

經濟部水利署北區水資源分署廉政電子報

114年5月號

北水分署政風室 編製

法律常識 ★檢察機關如何處理假性財務犯罪案件？ P02

廉政成果
分享 ★經濟部水利署成立小水力發電廉政平臺！ P06

資通安全 ★賴總統推資安3大戰略 P08

消費保護 ★企業廣蒐消費者個人資料現象提出建言 P11

反毒反詐 ★才剛假釋又販毒！毒販攜點鈔機交易 警桃園破門扣市
價百萬毒品 P13

★外籍人士反詐騙宣導簡報(中文版) P15

洗錢防制 ★洗防辦參與台新女子路跑 宣導洗錢防制 P19

廉政宣導 ★114年廉政教育訓練開辦！ P21

廉政宣導 ★審計部就「行政院所屬機關(構)公職人員 擔任廠商董
(理、監)事適用公職人員利益衝突迴避法令規定執行情
形」調查結果之建議事項 P22

健康叮嚀 ★說沒關係，其實很在乎！你也中了「甜檸檬心理」嗎？ P23

檢察機關如何處理假性財務犯罪案件？

■資料來源：臺灣高等檢察署

法務部於九十年一月十六日訂頒「法務部所屬各檢察機關處理假性財產犯罪案件改進方案」，目的係為解決民事事件債權人利用刑事程序索討債權，造成檢察機關工作負擔大幅增加，無法有效運用刑事司法資源，以提昇偵查品質及打擊犯罪，並不是對於涉及不法的真正財產犯罪案件不予處理。為避免社會大眾因不了解而誤會本方案會對人民的合法權益造成影響，茲就採行本方案的相關問題說明如下：

一、什麼是假性財產犯罪案件？

一般的債權債務關係，不論起因於借貸、買賣、租賃、合夥、投資、合會、承攬工程、提供勞務或其他法律行為，性質上都屬於私法行為，一旦發生債務不履行的財務糾紛，當事人又無法達成和解，縱然一方因此向檢察機關提出欺、侵占或背信罪等告訴，如果本質上只是單純民事糾紛的債務不履行案件，並沒有真正的犯罪行為，只是藉刑事程序壓迫債務人償還債務者，自然不能認為債務人有刑責，故可通稱為「假性財產犯罪案件」。

二、假性財產犯罪案件造成以刑逼債的現象

長久以來，由於社會經濟活動活絡，而人民法治觀念普遍不足，預防法律糾紛發生的機制有所欠缺，社會上債權人利用司法機關免費刑事程序索討債款的情形十分普遍。這種金錢糾紛案件，通常是性質上屬於民事法律關係的債權債務糾紛事件。為使刑事偵

查機關受理這種案件，並達成迫使債務人出面解決債務的目的，債權人經常逕以債務人作為刑事被告，向警察機關或直接向各地方法院檢察署以詐欺、侵占、背信等事由提出告訴，欲使債務人在面臨刑事程序的心理壓力下，出面解決債務，造成以刑逼債的現象，使公權力淪落為討債的工具。

三、假性財產犯罪案件造成刑事程序的濫用及國家偵查資源的浪費

為了處理各種大小犯罪案件，以維護民眾安全，實現社會公義，各檢察機關的檢察官無不殫精竭慮、卯足全力，進行刑事案件的偵查及追訴。然而我國各種犯罪案件層出不窮，而檢察機關的人力資源極為有限，目前集全國檢察官之力，來處理眾多之犯罪案件，已經感到嚴重不足，若再要求以一般刑事程序處理大量假性財產犯罪案件，檢察官為此勢必耗費大量時間精力於此類案件的處理、和解的促成及書類的製作，所消耗的國家資源極為可觀，影響所及，真正犯罪案件的偵辦，必因證據蒐集不夠週密，調查不夠翔實，使被告無法於審判中獲得有罪判決，導致鋤奸懲惡、除暴安良的國家刑罰權無從發揮，亦使得社會正義無法實現，而造成國家資源的重大浪費。舉例來說，以法務部所統計最近三年來檢察機關受理之詐欺罪、侵占罪、背信罪等一般常見之財產性犯罪，其中經檢察官起訴者，八十七年為10,006件，佔終結件數比例為22.8%，八十八年9,213件，佔終結件數比例為21.4%，八十九年為78,611件，佔終結件數比例為48%，以上數據正足以顯示經檢察官偵查結果，認為屬於假性財產犯罪案件，予以不起訴處分者，其案件數量約為有犯罪嫌疑而提起公訴者的二倍多，不起訴處分案件數幾乎佔全部終結案件數的二分之一，足見這種未涉嫌犯罪的假性財產犯罪案件，消耗國家資源極為可觀，亦造成檢察人力的重大浪費。

四、檢察機關對於假性財產犯罪案件的處理方法

濫用國家刑事司法資源的現象，在社會上存在已久，一直無法有效處理。為解決此一問題，法務部決定採取簡化處理程序及簡化書類格式的方式，來處理這些假性財產犯罪案件。對於檢察機關所受理的財產犯罪案件，先經過專人審查及必要的調查程序後，確認爭端性質係屬於顯無犯罪嫌疑的假性財產犯罪案件者，即以簡化格式的不起訴處分書予以處分不起訴，使性質上屬於民事糾紛的假性財產犯罪案件，能以最速簡的方式處理，俾解決大量的假性財產犯罪充塞刑事偵查程序的問題；並使檢察官額外的工作負擔得以減輕，刑事偵查案件處理機制得以活絡，檢察人員的精力得以投注於偵辦嚴重影響社會治安的暴力犯罪案件及侵蝕國家利益的黑金案件上，達成國家刑事司法資源合理運用的目標。

五、運用簡化不起訴程序所產生的的附帶功能

阻止假性財產犯罪案件進入刑事程序，還有教育民眾分辨民、刑事司法體系，促使民眾提昇法律觀念，杜絕不當利用免費刑事司法程序滿足債權之僥倖心理的附帶功能，對於導正社會交易觀念及促進交易秩序的正常化，應有正面的催化作用。天下沒有白吃的午餐，任何與金錢有關的交易或營利活動，都有正常風險。如何基於風險預期與風險管理，預防或避免可能的交易損失風險，是每一位從事交易的現代人應該具備的常識。交易之前諮詣法律專業人員，事先訂立內容公平明確的契約，進行確實的徵信程序，避免進行無政府機關介入管理的地下經濟活動，儘量少從事過分具有風險的交易、借貸或投資行為，才是避險的有效方法。

六、解決假性財產犯罪相關紛爭的合理途徑

如果不幸發生債權債務之糾紛，因為訴訟將十分耗日費時，可以先藉由各地鄉鎮市調解委員會，對有糾紛的雙方予以調解，一旦調解成立，經法院核定後，該調解書與民事確定判決有同等效力。此外，也可以透過民事非訟程序，例如：聲請法院對債務人發支付命令，或將本票聲請法院裁定，於支付命令之債務人未異議而確定，或本票裁定確定後，都可以逕行請求法院對債務人的財產強制執行。再者，循民事訴訟程序起訴，於訴訟中如果雙方都願意各退一步，仍然可以當庭請求和解，以息訟爭；或在民事訴訟中獲得勝訴判決，確定後可以請求法院強制執行，均不失為正確、有效的解決途徑。

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

經濟部水利署 成立小水力發電廉政平臺！

■資料來源：經濟部水利署

一、簡要說明背景：

臺灣地形多山且降雨豐沛，具備發展小水力綠能的天然優勢。為響應再生能源政策，水利署積極推動小水力發電，以促進能源轉型與實現企業 ESG（環境保護、社會責任與公司治理）目標，打造良好的綠能投資環境，並建立防貪作業機制，確保公務員秉持專業、公正辦理業務，同時避免外部不當干預。

本平臺借鏡過去推動水利業務時與地方政府及檢調單位的合作經驗，將進一步在小水力發電領域推動跨部門協作，強化公部門服務功能並擴大平臺效益。此外，平臺將與法務部廉政署及臺灣臺北地方檢察署合作，導入專家學者與公民團體的外部監督，建立公開透明的聯繫機制，促進全民參與，防止不法勢力干擾，以實現「公務員勇於任事、廠商專心工作、政策民眾有感」的三贏目標。

二、四大目標：

（一）增加機關雙向聯繫、預防產業不法介入：聯結本署及所屬各分署與廉政署、調查局等法務部門，發揮跨域監督力量，嚇阻不當外力介入，防範弊端發生。

（二）強化申設資訊透明、公私領域協力監督：針對既有及規劃中之申設案件，公布地點、初步評估結果等資訊，民眾可透過網

路即時查詢，消除資訊不對稱，並使民眾易於瞭解並監督、透明化程序，使同仁勇於任事，依法行政。

（三）建構尊嚴工作環境、同仁廠商安心工作：落實公務員廉政倫理事件登錄及諮詢，妥處誣控濫告案件，保護同仁及優良廠商免受外力威脅。

（四）宣導觀摩廉能作為、降低貪瀆弊失風險：藉教育訓練課程，精進水利人員專業知能，暢通督工管道，在公開透明下，共同參與就法規面、制度面、執行面意見交流，由預防性角度，消弭不當干擾，達到降低貪瀆弊失風險之功效。

賴總統推資安3大戰略

■資料來源：文轉載自《風傳媒》

進入數位網路時代後，民眾生活脫離不開網路，政府與企業各項服務也都改採線上與雲端方式，因此資訊安全就顯得特別重要，像是知名資訊公司「精誠資訊」就遭到駭客入侵，而政府單位的內政部也傳出戶政資料遭侵入；對此，台北大學資工系副教授曾俊元表示，現在除了 AI 技術協助資安外，或許正本清源的辦法就是建立實體隔離網域並採用高安全等級的單向閘道器來傳輸資料，加固防禦能力讓駭客連入侵的機會都沒有。高雄市議員黃紹庭也指出，在詐騙橫行的年代，政府單位特別是機敏的軍事、基礎設施等，資安量能都必須要更升級，才能應付各式的網路攻擊。

在現在關稅戰、兩岸緊張的政治軍事情勢下，台灣政府與國防以及企業的資安問題也十分嚴峻，總統賴清德日前出席台灣資安大會，賴強調，台灣身處第一島鏈關鍵防線，網路世界也站在全球資安風險最前線，過去上市櫃公司等接連發生遭到勒索軟體攻擊事件，檢警偵破是中國駭客所為，顯示侵擾情形越來越嚴峻，政府公布「國家資通安全戰略2025」3大目標，目的就是要讓台灣成為資安堅韌之島，並進一步發展資安產業。。

面對各項網路攻擊，資安專長的曾俊元表示，一般網路攻擊其實是病從口入，也就是很可能駭客在資料輸入端，就已經把後門程式植入，若是一般的資料處理閘道器或防火牆很可能在用戶輸入的當下就被入侵並造成未來的綁架或資料加密。就像是門口的保全被騙並開門後，駭客入侵裏面的系統並潛伏以獲得所有的權限與資料，再從這個出入口與外面的駭客組織取得聯繫，伺機竊取

機敏資料或將系統加密勒索，門內的管理者根本反應不及，就會造成嚴重的資安事件。

深耕資安領域已久的永捷股份有限公司董事長趙忠傑表示，過去台灣重視的是資訊工程，在過去20年間也是資訊工程為主，但現在進入數位時代，資訊安全的重要性也愈來愈顯重要，特別是在金融領域，網路詐騙橫行，社會對網路服務的需求，跟資安的重要性現在已經呈現黃金交叉，代表產業的需求將會持續增長。

趙忠傑說，特別是產業與政府單位現在是都主動找上門來，邀請公司提供最高等級軍規的單向閘道器，這項設備也被倫敦鐵路局、義大利海軍採用，許多政府與國營事業也都在使用這項的服務，現在連中小企業也都來探詢提升資安保護的需求，其實公司也有提供客製化的服務，在2024年資安業界的需求已經是前幾年的3到4倍，所以正如總統賴清德所言，資安即國安，資安產業將來會是台灣重點發展的產業。

曾俊元說，當然，現在是大 AI 時代，一般的資安公司也在引進 AI 技術，用來查核輸入端的資料是否出現問題，可以稍微解決反應不及的問題；而從硬體上的技術來說，其實應該把出口跟入口分開，即便入口淪陷，資料也出不去，就像是小偷從入口進入家中，結果也出不了門，那就可以解決資訊外洩的問題。特別是如果多設幾個單向閘道器，或是用到軍工等級的保密閘道器，在門口就把攻擊擋下來，就好像把你家加固了一個高高的城牆，讓小偷連進入偷竊的機會都沒有。

有台積電工程師背景的高雄市議員黃紹庭指出，近期台灣不管是民間企業或是政府單位，確實都受到很大的資安危機，像是台北馬偕醫院3月份就遭到駭客攻擊，1660萬名病人個資恐有外洩危機，

在這個詐騙橫行的年代，不只民間單位自己要加強資安設備與意識，政府單位特別是機敏的軍事、基礎設施等，資安量能都必須要更升級，才能應付各式的網路攻擊。

消費者保護

企業廣蒐消費者個人資料現象提出建言

資料來源：法務部

個人資料保護法(下稱個資法)第5條，84年立法及99年修法理由略以：「本條揭示蒐集或利用個人資料之基本原則，明定應尊重當事人權益及依誠實信用方法為之，且不得超越目的明確化及比例原則之範圍」及「為避免資料蒐集者巧立名目或理由，任意的蒐集、處理或利用個人資料，爰明定個人資料之蒐集、處理或利用，應與蒐集之目的有正當合理之關聯，不得與其他目的作不當之聯結」。

法務部106年10月11日法律字第10603509640號函釋略以：1、按個資法第19條第1項規定：「非公務機關對個人資料之蒐集或處理，除第6條第1項所規定資料外，應有特定目的，並符合下列情形之一者：二、與當事人有契約或類似契約之關係，且已採取適當之安全措施。五、經當事人同意。」又所稱「同意」，係指當事人經蒐集者告知個資法所定應告知事項後，所為允許之意思表示，(個資法第7條第1項規定參照)。再以，基於契約關係蒐集個人資料，原則上僅能於契約事務之特定目的必要範圍內為之，如已逾越特定目的之必要範圍，而欲蒐集與契約之履行欠缺正當合理關聯之其他個人資料，則應依個資法第19條第1項規定，另行取得蒐集之正當事由(如另經當事人同意)。然如所蒐集者包括其他與契約履行無關之個人資料或並非為履行契約所必需者，則應依個資法第7條第1項規定，應

於契約之外另行取得當事人同意，始為合法。又非公務機關與個人資料當事人間具有個資法第19條第1項第2款之關係存在時，應優先適用此款，不能再以同條項第5款作為蒐集事由，以避免個人資料當事人立於不對等地位而無法真正作成自主決定（例如：以同意做為契約成立前提）。

次按個資法第20條第1項規定：「非公務機關對個人資料之利用，除第6條第1項所規定資料外，應於蒐集之特定目的必要範圍內為之。但有下列情形之一者，得為特定目的外之利用。」所稱「蒐集之特定目的必要範圍內」，其利用需與原蒐集之要件「與當事人契約或類似契約之關係」有正當合理之關聯，始能屬特定目的內利用。換言之，非公務機關使用基於契約或類似契約關係下取得之個人資料，對該個人資料當事人進行行銷，應合乎社會通念下當事人對隱私權之合理期待，故「行銷行為內容」與「契約或類似契約」二者間，應有正當合理之關聯，始符合個資法第20條第1項本文規定特定目的內利用之範疇。如行銷與當事人契約或類似契約內容無涉之商品或服務資訊，涉及將客戶個資提供予當事人以外第三人為特定目的外之利用，應符合個資法第20條但書規定情形之一，始得為之。

反毒反詐

才剛假釋又販毒！

毒販攜點鈔機交易 警桃園破門扣市價百萬毒品

資料來源：反毒大本營

北市刑大日前獲報有毒販在新北市新莊與三重地區販售毒品，警方掌握情資後，鎖定46歲的邱姓通緝犯涉嫌重大，其與43歲同為通緝犯的徐姓男子於桃園市龜山區一帶藏匿，日前見時機成熟後一舉將人逮捕到案，同時起獲大量綜合含海洛因、安非他命、依托咪酯等市價約百萬元毒品。

據了解，46歲的邱姓男子其2012年間因販毒被逮而入獄，2022年時假釋出獄，卻又販毒被逮被取消假釋資格，需重新入獄，但邱男拒絕報到，因此遭到通緝。而其通緝期間，還找來43歲的徐姓男子，2人於桃園市龜山區一處高級新建社區內，以每月約2.5萬元的價格租房，並將住處作為存放毒品的倉庫。

警方日前見時機成熟，持搜索票由特勤警力破門將2人查緝到案，共計查扣海洛因19包、安非他命35包、依托咪酯2罐 及愷他命等市價100萬元之毒品，並有邱男販毒持用之點鈔機與125萬元販毒所得。全案詢後依毒品危害防制條例罪移送桃園地檢署偵辦。

刑事警察大隊呼籲，長期濫用毒品可能對腦部及內分泌系統造成損害，並侵害人民的生命身體安全，本大隊將持續實施威力掃蕩，深入查緝黑、槍、毒、詐等各類犯罪，與社會大眾共同反毒，並積極全力掃蕩，以維護國人之健康及安全。

反毒反詐

外籍人士反詐騙宣導簡報(中文版)

資料來源：內政部警政署

什麼是人頭帳戶？

人頭帳戶是用你的名義開的銀行帳戶，但是你沒有在使用，而是把它拿給（賣給）別人使用或控制（當然你的提款卡跟密碼一起給別人了）。通常使用你帳戶的人都是詐騙集團，他們利用你的帳戶把錢轉進轉出，以逃避銀行跟警方的追查，因為戶頭上的名字還是你的，所以警察會找上你。



1

你以為賣帳戶只是小事？

賺快錢沒關係嗎？

小心成為詐騙共犯！

你把自己的帳戶、提款卡跟密碼都賣給別人或者幫人開戶讓別人用，你的帳戶就成了人頭帳戶。被騙的人會依照詐騙集團的指示把錢匯到你的人頭帳戶，詐騙集團再用你的提款卡跟密碼去把錢都領出來，你等於幫助了詐騙集團去騙人，你也犯了詐欺罪。

2

賣帳戶的嚴重後果！

1. 變成詐騙共犯，可能面臨刑事責任

你會被抓去關，有可能坐1年到10年的牢，你這段期間沒辦法回家鄉，坐完牢就會被送回去，你沒辦法繼續在臺灣賺錢，你家裡的生活怎麼辦？

2. 你所有的銀行帳戶都會被凍結、貸款或辦信用卡都有困難

就算可以領錢，也會限制每天每次可以領多少。

3. 你被判刑，會留下前科，以後很難再來台灣了

4. 不要以為你只要出境就沒事，你被臺灣政府通緝了



3

真實案例：賣帳戶害慘自己！

案例 1：

移工或外籍生為了快速賺錢，賣帳戶後被警察查到，被法院判刑 2 年，無法回國，也不可能工作賺錢了。

案例 2：

移工回國前賣帳戶，以為沒事，後來再進來台灣時，因為通緝，在機場就被逮捕了。



4

如何避免成為受害者？

1. 不要把你的銀行帳戶、提款卡、密碼借給別人或賣給別人，也不要用你的名義幫別人開戶。那些要用你帳戶及提款卡的人，一定有問題！
2. 如果有人（不管認不認識）要求你幫他開戶或轉帳，不論他要給你多少錢，馬上拒絕，別貪心！別被騙！
3. 如果你發現你的帳戶有不正常的金錢進出，馬上聯絡銀行與警方！
4. 保護自己與家人，拒絕賣帳戶！



5

保護自己，不當詐騙共犯！

1. 賣帳戶害人害己，可能毀掉你的一生！
2. 你的帳戶變成詐騙帳戶，銀行會把你列入黑名單，以後領錢、貸款、辦信用卡都別想！
3. 詐騙集團賺錢，你去坐牢，值得嗎？
4. 賣帳戶 = 幫詐騙集團洗錢 = 可能被抓去坐牢！
5. 你只拿幾千塊，詐騙集團賺幾百萬，但倒楣的是你！



6



什麼是詐欺車手？

1. 你幫詐騙集團用別人的提款卡跟密碼去領錢，或是「幫忙」去跟別人收錢，再交給另外一個人，你就成了詐欺車手。
2. 你幫詐騙集團收騙來的錢，就算這些錢都交給了詐騙集團，你還是犯了詐欺罪跟洗錢罪，警察還是會找上你。
3. 詐欺車手很容易被警察抓到，所以詐騙集團才要你去幫他們收錢，結果拿到錢的是詐騙集團，被警察抓的是你，你還要把錢還給被騙的人。



7

你以為當車手沒關係？

幫忙拿錢不犯法嗎？



小心最後賠光光！

1. 當車手不是小事，而是嚴重的犯罪，可能被判1到7年有期徒刑，還要賠很多錢。
2. 如果被害人告你，法院甚至可以拿走你的財產來賠償受害者。
3. 就算你已經把錢拿去買房、買車，或轉賣給別人，政府還是可以追回來，逃不掉的！

8

真實案例：當車手，失去一切！

案例 1

外籍學生幫詐騙集團去ATM提款，結果被警察抓到，不僅被退學，移送法辦，還要把錢還給被害人。

案例 2

移工聽說可以賺快錢，就幫詐騙集團去跟人收錢（交錢的人其實是被騙的人），結果被警察抓到，不但被關起來，也不能回家；而且不能繼續工作，讓全家人生活陷入困難。

9

案例 3

外國旅客在國外看到徵才廣告，標榜來臺短期工作可領取高薪、工作輕鬆及免費來臺機票，誰知道是碰到詐騙集團，他們的手機和護照都被扣起來，讓他們無法跟家人、朋友聯絡。他們的工作就是去幫詐騙集團收錢，做到一定程度後，才把護照還給他們，讓他們回國，但是一但被警察抓到了，就回不了家，也賺不到錢了，還要面臨法律訴訟以及賠償問題。



10

洗錢防制

洗防辦參與台新女子路跑 宣導洗錢防制

資料來源：青年日報

行政院洗錢防制辦公室積極推動防制宣導，提醒民眾謹慎防範、並小心求證，參與昨（13）日「2025台新女子路跑活動」，設立攤位進行洗錢防制宣導，與跑者熱情互動。呼籲民眾應強化對洗錢風險的認識，妥善保管自己的帳戶，並在交易前務必小心求證，避免成為詐騙集團犧牲品或被利用為人頭帳戶。

「2025台新女子路跑活動」昨日在臺北大佳河濱公園順利完成，為了提升警覺，行政院洗錢防制辦公室積極推動防制宣導，提醒民眾謹慎防範、並小心求證。

行政院洗防辦指出，數位科技的浪潮正以前所未有的方式，深刻改變著人們與世界互動的方式。隨著網路交易的蓬勃發展，近年來，成為犯罪者偏好的洗錢管道，尤其，詐欺犯罪的猖獗，財損金額屢創新高，這更突顯出加強民眾對數位科技洗錢風險認識的迫切求。

行政院洗防辦昨日參與「2025台新女子路跑活動」，設立攤位進行洗錢防制宣導。攤位活動富有趣味，吸引眾多跑者踴躍參與。活動內容安排洗防知識有獎徵答，並鼓勵民眾掃描 QR Code 訂閱洗錢防制辦公室的 YouTube 頻道，即可獲得精美小禮物，活動成功引導民眾加強對洗錢防制的認識，增進國人對相關措施的理解與支持，並

提高大家對洗錢行為和詐騙手法的警覺。在現場跑者熱烈參與的情況下，人潮絡繹不絕，並獲得廣泛好評。

行政院洗防辦強調，透過設立實體攤位並與跑者近距離互動，活動呼籲民眾應強化對洗錢風險的認識，妥善保管自己的帳戶，並在交易前務必小心求證，避免成為詐騙集團犧牲品或被利用為人頭帳戶。

廉政宣導

本分署舉行「114年度廉政教育訓練」

資料來源：政風室

為強化本分署同仁法治觀念及依法行政重要性，深化同仁反貪核心價值，提升本分署廉能專業形象，以杜絕外界不當干預與誘惑，使本分署於各項水利業務能順遂推動，符合當前政府「廉能政府」、「行政透明」重要施政方略，爰辦理本次教育訓練。

廉政教育訓練課程規劃如下：

- 一、課程名稱：貪污治罪、圖利與便民專題演講(含行政透明)。
- 二、講師：臺灣新北地方檢察署雷金書檢察官。
- 三、課程日期：114年5月26日(星期一)上午10時至12時30分。
- 四、課程地點：本分署集會堂。

本案教育訓練課程學習時數全程參與者，核給學習時數認證2小時。

請參加同仁自行於公務雲系統教育訓練報名參訓。

審計部就「行政院所屬機關(構)公職人員 擔任廠商董(理、監)事適用公職人員利益衝突迴避法令規定執行情形」調查結果之建議事項

法務部轉知審計部就「行政院所屬機關(構)公職人員 擔任廠商董(理、監)事適用公職人員利益衝突迴避法令規定執行情形」調查結果之建議事項

審計部建議事項意旨略以，行政院所屬機關（構）為 強化公職人員對公職人員利益衝突迴避法(下稱本法)認知 辦理相關教育訓練或宣導，訓練或宣導對象多為公職人員，鮮少納入易與機關（構）有補助或交易行為之公職人員關係人，爰應加強關係人於補助或交易行為前主動表明身分關係之觀念。

健康叮嚀

說沒關係，其實很在乎！你也中了「甜檸檬心理」嗎？

資料來源：康健

「單身也不錯啊」、「沒升官也好，少點壓力」，你也曾用這些話安慰自己嗎？當我們總說「沒關係」，可能就是甜檸檬心理所帶來的反應，會讓我們壓抑情緒、影響心理健康。

小瑋原本有望升遷，卻敗給另一位同事。他笑笑地說：「沒關係啦，我其實也沒那麼想升，升上去只是責任更多、加班更多而已。」

這種「明明失落卻告訴自己沒關係」的反應，在心理學中稱為甜檸檬心理。心理師方仁君分析，這是常見的心理防衛機制，無論是升遷失利、志願落空、感情受挫，我們常用「沒差啦」的語氣，掩飾心裡的酸楚。就像吃了一口檸檬，明明又酸又澀，卻還要說：「這檸檬好甜。」

什麼是甜檸檬心理？看似療癒，卻可能困住你

甜檸檬心理的本質在於，當現況無法改變，卻下意識提高現有選項的價值，讓自己感覺一切還不錯。舉例來說，落選理想職缺，告訴自己「現在這份工作也挺穩定」；被調離專案，轉念為「這樣剛好可以多陪家人」。

「這是我們在面對失落時的一種轉念策略，讓自己可以繼續往前，幫助我們暫時穩定情緒、維持自尊，讓人感覺一切都還在掌控中，」方仁君解釋。

甜檸檬心理的風險是，我們可能真的會相信自己沒事，久而久之忽略了內心真正的失落感。尤其現代人壓力沉重，像是薪資凍漲、房價飆升、關係複雜，在外要拼業績，在內還要穩住情緒。當無力面對現實，我們更傾向說服自己「其實還不錯」，以逃避真實的挫折與失落。

酸葡萄心理 vs. 甜檸檬心理，有什麼不同？

除了甜檸檬心理，我們在日常生活中，也常聽到另一個相似概念「酸葡萄心理」。

方仁君說明，酸葡萄心理指的是，當我們得不到某樣東西時，透過貶低那個東西的價值，讓自己覺得沒什麼大不了，例如，面試失利後說，「那間公司也不怎樣啦！」或被拒絕後說，「其實他也沒那麼好。」

相對地，甜檸檬心理則是指，當我們沒得到想要的結果時，努力提升自己目前狀態的價值，好讓現況看起來也不錯。舉例來說，沒有獲得期待中的升遷後說，「其實原本的工作比較有彈性，還是比較適合我。」

雖然看似「轉念」，但若只是用來逃避情緒，而非真心相信，也可能讓我們忽略真正的需求，或長期陷入情緒壓抑。

甜檸檬心理不是壞事，但你真的放下了嗎？

甜檸檬心理並不是壞事。方仁君指出，在短時間內，它能減緩壓力、維護自尊，是一種「讓自己好過一點」的方式。但如果長期依賴這種機制，而沒有處理真正的情緒源頭，可能會產生以下3大問題：

- 1、身體症狀（如胃痛、失眠、頭痛）
- 2、無意識焦慮、夜間夢魘
- 3、情緒麻木或過度壓抑

「有些來談的個案，表面說沒關係，但只要提到那件事，眼神就會閃爍，身體明顯緊繃，」她指出，「這代表他其實還沒真正放下。」如何判斷自己是真的放下，還是在「硬撐」？最簡單的判斷方法是問自己，「我有多相信我現在說的這句話？」

從1到10分，如果你對「我沒關係」這句話的信任感只有2、3分，那很可能代表你很在意，只是還沒準備好承認而已。

不必逞強，也不急著樂觀！掌握3招溫柔照顧自己

不是每一次挫折都需要立刻「轉念」或「樂觀」，有時候，允許自己失望、承認難過，反而能幫助我們真正放下。方仁君提供以下3個溫柔照顧自己的方法，不妨每天花一點時間練習，讓自己學習面對負面情緒：

每天5分鐘回顧心情：今天我有什麼感覺？有什麼沒說出口？

情緒記錄不必寫日記：用表情符號或 1~10 分打分即可，觀察變化。

找出你真正在意的是什麼：是成就感？被肯定？還是對自己的懷疑？

有時候，真正放過自己，不是再說一次「我沒事」，而是承認：「我在意，但我願意慢慢面對它。」