

天使 一工 張 00

一張張珍貴的相片
承載了孩子的生活點
讓我參與他們成長的歷程
稚嫩快樂的臉龐上
用光明驅逐了我人生的黑暗

花 二工 田 00

早晨呼喚，夜裡呼吸
卡夫卡的眼，梵谷的耳
無法擺脫傷痛的折磨
無力拒絕綻放的美麗
陽光下奮力站直身軀
帶來了希望與渴望的世界

戰爭 高中部 劉 00

時間不再有意義
生存是唯一的要件
飛彈不停落在城中
我把妳交到一雙髒污的手
敷滿塵土的臉有一雙明亮的眼
煙霧瀰漫中辨認他的掌心
這皺褶的手像爺爺的手
將妳緊緊保護住 安全無虞

改變 十四工 徐 00

你不能左右天氣，但你可以改變心情。
你不能改變容貌，但你可以展現笑容。
你不能控制他人，但你可以掌握自己。
你不能預知明天，但你可以利用今天。
你不能樣樣勝利，但你可以事事盡力。

靜思 果餅 黃 00

靜！沒有想像中的難，只要試著自己在紛擾的氣氛中留置一個空間和時間，就算僅僅是短暫的放空，也會全然不同。靜靜的放鬆自己，整理自己的思緒，就是一種美好的歸零，讓自己重新尋找平衡點，重新確認前進的方向，可以全心全

意地投入，為自己的真心真情而活。

逝去的時間、空間，已經成為生命中的回憶，卻無法成為現實。也許忘記了是好事，卻無法否認那些確實曾發生過的真實性，不管美好或缺陷也都有其同等的意義，畢竟這是自己的生命體驗與經歷，無關好與壞都能全然的注視與面對，要接受現實的內容成為自己生命中的一部份。

留給自己一點點的時間和空間，讓自己想要前進的方向更為明確，讓自己更能珍惜所擁有的這一切，我想這才是真正愛自己方式。如果那一天來了，不妨將自己全然的投入那一片朗朗晴空萬里，讓所有的疲累，隨著如波浪般的心情，輕輕的飄流，直至完全消散，然後重新找回屬於自己的天地與活力，縱使曾經有所缺，剎那間也是美好的永恒。

逆處重生 長青二舍 朱 00

大凡人生遇到逆境者，莫不是選擇逃避，便是奢望家人或有能力者的支援，卻不能反求諸己、尋找解方，殊不知若是沒有逆境，人生中便不能淬鍊成堅固燦爛的金剛石，只因潛能及智慧未受到啟發，只能平庸的度過一生，因而不能見到生命的真諦，更無從體悟人生的另一番境地。

突破一個小小的逆境，可以彰顯其見識和能力，而突破一個大逆境，則能將心性轉化成更成熟，更具智慧與解決困難的能力。汪洋大海中與暴風雨搏鬥的漁人，因為不畏艱難而奮勇往蔚藍大海航行，故能滿載而歸完成生命之頌。荷著鋤頭在烈日中揮汗掘土的農夫，由於不怕日曬勞苦，因而孕育了一片農獲，造福人群。而在與世隔絕坑洞裡挖掘的礦工，冒著隨時可能坍方的風險、吸著微薄空氣，只為掘出珍貴的礦石，以改善家人的生活。這些甜美果實的背後，都是在逆境中完成，沒有逆境的考驗，就不會生長出傲雪的花朵。

不幸身陷牢獄者，千萬別哭哭啼啼、怨天尤人，甚至起了憤恨心。而是應該確切反省並改變舊思維，尤其要培養慈悲心，體悟自己和別人正在一同受苦，適時幫助貧苦同學並放下對利害心的執著，便有機會彼此從苦中解脫。

跌倒了，不要急著爬起來、先靜心思考為何會跌倒，並看著地上有什麼寶貝，拾起寶貝再起身。因為人生跌倒處，是蘊藏著平靜人生中沒有的智慧，擁有一番澈骨寒的經歷，才能聞到撲鼻的可人花香。

心情 十六工 華 00

時間遺留下的傷悲
雨聲滴滴答答節奏
造就追悔停滯遺憾
曾經美滿的這個家
我卻只是一味糟蹋

妻小溫暖關懷陪伴 遠離毒品人生規劃

勇敢 二工 林 00

做人要有彈性，能合不一樣的人相處共事，要接受任何摩擦，學會適應。報復不是勇敢，忍受才是勇敢，能在衝突中制伏自己心的人，那才是勇敢表現，許多人為了爭象徵自尊的那一口氣，表現出無比愚蠢的勇氣，付出了慘痛的代價，要有所不為的勇氣，謹慎對待人生的態度。

不輕易發怒的人，勝過勇士，制服己心的人，強如取城。真正勇敢，不是體格上的強健，不是行為上的魯莽愚蠢，更不是盲目的維護自尊，而是謹慎堅毅的心智表現。

當遇到到棘手的問題時，不要讓問題糾纏自己，相反的，要主動出擊，尋找解決問題的方法，越挫越勇，勇於挑戰，唯有把自己放在對的位置，人生才會更順心。

幸福的滋味 五工 郭 00

寒冬時節，萬物皆縮起身子，等待春天的第一道曙光綻放，才肯慵懶起床，朔風帶著霜意，肆虐著大地，百廢待興，幸福的滋味哪裡尋找？

冒著寒風，起個大早，在乳白濃霧中緩緩清醒，而眼前雪花紛飛的樂趣，使我忘卻刺骨寒風。霎時間颯颯北風嚮徹幽谷，只見一陣落英繽紛向外蔓延，枯林已關不住滿谷梅色。拂開梅花，席地而坐，幸福也如花香溢滿梅花源。全球經濟海嘯如同大雪紛飛的嚴冬，激起如天高的巨浪，凍結了人們那如火如荼的決心。

幸福似乎成了天涯的一抹彩霞，漸漸而遠去，寒徹入骨的海水麻木了找尋幸福的夢想，澆息了熱愛人生的火焰。好朋友！請一定要記得，幸福並非遠掛天邊不斷下沉的紅日，「幸福」其實近在咫尺，只怕你自己沒用心尋覓而已。

凜冽寒風中，不妨喝碗暖呼呼的熱湯溫暖己心，便是股無法言喻的極致幸福，用心感受，也許，幸福就在你身旁喔！

遇見更好的自己 高中部 吳 00

自信是地基，是一切發展的基礎。不管你對未來有多少想像，第一步要做的就是培養充分的自信，以掌握最關鍵的時機。看看我們的周遭，生活給有的人成功和快樂，給有的人悲傷和痛苦，其中滋味，各有不同，不要以為成功的人就會一帆風順，要學會居安思危，也不要以為生活總是陰霾一片，在艱難的時候要學會堅強，咬緊牙克服所有的困難。

積極的態度，也是追求成功的重要條件，研究一下偉人們，無論是企業家、政治家、藝術家、科學家等，他們都有一個共同點，那就是對自己的工作與生活常抱著積極的態度。貝多芬因為有積極的態度，即使耳朵聾了，還是完成了驚人的樂章；哥倫布積極的態度，說服了西班牙皇后出資，讓他在幾乎絕望的狀況下

繼續行程，發現了新大陸。積極的態度不只是偉人成功的秘訣，也是我們每天工作、生活的動力。

雖然我們不能掌控生命的起點，可是過程卻是操之在我們自己的手裡，把得與失當成是心靈天平的兩端，不管在那一種情況下，要保持心境的平衡，不主觀強行控制，所以就不存在失去。人生之中，失與得總是相伴而至，人們只有在經歷過世間五味之後，心智才能獲得成長與歷練，而我們也可以遇見更好的自己。

憶情；疫情 二工 邵 00

記憶中的身影，再次映入我的眼簾，妳帶著熟悉且溫暖的笑容，只是眼中彷彿有著淡淡的憂傷。隔著壓克力隔板，我倆訴說彼此的思念，傾聽妳說著孩子的近況與妳的無助，妳我從未想過，我竟會在知天命之年陷在這高牆之內，謝謝妳始終的愛與支持，是我在此堅固的力量。

當然，我們還有主耶穌的同在，保守我們在它的恩典之中。忽然，噹..噹提醒鈴聲響起，意謂著短暫的相見時間已結束，無聲中，透過眼眸的交會，重新看到彼此堅毅的信念，我明白乃是主在我們裡面，使我們能剛強有力！我知道這就是妳我信心的盼望！

後記，循思，近期新冠肺炎，在全球已成大流行，造成許多國家的人民病、亡，演變成世界性負面的連鎖效應產生。但其實在數千年前，神就告訴了我們，在聖經歷代志下，第7章十三至十五節記著：「我若使天閉塞不下雨或吩咐蝗蟲吞噬這地的出產或打發瘟疫到我民中，這稱為我名下的民。若是自卑、禱告、尋求我的面，從他們邪惡的行徑轉回，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地，現今我必睜眼看、側耳聽，從此處所獻的禱告。」以現今的角度來說，就是要我們眾人儆醒，從一些邪惡的行徑悔改，轉向神，不要自私、自利，否則導致害人害己，這需要普羅大眾密切的配合。例如：把口罩留給有需要的人，在居家隔離的人，就不可到處趴趴走，有發燒症狀就應儘速就醫！

我們台灣此次在全球防疫新冠肺炎的各項處理程序與做法，可說是世界各國的典範，全體國民都應該珍惜這樣的成果，配合政府的防疫政策指令，神必垂聽，醫治這地。也衷心盼望祈禱世界各國的領導中心都能對疫情謹慎因應，該國的人民也能配合政府的各項措施，因為「神愛世人」，大家同心齊力必能將疫情平息，回復昇平之世。

補過 八工 曾 00

我用真心的懺悔勇於認錯	再次
我用虔誠的反省檢討自己	往後
我用不變的愛意期待著妳	更要
我用教敬的態度奉養父母	還有
我用補漏的心情行善積德	希望

我用剩餘的歲月只求無悔 永遠

凝 和二舍 蔡 00

凝謐

是我讓自己沈溺在完全的安靜裡

凝思

是專注在回想你刻意安排的靠近

凝然

是集中思緒檢視你有意或我多心

凝眸

是在另一雙眼瞳中看見我在那裡

凝睇

是我的目象定睛著你眼胸不落空

凝望

是彼此的瞳目只獨留你我的顏容

凝固

是身熱的血液轉化成巨大的愛能

凝願

是凍結著你我愛的信念勇敢向前

凝聚

是確定你是我 我是你 我和你不分離

凝痴在我們的緣份裡情牽昂首走過去

變遷 國中部 楊 00

日出 灑滿了金光

時光 堆疊了回憶

失去自由的種子

長成了滿頭白髮

我也向往了的慾望告別

轉化樸實而簡單的生活

隱藏的思念 九工 林 00

思念 有時後像是一瓶威士忌

喝下它 彷彿就能將自己麻痺

沉醉 在夢中只為尋覓妳影跡

未曾問 老天為何讓我倆分離
思念 有時候像是一架紙飛機
萬語千言 卻飛不到你的心裡
對著無盡黑夜 有著無聲抗議
最後 只能隨風飄落選擇放棄

從來不願回想妳我的點點滴滴
卻又不由自主默默埋藏在心底
努力練習該如何才能把你忘記
而那一切都只是在自己騙自己
我從來不願回想妳眼角的淚滴
卻不斷在夢中擁抱當初的甜蜜
無止盡的輪迴讓我不斷想逃避
卻只能始終沉溺在美麗的夢裡

製造快樂 五工 林 00

前不久在某文章看到：「人類的思想是可以改變與控制的....」，其大意是：自己可以掌管自己的思考方向，凡是「看遠點，想開點」。讓自己的思維不再局限於某一點上，而那些始終糾纏著自己的執著與問題，就會迎刃而解，消失與無形。

原本自己也不太相信，但仔細品味其隱藏在字裡行間被自己忽略的真實意義之後，我發覺，這好像對被桎梏在鐵窗苦悶的我有更大的涵意，或許我真能藉此「改變控制思想」來改善自己的生活也不一定。

人的思想能夠影響情緒，而不同的情緒更能產生不同的行為，所以一個人遇事當時會有什麼樣的行為，其實與他當時的情緒息息相關。

漫長的人生，不如意的事十之八九，出現瓶頸是正常的，遇到挫折也是難免的，遇到挫折也是難免的，要知道「當斷不斷，必受其亂」的道理。切記不要讓你的思想沈浸在這些挫敗中而迷失了前進的方向，如果你能靜下心來，看遠點，想開點，讓思想「轉個彎」，你會發現，原來那條豁然開朗的出路就在下一個路口！

我的快樂是自己製造的，以閱讀為原料，改變與控制思想就是製造快樂的機器。所以，現在的我就比從前快樂！那你呢？何不就從每天閱讀一份報紙開始吧！

海天一線 一工 許 00

草坪、欄杆、消波塊
時間的邊界

有海的碎境
有放射狀夕照
雲朵鑲金，變形
巨大的聲帶闇黑神秘
轟然，千億顆黃沙
勁風十五米，乾燥語言的狂浪
轟然，呼～咻咻，支離
撇捺的鐮刀
耳朵的風箏

以感謝代替爭執 八工 張 00

人難免有心情低落的時候，不管是受到什麼因素的影響，很多人都習慣將情緒表現在臉上，不但自己看了都討厭，當然別人也不敢靠近。萬一遇到對方是個粗線條的人，搞不清楚狀況而招惹了你，即使是芝麻綠豆大的小事，都可能引起你的不悅，於是許多無謂的爭執就此發生。

當一個人心情不佳時，很容易失去正常的理智，總希望別人應該體諒自己，最好是說些好聽的話來撫平自己的情緒，而不是火上加油，盡講些自己不喜觀聽的言詞。萬一對方違背自己的想法，或不能看出自己低落的心情，於是轉而將怒氣發洩在對方身上，藉以排除心中不滿。這種做法經常會導致雙方為了一點小事而起爭執，明明無關緊要的事，也會變成罪不可赦。

如今的我，感謝過去那些曾令我不悅和爭執的人，感謝生命中有這些經驗才能讓我的觀念更完整，讓我在沉澱成熟過後開始轉念。當初以自我為中心去體悟外界是何等的幼稚，世界是何等寬廣，那我們的心境呢？地球並不會因少了一個我或你還是他而停止轉動。

回頭想想自己其實真的沒有偉大如斯，更遑論不同的個體，沒有人有意務去關心、體諒、安慰我們，更何況是在自己武裝過後。試著換個立場、換個角度去想，很容易就可以發現，想要獲得內心的平靜，需要自己揮別陰霾；想要與人和睦相處，需要自己感同身受；想要笑看人生，需要自己心懷感激。