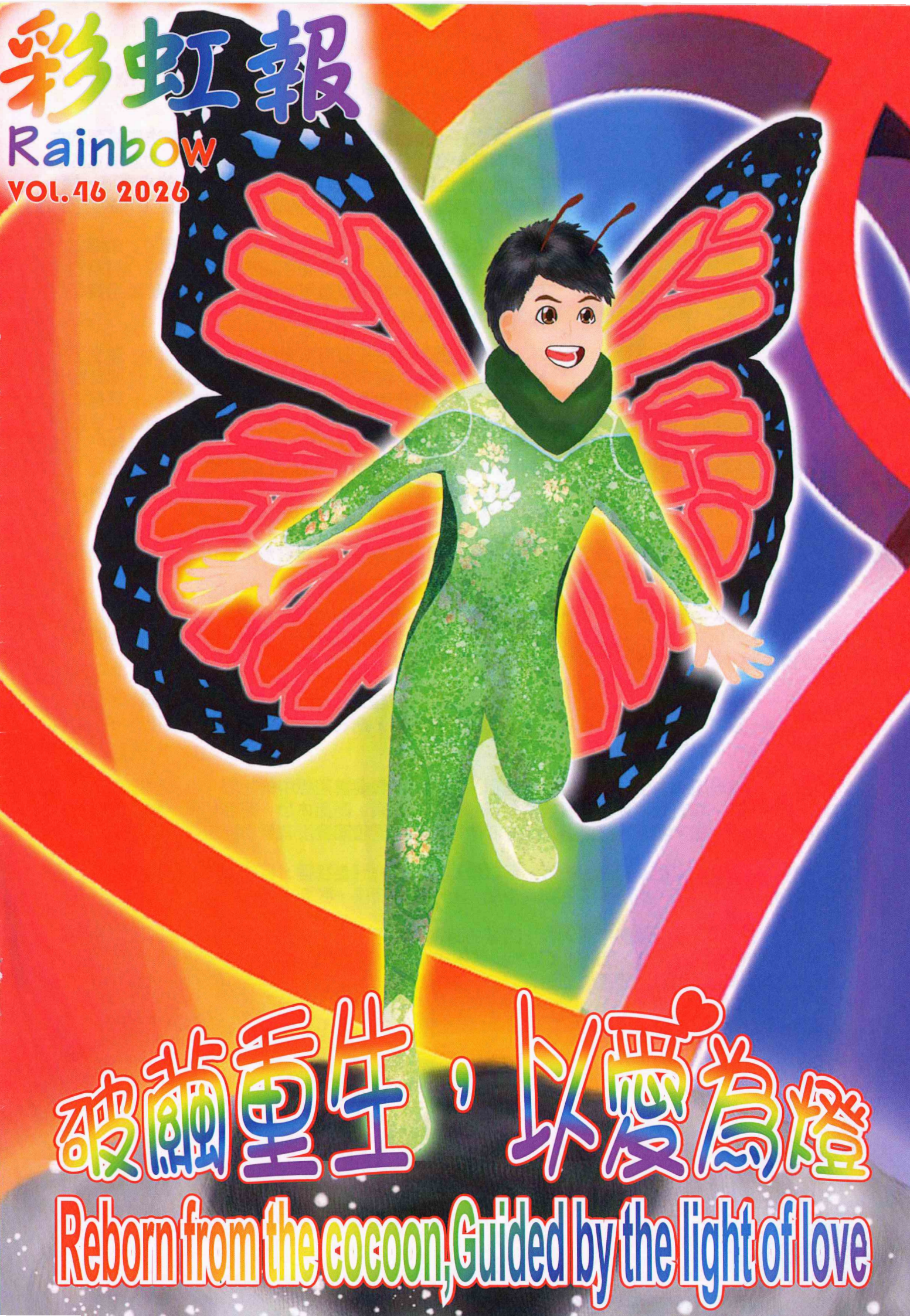
彩虹報

Rainbow

VOL.46 2026



破繭重生，以愛為燈

Reborn from the cocoon, Guided by the light of love

看石匠敲石頭

石壁監獄 燕十六



大家好，轉眼間又來到了二零二六年，今次彩虹報的主題有著鼓勵我們要變得更加堅強、刻苦耐勞、力求進化的正向力量，我也希望各位讀者都能夠像今期封面的小男孩一樣，從蟲蛹中脱變，長著一雙漂亮的翅膀，勇敢探索未知的世界。

人生有很多苦楚，亦有很多難關要過，生活在大社會裡，自然要面對形形色色的挑戰和不如意，例如不符合預期的結果、限制你發揮的枷鎖以及不合符個人三觀的現場衝突等，人生總是充斥著無窮無盡的不確定性。

也許是因為人生裡面有太多的不如意，令我們產生了一種即使努力，也不會得到收穫的錯覺，最近跟一位朋友聊天的時候，發覺他非常消極，他認為生命中的行為，都是命運早已經安排好的，努力不努力，只是徒然，一切都是注定的了，看似有選擇過，其實你是沒有選擇權的，因為我們無法掙扎命運的束縛，我當時沒有繼續聊下去，因為我覺得，他早已認定自己是失敗的了，一個不願醒覺的人，怎樣叫也不會叫得醒。

人生是可以由我們自己去定義、去創造的。因為整個宇宙潛藏著無限的可能，只要我們願意嘗試、努力、付出，不畏艱難困苦，成功便近在咫尺。

我們常因失敗而感到沮喪，甚至依賴「宿命論」來將責任推卸給命運，認為失敗是因為命不好，別人的成功不是源於努力，而是出於運氣。消極只會引來消極的結果，而積極面對挫敗，坦然接受逆境的考驗，最終將帶你走向自己所渴望的人生。

當一切努力看似無用，我會去看石匠敲打石頭，可能敲了一百下，石頭上連一條裂縫都沒有，但就在第一百零一下，石頭斷裂為兩半，然後我了解到，把石頭劈成兩半的不是最後那一下，而是先前的每一次敲擊。

我不知道我還有多少年才可以步出監獄，我只知道我要善用獄中的時間，因為都是人生的一部分，我練琴、學英文、外語、看難懂艱深的書、學音樂，時而休息、時而忙碌，試著在有限的環境裡吸收新知識。我若不好好努力提升和改進自己，更證明我沒有反省過自己的人生。

痛苦，是每個人都不想面對的事，所以軟弱的我們會想走捷徑，但如果不好好擁抱痛苦，不好好努力去鍛鍊自己，到長大後，到六十歲、七十歲的時候，我們一定會後悔。

若你能成為一位勇敢前行的人，再困難的路，也難不了你，請相信自己的力量，請堅信作為人類擁有突破極限的力量，我們的祖先戰勝艱險的冰河時期、大自然災害，才能讓我們活至今天。力量，我們早已擁有了，請各位加油！

祝，主恩滿溢。



從拳頭到書本

赤柱監獄 阿強



我叫阿強，因謀殺罪被判終身監禁。

二十年前，我還是個二十出頭的年輕人，血氣方剛，不懂法律，不懂尊重生命，只知道用拳頭解決問題。一次衝動，我奪走了一條人命，也毀掉了自己的一生。法庭宣判那一刻，我聽到「終身監禁」四個字，整個人像被雷擊中一樣。轉頭望向旁聽席，我看見母親哭得昏倒過去。那種後悔，像刀子一樣插在心上，但一切已經無法挽回。

入獄初期，我如同活在黑暗的深淵裡。每天醒來，面對的都是同一片四面牆壁。我想起自己犯下的過錯，想起被我傷害的家庭，想起母親的眼淚，痛苦得幾乎無法呼吸。我不敢想像未來，因為我的未來，就只有這個面積數十平方呎的囚室。狹小的空間，沉重的鐵閘，都在提醒我已經失去了一切。

這樣的狀態持續了很多年。直到有一天，教育分組的老師鼓勵我報讀香港都會大學的遙距課程。我只有初中學歷，拿起課本時，許多字詞都看不懂，曾經想過放棄。但我問自己：難道要在悔恨中度過餘生嗎？既然身體已被困，至少讓心靈找到出路。

我選修了中國文學和心理學的課程。起初只是為了打發時間，沒想到這些書本漸漸拓闊了我的眼界。讀到蘇軾詩詞，我被他的豁達深深觸動。他一生屢次被貶，卻能寫下「也無風雨也無晴」的詞句。我的監獄，何嘗不是我人生的貶謫之地？他能從苦難中找到超脫，我為什麼不能從悔恨中尋找重生？

心理學的課程更讓我直面自己的內心。透過學習，我逐漸明白，當年的暴力行為，源於我的無知和情緒管理的缺失。我不懂得換位思考，不懂得控制衝動，只知道用最原始的方式發洩憤怒。書本像一面鏡子，照出了我內心最醜陋的一面。這個過程很痛苦，但正是這份痛苦，逼著我真正面對自己，開始深刻反省。

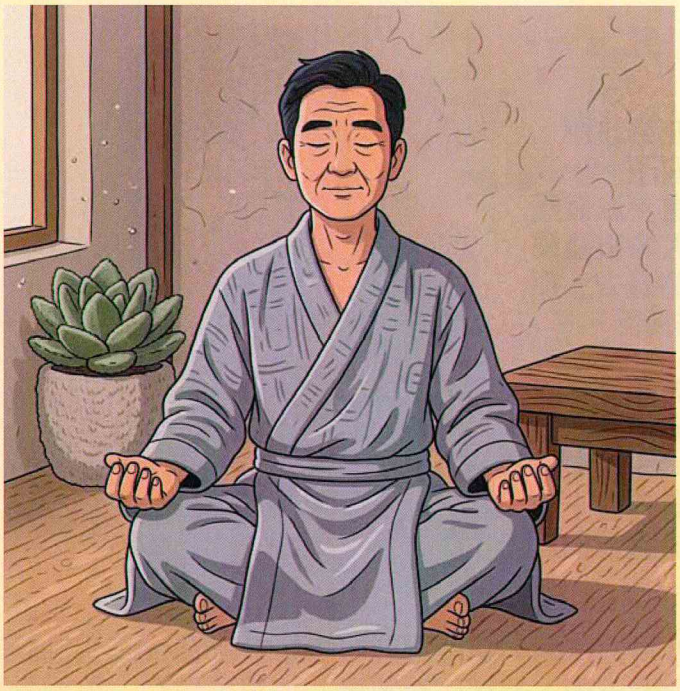
我深知，無論我做什麼，都無法彌補對受害者家庭造成的傷害。這份罪孽，將會伴隨我一生，但我逐漸領悟到一個道理：與其終日在悔恨中沉淪，不如將餘生用於贖罪，用於傳遞一點點善意。

我開始每星期寫信給母親。剛開始她不肯回信，我理解她的傷痛，所以從未停止。我在信裡告訴她，我讀了什麼書，學到了什麼道理，如何反省自己的過錯。幾年後，我終於收到她的回信。信紙皺巴巴的，只有短短幾行字，說我終於像個人了。那張信紙上的淚痕，比任何一本書都更深刻地震撼著我的心。

現在，每當有機會與其他在囚人士交流，我都會用自己的經歷勸導他們，特別是那些年少氣盛、滿身戾氣的新入獄者。我告訴他們：「我們犯了錯，但我們不是廢物。即使被困在這裡，我們的心靈仍然可以是自由的。書本可以帶我們去無法到達的地方，知識可以讓我們成為更好的人。」

有人問我，終身監禁的人，還有什麼希望？我的答案是：希望不在外面，而在心裡。「破繭重生，以愛為燈」——這八個字，就是我二十年來最深刻的體悟。繭，是我過去的無知與罪孽，需要用一生的反省來咬破；燈，是對家人的愛，對書本的愛，對生命的新領悟。這盞燈，指引我在黑暗中找到方向，讓我在失去肉體自由之後，重新找回靈魂的自由。

我不知道餘生還有多少年，但我知道，這盞燈會一直照亮前路，直到我生命終結的那一天。



我認為，受苦受難是人生必遇到的課題。在日常生活中，我們必須面對不同境況，有順境，亦有逆境。我們無法預測明天會發生什麼，只能盡力照顧好今天的自己，為未來做好準備。

在獄中生活多年，最常聽見身邊的人感嘆世界不公平，覺得人生沒有意義，活著似乎只為賺錢享樂。但問題是，錢該怎麼賺？他們認為正途走不通，唯有走歪路，透過犯罪來獲取利益，滿足個人的慾望與物質需求。

每個人都有獨特的經歷，我只是一個凡人，無法為別人的人生下定義。老實說，我連自己的人生都無法準確定義，也不知道自己是否做得夠好。不過，我倒是在獄中的生活裡感悟到一件真理：在諸多限制的極端環境中，我們要專注且切實去做的，是反省自己過去的人生觀，從中提煉出能成為未來根基的養分。

我最近開始學習打坐冥想。在夜裡約一小時的冥想時光中，我任由身體帶領思緒，去反思那些值得反省的事。期間我產生一種想法：其實每個人來到世上之前，都帶著一個專屬的任務，肩負著某個目的；只是當我們活在塵世中，便漸漸遺忘了。

人之所以受苦，是因為現實生活與我們來到世上的初衷有所牴觸。例如，我來是為了帶給世界和平，但我所身處的環境卻充滿暴力與仇恨，這對我而言，便是苦難。如果被這樣的現實擊垮，我會變得消極，忘記了降生於世的初衷，最終成為暴力與仇恨的一分子。

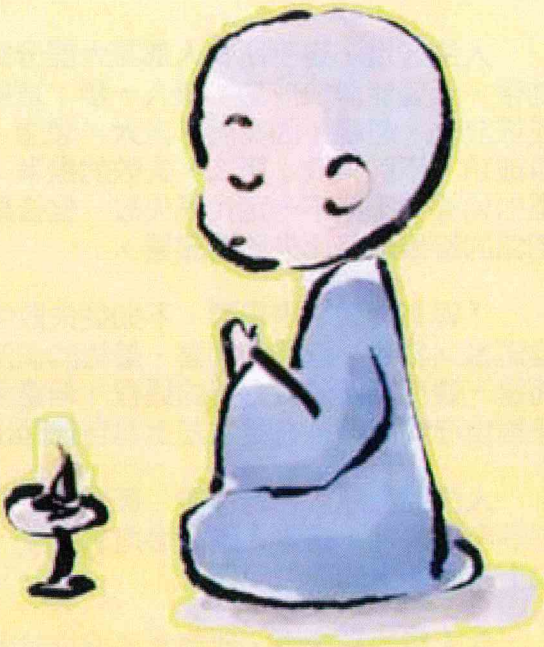
所以，所謂的痛苦，其實是人生必須經歷的課題。現實考驗我們，用厄運阻撓我們達成初衷。我們所感受到的無力感，正是我們必須去征服、去跨越、去戰勝的。若無法戰勝眼前的種種艱難，當生命走到盡頭，回到天家時，我們恐怕會因未能履行使命，而無法獲得應有的報償。

人類有太多想要的事物，卻缺乏爭取的勇氣。才走了幾步，便放棄裝備自己，只著重短期的利益，看不見長遠的未來。其實香港已有一套相當完善的教育制度，供我們向上攀爬——透過學習、研究與努力，換取將來的個人成就，甚至是群體的成就。但我們太害怕辛苦，太害怕失去，太害怕努力後一無所得，於是便想出許多捷徑。

想要錢很簡單，不需要認真讀書，也不用拿個學位，只要找到合適的目標和時機，去偷、去騙、去搶就行了。這種做法自然能帶來短期利益，成效或許也很高，但伴隨而來的痛苦會不斷纏擾著你。因為你的行為與想法，並不符合你降生於世的初衷，因此自然會感到痛苦與消極。

其實，要為自己定義一個美好的人生，並不複雜。不必想得太多，只需為自己訂立一個健康積極的目標，專注投入，不怕失敗，努力堅持並持續鑽研。假以時日，當你回頭一看，會發現自己早已超越終點很遠、很遠了。

欺騙是自縛的繭　誠實是重生的翅　　壁屋監獄 學明



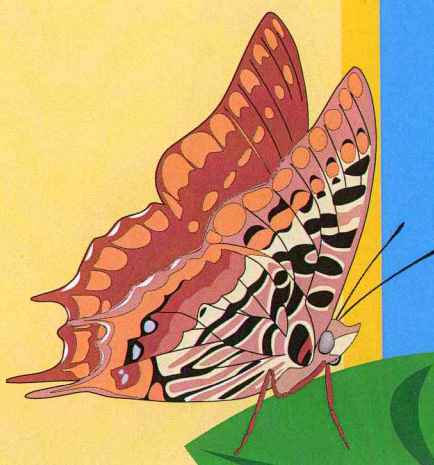
鐵窗的寒光刺破黎明，我蜷縮在囚室角落，三十歲的軀殼裡囚禁著一個破碎的靈魂。曾以為欺騙是通往自由的密道，我用精心編織的謊言，讓信任我的人傾家蕩產，只為填補虛榮的深淵。法庭上，法官的宣判如喪鐘轟鳴，那一刻，大學學歷的光環在鐵鍊下碎成齏粉。悔恨如潮水淹沒呼吸，那個受過高等教育的我，竟淪為階下囚。高牆內的死寂，第一次逼我直視內心的荒蕪：貪婪的毒藤纏繞良知，而欺騙，不過是自縛的繭房。

初入囹圄，憤怒與自責日夜撕咬我。回憶如鬼魅纏身：雨夜中，朋友絕望的眼神在腦中揮之不去；大學課堂上倫理學的教誨，在利益前蒼白如紙。我曾傲慢地以為，欺騙是智慧的捷徑，卻不知它早已在心底埋下腐爛的根須。每當夜深人靜，鐵欄的陰影投在臉上，愧疚便化作利刃，剖開虛偽的面具。漸漸地，憤怒沉澱為反思——我審視自己的選擇，為何一個讀過聖賢書的人，竟會墮入深淵？在沉默中，我學會傾聽良知的低語：那些被物欲掩埋的真誠，終於破土而出，如暗夜中的星火，微弱卻倔強。

轉變始於一次偶然的對話。隔壁囚室的老者，因詐騙入獄多年，卻在分享中透著寧靜。

他說：「欺騙能騙過世界，卻騙不過自己的心。」這句話如驚雷劈開迷霧。我開始主動學習法律與心理學，試圖解構貪婪的根源。在閱讀中，我重拾大學時的抱負，那份對真理的渴求，曾被我親手葬送。漸漸地，自責蛻變為自省：欺騙不是終點，而是重生的起點。我學會為受害者默默祈禱，那份微小的善意，竟讓冰冷的囚室有了暖意。我意識到，真正的自由不在高牆之外，而在內心的和解之中。每一次反思，都是一次破繭——我從那個傲慢的騙子，蛻變為一個懺悔者，學會用誠實的絲線編織新生。

如今，我仍在這方寸之地服刑，但心已不再囚禁於過去。管方的支持，如暗夜中的燈火，照亮了我贖罪的路。他們耐心的教導、心理的輔導，讓我明白社會從未放棄我這份愛，是重生的燃料。我深知，欺騙的代價沉重，但悔悟的勇氣更重。未來，我將以愛為燈，照亮他人迷途的心靈，證明錯誤的選擇終將化為救贖的階梯。感謝管方，你們的堅持讓我相信：在最深的黑暗裡，人性的微光也可以綻放。



人生學習的課程

人生在世，幾乎所有人都花大部分時間和精力來踏上成功之道。亦有人選擇走捷徑，行灰色地帶，希望能盡快成功，快人一步；這些都是慣常的社會階梯嗎？但同時很少人會談及犯錯；犯錯被淡化、忽視，因為陰影太大。想想，可能有兩種假設：第一、太負面，會打擊鬥志信心，只求成功，不許失敗；第二、失敗的機率，不會發生在自己身上吧？成功非僥倖，但能避開犯錯，絕對僥倖。犯錯不一定代表失敗，但後果可大可小，未必是自己能承擔或要家人陪你一起承擔，犯錯的後果隨時比失敗更嚴重。

「與其從成功中學習，不如從失敗中學習」，找出失敗的原因，事件來龍去脈，針對事實，推測為何發生，造成的傷害，最糟的情況是什麼？有什麼防止再犯策略？學習不會是線性增長，而是一個反覆及深入分析的過程。希望大家找到自己失敗及犯錯的原因，「不要瞞騙自己」，去正視自己的問題，在更生路上為自己踏出重要的一步。

人生的課題實在有很多，每個人要面對的課題都盡不一樣，有些人可能是情緒很差，有些人是很容易內耗，有些人是太過追求完美，我們要試著從我們的實際生活裡面去尋找和察覺自己行為上和生活上的種種問題。

在人類的社會中，我們太過追求效率和所謂的成功，導致我們無法在寫意的生活和放鬆的心情裡與緊張的現實世界之間找到一個平衡，因為實在太多要處理和挑戰的事情，軟弱的我們很容易會放棄或者去尋找一些較容易的方法去達成目標，久而久之，就懶了。

一個人，若不懂得隨時自我監察，後果是令到身邊的人會漸漸遠離你，成功也會離你越來越遠，每個人都有弱點，每個人都有做錯事的時候，但承認這些弱點，非常難，因為需要勇氣才可以告訴自己，嗯，是我做錯了，我做得不夠好，繼而才可以從中去學習，如何去補救這些欠缺的部分。

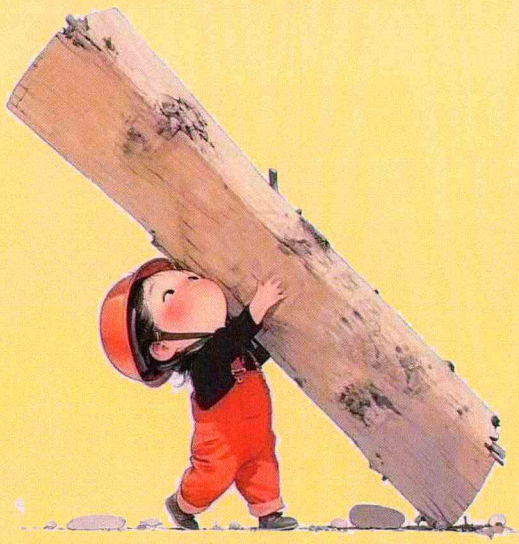
身邊有些人，他們連扭斷了水龍頭的當刻，水龍頭仍握在手中的時候，都不願意去承認是自己扭斷的，反而要去誣告別人，抵賴第三方的錯失，才導致他扭斷了水龍頭，若果連一件生活上的小事都不願意勇敢承認，想必你的人生課程連第一課都未曾開始。

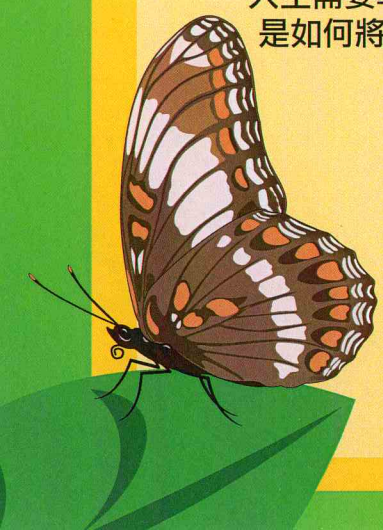
要讓自己進步，成為更好、更優秀的人，必須將著眼點放在自己身上，先做好自己，盡自己的責任，才可以影響身邊的人帶來正面具建設的成果，然而，若我們只懂得力求在一個舒適圈裡工作或是生活，到最後的結果只會是得到一個沒有成長過的自己，你的能力、三觀、眼界基本上都沒有長進過。

我們的文化，很喜歡求一帆風順，都希望做一件事，輕鬆而不費力，不費力地工作，不費力地賺取利益和收穫，結果，得到的是一個面對挑戰時會埋怨和無法經得起風浪的自己。

人生需要學習的有很多，但我認為最重要的，是如何將自己鍛鍊成一位自強不息的人。

沒有一帆風順的人生
只有自強不息的自己





祖母的燈

三十歲的我，身處香港的高牆之內，因販運危險藥物而失去自由。當初年少輕狂，以為金錢能填補心靈的空洞，卻忽略了最重要的——愛與責任。直到鐵門關上，黑暗籠罩，我才真正感受到自己錯得有多深。

入獄初期，我曾經迷惘、憤怒，甚至自暴自棄。可是，在孤獨的夜裡，我想起了祖母。她是我成長過程中的主要照顧者，雖然不是唯一的親人，卻是最用心守護我的人。她用最簡單的飯菜養育我，用最溫柔的眼神陪伴我。當我走上歧途，她雖然失望，卻從未放棄過我。祖母的愛，就像一盞燈，在我最黑暗的時候仍然閃爍。

然而，命運並未給我安穩的依靠。在我服刑期間，女朋友選擇離開我。她無法承受等待的孤獨與社會的壓力，最終與我分手。這段感情的破裂，讓我更加清楚地意識到，過去的錯誤不僅毀掉了自己，也傷害了最親近的人。失去愛情的痛苦，與失去自由的孤獨交織在一起，成為我心中另一道深刻的傷痕。

就在我努力振作，嘗試透過學習尋找新方向的時候，祖母因病離世。她未能在畢業典禮上聽到主持人叫出我的名字，未能親眼見證我破繭而出的那一刻。這成為我心中最深的遺憾，也是最沉重的悔恨。若不是我年少無知，誤入歧途，祖母或許能在有生之年看到我真正的成長。

在獄中，我決定重新做人。當我得知可以入讀立德學院時，心中燃起了久違的希望。這不僅是一個學習的機會，更是一個贖罪的契機。我開始努力讀書，從基礎課程到大學課程，一步一步走得艱難卻堅定。我總是想著祖母的笑容，想著有一天能讓她為我感到驕傲。

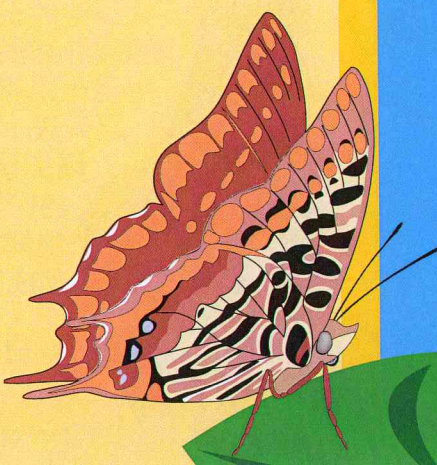
如今，我終於完成了大學學位。這張文憑不僅是知識的象徵，更是我重生的印記。它代表著我從一個迷失的靈魂，蛻變為懂得責任與愛的人。雖然祖母不在，但我相信她的靈魂一直伴隨著我。她的愛是我走出黑暗的燈塔，她的教誨是我破繭重生的力量。

我深知，過去的錯誤無法抹去，但未來的道路仍可由我重新書寫。出獄後，我希望能以自身的經歷去幫助那些迷途的年輕人，告訴他們金錢與快樂並非來自捷徑，而是來自努力與愛。祖母未能見證我的畢業，女朋友也在我最低谷時離開，但我會用餘生去延續這份愛，讓更多人因它而找到方向。



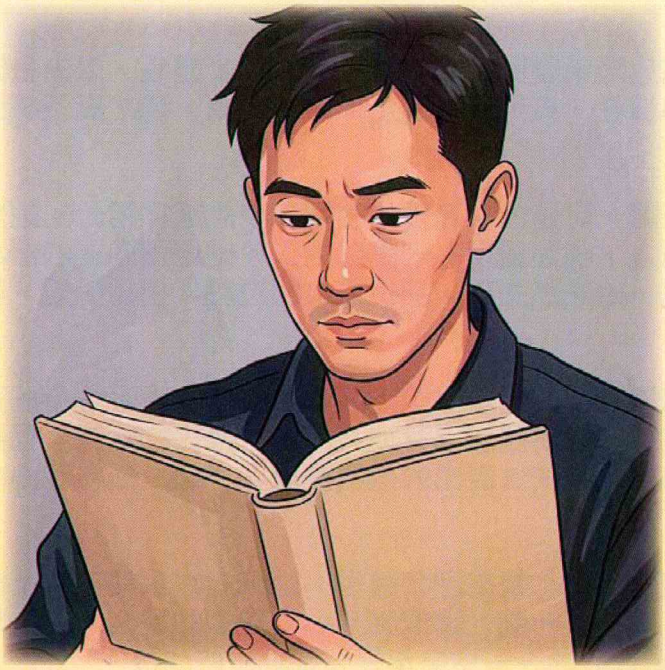
破繭重生，不是一次華麗的蛻變，而是一段痛苦的掙扎；以愛為燈，不是空洞的口號，而是生命中最真實的力量。祖母的愛，讓我在黑暗中看見光明；我的悔恨，讓我在重生中更加堅定。這段旅程，雖然充滿傷痕，但正因如此，我才更懂得珍惜。

我願以這份重生，向祖母致敬。雖然她未能在畢業典禮上聽到主持人叫出我的名字，但我相信，她在另一個世界裡，已經看見了我破繭而出的身影。



破繭重生

白沙灣懲教所 阿明



那段時期是黑暗混亂的日子，暴力和破壞每天都在街頭上演，偏激與荒謬的言論充斥着整個互聯網。為了獲得掌聲、認同和所謂的榮耀，我選擇相信了那些充滿邪惡動機的言論，走上了一條不歸路。

那些充滿着邪惡動機的言論成功了，他們是魔鬼，用冠冕堂皇的字句去包裝其表達反政府立場，以大義去合理化暴力的理由，用浪漫的糖衣去包裹著顛覆國家的事實。這些糖衣毒藥一直蟄伏著，願者上釣。除了這些「糖果」外，少不了那甘甜可口的「水」，這些「水」出現得很及時，當你被捕後，甘露從天而降，為你提供法律和金錢的支援，務求令你認為犯事的後果非常輕微。

一口「糖果」，一口「水」，嚥下去。

真是美味又解渴，再一口。越是吃得多，越是相信，開始容不下其他聲音，認為反對我的人都是錯的，相信自己是正義之師，以政見去取人，排除所有反對我的人，誰不知是我自己一手一腳推開想要勸阻自己別再沉淪的人。

那一天糖衣溶化了，毒素發揮作用，我一個錯誤的決定令到有警察因而受傷，當時還以為自己的行為是英雄，應受民眾夾道歡迎。

日子一天一天過。

囚車所經的道路既沒有我想像的市民夾道鼓掌，也沒有手足為我歡呼，駛到法院時只見我家人神情低落地步入法院。

日子一天一天過。

審訊的程序漫長，可是未婚妻和家人從未在家屬席缺席過。

日子一天一天過。

一輪春秋的更替後，審訊亦隨之結束，當天法官宣判我需接受監禁。正當我準備離開時，未婚妻和家人在席間以淚洗臉，同時千叮萬囑我要乖，說會等我出來。我還未來得及回應就已回到犯人席間，這時我才開始意識到我所以為會支持我的手足根本不存在，當初想極力得到他們的認同和掌聲都只是自己的虛榮心作祟。一切都是泡影。

日子一天一天過，又一輪的春秋交替。

獄中的日子千年如一日，最不缺的是時間。時間令我得到沉澱的空間，糖衣毒藥的藥效開始減退，頭腦開始變得清晰，更生事務分組的職員勸導我向善，讓我知道可以用另一視覺去審視這次事件的全貌。這時才發覺那時說著冠冕堂皇之話的人們已經逃之夭夭，我當初相信的說話已不復存在。誰知道他們逃走之後還在外國叫著我們繼續抗爭！慶幸自己藥效已過，不再受其影響。這才後知後覺的發現一直被利用，自願淪為那些惡魔的棋子為他人作嫁衣裳。我很後悔自己太遲才認清真相，當我知道所相信的只是一堆謊言後，我選擇封閉起自己，自責、憤怒和後悔的情感成為一層繭包圍著自己，整個世界都變得黑暗。

日子一天一天過。

只要不放棄 慢點沒關係

無論什麼時候，我都告訴自己
堅持、堅持、再堅持



未婚妻和家人每月來回四次探訪，風雨不改，院所的位置離家很遠，車程動輒兩三小時以上，探我一次來回也半天了。每月都拿著一大袋沉甸甸的物資給我，深怕我在獄中不夠用，也怕我夏天會熱壞，冬天會著涼。原來只有他們一直在我身邊關心我。當初也是我一手推開他們，無視他們的勸告，但他們卻沒有因此而怪責我。他們堅持的動力就只有一個，就是對我的愛，讓我在漆黑的世界中看到一絲的暖光，可是這光猶如風中殘燭，好像隨時會熄滅般的存在。

日子又一天一天過，又一輪春秋交替。

我被未婚妻和家人的愛所感動，開始正視自己的問題，回望曾經的自己原來是多麼的錯，我辜負了家人的期望，讓他們為我而奔波和憂心。我想改過，但應該要怎樣做？我想要報答家人又應該要怎樣做？我已在獄中虛度了三年的光陰，腦海一片空白。

機會從不缺少，只看自己有沒有把握。當得知懲教署將會設立一所全日制的學院後，我立即報名。我知道好好進修自重，重投社會之後做一個有擔當的人是報答家人的第一步。

日子一天一天過。

我穿起校服，重拾書本。除了學習課本之外，期間還有更生事務分組舉辦的電影分享會，中國茶道文化和如意結興趣班，令我對祖國有重新的認識；中國的茶道文化令我悟出人生的苦澀甘甜，尊師重道的哲理；如意結的背後意義更是家國的傳承，一系列的活動也消除了我一直對祖國的偏見，以往的我錯得離譜。所以我主動申請成為學院第一屆的升旗手，學習中式步操。每次當長官號令護旗方隊進場時，我手上的國旗在我的方隊護送下到達旗杆，國旗緩緩升起，隨風飄揚，眾人肅立敬禮，我感到無限的光榮。繭內已不再是漆黑一片，家人的愛和各自給予的機會集成光點，光點形成燈讓我在黑暗中找到道路，使我強大。

日子一天一天過，又一輪的春秋交替。

我已取得相當於香港中學文憑考試五科合格的成績，但我認為不能為此而滿足。所以我繼續進修之路，向副學士的道路進發。這一年我不再擔任升旗手，而是退於二線將步操之法分享予新同學。除此之外在更生事務分組的安排下我更有幸多次與懲教先鋒的學員作出分享，承認自己做過的錯事，用自己做反面教材去提醒他們犯事的嚴重性，也要提防那些別有用心的人所利用。

日子一天一天過，又一輪的春秋交替。

來到現在回望五年前的過去，我即將取得副學士學位，我不再迷惘。繭內有一支光柱，那是一支由愛的光點匯聚而成的，在黑暗中照亮大地，是希望也是信標。我曾苦惱如何報答家人，現在我擁有這條件了；我也曾苦惱應如何回饋社會，我自身就是一個活生生的例子。我計劃出獄後積極參與社會公益活動，用自己微薄的力量去提醒和幫助那些迷途的人。這都是我用愛點亮的燈光，也將會是我破繭重新的證明， 未來的道路即使充滿困難和挑戰，但我相信只要心中有愛，燈光就永不熄滅。

出獄的那天我將破繭重生。



以愛待人

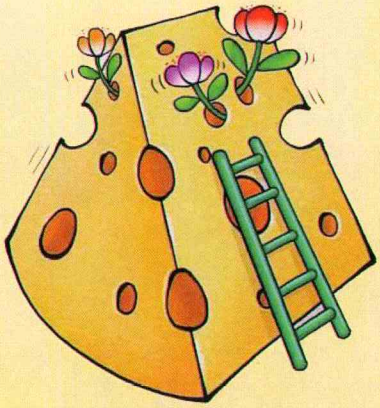
大欖女懲教所 小錡

我生長於一個頗簡樸的鄉村，村裡人人有愛，但都不會用說話表達出來，也不會說感恩、多謝的話。這或許與鄉村裡的人沒有見過外面世界的生活有關。

我因為一時衝動而鑄成大錯，現正身處懲教院所服刑中。回首入獄以來的日子，我發現自己的經歷正正呼應了今次的主題——破繭重生，以愛為燈。愛就像一盞燈，照射著我、引領我走向新生。

初入懲教院所的時候，很多我從未想過會發生的事，就這樣發生了。當時我非常徬徨，感覺整個世界都要塌下來，不知怎樣做好。那刻只可以用「晴天霹靂」來形容。我食不下嚥，睡不著覺，整個人變得呆呆滯滯，心像死了一樣。

慶幸的是，當時院所內的更生事務分組職員留意到我的情況，安排我與心理組的專業人士會面。在會面的時候，我邊講邊哭，心理組的姑娘非常耐心聆聽，並溫柔地勸解和教導我怎樣走出困境。見面幾次後，我的情緒有明顯的好轉，那時我也開始慢慢進食一些食物，也睡多了覺。



人生總有起落
低谷之後
必是高峰

那時的我亦開始去參加宗教聚會。當時不知道教會是什麼，只是有人說試著去參加，聽聽分享，接觸不同的人。在初初開始的時候，與義工傾談時就哭得淚流滿面，而義工陪著我，用很溫柔的聲音安慰我。當時我說：「我犯了很大的罪。」義工就對我說，有一位神、耶穌，只要相信祂，無論是大罪、小罪或微小的罪，祂都會原諒、赦免那人的罪。當時我就像在黑暗中見到微光，那光慢慢照進我的心田。

隨著日子過去，我漸漸認識更多這位神的愛。這些年來，無論義工開辦什麼活動我都參加，每次見到他們就像見到親人一樣。他們會關愛和鼓勵我，分享他們的經歷。本來我和他們都是素未謀面、互不相識的人，但他們都每月來探訪，幫助及鼓勵我。神兒子耶穌基督的愛救贖人的罪，而義工們用愛的行動去關懷我。這份愛令我感受到溫暖，同時讓我更有改變自身的動力，更有勇氣去面對困苦。

還有家人的愛。以前我感受不到家人的愛，因為他們從前都不會將愛表達出來。反而從我入獄後到現在，家人一直沒有放棄過我。當時無論哪一位家人來探訪，我都哭得淚流滿面。他們以為我是因為心痛而哭，擔心我在這裡適應不了生活，擔心我各樣事情。每次看到他們哭得那麼傷心，我更心痛，更內疚。

家人不辭勞苦的探望，讓我深深感受到他們是多麼愛我，只是從來沒有說出口。這些年來，他們一直無限地關懷、支持和鼓勵我。我決定不再讓家人操心及失望，我向自己承諾：必須改過，必須反省為什麼會犯錯。

我很幸運遇到一班非常熱心及很有耐性的義工、心理組及更生事務分組的姑娘。在我復原的過程中，我領悟到他們的愛就像燈的光亮，讓我有破繭重新的機會。他們使我在人生最低谷時，體會到人間有愛，在徬徨無助時得到幫助，同時得到教導及鼓勵。

愛的力量，讓我遇上困難或問題時，懂得去面對、去克服。因為有他們的愛，我積極學習我從沒學過的事情，學習如何在日常生活中處理人際關係，透過溝通表達關懷。愛能使人變得平靜，看待事情的方式也會改變。愛能改變人的生命。今天的我學會事事感恩，能事事說出感謝的說話，學會愛，並用愛待人。非常感恩！

二十五歲的鐵窗覺醒

塘福懲教所 阿傑

我叫阿傑，今年二十五歲，因傷人而被判入獄。我只有初中學歷，從小在屋邨長大，結識了一班所謂的「兄弟」，以為義氣就是一切，拳頭就是道理。那一夜，在酒吧門外的打鬥，我手中的玻璃瓶狠狠地砸向另一人的頭……看著他倒在血泊中，我才驚覺，自己的衝動毀掉的，不只是他的健康，更是我自己的未來。

鐵窗生活初期，我充滿怨恨。怨恨受害人為何報警，怨恨社會不公，怨恨自己為何如此不幸。我把自己封閉起來，不與任何人交流，覺得整個世界都遺棄了我。每晚輾轉反側，想起母親探監時哭腫的雙眼，想起她滿頭白髮還要為我奔波，內心便被愧疚啃噬。

然而，在最黑暗的日子裡，一盞盞明燈悄然亮起。

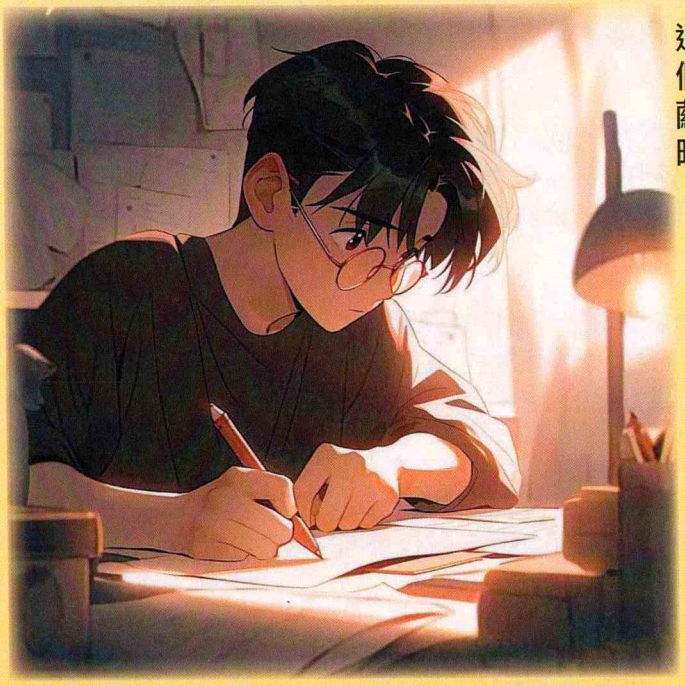
首先點亮微光的，是懲教署的職員們。他們沒有因為我的罪行而鄙視我，反而耐心地開導我。陳懲教主任常對我說：「阿傑，過去不能改變，但未來掌握在你自己手中。」他鼓勵我報讀遙距課程，補回錯失的學業。起初我抗拒：「我這種人，讀書有用嗎？」但他不放棄，替我找來教材，在我工餘時間還教我識字。從最初讀報紙都困難，到現在能寫完整文章，這份恩情，我銘記於心。

臨床心理學家陳小姐也是我的引路人。她教我正視憤怒，用說話代替拳頭解決問題。在一次輔導中，我終於崩潰痛哭，承認自己的軟弱和恐懼。她說：「承認錯誤不是懦弱，而是勇氣的開始。」這句話如當頭棒喝，讓我真正開始反思。

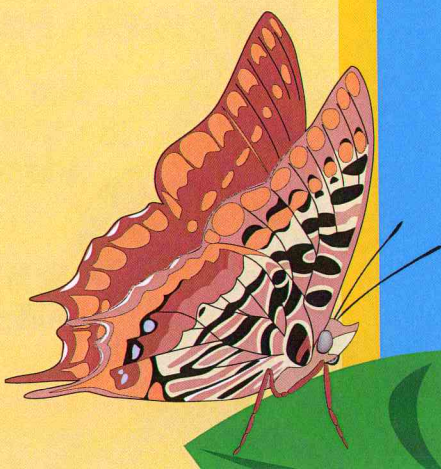
一名社工到來分享個案，他分享許多更生人士重投社會的故事，讓我看見希望：「我們都值得有第二次機會，只要願意改變，社會總會給我們機會。」他送我的書上寫著：「破繭成蝶，需要勇氣；以愛為燈，照亮前路。」這成為我堅持的信念。

寫給家人和受害人的信，是最艱難的功課。給家人的信中，我請求原諒我的不孝；給受害人的信中，我坦白自己的後悔，願意用餘生彌補過錯。雖然不知能否獲得原諒，但至少我學會了承擔。

我只有初中學歷，過去以為讀書無用，現在才明白，知識能讓我明辨是非，不再被憤怒蒙蔽雙眼。在獄中，我努力讀書，希望將來能考取相關資格，以過來人身份幫助邊緣青年，別重蹈我的覆轍。

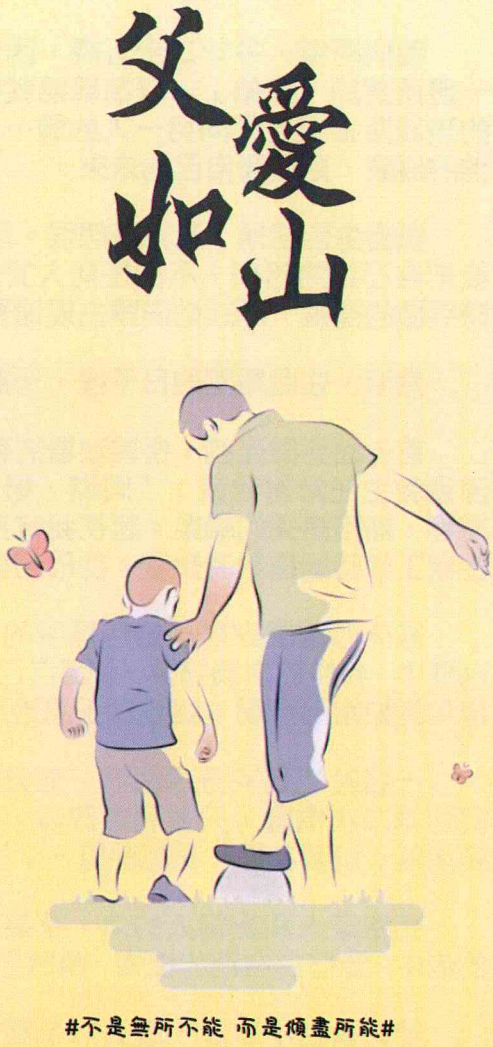


感謝管方對我們的支持，沒有放棄我們這群迷失的人。是你們用愛點亮我們心中的燈，讓我們在黑暗中找到方向。我深信，總有一天我能破繭而出，帶著這盞愛之燈，照亮自己的路，也溫暖他人的生命。



父母恩顯愛心

石壁監獄 偉明



在監獄那冰冷而肅穆的高牆之內，我常常望著窗外那偶爾飛過的蝴蝶，陷入深深的沉思。蝴蝶的蛻變過程，宛如一場充滿痛苦與希望的奇跡。當那小小的幼蟲把自己放進一個看似堅固的繭裡，在黑暗和寂靜中默默努力，它並不知道，自己即將經歷一場關乎生命的偉大蛻變。每一次的掙扎、每一次的嘗試突破，都伴隨著難以形容的疼痛，仿佛要把它的身體撕裂。可它沒有退縮，沒有放棄，憑著頑強的意志，用盡全身力氣，終於衝破那看似堅不可摧的繭殼，在陽光下展開那絢麗的翅膀，自由自在地飛翔。這破繭重生的景象，就像我此刻的人生旅途，而愛，就是那盞照亮我前行道路的明燈，引領我穿越黑暗，迎來新生。

監獄的生活，就像那厚重的繭殼，將我緊緊包裹。這裡沒有自由，沒有親人的陪伴，只有無盡的孤獨和悔恨。每天面對冰冷的牆壁和單調的生活，我時常感到絕望，覺得自己的人生已經走到了盡頭。我失去了對未來的信心，覺得自己就像一隻被困在繭中的幼蟲，看不到一絲光明。我開始質疑自己，是否還能有重新開始的機會。

就在我幾乎要放棄的時候，家人的愛如同一束微光，穿透了那厚重的繭殼，照亮了我黑暗的世界。我的父母，儘管對我的行為感到痛心和失望，卻沒有選擇放棄我。他們定期來看望我，每次見面，母親都會帶著我小時候最愛吃的食物，那熟悉的味道，讓我仿佛回到了童年的溫暖時光。她的眼神裡沒有責備，只有深深的擔憂和愛意。她會輕聲告訴我：「孩子，無論你犯了什麼錯，你都是我們的寶貝，我們永遠等你回家。」

父親則用他那沉穩而有力的聲音鼓勵我：

「人生就像蝴蝶的蛻變，有痛苦才有成長。你現在經歷的這些，是為了讓你變得更強大，更有擔當。」他還給我講了很多關於堅持和悔改的故事，讓我明白，錯誤可以改正，人生可以重新開始。

除了父母，我的兄弟姐妹也給予了我極大的支持。他們通過書信和探訪，不斷給我傳遞正能量。姐姐在信中寫道：「弟弟，你要相信，我們都在外面等著你，一起迎接新的生活。你要好好改造，爭取早日出來。」這些話語，如同一股股暖流，流淌進我的心田，讓我感受到了從未有過的溫暖和力量。

在家人愛的感召下，我逐漸走出了自我懷疑的陰霾。我開始認真反思自己的行為，深刻認識到自己的錯誤給家人和社會帶來的傷害。我積極參加監獄組織的各種學習和改造活動，努力提升自己的知識和技能。在學習法律知識的過程中，我明白了犯罪的嚴重性和法律的威嚴，更加堅定了改過自新的決心。

同時，我積極參與更生活動，在過程中培養自己的責任感和紀律性。每一次的付出，都讓我感受到透過自身努力創造價值的喜悅。就像蝴蝶在繭中積蓄力量，我在監獄的每一天，都在為破繭重生做準備。

如今，我依然在監獄中，但我的內心已經發生了巨大的變化。家人的愛讓我有了重新開始的勇氣和信心。我學會了如何控制自己的情緒，如何面對挫折和困難。我明白，破繭重生不是一蹴而就的，需要持續的努力和堅持。

每當我看到窗外飛過的蝴蝶，我就會想起自己的經歷。我知道，只要我不放棄，不害怕疼痛，像蝴蝶一樣努力掙扎，終有一天，我也能衝破那層厚厚的繭殼，在陽光下展開屬於自己的翅膀，自由飛翔。

家人的愛，是我生命中最寶貴的財富，是我前行的動力。在未來的日子裡，我會更加珍惜這份愛，讓它成為我生命中永恆的燈塔。我會用實際行動來證明自己的改變，爭取早日回歸社會，重新承擔起對家庭和社會的責任。

破繭重生，以愛為燈。我相信，在愛的照耀下，我能夠走出黑暗，迎來新生。就像那蝴蝶在陽光下自由自在地飛翔，我也將在愛的陪伴下，書寫屬於自己的精彩人生篇章。

十五分鐘的相聚

石壁監獄 阿占



大家好，我是阿占，今年二十一歲。十六歲那年，我因為誤信朋友，協助接收郵包，結果因販運危險藥物罪成，而被判入獄，需要在獄中渡過一段很長的時光。

回想當初被捕的一刻，猶如晴天霹靂，整個人如同墜入深淵。其後被羈押在壁屋懲教所時，始終無法接受身陷囹圄的現實，終日以淚洗面，情緒幾近崩潰。家人亦因此承受巨大打擊。每次探訪，只得短短十五分鐘的會面時間，我隔着厚厚的透明膠板，握着監獄提供的聽筒，與父母相望無言。初次相見時，乍見雙親滿面愁容，我瞬間淚如雨下，泣不成聲。最讓人心痛的是，每次短短的十五分鐘總如流星般轉瞬即逝，既依依不捨，又殷切期待下一次短暫的相聚。令我感動的是，父母和妹妹縱使多麼忙碌，也堅持抽空前來探望；母親更因此辭去工作，只為每天能見我這十五分鐘。每當隔着膠板看見母親疲憊的身影，內心總是無比酸楚，懊悔當日一念之差，誤入歧途，鑄成大錯。

轉往成人監獄後，家人依然不辭勞苦，風雨無阻地前來探望。為了不辜負父母的期望，也為使自己的人生有所得着，我決心努力進修，不讓漫長的刑期白白流逝。在院所內，我報考了香港中學文憑考試，雖然成績未如理想，但過程中獲益良多，亦體會到學習的樂趣。此外，我為自己訂下目標，先爭取副學士資格，若情況許可，更希望繼續進修至學士學位。因為這些學歷不僅是將來重投社會的敲門磚，更是我破繭重生的重要憑證。

經歷這一切，我深切體會到「破繭重生」的意義——就像毛蟲在繭內經歷蛻變，終化成蝶；又如一個人身處劣境，在黑暗混濁的環境中掙扎求存，最終能出淤泥而不染，重新活出真正的自己。而「以愛為燈」，正是指父母和妹妹對我無私的付出與不離不棄的支持。他們的愛，猶如一盞指路明燈，引領我在黑暗中尋找光明與希望，讓我深深體會到，家人便是我心中最熾熱、最不可動搖的力量。



以大愛爲燈



不知道在大家的心目中，怎樣才算得上破繭重生呢？

有些人可能主張，必須在行為上作出糾正，不要再重蹈覆轍；有些人則可能爭議，心態上的轉變才是重點，因為行為總會受到很多不可抗力因素的影響而被逼偏離，反正，八百萬人，自有八百萬種解讀和破繭方式。

但不論如何，在牢獄的日子裡要談破繭重生，絕對是非常不容易的。因為我們每天都面對著太多的負能量，所以很容易便會陷入孤單、自我懷疑、軟弱無力等等的迷霧裡，然後失去了心中那份堅持，失去心中的那團光。所以，在更生路上，能夠得到愛的滋養和引導是很重要的。

有些人很幸運，雖然身陷囹圄，但仍有家人的等待和鼓勵，有些人則尚有另一半或朋友同行。

我曾經也是幸運兒之一，但是很不幸地，在這次長刑期中，我敵不過歲月的淘汰，我的家人也逐一離開人世。

雖然我逐一失去了家人、另一半和朋友，但是我最後並沒有因而失去愛，因為我找到了那份永不失聯的愛，那是來自主的大愛。

我不想在這裡大談耶穌經，因為我的信仰年資不長，以免講錯誤人子弟，所以，我只想簡單分享一下我自身的改變。

以前的我也不會談什麼信仰，因為幾十年來我一直都很自以為是地覺得，自己可以靠一己之力去應付一切，哪怕天塌下來也壓不垮我這條人中之龍。於是在入獄的頭幾年，我更加自我中心地為自己的罪責開脫，不肯認錯，害得父母朋友們更感到傷心和白費心血，現在回想起來，其實那時我很大程度是出於恐懼才故作自信的，因為我的骨子裡害怕承認自己是弱小的。

直到後來，年老的父母和故友們走的走、去的去、散的散，無妻無子的我終於感到自己有多渺小。因為不在他們面前，原來我不是什麼一條龍，而只是一條蟲……

幸好，在消沉了好一段日子後，我被耶穌打救了。這是一場平凡的偶然，但卻讓我從此明白到祂和祂的愛從來都在。有關祂的愛，相信大家隨便揭幾分鐘聖經都可以看到，而且肯定比我讚頌的更好，所以我就不費唇舌了。反正，對我而言，信了耶穌確實使我重新站了起來，立志做個好人。

現在的我願意無懼地大方承認，我就是這樣會軟弱的人，因為只有先認了罪，下一步才可以悔改重生，這是神的愛教會我的。

最後，容我引用一小節聖經作結尾。約翰一書 4 章 18 節說：「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去；因為懼怕裡含著刑罰；懼怕的人在愛裡未得完全。」。所以希望各位也能夠仰賴著愛的明燈，去踏上面前艱難的更生旅程，不論那是神的愛，還是家人和朋友的愛也好，只要能夠引領自己繼續前行重生就好。

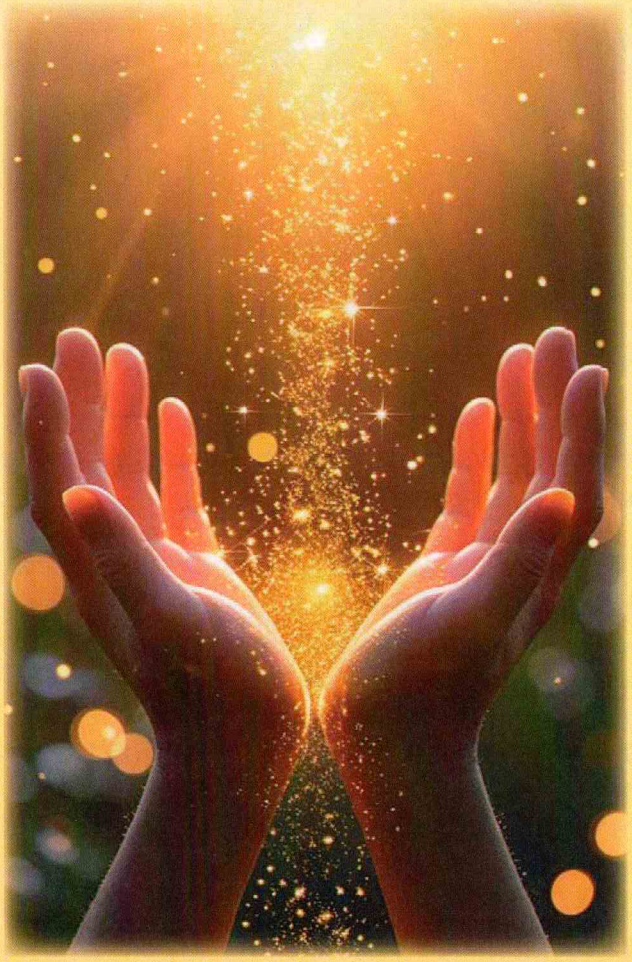
回想起人生的上半場，我一直沉淪於世俗和朽壞的生活當中。我嘗試過擺脫這些生活，然而泥足深陷的我總是敵不過它。我的生活開始變得枯燥，對人變得冷漠，內心亦感到十分空虛和失落。每天像行屍走肉般一日復一日地虛度著，完全找不到人生的真正目標和意義。直到有一日，我因受不了誘惑而踏進一個無盡黑暗的深淵裡，被它重重圍困。

在深淵裡，我被壓得喘不過氣。我嘗試過用任何方法，而且耗盡全身力氣，拼命掙扎和不斷呼救，但總是站不起來。正當我極度沮喪，無能為力，心力交瘁，生命尚存一息之際，突然有道耀目明光在我眼前閃耀著，喚醒我疲憊的身心靈。從光中有聲音說：「我是生命的光，來跟從我。」我在這生命最脆弱的時刻決定接受邀請。轉瞬間，我感到身體裡有一股排山倒海的力量在灌注，我開始有力量並嘗試慢慢爬起來。最後，這光更用強而有力的膀臂把我整個人拉起來，率領我離開這深淵。

我像獲重生一樣地離開深淵後，每天均以這光的力量作我行事為人上的指引和方向。漸漸地，我沒有再被那些世俗和朽壞的生活纏擾著。相反地，我開始嘗到重生的滋味，亦發現自己的身心靈慢慢地健康成長起來。我相信這些改變都是來自光裡的真愛。

這真愛每天都不停地浸活我、澆灌我、輕撫我、安慰我、教導我、醫治我，與我同行同在，讓我更有力量除去舊有的惡習，好好改過自身，成為新造的人。我更學懂在日常生活中主動去關心和幫助他人，珍惜家人朋友，做一個誠實正直和愛人如己的人。

我相信每個人只要敞開心扉，放下舊有的自己，努力去認識、相信、接受、擁有這光和愛，作為生命中最重要的禮物。這光和愛的力量絕對能帶領、保護、拯救、指引每個信靠祂的人。若每個人以這光和愛的力量實踐在日常生活中，這必能為社會增添一份和諧、公義、平安、友愛、溫暖，並且可以讓彼此的生命得到真正的改變，繼而尋回人生的真正意義，平安地跨過任何困境，尋回自己的烏托邦。因為這光是真光，能照亮和帶領每個人行正直路，並且光裡面沒有黑暗、污穢和邪惡，只有無盡真愛；這愛是恆久不變、永不止息、沒有怨恨、能改變命運和創造奇蹟，並且不斷憐恤人的軟弱，鼓勵那些在掙扎和痛苦中的人。所以，這光和愛絕對是值得每個獲重生的人擁有。



Reborn from the cocoon,Guided by the light of love

Lo Wu Correctional Institution　Dean

My name is Dean, and I am twenty-five years old. I came from Nigeria, but for the past three years, I have been locked inside this prison in Hong Kong. My crime is trafficking in dangerous drugs. I was caught carrying a quantity of cocaine at the airport, and now I am serving a long sentence, with many more years ahead of me behind these bars.

When I was twenty-two, I was desperate. My family was poor, and opportunities were scarce. A man in my neighbourhood promised me money — more money than I had ever seen in my life — if I would carry a package to Hong Kong. He told me it was harmless, that nobody would get hurt. I was young and foolish, and I believed him. I knew in my heart that something was wrong, but I dispelled the doubt because I wanted to help my family.

I will never forget the moment the customs officers stopped me. They opened my bag, and my whole world collapsed. In that instant, I understood the devastation of what I had done. The drugs I carried would have destroyed my life. I thought I was helping my family, but I was only bringing suffering to someone else.

The first year in prison was the darkest time of my life. I could not sleep. I could not eat. Every night, I lay on my bed and stared at the ceiling, asking myself how I had become this person. I am not a criminal. I am a daughter, a sister, someone who used to help her neighbours and sing in the church choir. But the law judged me as a drug trafficker, and they were right. That is what I had become.

I felt completely alone. My cell was small and the walls seemed to close in on me day after day. I stopped writing letters home because I was too ashamed. I could not bear to tell my mother what her daughter had done.



But my family did not give up on me. After many months of silence, I received a letter from my mother. The envelope was worn and wrinkled, as if it had travelled a long way. Inside, there was a short message in her handwriting, and a photograph of my younger sisters standing outside our house, smiling. My mother wrote only a few lines: "Dean, we love you. God loves you. Do not forget who you are."

I cried for hours after reading that letter. The tears would not stop. In that moment, I realised that even though I was locked away, even though I had done something terrible, I was still loved. My mother's love had travelled thousands of miles to reach me inside this prison cell. That love became a small light in my darkness.

That letter changed something in me. I decided that I could not waste my life here. I could not bring back the time I had lost, but I could become someone better. I started attending classes in the prison. I improved my English and began reading books—real books, not just the magazines I used to flip through. I read about people who had suffered and found redemption. I read about forgiveness, both from others and from oneself.

One book that touched me deeply was Nelson Mandela's Long Walk to Freedom. He spent twenty-seven years in prison, yet he came out without bitterness. He forgave those who had imprisoned him. If he could do that after twenty-seven years, I thought, then surely I can use my time here to grow, to learn, to become worthy of my mother's love.

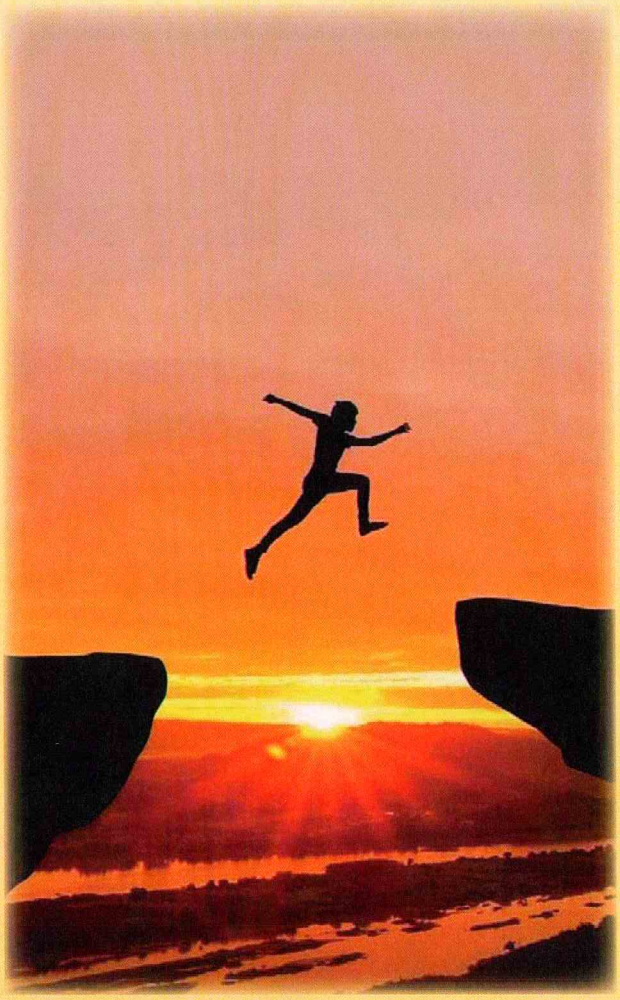
I also started writing letters to my family regularly. I told them everything—my shame, my regrets, but also my hope. I told them about the books I was reading and the things I was learning. My mother's letters kept coming, each one was a reminder that someone out there was waiting for me, believing in me, loving me. My younger sisters began writing too, telling me about their studies and their dreams. Those letters became my treasure.

Through my family's love, I began to understand something important. What I did was wrong, and I must face the consequences. But I am not only my worst mistake. I am also the person who can learn from it, grow from it, and become someone who contributes something good to the world, even from inside these walls.

Now, when I meet new inmates who have just arrived, I try to offer them the same hope that was given to me. Many of them are young, scared, and full of anger. I tell them, "You are not alone. Your family may be far away, but love can travel any distance. Hold onto that love. Let it guide you."

"With metamorphosis, love illuminates the way." This is what I have learned in my three years here. Metamorphosis means change — deep, fundamental change. It means the caterpillar becoming a butterfly. I was once like that caterpillar, crawling in darkness, not knowing what I was or what I could become.

But love — my mother's love, my sisters' love, the love I am learning to have for myself — has been the light that shows me the path to change.



I do not know when I will be free again. The sentence is long, and the years ahead are uncertain. But I am no longer the woman who arrived here three years ago. I am becoming someone new, someone who understands the value of life, the damage that drugs cause, and the power of love to heal even the deepest wounds.

My mother's letters still come. Each one is a lamp that lights my way through the darkness of this place. And one day, when I am finally released, I will carry that light with me into the world, and I will spend the rest of my life trying to be worthy of it.



2025年石壁監獄更生活動

證書頒發典禮











懲教署轄下石壁監獄於十一月二十六日舉行證書頒發典禮，頒發學業證書予 113 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 258 名在囚人士參與各類遙距課程及公開考試。他們合共考獲 563 卷合格成績，其中 294 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、普通話及會計等。而出席今日典禮的 113 名在囚人士合共考獲 315 卷合格成績，其中 205 卷為優良成績，當中分別有三名在囚人士獲香港都會大學頒授工商管理學士學位、四名獲頒通識教育學士學位及四名獲頒通識教育副學士學位。

主禮嘉賓嗇色園董事會主席黎澤森致辭時表示，嗇色園十分支持懲教署的更生工作，並於二零二三年三月設立一項名為「嗇色園關愛更生教育基金」的教育資助計劃，計劃為期四年，為有需要的在囚人士在教育及職業訓練方面提供資助，協助他們日後重新融入社會。此外，嗇色園與懲教署一直積極推動社區教育，並於今年合作推出《來自猩猩的「理」》動畫系列，向青少年推廣國家安全及道德教育，從而令社會更加和諧穩定。

典禮上，陶笛導師原樂天夥拍在囚人士進行音樂表演，在囚人士亦組成樂隊演奏樂曲，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，一名在囚人士分享更生路上的點滴，並感謝家人對他不離不棄。他亦感謝懲教人員的支持和鼓勵，在學習過程中為他提供資源和協助，讓他得以順利完成學士學位課程。

石壁監獄教育分組





二零二五年十一月二十六日，Strivers 樂隊與陶笛隊有幸能夠在證書頒發典禮台上表演，同時亦感謝更生事務分組 2 職員誠意邀請陶笛音樂家原樂天先生與著名鋼琴家羅乃新女士前來教導所員學習吹奏陶笛和合奏，讓所員也有學習、享受音樂的機會，與一眾觀眾分享學習成果。



我們自六月起便開始密鑼緊鼓地練習，一眾陶笛學員更是從正式表演前的一個半月左右才開始學習吹奏陶笛，他們的演出亦得到各界來賓的認同，結果令人感到鼓舞。

感謝署方一直以來的悉心安排和培訓，亦感謝原樂天先生、羅乃新女士、馮炳業先生一直的付出和努力不懈地指導石壁樂隊及陶笛隊成員，讓我們可以在重要的日子獻上美妙的音樂。

在資源缺乏、環境局限的情況下，樂隊的練習真的非常不容易，我們只可以利用空餘的時間學習及練習樂器，希望我們的努力可以感染各位在囚人士努力向前。

希望院方可以在往後的日子裡舉辦更多不同的活動，讓我們可以為大家呈上更多的表演，分享努力的成果。

Strivers 樂隊
石壁監獄







視像招聘日
石壁監獄更生事務分組與有意協助更生人士的僱主合作，為預計於三個月內釋放的在囚人士提供遙距招聘機會，讓即將獲釋的在囚人士能及早準備重投社會！



預防暴力心理治療計劃暨虛擬訓練場 - 憤怒篇
石壁監獄心理服務組臨床心理學家陳嘉寶女士為在囚人士提供心理治療服務及培訓，讓在囚人士能夠透過活動學習如何正確管理自己的情緒及正向表達方式，為日後重投社會面對壓力做好準備！







香港都會大學遙距課程資訊日
香港都會大學公開進修學院為有意就讀香港都會大學遙距課程的在囚人士進行深度講解，讓在囚人士能夠在更充足瞭解的情況下報讀心儀的科目，為日後重投社會作好準備。











浴佛節及禪修活動

佛光會及寶蓮禪寺為石壁監獄在囚人士舉行浴佛節及禪修活動，為在囚人士透過聽講佛法、靜心修行，理解自己的過去以及反省日常的行為，透過頌讀經文及打坐，讓在囚人士可以在一個安靜的環境裡重新認識自己，為未鋪路，鎖定更清晰的方向，洗心革面，預備日後重投社會。







聖誕節禮拜及電影欣賞活動

在聖誕節期間，香港基督教更新會到石壁監獄為在囚人士舉辦禮拜以及電影欣賞會活動，讓在囚人士能夠透過聖經經文和牧者分享度過聖誕節，透過認識聖經哲理和分享，重新認識自己，改正過往，調整身心。







陶笛學習班

更生事務分組邀請陶笛音樂家原樂天先生前來石壁監獄教導在囚人士吹奏陶笛。透過學習音樂，在囚人士可以陶冶性情，能夠藉著音樂表演，也可以鼓勵其他在囚人士。







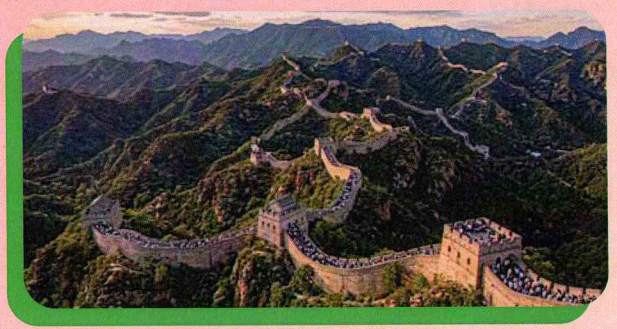


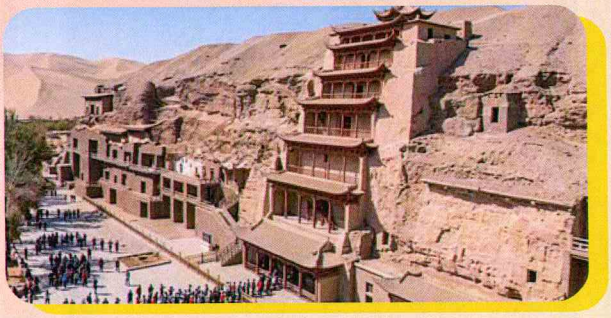
遊戲繽紛樂

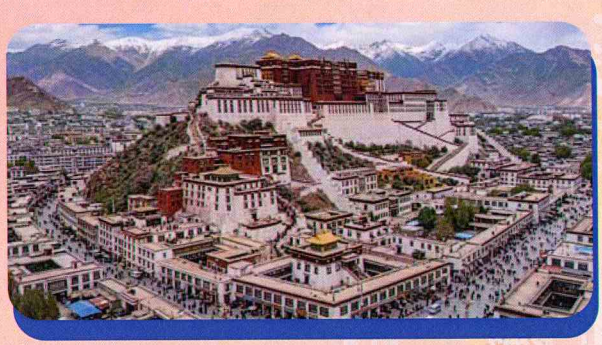
環境地理題：請按圖配對出下列的中國景點名稱。

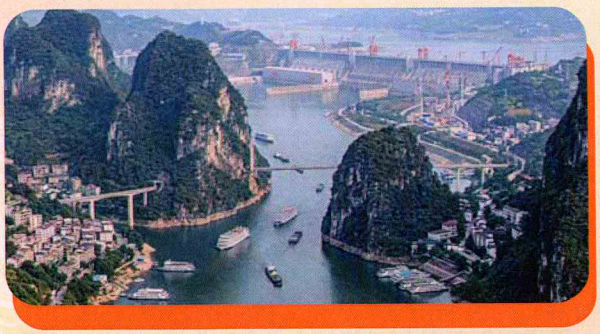
布達拉宮　　秦始皇兵馬俑　　萬里長城

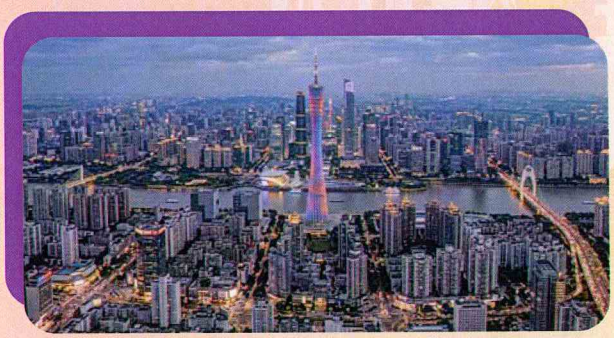
長江三峽　　敦煌莫高窟　　廣州塔

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

6. 

這些問題你要知：

7.根據香港特別行政區基本法第四章：政治體制；第1節：行政長官；第四十八條，下列哪一項並不是由基本法所賦予行政長官的權力之一？

a.領導香港特別行政區政府　　b.執行中央人民政府就本法規定的有關事務發出的指令

c.赦免或減輕刑事犯的刑罰　　d.根據安全和重大公共利益的考慮，可隨時廢除任何法案或法律

8.根據中華人民共和國憲法，憲法內的條文總共有多少條？

a.一百七十五條　　b.二百六十三條

c.一百四十三條　　d.一百二十八條

9.根據中華人民共和國憲法，第一章：總綱；第十條列明，下列哪項是屬於國家所有，同時，國家能夠為了公共利益的需要，可以依照法律規定對其實行徵收或者徵用並給予補償？

a.水流　　b.草原

c.野生動物　　d.土地

10.根據香港特別行政區基本法第三章：居民的基本權利和義務；第二十四條，下列哪一項並不符合香港永久性居民的資格？

a.在香港特別行政區成立以前或以後在香港出生的中國公民

b.在香港特別行政區成立以前或以後持有效旅行證件進入香港、在香港通常居住連續七年以上亦以香港為永久居住地的非中國籍的人

c.在香港特別行政區成立以前或以後在香港通常居住連續七年以上的中國公民

d.透過移民政策放棄原有國籍，登記香港特別行政區身份證的非中國籍的人

11.根據香港特別行政區基本法第五章：經濟；第一節：財政、金融、貿易和工商業；第一百一十條，香港特別行政區的貨幣金融制度由什麼規定？

a.行政長官　　b.政務司

c.法律　　d.中華人民共和國憲法



答案：

1.萬里長城　2.敦煌莫高窟　3.布達拉宮　4.長江三峽
5.廣州塔　6.秦始皇兵馬俑　7.d　8.c　9.d　10.d　11.c



彩虹報編輯委員會

主席：懲教事務監督
柯孫煒先生

成員：心理服務組　臨床心理學家
陳嘉寶女士

教育分組　助理教育主任
莫文峰先生

更生事務分組2　懲教主任
何鴻聖先生

排版：石壁監獄　標誌製作及印刷工場

懲教署印製
Printed by Correctional Services Department