

# 悔

## 目錄

許朝英序	iv
馮元良序	viii
黎森響序	ix
梁福麟序	xi
自序	xiii
<b>前言：人生難忘的噩夢</b>	xvi
<b>第一章 回家</b>	
第一節 意外的驚喜	2
第二節 意外的悲痛	8
第三節 如何報答香港人	10
第四節 反思出事的原因	26
附錄1.1 《香港家書》/ 麥齊明	35
附錄1.2 What Hong Kong Still Enjoys and Treasures? / Ching Cheong	39
附錄1.3 獄中的思考 / 程翔	46
附錄1.4 一色苦戀・昨天曹聚仁今日程翔 / 安裕	55



## 第二章 悲痛欲絕

- 第一節 陷入「死蔭的幽谷」 60
- 第二節 違反人性的酷刑：「監視居住」 67
- 第三節 「認罪書」的形成 82
- 第四節 冤假錯案的形成機制 91
- 第五節 為廢除「單獨囚禁」而努力 99
- 附錄2.1 關於單獨囚禁的國際研究 / 程翰譯 107
- 附錄2.2 剝奪自然光對人體身心健康的影響 / 程翰 126

## 第三章 絕處逢生

- 第一節 手扣和鐵門震碎了我的心 130
- 第二節 起死回生的《臨》卦 135
- 第三節 反思人生四大抉擇 139
- 第四節 佛、道、儒對我的幫助 151
- 第五節 聖經引導我歸主 154
- 第六節 見到家人的喜悅 165
- 第七節 律師可貴的幫助 180
- 第八節 「走過場」的審判程序 188
- 附錄3.1 關於《臨》卦的詳細注釋 191
- 附錄3.2 弟弟心中的兩張「硬照」：探監的聯想 / 程翰 194
- 附錄3.3 關於整個司法程序違反中國《刑事訴訟法》的地方 / 程翔 199

<b>第四章 生而有望</b>	
第一節 刻意貶損人格的牢獄生涯	210
第二節 飯量不足：政策與實際的落差	219
第三節 半軍事化的牢獄生涯	223
第四節 把我徹底隔離開來	236
第五節 把「人」貶為「會說話」的「狗」	238
第六節 禮貌的力量	245
第七節 可怕的「集體無生氣」	247
第八節 培養「積極思考」的思想習慣	255
附錄4.1 對廣州監獄的評價 / 程翔	270
附錄4.2 對監獄勞動的思考 / 程翔	277
附錄4.3 妹妹帶給我的書籍 / 程翔	289
附錄4.4 書中自有心靈丹 / 程鴻儀	292
<b>第五章 歸主</b>	330
第一節 歸主的過程	335
第二節 在逆境中的禱告	341
第三節 聖經的核心：信、望、愛	345
第四節 我的承諾	