

民生廉政月刊

第 154 期 112 年 2 月 1 日



宗旨：尊重生命（生命無價、生而平等）

追求卓越（精益求精、好要更好）

願景：成為「台灣最佳社區醫院」。

任務：1. 貫徹政府衛生政策及善盡社會責任。

2. 建構優質安全的健康照護。

3. 提供最佳社區健康服務。

4. 羅致優秀人才，並致力教學研究。

5. 落實健康促進醫院政策。

6. 發展以高齡親善為特色之公立醫院。

教學訓練宗旨與目標：落實以病人為中心的醫療照護。



一、健康常識：

入睡困難怎麼辦？教你 5 招小技巧 2

二、反詐騙宣導：

演唱會沒看到，還被騙錢！..... 6

三、消費者保護：

刊登廣告前要查證，總代理跟官方代理商不一樣！ 7

四、機密維護：

健保署洩洩查個資案.....8

五、安全維護：

地震防災-在家中時，該如何應變呢？ 9

六、赴大陸地區應行注意事項

事先申請、事後填具「赴陸人員返臺通報表」 11

七、廉政法規資訊：

「高雄市政府員工廉政倫理規範」問答輯 13

入睡困難怎麼辦？教你 5 招改善入睡困難、幫助入睡的小技巧

【早安健康企劃】2023-01-30

現代人工作壓力大，高比例成年人有失眠的困擾。睡眠不只是躺著休息，更是身體自我修復的時間，充足睡眠有助於讓身體維持正常的機能運作。相反地，若是長期有失眠問題，就容易對身體健康造成負擔。失眠可簡單區分為難以入睡、難以維持睡眠、提早起床等狀況。如何知道自己是否有入睡困難？入睡困難可以如何透過補充維生素 B1 和鈣、鎂來改善？全都整理在這篇文章裡！

入睡困難是什麼？長期入睡困難恐提升健康風險

很多人都有睡不好的問題，究竟怎樣才算是入睡困難？如果躺在床上超過 30 分鐘無法入睡，就符合入睡困難的定義。假設是晚上 12 點開始躺床，卻要花上 1 個小時以上才能入睡，就可以說是入睡困難 1。美國國家衛生院（National Institutes of Health, NIH）資料指出，人在睡眠期間並非完全進入休息狀態，從血管到免疫系統等，都會在睡眠期間進行更有效率的修復工作。

當我們進入睡眠狀態時，大腦也在睡眠期間排除、代謝廢物，並且進行學習、記憶等工作活動。因此，長期入睡困難會影響生活品質與身體健康，缺乏優質睡眠還可能提升心臟疾病、中風、肥胖、失智等健康風險。

入睡困難要找出原因，才能對症下藥解決問題！

• 入睡困難的可能原因 1：缺乏維生素 B1、鈣、鎂等關鍵營養素

近年來有愈來愈多的證據顯示，充足的營養對睡眠十分重要。有研究發現維生素 A、維生素 B1、維生素 C、維生素 D、維生素 E、維生素 K、鈣、鎂等關鍵營養素不足的飲食，有可能對於參與睡眠活動的荷爾蒙造成影響。

• 入睡困難的可能原因 2：咖啡因、酒精

咖啡因有提神的作用，再加上完全代謝需要 6-8 小時 2，因此，白天攝取咖啡因也可能導致夜晚入睡困難。除了避免咖啡、茶、可樂等常見的咖啡因飲料，許多低咖啡因咖啡、汽水、巧克力和可可製品等食物都含有咖啡因 3，一樣要避免攝取。相對地，很多人會喝酒讓自己很快睡著，但是等到酒退了之後，卻也容易半夜醒來，甚至會使睡眠呼吸中止症惡化，加重夢遊、夢囈或記憶問題。

• 入睡困難的可能原因 3：消化問題

辛辣食物容易造成胃灼熱、胃食道逆流或消化不良，進而導致入睡困難。長期食用高脂肪飲食如速食、油炸食物，也可能使得身體對於維持規律睡眠的食慾激素（orexin）不敏感，容易在半夜醒來、白天嗜睡。睡前吃高蛋白食物，就

像消夜吃了一頓大餐，消化效率會降低，也容易影響睡眠；如果吃的是起司、臘腸等含有酪胺酸（Tyrosine）的食物，還可能讓大腦興奮而很難睡著，最好予以避免。

- 入睡困難的可能原因 4：睡前使用 3C

現代社會的資訊泛濫，容易讓人一整天都盯著手機，即使是睡前也一樣。很多人睡覺前會躺在床上繼續滑手機或平板，看看社群網站或追劇，手機、平板不僅會散發光線，配樂、音效、影像等也經常是強烈的刺激，可能造成入睡困難。

- 入睡困難的可能原因 5：睡前過度運動

很多人聽說睡前做一些運動可以改善失眠、幫助入睡，卻不知道如何正確地從事睡前運動。事實上，若在睡覺前從事過於劇烈的運動，反而可能讓人過於興奮、無法放鬆，進而加重入睡困難的困擾⁷，必須多留意加以避免。

入睡困難怎麼辦？幫助入睡從補充關鍵營養素開始！

長期失眠、睡眠不足可能會影響身體正常運作，進而造成免疫力失調等問題。入睡困難的可能原因是體內的營養素不足。在衛福部國民飲食大調查中，民眾對於可幫助入睡的鈣、鎂普遍攝取不足，因此多補充鈣、鎂和維生素 B1 等營養素可說是幫助入睡的好方法。

- 鈣幫助入睡的原因：

鈣質不僅有助於保健骨骼，也具有紓解壓力、放鬆情緒，維持正常神經傳導功能的作用。現代社會工作、生活步調快速，很多人的情緒從早到晚都無法放鬆。再加上飲食中鈣質不足，不僅平時變得焦躁、易怒，到了夜晚也相當不利於睡眠，長期下來還可能造成身心疲勞。

建議入睡困難者，平時可以多攝取鮮奶、起司、小魚乾、海藻等高鈣的食物幫助補充鈣質，或是藉由營養品來額外補充鈣質，改善入睡困難、幫助入睡。

- 鎂幫助入睡的原因：

鎂是一種人體運作過程中必需的礦物質，包含神經細胞的訊息傳遞等，都少不了鎂的從中作用，而睡眠也大幅度受到神經系統的控制，因此鎂在睡眠當中扮演相當重要的角色，鎂有助於鎮靜神經、幫助入睡，也有研究發現，補充鎂有助於提升睡眠品質、睡眠時長，並且幫助患有失眠症、不寧腿症候群（restless legs syndrome, RLS）等睡眠障礙的人們。

建議睡眠品質較差或入睡困難者，平時可以多吃綠色葉菜、魚類、豆類、全穀類、南瓜籽、杏仁果、腰果、豆漿等，都是富含鎂的常見食材，也可以透過營養品加以補充。

- 維生素 B1 幫助入睡的原因：

維生素 B 群是參與神經傳導功能的重要營養素，其中維生素 B1 有助於幫助維持神經系統的正常功能。對於每天面臨工作及生活的壓力、容易身心失調而影響睡眠的現代人來說，也經常因為外食而維生素 B1 不足。

建議睡眠品質較差或入睡困難者，日常飲食可以多補充維生素 B1，幫助改善失眠。除了多吃綠色蔬菜，只要將主食的白米飯更換成糙米飯，就能攝取到更多的維生素 B1，5 或是也可以透過營養品來補充維生素 B1。

從飲食中攝取充足均衡的營養素有助於睡眠，然而現代人生活忙碌經常需要外食，除了難以做到飲食均衡，更難以從食物中完整獲取幫助入睡的營養素；況且，大部分人對於自己究竟哪些營養素不足，並沒有具體的掌握與了解，因此許多人會透過營養品幫助補充多種均衡的營養素。

若希望一次補充到有助於幫助入睡的多種營養素，可以考慮一次就能夠補充到豐富多樣化營養素的綜合維他命，同時攝取多種營養素也能促進營養素之間的交互作用，例如攝取充足的維生素 D，就有助於促進小腸壁對於鈣質的吸收。

民眾可以參考以下建議，選擇適合自己的綜合維他命：

- 含有 20 種以上關鍵營養素，提供外食族完整營養支持
- 添加維生素 B1 與鈣、鎂，更能幫助入睡，適合入睡困難者
- 能夠提升身體免疫力，幫睡眠障礙者補充維生素 A、C、E
- 含有促進身體新陳代謝的泛酸，適合上班久坐的加班族

為了克服繁忙生活中不易攝取到均衡營養素的問題，建議想改善睡眠品質者，不妨選擇一錠就能補充一天所需營養素的綜合維他命，不失為方便又有效的方法。

入睡困難除補充關鍵營養外，還可以從 4 種生活調整法開始著手

當失眠的情況嚴重影響到生活品質時，除了補充關鍵營養素，還可以怎麼辦？建議可以先從調整個人的生活習慣開始著手，排除可能造成入睡困難的因素，逐步改善失眠、睡眠不足的狀況。

- **幫助入睡的方法 1：規律睡眠時間，從根本解決睡眠問題**

成年人每天晚上睡覺至少要睡足 7 小時，青少年要睡到 8-10 小時，學齡兒童睡眠時間則是要睡至少 9 小時。最好都在固定時間入睡和起床，即使在週末也一樣，這會讓人更容易睡著也睡得更好。很多人以為平時睡眠不足，只要在白天

小睡或週末補眠就好，但是這兩種補眠法都對維持健康無益。也有人以為年紀大的人需要的睡眠時間比較少，其實成年人還是需要同樣的睡眠，只是睡眠品質可能變差。

對於經常外食的現代人來說，飲食容易缺乏蔬菜、全穀類。如果想要改善失眠造成的慢性疲勞等問題，也可以額外補充維生素 B 群等營養素。維生素 B 群參與人體能量代謝及神經傳導功能，對保養睡眠也有幫助。

- **幫助入睡的方法 2：每天多活動、曬太陽**

不只有睡前運動能幫助入睡，平時多活動也有助於紓解壓力，讓晚上更容易睡著。如果能在早上到戶外走走、曬曬太陽，對改善失眠會更加有幫助。因為照射陽光有助於啟動體內的生理時鐘，讓人在傍晚時開始感到想睡。

- **幫助入睡的方法 3：打造睡眠環境及儀式**

如果經常失眠、很難睡著，也可以從改善臥室的睡覺環境，以及相關睡眠習慣著手。包含準備舒適的寢具，保持臥室光線較暗、較安靜，睡覺前泡個溫水澡或泡腳。另外，睡覺前一小時內避免滑手機，改成看書或聽輕柔的音樂，想睡覺了再躺上床，也可以幫助入睡。

- **幫助入睡的方法 4：使用安眠藥**

針對改善不同睡眠情況，也有對應的安眠藥。有些安眠藥能讓人快速入睡，有些安眠藥可以讓人不會睡到一半醒來⁶，但是切記安眠藥要經醫師評估後，遵從醫囑使用，若需要調節藥量也要先諮詢醫師。而過度依賴安眠藥物，恐怕會對身體造成負擔⁶，建議可先透過培養睡眠習慣及補充營養等方式來幫助入睡，最後才考慮使用藥物。

總結 - 補充關鍵營養素、調整生活習慣，雙管齊下幫助入睡更有效

長期失眠、入睡困難都會影響身體健康，透過調整生活作息，搭配營養攝取開始逐步加以調整，少吃不健康的食物，以富含蔬果的均衡飲食為基礎，搭配綜合維他命，滿足長期失眠疲憊的身體所需的營養素，幫助入睡、改善入睡困難。

出自早安健康 <https://www.edh.tw/article/33030>

本院祝您身體健康

演唱會沒看到，還被騙錢！！

發佈日期：2023-01-17

近期國內舉辦多場演唱會，詐騙集團看準熱門演唱會門票不易搶購，於臉書張貼販售演唱會門票訊息。

民眾接洽後，貼文者再以「是家人在賣票，請與家人加 li-ne 聯繫」，民眾加入 LINE 後，雙方談妥價錢。

等民眾匯款完成，對方隨即人間消失，民眾才驚覺是場詐騙!!!!

◆ 臉書貼文賣家電、手機、演唱會門票，要求加 LINE 要小心

◆ 165 防騙宣導 LINE@ 以及趨勢科技防詐達人 LINE@ 都可協助辨識是否為詐騙帳號

<https://liff.line.me/1645278921-kWRPP32g/?accountId=tw165>

演唱會門票詐騙 透過臉書與 LINE 交易風險高！

會先在臉書訊息強調要轉到 LINE 交易

*此為真實案件截圖 請問 BP 票還有嗎

你好 是我姐的的門票 我給你她聯絡方式
li-ne : caddy7 你直接問她比較快

有詐！！

1. 建議勿透過臉書購物，遭詐騙可能性極高！
2. 臉書詐騙多始於民眾帳號遭盜、冒用。做好個人帳號保護，啟用二階段驗證，並定期變更密碼！

手刀追蹤165粉專和用防詐達人查詢賣家LINE ID

內政部 刑事警察局 x 趨勢科技 防詐達人

任何疑問歡迎撥打反詐騙諮詢專線 165 查詢
資料來源：內政部警政署 165 全民防騙網

刊登廣告前要查證，總代理跟官方代理商不一樣！

日期：112/01/04 資料來源：公平交易委員會

國外品牌原廠為佈局拓展海外市場，往往會透過代理商、經銷商處理與原廠間聯繫、商品推廣行銷或售後服務等商務活動，因此在同一國家或區域內可能存在只有 1 家「總代理」或多家官方代理商的情形，也由於「總代理」扮演統籌負責上述商務活動之角色，甚至具有原廠指定在該區域之全權代表資格，而與官方代理商有所差異！

家福股份有限公司於 110 年 10 月至 111 年 1 月以及 111 年 5 至 6 月在家樂福實體賣場及網站銷售 MOTUL 機油商品，廣告宣稱「總代理」用語，讓人認為該商品是來自於原廠授權的臺灣唯一總代理商。但經公平會調查該商品之供應商及其上游廠商後發現，原廠已於 110 年 10 月間通知該上游廠商將上述商品所刊載「總代理」文字修正為「官方代理商」，並於 Motul Taiwan 粉絲專頁刊載另一官方代理商之行銷訊息，因此該商品自 110 年 10 月起在國內並無總代理商，但該廣告仍刊載「總代理」用語，已與事實不符。公平會經 112 年 1 月 4 日第 1632 次委員會議討論後，認定該廣告違法並決議去函警示家福公司刊登廣告應善盡廣告主真實表示義務，另外也去函促請供應商及其上游業者注意。

公平會再次提醒，刊登廣告若以「總代理」方式宣稱銷售商品之取得來源，其同一商品之品質及售後服務等與其他競爭事業相較具有優勢，足以招徠其交易相對人與其交易，就必須確保其所提供商品資訊真實、完整且無誤導，才符合公平交易法第 21 條規定。

（承辦單位：公平競爭處；服務中心 2351-0022、2351-7588 轉 380；新聞聯繫窗口：張志斌科長 2351-7588 轉 501）

<https://cpc.ey.gov.tw/Page/8AC028685E311A7/74964888-0999-4b9f-9367-85fcf7b847eb>

消費者保護專線一只撥 4 碼 1950，全國都通，一通就護您！

1950 專線按一般電信收費標準計費。

資料來源：行政院消費者保護會

公務機密維護宣導

一、新聞案例：健保署 2300 萬全民個資，竟傳基層洩漏長達 13 年！檢調 5 路約談 3 嫌疑人，急查資料流向

【今周刊】2023-01-09

掌管台灣 2300 萬人健保資料的健保署，竟傳出職員洩漏民眾個資長達 13 年！調查局新北市調查處獲報，衛生福利部中央健康保險署已退休葉姓等 3 名職員，涉嫌外洩健保被保險人個資。

對此，健保署回應表示，目前全案尚待釐清，尊重並配合司法調查，如有同仁涉及不法案件，將秉持毋枉毋縱原則，依法處理。

台北地檢署周一（1/9）指揮調查局新北市調查處約談 3 人，並搜索 5 處相關處所，全案依涉犯刑法公務員洩漏或交付國防以外機密等罪偵辦中，稍晚將移送台北地檢署複訊。根據自由時報報導，健保署負責保管台灣 2300 萬人全民投保資料及醫療給付申報等檔案，為保護投保民眾個資，行政院極為重視資通安全，將該單位列為資通安全責任等級的「A 級機關」。

健保署過往曾多次發出新聞稿，指詐騙集團技倆不斷翻新，以致詐騙案件層出不窮，其詐騙手法不外是假冒健保署人員，通知民眾健保卡被盜用，請民眾回報健保卡卡號，或通知因健保卡使用異常、濫用醫療資源，即將被鎖卡，藉由民眾的恐慌心理進一步騙取個資，或詐使民眾交付存摺、提款卡及密碼，導致民眾財物損失。

這次涉案人自 2009 年起至 2022 年止，長期偷查民眾健保個資並外洩，究竟有無涉及不法對價關係，或是否有將個資賣出、被外洩筆數流向都仍待檢調調查釐清。

健保署也在稍早發表聲明，有關媒體報導臺灣臺北地方檢察署檢察官於 112 年 1 月 9 日指揮法務部調查局新北市調查處，赴本署搜索及約談相關人員，是為調查本署人員利用權限查詢資訊系統資料涉及洩密案，目前全案尚待釐清，尊重並配合司法調查，如有同仁涉及不法案件，將秉持毋枉毋縱原則，依法處理。

健保署強調，為保障民眾個人資料及隱私權益，健保署在蒐集、處理、利用、銷毀資料時，均以最高標準審視個人資料保護之要求，要求承辦同仁應謹慎自律，嚴守相關法令，亦將持續強化內部查核等防制作為，防杜資料遭非法使用或洩密等不法事件發生。

二、溫馨叮嚀：

公務員執行職務時接觸到之各種公務機密資料，不論是否與其職務有關皆應保密，尤其與其職務有關時，更應小心謹慎處理相關資訊，嚴防以任何方式外洩，加之現今大眾重視個人資料保護，同仁於處理與民眾有關資訊時，應自主提高保密措施慎防洩密風險。公務員洩漏刑法第 132 條規定應秘密之文書、圖畫、消息或物品者，可處三年以下有期徒刑，非公務員因職務或業務知悉前項機密，者可處一年以下有期徒刑、拘役或九千元以下罰金。另外，若借機圖利自己或他人，恐有涉犯貪汙治罪條例之嫌疑。

維護機密，你我有責；任意洩密，鐵窗伺候。

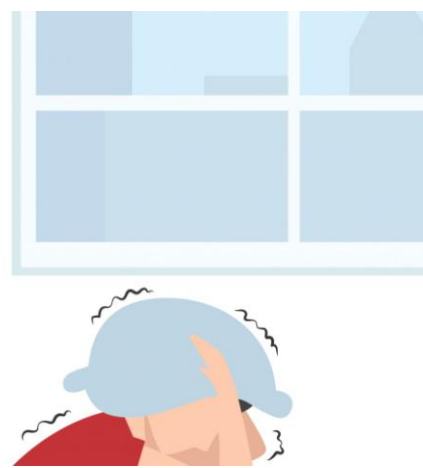
安全維護--地震防災



在家中時，該如何應變呢？

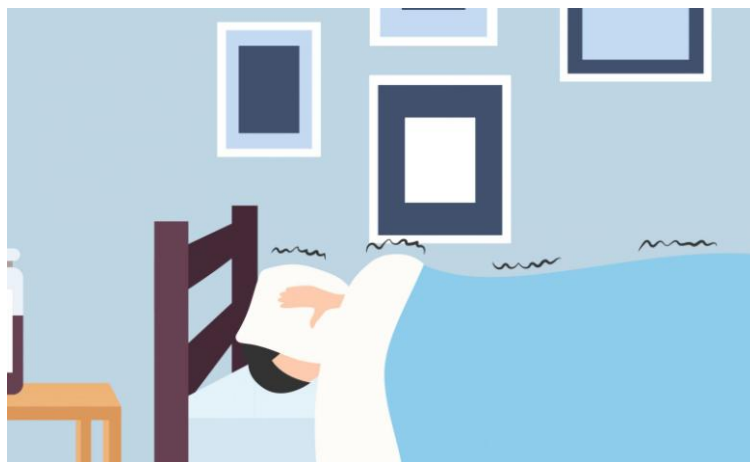
1. 當你在家中

- (1) 在客廳、餐廳、書房 如果附近有桌子，盡可能躲在桌下（除了玻璃桌面的桌子以外，餐桌、書桌都可以），趴下、掩護、穩住，抓穩桌腳，保護自己。如果附近沒有桌子，應遠離玻璃窗、吊燈、吊扇、易倒塌的櫥櫃或冰箱以及



可能移動的鋼琴等物品，保持低姿勢並以雙手保護自己的頭部和頸部。

- (2) 在床上 如果你正在床上，請轉身趴下並隨手拿起枕頭保護頭頸。請繼續待在床上、保持警覺即可，直至地震結束確認安全為止。慌亂起身避難可能會引發不必要的危險。



2. 當你在廁所時



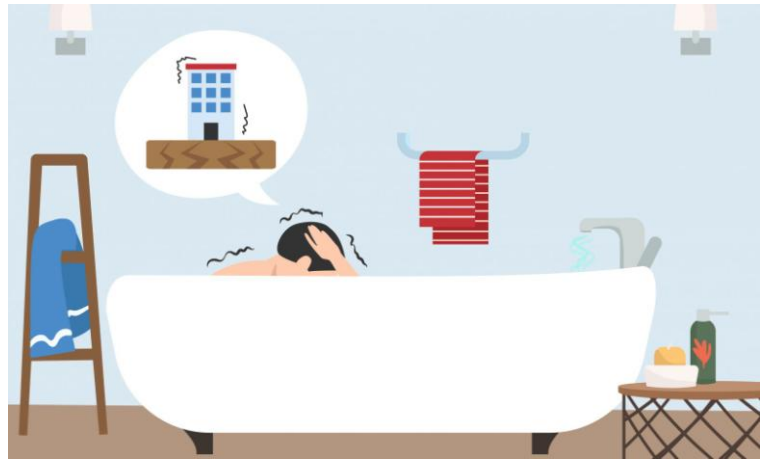
- (1) 不要急著離開廁所。
- (2) 廁所空間較小，慌亂中急忙衝出，容易發生意外。
- (3) 地震強烈搖晃時，建議要把身體壓低，以手邊的物品(如臉盆)或直接以雙手保護頭頸部，並保持彎腰狀態直到地震搖晃停止。要注意牆

上懸掛的鏡子以及儲櫃或置物架上的物品是否會掉落。

3. 當你在浴室時

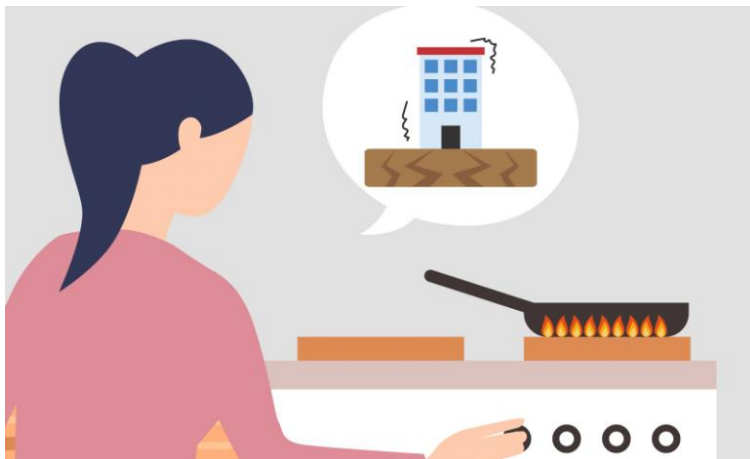
(1) 不要急著離開浴缸 因為浴室有水氣，容易濕滑，慌亂中急忙衝出，容易發生意外。

(2) 不要急著跳出浴缸 如果在泡澡的時候，可以放低頭部，低於浴缸邊緣，並用雙手或臉盆保護頭頸部。



(3) 要注意牆上懸掛的鏡子以及儲櫃或置物架上的物品是否會掉落。

4. 當你在廚房時



(1) 注意爐火 如果是正在瓦斯爐旁使用爐火，立即隨手關閉爐火，並就地避難，躲在桌子下，直到地震結束。如果不是順手即可關閉爐火，請先就地避難，躲在桌子下，保護自身安全，不要貿然衝去關閉爐火，以免受傷。

(2) 注意傾倒的熱湯鍋或碗盤 要注意爐具或料理檯上的熱湯鍋傾倒，以免被燙傷或砸傷。同時也要注意其他碗盤杯具掉落碎裂造成的危害。

資料來源：內政部消防署

災害無預警；安全無假期。

赴大陸地區應行注意事項

- 依規定，同仁赴大陸地區旅遊，應事先填寫「簡任(或相當簡任)第十職等及警監四階以下未涉及國家安全、利益或機密之公務員及警察人員赴大陸地區申請表」陳核後，經機關核准始得進入大陸地區。
- 返臺後七個工作日內填具「赴陸人員返臺通報表」陳核。
- 違反之法律效果：
依「簡任(或相當簡任)第十職等及警監四階以下未涉及國家安全、利益或機密之公務員及警察人員赴大陸地區注意事項」第5點，公務員赴大陸地區應確實辦理請假手續，詳實申報請假事由、地點，並據實提出申請，不得未經申請即擅赴大陸地區或由第三地轉赴大陸地區，違者將依相關法令處罰。

臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區許可辦法

109年2月18日修正

- 第一條** 本辦法依臺灣地區與大陸地區人民關係條例（以下簡稱本條例）第九條第十一項規定訂定之。
- 第二條** 本辦法之主管機關為內政部。
- 第三條** 本辦法所稱公務員，指公務員服務法第二十四條規定之人員。
本辦法所稱簡任（或相當簡任）第十一職等以上公務員及警監三階以上警察人員，指所任職務之職務列等或職務等級跨列簡任（或相當簡任）第十一職等以上及警監三階以上者。
本辦法所稱特定身分人員，指下列各款人員：
一、本條例第九條第三項所定國家安全局、國防部、法務部調查局及其所屬各級機關未具公務員身分之人員。
二、本條例第九條第四項第二款所定未具公務員身分之人員。
三、本條例第九條第四項第三款及第四款所定人員。
本辦法所稱涉及國家安全、利益或機密人員，指本條例第九條第四項第二款及第三款所定人員。
- 第四條** 未涉及國家安全、利益或機密之簡任（或相當簡任）第十一職等以上之公務員、警監三階以上之警察人員及前條第三項第一款人員，應經主管機關許可後，始得進入大陸地區。
本條例第九條第四項各款人員，申請進入大陸地區，應經主管機關會同國家安全局、法務部及大陸委員會組成之審查會共同審查許可；必要時，得徵詢申請人（原）服務機關（構）或委託機關意見。
- 第五條** 各機關（構）、委託機關或受託團體、機構，應將本條例第九條第四項第一款至第三款及第五款人員，列冊函送內政部移民署（以下簡稱移民署），並副知當事人；人員異動時，亦同。
本條例第九條第四項第四款人員，原服務機關（構）、委託機關或受託團體、機構應於其退離職前，造具名冊送達移民署，並副知當事人。
- 第六條** 擔任行政職務之政務人員、直轄市長、縣（市）長及涉及國家安全、利益或機密人員，符合下列各款情形之一者，始得申請進入大陸地區：
一、在大陸地區有設戶籍之配偶或四親等內之親屬。
二、配偶或四親等內親屬在大陸地區罹患傷病或有其他危害生命之虞等特殊情事需探視，或處理其死亡未滿一年之事宜。
三、進入大陸地區從事與業務相關之交流活動或會議。

四、經所屬機關（構）遴派或同意出席專案活動或會議。

五、轉乘經由大陸地區機場、港口之航空器、船舶或其他運輸工具至其他國家或地區。

前項涉及國家安全、利益或機密人員為中央各機關（構）所派駐外人員、任職國家安全局、國防部、法務部調查局與其所屬各級機關（構）人員及其他從事有關國防或機密科技研究者，不得以前項第一款事由申請進入大陸地區。

第七條

第三條第二項及第三項第一款未涉及國家安全、利益或機密人員申請進入大陸地區，應於預定進入大陸地區當日之二個工作日前，向主管機關申請。

本條例第九條第四項各款人員申請進入大陸地區，應於預定進入大陸地區當日之七個工作日前，向主管機關申請。

因辦理兩岸協商、執行特種勤務或處理緊急事故申請進入大陸地區，經主管機關同意者，不受前二項所定申請時間之限制。

第八條

依本辦法申請進入大陸地區之現職人員，應填具進入大陸地區申請表及檢附必要佐證資料，並詳閱公務員及特定身分人員進入大陸地區注意事項後簽章，由所屬中央機關（構）、直轄市、縣（市）政府、委託機關或其授權機關審核其事由，並附註意見後，以網際網路方式向主管機關申請。但申請文件機密等級屬機密以上者，應以紙本方式申請之。

前項申請人為直轄市長、縣（市）長以外機關首長者，應於主管機關許可前，報經所屬機關之上一級機關核准。

依本辦法申請進入大陸地區之退離職人員，應填具進入大陸地區申請表及檢附必要佐證資料，並詳閱公務員及特定身分人員進入大陸地區注意事項後簽章，由原服務機關（構）、委託機關審核其事由，並附註意見後，以網際網路方式，向主管機關申請；原服務機關（構）、委託機關經裁撤或改組者，應由承受其業務之機關（構）或其直接上級機關申請之。

第九條

依本辦法申請進入大陸地區檢附之相關文件不全得補正者，主管機關應通知申請人及前條第一項或第三項機關（構）限期補正；屆期不補正或補正不全者，駁回其申請；不能補正者，逕駁回其申請。

第十條

第八條第一項及第三項人員於返臺後七個工作日內，應填具赴陸人員返臺通報表，第八條第一項人員送交所屬機關（構），機關首長送交所屬機關之上一級機關，縣（市）長送交主管機關，直轄市長送交行政院，受委託人員送交委託機關；第八條第三項人員送交原服務機關（構）、委託機關備查。有具體情事涉及其他主管機關業務者，移請各相關主管機關處理。

各機關（構）發現通報內容未盡完整或有疑慮者，得要求前項人員於一定期間內補正；必要時，亦得請其說明。

各機關（構）應定期抽查依第一項規定送交之通報表，提供各機關（構）首長參處。

第十一條

臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區，不得有下列情事：

一、從事妨害國家安全或利益之活動。

二、違反本條例第五條之一或第三十三條之一第一項規定，擅自與大陸地區人民、法人、團體或其他機關（構），簽署協議或為其他任何形式之合作行為。

三、洩漏或交付法令規定應保守秘密之文書、圖畫、消息、物品或資訊。

四、從事其他法令所禁止或應經業務主管機關許可而未經許可之事項。

前項人員在大陸地區受強暴、脅迫、利誘或其他手段，致有違反前項規定或相關法令之虞，應一併於前條第一項通報表載明；必要時，各機關（構）得請法務部調查局協助處理。

依本辦法申請進入大陸地區之現職人員，不得從事入學進修、選修學分、專題研究等各種型態之進修活動。

第十二條

本辦法自發布日施行。

廉政法規資訊

「高雄市政府員工廉政倫理規範」問答輯

問：有關廠商或業者致贈機關同仁月曆、行事曆等，是否適用本規範？

答：

- (一) 員工對於與其職務有利害關係之廠商或業者等，受贈印有名稱（如公司、事務所、機構全銜）、聯絡方式、營業項目之月曆、行事曆或辦公日誌，該等物品屬於企業公開宣傳及形象行銷性質，且價值輕微，應無影響特定權利義務之虞，致贈對象亦不限於本府員工，尚無本規範之適用。
- (二) 各機關對於上述情事，請自行考量贈送目的、物品價值、數量及外界觀感等予以妥處。

法務部 函

發文日期：中華民國 97 年 11 月 10 日

發文字號：法政決字第 0971115873 號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：

主旨：有關廠商或業者致贈機關同仁月曆、行事曆等，是否適用「公務員廉政倫理規範」之疑義案，請查照。

說明：

- 一、復貴處 97 年 9 月 18 日經政處字第 09704232210 號書函。
- 二、「公務員廉政倫理規範」（下稱本規範）之規範目的，乃為確保公務員執行職務時，能廉潔自持、公正無私、依法行政，維持民眾對其公正執行職務之信賴，爰針對受贈財物等事件，訂定明確標準、處理之原則與例外。
- 三、公務員對於與其職務有利害關係之廠商或業者等，受贈印有名稱（如公司、事務所、機構全銜）、聯絡方式、營業項目之月曆、行事曆或辦公日誌，該等物品屬於企業公開宣傳及形象行銷性質，且價值輕微，應無影響特定權利義務之虞，致贈對象亦不限於公務員，尚無本規範之適用。
- 四、各機關對於上述情事，請自行考量贈送目的、物品價值、數量及外界觀感等予以妥處。

正本：經濟部政風處 副本：本部政風司

正正當當服務，盡本分；清清白白做事，求心安。

各位同仁如有廉政法令相關問題，請洽詢政風室，

政風室將竭誠為您服務，謝謝！

政風室分機 8213、8215、5208

廉潔政府是大家的期望，檢舉不法是您我的責任。

公務員應堅持廉潔 拒絕貪腐

【法務部廉政署檢舉管道】



*現場舉報：24 小時檢舉中心（台北市中正區博愛路
166 號）

*電話舉報：0800-286-586（0800-你爆料-我爆料）

*書面舉報：10099 國史館郵局第 153 號信箱

*傳真舉報：02-2381-1234

*電子郵件舉報：gechief-p@mail.moj.gov.tw