

玉蘭花 一工 蔡 oo

監裡有一欖開騰的玉蘭花
開封、收封、花兒迎面撲鼻香
她有的是愛花癖
我愛看她的憐花惜香
一樣的芬芳迷人
她受了秋涼、殘花、凋謝
一樣的美麗
一樣的沁人心脾

美麗的糖衣 病舍 張 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

週始 十六工 邱 oo

疲備不堪的週一適合慵懶
人生被鬧鈴強制
身旁留有上週親暱的餘溫
在幸福最近的瞬間離去
完美的愛情、激情的餘韻
面目全非、只剩不確定的未來

諾言 十七工 楊 oo

前方有一大片的黑
誰也不能保護誰
但是我會緊握你的手
這是我對你的諾言
我的諾言
就是陪著你 一起冒險
執子之手與子偕老
永遠……

寧願記不起 不要忘不了 三工 高 oo

有很多人活在過去，經常用最好的記憶力去回憶最令人傷感的往事，以致「坐著吃不下」、「躺著睡不著」、「好事記不起」、「壞事忘不了」。有些人則是活在幻想的未來，不懂把握真實的現在，也有一些人庸人自擾，每天都在擔心不久的將來，結果念茲在茲讓擔心的事成為事實。

「記憶力好」原本是好事一樁，但如果所記的都不是好事，或記得好事卻自我陶醉「忘不了」，則成我執，情況嚴重時則形成我慢。「我執」與「我慢」皆屬不輕安，生活不輕安，苦惱就緊跟著來。「記憶力不好」或「好事記不起」，頂多讓我們無法陶醉於過去，「壞事記不起」，更是好事一樁，因為心無旁騖則雜念不起。面對是非批評的人事，或不堪回首的往事，要學習「燕渡寒潭，燕去不留影」。證嚴上人曾說：「心上無痕，才是最上乘的心地功夫」。要心上無痕就不要在心田中留下痛苦的傷痕，也不要陶醉於過去令人難忘的名利風光。

荒蕪的土地長不出好的作物，紛亂的心田開不出智慧的花朵。逝者已去，來者可追，讓過去的不如意隨風飄逝，不再回憶。讓過去的如意增添新機，心存感恩。一個人要檢討過去、策勵將來，開創人生的新局，就要調整心態、顧好心念，努力學習「壞事記不起」、「好事忘不了」，這是最高的意境。如果不能達到這樣的意境，則退而求其次——「寧願記不起」、「不要忘不了」。

謙卑人生 二工 張 oo

仰頭望向窗外，幾棵椰子樹疏疏落孤立於窗前，在寂靜的夜裡，枯垂的椰葉在月光下，成了一道悲涼的剪影，隨風飄飄盪盪，起伏的思緒也隨著微風飄了出去，穿過鐵窗，飄向遠方……。

這天風和日麗，午後的暖陽斜照著整座山，樹上的知了，唧…唧…的叫聲此起彼落，在花叢間不時還有色彩炫爛的蝴蝶穿梭其中，漫天飛舞。在鋪滿碧綠青草的山坡，沿著一旁石階行至坡頂往下望去，草皮上綻放各色的花朵，在湛藍的天空，金黃的陽光下，千嬌百媚，猶似調色盤上渲染萬種顏料般的艷麗。

隱隱的流水聲陣陣傳來，帶著好奇心循聲趨近，映入眼簾的是一汪清澈的山泉，在石上流過，飛濺拍打在橫互的竹橋上，發出叮叮咚咚的奏鳴，清脆悅耳，傍著小溪越過竹林，驀然，漫天薄霧迎面拂來，朦朧間，青翠的山峰若隱若現，一束白綢從崖上傾洩而下，擊濺於岩石上，迸射起千萬朵雪白浪花，陽光灑在無數朵浪花上，一彎薄如蟬翼的彩虹浮跨在山谷之間，淡淡的紅、橙、黃、綠流動著，大自然的驚喜，彷如彩繪般幸福人生的寫照。

人生不可能永遠晴空萬里，面對暴風雨垂彎身的竹子，是那麼的謙而無卑，彎身不過是為了抖落雨滴，並非懼怕狂風暴雨，漫漫人生，別因突來的短暫風雨垂頭喪志，蹲低才能跳的更高、看的更遠。人生的樂趣就在我們無法預知，下一刻會發生什麼事情，所以才會有無限的可能，千萬別被突來的逆境所擊敗，再大的風雨也終將過去，彎腰不過是為了再次昂首闊步，面對人生的挑戰。

沉香的感悟 三工 吳 oo

「沉香木」被稱為「香中之王」，從沉香中提取的烏木油是精品香水的關鍵成分，每千克超過新台幣百萬元，大塊沉香也常被當成藝術品……，這些都是大部份人所知道的沉香。

但，卻沒人知道沉香木要變成上述的高價值產品，是需要經過多少磨難（蟲噬、刀傷……等），有了傷口，才會「結香」，受傷後的沉香樹，會分泌油脂，自我修復經過幾十年，傷口周圍形成有香味的膏脂狀結塊，木頭的密度也變高，能沉到水裡，因此得名「沉香」。反之，沒經過層層逆境的就是白木，沒有經濟價值，只能當柴燒。從上述發覺一棵樹與一個人的成長竟然相似。

人的一生中，不可能一路順遂，必會遇到各種困境在等著，而種種的逆境就猶如沉香被蟲噬和刀傷一樣會有傷口，傷口必定會好，而這些傷口，也代表著你的人生歷練，如同現今身陷逆境的我們一樣，如何帶著一一修復的傷口，將來回歸社會時，成為對社會有幫助、有價值的人。

夜思 炊事場 譚 oo

夜幕低垂，又是一個如此靜寂的寒夜，場舍內同學的睡眠呼吸聲，喚醒了我那已沉落的思維，憑窗凝視著夜空，彷彿思緒也隨著飄向遙遠的天際，仰首，依然是孤燈伴我，漆黑的蒼穹，沒有月光，也沒有浮雲，只有幾顆星星點綴著夜空，往事一幕幕呈現眼前，似是色彩繽紛的夢，如今已成無法尋回的錦塵，永難沉緬的記憶，無限的淒愁，只能隱入心靈深處，空虛、淒涼及茫然。

光明和歡樂該從何處尋，我茫然了……，心無所依，過去，有多少日子，我是沉浸於紙醉金迷的虛幻中而不自覺，浮華的日子，腐蝕了心靈，原以為找到了人生路途的捷徑，未料卻換來今日漫長刑期的鐵窗生涯，一味盲目追求，就如同飛蛾撲火，不但害己，更損害他人。

歲月的腳步不因任何理由而停留，無論是歡樂抑或痛苦，它都是絲毫不為所動，每到靜夜來臨，不由心中感慨萬千，今天又將過去，不知是應高興刑期又過一天，或是該惋惜生命又消逝了一天，然而，無論答案是什麼，也只有帶著微笑的眼淚，目送日子一天一天的流逝。

很慶幸，獄中規律的生活，已讓我將過去黑暗的生活劃上了休止符，而逐漸一點一滴的尋回自我，也漸漸明白以前的我，身上沾滿了污泥，現在我要勇敢去面對自己，從頭到腳徹底洗滌，將過去罪惡的靈魂，化作一陣輕烟，隨今夜的寒風飄逝，化為永無追求的痕跡。

家人的支持 十二工 周 oo

雖然從小到大，家人給予我的關愛從沒有間斷，但四年囹圄歲月走來，我才真正深刻的體會到家人給予我的愛與關懷是那麼地多。

日前阿母在懇親會上所說：「阿母和阿爸都老了，望你回頭做好孩子，希望在有生之年可以看到你成家立業，這樣才能安心的離開……」我聽到這句話時，

剎那間我的心彷彿揪在一起，淚珠頓時泛滿我的眼眶。回想這四年來，就因為我的衝動無知，使得他們為我疲累奔波及遭受心靈的煎熬，他們所受的折磨及痛苦，絕不亞於獄中的我。雖說自己造成的錯誤，就當由自己承擔法律的制裁及牢獄的桎梏，然而，現在我才知道，這是自私天真的想法，因為家人為我的付出和承受的精神與心靈折磨，對我而言，更是一座無形的煉獄。

人在擁有的時候，往往會忽略其存在的價值，一旦失去了想要再度擁有與珍惜，則未必有機會可以挽回或失而復得，自由如此，感情如此，親情更是如此。雖然自由的日子不知何時才會到來，但我相信家人給予我的關懷，父母的愛是不會隨著歲月流逝而間斷和減少的。如今除了自己的堅持等待以外，我能對父母及兄弟姊妹表達的就是：「你們辛苦了！謝謝你們的支持，請你們等我，讓我用今後的生命來償還父母及親人的恩情，並奉獻所能，回饋親愛的家人所付出地關愛。」

雅量 高中部 劉 oo

曾經有很多年，我覺得自己是個完美主義者，什麼事都想做到最好，眼裡容不下半點瑕疵和錯誤。不小心寫錯一個字，或者書寫的字體不好看，也會使我心生沮喪，直到某天，無意中聽見某人自稱是個完美主義者，一瞬間，我崩潰了！心裡想：「這個人做事情一向那麼粗糙，怎麼還好意思說自己是個完美主義者啊？」如果他是，那我肯定不是。

幸好，崩潰的那一刻也同時是覺醒。我們以為的完美從來只是自己以為的完美，同一把尺無法度量所有人，每個人也有自己的一把尺，有些人的那把尺鬆一些，有些人的緊一些；有些人的尺是特別為自己訂制的，明明只有一米三，也可以變成二米八。這樣的人多幸福啊！我們又憑什麼嘲笑他人？當我笑話別人，別人也在笑話我。誰又能定義什麼是好？什麼是更好？什麼是完美？追求完美的路有多麼痛苦和糾結，只有跟自己過不去的人才會嚮往完美。可是，追求完美的人總難免會失望。

既然沒有完美的人，也就不可能會有完美的友誼和做法。可是，我們卻總以完美的角度來要求別人，但不曾想過自己一樣擁有凡人的缺點。其實，瞭解一個人的局限，也愛他的局限，這才是包容。人不都有缺點嗎？留些缺點，反而讓人親近，留些遺憾，生命才有了故事。當我們去要求完美的時候，請先停下腳步想想，對方也從沒去要求你當一個完美的人呀！

有時候 八工 張 oo

有時候	一眼睜開	看到過去有如海市蜃樓
有時候	驀然回首	感受到人生虛度數十載
有時候	偶然抬頭	心境漫隨天外雲捲雲舒
有時候	恍然驚覺	至親青絲已然白髮蒼蒼

寂靜 六工 呂 oo

寂靜的夜裡，戒備森嚴的高牆內，面對著一間又一間只有小門窗的房舍，這時的我才覺悟！但偏偏是在犯錯之後才驚覺一切，是否太遲呢？其實我也知道，犯了錯後，最傷心最辛苦的是家人，現在的自己總會去思考許多事，也學著從書本中去了解過去未曾感受過的沉靜，也漸漸明白，我的人生決不是為失敗而生，我或許因錯誤而失意，但我不能被打敗，在這岔路的人生，我更要勇敢面對及挑戰，希望在囹圄中的時日能使我懂得思考蛻變重生，這樣我的人生才能重新走向光明。

媽媽的叮嚀 二工 鄭 oo

某天收到媽媽的來信，「兒：你好！和你分享一個故事，不必急著要答案」。

一個旅人在一條下雨後的溪水旁看到了一個婆婆，正在為渡水而發愁。他好心地問婆婆：「要我背您過河嗎？」婆婆很訝異的看著他，但一句話也沒說，只點點頭表示同意，旅人用盡了渾身的氣力，背著婆婆渡過了溪水，結果過溪之後，那個婆婆居然連一個「謝」字也沒說，就匆匆走了。

累得要死的旅人有些懊悔，他覺得人與人之間出手相助，雖然不求回報，但也該有些感動的小火花啊！而他連個「謝」字也沒有得到。那知道幾小時後，就在他在山區寸步難行，還被螞蟻咬得快變成豬頭時，一個年輕人追上了他。「謝謝你幫了我的祖母，祖母要我帶些東西來，說你用得著。」年輕人說完，便從袋子裡拿出乾糧和藥物，連同帶來的驢子也送給了他。正當旅人千恩萬謝的時候，年輕人又說：「還有，我祖母是啞巴，她要我替她謝謝您！」

不必急著向上帝要所有的答案，有時你要拿出耐心多等等。即使你向空谷喊話，也需要等一會兒，才能聽到回音，上帝常常會藉著環境成全你，忍耐到底的必然得救。

父親 一工 游 oo

當兒子來懇親的時候，和我說起父親節快到了！想親手製作一張卡片給我，令我有一種莫名的慚愧，即沒有做一位稱職的父親，更沒有做一個兒子的本分，還好我的小孩是個懂事上進及孝順的乖兒子。

想起小時候，父母親在我還小的時候，曾諄諄教誨我要好好讀書，不要學壞，就算不會讀書，只要安分守己，不要去做壞事就好，而我卻沒遵照父母親的教誨，每天都和一些無所事事的朋友混在一起，才會誤入歧途，如今想起父母親的話言猶在耳，可是母親卻已不在，令我有股「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」的感傷，家人對我的關懷及教導是那麼的懇切，可是我卻置之不理，而現今我已了解當初父母親的苦心，可是卻人事已非。

現在兒子讀到國小表現優異，在懇親時告訴我這個好消息，我很開心，因為自己畢竟沒能做好榜樣給兒子看，而兒子竟然這麼懂事，讓我這當父親的好生欣慰，同時也很慚愧，有句俗話說：「歹竹出好筍」，我想這就是我此時的寫照，我

告訴他等父親回來會陪伴你一起成長。在監服刑期間我會努力鞭策自己，學得一技之長，不再辜負家人的期望，並做個父親的好榜樣，使我重回家庭的懷抱時，能盡到該有的責任，讓往後的父親節過的更有意義。

母子親深 果餅部 黃 oo

來北監執行已五年多，思緒總會回到進來的前一天，颱風將近，外面風雨交加，一起陪著母親赴朋友的約，說好不要把入獄的事說出，就保持平常讓自己消失一陣子。

入獄後發現自己原來並不如想像那麼堅強，會對著天花板暗自啜泣，作為情緒的抒發，看著自己同房的獄友被喊到刑號去會客，感觸良多，什麼時候才會換我被喊到會客呢？有期盼的等待是很折磨人的，會讓時間變慢，接著轉舍後被喊到會客了，帶著一個高興的心情步向會客室，桌上擺著會客菜，上面的姓名正是熟悉的母親名字，窗前坐定後，母親與妹妹進來，紅著雙眼的母親想必是不捨唯一的兒子進來關，哭了一陣子，拿起電話還沒喊一聲媽！眼淚已奪眶而出，以前見到母親時從未有這樣的情緒，一時眼淚不止，等靜下心來，慢慢聽著母親述說進來後的事情，其中最令我想不到，也最意外的一個人是我的叔叔，擔心我在裡面會不會被人欺負，會客時間結束後走回舍房看著母親送來的會客菜，又是一陣心酸，我問自己怎麼變的這麼會哭，只要一想到母親蒼老的臉龐，就會後悔自己以前在外很少回家孝順母親。

歲月的痕跡不斷顯現，很想給母親一個擁抱，卻礙於現在的身份，只能期待假釋早日到來的那天，出去後不再做出違法的事造成現在的遺憾，用全新的自我來孝順唯一我最愛的母親。

告白 一工 林 oo

把該說的話 全都擱置在一旁
這個日子 適合獨自一個人
等待一個人 想著一個人 愛著一個人
不論什麼事 都只為了一個人
我想不用說也該有人會懂
那個人是誰的
妳想 妳說 妳知道嗎

走過傷痛 重新啟航 五工 林 oo

人生其實是一條充滿不同風景的道路，小至個人生涯的變換，大至天然災害，或全球性事件的發生，都會有對身心造成或多或少的影響。

而許多災難過後，有些倖存者會陷入孤立無援的情況，可能是因為失去了親友，也可能是還未適應重建後的新環境。這時心理衛生人員讓具有類似經歷的人彼此分享心情，並且重新認同生命的價值。八八水災發生至今已有許多年了！雖

然硬體的重建仍持續進行，但心裡的傷痛正待我們學習跨越。人生有許多創傷與失落，但這樣的過程卻像四季的變化一樣，往往是我們無法避免的。

唯有傾聽內在的感覺，讓它得到釋放的機會，才能使傷痛平復，並重新找回屬於自我的勇氣、毅力與耐性。生命中或許有些無常的成分，但它的可貴之處，便在於看似山窮水盡之時，仍然可以找到出口。

因此，人心的安撫與安定，是整個社會群體需要共同努力面對的，大家都要學習如何自助，而行有餘力之時，才能發揮實際的力量，幫助他人。