



北溪厝

季刊



發行人：吳承鴻

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213

網址：www.ulp2.moj.gov.tw

Email：uldj@mail.moj.gov.tw

GPN：2010102416

本期目錄

主題-街頭藝人徵選開進高牆，牽手縣府全紀錄

大事記要-103年甘露灌頂皈依三寶典禮

103年第2季犯罪被害保護專題演講

103年第2季傳統技藝訓練班成果演出

收容人文康活動圍棋比賽決賽

心情點播-法律常識的重要

慎己戒滿

生活園地-生命中的貴人

與自己對話

廉政櫥窗-司馬光的告客榜示

聰明反被聰明誤

冒牌特偵組！「監管帳戶」老梗詐退休農

民35萬元

健康園地-減肥迷思

菸害防制宣導

街頭藝人徵選開進高牆，牽手縣府全紀錄

壹、計畫緣起：有人說：「學音樂的小孩不會變壞」，或許並不盡然，但至少我們看到的是，在表演中他們劃破語言的隔閡，盡情表現、抒發自己，鑑於此，本監教化科於102年底欣向縣府官長商請街頭藝人入監甄試，希冀本著人權主流價值，創造在地文創產業如雨後春筍般嶄露鰓頭與挹注更生人順利復歸、重塑信心之願景，讓矯正機關除了關押人犯，更令矯正機關成為傳播藝文種子的場所之一，並期望能改變社會大眾對更生人的既定印象，而該徵選正也展現了本監在藝文教育上的理念，及突破與創新之處，如下細數。



貳、本著人權主流價值，透過徵選來展現矯正機關不同風貌：當矯正機關落實戒護管理後，發展教化藝文踏出高牆之外，成為了下一個目標，也是使收容人改悔向上，重新適應社會生活的重要方向，而藝文教化，正是署裡一直深耕教化教誨專業之處方，讓傳統印象中死板板的監獄注入新的活力源泉，也能藉由學習中洗滌自身，化育同儕。



(演出中的學員與評審互動)

參、在冰冷嚴肅的監獄中，我們將發現在地文創產業的全新價值：文化創意或許不只能獨立於生活之外，而是能從我們土生土長的這片土壤中去發掘台灣之美，並將在地特有的文化，輔以現代的設計語彙，進而創造新的時代感，豐富你我的生命，而本次徵選中，不論是本監的布袋戲、醒獅戰鼓，亦或彰化少年輔育院的扯鈴，均是台灣現今社會逐漸逝去的記憶，或許，在冰冷嚴肅的監獄中，我們將因此發現文創產業的全新價值，更創造雲林在地雙贏之就業機會，打響文創都市之名。



(溫同學自彈自唱博得滿堂彩)

肆、在高牆裡，我們逐漸撿回消逝的傳統技藝：本監傳統技藝班教室中，沒有花俏華麗的聲光特效，而是在日復一日的基礎練習中，一點一滴的將源遠流長的傳統技藝在現代社會中加溫，用汗水的結晶與傳統藝術相伴相知，負責教授醒獅及戰鼓的凌子宸教練告訴我們：「在獅頭中，在鼓聲中，呈現的不只是技巧，而是含著靈魂悟出的道，這才是傳統技藝凝鍊千年的價值」，除此，我們更希望將人類文明的烙印刻畫進屬於雲二監的印記，將文化的記憶持續流傳下去。



伍、從與家人的分享中，我們看到凝聚家庭支持的希望：「我跟老婆說我會拉一整首望春風，她都哭了」，一位學員將他老婆的信給我們看，分享他的感觸及喜悅；獄中學員的學習，不僅只及於個人，更可能發展成為全家人的信仰，我們也期望持續藉由這樣的分享與連結加強家庭的凝聚力，相信親情羈絆的緣起不滅，雖身無彩鳳雙飛翼，還是保有那相通的一點靈犀。同時也規畫安排才藝訓練學員在三節懇親或家庭日當中表演，並邀請其家屬入監觀賞。



陸、藝術劃破語言的限制，改變從心開始：藝術治療重視內心的呈現，本監在多元適性教育的規劃下，開辦書法、繪畫、紙雕、手工皂、管弦樂、傳統技藝（布袋戲、醒獅戰鼓及花燈）等才藝班，更有戒毒班中諸多才藝訓練，目的都只有一個，在專注中認識自己，在演出及創作中發現自我價值，生活中的難言之隱，能在藝術中找到出口，重新審視後，把陰影塗成彩虹。



柒、開花結果：本監本次徵選共9組27名同學，通過6組18人，或許實力並非頂尖，但他們對藝術的熱誠，及演出中對生命的體悟，相信能感動觀眾們的心，本監也不斷提供相關就業或演出訊息供同學參考，並與其討論發展性及嘗試誘發其對生命之體悟。



捌、街頭藝人發展之展望：「一座有魅力的城市，會吸引人來投資、來旅遊、來居住、以及來生活。在今日，城市必須比魅力，街頭藝術是城市魅力化的重要發展工具。」—劉維公。

街頭藝人可說是臺灣正夯的文創產業，成為演出時抒發個人之所思所學，更是地方文化的展現，尤其是台北、台中、南投、高雄等地，均有相當規模的產值，更有工作時間彈性或能作為副業的優勢，雖然多數縣市的街頭藝人證不能通用，但並未限制當地人才能考，本監學員更給出了個簡明扼要的註腳：「就是好玩的事嘛！」，況且一如前述，這顆種子不過剛發芽，未來還有很長的路要走，嘉義市政府在此次活動結束後更表示要和雲林縣政府及本監合作，將來一次辦理徵選即可拿到兩個縣市的證照，這不僅僅是促成矯正機關與地方的合作，更是跨縣市間的一種雙贏，或許藝文教育不是甚麼靈丹妙藥，遠沒藥到病除之功效，在台上這群受刑人展現了何謂「自由」之後，引發了更多的學員及受刑人的學習興趣及動力，更是對教化同仁注入了一劑強心針。

玖、後記：人類歷史上諸多發明均是在不斷嘗試中激發出新的火花而出，以彰化監獄鼓舞打擊樂團為例，原本僅是想藉由擊鼓訓練啟發收容人心中正向的力量，但在各界支持下卻能發出如此動人的鼓聲，來與矯正機關甚或社會大眾分享，從諸多專題乃至於出監後進入優人神鼓中表演，都可以看出這群自信滿滿的學員不僅學到一項才藝，更內化於心，蛻變至「藝」的層面了。而以本監與縣府合作辦理街頭藝人徵選活動觀之，一個簡單的構想卻能讓學習這些才藝成為生活中的一部份，像呼吸一般的自然，雖部分才藝學習的時日尚短，但卻能讓學員思考到將學習時這分精神帶入生活，更是在地整體教育乃至文創產業甚至文化風氣展開全新一頁的契機，而這不就是監獄行刑法開頭即揭槓的使受刑人能適於社會生活的一條可行的道路嗎？

大事記要

103年甘露灌頂皈依三寶典禮

103年甘露灌頂皈依三寶典禮，由財團法人佛光山社會慈悲福利基金會與本監於7月21日假誠園禮堂共同舉辦，邀請泰國泰華寺住持心定和尚蒞監為收容人主持，典獄長親臨參加，並勉勵收容人改悔向上，藉佛法提醒自己不再誤觸法網，與會收容人均有所感，在一連串的儀式之後，同學均已成為佛家弟子。



頂禮

103年第2季犯罪被害保護專題演講

103年第二季犯罪被害保護專題演講，於103年6月30日上午9時假誠園禮堂舉行，與犯罪被害人保護協會共同辦理，邀請雲林地方法院檢察署廖品涵觀護人蒞監演講，現場安排第1教區共276名收容人參加，廖觀護人專責修復式司法，對該領域具有專精獨到的見解，以深入淺出的解說方式向收容人闡釋修復式司法之精義，鼓勵收容人勇敢與被害人修復關係，內容精彩生動。

活動實況





103年第2季傳統技藝訓練班成果演出

為使本監收容人「傳統技藝訓練班」藉由實地演出以增進技藝，並培養團隊默契，且能讓學員從演出中建立自信心，於103年6月23日上午9時至11時於德園禮堂舉辦第二季訓練演出。本次演出之戲碼，為「賊計狀元才」，全劇以「一夜夫妻百世恩、大難來時各自飛」來反應社會百態，劇中主角為追求個人慾望，串謀情夫害死親夫，然而惡人必有現世報，小賊也能立大功，通篇充滿著勵志反諷之意味，並期能透過演出使收容人了解傳統文化之內涵，達到寓教於樂之教化目的，活動共有108位收容人及20名職員到場欣賞。



學員的口白處女秀



包大人審案

收容人文康活動圍棋比賽決賽

103年7月份收容人文康活動圍棋比賽決賽於3日上午9時假誠園禮堂舉行，共有38位收容人晉級參加，邀請張為祥老師、李孟靜、李淵爵、林恆裕老師入監擔任評審。雲林縣體育會圍棋委員會主委蘇治灝先生特別蒞監共襄盛舉，典獄長特別勉勵大家在行動前要思前想後，以棋局觀想人生，並利用監內時間充實自己。比賽競爭激烈，並以延長加賽一場決定勝負，最後由陶藝班徐同學獲得第一名、第8工場蔡同學獲得第二名、第4工場余同學獲得第三名。



比賽競爭激烈

心情點播

法律常識的重要

陳沛蘋

國人自幼缺乏法紀教育，進而缺乏法治、守法觀念，然而，法律上卻不以不知法而得為豁免之理由，現今資訊取得便利，應將簡單的法律概念視為基本觀念甚至為常識，以降低自身觸法可能。

曾有一案例，一已婚男子外貌實在不出眾，但因擁有一張比蜜糖還甜的嘴，使得一未婚女子被他迷得暈頭轉向，畢生積蓄也只因他一句「生活費不足」等裝可憐言語便傾囊而出，20多年來已付出上千萬元，但事實上，男子拿了錢皆用以償還賭債，女子最後是因男子再次積欠債務，遂請債務人去跟女子要錢才發現事情真相，甚至從債務人口中聽聞男子家中富裕，近來還購置上千萬元之房產，令女子極為憤怒，經與律師討論後，憤而提告，然而，經過調查，發現二人金錢往來關係複雜，不僅沒有立下借據，收款人還多是男子之債主，沒有證據顯示男子開口向她借錢，討回公道之日遙遙無期。

正當女子還在為拿不回錢而煩惱時，檢警無意中發現，女子為避免他人發現其匯款頻繁，假借職務之便，以他人之名義、帳號匯款，女子一心只想討回自己的血汗錢，根本未發現此舉會導致其身陷囹圄，引發一連串悲劇。



本監農藝

人人都會因眼前發生之危機而感到慌張、手足無措，進而被不經大腦之想法、周邊群眾你一言我一語的指揮弄得暈頭轉向，進而執行毫無組織的作為，最後因不經縝密思考之行動而陷入困境，故如何充實自我知能及培養冷靜思考的應變能力極為重要。

就女性生理特質及傳統思想而言，女性觸法機率較低，或涉重大刑案可能性亦較男性為少，然本國人民普遍缺乏法律知識，且女性天生有較易心軟之特質，致使社會上不乏女性因男性之誘導而觸法之案例。鑑此，即使身處封閉之生活環境，資源取得不易，仍應開發各種管道接收新知，強化自身技能，瞭解最新社會脈動，避免與社會脫節，替自己留一條希望的道路。

★ 慎己戒滿 ★

陳沛蘋

人行走於天下之中，必不脫與他人相處的時候，故人之相交，乃是一門大學問。而這門瀚海之學，並非閉門造車可得，需由與他人來往交際，以身教而得之也。古人曾云：「讀萬卷書不如行萬里路」，許多人世間的道理即是如此而得。

子曰：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」然而學習的前提，卻是要由體認自己做起，唯有知曉自身之不足，才能虛心向他人請教，並藉他人之優點缺點來審視吾身。曾子說：「吾日三省吾身。」雖不能與先賢一般作為，至少也要在發現其得以借鏡之時，可以提醒自己有否做到。唐太宗一代英主，所憑之文治武功赫赫，但其關鍵者，在於能禮賢下士、虛懷若谷，縱魏徵之逆耳忠言，亦能甘之如飴；更有「以銅為鏡，可以正衣冠；以史為鏡，足以知興替。」之言，可見不僅周遭人們的借鑑，歷史上的過往成敗，皆是極好的教材。

然而人最大的敵人，往往是自己，故驕矜自滿，為失敗衰亡的徵兆。昔有陳堯咨箭術驚人，能百步穿楊，卻是被賣油翁一語點破而能收起自矜之心。晉之周處，為鄉里之一霸，有智者誑之除卻三害，最終點醒其自身並非俠士，而是百姓避之唯恐不及的禍害，其亦能幡然悔悟，奮發向上，終成一代名將，為何？皆因其能虛心聽從他人之苦口婆心，進而了解自己的缺點，才能有後來痛定思痛，發揚光大機會。倘若今日陳堯咨負氣離去、周處憤而殺人，那結果將會截然不同，一俗語曾道：

第2季法律會考



「半瓶水、響叮噠。」，就好比越是見識淺薄者，越愛賣弄自己的知識。真正大智慧者，就像浩瀚大湖，不見其波，不知其深。而常人多犯之毛病，好比見到他人之缺點，就升起自負之心，卻未能看到自己的缺漏在何處。春秋戰國時代，人才輩出、百家爭鳴，也有那趙括之流，因其紙上談兵浮浮其誇，進而不把天下英雄放在眼中，造成長平一戰，多次臨陣之亂命，斷送了趙國四十六萬大軍之英魂，足見一人若是不明自己的能力而太過自信，其禍害之遠，令人不寒而慄。魏國名將龐涓敗於孫臏、稗官野史中馬稷失街亭等戰，其敗因皆由此而起。「戒慎恐懼、如臨深淵如履薄冰」，越是在高位者越要將此銘記在心。更何況身為一般人的我等，不如此砥礪自身，那便永遠無法有所進步。

「活到老，學到老」，學習就像一塊海綿吸水，不把自身能力提升，那水必然乏少；而若是吸飽了水不能將它虛心放下，接收更多其他的知識，則人的成就，也只能停滯於此。不能因為眼前的界限而侷限了自身的動力，太容易滿足目前的成果，就好比井底之蛙，永遠不能了解大海的模樣。憂勞足以興國，逸豫可以亡身，慎己戒滿，小至個人，大至一國，其道理皆同。有名體育選手說過：「我能成功不是因為我的天資過人，而是因為我時常發現自己的不足去改進。」成功的要訣無他，冀能共勉之。



生命中的貴人

黃同學

每個人在人生的旅程中，不同的時間，不同的地點，或多或少都會遇到可遇而不可求，改變自己的貴人，這個人不一定要特別為你做些什麼，這個人或許在你最失意的時候給你溫暖，在你最無助時對你伸出援手，在你最孤單時陪在你的身旁，更或許只是一句最簡單鼓勵的話語，而開啓了你另一段截然不同的人生，轉換了你的心境，改變了你的念頭，從來沒想過，即使在這段漫長的囚旅生涯中，竟可以遇到我生命中的貴人，我們工場的李秀珠主任，就是我服刑中最大的貴人。

一般人對監獄的印象，大概就是黑暗、冰冷、無情，服刑後就沒想過坐牢還可以有這種溫暖安心的感覺，而這一切暖心的感覺，都是我們工場的大家長李主任帶給我們的。記得第一眼看到主任時，覺得你不笑的時候真的很威嚴，但是當你笑起來時，就是慈眉善目，威嚴中又有溫暖的感覺，日子久了，發現你有一顆最慈悲柔軟的心，而這顆柔軟慈悲的心，卻也是最堅強勇敢堅毅的。

在監所這種地方，很幸運可以遇到你這樣的好長官，在你的帶領之下，真的學到很多，你凡事以和氣來對待工場的每一位同學，這讓我學會了忍耐，管理自己的EQ，以前的我，脾氣個性就如同一匹脫韁的野馬，火一上來，萬馬奔騰，壓都壓不下來，現在我學會了多看少言。你的包容、度量，凡事不以強制壓迫的手段來帶領我們，帶人就是帶心，是我在你身上感受最深，令我最感動的，這不也是一種謙卑嗎？而有顆最柔軟慈悲心的你，做事總有自己的原則，不隨波逐流，動搖自己的原則，也因為這份熱情，原則，讓你在這個工作崗位上，一做就是這麼多年。在服刑的日子裡，如能遇到一位好長官，日子過得特別快，每次你工作做完，巡視同學作業時，和大家說說笑笑，



老師指導紙雕技巧

關心同學的身體，生活，感情狀況，就像一個大家庭般，笑聲一片，和樂融融，你的平易近人無人可及，以前真的沒有想過可以這麼近距離和長官說話，凡是有你在，總是特別安心，因為你會傾聽我們所有大小事，那種感覺無法言喻，這不也是一種幸福。

三年多前，在我身上發生了一件讓人措手不及，傷痛欲絕的事，疼愛我的父親突然往生了，不擅長面對這種狀況的你，雖然只是拍拍我的肩膀，一句你還好吧？然後拿了一本經書給我，至今我仍忘不了當時的感動，雖然只是一個簡單的動作，一句問候的話語，而當時你家裡正逢要辦喜事，你還是不忌諱在假日休假時，來帶我返家送父親最後一程，過程中沒有催促，沒有一絲不耐，那種暖心永遠在我心裡，也是在此後我開始接觸佛法，經書沉澱我不平靜的心，伴我度過許多焦躁不安的日子。

細想自己其實是幸運的，在這六年多服刑的日子中，一路上雖是跌跌撞撞有傷心有淚水，但也有歡笑，在這充滿磨練的日子中，我最大的福報就是一路上家人的不離不棄，我最大的幸運就是有一個這麼慈悲為懷的長官一路相陪與鼓勵，你是我生命中的貴人。你的處事就像師長，你的對待就像家人，你的陪伴就像朋友，有你的日子都是感謝，充滿感恩！

謹以此文獻給我生命的貴人，在我生命中最低潮時給我溫暖的李秀珠主任，雖然沒有動人的言語，才華洋溢的文筆，但有的只是滿滿的感謝，千言萬語都無法道出我對你的謝意、敬愛，我會帶著家人的殷殷期盼，你的期許與祝福，勇敢向前走，再艱苦，也會自愛的向前走。

與自己對話

邱同學

或許你也可以感覺到，在我們身處的世界中，似乎充斥著無法盡數的矛盾，責任，抱怨，甚至是衝突。由於時代的演進，生活節奏不斷加快，人們變得越來越煩躁，耐不住寂寞，一遇到事情，總習慣從外部去尋求問題的癥結所在，卻萬萬沒想到自己的思考邏輯裏頭存在著謬誤，反倒因此衍生出更多的問題。『我一定要給他苦頭吃，誰叫他活該要來招惹我！』；『都怪政府幹不好，才讓我們生活在貧困之中！』；『此事不能怪我，誰知道半路殺出一個程咬金，才打亂我的全盤計畫。』諸如此類的話從未消失在我們的



與自己對話

生活四周，事實上，你我都是『吃』著這些話成長的，不知不覺中有樣學樣，在慣性作用的催動下，令我們逐漸精於推諉之能事，也終究忽略了與自己對話的重要性。

這道理其實是極其淺顯易懂的。機器一定要經過休息才能繼續長久運轉，人一樣需要進行適度的沉澱，體悟方能持續成長。當面對衝突，先去檢討自己在衝突裡頭究竟揹負多少責任。中國的傳統哲學強調『內省』，曾子說：『吾日三省吾身。』透過持續不間斷的內省，檢視每日的言行舉措，待人處事是否得體，抑或有失當之處。曾子認為欲求自我增進，必須透過一而再，再而三的反省，找出隱藏在自己身上的毛病，唯有揪出那些錯誤，才有可能進一步的改正它。內省可以避免讓自己陷入險境，不致錯而無救。

這是與自己對話。

孟子說：『吾善養浩然正氣……』他的『養氣論』，實際上是一種鍛鍊人格意志和身體素質的方法，是一種極致的內修功夫，而這種修練功夫需要保持高度的意志凝聚，經過日積月累會逐漸在體內形成一般正面能量，足以影響外在磁場。

這是與自己對話。

『不為聖賢，便為禽獸，不問收穫，只問耕耘。』曾國藩耗盡一生心血鑽研儒、釋、道經典，針對三家論述一一辯證，取其精萃教化子弟，從一而十，由十至百，他所率領的湘軍，在當時早已汙穢不堪的晚清政局裡行成一股清流，終力挽狂瀾，令清朝得以再延續五十年壽命。曾公生平好學不倦，即便是在太平天國竄起之時，組軍統戰四方，軍務繁忙，記載中他依然是手不釋卷，利用每個閒暇片刻將自己沉浸於書海之中。

這是與自己對話。

你是否常常感到煩躁不安？每當欠缺安全感時習慣求助外界，卻總是讓自己每天處在患得患失的情緒

之中？這完全是一種對自己缺乏信心的狀態。事實上，假如自己本身的存在價值必須不斷向外界求證，這其實也是非常悲慘的……如果你經常無法感到安定，建議你可以把焦點放在獨處的時光，透過閱讀、冥想、打坐、藝術創作及鑑賞，去找尋與自己對話的機會，重建自己信心！

慎獨，對日趨躁鬱的人們來說，不啻是一劑良藥啊！

廉 政 櫥 窗

司馬光的告客榜示

宋哲宗時司馬光受命主持朝政，為求行政革新，爰在自宅廳堂立一榜示，內容大意如下：「來訪諸親友，若發現國家施政有什麼缺失，百姓有什麼疾苦，可直接上奏朝廷；我將與有司商討後，擇其良議者面聖，並遵聖裁辦理。若發現我本人有什麼過失，或是辦事不周的地方，也請大家直接指教，或是以書面交予門吏後轉給我，我一定警惕自省，改正缺點。關於升遷調動、訴訟獄政等方面的問題，請向朝廷上奏，我們一定會加以研討相關具體措施，並落實執行。至於光臨舍下，而非屬上述情事者，請勿提出來。」

司馬光可謂是一個清廉、無私並重視利益迴避的典範人物。如果每個首長、主管，都能將告客榜示的內容意旨放在心上，而不是講歸講、做歸做，相信久而久之，機關的廉能形象，自然可以獲致肯定。

聰明反被聰明誤

以前杭州有一個貪官，因搜刮很多民脂民膏，惹得天怒人怨，最後上司知道了，便將他調職。離職那天，貪官將所搜括的金銀裝在十二個罈子裡，並加以彌封，貼上「蘇州特產鹹菜」的字條。由於他的上司早知他會來此一招，便在他離職那天突然前去為他送行，正當貪官啓程時，上司便有意無意地問他：「你怎麼帶那麼多罈的鹹菜？」他連忙回答說：「因為家中妻小喜愛吃鹹菜，所以特帶上數罈。」上司一聽突然驚道：「總督大人及我等僚屬，也最愛吃蘇州鹹菜，可是正苦於買不到，你可否把這些罈讓我帶回去，再另行買些？」貪官聽了，嚇得目瞪口呆，可是又不敢拒絕，只好乖乖地奉送，真是「啞巴吃黃蓮，有苦說不出」。



正當他垂頭喪氣離開時，當地百姓又為他送來一塊大匾，上面寫著「五大天地」四字。貪官以為是百姓奉承他，便高興的問百姓此意為何？其中一老者便道：「這是指您刮了很多『金天銀地』，然後整日『花天酒地』，審理案件則是『昏天暗地』，老百姓看得是『怨天恨地』，現在您走了，我們真的是『歡天喜地』啊！」這時貪官喟道：「上司坑我、百姓損我，我真是得不償失啊！」

（資料來源：法務部）



反 詐 騙 宣 導

冒牌特偵組！「監管帳戶」 老梗詐退休農民35萬元

小心冒牌特偵組！假檢警詐騙手法祭出變化球，近來更冒用「法務部特偵組林○文組長」的名義致電被害人，指被害人涉及重大刑案，要求監管對方帳戶，上個月底臺中市一名退休農民就接到此詐騙電話不查，被騙35萬元。

家住臺中市的王姓退休農民（男，42年次）今年5月29日在家中接到詐騙電話，對方表示有人盜用王男的證件到醫院請領勞保申請書，還佯稱已協助報案；不一會兒一名自稱「特偵組林○文組長」的男子隨即來電，指王男的帳戶涉及外交官攬人撕票案，必須將所有存款領出後存至「公正帳戶」監管。王男被詐騙電話嚇得六神無主，急忙前往農會提領35萬元後與車手碰面，只見車手西裝革履手提公事包，出示「法務部特偵組行政凍結管收執行命令」、「法務部行政執行處監管科」兩份假公文，上面還印有關防和條碼，看來似模似樣，讓王男深信不疑，立即將35萬元全數交付車手。

王男回家後餘悸猶存，直到晚上女兒返家，告知女兒此事，才知自己受騙。遺憾的是，王男供稱其在臨櫃提領現金的過程中，農會櫃檯人員並未詢問其領款用途，錯失及時阻止被害人交付款項的時機。刑事警察局表示，假冒醫療院所結合假檢警的詐騙手法由來已久，去年底開始更陸續出現「冒牌特偵組」出現，企圖用看起來特別具權威性的機關以取信於被害人，而且假公文上的「林○文組長」、「楊○宗處長（應為組長）」等全都確有其人，造成民衆查證困難。刑事局除呼籲各金融機構應加強關懷提問，更再次提醒民衆接到陌生人來電，只要提到「監管帳戶」這類關鍵字必定是詐騙，應立即掛斷電話不予理會。如有任何疑問歡迎撥打165反詐騙諮詢專線查詢。

（資料來源：內政部警政署刑事警察局網站）

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！



健 康 原 地

減肥迷思

多數人認為減肥時不能吃米飯會發胖，一碰澱粉就是大忌，吃米飯會發胖嗎？減肥的人一定不可以吃米飯嗎？「米飯何辜」？這可能是受「吃肉減肥法」影響，以及對米飯誤解而造成的偏差觀念。

吃肉減肥法即為低醣飲食法，又稱不吃澱粉減肥法、高蛋白高脂肪減肥法、阿金飲食(Atkins diet)減肥法。其標榜大魚大肉還可以減肥，吸引許多想減肥又想要享受美食的人躍躍欲試。

低醣飲食法的原則：

低醣飲食法是藉著「非常嚴格」限制飲食醣類，也就是嚴格的限制碳水化合物攝取，以達到體重控制的目標。一般人的飲食中有著相當的碳水化合物，一天的攝取量至少100~300公克，進行低醣減肥時，一天的總醣攝取量需低於20公克(大約僅1/4碗飯，或約一片吐司麵包的含醣量)。當飲食突然從高醣降到



本監花卉



愛滋病衛教

低醣，身體會引發需多適應機制，其中包括將肝臟內的肝糖分解成葡萄糖，直到肝糖消耗完畢，接著會開始氧化分解脂肪成葡萄糖，但是身體在極度低醣的情況下，脂肪不但不能夠正常的分解成葡萄糖，反而會轉變成酮體，血液中酮酸量增加稱為酮酸血症，整個身體過程稱為生酮作用，這時候血液的酸鹼值降低，必須藉由肺臟排出二氧化碳、丙酮，由腎臟排出乙炔乙酸等酮酸，但是身體卻無法將它們都排出，造成血液酸鹼降低此時減肥的人會感覺口腔有金屬味道，尿液、排出的汗及呼吸都會有酮酸的味道，會覺得不舒服。

酮體產生以後，因為酮體是酸性離子，必須與體內的鉀、鈉等陽離子結合再由尿液排出，當酮體被排出體外時，同時會排出很多水分，此時體重會明顯地降低，酮體本身也會抑制食慾，採高蛋白及高脂肪飲食，因為消化時間長，不容易會有飢餓感，而且每天吃太多肉類容易膩，亦會使食慾降低，所以吃肉減肥法的每日食物攝取量應該不多。以上這些因素讓體重降低效果很明顯，這些現象大約在開始施行減重的兩星期內發生。

副作用：

低醣飲食是靠著身體水分流失而減掉體重，只能短期實行，而且還有以下的副作用：

1. 過多酮體流失，造成水分、鈉、鉀等離子也容易流失，大量的酮體出現在體內對有糖尿病減肥的病人健康不利，會使血液酸鹼值降低，會有生命危險。
2. 高蛋白及高脂肪飲食容易趨向低膳食纖維，容易讓減肥中的人便秘。
3. 低醣減肥法復胖的機會大，因為沒有養成正確的飲食習慣及運動行為。

由此看來，低醣飲食對健康不利，減肥不應該只看減重效果，必須同時考慮對健康的影響，因此營養學教科書等學術性的書籍都沒有建議這種減肥法。

吃米飯真會發胖嗎？

引起肥胖最重要的原理是，吃進去的熱量比消耗的熱量多，米飯除了含醣類外，還有一些蛋白質、含低脂肪，豐富的膳食纖維與熱量，因此適量吃米飯並不會引起肥胖，高油高糖飲食才容易肥胖。

結語：

1. 吃肉減肥容易讓糖尿病病人產生酸中毒，會有生命危險，一般肥胖者最好也不要如此操作。
2. 有適當的熱量攝取，吃飯不會讓人發胖，總熱量攝取過多才會讓人肥胖。
3. 吃菜不吃飯反而會讓人吃入更多熱量，更容易發胖，吃飯配菜才是正確、健康的用餐方式。



衛教宣導

菸害防制宣導

一、香菸內的有害物質：

◎尼古丁：短期的興奮作用、長久性的刺激和抑制作用、尼古丁的毒性作用會使初抽菸的人會覺得眩暈、噁心、頭痛甚至嘔吐、心跳加快、血壓上升，及末梢血管收縮，長期會導致心臟血管疾病。

◎一氧化碳：減少血氧、精神不振、容易疲勞。



- ◎焦油：黃色黏性物質、手指及牙齒變黃、傷害肺部、致癌（口腔癌、喉癌、肺癌）。
- ◎氰化物：存積於呼吸道中會抑制纖毛的活動、造成生痰常咳的不適。

二、吸菸對健康的危害：

【癌症】：

- ◎所有癌症的死亡有30%都可歸於吸菸行為。
- ◎肺癌：平均85%的肺癌死亡歸因於吸菸。
- ◎吸淡菸：對降低癌症罹患機率也毫無幫助。
- ◎戒菸：可以降低罹患急死於癌症的風險。

【懷孕婦女 & 哺乳婦女】：

- ◎不孕、胎位不正、流產、造成死胎、早產或夭折、影響泌乳素、降低泌乳量。

【兒童 & 少年】：

- ◎生長遲緩、糖尿病、活力不足、注意力不集中、吸菸的青少年酗酒的機會比不吸菸者高出10倍，嘗試毒品的機會比不吸菸者高出25倍。

【男性】：

- ◎導致精子畸形，造成流產或嬰兒的先天性缺陷，一天抽20根以上菸的男性，有42%的機會生出一個得癌症的小孩、陽萎。

【女性】：

- ◎更年期提前2~3年來臨、皺紋，四十歲吸菸者臉部皺紋，與六十歲非吸菸者差不多、增加子宮頸癌、子宮癌的發生率、吸菸同時使用口服避孕藥，急性心肌梗塞罹病率增加10倍以上。

【嬰兒】：

- ◎出生體重偏低、提早出生、猝死、基因突變、唇顎裂、活力不足、注意力不集中、早期氣喘、咳嗽、咳痰、感冒、呼吸急促、胸悶、呼吸困難、下呼吸道感染等呼吸系統疾病。

三、二手菸的危害：

- ◎懷孕婦女吸入二手菸會經由胎盤將有害物質傳給胎兒、流產、早產、初生兒猝死、胎兒畸形。
- ◎暴露在二手菸環境的孩童，容易罹患嬰兒猝死症候群。
- ◎急性下呼吸道感染而住院。
- ◎嚴重的氣喘。

四、菸癮(尼古丁戒斷現象)：

- ◎最後一根菸的四小時起發作在第三至五天時達最高峰，約兩星期後消失。

- ◎身體症狀：手腳感到麻漲（或感到螞蟥在爬）、出汗、腸胃不適（噁心、腹部絞痛、腹脹）、頭痛、感冒症狀。
- ◎精神及情緒症狀：渴望抽菸的衝動、感覺像個嬰兒（情緒化、依賴性）、幾近癱瘓的感覺、失眠或睡眠障礙、焦躁、易怒、憂鬱。

五、財團法人董氏基金會建議四個戒菸絕招：

- ◎深呼吸十次：想吸菸時，將氣深深吸入再慢慢吐出。
- ◎喝杯冷水：可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸的欲望。
- ◎活動一下：用力伸展四肢，做擴胸運動及原地跳躍。
- ◎清水洗臉：立刻感覺神清氣爽，精神馬上來。

六、戒菸後會不會發胖？

不是所有人戒菸後都會變胖，真的發胖也不太嚴重。多半在2至5公斤之間。戒菸中不宜同時減肥，應該等確實戒菸成功再來處理體重的問題。運動及節食是減肥的不二法門，若一時無法減肥，稍胖一點對健康的影響也比吸菸來得少。

七、戒菸後為什麼咳更厲害？

大約有百分之二十的人，戒了菸反而咳嗽，這是暫時的現象，代表者肺部排痰能力增加，身體的防衛機轉在復原之中。

八、戒菸後睡不著怎麼辦？

許多人戒了菸會失眠，如果沒有其他身心方面的問題，單純的尼古丁成癮，在二、三星期內便會消失。

九、戒菸後偶爾吸一根……

戒菸成功後請再也不要吸菸，即使一、二根，也可能因而前功盡棄。



下一期主題

精進戒護職能：強化風險管理 -確保機關及收容人安全

◎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

本刊僅供下載閱讀，文字及圖片，非經同意不得轉載