



# 心苗園

第8集

正念家族

心靈交流園地

2020年12月出刊





## 願景

化監獄為學校

讓監獄不再只是

拘禁人身的地方

而是讓經歷磨難的人

可以化蛹而出的重生之地



## 理事長的話

親愛的正念家族夥伴大家好：

又到歲末年終之際，也是心苗園再次出刊的時節，今年度我們家族夥伴人數又更多了，正念的精神持續在我們心中滋養著，看到家人們因為正念的練習帶來無比的益處之時，也讓我心中有了無限的感恩與喜樂。

學習正念之後讓我發現一件事，我們的心經常像猴子般地被困住，因此，培養放下的態度在正念練習是十分重要的。當我們開始專注於自己的內在體驗時，很快地就會發現我們的心總希望能掌握某些想法、感覺或狀態。如果是愉悅的經驗，我們會試著去延長、擴展、召喚相關的感覺。然而如果是不愉悅的、痛苦的或是令人恐懼的經驗，我們就會試著去減除、阻止或閃避相關的狀態。

在正念練習中，對於各種經驗我們刻意地學習既不重視也不排斥的態度，讓各種經驗如其所是地呈現，並練習時時刻刻地關注與觀察這些經驗。各位同學在獄中受苦，我們都心有所感，也感同身受，因此很希望你們能夠早日的脫離苦難；然而正念此時提醒了我自己，當我們的心處於動盪狀態時，特別需要提醒自己要接納當下；接納當下這個痛苦不已的心，提醒自己其實不需被動盪所困住。看著他，接納他，然後就會有神奇的事情發生。希望您有機會可以體驗到。

近來不知道各位夥伴過的如何？然而不管是怎樣，都期待各位多多練習正念，多多的觀照自己的內心，讓身、心、靈能夠因為自己練習正念而有強大且正向的助益。並願祝一切的安好降臨在你我的身上。

正念關懷協會理事長 振宇 祝福

## 正念關懷協會的緣起與發展

2014年秋開始，由英國牛津正念中心正念教師李燕蕙博士與教學團隊在法務部矯正署嘉義監獄創辦『正念療法團體輔導課程』，至今已邁入第八年。2016年，為支持同學們在人生持續正向發展，教學團隊在嘉監教化科的支持下成立『正念家族』。只要同學們在完成正念初階課程後，願意現在開始努力向上向善的生活，願意出獄後不吸毒、不販毒、不做犯罪行為，就可以申請加入家族。在家族中可與志工們書信往來，每年可參加一次在監所內舉辦的『正念家族家庭聚會日』，也可參加由協會持續發展出來的正念進階、職涯發展、大腦修復、情緒管理、正念禪繞畫等系列課程，繼續學習如何自我關愛與發展平衡的正向人生。

為使支持同學的工作長期發展，正念教學團隊於2017年成立了『正念關懷協會』，培訓志工支持同學，也在精神上支持出獄後的同學重返社會，從監內到監外，長期支持同學正向發展，永續經營新生活。這幾年來，在教師與志工團隊的努力之下，正念課程已陸續獲邀到台南監獄、台南第二監獄、南投看守所等所開班，預計明年還會繼續增加；通信關懷的服務也隨著家族同學移監的關係陸續擴增到其他監所。

維護良好家庭關係以及經濟自主是出獄同學最關注的問題，老師和志工們與出獄同學及部分家屬一起設立LINE群組，繼續互動，相互鼓舞。2018年成立『正念家族友善企業輔導』，邀請資深企業顧問到出獄同學的家中或工廠進行企業評估，支持同學經營事業。目前有三位同學參與企業輔導專案，約有16位出獄同學及家屬持續與老師聯繫，他們都努力從事正當職業，雖然大家都忙於工作，每日僅能透過LINE相互問候，偶而聚會碰面，但彼此有份持續且溫暖的連結支持力。看見同學們努力在社會上重新立足，雖然開創新的人生難免會遇到困難與挑戰，但看到同學們都努力面對困難堅守正念，讓老師們覺得一切努力都值得。

協會將秉持著以友誼與連結、以接納與陪伴之精神，給予同學一個歡喜學習的成長空間：人人學習正念、





珍惜生命、遠離毒品、建立生涯新定向；人人自耕內在心智花園、培養新好習慣、修復腦傷；學習與情緒共處、改善人際與家庭關係；學習微型創業與就業、期勉未來經濟自主；學習正念生活的藝術、建構真善美的平衡人生。以化監獄為學校之理想、以預防復發為重點、陪伴同學翻轉人生、成為關懷社會新力軍。

未來，協會將更加努力整合及研發新課程，希望在有益同學正向發展的需求上盡最大的努力。同時也將培養更多正念教師與關懷志工，使教學及關懷品質更加確實。協會將會多方面發展，成為監所輔導與教化工作的堅實夥伴、社會的一股正向力量。

最後，衷心祝福所有正念家族同學們都能堅持走在正確的人生路，家屬們都能平安健康；所有監所同學，工作人員、教學團隊與關懷志工們、都能日日平安，在人生旅程中相互扶持，相互珍惜，攜手邁步向前！



正念關懷協會 秘書長

邱魏琴姬 恭書

## 正念家族進行曲

### 正念家族夥伴們好：

很高興我們已經來到第八次的家族聚會日。特別感謝監所教化科的支持，讓我們每年的家族聚會都能如此歡喜自在、穩健前進。為支持監所疫情管理措施，從本次起我們將改以小型多次聚會的方式進行。未來不管聚會方式怎樣的改變都不會減弱家族夥伴互相之間的關心、連結與熱情哦！

### 歡迎新夥伴加入：

非常感謝歷年來都持續有許多新夥伴與新志工的加入，因為有大家的支持，正念家族的脚步越益穩健，畢業返鄉的同學也都很平安，雖然大家還是要面對各種無可避免的挑戰，但是大家都還是願意與家族保持聯繫，堅定走在正確的道路上，真是可喜可賀。期待大家擲手抵足正念前行，也祝福大家身體健康、平安喜樂！

### 心苗園：

隨著正念課程不斷在全台其他監所開展，加入家族的成員人數不斷的成長，畢業返鄉的學長也逐年增加，來自各地及家族同學對『心苗園』刊物的期待日深，





家族志工與心苗園編輯團隊 敬上

因此決定自第8集開始，心苗園做部分的改版，去除特定監所的字樣、並增列來自各監家族同學的書信與投稿，以及更多畢業學長與同學家屬們的鼓勵。同時，第8集開始『心苗園』也將擴大發行，送達在各監的家族同學、家族的畢業學長、以及其他各監所的教化人員、支持家族的協會會員以及一路都在關心著我們的社會大眾們參考。

『心苗園』是大家共同創作與發表的平台，也是大家源源不絕的精神食糧的來源。在保護原則下，同學的通信、作品與投稿，仍舊以匿名的方式處理，敬請大家放心。再次感謝大家的支持、鼓勵與敦促，讓『心苗園』刊物內容越來越豐富。

## 正念家族相逢理念

### 正念家族連絡方式

□通訊地址： 61399 朴子祥和郵局第45號信箱

正念家族      ✕✕✕  
老師收

□信件處理流程：

- 協會人員會經常查看信箱，收到同學信件後，將先掃描建檔、再以Email轉寄影本給通信志工，信件原稿由協會統一建檔保存。

- 志工回信給同學，也統一經由協會人員建檔後再轉寄給同學。

□書信往來時間預估約1-2週，敬請耐心等待。





### 互惠原則與倫理

- 正念家族是心靈家族，為保持志工與同學的單純關係，統一以正念家族郵政信箱：61309#子祥和郵局第有號信箱」為連絡地址。
- 志工可精神支持同學與其家屬，提供有益同學心靈的書籍或資訊，但不有任何物質、金錢或個人不當情感涉入，確保志工與同學之信任。

### 通信志工與關懷

- 通信志工與每位同學通信至少兩年，若因故無法繼續，請與團隊討論並妥當轉銜下位志工，以免珍貴的關係無故中斷。
- 通信志工可多參加家族聚會，同學與志工可常通信。
- 同學開始申請假釋時，可討論出獄後可能居住地與工作等，並為他尋找返家後的更生志工，約出獄前半年開始邀更生志工一起連繫。
- 歡迎同學推薦同學參加正念初階班後申請加入家族，一起讀書與書寫。

### 更生志工與關懷

- 歡迎同學邀請親人參加監獄外的正念家族活動或Line群組。
- 同學出獄後，家族更生志工將透過家訪或Line群組互動，持續精神支持同學發展正向生活與工作，歡迎同學返鄉後主動與家族保持聯繫。
- 也歡迎同學返鄉後成為正念家族志工，繼續支持其他同學正向發展。

# 目錄

壹、來自學長與家屬的祝福	009
貳、來自園丁老師的祝福	017
參、雙鯉迢迢一紙書   同學的來信	034
肆、八行書千里夢   志工給同學的信	070
伍、同學投稿園地	100
陸、正念小貼士	134

發行單位 / 社團法人正念關懷協會

理事長 / 王振宇      副理事長 / 許秋田 陳美綺

編輯團隊 / 張正昌 邱魏琴姬 賴玉貞 張佑平





壹、

來自學長與家屬的祝福

## 佳成學長

借用先人的吉言：天將降大任於我們，我們沒有理由逃避，唯一面對才是真理，多少年的懵懂日子裡，老天賜給了我重生後，正念師資群的陪伴，我們懂得珍惜生命價值，我邀請所有同學們一起為倡言翻轉新的生活互相扶持與鼓勵。

## 佳原學長

我想分享的是從2017年出來之後到現在，我每天都不必擔心電話響起，不必戰戰兢兢的擔心東擔心西，而且可以好好吃，好好睡，我覺得很開心。

生活一樣有自己想要完成的事情與夢想，但都是很明確不會犯錯的那種，因為我知道我要的不再是表面的風光與快速賺錢的好日子，這樣的奢華之後我想求的是一種安心。

我現在經營健康的產品事業，開始在帶人與團隊。還有做一些更生人的演講，有到小學與大學，也有做樂器的聲音療育的表演。

所有都只有一個簡單的目的就是傳達愛，只是用的是我喜歡與努力還有擅長的，我想說當我知道要去哪裡，知道自己要的是什麼，還有把自己照顧好，我覺得這樣的照顧自己的方式讓我、我的家人、我的生活圈、我的朋友，都更加安心與圓融。





這樣的日子我好喜歡，想也請各位兄弟們可以相信自己可以過上自己要的生活，重要的是要先清楚知道自己想要的內心品質是什麼，這樣才真的有辦法轉換我們的人生吧。

我很開心我曾經入獄過，因為有這樣的經歷，我對這個社會上的人有了更多的同理心，而也因為有過這樣的選擇，讓我真正更明白了我想要什麼。

最後，想跟裡面的兄弟說後來沒寫信，是因為我希望先把自己照顧好，噓寒問暖的我覺得沒必要，有緣自然會在外面相遇，而我希望自己是照顧好自己的相遇，而不是把時間花在一些表面的事務上面，而我也相信，把我自己照顧好，兄弟們在裡面也不可能有什麼問題，頂多就是沒收到虛寒溫暖的信，不想多說廢話，我們有緣的自會相遇，祝福彼此在各自生命裡努力，成就、圓滿。

現在的我，我很幸福，也祝福大家幸福，我可以，也代表大家可以，我們一起，加油。



各位有參與正念關懷協會所舉辦的正念班的，在監執行之同學們，大家的。

今年即將面臨歲末，在這一年當中，我們覺悟了什麼，反思了又是那些呢？是不是應該除舊而佈新呢？

很榮幸今日協會給予我此次的機會，未撰寫此篇鼓勵大家及勉勵我自己的文章。我是個更生人，今年剛從九月份在嘉美監獄，假釋出獄，而在執行期間，因緣際會參加了正念班的教化課程，雖短之的七堂課，却讓我深之的領悟到，正念的理念，專注的思考，及各種的自我本身修身的身體動態之訓練，再再的令我

KING EAGLE



永遠也無法到達目的地。不是嗎？把困難舉在頭上，它就是減頂石，而把困難踩在腳下，它就是伴的墊腳石。如果可以重來一次，各位每一個人都是成功者。除了自己，任何人都無法給你力量。人生就像個大舞台，每個人都會有自己所要扮演的角色。至於要扮演什麼角色，唯有自己去作決定。有了正確觀念的引導，才會產生正念的能量。沒有退路之時，正是潛力發揮最大的時候。

非常的高興，本獄後正念關懷協會，不嫌棄的邀請我，參加與會。在此願以協會為榮，儘我所能，為貢獻大眾及各位在監服之受刑人

KING EAGLE



感覺受到夾擊感，使我回首過去種種的錯誤訂者，荒廢的歲月中，迷失了自我，走錯了方向。

而今由於正念協會的關懷及鼓舞讓我走出黑暗的領域，有了新的光明大道。在此勉勵各位同學，也激勵同學與我。

阻止我們前行的，不是人生道路上的百塊石頭，而是你鞋子裡的那一顆小石頭。每一個創傷，都是一種成熟到累積，成功是需要付出代價，不成功需要付出更多的代價。相信信念才能夠戰勝一切克服種之的困難。再長的路，一步一步也能走完。再短的路程，若你我不滿閉脚步

KING EAGLE



也願與正念禪師共進退、協助及鼓勵各道  
所之以為人的各項難處。於此也向各受刑人相  
互共勉、引接未來、走向未來的康莊大道。

更望人：共志感

於109年11月6日。

KING EAGLE

## 家屬的話——媿嬋姐

感謝心苗園地（LINE 群組），不時有充電訊息，人生感悟及激勵的話語分享，成為大家成長的資糧。

也有活潑可愛的心苗不時分享見聞、旅遊閱歷及美景照片，讚哦！行萬里路勝讀萬卷書，只要敞開心胸，細細的品味人生，處處都有一沙一世界一花一天堂的驚喜與樂趣喔！

弟弟北上求學，延續中輟的學業，在教育薰陶與眾多貴人相助之下，成長很多。

『檢討過去，策勵未來，不再蹉跎時光，要找回那張清新純樸的本來的面目，過有意義的人生。』  
這是弟弟的覺悟，在此與大家共勉！





貳、

來自園丁老師的祝福



## 琴姬園丁

親愛的正念家族夥伴們好，

感恩有您、與我共寫一首歌，一首『正念之歌』

它記載著我們一起共聚共學的美好時光，

它不僅豐富了您的人生、也圓滿了我的生命。

讓我們時時刻刻保守正念覺知，也讓它成為我們生活的形態。

一起朝向平衡理想的『正念人生』邁進吧！

夥伴們，加油！

藉此轉達正念家族大家長燕蕙老師對大家的祝福，

祝福大家健康平安、幸福快樂。

## 正昌園丁

人人身上都懷有一顆鑽石，只是被煩惱塵埃所遮蔽，

正念練習讓我們有機會靜下來看清煩惱實相來清除塵垢。

期待您身上的鑽石能盡情的發光發亮，

讓週邊的人因你的存在而感受到光明希望！



## 美綺園丁

人生走了一大半，經歷許多酸、甜、苦、辣，年少的我們，

不斷地在老天爺所賦予的環境條件下掙扎成長生存著，我們都是環境形塑下的產物。

然而在這全然投入被形塑的過程中，我們也長出了一些年少時沒有的智慧……

帶著這個智慧，回顧前大半的人生，不知道你對自己有什麼看見？

如果下半生可以用前半生所學習到的能力與智慧去創造出你今生想要活出的樣貌，

不知道你會想要有什麼樣的轉變？

一年有四季：春、夏、秋、冬，每個季節有它特定的目的，

不論你喜歡或不喜歡，都必然會來臨。

我們可以選擇帶著抗拒、厭惡的心來面對冬天，也可以利用寒酷的冬天好好地沉澱、靜養一下，

如同一顆埋在土壤內的種子一樣，耐心等待，儲存養分，

春天來臨時，溫暖的太陽灑落，種子發芽，新的生命慢慢地展開，

當有足夠的養分、陽光、空氣與水時，逐漸茁壯，長成這顆種子最美的樣子……

深深地祝福……

## 錫麟園丁

記得國中畢業紀念冊的鼓勵「成功的果實開在努力的枝頭上」，

年少輕狂的我體會不出人生奮鬥的真諦，總是跌跌撞撞在目標的最低標準低空中掠過，保平安就好的心態讓我失掉許多成功的機會。

一路上摔到中年才猛然感覺到自己存在的必要，在生命的周圍仍然佇立了自己與天帶來的責任，父母、妻兒、家族、工作伙伴和社會需要我協助的一群朋友，最低標準的資源是難以實現這些承諾。

當人生陷入長考階段，思考著如何才能實現夢想，為了不辜負人命的意義。

於是，重新拾起讓我拋棄的書本們，在裡面尋找我的黃金屋，三更燈火五更天的苦讀，一路考上了三個國家丙級考試和乙級特考，學歷則從高中畢業到研究所，在品嚐成功果實的同時，漫步回首昨日的努力是今日成功的基礎。

我可以做得到，相信我的朋友們也可以做得到。

最後，以我的教授鼓勵我的話：「每天必須吸收新的事物，不同的事物和對自己生命有意義的事」與大家共勉之。



## 嘉珍園丁

心苗園家族同學們好，好久不見，大家好嗎？

每一個美好的明天，都是從珍惜今天開始

我們能做的是——努力把握好每一天

不念過往，不畏將來；活在當下，品味當下  
做最好的自己。

常回當下，保持一顆正念覺察的心

享受正念、正向、正能量，於凡塵中靜守一份安寧靜定

優雅前行，走該走的路；抱持正念，擁有正能量

生活美好無限量！

祝福同學們，平安健康 正念喜樂！





同學們大家好！

很高興認識大家，109年秋季班職涯課程，已進入最後階段，教導同學如何撰寫創業計劃書。

在課堂上看到同學們，提出問題時都能積極主動充分討論，腦力激盪就是創意的來源，同學的學習態度讓我感動莫名，這也是我和洪顧問不惜早晨四點起床，從台北開車到嘉義和同學分享所知所學主要原因及動力來源。

洪顧問書中提到：「創意就在每個人的日常生活中，創意即為了滿足需求、解決問題、期許達成而產生的意念。」

沒錯，上課期間有同學提出如何使用太陽能發電回充到電池，可解決同學們每日使用電量的問題，沒想到得到大家的共鳴，課堂上共同提出方案熱烈討論，我也網搜許多資訊提供同學參考，目前這個構想由剛出獄的洪志威同學繼續進行中。

如何讓腦袋能靈活運用，靠的就是不斷思考，要有why, how, what的思維，並且將它記下來，例如用九宮格、腦圖、散發圖、便利貼：等，想到什麼馬上記下來形成一個產業鏈，經由不斷地思考才会有源源不絕的創意思維產生，這樣既能活化腦部，也可能從中產生意想不到的創意點子。

創意無所不在，只要改變，明確的將問題指出，就等於解決問題的一半。洪顧問和我看看如何幫同學的問題變成機會？



這個機會過程中，當然是加一些創意兼具創新，它的價值會變高。

最後，讓我感到欣慰的莫過於同學們學習精神與認真程度，是一般人無法比擬的，在獄所期間最多的就是時間，期盼同學們能利用時間多思考並學習自己擅長或興趣的事物，在出獄後能回歸正常生活。

祝福大家學習順利，健康平安。

## 采韻園丁

正念家族夥伴們好：

生命是一場既驚奇又美麗的探險，每個過程中的任何人、事、物都有能讓我學習的地方，我也在這當中認真的體會學習並成長著。

相信同學們也跟我一樣會好好珍惜與正念關懷協會及各個老師們的深厚緣份，並領受在經過學習後而自然內化的力量，持續的擁有並使用這份力量讓自己茁壯。

祝福大家！

## 秀真園丁

每個人的背後一定都有一段精彩的故事。

在這一段故事中，隨著每個人所扮演的角色不同，會有許多的無奈、遭遇也都不同。雖然我們無法決定生命的長度，卻可以創造生命的寬度與高度。

加油 ！往生命中，正念方向的平坦大道前進！

旅途中，別被那些毒蛇幻化的美麗所誘惑。

「停、察、呼、展、動」。

隨時靜下心、覺察自己、正念呼吸、沈澱後，再做有智慧的判斷。

走向身體上、心靈上真正的自己、藍天，把握當下。

記得，「你很重要。」

肯定自己、超越自己、創造自己。

今日，盼有幸成為你的貴人

明日，盼你的正念引導，也成為他人的貴人。



## 秀芬園丁

你有感覺到，腳踩在地板上的感覺嗎？

你有感覺到，皮膚在空氣中穿梭的感覺嗎？

你有感覺到，自己正在呼吸嗎？

很開心有這個緣分可以到嘉監來認識大家並且一起正念學習。

在生命的路上沒有人是十全十美的，每個人都有自己需要挑戰的生命課題，那是上蒼劃下的一道缺口，那缺失的一角，也許不夠可愛，但那也是生命的一部分。

當我們回到正念的開始，多給自己一點點機會、一點點時間、一點點看見及一點點的接納與包容，

會發現我們正在一步步的走向生命的不同那也正是改變的開始。

祝福同學們，愈來愈能活出自己想要的生活樣子。

再次感謝相遇！



## 惠敏園丁

「我信任並尊重自己所做的每件事。」

這不是一件容易的事，卻是值得的事。

如果在內心深處，明知道健康的飲食、控制運動、處理問題、或是別的行動途徑（無毒生活），真的有所助益卻拒絕了。可能就需要學習更尊重自己一些。

寧願不要立刻去面對較大的問題，一開始先從比較小，可以做的到，卻尊重自己的行動做起。

想一件你很想做且真的能滋養你使你感到享受的事情——

或許想喝個咖啡、啤酒或為自己給自己半小時獨處時間，

做做專注呼吸，或在大自然做正念行走，什麼也不想放空。

花時間在這小小的滋養自己活動上，在潛意識帶來——我是值得讓自己達成目標的人之訊息。

我是值得的！



## 周平園丁

十五歲那年的一天下午，我帶著幾日沒睡的恍惚，走到了警察局，我跟在櫃檯值班的員警說，我因為吸食毒品要來自首。

負責的員警跟我問了一些個人資料後，接著問我住哪？家裡的電話？

接著就打電話讓我的母親來帶我回家，那年我十五歲已經吸食兩年的安非他命。

從那天回家後我很幸運的再也沒有接觸到毒品，但人生不是從此順遂，

我經歷失學、進入婚姻、外遇、離異，失敗的家庭關係，

一直到近幾年都還是飽受情緒的折磨，甚至在幾年前想要自殺結束自己的生命。

我後來想想其實我想要結束的不是生命，而是無止盡的不安。

這幾年走在助人工作的領域，我需要陪伴藥物成癮的對象，

有些需要陪伴案主面對情感、關係、親子教養的議題，

我常常會感受到自己曾經面對過這些困難時的無助，

也因為這些無助所激發我對於想要解決自身困境的學習。

我的一位老師曾經說過：人生就是要把狗屎變黃金，

也許我們曾經面對的困難，在當時是如何難以招架，但若干時日，也會成為我們豐盛的資源，我們永遠無法真正知道我們此刻所經驗的，會為我們的將來、或他人帶來什麼影響。

當我發現我過去的經驗讓我有機會陪伴一些人走一段路，那是何等的珍貴，包括目前在嘉義的正念團體學習，雲林監獄的固定會談。

曾經有一位同學帶著好奇跟挑戰問我：老師～啊哩是探究追啊逆？（賺很多錢了嗎？）

我一開始沒有會意過來……

接著他又說：啊是賈霸休贏咻（吃飽太閒嗎？），來佳衝蝦……（來這幹麻？）我後來才意識到他的挑釁。

我先穩定自己之後，我告訴他：我沒有賺很多～也沒有很閒！

而且我還在年經時幹過很多壞事，只是我比較好運，你比較倒霉！

我好運的是沒被抓去關，後來人生遇到很多影響我的老師陪伴我、幫助我、帶領我。

你比較倒霉是沒有這個機會，所以你現在在這裡，而我在這裡……

我跟你是一樣的，也做錯過事，但是際遇不同。我很珍惜這個機會，而我也相信你們的良善，而且這份良善是需要被支持，被看見，被陪伴，我以前曾經被陪伴過，我也相信有人需要這份陪伴。

我一直深信大多數被關在監獄中的同學是笨，但不壞，而大部分在外面指使的才是壞、可是不笨。

我問他：你壞嗎？

他說不壞，但很後悔他曾經犯下的過錯，

他有十幾年的刑期，他說在第三年左右他就深深的悔悟了，他真的知道自己錯了，但是現在只有等了……



我問他等什麼？他說：等假釋，等出獄，等到那時候我要好好開始。

我問他：當三年左右他徹底悔悟時是怎樣的心情？

他說剛入獄時的憤憤不平，到接受自己願意承認過錯，有一種鬆脫，自由的感覺，

我問：所以你的心是自由的，但好像身體還必須為過錯負責？

他：是的。

又問：所以心的自由需要等假釋、期滿、或出獄才能做到嗎？

他說：好像也未必。

我問：所以你還需要等別人給你假釋，給你期滿的宣言，你才能自由嗎？

他說：好像不用，我說當你身跟心都自由的時候，你想做什麼呢？

他說：我可以好好學習，重新開始，也許再唸書，或者學習一個技藝，或者有機會我也可以跟你一樣幫助同學。

我問：你打算出去之後再開始做這些事，還是有些你現在就可以準備？

他說：好像有些現在就可以準備了耶……

我了解深陷在牢獄中的不方便跟困境，但我聽到同學說他的內心是自由的，

這也讓我想到當自己若干年前飽受情緒折磨時的苦，那時雖然身體自由但心是被囚禁的，所以我想跟各位同學分享當心被囚禁是不分監所內外的。相較於心獲的自由在監服刑的同學，跟在外不受拘束，飽受內在折磨的人，誰才是被囚禁的。各位同學～你的心自由嗎？

你還在等待嗎？

你有一些對自己自由後的期待嗎？

你還在等別人給你一個假釋的自由嗎？

還是你現在就願意為自己的自由做些準備呢？

## 玉蓮園丁

送給所有同學：也許過去總是習慣用最快的方式來逃避黑暗，但有沒有可能有一天，轉身面對黑暗，會慢慢發現，在黑暗中是可以看得到東西，那個可能是愛你的朋友或家人，可能是關懷你的老師或夥伴，可能是自己身上的韌性與力量。不管那是什麼，只要看到、發現，你會相信自己可以用這份力量與愛度過所有黑暗。相信自己，不要放棄自己，找到自己的夢想或目標，總有一天你會度過黑暗朝向目標前進。







## 秋月園丁

2020 大家過得好嗎？很多人說今年是特別的一年

新型冠狀病毒肆虐，全球籠罩在疫情的陰影下，很多人的生活受到影響，行動受到或大或小的限制，生活的型態起了改變，有很多人也遭逢親人突然的離世。還有今年也有不少名人遭逢變故，突然離世，都對我們的心理造成一些衝擊。但是學習正念，就是讓我們學習鍛鍊心靈，在面對生命的無常和變動的時候，能夠漸漸受到較小的衝擊，較快的調整及轉化。

一直相信上帝不會同時關掉所有的門和窗，當你覺得某扇門被關掉，必定有另外一扇窗可以通往一片美好的風景。

我很開心這一年我依然跟著協會進入嘉監見習正念協會開的課程，我感受到許多同學們對學習的投入和用心，也感受到許多人心靈的轉變！

即將進入 2021 年，  
我願每個人每一天每一年都踏踏實實，真真切切的生活著，彼此相互關懷，相互支持，相互鼓舞，  
過好每一個當下。

## 淑芬園丁

各位同學大家平安！

時光朝年底奔去了，轉眼 2021 年即將來到，

祝福大家現在、未來都能喜樂順遂；透過正念感受心中的寧靜，

每天雖有不同的事發生，相信自己，欣賞自己，拿著自己的地圖，尋找自己的路。

「儘管眼下十分難耐，可日後這段經歷，說不定就會開花結果」。——村上春樹

歲月靜好，祝福大家！

## 怡君園丁

親愛的夥伴大家好：

遲到許久的聚會終於來臨了，今年是個很艱辛的一年，不曉得在這些日子裡，您們都還好嗎？

想跟大家分享：在人生的道路上難免會遇到無法預料的意外，就像今年的疫情，

但我們都要堅信著「明天會更好」，就算過的不高興、不順心，

也要將今天的事放在今天，抱著一顆期待的心，迎接明天的到來，珍惜每個當下！

祝福您 平安 順心！



## 澧蘭園丁

親愛的正念家族夥伴們好：

日子飛快，一轉眼來到二〇二〇年底了，今年因為疫情的關係，各行各業都受到一些波及，你們或你們的家人都好嗎？

跟大家一段時間沒見，因為課業的關係這一次的聚會日依然會請假，但想念、祝福你們的心依然沒變。

疫情的關係更能體會世事無常、多變，人心脆弱經不起考驗，唯有日日多練習觀察呼吸，觀照身體、感受，培養正念，不被慾念貪求所奴役，方能長養謙虛、自在、平和、喜悅。以自己的感悟與大家共勉！祝平安喜樂！

## 姘坊園丁

給正念家族的夥伴們：今年因著新冠病毒世界停擺，也在今年有許多重生或分離的消息，突然所有的「習以為常」都變得珍貴，是危機也是沉澱的時機，沉澱使心靈粹煉出生命的本相，期望正念家族的每個夥伴們，在生命艱難的時刻能保持生命最初的單純；在今年雖減少了見面的機會，但相信彼此心中的連結是不會斷的。

祝福每一位夥伴們保守自己的心勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出，一同勉勵前行。

參、

雙鯉迢迢一紙書 · 同學的來信



1

老師：展悅  
 突然間把您的信又拿出來看了，心裡統統懷念著課堂上  
 妳您的對話；想之……您果真是人美、心更美。謝之您的聆  
 聽與關懷，說實在的；我是一個筆墨很笨拙之人，我不太會  
 言語遣詞，所以我的信一向都是“直來直往”，往後若彼此有和合，  
 請您莫見怪學生的用詞謝之。

Dear 老師，收到妳的信，也為我帶來了一整天的愉悅心  
 情，在這段囹圄生活中，雖然我擁抱不到可貴的自由，但我卻擁有着  
 一份難得可貴的情誼，感恩您適時的給我鼓勵與信心，讓我在  
 這還能感到一份肉懷（溫暖）與窩心，很希望將來彼此互相通信能  
 以朋友式交談，如此就能比較深入，未知可否？天冷多保暖，  
 同時也祝福妳在這新的一年能斬煩惱心、平安、愉悅。

祝：新年新希望（好運連連）

學生：敬上

2

老師：  
 您好，收信平安！已久未見，心如家人般的想念。  
 近來，值逢武漢肺炎病毒嚴重擴散，全球各地包  
 括台灣，無不恐慌，人人自危，社會籠罩不安氛  
 圍。學生謹此紙筆致表關切之意，誠摯祈  
 願諸位老師及正念家族成員皆能平安無恙。

雖然目前已呈報緩解，有感正念課程，受益  
 良多。學生已經續報正念進階班，受限疫情  
 影響，開課日期延後，期待能夠早日與大家相見  
 共同學習。

信末，敬祝 安康 順心 “天佑台灣”

學生：敬筆



老師、老師：

3

歲月的脚步、不因任何而  
停佇、不知不覺一年一度的  
春節又即將來臨、無論您  
們在那裡、讓身處在冰冷  
鐵窗中的我、都能無時無  
刻感受到您們親切的笑  
容、無私的關愛、在這特別  
的日子裡、僅以這張小小  
的卡片、獻上我最真誠的  
祝福.....

誠祝：春節快樂

敬愛您們的學生  
敬上

109. 1. 17

您好：

4

您的祝福我照單全收、  
相信今年的我、有您的祝福及關心、  
我會更加有鬥志、

如今的我要以十萬火急、  
快馬加鞭送上我最誠摯最衷心的  
祝福、預祝您未來的每一天都能夠平安  
順遂、做任事也能水到渠成、身體  
永遠健康、萬事如意、

Happy new year

我們一起 揮別 2019  
迎接 2020 的到來、

祝：  
鼠年行大運

學生  
于  
2020. 1. 8

P.S: 因我手頭工作忙、在和您分享心事.....



5

老師：收信笑咪咪！<sup>☺</sup>

今日5月27日我收到了「不予假釋理由書」。大概的原因是：「被害人數眾多，危害社會治安甚鉅，須嚴評假釋所判再犯之成效，有繼續教化之必要，暫緩假釋。」

以前的我遇到這種狀況跌定是「暴走！」但現在的我一丁莫過情波動都沒有。就像是，您送給我的「正負能量圖」，裡面的——换位思考、樂觀、堅強、感恩……

我在想，這何嘗不是給我更多的寶貴時間去思考未來、去加強心中愛的正能量，讓我有更多的時間去享受您作帶給我的「感動」。

這樣的「感動」在我以往的人生歲月是找不到的。可現在的我，時常會莫名的被一些生活上的小事情感動。不曉得您說，這種感覺很棒！更棒的是——我會和好朋友「<sup>☺</sup>」分享！我和他有個很讚的人生約定，那就是我們約定此生做對方的「正能量」！無論何時何地，抑或未來人生如何變化？我們永遠是另一位「正能量」。

老師：想想看，我是何等幸運，在這如「南極的永夜裏」有幸得一知己，唉，天之涯，地之角，知交半零落？不對的環境裏遇見對的人，每一次相遇都是奇蹟！

最近我寫了一篇文章叫「魚說、余說」。

魚說：「只因為我生活在水中，所以你看不到我的流淚！」

余說：「只因為我戴著囚徒面具，所以你看不到我的悲傷！」

☺ ⇒ 2020.6.1 <sup>☺</sup> 敬筆

P.S. 老師，推動正能量是我和<sup>☺</sup>每天都在做的日常，所以☺！您別擔心，這裡交給我們倆，OK的啦！！☺。

25x24=600  
小清新文具紙品



# GUCCI

老師你好:





很快我就收到老師的卡片和資料。請老師原諒本用申子的廣告  
是感心人。除了感謝。還是再感謝。對於信件中提到的畫畫之事。我知  
道我自己的畫力還不到那種水準。願勝也過那麽聰明。還有也過那種時間。  
因為畫畫要心很平靜才畫的好看。重點在裡面才有時間畫。心也比較平靜。  
出去外面我仍過此情景。也謝謝你的真心建議。雖然與老師你才  
2次面。但知像是多年好友似的親切與溫馨。畢竟。受到人是屬於弱勢  
的族群。是需要關懷與祝福鼓勵。你收集到的善心資料。更加讓我  
受益良多。不管出去是否能照計劃走。我都會好好把你的心意與用心  
資料用心的保存。畢竟有時計劃永遠趕不上變化。但我一定會努力的  
讓自己的計劃實現。當我真正意識到。世界是不公平的時候。世界其實是  
在彌補我。因為它沒有給我一半徵人的背景。卻給了我一顆不服輸的心。





新年即將到來。也是離我重回家鄉的時刻。慢慢接近。我一定會  
好好把握這得來不易的自由。並會如你所說。對自己好一點。對家  
人再更加努力付出。尤其是許多關懷。鼓勵我的一些親友。並每  
不能辭他的生學。最近看了一本書。感覺不錯想跟你分享。真正  
的朋友一定會越來越好。因為走著走著。方向不一。到了性格不相  
容。地存有懸殊。所以才有(人生得一知己足矣)的感嘆。不是  
讓在一起吃過玩樂的就是好朋友。患難與共才是知己。這  
個身而多力無窮。歸存也。過本也無窮。可一定是是否善病。是否  
真誠是否厚道有節。不要在乎生去了誰。要去珍惜剩下的誰。  
每逢佳節倍思親。你給我的祝福與溫馨。謝謝你。也祝福





妳新春佳節愉快，我也和妳保持聯絡。對於滿年期間有沒有  
跟家人及男友去那裡玩呢。可否下次回台的時候請我分享一下。滿年  
的樣子。 3Q 最後祝福 = 平安 笑話給妳笑一笑 希望可以給妳有年  
愉快的心情。


☆ ☆ 有一天小明的錯事，媽媽叫他站在觀音像面前懺悔。『如果  
觀音原諒你，你就可以吃飯。』媽媽一轉頭，小明已經在飯桌  
上了。並不是說觀音原諒你，你才可以吃飯嗎？是呀！我隨  
著說『觀音姐姐我錯了，我來吃飯。』然後... 觀音姐姐用  
右手比OK! 哈

☆ ☆ 有人說女孩子不用太拼，將來嫁給一好老公，當一好主顧太  
就好了。但是並不是這麼簡單！要努力工作，努力賺錢，為的就是  
將來有一天，看到自己喜歡的東西，可以毫不猶豫的買下  
來，而不是依靠男人~ 笑話！把你們店裡最貴的包給坐，  
再叫『巨物需再嗎？』 吓

☆ 祝： 天天好心情，注意了身體囉！可不要感冒。身材的表行再給。  
字 康

心 收！

1/22  
筆



你	抑	備	個	種	報	食	胖	這	老
知	或	，	一	一	假	言	子	是	師
道	是	特	無	長	釋	了	老	是	： 新
嗎	老	別	所	刑	！	乙	師	農	年
？	師	是	畏	期	一	。	囉	曆	前
我	，	心	懼	的	般	歛	！	年	的
起	對	理	的	的	人	！	嘿	最	後
喜	我	上	的	簡	報	開	！	一	個
和	的	的	淡	直	假	個	別	信	期
你	影	所	水	比	釋	小	怪	！	就
們	響	以	因	中	都	玩	我	送	給
這	是	，	急	了	是	笑	送	妳	妳
些	一	妳	我	擊	莫	，	妳	這	位
一	無	們	知	透	名	妳	可	個	一
正	庸	這	道	還	的	別	別	稱	信
能	置	些	，	樂	興	介	意	號	！
量	疑	一	我	！	奮	意	喔	！	因
上	。	正	已	不	！	！	！	因	為
書		能	是	過	尤			為	妳
信		量	是	去	其			妳	這
來		！	過	那	是			位	位
往		志	去		像			一	一
。		工	那		我			一	一
					們				
					這				
					這				
					一				
					年				
					對				
					我				
					而				
					言				
					，				
					是				
					超				
					級				
					重				
					要				
					的				
					一				
					年				
					。				
					五				
					月				
					，				
					即				
					可				
					申				
					請				





自己，自己感動別人，才會感動。來信喔。2020年2月22日敬筆

不同！也許，他們可能以為我「關傻了吧！」

信時，都不吝替我按個「讚！」只有少部分的親友「已讀

念能量」，來改變自我的「蛻變過程」。大部分的親友回

於是，我大方的與各監所的親友們，分享我追求「正

動！」轉送出去給我身邊的朋友、兄弟。

覺。我突然發覺，也許我可以試著把這分得來不易的「感

回味許的以前不曾有過的「悸動！」對，應該就是這種感

我常常在想，一個感動都會讓我「沉浸」在其中……

這個曾經的「日子」而言，它——「彌足珍貴」。

因為我常常從你們的來信中「感動了！」這些感動，對我

24 × 25 = 600



## 老師

大家好，好久不見，您們都好嗎？我  
 想念您們，雖然相處時間很短暫，但感覺  
 真的很好，您們待我們就像自己的弟弟  
 或家人一樣，信感親切。十一月時談話不用  
 因一錯路那麼遠，我會擔心您們有規定不可  
 用郵政信箱，又要不用郵政信箱，我念學，每  
 個回信，轉手交，讓您們知道我的情況呢。

我回家這一年半，現在已上二年級功課，  
 一般，因我大專畢業，還有空閒，所以都  
 保持空閒，今年六月時畢業，我念回國，  
 現在已上二年級功課，我念學，每



拜業業然者不多可以回家。我女想來過用能  
 能能心來心所個通信。我已不捨把老師個的  
 正能會全部收光。下次可至留。老  
 師的太字地址我發方便多了。這天我申請  
 辦和可會看。  
 正念健康狀況。這日一樣。吃藥也吃不好。  
 女外國。心。趙。8年。自份有。醫。部。專。1。精。少。一。公  
 分的。體。由。自。林。巴。女。有。念。癩。痛。由。血。以。光。起  
 音。波。電。腦。斷。層。自。大。賜。錢。賜。向。自。錢。肝。起。音。波  
 樣。樣。都。未。這。是。癩。者。不。出。下。所。以。然。然。我。也。不  
 知。要。怎。麼。辦。我。現。在。也。不。敢。跟。我。姊。姊。講。呀。  
 每。次。心。中。找。一。講。姊。姊。之。校。畢。上。跑。來。醫。生。找。

KING EAGLE

2





多把時間放在對的位置。加油。加油。加油。

多祝福，我會加油的，我希望在錯的也

祝平安健康

學生

KING EAGLE

4

老師收信平安，

妳的來信我左邊順收，滿滿的五味心情，我也會在其中，流感加上新冠病毒只增不減的情況下，真的如妳所說人心惶惶，外界是如此，裡面也是一樣，我在電視、報紙上看了事件的發生，內心也讓我穩定的心，隨著多愁善感，不由來的從中來，嘆着社會紛紛擾擾，心中只期盼着把傷害降到最低，讓自由的人們有平安健康的新生活，但天總是在讓人出乎意料之下，發生不同的艱難，來面對它當下的那一刻，所發生的一切，好與壞，大家總是會選擇，好的當下互助互愛，珍惜眼前所的一切，這也是最珍貴的人生習題，妳說是吧！還有呀我希望妳無論選舉是如何，我希望妳在、生活、工作大小事，也別讓壓力左右妳的情緒好嗎？畢竟選舉已成定局，事實也如此，我們也要學着面對，或許在正負面的

2

角度，有好有壞任何事都是如此，因為這樣我們看待事物的視角更能多方面從不同角度的視野來看，並且來理解它。好比我的境遇是這樣，但我還是要為自己負責，但庆幸的是有妳，在我生命學到許許多多，有妳給我的正面觀，所以我每天不斷提醒自己，今天的努力，要比明天更加進步，點點滴滴來成就未來的自己，往對的方向前進，即使有障礙物，也要把持堅定的信念，排除它，一步一腳印，向未來前行，找回原來的自我，及最初的自己，這些都是妳給我最寶貴的正念，雖然我被受困，但是妳使我看見自己的心，漸漸有了色彩，有了美麗，更多的是有妳真好，妳散發出我的氣息，使我肯定自己，也因時間的洗滌，心也變的一塵不染。不再是過去的以前，亦師亦友，真心感謝妳，有妳的陪伴，讓我在黑暗中看見不同的標準答案。而妳也是一樣，心情好與否？心情也是要美麗的





3

生活、工作累了就多休息，天氣冷妳也是要保暖好自己的健康，多喝溫開水，別給身體不適了。今天妳把正念的情緒投射在我身上，我也會把這些分享給一同送境遊走的同學，也盼他們也能和我一樣，以正念的心來管理情緒！一起加油的日子，感謝有妳一路的支持、勉勵，這是我近來的心情也和妳分享最後也盼新冠病毒疫情等流感，身受其中的人能健康，讓社會有平安的生活。最後也祝妳，身體健康，心誠所願，心情美麗。

願 喜 樂

2.27

筆

老師：

收信吉祥

10

已有一陣子未寫信給妳，不知道妳最近好嗎？還是國內外跑而奔波嗎？如果是的話妳也要注意防護措施，國外的疫情還是蠻嚴重的，請妳要多加注意，至於我，我在這裡一切平安，目前已報第5報的假釋，我想應該再一年就可以返鄉，也只能順其自然，耐心的等待，籍此信向老師妳報告近況，也請老師妳放心。在這裡日子過得很充實，除了看書運動之外就是規劃出監後創業咖啡店的企劃。最後祝老師妳：身體健康。

順 健 康

16

9.12



老師：

收信愉快！

您好：先向您說聲謝謝，也谢谢您！我深信您太協會，一定為非常忙碌，忙著大大小小的事，在逆境中的朋友、同學、社會也，好缺爾之中更是不餘遺力，又用正念的精神都太倦的用，之下，及協會之中，這股力量，也用，的關係也，苗圃分享出來為的是協會也為自己更多的需要讓更多的朋友知道正念的精神及方向。偶然閱讀著，苗圃許多同學，不一樣的心情，但一樣的信念都太正念，協會中。老師感同身受都太我，中，所以今天我也要感謝，有這了和會，未認識正念家族也，很庆幸，送老師恩惠，也很樂意，太自由之中和我通信。以前我總是自以為和會，錯失掉，把我的人生搞亂使我迷失方向，整，心都未穩，回憶，心，為，我幾太，日子也，心，了，生活太，束，心，帥，一直，繫著中，部，台，中，學，子，在，我，活，生，的，家，我，愛，的，家，人，親，友，才，疏，學，淺，的，我，沒，有，高，學，歷，也，高，中，讀，完，！，歷，經，了，酸，辣，苦，這，十，几

年，我，感，受，很，深，休，會，很，多，人，說：心，事，誠，知，道，除，了，自，己，也，是，要，分，享，給，老，師，知，道，及，協，會，的，朋，友，。歷，經，了，酸，辣，苦，思，的，心，境，而，亦，點，對，的，滋，味，就，是，來，自，於，家，人，的，一，句，加，油，美，心，也，是，老，師，對，正，面，臨，挫，折，而，要，奮，發，出，來，的，後，果，一，樣，的，導，正，大，家，走，到，對，的，預，。人，生，的，加，油，站，。美，言，的，話，語，鼓，勵，的，掌，聲，就，是，最，有，能，量，的，原，動，力，。加，上，自，身，堅，定，的，心，對，的，方，向，目，標，一，致，我，深，信，沒，有，不，難，的，事，一，路，雖，然，有，許，多，風，雨，在，吹，打，着，但，又，要，保，持，正，念，的，心，和，精，神，只，有，不，斷，在，未，來，前，進，。不，會，原，地，踏，步，就，太，盡，地，設，想，的，起，跑，點，老，師，您，說，這，吧！今，天，我，很，感，謝，這，近，以，來，的，日，子，不，斷，的，學，習，調，整，自，己，的，身，心，。把，自，己，不，完，美，的，缺，點，改，善，到，位，。以，正，念，的，態，度，來，看，自，己，和，正，面，事，物，。我，這，位，勇，敢，的，失，敗，者，。因，為，時，間，把，我，的，心，。洗，滌，了，一，變，又，一，變，。才，有，今，天，的，我，。而，不，是，年，少，輕，狂，的，過，去，。因，為，太，人，生，的，加，油，站，。最，多，的，就，是，時，間，。虛，度，和，精，進，。為，之，間，。我，選，者，了，精，進，自，我，成，長，。畢竟，時，間，有，我，許，多，值，得，學，習，的，空，間，。你，獲，男，中，。7，年，以，來，的，我，。大，家，都，叫，我，。這，為，我，的，本，名，。國，中，改，為，。這，麼，多，年，了，一，直，以，來，我，也，習，慣，大，家，稱，呼，我，。而我，為，基，督，徒，堅，定，的，信，仰，加，油，在，我



身上有希望力量看到未來...及正念的思維。一樣的方向,我又想以不同的方式加入正念家族把這正念精神散播到每个人的心中。一加一大於二,都在我和...的心中,讓大家都看見有益的正念,都在正念家族的精神之中。雖然被侷限於銀窗,但我要做的事就如老師持續在做的事,是這麼美好有意義的事情!雖然我們無法如於這環境中幫助社會盡心,但只要正念的心,團聚在一起,正念的力量可為之很大,在去影響更多人的心方向,也要讓更多人看到自己正念的心,來認識正念家族。我雖然沒有上過這堂課程,但從...的口述分享,讓我些許的明白老師,以及正念家族的所有大小老師要傳達的理念及正百願,情緒管理等等。許多年以前一直到至今,我認識的朋友亦或曾氣過面的同學,就為沒有堅守自己,看清未來的人生方向,導致上社會新聞,也身聞又...進到監所,心中感慨,曾一起許下的重新再出發的起點,再度回到原點,而我唯一能做的就為容信鼓勵,我又希望無論如於環境時,那顆堅定的心和正念思維踏出社會的思維一定一致,懷懷去復著...思意念...中的方向前進,也因此這我

我把他做為一面鏡子,合前生活所見所聞,也提醒著自己所思所想的思維,因為我歷經了風雨的吹打一步一腳走到今天,也學到了許多也懂了,一点一滴也把我心中的苦悶排洩完成,但雖這樣我還要不斷學習,提升自己,努力當下,我要把我的人生分數從最低點,回到及格分數,也重新與目前狀態保持良好格!所以我也運動健身跟著我學科,都在一起自我長期下來,過程中自我訓練,20分鐘的運動,都去鍛煉!因為人生的真實,只有你對的方向不斷前行,看...中美好棟!雖沒能和老師見過面,但以上都是我的經歷長成,一点点的小進步和老師分享,也非常感謝您的不棄,讓才疏學淺的我加入正念家族的後進學員,也以此節諸君多賜教。而我也深信,您面對這麼多同學,心一定很辛苦,也很繁忙,所以我把同學心中七上八下的結,解開,使同學的心,能煥然一新,有正念的思維及態度,沒新的人生方向,因為正念的氣息精神,都太深,和協會和所有大小老師的帶領,也太來源散發出來了。無論您亦或協會的大老師的教,都為我太尊貴的學習啦!最後再次謝謝老師對我的心情交流,分享。PS:現在或種疫情又增不減的情況下,請老師有必要時記得別忘了

敬祝：  
心 永保安康  
誠所願

帶上口罩,做好最完整的防疫措施。和我和...  
會在一起以行的路上,以正念的力量往未來前行,朝著正念方向,心走且大概先這樣。以馬為利。  
\*我一直認真去運轉未打自己\*

于 107 3 29 敬上 晚

親愛的 老師、收信平安。

妳的來信我已收到了，看了妳的信之後覺得老師妳一個人很孤單的樣子？但想一想其實一個人坐在公園裡不也是一種對心靈及生活中壓力的釋放啊！只是對自己一定要保護好，尤其是疫情有愈來愈嚴重的狀況下，還有自身的安全，妳信中提及協會的規定那我就放心了，因為之前想說由於疫情的關係老師們有可能不會到嘉盛去上課，但妳們都住在不同縣市可能無法收到此信，或為了去拿一封信而從各地再去協會去收，那就会浪費老師的寶貴時間了。☺，而我也有些話想對妳分享一些心理的詔及生活中的感受，上帝和老天爺對每一個人都是公平的，每個人都要經歷生老病死，而在每個人的人生旅程中也充滿著喜、怒、哀、樂，或許生活環境不同，才會養成每一個人的獨特

風格，所以更相信每個人都是世界上一獨一無二的都懷著不同的使命，誰也不能夠被替代的。記得小學時，老師會叫每一位同學寫一篇我的志願，有的人想當老師，有的人想當科學家，各式各樣的職業出現在每個人的腦海中，而我的志願是想當一位軍人，但隨著日子一天天過去，年齡不斷增長，最後可以完成小時候的願望卻沒幾人，而當我們追求理想時，無需別人理解，雖然不一定是完美，但至少曾經努力過，人生本來就像一部戲，雖然沒有掌聲，但一定要演好自己人生的角色。人與人相處本來就是一門極深的學問，而在這狹隘的環境中，每個人都有一樣的個性、脾氣，如何能安穩渡過，幾乎是每一個同學心修的課程，相信有人的地方就有江湖，有江湖的地方便少不了爭執，但如果在有人爭論是非對錯時，用正念和正向的方式來面對時，如果你是對





的一方,你没必要发脾气,更不需要多说什么,当你是错的一方你也没资格发脾气,这时候就要把你的正向的态度拿出来虚心接受,向人认错,因为说再多也没用,所谓公道自在人心,可是如果那么容易,为何监狱依舊会有如此的争吵事件,我心理想如果大家可以,以正念及正向的思考的方式去站在对方的立场想的话或者各退一步,那麽争吵是否会少一点,而生活品质可以更好一点。一句伤人的话可能会刺伤一个人的心灵,信念甚至可以毁掉一个人造成令人悔恨的地步,但一句正向鼓励入心的话却可以改变一个人的观念与行为,甚至改变一个人的命运,就像 妳已改变了我的思想让我有重新做人的想法,也因为妳更让我的心灵变成了自由,人只要活着,一切都有希望,真的很感谢正念家给了我真正的人生及信念,更谢谢妳,妳对我的关心,在未来的日子里我会好好的生活下去,我会以正念家给我的精神和理念做为我的方向及目标,情长纸短来信再叙,愿身体健康、喜樂 10914129 敬上

13

老師您好:

久未写信和您哈哈!这次在疫情氛围下,如期完成正念进阶课程,此时此刻感谢所有老师,为了这次课程绞尽所有心思,为了就是监狱所陪伴我们度过暗黑的日子,所带来的欢乐和知识是一生受用无量的,也在享受的过程中,得到最平静、舒服的情绪中带来最大的安慰,想告诉所有老师您辛苦了,虽然结业缺席您,但也落下完美的Ending,我也会把我的祝福加注于您,希望接下来的日子,您的事业都能顺遂,身体的健康更是真健,为了天气渐渐转凉,您和所有老师務必照顾好身体,别受到风寒,至于我还是如常的赶制花燈,有空时也会做正念练习,同时也会觉察自己的情绪,说实在自从接触正念,自己的脾气有很大的转变,也会去思考下一步的规划,所以正念可说是我人生中必修的课程,所以再一次和您说谢谢,过了一天刊期又少一天,離和您相聚又近了一点,希望未来的我都有您的相陪,成为我成功的一部份,好了就此搁笔,下封再叙,晚安.....

祝:心想事成

學生 單

2020.11.1



老師們好，

Hi, 美姐們, 丫們好嗎! 自年前別離至今已過了~個季節, 好想念丫們。現在因為疫情, 大家的生活步調應該都被打亂了吧! 但我相信很快的將會雨過天晴, 願大家都平安。由於身處的環境封閉, 以至於不被疫情有太大影響, 這也算逆境中的小確幸! 當我從電視報導看到因為疫情而團結的事跡常讓我感動的~踏糊塗, 尤其是第~線的醫護人員更是令我肅然起敬! 真希望自己也可以做些什麼。還記得過去的自己信奉著“個人自掃門前雪, 莫管他人瓦上霜”為宗旨的生活教條! 不應該為了無利於己的事情而感動不對啊? 是丫們! 是丫們改變了我? 肯定是! 只是自己的心態是什麼時候改變的? 我也不確定! 對於“正念”我~度想放棄! 幸好我捨棄不掉。每當心中的小惡魔出現時, 腦海中第~個浮現的是每一位老師的容顏, 之後才連結到“正念”。丫們不只在我的心裡栽下~顆種子, 更是直接在我已成廢墟的心靈種下了一朵花! 丫們是我所見過最美的人, 丫們的美是由內而外所散發出來的。外在的美或許可以由妝扮甚至乎沐衣裝飾,



然而，由內而外的美卻是模仿不來的，這一份特質讓我深深的著迷，我好愛你們！所以開頭對你們的稱呼可不是恭維，而是發自內心的讚美。有一件事情要和你們分享，因為一再的進出監獄，復透了家人的心以及信任，讓我变的自卑自責，一直不敢提筆寫信給父母懺悔道歉！每年的電話懇親也只敢打給姊姊或妹妹。4月29日母親節電話懇親打給姊姊，得知母親日前因為脊椎受傷開刀，4月28日才剛出院，傷口疼痛非常且無法自理。這件事讓現實重重給了我一拳！打醒了我！服刑至今三年半，我提起了筆桿寫了第一封信給母親，這遲來的道歉等了三年半才寄出去。這封信我寫了一個小時，內容沒有灑狗血，而是平鋪直述的說了心裡的話。以上就是我想分享的事。最後我想說謝謝你們，也對你們感到抱歉！抱歉的是上課內容很快的在我心裡已漸模糊，只对一些事有印象。感謝的是，現在每當問題出現時，心中自然會有一個聲音告訴我該怎麼正確的應對。就像這次寫信給媽媽！！

敬祝老師們平安、順心

愛你們的

敬上

109.5.2 晚



親愛的 老師： 信信平安喜樂！

MONTH

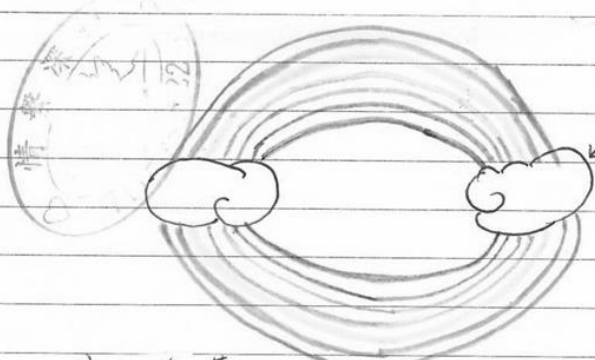
DATE

收信鳴！透過老師的轉達同學，才知道老師，原來因嚴重的車禍，而受傷在休養，嘩！真的很替老師擔心和難過，幸好。老師吉人天相，逢凶化吉的，也算。我稍為放下心。請老師要好好放寬心情，凡事要感恩，安心好好休養和配合醫生的叮嚀，努力乖乖休息和適當做復健哦。很想去詢問老師，你是不是生肖“鼠”的，若真的給，驟猜到，那麼你今年真的是犯太歲（要安太歲嚕！），求個心安，好嗎？當初乍聽你出了嚴重車禍，撞斷二處肋骨，需要裝合金架嗎？而撞了你的車主奴追究責任補償嗎？真的替你擔心，希望。老師要好好休養，早日康復，所有噩運到此為止，因為俗語有云：大難不死，必有後福，so，轉個正念，老師從此以後就會越來越好，越來越幸福。哈哈！

感謝參加戒毒班時，有你的肯定和鼓勵，讓。得到了信心和勇氣，好好去充實，規劃未來，現在，非常珍惜每一天所擁有的幸福，懂得用心去分享幸福給身邊的人、事物、環境。人生路上難免會有風有雨，但我們要相信風雨過後，當太陽出來，我們就可以看見彩虹，加上倒影就是兩道彩虹。傳說“兩道彩虹”出現時，我們許下願望就可以願望成真。那麼，送給老師“兩道彩虹”！誠望老師所許下的願望一切實現囉！

戒毒班包括主管和各位老師以及同學們，祝福老師早日康復，來給同學們上課，好嗎？好期待哦！

千言萬語道不盡，but 祝福和關心的心意無限。有收到嗎？哈！good luck for you！



送你“兩道彩虹”！  
記得要許下願望！

同在

PS. 字太潦草，錯字連篇，請見諒哦！ 8/6-2020年，敬上



Hello. 展這愉快! 這次的學期成績已公佈, 3科  
 總平均 92.67. 班上排前五名. 但如果要排名全國, 可能連前  
 20名都排不上, 呵. 因為疫情緣故, 考試(期中期末)改  
 為寫報 告, 對我而言都一樣. 只能卯足全力去完成. 難  
 然寫到 手都快癢了. 但成果是有收穫的. 除了獎學金5千元  
 以外, 還拿到廣告學單科第一名. 可以領4千4百元(更保會2400  
 法務部2000元) 了. 這辛苦的過程, 是值得的. 家人開心. 自己也  
 開心. 只能用當一天和尚, 敲一天鐘來形容自己的心態. 就是堅  
 持到底. 絕不放棄. 只是如果跟外面的大學來比, 就天差地  
 遠了. 因為環境的不同. 就會造成偷懶, 所以我很珍惜當下  
 的每一天. 萬可努力. 也不放掉任何的時間. 你呢? 8月1日考得順  
 利嗎? 我相信你一定能通過的. 完成你的目標. 因為你不是  
 國父擔當, 呵. 一回生, 二回熟, 三回必有成果. 致於網紅. 我就不  
 敢擔當了. 海產直播也不是說做就做. 這個領域接觸的範圍  
 太廣了. 畢竟有太多的競爭者. 要從紅海中尋找生機, 真的很不簡單.  
 所以必須一步步來. 除了要經營粉絲專頁外.  
 還要懂得顧客的需求. 如何行銷. 推廣. 超  
 市場評估調查. 主要商品. 次要商品. 才 人  
 如何吸引目標客群. 顧客能得到的好處 氣  
 是什麼. 品質. 價格. 通路. 如何結合線上  
 線下(O2O)一大堆問題 等等. 而且現在5G又開始了.



网速的提升.對直播主而言是有利的.软件的開齊会更多样化.  
目前在這封閉的環境裡,我只能不斷的去觀察社会的動向.  
再從書本 去尋找可用的經營模式.時代在變.腦袋也要跟  
著進化. 爲了這麼多.好像都沒寫到重笑.哈.重笑就  
是辭觀 其憂.自有打算.5G真的很可怕.人類的生活改變會  
從5G開始.關於看銀河是不是有特定季節.這我就不知道了.只要山  
上不起霧.大致上都可以看到.最好的時段應該是現在暑假吧!  
而且要上武嶺還要經過一個柵門.會有管制時段.也許是光運氣好.  
一路開到目的地.我前後到哪裡也才5次.3次看雪.2次看銀河.  
(5次都往廬山),呵.對了. 最近过得如何?因為信期一個  
月才6封.總之先替我 Say Hello.等我把一堆信回完.再寫信給她.  
在這裡不像外面.只要一聲叮咚就ok了.還要排信期.但是几乎都是  
以家人.親戚為主.最近遇到比較擔心的事.大姨脊椎開刀.母親膽結  
石.(可能也要開刀.檢查中)所以都盡量與他們保持聯絡.瞭解情況.暑  
期也已過一個月了.好快.再一個月又要開學了.好快.簡直像極了愛情,哈  
(最近很流行).對了.正念班也開課了.剛好可以示 培養  
感情.他們真的很辛苦.几乎兩天早上.下午.都  
會看到他們.真是像極了愛情,55.  
好了.先這樣了.大家一起加油唄!

祝平安.快樂.吉祥.

2020.8.4





老師你好：

很想寫信給老師，更希望的就是上課是老師，下課後是朋友，這樣的期許，話就自然可以暢談。這樣可以嗎。

老師問我笑口常開，自從進入正念初階課程，一直所學習自然專注呼吸去觀察身體的情緒好壞，自然接受每自然送走了法，這是讓學員有一個習慣成自然的觀察。

一年多來的練習，在進入情緒管理課程，讓學員更加清楚如何運用覺察情緒來臨，如何離開，所以自然產生自力的運用讓自己平靜。有這些能力自然就會輕鬆平靜快樂。聽老師講課就有相應的感覺，這都是覺察帶給身心的正面。

謝謝老師辛勞付出，讓學員能有正念的身心教育。並祝

健康

學員

於嘉盈，108.8.28



妻信以悉，很抱歉，前一封信沒有回。因為半年前職務更改，現在幫忙幹部的業務。雖沒有課程壓力，但却有責任，也比較忙，所以收到這張賀卡才回信。不好意思。而且也沒有去上課了。不過請你放心，我學習的正念有閒課程，都有時常練習，且勞記在心。還有煙戒了後，身體也較健康多了，不會再抽了。我不會讓自己再走回頭路。放心吧！

雖然一獄中生活無聊單調枯燥乏味，但有規律日子一天一天的過，詭返鄉的日子也只剩三年多了。我會與子渡過的，不多言，再敘！

祝 安康順利

PS 女兒跟很妻信，但我會繼續寄信給她們放心吧！



敬愛的：老師：惠鑒

非常感恩的能在正念班的課程中上到您的課。特別是在上週的課堂上，聽到您說去花蓮和人談土地的事。一開始我還聽不明白您的用心，到課堂快結束時，您說是為學生去花蓮洽談土地……我整個人像被電到，整個心都暖了起來，心裡好感謝好感謝，這樣的心情是無法用手中的筆敘述清楚的，彷如家中的長輩給予的溫暖，其實，看到老師也有著家中大姊、老媽的感覺……真的好感謝您們！

坦白說，我的父親是位非常嚴肅的人，從小就和他有著無形的距離感，好像這輩子和他講的話，沒有我們上三堂課互動的多……我心裡是難過及遺憾的。很早出社會，但是把自己的人生搞成一團亂，不諱言的向您報告，這趟剛進來時，好像把自己放棄一般，到後來振作起來，清醒了感覺自己以前好像白癡一樣……還好，這一趟都是我弄錢回家，不敢跟家裡拿一毛錢，我很有決心想重新開始，人不能有傲氣，但必須要有傲骨，別人不靠偷、搶、拐、騙能做出成績，我一定也能。所以我上到您的課，學生好感謝，這樣概念的傳授和開導，比手把手教我某種技藝更重要……所以學生在此懇求您，當我踏出監獄大門後，依然能時時聆聽您的教誨……賺錢固然重要，能夠有尊嚴，沒人敬重更重要。我相信以您耗費在我們這些學生身上的時間，絕對不是金錢所能衡量的……好多年沒感受到這樣被看重的感覺，感謝您們，謝謝！

敬祝：

體和心逸

安康、喜樂

學生：敬上

2020.1.22



沉醉在橫行「飛蛾撲火」的戲碼，而——樂此不疲。  
 我們這群世人眼中的「歹徒」！竟然用無價的生命，  
 我發現一個「可悲現象」！  
 已晚的嘆息！我試着在這茫茫獄海中尋找「答案」？結果  
 我常常問自己，為什麼？人生總是走過了，才混着惹時  
 習一些口人生道理「」。L  
 望着時間可否再過的「慢一些，讓我在這幽谷裏，再的學  
 早日子結這痛苦的「繃綫生涯」！可近幾年來，我總是祈  
 九成以上的受刑人，總是盼望着時間過的快速些，好  
 過了三個的月，一百天的珍貴歲月。  
 5月15日收到您的來信至今——「咪」的一下子又

老師：我來信囉！





以為，它們是在較量誰比較「不怕死」。長大後，莫名其妙  
兒時，我無法理解飛蛾的自殺行爲。我無知又愚蠢的  
攻隊般——一鼓腦全都被撲向火爐裏——燃燒身體。  
取暖的動作，其實不然，它們竟一隻一隻行效日本神風特  
上頭了，飛蛾一隻一隻的急匆匆的由窗外擠進屋內，看似  
，隨著大人不注意時偷偷打開一條縫隙，令人震撼的一幕  
看著飛蛾們急迫的想進屋來取暖的模樣，我會不捨的  
一群，再一群的叩飛蛾叩，前來不斷的叩叩窗叩。  
才有的獨特景象。你曾看到「一隻、然後是二隻，接著是  
來時我們通常會把窗戶都關起來，這時，都會有一種鄉下  
暖。有的只是一盒家家戶戶都負擔的起的「火爐」。寒流  
小時候，家裏窮，冬天時根本沒有啥「電暖爐」可取

妙地，我的人生竟和這群兒時的「飛蛾」非常相似。我每  
天都在尋找著自取滅亡的「爐火」，然後，毫不考慮的一  
頭結它鑽進去。  
如今，三十年的大好人生，就這麼眼睜睜的看著「時  
間和刑期合作無間的，悄悄擄走了我的青春和歲月。」  
慶幸的是，這把三十年的「獄火」！似乎並沒把我燒  
死，反而，燒盡了我一身罪孽，我試著在「獄火裏重生」  
！在月光照沐中，我盤腿靜靜的端坐在克難書桌前，懷著  
一顆淒罪贖悔的心，我告訴自己：「苦難，是佛前綻放的  
一朵青蓮。挫折，是天邊飄過的一陣輕煙。千山，是眼前  
層層疊疊的风景。何足為懼！無足為懼！不足為懼！」  
知天命了！我不知道我還能活多久？也許可以七老八



十，也許下一刻我已不在另一個世界。但不論未來的路如何坎坷？如何的崎嶇？我想，我已不會再迷失，我保證。

監獄是一個很特殊的組合體，它令人產生絕望，卻同時是讓人擁有最多希望的地方。一切只看你用啥心態去面對它。

無時無刻懷著重生後的「滾燙熱情」，風乾了昨夜「懺悔淡水」，「愛」的溫度，再一次向世人證明——浴火是有可能「重生」的，浪子是有「可能」回頭的。

「飛蛾撲火」只為求那瞬間光亮，竟用寶貴的生命去換取。「獄海浮沉」只為求那一刻驕傲，竟用三十年歲月去贖罪。人生，到底該追求什麼？我不知道？但我知道，要「順著天賦做事，逆著個性做人」。學生：

敬筆

P. 附上投稿文章：「魚說、朵說」和老師分享（心）

種	鬆	暈		深	來	次		話	從			
迫	、	，		似	表	面		上	沒			
不	自	過	這	的	達	對	您	，	有	今		
及	在	上	一	：	，	您	可	這	想	年		
待	，	您	生	：	應	時	能	種	過	的		給
想	甚	這	，	沒	該	，	不	感	，	一		
掏	至	位	何	錯	像	總	知	覺	可	月		
心	有	一	其	！	是	是	道	在	以	二		
、	一	人	悲	正	小	會	？	我	有	日		老
掏	種	間	哀	是	學	有	我	的	機	下		師
肺	：	菩	！	這	生	說	人	生	會	午		的
，	：	薩	老	種	急	不	不	不	和	，		一
跟	怕	。跟	是	感	著	完	曾	出	您	對		封
您	時	您	在	覺	想	的	現	現	面	我		信
分	間	聊	獄	。	跟	話	過	，	對	而		
享	不	天的	海		老	。這	，	但	我	言		
我	夠	的	中		師	種	人	，	是	是		
的	用	過	輪		或	感	。	棒	個	個		
內	：	程	迴		長	覺	奇	透	小	特		
心	：	中	，		輩	很	妙	了	時	別		
世	對	，	卻		分	難	的	！	一	的		
界	，	很	又		享	用	是		內	日		
！	就	輕	何		甚	文	每		心	子		
	是		其		麼	字				。		
	那		幸		秘							

「新生季刊」



前幾天，被書本裡的一則小故事，感動了！故事的內	和正面能量，祈望您和正念家族能不老繼續給予。謝啦！	壓力的。任何外來的壓力，我都不畏懼！但，我渴望的愛	隨波逐流總是輕鬆的，但要逆流而上，卻是需要承受	L的生活步調。	以往領域的人生。慢慢地，我喜歡上了這種「正念淡定！	我開始厭惡自己過往的犯罪人生！我試著挑戰不同於	夕之間，我對人生的態度，有了重大的轉變！	似乎有某種力量打開了我——人生另一扇窗（智慧）。一	經想過要放棄治療我的「癌末人生！L可是，冥冥之中，	了三次的一「癌症L。尤其是這一趟，坦白講，有好幾次曾	這輩子，三次的牢獄之災，對我的人生而言：如同患
-------------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------	---------	---------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------	-------------------------

24 × 25 = 600



讀到這一段時，我不自覺的問自己？這世上，可有甚麼東  
：：小駱駝們剛好喝到的水位：：  
響鼻聲L，直接衝進那潭足以致命的潭水中，水位升高到  
了。駱駝媽媽繞著牠的孩子們走了三圈，噴出了不捨的「  
水，就在孩子們急得發慌的那一剎，令人震撼的一幕上演  
但，問題來了，因為水位太低，小駱駝們根本喝不到  
發出興奮的「響鼻聲L。  
的瞬間，前方不遠處，出現了一潭泉水，小駱駝們  
有種絕望的氛圍，擺著駱駝媽媽和孩子們。就在生與死  
著一群小駱駝，在沙漠裡尋找水源。走著、走著：：似乎  
容是這樣的：：在一個無人的沙漠裡，有一隻駱駝媽媽帶領





西？是值得我拿生命去付出的。答案當然是「不可能！」  
可為甚麼？人世間就是有一些不可思議的「愛」存在著。  
這個問題，值得我花下大把時間來仔細地思考！  
人生猶如一場朝聖之旅，我們都在尋找存在的意義！  
您曾問我：真正讓我改變的原因為何？  
我想，我得感謝這十七年狼狽又艱困的歲月折磨，這  
對我而言，簡直是可怕的精神剝奪，可這段漫長又可怕的  
鐵窗淬煉，卻也是讓我有機會全心投入學習「人生習題」  
的絕佳機會，而且，是前所未有的大好契機！  
從幽谷走出的過程，真的很痛，每往前、往上邁出一  
步，就像是一次傷口的結痂，用力撕開讓它流血，流血後  
再次結痂。但，當你真的走出幽谷後……真的很棒！

老師：

展信平安，許久不見，近來好嗎？這次的疫情對大多數人的生活或多或少都造成了些影響，我們工廠的紙袋也是有一天沒一天的。這次的疫情對老師的生活沒有造成太大的影響吧？在沒有來替我們上課的日子裡您都在忙什麼呢？近來有同學介紹我看了一本書，看完了這本書，經過了一段心路歷程，我有種掙脫了某一直以來束縛著我的无形枷鎖的感覺。很想與老師分享這份喜悅，所以才提起勇氣寫了這封信，不過說來汗顏，這封信是我學習正念後寫給老師的第一封信。呵！回到正題，就從103年我禁見時說起吧！在這之前我算是沒有真正的失敗過吧！從小到大也經歷了許多辛苦、挑戰和悲傷，但我沒有認輸，我越挫越勇，也培養出我強大的自信。一直以來，在我的社交圈、同年紀、地方上我都可算得上是引領風騷、拔尖的人物。就算在我身陷囹圄的時候，我的那份強大自信也不曾動搖，一切都在被禁見後開始崩解。在我結

束了第一次的囹圄，我得到了所有人的看好，一切有如神助，直到再次被逮捕、收押禁見。當我在禁見房的第一晚，我想不通問題在哪，真的想不通，直到一年多後交保依然想不通，而我當時心態已經逐漸扭曲，我卻不自知。交保後我那股有如神助的力量消失了，做什麼都不順，風雨不斷。而就在我自顧不暇的時候，依舊有人帶著不屬於我的風雨來找我，或是來求我救他脫離他的風雨，而我依舊兩肋插刀。當時身在局中，看不出我的那份自信已經被太多的挫折、不順、遂擊垮了，而我的心也受傷了，真的受傷了，而且傷痕累累。而我卻用一付名為“完美主義”的鎧甲來武裝自己，把自己逼到極限，結果就是讓自己陷入了惡性循環，把我自己和身邊的人都搞的壓力很大，很痛苦。我一直用那個“完美主義”的假我來面對一切，因為我想呈現最完美的自己，因為我沒有辦法再接受自己失敗了。當然，這一切都是潛意識下的行為模式，當時的我並不自知。直到我看了那本書才發現書裡的字字句句好像都在講我，我也才開始正視自己受傷的



心替這療傷。我現在好多了，終於把牛角尖鑽破了，也逐漸的找回那份自信，也找到被我鎖在內心深處的“真我”。不知是不是心態改變了自我的那份“覺察”也清晰多了，呵！囉囉嗦嗦了那麼多真是辛苦老師了，有些孩子氣，自以為是的地方老師不要笑我。對了！那本書叫“情緒勒索”，作者叫“周慕姿”，這本書對我幫助很大也是談情緒的，也可以和 老師分享。還有想請老師代我向 老師說聲抱歉，之前和 老師說會去上她的課，要食言了。雖然我也很想去，但因為我現在在工場的工務是協助主任管理工廠，所以上課和公務勢必無法兼顧，要有取捨，所以只好和 老師道歉了。老師們寄來的信還有 及 老師的講義都有收到，很感動，謝謝老師們的用心和不放手。也請老師代向 老師、 老師、 老師、 老師...及各位正念老師們問候！請老師們要保重也請老師們加油！最後祝福老師您拍場過（ 老師）一切風順，正念滿堂，一切都很棒！

愚學生

敬上

肆、

八行書千里夢 · 志工給同學的信



○○您好，

好久不見，您好嗎？自從你離開嘉監北上讀高中到現在，我們幾位老師都很想念你，甚至去年夏天我們都有向北監提出申請想去與你個別訪談，但是他們說只能以朋友身份探訪15分鐘，考慮到從南部北上只能與您隔窗談話，感覺有點困難，只好作罷。不過我們都持續有與你姐姐 Line 通訊聯絡。從她那兒得知你去年有段時間身體感覺不太好，現在有好一些了嗎？甚念啊！

如今您已經是∞年級或∞年級生了呢？上課學習情況如何？何時畢業？畢業後會再回到嘉義嗎？何時可以出獄返鄉呢？老師很希望可以繼續跟你通信，您可以寫信嗎？如果能夠聽到你的近況或是未來計劃那就太好了。

這二年我們在○○的正念班不斷增加一些新的課程，2020年開始，除了正念初階，正念進階班之外還多開了職涯發展班，大腦修復和情緒管理班，這些也都是博士，一流的企業顧問以及大學教授們來授課，同學們的回饋都非常良好，大家學得很開心。如果你畢業後還有機會回來嘉義的話，很希望你跟我們一起上課一起學習。

北部天氣較冷，記得多加衣物，多多運動，保持正念和心情愉快是最佳的保健喔。

農曆春節也即將來臨，先在此預祝你，

新的一年 心寬念純 步步踏實 心想事成！加油！加油！

2020年1月7日



○○好：

首先，感謝你寄來的卡片，讓我們高興了好一會兒，很好奇是什麼動力讓你今年特別的勤快來創造快樂呢？想起那天家族日看到你，你說今年可以再回來上正念課程了，真高興。不知道你空大的課程是多久畢業呢？

藉此分享最近在看的書，它告訴我們，人總是做著，想著，回憶著一些相同的事，這種慣性會一直刻畫著相同的腦神經迴路，讓我們的反應更慣性，如果我們想著痛苦的事，我們就越是在刻畫這條痛苦的迴路，人就越是痛苦。相反的，如果我們在心中常常刻意的想起那引起我們心中快樂的事，哪怕是一點點小確幸也要想起它，擴大它，感受它，讓這個快樂的感覺也在大腦刻畫出一條快樂的神經迴路。練習越多，想到的快樂事越多，大腦建構越多的快樂迴路，我們就會變得比較快樂。面對困難時也比較能夠釋懷。你不妨可試試看。

冬天氣候寒冷，運動日有把握機會多多外出運動曬太陽嗎？常保健康，增強體力，相對的也會讓心情愉快！農曆春節即將來臨，老師們在此由衷的祝福你，

新的一年，心寬念純，步步踏實！

謹此 祝福你！

2020年1月18日





3

人與人相遇真的很奇妙：因為太奇妙了，總覺得不是人類力量可以安排控制呀。年少時的我，所有的注意力都在自己身上，想著自己要完成什麼夢想，有什麼成就與名利。身邊的人如同工具人一般，存在甚少用心去了解他們、認識他們。因此身邊的人來來去去，快速到很容易被遺忘。最近我有不同的感受，也許生命不用來達成什麼成就名利的，重要的是身邊的人們如何跟自己互動著。生命的意圖因為有了跟身邊的人的交流，多了互動與願意停下來聆聽對方，自己的生命也有了不同。而我珍惜這奇妙的字排，此時此刻能寫著你，跟「」在心中對話著。也許「宿誕」有她生命的使命，他正走在完成使

命的路中，藉由歌唱行動來與更多人互動。我想「」也有你的生命使命。... 也有雖然我還不是很清楚是什麼，但我喜歡能夠安靜跟你們溝通的時刻。謝謝... 願意花生命中的時間，與我互動。我的生命因為有你們，更加溫暖有力量，穩穩的、好好的。

我感受到「」媽媽那句「麥擱乎依烏去」那句叮嚀有對「」的擔心。噢對某人的不信任，我不知道發生什麼事，但當「」想說的時候，我很願意跟現在一樣，安靜靜靜地聽著，等你想說的時候再讓我知道。

既然「」有跟僕傳遞我的問候，那我就麻煩「」幫我跟你說聲謝謝，然後給她一個大大的

微笑 😊 謝謝... 視一切平安。 2020.02.19



○○○你好，收信平安

農曆新年就到了，首先要祝福你新年快樂。更祝福你！新的一年 心寬念純，步步踏實，心想事成！

很讓我驚訝的是你參加了鼓隊，「2月27日家庭中還看到你上台表演，表演得有模有樣耶，太厲害了。只是好可惜你的媽媽沒有來，她若看到你表演，一定跟我一樣驚喜開心。我有學一點點非州鼓，要背手法，又要聽節奏，要跟別人合，又要打出情感。。。有時真的手忙腳亂，好不簡單喔！你們鼓隊真的很厲害，希望你 可以持續擊鼓練習，感覺這就是一種『專注力』與五感開發的練習。。。好處多多。你練習的感覺如何啊？

對了，你上一封信有提到牙疼，你說你體會到『痛確實只有自己忍受，沒有別人可以代勞，而且身體的疼痛會深深影響情緒，使人感到心浮氣躁；但轉個念，與痛同在，心情也就不受它的影響。。。』○○○，這是多麼深刻的體悟啊，看得出你有很大的『覺察』功夫，『心』是關鍵。想必這是你多年來不斷正念練習所得的成果 喔。繼續加油！讓正念成為一種生活態度。

知道你已經在報假釋中，這趟刑期已經走過三分之二的時間，換作人的一生，大概也是走過了三分之二的歲月，離返鄉的日子越來越近，返鄉後你有打算要做什么嗎？我知道你是一個很務實的人，對於未來必定是穩紮穩打，細心考量之後再投入。有空時可以寫信給我們，有什麼是你需要的資訊，老師可以為你搜尋準備。希望你把握最後的一段黃金時間，把心安住，做足準備。老師們永遠關心你。

最後再次祝福你新年快樂！三月份課程見！

2020年2月21日



嗨! [redacted] 好:

我有英晚收到你的信件, 不好意思, 过了好些天了, 相信你已度过了雜亂的心情了吧! 「時間」很好, 不論有什麼「傷」多少都會被「時間」療癒, 但在療癒的過程中總是難熬, 折磨, 相信而已總是會度过的。我們不是聖人, 只是一般平凡人而已, 難免說錯話, 做錯事, 不過也不能因為「難免」而輕易的原諒自己而再犯錯, 透過任何的學習可以提升自己的覺察能力, 進而自我改善, 變得越來越好, 從你信件的內容裡, 你為了自己的違規, 感到難過, 這就是「覺察」。相信你一定會學得更謹慎小心, 不會再違規了。回想一下正念的課程內容, 翻翻課程的課文, 筆記, 相信又會有不同的收穫囉~

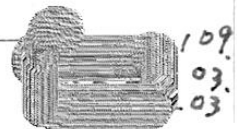
※ 不妨輕鬆的提醒一下自己~

暫時地把「它」放下~

回到此時此刻~

給自己一分鐘, 完全地放空~

專注在你的呼吸~



109  
03  
03



親愛的正念家族同學您好，

近來收到多位家族同學來信，關心老師們的健康與安全，提醒老師們要戴口罩，勤洗手，不要太累了。。。讓老師們都倍感窩心，在此特別感謝大家的關心，老師們都很好，請大家放心。

因為武漢疫情的關係，原定2020年3月初即將開班的各項《正念新生活課程》都將延後。我們深刻了解監方確實用心良苦，為保護大家的健康與安全，作此明智的安排。敬請有報名參加春季班課程的同學，大家耐心等待，一旦疫情穩定下來，監方許可的時候，我們就可開班與大家一起共學咯！

這段期間，讓我們互相提醒，用心在當下，時時讓自己保持良好心情，持續正念練習，提升自身免疫力！我們一起以虔誠的心祝福所有受到疫情影響的民眾身體趕快好起來；而且也用感恩的心，感謝很多科學家，醫學家，企業家們對國人的健康，正日夜努力，研發疫苗，製造口罩。。展現國人高度自治與互助的精神。相信您也正在發揮正念家族『自助，互助，天助』的精神，不僅照顧好自己，還能主動照顧同房舍友，期勉大家都能順利安然面對這段難熬的時期。

最後，再次，祝福大家身體健康，平安吉祥！

正念關懷協會（正念家族）

全體老師及志工 敬上

2020年3月3日



：展悅~


有一段時間沒有提筆寫信給你了，最近還好嗎？去年年底收到你的來信，我很開心，也一直放在心裡，前些日子為了考試每天都在努力的跟書本奮鬥，其實告訴你一個秘密，我跟書本一直以來都不熟，也不是很好的朋友，所以前2次都無法跟它建立「良好」的友誼，這次關係有好一些了，但不曉得它是否有感受到我的心意哈哈，無論結果如何，我...會接受它的!! 上面用了個比較搞笑的方式跟你分享一下我的生活，希望能讓在較嚴謹環境中的你笑一笑~

現在因為新冠病毒導致人心惶惶的，在這樣的環境中不要被影響囉！每天保持愉快的心情，總有一天任何的事情都會雨過天晴的，希望你能跟這三隻企鵝一樣充滿笑容，也將這樣的心情感染給周遭的朋友吧！

祝  
平安 順心

109.03.09

哈哈哈哈哈




最近很喜歡的一句話，送給你～

Tomorrow will  
be  
better



：展悅～

一次收到2封來信，讓我既開心又驚訝，當時上初階班不只是你的嘗試，也是我很嫩的開始，聽到你們說希望正念能為你們帶來些什麼，當時的我其實很擔心無法達到你們的期待，但現在很開心的是，你們都順利的結業了呢！而我就象你說的當了逃兵，不過我可是很誠實的逃兵呢，沒有偷偷的消失嘿嘿～關於聚會的事情，很高興你們這麼的惦記著我，我會盡量不讓大家失望的！祝平安順心



109 03 09





嗨! 好=

你在醫所裡可以看到新聞社會大事嗎?  
近期武漢肺炎從中國亞洲傳染到美國、  
歐洲,很多的國家疫情嚴重。台灣防疫  
做得很棒,是國際的模範國家,平民百姓  
的我們深受政府的照顧,居住在此土地  
上真的倍感幸福。目前國家裡有多位的首  
長及防疫專家都有醫學背景帶領著全國人民  
做防疫,國內也有自己生產口罩的工廠,完全  
不用仰賴他國進口口罩,這些條件都是我  
們台灣自有的正能量,完全沒有國際的援  
助,甚至比其他國家強~台灣,是多麼又小的  
一個國家。呵!發揮如此大的正能量讓其他  
國家學習著。如此借鏡~不要忽略了自  
己的能力,你自己身上就具備著正能量。  
常常聽到一句話「自己不堅強,誰替你勇敢」  
每個人本身就具備著「能量」,隨時就可以拿出  
來用~~ 加油~~自己加油~~台灣加油~~

109.3.15  
(B)

○○好，

非常高興收到您的來信，說到您很讚歎某位成功典範的成就，並且自己也以捐郵票來護持他的善行，有一句話是這樣說的「隨喜讚嘆，功德分一半」，相信你的善心與護持舉動也能漸漸的為你帶來好運。

我們能在嘉監上正念的課程，因此與你們相遇並見證到你們願意發心要向右走，願意翻轉自己的人生，這些都讓我們很感動也很高興。雖然我們知道從發願到做到，期間會有很多考驗，而且有些還不一定可以自己掌握。就如最近有機會陪伴幾個前陣子出來的同學，感受到他們為了要過著與過去不同的生活所付出的努力，讓我們非常感動。他們不但要面對新環境的考驗如找工作，還要應付舊有關係的拉扯如家人、朋友還有過去自己壞習慣的誘引等。要向右走真正是不簡單，要有強大的決心及毅力，而且還要忍辱、忍耐等。

在正念的學習中，我們知道「身體，情緒，想法」三者是互相影響，期待你時時帶著正向的想法，顧好情緒進而讓自己的身體狀態更好。然而，有時候會情緒失控，也在所難免，對於此，我們不需一直沉溺在自我苛責中喔，只要保持對自己情緒的覺察，關注著它，無需陷入其中，在心中想起，『哦！原來自己心中起了一些情緒』，放輕鬆，輕輕的呼吸，觀察著呼吸，也觀察著自己身心的變化，接納它，不要對抗它，如此，慢慢的讓自己與情緒脫鉤。因為情緒也是『無常』的，歷經20秒之後，智慧漸漸升起，情緒漸漸過去，你將發現原來你是可以與自己的情緒起伏共處的，而無需做出反應，你是可以看著別人的行為嚷嚷，看著自己心情起伏，而無需介入其中的。心性就這樣一次次的改變。老師們也是這樣的練習，一起加油喔！

特別的是，最近我們有一個體悟，我們未來的人生方向將會是探究自己的煩惱是因自己的什麼習氣或想法所引起，相信能察覺就能想辦法來超越它。以上與你分享。

祝福你！順心平安！漸入佳境！早日返鄉！

2020年3月19日



○○好，

很高興收到你的來信，更高興的是知道你已經百分之百戒掉睡前安眠藥的服用。相信在這過程中一定有許多的難受，很好奇你是用什麼信念支撐你走過來的，這份堅持的背後一定有著令人感動的故事，期待你有機會能分享出來。

最近有機會陪伴幾個前陣子出來的同學，感受到他們為了要過著與過去不同的生活所付出的努力，讓我們非常感動。這確實不容易，不但要面對新環境的考驗如找工作，還要應付舊有關係的拉扯如家人，朋友，還有過去的壞習慣等。例如睡覺品質不好的問題如果在裏面沒有把它調整好，出來在面對種種的挑戰下想要因此會把睡眠品質調好，是不大可能的。所以你如今能夠百分之百停用安眠藥，真的這對你的未來是很重要，也請你記住當時的信念及用什麼方法來幫你度過的。如能因此養成安心入眠的好習慣，那就更萬無一失，因為未來很可能還需要用到。

最近看了一本書提到一句話蠻有意思的在此跟你分享，『任何事物都會變異的（佛教說無常），此變異性讓失意的人看到希望，讓得意的人學會感恩。』

這句話說的就是，讓人看到再困難的境遇總會有變好的一刻；得意的人也因為知道能保持此美好，是多麼的不容易，所以感謝如此多的好因好緣來會合，因此更珍惜。就如同我們能在嘉監上正念的課程一樣，能因此與你們相遇並見證到你們看到自己想要的並發心要向右走，要走出不同的，美好的人生路。這些都讓我們很感動也很高興。雖然疫情讓此刻暫時停課。但我們相信這總會過去，課程一定會在最佳的時間點開課並再跟你們見面。至於有關過年你寄來的信，我們並沒有收到，不過沒關係，因為因此也促成了你寫了第二封信，然後我也回復了。

感謝讓我看到你的在意，也讓我感受到你那份想要把好消息分享給我們的心意。再次感謝，最近天氣變化也蠻大的，請多留意。

以上，祝福你 健康平安，順心如意！ 加油！

2020年3月20日

○○○您好，

○○○老師非常高興的要我轉告您，她有收到您給她的母親節賀卡，她非常感謝。只因她這半年內會暫停一些活動，家族同學給她的書信也將由我代理回復，希望您不要介意喔。

看到您已經停用睡前藥，真是一個大好消息，不容易，您是怎麼辦到的啊，相信您的家人一定也會很高興？確實能夠在監所期間就戒除睡前藥的依賴是最好的一件事。給您按多多個贊！

這次的疫情，有些時候確實令人緊張，所幸，不管疫情有多嚴峻，台灣在良好的領導以及全民自愛愛人的全力配合下，我們都安然度過，沒有引發社區感染，相較於其它國家，我們住在台灣真的是很有福。不知道您對這次疫情有何學習或感想嗎？當然，希望的是疫情趨緩，正念班的所有課程能很快開班，好讓大家再度見面，您說是嗎？

天氣漸熱，正念靜心仍是面對奧熱最好的良方喔。

最後，祝福你一切平安，快樂吉祥！

2020年5月13日



媽:

我沒有宗教信仰. 我相信這世界有人無法用科學解釋的力量. 對於「神」我充滿敬畏. 不論是那一個宗教. 我覺得能設計「人」這種生物的神真的太厲害了. 不只是人. 當我看著一顆樹. 看著牠們設計. 樹枝長的方向. 許多鳥在嗚叫著. 生物鏈的運作. 想到地球只是宇宙眾多星球的一小顆. 如同沙漠上的一小顆沙礫. 我就無法不充滿敬佩之意. 更進一步想. 許多線你的傑作. 才讓我們這些人能夠在浩大的宇宙間相遇. 多麼的不容易.

你的戲劇能力值得好好花時間開發. 太有戲了. 原來是帶小朋友練出來的. 充滿愛的爸爸呢! 可惜我沒有小孩. 只能跟妳交換教養心得. 不

然一定要好好跟妳請教怎麼逗小孩開心.

這版那個面句是 [ ] 的一部分. 有一部分 [ ] 認真地甚至情感濃烈地站著. 這許多部分組合起來. [ ] 成了宇宙間獨一無二的存在. 讓我們繼續帶著屬於自己的獨特. 帶著對重要他人的愛. 往前行.

最近下大雨. 天氣比較涼一些. 終於不因熱氣好好的享受. 微風輕拂的溫柔.

祝 平安 健康 喜樂

2020. 05. 24

○○您好，

非常感謝您☺月一☺日的來信，您信中對老師的忙碌無法及時回信或礙於規定無法給與實際的幫忙這些事情上有諸多的諒解。。。真的很感謝您。。。

記得您上次的信中有提到希望從老師這邊獲得更多正能量，真巧，最近有位好友分享一張圖片，說明了哪些態度會給人帶來正能量，哪些態度會帶來負能量，我覺得很有趣，而且很有同感，所以就印出來，寄給您參考。我相信只要我們用心逐一的去培養圖片中所羅列的正向態度，讓這些心態成為自己生命的一部分，就能從自己內在培養出正能量，而且這些好的正能量，也會感染其他同學喔。您覺得如何？

另一方面，這次疫情，全球民眾都大幅的減少各項活動，直接的讓地球媽媽有個修養生息與復甦的機會，未嘗不是一件好事。在我個人方面也因為無法入監上課或外出，很多時候都待在家裡，這讓我有機會真實的體驗到什麼叫：忍耐，等待，不自由，以及在不确定中還要生存下去的種種心情與感受。。。其實，我很感謝這次的疫情，讓我能《停，看，聽》停下來，看清事實真相，再傾聽自己內心聲音。如此的體驗，讓我對同學的心理有多一點的感同身受。在人的生命如果能好好的把握那《陷落的時光》，勇敢的好好的回到自己，觀看自己的內心世界。。。這也是可遇不可求的境遇且彌足珍貴，因為透過內省，我們找到更大的心靈自由。當然，我們也可趁機完成早已想做而沒有時間去做的事。真是太好了。您呢？

天氣漸熱，好好照顧自己，正念靜心仍是面對奧熱最好的良方喔。

最後，祝福您一切平安，快樂吉祥！

2020年5月13日





(轉載自網路)

○○好，

哇！收到你5/15的來信，真太驚訝了！記得第9期初階班初次見到你時，你總是坐在後方沒有說太多話，但我看得出從你內在散發出來的那份獨特氣質，接下來在幾次進階班課程中看到你能全然的融入課程，老師非常欣賞你的表現。今天聽你信中所言，更加的了解以及對你具有有高度的信心。

很高興『情緒勒索』這本書帶給你這麼大的幫助，我會與○○老師分享你的喜悅。雖然我們常說『正念』就是活在當下，因為我們都太容易懊悔過去或過度擔憂未來。然而更重要的是，本來就沒有人是『完美的』，而且人生更不可能是『完美』的。

最近我在薩奇·聖多瑞里，國際知名的正念減壓門診主任所寫的『自我療愈正念書』中閱讀到這麼一段話，他說：『活著，意味我們遲早多少都需要越過人生中難以避免的黑暗領域。若非如此，我們將滯留於悲傷、不完整、過著缺乏深層持久喜悅的人生。這項任務大部分都是由個人獨自完成。。。』我感覺你坦誠面對自己的黑暗領域並且走過那黑暗領域，就像你說的『終於鑽破牛角尖，重新找回自信』。。。是啊，過程絕對是刻骨銘心卻又是何等可貴啊。。。真的很高興你與我分享你的喜悅，相信這是來自你內心深層持久的喜悅。

從年初疫情爆發到現在，我還真感謝有這幾個月的時間，讓我們把協會的一些資料重新整合，七月終於可以開班。我真的非常感謝所有老師的支持同意我的提議，大家分頭寫信、出作業、準備函授資料，更感謝教科心理師協助將這些信件作業和函授資料分發給各班報名的同學。。。但願這些資料能在這疫情期間帶給同學一些學習的方向。這學期若不能在課堂上看到你，沒有關係喔！我會轉告○○老師和○○顧問，讓他們知道你已做最好的安排，請他們放心。

台灣人口老化所帶來的社會問題日趨嚴重，我和○○老師也趁疫情期間不能入監授課，就去中正大學聽一



些有關【老人失智與高齡友善社區】的課程，並且去幾個老人活動中心參加【預防老人失智】課程活動。哈哈，我和○○老師也是提前部署，希望透過不斷的學習，讓自己不要老化得太快。或許哪一天，監所需要針對高齡受刑人開辦課程時，我們已經準備好課程教案。你看這個 idea 如何？

回歸正題，再沒多久你應該就會返鄉與母親團聚，這段時間你一定要確確實實把自己準備好，未來外在環境或許還會有許多挑戰，但是內心是光明而且篤定的。相信正念班所有老師們都很樂意做你最真實的朋友，支持你，為你高興，為你喝彩，我和○○老師時時歡迎你來信，與我們分享你的人生領悟與未來規劃。。。。隨時保持聯繫。

對了，你媽媽身體好嗎？工作好嗎？好久沒有看到她，希望疫情沒有給她帶來太大的不便。記得代替老師們問候媽媽喔！

最後，祝福你，工場工作，愉快順利，一起加油！

2020年6月7日

Dear .

很抱歉聽到你的假釋被抽的消息，你心裡一定感到很難過吧～我也不知道說些什麼比較好... 希望在你收到這封信的時候心情有比較好了...

下次是8月，我們再一起祈禱8月會成功吧!! 這些折磨的過程終究會過去的，也許很辛苦，但我會和你一起渡過的。

關於牙痛，你的牙痛是蛀牙造成的還是不明原因？如果是不明原因，也許我的經驗你可以參加一下。之前我的牙齒也是會莫名感到酸，酸到很不舒服甚至會痛，後來去看醫生後，說是我刷牙不認真，牙菌斑沒有清乾淨而影響牙齒，後來我真的很認真刷牙 + 使用牙線後，牙齒不適的情況就消失了～平時吃東西或甜食之後也要多喝白開水，不要讓那些物質在口腔殘留。如果你以前有抽菸的話牙齒結構本來就會比較不好，認真刷牙和使用牙線才是最重要的～



我偶爾會出去玩，但拍照大多都是拍風景，記錄我自己曾經到過這些地方，不會拍我自己，因為我非~常討厭拍照，如果普通的風景照你ok的話，列印出來寄給你看看當然沒問題。

還好台灣的疫情已經緩解了，大家都平安健康真的太好了~但還是要繼續保持勤洗手的習慣喔~

一起祈禱8月的假釋順利通過吧!!雖然真的很辛苦，但一步一步慢慢來，總是會到達的~

祝 心情愉快·平和

敬上.



Dear:

收到你的來信真的很開心~你希望我能和你分享生活的點滴,但我的生活就是日復一日,沒什麼變化。每天上班,回家,看一下 Youtube 和漫畫,周末就窩在家裡或去消防隊當志工,沒什麼有趣的地方耶~

去消防隊當志工,其實大部份的時間都是和裡面的前輩聊天或做點自己的事情,有任務的時間很少,而且鄉下地方,也不太會有很緊急的大事,大多是小車禍、小病幫忙送病人到醫院。

有趣的是能跳脫日常工作的生活環境和不同的人接觸,能夠稍為緩解工作的壓力~這是我覺得很棒的部份。喜歡吃美食的學長偶爾還會煮好吃的食物請我們吃,超幸運的,也有學長喜歡喝咖啡。一邊喝咖啡的時候還順便交流來去旅行的心得~

你喜歡旅行嗎?曾經去過哪些地方?我覺得台灣是個很棒的地方(除了住宿很貴...),之前去金門,超棒,食物和台灣本島的口味不太一樣之外,居民給人的感覺也和本島人不太一樣,很有趣~





你想參加比賽,我認爲是個非常讚的主意!和全國各地的人好好較量一下是個很棒的經驗,如果能順便得獎就更好了~

P.S.最近我很努力每天運動,時間允許的話,會每天跳繩30min以上.覺得體力有比較好一點了~你會有運動的習慣嗎?

P.S.2.我真的很努力想寫多一點了...但...我真的很沒辦法寫得落落長...我是很精簡風格,不太愛講很多....

祝 身體健康

敬上.



好：

感覺你生命中失去很多朋友或認識的人，很難想像在死亡變得如此平頻繁時，人要如何看待自己的生命？之前 [ ] 老師有跟我問要送你一本書，所以我推薦了自我療癒正念書，我很喜歡作者能談到我心坎裡的話，我不確定你會不會喜歡，這幾個星期心中仍想著給 [ ] 的書什麼較適合，有一天在書店逛著，我摸一本書突然不斷地跳出來「在天蓮堂遇見的五個人」我記得協會之前送書時有，不知道你有看過嗎？那是一本講述生命相遇意義的書，人與人相遇，儘管短暫，都有意義，死亡，也許在說著什麼，如果你有，再看一次，如果沒有，下次上課再送你看，之後我們可以討論這本書對自己的學習，祝福 [ ] 平安健康！

(家人)

2020.6.15

好：

聽到你說的，等不及要跟你分享生活的學習與閱讀的心得，如時間能再多聊是。

日銀那天，我以有看到，因為票太厚，好可惜，幸好有很多人照，分享有看到，宇宙真的好大，地球只是宇宙中的一粒沙粒，好難想像，望著天空，白雲飄過，突然有種很幸福的感觉，地球真美。

能活著在美麗的地球上，是一種機率很低的巧合，而我們每個人都是宇宙中不可能存在的個體，難怪有人說「每個人都是有蹟，珍惜這個有蹟，好希望能夠相遇的緣份。

見面再聊囉~~

2020.7.5



好：

情緒真的有時候不知道該拿它怎麼辦：明明知道焦慮對事情沒有幫助，害怕沒有用，知道要專注當下，回到呼吸，但是很多時候卻不容易。記得疫情很嚴重的時候，奧運延期，本來規劃好的事都重新再來一遍，內在有憤怒，有挫折，還有很深很深的恐懼。在那個時候很努力地要讓一切“回到常軌”，安排課程，會談，讓自己忙碌，不用停下來感受焦慮，恐懼的侵襲。

然而這股情緒能量並沒有被我“刻意地忙碌”給處理掉。夜深人靜面對自己時，重新襲來。於是我慢慢懂得“逃避情緒”只是延緩面對罷了，有些時候延緩面對可以為我們爭取一些時間，也許情緒濃度稍淡，我們的理智可以稍微指引方向，也或許在延緩

的這段期間，有些經歷與成長，讓我們更有力量，有智慧去面對所要逃避的情緒背後的原因。

你說心理師資格不符，所以轉向社工師。我看見你有一顆希望能貢獻他人的心，不論心理師或社工師都好，我看來差異並不大，本質是相同的，只是在社會制度下給了不同任務，但回到人為整體，切入面不同罷了。最終你回到整個生命上，能有個起點，總是好的，至少可以開始有行動的方向。你說在冰冷到缺憾中，堅持是唯一給你的，而我看到的足「愛」，對自己、對人的愛，也許隱藏著，常常被埋在深處，不敢奢望愛，但我感受到那股希望為他人付出的愛。遨遊海洋，當偶爾停駐時，感受胸口的那股熱，感受過去曾在你身上發生過“愛的回憶”，讓愛的力量充滿，相信他能帮助你堅持地更久，更有力量。保持聯絡喔！❤️

2020.7.5



收到你的信很開心！  
 感覺你很有目標的生活著，第一次聽到海產直播的事業，感覺非常有趣！！你這麼早就做計畫，真的很棒呢！我聽有些人會說「計畫趕不上變化，所以不要計畫比較輕鬆」，而我自己的個性也是習慣先計畫的（可能我是「先定為」的 ><），我覺得反而多思考可能會發生的變化，就能因應變化，啊！像是 Plan A、Plan B 那樣，覺得你正往自己喜歡的路上邁進，太振奋人了！希望可以多聽聽你分享，感覺你會變成網紅唷！！<sup>o^o</sup>

我現在生活就是上班、讀書、趕紀錄 ><  
 那個週末就是考試的決戰日，但還是沒那麼有把握，只能繼續讀，希望到時候考試能通過，我才不要讓國父 11 次，那個太多次了，我會噴淚 哈哈~  
 那樣考選部要給我「贊助商」證明，因為一直繳考試費給國庫 ><



原來你喜歡大自然，在自然的環境下真的可以放鬆！我有去過武嶺一次，只是很可惜那時天氣不太好，也不知道那裡是可以看到銀河的地方（銀河應該是特定季節才能看的吧？）  
總之記得那時在武嶺非常冷，如果我可以再去，希望可以看到銀河，去感受看看地球轉動的感覺（不是暈車頭暈的感覺ㄟ）

七月了！感覺一年很快就到了下半年，希望接下來的日子你一切都好！

祝

順心健康 童心常存



2020.07.

好。

上課沒有看到你，想以應該是去看醫生了。身體狀況如何？好好照顧身體。公去之後，還需要它來幫你面對許多挑戰呢！所以好好地呢：呼，感受呼吸，感受身體，並在每個呼吸間，傳遞祝福！感謝給自己的身體！

愈來愈靠近回歸社會的日子，心中仍是會忐忑，這都很正常，不論你多聰明，身邊有多少支持你的人，都定要面對這不安，與期待又怕受傷的矛盾。如果願意的話，也許可以讓我想你沒在的時候，搞不好也能幫我設計更存合你們需要的課程。最近我在看一本書，「你好，我是接體炎」，一本讓我一邊看一邊哭，又一邊笑到書，也在滿許多元者位也呼，家辰的反應，但回春跟「死之有聞」所以不是每個人都會想

看。想跟你說是因為之前你有問過我什麼書可以推薦你看，我在看這本書時，一直想到你，所以推薦你看。如果你不介意看有關死之的書，你再跟我談。不過如果要看，就一定要跟致合享心得呢！好啦，先寫到這裡，好好照顧身體，等你回來呢！

2020.9.8.

PS. 記得做呼吸的練習呢！你出社會時會需要呢，現在有空時就先加強，需要時，你更清楚知道要如何有智慧地回應現實的挑戰。記得呢！





好:

感覺這一年來 正念呼吸的練習你很有心得. 但也為你帶來一些自然的感受. 有莫名的勁張與用力. 自然地去覺察. 接受. 接受. 那也是你能笑口常開的原因. 能夠接納正在發生的一切. 不管好的. 壞的. 喜歡的. 討厭的. 願意如其所是地去看見. 接納自己的做得好/做不到. 接納自己的不安. 恐懼. 怒氣. 同時也有力量能堅持著自己的信念. 不被恐懼. 不安. 怒氣給帶走了. 這是很長遠的修行. 我們有了起步. 很幸福在這起步上. 有個信任的群體可以同修. 讓我們一起繼續自然地覺察. 接納. 然後堅定地往內在信仰的方向走.

中秋快樂. 10月中見囉!

2020. 10. 1.



○○您好：

展信愉快！

先代正念老師們向您問好！

你來信關心○○老師目前的狀況，○○老師他目前還在休耕中，她要明年一月後才會與大家見面哦：其實大家都很期待與老師相遇。

還有○○老師跟○○老師這兩位神雕俠侶目前也忙著監所課程，忙著暈頭轉向，尚未有時間跟您回信，由我先代這位三位老師回信給您，其實他們心裡頭都掂記著你們這些同學們，他們非常期待您出獄後的咖啡廳也等待您親自為他們煮的咖啡及點心。

請問您還有多少刑期呢？什麼時候出獄呢？這也老師們對您的關心，最近天氣早晚溫差大，請多注意自己身體保暖。

再此擱筆！

祝福平安喜樂

2020年10月6日



親愛的 [blacked out]

剛從山上十天回到平地。這辦公室的第-天就收到你溫暖支持的信。心中充滿暖暖的力量。謝謝你看到我時的不安時。願意讓我知道你對我的信任。班上老師的意見很棒。我給予的回饋也很棒。兩個如在一起。對你的協助更大。不一定是最好的位置。你對你錯。我好喜歡這個智慧。讓我能更打開心胸去看見不一樣的愛。同時也看見自己的美好。儘管我們都同時如此不完美。深深地呢-口氣面慢慢吐氣。將你溫柔的支持與鼓勵。帶入自己的能量場中。成為我繼續成長的力量。謝謝 [blacked out]

伍、

同學投稿園地





# 魚說、余說

二工 0754 黃○龍

魚說：「只因為我生活在水中，所以你看不見我的眼淚！」余說：「只因為我戴著囚徒面具，所以你看不見我的悲傷！」很多人都以為魚兒生活在水中，自游自在好不快活。然而莊周魚樂，究竟誰知與不知，真相永遠依稀？

很多人都以為余生活在獄海中，必定生不如死，度日如年。的確，「三十年的獄海輪迴！」聽起來就夠嚇人了，還別說身為男主角的我——這一路是怎麼走過來的。

上帝說：「苦難是祂化妝的祝福！」余說：「一萬多個日出和日落，除了『錐心刺痛』這形容詞兒，一時還真找不到更貼切的文字來表達內心的感受。」

一輩子，就那麼三萬天，「咻~」一下子就過去了。也總是走過了人生的大半才知道，唉，混著為時已晚的嘆息！昔日為非作歹的槍擊要犯！如今卻安靜乖巧地盤腿端坐在克難書桌前，一筆一劃書寫著對人生的不捨與懺悔。回想過去愚昧的人生，錯誤像燒紅的鐵燙傷了心。難癒的創傷，就此讓它離去吧，卻有般般不捨；若一如既往，卻又像是守著破碎。如此這般無路可走！這左邊不是、右邊不是的痛苦，乍看是境遇造成的，但心呢？是不是心已習慣了感受痛苦？四十歲以前，我根本不在乎「魚和余」的「流淚與悲傷！」浪費生命困在這四方天內一曠廢寶貴歲月。

十年前，我突然悟出一絲人生道理。「弦月的美，在於期待滿月的飽實；冬日的靜寂，也在等待春日的甦醒；生命的殘缺，就在等待用心去體會。」眼前看似雲霧如瀑，直瀉山頭。但永遠沒人知道？穿過雲霧之後，會是怎樣的一番景象……？隨波逐流是輕鬆的，但要逆流而行，則需要承受很大壓力，且得維持相當長時間的孤獨寂寞。有句話是這麼說的：「誰也叫不醒一個裝睡的人。」這句話我的解讀是：「誰也沒辦法去拉住一個執意跳下瀑布尋死的人。」

是的，曾經我就是那個尋死的瘋子，幸運地，三十年的「縲洩瀑布！」並沒有摔死我，反而意外的震醒了我。剎那間，我那本已沉睡的靈魂，竟不可思議地慢慢甦醒。我開始學會借用的風雨來「吹散我的傲氣，洗去我的執念！」我更學會善用時間「吸取大量善知識，彈性轉換人生態度，理性解決天上掉下來的難題。」

也許，我的人生酷似那南極中的「永夜」。雖然它擁有：「世上最高的高原、最乾的天氣和最猛烈的風。」冰風如刃。但它的美卻一飽含著神秘，令人怦然心動。不論是魚的眼淚！抑或是余的悲傷！都讓它隨風去吧。所有未知都像是一罈封口完美的蜜酒，開封之後滋味也許苦澀，但這不就是你的人生？

一壺老酒，要細細品味，才能喝出其中的醇厚韻味！人生也是一樣，要細心經營，才能活出色彩繽紛的風景！



題詞：魚說、余說



知性心田

在沒有接觸到這些能使人有所改變的課程時，我心中的這塊田，是塊長滿荊棘的荒地，為了女兒，我給自己一個機會，在這枯燥乏味的囚籠裏，主動積極參與監獄裏所舉辦的教化課程，從中學習吸取在外從來學不到的知識，這些知識正是我心中的荒田所需最好的養料，用來培養心田裏的土。

雖然田裏還有許許多多的雜石，我相信只要下定決心持之以恆繼續走下去，總有一天一定能清除乾淨，能使自己已有正確的觀念及想法，然而這些觀念及想法就如種子一樣，一顆一顆慢慢栽種在心田裏，用心呵護著它、給予它適當的陽光和水分，陽光和水分來自上課中所學習吸收到





的知識，從而正向看待自己。

田裏相對一定會有雜草及蟲子所帶來的危害，（遇到挫折時留下負面的情緒，導致產生不好的念頭）↓雜草，（可能是外在的毒品，金錢誘惑等）↓蟲子，沒關係當下別做出任何的回應，尋找解套的方法，就像心田裏所栽種的種子一樣，會開花結果，但要長好花，生好果，相對地要用心照顧，才會得到它對你的回應，所以要拔草、除蟲，拔草最主要讓秧苗得到更多更好的養分，除蟲最主要準備開花結果時，避免遭到蟲子的禍害，時時刻刻的注意（不經一番寒徹苦，那來梅花撲鼻香），這是亙古不變的道理，最後等親手收成，所以我相信只要堅持當初要來上課的理念，持之以恆最終一定會有回報，在此相互共勉

# 我的感想

作者：楊○琦

## 我的感想

第一次去正念班時，我當時的想法是出工場逛逛的心態，可漸漸的我和其他同學，都覺得自己心態改變了，都很喜歡上正念班，想法也改變了，從前的我是不會去思考未來，也不知從何思考，現已有目標方向了。

正念班初階班教得是很重要的基礎，正念練習，能活化身心靈力量，到上進階班時，就有教對未來生涯的規劃。正念班的老師都是大學的老師，郭姐教如何規劃，及企劃書的知識和寫法，洪顧問教職涯發展，出監後也幫助各位培養經濟自主能力，協助創業等，燕蕙老師就是家族的大家長，其他的老師，助教等，就像兄姐們關懷，協助每位同學，也教各種知識能力。



現透過核磁共振掃瞄等的科學研究，發現酒癮、毒品成癮，化學中毒，都會造成大腦傷害的明確證據。

國內外有許多的研究發現，持續用心在當下的正念練習，可以幫助大腦有明顯之改善修復，使前額葉等增厚，使大腦中心的專管情緒、情感的杏仁核變小，讓自我提升培養抵抗對毒癮等的誘惑，自主控制提高。

另外現本監正念班，只有毒品案件才可報名，可我覺得正念練習對毒癮、酒癮，都有幫助，希望能讓更多人都能受惠，學習對未來自我的生涯規劃，讓家庭更美滿。

# 逆轉人生

作者：羅○道

## 逆轉人生

有一部法國電影，片名叫《逆轉人生》是描述一位幾近無賴，靠領取失業救濟金過活的黑人，與一位脊椎損傷殘廢看護來照顧自己的富商間的故事。我拿這部片的片名做為這一篇的主題，實在是我們這一班每一位同學，內心深處最深沉的吶喊。

琴姪老師宣布徵文的訊息，寫作能力不佳的我，直白的寫出最直捷的心情感受，沒有寫作文的起、承、轉、合的寫卻是最由衷的渴盼及感謝。正昌老師在《心苗園》中園了的話：「花兒問園了：你不間斷的照顧及栽培著我們，我們如何報答你呢？園了說：請盡情的綻放吧！這就給我最好的回報，我別無所求。」我在監獄的時間，比在社





會的時間長；我在社會的時間，又比在家裡的時間長。這  
是自身真實的寫照：：從沒有想到的，當這個社會以毒  
蟲相稱時，有一群人絞盡腦汁的為我們的課程費盡心力；  
當我們面對重返社會、對未來感到茫然時，職涯規劃的課  
程有著非常堅強的師資，耐心的啟發我們；即使是精讀課  
程的小組活動，仍有美琪老師對我們遭遇的挫折，用心傾  
聽；最棒的是協會成立家族，我們都是家族裡的一份子。  
各位家族裡的老師們、同學們，沒有人應該是孤孤單單的  
走在人生的旅程，不管歸途的景色如何，相信自己你值得  
更好、更棒的人生，我們是正念家族，讓我們一起逆轉人  
生。也在此致上我最誠摯的祝福：各位同學都能早日順利  
的返鄉，展開嶄新的人生，老師們體和心逸，安康如意。

歡樂學習情緒管理

我在正念班的情緒管理，上課時老師與助教，和同學的互動，就像是玩遊戲的教導，讓學習的氣氛，輕鬆，無壓力，在愉悅中學習。

在一次美綺老師上課時，這節課先發給同學，每一位各一份18張的小卡片紙，每張各印有不同的字，如下：愛、快樂、感恩／珍惜、希望／期待、滿足／平靜、被了解、委屈、無助、悲傷、空虛、受傷、生氣、沮喪、孤單、落寞、害怕、焦慮、自責、無趣／無聊，再請同學以4位左右成一組，約4組，規則是請各小組同學，每位說一件事，聽的另三位同學，無論是誰都可臨時喊停，先中斷，每位同學選出一張卡片，喊停的答覆和說的同學相同，就





可得二分，其他同時答對得一分，然後就再繼續說到說完，等小組所有人，全都說完，結算每人分數，老師就問各組最高分，他們是因何得分，及想法，答案是約都是把自己放在當事人的心態，所以這節課老師說：主要是看自己與說的人的情緒對我們聽的感受。

感受情緒和認識情緒，才能在感受到被情緒帶影響時用四步驟，來訓練大腦對情緒的調整能力。

課程上教導，讓我能很完美了解內在需求，並有智慧地回應，清楚深度觀察情緒與心念的變化，也能降低許多衝動行為的機率，安然度過情緒風暴，對未來無論職場及人際關係，都能和他人建立良好的連結互動。

# 分享

作者：李○強

諸位老師、各位同學平安：

因表課程衝堂，而另一堂家庭支持老師一再交待務必  
要參加，需要填寫調查問卷無奈必須有所取捨，責任心使  
然捫心自問能表我們情緒管理最後一堂課做些什麼？有了一  
— 分享：

自從聽聞「情緒管理課程」即如獲至寶般：因表前年  
才因情緒失控違規，而這段時間並非懵懂可渡過，而是有  
諸位正念導師及家支的老師陸續和學生通信送心鼓勵三年  
餘並且在信中建議日本一位學者的理論。當下6秒鐘別有  
任何的情緒反應，和我們的課程不謀而合，因事發突然間  
可情緒反應通常是衝動不經思考的，自己除了當下6秒做深  
呼吸調節之外更在此6秒加強版、如人生跑馬燈般去想此

刻對自己最重要的人，如家人～會希望你怎麼做，去加深  
鞏固自己負面情緒的反應：無論當下幫助你压抑平緩了多  
少的負面情緒，事後切記要為自己解套、釋放出累積在內  
心的鬱結，並且鼓勵及讚美自己，天下無難事、只怕有心人  
人、任何事都一樣，逆境並非絕境，只要花些心思，不如  
竟終究會迎刃而解，這不是我們追求正念的最終目的嗎？

與正念家族共勉

敬上



## 感悟 作者：賴○峯

### 感 悟

迂迴太暗黑不見天日的日子裡，繞了十多年，結果還是太監所打取，有意義嗎？

時間會改變太多事，會讓人容貌蒼老，卻也教人心智更成熟，時間也會奪走心愛的一切，失去了自己青春歲月，難因此得以停下腳步，重新思考人生方向，只是付出代價是無法挽回的遺憾，頻頻回首，只是阻斷前進的步伐，只有徹底切斷前過往的連結，才有機會飛得更高，看得更遠，找到回家的方法，如今，我的思維盈滿了感恩、惜福，充足的信念，落實在生活每一天當中，今夜我要追逐那存寧的幸福，回到那所有關心我的親人，有溫度的“家”，因此也才有真正心的方向，心的歸屬感！

時間輾轉中流逝得真快，長期的苦悶刑期，心中的感觸，就如同天上白雲般。人朵朵，一片片聚湊著，讓人理不出序頭緒，只有人真倒是非常的確定，那就是我親愛的家人，親人給予的溫暖、鼓勵和支持，是我這四百多日身陷囹圄的日子裡，最重要的精神支柱。妻子濃郁的愛，以及獄中老師的諄諄教誨，讓我有深切的悔悟。家人的愛，讓我這迷途的羔羊，有了人盞明燈可做指引，為我歸鄉前的路途止，沒有寂寞與被遺棄的失落感，如果時光可以倒流，我是多麼祈禱，當初沒有犯下這次的錯誤！

此刻，我身懷滿心的深深歉意，祈禱著，願佛祖賜福家人，並原諒我，才有我今日的醒悟和成長。



## 因緣念上起，念上起因緣

作者：李○強

因緣念上起，念上起因緣。

無意中在年曆中喜攆一篇文章，其中的內容除了修正念和情緒管理課程相互輝映之外，自己亦受到心靈的洗滌及啟發，願和正念家族一起分享：

每個人初來到人間，都宛如一張純潔的白紙；但在成長過程中，此念受到外界環境種々の薰染，會在白紙上勾勒出不同的線條，留下不同色彩，形成每個人不同的性格與習氣，也造就了百百樣的人生命運。

因此，此念的善惡，時時左右命運的走向。「一念天堂，一念地獄」，當萌發善念、說好話、克己利人，能正向解讀一切變化，那麼無論身在何處，看見的都是天堂；而生起惡念，口出惡言、損人利己，因此充滿猜忌的負面情緒，其實已走在通往地獄的路上，認真面臨的都是阻礙和苦難。

所以我們要秉持正念，全心全意地活在當下，就是將過去已有的執著偏見和對未來的幻夢妄想，通通放下。當我們向內觀照每一個起心動念，去除貪、瞋、癡、慢、疑等不正心念所形成的塵垢，才能讓自己的本心如同空無一物的明鏡般，保持明淨透亮，如實映照出事物的本來面目，不帶任何成見地分析其道理原因；如此一來自然產生清明的智慧；做出正確的判斷，也會使言行正直合宜，進而把握有限的生命，努力做好該做的事。

《金剛經》云：「應無所住而生其心」，教導我們要先放下自利中心，勇於破除自身的執著和不良習性，導以回



須清靜虛空的本心，才能包容世界萬有，不再墮入比較成敗和計較得失的種々煩惱之中，那麼我們就能身在塵俗而不混塵俗，明辨是非而不惹是非，更積極地活在當下、踏上身心寧靜的解脫之路，做生命的真正主人。

期盼正念家族都能發揚善性、提升道德、保持正念心、靈貞誠美善，讓我們的人生、家庭、社會都能更加和諧平安。

正念家族

正念，正見，正思維，正業，正命，正精進，正定

作者：蘇〇明

正念、正見、正思維、正業、正命、正精進、正定。

每個人的心中都有一畝田，能生長甜美的果實，也能生長醜惡的雜草。而我們自己就是耕耘心田的農夫。想要豐收生命甜美的幸福果實，就必須發心用犁，先播下良善的種子，守護善念根苗，不但要灌溉施肥，還要勤於去除因無明、煩惱、妄念所生的雜草。有害蟲時時細心照顧，才能日漸成長茁壯。然而人生不如意十之八九，當命運出現波折不順時，有人會迷失清靜本性，不願虛心檢討，整天怨天尤人，命運其實都掌控在我們手裡。所謂「萬般由心」，我們在向內觀照自己，真誠反省，每一個心念都需要改善的不足之處，並培養正精進的態度，專注於斷惡修善，努力克服阻礙，生命發展的不良習性，人生的腳步才能繼續前進不退，提升到更





好的境界，可以從布施開始，樂於助人，主動分享或貢獻己力，即是捨去貪吝，執著的習氣，果決斷除惡種，萌芽生根的機會，即使遭遇環境的嚴苛挑戰，也能安然忍辱，以正精進的態度去克服易怒急躁、偏狹計較的性情，培養出遇事能臨危不亂、心不為所動的意志，把人生路上吃到的苦當作吃補，並從中涵養做人處事，每明辨是非的知智慧，「勤修心田迎百福」，只要我們時時都能以精進不懈的態度修持心田，不怕辛苦，也不畏艱難，無論我們身在何方，都能創造心靈的淨土，發揚善性，提升道德，保持心靈真誠美善，就能處處豐收，品嚐生命各種甘甜滋味。望共勉之，並祝福師兄師姐們法喜充滿。南無阿彌陀佛。

# 人生的歌之青春和舞台

作者：鄭○輝

## 人生的歌之青春和舞台

假使你問我，人生為甚麼！我會講為三頓、為生活、申為某子，但是看別人的臉色，配合別人的心思。這是唯一的條件，有人認為這是為生活，嘛有人認為這是一種折磨。

因為已經很久不知影笑容生做扭歪，開始懷疑故事中的主角；到底甘是我，因為你嘛知影；咱確是為別人在活。

假使別人問我人生為甚麼，在十八、九歲時我一定會說為我老大，在二十八、九歲我會說為我的某子，但是現在我會說為我的父母，姊姊、弟弟、女兒，不管在黑暗的社會或正學的社會，為了生計本來就要看別人的臉色及別



人的心情好壞，這是永恆不變的定率，再一般人眼中本來就是為生計；只有不願意承認是非對錯，逃避責任之人才會覺得這是種折磨。所以大家要知道古人為何留傳下來這句話，知恥近乎勇。

自從這次進來接受再教育至今，我已很久不知燦爛的笑容長什麼樣子，甚至時常覺得不再是以前的自己了，非常的陌生，以前都是為朋友為兄弟，然而試問有人為我嗎？現在才真正了解義中的含意（我王八）。這次我不再為朋友，兄弟，我要為我的父母，女兒及姊姊，弟弟而活。

愛唱一首歌，一首有頭無尾的歌，有時快樂，有時悲傷，有時只剩孤單，愛像一首歌，紀錄我的心是甲生活，有時清醒，有時懷疑，人生到底，為著啥！

24X25=600

生活在黑暗的社會，快樂、悲傷，永遠比不上為非作歹，受到國家刑罰而監禁入牢籠，生活出來的孤單，雖然可以參加教化活動，但內心的孤單及無奈能向誰訴說，只能表作堅強把自我武裝起來，其實內心脆弱無比，時常自慚自我懺反省，作歹子作那麼久我所追求的是什麼，當初出來混的宗旨又是什麼，為何到頭來得到的比失去的更多，更不要說浪費青春及生命。

回過頭去看，熊熊才知影，咱的舞台；愛用青春來換越過頭去看，人生過未一半；然不知如何來唱這條歌。

這首歌唱啊唱未煞，往事一幕幕親像電影，有時陣為著渡生活；就愛配合別人心晟，這首歌唱甲心擺破，八字一句擺是拖磨，因為沒人知，我的心，有多痛。因為你嘛





知，咱永遠，為別人在這。

在這次跌倒回首不堪的過往，才驚覺到，自己以前對兄弟朋友的相挺外加愛玩的自我，送迎掉多少青春的歲月，在104年人在台北監獄時，也發覺到自己的人生幾乎有二分之一的时间都再囚圍渡過，甚至我的人生也將近過一半，有天母親來會客時間我這趟回去要做什么，那段期間的我有點自暴自棄，因為前陣子搞失蹤及許久未見到我女兒，我既然回我母親說干脆回去歸心作流流，在這句話說完我也知到完了我深深刺痛、傷了母親的心，但母親始終不離不棄，甚至帶我女兒來給我看，替我扶養小孩也因如此我才真正醒了過來，我的過往一切的一切有時常常再腦海浮現尤如電影一樣，但我不再留恋過往的生活，也感謝基督

24X25=600

教更生圓契的志工，時時給予關懷及關心，讓我慢慢的找  
到人生的目標感與重心，也時常告訴自己聖經上的一句話，  
忘記背後，努力向前，朝著人生的標竿前行，別再回頭。  
把握當下。





## 正念班讓我蛻變

作者：鄭○陽

### 正念班讓我蛻變

我現在47歲，這一生有大部份的時間都在監獄中度過，雖然如此，以前的我從不知什麼是後悔，我只覺得自己是天下無敵，在社會，只要朋友需要我，我一定是兩肋插刀，力挺到底，從不計後果，入監服刑，從來不知什麼是怕？人犯我，一定睚眦必報，殺他片甲不留，所以服刑期間，大多在違規舍房度過，甚至曾經被綁在病床上固定起來，放在違規舍房外運動用的小操場，整整一個禮拜、吃飯，睡覺，大小便都在病床上，但是這一切並不能讓我醒悟，或悔改，依然故我，我行我素。

甚至此次入監服刑，即使身患嚴重高血糖的狀況，仍然是惡行不改，以致病舍，違規舍來來去去。

105年某天開封到工場後，忽然宣布有交到號碼的同學準備上課，所有被交到號碼的同學都是一臉茫然也不知道上什麼課包括我，因為我們沒有人報名上課，到了教室老師來了，大部份的同學都向老師說沒報名上課，怎麼叫我們來上課，我們不要上課我也是其中的一員，李燕蕙老師也不知道是什麼情況，於是和我們說先上三堂課，三堂課過後若還有不想上課的同學可以退出不勉強，後來才知道是監方善意的從我們工場有吸食毒品的同學中直接選出18位同學參加正念班課程，剛開始我只想混一混，另外也借此出去走走，透透氣。但是在李燕蕙老師的親切教導下，我逐漸喜歡上正念班，並認真聽課。在課堂上老師教我們打坐、思考、看書，隨時隨地感恩，感謝父母，祝福父母

24X25=600



，親人，朋友並且說好話，隨時保持正念，凡事發自內心去做，逐漸的，我感覺自己的改變，發現自己過去的錯誤，對父母缺少關心、關愛，不知道要報答父母恩情；每天只知道鬼混，爭強鬥狠，打打殺殺，或是沈溺毒品中，不克自拔，傷透父母的心。但是自從上了正念班之後，我逐漸改變，知道自己的錯誤，於是下定決心戒毒，首先第一步先把抽了三十年的烟戒掉，並且發願要孝養父母，讓他們能安享天年，而未來自己的生活也會盡量簡單，不再注重享後或是排場，有能力及多餘的錢，要協助窮困的人，並加入正念家族義工行列，未來能幫助他人。所以我開始記帳，把自己現在的每一筆花費都記下來，檢討自己是否亂花錢，極盡所能的節儉，以減少父母的負擔，並為未來

做準備。

但是天有不測風雲，正當我努力改變自己，為未來做準備之際，67年4月份，我最摯愛的父親往生了，等不到，看不到我對他老人家的孝養，樹欲靜而風不止，子欲養而親不待，這是我一生最大的遺憾和痛苦，如果人生能重來一遍我一定會選擇正當的生活，做一個堂堂正正的人，讓父母高興，快樂，並孝順他們，讓他們安享天年，但這一切都晚了，因為人生沒有如果，只有結果和後果，未來我只能讓這遺憾和痛苦默默的啃蝕我的心靈，直到老死，若真的有來世，希望來世能再相聚，再當他們的子女，一個讓他們放心的子女，孝養他們，以報他們今生養育之恩。





我把這篇文章，主要是希望與大家分享我的經驗與體悟，期盼每位迷途的羔羊能迷途知返，以我為戒，在父母親人尚健在時能及時改過，孝養他們，讓自己與老人家沒有遺憾，時間是不等人的，一機會稍縱即逝，千萬別讓自己遺憾終生。



書法作品

作者：鄭○誠

真正的探險旅程  
在於發現新風景而  
在於開發現有的  
看在新眼光  
在於開發現有的  
在於發現新風景而  
在於開發現有的

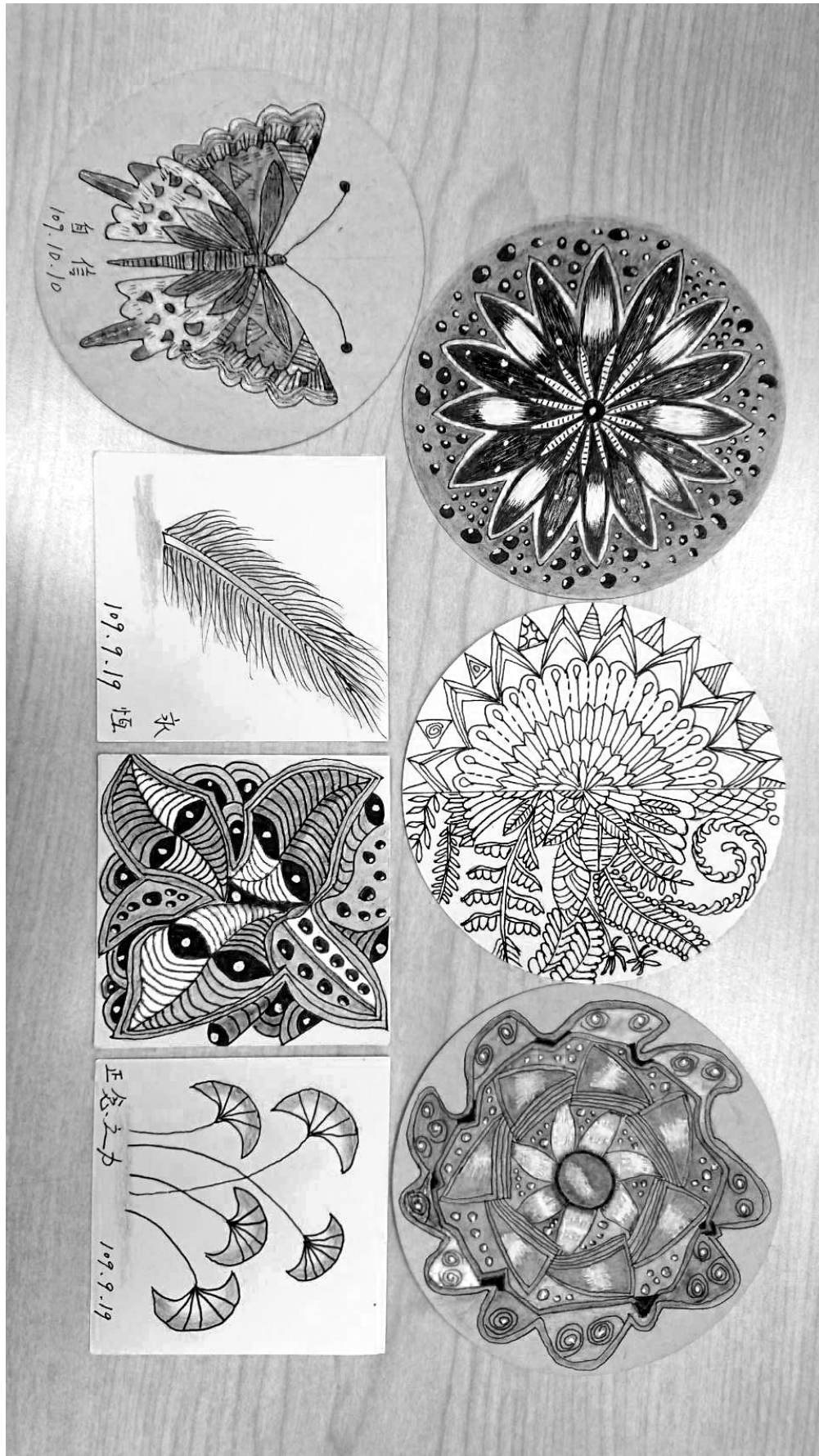
庚子仲秋  
鄭誠  
於  
新  
旅  
程

正念班第十三期初階

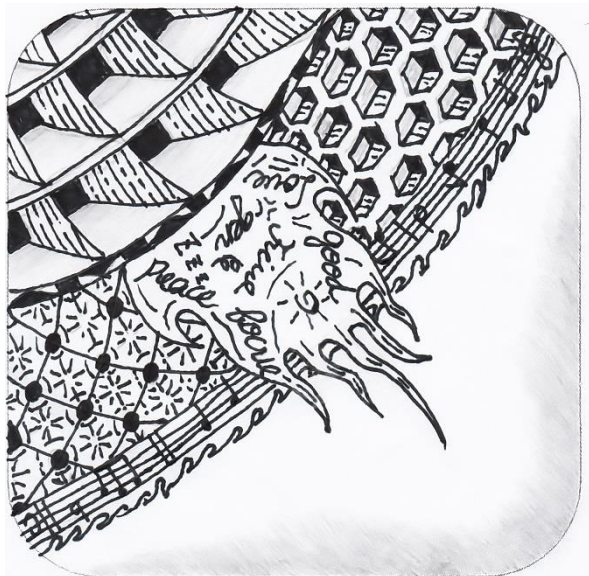
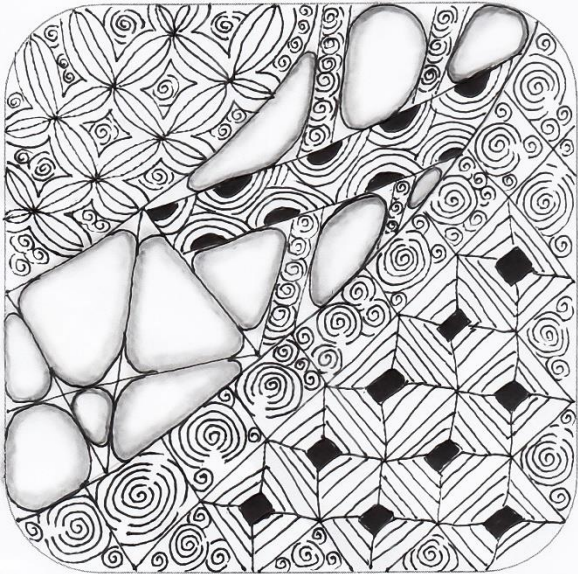
庚子仲秋



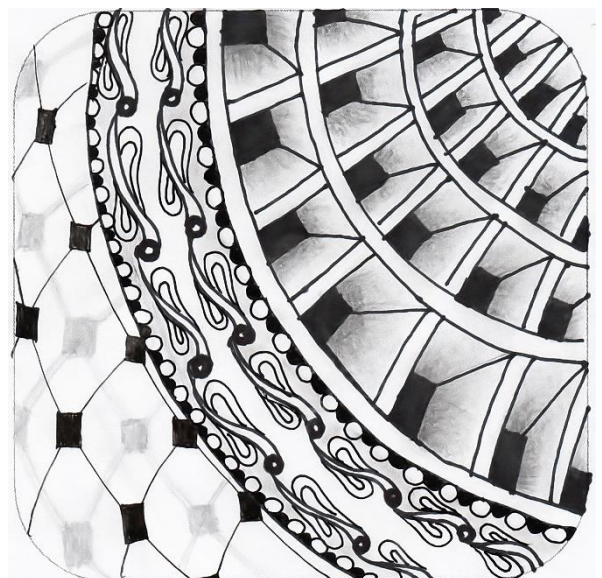
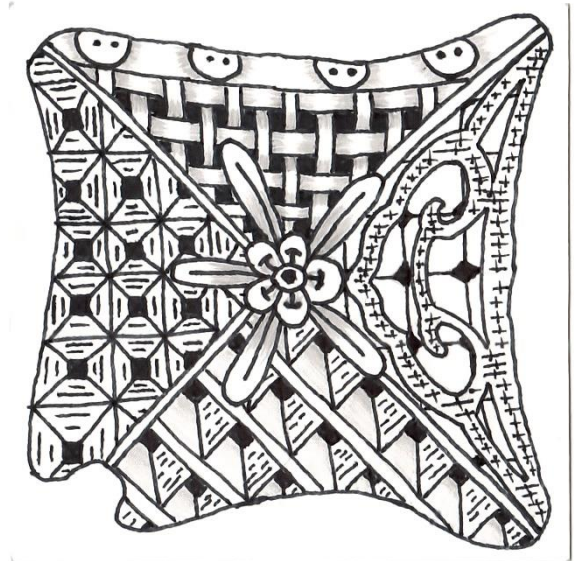
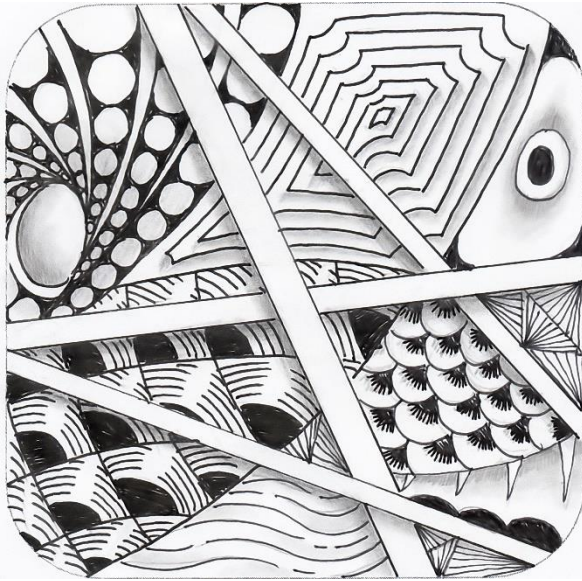
繪圖作品











# 後悔，來不及，謝謝你們給我一個機會

作者：陳○銓

書名：後悔，來不及，謝謝你們給我一個機會

場舍：三工

呼號：980

姓名：

我跟每位受刑人都是一樣，每一位都有自己的故事，

以前的喜怒哀樂、金錢、地位、權利，而現在呢，刑期一

個比一個長，這真是大家想要的嗎。

後悔，這兩個字也不會很難寫，不過真的很難受，在

100年7月7日早上，在台中工業一路，當時我跟老爸還有

兩位小弟在一處大樓裡，剛好二位要送貨出去，一位要送

到靜宜大學停車場門口，也已先出門，第二位要到工業區

與中港路路口的麥當勞，可是當他開門要出去時，很多刑

警衝進來，當時我的心裏就想，都來不及了。

老爸，也不知道發生什麼事，茫然的一直看著衝進來





的刑警、手都還拿著槍，也因為刑警都是便衣，老爸當時的太度真的讓我感動、又好笑，老爸想說是壞人拿槍壓著我還一位小弟、那時刑警才對老爸說、他們是刑警、而你在賣毒品還有槍，老人家還對刑警說，那有可能、我整天都陪在我兒子身邊，我怎麼都沒有看過毒品跟槍支呢，好笑喔，當我聽到老爸為了我、還跟刑警大小聲。

我請刑警讓我起來，我跪在老爸面前，那時我流著感激的淚、也是心痛的淚、對爸爸說、爸、什麼事都來不及了，原諒你的憨子、你的憨子可能沒有機會再陪你了，再孝順你了。

每位受刑人心情、應該都是一樣，都希望最愛的家人都能平安健康、很怕聽到親人走的消息、那種痛真的很無

住與無奈，為什麼在親人年邁時，不能好好的陪在身邊孝順他呢，為什麼在最親愛的家人，在他病痛不能好好的陪在他身邊照顧他呢，現在的後悔跟痛，都已經來不及了。

我真心的感恩，來到嘉鹽服刑，遇到的都是好長官，那時是我最迷惘的時候，有一位主任拿著兩個布袋的故事，與我分享，那也是在101年9月的事情，還有一位教化時的李老師，她的年紀跟我媽媽差不多，所以我稱她李媽媽，李媽媽也問了我心裏的話，以及相識的朋友同學們，都能相扶相持，還有一個正念團隊，應該陪伴了我5年了吧，這個團隊從陌生到認識，老師們從陌生到如家人，如同兄弟姊妹，他們的認真，用心，負出，忍耐一些無知，這是我從內心體會出來，這更是我年青時都沒辦法遇過的事。



希	的	意	
望	陌	大	
口	生	生	陌
	人	的	生
	給	路	人
	我	途	，
	這	中	真
	個	，	的
	機	及	好
	會	時	陌
	，	對	生
	我	我	喔
	無	伸	，
	從	出	不
	體	援	過
	會	手	這
	人	，	些
	生	若	陌
	如	沒	生
	此	有	人
	豐	這	，
	盈	些	在
	的	生	我
	愛	命	最
	與	中	失

陸、

正念小貼士





## 正念呼吸

正念呼吸是禪修的基礎，無論你在何方，呼吸都一直跟著你。

基本做法是在一呼一吸時秉持正念（覺知），沒有必要去分析、數數目、觀想或操控呼吸，只要正常而自然地呼吸，知道自己在吸氣和呼氣。

專注呼吸有好幾種方法，呼吸時可以將專注力放在鼻端、胸部、腹部，甚至是整個身體。

若要處理壓力和焦慮的挑戰，我們有時推薦腹部呼吸——從腹部或肚皮呼吸——這讓人很快平靜下來，但你若比較喜歡另一個部位，就請跟從你的智慧而行。

若要知道你是否是從腹部呼吸，可以把手放在肚皮上，感覺一下吸氣時腹部膨脹、呼氣時收縮。

腹部呼吸的一個好處就是溫和調節因壓力或焦躁而起的不規律的呼吸，

一旦生起焦慮，甚或感到胸痛，首先要如實知悉這種感受，

然後溫柔地再回來專注於腹部，並練習正念腹部呼吸。

練習時，心念會跑掉是很正常，無需批判自己，

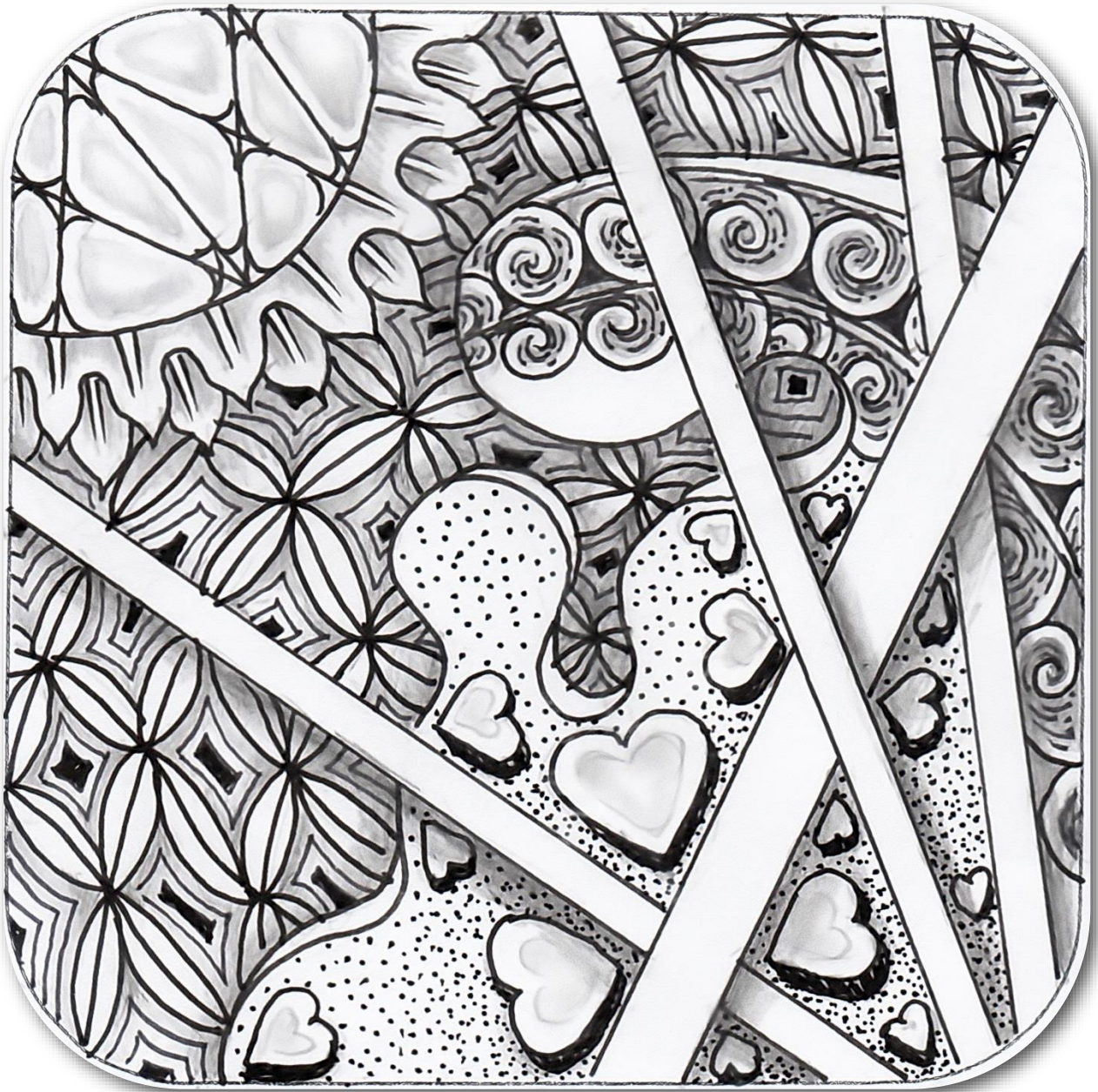
只要耐心注意並且如實知悉心跑掉哪裡——順其自然——

然後溫柔地再回來專注呼吸。可作如是想：當覺察到沒有全心臨在當下時，就是臨在咯。

『把心帶回當下』和『集中注意力在呼吸或特定目標上』都是練習的一環！

（節錄自：《正念減壓 從一粒葡萄乾開始》 P83\84）





暉

哪怕生命

只剩下黑與白

我也要讓每一個黑白處

充滿著意義與美好

鄭○誠





## 平靜的花海

鐵窗關住了身體，  
平靜的氣息牽動著畫筆，  
我的心，昇華了。

雖然身在囹圄，  
在正念的氛圍下，  
我瞥見了花海。

無論我們相信自己有多少短處和不足之處，  
仍必須抱著慈心和悲心來尊重自己，來擁抱自己的經驗，  
不膨脹並增大自我的感覺，  
實際看到並如實知悉自己的價值和自己渾然為一整體。

我們每個人都是奇妙的生命，  
其中有不可思議的學習、成長、療愈和轉化的潛力；  
我們比自己想像中的還要巨大，  
我們現在這個樣子 — 包括我們所知道自己的不完美之處 —  
就已經非常完美了。

— 喬·卡巴金博士 —



#### 協會聯絡方式

電話：05-3628515

E-mail：mbca0409@gmail.com

正念家族郵政信箱：61399 朴子祥和郵局第 45 號信箱

#### 捐款帳戶

戶名：社團法人正念關懷協會

銀行：臺灣銀行（太保分行）

帳號：067001098692