

至善 十七工 楊 oo

生命，是一個過程，亦是一個目的。人們，於短暫的生命歷程之中，都應必須使生命具有更高的意義，於個人有限的生命建立起一些永恆的事物，然而，這永恆的事物即是我們人生最終的理想和目標。

倘若說世界就似一條河流，而我們就是河裡的魚，既無法向外跳去，只能不斷的與逆流搏鬥，不畏懼遭受挫敗，正可賦予我們考驗，就同「靜海，造就不出熟練的海員」。人生過程並沒有無憂無慮的時刻，只有勉強自己忘卻憂愁的時候。因為生活需要憂心，然而，既然我們已經來到了這個世界，都得該提起勇氣來面對一切，不要感傷，不要氣餒，只因為從痛苦的環境中不斷來回，我們才能真正深切的感覺到這個世界是多麼的美好。

人們於出生打從呱呱墜地開始，在成長過程期間都得付出相當的代價，爾後方可達到人生真善美的境界。永無止境的時間洪流中，個人的生命只是一瞬即逝，因此人們必須學著如何發揮自己的所能去追求人生最完美的境界，將畢生所學發揮至淋漓盡至，將正向與正面用最美好的方式設法充斥整個世界，貢獻這個社會。

我們都應該把握今日，因為，昨天已成為一場夢，而明日，卻僅是一個幻影。只有善用時間，把握今日，才能使每個昨天都成為美好的過去，而往後的每一個明天，都成為希望的遠景。

努力過後 樂隊 蔡 oo

人生是一段看似可以掌握，其實不能完全操控的過程，想要成功，需要九十九分的努力加上一分的運氣。事前充分了解，完整規劃，加上天時地利人和，成功才會站在我方，如果缺少任何一項，成功都可能擦身而過。

努力過後，也可能沒有甜美果實可摘，那就得檢討原因，如果是方法錯誤，未來只要找對方法，問題就能迎刃而解。如果是時機未到，再多的心血，再大的付出，都可能化為烏有，甚至還得付出很大的代價。但凡走過必留下痕跡，過程中奮鬥的經驗，將為未來鋪上一條更快速抵達的康莊大道。

雖然努力不一定會成功，但不努力就一定不會成功。老虎伍茲曾說：「我唯一能做的就是勇敢把球打出去，因為不敢揮杆就永遠無法擊出好球。」人生的旅程如果因為怕受傷而不敢上路，就永遠到不了目的地。面對人生，「我努力過」是最沒有遺憾，也最完美的答案。努力過後成功，別忘了要感謝眾人，這是團隊合作的時代，即使你的付出占成功因素的百分之九十九，但是缺少夥伴的百分之一助力，依然失敗。努力之後失敗，也別忘了感謝夥伴的付出，要將失敗因素歸於自己，檢討改進自己的缺失。機會是留給準備好的人，美好留給努力過的人，努力付出、努力延續、努力創新、努力之後再努力，是成功路途上不變的風景。

慢活人生 五工 黃 oo

人生有時必須放慢腳步。有句話是這樣說的「要船走得快，就得慢慢划」。

我有個朋友每天緊張的不得了，一顆心總是繃得緊緊的，正如他自己所說：「每天早上起來，就好像個扣緊發條的機器人，匆匆忙忙，連早餐也沒法好好坐下來吃，忙得快要發狂，晚上，一上了床就像死了一樣。」

常常有人因為工作而讓自己忙得天昏地暗，無暇顧及其它，生活像戰鬥一樣，在腦力和體力的雙重透支下，只會讓自己陷入一種無以復加的困境，把自己逼太緊了，反而降低工作效率，離成功只會愈來愈遠。「一個人必須發現勤奮之中優閒的韻律」，那就是努力和休閒必須平衡。在這個宇宙之中，凡事皆須因循中庸之道，太緊和太鬆皆非上上策，唯有把握住何時該攻，何時該守戰略，才能找到致勝的奧秘。忙碌的現代人，有如一條奔流的河水，活力固然充沛，卻往往夾泥沙以俱下，因此忙碌中必須要有閒暇，奔流中必須要能靜止。

人生中有許多時候是急不來的，此時應放慢腳步，有人說西方哲學是跨前一步，想和自然迎面相對，所以要征服它、駕馭它。所謂休息是為了走更長遠的路，退後原來是向前，因為，衝鋒陷陣有時並非最有利，此時應先讓自己放慢腳步，然後，一躍而上。

閱讀「成功書」 病舍 福 oo

在我重拾書本後，發現有一種書非常流行。那種書我叫它「成功書」。這種書的來源是美國，內容討論的是教人怎麼樣才能獲得成功。書中當然列舉了許多成功人物的故事，對他們成功之前所受的苦，更是描寫得十分詳盡。這些書大部分都有一個共通點，那就是現在雖然是「人下人」，但只要能吃苦，終究必能成為「人上人」。現在的我正處於人生中的谷底，沮喪時確實很能刺激我上進。

這一類的書，本來都是翻譯的，銷路很好。後來，就有出版社走「自製」的路，邀請國內的作家執筆。這種國人執筆的書，優點是所列舉的成功人物不只限於西洋人，中國人也有登場的機會。其中關於「英雄不怕出身低」，或是我最常看見引用的題材是《孟子》的告子篇中「故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。」這一段話相信很多人一定都耳熟能詳。

拿起書本閱讀易，但要學到正確的讀書方法難。只要掌握正確的方法，就可坐收事半功倍之效。閱讀書籍就像開啟一扇知識的窗，同時也開啟了智慧之門，生命的質量需要鍛鑄，透過閱讀這些有益的書籍，除了獲得許多豐富的知識外，更使我不浪費生命。

美味 一工 溫 oo

輕輕的敲碎糖霜覆蓋的起士酥皮
拌著甜滋滋的藍莓果醬
配上一杯香醇的卡布奇諾
好好吃喔！
妳滿足的對我笑著

謝謝你給我這麼一段美味關係
最終的這道甜點
是句點
妳是這樣對我說……

知識 十八工 陳 oo

想，是多麼的簡單，做，是多麼的難，但如若連想都不敢去想，那怎麼去付出呢？在迷茫的路上，不知付出的結局，不知付出的明天會如何？蒼茫的行動，不去想、不去問，丟失時間，更無法判斷今天的出發點，怎麼能知道正確的路在哪呢？

簡單的付出，用心情轉變話語，用事蹟帶動思緒的蔓延，很多的知識走進內心，慢慢的造就了自己，改變了今天，鑄成了明天，就這樣累積自己，付出屬於自己的心情思考和磨練。累積，時間來了，時間去了，其實時間還是在陪伴，只是自己的想法漸漸變成熟了，很多的思緒都走進內心，有時能去回憶一些，有時卻什麼都無法留意。累積是開始，起航容易堅持難，暮然回首，曾經都是輝煌，多少的歲月累積了自己，多少的時間促使了成長，多少的應對增長了夢想。

很多話不能說出口，那是因為自己的知識不足，只有多去增廣見聞，才能拓寬自己的道路，想著別人的應對疊加自己的判斷，想著當前應對的變化，轉變自己的思路，多增長自身的知識。

生命的價值 二工 蔡 oo

「人」能夠被人所利用，表示你的生命是有所價值的。這是在證嚴法師的靜思語裡所看到一段發人深省的話。

我們人在世界上是如此的渺小，但我們的人生卻是如此的漫長。如何在這一條漫長歲月河流中走出自己的色彩，是要靠自己創造的。時間總是一天一天的奔跑著，而我們的生命也是一天一天的在流逝當中，你要創造多少的生命價值，都皆由我們自己本身決定，現在的你在生命之中，還有多少價值呢？

學習是一種磨練，更是一種修練，當我們一直在不斷的充實自己，不斷的創造自己的價值時，不要吝嗇的給予他人幫助，反而要去考慮我們有什麼能力去幫助他人。為別人做些什麼，試著讓自己成為有用的人，那我相信在你的生活週遭，就會有無數道看不見的光芒在照亮著你。

有時我常在想，我們人做啊！何必那麼認真，遇事情何必那麼計較，或許你今天多出一點力，明天多做一份工，但換個角度想，那也表示別人看重你、重視你。當下你也許會覺得你被人佔便宜、吃了虧，可是那也就是你的所在之價值。

提昇自我能力，豐富自我的知識，為自己創造無限的亮點，勿讓自己的生命，在這悠悠的歲月長河中，平寂無聲。

感恩 十六工 邱 oo

「感恩的心，感謝有你，花開花落我一樣會珍惜……。」這首歌，曾經是紅極一時的日劇主題曲，是由歌手翁倩玉所演唱的《感恩的心》。還記得當時的我應該是國小五、六年級左右，如今感恩的劇碼已不在，但感恩的心，這首歌的旋律，卻依然的留在我們的心底。

我從國中還沒畢業，就開始與人混黑社會，在一般人的眼裡，似乎都會認為我們跟他們不一樣，但我卻認為我只是選擇了另一條路來走而已，與他們其實並沒有太多的不一樣。其實我們一樣懂得感恩，懂得知恩圖報，只是這些「恩」，用在錯誤的價值觀上，年輕時，學人去用藥享樂兼賺錢，開始拓展後覺得錢、勢力真好用，賺得又快又多，所以為了不辜負了兄弟們的一翻心意，我要更努力的拼才對得起兄弟，更能開拓我的事業版圖。

直到出了事，進入囹圄吃牢飯，接受教化，我才明白那一開始就是錯的，所謂的感恩，應該是建立在接受恩惠後，並不會對我們產生危害，特別是在我們陷入困境給予我們幫助的，遠勝於我們一切順遂時送好處給我們的，畢竟自古以來，錦上添花莫過於雪中送炭，這樣的恩情才值得我們去報。懂得知恩圖報及感恩的人，無疑會在人際關係上增添好處，也容易在社會中取得他人的信任，希望往後回社會上能把改過來的觀念用於社會，重新做個有理想、抱負的人。

懺悔 七工 郭 oo

回首過去，因為自己的利益薰心，好高騖遠，總是想著如何一步登天，更因經不起金錢的誘惑，誤入歧途，加入了販毒集團，成為集團中的一員，昧著自己的良心，大賺黑心錢，更何況殘害的又是國家未來的主人翁。

入監服刑已有一段光陰，一想到在監獄的這段時間，每天內心都是無比的痛苦與煎熬，我最大的痛苦與煎熬，不是來自於監獄剝奪我的自由，及對我的行為約束，而是來自於良心的譴責與內疚。自己這趟身陷囹圄，也因為當初天理不容的犯行，付出了這輩子最嚴重的代價，不只讓我最親愛的家人傷心難過，甚至更遭受重刑，而每當在會客窗，看到年邁的父母親，齒搖髮白的老態，我就會想到「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，看來這是老天爺給我的最大懲罰。

本人以一個收容人的身份，用最深的懺悔，在這囚牢內，淌著淚水一字一句地道出我的領悟、我的故事，這輩子我都不會再走回頭路了。這篇文章的開始，是在生命中最低潮的時候。也希望能夠藉由這篇文章的結束，奉勸各位同學「毒海無涯，回頭是岸」，勿逞一時之氣，而沉溺毒海，那將導致萬劫不復的黑暗深淵，我即是最好的寫照。

傀儡 國中部 趙 oo

以身體作畫布 用綻藍 揮撒符號
以青春作代價 用生命 燃燒奢求
把歲月當籌碼 虛擲在 年少輕狂

化慾念為刑期 絕望的 以淚洗面
視親情為當然 揮霍地 予取予求
以貪念為絲線 猝然的 任人宰割

尋覓 高中部 廖 oo

生命落下於世 我卻被拋擲於此
回望青春盡處 顯得陌生
虛度 又如此遙遠
來回轉身 徘徊在孤獨
悲境 得餘溫淚盡時
取出這些日子在 未知的等待裡
隨時出發 若重新擲去時
會是什麼樣的地方

運動場 和一舍 黃 oo

風徐徐的拂向我的臉頰，
雨綿綿的輕啄我的衣裳。
我，矗立於運動場上，依舊地喧囂。
人事皆非。
僅有抬頭一瞥才見著那迷濛的彩虹。
物換星移。
耀眼的陽光刺痛了我的雙眼，
才明白，歲月是不著痕跡如影隨行伴著我的青春。
風緩、雨停，運動場仍是依然如故。
我，還是那個擁有赤子之心的我。

認識自己是唯一的答案 三工 吳 oo

在高牆的這幾年，深深體會到一個道理，「人不是因為強大而獲勝，也更不是因為弱小而失敗」，而是要深入的認識自己才是關鍵。

在高牆中，有些許的人都愛華而不實的面子，而「面子」這虛無飄渺的東西，常讓許多人深陷泥沼，進而追求毫無意義的虛名。每個人真的認識自己嗎？當潮水退去時，考驗終究還是會來。

這幾年來，從生活中的人、事、物中體悟到認識自己還有很多不足的地方。「知不足」是得以轉變的關鍵，從仰頭看人到低頭觀己，知己之不足，見人之擅長，長保持謙卑的心，一被展開之後的學習也伴隨而來，這不只是一種心態，更形成一種能力，學會認識自己才是一切的答案。

環境 二工 吳 oo

環境對一個人的影響非常大，尤其是成長的環境好壞，更有可能直接影響一個人的心性思想和行為模式，孟母之所以三遷，為的就是怕孟子被環境影響而造成不可逆的人格缺陷。

我們每個人的成長環境各有不同，所以每個人發展出的個性均有差異，但並非是說在不好的環境中成長的人就一定會感染不好的行為，出淤泥而不染的例子大有人在，而相對地在一個好的成長環境，也不一定就保證能培養出優秀的人材，關鍵處還是在於自己的磨練。縱然環境再惡劣，我們也一定要把持住自己，好比身處監獄中這個複雜的困境，雖然面對的人、事、物，都有背後的故事，但換個角度來看，卻未嘗不是砥礪心性的絕佳處所，別人的經歷可以做為自己的借鏡，而本身的錯誤更可以在這樣困難的環境中進而悔悟，並獲取難忘的教訓。

所以說「塞翁失馬，焉知非福」，能從這樣的劣勢再次成長，心性自然能得到更大的提昇，對於未來的人生道路，必定能起到一定的加分作用，眼前短暫的苦悶失意，累積的不必是怨懟悔恨，可以將其轉換為將來再出發的動力，蟄伏沉潛之後，煥發出的必是一片光明。

安史之亂—可怕的張巡 一工 張 oo

三國演義中有諸葛亮的「草船借箭」，然而那卻是虛構的，而真實歷史中的「草人借箭」就發生在唐朝安祿山造反時張巡縣令的身上。

燕軍圍困雍丘（在今河南杞縣）60多天，有天夜裡巡夜的燕軍發現雍丘城頭上忽然冒出了密密麻麻的黑衣人，紛紛縋繩而下，警報響起後弓箭手萬箭齊發，將黑衣人射得像刺蝟般，可黑衣人卻既不出聲、也不躲避，原來都是稻草人，圍城將領才知自己中了計，可是為時已晚，張巡已經得到了約 10 萬支箭的補給。數日後一晚巡邏兵又發現有約 500 名黑衣人從城頭縋下，警報響起後燕軍將領心想這又是稻草人之計別理他。錯！這次是敢死隊 500 名如出檻猛虎直撲燕營，把毫無防備的燕軍殺的人仰馬翻，隨後張巡進駐睢陽（在今河南商丘）繼續抵抗。堅守城池的最後時刻很快就到了，將士們糧食吃完了吃馬，馬吃完了吃樹皮草根，等到了羅雀掘鼠的地步時，守城將士們瞪著發紅的雙眼看著張巡，張巡忽然離開了城樓，片刻又回來了，肩上扛著一只沉甸甸的布裘丟給士兵們說：你們吃吧！裡面竟然是人肉，是女人的肉，是張巡愛妾的人肉。瞬間將士們哭了、感動了，但饑餓的感覺已經戰勝了一切，包括愧疚與良心。

最後的二個月睢陽城裡僅剩 1000 餘名守軍，吃掉了老弱婦孺多達 3 萬人。城破了敵將尹子琦問被捆的張巡，聽說你每次作戰都會把牙齒咬碎為什麼？張巡狂笑說我是志在生吞逆賊，只恨力不從心，被斬時顏色不亂，揚揚如常。睢陽之戰歷時十個月，張巡以不足萬人之眾力抗燕軍的 16 萬大軍，擊斃敵 12 萬人，是古代戰爭史上以寡擊眾的經典戰例。

揮別 國中部 楊 oo

茫茫人海拋起了你我
靜靜的淹沒了世界
生老病死的人生過程
讓彼此無奈不捨
生命也從此不再重疊

給妹妹的信 搬運隊 陳 oo

曾經看見一些人出身困苦，但仍不放棄努力求進，希望扭轉困境給家人較好的環境。然而有時候，生病或年邁的父母等不到情形好轉就離開了，每回聽聞這些遭遇都覺得很難過。

仔細想想，父母花了一輩子的時間關心我們，要的是什麼？或許他們期待的不是兒女功名成就，只是希望有空一起聊聊天、吃吃飯。然而卻有不少情形都是在沒有機會陪伴時才感到遺憾。或許我們都應該在一邊努力追求成就，達成人生目標的同時，常常停下來，靜心思考如何平衡生活，維持各方面的和諧，分配有限的時間和心力，把真正重要和有意義的事做好。

其實我們每一天、每一刻都在經歷無常，並非只有生離死別才是無常。有此體認後，或許能更從容的在得到和失去中，認真對待各種事物及關係，並在每一個當下實現更圓滿的生活。