

本期摘要

- 法務部矯正人員訓練所訓練績效分析之研究(下)
- 無菸監所、健康悠活(上)
- 矯正英文



法務部矯正人員訓練所訓練績效分析之研究(下)

法務部矯正人員訓練所 前所長黃徵男 組長游玉梅 輔導員吳紹興

(接續上期)

三、訓練績效量表次數分配分析

為瞭解訓練之成效，進一步分析受訓學員及機關職員對訓練績效量表中各題目之反應，包括各選項之次數分配及比例。

一、第1題 整體而言，矯訓所的訓練對矯正人員在工作或執勤時是有助益的

表 4-3-1 第1題-訓練績效交叉分析表

		組別						卡方值
		在職訓練 (N=833)		養成教育 (N=255)		機關職員 (N=176)		
		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	
第1題	非常同意	206	24.7	47	18.4	49	27.8	1433.68***
	同意	476	57.1	155	60.8	113	64.2	
	普通	133	16.0	47	18.4	12	6.8	
	不同意	13	1.6	2	0.8	2	1.1	
	非常不同意	5	0.6	4	1.6	0	0.0	

註：*表示<.05；**表示<.01；***表示<.001

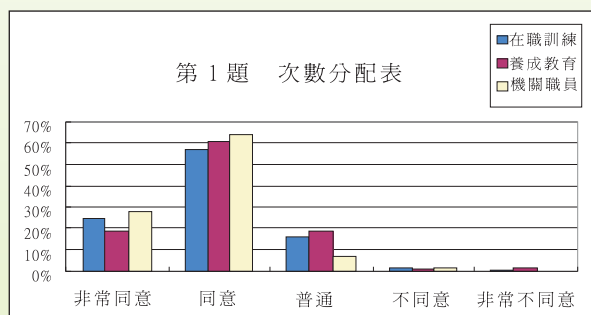


圖4-3-1

由表4-3-1得知，在職訓練(管理員、主任管理員、科員)、養成教育訓練(三、四等學員)及機關職員等樣本，在五選項(非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意)之次數分配分析得知：

(一)在職訓練部分：「非常同意」24.7%、「同意」達到57.1%(以上合計81.8%)、「普通」16.0%、「不同意」1.6%、「非常不同意」0.6%，顯示在職管理員、主任管理員、科員經過矯訓所訓練後在工作或執勤的助益性表示相當認同與肯定。

(二)養成教育訓練部分：「非常同意」18.4%、「同意」達到60.8%(以上合計79.2%)、「普通」18.4%、「不同意」0.8%、「非常不同意」1.6%，顯示三等監獄官與四等監所管理員經過本所訓練後，在工作或執勤的助益性表示相當認同與肯定。

(三)機關職員部分：「非常同意」27.8%、「同意」達到64.2%(以上合計92%)、「普通」6.8%、「不同意」僅有1.1%、「非常不同意」0%，可見矯正機關對於所屬(三等監獄官、四等監所管理員)接受本所訓練後其在工作或執勤的助益性非常認同與肯定。

上述樣本在訓練績效量表第1題5個選項是否有所差異，經分析 χ^2 值(卡方值)為1433.68，在自由度為4時，已達.001顯著水準，表示在職訓練、養

成教育訓練及機關職員等樣本，在訓練績效量表第1題5個選項選擇確實有顯著差異。可見矯正機關較學員更加肯定與認同本所訓練對矯正人員在工作或執勤上的幫助。

二、第2題 矯訓所訓練對矯正人員從事矯正工作是具有實用性的

表 4-3-2 第2題-訓練績效交叉分析表

		組 別						卡方值
		在職訓練 (N=833)		養成教育 (N=255)		機關職員 (N=176)		
		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	
第 2 題	非常 同意	182	21.8	40	15.7	50	28.4	1313.08***
	同意	475	57	137	53.7	111	63.1	
	普通	152	18.2	68	26.7	12	6.8	
	不同意	20	2.4	8	3.1	2	1.1	
	非常 不同意	4	0.5	2	0.8	1	0.6	

註：*表示<.05；**表示<.01；***表示<.001

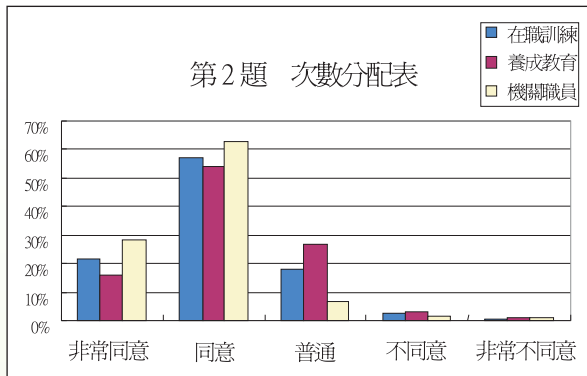


圖4-3-2

由表4-3-2得知，在職訓練、養成教育訓練及機關職員等樣本，在5選項(非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意)之次數分配分析得知：

- (一)在職訓練部分：「非常同意」21.8%、「同意」達到57.0% (以上合計78.8%)、「普通」18.2%、「不同意」2.4%、「非常不同意」0.5%，顯示在職管理員、主任管理員、科員經過矯訓所訓練後，對從事矯正工作是具有實用性相當認同與肯定。
- (二)養成教育訓練：「非常同意」15.7%、「同意」達到53.7% (以上合計69.4%)、「普通」26.7%、「不同意」3.1%、「非常不同意」0.8%，顯示三等監獄官與四等監所管理員經過矯訓所訓練後，對從事矯正工作是具有實用性表示認同與肯定。
- (三)機關職員部分：「非常同意」28.4%、「同意」達到63.1% (以上合計91.5%)、「普通」6.8%、「不同意」僅有1.1%、「非常不同意」0.6%，顯示矯正機關對於所屬(三等監獄官、四等監所管理員)接受矯訓所訓練後，對從事矯正工作是具有實用性非

常認同與肯定。

上述樣本在訓練績效量表第2題5個選項是否有所差異，經分析 χ^2 值(卡方值)為1313.08，在自由度為4時，已達.001顯著水準，表示在職訓練、養成訓練及機關職員等樣本，在訓練績效量表第2題的5個選項選擇確實有顯著差異。可見矯正機關較學員更加肯定本所訓練對矯正人員從事矯正工作的實用性。

三、第3題 矯訓所的訓練使矯正人員提昇工作效率，對機關效能提昇是有助益的

表 4-3-3 第3題-訓練績效交叉分析表

		組 別						卡方值
		在職訓練 (N=833)		養成教育 (N=255)		機關職員 (N=176)		
		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	
第 3 題	非常 同意	177	21.2	250	19.6	63	35.8	1179.55***
	同意	461	55.3	128	50.2	99	56.3	
	普通	168	20.2	63	24.7	12	6.8	
	不同意	23	2.8	9	3.5	2	1.1	
	非常 不同意	4	0.5	5	2.0	0	0	

註：*表示<.05；**表示<.01；***表示<.001

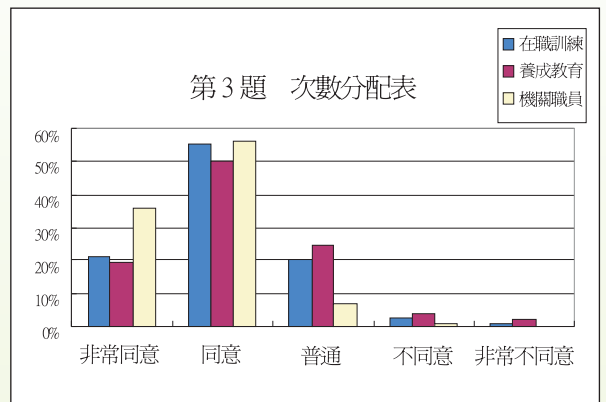


圖4-3-3

由表4-3-3得知，在職訓練樣本、養成教育訓練及機關職員等樣本，在5選項(非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意)之次數分配分析得知：

- (一)在職訓練部分(管理員、主任管理員、科員)：「非常同意」21.2%、「同意」達到55.3% (以上合計76.5%)、「普通」20.2%、「不同意」2.8%、「非常不同意」0.5%，顯示在職管理員、主任管理員、科員經過矯訓所訓練後，對提昇工作效率與機關效能是有助益的相當認同與肯定。
- (二)養成教育訓練部分：「非常同意」19.6%、「同意」達到50.2% (以上合計69.8%)、「普通」

24.7%、「不同意」3.5%、「非常不同意」2.0%，顯示三等監獄官與四等監所管理員經過矯訓所訓練後，對提昇工作效率與機關效能是有助益的表示認同與肯定。

(三)機關職員部分：「非常同意」35.8%、「同意」達到56.3%（以上合計92.1%）、「普通」6.8%、「不同意」僅有1.1%、「非常不同意」0%，顯示矯正機關對於所屬（三等監獄官、四等監所管理員）接受矯訓所訓練後，對提昇工作效率與機關效能的助益性非常認同與肯定。

上述樣本在訓練績效率表第3題5個選項是否有所差異，經分析 χ^2 值（卡方值）為1179.55，在自由度為4時，已達.001顯著水準，表示在職訓練樣本、養成訓練樣本與機關職員等樣本，在訓練績效率表第3題的5個選項選擇確實有顯著差異。可見矯正機關較學員認同與肯定本所訓練可使矯正人員工作效率提高、機關效能提昇。

四、第4題 矯訓所養成教育的訓練對整體矯正管理品質提昇是有幫助的

表 4-3-4 第4題-訓練績效交叉分析表

		組別						卡方值
		在職訓練 (N=833)		養成教育 (N=255)		機關職員 (N=176)		
		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	
第4題	非常同意	183	22.0	49	19.2	77	43.8	1377.09***
	同意	489	58.8	152	59.6	91	51.7	
	普通	135	16.2	46	18.0	5	2.8	
	不同意	22	2.6	6	2.4	3	1.7	
	非常不同意	3	0.4	2	0.8	0	0	

註：*表示<.05；**表示<.01；***表示<.001

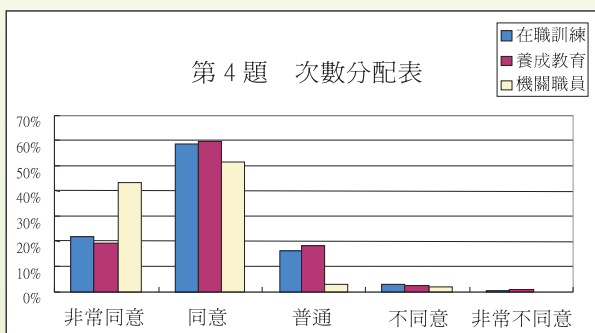


圖4-3-4

由表4-3-4得知，在職訓練、養成教育訓練及機關職員等樣本，在5選項（非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意）之次數分配分析得知：

(一)在職訓練部分：「非常同意」22.0%、「同意」達到58.8%（以上合計80.8%）、「普通」16.2%、

「不同意」僅有2.6%、「非常不同意」0.4%，顯示在職管理員、主任管理員、科員經過矯訓所訓練後，對整體矯正管理品質提昇是有幫助的表示相當肯定與認同。

(二)養成教育訓練部分：「非常同意」19.2%、「同意」達到59.6%（以上合計78.8%）、「普通」18.0%、「不同意」2.4%、「非常不同意」0.8%，顯示三等監獄官與四等監所管理員經過矯訓所訓練後，對整體矯正管理品質提昇是有幫助的表示肯定與認同。

(三)機關職員部分：「非常同意」43.8%、「同意」達到51.7%（以上合計95.5%）、「普通」2.8%、「不同意」1.7%、「非常不同意」0%，顯示矯正機關對於所屬（三等監獄官、四等監所管理員）接受矯訓所訓練後，對整體矯正管理品質提昇是有幫助的表示非常肯定與認同。

上述樣本在訓練績效率表第4題（矯訓所養成教育的訓練對整體矯正管理品質提昇是有幫助的）5個選項是否有所差異，經分析後到 χ^2 值（卡方值）為1377.09，在自由度為4時，已達.001顯著水準，表示在職訓練樣本、養成訓練樣本與機關職員等樣本，在訓練績效率表第4題的5個選項選擇確實有顯著差異。可見矯正機關較學員更加肯定與認同本所訓練對整體矯正管理品質提昇的助益性。

肆、建議之意見（學員認為最有幫助的課程）

一、養成教育訓練部分：

三、四等班學員認為在養成教育訓練中，對值勤或工作最有幫助的課程：矯正實務課程比例較高，佔29.53%，其中以戒護勤務概述、愛滋病防治兩門課程比例最高；技能訓練課程佔19.01%，其中以急救訓練、綜合逮捕術兩門課程比例最高；一般法律課程佔15.06%，其中以刑法概要、公務員服務法及其相關法規兩門課程比例最高；矯正專業課程佔14.33%，其中以輔導與諮商課程比例最高；通識課程佔14.18%，其中以情緒管理與壓力調適課程比例最高；矯政法規課程佔7.89%，其中以監獄行刑法及其施行細則課程比例最高。

5-1 三、四等班學員認為最有幫助的課程

課程類別	最有幫助的課程
矯正實務課程(29.53%)	戒護勤務概述、愛滋病防治
技能訓練課程(19.01%)	急救訓練、綜合逮捕術
一般法律課程(15.06%)	刑法概要、公務員服務法及其相關法規
矯正專業課程(14.33%)	輔導與諮商
通識課程(14.18%)	情緒管理與壓力調適
矯政法規課程(7.89%)	監獄行刑法及其施行細則

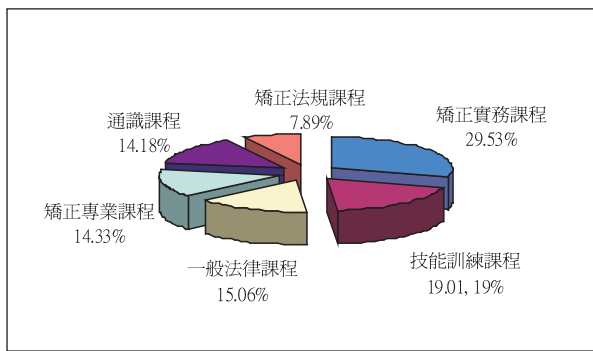


圖5-1 三、四等班學員認為最有幫助的課程類別

二、在職訓練部分

在職訓練班學員認為最有幫助的課程：通識課程佔41.68%，如生涯規劃、休閒與人生、身心健康管理等課程；矯正專業課程佔22.12%，如親職教育、諮商與輔導、人際關係與溝通技巧、壓力調適與情緒管理等課程；一般法律課程佔19.06%，如公務人員權利、義務與保障、行政法及行政程序法、國家賠償法之實務應用等課程；矯正實務課程佔14.58%，如戒護函令解說、實務、研討、矯正工作基本理念與未來趨勢、當前重要的矯正政策等課程；技能訓練課程佔2.56%，如初級救護員、急救實務及醫療常識、綜合逮捕術、警棍、擒拿術等課程。

表5-2 在職訓練班學員認為最有幫助的課程

課程類別	最有幫助的課程
通識課程(41.68%)	生涯規劃、休閒與人生、身心健康管理
矯正專業課程(22.12%)	親職教育、諮商與輔導、人際關係與溝通技巧、壓力調適與情緒管理
一般法律課程(19.06%)	公務人員權利、義務與保障、行政法及行政程序法、國家賠償法之實務應用
矯正實務課程(14.58%)	戒護函令解說、實務研討、矯正工作基本理念與未來趨勢、當前重要的矯正政策
技能訓練課程(2.56%)	初級救護員、急救實務及醫療常識、綜合逮捕術、警棍、擒拿術

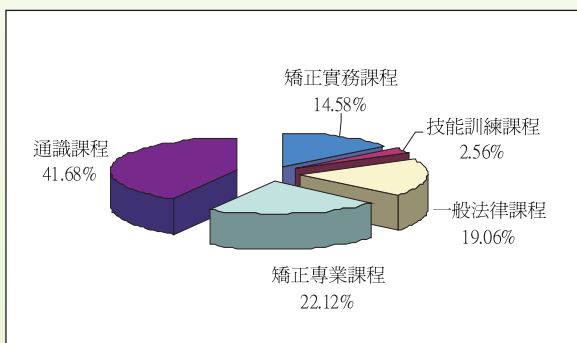


圖5-2 在職訓練班學員認為最有幫助的課程類別

伍、結論與建議

一、結論

從本問卷調查經統計分析結果略述如下：

- (一)教育程度越高且越資深之男性職員，較三、四等班養成教育學員，肯定與認同專業知能、角色定位、

組織文化、適應能力及訓練績效等成果。

- (二)在職訓練班學員近3年內在本所受訓3次以上且年齡在50歲以上之主任管理員、科員較管理員肯定與認同在專業知能、角色定位、組織文化、適應能力及訓練績效等成果。

- (三)在職科員較三等班學員，肯定與認同在角色定位、適應能力等面向成果。

- (四)四等班學員較在職管理員肯定與認同組織文化，其餘面向則無顯著差異。

- (五)問卷中「訓練績效」之肯定與認同感在「同意」以上選項百分比平均值為82.18%，且機關職員之反應高達92.78%。

- (六)養成教育與在職訓練班之學員，在由學員推薦及建議之課程中，兩者有明顯的差異性。養成教育學員因初任公職資歷尚淺且經驗不足，對矯正工作仍潛藏不安定性，因此，多數推薦及建議之課程中，以矯正工作相關之矯正實務課程(如戒護勤務概述及愛滋病防治等)所佔之比例最高；另在職訓練班學員因已工作一段時間，對矯正工作可能產生倦怠感，甚至在工作與家庭間產生矛盾與壓力，因此，多數認為以通識課程(如生涯規劃、休閒與人生、身心健康管理等)較有助益。

- (七)矯正機關對本所規劃之養成教育及在職訓練之成果皆表肯定，且建議加強學員公文處理能力(例如：簽呈、報告及如何詢問收容人筆錄)、專業知能與技能、諮商輔導及監所工作的價值、職場倫理與個人修養等相關課程與實務訓練。

二、建議

本所鑑於矯正人員培訓之於矯正業務推展的重要性，遂試就專業知能、角色定位、組織文化、適應能力及訓練績效等面向，探討本所辦理養成教育訓練及在職訓練之成果，期盼課程規畫能符合矯正實務所需，講座所傳授能符合矯正工作應具備之各項專業知能。

- (一)就本次調查研究結果分析與提出建議臚列於次，以作為持續改進、賡續精進而達到卓越：

1. 增加初任矯正人員實務訓練課程編排

監所工作對新進矯正人員而言既陌生又特殊，加上有幾許神秘且具危險性，因此，三等監獄官班與四等監所管理員班的課程規劃宜以實務為導向，讓學員得以「學以致用」，因此，除了配合最新刑事政策、矯正政策的課程外，應減少理論性課程，增加「即學即用」具實用性的實務

課程。

2. 加強初任矯正人員倫理與價值觀建立

矯正機關相當肯定本所訓練成效，而且比學員本身更加認同，但近年來養成教育訓練班結訓學員到機關服務，常因其公務倫理、任事態度（愛計較、少付出等）遭致微詞，或因機關職員普遍較學員年長、資深，對機關忠誠度較高，或因不同世代有其不同價值觀，然而初任人員的培訓（即養成教育）即備受期待與倚重，因此除了安排倫理與品操等課程外，應加強輔教課程與平日的生活輔導教育。

3. 賡續辦理矯正人員膽識與體能課程

矯正業務繁雜、工作性質特殊，面對來自社會不同階層背景的收容人，若未具備良好的膽識與體能實無法擔任，因此，無論是初任矯正人員或現職的戒護人員均須具備相當的膽識，保持良好的體況與技能方足以勝任，是以，宜考量訓期、班期屬性規畫適合課程，以賡續培養其膽識與體能。

4. 持續實施課後滿意度與問卷調查評量

除了配合政策、矯正實務需求規劃課程外，參訓學員提供的意見就彌足珍貴。因此，最快、最直接的方式不外就是座談會、課後滿意度的評量，而其意見或建議往往是課程規劃重要的參據。因此，持續實施課後滿意度與問卷調查評量，初步可掌握學員的意見或問題，立即改善、解決；進一步可作為訓練規劃之檢討改進，以提昇訓練成效。

(二) 本研究限制與未來研究方向建議

1. 本研究未編列任何研究經費，在有限的人力、時間下自行研擬設計問卷、施測、研究分析到完成，均係研究者利用公忙之餘，勉力而為。本研究僅針對本所養成教育訓練班一期結訓學員與在職訓練班相當職務階層參訓學員抽樣做為研究對象，未來如經費、人力、時間許可，後續研究

宜擴大研究對象與樣本數，包括中高階主管人員、管教人員在職訓練，以及各階層陞職訓練等員。

2. 研究採取問卷調查方式，著重於「量」化研究，未對參訓學員以及受試的矯正機關職員進行「質」性訪談，無法深入受試者內心心理層面之探討，研究結果呈現略顯美中不足，未來研究方向可將質性研究納入，使研究成果更具完整性，相信對矯正訓練業務應有莫大的效益。

D.L.Kirkpatrick(1983)曾提出反應(Reaction)、學習(Learning)、行為(Behavior)、結果(Result)等4種評估層次，本次問卷調查研究對訓練機關而言，具有相當的指標性意義，訓練單位常囿於人力、經費加上參訓對象、其服務機關配合度等種種問題，通常僅止於學員課後滿意度調查(評量)而已，要論及行為層次(如學習後的行為改變)評量即相當不容易，遑論衡量受訓者對組織效能是否有直接影響，如工作效率、品質改善等。本所在未編列研究經費、及有限的人力與專業研究能力下，此次能順利完成問卷設計、調查到研究分析誠屬不易，其對人力資源訓練與發展而言，意義別具深遠，且值得持續辦理相關調查研究，以惕勵培訓業務辦理精益求精。

由本調查研究得知，矯正機關雖肯定訓練的重要性與認同其必要性，但各機關普遍存在戒護人力不足的問題，一方面希望能縮短三、四等班養成教育訓練期程，並期待三、四等班養成教育學員能安排在原分發機關實習，以熟悉機關內部的業務運作，俾使學員在結訓後儘速融入機關文化，能立即獨當一面、協助機關勤務運作之即戰力；另一方面亦期待能擴大並持續辦理各層級人員的在職訓練，經由持續地接受專業知能與技能，方能因應矯正機關面臨的問題與挑戰，如收容人人權高漲、長刑期收容人、老年收容人、HIV愛滋病患及重症與精神病患等逐一浮現的收容人問題。因此，矯正人員唯有透過不斷的專業訓練與新知灌輸，培養其膽識並提昇專業知能，方能與時俱進，因應未來矯正業務各種嚴峻的挑戰。

無菸監所、健康悠活(上)

桃園少年輔育院藥師 鍾秀梅

壹、前言

菸害有多嚴重，觀諸俄國政府於1980年代末，因民

情的關係，政府不敢制定戒菸政策，導致目前俄國男人的平均壽命只有60歲，而國家必須付出更多的保費，並

且35歲至59歲早逝者中、有42%死於吸菸，其效應不只影響人類壽命，對經濟亦產生嚴重衝擊，繼而影響國家競爭力。2008年6月起，美國馬里蘭州25所監獄實施嚴格的禁菸令，此舉影響當時2.3萬收容人及8000餘名監獄管理人員，此事起源於該州幾個不吸菸女犯透過律師，對監獄允許犯人吸菸的規定提出告訴，指出監獄迫使他們被動吸菸是違法的。當然，監獄要實施禁菸是絕不可能一帆風順，因為戒菸是連守法者都很難做到的事。如加拿大懲教署2005年1月在監獄內執行全面禁菸，但成效不彰，甚或恐觸發暴力對抗。98年1月1日菸害防制法新法正式施行，而矯正機關內近6萬名收容人因監獄行刑法第47條受刑人禁用菸酒。但受刑人年滿18歲者，得許於指定之時間、處所吸菸。規範在前，收容人只需符合部頒之吸菸管理及戒菸獎勵辦法，仍可在特定時間、指定處所吸菸，我國監所成了不受菸害防制法約束的公務機關。菸害防制新法實施後，矯正司有鑑於收容人吸菸比率甚高，嚴重戕害收容人健康並衍生管理與風紀問題而提出3項目標，保障不吸菸者或罹病者之健康權；積極協助有戒菸意願者戒菸；加強吸菸管理，並定期辦理菸害防制及戒菸教育宣導，這項工作推展雖辛苦，但成效是可以預見的，除了能節省醫療各方面經濟效能，收容人罹患呼吸道系統方面疾病及其併發症的比例也會大大降低。

貳、臺灣拒菸歷史

西元1839年6月3日林則徐在廣東虎門焚燒鴉片的第1天，被訂為我國的禁煙節，但不要誤會了，香菸與毒品不同，世界禁菸日應是5月31日。台灣從1984年，因開放洋菸進口及菸品廣告，造成青少年吸菸人口上升，開始推動拒吸二手菸，民間團體並成立中華民國拒菸聯盟；到1990年代衛生署推動台灣地區菸害防治5年計畫，至1997年3月4日立法院三讀通過菸害防制法同年9月9日施行，臺灣正式有菸害規範的法源依據；2001年11月11日臺灣正式加入國際貿易組織，臺灣菸酒公賣制度也在2002年1月1日起走入歷史，同時開始徵收每包5元的健康福利捐。1997立法之初，只對公共場所禁菸有初步的規範，直到2007年6月15日，立法院再度通過菸害防制法修正，修正重點著重於打造清新無菸環境，除設吸菸室之特定公共場所外，大部分公共場所限制吸菸，並規定3人以上室內工作場所全面禁菸；免除婦女、孩童及不吸菸者遭受二手菸危害，確保民眾無菸害的健康權與自主權；增訂健康福利捐規範，提高罰鍰上限等等（菸害防制法）。

參、菸霧真相

紐約時報報導，2010年3月30日美國食品藥物管理

局（FDA）新成立的一個委員會，討論一項爭議性極大的議題，要不要禁售涼菸；菸商為了促銷，研發清涼薄荷和其他口味遮蓋了香菸的嗆辣感，更易吸引年輕族群。禁售涼菸議題，美國並非首例，泰國已立法禁止包括薄荷涼菸在內的加味菸販售，涼菸的市佔率較高，因其口味清新，易成為「入門菸品」，在國內，菸害防制法雖規定不能使用淡菸、低焦油等字眼，卻未限制涼菸，國內對於涼菸的加強管制是必然的未來趨勢。2008年台灣18歲以上成年人口估算，約有3,936,405位成年人吸菸，其中成年男性約3,504,837位約38.6%、女性約431,567位約4.8%，從趨勢來看，成年男性吸菸率有逐年下降趨勢，女性吸菸率尚無明顯增加趨勢。但令人擔憂的是，青少年的吸菸情況卻有攀升的情況（台灣菸害防制年報）。

「抽菸，才能有靈感！」「壓力好大，抽菸才能放輕鬆。」「抽菸的壞處我都知道，可是，不抽就渾身不對勁，受不了！」「朋友都在抽，不抽就不是一掛的。」「我吸了一輩子菸都沒事，有人沒有吸菸反而罹患癌症，所以吸菸對健康的影響不大，會不會得病是跟體質有關。」這是菸槍的真情告白，也是他們錯誤的認知。香菸可以產生4千多種有害物質，有40幾種有害物質會致癌，吸菸只會帶來身體習慣尼古丁，滿足尼古丁的需求，但是藉助尼古丁不是真的放鬆，緊張只是因為暫時因供應尼古丁而暫時滿足，吸菸增加心跳及血壓，從生理現象來看，這不是真的放鬆疏解緊張，何況其實有很多方法真正減少緊張或增加靈感。包括台灣本土的研究，吸菸致癌已有成千上萬的研究證明，不但會導致肺癌、肝癌、胃癌，也會引起心臟病、胃潰瘍、引起性功能障礙，甚至意外災害，這些已是不爭事實，連製造香菸的菸草公司也不敢否認這是事實。另外，很多人以為吸淡菸、長壽菸就不會生病，吸淡菸只會讓人多吸幾口、吸深一點，其實在不知不覺中已經吸的與濃菸差不多。科學證據已證實所謂長壽菸是騙人的幌子，有意減少菸害的無辜受害者本想戒斷，但在淡菸的引誘下，以為仍可達到減少危害之目的而上當（台灣地區臨床戒菸指南）。

肆、成癮模式

物質使人成癮，是透過不同的藥理作用，造成腦中一些區域多巴胺（Dopamine）大量增加，產生強烈的報償作用，使人愉悅有快感，越用越想用而形成依賴。從生理方面來看，當人們做一些喜歡的事情，會活化中腦腹側背蓋區，之後傳送訊息至依核的多巴胺神經迴路，使多巴胺（Dopamine）增加而產生快樂的感覺，這個過程是天生自然的報償反應，使人們渴望獲取快樂和滿

足。故而中樞神經抑制劑，會抑制腹側背蓋區的抑制神經元，產生去抑制作用，間接增加依核的多巴胺（Dopamine），產生報償效應，而生成依賴。中樞神經興奮劑會經由不同的藥理作用，直接興奮多巴胺（Dopamine）的神經迴路，使依核的多巴胺（Dopamine）增加，產生報償作用而上癮，同時也興奮腦中其他的多巴胺（Dopamine）神經迴路（沈道永，1995）。成癮是一種疾病，一種戒不掉習慣，也因此當要戒掉某種成癮物質時就會有生心理戒斷問題。成癮不會不找自來，有其發展模式可分為4期：

第一期 Experimental Stage — 試驗性使用學習體驗高潮的感覺。

第二期 Social Use — 規劃性使用社交性使用，刻意尋求高潮。

第三期 Operational Use — 每天使用，沉浸於高潮之中，生活以使用物質為中心。

第四期 Dependent Use — 發展成依賴性，只有使用物質時才覺得正常，無法自我控制使用物質，生活無法處理，只有不斷使用物質才可避免發生戒斷的情形。簡單的說，成癮是一種「欲罷不能」的行為。酒精、物質（如毒品、藥品）、香菸、咖啡因、食物、賭博、購物、性行為、網路等，自有人類以來，就已經存在物質濫用、成癮的問題了，並因其對物質成癮進而濫用產生依賴情形，在世界各國已經產生嚴重公共衛生、醫療及社會問題了。曾經有毒蟲表示，海洛因或古柯鹼比香菸好戒多了，從香菸的成癮性及戒斷問題來看，說香菸是一種「軟性毒品」似乎也不為過。

伍、戒菸方式

目前較多應用於戒菸理論為「跨越理論模型（Transtheoretical Model）」即懵懂期，吸菸者不考慮在未來6個月內戒菸；深思期，吸菸者考慮在未來6個月內戒菸；準備期，吸菸者過去1年曾戒菸至少24小時並計畫在最近1個月內戒菸；行動期，已戒菸但未滿6個月；維持期，已戒菸且超過6個月；終止期指永久戒除抽菸行為。吸菸在醫學上已經被界定為是一種慢行、成癮的疾病。因此，戒菸是一件需要長期抗戰的奮鬥，戒了也很容易復發，有如治療慢性疾病，根據統計，戒菸次數越多越容易成功，所以不要一次失敗就氣餒，要再接再厲。

一、戒菸六步曲

1. 選定一個重要的日子，作為戒菸日，因為這對你是一件值得重視的事。
2. 丟掉所有的菸、打火機、菸灰缸，避免看到就會想到。

3. 告訴周遭的親人、朋友，你要戒菸，並替你打氣。
4. 避免喝酒、咖啡、濃茶等刺激性物質，引起想抽菸的慾望。
5. 避免進出吸菸場所，如選擇無菸餐廳等環境用餐。
6. 在想吸菸時，稍候3分鐘。在這3分鐘內，飲一杯開水或與一個已經戒菸的人交談，直至吸菸的慾望消失。

戒菸過程引起的不適症狀及可緩解的對策

戒斷症狀	對策
昏眩、頭暈及頭痛	如果可以的話，躺個五分鐘，做放鬆脖子及上身的運動，或是打開窗戶，或出去呼吸新鮮空氣；如果需要的話，也可以服用醫師開給你的不含咖啡因的藥物。
嘴巴乾燥	喝點水、果汁或牛奶，或是刷牙、做深呼吸，吸氣維持五秒鐘才呼出。
咳嗽	可先洗個溫水澡，或是找個人按摩刺痛部位，或到外頭散步。也可以用溫水和不太冷的水交互淋浴，並用浴巾擦拭覺得刺痛的部位。
焦慮及緊張	可做幾下深呼吸，散步或做些輕鬆的柔軟操，或是轉移思緒，想一些過去愉快的事情。
憂鬱	這時需要大量運動，任何型式的有氧運動都好。也可洗個溫水澡，冷靜下來，並以浴巾用力擦拭，或先喝些果汁，並想想你生命中最令你振奮、快樂的時光。
腹瀉	吃固態食物，少喝果汁及少吃水果，多喝水，需要的話最好到醫院就診。
便秘	多吃水果及粗糙的食物，儘量讓自己放輕鬆，並運動，也可吃一些溫和的通便劑。

二、戒菸的藥物治療

台灣約有4百萬人口吸菸，其中有7成的人以前曾嘗試過戒菸，但是十戒九敗。文獻證明，如果沒有專業的輔導或戒菸藥物的幫助，戒菸成功率不到1成，在美國FDA也核准Bupropion Sr可在醫師處方下因需要而長期使用，即可知香菸所產生的毒素與致癌物的壞處遠遠多於尼古丁藥物。

(一) 尼古丁替代療法

尼古丁替代療法有貼片、吸入劑、口嚼錠、鼻噴劑、口溶錠五種劑型，目前台灣有貼片、吸入劑、口嚼錠等三種劑型。

1. 貼片 (Patch)

產品劑量隨各藥廠公司設計有不同大小貼片及劑量的差異，如克菸貼片（Nicotine11[®]）7片/盒；淨菸經皮戒菸貼片（Smokfree[®]）7片/盒，使用貼片優點，可以保持一整天有效用，防止禁斷症狀；使用方便，多種劑量供選擇，對於腸胃不好或有咽喉疾病患者較適用，目前為使用insulin之糖尿病或Asthma病患使用Theophyllin者之最佳選擇劑型。但缺點包含了一天一片相對彈性不夠，對皮膚刺激性高，易過敏、紅腫，因此所貼部位為乾淨無毛及無傷口之處，並且每日需貼於不同之處，建議同一個部位貼過後須7天後再貼。其可能產生副

作用，有頭痛、眩暈和睡眠障礙等，這些作用是暫時性的，可能是尼古丁禁斷症狀或可降低劑量及縮短貼片時間來解除。除此之外，兩週內有急性心肌梗塞初期、嚴重心律不整或心絞痛及Nicotine過敏為尼古丁替代療法禁忌症。而使用貼片期間，切勿抽菸、避免產生尼古丁過量而中毒。

2. 口嚼錠

產品劑量每錠含有Nicotine 2mg及4mg兩種，具多種口味選擇有原味、薄荷味、水果味。使用方法需特別注意先慢慢咀嚼約10至15次，停止咀嚼，膠體含於兩頰或舌下約3分鐘，讓尼古清口腔黏膜吸收，並且在口腔PH8.5可增加吸收。劑量為每日

8至12錠，至少使用3個月，3個月後1至2錠遞減，但不建議服用超過6個月。口嚼錠需注意的是若吞入過多尼古丁會造成胃部不適，若胃部不適，可用酸性飲料或白開水緩解。其優點是作用快速，可適合個人需要使用彈性劑量調整；適用於突然菸癮復發或一時興起想抽菸的人；或者皮膚過敏不能用貼片的人並能減緩體重增加。要提醒的是，尼古丁易受酸性環境破壞，咀嚼前15分鐘內應避免飲用酸性飲料（如果汁、咖啡、酒）。

(續接下期)

Laboring 作業

Sir : In future, you will work in section five.

主管：以後你就分配在第五組作業。

Inmate : Yes, sir.

收容人：是的，主管。

Sir : Take your work seriously and do not waste any work materials.

主管：作業時要認真，不可以破壞任何作業材料。

Inmate : I understand.

收容人：我知道。

Sir : If there is anything you don't understand, ask the section leader.

主管：有不懂就向作業組長請教。

Inmate : I will.

收容人：我會的。

Sir : Remember, safety first and cooperate with other inmates.

收容人：作業時注意安全，團隊合作。

Sir : I will remember.

收容人：我會記得。

本文出自本所「監獄實用英文」教材

法務部矯正人員訓練所 99年8月份預計辦理班次一覽表

訓練期間	訓練班次
99.01.14-99.09.13	司法特考三等監獄官班第15期
99.08.02-99.08.02	當前國家政策研習班
99.08.02-99.08.03	矯正學校教師研習班
99.08.02-99.08.03	管理員在職訓練班(四)第22期高雄分班
99.08.04-99.08.04	管理員研習班(三)第22期台中分班
99.08.05-99.08.06	管理員在職訓練班(四)第20期
99.08.09-99.08.10	管理員在職訓練班(四)第21期
99.08.11-99.08.13	科員在職訓練班第5期
99.08.16-99.08.17	管理員在職訓練班(四)第22期
99.08.18-99.08.18	採購實務訓練班第2期
99.08.18-99.08.18	政策溝通與宣導能力、執行力、應變力研習班
99.08.18-99.08.18	管理員研習班(三)第23期台中分班
99.08.19-99.08.19	人事資訊系統研習班第2期
99.08.19-99.08.20	公務會計業務研習班
99.08.19-99.08.20	管理員在職訓練班(四)第23期高雄分班
99.08.23-99.08.25	主任管理員在職訓練班第5期
99.08.25-99.08.27	初任社工員研習班
99.08.26-99.08.27	管理員在職訓練班(四)第24期高雄分班
99.08.26-99.08.27	專員研習班
99.08.30-99.08.31	訓練師專業能力訓練班
99.08.30-99.08.31	管理員在職訓練班(四)第23期

歡迎來稿，並請附真實姓名、身分證字號、通訊地址及聯絡電話。新聞稿每篇請勿超過六百字，文章請勿超過一萬字，請勿一稿數投，違者自行負責，如已刊登則收回稿費。本刊對來稿有刪修權，請自留底稿，原則上不退稿。

投稿者請寄(333)桃園縣宏德新村180號本刊編輯部(附電子檔)

或傳真(03)3591855；或傳送至:jade303@mail.moj.gov.tw

出版者：法務部矯正人員訓練所
地址：桃園縣龜山鄉宏德新村180號
電話：03/3206361 轉312發行部
03/3206361 轉303編輯部
傳真：03/3591855
E-mail: jade303@mail.moj.gov.tw

印刷者：金得利彩色印刷股份有限公司
電話：03/3611772
中華郵政北台字第4二九三號
執照登記為(雜誌)交寄
行政院新聞局出版事業登記證
局版臺省誌第九三五號