



北溪厝

季刊

法務部矯正署雲林第二監獄
Yunlin Second Prison Agency



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：ulpj@mail.moj.gov.tw

GPN : 2010102416

本期目錄

主 題-監獄調查分類業務概述

大事記要-104年第1季收容人法律會考

104年3月份文康活動啦啦隊比賽

第1季傳統技藝訓練班成果演出

104年度第一次圍棋級位檢定

104年度第1次養生氣功成果展

母親節感恩詩詞創作比賽

基督教更生團契音樂會

戒毒處遇成果展暨家庭支持方案

心情點播-樂觀的人生態度

生活園地-品格教育讀書會心得分享

品格教育讀書會心得分享2

廉政櫥窗-廉政歷史小故事 監察御史的表率-鄭士元

自取其辱的縣官

「貨到付款」也會被騙?空姐網拍買懷錶收到竟是...

健康園地-FAST 辨別中風前兆4步驟

保護心血管 6食物必吃

監獄調查分類業務概述

壹、前言

按我國監獄組織通則中將調查分類科之業務列為矯正機關業務之首，此可顯示調查分類工作為矯正處遇業務之先端，用以開啓矯治工作。在收容人進入矯正機構後由監獄設立接收組成員為調查分類科科長、教誨師、作業導師、醫師及其他有關人員組成，承辦受刑人入監後調查分類事宜。由調查分類科長兼任組長即科進行一連串的調查和測驗工作。旨在蒐集與建立個案相關資料據於擬訂個案處遇計畫而施予其處遇矯治工作。依調查分類辦法規定：監獄對受刑人實施調查分類，除蒐集有關資料外，並應注意發現其本身之性格與能力，擬訂個別處遇計畫，以為分類管教之依據；並應依其身心狀態定其戒護管理方法、性向、技能定其作業科別，知識程度定其教育班次，並按個別情形為之區分：

一、第一類：生理或心理欠健全者。

二、第二類：智力特別低下者。

三、第三類：道德觀念特別薄弱者。

四、第四類：不屬於前三類之情形者。

關於受刑人平時在監之起居活動，應參酌前項分類為適當之管理。此項分類為監獄人員執行處遇之標準，不得公開。因此顯示調查分類工作與矯正處遇是密切關聯的且直接影響矯治的成效。

依監獄行刑法 行刑累進處遇條例等相關規定：受刑人入監後，接收組應即就對受刑人之個性、能力、身心狀況、教育程度、入監前職業、家庭環境、社會背景、宗教信仰、娛樂志趣、犯罪經過及原因，分別進行初步調查，於接受受刑人後十五日內提出詳細調查報告。

貳、調查分類之範圍：

一、新收收容人照相

依法務部規定，新收收容人入監後即拍攝正面、側面、紋身相片於蓄長髮時拍攝1次，理髮後再拍攝1次，建置於獄政系統內與戶政系統影像進行電腦比對，以防止冒名頂替者入監執行。此新收照相需管理及列印，以提供戒護管理、身份簿建立。又每年七月全監再拍攝1次，亦建置於新獄政系統內。

二、入監講習

於收容人入監時，即發給收容人生活手冊，並由教誨師和調查員進行入監講習使其了解監獄的組織、行政運作、在監執行期間應遵守的義務及應享的權利，進而對徒刑之執行有一正確觀念與認識，其內容為：

1、行刑之旨趣。

2、在監應遵守之事項。

3、受刑人編級後所受之累進處遇。

4、報請假釋應具備之條件。

5、其他應注意事項。

三、直接調查

由監獄組織中的業務科，組成接收小組以直接調查1至6表，詢問受刑人，以直接觀察及訪談方式，調



查其居住所、聯絡方式、健康狀況、教育程度、犯罪經過、職業、興趣技能，除記錄於調查表外並直接將蒐集之資料輸入獄政系統，電腦建檔。針對受刑人之教育程度、職業技能、犯罪經過、健康狀況，加以綜合研判分析，以供各級管教人員運用。

四、間接調查

於直接調查後函寄受刑人家屬調查表、居住地轄區警局調查表，探詢有關家庭狀況、社會背景、交友情形、娛樂、志趣、宗教信仰、幫派及動態，及前科查詢以了解犯罪史，並向有關機關蒐集其社會活動資料以供參考。如有幫派或不良聚合份子，會知戒護科列管輔導。如遇有特殊境遇或家庭狀況者則通知社政單位相關人員予以了解與輔導。

五、心理測驗

依學歷及刑期分別施以簡式健康量表、標準圖形推理測驗、生涯興趣量表等測驗，以了解受刑人之個性、能力及心身狀況，輸入獄政系統後，以供各級管教人員運用。並將測驗結果分析運用，再依其他資料來綜合研判，擬定個別處遇。



六、擬訂處遇計畫

依各項調查之結果，擬訂初步處遇計畫，向受刑人調查分類委員會提出報告。並將個別處遇計畫表，會知管教小組，作為各單位處遇之依據。

七、性侵及家暴犯通報

新收收容人若犯性侵或家暴罪入監後立即通報轄區縣市政府性侵及家暴防治中心警政單位及被害人並會知相關單位輔導或為移送專業監獄處遇。

三、更生保護事項：

一、更生、就業與毒品宣導

每月配合更生保護會雲林分會、勞動部勞動力發展署北港就業服務中心、雲林縣毒品危害防制中心等單位，安排對即將出監收容人宣導有關更生保護之直接、間接、暫時保護等措施（如資助旅費、急難救濟、護送回籍、安置、就醫、就學、就業、就業貸款、技能訓練補助）、毒品危害防制宣導及就業宣導等輔導活動。



二、辦理就業博覽會

本監向來甚為重視更生保護工作與在監的技能訓練結合，期使出監之更生人易於重新適應社會、融入群體生活。更為喚起社會大眾的關懷與接納，預防再犯、維護社會安寧，每年假誠園禮堂舉辦2次就業博覽會，邀請企業廠商入監辦理徵才提供就業機會，使得即將出獄之受刑人在出監前即找到合適的工作，重建新生活。

活動係結合勞動部勞動力發展署雲嘉南分署、臺灣更生保護會雲林分會、雲林縣政府、台塑關係企業及協力廠商共同參與；另台灣更生保護會雲林分會、勞動部勞動力發展署雲嘉南分署北港、斗六就業服务中心、雲林縣榮譽觀護人協會、雲林縣政府勞工處及雲林縣毒品危害中心等單位亦配合入監辦理相關業務宣導。用積極行動來活絡「脫胎&築夢-法務部矯正機關收容人多元就業媒合方案」之政策，讓社會各界看見矯正機關深耕收容人技能訓練和出獄後更生保護的用心；建立收容人改悔向上的決心，社會也敞開心胸接納他們，給予一個自新的機會。

三、就業資訊公告宣傳

為增強收容人了解就業相關資訊，以利出監後就業、重新適應社會生活及預防再犯，每月上全國就業e網更生就業專區下載適合收容人各職業類別及職缺項目，彙整成冊後影印分送各場所公布周知，提供即將出監收容人就業參考。

四、辦理「收容人就業說明會」

本監結合台灣更生保護會雲林分會、勞動部勞動力發展署北港就業服務中心、雲林潛能開發心理治療所，舉辦「收容人就業說明會」，參加對象以四個月內即將出監及假釋收容人，邀請專業人士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，正確抉擇職業，增加就業媒合成功率，提昇穩定就業。





五、辦理收容人促進就業輔導活動

結合臺灣更生保護會雲林分會、勞動部勞動力發展署北港就業服務中心舉辦「勇往直前 航向新生」收容人促進就業輔導活動，參加對象為三個月內即將出監收容人，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。



六、辦理收容人就業促進團體輔導活動

結合勞動部勞動力發展署北港就業服務中心辦理「逆轉人生～看見生命的光亮」收容人就業促進團體輔導活動，參加對象為6個月內即將出監收容人，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。

七、辦理「收容人就業媒合雇主座談會」

結合勞動部勞動力發展署雲嘉南分署，辦理「優質服務、樂活就業雇主座談會」一併舉行本監「收容人就業媒合雇主座談會」；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疑慮，加強其僱用意願，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。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。



八、辦理電鋸建教合作班

與勞動部勞動力發展署雲嘉南分署、更生保護會雲林分會、合作建教合作電鋸班於102年9月開辦以來已辦理四期。該班訓練期間由勞動部勞動力發展署雲嘉南分署派吳承鴻訓練師擔任講師，訓練課程分為學科與術科



兩類主要有機具使用法、金屬材料認識、製圖與識圖、鋸接工作法、一般手工電鋸實習、CO₂半自動電鋸實習等課程，在學科方面使學員瞭解金屬鋸接之定義、原理、應用及職業安全與衛生教育相關專業知識。在術科技能方面使學員學習各種鋸接機具及手工具，從事金屬結構平、橫、立鋸接位置接合工作，熟練各種技能達到業界技術需求。並培養其取得丙級電鋸專業技術士證照為目標，學習出獄後就業技能並與就業媒合連結來強化其工作意願



九、技訓班就業追蹤：

針對參加技能訓練班出獄人之收容人均函寄所轄更生保護分會續行就業追蹤輔導，且電話連絡本人或家屬了解出獄後就情形，促進就業穩定其生活。

十、協助返籍及旅費資助

(一) 協助返籍

針對因身心健康狀況不佳、行動不便、年老體衰即將出監收容人協助聯繫家屬接回，或護送返回戶籍地或聯繫社會安養機構協助收容。

(二) 旅費資助

協助無車資返鄉之出監收容人，由更生保護會雲林分會資助旅費並由本監提供申請旅費服務，以協助出監收容人順利返鄉。

肆、結語

綜觀，調查分類工作乃為應矯正處遇業務之基石，肩負起矯治處遇成敗關鍵，收容人在矯正機關接受行刑處遇是否達到監獄行刑法第一條徒刑、拘役之執行，以使受刑人改悔向上，適應社會生活之宗旨。收容人入監後調查分類工作做的愈細膩，愈能發揮監獄矯正功能。當今社會環境快速演化變遷，固有倫理道德觀念逐漸淡薄，價值觀也快速的變質，導致犯罪人口急速增加及特殊傳染病暴增，犯罪手段亦不斷翻新，人們汲汲於逐名追利與重視物質生活，因而犯罪矯治工作就備受社會的重視與期待。因此，調查分類應善用社會資源來廣泛蒐集資料，建立科學化、個別化的個案資料以擬訂個別處遇，以輔佐教化和戒護管理而達成矯正處遇之功。





104年3月份文康活動啦啦隊比賽

104年3月份文康活動啦啦隊比賽於104年3月18日下午2時假誠園禮堂舉行，共有9個單位105名收容人報名參加，邀請教化科長、戒護科長、調查分類科長、作業導師擔任評審，各隊均以6分鐘為限，使出渾身解數，帶來一連串精彩活潑有朝氣的表演，在活動中可看出他們平日努力訓練的成果及團隊精神，尤其在服裝設計及道具製作上別具心裁，極富創意，最後由第3工場獲得第一名、第4工場獲得第二名、第5工場獲得第三名。



▲ 3工場啦啦隊表演

104年度第1次養生氣功成果展

104年03月30日下午1時30分於本監禮園禮堂舉辦104年度第1次養生氣功成果展，由林老師暨17位中國大智慧靈氣研究會師兄姐帶領44位學員以鬆、柔、慢、靜等自然柔圓的方式，體驗生活禪，並感受茶覺六喜，進而達到茶禪一味的境界，並從奉茶禮儀中學習如何人際互動以及尊重他人。從內心的修養發展出新的生命體驗，進而提升更高的生命境界，幫助毒品施用者增加抗拒毒品誘惑的心靈強度。

活動中，中國大智慧靈氣研究會專任講座，不僅帶來「健康與人生」精闢的講座，教導學員以健康的身心才有充實的生命與人生，透過學習，實踐進而改變生活習慣，重整身心。也帶領44名學員氣功展演，學習氣功不僅促進新陳代謝、釋放壓力，並且達到排毒之效。



▲ 覺之有味—覺察與體驗

104年度第一次圍棋級位檢定

104年03月23日上午9時，本監禮園禮堂舉辦少輸為贏圍棋級位檢定，由典獄長親臨主持，並邀請嘉義縣奇異恩典關懷協會李淵爵理事長、陳淑蘭執行長以及中華民國圍棋協會駱炳勳先生及詹志宏先生擔任裁判，評定同學之學習成果。藉由圍棋的學習，可培養同學正面、樂觀、積極的特性，以改變其性情，調整其待人處事之態度，並以對奕建立同學成就感，重建其自信心、榮譽心，養成沉著冷靜。此次共有21位學員通過檢定，取得圍棋技藝證照，可為復歸社會謀生之一技之長。



▶ 圍棋對弈中

104年第1季收容人法律會考

104年第1季法律會考於3月16日上午8時40分，於各工場及小單位同時舉行，會場請各教區教誨師、教區科員及場舍主管協助監考，並由教化科長至一教區及女所工場、少觀所視察考試情形，全監共有21個單位合計1413名收容人參與法律會考，各單位收容人為此項考試平時均多有準備，是日檢驗所學成果，並達到法學常識之宣導目標。



▲ 二工場法律會考情形



▲ 女所工場法律會考情形



母親節 感恩詩詞創作比賽

104年4月13日上午9時，舉辦收容人文康活動母親節感恩詩詞創作比賽，計有收容人33名報名參加，邀請教化科長、戒護科長、調查分類科長、志工張曼菲老師、郭清江校長擔任評審，比賽分數難分軒輊，各位同學均發揮想像力，將對母親的感恩以詩詞方式表現，最後由彩虹班6474林同學獲得第一名、第7工場6996楊同學獲得第二名、第4工場7403傅同學獲得第三名。



▲活動實況

戒毒處遇成果展暨家庭支持方案

收容人改變的動力，始終緣自於家庭的支持與關懷，本監為強化家庭支持系統，使服刑與復歸社會無縫接軌，爰於104年04月17日上午10時與台塑關係企業公益信託王詹樣社會福利基金舉辦「高牆有愛 關懷無界—戒毒處遇成果展暨家庭支持方案」活動，誠期教化學習成果能讓家屬感受改變決心，增進家屬之接納及信任感，並為收容人回家之路架起一座橋樑。吳典獄長於會中特別感謝台塑關係企業公益信託王詹樣社會福利基金，本於「取之社會、用之社會」的無私無我精神，大力投注資源襄助教化，使得該監戒毒成效斐然。台塑關係企業麥寮管理部陳文仰副總經理也特別讚許本監之教化成果。

活動中之《父母恩重難報經》<子過>演譯，如同學員與父母緊張關係，更因毒品案誤觸法網，身陷囹圄，演出過程中，深覺所演即是自己：台下家屬融入劇情當中，憶起孩子入監服刑的那一幕，不禁潸然淚下。

傳統技藝訓練班創意十足，以偶戲結合時下最夯的手機通訊軟體LINE介紹當日活動流程，雙獅帶來小蘋果、barbarbar、印度阿三等組曲，逗趣的演出令現場觀眾皆笑開懷。當日共計有22名收容人及58名家屬齊聚參與，活動也在這充滿融洽氣息與家人不捨中圓滿結束。

台塑關係企業麥寮管理部陳文仰副總致詞



戒毒班演譯—答案

基督教更生團契音樂會

104年4月份基督教更生團契音樂會，於104年4月17日下午2時假誠園禮堂舉行，由基督教北溪厝教會與本監共同舉辦，邀請前主恩合唱團團長莊惠年女士入監，帶來一連串淨化心靈的音樂演唱及生命故事見證分享，引領收容人進入主耶穌的領域，期能走出一條更美的路；施牧師更勉勵同學讓心靈有所歸依，選擇一條正確的路，即是改變人生的契機。與會收容人均有所感，現場由典獄長親臨主持，安排第1、2工場及誠一舍收容被告共267名參加，在一連串的感動之下，許多同學均自願報名本監查經班。



施牧師分享生命故事



收容人專心聆聽

第1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，對將來復歸社會之謀生亦有助益，於104年03月24日至26日下午2時至4時於誠園禮堂舉辦第一季訓練演出，活動由典獄長親自主持，共有984位收容人及23名職員到場欣賞。本次演出之戲碼為「神童哪吒」，結合反毒宣導改編自「哪吒鬧海」，敘述哪吒在除掉販毒的巡海夜叉兩害後，因犯下殺害龍王太子之罪與龍王結下深仇，而如何化解這場對立的故事，期能使收容人了解此傳統文化並鼓勵其參與達到寓教於樂之教化目的。



同學專心欣賞



典獄長親臨
現場主持活動





樂觀的人生態度

蘇文宏

每個人的人生中，多多少少都會碰到不如意的事情，讓人感到失望、挫折、煩惱、哀傷、痛苦。俗語說：「月有陰晴圓缺，人有旦夕禍福。」的確，人世無常，許多世間美好的事物無法永遠常在；財富、地位無法永遠擁有，總有失去的時候，而生命、青春更是無法永久長存，總有老去、凋零的一天。既然如此，又何必煩惱所擁有的名利地位隨時隨地可能逝去呢？放下執著，以樂觀的態度面對所遭遇的苦難，以正向、豁達的心胸去接受事實，反求諸己，尋求解決之道，如此方能克服苦難與困境。

北宋文豪蘇東坡在謫居黃州時所寫的《定風波》這闕詞，表現出他樂觀開朗和曠達瀟灑的人生態度：「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕！一蓑煙雨任平生。料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」如此坦然樂觀的態度面對生活中不如意，不怕挫折和艱苦磨難，在逆境之中充滿希望，以平常心面對得與失，那麼人生中有什麼困難是不能克服的呢？

生活中總會有許多負擔與煩惱：擔心工作無法如期完成、辜負了上司的期望、煩惱孩子在課業上無法與人競爭，落後於其他同學。但憂慮擔心並無濟於事，只是坐困愁城。靜下心來想，那只是期望較高怕自己無法達成所產生的困擾，所以，當瓶頸出現時，應勇敢面對它，以平常心來接受它。德國作家席勒寫過一則故事：「很久以前，鳥不會飛，因為牠們沒有翅膀。後來，上帝把翅膀放在牠們腳邊，要求牠們將笨重的翅膀撿起背在背上。鳥兒不敢違抗上帝的旨意，只好照做，沒想到翅膀背在身上後，原本以為只會加重負擔的東西，現在竟能使牠們飛了起來！」當負擔、難題來臨時，不要逃避，不妨抱持著樂觀積極的態度來面對，尋求方法解決，即使是一艘飄盪在暴風雨中折桅斷帆的破船，亦能利用逆境航向成功的彼岸。



一個人如果失去生命的意義，必然感到萬念俱灰，求生意志薄弱。當苦難降臨時，終日鬱鬱寡歡以淚洗面，並無法改變事實，甚至有了輕生的念頭，捫心自問，這是最好的解決方法嗎？悲觀的念頭對問題無濟於事，只是原地打轉。以樂觀的心態面對人生，令生命中快樂的事物會漸漸增加，悲觀的念頭則會逐漸減少，樂觀是積極的人生態度，只要抱持著這種態度，不論在何時何地都能夠看見希望，分分秒秒活得精彩。朋友，讓我們敞開心扉，拋棄一切憂愁煩惱，從現在開始，以樂觀的態度面對人生！



品格教育讀書會

生活園地

品格教育讀書會心得分享

屠同學

長官，各位同學大家好，我是四工代表7337屠國榮，今天非常榮幸得能有這個機會上來與大家一同分享我在讀書會這段期間來所學的成果，藉此發表心得感言之機會。來告訴大家我内心裡的感受，首先我要感謝我的教誨老師，謝謝我的教誨老師給我這次學習機會。若沒有這次的學習機會。我可能還在默默的聆聽別人的成果發表演說，而無緣展現今天的榮耀。於此同時，我還要感激我的心靈導師田老師，他是我進入讀書會學習成長的啓蒙老師，若沒有他得敦敦不倦的耐心教導我們，啟發我們。讓我們在服刑期間還能享有學習成長的果實，否則我們到現在恐派還不知道讀書會其中的樂趣及真正學習的意義所在。還要謝謝田老師您不辭辛勞的為我們收集與準備了許多的資料，來作我們上課的教材，讓我們在老師所收集與準備來的教材中充分發揮自己的理念何看法。老師除了收集與準備了這些資料來作為我們討論議題的項目外，還會告訴我們上課裡的內容及如何探討的方向，深入淺出的教學模式，甚至於還會舉例說明來引導我們進入議題討論的核心與空間。暢所欲言的提出自己的見解與看



法，讓討論活動更加生動與活潑性，而不至於枯燥乏味。老師還會從網路上下載負有教育意義的影片，如「來自星星的你」是描述特殊孩子的教育問題，還有「車票」更描述了現今社會能存在的家暴事實，還有「畢業紀念冊」是要告訴我們珍惜未來把握當下等影片來與我們一同觀賞，而且還會從影片中段落裡不時的獲得更多。鐘錶一可回到起點，卻已不是昨天。這是告訴我們要向前看，不要只留戀以前的事情。人生就像織毛線衣一樣，一針，一線，小心，耐心，專心，但拆的時候卻只要「輕輕一拉」這是提醒我們要珍惜現有而不要破壞了美好的事物。當然還有許多無法一一道盡。

還有，老師的角色也很重要。我覺得田村恭老師非常用心，不管是影片的挑選或是上課內容講解，讓我感覺他是一位有準備的老師。所謂師者所以傳道，授業，解惑也。每次我們看完影片都要同學起來發表心得，更要寫一篇心得報告，這都是無形中加深同學的學習情緒，不管是抄錄文章或是自己的看法，在這種淺移默化之下，更可加深同學對知識的獲得和認知。更要感謝的是監所成立了這麼有意義的課程，讓我們除了自我反思教誨之中，還能獲得如此珍貴的知識。更要感謝劉老師對讀書會的支持和鼓勵。這更加深了讀書會有其存在的重大價值。所以希望參加讀書的每一位同學都要好好珍惜、好好把握！在此歲末寒冬之際，獻上我最衷心的祝福，願大家身體健康，祝大家新年快樂。我的心得報告完畢。



品格教育讀書會

然是一個新的里程碑，雖然我現在還不知道怎麼辦，但是我可以利用時間去研究和學習，勇敢尋找解決之道，多看好書，多聽良言，多擷取有益的知識，充實自己内心功夫的扎實。

依稀還記得今年1月8日是沈老師的第一堂課，一開始您就帶領著我們唱生日快樂歌，除了祝福大家擁有幸福快樂的每一天，同時也提醒著：即便身處逆境或惡劣環境下，也要堅強勇敢去面對生活中所有的挑戰。因為突破了才有機會重見光明，重獲希望，這將近一年的日子裡，每週沈老師總是帶來溫暖著心靈的良藥，藉由一則寓言故事一段真實故事短片，一個思想理念，提升每個同學的生活態度與人生觀念。

您一而再，再而三提醒著我們：家庭是一個社會最基本的組成單位，擁有健康和樂的家庭才是一個幸福祥和社會最穩固的基石，家庭的每一個成員，不論輩分，都應該思考如何為自己的家人奉獻，而不是斤斤計較如何從對方身上獲取什麼，每個成員都要克盡本份，不論其他成員如何，我們自己一定要扮演好自己的角色，對長輩要感恩孝敬，對平輩及晚輩要關心照顧，如此一來不論貧富貴賤，家庭必然和樂幸福！謝謝沈老師送給我們信紙及付郵信封要我們這些離鄉背井做錯事的人給家人報平安，傳達對家人的關愛與思念之情，進而維繫住最珍貴的親情。

每個人來到這個世界上，都是為了扮演一個別人替代不了的角色，首先我們一定要懂得好好愛自己，第一步便是如何守護健康良好的飲食習慣與適當的運動，善用本身的免疫力與自癒力就能夠抵抗疾病，今天就與大家分享一些健康生活的方法：第一，一定要吃好了頓飯，第二，一定要睡好八小時覺，第三，每天堅持運動半小時，第四每天要笑三十分鐘身心健康，第五，很特殊的每天一定要上大號，第六，一定要跟親人保持好關係，第七，不吸菸不酗酒，每天起步走健康要從每一天開始，珍惜生命！從現在開始養成良好的生活習慣吧！非常感謝貼心沈老師送給同學們襪子抵禦這寒冬，有了您的愛心陪伴我們過冬，肯定溫暖加倍，身體壯壯。

品格教育讀書會心得分享

莊同學

今天非常開心參與這場讀書會心得分享的盛會，內心懷著感恩的心，謙卑的心，喜悅的心來和大家共勉之。當然首先一定要先向我們平易近人的沈淑琼老師說聲沈老師您辛苦了！謝謝您！因為您的真誠，您的樸實，您的用心所安排的心靈成長課程，讓我成長許多，非常的感謝您的智慧與涵養豐富了我在人生旅途中逆境且貧脊的心靈。給予我莫大的鼓舞和力量。您說：人處於逆境中並非一件壞事，重點是看自己如何拿捏，如和矯正自己的心境！生命的過程就是面對無常用智慧與慈悲，用謙虛及沒有成見的空性去實現對生命的愛，去看出生命的希望，讓自己不斷向上提升。是的！我相信這個挫折是一時的意外，這只是短暫的厄運，而非永遠走不出來的死胡同，所以我一定要給自己正面的思考樂觀的態度，積極的行動，這個挑戰的背後，必



第二步就是如何淨化心靈，沒有過不去的事情，只有過不去的心情。犯錯是人的常態，每個人沒有不犯錯的，重點是犯了錯之後，如何面對處理自己的錯誤，最不上道最沒有作用，同時也會傷害最大的就是選擇逃避，我們該做的是真正的懺悔，切實地明白自己犯了甚麼錯誤，錯在哪裡，然後下定決心不會再犯下同樣的錯誤，相信自己在這接受矯正的期間必定能夠獲得人生另一個不同的領悟，徹底改變自己，修正自己的行為，用微笑迎接每一天。

交織盤錯的心緒，面對悠悠的歲月，已不再悲傷，更不怨懟，因為明白生命所為何事，所求何物，等待著自己如蛹化成彩蝶般的蛻變，重獲新的生命。一年多來在這個平靜悠閒中度過，苦澀裡有些兒愜意，只不過突破不了的仍舊是想家的愁，所以凡事多為所愛及愛我們的親人著想吧！在此好好懺悔與學習，更別忘了時常給家人寫信以慰心中的不安！或許我們等的是時間，等時間讓自己成長改變，幸福滿溢傳遞愛，最後祝福大家度過一個健康快樂的溫馨平安夜。

國。故微臣不敢褻瀆職守，惟恐有負朝廷重託。」朱元璋一聽大悅，說：「凡為官者，須剛正廉潔。清貧，士之常也；惟儉養德，惟侈蕩心。侈則多欲，多欲則貪。違法枉道者，遲早要招禍殃身…。朕以為，見金動心者，不可為吏；見善不揚者，不可為官。鄭士元清廉正直，勇於諫言揚善，今調陞為湖廣按察使司僉事，正五品。」後來鄭士元一直忙於公務，其妻罹患重病來函，才得以回家探視，但家裡實在太窮，不但沒錢給妻治病，甚至於妻死後，也無錢為之安葬，他的五個兒子竟央求賣身葬母。最後還是同僚親友籌錢，才得以辦好後事。出殯時，民衆夾道送葬，那時正下大雨，民衆竟沒一人散去。



【廉政趣話】

自取其辱的縣官

清朝有一個縣官非常貪財好色，一心想娶個小妾，於是派人挨家挨戶去尋訪，弄得有姑娘的人家，都惶惶不安！有一天一個姓龐的書生，主動去見縣官說：「聽說您要娶個小妾，但不知是要啥模樣的？」縣官回答說：「我要櫻桃小口杏核眼，月牙眉毛天仙臉，不講吃喝不講穿，四門不出少閒言…。」龐書生一聽，說：「巧了，我們鎮上就有這麼個姑娘，我請纓去替老爺說媒，保管一切水到渠成。」過了幾天，龐書生告訴縣官說，一切都已辦妥，請老爺擇吉迎娶便是。到了迎娶那天，縣官的大紅花轎來到府第前，只見縣官踢轎不應，連喊也無人下轎，這縣官可急了，一箭步入轎把新娘的紅蓋頭揭去，這一揭，連同縣官等眾人都傻眼了，這哪是什麼新娘，這是穿了鳳冠霞披的泥菩薩啊！縣官於是大怒，把龐書生捉來問罪。只見龐書生嘻皮笑臉的說：「老爺您瞧，這不是您所說的：『櫻桃小口杏核眼，月牙眉毛天仙臉，不講吃喝不講穿，四門不出少閒言』樣子嗎！」縣官一時答應不來，倒是街坊傳為笑談。

(資料來源：法務部)

廉政櫈窗

【廉政歷史小故事】

監察御史的表率—鄭士元

鄭士元是明太祖時的六品監察御史，為官剛正廉潔，一絲不苟，而明太祖就是最喜歡這樣的御史。鄭士元任期中，糾彈了不少貪官污吏，其中包括皇姪朱桓的重大集體貪污案件。由於朱桓的父親對朱元璋曾有救命之恩，所以朱元璋想免去他的死罪，但鄭士元據理力爭，並說：「朱桓已是累犯，如果這次仍不殺他，那乾脆訂一條皇親國戚犯法，可以從寬處理的法律。」朱元璋一聽七竅生煙，爰治他違逆死罪，孰知鄭士元非但不怕，並準備昂首就義，連劙子手都為之動容。後來太子朱標特別援引唐太宗納魏徵諫，與曹操寬待陳琳的典故，來為鄭士元求情，朱元璋於是接受建議，並向鄭士元說：「治家守規，治國依法，都不得徇一時之意。你雖激言頂撞，但仔細思量，仍不失理，所以我已下令將朱桓處死，以儆效尤…。聽說你家境清寒，卻從不收賄賂；奸賊以死威脅，你卻毫不畏懼，你為何能清貧不移志，威武不能屈？」鄭士元答稱：「為官者，一言一行，都代表朝廷。官貪，百姓則罵國邪；官清，百姓則讚國正。官不敢鎮邪，民心則無





【反詐騙宣導】

「貨到付款」也會被騙？空姐網拍買懷錶收到的竟是…

小心貨到付款也可能遇詐！一名王姓空服員在拍賣網站上購買名牌懷錶，當她收到宅急便包裹並交付5000元貨款之後，竟發現裡面是一支廉價假錶，但宅急便卻表示要王女和對岸的香港物流公司確認才能停止匯款，而該香港物流公司的電話則根本打不通。刑事警察局統計，這類賣家的特徵是往往竊取他人的拍賣帳號，並使用手機通訊軟體私下交易，再透過難以聯繫的香港物流公司配送，呼籲民衆提高警覺。

王姓空服員（女，73年次）長期飛國際航線，一月初在雜誌上看中一支懷錶，但機上免稅商品並未販售該產品，乃上拍賣網站詢問碰碰運氣，恰好有賣家回復有現貨，要王女用LINE私下討論交易事宜。王女見價格合理還可以貨到付款，爽快同意。詎料當收到包裹並付款後，拆開才發現裡面是一支看起來在夜市100元有找的假錶，還附上中國大陸的品質保證書。王女趕緊致電宅急便公司要求暫停付款，宅急便卻表示貨款會在七天內匯給香港物流公司，要她先和香港物流公司聯絡，結果香港物流公司的電話不是一接通就掛斷，就是直接轉入語音信箱；和賣家聯繫，賣家則要她先把產品寄回才會退款，王女擔心再度上當，只好自認倒楣，氣得大呼再也不使用網拍購物了。

同樣的情形也發生在鍾姓高中生身上。今年三月間，鍾男（87年次）在拍賣網站上看中一雙名牌球鞋，和賣家用LINE私下交易，談妥2530元貨到付款，結果打開竟然是一雙舊的藍白拖，和賣家聯絡，賣家給了鍾男一個地址要他先把貨寄回去，莫名其妙的是，這個收件人陳○○根本也是被害人，他說自己自從和這個賣家買過東西還大吵一架之後，就常常收到其它被害人的退貨，讓他不勝其擾。



刑事警察局表示，近來這類遊走在「詐欺」與「交易糾紛」之間灰色地帶的案件越來越多，賣家往往盜用他人的拍賣帳號或使用假身分申請拍賣帳號，販售手錶、球鞋、背包、手機等商品，但卻寄送明顯與貨款價值不符的山寨或破舊物品，只要被害人要求退貨，就推說要先收到寄回的商品才能退款，等被害人依言將商品寄回卻發現苦等不到退款時，早已超過宅急便限定七天的時限，將貨款匯給國外物流公司了，而國外物流公司的申訴電話更是難以聯繫。刑事警察局再度呼籲，使用網拍務必謹慎，除公開下標避免私下交易外，並儘量以面交方式取貨付款，若採貨到付款，可事先和賣家約定拆封驗貨後才付款，如遇貨品是由國外物流公司寄出則應心生警惕。有任何疑問歡迎撥打反詐騙諮詢專線165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 園 地

FAST 辨別中風前兆4步驟

國民健康署提醒民衆，若不幸出現中風急性發作徵兆，可牢記「FAST」口訣，來辨別是否為中風前兆4步驟，並把握「急性中風搶救的黃金3小時」，緊急將病患送醫。



- (1) 「F」就是FACE，請患者微笑或是觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱。
- (2) 「A」就是ARM，請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力而垂下來。
- (3) 「S」就是SPEECH，請患者讀一句話、觀察是否清晰且完整；當三者症狀出現其中一種時，就要趕快送醫。
- (4) 「T」就是TIME，要明確記下發作時間，立刻送醫，爭取治療的時間，把握「急性中風搶救黃金3小時」。



保護心血管 6食物必吃

每天大魚大肉的飲食習慣，恐讓你的心血管病慘慘！秋冬季節是許多人進補的時間點，但多數人恐怕都補過頭了，藉此營養師推薦六種食物，特別適合心血管疾病患者及銀髮族群，讓你在進補之餘也能保護心血管。

(1) 地瓜：地瓜皮因含豐富的黏液蛋白等多醣類物質，能降低血液中的膽固醇、保持血管彈性，預防血管硬化及高血壓等心血管疾病；此外，地瓜的纖維含量高，用以取代三餐的白飯，其高纖、低熱量優點，對於減肥、血糖及血壓的控制都有良好的幫助。

(2) 燕麥：研究證實，燕麥可以助血中總膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇（俗稱的壞膽固醇）的代謝，被譽為心血管的清道夫；此外，燕麥含有一種叫β—聚葡萄糖的水溶性膳食纖維，不但可以增加飽足感，而且可以延緩葡萄糖的吸收速度，緩解飯後血糖的遽升，所以對糖尿病患的血糖控制很有幫助。

(3) 鮭魚：鮭魚富含Omega-3的脂肪酸，這種脂肪酸主要分為EPA和DHA兩大類，兩者都是對人體有益的單元不飽和脂肪酸，除了有健腦效果之外，也具有抑制血流中血栓的形成、降低動脈硬化等多種抗發炎功效，是心血管疾病飲食保健的重點食物。



(4) 堅果類：堅果類食物除含有不飽和脂肪酸外，還有蛋白質、礦物質、維生素、纖維素等營養素，攝取適量的堅果，不但營養價值高，又可以預防心血管疾病。建議民衆，在每天的飲食當中，要涵蓋各種不同的堅果類食物，如榛果、杏仁、核桃、腰果等，每日大約吃一把（約10顆）的量即足夠。

(5) 南瓜：建議連皮帶肉攝取南瓜，因南瓜含有豐富的β—胡蘿蔔素，有抗氧化的功效；此外，南瓜是一種高纖維的蔬果，具有降血脂的功效，可預防秋冬好發的心血管疾病，降低中風和心臟病可能性。

(6) 木耳：木耳為水溶性的纖維，因其所含的多醣體成份，有助血液黏稠度降低、預防或溶解血栓、緩和冠狀動脈粥狀硬化等相關症狀，是降血膽固醇、血脂肪、三酸甘油酯的好幫手。

下一期主題

彩虹計畫的過去、現在與未來

◎工作小組：雲撰坊

◎工作人員：蘇文宏、林偵伶、黃型津
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

