

「靜心沉澱」閱讀心得徵文比賽

第一名

鞋子

二一工 何○祐

在《週末的那堂課》這本書裡，看到首位穿著義肢參加奧運短跑競賽的南非選手奧斯卡·皮斯托瑞斯，在進入倫敦奧運男子四百公尺決賽時所說的一段話，心裡感到震撼、也很感動。十一個月大就因疾病而截肢的皮斯托瑞斯是這樣說的：「從小到大，我從不認為自己是身障者，只覺得自己擁有一雙不一樣的鞋子。」從這簡短的話裡，我們不僅可以感受到生命的驕傲與自信的背後，代表的多少的努力與淚水。

在監獄多年，照說感受力應該是愈來愈薄弱才是，但神奇的是，我仍保有感動的能力。這或許是，我也擁有一雙不一樣的鞋子。在這柏拉圖的「完美洞穴」裡，受刑人遠比平常人更容易受到自己或他人的偏見所惑，所以，能保有感動的能力，其實是容易的。感動是好的，特別是對受刑人而言，每天不停的在生活裡重複，只有在感動時才會覺得自己還活著。在一定的層面上，「重複」始終被視為是懲罰的一部分。

在奧斯卡·皮斯托瑞斯的真實人生裡，我相信他們所表現的，不只是一種對現實的抗拒，同時還有獨特的自由概念與人性的認知。內在的自由讓他得以突破障礙，活出精彩人生。事實上，這樣的人還真不少：聽障選美冠軍林佩珊，是一位聽不見的舞者，因為抓不到節奏感，她靠著不斷的練習與修正錯誤，一次、二次、一千次、一萬次，從地板的震動中，找到生命的律動與節拍。舞蹈是她所擁有的不

一樣的「鞋子」，帶領她在節奏間聽到夢想的声音。以「挑戰漸凍」為題，演講場次近二千場的漸凍人蕭建華，即便失去對身體的靈敏，也不願失去對自己心靈的控制。演講是他所擁有的不一樣的「鞋子」，讓三十萬人聽見他的存在。在東奧拿下拳擊銅牌的黃筱雯，自小雙親離異，父親三度入獄，但她沒有被命運擊倒，用拳擊改變自己的人生。拳擊是她所擁有一雙特別的「鞋子」，帶領她走向世界，讓世界驚訝的睜大眼睛看著她。在這些人的故事裡，我們可以發現一個共通點，那就是他們都不放棄自己，所以機會也不放棄他們。

在漫長的牢獄生活裡，我有充份的時間與刺激，去深深探尋自己的內心。文字是我心中的「鞋子」，一雙隱藏魔法與自由概念的鞋子。透過閱讀與寫作，這雙鞋子有時如繁星滿溢、絕美非凡；有時如無法預測的飛鳥，帶我在凌晨的雨中起飛，飛向世界的盡頭。這是神奇的機會與出口，我總相信，終有一天，我的文字會帶我離開這個地方。在通往自由的道路上，我不斷的練習……每天，我總想多看一些、多想一些、多寫一些。多看一些，讓我能重新思考看待世界的方式；多想一些，讓我發現更有深度的自己；而多寫一些，讓我能學習著以溫柔的理解取代對錯的評價。

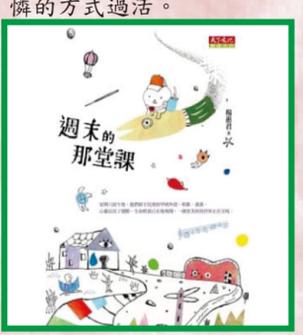
回顧這十五年的時間，雖然我沒能像六世紀的羅馬顧問鮑修士，有「哲學女使」相伴，助他在心靈上逃獄，但在生活上，我還是很

訝異這個世界似乎總有取之不盡的慷慨，能適時給人一點慰藉（近來監方所推動的「書香列車」和「靜默時間」即是最好的註解）。

愛默生說：「一個人最大的幸運，就是被內在精神所引導而成為真正的自己。」這內在的精神與人生的機會，其實都隱藏在我們內心當中……「為什麼我們必須傾聽自己的心聲呢？」我如同牧羊少年的問，我聽到熟悉的那裡啊！因為你的寶藏都在那裡啊！啊！我了解了！難怪塞林納在《黑夜盡頭的旅行》中說：「當一個人失去想像力時，死不足惜，但一個充滿想像力的人，死了就太可惜了。」

在生命的長河裡，人一定要做自己認為對的事，因為當生命走到終點時，我們面對的終究是自己。如果你與我一樣，正處在人生的困頓中，那麼，請用感性與熱情，為自己找一雙「鞋子」，一雙屬於你自己的鞋子，跟隨著我一起出發，一起去尋找遺忘已久的夢想，以及人生的方向。

當你穿上你的鞋子，走在自己的路上時，別忘了隨時挑出掉在你鞋子裡的「碎石子」，不要保守那些錯誤的觀念，也不要再以那種可憐的方式過活。



中華民國110年11月1日

「開卷啟航·翻轉人生」書香列車-閱讀心得投稿專區

每次在繳交專書心得寫作後，透過教區服務員遞回來稿子，得知教誨師建議這篇文章可以到熱血、修飾後再投稿時，我的心中總是行動書櫃中，借閱到這本書並閱讀之後，就很興奮地用毛筆在這篇文章題目上寫下「夢想」二字，因為在撰寫這篇心得當下，我告訴自己，夢想對自己而言是多麼重要。

知名小說家九把刀說過：「讓人嘲笑夢想才有它實踐的價值。」言猶在耳，此時的我卻正經歷其中，因為我是個撒殘犯，目前正執行刑中，工場裡的同學往往不解地說：「你就在執行殘刑，這麼拚命化活動獎狀又有何用？倒不如將心思省下來，多培養和我們的感情。」又或者說：「獎狀無用啦！反正陳報假釋時，有這麼一張或沒這麼一張，其實差異性並不大。」諸如此類，我已聽的倒背如流，儘管我能理解同學們的善意，但是他們所言皆不是我的目標。

以前念書的時候，因為家裡經濟不是很好，做過許多工作，直到現在，最讓自己感到懷念的，就是那段歲月。

在從事的各種工作裡，也曾經到工廠當自動車床作業員，也學過木工，甚至是當黑手學徒（修理馬達引擎），每天下班回家，由於身上總是髒臭，坐公車時其他乘客都避之唯恐不及。但這種最低下的工作使我懂得比我更低的人是如何生活，因而心生關懷與感激，那段時間所學中的一切使我終生受用，甚至成了我生命過程中最重要的一部份。

當讀到這本《吃苦才是王道》時，心中特別有感觸。而這本書的主角薛柏家境普通，對人生卻不那麼認同。在高中時就想「改變」，於是大學畢業後就決定離開。當年七月離開老家往城市發展，身上只帶750元，一個睡袋，一塊防水布和一個運動提袋，他的目標是要以一年為期，從一個流浪漢，變成有社會地位的正常人，還要有一部車，可住的地方，以及七萬

猶記得剛入監服刑時，監方教化人員輔導時，教誨師看到我的刑期後，對我說了一句話：「你的刑期較長，在裡面過日子什麼都缺，最不缺的就是時間，要善用自己的時間多方面學習、充實自己的技能和知識，如果真不知道要做什麼，就多看看書，不論什麼書都可以看，這樣才可以把心靜下來並培養閱讀的習慣。」從那時起，我就開始養成看書的習慣，從一開始的武俠小說、言情故事到勵志小品、財經雜誌無所不看，直至今日已看了數不清的書籍，真的從書中吸收到很多知識，表達能力也變得較好。近期監方教化科舉辦香列車閱讀活動，各種類型的書籍就提供受刑人閱讀，對我這愛看書的人簡直就是一個福音，看完「大量閱讀的重要性」這本書，讓我想起初入監獄時，對將我耳提面命的那位教誨師，書中的內容，與當初他所勉勵我的話有著許多相似之處。

夢想這條路路上了，跪著也要走完-心得

十六工 洪○然

我承認在剛搖筆桿書寫心得的當下，我一度想放棄這曾經被自己視為不可能之旅，但工場的閱讀大使鼓勵我，教誨師激勵我，自己逐漸明白人生的道路不會永遠平坦。這次的專書閱讀活動，我親眼見證到自己的改變，為了證明向前走，可改變的，所以努力向前走！繼續向前走！邁開步伐一直走！就算繼續走下去會很累，不要害怕，不然日後一定會後悔。

文章到此，心中的熱血又再度湧上心頭，在這樣的心情下，自己不再廢爛，而是能誠實地面對自己，告訴自己若連想做的夢想都好而止步，那這輩子不是沒有真正為自己好好的活一場，於是，我的夢想開始啟航，就從這次的專書閱讀活動開始。夢想這條路一旦踏上了，我就算跪著、爬著，也一定要走到底。

吃苦才是王道-心得

十六工 呂○民

五仟元的存款。請記著「一年為期」這也是他的目標。其實，他的「改變」之路，也不是多麼偉大的目標，但這樣看似卑微的心願其實一點也不簡單，他到城市之後住進急難庇護所，而後透過社工仲介找工作，曾做過建築雜工，商場的零碎工，林林總總都是一些粗活，但賺錢的不易使他懂得節省，最後他在搬家工人這個角色上穩定下來。

整個過程裡，與其交往的多半是社會邊緣人，甚至還有許多是坐過牢的前科犯。由於自己目標清楚，他遂能免於沉淪，快滿一年時，他已有一輛價值三萬元的小貨車，還有租金不貴的一公寓可住，外加十五萬元的存款，他超前並加倍地達成當初自己設定的目標。

目標明確是這本書給我最大強化的概念，而「改變」是奠定我往後人生的基石。

大量讀書的重要性-讀書心得

十五工 陳○財

知識對於我們一生的成敗，有著不可替代的重要性。人們除了從生活經驗中獲取知識，書籍則是另一個吸收知識的來源，而大量閱讀書籍不僅能增長知識，更能加強自我表達能力，提升自我知識水平，對人際關係也有深遠的益助，可說是好處多多，誠如古人常言：「書中自有顏如玉，書中自有黃金屋。」服刑十三年多，書籍是陪伴我度過這段悔悟之旅的重要支柱，雖然它不會說話，但卻能從中獲得各種教導尋求的答案。很感謝監方教化科用上各種方式，讓曾經犯錯的受刑人悔改向上，更感謝教區老師平時的鼓勵，讓即將重歸社會的我，不再為未來徬徨，更有信心去面對現實中的種種挑戰。

中華民國110年11月1日

「我見、我思、我得」藝文投稿專區

「一年容易又中秋」，時間過得真快，轉眼間，又已近中秋。在監多年，每逢佳節，佳節總是特別思念家人與故友，每正所謂「每逢佳節倍思親」，人生幾何，每每因頓於囹圄之中，實令人有無比的感嘆，雖羈旅於此，但逢此佳節，心裡仍不免有許多懷想。

年幼時，每過中元以後，小孩子便興高采烈的開始忙碌起來，鄉下地方，此時正是稻禾就結穗的時間，田裡滿是青蛙，這，大伙兒就會成群結隊，在傍晚時到稻田間去插「青蛙門」，必須先選用貴竹的竹片，綁上尼龍線和魚鈎，再鈎上蚯蚓，離水一吋，插於梗間，待得稍晚，便可一門一門的查看成果，因此，在秋夜裡，便會見到滿田的，有著滿佈的手電筒燈火，在暗夜中，這真是令人難以忘懷的美麗景色，即使如今我已是中年，但這美麗的景色以及田野間的喧鬧聲，依然常入夢中。

小孩子在秋夜裡設陷阱捕青蛙，除了好玩，自然是為了貼補家用，更重的是，能存點錢，在中秋節買點煙花來與其他庄頭的孩子對抗一番。先是中元時，農民會在每塊田頭，插上「土地公拐」，這土地公拐是以竹枝夾著

戒治所，顧名思義是協助戒治人改悔遷善的地方，我問自己一聲，是什麼原因決心報名來此，心裡有個聲音明確告訴自己，年紀真的老了，該醒個了，生命是不容許浪費的，真心的覺醒加上決心的動力，便毅然報名來到戒治所，也確實接受單位的安排，開始一切戒毒的學習課程。

突然間要把四十年的抽菸習慣一下子戒掉，坦白說，在心裡及身癮的雙重折磨中真的很難受，而這些小的舉動，更是倍出心力的管、教誨師都看在眼裡，而他們實是倍出心力的給我們鼓勵與關懷，亦如幾位資深主管的說法，只要能夠成功的戒除菸癮，那麼自然也能真正戒毒成功。

戒毒班課程皆是教化科老師們用盡心思安

有多少次，你在心中告訴自己：「不，這件事我不可能做得到。」你是否認真思考過？是因為你真的做不到，還是因為你認為你自己「不可能」做到？

湯姆·鄧普西出生時右手畸形，左腳只有半隻，但父母從來不讓他因著自身生理的殘缺而感自卑與不安。他的父母總是告訴他：「別開始學踢橄欖球，在那當中，他發現自己把球踢得比其他人還要來的要遠。他訂做了一隻鞋子，參加了踢球測驗，還得到了衝鋒隊的一份合約，他的教練仍婉轉地告訴他「不具備」做橄欖球的條件，希望他能考慮轉入其他球隊，但他並沒有因此而放棄，他申請加入新奧爾良聖徒球隊，並展現出他的自信。為解除教練心中對他的疑慮，在一次友誼賽中，他為球隊踢出了五十五碼遠的球，並因此為球隊贏得勝利。也因此他獲得了為新奧爾良聖徒隊踢球的

中秋懷想

二一工 詹○進

金紙及香枝，小孩子在中元後，便會到田裡去收取，等到中秋夜，再成群結隊，將所收集的金紙、香枝拿到村莊四圍的兵將公廟焚燒，一般會找個膽大的同伴，在廟前躺下來，眾人點燃香枝，在他身上搖晃，稱之「關」，待不多時，等到這孩子被神將附身，便會發狂似的身狂奔，往其他庄頭而去，小孩子便會一路吆喝並燃起煙花冲天炮跟隨，與其他庄頭的孩子對陣，這真是再有趣不過的活動，許多童年時的玩伴，彼此的情誼，便是在這樣的民俗活動建立起來的。

我已離鄉多年，許多年少時的有趣事，只能在記憶中追尋了，許多父老、許多童年的朋友，都已多年不見，我無法知道他們是否一切安好，只能在心中默默地給予祝福。「一葉知秋」，秋天總是令人心曠神怡的懷想，特別在這羈旅中的監獄裡，望著鐵窗外的明月，感傷自己的境遇，內心實在有著無限的感觸，衷心祝願我所思念的人一切安好。

省思與收穫

戒二班 蕭○湘

排，用以協助我們面對未來的種種誘惑，例如正念禪修的心靈禪修、無犯罪班快樂之道、佛光山的佛法佛學開示等等。憑良心而言，不管是傅老師的文學渲染、黃指導員孜孜不倦的教導、林法師一字一句解說星雲法師佛法開示，其實只要認真聽講、用心學習，真的能獲得不少收穫。

而學習中亦穿插令人愉悅的戲劇表演，例如本次中秋節的感恩短劇，在指導員的安排及同學認真配合演出之下，展現出豐富的學習成果。在認真學習及付出後，自己更覺得在心性的修煉與行為的改變上，有了長足的進步。

沒有不可能，只有願不願意

二一工 吳○強

機會。

在一場有六萬六千名球迷的球賽中，比賽只剩幾秒鐘，球距離得分線有五十五碼遠，教練想都沒想，就叫鄧普西下場踢球。當他奮力踢直那球，並看見終端得分線上的裁判舉起了雙手，表示得分，最終為球隊以十九比十七的比數贏得了比賽。事後，鄧普西回想起他父母從小給他的鼓勵，沒有「不可能」做到的事，只有願不願意去做。

這樣的故事激勵了我，凡事別只是在腦中預設「不可能」，無論成功與否，只要努力去嘗試，就有機會做到，若不踏出第一步就先否定自己，即使你有潛力，你也永遠無法將其發揮出來。

中華民國110年11月1日