

格局決定結局，態度決定高度。
不能改變環境，但能改變心境。
不能改變生態，但能改變心態。
沒有不景氣，只有不爭氣。道路是崎嶇的，但前途光明的。
不要因路遠而猶疑，走去必到達。

星空夜語 和一舍 王 oo

夜的身影灑落在鐵窗 幽暗的斗室
鵝黃燈下 細數月亮的餘溫
禁錮的過客 回首夢已遠
生命不能重來 枯萎的花朵
蓓蕾的美麗而不再 囹圄的孤寂
光影的煙圈 在吞吐之間
飄向遙遠的天際 寄語夜空
揮別前塵往事 刑程漫漫的未來
蛻變的蛹蝶 展翅高飛
迎向未來
從心開始 重新開始

快樂成習慣 和二舍 潘 oo

「習慣成自然」是我們經常掛在嘴邊的一句話，習慣有好有壞，所以也就形成了我們日後生活中各式各樣的形為模式。好的習慣可謂終生受益，壞的習慣可是會讓自己或者周圍的同學吃盡苦頭的，相信我們都深有體會。既然習慣是逐漸養成的，我們何不儘量養成一些好的習慣，譬如身繫囹圄的我們，在這段的時間，讓快樂成習慣。

歷經快 20 年的螺絲生涯，我應該思想樂觀，畢竟，豁達是自己健康長壽的要訣，不為升降沉浮的心情所困，不為生老病死所苦，凡事想得開、看得破，只要讓心情保持在安和的狀態中，又有什麼好憂慮的呢？當然在前進的過程中回饋社會是必然的基本義務。

尤其，身繫在牢籠中的我，更要有「身穩如山嶽、心靜似止水」的精神，我總會在同學的需要裡，看見自己的價值，而人生自當其樂無比！

最想告訴自己的一句話 6工 黃 oo

小時候，總是天真的以為，長大可以做什麼？醫生可以救人濟世；警察可以打擊犯罪；老師可以教導學生為社會貢獻心力；董事長也是不錯的選擇。回頭想一想，小時候的童言童語是那麼的天真，對長大後的我卻是如此的諷刺。

人生就如同棋局一般，開局時一味地橫衝直撞，乍看之下，過關斬將，好不風光啊！到了中局時刻，更是如入無人之境，隨著心境起伏，腎上腺素的激昇，彷彿已篤定了輸贏。殘局來臨的時候稍有不慎，一失足就全盤皆輸，棋藝不精，只能自嘆，重新排盤，再接再厲。但是，人生呢？失去了也就沒有了，因為時光流逝不復返，人生亦同啊！不經一事、不長一智，在我的人生裡留有許多的污點，打架滋事、吸毒、放高利貸，如今失去自由的我總是不斷的捫心自問，今天的我到底是怎麼了？那個時候對未來充滿美好憧憬的少年在什麼地方？迷失的我，在找尋答案。現在的我遍體傷痕，獨自撫平創傷，慢慢的看清道路，跳脫那束縛的框框，努力重新找回自我。

因此，我最想告訴自己的是：「平凡的生活也可以過的精采，人生的道路要謹慎步行，勤奮經營，努力是必然的，因為我是最棒的。」有一天，我將會在崎嶇的小路上，攻上最頂端，讓他人刮目相看。

朋友 17工 楊 oo

世上，任何人在日常生活中都不能缺乏朋友，否則在「有話往自己肚裡吞」的情況下，還有誰能真正了解你的意識與情感呢？不瞭解自己的他人又如何能填滿你個人內心的空虛？

近日，從報上剛好看到一篇文章，其中有幾句話是這樣的：「找一個人談話容易，找一個人聽話很難，而想尋得一個聽得懂自己表達的人更難，然而，想找一個聽得懂自己表達且又能有所共鳴的，就更難上加難了。」所以說，想交一個知心的朋友的確不易。

至於真正的朋友，應該是能患難與共的，而並非是酒肉朋友。同時，朋友之間應能以誠相待，如此的友誼才可長久。然而，何謂稱為「誠」？誠乃是出自於內心真實，不以虛偽假意的態度去待人。做人若能誠實，往往才能得到他人的信任，才能受到他人尊敬。所以，「誠」實在是我們待人接物不可或缺的重要條件。一般來說，人生有兩條路可選擇：一條是邁向成功，另一條則是步向失敗。朋友的好壞，足以影響我們一生的成敗。所以，對朋友的選擇不可不慎。

人生經驗的獲得，往往皆需付出或多或少的代價，而一個人於悲痛中對人生的認知，也往往要比在歡樂中的認知要正確的多。所謂「患難見真情」，也唯有在患難中，我們才能知道真情的可貴，也才能知道誰才是我們真正的知己朋友。

值得我們注意的是，做人不應只顧及個人的利益而任意孤行，應該要多為他人著想。要知道，自己如何待人，他人也就如何待你。人生就似一面鏡子，你若帶著敵意去看它，則周圍都充斥敵人；若是帶著善意去看它，那麼，不意外的，我們處處都會是朋友。

山中小寺 1 工 張 oo

神座聳立 種在高樓的高度
蟲鳴鳥叫 喚醒了甦醒萬物
我的汗水 潤濕了塵土
神的底部 發出耀眼光芒
眾生低頭 到腰的高度

愛 1 工 游 oo

千言萬語訴不盡 想念思念相思病
關心問候永不停 只願永遠留妳心
心裡位子只有妳 牽手永遠走下去
千難萬難不放棄 時時刻刻想見你
日日夜夜想陪妳 幸福美滿一輩子

午夜的靜思 高中部 趙 oo

陡然睜開眼 瞪視 頭頂昏黃如落日的夜燈
同學們 震耳欲聾的打呼聲 摧殘著我的耳膜
空隆空隆作響的抽風機 抽下去 盤桓在我腦中
如夏日颱風般的負面情緒 堵住耳朵不去細聽
反倒是 聽見 血液在身體內 如熔岩奔流的聲音
死命閉上眼 卻仍有微光滲入
就如同我那 虛張聲勢 又毫無章法可言的前半生
總在夜閑人靜時 無預警的闖入

犯錯悔改的機會 果餅部 楊 oo

我獨自一人坐在窗前寧靜的角落
回首憶起過往的事常刺痛我心
有誰能看夠真正的明白了解我
不是我願意一錯再錯
我已是很久很久以前的錯
為何至今人人還在躲避我呢

屢屢遭人白眼處處遭人拒
請相信我 這種滋味並不好受
我不是不想改過 任那歲月蹉跎
是否有個人肯給我機會悔改重新再來過
我不是不想悔改 只是自己太過於軟弱
所以需要伸出援手扶助我
並解開我 心門的枷鎖

驢駒上的救主 2 工 邵 oo

2000 多年前，主啊！你親自降卑為人來到世上，你是如此的謙卑又有慈心憐恤，勤世人悔改，轉向神、行神蹟，傳揚國度福音。

主啊！在你為我們上十字架前的逾越節，這奇妙的時間，這乃是主你自己選定的時程，是來自天父的旨意與計劃；你使拉撒路復活、馬利亞也為你獻上真拿達香膏，主啊！你大能的神蹟與親自印驗的預言，在世人面前顯現！

主耶穌！你雖無佳容美形，確是完美的人，你也是神卻願騎著小驢駒進入耶路撒冷，為著成為人的救贖，你完成了受難且復活升天，改變了全人類的命運。

主啊！是你嚐死亡苦杯，使我得享生命福杯，我知你是永活救主，我們要稱頌你的名直到永遠。

誰來探望 四工 卓 oo

聽著熄燈的鐘聲響起，帶著微笑加點思愁閉上眼睛，今夜該是一個多麼美好的夜晚，相信起床號響起時，是帶著微笑迎接新的一天。

再一次獲得家人的探望，在這高牆下鐵窗內的日子，已經是家人來探望的第幾次了數也數不清，血濃於水的親情，背後隱藏著無私、包容、體諒，或許也帶了那麼一點的擔心，及那麼一點的憂愁。感情當中的親情，是每個人都與生俱來的，也很難捨下，也因此家人間的關係是如此親密與和諧，尤其是母親的身份，更是集各種情感於一身。

想起今天的接見，那已是不知多少次的面會了，每次總是聽著會客窗外的人，說著外面的事情，聽到親朋好友的婚喪喜慶，心情也跟著喜怒哀懼變化，而今天從家人口中得知某個親戚的喜訊，心情也從會客時一直好到入夢。回想起從服刑以來，一直都有人來探望，但最多的永遠是家人，朋友雖也不乏關心，但如何比得上家人呢？想想自己在服刑前的日子，似乎重視友情比重視親情多些，在自己今天的喜悅當中，彷彿帶有那麼一點愧疚，從這種思維當中得到的結論是「帶著微笑感恩家人」。

誰來探望，最多的總是家人，想分享的是一種對家人不離不棄的感恩，就像是公視的「誰來晚餐」一樣，分享給社會的也是一種與家人間的溫馨。雖然身在高

牆之內，有家人的我們，一樣屬於溫馨的一員，共勉之。

囹圄吟 1 工 温 oo

高牆、鐵壁、斗室，教化、上課、運動，
出封、作業、收封，
夕陽西下，斷腸坐困愁城。
面對、懺悔、改過，知恥、羞恥、雪恥，
反省、修身、立志，
洗心革面，脫胎換骨重生。

錢 5 工 林 oo

錢，是一個落地有聲的字。輕輕說聲錢，鬧市中馬上會有人回過頭來張望；輕輕說聲炸彈，反而沒有人認真對待。錢這個字只消在意識中輕輕掠過，我們便不由自主地驚覺起來。說錢不重要的人，一般人的直覺反應是那個人虛偽。

有人會駁斥這個說法：「錢，不一定會令你快樂。可是沒有錢，你的生活一定不快樂！」雖說一樣米養百樣人，大部份的人都是既愛錢而又愛生活的。為錢而犧牲了生活，或者不愛錢而無法生活，同樣是邊緣的極少數。

錢，給過我不少快樂的回憶，年輕時如果有人問我錢和性你選那一種，我會拿不定主意，還要看當時的心情而定，但到今日再問我這個問題已毫無意義了；「我的錢多許多，性則少了許多，兩者之間再難有個公平的比較。」

不過，錢不一定便等於是事業，而只是錢而已～是一種讓我享受，甚至揮霍的東西。只知道追求金錢的人，往往忽略生活、家庭，親情的愛和責任，他不會有關懷別人，對社會盡責的憐憫之心，這樣的人沒有信念或信仰，只知道追求物質，他們是過著精神空虛的生活，故此沒有希望，也不會快樂的。

如果一個人總是認為一個人說的話、做的事都是有惡意的，那麼無論旁人怎麼說、怎麼做，他也永遠不會滿意，不只弄得自己心力交瘁，也會苦了身邊的人。拿著檢視旁人的一舉一動、一言一行，其實並沒有太大的意義，只是讓自己不快樂罷了。如果我們用更寬廣的心與人相處，你將會發現，人生中求得快樂其實沒有那麼難，心平氣和的處理每一件事物，才不會被負面的情緒影響了正確的判斷。

許多時候我們承受不了失敗，覺得面對挫折是一件難堪的事情，當問題來時盡量想逃避它，認為那是一件醜事，就像在別人眼前跌了一跤那樣。然而憤怒其實也是來自於掩飾失敗的心理，好像只要發頓脾氣就可以解決了。

人生本來就是由許多的失敗而組成，一次的失敗其實不能夠決定你的未來，只要你把它當成暫時性的過程，所有意義的目標在達成之前，你都必須經過考驗。失敗並不可恥，無法從失敗中吸取經驗、尋找機會，才是我們真正的損失。

在人生的旅程中最重要課題不是和別人競爭，而是一次次地超越自己，唯有歷經失敗的堆疊，成功才會浮出於你眼前。一個人之所有成功和失敗的經驗，都是未來成就的良象。

當夜深人靜我獨醒時，耳邊聽著廣播節目播放一首耳熟能詳的台語歌曲：「在細漢的時陣阮阿嬤對我尚我，甲尚好的東西攏會留乎我……」，隨著歌詞所帶給我的意境，令我喚起中心的外婆深深的思念，仿佛時間又讓我回到以往的回憶，猶記得小時候家境不是很好，阿嬤為了家裡的生計還需外出工作、賺取微薄的薪支，只為了讓我們有好的生活及教育。

然而，正處於青春叛逆時期的我，逃學、打架、抽菸等惡習樣樣來，成了訓導處的常客，下場可想而知。同時也間接傷害了阿嬤對我的付出栽培與苦心，直到我成年後，阿嬤的種種教誨，彷彿猶如昨日在耳。但事實上，阿嬤也離開好幾年了，我最遺憾的就是外婆走的時候，我是最後一個知道的，因我身陷囹圄之中，我媽媽又不肯讓我返家見外婆最後一面。阿嬤當初就是沒把你的教誨聽入耳，如今才會讓自己落得如此狼狽的下場，我想，再多的懊惱也喚不回疼愛我的您，以及失去的青春和自己。在服刑的這段日子裡，我無時無刻思念、想念著您，我相信在另一個國界的您一定會在天上看著我徹底的改變與醒悟。

阿嬤！我真的好想念您，只是每當思念到一切，心裡的傷痛依然存在，而心中的遺憾卻也是我永遠無法彌補的缺口，或許，平凡、平淡的生活，才是人生旅程中最珍貴的，只遺憾您已不在人世間，就猶如歌曲最後那幾句，足以表達我此刻的心情與心境：「希望後世人阮攏會凍來乎您疼，做您永遠的孫仔，攏叫您一聲阿嬤。」

為什麼人們總是在失去後，才懂得珍惜，在做錯事後，才知道後悔！現在請在天上的您看著我，我一定會用心改過以往惡習，用人去創造自己想要的人生。也請在天上的您別再為我有所掛心，我內心很感恩您對我養育栽培之恩，請阿嬤您能允許我下輩子與您再續今生未完的祖孫情緣，阿嬤，我愛您！

影子 16 工 華 oo

鐵窗石屋 一燈如夏
身影映在窗扇上
夜裡帶著上思念寂莫
無聲無息的夜晚
站在窗下靠在影中
指尖輕輕靠在影子上

從前的以後 高中部 黃 oo

身體的時鐘已經取代了傳統的鬧鐘，在每日清晨時固定睜開眼起床盥洗，要養成如此固定有效率的時鐘不知花了多少歲月洗禮而成。算算日子囹圄已四載寒暑，有形、無形的悄然變化連自己也有感覺，從前的種種惡習，至今，也消然無踪。

忘了何時開始，日夜顛倒；忘了從何時開始三餐不正常；也忘了何時開始漸漸的忽略了父親、母親的容顏變化，那時的我可能也忘了自己是什麼模樣，整日開趴、搖頭、找傳播，再不然就線上博奕直到天荒地老，所有的一切都偏移了原來屬於我的軌道，從此踏上了毒海之江湖。猶記得那時的女友不斷告誡，愛玩就算了，千萬別玩物喪志，沒想到一語成讖，果然失了心志，接下來的路跌跌撞撞，可笑的是當時自以為全天下的人都很奇怪，明明我仍是我卻意見變得特多，一下子有人說我不一樣了，一下子又說我變得敏感，到底……。

我想一定有許多人和我經歷一樣，自以為正常的很，然而實際上早失了心志變得很不一樣，感謝囹圄之行拉回了我原來的自己，也看清楚從前的一切有多荒唐可笑。母親啊！感謝妳一路相伴不曾離開，未來的以後你會看見正常上進的孩兒承歡膝下，夜裡我會默默禱告，祈禱遠方的你們一切平安健康，更將我的思念作為最深的祝福，今晚我仍然想念著你們。

「觀」而不關 12 工 許 o

自從我因犯錯而踏入囹圄的那天起，「關」這個字便如同一個沉重且無法可躲的擔子，死死地壓在我的雙肩上，令我痛苦疲憊。因為被關著，生活中的許多確幸都少了顏色，就連窗外絢爛的陽光都不再耀眼，直到那一天，我因緣際會地翻開了字典，翻開了人生新的一頁。

「觀」者，細看、感念或意識也。既然關和觀這兩個唸法一模一樣的字，卻有著南轅北轍的不同含意，那麼我呢？我是否也能在這一成不變的高牆內活出不一樣的生活？我想答案是顯而易見的，於是，我開始了放下執著，從「關」走到「觀」的一段奇妙旅程……。

開封時，我觀察同學們的喜怒哀樂，從中學習到如何辨別情緒及與人相處之道；收封後，我閱讀精挑細選的勵志文章及散文小品，由文字中吸收作者的處世智慧和心情點滴，化為我前行的堅固盤石；夜深人靜時，我觀照自己的內心世界，不但逐步拔除心田上有害無益的偏執雜草，更播下謙卑平和的良善種子，期待有一天能繁花盛開，成就花好心靈。

「萬物靜觀皆自得」，現在的我深以為然，那怕是身處在鐵窗內這樣的困境裡，只要我們能夠「觀而不關」，拋開心中的不甘和軟弱，認真的在生活中多觀常省，必能不辜負這種經歷，成就未來的光明人生。