



北溪厝

季刊



發行人：陳世志

總編輯：周定石

出版者：法務部矯正署雲林第二監獄

地址：雲林縣虎尾鎮建國四村5-18號

電話：05-6362788轉214

網址：www.ulp2.moj.gov.tw

Email：uldj@mail.moj.gov.tw

GPN：2010102416

本期目錄

- 主題** 102年收容人多元就業媒合方案系列活動
- 專題研討** 針對收容人納入健保後對醫療服務滿意度之探討(上)
- 大事紀要** 光風霽月-中秋節系列活動
雲二監盃第一屆圍棋比賽
電鍍班建教合作簽約暨作業技訓產品品嚐會
提昇教化成效，舉辦志工研習會
102年親子、員工人文生態暨環境教育活動
102年「看服員訓練班」
- 心情點播** 上善若水
文康工作的樂趣
- 生活園地** 人生的態度
從「父親節」談孝順
阿爸！請您原諒阮
毒蟲
- 廉政櫥窗** 手機接獲不明簡訊連結，請小心誤觸！
坐懷不亂、不收紅包的褚彥回
為官之道
- 健康園地** 女性多吃橘子可降低中風機率？

脫胎築夢·樂活就業

102年收容人多元就業媒合方案系列活動

近年來隨著全球經濟衰退，景氣持續低迷，失業率日趨嚴重，再加上社會新鮮人或嫌工作辛苦、或不願屈就，導致企業產生空有職缺卻找不到員工之窘境，只得引進外籍勞工以為因應，不但使產業結構面臨嚴峻的挑戰，亦對國人就業市場產生莫大的衝擊。基此，法務部鑑於收容人復歸社會所面臨的最大問題，莫過於找不到工作，遂於矯正機關深耕收容人技能訓練，並加強品格教育及生命教育，期能為企業界提供穩定且具競爭力之人才，創造政府、企業、收容人三贏的局面。

為此，法務部矯正署函頒「脫胎&築夢—矯正機關收容人多元就業媒合方案」，除具體展現「司法為民」的精神外，更藉由本方案的施行，充分使政府資源、企業需求及收容人復歸等三方面產生整體性結合，進而降低再犯率，使社會更祥和，讓民眾感受到矯正署體察民意、關懷社會，提升人民對政府政策之有感與信賴。



「排除民怨，妥速有感」一直是政府近來重要的施政理念，法務部為彰顯「司法為民」之精神，針對職場及社會治安現況特別推出矯正機關多元媒合就業方案，並持續推動修復式司法，期能有效的促進就業，同時從源頭消弭犯罪；充分使政府資源、企業需求及收容人復歸等三方面產生整體性的結合，進而降低再犯率使社會更祥和。

本方案之實施，係結合企業廠商、更生保護會及就業服務機關入監提供即將出監收容人就業諮詢、媒合服務與技職訓練之機會，協助脫胎換骨之收容人，建立其自我信心，於出監前妥善做好職涯規劃，並藉由社會多面向資源的幫助，使收容人就業無縫接軌，築夢踏實，順利復歸社會，再度成為社會有用之人。

本監鑑於自101年舉辦「更生人就業博覽會」引起上級機關、社會各界及媒體重視收容人所面臨的求職就業困境，為使收容人就業媒合方案，更臻成熟，達成收容人順利復歸社會，預防再犯之目標，特訂定102年度本監多元就業媒合方案系列活動計畫。

一、舉辦「收容人促進就業輔導系列活動」：

有結合臺灣更生保護會雲林分會、雲林潛能開發心理治療所舉辦102年度「勇往直前 航向新生」收容人促進就業輔導活動，於3月份及6月份各1場次、每

場辦理4次每次2小時課程，參加對象為三個月內即將出監收容人共計45名，透過團體課程及活動，進行職前心理探索等各項課程，使即將出監收容人增加對自我工作能力認識，建立正確的工作價值觀，增進求職知能。

結合雲嘉南區就業服務中心北港就業服務站，辦理102年「逆轉人生～看見生命的光亮」收容人就業促進團體輔導活動，邀請嘉義市諮商心理師公會總幹事邱信凱諮商心理師講授，於9、10月份每週三，共計辦理8次每次2小時課，參加對象為6個月內即將出監收容人共計16名，協助有工作意願及工作能力之收容人出監後能及早融入社會環境，建立自信並順利就業。

二、舉辦「收容人就業媒合雇主座談會」：

本(102)年5月28日結合行政院勞委會職業訓練局雲嘉南就業服務中心，於本監行政大樓2樓會議室辦理「優質服務、樂活就業雇主座談會」及本監「收容人就業媒合雇主座談會」，特邀請行政院勞工委員會職業訓練局雲嘉南區就業服務中心、雲林縣政府勞工處、臺灣更生保護會雲林分會及台塑關係企業促成轄區內企業雇主至該監參訪及座談，計有大昇精密工具股份有限公司等共62家廠商69人為企業領導階層及代表與會，並入監參訪、座談交流；透過與廠商企業主座談會，瞭解渠等需求及看法，降低企業雇主僱用更生人之疑慮，強化其僱用意願，希望透過舉行座談會及入監參訪，互相交流，期使企業主了解矯正機關收容人之處遇成果。經由矯正機關慎選品格良好的收容人協助企業解決缺工問題，並引進優良廠商辦理建教合作，落實多元就業媒合之政策。

三、舉辦「收容人就業說明會」：

本(102)年6月21日，結合台灣更生保護會雲林分會、雲嘉南就業服務中心北港就業服務站、雲林潛能開發心理治療所，假本監誠園禮堂，將先行舉辦「收容人就業說明會」，參加對象為四個月內即將出監及假釋收容人計286人，邀請講師入監舉行就業說明會，增進收容人對就業市場現況與就業資源的了解，正確抉擇工作，增加就業媒合成功率，提昇就業穩定度。

四、舉辦「收容人就業博覽會」：

本(102)年7月26日(星期五)上午10時，假本監誠園禮堂擴大舉辦「收容人就業博覽會」，結合臺灣更生保護會雲林分會、雲林縣政府、彰化縣政府、雲嘉南區就業服務中心、雲嘉南區就業服務中

心北港、斗六就業服務站、台塑關係企業及鄰近各工業區廠商，邀請廠商企業主參加收容人就業博覽會，活動當天前法務部長曾勇夫、矯正署署長吳憲璋、台塑集團總裁王文淵及社會名流均親臨參加，現場徵才廠商計有金鼎機械公司等28家廠商共提供371個就業機會，參加收容人315人；本次就業徵才活動共錄取152人次，媒合率為40.97%。

五、辦理「建教合作」：

本監落實以社會及市場需求，與行政院勞工委員會職業訓練局台南職業訓練中心建教合作成立一般手工電焊班及南華大學建教合作成立生命禮儀技訓班等，朝向建教合作方向架構邁進，藉由本次跨領域之合作及協助，善盡矯正機關深耕收容人技能訓練、職業道德倫理價值及生命教育之用心，積極媒合收容人就業，使其脫胎築夢、樂做新民，以建構祥和、快樂、安全的社會。

多元就業媒合的政策推動為「司法為民」精神之最佳寫照，更彰顯「政府力量有限、社會資源無窮」之效益，引進民間企業協助收容人就業，一方面保障其順利復歸社會，穩定社會秩序，另一方面為企業界提供迫切需要之人力資源，創造政府、企業、收容人三贏的局面，進而降低再犯率使社會更祥和。

本監多元就業媒合方案系列活動計畫實施，透過與企業廠商雇主座談會、參訪，增加對矯正機關了解，建立互信機制，可消弭企業雇主僱用更生人疑慮；並舉辦就業說明會、就業博覽會尋求長期合作之企業廠商，提供就業之機會，投入更生保護行列，協助收容人建立信心，提高就業成功機率，使出獄人能有穩定工作及收入，以期能順利復歸社會，避免再犯。讓社會各界看見矯正機關的用心及收容人努力改悔向上的決心，願意敞開心胸接納他們，給收容人一個自新的機會。



針對收容人納入健保後對醫療服務滿意度之探討 以矯正署雲林第二監獄為例(上)

摘 要

在矯正單位內收容人近十年的平均年齡上升3.6歲比全國人口十年平均年齡上升1.7歲來的高，在人權團體積極爭取下主張，收容人除了沒有自由外，其他的權利皆不可被剝奪，尤其在醫療照顧最突顯，矯正機關不得不在自己沒有充裕的醫療資源下，求助於健保局。衛生署自90年開始研擬、93年首度公布二代健保版本，政府才在二代健保的檢討之際將收容人納入，真正達到名符其實的全民健保。立法過程經過數度波折，二代健保在102年1月1日終於上路，符合四類三目收容人一律納入健保，保費由矯正署編列預算支出，收容人不用繳納健保費，但就醫時須自己負擔掛號費、部分負擔及非健保局給付的藥品及材料費用。

本研究的對象以矯正署雲林第二監獄收容人為主要對象，進行第一階段在健保開辦之初(102年1月)除了宣導健保相關權利義務規定、服務內容外，並進行問卷調查——其內容包括健保實施前(公醫醫療)的滿意度及對

加入健保的政策預期滿意度。第二階段為健保實施6個月後，針對其服務內容、醫療品質、看診付費、不用繳納健保費、給藥速度、藥效及醫療浪費等問題進行問卷調查。

在公醫醫療期間的整體醫療服務滿意度，其中非常滿意及滿意分別為7.1%及34.6%合計為41.7%、沒意見者有49.3%、不滿意及非常不滿意分別為7.4%及1.5%合計為8.9%。而在健保實施6個月後的整體醫療服務滿意度，其中非常滿意及滿意分別為7.5%及34.5%合計為42.0%、沒意見者有41.9%、不滿意及非常不滿意分別為11.7%及4.4%合計為16.1%。另外在監內看診、戒護外醫、給藥速度及藥效的觀感皆朝向負面，不滿意及非常不滿意的部分皆上升。其原因可能為收容人對健保政策的期待不如預期，健保局引進的醫療資源非醫院自願規劃的，導致醫療資源的量及質皆沒有預期的品質。

本研究的對象及提供的醫療服務模式皆侷限於一個矯正機關的模式，時程為6個月的前後變化，有鑑以健保局、醫療院所及矯正機關皆處於磨合期，隨時調整，其他矯正機關的醫療服務模式是否也有相同的結果值得更進一步的探討。最後希望藉由此議題能達到拋磚引玉的目標。未來能有更完整性及更全面性的調查。



壹、前言

在矯正單位內收容人近十年的平均年齡上升3.6歲比由內政部統計全國人口十年平均餘命上升2.7歲來的高，其可能因素為刑法修法為一罪一罰所造成長刑期的收容人增加進而導致年長的收容人增加。在人權團體積極爭取下主張，收容人除了沒有自由外，其他的權利皆不可被剝奪，尤其在醫療照顧最突顯，而民意代表更關心收容人的生命權、健康權是否被剝奪；矯正機關不得不在自己沒有充裕的醫療資源下，求助於衛生福利部健保署。

中華民國於84年(西元1995年)所開辦的全民健保制度(一代健保)，堪稱為舉世聞名對國民健康照顧最有貢獻的制度，唯一的遺憾是將收容人排除在外，後來經過各方奔走訴求，由當時任衛生署長李明亮邀集100多位專家，自2001年開始研擬、2004年首度公布二代健保版本。政府才在二代健保的檢討之際將收容人納入，真正達到名符其實的全民健保。立法過程經過數度波折，二代健保在2013年1月1日終於上路，符合四類三目收容人一律納入健保，保費由矯正署編列預算支出，收容人不用繳納健保費，但就醫時須自己負擔掛號費、部分負擔及非健保局給付的藥品及材料費用。

矯正單位自2011年開始就著手準備收容人納入健保的相關事宜，原預計2012年7月要上路的二代健保因不可抗拒的因素又順延至2013年1月1日正式啟動。初期從健保署、駐診的醫療院所及矯正單位皆要度過磨合期，如矯正署雲林第二監獄與合作醫院(成大醫院斗六分院)經過溝通後，醫院採用釋出處方箋的方式，由監方公開遴選合作藥局(永德健保藥局)，於2013年4月1日正式以餐包調劑，並於看診當日將藥送至監獄。

本研究欲探討納入健保後，收容人對健保署引進的醫療團隊的整體醫療服務、看診品質、看診付費、免納健保費、戒護外醫、給藥速度、藥效等滿意度及對醫療品質提升、醫療資源浪費、看病的方便性等觀感，除了宣導健保相關權利義務規定、服務內容外，並在開辦初及六個月後進行無記名的問卷調查，以瞭解加入健保前後公醫醫療、透過健保局引進的醫療團隊的滿意度差異及納入健保後收容人對健保政策觀感的滿意度。



貳、研究方法

本研究的對象以矯正署雲林第二監獄收容人為主要對象，進行第一階段在健保開辦之初（102年1月）及實施6個月後（102年7月），針對其整體醫療服務、看診品質、看診付費、免納健保費、給藥速度、藥效等滿意度及健保實施後對醫療品質提升、減少醫療浪費、看病的方便性等觀感進行問卷調查，採無記名、各工場隨機取樣的方式填寫問卷，所有問卷在7天內完成。依據法務部矯正署雲林第二監獄統計，102年1月底在監受刑人數為1844人，在95%信心水準和抽樣誤差在正負3個百分點以內時，樣本數至少要達到681人，第一階段調查回收問卷為1511份，刪除未看診的收容人問卷列為無效問卷計有296份，有效問卷為1215份；102年7月底在監受刑人數為1912人，在95%信心水準和抽樣誤差在正負3個百分點以內時，樣本數至少要達到685人，第二階段調查回收問卷為1346份，其中將6個月內未看診的收容人的問卷列為無效問卷

計有330份，有效問卷為1016份。本研究所實施問卷調查之樣本數對於推論全監收容人之滿意度具有代表性。

本研究所得資料以SPSS進行量化統計分析，依據統計分析結果描述收容人對於健保實施前後之各項醫療服務之滿意度之百分比分配，並繪製比較圖，並分析其差異，並以「平均數差異考驗-獨立樣本t檢定」分析納入健保後收容人對於整體醫療服務、看診品質、看診付費、給藥速度、藥效及醫療品質提升之滿意度是否性別上之差異，以「單因子變異數分析」檢定收容人在年齡、教育程度、婚姻狀況等方面納入健保卷六個月後的各項醫療服務滿意度之差異。（下期待續）



「光風霽月」歡慶中秋節系列活動

「露從今夜白，月是故鄉明」，中秋佳節時分，但見被鐵窗畫過的明月，囚黎心中總是格外惆悵，除了思親情切，還有刻骨銘心的離愁滋味。為此，本監特與臺灣更生保護會雲林分會合辦「花好月圓人團圓」懇親會、「光風霽月」聯歡會及「千里報佳音」電話孝親等一連串的活動，希冀減低思鄉情懷，強化親情融和及家庭聯繫，提昇矯正教化成效。

102年9月13日下午1時至4時20分，本監舉辦面對面懇親會，邀請若瑟醫院陳昭芬心理師入監與家屬共同探討親職教育議題，並由典獄長陳世志與家屬進行雙向交流，誠期堅固家庭功能、凝聚親情力量，臻刑期無刑之境，是日共有173名收容人報名參加，378位家屬入監同享溫馨時刻。另為延續佳節氣氛，引發收容人心靈深處共鳴，本監於9月16日下午2時舉辦中秋節聯歡會，邀請安地斯樂團蒞監表演，期望收容人在享受音樂饗宴之餘，能淨化心靈、沉澱思緒，策勵未來。

本監旋於9月18日上午9時至12時，假誠園禮堂與中華電信公司雲林營運處合辦電話孝親活動，讓未能參加懇親之收容人亦能透過免費電話與家人互訴衷情，共有1281名收容人報名參加。

雲二監盃第一屆圍棋比賽

培養收容人正面、積極、樂觀的人生態度，一直是矯正機關戮力奮戰的目標，本監特於102年9月30日假誠園禮堂，與雲林縣體育會圍棋委員會合辦「第一屆雲二監盃圍棋比賽」，冀望藉由對奕實戰，驗收近年來圍棋初進階班開辦之成果，提高收容人學習之興趣。

圍棋訓練是本監自100年與台塑關係企業-公益信託王詹樣社會福利基金合作，期望培養收容人正當休閒及一技之長，訓練其守法守紀之觀念。102年4月起更與圍棋委員會合作，引進日友環保科技股份有限公司贊助，挹注15萬餘元，展開為期6個月的「雲林有愛 在地友情」圍棋訓練計畫。

本次圍棋比賽，共有56名收容人報名參加，除了可以檢視學習成效，作為改進棋藝之參考外，亦可增進其自信心與榮譽心，養成沉著冷靜之態度，更能在行為之前，慎思相關規定及後果，不再重蹈覆轍，對教化成效具有莫大助益。

圍棋比賽



中秋節 懇親



雲二監舉辦電銲班建教合作簽約暨作業技訓產品品嚐會

本監為推動「脫胎&築夢」收容人多元就業媒合方案，除於102年7月26日星期五上午假誠園禮堂舉辦「脫胎&築夢 樂活.就業-102年收容人就業博覽會」外，又於9月2日星期一上午9時假本監行政大樓禮堂及技能訓練中心與台南職業訓練中心、台灣更生保護會雲林分會、尚億營造公司、浚利鋼鐵材料公司、大真工程公司聯合舉行「102年第2期電銲技能建教合作訓練簽約儀式」，攜手共創未來，開啓收容人技能訓練的里程碑，也為即將出獄之更生人創造就業媒合的新契機。以培養其技能，取得丙級電銲專業技術士證照為目標，並學習就業相關知能，以利出獄後到建教合作的公司上班。該訓練課程為期4個月，分學科與術科兩類，主要訓練課程有機具使用法、金屬材料認識、製圖與識圖、銲接工作法、一般手工電銲實習、C02半自動電銲實習等課程，在學科方面使學員瞭解金屬銲接之定義、原理、應用及職業安全與衛生教育等相關專業知識。在術科技能方面使學員學習各種銲接機具及手工具，從事金屬結構平、橫、立銲接位置接合工作，熟練各種技能以達到業界技術需求。

本監為展現收容人技訓成果，於簽約儀式會場上展示各項技能訓練班的作品，有陶藝、交趾陶、琉璃彩繪、香草茶包及新開發的自營作業產品-黑豆醬油、天然米醋，另安排傳統小吃班、食品烘焙班當期學員親手製作的作品，讓現場的嘉賓品嚐，以呈現技訓收容人在訓練期間的才藝及所學成果，與會嘉賓均極為讚賞。



建教合作簽約



電銲班術科上課情形

典獄長陳世志致詞時表示：「只要有一技在身，出獄後就容易找到工作，有工作就能經濟獨立自主，進而建立自信心，便不會重蹈覆轍。」因此，自其任職以來就積極推動各職類的技能訓練，其目的就是讓更多收容人學習更有用的技藝，作為出獄後謀職就業之用。故本監在102年度辦理短期技能訓練班計有：陶藝、交趾陶、傳統小吃、手工蛋捲、琉璃彩繪等5種職類，全年度參訓學員共 74人；另辦理當今社會熱門職類之丙級技術士證照班有：網頁設計、園藝、電銲、喪禮服務等4類，全年度參訓學員共82 人，合計156人。未來將繼續朝向辦理更多符合社會就業市場之職類證照技術士訓練班，讓更多收容人願意參訓，學習更有用的技藝，作為出獄後謀生的工具。

提昇教化成效，舉辦志工研習會

102年10月3日上午8時20分，本監與雲林監獄聯合舉辦下半年度志工研習會，邀請前教育部社教司司長何進財先生蒞監講授「生命教育」，經由再次的充電學習，出席的105名志工老師都能元氣飽滿，與監方一同提昇教化品質，落實輔導成效。

「政府力量有限，社會資源無窮」，長期以來矯正機關人力不足，需藉由社會各界挹注資源以協助教化輔導工作，志工的投入服務除了有助於安定監獄囚情外，並能讓服刑中的收容人感受到社會的關懷，增進渠等改悔向上的信心。為了提昇教化輔導品質，加強志工相關智識，本監特別與雲林監獄聯合舉辦志工組訓，本監典獄長陳世志除了感謝從各地撥冗前來的志工朋友，長期協助監獄教化工作外，更提供本監著名之金牌酒釀桂圓麵包供志工品嚐，藉以感謝其辛勞。

此次研習會由長期著力於「生命教育」研究的何進財教授，針對「如何將生命教育落實於生活當中」提出深入淺出的見解，並以幽默生動的方式剖析，向與會志工說明面臨輔導個案時，如何使服務效能最大化，在場人士皆能於歡樂的氣氛中吸收何教授多年來的研究分享。



志工組訓



102年親子、員工人文生態暨環境教育活動

為使同仁眷屬對同仁的工作瞭解及上班情形，增進彼此間親情連結，促進家庭和諧並提供雙向交流之機會，期能適時鼓勵機關同仁及眷屬，特於102年8月8日舉辦102年親子活動。

本次活動為參觀本監辦公環境、機關簡介、生態池體驗、親子互動時間(愛的呼啦圈)、配合父親節溫馨卡片製作、布袋戲觀賞，政風法令宣導等內容，參加同仁及眷屬共計約88人。活動在熱鬧的親子互動及歡樂的氣氛中圓滿落幕，參與同仁眷屬皆帶著愉悅心情盡興而歸。

另於102年8月31日及9月7日假「華山土石流教學園區」及劍湖山王子大飯店分兩梯次辦理員工文康人文生態活動，當地居民利用華山豐富的自然生態、人文歷史資源，發展自然生態深度旅遊據點。「華山土石流教學園區」更提供實體戶外教學，使參觀者對水土保持知識具有更深一層的認識，並增加民衆防災與避災之觀念，同仁皆獲得寶貴的水保知識。

華山健行結束後，午餐安排至劍湖山王子大飯店(蔚藍西餐廳)享用自助餐，同仁享用午餐同時，配合合作社辦理教育宣導，餐敘中同仁開心享用午餐，活動尾聲更是在同仁笑聲中圓滿落幕。是日活動同時完成環境生態教育學習，藉由該活動，除能增進同仁對生態發展之體驗及聯絡同仁之間情誼，促進同仁身心平衡及紓暢身心壓力、鼓舞工作士氣。



102年「看服員訓練班」

本監為加強收容人健康促進與對疾病的認識，特別於102年9月30日起5天的時間開辦「看服員訓練班」，希藉一系列的課程講座，提供收容人專業的醫療知識、基本疾病認識及常見急救儀器使用。

當周的課程由在雲嘉地區享有護理師培訓搖籃盛名之「崇仁醫護管理專科學校」護理科吳主任寶觀所率領之護理各領域師資，傳授基本身體構造、基本營養學概念，使收容人認識身體各器官名稱與功能後，教導生命徵象測量的意義、基本生理需求及身體正常與異常徵象的觀察與記錄；意外傷害的緊急處理、急救概念及常見急救儀器使用也是本課程講座之重點，尤其是AED(傻瓜電擊器)的使用及CPR的實際操作。

本次訓練活動計有21名收容人參訓，爾後，這批參訓收容人將作為種子學員，在各場舍提供其他收容人健康照護知識。



文康互作的樂趣

吳永祥

任教誨師的工作已屆滿3年了，當初是因為不想輪班而轉任教誨師，夜勤幹久了，身心都疲乏，雖然時間很多，也不用假日人擠人，但是遇有私事或想安排長假旅遊時，便面臨無人換班之窘境，畢竟科員人數有限，不像管理員人多，隨便都可以找到人換班。任戒護科員時，常與文康教誨師有業務上往來，因為活動都需人力支援，亦從而得知內勤工作之艱辛與不易，99年9月初任教誨師，接任教區的工作，是受時任專員的王俊壹科長大力推薦，到任後各項業務均不了解，幸有劉乃榮教誨師從旁指導與協助，歷經三個月的學習，總算對假釋陳報與累進處遇有漸進的了解，但是內心卻漸漸產生了一個聲音，「教誨師是不是個缺德的工作呢？」總覺得受刑人已改過向善卻未通過假釋，或是未真正改過者卻通過假釋，是不是我們的責任呢？教誨師需不需要為這件事在道德上負責呢？是造業還是積德呢？

至100年1月時，因著許多原因，致使鈞長指示文康教誨師工作輪替，內心忐忑不安，終日期許別派我接任，原因是看到文康教誨師每日如陀螺般轉個不停，似乎忙到不行，卻又被盯的滿頭包，也得罪戒護科同仁及志工，應該是工作太多，忙不來造成的吧！科令發佈時，一顆心瞬間降到谷底，中籤的果然是我，伴隨而來的是惶恐與不安。接任後首先面臨的是一些待辦事項：花燈、陳列室外牆佈置、志工管理與鐘點費陳報等等。還來不及了解的問題，就需趕快解決，只能以焦頭爛額來形容，幸好有各位同仁的幫忙，亦漸漸的了解狀況，跟上機關運作的步伐。

如今任文康教誨師已將滿3個年頭，每天都過得非常充實，亦學習了很多，除了文書作業以外，還學習了不曾學過的軟體，能夠運用所學，將長官的理念與想法付諸實現，是一項成就感。記得第一次辦麻糬創意比賽，是典獄長指示於中秋節前夕開辦，當時覺得不可思議，從來沒聽過監所辦理這種活動，但是既然長官交辦的，就要把它辦好，為了工具上網找了好久，亦向某原住民文化村商借，但卻遭到拒絕，只好退一步再找木工場，考慮以訂製方式處理，另一方面詢問他監有無認識廠商可承製，終於經由雲監導師介紹，得知一家位於斗南的木材商有在銷售搗藥草的工具，便利用假日前往探訪，亦順利解決了搗麻糬工具的問題。比賽結束後，典獄長指示以麵粉攪拌機將糯米搗成麻糬，送給協辦單位品嚐，科長與我都覺得不可行，直覺認為無法以此法將糯米搗成麻糬，糯米應該會跟著攪拌棒跑，試驗了之後發現，我和科長都錯了，原來真得可以，是不是典獄長在家裡有實驗過呢？從此對典獄長先見之明更加認識，亦不敢再懷疑他的見解。

曾經有一段時間對文康工作非常排斥，原因是非常忙碌，卻又得不到成就感，署內推展品格教育，需要同仁的配合，無形中增加他人工作負擔，也得不到諒解，為了這件事在科務會議上與其他老師針鋒相對，只因立場不同，最後鬧得不愉快收場，總覺得讓比較有意見的人來做做看，應該會比較好。僅管在那當下贏得了一口氣，卻忘卻了君子矜而不爭，群而不黨之道理，史記亦云：「戰者逆德也，爭者事之末也。」為此內疚了許久，也反省了多次，應該以感謝的心態來接受學習的機會，荀子云：「不知則問，不能則學，雖能不讓，然後為德。」逐步的調整自己的心態，也漸漸的了解到文康工作的樂趣所在。

從第一次辦理麻糬比賽、規劃設計輔導室、製作大型海報、開拍微電影、辦理包粽子比賽、搓元宵比賽到禮堂更新，這些活動在本監皆無前例可供參考，從無到有的過程雖然忙碌但學習到很多，是其他工作學習不到的，我感到非常慶幸，也非常珍惜。人生在世短短數十寒暑，如白駒過隙，孔子說：「吾生也有涯，而知也無涯」，惟有不斷學習、充實自己，才能為生活增添豐富的色彩，不枉來走這一遭。



10月份修復式司法海報比賽第一名



上善若水

吳永祥

機關西側新建的生態池，是利用污水處理廠回收水灌溉、再利用，以活化生態環境，象徵生生不息，崇尚自然，在高鐵沿線封井政策下，水資源更彌足珍貴，回收再利用的落實執行更顯得迫切需要，然而，回收水的使用範圍有限，僅能作為灌溉觀賞植物用。呂氏春秋：「戶樞不蠹，流水不腐」，為了使回收水能有效利用，除了監內各個草皮灑水使用，另外引流至生態池，作為灌溉、蓄水之用，或許是回收水養分較豐富，各種植物競相崢嶸，尤其蓮花出淤泥而不染，印證李白所說：「清水出芙蓉，天然去雕飾」，讓人體會「一點浩然氣，千里快哉風」之意，更能有「安能摧眉折腰事權貴，使我不得開心顏」之風骨。

生態池前方，佇立著一顆大石，上頭刻著典獄長親題之「上善若水」四個字，道德經第八章：「上善若水。水善，利萬物而不爭，處衆人之所惡，故幾於道矣。居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。」與典獄長時常告誡我要「與人為善」有著相同的期許，要我們學習水的態度，不管遇到什麼地形，都能順流，不論什麼形狀的容器，都能改變自己去適應它，要學習水的包容，能納百川，卻又不失其韌性，滴水能穿石，謙而不卑。

「滄浪之水清兮，可以濯吾纓；滄浪之水濁兮，可以濯吾足。」人世道的清澈或污濁，不是我們所能控制，然而要洗頭或洗腳則盡操於我，是我們可以選擇的。所謂「芝蘭生於深林，不以無人而不芳，君子修其道德，不為窮困而改節」，能夠秉持氣節，「不以貴為安，不以賤為危」，則能正身直行，衆邪身息。

放眼現今世道紊亂，政經掛勾，一切以私利之所向為目標，再不顧公益與百姓之福祉，公權力成為某些人對付老百姓的利器，無奈的是，一波波抗議行動不但無法削弱當權者的圖利意識，卻徒然增加政府與民衆的對立，加強人民的不信任感，造成社會莫大的紛爭，殊不知民為邦本，本固而邦寧之義。孟子曾言：「窮則獨善其身，達則兼善天下」，君子有所為，有所不為，他還說：「仰不愧於天，俯不忤於人」，莊子亦言：「時勢為天子，未必貴也；窮為匹夫，未必賤也。貴賤之分，在於行之美惡。」我們應把握有能力的一刻，為人服務，正所謂「人在公門好修行」，為自己的良心負責，學習道德經「上善若水」之義，與人為善，佛家不是常說：「萬般帶不走，唯有業隨身」、「善惡到頭終有報」嗎？「人生於天地之間，如白駒過隙，忽然而已。」能知足則不辱，能知止則不殆。

許多人在謀取權位之時皆有鴻鵠之志，然位居上位後仍能體恤民心者又能有幾人？禮記：「古者為政，愛人於大。」韓愈亦云：「赤心事上，憂國如家。」薛瑄：「處己、事上、臨下，皆當如誠為主。」我們應謹記道德經訓勉，學習水之謙卑，為社會國家盡一己之力。

上善若水

典獄長 陳世志
中華民國一〇二年七月

人生的態度

鍾同學

時光荏苒，輾轉已於囹圄之中度過第五個寒暑！隨著時間的流逝，除了逝去的青春，自問我還留下了什麼？又學會了什麼？此次服刑有幸於新收舍擔任雜役服務舍房同學，看到許多同學到誠一舍期滿前隔離，開開心心的期滿出監！數個月後面容憔悴或一臉狼狽，又再一次出現在新收舍辦理新收入監手續，對照當初他們期滿當天開心出監的畫面，出監真的開心了嗎？又或者出監只是擔心的開始？下一次犯案入監輪迴的起頭呢？

曾幾何時我亦曾經歷過那出監自由的喜悅，然後歡喜無畏的依然故我，週而復始的輪迴進出於監所之中。在這段新收舍服刑的日子裡，看見過許多同學的態度，傲慢的、謙卑的、愚鈍的、配合的，形形色色各式各樣的人都有，我在其中看見了過去自己的影子，原來過去態度傲慢的自己，是如此的令人不舒服難以認同。我發現過去自己心態上的錯誤，事事無所謂的態度，原來是導致自己次次跌倒的主因，當自己心態無所謂時，別人就更無所謂了。

其實在監獄裡的日子是單調而枯燥乏味的，正因如此而考驗著每個人的耐心與態度，靜靜思量：怨天尤人是一天，歡喜甘願也是一天，那麼何苦抱著埋怨的心來面對每一天呢？埋怨不甘帶來的負面情緒，就像跟銀行貸款一樣，被關了還要加繳利息呢，認真想想那多不划算呀！常言道：「歡喜做，甘願受。」當初歡喜無畏植下的惡因，今天就要甘願的來償還。與其整日抱著埋怨的態度煎熬度日，何不學著在當下轉念，好好改正自己的缺失呢？人常因為常態的行為而形成一種習慣，種下一種習慣，收穫一種個性；種下一種個性，收穫一種命運，就如佛家所云：「因果關係」，是同理可證的，改變何不從當下開始！

人常因為：「習慣」這種無形的桎梏，而自己限制禁錮了自己改變不成長的勇氣，古有云：「窮則變，變則通，通則達；富則驕，驕則逸，逸則敗」。可以想見改變是人生必然面對的重要課題，我們應該調整好自己的態度，重新省思人生每個階段中所遇到的障礙與機會！其實每個障礙的另一面，往往都有另一扇機會之門，端看自己是以何種態度面對和把握。人有種奇怪的特性，尤其是受刑人！總會質疑很多事情，比方說質疑某位同學說：這次回去我一定不會再怎麼樣、怎麼樣了！總會在當下或背後遭到別的同学加以否定或潑冷水，對於這樣

的模式我不太能夠認同。我們換個舉例來說，有天某位和你一同服刑的同學說：這次回去後我絕對不再吸毒了，如果當下你能給予鼓勵或支持，其實那就是一種友善助人的力量！也許因為您的一句肯定，那位同學真的帶著您的祝福振翅重生，這座冰冷的圍城裡，不就多了許多令人溫暖的暖意嗎？同樣是語言：「一句好話三冬暖，一句歹話寒澈心」，我們何不抱著和善正確的態度，確實落實口說好話的習慣呢？

最終於文末感謝一直以來給予我鼓勵及支持的老師及主任、科員、長官們，因著你們的鼓勵，讓我有改變的動力與決心！我會努力改變自己對人生的態度，努力贏回屬於自己美好的人生。

從「父親節」談孝順

陳同學



大多數的人都認為父親節的由來是因為每年都有「八月八日」這天，所以取其諧音「八八」來當作父親的節日，其實父親節的由來和諧音一點關係都沒有，反而是和「孝順」有關。最早的父親節源起於美國華盛頓州，有一位叫杜德夫人的人，為了紀念獨力撫養她們六位兄弟姐妹而過度操勞致死的偉大父親，於是在1901年6月19日舉行了全世界的第一次父親節聚會。然而，現今的父親節卻是商人遂行商業炒作、大發利市的專屬節日，似乎我們都忘了好好思考父親節的本質是為何？其深具的意義是什麼？

我國自古以來，歷代先王聖賢，無不以「孝」來化育黎民、治理天下、是故，古時候的中國社會得以長治久安，中華文化可以綿延相續。儒家說：孝悌也者，其為人之本矣，君子務本，本立而道生。俗語亦云：「百善孝為先」，孝乃眾德之本，所謂求忠臣於孝子之門，一切的善法，非此而莫由也。

我國自古以來，歷代先王聖賢，無不以「孝」來化育黎民、治理天下、是故，古時候的中國社會得以長治久安，中華文化可以綿延相續。儒家說：孝悌也者，其為人之本矣，君子務本，本立而道生。俗語亦云：「百善孝為先」，孝乃眾德之本，所謂求忠臣於孝子之門，一切的善法，非此而莫由也。



父親節感恩寫作比賽

所以，每逢「父親節」乃至於「母親節」我們都該當好好思考，在孝順這件事上實踐了多少？而非盲目的追求流行－寫卡片、買蛋糕、送禮物、吃大餐……等，這才是父親節源起的積極意義，更是闡揚中華文化裡特有的孝道精神的大好時機。

那麼，有關於實踐孝道我們該怎麼做呢？詩經上說：哀哀父母，生我劬勞。父母生我、育我是天下第一大福田，孝養父母要做到三方面：（一）養父母之身，（二）養父母之心，（三）養父母之志；以下就這三方面分別加以說明。

養父母之身就是使父母在衣食生活起居上，盡量滿足無缺，古德教導我們為人子女者要「冬溫夏清，晨昏定省」，也就是要注意氣候的變化，讓父母免於寒冷酷熱與疾病的侵害，早晚也要記得請安。

養父母之心就是做任何事，事無大小都要稟報父母讓他們知道而且免於擔心，子曰：「父母在不遠遊，遊必有方」，更進一步要做到「立身行道，不辱所生」。

養父母之志，志是父母對你的期望，天下父母無不希望子女成龍成鳳，貢獻心力於國家社會，為此，我們要常常勉勵自己，為社會盡心盡力，同時也要為國盡忠。

以上是就事項來談孝養父母，接下來在理上把孝再做進一步的說明：中國這個「孝」字是會意字，它上面是一個老字（耂），下面是個子字，這讓我們了解，孝是沒有代溝的，孝的代「勾」是一代勾著一代，如此不斷的傳承下去，孝是一體的，是一不是二，華夏文明傳承了五千多年一樣，「孝」這個字扮演著功不可沒的角色。

時值父親節前夕，身陷囹圄的我，想起仍在倚門企盼兒歸且頭髮斑白、皺紋深刻於臉上的老父親，真是痛割於心，涕淚悲泣，悔不當初啊！如此不孝之人，今已大徹大悟，也已深切的明白「孝順」的根本為何？在急於悔過自新、亡羊補牢之際，祈求蒼天見憐，多賜給我一些時間，讓我能「執子之手，與父偕老」，則余願足矣！

最後，我仍不免落於俗套的想用一段話送給父親，權且當作父親節禮物：「能降生在您家，當您的孩子，乃是天地間最大的福報，如同每部佛教的大乘經典的開經偈所云：『無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義』，但願我累生累世都有此大福報，讓我永遠都能孝養您，並且受您疼愛。」

謹以此篇淺見謬文，送給全天下的父親，敬祝：「父親節佳節愉快」。

阿爸！請您原諒阮

謝同學



如此靜謐的仲夏深夜，於昏暗燈光下，孤獨的我躺在舍房一隅，凝望著鐵窗外的皓月沉思，夜的來臨，本是讓心靜下來的時候，然而：在斗室中的我，卻怎麼也無法讓懊悔、不安的心湖平靜下來。思緒在萬籟俱寂的

夜幕中，猶如披染一際的月光，悄然無聲的穿過迴廊緊密的鐵窗；爬過了象徵不同世界的牆垣，飄遊於浩瀚蒼穹的星夜裡，從「心」撩起內心對阿爸的思親情緒，每念及此，悔恨、無奈與悲傷，瞬間全湧上了心頭。

阿爸！有好長一段時間沒有當著您的面這麼叫您了；昔日您來會晤，在乍見您之下，無情的歲月，讓您在思念的等待中，雙鬢早已染上灰白的斑駁，臉上亦刻下難以抹滅的皺痕，卻也更烙印下我滿身的愧疚；望著您步履蹣跚、漸行漸遠憔悴的背影，我不禁潸然淚下，淚水早已掛滿一整個臉龐，久久不能自己。

一直以來，我始終不懂得體會您的感受，也不在乎您的傷心難過；從前，我一度無知的以為，是好是壞，我都可以自己承擔，我都可以用年輕的本錢和命運去博取，熟不知，至親血緣之間，永遠有一股「愛的靈犀」在基因裡絲連，因為這份「心靈」相屬相繫，所以一人向隅，舉座不歡；一人沉淪，全家難安。捫心自省，悔恨已無法彌補過去的不足，為了贖罪，孩兒怨不得天、尤不得人，因為孩兒一時走錯一步路，卻要年邁七十高齡的您，背負著如此沉重的包袱，同不孝孩兒付出慘痛的代價來彌補，如今叫孩兒內心情何以堪。

諺云：「梨（離）兒腹內酸；蓮（憐）子心中苦」，孩兒已深深體會阿爸您的舐犢之愛，漫漫囚刑，桎梏在圍牆裡，心境早已慢慢變得如鐘擺般規律平穩，卻同時也承受著無能盡人子孝的悵憾，腦中經常有一道奇想，牆內牆外的時間計算是否相同？是否牆內一年而牆外已經悠悠數十寒暑？隔著萬丈高牆，思念與自責所摻雜而起的情緒激盪，就是我生活的全部內涵，也是囹圄牆中我所負載的憂心忡忡。

執筆於手，字字句句，千言萬語，道不盡孩兒心底對您的愧悔，以及無止盡的思念之情：「阿爸，我多麼想告訴您，那個曾經令您痛心疾首，到處

惹事生非、怙惡不悛的不孝兒，如今已經徹徹底底的覺悟，不會再讓您失望了。」，我知道時光無法重回，一筆寫下一個錯字，可是人心又能容下多少辜負？面對阿爸您，我心中的苦，是一份慚愧，我心中的愛，促使我懺悔，生活過往，痕跡斑斑，幾度低思，幾許黯然，生命的頓悟和生活的努力或能填補生命的缺憾吧。

每當在沉思中細數著失去自由的時光，我最害怕的是失去一個永遠可以重新彌補的機會，所謂：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」經歷過這麼多嘔心瀝血的風風雨雨，心中總是有一股莫名濃烈的感觸，親愛的阿爸！孩兒日日夜夜的祈禱，祈禱家中一切平安喜樂，祈禱上蒼能保佑我年邁的父親，身體硬朗，健健康康，待孩兒返鄉之日，孩兒定會還您一個成熟懂事的兒子，好好孝順著您，絕不再悖逆您的諄諄教誨，也不再辜負您對我的疼愛，阿爸！我對不起您，請您原諒阮。



中秋節麻糬比賽



張瑛瑤講師蒞監演講



蔡德輝教授蒞監演講

毒 癮

邱同學

我看見孩子們忘情地相擁嚎哭，也看見母親哀慟欲絕的悽情…

但大家依舊嗑了整晚的藥，卻看不到，葬禮上一派慘淡情景…

白髮慈母踱步監獄前，身形佝僂、腳步蹣跚。手裡提的那包菜餚，她忙活了整個早上。聽著兒子信誓旦旦的保證，欣慰地笑了。但到了那一天，為何又暗地拭淚？那情景哀傷…

他已經厭倦了生存在不被肯定的日子裡，苟延殘喘，倍受歧視，活像個賊，他無處可去。兒子，爸愛你！但你一定不會想到，僅僅兩個月，在你出生僅僅兩個月，爸，就死了吧？

盲目追求短暫的快感，我們失去了什麼？為了眼前那包粉末，又服了幾次刑？母親浸濡的眼眶似乎表達了我們的罪孽，是否還應該相信快樂能為我們帶來救贖？

神哪！在我撐不下去以前，求祢找到我。撫摸我顫抖的身軀，別讓魔鬼占據我的心靈！祢說：我必須先打開心門，祢才能走入我的心房。祢說：無論我們犯了什麼錯，都能得到祢的原諒。

只是祢真的能看得見我嗎？即使是迷失在世界最骯髒的角落…這兒每件事都依附著黑暗，暴力與背叛不斷循環，直把我壓得無法喘息…真的，好痛苦！

他們叫我「惡棍」，眼神中透著懼怕…為什麼懼怕？

即令惡棍也渴望獲得改變的契機，也盼望重新找回信仰，嚮往鐵窗外的那片藍天！惡棍也會哭泣…

寂寞撩動惡棍靈魂，孤獨分泌淚水。夜，注定無盡…

神哪！或許我們要的不是祢的憐憫，而是更堅強的靈魂，足以面對改變的勇氣！宛若邵堯夫說的：昔日的我在過去曾與我親近，而今已經疏遠了。又如柏楊說：人生最快的捷徑是曲線的。

如此可能現今的錯誤就不會是壞事。或者說，我們必須經過這個錯誤才能體認到生命的真諦，才明白什麼是應該珍惜的…我們總是不夠智慧。

但，如果是這樣，真的，這一切都值得！

所以，蛻變吧，重生吧！

不會再迷惘，不會再困惑。

當舉起手，揮別過去，我們都是一名「鬥士」！

只要秉持信念，抬起頭來，再次睜開眼…相信生命就會改變！





手機接獲不明簡訊 連結，請小心誤觸！

邇來165反詐騙諮詢專線接獲民衆檢舉或報案，於手機接獲不明簡訊，內文有提供連結，一旦點選即開始安裝應用程式或下載檔案，甚至有被害人因此遭小額付費扣款，請民衆務必提高警覺。

桃園的吳先生於8月份接獲手機簡訊，內容是：「是吳○○嗎？老同學來看我現在的照片能想起來我是誰嗎？^^安卓手機這裡看<http://photo.appphoto.net/>」。吳先生好奇心驅使下，點選連結後，便依照網頁指示下載檔名為.apk的手機應用軟體，之後螢幕就跑出一些人物照片，但不到一個小時後，竟接獲電信公司傳來的小額付費簡訊通知，才驚覺受騙上當，損失金額新臺幣6,000元整。經點選簡訊內所提供之網頁連結後，網頁上聲稱為方便下載，該程式未上傳至google play應用市場，並於網頁中指導如何修改手機設定，實則是讓民衆取消手機的安全設定，以下載未經官方審核的手機應用程式。

除上開案例外，另有3位民衆亦於同一個月內接獲「○○○被偷拍的是你嗎？<http://199.101.117.21/index.php>」的不明簡訊，其中一位民衆於點選後出現色情照片，嚇得趕緊將手機關機，此舉讓該應用程式無法繼續執行，事後向電信公司查詢，所幸未遭小額付費扣款。

雖然簡訊文字使用大陸用語，國內民衆不易上當，但因簡訊內容開頭稱呼是手機持有人之姓名，造成被害人誤信為友人所傳而降低戒心，進而點選連結而下載不當檔案或程式。警方呼籲，沒有上架於google play應用市場（android系統）的手機應用程式未經安全審核，風險極高，切勿下載使用，如誤觸下載則不要執行並盡速移除。面對詐騙變化球，請多加利用165反詐騙諮詢專線。

（資料來源：刑事警察局網站）



坐懷不亂、不收紅包的褚彥回

褚彥回是南北朝時期南宋的吏部尚書，長得非常俊美，且富有才華及君子風采，頗受當時中、外之矚目，宋明帝更是對其讚賞。當時富盛名的山陰公主，於是藉機親近他，並予挑逗，誰知褚彥回一點都不領情，使得山陰公主破口大罵：「…你一點膽子都沒有，還算是大丈夫嗎…。」褚彥回答稱：「我雖不聰敏，但還知道，什麼是該做的，什麼是不該做的。」後來褚彥回當吏部尚書時，有人於夜間拿了一塊大金餅，要送給他，並稱不會有人知道的…。孰知褚彥回厲言道：「你如果已經具有升遷的資格條件，根本就無須送禮；但你今天卻執意要送，我將上報朝廷治你之罪…。」連當時權臣蕭道成〈後竄位改國號為齊〉，擬從王儉之議，設置專屬的「黃鉞」〈儀仗隊，僅皇帝才有〉之時，即曾說到，這件事似乎應該問問褚彥回的意思…。可見即使是貪官權臣，也要禮其三分。

不攀附權貴美色以及接受利誘者，無論古今中外，皆屬難能可貴。褚彥回的確為我們建立了良好的典範。

為官之道

以前京師有一位知名的裁縫師，朝中達官貴人都是找他量製衣服，而他量製官服，也別有一套學問。某次，朝裡御史大人請他特製一件朝服，該裁縫師屈身量尺寸時問說：「請問大人您做了幾年御史了？」御史大人覺得好奇的說：「做衣服跟為官幾年有關係嗎！」裁縫師點頭著說：「年輕人初任官吏，趾高氣揚，挺胸凸肚，做衣服應當前面長、後面短；當為官到中年時，在官場上歷練多了，意氣稍減，做起衣服就應該前後長短一樣；等到做官時間長了，比較事故謹慎，且經常低頭小心思考公務。這時的衣服，就應當是前面短、後面長。因此，問你做了幾年官的意思，就是希望能夠為你量製合身的衣服。」御史大人聽完後，不覺莞爾！

（資料來源：法務部）



廉能是政府的核心價值，貪腐足以摧毀政府的形象，公務員應堅持廉潔

拒絕貪腐，廉政檢舉專線0800-286-586

法務部矯正署雲林第二監獄政風室 關心您！



女性多吃橘子可降低中風機率？

過年拜拜的供桌上，常出現又大又橘的椪柑，還有愛美小姐用來減肥的葡萄柚，和路上常常一卡車載著柳丁…等等，都屬於柑橘類的水果，酸酸甜甜的，相當好吃。發表在美國心臟協會的研究表示，他們在柳丁、葡萄柚等柑橘類的水果中發現其中有種化合物，可以降低女性的中風風險。

美國哈佛大學醫學院的研究人員，試著找出類黃酮中的6種特定亞型對中風風險的影響程度；研究人員追蹤了將近70000名女護士長達14年，要求她們每4年填寫1次問卷，並且詳細敘述所吃進的食物。

研究結果發現，日常飲食當中攝取最多類黃酮的女性，其有血栓相關中風的風險比起攝取類黃酮最少的女性降低19%。其中，從柑橘類水果如橘子、柳丁等中攝取到的類黃酮，特別與風險較低有關係，像是柳丁、柳橙汁以及

葡萄柚汁等，都是類黃酮很好的來源。之前的研究也有發現，多吃蔬果對於防止中風有幫助，許多專家都認為，就是類黃酮這種抗氧化成分造成的影響，因為類黃酮可以改善血管的功能，具有抗發炎作用。同時也在巧克力和紅葡萄酒中，發現類黃酮成份的存在。不過美國心臟協會提醒，吃各種類的蔬果的確可預防心臟和血管疾病，但是建議吃的是新鮮的水果，而不要去喝果汁，以避免攝取過多糖與熱量。

另外，有研究顯示，葡萄柚汁或是新鮮葡萄柚，有時會與常用來降低心臟病發作和中風風險的處方藥物發生交互作用；如喝葡萄柚汁與降膽固醇的statin藥物同時服用，就可能會增加肝臟問題的風險，且葡萄柚汁還可能增加某些降血壓藥的濃度，增加副作用的風險，這些都要特別小心。



本監農藝隊種植之柑橘類植物

下一期主題

針對收容人納入健保後 對醫療服務滿意度之探討(下)

◎工作小組：雲撰坊

◎工作人員：孫崇恆、林偵伶、李進露
張曉玲、陳石永、袁仁國