

江湖儼 七工 黃 00

浪跡江湖數十春
萬事無成債滿身
落魄鐵窗戴罪刑
空留財山被火焚
走遍天涯淪落人
欲待何時葉再青

幸福人生 二工 高 00

每個人都想追求幸福快樂的人生，儘管每個人對人生和幸福的理解各自不同。有的人幸福源於用之不盡的錢財，有了財富，他就會找到征服世界的快感；有的人幸福源於一個和樂的家庭，在寒冷的冬至和家人聚首就像置身於絢麗地春天；還有我，幸福是平凡無奇且安逸的生活，因為自由就是我最大的幸福，說到幸福，恐怕有多少人，就有多少種不同理解。

公司發展如日中天的企業家說：「幸福是一塊黑麵包」；年輕的父親說：「幸福是彌留之際一定要幫孩子找到媽媽」；孩子說：「幸福就是老師的手」；一位普通的汽車司機說：「幸福就是生命的最後一分鐘做完三件事」；乞丐說：「幸福就是天天在公園曬太陽」；熱戀中的青年說：「幸福是一種久違傷痛的愛的感覺」。以上這些話，都是從書中講述的感人故事中昇華的人生智慧。這本書搜集了許多雋永智慧的人生故事，它們涵蓋了幸福人生的所有詮釋，這些精闢的小故事背後，都隱藏著無窮的思想和智慧。

這本書的哲理故事，點亮我人生的燈。在它的照耀之下，我可以把不快的憂傷變成沉澱的成長，把鐵籠內的黑暗化為黎明的曙光。使原本沒有意義的囚禁生活，變得格外輕鬆，對未來更有信心，使得人生顯得更為達觀。

思念 果餅部 黃 00

在夜晚將來臨時，遠方瑰麗的晚霞在橘紫色交錯的天空裡繽紛燦爛。我張望著、想著，有那些在心底最深處令我們難忘的場景？是黃昏時離別，深夜的歸來，還是星空底輕慢的傾訴、沉吟的歌聲，或是微雨巷弄的凝視，蹣跚的背影、寂靜的火光？

太多時候，畫面的心中一瞬即逝，但總是不經意的會猛然心頭一痛，為什麼時間過這麼久，經歷了這麼多，然而有些記憶卻歷久不去呢？定不是它們在我心中烙印太深太重，才在意識恍惚的時刻，翩然浮現？還是有些結其實從未解開，只是封印在眼眸的深處？我是否一直假裝自己看不見、聽不著、心不動，但真的是這樣嗎？無論時日幾經翻轉，你的聲音依然在我心中百般迴盪不止。你曾說過，苦，也是幸福。也曾經說過，我開心，所以你開心。當時聽到雖然感動，卻不曾細細思量，如今回想起來，才發現這其中包含了多少的幸酸與甜蜜。

風霜將昨日的容顏渲染上一層朦朧，距離卻使思念更清晰。如果我是你的唯

一，那你會不會也是我的僅有呢？其實，我從來不知道用什麼方式或理由去想你，才算是一種美好。心裡的痛，甚至讓我將你刻意的封印起來。然而，你就像威力強大的魔法師，總是能輕而易舉的解開封印，進入我的思緒中，盡情飛舞，變化成一幅一幅的場景，不時的驚動著我。

我願意傾盡所有，只求能換回已不復返的昨日，在昨日的倒影中希望能讓你知道，我其實有多麼在乎你，多麼思念你。是你讓過去的種種場景，都發酵成迷人的美酒，讓我盡情地品味沉醉。

思念有生命，因為它會長大，記憶無生命，因為它不變老。我對你的思念與日俱增；而跟你在一起的記憶，即使日子再長再久，卻依然鮮明如昨。

人性 國中部 郭 OO

人一旦擁有權力，易使人腐化。
人一旦擁有財富，易使人墮落。
人一旦擁有名望，易使人迷失。
人一旦失去所有，才知道珍貴。

心語 和二舍 楊 OO

和自己對話的那個我
問我見到了沒
喜怒哀樂的最終形態
竟是盪開心湖漣漪的那滴眼淚
彷如新生般地 純粹
我喃喃地對自己喊著
看呀 看呀
落在前路的巍巍石堆
我終將傷痕累累地翻越
爾後肉身的痛楚必然昇華
靈魂得以學會謙卑
毋需多餘的言語
抑或華麗矯飾的詞彙
由心而外的靜默
是為了接納所有的一切
堅定地信著
堅毅地受著
堅強地行著
直至此生的燭光將晦
來世的種籽於善念中萌芽
褪盡累世的雜染及負累

還一個本來清靜
不增 亦 不減

它 三工 楊 OO

它彷彿讓人變得六情不認
它漸漸讓我的心智多了一些壞的成份
為它我可以傷我最愛的人
游手好閒讓我生活困頓
抽屜那枝針頭讓我迷失自我
為此走向偷搶拐騙生活
注射過後瞳孔慢慢放大
血管越來越黑我越來越怕
生命開始變得無法自拔
這會不會是我人生最大懲罰
我想要戒了它
我想要戒了它
能不能給我一點勇氣
我不想未來只剩破碎記憶
不要家人在夜裡為我哭泣
我雙手祈禱毒品能夠從此離我遠去

珍惜與感恩 二工 那 OO

如果人生沒有波折，根本體驗不出生命的真誠與可貴，或許時光曾在我的身上留下的傷痕是沉痛、悲傷與無奈，曾經在無數個深沉的夜裡，默默承受內心的煎熬，體會著人生潮起潮落，在對於過去我所無法挽回的，至今仍深感遺憾，但在面對現在擁有的一切，我學會了更加珍惜與感恩。

生命的起伏若比之浪潮，一波又一波不停的追逐著。看海面猛浪洶湧澎湃和潮起潮來的沖拍，總讓人自內心發出讚嘆。人的生命和自然一樣，是種循環且存在著不能避免的缺憾。正因為不完美，所以真實，若沒有暗礁，亦不能激起美麗的浪花，因為生老病死的必然，因為陰晴圓缺的變化，我們的生命才會格外的精采並值得珍惜！

入獄至今將邁入第八年，此刻很平安自在的過每一天，因為我願意誠實的面對未來仍漫長的禁錮，逃避不能讓時光倒流，所以不安是逃避現實而衍生出的負面情緒。唯有坦然面對生命中的錯誤與挫折，在反覆消化超越後獲得新生，抵達時千頭萬緒，冀望離開時搭著浴火重生後的希望之翼，展翅遨翔，飛往浩瀚！如果說一定要經歷重創才能對生命有所啟發，那麼我認為這代價就有它正面的意義了。

寫作心得 十七工 楊 〇〇

談及「寫作」，一般人總認為必須具備有高深的學問，否則就難以寫出完美的文章。以往的我亦是這般認為，加上本身自認才識疏淺，所以連想嘗試寫作的心態都未曾萌生，徒然於服刑數年間，浪費了諸多寶貴的時光。

於去年某月，偶然之際拜讀數本新生季刊及本監宏德學苑之徵稿，所有投稿者均以受刑人為主要對象，個人經瞭解相關投稿事項及同學與師長的鼓勵之下，心中不由得興起一股躍躍欲試的念頭。俗語說：「活到老、學到老」，人生本身就是在不斷的學習，倘若仍是渾渾噩噩未把握於監中接受教化的光陰，往正向的方面多作學習，那真是白白的浪費生命了。近日，我接受了同學與師長的鼓勵，亦開始著手寫作，撰文投稿新生季刊及宏德學苑，原也未太在意是否入選，而歷經三月，迄無信息，於不抱希望之際，突於宏德學苑月刊中見得本人的投稿幸運錄取，令原已打消寫作念頭的我實在是驚喜萬分，無以言狀，而此種精神鼓勵對我來說，無疑的又再度點燃了我寫作的信心。

學習寫作過程中，挫折、困頓，都在所難免。克服考驗，凡事不存僥倖之心，抱持著學習寫作的態度，多觀摩他人的作品，去除個人的寫作短處，攝取他人的長處，精進個人的文筆，寫作能力方得迅速進步，同學們！別忘了多學習實際學問與知識，充實自己，相信成功必屬努力不懈之人，願於此與君共勉。

音樂 樂隊 蔡 〇〇

音樂常像大海一樣席捲我
洗滌我孤寂晦澀的心
背負眾人期盼 吹響啟程號角
挺起胸膛 雙手緊握船舵
悄悄揚帆而行
順著樂潮 我在波浪起伏的大海脊背上登攀
順風 逆風 長浪 暴雨
船隻的一切痛楚在我身上激情震顫
心煩 意亂 鬱悶 擔憂
擾人的負面情緒隨音符而煙消雲散
有時熱情澎湃 有時安詳平靜
只為感動人心的片刻
航出鐵窗高牆 渡過無涯深淵
演奏真摯動人的樂章

仁者無敵 七工 莊 〇〇

現代社會中，很多人為了獲得利益而將目標設定為擊敗他人，結果惡性競爭造成人力及資源的內耗，秩序和道德也隨之崩解，最後形成族群撕裂，相互俱亡，無人能從中得利。

我們應該反思，真正的強者不是以力量去打敗敵人獲得成就，否則與動物的野蠻又有何區別？真正的強者是能面對自己的缺點好好反省改過，養成精進向上的習性，最後實力壯大了還能以德服人，這樣才是人類的王道！德雷莎修女就是一個不與人爭而誠實面對自我，鞭策自己，默默耕耘成就別人的聖人。她發願要救助天下貧苦的人，於是捲起袖子，伸出雙手去關愛貧窮落後的國家，許多貧童在她的救助下以延續生命而不致身亡，她的仁慈也使自由國家的民眾紛紛效仿，行善救濟世界貧窮的每個角落。儒家講求以仁德來治理天下，因此孟子周遊列國勸說君王要以仁治國，才能使百姓過著和樂的生活。在當今社會中依然有人默默在行善仁義之事，像台東的菜販陳素菊女士就長期以小額捐款來濟助貧困者。

在監獄中常有貧困而生活窘迫的同學，他們極需要我們施以援手來幫助，才能在艱苦的生活中渡過漫長的刑期，也唯有施出援手給弱勢的同學，才更能體現受刑人改過向善的行為，身為一名犯了錯的囚犯，必須勇於改過並幫助他人，才不致使人輕視而唾棄。

《超級生命密碼》讀後心得 二工 蔡 00

這是我最近拜讀的一本書籍，也是我這些年來所閱讀最有意義的一本書。主要是啟發我們的人生走向光明璀璨的一面，更讓我感受到生命有著無限的希望與光芒。

我們都知道每個人的一生中會遇到許許多多的關卡，而這些關卡都在等著你去面對，當你面對一位滿心沮喪的人生追求者，你問他在人生中什麼是最遺憾，最讓他致命的失敗主因時，他會給你千千萬萬個理由，再加上自己的結論，來突顯他過去的用心及努力，並且有意無意的試圖包庇自己，為自己歌功頌德，而失敗的主因也多會怪罪於命運的操弄。如果我們把所有遇到的關卡，都確確實實的攤在陽光下，為自己一個個的檢視一番，你會發覺這只是我們人的一一生中所經歷過的每一段過程。我們從小到大也一定有聽過這樣的經驗，某個人有某些生活上的實質問題，或是身體上的病變，但因為經過自己強烈的意志力、信心、及決心，後來衝破了難關，達到人生的另外一片桃花源時，他的故事被揭露出來讓大家知道，並且成為一個大家效法的學習對象，大家都會覺得這是一件美事，最難能可貴的是其中之精神，更是我們學習的榜樣。

因此，我們究竟要活出什麼樣的人生，沒人能幫我們做抉擇，唯獨自己拿出決定，朝著自己的目標循序漸進，才會有著下一站的幸福！

把友善寫在臉上 十八工 蔡 00

朋友這個詞在我們的人生中佔有很重要的因素，有的人因益友而步步高昇，有的人因損友而逐漸墮落，在什麼樣的環境，擁有什麼樣的交際圈，對人生的成長道路是極為重要的，相信是許多人所認同的！而朋友既然對我們人生的好壞佔有極重要的因素，但說來卻很好笑，大多數的人在交友上都採取被動，等著別人來認識自己，我們將對我們人生有很重大影響的「交朋友」主動權交給了他人，

若對方沒有主動來認識我們，我們的人際關係就靜止不動，人脈變的狹隘。

我們是該自省一下，想要人生有所突破，在心境上就需要改變，主動關心週遭的人，遇人給予微笑，偶爾請身邊的人幫個小忙，再借機邀請對方吃個飯、喝個茶，感謝對方的幫忙，畢竟朋友的情感是在互動中慢慢培養出來的，若凡事都自己處理，不求助於他人，他人也不求助於你，那麼兩人之間就失去了互動的機會，在交情上就如同一灘死水，唯有在彼此的幫忙與輔助下，雙方的交情才會愈漸濃厚，就像一句成語「相輔相成」的意義。

主動交友方能將人生的主導權掌握在手中，若是過於被動，凡事瞻前顧後，總想著等著別人來付出，或害怕自己的主動會換來無盡的傷害，人際關係將會裹足不前，永遠在原地踏步，自我的人生也將被別人所掌控，主導權也將掌握在別人的手上，想要當自己人生的主人，就先從主動交友，努力付出開始吧！

回鄉 一工 溫 00

回想過往來時路
年少輕狂今已改
鄉思前程未知途
慈母嚴父已不在

拋擲 國中部 駱 00

把思念摺成紙飛機 往遠方擲去
家鄉一如往常寧靜 夢境中般忽遠又忽近
被金黃色稻海所圍繞的家啊 像被拔去塞子的浴缸
吸去所有沉重而污穢的髒水 吞噬掉我不該有怨念
溫婉的家鄉啊 讓我乘著你的羽翼振翅飛翔吧
形單影隻的我落寞地支頤長嘆
能穿過冰冷的鐵窗的東西不多
只有那在空中飄盪若有似無的蛛絲
和我那翻掌就會從掌心滑落的思念

人生 一工 錢 00

人生自是有情痴 痴情人兒最是癡
癡生夢死欲斷魂 魂飄宙宇覓情人
人生總是為情望 望見天海兩茫茫
茫霜飛雪罩故舍 舍外攜衣盼何人
人生醉臥情中樽 樽沾薄倖和淚醇
醇液盡化斷腸酒 傷意夢幻何以堪
堪思情海多折浪 浪子豈是負心人
人生六味唯情嗜 嗜酸甜苦辣辛甘

改變 三工 吳 00

從許多傳記中，看到許多成功人士，另我不禁稱羨，而我尊敬的是他們的為人，並不是羨慕他們成功，因為這些人總能經由改變的力量，一次又一次擺脫失敗。

改變自己，是人類面對生活遭遇低潮時的反射動作，它沒有理性可言，它是種慣性反撲，發生在瀕臨崩潰的瞬間，很接近動物原始的自保本能，而改變發生的時候，這時它與希望同在，心性接近無敵，還有什麼關卡過不去呢？

身處囹圄中，就是讓我們悔悟過錯，改變自己，如同冷水泡茶慢慢濃，別急著一飛沖天，一件事情慢慢改，一個一個好運慢慢開，成功就住在裡面。

信任 病舍 福 000

人生在世，要學習如何去信任別人。信任是人與人之間交際時不可或缺的，自己本身如果不能去相信別人，會因此戴上虛偽的假面具，無法誠懇地去對待他人，一旦戴上虛偽的假面具，就會一天到晚處處提防別人，每天都會活在懷疑、恐懼、焦慮及不安的生活之中。

人與人之間的信任問題，就會聯想到那些空中飛人，空中飛人雖然英勇，並且都訓練有素，然而，這種表演是憂關性命的生死問題，是不容許出現任何的失誤，要是沒有信任對方的心理素質，絕對無法做出那麼令人震撼的驚險高難度動作，人與人交際的道理也是如此。雖然，許多人難免會因為一時無法辨別出奸人，或是壞人因此而吃虧上當，人的本性是無法作假的，虛偽狡詐的人只能騙人一時，卻不能騙人一世。當別人信任我們的時候，我們心中會充滿著被信任與被肯定的喜悅，相同的，當我們信任別人時，同時也正在激發別人正面的因子成長。信任是人際關係的通行證，不信任別人的人，永遠也得不到別人的信任。

想要受到別人發自內心的愛戴，就要表現出對他人的信任，用感性的言詞和真誠的行動，使對方為我所動心，建立彼此間的互信感，進而雙方都能感受到安心，而不是處處提防對方，爾虞我詐，使得自己本身與別人相互陷入猜忌與不安。

從平淡中找幸福 十五工 李 00

人生中許多的幸福，很多時候，從日常生活一些小小的環節或趣事，就能找得到，而且比從鴻運和奇遇當中所獲得的來得更多。春夏秋冬、花草書香，年少時狂妄無知，以及老年後的回憶，一切看下去平淡無奇的點點滴滴和感受，無疑全是構成我們一生的要素，在這當中也會引發出無數幸福的橋段。

我覺得生活在二十一世紀的現代人，所面對到的最大問題就是，我們已不再會去領略生活裡的人情味，倘若我們能每天稍花一點時間和心思，去體會和觀察一下週遭，也許就會察覺出，許多微不足道的芝麻小事，其實都會發展出許多不同的樂趣與幸福。

在沉悶的服刑歲月裡，我們也可以找到樂趣，你可以透過與家人親友的通信，

互述彼此間日常生活的瑣碎事，雖然只是一封簡短的訊息，但信短情長，能感受一下，那份親情和友愛，何妨不是溫馨與幸福呢？每當有機會和家人會客時，縱然只是一聲招呼問候，三兩句的寒暄，卻能帶給我們滿滿的親切，這又何妨不是簡單完美的幸福呢？

平常生活裡，我們接觸到的，可能是許多乏味的場景，但這卻是能啟發我們的心思，去增添樂趣的方法，假設我們只會用平淡無奇，去面對所有的人事物，那麼我們也只會看到一個平淡無奇的世界，我們要如何去美化，充實我們的生活，才能夠達到快樂幸福的人生呢？我覺得我們必須要會化腐朽為神奇，從平淡中去尋找幸福。