



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 各類接見及辦理方式簡介

大事紀要 105年九太寒冬問暖送愛心

105年春節面對面懇親

105年春節電話孝親

105年春節聯歡會

105年春節假期文康活動

105年第1季法律會考

105年3月份文康活動桌球比賽

105年度第1次圍棋級位檢定

105年政大盃硬體字書寫比賽

生活園地 高牆內的醒悟

自律

相信自己

廉政樹窗 「銅臭」的由來

收取敵人賄賂以致衰亡的季斯和伯瑟

機警防止洩密的顧琛

健康園地 8種燃脂食物

走出憂鬱症的十個方法

各類接見及辦理方式簡介

監獄行刑法第一條開宗明義規定「徒刑、拘役之執行，以使受刑人改悔向上，適於社會生活為目的。」，而接見制度為矯正教育刑使收容人再社會化之重要一環，收容人初入監時為去除其不良之社會習性，故限制其接見對象及接見次數，其後再視收容人行刑後之表現，逐漸進級而放寬其接見限制，增加與外界之互動，以便復歸社會，故行刑累進處遇條例規定：「第三級以上之受刑人，於不妨害教化之範圍內，得准其與非親屬接見」；「各級受刑人接見及寄發書信次數如左：一、第四級受刑人每星期一次。二、第三級受刑人每星期一次或二次。三、第二級受刑人每三日一次。四、第一級受刑人不予限制。」。而隨時代進步，收容人接見型式亦趨向多樣化及便民化，爰將現行各項接見種類及辦理方式簡要介紹如下，以供民衆參考。

一、現場接見：至收容人所在矯正機關現場辦理接見，其接見辦理型式如下。

(一) 現場登記：收容人（禁見收容人除外）在進入矯正機關，完成新收程序確認身分後，其符合法令所訂之家屬或親友，依規定的每週接見次數，持身分證明文件至接見室登記窗口辦理。

(二) 現場預約：係接見家屬於完成當日接見登記後，得向接見窗口預約自該接見日起二週內為限的下一接見辦理時間。

1. 申辦對象：以收容人之配偶、直系血親、三親等內之旁系血親、二親等內之姻親為限。

2. 申請人應於預約接見時間30分鐘前，持足資證明身分之文件，至收容人所在矯正機關辦理報到登記手續。

3. 現場預約接見不適用於每月第一星期之假日接見、春節或國定例假日之接見服務。

(三) 電話預約及網路預約：

1. 本監電話預約接見專線號碼為05-6338965，網路預約請登入矯正機關預約接見登記網 (<http://www.vst.moj.gov.tw/>) 申辦。

2. 申請對象：以收容人之配偶、直系血親、三親等內之旁系血親、二親等內之姻親且曾至矯正機關辦理一般接見1次以上或曾辦過遠距接見者。

3. 預約時間：預約接見日之前7日0時起至前2日下午15時止，但截止日若遇例假日或國定假日，則提前至該例假日或國定假日前一日截止。

4. 預約接見服務不適用假日接見、春節及國定例假日。預約接見申請人應完成該次接見後，始得辦理下一次預約登記。

(四) 增加接見：指在規定的每週接見次數外，機關依各類矯正法規所訂之獎賞措施，額外給予接見之獎勵，例如戒菸滿三個月得給予增加接見一次之獎勵；另則是收容人囿於每週接見次數或接見對象之限制，無法辦理接見者，如有增加接見次數或對象之必要時，得提出事由逕向機關申辦。

(五) 延長接見：指辦理接見時，囿於每次接見時間之限制，如有延長接見時間之必要時，得於辦理接見登記時，依收容人適用之矯正法規規定提出申請理由，由機關首長或授權人員依職權核准；接見過程中如有必要時，亦同。



接見服務窗口



接見室志工服務台

(六) 特別事由接見：指申請人有下列各款特別事由時，在填寫申請單載明具體申請理由，經首長核准後，始得辦理的一種接見型態：

1. 收容人家中發生變故或有其他特殊情事。
2. 申請人身心障礙、痾病或行動不便時。
3. 收容人因語言溝通問題，有翻譯之必要時。
4. 矯正機關因管教收容人需要，須請申請人協助時。
5. 其他經矯正機關首長認為有助於穩定收容人身心適應等情形時。

(七) 電視接見：係矯正機關基於關懷照護與戒護安全管理之目的，衡酌痾病或行動不便者，提帶往返場舍與接見室較為不易，或者量收容人違規考核期間情緒及心性尚不穩定，因管教上之必要而採取電視接見方式。電視接見於收容人病情好轉或情緒穩定考核結束後，即會改以一般接見方式辦理。

(八) 假日接見：各矯正機關係依行政院人事行政總處每年公告之「中華民國政府機關辦公日曆表」之上班日辦理接見，至於假日接見之辦理情形如下。

1. 一般假日：原則上每月的第1個星期日全天辦理假日接見，其餘連續假日或國定例假日一般不辦理接見。
2. 特定節日：若遇春節連續假日，接見日期及時間將會預先公告於機關全球資訊網網頁及接見室之布告欄中。



接見室元氣加油站

二、遠距接見及電話接見：係利用網路連線或電話辦的接見方式。

(一) 遠距接見：依申請對象區分為一般家屬遠距、辯護人遠距及同囚遠距等3種方式。

1. 一般家屬遠距：於93年元月起開辦，收容人如在遠地之矯正機關服刑或羈押時，其家屬可利用在住居處附近矯正機關的視訊設備，與遠地的收容人視訊接見，而不必舟車勞頓的親至遠地的矯正機關探視收容人（例：住台北者，可就近至土城區矯正機關辦理）。

- (1) 申請對象：收容人之配偶、直系血親、三親等內之旁系血親及二親等內之姻親，朋友不能申請遠距接見。
- (2) 家屬應向收容人所在之矯正機關申請，每星期1次。
- (3) 接見時間為週一至週五每日下午2時至4時30分共5個時段，每次可申請1個時段（半小時）。
- (4) 辦理方式：首次辦理者，須備有遠距接見申請單（可向矯正機關索取）及相關身分證明文件（可看出與收容人之親屬關係者，例如身分證、戶口名簿或戶籍謄本等影本），在預訂辦理遠距接見之一週前，以郵寄或傳真（05-6365949）本監。已辦理過遠距接見成功者，可以電話預約專線（05-6329890）直接向本監申辦即可。
- (5) 遠距接見核准後，申請人應依通知之排定接見時間，持身分證明文件親至所申請之就近矯正機關辦理遠距接見。
- (6) 收容人經檢察官、法官諭知禁止接見及通信，或因違規停止接見尚在考核中者，不得接受遠距接見。

2. 辯護人遠距：為保障被告訴訟需要，自99年11月1日起開放辯護人得就近辦理遠距律師接見。辯護人遠距接見一律以電話方式預約，並檢具相關證明文件向收容人所在之矯正機關申請。為確認辯護人與律師間之委任關係，辯護人申請辦理遠距接見以曾親臨收容人所在矯正機關辦理律師接見者為限。

3. 收容人與收容人遠距（同囚遠距）：為協助收容人重建家庭關係，彼此支持與接納，矯正機關於100年3月起開放收容人與同在矯正機關收容之配偶及直系血親辦理遠距接見。

- (1) 對象：收容人之配偶、直系血親，且需收容人6個月內無違規紀錄者，始可辦理。
- (2) 次數：每月1次，接見時段同一般遠距接見。
- (3) 辦理方式：在矯正機關之收容人及其配偶或直系血親，得分別檢具相關證明文件，向所在之矯正機關提出申請。



遠距接見



三節電話懇親接見

(4) 矯正機關內之收容人(含同囚之任一方)如有經檢察官、法官諭知禁止接見及通信者，不得申辦同囚遠距接見。

(二) 電話接見：係為便利矯正機關收容人因特殊情事，急需與最近親屬或家屬聯繫，得以電話聯繫解決其困難。電話接見由收容人提出申請。

1. 申請電話接見之理由如下：

- (1) 收容人或其祖父母、父母、配偶、子女現罹重大疾病者。
- (2) 家庭遭受天然災害或重大變故者。
- (3) 收容人最近親屬或家屬因遠道、年邁體衰、殘障、年幼、貧困無法前來接見者。
- (4) 收容人有其他緊急情形，須即時與最近親屬或家屬聯繫解決者。

2. 每次通話不得逾6分鐘，其情形特殊經長官核准者，不在此限。

3. 通話內容應以申請有關事項為限。交談時，不得使用暗語或隱語。

4. 使用電話費用由收容人或受話者負擔。

三、三節面對面懇親接見及電話懇親接見：為藉由親情感召，激發收容人改悔向上動力，以達矯治教化目的，特於春節、母親節、中秋節等三節前夕，舉辦面對面懇親及電話懇親活動。

(一) 面對面懇親接見：

1. 收容人參加條件：

- (1) 一般受刑人須入監執行滿6月，累進處遇2級以上或進3級滿3月且1年內曾領有獎狀，最近半年無違規紀錄，平日表現良好者。
- (2) 收容少年除違規考核時不得參加外，被告收容人(不包括禁見被告)，凡羈押滿三個月，無違規紀錄，平日表現良好者，亦得參加。

2. 申請方式：因戒護安全考量及前置作業需要，除收容少年家屬可現場報名外，限由受刑人本人於規定之申請期限內，檢附申請表並自備信封向各場舍主管提出申請，經審核通過後，始可參加。

3. 家屬身分及人數限制：參加懇親家屬以3人為限(子女亦算)，懇親對象為收容人之直系親屬(祖父母、父母、子女、孫子女)、兄弟姐妹及其配偶、配偶、配偶之父母、配偶之兄弟姐妹及其配偶等親屬。

(二) 電話懇親接見：

1. 本監收容人除禁見、違反紀律於考核期間者外，其餘均得申請電話懇親。

2. 撥打對象以申請電話懇親經核准之本監收容人家屬限；但本監觀察勒戒者，依法令規定以配偶、直系血親為限；通話家屬人數限1人。



三節面對面懇親接見

四、與眷同住接見：行刑累進處遇條例第28條規定：

第一級受刑人「准與配偶及直系血親在指定處所及期間內同住」；本監設有懇親宿舍，可讓在監行狀良善之受刑人得與父母、配偶、子女等眷屬於懇親宿舍同住，同享天倫之樂。

(一) 申請資格：依「監獄受刑人與眷屬同住辦法」第2條規定，各監獄累進處遇第一級受刑人及外役監受刑人，在最近一個月，成績分數在九分以上，且未受停止戶外活動之懲罰者，經監務委員會決議，得准與配偶或直系血親在指定之宿舍同住。

(二) 辦理方式：由受刑人填具與眷屬同住申請表，每月以申請一次為限，並分為家庭日或夫妻日，由受刑人擇一申請。

1. 家庭日眷屬資格以配偶及直系血親為限，3歲以上未滿12歲者限2人，申請總人數不得逾3人，未滿3歲者不在此內。

2. 夫妻日眷屬資格限配偶，得攜帶未滿3歲之直系血親。

西方犯罪學家赫西(Hirschi)於1969年提出控制理論，認為當人們與社會之維繫鍵(social bond)薄弱或破裂時，即會產生偏差行為，而家庭支持力為社會鍵重要組成，收容人如能與家屬保持良好互動，在親情慰藉下將有助於其復歸社會，此亦為接見制度之目的。在科技發達的今日，已人手一支智慧型手機，誠盼日後在通訊技術進步及法令規定允許下，或可讓家屬以手機視訊接見收容人，以達更便民的接見服務。



與眷同住懇親宿舍



▲ 合唱感恩的心



▲ 電話孝親活動現場

寒冬問暖送愛心關懷收容人活動

財團法人九太社會福利基金會結合九太科技股份有限公司及中華民國犯罪矯正協會，邀請狄鶯、向娃、劉福助、九九、民雄、曾治豪、陳子強、紀麗如、紀寶如及泰雅原舞工坊等知名藝人與團體，於105年1月13日下午2點蒞臨雲林第二監獄舉辦『寒冬問暖送愛心』活動，現場安排第1、2工場及誠一舍收容被告共303名收容人參加，由典獄長親臨主持，希冀收容人能感受社會的愛心，並期勉大家日後都能以積極、樂觀的態度迎接新的開始。中華民國犯罪矯正協會林理事長政宏特於活動前頒發本監同仁進修獎助學金及子女教育補助金，以資鼓勵。活動內容由藝人輪番帶來精彩的歌唱演出，以及泰雅原舞工坊帶來反璞歸真的舞蹈表演，加上主持人帶動氣氛下，現場High到最高點。關懷活動最後在大家合唱『感恩的心』中劃下完美的句點。



▲ 典獄長慰問遠道而來的家屬

105年春節面對面懇親會

105年春節面對面懇親會，於1月28日下午1時隆重登場，共有196名收容人及427名家屬參加，邀請台灣更生保護會雲林分會李副主任昭慧蒞監宣導有關更生保護相關事宜，教導家屬如何申請相關保護，以利出監後重生；另邀請虎尾天主教若瑟醫院心理師陳昭芬演講親職教育，鼓勵家屬不要放棄收容人，給予關懷，提昇家庭之功能，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中離去，期待下一次面對面的時候到來。

105年春節電話孝親

105年春節電話孝親會，於2月2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，現場由典獄長親臨關心，鼓勵收容人藉機向家人懺悔。共有1144名收容人報名參加，1062名順利撥通。



▲ 香格里拉樂團精彩演出

105年春節聯歡會

105年春節「除舊佈新猴賽雷」聯歡會，於2月4日下午2時隆重登場，本監會同臺灣更生保護會雲林分會與嘉義市藝文深耕協會等單位，邀請「香格里拉樂團」蒞監關懷演出，與本監收容人同慶「除舊佈新-猴賽雷」聯歡會。以詼諧逗趣的醒獅戰鼓為開場，穿插收容人活潑生動之舞蹈、模仿、脫口秀、變臉等節目，除了令現場觀眾皆笑開懷，更讓收容人均能充分感受到春節歡樂氣息。共有第1、2工場、少觀所及表演團體共303名收容人至現場觀賞。



▲ 瑞獅向各單位主管拜年



105年春節假期文康活動

105年春節假期文康活動，於2月7日除夕早晨8時45分由典獄長、戒護科長與教化科長帶領「傳統技藝訓練班」至各大小單位拜年，活動除以瑞獅、鼓藝除歲迎春獻上關懷及祝福外，並有雙獅和各單位的尋寶采青互動，典獄長更親自於各單位嘉勉收容人新年要有新氣象，並照顧好自己的身體，尤其最近同學有皮膚病的情形，希望能特別注意衛生習慣，珍惜醫療資源，抱持感恩惜福的心，勿讓管教同仁及家屬擔心，各單位收容人也紛紛以笑容、掌聲回應祝福，整起活動於10時30分在歡祥和喜慶的氣氛下結束。



▲五工場法律會考情形



105年第1季收容人法律會考

105年第1季法律會考於3月15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，並由教化科長至二教區及女所工場、少觀所視察考試情形，全監共有22個單位合計1467名收容人參與法律會考，各單位收容人為這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。



▲4工場及5工場冠亞軍對決賽況



105年桌球比賽

105年3月份文康活動桌球比賽於105年3月16日上午9時假禮園禮堂舉行，共有9個單位收容人51名報名參加，邀請本監桌球社司法盃冠軍選手于衍銘、詹天仁擔任裁判，採單淘汰制，依桌球比賽規則即每點採5局3勝制

，每1局先獲11分者獲勝，每場須獲勝2點則晉級，最後由第4工場獲得第一名、第5工場獲得第二名、第3工場獲得第三名。



▲活動現場實況



105年度第1次圍棋級位檢定

105年04月11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26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2名同學取得9級級位證書（相當丙級教練程度）。



▲比賽實況



105年政大盃硬體字書寫比賽

為弘揚漢字國粹及文化，培養收容人習寫硬體字風氣及能力，訂於105年4月12日上午9時假禮園禮堂舉行第七屆政大盃硬體字書寫比賽，由雲林縣政大藝文協會與本監共同舉辦，共有6個單位，12名收容人報名參加，各人書寫約250字中華古典文章一篇，作品均由該協會帶回評比，評比完畢後該會將提供獎品獎狀予得獎收容人。

生活園地

高牆內的醒悟

2工場 于同學

二十四歲的我，現所經歷的一切不像是這個年紀該擁有的，曾經有過滿腔熱血的抱負，只因一時走錯路，使我放棄了我的夢想，如今的我只想追求平凡就是福這簡單的道理，我不是不願實現夢想的人，只是平凡就是福似乎遠比榮華富貴來的重要。

在高牆之內，時間的定義只是數字的堆疊，在圍牆裡每日照表操課的我，已經習慣了這乏味的生活，監獄的可怕不在於牆的高度、鎖的堅固或鐵窗的密度，而是在於其封閉性所帶來的「體制化」程度，這是一劑毒藥。

身陷圍牆的我已經度過一千九百多個日子，憶起當初的我以為身陷圍牆之中將永無翻身之日，而如今的我也將一步步邁向提報假釋的日子了。當初的我，剛走進這個社會裡，正要實現滿腔的抱負，卻迷迷糊糊走進了這個用編號取代名字的不自由小型社會中。在監獄裡看了許多形形色色的人，而監所裡來來去去的總是那些人，使我夜深人靜時深思，為何他們無法珍惜假釋的機會呢？是高牆外的環境所逼？還是已經習慣陷於圍牆這個泥沼中無法自拔呢？這值得大家正視這個問題。

每當和較年長的同學聊天時，我都會格外用心的去傾聽每個人的經歷和故事，再細心分析他們所經歷的事情，吸取這些同學的經驗與歷練，但也發現有許多人反覆進出監所是因為一直重蹈覆轍，也有少數人是真正充分利用時間來充實自己，為將來規劃，並且改悔向上！古語有云：「人有失足，馬有失蹄」。人非聖賢，誰無過錯，但該如何在錯誤中學習改變呢？我想這是每一位同學現在面臨的課題吧！而我面對於這門課題的解答則是：「親情」！

回想去年中秋節本監所舉辦的面對面懇親會，當時本監的大家長吳典獄長親臨到場，到場後的第一句話就是告訴各位同學：「要牢牢記住現在的感受，有人關心你是幸福的！」隨後一一探訪每位同學和家屬，到後來吳典獄長探訪到我這時，吳典獄長親切的問我：「為何你的家人今天要來？」而我竟然回答不出來，後來吳典獄長則微笑地告訴我：



「因為你的家人關心你！」當下的我牢牢記住這個感覺，並時時告訴自己，高牆之外仍有關心我的人，我並不孤單！所以剩下的刑期裡，告誡自己要遵守監規，早日返鄉，讓關心我的人不再受折磨！我相信各位同學常聽到一句老生常談的話：「刑期是你自己的」任何人都是一樣，唯有遵守監規，才能早日返鄉。

銀鐐入獄至今，現在回想起剛失去自由的那段日子，對於自己那種充滿沮喪以及怨天尤人的態度感到可悲，那時自己總將過錯諉予他人，怪罪朋友、憤恨社會、甚至怨法官……從不認為今日的下場，自己才是始作俑者，終日忿恨難平，如今我才知道，當時的我有多麼可笑。

回想過去，就是因為沉淪在紙醉金迷、五光十色的生活裡，方迷失了良知與心智，使當初那些滿腔熱血的抱負，因為陷入黑暗罪惡的深淵裡，終將無法實現。

「過去種種譬如昨日死，未來種種譬如今日生。」昨日的皆成過往雲煙，今日才是我人生的另一個驛站起點，我將堅決的揮別過去的浮華，帶著希望迎接人生另一個驛站起點，我將堅決的揮別過去的浮華，帶著希望迎接人生另一旅程，邁向成功大道！

「監獄即學校」這句話大家都很熟悉，但是每個人感受都不一樣！當你能利用服刑這段時間充實自己，學習一些正面的東西，或是參加本監的技訓班、讀書會之類的課程，那在你的心中，監獄就如學校！但是有些人卻渾渾噩噩的過一天算一天，把生命平白無故的浪費、流逝掉，理所當然的，對這些人來說監獄仍是監獄。因為在他們的心態裡，他們是被剝奪自由的，不只是身體上的自由，就連心裡頭的自由也被剝奪了，所以，各位同學不妨利用這段時間多讀書，充實自己的學識，別讓圍牆的歲月將你的生命掏空了！我曾在「人間福報」上看到一段話：「認識字的人不讀書，就如同長兩隻腳而不



願走路一樣，這是人生的一種遺憾……」。我相信全台的監所，每間會客窗裡，都仍殘留著各位同學與家人所遺留的淚水，所以當你或是你的家人下次前來接見時，話筒拿起來後先別急著叫家人寄錢，而是要先和家人說：「謝謝你們不放棄我，依然關心我，辛苦你們了，我愛您。」

最後，若有幸此文章能刊登，望能看到的同學們，千萬不可徒留那句話「樹欲靜而風不止，子欲養而親不在」的遺憾，珍惜現有的人、事、物，好好珍愛你們的家人吧！並且要遵守監規，方可早日返鄉，且返回社會後做一個好國民和爸媽心中的好孩子，共勉之。

自律

8工 張同學

偉大的詩人歌德，他曾經告誡人們：「不論做任何事情，自律都至關重要，自我節制，自我約束，是一種控制能力，尤其控制人們的性格和欲望，一旦失控，變得隨心所欲，結局必將一敗塗地，不可收拾。」中國近代哲學在對人性進行討論時，曾用「趨利避害」這四個字來概括人的本性。追求利益和逃避苦難出自人的本能，是天性，關鍵看你後天如何去駕馭。從倫理學的角度來說，一切法律條文，道德規範都是他律，是追求文明的下下策。只有出自每個人內心，主動的自律，才是建設精神文明的根本途徑。所謂自律，就是針對自身的情況，以一定的標準和行為規範來指導自己言行，嚴格要求自己 and 約束自己。

「金無足赤，人無完美。」世界上沒有十全十美的人，每個人都會有缺點錯誤，一個自律的人應該經常檢視自己，對自己的言行自省，糾正錯誤，改正缺點，這是嚴以律己的表現，是不斷進取的重要方法和途徑。有錯誤和缺點不怕，可怕的是無視它，不去改正它。



一個自律的人，應該是一個懂得自愛，勇於自省、善於控制的人。自律，它能使人明白自知，使人養成良好行為習慣，使人學會戰勝自我，使人身心健康，同時它也是一個修養的起點和基本要求。

人，就像植物，有些人就像草莓，在地上匍匐行走，不往高處生長，有些人像葡萄，需要有人在旁指點，提醒，才能攀附生長，而懂得自律的人像蓮花，中通外直，不蔓不枝，獨立從泥沼中生長，綻放燦爛的花朵。

綜覽古今，橫貫中外，每一位偉大人物都是嚴以律己，才能成其偉大。通往成功的康莊大道上，許多誘惑蟄伏其中，考驗我們能否自律。美國國父華盛頓自律、誠實、謙卑，滿清孫都自律認真為學，因此以頭懸樑，我們為何不效仿前人之精神，自我規範並自我設定目標。

自律的目的是為了走向光明，並划向自我期許的目標。千萬別像宋朝的方仲永，不會自律而浪費才華，千萬別像亞當與夏娃，受到誘惑而偷嘗禁果，被上帝逐出伊甸園。我們要懂得自律，不讓社會衍生問題，不讓生活出現缺陷，讓世界更能和樂融融。

相信自己

合作社 洪同學

「人們總是以為，在他們眼前的，就等於了全世界。」出事以前，對於每天社會新聞播出的刑事案件，都認為不過是只有在那彩色小方格裡才會發生的電影劇情。天真以為自己永遠不可能成為那些故事的主角而一笑置之，直到警察上門逮人，卻依然執迷不悟的認為自己可以躲過法官們的慧眼而置身事外，到最後，仍是追悔莫及的八年六個月之徒刑。「坐井觀天，自以為是」是我的寫照。

永遠無法忘記入監執行前在家門口，妹妹不願鬆手的擁抱，也無法忘記隔天父親會客時，他那彷彿瞬間蒼老了十歲的哀傷面容，還有那第一次在我面前留下的眼淚。拿起話筒艱難地說了簡單的三個字「還好嗎？」就算隔著鐵窗，也依然可以感受到他的不捨，他的難過，和他的關愛。

從過去到現在唯一不曾改變的心願，就是不願看到父親落寞失望的表情，希望自己能夠盡早有能力讓辛苦養育我們兄妹倆讀書長大的父親可以早日放下重擔，輕鬆愜意的享受生活，慚愧的是我選擇了錯誤的方法，走了不正確的路，不但心願無法實現，到頭來辛苦受累的，還是最敬愛的爸爸。



可是人生是否就該從此一蹶不振呢？我不認為，塔木德上有一句話「留下眼淚撒種的，必將歡呼收割；那流著眼淚走出去的，必要歡呼的回來。」已然發生的事情無法改變，能轉變的，唯有自己的態度和心境。心，乃是每個人自由活動的天地。

英國著名畫家大衛·霍克尼曾經說過：「腦袋是極限之所在，只要腦袋有辦法想像你做得到某件事，你就做得到，只要你能百分之百相信」入監後我開始由裡到外認真地審視自我，以往的生活不正常，現在正好可以藉由規律的作息使得身體漸漸恢復成健康的狀態，過去很少認真去思考一切事情的本質，所以現在我愛上閱讀，藉由「雲二監圖書室」各種不同書籍，培養頭腦思考靈活性及多面性。也督促自己要利用在監內服刑期間靠著書本及英語教學節目，讓自己的英語有精進。

但是隨著時間一天一天不斷的往前推移，對於家人的思念及感恩已然悄悄在心中堆積成塔，家人的淚水對我來說從來都不是無所謂，為了家人，為了自己，我一定要改變，我一定要成長，我曾經懷疑過許多事情，但這件事我將始終堅信，我也相信，經過這次的經歷，日後再也不要消極和沉淪的活著，而應該要用心的過好未來生命中的每時每刻，也許待得重新返回社會時年歲已然增長，也許生活會變得更加困難，但我深信在克服困難的同時，我的內心也會培養出最深層的力量，時間會帶來風霜，但風霜也將會使人成長。等待也是一種行動。

到一個訂價千萬的「司徒」官職，消息傳開，議論紛至，崔烈的官譽也大受影響。有一天，他問他的兒子崔鈞：「我現在位居三公之首，社會上有什麼看法？」崔鈞回答：「父親年輕時名聲很好，況且當過太守、九卿等要職，議論的人說你當上三公很合理；但現在你真的當上了，反而讓人覺得非議和失望。」崔烈急忙問為什麼？崔鈞則說：「大家都說你身上有股『銅臭』味。」崔烈一聽大怒，拿起手杖就向兒子打去。而「銅臭」一詞即源於此。

買官賣官，自古有之。其方式不外有二種，一種是利用各種名義，如婚喪喜慶、誕辰喬遷，以及藉送往迎來等方式，在平常就打好關係；當然，平日有注意打點者，升官自然會有他的份。另一種方式，則是公開賣官鬻爵，毫不掩飾，當然買官的帳，最後還是算到老百姓的頭上。時至今日，公開賣官鬻爵已不復見，但靠平常之「捐輸」以做好人際關係者，仍有所聞，基本上「銅臭」味可能沒那麼重，但「酒肉臭」味，則到處瀰漫。而講到「銅臭」和「酒肉臭」，二者大概也有異曲同工之妙吧！

收取敵人餽賄以致衰亡的季斯和伯嚭

歷代均有大臣因收取敵人餽賄，而幫敵人講話，並直接造成國家衰亡的案例。史載中最早而有名的例子，概屬春秋時魯國大夫季斯，以及吳國太宰伯嚭。

季斯是魯定公時最有權勢的大夫，而當時魯國以孔子為相，國家大治，鄰國齊景公深以為憂，遂採大臣犁鉏之計，以美女歌伎八十名、駿馬一二〇匹等，餽予季斯；季斯爰將美女駿馬上呈魯定公，除引誘魯定公外，並極力幫齊國講好話。最後魯定公竟與其狼狽為奸，逼走了孔子，也把國家帶向衰亡的地步。

同樣的，當時吳王夫差幾滅了越王勾踐。勾踐為求苟存，爰採用大臣文種之計，攜八名絕色美女和金銀珠寶，餽之於吳國太宰伯嚭，並與妻妾甘為吳王奴用。雖然當時吳國有賢臣伍子胥輔佐，但夫差卻乏憂患意識，並聽從伯嚭緩兵之議，最後遂讓勾踐有東山再起的機會。當勾踐將夫差困於姑蘇山上時，夫差與之謀和遭拒，終竟含恨自殺。而勾踐滅掉吳國後，第一件事就是殺掉貪贓誤國的伯嚭。



廉 政 櫥 窗

廉政歷史故事

「銅臭」的由來

東漢末年桓、靈二帝在位時，上至公、卿，下至郎、吏，都訂有明價。當時有個叫崔烈的人，特別透過上層的關係，以一半的價錢（五百萬錢）買



由上述二例可知，餽賄的東西不外乎是美女珠寶，尤其是「色誘」情事，好像都會歷史重演。所謂：以人為鑑，可以明得失。希望能為後世者戒啊！

安全維護宣導

機警防止洩密的顧琛

宋文帝派遣將軍劉彥之經略黃河以南一帶地區，與敵大戰，敗而歸，所帶兵甲需用等皆盡喪失，並造成國庫空虛。某天宋文帝宴客，對方敵營使者也在座，酒酣耳熱時，宋文帝突然問管理兵需事宜的庫都郎顧琛：「現在我們庫存的兵器有多少？」顧琛機警想到軍情不可實說，爰鎮定的回答：「如今新府庫有十萬人的兵器，至於舊府庫所藏則多不可數。」文帝一聽完後，即深覺自己說錯了話，但也肯定顧琛機智的回話，於是給予重賞。

由上觀之，「洩密」的型式可謂不一而足，太過「老實」，也可能適得其害，所以，在臨機應變時，「務實」反而比「老實」更為重要，不是嗎！

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

不可不知! 8種燃脂食物

許多食物不但本身熱量低，進入人體後還能加速新陳代謝，對抗脂肪堆積與肥胖，其中有些還很美味，只要在正餐中加入少許，再搭配規律與足夠的運動，就能達到減肥功效！以下列出八種美味健康又肌力鍛鍊法，燃脂的食物，享瘦就從這裡開始吧！



1. 芹菜

芹菜是高纖維食物，能促進腸胃蠕動，不僅富含水分，還含有特殊的物質，有助降低血壓。

2. 葡萄柚

葡萄柚同樣富含纖維質，能穩定血糖、加速新陳代謝，能讓人充滿活力，消除飢餓感。建議可以把葡萄柚切片加到水果沙拉、冰沙中，或打成果汁來喝。

3. 全穀類

全穀類比精緻米糧還要營養，富含維生素、礦物質與澱粉，能降低得到慢性疾病的機率。全穀類食物需要花較長時間來消化，能維持飽足感。

4. 綠茶

綠茶富含抗氧化劑「兒茶素」，能提高抗氧化劑SOD(超氧化物歧化)的活性，清除自由基，減緩老化。而綠茶中的茶鹼和咖啡因，能減少脂肪堆積，幫助因新陳代謝緩慢而造成肥胖。

5. Omega-3

Omega-3是一種必需脂肪酸，人體不能自行生成，存在於海鮮食品、綠葉蔬菜、魚類、芥花油以及核桃當中，攝取這種健康脂肪，不但不會變胖，還能降低心臟病、中風、肥胖等有害疾病的罹患率。

6. 酪梨

酪梨含有不飽和脂肪酸，能加速新陳代謝作用，並保護細胞不受自由基危害。它也能降低膽固醇指數、加速傷口復原、降低心血管疾病風險，對眼睛和頭髮都有好處。

7. 奇亞籽 (chia seeds)

奇亞籽的好處在於可完整通過消化道，增加飽足感，並具有調節腸道機能的作用。建議直接生吃、泡水喝，或加入早餐牛奶、豆漿當中食用即可，不但能吃進奇亞籽的營養素，也可避免攝取到多餘熱量。



8. 巴西果 (brazil nuts)

巴西果中的營養素能將甲狀腺荷爾蒙轉換成三碘甲狀腺素 (T3)，它掌管體內新陳代謝、生長及發育諸多功能。甲狀腺素不足會造成中廣型肥胖，肥胖會加重糖尿病病情，所以糖尿病患補充甲狀腺素，有助血糖控制，維持體重。



走出憂鬱症的十個方法

據世界衛生組織統計，女性一生中至少得到一次重度憂鬱症的機率是25%，男性是15%。而美國去年就有12%成年人服用抗憂鬱藥物（這是一千多萬人），中年女性每四人就有一人長期服用抗憂鬱藥物。現在社會壓力這麼大，憂鬱症越來越普遍，你身邊隨時會有人得到憂鬱症。

一、睡眠一定要充足：

失眠對身心帶來負面影響的研究太多了，千萬別因為怕「依賴」安眠藥、鎮靜劑而硬撐。長期失眠的副作用肯定大於服用一顆溫和的鎮靜劑。

二、多做運動，還是多做運動：

決心對抗憂鬱症，就要多做運動。最好是每天做三十分鐘運動，可交替做慢跑、騎腳踏車、韻律舞、健康操等等，讓身體放鬆、幫助睡眠，同時讓大腦釋放出天然的抗憂鬱成分。

三、重新整理生活步調：

許多憂鬱症病人忙到沒有自己的時間、沒有自己的空間，所以沒辦法運動、沒辦法放鬆自己，這時，要試著捨去較不重要的事情，或請其他家人幫忙承擔家務。

四、不要害怕憂鬱症藥物

憂鬱症藥物有修復大腦神經的作用。越嚴重的憂鬱症狀（如整天不想動、失去興趣、心情低落）

對憂鬱症藥物反應越好，但服用憂鬱症藥物前三天常出現噁心想吐副作用，有些人會害怕就不敢服藥。但服用藥物一個月後大幅改善的例子超過67%。

五、找到適合的藥，別太快停藥：

一般憂鬱症服用藥物的療程約3-6個月。服用滿三個月後如果接近痊癒，後三個月就可以慢慢減藥。

六、「比較輕」的藥或健康食品，有時也有效：

有時只服用「比較輕」的抗焦慮藥物克服胸悶、心悸、煩躁、焦慮等症狀，搭配一些鈣片、B群、魚油加上運動與睡眠，有時也可加快復原的速度。

七、學習放鬆訓練：

「瑜珈」是最方便學習的自我放鬆方法，有些醫院與診所也有配合「生理回饋儀」學習「腹式呼吸」的課程，學會這些技巧，一輩子都很受用。

八、早上起來曬太陽：

固定時間睡眠、起床，然後曬太陽，一來可調整生理時鐘，二來可促進分泌維生素D，三來可避免睡太晚影響晚上睡眠，早上散步曬太陽，傍晚跑步完洗澡吃飯，是最理想的抗憂節奏。

九、隨時隨地伸展操：

工作累了、讀書累了，在茶水間、樓梯間就可以做做伸展操。

十、不要一直看電視：

手裡拿著遙控器，從新聞台、電影台一直轉到戲劇台，這是最不好的休閒模式。如果你只是漫無目的地看電視，或回到家就一直盯著電視一部接著一部看，建議你，把電視機關上。打電話給朋友，約出去聊聊天或吃宵夜，或跟你的伴侶出去散散步，你會發現你比看電視得到更多。

下一期主題

食在安心—雲鑽黑豆醬油

◎工作小組：雲撰坊

◎工作人員：蘇文宏、林偵伶、黃墾津
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

