

本期目錄瀏覽：

法今天地：修正《森林法》嚴懲山老鼠並強化國土保安

機密視窗：「烏龍露個資.洩密又挨告」

安全天地：「竊」中要害 小心為上

健康常識：淺談失眠

●法今天地

修正《森林法》嚴懲山老鼠並強化國土保安◎陳炎輝

壹、修法嚴懲竊取盜伐珍貴林木犯罪行為

臺灣地區森林資源豐富，林相變化萬千，森林除具有涵養水源、淨化水質、調節溫度與氣候、改善空氣品質、強化國土保安、鞏固土壤避免流失，森林遊樂及木材生產等多種功能外，並可作為各種動植物庇護的場所，是以維持自然生態的多元與多樣性，實為我國彌足珍貴之資產，並為全民安適生存的重要依據。森林大致上可分為經濟林與保安林，經濟林係以林木生產為目的，著重於經濟生產功能，但我國自民國 79 年起，已全面禁伐天然林，經濟產值已大幅降低；保安林則是以國土保安為目標，著重於公益性功能，依《森林法》（下稱

本法)第24條第1項規定：「保安林之管理經營，不論所有權屬，均以社會公益為目的。各種保安林，應分別依其特性合理經營、撫育、更新，並以擇伐為主。」簡言之，保安林是為了達到特定公益目的而編列，藉由森林植被的覆蓋來截留雨水、減少沖蝕以保護避免土地流失，或是藉由植物根系來固著土壤、增加土壤間之孔隙，以達牢固土壤與涵養水源之作用。

臺灣位處太平洋邊緣，地理與地質因素特殊，地震及颱風發生頻繁，尤其在歷經九二一大地震及八八風災之後，中南部地區地表土石碎裂鬆動，使原本敏感的地質更加脆弱。加上近年全球氣候變遷顯著，年均溫日漸上升，海平面逐漸提高，乾旱缺水及颱風豪雨經常發生，威脅民眾安危的次數日益增加；豪雨侵襲則更容易引發大規模土石流，嚴重危害森林鄰近的部落、聚落及產業。面對氣候無常變化與詭譎難測，日益耗損與脆弱的自然環境生態，以及民眾對安全居住環境的渴望，更需要森林發揮其多樣公益性之功能。有鑑於此，本法第22條乃明定，凡國有林、公有林及私有林具有下列情形之一者，均應編為保安林：一、為預防水害、風害、潮害、鹽害、煙害所必要；二、為涵養水源、保護水庫所必要；三、為防止砂、土崩壞及飛沙、墜石、泮冰、頽雪等害所必要；四、為國防上、公共衛生、航行目標、漁業經營，以及保存名勝、古蹟、風景或自然保育所必要者。

保安林依其功能可劃分為：水害防備保安林、防風保安林、潮害防備保安林、鹽害保安林、煙害防止保安林、水源涵養保安林、土砂捍止保安林、飛沙防止保安林、墜石防止保安林、防雪保安林，以及有關國防、衛生保健、航行目標、漁業、風景、自然保育等十六類保安林。上述各類保安林中面積最大者為水源涵養保安林，其次為土砂捍止保安林，再次為風景保安林；每一種保安林都具有維護地形地貌或保障民眾安全等無可取代的功能。例如飛沙防止保安林，位於風沙強大的沿海地帶或河口兩岸，可阻絕過濾強風所攜帶的沙粒，避免農田或房舍遭到飛沙掩埋；又如水害或潮害防備保安林，大多位於洪水氾濫、海潮侵襲地區，可藉由森林調整河川流向，降低流速以防止水患。較特別的是漁業保安林，除用來阻隔砂石、強風或潮浪外，並利用森林遮蔽所形成的陰影，吸引近海魚群聚集躲藏，而林木枯枝落葉掉入海中，經過分解還能成為魚類食物，間接發展近海漁業資源。

臺灣森林樹種相當豐富，孕育多采多姿的動植物生態系。然而也因為森林蘊藏珍貴林木，以致竊取紅檜、扁柏、牛樟等盜伐案件猖獗，甚至有俗稱「山老鼠」之歹徒包圍、挑釁、威脅巡山員或山友情事發生。為嚴懲「山老鼠」竊取盜伐珍貴林木，確保森林發揮國土保安功能，立法院業已三讀通過本法第 50 條、第 52 條修正條文，並經總統於今(104)年 5 月 6 日公布施行。本法第 50 條修正後對收受、搬運、

寄藏、故買或媒介贓物等犯行，將刑度提高為有期徒刑六月以上五年以下，且無拘役或科罰金之適用。另本法第 52 條為加重條款規定，凡符合刑責加重要件者，原處有期徒刑六個月以上五年以下，修法後則提高為一年以上七年以下；至於罰金之計算基準，亦修正提高併科贓額五倍至十倍之罰金。針對不法竊取貴重林木之犯行，例如盜取紅檜、扁柏、肖楠、紅豆杉或牛樟等具有生態或高經濟價值之林木，則應加重其刑二分之一，最高可處十年六月有期徒刑，以達嚇阻犯罪之效果。

貳、簡介檢察機關查緝森林盜伐執行方案

臺灣森林面積廣達 211 萬 8,523 餘公頃，占全島陸地面積 58.9 %，在中高海拔之山區，仍保有為數不少的珍貴林木；其作用除了固持土壤外，並有供野生動物棲息功能，特別是紅檜、扁柏、牛樟等因材質優良，極具工藝價值，往往成為「山老鼠」覬覦牟利的目標。考量森林具有國土保安、水土保持、涵養水源、調節氣候、生物多樣性保育、林產經濟等公益及經濟效用，為保土減災及維護珍貴森林資源，本次《森林法》修正後，將以往依刑法處罰之竊取「森林主、副產物」及收受贓物等犯行，回歸本法第 50 條之規定論罪科刑。此外，市面上奇木藝品店販賣紅檜、扁柏、紅豆杉或牛樟等貴重木製品情形

日增，恐有竊取林木集團與幕後銷贓集團掛勾，進行收受、搬運、寄藏、故買或媒介等犯行，不僅助長竊取林木歪風，並使贓物價格奇貨可居，增加檢警與林政機關查緝之困難，故本法第 50 條除將「竊取森林主、副產物」刑責提高外，並增訂應併科罰金新臺幣（下同）30 萬元至 300 萬元。

所謂森林主產物，依〈國有林林產物處分規則〉第 3 條規定，係指生立、枯損、倒伏之竹木及餘留之根株、殘材而言，包括已與其所生長之土地分離，而仍留在林地之倒伏竹、木或餘留殘材。至於副產物，則是指樹皮、樹脂、種實、落枝、樹葉、灌藤、竹筍、草類、菌類及其他主產物以外之林產物。「山老鼠」竊取森林主副產物，並非只有盜伐珍貴林木之單一行為，通常伴隨壓毀周邊林木、挖掘根株與擅開道路等造成水土流失與環境破壞等浩劫，除對國土保安危害甚鉅，並造成森林生態難以回復之損害。有鑑於此，本法第 52 條將加重竊取森林主副產物之罪責，修正提高為有期徒刑一年以上七年以下。至於紅檜、扁柏、紅豆杉及牛樟等珍貴樹種，或為柏檜類北半球分布最南界，或為天然下種及人工育苗不易致林分更新困難，且須經數百年生長方能成巨木，不僅具有高經濟且在生態上有其特殊價值，修法後爰對於竊取貴重木者，予以加重其刑二分之一，以達遏阻不法及預防犯罪之效果。

根據行政院農業委員會林務局（下稱林務局）統計資料，林務局於 96 年度查獲盜伐林木案件為 47 件，100 年度則成長至 193 件，該期間森林盜伐被害價值超過一億二千萬元；另竊取森林主副產物之行為，103 年度共發生 244 件，被害價值亦達八千一百二十萬餘元。森林若遭人為盜伐或不當濫墾，將導致水源涵養、水土保持暨對抗溫室效應之功能喪失，該如何維護森林資源並永續經營管理，事關全民安全的生活環境，誠屬國人應嚴正面對的議題。尤其是「山老鼠」深入偏遠山區，盜伐珍貴林木之犯罪行為，通常會造成林地崩塌與毀壞，進而引發山崩落石或土石流等危機，實應立即加強查察以防患未然。臺灣高等法院檢察署為落實法務部所頒定之〈檢察機關排除民怨計畫〉，並有效整合檢察、警察及林政機關整體力量，已建置協調溝通聯繫平臺，聯合推動〈檢察機關查緝森林盜伐執行方案〉，彰顯法務部維護國家森林天然資源及查緝盜伐森林之決心。

本方案重要具體措施如下：一、本查緝行動由各地檢署與轄區警察、林業機關共同執行，並由地檢署邀集相關機關組成專案小組，視個案具體情況發動偵查作為；二、檢察、警察與林業機關間，應互相聯繫並提供易遭盜伐之高風險珍貴林木地區情資，藉以研判適當查緝時機；三、分析比對歷年盜伐林木、竊取漂流木者之身分，除清查列冊監控，並深入追查其共犯組織，嚴密追緝幕後盜伐主嫌及銷贓管

道；四、從速從嚴偵結，如符合羈押要件，應即向法院聲請羈押；如不符羈押要件，應即命交重保。以嘉義縣阿里山鄉豐山村、南投縣與嘉義縣交界處水漾森林、雲林縣與南投縣及嘉義縣交界處雲峰地區為例，「山老鼠」竊取紅檜、扁柏、牛樟木案件猖獗；嘉義、南投及雲林地檢署乃於今年4月30日，與林務局嘉義、南投林管處和保安警察第七總隊森林警察大隊等機關，聯手實施埋伏、路檢等勤務，針對前揭山區同步全面清查與威力掃蕩，對違法盜伐集團形成莫大的威嚇效果。

參、全民共同守護山林嚴密防範宵小盜伐

違反本法竊取森林主副產物之案件，多屬系統性或結構性犯罪，具有利益共同體掛勾本質，犯罪地點多位於偏僻原鄉地區，具有隱密而不易發現之特性，客觀環境上，難以一般偵查手段從事完備的證據蒐集與調查。縱使林政機關或司法警察雖知有盜伐之事實，但亦僅能查處呈現在表面的情況，難以深入清查該犯罪集團組織分子。再者，盜伐森林案件的第一現場，多處於隱密或偏僻之山區，亦難以實施布線或跟監。綜合考量法益保護之重要性、犯罪性質之隱密性及蒐集調查證據之困難度，在合目的性之必要範圍內，應容許查緝人員從事合法的通訊監察。有鑑於此，我國《通訊保障及監察法》第5條第1項

第 17 款於 103 年 1 月 29 日增訂：有事實足認被告或犯罪嫌疑人，違犯本法第 52 條第 1 項或第 2 項之罪，並危害國家安全、經濟秩序或社會秩序情節重大，而有相當理由可信其通訊內容與本案有關，且不能或難以其他方法蒐集或調查證據者，得聲請通訊監察實施監聽。

另外，本法第 52 條第 1 項針對違反 50 條第 1 項竊取森林主副產物之罪，共有 8 款加重刑責之事由。例如於保安林犯之、於行使林產物採取權時犯之、結夥二人以上或僱使他人犯之，以及為搬運贓物，使用牲口、船舶、車輛，或有搬運造材之設備等情形。就犯案之器材設備而言，依刑法第 38 條規定，供犯罪所用之物以屬於犯罪行為人所有者為限，予以沒收。但查緝實務現況，犯罪行為人常以租賃或借用車輛、器具等方式進行犯案，該等犯罪工具因非屬犯罪行為人所有，以致無法沒收而使行為人得一再使用，造成再次犯罪之機會大增，為此本法第 52 條第 5 項乃增訂：「犯本條之罪者，其供竊取之器材及第一項第六款之牲口、船舶、車輛，或有搬運造材之設備，不問屬於犯人與否，沒收之。」綜上，政府對於山老鼠集團絕對不會放過，將持續運作檢警林聯合查緝方案，並請全民共同守護山林，如有發現不法情事，可撥打免付費電話 0800-000930 及 0800-057930 提出檢舉。（作者為法務部檢察司專員）(摘自清流月刊 7 月號)

● 機密視窗

「烏龍露個資.洩密又挨告」

前言

政府機關受理民眾陳情請願，常可能因此取得民眾陳情書及相關個人資料，雖陳情請願屬於公開訴求，惟仍應依人民陳情相關法令為後續處理，如需運用陳情資料亦須符合個人資料保護法規定，避免產生未經同意或與原目的不符之公開、洩漏情事，造成當事人損害，衍生政府機關國賠責任，實不可不慎。

案例說明

小李和鄰近住戶組成土地重劃自救會向某地政機關陳情，拒絕徵收所有土地進行其他開發，除於該機關網路信箱陳情外，一行人浩浩蕩蕩到該機關門前進行陳情請願，並遞交載有相關自救會成員身分資料之陳情書，經該機關派代表受理後離開，嗣後卻發現該自救會成員陳情書中的個人資料，竟成了該機關於重大重劃案件評估說明會之附錄資料，且該機關為求便利，又以網站留言板回覆陳情人，亦未適當遮掩相關個人資料，造成該自救會成員的身分證字號、電話、地址等個人資料全部公開在網站上可供人點閱、下載，該自救會立即電洽該機關抗議其作法失當，且違反相關規定，揚言告到底，並要求國賠。

問題分析

本案為洩漏民眾自救會陳情書及附件之個人資料，該自救會附件資料主要用於反對土地徵收之陳情附件，並未同意其他使用或公開於網站中，又雖係公開陳情，惟主管業務機關受理後，應將陳情書及相關附件，回歸機關受理檢舉陳情案件保密相關規定，交由負責辦理之承辦人員，再將資料密封後交由收發人員登錄，且登錄之內容不得顯示檢舉(陳情人)姓名或身分辨識資料，另於公文簽辦過程除應以密件簽核，且須用密件答覆處理結果，而非將該案以一般案件處理，衡酌本案因受理民眾陳情書與相關個人資料，應屬公務機密範疇，該機關於網路留言板答覆，亦未適當隱去陳情人之個人資料，實有未妥，已衍生洩密問題。

另依據個人資料保護法第16條規定，公務機關如對個人資料之有特定目的外之利用，應符合相關要件方得為之，例如有法律明文規定、為維護國家安全或增進公共利益、有利於當事人權益或經當事人書面同意等。而該機關於重大案件評估報告書中，未經同意，擅將隨附於陳情書中之個人資料作為該案附錄，顯與上述要件不符，又依據同法第 28 條規定，公務機關違反本法規定，致個人資料遭不法蒐集、處理、利用或其他侵害當事人權利者，負損害賠償責任。因此，該機關後續尚須面對相關國賠問題。

綜觀受理本案機關之處理作為，應係對於陳情案件與個人資料之

相關規定與要件判斷有誤，致生洩漏情事，確有違失檢討空間。

改善及策進作為

本案肇因機關同仁對於民眾公開陳情請願性質未正確之研判，且就相關個人資料管理及運用不慎所致，機關應積極檢討下列措施，以避免類似情事發生：

一、重新審視受理陳情案件相關規定，並確實檢討相關規範是否完備、受理程序是否妥適，以使機關承辦人員知所依循，避免衍生洩密情事。

二、藉由本案顯現陳情案件處理過程易生洩密，因此，應積極建立各項陳情案件判斷歸屬流程，檢討各環節之弱點與錯誤頻率，落實風險管理，降低誤判機率，提升機關維護效能。

三、全面檢核類似案件屬性判斷是否合宜，相關處理過程是否符合規定，避免重蹈相同問題。

四、妥訂陳情案件相關個人資料檔案管理機制：如針對機關因陳情案件蒐集個人資料所應制訂機關內部管理規範，規範個人資料之蒐集者、蒐集方式（直接或間接）、告知當事人、蒐集界面及儲存位置、法定保存年限及自定保存年限等事項，並落實檢核陳情案件個資蒐集、處理及利用過程，當事人隱私權保護之需求，俾能確實監督管理狀況。**廉政署叮嚀事項**

民主法治時代，政府職責係為民服務，而人民為爭取權益或表達訴求，得依法透過陳情請願等合法管道向政府機關表達訴求，政府機關因而取得大量個人資料，應有良好的管理或保護措施，避免未合法運用，造成民眾權益受損，或保護不善產生如駭客入侵等洩漏風險。因此各級機關管理該等資料，除就涉及公務機密部分應依密等文件程序進行保管外，另需參照個人資料保護法儘速落實相關維護工作，俾提升使該等資料於機關內部運用與保管安全性，本署就該案提出下列叮嚀，以資參酌：

一、積極檢討訂定機關主管機密範圍項目，俾利公務機密與個人資料確實依據其個別管理模式妥為執行。

二、嚴密機關組織分層審核措施，協助同仁處理相關案件，確符個案處理程序，避免衍生洩密疑慮。

三、重新檢視個人資料保護法施行後，機關各項作業程序與有關之行政規則，是否有相悖或未盡之處，以符實際，並減少疏失。

四、加強公務機密與個人資料保護法之法治教育：綜觀洩密多肇因公務員對於案件與法令認知未盡周詳，因此，透過現行法令規定、洩密違規（法）案例，以及可能導致洩密管道與因素，積極提升個人之保密法治觀念，方能落實宣導效益。

結語

公務機關就各項涉含個人資料之公務文件，因應個人資料保護法施行，應更為審慎，尤以面對各項法令產生見解上之歧異時，應以專業並合乎法治精神，對於當事人有利之方向做決策，除避免衍生後續洩密疑慮外，並有助於提升民眾對於政府之信賴。本案因機關同仁受理民眾陳情請願案件取得他人個人資料，又於處理方式與後續運用，未符合公務機密與個人資料保護法之規定，導致陳情人權益受損，實應深入檢討，避免類似案件再發生，以保護民眾權益，維護機關廉政效能。(摘自廉政署網頁)

● 安全天地

「竊」中要害 小心為上

前言

您身邊一定有不少同事，把存摺、印章或提款卡放在辦公室的抽屜內，因為公家機關附近多設有提款機或銀行，刷簿子、提錢、匯款都很方便；更有不少同事將自有現金、團購集資、旅遊基金置於抽屜內，因為公務機關24小時都有保全巡邏，各出入口都有監視器，比家裡還安全，為貪圖方便就不帶回家了。

若您也有以上的想法及行為，請仔細研讀下列案例，因為您認為最安全的地方，可能就是最危險的地方。

案例摘要

「我一早來上班，就發現抽屜有被翻過的痕跡，裡面的現金都不見了，那是我跟同事們下個月要出國旅行的基金，收齊後就要交給旅行社，沒想到…」被害員工A驚慌失措的說著。

「這小偷真可惡，連我抽屜裡的幾十元零錢都要偷…」被害員工B義憤填膺的說著。

這是發生在某縣市政府的竊盜案，賊仔哥在數月內先後光顧高雄、臺南、臺中、新竹、桃園及彰化等6個縣市政府，作案手法如出一轍，趁上班時間洽公民眾進出頻繁之際混入大樓內，先躲在樓梯間等隱蔽角落，待員工下班後，伺機至各樓層，發現若沒有員工在內加班，就逕行闖入，隨機打開或撬開抽屜搜刮財物。

由於賊仔哥曾經從事公務機關事務機器業務，熟悉政府單位辦公環境及作息，於某次竊盜中，被返回取物的女員工撞見，賊仔哥運用過去當維修員經驗，竟然神色自若和女員工寒暄，等女員工走後，再好整以暇的竊取財物。

後因監視錄影畫面曝光，賊仔哥的友人向警方報案而落網，竊盜背後動機是因其向地下錢莊借款80餘萬元，連本帶利漲至180萬元，只好鋌而走險，連續犯下6件縣市政府竊盜案，不法所得竟高達90餘萬元，警方至其住處取出竊得剩餘的19餘萬元，其餘款項多拿去抵債或花用，蒙受損失的縣市政府員工大多求償無門，只能自認倒楣。

問題分析

一、為了洽公民眾方便，公務機關於上班時間難以門禁管制，此時如何在“機關安全”及“便民服務”間取得平衡點？

二、辦公場所內雖設有保全巡邏及監視錄影設備，就能確保人員及財物安全無虞嗎？

三、私人貴重物品放置辦公場所內是否妥當？機關同仁的安全維護觀念是否正確？

四、若於辦公處所內發現可疑人士時該如何處置？機關同仁是否有保持高度警覺？

改善及策進作為

古人有云：「惟事事，乃有其備，有備無患。」，由此可知機關安全維護工作首重預防。於瞭解機關安全狀況後，考量各種不利潛在因素，知所警惕、防微杜漸，確認機關安全維護工作應有之認知與措施，建立各種改善及策進作為預先防範：

一、現今辦公場所為便民服務多採開放空間，於上班時間洽公民眾進出頻繁，加上出入口多難以全面管制，易成為竊盜犯罪溫床；惟各機關基於場所安全維護之責，仍應於必要範圍內，制訂「人員進出管制辦法」，對於機敏資料存放區、財產存放庫房、中央控制室、電腦機房、網路交換中心等，不分上下班時間，皆應全面監控。若於非

上班時間進入機關內，管制人員應先行確認證件並登記進出入時間及目的備查，嚴格執行管制措施；機關於內部辦理對外活動時，應加強保全巡邏次數與留意可疑人士，並強化各項安全維護工作，增進即時應變能力及反應處置能力。

二、公務機關辦公場所雖有保全定時巡邏與多部監視錄影器系統運作，惟因範圍大、樓層多，又屬開放空間，單憑數位保全人員，無法鉅細靡遺兼顧每個角落，故除了由保全人員確實巡邏外，還要定期檢視監視錄影系統運作狀況，並維修保養及檢討拍攝角度及位置，強化設施安全功能，建立滴水不漏的維護措施。

三、灌輸同仁正確的安全維護觀念，宣導個人貴重物品隨身攜帶，不宜置於辦公場所內。公有財物應妥善收存且由專人保管，放置保險箱內並定期盤點。

四、維護機關安全絕非少數人責任，必預全體同仁齊心努力，隨時保持高度警覺，不可疏忽懈怠，若遇可疑人、事、物應立即通報駐衛警、保全人員、轄區警察及政風機構，切勿存僥倖心態輕忽情勢，造成難以彌補的損害。本署叮嚀事項

由上述實際案例來看，賊仔哥能順利偷遍6個縣市政府竊得90餘萬元，可見辦公處所並非最安全的地方，也由於部分員工缺乏正確的機關安全維護觀念，疏忽懈怠之下造成無法彌補的後果。

另重大竊案發生後，各機關雖有加強門禁管制措施及建置監視系統之作為，然隨時間久遠，相關設備因年久失修或損壞，若無定期檢視，可能早已喪失功能而不自知，同樣的竊案可能一樣再發生，唯有加強機關安全宣導，使員工知所警惕，時時刻刻居安思危、積極防範，貫徹各項安全維護作為，才能避免類似事件發生。

結語

維護機關安全乃全體員工共同責任，除應時時提高警覺，留意身邊可疑人、事、物並確實通報處理外，並應定期檢查各項安全維護設備，共同發揮整體力量，以期達到「防患於未然，弭禍於無形」的目標。

所謂“道高一尺 魔高一丈”，我們雖無法確保竊案不再發生，但至少也應做到讓有心人士難以下手、知難而退的維護措施，才能共同創造安心、安全、安適的三安辦公環境。(摘自廉政署網頁)

安全維護要用心，你我安全有保障！

健康常識

淺談失眠

◎吳祀學

失眠是現代社會十分普遍的問題，要處理這樣的困擾，先要了解正常的睡眠運作模式。調控睡眠主要是透過神經生理機轉以及行

為／心理因素相互影響；就神經生理機轉而言，主要的調控機制有三個系統，分別是「恆定系統」、「晝夜節律系統」及「清醒系統」，這三個系統也同時受到行為／心理因素的影響，分述如下：

一、恆定系統：取決於之前睡眠時間的長短，如果之前睡眠時間很長或是白天的活動量不足，就不容易入眠；相對地，之前清醒時間很長，且腦力或勞力偏多，則比較容易入睡。恆定系統也受遺傳影響，我們可由病患幼年時的睡眠情況，對照家族中的睡眠問題來推測。此外，年紀增長也影響恆定系統，年長者的睡眠驅力相對較弱。

二、晝夜節律系統：就是我們常說的生理時鐘，晝夜節律受到大腦下視丘的上視交叉神經核調控，並將訊號傳到松果體及其他相關部位而影響睡眠。研究發現人體的生理時鐘比外界正常的24小時稍長，如果隨著生理時鐘作息，會出現越來越晚睡、越來越早起的情況，所以需要每天藉由日照來活化上視交叉神經核而校正我們的生理時鐘。因此，如果沒有維持生理時鐘的恆定，就可能會出現睡眠困擾，像是年輕人經常出現該睡的時候不睡，早上又睡不醒。而另一種常見於年長者的睡眠型態，就是太早想睡，半夜醒來又睡不著，所以我們的晝夜節律明顯受到生活型態及工作時段改變的影響。

三、清醒系統：基本上它是一種干擾睡眠，使腦部處在清醒、

警覺狀態的系統；它具有生物生存上的意義，在人類進入農牧業文明之前，它必須要能與上述兩大系統抗衡，才能保護我們即使在休息時也不致遭受其他生物的危害。而清醒系統是受大腦的外側下視丘、前腦底側以及腦幹網狀活化系統調控，也和自主神經活性、情緒、疾病及疼痛警訊有關，所以有情緒障礙、身體病痛的人，也經常同時出現睡眠困擾。

睡眠的治療可以分為藥物及非藥物兩個部分，但無論選擇哪種方式，都先要了解失眠的可能原因，建構失眠的病因模式，才能選擇適合的治療方法。另外，許多人對於安眠藥存有成癮及安全性的疑慮，以至對於因失眠而就醫有著負面的觀感，反而衍生更多長期的問題，且此時因為清醒系統被激發，將更加重失眠的程度。事實上，適當、短暫而有計畫的藥物使用，輔以其他認知行為治療、自我放鬆學習以及情緒／生活作息的調整，不但不會有安全上的疑慮，且更能改善失眠的困擾。（作者為新竹縣湖口鄉仁慈醫院身心科醫師）（摘自清流月刊8月號）

「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」