

心 國中部 郭 00

每個人心中都有一畝田
所謂好年冬
就是
每一天都踏實
每一天都盡力
計較心、生煩惱
感謝心、增喜悅
心中有良知、良能、飽滿如同垂穗
心中有正知、正見、抬頭可見青天
我的心田，我來耕耘

書籤 和二舍 楊 00

我回來 在即將闖起的那篇
我離去 在重新開始的一頁
可以是 輕輕小詩
短短箴言 在你抬頭的瞬間
靜靜地等待 再次相見
陪你走過 江河海洋 山巒草原
同你看盡 悲歡離合 世事變遷
且與我歇在沁香繚繞的字裡行間
偷得浮生半日 仙般地閑

落寞 一工 林 00

雖然妳躺在我身邊睡下
但我仍感到寂寞
如同妳感受不到我體溫般
我也感受不到妳的溫柔
雖然妳承諾我要永遠在一起
但我仍感到寂寞
在冷空氣凝結成冰前
心慌而不知如何打破
於是燈暗了
月落了

返璞 二工 張 00

小時候，因為單純，哭著哭著就笑了。

長大後，因為無奈，笑著笑著就哭了。
小時候，只要哭，就是解決問題的絕招。
長大後，只能笑，這是面對現實的妙招。
小時候，幸福很簡單。
長大後，簡單是幸福。
小時候，只想脫離父母的管束。
長大後，才知道父母在不遠遊。
小時候，總盼望著父母早點回家。
長大後，父母期待我們儘快回家。

給兒子的一封信 二工 邵 00

親愛的吾兒，爸爸好想像往常一樣，每天都能擁抱你，你天真燦爛的笑容與聲音，始終在爸爸腦海中迴蕩不已……。

我想告訴你，我是多麼地盼望，能像媽媽一樣，陪伴在你身邊，一同分享生活中的點點滴滴，但如今爸爸只能和你說：兒子！爸爸虧欠你了，真是抱歉，因為爸爸曾經做了不對的事，受到法律的制裁，身處在囹圄之中，接下來的這些年，爸爸沒有辦法陪你一起打球、做科學實驗、邏輯的推演，還有我們一起天馬行空的幻想……等，你也將經歷青春期的過渡階段，爸爸會持續地為你禱告，願神帶領你堅強的走穩每一步。

爸爸想要提醒你的是，你是一位聰明的孩子，你也許會像爸爸、媽媽一樣，從小到大，一路順遂，但請你務必在凡事都要走在正確的「路」上，從小就要有守法的觀念，也要有顆仁慈、寬宏的心，與同學、朋友們，好好的相處，爸爸在這段受到限制的時間裡，也會好好反省改正，藉著寫信與你有連繫，我們家終究會再團聚，企盼那日的來到，愛你的爸爸！

悟 三工 吳 00

服刑至今，看盡許多人生百態，但為何每天的社會新聞還是持續不斷，這讓我想起前陣子看到的一篇文章，關於「我」這個字，有一天「我」字丟了一撇，成了「找」字，為找回那一撇，「我」字問了很多人，那一撇代表什麼？商人說是金錢、政客說是權力、明星說是名氣、軍人說是榮譽……。最後，「生活」告訴我那一撇是健康和快樂，沒有健康和快樂，什麼都是浮雲一片。

在外時，每個人所追求的也許都有上述的其中一樣，但只是未循規蹈矩才會到這。進來後，「我」還是少了那一撇，只是找的東西不一樣了，但，還是缺少了健康及快樂，雖說失去自由並不是快樂的事，但，每天悶悶不樂過生活，那怎會有健康的身心迎接未來，重新開始的那天呢？而在裡面遇到的每一個人都有原因，喜歡你的人給你溫暖與勇氣；你喜歡的人讓你學會了愛與尊重；你不喜歡的人教會你寬容與尊重，不喜歡你的人讓你自省與成長。沒有人是無緣無故出現在

你的生命裡，每一個人的出現都有原因，要學會感激，而不是抱怨或衝撞。

其實，逆境何時來，會不會再有，這不是你能預見的。但我深信經歷過這些修煉會淬取出日後的堅毅及沉著，日子不好受時，想想上述的兩句話。

親情的愛 果餅部 黃 00

沒有愛的溫暖，四季皆寒冬，沒有愛的光輝，千古如長夜。古諺有云：愛人在身邊，地獄變天堂。愛以無比的力量，予人無限的安慰，帶領人努力向善，鼓舞奮鬥創造，使弱者自強、懦者向前、強者更強、勤者更勤，並以持續不輟的努力充實生命，實現理想。因為心有所屬，情有所鍾，所以受苦受累甘之如飴，冒險犯難視平常，最後把艱辛勞苦所得獻給心愛的人，這是人生最美最幸福的愛。

父子兄弟相愛，本出於天性，如果講究利害，就會失去一切溫暖。夫妻結合，本是基於愛情，如以經濟為條件，就會失去相愛的本意。人稱為愛情，強調真愛不能無情以外，這個情字至少有三種含義。一是情趣，以情慾作為愛的主體，才能刻骨銘心，真正富有情趣之愛。二是情韻，談情說愛，必須含蓄深沉，委婉曲折，如此才細膩精緻而充滿韻味，才能詩之以歌，因而傳送千古佳話。三是情義，就是不講條件不計利害，一旦情投意合真誠相愛，必須忠貞不二此生不渝。

愛之最可貴處，在它的付出以後，不求任何回報。謝謝家人所給予我的親情。

成功與失敗 十七工 楊 00

成功之路並非一蹴可及，必須得一步一步的慢慢走著，「成功」並不是「失敗」之子，而是勤勞之子。為何是失敗？不是別的，失敗不過是邁向成功之路的一部份。另外某一意義來說，失敗是到達成功的指引，因為每一次發現虛假，便使我們誠懇的找尋真實，且以過去失敗的經驗找出錯誤，以後我們就會小心去避免。所以俗語說：「失敗為成功之母」。

成功絕非僥倖，命運只是失敗和懶惰的人，用來逃避現實的藉口，成功不但要靠自己的努力去耕耘，更須自立自強，勤奮向上，才能有所收穫，也才是成功的最佳途徑。在這社會中創業，歷經艱辛和波折，更是在所難免，若是一經打擊就灰心洩氣，那麼我們永遠都是失敗者。在歷經生活的苦難、折磨、失敗之際，並懂得自我反省，瞭解問題出在那裡，才是通往成功之道。而通常將自己的遭遇歸咎他人，不然就是自怨自艾，總以為是自己運氣不佳的人，就注定失敗。事實上，每個人皆主宰自己的命運，只要發奮圖強，追求理想，不畏懼失敗、責難及批評，最終能達成目的。

其實，堅強之道就存在於一念之間，當然先得確定自己凡事都能面對，絕不輕易向環境低頭，亦不向命運妥協，再如何困苦艱難，只要我們肯努力，成功永遠不會與我們絕緣。

與水火共舞 炊事場 譚 00

這段時間在爐火堆裡打滾，從一竅不通到現在能自行製作全監的餐點，這段

過程看似輕而易舉，實則是歷經千錘百煉及無數的心血才換回這些許成果。

五百多個日夜以來的心路歷程是相當辛苦，舉凡了解各種食材的烹煮技巧、善後工作、材料計算、衛生清潔、作業安全、菜色變化，還有團隊的分工合作，人際間的相互扶持與關懷，一路走來真的是跌跌撞撞，每當想要放棄時，使我唯一堅持下去的信念就是「家人」，因為他們的不離不棄讓我想要改變，証明現在的我已不在是那做事總是三分鐘熱度，遇到困難就放棄的老樣子。

本身亦是認為在囹圄中能學習完整炊事流程，算是一種小幸運吧！不但能將此技能帶回社會學以致用，亦能在家庭聚會中親手做些美食與人分享，它或許看似平凡無奇，不如外面五星級餐廚的高檔精緻，但所有用料皆是取自天然無添加物，他們吃的開心我也安心，且這些餐點不只健康更滿載了我對家人的感謝之心。

最後有幸能參加炊事場作業，習得不應只是這單單一件技能，更是體會人生哲理，明白做任何事應持之以恆，遇上任何困境都能靜下心來全力以赴，我想這不光是為了家人，亦是為接下來的嶄新人生做了美麗舞姿的最強基本功訓練。

事來即應 事過即放 三工 高 00

有時候，日常生活中的大小事情會讓人產生煩惱，其實追根究底，並不全然是人或事情的煩惱主動來找上我們，而是我們「自尋煩惱」為了求好心切，原本已經算是圓滿的一件事或滿足的人生，硬要追求完美與零缺點，結果，因為吹毛求疵而造成事事挑剔，不但予人困擾，自己也不勝煩惱，此即可謂「庸人自擾」。

在人多事的工作環境裡，要追求完美又不挑剔，實在不是一件容易的事。把一件事做得盡善盡美，完美無缺，那是每一個人工作的成就感，這與繼續前進和持續成長息息相關。因為成就感會帶給我們自信心與歡喜心，而做得有信心與做得很歡喜，則會增長乘風破浪、逆流而上的動力，這就是「生命的力量」。

在事事困難、樣樣挫折的逆境中，保持自信與歡喜，是一件很不容易的事。因有此言：「謙卑容易忍辱難」、「精進容易忍辱難」，為什麼？因為「謙卑」與精進都和自己有關，而「忍辱」則與別人有關。與自己相關的事自己都無力改變，遑論要去改變與別人有關的事？那更不可能。凡夫都以自己的價值觀和偏見及過去的經驗，去觀察判斷事情。往往這種不正確的心態和觀念，常會影響我們對生活周遭所發生事情的判斷。

生命中，世事難料、人事難圓，不論是歷經險阻或歷盡滄桑，我們都要做到過境依然心如明境。一如千江映月，念頭依然皎潔，要做到這樣，就必須要學習「事來即應，應過即放」把重要的，好的記起來，把不重要，不好的忘記掉。懂得如何放下，一定會歡喜自在。

思鄉情 和二舍 曾 00

今夜窗外 雨濛濛
兩行熱淚 淌心中

無限思念 懷親人
愁奈身陷 囹圄中
只因一時 貪毒樂
此刻悔恨 滿心中
洗心革面 惡莫作
今日回首 重來過
莫在與毒 伴此生

路有盡時 十六工 方 00

為一己之私賭上青春
輸了家庭 賠了自由
品嚐友情變質的滋味
體會人情冷暖
漫長囹圄之路 將至終點
終點站前 始終佇立不退
是親情吶喊 溫馨擁抱
路雖長終會走完

夢 十六工 邱 00

血腥與情慾佔有了世界
混亂與不堪恣意妄為
搖搖欲墜又連綿不絕
記憶混雜了幻想
虛構現實和著淚水
今夕 孤獨伴隨
無聲喘息

喜悅與滿足 病舍 劉 00

每當服務員呼號會客同學時，總是精神為之一振，仔細聆聽自己的號碼，心中期待的心情有如中了樂透！趨行於會客途中，腦海浮盪心中將絃哀曲的情懷，腳步不禁加快。鈴聲一響，從話筒傳來陣陣熟悉與關懷的聲音，那種喜悅與滿足，溢於言表，總覺得無盡的心聲與情愫表達不盡，不知不覺中，話語串串而落……難以打住時光的飛逝，忽然間話筒中一片沉靜，隔窗表達出無數情意的肢體言語，看著至親的家人離去，心中充滿著無限的不捨，提著一袋充滿愛心與祝福的食物及心靈的饗宴，心中期待下一次的再相會！

剛剛好的自己 六工 呂 00

剛剛好，就是不需要更好，也沒有最好，一切都在恰當的狀態，不增不減，

不多不少。無論是更好還是最好，都指出了對於未來的追求，追求更豐盛的人生，追求更美好的自己，但追求的同時也反映了相對的匱乏，表示其中有不足、不滿與不安。

剛剛好卻是一切都平衡無失，圓滿無缺。不需要更好，所以不會有缺憾；也沒有最好，所以無需比較。剛剛好不在於現實狀態，而在於自己的心態，只要心裡覺得一切剛剛好，看出去的世界也才會剛剛好。因此，與其說一切都是最好的安排，不如說一切都是剛剛好的安排。

接納每一個當下的自己，相信一切都是剛剛好，這是愛自己的捷徑，不必追求完美，因為自己已是完整的。也不必追求第一，因為自己已是唯一的，此時此刻，都是剛剛好的現在，就是一個平靜安穩的時刻，現在的你，就是最好的自己。

我的阿母 病舍 張 00

每當母親節到來，使我想到了阿母辛苦懷胎十個月把我生下來的景象。我的阿母具有傳統女性特有堅忍不拔的特質，我從小就沒有阿爸，只有阿母一個人辛苦賺錢拉拔我們三兄妹長大成人，供我們到大學畢業。家中三兄妹，唯我最不孝，最讓阿母特別擔心，而阿母對我的愛卻不曾因此而稍減，我相信全天下的母親對待自己的兒女都是滿滿的愛。

母親節面對面懇親，阿母煮了我最愛吃的滷肉，當我接下那包熱騰騰的滷肉，我感受到阿母溫暖的愛，我抱著阿母，眼淚不聽使喚的流下來，我難過的對著慈祥的母親說對不起，突然發現眼前的阿母白髮蒼蒼，臉上多了一份憂傷，悲痛的笑容，我握著阿母的手直到懇親結束，這一刻卻溫暖我的心，我會珍惜愛我和我愛的人，面對愛你與你愛的人時，生命要有正確的方向，親人之間要的簡單平凡，只要一家人團圓平安快樂過生活就滿足了！

最後要感謝的人有主任、科員、教誨師等各長官孜孜不倦的教誨與指導，讓我有正確的人生價值觀，具備同理心，多為別人著想，主動幫助有困難的人，也讓自己認識到凡事只要有信心，面對困境就能解決。

心之所向 一工 溫 00

失了方向的你，心恢意懶
失了方向的你，曾心高氣傲
失了方向的你，時常心有餘悸對著鐵窗發愣
失了方向的你，酷愛心血來潮寫封家書懺悔前非
失了方向的你，可還心甘情願接受真理與信念
失了方向的你，如何覓尋心心相印的知音
失了方向的你，是否察覺心有靈犀的人生體悟
失了方向的你，何不把心思意念的主權託付出去
失了方向的你，讓絕境因感恩而心悅誠服
失了方向的你，心無旁騖地遊歷在奇妙旅程中

失了方向的你，一路盡享心曠神怡的自在

逆風飛翔 十八工 陳 00

人活著，如茶，不能太滿；如月，陰晴圓缺；如風，一去不回頭，天冷了，學會溫暖人心，學會感恩。隨緣的人，寬容；隨心的人，有耐力，時間如雨，有人失去，就有人擦不去。放得下是種藝術，放不下是一種疲憊，人會累，何必讓自己陶醉在昨天；心會累，何必讓自己擦不去無奈。想優秀，就得知道怎麼付出，想活得好，就得做得好。

犯錯後悔，不被拖住，是自許的意念，帶著愚昧犯錯的罪責來到了處處限制的環境之中，或許一次錯不及一生，但此際就算心懷再多的懊悔也喚不回親情分離及失去自由之苦。然而，我一再告誡自己，受苦的人沒有悲傷的權利，尚且將屆四十之齡的我，已沒多少時間可以讓我蹉跎與揮霍了！我不再為無法改變的過去懊悔及哀怨，而拖住停擺人生。逆境有時是個信號，提醒著我充實所需的能力，跨越現有的框架；逆境有時是團火焰，怵目驚心，卻冶煉了我們的意志，更照亮了前方的道路，當人生逆行且讓心靈轉個彎，靜心以待，讓自己淡定且從容。

怎麼面對困境，決定你成為什麼樣的人，害怕攀登高峰，將永遠在山腳下徘徊。面對難題，走出困境，成功就是自己的，忍耐和堅持或許是痛苦的，但它終究會帶給你豐足與成長。被克服的困難是蛻變的契機，上天給人一份困難，就給人一分智慧，在失敗逆境中得到教訓，就等於獲得了邁向成功的經驗，刻劃在生命之中。我無懼逆風之境，我要破繭飛翔，共勉之！