

「靜心沉澱」徵文比賽

第一名 獎 願 望 十七工何○賢

每年的新年春節，是所有小朋友一年當中最引頸期盼的日子，穿新衣、圍圍爐、走春遊走，最重要的是向長輩們拜年領紅包，用虔誠祝福的話語換取那一包厚厚飽滿的歡樂，接著再用那包歡樂去購買更大的歡樂，然而小時候的願望多半是自己物質上的滿足，反而向長輩口頭上的祝福竟像是一種儀式般的流程。直到長大後，經歷過人生中的起伏跌宕，我才發現那些向長輩祝福的言詞，如今卻是我誠心由衷的願望，特別是每天朝夕相處，將我含辛茹苦養育長大的母親。過去所有與媽媽的回憶點滴，總是在我服刑後的夜晚，頻繁地進入夢裡，然而媽媽的容顏和輕喚我的聲音竟然是如此真實與柔和，感覺思念媽媽的念想，一再反映出我內心最深層的「願望」。

每年的新年春節，是所有小朋友一年當中最引頸期盼的日子，穿新衣、圍圍爐、走春遊走，最重要的是向長輩們拜年領紅包，用虔誠祝福的話語換取那一包厚厚飽滿的歡樂，接著再用那包歡樂去購買更大的歡樂，然而小時候的願望多半是自己物質上的滿足，反而向長輩口頭上的祝福竟像是一種儀式般的流程。直到長大後，經歷過人生中的起伏跌宕，我才發現那些向長輩祝福的言詞，如今卻是我誠心由衷的願望，特別是每天朝夕相處，將我含辛茹苦養育長大的母親。過去所有與媽媽的回憶點滴，總是在我服刑後的夜晚，頻繁地進入夢裡，然而媽媽的容顏和輕喚我的聲音竟然是如此真實與柔和，感覺思念媽媽的念想，一再反映出我內心最深層的「願望」。

服刑至今已近六年，我偶然還是會想起那位超人同學，我猜想他當年的志願早已達成了，他成為了父母心中永遠的超人，並且讓他們驕傲。反觀我呢？起初剛失去自由時，除了向被害人懺悔，有時還期盼著減刑，經常將此事當作願望，日復一日地等著「好消息」，但隨著時間的推移，我閱讀了些書，寫了些文章，也聽聞了些同學的人生經歷，心中渴求的願望漸漸起了些變化。透過和媽媽的信件來往，彼此內心最真實的關心，竟會在信紙上蕪露無遺。她總是哀嘆：「你現在正值青春活力的年紀，本該在社會上發光發熱、大放異彩的，怎麼會在裡面承受這樣的罪過。」悲慟心疼的淚水又往腹內吞，即便媽媽有多麼萬分不捨，做錯事的我就該接受懲罰，但是媽媽為什

麼要陪著我受罪？身為獨子的我，對媽媽而言，兒子就是她生命中最重要的一。夜晚的舍房寧靜無聲，只有抽風機和電風扇在嘎嘎作響，同學們都在位置上做自己的事，而我習慣拿著一本書閱讀，讓內心沉澱，來一場自我對話的交流，或許是心裡的那份牽掛一直存在著，經常有種念頭毫無預警地衝擊我的思緒，「如果媽媽不在了，我該怎麼辦？」生命的旅程本來就有始有終更何況人生無常，誰也無法預料下一秒會發生什麼事，在無數念頭的反覆思辯中，我終於坦然釋懷了。

我想每個人都有一個屬於自己的願望，並且會隨著年齡的增長而有所不同，但奇妙的是，等到經過許多大風大浪，嚐盡生命中的苦澀甘甜後，那些願望會如同遠洋出征的船一般，最後回到溫暖的避風港，歸屬於家人。過去我所犯下的罪刑必須用青春來去償還，而媽媽同樣也用她的青春陪著我承受失去兒子的痛苦，想到已過而立之年的我還讓母親如此擔憂，真的是大不孝，更遑論那位超人同學，我簡直自慚形穢。

這一趟囚學之旅雖然付出慘痛的代價，但媽媽同時也見證了我的蛻變，稍感欣慰，我唯一的願望就是希望媽媽能夠平安健康，待我返鄉後，用我的孝心陪伴她走完最幸福的餘生。



中華民國 114 年 5 月 1 日

「開卷啟航·翻轉人生」書香列車-閱讀心得投稿專區

心不被綁住，就是自由 5 林○業

這是我第一次入監服刑，也是最後一次！照著指揮書的日期時間報到時，腦中對自己即將前往的環境，完全沒有概念。大概和多數沒進過監獄的人一樣，認為它是一個龍蛇雜處，規矩言明，無聊透頂的地方。進去肯定是要吃苦個好一陣子！

慶幸的是，從新收考核舍開始，就被規定大量閱讀，從書中的文字，啟發了很多不一樣的思考。「心不要被綁住，就是自由」這句很特別的話，到現在還一直影響著我，也讓我入獄服刑與在社會上最大的差別，就是失去自由了！但是如同這句話所說的，把心打開不要

己限制它，反而可以讓自己學到更多。得到更多。首先是把握自由時間，大量的閱讀書籍，做為自己長的養分。再來是朝夕相處的同學中，也有些非棋藝高超，根本象棋高手！有些人毅力過人，每日午餐玩透過伏地挺身等運動，鍛鍊出強健體魄，有些人熱心助人，犧牲自己休息時間，主動協助幫忙新收的同學，有些人心態正確，忍耐包容許多不論有意還是無意的言語

諷。俗話說的好，「入寶山切物空手而歸」。和當初的惶恐不安相比，現在的我在，轉天一個念，不讓自己的心困在既定的印象中，每天待這些新的事物供我參考、學習、反省、期待這些養分到時候都是我走這一趟所得到的寶藏。

不抱怨的世界-讀後心得 委辦部 陳○義

「當我們決定接納各種人事物，並從中發現其光明面時，我們會體驗到越來越多的良善與美好。因為我們的關注，將使這樣的期許在現實生活中實現。」作者的這番話語，似乎與我們常講的「心想事成」有異曲同工之妙。尤其書中載示心理醫師丹尼斯所謂「愛是無條件的接納，並著眼於光明面！」沒錯，「接納」二字，顛覆我既有的認知，一直以為「付出」，無條件的付出就是愛的表現。

書中關於「不抱怨、不批評、不講閒話」的三不態度的感染影響力，引發我內心強烈的震撼，湧動躍躍欲試的念頭，想體驗它無遠弗屆的神奇曳引力量。嘗試它將對我的地地掀起怎樣地微妙變化，真讓人不可思議地期待。

我的位置居於單位偏隅獨處的一方，平時總有一些人跑來跟我發發牢騷、抱怨東抱怨西、或講些閒話家常的八卦。然而，自從我開始挑戰「三不」態度後，再遇到他們的抱怨話

題時，我僅僅輕描淡寫地指指座前的「三不」提醒語。這時，總能見到他們會心的莞爾一笑，並主動打住接下來的抱怨與閒話，輕易的讓我脫離是非風暴圈。才僅僅實行一星期的挑戰，卻已足夠讓我樂在心裏，更是感受到「三不」態度的感染力。因而拉攏了一些認同它的夥伴，共同來相互勉勵地逐項進行這項挑戰行動。

沉澱靜思，倘若當下的我，仍舊維持著過渡去無差別的態度去面對人事物，已經可以想像未得到的結果，將與今日的牢獄之災無所不同。所以，要想改變未來的命為走向光明坦途，今日就該做些與過往不同的態度來調整自己。尤其身繫囹圄的我，更需要勇於改變「不破壞舊習慣、舊思維。因此當下即應挑戰「不抱怨、不批評、不講閒話」的積極挑戰態度，藉此建立正向光明的人際關係。更要是學習無條件接納家人的對待，因為點點滴滴總是愛。如此才能很快地融入社會的正向群體，以及迎來家庭和諧的依存關係。

一切就從當下的自己做起，試圖感染周邊一起創造陣陣漣漪，不斷一波波持續的盪漾散著人生光明面。

微笑是最好的名片 15 伊○豐

老實說關於「名片」二字而言這是代表一個仁身分地位的象徵，也是一個人的第二形象，因此要選擇如何使用名，掌握名片禮儀，同時充分發揮名片的作用，這便是個人接下來要談的。

其實現在的「名片」是老早就已場棄一張紙片上記載密密麻麻的各式各樣的經歷，而是改用「微笑」。對！就是微笑，那麼微笑真的這麼重要？我記得瑞士笑師卡爾·施皮特爾有這句名言：「微笑乃是具有多重意義的語言。」；中國著名導演張藝謀：「美麗的微笑，國際通用。」；印度詩人泰戈爾：「人類微笑時，世界便愛上了他。」；美國超級名模辛蒂·克勞馥：「女人出門如果忘了化妝，最好的補救方法便是亮出她的微笑。」

由此可知，微笑確實擁有著無窮無盡的魅力，是每個人最好的名片，因為微笑不向狂笑那樣，給人一種樂極生悲之感，不像大笑那樣，容易使人覺得張揚，不向冷笑那樣，給人人生冷淡漠之感，不像淺笑那樣，容易使人覺得小氣，更不像陰笑那樣，讓人毛骨悚然。

微笑是盛開在人們臉上的美麗花朵，有著無窮的魅力，散發著非人心脾的芳香；微笑是和煦的春風，化解嚴冬的寒冰，使人感到溫暖、親切，讓所有的不滿與冷漠都冰消瓦解；微笑是一道陽光，照亮人們內心黑暗的角落，驅除心底的陰霾；微笑是清澈的甘泉，滋潤了人們見乾固的心田。

因此「微笑」包含著豐富的內涵。在你身處順境時，微笑是成功的褒獎，在身處逆境時，微笑則是對失敗的鼓勵。

總之，面帶微笑便是帶著一張萬事達卡般名片，在任何場合都是非常受歡迎的。

中華民國 114 年 5 月 1 日

如果你不喜歡自己，誰會喜歡你 病洪○舍

「否定」！是高牆下許多同學的代名詞。也因此每當一個人踏入圍牆後，放棄的不單單身體上的自由，連帶是連心靈也是主動的放棄朝氣，而如行屍走肉般，過著日復一日，不須大腦思索的日子。

「否定」！是高牆下許多同學的代名詞。也因此每當一個人踏入圍牆後，放棄的不單單身體上的自由，連帶是連心靈也是主動的放棄朝氣，而如行屍走肉般，過著日復一日，不須大腦思索的日子。

於是，我重新更新自我對圍牆聲言的觀感，我不再並且自卑極參與，討厭自己。並且開始去鼓勵同學對活動的卻步，慢慢地，一年一年的進步，開始見證自己對自己的奇蹟，野史有心

我見、我思、我得【第7頁】

改變的同學看見「有心，就會不同」的神奇。

轉眼，就要四個春夏秋冬的交替，這些年來重新與自己和解並不單單也只有用獎狀，做自己的見證。奇蹟下，家人開始諒解，並且對我重生的可能，連曾帶信鼓勵我，如今升遷到泰源技訓所的長官，也來帶信鼓勵並勸說「高興我及早選擇一條別人眼中無用的道路，然而成功該有的大度及胸懷，並不是獨善其身，而是能提攜它人一同踏上坦途，幸之亦勉之。」

否定這二字在家人與長官鼓勵下，早已消散於腦海，換而代之，是對自己的信心增長。我並非一無所有的，滿滿的對自己充盈，是所有愛我的人所給的支持。這篇文章，或許不會有刊登的一日，但是無論如何，經過這些文字，我想謝謝家人和遠在「台東的長官」，是你們讓我更勇敢，謝謝。

觀巴黎奧運有成 工藝班 黃○誠

2024年仲夏全球最矚目的盛會，莫過於巴黎奧運。巴黎奧運對台灣來說，不僅創下奪牌數歷屆第二的佳績，同時也寫下許多令人感動的故事。

例如在比賽過程中經歷性別爭議風波、及飽受對手無理譏誚的「台灣拳后」林郁婷。最終在女子拳擊擂台上，以五比零的實力擊退波蘭選手瑟瑞梅塔，奪下金牌，並得到全世界的認同與尊重；同時也創下台灣隊史上首面奧運拳擊金牌。

另外，不甘於2021東京奧運成績的羽球一姊戴資穎，再給自己一次拚戰金牌的機會。卻因賽前不慎受傷，嚴重到連走路都成問題……。雖然戴資穎的比賽團結了全台灣的心，卻還是留下令人心碎遺憾的結果與淚水。

另外，不甘於2021東京奧運成績的羽球一姊戴資穎，再給自己一次拚戰金牌的機會。卻因賽前不慎受傷，嚴重到連走路都成問

題……。雖然戴資穎的比賽團結了全台灣的心，卻還是留下令人心碎遺憾的結果與淚水。

比賽場上，如同人生，有時即便全力以赴，結果也不盡能如願。尤其，當體育賽事來到奧運這種高層級的水準。每位選手莫不為奧運獎牌，付出了外人難以想像的血淚，而勝負卻往往只是分秒或一分之差。實力再好的選手，只要稍有閃失、或哪個環節出了狀況，便與獎牌失之交臂。當我們支持的選手獲勝，我們會跟著一起開心，宛如勝利有我們參與的一份；反之輸了比賽，心情便也跟著低落而遺憾。勝不驕，很難；敗不餒，尤為難中之難。

賽場，恰似人生，總會有挫折，每個人都會遇到邁不過去的關卡。重要的是，不要沉浸在過去之中無法自拔，而是抬頭向前邁進，向著的目標與夢想前進。希望是在人生就一定會有轉機出現。猶如正好印證聖重女神郭婷淳說過的話：「放棄不做當然很簡單，但只要肯往上走，現在的位置都可以是下個高峰點。」

沒有痛苦如何瞭解喜悅 高中部 戴○源

蟬，總是不斷的蛻殼，每一次的蛻變都不例外的疼痛異常，但牠倚在樹枝上，抖一抖翅膀放聲高歌，為那炎夏注入一劑清涼，在一地的灰白舊殼，有些許的殘破，有些許短暫的完整，牠從不怕讓人看到那些，唯有那些疼痛與殘破，從殼合起來，才算完整的牠。

人，總在不完美中成長前進，少數人得失天獨厚，含著金湯匙出生但大多數人是平凡而降，然而有些人卻夾帶著不幸與苦難入世。姑且不論是含著金湯匙，還是平凡，亦或是苦難坎坷，一樣都必須經歷缺憾、美好，所有的磨練，方能成就精彩，閃亮的人生。君不見，日升日落，月有陰晴陽缺，它總有個方向目標，

任憑各種艱辛阻礙依然不失其志，排除萬難奮力舉步向前邁步，絲毫不減初衷。

我們已經不完美，有了印記的痛苦缺憾，然而沒有痛苦如何能了解喜悅之美呢？所有的痛苦和缺憾都必須以加倍更多的付出才能療癒痛苦，彌平那缺憾。現今，我們所承受的痛苦，缺憾以及所有失去的均是我們，有意，無意，甚或故意所造成的，既是自己的傑作，就當自己概括承受，無所求要承受那苦痛的代價卻不是我們自己而已，則是在鐵窗內，打磨磨歷練，而我們的家人則是在鐵窗外，受煎熬之苦。何其無辜，如何彌補這算不清的虧欠？

光是醒悟夠嗎？NO，還不夠，還需要不斷的學習，學習看那人生的地圖，因為會看地圖總不至迷失了方向，誤判了目標，每個人心中、手上都有著人生的地圖，只在於有沒有人用心去學習看懂它。

中華民國 114 年 5 月 1 日