



# 政風月刊 105年10月

法律時事漫談	遏阻酒駕，各界獻策忙！	P2
	判決書可以不載當事人住所嗎？	P5
廉政法令宣導	偽造講座簽名，詐領鐘點費	P8
反詐騙宣導	連假旅遊過夜變長住？假的！小心荷包傷很大	P10
公務機密及安全維護宣導	資料庫的資訊安全維護	P12
消費資訊即時通	颱風天放假，吃飯 K 歌，業者應以原收費標準計費	P15
衛生健康	做對 5 件事，睡好、睡滿擊敗糖尿病	P16
抒情小品	一句問候	P17

### 遏阻酒駕，各界獻策忙！

摘錄自法務部全球資訊網/法治視窗

(作者葉雪鵬，曾任最高法院檢察署主任檢察官)

幾天前偶爾翻翻報紙，看到一家報紙報導：根據法務部的統計，今年一至七月份，因「酒駕」罪名進入監獄服刑的受刑人，竟多達5254人，僅次於排名第一的煙毒犯而高居亞軍。這可不是在奧運會上奪得銀牌的光榮事件，而是關係到我們社會安定的重大警訊，如果不及早提出對策，放任酒駕案件繼續成長，有限的監獄非被酒駕人犯塞爆不可，到時候就會出現治安上的嚴重問題，於是發動多位記者走訪社會菁英，尋求他們對當前酒駕案件猖獗的看法與解決之道，並以社會版整頁的篇幅，來報導各方基於專業立場，提出遏阻酒駕的方案，提供主管機關未來修法的參考！

綜觀各界所提的五項改善方案，有的直搗問題核心，有的仍在隔靴找癢，還摸不著癢處。不問所提供改善方案會發揮多大效果？他們努力參與改善社會交通秩序的苦心，還是值得我們稱道的！

這家報紙專題報導所下的頭條標題，是引自一位對犯罪著有聲譽的學者建議：「敢酒駕，做工抵罰金。」個人覺得標題固然聳動，確會引起社會大眾的注意。只是立意與現行法制差距過大，想要達成目標，並不樂觀。原因是民國八十八年四月二十一日公布增訂的《刑法》第一百八十五條之三處罰酒後駕駛動力交通工具罪，當時所訂的法定刑度是一年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金。法條頒布初期，法院總以為酒駕案件只是因酒肇事，不算是罪大惡極的行為，都是從輕判處罰金了事，繳些罰金對於有能力經常碰觸酒杯的入來說，根本是不痛不癢，於是杯莫停，車照駕，酒駕案件不但未因新法施行而減少，反而大幅上揚。各界咸認此種亂象的發生，原因該在刑罰過輕，要從用提高刑度來抑制。怎知酒後駕車的行為人只求一己的爽感！不在乎刑輕刑重，依然橫行在道路上，除了自

己車毀人傷，甚至賠上生命以外，也會殃及無辜的第三人生命財產與健康。政府迫於形勢，只有修法因應，多年來一而再，再而三地為提高刑度而修法，目前單純酒駕犯罪，法定刑度是二年以下有期徒刑，得併科二十萬元以下罰金，過去可以判處拘役、罰金的輕刑規定已全都不見了！所以就現行處罰的法條來說，起跳的刑罰便是「有期徒刑」。

被判處有期徒刑後，與罰金有關的，只存在被判處六個月以下的有期徒刑，可否依刑法第四十一條第一項所定易科罰金的問題。有期徒刑的刑期若超六個月，縱是家有金山銀山的大富豪，也只得乖乖向監獄報到服刑，但易科罰金與改善方案所提的「做工抵罰金」的想法並無關連。處罰法條所定併科罰金二十萬元的規定，可以採納建議方案來改善。法條既係規定「得」併科罰金，則併科與否，是審理案件法院職權的行使，法院若不併科罰金，判決也不違法。並非是每一酒駕案件都會併科罰金。且併科罰金不問用什麼方式來執行，都不會影響到科處有期徒刑的主刑，大費周章在併科罰金方面使力，效果應該不會太顯著！個人認為專題報導項目中提到的「斬斷僥倖，天天取締」建議，是目前不須修法，馬上即可有效實施的好措施，記者先生並曾走訪各都會的地方機關首長，他們都表明願盡全力相挺，以維護居民行的秩序。只要雷厲風行，天天嚴格執行抓酒駕，讓酒駕者無路可走，死了碰運氣僥倖闖關的心，酒駕案件自會逐步減少！此舉初期需要投入較多警力，酒駕案件抓多了，相對地可以減少處理交通肇事事故的人力，算算總帳，警方也不致於投入太多的取締人力！

加強取締酒駕，以嚴刑峻罰懲處慫不畏法的犯罪者，應該可以改善部分嗜酒人士的飲酒與盛行的敬酒文化，畢竟人的自由是可貴的，失去了自由，縱有天大地大的抱負，也就無法施展。為了酒駕去蹲苦牢，也太不值得了！權衡得失，已經碰觸到嘴唇的「黃湯」也就灌不下去了，多一位響應酒後不開車的擁護者，就少一件酒後駕車肇事案件的發生！我們非常期望此項措施能及早全面實施，使行走在馬路上的人車，得到行的安全保障！

各方倡導遏阻酒駕措施，雖然都有一套切中時弊的說法，但都

沒有人提到要用醫療的方法去除嗜酒成癮者的酒癮。酒駕犯罪者雖然有不少沒有酒癮的偶發犯，平時可能滴酒不沾，只因與朋友聚會，一時把持不住多喝了幾杯而觸犯了刑章。對於這些偶發犯，給予刑法的懲處，就可讓他改過自新，下次不會再犯了。但也有少數嗜酒成癮者，每天過著醉茫茫的日子，一次又一次的刑罰處分，對這些身體器官已被酒精侵蝕的人來說，刑罰已難有防止再犯的作用，必須輔以醫療方法從心理上，生理上拔除酒癮，才不致繼續再犯。我國刑法第八十九條第一項雖有「因酗酒而犯罪，足認其已酗酒成癮並有再犯之虞者，於刑之執行前，令入相當處所，施以禁戒。」的保安處分規定，但在實例上卻很少看到酒駕被告受到禁戒的處分，原因可能是宣告保安處分的法條列有「酗酒成癮」這個要件。酒駕的被告飲酒雖是事實，但是否成癮，則仍有疑慮，執法者在沒有百分百的事證下，就不想去碰觸這個問題。未來修法如果在處罰酒駕的法條中增列條款，明定酒駕經三次判處罪刑並執行完畢，再犯者檢察官即應聲請法院對被告施以禁戒的保安處分，經過禁戒消除酒癮後，再依刑法第九十八條第二項規定聲請法院免除刑的執行，此時被告已無酒癮存在，不致一再發生酒駕的罪行，同時宣告的刑罰得到免除，也可以稍稍疏解監獄人滿為患的壓力！

（本文登載日期為105年9月30日，文中所援引之相關法規如有變動，仍請注意依最新之法規為準）

# 判決書可以不載當事人住所嗎？

摘錄自法務部全球資訊網/法治視窗

(作者葉雪鵬，曾任最高法院檢察署主任檢察官)

幾天前有報紙報導一則罕見的新聞，用的標題竟是「判決書淪報復工具，該怎麼辦？」奇怪？判決書只是各種不同法院用白紙黑字對外表達「意思表示」的一紙公文而已，怎麼會成為歹徒報復的工具？直至看了新聞內容，才知道是兩年前新北市三重區仁壽街一家名為「小涼哥」的餐廳，因為一位湯姓客人與李姓友人在下雨天將溼答答的雨傘帶進店內。江姓老板不滿出面阻止，因而發生言語紛爭，在場江姓老板的翁姓友人出言為老板撐腰，雙方竟演變成全武行，導致湯男受傷，因而出面控告江姓老板及幫腔的翁姓友人傷害，案件雖被檢察官提起公訴，結果卻因為證據不足，今(105)年一月間為新北地方法院判決無罪確定。

記恨兩年的湯男在判決確定後，根據法院的判決書記載翁男的住址，便萌生縱火以消積恨的犯意，事前向加油站購買汽油，在今(105)年的三月二十三日凌晨三時許，攜帶汽油前往翁家門前縱火，造成翁男的六名無辜家人命喪火場的悲劇。慘案發生後有人認為判決書記載被告住所是造成這宗凶案的罪魁禍首，沒有判決書詳細記載被告的住處，湯男就無法找到翁男的家，也就不致發生慘案。說歸說，難道有人刻意尋仇，沒有判決書的記載仇家處所，就無法達到報復目的嗎？事實當然不會如此單純。想要查明仇家所在，方法多得不勝枚舉。所以，將慘案發生原因，歸咎法院的判決書記載案件當事人的住所，說法不盡公平！不過，在民粹至上時代，對於當前的判決書記載事項出現不同雜音，就不得不予重視！撰稿的記者先生非常盡責地為判決書該不該記載當事人住所問題，走訪了立法委員、主管訴訟制度的司法官員、執業的律師等法界菁英人士，他們的意見也莫衷一是，得不到一致的具體結論。有的人士認為目前發生的只是個案，用不著為了一些個案出現問題便大動作進行修法。也有人認為應該修法，因為住所並非必要的資訊，用代號將「住所」

部分隱藏即可達到目的。甚之有人建議審理案件的法院在審理中要告知當事人，如要隱藏某些資料，可提出聲請，法院再依聲請行事。

法院是審判民刑事以及行政訴訟的司法機關，審判案件都要依法行事，民事案件的判決，依《民事訴訟法》第二百二十六條第一項第一款的規定：要記載「當事人姓名及住所或居所；當事人為法人、其他團體或機關者，其名稱及公務所、事務所或營業所。」有法定代理人或訴訟代理人者，依第二款規定，更要載明「法定代理人、訴訟代理人者，其姓名、住所或居所。」另行政訴訟法第二百零九條也有類似的規定。

在刑事訴訟方面：製作的裁判書依《刑事訴訟法》第五十一條第一項的規定：除依特別規定者外，應記載「受裁判人之姓名、性別、年齡、職業、住所或居所」；「如係判決書，並應記載檢察官或自訴人並代理人、辯護人之姓名」。凡此，都是必要的法定記載事項，不可從缺！法律所以作如此規定理由有二：第一是依據

受判決人住所的記載，可以確定法院對於受理的這件案件，有沒有土地的管轄權；第二、不問民事訴訟、行政訴訟或者是刑事訴訟，判決書製作完成後都要向受判決人的住所送達判決書的正本，當事人收到判決書正本以後，可以上訴的案件，沒有在法定期間內提起上訴，案件才告確定。所以訴訟當事人的住所或居所，也是法院送達傳票、裁判書類以及其他重要文書的依據。刑事案件向被告住居所傳喚未到案，發拘票拘提也無著落，就可以發布通緝令通緝被告到案。所以有人認為判決書不必揭露當事人的「住居所」，並不是適當的說法。

判決書應記載當事人的住所或居所以及其他必要的記載，既是民、刑以及行政訴訟法明文規定的事項，除非其他法律有明文規定，法院的判決也不得揭露，像少年事件處理法第八十三條第一項 為了保護涉及少年保護事件以及少年刑事案件的少年，明定：「任何人不得於媒體、資訊或以其他公示方式揭示有關少年保護事件或少年刑事案件之記事或照片，使閱者由該項資料足以知悉其人為該保護事件受調查、審理之少年或該刑事案件之被告。」執法機關的法院當然要嚴守規定。不得將少年相關資料向外洩露，應將受裁判的少

年保護事件或少年刑事案件的被告姓名或其他足資識別其身分的資訊隱去；但各級法院製作裁判書，並不受這項規定的限制。最高法院99年度台上字第623號刑事裁判，即持此項見解。未來果真有尊重民意有修法舉動，內容也不宜遠離上述見解。另外，為規範個人資料的蒐集、處理及利用，避免人格權受到侵害，促進個人資料的合理利用，所制定的《個人資料保護法》，其第二條，對於個人資料的立法解釋，指出個人資料的範圍，說明指的是自然人的「姓名、出生年月日、國民身分證統一編號、護照號碼、特徵、指紋、婚姻、家庭、教育、職業、病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查、犯罪前科、聯絡方式、財務情況、社會活動及其他得以直接或間接方式識別該個人之資料」。其中的「聯絡方式」，應包括個人的「居住處所」在內，但有關個人資料的蒐集、利用等相關法條，像這法的第六條、第十五條、第十六條等等相關法條，依中華民國一百零四年十二月三十日總統華總一義字第 10400152861號令，修正公布第6~8、11、15、16、19、20、41、45、53、54條條文；施行日期，由行政院定之。行政院已指定今(105)年三月十五日施行，個人的居住處所，並非個資法所保護的「特種個資」，未來在司法實務上是否應解釋為司法機關的蒐集個人居住處所，屬於該法第十六條第一款所稱的「法律明文規定」，記載在裁判書，又屬合理的使用，公務機關應可有權蒐集和利用。目前雖未見有人討論及此。不過淺見認為理應作如此解釋，否則公務機關動輒得咎，也不是煩不勝煩的好事！

**（本文登載日期為 105 年 5 月 16 日，文中所援引之相關法規如有變動，仍請注意依最新之法規為準）**



# 廉政法令宣導

## 偽造講座簽名，詐領鐘點費

摘錄自法務部廉政署宣導案例

### 壹、案情摘要

某市衛生所護士小馮，負責跟診、注射預防針、一般護理宣導、傳染病訪視等工作，於 101 年 9 月底意圖為自己不法之所有，利用負責辦理疾病防治宣導講座之機會，明知未聘請講師不得請領講師費，卻仍虛偽製作講師鐘點費領據，並偽造醫師簽名，致不知情之驗收人員、會計人員及主管均陷於錯誤，從而詐得講師費新臺幣 8,000 元。

### 貳、偵處情形

- 一、小馮對於被檢舉事項坦承不諱，政風機構爰策動其至法務部廉政署辦理自首。
- 二、案經檢察官偵查終結，認小馮涉犯刑法第 213 條、第 216 條之行使公務員登載不實文書、第 217 條偽造署押及貪污治罪條例第 5 條第 1 項第 2 款之利用職務機會詐取財物等罪，爰提起公訴。
- 三、小馮經該機關考績委員會決議核予記過 2 次處分。

### 參、弊端癥結

#### 一、審核作業未臻嚴謹

本案肇因衛生所組織編制人員不足，且業務繁重，大部分業務係各承辦人獨立完成，於辦理計畫業務項目前，無需簽陳主管核定，僅需於活動完成後檢據核銷即可，致使業務承辦人利用此一機會舞



弊。

## 二、主管未善盡督導管理

主管人員未到場監督活動辦理過程，亦未要求需檢附活動照片及參加人員簽到表（簿）等資料始得核銷，終使小馮有機可趁。

## 三、員工法紀觀念薄弱

小馮以偽造講師簽名之方式詐領鐘點費，實係法紀觀念薄弱所致。

## 肆、具體改進措施或建議

### 一、完善核銷之作業規定

機關應將核銷經費應檢附之佐證資料予以具體化、標準化，例如規定佐證資料除包括講師費領據、課(議)程表外，亦應檢附活動照片若干張及參加人員簽到表（簿）等資料以資證明，否則不予核銷，藉此提高造假之困難度，以降低冒領之機率。

### 二、加強廉政法治教育

利用各種公開集會場合及多元宣導方式，向員工灌輸正確法治觀念，並將實際案例納入宣導教材以加深同仁印象，提昇宣導效益。

## 反詐騙宣導

### 連假旅遊過夜變長住？假的！小心荷包傷很大

摘錄自內政部警政署刑事警察局、165 反詐騙網站

除了即將結束的中秋 4 天連假，10 月份還有國慶連假，許多人都趁著連假出門旅遊，但小心假期結束之後詐騙找上門來。有民眾在旅遊結束過 2 個月後，突然接到民宿人員電話表示員工操作疏失，誤刷成長期住宿消費，便趕緊依照對方指示到 ATM 前操作，事後才發現遭騙新臺幣（以下同）2 萬元，警方呼籲民眾，無論電話中對方使用任何詐騙話術，都切勿至 ATM 操作設定，避免自身財物損失。

新北市從事科技業的伍先生日前接到自稱是國內知名牧場員工來電道歉，表示伍先生於 4 月份住宿刷卡付費時，因另名新進員工不熟悉操作，誤刷成連續 1 年每月固定於某日住宿消費，已向銀行申請取消此筆費用，並請銀行人員跟伍先生連絡確認。約莫 20 分鐘後，自稱是該銀行客服人員來電確認誤刷情形後，表示因臨櫃人員都已經下班，又 105 年 4 到 6 月份的住宿費用將於隔天凌晨 12 點入帳，為爭取時效，請伍先生至就近郵局 ATM 操作取消設定。對方首先請伍先生查詢帳戶餘額，並要求提供明細表內 ATM 機臺號碼、交易時間及金額等資料，並表示該牧場與銀行是透過郵局進行代收代付，所以一定要在郵局的 ATM 才能取消設定。伍先生提供資料後，對方又表示金融卡晶片內有個資保護，於剛才取消設定時也一併解除了，為重啟保護，請伍先生在銀行代碼、帳號與金額欄位輸入資料，即可順利重新啟動，於是伍先生便依照對方指示操作，事後越想越不對，撥打牧場確認是否有交易設定錯誤的情形，才發現自己被騙了 2 萬元。

經統計 7、8 月份期間以類似手法進行詐騙的案件數共計 16 件，財損金額約 180 萬元，除了國內知名牧場外，連民宿和飯店也都是詐騙集團假冒的目標。警方呼籲，ATM 僅有存提款、轉帳功能，無論對方用任何話術，切莫至 ATM 前操作，同時仔細觀察來電號碼，只要開頭有十字號，務必提高警覺，有任何與詐騙相關的問題，都歡迎撥打 165 反詐騙諮詢專線查證。

## 公務機密及安全維護宣導

### 資料庫的資訊安全維護

摘錄自法務部調查局清流月刊 105 年 3 月號

(作者魯明德，科技大學講師)

VTech 在 2015 年 11 月發現駭客入侵了該站的資料庫，造成 485 萬名家長帳號及 636 萬兒童檔案受到影響，受影響的層面包括了美國、法國及英國等多個市場的 VTech 用戶。

無獨有偶的，Hello Kitty 的 Sanrio 公司的資料庫，在 2015 年 12 月也傳出遭到駭客入侵，報載有 330 萬用戶資料可能因此外洩，外洩的資料包括用戶的名稱、性別、國籍、電郵地址和加密的密碼。

科技新貴小潘看到這些報導，想到公司近年轉型進入電子商務的領域，這些年下來，公司的資料庫中也有不少的客户資料，萬一也被入侵、被盜取，豈不就麻煩了！

於是，小潘趁著過年期間的聚會，趕快跟司馬特老師提起他擔心的這些問題，司馬特老師喝了口咖啡後，先問了小潘一個問題：「平時你們公司有沒有對網路採取什麼防護措施？」小潘就把公司現行的網路防護措施，簡單地對司馬特老師說了一下。

司馬特老師聽完小潘的敘述後指出，一般人在網路的基礎建設上，都會把資訊安全防護措施規劃進去，但是，這樣做只能治標不能治本，因為網路攻防是沒有終止的，這是一個矛與盾的戰爭，當使用者有了好的防護後，攻擊者不久就會有新的攻擊策略出來。在這個永無止境的戰爭中，要勝出就不能只被動的防禦，應該要有更主動的作為。

小潘聽到這裏開始迷糊了，心想，老師的意思難道是要我們主動出擊嗎？那是要我們去當駭客嗎？司馬特顯然看穿了小潘的心思，喝了口咖啡後，笑著繼續說下去。

主動的作為並不是要我們去當駭客，駭客就像小草一樣，野火燒不盡、春風吹又生，是攻擊不完的。我們應該要做的是在系統建置之前，就先規劃好安全措施，除了包括前面所說的網路基礎建設的防護，還要從系統面去思考，該怎麼設計才不會讓駭客，一進到系統就如入無人之境。

就像我們家裏，為了不讓小偷進來，會裝鐵門、鐵窗一樣，但是，裝了鐵門、鐵窗以後，就保證不會有小偷進來嗎？也不盡然，所以，我們還會把家裏的貴重物品再收藏在隱密的地方，目的就是要讓小偷即使進來，也不會這麼快就找到了貴重物品。

我們的資源有限，在規劃系統資訊安全時，不能期望做到滴水不漏，但是，至少要做到駭客進來後，不是那麼容易就得手。也就是說，在資訊安全上，我們雖然做不到絕對安全，也要能做到相對安全。

小潘聽到這裏又迷糊了，什麼叫做絕對安全？什麼又是相對安全？司馬特老師再喝口咖啡後，順著剛剛的例子繼續說下去，絕對安全就是百分之百不會被入侵的防護作為，以家裏的保全來說，裝了鐵門、鐵窗後，如果小偷進不來，那就是絕對的安全，但是，真的會有這樣的結果嗎？

我們裝的鐵窗可能被小偷剪斷、鐵門也可能被破壞，而遭到入侵，所以，我們除了第一線鐵門、鐵窗的防護之外，還要把貴重的財物收藏好，不能放在明顯的地方，讓小偷即使突破第一道防線，也不能很快的得逞，如果花很多時間還找不到，為了自身的安全，他可能就會選擇撤退。

資訊安全的防護也是，既然不能百分之百的防止駭客入侵到我們的系統，就要想辦法築起第二道防線，不讓它一下就達到目的，資訊系統的第一道防線就是架在基礎建設上的防火牆、防毒軟體…等，這些設施就像我們家裏裝的鐵門、鐵窗一樣。

第二道防線就像我們要把家裏的貴重物品收藏好一樣，從系統面來看，我們在意的貴重物品就是資料庫內的資料，所以，我們在系統的設計階段，就要設法不要讓它曝露在外，設計思維就是不要讓駭客入侵後很快就拿到。

在系統設計時，可以採取 3-Tier 的設計，不要讓使用者一進入系統就有機會接觸到資料庫，把資料庫放到後方，透過 2 層的伺服器才能存取到，這樣的設計，讓駭客即使入侵到我們的系統，還不致於讓系統馬上受到損害。

當然，前提是資訊系統在基礎建設上，還是要有適當的防護作為，二者要一起作用，才能有效果，否則，就像把貴重物品放在客廳一樣，一旦鐵窗被剪斷，小偷一進來就可輕易拿走。

小潘聽到這裏，心中也開始盤算，上班之後應該要對公司的資訊系統做一個健康檢查，除了原有的防火牆之外，也要仔細的檢查一下系統架構，把有可能的漏洞趕快補強。

新春的第一次師生下午茶約會，就在濃郁的焦糖瑪琪朵香味中進入尾聲，小潘想到畢業 5 年，還能每個月跟老師一起討論問題、自我成長，感到很幸福，滿載收穫跟老師互道再見，明天又是充滿工作活力的一天。

### 颱風天放假，吃飯 K 歌，業者應以原收費標準計費

摘錄自行政院消費者保護會全球資訊網 105 年 10 月 5 日新聞稿

颱風天放假，部份業者（例如餐飲業、KTV 業…等）依假日費率收費，是否合理？行政院消費者保護處（下稱行政院消保處）接獲民眾申訴後，即邀相關機關、業者及公會召開會議，達成共識：颱風天放假為偶發狀況，業者應回歸原消費日之收費標準，即颱風放假當日若為平日，即依平日收費，如為週休二日、國定假日或業者已揭示之特殊節日，則依假日收費。若有業者認颱風天放假之消費需依假日收取較高的費用，亦應平時事先將相關資訊充份揭露。

行政院消保處表示，目前部份餐飲業、KTV 業等業者為因應平日與假日之離峰、尖峰消費人數，分別予以平日與假日之差別訂價，原屬契約自由，且消費者多已了解並接受是類計費方式；惟颱風天放假係因行政機關為因應天然災害可能或導致無法上班（課）之臨時性緊急應變措施，本質上與週休二日、國定假日或業者已揭示之特殊節日不同，也與一般消費者所認知之假日有別，因此，颱風天放假之消費方式，仍應依當日該業者之收費標準計費；倘有業者認為颱風天營運因食材、運輸及人事等相關成本增加，宜依假日收費，亦應於平時事先在業者營業處所、網站或以其它方式公開揭露相關資訊，以維護消費權益。

行政院消保處已督導主管機關，輔導業者遵循上開原則收費，若消費者發現業者有違反上述情形者，可向各縣（市）政府消保官申訴，維護自身權益。



# 做對 5 件事，睡好、睡滿擊敗糖尿病

文章出處：康健雜誌 215 期 作者：楊心怡編譯

好好睡上一覺是健康之本。現在更有研究指出，睡少了，不只精神不濟，甚至會增加糖尿病風險，在男性身上尤其如此。

發表在《臨床內分泌與代謝雜誌 (Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism)》的研究指出，受試者的平均睡眠為 7.3 小時，當睡眠時間大於或小於平均值時，胰島素敏感性就下降，進而增加糖尿病風險，這個關聯在男性身上特別明顯。其實，不論男女睡眠都很重要，睡得好，除了降低糖尿病風險，也會提供身體絕佳的修復機會，更重要的是想睡好、睡足並不難，只要一點小改變，你也可以擁有好睡體質。

### 1. 關掉 3C，不收 LINE 和 e-mail

螢幕發出的光源會讓人難以放鬆，且傷眼睛。如果無法關機，就轉靜音。

### 2. 務必關燈，連夜燈也不留

光線會抑制褪黑激素的分泌，妨礙睡眠品質，睡覺時務必關燈，幫助大腦進入深沉睡眠。

### 3. 時常清洗被單

多數人認為，床單洗淨後的清新味道也能助眠。

### 4. 調整臥室溫度

將室溫調降至 25°C 左右才容易入睡。睡眠時，核心體溫會降低，若室溫太高會干擾睡眠週期。

### 5. 睡前泡個澡

新的研究指出，睡前泡澡有助促進睡眠品質。研究人員提到，睡前泡澡會讓體溫短暫升高後再下降，這個過程有助加速入睡時間。

## 抒情小品

### 一句問候

摘錄網路文章

一位女士在一家肉類加工廠工作。

有一天，當她完成所有工作安排，走進冷庫例行檢查，突然，一個不注意門意外關上了，她被鎖在裡面。

雖然她竭盡全力地尖叫著，敲打著，她的哭聲卻沒有人能夠聽到。這個時候大部分工人都已經下班了，在冰冷的房間裡，沒有人能夠聽到裡面發生的事。

五個小時後，當她頻臨死亡的邊緣，工廠保安最終打開了那門，奇蹟般地救了她。

後來她問保安，他怎麼會去開那門，這不是他的日常工作。

他解釋說：我在這家工廠工作了 35 年，每天都有幾百名工人進進出出，但你是唯一一位每天早晨上班向我問好，晚上下班跟我道別的人。許多人視我為透明看不見的。

今天，你像往常一樣來上班，簡單地跟我問聲「你好」。但下班後，我卻沒聽到你跟我說「再見，明天見」。

於是，我決定去工廠裡面看看。我期待你的「嗨」和「再見」，因為這話提醒我，我是某人。沒聽到你的告別，我知道可能發生了一些事。

這就是為什麼我在每個角落尋找你。

## 聯合國反貪腐公約宣導



**簡介** 「聯合國反貪腐公約(United Nations Convention against Corruption, UNCAC)」於2003年10月31日由聯合國大會通過，並於2005年12月14日生效，目前共有177個締約方，是目前全球簽署會員國最多，影響力最大的一項反貪腐公約，其目的在指導各國政府制定反貪腐法規制度和政策。內容共計八章71條，其中，第二章預防性措施由於提供各會員國有效的貪腐預防機制建置指導原則及作法，被視為是相當重要的一部分。

聯合國反貪腐公約範圍包括我國慣用的防貪、反貪、肅貪三個環節，為使「聯合國反貪腐公約」在我國具有法律效力，以因應國際廉政發展趨勢與挑戰，法務部制定「**聯合國反貪腐公約施行法**」，經立法院三讀通過，總統於104年5月20日公布，104年12月9日生效施行，成為我國反貪腐法制和措施的法源依據。

本公約之落實推展需要各界共同參與，法務部廉政署爰與元照出版社合作出版該書，全文電子檔可至法務部廉政署官網「政府資訊公開-出版刊物-聯合國反貪腐公約專題學術研討會論文集」下載。

法務部廉政署官網  
<http://www.aac.moj.gov.tw>



## 廉政建設 人人有責

檢舉貪污，經法院判決有罪，獎金最高新台幣 1,000 萬元

### 「法務部廉政署」受理檢舉方式—多元管道 熱忱服務

- 一、「親身舉報」方式：署本部成立 24 小時檢舉中心(臺北市中山區松江路 318 號 5 樓)，由輪值人員負責受理民眾檢舉事項。
- 二、「電話舉報」方式：設置「0800」檢舉專線，電話為「0800-286-586」(0800-你爆料-我爆料)。
- 三、「投函舉報」方式：郵政檢舉專用信箱為「台北郵政 14-153 號信箱」。
- 四、「其他」方式：
  - (一)傳真檢舉專線為「02-2562-1156」。
  - (二)電子郵件檢舉信箱為「gechief-p@mail.moj.gov.tw」

高雄市政府政風處檢舉專線：0800-025025

高雄市政府勞工局勞動檢查處政風室廉政服務專線：07-7354964