

經濟部水利署北區水資源分署廉政電子報

114年8月號

北水分署政風室 編製

法律常識 ★違法搜索，惹怒法官 P02

廉政成果
分享 ★公益揭弊者保護法適用範圍彙整表及說明 P06

資通安全 ★資安署25年6月資安月報：入侵威脅重回榜首 公務網路
電話遭盜用詐騙 P07

消費保護 ★禮券使用注意事項 P10

反毒反詐 ★2025 中信反毒教育基金會十周年特展-《拾光島》 P11

★《申請補助要寄卡片驗證？騙人的！》 P12

洗錢防制 ★行政院洗錢防制辦公室與金融監督管理委員會共同舉辦 P13
114 年金融業洗錢防制及打擊資恐資武擴研討會
逾千人與會獲得廣大迴響

廉政宣導 ★苗栗縣頭份市新興國民小學總務主任何○○涉犯貪污治
罪條例等案，業經臺灣苗栗地方檢察署檢察官偵結提起
公訴。 P15

廉政宣導 ★法務部廉政署南部地區調查組偵辦國營臺灣鐵路股份有
限公司臺東工務段助理工務員洪○○涉犯貪污治罪條例
案件，業經臺灣臺東地方檢察署檢察官偵結提起公訴。 P19

健康叮嚀 ★投票輸贏放水流 自己過好更重要 精神醫師紓壓7招 P21

法律常識

違法搜索，惹怒法官

■資料來源：臺灣高等檢察署

最近桃園當地一則新聞指出，警方違法搜索，擾民事件頻傳，讓法院的法官與檢察署的檢察官們都相當憤怒，法官甚至在刑事判決書中直批「肆無忌憚、恣意妄為」，地檢署的檢察長則指示主任檢察官準備有關搜索的教材資料，至轄區內各分局為司法警察進行教育訓練，讓他們了解合法搜索的重要性，避免再次出錯，嚴重侵害人民的權益！

搜索是《刑事訴訟法》中的一種強制處分，目的是在發現被告犯罪的事實與證據，凡是可作為證據、可得沒收的物件，都是搜索的範圍標的。

可作為證據的物件，是指與該刑案有關的證據，不問這項證據能直接證明犯罪，或間接證明犯罪，更不問是否有利或不利於被告，都能夠作為證據的物件；可得沒收的物件，指的是刑法第三十八條第一項所定的違禁物、不問屬於犯罪行為人與否，均應沒收，搜索時發現違禁物，應立即予以扣押。同法條第二項所定供犯罪所用、犯罪預備之物或犯罪所生之物，屬於犯罪行為人者得為沒收。但有特別規定者，依其規定。例如刑法第二百六十六條第二項當場賭博的器具，不問屬於犯人與否，均沒收之，若搜索時發現上述物件，仍

應視為搜索標的，予以扣押。

敬啟

搜索原則上必須使用搜索票，但因情況急迫無法立即取得搜索票時，刑事訴訟法也有例外的相關規定。首先說明必須持有搜索票才能進行搜索的情形及法律規範。

刑事訴訟法第一百二十二條第一項中所訂，刑事案件在檢察官偵查中，對於被告或犯罪嫌疑人的身體、物件、電磁紀錄及住宅或其他處所，認為有必要時得搜索之。這是刑事訴訟法所定的搜索客體，如果是第三人的身體、物件、電磁紀錄及住宅或其他處所作為搜索客體，依同法第二項的規定，必須要有相當程度的把握被告或犯罪嫌疑人或應扣押之物或電磁紀錄確定存在時，才可以對第三人進行搜索。

搜索，在刑事案件偵查中，原則上是由檢察官發動，檢察官認為所辦理的案件有搜索的必要，應以書面記載案由、應搜索的被告、犯罪嫌疑人或應扣押之物，但被告或犯罪嫌疑人不明時，得不予記載，並須載明應加搜索的處所、身體、物件或電磁紀錄及說明搜索的理由，向該管法院聲請核發搜索票，若法官認為聲請有理由，即應簽發搜索票。搜索票上除記載檢察官所聲請的事項外，另應載明有效期間，逾期即不得執行搜索及搜索後應將搜索票交還的意旨，法官也可以在搜索票上附註執行搜索人員應特別注意的事項，最後由法官在搜索票上簽名，搜索票才發生效力。上述核發搜索票的程序，皆不能夠公開，以免消息走漏，使搜索無法順利進行！

司法警察官因調查犯罪嫌疑人犯罪情形及蒐集證據，認有搜索的必要時，也可以依照檢察官聲請法院核發搜索票的方式，報請檢察官許可後，向該管法院聲請核發搜索票。檢察官與司法警察官的聲請，若被法院認為無理由而駁回者，不得聲明不服，也就是別無其他救濟途徑。

檢察官接到法院核發的搜索票後，除有特殊因素自行前往搜索外，通常是交由檢察事務官，司法警察官或司法警察執行。檢察事務官為執行搜索，認為有必要時，得請求司法警察官或司法警察輔助之，當執行搜索行為必須觸碰婦女的身體時，亦須由婦女執行之，但不能由婦女執行時，則不受此限制，搜索應保守秘密，並注意受搜索人的名譽。

政府機關或公務員所持有或保管的文書及其他公物應扣押者，應請求交付，但必要時也可以搜索。軍事上應秘密的處所，非得該管長官允許，不得搜索，除有妨害國家重大利益者外，該管長官不得拒絕。以上都是搜索所應注意的事項。經搜索而未發現應扣押之物件，或有攜回的扣押物品，都要由搜索人員出具證明書交與受搜索人。搜索，除了要用搜索票的方式以外，《刑事訴訟法》還規定有不用搜索票的搜索，依刑事訴訟法第一百三十一條第一項規定：「（第一項）有下列情形之一者，檢察官、檢察事務官、司法警察官或司法警察，雖無搜索票，得逕行搜索住宅或其他處所：一、因逮捕被告、犯罪嫌疑人或執行拘提、羈押，有事實足認被告或犯罪嫌疑人確實

在內者。二、因追躡現行犯或逮捕脫逃人，有事實足認現行犯或脫逃人確實在內者。三、有明顯事實足信為有人在內犯罪而情形急迫者。（第二項）檢察官於偵查中確有相當理由認為情況急迫，非迅速搜索，二十四小時內證據有偽造、變造、湮滅或隱匿之虞者，得逕行搜索，或指揮檢察事務官、司法警察官或司法警察執行搜索，並層報檢察長。」

這種被稱為「逕行搜索」的規定，如由檢察官執行者，應於實施後三日內陳報該管法院；由檢察事務官、司法警察官或司法警察執行者，應於執行後三日內報告該管檢察署檢察官及法院，法院認為不應准許者，應於五日內用裁定將搜索撤銷。如果搜索後不陳報或經法院撤銷者，依同條第三項後段規定：「審判時法院得宣告所扣得之物，不得作為證據。」

自願性同意搜索，係經受搜索人出於自願性同意者，依第一百三十一條之一規定，得不使用搜索票，但執行人員應出示證件，並將其同意的意旨記載於搜索筆錄。檢察官、檢察事務官、司法警察官或司法警察逮捕被告、犯罪嫌疑人或執行拘提、羈押時，雖無搜索票，得逕行搜索其身體、隨身攜帶之物件、所使用之交通工具及立即可觸碰之處所，這就是第一百三十一條所定不必有搜索票的附帶搜索，法律如此規定，主要是在搜索被告、犯罪嫌疑人有無攜帶危害執行人員身體的危險物品，以防止脫逃事件的發生。

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

公益揭弊者保護法適用範圍彙整表及說明

■資料來源：法務部廉政

公益揭弊者保護法適用範圍彙整表說明

適用範圍	家數	資料來源
中央部會	795	行政院人事行政總處114年7月9日總處資字第1140018316號函覆資料
地方政府	2,849	
行政法人	23	人事行政總處網站「行政法人專區」
公立學校	6,522	教育部114年1月23日臺教政(二)字第1140006315號函覆資料
公立醫療院所	141	衛生福利部114年1月17日衛部醫字第1140102418號函覆資料
公營事業	54	法務部廉政署114年2月7日廉肅字第11406000540號函盤點回覆資料
政府捐助之財團法人	189	法務部廉政署114年5月9日廉肅字第11406001380號函盤點回覆資料
國營事業	16	國家發展委員會/主要業務/績效管考/績效評估/國營事業工作考成/國營事業一覽表
政府暨其所屬營業基金、非營業基金轉投資金額累計占該事業資本額百分之二十以上之轉投資或再轉投資事業	183	銓敘部/本部業務/退撫司/退撫業務專欄/政府捐助(贈)之財團法人及轉投資事業彙整表 <u>銓敘部公告之表四</u> 政府暨其所屬營業基金、非營業基金轉投資金額累計占該事業資本額百分之20以上之轉投資或再轉投資事業一覽表(資料統計截止日114年6月10日)
受政府直接或間接控制其人事、財務或業務之轉投資或再轉投資事業、團體或機構	18	<u>銓敘部公告之表三</u> 政府直接(間接)控制其人事、財務或業務之財團法人一覽表(資料統計截止日114年6月10日)
	107	<u>銓敘部公告之表五</u> 政府直接(間接)控制其人事、財務或業務之轉投資或再轉投資事業一覽表(資料統計截止日114年6月10日)
加總	10,897	

源：法署

資通安全

資安署25年6月資安月報：入侵威脅重回榜首 公務網路電話遭盜用詐騙

■資料來源：文轉載自《資安人》

據資通安全署（簡稱資安署）最新發布的6月資通安全網路月報，本月蒐整政府機關資安聯防情資共8萬9,675件，較上月減少2,957件，情資蒐整量趨於穩定。

入侵攻擊類威脅重回榜首 關鍵基礎設施成駭客目標

資安署分析指出，本月政府機關資安聯防情資中，威脅種類排名出現變化。入侵攻擊類重新躍升第一位，占比達33%，大多是系統遭未經授權存取或攻擊者取得系統與使用者權限。資訊蒐集類緊追在後占30%，主要透過掃描、探測及社交工程等攻擊手法取得機敏資訊。入侵嘗試類占26%，主要為嘗試入侵未經授權的主機。

值得關注的是，資安署發現駭客疑似利用遭破解之關鍵基礎設施人員電子郵件帳號，以「麻煩協助確認」為主旨，夾帶具密碼保護之

惡意壓縮檔案，鎖定特定製造業公司發動社交工程攻擊。此手法企圖繞過防毒軟體偵測，誘使目標收件人開啟惡意附件以竊取電腦敏感資料。

實兵演練凸顯組態設定問題

在資安事件通報方面，6月共有168件通報，較上月增加24件，較去年同期增加10.53%。本月實兵演練攻擊成功案件數量較多，仍以不安全的組態設定為主要問題，其次為注入攻擊與無效存取控管等事件，三者合計占本月通報件數66.67%，顯示網站組態設定問題持續成為政府機關面臨的主要資安威脅。

網路電話遭盜用詐騙 凸顯設備管控重要性

本月報告分享一起值得借鏡的資安事件案例。資安署發現某機關公務電話遭不明人士盜打進行詐騙活動，經調查發現該機關使用之網路電話系統遭外部 IP 未授權撥號，研判係機關內部電話節費盒遭惡意登入所致。事件發生後，該機關立即變更設備帳號密碼，並評估設備使用效益與資安風險後，決定停止使用以防範類似事件再次發生。

資安署指出，網路電話設備若未妥善設定帳密、防火牆及監控機制，極易成為詐騙集團攻擊目標，造成財務損失並影響政府公信力。

強化網路電話設備防護 三大管控建議

針對網路電話設備資安風險，資安署提出三項防護建議：

首先，各機關應遵循「原則禁止，例外允許」存取控制原則。為提升維護便利性，設備常設置遠端存取功能供維護人員進行故障排除或系統更新，然而管理者易因低估設備重要性而疏於存取限制管理，導致設備面臨暴力破解、預設帳密攻擊或漏洞利用風險。

其次，應強制使用高強度密碼並定期更新，同時移除所有預設帳密。部分廠商為便於使用者取得產品資訊，會將操作手冊公開於網路供下載，然而內容可能包含預設密碼資訊，若未變更預設密碼，易遭有心人士取得並加以利用。

最後，建議建立韌體更新管理流程，定期盤點設備更新狀態。設備出廠後仍可能被發現存在資安漏洞，需透過韌體更新進行修補。若設備已停產或廠商不再提供安全性更新，即成為潛在資安風險，應評估是否需汰換已停止支援之設備。

上述建議均符合資通安全責任等級分級辦法相關防護基準要求，涵蓋存取控制、識別與鑑別，以及系統與資訊完整性等構面規範。資安署持續呼籲各機關加強資安防護措施，提升整體政府資安防護體系，以因應日益複雜的網路威脅環境。

消費者保護

禮券使用注意事項

資料來源：行政院消費者保護委員會



行政院消費者保護處 <http://www.cpc.ey.gov.tw/>

禮券不再有期限囉！

禮券履約保證機制開始實施了！

96年4月1日起，禮券必須記載履約保證機制，且不能再限制使用期限、地點、範圍及餘額不得消費等不合理規定，消費者的權益受到更多保障了！

提醒您購買及使用禮券時應注意：

- ◎先充分了解商品或提供服務的特性
- ◎視需要購買適量之額度
- ◎禮券應盡量於短期內使用，並於用完之前保存購入憑證

如遇消費糾紛，請撥打全國消費者服務專線**1950**

廣告

反毒反詐

2025 中信反毒教育基金會十周年特展- 《拾光島》

資料來源：反毒大本營

2025 中信反毒教育基金會十周年特展-《拾光島》十年淬鍊，拒毒勇者的誕生，在台北士林科教館1樓大廳，免費入場，邀請大小朋友一同來冒險，成為下一個拒毒勇者！（活動期間：8月15日至8月17日）

<https://brandstudio.tnlmedia.com/2025/ctbcantidrug-10th-anniv-event/index.html>

反毒反詐

《 申請補助要寄卡片驗證？ 騙人的！ 》

資料來源：165反詐騙

月初在 Instagram 結識1位蠻健談的男生，對話內容搞笑又白爛，我們彼此 LINE 繼續聊天，他的暱稱「Ethan 文凌7/21」。我們聊了一陣子後，他突然提到，其公司有個「男性健保補助金」可以申請，說政府有在推廣，只是目前僅少數人知道這門路。

當時，我一聽覺得不錯耶，畢竟誰會嫌錢多？有錢不拿是笨蛋，眼前符合條件的補助當然要申請。隨後，他將公司主管介紹給我，聲稱可以協助申請流程，於是我又加了暱稱「主管 Moon-顏美月」的 LINE。

與「顏美月」聯繫上，她告訴我很幸運，既符合資格又能被挑中，不過申請流程需要驗證我的身份資料，強調資料也要提交給公部門審核，因此要我整理好名下的金融卡、信用卡，再透過「7-11寄貨便」寄到指定地點。

我當下有點遲疑，但她一再強調官方流程就是如此，收到我的資料時會全程錄影存檔，逐漸說服我放下戒心，然後我就這樣把金融卡、信用卡都寄出去了。

沒多久，對方又指示我從某個銀行帳戶提領7萬元，然後用無摺存款方式，存入他們指定的銀行帳戶裡，以進行身分驗證金流，我又照做了。

又過了幾天，心血來潮去刷存摺簿，這才發現戶頭存款竟然被提領一空，趕緊回頭去找「Ethan」與「顏美月」，全都不讀不回，然後就沒有然後了，只能向警方哭訴自己的受騙經過。

洗錢防制

領1500竟變洗錢共犯？「出租帳號」真相曝光

資料來源：周刊王

行政院洗錢防制辦公室於 114 年 7 月 23 日假金融研訓院菁業堂，與金融監督管理委員會(下稱金管會)共同舉辦「114 年金融業洗錢防制及打擊資恐資武擴研討會」。研討會採線上線下同步舉行，吸引近 220 家金控、銀行、保險、證券等相關機構，共逾一千人次參與，反應熱烈深獲各界肯定。

法務部政務次長兼行政院洗錢防制辦公室主任徐錫祥致詞時強調，金融業洗錢防制及打擊資恐資武擴是一個牽涉國家經濟安全、金融穩定及社會發展的重要課題。洗錢犯罪的隱蔽性、跨國性和高科技化的特性，對金融體系的穩定運作構成了威脅，進而對社會和經濟秩序造成嚴重影響。尤其是近年來詐欺猖獗，不法資金透過金融體系清洗成合法資金，金融業在洗錢防制上扮演著非常關鍵的角色，是攔阻非法金流、維護金融秩序與社會安全的重要防線。

金管會陳彥良副主任委員於致詞時則表示，金融業的本質建立在信任之上，法令遵循及防制洗錢與打擊資恐，始終是金管會的重要政策目標。金管會作為阻詐面的統籌機關，自 110 年起，已逐步加強對提供虛擬資產服務事業或人員（VASP）的監理，今年更進一步推動「虛擬資產管理專法」的立法。期望透過本次研討會各界的經驗交流，共同建構我國更為完善的防制洗錢體制。

本次研討會由行政院洗錢防制辦公室蘇佩鈺執行秘書說明「我國 2024 年國家洗錢資恐及資武擴風險評估結果暨第四輪評鑑規劃」揭開序幕，接續則邀請到金管會銀行局王副局長說明「金管會防制洗錢及詐騙之監理政策重點」，證券期貨局黃厚銘副局長講述「虛擬資產洗錢及詐欺防制監理實務」。研討會亦邀請檢警調專家提供專題演講，臺灣高等檢察署卓俊忠檢察官解析「金融業務詐騙洗錢趨勢及案例分享」，行政院打擊詐欺指揮中心黃國師執行秘書則從識詐面向探討打詐與洗錢防制實務，最後由法務部調查局洗錢防制處許俊章科長講述「洗錢風險趨勢與態樣分析」。

本次研討會在產官領域專家深入講述，各界先進熱烈參與下圓滿落幕。透過各項專業議題的深入探討，幫助汲取新知及實務經驗，以強化防制洗錢之實務作為。為求第四輪相互評鑑再獲佳績，行政院洗錢防制辦公室將持續辦理相關研討會，以提升我國整體防制洗錢及打擊資恐資武擴效能。

苗栗縣頭份市新興國民小學總務主任何○○涉犯貪污治罪條例等案，業經臺灣苗栗地方檢察署檢察官偵結提起公訴。

資料來源：政風室

我何○○自民國110年8月1日起擔任苗栗縣頭份市新興國民小學（下稱新興國小）總務主任，經辦該校各項採購業務，依政府採購法辦理該校採購案件時，為依法令從事於公共事務，而具有法定職務權限之公務員。竟為下列犯行：

（一）「111年度隔間復舊暨訂製櫃施作工程」案（下稱隔間工程採購案）

何○○於111年8月辦理採購金額新臺幣（下同）22萬 8,415元之隔間工程採購案時，明知該採購案件應辦理公開招標，竟基於圖利大○傢俱建材行之犯意，逕洽大○傢俱建材行承作，復接續基於行使偽造公文書之犯意，於該採購案結算驗收證明書上登載不實之驗收日期等事項，並自行用印校長甲章，使大○傢俱建材行獲得2萬7,410元之不法利益。

（二）「111年度日桂樓復原工程-自然教室鐵櫃4座」案（下稱自然教室鐵櫃4座採購案）

何○○於111年辦理自然教室鐵櫃4座採購案時，明知其於111年8月31日前並未實際向杏○文教用品社購買 4座鐵櫃，仍與杏○文教用品社林○○共同基於填製不實會計憑證之犯意聯絡，於111年8月31日要求林○○開立不實內容之發票，再由何○○接續基於行使公務

員不實登載公文書之犯意，製作不實之憑證黏存單，並據以向新興國小主計單位申請核銷款項，使不知情之主計人員准予撥款2萬4,000元予杏○文教用品社。

（三）「111 年校舍補強工程安置計畫-購買紙箱、封箱膠帶」案：
何○○於111年購買紙箱、膠帶時，明知紙箱係向臺南之廠商購買，封箱膠帶係其另行購買，仍基於行使公務員不實登載公文書及行使偽造私文書之犯意，製作不實之收據及憑證黏府單，並據以向新興國小主計單位申請核銷款項，使不知情之主計人員准予撥款5,850元。

（四）不實核銷暑假運動團隊補助款案：
苗栗縣政府於111年間補助新興國小暑假期間辦理運動團隊活動之餐費，何○○為核銷上開運動團隊購買水餃之款項，明知未向陳○○經營之苗○飲食店購買水餃，竟基於行使偽造公文書、行使偽造私文書之犯意，於111年12月8日前之某時，在不詳地點於苗○飲食店之空白收據登載不實內容後，再自行蓋印「校長謝○○（甲）章」，據以製作內容不實之憑證黏存單，並持之向新興國小主計單位行使之，使不知情之主計人員准予撥款5,890元。

（五）「111學年度跑道落成暨校慶運動會-購買發令槍、發令彈」案：
何○○明知新興國小於111年12月間該舉辦運動會之前未向邱○○經營之「城○網路貿易工作室」購買發令槍及發令彈，基於利用職務

機會詐取財物、行使偽造公文書、行使偽造私文書之犯意，為向頭份市公所申請該補助款，向不知情之邱○○索取城○網路貿易工作室之空白收據，其後再於該空白收據上填寫不實內容，並黏貼於新興國小憑證黏存單，且自行蓋印「校長謝○○（甲）章」，其後經由新興國小將上開憑證黏存單持向頭份市公所行使之，致使不知情之頭份市公所主計單位承辦人陷於錯誤，誤認新興國小確有向「城○網路貿易工作室」購買發令槍及發令彈，而准予撥款4,000元至新興國小校庫。

案係臺灣苗栗地方檢察署檢察官指揮本署中部地區調查組偵辦，並協請保安警察第一總隊及第四總隊參與協助，經執行搜索及約詢相關人等到案。

嗣經檢察官偵查終結，認何○○涉犯貪污治罪條例第6條第1項第4款之對主管事務圖利、刑法第216條、第211條之行使偽造公文書、刑上第216條、第213條之行使公務員登載不實公文書、商業會計法第71條第1款之填製不實會計憑證、刑法第216條、第210條之行使偽造私文書及貪污治罪條例第5條第1項第2款之利用職務上機會詐取財物等罪嫌，予以提起公訴。

廉政宣導

法務部廉政署南部地區調查組偵辦國營臺灣鐵路股份有限公司臺東工務段助理工務員洪○○涉犯貪污治罪條例案件，業經臺灣臺東地方檢察署檢察官偵結提起公訴。

資料來源：政風室

洪○○為交通部臺灣鐵路管理局（現改制為國營臺灣鐵路股份有限公司，下沿舊稱鐵路管理局）臺東工務段之助理工務員，負責設計規劃及監造該工務段工程採購案，係依法令從事於公共事務，而具有法定職務權限之公務員。江○○係鴻○營造有限公司（下稱鴻○營造公司）之實際負責人，為政府採購法第8條所稱之廠商。

緣鐵路管理局於民國109年9月24日，公告辦理「臺東工務段南迴線各道班房舍環境整建工程（大武道班）」採購案（下稱系爭工程），由鴻○營造公司得標。洪○○明知依政府採購法相關規定，機關擬定、採用或適用擬採購產品之規格，在目的及效果上均不得限制競爭，且禁止抄襲特定廠商之規格資料，亦明知機關不得以足以構成妨礙競爭之方式，尋求或接受在特定採購中有商業利益之廠商之建議，於109年4月間，竟未經彩○塗裝有限公司（下稱彩○公司）同意逕自將該公司之販售「○○矽晶」防水塗料（下稱系爭防水塗料）16項規格及檢驗方式，全部納入於系爭工程採購案之施工圖說，致江○○於本案開標後，曾數次查訪防水塗料供應廠商無著，為避免延宕施工進度，江○○遂透過洪○○引薦認識彩○公司負責人王○○，並居中協調降報價。

詎洪○○知悉王○○將系爭防水塗料調降後，竟心生貪念，憑恃其為系爭工程之監造人員，負有督導及審核材料送審、竣工查驗及結算驗收等權限，基於公務員對於職務上之行為收受賄賂罪之犯意，

於109年11、12月間不詳時地，向江○○索賄新臺幣（下同）15萬元，江○○為求履約順利，遂基於對於公務員關於不違背職務行為交付賄賂之犯意，於110年1月間，交付洪○○15萬元，作為換取系爭工程履約及請款順利之對價，而洪○○於收受上開賄款後，果然使鴻○營造公司於履約過程未受刁難，而順利領得全額工程款。

案係臺灣臺東地方檢察署檢察官指揮本署南調組偵辦，並協請內政部警政署保安警察第五總隊支援，經執行搜索及約詢相關人到案。嗣檢察官偵查終結，認洪○○涉犯貪污治罪條例第5條第1項第3款之公務員對於職務上之行為收受賄賂罪嫌，江○○涉犯貪污治罪條例第11條第4項、第1項之對於公務員關於不違背職務行為交付賄賂罪嫌，予以提起公訴。

健康叮嚀

投票輸贏放水流 自己過好更重要 精神醫師 紓壓7招

資料來源：康健

近期的罷免話題正沸騰，您被滿坑滿谷的罷免新聞搞得情緒低落、擔心不已；還是沉溺在罷免投票的氣氛中，久久無法靜心？選後若出現心跳加速、血壓上升、情緒亢奮、激動、急躁、易怒、悲傷.....並且影響日常生活，恐是「適應及調適障礙症候群」，通常這種不穩定情緒，會在選後1週內逐漸緩和。我們該如何在情緒大起大落過後，喚回平靜的思慮？精神科醫師楊聰財紓壓七招，幫您安定身心。

熱烈激情的選舉終於告一段落，幾家歡樂幾家愁，您被滿坑滿谷的選舉新聞搞得情緒低落、擔心不已；還是沉溺在選戰的氣氛中，久久無法靜心？選後若出現心跳加速、血壓上升、情緒亢奮、激動、急躁、易怒、悲傷.....並且影響日常生活，恐是「適應及調適障礙症候群」，通常這種不穩定情緒，會在選後1週內逐漸緩和。我們該如何在情緒大起大落過後，喚回平靜的思慮？精神科醫師楊聰財紓壓七招，幫您安定身心。

大型投票有時猶如嘉年華會，儘管吵嚷不休，卻提供了盡情「發洩情緒」與「勇敢表態」的空間與場域，熱情過後留下的失落感，有時會讓狂熱者感覺身心都「空掉了。」

紓壓七招 先穩住情緒不暴走

楊聰財表示，「選舉集體焦慮」確實已經嚴重影響國人身心健康，他建議心情不佳或是沮喪、覺得無事可做的民眾，先試試「紓壓七招」：

一、唱：唱歌是最好的自我解壓方式。

二、呼：勤做腹式呼吸：深呼吸吐氣一天至少80次，可分段進行，早上、中午、晚上、睡前各至少20次。

三、寫：寫下心情日記、快樂日記、感謝日記

每天寫下1至3件讓你快樂及想要感謝的人事物，最好在睡前1小時進行。

四、正面思考：遇事瀟灑一點，看事模糊一點。

五、一周至少運動3天、一次至少30分鐘、心跳至少1分鐘130次，以出汗做指標。以中度有氧運動為宜，包括：慢跑、快走、騎腳踏車、打球、跳舞、游泳等。

六、睡前訓練腦袋關機、自我催眠並於30分鐘內入睡。

六、每天睡眠時間以6至8小時為原則，白天小睡不要超過1小時。

七、放棄「什麼事都要攬在身上」的章魚性格，學習調整「什麼都要擔心」的態度。

謹記生活「加減乘除」 隨時調適心情

除了試著透過紓壓方式平復情緒外，也要體認到「變動、衝突是未來生活的常態」，腦神經科學家發現，適時的混亂、失序，反而能提升大腦傳輸訊息和解決問題的效率。維持日常健康的飲食、規律的運動及足夠的休息，是讓生活回復原本狀態的不二法則。把「加減乘除」要訣放在心裡：

「加」：加入正向因子，可想想快樂的回憶、做些喜歡的事情，轉換一下心情。

「減」：減慢步調、深呼吸，讓憤怒的沸點慢慢降溫。

「乘」：乘車到戶外走走，讓空間的轉換帶動情緒的轉換。

「除」：除去負向因子，讓生氣或憤怒情緒全消，有助重返怡然的自我。

人生短短幾個秋，選舉過後，正常日子還是要好好過下去。學習擁抱現況、接受不完美、持續行動，帶著正直、良善的態度做每一件事，對我們所愛的人與土地付出，這就是讓心安定的最好方式。不

過醫師也提醒，若持續超過兩週且有失眠、缺乏食慾、注意力不集中等狀況，最好尋求專業醫療或心理諮商師協助。