

「靜心沉澱」徵文比賽

第一名

我是誰！ 十七工呂○民

回到家，迎接我的是妻子和懷裡抱著剛滿周歲的兒子。與妻子親暱片刻，在逗弄兒子摸摸他的頭，進到客廳，看到父親與母親坐在客廳看電視，「爸、媽我回來了！」、「累了吧，吃飯了！」匆匆的去洗了手，全家至餐桌坐下吃晚餐，妻子的賢淑，父母健康慈祥的目光，讓我感到滿屋子充滿著一股幸福、美滿的喜悅，也滋潤著我忙碌一天疲憊的身心，在我心中這是人生中最平凡的滿足。

睜開眼，原來是夢境！眼前只剩冰冷的鐵窗及泛白的天花板，四周一遍寧靜，而那斑駁殘缺的牆面提醒著我人生道路上刻骨銘心的遺憾，眨眼間，我離夢境中的幸福好遙遠，已過了九年，歲月都去到哪了呢？這時，我才突然覺醒！我的初衷，年少懷抱的夢想。

兀立四季窗口，在絕望邊緣，我是如此赤裸，就像獨自成長的蝴蝶，亦曾在等待中淚化；孤獨痛苦和掙扎，過程看似短暫，卻又煎熬漫長。

步入近乎黑暗的長廊裡，忐忑、恐懼、後悔、痛苦並存，彷彿沒有盡頭。穿過一扇扇冰冷鐵門，每走進一扇鐵門就又見一層枷柵，每一到門鎖開啟、關閉，腳步亦已如同注入鉛塊般沉重，彷彿在嚴冬裡漸失體溫的那般流逝，我知道我再無夢想可言，也知道我再也回不去了。

在監所服刑中，不知道已經有多少年沒有人再叫我的姓名了，在矯正機關服刑的收容人只有一個專屬的呼號會一直跟隨自己直到出監重返社會那一天，我是誰？我只是一個號碼！我開始對自己人生產生疑問？如果人生充滿悲苦酸澀，那我存在這世間的意義在哪裡？我躲在舍房陰暗一角，反覆不斷的問自己相同的問題，時間日一日一點一滴悄悄流逝，我卻始終找不到答案。

渾渾噩噩的過了數年，隨波逐流，直到四年前，間方開辦了「書香列車－閱讀計畫」後，每兩個月都會提供書籍供同學們借閱，我在好奇心及為打發時間的驅策下，加入了借書閱讀的行列。自始開啟了我探索人生真義的契機。

印象最深刻的，是借閱的第一本書，「汪洋中的一條船」，本書是由鄭豐喜先生所撰

寫，記錄他一生的遭遇，因著本身患有先天性雙腳下肢畸形，一生無法行走，但為了生存克服殘缺，自力更生，憑著雙手，用信心、毅力獨攬一切挑戰，用血汗和淚拼湊出自己的美好人生。這種對生命逆境的拚搏，讓我深受感動及佩服。他說身體的殘缺並不算什麼，因為世界上沒有絕境，只有絕望，人因為夢想是何其幸福啊！我有什麼好埋怨的；雖然我現在是為受刑人，為犯錯而付出代價，雖無「名」但卻有志，在未來出監後，我還是「我」，我當為自己找到價值及意義！現在仍為時不晚。我想，就從閱讀開始吧！因為閱讀可以帶給我無窮的知識及體會別人生命的韌性與情操，藉此來堅定自己的信心。

在生活中，雖有時覺得枯燥乏味，如何找到一點色彩，就是要用自己的智慧去尋覓。工場主任時常勉勵同學：「要活在當下」。打開眼睛，豎起耳朵，讓味覺、嗅覺保持清醒，在工作中用觸摸去仔細感受，什麼都不想，就只是用心去體會正進行的事情，你就會在工作中得到啟發」。而我在工廠作業科目就是豆芽菜的培育，我觀察到一顆小小的綠豆，能培育出成為一株株可口的豆芽菜，其實考驗著個人的耐心及細心。從洗豆、靜置、溫度調節、灑水及一至四日的細心觀察培育，每一個步驟皆馬虎不得。直至長成一株株茂盛的豆芽菜，變成人們餐桌上可口的佳餚，我感受到一粒小小的綠豆雖細小又脆弱，但為了生長亦有它堅強的韌性，啟發我對人生的省思。我想：「人生的價值不因弱小而不為，天生我材必我用」這句話，就是對自己最有效的鼓勵。

有句話是這麼說：人到中年不出眾，便出局。想要在有限的生命中翻轉，態度可以決定一切。改變態度，無論再怎麼不堪的人，只要有一顆願意改變的心，就可以把握出人生真正的使命和價值。把握當下，無論得時或不得時，不斷學習準備，機會來臨時就能掌握。



中華民國113年5月1日

Link up the field

【第6頁】心靈園地

「開卷啟航・翻轉人生」書香列車－閱讀心得投稿專區

說對一句話，99%的事都能解決 十七工吳○彥

入監所前，我因犯下強盜、殺人未遂等等得罪行，付出了十年的黃金青春歲月。年輕氣盛的我只要遇到爭執或是不順眼的人、事、物就想著用暴力解決，唯獨老闆、大哥建言才會使我誠心接受，周遭的兄弟、朋友都對我敬佩三分，當下的我總覺得自己無所不能，思忖著：「這就是受人景仰的滋味吧！」

監所內，我感受到的真正有能力受人尊敬的同儕，他們不需要用所謂的武力或強勢的態度來待人處事，而是用智慧、誠懇、謙卑的心與人交往，他們將自己鋒利的光芒收起來，表現出成熟、穩重的樣子，讓人發自內心的尊敬，著實是我學習的典範。閱讀此書的時候，讓我想起以前的愚蠢行為，同時也看到同儕善

寬心集

二一工郭○凡

何謂寬心就是心靈充滿豐碩的成果，也就是要看開世界沒有不能解決的事，看不開的話心裡就會很憂慮，即使享受也會覺得索然無味，如果願望得到心中的滿足，那也要樂觀得讓心中不感到遺憾。

此書是心靈教師洪寬可的作品，閱讀書中所了解的寬心，心靈的力量是微妙的，好像人生的一顆萬靈丹，也可以幫助別人，本書從心靈生活開始做起，漸次深入的談到人生禪，到從掌握命的轉機，及談到瞭解心靈力量的奧秘，讓自己明白心靈福至，書中有太多的意義讓我明白寬心集是一本體用兼備，說是麻雀雖小但五臟俱全的好書，讓我自己能夠用心靈的力量來幫助自己，也可以幫助所有社會大眾所需要的人。

現代生活中，無處不充斥著未知與偏見，有時還會出現一種恐懼不安，甚至別有所求之心，如何寬心就可用心靈的力量，來讓心靈淨

為愛飛行

十六工尹○豐

對我而言此書的誕生，是神蹟。藉由上帝的引領下，而一步一步地走出囹圄中自認的絕境。透過為愛飛行一書想傳遞的信息是，即使曾經毒品成癮的更生人族群，還是有機會改變，而生命和家庭也是可以重建，進而活出尊嚴，逐而得到平安和喜樂的。而這就是這本書告訴我們的「見證神蹟」。

在書中延伸自當下的獄政施行，我發現更生人之所以重返監獄程度高居不下，這最主要的因素便是無一技之長，回歸社會時候，挫折，絕望，失敗往往加身於更生人時，再走回同路幾乎是「肯定」的。就知道在監數載，來來去去所見已是司空見慣了。有些人一踏出高牆便是「重生」的開始，此後海闊天空。是否

用了書裡的智慧並運用於日常生活，不禁讓我感嘆，自以為是及無知有多可怕。

本書中讓我最有感觸的文章是「有理更要讓三分」，以往我在與人爭論時只要自己是對的，有理站的住腳，我便會得理不饒人，將對方數落的灰頭土臉、狼狽不堪，當下除了有優越感之外，看著對方啞巴吃黃蓮的模樣更有種無法言語的滿足感，總想著對方下次肯定不敢再來找碴了，殊不知這樣的處事方法，都造成之後更大的麻煩，也是因為這樣才導致我入監服刑的後果，此時述說起來，都讓我感到不勝唏噓啊！參加讀書會的感受非常好，感知到自己的不足，更看清自己的缺點，冥冥之中總覺得此次進來服刑，似乎是我人生得轉捩點，希望未來能更精進自己，成為能文能武、能動能靜、能屈能伸的男子漢。

化，用隨緣生活認清的本份，隨緣就是認識自己的外緣，外面的環境認識的心態，也就是認清周遭的一切人事物，隨緣生活一定會快樂的，有快樂的心生活就會寬心許多，每一個人都擁有生命，但並非都懂生命，做人是對自己良心的交代，能為別人設想的人永遠不寂寞，心靈上的心情也會好很多，成為眾人有如一盞明燈普放大光明，使每一個人珍惜別人必瞭解心靈偉大的力量。

放下過去珍惜擁有改變自己，讓自己的心靈沉澱放寬，若是自己不經歷一些事的發生，就不能增長對這件事所了解的知識，充滿了熱愛與光芒，即使最孤獨的時候，也會感到快樂生活得很充沛，多一分心力去注意到別人，就少一分心力反省自己，與人相處之道在於無限的容忍，就可以得到一份寬心有一種懂得只是淡的，如春風化雨滋潤著心田，心中有愛就知道什麼該做和不該做，沒有必要徒增煩惱，如此也讓自己生活過得不美好，就無法擁有心靈上的平靜，也就無法寬心生活，懂的心靈意識得淨化，了解生活美好就有寬心的未來。

因不健全的制度下而使監獄走出去的更生人回籠？這歸咎是似也不似，因此怪政府是不對的，只不過在矯正單位經費有限下，開設技能班實在是心有餘而力未逮。

有鑑前述，當我見到書中的作者寫更生人所做的努力時，自己是感動萬分。就如書中的這一段話，作者說：「生命成全，性格塑造、技能訓練」。是對更生人的工作指標。這句話猶在耳下，這帶我的啟示是上帝的安排肯定是有其來自。就如更生人走出高牆，生命的重新建立，揚棄過去不良個性，待這些都有正確的思想後，接下來才是技能訓練的努力。

走筆下心得文字也洋洋灑灑的寫下部下百字，我必須說任何的外在協助都需要內在的真心改變始能成就，這段高牆之路，對我而言不再是絕望的囹圄生活，對我而言已是生命的重新更生。

中華民國113年5月1日

Link up the field

相處之道

十七工何○賢

在現在的環境中，人與人的相處是生活運轉的軸心，每個人都是轉動家庭，社會或是工作裡的齒輪，如果要順利流暢的轉動每個連結的齒輪，當然就必須要有潤滑劑的幫助，否則就容易產生摩擦、碰撞，倘若嚴重的話，甚至還會脫離整個系統的運作軌道。那要如何取得潤滑劑呢？大小不一的齒輪又要如何拼湊才能完整的結合運轉呢？其實不管在外面的生活或是監所內，只要能懂得互相尊重、禮讓，善的循環自然就會建立起來。我發現當人與人之間有了爭執，雙方都會各執一見，誰也不讓誰，然而佔理的那方只想著如何咄咄逼人；理虧的那方竟想著如何強詞奪理，明明一句「對不起」能化解衝突的話，卻沒有一方願意先低頭表示，這樣的惡性爭執經常在生活中發生，形成一個弱肉強食的常態。

參加讀書會之心得

十六工劉○志

入監所服刑已有八個多月，從未真正靜下心來閱讀過一本書。直到參加讀書會後，終日沉浸在腦中的，是那從書本中所飄散出的書香精華的芬多精。

人生總會遇到數次反省和轉型的成熟時機，過去的歲月中，讀書對我來說是不可能了，終日沉浸在自我的夢想中，雖然自己成就了少年時的夢想，也為自己創造了富裕而美好的生活；然而提問自己：「真的快樂嗎？」天真如孩的我竟然回答不出來。印象最深刻的是很多朋友來道賀我的工程行開業，他「她」們總是說著：「恭喜你！現在你一定很高興也很快樂！」這樣的說法我一直到這腦海盤旋，揮之不去。我知道，我遇到過這麼美好的際遇，是該高興，但是；現在的我卻一點也高興不起來；更遑論我能覺得自己感到快樂！

參加讀書會後，拿起書本閱讀的那一刻

書寫的幸福

二一工江○盛

我羞愧自己的人生一蹋糊塗，觸犯國家法律桎梏其身。更從沒有想過自己會再拿起書本閱讀，甚提筆寫作並參與投稿，它讓我於囹圄之中感到多麼的驚喜。

歲月荏苒在監內循環反覆，歷盡生活作息的捶打輾轉。生活不如意，往回看一路來的足跡，而走到這個境遇，自己更應心持正念，一步一腳印的走出困境，當切身之痛轉化成深沉的自我抵抗，經歲月生活的磨礱，身為收容人該有的韌性，從領悟中生長。生活幸福程度，不取決於生活境遇，而是生活態度。我用閱讀撫平心裡起伏，用文字將生活的疙瘩捋順，遵守規定修身養性過著日復一日。

監方教化實施開卷啟航，翻轉人生書香列車閱讀推廣活動。旨在增加收容人知識，無形中潛移默化翻轉人生契機。當我在閱讀書中文章時，就像在欣賞一部人生微電影，從中體會

我見、我思、我得【第7頁】

想起過去，當時有個老師傅，由於他的個性固執，每當店內客滿時，他就容易急躁，出菜的品質自然就容易發生問題，也常跟客人起爭執。服務業本來就該抱持著「以客為尊、服務至上」的職業精神，但老師傅的心態和行為不止不尊重客人，更不尊重自己，因為他踐踏了廚師的尊嚴，也毀壞了自己的名聲。事發當下，他只要低頭道歉，重新出餐，就能解決此事，而且這位客人一開始也很體恤老師傅的忙碌，殊不知老師傅拉不下面子，不願承認疏失，導致最後發生無法收拾的局面。

人與人之間的相處，是一門高深的學問，書本的知識與範例，引用了許多故事的帶入及說明，但我們日常生活中，應該要多觀察、多聆聽、多學習，才能將書上的智慧學以致用。最重要的還是希望每個人都能成為生活中的潤滑劑，待人處事做到圓融、謙卑，即使是大小不一的齒輪，也能避免掉無謂磨擦。

起，我才漸漸明白，原來我的生活裡欠缺的是更多豐富知識與學識；更欠缺的是不必急著著完成任何事情的緊湊步調，這些日子以來，我已練就了一身起而行的本事，可是卻常無所是事，當然也包括了無所是事中的快樂。而當我向同房的舍友提出這個藏在心底的困擾時，我才發現到了；其實我一點也不孤單！而當我告訴他們：「我最近在看的某本書時」。所有人的反應竟然是：「看完後借我翻閱一下，當下我才瞭解到，原來；在感情和心靈的十字路口上傍徨的，並不只有我一個人。

回顧著來時路，對人生的意義和曾做過的事情中，全部都是心存懷疑，這種想法在三十歲以前總是充滿著我心靈，每隔一段時間就會闖進我的腦海中，讓我感到煩躁、苦悶、徬徨沮喪，特別是現在正遭遇到挫折的自己，唯有翹首未來，希望能在書本之中找到令自己心安的答案。也許，但只要有心，閱讀定會開拓著我們的未來。

到人生的酸甜苦辣，在困境與受挫之中，傾聽來自內心的聲音，除了反躬自省，也讓自己感到不孤單。我發現自己偏愛歷史書籍，如三國演義學習書中人物得經世眼光、組織、領導與決斷力，能汲取箇中智慧正念的成長。

在閱讀的叢書中一句名言：「當你心存正念努力的想完成一件事時，全世界都會幫你」。監方實施每日夜間安靜時間，安靜的2小時閱讀，自省昔日偏差觀念，並尋求正向的自我價值。然後再嘗試學習書寫，紀錄隨心日常生活，將悶藏的話化做文字，啟發內心就有療癒的力量。當下！我宛如看見了黑暗中的光芒，將心煩、焦慮與失衡的狀態傾倒，覺得心裡好舒服，慢慢掏空在梳理讓心更加清明。書寫的幸福就是做我自己想做而且有意義的事。

翻轉人生的黑暗路，發光的書本是我的退路，化解生活的不自由，細碎的文字是我的救贖。我的歲月正在逐年削滅，每天多敞開心胸，多學習成長，藉由閱讀寫作表述與我心中吻合的自由幸福人生。

中華民國113年5月1日