「你想怎樣決定你的人生？」

複利效應

專書閱讀心得

教誨師：李建儒

「你想怎樣決定你的人生？」

這句話大概是每個人心裡有的疑問，我的人生過程為什麼是這樣子，為何一直重複犯相同的錯誤，怎麼會一直在相似的人生沉浮，如果我們每天空想，那麼怎樣也跳脫不出去，但如果學習別人的經驗，那麼知識就是力量，很多時候人生的改變就只需要一個轉淚點，但是決定做不做的，卻是自己。

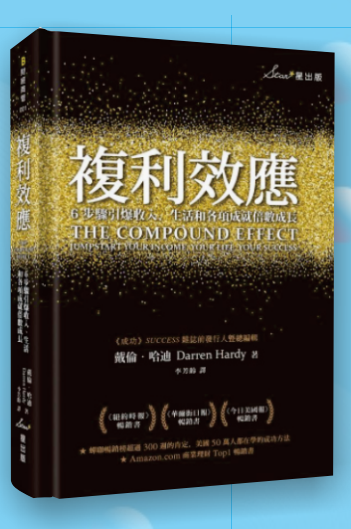
我引用了書中的一個故事來說明這本書的核心，但為了比較相近同學的生活，我做了些改變來舉例：有三個人分別為A、B及C，出監後重新出發，健康及經濟條件都一樣，但每天會有一些小差異如下：

A：維持不變，以前怎樣的生活未來還是怎樣。

B：每天多做一點自我提升的事情，如每天堅持不施用毒品、堅持去工作、堅持學習一個技能(如油漆或水電)並研究精進，而且少吃100大卡的食物。

C：每天做一點點不是太好的事，例如和阿哥阿弟去走店、花天酒地，例如施用毒品或是放棄不要去做工作，最後並多吃100大卡的食物。

然而，過一兩年，事實上並沒有太大差異，但有趣的是，過了十年之後，改變



作者：戴倫·哈迪（Darren Hardy）
原文書名：The Compound Effect

驚人。

1. A先生和之前差不多，可能進出監獄或沒有改變，但生活多了幾分厭煩且無奈。

2. B先生每天減少100大卡，十年後有了以前沒想過的好身材且健康，每天花一小時提升專業並提升技能(例如認真練習油漆或水電技能)，十年後變成專業技術人員，生活穩定且收入越來越佳，擺脫沉浮監禁的泥沼，有著愛你的家人、太太及小孩陪伴。

3. C先生出監後很快就撤銷假釋或重新入監，因缺錢花用施用毒品而販毒，在外逃亡通緝十年後，查緝入監後多條案件執行，須執行長達數十年的刑期，未來是黯淡無望，且身體因為長時間肥胖而心血管疾病，每日抱怨負面讓人生陷入如地獄般的輪迴。

故事到這邊可能同學會覺得太過於極端，但依照我在監所工作的十多年的經驗並不覺得誇張，雖然大多數同學出監後可能會變成A先生或C先生，但是還是有一些人可以成為B先生，甚至還能長時間來監獄演講成功人士呢！

所以重點是在於行動與規劃時間，每天運用一點時間來做讓自己比昨天的自己更好一點的事，也許每天只做好的改變1%(可以是在靜默閱讀時間找些專業技能書籍來看、可以是每天試著不抱怨而是練習感激與悔悟等等！ ，但是同學在幾年、十幾、二十年後出監就會有非常大的差距，這是「日日重複簡單紀律」與「日日重複錯誤判斷」的差異。

同學所做的每一個選擇，都對同學的人生有所影響，這世上沒有人好端端地會故意讓自己過胖、破產、離婚或入監獄執行，這些結果通常是一連串的糟糕小抉擇所累積造成的，我們要負起100%的責任，對自己的所有選擇及如何回應人生各項遭遇所做的反應，將會承擔100%的責任。

力量就操之在我，一切取決於自己！

中華民國111年1月1日

「開卷啟航・翻轉人生」書香列車－閱讀心得投稿專區

為何我們總是如此不安

十五工 陳○財

從巡迴書箱無意間借閱「為何我們總是如此不安」這本書籍，看到這本書的第一印象，給自己一種似曾相似的感覺。看完此書之後發現，在囹圄中有時候真如書中所言，內心會有莫名恐慌、容易焦躁、缺乏自信的感覺，尤其在剛入監執行的期間最為明顯，在經過幾年的囹圄生活更發現，就如書中所說的自己究竟是為別人而活?還是為別人而忙?自己過的生活究竟是誰的人生?如今才真正的明白，不要認為唯有獲得別人的好感、認同，才會覺得自己有存在與被愛的價值，尤其不要老是在乎他人的眼光，應該要聆聽自己內心的想法，堅定不猶豫實現自己的理想、目標才更重要。

人為何常有不安的情緒?就是因為在太乎別人對自己的觀感。閱讀完這本書後，才知道原來一切都是自尊心在作祟，自尊心越重等同自卑感越大，我們經常為了所謂的面子，一時衝動而做出錯誤的抉擇造成無法挽回的後果，讓自己後悔不已。

我從前的個性就和書中所敘述的案例一模一樣，也因此誤入岐途受到法律的制裁，服刑至今憶起過往實在悔不當初，過去的年少輕狂、自以為是的想法實在可笑。從書中也看到自己個性中的缺陷，學習到如何從工作中獲取成就感，以同理心看待周遭的人事物，更相信自己，也更勇於面對挫折。在我呈報假釋即將出監返鄉的最後一哩路，看完此書讓我對未來的更生之路更有信心，感謝監方舉辦「書香列車」如此有意義的活動，實在讓自己獲益良多。

傾有毒終

二一工 江○盛

人生何處不相逢、相逢何必在囹圄。「安定」、「保安」、「善化」等幾位同學因不方便寫名字，姑且以居住地代稱。大家皆因持續施用毒品，繼而販賣毒品，輾轉幾次皆於獄所相遇，因未能及時領悟，執迷施用毒品的結果也造就自身不斷在獄所流轉徘迴，從青年到老年，令人不勝唏噓。施用毒品，「身心必定無法安定」，因為每日毒癮纏身，為施毒解癮而無所不用其極；「生活必定不能平安」，因為每日為躲避警察查緝、驗尿，惶惶終日；「身體必定永不健康」，因為每日為了籌湊金錢換取毒品施用而廢寢忘食，導致身體免疫力不全；「外表必定提早老化」，與幾位同學，皆因長期毒害身體而面容憔悴、牙齒脫落，自己也早已不敢直視鏡中自己的面容。

相逢在這桎梏加身的囹圄，彼此間並無驚喜，只有各自深深的惋惜。細數昔景荒唐種種，回憶樁樁心聲淚痕，萬般失落追悔莫及，這是施用毒品不知悔改，一路走來的軌跡。耳邊也不時傳聞某位同學，假釋返鄉不久即因施用毒品過量死亡，或因共用不乾淨針具造成身體感染病毒，導致器官衰竭病逝。一一敍及，不勝枚舉，聽聞時令人震耳驚心，萬般不捨，這是椎心之痛，這是同為毒品淪落人的惺惺相惜。毒品真是把鋒利匕首，除了恣意地在健康的身軀上割劃、砍劈外，也會逐漸讓珍貴的親情劃上句號，在孤愁、落寞的歲月裡，皺紋拱起縱橫的谷壑，讓悲歡起伏得更深，更激起那些苦的發澀的懊悔滋味。迎著春暖夏炙秋涼冬寒的日常，漫溯著悲歡離合，心情不禁起伏，興起無限的慨嘆。

回首坎坷崎嶇的吸毒人生，一切都是作繭自縛的忐忑震撼。我們都該學會，如何放下毒品牽纏，停下傷害自己與親人的步履，找到生命的價值和存在的意義。

黑暗中總有光

十六工 洪○然

回憶起媽媽煮蛤蜊湯的畫面，總是不厭其煩地告訴我們煮湯前，要將蛤蜊擺在鹽水裡，讓蛤蜊靜靜地吐沙，因為唯有蛤蜊將沙吐乾淨了，蛤蜊湯煮出來才能鮮美。就像寫這篇心得的過程之中，那些深埋在我心底的回憶，也在此當下逐漸清晰、汩汩湧出，如同蛤蜊在靜靜吐沙般。

憶起學生時代的眼鏡行老闆，國中生時的我因熱衷打籃球，時常弄壞所配戴的眼鏡，因為母親負擔家計沉重，無力修理，因此我不敢向母親開口，就這樣心懷坎坷走到眼鏡行門口站立許久、許久，直到眼鏡行老闆走出店門口瞧見我手裡緊握變形的眼鏡，笑著對我說:「眼鏡壞掉了?」而當下的我擔心母親無力負擔維修費，只能低頭向老闆說道:「我沒錢付!」，當下老闆並無任何回應，直到修理完畢才淡淡地說:「以後眼鏡有問題就直接拿來。錢就等你長大後賺錢再說吧!」。

語畢，我擔憂的情感彷彿找到缺口般，一苦惱地將那忍耐許久的眼淚宣泄出來，一把鼻涕、一把眼淚地戴上眼鏡，戴上老闆不求回報，為我修理好的眼鏡，一剎那間我見到了一道耀眼的光。

回首自己人生，諸多恩人在黑暗中降臨時，為我執起那一道希望、溫暖的光，使我不至跌倒，因為這些人讓我體悟，我所遇見的每一道曙光，皆是我人生的轉折點。但我是否有緊緊把握住每個轉折點呢？答案是沒有，因為自己又再次犯錯入獄，於是每道曙光在投射我之後，末幾便又趨向黑暗。

執筆至此，我望向窗外灰暗的天空，陣陣冷風吹來，不斷地侵襲著我臉，可是我並不害怕，因為我明白，最後黑暗裡的那道曙光，那道未來之光，一定、一定要自己親手執起，唯有如此，未來我才能繼續前進。

中華民國111年1月1日

放生之禍

七工 黃○猷

幾天前電視新聞報導彰化民眾在捕殺「綠鬣蜥」，一看便知又是被棄養的外來種生物，在無天敵環境的台灣大量繁殖，棲息河濱鑽洞築巢破壞河堤安全，農民才會捕殺他們。看完這則報導，讓我遙想起讀國二時在夜市買回家養殖的那些外來種生物「金寶螺」，起初如獲至寶朝夕頻顧，深怕稍有不慎牠們就會死掉。但不到半年後新聞媒體就出現傳言：「金寶螺不僅不能吃，且還有毒」的傳聞，至此以後我對金寶螺的熱情盡失。因為自己不忍將牠們摔碎，只能邀約鄰居在假日一起將飼養的「金寶螺」放生在自家田裡!不料卻造成父母親數十年無盡的辛勞。

放生「金寶螺」後的2年，就常看到父母親在工作之餘提著水桶到田裡撿「金寶螺」，而我竟是讓他們加倍辛苦的始作俑者之一，見父母滿臉苦愁，令我心頭湧現淡淡的心虛。幾年後農政單位發現「苦茶粕」可以殺死「金寶螺」，但田裡只要表皮有滑溜黏膜的水中生物碰觸到「苦茶粕」全都死亡，就連生命力強韌的水蛭、土壤裡的蚯蚓都難逃死劫，遑論泥鰍、青蛙、小魚小蝦，思及自己這農家子弟竟然是造成田園生態浩劫的幫凶，心中那份濃濃的內疚感延續至今、不曾淡化。

後來全體農民消除「金寶螺」的行動持續數十年，我的父母親全程參與，回憶父親最後一次來會客時，因膝蓋疼痛致步伐蹣跚，完全是長年在泥潦的田裡跋涉撿螺產生的後遺症，思及至此自責難怨，父親舉步維艱的每一步都像踏在我的胸口上，讓我心碎開呈現深深的悔。

你只是不懂他的心-漫談失智症

十六工 洪○然

「失智症」在全世界仍未有藥物可治療時，已開發和開發中國家的醫療體系，所選擇的最佳對策是提供一個友善生活環境，讓患者和家人同住。因此，如何失智症患者進行有效的溝通也成為患者家屬人人必修的一門課。讓我們從本篇文章主題「你只是不懂他的心」來初略認識，瞭解如何與失智症患者共處。

如果用「加法世界」代表正常人，那麼「減法世界」亦就代表失智症患者。為何如此言述?何謂加法，對於正常人而言是無數的學習積累與溝通思維，如同一罐不斷加水進去的瓶子，但失智症患者的「減法世界」則是一罐瓶口破裂的瓶子，過往知識與記憶從破裂的瓶口不斷流逝。

曾經記憶與經驗的水是可以灌進去瓶子，當瓶口破裂導致新的記憶不復，所以不斷遺忘剛剛發生的事、物、人。因此和患者溝通時，智慧很重要、要練習「鬥智不鬥氣」、「求輸不求贏」，甚至運用「善意謊言」的話術來引導患者。

舉例:過往在任職居服員時曾遇見有一案主，身體因長時間未曾洗澡而發出濃厚的異味。在當下若直接向案主說:「先生你身體很臭該洗澡了!」，如此不僅會招至案主強烈反彈，更甚會刺傷案主自尊心。因此，自己採取另一種說法:「阿伯，等會要出門逛街，我們快點整理一下，這樣子阿伯出門才更帥氣。」這就是和失智症患者進行有效溝通的方法，讓患者相信自己記憶深處的親人等會兒要帶他出門，這是瓶子深處的記憶；並穿戴整齊後即可出門，便屬於破裂瓶口的記憶。因此，面對重症失智症患者，與其選擇「說服」，不如使其「信服」。

以上是個人對「失智症」的淺略論述，其實只要能善用同理心，善用減法話術設身處地的為失智症患者著想，且能讓他們活的更有尊嚴，更有活力。

閱讀是孤單的慰藉

高中部 楊○鴻

過去已逝，猶如城堡崩塌，空留一把城門鑰匙有何用處？舍房生活空虛秒走宛如蝸行，我沒擁有個人電視和收音機，所以經常發呆度日，偶爾想要閱讀，可書籍取得不易，即便有也是破舊殘缺，內容乏善可陳。監方為顧及受刑人內在質素，舉辦巡迴書香列車活動，在這充滿壓抑的封閉世界裡，能擁有的選擇不多，生活大部分都受限於環境及規定，但教誨師為此不遺餘力，積極透過許多方式，鼓勵同學自由借取，為的是希望同學能養成閱讀的好習慣，對我個人而言，望著排列有序的書櫃，寧靜感油然而生，這是我近月心煩意亂最常做的一項動作。

閱讀有時宛如觀賞一齣單元劇，知道有那麼回事，貼近至悲至喜，卻不會有太多的壓力及負擔，細讀後更發現，作者不加著墨，留天留地，反留下更多餘韻供讀者反芻。冷靜剖析現實中的形色，幾近冷眼旁觀，細細咀嚼，卻有扼腕長嘆的無可奈何，難掩字裡行間對現實不可逆轉的輓歌式，人性晦暗與善美之高潔，乍看涼淡化作低沉回響。當讀到書內主角是一個負心的人，驀然想起自己所認識有情有義的人，故事相互與內心唱合著，於是漸漸地明白世上沒有演得盡的曲調，沒有一語道盡的人生。因此我得到一種體悟「希望」，其實它不是一帆風順的快樂，或是對未來有望成功的投資。之所以要為之不棄，並非這些過程另有所圖，而是因為學習本是耐力的競賽，愈是不易，所展現的成果就越深刻，最終不管結果究竟會如何，「希望」是唯一可以改變成苦難當下的依託。

如同此刻，這一陣微風流動對他人而言不足為奇，於我，卻有特殊的應答，經過大量閱讀使心靈沉靜的我，渴望改變，是以，今日走回舍房的腳步定當與往常不同，我並不孤單，大自然感應到我的努力，是以贈我一陣適合回航的晚風。