



專書閱讀心得

教誨師：黃德利

古雅舊舍、田野平房，乃至矗立入雲的高樓總有窗，或四方或其他形體，窗以獨特可以被看透的特質告訴我們，每一個窗內都蟄伏一個靈魂，每個窗外都講述不同的故事。

於是，遷客騷人、文人雅士寫詩詞不免勾筆窗外，去探索、觸碰被一小框子隔絕開的世界，起身可到之處，被窗如詩如畫起來。不難推測這是有外與內的分隔，窗內是私密的、緊緊闔住靈魂的，反之窗外是另類的奔放，整個世界敞開讓感知綻放凋謝，讓生命體會喜與悲。

窗可大可小，小至深閨大至山河。「忽見陌頭楊柳色，悔叫夫婿覓封侯」是小窗，埋怨之情在窗內嬌嗔，無奈是靈魂最佳寫照，透過窗外之景反射出「悔」，窗外的楊柳那麼美好，柳色清新，為良辰吉時應有良人在伴，可嘆當初勸夫尋覓封侯。由窗外帶回窗內的靈魂，最後點睛。「孤帆遠影碧山盡，唯見長江天際流」是大窗，偌大天地乃我窗，在岸邊的我立於山河窗內，期盼與不捨在心中萌芽，窗

外的另一端遠山的隱沒處，老友是否離去？天地之窗變成一種想傳達想再次眺望到老友的媒介，蒼蒼長江變成一個框架，無法逾越的大窗。

我們在窗外於是採集了不同生命果實，供我們品味，碎成滿地的鳥語、破開稻浪的風，都是窗外最真實的導師，而窗漸漸也從實體框架化為無形，成為我們體驗人生的準則，內與外、靈魂與外在的分隔標準。

靈魂之窗，一個接收情緒的、內在動機與外在溝通的窗，並不簡單。我喜歡看一個人的眼眸，或深邃或呆滯，悄悄揣想每個人的遭遇，由靈魂之窗外的生活故事所形塑出的個性，抑或，由內在窗內所散發出氣息。然而，日益現代的生活中，即使接觸了每日形形色色，其實並不多可以勒出完整的故事，內在靈魂逐漸乾涸。真摯者日益減少，死灰者、沉悶者崛起，窗內窗外的世界被侵略，數位化、科技化甚至把令人曾感受溫馨、生命搏動的窗拆下，強行帶走。

鑒於此，我們也必須將

生命之窗的層級再上一樓，在略顯冷淡及感官、速度疲勞下的環境下保有生活的溫存與感動。歐陽修的蝶戀花這麼描述：「庭院深深深幾許，楊柳堆煙，簾幕無重數...」這是一個寫景，深深庭院，卻一度使我認為醉翁寫的是窗外幽景。我們所接觸的，窗外在的感知如今卻在建築格局的窗內，窗內窗外也由此打破。的確，現代人忙碌，生活被更加規範，又何嘗不需要從心理，亦即窗內，去看見自己的心聲，彷彿像觀賞窗外般卻是感受生活下難得的溫度，成為一位能夠深思、懂得去觸發感受的人。

窗，簡單一字，卻是連接內心與外在的橋樑，窗外輕輕描繪我們生活的種種，窗內呵護我們去體會記憶認知的魂。窗的大小由心境轉，收縮自如，而當我們擴大生命之窗，其實隨處皆可為窗，外可以美好世界內可以省察自我。



中華民國112年7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

本書是在述說中華職棒兄弟彭政閔的奮鬥人生，從踏入職棒就為自己設定目標，以自信加上實力，一步一步地朝自己的目標前進，並以本身之信念，凡事有目標，縱實步伐緩慢，但總會到達終點。

當彭政閔的職棒生涯裡，因為運動的傷害，也曾休養一段時間，可是他有執念及不放棄的精神下，他戰勝了受傷給予的痛，更從痛苦中走上輝煌的職棒紀錄得分王，這種不畏逆境的精神，深深地烙印在我的心裡。

因犯罪而進入監所，要有重新再出發的信念，不要因為一時的挫敗，就將自己的未來葬送在黑暗裡，雖然出監後的未來會比別人更辛苦，但是要對自己未來負責，對親人負責，所以再辛苦的路也要堅持，用自己的堅持才能抹

「困啊嬰嬰睏，一睏大一吋」是我嬰兒時，媽媽抱著我哄我入睡時哼唱的搖籃曲。也是至今我難以忘懷最美好、最溫暖的聲音！每當我想起我的童年時，媽媽辛勞的背影與關心溫柔的叮嚀，有如避風港的偉岸，吹著時刻溫暖而不懈的風，守護著我長大。

年幼時，父親喝酒後就會毆打我母親！而我只能眼睜睜看著滿身是瘀傷的媽媽無力反抗。記得有一次，父親酒醉要打我出氣時，是母親用身體護著我，當時我哭著問母親說他對您這樣，您為何不離開？母親說：「她不會走，因為孩子不能沒有爸爸！」，當時我被這句話「情緒勒索」，因為我認為是我害了母親離不開這段婚姻，因此憎恨自己！甚至有了自殺的念頭，當時想：「只要沒了我，母親就會自由了」。

有一次我發生了車禍，傷勢嚴重，母親立刻連夜搭車來照顧我！母親哭著說：「你知道嗎，你身上的傷及痛苦，就如同從媽身上割一

在寫下這篇閱讀心得時想起了黑蜆蜃，而黑蜆蜃又和惡言惡語有何干係。這兩者當然有關係，而非，關係非比一般因為惡言惡語的嘲諷者，一但嘲諷時，無論有心或無意，但在受嘲諷聽入後，往往在心裡所引起地化學變化，就像黑蜆蜃的黏液難以擺脫，而發酵的心裡反應，更像是黑蜆蜃走路地模樣般，凡走過必留跡，留下般黏稠的水痕，難以抹滅。

所以用黑蜆蜃來比喻惡言惡語的嘲諷，它總是無時無刻地打擊我們心中的那畝田，一畝叫自尊的田，而且食蝕殆盡。有鑑於此，就像監所裡的生活，收容人的言談間，肯定存在諸多有意或無意的各式嘲諷，只是突然面對的當下，這樣的嘲諷漸漸在心中底累積，直到無可忍耐至瞬間爆發而不至可收拾的地步。

這種感受俯拾皆是，不斷在受嘲諷者耳裡迴盪，終究自最初的反唇相對，拳腳齊來，而造成違反監內規紀的事實，否決自己存在的價值，使而自己影響自己，拒絕任何可以改變自己的機會，輕則終生囹圄來去沉浮，重則看

證明自己

十六工尹○丰

掉那異樣的眼光。

人生路上，太多崎嶇不平，走在顛坡的路上難免會跌倒，有些人怕摔、怕痛經不起挫敗，在這種害怕的心態下，阻止了他們註定失敗。如果我還在想那為什麼，那我的未來人生也就難有重新開始的機會了，自己的錯就要對自己負責，不要去想找藉口，想找的是原因，唯有懂得找原因的人才有成功的那一天。

所以要面對才能找出原因，也能找出自己的路，唯有找出原因才不會重蹈覆轍，將正確的信念植入內心深處，不畏未來的艱辛，勇敢地踏上自己設立之目標，做一個讓人敬佩的你，那時自己就是成功的更生人。

情緒勒索-家暴篇

二一工蔡○緯

塊肉下來那麼痛！」，身體髮膚受之父母，媽為何要忍受著家暴把我養大？母親說：「人不能選擇出身，但人要自強！父親的過錯，也不該是你承擔，只要你能健康長大，母親受的苦，就有了價值！而母親希望你學會放下，痛苦會過去，美麗會留下。」快樂就像母親選擇我一樣。當我們跟不同人相處，我們試著看他的長處，要秉持著肯定自己、接納對方的心情，這樣我們就會更加快樂！千萬不能埋怨對方、封閉自己啊！

我的母親是個樂觀且有智慧的人，她教導我要懂得放下，要學著忘記傷痛、勇往向前，不禁風霜，焉得梅花撲鼻香。原來母親當時不是情緒勒索我，而是不想我被家暴的仇恨蒙蔽了雙眼！她辛苦的維持這個家庭，也使得我與母親之間患難與共的情感！她是偉大的母親。

向惡言惡語挑戰

十六工洪○然

輕生命對自己的意義，使憾事發生。

在此套句九把刀的名言「人生就是不斷的戰鬥！」當受嘲諷時的當下，便正面地直球對決吧；而此時，並非是和他人起衝突或自我否定自己。別因為嘲諷者認為你不好，便認為自己不好，反之要在嘲諷者的言語裡打磨出與過去不一樣的自己才是。利用這些惡言惡語，成為自己心中那塊自尊田地的肥料，讓這畝田，因受名叫「嘲諷」的肥料養份滋養後，更加讓自尊茁壯、茂盛、強壯到連黑蜆蜃都啃蝕不動，而這就是直球對決，正面地看待惡言惡語。

在高牆裡，周遭的人皆行行色色，因此相信去制止他人的批判是困難的，正向的看待別人對自己發出負面的評價。此時此刻，我們遠離了喜歡評論他人，可以避免自己落入批評的巢臼。

我見、我思、我得【第7頁】

情緒勒索

二一工胡○洋

見，天天都在自我懷疑中，每天都希望別人可以肯定我或是稱讚我。但情緒勒索者根本不會在意你的內心感受情緒勒索者在勒索別人的時候只會想滿足自己內心的需求。

當有一天，我自己想通了，我連自己的內心感受都無法去尊重了，我為什麼還想要別人，肯定我尊重我，從那刻開始我下定決心要做自己，要尊重自我內心感受。

假如別人讓我的內心有不舒服，或是踩到自己的界線及底線，我也要勇敢的說【不】，雖然是拒絕，但也是一種選擇。所以，尊重自我的內心感受是非常重要的。

不要只看見我是位更生人

十六工洪○然

良善，經常用所謂的認知去假設更生人再次犯罪的可能性，所以違反觸犯毒品的更生人，想追求職業公平時，總會不再投以關愛的眼光，並勸阻：【別冒險，這對更生人，尤其是更生人來說，而是不行、不准】然而當我慢慢咀嚼【不】這個字的深層意義時我發現更生人的不信任之感，而成為更生人再次自甘墮落的理由。商業、工業、服務業【管理員、計程車司機】所有行業都要所謂的良民證，而更生人何來證明自己良善。而更生人唯有在監證明一紙，證明自己是受完教誨，經肯定而獲踏出監所大門。

更生之路不好走，這是我親身經歷的體驗；因為我失敗過，但是再困難，我相信烏雲後便是陽光，社會諸公能給予更生人一把傘，讓更生人選擇職業公平性予以一至性看待，莫讓【良民證】區別了一般與非一般。但我希望社會對於更生人能夠有有更客觀的想法，而不要只看見我是位更生人。

閱讀出人生的重要

十五工吳○修

或脫離社會太久，常常都只能活在自己才熟悉的世界中，在無法自我進步下，只會再次做出重蹈覆轍的錯。永遠如此循環，並孤獨地存活著，人生真是太辛苦也太寂寞了。我們的青春歲月不應該如此消磨，或許就是我們的力量太單薄，才會如此失去安全感和溫馨生活。

因此，知識的吸收也有助於我們和他人的人際互動，因為有了良好的人際觀，內心也就自然健康了。從人與人之間的互動和交流，也能因為知識的交流與相互成長，而達到辨別判斷是非和明辨事理的啟發。所以閱讀不只是為了自身的角度去習得好處，也是能為周遭的朋友帶來益處。朋友們，請把握每個寧靜的片刻，閱讀出人生的一本好書吧！

中華民國112年7月1日

Link up the field

情緒勒索，其實在我們的日常活中經常發生，不僅是在家庭、工作、朋友、或是愛情上，只要人與人之間互動就會有情緒勒索的問題存在。

在情緒勒索中有兩大特徵，就是情緒勒索者及被情緒勒索者。情緒勒索者的最大特徵，不尊重別人的內心感受並做出無理的要求、威脅、壓力，還會希望別人可以順從他個人的滿足感。被情緒勒索者最大的缺點，沒主見，一直想當個濫好人，過度的自我懷疑，習慣性的很在乎別人的眼光及看法，但又非常希望得到別人的肯定及稱讚。

過去的我是一位非常標準的被情緒勒索者，我很沒有自己的想法，也沒有自己的主

受過國家刑罰宣告有期或無期徒刑者，經判決確定後，於在監執行，刑期逾法定規定者且表現良好，經假釋審查委員會核准，並陳報法務部始准假釋，稱為更生人。

我也是一位違反毒品防制條例的更生人，在獲得彌足珍貴的重生時，珍惜人生的我告訴自己絕對不能再犯錯的理由。即將假釋的我認真計畫接下來人生之路，只是已有年紀的我，尋找工作應該尋找喜愛的工作，在條件上已有先天不足的缺憾。每當求職履歷擺在眼前，而一筆筆的填入空白欄位，當填入前科一欄，我總是筆尖未及抵紙，便拂袖離去，因為我實在無法用謊言去欺騙對方，說實話，那麼結局可想而知。也因此再求職不順下，便萌生那當大樓管理員或司機總行吧！但是這項行業，因我的毒品罪行，而資格不符。在那時忽明忽暗的茫茫前途中，我又再度重返囹圄裡重新思己之過。

走筆至此，我並不是想用文章來批判社會對更生人不公之處，不竟更生人重返社會發光發熱的人大有人在，問題就是出在自己偏偏做不到。對於求職的公平性，發現社會是如此的

我一直深感相信，最好的老師其實就是自己。任何一位良師益友在我們學習過程之中，都只能是以給予建議來引領我們走上正路，但是真正可以令自己學到本事，其實還是自己。因此每一個人要發展自己的主動性和自信，唯有不斷地探索與吸收，方能得到人生的啟發。另外，還要培養閱讀書籍的習慣，因為在閱讀書本中的知識，才能一輩子受用無窮。暫且不去看自身的學歷高低、倘若沒有讀書的習慣，我們的思考邏輯是受侷限的，就連我們外在的面容都是空虛茫然。

俗語說：「三日不讀書，便面目可憎」，尤其是在現今的這個社會世代，因為科技不斷推陳出新，知識的吸收更是重要，加上現今知識的獲取方便，那更加需要讀書，才能知道當我獲取這項知識時，應該如何在不同情境下用正確的心態去使用它。很多人因離群索居