



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：ulpj@mail.moj.gov.tw
GPN：2010102416

本期目錄

- 主 題** 食在安心—雲鑽黑豆醬油
- 大事紀要**
 - 105年第一次志工組訓
 - 愛與關懷戒毒處遇成果展暨家庭支持方案
 - 105年母親節面對面懇親會
 - 105年母親節電話孝親
 - 105年母親節聯歡會
 - 105年浴佛節法會
 - 105年雲林縣第四屆街頭藝人徵選
 - 105年第2季收容人法律會考
 - 105年第2季傳統技藝訓練班成果演出
- 生活園地** 品格教育讀書會心得分享
- 廉政樹窗**
 - 收禮有道的孟子
 - 嚴禁私下收、送禮的明成祖
 - 拒絕盜匪從己作起~防搶十招式
- 健康園地** 愛逛醫院、愛吃藥，後果嚴重

食在安心—雲鑽黑豆醬油

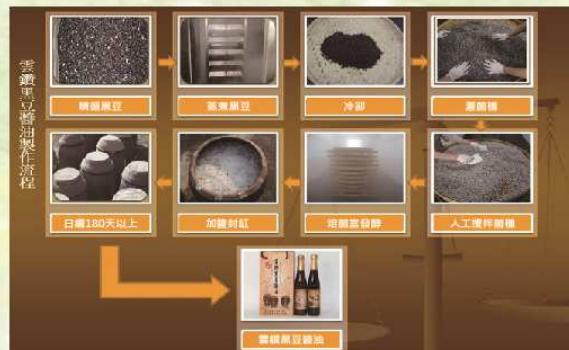
矯正署以「一監一（多）特色」為方向，積極推動監獄在地特色產品，大家都知道台灣醬油的故鄉在雲林，本監為結合地方傳統產業，鼓勵收容人培養謀生技能，習得一技之長，重回社會，積極研發黑豆蔭油釀造技術來發展在地的自營作業產品特色，讓收容人能學習醬油釀造技術，並期待出監後能憑一技之長參與傳統產業之工作行列，一方面保障家庭生活所需，另一方面穩定社會秩序，創造政府、產業界、收容人三贏的局面。



▲ 本監技藝薪傳釀造班

本監技藝薪傳釀造班

本監於101年11月函報法務部矯正署自營作業釀造科實施計畫，並經法務部矯正署101年11月函知核准辦理。計畫初期由本監製麴、發酵（曰曬），與西螺知名醬油業者合作調配裝瓶，於102年10月正式銷售各項自營作業釀造科產品，奉現任吳典獄長指示於103年5月起醬油製程完全由本監製作調配，初步使用白鐵鍋（30公升）5只、瓦斯及快速爐簡易烹調製作，每月產能約1,200公升，並聘請醬油業者蒞監指導開辦釀造科技能訓練班，培訓蔭油釀製之專業人才。



▲ 製作流程表

提供即將出監之收容人習得一技之長或接受第二專長職業技能訓練，俾益出監後有謀生技能，減少再犯及維護社會安全。103年11月初於女所設置釀造教室，並添購蒸箱、雙層鍋（300公升）1只、雙層鍋（600公升）2只及鍋爐冷卻系統等釀造相關設備，將有效提高產量，每月產能可達5,000公升（約12,000瓶醬油）以上，以利推廣行銷各項釀造產品。104年另添購壓榨機及蒸箱，使醬油製程更加便捷，並有效提高製作效率，產值提升2成以上。



▲ 嚴選黑豆



▲ 種麴製程



▲ 雲鑽黑豆醬油

，如黑鑽般的醬油，它滴滴香醇，入喉回甘，搭配任何食材都能變化出人間美味，因為製程繁複所以珍貴。有鑑於2013年以後在臺灣發生一系列重大食品安全問題事件，主要為不肖食品業者可能涉嫌長期使用未經核准在案之食品添加物，致使民衆健康可能隱然受損、進而影響全體民衆對台灣食品安全的信賴度而引起社會高度關注。為使民衆安心食用，本監雲鑽黑豆醬油均依「應辦理檢驗之食品業者、最低檢驗周期及其他相關事項規定」第14條規定，每季至少1次辦理。

1. 醬油產品應就真菌毒素之農產植物原料進行檢驗。
2. 醬油產品應就單氯丙二醇或其他衛生管理項目，對其半成品或成品進行檢驗；本年度已於2月及5月將原料黑豆及醬油成品送驗，檢驗項目均符合規定並報署核備。

本監雲鑽黑豆醬油產品特色是精選天然黑豆原料，經蒸煮、製麴、洗麴入甕後歷經180天以上，遵循自然工法置放戶外，致黑豆發酵完整，出缸後經壓榨粹取出天然「黑豆醬油」原汁，再烹煮調配及高壓殺菌後裝瓶



▲ 包裝製程



目前本監醬油製作由女所14名同學擔任，每月產值約等於1間1百多人之委託加工工場之營業額，效益顯著。為了讓民衆安心食用，本監秉著責任心及耐心遵循古法製作，精選黑豆原料，經180天封缸發酵，生產之純釀黑豆精品醬油，因用料天然又實在，具有品質保證，已深獲各機關行號及社會大眾肯定；為了迎合廣大民衆的需求，目前又研發雲鑽日式和風醬油，加入精選香菇及昆布，更添具了不同的口味及營養成分。

大事紀要

105年第一次志工組訓



▲ 蒸煮製程



▲ 加鹽封缸



▲ 參訓志工提問討論

105年度第一次志工組訓，於4月13日假本監行政大樓三樓禮堂舉行，本監共有志工57人報名、雲監志工35人報名，實際參加人數本監53名、雲監27名，典獄長親臨主持活動，邀請嘉義大學諮商與輔導學系吳芝儀教授演講，內容精彩生動，深觸每位志工心靈，吳教授以個人親身經歷說明如何將輔導技巧落實於生活當中，並深入簡出介紹敘事諮商及應用要點。最後，於綜合座談時間，吳教授及二位典獄長以切身經驗回覆討論提問志工之疑問，整起活動於是日中午12時00分結束。



愛與關懷戒毒處遇成果展暨家庭支持方案



▲ 孝之感恩奉茶儀式

105年04月22日上午10時與台塑關係企業公益信託王詹樣社會福利基金舉辦「愛與關懷—戒毒處遇成果展暨家庭支持方案」活動，分別由戒毒班、傳統技藝訓練班及管弦樂隊班帶來孝之感恩奉茶、養生氣功、醒獅戒毒劇與樂團演奏等成果展演，並於會場展示學員課程心得與藝術治療之成果。當日由典獄長親臨主持，台塑關係企業麥寮管理部陳文仰副總經理、臺灣雲林地方法院檢察署鄭銘謙檢察長等33位貴賓蒞臨會場共襄盛舉。用餐後另邀請雲林縣前教育局長郭清江校長與現場35名收容人及85名家屬進行親職教育，整起活動在充滿融洽氣息與家人不捨中圓滿結束。

105年母親節面對面懇親會



▲ 典獄長慰問遠道而來的家屬

105年母親節面對面懇親會，於4月28日下午1時隆重登場，共有142名收容人及264名家屬參加，邀請臺灣更生保護會雲林分會李主任昭慧蒞監宣導有關更生保護相關事宜，提供家屬收容人出監就學就業資訊，俾利復歸社會；另邀請雲林縣毒品危害防制中心入監進行毒品防治宣導、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侯到來。

105年母親節電話孝親



▲ 收容人向家屬傾訴表情

105年母親節「千里一線牽」電話孝親會，於5月3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。親情慰藉永遠是收容人最大支持的力量，期能藉由本活動，鼓勵收容人向家人懺悔，增進親子關係。共有1185名收容人報名參加，1108名順利撥通。

105年母親節聯歡會



▲ 風雲爵士拉丁樂團演唱親節感恩歌曲

105年母親節「馨傳春暉」聯歡會，於5月5日下午2時隆重登場，由本監與更生保護會雲林分會及風雲爵士拉丁樂團共同舉辦，風雲爵士拉丁樂團秉持「資源共享，做公益不落人後」之回饋心，蒞監表演，帶來一系列的母親節感恩歌曲演唱，帶領與會嘉賓及收容人一同徜徉在優美的樂聲中。此次聯歡會以傳統技藝班母親節應景舞獅短劇做為開場，活潑逗趣之演出令現場觀眾皆笑開懷；其間並穿插本監參與昨日矯正署所舉辦健康職場歌唱比賽，榮獲第二名江明徵教誨師登台演唱組曲。本場活動共有第3、4、5工場及表演團體共430名收容人至現場觀賞。



105年浴佛節法會



▲ 收容人浴佛實況

105年度浴佛節法會，於5月17日14時假誠園禮堂舉行，邀請佛光山覺品法師蒞監辦，並安排第3工場、第4工場、誠一舍被告及禮佛班收容人共305名參加，現場由典獄長親臨主持。佛光山慈悲社會福利基金會本人飢己飢、人溺己溺之精神，悲智願行，志工更自掏腰包購入浴佛所需之花卉物品及大悲咒水，期望收容人洗滌自身污點，身心清淨，閑邪存誠，願斷一切惡，拋開過去，開創全新人生。

105年雲林縣第四屆 街頭藝人徵選



▲ 傳統技藝訓練班精彩演出

105年度雲林縣第四屆街頭藝人徵選活動，邀請雲林縣政府於5月24日上午09時假誠園禮堂舉行，由典獄長親臨主持，並邀請雲林監獄蒞監共襄盛舉。本監有表演藝術類14組，創意工藝類3組，視覺藝術類3組，共20組40名收容人報名參加；雲林監獄有表演藝術類4組，創意工藝類1組，視覺藝術類3組，共8組8名收容人報名參加。與會貴賓共32人，整起活動於是日下午13時00分結束。縣府於6月24日公佈共11組24名通過。

105年第2季收容人法律會考



▲ 工場法律會考情形

105年第2季法律會考於6月14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23個單位合計1516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，是曰檢驗所學成果，並達到法學常識之宣導目標。

105年第2季 傳統技藝訓練班成果演出



▲ 同學專心欣賞

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，對將來復歸社會之謀生亦有助益，於105年06月24日上午9時至11時及下午2時至4時、27日上午9時至11時，於誠園禮堂舉辦第二季訓練演出，活動由典獄長親自主持，共有1245位收容人及89名職員到場欣賞。本次演出之戲碼為「阿彌陀碑」，故事敘述主角李天送沉迷酒色受青樓名妓「牡丹」的誘惑而散盡家財，家道中落而連累其父，後來自願成為捨身羅漢，以建立「阿彌陀碑」，其中衍生出一段慈父讓愛子回頭感人肺腑的故事。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。



生活園地

品格教育讀書會心得分享一



孫同學

長官，各位老師，各位同學大家好！我是4工代表7423，自從參加讀者會之後，讓我有很深的感觸，雖然說我們這一期的課程，因為諸多的因素導致無法正常的上課，但這並不代表老師會因此而懈怠。相反地，田村恭老師更為我們準備充分的題材和富有親情倫理，符合現實環境的情節影片，讓我們觀賞和探討，且就以所看的影片內容提出個人的想法和大家分享。所以上課節數並不多，可是讓我覺得上課內容即充實又豐富。所謂師傅領進門，修行在個人；上課時老師的教導我們的只是一個方向並不是最終結果，所有一切都取決於我們的心態。只是美中不足的是又到了課程終了，在此感謝我們二教區江明徽老師對我們讀書會的支持和關注。因為從我們的心得寫作簿上看到有些同學寫錯字了，江老師就用紅筆圈起來，然後再寫上正確的字體，由此可知江老師對我們讀書會的重視和關心。江老師謝謝您。

又到了期末心得發表，這也是對課程的總檢討和做一個結束。當然，也是對同學上課學習的驗收，這是一個相當有意義且意境深遠的涵義。因為可以從許多同學的理念中

，聽到同樣的故事情節卻有不同的見解。這才是參加心得發表的最大好處和意義。我相信每次上完課之後，心中有著許多的想法和看法，可是當老師要我們發表看法時，在底下内心卻充滿著恐懼和畏縮，為什麼呢？因為大家都缺法自信心，導致緊張卻不知該從何說起。所以，在這種情形之下，我們田老師在上課時，要求我們要突破心理障礙，將心中想要表達的意思，盡量的說出來，說的好與壞都是其次，最重要的是要能勇敢地說出口，這才是老師想要的效果，而且，若是

每個人都能侃侃而談，我相信老師一定會非常高興和有成就感，老師有了成就感相對地上課就會越來勁。我想這是在座上課的每位老師最想看到的成效和目標。而每位老師也都朝著這個方向在努力，所以在這裡我也勉勵各位老師要能堅持這個理念而奉獻，老師辛苦了！加油！“甘巴爹”，日本話就是加油的意思，我們四工廠的主任常跟我們鼓勵的一句話，當你遇到不如意的事，就多想想家裡的父母親和妻兒，若真的衝動和別人起口角或想出手打架時，忍一下吞個口水將怨恨吞下去，因為你若一時想不開影響的將是出監的時間。

說真的，每次收到了期末心得發表也是我最期待的日子。為什麼我要這麼說呢？前面我提到過可以聽到不同的同學所發表的經典言論，相對的也可以吸收每個單位和老師的上課內容，在這種教學相長，相輔相成之下，可以讓我們學到不同的知識領域，聽到不曾聽到過的故事，不知道在坐的各位是否和我有相同的想法呢？就好像辯論會為什麼會這麼精彩和刺激，因為同樣的主題卻有不同的關照和看法。究其原因就是觀念的不同，所產生出來的結論當然就不一樣。所以田老師最喜歡在我們看完影片或上課到一段落之後，都會請同學起來發表感言，因為可以聽到不同的言論。相對的若是有好的看法，也可以當老師上課或到別的地方上課參考的題材，何樂不為呢？

我們二教區這次的上課主題是針對在監和即將出監的我們，所制定發人醒思的題目－叫做「生涯規劃」！其實我剛才說太快了，這並不只是針對我們，只是我們很榮幸在這裡邊聽到和學到如何安排我們的人生。生涯規劃他包括了以下幾項：職業規劃，健康規劃，養生規劃，財務規劃和家庭親情規劃這五項。

這裡面我比較看重職業規劃。為什麼呢？因為沒有工作就沒有收入，沒有了收入其他的就不用說了。除非一出生就是王永慶或者郭台銘的孩子，那就不用煩惱吃，穿的問題，當然啦，所謂豪門深似海，我們也無從得知他們實際的生活狀況，所以別羨慕他們，平安就是福。在這裡我想和大家探討一個如何取捨的故事。當你走到絕境的地步，這時候有人跟你說：「你要一次拿一百萬或者30天後拿一塊錢的倍數呢？」眼光短淺的人肯定是先拿先贏，有錢花誰願意當傻子呢？



可是大家知道嗎？一的倍數30天後是多少嗎？概略是4、5億左右。哇！怎麼差這麼多呢？大家一定會很驚訝吧！一百萬可能買部車或是付房子的頭期款就沒了，可是4、5億可是一輩子都用不完。所以說天下沒有白吃的午餐，機會是留給有準備的人，有多少能力就做多少事，所以說工作也是為了擺脫困境，寂寞和犯罪的。

長官，各位老師，各位同學：很高興能在這發表我的上課感想，也感謝大家在此分享我的感言心得，更感謝田村恭老師和所有老師，在您們不畏風雨不辭辛勞和孜孜不倦的教導下，讓我們除了醒思悔改之外，還能學到和看到許多的知識，讓我們了解到原來在人生的旅途上，我們可以選擇的東西還很多，並不一定侷限在書本上。旅遊也是另一種選擇。因為旅遊可以了解各地的風俗民情更可吃遍各種的小吃。但是以前外出遊玩人就認為是熱鬧，可如今外出旅遊塞個車，人多一點可能就是浪費時間，造成遊興大減，就像人家說的花錢找罪受吧。這裡我提供一個養生的訣竅：早睡早起作息好，定時定量七分飽。身體健康多運動，精神愉快永不老。另外就是人生最怕的二件事：走了，錢還沒用完；再來就是錢用完了，人卻還沒走。僅次此和大家共勉之。我的心的發表到此結束，謝謝大家。



品格教育讀書會心得分享二



林同學

長官、老師、各位同學大家好！我是三教區8工場代表6670，首先我要感謝我們三教區讀書會的吳松雲老師，給予再次的機會參加這一次的讀書會心得分享報告。在吳老師的認真、用心教導之下，使我領悟到下列兩點，願以此和各位同學來共同勉勵之。

(一)、凡事須負責任。現代人大都是做錯了事，會有一種逃避的心理，而不肯對自己所做的事負責。其實，只要知錯能改，心存

善念，必能有機會彌補過錯，切勿心存僥倖，要知道，逃得了一時，逃不了一世。冥冥之中自有定數，心存惡念不悔改，後果可想而知。

(二)、每一個人都有自己的長處。不要因為環境惡劣，諸事不順而自暴自棄，也不要因遇挫折而喪失鬥志，甚至產生邪念而誤入歧途，天生我材必有用，凡事都有光明的一面，端看自己用什麼態度去面對。

人非聖賢，孰能無過。我們雖不幸失足犯錯，雖有著刻骨銘心的痛苦，但只要誠心悔過，勇於向前，我們還是會有美好的人生。僅以此和大家互勉之。

接下來我要唸一段台詞，是以「頭」為背景，讓大家來動動腦筋，仔細的聽，詳細的算，看看內容全部有多少粒的頭。題目為：台北街頭（以下用台語）

繁華的都市台北，本省的首都台北，台北街頭，人講見頭三分補，台北街頭有算不完的頭，這也頭，彼也頭，不信你若來台北，下車踏出台北車頭，格走幾步仔就到石橋仔頭，延平北路太平通全是彼落大間店頭，滿街路全是人頭，大人頭，囡仔頭，老人頭，少年頭，查埔頭，查某頭，一半粒仔臭頭甲禿頭，一粒海結仔頭，看著小姐電彼羅蜂巢頭，看甲口水格落流，險險相碰頭，走幾步仔格轉頭，彼款浪漫的鏡頭，給你看著你會吐舌頭，但是你若要出風頭，頭一步要先去整理你這粒頭，入去剃頭店，理髮小姐甲你點頭，問講人客要剪頭也洗頭，無論你什麼頭，尖頭、圓頭、扁頭也圓頭，歹看頭入去出來變緣投，來來來！這條街路那走透，煞落去來去萬華龍山寺口吃中午，吃甲黃昏後無日頭，今仔日是5月13日真熱鬧，陣頭就是陣頭，踏蹠車笨斗，也有彼囉弄獅頭，家家戶戶辦桌，無棄嫌來我家，雖然這季無錢頭，有牲禮欠豬頭，有去菜市仔口買淡薄仔大腸頭，要回來爌菜頭，真剛好，吳老師也來到，若無請伊講咱是鹽鰱魚頭，辜不三章格去剁幾隻仔雞頭鴨頭，給伊飽甲醉格搖頭，要甲留不給咱留，講要去看我人頭主演的台北街頭。請問按呢全部有幾粒頭？（以上全部有51個頭）



品格教育讀書會心得分享三

黃同學

各位老師、各位同學，大家好，我是女所工場編號5305非常榮幸參加讀書會心得分享。第一次上台演講心情有點緊張，而這一節已讓我深覺醒悟，想起我從小到大。想起從小到大“調皮”這兩字總是常常在我身邊形影不離，但總感到很怪異，因為我覺得自己一點也不調皮，其實那叫作“孩子氣”，但時常我所認知的孩子氣，卻讓我換來了“樂極生悲”。

記得讀小學的某個週休，幾個朋友跑到學校玩耍，休息時，我跑到涼亭的椅子上躺了下來，卻掉下來身上的15塊，一時之間也不曉得何來的反應，將零錢放到嘴巴裡玩耍著，此時，朋友的一聲吶喊卻讓我咕嚕把5塊錢給吞下去，回到家卻一句話也說不出來，直到晚上媽媽喊趕快去睡覺，我才無奈的表情看著媽媽說下午所發生的事情，接著緊急送醫院卻換來了“樂極生悲”，樂的是我可以一個星期不用上學，悲的卻是我的媽媽要一星期拿著衛生筷翻找我的排泄物尋找那5塊錢。

接著是發生在我高中的時候，有天我和朋友分別各騎著自己的機車在路上閒聊，我卻不正經玩樂的叫朋友往左看「小娘娘按摩店」，你看！正妹耶，朋友卻叫我別玩了，快騎啦！就當我回頭時，卻和路邊的汽車擦撞，換來我臉上人中縫了好幾針，悲的是……縫在人中的黑點，讓我看起來一直在流鼻血，就連拆了線也只是換成了一直在流鼻涕。

大約半年後，有天我和同學要到虎尾看另外一位同學學生小寶寶，一路上我興奮地和同學聊著小Baby，卻在路途遭到車子飛撞，這下可好啦！都還沒開心地看到小寶寶卻先悲傷的坐上救護車，腳斷了送進手術室。由這三件事情讓我更加清楚的明白，當快樂時絕對不能High過頭，否則肯定會樂極生悲。

最後感謝的是沈老師課堂上的教導，讓我漸漸改變以往過去讓人感到輕浮的自己，希望能在沈老師的教導下，讓自己更加長大成熟穩重。



廉政樹窗

【廉政歷史故事】

收禮有道的孟子

有人質疑孟子說，你以往在齊國時，曾經拒絕齊王所送的一百鎰黃金，後來宋國及薛地的君主，分別送你七十鎰及五十鎰黃金，你卻都收下來，是否有標準不一，不為人知的道理呢……？孟子說：「在宋國時，因為要離開繼續周遊他國，宋君於是送我旅費，以便我完成後續的工作，所以我收下來了；而在薛地時，因為有人將對我不利，於是薛君送我金錢，以便我購買防身武器，並預防其他不時之需，所以我也收下來了。至於在齊國時，因為彼此並沒有任何贈、受的理由，齊王送我錢，豈非要收買我，幫他歌功頌德，這不是君子所應為的……。」

孟子的確是一位有智慧的人，真正把「禮」放在心裡，而不是拿在手上。所以說，只要名正言順、師出有名的餽贈，自然符合「禮節」，更不會有違法之虞。



嚴禁私下收、送禮的明成祖

明朝是歷代懲罰貪官污吏最嚴厲的一個朝代，對官箴的要求非常嚴格，而對官吏的監督也是歷代之最。明成祖時，廣東布政使徐奇奉詔覲見皇上，帶了些嶺南的名產—藤蓆，準備餽贈給朝廷的官員。結果，半路被一巡邏官截獲送禮的名單，並交給皇上，明成祖爰交辦徹查。最後查證結果，徐奇準備送的人，都是以前曾經在他升遷時贈送過詩文給他的一些門生故吏，渠等私下並無不當收、送禮的情形。後來皇上也消除了疑慮，並將名單加以銷毀。

說實在的，這個故事只是一件小事，但卻被當作重大的案件來處理，我想原因無他，應該是為了維護崇高的「官箴」和「紀律」的緣故罷。當然，只要情、理、法兼有的「禮」，自然能夠收得心安理得，不是嗎！



植物 植物 植物 植物 植物 植物 植物

【反詐騙宣導】

拒絕盜匪從己作起~ 防搶十招式~

- 一、心理建設：(預防勝於治療)時常在心理演練一些可能發生的狀況，並擬妥因應對策，以出奇不意之反應，扭轉劣勢。
- 二、分散標的：皮包、錢包、手錶、行動電話及珠寶首飾都是明顯的下手目標，因此，現金應分散放置不同口袋，身上最好帶少量現金及信用卡，並儘量勿佩戴貴重首飾。
- 三、財不露白：提領款前，注意身旁可疑人，若有安全顧慮時，應申請警方支援，以策安全。騎乘機車時，不宜將皮包放置於機車籃前或吊掛於把手處，應放置於坐墊下行李箱內。
- 四、棄暗投明：避免夜間獨自行走於暗巷，若需深夜外出，應儘量靠人行道內側或路燈明亮處行走。被陌生人跟蹤或感受威脅時，應迅速進入店家求救，或往人潮多的地方前進。
- 五、步步為營：行走於道路，儘量與車輛反向行走，皮包橫越胸前掛於行路內側(靠右行走背提右側，靠左行走背提左側)，用手臂夾緊。
- 六、出奇不意：搶匪對被害人的反抗、尖叫都有心理準備，您可以用一些令人無法想像的反應，如假裝暈倒，以轉移歹徒注意力乘機逃離。
- 七、棄財保命：皮包、車子、珠寶都是身外之物，不值得冒生命危險去保護，遇歹徒持械搶奪時，應冷靜將財物交給對方，並牢記歹徒特徵，以保住生命安全為第一優先。

- 八、亡羊補牢：於街道或馬路遭搶，在無安全顧慮下，應大聲呼救(搶劫)，引起路人注意，協助逮捕歹徒。
- 九、牢記特徵：記下歹徒特徵，如身高、體型、口音、是否有痣、刺青、逃離方向、車輛形式、顏色等，迅速撥110電話報警。
- 十、守望相助：注意周邊環境，時時提高警覺，不僅保護自己，也幫助別人，發現有人被搶，應牢記其特徵，並立即報警提供相關線索，若被害人受傷，應協助送醫。

植物 植物 植物 植物 植物 植物 植物

【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

• 愛逛醫院、愛吃藥，後果嚴重



兩萬多名台灣老人：慢性病多，愛逛醫院、拿藥吃，易出現藥物交互作用

經國民健康保險署統計發現，全台灣愛逛醫院、愛吃藥的民衆約有兩萬多名，9成皆為65歲以上老人，這些人每年至少到六家醫院看病，全年就醫次數超過百次，每天吃6種、10顆藥以上，每人一年平均醫療費用高達56萬元，其中一半用於藥費。

藥劑師公會全國聯合會藥事照護發展中心表示，老人因為多病纏身，到處看診，醫病雙方都不察，往往就會遇上重複開藥的情況，很容易出現藥物交互作用，藥劑師公會統計，最常見之重複用藥，除慢性病、三高（高血糖、高血脂、高血壓）的藥物外，止痛藥也不少。



根據 2010 年健保資料庫統計，國人每人每年看診次數 15.2 次，為經濟合作與發展組織（O E C D，主要為歐美已開發國）國家 5.9 次的 2.6 倍；每張處方箋藥品品項數為 4.2 項，為 O E C D 國家 1.9 項的 2.2 倍。健保藥品支出占健保總費用的 25%，亦高於 O E C D 國家的 15%。台灣末期腎臟疾病盛行率世界排名第一，許多研究證實，此與藥品及中草藥的多量使用有關。



政府試辦： 針對「高診次」民衆用藥輔導，照顧老人、節省醫療費

國民健康保險署在三年前即已開始針對「高診次」民衆進行用藥輔導，食品藥物管理局於2011年跟進，委請藥事照護發展中心試辦高診次民衆藥事居家照護計畫，提供老年人、慢性病患、外籍人士就近用藥諮詢或健康照護。藥師針對個案進行一年 8 次的居家訪視，民國九十九年及一百年分別輔導了 808 人及 4032 人，大幅降低受訪老人門診就醫次數達 17%，門診費用也下降 10%，前年與去年門診醫療費用分別節省 1266 萬元與 2444 萬元，一共省下 3710 萬元。

老年人常患有多種疾病，同時服用多種藥品，加上生理老化造成認知能力下降、生理機能退化或無法辨識藥物等，導致老年人成為用藥高風險族群。

台灣已經步入高齡化社會，65 歲以上老人目前佔 19%，2016 年老人人口將破三百萬人大關，2025 年每 5 人就有一人是老人，成為「超高齡社會」，用藥安全問題將會越來越嚴重，因此整理個案用藥、追蹤療效以及是否按時吃藥的「藥事照護」，更顯重要。

健保局計畫明年將擴大到老人安養、護理照顧等機構中的高用藥量個案，此外，食管局、護理及健康照護處明年起也分別針對用藥高風險族群、獨居老人做服務。



台灣人愛吃胃藥，1年吃掉20億顆！

台灣人愛吃胃藥「顧胃」！根據健保局統計，國人一年吃掉的制酸劑（胃藥）超過 20 億顆，平均每位民衆一年就吞下超過 100 顆的胃藥，而自行前往藥局購買的胃藥市場，每年更高達 4 億元之多，多數是受胃食道逆流「火燒心」困擾，不過醫師警告，喉嚨卡卡的一定要就醫診斷，否則長期逆流致癌機率恐高出 30 倍。

聚餐多、吃太甜、吃太油、吃太飽、吃太快，是國人胃食道逆流好發的主因。又以 40 至 60 歲的中年熟女比例最高，女性風險比男性多 7 成。

高雄榮總 2011 年針對社區民眾進行問卷也發現，台灣胃食道逆流盛行率越來越高，25 歲以上比率高達 25%，換句話說，國內約有 300 萬人，長期受胃食道逆流問題所苦。

一項 500 人的網路「國人胃食道逆流問題」調查結果就顯示，胃不舒服，吞胃藥、胃散的遠比找醫師的多！一感覺胃不舒服，絕大多數受訪民眾往往自行購買胃藥，最常買的則是中和胃酸或是抑制胃酸分泌的用藥。但是，接近 6 成胃食道逆流患者，根本不清楚自己吃的胃藥的作用，或如何正確地吃，只要出現「火燒心」胸口疼痛灼熱、胃酸逆流感等典型的胃食道逆流症狀，最好還是先找腸胃專科醫師照胃鏡，確診並治療，否則長期逆流除了會影響生活品質之外，還會使食道一再受侵蝕發炎，成為巴瑞氏食道症 (Barrett's esophagus 食道癌前病變) 的高危險群，致癌機率較常人高出 30 倍。有時胃食道逆流的症狀並不直接明顯，可能只是喉頭有異物感，慢性咽喉炎，常讓人誤以為只是小感冒，卻看了半年也不會好，有時則會出現慢性胸痛甚至誘發氣喘。





吃藥配胃藥 小心降低藥效

許多民衆有錯誤用藥觀念，常誤以為西藥傷胃，「吃藥時，配一顆胃藥，才不會傷胃」！一般常說的胃藥就是制酸劑，主要效用是中和胃酸，常見的制酸劑成分為鹼性的鋁鹽、鎂鹽、鎂鋁鹽混合劑、鈣鹽、與碳酸氫鈉等，但是制酸劑可能會改變其他藥物藥效！舉例說：和部分抗生素（Levofloxacin、Tetracyclines等）併用時，會在體內形成「螯合物」，降低抗生素在體內的可用率，使藥效降低。另一個例子：制酸劑與腸溶衣錠的藥品併用時，會導致藥品尚未抵達小腸時，腸衣提早在胃裡崩解，導致減少藥品作用。

- 藥品並非都會傷胃，所以並非服藥時，都要配胃藥吃。
- 若是必須同時使用制酸劑及抗生素，可以錯開同時給藥時間（間隔2小時），或是更換其他胃治療劑、不同種類抗生素。
- 隨身攜帶用藥記錄卡，讓醫師及藥師隨時掌握目前的用藥。
- 胃藥也是有副作用的，例如：鋁鹽攝取太多會導致便秘，鎂鹽則會導致腹瀉，若出現以上副作用，應立即告知醫師或專業人員處理。（註：採用鎂鋁鹽混合劑，便秘和腹瀉可以互相抵銷）



結語

- 誠如以上所說，愛逛醫院、重複看診、重複吃藥，不但浪費醫療資源，而且，所引起藥物不良作用會危及病人安全。
- 病人愛逛醫院、重複看診，往往是因為醫藥知識不足、和對自己病況的擔憂。醫生沒有時間仔細講解病情，而媒體喜歡聳動報導疾病新聞，都容易引起病人的恐慌。
- 以上報導中說，國人每人每年看診次數為OECD國家的2.6倍；每張處方箋藥品品項數為OECD國家的2.2倍。據此可以推論，國人每人每年處方箋藥品品項數，可能高達OECD國家的5倍以上。
- 國人每人每年處方箋藥品品項數如此之高，健保的藥價制度應該是重要原因之一。藥價差制度創造利潤、病人不必擔健保藥藥費，都是造成醫師愛開藥、病人愛拿藥的原因。

- 醫師太忙、每位病人看診時間太短，造成醫師無暇關心病人在吃什麼藥、或其他醫師開了什麼藥。
- 國人愛吃胃藥，其他最常濫用的藥，除了三高（高血糖、高血脂、高血壓）藥物、和止痛藥之外，還可能包括安眠藥、抗憂鬱藥、消炎藥、止痛藥、抗生素等。



下一期主題

更生保護業務概述

- ◎工作小組：雲撰坊
◎工作人員：蘇文宏、林偵伶、黃型津
 張曉玲、陳石永、袁仁國



本刊僅供下載閱讀，非經同意不得轉載。