

春夏秋冬情 和二舍 曾 00

春天暖 無時想念 哀愁腸

夏日揚 無不感傷 想家鄉

秋楓飄 片片情懷 思斷腸

冬天寒 夜夜哭泣 到天亮

一樣景，兩樣情 十八工 陳 00

「夕陽無限好，只是近黃昏」。是詩人對黃昏美景產生的惆悵，我們也可以說：「夕陽無限好，就因近黃昏」或「夕陽無限好，彩霞正滿天」，這又是另一種境界。我們的「心」決定景色的好壞。

什麼是好天氣？久旱逢甘霖，下雨天真好！若霪雨霏霏，連月不停的「梅雨季」，人都發霉了，下雨天真糟！曾經看到一篇很有意思的文章，有一位老婆婆下雨天哭，晴天也哭。有人問她為什麼這樣？她說：「下雨天，她就為做米粉的孩子哭，因為沒有陽光曝曬，米粉會壞掉；晴天她就為賣雨傘的孩子哭，因為晴天就沒有人買雨傘了！」那個人就告訴老婆婆，妳為什麼不下雨天就為賣雨傘的孩子高興，晴天就為做米粉的孩子歡樂呢？從此老婆婆天天都好開心！

事物本來就是一體兩面，角度不同，所見自然有異，最強的人也有弱點，最弱的人也有可取之處；所謂「尺有所短，寸有所長。」真正有能力的人會欣賞別人的優點。讚嘆令人鼓舞，責難大多令人難堪，把讚嘆別人當做日行一善，一切往好處看，善果自然日增，最後快樂的是自己。

身繫囹圄，已經失去身體的自由，失去恣意揮灑的空間了，如果還天天自怨自艾，只會讓自己更加沮喪，換個角度，現在不正是專心修養自己的好時機嗎？面向陽光，陰影自然就在背後，一樣在這裡，不一樣的心情，豈止囚出幸福而已！

我不怕改變自己 十一工 鄧 00

這是第三度因為毒品案入獄服刑了，在每一個輾轉難眠的夜晚，總喃喃自語的問著自己，究竟這種人生是怎麼一回事？明知道捲入的是一場註定滅頂的漩渦，卻眼睜睜地看著自己被那毒品所淹沒……。

我想是「害怕」吧！從嚐到失去自由這冰冷的滋味後，我便背負著「害怕」這沉重的包袱。許多年來，壓得自己幾乎喘不過氣來，怕自己出去後會被異樣的眼光看待；怕被貼上罪犯專屬的標籤；怕脫離舊有的生活後，會無法生存適應這社會……。於是，包袱裡異樣眼光、罪犯標籤持續增加，而我在街頭，冷冷地看著自己的遭遇，一晃眼，我在有形的監獄和無形的心牢間，一困十八年。已邁入四十這不惑之年，在師長們一次次的鼓勵下，我緊抓住在獄中每一個成長的機會，並學會了和囚禁同在。在漫長且孤獨的歲月中，終看清了「害怕」的真面目。佛經云：「不怕煩惱起，只怕覺照遲」一切的一切原來是內心那名為貪心、執著的瘋猴子在向外攀爬、作祟；而唯有戰勝內心恐懼的部份，才能有真正光明未來可言。原諒自己吧！別再讓過去的錯誤拖累了自己往前行的腳步，原諒自己吧！別再讓人生中的不愉快成為了生命的阻礙。

願有那麼一天，我能發自內心真誠的改變自己，不再害怕異樣的眼光，不再

害怕罪犯的標籤，且與黑暗的往昔能和平共存，而能以溫柔的眼神看待世界，並大聲的說出：我不怕改變自己。

以溝通代替爭執 八工 張 OO

有句話說：「星星之火，足以燎原。」小事雖然只是日常生活中的瑣事，看起來好像沒什麼大不了，卻經常是引起糾紛的關鍵。

有兩位同房多年的室友，雙方平日經常為了小事發生爭吵，吵到最後看對方是愈看愈不順眼。不過雖然吵歸吵，在其他室友的排解下，還不曾發生過激烈的肢體衝突，但這並不是好現象，只是將忿怒的情緒暫時積壓下來而已，隨時都有爆發的可能。有一天，雙方再度為了芝麻小事起爭執，而時常為他們排解問題的室友正好外出看診，於是經過一陣爭吵後，兩人難忍一時氣憤，不約而同的動手毆打對方，在怒火攻心的恍惚狀態下，鼻青臉腫與鼻血倒流的兩人，迎來了西伯利亞（愛三舍）一遊的處罰。事情發生後，雖然兩人都對自己的行徑感到後悔，卻挽回回已經發生的事情。當然，很多人都不是有意傷害對方，尤其是和自己有密切關係的人。不過，我們卻經常為了芝麻小事或莫名的舉動，不經意和家人、朋友或同事陷入施虐與被施虐的角色。事後我們就算知道原因出在哪裡，卻不肯輕易改變自己的個性，總認為對方應該多包容自己，而忘記自己該去體諒對方。如此一來，永遠阻止不了悲劇的再發生。

人與人相處，互相坦白是維繫雙方關係的最好橋樑，但光是坦白還不夠，必須多為對方的處境著想，別光在乎自己的感受。與其等失去後才悔恨不已，不如勇敢導正錯誤的觀念，別幫爭執的原因找理由辯解。有話好好說清楚，用溝通代替爭執，只要雙方各退一步想，就能為彼此留一條後路。凡事好好想一想，不是別人應該為我們想，而是自己要去替別人想，如此一定能化解很多不必要的傷害。

囚室吟 果餅部 謝 OO

銅牆、鐵壁、斗室。
上課、教化、運動。
出封、作業、收封。
夕陽西下，斷腸人在北監。
知過、悔過、改過。
知恥、明恥、雪恥。
反省、修身、立志。
洗心革命，鳳凰浴火重生。

雨天的思念 九工 陳 OO

雨天，容易挑起想您的心情，每次想念您時，我總會寫一封給您的信，抒解自己對您的思念；雨天，您總不忘在我出門時提醒我帶傘，提醒我衣服要穿暖些。每當您發現健忘的我又沒帶傘時，您也會不厭其煩的為我帶來雨具，靜靜地在校門口等待我放學，雖然當時您撐著傘，卻也難免淋了全身濕；雨天，您會為我熱好雞湯，會準備好乾的衣物，會聊起我的兒時趣事，甚至會提到您的初戀是在雨

天邂逅的。原來雨天，也讓我回憶起了您那麼多事。

一直以來，我從未思考過父母對兒女的心情，給父母的只有操心。猶記得您每次為我操心完，總不忘提醒我要長進，而我每次也會答應您一定會改過上進，不過每次很快的卻又讓您失望了！您離開我已將近九年，這段時間我没敢忘記曾經對您的承諾，也很努力在實行早應該有的心態，就是一顆上進的心。我知道這是您心中的期盼，也是我應該回應您的態度，可能是我太想念您了，在夢裡您對我笑的很燦爛，彷彿在告訴我，您很欣慰我的轉變。不過遺憾的是，您那肯定的笑容，卻只能在夢中……。

如今的雨天，少了您的叮嚀，彷彿少了什麼，我想，我是懷念母親的愛了！
煙，還是戒了好！ 四工 梁 00

經常在報章雜誌新聞媒體的諸多報導中，看到抽煙對人身體可能造成的傷害，對我們週遭的一切，不論是自然生態亦或是人文環境所會產生的危機，在日積月累中蠶食我們的生命，破壞我們的生態，只是沉溺在吞吐香煙眾多癮君子無所知覺罷了！隨著人們對生態保護日益重視，人們由於養生主義的盛行，政府開始立法維護人民生存的基本權益，不讓國人深陷在煙害的陰影下。

猶記得董氏基金會終身義工孫越先生，在韓國拍片時遊覽車內吸煙，由於天寒地凍，車內空調不佳致煙霧迷漫整個車廂中後，抬頭瞥見同車工作人員面露嫌惡之色，不禁自覺，抽煙是個人的事，但若因此而使人遭受到損害是否應該？幾經自問，毅然戒除數十年的煙癮，此後身體健康盛於往昔。就此樂於為基金會從事戒煙宣導不遺餘力，無奈言者諄諄聽者藐藐，公賣局的香煙販賣依然紅火，誰讓我們這些抽煙的人不怕死呢？！前些時候，對折字對聯頗感興趣，不揣才疏學淺試著自做一幅對聯，鼓舞自個改變抽煙的壞習慣。我是這麼寫的：「禾曰為香，享受陽光真善樂；因火成煙，燃燒生命最悲哀！橫批為：戒之為快！」

想想也是，人生七十古來稀，依此言，在世短短幾十寒暑，去除前十年幼小後十年老朽，中間五十年，還得扣掉學習成長的時間，剩下可供我們靈活運用支配的時間實在不多了。看別人飛黃騰達意氣風發在人生的伸展台上，肆意揮灑屬於成功者的特殊光采，回顧自己，卻只能豪情喪志，落魄潦倒的一味在失敗邊緣間苟延殘喘。何不試著由改變難改的積習，開始轉變自己，若因此將原本黑白的人生轉為彩色的，也算是一種成功。

自我靜思 三工 高 00

報章曾報導幾則校園問題，有老師打學生，家長打老師，也有校長與教師意見相左而形成衝突，此外，還有校園縱火事件及青少年吸食毒品的駭人新聞。而這些報導，讓人看了一則以喜，一則以憂，喜的是大家已清楚看到教育問題所在，憂的是校園與青少年的問題層出不窮且持續惡化，而我們還無法以有效的對策加以改善。

國家可以制訂許多法律來制裁犯法者，保障守法者，學校也可以制訂校規作為學生行為規範的準繩，並依此為獎懲，但是在制裁或處罰時是在錯誤發生後的亡羊補牢，但如何在錯誤發生前就給予人心導正，這才是治本。父母的希望在孩

子，孩子的希望在教育，國家的希望在人才，而人才的希望也是在教育，教育功能不彰則人心偏差，亂象顯現，教育功能發揮則能啟發人性，讓愛循環，使社會祥和。

我們都讀過《論語》，也讀過《四書》及《五經》，很多人甚至可以琅琅上口背誦如流，但總覺得所念、所學與現實生活無法完全契合，然而現今的環境及物質的誘惑與日俱增，人們的心靈來不及透過教育洗滌淨化，以致稍有不慎則心隨境轉、迷失真心。心靈的污染與腐化，其影響所及，導致世風衰微，不只青少年，即使為人父母或為人師表的大人們也會因一時疏忽、自律不嚴，以致身教不夠而難以教化子女。

靜思語是立身行事的準則，猶如一股清流，透過力行化為身教，流向校園、家庭，甚至每一個角落。先「靜」後「思」再「語」，當它流進人們心靈深處時，句句智慧好話讓人反躬自省、自我警惕，讓浸潤其中的有緣人從「心」改造，進而感化周遭的人，此即善的循環。

等待 高中部 蘇 OO

一往情深景不再，三生石上成空白，
你我也曾兩無猜，奈何今日投他懷，
痴心絕對猶等待，卻見不到燕歸來。

如果 高中部 張 OO

一切的一切太難成全
如果當初煞了車
也許還能挽救 但
破鏡不能重圓
烽火依舊連天
誓言已不復見

八月的風吹的太遠
渺茫直上青天
如果千里能共嬋娟
寒風亦能送來冬鵲
我願愁寄著風飛
下湖攬月
然而一切已太遙遠

月仍陰晴圓缺
飄落的是五月雪
天色向晚
夢中的古原
如果仍佇立不前

我願……

鄉愁 國中部 李 O 737

天陰鬱著……
心亦沉了下來。
窗外，透著薄薄的水霧，
迷濛遮去雙眼，
看不到未來的方向延伸。
冷風中，燈已滅，
無法壓抑的思念便浮上檯面，
追憶那年團圓的滋味。
思緒混淆著淚水，
早已模糊成一片。
高牆擋住了陽光，
烏雲跟著密佈，
所有的溫情一一向我揮手道別，
關愛也四處歌唱著離別。
窗外，曼妙舞姿的滴答旋律。
室外，兩行懊悔的熱淚節奏。
徑相合奏著……
暮然之際，發現，
歌名是——鄉愁。

發自深省 一工 錢 OO

下雨天的這幾天，舍房飄散著一股寧靜的空氣，特別在雷聲作響雨勢較大的瞬間，更是感到深刻的寂靜。

在這夜深人靜的時刻，百無聊賴的回想過往，試問自己，這一生有多少悔恨與遺憾？答案竟然多不勝數。年輕時，說過無數輕狂的話；年輕時，做過無數錯誤的抉擇；年輕時，錯過無數該做的事。那些畫面，從不曾遺忘，只是深深埋在心底，成了一聲聲感嘆，與窗外的雨聲重疊，使得記憶之中的雨景，顯得蔓延而真實。我覺得有一點恍惚，對現實世界失去了邊境，像是時光倒流又重來了一遍，度過短暫且漫長的人生，直到被轟隆隆的雷聲震得心驚膽跳，才似醒未醒地回到自己的靈魂，卻微微顫抖，殘留著各種回憶片段，思緒一時之間——剪不斷、理還亂。

好像走了夠遠的路，需要安穩的孤寂，我蜷縮在床舖上，望著斑駁的天花板，耳聽著屋簷落下的雨滴聲，慢慢數了幾次呼吸，驀地感到又黑又深的睏意，在即將入夢的前一刻，似乎看見許多悲傷，逐漸溶解和離去，恰是聽見自己的吶喊聲，絕不再重蹈覆轍了，我要成為更好的人。

雨天，在坦然面對不堪過往的自己之後，我放下了過去，也堅定了未來，而這一晚我一夜好眠。

制定人生目標 二工 田 00

人生目標很重要，目標可以讓生活有方向，把人生目標早早的樹立起來，並且要正確的樹立。有些人在制定自己的人生目標時，往往因為只注重自己的貪婪，而忽略了其他，這樣的目標是錯誤的，也有人將渴望而不可及的海市蜃樓作為目標追求，這樣的目標又有什麼意義呢？建立在自己貪慾和空想因素之上的人生目標，其實是沒有任何意義的。

真正的成功者，總是在關鍵時刻做出適合自己的選擇。無論是選擇專業、職業、還是選擇人生目標，都要考慮自己是否適合，至於是否真的能邁向成功，則還要檢視自己是否具備了這個領域的素質和潛力，只有這樣才會離成功越來越近。一個人制定自己的人生目標之前，一定要先思考自己能做什麼？自己的優勢是什麼？如果搞不清自己的優勢在何處，則說明在自我認識方面的能力有限，只能通過別人的指點，來發現自己的優勢和潛質。一個正確的優勢和潛質，可以使人找到人生目標和成功方向。

任何人都不能面面俱到，什麼都學會。人們可以自己正確的人生目標為中心，為自己選擇相應的能力套餐是非常重要的、非常有好處的。不同的工作、不同的單位、不同的公司都有不同的要求，每個人可以根據自己的理想和意向來選擇制定自己的人生目標。隨時補充自己，完善自己，讓自己離成功越來越近。

光景 高中部 劉 00

忘記是在哪天 我們來不及與家人告別
怕說穿 會惹得彼此心碎
這些年 光陰似箭
有人記得 我們 有人遺忘 我們
有人臆測 我們 有人傾聽 我們
最後 被定義為一串冰冷的刑號
我們無名 卻真實的活著
活在那遙遠的暮春裡 因為我們堅信
那堵高牆 永遠擋不住陽光

勇敢地再跨一步 國中部 潘 00

通往成功的道路，就如同充滿暗礁的險灘，任何人都不能一帆風順，當我們遭遇失敗時，最容易，也是最常出現的做法，便是放棄。相信有很多人會做這樣的選擇。當自己面對失敗時，別氣餒，更別輕易放棄，要把失敗當成絕佳的學習機會和寶貴的經驗。若生命中每一項我們所追求的事物，都不需付出努力與艱辛，就可得到的話，那麼我們將注定成為能力低下的人，生命也索然無味。

任何一種偉大的成就，都不是可簡單獲得的，看那些偉大的成功者，他們所經歷的失敗與艱辛，要比他們所收獲的成功與喜悅多得多。最終能成功的人，一開始時，大都是不順利的，且在抵達目標前，也總會經歷許多心碎的掙扎。人生的轉捩點，通常會與某個危機同時出現，透過那些危機，我們會更加了解自己。如果我們在失敗時調整視角，自由地賦予失敗新的意義，那麼，就可能對不良刺

激做出正向積極的反應，緩衝不利事件造成的心理傷害，使那些嚴酷的打擊，不致構成致命的心靈傷害。

正所謂孟子說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」共勉之。