

RAINBOW

在

Seeing the

Extraordinary

看見

平

in the Ordinary

不

凡

的

中

自

己

平凡 編者的話

親愛的讀者：

在日復一日的節奏中，我們往往習慣了將生活視為理所當然，而沒有發覺在看似普通的日常之中常常隱藏着人性的光芒。就是那份在挫折中依然選擇堅持的勇氣，於寂靜中仍不忘初心的執著，也是在庸常日子裡，始終溫柔對待自己與世界的態度。

我們嘗試透過今期的內容與讀者一起探討如何在平凡中看見不凡的自己。每一位投稿者，或許沒有驚天動地的故事，卻在自身的崗位上，選擇的道路中，展現出非凡的韌性和獨特。他們的故事提醒我們：不凡，從來不是少數人的專利，而是每個人在日常中實踐自我，擁抱選擇的結果。

希望大家在看過文章以後，也能在鏡中看見那個發著微光的自己。因為真正的不凡，就是始於對自身價值的認同與珍惜。

與你共勉

赤柱監獄《彩虹報》編輯部



主題文章

一段迷途後的覺醒

大家好，我是阿明。我曾長期從事社區服務，自認深愛香港、心繫祖國，並立志貢獻社會。然而，因為參與了危害國家安全的活動，我觸犯了《香港國安法》，並被判刑。回首過去，我深感痛心與後悔：為何起初本懷善意，卻最終走上了歧途？

今天，我懷著沉重與真誠，與大家分享這段經歷與反思，希望能為他人帶來警示。

被捕後的覺醒與悔悟

在被捕之前，我曾參與過許多對抗政府的活動，並認為這些行為並無不妥。直到被捕的那一刻，我才真正意識到事件的嚴重性。在還押期間，經過深刻反思，我痛悟自己曾經參與的事務。我曾以為是在「建設」更美好的社會，實際上卻是在破壞香港的繁榮穩定，衝擊憲制秩序，更危害了國家安全。這一覺醒猶如晴天霹靂，令我深感悔恨。因此，我選擇積極配合執法機構的調查。此外，我的錯誤也給家人帶來了巨大的壓力，我對他們深感愧疚。

在更生之路上學習並重建國民身份認同

被判刑後，我積極參加更生活動，希望能了解國家的發展成就與宏偉藍圖，深入認識國情。我主動研讀「一國兩制」下的政策文件和憲制體系，過程中，我恍然大悟，並深刻理解到，因為各國的歷史、文化和制度不同，絕無一個適用於所有國家的單一標準制度。持續的學習撥開了我心

中的迷霧，糾正了我對國家的認知，重建並強化了我作為中華民族一員的光榮感與責任感。因此，我決心與過去的反中亂港人士徹底劃清界線，斷絕一切聯繫。

引以為鑒並對公眾作真誠呼籲

這段由迷失到覺醒的經歷，讓我痛下決心，洗心革面。希望藉由自身的沉痛教訓，警示公眾：任何危害國家安全的言行，不論出發點如何被高尚包裝，最終都將招致嚴重的法律後果，切勿以身試法。

在此，我誠摯地呼籲大家，我們應該從了解祖國開始，主動認識國家的歷史底蘊、文化發展與科技成就。同時，我們也應該認真學習國家憲法和《香港基本法》，清楚把握它們作為香港社會基礎和「一國兩制」穩定發展的根本保障。在理解憲制秩序的基礎上，我們應持續關注國情的動態發展，緊跟國家的大政方針與前進步伐。當我們對國家的發展有了深入的認識，我們便能深刻體會到維護國家安全的重要性、複雜性與嚴峻性，從而時刻保持警惕。最終，這份認識與警覺必須轉化為實際行動，將維護國家安全視為每位公民的神聖職責，從自身的一言一行做起，堅決抵制任何危害國家安全的行為。

唯有如此，我們才能履行國民責任，共同維護香港的繁榮穩定，為中華民族的復興貢獻力量。願我的經歷成為一面鏡子，映照歧途的代價，照亮回歸正途、共建未來的道路。

阿明
小欖精神病治療中心



平 凡

平凡與不平凡的自我反省

我在原生家庭長大，和同齡人沒什麼不同。父母一心希望我成績優秀，但我對這樣的期待很反感。

少年時，我們很難明白父母的安排都是為我們著想。很多往事已成定局，直到長大才懂得，平凡就是幸福。

十四歲那年，我學業不佳，整天渴望走出屬於自己的路。與父親激烈爭執後，我第一次離家，這一別竟然長達三十五年，父親也因此永遠離我而去。直到現在，我仍不知何時才能無愧地回家。回顧過往，我才發現自己選擇的道路格外艱辛，如今依舊平凡地生活著。

路是自己選擇的，無論如何，我必須硬著頭皮走下去。十四歲的我，雖然年紀小，卻必須獨自生活，要為自己找錢吃飯，要有地方遮風避雨。結果，我被毒販看中，便開始幫他賣毒品賺取生活費，並加入了黑社會。生活在江湖中，每天都充滿新鮮事，總覺得自己過得很刺激。獲得了些金錢，便自認為已經是成功人士，總覺得自己適合這樣的生活，天生就是屬於走這條路的人。然而，真的是這樣嗎？如果不遇到重大錯誤，又有誰會自我反省呢？自以為不凡，其實只不過是進入了不正常的狀況。

每個人的生都有各自的故事，就像一場歷險記，有屬於自己的驚險、挑戰、過程與艱辛。第一次被判入男童院，是因為犯了搶劫罪。當時，我才發現自己在這些少年犯眼中，原來是一個很乖的人。他們很多人比我更壞，擁有更高的犯罪知識，而我就像海綿一樣，不斷吸收他們的壞知識。當時，我覺得自己變得更強大，無錯，一切只是我自覺如此。從男童院出來後，我的生活又一次陷入了不正常的狀態，脫離了平凡的生活。

學壞是否能如我所願，擺脫平凡的我，現在已經無法回答。但我知道，自己因為一次犯罪而被送進少年監獄，虛度了兩年光陰。之後，我又因吸毒、犯罪等原因，多次進出監獄。無錯，我變得不平凡了，經歷了很多人未曾經歷的事情，從犯罪中歷險。

最後，犯了嚴重的錯誤，我成為了終身監禁的囚犯。在獄中，我不得不一生背負愧疚，度過余生，這就是我自少年時便尋找的「屬於自己的路」嗎？

初入監獄時，得知自己將要在這裡度過一生，我變得自暴自棄，情緒也難以自控。那時，得知爸爸離世的消息，讓我陷入了崩潰的狀態。然而，經過一段時間的調整，我逐漸變得比以前沉穩。奪去無辜的生命，我感到前途茫茫，爸爸的突然離世，也深深打擊了我。每個人做每件事都需要付出代價，從錯誤中成長。

人在迷茫時，特別需要尋找心靈的慰藉。我在院所參與了教會活動，希望能抒發內心的愧疚和不安。在聚會中，我認識了一群義工，我向他們坦白了自己內心的掙扎。在接觸他們後，我的內心變得平靜。至今，我已經參加了20年教會活動。

人生中有太多遺憾，我錯過了與爸爸真正傾心交談的機會，錯過了見證女兒成長的階段，也錯過了與弟妹相處的時光。母親年老，我也錯過了孝順她的機會。這些遺憾是無法彌補的。我只能珍惜眼前人，這是我能做的。我非常佩服那些義工，他們的堅持是我學習的榜樣。珍惜，也是在他們的身上學會的。他們不斷鼓勵我讀書，告訴我將一切交託給神，學會謙卑。我感受到他們的關懷是真誠的。人與人之間，可以相互感染。如果對方真心希望你好，而你也願意接受，便會朝著好的方向成長。我也因此深受感動。

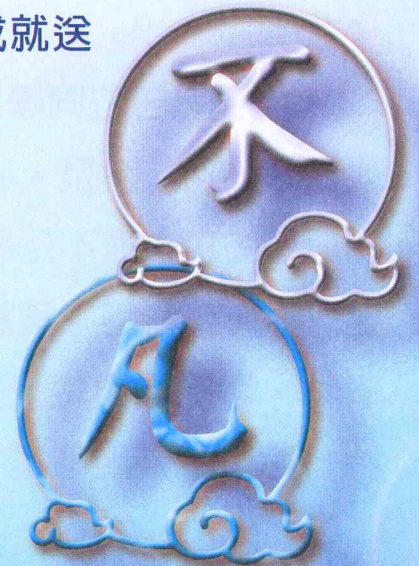
在監獄中，每年都有一次證書頒發典禮，會邀請賓客、懲教署官員以及學員的家人來參加。在義工的勸說下，我重拾書本，開始每年以親近家人為目標，參與進修和考試。只要成績合格，操行理想，我便可以參加典禮。一年一年地學習，一年一年地看到母親漸老，弟妹長大，而我的大學學分也隨著歲月的流逝而不斷增加。在這些年來，除了透過學習開闊我的眼界外，我還參加了樂隊，與其他成員一起用音樂交流。

一直以來，我覺得自己平凡，總是想證明自己，尋找屬於自己的路。一步錯，便步入深淵。現在，我終於明白，我從一開始就走錯了路，方法錯誤，方向錯誤。現在才糾正錯誤會不會太遲呢？我不知道，但我會努力重回正軌。

我一直讀書，直到2023年，我的學分終於可以申請獲頒副學士學位。真心說，我從未想過自己能做到這一點。當我將這個好消息告訴義工和家人時，他們比我還高興。2024年1月，我穿著副學士袍，在台上表演拉二胡。看到台下的妹妹和義工們喜極而泣，當時我心裡忽然想到了自己一直在尋找的「不凡」，其實不是外界的認可，而是家人讚賞。妹妹對我說：「哥，你現在是家裡學歷最高的，你讓我很驕傲。」一句平凡的讚美，卻讓我感到無比的珍貴。在那一刻，我深刻感受到，在家人心中，我的不凡。

在未來，我會繼續完成我的大學學位，將這份成就送給那些一直對我不離不棄的義工和家人。

海鮮
赤柱監獄



平 凡

堅持 - 甘於平凡，成就平凡

回憶起小時候的一個上學片段，有位同學向老師請教，如何才能邁向成功。這是一個有趣的問題，其他同學都起哄，要求老師解答。

老師沒有直接回答，只說，「法不可輕傳」，並要求學生達到某個標準才能達成目標。老師還提到，普通人若無法堅持，便無法成功。大家聽後都覺得很有道理，便迫不及待地問老師的標準是什麼。於是，老師給出的標準很簡單：每天早上起床後拍手五分鐘，午飯後拍手五分鐘，晚上睡覺前再拍手五分鐘。所有同學都覺得這個所謂的標準十分簡單，紛紛答應要照做。

幾天後，老師詢問大家是否按要求行事，同學們都興奮地回答有。十天後，老師再次詢問，這次大約有八成的學生表示仍然在按要求行事。然而，隨著時間的推移，每隔幾天，老師問這個問題時，仍然堅持做的學生卻越來越少。

大約過了三個月，老師再次問大家，還有誰繼續按照他的要求去做？當時，我記得只有三位同學舉手（不包括我，我當時認為這一定是老師在捉弄我們，所以早就放棄了）。

看到這三位同學舉手後，老師問他們為什麼還堅持下來。他們回答說，他們想成功。於是，老師告訴他們，其實他們已經成功了。老師解釋說，成功最難的事，並不是發明驚天動地的創新，或賺取無盡的財富，更不是征服全世界。最難的，其實是能夠將最平凡的事情堅持到底。如果想發明一樣新事物，可能需要每天重複相同的實驗，經歷一次又一次的失敗，但依然堅持。如果想賺取財富，可能每天都需要面對冷漠的市場和拒絕，但依然堅

持。唯有在最小的事上堅持下去，才能看到未來的成功。

這麼多年過去，我不知道當年那三位堅持到最後的同學，是否達成了他們所期望的成功。然而，我確定的是，當時自以為聰明的我，因為偷懶、懶於精進，最終落得一個身陷囹圄的結局。

今天，回望這一切，我終於明白了老師的意思。儘管這些事情已經過去多年，但我學會了堅持，培養了毅力，也取得了自己人生中的成功。這段經歷成為我的座右銘，並送給大家：

失敗源於放棄，成功在於堅持。

阿俊 赤柱監獄



平凡

堅持 - 甘於平凡，成就平凡

我現在已經在懲教院所生活了十多年。入獄前，我生活在一個只有二百多人的平凡鄉村，度過了幾十年的時光。在這個村子裡，大多數人沒有機會接受教育，也很少有機會與外界接觸，對外面多姿多彩的生活知之甚少。每家每戶的生活水平幾乎沒有太大差別，從年初到年尾，日子總是平平淡淡，生活模式沒有太多變化。

我在鄉村長大，在讀書的日子裡總是心繫家中工作。農村事務繁瑣，包括種田、養家禽、砍柴、割草、洗衣挑水等，每天都很忙。我還常幫父母處理收成，例如摘青豆和花生。雖然工作重複又多，但這樣的生活讓我感覺平靜快樂。

懲教院所的生活與農村生活大不相同。過去的工作經驗，現在根本派不上用場，我必須從頭學起。這些年來，我的生活變得不再平凡，儘管失去了自由，但我卻獲得了許多過去無法接觸的知識，包括對人心與思想的了解。

我從未意識到自己能寫文章。雖然寫得不好，但我學到了很多新知識。除了文字，我還學會了畫畫、彈琴和書法。在工作方面，我學會了縫製衣物。此外，我在這段日子裡也找到了信仰，並信奉基督教。透過懲教所的安排，宗教團體經常舉行團拜活動和各種興趣小組。這些是我在農村時無法接觸到的，尤其是學習彈琴。在貧困的農家中，鋼琴是奢侈品，我們根本無力負擔，更別說接受專業的鋼琴教學。

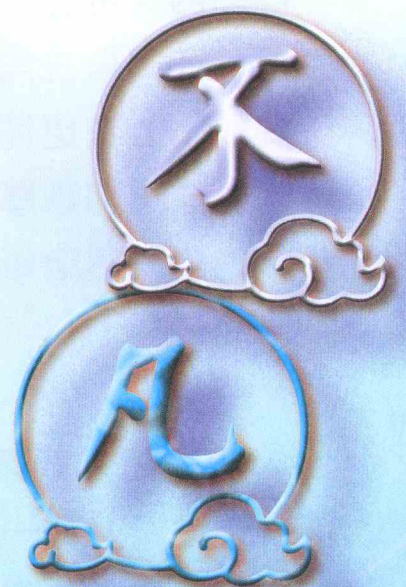
最重要的是在學習方面。在進修遙距課程和聖經課程的過程中，對於

一個已經年過半百且識字有限的人來說，能夠完成作業並書寫文章，過程中確實需要不斷向他人請教。雖然在這裡失去了自由，但我卻找到了全新的自己。

對我而言，懲教所是一個見識世界的場所。在這裡，我遇見了來自各個國家的人和事物，他們與來自農村的人不同。鄉村裡的人都比較簡樸純真，可能因為他們未曾接觸過外面的世界，所以每個人都顯得十分平凡與簡單。然而，這裡的人來自不同的國家，生活習慣和處事方式各異，每個人都有不同的文化背景。而人際關係則是一門高深的學問，每個人都有各自的想法和心態。因此，我必須在這段時間裡，學會互愛互讓，並與他人和諧相處。

我希望自己能更加努力學習技能，將來能在生活中運用所學。這樣，我便能过上更加不平凡的人生。事實上，人的一生是活到老、學到老的，世間的事永遠學不完。讓我們一起加油，勇敢面對未來！

英英
大欖女懲教所



平凡

平凡與不平凡

在這個崇尚成就的時代，「平凡」常常與「平庸」劃上等號，而「不平凡」則意味著轟轟烈烈的成功，擁有萬眾矚目的光芒，超越常人的財富、地位與權力。平凡與失敗經常被混為一談，彷彿沒有驚人成就的人生就不值得一提。然而，世界上八十億人口，能夠符合這些「不平凡」條件的人究竟有多少呢？0.01%可能都沒有。我們只是不過芸芸衆生中的一員，但這並不代表我們注定是平凡的。其實，「平凡」與「不平凡」之間的界線，不過是視角的轉換。

清晨5點，清道夫老陳便開始工作，風雨無阻。他把落葉堆成整齊的小山丘，把街道打掃得一絲不苟，並笑說：「這條街是我的畫布，掃把就是我的畫筆。」他從不認為自己是在做一項卑微、無意義的工作。相反，他在其中找到了樂趣。他能通過觀察地上的落葉，知道街道上每棵樹的狀況，通過商店丟棄的垃圾，了解它們的營業情況。當我們全神貫注於一件事，平凡的活動便會帶來非凡的精神滿足。

在法國哲學家卡繆的《西西弗斯的神話》中，西西弗斯在認識到命運的荒誕性後，在推石上山的重複勞動中找到了自由。我們每個人其實都在自己的「推石」情境中。可能是日復一日的枯燥工作，或是無盡的育兒生活。在轉換視角後，我們會發現，重複中其實有微妙的差異：這一次解決問題比上次更從容，換個順序能更快、更好地完成工作，陪伴孩子的耐心比以往更加深厚。日本的「煮飯仙人」用五十年時間專注於煮好一鍋白飯，他將一個簡單的動作精進到藝術的境界，這正是平凡中見不平凡的例證。

英國詩人威廉·布萊克在《天真的預言》中寫道：「一沙一世界，一花一天堂。」每一個微小的事物，在每個被認真對待的瞬間，都能顯示出它的不平凡。台灣作家舒國治浪遊一生，寫出了尋常巷弄中的幽微之美；

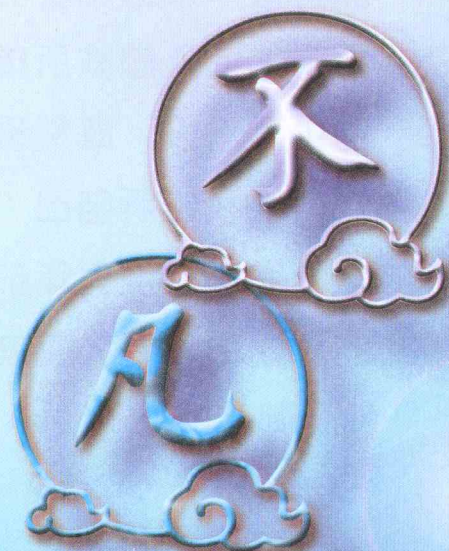
日本的雜物管理諮詢師山下英子，通過整理收納，幫助無數人的家從混亂中得到改善。不平凡並不在於成就的規模，而在於感知的深度與行動的純度。就像禪宗所說，「砍柴擔水，無非妙道」，在最質樸的生活場境中，我們依然能照見不平凡的光芒。

監獄的生活單調而壓抑，看似剝奪了一切，卻也給了我們從未有過的沉澱時間。沒有手機的誘惑，沒有家庭的負擔，沒有各種限期的壓力，沒有酒局和飯局的邀約。我開始反思自己過去的貪婪與僥倖心態，發現曾經幻想的「不平凡」，只是一種逃避，逃避面對平凡生活的勇氣。回顧過去，現在我應該怎麼做呢？我不願因為被鐵窗禁錮而停止前進，浪費光陰，也不願因為環境的限制而變得消極頹廢。被定罪的第二天，我便決定在這裡進修，並讓家人為我安排報讀香港都會大學，希望能盡快開始學習。我堅持每一份作業都用心去完成，在有限的資源下，盡我所能交出一篇篇文章。

在每日的勞動中，我認真對待每一份工作，並在重複的工作中尋找更快、更好的完成方法。每當找到一個小竅門，我都會感到滿足。其實，真正的「不平凡」，並不是成為社會定義的成功者，而是能在逆境中保持成長的勇氣。

平凡與不平凡之間，其實只隔著一層覺悟的薄膜。我們不需要達到某種標準，才配得到肯定。態度至關重要，如何對待生活中的每一件事，如何做出每一個選擇。即使在黑暗的角落，我們依然可以選擇成為一束微光，成為那一點不平凡的光。

DS
羅湖懲教所



平凡與不平凡的思考

這次的標題讓我思考了很多，單單「平凡」這兩個字，我也深思了很久……

何謂平凡？每個人對「平凡」的定義又是什麼？

平凡是否意味著放棄追求？

在平凡中尋找真正的自己，究竟需要依靠什麼？

你有沒有靜下來，思考自己到底是一個什麼樣的人？對我而言，我的生活一直都不平凡。平凡的日子，正是我現在所過的生活。我不像現今社會的都市人，每天都低頭看手機，沉迷於科技世界。過去的我生活渾渾噩噩，不僅不務正業，甚至長時間沒有穩定的工作。最糟的是，我從中學開始，便成為了長期吸毒者，對自己沒有方向，對未來也毫無規劃。難道這就是所謂的不平凡嗎？過去的我真有此想法。

然而，經過這幾年在懲教所的生活，我開始發現，其實我也能過上平凡的生活，並逐漸認識到真正的自己。小時候，我讀書成績不理想，但我竟然在懲教所內報讀了一個課程，並且又自修了另一校外遙距課程。剛開始的時候，我有好幾次想放棄。因為在外面，只要打開手機，輕輕一點就能找到所需資料，但在這裡，沒有這麼方便。然而，最終我憑著自己的努力，成功地完成了學習，並獲得了合格的成績。每當我收到一張又一張的證書，那種由衷的喜悅是難以言喻的。我也問自己，為什麼現在才開始讀書？進入懲教所後，我發現自己浪費了很多時間，錯過了很多應該經歷的生活階段。既然現在因為犯錯而有了這段時間，那麼這也是上天給我的機會。我告訴自己：「我不能再浪費時間了，我要成為一個有用的人。」學習從來都沒有年齡的限制，只要用心去做每一件事，沒有什麼是不可能的。成功與否，取決於自己是否堅持，是否願意改變，是否有心去做。

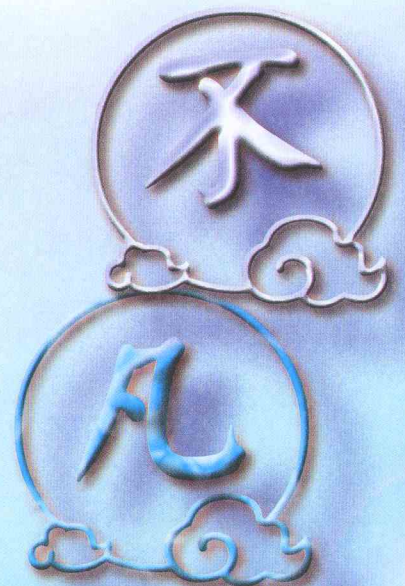
改變從調整心態開始。我要清楚自己追求什麼生活，並為自己負責。不論環境如何，都要堅定目標、發揮優勢、改掉壞習慣。遇到問題，要勇敢面對錯誤，努力成長，即使失敗也不輕言放棄。

每次犯錯時，你會採取什麼行動？我正在學習自我反省，相信沒有反省就無法進步。我們不應限制自己，也不要因覺得困難而放棄。如同運動員持續訓練才能表現更好，每天都應安排時間投入想做的事，才能收穫成果。

每一次看到投稿的題目，都讓我認真回顧自己過去的路，看到自己的成長與失敗，從錯誤中學習。我感到不平凡的自己，正是學會了自我反省。也許你們會覺得這沒什麼大不了，但並不是每個人都能這樣做。很多人明明知道自己有問題、犯了錯，卻理直氣壯地說：「我就是這樣，你們覺得怎樣？」

如果我們現在才覺悟，也並不遲。只要我們願意踏出第一步，成功就有機會。成功必須依靠自己的努力，只有付出努力，才有成功的機會。靠運氣得到的成功，並不是真正的成功。

Winnie
羅湖總教所



平凡

日復日、月復月、年復年

「平凡」的正面是平定安穩，而反面則是一成不變。這樣的日子過久了，就像長期赤足在沙地上來回走動，腳底逐漸不再感受到令人嘻笑的癢感，或是使人「哎喲」叫喊的疼痛。最可怕的是有一天，內心也會喪失感知美好的觸覺，僅剩的只有疲憊與無力，縈繞不散。

這樣看來，平凡的生活確實令人害怕，因此人難免會產生攀比之心，總是想方法找出自己比他人優勝的地方，無論是收入、外貌、身材、學歷等。大家千方百計渴望證明自己不落俗套，並非等閒之輩。也正因為大眾「怕凡」，媒體才會樂此不疲地發布一輪又一輪的統計數據，事無大小都要算出一個平均值——讓高出平均值的人自命不凡，處於平均值的則可能悻悻然心有不甘，低於平均的則不敢聲張，但內心肯定感到不安，甚至像吞下蒼蠅般難受，對於自己連「平凡」的資格都無法進入而心生不甘。

然而，這類統計數據何其多。在這裡，你還未弄清楚自己與他人的差距，那裡便會有新的調查報告，讓你發現自己從「凡夫俗子」一瞬間變成了「人上人」，嘴角不由自主地浮現出一抹不可一世的微笑，在自卑與自滿的兩種情緒之間游走。

然而，不論是你還是我，相信十有八九都會以一個平凡人的身份，平平淡淡地過完一生，在世人腦海中留下平凡的印象。難道不是嗎？數以千計的香港健兒中，只有一位中蟬聯兩屆奧運金牌的選手；數以萬計的文憑試考生中，只有一位超級狀元；數以億計的人口中，只有一位年過120歲的人瑞。想要成就「不凡」，談何容易？

歸根究底，人為何會「怕凡」呢？原因就在於我們都害怕被遺忘，

怕沒有人察覺到自己的存在，怕自己的一生在無聲無息中流逝。或許「不凡」可以分為「先天不凡」與「後天不凡」。所謂「先天不凡」是指長壽、高智商、異瞳等天生的特徵，而「後天不凡」則是指通過不斷訓練和學習，精通多國語言或打破世界紀錄等成就。不論是哪種，「不凡」的核心都在於「與眾不同」，能夠給人留下深刻的印象。

簡單來說，「平凡」與「不凡」，就像沙子與金子。世上沒有人會記得曾幾何時在路邊撿到一粒沙子，但卻有無數人會因意外得到一粒金子而欣喜若狂，並且難以忘懷。換句話說，「不凡」便是在他人心中佔有一個特別的位置，能夠被清晰而深刻地記住，而非如沙子般無人問津。

因此，小孩子是「不凡的」，因為每個孩子都是父母心尖上的一塊肉，想忘也忘不了；朋友也是「不凡的」，三五知己一同經歷的冒險和挑戰，無論年華如何老去，依舊會一再回憶；情人更是「不凡的」，兩人眼裡心裡只有對方，誰都無法與其相比，這不就是「不凡」嗎？

或許我們從一開始便誤解了，「平凡」與「不凡」並非對立。其實，一個人既可以是大多數人眼中的平凡人，也可以是少數人心目中的非同凡響。

所以，你不必著急。在日復日、月復月、年復年的平凡日子中，你會平凡地生活，平凡地工作，平凡地交朋友，平凡地愛與被愛。然後，在一個平凡的深夜，當你回首走過的日子，你會驚訝地發現，原來平凡如你，也在不少人心中是無可替代，獨一無二的「不凡」存在。



平凡

平凡與不凡

所謂「平凡」，就像那幾塊錢一碗的白粥——雖不過不失，但也寡淡無味，毫無值得眷戀的地方。囫圇吞棗後，隨便抹一抹嘴，還沒踏出店門，舌頭便早已將那味道忘得一乾二淨。

我被判處監禁多年，這些年來在院所渡過的每一日，不僅彷彿是昨日，亦如同明日。「起床、梳洗、早飯、散步、工作、午飯、工作、晚飯、洗澡、睡覺」，簡簡單單的20個字，便足以總結我的24小時。

有時我覺得自己 and 一碗白粥裡的飯粒沒什麼不同，既像這粒又像那粒，被混在一起不停地攪和，在濃烈的反覆翻滾中，變得愈來愈黏糊，連自己也搞不清楚自己到底是圓是扁，這一刻是在鍋底還是漂浮在面層。

那天，我如常隨著隊伍步入工作場所。等候期間，瞥見牆上貼著一張海報，或許是新張貼的。百無聊賴的我，一字一句地繼續讀下去。

海報是關於獄中進修的詳細介紹。

沒來由地，我竟然有些心動，但一想到自己只有中二學歷，又受讀寫障礙的困擾，心中的念頭很快便打消，轉身離開。

幾天後，和職員聊天時，我不經意提到那張海報，並自嘲自己不是讀書的料，即使有心也無力。沒想到職員卻認真地和我討論，耐心地鼓勵我，並且與我分享重拾書本的種種樂趣。她的話聽得我津津有味。

現在回想來，或許她早已看穿了我蠢蠢欲試的心意，才會大力推我

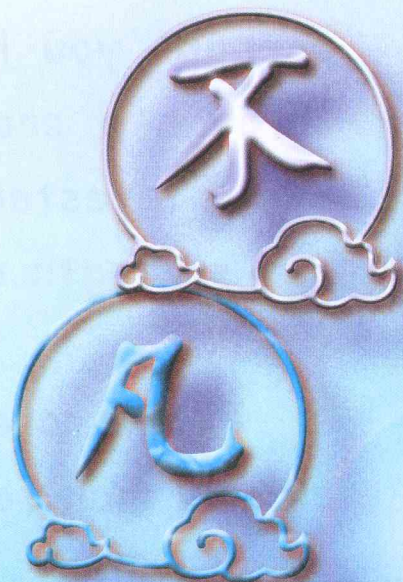
一把。憑著一股衝勁，我陸續報讀了一些短期課程。為了改善學習上的短板，我要求自己每天整理課後筆記，甚至開始邊查字典邊閱讀英文專欄。漸漸地，學習成為了我平凡日子中的新規律，我也愈加習慣透過書寫和讀書來打發時間。

今年，我決定報讀香港都會大學的副學士課程，並且順利在第一學期取得了理想的成績。某個平凡的午後，我在整理學習材料時，恰巧翻開了兩本寫得密密麻麻的筆記。說實話，筆記的內容略顯混亂，字跡也不算秀麗，「平平無奇」無疑是最貼切的形容詞。然而，當我想到這些筆記記錄了我在每一個平凡日子中的努力與堅持，一筆一劃的付出，我便愛不釋手，翻看了一遍又一遍，甚至沾沾自喜地暗自為自己感到驕傲。

回想起初入院所時，我一度為自己的人生按下了「暫停鍵」，放任自己漫無目的地數著日子，既不求長進，也沒有盼望，直至有了知識作伴，時間才重新開始流動。儘管日子依舊平凡，那20個字的生活總結依然適用於我現在的生活，但我再也不是那個曾經的我。這些年來，我所作的堅持、努力和突破，正是我曾經以為不可企及的「不凡」。

其實，即使細如米粒，也有千姿百態，更何況是一碗匯聚了數百甚至數千顆米粒的白粥？如果願意放下偏執，細味勺中的微鹹和綿密，誰又敢說手上那一碗白粥不是獨一無二的呢？

燒鴨瀨
羅湖懲教所





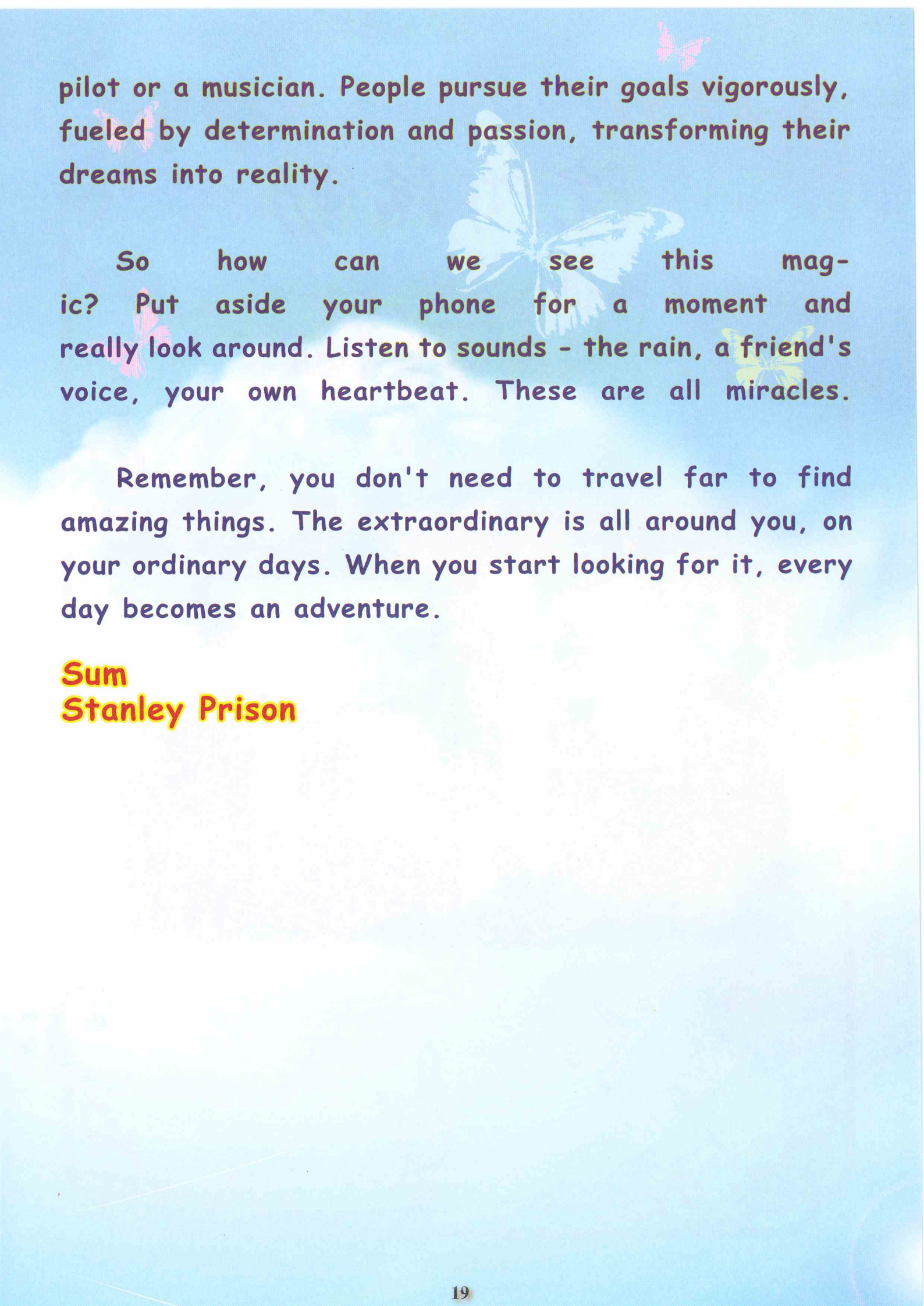
Seeing the Extraordinary in the Ordinary

We often think amazing things only happen in movies or on vacations. But what if I told you marvels pop up out of the blue in your everyday life? Seeing the extraordinary in the ordinary means finding wonders in simple things around us.

Reflect on your morning routine for a moment. When you brush your teeth, think about the tap water that undergoes complex water collection and treatment process from clouds to rivers and finally to your tap - a long journey just to help you start the day. Your toothbrush is made by advanced machinery in mass production and people you'll never meet. Even this simple act connects you to the whole world.

Now, think about your walk to school. Have you ever noticed a spiderweb on a fence? It's ingeniously made, with drops of dew shining like diamonds in the sun. Or perhaps you have spotted a small green plant growing through a crack in the sidewalk. This tenacious little life is a testament to resilience, inspiring us that beauty and strength exist even in challenging circumstances.

People are extraordinary in their own right. That elderly man feeding birds in the park might have been a



pilot or a musician. People pursue their goals vigorously, fueled by determination and passion, transforming their dreams into reality.

So how can we see this magic? Put aside your phone for a moment and really look around. Listen to sounds - the rain, a friend's voice, your own heartbeat. These are all miracles.

Remember, you don't need to travel far to find amazing things. The extraordinary is all around you, on your ordinary days. When you start looking for it, every day becomes an adventure.






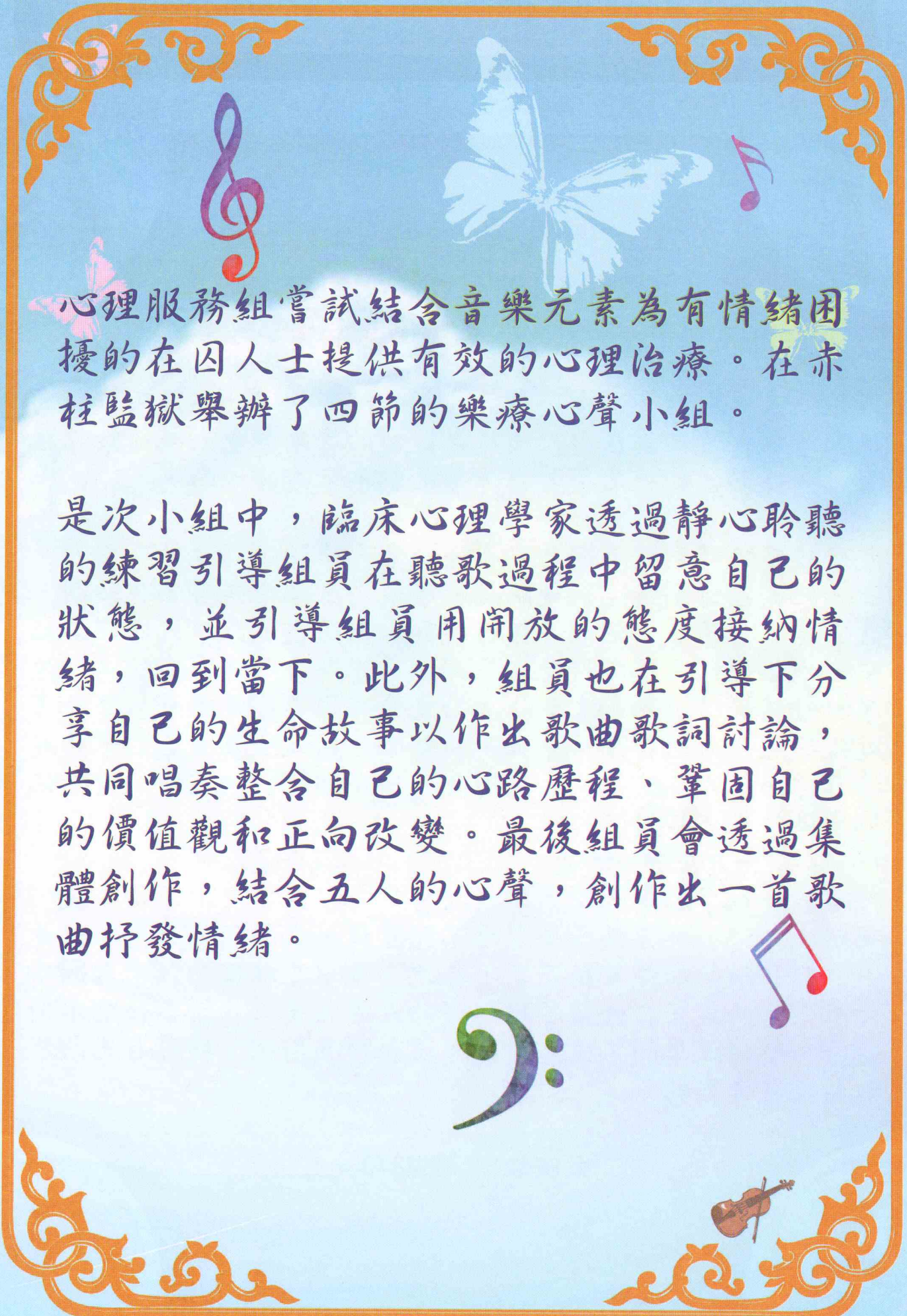
Sum
Stanley Prison

院所活動

心理服務組



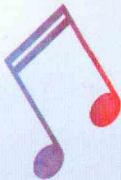
樂療心聲小組





心理服務組嘗試結合音樂元素為有情緒困擾的在囚人士提供有效的心理治療。在赤柱監獄舉辦了四節的樂療心聲小組。

是次小組中，臨床心理學家透過靜心聆聽的練習引導組員在聽歌過程中留意自己的狀態，並引導組員用開放的態度接納情緒，回到當下。此外，組員也在引導下分享自己的生命故事以作出歌曲歌詞討論，共同唱奏整合自己的心路歷程、鞏固自己的價值觀和正向改變。最後組員會透過集體創作，結合五人的心聲，創作出一首歌曲抒發情緒。



香港都會大學遙距課程資訊分享會

平

凡

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，這條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兩位代表，在七月三十一日於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。透過是次分享會，他們不僅瞭解到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向公開進修學院進一步了解修讀詳情，為未來進修做好充分準備。香港都會大學公開進修學院代表也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，增強他們實現升學之路的決心。

《荀子·勸學》有云：「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以成江海」，意思指學習要不斷累積，大學問大智慧往往是由一點一滴的知識累積而來。在此，希望能以這句話來勉勵各位有意進修或正在修讀各種課程的在囚人士，希望各位能不斷進修，堅持做學問，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

不

凡



《閱兵小知識問答題》

紀念中國人民抗日戰爭暨世界反法西斯戰爭勝利80周年大會是中華人民共和國於2025年9月3日，在首都北京天安門廣場舉行的大型紀念活動。此次紀念活動的主要內容為當日上午舉行的展示中國人民解放軍裝備的閱兵儀式，因此也稱「九三閱兵」。

1. 直升機空中護旗梯隊有3架直升機分別懸掛了那三句條幅？

- a) 正義必勝、和平必勝、人民必勝
- b) 正義必勝、信心必勝、人民必勝
- c) 愛國必勝、和平必勝、人民必勝
- d) 正義必勝、和平必勝、國家必勝

2. 本次閱兵共有多少個徒步方隊？

- a) 10個
- b) 11個
- c) 12個
- d) 13個

3. 在主要軍種陸軍、海軍、空軍、火箭軍之後，也有首次亮相的三支兵種，分別是那三支兵種？

- a) 地面突擊方隊、空降突擊方隊、空降突擊方隊
- b) 艦載防空武器方隊、反艦飛彈方隊、水下兵器方隊
- c) 軍事航天部隊方隊、網絡空間部隊方隊、信息支援部隊方隊
- d) 網絡空間作戰方隊、電子對抗方隊、資訊支援方隊

題目1. 答案 A 正義必勝、和平必勝、人民必勝

小知識 除了3架直升機外，更有26架直升機排成巨大的「80」字樣，象徵抗戰勝利80週年。

題目2. 答案 D 13個

小知識 本次閱兵共有13個徒步方隊，包括了儀仗方隊、陸軍方隊、海軍方隊、空軍方隊、火箭軍方隊、軍事航天部隊方隊、網絡空間部隊方隊、信息支援部隊方隊、聯勤保障部隊方隊、武警部隊方隊、預備役部隊方隊、民兵方隊以及維和部隊方隊。

題目3. 答案 C 軍事航天部隊方隊、網絡空間部隊方隊、信息支援部隊方隊

小知識 這次在閱兵式上接受檢閱的軍事航天部隊大力弘揚「兩彈一星」精神、載人航天精神，聚力備戰打仗，加快創新發展，提高安全進出和開放利用太空能力、增強太空危機管控和綜合治理效能，為更好和平利用太空全面提升履行使命任務能力。

網絡空間部隊，發展網絡安全防禦手段，對築牢國家網絡邊防，及時發現和抵禦網絡入侵，捍衛國家網絡主權和信息安全具有重要意義。

信息支援部隊，是統籌網絡信息體系建設運用的關鍵支撐，堅持信息主導、聯合制勝，暢通信息鏈路，融合信息資源，加強信息防護，深度融入全軍聯合作戰體系。

參考資料：

空中旗梯隊：護衛黨旗、國旗、軍旗 拉開閱兵分列式帷幕 — 中華人民共和國國防部
www.mod.gov.cn [2025-09-03]

九三閱兵上的“首次” 四個軍種、四個兵種和武警部隊方隊首次擎軍兵種軍旗和武警部隊旗集中亮相 — 新華網 www.xinhuanet.com. [2025-09-03]

軍事航天網絡空間信息方隊受閱 反映改革強軍嶄新氣象 — 文匯網
www.wenweipo.com. [2025-09-04]

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
高級懲教主任王國維先生
主任教師劉錫華先生
排版：赤柱監獄數碼圖像設計工場

