

107年12月號

北水局政風室 編製



楓遊石門 (2018 石門水庫攝影比賽佳作獎-得獎人: 李宜蘭)

廉政法令	❖ 1分鐘看懂公職人員利益衝突迴避法	P02
	❖ 公職人員利益衝突迴避法新法問答集	P07
法律時事	❖ 臉書徵求工作夥伴，結果是共同搶奪	P13
廉政案例	❖ 一枝魔法筆	P16
	❖ 空白的舉發單	P18
資訊安全	❖ 行動支付安全嗎？	P21
	❖ 聰明採購智慧型裝置	P26
消費保護	❖ 通訊傳播問題	P28
反毒反詐	❖ 用愛陪伴迷途的孩子走一哩路	P30
	❖ 主動戒治篇	P31
	❖ 求職詐騙面面觀 拒絕做詐欺共犯	P32
洗錢防制	❖ 因應洗錢防制 民眾應配合客戶審查	P36
	❖ 金流透明 犯罪現行	P37
健康叮嚀	❖ 一起來健走	P38
	❖ 害你上癮的壞朋友：菸品添加物	P42

1分鐘看懂公職人員利益衝突迴避法

法務部廉政署 編製


新法全面上路

促進陽光透明，防止利益衝突

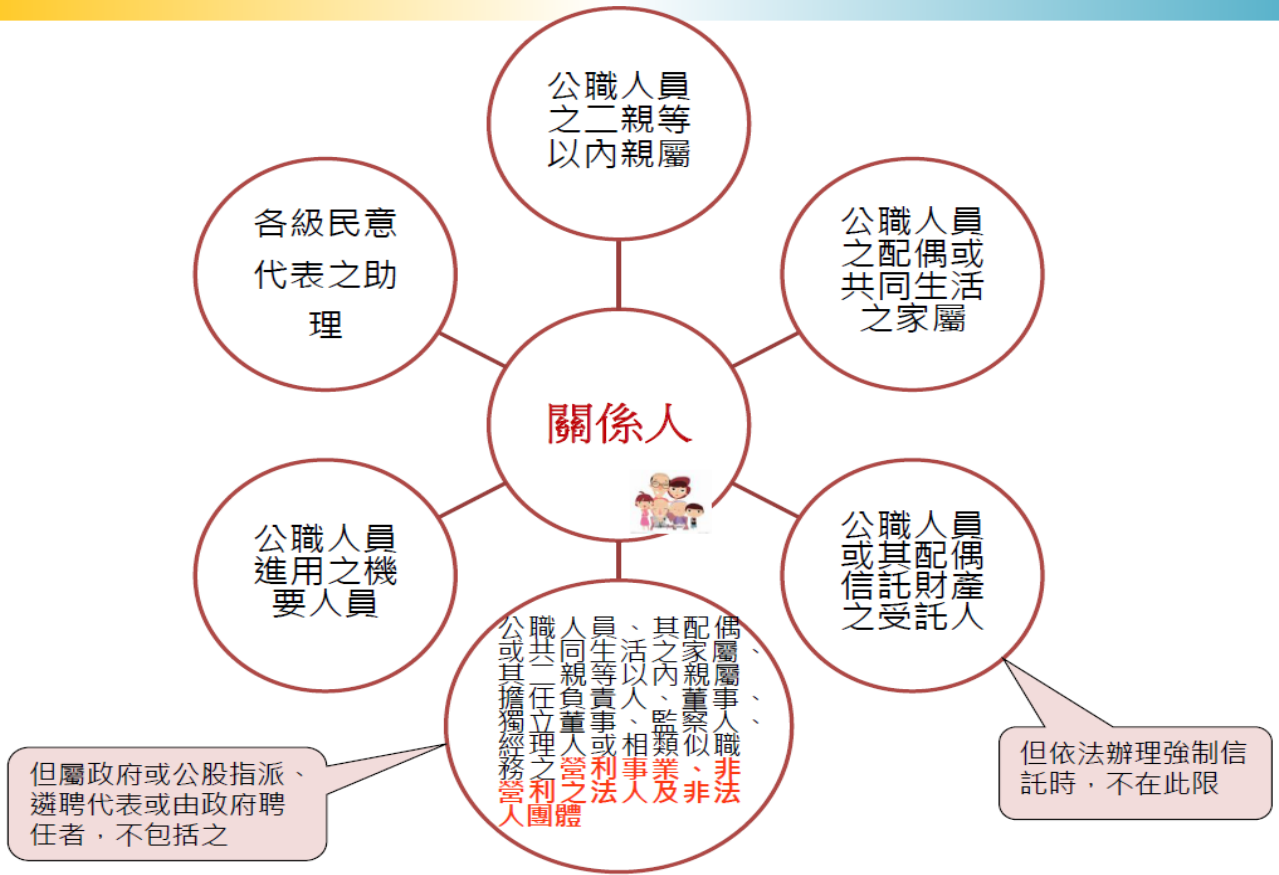
107年12月13日

公職人員利益衝突迴避法新法全面上路

12類公職人員為規範對象

總統、副總統	各級政府機關（構）、公營事業總、分支機構之首長、副首長、幕僚長、副幕僚長	政務人員	各級公立學校、軍警院校、矯正學校校長、副校長；其設有附屬機構者，該機構之首長、副首長	各級民意機關之民意代表
代表政府或公股出任其出資、捐助之私法人之董事、監察人	公法人之董事、監察人、首長、執行長	政府捐助之財團法人之董事長、執行長、秘書長	法官、檢察官、戰時軍法官、行政執行官、司法事務官及檢察事務官	各級軍事機關（構）及部隊上校編階以上之主官、副主官
其他各級政府機關（構）、公營事業機構、各級公立學校、軍警院校、矯正學校及附屬機構辦理工務、建築管理、城鄉計畫、政風、會計、審計、採購業務之主管人員	其他職務性質特殊，經行政院會同主管府、院核定適用本法之人員	<p>依法代理執行12類公職人員職務之人員，於執行職務期間亦適用</p> 		

公職人員之關係人亦有適用

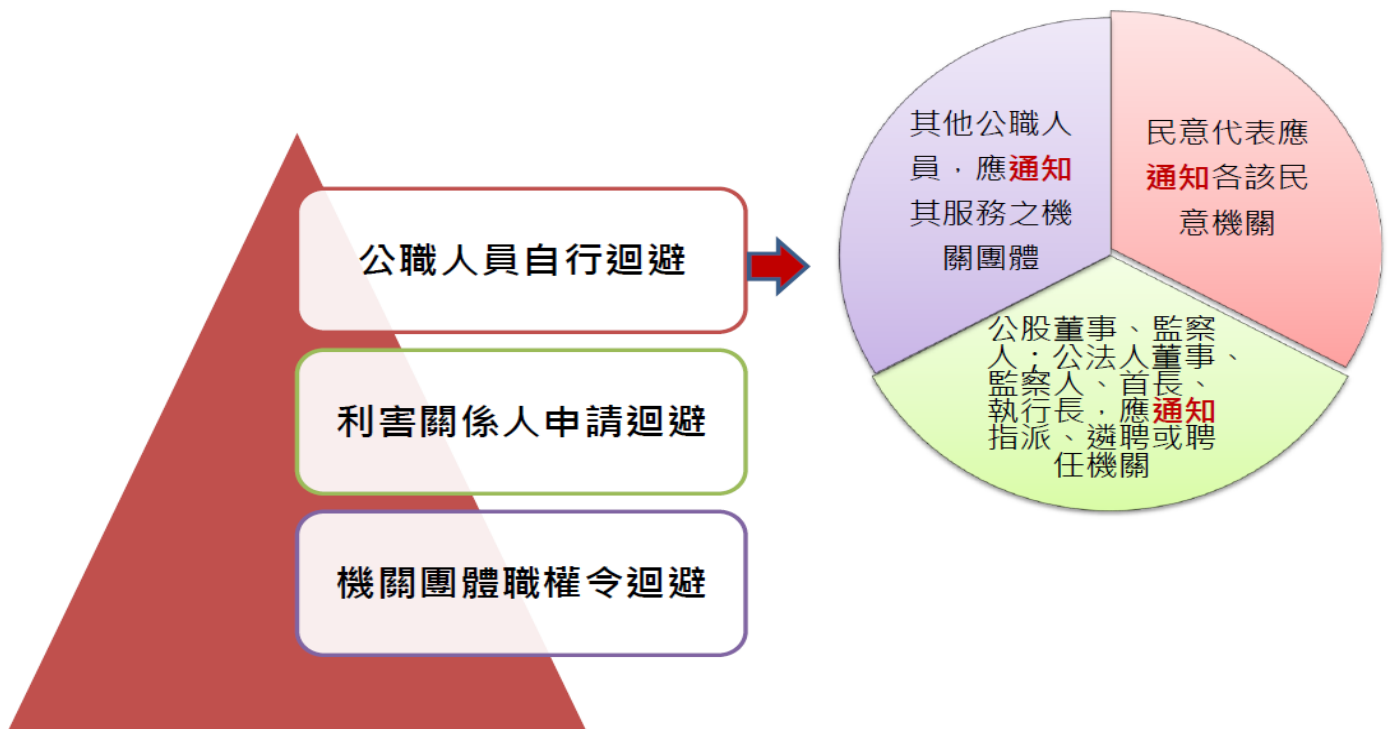


瞭解何謂利益衝突

- 公職人員執行職務時，得因其作為或不作為，直接或間接使**本人或其關係人**獲取利益者



知有利益衝突時記得要迴避



禁止假借職權圖利及請託關說

公職人員

- 公職人員不得假借職務上之權力、機會或方法，圖其本人或關係人之利益

公職人員之關係人

- 公職人員之關係人不得向公職人員服務或受其監督之機關團體人員請託關說或以其他不當方法，圖其本人或公職人員之利益

交易或補助行為 停看聽

公職人員或其關係人



公職人員服務或受其監督
機關團體

補助、買賣、租賃、承攬或其他具有
對價之交易行為

但有下列6種情形之一者，不受禁止規範

1	<u>依政府採購法以公告程序或同法第一百零五條辦理之採購</u>
2	<u>依法令規定經由公平競爭方式，以公告程序辦理之採購、標售、標租或招標設定用益物權</u>
3	基於法定身分依法令規定申請之補助；或 <u>對公職人員之關係人依法令規定以公開公平方式辦理之補助，或禁止其補助反不利於公共利益且經補助法令主管機關核定同意之補助</u>
4	交易標的為公職人員服務或受其監督之機關團體所提供，並以公定價格交易
5	公營事業機構執行國家建設、公共政策或為公益用途申請承租、承購、委託經營、改良利用國有非公用不動產
6	一定金額以下之補助及交易

上列紅色底線文字另有身分揭露義務

公職人員或關係人於補助或交易行為前，
應主動於申請或投標文件內據實表明其身分關係

補助或交易行為成立後，該機關團體應連同其身分關係主動公開

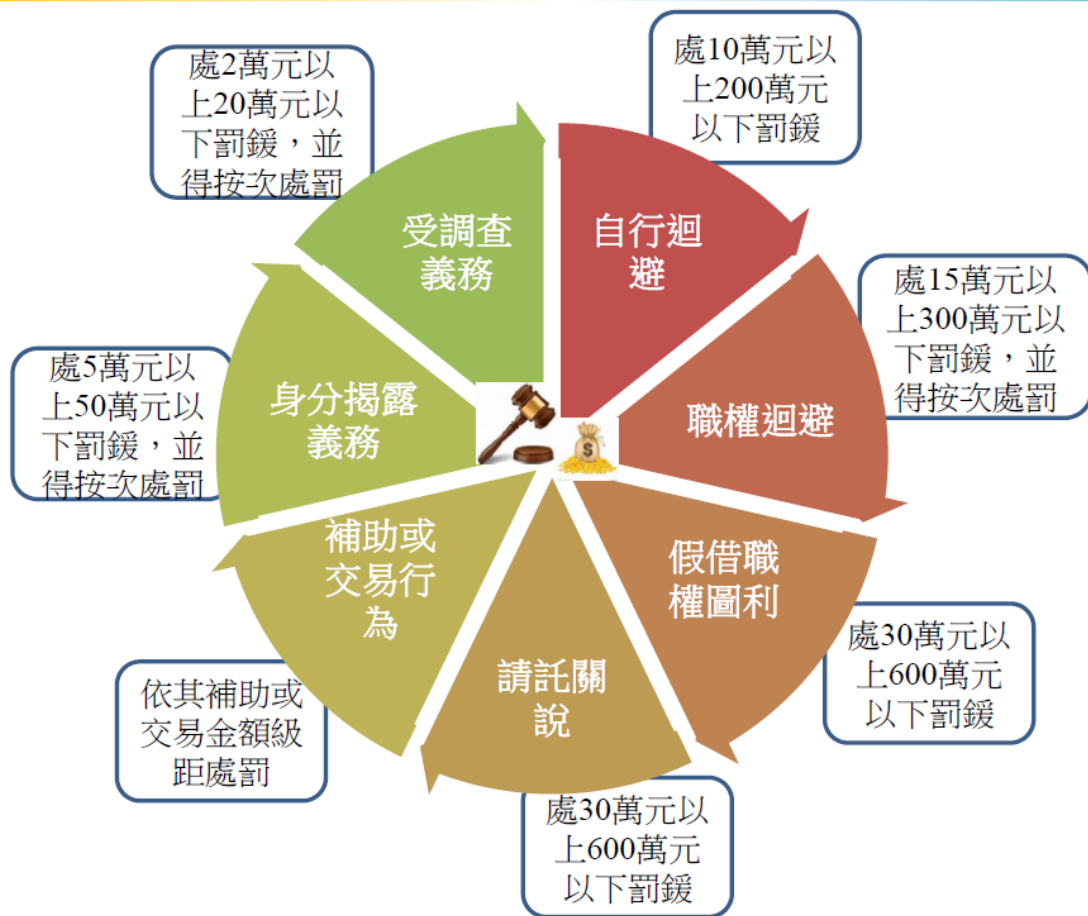
受調查對象有配合調查之義務

受調查對象之受調查
義務

監察院、法務部及政風機構，
為調查公職人員及其關係人
違反本法情事，得向有關之
機關(構)、法人、團體或個人
查詢，受查詢者有據實說明
或提供必要資料之義務



違反利益衝突之法律責任



↑ TOP

公職人員利益衝突迴避法新法問答集

法務部廉政署 編製



本次修正公職人員之範圍與舊法有何不同？

- 舊法之適用對象與公職人員財產申報法一致，本次修正予以脫鉤，將較具有利益輸送之虞之職務納入本法第2條規範範圍，例如公營事業總分支機構之首長、副首長、幕僚長、副幕僚長；政府捐助之財團法人之董事長、執行長、秘書長等均納入規範。



公法人之董事、監察人、首長、執行長與該等職務之人，為何需要納入新法公職人員之範圍？

- 公法人是為執行特定公共事務，在國家及地方自治團體以外，由中央目的事業主管機關依法律所設立，其董事、監察人、首長、執行長與該等職務之人依法由政府遴聘，有納入本法規範之必要。
- 例如依行政法人法、農田水利會組織通則或其他法令規定設立，為執行公共事務或有行使公權力之權能，具權利義務主體者。



政府捐助之財團法人之董事長、執行長、秘書長與該等職務之人，是否受本法之規範？

- 政府捐助之財團法人之董事長、執行長或秘書長與該等職務之人，負責該法人之營運及管理業務，對於組織之業務有實質影響力，有納入本法規範之必要。
- 政府捐助之財團法人係指依財團法人法第2條第2項及第3項所定之財團法人。



除第2條第1項共11款之公職人員為本法之適用對象外，是否尚有其他應適用本法之對象？

- 考量直屬總統府之國家安全會議、國家安全局或其他五院所屬機關職務性質特殊而有適用本法必要之人員，參照公職人員財產申報法第2條第1項第13款「其他職務性質特殊，經主管府、院核定有申報財產必要之人員」之立法例，應得經行政院會同總統府及五院核定適用本法之對象。



公職人員本人或其配偶、二親等以內親屬擔任負責人之非營利事業，是否成為公職人員之關係人？

- 實務上公職人員、其配偶、共同生活之家屬或二親等內親屬擔任社團法人、財團法人之董事、監察人，進而與公職人員服務之機關或受其監督之機關交易者，所在多有，現行僅營利事業受本法規範，本次修正於第3條第1項第4款將非營利之法人及非法人團體均納入關係人之範疇，以求周延。



各級民意代表之助理是否僅限於公費助理始為公職人員之關係人？

- 民意代表助理由民意代表聘用並受其直接指揮監督，與民意代表在身分與財產上之關係密切，各級民意代表之助理，指各級民意代表之公費助理、其加入助理工會之助理及其他受其指揮監督之助理，並不僅限於公費助理。



本法所稱非財產上利益，所指為何？

- 為使公職人員易於遵循，茲將近年來相關違法案例態樣明文規範，於第4條第3項明定非財產上利益，指有利公職人員或其關係人在第2條第1項所列之機關（構）團體、學校、法人、事業機構、部隊（以下簡稱機關團體）之任用、聘任、聘用、約僱、臨時人員之進用、勞動派遣、陞遷、調動、考績及其他相類似之人事措施。



公職人員自行迴避後，需踐行何種程序？

- 公職人員知有利益衝突之情事者，應即自行迴避，並應以書面通知相關機關：
 - 民意代表應通知各該民意機關。
 - 第2條第1項第6款、第7款之公職人員，應通知指派、遴聘或聘任機關。
 - 其他公職人員，應通知其服務之機關團體。
- 如應迴避之公職人員為機關首長時，為免迴避流於形式，爰規定應通知其服務機關團體及其上級機關團體。
- 自行迴避書面通知之內容請參考施行細則規定。



公職人員若有應自行迴避卻未迴避，相關機關應如何處理？

- 依本法第9條規定，公職人員服務之機關團體、上級機關、指派、遴聘或聘任機關知公職人員有應自行迴避而未迴避情事者，應依職權令其迴避。
- 基於行政上之監督關係，應由機關團體首長作成決定為之。而應迴避者為機關首長且無上級機關，由首長之職務代理人為之。但法律另有規定者，從其規定。



本法請託關說禁止之規範對象及禁止關說範圍為何？

- 現行條文係以公職人員之關係人為受規範之對象，目的在於避免公職人員之關係人利用公職人員之職權或職務影響力作為圖謀私利之工具，禁止關係人不得向「公職人員服務或受其監督之機關團體人員」以請託關說或其他不當方法，圖其本人或公職人員之利益。



公職人員或其關係人是否仍受交易行為禁止之規範？

- 公職人員或其關係人倘全然無法與公職人員服務或受其監督之機關團體為交易或補助，恐失之過苛及過度限制人民之財產權與工作權，爰於本法第14條第1項增列但書六類排除規定如下：
 - 依政府採購法以公告程序或同法第一百零五條辦理之採購。
 - 依法令規定經由公平競爭方式，以公告程序辦理之採購、標售、標租或招標設定用益物權。
 - 基於法定身分依法令規定申請之補助；或對公職人員之關係人依法令規定以公開公平方式辦理之補助，或禁止其補助反不利於公共利益且經補助法令主管機關核定同意之補助。
 - 交易標的為公職人員服務或受其監督之機關團體所提供，並以公定價格交易。
 - 公營事業機構執行國家建設、公共政策或為公益用途申請承租、承購、委託經營、改良利用國有非公用不動產。
 - 一定金額以下之補助及交易。



公職人員或其關係人是否受補助行為禁止之規範？

- 補助行為態樣繁多，實務上常生公職人員核發補助經費於自己擔任董監事之公益團體，易生利益輸送之嫌，爰除本法交易行為受禁止外，另將補助行為納入本法第14條第1項禁止規範。
- 但如符合下列規定者，則不受禁止補助之規範：
 - 基於法定身分依法令規定申請之補助；或對公職人員之關係人依法令規定以公開公平方式辦理之補助，或禁止其補助反不利於公共利益且經補助法令主管機關核定同意之補助。
 - 一定金額以下之補助。



本法第14條第1項但書第2款所稱「依法令規定經由公平競爭方式，以公告程序辦理之採購、標售、標租」所指為何？

- 例如依國有財產法第53條至第56條等規定辦理國有非公用不動產、動產及有價證券標售等，倘係依法以公告底價公開標售之方式辦理，因係以公平競爭方式決定得標人及價格，爰為第2款規定排除本文適用。



本法第14條第1項但書第4款所稱「公定價格交易」所指為何？

- 機關團體擔任出賣人，且出售產品之價格（包括員工優惠價）係具有普遍性、一致性之公定價格，因無不當利益輸送之疑慮，則受本法規範之公職人員及其關係人，以公定價格向機關團體購買產品，應無違反本法規定，爰為第4款規定排除之。



「一定金額以下之補助及交易」得不受本法交易或補助行為禁止之適用，所稱一定金額為何？

- 依本法第14條第4項規定，一定金額由行政院會同監察院定之。(待公告)



依政府採購法以公告程序辦理之採購，是否即不受本法之規範？

- 依政府採購法以公告程序辦理之採購，雖不受「公職人員或其關係人，不得與公職人員服務或受其監督之機關團體為補助、買賣、租賃、承攬或其他具有對價之交易行為」之規範，然為使交易資訊更加透明，公職人員或其關係人為補助或交易行為前，應主動於申請或投標文件內據實表明其身分關係；且交易或補助成立後，該交易或補助機關團體亦應連同其身分關係對外公開，俾利外界監督。



機關於調查公職人員或關係人有無違反本法時，如遭受調查對象拒絕配合調查時，應如何處理？

- 為免因有關機關(構)、法人、團體或個人拒絕配合公職人員利益衝突迴避案件之調查而生窒礙，增列監察院、法務部及公職人員之服務或上級機關(構)之政風機構，為調查公職人員及其關係人違反本法情事，得向有關之機關(構)、法人、團體或個人查詢，受查詢者有據實說明或提供必要資料之義務，以及違反義務之裁罰規定。

臉書徵求工作夥伴，結果是共同搶奪

■ 葉雪鵬（曾任最高檢察署主任檢察官）

臺南市一名洪姓男子，身無一技之長，卻想找機會發一次大財，他哪知白手成家的人，通常都是胼手胝足，很勤勞地工作，才能將財富慢慢地累積起來！怎有不須付出勞力或其他代價，財源就會滾滾自來的道理，只是洪姓男子卻不作如此想，每天盯著網路，癡想著能從這裡挖到黃金。有一天，他在臉書上看到徵求工作夥伴的貼文，報酬竟高達每小時新臺幣2萬元，洪姓男子看到以後，不禁心中大喜，原來日夜夢想要挖的黃金就在這裡！連忙與那位徵求工作夥伴的人聯絡，對方說電話與網路都不方便交談，詳細情形見面時再作說明，為了想賺到這筆錢，洪姓男子只好一切條件都依照對方所說的。

臉書上徵求工作夥伴的是住在臺中市的金姓男子，兩個人一碰頭，這位金姓男子就開門見山說他徵求夥伴目的是要一起去搶銀樓，洪姓男子聽說要去搶銀樓，知道一旦被抓是要去坐牢的，隨即搖頭表示不做。金姓男子看到這位應徵者沒等他把話說完就一直搖頭，知道他心中害怕，連忙說：「你別先搖頭，等我把話說完，你再來評估危險性，那時再來搖頭還來得及！」洪姓男子聽金姓男子這麼說，只好由金姓男子繼續說下去：「我的意思不是要你同我一起進去搶，只是要在我進到銀樓以後，晚5分鐘進去，裝作顧客分散老闆的注意力，我則搶了金飾就跑，你什麼話都不用說。警察若查問，推說我們並不相識就是了！」洪姓男子聽了金姓男子的說明，仔細想了想，覺得危險性的確不高，值得冒險一試，也就點頭答應。金姓男子就與他約定時間、地點，要他分秒不差依約行事。



行搶當天，洪姓男子準時到達銀樓外面，一看金姓男子已經進入屋內，當即推門進去，店老闆看到又有客人進來，一分心，搬出來放在櫃檯上供客人挑選的金飾，被那金姓男子一把搶走，奪門而出向人群眾多處逃跑，老闆雖在店內啟動警鈴，並趕緊追出店外，但已不見歹徒身影。而洪姓男子趁亂時，若無其事地離開了銀樓。稍後大批警方人員趕到，馬上展開搜捕嫌犯行動，他們調閱店內及附近的監視器，判斷稍晚進入店內的男子，雖未動手搶奪金飾，但進入被搶銀樓的時間過於巧合，應該與搶案有相當關係，於是便從車追人，根據車牌來抓人，果然，不出警方所料，就在不遠的公園內，發現這兩名搶奪犯，正聚在一處分配搶來的金飾，當場人贓俱獲，讓他們想賴都無法抵賴，乖乖地接受法律的制裁。

在我國的刑法中，行為人若意圖為自己不法之所有，得到他人手中持有的動產據為自有，定有三種犯罪的罪名，第一種是刑法第320條第1項的普通竊盜罪，這法條規定的犯罪手法是「竊取」，所稱的竊取，指的是趁人不知不覺中而取得他人持有中的動產。第二種是同法第325條第1項的搶奪罪，搶奪罪的犯罪要件就是搶奪，所謂「搶奪」，是指行為人主觀上意圖為自己或第三人不法之所有，乘他人不備或者來不及抗拒，公然掠取他人財物，據為自有。第三種是犯罪惡性更深一層的普通強盜取財罪，普通強盜取財罪規定在刑法第328條第1項，犯罪的構成要件與前二罪相同，行為人也必須具有為自己或第三人不法之所有的意圖，犯罪的手段則要使用「強暴、脅迫、藥劑、催眠術或他法，至使不能抗拒，而取他人之物或使其交付者」。竊盜、搶奪、與強盜三罪雖都以自己或第三人不法之所有的意圖，取得他人占有中的動產為要件，但因犯罪的惡性與手段的不同，在刑事責任上有很大的區別，三罪之中，以竊盜罪的情節最輕，法定本刑是五年以

下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。居中的是搶奪罪，法定本刑是六月以上五年以下有期徒刑，就是最起碼的刑罰是有期徒刑六個月。情節最重的是強盜罪，要處五年以上有期徒刑，所謂五年以上，法條並未列有上限，依刑法總則第33條第3款規定，有期徒刑為二月以上十五年以下。但遇有加減時，得減至二月未滿，或加至二十年，所以強盜罪最重可以判處十五年的有期徒刑，如另有加重原因，甚至可以判到二十年。

當日金姓男子係徒手進入銀樓，並未攜帶刀具或其他武器，又未對店老闆施用強暴或脅迫的手段，只是在老闆注視下，將供他選購的金飾一把搶走。所以這種行為還構不上強盜罪，結果是這兩名搶銀樓的歹徒被檢察官用共同搶奪的罪名提起公訴。這時那名洪姓嫌犯卻大呼冤枉，說自己連金飾都沒有碰到，怎麼會被安上一個搶奪共犯的名稱呢？

的確，這洪姓嫌犯並沒有接觸到那些被搶的金飾，只是在金姓共犯下手搶奪之前，佯裝購買金飾的顧客進入銀樓，分散老闆的注意力而已。不過，金、洪兩人在進行搶奪之前已有犯意的聯絡，並有行為的分配，雖然下手搶奪者是金姓男子，依刑法第 28 條所定：「二人以上共同實行犯罪之行為者，皆為正犯。」檢察官認定這二人為「共同正犯」，一併用搶奪罪提起公訴，用法應屬正當。洪姓男子有什麼可怨的呢？真的要怨，只能怨自己太貪財了！另外，洪姓男子應該感謝金姓男子少拉一個人來共同犯案，三個人一同去搶銀樓，那就觸犯了刑法第 326 條第 1 項的加重搶奪罪：「犯前條第一項之罪，而有第三百二十一條第一項各款情形之一者，處一年以上七年以下有期徒刑。」這裡所稱的「第三百二十一條第一項各款情形」是指竊盜罪加重的規定，這法條一共列有 6 款加重原因，其中的第 4 款為：「結夥三人以上而犯之者。」因為共犯的人數越多，危害社會越大，因此加以重罰。（本文摘自法務部全球資訊網「法律時事專欄」）↑TOP

廉政案例₋₁

一枝魔法筆

資料來源：新北市政府政風處全球資訊網「廉政案例」

阿福在幾年的努力下終於考上了公務人員，然而阿福懶惰散漫的個性卻依舊沒有改變。開始工作後每天都要面對民眾的陳情及辦理相關工程業務，總是忙得焦頭爛額，辦的不好又常常挨罵，求助無門的阿福每天壓力都很大。

不知是福還是禍，阿福無意間得到了一枝神奇的魔法筆，它可以任意變更先前書寫的內容而不留痕跡，這讓常出錯的阿福高興極了。隔天，阿福又接到了民眾的陳情，於是把魔法筆拿出來竄改陳情文內容，刪去原本應該要加以回復的陳情訴求，使案件更容易處理。

另外阿福未經主管同意，在舉辦公聽會的函稿上竄改開會時間，使原本應該要在近期辦理的公聽會延後，阿福也因而能有多一點的摸魚時間。正當阿福為自己的小聰明感到沾沾自喜的時候，收發人員卻發現函稿有異，而將事情始末告知阿福的長官，阿福所做的一切也終於東窗事發。

阿福竄改陳情文內容及公聽會函稿的開會時間，他的行為有沒有違法呢？

一、解析

阿福的行為，可能觸犯「刑法」第211條變造公文書罪：

(一) 依「刑法」第211條規定，偽造、變造公文書，足以生損害於公眾或他人者，

處1年以上7年以下有期徒刑。該罪構成要件如下：

1、公文書：「刑法」第10條第3項規定「稱公文書者，謂公務員職務上製作之文書。」

2、偽造、變造行為：

(1) 偽造：指無製作權者製作之虛偽文書，亦即就真實文書之內容加以竄改而導致其本質改變或假冒、捏造他人名義製作之文書。

(2) 變造：指無權修改文書內容之人，擅自更改其內容，亦即就真實文書之內容加以竄改而並無導致其本質改變者。

3、足以生損害於公眾或他人：所謂足生損害，不僅以實際上發生損害為必要，亦須有足以生損害之虞者。若僅具有偽造、變造之形式，而實際上並不足以生損害之虞者，不構成偽造、變造文書罪。

(二) 本案民眾陳情紀錄及公聽會函稿，均屬公務人員本於職務所製作，其性質屬公文書，阿福未經主管同意刪除民眾陳情訴求及更改公聽會日期之行為，係竄改前揭文書真實內容，然未變更公文書本質，屬變造公文書行為，且此舉嚴重影響民眾權益及破壞文書真實性，足以生損害於公眾或他人，故阿福之行為成立變造公文書罪。

二、小叮嚀

魔法總是讓人著迷，但違反天理的後果可不好受，阿福身為公務人員，竟然因為好逸惡勞、貪圖一時之便，而竄改公文書內容使自己躲避工作責任，此舉嚴重損害人民權益，並影響公文書之正確性與公信力，也使得自己陷入法網，徒增困擾。

三、參考判決

新北地方檢察署102年度偵字第4321號起訴書

↑ TOP

廉政案例⁻²

空白的舉發單

資料來源：新北市政府政風處全球資訊網「廉政案例」

胖虎擔任環境衛生巡查員3年了，每季績效都在合格邊緣，他時常擔心會被改調回任清潔隊員。

有天胖虎在巡查的路上，看到小夫抽完菸便順手將菸蒂往地上一丟，胖虎眼看機不可失，立即上前拍照並開立舉發單。之後胖虎為解決其隨地棄置垃圾包案件數不足的問題，先將舉發通知書的違反事實欄位空白，等小夫繳完罰鍰傳回收據後，再把空白的欄位寫上隨地棄置垃圾包，違規照片的部分則由讀資訊科的兒子幫忙合成，完成後胖虎將這些資料陳報環保局，讓他們登記在裁處書跟績效統計表。兩星期後，胖虎達成他本季的績效，帶著得意的心情準備休假去了。

胖虎於舉發通知書填寫不實之行為有沒有違法呢？

一、解析

胖虎的行為，可能觸犯「刑法」第213條公文書登載不實罪及「刑法」第214條使公務員登載不實罪：

(一) 依「刑法」第213條規定，公務員明知為不實之事項，而登載於職務上所掌之公文書，足以生損害於公眾或他人者，處1年以上7年以下有期徒刑。該罪構成要件如下：

1、公務員：依「刑法」第10條第2項規定，稱公務員者，謂下列人員：

(1) 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。

(2) 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。

2、公文書：依「刑法」第10條第3項規定，稱公文書者，謂公務員職務上製作之文書。

3、足以生損害於公眾或他人：所謂足生損害，不僅以實際上發生損害為必要，亦須有足以生損害之虞者。

(二) 另依「刑法」第214條規定，明知為不實之事項，而使公務員登載於職務上所掌之公文書，足以生損害於公眾或他人者，處3年以下有期徒刑、拘役或新臺幣500元以下罰金。

(三) 本案中，胖虎擔任環境衛生巡查員，係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之公務員，其明知小夫違規項目屬任意丟棄菸蒂，仍於舉發單事實項目填載為隨地棄置垃圾包，此舉係明知為不實事項，而登載於職掌公文書之行為，已影響公文書真實性，且對他人有足生損害之虞，成立「刑法」第213條公文書登載不實罪。另胖虎使環保局不知情之公務員依該舉發通知書所登載之不實事項，登載於職務上所掌之「執行違反廢棄物清理法案件裁處書」，足以生損害於環保局對舉發通知書、裁處書及績效統計等資料管理之正確性，亦成立使公務員登載不實罪。

胖虎為了達成績效竟然鬼迷心竅，濫用國家賦予權限，任意並填寫不實之舉發單，還請兒子合成假照片，提供予不知情之公務員登載於所掌之公文書，不僅影響公文資料之正確性，並同時觸犯刑事罪刑，除了自毀前途外還會拖累家人，成為孩子最壞的榜樣。

三、參考判決

臺北地方法院102年度訴字第128號判決



行政院 洗錢防制辦公室
Anti-Money Laundering Office, Executive Yuan

冒險當車手 錢入他人手

當了車手就有罪 他人賺飽卻脫罪

擔任詐騙集團洗錢車手·
一旦遭緝捕·一罪一罰·
最高可判**30**年徒刑。

地址 | 10048台北市中正區信義路一段3號5樓 電話 | (02) 2322-2618 傳真 | (02) 2322-2680 網址 | www.amlo.moj.gov.tw/



↑ TOP

行動支付安全嗎？

■ 臺北市立中正高中資訊組長 李詩婷

107 年為臺灣行動支付元年，政府大力推動行動支付，民眾被行動支付的便利性所吸引，但也對其背後的安全風險有所疑慮，便利與安全應如何兼得？

行動支付時代來臨！

行動支付是政府近年來大力推動的國家發展政策之一，行政院賴院長於 106 年出席「行動支付購物節暨聯盟成立大會與聯合成果展」時，揭示於 114 年行動支付提升至 90% 的政策目標。行政院已將 107 年訂為臺灣行動支付元年，為了讓行動支付更為普及，相關部會陸續修訂與鬆綁法令，並推出眾多行動支付軟體，以建置友善的行動支付使用環境。政府大力推動行動支付，目的不僅在增加便民服務，亦希望藉此刺激消費、促進經濟成長。在政府及民間業者的努力下，行動支付使用率也逐年提升，根



行政院賴院長出席行動支付購物節暨聯盟成立大會與聯合成果展，期望未來在政府與民間、業界的共同努力之下，行動支付產業能在 114 年如期達到普及率提升至 90% 的政策目標。(圖片來源：行政院，<https://www.ey.gov.tw/Page/AF73D471993DF350/abb8f5b0-0c55-4760-a19b-a8761c7ae2df>)

據金融監督管理委員會統計，截至 2018 年 4 月底，國內行動支付總交易金額已超過 281 億元，較去年同期成長 601%。

什麼是行動支付

行動支付簡單來說就是可利用行動載具（如手機）以非現金方式進行付款交易。交易方式主要又可分為兩種，一種是使用 NFC 功能進行感應刷卡，以國際三大 Pay（Apple Pay、Google Pay 及 Samsung Pay）為代表，其特色是交易時是利用行動裝置內建的 NFC（NearField Communication，近場通訊）功能進行感應傳輸，故不需要啟用網路，行動裝置充其量只是信用卡的載體而已。

另一種則是透過 QR Code 掃描方式進行支付，交易時需啟用網路，但因不限定廠牌手機與 NFC 通訊功能，進入門檻較低，故配合的商家最廣，如夜市或手搖茶飲店常見的街口支付或 Line Pay 等。

資安問題仍是民眾最大疑慮

民眾被行動支付的便利性所吸引，但也對其背後的安全風險產生疑慮。有據於此，金融監督管理委員會於 106 年修正了《電子支付機構資訊系統標準及安全控管作業基準辦法》，而中華民國銀行商業同業公會全國聯合會亦修正「信用卡業務機構辦理手機信用卡業務安全控管作業基準」等法規，目的就是在建立相關安全控制基準，規範支付平臺應具備完善之安全防護機制，以維護使用者個人資料安全。

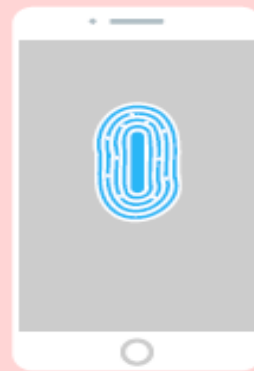
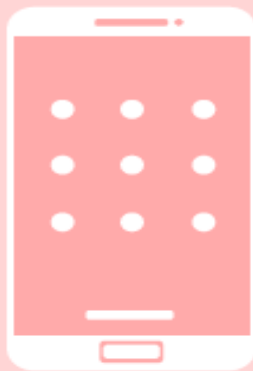
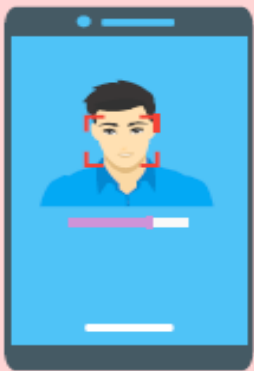
另外，針對行動裝置APP的安全問題，經濟部工業局已修訂「行動應用APP基本資安規範V1.2」等相關文件，並新增「行動應用APP安全開發指引V1.0」，提供行動支付

商家在開發及檢測APP 時作為參考依據，以加強資安防護。

相關業者及開發商為符合法令規範及維護自身商譽，亦須設計相關安全防護機制以降低資安風險，在不危及使用便利性下努力提高支付機制的安全性。舉例而言，Apple Pay 為了提高安全性，凡是設定使用Apple Pay 的手機皆強制啟用螢幕鎖，並可搭配指紋辨識或Face ID 以兼顧使用便利性。Google Pay 亦須設定螢幕鎖控制，不論是密碼、圖形或指紋皆可，且一旦移除螢幕鎖設定，裝置內綁定的信用卡設定也會一併移除。

使用者應具備基本資安意識

然而，行動支付最大的安全隱憂仍來自使用者的行動裝置使用習慣。手機螢幕鎖定方式一般包含圖形、密碼、及滑動解鎖等，若未開啟螢幕鎖定，或是解鎖密碼太簡單（例如使用慣用密碼0000、1234、生日等）就容易被破解而盜用，使用圖形解鎖也須避免被旁人偷看或利用螢幕殘留的指紋痕跡進行猜測破解。當手機變成行動支付的載具，其效力就等同信用卡般重要，但一般民眾不會將信用卡輕易離身，卻可能會將手機隨意置於座位後短暫離開，增加行動支付被盜用風險。



手機螢幕鎖定方式包含臉部辨識、圖形、指紋、密碼等，但都有被破解的可能，因此當手機變成行動支付的載具後，最好手機不離身，才能降低手機被盜用的風險。

多數行動支付APP 依賴的是內建的密碼認證機制，而非手機密碼，例如街口支付、Line Pay 及台灣Pay 等，於交易前必須輸入密碼後始能開啟支付功能，故並不會強制使用者啟用螢幕鎖控制機制。然而使用者仍需留意其內建的安全機制是否確實有效，即使在手機遺失時仍能及時發揮保護作用。建議使用者仍應以縱深防禦（Defense in depth）之概念，仍應啟用手機螢幕鎖定密碼。

以下以街口支付使用案例，說明縱深防禦觀念之重要性：

1. 小明拾獲小花的手機，發現小花未設定螢幕鎖定密碼，故小明可直接操作手機，並啟用街口支付APP 欲進行交易付款。當使用「出示付款碼」功能時，APP 要求輸入付款密碼。
2. 小明點選「忘記密碼」功能，街口支付APP 會發送暫時密碼至原使用者申請信箱。
3. 小明開啟手機的Gmail，發現原使用者恰巧是以Gmail 申請街口支付服務，故直接可檢視到系統所寄發的密碼通知信。
4. 小明取得新密碼後即可正常產生付款碼進行交易。

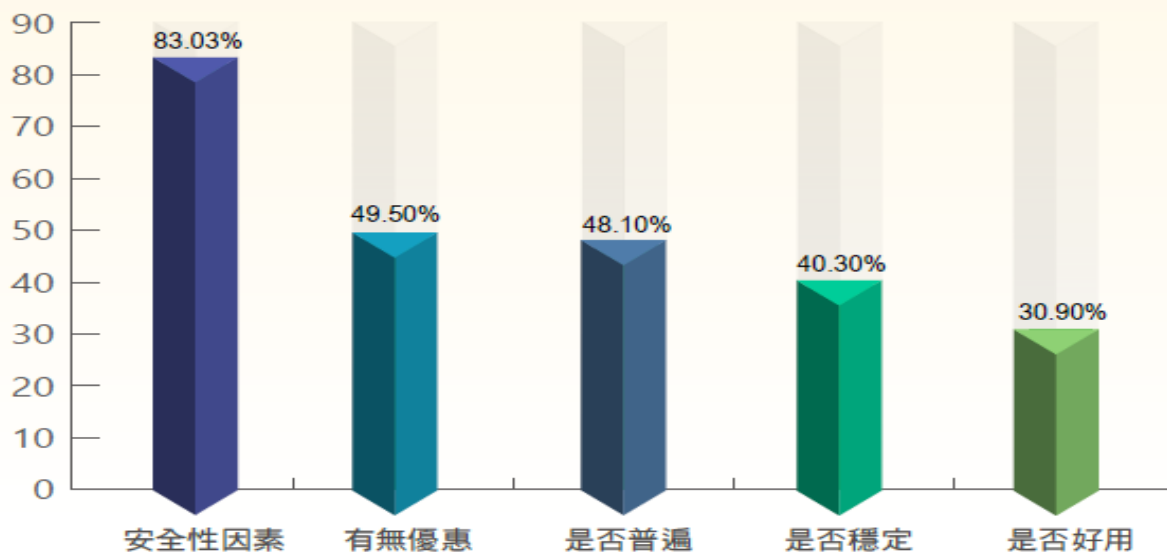
由以上案例可發現，小花因未設定螢幕鎖定密碼，且使用慣用的Gmail 信箱申請行動支付服務，造成一旦手機遺失就會讓行動支付內建的密碼功能形同虛設。

結論

根據資策會產業情報研究所（MIC）在2017 年2 月所進行的「行動支付消費者調查分析」調查顯示，國人考量是否使用行動支付的前五名因素之中，安全性因素（83.3%）位居榜首，「有無優惠（49.5%）」則屈居第二，表示國人對行動支付的安全性疑慮比「優惠小確幸」更為看重。政府若欲達到行動支付普及率90% 的目標，首先就要設法降低民

眾對行動支付安全性的疑慮；然而，安全性是環環相扣的，在政府及業者努力提升行動支付機制安全性的同時，使用者亦應被教育培養資安意識，以養成正確的行動裝置使用習慣，避免成為整體安全機制內的最弱環節。

是否使用行動支付的前五名因素



(資料來源：MIC 產業情報研究所；表格資訊：作者整理)

資安專家建議民眾應：

- ◆ 行動裝置啟用螢幕鎖定機制，強化資安縱深防禦。
- ◆ 避免下載來路不明的APP 軟體，並安裝防毒軟體。
- ◆ 避免使用簡易密碼並時常更換。
- ◆ 小心保管行動裝置，若不慎遺失則可利用Android 的「找回手機」，或是Apple 的「尋找我的iPhone」功能，定位手機位置或進一步進行裝置鎖定、資料清除等動作。

(本文摘自2018年11月號清流雙月刊)

↑ TOP

聰明採購智慧型裝置



資料來源：教育部全民資安素養網

正在考慮買智慧手環當做聖誕禮物嗎？

聖誕佳節即將到來，有些人可能正在考慮要買個智慧手環，或是為孩子採購一點具科技感的可連網的機器人或娃娃玩具，也許你想要幫家中長輩買一只具 GPS 功能預



防走失的智慧手錶，或加裝家用連網監控攝影系統，隨時注意長輩的身體狀況等。

這些連網智慧型裝置為我們的生活帶來許多便利，但也同時存在風險，特別是有些智慧型裝置為了搶佔商機匆促上市，連基本的安全與隱私防範措施都沒有，也就是說，只要具備基本的駭客技巧或甚至在網路搜尋破解步驟，就可以輕易讓這些智慧型裝置變成監控自己或家人的工具。更高明的駭客還可以透過已破解的裝置，進一步控制其他周遭的連網裝置！

聰明採購智慧型裝置與使用建議

➤ 上網搜尋相關資料

在你決定要購買某項智慧型裝置之前，可以先上網搜尋該項產品的使用心得、評測文章或相關報導，看看有沒有與安全或隱私相關的評語。可特別查看該項產品是否具備修改密碼或是更改隱私設定的功能，並了解產品本身在軟體部分有沒有弱點修補或更新的機制。

➤ 為不同的智慧型裝置設定不同的密碼

智慧型裝置在出廠時可能會有預設密碼，此組預設密碼很可能也適用於該廠商同一批出貨的所有產品，一旦被有心人士取得預設密碼，他就能明目張膽的連線到裝置內部，並且操控你的智慧型裝置。你應當為不同的智慧型裝置設定不同的密碼，而且這些密碼要夠長並避免使用常見字彙（推薦閱讀：[好記又難猜的密碼設定技巧](#)，另開新視窗）。

➤ 更改安全與隱私設定

許多智慧型裝置的安全防護預設值很低，且會大量蒐集使用者的個人資料，因此在使用前應更改安全與隱私設定，盡量減少裝置蒐集的資訊，你也可以不定期為智慧型裝置重新開機，有時候重開機會清除在記憶體中被埋入的惡意程式。倘若你覺得你的智慧型裝置好像被入侵，務必向產品製造商進一步詢問。

➤ 定期更新

有的裝置或所安裝的 app 有自動更新的功能，請務必開啟這項設定。在使用智慧型裝置前，也應了解如何檢查裝置的軟體更新程序，並且定期檢查是否需要更新，將可能的漏洞先補起來。

➤ 不使用時，將裝置關機

有些智慧型裝置無時無刻都在追蹤與蒐集使用者的資訊，當沒有需要使用的時候，就關機吧！

消費保護

通訊傳播問題

◇ 資料來源：臺北市政府法務局全球資訊網

消費者保護法（以下簡稱消保法）賦予消費者之重要權益：

- 一、商品設計、製造人及提供服務之企業經營者（以下簡稱廠商）對商品或服務之瑕疵致造成消費者生命、身體、健康或財產上之損害負無過失賠償責任。輸入商品或服務之企業經營者也負相同之無過失賠償責任（消保法第七條、第九條）。上述商品服務之經銷商亦就故意或過失負賠償責任（消保法第八條第一項）。
- 二、定型化契約條款（指廠商與不特定多數人訂立契約之用，單方預先擬定之契約條款）如有疑義時，應為有利於消費者之解釋（消保法第十一條）。定型化契約違反誠實信用原則（審查權在法院），對消費者顯失公平者，無效（消保法第十二條、施行細則第十四條）。異常條款不構成契約之內容（如字體太小、印刷不清、記載於背面；或內容超過通常消費者知識程度、社會經驗等所能瞭解範圍致受騙）（消保法第十四條）。定型化契約應有三十日以內之合理期間（審閱期間長短可參考中央主管機關公告之定型化契約範本），供消費者審閱全部條款（消保法施行細則第十一條）。
- 三、通訊交易（商品以郵寄、快遞、專人遞送等方式遞送，且商品未經消費者事先檢視）及訪問交易（凡不請自來的推銷商品均是，如直接到消費者家裡或辦公室推銷之商品、在路上或展覽會場被攔阻推銷商品、或電話告知中獎或於說明會中推銷商品），消費者不願購買時，可於收受商品後七日內，退回商品或以書面通知廠商解除買賣

契約，不須說明理由，亦不必負擔任何費用或價款（消保法第十九條）。

四、未經消費者訂購而廠商直接寄送之商品，消費者不負保管義務，並得定相當期限通知廠商取回，而廠商逾期未取回或消費者無法通知者，視為廠商拋棄其寄送之商品。廠商在寄送商品後逾一個月未經消費者表示承諾而仍不取回其商品，消費者不負任何返還義務。

五、分期付款買賣（按預售屋非分期付款買賣）契約應記載1、頭期款2、含利息之各期價款與其他附加費用合計之總價款與現金交易價格之差額3、利率。業者未記載利率，應按現金交易價格週年利率百分之五計算。廠商如違反1、2、之規定者，消費者不負現金交易價格以外價款之給付義務（消保法第二十一條）。

六、廠商應確保廣告內容之真實，對消費者所負之義務不得低於廣告內容。主管機關如認為廣告內容誇大不實，足以引人錯誤，有影響消費者權益之虞時，得令廠商證明其廣告之真實性（消保法第二十二條、施行細則第二十四條）。

七、因企業經營者之故意所致之損害，消費者得請求損害額五倍以下之懲罰性賠償金；但因重大過失所致之損害，得請求三倍以下之懲罰性賠償金，因過失所致之損害，得請求損害額一倍以下之懲罰性賠償金（消保法第五十一條）。

八、消費者就同一之原因事件受損害人數多，得由二十人以上讓與損害賠償請求權方式，由消費者保護團體（如消費者文教基金會）提起團體訴訟（消保法第四十九條、第五十條）。

↑ TOP

反毒反詐-1

用愛陪伴迷途的孩子走一哩路

資料來源：教育部防制學生藥物濫用資源網

用愛陪伴

迷途孩子走一哩路
：

「春暉志工」招募中

為推動「防制學生藥物濫用」，整合學校及社會資源，招募春暉志工協助學校春暉小組執行三級預防工作，凡具有志願服務熱忱之人員，並符合「志願服務法」資格規定，均可加入我們的行列。

愛與關懷，讓我們一起用生命影響生命！
幫助孩子健康成長，看見未來！

報名請洽：防制學生藥物濫用資源網 <http://enc.moe.edu.tw/>



家庭教育中心專線：(02) 412-8185
戒毒成功專線：0800-770-885



教育部關心您 廣告

↑ TOP

反毒反詐-2

主動戒治篇

資料來源：教育部防制學生藥物濫用資源網

主動戒治篇

猴兒！我來找你玩了！



你怎麼啦？

糟糕...
毒癮又發作了



本來只是好奇嘗試安非他命，
沒想到愈用愈多，上癮了...
我想戒毒，但是好怕被抓去關...



性命要緊啊！趕快告知
父母或師長，請他們
陪你去接受治療。



溫馨小叮嚀

為了讓施用第一、二級毒品者有改過自新的機會，
於警察發覺前主動至衛生福利部指定之醫療機構
戒治，免送法辦。但以一次為限，若於治療期間，
再度施用毒品就不適用喔！



若家長知道子女施用第一、二級毒品，應與學校
師長合作輔導孩子，若未將孩子送醫療機構
戒治，當學校師長知情後，得依毒品危害防制
條例或兒童及少年福利與權益保障法相關規定，
協助戒治或洽請警察機關協助處理。



*如果想要獲得醫療協助
您可撥打【戒成專線】0800770885 諮詢或可至
衛生福利部心理及口腔健康司查詢成癮治療相關資訊。

施用毒品危害身心，要主動戒治喔！

反毒反詐-3

求職詐騙面面觀 拒絕做詐欺共犯

✦ 資料來源：警政署 165 全民防騙網



刑事警察局盤點常見的幾種求職或借貸陷阱，請家長與學生們特別留心，千萬別因為公司不合常理的優渥條件，誤觸打工詐騙陷阱，或因亟需用錢，採取非法借貸或至通訊行辦門號換現金，其中暗藏收取人頭帳戶或人頭電話的危機，情形嚴重還可能成為詐欺幫助犯、吃上官司，得不償失。

陷阱一：公司謊稱經營國外博弈公司，需大量存摺供玩家結算兌匯，存取金額較大，需求職者兼職提供存簿與提款卡由博弈公司兌換使用，標榜租金 10 日 1 萬元，提供銀行帳簿本數越多、薪資越高，不用提供任何證件和印章。新北市 1 名 24 歲的劉小

姐被此輕鬆兼職工作吸引，提供 2 本存摺，結果紛紛遭詐騙集團用以收受詐騙款項，被詐民眾報案後，劉小姐不僅 2 個銀行帳戶皆被列為警示帳戶，其他帳戶一併遭凍結。

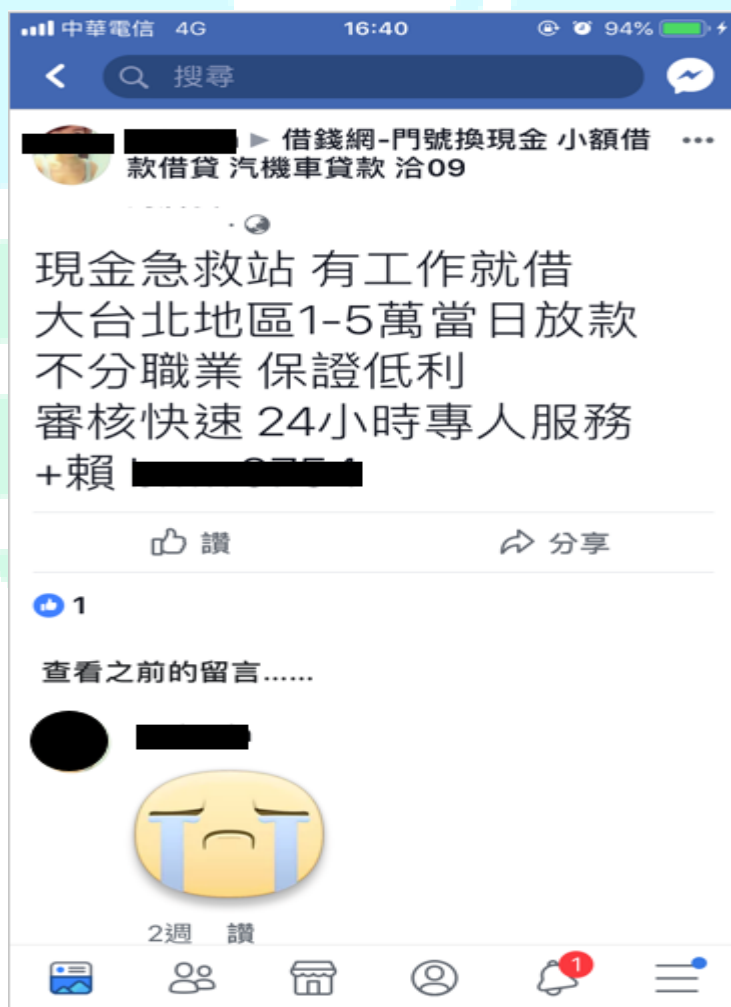
陷阱二：網路上針對已背有債務致難以向銀行借貸之民眾，出現「特殊管道迅速申辦貸款」的廣告，許多亟需用錢的人依照廣告指示加入 LINE 詳談，卻被要求繳交提款卡、存摺，以利申辦作業，這類假借貸訊息，實為詐騙人頭帳戶的假廣告。高雄市 1 名 35 歲的陳先生 10 月初在 FACEBOOK 廣告收到假藉辦理貸款訊息，經加 LINE 聯繫，對方要求陳先生提供自己的 2 套存摺與提款卡，表示 1 本作為借貸申請使用、1 本作為還款使用，10 日後卻經銀行通知該 2 個帳戶遭多筆詐騙款項匯入，已被設為警示帳戶，且陳先生經多人報案為詐欺嫌疑人，需等候檢警單位通知到案說明，陳先生不僅未解亟需用錢的燃眉之急，更成為詐欺罪的嫌疑人。

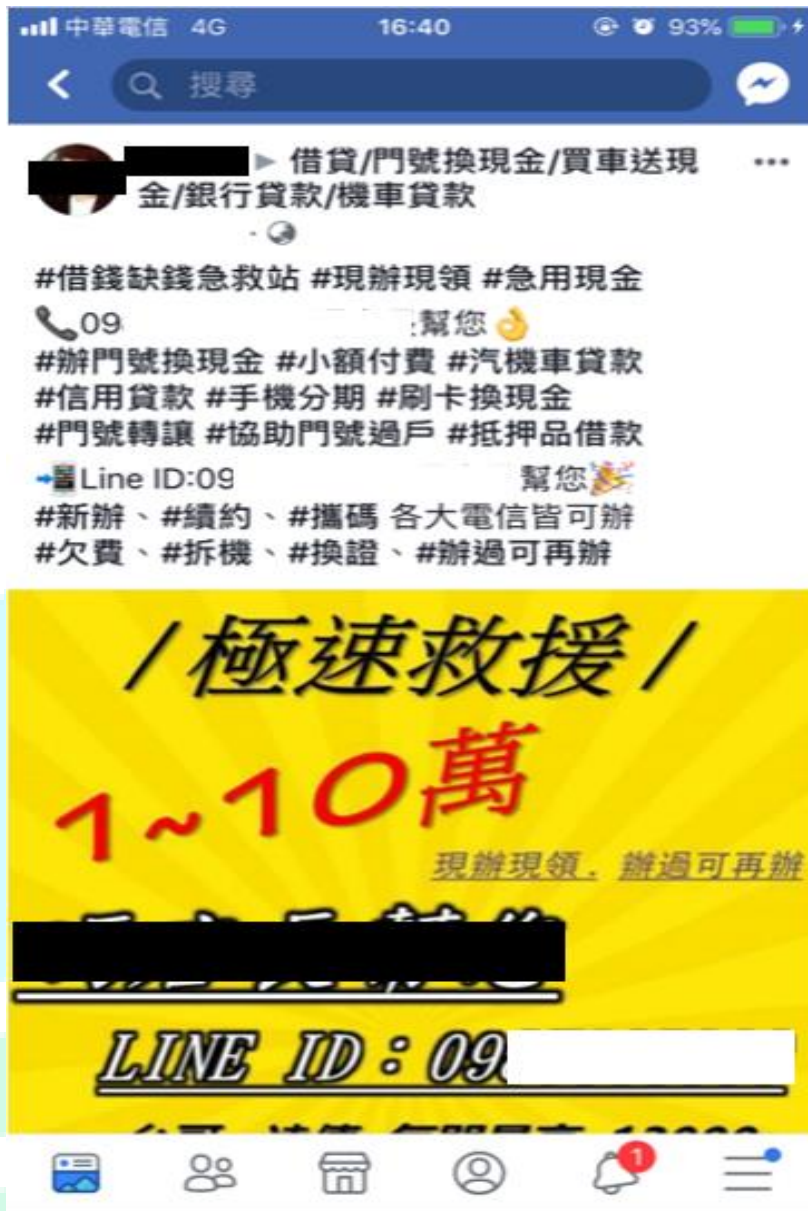
陷阱三：市面上許多通訊行會標榜「辦門號換現金」，表示民眾辦門號後不僅會幫忙代繳電信費至合約期滿，更可拿現金作報酬，看似好康的訊息，詐騙集團卻將民眾申辦的電信門號做為詐騙人頭電話。屏東市 28 歲徐小姐看到路邊通訊行「辦門號換現金」的廣告，在老闆慫恿下申辦 7 支門號，老闆稱 2 個月後可回通訊行領取 2 萬元報酬，沒想到 1 個月後，卻被電信公司追繳電話費，並收到通知徐小姐名下的電話被舉報為詐騙電話，使徐小姐大嘆倒楣。

陷阱四：FACEBOOK 有許多「在家賺錢、免費打廣告、兼職打工、網路行銷、在家工作」等社團，當中充斥詐騙陷阱，近期有貼文應徵家庭代工「網拍小幫手」，工作內容是幫網路賣場賣商品抽成，需申請拍賣平臺帳號及上架商品相片、收取買家匯款。臺

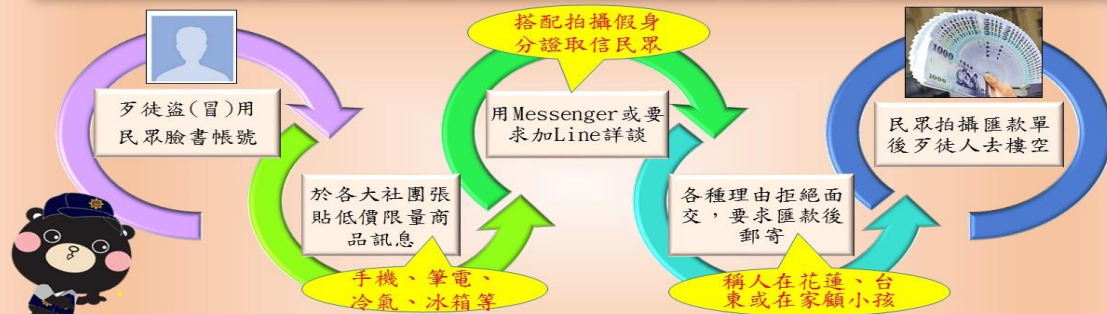
中的余小姐自以為受僱於人從事網拍助手收取貨款，然而雇主根本沒有出貨，余小姐遭人舉報假網拍詐騙，且自己的銀行帳戶被列為警示帳戶，假雇主則消失無蹤。

以上為近期常見之求職或借貸詐騙，刑事警察局呼籲民眾勿因貪圖不勞而獲的外快，導致自己成為詐騙集團的共犯，其中詐騙的關鍵字包含「提供存簿與提款卡給博弈公司兌換」、「繳交存摺特殊管道迅速申辦貸款」、「辦門號換現金」、「協助網拍收取匯款抽成」等，請民眾在尋找打工或有借錢需求，切勿輕信通訊軟體上的假廣告及對方在 LINE 對話中的指示，交出自己的銀行帳戶或申辦門號，相關的案例在刑事警察局 165 反詐騙專線網站上都有介紹，有任何疑問也歡迎撥打反詐騙諮詢專線 165 查詢。





網購陷阱 騙!騙!騙! 防範守則 擋!擋!擋!



- 1、趕緊開啟臉書帳號的「**二階段驗證**」及「**異常登入提醒**」。
- 2、切勿私下交易，選擇有**第三方支付機制賣場**才較有保障!
- 3、趕緊**下載掃描165 QRCORD**，查詢詐騙 LINE ID!



↑ TOP

因應洗錢防制 民眾應配合客戶審查

資料來源：行政院洗錢防制辦公室全球資訊網

因應洗錢防制 民眾應配合客戶審查

重要政治性職務人士及其親友，應配合加強客戶審查



行政院 洗錢防制辦公室
Anti-Money Laundering Office, Executive Yuan



地址 10048 台北市中正區信義路一段3號5樓
傳真 (02) 2322-2680 電話 (02) 2322-2618 網址 www.amlo.moj.gov.tw/



↑ TOP

金流透明 犯罪現行

資料來源：行政院洗錢防制辦公室全球資訊網



金流透明 犯罪現形

黑錢來自毒品，貪污，詐欺，吸金等犯罪所得
全民防制洗錢，國家金流透明，臺灣幸福美好

行政院 洗錢防制辦公室
Anti-Money Laundering Office, Executive Yuan



地址 10048台北市中正區信義路一段3號5樓
電話 (02) 2322-2618 傳真 (02) 2322-2680 網址 www.amlo.moj.gov.tw/



↑ TOP

➤ 身體活動與運動

世界衛生組織將缺乏身體活動與不適當飲食列為造成非傳染性疾病的二大主要因素，並直接將缺乏身體活動視為心臟血管疾病的主要危險因子，「身體活動」定義為任何透過身體骨骼肌肉消耗能量所產生的動作，只要是個人經由自主的肌肉收縮所產生的移動、非移動及操作性動作都可以算是身體活動；「運動」是構成身體活動的一部分，具有平衡能量、改善或維持身體健康的中介或最終目標，最重要的運動具有心理上主動意念及積極性的意義。

➤ 世界衛生組織推薦的運動項目

運動對於健康的重要性幾乎無人不知、無人不曉，但是現代人工作忙碌、步調緊湊，生活形態越來越追求便利、舒適，因此不斷有各式各樣的發明可以用來取代勞力，以致於常常嚴重缺乏運動。雖然大家都知道養成規律的運動非常重要，礙於各種原因卻又常常很難持之以恆、貫徹始終。其中包括沒有人陪伴、沒有時間、沒有錢、沒有場地等等。在諸多的運動型態中，健走不見得需要人作伴，不需要花錢購買或租用特殊的器具，再加上沒有時間、場地的限制，因此不失為最經濟、有效的運動方式之一。世界衛生組織也推薦，健走是最容易執行且適合於各年齡層的運動項目。

➤ 健走的三種類型

一聽到健走這個字眼，有些人以為一定要走很遠或者走很快，實際上只要增加平時「步行」的動作量即可，做起來負擔較少，也容易養成習慣持續下去。健走主要可以分成三種類型：

一、運動式健走：行走時需保持一定的速度。不過，對於平常沒有養成運動習慣的人，通常會比較難持續下去，此為「進階級健走」。

二、長距離健走：是需要比較花時間進行的健走模式，可以選擇山明水秀、名勝古蹟等景色優美的地方，享受邊走邊玩的樂趣，同時放鬆心情，紓解壓力。

三、生活式健走：是指在日常生活中積極健走。其最大的特色在於工作或處理家務時也能實行健走。儘管強度不高，但仍能確保一定的運動量。此種健走模式對於任何人都能夠輕鬆實踐，而且容易養成習慣，屬於「初階級健走」。同時也是最適合用來改善和預防生活習慣病的健走模式。生活式健走不拘泥於距離、時間、速度，而是講求「盡量多走路」，將健走融入日常生活中進而養成習慣，就算沒有從事激烈的運動，也能改善生活習慣病。

➤ 健走好處多

健走的好處多多，美國大型研究甚至發現，快走比慢跑更能降低血壓、血糖和血中總膽固醇量，進而預防糖尿病與降低心血管疾病的風險，但專家提醒必須走得夠久，且達到一定強度，才能發揮應有的效益。所以應檢視健走時要有覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗的感覺，健走完後應該要有輕微痠痛以及疲倦感，這樣才表示健走的強度是適宜的。世界衛生組織更進一步建議成年人每週必須

從事 150 分鐘以上的中度身體活動(如登山健走)，兒童及青少年則每週至少應累積達到 420 分鐘以上的中度身體活動。



➤ 健走原則

另一方面，健走雖然可以很隨性，但是絕對不能隨便，專家提醒需要注意正確的健走方式，以免未蒙其利而先受其害。以下是優先要注意的原則：

一、**選對一雙好鞋**：健走雖然是低衝擊運動，但鞋子的避震功能仍然很重要，健走時應穿著包覆性好、鞋墊軟硬適中的運動鞋，慢跑和健走的運動方式很接近，慢跑鞋能承受更高的衝擊，因此拿來健走也很合適。其他像質料輕、透氣、柔軟，也都是一雙健走鞋的基本條件。

二、**注意姿勢**：正確的姿勢可以確保肌肉達到最佳運動量，也可以避免運動傷害，記得健走小口訣「抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部、自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前行」。此外專家也提醒勿用跑步方式來健走，因為慢跑時腳尖先著地，會增加關節的碰撞衝擊；健走則是腳跟先著地，腳掌-腳趾後著地，能讓腳踝和

膝蓋均勻承受身體重量，較不會傷害膝蓋及關節。如此既省力，又能減輕對關節的衝擊。遇到下坡時為了避免膝蓋可能受到的傷害，步伐要盡量變小。

三、調整速度：健走剛開始的 5 分鐘內，以緩慢的步伐幫助自己暖身。接下來，稍快的小步伐可以燃燒更多卡路里，試著維持這種速度走個 20~30 分鐘。骨鬆學會專家表示，根據研究，健走速度達每小時 4.8~6.3 公里，相當於每分鐘 90~120 步，持續 15 周就能有效提升總骨密度 0.4。建議大家健走時不妨以這種速度為目標。

四、記得伸展運動：健走結束後請記得伸展，可幫助放鬆肌肉，並加速代謝廢物。

然而不少中老年人因擔心磨損膝蓋關節而不敢多動，專家表示運動可以增加骨密度，還可使關節滑膜層受壓時分泌組織液，進到軟骨組織提供所需養分，因此，若長期不運動，反而會減損骨密度、傷害關節甚至於造成壓迫性骨折。中華民國骨質疏鬆症學會發表「保骨固關節健走三原則」，包括健走前的動態暖身、健走時腳跟先著地、運動後喝牛奶，補充鈣質及維他命 D，保持關節健康。

➤ 一起來健走

健走是很好的入門運動，不需特殊裝備，只要穿著輕便服裝、運動鞋，想走就走。每天健走好處多多，除了能夠改善各項身體機能，運動時腦部產生的腦內啡，還能夠使人心情愉快、舒解壓力。長期維持每天健走的習慣，更可控制體重並延年益壽。所以讓我們大家「大手牽小手，一起來健走」。

（資料來源：衛生福利部國民健康署全球資訊網健康九九網站）↑TOP

害你上癮的壞朋友：菸品添加物

資料來源：衛生福利部國民健康署全球資訊網

菸草燃燒後所產生的排放物含有高濃度的有害物質，對人體呼吸道具有一定程度的刺激性，但為何癮君子能忽略吸菸過程中的不適感？根據 WHO 於 2007 年研究顯示，菸商刻意設計菸品成分，透過添加甘草、巧克力、花果等香味料，掩蓋菸草辛辣的刺激味，降低吸菸的不適感，並讓菸霧更滑順、更清涼、更易被吸入，也更容易致癌(WHO, 2007)。根據國民健康署 106 年「國人吸菸行為調查」也顯示台灣使用加味菸人數約 28 萬人，且吸菸的女性 5 人中有 1 人使用加味菸，比率甚高。國民健康署亦指出我國 106 年度菸品成分申報資料統計發現，菸品成分中的香料添加物約有 1,500 餘種，申報種類最多的前 100 種成分，大多與水果香或花草香有關。

拒絕讓加味的菸，遮掩菸的危害！

菸品中的香料成分與吸菸行為，在國際上已被廣泛討論。美國哈佛大學公共衛生學院發現(Jennifer M. Kreslake et al., 2008)，某些香料添加物似乎被策略性地運用在菸品中；例如：薄荷醇 (menthol)，具有清涼感，可降低吸菸過程中菸煙對呼吸道的刺激性，讓抽菸過程中的不適感降到最低，並能促進吸入菸霧而對菸品成癮。而美國加州大學曾針對國際菸草公司的香料使用策略進行討論 (Yerger V.B., 2011)，經過比對、解析菸草公司的公開文件後發現，菸品成分中的薄荷風味，大多來自於薄荷醇 (menthol)，該物質除了具有提升氣味之功能之外，亦具有輕微止癢、止痛、清涼等效

果，因此可以減緩菸煙對抽菸者呼吸道的刺激，導致成年和青少年吸菸者的尼古丁依賴性增加。

加味菸易吸引青少年，別讓加味菸成為青少年嘗試菸品的入門磚！

一般市售菸品除藉由多彩酷炫、當代流行、復古經典等設計元素，提升菸品對消費者的吸引力外，也借助香料成分之配置，修飾或降低加菸品的嗆辣及不適感，因此加味菸對青少年以及不吸菸者更具吸引力；另美國約翰霍普金斯大學在 2017 年發表的研究中指出 (Villanti A.C. et al., 2017)，超過八成以上的美國年輕族群(12 歲至 25 歲)，開始嘗試的第一支菸，即為氣味明顯的加味菸品，而美國疾病管制局 2013-2104 年調查結果也顯示，每 10 個吸菸學生中大約有 7 個學生曾吸過加味菸，而過去 30 天使用加味菸的高中生約有 18%，遠高於非加味菸使用者(5.8%)。

台灣與世界同步，禁止加味菸品

世界衛生組織菸草控制框架公約 (FCTC) 第 9 條、第 10 條實施準則建議，應限制菸草製品中加入提高可口性、具有著色性能、可讓人感到有健康效益及能量或活力有關的組成成分。為避免青少年過早接觸菸品，目前美國、加拿大、歐盟、巴西及已明定菸品中禁止添加水果、植物、香料、香草、薄荷等成分；歐盟並將於 2020 年全面禁止販賣包括薄荷菸在內的加味菸。

根據美國調查指出，菸品與酗酒、藥物濫用密不可分，有吸菸的青少年使用過大麻及古柯鹼的的機率更較未吸菸者高達 4-5 倍，不可輕忽。為保障國民及兒少健康、營造無菸

的環境，保護兒童青少年免於菸害，拒讓加味菸品成為兒童青少年接觸菸品的入門磚，支持菸害防制法全面修法，營造一個無菸的成長環境！

戒菸資源

免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63

全國超過 4,000 家戒菸服務合約醫事機構（查詢電話：02-2351-0120）

洽地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊

要「戒」才會贏

踏出戒菸·戒檳榔的第一步，贏得健康人生

世界衛生組織(WHO)統計，每年全球約有 500 萬人死於菸害，每 6 秒即有 1 人因菸害死亡，使用菸品者平均壽命約減少 15 年。

認識香菸對健康的危害

- ◆ 尼古丁：刺激中樞神經令人上癮，導致腦細胞麻痺，失憶、工作能力降低。
- ◆ 菸焦油：是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。
- ◆ 一氧化碳：會減少血液攜氧能力，造成缺氧，影響思維與判斷力。
- ◆ 亞硝酸胺、苯并芘、甲醛：國際癌症研究機構(IARC)歸類為第一級致癌物質。
- ◆ 氰化氫、苯：長期接觸嚴重影響身體健康。

國際癌症研究機構(IARC)已證實，檳榔即使不含紅灰、白灰、荖葉，其本身就真有致癌性。根據統計，光是嚼檳榔者，罹患口腔癌的機率是一般人的 28 倍。

認識檳榔對健康的危害

- ◆ 不含添加物的檳榔：所含的多酚類化合物、檳榔次鹼、檳榔素皆被證實是致癌物質。
- ◆ 荖花：含有黃樟素，為已知的肝癌、口腔癌致癌物質。
- ◆ 白灰：氫氧化鈣促使口腔環境變成鹼性，增強多酚類之傷害。
- ◆ 紅灰：氫氧化鈣使唾液變成鹼性，甘草蜜內含多酚類，交互作用下會造成細胞突變。

大里仁愛醫院協助您踏出戒菸·戒檳榔的第一步

▶ 「要戒菸·戒檳榔，請找專業衛教人員」，請多利用本院提供之戒菸門診、戒檳榔門診。

- ◎ 戒菸門診：上午：週一至週六，下午：週一至週五，晚上：週一至週五
諮詢專線：(04)2481-9900轉2129
免付費戒菸專線：0800-63-63-63
- ◎ 戒檳榔班：預計100年7月開班
諮詢專線：(04)2481-9900轉2404

▶ 網路資源

國民健康局	http://www.bhp.doh.gov.tw	戒菸專線服務中心	http://www.tsh.org.tw
國民健康局健康九九網站	http://www.health99.doh.gov.tw	華文戒菸網	http://www.e-quit.org
國軍菸害暨檳榔防制網	http://mab.mnd.gov.tw/tobacco	台灣拒絕檳榔教育資源網	http://www.tnb.org.tw
菸害防制資訊網	http://tobacco.bhp.doh.gov.tw	檳榔 e 化網	http://www.tnbschool.org

↑ TOP