「靜心沉澱」心得寫作徵文比賽

第一名獎 談未來的省思與啟發 二十工 黃○誠

書籍，是我生命中的北極星，引導迷航的我回歸正途；書籍，是神奇的魔法，為我注入滿滿的正能量；書籍，是強壯有力的翅膀，帶領我越過重重障礙，翱翔在屬於我的那片蔚藍穹蒼中……。

人生的迭宕起伏，並非全部都能由自己掌控，挫折困頓往往來的猝防不及、卻又那麼煎熬漫長，心中懷著不平的矛盾與怨天尤人更加猛烈衝擊，使我無法真正釋懷。曾經以為我自己會走上一條康莊大道，沒想到時間證明依究誤闖禁區。

服刑伊始，日子像鬆弛的琴弦般彈奏不出高亢昂揚的音調，旋律遲緩、低沉而了無生意，人生的節奏完全變了調。時光，在平淡無奇、枯燥乏味中慢慢往前流動，既沒有漣漪的點綴、也激不起美麗的生命浪花，唯一有的是盼不見盡頭的荒涼死寂。人，總要等到失去了自由，才曉得盤點自己還擁有什麼，才會真正明瞭失去多少東西。囚禁的悲涼，從每個蹙促的眉頭隱約讀得出悔不當初的嘆息。

「路，要是讓人走到外頭的世界去的。」保羅．科賀於《我坐琵卓河畔，哭泣》書中再三強調，生命不該自我設限，無論身處任何環境皆當努力尋找出口，迎向嶄新開闊的美好境地。

監方近來不斷推廣閱讀活動，因緣際會下躬逢其盛，重拾遺落多年得閱讀樂趣，當我持續閱讀地吸吮著書籍的甜美花蜜時，萎靡的心靈與緊蹙的眉頭也逐漸舒展開來，靜下心，準備閱讀一本書。翻開一本書後，接著，奇蹟就發生了，心中陰霾與所有生活上的不順遂散開了。書的呢喃如穿透烏雲的陽光傾瀉而下，整個囹圄環境在剎那間煥然一新，成了真正的世外桃源，沒有惱人的塵囂纏身，書中的天地逐漸被清晰地勾勒出來。有趣的故事、緊湊的情節、精彩的結局，都值得細細品味。馳騁在閱讀時光中，咀嚼文字的魔力，沉澱心靈，不分季節、不分年齡，不論何時何地都能盡情享受這一份美好。

一個人只要喜歡上閱讀，便會迫不及待地跨進書籍的寬廣天地，如打坐入定的僧侶般心無旁騖地專注於文字世界，將喧囂瑣事一概摒除在外。而且就某種意義上來說，每讀完一本好書，都是一次「腦系統」升級的時刻。慢慢藉由閱讀，我讀出不同的人生體驗，感悟更多的人生道理。在回首從前，始發覺自己有多麼可悲、錯得有多麼離譜，曾經以為的快樂盡是不切實際的鏡花水月，扭曲的價值觀讓我一直往死胡同裡鑽，還來一身悲哀的宿命。

但是，現在不一樣了。書籍，是我的生命禮讚！閱讀，讓我的心靈沉靜；閱讀，拓展我的人生寬度；閱讀，讓我看到了原本擦亮眼睛尋覓也看不到的希望曙光，並隱隱約領悟到一點人生的樂趣；閱讀，將我拉出痛苦的深淵，豐富我的人生，我的囚旅生活因此發生翻天覆地的轉變；閱讀，讓我徹底感悟，只有自己才能定義自己，不在被任何標籤綑綁，相信自己的無限可能。慢慢地，我不再是單純為了打發時間而閱讀，而是懷著蛻變成更優秀的自己、與汲取他人的經驗和智慧的迫切心態來閱讀。因為，我深信生命中所有的一切都不是巧合，付出了什麼，才能收割什麼是顛覆不破的道理。閒暇時間決定你成為怎樣的人，而最終決定優劣的，不是起跑點，而是轉折點。荊棘滿佈的人生路，也有暗藏驚喜的玫瑰。

由衷感謝閱讀，讓我勇敢地正視自己的過錯，幫助我發現身邊美好人事物、及手中能擁有的好牌，更讓我原本盼不見、抓不著、碰不到的未來開始有了稜稜角角的形狀。它，帶來了說不盡的美好回饋，更為我拾回在人生旅途上遺落的自信與希望；它帶我進入了文字殿堂；也重新校正了我的人生軌道！

黃○誠 分享心得寫作

「開卷啟航．翻轉人生」書香列車－閱讀心得投稿專區

孤獨世紀末 十六工 洪○然

夜深人靜時，翻閱這本「孤獨世紀末」專書，其實是特別有感的，因為…很孤獨。也因此、當夜、我抱著這本書入睡時，我告訴心中另一個自己，明天一早起床，自己一定要透過「文字」記錄下這本專書所帶給我的感覺。

隔日早晨，我執起筆獨坐於自己的床舖上，將稿紙攤開，正計畫把曾有過的孤獨付諸於文字時，自己猛然發現，孤獨原來距離我僅在咫尺，因為此時當下，全房同學尚在矇頭呼呼大睡之中，而我卻正獨自一個人，默默努力將字與字之間拼湊成句子，再將每段語句，編織成一篇，連自己看了都會感動的文章而搖筆桿中，那麼這算孤獨嗎？我想這就算是一種孤獨吧！靜靜地思索，我回顧，不斷地回顧，生命之中曾有過的無數孤獨，這才發現，如書中作者所言，原來我也有所謂的「非自願」和「安身立命」等各自不同感受的孤獨。只不過，自己過去的歲月中，非自願性孤獨，佔大多數吧。那麼該如何形容這種非自願性孤獨呢？孑然一身，是孤立無助、是害怕摯愛的離去，而這種孤獨，卻在我犯罪時的當下，感受最甚，於是為遺忘孤獨感，我開始不斷地犯罪，透過販毒吸引毒品成癮者，聚集在我的四周，讓我開始自以為可藉由這樣的行為，讓自己不再「孤單」，僅只是恐懼這樣地孤獨，最終是卻讓自己鑄下大錯，如今孤獨更甚。

無論是非自願性，或某種程度上的非自願的孤獨感後，我同樣的也有「享受孤獨」的時刻，而那種享受，是種安身立命之感，是種品味隨心而能所欲地自由。就像年輕時，我總在假日，拎起陪伴我浪跡天涯的小包包，駕著拉風的自用車，朝國境之南墾丁前進。在那兒，我看到碧海藍天，我用盡所有的肺活量，大口呼吸混雜鹽份的空氣味道，又或往中部南投的清境牧場奔去，在大草原上安靜的躺在草堆上，嗅者青草的芬芳，耳朵聽著如天籟般的蟲鳴與鳥叫，當享受著生命所帶來的感動之際，我伸出手，張開手掌，望著指縫間，透析如黃金般燦爛爛地陽光，笨笨的以為自己能觸及生命的熱度，在如此地當下，享受那片刻安生立命地孤獨之際，我不禁想到，法國的哲學家苗卡爾說過的一句話，他說：「我思，故我在。」是呀！我思，故我在此，這樣的獨自一人，雖然孤獨，但是，只要適當，不也是一種生命美妙的調劑嗎？所以，「孤獨」是人生命中之必要，就如作者在書中言及，在生命各個階段裡，都有其特有的孤獨。是故，結合前述所論，其實孤獨是不可能被消滅，即然是不可能被消滅，那我們是不是可以試著與孤獨和平相處？試著和孤獨一起做好朋友？

我親愛的同學們，在高牆裡我們都是單獨的個體，情緒的低潮在所難免，就像明亮的太陽，時而也會被烏雲所遮蔽，但烏雲總會散去！過不了多久，肯定會天晴的。因此，同學們，莫消沉，倘若真有心結走不過去，就請您試著和我一樣，在孤寂之餘，提起筆，搖搖筆桿，用文章將自己當下所思，寫在稿紙上吧！又或寫封信回家，藉由文字讓親人與自己間的距離拉近吧！如此的做法，我深信，高牆裡的每一個我們，將不再視孤獨為洪水猛獸，反之，成為一種向上的動力。

成吉思汗 十八工 陳○翔

出於西元一一五五年的「鐵木真」，生長在蒙古，是蒙古乞顏部酋長之子，原先咬著金湯匙出生的他，因十三歲時他的父親「也速該」被塔塔兒部落的詭計所騙而中毒死亡。父親死後乞顏部族人群龍無首，便各自出走，那年鐵木真才十五歲，和母親還有兄弟姊妹們過著顛沛流離的日子。但當時的他並沒有因此而失志，反而是許下大願，要替父親報這血海深仇，並且要完成統一蒙古的大業。即便起初吞下了許多戰敗，他依然毫不氣餒，反而越挫越勇，且對於所有陪他一同出生入死的戰士們，也都抱著有福同享、有難同當的精神，使得這些戰士都願意犧牲自己的生命也要和他一起打拼天下。最終鐵木真如願報了殺父之仇，也於西元一二0六年完成統一蒙古大業，在當時被尊為「成吉思汗」，那年他五十二歲。後來他還討伐金國，還打敗俄羅斯軍，屢戰屢勝。一個世界上最大王朝因他而建立，並且維持了三百年之久，可想而知他的精神影響了我們世世代代多少人。成吉思汗說:「做一個男子漢，且堅持到生命的最後一刻！」。

「成吉思汗」的精神並非幾行字所能敘述，但他的精神卻深深烙印在我的心中。回想起人生至今，我曾風光過也曾落魄過，但為了自己，所有一切的不如意都只是一段過程，只要活著的一天，都不能放棄自己的理想。其實我的夢想簡單，就是重新在事業上振作起來，不管我起步的行業為何，我都要秉持著正確的腳步，把我的事業做大做好，並且給家人一個衣食無憂的生活。曾經的我差一點就五子登科，但也因為少年得志而鑄下大錯，當時的我事業有成，有錢有閒，但也開始目中無人，連法律這條線也給看輕了，因而犯錯入獄。回想起荒唐的過往實在可笑、愚蠢，一手辛苦建立起來的事業，因我而起也因我而滅。即便走錯了路，但並未放棄過自己，我明白這一切都只是一段過程，只要肯努力，總有一日會東山再起。不管遇到多少挫折，我都要堅持到底，戰到生命的最後一刻。「先人打鼓有時有錯，腳步踏錯誰人嘸」，這些日子也不停的在準備自己，期待出獄後能勇往直前，朝著的夢想前行。

夢想 二一工 吳○強

夢想，一種又虛又實的型態，但卻能使我為人生目標刻劃出獨一無二的藍圖，但虛幻的夢想將成為我的桎梏，使自己陷入白日夢中。

幻想著一切成功與美好。過去我也有過夢想，我想輕鬆地賺錢過好日子，於是踏上一條不歸路 我賺到大錢也過上一段無憂無憂無慮的日子，我曾達成了夢想但最終失敗了，為什麼？在囹圄之中我不斷的思考這個問題，才發現過往沒思量到的一些實際問題。夢想如果在一開始就以錯誤的方式起步，其實已注定失敗；因為在起步之時便已能看見懸崖的盡頭。這樣的夢想就算曾經達成，卻無法長久，在其中能進步的空間，更是極為狹窄無法成長。

現在自己的夢想與之前的夢想其實沒有不同，但與以往不同的是自己多了一個重要目標：我要照顧我的家人，讓他們無須在為自己擔心受怕。這次的夢想不再是短暫的虛幻，而是要腳踏實的以不斷成長、力求進步做為終點。許多書中都有提到成功的夢想，絕非短時間就能一觸可及，而是要以堅毅的意志，隨著長時間的努力、奮鬥，並且在過程中不斷自省修正及調整，才能有朝一日看見如清晨透出的美麗曙光。

擁有越多的夢想，人生便擁有了無數前進的動力。雖然有時心中不免急於在一夕之間飛黃騰達，但那是人之常情，只要是人誰不想趕緊讓自己生活變好呢？掌握更多的資訊，並且讓自己擁有隨時在未來抓住機會的實力。人生過程中不斷的追求目標，設定每件事情要達成的完成時間，這是我的夢想，也是我漫漫人生最終目標。

如果今天是生命的最後一天 二十工 郭○修

最近看了公視的「誰來晚餐」，節目中總會問到受訪家庭成員，如果今天是你生命的最後一天，你想做什麼？有的人想和家人去旅行、有的人想跟家人說聲我愛你們、謝謝你們，有的人想和家人好好吃一頓飯，有的人想親自下廚做飯請家人吃，而最令人意想不到卻是有人想好好地睡一覺，真是令我哭笑不得。

原本以為大家想做的事情是拯救世界，或是宇宙旅行…等天馬行空的想法。但卻發現其實每個人心中想要的都是如此簡單。可是為什麼旅行、吃飯、說我愛你，甚至是睡覺這些事，怎麼能變成生命最後一天想做的事情呢？我想那代表了現今我們的社會快速變遷的環境，讓我們忽略了日常中這些簡單的幸福，或許某些原因讓自己怯於表達我們心中真摯的情感，轉而變成心中的一種渴望。

其實每一個人在忙碌生活中，真正渴望的是一點心靈上支持，一頓飯、一句話、一起去旅行，都是一種當下自己內心對家庭溫暖的需求。既然有需求與渴望，為何要讓內心的掙扎、外在的環境來阻礙自己得到溫暖呢？這些事情其實非常容易，一點困難都沒有，在於自己要不要去做，說愛，沒有藉口，為家人付出讓家庭得到溫暖更是沒有任何理由。只要稍微停下腳步，認真去關注自己的內心，那麼自然就不會有此遺憾。

想想此刻的自己身在囹圄之中，在悔悟中依舊渴望家人的關愛，與其自憐自艾，倒不如想想自己有多久沒有和家人聯絡，至今有沒有和家人認錯，有多久沒有和家人說聲我愛您們。即便是現在沒有辦法當面表達，這也絕對不可以成為自己怠惰的藉口。所以把握當下，寄一封家書向家人表達自己內心的情感，相信一定能擁有更多的溫暖與愛，而不要真的等到生命的最後一天，才徒留遺憾。生命的最後一天，我們都該了無遺憾，面帶微笑地奔向人生終點，才不枉今生。

蛻變 農藝 劉○盛

在這樣的日子裡，毫無波瀾的一天過一天，躁動的情緒早已被時間磨掉尖銳利角。時間過得很快，無聲無息悄悄的流逝，轉眼間又到年底，新的一年緊接而來，還來不及回首過往又要展望未來，僅有把握當下才能體驗到真實美好人生。

在監這段時間，家人對我的掛心自己都明瞭，「天下父母心」，身為子女的我都看在眼裡，感受在心裡，對父母親的無私付出更是心疼不已。在監內過了一天離回家更近一天，一成不變的生活作息甚是規律，很多受刑人在習以為常後，就會渾渾噩噩的，失去鬥志，但我將這樣的生活方式，當作是回歸社會前的修行，將自己的言行舉止，磨練的更加圓潤，待他日回歸社會之後，才有條件比拚生存。

人生前四十年我真得不知道自己有什麼成就，每一個人生就像個故事，人生故事由自己寫，卻為自己譜了一首荒唐的悲歌，但往後的四十年我要徹底的改造自我，扭轉人生，不要在做會讓自己遺憾的事情。如果每個人的一生可以寫成一本書，相信自己過往經歷十足豐富、精彩，人情冷暖，酸甜苦辣皆包括其中。

倘若人生可以重來，我絕不會再踏上這條不歸路，因為自己貪圖安逸追逐享樂，才會走到今日這般田地，世間沒有後悔藥可吃，更無法像時下流行的小說情節穿越時光回到過去，修正過往錯誤的人生。

入監服刑已經九年，深怕回去與社會脫節，這次的教訓，讓我嚐盡人情冷暖，失去很多我最在乎的人、事、物，千金也喚不回的悔悟，僅能警惕在心中，人生能有多少個九年可浪費，不是嗎？ 真的！該醒了。

自己知道脫胎換骨的困難，但若想浴火重生，唯有內心堅定，並且相信自己，努力實現我心中的夢想藍圖。深信我一個人，不能改變世界，但一定可以掌握自己未來的命運，改變別人不如改變自己，用信念改變自己未來。