北溪層 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-兩岸收容人書畫工藝聯展-脫胎換骨、羽化成蝶
大事紀要-傳統技藝訓練班受邀至雲林監獄演出
第4季傳統技藝訓練班成果演出
文康活動個人才藝競賽
第4季收容人法律會考
心情點播-寶娥冤續傳
生活園地-品格教育讀書會心得分享
品格教育讀書會心得分享2
廉政櫥窗-瓜田李下的由來暨做好「利益迴避」的幾個史例
戴高帽
購買詐騙演唱會門票，讓你心酸流淚又失財
健康園地-淺談憂鬱症

兩岸收容人書畫工藝聯展 脫胎換骨、羽化成蝶

矯正署在吳署長帶領下以「一監一（多）特色」為方向，積極推動藝文矯正及作業技訓，鼓勵收容人走出圍牆，高牆內的藝文氣息必須帶到圍牆外展示，才能尋求矯正與社會的連結，讓大家看到收容人的努力，可以帶給收容人很大的信心和成就感。是故，選定法務部矯正署臺北監獄辦理「第四屆海峽兩岸監獄收容人（服刑人員）書畫及工藝作品聯展」，聯展內容除以既定之海峽兩岸矯正機關教化藝文暨作業技訓成果為主題外，並推廣矯正機關自營作業產品，更結合更生業務、犯罪被害人保護業務及觀護業務等，希望能透過精彩的展演活動，讓大眾能夠瞭解、認同矯正機關這份用心，進而肯定兩岸收容人所做的努力。

此次聯合展（示）售會活動於103年10月22日至10月26日盛大展開，並於10月22日下午2點假桃園縣南崁台茂購物中心舉行隆重開幕儀式，此次年度盛會係以我國各矯正機關及福建省、上海市與江蘇省監獄管理局及其所屬各機關參與，並以「兩岸絕藝、點墨成蝶」為活動主題，呼應收容人展現精采絕藝的過程中，更流露出生命將脫胎換骨、羽化成蝶的心境，並運用此內涵設計作為本次活動主視覺。

活動中陳政務次長表示，矯正機關早已摒棄過去所謂黑牢式的管理，走向教化管理，這次兩岸聯展，最重要的不是為了銷售，而是要呈現矯正機關裡犯錯的收容人改過向善，努力學習一技之長後的改變，希望出獄之後能夠回饋社會，作一個有貢獻的人，否則關住一個人，關不了心，如果收容人的心沒有改變，出去的再犯率會很高，對社會將持續造成傷害。

兩岸聯展-展售情形

兩岸聯展-展售情形

此次展示之作品橫跨兩岸監獄收容人作品近300件之各類書法、繪畫、陶藝、漆器、木石雕刻、紙雕及剪紙等作品、精湛程度令在場貴賓大為讚嘆。本監為共襄盛舉也積極配合，展售自營作業商品計有雲饌坊手工蛋捲、雲鑽黑豆醬油、米醋、香草茶包、二陶坊手工皂、造型茶壺、淨香爐、精油罐及琉璃彩繪等優質產品。另外在這陣子食安風暴，民眾對於食品安全

更加注重，讓本監用料實在又天然的自營作業商品雲饌坊手工蛋捲及雲鑽黑豆醬油因堅持純手工釀造，不含防腐劑等化學添加劑，造成異軍突起銷售一空，賣到供不應求；也間接展現收容人在高牆內的技能訓練的成果，鼓勵收容人培養謀生技能，接受輔導考照，習得一技之長，重回社會。

兩岸聯展-展售情形

矯正機關所生產的自營商品，因用料天然又實在，具有品質保證，能讓使用者安心，矯正署特別為矯正機關自營作業商品舉辦「自營作業商品Logo設計競賽」活動，歷時3個月期間，從得獎作品中以其特色及理念，透過集體創作方式，創新設計出「追求卓越、金字（自）招牌」圖樣。金字招牌的LOGO，以金色線條由下往上象徵收容人奮發向上、努力不懈，積極學習技藝，如同同時聞名全國之矯正機關百大美食，都在此次活動同時亮相、供民眾參觀選購。

此次活動矯正署要求各矯正機關拍攝自營作業產品微廣告，本監以雲饌坊手工蛋捲及雲鑽黑豆醬油為產品特色拍攝微廣告，並透過網路、FACEBOOK等新興行銷管道，讓矯正與社會連結，其整合行銷宣傳效益、展現矯正新象。同時在地下二樓的中央舞台每天穿插安排樂團的樂曲演奏和表演團體的歌舞演出，帶給來賓豐盛的視聽饗宴、吸引全國各地民眾踴躍參加、給予收容人正面之鼓勵。

後記-「讚」說明
法務部矯正署所屬矯正機關自營作業商品 Logo簡介

一、設計緣由：緣於每年舉辦全國性之矯正機關教化藝文作業技訓展示活動，及各機關參與地方性展示活動中，社會各界佳評不斷，為展現矯正機關近年來賦予傳統文化工藝新風貌與自營作業嶄新成果，並給予矯正機關文化創意活力，呈現出「矯正機關出品，即是品質保證」之優質品牌形象，矯正署於今年設計矯正機關自營作業商標，建立自有品牌。

LOGO競賽榮獲第一名作品

二、設計過程：為設計出足以代表矯正機關自營作業之專屬品牌LOGO，矯正署於今年4月特舉辦矯正機關「自營作業商品Logo設計競賽」活動。由矯正機關收容人參與設計，歷時3個月期間，從全國各地69件作品當中選出第一名作品，並以其特色及理念，透過同仁指導收容人以創作方式，設計出53件作品後，從精華中創新出「追求卓越、金字（自）招牌」圖樣。

LOGO競賽榮獲第二名作品

三、設計理念：設計概念源於品牌形象，以金色線條由下往上象徵收容人奮發向上、努力不懈，積極學習技藝，如同矯正機關所生產的自營商品，用料天然又實在，深獲購買者青睞，讓使用者安心之意。設計意涵不僅包含【讚】和【自】的意象，其金色的搭配，充分表現出自營作業商品【追求卓越、金字（自）招牌】的經營理念，建立口碑，打響自營商品品牌形象。

自營作業商品 Logo▶

四、未來展望：本金字招牌圖樣正申請註冊商標，往後將作為我國矯正機關自營商品之品牌認證商標，未來消費者看見商品上有標註此項LOGO，則代表此為矯正生產優良商品，用料實在，讓消費者購買安心、品質保證。

傳統技藝訓練班受邀至雲林監獄演出

本監多年來深耕藝文教育，發展偶戲、醒獅戰鼓等技藝，成立「傳統技藝訓練班」，10月12日於「雲林國際偶戲節」上大放異彩後，12月10日下午2時至4時特受雲林監獄之邀，假該監教誨堂舉行交流演出，活動由該監典獄長親自主持，現場除12位參演收容人外，共有19名職員、243名雲林監獄收容人欣賞。本次演出之戲碼為「新三國-過五關」，全劇敘說武聖關雲長封金掛印辭漢相，帶著青龍偃月刀，腳跨鐵牛日行百里，護送兩位大嫂北上尋兄，一路克服諸多困難的故事，期能透過演出使收容人了解傳統文化之內涵，達到寓教於樂之教化目的。

一人飾四角

後場情形

第4季傳統技藝訓練班成果演出

為使本監收容人「傳統技藝訓練班」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，103年12月29至31日下午2時至4時於誠園禮堂舉辦第四季訓練演出，活動分別由典獄長、副典獄長親自主持，並邀請到犯罪被害人保護協會雲林分會黃主任委員啓顯蒞臨，整起活動共計686位收容人及54名職員到場欣賞。本次演出之戲碼，為「歲月浪淘盡，阡陌自有年」，係透過醒獅、鑼鼓、大頭佛以舞台劇方式呈現，第一段敘述三國常勝將軍趙子龍長坂坡勇救阿斗的故事，第二段描寫小沙彌勤勞耕作掘到金元寶，並與前來嬉鬧而破壞農田的南獅精彩對戲，除富教育內涵，更有與雲林農業首都形象相呼應之意，並期能透過演出使收容人了解傳統文化之內涵。

小沙彌鬥南獅

子龍獅長坂坡救主

新春個人才藝表演比賽

1月份收容人文康活動新春個人才藝表演比賽，於104年1月14日下午2時假誠園禮堂舉行，共有9個單位19名收容人報名參加，由秘書蒞臨主持，表演項目有流行舞蹈、舞獅、魔術、相聲、模仿脫口秀、默劇、樂器演奏等，參賽收容人均發揮渾身才藝細胞、卯足全力，展現活潑與平日練習的默契，勢必獲取最佳成績，活動相當精彩。比賽於是日下午15時結束，最後由第3工場陳同學獲得第1名、第4工場陳同學獲得第2名、第8工場鐘同學獲得第3名。

肥肥胖胖來哈啦

第4季收容人法律會考

103年第4季法律會考於12月18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1462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。

少觀所法律會考情形

竇娥冤續傳

孫崇恆

下雪了。

六月雪……

竇娥靜靜的站在市場，看著市場中心猶自怵目的紅。

血紅……

昨天下午時，犯婦竇娥因殺人處斬，刑前竇娥身著紅衣，怨毒的臉上彷若纏繞著無數日子來冤死此處之鬼魂，血紅的雙眼有若天劫般鋒利，望向刑場，又抬頭望天，冷笑道：「為善的受貧窮更命短，造惡的享富貴又壽延。天地也！做的又怕硬欺軟，卻原來也這般順水推船。地也，你不分好歹何為地！天也，你錯勘賢愚枉做天！」。

跪在刑臺前，炎熱的六月天烤的地板火燙，熱氣蒸騰著，讓圍觀的群衆更顯得歪曲猙獰，連大家發出的叫囂謾罵聲都模糊了不少，「這醜惡的世界呀！」竇娥發出了如咒語般低沉的嗓調，讓四周頓時靜了。

「竇娥今日在此，指天為誓，若妾身負冤屈，死後將血濺白練而不沾地，六月飛霜掩屍」，頓了頓，竇娥望向四周，所有接觸到她血紅目光的人都不由自主後退數步，那目光深深烙進每人心中，接道：「楚州，大旱三年！」，哈哈哈，天啊！地啊！你聽到了嗎？你敢接下嗎？無人回應，除了監斬官的一聲「斬」……

喀嚓一聲，人頭落地，楚州人的惡夢，自此開始……。

竇娥從昨日的回憶中清醒過來，摸著頸邊的黏膩，冷笑，轉身消逝在空氣中，兩年轉眼便匆匆流過，但對楚州人來說卻多了無數的物是人非，自當時竇娥一案後，其誓言全部應驗，大旱不止的楚州引發更嚴重的飢荒，餓孚遍野，民不聊生同時，致使瘟疫四佈，盜賊四起。因此驚動朝廷，命人重查此案，昭了竇娥之冤屈，同時也讓諸多的昏官貪吏，或掉了官帽，或掉了腦袋！而這諸多事件背後，似乎都有著一抹揮散不去的影子藏身其後，血影……。

夜，寂寥的哭聲更顯得特別響亮。婦人：「娃兒別哭了，再哭，小心被竇娥抓走了喲，男孩聽了頓時止了哭聲，強忍著淚水猶自啜泣著，但眼中卻透出恐懼四下逡巡著，似怕母親口中那未出現般，卻沒人注意到，屋外不遠處的黑暗處，一抹人影靜靜站在那，聽著，同時撫著頸間揮之不去的黏膩。隨著身後屋子透出的燈火逐漸遠去，竇娥內心同樣隨之愈顯迷茫，「兩年，我踏遍楚州，盡展手段，無數的狗官人頭落地，但為何所到之處盡是恐懼、唾棄呢」？說畢往遠下處緩緩行去，乾燥的風帶起枯烈的落葉，讓竇娥的背影更顯蕭瑟。

轉眼又是一年，楚州的大地已不能光用煉獄來形容，一片無盡之境，不論平地或山丘，甚或一片死寂的城鎮，因饑荒及瘟疫，已成死域，流竄的民匪肆虐臨近各州，中州亂象再起。竇娥行在一片黃土上拖出長長的腳印，突然，停下漫無目的的腳步，望向前方不知何時出現和尚，和尚盤坐著，有若古木般蒼老，全身因黃土彷若穿了件樹皮，但卻和藹的笑著，望著那笑容讓竇娥頓時有想跪下膜拜的念頭。

「你終於來了，坐！」老和尚對竇娥說。

竇娥雙眼盯了老和尚良久。不發一語，最後盤坐在老和尚對面。

「累了嗎？」老和尚輕聲問道。

「我只是困惑，我是冤死的，所有的跡象都證明了，更何況真相也水落石出，我殺了多少狗官，昭了多少人的冤屈，可為何大家如此厭惡我，我又為何依然有如此多的恨呢？」竇娥答道。

「我現在踏的黃土，三年前是片翠綠的良田，後面這片死域，曾是千戶大城，三年來你踏遍了楚州，難道還看不夠嗎？這不是天災，而是人禍啊！」老和尚緩緩說道。

竇娥望著拂過身旁的黃沙，思緒似也跟著被抽離般，良久，竇娥再次回顧四週，淒然笑道：「是啊！三年來我被仇恨禁錮般，殺紅了眼，沿途明明看到種種因大旱引起了亂象，心也痛過，酸過，卻尤自讓滔天的恨意引領著自己，而喪失自我，的確，這是人禍，是我的貪，我的恨，一步一步造成的結果……」。

「天道輪迴，自有因果，看來你終於明白了！」老和尚說。

「但如今，如此慘況，又如何是好呢？」竇娥一臉恐慌，不自主的顫抖問道。

老和尚露出玩味的微笑，道：「我剛說了，天道輪迴，自有因果，有時看山不見得是山，老和尚也不一定是老和尚，回去吧！你應該是真的悟了。」

竇娥也笑了，真誠、燦爛的，「原來如此。」靜靜閉上眼睛，一切重歸黑暗……。下雪了。

六月雪……

竇娥靜靜的站在市場，看著市場中心那猶自怵目的紅，卻笑了，輕輕搖了頭，消散在空中。

「僅是場夢阿……。」

三年後，已擔任廉訪使的竇娥之父昭了其冤情，昏官革職，真兇處死，一切重歸平靜……。

品格教育讀書會心得分享

蔡同學

很榮幸能參加這一季「讀書會」的心得分享，首先感謝監方的精心安排，開立這個課程，讓我有機會在書海裏盡情的徜徉悠遊，透過一連串的品格教育教材，在潛移默化中導正我們的思想觀念，繼而影響行為！更感謝沈淑瓊老師，用心尋找各式各樣的題材，動人心弦的影片，正面勵志的文稿資料，加上親身的經歷，和我們分享，討論，並接受我們各種不同的意見，加重了整個課程的趣味和多元化真的是用心良苦，謝謝，老師　您辛苦了！

在這幾個月的學習中，有幾篇關於家庭教育及親子關係的題材，令我感觸頗多，譬如「車票」這篇文章是暨南大學校長李家同的感人身世，他出身清寒，父親好賭成性，不務正業，全家僅靠母親當工友的微薄薪資生活，為了讓孩子有個好的生活，教育環境，遠離家暴的陰影，獨自一人默默忍受痛楚，心酸，思念的折磨毅然決然把孩子送至「德蘭中心」那種「為母則強，為母則剛」的果斷與睿智，造就了後來這位學術界，教育界的名人。在「乞丐囝仔」賴東進的故事裡，他的成長背景更是令人熱淚盈眶，父親是個瞎眼的乞丐，母親則重度弱智，除了他和姐姐之外其餘的兄弟姊妹皆是殘障，全家居無定所，三餐不繼，姊姊為了供他讀書，不惜賣身私娼寮，過著生張熟魏，暗無天日的非人生活，然而這樣悲慘的命運即沒有讓他沉淪，墮落，反之他感謝父母賜予他寶貴的生命，感謝苦難的命運給了他磨練，在與環境和大自然的種種惡劣搏鬥中，訓練出他的愛心，細心，耐心並堅強勇敢面對生活中的挫折和考驗，成就了他與衆不同的生命價值。在這「陣頭」這部電影中，我看見了傳統產業的傳承與現代轉型觀念的衝突，親子間彼此的溝通和磨合的重要，年長者墨守成規，固執己見，深陷「我吃過的鹽，比你走過的路多」的遠古情懷，年輕者迎和潮流，求新求變，盲目的往前衝，有著「初生之犢不畏虎」的精神，但這些在功利主義的現代生活，卻造成了彼此間的隔閡和摩擦，讓親子關係陷入緊張，矛盾的拔河，考驗著彼此相處的智慧，這些題材，每每令我再三咀嚼，思考！

佛經有云：「佛法難聞今已聞，人身難得今已得」我們與父母的血緣，自母親辛苦十月懷胎，期盼孩子健康落地，歡喜迎接新生命，省吃儉用寧可自己少吃一餐也不捨孩子餓著肚子，求學時期，不厭其煩的陪我們面對各種問題，長大後每每三支清香禱告上蒼，都是祈求外出的孩子，可以出入平安，學業精進，事業順利，前途光明，沒有一句是為了自己，而做錯事的我們呢？可曾真心的為父母想過？有的甚至「恨天怨地，怨父母，恨老爸」，怨嘆自己投錯胎，選錯家庭，為何不是某某首富的兒子？記得有回女所，辦理面對面懇親，大家都很期待可以看見自己的親人，都伸長脖子望向會場入口處，這時入口卻有一陣小騷動，有位同學的媽媽，坐著輪椅，插著鼻胃管，戴著呼吸器由家人護送千里迢迢趕著來看她的寶貝女兒，當這位媽媽進入會場的那一刻，我們所有的人都感動的哭了！真是「可憐天下父母心」直至今天那個影像，還深深烙印在我的腦海裡，不論我們的美醜，成就的高低，做了多少傷害父母的錯事，我們卻永遠是他們的「心頭肉，懷中寶」。「父母疼子長流水，子想父母樹尾風」，回頭看看那些頂著寒風刺骨勞碌奔波，為爭一口飯吃，仍在等待，守候我們的父母，想想自己有多麼殘忍，怎能如此傷害父母的心！

一個人做錯事，固然要接受法律的制裁，然入監服行就算「好漢做事好漢當」了嗎？往往因自己一時的衝動，造成多一個家庭破碎，骨肉分離，天人永隔，殃及周遭親人朋友，無形之中造成的傷害，絕非「各人造業個人擔」可以概括的，服刑的苦澀，煩躁，心境的起起伏伏，不是曾經親身經歷這一切的人，很難去理解，去體會箇中滋味，相信絕大多數收容人，身上也一定些屬於自己內心深處的小故事，只是礙於環境的種種限制和考量，選擇消極的自我隱藏，淡忘，然而每當深夜人靜，午夜夢迴時，那種蝕心刺骨的悔恨，無奈與糾結往往無法自己，留戀過往的種種，心酸目前的窘境，茫然遙遙無期的刑期，這一切一切相信在大家的心裡輾轉反覆過，是誰造成了今天這種局面？該檢討，該懺悔的始作俑者確是自己。

服刑的生活，最多的莫過於時間，如何讓自己在這段歲月更成長，逐漸改變自己的惡習呢？最基本的就是讀書，不但可以消磨難熬的時間，更可在書中了解：古聖先賢的智慧，歷史長河的軌跡，山川河嶽的壯麗，人文風格的多元，銀河宇宙的浩瀚，科技資訊的發達，人體結構的奧秘等等，透過讀書可以改變思想，觀念，陶冶性情，增進品格的高尚，豐富自己的學識，增加實際的技能，學習待人處事的圓融，廣結善緣，增加自己的軟實力，古云：「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」便是最佳證明，此刻，我們雖被囚於斗室的一隅，但思想是自由的，仍可靠自身的努力改變自己，進而充實內在的實力，儲備未來面臨挑戰的能力，「英雄不怕出身低，天生我才必有用」不要妄自菲薄，勇敢去面對，當我們浴火重生，退去一身蒙塵的外衣，必能讓自己發光發熱，創造更多生命的奇蹟！

品格教育讀書會

品格教育讀書會心得分享

孫同學

各位長官，各位老師，各位同學大家好！我是四工代表七四二三：我想表達的是我參加讀書會後的心得感言，我願與大家共同分享我的感想：自從我參加讀書會後，打破了以往我所認知的讀書會。以前我所聽到讀書會回來的同學都是說今天去上課看了甚麼影片，所以並沒有深刻的感受，然後就是抄抄寫寫交一篇心得，總感覺並沒有什麼特別的地方。但自從我真正實際上課後，方才了解原來並不是哪麼一回事：上課時老師會事先準備好上課題材及影片欣賞，當然影片都是和教誨及親情倫理有關的影片。以下就我所看的二部影片和大家分享。

「車票」它所敘述的是母親的無奈和偉大。並且涉及目前家庭所發生的情節：例如家暴問題，母愛的光輝及無私的奉獻精神，這部影片讓我流下了感傷的眼淚。第二部片是　爸爸的旅程　所探討的是老人問題及對子孫的關懷和期望。本身他就是一個孤苦獨居的老人，而且是個心臟有動過手術的不確定病體，本身都必須依靠藥物來支撐身題的運作，但是他最不放心的並不是自己的身體，而是自身的家庭狀況！大兒子的老婆愛打牌不管家庭，不教育小孩導致家庭破散：而二女兒卻遭老公有外遇而走向離婚之路。面對此種種狀況，都沒有動搖他老人家對孩子所發生的事有所逃避，反而教導孩子應該如何面對及處理，這是值得我們去效仿，還有就是「心靈小故事」天平誰多給一點就偏向誰多一些；這是告訴我們只要肯付出，就會有收穫，並從旁提示故事的內容與情節，好讓我們更容易了解影片內容裏描述的故事情節是在告訴我們甚麼訊息。也因如此使我們對影片的故事內容產生了興趣及共鳴，而做出自己正反與衆不同的想像空間。

老師畢生中最喜歡的戶外運動，尤其是旅遊。而且還會以此旅遊活動到各處的風景區，拍攝留下美麗的畫面，並且還會帶來與我們分享。老師還會引用許多具有啓發意義的座右銘來襯托在美麗的畫面裏互相輝映，更增添了不少畫面上的生動與活動性。老師也經常以自己的經歷來做為例子鼓勵我們要勇於面對事物的挑戰性及探討精神，來展現出自己不一樣的思考模式及理解能力。訓練自己的勇氣，哪怕說的不好或是太少也都沒有關係，只要我們每個人肯勇敢的站起來說，說出自己的見解與看法，這就是已踏出智慧人生的第一步。老師的辛勞就沒有白費了。因此從這次的讀書會學習中，讓我們成長許多，也熱衷於提出自己的見解與看法，更提升了自己的勇氣及表現所學的成果。然而看了老師所提供的教材中，都是以社會上爭議的話題作為題目，如節能減碳做環保或廢除興建核能發電廠還是以寓言故事及教育影片等議題，都能讓我深深感受到，做人處事要懂得謙卑及處處為人著想的觀念。這才是我們大家探討的核心，而這一切都是老師的用心良苦來讓我們學習成長的目的，也是發揮讀書會的精神所在。在此期許每位同學能有機會進入讀書會學習一定要把握當下。從學習中發揮潛藏能量提升自己知的權利與說的能力來表現自我。最後結束前我再來引述古人自勉的話來與大家共勉，就是「以銅為鏡可以正衣冠」，「以古為鏡可以知興替」，「以人為鏡可以明得失」。希望各位同學能將此勉勵的話「言者諄諄」的牢記在心，勿以「言者諄諄，聽者藐藐」的棄於天外。意思就是不要從右耳進左耳出的意思，作為今天的結論。謝謝長官及各位同學的聆聽，我的心得感言發表到此結束。

品格教育讀書會

廉政櫥窗

【廉政宣導】

瓜田李下的由來暨做好「利益迴避」的幾個史例

某次唐文宗問工部侍郎柳公權說，近來外界對朝廷的措施，有什麼不滿意或批評的地方？柳公權說：「朝廷派郭旼做邠寧的縣令，有些人認為有問題，並且講了閒話。」文宗很不悅的說：「郭旼是太皇太后的繼父，品德清廉，也沒有過失，如今只放他去做一個小縣官，難道還有什麼問題嗎？」柳公權接著說：「以郭旼的才德和貢獻，確實足堪此任，但是議論的人說，郭旼曾經將二個女兒進獻給宮裡，並因而獲取官位的…。」文宗於是謂道：「他的女兒是來參見並侍候太后的，又不是來做我的妃子，你們何以大驚小怪…！」柳公權聽了以後卻說：「像這樣瓜田李下的嫌疑，哪是每個人都知道的啊！」

柳公權說「瓜田李下」這句話，就是援引古樂府「君子行」中的這句詩—「君子防未然，不處嫌疑間，瓜田不納履，李下不整冠」而來的，引申為君子應當有所「避嫌」之意。另一個例子，唐武后狄仁傑為相時，就曾向其姨媽盧氏表示，欲推薦表

弟入朝為官，但卻被姨媽加以反對，並說：「我只有這麼一個兒子，我不願意讓他去服侍女皇上。」狄仁傑聽了以後感到非常慚愧。

同樣的，朱元璋的元配馬皇后，其姪兒在家鄉生活難以為繼，朱元璋便向馬皇后提議要讓他出來做官。孰知馬皇后竟予反對，並說：「國家的官吏，應當選用賢能，我這姪兒，教書尚可，做官則不行。再者，前朝的外戚親屬，多驕奢腐敗，甚至造成國家傾覆，所以臣妾以為，對於國戚仍應從嚴對待才好…。」朱元璋聽完後感動的說：「歷代皇后，都不如我朝的馬皇后。」

諸如上述史例，不勝枚舉，如宋真宗時的宰相王旦，一生即主張兒孫當自立，至死其兒子王素都還沒當過官呢！還有，漢明帝的皇后馬氏，因其舅馬防對明帝有參醫用藥之功，漢章帝特別想提拔他做官，卻遭馬氏反對說：「我就是擔心後世者的議論，會影響到先帝的聲譽，所以才不希望有外戚當官的啊！」我想，這些都是遵行「利益迴避」的最佳典範，尤其掌握國家大權者，能率先以身作則，更誠難能可貴。

戴高帽

從前有個高官門生考中了狀元，準備調到外地當官，臨行前特來高官家中謝恩。這位高官則殷殷告誡門生說：「在外當官不易，凡事要謹言慎行，切記為師平常的叮囑啊！」

門生回答說：「恩師請放心，我已經準備一百頂高帽，到了地方，送給該送的人，保證大家都滿意。」高官聽了，馬上板起臉孔說：「我們都是讀書人，可不屑這種巴結逢迎的作為。」門生馬上改變口吻說：「恩師說得對，但是天下像恩師這種不喜奉承阿諛的人已經不多了，要是天下當官之人，都能像恩師一樣，那天下就一切太平了！」高官聽了滿心歡喜的說：「有理，有理，儒子可教也。」門生聽了，暗自竊笑說：「這一百頂帽子，已經剩九十九頂了。」

（資料來源：法務部）

反詐騙宣導

購買詐騙演唱會門票，讓你心酸流淚又失財

聽歌一直以來均是民眾最喜歡的休閒活動，尤其能聽到現場演唱的更是令人陶醉，近日許多天王天后級歌手競相舉辦演唱會，吸引民眾瘋狂搶票，詐騙集團相準門票一票難求的情形，開始在網路上假借轉賣票狠狠撈了一大筆。

家住新北市的張姓婦人，年輕時就是張惠妹（阿妹）的歌迷，平時即會購買唱片回家聽，這次聽說2015烏托邦世界巡城演唱會是最盛大的演唱會，心想帶著老公及2個孩子一起去聽，無奈門票於103年12月28日一推出12分鐘就被秒殺，於是想說碰運氣到知名拍賣網站看看是否有人割愛或黃牛票，剛好看到2位賣家願意賣，但均表示拍賣網站交易成功需抽手續費，而且還沒辦法立即拿到款項，希望透過通訊軟體私下交易，其中一位甚至願意用拍賣價格每張折讓400元，張婦立即加入2位好友並匯款至指定帳戶，但之後回傳匯款單據影像後，賣家就完全失去聯絡，過了一天才驚覺被騙，趕緊向警方報案，遭騙新臺幣2萬3,200元。

另北上打工的小蕙，受同事之託，欲購買4張演唱會門票，一樣是在知名拍賣網站看到「張惠妹2015烏托邦世界巡城演唱會門票出售」，與賣家聯繫後一樣是為規避手續費，用通訊軟體私下交易，遭騙新臺幣1萬2,000元。

分析此類詐騙手法，詐騙集團通常會以在拍賣網站交易需被抽成手續費，透過折讓部分金額慫恿買家私下透過通訊軟體交易，等到買家將款項匯入指定戶頭後就避不見面。統計103年12月至今，上網購買演唱會門票遭騙被害案件共58件，其中高達7成是私下使用通訊軟體交易！警方再次呼籲民眾網路購買演唱會門票時切勿貪圖折扣而私下交易，因私下使用通訊軟體交易的行為並無像各大知名購物網站有提供交易保障，應選擇具有審核機制的拍賣網站購買較有保障，最好是與拍賣者面交或是協調貨到付款方式，尤其最近「二姐」江蕙宣布即將封麥，演唱會門票更是炙手可熱，黃牛票甚至喊到上萬，民眾於網路購買時應詳加考慮，如有任何詐騙相關的問題，歡迎利用165反詐騙諮詢專線查證。

（資料來源：內政部警政署刑事警察局網站）

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！

淺談憂鬱症

一般人的悲傷只是暫時，但是罹患憂鬱症的人悲傷的情緒往往可以長達幾個月之久，當憂鬱發生時，患者處於被憂鬱、焦躁、或空虛折磨，對於以前喜歡的活動失去興趣，而且常常伴隨著生理上的症狀，患者有可能因為受不了痛苦而有自殺念頭。

輕度至中度的患者可能只需要經過幫助自己（例如運動、接觸綠地、傾訴或寫信、參加活動），或採用心理治療就可以奏效，中度至重度則往往受益於使用抗憂鬱藥物，有些嚴重患者可能需用電痙攣治療法，但是單用抗憂鬱藥，而缺乏生活改變及心理治療配合，長期對病情不利，一般憂鬱症患者在經過規律治療後預後通常良好，惟少數人會反覆發作。

什麼是憂鬱症？

憂鬱症（Major Depressive Disorder，重性抑鬱狀態、單相抑鬱症、臨床抑鬱症），憂鬱症和一般的悲傷不同，悲傷只是情緒暫時的反應，然而憂鬱症往往可以長達幾個月甚至於幾年之久，而且常常伴隨著生理上的症狀，憂鬱症涉及身體、情緒、和思想，憂鬱症會影響患者的飲食和睡眠、對自己的感覺以及看待事情的方式，憂鬱症不是個人軟弱的標誌或是可以透過希望或意志克服的狀況，不能透過自己「振作精神」而得到好轉。

憂鬱症的發生率

憂鬱症是人類主要的心理疾病之一，憂鬱症罹患率增加迅速，世界衛生組織預估到2020年，全球十大「疾病與傷害」當中，憂鬱症將排名第二，僅次於冠狀動脈心臟病。

不同國家的發病率不同，根據2002年的資料中指出，憂鬱症的發病率，在日本是3%，美國是17%，大多數的國家是在8%~12%之間，在北美洲發生憂鬱症的機率，男性為3%~5%，女性為8%~10%。

在一項中研院的研究報告指出台灣地區常見精神疾病(包括憂鬱症和焦慮症)的盛行率，自1990年的11.5%上升至2010年的23.8%，並且發現此盛行率與失業率、離婚率、及自殺率有正相關性。

憂鬱症最容易在30~40歲發作，但是50~60歲之間又是另外一個發病機率的高峰，多數憂鬱疾病的患者不尋求治療，大約有3.4%的憂鬱症者會自殺，而自殺者之中，患有憂鬱症、或其他心理障礙者，高達60%。

憂鬱症的類型（依症狀分類）：

- 重鬱症是幾種症狀的結合，會干擾生活、工作、學習、睡眠、飲食以及享受過去喜歡活動的能力，重鬱症發作可能一生只出現一次，但是通常會在一生中出現多次。
- 輕鬱症是較不嚴重的憂鬱症，包括不會喪失能力的長期慢性症狀，但是個人無法正常發揮功能或是感覺良好，許多輕鬱症患者在某些時候，也會經歷重鬱症發作。
- 躁鬱症，亦稱為躁狂憂鬱症。躁鬱症較少發生，其特點是週期性的情緒變化：嚴重的高潮（躁狂）和低潮（憂鬱），有時情緒轉變驚人且迅速，但是多數時候是漸進交替，處於憂鬱週期時，患者會表現出任何或是所有的憂鬱症症狀。處於躁狂週期時，患者可能會過於活躍，多話，並有大量精力。躁狂通常會影響思考、判斷以及導致嚴重問題和尷尬的社會行為。例如：患者在躁狂期可能會充滿一些不明智的商業決策和瘋狂爛漫的計畫，躁狂症若不及時治療，可能會惡化成精神病。
- 產後憂鬱症：ICD-10定義為產後的輕度心理和行為障礙，且不能歸為其他類別。指女性在分娩後體驗到的強烈的、持續的、有時有功能損傷的憂鬱障礙。產後憂鬱症在新媽媽中的發生率為10-15%，一般在分娩後三個月內發作，持續三個月。
- 季節性情緒失調：它也是一種憂鬱症的形式，它通常在秋季或冬季發作，在春季緩解。一般臨床診斷要求患者在至少兩年裡，至少在寒冷季節發作兩次，且在其他時節從未發作，才能明確診斷為季節性情緒失調。

憂鬱和躁狂的症狀

並不是每個憂鬱或躁狂患者都出現以下所有的症狀，嚴重程度會因人而異，隨著時間的變化而有所不同。

憂鬱

- 長期處於極其憂鬱、焦躁、或空虛，認為自己的人生無價值、極度的罪惡感、懊悔感、無助感、絕望感和自暴自棄。
- 有死亡或是自殺的想法，或有意圖自殺的行為。
- 對任何事會不安或易怒。
- 自覺精力減退，感覺疲乏或變得「遲緩」。
- 對於以前喜歡的活動（包括性欲）失去興趣或樂趣。
- 感到難以集中注意力和記憶力減退。
- 在睡眠上有失眠、早醒、或是嗜睡的情形。

- 飲食上，食慾和（或）體重下降，或是暴飲暴食和體重增加。
- 對治療無反應的持續性身體症狀：例如頭痛、消化功能失調和慢性疼痛。

躁狂

- 心情反差大，過於愉悅或是極度易怒。
- 需要很少睡眠，性慾旺盛。精力顯著增加。
- 多話、思緒洶湧、會有誇大的想法。
- 判斷力差，容易有不適當的社會行為。

憂鬱症的成因

- 躁鬱症可能和遺傳有關：某些患者的基因構成和沒有患病的人不同，但是並非所有具有這種可導致躁鬱症的基因的人都會患病，其他因素或壓力可能與發病有關。
- 重鬱症家族史的個人中出現，無論是否遺傳，重鬱症通常與大腦結構或是功能的變化有關。
- 個性上自尊低、一貫悲觀的看待自己和世界、或是容易被壓力擊倒的人，較容易產生憂鬱症。
- 很多憂鬱症的患者說，生活上的某些刺激、或傷害、或個人的損失，是他們初次憂鬱症的導火線。
- 憂鬱症也有可能和內分泌有關，因為憂鬱症發作的風險在青春期之後、懷孕期間會增加，而在更年期之後會降低。
- 中風、心臟病發作、癌症、帕金森氏症、和荷爾蒙失調，可以導致憂鬱症，使患者變得冷漠，不再關心自己的生理需求。
- 憂鬱症也可能和生活節奏紊亂有關，例如不正常的睡眠週期會增加憂鬱症的機率。
- 遺傳、心理因素、和環境因素共同導致了憂鬱症的早期發作，反覆發作之後，常常只需要輕微的壓力，或許根本不需要壓力就會發病。

憂鬱症的性別與年齡

女性憂鬱症

女性發生憂鬱症的頻率是男性的兩倍左右，荷爾蒙因素可能導致婦女較高的憂鬱症患病率，尤其是：月經週期的變化、懷孕、流產、產後期、更年期前期和更年期，同時婦女也面臨更多壓力，例如對工作和家庭的責任、單親家庭以及照顧孩子和年邁的父母，許多婦女在產後變得特別脆弱，荷爾蒙和身體的變化以及對新生命增加的責任感，可能是導致一些婦女產後憂鬱的因素，雖然短暫的「憂鬱」在新手媽媽中常見，但是完全的憂鬱症發作並非正常現象，需要積極介入治療，治療以及來自家庭的支持，可以幫助她們恢復身體和心理健康，以及照顧和享受新生兒帶來之樂趣的能力。

男性憂鬱症

雖然男性較不易罹患憂鬱症，但是在美國也有三到四百萬男性受到此種疾病的困擾，而且男性更

不願意承認患有憂鬱症，被懷疑有病的可能性也較低，雖然更多女性嘗試自殺，但是男性自殺率是女性的四倍，70歲以上男性自殺率上升，在85歲達到頂峰。男性憂鬱症往往被酒精或藥物，或是被社會接受的長時間工作的習慣所掩蓋，憂鬱症在男性中的典型表現不僅是絕望和無助，而且會變得急躁、憤怒和沮喪；因此憂鬱症在男性更不容易被識別，家人的鼓勵和支持可以使之改觀，職場員工協助專業人員或職場心理健康組織可以幫助男性理解並接受其憂鬱症。

老年憂鬱症

多數老年人很滿意他們的生活，可是有時候，即使憂鬱症已經發展，它可能被視為老化的正常現象而不受理會，當老年人去看醫生時，通常會描述身體症狀，而不願意談論絕望、悲傷、對一般娛樂活動喪失興趣，或是損失過後極長時間的悲痛心情。有些症狀是老年人服用身體問題的藥物所引起的副作用，或可能是由一種同時發生的疾病所引起的。如果被診斷為憂鬱症，藥物和心理治療有助於患者重拾快樂充實的生活。最近的研究顯示，短暫的心理治療在減少患有身體疾病的老年人的短期憂鬱症症狀上卓有成效，心理治療對於不能或不願吃藥的老年憂鬱症患者也有療效。

兒童憂鬱症

在過去二十年，人們才開始嚴肅對待兒童憂鬱症，憂鬱的孩子可能假裝生病、拒絕去上學、纏著父母、或擔心父母可能死亡，年齡較大的兒童可能會生悶氣、在學校闖禍、變得消極、不高興以及感覺被人誤解。因為兒童各階段的正常行為各不相同，所以很難判斷兒童只是在經歷一個過渡「階段」還是患有憂鬱症。醫生可能會建議由專門治療兒童的精神病醫生對兒童進行評估，如果需要治療，醫生可能會建議另一位治療師，通常是社會工作者或是心理學家提供治療，然而如果需要，精神病醫生可能會監督服藥。

憂鬱症的併發疾病

憂鬱症經常和壓力、焦慮、創傷後壓力症候群等病同時發作，大約有三分之一的注意力不足過動症患者併發憂鬱症，憂鬱症和疼痛也經常同時發作，憂鬱症會造成罹患心血管疾病的風險增加1.5-2倍。

診斷評估與治療

某些藥物以及一些醫療狀況，例如病毒感染，有可能引起一些與憂鬱症類似的症狀，醫生應該透過檢查、面談和化驗來排除這些可能性，如果憂鬱症的身體原因被排除，應該由醫生進行心理評估，或轉診給精神病醫生或心理學家。

良好的診斷評估包括完整的症狀史：例如症狀什麼時候開始？持續多久？有多嚴重？以前有過這些症狀嗎？如果有，這些症狀是否接受過治療以及什麼治療？此外，應該包括其他家人是否患有憂鬱疾病，及他們可能接受過什麼治療以及哪些治療對他們有效，治療的選擇取決於評估結果，包括是否罹患及病情輕重，有多種抗憂鬱藥物和心理治療可用於治療憂鬱症，病情較輕的患者可能只採用心理治療就可以奏效，中度至重度患者往往受益於抗憂鬱藥物，大多數患者更適合接受綜合療法(以藥物快速的緩解症狀，並以心理治療加強後效果較佳)。

感到憂鬱或有憂鬱症時如何幫助自己

憂鬱症使人感到疲倦、無用、無助和絕望，這些消極想法和感覺使一些人想要放棄，認識到這些消極看法屬於憂鬱症的一部分，通常不能準確反映實際情況是很重要的，隨著治療開始發揮效果，這些消極想法會隨之消失，在此期間：

- 養成運動的習慣：例如每周三次以上，每次30分鐘的快走、或有氧運動。
- 練習瑜珈或打坐讓自己覺知到自己的身體、頭腦和精神，讓自己的身心放鬆。
- 儘量外出，去野外活動，或在庭園農作，要提醒自己，外面有一個綠地世界。
- 即使在室內，鮮花、日光、新鮮的空氣、和明亮的色彩，都能幫助減輕憂鬱症。
- 確定有平衡的飲食，主要食物來源應該是充足的
- 幫自己設立生活的目標，將大型任務劃分成一些小任務，設定一些重點，做您能力所及的事情。
- 嘗試與他人傾訴，這通常會比獨處和隱瞞更有好處，多和別人說話、或寫信。
- 積極的想法可以取代消極的想法，消極想法只是憂鬱症的一部分，會隨著您的憂鬱症對治療起反應而消失。
- 在憂鬱症緩解之前，延遲重要決定是很明智的，在做出換工作、結婚或是離婚等重大決定之前，最好和其他瞭解您而且能夠更客觀看待您狀況的人協商。
- 新鮮蔬果、複合醣類、好的油質(包含Omega-3)、和適量蛋白質。
- 建立合理的生活起居時間，三餐定時，避免熬夜。
- 培養新的嗜好：例如烹飪、歌唱、跳舞、或運動，藉此結交新朋友，也可以自娛。
- 針對憂鬱症設立實際的目標，並承擔適量的責任。

家庭和朋友可以如何幫助憂鬱症患者

最重要之事，就是幫助他或她得到適當的診斷和治療，這可能包括鼓勵患者在症狀減輕（幾週）之前保持治療，或是在症狀沒有改善時尋求不同的治療，有時候，可能需要預約和陪伴憂鬱症患者去看醫生。這可能也意味著檢查憂鬱症患者是否服藥。應該鼓勵憂鬱症患者在用藥期間遵守醫生關於飲酒的規定。

第二件重要的事情，是提供情感支援，包括理解、耐心、愛心和鼓勵，與患者交談並仔細傾聽患者，不要忽視情感表達，但是要指出實際情況並給予希望，患者如有提起關於自殺的言論，須向患者的醫生報告，以進一步預防患者有自殺的行動；邀請憂鬱症患者散步、郊遊、看電影、體育、宗教或是文化活動以及一些曾經獲得樂趣的活動，如果您的邀請被拒絕，要溫和地再接再厲鼓勵患者參加，但是不要讓憂鬱症患者過快地承擔太多，不要指責憂鬱症患者裝病或是懶惰，或是期待他或她「立即擺脫」，要不斷鼓勵憂鬱症患者，隨著時間和幫助，他或她將會好起來。

下一期主題

調查分類業務之概況

◎工作小組：雲撰坊
◎工作人員：蘇文宏、林偵伶、黃塑津
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