

經濟部水利署北區水資源分署廉政電子報

114年3月號

北水分署政風室 編製

法律常識 ★無律師資格的人，怎可為人亂擬書狀？ P02

廉政成果
分享 ★2024 清廉印象指數躍升至第 25 名，國際高度肯定！ P06

資通安全 ★跟進韓國禁 DeepSeek？ 數發部回應了 P11

消費保護 ★接獲自稱客服的來電 要小心 P13

反毒反詐 ★男賣大麻24次！8次交貨地驚見東吳大學餐廳 法官重判
10年 P14

★台灣超額儲蓄全球第五成詐騙目標 台灣民間反詐騙協
會從民間做起 P16

洗錢防制 ★不肖業者租借電商購物帳戶助洗錢 橋檢查獲822個人
頭帳號 P18

廉政宣導 ★臺東縣政府政風處製作之《臺灣之東 樸質廉風》廉政
工作活動紀錄片1部，歡迎點閱欣賞 P19

廉政宣導 ★法務部廉政署建置之「廉潔教材資料庫網站」 P20

健康叮嚀 ★壓力大、卡關了，睡一覺就好？研究揭曉「最佳解決問
題時間」 P21

法律常識

無律師資格的人，怎可為人亂擬書狀？

■資料來源：臺灣高等檢察署

日前有多家新聞報導：臺北市的刑事警察局接獲民眾檢舉，指有人架設網頁，在著名的遊戲網站上設置連結點，點入之後出現「加路那克免費法律諮詢」網頁，雖然號稱「免費」，但如上網者有進一步撰寫民刑書狀或行政書狀的需求，便要收取一至三萬元不等的費用。在網上稱自己並非律師，所為的是超越律師水平的服務，收取費用只及於律師四成的標準，但代撰的書狀勝率都在八成以上。以此為號召、搶奪正牌律師的生意。該局接到民眾檢舉後，積極從網路上進行搜證，查得架設網頁者為住在屏東縣潮州鎮的曾姓男子，隨即南下執行搜索與逮人。

被查獲的曾姓男子大學時期唸的是電機系，畢業後因對法律有興趣，上網自習法律並鑽研各類書狀書寫格式，稍的心得後即自行架設網頁，宅在家中做起「黑牌律師」來，除替人撰寫各種書狀外，還紙上談兵，進行自己毫無經驗的上法庭應對技巧教學。由於生意不錯，兩年來已用種種不當方法賺進數百萬元。惡行被查獲後，已被警方依違反律師法以及詐欺的罪名移送檢察官法辦！

為人撰寫各類書狀，為什麼會招致刑責上身？原因是我國的律師

法第四十八條第一項規定：「未取得律師資格，意圖營利而辦理訴訟事件者，除依法令執行業務者外，處一年以下有期徒刑，得併科新台幣三萬元以上十五萬元以下罰金。」

為什麼法律會有此種刑事處罰的規定？追本溯源，是我國的律師是社會上地位崇高的執行法律業務人士，素有在野法曹的稱謂，律師執行的業務範圍，與民眾的法律上的權益，息息相關。稍有逾越，即會危害到人民的權利，因此訂有《律師法》，將執業的律師納入規範。並在這法的第一條中開宗明義指出：「律師以保障人權、實現社會正義及促進民主法治為使命。」為了達成此項律師應盡的使命，律師的一舉一動，都應本於自律自治的精神，誠實執行職務，以維護社會秩序及改善法律制度。因此，律師的身分特殊，不只要精通法律，還要砥礪品德，具備高尚的人格。一般人想當律師，並不容易，必須依《律師法》第三條規定應「律師考試」及格，並應經訓練合格者，方得充任律師。如果具備一定執行法律事務的公務員資格，像曾任法官、檢察官或者是在公私立大學教授法律科目達到一定年限的教授、副教授，才可以不經律師考試，用檢覈的方式取得律師資格。有了律師資格以後，想執行律師業務，還要受到《律師法》的諸多限制，例如：要在某一地方法院轄區內執行業務，先得在該地設立事務所，並依第七條第一項規定，向事務所所在地的地方法院辦理登錄，以及加入當地的律師公會為會員，才可以在這法院的轄區內的法院、檢察署與司法警察機關執行職務。

律師收取案件的酬金，也要受到律師公會章程依第十七條第六款所訂的酬金標準的限制。如果漫天喊價，破壞收費行情，就得依《律師法》接受懲戒。不像一些「黑牌律師」可以宅在家中，透過網路，遊走四方，寫件狀紙就狠狠地收取數萬元天價的報酬。反正他不是律師，一些正牌律師不敢碰、有辱律師品德的非行，在沒有被查獲移送法辦以前，都可以不受拘束任意胡為。反是正牌的執業律師，必須遵守《律師法》所訂種種維護律師聲譽的嚴格限制，深恐逾越律師角色，被移送懲戒，辛苦經營多年的律師業務有可能被毀於一旦。為了防止無律師資格的不法之徒，違法經營律師業務，對外招搖撞騙，不僅打擊律師聲譽，擾亂社會安寧秩序，縱未查獲有涉及其他犯罪，也要受到《律師法》特別刑罰的制裁。

正牌律師雖有律師光環護身，可以自由進出司法機關執行職務，並可閱覽案卷，熟悉案情。如果不潔身自愛，想從承辦案件中謀取不法利益，一旦東窗事發，便要面對刑事處罰，身為律師的人知法犯法，法官鐵定會從重量刑。如果經被判處一年以上有期徒刑確定，所犯罪名又足以認其已喪失執行律師的信譽，經律師懲戒委員會懲戒，作出「除名」的處分。依律師法第四條第一項第一款前段規定，便永遠不能再充任律師。所以律師不得作出有辱律師尊嚴及名譽的行為。對於受委託、指定或囑託的事件，也不得有不正當的行為或違反業務上應盡之義務。否則縱不受刑事處罰，也得受懲戒的處分。律師的懲戒，依第四十四條的規定，分為四種：最重的處分就是上面提到過的「除名」，最輕的是「警

告」。另外兩種是「申誡」與「停止執行職務二年以下」。這些處分對一般人是無關痛癢，但對律師來說，就算是小小的「警告」處分，也會給律師生涯，留下污點。影響顧客上門。其他的就不必細談了！

那位被警方移送偵辦經營「黑牌律師」業務的曾姓男子，移送的罪名，除「違反律師法」以外，還有一個罪名是「詐欺」，至於如何詐欺報上沒有說明。詐欺是刑法第三百三十九條第一項所定的罪名，犯罪構成要件是行為人意圖為自己不法的所有，以詐術使人交付財物。詐術的方法並無限制，凡是以詐騙方法得人錢財，犯罪即告成立。最重的法定本刑是五年以下有期徒刑，遠較違反律師法為重，司法實務界對於利用訴訟案件詐欺，統稱實施犯罪者為「司法黃牛」，法界對於危害司法聲譽的「司法黃牛」案件，一向深惡痛絕，若查有實據，必定從嚴懲處。曾姓男子雖然熟諳法律，想要輕鬆為自己脫身也難！到不法利益，犯罪也就成立了！至於刑期，兩者行為相似，法定刑期方面就省略規定，準用竊盜罪的法定刑，不另作規定。

有關廟旁的土地，並非廟方所有，也無他人出面主張權利，參照土地法第10條：「中華民國領域內之土地，屬於中華民國人民全體，其經人民依法取得所有權者，為私有土地。私有土地之所有權消滅者，為國有土地。」雖然沒有人出面告訴，由於這案件並非告訴乃論，雖然無人告訴，代表國家的檢察官，仍要依法偵辦。

本刊言論為作者之法律見解，僅供參考，不代表本分署立場。

廉政成果分享

2024 清廉印象指數躍升至第 25 名 國際高度肯定！

■資料來源：法務部廉政署

國際透明組織 (Transparency International) 於今 (2025) 年 2 月 11 日公布 2024 年清廉印象指數 (Corruption Perceptions Index, 簡稱 CPI), 本次全球計有 180 個國家及地區 (包含我國) 納入評比, 臺灣排名第 25 名, 較 2023 年第 28 名上升 3 名, 超過全球 86% 受評國家。在亞太地區 31 個受評國家與地區中, 排名僅次於新加坡、紐西蘭、澳大利亞、香港、不丹及日本等國, 高居亞太第 7 名。

賴總統上任以來, 特別強調清廉勤政, 致力落實民主治理與開放政府的理念。行政院卓榮泰院長更將貪瀆零容忍作為核心價值, 而法務部鄭銘謙部長則要求廉政署防貪先行, 協助公部門打造值得人民信賴、服務有感的政府。在各部會通力合作下, 我國清廉印象指數排名從第 28 名提升至歷來最佳的第 25 名, 此一成果不僅彰顯對清廉執政的高度肯定, 更象徵著廉潔已成為臺灣社會共同堅持的核心價值。

我國持續推動多項廉政措施, 對外精進各項國際評比, 對內彰顯廉能施政成效：

接軌國際標準：持續實踐《聯合國反貪腐公約》落實內國法化

臺灣雖非聯合國會員國身分，仍跨越侷限，持續以國際標準遵循「聯合國反貪腐公約」並推動施行法，2026 年臺灣將公布聯合國反貪腐公約第三次國家報告及辦理國際審查，請各部會於推動國家重大政策時持續彰顯公權力，展示政府正向、清廉、乾淨、透明的能力，不辜負人民付託，也讓世界看見臺灣的努力與廉政成果。

強化貿易反貪：「臺美 21 世紀貿易倡議」納入反貪腐合作

臺灣清廉形象與國際合作密切相關，近期我國與美國簽署「臺美 21 世紀貿易倡議」再次強化臺灣在全球廉政治理之角色，並首次將「反貪腐」納入貿易談判議題，成為我國貿易協定的重要里程碑。臺美雙方將共同合作打擊貪腐，促進良好營商環境，提升外商投資信心，強化法規與監管，確保貿易往來公平透明。廉政署已於官網設立專區，持續追蹤與落實，盼以反貪腐奠定臺美經貿法制基礎，讓臺灣更具國際競爭力。

推動「透明品質獎」，激勵公部門落實廉能治理

「透明品質獎」為我國第 1 個鼓勵公部門落實廉能治理的全國性獎項，以獎項促使全國各機關不論層級及業務屬性均能自主進行廉政風險檢視、建構創新廉能措施。2024 年第 2 屆「透明品質獎」，參獎機關涵括偏鄉離島，顯現公部門全體對廉能治理之重視，並由行政院鄭麗君副院長頒獎、邀請國際反貪腐專家學者及政府官員觀禮，同時簽署反貪腐公約審查透明承諾與辦理透明論壇，讓世界看到臺灣推動廉能的具體成果。

提升國際認可：推動「機關採購廉政平臺」成為全球反貪典範

廉政署致力於成為國家重大建設的堅實守護者，透過「機關採購廉政平臺」機制，秉持著「跨域合作、公私協力、行政透明、全民監督」四大內涵，促進行政與司法機構之間的跨域合作，並邀集各領域的公私部門專家與機關齊心協力，有效協助提高重大採購透明度，同時強化外部監督參與機制。在 2024 年底，國際透明組織與立陶宛特別調查局更是遠道而來，實地考察「機關採購廉政平臺」，見證臺灣公共工程的透明與廉潔，顯見臺灣廉政制度正走向國際，成為其他國家的效仿對象。廉政署將賡續推動採購及綠能等廉政平臺，俾利擴展透明化及外界監督可及性，確保國家重大建設及綠能政策穩健發展。

公私互助協力：延續「企業服務廉政平臺」精神，推動主題式廉政議題公私交流

廉政署為落實「聯合國反貪腐公約」及國際審查結論性意見建議，持續推動公私部門交流凝聚共識，自 2022 年起跨域合作推動「企業服務廉政平臺」，2024 年舉辦深化交流、企業論壇座談、工作坊及其他業務交流等計 1,858 場，未來將持續深化主題式廉政議題與企業進行交流，協助企業簡政便民與法令遵循，倡導公私部門倫理價值及誠信治理。AI 科技反貪：「高風險政府採購案件專案稽核」注入新動能「五大信賴產業」之一的 AI 不僅乘載著大數據運算結晶，也揭開了廉政治理新紀元，廉政署首次運用生成式 AI 進行跨機關資料庫大數據分析政府採購案件，勾稽出「疑似虛

設行號或人頭公司廠商得標採購案件」、「涉及貪瀆案件廠商得標採購案件」及「拒絕往來廠商曾得標採購案件」等 3 類高風險政府採購案件共計 5,916 件，辦理全國性專案稽核，預防廉政風險，期為廉能治理注入新動能，關注政府採購案件品質，也讓臺灣的反貪腐工作更上層樓。積極打擊貪腐：落實證據嚴謹與科技辦案的肅貪團隊廉政署辦理肅貪工作首重程序嚴謹及保障人權，在面臨現今貪瀆犯罪智慧化的挑戰下，更善用 AI 科技工具智慧辦案，化危機為轉機，積極查辦綠能及貪瀆等重大不法案件，成果斐然，有效遏止集團性、組織性犯罪，經統計廉政署移送案件定罪率高達 93.69%（統計至 2024 年底，以案計算），促進我國公部門廉潔效能，獲得公民社會廣泛肯定。

清廉臺灣，未來更加可期

廉政是一場沒有終點的旅程，只有開始，沒有結束，每一步都需要全民的支持與參與。我們堅信，清廉是一種力量，能讓臺灣更具國際競爭力，也讓社會更和諧公平。展望未來，廉政署對外持續精進各項國際評比，接軌國際廉政交流；對內強化各項廉政風險防制，彰顯廉能施政成效。此外，對於社會矚目貪瀆案件，廉政署亦積極關注掌握案源，除了依地檢署之指揮積極偵辦外，更著眼於預防貪瀆犯罪之防貪作為，將已發生之貪瀆犯罪態樣進行研析，找出潛存風險，並致力消弭潛在弊端，全面防杜相同類型貪瀆犯罪再次發生，俾利即時端正社會視聽。

我國 2024 年清廉印象指數躍升至第 25 名，然而，我們

的腳步不曾停歇，廉政署仍將秉持「清廉勤政、追求卓越」
的信念，立足臺灣、放眼國際，接軌國際社會，傳遞廉潔價
值，讓世界看見臺灣清廉透明，繼續寫下屬於臺灣的新篇章！

跟進韓國禁 DeepSeek？數發部回應了

■資料來源：文轉載自《民視新聞網》

韓國個人資料保護委員會宣布自本月15日起，宣布 DeepSeek 暫停服務及下載。對此，數發部長黃彥男今（24）日表示，台灣公部門已禁用 DeepSeek，後續會與個資委員會籌備處討論，若行政院決定跟進韓國全面禁 DeepSeek，數發部會配合。

韓國個資委員會已於本月15日下午6時起，不僅暫停 DeepSeek 的生成式 AI 服務，還要求這家公司需依韓國法規改善個資保護相關措施後，才能重啟服務。

台灣方面，行政院基於防範公務機關資安風險等考量，已宣布公務機關立即全面禁用 DeepSeek AI 服務，包含雲端服務、APP 及地端下載等方式，公務機關皆不得使用，不過目前未限制民間使用。

黃彥男指出，DeepSeek 有3種使用形式，包括網頁版使用服務、APP 下載到手機或是電腦，或是下載 DeepSeek 在封閉環境中使用（地端使用）。韓國主要禁止的是 APP 下載，並沒有禁網站或是地端運用這2種，這部分台灣還在評估。

數發部轄下國家資通安全研究院近期完成 DeepSeekAI 離線下載模型的資安測試，並在網站公布結果，評估重點包含模型安全防護機

制、越獄攻擊（Jail-breaking）防禦能力，以及在不同應用情境下的潛在資安風險。

資安院表示，這次測試採用自主開發500筆的 AI 模型越獄攻擊題目進行測試，針對4類攻擊類型，結果顯示 DeepSeek 模型正確防禦比率偏低，確有嚴重資安漏洞與價值偏頗。資安院另建議，DeepSeek 模型更新時，可能帶來更多不確定風險，不要因低價而選用。

消費者保護

接獲自稱客服的來電 要小心

資料來源：經濟日報

接獲自稱客服的來電 **要小心!**

「喂～您好！這裡是XX客服，
由於訂單資料有誤，
**麻煩您提供一下個人資訊
讓我們核對！**」

請提高警覺 勇敢說不!

**查證前隨時保持警覺，
不要輕易向陌生人交付個資，
才不會錢財個資兩失。**



行政院消費者保護處

廣告

反毒反詐

男賣大麻24次！8次交貨地驚見東吳大學餐廳 法官重判10年

資料來源：反毒大本營

台北市呂姓男子涉販賣二級毒品大麻謀利，不法獲利逾32萬元，檢警調查，呂男一年內販毒多達24次，交易地點甚至有8次在東吳大學學生餐廳。士林地院審結，依販賣二級毒品罪，判21個5年4月徒刑、3個1年9月徒刑，合併執行10年；持有二級毒品分別判2月、3月，合併應執行4月，可易科罰金；沒收所有犯罪所得。

判決指出，呂男明知大麻屬於第二級毒品，依法不得販賣或持有，為了賺錢向林姓男子買大麻，再透過通訊軟體轉手販賣，警方獲悉情資，2024年2月4日持搜索票至他住處逮人，查獲大麻花、大麻種子、毒品殘渣袋、電子磅秤、分裝夾鏈袋、手機等證物。

呂男被逮後，竟又非法持有未被警方查獲的黃棕色乾燥植株碎片及毒品大麻殘渣袋，一個月後，2024年3月7日警方再度登門搜索查扣。

警詢時呂男坦承賣毒行為，並供出毒品來源，法官審理認為，確有3次幫助警方逮獲其他正犯，依毒品危害防制條例第17條第1項減刑為1年9月，但關於刑法第59條「犯罪之情狀可憫恕者，得酌量減輕其刑」，應全盤考量一切犯罪情況，鑑於呂男一年內多次販賣大麻，涉

及3人，其中1人更多達18次，販毒的重量多為5公克、10公克，並非小額販賣，地點甚至有東吳大學綜合大樓的學生餐廳，販毒行為並非輕微，不適用。

士林地院審理，依24次販賣第二級毒品罪，判21個5年4月徒刑、3個1年9月徒刑；持有第二級毒品罪，分別判2月、3月，合併應執行4月，可易科罰金，1000元折算1日；沒收犯罪所得32萬2100元。

反毒反詐

台灣超額儲蓄全球第五成詐騙目標 台灣民間反詐騙協會從民間做起

資料來源：中央廣播電台

「台灣民間反詐騙協會」的發起人包括國策顧問黃金舜、名緯廣告媒體集團創辦人唐錦祥、昇恆昌總經理江建廷、大同公司董事長王光祥、東森電視董事長林文淵、富喬實業董事長祝文定、遠雄文教公益基金會執行長楊舜欽、鴻海教育基金會執行長汪用和，以及靖天電視集團總裁陸醒華、八大電視總經理王克捷、三立電視總經理高明慧、壹電視總經理余朝為、周刊王社長陳肅瑜、華視新聞台台長蔡菟瑩、三立財經主持人陳斐娟、馬偕醫學院校長李居仁、關渡醫院院長陳亮恭、春天診所董事長何麗玲、力祥藥品公司董事長張有朋，以及藝人李鐸等人，此外，國泰金控也以企業之力大力支持協會的成立。

刑事警察局預防科長林書立在籌備會議中直言，全球詐騙案件氾濫，詐騙金額甚至高達全球 GDP 的1%至1.5%。台灣之所以成為詐騙案件的高發地區，主因在於超額儲蓄率高居全球第五。資金流向之處，詐騙集團便會緊隨其後。然而，政府在防詐上常因行政程序受限，導致執行速度趕不上詐騙手法的變化，因此民間的力量尤為關鍵。

台灣民間反詐騙協會籌備會主任委員許良源特別指出，民間能夠投入資源與人力來防制詐騙，本身就是一項大功德。因此，協會將首

先整合企業與新聞媒體界的力量，共同參與防詐行動；其次，將推動修法，為檢警司法機關提供更有力的工具，以有效打擊詐騙，讓不法分子不敢騙、無法騙。此外，協會也將強化大眾的防詐能力，透過新聞報導與廣告宣傳，全面揭露詐騙手法。協會成立後，預計在全台各鄉鎮舉辦120場反詐騙電影放映會，邀請民眾觀賞與詐騙相關的電影，並由轄區警方派員講解最新詐騙手法與防詐技巧。未來更計劃推動跨國合作，藉助國際刑警組織的力量，共同對抗詐騙犯罪。(相關報導：小心別隨便加好友！165曝光詐騙集團常用 LINE ID，內政部用1招秒分辨 | 更多文章)

國策顧問黃金舜在會中也提出建議，台灣藥局普及，幾乎每個里都有一家，且與民眾的接觸頻繁，特別是長者經常至藥局領取慢性病處方籤。因此，藥局可作為防詐騙宣導的重要據點，透過藥師向長者傳遞防詐資訊。三立電視總經理高明慧則表示，透過電影宣導反詐騙的效果良好，電視台也願意提供主播與主持人資源，深入地方協助宣導。華視新聞台長蔡莞瑩則分享了一個血淚案例，某位電視台同事長期關注詐騙案件，對詐騙手法了如指掌，卻仍然遭詐騙集團騙走百萬資金，可見詐騙手法層出不窮，唯有從源頭加強防範，才能有效阻斷詐騙。

在民間力量的匯聚下，台灣民間反詐騙協會預計於3月13日正式成立，屆時警政署長張榮興與刑事警察局長周幼偉皆將應邀出席，共同見證政府與民間攜手合作，期盼能夠徹底根除詐騙，還人民一個安全無詐的生活環境。

洗錢防制

不肖業者租借電商購物帳戶助洗錢 橋檢查獲822個人頭帳號

資料來源：鏡周刊

橋頭地檢署於去年10月間，發覺網路上充斥著租借電商網購平台帳號的廣告，不僅具有高度洗錢、地下通匯風險，亦會產生中國商家以低價劣質違禁商品，傾銷台灣的國安危機。橋檢與高雄市刑事警察大隊組成專案小組，並與財政部高雄國稅局合作，於今年2月8日拘提、傳喚、搜索一家電商公司的負責人夏姓姊弟，查獲超過800組人頭帳戶，粗估不法所得約400萬元。

專案小組發現，夏姓姊弟在網路上發送廣告，以每月、每帳戶1,500元代價，在網路上徵求租借電商網站帳號，再以每月3,500至8,000元代價，將電商帳號出租給中國商家，讓其直接將中國低價或違禁商品，在台灣電商網站上架後傾銷，恐使台灣買家購得劣質商品後求償無門，並增加警方查緝違禁商品困難，及增加洗錢、逃漏稅風險。

專案小組共扣得822份電商帳戶租賃契約書，偵訊後認被告二人涉犯洗錢防制法之收集帳戶、稅捐稽徵法之逃漏稅捐等罪嫌，分別10萬元、5萬元交保，並限制出境、出海。

橋檢呼籲，租借電商帳戶不僅違反購物電商服務契約，亦可能構成洗錢防制法第21條之收集帳戶罪、第22條之提供帳戶罪及稅捐稽徵法之幫助逃漏稅捐等罪，還有可能變成犯罪集團共犯，請民眾切勿因貪圖小利，將電商帳號租借他人使用，而涉犯刑事罪責。

廉政宣導

臺東縣政府政風處製作之《臺灣之東 樸質廉風》
廉政工作活動紀錄片1部，歡迎點閱欣賞

臺東縣政府政風處以紀錄片形式，結合臺東「臺灣後花園」意象，呈現涵蓋「廉政工作」、「在地影像」及「自然景觀」等數個層面的影像畫面，將檢、廉協力推動廉政工作的合作身影向外界推廣，歡迎點閱欣賞。

(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=4UEriFtN3EI>)

法務部廉政署建置之「廉潔教材資料庫網站」

法務部廉政署為有效將廉潔意識及品德素養向下扎根，並擴及不同年齡層的學子心中，建置「廉潔教材資料庫網站」使外界瞭解該署及所屬各政風機構之廉潔教育教材，吸引更多大眾閱覽、廣泛運用各類教材，歡迎多加參考運用。

(網址：<https://acedu.aac.moj.gov.tw/>)

健康叮嚀

壓力大、卡關了，睡一覺就好？ 研究揭曉「最佳解決問題時間」

資料來源：康健

發表在《英國醫學期刊：心理健康 (BMJ Mental Health)》的1項調查發現，我們的心理健康和幸福感會隨著一天之中的不同時間而波動，「平均來說，人們似乎在每天早上感覺最好，而在深夜感覺最差。」

早上以最好的心情開始新的一天

結果顯示，受訪者大都認為，在一天之中，早些時候（上午）的心理健康和幸福感比較好，憂鬱症狀不那麼嚴重，快樂感、生活滿意度和自我價值感也有所提高。

重點分享

進一步擴大來看，星期幾、什麼季節也有一定的影響：週末的心理健康狀況比較多變，但在週間則較為穩定。週一和週五的快樂感、生活滿意度和價值感都高於週日。與冬季相比，人們在其他3個季節的憂鬱、焦慮症狀和孤獨感較低，而夏季的心理健康狀況最好。

這是一項觀察性研究，因此無法確定原因，但研究人員認為，一天之中心理健康和幸福感的起伏，可能來自於與生理時鐘相關的生理變化，例如，皮質醇（一種調節情緒、因應壓力的荷爾蒙）在醒來後不久達到峰值，並在睡前來到最低水平。

在對你最有利的時刻，處理困難問題

因此，這項調查的結果是否證明，「卡關」的時候，最好的方法是先睡一覺，明早再說，亦即，在對你最有利的時候處理困難問題？

加州菲爾丁研究生大學的媒體心理學家羅特莉琪指出，大多數證據都顯示，上午晚些時候（接近午前），是解決這類問題的最佳時間。

「上午晚些時候的情緒相對穩定，會讓人們更容易以冷靜的頭腦和情感距離，來處理棘手的問題，」她說。到了午後，皮質醇水平可能隨著這段時間的情緒走低、決策疲勞而下降。

羅特莉琪補充，一旦情緒重獲平衡，傍晚可能最適合用來整理個人情緒，例如：寫日記和反思。而羅特莉琪雖未參與這項研究，但她仍從中得到結論，「這也會是一個很好的時機，讓我們多用同理心去傾聽，而不是進行那些艱難的對話。」

夜貓子怎麼辦？

話說回來，如果你不是個習慣早起的人，這項研究並不意味你應該重新安排自己的生活。「你的個人經驗可能有所不同，」倫敦大學學院的研究人員解釋，「如果你是夜貓子，在午夜時分感覺狀態最好，那也無妨，不必驚慌。」