

彩虹報

Rainbow

VOL.44 2025

築夢前行

共創新生



*Forge ahead with dreams
to build a new future together*

難關、險阻總要過

人生中總會遇到不少難關。這些難關可能讓你感到憤怒、辛苦、無奈，甚至失望。我們所處的社會極為複雜，事情往往不像黑白兩色那麼容易分辨。我們必須通過不同的挑戰來磨練自己的缺點，促使自己成長。當你有能力解決某些問題後，新的難題又會接踵而至。世界上幾乎沒有人能完全身處自己理想的環境中工作，無論是富豪、中產、基層還是貧困人群，每個人都得面對各自的難關與挑戰，無人例外。要實現目標，就必須懷抱夢想與勇氣。

香港原本只是一個小漁村，經過百年發展，已成為今日的國際大都會。在這個過程中，香港也曾經歷道德低落、貪污腐敗、黑幫與地方勢力橫行的時代。如今，歷史見證了香港如何戰勝這些污點，蛻變成今天的模樣。這一切源於我們的先輩擁有共同的願景——希望香港變得更好。因此，人人都樂於努力工作，甚至追逐夢想。如今香港由治及興，這一切有賴所有人的默默付出。

入獄後，我發現身邊有形形色色的人，但有一類人特別多：他們心中懷抱夢想，希望飛黃騰達，讓人刮目相看。但他們卻始終缺乏朝著夢想前進的勇氣，也從未踏出第一步。因為每個人都怕辛苦，怕努力的過程被人嘲笑。「傻仔，努力讀書有什麼用？」「傻仔，天天練結他有什麼用？」「傻仔，老是做些沒回報的事。」的確，當你不斷失敗、持續付出時，未必能得到想要的成就。但成功從來不容易，無論那行業皆是如此。人生的成敗，決定權始終掌握在自己手中。

我想分享一個小故事。上世紀的美國某地，有一個黑人小女孩因小兒麻痺症導致行動不便，右腿殘疾。年幼的她無法像其他孩子一樣天天跑跳玩耍，因為她需要接受物理治療。然而，治療效果並非立竿見影，她很快就感到沮喪，甚至自暴自棄地放棄了治療。有一天，她遇到一位失去一隻手臂的老兵。老兵帶她到孤兒院幫忙，在活動結束時，他邀請在場的孩子們鼓掌。小女孩感到驚訝，問老兵：「你失去了一條手臂，怎麼拍掌呢？」老兵笑而不語，解開胸前的鈕扣，露出結實的胸膛，然後用右手拍打另一側胸膛，發出響聲。

小女孩深受感動。她將「單手可拍掌」這句話寫下來，放在書桌前，之後日復一日、夜復一夜地積極進行物理治療並參與運動。直到12歲，她才學會不靠支架走路。後來，在1960年的羅馬奧林匹克運動會上，她在100米、200米及4×100米三個項目中奪得金牌，成為當時世界上跑得最快的女士。她就是威瑪·魯道夫（Wilma Rudolph）。

你們覺得威瑪小時候有否被人欺負、嘲笑或排擠？答案是肯定的。但她忍住這些侮辱與嘲笑，從父母、長輩及值得信賴的朋友身上尋找支持與動力，朝著夢想與目標前行。她無視那些「跑步有什麼用，多賺點錢出去威風不是更好」的話，日以繼夜地訓練，只專注於做好自己的本分。最終，她的生命綻放光芒，用一雙曾經殘疾的腿，肩負身邊人的鼓勵，跑出了世界第一的夢想，並與身邊的人攜手創造了全新的人生。

在獄中，我常聽到有人談論未來的計劃。然而，有些人的目標是錯誤的，出獄後再度入獄的例子比比皆是。即使目標正確，卻往往只是空談，連一點實踐都未曾進行，寶貴的人生就這樣白白浪費。難道練一小時短跑就能拿奧運金牌？反過來說，難道你就一定拿不到金牌？

各位，希望今期的《彩虹報》能引導大家能反思前路該如何走，如何為未來準備。期望你們能從大家的分享中有所收穫。祝各位主恩滿溢，身體健康。

燕十六
石壁監獄

異想天開的夢想？

對於在囚的我們，談及夢想或許顯得異想天開，因為我們所面對的困難比別人更多。常言道：「若人生沒有夢想，沒有目標，就如同行屍走肉。」人生中會面對許多不同的險阻，但命運始終掌握在自己手中，所以我們必須趁早訂立人生目標，希望能早日達成夢想。

例如，當你乘坐的士時，司機必然會問你要前往哪裡。如果你回答不知道，無疑會讓人感到可笑。因此，若我們沒有設定人生目標，就等同於乘坐的士卻沒有目的地，儘管司機不斷駕車前行，最終會到達何處，根本沒有人知道。這樣的情況對你而言會不會是可怕的呢？你必定會迷失方向，因為從一開始就沒有設定目標。

有許多人直到迷失了方向才意識到，原來人生必須有一個明確的目標。然而，往往為時已晚，因為迷失了方向的你不知道自己身在何方。為什麼我們不從一開始就認清方向，及早規劃呢？人生有一個又一個目標要追隨，按照既定計劃和時間表前行，過著自己真正想要的人生，做自己真正喜歡做的事，難道這不是一件快樂的事嗎？有什麼目標，自然就會有怎樣的人生。沒有目標的人，最終只會過著沉淪、迷失的生活。

當然，也有不少人會說：「我有目標的啊，我的目標就是努力工作，還清債務、養活一家大小，不至於餓死。」這種目標看似合理，但它能夠讓你變得更有衝勁嗎？這真的是你想要的生活嗎？如果你希望過一個充滿幹勁的人生，就必須有一個令人心動且充滿吸引力的目標，才能激勵自己不辭勞苦地去實現夢想。因此，要過真正想要的生活，就必須設定一個自己渴望達成的明確目標，而非那些讓自己灰心失望、並且會磨滅鬥志的所謂目標。

再舉一個例子，假如你想成為某個行業的頂尖人物，成就一番豐功偉業，實現兒時的宏大夢想，賺取無數財富，或是去外地旅行，結交頂尖人物，擁有健康強健的體魄，這些都可以是值得追求的目標。

有鑑於此，不妨立即拿起筆，認真思考未來的十年、二十年，你應該如何規劃並實現你的目標。試著把一生的所有目標和夢想都一一列出，並且時常提醒自己，你是有能力實現任何夢想的。如此，你便能憑著自己的實力獲得一切。關鍵在於，你必須知道內心真正想要的是什麼。

直至某天，當你足夠強大時，難關和險阻對你而言便微不足道，因為它們只能擊倒弱小的你。任何會向困難屈服的人，必定無所成就。許多人不明白這一點，一個人的成就與他克服逆境的能力成正比。他戰勝的困難越多，所能取得的成就越大。

信心加上行動，是實現夢想的唯一法門。用信心支撐行動，用行動證明信心，你便能擁有更多機會。希望能藉此分享我的一些看法，與你們一起築夢前行，共創新生。



明心
石壁監獄

無盡旅途

較早前，彩虹報的小編催促我，已經到了二十四號，問我會否有興趣投稿，我頓時愣住了，幽幽地回答他：「這次的題目……實在有點難度……」。看到上聯「築夢前行」，我已經感到很無奈；至於下聯，作為一名終身犯人，何來有夢想呢？即使有，也只是白日夢而已……

每次到了彩虹報徵文的時候，小編都會鼓勵我投稿。「寫稿」對我而言，是一個挑戰。然而，作為一名石壁樂隊的成員，我的腦海裡不自覺地從我們的對話中，響起了背景音樂：

「夢想，於漆黑裡仍然鏗鏘，仍然大聲高唱，仍然期待世界給我鼓掌……」

孩提時代的我，當然有過夢想，努力讀書，投身理想行業，再進修，再工作，無限輪迴，直至達成夢想。當時，根本沒有想過自己會遭遇如此境地。還押的時候，「開始不敢回頭尋覓那真相，明日那個幻想……」便破滅了，被判囚終身，已成為事實，真的是「踏上這無盡旅途，過去飄散消散失散花火……」，心情跌至谷底。

人在谷底，幸好一眾教職員並沒有放棄我，他們耐心地引導、建議和鼓勵我重新拾起書本，報讀香港都會大學的課程。我明白，日子無論如何都不應虛度，在囚的日子同樣是生命的一部分，因此我嘗試透過學習去重建自信。在獄中讀書只是過程的一環，如何待人接物同樣重要。然而，過程中我也曾陷入思想的困局，內心感到不安：「開始裹足不前，開始習慣體諒，也開始不甘心成為被塑造的一個人，用僅餘的力氣繼續前行，鼓掌……」

當自信逐漸建立，隨之而來的卻是更大的壓力，因為生命中總會有許多意想不到的變化，令我再度迷失。靜下心反思時，我發現自己不時會喪失方向，因為狹隘的思想往往導致一再重複同樣的錯誤。在最灰心失意的時候，幸好得到心理組職員開導，幫助我正視問題，學習如何處理情緒，從而慢慢找回前行的力量。

人生中總會遇到不完美的人和事，這也是人生的必經階段。更生事務分組職員的鼓勵、宗教班義工的支持、家人的不離不棄，讓我有勇氣再次「踏上這無盡旅途，誰又能鑑定你的醜惡與美好，來提步，壯闊跑道，合十雙手去禱告……」。真的感恩，在更生路上有你們的無條件支持和陪伴。

時常聽見一句話「條條大路通羅馬」。真的嗎？其實每個人的路都不一樣，只要你願意腳踏實地，堅持信念朝著目標邁步向前，就有達成夢想的一天。最後，感謝小編給我五分鐘的時間分享啟發我「無盡」的夢，共勉之。

子賢
石壁監獄



給自己的情書

對未來失去信心的我：

首先，請你不要太過驚訝或不解我正在做的事。純粹是因為我們已經很久沒有坦誠地互相對視了，所以我趁著這個寧靜的夜晚寫這封信，希望能重新與你連繫。

你還好嗎？從你每天早晨照鏡子時所見到沒精打采的面容來看，我猜想你應該過得不太如意……你一直都在耿耿於懷自己所犯的錯誤和後果，至今還覺得這一切像是一場夢嗎？

我知道，這段日子裡，你總是不斷回想自己的過去：童年時期會鬧哄哄地披上雨衣，穿著水靴踏進水窪，看到水花四濺時驚嘆不已，那時是多麼得意而無知。長大後，漸漸忘記了那份天真，每天和別人一樣，為公開考試而拼搏；當緣分來臨時，拼盡全力去愛，失戀時痛苦萬分，還總是偷偷地含淚送別，以為自己長大了；再後來，學會了和朋友、同事一起放縱，酗酒……這一切成長的過程，讓你覺得自己雖然不算特別出眾，但也不至於讓人討厭到需要發瘋。所以，你真的不明白，為什麼自己會牽扯上牢獄之災，為何生命的軌跡如此不順。

我也知道，在敗訴後的許多深夜，你常想大聲喊出心中的所有苦衷；當婚姻被刑期拖垮無法履行承諾時，你找了許多藉口來掩飾自己眼前的一切；當你因為服刑無法參加父母的喪禮時，你的淚水和悲傷終於不再止息。你曾以為，身邊再也沒有人會理解你、陪伴你、安慰你，於是生活失去了光芒，變得毫無生氣……

但是請相信我，我完全能理解你這一切的無助與不安，因為你就是我，我也是你。雖然我們無法抹去已經發生的悲劇，但我們的生命並不僅僅是由悲傷和不幸構成的。

即使時間似乎讓我們在美夢與噩夢的交替中永遠處於被動，我們依然能學會沉澱心中的痛苦，珍惜那些貴重的信念，並無悔地繼續向前。所以，當你再次感到迷茫或以為自己孤單時，請記得，你依然有我在你的心中替你緊張和奔跑，期待著陪伴你一起走過每一個美好的時光。現在，讓我們一起攜手前行吧，不論前方有多少未知的挑戰和不安，夢醒時分，我們一定能找到幸運和庇佑。加油！

沒終點的青聰
白沙灣懲教所



夢 · 想家

從小到大，我一直是一位夢想家，因為我有很多夢想，雖然每次都只是三分鐘熱度。

小時候，我曾經在《我的志願》中寫過，想成為救人於水深火熱的消防員，除暴安良的警察，擁有金舌頭的名廚等等……

長大後，我心中的憧憬變得更多元化，曾經幻想過自己成為雜誌上的帥氣男模，舞台上的威風結他手，或是電視上的最佳男主角……

然而最終，我犯了錯，銀鐐入獄……

但入獄並沒有阻止我繼續做一位夢想家。在還押期間，因為總是想要追回失去的光陰，我常常幻想自己能夠認識到某些貴人朋友，將來能夠風生水起；有時候也會托家人替我投資股票，幻想自己能夠大賺特賺，飛黃騰達。這些想法在家人眼中可能顯得不太現實，於是它們成為了我們在探訪中常常爭吵的導火線。我總是怪他們不理解我，而他們則抱怨我始終不肯變得成熟一點，對我感到失望。

事實上，也許他們是對的，因為我的那些夢想從來沒有一個真正實現過……然而，作為一名夢想家，我對我的空想始終不離不棄，就正如我的家人依然對我不離不棄一樣。他們仍然每月遠道而來探望我，聽我分享生活瑣事，當然還有我的夢想。早些時候，我又有了一個新夢想，這次也許算是踏實一點，因為我希望能學習成為一位有愛和虔誠的信徒，準備迎接未來的天家。

這一點不僅讓家人很驚訝，甚至連我自己也覺得難以置信，因為以前的我曾經對宗教信仰十分抗拒，總覺得它們是虛假的，有時甚至認為獄中的一些人會拿基督徒的身份來欺騙他人獲得利益。然而，在獄中的一次偶然機會，我參加了宗教班，並對宗教有了新的理解和認知。雖然一開始，家人和我也以為我只是又一次的三分鐘熱度，很快會忘記，但這次似乎並非如此。因為我開始與他們分享聖經的內容，有時也會在探訪中為他們祈禱。這使得我們的探訪不再像以往那樣充斥著爭吵聲，反而讓我們的關係變得更好，家人也十分支持我的這次改變。

然而，除了對家人分享外，我暫時還沒有對太多人公開我的新理想。這是因為當今社會中，已經有太多人大肆宣揚自己的信仰，讓人分不清是弘揚信仰還是宣傳自己。更重要的是，我現在明白自己已經得到了家人祝福及認同，這就足夠了，我不需要再去強求太多的認同感。

其實，每個人心中都必然有憧憬和希冀，只要願意，每個人也都可以是一位夢想家。希望我的小經歷能夠給正在閱讀的你帶來一點鼓勵，或者至少讓你記得這句箴言：「你的眼睛要向前直望。」

謊丈
赤柱監獄



孵夢前行

「夢」是什麼？翻翻字典的話，夢的解釋是睡眠中的生理現象，也可以是比喻著虛幻難以捉摸的。再翻翻解夢書的話，方知我們每晚熟睡後皆會發三至五個夢，只是我們白天醒來後通常都會忘記了罷，雖然我們通常都不怎在意。

而有一則流傳久遠的寓言叫做「莊周夢蝶」。據說有一天莊子夢見自己化作了蝴蝶，感覺美妙得令他分不清楚；到底是自己進入了蝴蝶的夢，還是蝴蝶進入了自己的夢。而我們，又能夠分得清楚自己是否在做夢呢？就像過去的幾年來，我其實一直在當自己是在發著一場夢，一場未完的長夢。

我因為犯了罪而需要面對很長時間的監禁。起初，遭逢巨變的我無法接受這件事情，晚上總會發噩夢見到自己被數之不盡的東西追趕，有時是獅子，有時是蟒蛇，有時是幽靈……因此我很多時候都會被嚇醒，慶幸只是發噩夢而已。然而，回頭我便意識到其實沒什麼好慶幸的，因為醒來的我所需要面對的現實比起獅子和惡鬼更令人覺得可怕。

後來，為了有覺好睡，我開始閱讀一些講夢的書籍。而書中除了教授解夢的方法之外，還提到了一種叫做孵夢的技巧，讓人釀出想發的夢。對現實失望的我理所當然希望藉著創造美夢來尋開心。所以我在每晚臨睡前都會依照書中所教的去做：先扼要地記錄整天的活動和感受，然後在腦海中默默討論，再來是設定和默念訴求句子；一切都好像有法可循，成事在望。

但是，好一段日子後，我依然未曾孵到過任何的夢。而死心不息的我卻未有放棄嘗試，或者是因為好勝心自己不願認輸，又或者是因為能夠做到夢的主人實在太誘人，尤其是對一個失去自由的人來說，可以掌控自己周遭環境是多麼的可貴。

再過了好一段日子，我依然未曾孵到過任何的夢。那時，孵夢失敗帶來的每天失望，似乎更變得比起我本來對現實失敗的失望更甚。於是有一刻，我忽爾自疑：既然我願意每天浪費時間心機去奢求做夢的主人，何不索性花光時間心機，去當面前這一場名為「現實生活」的虛幻夢的主人呢？

自從有了這個念頭之後，我整個人彷彿豁然不同了。我不再頹廢地浪費掉每天的時光，反而開始了讀書學習和運動健身；我不再老是自嘆自憐，反而多了以感恩的心態去看待周圍，讓自己能夠細味生活中微小的快樂。

現在，雖然我們暫時無力變更這場夢的場地，但是我們仍可以努力地配置堅韌和增添快樂的時刻來裝飾這場夢。須知道，沒有一場噩夢是無盡頭的，也沒有一場人生是無望的。所以，好好地創出屬於自己的那一場人生美夢吧！

中秋大夢
石壁監獄



人總要有夢想

在每個人的一生中，都會面對各種各樣的挑戰和困境。有些人在某個時刻迷失了方向，走錯了路，犯下了錯誤，甚至遭遇過挫折和懲罰。然而，無論曾經經歷過什麼，只要擁有夢想，生命依然可以重新開始，未來依然可以充滿希望。

夢想是人生的動力源，它能指引我們走出低谷，超越困難，勇敢地迎接未來。對於那些曾經迷失過、犯錯過的人來說，擁有夢想是最重要的改過自新的力量。每一個小小的改變和努力，都能在長期的堅持中，積累成驚人的成果。因此，無論曾經遭遇過什麼，生活依然能夠被改寫，只要你肯去追求夢想，改變自己，未來的路依然光明。

夢想是引領我們走出黑暗的燈塔。它讓我們不會因為過去的錯誤而停滯不前，也讓我們明白，每一段困難的日子，都是為了讓我們在未來的道路上更加堅強。許多曾經犯錯的人，都能夠通過夢想改變自己的人生。無論是在監獄中度過的那些日子，還是曾經放棄過的那些時光，只要願意重新開始，每一個人都可以重拾自己的價值。

夢想的力量能夠改變我們的思想，激發我們的潛能，讓我們不再回頭看過去的錯誤，而是朝著光明的未來邁進。對於那些曾經走錯路的人來說，改過自新並不是一蹴而就的，它需要時間，需要堅持，最重要的是需要毅力。

我曾經聽過一個感人的故事：有一位曾經犯過錯的年輕人，他在監獄中度過了幾年的時光。起初，他對自己感到失望，覺得無論如何，自己的人生都已經無可挽回。但是，偶然的機會中遇到一位將要離所的囚友對他說：「無論身處何處，只要心中有夢，便能改變自己，創造未來。」這句話讓他深受觸動，他開始努力學習，開始自我反思，並設定了新的目標。最終，他不僅順利出獄，還成功開創了自己的事業，並成為了我們的榜樣。這個故事告訴我們，無論過去如何，只要心中有夢想，就能重新改變自己的命運。夢想讓我們重新找回自信，重新找回對生活的熱愛，並激勵我們走向更好的未來。

不怕錯誤，勇敢追夢。對於許多曾經迷失的人來說，最重要的並不是害怕錯誤，而是要勇敢地面對過去，並從中汲取經驗教訓。每一個錯誤都是一次學習的機會，每一次跌倒，都是為了讓我們能夠站得更穩。唯有從錯誤中學會堅強，我們才能夠在未來的路上走得更遠。

夢想並非遙不可及，只要你努力追求，就能逐漸實現。對於那些曾經走錯過路的人來說，最重要的是相信自己，勇敢追求夢想，並且不輕易放棄。即使面對艱難的挑戰，只要心中還有夢想，就能夠找到走向成功的道路。

人生的道路並非一成不變，有時我們會遭遇挫折，迷失方向。然而，只要心中有夢，無論曾經走過什麼樣的路，未來都能夠重新改寫。夢想是我們最強大的動力，是我們走出困境的希望。對於那些曾經犯錯的人來說，最重要的就是要重新擁有夢想，並勇敢地去追求它。只要有夢想，凡事可成真，無論過去如何，未來依然可以充滿希望和光明。

文傑
石壁監獄



愛與成長的見證

一年一度的證書頒發典禮終於結束，典禮現場的熱烈氣氛逐漸平息，隨著人群逐漸散去，留下一片淡淡的回憶。每年這個時候，每位築夢者總會穿上筆直整齊的恤衫西褲，打好領呔，整理好頭髮，期望以最精神奕奕的面貌，迎接遠道而來的親朋好友和嘉賓。這一天，不僅是自己過去一年努力的見證，更是與親友相聚、共享難得時光的機會。

對我來說，這一天有著不同的意義。它不僅是一個簡單的學業成就的象徵，還是一個寶貴的機會，讓我能夠和媽媽有近距離的接觸，毫無阻隔地交談，將心底最真實的想法一一傾訴。每當我站在人群中，手握證書，心裡卻總是期待著能夠與媽媽分享這一刻的喜悅。

每一次翻看與媽媽舊日的合照，我總會感受到時間無情地流逝。照片中的媽媽，臉上刻劃著歲月的痕跡，頭髮已經斑白，眉宇間的皺紋也愈發明顯。每當見到她的笑容，總是忍不住心生感慨。媽媽的笑容依舊那麼溫暖，可她的年齡讓她的笑容中隱隱帶著些許疲憊。這時，我不禁反思：為什麼年邁的媽媽仍然願意不辭辛勞，跨越千山萬水，從港島東一拐一拐地走來，專程來到大嶼山看望我？每次相聚，她都表現出無比的堅持與愛，這份愛讓我感到深深的動容，也讓我更加珍惜每一次和她的相處。

如今，我每天都會讀聖經，學會凡事感恩。感恩媽媽的付出，感恩那些在我成長道路上給予指引的人，也感恩自己擁有這樣的機會，能夠繼續向著夢想邁進。每一天的努力與堅持，都是為了能在未來回報社會，回報那些一直支持我、陪伴我的人。



在這樣的日子裡，我也深刻地體會到人生的真諦。無論是學業上的成就，還是家庭的支持，都是我們築夢路上的重要動力。每位築夢者的背後，都有著無數的付出與努力。這些不僅是自己對夢想的追求，更是對家人、對社會的責任與承諾。每一次的成功背後，都是一次對過去努力的肯定，也是對未來的一份承諾。

因此，我希望自己能夠繼續前行，將來不僅是為了自己，更是為了回報社會，為了那些支持過我的人。在此，我也想感謝院所的職員與老師，他們的指導與鼓勵，讓我在每個階段都能有所成長，並始終保持積極向上的心態。

最後，願每一位築夢者都能夠堅定信念，勇敢地走下去，無論未來的路多麼崎嶇。我們要相信，只有努力與堅持，才能夠將自己的夢想變成現實。願我們在這條道路上不斷成長，最終回饋給社會，讓這份愛與力量傳遞下去，成為更多人夢想的助力。

新造的人
石壁監獄

人生不該只是「過日子」

你有沒有想過，人生要是沒夢想，就像喝了一碗沒味道的湯？能填飽肚子，但總覺得少了點什麼。夢想不是什麼高尚的東西，它可以是你小時候幻想當超人，或者想開一家冰淇淋店那樣，簡單又帶點傻氣。長大後，我們常被「現實」塞滿腦袋，但不管幾歲，夢想都該是心裡那盞小燈，偶爾點亮一下，讓日子有點盼望。

夢想不一定要那麼大，但得有點「意思」。很多人聽到夢想，第一反應是「賺大錢」、「環遊世界」。這些很酷，但對普通人來說有點遙遠的事。其實夢想可以很小，比如「學會做蛋糕」或「跑一次10公里」。重點不在大小，而在於它能不能讓你心癢，想去試試。

我有個朋友小美，以前老說自己沒夢想，生活就是上班下班。後來她迷上畫畫，天天在家塗塗抹抹，畫得不算好，但她畫得很開心，每次畫完都傳照片給我，問「像不像真的？」我笑她像抽象派，她也不氣，還說現在每天都過得很充實。小小的夢想，給她的生活加了點「意思」。

沒夢想的日子，像在跑步機上跑步，流了汗卻沒去哪兒。夢想給生活一個方向，哪怕只是「我想過得更開心」這種模糊的想法，有了它，你就有了動力。我以前也覺得自己沒有夢想，直到看了部紀錄片，講一個人徒步走遍群山。我心想，要是我也能這樣該多酷。於是我開始每年去一個新地方，去年去了個海邊小鎮，吃了海鮮，吹了風，感覺整個人被「重啟」了。夢想不一定要驚天動地，但能讓你跳出跑步機，跑進真實生活。

別怕夢想聽起來很「蠢」。有時候我們不敢有夢想，是怕被笑。小時候我說想當作家，被同學嘲笑「作文都不及格還寫書？」當時超尷尬，就把這想法藏起來了。現在想想，幹嘛管別人怎麼說？夢想是你自己的，誰笑誰傻。



在囚中我認識一位大叔，五十多歲突然學結他。我們都說他瘋了，他卻說：「年輕時沒機會，現在想聽自己彈《Yesterday》。」半年後，在過年聚會上他用結他彈樂曲，大家掌聲如雷。他說那一刻覺得自己「活過來了」。夢想哪有什麼限制，只要你覺得值得，就去嘗試實現。

有夢想，日子才有光。夢想不是奢侈品，是每個人都能有的小確幸。不管是大到改變世界，還是小到養盆仙人掌，它都能讓生活多點顏色。日子已經夠累了，別讓它變成黑白電影。找個讓你心動的夢想吧，因為有了它，你才不只是「過日子」，而是真正「活著」。願所有囚友都一起築夢前行。

安仔
石壁監獄

人生要有夢想 才可改變命運

你有沒有聽過這樣的故事？一個人從小過得苦哈哈，但因為心中有個夢想，硬是扭轉了命運，活成了傳奇。這種事聽起來像電影情節，但現實中真的有人做到了。夢想這東西，說白了就是心裡的一根火柴，雖然微小，卻能點燃整個人生，讓你從「認命」變成「改命」。沒有它，日子就像一潭死水；有了它，你才有可能翻身成為自己的主角。

夢想是命運的「起手式」。命運這玩意兒，有時候挺不公平。有人一出生就含著金湯匙，有人卻得從泥巴裡掙扎爬起來。但夢想不問出身，它是你可以自己緊握在手裡的力量。我有個遠房表哥，小時候家裡窮得連書都買不起，但他特別喜歡看星星，說長大後要當天文學家。村裡人都笑他癡人說夢，但他不在意，省吃儉用借書來看，努力考上大學並拿到了獎學金，現在真的在研究所研究宇宙。命運給了他一副爛牌，他卻用夢想作為「起手式」，打了一場漂亮的翻身仗。

夢想不一定要驚天動地，但它必須讓你不甘心就這麼過下去。表哥的夢想聽起來很宏大，但拆開來看，不過是每天多看幾頁書、多問幾個問題。命運不會主動變好，可夢想能推著你一步步向前，讓你從「沒辦法」變成「我試試看」。



沒夢想，命運就卡住了。沒有夢想，日子就像壞掉的電梯，卡在某層樓動彈不得。我以前有個同事小李，每天上班混日子，下班打遊戲，總說「命不好，能怎麼樣？」後來公司裁員，他被解僱了，之後依然渾渾噩噩，覺得人生不過如此。反觀另一個朋友小雅，家境普通，還曾遭遇車禍，但她有個夢想：開一間咖啡店。康復後，她一邊打工一邊存錢，還自學咖啡技術，去年真的開了自己的小店，生意還不錯。她說：「命運給我一巴掌，我就回敬它一杯咖啡。」沒有夢想，命運就隨波逐流；有了夢想，才能堅定地與命運抗爭。

夢想讓你敢「賭一把」。改變命運靠的不只是努力，還需要一點「賭一把」的勇氣，而夢想就是給你這份膽量的源頭。我聽過一個故事，有個鄉下女孩夢想當歌手，但連樂理都不懂。家人笑她異想天開，她卻不死心，跑去城市打工，晚上練歌，還參加各種比賽。幾年下來，她雖然沒成為大明星，但加入了一個小樂團，靠唱歌養活自己。她說：「不試試，我這輩子都不會甘心。」夢想不保證你贏，但它讓你敢下注，而不是一輩子縮在角落裡。

我自己也有過這樣的經歷。小時候家裡條件不好，但我迷上了畫畫，夢想成為設計師。爸媽覺得這條路不靠譜，但我偷偷儲錢買了二手畫板，熬夜練習。後來考上設計系，如今做自由接案的工作，生活也算穩定。命運沒給我好牌，但我靠夢想抓到了一張王牌。

小步慢行，夢想也能改變命運。當然，夢想不是喊口號，而是需要一步步實踐。表哥不是一天成為天文學家的，小雅也不是一夜之間開成了店。改變命運的夢想，就像種樹，要先種下種子，慢慢澆水，才能開花結果。我現在也學會把夢想拆成小目標，比如想跑馬拉松，就從每天跑5公里開始；想學新語言，就每天背幾個單字。一步步走，命運也會慢慢改變。

夢想是命運的轉機。人生一定要有夢想，因為它是你改變命運的起點。不管你現在多普通、多倒楣，只要有一個讓你心動的念頭，就有翻盤的可能。命運不是鐵板一塊，夢想就是那把錘子，能敲出屬於你的形狀。別只是認命，試著找到一個夢想吧！哪怕只是想吃遍全國美食，也可能帶你走向完全不同的人生！就讓我們從此以夢為馬，勇往直前！

生生命
赤柱監獄

寫給天家的父母

親愛的爸、媽：

你們在天上過得還好嗎？孩子知錯，請原諒，有你們，我引以為傲，也明白夢想是人生前行的動力。最近夜裡風涼，我總會想起小時候你們給我蓋被子的樣子。說實話，我很久沒跟你們好好「說話」了，今天提筆，心裡有點亂，但更多是想跟你們認錯，也聊聊我最近明白的一些事。



孩子知錯了，請你們原諒。爸，媽，我知道自己以前讓你們失望過不少次。記得那年我高考失利，成天窩在家裡發脾氣，還怪你們沒給我更好的條件。爸，你那時默默抽著菸，媽，你偷偷抹眼淚，我卻裝沒看見。後來我工作也不順，總推說運氣不好，從沒想過自己是不是沒努力。你們在時，我不懂珍惜，總覺得你們嘮叨，現在想想，那時的我真是個混小子。對不起，讓你們操心了。如果能再見你們一面，我想抱抱你們，說聲「我錯了，請原諒我」。

有你們，我真的很驕傲。雖然我以前不懂事，但你們一直是我的驕傲。爸，你那雙粗糙的手，扛起了整個家，還教我做人的道理；媽，你的雞湯和溫柔的笑，是我最溫暖的記憶。你們沒有機會讀書，卻用一輩子告訴我，什麼叫踏實和善良。我現在跟囚友聊起你們，總忍不住炫耀：「我爸能修理任何壞掉的東西，我媽做的菜誰都比不上！」你們走後，我才明白，這份愛和榜樣，是我這輩子最珍貴的財富。有你們這樣的父母，我真的很驕傲。

夢想，是你們留給我的火種。最近我一直在想，人為什麼要活著？以前覺得日子過一天算一天，沒啥意思。可有天我翻到爸你留下的舊筆記本，裡面寫著你年輕時想開個小店的計劃，雖然沒實現，但字裡行間全是盼頭。媽，你也常說想學跳舞，結果忙著照顧我們，一直沒去。我突然就懂了，你們雖然沒能完成夢想，卻把那份「想往前走」的心留給了我。

我開始覺得，人得有夢想，才能有動力往前跑，才能改變人生。你們在時，我總覺得命運是塊硬石頭，砸不開也搬不動。可現在我想試試，哪怕摔幾跤，也要為自己拼一次。最近我報了個3D室內設計課，想學點新東西，將來也許能開個小工作室。爸，你會不會笑我這夢想太小？不過我相信，你們在天上一定會支持我，對吧？

有了夢想，我要開展新生命。承認錯誤後，我不想再渾渾噩噩了。我現在每天學點設計，畫得不好也開心，覺得自己在往前走。改變人生不一定要多厲害，但得有個方向，讓日子有光。我還計畫明年離所後去你們沒去過的海邊，帶著你們的照片，吹吹風，聊聊天。我想讓你們知道，你們的孩子終於明白，活著不是認命，而是要帶著夢想，去開一扇新窗，迎接新生命。

爸，媽，我知道你們不會怪我，但還是想說，對不起，也謝謝你們。你們是我最大的驕傲，也教會我夢想的重要。人生這條路，我會帶著你們的愛和自己的夢想，走得更遠。請在天上保佑我，也別忘了偶爾托個夢給我，我好想再聽聽你們的聲音。



永遠愛你們的孩子
康上

石壁監獄

Dreams: The Key to Changing Lives and Rejoining Society

Have you ever felt like life's just a loop—same old routine, same old struggles? I've been there, and I bet some of you have too. But here's the thing: without a dream, it's like you're stuck in a car with no gas. Dreams aren't just fluffy wishes; they're the fuel that can kickstart your life, turn things around, and help you step back into society with purpose.

Take my friend Sam, for example. A few years back, he hit rock bottom—lost his job, got into trouble, and felt like the world had written him off. Everyone said, “That’s it for him.” But Sam had this quiet dream: he wanted to fix cars. Not fancy ones, just old beaters people couldn’t afford to replace. He started small, watching YouTube tutorials in a borrowed garage. Bit by bit, he got better, started helping neighbors, and now he’s got a little repair gig going. It’s not a Hollywood story, but that dream pulled him out of the ditch and gave him a spot in the community again. Society didn’t hand him a second chance—he built it with his own hands, powered by that spark of a dream.

Dreams don’t have to be huge to change your life. Perhaps you want to cook for your family, grow a garden, or learn a skill. The point is, it gives you something to chase, a reason to get up. Without that, you’re just drifting, and it’s hard to find your way back to the world. I used to think dreams were for kids or lucky people, but I’ve learned they’re for anyone brave enough to try. For me, it’s writing—nothing big, just stories to share someday. It’s slow, but it’s mine, and it’s pulling me forward.

Life can knock you down, and society might turn its back. But a dream? It’s your secret weapon. It’s the push to rebuild, to prove you’re more than your past. With a dream, you’re not just surviving—you’re rewriting your story and stepping back into the world, head held high.

Kimchi
Shek Pik Prison



Dreams can come true

I have been in jail for ten years, and I have learned a lot there.

Our lives can change in an instant. It is quite amazing how our dreams and behavior are a deep reflection of our minds. If our mind changes, it will change our behavior as well. I discovered these lessons from my cellmates. I saw how they changed, and they inspired me to confess my wrongdoings and plan a better future, to rebuild my life and pursue new dreams with those who supported me.

I never imagined that I could speak, write, read, and understand English one day. But now, I can speak English because I promised my beloved mother, who passed away, that I would improve myself. I then became a student of Hong Kong Metropolitan University (HKMU), which was truly amazing. Of course, I am deeply grateful to our Savior, the Lord, for guiding me through such a big change.

When I was a junior in prison, I used to make some Spanish-speaking friends because I wasn't good at English. I asked God to help me learn English so I could communicate better with others in jail. At the same time, I got involved in religious activities, where I was able to practise English with the brothers and sisters in church. Later, I started studying several short distance learning courses. I am really grateful to the institution here for providing us with the opportunity to learn English. A few years later, once I was able to explore the world with a new perspective, I started to envision a future where I could be an English teacher in a primary or even a secondary school. I told myself, "I can do this after my sentence." These dreams always danced in my head. Perhaps I could write English songs, sing in English, or even become an author and create stories for children. My dreams have never ended.





I remember the day before I engaged in my university program, the senior masters in Shek Pik Prison encouraged me to pursue the university program because he saw that I was working hard to improve my English. I was shocked and couldn't believe it. I was already fifty years old, how could I start a university program? But, with the support and guidance of our Almighty God, I realized that the Lord had already arranged a pathway for me to return to the righteous way since I was arrested. He allowed me to endure the harsh times in prison and have a dream for my life through learning English.

I told my mother I would take an English course in prison, and she was excited about my decision. I told her I could be a role model for my nephews and nieces in Peru. I passed the preliminary English examination of London Chamber of Commerce and Industry (LCCI). At the same time, the Education Unit staff advised me to study my first distance learning course offered by HKMU. He believed I had the ability to pass the exam. Sadly, my mother passed away due to respiratory problems after I promised her that I would engage in the course. I was heartbroken, but I reminded myself to be strong and tough. I continued my studies through the COVID-19 period, and I was able to complete a series of distance learning courses afterward. I didn't break my promise to my mother.

Now, my next goal is to complete a bachelor's degree of HKMU. It is my new target and a milestone in realizing my dream.

Life in jail has taught me that we need to spend more time on self-understanding and learning about human society from the people around us. Learning from daily life is a key factor in enriching our wisdom and experience. On the other hand, we should have faith and rely on our Lord. He can guide us to the right path, even if we have done something wrong. The Bible reminds us that Jesus Christ can create miracles because He is the owner of the whole universe.

In conclusion, the key to success is simple: set a goal, find someone to support you, and they stand by your side as you pursue your dream and make it come true. Have faith!

Les doy bendición sinceramente. (小編按：此為西班牙文，意為祝福大家。)

Ronal
Shek Pik Prison

二零二四年院所活動

石壁監獄證書頒發典禮

石壁監獄於十一月二十七日舉行證書頒發典禮，頒發學業證書予99名在囚人士，以肯定他們在學業進修上的努力及取得的成果。

過去一年，石壁監獄共有230名在囚人士參與各類遙距課程及公開考試。他們合共考獲381卷合格成績，其中221卷為優良成績。考試分別由香港都會大學、香港考試及評核局及明愛社區書院舉辦，科目包括中國語文、英國語文、數學、經濟、商業財務、商業統計、工商管理、普通話、會計及簿記等。而出席典禮的99名在囚人士合共考獲149卷合格成績，其中109卷為優良成績，當中分別有兩名在囚人士獲香港都會大學頒授工商管理學士學位、兩名在囚人士獲頒通識教育學士學位及一名在囚人士獲頒語言與翻譯學士學位，還有兩名在囚人士獲頒通識教育副學士學位。

主禮嘉賓香港睦群助更生協會董事會主席趙芝勝博士表示，香港睦群助更生協會十分支持懲教署的更生工作，並於二零二二年十一月設立「睦群自強不息教育基金」，支援在囚人士於教育和職業訓練的需要，協助有經濟困難的在囚人士持續進修。他勉勵在囚人士繼續自強不息，在更生路上打好堅實基礎。

典禮上，除義工導師口琴演奏家梁栢渝夥拍在囚人士以口琴演奏樂曲外，還有歌手關心妍與石壁監獄在囚人士組成的樂隊進行音樂表演，向家人及幫助他們更生的社會人士及團體表達謝意。

在分享環節中，一名在囚人士分享他在學業上發奮自強的過程及更生路上的點滴，並感謝家人對他的不離不棄。

石壁監獄教育分組



趙芝勝博士與畢業生合照



梁柏渝導師與在囚人士的口琴表演

二零二四年十一月二十七日的證書頒發典禮上，我們Strivers樂隊有幸與著名歌手關心妍小姐一起同場表演《總會有人》及《凡星》兩首歌，同時亦感謝更生事務分組職員誠意邀請口琴世界冠軍梁柏渝先生前來教導其他所員學習吹奏口琴及在頒發典禮上表演，讓其他所員也有學習、享受音樂的機會。

我們自六月起便開始密鑼緊鼓地練習，一眾口琴學員更是從正式表演前的一個月左右才開始學習吹奏口琴，他們的表演結果亦得到各界來賓的認同，我們也相當感動，亦感到鼓舞。

感謝署方及各位懲教職員的悉心安排、羅乃新女士和Patrick Fung先生的指導下，讓我們能夠在證書頒發典禮的舞台上演出成功，若果沒有各方的支持，Strivers樂隊無法堅持至今時今日，也無法在重要的日子為各位獻上音樂。

我們不辭勞苦的練習，除了為了自我增值外，也希望能夠燃起各位在囚人士的求學心，利用空餘的時間去學習不同的新事物，增值自己，除了讀書之外，培養其他正向的技能也是對人生、對更生路相當重要。

希望院方在往後的日子能夠如常舉辦不同的活動，讓我們可以繼續呈上精彩的表演，與各位分享我們努力的成果，感謝各位及各界的支持。

Strivers樂隊
石壁監獄



歌手關心妍小姐與石壁Strivers樂隊表演歌曲

香港都會大學遙距課程資訊日

香港都會大學於去年7月18日
在本院所為在囚人士
舉行遙距課程資訊日，講解課程內容。

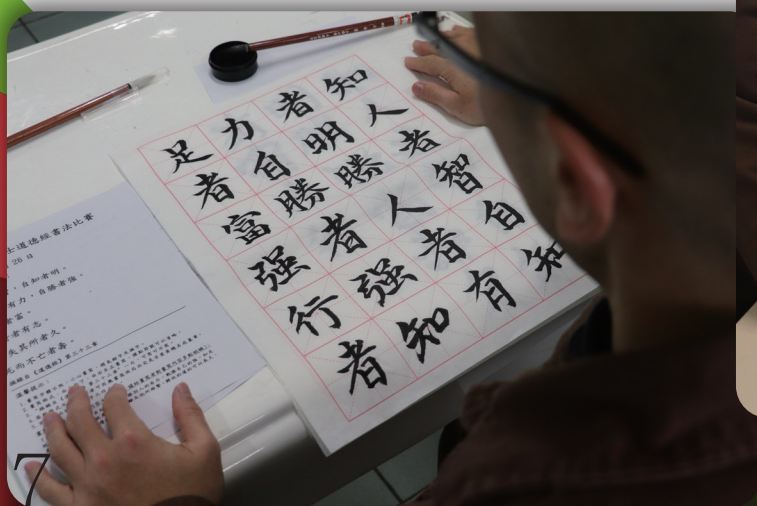


學員積極參與活動及認真發問。



通善壇書法比賽

本院所於2025年2月26日舉行了
道德經書法比賽藉此培養在囚人士
對中華文化的興趣。



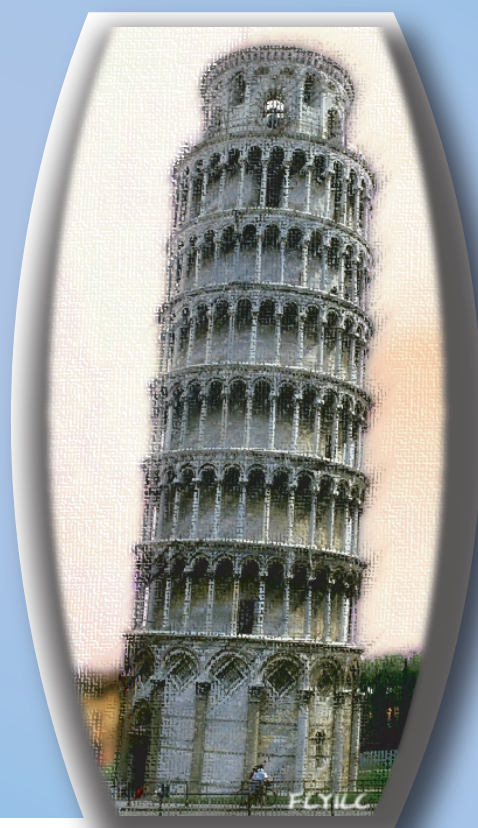
回琴班

2024年中梁柏渝導師獲邀到院所
教導一眾在囚人士演奏口琴。



藝術創作

在囚人士作品



腦筋挑戰站

找找看，尋尋看



Q.1 請在以上的學員方陣裡找出四枚獎牌。

Q.2 請找出唯一一位表情與別不同的學員

星級推理題

Q.3 請仔細觀察右圖裡數字之間的邏輯關係
並推斷出正確答案。

- 1) 數字序列：2, 6, 12, 20, 30, 42, __
- 2) 數字序列：5, 10, 20, 40, 80, __
- 3) 數字序列：1, 1, 2, 6, 24, 120, __
- 4) 數字序列：3, 9, 27, 81, 243, __
- 5) 數字序列：1, 4, 9, 16, 25, __

詩詞考考你

Q.4 請將以下各首詩的空白部分填上。

- a. 一寸光陰一寸__。 五代| 王貞白 | 《白鹿洞二首之一》
- b. 一年好景君須記，最是橙黃橘綠時。 宋| 蘇軾 | 《_____》
- c. 男兒____，不欲等閒垂。 唐| 杜荀鶴 | 《送人遊江南》
- d. 以色事他人，能得幾時好？ 唐| ____ | 《妾薄命》
- e. 山深更須入，聞有早梅村。 ____ | 楊萬里 | 《明發石山》

該懂的科学

Q.5 請回答以下的科學題

- a. 在物理學中，聲音是指由振動產生的聲波，通過介質傳播並能被人或動物聽到的現象。問：所謂的介質是指哪三項？
- b. 水，是地球上極常見的物質，是由氫、氧兩種元素經過化學反應後組成的無機化合物，在常溫常壓下為無色無味的透明液體。問：水的分子式是什麼？
- c. 電，是靜止或移動的電荷(帶電粒子)所產生的物理現象，具有能量，是自然界四種基本相互作用之一，而電荷的移動則稱之為電流。問：電阻的意思是什麼？

*****終極偵探解謎案*****

Q.6 仔細研究以下的案件，回答問題。

公司裡發生偷竊案，被盜去一件要發佈的新產品，公司裡只有六名員工，分別是保安、文員、助理、總經理、主管和秘書六人，產品被發現在早上九時三十分盜去，公司在每朝早上八時三十分開門，每晚七時整關門，關門期間無人能夠進出，產品被鎖在研究室保險櫃，只有總經理有鎖匙能夠打開。

以下是各人的口供：

- 甲君：我的位置離研究室最遠，昨晚趕不及下班，便留在公司裡睡了一整晚，醒來後才知道產品被盜，我對助理沒有多少好感，因為他經常說謊，其工作表現也時常不達標。
- 乙君：由於知道昨天會掛八號風球，所以提早了下班回家，走的時候相當匆忙，今早在九時三十分回到公司，進門時在地上踩到保險櫃的鎖匙，然後便發現產品被盜去。
- 丙君：昨夜一直都在忙著主管交付的工作，整夜都沒有離開過座位，工作完畢後便呼呼大睡了，但睡覺期間曾被開門的鎖匙聲弄醒，很快便睡回去了。
- 丁君：昨天與總經理交代完工作進度後便回到自己的座位上，之後都在忙新的項目，沒空理會其他人，印象中在停電時被人從後撞了一下，只知道他朝著研究室的方向走，文員離門口最近。
- 戊君：我一整夜都守在自己的崗位沒有離開過半步，職員之間的位置不是相連的，所以無法看見彼此的位置或動向，除了我，然而，因風暴關係，公司曾兩次短時間停電，期間有人離開過自己的座位。
- 己君：我一直都在總經理室門前工作，研究室在我的旁邊，我們當中只有一個人說謊，主管的位置在公司的正中央，助理的座位在研究室前，保安一直在監控室。

- a. 請指出各人的職位
- b. 誰是小偷？

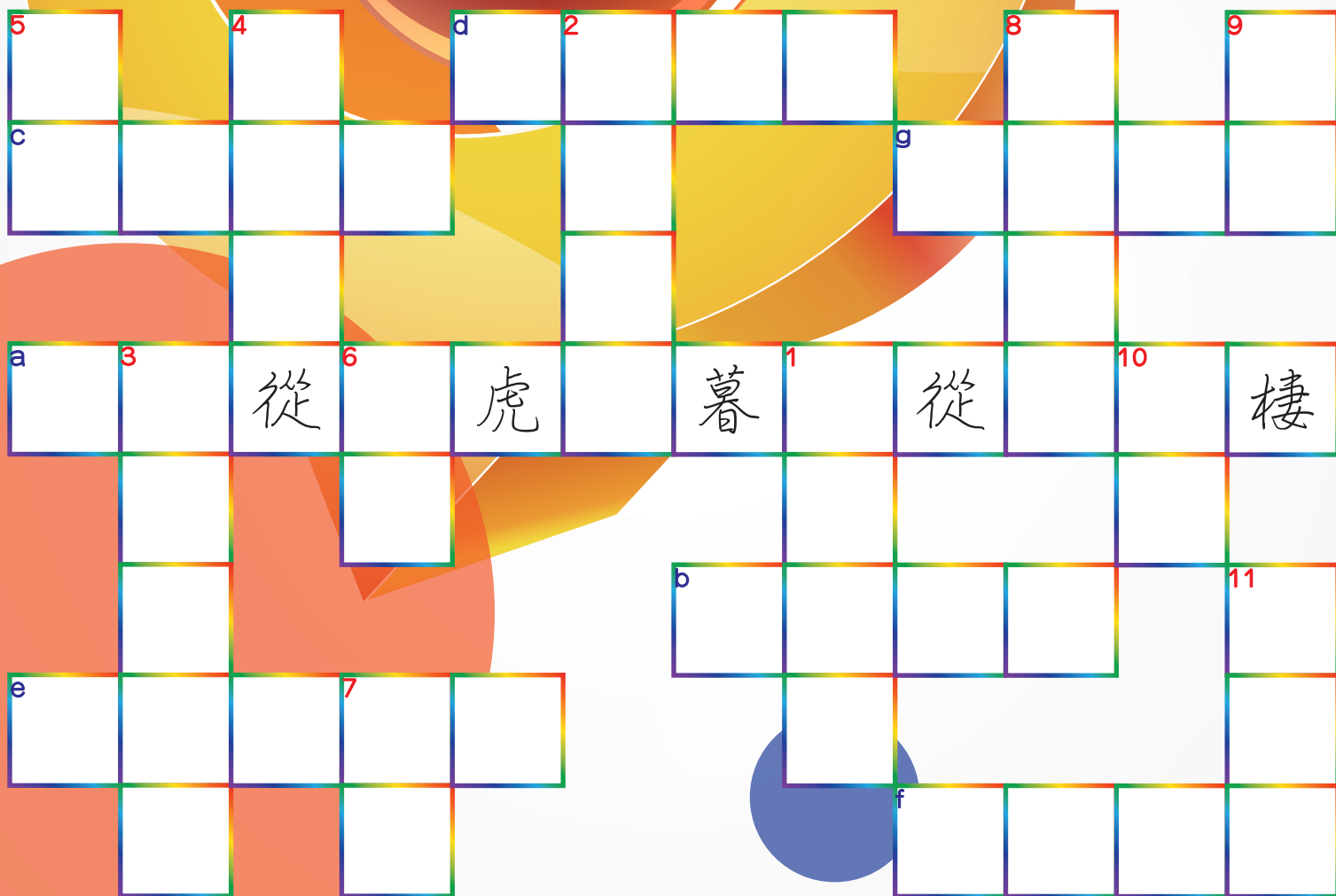
字謎挑戰站

橫

- 漢，曹丕，《猛虎行》
- 剛剛好
- 什麼事都不怕做
- 許多被廢棄的事情都興辦起來
- _____，俗士多虛欽。
- 形容地方非常狹小
- 置身事外，袖身旁觀。

直

- 稀少可貴，難以多得
- 非常專心，致志地工作
- 平生莫邪劍，_____。
- 必定遵行
- 堅定勇敢
- 突然
- 沒有聲響
- 加固防衛設施，移走所有物資令敵人無物可搶
- 景像或樣子
- 高興得像鳥兒般跳來跳去
- 常見的灰色道路材質



答案

- 不可多得
- 廢寢忘食
- 不報小仇
- 莫敢不從
- 果敢
- 猛然
- 安靜
- 堅壁清野
- 景觀
- 雀躍
- 水泥地

- 飢不從猛虎食，豈不從野雀棲
- 不多不少
- 敢作敢為
- 百廢俱興
- 醫人多安排
- 彈丸之地
- 作壁上觀

腦筋挑戰站答案



Q1: 紅色圈所示 Q2: 藍色圈所示 Q3: 1) 56 2) 160 3) 720 4) 729 5) 36

Q4a. 金 Q4b. 贈劉景文 Q4c. 兩行淚 Q4d. 李白 Q4e. 宋

Q5a. 氣體、固體、液體

Q5b. H₂O

Q5c. 電阻是指導體對電流的阻礙作用，是電路中一個重要的元素，用來限制電流的流動。

Q6a. 甲：文員；乙：總經理；丙：助理；丁：主管；戊：保安；己：秘書

Q6b. 文員，他趁總經理離開後，待停電時撿走掉下的鎖匙，再趁第二次停電時去研究室開鎖，期間，他撞到位於中央位置的主管，再回到自己的座位上假裝睡覺。

彩虹報編輯委員會

主席：懲教事務監督

柯孫煒 先生

成員：臨床心理學家 陳嘉寶女士

教育分組 主任教師 高志遠先生

更生事務組 懲教主任 何鴻聖先生

排版：石壁監獄 標誌製造及印刷工場