

法務部矯正署臺北監獄

115 年 4 月份收容人文學作品

信 八工 楊○○

第一次寫信，是在唸小學的時候，那時因為畢業後搬到台北，同學們的電話有的更改了號碼，所以只好試著寫信的方式告訴他們我在另一方的生活。那時候拿著筆的感覺是生澀的，不管注音或是同音字只要能表達意思的方式，幾乎都使用上了。現在回想起來，假如有人能把過去的信件拿給自己再看上一遍，一定比任何文章更有看頭，肯定是回味無窮。

再次寫信是在我觸犯法律入監服刑後。再次拿起筆的感覺，是無奈的，因為已經很久沒有提筆寫信了。卻又不得不靠著信件魚雁往返和家人保持連繫，所以就算硬著頭皮，也要練習寫，一字一字，一筆一劃，雖然不算工整，段落不通順也沒有符號，但那卻是最用心的時候，也是收獲最多的時刻。

現在寫信，是我最沈靜的時候，拿著筆的感覺就像與親人朋友對話一般，能夠把心情關懷轉化成文字傳達給收信的人。相對的，當我收到一封信時，那種喜悅之情是難以形容的。

如今，科技的進步，寫信對大部分的人來說，可能變成是既浪費時間和精神的溝通方式。換而以速度更快的打字替代，但是假如把這兩種信件做個比較，相信你一定能感受到它們的差別在哪裡。朋友！不妨提起筆吧！加油！

想念的夜 國中部 洪○○

車水馬龍的喧囂
在暗夜漸漸安靜
惱人的混亂思緒
也慢慢沉澱下來
疲憊不堪的身軀
鬆口氣得到喘息
名為想念的蛛網
卻悄然佈滿心頭
無限的纏繞蔓延
今夜的我想妳了

秋月吟 長青二舍 蔡〇〇

雲煙蕭瑟已是秋 月白如霜星如雨
落絮無聲風露寒 蒼苔洗石見斜影
漫飛花 沐樓臺 醉秋楓 朱顏改
飛紅萬點爭粉黛 盈盈暗香追夢來
望斷秋水九霄外 縷縷相思寄雲海
倚秋風 渺長空 共明月 誰念我
掬酒摘月弄清影 秋詩篇篇勾舊情
窗前不見當年月 今月曾經照當年
憶佳人 黯鄉愁 互古事 宛如昨
不知宸宮今何事 笙鼓筑音金杯舞
心繫夢魂欲飛渡 怎奈霧鎖銀河路
歲將零 君未回 月光曲 唱與誰

千紙鶴 高中部 劉〇〇

遺忘了如何飛翔
化作天空中的那片葉子
輕輕地飄落在這片粉色花海
順著承諾的階梯向前走
以為是露宿街頭
遠處點亮了霓紅
就是那位微甜女孩
正散發著柔光並訴說著浪漫故事
伴了第三個冬季
等待冰雪融化後歸來的孤雁
為了這一切的平凡
為了這一切的平庸
注入了夢幻色彩
這些點滴我都記得

春秋武戰國 二工 甘〇〇

混亂的年代，戰國時代平亂世。
王朝與天子，改朝換代創新世。
黑白春秋起，舞刀弄劍亦常事。
楚河漢界分，直搗黃龍憑本事。
將軍號令起，千軍萬馬成諸事。

有一則笑話是，貓捉老鼠，老鼠機警，躲進洞裡遲遲不出來。貓於是學狗叫，老鼠一聽，心想，貓鐵定被狗嚇跑了。於是從容地走出洞外，卻被貓逮個正著。老鼠不服氣，問：「我剛才明明聽到狗叫，為什麼你還在這裡？」貓得意地說：「這年頭想要混口飯吃，不學第二種語言行嗎？」人要生存，就不能不具備一些生存的條件，也就是要有應世的方法。關於「應世之道」，有四點意見：

第一，忍耐是修行的力量：世間最大的力量是忍耐，忍耐不是吃虧、不是無能，而是面對譏嘲毀謗能用質直的心釋懷。在忍耐的世界裡，沒有瞋恨，沒有嫉妒，只有和平與包容。忍耐是做人處事的無上法寶，大地因為能忍受眾人的踐踏，所以能承載一切。忍耐的大地最為厚實，做人要如大地一般，能有忍耐承載的修養，才有力量應世。

第二，包容是做人的修養：虛空因為包容萬有，所以才能成其大；做人要有包容別人的雅量，才會受人尊敬。包容是做人的修養，一個人如果對別人的過錯斤斤計較，對別人的錯失一點也不肯體諒、包容，甚至反過來需要別人包容你，就顯示自己渺小。例如一個茶杯只能容納五百CC的水，一個茶壺則能容納兩千CC的水；一間一百坪的房子只能容三百人，五百坪的房子則能容兩千人。所以，一個人的肚量有多大，能夠包容多少，他的成就就有多大。

第三，柔和是處事的良方：處事之道，在於柔和，柔能克剛，至柔的水能夠穿透至剛的岩石，所以做人能以柔和安忍來處事，再艱難的事都能迎刃而解。現在流行管理學，管理的祕訣，在於將自己的一顆心先管理好，能夠將自己的心管理得慈悲柔和，將自己的心管理得人我一如，這就是最高的管理學。

第四，感恩是惜福的資糧：做人要有感恩的美德，懂得感恩的人，他會珍惜自己所擁有的一切，進而付出、回饋別人，所謂「滴水之恩，湧泉以報」，因此感恩是人生的財富，懂得感恩的人生最富有。

一個人能將自己的身、口、意管理好，不起煩惱，不與人鬥爭，這就是待人處事最好的祕方。

黑潮捲思鄉	幾度夢迴航
囚影沉心底	月光照故鄉
遠方多路阻	歸處只一方
我不問人語	問心是否剛
回家不是逃	是心願重光
若能洗過錯	也願潮水狂
從今守家業	不負那炊香

包容與讚美 五工 梁○○

從小至今，我們每天都在學習如何與人相處，或許人生最大的投注，即是把自己投注在與人相處的人脈關係中，為此之故，如何與人相處，常視為人生的一大哲學。即使在一坪多小的囚房，如何與室友共處亦是一門大學問，否則暴戾之氣充斥整個原本就叫人透不過氣的狹窄空間，更令人窒息。

無可置疑，人生不是孤獨的旅程，而是由許多人共同的經驗互相影響所累積，所以千萬不可自命清高，一副高高在上威風凜凜的神情，否則，無法讓人與你親近，本身將失去更多的朋友和機會。

每個人都渴望被肯定、被接受、被了解，所以我們應該不吝嗇地去讚美別人、欣賞別人、接納別人，即使是一小點之心意，往往改變了人與人之間的關係。每個人都存在獨特的潛能，不同的事有不同的想法，我們常常勉強別人接受自己的想法，竟忽略別人也有自己的思想與見解，以致於產生些爭執與衝突。

學習包容別人，每個人不可能完美無缺，總有其不是之處，對於眼前的不理想、不合理的事，不需跳腳生氣，以一種泰然的胸襟去包容。所以不要為自己受過的苦難感到遺憾，同為人在痛苦中，真正體會到生命的意義，這絕對是值得的。

旅途中的我 六工 練○○

我曾背著沉重的行囊
也曾經裝上陣
那些走過的路 擦肩的人
有的只短暫點頭
卻留下長長的意義
旅途教我不必掌握一切
有時候走偏的路
才帶我看見意外的花開
而那個總想控制方向的我
也慢慢學會相信
腳步誠實就會抵達該去的地方
旅途結束時
我可能還沒找到答案
但我已經是一個不同的我

糟糕的情緒不但解決不了任何問題，還會把簡單的事情複雜化，你只會得到更多的反感、誤會、拒絕、甚至是厭惡。畢竟，你的每一段經歷都是一個溫柔而又犀利的道理，而你的每一次臭脾氣的發洩都是一個可笑而又尷尬的案底。

小不忍則亂大謀是深大智慧的哲言：在忍了一口氣之後，將使人們更懂得去善用自己的智慧與經驗，去明辨是非。冷靜地思考對自己的最佳利益是什麼？別讓負面情緒牽著走，即所謂忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。如果說，平靜下來不是面對麻煩的最好方式，那麼憤怒或者崩潰就更不是了。

成長的過程中最要緊的事情是停止暴露自己，學會隱藏自己。因為，生氣的後果永遠比原因要嚴重得多。千萬別用你一時的怒氣或負面情緒，去影響別人的心情和生活。在關係脆弱的氛圍中，特別是在監所裡，所有的克制都值得提倡。我們在僅有一次的生命面前，所有的忍耐和退讓，都因此顯得無比的光榮與睿智。

我覺得，這世界上最厲害的人，不是身上有多少刺青，不是錢卡裡的餘額有多可觀，不是腦子裡的人生哲理有多深厚，而是控制情緒的能力有多強。這種人厲害的不是引擎，而是煞車，拼的不是速度，而是耐力。

沒有什麼情緒是一口氣緩解不了的，如果有，那就是多嘆兩口氣，就像沒有什麼氣憤之事是吸一口氣而藏不住壓不下去的，如果有的話，就多吸一口氣、用力吸。若你能保有他強任他強，清風拂山崗的心態，那麼恭喜你，你的人生將因你的情緒控制而衍生出來的修為，讓你可風平浪靜的用笑容與智慧去迎向新的明天。

妳說早晨的日出 黃昏的日落最美
因妳天真浪漫
我卻喜歡午後的雷陣雨
大雨滂沱 雨幕如鐵
我卻多愁善感
當夜晚滿天星空
我倆手牽著手漫步在河堤的步道上
小草蒼翠欲滴顏色可親
颱風後的彤雲及彩虹美輪美奐
只能意會不能言傳
把美好留給妳 只想告訴妳
沒有妳我真的好孤單

把握每一個當下 和二舍 潘○○

年紀越長，越是了解，生命的變化無常，剎那生滅的道理，得之固然歡欣，失之也不必太過感傷，因為你想掌握，也未必能掌握得住。畢竟我們人生存在天地之間，生活在自然之中，總是希望能安身立命，自由自在，同時，也是佛家所言：「心得自在」的哲學意境。

清晨，它在我們的期待中，展開了新的一頁，這一頁是潔淨的空白，正等著我們以莊嚴敬重的心情寫上文字，一筆一畫地填在日子裡，也記載在生命之中。如此說來能不謹慎，我們必須奮發向上，像草木蓬勃地生長，站穩腳根，而後展開雙臂，迎風承露，不只綠化了世界，也庇蔭了人們。我們付出的愈多，也愈使生活更具意義，我們認真的程度，也都被一絲不苟地記錄下來。

在我們的一生中，親情溫暖了我們的生命，而友愛卻使我們的日子更形豐饒。在許多灰暗、消沉的時刻裡，是這些真摯的情感，鼓舞了我們再一次面對挑戰，也支撐著我們走過重重困厄，永不輕言拋棄自己應守的原則。倘若，我們不願在年輕時胼手胝足地勤勞工作，我們又憑什麼希望在年老時安享晚年呢？

歲月流轉，花開花落，幾度娉婷？但，年華暗換，卻渾然不似年少心情。若我們能不斷地追求新知，永不放棄對真理的仰望，就算我們在有限的空間裡，依然不會減少我們對生命的熱度。那麼，衰老的只是容顏，在我們心中，恆常有一片盎然的綠意，閃亮在溫暖的陽光下。

珍惜 國中部 李○○

杯子，一定要完整的
因為水流走了就永遠不會回頭
鞋子，一定要合腳的
因為日子很長還有很遠的路要走
朋友，一定要知心的
因為孤獨的心需要溫暖的默契和依靠
戀人，一定要喜歡的
因為那是錯過就不會再有的風花雪月
伴侶，一定要適合的
因為那是一輩子相互扶持的柴米油鹽
身體，一定要健康的
因為它是一切幸福與快樂的基礎