你距離成功就更近一步了！

著名作家詹姆斯·克萊爾因為寫了一本書《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》而聞名於世，該書講述了如何建立微小而頻繁的習慣，這些習慣能夠為生活累積巨大的益處，這法則獲得美式足球聯盟 (NFL)，國家籃球協會 (NBA) 及美國職業棒球大聯盟 (MLB) 等頂尖球隊推崇和採用。整本書中我認為最重要的一句是：每天進步 1%，持續一年，你能獲得 37 倍成長；每天退步 1%，持續一年，你將會弱化，甚至倒退到零。

正如文章開首所言，你會選擇做一條早已死去、甚至被風乾的鹹魚？還是積極地定立人生目標，並努力奮進？一切都取決於你的決定和生活習慣。

即使我現在身陷囹圄，也從未放棄我的學業和人生。經常有人問我，為什麼要這麼辛苦地繼續求學、追逐夢想？因為我不想讓別人瞧不起！也千萬別被閒言閒語擊倒，自己更不能輕易放棄。人生最艱難的監禁歲月都能挺過來，必然也能克服各種困難！相信自己，就一定能行！

謹記惡習是失敗的溫床，戒掉惡習，重新出發！閒時好好感受陽光下的新鮮空氣，做一條美麗而好勝的鬥魚，一起為自己努力加油吧！



我於 2025 年經審訊後正式被判入懲教所服刑。霎時間所有幫助我打理生活的高科技玩意都脫離我身邊，學習上我需要重拾久違了的紙筆文具，閱讀那些厚重的實體書本。剛開始我並不習慣，漸漸地我發現不習慣非源於自身行徑，倒是心態問題。

俗語說：「人在江湖，身不由己」，昔日做壞事走捷徑，偷呢拐騙渾噩度日，日復日打機「燒銀紙」浪費青春，自己有多少「斤兩」心中有數，從來沒想過透過學習去尋求知識，被捕使我頓失所有，加上身邊朋友對我一沉百踩，感到非常沮喪。熬了一陣子，我終於明白用手指「滑不停」的生活日常不再，各種娛樂在生活上徹底消失，能選擇的只剩下閱讀和學習。

院所是一個小社會，我在這裏重新學習守紀律，服從，尊重別人，但同時我也感受到自己被尊重，交朋友以誠相待，我不再提心吊膽，取而代之的是一份內心的踏實和平安。在這個小社會裏我遇見不同的人，相比之下覺得自己非常渺小：論學歷不算出眾，論工作經驗不算豐富，論生活技能不夠專業，論體能不夠強健，想要改過自新重啟人生難道只能靠運氣嗎？憑藉如此有限的條件，日後離開院所重返社會時，實在沒有足夠的信心能回到正軌生活，更擔心的是當競爭出現時，是否具備足夠的能力應對，避免被社會淘汰？

或許我過去處事不夠成熟，與其他人相處時也常常不懂得控制情緒。所幸隨著時間的洗禮，我開始學會自律，經常自我省察，關愛別人，並勇於承擔責任。我決心要突破自我，毅然報讀進修課程自我增值，以便獲釋後可以自力更生，奉公守法地生活。

過去曾經浪費了許多寶貴的光陰，現在能有機會再次追求知識，對我來說是莫大的恩賜，學習的過程也帶給我無比的滿足感，我必須好好珍惜！如今我變得更加積極和謙卑，願意多聆聽別人的意見，希望能夠發掘到自己的優點和長處，並加以善用和改正；我還要徹底反思過去所犯的錯誤，下定決心改過自新，重新做人，在學習上虛心受教，孜孜不倦，裝備自己重啟人生，願我們彼此互勉。



如果我爸是百萬富翁，如果我是十優狀元，如果我是游泳健將……人生會因此而截然不同嗎？這是我剛還押時腦袋裏常想的問題。某日反思當下處境，發現這並不是命中註定，而是自己後天的「選擇」問題，一子錯，滿盤皆落索。一個錯誤的抉擇就像蝴蝶效應一樣，最終把我送進了牢籠；那麼反過來說，一個正確的選擇，真的能讓我回到正軌嗎？

很多人習慣用學歷來衡量一個人，我只完成香港中學文憑考試，但無阻我現在自學修讀香港中文大學專業進修學院及香港管理專業協會的遙距證書課程。判刑後我亦計劃利用公餘時間完成大學課程增值自己。在這裏我有著「環境優勢」，可以向不同國籍的在囚人士請教外語文化和發音，參加各種興趣班亦有助我發掘自己的長處和嗜好。此外我認為相比學識，修養更為重要，別人對你的印象更多來自於相處時你展現的修養，而不是你的學歷。監獄像個小社會，在這裏我接觸到不同階層、年齡、性格等的人，透過觀察和溝通可以學到待人處事的技巧，當遇到衝突時，便可考驗自己解決問題的應變能力。我希望多汲取長輩和書本內的人生智慧，找到適合自己的生活方式，提高個人修養；與其每天自怨自憐，不如積極面對，善用資源增值自己，學養兼修，讓自己成為一個更好的人，服刑正是給予我悔改的機會，重啟人生。

大曠女懲教所 淼

回憶起多年前，那時還很年輕、怕事的我，總是優柔寡斷又心浮氣躁。剛到院所時有一位所員阿姨對我說：「你今日進來是上天要讓你『修』。」當時的我只理解成個人的修行、修煉，修心養性之類……但為何要修？怎樣修？我並沒有深入探究，只覺得「修」這個字跟當時的我格格不入，如今看到這個主題，又再次勾起阿姨當日那番話。

只有中五程度的我，在獄中算是較年輕。身邊愛讀書的囚友不多，我自己也沒有想過要重拾書本。日復一日，沒有目標的生活讓我變得懶散又頹廢。有一天，更生事務分組職員拿著海報張貼在告示板上，是關於在囚人士教育基金的申請，在她們的鼓勵下，我沒多想便遞交了申請表，沒想到幾個月後竟然收到通知申請獲批，心裏既興奮又緊張，就這樣，我心情激盪地展開了我的「修」學之旅。

「修」是一段漫長的旅程。從自修報考公開試，至報讀香港都會大學的遙距課程，我對「修」有了更深的體會。畢竟已放下書本多年，要重拾書本認真學習應付考試實在有一定壓力，一方面要適應兼讀的生活模式，同時又要克服功課上遇到的困難，加上考試日期一天天逼近，更是讓人如坐針氈。各種壓力交織在一起，一度令我懷疑甚至後悔當初的決定，但另一方面能夠再次有讀書的機會實在難能可貴，絕對不能辜負別人對我的支持和信任。就這樣，內心不斷交戰，但我還是堅持走下去。直至課程完結，原本以為成績不會太好，甚至擔心不合格，沒想到最後竟然拿到了出乎意料的B級！我拿著成績單哭了，感覺就像在「生還者遊戲」中贏得了最後的勝利。

修讀的「修」絕非一蹴而就，需要循序漸進，需要時間的累積，亦要經得起考驗，過程中我增長了知識，也認識到自己的不足和缺乏自信。假使當初我選擇中途放棄，我絕對不可能成就到今天的自己。現在我養成了讀書的習慣，更懂得忍耐和感恩。感恩在我跌跌碰碰的日子裏，仍在我身邊守護、支持和勉勵我的親人、朋友和職員，你們是我的天使，見證著我的成長。轉眼間，我今年已經碩士畢業，容許我引用另一位畢業同學論文中的一句話：「若我可以，你可以嗎？」與大家共勉。

你 有沒有曾經在院所內遇到以下的情景：

- (一) 當你雄心壯志計劃報讀課程或證書考試時，有人潑你冷水說：「算了吧！若是別人知道你曾坐監，學歷再高也沒用啦！」
- (二) 你打算自學一些純為興趣的冷門科目，有人對你說：「這等無聊的東西學會了有什麼用？」
- (三) 你好不容易下定決心遵守你認為是合理的守則時，偏偏有人要唱反調對你說：「這裏沒人會依規則而行，只有你一人遵守有用嗎？」



若你曾有這樣的遭遇，不知道你當刻作出了什麼反應？是無視別人的看法，堅持自我？開始懷疑，變得猶豫不決？還是被成功說服了，選擇放棄？

相信大部份人最後的選擇都是後者，因為我們實在沒把握堅持下去是否真的有效，彷彿「在囚人士」這四個字的破壞力就像顆原子彈一樣，威力無窮，但實際上誰人可以斷定所有未知的結果呢？

我身邊的囚友 A 定下了目標，夢想兩年後獲釋，能夠成為具備影響力及專業的甜品師。我曾好奇地問他在獄中如何製作甜品？他倒是很理性且沒生氣，家人還送來很多甜品書籍和資料供他閱讀，鼓勵他先打好理論基礎，出獄後再尋找相關的工作汲取經驗；現在我們交談時，他的話題總離不開甜品，而且說得頭頭是道。我擔心他成為著名的甜品師後會給人「起底」，他竟坦然地說會勇敢面對事實，我想他有這麼堅定的信念，必然是這段在囚日子修煉而成的。

另一位囚友 B 立志獲釋後投身基督教事奉。為此，他在這幾年每天研讀聖經和努力實踐「大愛」，又全心全意地修讀許多心理學和管理學的大學課程，以備將來能輔導教友和管理教會。透過信仰的洗禮，他更成功戒掉了一些陋習，個性變得正直。

還有一位囚友 C 夢想成為「石壁黃偉文」，但不想變成光頭，他雖然學識不多且五音不全，但為著填好歌詞也努力去翻查詞典，研究九聲，學樂理、結他，瘋狂閱讀各種書籍，原本有社交恐懼症的他，也敢於向別人分享自己的音樂作品。

上述三位囚友的努力，最終的結果會否徒勞無功？他們都不約而同地表示在過程中他們獲取了知識、修養和樂趣，為漫長的牢獄生涯增添了意義。在他們身上我發現即使身陷囹圄，也並非只能坐以待斃。我們可以透過學習來洗滌心靈，充滿自信地重啟人生。





Learning through the storm

My world was turned upside down when I faced over a decade of imprisonment. Learning and studying have become my map, and the support of correctional services staff has been my compass, guiding me on the journey to rehabilitation.

The most difficult period of my life was being imprisoned in Hong Kong due to a bad choice. Worse still, I was a non-English speaker, which made communication incredibly difficult. Fortunately, there were always patient people willing to spend time and effort to help me, especially the staff of the Rehabilitation Unit, who constantly encouraged me to learn and study English. At first, I felt utterly hopeless. However, through gradual learning, from single words to sentences, progress was slowly seen. I eventually realized I enjoyed learning and with the sense of accomplishment, the floodgates of learning were completely opened.

I came from a low-income family with uneducated parents. I grew up with the belief that academic qualifications were not a priority, and that hard work was more valuable than a piece of paper, a certificate, or a degree. Life revolved around earning money as early as possible, so by eleven I had my first job and left school to work full-time by fifteen. It was only after my imprisonment that I realized the importance of education; I had to challenge my deeply ingrained belief that studying was a waste of time. I only had two choices: do nothing or seize the opportunities at hand – so I chose to progress, learn, and become better. The inspiration and support from volunteers and fellow inmates were invaluable. The staff of the Rehabilitation Unit not only encouraged me but also continued to support my learning journey with course fees granted by the education trust fund. By giving me a new direction in my life, I could see hope even in the midst of a difficult time.

Scholarly cultivation has led me to have a different perspective on life; and made me understand the meaning of making a meaningful contribution to society. When I began learning a language to help me communicate, it was positively impacted and generated a renewed passion for learning. I am now fluent in two languages and have taken several courses in business management. I completed university-level coursework, something I never dared to dream of before.

Studies have accompanied me in my successful rehabilitation during my long imprisonment. I have been able to focus my time on meaningful pursuits, avoiding wasting time or unnecessary worries. The psychology courses I completed has given me a means to cope with various forms of behavior and adapt to different cultures. Whenever I encounter difficulties, I remind myself of my ultimate goal, which empowers me to overcome challenges.

Developing a scholarly attitude has allowed me to look to the future with a healthier mindset and prepare for reintegration into society. I firmly believe that studies have instilled dedication, determination and discipline in me. Today, I am confident in facing trials and overcoming them without resorting to destructive behavior or illegal activities. I am hopeful about the future and possess the practical tools and knowledge to help me succeed and reintegrate into society.

Embark on a rehabilitation journey through scholarly cultivation

Lo Wu Correctional Institution

Rachel

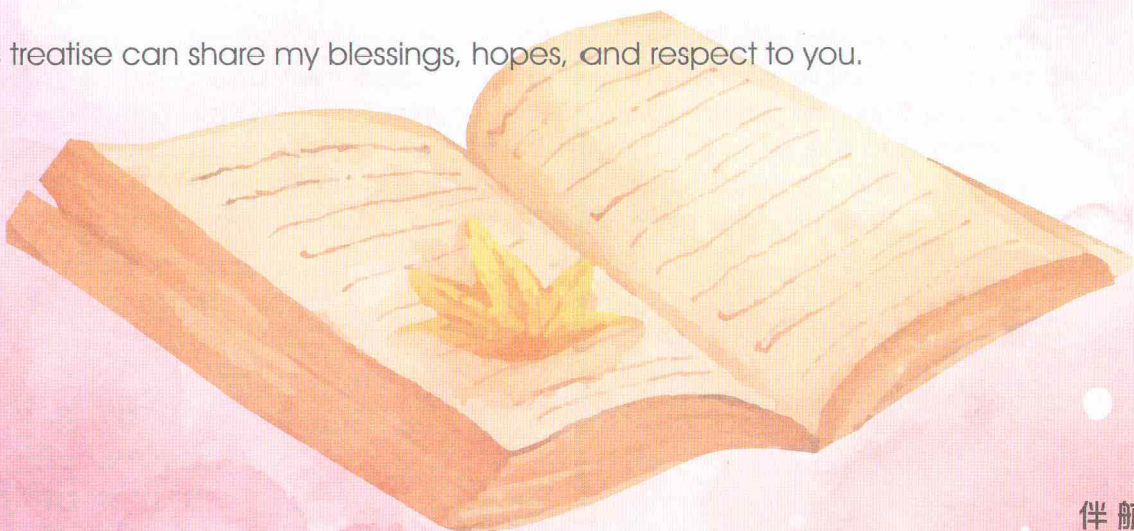
Ever since we were born, our journey to scholarly learning has begun, from our first breath to chewing gummies, from stumbling steps to running races, and from mumbling speeches to writing this treatise, the footprints of learning are everywhere in our growth. Scholarly cultivation is embedded with the philosophy of morality, virtue, etiquette, and ethics, which guide us on the path to our journey of rehabilitation. With regard to one of the greatest cosmologists – Heraclitus: “Upon those who step into the same rivers, different and ever different waters flow down.” Scholarly cultivation can lead to social reform, a natural consequence of learning. Therefore, it is crucial for cultivating personal character and developing good behavior, such as responsibility, self-discipline, honesty, punctuality, and more.

All of us make different decisions, mundane or not, as the clock ticks, whilst we are being drawn into different paths in our lives. Lacking direction may occur when one has forgotten our initial intent of good deeds, ultimately leading to a rather faulty result. Generally speaking, we have all made mistakes under all sorts of circumstances, and from these unique experiences, we can figure out the “right way” through scholastic learning. This process of a reversed learning path can bring us back on the right track, inspiring us to seize a second chance of beginning a new life, one that is even more promising, with merits.

In the event of us once lacking the chance to be nurtured, nonetheless, to blend in with rational knowledge, it may lead to misguided behaviour. The causes of this deviation may stem from family backgrounds, social influences, community environment, and other factors that fundamentally impact personal growth. During this period of contemplation, scholarly cultivation offers an opportunity for positive improvement, which happens to make up for the early shortage that we never had the chance to explore and gain from, while enhancing our rehabilitation pathway. Once scholarly knowledge is cultivated, not only can we be grooming a confident self that we would all be proud of, but also benefit our social status, career incentives, family, and relationships. And that is the turning point where everything begins anew.

Scholarly cultivation, as a noble pursuit to inspire us, is filled with prosperity. Through centuries of history, cultivation has remained the most important fundamental principle with its influence extending far beyond a single person or affecting the fate of a dynasty. Considering such an event may generously shapen our aptitude and intelligence, delicately for us, thus, for the greater good.

I hope this treatise can share my blessings, hopes, and respect to you.



Education is our bright future

I believe everyone harbors dreams, ambitions and goals. However, in our busy lives, these dreams are easily forgotten. The reality is that achieving these dreams often requires knowledge as a foundation, and knowledge comes from education.

Learning has become part of my entire imprisonment; like any species, humanity has been constantly learning since ancient times. Knowledge is passed down through generations, innovation emerges continuously, and is shared with future generations. My growth is closely intertwined with history; this is my life.

I would like to express my sincere gratitude to the Correctional Services Department (CSD) for providing the resources and support for my studies. Many officers shared valuable insights and perspectives with me, greatly enriching my learning experience. Furthermore, I am very grateful to the officers of the Rehabilitation Unit for their encouragement and assistance and for arranging for us to participate in a variety of courses and activities. Staff of the Psychological Services Section sometimes conduct individualized interviews to address our emotional needs and provide treatment for mental illnesses.

I have delighted in studying university-level courses from the first day of imprisonment, and I keep learning every day. While education is a vital path forward, it is not the only way to gain knowledge and skills. Despite being imprisoned, learning opportunities are everywhere as long as we are willing to explore. Instead of wallowing in the pain of separation from loved ones, seize the learning opportunities before you, embrace challenges, change your life, and prepare for a brighter future.

Perhaps some might ask, and indeed I have been asked many times, why do I persist in learning in prison? Many believe that those who have been imprisoned will not be accepted by society. For some prisoners, imprisonment means losing everything. But for me, with effort and perseverance, dreams can be realized. Hearing stories of prisoners who have found success in international companies after their release always deeply inspire me. These individuals dedicated their time to reading educational materials, studying and engaging in meaningful conversations that expanded their knowledge.

I have completed half of my imprisonment. I came with lots of mess, yet brimming with knowledge and enlightenment when I was discharged from the institution. Despite falling into the abyss, being hurt and bruised and being separated from my loved ones by life and death, I will never give up. Perhaps one day, I will achieve something eventually.

I have spent my imprisonment with all my might to avoid being disgraceful. I have reached one of the peaks of my life. Failure stems from giving up, success from perseverance. Never give up on your dreams. No one can say for sure whether you are the one who can make a profound impact on humanity and the planet. Whether imprisoned, experiencing failure or hopelessness, remember: as long as the game continues, the outcome is still uncertain. Keep striving for your goal; persevere to the end. No one can predict what will happen if you keep persevering to the end.

"Life never stops teaching you, and you will continue to learn from life."

Knowledge is the greatest treasure of lives, so keep on acquiring knowledge in the pursuit of your brighter future.



立德學院

年度更生之旅

立德學院於過去一年舉辦了多元且精采的學習活動，透過各項活動提升學員們的知識與技能，讓學員在潛移默化中重新審視並塑造自我價值觀，為邁向下一個人生階段奠定了堅實的基礎。



基本法委員會前副主任譚惠珠女士，GBM，GBS，JP 透過視像形式深入淺出地剖析國家安全的要旨。



懲教更生義工團導師伍經衡博士為修讀副學士課程的學員提供英語學習支援。



麥潤壽先生，BBS，MH 於分享會勉勵學員永不放棄。



有著「香港首席鐵人」之稱的李致和博士分享努力追求目標的心得。



教育分組蕭佩芬校長到訪立德學院，勉勵學員努力學習。



教育分組鍾麗珠主任教師進行國民教育課，幫助學員加深對祖國的認識。



香港都會大學李嘉誠專業進修學院導師為學員提供升學就業資訊。



修讀副學士二年級課程的學員在分享會中交流學習心得與感受。

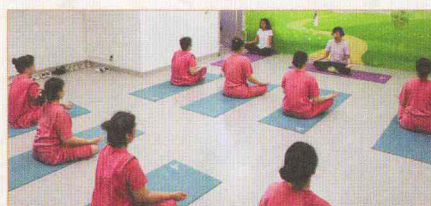


學員在親屬鼓勵日與家人分享近況，感受來自家庭的支持與愛。

課餘活動



香港都會大學導師教授彈奏烏克麗麗(Ukulele)，學員都樂在其中。



在課餘時間，懲教更生義工團導師與學員上瑜珈課，讓她們平靜心靈。



學員會定期參與讀書會，開發書中的寶藏。

市場導向的訓練課程



懲教署安排在囚人士參加外間培訓機構如僱員再培訓局、建造業議會和職業訓練局等所舉辦的市場導向訓練課程，以獲取職業技能認可資格，提升在囚人士的就業能力。

全方位裝備，迎接未來



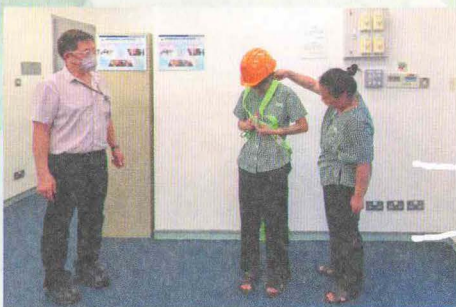
職業治療助理基礎證書

提升實力，創造機會



化妝助理基礎證書

強化自我，迎接挑戰



建造業安全基礎證書課程

塑造未來，從現在開始



車縫技能認證制度證書課程

學無止境，行動至上



虛擬實境窗櫥設計及零售管理課程

堅定步伐，跨越障礙



甜品製作員基礎證書

積極傾聽

Active Listening

「我們有兩隻耳朵和一張嘴，是讓我們聽的比說的更多。」

心理學家 Carl Rogers 指出，人際溝通常出現問題，並非因語言不足，而是因為缺乏有效、熟練且具理解力的聆聽。積極傾聽是一種讓自己進入「深度理解」狀態的溝通方式。

我們可以把它想像成「讓耳朵與思考同時在線的聆聽模式。」

積極傾聽主要包含幾個關鍵元素

注意力

把注意力從「我等一下要怎樣回應」調整到「他/她現在真正想表達什麼」

非語言訊號

有眼神接觸、微微點頭，像是在送出「我在這裡」、「我在聆聽」的訊號

重述與澄清

用自己的話簡短回應，避免彼此在對話上有誤會

跟進提問

不用靈魂拷問，而是引導對方更清晰地表達想法

回饋與確認

確保雙方對內容有一致的理解，而非各自詮釋

當人們被積極傾聽時，不僅感到更被理解，也更滿意整體溝通過程。這種溝通模式有助減少誤會、改善衝突及促進情緒理解。

從品德與心理成長發展的角度來看，積極傾聽本來就是一種微小但重要的修煉：讓對方完整表達，是尊重的實踐。願意理解對方的情緒與觀點，是培養同理心的重要基礎。

積極傾聽就像是人際互動中的「基本功」——看似簡單，卻悄悄地強化我們與他人的連結，大幅提升關係品質。

當我們願意放慢一點、聽深一點時，其實也就是在培養更成熟、更具責任感的社交行為。

臨床心理學家 蘇芷尉

感恩大富翁

從小到大，父母和老師都教我們要感恩食物、感恩身邊的人，但人長大了，好像漸漸遺忘了這些價值。沒想到，原來感恩有「方法」，更需要「練習」，透過扭轉習慣性的思維角度，在日常生活中仔細觀察別人的付出和心意，我們就能獲得感恩的力量。現在，我們嘗試玩以下的「感恩大富翁」，走過每一格，想一想每一格的問題。

開始！
GO

你最近在你身上發生什麼好事？

你曾經克服什麼挑戰？

你做什麼事會令你心情舒暢？

你希望重溫哪一天或事情？

你最享受的時刻是？

在過去一年內，有什麼值得你感恩的？

什麼會讓你發笑？

你現時工作為你帶來什麼滿足感？

你喜歡和誰聊天？

什麼時候你會開懷大笑？

你期待未來發生什麼好事？

身體是否能應付每天的生活？

你欣賞自己的地方是什麼？

你有知心好友嗎？

你身上有什麼特質會為你帶來好的事情？

在你困難時，有人在你身旁支持你嗎？

你生命有哪些值得你感謝的人？

你過去做過什麼好的決定？

你什麼時候感到自豪或喜悅？



我們原來人生最富有的狀態，是早已擁有那些免費的東西如陽光、呼吸、親人笑語、健康心跳。當你開始珍惜已擁有的，而非計算欠缺的，心靈帳戶便瞬間盈滿。追逐財富時，別讓感恩的心「破產」。真正的「命運機會卡」，藏在每個平凡日子裡。

學養兼修，從腳下開始

踏出新生節奏的「超慢跑」



不用衝刺，不必氣喘
在從容的節奏中找回身心平衡

什麼是超慢跑？ SLOW

超慢跑是一種低強度、低衝擊的有氧運動。它強調以比快走稍微快一點的速度（約時速 4~6 公里）進行，過程中能保持「邊跑邊說話但不喘」的輕鬆狀態，因此又稱為「微笑慢跑」。



超慢跑的口訣

- 不酸：肌肉無灼熱感。
- 不痛：關節無刺痛感。
- 不硬：身體放鬆不緊繃。
- 不喘：呼吸平順可交談。

記住口訣：如果會喘或身體不適，表示太快了，應立即放慢。

不同族群，皆可享受超慢跑樂趣！

可以邊聽收音機邊做超慢跑！



全家一起活動，溫馨又健康！



全家一起

無運動習慣

下雨天不再怕，在家就能運動！

不傷膝蓋與關節，超簡單居家運動！

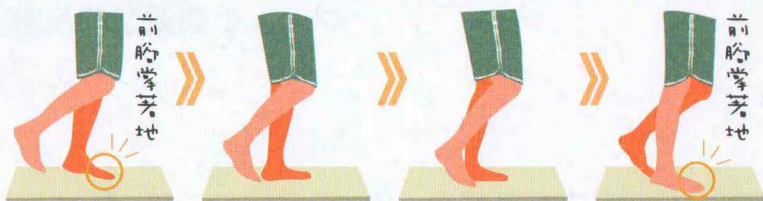


無法做高強度運動的長者



有運動習慣者

超慢跑怎麼跑？ HOW TO RUN ?



超慢跑的訣竅是「不要腳跟著地」，而是「前腳掌著地」。腳跟基本上會維持在懸空狀態，但只要有做到前腳掌著地，腳跟接觸到地面也沒關係，步頻（雙腳每分鐘落地次數）建議以每分鐘 180 步為理想節奏。

新手調整：若覺得 180 步太快，可從每分鐘 150-170 步開始，重點是保持節奏穩定、呼吸順暢。

超慢跑不只是運動，更是一種生活態度 —— 在動靜之間找平衡，在堅持中培養紀律。這正與「學養兼修 · 重啟人生」的理念相呼應。

記住：跑得慢，不是退步；持續跑，才是真正的進步。讓我們從今天的一個小步伐開始，為未來踏出穩健的一大步。

超慢跑必知八大好處

- 輕鬆燃脂減重
- 降低血糖
- 強化心肺功能
- 適合闔家大小
- 鍛鍊肌肉組織
- 花費小，CP 值高
- 促進血液循環
- 空間、時間不受限制

超慢跑入門計畫

初學者適用

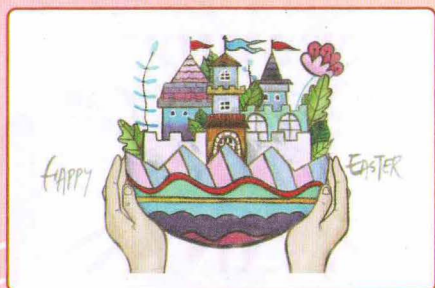
星期	運動建議
一	原地慢跑 10 分鐘 + 伸展
二	休息
三	原地慢跑 15 分鐘
四	原地慢跑 10 分鐘 + 深呼吸練習
五	休息
六	體育堂慢跑 20 分鐘
日	輕鬆散步 + 伸展

目標：適應後，可漸進至每次 30 分鐘，每週 3-5 次。

更生活動



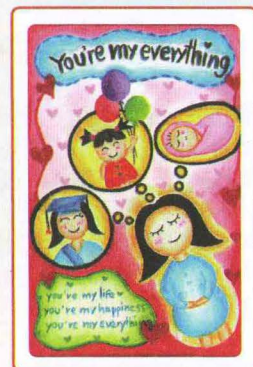
院所比賽



在囚人士積極參與「畫出個未來——復活節水彩畫繪畫比賽」。



在囚人士在「伴航封面設計比賽」中，發揮獨特的創作意念。



院所舉辦「愛·伴航——明信片設計比賽」，給在囚人士傳遞愛的訊息。



親子活動



香港惠苗協會進行親子教育講座，教導在囚母親如何與孩子建立親子關係。



善導會為在囚母親提供親子教育講座。



親子留宿共敘計劃讓在囚母親和年幼子女共享親子時光。



更生家庭活動日



院所不時舉辦更生家庭活動，促進在囚人士和家人的關係。



證書頒發典禮



院所舉行證書頒發典禮，並邀請天主教香港教區主教周守仁樞機作為主禮嘉賓，肯定學員在學業上努力進修的成果。



在證書頒發典禮上，一眾學員傾力表演歌舞劇。



講座 / 工作坊



仁足社榮譽會長沈依紅女士進行分享會暨足球工作坊，透過足球運動鼓勵在囚人士自強不息。



香港三項鐵人隊代表蔡欣妍女士進行運動工作坊，帶領在囚人士體驗三項鐵人訓練。



教育分組舉辦讀書會，以培養在囚人士閱讀的興趣和促進她們學習與個人成長。



關愛共融助更生協會創會會長周超常太平紳士進行「大愛同行·推己及人」活動。



興趣班



傳承創未來基金主席陳淑芝女士舉辦藝術中式鈕扣興趣班，教授中國傳統文化工藝。



懲教更生義工團開辦氣功班，促進在囚人士身心平衡。



懲教更生義工團舉辦烹飪班，指導在囚人士製作特色糕點。



懲教更生義工團透過話劇班，協助在囚人士建立自信。



香港基督教更新會藉舉辦戒煙唱歌班，協助在囚人士以音樂對抗煙癮。



宗教班



天主教香港教區主教周守仁樞機主持彌撒。



基督教牧愛會與在囚人士分享基督的愛。



香港基督教更新會定期為在囚人士送上關懷與支持。



國際佛光會香港協會協助在囚人士透過浴佛淨心。



香港回教信託基金總會定時為在囚人士舉辦宗教聚會。



推廣無煙文化



院所舉辦「戒煙大贏家」比賽，透過教育、宣傳及輔導，多管齊下協助在囚人士戒除煙癮。

「賽馬會連線啟程計劃」



「賽馬會連線啟程計劃」在院所為在囚人士提供「一條龍」更生服務，並對她們在離所後的更生情況進行追蹤研究。



教育講座



善導會舉辦釋前啟導講座。



善導會舉辦愛滋病及血液傳染病教育小組。

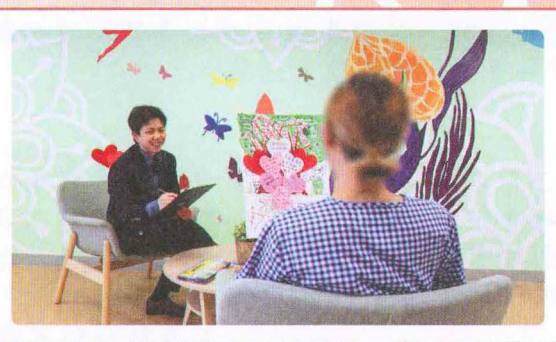
「愛心僱主」視像招聘會



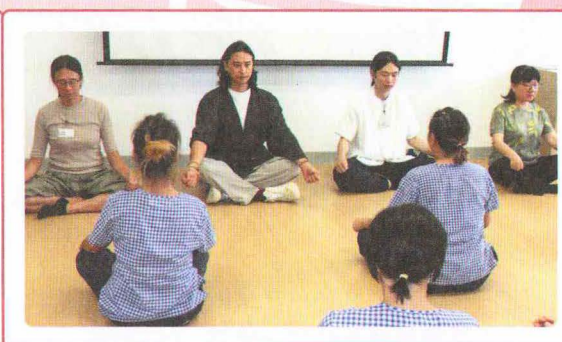
院所舉辦「愛心僱主」視像招聘會，協助在囚人士獲得工作機會。



身心發展戒毒活動



心理組透過生命樹活動，協助所員反思過往人生經歷。



慈山寺舉辦慈心淨修計劃，讓所員學習安定情緒。



基督教信深牧養之家開辦不同興趣小組，如唱歌班及話劇班，為所員提供心靈寄託。



明愛容圃中心舉辦伙伴計劃，提供藝術治療，協助所員戒除毒癮。



香港基督教更新會舉辦「好心情」創意藝術小組，協助所員培養正向自我價值觀。

認識歷史 · 以史為鑒 · 珍愛和平

80

今年是抗戰勝利 80 周年，山河不屈，忠魂不朽；你我生於太平盛世，難以想像祖輩經歷的苦難，但應當銘記烽火中的血淚與艱辛，以史為鑒。你對香港日佔時期的歷史瞭解多少？現在就來測驗一下吧！

- 1941 年 12 月 8 日，日軍開始侵略香港，對香港展開猛烈攻擊，以下哪一個是攻擊的首個目標？
 - A. 「添馬」號
 - B. 啟德機場
 - C. 聖山
 - D. 鯉魚門炮台
- 日軍分東西兩路越過深圳河登陸香港島，香港在哪一天向日軍投降，繼而進入了三年八個月的日佔時期黑暗歲月？
 - A. 4 月 1 日
 - B. 7 月 7 日
 - C. 9 月 18 日
 - D. 12 月 25 日
- 日軍佔領香港三年八個月期間曾在數處設集中營拘禁戰俘，下面哪一個設施的原址並非集中營？
 - A. 中環街市
 - B. 亞皆老街香港眼科醫院
 - C. 深水埗公園
 - D. 馬頭涌道馬頭圍邨
- 從 1941 年 12 月淪陷到 1945 年 8 月重光，香港人口從 160 萬大幅降至 60 萬，市民生活在這段黑暗歲月下苦不堪言。日軍政府曾使用哪些手段減少香港人口以減輕糧食供應的負擔？
 - 1 規定無工作或居留證者必須離境
 - 2 勸喻及利誘市民返回原籍
 - 3 隨機抓捕市民押解離境
 - 4 把難民放逐到荒島
 - A. 1、3
 - B. 2、4
 - C. 1、2、3
 - D. 1、2、3、4
- 1945 年 8 月 15 日日本宣佈無條件投降後，駐紮在哪個地點的日軍無視投降令，於 8 月 19 日至 26 日展開大規模報復行動，逮捕殘害了三百名村民，縱火焚毀多間房屋？
 - A. 鯉魚門
 - B. 銀礦灣
 - C. 烏蛟騰
 - D. 摩星嶺
- 1951 年，中央人民政府政務院發出通告，宣布抗戰勝利紀念日由原來的 8 月 15 日改定為 9 月 3 日，原因為何？
 - A. 日本投降是在 9 月 2 日日本政府
在投降書上簽字之後
 - B. 跟隨 1949 年頒布的
《統一全國年節及紀念日放假辦法》的規定
 - C. 把紀念日定為 8 月 15 日的做法未經立法
形式確定
 - D. 避免與 8 月 1 日的建軍節過於接近
- 「羅家大屋」在 1930 年興建，抗戰時期曾經是港九大隊的活動據點及交通站。2017 年羅氏後人將建築面積 6,000 多呎的祖宅，以一元租金價格永久租出，建成第一間香港抗戰紀念館，並於 2022 年 9 月正式對公眾開放，這間抗戰紀念館位處哪一區？
 - A. 沙頭角
 - B. 西貢
 - C. 沙田
 - D. 大埔
- 香港歷史博物館為紀念抗戰勝利 80 周年，於 2025 年 8 月 27 日至 12 月 5 日推出「萬眾一心·維護和平——紀念抗戰勝利八十周年」展覽，以下哪一幅圖不是這個主題的展品？
 - A. 八路軍攻克河北省涞源縣日軍據點
 - B. 東江深圳沿線 80 多公里的供水工程建設
 - C. 1945 年中華圖畫雜誌號外
 - D. 葉淺予筆下的《香港受難圖》

背景畫作：雪



伴航編輯委員會

主席 懲教事務監督 馮正維

成員 臨床心理學家 鍾綺蘭博士
總懲教主任(更生事務) 盧善政
高級懲教主任(更生事務分組 2) 彭德珮
高級懲教主任(工業及職業訓練) 郭愷譽
懲教主任(更生事務分組 2) 胡嘉玲
懲教主任(更生事務分組 2) 吳寶慧
懲教主任(工業及職業訓練) 席可儀
懲教主任(工業及職業訓練) 周美寶
懲教主任(體育組) 郭玉鑾
主任教師(教育分組) 鍾麗珠
助理教育主任(教育分組) 彭凱怡
助理教育主任(教育分組) 朱寶賢
二級懲教助理(心理組) 李曉晞

排版 羅湖懲教所數碼圖像工場

印製 赤柱印刷工場

背景畫作：Alla

