



# 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** - 2015雲林國際偶戲節演出成果報告
- 大事紀要** - 104年收容人團體行動·隊形變換比賽全國決賽  
 104年收容人優良圖書展售會  
 法鼓山人文社會基金會 心幸福感恩音樂會  
 104年第4季收容人法律會考  
 104年奇異恩典關懷音樂會  
 104年第四屆雲二監盃圍棋比賽  
 品格教育演講比賽  
 104年第4季收容人傳統技藝訓練班暨管弦樂隊班成果演出
- 生活園地** - 品格教育演講比賽  
 好品德，好人格  
 無為而無不為  
 尊重
- 廉政櫥窗** - 著「反貪倡廉」論的茹太素、  
 「矯」友藏陷阱 假援交騙情又詐財
- 健康園地** - 多吃堅果會長壽

## 2015雲林國際偶戲節 演出成果報告

### 前言

法務部矯正署雲林第二監獄多年來深耕藝文教育，並延續地方文化脈絡，致力發展偶戲、醒獅戰鼓等傳統技藝，繼103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，在雲林第二監獄由傳技班14位學員演出「神童哪吒」，除傳統技藝掌中戲、醒獅、戰鼓之演出，當日會場更有教化成果展示、自營作業產品展售及政令宣導，讓此國際盛會更加多元，同時展現矯正機關為收容人擴展社會肯定的舞台之決心，不僅消彌大眾刻板印象及負面觀感，更拓廣其更生之路，亦讓社會大眾體會傳統藝術之魅力。

### 傳統技藝訓練班簡介

雲林第二監獄本傳承傳統技藝之意，於民國96年成立掌中戲團，聘請彰化二水明世界掌中劇團茹國聰、陳怡臻老師為指導師資，101年結合醒獅戰鼓組成「傳統技藝訓練班」，延聘斗六瀛洲民俗會館凌子宸教練入監教授。103年4月在縣府長官支持及矯正署的指導下辦理首次街頭藝人入監徵選，該掌中劇團、醒獅團均獲評審肯定取得證照，更開啓偶戲節之跨部會合作契機。

104年國際偶戲節的演出，特結合偶戲及獅鼓，在古裝劇本融合現代元素，希冀呈現收容人在學習中對傳統技藝之體悟及感動，同時也期望透過社會大眾的肯定重建收容人自信心，並帶來改悔向上、復歸社會之契機。

本監傳統技藝訓練班在歷任典獄長的指導下，發展出如下特色：

- 一、藉由掌中戲技藝訓練，讓收容人於學習中，透過以忠、孝、節、義為主之劇情，重新接受固有文化薰陶，進而傳承且保存本土傳統文化，並從學習中建立正確人生觀及自信心，產生戲劇治療之效果。
- 二、掌中戲及醒獅戰鼓表演藝術，為台灣傳統文化中極為豐美之一環，藉由舉行成果發表演出安排全監收容人觀賞，不僅能紓解收容人拘禁中煩悶情緒，對文化藝術也會有更多的認識，可達到寓教於樂之教化目的。
- 三、做為外界參訪重點，改變外界對監所刻板印象，讓外界瞭解本監推展教化之用心與成果，且能產生適時宣傳之效。
- 四、新編排各項適用之教化劇本，以戲劇方式達到生動活潑、潛移默化之教化功效。

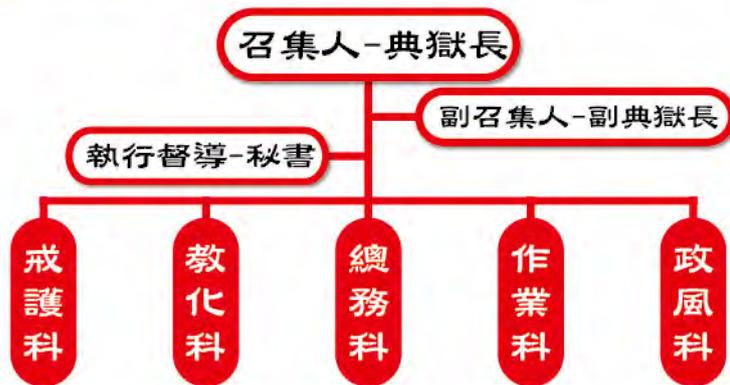
### 目的及預期效益

- 一、藝文教育為澈底從心改變的心靈改造工程，提供學員演出之舞台不僅協助建立其自信心，激發學習動能，更在專注學習的過程中創造深化「藝」之內涵於心，而能改悔向上之契機。落實本土民俗技藝之傳承，並使社會大眾了解傳統藝術凝鍊數千年的內涵及意義，讓這些逐漸逝去的記憶重新走向社會之中。

- 二、才藝作為可謀生的一項職業選擇，始能貼近收容人日常生活，更誘發學習動能。本次演出不僅檢視學習成果，來自觀眾的反饋更給予其未來復歸社會以此謀生之信心。
- 三、與縣政府之合作，乃具體展現矯正機關專業熱忱、公義關懷、追求卓越、創新價值之核心工作，使外界社會改變對矯正機關傳統黑暗、封閉、沉悶的刻板印象。

## 辦理情形

### 執行架構



### 任務分配

承辦單位	負責內容
副典獄長室	督導籌備與各科室協調事項
秘書室	1. 協調督導執行活動各應辦事項。 2. 新聞稿發送並邀請各傳播媒體採訪。
戒護科	1. 參與活動收容人之提帶與戒護。 2. 來賓、記者及民眾保管物品及安檢工作，並協助動線引導事宜。 3. 其他警力支援業務。
教化科	1. 整體計畫規劃及執行。 2. 會場佈置、海報設計、邀請卡之製作寄發。 3. 來賓、記者及民眾身分核對事宜。 4. 活動現場拍照、攝影及實錄製作。 5. 擬撰活動新聞稿及演講稿等資料。 6. 活動會場司儀及來賓接待工作。 7. 現場音響及電腦設備操作。 8. 接駁專車佈置。 9. 活動會場教化成果展示。 10. 其他工作事項。
總務科	1. 提供大型及中型警備車為「偶戲接駁專車」供民眾於雲林布袋戲館與雲二監兩地發車接駁。 2. 協助活動茶水及點心供應。 3. 活動相關物品採購。
作業科	活動會場自營作業產品展售與試吃。
政風室	當日政令宣導及安全監督

## 演出內容

### (一) 演出團體：

傳統技藝訓練班，包含掌中戲團及醒獅戰鼓團。

### (二) 指導師資：

彰化二水明世界掌中劇團茆國聰團長及陳怡臻老師、斗六瀛洲民俗會館凌子宸館長。

### (三) 演出流程：

1. 醒獅戰鼓開場：由八位學員以「雙獅揚威獻吉祥、鑼鼓齊鳴震山河」開場，展現雙獅威猛之貌，再以三人戰鼓演出，舞出對生命之體悟，同時擊出對自我之自信心，亦博得滿堂彩。
2. 長官致詞：分別由文化處林處長源泉、本監吳典獄長承鴻上台致詞並全程觀賞，劉處長特別提到「感謝雲林第二監獄在傳承傳統技藝上的貢獻，是社會之福氣，同時也是傳統技藝之福氣」，吳典獄長也表示「感謝社會大眾給這些學員一個重拾自信心的舞台，更是給他們未來復歸社會後以此謀生的契機」。
3. 掌中戲團演出：本次演出戲碼為「神童哪吒」，內容講述調皮的哪吒來到九灣河戲水，引起東海龍王不滿，放話要水淹陳塘關，並在劇本中加入「反毒」、「反霸凌」、「交通安全宣導」等元素。負責口白的許同學一人分飾多角，與操偶、配樂、道具配合之學員，經過無數次的操練，充分發揮了團隊精神及絕佳默契，將劇本各個細節均詮釋得入木三分，除了詼諧逗趣及分享傳統藝術之魅力外，更豐富寓教於樂之效果。

## 辦理過程相關影像



活動會場教化成果展示

活動現場自營作業產品展售



典獄長致詞



雙獅揚威獻吉祥



文化處處長致詞



口白學員同時分飾多角



副典獄長接受媒體採訪



觀眾如潮佳評不斷

【中時電子報／雲林報導／2015-10-04】  
進雲二監看布袋戲 民眾搭囚車好新鮮



雲林縣府和雲林第二監獄開創舉，破天荒將國際偶戲節演出場地移師雲二監，出動囚車載民眾前往觀賞。（許素惠攝）

雲林第二監獄再度引領風騷，破天荒開放一般民眾進監觀賞受刑人演布袋戲，純熟口技與靈活的掌上功夫，老少皆歡，贏得滿堂彩。獄方並趁機展示收容人紙雕、建築模型及蛋捲等金牌食品，讓民眾見識到「大哥」的多才多藝。

搭囚車「入監」看「大哥」演布袋戲很有噱頭，下午囚車未到，布袋戲館前已排了人龍，一位來自台中的先生特地買手銬將自己雙手銬起來，十分搞笑。第一次搭滿是鐵窗的囚車，大家都覺得新鮮好玩。



雲林第二監獄首次開放民眾入內看受刑人演布袋戲。（許素惠攝）

受刑人先以醒獅及戰鼓迎賓，好戲《李哪吒忠孝兩全》接著開演。典獄長吳承鴻、縣文化處長林源泉、前教育處長郭清江、該團指導老師茆國聰、教練凌子宸、

陳怡臻等都全程觀戲。

故事出自《封神榜》，描述神童李哪吒盡忠盡孝，解救陳塘關20萬百姓。擔綱口白的許姓受刑人表現不凡，1人分飾多角，毋需看劇本，口白琅琅上口，沈穩的主角、稚氣的小娃兒、垂垂老人、嬌柔仕女，腔調聲音模擬的入木三分，觀眾看得目不轉睛，掌聲、讚聲連連。

## 達成目標及效益

- 一 本次活動對於訓練班學員而言，讓學員產生更為積極之學習態度，不論是練習時或平時談論，均圍繞在演出相關之話題，明顯將訓練班的學習風氣提昇一個層次，向心力、榮譽感及自信心也相對提昇。而在教誨師、指導老師之引導下，更是將在專注學習中的能量，與演出時體悟到「家庭、社會」給予的肯定，深省後帶至生活之中。對於未來將以此為業之學員來說，公演更給予了練習及建立自信心與個人特色之機會，在演出過後，指導老師也給予鼓勵，並針對不足之部份加強，期望讓學員面對未來有更寬廣之發展性。
- 二 於機關而言，本次活動不僅是在推展本監藝文教育之成果，以具體行動彰顯矯正機關積極提昇矯正專業效能，展現人權公義新象之琢磨用心，包含教化科整體的規劃，到戒護科安全計畫之安排擬定，作業科宣傳自營作業成果，培訓收容人達到「訓用合一」之目標，再到政風室協助相關政令宣導，副典獄長室及秘書室對計畫執行之督導、總務科的各項後勤支援等等。除此，跨科室合作同時也讓機關同仁之間橫向連結更為緊密，對彼此職能有更深刻的了解。
- 三 於地方社會而言，與縣政府之跨部會合作，除為本監帶來更豐富之社會資源，提昇行政效能，諸如與文化處的展演合作、新聞處廣邀傳媒協助報導，以及更多社會志工之參與外，同時也提供矯正機關更多的舞台展現創新成果，改善外界傳統不良觀感，更重要的是，不論是延續地方文化脈絡，傳承傳統技藝於賦歸社會後有謀生之能，透過編寫富教育意義之劇本進行公演均給予收容人回饋鄉里之機會。

## 未來展望

矯正機關推展藝文教育至今，積極提供舞台供收容人展現自我改變，更致力結合職業訓練將矯治成效延伸至其將來回歸社會，本監秉持該核心理念，積極推展各項教誨教育，而在本次活動辦理過程中，不僅看到學員努力練習時，與自我對話的淚水及汗水，看到觀眾的掌聲與肯定，更看到矯正機關使收容人「改悔向上，適於社會生活」之希望。未來本監亦將持續深耕各項藝文教育，傳承傳統技藝，並拓展更多元具實用價值之各項課程，期能將「藝」之種子散播至更多收容人心中，培養茁壯。



## 104年收容人團體行動 隊形變換比賽全國決賽



本監儀隊陣形變換

104年10月22日上午9時由黃專員厚勝帶隊，由6位同仁戒送本監團體行動，隊形變換比賽參賽隊伍共37名收容人至彰化監獄參加全國決賽，教化科長與吳淑君教誨師一同前往。當日下午2時正式比賽，法務部羅瑩雪部長、法務部矯正署邱鴻基副署長及本監吳承鴻典獄長全程參與，共有臺北監獄、桃園女子監獄、臺中女子監獄、本監、嘉義監獄、明陽中學、花蓮監獄、岩灣技訓所等8隊收容人代表參賽，最後由花蓮監獄獲得第一名，臺北獲得第二名，嘉義監獄與岩灣技訓所並列第三名，桃園女子監獄與臺中女子監獄獲最佳創意獎，本監與明陽中學獲得特別獎。

## 法鼓山人文社會基金會 心幸福感恩音樂會



話頭班樂團演唱

法鼓山人文社會基金會於104年11月26日下午2時假本監誠園禮堂合辦「心幸福音樂會」，特別邀請「What Bands話頭班音樂創意團隊」擔綱演出，其成員來自各行各業，他們利用閒暇創作、團練，無私奉獻做公益，希藉由音樂會活動，帶來心靈安定的力量，提昇收容同學的生命品質，以達教化成效。現場安排第3、5工場共290名收容人參加，典獄長親臨主持，並勉勵所有與會同學，相信每個人的內在都有良善的種子，只要給予適當的灌溉和啓發，每個生命都有迎向光明的契機。整起活動表演內容精采豐富，以天籟美聲，傳遞人間真善美，祈願收容同學時時刻刻領受平安幸福，找到心的希望。

## 104年收容人優良圖書展售會



搬運隊收容人選閱書籍

104年11月11日、12日、13日上午9時00分至下午4時30分，假本監誠園禮堂舉辦104年圖書展售會，共有23個單位共1422名收容人參加，展售書冊共有1萬2千餘本，包含排行榜、暢銷書、網路小說……等熱門書籍，共有422名收容人參與購買，消費金額達273,177元，職員亦撥冗蒞現場參加。

## 104年第4季收容人法律會考



一工場法律會考情形

104年第4季法律會考於12月18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，並由教化科長至一教區及女所工場、少觀所視察考試情形，全監共有22個單位合計1566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。



## 104年奇異恩典關懷音樂會



加州恩典合唱團演唱

104年奇異恩典關懷音樂會於10月19日下午2時假誠園禮堂舉行，加州恩典合唱團30位來自美國、加拿大的華僑，犧牲自己的休假，巡迴各監所表演，透過詩歌、話劇及生命故事分享等方式，幫助收容人能感受到主耶穌溫暖的愛。現場安排第6、7、8工場共420名收容人參加，由副典獄長親臨主持，勉勵收容人要感恩社會大眾的付出，痛定思痛，改悔向上，並感謝奇異恩典關懷協會對監所教化的用心與付出，整起活動於是日下午4時結束。

## 104年第四屆雲二監盃圍棋比賽



蘇主委與同學切磋

104年第四屆雲二監盃圍棋比賽於104年11月27日9時假誠園禮堂舉行，共有54位收容人參加，邀請張為祥、李孟靜老師入監擔任裁判。雲林縣體育會圍棋委員會主委蘇治灝先生，以及嘉義縣奇異恩典關懷協會理事長李淵爵先生、陳淑蘭老師特別蒞臨共襄盛舉，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。比賽分兩組進行，競爭相當激烈，最後A組由第4工場李同學獲得第一名、戒毒一班邱同學獲得第二名、第4工場余同學獲得第三名。B組由第4工場張同學獲得第一名、第5工場黃同學獲得第二名、第3工場徐同學獲得第三名。

## 品格教育演講比賽



第一名



第二名



第三名

104年12月份收容人文康活動品格教育演講比賽於104年12月17日上午9時假誠園禮堂舉行，共有11個單位計15位收容人報名參加。各單位收容人為爭取最高榮譽，均使出渾身解數，將平日所研讀之經典融會貫通後，串聯成文章，朗朗而談，比賽最後成績如下：女所工場5279莊同學獲得第一名、陶藝班6091徐同學獲得第二名、第8工場5643鄭同學獲得第三名；佳作三名為：第3工場7231楊同學、第4工場7045吳同學、第7工場7054吳同學。

## 104年第4季收容人傳統技藝訓練班暨管弦樂隊班成果演出



雄獅戲遊舞春風



科長和指導老師與學員合影



震動人心的插鼓"夜奔"

為使本監收容人「傳統技藝訓練班」暨「管弦樂隊班」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12月22、24、25日下午2時至4時於誠園禮堂舉辦第四季訓練演出，共有1201位收容人及82名職員到場欣賞。本次訓練演出之內容，以醒獅戰鼓為主軸，搭配布袋戲偶呈現林冲夜奔等傳統曲目，更首次與管弦樂隊班聯合演出，帶來耶誕歌曲等輕鬆節目，期讓收容人在歲末年終能感受過節之歡樂氣氛，藉此了解傳統文化並鼓勵其參與，達到寓教於樂之教化目的。傳統技藝訓練班歷經二個月辛苦排練，將成果展現於眾人眼前，透過掌聲，建立其自信，並做為更上一層樓的動力。

# 生活園地

第一名

## 好品德，好人格

女所 莊同學

「品格」是什麼？好像很難清楚說出它的輪廓與外貌，但是可以肯定的說「品格」這兩個字是要不斷的省思與探討的，因為它是一個無形的概念。品格教育是在教導我們如何做人，怎樣和自己相處，怎樣和別人相處，怎樣和環境相處；以及如何做事，事情要怎樣進行才容易達成目標。品格是可以透過學習後天養成的，一個人所具有好的品格特質必須在好的環境中持續形塑，進而展現出其可欲的行為，品格教育奠基於家庭，啟動於學校，實踐於社會。

一個人的品德，人格要從小培養，假如我們從小就有好的規範、好的規矩、好的人品，今天或許就不會「一失足成千古恨」了。父母是孩子模仿的一個對象，俗話說：「大隻狗爬牆，細隻狗學看樣」。「上樑不正，下樑歪」。家庭教育是個人品德教育的基礎，一般來說，什麼樣的父母教出什麼樣的子女，父母不僅要養育及教育孩子，更要做孩子的好榜樣，身教重於言教，千萬不要讓我們的孩子輸在人生的起跑點上。

其次是學校的品德教育，老師除了要以身作則之外，也要擁有真善美的愛心來教導，接受一些比較特殊的學生，就像今日我們因犯罪而面對這個再教育的機緣，所幸在此的長官都是「菩薩心腸，霹靂手段」在感化教育我們，讓我們在這個美好的學習環境下，重新修正自己的行為，戒除惡習，培養正向的生活態度。我們應該好好善用這段時間來充實自己，更在這其中能學習到最基本且最必備的「道德觀念：友善、負責、孝順、感恩、尊重、寬恕」。

台灣這幾年來，社會及教育十分動盪不安，層出不窮的犯罪事件已經不是用法治有辦法改變的。處於這個社會要讓人尊重的話，往往我們的生活應該要有真正的行為準則，要有一把道德的尺。品格教育更不能說一套做一套。

一九一四年美國偉大的發明大王，愛迪生的實驗室發生火災，所有的研究結果全部化為烏有，然而他卻抱著樂觀的態度說：「感謝上帝賜予一場大

火燒掉我所有的錯誤，讓我現在可以重新開始來做研究」。愛迪生如此坦然地接受人生挫折與考驗。那我們呢？一起用平常心坦然處之於這種單純且單調到不能再簡單的日子吧！儘管色彩有些黯淡，劇情有些突兀，所有喜怒哀樂終究會提升生命的深度，在覺悟中了解到生命的真正價值，希望自己能在這種艱難的環境中活過來。我發現取得真實快樂的祕密就是「反璞歸真」，像個孩子一樣，謙卑、坦率、信任、知足，虛心學習，讓自己的生活慾望簡單化、讓自己的心靈天真化。俗話說：「一隻草一點露，天無絕人之路」，通常不是我們的路太窄，而是我們的眼光不夠遠，堅持是一件非常重要的事情，除了要有理想之外，更要實際付諸行動。希望我們人人有三品：為人有品德、做事有品質、生活有品味。祝福大家早日成為一個懂得善待自己、尊重他人、孝順父母、珍惜生命的幸福快樂的更生人。



第二名

## 無為而無不為

陶藝班 徐同學

中華民族最崇尚的境界就是「無為而治」，而且一講到「無為」，就推崇老子。但是，老子所講的「無為」究竟是什麼意思，相信很多人並不明白。

「無為」並不是指什麼都不做，在道德經第三十七章中講得很明白：「道常無為而無不為」。「道」的作用是「無為」，但是它的效果，則是「無不為」，並不是要針對某人、某事、某物而有所作為。由古至今，我們所看到的一切都是如此，例如：太陽從東方升起，在西方落下，日正當中時，就是到了中午，日落西下時，夜晚便即將來臨了，這是我們熟悉且從未改變的，這些都是透過事物的各種現象，所展現出的自然規律。

「無為」就是不違反自然，而「無不為」，就是不加以主宰。無為的「為」，跟違背的「違」，兩者是相似的。「無為而無不為」給我們的啟示：是順從自然，任由自然萬物自己生長變化的。人是自然之子，萬物之靈，身為一個人，我們應該怎麼做，才能達到「無為而無不為」的境界呢？

人一擁有自主性。所以應變過著自主的生活。然而，時下社會卻非如是，有些人自己在面對壓力



下做不了主，就很慌張的想透過外物的依靠、憑藉，來麻痺自己，逃避現實、逃脫責任，如此一來，就產生了自殘或施打毒品的非行。其實這樣做，相當於放棄了「自主」，而要過著一種「他主」的生活，此種心態和作為，無異緣木求魚，又有什麼用呢？

老子在道德經第二十五章，說了這麼一段話：「道天，天大，地大，人亦大。」人之所以異於禽獸，就在於人是萬物之靈，肩負著不同於動物的神聖責任。就是因為具有這種傳統和智慧，所以在處世上，我們必須順其自然，為所當為。但是，順其自然並非凡事只聽其自然，任其自然，倘若如此，那就是和動物沒兩樣，因為聽其自然，就只是順應本能而已。人和動物不同，並非單純順著本能過日子。我們還有意志力，還有創造性，還有自主選擇的權利。這點，我們一定要充分的認知。

人生的定律只有一個，那就是「生死業緣，果報自受」。人生的道路上，我們必須要謹慎地去選擇，好好地走自己的路，不要期待有人會幫你，也不要猜忌有人會害你。我們常常把責任推給別人，常常怨天尤人，覺得這個不對，那個不對，其實這些都是不負責任的表現。一個人的所作所為，要由自己承擔後果。所以，我們一定要記取經驗和教訓，謹慎地選擇自己要走的路—順應自然的為所當為，也就是「無為而無不為」。



### 第三名

## 尊重

8工 鄭同學

一家生意很好的點心店門口，來了一個乞丐。他衣衫襤褸，渾身散發一種怪味，當他畏縮著走到蒸點心的大爐子前時，周圍的客人都皺眉掩鼻，露出嫌惡的神色來。

伙計急忙喝斥乞丐要他滾開，乞丐卻拿出幾張髒兮兮的鈔票說：「今天我不是要來乞討的，我聽說這裡的點心很好吃，我也想嚐嚐，我已經想了很久了，今天好不容易才湊到這些錢。」

店老闆目睹這一幕，他走上前十分恭敬的將兩個熱氣騰騰的點心遞給乞丐，並深深的向他鞠了躬說：「多謝關照，歡迎再次光臨。」

在這之前無論多麼尊貴的客人來買點心，店老闆都會交給伙計們招呼，可是今天他卻親自招呼客人，對他畢恭畢敬，而這個客人卻是一個乞丐！店老闆解釋說：「那一些常來光顧我們店的顧客，當

然應該受到歡迎，但是買幾個點心對他們而言，是一件很容易的事，而今天來的這位客人雖然是乞丐，卻與眾不同，他為了品嚐我們的點心，不惜花去用很長的時間索討的一點點錢，實在難得之至，我不為他服務怎麼對得起他的這份厚愛呢？」旁邊的孫子不解的說：「既然如此為什麼要收他的錢呢？」老闆笑笑的答案說：「今天是做為一個客人來到這裡，不是來討飯的，我們應當尊重他。如果我不收他的錢，對他豈不是一種誣辱。我們一定要記住，要尊重每一個客人，那怕他是一個乞丐，因為我們的一切都是顧客所給予的。」可以想像這裡「尊重」絕不是社交場合的禮貌，而是來自人心深處對另一個生命深切的理解、關愛、體諒與敬重，這樣的尊重絕不含任何功利的色彩，也不要受社會地位的影響，惟其如此，才是最純粹、最樸實，也最值得回報的。在生活中，我們每一個人都渴望得到別人的尊重，即使是一個微不足道，處於社會最低層的小人物。

一個真正懂得尊重別人的人，定會以平等的心態、平常的心情、平靜的心境，去面對所有事業上的強者與弱者，所有生活中的幸福者。尊重別人，不是盲目的崇拜，不是特意抬高別人，貶低自己，更不是逢迎拍馬，肉麻的捧吹，不是沒有原則的廉價逢迎，沒有自尊，低三下四的奉承，而是真誠的把掌聲送給別人。

尊重是一種修養，一種品格，一種對人不卑不亢，不俯不仰的平等相待。

學會尊重知識，是對智慧的嚮往；學會尊重生命，是對生活的熱愛；學會尊重強者，是生存的技巧，而學會尊重弱者，則是人生境界的昇華！讓我們用原本清純的本質，去對待身邊的每一個人吧！學會尊重別人，為自己生命增加韌性和厚度，別人也才會更尊重你。

因為尊重了別人，也是尊重了你自己，而且，尊重與被尊重，都是人生的一種幸福！





# 廉 政 櫥 窗

## 【廉政歷史故事】

### 著「反貪倡廉」論的茹太素

茹太素是明太祖朱元璋的刑部主事，每上奏章動則七八千字，且語意艱澀，隱晦暗喻又多，每次朱元璋一看到他的長篇大論的奏章，就顯得很不耐煩。某次，茹太素又上奏章了，朱元璋懶得看，就叫中書郎王敏諭給他聽，當王敏一唸到題目是「反貪倡廉」論時，朱元璋眼睛一亮，直說：「好！趕快唸」。當唸到第六千三百字時，朱元璋火大了，說：「這到底是什麼狗屁文章，咬文嚼字，而且沒有重點，如此戲弄朕，豈可輕饒，去把他叫來，我要好好修理他……」。當茹太素到來後，朱元璋即數落他：「你無聊造此濫文，不知所云，既浪費紙墨，也浪費朕的時間，如果官員都像你這樣不著邊際的妄談肅貪倡廉，政風何時才能清明……」。不說二話，就把茹太素痛打五十大板。第二天晚上，朱元璋還是好奇的叫王敏把接下來的文章唸來聽，王敏邊讀邊看著朱元璋，深怕他又光火起來。當唸到「夫人無廉恥，不可以治也；不知禮義，不可以行法也。法能殺人，不能使人守廉；能刑貪者，不能使人知恥。故聖王在上，明好惡以示之，經非義以導之，親賢廉而進之，賤貪婪而退之……」。時，朱元璋跳起來問王敏總共唸多少字了，王敏答約一萬六千字左右，於是大罵：「都是些不痛不癢的廢話，這個老傢伙，恨不得再打他一頓……」。這時太子朱標在旁說，還剩五百字，請父皇聽完再說……。最後是茹太素建議的五件事：「1. 所有官員每年都要向上司陳報自家的財產；2. 各地按察使三年交換一次；3. 各布政使司、府、州、縣的財政官員，每三年交換一次；4. 官員家中有人從商者，不得做主官和



主管財政的官吏；5. 明訂嚴刑峻法，從嚴規範言行，使奸貪者無由而生。」朱元璋聽完後，說：「這還差不多，前四條趕快交給各部辦理，至於第五條則不行，制法太嚴恐傷民，過與不及都不好啊！用刑之道，但貴得中。」後來朱元璋特別把茹太素找來，跟他道歉一番，並將打他的這件事始末，向全國公布，同時明令褒揚他。

從這件事，我們可以知道，朱元璋的確是一個賞罰分明，並重視吏治的好皇帝。相信，只要主政者，決心澄清吏治，並採用好的法令制度，則政風工作必能達事半功倍之效。



## 【反詐騙宣導】

### 「嬌」友藏陷阱 假援交騙情又詐財

網路交友應提高警覺！一名張姓大學生在網路交友平臺認識名為「嬌嬌」的網友，兩人透過LINE講定援交價碼兩小時3000元後，嬌嬌要求張姓大學生以遊戲點數取代現金當作援交費用，張姓大學生陸續購買上萬元的遊戲點數，後因無力負荷想取消交易，卻遭自稱幫派分子恐嚇，張姓大學生只好借錢繼續購買遊戲點數，直至將此事告知友人後，才驚覺遭詐，不僅嬌嬌沒見到，金錢還損失達上萬元，刑事警察局提醒民衆網路交友應謹慎，慎防被騙。

104年12月中旬一名張姓大學生透過交友軟體與一名暱稱「嬌嬌」的網友聊天，兩人互相加LINE為好友後，嬌嬌不斷訴說家境清苦，必須依靠援交還清家中負債，並詢問張姓大學生是否有意願援交，說定兩小時新臺幣3000元為援交價格，嬌嬌又以擔心警方查緝為由，要求張姓大學生至超商購買遊戲點數，將遊戲點數的序號及密碼傳給嬌嬌，不久張姓大學生接到一名自稱「小吳」的男子來電表示：3000元收到了，但擔心是警方釣魚，你再去買新臺幣10000元當作保證金。王姓大學生表示身上沒有這麼多錢，便想放棄和嬌嬌見面，然卻接到嬌嬌不斷的溫情攻勢以及小吳的訊息恐嚇，王姓大學生只好向朋友借錢並再度購買遊戲點數10000元，將序號及密碼傳給嬌嬌後卻音訊全無，王姓大學生將此事告知朋友，才知道原來是詐騙，便趕緊至派出所報案。

刑事警察局表示，網路交友的方便性，容易讓人步入詐騙集團的陷阱，假援交詐騙的手法通常由



詐騙集團創立假帳號，並使用帥哥美女為大頭貼照，透過網路聊天室、聊天APP等，隨機找尋民衆聊天，等被害人有興趣回應後，詐騙集團會捏造以下不同情況要求被害人前往超商購買遊戲點數：1. 援交女訴說家境貧苦，希望有人解救她。2. 遭老闆壓榨，想逃離酒店工作環境。3. 急需用錢或是詢問被害人是否有意願投資。當被害人不願意購買遊戲點數時，還有可能接到疑似黑道份子的恐嚇電話。警方在此呼籲，透過網路交友平臺應提高警覺，聽到類似關鍵字，如：「遊戲點數」、「保證金」應要審慎思考避免遭詐，相關的案例在刑事警察局165反詐騙專線網站上都有介紹，如有任何疑問也歡迎撥打反詐騙諮詢專線165查詢。



## 【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！



## 多吃堅果會長壽

在食材的基本定義上，堅果包括了樹上的核桃、杏仁、腰果、松子、開心果、榛子、山核桃等等，但也包括長在土裡的花生。在多項臨床實驗及各類大型分組飲食調查中結果都顯示多吃堅果會有助於健康及長壽，多項研究結果也顯示多吃堅果會降低心血管疾病、第二型糖尿病、某些癌症、膽結石、憩室炎等等疾病的罹患率，其原因來自於堅果富含抗氧化活性植化物、不飽和脂肪酸、維他命B群和維他命E、纖維、和礦物質，因此，美國心臟協會甚至建議每人每週吃約153克不加油鹽的堅果。

## 在植物學上、食材上對堅果的定義不同

植物學上的堅果，例如榛子(hazelnut)、栗子(chestnuts)、橡子(acorns)，有其嚴謹的定義：是指一個乾燥果實內含有一個或兩個種子；在成熟時果實的子房壁(ovary wall)會石質化或木質化而變得非常堅硬，且其種子仍然留在那裡與子房壁連結，果殼不會打開來釋放種子。但是在食材的定義上，任何一個硬殼體內有大顆油性的內核，就常被稱為堅果，在食材上被稱為堅果的果實和種子，包括：杏仁 Almonds、巴西堅果 Brazil nut、腰果 Cashew、智利榛子 Chilean hazelnut、澳洲堅果 Macadamia、馬拉巴栗 Malabar chestnut、山核桃 Pecan、松子 Pine nut、開心果 Pistachio、核桃(胡桃) Walnut，這些都被稱為樹上堅果 tree nuts；另外，屬於豆科的花生 Peanut，其果實長在土壤裡，卻在食材上也被廣義地稱為堅果，是地面堅果 ground nuts。

多吃堅果會長壽：最近的美國超大型研究，再次確證

一篇由美國哈佛大學研究者發表的文章說，多吃堅果會降低總死亡率及某些重大病症引起的死亡率，研究者從兩個著名的大型長期臨床研究，分析食用堅果和隨後的總特定死亡率的之間的關聯。研究人員發現，經常吃堅果的參與者生活得比較健康，他們體重較低、運動較多、不太抽煙、常吃水果和蔬菜等等，但是在消除這些和其他的因素後，研究人員仍然發現多吃堅果確實能降低死亡率：

- 與從來沒有吃堅果者相比，有吃堅果者減少死亡風險的比例是：吃堅果每週少於一次者減少7%，每週一次者減少11%，每週2-4次者減少13%，每週5-6次者減少15%，而每週7次以上者減少20%。
- 每週吃堅果7次以上者與人從來沒有吃堅果者相比，其死於心臟病的風險下降了29%，死於癌症的風險下降了11%。
- 不只是核桃、杏仁、開心果等樹產堅果，甚至是地面產的花生，都有助於幫助身體健康進而延長壽命。

研究人員並沒有特別注意堅果的製備過程，例如：是否加了油或鹽、是生吃或焙炒過。另外，該研究也證實一項從前其他研究的發現：多吃堅果者，比較能保持身材苗條，一些以前的研究已經發現多食用堅果者的許多疾病(如心臟疾病、第2型糖尿病、結腸癌、膽結石、憩室炎 diverticulitis)罹患率較低，而且他們的膽固醇水平、氧化壓力、

發炎指數、肥胖、和胰島素抵抗也較低，像這一類的觀察研究(包括以上的哈佛大學研究)，雖然不能證明堅果和長壽的因果關係，但是可以間接的表示罹患某種疾病的機率較低。飲食研究是特別艱難的，因為它很難單獨挑出任何一個食物的影響。例如，吃更多的堅果的人可能也吃較多沙拉，其健康好處可能來自於綠葉蔬菜；或當你多吃堅果時你就會減少吃垃圾食品。

### 堅果類食物的營養豐富，又以核桃為最

- 核桃是許多抗氧化活性植化物的豐富來源，一方面，核桃富含鞣花酸和多酚類等水溶性抗氧化物；另一方面，核桃是維生素E的良好來源，特別是強效的 $\gamma$ -生育酚gamma-tocopherol的含量豐富。維生素E是脂溶性抗氧化物，能保護粘膜和皮膚的細胞膜的完整性，避免受害於自由基。生的或未經焙烤核桃，含有其他堅果的兩倍以上的抗氧化能力，所以有一篇研究報告稱讚核桃是最佳心臟健康的抗氧化食物。
- 堅果降膽固醇的效果可能來自於它所富含的不飽和脂肪酸，目前大部分的證據是關於核桃和杏仁。
- 地中海飲食中含有豐富的單元不飽和脂肪酸。(來自於橄欖油、堅果)和 $\omega$ -3脂肪酸(來自於魚類)，有利於健康的血脂水平，因此有助於預防冠心病和中風。
- 堅果富含單元不飽和脂肪酸，如油酸(oleic acid，屬 $\omega$ -9)。也含有人體無法自製的必需脂肪酸essential fatty acid，包括亞油酸(linoleic acid，屬 $\omega$ -6)和 $\alpha$ -亞麻酸(alpha-linolenic acid，ALA，屬 $\omega$ -3)。堅果中以核桃的油脂成分最高(其油脂的72%是單元不飽和脂肪酸)。
- 每天吃28克核桃提供了約100%每日建議攝取量的 $\omega$ -3脂肪酸。研究表明， $\omega$ -3脂肪酸憑藉其抗炎作用，有助於減少高血壓、冠狀動脈疾病、中風、乳腺癌、結腸癌、和前列腺癌的風險。
- 核桃富含許多重要B組維他命如核黃素riboflavin，菸酸niacin，硫胺素thiamin，泛酸pantothenic acid，維生素B-6，和葉酸folic acid。
- 許多堅果含有豐富的蛋白質和膳食纖維。堅果也是人體必需的礦物質，如鎂、磷、鉀、銅、硒的優良來源。其中，硒是人體的抗氧化功能的所需重要礦物質。

### 堅果的適當食用量

堅果在1993年，首次被研究者認為可能有助於防止冠心病，此後許多臨床試驗發現，食用各種堅

果，能降低血清低密度脂蛋白膽固醇濃度，例如一篇在2010年發表的研究報告說：每日平均攝取67克(2.4盎司)不同種類的堅果或花生，可以降低三酸甘油酯和壞膽固醇，受試者平均總膽固醇下降了5.1%、壞的膽固醇下降7.4%、壞膽固醇和好膽固醇的比例下降了8.3%，同時研究者也發現，如果是三酸甘油酯偏高的人，其三酸甘油酯平均下降10.2%。

美國FDA在2003年宣布“有科學證據認為，如果能平均每日攝取1.5盎司(1盎司約為28克)的堅果，且配合低飽和脂肪和低膽固醇的飲食，可以減少心血管疾病”。但是由於堅果類含有豐富的油脂，1盎司的核桃(大約等於22顆核桃仁)已經含有150大卡的熱量，如果每日攝取超過1.5盎司容易超出一天所攝取的量。所以，美國飲食學會認為，每天1盎司就夠了，美國心臟協會則建議說，每週只要4盎司(每週約153克)不加油鹽的堅果就夠了，不要吃太多，雖然堅果的脂肪量高、熱量高，但較常吃堅果的受試者並沒有比一般人肥胖，這可能是因為會吃堅果的人，往往比較少吃垃圾食品，堅果類食物有非常低的血糖生成指數，很適合胰島素抵抗患者和第二型糖尿病患者食用，所以長期吃堅果代替垃圾食品，可以減少第二型糖尿病及肥胖的風險。

在台灣許多黑心油事件一一被揭開後，許多人事實上仍然擔心市售橄欖油的油脂成分是否健康，更何況只有真正的初榨橄欖油才含足夠的抗氧化成分，才能更有效保護心血管，在這種情形下，吃堅果或許較為可靠，然而最健康的堅果吃法則是生吃，其原因是高達15%堅果健康油脂在炸焙過程中會丟失，抗氧化的成分也容易被破壞，但是許多堅果的生吃風味不佳，所以短時間低溫烹調可能是最佳選擇。

## 下一期主題

### 便民服務—各類接見及辦理方式簡介

◎工作小組：雲撰坊

◎工作人員：蘇文宏、林偵伶、黃翌津  
張曉玲、陳石永、袁仁國