



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-政府採購之美麗與哀愁

大事紀要-傳統技藝訓練班「2015雲林國際偶戲節」演出

104年中秋節電話孝親

104年中秋節聯歡會

104年中秋節面對面懇親會

104年第3季收容人法律會考

104年度矯正機關收容人「團體行動·

隊形變換比賽」中區複賽

104年度第2次圍棋級位檢定

心情點播-風雨

生活園地-學會放下

牆隙回憶

廉政櫥窗-什麼樣的主子，就有什麼樣的部屬

賈刮鬍刀送老爸 被刮走174萬

可憐老翁，警方逮捕「詐」上癮假檢！

健康園地-空腹運動助燃脂？4大運動迷思別做錯！

防骨質疏鬆要吃對 趁年輕先儲存骨本

政府採購之美麗與哀愁

一、前言

從辦公室中的一塊橡皮擦到整棟行政大樓，政府機關中的每項買受、定製、承租、工程定作多是屬於政府採購之行為，因此採購乃機關推動業務之必要工作，並在政府採購法之架構下，使機關能依公平公開之採購程序，並提供更有效率及符合成本效益之資源分配及運用。

政府採購行為雖在過程上用銀貨兩訖四個字即足以囊括，然而事實上，再簡單的道理在參雜了人性兩字後，似乎都變得不再那麼容易，舉些最簡單的例子好了，一種叫惡意低價搶標，一種叫綁訂規格以圖利特定廠商。

當然，筆者以機關採購承辦人員之角度談此大哉問，不免有以管窺天之嫌，僅能盡力為之，不足之處還請見諒。



二、政府採購法緣起

我國係於民國84年3月，向世界貿易組織(WTO)正式提出擬開放政府採購市場之初始承諾開放清單，並配合GPA(政府採購協定)之規定制定政府採購法，自87年5月27日起施行，其內容包括招標方式、招標決標程序、廠商異議申訴制度等。經過多年的努力，我國提出的入會申請案終於在97年12月9日獲得WTO政府採購委員會通過採認我國申請加入GPA案，我國完成國內批准程序後，於98年6月15日將同意加入書通知WTO秘書長，98年7月15日GPA對我國生效，正式成為第41個政府採購協定締約會員。

政府採購協定(Agreement on Government Procurement, 簡稱GPA)則是於1993年關稅暨貿易總協定(簡稱GATT)烏拉圭回合談判議定，屬一非強制性之協定，由WTO各會員國依其意願選擇加入後，相互開放經談判議定之政府採購市場，其範圍涵蓋中央機關、中央以下次一級地方機關、事業機構所辦理之工程、財物及勞務採購。因此，GPA係規範政府採購權利義務之國際框架，目的係降低對國內產品及供應商的保護，減少對外國產品及供應商的歧視，增加透明度以及建立磋商、監督和爭端解決機制。

而政府採購行為流程，簡單來說可分為需求單位提出需求後，由採購承辦單位辦理後續招標、開標、審標、比議價、決標後，會同其他相關單位辦理履約管理、驗收，當然整個採購生命週期中也可能遇到需多爭議等等。



三、政府採購之美麗與哀愁

一如前述，政府採購法之訂定本身有諸多益處，對於承辦人員來說更是程序性、適法性上的唯一明燈，然而，為何諸多採購案件仍然時有疏漏，風紀事件仍偶有所聞，為何多數單位的採購人員總是乏人問津，事求人上的採購人員缺額總是居高不下呢？

問題自然遍及整個採購案件之生命週期，茲以法規層面、組織層面、實務層面分別論述如下：

(一) 法規層面：此處之法規層面以一資歷不深的採購人員來論述當然有太多的不及偏頗，因此僅以較微觀且帶部分猜測之角度觀之。每一法規之訂定無法盡善盡美誠屬常態，政府採購法暨相關法規更是在歷年來諸多實務案件發生後，方漸趨完善，而採購人員在學習及操作採購案件的過程中對法規之認識及見解亦有所不同，舉例來說，某廠商投標不同機關之相同採購案件，因圍標情事處以緩起訴處分，而須遭追繳押標金，然而不同機關承辦人因對於政府採購法及押標金保證金暨其他擔保作業辦法之認識不同，而對於廠商繳納之非即期個人支票作為追繳之押標金有不同認知及後續作為等，再說一個簡單的例子，採購案件的屬性認定有誤，而造成金額級距的判定有落差

，致使後續程序及法規適用的錯誤。另外，對於諸多採購人員最為恐懼、忌憚的，不外乎採購法上的保密條款，如第34條（招標文件公告前應予保密）：

「機關辦理採購，其招標文件於公告前應予保密。但須公開說明或藉以公開徵求廠商提供參考資料者，不在此限。

機關辦理招標，不得於開標前洩漏底價，領標、投標廠商之名稱與家數及其他足以造成限制競爭或不公平競爭之相關資料。

底價於開標後至決標前，仍應保密，決標後除有特殊情形外，應予公開。

但機關依實際需要，得於招標文件中公告底價。機關對於廠商投標文件，除供公務上使用或法令另有規定外，應保守秘密。」

雖該條文所述均是為了保障採購程序之公開、公正、透明，更無法數落該條文之任何不是，然而不論說是法規認識之不同也好，或是無心之過也好，多少採購人員能保證自己從來沒有絲毫觸碰到該條文？有心算無心，歷來中箭落馬者從不在少數，僅能時時提醒自己，小心、再小心罷了。



(二) 組織層面：採購之生命週期從來都不會僅在承辦人員手中走完，從需求單位到採購、監辦單位，再到機關上級，甚或上級單位均有之，然而，不是每個機關均是縱向、橫向連結完美無缺，若是單位間之協調有問題，或是對於法規之解讀有所不同，均會影響採購程序之進行，更有甚者，可能因為某些錯誤之決定或是輕易之妥協，威脅到採購之公正性。再者，因政府採購法給予各單位在採購之各項環節上足夠的彈性空間，來分配業務所屬，不免就會陷入業務到底該誰做之類的躲貓貓遊戲中，如需求單位與採購單位互相推諉卸責等。





(三) 實務層面：其實綜合法規層面、組織層面之問題，即可解釋大部分的實務上遇到之疑難，所餘者，其一是採購人員(此處非僅限於採購案之承辦人員，而係泛指案件中經手過的諸多人員)之道德操守，其二是貪圖方便而便宜行事，致使採購過程中有諸多疏漏，如投標須知沿用前案卻沒注意到主管機關已有更新或更動，其三是買方、賣方千萬年來族繁不及備載的買賣爭議及糾紛，即是所謂的採購爭議，如工程採購中諸多的變更設計，或材料、進度驗收產生的爭議問題等等。

四、小結

綜上所述，要減少採購案件的錯誤，及採購人員、案件本身的汙名化，不外乎法規方面的完備、組織連結的加強、專業及操守之強化等，然而知易行難一向是多數人的通病，筆者自也不能免俗，僅能藉此砥礪自己持續學習，認真看待每一案件，因採購之道總是越行越能發現自己的不足，並期許未來再次執筆論述此間時，能更為言之有物，而非不得其門而入，僅此爾。

縣文化處林處長源泉、雲林縣教育局郭前局長清江等貴賓，活動二日除14位演出的收容人外，共有35名職員、162位民衆及138名收容人欣賞。本次演出之戲碼為封神榜中李哪吒，忠孝兩全解救陳塘關二十萬百姓的故事，透過同學現場口白演繹，呈現學員對傳統技藝之體悟及身、心、靈的感動，並達到寓教於樂之教化目的。



▲醒獅開場演出



百餘名民衆參觀 ▲

104年中秋節電話孝親

104年中秋節「千里一線牽」電話孝親會，於9月24日上午8時30分開打，由本監與中華電信公司雲林營運處共同舉辦，該公司提供30具免付費電話嘉惠收容人，讓無法回家與家人團聚之收容人能藉電話之便，傾訴衷情、向家人問安。親情慰藉永遠是收容人最大支持的力量，期能藉由本活動，鼓勵收容人向家人懺悔，增進親子關係。共有1219名收容人報名參加，870名順利撥通。



▲收容人向家人懺悔

大事紀要

傳統技藝訓練班 「2015雲林國際偶戲節」演出

法務部矯正署雲林第二監獄多年來深耕藝文教育，致力發展偶戲、醒獅戰鼓等地傳統技藝，繼2014年10月本監「傳統技藝訓練班」首次開赴監外，擔綱雲林國際偶戲節閉幕演出廣受好評後，本次再應縣府之邀參與「2015雲林國際偶戲節」，於10月4日、10月5日，在本監誠園禮堂演出掌中戲及醒獅戰鼓，會場並結合教化作業成果展售及政令宣導，讓此國際盛會更加多元，活動由典獄長親自主持，並邀請到雲林

104年中秋節聯歡會

104年中秋節「風清月朗」聯歡會，於9月25日下午2時隆重登場，由本監與更生保護會雲林分會、雲林縣榮譽觀護人協進會及米爾可娛樂規劃公司共同舉辦，米爾可娛樂規劃有限公司秉持「資源共享，做公益不落人後」之回饋心，蒞監表演，帶來一連串的魔術嘉年華秀、小丑默劇及川劇變臉，帶領與會嘉賓及收容人一同沉浸在不可思議的魔術饗宴中，其間並穿插該監收容人教化輔導藝術治療戲碼之醒獅、戰鼓、樂隊演唱、舞蹈、脫口秀等節目，雙獅以傳統舞獅結合現代流行樂曲及舞蹈做為開場，活潑逗趣之演出令現場觀眾皆笑開懷。本場活動計有第4教區第9工場、彩虹班、禮二舍、戒毒班、樂隊、女所工場、德一舍及第2教區第5工場等共360名收容人至現場觀賞。



▲小丑逗趣演出



▲頒贈感謝狀

104年中秋節面對面懇親會

104年中秋節面對面懇親會，於9月21日下午1時隆重登場，共有195名收容人及428名家屬參加，邀請臺灣更生保護會雲林分會李主任昭慧蒞監宣導有關更生保護相關事宜，提供家屬收容人出監就學就業資訊，俾利復歸社會；另邀請雲林縣毒品危害防制中心入監進行毒品防治宣導、財團法人若瑟醫院陳心理師昭芬，針對心理違常特徵及再犯危險因子，進行親職教育。典獄長則藉由親職座談會鼓勵家屬不要放棄收容人，給予支持與關懷。整起活動於是日下午4時10分結束，收容人及家屬皆在不捨之下畫下圓滿句點。



▲典獄長主持親職座談會

104年第3季收容人法律會考

104年第3季法律會考於9月17日上午8時30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，並由教化科長至三教區及女所工場、少觀所視察考試情形，全監共有22個單位合計1511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。



▲六工場法律會考情形





104年度矯正機關收容人「團體行動 隊形變換比賽」中區複賽

雲林第二監獄於8月26日下午1時30分，承辦法務部矯正署「團體行動·隊形變換比賽」中區複賽，來自中區11所矯正機關在這一天齊聚雲林第二監獄，帶來富含多樣性、複雜性及創造性的陣形變換，分別有苗栗看守所「躍動37」、臺中女子監獄「擁抱陽光·躍動新生」、臺中監獄「多角度橫縱排列交錯變換」、臺中看守所「戰舞·獅」、臺中戒治所「鄉土心·台灣情」、彰化監獄「萬象更新」、彰化看守所「幾何圖形變化」、彰化少年輔育院「面具的罪人」、南投看守所「幾何萬花筒」、雲林監獄「太極」、雲林第二監獄「改悔向上·展望未來」。比賽過程競爭激烈，最後由臺中女子監獄獲得第一名，雲林第二監獄獲得第二名，臺中看守所獲得第三名，苗栗看守所獲得第四名，臺中監獄獲得第五名，優勝前二名將代表中區矯正機關參加決賽。



▲ 臺中女子監獄春青陽光的表演

104年度第2次圍棋級位檢定

104年09月14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黃慶福先生擔任裁判，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27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，其中1名同學取得4級級位證書(相當乙級教練程度)，另名同學取得9級級位證書(相當丙級教練程度)。



▲ 比賽實況

心情點播

風雨

蘇文宏

天上厚重濃密的烏雲緩緩壓境，遠方起伏層疊的山巒群峰被硬生生地披上一層黑幕。頃刻間，如豆大般的雨滴開始從天空掉了下來，劈哩啪啦下得又快又急，打在林葉上的聲音不絕於耳，疾風挾著滂沱驟雨，在緊閉的窗沿間嘶吼怒號著...

一陣狂風暴雨無情的摧枯拉朽之後，樹木被連根拔起，花朵盡數被打落，眼前盡是滿目瘡痍、殘破不堪的景象，破屋旁卻有一株堅韌的榆樹依舊挺立，在雨後的驕陽的照耀下，顯得特別翠綠耀眼。風雨過後依然挺立的花草，有一種特別鮮麗的色彩，是平常所見不到的。

常言道：「人生不如意之事，十常八九」，在生命的旅途中，不知會經過多少挫折磨難，天有不





測風雲，如同破屋一隅的榆樹，生命歷程難免接受風霜雪雨的折磨，而風雨就如同人生中的苦難與瓶頸，假若遭遇一次的失敗就灰心喪志而放棄原本想要達到的目標，那麼人生還有什麼值得期待的呢？

英國首相邱吉爾曾說：「一個人絕對不可在遭遇危險的威脅時，背過身去試圖逃避。若是這樣做；只會使危險加倍。但是如果立刻面對它毫不退縮，危險便會減半。絕不要逃避任何事物，絕不！」能夠在遭遇險阻時臨危不亂勇敢面對，是一件不容易的事。面對風雨，信心與勇氣是我們的力量，藉由這股堅強的信念與意志力，才能克服暴風雨的侵襲。如果只是一味的躲在溫室當中，而無法接受生命中風雨的考驗，如此，漸漸地將被這瞬息萬變的社會所淘汰。

風雨在人生中所扮演的角色是一位優秀的導師，風雨使人成長、讓人成熟，能增加一個人的能力，鍛鍊堅強的意志，激勵奮發向上的精神。西諺「沒有暗礁就激不起美麗的浪花」，世間有許多不朽的偉業都是受風雨的淬煉所致，因此人類的文明從平凡達到進化，從蠻荒達到工業進步的時代，高度的文明在風雨中逐漸被磨練鍛鑄出來。風雨的摧殘是一時的，所得到的經驗卻是終生的，只要能征服風雨，將其化成寶貴的經驗，它將會成為成功的墊腳石。

古有明訓：「人無遠慮，必有近憂。」，在人生旅途中，必須面對一連串的變數與挑戰，別因沉溺於眼前的安樂，而失去了應有的鬥志。應隨時警惕自己，培養堅忍、冷靜沉著的性格與危機處理的能力。讓風雨激發人們不畏險阻、勇往直前的毅力，學會如何善處於風雨中。

古云：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？」，如果沒有經歷過布滿荊棘的坎坷小道，沒有經歷過風雨的摧折，哪能輕易獲得成就？因此，人生中的風風雨雨不足為懼，以坦然豁達的心境來面對這艱難的考驗，以積極奮鬥的精神開創新局面，為自己的人生譜出更美妙的樂章！

生活園地

學會放下

鄧同學

再勸慰失敗者的過程裡，常常有人會說：「拿得起，放得下」這句俗話，意在告誡他人要學會接受現實，得到不要得意，而失去也不要再在意。然而事實證明，能夠真正把這句話放進心裡的人，卻寥寥無幾。這不是因為我們勸說他人的技巧存在問題，而只是由於人們大都容易「拿得起」，卻無法做到「放得下」的原故。

所謂「放得下」，簡單的來說，就是學會放棄，看淡得失，就是能夠把壓負在我們心頭的重擔卸去，不要遇到事情就過於苛責自己或為難自己，能做的事情盡力做好，而對於那些無能為力的事情也不要勉為其難。既要能夠拿得起，更要能夠放得下。只有這樣才能保持自己快樂心情。道理是道理，可是我們在現實生活中，那些讓人感覺無法「放得下」的事情卻實在是太多了。

經濟拮据的時候就想著賺錢，默默無聞的時候就盼著出名，單身的時候就想著成家，身居陋室的時候就想著換房等等，總之放得下的時候太少，而無法放得下的時候又太多了。

然而放得下又能如何？那些你不忍去放下的事，最後還不是有了它自己的結局？你的努力和付出究竟又起到多少作用？不僅如此，長此以往的不忍放下，我們的快樂何在？我們的人生意義又何在？「放得下」不是要你「事不關己，高高掛起」，只是要你懂得適當地放手必要地放棄，放開那些不需要你去浪費時間的人，放棄那些不值得你去浪費精力的事。





時時事事「放得下」，人生處處天地寬。這是人類總結了幾千年的智慧，而我們只要實踐而已。安然於這份「放得下」，固守著這份淡薄，那同樣也是生命中的一種真正的收穫。



得見的人與事，而這些事，那些人在經過時間的篩濾之後，幾乎都只剩下笑與淚感動和溫暖，曾經的怨與恨，屈辱和不滿彷彿都已經煙消雲散，我當時迷惑不解，但是，經過了這麼多年來，不停的追逐這些美事和夢想之後，我始終得不到我想要的充實和快樂，如今，有了年紀後，才漸漸領悟到心的寧靜，才擁有真正的生命，也不再為煩惱所牽絆。

多年來雜亂的思緒，密集的作息，已經是固定的生活型態，使的自己平靜了許多，好像也沒有甚麼可以抱怨的理由，人生選擇甚麼就必須承受甚麼，得到甚麼就會失去甚麼，這道理到了這種年紀幾乎已沒有甚麼疑慮的餘地，只是在日復一日如川劇變臉般不停變換角色扮演中，而在幾乎無聲也無觀眾的演出過程裡，和自己對戲的另一個唯一的角色就叫做回憶，因為自己在回憶的導引之下經常意外地與遺忘多時的某個階段的另一個自己再度重逢，於是，就像久別的老友偶然相遇一般，有更多記憶被喚醒，一如夢境與另一個夢境的連結，沒有邏輯，無邊無際，是曾經想過，只是始終在等待著自己所希冀的那個適當時刻，例如：不再為難雜事如麻勞累奔波，身心皆以安頓，日子安穩無驚，是因為在不知不覺中這一切都已經成了生命中的刻痕，甚至是生命裡的一部分。

在歲月裡歷練成長，是每個階段，每一個人自求多福最有效的捷徑，所謂通情達理，樂觀進取常是歲月淬礪下，人們自我學習後，勉力達成的人格境界。

牆隙回憶

張同學

年少時，我一度也有過豐富夢想，也曾著手把一切公認的人生美事，列成一張表，就像別人有時候列出自己的產業價值一樣，我歸納出世人所渴望的清單，健康、英俊、愛情、才能、權勢、財富和名譽。這是人生最大美夢，一個人如果能擁有他就等於擁有最幸福且充實美滿。

漂泊的歲月就像風中的落葉，在緣過黃河之後又回歸於沉默的大地，掙脫逐漸荒蕪的我，置身於顯得擁擠的工場，來自不同故事的人匯集在此，調整自己的個性，忙著穿脫衣物何計算分數日子，當我企圖著手去整理人生過去種種紊亂的情緒，才看出原來時間在沖刷回憶的當兒正同時再打亂一切，能夠隨著歲月成長，盡管人生有困厄、橫逆、失意、挫折和艱險，但事過境遷或有損傷，終能化成傷痕為豐富的人生內涵，再度以平常心面對明日，所以，所有的悲傷、打擊、困頓、歲月摧折等人生歷練，事實上都成為協助個人成長的重要因素，有時候會想，生命裡某些當時充滿怨懟的曲折，在後來好像都成了一種能量和養分，因為若非這些曲折，好像就不會在人生的叉路上遇見別人可能求之亦不



廉 政 櫥 窗

【廉政歷史小故事】

什麼樣的主子，就有什麼樣的部屬

大家都知道，北宋徽宗擅舞文弄墨，頗有文采，並喜歡蒐集各地奇珍異寶。當時宦官童貫奉命到三吳地區搜括珍玩書畫，巧遇被貶的蔡京，蔡京見機不可失，爰以歌妓錢財賄通童貫，使童貫將自己所寫的書畫和蒐集的寶物，進獻給皇帝。這蔡京原是個書畫名家，久而久之，便讓宋徽宗注意到他，認為他也是個「附庸風雅」之人，便將他逐漸升官至左右。而蔡京也不辜負上意的發揮其「斂徵」和「奢玩」的功夫，並且在南方大興「花石綱」，強行蒐羅珍玩寶物，逼得百姓賣兒鬻女，民不聊生。正所謂上下交相賊，有什麼樣的主子，就有什麼樣的奴才。最後宋徽宗還不是被金人抓去當「青衣」〈奴才〉洗糞桶，進而受盡屈辱後遭到殺害。

同樣的道理，如果每個機關首長、主管，都能夠以身作則、廉能自持的話，久而久之，相信必能達到「風行草偃」之效。反之，當長官的如果上樑不正，當部屬的則自然是有樣學樣，不是嗎？

【反詐騙宣導】

買刮鬍刀送老爸 被刮走174萬

吳姓男子（33歲）透過電視購物頻道，買一支1,580元的電動刮鬍刀，準備送給父親，10月初男子接到自稱電視購物頻道客服人員電話，說系統出錯，將分期從男子帳戶扣款，接著又有自稱銀行行員來電，詢問男子有幾家往來銀行，男子一時不察，竟然一五一十的把資料告知對方。

這時假行員告訴男子說，銀行電腦都有連線，如果誤選分期付款不處理，每個月都會從名下的每個帳戶扣款，吳某信以為真，帶著一堆提款卡，到提款機辦理取消手續，前後共匯出15筆現金，直到向銀行專線查證，才知道被騙走174萬元。

警方呼籲接到類似電話不要輕易相信，歹徒可能利用掌握的購物個資取信民衆，有任何疑慮，尤其對方要求轉帳或到ATM操作，一定要嚴防詐騙陷阱，最好立即撥打165反詐騙專線查證。



可憐老翁，警方逮捕「詐」上癮假檢！

嘉義市77歲獨居黃姓老翁於99年4月28日接獲一名女子來電，自稱為戶政事務所職員，表示有一名張姓男子持老翁本人委託書前去調閱其戶口資料，老翁表示並無委託該人前往。女子遂告訴老翁事態嚴重必須立即報警，並願意替老翁轉介警方查處。老翁不疑有他，遂任由該女子將電話轉接給一位自稱為嘉義市偵查隊王小隊長嫌犯接聽，王嫌表示老翁可能涉及刑事案件，須和檢察官聯繫，主動說明案情。





連續的電話轟炸，就是不讓老翁有機會思考，在與假小隊長商談近一小時後，又向老翁表示已聯繫到台北地檢周檢察官，周檢察官隨後向老翁表示涉案重大，如依指示將戶頭內財物領出交由檢察官保管，才能證明清白並免除刑責。為取信老翁，假檢察官自稱公務繁忙，必須請人代為取走款項。老翁不疑有他立即至銀行提領48萬元，返家後交付給假檢察官派來之人，並自車手中領取到一張監管文書，此監管文書即表示老翁金錢交由檢察官控管中。隔日（29日）食髓知味的假檢察官又致電老翁，需要再提領163萬元交付，並再度恐嚇老翁此案件不得公開，否則若違背偵查不公開的原則，老翁就會被拘提入牢，老翁十分恐慌的又交付了115萬。第3日（30日）老翁又再度被詐騙了115萬，此時老翁畢生積蓄已全數遭詐騙精光，經朋友提醒才急忙至嘉義市政府警察局第一分局長榮派出所查詢，老翁才驚覺受騙報警處理。

警方呼籲民衆，在接到類似電話時，一定要謹記「防詐騙三要訣」：「冷靜」、「查證」、「報警」，並在家中撥打165反詐騙諮詢專線電話查證，並將此訊息告知親友，以提高防詐騙之共識與警覺。



【廉政標語宣導】

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



空腹運動助燃脂？ 4大運動迷思別做錯！

好不容易開始運動了，卻因為許多謬誤的觀念綁手綁腳？我們特地列出幾個一般人常遇到的疑問，為大家解構多個運動常見謬誤，希望能夠扭轉對於運動一些錯誤的認知，進一步提升運動的正確觀念！

迷思1：運動後不可吃東西，會完全吸收

這是不少人都存在的錯誤觀念，吃東西會不會完全吸收與食物種類有關，與有沒有運動無關，所以慎選食物的種類與總量才是最重要的。

但究竟運動後隔多久吃東西，才不容易胖？事實上，重點是食物的總量，如果在食物適量的前提下，其實運動後愈快吃，愈不容易胖！因為這時候肌肉的血液循環最好，營養熱量吸收後，被分配到肌肉最多，被分配到脂肪較少，最不容易胖。

正解：遵循食物總量打七折，運動完越快吃反而越不容易胖。

迷思2：做運動時要多流汗才有效果

很多人都誤以為運動就是要汗流浹背才有用，其實流汗是身體降溫散熱的自然生理反應，不代表運動量，也不代表新陳代謝率，與運動的效果沒有直接關係。

運動時流汗量取決於幾個因素，包括運動強度、時間、環境溫度和相對濕度等；另外，性別也有差異，男性一般較女性流汗多。因此，我們不能以流汗的多少來衡量運動的效果。有些人汗腺發達，稍微動動就流好多汗。有些人汗腺比較不發達或較不活躍就不易流汗，只要加強運動強度仍會流汗。

正解：流汗量與運動強度、時間、環境溫度和相對濕度等有關，與運動效果無關。

迷思3：運動會長肌肉，反而不容易瘦

這絕對是錯誤的說法，因為同樣一公斤的重量，肥肉的體積是瘦肉的三倍！脂肪越多看起來一定就越胖，同樣重量寧可長的是肉不是脂肪。而運動有助於增加肌肉量，看起來自然顯瘦許多。脂肪、肌肉、骨骼是身體組成最主要的部分。減肥過程若消耗肌肉，體脂率偏高，身體組成會惡化，新陳代謝率會下降，減肥會事倍功半，不但越來越難減，看起來像泡芙，身材體態反而不好看。



尤其以女生來說，要練成肌肉其實是相當困難的，因為女生體內缺乏讓肌肉肥大的賀爾蒙「睪固酮」。

正解：脂肪的體積是肌肉的三倍，因此相同重量下，肌肉量高反而體態會顯瘦。

迷思4：空腹運動有助燃燒脂肪，增加減肥效果

由於身體會先以碳水化合物作為燃料，因此當以中等強度運動約十至二十分鐘後，燃燒脂肪的比例才會逐漸增加，故做運動的時間應以至少十分鐘為目標。另外，運動前約一小時最好進食少量以碳水化合物為主的食物，這樣有助維持更長的運動時間，燃燒更多脂肪，但飯後兩小時以內，是消化很重要的時間，不適合運動。

正解：空腹或飯後運動對燃脂的影響，是枝微末節的，無關燃脂，無須聚焦在此，要更在意的是「攝取量」與「消耗量」。



~防骨質疏鬆要吃對 趁年輕先儲存骨本~

骨質疏鬆症是「沉靜的疾病」！骨質疏鬆症已是僅次於心血管疾病、全球第兩大重要流行病，而且台灣罹患骨質疏鬆的年齡層有逐漸年輕化的趨勢。想要有「骨」氣，不妨趁年輕先儲存骨本，先從飲食開始檢視，是否做對了？

體骨骼的骨質大約在20至30歲會達到最高峰，之後骨質會逐漸減少。尤其女性在停經後，骨質減少的速度會加快。如果骨質流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，使得骨骼變脆、變弱，就是所謂的「骨質疏鬆症」。

減緩骨質流失：適度補充維生素D與鈣質

九成國人有維生素D與鈣質攝取不足，如果要趁年輕儲存骨本，必需透過攝取足量的鈣質、蛋白質與維生素D，並且要加上適度有效的運動，才能減緩骨質流失。日常建議多補充富含鈣質的食材，例如，豬骨、紫菜、牛奶、蝦、螃蟹等。以及有助於增加鈣質吸收利用的維生素D，維生素D含量豐富的食材包括：沙丁魚、鱈魚、青魚、雞蛋、核桃、黑芝麻、薏仁等食物，都是不錯的選擇。

也可以適度透過營養補給品補充足夠的維他命D及鈣質，而補鈣的時機為餐前一小時、飯後兩小時以及睡前，且需避免和菠菜、空心菜等草酸過高食物一同食用。

健走對關節的衝擊力較低：能維持骨骼和關節健康

預防骨質疏鬆症最重要的就是維持正規的生活作息與飲食習慣，避免熬夜、刺激性食物，並多到戶外走動，以及養成運動習慣；運動除了可以啟動骨重塑機制、增加骨密度，還能使關節分泌組織液，進入軟骨組織提供養分。推荐健走對關節的衝擊力較低，比較不容易造成關節負擔，還能同時維持骨骼和關節健康。

下一期主題

2015雲林國際偶戲節

◎工作小組：雲撰坊

◎工作人員：蘇文宏、林偵伶、黃堃津
張曉玲、陳石永、袁仁國

