

觀景 一工 張 oo

從高山眺望整個城市  
高速公路奔馳的螢火蟲  
凸顯了人世間的繁華  
牆邊依靠著她  
無法確認天上的星  
和身邊的人那個是真的

給兒子的一封信 高中部 周 oo

親愛的睿：

夜深人靜之時，腦海中總會浮現與你相處的點滴，才知距離與時間無法沖淡你在我心中的重要性。

好多話想說，無奈筆拙如我，但紙短情長，相信血緣所連結的親情，已無須巧言令色。

遠方的你，請一切珍重，別擔心我，把自己照顧好就等於照顧好了我。

戰勝恐懼 三工 王 oo

隨著疫情逐漸受到控制，每日下午的疫情記者會上大家的情緒也不再如初時緊繃，我們似乎戰勝了對疫情的恐懼，不由自主的思考了何謂「恐懼」又該如何面對它，並戰勝它，在此和大家分享我的看法。

當一件事、物、甚至是情境當我們遇上，甚至只是在腦海中想到會害怕、擔憂、愁煩、這就在我們心中構成了恐懼。恐懼是一個自然的現象、無論是個人、家庭、國家、甚至是一個世代都會有恐懼，它會讓我們想逃跑、放棄，有時甚至不願也不敢繼續前行。但，我們要訓練自己勝過恐懼。首先我們要先理解恐懼不會自動消失，也沒有必要假裝自己不會恐懼，因為恐懼是人的自然反應，也是自我防衛機制的一環，我們需要的是「停一下」。

只有「停一下」先冷靜並且再重新看看我們到底害怕的是什麼，先判斷這是「問題」還是「事實」。不能改變的是「事實」，可以改變的是「問題」。事實既已不能改變，那我們可以改變的是自己的心態，無須害怕改變，因為改變心態其實就是一個和自己溝通的行為，這會強化心靈的力量，也增進我們對未知的能力。問題是可以改變的，僅須找出其中的癥結，試著修正、找出問題的方法，也許是尋求他人幫助，也許是強化自身，但這除了解決當下的問題，也同時讓我們增進了對未來的掌控力。

綜合上兩種情況我們可以理解，「恐懼」只要被我們克服了，將來都會化成進步的動力，既然如此又何必因為恐懼而影響自身正面的生活，反之要將其視為

成長的契機，勇敢面對、從中學習，如此一來自能戰勝「恐懼」，大步向更美好的未來邁進。

「微笑」的妙效 「難過」，笑笑就過 國中部 張 oo

台北監獄至善大樓五樓的舍房，每晚約七點左右廣播聲就響起：「學生隊，晚自習，閱讀開始」。這是在監獄裡，看書看的最多書籍的地方吧！除了自我省思外，也在眾多書籍中獲取知識，這算是另類的收獲吧！雖然是在「不對」的地方閱讀書刊，但也不算是浪費時間，至少自己在許多勵志書刊中，學習到如何在難過時，運用笑容去面對人生的挫折，與同學、朋友之間的相處之道，笑看人生的每一步。

一個人在工作和生活中，難免會遇到各種障礙、困難，遭遇很多失敗、痛苦。在挫折面前，有的人會出現暴怒、恐慌、悲哀、沮喪、退縮等情緒，影響了學習和工作，損害了身心健康。可有的人笑對挫折，對環境的變化做出靈敏的反應，善於把不利條件化為有利條件，擺脫失敗，走向成功。「失之東隅，收之桑榆」，在挫折面前，要用理智來駕馭惡劣情緒，面對苦難和挫折，要抬起頭來，笑對它，相信「這一切都會過去，今後會好起來的」。

微笑不必花你一毛錢，獲益卻難以估計。你猶豫要對迎面而來的人做何表情嗎？「到底要笑呢。還是不笑？」，「如果笑了，對方卻板著臉，那不是很難堪嗎？」躊躇之間，對方早已經跟你擦身而過。其實對方笑不笑有什麼關係，因為那笑容是你的，快樂的人也是你，你有任何損失嗎？人會笑才快樂，並非因快樂而發笑。先微笑，然後快樂就隨之而來，只要你笑，大家都會跟著你笑，這是多美好的一件事。

此後，每次我跟人見面之前，都會先在心裡默想，最近發生在我身上的幸運、值得感激的事，一個衷心的微笑便自然而然的展現在我臉上，而對方看到我如此開朗的笑容，也會給予相同的回報。微笑吧！相視而笑、對妻子笑、對父母笑、對孩子笑、對朋友笑、對同學們笑。彼此微笑，別管那是誰，因為小小的笑容就能大大增進你們之間的感情，這世界上有一種不會凋謝的光，那就是「微笑」。

愛 和二舍 曾 oo

一生付出全部愛  
攏是為著子將來  
父母疼子是真愛  
慈愛光線照出來  
恩情至深深似海  
友孝父母才應該  
千古留名萬世代

一定要幸福 長青二舍 宋 oo

囹圄生涯至今已無數個年頭了  
很難承認自己過去的行為都是錯的  
直到那天你對我說...等不下去了  
我才知道自己真的輸了 我沒有生氣  
反而有鬆了一口氣的暢快 謝謝你對我說真話  
不愛並沒有錯 真話也許殘忍  
但...哭過笑過以後 一定要幸福

浪岸 十四工 蔡 oo

我遨遊於世界各地美麗的花朵，  
今日相逢，明日又將匆匆離去。  
也許不會再見面，  
因為我志在四方。  
風 拎著我隨波而流，  
偶而有這麼一個時候，想要停泊在妳的身旁。  
一同享受朝陽的日麗風和，  
一同感受晚霞的月白清風。  
遙望流星劃過的天際，  
無邊無際；無窮無際。  
然，明日我又要將啟程，唯一留下的...能留下的...  
是在你心上的足印。

春雨•春語 十二工 林 oo

窗外下著大雨 空氣裡藏著一絲孤獨  
彷彿我的世界 被披上了一層迷霧  
看不清未來 找不到出路  
怎麼才能看到 屬於我的那一道彩虹

一疊疊的信件 寫滿來自家鄉的期望  
總叮嚀我勇敢 永遠都要懷抱希望  
不要再徬徨 更不必憂傷  
只要還有夢 必定能看見最美的朝陽

喝下一杯苦澀的咖啡 暫時忘卻憂愁

日復一日無止盡輪迴 何時才是盡頭  
家鄉風景變了模樣 我也逐漸白了頭  
歲月若能重頭 何苦夜夜愁唱再回首

說不出口的愛 二工 鄭 oo

父親從我小時候對於親情的事都不曾說出口，有時候認為父親根本不愛我，於是我和父親的感情一直都不是很好，甚至常常吵架。

入監後有一次寒流來襲，記得那天氣溫約 7~10 度，外面又下著雨，突然叫到我會客。在會客窗前，看著父親穿著單薄的外套，外套上的雨滴已經溼透了大半件，當電話拿起來時，我正要問為何寒流來這且還淋著雨，父親卻打斷了我的話，只擔心的不斷地問我衣服夠不夠穿、被子夠不夠保暖，當下我才知道不是所有的愛都要說出口，面對父親的我卻一句話都說不出來，而父親的輪廓在我眼中漸漸模糊。

說不出口的愛，是因為太愛，已經無法用言語來表達，真正的愛有時是不用說出口的。

時間都去哪了！ 十七工 陳 oo

某天晚上，同房的同學們都睡了，而毫無睡意的我，將收音機開啟，聽著廣播電台所播放的歌曲，突然間我聽到了一首歌，進而淚流滿面，那首歌的歌名叫做「時間都去哪了！」。歌手唱得很有韻味，但令我流淚的是那唱入人心的歌詞：「記憶中的小腳，肉嘟嘟的小嘴巴，一生把愛交給他，只為那一聲爸媽」。

我出生的時候，我的爸爸是否也懷著這種心態，看著還只是一團小肉球的我呢？「生兒養女，一輩子，滿腦子都是孩子哭了、笑了」。記得在我還小的時候，爸爸帶我到住家附近的公園玩耍，他在一旁看著看著就笑了。「時間都去了哪了！還沒好好看看你眼睛就花了……轉眼就只剩下，滿臉的皺紋了」。

是啊！時間都去哪了呢？記憶中的你是烏黑的髮絲、清澈的雙眼。記憶中的我是那樣的天真，笑容中帶著無邪的開朗。而如今的你，雪白的雙鬢、混濁的眼眸。現在的我，失去了那份天真，擁有著不可抹滅的罪惡！

這些年，改變了許多人、事、物，時間去了哪兒，我不知道，我唯一能確定的是，在剩下的日子裡，我要好好的看看你，我的爸爸。

快樂 國中部 秦 oo

當你睜眼的那刻  
晨花和空氣  
喚醒了靈魂

這是我們開始選擇的時刻  
歡喜平安是最佳決定

月 高中部 陳 oo

月 勾起我心中的惆悵  
任由自己  
淹沒在無止盡的過往  
月灑落點點銀芒  
為大地 增添絢麗光彩  
令人難忘  
月 散發讓人心醉的炫光  
映照在我心上  
撫平我的徬徨  
月 陪伴我的喜樂與憂傷  
凝望著你 安然進入夢鄉

歸期 十七工 李 oo

在心中默悼憑弔  
那些本該閃念  
卻因罪而蒙塵失色的夢想  
時間是條不可逆的大河  
載著我在歲月中靜靜地漂  
亦洗練滌淨了我的靈魂  
我不禁地想  
跨出這灰白高牆的那天  
我能否說服這個陳舊的世界  
接受我新生的模樣  
歸期愈近 雖是欣喜盼望  
卻也有著近鄉情怯的心慌  
和一縷面對未來的愁悵  
歸期將至 何須徬徨  
且踏著義無反顧的步伐  
從此掙脫罪的轄制 惡形羅網  
真正地活出 新生的模樣  
展現重生後的光芒

剛進監獄時，因水土不服我的過敏症犯了起來，不時會起疹子。當起疹子時全身搔癢難耐，就會忍不住一直抓，抓到皮膚紅腫破皮。也因裡頭看診不如外頭方便，總是一直困擾著我。那時房內較資深同學就告訴我，只要不抓過一會兒就不會癢了。而那搔癢的感覺怎能忍得住，仍然不斷地去抓。然，那位同學搖搖頭後就告訴我，若忍不住繼續去抓，只會把皮膚抓破、發炎、化膿，那樣反而會更痛。

前陣子，工場有同學因細故、口角打架而被辦違規，讓我想起了上述這段回憶。而我說的那位同學還對我補了一句「你才剛開始而已，裡頭還有很多需要學習忍耐的事物，若你連這點癢都受不了，那你怎麼面對往後的日子呢？」而看著那幾位因一時忍不住，而被辦違規的同學（刑期都不短），很想在他們違規前，把這段話送給他們。因一時氣憤，忍不住就影響到日後返家的日子。那不就像當初我起疹子時，一直抓，把皮膚抓到都皮破紅腫發炎一樣，只會更痛更糟糕咧！

然，在服刑的這段時間，我也有多次歷經差點違規的時候，但那時我就會想起那位同學所說的話，也警惕自己，家人、小孩還等著我回家。倘若因一時忍不住，家人又要多等一段時日，且苦的也是自己。所以，我把持到如今，也快到報假釋的日子。而修行到現在的經驗告訴我，不論遇到任何困難，只要忍住轉個念，就可以海闊天空了，也與目前一同修行中的各位同學共勉之。

身處高牆之中的我們，對於社會時事，只能由新聞、報紙或家人朋友的來信中得知訊息，在初聞「武漢肺炎」之時，覺得就是中國大陸武漢地區發現的新型病毒。武漢-離我們似乎很遙遠，應該跟我們沒什麼關係，也沒什麼影響，事不關己，己不關心，人之常情吧！殊不知「武漢肺炎」改名字了，稱為「新冠肺炎」，除此之外，「新冠肺炎」以迅雷不及掩耳的速度影響的不止是中國大陸，它-影響了全世界，沒有人能置身事外。

看著新聞報導確診的人從個位數、十位數、百位數，乃至數百萬、數千萬，速度之快，如星火燎原一般，一發不可收拾，死亡人數更是屢創新高，更是影響了各個層面，打亂了生活的步調，各種亂象不斷，幸好新冠疫苗問世了，疫情漸漸受到控制。從開始到控制疫情，有一群不分日夜，冒著被感染的風險，站在第一線，默默付出的一群人，就是我們的-醫護人員。除了自己有被感染的風險，更害怕家人受到病毒的感染而不敢回家，今日疫情平緩，大家終於能喘口氣了，但別忘了感謝辛苦的醫護人員，因為有你們，讓我們的明天會更好。

因為疫情衍生了很多的規定，造成生活的不便，但這些規定卻是保護了自己也保護了周圍的人，更別因為疫情趨緩而放鬆了防疫，病毒不斷的變種，疫苗也在不斷的更新，防疫工作更應持續下去。在高牆之中的我們不能為家人做些什麼，

起筆寫封信，一句關心，一聲提醒，陪伴家人度過漫漫的防疫之路吧！

落葉歸根 三工 卓 oo

給最心愛的另一半  
我們都曾在不完美的境遇裡  
一路茫然著在追求認為完整的自己  
也必然一路上跌跌撞撞後  
才慢慢懂得如何愛自己  
「蛻變」後的我們更不能自我放棄  
相信自己 對的時間 對的人  
是上帝最好的安排  
珍惜彼此的緣份  
兩人真心的互信互補  
感情 生命 就會更完整了  
妳我都是有價值的個體  
餘生的註定 不離不棄的「伴」  
人生也就圓滿了 「家庭」也就幸福了

讓心慢下來 沈浸慢活中 和二舍 張 oo

走過人生之路，放下愈多，  
心裡更覺得輕鬆自在，感覺寬宏圓融無礙。  
回首來時的路，揮別過去，  
生命更要珍惜保握，心存感激的活在當下。  
每個人都有屬於自己的人生經歷與生命課題，  
從心善、語善、行善裡，為生命增添無限精彩。  
讓我們用感覺來體驗生活，  
在聽覺、視覺、味覺中，尋覓發現感恩和喜悅。  
用心去體會，處處都有好滋味，  
細心過慢活，日日都是好生活。

錯過 一工 游 oo

誰也無法改變，已塵埃落定的結局，在這場與命運賽跑的交鋒裡，我竟輸得那麼蒼白、那麼無力、那麼無助、那麼無言。我因過錯而面對漫長的刑期，因此「錯過」了兒子、女兒寶貴的成長過程，「錯過」了陪伴爸爸承歡膝下的美好歲月。

一些故事，經過滄桑的變遷，經過洗滌沉澱，變得越來越模糊。最後消失得無影無蹤，當事過境遷的某一天，站在時光的彼岸，再回想這一切時，是不是連回憶的勇氣都沒有，一些曾經、一些憂傷，只能留在記憶的深處，因為它太過傷痛，所以不再提起。

而有些回憶，只能歡樂一時，而那些剩下的，只有傷感、懷念、傷痛、離傷、離別。或許每一個經歷，都是一部命運的安排，我們怎麼掙扎，都是命運註定的，我們終究無能為力，再如何努力，再如何面對，不過是歲月的過客。

所以人生的每一個路口，不管是錯過，還是相逢或是離別，都是難得的緣份，應當在流年的路上，倍加珍惜。那些曾經患得患失，都應該在被遺忘的流年裡，那些所有匆匆過往，那些所有一度年華，都是歲月的沉澱，我們都應該懂得，如何取捨，如何放下，走過刻骨銘心，懂得花開花落，才不負一場海納百川。