

# 彰監園地

發行人：洪宗煌 出版者：法務部矯正署彰化監獄  
地址：彰化縣二林鎮二溪路三段240號

## 「臺中女子監獄擴建工程落成典禮暨藝文美食展」 鼓舞打擊樂團演出

【本刊訊】本監鼓舞打擊樂團於2014年7月18日，參與「臺中女子監獄擴建工程落成典禮暨藝文美食展」開幕表演，臺中女子監獄擴建工程落成典禮，典禮當天邀請貴賓及志工參與，表演活動豐富，包含彰化監獄鼓舞打擊樂團、臺中女監扇鼓舞、彰化少輔院口琴表演、宜蘭監獄沙畫表演、臺中監獄川劇變臉及合唱團表演；主辦單位也安排矯正機關特色美食展示活動，邀請貴賓與志工老師們共襄盛舉，一同品嚐矯正機關的美味。

當天鼓舞打擊樂團收容人在優人神鼓指導老師帶領下，認真地完成鼓具定位及試音，回到休息區仍然進行拉筋暖身的準備工作，甚至席地而坐拿鼓袋來練習打擊的節奏與默契，把握一分一秒，為的就是把最好的表演呈現給來賓與現場觀眾，雖然團員陸續出監，鼓舞打擊樂團的收容人依然本著榮譽心全力以赴，努力呈現最好的表演，讓典禮的開場氣勢恢弘。



## 人人愛閱讀 處處飄書香 ~書展列車~



【本刊訊】為使收容人養成良好閱讀習慣，培養書香氣息，本監於103年6月17日至19日，假青年區教誨堂辦理「103年度第一次書展」。

本監自98年即停止辦理書展，惟為滿足收容人閱讀需求及提升機關之讀書風氣，提昇文藝素養，在典獄長的指示下，自102年度起每年分上、下半年度各舉辦乙次書展活動。

本次書展所陳列之圖書包羅萬象，包括雜誌、小說、勵志書籍及工具書等多樣性書類，提供收容人自由選購。觀展後收容人之反應十分良好，購書狀況亦十分踴躍，紛紛表達期望機關繼續辦理該項活動，以期透過閱讀優良圖書之內化歷程，達到自我療癒的目標。全監參加人數計2,476名，共有814人購書，購書總金額為新臺幣735,957元整，圓滿的結束了三天的書展活動。



## 美國青年使命團木匠樂團公益演出

【本刊訊】2014年6月25日，來自美國的國際青年使命團木匠樂團，他們演唱一首首撫慰人心的福音歌曲，唱出對上帝的歌詠讚嘆，木匠樂團成員總共有10名，雖然他們只是大專學生和高中生，但為了傳達對信仰及音樂的熱情，他們遠渡重洋，來到彰化作在地福音宣傳，除了到本監，也到社區及學校演出，獲得熱烈迴響。

活動當天，木匠樂團為了配合觀眾語言，特別練習中文福音歌曲，雖然他們練習的時間非常有限，但演唱者一開口就驚艷全場，可見信仰的強大力量支持著這群青年，讓他們能這樣出色地表演，歌詞的每一個字句都相當有力量，巧妙卻深刻地傳達了信仰，是這麼樣重要、不可或缺；除了音樂表演外，也穿插兩個極富意義的默劇表演，呈現神如何帶領人們遠離黑暗走向光明，極具情感的肢體語言，打動了現場所有觀眾。

這樣充滿熱情與能量的音樂演出，鼓勵收容人在生活中找到信仰、平靜心情。



## 韓國青年福音事工夏日關懷活動

【本刊訊】2014年7月14日，韓國青年福音事工共23人，用精彩的表演及親身經歷見證，陪伴收容人度過一個愉快的夏日午後；在臺中市基督教長老教會忠孝路教會牧師帶領下，先邀請現場收容人一同合唱詩歌，接著韓國大學生表演嫵媚可愛的韓國傳統舞蹈、別開生面的跆拳道音樂武術表演、輕鬆活潑的實用韓語教學、柔美悠揚的鋼琴演奏，每一項表演都讓收容人眼睛為之一亮，報以熱烈的掌聲。

值得一提的是，牧師以他自己的親身經歷勉勵收容人，他當年因為施用毒品入監服刑，所幸姊姊當時十分關心他，要求他時時禱告，雖然曾經失落，當年牧師就讀神學院時，他說曾經很想放棄，想回去混黑道，至少還有人認識他，不用念這樣艱澀的神學、痛苦萬分，但是他想到聖經的一段話「忍耐到底必然得救」，不斷告訴自己要堅持下去，最終才得以開始教會服事工作；人往往因為那一瞬間的放棄，引致截然不同、無限悔恨的結果。教誨師也勉勵收容人多給自己一些思考時間，作正確的決定。



# 斷除煩惱

1工 黃同學

人生在世，總有許多煩惱，到底在煩惱什麼？煩惱賺不到錢，煩惱找不到人愛，煩惱事業不好，煩惱這，煩惱那，好像每天有煩惱不完的事，一刻也不得閒。

的確，人生總少不了遇到各種各樣的難題，讓我們心神不安，但通常會讓自己煩惱的事，很多都是無中生有，根本不值得我們煞有其事地將它放在心上。遇到了任何事物，看到了只是看到，聽到了也只是聽到，不要產生好惡，因為心裡有了好惡的分別，就會有所執著，喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就會來了。

事情發生了，能夠處理的就處理，不能處理的就接受，然後暫且放下來，待因緣際會時再處理，凡事多往正面看，能夠看得開，看得透，對一切吉凶抱著超然灑脫的態度，當煩惱來時，不要害怕，不要討厭，久而久之，煩惱就會越來越少，如果感覺有煩惱，有問題，先檢討自己，不責怪他人，不埋怨環境。

外在的幫助，只能暫時解決自己的問題，不能穿透問題的根源，唯一有效的方法，就是仰賴自己，透過自己來解決問題，以自己的力量斷除煩惱，學習智慧，當然這些都做到了，自然而然心就安定，可以化解煩惱了。



## 停止抱怨 活在當下

10工 蕭同學

莎士比亞說過一句話：「從來沒有一件東西是完美無缺的」，「即使一串最好看的葡萄，也會有一些斑點」。人生中多一回挫折就多一番經驗，有時候苦難、痛苦亦會幫我們變得更堅強，在遇到阻礙時與其怨天尤人，亦或埋怨人生路暗，不如讓自己正向思考下點燈。

在日常生活中我們很容易犯了一個大錯，一旦生活中稍有不如意就會開始抱怨，對待一切人、事、物是這也看不慣那也不順眼，其實抱怨是很耗損我們的心力，而且真的往往得不到好的結果，若能心胸寬闊坦然接受，轉換一念想法好好發揮創意，把眼前的一切不如意，讓自己用智慧做個良善的正向思考，那麼一切將會使自己獲得不可思議的新希望。

人生的道路上為何我們總比別人不稱心，這是每個失意之人的通病，其實我們不能凡事都一味的怪罪別人，要求別人，在佛教中有句提醒眾生的善戒語，「菩薩畏因，眾生畏果」，一切因果報應都是由我們自己所造，所以我們應確實反省觀照自我，同時更應停止抱怨，把每一天當作是生命最後一天度過。

此時的失敗不過就是皮肉傷，而活在當下，就是要不抱怨且理性勇敢面對困難，人生中沒有做不完的事，只有做不成的人，一切的好事從我本身做起；而一切壞事更從我本身改起，如此人生的新希望就從「當下」產生開始。



## 冬必為春

11工 田同學

冬天的樣貌是寒冷的，在一年四季中，它最缺乏生命力，動物為它躲在洞裡過冬，昆蟲為它蛰伏，人類也為它，減少了活動力。

可是！我們在厭惡冬天的同時，往往忘了少了它，春天怎麼來？因為冬天的寒冷，才能襯托出春天的暖和，因為冬天的死氣沉沉，才能凸顯出春天的活力，所以！中國人的生活智慧，想出了一個至理名言，叫做：「冬必為春」。泛指冬天其實是為了春天的誕生而存在的，冬天的存在是為了春天。

在我們的人生旅程中，難免碰到重大的衝擊，帶給我們精神上莫大的打擊，衍生挫折感，感受到沉重的壓力；當我們深陷那份痛苦的深淵，有時更會產生絕望的情緒。

在我們身陷負面情緒的幽谷時，不能把它當作是人生的全部，重大衝擊只是人生的一件事，就好像冬天，只有一季便迎來春天的道理是相同的，因此！當我們從重大衝擊背後，看到了那是人生的試煉，你將從中獲得寶貴的成長，這種成長在重大衝擊過後，回首以往，更容易看到自己脆弱的一面。

所以！從大自然的四季更替順序中，我們要從這個法則中效法大自然，明悟了「冬必為春」的道理，你的人生將是樂觀而豁達的，你的意志是堅強如鐵的，你對於人生會有不一樣的想法。









## 會做人比腦袋好重要



面試時翹二郎腿，離開時不推回座椅。現在年輕人抱怨進不了研究所、找不到工作，但誰願意和粗俗無禮的人共事？

最近去替一個研究所作甄試委員，因為這個領域現在很紅，所以報考的人很多。問了一整天，結束後，所長很過意不去，因為公家給的車馬費只有兩千元。她就自掏腰包請我們吃飯。

用餐時，大家談起剛甄試過的學生，都頻頻搖頭，因為現在的學生坐沒坐相。有的坐下來，腿就翹起來了，甚至叉開來成八字形。只有少數學生腿有併攏，而且只有極少數的學生離開時，把椅子推回去。所長很感慨地說，現在知識翻新得這麼快，兩年前的教科書已經沒有人用，五年前的就廢紙回收。科技日新月異，學生只要肯學，其實不必管他現在知識有多少，但人品不端，以後會令系所蒙羞。

席間有位教授說，他去某大學演講，回家後，一堆學生寫電子信來要投影片。原來，該課要寫報告。最簡單的方式，當然就是直接跟老師要投影片。有學生還特別註明「請務必回」，讓他哭笑不得。話匣子一打開，每個人都有類似經驗，最普遍的就是「不具名」。也就是說，向老師請益，卻不告訴老師你是誰。這種信只好直接退回，因為我們不處理匿名信。

所長的先生說，他公司招考員工時，他一時興起，走進去看他的人事主任如何篩選新人。只見主任很客氣跟考生遞名片，那考生轉身看到他，便把手伸出來，大刺刺地問，「那你的呢？」他吃了一驚，不能相信有人這麼魯莽。他說，在別人的地盤，人生地不熟，不可以擺出高姿態。看到陌生人，一定先探別人的底，不可先假設別人地位低。他雖然是開玩笑地講，但是意思很明顯：你們大學教了什麼？怎麼教出這樣不知天高地厚、目空一切的學生來？

其實不只學生，整個社會的價值觀都出了問題。很多人把無禮當作性格，把邋邋當作時尚。其實，不注意衣著，蓬頭垢面，不修邊幅，不是豪邁，是不尊重別人的表現。粗俗也不是率直，是沒有品味。一些描寫性器官的話，不可在廟堂上講。它不代表草根性，它只反映出沒教養。前警察大學的教務長黃富源說得好，率直是良好的品質，禮貌是永遠不變的價值。直來直往、不做作，很好，但是必須有禮貌，不然就是粗魯。

我們從小被教導，禮是規規矩矩的態度，義是正正當當的行為。當大家都守規矩，社會自然安定和睦。現在新聞娛樂化，天天大幅報導藝人結婚、外遇緋聞，讓孩子誤以為這就是人生，行為就該這樣。又因為這些無營養新聞，嚴重壓縮國際新聞和一些重要民生經濟議題，使學生沒有視野、無法判斷是非。念了很多書，卻完全不知道自己的行為，給人家什麼樣的觀感。當他們抱怨找不到工作時，能怪誰呢？誰願意和粗俗無禮又自大的人共事呢？

教育是國家的根本，品德是做人的根本，切莫等閒視之。



## 放假探親，逾假不回監即是脫逃！

葉雪鵬（曾任最高法院檢察署主任檢察官）

幾天前的新聞報導：法務部所屬的花蓮外役監，一位執行有期徒刑中的李姓受刑人，去年五月間，因為在監行狀善良，恪守監規，合於外役監放假探視的規定，核定給予返家探視假回家探視親人。他的殘餘刑期，這時只剩下四個月。當他回到新北市三重區的家中，看到多年前便已同居，且已為他生下四歲女兒與二歲兒子的女友，獨力支撐家庭，又因為孩子過於幼小，沒人照顧而無法外出工作，祇有依靠政府給予的少額救助金過生活，李男目睹女友困苦狀況，不禁為之心酸。經過一番天人交戰的考慮，決定不再回到外役監去服刑，要留在家中與女友共同打拚，賺錢養活這個困苦的家。

李姓受刑人這一不回監的決定，看起來似乎是一個大男人理直氣壯該做的愛護家庭的本分！但他卻忘掉自己不是一個想要怎麼做，就可以怎麼做的自由人，因為他的身份，是一名在外役監服刑中的受刑人。那次雖然是身體在毫無束縛下，像正常人一樣以度假心情，大搖大擺回到三重的家，享受與親人團聚的假期。原來這「探視假期」，只是外役監當局為了鼓勵在監服刑，遵守監規而又努力作業的受刑人所建立的一種獎勵措施，受到獎勵的受刑人可以暫時獲得外出的身體自由。不過，放假在外，仍然要遵守監方的放假規定，否則會為自己未來的受刑生活，帶來嚴重的後果！

一個不守法的人，觸犯了國家的刑事法律，被法院判處罪刑確定，除了要剝奪人的生命的「死刑」以外，都要關進監獄，接受沒有行動自由的「徒刑」或「拘役」的執行，這種被稱作「自由刑」的刑罰，依《監獄行刑法》第二條的規定，除一些法律別有規定的情形以外，自由刑的執行地點便是圍牆高聳的封閉式監獄，直到宣告的刑期屆滿，或者因為釋免原因而恢復了自由身，才能步出監獄大門。

監獄行刑法第一條規定：「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」。為了要達到這種刑罰執行終極目標，自由刑的執行不只是消極地讓受刑人失去自由就算了，還要積極地幫助受刑人改悔向上，適於社會生活。所以受刑人在監獄接受執行，不光是飯來張口，無事閉目養神就可以打發日子，必需投入監獄當局舉辦的各種活動，將自己改造成為一個未來出獄就能投身社會，作為一個有用的人！這時候就得依賴另一種循序漸進的行刑法律來協助，這法律便是《行刑累進處遇條例》，依照這條例的第三條規定，監獄擔任調查工作的人員，對於新入監的受刑人，要進行一連串的個性、心身狀況、境遇、經歷、教育程度及其他本身關係事項，加以調查。就調查得到的資料，分別按照受刑人是不是初犯、再犯、累犯，以及年齡、犯罪的性質、分類給予編級處遇。合予編級規定的受刑人，每一人都享有四層次的編級生活，自第四級開始，一級一級向最高層次的第一級邁進。每一級按照受刑人刑期的長短給予不同的責任分數，必需責任分數履行完畢，才能向上跨出一級，享受不同的待遇。像李姓受刑人犯的竊盜罪被判一年二月的刑期，第四級配予的責任分數為十八分，第三級二十四分、第二級三十分、第一級則為三十六分。每月應自教化、作業、操行三個項目賺取每一項目最高四分的责任分數來抵銷。每一級的責任分數抵銷淨盡時才能向上進一級。進到第一級時不但每執行一個月可以縮短刑期六日，還可以報請假釋提早出獄，這是普通監獄執行自由刑的方式。

執行李姓受刑人的「外役監」，執行方式大大不同，因為外役監的設置，是監獄行刑法「為使受刑人從事農作或其他特定作業，並實施階段性處遇，使其逐步適應社會生活」，在第九十三條中規定，可以經由法律規定設置沒有圍牆的半開放式的「外役監」，目前所有的外役監都是依據《外役監條例》所設置。在外役監服刑的受刑人都不是由檢察官指揮直接進入的，而是監獄的監督機關依外役監條例第四條規定，遴選合於條件與有意願的受刑人入監服刑，遴選的條件是已在各監獄執行二個月以上，刑期未滿五年為原則，刑期超過五年者，累進處遇編級須在二級以上，無期徒刑須執行已逾八年，並已編級為一級，還要有悔悟實據、身心健康，適於外役工作的條件才有資格被挑選。在幕天席地的外役工作，每天須達八小時，必要時星期假日也得工作，這樣辛勤工作的代價，依外役監條例第十四條規定，除原有的行刑累進處遇條例規定縮短刑期以外，還有特別縮短刑期的規定，自到監之翌月起，每執行一個月，第四級或未編級受刑人，每月縮短刑期二日，然後按級倍增，至第一級每月縮短刑期十六日，一天的執行抵了二天以上的刑期。

另外，還有一項普通監獄所沒有的措施，便是外役監條例第二十一條第一項所定「作業成績優良者，得許於例假日或紀念日返家探視」。但於同條第三項中規定，故意違反指定回監日期「以脫逃論罪」。李姓受刑人就是依這項法條規定獲得假期探視可愛的家，竟戀家刻意不回監服刑，這便犯下刑法第一百六十一條第一項法定本刑為一年以下有期徒刑的「脫逃罪」。李姓受刑人這次因通緝被逮，除了要服完殘刑以外，還要接受脫逃罪的處罰，更有可能會被外役監當局因他有「脫逃」的不良紀錄，將他報請移轉普通監獄執行，過去所有努力一切歸零，到新監獄重新來過。誰教他一念之差走錯一步，怎能怨天尤人呢！



## 骨骼保健 從存骨本開始

提到「骨質疏鬆症」，普遍民衆的認知是中年女性或老年人才會出現的症狀。事實上，缺鈣現象人人都有可能發生。因人體骨格的骨質自出生後會隨著年齡而增加，在大約二十及三十歲是巔峰狀態，之後則會逐漸減少退化。現代年輕人平常交際應酬多，喝咖啡、抽煙和飲酒過多都是骨骼疏鬆症的危險族群，而中年及老年人則更需嚴加留意別讓鈣質加快流失。因此每個年齡層皆需攝取足夠的鈣質，提前補鈣存骨本！

鈣質對人體來說占非常重要的角色，除了維持骨骼完整及健康的牙齒以外，還能影響肌肉收縮與血液凝集、維持規則性的心臟跳動和緩和失眠的症狀。

根據2014年國民健康署網站針對99年至101年期間的中小學、高中進行的「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，有近100%中小學及高中學的鈣攝取不足，很大的原因在於平時少運動加上飲食未攝取足夠的鈣含量所造成。根據調查顯示，青少年喝含糖飲料的比比吃奶（乳）類製品的頻率高；而高中職女學生每10位就有3位每周運動不到10分鐘。為避免老年時期罹患骨骼疏鬆症，在年輕時期就要做好骨本保健，多運動、多補充含鈣質的食物，如：奶類製品、小魚乾、黑芝麻、豆干等，增加骨質密度與質量。

因此除了在飲食上多攝取鈣補充營養之外，建議民衆想補充身體所需的鈣質可從聰明挑選牛乳開始，選擇可以信賴的品牌，若以市面上其他添加碳酸鈣的牛乳相比，福樂鈣多多牛乳的牛奶鈣不但人體吸收率更高，且不會導致胃脹氣、便秘等不舒服現象。而一般市售鮮乳每100ml鈣含量僅約100mg，與有額外添加牛奶鈣、維生素D3及微量元素鎂、鋅的機能性牛乳相較，福樂鈣多多牛乳不但鈣含量更高，且更能促進身體對鈣質的吸收，只要300ml便能有效補充大部分的每日人體所需鈣質。

不管你是哪個年齡層，平時就要做好骨骼保健，養成良好的健康生活形態、規律的作息、每周一到三次，一次三十分鐘以上的運動，且多攝取鈣含量的食物，才能享受豐富多樣的人生！



### 徵稿簡則 投稿注意事項

- 一、投稿文章不可抄襲，主題應明確，內文要清楚。
- 二、文句注意通暢，不要有錯別字；標點符號應注意，字體須工整。
- 三、文章內容著重服刑體驗、啟示、讀書心得、生活小品等，另可令人大振奮、莞爾一笑之作品尤佳。
- 四、來稿文字儘量以伍佰字至壹仟字為原則，無稿費，依獎勵要點敘獎。
- 五、所投稿件不論刊登與否概不退還；文章本刊有刪改權。

※歡迎人才加入及踴躍投稿※

### 榮譽榜

#### 103年06月份收容人生活競賽

第一名：第4工場 第二名：第10工場 第三名：第6工場

#### 103年07月份收容人生活競賽

第一名：第10工場 第二名：第8工場 第三名：第6工場

#### 103年06月份「繪畫及書法」比賽

##### 國畫組

第一名：才藝舍 許同學、第二名：九工 徐同學、  
第三名：一工 曹同學、佳作：六工 李同學、五工 施同學

##### 西畫組

第一名：才藝舍 王同學、第二名：才藝舍 蔡同學、  
第三名：才藝舍 王同學、佳作：三工 蕭同學、七工 涂同學

##### 書法初階

第一名：三工 何同學、第二名：六工 劉同學、高二班 陸同學

##### 書法進階

第一名：十三工 蔡同學、第二名：八工 李同學、  
第三名：十三工 陳同學、佳作：才藝舍 楊同學、六工 涂同學



檢舉信箱：二林郵政58號信箱  
檢舉電話：04-8964941