

劍蘭 國中部 楊 oo

黑暗籠罩伸手不見五指  
尋覓希望的光亮  
戒慎恐懼充斥心頭  
孤立綻放的顏色  
帶來盼望的火炬

夜色 高中部 吳 oo

我無意來到了你的殿堂  
無人看管的夜晚  
月兒坐鎮其上  
那是貓頭鷹的注視  
那是蝙蝠的探索  
不讓陽光潛入  
減損此刻的美好

愛與被愛 和二舍 潘 oo

在聽完林美靜老師 1 至 10 集的生命教育後，其中每一段關於愛情關的哲理，美靜老師也都會有詳細的解剖，讓我們醒悟到「理性與感性」的平衡關係，愛的既浪漫又清醒的一場夢。

愛是一種概念，也是一種感覺，愛更是一種信仰，誰說被愛一定是幸福呢？如果我們被一個自己不喜歡的人愛，這也是一種痛苦。愛與被愛之間，我們會要選擇哪一個？相信答案都在我們心中，因為愛需要提升、需要學習、需要成長、需要面對，這樣一來我們對人格的全面發展與成熟，是有真正助益的。被愛，我們固然快樂、舒適、可以虛榮，但也容易耽溺，而耽溺就是一種停滯。有人說年紀越大的人，愈懂得人情世故，想得愈透徹，我們便會愈顯露出膽怯，愈只想被愛，而不想愛人。其實如果我們能夠愛人並且懂得付出，這又何嘗不是上天最美的恩賜。

林美靜老師更曾在「靜音迴盪」單元中，不斷地告誡我們唯有自愛才是求愛的基礎。愛，通常必須先從接受自己開始，我們必須了解自己的幸福，需要親手去追求，別人是無法取代的，沒有什麼成者為王敗者為寇，一切都是緣起緣滅。當我們走過這段愛與被愛的體會後，生命會更加開闊，而自己心目中的真命天子或天女，相信就在不遠處正等著我們。

人一生下來雖然無法選擇你的父母親是誰，但是你絕對可以選擇你自己的人生之路要如何去走，雖然我們的人生路途一時迷失了，但也都付出了應有的法律代價，就是「失去自由」。

但是試問我們在獄中服刑的同學到底有多少人是真心悔改的，我想有一部份的人都是因為暫時失去自由而在表面上悔改，等到重獲自由後就又開始重操舊業了，如果是這樣那我們來關這一趟又有什麼意義呢？我們只是在浪費生命與辜負家人對我們的期待。我們來關這一趟可知我們的家人比我們更是辛苦，我們在這裡不愁吃、不愁穿，但是我們的家人呢？有的家人為了要來探望我們，天還沒亮就從高雄或屏東，甚至遠從台東地區搭車前來會客，為了什麼？為了怕我們在監獄裡會餓著，會穿的不夠暖，會沒有錢可以用，但最重要的一點就是因為「想念我們」。

以我為例，來關這一趟父親與外婆相繼過世了，高齡 102 歲的奶奶也在前年過世了，奶奶在過世前還一直在問母親說我什麼時候可以回去，問完以後才嚥下最後一口氣，母親來會客告知我這件事時，那時的我內心充滿了後悔與無助，並下定決心要改變我自己，回去後絕對不能再重蹈覆轍。

在這個世界上沒有任何東西可以代替家人對我們的愛與關懷，或許我們回去後能重新選擇一條正確的路，但是那些逝去的親人已來不及看到我們的改變了。

### 生命展翅高飛的翅膀 三工 高 oo

人生好比一列火車或一架飛機，火車要平穩行駛，必須要雙軌並行；飛機要平穩飛行，必須雙翼平衡。人生的旅途要走得順利，就要「心有正道」、「行有中道」；因為心有正道，所以心念不偏不倚；因為行有中道，所以行為舉止中規中矩。

依正知、正見、正信而「不離正道」，「依中道而行」而不偏不倚，左右平衡。火車需要雙軌就像飛機需要兩個翅膀一樣，飛機和火車的道理是這樣，人生又何嘗不是如此？日常生活中如要悲智雙運或福慧雙修，只有同情心還不夠。因為同情心只是慈悲，還必須具備同理心，時時去同理別人，為別人著想，才是智慧。或者，很會講理但心欠缺慈悲，這樣也不行。所以，同情心與同理心，慈悲與智慧都是兩相不可缺少的一對翅膀。其它如：感性與理性、濟貧與教富、理圓與人圓、深入苦難與深入經藏等，無不是確保生活平順、理事圓融的一對翅膀。

人忙碌一生，如果只為提升物質生活，或辛苦經營事業，只為填補名利財富欲望空間，如此物質雖往上提升，然精神卻往下沉淪。此猶如飛機雙翼失去平衡而搖搖欲墜，生活重心失去平衡，人生必定也搖搖晃晃，甚至危機重重。反之，如果在經營事業賺錢之際，懂得取之社會用之社會，或事業之餘投入公益，此則為物質與精神相輔相成的智慧人生。絕對沒有一邊盡情地享樂，一邊又想提升精

神生活，那是不可能的事情。因此，物質與精神、生命與慧命，甚至事業與志業，都是讓日子過福慧雙修、輕安自在的一對翅膀。

#### 想妳的感覺 一工 游 oo

想妳的感覺 像是屏住呼吸 直到 頭昏腦脹  
想妳的時候 空氣凝滯 我像隻上岸的魚喘息  
想妳的甜度 像烤焦的甘蔗 黏在 我的鼻腔  
想妳的苦澀 像爬在手臂上的毛蟲 心癢難耐  
想妳的重量 像兩百多公斤的航空包裹 超重  
想妳的聲音 像深夜的廣播 伴我入眠  
想妳的回憶 像快轉的影片 一閃而過  
想妳的所有 像孫悟空頭上的緊箍咒 心不甘情不願

#### 待 和二舍 蔡 oo

我以為走過幾段曲折的感情之後  
現在的我似乎很難對愛再有悸動  
直到在你的眼瞳裡我看見我自己  
我開始疑幻愛是否悄悄再次浸心  
寫給我的字句是表白也讓我認愛  
思念又在夜裡遊盪盤懸著停不了  
思念遠方的妳在做什麼睡著了嗎  
牽掛忐忑總是讓人心慌不能堅強  
想我的你是否也一樣的心靈相通  
低調的貼近這樣感覺算是幸福嗎  
為何我們總是不計較這離多聚少  
相聚難愛不斷只想與你共有未來  
堅持這份情感我的渴望如此簡單  
相聚難愛仍在你的情意我能明白  
走過等待你會給予我無止盡的愛

#### 平等 二工 林 oo

很多事情做人不能太計較、得理不饒人，太認真了就什麼都會看不慣，連一個朋友都會容不下去，會把自己與社會隔絕開。做人要有心計，要能容人所不能容，忍人所不能忍。團結大多數人，豁達而不拘小節，大處著眼而不會目光如豆，不斤斤計較糾纏於非原則的鎖事，這樣才能成事、立大業，使自己成為不平凡的人。

一些無關緊要的小錯誤放過去，無傷大局，就沒有必要去糾正，這樣不但能保全對方的面子，維持正常說話氣氛，還能使人有平等的感受，凡事看淡些、看輕些，學會減法，做個平等愛民的好人。

#### 心念；信念 五工 黃 oo

多人遇到不如意時，常常覺得自己是可憐人，自艾自憐，總覺得天下人皆負我，處處不開心，讓別人也跟著不開心。其實人的一生總是苦多於樂，但是不必有悲情的性格，因為你愈是可憐，命運愈是悲慘，只有走出悲傷，生活才有可能有著重新復生的機會，生命才會有亮光。

不必誇大自己的可憐之處，當然也不必把自己悲傷和不如意當成別人的負擔，因為「可憐之人必有可恨之處」，先想想自己可恨的地方，才不會自艾自憐，很多的可憐人之所以「可憐」也都是自己造成的，所以先走出自己的局限，再重新面對自己。

你是否想過自己也曾犯下「自以為可憐的通病嗎？」並常常抱怨自己所獲得的待遇比別人差，如果你無法擺脫自艾自憐的情境，那麼你活的一定不快樂。有一位智人曾講過一段話頗具智慧，平庸忙碌的人總是將有限的時光、有用的心思，填塞些仇恨的渣滓，而活得很不快活，有智慧、有慈悲心的人卻不一樣。

與其自艾自憐、怨恨別人，埋怨自己，浪費時間在無謂的感嘆裡，何不把心思放在工作及生活裡，讓自己的生活更充足，生命更有意義。人的一念之間，可以悲可以喜，可以生可以死，你要過怎樣的人生，就看你要選擇怎樣的思維模式。

#### 返航 十七工 楊 oo

人生；道路無限，但唯有睿智正確的抉擇，方能走入坦蕩的大路。成功的大道，人生之路寬廣無限；反之，錯誤的抉擇容易使人迷失方向，步入歧途。一念之間的誤差，駛錯航向，起首時可能亦為寬廣，但後來的結果卻是荊棘佈道，遍步蛇虺，如同步入沼池而無法自拔，以致落入萬劫不復的境界。

雖然目前我們身處囹圄中，但並不可悲，亦不可恥，倘落我們仍然一意孤行，不思悔改，繼續的行駛錯誤下去，那才是最可悲且最為可恥之行為。

再教育的目的，是要我們對自己曾經的所作所為做一番檢討，矯治個人身心的偏差，觀察自己有何缺失之處而需仔細加以修正，並充實自己，以便朝正確的方向出發，以克服生命旅途中的種種困難以及險阻，而達理想之新生為最終目標。目前，或許是我們人生旅途中最為失意與黑暗的時刻，但換另一個角度來說，現況又何嘗不是我們人生即將繼續再獲得光明的另一個起點呢？

為何我們不善加利用服刑中的這一段時間，多看、多聽、多學、多充實，用以分辨哪些是能規勸我們的過錯，改正我們的缺失，時時刻刻的提醒自己，設法鼓勵自己勤奮向上，使我們的人生再次的充滿新希望，而不致被困在黑暗的角落中，永遠無法走出自己造成的陰影與傷痛。

過去的都已隨風而逝，而未來還尚待著我們前往開拓、去奮鬥，盡心盡力的好好把握目前的每一個時刻，努力的進修，充實個人的內在，相信肯耕耘就不會沒有收獲。未曾失敗的人生，並非完美的人生，衝過層層阻礙，才得以擷取人生成功的璀璨與甜美的果實。

### 謊言 一工 張 oo

被人欺瞞已成了習慣  
美麗的假象是香甜的蜜  
我是蜂  
日夜不停的採擷

### 心念 十六工 華 oo

今夕何夕，心念愛妻，  
今月何月，心念幼子。  
心念而不絕夕，  
心念妻小知不知？

### 迷途 七工 黃 oo

我是迷途的貓 只是逃離都市的喧囂  
躲在昏暗牆角 卻發現居然無處可逃  
早知事有蹊蹺 人生總是在重蹈覆轍  
少了吵吵鬧鬧 卻多了腦中絮絮叨叨  
被叮得滿頭疤 想對以前的自己咆哮  
不想再次跌跤 也不想要再胡搞瞎搞

### 握手言和 國中部 趙 oo

矢口否認 那個逞凶鬥狠的人是自己  
汗流浹背 在萬籟俱寂的夜裡 驚醒  
噩夢 像如影隨行的影子 若即若離  
漫無止境的追逐 冗長而黑暗的夢魘  
為非做歹的自己 把灰頭土臉的自己 逼進了死胡同  
無處可逃的自己 像隻癲癩發作的蜘蛛 顫抖  
焦頭爛額的自己 戰戰兢兢地伸出手  
熱淚盈眶的自己 握手言和

主耶穌，我要大聲讚美你的名，因為你是世界的光，你是真光，照透世界一切的黑暗，是你將我從心思的曠野、黑暗的深淵中救拔出來，使我成為你光的兒女，我就不在黑夜裡行走。

主啊！是你的光，使我在患難中生忍耐，忍耐中生老練，老練中而生盼望，因著盼望而不至於羞愧！

主耶穌啊！我願一生都行在你的真光之中，願你的恩典臨及，不從我身墜落，我需要這真光，引領我的一生，我就能剛強壯膽，不怕任何的試誘，主啊！我願與你同行。

要照顧一個人，除了耗費時間、金錢及體力外，精神耗損也是無可避免的，雖說現在有專門看護病人的從業人員，但那畢竟是「工作」，能否真正做到細心照顧則是見仁見智吧！

前幾年，當從電話中得知奶奶因心臟病送醫急診，幸運的是情況得以控制，但也因為年事已高無法再承受如此高風險的手術，於是接下來的幾個月都是在醫院中渡過。奶奶原本就不良於行了，而現在的情況就更差了，只要是下床如廁或沐浴就得需要輔助器或輪椅，有時得要有人扶著，而我總是每天下班後就到醫院報到，和姑姑換班，幸好奶奶夜晚時總是能一覺到天亮，對我不會造成體力上太大的負荷。然而每晚看護著奶奶得時時刻刻盯著很多的東西如：點滴、心電圖等，深怕一個不小心而造成了遺憾。看著奶奶熟睡的臉，驚覺奶奶白髮皺紋更多了，不知有多久沒有好好仔細看著她老人家了，八十多歲真的是老了。

回想起小時候經常跟著奶奶到市場買東西或是到親友家，有時因為貪玩被追著打等等，許多的回憶湧上了心頭，不自覺的臉龐開始流下了淚水。每晚不管是護士巡房、上藥等，總是會醒來看一下，每隔幾個小時重覆著這件事，的確在精神上是個負擔，但畢竟是自己的奶奶再加上老人家年紀大了。偶而在睡夢中會聽到奶奶用微弱的聲音說著那裡有不舒服，就得趕緊到護理站找護理人員協助，偶爾幾個晚上都會發生，精神上的累自然是不言可諭。有時奶奶會因為疼痛而無法入睡，我總會試著和奶奶聊天來轉移對疼痛的注意力，讓她不要覺得痛苦。奶奶的病情總算是好轉了，當看護的日子也結束了，但在平常生活中仍須要注意。出院之後醫生有交代著可以的話盡量帶著老人家接觸大自然，呼吸新鮮的空氣，而我自然也遵照著醫生的指示，在休假時和奶奶一同到運動場或上山走走，當奶奶的拐杖細心照顧著她，雖然累了些卻也是樂此不疲，畢竟從小奶奶最疼愛我了。

直到有一日照護的日子結束了，並不是奶奶病情完全康復了，而是老人家敵不了自然流逝的召喚，在一場睡夢安祥的離我們遠去，也許奶奶知道自己生病拖累家人，所以老人家選擇安靜的離開。現在回想起來不管是近 2 個月的醫院看護

或是家中的日常照顧，都讓我體會到照顧病人雖是件很累的事情，但看著自己的親人健康情況日益恢復，身體及精神上的疲倦都沒了，對自己及親人雙方面都會覺得付出有所收獲，所以照護與被照護兩者，都是最好的體驗。

### 重新書寫記憶 一工 許 oo

記憶可以重新書寫嗎？  
當我們經歷了一段歲月，  
我們心中滿是苦楚，  
可否在這痛苦歷程中成長？  
找到一些希望和收穫，  
別讓痛苦白白折磨自己，  
成長，是生命的重要課題。

### 自由 四工 卓 oo

失去自由之身，何來自由之有？其實我們的心永遠都是自由的，沒有任何人能限制他人的心，反過來說，若是我們因為某件事、某個人而感到拘束或情緒上的困擾，那就是我們把自己的心給畫地自限了。

在監獄裡總覺得很不自由的人，是該想想自己是不是把自由的心網綁了？在社會自由自在的時刻，是不是也曾經因為家人、朋友、上司等等的因素，而驅使自己去做一些自己所不願的事，這與在監獄裡有何不同？

在監獄裡的受刑人總會覺得失去自由很痛苦，若是把心放開自由自在思考，那與在社會上是一樣的，只是在監獄裡是個陌生的環境，而且又被限制著，心裡上感受度增大，但其實並沒有失去任何「心」的自由，若與社會上相比，其實在社會上各式各樣的牽絆更多、更不自由，在監內只要按表操課，根本不會有人情的壓力與牽絆。

心如此的自由，我們更加應該深思自己的未來，甚至是在服刑之前的各種人際關係，誰是會真正的幫助自己，而不是牽絆自由而致使自己做出錯誤決定的人；或是在服完刑之後該如何讓自己過上自由自在又不至於我行我素的生活，這都是在自由之下的我們可以做的事情，也值得我們好好去思考，自由誠可貴，萬般皆由心。