

心寒 高中部 胡 OO

家鄉老樹人
風捲殘雲田含翁
思慕萬千田中人
風止雪霽夜清清
花凋零 痛心扉
葉片落盡雨紛紛
心已寒 淚已盡
樹木花草夜歸根

過往 11 工 房 OO

該用什麼詮釋，濤聲依舊，似水流年，在一個又一個漆黑的夜裡，尋，當年走失的風發意氣，桀驁不馴，以及隱約的不見蹤影的熱血青春。

吻 高中部 張 OO

深邃的眼神醞釀著
靜謐的情感倘流來去
閃電般的唇 引起颶風
掌心傳來彼此的體溫
思念敲响了怦怦心跳
濃郁酸澀濃縮成蜜
唇齒之間 回味無窮

思念 17 工 謙 OO

快下雨了，沉悶的空氣，讓人喘不過氣來。鐵窗外在黑高壓的景色，溼透著白發黃的內衣，昨晚很早就睡了，因為他們說：「睡就不自關」。

夢裡吻著妳的唇，味道淡淡的清甜，我的心激動著，不停地跳著，咚咚咚咚，像和妳在宜蘭的大鼓，咚…咚…咚…咚…！

自省與悔改 1 工 蔡 OO

「知錯能改，善莫大焉。」是我們每一個人於生活日常當中最為耳熟能詳的一句勸生向善的名言，也是每當我們犯錯時，尊親與師長們幾乎都會異口同聲的對我們鼓勵的一句話。然而，如何的「知錯」，與如何的「改過」，不僅是我們生命中必須面對的課題，也是每一個人的「人格特質」所由表現，豈容我們輕言忽

視之。

犯錯之後的我們，除了遭受責備與處罰之外，最重要的就是自己要懂得從錯誤中知道犯錯的原因，進而透過回想和理解的方式，使自己充份掌握犯錯當下的觀念和行為，以符合「自省」的首要條件，方能真正的「知錯」。爾後經由思考和學習的方式，尋求有效因應與避免錯誤再發生的方法，使自己得以積極的態度，將過往扭曲的認知觀念與偏差的行為習慣予以改變與修正。以實踐「悔過」的最終目的。有鑑於此，無論在心理層面或行為模式的客觀因素上所為之錯誤結果，除了勇於面對與坦誠錯誤之外，更要以「靜、定、思、行」的方式確實建立自己健全的行為邏輯，使自己在錯誤中記取教訓，並成為一個堂堂正正、頂天立地的男子漢。

由於每個人都會有犯錯的時候，「自省」與「悔改」係屬於一體兩面的表現，也唯有兩者相輔相成，才能體驗出為人處世的道德修養與最高的普世價值。

不要看輕自己 六工 黃 00

我們每一個人都應該學習自我解決，面對問題的能力，因為唯有自己面對，自己釐清問題，並用自己的智慧思索出解決問題的辦法，使這些過程變成我們的智慧時，人生才會有所增長。一個人擁有正面的能量，遇到事情就會正面去正向思考，尋求解決的辦法，這是一種正面積極的能量。

如果我們一直都是擁有正面能量的人，遇到問題用正面的能量去處理，結果也會是正面的。當然，遇到挫折時產生負面的能量是一定會有的，可是我們應該盡可能的讓負面的能量退散，不要讓這樣負面的情緒依附盤據在内心太久。如果長久無法讓自己抽離負面情緒，那就會讓自己的正面，正向能量不斷的耗弱，繼而沉淪。在這個世界上，沒有人是一無可取的，除非我們輕視對方內在的靈性，如此膚淺的是我們自己的眼光，不是對方的特質。應用這個道理來看待人生，就會得到策勉自己必須要更加精進的力量。不能停頓在任何一個自我滿足的時刻，可以自我肯定、自我喝采，但不能自以為是，自認為多了不起。

看似平靜的河海，往往才是真的深不可測，看似謙虛客氣的人，往往擁有著深厚的內涵。如果你我輕視了看似平靜的河海中可能有的深度，做出輕視睥睨的行為，就會招致危險。如若你我不能尊重看似謙虛客氣的人，也將錯過向他們學習交好的機會。「千萬不要輕視自己。」

疫情 異情 和二舍 曾 00

新冠病毒	來得狂	2020	不平安
食衣住行	變了樣	人人之間	隔著板
親人朋友	少來往	士農工商	沒錢賺
避免接觸	來交談	出門口罩	要戴滿
勤勞洗手	隔護牆	拉開距離	安全網

病毒未退 已夠煩 異種病毒 又來亂
注射疫苗 要打好 家家戶戶 沒煩惱
平平安安 樂逍遙

月圓人團圓 高中部 趙 OO

越過窄小的窗櫺 透入晦暗無光的夜色
該死的視線不會轉彎 所以看不到 掛在天頂的皎潔月色
無聲無息的月光 像 蹤手躡腳的貓咪
由舍房的屋瓦間 傾瀉而下 撒落一地的蒼白與惆悵
日復一日的孤單 春去秋來的寂寥
十個寒暑溜走 像 指縫間逃逸的沙
什麼也沒留下 除了滿室的悔恨

今夜的台北 12 工 謝 O

我一個人走過午夜的台北街頭
人群的笑聲離我愈來愈遠
抬頭看在台北
從來找不到星空
只有霓虹在閃爍
喔 台北 你是不是也有一點點醉
呵 台北 你是不是還賸一些安慰
今夜的台北多少霓虹閃爍在眼前
今夜裡台北多少歡笑多少傷悲
多少人在不眠的夜裡舉杯
我望著愈來愈蒼白的天
看著愈來愈暗淡的月
今夜的台北
多少人喝下了苦澀的眼淚
明天就開始在下一個瞬間
今天終將要變成另一個昨天
喔 台北 你我都在裡面
呵 今夜的台北
會留在誰的記憶裡面
喔 台北 呵 台北

媽媽的價值觀 搬運隊 許 OO

重視身教的媽媽，向來以當志工和隨喜捐獻的方式，教育孩子們學習感恩和付出。媽媽灌輸給我的金錢觀念卻與眾不同：「錢夠用就好，若夠用之餘還能助人，那便是世界上最富足的人了。」

身為家庭主婦的媽媽，從爸爸手上接過薪水袋後，就精打細算地把當月家庭支出和生活費用一一條列，再存下一部分餘額以備不時之需，其餘便是行善的款項。這套理財公式在我們家已行之有年，且家庭開銷也從未匱乏，「錢來就有去，有去才會再來，」媽媽甚有禪意地為用錢的藝術下了註腳。

除了每個月的小額捐款之外，媽媽也大方地提撥年終獎金做好事，我認為這是一項有意義的事情，也是一段善因緣，一筆小小的錢，就可能改變他們的一生。媽媽說：「多改變一個人，世界就會多美好一分，希望當下一代長大時，我們給孩子的不是價值觀扭曲、令人失望的社會，而是光明、有遠景的未來。」

認清自己 果餅部 李OO

俗話說，尺有所短、寸有所長。每個人都會有自己的長處，也會有自己的短處。揚其所長而避其所短，就能做出自己的一番成就。學會認清自己，就是成功的第一步。

認清自己、了解自己，勇敢地展現自我，就一定會有作為、有所成就。去尋找自己的舞台，我們才能不斷激發出自己的潛能，最大限度地發揮自己的潛能，就一定有所收穫。

認清自己，我們才能始終保持一顆初心去從容應對生活中可能會遇到的各種問題，當我們遇到挫折時，要相信自己的能力，發揮出自己的長處，堅持前行。就像過去有一位發明家愛迪生，當初他在發明電燈泡時曾失敗很多次，如果那時候他不再相信自己的科研能力放棄實驗，那麼現在這個世界的夜晚依然還是沉浸在黑暗之中。但是他最終沒有放棄，一直堅信自己的能力奮勇前行，直到成功，不僅證明了自己的能力，而且還為人類社會做出了貢獻。

要知道天生我材必有用，可是卻很多人都沒有很好地認清自己的優點和長處，只懂得盲目地生活，最後漸漸地迷失了自己，在挫折面前就低頭認輸，自暴自棄，最後被成功遺棄。要知道在這世界上沒有任何一個人會永遠幫助你，我們只有勇敢地認清自我、相信自我，才能夠在這紛亂嘈雜的世界擁有自己的的一席之地。

影 1工 林OO

剎那浮現月光
揭開了舞台的序幕
點點的燈火
將每個角色點燃

相互交錯又一同融合
光陰咁咁增長
無意成了魔鬼

飄流 高中部 吳 OO

汪洋，
是一片湛藍的孤獨，
以微波訴說冰冷的盼望；
稻禾，
是一句溫柔的祝福，
以穗粒播下明日的金黃；
疆漠，
是一抹永恆的荒蕪，
以殘風吹拂前世的光芒；
我是徬徨的旅人，
邁向無際的前程。

學校沒教的科目 10 教區 范 OOO

惴測不安地信守著每一句話語、每一份承諾，
痴心妄想著妳的誓言、妳的感動。
到頭來還不是換成一場空；
到頭來還不是變成一場夢。
感情原就是經不起考驗，受不了折磨，
最後只能這樣，以散收工。
既然無法兌現所出的話語、所給的承諾，
當初為何誇下海口，留下希望給我。
或許他比我好、比我優、比我更懂得溫柔，
我曾說過：「相愛給的是彼此快樂幸福、相互包容。」

深夜加油站遇見蘇格拉底 炊場 譚 OO

此片《深夜加油站遇見蘇格拉底》是在敘述一位在美國柏克萊大學就學的吊環錦標選手丹·米爾曼的故事。一九六六年之前，丹一直被幸運之神眷顧，但外在的榮耀和光環始終沒有為他的內心帶來永恆的寧靜與滿足。直到遇見亦師亦友的蘇格拉底，他開始學習如何生活，遵守某些特定的戒律清規，掌握看待世界的方式，方能清醒地過著單純、快樂、不複雜的生活。

男主角丹是一個優秀、有自信心、企圖心又強的大學體操選手，大二結束時，已代表美國體操隊到世界各國參賽，參加的獎盃越堆越多，也越來越有名，彷彿置身世界的頂端。然而在升上三年級的日子裡，出了一場車禍，摔斷了腿，也令他變得憂鬱而失志，然而蘇格拉底啟發他：「戰士是主動、傻瓜才被動」，「任何一刻都很可貴、把握當下」，「拿劍斬斷抱負、恐懼，揮刀砍所有憤怒、仇恨。最後丹更戰勝了自己內在的心魔，進而克服身體上的障礙，每天恢復以往的練習，化不可能為可能，終至在全國入選奧運比賽的那一剎那，達到忘我的境界，而獲得滿堂彩。

我們周遭生活中，充斥著太多不如意之事，包括我們自己，但「知易行難」總是我們的最佳理由及推諉之辭，此片身體有殘缺的丹都能為自己的理想奮鬥不懈，相信以後我們身處逆境時，只要想到這部勵志電影，了解自己在幹嘛，為自己的行為負責，甚而達到「放空」的境界，相信很多事會迎刃而解。

觀奧有感 國中部 許 O

歷經多年的籌備與等待，全球熱愛運動的人們引頸企盼的奧運總算在東京盛大展開。來自世界各國的運動選手們各自大顯身手，在為期十多天的賽期內施展渾身解數，以及在各種領域中的頂尖對決中為國家及自己爭光。

今年的東京奧運十分的特別，無論是在全球肆虐的（covid-19）新冠病毒，或者是今年台灣隊得到了史上最佳的表現，在在都讓大家對今年的東奧印象深刻。不過對我而言，最為特殊之處其實並沒有那麼地蕩氣迴腸，反而僅僅是這是我第一次在囹圄中觀賞奧運，為台灣加油！

為台灣在各種運動項目得到佳績而喝采雀躍的同時，看到運動員們奮力拚搏所流下的汗水、達成宿願為國爭光而綻放的笑容，輸了卻仍為贏家喝采的可敬精神，以及寧可放棄比賽只為了扶持受傷對手完賽的無私大愛，都令我從運動比賽中得到了許多深刻的體會，而這些體會卻也是我在這段觀賞奧運期間得到最寶貴的體會了。

處在高牆圍繞的環境中，看著運動選手們不計得失地努力奮鬥，讓我開始領悟，或許我們一世為人，重要的不是一輩子的生死榮辱，而是能夠為這個世界留下些可以使世界更好的種子。即便我是做過錯事的犯人，但只要能夠擺正心態，努力裝備自己，讓我在往後的人生中能成為他人的幫助，或許一切都不算太晚。奧運落幕，而我嶄新的人生即將展開一場更加重要的更生之旅。

不理性的惡果 五工 邱 OO

時常看到電視影集裡，主角快意恩仇的爭一口氣，也許看的當下覺得痛快，但現在想想，現實往往不是自己可以被允許這麼恣意放縱的。

當然許多時候為了爭一口氣吐一口怨氣，結果換來一身負累，什麼都沒得到，

那就真的太不值得。俗話說：「與人鬥爭、豈樂無窮？」那到底古人在鬥什麼，爭什麼？我想應該也不是要人就這麼消極一生，隨波逐流吧！現今的法治社會，人們内心都有一樣的道德標準，若是行為遭到社會不允許，還要一意孤行，那便是不理性的行為了。

人生這條路不是一個人就可以走完，要一起生活就得彼此包容與尊重，為什麼社會上常會有許多遺憾的事情發生，有陌生人、好朋友甚至是至親的人，可能是基於什麼理由，無人能從旁得知，但為了不夠深思熟慮的行為吐一口氣而傷害到多個家庭，那將是足以後悔的一生的行為！

能夠在憤怒之下控制自己辨別是非，不傷害他人，是人類獨有的理性，也是人們應該驕傲的地方。所以無論自己現在在哪？曾經做過什麼？只要能夠讓自己積極進取，那才是該去為自己爭的！共勉之。

聽說之間 3 工 吳 OO

前些時候與房內同學一席長談，感觸甚多。所謂的「長談」，其實是他對我傾吐了近三小時，從童年、家人、成長過程到身陷囹圄近 10 年的旅程，一直談到對人生的感悟，而我只是陪伴，靜靜的聆聽。

在他說完後，我只花了 15 分鐘不到的時間說出自己的感想，他就如解惑般完全聽進去了，談話之後，我們的交情也漸漸更上層樓。而這件事讓我看到人和人的關係原來如此簡單，你聽我的，我就聽你的，這麼簡單的道理，我們卻常常忘了！然而，多年來的經驗，我歸納出 2 個原因，第一：有時過於執著是非對錯，總認為我說的有道理，別人一定要聽；第二：太沉迷於自己的角色覺得自己高人一等，所以別人必須聽我的。有道理只能讓人低頭，居高位只能讓人不得不低頭，而讓人真正願意聽你的，只有一個辦法，就是你先聽我的。自從有了這個感悟後，我就認真觀察，每當覺得自己講話別人沒在聽時，我就自省，是否自己也沒聽別人說，或聽了不當一回事。結果屢試不爽，於是開始練習，先傾聽直到別人說完了，心滿意足，自己才開始說。

人與人相處，是經由時間和交談中一點一滴的累積與信任，當把聽與說的比例，不斷調整，紛爭也就少些了！

蛻變 搬運隊 李 OO

大部份的動物生存能力是與生俱來的，而天空中翱翔的猛禽老鷹則相當的不同，如果把剛出生的鷹帶回家養，長大之後牠就只是一隻雞而已，就像人一樣如果不經過磨練則尤如溫室花朵一樣無法獨當一面。

鷹可以活到大約七十歲左右，其生長過程中老鷹時常讓小鷹餓著肚子，餓到幾乎站不住腳，如果還能仰天怒鳴則其父母立即餵食，認為其有鷹的特質。

鷹的翅膀天生並不強壯，老鷹會用嘴巴把小鷹的翅膀折斷，令其生不如死，

一段時間斷後增生的翅膀骨要比以前更加強壯，但未等痊癒老鷹就會將驚恐萬分的小鷹推下懸崖，有的摔死了，有的忍著劇痛飛上青天，由於在劇痛中拍打翅膀，令其翅膀更加強壯了。如同我們受刑人，若無法勇敢跨過心中那道坎，就會像小鷹一樣墮入萬丈深淵而無法自拔，之後的四十年，鷹俯視大地傲視群雄，幾乎沒有天敵，人只要過了心中那道坎，打敗自己的心魔，一切終將撥雲見日重見光明。

可是過了四十歲之後，鷹出現了老化症狀，嘴太長、太彎影響抓捕獵物與進食，羽毛雜亂影響飛行，爪上長出蹠不易抓取獵物。

鷹沉思不可思議的決定，牠昂首飛翔猛烈撞擊懸崖，把老化的嘴碎，不吃不喝一直等到新喙長出，然後用新喙拔除全身老化的羽毛並用嘴除去爪上的蹠。

這次的重生為鷹贏得了三十年的壽命，三十年不可一世的尊嚴，也許我們還不是鷹，但如果我們也能經的起這樣的蛻變，我們遲早也能成鷹的。