

# RAINBOW

不要讓眼淚白流



# 編者的話

親愛的讀者們，今期《彩虹報》題為《不要讓眼淚白流》，我們將帶你探索人生中最觸動心弦的時刻和最深刻的情感。每一篇文章都是一段故事，都是一幅心靈的圖畫。我們希望透過這些故事和文字，啟發你對生活的感悟，讓你明白眼淚並非懦弱，而是勇氣的流露。

在這個世界上，每個人都有屬於自己的故事，每次流眼淚都有其獨特的意義。讓我們一起擦乾眼淚，共同面對生活的挑戰，並從中得以成長和獲得力量。願這本刊物成為你的陪伴和鼓舞，讓你在每一次情感的起伏中，都能堅強面對，不讓眼淚白白流去。

期待與你一同分享這份溫暖與勇氣。

年少輕狂的我，曾經做過很多錯事令媽媽失望。相信大家都與我一樣曾令家人失望和流淚……

遇上挫折，有些人會說要“化悲憤為力量”，亦有人會講要“從挫敗中成長”，而我就會跟大家說“愛令我改變”，希望我的改變可以讓媽媽為我流的眼淚不會白流。

我犯下彌天大錯之後，在獄中探訪室再次看見媽媽時，母子倆隔着玻璃淚流滿面。見到媽媽滿頭白髮，我感到好無助，好想撫摸媽媽臉上的皺紋，對她說不用擔心我，但環境不容許我這樣做，我腦中一片空白，只懂得對媽媽說：「對不起！」。

每次探訪見到媽媽時我都感到非常自責，因為身為兒子，我犯錯後服刑，連累母親一起受罰，需要每月千里迢迢來探望我，而每一次探訪見到媽媽年老的背影，我不禁流下眼淚反問自己可以作甚麼去補償？

人之所以流淚，是因為傷心，悲痛或喜悅……現在媽媽因為傷心而為我流淚，我可以怎樣做才可令到她不再傷心及流淚呢？或者就算流淚，都只會是喜悅的眼淚。

知識就是寶庫，可以令人眼光變得遠大，思想得以成長，所以我決定努力學習，嘗試考取大學學位，令媽媽知道我在獄中無虛度光陰，亦可在証書頒發典禮上，讓媽媽見到我穿到學士袍的模樣，令她有些許安慰吧！

現在回想起以前的我，再想起媽媽為我做的一切。我感到慚愧並淚流滿臉，希望儘快重投社會，重新做人，好想對媽媽盡孝道，與媽媽一起遊覽大江南北，我不會再讓媽媽流淚，這是我要達到目標的承諾，首先努力進修，希望在不久的將來成功考取學士學位，一步步向媽媽兌現承諾，不會讓媽媽的眼淚白流。「我愛你，媽媽！」

崑

赤柱監獄

今期彩紅報的標題是“不要讓眼淚白流”意味即使在監獄內受罰，失去青春，失去人生，總不能白白浪費光陰，應要鼓起勇氣面對自己的傷痛和艱難的過去，從中產生積極的新想法，好好利用艱苦的在囚時間改變自己，令將來的人生更快樂正面，令自己可成為一個更加好的人。

看似是再簡單不過的意念，但細心再想想，這並不是一個容易思考的問題。即使一個人希望積極起來過自己人生，去作出改變，但怎樣的改變，怎樣的新思想才算是方向正確呢？當自己坦誠地向身邊的人表達意見出來，也可能會與人產生激烈辯論並誘發更多問題。原因是現今我們正身處一個多元文化，多元思想的地球村。期望與家人和好尋求家人的原諒是一件事。但要他們認同自己的人生目標倒不是那麼簡單：我可以訂立目標在獄內爭取時間努力學習，希望出獄後去創業，因為這是“我”的價值所認為的積極，但家人的想法卻是要我出來踏實地找份工作，對我的積極志向不認同，我該當如何自處？是否應該聽家人的話，還是相信自己所看到的願景，堅毅不屈直至志向達成？這個年代，當一個人提出了人生方向，卻驚覺自己需要面對一個經濟和社會規則頻密產生範式轉移的時代，以往前輩的經驗，上一代的智慧，參考價值變得愈來愈少，單有一顆積極的心，一個尋求改變的意向，似乎顯得不足夠。

於是，在這世代，如何為自己改變才是好的，在根本上都成為一個開放性的問題。事關一個認真思考自己人生的人，必須先回答一個重要問題：什麼才是真正的幸福快樂？個人價值觀和對時代的判斷，會直接影響個人如何立志和尋求改變。我過往犯錯傷害了別人，也摧毀自己的人生，要尋求改變絕對不是一件容易的事。既然該如何改變此刻都這麼難想，我相信我只能在兩方面去引領自己的方向。

第一是先思考過往我的經歷究竟出現了什麼問題，為何身陷囹圄。和

朋友討論時發覺單是這點都需要時間努力探索，原因是當友人指出自己不足和性格缺陷的時候，人總是會否認自己的缺失。和其他人分享過往的自身經歷時，才發覺要拿出勇氣面對自己，是件多麼困難的事，因為這樣會傷及自己的面子和自尊，並迫令自己去改變一些自己不情願改變的慣性，這樣在行動上有時是需要付出很多東西的。正如一位容易動怒的父親動粗打自己的兒子，首先他要充分理解自己的價值是不正確，他才有意願去思考自己的行為而停止家暴。

從努力觀察和克制自己情緒的爆發，對一些人來說，這甚至需要其他人協助。所以思考自己的過去嘗試修補自己的短處，有時他人的勸阻和指責其實是必須的，積極向人分享自己的弱點和過錯，並不是一個軟弱或無能的行為，雖然這容易令其他人佔自己便宜，但這是客觀面對自己，尋求思考能力有所進益的好方法。一個人如果未能夠客觀面對自我，又如何好好改變自己呢？

第二就是盡量不要選擇性地學習，無論什麼都學一下！多樣性的知識可以產生多樣性的觀點，盡量不排除任何人知識的實用性。我相信有些學問甚至可以協助自己產生新的方式去理解我們身處的世界，所以多樣性的知識甚至可以為自省的過程帶來輔助的功能，為自己創造獨有的智慧——無論世界變得多快，多姿多彩地學習，對世界一切新事物產生興趣，應是沒錯的。

我確切相信以上這兩種方向是建立新人生或新志向的優良習性。謹希望所有囚友也可以累積過往人生一切的眼淚，運用時間和智慧，栽種多姿多彩的生命！

牛仔  
赤柱監獄

自小與家人缺乏溝通，即使他們經常表達愛我，但我也受不了他們老一輩的表達方式，我只視這些為管制、操控、不尊重。心理平衡不了自己追求的夢想與家庭之間的關係。對於家庭，我是甚麼都想不開，甚麼都想不通。直至我確診抑鬱症，我決定放下家庭，做我自己愛做的事。是的，當時我輕鬆多了。接著覺得自己沒有家庭負擔，甚麼想做的都去做了，甚至連犯罪的事也做了。最終被捕，已經回不了頭。

我決定不通知家人，但事情之大，根本不到我決定。自己一個哭了很多場，因倉連鏡子也沒有，只能在臉上感受到自己的眼睛有多腫。那一刻真的感受到失去所有，只剩下孤獨，是想做甚麼都不能做的狀況。等待著判刑前，年月已經慢慢流逝。家人持續的探望，物資的運送，即使冬天寒風刺骨，夏天汗流夾背也是堅持著進行。我享受著他們無私的付出。但這一段時間，我還沒有想到自己需要為家人做些甚麼。

直到判刑的那一天，我的心才開始感受到家人的痛。因為在散庭時，我看到年邁的母親哭得全身都軟了，臉是通紅的，怎樣也沒想到她需要哥哥和男朋友的攙扶。在那一刻，我多想可以扶著母親的是我。但這個只是奢想，因為我在為自己的行為負上法律責任。這個責任令我連陪伴母親覆診看老人科醫生也不行。我清楚記得，母親說醫生檢查她眼睛時發現黃斑病，說這是正常的，因為老了，身體退化了。每次探訪後，我只能看著她扶著拐杖慢慢離開的身影。

回想起自己那些自以為是，任意妄為的時光，是愉悦的，但同時也失去了家人，那愉悦一點也不完整。在圍牆內，最大的領悟是平衡。與這裡的人相處要與自己的感受平衡。達至平衡，需要溝通和理解對方的難處，也要欣賞他人的付出，感恩在逆境中對自己好的“人”和“事”。說到“人”，就不能不對我的家人表示感恩。這些一直都沒有想通的事，怎麼也

想不到要在獄中才想通了。我還是會懷疑自己回家後能否和家人感情變好，但我絕對不會忘記他們的付出和淚水。

常言道：「家和萬事興」，實在不無道理。我已長大成人了，也是時候為家庭負起責任，為家人帶來一點和諧。至少需要好好陪伴他們。

但願我們一家的眼淚沒有白流，心裏曾經感受到的痛令我牢記着要向家人表達愛和感恩的重要。

現在，我開始了一個新習慣。在每次爸媽來探訪的尾聲，我都會說：「爸媽，我愛你們！媽媽，我回家後要飲你煲的湯！一家人一起食飯！」

小瑜

羅湖懲教所

「日後儘量別教今天的淚白流，留低擊傷你的石頭，從錯誤裏吸收」相信大家都聽過陳奕迅這首唱到街知巷聞的《葡萄成熟時》，歌詞帶出的訊息顯淺易懂，但不知道有多少人有共鳴，有多少人能夠做到？

每個人都會掉眼淚，從嬰兒時因肚子餓而哭啼但又不懂表達自己簡單的需求，到長大後遇到不同的事而產生不同的情緒而哭泣。你會因為傷心、難過、恐懼、後悔、委屈、開心或感動而落淚嗎？

成長的過程中生離死別的場面會隨着年齡的增長而增加。這幾年我亦經歷了人生的低潮，流過的淚可能是人生中最多的。媽媽兩年前因突發性心臟病在我面前倒地，送院後經過一夜搶救證實不治。面對至親的驟然離去，心痛不已，感到十分遺憾及不捨。幾年前亦因為誤信別人而惹上官非，導致今天身陷囹圄，從少到大都循規導矩的我，面對要在牢房渡過數年光陰，衝擊很大，加上兒子只有3歲，實在難以接受要跟他分開這麼長的時間。起初被送到監房，每天以淚洗臉，只著眼自己失去了什麼，感到不甘和難過。直到慢慢適應環境，親友們不離不棄的探訪，他們為我奔波勞碌，給予我支持和關懷，令我知道雖然失去短暫的自由，但我還是擁有很多。1個月2次的親子探訪亦令我更珍惜和兒子相處的時光。在囚期間亦認識不少囚友跟我分享自身的經歷，提醒我要時刻警惕，不要再因為一時的利益而犯錯，令自己失去自由。經過這次沉重的教訓，我深刻反省自己的過錯，思考自己未來的路，希望藉著這幾年好好裝備自己。

在靈堂及監獄裏都充斥著淚水，分別在於我們控制不了死亡，人死了再怎麼追悔亦無補於事，相反只要我們仍生存，即使犯了錯，受到教訓，只要願意改過自身，未來亦有機會重新出發。流淚並不可恥，重要的是流淚過後能從中領悟到什麼，從而成就更好的自己。

鮮奶

羅湖懲教所

## 讓

「光陰如水，我跟你到了某天相對晚餐裡，比不相識更沒趣……」

在入獄前，我與爸爸的關係非常惡劣。不知為何每次回家見到爸爸媽媽，總吵架，接着連晚飯都沒有食完，我便會離家。常言道：“無仇不成父子”，我真的不知道我跟爸爸究竟有甚麼“仇”，直至…

「奪出的淚水，我知道與你這天相對瞬間裡，置身黑色派對……」

2002年11月，我因為犯下謀殺罪而被羈押在荔枝角收押所，當時我自知犯了重罪，覺得家人會很失望，不會探望我，所以一直沒有聯絡家人。但某日竟然有探訪室職員告訴我有人前來探望我，我在滿心疑問之下走到探訪室窗前，見到的竟然是爸爸。當時我都不知道該說什麼，但爸爸說了一句令人感動的說話：「仔，無論你犯什麼事，我們都不會放棄你，你還年輕，只要你知錯，真心改過，日後還有機會重新做個有用的人，我跟你媽媽和弟妹都會等你出獄。」我的眼淚不自覺地湧出來，我只識講一句說話：「爸爸……對不起……」。

自那次探訪之後，爸爸每個月都和弟妹一起來探望我。直至2005年5月19日，我被判終身監禁。轉往赤柱監獄開始服刑，當時自己開始自暴自棄，犯下多次違反監獄規則的行為。爸爸依然風雨不改到赤柱監獄探我。我記得爸爸每次都叫我要乖，不要因一次打擊而自暴自棄。直到2007年初，爸爸跟我說了一個消息。說醫生確診他患上肝硬化，叫他戒酒，我亦勸他戒酒。但爸爸對我說：「仔，我飲了幾十年酒，怎可能那麼容易戒掉，讓我好好享受剩餘的時間吧！」。我無言，因為我感受到爸爸的無奈。2007年4月初，爸爸最後一次探我。如果我知道是最後一次見到他的話我會有更多話和他說，探訪後的一星期，更生事務分組職員突然通知我致電回家，說媽媽想跟我說話。但我拒絕，因我心知不妙。更生事務組職員再勸說我致電回家，終於我面對迎來的惡噩，拿起電話筒致電回家，另

一邊傳來媽媽和弟弟的哭喊聲，他們說：「哥哥，爸爸昨晚突然失去視覺，叫我們報警叫救護車，救護車送爸爸去醫院後四小時，就已經去了天國。」當時我強忍淚水，勸媽媽和弟妹不要哭，幫爸爸處理身後事要緊。之後我被帶回工場，即時衝入廁所，我的眼淚如缺堤般湧出。我整個人終於崩潰，泣不成聲，回憶起一幕幕與爸爸的往事。我後悔，非常自責犯了大錯後，才可以與爸爸平靜地溝通。

「時光返不到最初，回憶一天天錯過，難以對你再親口說下承諾……」

爸爸離開之後，我不斷自我反省，仰望天空，心中默念：「爸爸，一路好走，有來世的話我也希望你能繼續做我的爸爸。我答應你，我會改過，不會讓媽媽和弟妹的眼淚白流，我只會讓家人喜極而泣。」當時聽到媽媽和弟妹的哭聲，他們的眼淚像流到我内心處。那次之後我嘗試進修，為的是希望可以考取到成績參加赤柱監獄每年一度的証書頒發典禮，與媽媽及弟妹面對面不用隔著玻璃見面。我很想讓家人知道我開始改變，記得在第一次參加典禮，媽媽指向一位考取到學士學位的囚友對我問：「你何時可以好像別人一樣著學士袍和帶四方帽給我看？」我當時心想，難度很高。但為了不想媽媽失望，我一口答應：「媽媽，給我多些時間，我一定會送一頂四方帽給你…」就是為了這一個承諾，之後我不斷進修。就在2024年1月的証書頒發典禮上，我考取到學士學位穿著學士袍走到我兩位妹妹面前，對她們說：「再給我多點時間，那時帶媽媽來院所參加典禮，我送多一頂四方帽給她。」我兩位妹妹當時喜極而泣，看到我的改變而流淚。

好希望大家想一想，錯了是否無法回頭？我覺得，真心為家人著想的話，沒有事是做不到的。有某些事情若果我們不及時去做，可能會令自己悔疚一生。我在外面從未想過與爸爸修補關係，只一直怨懟，結果，我再無機會向爸爸說一句：「我愛你！」

「若當天孩子，懂得將我愛你這一句，豁出去，或會拉近差距……」一直沿用“負親”一些歌詞去表達悔改的心情。現在每次哼起這首歌時，

我都有很大原動力。因為我不想後悔，希望大家能珍惜眼前人，不要讓家人眼淚白流，不要讓自己眼淚白流。可以的話，多些向家人說：「我愛你」。我是在赤柱監獄服刑中的終身監禁在囚人士——海鮮。

「但心聲藏於我心裡暗暗建的堡壘抹不去。錯失中的過去……曾經收起的抱擁，曾經懶去寄的書信。留到葬禮那一刻已是無用，墓碑的旁邊 我即使向你談論今天的瑣碎 你都不覆半句……」

海鮮

赤柱監獄

# 眼

淚，有好多種，有開心的、感動的、重逢的、悲傷的、痛苦的及失去的。每個人都會因為這些情緒而落淚，皆因我們都是有感情的動物。而流淚是一種好好抒發及釋放情緒的渠道，有些眼淚會從眼睛流出來，另一種眼淚就好像陳百強的名曲般「眼淚在心裡流，苦澀問君知否。」無論我們身處何地，順境逆境，遇上不同的事情，發生或未發生甚至不是我們預期的，都會牽動我們情緒引致雙眼通紅熱淚盈眶而流下眼淚。正如我們現在身處於獄中，失去了自由同時受著很多限制，會思念在外面的家人、朋友及愛人，那份孤單及無力感會令我們感到恐懼不安及無助，會不斷自責及後悔，這時候眼淚就會不自覺地流下來。當眼淚停下之後，我們知道要去適應，慢慢地會接受及認識了新朋友，日子久了，相知相伴，每日有說有笑互相分享互相鼓勵及扶持，有時更會開心到流淚或互相安慰而感觸落淚。而我們最期待探訪時，見到我們最想念的家人、朋友、愛人，知道他們沒有放棄我們，亦不怕長途跋涉風雨不改來支持，真的會感動而泣，一切都是因為愛。在這失去自由的地方，每日都有機會目睹其他人或自己離開這裡，去呼吸自由的空氣的時候，因為心情太過激動及不捨而落淚，激動是源自於完結這個旅程，更不捨是在這裡認識了來自不同地方及背景的人所建立的一份友情。如果不是這一份友情，很難在這裡過日子，能夠互相關懷及照顧，實屬難得。當然這份友情能否在離開之後延續就無人可以肯定，因為外面的世界更精彩更複雜更無奈，要面對的人和事更加多。

當我們來到這個世界的時候，第一時間就是聽到我們的哭聲，但這哭會令父母帶來無限的喜悅及期盼。因為有愛才有我們的存在。由自出娘胎開始，我們都是用眼淚表達自己想法或需要，例如肚餓、撒尿、撒嬌、抱抱、錫錫，因我們未懂說話，直至我們能用說話表達之前，若需要得到滿足就會笑，滿足不了便會哭。日漸長大，上學後，又會擔心學業成績，因要選擇升學還是就業，感到壓力而流淚。到踏出社會工作，又受環境因素、職場競爭及同事相處而感到壓力而流淚。這個時候，我們的人生路已

走了三分之一，同時亦會面對感情上的煩惱，再而踏入人生另一階段，組織家庭，結婚生子，甚至會有更多的轉變，時間不會因任何事而停留，我們的父母家人也會隨著歲月而老去，我們要面對喪親之痛、思念的痛而落淚，與此同時會令我們變得成熟。

我們的一生，要經歷的事情實在太多，生老病死、悲觀離合都不是我們能掌握的，眼淚無時無刻都在圍繞著我們，到底我們一生要流多少眼淚？回想一下我們流淚的一刻，每滴眼淚都是有意思、有感情、有意義的；好好問自己每次是為了誰或因什麼事而流淚。有時我們都會很傻，選擇錯的人做錯的事，但不要後悔及內疚。這些都是我們人生的歷鍊，令我們成長。到人生的盡頭時，坐在日落的黃昏下回憶自己一生過去曾流下眼淚的片段，這是一種回味。所以請大家珍惜自己寶貴的眼淚，學懂珍惜與感恩，不論眼淚是在外或內裡流都是值得的，活在當下，好好過日子，才不會讓眼淚白流！

GW

羅湖懲教所

# 流

淚的原因有很多，內裡包含了很多不同的情緒、感受，或許當中也會有很多回憶。大多數人都覺得眼淚等於傷心、難過等負面情緒，但其實並不一定。

我在獄中已經有超過十年的時間了，期間當然也流過不少眼淚，也為過不同的人流淚，原因都各有不同。而我最初入獄時，流淚的原因顯而易見，是因為失去自由而難過、不憤，也有渴望自由，對於生活的無力感。而一段時間之後，流淚的原因大多是為了家人，或者寵物的離世，遺憾自己不能陪着牠們走到最後。而我和家人也甚少會在探訪期間流淚，因為我們大家都一樣害怕見到對方流淚，但我們都知道，在探訪後，大家也會不約而同地流淚，雖然看不見，但内心一樣痛。

特別是每當我知道他們為了我而流淚、難過，都會令我感到內疚，我開始思考，到底自己能夠為他們做甚麼事，令他們的眼淚不至於白流。隨後我經常查閱可以報讀的課程，也參加很多懲教署所舉辦的活動，祈望能以不同的方式去增值自己，以此告訴我的家人，雖然我身在獄中，但我不是白過活的，我在為我的未來而增值，也有為自己的生活增添些色彩。早些年，心理組舉辦了一個畫展，展出一些在囚人士的作品，讓外間的人透過畫作了解在囚人士的心境，我的畫作有幸選中展出。當我告訴家人時，他們十分開心和興奮，不停詢問一些有關畫展的資訊，畫展開始時，更帶了他們的孩子到場參觀，期間拍攝很多照片給我，當我收到那些照片時，看到他們的笑容，那份快樂實在難以言喻。我的家人因為我入獄而痛哭流淚、傷心難過，也能因為我所畫的一幅畫，而展露一臉開心、燦爛的笑容。令我知道，雖然他們為我流的眼淚實在太多，但我也可以讓他們為我而開心、快樂、笑得更多。

過去的事，我不能夠更沒有能力去改變，我入獄已是一個事實，而家人為我所流的眼淚，已經流了。我只能夠更努力去改變自己，去計劃迎接我的將來，讓我的家人曾經為我所流的眼淚，變得珍重，讓他們不會再為我的事難過流淚，更要為我自己的未來加油，為他們的快樂笑容而努力。

最近這一、兩年，我流淚的原因，大多數是因為感動和感恩。因為雖然我還有一段時間才出獄，但家人已經開始為我計劃將來的事，為我準備，而每當他們和我討論出獄之後的計劃和想法的時候，他們那喜悅的神情是從心而發的。我深深的感受到他們的期待。

入獄前的我，沒有想太多家人的感受，更沒有想過只是一幅畫也能讓他們高興。甚至之前彩虹報登出我的文章，他們也可以開心好幾天，甚至還會和別人分享。而不論畫展或投稿，我也沒有明確地告訴他們那一幅或那一篇，但他們每次都會知道，那一個是我的作品。讓我知道家人對我的愛和關懷，由始至終都是無間斷的，對我的支持更是無限量的。十多年的支持、愛護、關心，不會因地方、處境而改變，我會好好珍惜這一切。

流淚並不是壞事，可以讓人抒發情緒，更可以讓人思考，令人改變，發現自己可以做得更好，也可以從眼淚中發現更好的自己。而且就算跌倒，也可以站起來。我亦十分感恩，得到更生事務分組職員的幫助，感謝她們花心思舉辦不同活動，還有心理組給我反思的機會，教導我管理情緒，以及這裡的職員，每次當我流淚時給我鼓勵和關心，讓我知道我從來也不是一個人的。

Jacey

羅湖懲教所

「不要讓眼淚白流」這句話從小我便聽很多長輩說過無數遍，那數個字，字淺意深，而我以前總是不太明白當中意思，甚至曲解了。自問小時候的我是個較堅強的人，很少會流淚，但隨著成長，經歷了一些生離死別，失去、無奈、痛心……才開始明白這句說話，然而明白又不代表做到。

進出懲教所其實已經不是首一兩次的事了，我是兩名小孩的母親，記得最近一個晚上，我在收音機的一個電台節目內聽到一個見證分享，是有關於生離死別、遺憾等的經歷，當時我很是感觸，令我沉思，回顧自己的人生，我犯過很多錯誤，而我也有過不少的機會和選擇，每次錯誤都令自己有所失去，帶來遺憾，流過的淚也不少，想起一對子女，因為自己的自私、短視、任性、不負責任……而總是過著沒有母親陪伴的日子，在思念擔心我的情況下渡過童年，我的母親亦不辭勞苦的替我照顧着他們，我問自己：「究竟在做什麼？」眼淚便不知不覺流了下來。

現在我已在懲教所差不多3年，同時我亦錯過了一對子女的3年成長片段，令我更深的感受到時間不等人，真是一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰，很多事情錯過了便無法重來，我虧欠了愛我和我愛的人，但慶幸他們沒有放棄我，雖然跟家人的關係今非昔比，是我咎由自取的，而母親仍願意每月帶我的子女來親子探訪，讓我能與他們互動，接觸，以解思念之苦和增進感情，令他們不至於對我這個母親感到陌生，每次探訪都發現他們長高了不少，每次探訪時間結束要與他們道別，心裡都會有種空洞感，那失落感很深刻，母親偶然會給我寄上他們的生活照，從相片中我知道母親對我的子女疼愛有加，照顧周到，盡力讓他們能開心健康成長，我犯的錯，現在竟是由我母親去承擔。

記得兒子有一次向我說：「要把零用錢給媽媽。」我了解過後，知道原來兒子是想為我請「最好的大狀」，全因希望我能早些回家，雖然是小孩天真的說話，但我在當中感受到一個小孩都懂得為家人付出及設想，我

頓時無比慚愧，心痛得無地自容，十分後悔，孩子都比我懂事，作為一個成年人，是絕對有能力去控制自己的行為言語，有選擇自己要行的路的能力。我很愛他們，他們亦對我很重要，我會問自己為何這麼不負責任，傷害了他們，為何沒有去珍惜，誰又能保證我每次犯錯後仍有彌補的機會，想到這裏往往讓自己後悔得淚流滿面。

經過徹夜沉思，我回顧自省，全因自己常存僥倖心態，不懂珍惜，欠缺責任感，令自己一而再，再而三的犯錯、後悔，沒有真正為自己為家人負責，我真心想改變，不想再讓自己重覆犯錯，白白流了很多眼淚，我會在過往的錯誤上，汲取教訓，把後悔和流淚的感受牢牢記住在心中，痛定思痛、為家人、為子女、為自己，我追求的不再是好逸惡勞的生活，我要做一個可以身教孩子的母親，盡孝的女兒，做一個知錯能改，會學習不斷成長的人，雖然知道未來有可能會遇到不同的誘惑、難關，但我至少要讓自己無悔，盡我所能不要讓眼淚白流。

SY  
大欖女子懲教所

「日後盡量別教今天的淚白流，留低擊傷你的石頭，從錯誤裏吸收。」  
陳奕迅 《葡萄成熟時》

近日更生事務分組職員把題目交到我手中，希望我能以文字分享及鼓勵正在閱讀這篇文章的你，我腦海中馬上浮現了陳奕迅的《葡萄成熟時》。歌詞確實十分符合是次主題。說到眼淚，相信不少人只把它當作渲洩情緒的途徑，我不置可否。我深信「眼淚是珍珠」是對的，因為當中蘊含的啓發如珍珠般珍貴，而最令我刻骨銘深，記憶猶新的一次則要從一年前的暑假開始說起。

我生長於一個家庭關係極其惡劣的打罵式家庭，家裏每天都烽火連天，猶如「戰場」。對我來說「家」的概念很模糊。那個空間每一面牆，每一件傢俬，每一個角落，每一個人，每一句說話，每一個表情都能成為戰火的開端。父母從不是可以依賴的對象，我甚至憎恨他們，因此在我被起訴，保釋候審的4年間我都沒有告知父母，獨力背負著案件。直至罪成還押候判才由朋友告知他們。在還押其間，父母每次探訪有一半時間都在哭。由於長年累月的爭吵，當時的我只感到抗拒和煩厭。但在判刑當日，轉身離開犯人欄的一刻，我聽到母親在旁聽席哭得撕心裂肺的聲音，即使多討厭，也不禁默默留下了淚。

時間匆匆，在近月只有我們兩母女的探訪中，母親首次向我剖白她的心聲，告訴我她用了差不多一年的時間才慢慢消化我入獄的事實，情緒和身體才有好轉；也告訴我她當初得知我還押不能再每天回家和第一次出席聆訊聽取判刑時的心情，一邊說一邊哭，她那蒼老、消瘦的神情至今仍令我難以忘懷，那是我第一次和她好好溝通、交談，終於不是唇槍舌劍，啞口無言，亦是第一次意識到父母對我的愛。

我想，若非這些經歷和眼淚成為轉捩點，我和父母之間的關係也不會成功破冰，更不會能夠放下成見坐下來和他們好好交談。正面一點看，這些都是收穫和啓發，除了家庭關係外，我自身也沒有放棄，我不想入獄的數年間成為我人生的缺失，因此我不停進修更報讀了香港都會大學學士學位課程，希望不讓眼淚和時間白流。我希望以自身的經歷告訴閱讀到這裏的你，犯了錯不要緊，重要的是「從錯誤裏吸收」，好好利用時間反思並努力成為更好自己。

喳喳

羅湖懲教所

這一次並不是我第一次進入懲教院所，但我確信這一次是我最後悔、最刻骨銘心的一次。

過去的我是一個非常任性又貪玩的人，其實我自小成長於一個家庭背景良好的小康之家，父親是一名警察，母親是一名教師，他們對我的期望很高，自小父親對我十分嚴厲，令我感覺到好大壓力，所以弄巧反拙，我變得愈來愈反叛，大概就是物極必反吧！我開始誤交損友，經常離家出走及逃學曠課，並學會了抽煙和吸食大麻，最後更染上了毒癮。我與家人的關係愈演愈烈，家人苦口婆心的勸告我已完全聽不進耳，一意孤行做我想做的事情，完全遺忘了十幾年來父母的教育，令到他們對我感到痛心、失望。我更放棄了父母苦心為我安排去外國讀書的機會，整天跟豬朋狗友混在一起，不務正業，其實現在回想那時的我真是身在福中不知福啊！

我開始犯下了很多錯事，多次因為藏毒、無牌及不小心駕駛等被捕，我還記得警察到我家搜查的時候，父親對我的失望眼神，母親為我痛心的眼淚，其實我真的令他們非常蒙羞！但我依然並未清醒，每一次進入懲教院所，因為失去自由，家人來探望我，我每一次都說會改過，但每一次獲釋後又再犯。還記得母親曾說過的一句話，她說寧願我一直待在懲教院所，我知道你在那裡更好，免得半夜三更的時候收到電話，我又不知道在哪裡發生了甚麼事。那時的我並不能夠體會為人父母擔心子女是什麼感覺，直到自己初為人母的時候才真正感受得到父母對我的愛原來是用了很多淚水和心力的。

我一直浮浮沉沉，進出懲教院所，原本我想我的父母知道我這樣是會放棄我的，因為我這個女兒行差踏錯，令沒有做錯任何事，一生光明磊落的他們丟臉，人生上增加了不因我而起的污點。但是令我既意外又感恩的是，他們一直沒有放棄我，更陪我一起面對，一直支持鼓勵我重回正軌，這令我感到家人對我不離不棄的支持和愛，也令我更決心未來要好好改過。

我自2021年出獄的時候已決心改過，認識了支持我的未婚夫，並誕下

女兒，但好景未常，我又再次被捕了，只因在若干年前曾犯了「洗黑錢」的罪名，只是警察並未找到證據，到證據充足的時候，亦在我最幸福的時候，突然拘捕我。我感覺晴天霹靂，令剛出生的女兒，沒有了母親在身邊照顧，锒鐺入獄。過往曾經犯下的錯誤令我深感後悔！但沒有辦法，我必須要為自己所犯的錯承擔責任，所以這次一定會是最後一次。

在懲教院所有親子探訪活動，每一次見到女兒都倍感心酸，因她剛出生不久我就進了懲教院所，每次抱著她，她馬上大哭流淚，可能她覺得我是一個陌生人，那種感覺令我很難受，我感到很虧欠她！這個時候我理應好好照顧她，我每一晚我徹夜難眠，想起小小的她，不禁流下眼淚，那種感覺非筆墨能形容！我因此更加確立了自己的目標，要做一個對女兒及對家庭負責任的母親和妻子，希望在未來的日子帶給家庭是幸福和歡笑，彌補過去所有人為我付出的眼淚，重生的我必然不會讓他們為我的眼淚白流！

ZOE

羅湖懲教所

## 致 爺爺：

有人說，當傷心到極致，眼淚是流不下來的。

我一直不理解這句話，畢竟我從小到大就是個愛哭鬼，事無大小都能嗚咽半天。據母親說，我仍在襁褓時，便試過因為她哼唱搖籃曲時走調而兀自大哭。雖然我對這件事並無記憶，但自我有記憶起，流淚就從來不是一件罕事，例如在聽到電台播放悲慘的情歌時會因傷心而流淚，閱讀俗套的愛情小說時會因感動而流淚，被師長批評一兩句也會因感到委屈而流淚，就連在街上不經意看到兩父子樂也融融地踩著冰刀，牽著手在溜冰場上滑翔的畫面，我也能旁若無人地哭得唏哩嘩啦。

奇怪的是，此刻望著病床上已失去血色，活力不再的爺爺彷如一具蠟像般了無生氣，愛哭的我卻一滴眼淚也流不出來。

毫無感情的一句話「老人家是今晨約5點離世的」，出自機械人般面無表情的白大褂。

我也像個機械人一樣，直直地點了點頭，心情並沒預期中的悲慟難過，這麼一塊大石頭擲來，竟能俐落地擊穿湖面，再牢牢地沉向深處，激不起半點波瀾。

我和爺爺的關係並非賺人熱淚的爺孫情，單純是因為我幼時雙親忙於工作，於是將我交託爺爺照顧，而隨著我年紀漸長，和爺爺的相處時間亦愈來愈少，近幾年更是每個月才見上一兩次面。

關於爺爺，我最記得的就是他常含笑的嘴角。爺爺出生於頗為動盪的年代，少年時期捱過飢餓貧窮，中年時兒子又被發配上山下鄉，蹣跚好久一段時間才在香港安頓下來，一家團聚。儘管他有大半生都是被時代的洪力推著走，他卻從不怨天尤人，面上總是掛著一抹淡淡的微笑。家人瞧他天天一副事不關己的態度，樂於打趣他演繹了「皇帝不急太監急」的範兒。

我小時候頑皮搗蛋，行事率性而為，絲毫不考慮後果。有次爺爺前來接放學，走到梯級處時因怕我摔倒，於是牽著我，和我一起拾級而下。在大約還有五或六級的階梯上，我突然模仿武俠小說中「翻身飛躍而下」的架勢。念頭才起，雙腳已用力一蹬往前跳去！

直至感受到一股拉力，我才後知後覺地想起爺爺牽著我手仍未放開，無端隨我一併過了鋪「大俠癟」。只是有別於我的穩穩落地，老人家踉蹌幾步後，一下子便朝下倒，頓時頭破血流。我嚇得連話也說不出來，蹲下身子嘗試用手將爺爺頭殼上的鮮紅抹去，一邊抹一邊哽咽，淚水一滴一滴地順著面頰往下淌，再啪嗒地水滴在爺爺臉上，血水混和著淚水，在

我手忙腳亂的塗抹之下，不消一會，爺爺大半張臉便染上一層血紅，狀甚驚人，於是哭得更兇了。

待爺爺到醫院完成包紮及檢查，我的淚水才稍稍收乾。還記得當時一家人憂心忡忡地拉著醫生問長問短，反倒是爺爺似個局外人般，靜靜地坐在輪椅上不問也不聞。見我站在遠處，低著羞愧的頭顱，他伸手招我過去，對我說：「哭嘛呢，煞小事，大個要你哭的事多哩。」我抬頭望向爺爺，映入我濡濕雙眼之中，依舊是那抹熟悉的微笑。

爺爺告別式在一個風和日麗的日子舉行，甫踏入靈堂，即看見到面向看大門的黑相框。每往內走一步，嗅到的元寶蠟燭香的味道就越濃烈，耳邊響起的啜泣聲亦越清晰。我站定在黑相框前，試圖蘊釀悲哀的情緒，卻終歸是無功而還。我偷偷往四周張望，瞥見不少人都眼框泛紅，就連許久不曾與爺爺往來的親戚，竟也用紙巾輕輕抹淚。

「我到底是怎麼了？」我不由得責怪自己的無情。眼見至親從一個活生生的老頑童變成一個死皮的相框，再化作幾把飛灰，一貫愛哭的我始終未有流過一滴淚。

事隔數月，爸爸突然致電通知我，說是在爺爺收拾舊居的時候，找到些我或會感興趣的物品。會是甚麼呢？我按捺不住好奇心，當晚便趕回家想一探究竟。

還未等我掏出鑰匙，爸爸便早一步應聲開門，手上捧著三四本相冊。他招呼我坐到餐桌前，之後將其中一本塞給我，接著便匆匆坐到另一邊，拿起另一本相冊翻起來。

我端伴著手上沉甸甸的相冊，其封皮面灰暗紅色，牛皮瓦紙材質，表面有少許細碎的刮痕，邊角破損的位置被人用透明膠帶緊緊地包裹起來，予人一種既舊且新的感覺。我掀開相冊，第一幅照片是一個中年男人抱著一個吮吸著奶嘴的女嬰，第二幅是同一個男人正在幫頭頂束朝天辮的嬰孩沐浴……我一頁頁翻閱，直至看到自己年前和爺爺一幀合照時，才恍大悟，相冊中的男女主角不是別人，而是我和爺爺！

過去20餘年與爺爺有關的憶記，瞬間如浪花般湧入我的腦海，由遠至近，由深至淺，反反覆覆，若有若無。唯獨是那抹淡然自若的微笑，彷彿一道彎鉤扣住我的心尖，愈拉愈緊，愈扯愈痛。

我低頭，雙眼漸漸染上一層霧氣，熱氣盈盈，相中二人的輪廓日益變得模糊。

我突然又想起爺爺的話：「大個要你哭的事多得哩。」

原來眼淚意義，爺爺早便教曉我了。

子水  
羅湖懲教所

It's been almost 12 years since I was held in confinement. When I knew the topic of Rainbow this year, I had a complicated feeling somehow. I didn't know how exactly the rest of the inmates felt about this matter but for me, after being imprisoned over a decade, I admitted that emotion went numb. I did recall a faint memory about how I looked like 12 years ago since this whole thing started though. When I got arrested, I wept sporadically and secretly because I was certain that I would look like an old grandpa after release. I used to have friends and I relished my time with them. They were the reasons that I found my existence meaningful in this miserable world. Yet, that great life was now left behind forever. I was merely 29 years old, when the police handcuffed and escorted me into the police vehicle, I was not even mentally prepared for the idea that I would stay behind bars for decades and have to see the time of my youth slowly trickling away, with my life being isolated from others and becoming totally worthless. What kind of life was that? I really didn't see much meaning of life when I was on remand in Siu Lam. The idea of abandoning myself to despair flashed through my mind seriously.

Two years later, I got my sentence and went to Stanley. As time went by, I just kept interacting with more people, socializing with inmates, talking to staff sometimes, and perhaps offering advice on others' university assignments when I was in good mood. My mind began to cool down and see things differently. However it was merely so hard to think about how to make my life more productive and meaningful given I must have spent the rest of my youth in a place without freedom. This was the circumstance that pushed me to go to religious gatherings, I couldn't imagine I would go to those gatherings one day because I previously thought those people were dummest and most hypocritical type of people in the world. I didn't believe in god myself, but interacting with people outside was somehow therapeutic in a confining place like prison. My pessimism was slowly disappearing. I began to read more, and start to imagine what I might do after I might be discharged 25 years later. After reading lots of books at night, I suddenly decided that there might still be many things I could do for self-enhancement. I have been thankful that my parents offered me a chance to come to this world, and there's still something that I am thankful for being in this world. I decided that coming up with a better use of my life time might be the best way to heal myself and to let go of my mental pain in my past. I am pretty sure I could let go of that sad memory one day.

I had made the huge irrevocable mistake. Nobody managed to fully understand what I did. Most people looked at me like an abomination 12 years ago. The intense sadness and anger deeply ingrained in my mind caused an extremely strange mental state that I think it will be extremely difficult to repeat in the future. In my case, time was the only panacea to change my thought and gave me condition to reflect on my past and live a more positive life. I was all alone dealing with my complicated mind. It's a difficult process but I am pretty sure if people learn to let go of their past, they could be more positive and not let their life waste away in prison. Don't let those tears shed in the past shatter your life. I hope the rest of the inmates can do the same.

Henry  
Stanley Prison

大家有否聽說過有些初生嬰兒會發生一種現象？就是那嬰兒從出生起不知什麼原因每天晚上都會哭！給醫生看亦看不出有什麼問題，就是在某個時間無緣無故就哭起來，直至哭到疲累才會睡去。而我就是那其中一個，自我懂事以後常聽母親說我是一個“百日哭”的嬰兒，那時候母親常對我說：「女兒你要好好學習，長大後做一個有貢獻的人，媽媽在你出生後為了照顧你特別辛苦！」原因是我在屋邨長大，當時的我每到晚上十二時就開始大哭，那時候一家人住在那狹窄的地方，父親每天早上起床就要趕着上班，哥哥們亦要上學，加上左鄰右舍和我們家情況大致相同，媽媽為了不影響別人所以每到深夜就背着我到公園或空曠的地方待我哭到睡着了才拖着疲累的身軀回家，換下我那些眼淚沾濕的衣服才能去睡。那時的我太小太懵懂感受不到母親的苦況，很多時候母親拖着我外出遇到一些街坊鄰居跟我母親打完招呼以後，必定輕撫我的頭對我說「妹妹！你要努力讀書，長大要孝順母親，說在我初生的一百天母親為了我每晚都捱更抵夜不能好好睡覺。」現在回想起那時候的我是否已預知自己將會有一個一塌糊塗的人生而哭泣流淚。

時光飛逝，到我上中學的時候，已沒有再天天拖着母親的手陪伴她左右，更沒有遵從家人及鄰居們的話變成一個孝順父母、努力學習的人，那時的我每天在學校上課心裡只想着什麼時候放學。只因我在校外認識了一群天天和我一起四處吃喝玩樂的朋友，跟着他們漸漸學識了吸

煙飲酒甚至染上毒癮，到家人發覺我已改變的時候，自己已泥足深陷！每次看到家人望着我充滿失望與難過的眼神，我感覺自己沒有面目去面對，唯有離開家庭，一人在外生活，為了生活及滿足我的毒癮而走上了販毒這條路。曾經很多次流着淚，問自己為何為了毒品放棄了家人，更擔心家人放棄了我。終於因為販毒我被送上法庭，判入監獄，在監獄那段時間我很堅定地認為經歷這次事情在日後重獲自由後我必定能重新做人，但到我重獲自由才知那些決心只是強制性之下才產生，在監獄的苦楚已被我拋諸腦後，結果一次又一次進出監獄，兜兜轉轉已三十多年！最愛錫我的母親及兄長亦先後離我而去，後悔未有珍惜與他們相處的時間，但時間已不能倒流。這次終被重判，姐姐在探望我時不斷鼓勵我、支持我，說對我只有一個要求，就是希望將來我能回來與家人團聚，哥哥亦對我說家裡的大門永遠都為我而開。原來從未有人放棄我，對我的愛也一直存在，很感恩家人的愛把我從那深淵拉回來，令我現在變得積極面對人生。回想這麼多年白白浪費了自己的時間，家人及自己流了多少眼淚。慶幸如今的我已恍然醒悟，雖然我的改變來得有點遲，但總算沒有讓所有眼淚白流。

小白

羅湖懲教所

人類會因為肉體上的痛楚，情感上的發洩而留下眼淚。大多數的時候，都是因為痛苦、傷感、委屈、遺憾等等負面的情緒而落淚。我們應要記住每一滴眼淚的成因。這些教訓對成長是十分有幫助的。今天已經是我這一次在懲教院所內渡過的第六個年頭，對一個女人來說，甚麼青春也斷送了！別人都替我可惜，反而我自己並沒有那麼多傷春悲秋的情緒，做錯事之前，我已預料會有機會面對這一個結果。錯了也沒所謂，只要承担後果便行，這是我以往的態度。經過這六年的寒暑，思想已沒有當年的幼稚及自私。我一個人的錯誤，並不是我一個人可以承坦得起，我的親人才是受害者。當我在探訪室見到爸爸媽媽年華老去，雙眼不再明亮，爸爸的頭髮不再濃密，媽媽的皮膚不再緊緻，我開始擔心。好景不常，爸爸媽媽的身體狀況，大大小小的外科手術接種而來。「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。」這兩句說話簡直成為我的惡夢，媽媽在言談中會提及：「你何時回來？我們都很掛念你。」我聽着這一段說話，深感自己的不孝，為了不讓身邊的朋友看見，只有躲在浴室内流淚。在這六年時間內，有幾位親人已離世，朋友亦然。而我只可在圍牆內飲泣，錯過了太多。“錯”是可以改正的，“過”了就後悔莫及，流盡所有眼淚亦不能回頭。所以，我明白到知錯是要及時。當知道要說對不起的時候，對像已不在，就成了遺憾。

我有這樣一個經歷，公公是十分寵愛我的。就算多次出入懲教院所，對我仍不離不棄，由我年少無知到死不悔改，時光流逝。公公患上

老人痴呆，有一次媽媽探訪時和我說前一天警署打電話給她，要求她到警署接回公公，發現公公的地點是紅磡海底隧道的管道入口行人止步的區域。警員詢問下，公公說要找孫女，直至在醫院臨終時，口中仍然在說要接孫女放學，怕我放學會肚餓。知道後我心裏感到無比內疚和自責，還有終身的遺憾。到現在回想起這些事情，想起年幼時，公公帶我去公園玩；去士多買零食給我；成績好的時候去買玩具，給媽媽打的時候成為解救我的英雄。這一刻我只想親口和公公說一句：「不用擔心我，我會照顧好自己」，但已經沒有機會了。人一生要後悔的事已經太多，流下的每一串淚水代表了我們的痛苦、傷感、委屈、遺憾。哭過，就要記得教訓，每一滴眼淚也是我們的體會和經驗。其實，有很多不幸是可以避免的。只要我們做任何一件事之前也想清楚後果。知道錯，就要立即改過，不要重蹈覆轍。記住眼淚的教訓，不要讓眼淚白流。

羊腩煲

羅湖懲教所

# 院所活動

## 赤柱心理組 治療活動 「淺嘗 正向藝術」

心理服務組於正向生活中心「好望閣」中加入「淺嘗 正向藝術」的活動治療，讓參與的男性在囚人士，透過製作和諧粉彩畫畫抒發情緒和表達自己的想法。在囚人士可以創作不同主題的畫作及在創作後進行討論，從而燃起對未來的希望和幸福的感受，亦可以藉著參與活動平靜心寧，抒減壓力。活動不但有助在囚人士更生，亦能改善他們的心理健康。

在囚人士專心致志，聚精會神地聆聽心理組職員的講解。



在囚人士的畫作展現出一種平靜的美感，讓人感到放鬆。

# 香港都會大學遙距課程 資訊分享會

在獄中修讀學士學位課程對在囚人士來說是一項艱鉅的挑戰，路上充滿了各種困難與考驗。因此，署方特別邀請香港都會大學公開進修學院院長李錦昌博士及其團隊，在七月十九日在赤柱監獄舉辦了一場遙距課程資訊分享會，旨在為在囚人士提供最新的香港都會大學遙距課程資訊，協助他們設定學習目標，策劃未來進修方向。

我們經常接觸到許多有意報讀香港都會大學遙距課程的在囚人士。他們在計劃或進行遙距課程學習時，心中或有不少疑問。透過這次分享會，他們不僅瞭解了如何透過遙距模式修讀本地學士學位課程，還有機會在答問環節中進一步了解修讀詳情，為進修做好準備。李博士及其團隊在分享會上不斷鼓勵在囚人士為自己訂下的進修目標而努力，使他們更能感受到外界對他們的支持，增強他們踏上升學之路的決心。

「天行健，君子以自強不息」，這個經典名句出自《周易·象傳》，意思指天體運行，周而復始，剛健有力，君子應效法於天，以剛毅圖強，永不停息。我藉此名句來勉勵各位有意進修的在囚人士，希望各位在囚人士能夠要「自強不息」，透過不斷學習和增長知識，提升自己的能力和改變自己的命運。

主任教師 劉錫華先生

李錦昌博士及其團隊為在囚人士  
提供最新的香港都會大學  
遙距課程資訊。



在囚人士專心聆聽課程簡介及修讀  
遙距課程的安排。

# 國情 Q & A

## 第一題

古有萬里長城，今有跨海大橋。

這是劃時代的建設；中國建築界的突破，再次展現中國人的智慧與精神。港珠澳大橋是現時全世界最長的跨海大橋。

問：港珠澳大橋全長\_\_\_\_公里？

- A) 50公里
- B) 55公里
- C) 60公里
- D) 65公里

## 第二題

說起香港的歷史，通常都會從1841年(香港開埠)說起。事實上在中國歷史「香港」這名字從明朝起，已有幾百年。因海防及漁業的需要，早已與沿岸的區域有緊密聯繫。在2019年，國家正式將廣東省境內的區域命名為「粵港澳大灣區」。「粵港澳大灣區」共11座城市，包含9市2區。

問：相關市和區包括：廣州、深圳、珠海、佛山、惠州、東莞、中山、江門、肇慶、香港及\_\_\_\_\_。

- A) 廣西
- B) 汕頭
- C) 澳門
- D) 拱北

## 第三題

國家安全是安邦定國的基石，關乎中國14億人民的福祉；維護國家安全全民有責，是包括香港同胞在內全中國人民的共同義務。

問：國家安全有多少個重要領域？

- A) 20個
- B) 15個
- C) 22個
- D) 25個

## 第四題

「北斗」衛星導航系統是我國自主研發的導航系統，從2000年開始整整用了20年時間建立，於2020年完成組網，中國是世界上第三個擁有成熟衛星導航系統的國家。

問：在這20年間，中國一共發射了多少個「衛星導航系統」？

- A) 三個
- B) 四個
- C) 五個
- D) 六個

# 答 案 及 資 訊

## 第一題

港珠澳大橋是連接中國香港、珠海和澳門的跨海大橋及隧道工程，全長約55公里，是世界上最長的跨海橋樑之一。大橋於2018年正式開通，極大地改善了珠江口地區的交通連接，縮短了三地之間的旅行時間。這座大橋不僅是重要的交通基礎設施，也象徵著區域一體化和技術創新的成就，對促進區域經濟發展與合作具有重要意義。

## 第二題

粵港澳大灣區是中國在廣東省的一個城市群發展計劃，包括香港、澳門特別行政區和廣東省的九個城市。這個區域旨在促進經濟一體化，建設國際科技創新中心，提升創新能力，並加強全球競爭力。主要發展方向包括高技術產業、基礎設施建設和區域生活質量的提升。粵港澳大灣區的戰略重點在於創新驅動發展和區域內的互聯互通。

## 第三題

“領域安全”是總體國家安全觀的重要內容，現已涵蓋政治安全、軍事安全、國土安全、經濟安全、金融安全、文化安全、社會安全、科技安全、網路安全、糧食安全、生態安全、資源安全、核安全、海外利益安全、太空安全、深海安全、極地安全、生物安全、人工智能安全、數據安全，共20個領域。

## 第四題

北斗衛星導航系統 (BDS) 是中國自主研發的全球衛星導航系統，於2020年7月正式完成全球組網。系統由55顆衛星組成，提供全球定位、導航和授時服務。北斗系統具有獨特的短報文通信功能，定位精度可達米級，在特定條件下可達釐米級。目前已廣泛應用於交通運輸、農業、林業、漁業、測繪、通信等領域，是繼美國GPS、俄羅斯GLONASS之後，第三個成熟的全球衛星導航系統。



---

# 彩虹報編輯委員會

主席: 高級監督潘文禧先生

成員: 臨床心理學家楊凱雯女士

更生事務分組 2

高級懲教主任黃國維先生

主任教師劉錫華先生

排版: 赤柱監獄數碼圖像設計工場

---

