

義工分享 瑪利

Do small things with great love!

不經不覺進出喜靈洲懲教所已經超過10年，我的身份是一名監獄義工，「感恩」這個課題令我想起一位囚友志明（假名）。志明被判囚6年，面對著我們這些義工總是彬彬有禮，每次見面都跟我們道謝，並說每個月最期待我們的到訪。

有一次探訪，我們發現志明消瘦了不少，他說近日的確沒胃口進食，而且總是容易疲倦，我們叮囑他趕快去做身體檢查。一個月後跟志明再見面的時候，他告訴我們確診末期肝癌，正等待安排接受治療。那一刻大家都沉默了，反而是志明最先開口說話，他說些甚麼我已經忘記了，只記得大家都強擠出笑容，希望給他最大的支持和鼓勵。

又過了一個月，探訪當天志明沒有出現，從福利官口中得知志明因身體狀況急轉直下被送進醫院，而且經醫生診斷只剩下一個月命而獲准減刑出獄。我們幾位認識志明的義工都跑到醫院探望，在病榻中的他氣若



游絲，但仍然盡力跟我們交談。我們問他這刻可有甚麼心願？他竟然說：「我想喝可樂，已經很久沒有喝可樂了。」我們趕快跑到便利店滿足他的願望。當他把一口可樂慢慢吞下的時候，臉上露出了小孩子般的天真笑容，除了連番道謝，他跟我們說了最後一番話。他表示在獄中多年來沒家人探望，卻有一班陌生人願意為他們這群被遺棄的人送上關心，這是他被監禁覺得最感恩的事；而能夠在人生倒數的日子再嘗到可樂的滋味，就是第二件感恩的事，他永遠都不會忘記……

一星期後，我們接到志明的死訊。志明的一番話是我往後堅持到監獄探訪的動力，正如德蘭修女常說：“*Do small things with great love！*”我不需要做大慈善家，只要能夠為別人送上一點愛就夠了，而且有能力付出、施予，不也是一件值得感恩的事嗎？

富足與貧窮之間 - 人生的抉擇

在生活的旅途中，我們經常面臨各種選擇，而這些選擇不僅反映了我們的價值觀，也深深影響著我們的内心世界。當我們把目光投向富裕與貧困之間的極端境地，會發現對於坐監這個命運的不同感受，無疑是一個值得深思的話題。

對於富裕的人來說，生活的每一天都充滿了選擇的自由和物質的享受。他們習慣了奢華的生活，珍惜著自由帶來的無限可能。當面對坐監的選擇時，這種失去自由的恐懼如同一把無形的刀，割斷了他們對生活的美好憧憬。在那狹小的空間裡，他們不僅失去了身體的自由，更感受到心靈的煎熬，對過去的懷念和未來的無助感交織在一起，讓他們倍感焦慮。

相對而言，對於一無所有的人來說，坐監或許成為了一種意外的解脫。在艱難的生活中，生存的壓力如同重重的枷鎖，讓他們喘不過氣來。當被迫進入監獄的那一刻，

或許他們感受到的是一種暫時的平靜，逃離了現實的重擔。在那裡，他們不再需要面對生活的煩憂，能夠靜靜地思考，或許這段時間反而成為了反省自己過去選擇的機會。



然而，無論身處何種境地，反思的力量都是無法忽視的。在幽暗的監獄中，時間似乎變得漫長，這是一個難得的讓心靈沉澱的時刻。怨恨只會加深內心的痛苦，而如果能夠把握這段時間，反思過去，或許會帶來新的啟示。這是一個重新認識自我的契機，讓每個人都能從錯誤中學習，尋找更加光明的未來。

在這條選擇的路上，不同的背景讓我們的感受各異，但每個人都有機會在困境中找到自己的光芒。希望每一個人都能在逆境中發現自我，學會珍惜生命中的每一個瞬間。

Change or Chance?



In the journey of life, we often face various choices, which not only reflect our values but also profoundly influence our inner world. When we focus on the extreme circumstances between affluence and poverty, we find that the different feelings towards imprisonment are undoubtedly a topic worthy of deep contemplation.

For those who are affluent, each day is filled with the freedom of choice and the enjoyment of material comforts. They are accustomed to a luxurious lifestyle and cherish the endless possibilities that freedom brings. Faced with the choice of imprisonment, the fear of losing their freedom acts like an invisible blade, severing their beautiful visions of life. In that confined space, they not only lose physical freedom but also experience the torment of the soul, with nostalgia for the past and a sense of helplessness about the future intertwining, leading to heightened anxiety.

Conversely, for those with nothing, imprisonment may be an unexpected relief. In the hardships of life, the pressure of survival is like heavy chains, making it hard to breathe. When they are forced into prison, perhaps they feel a temporary calm, escaping the burden of reality. There, they no longer need to face the worries of life, allowing them to reflect quietly, turning this time into an opportunity to reconsider their past choices.

However, regardless of the circumstances, the power of reflection is undeniable. In the dim prison, time seems to stretch endlessly, providing a rare moment for the soul to settle. Hatred only deepens the pain within, but if one can seize this time to reflect on the past, it may bring new revelations. This is an opportunity to rediscover oneself, enabling everyone to learn from mistakes and seek a brighter future.

On this path of choices, our diverse backgrounds lead to varied feelings, yet each person has the chance to find their own light in adversity. May everyone discover themselves in challenging times and learn to cherish every moment in life.

所見心聲

“我是一名被庭裁定謀殺罪名成立我終身囚犯，我對所有的罪行都深感後悔，在獄中努力改過自新，希望有機會重回社會，而不是永遠被囚的一份子。

年輕時不負責任、不顧後果的性格驅使我犯下謀殺的罪行，對受害人帶來不可彌補的傷害，同時使受害人的家人遭受失去至親的傷痛，以及對其家庭帶來永久的影響，這一切實不容輕視自己所犯的罪行嚴重性。

我在服刑期間，一直對所犯下的罪反省，深感後悔和內疚。此刻，我最希望向受害人及其家人說聲「對不起！」以示我的愧疚和懺悔，雖然這句無力的道歉，無助減輕這個已造成的傷害，但我仍希望藉著道歉，舒緩受害人家人在精神上的痛苦。

終身監禁這刑罰猶如在我的生活畫上休止符，我無法思考前面只有灰暗和絕望。因此我在入獄初期，我的前途不存希望，於改過自新方面，也沒有目標。正當我對前途感到悲觀消極的時候，一班義工朋友鼓勵和支持我，我的家人對我不離不棄，使我在監獄中鼓起勇氣重拾人生。人非草木，撫心自問，自己過去種種放縱任性和自私的行為，實在傷透家人的心。

希望可以寄託於明天，行為必須實踐於今天，這是我覺醒到要對錯誤和失敗的人生作出重整的新開始。無可否認，在更生的初期，我的進展並不理想，思想上不斷掙扎，遇到適應上的困難，但當我念及家人對我的關懷和期望，並以堅定的信心去支持我時，我對自己的軟弱慚愧不已，於是我也鼓勵自己要堅強地面對挫折和困難，要正視過去的錯誤和缺點，努力改過自新。

無論在什麼環境(下)都不要浪費時間，積極學習才能豐盛生命，人生遇上困難，往往需要別人幫助，要心存感恩，感謝願意向我伸出援手的人，相反也要感謝不願意幫助我的人，因為這樣可以磨練我……”

義工心聲

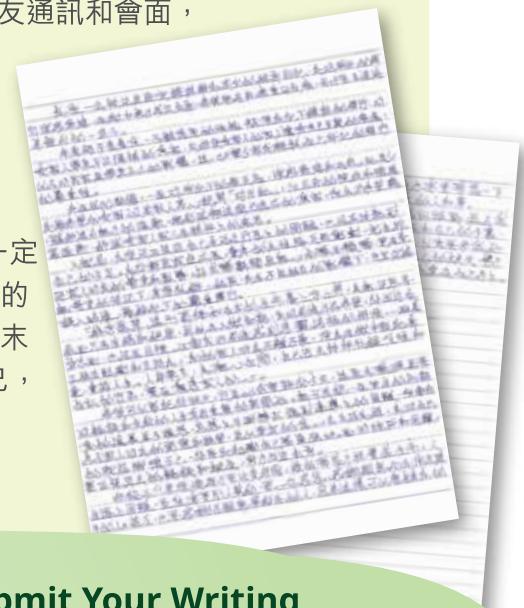
加入香港友愛會不知不覺之間已經第6個年頭，過去跟很多不同囚友通訊和會面，

最近收到一封署名「阿B」的來信，信中他回顧自己的過去和反醒錯誤，希望用自己的努力改過自身的態度，透過文字和曾經被他傷害過的人衷心道歉，亦藉此和一直默默支持他的家人說聲感謝。

「人誰無過，過而能改，善莫大焉。」

相信只要是真心真誠的道歉，那怕只是潦潦的數百字，相信明天一定會是晴天。從信中可感受到「阿B」的後悔和內疚，明白當日犯下的大錯已經不能改變自己需要受罰的結果，但相信就如「阿B」在信末提到「只要檢討失敗原因和自己的缺失，努力改正，重新做好自己，一定可以站起來，抉擇權永遠在自己手上。」

香港友愛會義工 Piza



歡迎投稿

我們歡迎將你自己撰寫的「感恩日記」投稿，感染更多在囚人士一起分享内心最真誠的情感。如有興趣請寄到筲箕灣郵政信箱44001號陳爽收

Welcome to Submit Your Writing

We welcome submissions of your own written "Gratitude Journal" to inspire more incarcerated individuals to share their sincerest emotions. If you're interested, please send your submission to P.O. Box 44001, Shau Kei Wan, addressed to Chan Song.

會長的語 Jack Fung



一年一度的籌款活動於九月十八日正式啟程，當天共有十七位參與者，其中包括十四位菲律賓女性、一對外籍夫婦、一位委員及我本人。當日的天氣格外宜人，伴隨著清新的山風。儘管因前日降雨而使得道路行進較為艱難，但每位參與者皆懷著興奮的心情向山上邁進。眼前的美景令人心曠神怡，大家紛紛用手機拍攝赤柱的壯麗景色。此情此景使我不禁反思，若囚友們在刑滿釋放後能夠欣賞到這些美麗的風景，享受自由，重獲尊重，並擁有選擇的權利，將會是多麼美好的事情。這正是我們的初心，我們將持續透過探訪和書信鼓勵他們，促使他們不放棄自我，努力裝備自己，成為對社會及家庭有所貢獻的人。我們所籌得的款項將用於印製季刊，並寄送給在囚人士，以此激勵他們。希望下次您也能與我們一同參與這樣的活動。

On the splendid day of September 18, 2024, we embarked on our fundraising walk, and what a delightful surprise the weather turned out to be! Instead of the anticipated rain, we were greeted by a radiant sun accompanied by a refreshing breeze. The path, though a bit rugged from the recent storms, couldn't dampen our spirits. Our group of 17, comprised of 14 spirited Filipinos and two enthusiastic Westerners, set off amidst breathtaking scenery that was as clear as our purpose.

As I walked, I couldn't help but reflect on the stark contrast between those of us enjoying the freedom of the outdoors and those confined within prison walls. The freedom to embrace dignity and self-respect is a treasure we often take for granted. It's a reminder that we must strive to assist inmates in discovering their true potential as they prepare to re-enter society.

The trek was a true test of endurance, much like the ups and downs we face in life. Yet, amidst the challenges, we shared hearty laughs and camaraderie, making the journey all the more memorable. I sincerely hope you'll join me next year for this meaningful walk, as we come together to raise funds and make a difference!

名譽會長 PFA Honorary President
Hon Michael Tien, BBS, JP
名譽顧問 PFA Honorary Advisor
Andrew Wong

執行委員會名單 2023-2024 PFA Executive Committee

會長 Chairman: Jack Fung
副會長 Vice Chairman: Lorna Gabinera
司庫 Honorary Treasurer: Anna Chou
委員 Executive Committee Member: Robert Allender,
Jenny Fok, Michelle M.H., Jason Wong

會訊隊 Newsletter Team

編輯 Editor: 陳爽, Jason Wong, Kristie Ip
設計 Design: Kristie Ip

義工探訪

你是否想我們來探訪你？如果你希望我們來探訪你請告訴你的福利官，並來信知會我們。

Visits of volunteers

Would you like a PFA volunteer to visit you? If yes, please tell your Welfare Officer.

義工通信

有否想過與我們的義工成為筆友？如果你想與我們的義工通信，歡迎參與「愛【郵】你話事」。參加「愛【郵】你話事」，只需要郵寄到「香港筲箕灣郵政信箱44001號」，信封底請註明你的姓名和編號、回郵地址（所屬院所），以及「愛【郵】你話事」，就會有義工同你成為筆友，寫下信、傾下計。

Correspondence with volunteers

How's about being penfriend with our volunteers? If you are interested, please join our "Penfriend Program: Love Mails Around" by mailing to "P.O. Box 44001, Shau Kei Wan, Hong Kong". Please write your name, number, return address (the institution), and "Penfriend Program: Love Mails Around" on the envelope.



香港友愛會
The Prisoners' Friends' Association

郵址 Mail: 筲箕灣郵政信箱 44001 號
P.O. Box 44001,
Shau Kei Wan, Hong Kong
電話 Tel: 2493 3104
傳真 Fax: 2493 3104
電郵 Email: admin@pfa.org.hk
網址 Website: www.pfa.org.hk

友愛會簡介

友愛會是一個志願組織，成立於1982年，沒有任何宗教立場。我們的宗旨是藉着探望那些沒有人探訪的囚友，給予不時的探望和通信，聆聽他們的心聲，鼓勵他們積極去面對自己犯錯的責任。友愛會的會員是來自不同種族和行業人士，以至我們能與不同國家和語言的囚友交談和通信。

Introduction of PFA

The Prisoners' Friends' Association (PFA) was established in 1982. It is a voluntary organisation and does not have any religious background. Our aim is to give friendship to prisoners, especially those who have no regular visitors. We hope to be able to help prisoners cope with imprisonment as well as prepare for rehabilitation. PFA members are of different nationalities and can communicate with Chinese and foreign prisoners.

免責聲明：本會員通訊旨在促進友愛會成員和囚友之間的交流，友愛會及其成員不承擔任何因出版不準確內容的錯誤遺漏，或者其它的基礎上引致的偶然的，間接的，特殊的，懲罰性或懲戒性的損害賠償，不論該損害，索賠，損失或傷害是否預見的或可預見的。

Disclaimer: The purpose of this Member Newsletter is to maintain the communication between PFA members and prisoners. The PFA and its officers are not liable for incidental, indirect, consequential, special, punitive, or exemplary damages of any kind, based on errors, omissions, or other inaccuracies in the content of the publication, whether or not such damage, claims, losses or injuries were foreseen or





YEAR OF THE SNAKE
CHINESE NEW YEAR

PFA 香港友愛會
The Prisoners' Friends' Association

2025

January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

January 1月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 元旦	2 初三	3 初四	4 初五	
5 小寒	6 初七	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二
12 十三	13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九
19 二十	20 大寒	21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五	25 廿六
26 廿七	27 廿八	28 除夕	29 農曆年初一	30 農曆年初二	31 農曆年初三	

February 2月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 初四				
2 初五	3 立春	4 初七	5 初八	6 初九	7 初十	8 十一
9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八
16 十九	17 二十	18 雨水	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五
23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 三十	28 二月	

March 3月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 初二				
2 初三	3 初四	4 初五	5 驚蟄	6 初七	7 初八	8 婦女節
9 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六
16 十七	17 十八	18 十九	19 二十	20 春分	21 廿二	22 廿三
23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 廿九	29 三月

April 4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 初四	2 初五	3 初六	4 初八	5 初八
6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五
13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 耶穌受難節	19 耶穌受難節翌日
20 穀雨	21 復活節星期一	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九
27 三十	28 四月	29 初二	30 初三			

May 5月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 勞動節	2 初五	3 初六		
4 初七	5 佛誕	6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三
11 母親節	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十
18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七
25 廿八	26 廿九	27 五月	28 初二	29 初三	30 初四	31 端午節

June 6月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 初六	2 初七	3 初八	4 初九	5 芒種	6 十一	7 十二
8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九
15 父親節	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 夏至
22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 六月	26 初二	27 初三	28 初四
29 初五	30 初六					



香港友愛會
The Prisoners' Friends' Association

2025

July						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

August						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
24	31					

September						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
24	31					

October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	閏六月	26	初二
29	30	31				

November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
23	30					

December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

July 七月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
	香港特別行政區成立紀念日	初八	初九	初十	十一	
6	7	8	9	10	11	12
十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九
二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六
廿七	廿八	廿九	三十	閏六月	廿一	廿二
廿八	廿九	三十	三十	初一	初二	初三

August 8月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
	初八	初九	十一	十二	十三	十四
3	4	5	6	7	立秋	十五
10	11	12	13	廿一	廿二	廿三
17	18	19	20	廿七	廿八	廿九
24	31	25	26	27	28	29
25	26	27	28	29	三十	初八

September 9月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	廿一	廿二
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八
廿九	三十	初一	初二	初三	初四	初五
廿九	三十	三十	三十	初一	初二	初三

October 10月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
	國慶日	十一	十二	十三	十四	十五
5	6	7	8	寒露	十九	二十
12	13	14	15	廿四	廿五	廿六
19	20	21	22	初二	霜降	廿七
26	27	28	29	三十	初十	十一

November 11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	十二			
2	3	4	5	6	7	8
九	十	十一	十二	十三	十四	十五
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八
廿九	三十	初一	初二	初三	初四	初五
廿九	三十	三十	三十	初一	初二	初三

December 12月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
	十二	十三	十四	十五	十六	十七
7	8	9	10	十一	廿二	廿三
14	15	16	17	廿八	廿九	三十
21	22	23	24	廿四夜	平安夜	廿七
28	29	30	31	十二	廿八	廿九



香港友愛會
The Prisoners' Friends' Association