

蛻變 國中部 潘 00

我曾經在社會邊緣，並一路跌跌撞撞，如今在圍牆內回頭省思過往的自己，才發現我根本不了解自己，在自己這副軀殼中虛渡了這三十四年，都沒發現意識到，什麼才是自己想要，什麼東西才該放置在第一要務。

這些年來我學習和自己的內心對話，頹廢荒唐的生活型態，以及圍牆內遠離的落寞和孤單，其實適合自己省思，重新認識自己，當我沉靜下來，加以反省規劃，改變心境，讓困境不再是困境，轉而成為改變自己的助力，抱持認真踏實的態度，用心改善自己，沉澱自己。

其實，人生可以隨時隨地的重新做選擇，不管是在囹圄；在社會；在困境；在逆境，只要自己願意。

聽智慧說 十八工 陳 00

當頭上冒出一根白髮，必然感嘆「歲月不饒人」，有人一定會形容這是智慧的結晶。然而智慧無形無色，看不見也摸不著，那麼，智慧究竟是什麼？又為什麼受人尊敬？智慧是一種生活經驗，它來自我們走過的路，不論是叉路的選擇，或是死巷的回頭，我們都能從中獲得許多智慧。陶淵明曾面臨出世與入世的抉擇，最後他以「不為五斗米折腰」歸隱山田。這個叉路的選擇，何其不易，更讓我們看到陶淵明為人處事的智慧。

智慧是一種經驗，讓我們有面對挫折的抗壓性，處理困難的應變能力，它展現出一個人的氣度、涵養。智慧是一種境界，在我們歷經了時間的洗禮，以及世事的淬鍊後，方能圓融、寬厚的面對世事。許多智者面對任何煩事，不僅能保有一顆平靜的心，而且面面俱到，使眾人心服口服；他們晚年生活，放下了爭名逐利的鉤心鬥角後，離開高峰，緩步走下山的那一刻，恣意享受前方美麗的綠意及寧靜，那是看透人世百態的智慧境界。

人生的道路上，智慧是我們沿途關卡所得的獎勵寶石；智慧是解答人生疑惑的金鑰，在我們面對下一個關卡時，給予我們貼心提示。人生總有意外，也許在一時失足，也許在徬徨失措，這時，請聽智慧說，它會指引你正確的道路。

爭吵之後 八工 張 00

高牆內的生活，常會遇見形形色色的人物。有曾經的大哥、有昔日的將軍、有過去的老大、以及赫赫有名的大人物，更多的是默默無聞的無名小卒。無論是什麼人物，來到這個大家庭後，需要面對的第一個問題就是人際關係。由於人格特質不同、生活境遇不同，對事情的看法也會不同。再親密的家人，再要好的朋友，也難以避免有爭吵的時候。你是否曾思考過，爭吵之後，我們該有怎樣的應對？

有修養的人不輕易動怒，心平氣和的解決生活中所有磨擦，是聰明人的選擇。來到這裡，我們除了懺悔過去所犯的錯，更重要的是修身養性，思考自己的將來該如何更進一步，而不是在這裡與人針鋒相對。所以，爭吵之後，我會檢討誰先

動怒。

「友情可貴，親情難再。」若有爭執時，不管誰對誰錯，我都會主動伸出修復友誼的手，遞出友善的橄欖枝，因為再要好的朋友，再親密的家人，事後難免會出現隔閡，如果雙方還是各抒己見，不懂得反躬自問，那只會顯出自己的愚昧無知。所以，爭吵之後，我會主動表示歉疚之意，以示友好。「氣急容易敗壞，小不忍則亂大謀。」若再遇到無法忍受的事情時，我會深呼吸，壓抑住自己的怒氣，以清醒理智的頭腦去了解事情的始末，並以客觀的態度謹慎處理。所以，爭吵之後，我會避免重蹈覆轍，且記取前車之鑑。

孔子的愛徒顏淵以「不貳過」聞名，見賢思齊，我們應該要向他學習，讓自己更加的有修養，更加的成熟，讓「爭吵」這個詞，在我們的生活中徹底斷絕。

離別為了他鄉的重聚 十八工 陳 OO

我並不孤僻，甚至可以說開朗活潑，但大多時候我懶得經營一個關係，還有一些時候，就是愛自由，當然最主要的，還是知音難覓。

我覺得自己跟大多數人交往，總是只能拿出自己的一個態度，不能完全的去依靠某一個人，我會覺得我身處一個亂世，身邊每個人都很亂，可能是迷茫，也可能是理不清思緒，不知道自己真正想要的是什麼，想到這我也該反省一下自己，放縱自己揮霍了那麼多的青春，錯過一些屬於我的盛宴，可能每個人都有這麼一個過渡期，只是時間長短的問題而已，我想攀上一座高峰，也許是去看我們以前說過要一起看的日出，也可能是吶喊，也可能什麼都不做就只是吹吹風而已，看看腳下的風景，也是為自己的青春多留下一些可以讓以後的我懷念的回憶吧！

在這裡靜靜的待著，慢慢的過著，沒有驚心動魄，只是在這種平凡的生活中，靜靜的感受著那種來自心靈的震撼，純潔的感情沒有摻雜任何一絲一毫的雜質，我會感動因為我知道在他們玩世不恭的外表下，有著一顆和我一樣真的心。

而面對離別我還是會忍住，我的生活因為你們而變得熱鬧，一旦冷清會不習慣，即使我已經習慣了一個人生活，時間就這樣過著，不知道什麼時候分開，也不知道什麼時候相逢，既然這樣，那麼請你不要忘了我就好，我的人生，它有些小悸動，有些小感恩，有些小衝動、有些小生氣、有些小快樂，也有些小遺憾，那就是你們終没能陪我到最後，但我是否可以慶幸，離開是為了下一次在他鄉的相逢呢！

從錯誤中成長 國中部 李 O

人生的路途坎坷崎嶇難行，大多來自於自己的選擇。

自從入獄迄今已邁向第三個年頭，監所中規律的作息，讓我在許多夜晚想起母親的關愛及失望的眼神，好幾次我總是在睡夢中流下男兒淚，我曾深切的在想，因為自己的無知及貪得無厭的欲望讓自己入獄，也影響到我的親人，他們必須抽空拋下手中的工作奔波勞頓至監獄才能與我短暫相見，我心中總是充滿不捨與自責。母親及姊姊每一次來會面僅為了匆匆幾分鐘，看我在監獄中是否無恙，每一

次的談話總是滿滿的關愛，就算來回奔波辛勞，卻總是甘之如飴，從來沒有一句怨言，讓我感受到濃郁的親情，也是我最難能可貴的寶藏，值得我一一珍惜。

雖然在監的生活總是千篇一律，但也是這一成不變的日子，讓我學會忍耐及思考，每天成功扮演好自己的角色，好好地完成長官所指導的課程，不再去胡思亂想。正因如此讓我能體會家人的辛勞付出，也能懂得母親一直以來的苦心，無非希望我在獄中能徹徹底底地反省而痛改前非，日後可以堂堂正正挺起胸膛走出一片光明路，正所謂「自信自助能擁有一切」在柳暗花明之後必定有路可走。

經過這一次挫敗已讓我深深領悟覺醒，儘管將來會再怎麼辛苦，或者別人的異樣眼光以及排斥、瞧不起，也不能就此放棄自己，因此次的挫敗更能讓我學習到歲月的流失之快，絕不能再一錯再錯下去了，該是記取教訓揮別過去的時候，從錯誤中成長直到茁壯，翱翔天際，自由自在。

找自己 一工 錢 00

每當忙碌過後夜深人靜時，想起那些關於「做自己」的念頭，常會捫心自問，此時身陷囹圄的窘境，是否違背了當初的理想？遲遲無法入眠的自己，究竟是不是真正想做的自己？找不到自己的我茫然不已。

小學的時候，不知道什麼是「自己」，它就只是一個稱呼，只會想要怎麼得到父母的稱讚？如何跟朋友打成一片？當時的我根本不想做什麼「自己」，只想當一個大家都喜歡的人。叛逆的國、高中青春期的，很容易就迷失了人生方向，每天想著要怎麼成為大眾矚目的焦點，一個被崇拜的人。到了大學的階段，「自己」的定義開始模糊，開始想問自己到底是誰？總覺得什麼事情都伸展不開來，半工半讀似乎佔據了所有的生活與時間，做自己像是成了一件不可能的事。出了社會之後，自己就像一盞明燈四處爭輝，做自己與汲營成就變為同義詞，一味地執著於自己想做的事情，即使這件事情與周遭的人有所不同，甚至越過道德的邊線也執迷不悔。這個時期的我，與其說是做自己，反倒比較像是要證明自己的存在。

成為受刑人之後，經過一番反省，對人生多了些領悟，加上親情的不離不棄，開始會思考多年以後重返社會應該有的規劃，「做自己」變成一枝可畫出未來理想生活藍圖的筆，是信念的代名詞。每件有助於未來的事情，總會盡全力地拿出熱情與理想，一切都以不與「自己」相違背為前提而力爭上游。

心情小語 果餅部 曾 00

一個被關閉時間的青春歲月——沒有青春。

在籬籬內，陪我走過的是高牆，

它，阻隔花花世界對我的誘惑，

它，阻隔年邁雙親對我的期望。

陪著我走過時間的就只有一枝筆，

它寫出我內心的世界，也寫出我對家人的思念，

年少，有著許多無奈，思思念念，絲絲縷縷，

泛起黑咖啡的苦澀，一枝筆，
離青春很近很遠，很遠很近，
寫不——出失去的青春，
也喚不回已失去的自由。

生命的味蕾 高中部 劉 OO

法國人從小便開始學習吃苦，品嚐一塊又一塊高純度的巧克力，為的是讓孩子習慣面對「苦」這件事情，另一方面也是讓孩子知道，其實在可口的巧克力中隱藏著不為人知的甘苦。

韓良露說：「人生一場，學習和苦味同在，人生也就不那麼苦了！」常常在小說和電視劇會出現歷經滄桑的智者，對著年幼無知的孩童意味深遠的嘆息道：「世態，苦啊……」但「苦」就一定這麼負面嗎？心理學家榮格說：「快樂這個字若不能與悲苦取得平衡，就會失去意義。」若把快樂比喻成甜味，那這就是我一直在學習，調試的味道。徐國能在《第九味》中提到「太甜反而膩」，我一直深信拿捏恰當的甜度，可與眾味相容。每當我遭遇挫折，就會開始尋找身邊的快樂，緩解心情上難受的苦澀，所以我認為「甜」是生命最普遍卻珍貴的味道。

有人說：「生命可以是甜的，亦可以為苦的。」法國人學習從苦中尋找生命甘醇，讓生命有更多的出口，我認為以甜消除生命苦澀，讓過程留下更多值得回味的足跡。生命可以是甜的，也可以是苦的，但不能沒有味道；你可以勝利，也可以失敗，但不能屈服。我們應該學習欣賞一種味道，活出自己獨一無二的人生。

醒悟 高中部 蘇 OO

相識囹圄落難中，只恨無酒對坐飲
人情世故眾不同，唯獨爾能知我心
可笑情誼終如水，人性漸露自看清
船過水中水無痕，到頭終究一場空

心情 一工 孫 OO

根據吸引力法則——「關注什麼，就吸引什麼」，你所關注的事情往往最有可能出現在你的生活當中，也就是你的意識和想法會吸引那些你所注意的事物。譬如，當你看一個不順眼的人，愈看著他，你會感到越不順眼；當你正在想一件令你困擾的事情，總是越想越困擾。你注意的焦點，你的意識，將變成你的真實存在。如果不斷的扮演受害者，保證你會繼續困在自己無止盡地散發出去的負能量中。

所以，在你言談和行動前，請先仔細思考。如果你心中一整天下來，想的是喜樂、平安、富足與感恩，這些想法就會讓你與同類事物連結。如果你將焦點放在生活中的好事上，你會發現好事。每當你選擇負向能量時，也等於放棄了正向能量；當你專注在恨意時，就表示放棄了愛；當你專注在不滿，就會鬱鬱寡歡；

當你專注在危險，就會活在恐懼中；當你選擇去看生命中失去的部分，就會活在沮喪中；如果你老喜歡怨東怨西，那你就注定要哀怨一生。

以情緒做為指標，可以幫助我們知道自己置身哪一種意識層次。若你心情是美好的，就意味著你專注在擁有的，而若你覺得心情低落，就表示你專注在自己欠缺的。若你感覺自己是愉悅的，就意味著你置身正面思考；而若你覺得不愉快，意味著你置身負面想法當中。此時就該轉念了。

《抱願，不抱怨》讀後心得 十一工 鄧 OO

一個人一生中總會遇到些不如意之事。闔上《抱願，不抱怨》這本書，思緒一片清澄，書中從心笑出來這篇文章，尤其讓我印象深刻：「不計較、不比較，晚上就能睡好覺，天亮做事更有效，成就大家好歡笑。」

簡單的一句話，其中包含了人生和諧的真理，常聽人說：「開心過也是一天；難過也是一天，何不我們就開開心心過一天呢？」未來會是如何？並不是我們所能控制，但我們能在人生遇著困難時選擇讓內心平靜，沉下心來去面對每一個困難——對自己微笑。

正如達賴喇嘛的箴言：「一張口開蓮花香；一雙手勤作善事；一顆心有情有義；一輩子歡喜自在。」微笑是股力量，不僅能在自己貧瘠的心靈中注入養分，更能在待人接物中成為最好的潤滑劑。回首前塵，八年的囹圄之路走得忐忑，心境由一開始判決定讞的指天罵地、怨天尤人，慢慢地在靜坐與抄寫佛經中得到平靜，真心地面對自己犯下的過錯，接受做錯事後所必需付出的代價。而在一次次的輔導教化課程中，與自我內心徹底的對話，用正向的思考去處理那心中黑暗的一面。一失足未必便是千古恨，時時警惕自己，放下心中那顆阻礙人生腳步的大石頭，終於，我對著鏡中的自己微笑了起來。

如今，許久不知抱怨為何物的我，距離自由大門雖仍有距離，懷抱著不比較、不計較的心願認真重新開始新人生，轉個念頭，困境令我人生更臻成熟，思緒更圓融，我將以微笑，認真地活在當下。

更待何時 二工 那 OO

在閒來無事時的收封週末，翻閱了一本書，從漫不經心到心無旁騖，深深被一則寓言故事所吸引，啟發了我許多，本似烏雲密布的天空，頓時豁然開朗了起來。

故事是從來自日本的道元禪師開始，他年輕的時候，曾遠赴中國修習佛學，在寧波天童山景德寺修行時，有一天吃過午飯後，信步走到寺廟的庭院，看見一個駝背的老和尚，正顛巍巍的手拄竹杖，在艷陽下曬香菇。道元禪師見狀心有不忍，連忙趨前對老和尚說：「這勞累的工作，讓年輕的弟子來做就好了。」老和尚回答說：「他人要做的，亦即是我要做的。」道元禪師接著說：「您說得很有道理，可是，也沒必要在大太陽底下做嘛！」老和尚馬上回答說他說：「更待何時？」這意思是說：「曬香菇非得要趁太陽大的時候曬，現在不曬，那要等到什麼時候

才能曬呢？」這番話讓道元禪師心中頗有感觸，不禁對老和尚身體力行的工作精神肅然起敬。故事到這裡，我不禁省思，這是告訴我們不管做什麼事，一定要有「更待何時」的積極態度，光動口而不動手，事情是不會有任何進展的。與其說上一百句空話，還不如馬上動手完成工作，因為工作不能完成，我們所說的話，根本上就缺乏說服的力量。

在囹圄裡的我們也應該奮發向上努力地充實自己，因為光靠思想就把路上的石頭移開，是絕不可能的，什麼事都不付諸於行動，最終一事無成，然而又重蹈覆轍在進出監所中。所以我想一旦確定目標之後，就必須遵守劍及履及的原則，身體力行將它完成，就追求人生的幸福快樂而言，這是很重要的，否則在刑期屆滿出監之時，驀然回首之際只覺是虛度光陰，一無所得。

學習溝通 平一舍 章 00

溝通，是情感的交換，思想的傳遞，更不僅止於說話而已。有時一個動作，一個眼神，都能讓對方接收到你想表達的訊息或心情，難怪古人會說「此時無聲勝有聲」，這不就說明肢體語言的厲害之處？此外，只要有人的地方，就會有是非，所以絕對少不了溝通。

現代人特別喜歡沉浸在臉書或虛擬世界中，讓人際間的溝通更顯窒礙難行。人跟人相處或多或少總有些許摩擦，很多話語必須仔細思考，才能說出口，有些動作是千萬不能做，不然無心卻傷害到別人，導致彼此產生嫌隙。

社會歷史可從書中吸取，再多的文字敘述或示範，也比不上親身經歷，說來我們還是應該從人與人相處當中，主動學習和不同個性的人相處，也許會有爭執，乃至意見不合，但一次次的面對與溝通，得到的經驗都是很珍貴的，讓我們一起來學習溝通吧！

聲樂教化 六工 胡 00

這是我第二次聽到詹老師的天籟美聲。不同於其他教化，沒有搬出儒家的為人處世道理，沒有提及佛教的因果輪迴報應，甚至連悔改向善的話也沒有。感覺她就像是一位天使，會唱歌的天使，上帝差遣來為我唱歌的天使。

在詹老師的歌聲裡，我幾乎忘了自己正在服刑。不是只有歌聲而已，還有愉悅的笑容，和俏皮活潑的動作，就像一隻枝頭輕快跳躍的黃鶯，在晨曦的微風中自由歡唱，我彷彿隨著她的歌聲飛出了牢籠，眺望遠處藍天白雲，俯看綠草如茵，呼吸充滿花香的氣息。

所以，我聽到的不只是她的聲音而已，而是某種全面性的感官認知，一種稱為聯覺作用的心理能力，甚至可以體驗每個音符的味道和重量，由她的聲音激起的整個複雜情感。神奇地，我化身成了一隻羔羊，徜徉在春天草地，忘情地一直向前奔去，我終於突破了自我中心困局，我可以回到我自身，也可以意向世界，時間和空間不再是問題，個體和整體互為主體。

快樂充滿世界！上帝的呼喚在我心中響起，雖然輕柔，但是無比清晰。因此，

我解放了自己，獲得了自由。

凡事看兩端 和二舍 丘 00

「有苦有樂的人生，才充實；有成有敗的人生，方合理。有得有失的人生，最公平；有生有死的人生，很自然。」

苦樂、成敗、得失、生死，是人生必經之路，但人們卻只喜歡「樂、成、得、生」，對「苦、敗、失、死」卻無法面對，不幸的是，沒有人可以倖免於這四個磨難，一個都逃不了，我們總是陷在「苦、敗、失、死」的情緒中，而忽略了人生的兩端。如果人的一辈子都一帆風順，很多事情很難體會，如果一個人盡擁有成功而無失敗，合理嗎？理智上知道，沒有人是一輩子的常勝軍，也不會有人先天注定一敗塗地到終老，但情緒上無法自拔，這是常人。

凡事看兩端，這是人生的智慧。生命的豐富，在於有苦有樂，「樂」是一番風景，「苦」是另一番風景。人生的平衡，在於有得有失，「得」確有其美，然而「失」未必不是隱藏的祝福。為自己值得奮鬥的事努力，走一條自己的路，絕對要比別人走過的路來的更精彩，生命中的精彩是要自己去創造的，人一輩子都應該要求自己，至少成就一件事，將潛能發揮到極致，才不枉走這一遭。

生活不可能如你想像的那麼美好，但也不會如你想像的那麼糟，我覺得人的脆弱和堅強都超乎自己的想像。有時，我們可能脆弱的一句話就淚流滿面；有時，也發現自己不知不覺咬著牙走了很長的路。