

廉政采風



108年9月地政局政風室 編撰

目錄



法律知識宣導

安心吹哨：淺析《揭弊者保護法》草案
P.3



機密維護宣導

短網址所面臨的新舊安全問題 P.8



安全維護宣導

赴陸管理機制再檢視 P.13



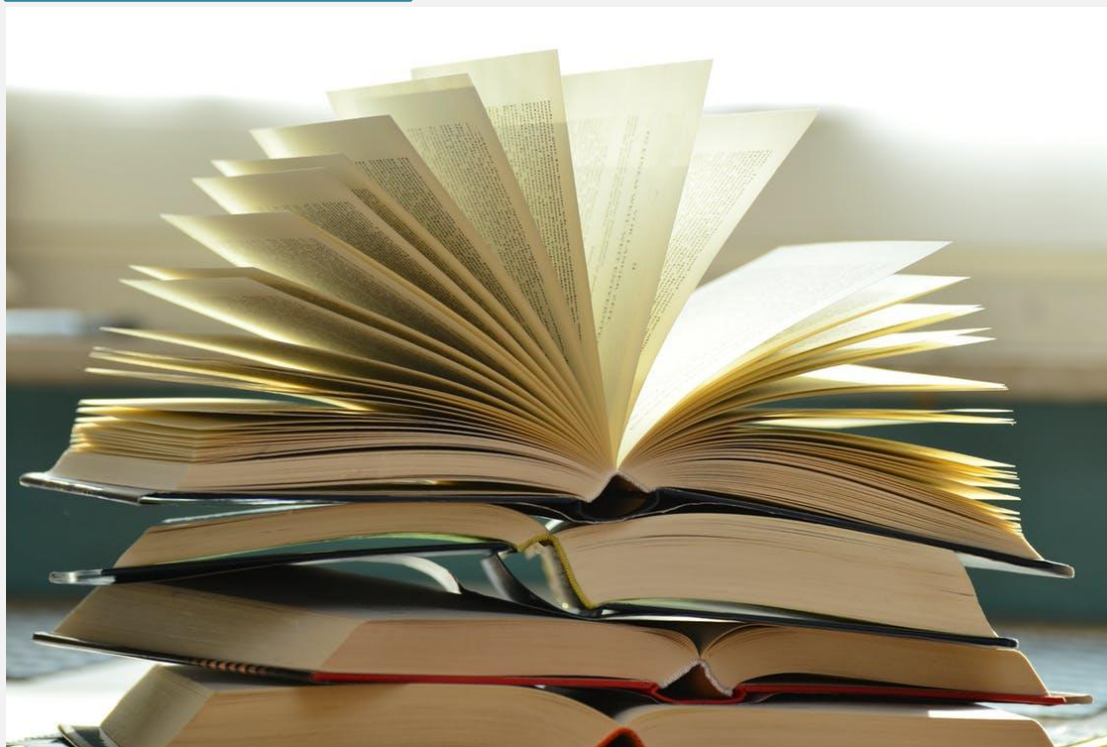
消費者保護專欄

「契約到期通知」置之不理？小心魔鬼藏在
細節裡 P.20



健康資訊

中秋月圓人不圓 健康燒烤「腸」保安康
P.23



安心吹哨：淺析《揭弊者保護法》草案

■國家文官學院政風室主任及兼任副教授 李志強

為使公私部門的內部員工勇於揭弊，法務部經參酌先進國家之法規研議完成《揭弊者保護法》草案（以下簡稱本草案），業經行政院院會於 108 年 5 月 2 日審查通過，並送請立法院審議。本草案相關重點與特色：

公私部門合併立法

為保護揭弊者，以有效打擊政府機關與私人企業內部不法行為，又鑑

於弊案類型多元、案件結構錯綜複雜，公部門之弊端與私企業之不法行為界線難以一分为二，而揭弊者與被揭弊者之身分關係也非單一法律關係可以涵蓋，故為避免產生公私部門揭弊者權益之落差，本草案採公私部門合併立法之方式制定專法，而所稱之揭弊者限於機關(構)之「內部人員」，並藉此與不限內、外部人均得為「檢舉」之概念有所區別。

擴大揭弊保護範圍

一、在適用對象部分

揭弊之公務員採最廣義認定，即《國家賠償法》所定「依法令從事於公務之人員」，另由於承攬契約、委任契約而提供勞務給政府機關(構)之工作者，也可能得知弊案，故此等人揭弊時亦受保護，但政務官、民意代表則排除在外。在私部門之揭弊者部分，並不以具有勞務契約關係之《民法》上受僱人為限，尚包括因承攬、委任而提供勞務之人。

二、在弊端範圍部分

凡影響政府廉能之不法資訊揭露均屬之，故有關公務員貪瀆相關犯罪行為與違規行為，包括其他重大管理不當、浪費公帑、濫用權勢或對國民健康、公共安全造成具體危險之行為以及影響國計民生、危害公共健康與安全、偽造文書等。此外考量民情需求，整合社會關注公益項目，將環保、金融、食安、教育、勞動安全、社會福利、國土保育

及政府採購等犯罪行為亦納為揭弊範圍。

三、在受理揭弊機關部分

包含公部門政府機關（構）之主管、首長或其指定之人、監察院、檢察機關、司法警察機關、目的事業主管機關及政風機構，私部門則為主管、負責人、董事或執行長（此即第一層受理揭弊機關），而揭弊者得依其身分別或揭弊內容之特殊限制，在數個有權受理機關中擇一提出揭弊，但若涉及《國家機密保護法》所定之機密等級事項者，僅限於向檢察機關及監察院具獨立性之機關為之。另將具外部監督功能的民意代表、媒體及民間公益團體列為第二層受理揭弊機關，以作為第一層揭弊失靈的補正措施。

禁止不利人事措施

由於公私部門弊案多為掌握內部資訊的員工始能知悉，而發生揭弊事件將恐損及特定人權益及任職機關（構）之聲譽，致揭弊者可能遭受解僱、降級、減薪等報復對待，因此本草案之重點在於維護揭弊者之權益，說明如下：

一、在保護對象部分

不限於「揭弊者」本人，尚擴及於配合調查、擔任證人，弊案發生時不願意同流合污者，及揭弊者因遭受不利人事措施提起救濟後，二度遭受不利人事措施者。

二、在不利人事措施部分

指對揭弊公務員施以懲戒、懲處或懲罰，還有對揭弊者解職或解約、降調、不利於其身分、官職等級、俸給薪資、獎金之處分、或特殊權利之調整（如專用辦公室、停車位、免簽到簽退等職場上之特別禮遇或權限），還包括受訓機會、工作條件、職務內容等之不利變更，甚至將故意揭露揭弊者身分列入不利人事措施之範疇。不僅機關（構）或雇主違反不利之人事措施者無效，還賦予揭弊者發動回復原狀或損害賠償等請求權，以及訂有禁止內部人員揭弊條款該約定無效等規定。

三、在舉證責任部分

對不利人事措施是否無效之爭議，應先由受不利人事措施之內部人員釋明，但任職機關（構）或其主管或雇主證明縱無該等行為，其於當時仍有正當理由採取相同之人事措施者，則不在此限，藉此兼顧雙方權益。

四、在保護機制部分

公務員遭受不利人事措施依法提起救濟時，如主張該不利人事措施係因其揭弊行為所致，則其揭弊抗辯應優先調查。本草案還引進「法庭之友」（*amicus curiae*）制度，讓公益團體（如律師公會、公益團體、同業公會、工會或檢察署）得針對事實與法律表示意見，以協助法院

妥適認定事實與適用法律。

五、在救濟程序部分

為使法律關係早日確定且避免事證消失，未具公務員身分之揭弊者發動回復原狀或損害賠償等請求，應於知悉事實發生日起 6 個月內，向普通法院為之，而前項之期間屆滿後，不妨礙依《民法》或其他法律所得行使之權利。若私部門恢復內部人員之職務顯有困難，勞雇雙方得以合意方式協商解決爭議，乃為避免受僱人於合意內容協議時處於弱勢，就合意內容明定最低保障之宣示規定，除 3 個月以上之補償金總額外，還包括資遣費、退休金。內部人員若為政府機關(構)、法人或團體編制內支領俸(薪)給而訂有委任契約者，得準用前述規定請求 3 個月以上之補償金，但契約約定有利於內部人員者，從其約定。

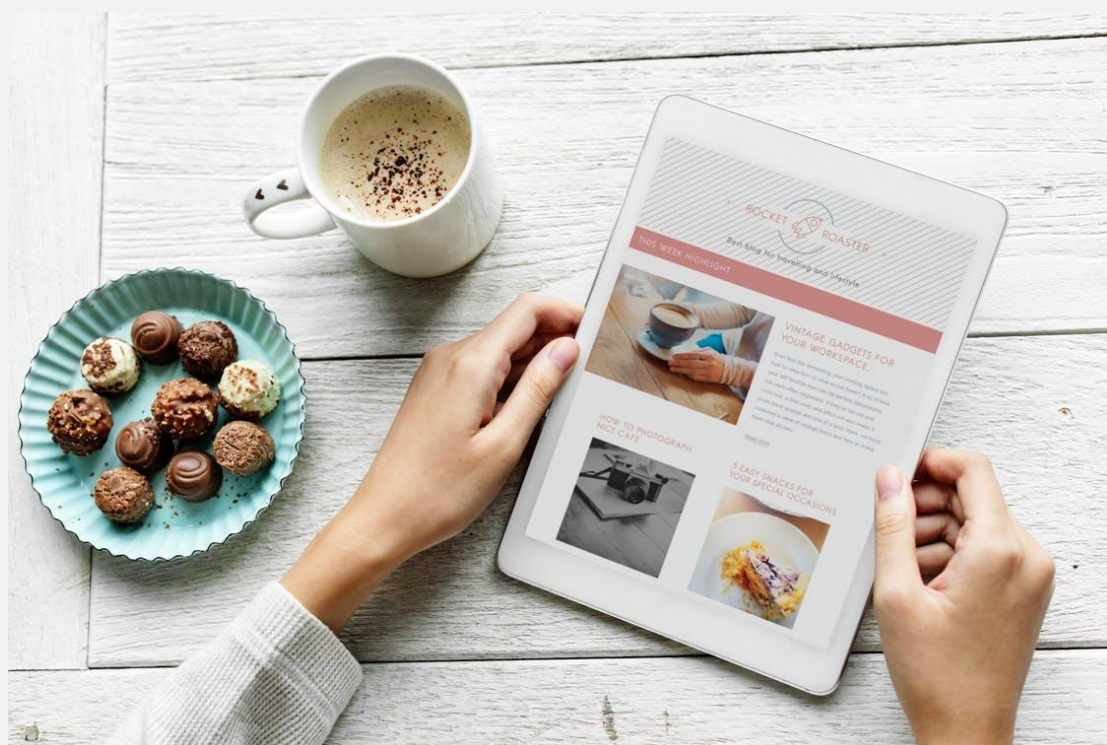
公務員廉政倫理規範

社交禮儀應正當 禮過三千不 受當
受贈財物應想 知會政倫相 宜不 議
收受餽贈要注 廉政倫相 宜不 記
飲宴應酬應考 顯不 宜不 出 席

六、在違者處置部分

公務員對揭弊者施以報復性不利人事措施者，應由其任職機關（構）移送懲戒或懲處；未具有公務員身分之自然人、法人、團體者，由各目的事業主管機關處新臺幣 5 萬元以上 5 百萬元以下罰鍰，藉以發揮懲戒嚇阻效果。

機密維護宣導



短網址所面臨的新舊安全問題

■ Trend Labs 趨勢科技全球技術支援與研發中心

(本文載自趨勢科技部落格)

短網址已經出現超過十年了，第一個主要短網址服務（TinyURL）出現在 2002 年。為什麼會需要短網址？有幾個很好的理由：

有些網址超長而破壞美觀，不好直接顯示在網頁上（例如：出現在報告結尾的引用列表），或是很難輸入，如果無法直接複製貼上的話，且會出現一大堆的破折號、斜線和逗號。

像是 Twitter 等平台對於字數有嚴格的限制，長網址一下子就用掉所有的字數。而短網址只需要較少的字元就可以指向相同的地方。

事實上，Twitter 對於短網址的盛行是有決定性的因素，特別是 bit.ly，在 2009 年底已經被使用超過 20 億次，競爭對手如 goo.gl（來自 Google）和 t.co（Twitter 自己所提供，現在貼到 Twitter 上的連結都會使用這個服務）也在不久之後出現。

短網址發揮的另一個新領域是雲端服務，如微軟的 OneDrive 或是地圖服務（如 Google Maps）。短網址提供了以上的好處，還加上一定程度的私密性和遮蔽性。

許多完整網址會在一定程度上透露出所指向的資源，短網址用的是隨機字元，所以看不出來是要指到一個敏感的雲端電子表格或是到當地藥局的 Google 地圖路線，但它們對使用者來說真的安全嗎？

短網址所面臨的新舊安全問題

短網址的遮蔽性在過去一直是個問題，就如趨勢科技的 Rik Ferguson

在部落格所提過，因為網址本身沒有顯示任何資訊，也就很難分辨是否是指向合法的網站，縮短網址可以混淆目的網站，也成了網路釣魚（Phishing）詐騙的防護罩。

自那時起就出現了許多類似狀況：

在 2010 年，趨勢科技的研究人員發現惡意軟體會利用短網址來在即時通服務傳遞垃圾訊息，像是 Yahoo 即時通或現已關閉的 MSN。

在 2012 年，一隻 Skype 蠕蟲病毒利用短網址來快速地散播，這網址會指向一個惡意檔案，執行後會讓電腦加入「Botnet 傀儡殭屍網路」。

在 2014 年出現了「ACH 通知」詐騙郵件，造成一特定 gl 短網址被大量點擊；這連結會指向一個內藏惡意檔案的 ZIP 檔。

該注意的是，短網址雖不像那些會實際攻擊系統的勒索病毒 Ransomware (勒索軟體/綁架病毒)、間諜軟體或其他惡意軟體造成那麼多的問題。然而，短網址服務卻是個推手或是安全鏈的脆弱環節不只是因為缺乏透明度，而是越來越造成實際的問題。

暴力破解連到雲端服務的短網址

一年多前，Cornell Tech 的研究人員注意到 OneDrive 和 Google 地圖有時僅用六個隨機字元來產生 bit.ly 連結。這代表可能組合的總數僅約略超過 20 億 - 人類不可能去嘗試所有的組合，但如果有一組強大的 CPU 就可以辦到。「有著足夠多的電腦，你可以掃描整個可能範圍，」

Cornell Tech 電腦專家 Vitaly Shmatikov 告訴 WIRED。「你只要隨機產生網址，看看會連到哪裡。」許多連結都用在私人用途 - 例如，用來取得放在雲端的個人文件，但實際上沒有那麼的私密，該研究小組產生數百萬可能的 OneDrive bit.ly 網址，發現可以真正取得好幾千份檔案。

此外，只要小幅調整完整的網址（載入網頁後取得），可以找到更多跟受影響檔案或帳號有關的資訊，有些文件甚至可以進行編輯。這種與雲端平台的結合所造成的另一種風險是可能用極快而巨大的規模散播惡意軟體。像是 OneDrive 等雲端服務提供跨多個平台的同步功能，你可以在手機上更改一個文件，只需要一兩秒的時間這些變動將會反應到你的電腦或平板上。這代表將一個惡意檔案上傳到一個雲端帳戶後，可以很快地進入某人的電腦，因為許多服務都提供桌面同步功能。而地圖服務（不只是 Google 地圖，還有 Mapquest 等其他服務）的短網址也很可能被濫用。它們可能揭露出起點，終點和實際的方向，可能讓身份竊賊發現別人的地址或電話號碼。

防範短網址詐騙

雲端、地圖和電子郵件服務的使用者該如何來防範短網址？有些肯定已經超出控制了；服務廠商應該使用更長而無法被暴力破解的連結，而有一些廠商也已經這麼做了。

除此之外，還可以採取以下措施：

- 1.收到任何不尋常而包含短網址的電子郵件時要小心。有些服務像是gl 可以修改短網址，在結尾加上/info/來連到相應的 Google 分析網頁並看到原本的網址為何。
- 2.下載.zip 或來源不明的類似檔案類型時要小心，使用系統上的防毒軟體或其他防禦機制來檢視這些檔案，查看是否有內藏惡意軟體。
- 3.如果你在企業工作，基於雲端安全基礎設施所提供即時威脅分析的安全服務可以主動保護你的資產，保護你的網路。
- 4.務必要小心這些短網址，對眼前的威脅保持警覺能夠幫助企業保護自己的雲端資產。

廉政署受理檢舉方式

- 一、24小時檢舉中心:台北市中正區博愛路166號
- 二、電話檢舉:0800-286-586(0800-你爆料-我爆料)
- 三、檢舉專用郵政信箱:10099國史館郵局153號信箱
- 四、傳真檢舉專線:02-2381-1234
- 五、電子郵件檢舉信箱:gechief-p@mail.moj.gov.tw

安全維護宣導



赴陸管理機制再檢視

■兩岸政策協會秘書長 王智盛

近年間臺灣人民赴陸所衍生的問題，不再是防堵國家機密洩漏的機制不足，而是赴陸人員對國家產生認同爭議及信任危機，以及在中共統戰下，赴陸人員為臺灣內部可能帶來的對立和撕裂問題！

隨著兩岸關係互動的頻密發展，臺灣地區人民赴陸更趨便捷，兩岸交流樣態日益多元，衍生爭議也更為複雜。回顧 2010 年 4 月起退休將領們開始頻頻赴陸，並於 2016 年 11 月參加中共舉辦的「孫中山誕

辰紀念活動」時達到最高峰，該活動計有我前陸軍副司令吳斯懷等共計 32 位退役將領參與，當時其群聚在北京人民大會堂聆聽中共國家主席習近平演說，引起臺灣社會一片譁然。顯見對於臺灣地區人民、特別是退離職公務員及特定身分人員赴陸管理機制的再檢視，已到了刻不容緩之際。

臺灣地區人民赴陸的變化趨勢

隨著兩岸關係急速發展，並伴隨《臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區許可辦法》於 2006、2008 年陸續 2 次開放公務員赴陸限制後，公務員赴陸更習以為常。因公務員和特定身分人員赴陸人數的逐年遞增，已延伸出新樣態的國家安全風險。例如：2014 年爆發的「中央大學教授陳錕山」案，其本質乃是我政府委外案件涉及國安風險之人流管理問題；而幾乎在同一時間引起國內社會關注的，則還有公務員利用赴陸進修機會，進而衍生被大陸校方要求指定特定題目繳交作業及撰寫論文等，甚或服務機關竟不知其所屬員工在陸就學等問題；此外，在 2016 年「前故宮博物院院長馮明珠案」衍生出的受管制官員自行縮減赴陸管制年限問題；以及多起臺灣退役軍官赴陸後，涉及被中共吸收從事間諜活動的重大國安事件；加上前揭退役將領赴陸參加由大陸領導人所主持之活動等，在在都顯示出，當「赴陸不能阻擋」、「洩密難以避免」時，我們應以更

前瞻性的思維及更深入剖析臺灣民眾—特別是公務員及特定身分人員赴陸活動的背後動機，進而重構相對應的管理機制。

臺灣地區人民赴陸的爭點本質

目前〈兩岸條例〉有關臺灣人民進入大陸地區入出境許可的相關管理規範，除放寬對於一般人民的管制措施，亦進一步調整對於公務員及特定身分人員的管制規範，以建構掌握人員往來之管制機制。直言之，可說現行〈兩岸條例〉中有關臺灣地區人民赴陸的入出境管理堪稱相當綿密完整，但針對近年赴陸案件分析後發現，公務員及特定身分人員赴陸對於國家安全的衝擊，已從過往「國家機密的洩漏」質變為「國家認同的混淆」、「國家利益的侵蝕」、「國家忠誠的質疑」，乃至變相成為「中共對臺統戰工作的助力」。因此，臺灣地區人民赴陸管理問題，不再只是防堵國家機密遭洩漏的問題，而是這些赴陸人員對臺灣的信心認同及忠誠度爭議，以及在他們赴陸後，後續可能為臺灣社會所帶來的對立和撕裂問題。因此，面對臺灣人民赴陸動機的質變，未來政策和法制思考的不再是「赴陸管理機制」是否不足的疑慮，而應進一步考慮針對具有影響性和表徵性的臺灣地區人民，在赴陸之前如何更為有效的掌握和管理，以及對其赴陸之後相關行為能夠有效的約制。

現階段〈兩岸條例〉第 9 條相關修法之評析

面對前述退役將領赴陸所觸發的爭議，根據陸委會 2017 年 8 月 24 日公布的民調顯示，66% 的民眾認為，政府推動將退離職高階官員及將領赴陸管制期間，改為「至少 3 年，只能增加不能減少」的作法適當；同時有逾 6 成民眾支持政府完善兩岸交流互動的相關法令及管理作為；此外，贊成政府對於違反赴陸規定者應視違法行為輕重，處以罰款、減少或取消月退休金等不同程度之處置作法的比例，也有 65.8%。從這份民調也不難看出，我行政部門面對目前「退將赴陸」議題的政策思維，確實也是從「事前的有效管理」（延長期限）和「事後的有效制約」（包括罰款或取消月退俸）兩個層面來思考。

一、「對象」分析

審視行政院版修正草案，除為強化原本第 9 條第 4 項中有關「納入列管對象者以退離職後列管 3 年」的原則，而有同條第 6 項「公務員退離職後赴陸管制期間，修正為最短 3 年，僅得增加，不得縮減」之修正外，本次修正條文最重要的管制對象有二：

（一）新增在許可管制期屆滿後之赴陸申報制度

針對曾任本條第 4 項第 2 款所定人員中，從事涉及重要國家安全、利益或機密業務者，當其於 3 年（或以上）的審查許可管制期屆滿後，（原）服務機關得限其在進入大陸地區前及返臺後，仍應向該機關申報。

（二）針對所謂「指標性人物」大幅延長

其赴陸參加政治性活動之年限此所謂的「指標性人物」，係指曾任國防、外交、大陸事務或與國家安全相關機關之政務副首長或中將以上人員，或情報機關首長等，新增「退離職未滿 15 年，不得從事赴陸參加政治性活動」內容。

二、「事前」分析

在重新釐清管制對象之界定後，其實院版也同步在修正條文中針對「事前—有效的掌握和管理其赴陸的相關事由」的變項上，做出了相應調整。此包括：

（一）第 9 條第 4 項第 2 款重要涉密人員的「不問事由申報制」針對重要涉密人員未來將不問事由，均需於事前（赴陸之前）向原服務機關申報。

（二）針對「指標性人物」的「特定事由禁止」制
本次針對「指標性人物」及其「政治性活動」對於我國家尊嚴和忠誠的影響程度強弱，明確界定所謂的禁止和許可規範：

1. 原則禁止參與由大陸地區領導人主持之慶典或活動。
2. 可參與其他慶典活動，但不得有妨害國家尊嚴之行為。

三、「事後」分析

事後的管制措施，重點在於其懲處方式與其赴陸相關行為帶來對國家

利益或尊嚴衝擊的衡平管理，以達到嚇阻效果。又可分為：

(一) 低密度管制人員

對於已退離職超過 3 年之重要涉密人員，經原服務機關賦予申報義務者，倘未依前揭規定於進入大陸地區返臺後進行申報，處新臺幣 1 萬元以上 5 萬元以下罰鍰。

(二) 中密度管制人員

指「指標性人物」中曾任中將且退離職未滿 15 年者。如領有月退俸者，視違反情節輕重停俸 10% 至 50% 5 年，而情節重大者剝奪全數退俸；如未領有月退俸者，則視違反情節輕重處以罰鍰 20 萬元至 100 萬元。

(三) 高密度管制人員

指「指標性人物」中曾任國防、外交、大陸事務或與國家安全相關機關之政務副首長以上人員或上將，或情報機關首長，其退離職未滿 15 年者。如領有月退俸者，視違反情節輕重停俸 10% 至 100% 5 年，而情節重大者剝奪全數退俸；如未領有月退俸者，則視違反情節輕重處以罰鍰 50 萬元至 100 萬元。

結論

在院版〈兩岸條例〉修正草案中，將原本第 9 條所用「國家安全機密」之文字，修正為「國家安全、利益或機密」，確已與時俱進地掌握了臺灣人民赴陸對國家安全層次的質變，即從過往重於「洩漏國家機密」，趨向更重於「混淆國家認同」、「侵蝕國家尊嚴」及「動搖民眾向心力」等層面。直言之，兩岸關係和國家安全都是一個動態發展的過程，如能精準且及時地掌握此一發展趨勢，進而調整相應管制措施，方能達到真正的有效管理，以確保這些人員赴陸是真正愛臺灣，而非賣臺灣！畢竟，民眾對臺灣的向心力才真的是維持國家長治久安的重要基石。

勇敢吹哨
BLOW AWAY THE CORRUPTION

檢舉貪瀆是勇敢的英雄行為
We need you to fight against corruption with us.

不法 Get Out!

QR Code

其他多元檢舉管道：
Multi-Channel of whistle-blowing

☎ 02-2562-1156
✉ gechief-p@mail.moj.gov.tw

臺北郵政14-153號信箱
臺北市中山區松江路318號2樓

檢舉獎金
最高新臺幣
1000萬

24小時廉政專線
24-hour Integrity Hotline

0800-286-586
The reward of whistle-blowing is up to 10 MILLION NTDS !

法務部 廉政署
MINISTRY OF JUSTICE



「契約到期通知」置之不理？ 小心魔鬼藏在細節裡

(下文引自行政院消費者保護處新聞稿)

消費者都希望錢花得值得，行政院消費者保護處(以下簡稱行政院消保處)提醒，若不注意契約細節，避開有心業者的套路，荷包裡的錢仍會在不知不覺間溜走。

近來許多民眾趁著各種促銷專案，搶辦了行動通訊上網吃到飽服務，但有些消費者不清楚，契約到期後的月租費也許不再是優惠價 499 元，可能回復成「原價」1,299 元；又或者已經不是「吃到飽」，等收到帳

單才發現爆表。對此，電信業者表示，契約到期前他們都一定會通知消費者。但行政院消保處仍接到消費者反映，某業者的通知方式，竟是淡淡地發一封簡訊：「本門號的專案綁約期限將於某年某月某日到期(當日起即無綁約限制)，相關資訊請洽門市或客服」。試問有多少人能想到，不找門市或客服洽詢竟對權益大有影響？

行為經濟學的推力理論，如今已經被許多國政府機關和企業廣泛應用，把期待客戶勾選的選項設為「預設選項」，是最常見的推力。行政院消保處表示，該處在審議重要商品或服務定型化契約應記載及不得記載事項，也運用了這種概念，排除那些常造成紛爭、顯失公平的條款，且將重要條款定為應記載事項(形同預設選項)，藉此平衡雙方利益。前述電信業者在契約到期前的通知，屬於正向的推力，但內容語焉不詳，則沒達到告知的效果，徒具形式。

水能載舟亦能覆舟，如果使用推力理論，影響人做出錯誤選擇，就成為「暗推」(Dark nudge)。少數商家利用人的急迫、輕率、無經驗或怕麻煩心理，提供看似更方便、更明顯或更優惠的預設選項，引導消費者自然而然做出選擇。例如限時免費軟體，一鍵就可下載，試用期 1 個月結束就開始算帳，但在試用期結束前的關鍵時刻，卻很難找到停止訂閱的途徑或管道。消費者上網訂飯店，訂房網說已找到最優惠價格，這房間有 5 人正在線上觀看，只剩最後 1 間……。消費者若沒

有意識到他們正被影響，就可能急著做出預期外的決定。其實，暗推並不罕見，亦引發了各國關注，數度於國際會議探討違規的態樣，我國也開始同步掃瞄市場上那些踩到紅線(對消費者顯失公平)的暗推手法。

行政院消保處表示，對於廣告不實引人錯誤的宣傳手法，相關主管機關會依職權對違規業者查處；該處與國家通訊傳播委員會也曾多次和電信業者開會，三令五申要求做好資訊揭露。行政院消保處強調，依消費者保護法第 13 條，企業經營者應向消費者明示定型化契約條款之內容；明示其內容顯有困難者，應以顯著的方式，公告其內容，並經消費者同意者，該條款即為契約之內容。該處不樂見蓄意隱匿重要資訊的做法，未來將從消費申訴案件資料中找出慣犯，移請主管機關查處。

行政院消保處呼籲消費者，對於太好康、太方便的立即優惠，更須提高警覺，事前多做功課，是避免日後懊悔的不二法門。



中秋月圓人不圓 健康燒烤「腸」保 安康

■ 衛生福利部國民健康署

中秋佳節除了大啖月餅外，街頭巷尾也會飄著烤肉香，但吃烤肉時，可得當心致癌物跟著吃下肚。而根據 104 年癌症登記資料顯示，國人平均每 13 人就有 1 人，終其一生會罹患大腸癌，且每人一生中約有 7.7% 罹患大腸癌的機率。為了腸道的健康，國民健康署呼籲少吃燒烤紅肉與加工肉、或多用蔬菜佐肉片，才能健康過節無負擔；同時趁著

團聚的時刻，提醒身邊的親友，定期接受大腸癌篩檢，遠離大腸癌的威脅。

彩虹蔬菜添風味，中秋飄香又健康

一般在烤肉時，將肉片放置架在炭火上的烤肉網中，並刷上大量的烤肉醬，這樣處理的過程中，肉和醬的油脂滴落到高溫的火上，會產生致癌物質-多環芳烴（Polycyclic aromatic hydrocarbons，PAHs），隨而依附食物表面，且在高溫（溫度超過 100 度以上）烹調時，也會產生致癌物質-雜環胺（Heterocyclic amines），因此在大快朵頤之際，也大大提高罹患大腸癌的風險！

中秋節聚餐，食材選擇建議用白肉取代紅肉，儘量少吃燒烤與加工肉品，即便選擇烤肉，也建議以肉串混合筊白筍、香菇、青椒、玉米筍等富含纖維素等各色蔬菜，或是搭配生菜包肉的吃法，千萬別為了慶祝節日大開「吃」戒，進而造成身體的負擔。

把握二多一少一要，健康從「腸」計議

中秋假期與親友餐敘，家人情感聯繫固然重要，也別因放縱吃喝，影響腸道健康，國民健康署署長王英偉呼籲保腸有四撇步—二多一少一要，讓健康從「腸」計議：

多蔬果：挑選當季新鮮、顏色豐富且富含纖維的蔬菜，如：花椰菜、杏鮑菇、洋蔥、甜椒等，除了可促進腸胃蠕動與增加飽食感，也避免

吃過量。

多運動：肥胖的人罹患大腸癌的風險，比一般人高出 1-2 倍，而 21-25 % 的大腸癌可歸因於身體活動不足，平時就要保持規律的運動習慣，餐後與親朋好友相約散步賞月，聯繫情感也避免肥胖上身。

少紅肉：國際癌症總署指出，每天攝取超過 50 克的加工肉品或 100 克的紅肉（豬、羊、牛）會增加 17% 罹患大腸癌的風險。

要篩檢：大腸癌好發於 50 歲以上的民眾，隨著年齡增加發生率也會隨著攀升。而研究已證實定期每 2 年接受 1 次糞便潛血檢查，可有效降低大腸癌死亡率 2 成至 3 成。

反貪宣導

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。

政風室全體同仁敬祝順心