



北區水資源局

隆恩堰夜景 (2018 寶山第二水庫暨隆恩堰攝影比賽銅牌 得獎人:胡秀鳳)

法令天地	❖ 認識圖利	P02.
法律時事	❖ 六歲童要悶死嬖，行為不罰！	P08.
	❖ 評選眼不明，圍標分不清	P11.
廉政案例	❖ 土方水保缺，通過靠酒店	P14.
	❖ 取締勿閉眼，庇護電玩業	P17.
	❖ 看漫畫，學資安—重視資訊安全（設備安全）	P20.
資訊安全	❖ 看漫畫，學資安—重視資訊安全（不當內容）	P21.
	❖ 看漫畫，學資安—重視資訊安全（網路詐騙）	P22.
	❖ 選購保險「停、看、聽」	P23.
消保案例	❖ 預售屋與停車位買賣需知	P27.
	❖ 拒毒八招！	P31.
反毒反詐	❖ 網路購物陷阱多，下單前先查證清楚！	P32.
	❖ 腰來比一比、「腹」大不是「福」	P34.
健康叮嚀	❖ 定期健檢—您的健康阮照顧	P37.

認識圖利

一、前言：

「依法行政」是法治國家的核心價值之一，也是一切行政行為，必須遵守的首要原則。公務員依法律所賦予的權力，執行職務、為民服務，同時也擔負「廉潔」、「便民」與「效能」的期待與要求，如何安心、放心且又大方的給予民眾便利，不用害怕違反法令而有圖利的疑慮與擔心，是您我每位公務員都非常關心的問題。分辨「圖利」與「便民」並不困難，公務員執行公務，在法律範圍內，給予民眾方便，人民得到再大的好處，都是合法便民；如果明知法律規範，卻故意違反，給予民眾方便，就算只獲得幾塊錢，還是會成立不法圖利。

因此，只要公務員對法令有正確充足的認識，並在內心常保衡量事理的一把尺，就能在法令規定範圍內，作出妥適的決策，不會逾越或濫用裁量權。公務員依法行政、勇於任事，不僅能夠保障自己公務生涯，平安順遂，也能提升為民服務品質，為民眾與國家盡一己之力。

二、法令介紹：

(一) 貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款：對主管或監督事務，直接或間接圖利

1、條文：

對於主管或監督之事務，明知違背法律、法律授權之法規命令、職權命令、自治條例、自治規則、委辦規則或其他對多數不特定人民就一般事項所作對外發生法律效果之規定，直接或間接圖自己或其他私人不法利益，因而獲得利益者。

2、說明：

貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款是「對主管或監督事務，直接或間接圖利罪」，表示行為人的圖利行為，必須與主管或監督事務有關。所謂「主管事務」，指公務員對事務有參與或執行的權責，例如：一般承辦人員執行職掌範圍的業務，即屬之；所謂「監督事務」，則指雖非直接或執行其事務，但對於

承辦事務的公務員具有監督權，例如：承辦人員的科長、機關首長等直屬長官。

所稱「直接圖利」指行為人的行為，直接讓自己或他人獲得利益，例如：採購承辦人洩漏評選委員名單讓特定廠商得標；「間接圖利」則指行為人以迂迴方式，讓自己或他人獲利，例如：採購承辦人要求得標廠商，必須讓其親友在該廠商掛名領薪。

實際上，如何判斷是否屬於主管或監督事務，例如：應依據相關法規、職務說明書、職掌表、簽陳文件、會議紀錄等資料，就具體事實個案認定。

(二) 貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 5 款：對非主管或監督事務圖利

1、條文：

對於非主管或監督之事務，明知違背法律、法律授權之法規命令、職權命令、自治條例、自治規則、委辦規則或其他對多數不特定人民就一般事項所作對外發生法律效果之規定，利用職權機會或身分圖自己或其他私人不法利益，因而獲得利益者。

2、說明：

貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 5 款是「非主管或監督事務圖利罪」，表示行為人雖然不是在自己主管或監督的事務上，直接行使職務替自己或他人取得不法利益，但行為人是利用行使自己公務職權的機會，或者利用自己特殊公務身分的影響力，明知違法的事情，仍利用自己行使職權上的方便、機會，或者利用自己的影響力，影響有特定職務的公務員，用來替自己或他人獲取不法利益。

所謂「利用職權機會圖利」，係指行為人對於該事務，有可能憑藉著影響的機會，而藉此圖利，例如：警員受友人之託，利用機會取出查扣之機車。所謂「利用身分圖利」，則是行為人的身分，對於該事務有某種程度的影響力，而據以圖利，例如：公務員某甲利用具有受理申請 A 路段路權業務的身分，對於非屬該公務員管轄之 B 路段的承包工程業者，索取獲得金錢好處。

如何判斷行為人有無利用職權機會或身分圖不法利益，應從客觀的角度觀察，例如：行為人有無憑藉身分，或利用機會或職權，造成承辦事務的公務員，在心理上受到拘束的影響，行為人因此獲得自己或他人的不法利益。

三、要件解析：

圖利罪的成立與否，可以分為兩個階段思考，第一階段是「身分認定」，係確認行為人是否為貪污治罪條例的規範對象，也就是行為人有無具備公務員的身分；第二階段，則是「圖利要件認定」，係確認行為人是否具備符合圖利罪的成立要件，包括：「明知故意」、「違背法令」及「獲得好處」等。

兩階段的所有認定要件，都必須符合者，才會成立圖利罪。公務員只要對上述各項圖利要件，有正確的法令認識，就能輕鬆分辨「圖利與便民」的行為，不必害怕誤蹈法網。

(一) 第一階段：身分認定

1、公務員之條文：

貪污治罪條例第 2 條規定：「公務員犯本條例之罪者，依本條例處斷。」；同條例第 3 條亦規定：「與前條人員共犯本條例之罪者，亦依本條例處斷。」由條文內容顯示，圖利罪以公務員為主要規範對象，未具備公務員身分，只要不與公務員成為共犯，就沒有圖利罪的適用。

2、公務員之例示：

貪污治罪條例第 2 條所稱「公務員」，係參照刑法第 10 條第 2 項定義：「稱公務員者，謂下列人員：一、依法令服務於國家、地方自治團體所屬機關而具有法定職務權限，以及其他依法令從事於公共事務，而具有法定職務權限者。二、受國家、地方自治團體所屬機關依法委託，從事與委託機關權限有關之公共事務者」。謹以下表簡單列出三種公務員的類型、定義，並試舉數例說明：



便民

圖利、賄賂

類型	定義	例示
身分公務員 (刑法第10條第2項第1款前段)	依法令服務於國家、地方自治團體所屬機關而具有法定職務權限者。	1、局(處)長、副局(處)長、主任秘書、專門委員、科長、股長、科(課)員。 2、不包括：服務於公營事業機構、公立學校與公立醫院人員；僅從事機械性或勞動性工作的技工或工友。
授權公務員 (刑法第10條第2項第1款後段)	其他依法令從事於公共事務，而具有法定職務權限者。	1、農田水利會會長及其專任職員(依水利法及農田水利會組織通則)。 2、各公立學校或公營事業之承辦監辦採購人員(依政府採購法)。 3、判斷標準：是否有依法令授權執行公共事務，而公共事務係以有關公權力行使的事項為限。
委託公務員 (刑法第10條第2項第2款)	受國家、地方自治團體所屬機關依法委託，從事與委託機關權限有關之公共事務者。	1、私立學校錄取學生、確定學籍、獎懲學生、核發畢業證書或學位證書(司法院大法官釋字第382號)。 2、商品檢驗的委託(依商品檢驗法)。 3、行政院大陸委員會委託財團法人海峽交流基金會處理兩岸事務(依臺灣地區與大陸地區人民關係條例)。 4、主管機關委託專業機構或人員檢查供公眾使用之建築物(依建築法)。 5、監理機關委託執行汽車檢驗的民間汽車保養公司檢驗員(依公路法)。

(二) 第二階段：圖利要件認定公務員的圖利行為，除須具備公務員身分外，亦須應符合「明知故意」、「違反法令」、「獲得好處」等三項圖利要件，才會認定成立貪污治罪條例第6條第1項第4款或第5款所稱的圖利罪。

1、明知故意：

圖利罪僅處罰故意犯，無圖利的故意，則不會成立圖利罪，例如：機關考量是否與工程承包商解約的行政考量時，是以「尋找工程完工對機關最有利的作法」為目的，縱然承包商違反契約已達解約程度，但機關權衡所有情況，認為不解約繼續督促工程進度，為最有利機關的選擇方式，自難以認定公務員有明知故意的圖利意圖。

同樣地，圖利罪亦不處罰過失犯，不能以「公務員行為失當，使人獲得不法利益」，就推定自始即有明知違反法令的故意，例如：稽查員不慎遺失舉發單，

導致無法裁罰違規民眾，業務上過失行為，可能將檢討行政責任，但自難以認定公務員從開始就有明知故意的圖利意圖。

2、違反法令：

從司法實務的見解，「圖利與便民」最重要的區別，則是以「有無違背法令」為重要判斷，違反法令的範圍，包含：法律、法規命令、職權命令、自治條例、自治規則、委辦規則及其他對不特定多數人對外發生法律效果的規定等，例如：公務員違反僅具機關內部效力的行政規則、契約條款、採購契約要項等，則不會成立圖利罪；另外，公務員服務法並非此處所稱的法令，公務員若僅違反公務員服務法，尚難認定有違反法令。

3、獲得好處：

(1) 須有圖利結果圖利罪為結果犯，亦即要有圖利的結果，才會成立犯罪；若公務員雖有違背法令的行為，但倘無人獲得利益，仍難以成立圖利罪。

(2) 所謂不法利益

「利益」係指一切能夠足使圖利對象（本人或他人）的財產，增加經濟價值的現實財物及其他一切財產利益，不論有形或無形、消極或積極者，均屬之，例如：免除債務、提供擔保、授予權位、招待宴飲或性招待等，且不限於提供時，已經確定的利益，其他將來會發生的利益、附條件的利益等，均屬之。但無論是否為財產上利益，均應以「可轉換為財產上的利益，並可計算其數額者」為限。

(3) 所謂圖利行為

圖利罪的成立，代表行為人明知故意違反法令，讓自己或他人有獲得具體不法利益的結果。相對地，從「便民」的角度審視，「便民」就是公務員依法行事。試舉下列「便民與圖利」情形，說明兩者的差異：

- 1、工程施作階段，協助廠商排除施工困難，就是便民；若估驗計價超估或尚未竣工，卻通過竣工報告，就會是圖利。
- 2、徵收工程用地時，協助地主地上物補償費的請領程序，就是便民；若超估或虛估補償費用，就會是圖利。
- 3、賑災時，協助災民勘查鑑定災害的受損程度，並迅速發放救助款項，就是便民；若不符合災害補助標準，卻予救助，就會是圖利。

- 4、協助合乎法律程序規定的當事人，就採購文件或資料答覆查詢、提供閱覽或製給影本，就是便民；若與特定業者勾串，在不符合法律規定情形下，洩漏、提供、交付應保密的採購文件或資料，就會是圖利。
- 5、承辦採購案件，協助廠商依政府採購法退還押標金或保證金，就是便民；若如符合應沒收押標金，或不得退還保證金的情形，卻因廠商的請託而退還，就會是圖利。

四、法律效果：

貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款及第 5 款，前於 98 年 4 月 22 日修正公布，法定刑部分，並無改變，仍是「5 年以上有期徒刑，得併科新臺幣 3,000 萬元以下罰金」；差異在於，將「違背法令」的概括規定，修正為「明知違背法律、法律授權之法規命令、職權命令、自治條例、自治規則或委辦規則或其他對多數不特定人民就一般事項 所作對外發生法律效果之規定」，讓法律適用更加細緻化且明確。

判斷區辨

要件	類型	圖利	便民
行為人是否明知故意		有明知故意	無明知故意
行為人是否違反法令		違反法令	不違反法令
是否獲得好處		不法利益	合法利益

思考模式

確認是否符合下列
圖利罪之成立要件



公務人員

刑法第 10 條第 2 項



小幫手
錦囊

二階段、四要件、缺一不可、16 字箴言
公務人員、明知故意、違反法令、獲得好處

(本文摘自法務部出版「破解圖利陷阱」案例篇 Part1)

↑ TOP

六歲童要悶死嬤，行為不罰！

✚ 葉雪鵬（曾任最高法院檢察署主任檢察官）

前些日子的新聞報導，一名居住在臺北市的 6 歲小男童，平日父母都上班去工作，只留小男童與他的老阿嬤在家，小男童閒著無事，整天與電玩與伍，滿口都是「殺死你」「爆頭」等自電玩遊戲中



聽來的暴力言語，他怎知道電玩中的角色，縱然被殺死，只要一按按鈕，已死的大將，就會重現江湖，奮勇殺人。這只是電玩遊戲中的情節，但真實世界並非如此，人只要沒有了那口氣，就是一命嗚呼，再也活不過來！小小年紀的男童，哪裡知道這人間事！

這天，小男童從午睡中醒來，一睜眼看到年邁的老阿嬤，因為工作太累了，倒在他經常打電玩的長沙發上睡著了！心中十分氣憤，就想要結束老阿嬤的性命，便跑進房間內，搬出一床棉被，將棉被掀開蓋住老阿嬤的頭部，自己再跨坐在上面，用這方法要將他的老阿嬤悶死。睡夢中老阿嬤因自己口鼻被棉被蓋住，無法呼吸而驚醒，幸好老阿嬤人雖已老了，身手還很矯健有力，於是發揮她求生的本能，奮力掙扎，小男童無法在她頭上坐穩，從上面摔了下來，老阿嬤才掙脫了壓在頭上的棉被，呼吸到新鮮的空氣。

小男童想用棉被將他的阿嬤悶死，老阿嬤是他的祖母，是小男童的直系血親尊親屬，殺害直系血親尊親屬者，依刑法第272條第1項規定，要處「死刑或無期徒刑。」是一種刑罰很重的犯罪。已著手於殺害直系血親尊親屬的行為，卻沒有將直系血親尊

親屬殺死，這在刑法上稱作未遂犯，未遂犯的處罰以法律有特別規定者為限，並可以按照既遂犯規定的刑罰來減輕處罰。刑法第272條第2項就規定這罪要處罰未遂犯。也就是要依殺害直系血親尊親屬罪來處罰，不過想悶死老阿嬤的小男童只有6歲，而刑法第18條第1項規定：「未滿十四歲人之行為，不罰。」也就是6歲的小男童雖有殺人的行為，但不負殺人罪的刑事責任。另外還有專門對付不聽管教的小傢伙的少年事件處理法第85條之1規定：「七歲以上未滿十二歲之人，有觸犯刑罰法律之行為者，由少年法院適用少年保護事件之規定處理之。」小男童也差1歲，才能接受到法律的處罰。

如此說來，小男童想要老阿嬤死的惡行，法律既不能處罰他，那只好任他逍遙法外，快樂渡過他童年的日子了！

刑罰方面，小男童雖然因年齡問題得以倖免，但還有民事問題需要解決。小男童想殺死阿嬤的行為，係屬不可原諒的事實，此項事實不只是老阿嬤向小男童的父母哭訴指證外，連小男童自己也承認確有其事。則小男童有殺人的故意與殺人的行為，至為明顯，這種隱藏在內心裡的殺人故意，最為可怕，一有外來因素，瞬間即會爆發，老阿嬤與小男童在家朝夕相處，難免會有不如小男童意的瑣事發生，這些防不勝防的事情，如果再度引發小男童殺人的惡意，他可不會像前次一樣利用棉被作為殺人工具，很有可能是家中隨手可得的水果刀、菜刀等作為凶器，六歲的小男童年紀雖小，如有兇器在手，只要給老阿嬤輕輕地刺上一刀，老阿嬤便會因失血過多而命赴黃泉，原因是他們家中只有小男童與老阿嬤，別無他人可以給老阿嬤及時的救助。

小男童與老阿嬤之間所存的心結，必須設法解開，否則老阿嬤的生命就一直處在危險狀態中，解開這心結的責任，就落在小男童的父母身上，因為民法第1084條第2項

規定：「父母對於未成年之子女，有保護及教養之權利義務。」又同法第1085條規定：「父母得於必要範圍內懲戒其子女。」由這2條法條來看，小男童縱然頑皮不成體統，身為老一輩的老阿嬤並無權管教小孫子，只有把小男童頑皮的狀況告訴他父母，讓有權管教的父母好好地教訓他們的兒子，不過管教的方法還要拿捏得當，不可氣頭來了動手亂打，使小孩受到傷害，否則打人的父母也要吃上刑事官司！在這種情形下，為人父母者，只有靜下心來，好言開導小男童，仔細地說明，小孩子在家中，要尊敬長輩，這樣長輩才會喜歡你，在長輩的愛護下，壯大成人，且要告訴他不可將殺字掛在口中！使小男童徹底知道與人相處的道理，這個家才會和睦安寧！

(本文摘自法務部全球資訊網「法律時事專欄」，登載日期為107年7月31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)

反賄選  斷黑金



選前若買票 選後A鈔票

賄選  當選 

檢舉獎金

- 查獲縣市長候選人賄選：
最高500萬元
- 查獲縣市議員候選人賄選：
最高200萬元
- 查獲以上候選人之配偶親屬助選人賄選：
最高100萬元
- 查獲鄉鎮市長或其他人賄選：
最高50萬元

買票

處3年以上10年以下有期徒刑
得併科新台幣100萬元以上

1000萬元以下罰金

賣票

處3年以下有期徒刑
得併科新台幣15萬元以下罰金
所受賄賂沒收之



法務部 檢舉專線：0800-024-099 檢通後請按4
(免費電話 24小時 久負服務)

↑ TOP

廉政案例-1

評選眼不明，圍標分不清



賈關懷當選鄉長以後，為了實現給鄉民更便利洽公環境的競選政見，努力爭取到縣政府的補助款，辦理機關內部設備與設施改善工程。

開標當日，公所建設課課長賈仙跟技士放水弟等人，進行第一階段廠商資格審查時，發現賺很大公司、兩光公司跟肉腳公司等 3 家廠商，投標文件有下列不符合規定，卻仍然審查通過，讓他們可以進行第二階段採購評選委員會的評選：（一）肉腳公司、兩光公司沒有提出最近一期營業稅納稅證明文件；（二）賺很大公司沒有提供共同投標協議書。

賈關懷、賈仙跟行政室主任吳優等三人，同時擔任評選委員會的委員，評選過程也發現下列情形，依照政府採購法規定，應該不能決標給任何一家廠商，但他們還是讓賺很大公司得標承攬：（一）賺很大公司、兩光公司跟肉腳公司所提供的服務建議書內容，幾乎完全相同，而且每家廠商所填寫的地址與電話號碼都是相同的，廠商間

疑似有互相掩護圍標；（二）賺很大公司的服務建議書所列單價偏高、施作項目未核實丈量，擺明想要把公所當作肥羊敲一筆。

賈關懷、吳優、賈仙與放水弟等人，明知道賺很大公司有不符合投標資格、投標廠商文件雷同、服務建議書內容不實等情，卻故意讓賺很大公司得標，並獲得不法利益新臺幣 40 萬 6,670 元。最後，4 位公務員被法院依貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款之圖利罪，判處 5 年 4 個月至 5 年 6 個月不等有期徒刑，褫奪公權 4 年。

溫馨叮嚀

一般合法之政府採購案，得標廠商扣除材料成本、管銷費用及稅捐後，通常會有合理利潤。公務員違背法令規定或正當採購程序，讓賺很大公司得標原本無法取得之標案，法院認定賺很大公司所獲得的合理利潤，即屬不法利益，公務員成立貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款之圖利罪。

同仁辦理採購時，不論在選擇招標方式、訂定施作項目、審查廠商資格及報價或後續履約管理階段，都必須遵守政府採購法相關規定，齊備採購流程。採購人員在審理投標廠商資格時，也應該確認廠商是否依據政府採購法提供完整證明文件，並詳實審查施作項目、數量及單價是否符合行情，以確保採購品質，為公帑嚴格把關。

若發現投標廠商之間，具有採購重大異常關聯（例如：1. 廠商地址、電話號碼、傳真機號碼、聯絡人或電子郵件網址相同者；2. 投標文件內容由同一人或同一廠商繕寫或備具者；3. 投標標封或通知機關信函號碼連號，顯係同一人或同一廠商所為者；4. 廠商投標文件所載負責人為同一人；5. 押標金由同一人或同一廠商繳納或申請退還

等），應依政府採購法第 50 條規定處理，開標前發現者，不予開標；開標後發現者，不予決標；並立即通知機關開標主持人、採購單位與監辦單位及時處置。

◆ 參考法規

◇ 政府採購法第 50 條第 1 項第 5 款：

投標廠商有下列情形之一，經機關於開標前發現者，其所投之標應不予開標；於開標後發現者，應不決標予該廠商：

五、不同投標廠商間之投標文件內容有重大異常關聯者。

◇ 貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款：

有下列行為之一，處 5 年以上有期徒刑，得併科新臺幣 3,000 萬元以下罰金：

四、對於主管或監督之事務，明知違背法律、法律授權之法規命令、職權命令、自治條例、自治規則、委辦規則或其他對多數不特定人民就一般事項所作對外發生法律效果之規定，直接或間接圖自己或其他私人不法利益，因而獲得利益者。

（本文摘自法務部出版「破解圖利陷阱」案例篇 Part1）



↑ TOP

土方水保缺，通過靠酒店

曾貪心計畫在山坡地申請設立土石堆置場，以收取工程廢磚料及石塊來營利，依規定須經過調查規劃，提出水土保持計畫，送請主管機關核定，方可啟用。但申請案還沒通過，曾貪心就已經暗地收取各地方載運來的土石，賺取費用。



愛財哥和放水弟是負責審理土石堆置場設立的公務員，在審理曾貪心的申請案時，實地到土石堆置場現場查看，發現土石堆置場還沒有經過核准，曾貪心竟然已經開始收取工程土石，而且遠遠超過申請堆置量，並當場告知曾貪心必須限期改善。愛財哥和放水弟回到辦公室立即向主管倪大偉報告，並建議依「水土保持法」規定，務必請曾貪心把違法收置的土石限期清運出去。

倪大偉平常即與曾貪心就有交情，常常接受曾貪心的請客招待，偶爾還會續攤到有女陪侍的色情場所消費。因此，口頭指示愛財哥和放水弟，就曾貪心的違規情形，不須限期改善。之後，愛財哥和放水弟並沒有繼續追辦案件，曾貪心的土石堆置場於是通過申請，獲得免付清運超收土石費用新臺幣 2,167 萬 3,458 元的不法利益。

愛財哥和放水弟均明知土石堆置場聯外道路，鋪設違法廢棄物及偷偷運入土石堆置，應該責請廠商限期改善，卻因主管倪大偉指示放水，讓曾貪心獲得不法利益；最後，兩人被法院認定違反貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款之圖利罪，惟因於偵

查中承認犯罪而獲免刑。另外，倪大偉則被法院依貪污治罪條例第 4 條第 1 項第 5 款之違背職務收賄罪，判處有期徒刑 10 年 2 個月，褫奪公權 5 年。

溫馨叮嚀

公務員遇有業者違反法令規定時，應秉權責依法告發並開立裁罰單，不能因接受飲宴招待、關說或送禮等因素，而未依規定裁罰。另外，對於業者要求放水的情事，除應拒絕並向長官報告外，並應知會機關政風單位，以協助公務員即時處置與防範。

長官若有口頭違法指示時，公務員除應向長官說明可能涉及的違法情形外，並應蒐集違法指示的具體事證，向上級長官及機關政風單位報告，以求自我保護，切勿盲從長官違法指示。

◆ 參考法規

◇ 水土保持法：

第 8 條 下列地區之治理或經營、使用行為，應經調查規劃，依水土保持技術規範實施水土保持之處理與維護：五、於山坡地或森林區內開發建築用地，或設置公園、墳墓、遊憩用地、運動場地或軍事訓練場、堆積土石、處理廢棄物或其他開挖整地。（第 1 項第 5 款）

第 12 條 水土保持義務人於山坡地或森林區內從事下列行為，應先擬具水土保持計畫，送請主管機關核定，如屬依法應進行環境影響評估者，並應檢附環境影響評估審查結果一併送核：四、開發建築用地、設置公園、墳墓、遊憩用地、運動場地或軍事訓練場、堆積土石、處理廢棄物或其他開挖整地。（第 1 項第 4 款）

第 23 條 未依第 12 條至第 14 條規定之一所核定之水土保持計畫實施水土保持之處理與維護者，除依第 33 條規定按次分別處罰外，由主管機關會同目的事業主管機關通知水土保持義務人限期改正；屆期不改正或實施仍不合水土保持技術規範者，應令其停工、強制拆除或撤銷其許可，已完工部分並得停止使用。（第 1 項）

◇ ○市營建工程剩餘土石方處理及資源堆置處理場設置管理自治條例
第 32 條第 2 項：

土資場應依水土保持計劃書核定內容取得核可證明，並依前條規定設置基本設施後，檢具全景照片向原核准機關申請勘驗，原核准機關於接獲申請後應召集相關機關共同勘驗，核可後始可啟用。

◇ 公務人員保障法第 17 條：（報告義務）

公務人員對於長官監督範圍內所發之命令有服從義務，如認為該命令違法，應負報告之義務；該管長官如認其命令並未違法，而以書面下達時，公務人員即應服從；其因此所生之責任，由該長官負之。但其命令有違反刑事法律者，公務人員無服從之義務。前項情形，該管長官非以書面下達命令者，公務人員得請求其以書面為之，該管長官拒絕時，視為撤回其命令。

◇ 貪污治罪條例第 4 條第 1 項第 5 款：

有下列行為之一，處 5 年以上有期徒刑，得併科新臺幣 3,000 萬元以下罰金：
五、對於非主管或監督之事務，明知違背法律、法律授權之法規命令、職權命令、自治條例、自治規則、委辦規則或其他對多數不特定人民就一般事項所作對外發生法律效果之規定，利用職權機會或身分圖自己或其他私人不法利益，因而獲得利益者。

◇ 貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款：條文同前

（本文摘自法務部出版「破解圖利陷阱」案例篇 Part1）



↑ TOP

廉政案例⁻³

取締勿閉眼，庇護電玩業

阿龍、阿虎（雙胞胎）合夥開設「龍兄虎弟電子遊戲場」，擺放非法電動賭博機台私營牟利，兩人唯恐遭轄區警員取締，派出多金妹打點轄區警員。多金妹找上轄區派出所副所長愛財哥，邀請至卡拉 OK 飲酒歡唱，三杯黃湯下肚後，多金妹商請愛財哥幫忙「打通關節、躲避稽查」。

愛財哥正巧在公傷假期間，不執行警察職務，遂將多金妹的請託轉告轄區員警放水弟，要求放水弟查緝「龍兄虎弟電子遊戲場」發現有違法機台時，睜一隻眼閉一隻眼。愛財哥並按月向多金妹收受金錢，一部分留作己用，其餘轉交放水弟，當作電子遊戲場不受警方取締的報酬。愛財哥拿到新臺幣(下同)31 萬元，放水弟收到 156 萬元等不法利益，兩人包庇賭博電玩的行為，終究難逃法律制裁。

最後，愛財哥被法院依貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 5 款之圖利罪，判處有期徒刑 2 年 6 個月，褫奪公權 2 年；放水弟則被依貪污治罪條例第 4 條第 1 項第 5 款之違背職務收賄罪，判處有期徒刑 12 年，褫奪公權 6 年。



警察人員肩負維護社會治安、打擊犯罪之重責，屬於「依法令服務於地方自治團體所屬機關而具有法定職務權限」的公務員，並負有對轄區內非法行為（賭博性電玩）查緝取締的權限，縱因公傷假或其他特殊原因，無法執行職務，但只要有運用警察職

權、身分或機會，而予以不當影響，並獲得不法利益，仍會違反貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 5 款之非主管事務圖利罪。

公務員廉政倫理規範第 8 點第 1 項規定，公務員除因公務需要，經報請長官同意，或有其他正當理由外，不得涉足不妥當場所；同規範第 8 點第 2 項亦規定，公務員不得與其職務有利害關係之相關人員為不當接觸。所謂「不當接觸」係指公務員與職務有利害關係之相關人員，私下接觸，例如：餐會、聯誼、打高爾夫球、出遊、出國等互動行為，特別是公務員與廠商之間，沒有維持雙方應有的分際，將造成外界質疑與瓜田李下的聯想。同仁切勿內心貪念或因一時失慮，造成個人、家庭、機關，或是民眾對政府信任的影響，建立安全安心的環境，需要您我共同努力。

參 考 法 規



◇ 電子遊戲場業管理條例：

第 4 條 本條例所稱電子遊戲機，指利用電、電子、電腦、機械或其他類似方式操縱，以產生或顯示聲光影像、圖案、動作之遊樂機具，或利用上述方式操縱鋼珠或鋼片發射之遊樂機具。但未具影像、圖案，僅供兒童騎乘者，不包括在內。（第 1 項）前項電子遊戲機不得有賭博或妨害風化之設計及裝置，其分類如下：（第 2 項，後略）

第 17 條 經營電子遊戲場業者，應遵守下列事項：六、不得有涉及賭博、妨害風化或其他犯罪行為。（第 1 項第 6 款）

◇ 刑法第 270 條：公務員包庇他人犯本章 9 各條之罪者，依各該條之規定，加重其刑 至二分之一。

◇ 公務員廉政倫理規範第 8 點：

公務員除因公務需要經報請長官同意，或有其他正當理由外，不得涉足不妥當場所。（第 1 項）公務員不得與其職務有利害關係之相關人員為不當接觸。（第 2 項）

◇ 貪污治罪條例第 4 條第 1 項第 5 款：條文同前

◇ 貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 5 款：條文同前

(本文摘自法務部出版「破解圖利陷阱」案例篇 Part1)

「電腦遭駭」漫畫

■ 假面超人



(摘自 2018 年 7 月號清流雙月刊)

↑ TOP

看漫畫，學資安—重視資訊安全（設備安全）

教育部全民資安素養網

惡意程式

下載 App 使用，對現代人來說幾乎是很平常的一件事，然而有些駭客會在 App 裡暗藏惡意程式，藉機竊取我們行動裝置裡的資料，若要避免受害，除了安裝最新版的防毒軟體之外，最好的方法就是不要下載來路不明的 App，平常也要養成習慣，避免開啟來路不明的電子郵件或連結，以免落入歹徒的圈套。



圖 水瓶女王vs老公仔

看漫畫，學資安—重視資訊安全（不當內容）

教育部全民資安素養網

言論責任

任何人都可以自由的在網路上表達自己的意見、張貼訊息，但我們在網路上的各種行為同樣受到法律的約束，在現實生活中不應該有的行為，在網路世界就不應該出現喔！



圖 水瓶女王vs老公仔

看漫畫，學資安—重視資訊安全（網路詐騙）

教育部全民資安素養網

網路購物

過去曾發生民眾在網路上購買機票或報名參加旅行團，付錢後卻遲遲未收到票券，才發現對方是虛設的旅行社。「全民資安素養網」提醒民眾，於網路購物時，應選擇信譽良好的店家，並且注意付款方式的安全性，才是聰明的網路購物高手喔！

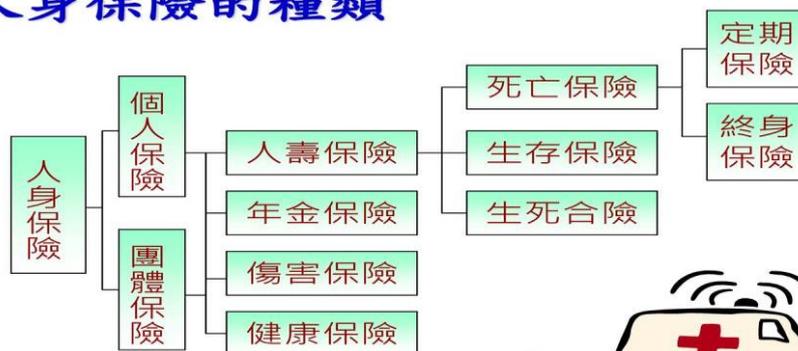


消保案例-1

選購保險「停、看、聽」

資料來源：新北市政府法制局全球資訊網

人身保險的種類



保險的目的在於分散風險，一般人都會投保人壽險，而人壽保險商品可分為人壽保險、健康保險、傷害保險及年金保險四大類：「人壽保險商品可分為人壽保險、健康保險、傷害保險及年金保險」的圖片搜尋結果

- (一) 人壽保險：依保障性質與儲蓄性不同，分為生存保險、死亡保險及生死合險；其中死亡保險又可依保險期間分為定期險及終身壽險。
- (二) 健康保險：被保險人因罹患疾病或遭遇意外事故，導致門診、住院醫療外科手術時，保險公司依保單條款約定給付保險金。
- (三) 傷害保險：被保險人因遭受非由疾病引起的外來突發事故，以致身體蒙受傷害，因而殘廢、死亡或接受醫療時，保險公司依保單條款約定給付保險金。
- (四) 年金保險：在保險契約有效期間內，保險公司依約定時日開始，每屆滿一定期間給付保險金；可分為即期年金及遞延年金。

一般保單有所謂分紅保單、不分紅保單之分，所謂分紅保單是因保費是事先透過一些假設值（發生率、利率、費用率等）計算，預先向保戶收取，經由保險公司保管運用，當保險公司實際經營結果與其原本計算出來保費比較結果，獲有利益或盈餘時，保險公司得將其利益回饋予保戶，這就稱為保單紅利，亦稱保單分紅。保單之紅利來自於保險公司之實際經營績效（包括投資績效、核保績效及費用管理績效等），如果公司經營績效好，保戶將可獲得較多紅利，相反地，如果公司經營績效未達預定目標，則保戶紅利可能變小或無紅利可得，紅保單之紅利並非保證或固定之金額，而是依壽險公司各年度實際經營成果決定保戶可分配紅利多寡。不分紅保單以較接近實際經驗之假設計算費率，故保單無分紅之規定，同類型（保障內容相同）商品，不分紅保單之保費一般較分紅保單相對便宜。

購買分紅保險單或不分紅保險單應注意事項：

- （一）投保主要之選擇仍以保單之品質、保障內容及保險之需求為優先考量，而保單分紅僅為保單之附加價值。
- （二）簽訂保險相關契約文件前，應向保險業務員要求提供保單紅利計算方式之文件，並提供契約條款及相關文件供審閱。
- （三）需查明銷售文件、保險單面頁及保險單條款所示之保險為「本保險為分紅保險單或不分紅保險單」，以免將來發生爭議。
- （四）保單紅利之支付方法可分為現金支付、積存生息、抵繳保費及購買增額繳清保險等，保戶應於投保時決定選擇其一為支付方式。

(五) 簽約後仍可行使十天之保單契約撤銷權利。

近來保險公司推出了所謂投資型保險，而投資型保險系具有保障及投資功能之保險商品，保戶可自行決定保險費及保險保障之額度外，亦可運用部分保費來投資於其他經自己指定或同意之金融商品。保險公司通常不再提供傳統壽險所具有之保證利率與最低之現金價值或分紅。投資型保險之價值有可能獲得高於傳統壽險計算保費預定利率之投資收益，但是也有可能必須負擔所繳保費中用於投資之部分可能減損之風險，其風險之高低，與投資之金融商品相同。

投資型保險商品兼具保障與投資功能，業務人員必須具備有二種資格，保險專業及銷售金融商品之資格，才能銷售投資型保險商品。投資型保險商品之投資標的包含：經主管機關核准之證券投資信託基金、海外共同基金、政府債券、銀行定期存單、其他經主管機關核定之投資標的。

如果要投保投資型保險時，請注意下列事項：

- (一) 投資型保險是一種保險商品，非純投資工具，而主要仍應以保障為主，確保維持契約長期有效為前提。
- (二) 投資型保單之投資風險除經保險公司保證外由保戶自行承擔，因此應瞭解自己之風險承擔能力。因此，須依據個人風險承擔能力及投資目的，選擇合適之投資組合。
- (三) 投資型保險收取之各項費用會決定保費中用於投資之額度高低，應了解保險公司於銷售文件上所揭露之各項費用，並且要求事先審閱。

(四) 要求業務員於招攬投資型保險時出示合格銷售資格證件。

(五) 保戶簽約後，可行使十天之保單契約撤銷權利。

全國法規資料庫 查詢法規最迅速
<https://law.moj.gov.tw>

第11屆
全國法規資料庫競賽

法規闖關搶先鋒 知法守法e點通

- 參加對象：
具中華民國國籍之在學國中、高中職（含五年制專科1-3年級）學生
- 活動時程：107年8月20日至107年10月31日
- 服務信箱：law@image.tca.org.tw
- 活動專線：(02)2576-2047

■ 競賽方式：
1. 分「國中學生組」及「高中職學生組」二組進行競賽，各組別採「網路初賽」及「現場決賽」兩階段進行。
2. 闖關競賽採選擇題方式，分為3關共30題作答。
3. 「國中學生組」及「高中職學生組」各取網路初賽排名前25名，即可入圍現場決賽。（各組同一學校最多錄取前5名學生入圍決賽）

高中職學生組成績優異前五名可納入大學入學推薦甄選加分項目參選（由各大專院校依學系性質而訂）

全國法規資料庫競賽，總獎金40萬，快搜尋【法規知識王】競賽網站 (compete.law.moj.gov.tw)

主辦單位：法務部 教育部
協辦單位：法務部政務司 財團法人電腦技能基金會
承辦單位：TCA 台北市電腦公會

協辦單位：國立社會教育學院附屬學校 國立臺南第一高級中學

法務部廣告

↑ TOP

預售屋與停車位買賣需知

資料來源：新北市政府法制局全球資訊網

一、預售屋買賣

(一) 問題之發生：

1. 廣告不實，例如：廣告中所謂游泳池、籃球場，實際上是蓄水池、小草坪或小空地，建商於銷售時所承諾的公共設施，於建物完工時，不是付之闕如，就是縮水、走樣。
2. 坪數不足，例如：買賣契約書上約定，誤差在百分之一範圍內，互不找補，但大部分的新屋多係坪數不足（尤其多數誤差正好在百分之一範圍內，建商無庸補貼消費者，不免令人懷疑建商是否故意製造坪數不足之現象，以賺取差價）。
3. 房地買賣契約條款文字冗長，且不易瞭解，消費者有時不知其真義，迷迷糊糊簽訂契約，未能仔細審閱契約內容，偏偏契約中隱藏許多不利消費者之條款。
4. 房屋完工或交屋日期，約定以「工作天」為準，致實際交屋日期很難確定，因須扣除假日、雨天、颱風天等，使消費者無法掌握交屋日期。

(二) 法律之規定：

依消費者保護法第二十二條規定，企業經營者（即建商）對於消費者所負的義務，不得低於廣告之內容。因此，建商不得主張廣告「僅供參考」。消費者宜收集建商之廣告（含書面文宣、以影片介紹預售屋之 DVD 等），以便主張自己的權利。又一般預售屋買賣契約大多約定：面積如有誤差，其誤差在百分之一以

內者，雙方互不找補。房屋坪數若有不足，不足超過百分之一部分，消費者可要求建商補貼不足坪數的價款。行政院消費者保護委員會研議修正中之「預售屋買賣定型化契約範本」，初步會議決議：預售屋買賣面積如有誤差，誤差在百分之一以內，免予找補之規定，予以刪除；規定坪數不足部分，賣方應全部找補；坪數超過，買方只找補百分之二為限；如誤差超過百分之三，買方得解除契約，可供參考。

(三) 因應之道：

消費者購買預售屋時，對於買賣契約，有三十日以內之合理審閱期間（參照消費者保護法第十一條之一規定），依上述契約範本所訂，消費者有至少五日之審閱期間，故消費者可要求建商先行交付契約書，俾便仔細審閱契約條款，以保障自己的權益。又預售屋之完工或交屋日期，宜約定以「日曆天」為標準，並註明最遲之交屋日期，及遲延之罰則，如此對消費者較有保障。

二、停車位的買賣

(一) 問題之發生：

由於交通頻繁，幾乎家家戶戶都有自用汽車，但因舊大樓所設置之停車位不足，因此消費者現今購買房屋大多會購買停車位。實務上常見到的糾紛為：1、停車位太小 2、停車位之所有權以公共設施持分顯現，但其面積實際大小與所有權持分不相當。消費者購買預售房屋地下室停車位，建設公司所擬的定型化契約，大多只寫停車位在地下層第幾層？編號幾號？而未註明車位的長度和寬度。雖然建設公司的銷售人員在出售車位時，曾向購屋的消費者口頭說明車位的長

度、寬度，但買賣契約書上，多數並未加以記載，以致產生糾紛。

常有消費者在建設公司交屋後，才發現其車位太小，停車困難，尤其停車位旁邊為牆壁或柱子，往往車門一打開，就碰到牆壁或柱子，致駕駛人很難進、出車門。此外，因為車位太小，車輛離停車位邊線太近，如果兩旁都有車子時，進、出停車位，必須極為小心，否則很容易和兩邊的車輛擦撞。

(二) 法律之規定：

依消費者保護法第十一條第二項規定，定型化契約條款如有疑義時，應為有利於消費者之解釋。依「建築技術規則」之規定，平面式停車位每單位長為6公尺，寬為2.5公尺(機械式停車位每輛長為5.5公尺，寬為2.2公尺)，若車位設在室內，有一半的車位長、寬可以各加減25公分，亦即小型車位，最少須長5.75公尺、寬2.25公尺。因此，車位可分為大、小兩種車位，大車位長6公尺、寬2.5公尺，小車位長5.75公尺、寬2.25公尺。如果消費者的車輛是大型車，則宜注意所購買的是否為大型車位。

(三) 因應之道：

消費者在購買車位時，宜要求建商在買賣契約書上註明車位的尺寸大小，如此就可避免上述停車困難的情形發生。行政院消費者保護委員會為避免上述停車困難的情形發生，研議修正中的「預售屋買賣契約範本」，初步會議決議：就停車位買賣，除約定該停車位有、無獨立權狀？車位規格為長幾公尺、寬幾公尺外，尚註明可停放長幾公尺、寬幾公尺、高幾公尺之車輛，足供消費者參考。尤其日前流行的休旅車，高度較一般車輛為高，故消費者在購買停車位時，除了注意車位

的長、寬外，還須注意其高度，以免車輛無法進入地下室停車。



全國法規資料庫

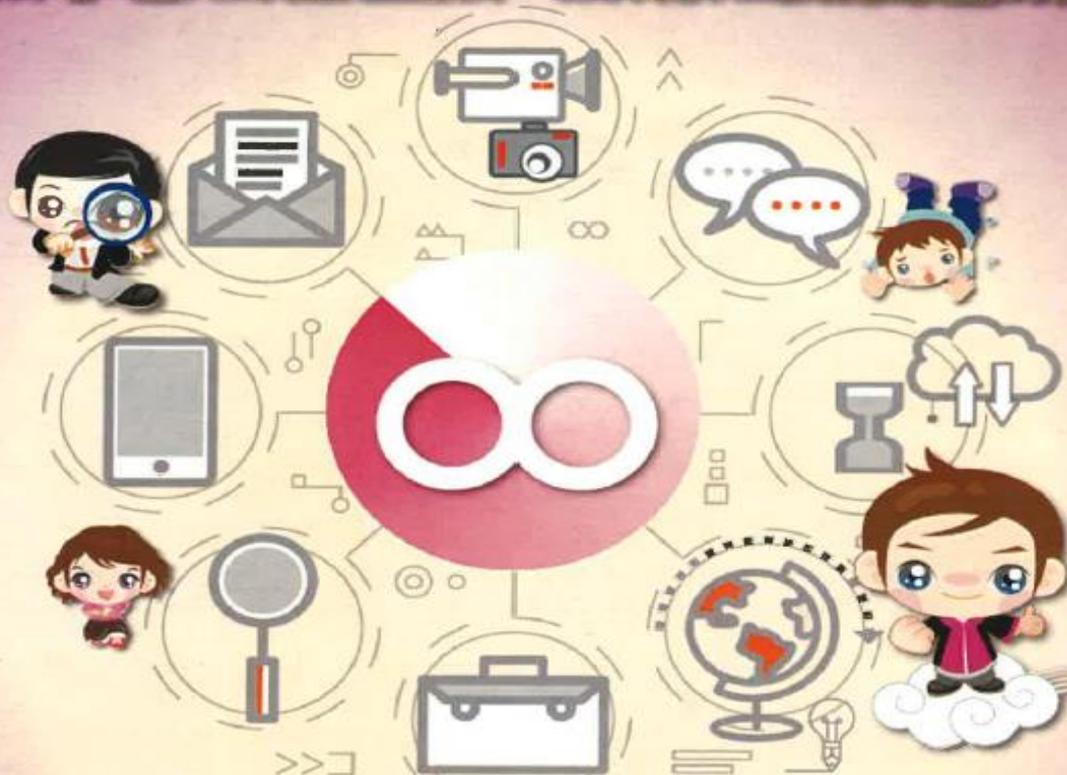
查詢法規最迅速

<https://law.moj.gov.tw>



第11屆全國法規資料庫創意教學競賽

教學想法無極限 法規知識自然現



■ 參加對象：

具中華民國國籍之全國公私立國中、高中職及五年制專科（一、二、三年級）現職教師（含代理教師、實習老師）

■ 收件時間：107年8月20日至107年10月2日

■ 參賽方式：

競賽方式為國中及高中職（含五年制專科）組，請先至活動官網（compete.law.moj.gov.tw）進行線上報名，設計課程教案融入「運用/活用全國法規資料庫於『誠信與守法』或『修復式正義』兩大主題」作為教材，詳細活動辦法請參閱活動網站。

■ 獎勵要點：

第一名 / 1名，獎金3萬元及獎狀乙紙：
推薦學校獲獎座乙座

第二名 / 1名，獎金2萬元及獎狀乙紙：
推薦學校獲獎座乙座

第三名 / 1名，獎金1萬5千元及獎狀乙紙：
推薦學校獲獎座乙座

佳作 / 若干，視參賽者數量及水準錄取，
獎金1萬元及獎狀乙紙

■ 服務信箱：law@image.tca.org.tw

■ 活動專線：(02)2576-2047



主辦單位：



法務部



教育部

協辦單位：



法務部政研室



財團法人電腦技能基金會
Computer Skills Foundation



國立陽明交通大學
國立臺灣第一高級中學

承辦單位：



TCA 台北市電腦公會

以器器器器

↑ TOP

反毒反詐-1

拒毒八招！

● 資料來源：教育部防制學生藥物濫用資源網

堅定的自信是抗拒毒品誘惑的最好態度

1 堅持拒絕法

- ❗ 我不做違法的事情。
- ❗ 不行，我真的不想吸。



2 告知理由法

- ❗ 吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。
- ❗ 我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。



3 自我解嘲法

- ❗ 沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！
- ❗ 不行，我真的很膽小，我不敢試啦！



4 遠離現場法

- ❗ 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
- ❗ 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！



拒毒八招

請你跟我這樣說...

5 友誼勸服法

- ❗ 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！
- ❗ 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你最好都不要嘗試吧！



6 轉移話題法

- ❗ 你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！
- ❗ 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？



7 反說服法

- ❗ 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也別吸啦！



8 反激將法

- ❗ 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！



↑ TOP

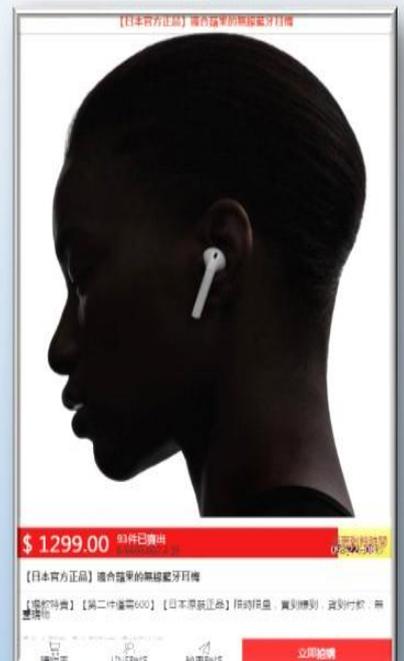
反毒反詐-2

網路購物陷阱多，下單前先查證清楚！

● 資料來源：警政署 165 全民防騙網

- 網路購物陷阱多，尤其臉書一頁式廣告多只販售單項商品，**價錢非常低廉，卻沒有提供公司地址和客服電話**，讓消費者投訴無門！
- 提醒您!!! 應選擇具知名度及交易安全保障的平臺或賣家消費，並約定拆箱驗貨後付款，才能將風險降到最低。

防範一頁式購物廣告詐騙 6 特徵



網頁上沒有公司地址、
客服電話（或沒人接聽）、
只留電子信箱。

只能使用貨到付款或信用卡付款
（使用信用卡將有被盜刷的風險）。

網頁大多會有夾雜簡體字
或使用大陸用語（直郵、郵費、
支持換貨）

常以限時或倒數方式吸引民眾。

售價明顯低於市場行情。

免運費、號稱有7天鑑賞期
及可拆箱驗貨。



一頁式購物廣告特徵



特徵1：網頁上沒有公司地址、
 客服電話（或沒人接聽）、
 只留電子信箱。

特徵2：售價明顯低於市場行情。

特徵3：常以限時或倒數方式吸引民眾。

特徵4：免運費、號稱有7天鑑賞期及可拆箱驗貨。

特徵5：只能使用貨到付款或信用卡付款（使用信用卡將有被盜刷的風險）。

特徵6：網頁大多會有夾雜簡體字或使用大陸用語（直郵、郵費、支持換貨）

獨立避震系統
 獨立懸掛設計，四個車輪均有專屬螺旋彈簧，彈性十足，減震效

2 / 4

【超強合金越野】超大號體感遙控四驅車 超強遙控越野充電 戶外攀岩

NT\$1599 ~~NT\$2199~~

★★★★★

特價 促銷

已搶購5836件 距離結束 07時28分31秒 僅剩61件

免運費 貨到付款 7天鑑賞期

圖文詳情 訂單查詢

NT\$1599 立即購買

支付方式

貨到付款

信用卡

VISA JCB Mastercard

【耶誕2折活動】Alpha1 Pro 遙控智能可視化編程機器人

耶誕限時2折活動中..... (限量50臺) : [2折推廣體驗價 (剩餘15臺)] Alpha1 Pro 智慧機器人! 僅需NT\$2099!

溫馨提示: : 2折推廣體驗價, 僅需NT\$2099, 名額已滿后體驗價處無法下單, 請在原價處購買!

促銷: 【正品保證, 支持專櫃驗貨, 附帶證書】
 【保質保修, 2年保固, 附保修卡】

【1年內質量問題, 免費換新 郵費全免】

【貨到付款, 15天驗貨期, 無條件退換貨】

數量: 1

單價 NT\$2099 已含稅 官網直郵 限時折扣

↑ TOP

腰來比一比、「腹」大不是「福」

資料來源：



腰圍

超過八九十

小心代謝症候群上身

5大警戒指標
若三項或以上超標，即認定為代謝症候群；
有任一項者為代謝症候群高危險群。

危險因子	異常值
腰圍過粗	男性腰圍 ≥ 90 公分 (35吋) 女性腰圍 ≥ 80 公分 (31吋)
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇偏低	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值偏高	≥ 100 mg/dl
三酸甘油酯偏高	≥ 150 mg/dl

衛生福利部
國民健康署

經費由菸品健康福利稅支撥 (圖文)

俗諺說「頭大面四方，肚大居財王」，在過去是說腹部肥胖體態是福氣及財富的富貴象徵，但是現代研究卻發現，腹部肥胖是內臟脂肪堆積的現象，很容易罹患代謝症候群，是中風及心臟病等之高危險群。國民健康署研究亦發現有代謝症候群者罹患心臟病及腦中風的風險機率是2、4倍，是潛在的健康殺手，而代謝症候群指標包括血壓高、腰圍過粗、飯前血糖高、三酸甘油酯高、高密度膽固醇偏低，這5個指標有3項或以上超標者即屬之，民眾需特別留意。

依據國民健康署 103-106 年國民營養健康狀況變遷調查,40 到 64 歲民眾有 51.2% 腰圍過粗、28.7% 體重過重 ($24 \leq \text{BMI} < 27$)；男性腰圍過粗、體重過重比率則分別為 46.1%、32.8%。因腰圍過粗、體重過重都是健康問題的重要警訊，且三高、腰圍過粗、體重過重平時沒有明顯的身體不適症狀，很容易被輕忽。個案 55 歲的劉先生原本對於自己的鮪魚肚相當自豪，並自稱是宰相，因為肚子能撐船。由於平日生意忙碌，對於身體健康一直不以為意，在女兒婚禮的前一個月，工作時突然眼一片黑，昏倒後送醫，經診斷為短暫性腦缺血發作(TIA)，治療後返家，劉先生自我嘲諷說：差一點我就無法牽著女兒的手走紅毯，從宰相變成膨肚短命了。國民健康署呼籲 40 歲以上民眾應定期量血壓、體重及腰圍，才能去除無聲健康殺手，趨吉避凶獲至幸福健康人生。

青壯年族群近 5 成半年沒量過腰圍

國民健康署 106 年抽樣調查顯示，40-64 歲青壯年族群 49.9% 的國人超過半年沒量過腰圍，16.3% 一年內沒量過血壓，體重過重 ($24 \leq \text{BMI} < 27$) 有量體重習慣僅 27.7%。此外，105 年國民健康署成人預防保健 40 歲以上民眾每 10 人中就有 3.5 人有代謝症候群。因此若要遠離代謝症候群，就從自我健康管理做起，而最佳訣竅是定期量血壓、腰圍及體重，國民健康署結合千禧之愛健康基金會、各縣市衛生局，持續宣導量測腰圍及血壓的重要性，並於該會合作的 7-ELEVEN 或響應門市、千禧健康小站提供民眾免費索取量腰尺及量測血壓，此外也結合各縣市、社區藥局、民間團體的社區血壓站 4300 餘家提供可近且便利的量測血壓、腰圍及體重的服務，讓健康照護無處不在。而今年特別以「愛」為主軸，呼籲民眾關心自己和家人及親友的腰圍健康，而千禧之愛健康基金會也邀請 Janet 及 George 擔任「89 量腰日」健康大使，分享幸福腰約祕訣。

自我健康管理大訣竅 把握晨起 10 分鐘量血壓、腰圍及體重

國民健康署提醒，自我健康管理需要落實日常生活中，每天利用早晨起床後的 10 分鐘進行量測血壓、腰圍及體重，此外，食用低油、糖、鹽及高纖的飲食、拒菸酒、適度運動(1 天至少運動 30 分鐘)助益健康，更要善用生活周邊的社區血壓站、醫療院所的健康照護智慧雲端平台、成人預防保健健康檢查等，檢視自我及親友的健康行為與狀況，即時找出危害健康的不良因子，即早追蹤管理及治療，達到個人良好健康活品質，遠離代謝症候群的威脅。



↑ TOP

定期健檢—您的健康阮照顧

資料來源：衛生福利部國民健康署健康 99 網站

定期健檢 您的健康阮照顧

給30歲以上的您
健康檢查
您做了嗎?

為了照顧您的健康，衛福部國民健康署提供成人預防保健服務與四項癌症篩檢，以早期發現慢性病、癌症或其癌前病變，早期介入控制及治療。

檢查項目 檢查時程 / 地點	18-29歲	30-39歲	40-49歲	50-64歲	65歲以上
口腔黏膜檢查 健保特約具牙科、耳鼻喉科專科或其他經衛生福利部核可醫院之醫療院所	18-29歲有嚼檳榔(含已戒)原住民(每2年一次)				
子宮頸抹片檢查 健保特約婦產科或家醫專科之醫療院所		30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸者(每2年一次)			
成人預防保健服務 健保特約醫療院所			40-64歲民眾(每3年一次)		
BC型肝炎篩檢 健保特約醫療院所				35歲以上小兒麻痺患者、55歲以上原住民、65歲以上民眾(每年一次)	
乳房攝影檢查 通過乳房X光攝影檢查認證之醫療院所			40-44歲二等親內曾患乳癌女性(每2年一次)		
定量免疫法糞便潛血檢查 健保特約醫療院所				45-69歲女性(每2年一次)	50-74歲民眾(每2年一次)

註一：成人預防保健服務請至以下路徑查詢

國民健康署首頁→成人預防保健→提供服務院所服務

註二：癌症篩檢請至以下路徑查詢

國民健康署首頁→健康主題→癌症防治→相關核可醫院名單及表單

