

「靜心沉澱」心得寫作徵文比賽

第一名 

閱讀，遇見更好的自己

七工 林○延

現今的人們，還會有多少人能常常保持閱讀的習慣呢？絕大部分的人被生活中的種種壓力，已經歷的喘不過氣了，怎還能有多餘的時間去閱讀。在入監前，自己也已經很久的時間沒閱讀了，但入監服刑後，時間變多了，而在教誨師宣導安靜時間，多利用時間多看書的宣導下，我也開始養成閱讀的習慣。

剛開始，自己並無法靜下心來看書，總是隨手翻翻就看完一本書，根本無法好好地吸取書中的知識，卻讓自己發覺，如果不能讓自己的心靜下來，即便是看萬本書都是無益。

現在自己在閱讀書籍前都會禱告，讓心靜下來，才開始閱讀，從而去思考書中的內容，並且吸取知識，讓自己能更與時俱進。在監所期間也閱讀了許多書籍，其中有本書的內容讓我印象深刻，作者是查理蒙格。他是股神巴菲特的一位長期夥伴，查理蒙格在書中說過，他這一生一直都在學習，當有空閒的時間就是閱讀，所以他都會帶一本書在身邊，讓自己能隨時隨地的閱讀，他也說：除非有一天他的眼睛失明了，不然是不會停止閱讀這件事。至今他已經八十多歲了，然而年輕力壯的我們，有何資格不去閱讀呢？其實養成良好的閱讀習慣，是大家都做得到的，只是我們都有千百個藉口，讓自己沒時間閱讀而去合理化。

或許大家會說：「不公平，因為他是富人，不會像一般人生活中所要面對的種種壓力，當然會有許多時間去閱讀」。但是誰會沒有壓力呢？會這樣說都只是為自己找藉口，而藉口就像是毒癮一樣，有一次就會有兩次，次數多了，這些連你自己都無法回絕的藉口就是我們日漸平庸的緣由。

這個世界確實存在著很不公平，而最公平的就是每個人都有二十四小時的時間，所以不要再用沒有時間來當作藉口，而是要看自己要如何的利用時間。其實，會成功的人各有各的方法，但蹉跎的人，卻有著驚人的相似；無非是懶！

許多優秀的人往往比我們更努力，更會利用時間來提升自己，只是我們沒看到這背後，往往是一些不足與外人道的辛苦。我們都只看到這些人光鮮亮麗的一面，殊不知這些光鮮亮麗的背後，都是以無人能及的勤奮為前提，是心血跟汗水，要嘛是大把大把的，無人問津的寂寞時光。只要我們仔細觀察地，他們這一路走來所付出的一切，我們就不會去妄言；比我們更優秀是因為運氣，因為天賦，因為家境…。

人生是沒有捷徑的，我們今天偷的懶，會成為日後的磨難。所有的成功，都來自於不倦的努力和學習；所有幸福都來自堅持和不妥協。世上沒有捷徑，也沒有好運這個東西。

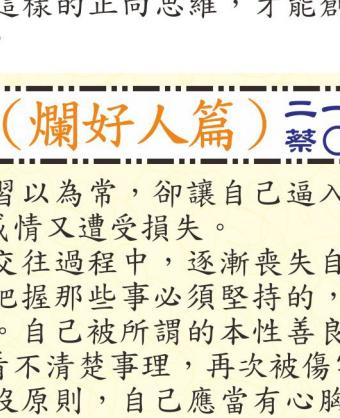
一個人就像是一朵花，來到這世上是為了綻放的。如果因為害怕凋零而選擇了不綻放，或選擇半死不活的活著，那麼我們就白白浪費了上天的美意。

當每一朵花來到這個世界上都有權利綻放，那怕要經歷風雨的摧折，可能會中途夭亡。但是我們不該因此而退縮，因為有理由讓自己更好，過自己想要的生活。

在成長的過程中，其實我們都在學習，不管是從生活中、或閱讀中，都是一直再累積經驗，一直吸收新的知識，來讓自己更加的壯大，就像樹木一直吸收養份，才能對抗強大的風雨是一樣的道理。

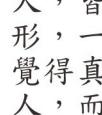
而在閱讀中，也能重新找到自己，並能肯定自己，讓自己變得更好，成為優秀的自己。有句話說得對，人要活到老，學到老，持續的學習與閱讀，是為了遇見更好的自己。

總而言之，閱讀何時開始都不會太晚。只要自己願意花點時間，並且養成習慣，一切都是來得及，也能變成跟富人一樣，因為書中自有黃金屋。

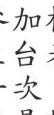


中華民國 112 年 1 月 1 日

【第6頁】心靈園地



「開卷啟航・翻轉人生」書香列車 - 閱讀心得投稿專區

 Link up the field

這個世界上沒有一個人是可以獨自一個生活的，也只有在團體生活中才能生存下去，所以人與人的相處關係是非常重要的存在，但是在看完此書以後自己也漸漸試著改變與人相處之道，也讓自己的人際關係變得更美好。

我本身就是個不善於表達自己想法的人，通常在人多的狀況下我自己都是處於沉默不語，可能是以前有過不好的經驗，只要我表達自己的想法時，就很容易與人發生口角，所以我自己也就不喜歡表達意見，總是封閉自己內心最真實的想法，一切都是以大家的想法為主，甚至有時受到委屈也不願訴說，但作者教會我要懂得為自己爭取權利，並且勇敢說出想法讓大家知道，這樣才是最正確的做法，自己也不需要再忍受痛苦而受傷或傷心地過生活。

人都會想要被需要的感覺，因此我也迷失自己，一直會想要去討好他人或活在他人的目光中。

從前我總是被稱讚性格好、沒脾氣、文文靜靜。雖然我沒有很喜歡這樣的評語，但也不會想太多，尤其在社會工作時，卻是在人際交往中再次受傷之後，自己總覺得還是本性善良，而且個性鮮明又有原則的人，會過得比較好。

自己儘量避免與他人起衝突，雖然我的朋友也不少，有些事在別人看來就應該生氣，而我卻覺得沒什麼。但是自己漸漸地發現，這讓別人不知道我的原則在哪裡，而且開始變得不在重視我，珍惜我。

情緒勒索的餌，毋須是語言，爾時單單一個眼神、一聲嘆息，咱們就會「上鉤」。與其說是性格好，沒脾氣，說難聽就是沒主見，是容易被他人指使的好人。

自己在任何場合以微笑示人，別人可能覺得我沒個性，下意識就開始輕視我。面對朋友有求必應，放棄了自己的安排，而滿足朋友的邀約，下次不答應時，他人便覺得不夠意思。自己心無城府，無數次借錢給朋友也不好意思。

自信是每個人都擁有的，也是社會人際關係上息息相關的，倘若無自信的人，在社會的角落裡，而有自信的人會在社會發光發熱，所以自信的重要性是現在人類所要擁有的。想獲得自信，首要的是必須認清周圍的人，皆扮演的真正角色，也就是識破他們的原形，一旦看清了那些人的廬山真面目，一定會覺得真奇怪！自己為何過去要討好這些人，而把自己搞的精疲力盡。之所以缺乏自信的人，無論在任何人面前，都不能在心理上以安定、對等的立場和對方說話，當缺乏自信的人，動不動就在別人面前，表現出抬頭挺胸的樣子，好讓自己受到別人矚目。自卑感重的人，尤其在同是自卑感重的人面前，更是把腰桿挺的筆直，這樣似乎想讓人把自己看的比實際好。

自信的重要也是必須的，像自己爾時覺得

中華民國 112 年 1 月 1 日

Link up the field

今年有幸得以獲准參加母親節面對面懇親，因為疫情嚴峻之故，這次只能自備礦泉水，懇親當天也不能和家人一起共餐，但內心依舊是很興奮，自己終於可以和家人面對面交談，也可以抱一抱家人，以解許久的思念。

在場地上就位，靜候家人的到來。第一批家屬進來，找了許久，不見母親蹤影。第二批家屬到來，依舊沒看到母親。直至第三批，在人群中才發現母親的到來，她邁著顛簸的步伐，一步一步緩緩地走進會場，尋找她心愛的兒子。這時我連忙起身去迎接母親，扶著她坐下，當下發現媽媽年紀大了，本來可以輕鬆做到的動作，如今都顯得吃力。自己是多麼不孝，不能伺候在身旁，還要勞煩她來探望，真是太不應該了。

此刻跟媽媽說聲母親節快樂，更對她說我愛您！這是此時唯一能做到的，希望她能平安、健康、一切順心如意。也請她不用擔心，過去那位不會想的兒子，已經改變了，一定會

人在監獄規律寧靜裡三年多，心困在追悔莫及深淵裡一千多個日子。自己是國家的罪犯，是家庭的罪人。這段遙遠的囚路人生旅程，乘載著自己的過去與現在，當夜深人靜親情裡傷痛的爆發，那隱藏在內心的情感與酸楚才扭曲的浮現在臉上，我知道愛，親情是自己重生的開始，我需要堅持下去，需要度過無數悠長省思的、白日思念的夜晚；我需要耐心地接受著自繭作縛命運加給自己的磨難。任性妄為撕裂親情，過去再怎麼深愛的家人，都不可能完全窺探對方的內心，該如何排解生命中的不可承受之重呢？只能深深的誠實凝視自己內心最真實的渴望。

在監所內除了不自由之外，設備、規範、生活、作息皆好，都是仰仗國家的恩惠，監所內的長官、教誨師、主管他們悲智雙運，軟硬兼施。幫助收容人矯正走上正道，可以說是菩薩的化身。

每日的生活作息，總在抬頭看見制服鮮明，深顯光芒的主管而開啟。他是我囹圄生活的良師益友，不平凡的訓示，生活上的關心。當這些我沒有預想過的善意，如同雪夜的火種那樣輾轉到我手上時，他在我的掌紋中列出一線光，這一線光，是經由時間與空間的轉化昇華，將顛沛蘊為安和，將涼薄釀成溫厚。主管最重要的不是教會收容人什麼，而是矯正、管理著，那些不論迷惘、桀驁的，還是早已立定向上的收容人，走過需要有保護、陪伴的這一段路。沿路來我也看見過程中，主管遭遇的挫折。卻從未喪失對自我價值的堅持，他讓我知道該有的循規蹈矩修身養性。

但當我發現無法觸摸到，我内心深處撕裂

完美的人際關係

洗衣部 黃○焜

光下，但是在作者的引導下才明白，自己錯了，因為雖然人都是必須要在團體中生活，但是也必須要活出真實得自己，正所謂：道不同不相為謀。不用去浪費時間在跟自己處不來或不同理念的人身上，這樣的生活也會讓自己過得非常辛苦，更會使自我中心思想越來越自卑，因此我也要試著改變自己的人脈，那是最正確的友誼之道。

儘管未來出監所後的人生將會如何，我也不會再因錯誤的人脈而走上不歸路，我會切斷所有毒品圈的朋友，結交擁有正能量的新朋友，這樣的生活才能為自己保有善良、積極、樂觀的心，唯有這樣的正向思維，才能創造豐富又愉快的人生。

情緒勒索(爛好人篇)

二二工 蔡○緯

催討，結果朋友習以為常，卻讓自己逼入兩難境地，而害怕傷感情又遭受損失。

因此在人際交往過程中，逐漸喪失自己的原則，越是難以把握那些事必須堅持的，哪些事是可以寬待的。自己被所謂的本性善良給情緒勒索了，使我看得不清楚事理，再次被傷害。

寬容不等於沒原則，自己應當有心胸，也要守住底線。允許自己拒絕別人，才能真正接受別人對自己的拒絕。就如同認定自己有罪的人更動懂得寬恕一樣，一個人如果懂得尊重自己的意願，也會常常願意把這樣的尊重給別人。避免情緒勒索的方式，確立自己的原則，勇於說出自己的真實意見，態度堅定，遲早會被大家認可和尊重我們為人處世的原則。在不接觸底線的前提下，好與壞的事情皆都以接納、包容、理解，要做個讓自己快樂也讓別人欣賞的好人，而不是濫好人。

找回自信

二二工 郭○凡

沒有自信的人，要如何在這個社會上生存，找回自信可以重建獨立果決的自我，也時常閱讀一些事蹟，希望可以讓自己更有自信，也相信自己是可以做得到，就像主管推薦我去參加相聲比賽，因為自己沒有自信，而無法上台表演，但主管不斷的鼓勵我，勇於嘗試第一次，於是經過了無數次的不斷練習和排演，於是鼓起了勇氣，相信自己是可以的！當比賽結果，讓我自己最無法想像的得到第五名，雖然沒有獎狀，但是很開心，有自信、有勇氣的踏出第一步，皆能創造出自信的方式。

看完本書後，我也嘗試運用書中的方式建立自信，重建擁有自信的自我。藉由相聲比賽來找回自信，來告訴自己是可以的！不再自怨自哀，創造出重生的自己。

我見、我思、我得【第7頁】

面對面懇親的感想

八工 郭○修

好好的表現，盼早日回去孝順她。看到媽媽的笑容，自己也知道她一直以來從沒一刻放棄過我，而我的努力，她也樂於看見，相信我一定可以做到。重新開始的我，定會成為她驕傲的兒子。

在依依不捨的情況下，結束了這次的懇親。回到舍房後，品嚐媽媽帶來的會客菜，感受著母親給予的愛，再想想自己，一定加倍努力去改變，那個過去不好的自己，懂得學會珍惜家人，學會付出、負責任，別讓過去的惡習，令家人跟著受苦，自己會做個讓媽媽安心和放心的兒子，將為自己的未來努力，我相信有志者勢必能成，才不會辜負媽媽的期待。

誠實凝視內心而重生

二二工 江○盛

親情的傷痛、愧疚、不知所措。那怕是同病相憐朝夕相處多年的收容人，也得不到適度的解答，甚至起心動念想放逐自己，懲罰自己的存在，竟是這般透明。生命中最重要也是最親密的牽絆，無非就是親人了，割捨不清的親情，於心根深蒂固是義務、是責任、還是最強大的愛呢？很多時候自己會逃避問題或遭遇挫折，而不去正視自己的心，倘若只是一昧的逃避，就會一直重蹈覆轍。

雖然在監服刑與家人有其距離，仍然不曾淡忘常常思念，想著要寫封信返家問候，想得知家人近況。如此狀態糾結的想法，梭巡在自己心上，遊蕩著沒有往前，最後逐漸淡去終歸沉寂。而家人終究不知我內心的悔悟，和渴求有所彌補，及親情渴望的思念。

監方於三大節日前夕實施電話懇親，我總是懷抱期盼的心情參與，能於電話懇親得知家人的近況，希望於談話中，讓家人得知我的改變，拉近漸疏遠的心和親情。

遺憾已造成，傷痛難免，自我束縛誠為心靈的囚鳥，不斷被各種悔恨與自責反覆糾纏，對家人自己而言都毫無助益，脫離絕望，擺脫憂鬱，唯有誠實凝視自己內心。並抱著一顆悔改的心，去面對自己和家人一起正視各自的軟弱，不放棄自己和對方，不會在逃避，也不會有任何卸責之言，畢竟我要為自己行為負責，這才是該有的正面思緒。給自己光明的信念，重新掌控自己的心緒與生活，一定會幫助重回正軌，生命才會更生。

中華民國 112 年 1 月 1 日