

### 美麗的糖衣 十七工 侯 oo

愛情 只是包裹著糖衣的毒藥

外表很美麗又可口

讓不明就理的人一口吞下

開始的甜蜜

總令人愉悅

很快的 盲目的糖衣融化

毒發 人斷腸

### 巒巒風味 和二舍 黃 oo

家鄉是我心心相印的唯一

思緒總繫繫在她身

怕一恍神就從腦海中消逝

一鬆懈即模糊了她的蹤影

我揮霍情感來愛著她

她的舉手她的投足她的千嬌與百媚

宛如一盤盤鮮美食材

匯聚成令我垂涎三尺的鴛鴦纏綿鍋

亦是麻辣離腸鍋

富含仁慈和溫婉

且以濃稠的甜蜜記事做為湯頭

更別具一番山盟海誓的風味

每每想到她不禁怦然心動而引發食指大動

願意永遠依巒在齒頰留香的柔情中

### 重拾自我 七工 陳 oo

歷經了四年的牢獄之災，回想起剛到此地的我，即將面對的是一條漫長的旅程，當時的我在想，是要如何的渡過這悠悠歲月。

宇宙是無限的浩瀚，而我們卻是如此的渺小，我們就像汪洋中的一條小船，要面對起無數次的風浪，也要經歷許多的日曬雨淋，不斷的在困難中求生存，也不斷的在遇到問題而尋找答案。每當感到被浪潮向我們襲擊而來，我們也要勇不畏懼的勇往直前，而當一陣陣的狂風暴雨撲向我們，我們更要堅強地衝破難關。人生有太多的事情等待著我們去考驗，「重拾信心找回自我」，是我這些年來一點一滴累積所得的成果。如今的我並沒有因為在這樣的生活環境，而浪費我的生命，更沒有因為這樣的人生際遇，而阻斷了我未來的路。反而讓我珍惜每天的分分秒秒，對我未知的人生，是充滿無限的希望與期待。

我的路我自己走，我的人生我自己去掌握，不論現在的你依舊是那條小船，身為掌舵者的你，用心去航向你生命中的每個角落，也不需擔心那黑暗的角落會將你吞噬，我相信每個人的心中都會有一座燈塔，時時刻刻的照亮著你，將你導航到光明的盡頭。想信自己！

### 擺脫過去邁向未來 長青二舍 李 oo

每個人都有過去，且各不相同，有人庸庸碌碌受人漠視，有人荒唐度日遭人唾罵，有人充滿精采令人稱羨，甚至有人因過去成就而成為傳奇使人讚嘆傳頌！以上幾種人我們且捫心自問自己是哪一種呢？

一直以來我都不敢去承認自己是遭人唾罵的那種人，雖然我也曾是令人稱羨過的人，但也因自己的無知而淪為前者，每個人都可能走錯路、犯過錯，而犯錯本身並不可恥，可恥的是不敢勇於面對與承認犯了錯，我想，即使是聖人難免也會犯錯吧！？入監這六年來我學會了檢討自身的錯，審視不堪的過去，用積極樂觀的心態去面對並且改過，無論過去遭受多少磨難與挫折也不灰心喪志，因為我知道過去的事已無法改變或扭轉，若再用多餘的時間來哀悼過去的不堪過往，那只會令自己原地踏步且活在過去的陰影中，如活在過去的陰影中那你就看不見未來的曙光。

現在的我已穿越了遍佈荊棘的人生難關，擺脫了束縛我的不堪過去，爬上了通往璀璨未來的人生階梯，即使我知道這段階梯還很長，但我仍不畏懼，我深信只要我抱持著堅毅的心，以過往的錯來鞭策自己，化作奮發向上的力量，我必定能邁向嶄新的未來。讓我們大家一起共勉，擺脫過去，邁向未來。

### 希望之光 二工 范 oo

第一次遇見蘇牧師是在民國九十七年，那時在北所的忠二舍，室友看我整天鬱鬱寡歡便拉著我出去透透氣參加教化活動，起初個性怕生的我相當排斥，但在最後的禱告中不由自主地淚流滿面，自此在我黑暗的心靈中燃起了希望之光。

在漫長無邊的囹圄生涯中，如沐春風總是可以令我暫時卸下受刑人這個沉重的枷鎖，一掃心中的鬱悶，牧師在交談中總是以名字來稱呼，令我們心中感到一絲溫暖，並以一顆寬容的心來接納我們身上所背負的各種罪惡，牧師所說的話非常有智慧，並且明白的告訴我們要如何走在真理的道路上，只要遵守其中的誠命把愛散播出去，人生的道路必定充滿了光明。

這幾年來，牧師的教化與聖經，陪伴我度過許多孤寂的歲月，每當凝望鐵窗外皎潔的星光月色及浩瀚的穹蒼，激起內心無限的感恩。每次的宗教教化都是我心靈的倚靠，神的福音每天都充滿在我四周，神的愛更是撫慰和關照了我，耶穌基督為了救贖世人，赦免人的罪，而被釘在十字架上，在新約聖經上有一條耶穌基督給世人的誠命，就是「人人要彼此相愛」，愛包含了寬恕及不傷害他人也不能違背一切法律和道德的罪。

十年來，牧師身上總是一襲白色襯衫及黑色西裝褲，肩上背著木吉它，風雨無阻地到各監所傳福音，一路走來始終如一，唯一變得是臉上多了歲月的痕跡，在北監能再和牧師相遇，這是上帝最好的安排。

### 失魂 高中部 劉 oo

往日拿槍的手，今昔拿筆  
純真的靈魂搭配真誠笑容  
為你獻上

今日美味的菜色讓你品嚐  
呼吸已像堆積的垃圾一樣  
沉默的丟棄過去無知的自己

### 一的世界 一工 錢 oo

一聲問候 嘘寒問暖  
一支手機 拉近彼此  
一副眼鏡 看清前方  
一抹微笑 帶來歡喜  
一次驚嚇 慌亂不安  
一尊雕像 千錘百鍊  
一臉茫然 不知所以  
一則八卦 害人害己  
一艘船隻 名利乘者  
一場大雪 看出貧富  
一生正直 為人坦蕩  
一朵玫瑰 象徵愛情  
一支手錶 能知晨昏  
一隻蚊子 疾病媒介  
一個創意 多年苦思  
一次失言 覆水難收  
一次熬夜 三天難補  
一次嫌隙 心生隔閡  
一次謊言 信用不再  
一次口角 後果不堪

### 改變 六工 呂 oo

自從這次服刑後，我只和自己說「自己不改變，沒有人幫得了我！」過去的我只為了追求自己的目標，遭欲望和利益將自己迷失。如今陪伴我的只有父母的淚水和因擔憂而蒼白了的頭髮，但如今面對已成的定局，我真的不能再自怨自艾，未來的生活我要去改變思想和價值觀，人生在你手中，我們都應當相信自己，相信我們能靠著自己的力量去改變。更重要的也讓我想起過去曾聽過的一段話：「遇到挫折，千萬不要把對自己的要求標準降低，假如你認為你只能這樣而已，那麼你就難見持續的成長和突破」，所以千萬別喪氣，只要自己肯用心改變，面對挑戰，那麼所有的困厄我們必定能平安走過，是不是呢？

### 從逆境中重新出發 一工 林 oo

所謂「知錯能改，善莫大焉」，我們一生當中能有幾次犯錯的機會才會受到教訓。曾經不斷犯錯的我，在外時曾是一位逆子，經常與人逞兇鬥狠、討債，甚至與人圍事酒店，權力、金錢、女人、名氣等該有的都曾經擁有。但是，這些對

我來說又有什麼用呢？最後不也是換來更長的刑期嗎？

服刑的這段時間，在長官和老師諄諄教誨之下，讓我耳濡目染也漸漸改變自己。不知不覺中，將心境沉靜下來，常常利用時間靜坐與抄佛經。藉著靜下心來一字一字的抄佛經，從中體悟慈悲心、予樂、拔苦，在持續的堅持信念下，慢慢地進步與獲得改變。時光如逝水，不捨晝夜，心境沉澱不再追悔過去，也不再小看自己，因為人有無限的可能。

獄中的生活雖然枯燥乏味，一成不變的作息，但經由佛學老師的指引，讓我醒悟到不可再虛度光陰，唯有利用平靜的生活，思未來、悔過錯，光明的曙光才有可能再現。常云，在背後推著你不停向前走的，它的名字就叫做命運。證嚴上人《靜思語》中，「凡夫是命運隨業轉，覺悟的人則能運命」，我下定決心希望能在改變命運的人，要好好珍惜時光，思考人生未來的方向，把握現在的當下，把持好一念，那就是善心。

#### 照片回憶 病舍 張 oo

那是我最喜歡的笑容，分手後，就沒有再看過照片，彷彿就隨著我們逝去的愛情消失了。照片收起來，回憶卻不斷翻湧著，一時之間思緒五味雜陳，就如置身囹圄的感受，再多的後悔，也來不及了，只能坦然去面對，然後設法改變心態。

所以只好封鎖有關於你的一切，一併把你的來信通通收在置物箱裡，就算整理時，也視而不見地跳過，慢慢地把你抹去，一點一滴的，把你從我的囹圄生活中抽離。只是，每當好友的來信與會客時，不經意地提到你，那熟悉的笑臉，依然讓人感到溫暖，同時也給我帶來一些苦澀，和令人暈眩的回憶。腦海裡浮現的每張笑臉卻有不同的感觸，在牆外的你早已展開新的生活，大步的邁進，反觀牆內的我卻在日復一日的等待，夜深人靜時，我有時會詢問自己，我是不是該往前闊步了呢？

而在經過多年服刑，一連串的學習充實和時間積累而成的成長，我已不再原地踏步，昨天已經用盡了，過去了，就算有再多的失落惆悵也都不重要，不再拖著昨天的悔恨度過今天，那並改變不了昨天，只會使今天舉步維艱，相信未來有個人，能和我畫出人生的註解，也把曾經的你，當作收藏，重新出發。

#### 日夜之註 高中部 蘇 oo

日光 煉金 斜陽  
橘黃色波浪裡  
一群鳥兒飛奔回巢  
結束一天的旅程  
今天所有種子都已植入  
夜 悄悄的到來  
黑不再妥協  
龐然量體從城市上空  
籠罩而下  
街道流光如浪

欲念多彩  
五光十色 繁麗若此  
如此繁麗直至深處

遠眺山景 二工 高 oo

三隻飛鳥相互追逐  
美景瞬間成形  
石虎悄聲無息行走  
精靈在林中跳躍  
紅毛港的夕照  
替山蓋了新娘的頭罩  
婉婉前進  
佳人在水一隅

逆向思考也很好 三工 高 oo

日常生活中，我們常常會碰到似是而非的論調，自己如果没有洞察力與理解力，心很容易就被這些不正的知見所迷惑。自己如果慧性不夠，無法在耳聞之後，立即以智慧去明辨是非、分別善惡、洞察虛實，則很容易落入邪知邪見的無名之中。

有一個人，因為闖紅燈被警察抓個正著，警察問他：「你沒看到紅燈嗎？」此人回答：「紅燈有看到，但是沒看到你！」意謂看到警察就不會闖紅燈，如果警察不在就要闖紅燈。這雖然是一則笑話，但是不要忽視它的正面啟示。實際生活中，我們常會去做一些別人在注意的事情，而人家不注意的事我們則比較不在意，有人在的地方或有人注意的地方，我們都會比較守規矩，沒有人注意的地方我們就比較放肆隨便，這是凡夫的習性。所以「心口合一」、「言行一致」、「表裡如一」是高尚人格的基本條件。以修行的角度來講，要培養高尚的人格，就必須接受兩件事情的約束，一是戒律，一是規矩。因為佛家相信「人格成，佛格即成」，同時，未成佛前，要先結好人緣。

紛亂的社會中，積非成是以似是而非的言論充斥。在事理渾沌之際，為了讓自己有先見之明而明察秋毫，就得在正向思考過後，再嘗試一下逆向思考，那麼我們就會發現，有時候「逆向思考也很好」，因為角度更為客觀。

亂七八糟的短暫王朝－西晉 一工 張 oo

西元 265 年司馬昭中風而亡，他 31 歲的兒子司馬炎繼承了相位封晉王，但心裡想的卻是篡位一事，在群臣激辯中賈充拔劍當場指著皇帝曹喚說：「難道你想學曹髦嗎？」

想當年曹髦嚷出了那句「司馬昭之心，路人皆知」的著名口號後，帶著宮僕重奪皇權，軍隊中無人敢與皇帝作戰，賈充見狀急吼：「司馬公養你們不就是為了今天？」太子舍人成濟一馬當先一槍刺死曹髦後，司馬昭為了安撫眾人拿成濟當替罪羔羊，成濟臨死前喊冤說：「是賈充下的命令」，下場只有先被割去舌頭再

斬首並屠滅三族的慘狀。司馬炎要為智商只有 8、9 歲的太子司馬衷選妃，賈充就拿重金行賄楊皇后把他最醜的女兒賈南風許配給司馬衷，因此賈南風就成了中國歷史上最醜的皇后。

司馬炎一口氣共封了 57 個司馬氏宗王，但卻也造成了在他死後的八王之亂，包括趙王司馬倫、齊王司馬冏、楚王司馬璋、汝南王司馬亮、成都王司馬穎、河間王司馬顥、常山王司馬乂、東海王司馬越，各路人馬都想到首都洛陽過把稱帝的癮，司馬倫搶了司馬衷的玉璽後大行封賞，即使趕車的、奴僕的通通加官進爵，搞的官帽上的貂尾都不夠用，只好以狗尾代替，這就是成語「狗尾續貂」的由來。司馬越帶著皇帝北征司馬穎，但北伐失敗，亂軍中御駕皇帝的身旁只剩侍中嵇紹一人守在身旁，亂軍亂箭飛來時，他就用身體去擋直到救駕趕來，他才氣絕而亡，旁人勸皇帝換下血污的黃袍，皇帝卻說：「袍子上沾的是忠臣的血，我要穿著它」，這就是文天祥在正氣歌裡所寫到的「在嵇侍中血」的故事。西元 316 年僅 17 歲的晉愍帝司馬鄴投降，西晉被匈奴漢國所滅歷經 52 年。

### 媽媽，我愛您 果餅部 黃 oo

「父母疼子長流水，子想父母樹尾風。要知萬里思親淚，不及父母念子心。只有「時間」與「歲月」才懂愛，禁得起時間歲月洗禮與考驗的愛，才是真愛。愛情會改變，友情會變質，只有親情能陪我們一路走到底。愛是無我的付出，愛是即使有缺陷也仍願包容與擁抱對方的一切。母親就像子求萬應的慈悲觀世音菩薩，無怨無悔毫無保留地付出關懷、呵護、鼓勵，用她一生的青春換來我們豐滿羽翼，用衷心祝福的眼神期盼我們成長。而她永遠在那頭倚閭佇立等候我們歸來，只有「母親的愛」才永遠是無我付出的真愛。

囹圄迄今已有十年的時間了，人生有幾個十年可以揮霍？尤其在中年不惑的黃金歲月裡，更是可貴，然而在這麼長的時間裡，媽媽總是不辭辛勞的來探望我。每次與媽媽會面時，隔著一層壓克力的玻璃窗，那距離就像南極到北極臨界點那般遙不可及。因為十年的歲月中，從來沒有牽過媽媽溫暖的手了，而這項渴望與奢求的想法，在失去自由後，就已經將這最平常基本的權利剝奪掉了。所以，我認為世界最長的距離，不是南極到北極，而是阻斷親情一層透明的玻璃窗。

千金難買早知道，人生絕無後悔藥。「天空地空人生渺渺在其中，錢空財空死後何曾在手中？權空名空轉眼荒郊土一封，珍惜家人幸福就在陪伴中。」為人處世，退一步可以海闊天空。孝順父母，慢一步卻可能人去樓空。孝順與行善是人生不能等待的兩件事，別讓「子欲養而親不待」成為一生最大的痛，愛要及時。知道、悟道、更要做到，幸福快樂才會來報到。

愛不要只放在心裡，清楚大聲地對母親最摯愛的說出：「媽媽，辛苦了，我愛您！」

### 記憶 十二工 陳 oo

記憶——稍閃即逝，遙遠的回憶就像夢幻般，如真實之虛，又像虛幻的真實，張開眼霧裡看花，閉上眼是夢的開始，所有昨天發生的事，都像是一場夢，而明天即將發生的事情，又如我們所憧憬的夢想。

或許回憶就似夢一般，揉合了無數不同時間、空間交錯疊合成的夢境，在某個片刻觸動回憶的開關，內心百感交集，腦海所湧現，卻是模糊不清的人生片段。昨日的一切如明鏡般，映照出明天的自己，希冀，身影更有風采。今日，總想活出最帥氣的姿態，為此果斷前行，明日回首，不知是否依然躊躇滿志？

過去，總是一段又一段的故事，隨時間逝去，日漸模糊，似假還真，偶爾凝眸對視，又復記憶。

### 無限寬廣的心靈 病舍 王 o

生命漫長與否，端看我們如何面對它。在人生道路上，不管遇到生死、困頓、遭到別人的毀謗、稱讚，或身處貧窮及富裕，都希望能把這些各種不同的狀況，看成為世事自然的變化及運行。

每個人其實都像是一座孤獨的島嶼，而每一次內心的衝突都像是一場暴風雨，當衝突加劇時，我們可以試著冥想，我們身處於一個既孤獨又以極度高速旋轉的星球上，而這顆星球孤立於一個酷寒卻又荒蕪的空間中，這顆星球就是「地球」。而我們卻是渺小的存在於這個星球的某一個小點上。當想到這個時候，我們才會頓時察覺，這個世界上的所紛爭與衝突真的是微不足道，毫不重要。也唯有用這個角度看世界，我們才可以從低處看到高處；從近處看到遠處，後退可以當作前進。

在人生的路途中，我們無法總是抬頭挺胸，有時候不得不低下頭來，反思路途上的經驗與教訓，或是看脚下崎嶇的路面。在待人處事上，不能總是爭強好勝，有時要忍耐、要讓步、要協調，都是為了寬廣的心靈而努力，退一步海闊天空，願與您共勉之。

我們無法總是勇往直前，有時候會停滯怠惰或養精蓄銳，有時候可能會暫時倒退，或以退為進，亦或是為了更好的一躍而後退。

不讓這些事擾亂我們的內心，而應該只是像感受季節的自然流轉及變化，沒有過度的情緒與哀傷。因為我們的心靈都應該像是平靜的海洋，能夠寬大的容納他人。

### 生命教育專題演講「反轉自己人生」 十六工 方 oo

「慈濟」，相信世界上的人都略有耳聞，甚至見過身著藍天白雲般制服的志工師兄師姐們奔波於世界各地，散播大愛，伸出慈悲的雙手救助各地災難之都，如同活菩薩般地灑愛在人間。

今天有幸在監方的活動中令我真正認識慈濟教育基金會志工，他們慈悲的愛是如此無私的奉獻，遠從各地舟車勞頓拋開正事，前來獄中為我們這群迷失在人生道路上的收容人點亮希望的燈，其中三位師兄也在這場關懷活動中分享他們的人生歷程，從他們當初是如何在毒海沉淪深陷不可自拔，在家人與慈濟基金會的感召指引下擺脫不堪的過往，走回正途翻轉人生。而我也在天勝師兄的分享影片中感觸極深，不禁鼻酸泛淚，天勝師兄的母親在無盡的絕望中，盼到天勝師兄因

慈濟的牽引下找回曾經迷失的自己，破浪而出並擁有圓滿的人生，母親那聲淚俱下的場景也如同給我一記棒喝。當下內心五味雜陳，慚愧不已，憶及深愛我的母親及家人，心想，有朝一日我回到他們身旁時也已是破浪而出回歸正途，他們是否也能從對我的幾近絕望中感到欣慰呢？天勝師兄的一句話也點醒了我，「不愛其親而愛他人者，畏之悖德。」確實過去我總活在朋友兄弟的世界中，棄家人的溫情而不顧，以至今日的囹圄之災，「義」是對朋友兄弟的相挺，「不義」是牽累家人為我所苦，現今我才恍然大悟，深感悔悟。

感恩慈濟基金會的師兄師姐為我點亮一盞明燈，也在我的心中播下愛的種子，反轉了我對人生的認知。