

警营吉尼斯 全员来挑战

省乔司监狱开展首届警营吉尼斯挑战赛

本报记者 王春芳 孙佳丽 通讯员 张茜

本报讯“降低点,再降2厘米!”近日,省乔司监狱开展了首届警营吉尼斯挑战赛,该监青年民警袁涛在挑战“仰身过杆”项目时,引来了在场观众的围观。最终,他以64厘米的高度夺得该项目的单项王。

据悉,省乔司监狱开展的挑战赛,从健身性、互动性、趣味性等角度出发,精心设计了协作跳绳、平板支撑、仰身过杆、仰卧起坐、10米×4往返跑等具有浓厚警营文化色彩的比赛项目。比赛分团体赛和单项王挑战赛。

赛场上,参赛选手发扬团结拼搏、勇往直前的精神热情参与,充分展示了团结协作、争创一流的良好精神风貌。

省乔司监狱负责人介绍,本次活动的开展,进一步丰富了警营文化生活,强化了青年民警的团队合作意识,达到了练兵、验兵的效果,提升了平安护航G20峰会的保障能力。



新岸

真情沟通大墙内外
人文诠释法律精义

浙江省监狱管理局 浙江法制报社 联办

浙江省戒毒管理局

戒毒之窗

成立国民体质检测站 提升戒治专业化水平

通讯员 詹舜卿 本报记者 陈立波

本报讯 近日,经绍兴市体育局批准,绍兴市九里强制隔离戒毒所戒毒人员国民体质检测站正式挂牌成立。

今后,该检测站将结合我省司法行政戒毒系统“四四五”戒毒模式的实施要求和《戒毒工作纲要》的落实推进,在生理戒毒、教育适应、康复巩固、回归指导等阶段,从戒毒人员的肌力和肌耐力、心肺功能、柔韧性、人体成分保持等不同方面,采取针对性措施,加强体质健康管理,进一步提升强制隔离戒毒的专业化水平和科学戒治成效。



运动与健康 专家来讲解

十里坪监狱邀请专家尤玲华开展健康宣教

通讯员 李丹 何向娟

本报讯 日前,省十里坪监狱邀请了浙江省体育训练专家尤玲华,来监开办“运动与健康”专题知识讲座,吸引了140多人前来聆听。据悉,尤玲华曾是游泳奥运冠军罗雪娟、孙杨、叶诗文的健身指导专家。

现场,尤玲华用丰富的运动医学知识和诙谐幽默的语言,以游泳健将吴鹏在粉碎性骨折8个月后再获全国冠军为例,对运动前、中、后及运动损伤治疗康复期的注意要点进行了深入浅出的讲解,指导大家树立正确的运动及功能康复理念。

同时,尤玲华亲自示范,向大家传授了一些简单的自我评估及运动功能改善方法,帮助提高损伤部位功能的科学恢复。讲座结束后,不少民警职工结合自身情况向专家进行了咨询,尤玲华耐心详细地作出了解答。



来自大墙的声音

在忏悔中救赎

南湖监狱一监区二分监区 陈声浩

2004年,19岁的我辗转来到美丽的天堂——杭州。务工闲暇,我喜欢游西湖,听美丽的白娘子传说。最终,向往浪漫爱情的我如愿在西子湖畔邂逅了善良的妻子,她冒着与家人决裂的风险,与我这个一文不名的穷小子私定终身。2007年,可爱的小天使降临,给我们这个温馨的小家带来了无穷的欢乐。之前坚决反对的岳母也从江西老家风尘仆仆地赶来照料女儿和外孙,让我安心工作。

随着职务升迁,我常常出差应酬,陪伴家人的时间越来越少,不是在午夜酩酊大醉后才回家,便是出差十天半个月。少了家人的牵绊后,我渐渐在灯红酒绿、蜂飞蝶舞间迷失了本性,忘了家中的娇妻、慈爱的岳母和可爱的儿子。因我很少回家,妻子患上了产后抑郁症,成天患得患失,导致每次久别重逢都不欢而散,每次争吵都伤透了彼此的心。2010年,厌倦争吵度日的我们选择平静分手。岳母没有一丝责备,默默地将外孙带回了江西老家,让我与妻子好好冷静。

没了家庭的束缚,我如同一只挣脱牢笼的小鸟,自由穿梭在声色犬马之中。白天工作辛辛苦苦,夜晚寻欢挥金如土,白天与黑夜的反差使我丧失了对工作的热情,决然辞去了收入可观的工作,整日与所谓的“朋友”混赌场、赶夜场……生活糜烂而空虚。每到夜深回到曾经温馨的港湾,脑海里满是妻子的轻嗔巧骂,儿子的撒欢闹腾,岳母的慈爱亲和。美好的回忆与现实的差距纠缠不清,不时撕扯着我的灵魂。每一次回忆过往,只会平添一份悔痛与烦乱,渐渐

地,我回家的次数越来越少。两年间,我将之前的存款挥霍一空,面对银行卡上的负债,内心莫名地恐慌起来。一次酒后,在“朋友”的怂恿下,我伸出了罪恶的双手,从此踏入万劫不复的深渊……

天网恢恢,疏而不漏。2012年,当冰冷的手铐锁住我的双手,才让我止步于人生的不归路。静坐常思己过,莫再错。在看守所等待判决的日子里,我不停地反思自己。是什么让自己从一个有为青年沦为一名盗窃犯,是什么让一个有责任有担当的好男儿沦为阶下囚?交友不慎绝不是主要因素,追根溯源,是自己缺失了爱心,丧失了道德,迷离了理性,淡漠了法制,造成自己内心秩序混乱,致使无节制地放纵,在罪恶的泥沼中越陷越深,最终沦为获刑9年8个月的囚徒。每一次思念亲人,内心便会平添一份悔痛,难以想象,自己的犯罪给家人带来了怎样的伤害。

从未想过有一天,我会成为一个对社会有害的人,就像我从未想过有一天,我会沦为阶下囚。当神圣的法槌敲响的那一刻,我的世界一片黑暗。但只要想到几十万的涉案金额,我就会想到自己的偷窃行径给他人和社会造成了多大的危害,那不是9年多的刑期能轻易赎回的罪错。每念及此,内心便会更加坚定忏悔的勇气与赎罪的决心。

入狱四年,我在改造中荡涤了心灵,在学习申明礼诚信,认真学习法律知识,筑牢道德底线,在自我忏悔和救赎中重塑正确的人生观、世界观和价值观。我不期待自己在今后的人生中能取得多大的成就,只求尽一份为人子、为人夫、为人父的责任与担当,做一名遵纪守法的公民,为和谐社会贡献一份绵薄之力。

思念

南湖监狱三监区五分监区 罗文力

远方有个家
家中有我魂牵梦萦的她
她是我日夜的思念
我是她心中的牵挂
她含辛茹苦将我哺育
如今步履蹒跚满头白发
子陷囹圄徒添愁肠
电话中总听她低声哽咽
念叨我保重身体
她与我共患风雨廿年有加
如今又用纤弱肩膀
独自挑起不完整的家
会见中总见她饱含期盼
盼我能早日回家
远处飘来一朵故乡云
犹如儿时梦里的浪花
我坚定地告诉它
我要早日走出这高墙
回到我日思夜想的家