

前段時間整理舍房時，一本舊書從書櫃跌落在我眼前，攤開的那頁標題是，「找回失去的快樂」，霎時間吸引了我的目光。

有多久沒有發覺自內心的快樂了呢？這是當下我心中浮現出的一句話。於是我拾起了那本書，仔細的閱讀完那篇文章，想要解答心中的疑惑，經過了幾週的反思及體悟後，似有所得。

每個人的一舉一動，不外乎在試著找到快樂的感覺，我們用盡各種方式去尋找快樂。有時得到了一時的快樂，卻在激情退去後感受到一陣空虛，又開始不快樂了。

文章中點出了一個觀點「萬法唯心造」，既然快樂來自於心中，自然就應回到內心去追尋正解，而不是藉由外界的虛華吹捧亦或是燈紅酒綠來獲得。

於是我反思，什麼樣的心境我才感覺快樂？我把自己平時感覺不快樂的事重新思考了一次，把當時感受到不快樂的原因找了出來，不外乎是一些錯誤的思考模式，例如：「為何我要做的比別人多，為何其餘人都沒看到我的付出和努力」。

當我把前述的想法換成原來我自己能完成這繁雜的工作，說也奇怪，我突然感覺到快樂了，這不禁令我理解了文中的「萬法唯心造」，生活要快樂不需要去計算得到多少，而是有著正向的心念，心中存著善意和溫情去理解面對的一切，自然就快樂了。

常常習慣性的想你的需要，不知現在的可你好？

一週一次的探望，我根本不想見到殘酷歲月在妳臉上留下痕跡，如今九年了。我依然停留在原地，但時間就像是搭往高雄的高鐵般，不到盡頭，不會停留片刻。如果可以，請妳再慢一些，等等我好嗎？

這一段已塵封多年的往事
卻因為一封來信而甦醒
如果沒有喜悅 那絕對是我在說謊
可是我真的能再一次擁有妳嗎
每一段過程經歷都如此撕心裂肺
每一次回憶想起總讓人淚流滿面
我是否還經得起一次可能發生的撕裂
如果愛情真的變成同情
我寧願一個人生活

當時間從指縫中溜走時，就聽見有人在嘆息，歲月無情、時間可貴。唯有把握住現在，警惕過去所作所為，改變錯誤想法，方為上策。仙人打鼓有時錯，何況是凡人？誠心悔過，不再自怨人，替自己找理由開脫，才能心無罣礙，求得解脫。安心服完刑期，早日爭取假釋與家人團聚。

思念外面的家人，撫今追昔，愧疚難安。對不起持家有方的寶貝賢妻，對不起美麗善良的女兒，對不起早熟懂事的兒子，悔恨未能珍惜往日家庭時光，如今身陷囹圄，思之有愧。時光一去不停留，往事只能回味，苦奈何？每星期家人辦理接見後，吃著妻子所烹煮的會客菜，百感交集不禁流下感傷眼淚。在外面時對家人犯下太多的錯誤，將來出監後必洗心革面，重新做人，方不負家人如今的殷殷期盼。

人一生中有順境逆境，順不驕，逆不餒，方是有大智慧人。今朝有酒今朝醉，在於一時過癮。如今在監服刑，為過去錯誤所付出代價只能概括承受，砥礪自己，方能走出一條康莊大道。

斷翅 1 工 張 oo

饑餓中咀嚼最後的食物
終點時刻催促再次起飛
厭倦打鬥 卻揮翼回擊
慚愧望著同伴
只剩折斷的翅
一同陪伴巨石沈沒

覺醒 高中部 周 oo

迤邐而來的日光 是生命成長的軌跡
慢慢的 漸漸地
使一切黑暗 看清本質
無聲無息的牽掛 是醉過之後的清醒
輕輕的 淡淡地
使曾經瀆海 學會珍惜
總在失去才知其重要 用失去喚得珍惜
我的軌跡 我的清醒

我以為金錢和權力是通往天堂的鑰匙，
醒來後才發現我在自己的城堡成了囚徒。
我日以繼夜用烈火鑄造了枷鎖想征服...「慾望」，
到頭來...我的「自由」卻被自己鑄造的枷鎖牢牢網住，哀愁接腫而來...
囚徒告訴我，是誰將你網綁起來的，是誰鑄造了這個枷鎖...。
是我自己，而幡然領悟後才驚覺...
原來天堂就坐落在平凡的塵土裡。

逆境中成長-創造自己的價值 病舍 福 ooo

依記得那年，我才剛滿 20 歲，本該是要開始探索人生的年紀，我卻因為觀念不對鑄下大錯，為此，我用青春做為代價，在人生最精華的時段，開始長途的贖罪之旅。

囹圄內的生活很規律、很簡單，不須擔心太多，也不用操煩什麼，每天只要照著既定的行程走，日子也就這麼過去了。直到有一天，家人前來會客時，寄了一本書給我，本來從不看書的我，看著書皮上封面寫著「創造自己的價值」，我心裡想，自己刑期還那麼長，就這樣讓時間白白流失好嗎？是不是要試著看一些對自己有幫助的書呢？於是我靜下心來，細細品嚐書裡的每一段話，那天在我翻開書的同時，也翻轉了我那頹廢的心態，重新找回生活的態度。

這本書讓我體會到不同的人生觀念、價值，不是因為自己愛現就會被人看見，它通常只會因為雙方良好的互動溝通而存在。當價值成為一種人生的標準配備，擁有越多的價值，就比別人有更多的競爭力，一個人真正的價值，是覺得有用並且快樂，每個人都有不同的優缺點，有些人會成功，有些人則會失敗追究其原因、個性、命運，也許多少都會有些影響，但關鍵還是在於是不是能懂得用正確的方法，來創造自己的價值。

書中有一段話是這樣寫的，「自己的價值，不僅在於展現自己的長處，更重要的是，了解並且滿足別人的需要，否則，你擁有的只是孤芳自賞的片面之美，並不是真正可以豐富人生的光華。自己做自己的主人，也樂意供別人所用，在自己和別人的互動中，價值就產生了」。學著先肯定自己，然後把自己的價值建立在別人的需要上，無時無刻都要想著自己的價值，同時也尊重別人的價值，我們就能夠相得益彰地發現人間的美好。

服刑多年，因緣際會之下來到病舍擔任服務員，這裡是比較特殊的單位，所以在業務以外，還得照護罹患各種疾病的同學。有的人不能進食，需要灌食，有的生活無法自理，需要別人協助，甚至要把屎把尿，夜間也很常睡到一半，被開出來協助外醫急診。剛來這時業務勞累，真的很不適應，但自從看完這本書後，我的心態上，漸漸開始改變，在病舍的同學們，都是需要別人幫助的，既然能有

這機會及能力去幫助別人，為何不呢？除了心靈上當作是做善事之外，這何嘗不是體現出自己的價值呢？揮灑生命的熱忱，將它變成別人的需要，人生的意義，就不會是在一己的得失之間，而是會過的很快樂，也很滿足。

原本以為這幾年的囹圄生涯，會讓我人生就此原地踏步，但想法轉個彎，我何不將這些挫折，化做為成長的養分！一時失敗不代表以後不會成功，就看我們自己的心態是如何看待，失敗不等於挫折，失敗之後不一定要保留挫折，只要能從失敗中吸取經驗，都是會成長，畢竟，挫折只會是一時，成長卻會永遠。

圍牆裡的思念 和二舍 張 oo

當春暖花開的時候，也是康乃馨花香的季節。
圍牆裡的思念，化成朵朵白雲飄向心中惦記的遠方。
身處囹圄的我，與母親相約在康乃馨花開的日子。
詭譎多變的疫情，打斷了我們擁有的簡單幸福。
往來之間加重了掛心的牽拌，讓內心多了幾分思念。
囹圄心細體諒的安排，串連起圍牆內外期待的心。
安慰了焦慮與不安的情緒。
仲夏的太陽逐漸西下，飛翔的倦鳥正在歸巢。
康乃馨時節的感覺猶在，時間卻已跨進了柚香的甜美。
時序也在不覺中走入初秋，秋天的氣氛正慢慢飄散。
黃昏的夕陽無限美好，雲端的晚霞散步滿天。
期待月圓團圓時，與母親相會的喜悅成為最甜美的幸福。

驛站 12工 高 oo

我是一匹在太陽下奔馳的快馬，
汲汲營營地尋覓著驛站，
只為求得片刻的休憩。
而今卻困於 6 米見方的陋室，
是充電、是沉潛、是期待～
來日再奔馳於陽光下，
找到驛站，
回到等待在那的妳身邊

早霜 國中部 秦 oo

屋簷下閃閃發光
珍珠爬上了窗枱

傾斜的光照來
光影如時光緩緩轉動
反射出虛幻的現實
但靈魂卻慢慢跟著消融

兒時的回憶 高中部 陳 oo

我可以一整個夏天
都在這裡
看見麻雀像花瓣
降落在昨天的河堤
聽到蟬鳴從芒果樹
換至龍眼樹
有時風會暫時休息
有時雨會出外旅行
雲卻總是堅持變化
非常低調地移動
遠處天邊的晚霞
告訴我黃昏近了
嗅著遠方漂來的飯菜香
望向家中升起裊裊炊煙
已經有窗打開電燈
暮色搖晃如星
蟬好像說了再見
我也似乎聽到了
有人呼喚我的小名
阿仁啊~回家吃飯了!

疫情淺談 搬運隊 李 oo

全球新冠肺炎疫情讓國際間陷入一片愁雲慘霧，過往的美好時光都暫時回不去了，既無法自由出國旅遊也無法正常的社交。真是病毒殺不盡，春風吹又生，更打趴了一掛世界強國。雖然許多國家正著手積極的施打疫苗，但仍趕不上病毒變種的速度，或許還要幾年的時間才能有效的控制病毒繼續蔓延甚至清除，但與此之前我們還是先行學習如何與人共存吧！

在浮躁的世界裡，更要滋養內在的能量，新冠疫情改變了人類與外界環境的互動模式，此時被壓抑的心靈與躁動的身體需要一場靜心療養的儀式，我們可以利用書寫、閱讀及聆聽等等靜心的方式，讓內在能量得以抒發，滋養出新的能量湧進流動，藉由片刻靜心感受溫柔的撫慰。

永不與新冠病毒妥協的抗爭毅力，毅力就像是一壺正在燒的開水，唯有保持不斷的燃燒，水的溫度才能一直保持在高點，與病毒抗爭的過程亦是如此，唯有全體人民持續不鬆懈才能達成目標。

規矩 4 工 卓 oo

在社會上叱吒風雲，什麼是規矩？我說的算。從不把規矩、法律當成一回事的過去，成就了今日在監服刑的現在。思考最多的不是為什麼那麼不小心的被抓？也不是為什麼那麼倒楣？而是自己究竟犯了什麼錯？從到台北監獄的那一天起，無時無刻都在想著過去的是是非非，這也許是人家說的「悔改之心」吧！直到下工場的那天起，才有所頓悟自己是錯在哪裡。

來到北監第二教區四工場，真是令人感恩，配業的那天在教區聽到科員的要求，真是令人十分震驚，除了監規外還有要求，是不是有那麼一點過份。原來在二教區有五大要求：一、監規要遵守。二、身體要健康。三、心情要快樂。四、生活要平安。五、回家要幸福。這樣的要求背後，其實只是科員的一審苦心詣旨，科員解說得到的結論，令人感到振奮，也因此想通了一直以來所困惑的問題。其實自己忘記了規矩，對於「要求」的抗拒及反叛心態，體會到自己的錯誤，也才能有新的自己。

聽到要求自然會有所抗拒，在聽完科員所解釋的含義後，才體會到那些要求只是希望我們健康、平安、快樂，並在出獄後有著幸福的生活，最後的結果只是希望我們好。細細品味也才發現，其實「監規」、「法律」都只是一種約定，只要遵守約定我們就不會受懲罰。回頭想想在人生中有多少次與別人相約而失信，最後是用一杯飲料、一頓飯、一攤酒而補償自己的失約。在監獄的我們只是失約於國家，國家不要我們的補償，只是要我們暫時在監獄裡修行來懂得遵守約定。

在二教區有科員使自己頓悟，在四工場也有和諧的環境，除了科員的循循善誘，也有主任的諄諄教誨，主任常鼓勵我們，也讓我們體會到，只要按步就班，生活自然就會輕鬆，相信過去的種種已如昨日死，今日種種會如我重生。

電風扇 和二舍 楊 oo

妳選擇靜默不答
自顧自盼地轉著頸項
風 是妳隱形的長髮
似要吹散滿室的燠熱沮喪
奈何人的心 太小
卻又愛不停地放大
這個世界的塵勞憂傷
因此 妳決定落腳

在足以睥睨世人的高度之上
按著隨心所欲的節奏頻率
似舞成風 以風成詩
吹開佔據在空氣之中
滯凝成形的悍暑
妳舞著 仍是靜默
不答是妳回應一切的姿態
也是最堅持的 選擇

如果 2 工 李 oo

如果時間可以倒轉那你會想改變什麼嗎？如果溫暖的家庭和兄弟情誼那你會如何抉擇？如果家人的淚水能讓你醒悟那你會覺醒嗎？如果當愛你的人放了手，那你還會想緊握著她嗎？如果我說每天努力去充實的過著和每天不知所謂的過著一天，那你該選擇堅持，還是跟著大家迷惘的過著一天呢？

我是一位重刑犯，入監服刑已九年了，說實在話我每天過著努力充實的堅持，可是我不知道在重生中的努力，最後會種下勝利的果實嗎？因為在囹圄的我時時鞭策自己，汲汲營營於工作上，不容許有一絲差池，如果最後結果得到是成功的，那代表跌倒過的人絕對不會一時失敗而永遠站不起來。

服刑九年多均恪遵監規、無違規紀錄，坦白說那不是一件容易的事情，那是修身養性，逆來順受所結下的心境，為的就是能提早假釋返家，有時候會慎思如果沒有當初那個不成熟的我，那出生到現在九歲大的兒子就一定不會失去父親的陪伴，如果現在我對人生不服輸的勇氣而得到改變，成長學習到「責任」、「珍惜」，那就是矯正機關帶給我的改變。

或許這些「如果」沒有入監服刑，我就不會有這些感觸，可是也是有這些「如果」，讓我成長而更懂得腳踏實地，因為九年的時間讓我知道賺了再多的金錢也比不上家人的淚水。

堅持 16 工 華 oo

人生中有起有落，成功別忘了曾經，失敗時別忘了爬起來，或許三分是命運，但七分的堅持。堅持下去就可以打破困境，別忘了愛你的人，往往就在身邊，世上的一切只要堅持下去，都可以或得成功。

難關 1 工 溫 oo

天霞映了不甘，寒窗鎖上了遺憾。
圓月晚，愁不散，伊人芳心誰獨佔。

北風寒，思更亂，離人長夢誰來還。
獨步幾年苦酸，虛笑多少冷暖。
孤影江湖浪無伴，碎心情海淚滴穿。
人生雖苦短，命不該凡，
雨輕落在日日盼，風吹過夜夜嘆，
悲送回憶不殘，別離難堪，孤枕淚斑斑，
道破曾言誓旦旦。
幾年，幾月，幾轉？
方知空白哪些已斷，才望得彼岸。
愛難，忘更難。
關，終究不會安；思人不思人思滿。
回首看，憂中見歡。
一年一歲淒淒算，把痛含，過言難關。