

「靜心沉澱」心得寫作徵文比賽

第一名

閱讀改變了我的生活

十六工 楊○棟

回憶起以往狂放不羈的生活，這是在十年前的我，當時我是一位從事太陽能產業的工作者，生活可說是多采多姿，交友廣闊，甚至每天都忙於應酬，哪有時間好好地靜下來閱讀，而且現代人為了講求效率，大多數的資訊皆來自於網路，電視及手機…等。於是便更少去花時間給自己沉靜，更何況讓我靜下心來好好看一本書。

神采奕奕的生活過久了，不安份的心造就了狼狽入獄懊悔不已的我每天思索著刑期如此長，在監所服刑的這當下我能做些什麼來改變我自己呢？來到南監剛好有些契機得知有機會重拾書本，認真的面對自己，想看看自己能否當個學生，讓從前的荒誕，用現在監所的時光不再荒廢，至少我是這樣想的。

於是我就從臺南監獄附設的高中班開始啟動，猶豫的踏上改變生活的道路，這是一條我在外面未曾想過的，對我而言是樁大事，提起勇氣努力往前走。起初仍無法適應書本的力量，甚至老師所說都與我的想法大不相同，不知道是我程度太差，還是我無法專心於上課？時間一天天的過去我還是那個無法吸收如此大量的資訊，課題中滿是疑問，而且每次考試我總是硬著頭皮

背下所有的試題，就這樣的渾渾噩噩過此階段。

三年時光，或許是因為沉靜書香環境中，日子才會過得如此之快。然而繼續報名「臺南監獄附設長榮大學學士班學程」，一方面警惕著自己把握現在的心態，珍惜機會，雖然自己認為有高讀書的天份，可是我願虛懷若谷，多向人討教，縱使從前的我猶如枯萎的樹木，一日日的灌溉下也有了些朝氣，讓我充滿信心步入下一個學習階段。

十分慶典，我做出正確的選擇，在「臺南監獄的學士班」，喚起了我從未如此深的閱讀性格，發現一個人沉靜思考，感受人、事、物能更為細膩，在專注於「閱讀上」亦能啟發在生活上，這是一股不容小覷的力量，慢慢注入我的心態上，開始的認識我自己，善用時間去珍惜每一分每一秒來充實自己，將時間拿來看書，寫寫心得更為有意義。以前的我總認為閱讀是需要天份，然而自己經歷後來才發現，這些都是需要經過後天養成的，就連心態上也是一樣。將目標設定好，以前過往已經無法回想對錯原由，現今就是努力向前，無論未來有什麼事到來，我仍可以冷靜，清楚的分辨方向更為重要。

依賴著「閱讀」開始有積極的行為，除課後我仍會花些時間閱讀書本寫心得，隨手筆記著生活瑣事，我知道這是在改變。當然有時也會喪氣，畢竟學士班畢業後回到工場，按照工場作業課程，大家都一樣，在學區時身邊同學多為拿書、講義的同學。現在改為手拿紙袋雙面膠打拼的同學，氣息上有很大的不同。家人的關愛，使我清楚知道，就算周圍大家為不同目標奮鬥，自己的心態更為重要，一路上無法相信，有一天我也可以把一本書既靜靜的閱讀完畢，有種打破自我的感覺。

此行南監，路途長久，終於已提報假釋。這趟路一部份改變了自己，更改變了「心」。「閱讀」真的能改變很多人、事、物，而且當你喜歡上「閱讀」就能從裡面得到信心、細心。整理好思緒，邁向不同的社會，體驗以往不曾的生活。「閱讀」實在是一件有趣的事，在此我想把她分享给正在努力的同學，加油！



中華民國112年5月1日

【第6頁】心靈園地

Link up the field

「開卷啟航·翻轉人生」書香列車-閱讀心得投稿專區

在閱讀這本書，當下會讓我去體悟，如果換成是我，到了油盡燈枯生命已然倒數階段，自己會怎麼做，是期待這這個世界能為我做些什麼、還是我能為這個世界留下什麼。

書中主角默瑞，本身原是大學老師，就因得了一種肌萎症，是一種由腳漸擴到全身麻痺無知覺得不治之症。只能一日日的迎接死亡的到來。然而他並不因此而放棄教育志業，從原本拿在教材授課轉變以個人本生病到死亡的過程為教材，口述生命教育，他說：我就是想萎廢至死，還是要為這個世界留下什麼。於是就此開始了最後的生命旅程，令人敬佩。

在書中常有令人精神一振的句子，也有讓人佇足反省的段落，記得有一段寫到：事實上，如果沒有家庭的話，根本沒有立足之地，

人生在世也就這麼長的時間，對於自己的人生也有另一種體會與感觸，然而閱讀本書後，使我更加懂得珍惜下的每時每刻，並在未來出監後去實行創造屬於自己的夢想生活。

在監所有時候都會看見其他人會想要跟著新的事物或隨波逐流去做一些事，然而自己也曾是其中那個人，雖然現在已經不會被其影響。閱讀本書以後自己就懂了哪些是真正自己該做哪些是自己不該做的，因為我們每個人每天都要做出選擇，而當自己做出決定就不要後悔，所以自己是不輕易改變也害怕改變而亂了腳步，所以在這e時代的狀態下有許多新的思維及想法浮現時，那就要看自己是否願意跨出那步學習新事情為自己而不斷成長及改變。

人在一定的壓力之下才會有所成長，這是我一直堅信的道理，但是我的個性卻是獨自扛下一切責任，然而在閱讀本書以後作者教會我要善用眾人的力量來分擔，因為在發生困難時將問題告訴大家，有時問題不只是自己一個人所造成的大家共同來承擔解決後日子也會比較好

在閱讀本書後，才真正明白原來我以前工作時的「心態」是大錯特錯，因為我在入監前從事的工作，心態上只求結果不求過程與學習，因此在作者的引導下才明白成功重要關鍵都來自於自己的內心是用怎樣的態度去工作才是主要的核心重點。

以前的我或許是經常受到客戶的拒絕，慢慢的在工作上失去了該有的熱情。然而要找回當初工作那份積極熱情的動力才算是最基本的心態，過去失敗的經驗將自己的心態變的消極又負面的思想，所以立即調整自我內心態度，這樣才能找回當初的初衷進而完成目標與夢想，並且我也在生命的旅途中找到屬於自己的出口，改變一切事實的不如意，使我在出監後能在工作中心永遠不嫌累而一直勇往向前衝。

從書中去察覺到自己對於被他人拒絕〔恐懼〕害怕的淺意識，因此過往的記憶使我缺乏勇氣去面對失敗的經驗，之所以也學到只要自己願意勇敢踏出往前走時，那麼就能一點一滴

最後十四堂星期二的課

高中部 楊○雄

沒有任何依憑，自生病以來，越來越感受到這一點，如果你沒有家人的支持，關愛，照顧和關心，你就幾乎什麼也沒有，愛是最重要的，大詩人說，不相愛，即如死滅。

轉頭看看過去，家人的關懷被我們看成理所當然，事實上真是如此？家庭是需要互相關愛的，當家人的關愛不在，就沒了安全感，既然家人一直在守護著我們，相對的我們也要去守護我們關愛的人。人生無常；何不趁著當下能說能寫，去跟平常認為理所當然對我們關愛的人們說：謝謝一直以來的關心，也相對的愛他們，因愛使人間更美好。

Stan哥的青春十二堂課

二一工 詹○進

過，生活的壓力也就能適當又輕鬆去除。

現今的我沒有什麼大夢想，更是沒有企圖心去思考如何規劃未來的生活，可是作者也讓我明白生活中當自己擁有小確幸後在建立自己未來工作方面的企圖心才是正確的，這樣的生活才有目標與夢想，所以我也會開始像作者所說的去觀察自己及他人在生活中的小確幸，並且從中去體會不同的心態於思維發現日常生活中的美好，再慢慢建立往後的夢想進而築夢踏實為自己創造出成功的未來。

這世上每個人都是獨一無二的特別體，然而作者引導下要怎麼活才活得有意義與價值的人生，或許在我出監後真正能做的也就那麼多，但我還是不願放棄此時此刻自己所設定的夢想藍圖，因為未來的路怎麼走不重要，重要的是自己能在人生中所留下的每個歲月的痕跡，那才是自己一生所追求的成功之路。

不怕賠光口袋就怕用錯心態

二一工 黃○琨

的小改變中去克服心中的障礙，自己也不會再有任何的藉口而使自我退縮害怕，又要自我內心帶著正向的信念以後，未來生活也將過得更加有目標的精采生活。

在此書學到最大的收穫也就是對事情[價值觀]心態的改變，但自己在失意時接觸毒品，導致自己對於許多事物的觀感都不同了，不僅害怕他人對己有不好的評價與眼光，更認為是個毫無價值與目標的人。

在作者的引導下讓我們明白每個人都是獨特的人，自己的人生唯有自己能救，只有認真為自己努力做好每一件事，而在未來的日子裡，不管在工作或生活都能夠活得更加有意義與價值感所在，也能出監後在社會上工作中過得快樂又充實的每一天，為自己徹底調整心態並創造出更美好的精采人生。

中華民國112年5月1日

Link up the field

這次文康活動話劇表演比賽的主題是【珍愛生命】。所謂台上十分鐘，台下十年功。儘管我們的排練並沒有很充足，但這次的比賽經驗對我是難能可貴的。我從來沒有上台表演過，內心非常害怕自己的笨拙會影響到同學們的努力。但是在排練的過程中，大家並不介意，反而給予加油打氣，提升我的勇氣，再加上教誨師正確的指導，讓我想到名次念頭。

比賽當下看著每日勤練的同學賣力的演出，我感動莫名，我們就像一個團隊，我覺得很驕傲，且充滿榮譽感。表演時，我努力地詮釋故事主角因母親車禍而過世的傷痛，枯乾眼淚也喚不回至親離開的事實。原本低著頭的評審，被我所吸引而抬起頭來望向我，因此我更有信心。評審感受到了故事主角的悲傷，那種悲傷就像我自己，不能再承擔母親膝下一樣。

當宣布四教區第三名時，我好難過！我相

人活著難免「上當」，這不全是壞事，若能從中學習到經驗與智慧，這就是「有營養」的當。而為了避免生命中不可承受的苦痛，適時地測試自己實屬必要，這猶如在平滑如鏡的水面投入一顆石頭，起了漣漪後才露出水面下的暗礁，透過讓自己模擬上當，才能避免承擔不起意外。

沒有人會喜歡「上當」，但人生這麼漫長難免會「上當」。人是神，但人有七情六慾，所以常常容易被有心人編織出的美夢給騙上當，自己該如何避免這樣的狀況發生在自己身上，最簡單的方式就是要讓自己學會「看輕、放淡、不要太執著」。人世間沒有不勞而獲的事，不要妄想禮物會從天上掉下來，必須要花時間努力才會得到成就，所以上當時不要怨天尤人，把它當成一種機會教育，才可以從中掙脫出來。

其面對困難，不妨把困難當成是人生的一個關卡而已，要怎麼去闖，唯有依靠自己，因為就算真的遇到所謂的貴人，那也只是讓你過

南懷瑾在多次演講中提到自己一生就這八個字《一無所有，一無所有》。對於一些人稱呼他是「佛學大師」，他從未接受過。學生問：老師您信佛教嗎？南懷瑾說：我不夠資格信佛教。學生又問：老師您學佛嗎？南懷瑾說：我也沒資格學佛，佛經上寫著一個修菩薩道的人要佈施，眾生需要你的眼睛，那就挖給他。頭顱、全身、腦血、妻子、兒女、財產、都可以佈施，我做不到。

這種一無所有的概念不僅是謙卑，所闡述的一無所有，要表達的其實是一種心境平和、不驕不躁的生活態度。一個什麼都沒有的人獲得一碗米飯那種幸福感遠超過衣食富足的人，每次收穫，他都會格外珍惜。這就是一種一無所有的思維帶給我們的好處。

很多人考慮問題都是從自己出發，總覺得自己比別人優秀。不要把自己看得太重，那些顆粒飽滿的稻穗都是把頭垂向大地，高高揚起的稻穗都是沒有成熟的。所以，把自己看輕一

我見、我思、我得【第7頁】

話劇表演活動的感想

十六工 洪○然

信那麼努力，名次應該是第一或第二，我想是做得不夠道位、不夠好，好自責。當教誨師帶領我們站上舞台領取錦旗，那是我生平第一次站在台上接受長官們的肯定，我好希望媽媽當時能在現場感受這份光榮。這份感想是想透過文字對媽媽說：親愛的媽媽，我想和您一起分享我的改變，倘若您在，對我而言這意義是何等不凡，可惜心願總是心願。我聰明一時，糊塗一世，讓您臨老而心碎，但媽媽您知道我很努力爭取好成績，希望得到媽媽的肯定。

此次的表演對我而，言意義非凡，將我的感動用直白的文字呈現。感謝參與話劇演出的同學們，更謝謝教誨師的指導和鼓勵，且不求回報的付出，真讓我感受到教化的意義為何。

學上當

向陽班 黃○琨

關的比較輕鬆而已，往後的人生難關還是要靠自己努力才能解決。而所謂的貴人，並不是只給你名和利，而是透過他的行動和言語，讓你學到智慧，讓你能夠替自己開拓出一條道路。唯有努力充實自己，才能夠當自己的貴人，而不是變成怨嘆自己，只能四處求人，反倒讓自己尋求貴人變成了『跪人』。

世間上有許多的故事，買的到的是擁有的快樂，買不到的是失去的豁達，所以要看清得到和失去的必然性。體悟珍惜與放下，才能夠珍惜緣起緣滅，接受世界真實的樣子，才能夠過的自在。人與人相遇都是緣分，真誠的待人，他人一定可以感受到，人擺到願意互相扶持的人實屬難能可貴，人能擺在第一位就是一種善緣，人生就像在一條船上，若有幸跟到好的領航者，就是一輩子最大的福氣。

一無所有是驚喜的開始

十二工 黃○平

些，是一種人生智慧。對於有智慧的人來說，無論是別人送的錢財，還是親手賺的薪資，只有做到目空一切才可以真正的駕馭內心。

一無所有就代表無欲無求，很多人總是不滿足，明明已經擁有很多，卻還想要更多，這種貪念只會將人推向深淵。自己無所欲也無所求，沒有這樣的人才能飛得更高。無欲則剛，意思是沒有慾望的人是強大的，毫無弱點的。同樣，一無所有的人是最灑脫自在，這樣的人從來不會為身外之物而黯然神傷。這一點在今天的社會裡有著重要的意義，因為大家都忙於奔波地賺錢，要是發生如丟掉工作之類的事情，都會萬分著急，手足無措。這時只要本持著自己什麼都沒急，用雙手便可以創造一切的信念，就能擺脫不如意帶來的負面影響，用積極的心態去面對一切、創造一切可能。

中華民國112年5月1日