



中庄調整池

法今天地	❖ 強摘的果子	P02.
	❖ 給我拒絕的機會	P07.
專家說法	❖ 法律詞彙解釋	P12.
廉政案例	❖ 旺伯的新任務	P19.
	❖ 阿銀的焦慮	P21.
資訊安全	❖ 一張照片就可以洩露許多資訊	P24.
	❖ 【漫畫】私訊交易糾紛，小心求償無門	P26.
	❖ 【漫畫】線上刷卡，小心盜刷	P28.
消保案例	❖ 送洗衣物不能返還或毀損時之賠償爭議	P29.
	❖ 路跑活動逾期未報到及參賽物資領取爭議	P32.
反毒專區	❖ 毒品「零容忍」—《新世代反毒策略》簡介	P34.
健康叮嚀	❖ 飲酒傷身，酒駕傷人；拒絕酒駕，安全回家	P40.
	❖ 促進健康體能的方法	P42.
	❖ 冬天害怕洗手嗎？	P48.

## 強摘的果子

■ 廉政工作與兩人權公約之案例解析

# 強摘的果子



法務部人權秘笈  
人權  
大步走  
《廉政篇》

**阿**水為某機關新進人員，負責承辦機關內採購業務，於簽辦採購案件時，發現上級主管肥仔常以循例辦理為由，指示將小額採購直接交由特定廠商「哈哈公司」承作，沒想到司法機關早就鎖定主管肥仔涉嫌收受回扣，並懷疑阿水也是共犯。全案經蒐證後，認阿水、肥仔 2 人涉犯《貪污治罪條例》罪嫌重大，遂以犯罪嫌疑人身分通知其 2 人到案詢問。

司法警察發哥長期蒐證本案，認為事證明確，因此在詢問阿水、肥仔 2 人時，多以強勢態度及拍桌動作逼問 2 人，阿水表示係受上級主管指示，並無貪污，發哥遂分析案情，並自問自答，

一口咬定一定是這樣子，除多次逼迫阿水認罪，並屢屢打斷阿水之答話，不容阿水為完整答覆，阿水難以承受壓力，雖並不同意發哥自問自答內容，有時保



持緘默，但最後終於承受不了壓力只好認罪；肥仔則否認有收受回扣情事。案經依法移送地檢署後，檢察官認阿水、肥仔 2 人為該貪污案共犯而向法院起訴。

阿水委任的律師則向法院主張，阿水是無辜的，在調查中的陳述，皆係司法警察發哥以不正方法取得，向法院聲請勘驗警詢錄音(影)光碟，要求法院就此部分先行調查。



◆違反當事人意思，或以威嚇方式所做成的筆錄，是否侵害當事人公正審判之權利？



- ◆《公政公約》第 7 條規定，任何人不得施以酷刑，或予以殘忍、不人道或侮辱之處遇或懲罰。
- ◆《公政公約》第 14 條第 3 項，係關於被告在刑事訴訟程序中最低程度的保障，其中第 7 款並明文：審判被控刑事罪時，不得強迫被告自供或認罪。在羈押裁定程序中，志雄主張其早在搜索之時就受到實質的逮捕。之後被帶往司法警察機關詢問時，他已無自由可言，且司法警察從未告知他可開自己車子或由親友陪同，也未告知他得與辯護人接見。



## 國家義務

◆任何人不受強迫自證其罪是現代法治國家保障人權的基本原則，也是刑事訴訟程序進行中對涉嫌人的最低限度保障，同時也反映出一國刑事程序中犯罪嫌疑人的人權狀況，和刑事訴訟文明與進步的程度。

◆違反《公政公約》第7條以酷刑或不當精神壓力的方式對待被告以獲取認罪，是不可接受的。國內法必須確保不得援引違反《公政公約》第7條取得的證詞或口供作為證據（人權事務委員會第32號一般性意見第41段）。

◆《公政公約》第14條第3項第7款規定禁止自我歸罪（亦稱「禁止自證有罪原則」），法治國家無不禁止強迫被告自我歸罪和必須如實陳述，法院並不得將非出於自願，而是受迫於外部強制或壓力所作出的陳述，當成審判的根據。



## 解析

一、《公政公約》第14條第3項第7款規定：審判被控刑事罪時，不得強迫被告自供或認罪。司法警察詢問犯罪嫌疑人時，除應記住上述規定外，尚應同時考量《公政公約》第7條規定，強迫被告供認或作不利於己之證言，也違反同公約第7條禁止酷刑的規定。

二、個人擁有接受法庭公正審判的權利，係源於正當法律程序的法律原則，《公政公約》第14條第3項的相關規定，都是對「公正審

判」在刑事案件中的具體表述，也是刑事審判中對被告的最低限度保障。而其中第7款所規範的任何人不受強迫自證己罪，更由此推演出犯罪嫌疑人得享有陳述之自由。

三、任何人不受強迫自證己罪原則，從被告不受強迫的角度而言，這是一項權利，而對於司法警察一方，則負有不得侵犯並予以保障的義務；除此之外，司法警察並不得採取任何非人道或有損被告人格尊嚴的方式，強迫其就案件事實作出供述或提出證據。禁止酷刑的範圍，遠超過一般所認知的酷刑，端視某一具體特定作為的種類、目的或嚴厲程度而定，包括以不當精神壓力或單獨監禁，也可能違反《公政公約》第7條禁止酷刑的規定。

四、禁止自證己罪的意涵，代表被告有權在詢問中始終保持緘默，司法警察應及時告知犯罪嫌疑人享有此項權利，法官不得因被告緘默，而作出對其不利的裁判；《刑事訴訟法》第95條第1項第2款規定，訊問被告應先告知得保持緘默，無須違背自己之意思而為陳述；同法第156條第4項規定，被告未經自白，又無證據，不得僅因其拒絕陳述或保持緘默，而推斷其罪行。此等立法符合《公政公約》第14條第3項第7款規定。

五、經勘驗本案筆錄錄音檔，發現司法警察發哥詢問問題後，犯罪嫌疑人阿水剛開始並未就該問題為認罪之回答，而行使緘默權，司法警察發哥遂以拍桌加諸壓力，阿水最後因承受不了壓力只好認

罪，司法警察發哥所為已違反《公政公約》第14條第3項第7款不得強迫被告自供或認罪規定，及同公約第7條禁止酷刑規定，本案執法機關應檢討改進。



人權事務委員會第13號一般性意見第14段，明文不得強迫被告自供或認罪，法律應當規定完全不能接受用這種或其他強迫方式獲得的證據。司法警察於詢問犯罪嫌疑人時，有關詢問態度及詢問方法，可參考下列作法：

一、司法警察進行詢問前，依《刑事訴訟法》第95條第1項第1款，告知犯罪嫌疑人之犯罪嫌疑及所犯罪名後，於詢問犯罪嫌疑人時，即應依《刑事訴訟法》第96條前段規定，讓犯罪嫌疑人有充分辯明犯罪嫌疑之機會；因此司法警察自得以嚴正語氣或堅定態度適時提示證據，要求犯罪嫌疑人詳加說明，若犯罪嫌疑人保持緘默，司法警察自不得強迫犯嫌認罪，或逕自於筆錄上為不實記載。

二、司法警察於詢問時告知自白減免其刑之規定，乃法定寬典之告知，或另就案情分析利害得失，告知犯罪嫌疑人應自行思考，均屬合法詢問技巧之範疇，並非利用自白之誤認，誘使犯罪嫌疑人自白（最高法院97年度台上字第706號判決參照），另司法警察告知犯罪嫌疑人有關《證人保護法》之規定，適屬正當權利之保護，與利誘取供之情形，迥不相同（最高法院92年度台上字第5919號判決參照）。司法警察當可合法運用偵詢技巧，要求犯罪嫌疑人配合調查。

## 給我拒絕的機會

■ 廉政工作與兩人權公約之案例解析

# 給我拒絕的機會



法務部人權秘笈  
人權  
大步走  
《廉政篇》

小王是某工程公司的員工，負責執行工地現場進度、人員調度、施作品質查核等事務。某日負責工地稽查之公務員李四稽核到該公司未依法令辦理相關工程，欲開單告發加以罰鍰。小王遂立即將上情告知在該公司擔任工地主任的伯父老王，老王為免被開單告發而受罰，遂向李四行賄，李四亦以違背職務之犯意收受賄賂。小王事後遭司法警察機關以證人身份詢問。



小王至司法警察機關接受約談時，負責詢問的司法警察小陳因為破案心切，同時擔心小王為了避免其伯父老王遭受法律制裁，可能會杜撰情節刻意規避老王行賄之行為，所以在詢問過程中，除了以嚴厲的口氣不斷施壓外，並多次強調，如果沒

有據實陳述，將涉及偽證罪。此外，小陳也刻意不告知小王有得以拒絕證言的權利，在此種情況下，小王終於耐不住壓力，照實的將整個事件的經過說出來，並由小陳記載於筆錄當中。小王作證完畢後回到家中，將受詢問經過告訴了家人，在當記者的弟弟說：「證人指證親屬時好像可以拒絕，而且司法警察在詢問前應該要先告訴你耶！」小王為了作證的事深感自責，覺得如果事先知道法律規定可以拒絕證言的話，他一定不會願意作證的，接下來法院會將非出於自願所作出的陳述，當成裁判的依據嗎？他還有人權嗎？小王心中有一連串的疑問，久久無法釋懷。



司法警察小明接獲線報指出，老黃極有可能在近日交付賄款，小明親率多位同仁，經多日埋伏守候，終於發現老黃有交付賄款予阿忠的動作，小明見機不可失，遂立即與執法同仁一擁而上，將兩人當場逮捕並解送地檢署。惟阿忠事後卻以其未被告知遭逮捕之原因，且小明未出示拘票，係遭違法逮捕為由，向媒體及民意代表投訴。



◆違反當事人意思，或司法警察違反法律平等保護規定所作成的筆錄，是否干預影響當事人保持意見、接受公正裁判的權利？



◆《公政公約》第7條規定，任何人不得施以酷刑，或予以殘忍、不人道或侮辱之處遇或懲罰。非經本人自願同意，尤不得對任何人作醫學或科學試驗。

◆《公政公約》第 14 條第 3 項第 7 款規定，審判被控刑事罪時，不得強迫被告自供或認罪。

◆《公政公約》第 7 條所述：任何人不得施以酷刑，或予以殘忍、不人道或侮辱之處遇或懲罰。非經本人自願同意，尤不得對任何人作醫學或科學試驗。故對於所有被剝奪自由的人，除了禁止施加違反第 7 條的處遇之外，還要採取《公政公約》第 10 條第 1 項所規定的積極措施。該項規定，對他們應當給予人道和尊重其固有人格尊嚴的處遇（人權事務委員會第 7 號一般性意見第 2 段）。

◆《公政公約》第 14 條第 3 項第 7 款規定，保障有權不被強迫自供或認罪。必須從沒有來自刑事偵查機關為獲得認罪而對被告做任何直接或間接的身體上壓迫或不當精神壓力的角度來理解這項保障。

◆當然，以違反《公政公約》第 7 條的方式對待被告以獲取自白，是不可接受的。國內法必須確保不得援引違反《公政公約》第 7 條取得的證詞或口供作為證據，但這類資料可用作證明已經發生了該條所禁止的酷刑或其他處遇的證據。在這種情況下，應由國家證明被告的陳述是出於自願（人權事務委員會第 32 號一般性意見第 41 段）。



一、依據《刑事訴訟法》第 180 條規定，證人有下列情形之一者，得拒

絕證言：

(一) 現為或曾為被告或自訴人之配偶、直系血親、3親等內之旁系血親、2親等內之姻親或家長、家屬者。

(二) 與被告或自訴人訂有婚約者。

(三) 現為或曾為被告或自訴人之法定代理人或現由或曾由被告或自訴人為其法定代理人者。再依《刑事訴訟法》第 181 條規定，證人恐因陳述致自己或與其有前條第 1 項關係之人受刑事追訴或處罰者，得拒絕證言。本案例「小王」本身為證人，所供述之對象為其伯父「老王」，係屬 3 親等內之旁系血親，有《刑事訴訟法》第 180 條之適用，而證人「小王」恐因陳述致自己或與其有該條第 1 項關係之人受刑事追訴或處罰者，依《刑事訴訟法》第 181 條規定，本得拒絕證言，且司法警察依《刑事訴訟法》第 185 條規定，詢問證人，應先調查其人有無錯誤及與被告或自訴人有無第 180 條第 1 項之關係。證人與被告或自訴人有第 180 條第 1 項之關係者，應告以得拒絕證言。但證人「小王」因不清楚《刑事訴訟法》第 180 條規定，亦未被告知得拒絕證言，雖然其證言屬實，但司法警察小陳所取得之證述，在程序上顯有瑕疵。

二、另依《刑事訴訟法》第 98 條規定，訊問應出以懇切之態度，不得用強暴、脅迫、利誘、詐欺、疲勞訊問或其他不正之方法。司法

警察小陳因破案心切，對於小王之權利未予告知，且語帶恐嚇，使小王心生畏懼，進而合盤托出，已涉及不當取供。

# 你可以這樣做

《公政公約》第 14 條第 3 項第 7 款規定，保障有權不被強迫自供或認罪。同樣的，違反《公政公約》第 7 條規定的方式對待被告以獲取自白，也是不可接受的。因此，司法警察在詢問證人時，應以平和之態度進行，不得以強迫或恐嚇方式不當取供，侵害到對方的人權。此外，司法警察在開始進行詢問動作前，有《刑事訴訟法》第 180 條及第 181 條之情形，應即依《刑事訴訟法》第 185 條規定，告知證人有符合該條規定情形之一者，得拒絕證言之規定。如證人拒絕證言，應隨時向檢察官報告，依《刑事訴訟法》第 183 條規定，由檢察官命令之，以符合人權保障之要求。



**手刀衝綠點  
綠色消費動起來**

立刻加入環保集點，掃描QRCode 贈500綠點！  
凡搭乘捷運、臺鐵、公車、客運或購買綠色商品、響應環保活動，  
可享業界最高1-10%綠點回饋，馬上加入成為會員。

Download on the Google play | Available on the App Store

下載環保集點APP 註冊會員 | 輸入簡訊驗證碼 開通會員 | 登入會員掃描QRCode 即贈500綠點！

環保集點官方網站 <https://www.greenpoint.org.tw/>  
環保集點粉絲團 <https://www.facebook.com/Greensetpoint/>  
客服專線：(02)2651-9502  
客服信箱：office@greenpoint.org.tw

經濟部 | 行政院環境保護署 廣告

↑ TOP

# 專家說法

## 法律詞彙解釋

● 臺灣高等法院臺中分院檢察署

### ◇ 告訴、告發

都是開始偵查的原因。

- 一、告訴，係指犯罪之被害人或與被害人有特定關係之人，向偵查機關（包括檢察機關、司法警察機關）申報犯罪事實，請求追訴之意思表示。
- 二、告發，係謂犯罪之被害人或第三人向偵查機關申報犯罪事實，而不須有請求追訴之意思表示者。

告發須向偵查機關申報犯罪事實，與告訴相同，但是告訴只有犯罪被害人才有權提出，而告發則不限於犯罪被害人，任何人只要發現犯罪事實都可以向偵查機關提出，這是兩者不同的地方。

### ◇ 公訴、自訴

均指刑事案件之起訴，請求法院對特定人，認定其犯罪事實，並確認國家對其刑罰權之範圍。

- 一、公訴，係檢察官代表國家所提起之訴訟，即檢察官依偵查所得之證據，足認被告有犯罪嫌疑者，應提起公訴。
- 二、自訴，係指有行為能力之犯罪被害人所提起之刑事訴訟。犯罪被害人無行為能力，或限制行為能力或死亡者，得由其法定代理人、直系血親或配偶為之，惟

無論犯罪被害人，或其法定代理人、直系血親或配偶提起自訴，均須委任律師行之。

## ◇ 人證、證人

人證，係以證人之證言為證據資料。

證人，係指被告以外之人在他人之訴訟案件中，對自己過去親身所經驗之事實予以陳述之第三人。

## ◇ 公眾、聚眾

均指不特定之人或多數人之集合

一、公眾，係指已經集合之不特定之人或多數人，而所謂不特定之人乃指隨時可能增加之情形。

二、聚眾，則指不特定多數人之集合，有隨時可能增加之狀況，若僅集合特定之多數人，不可能隨時增加其人數，不得謂為聚眾。

## ◇ 期日、期間

皆係使法律關係發生效力，或喪失法律上效力之時間。

期日：指不可分及視為不可分之一定時間而言，如二月一日。

期間：則指由一定時間至另一時間而言，如自一月十一日至二月十日止是。

期日與期間，應依其是否以時間之經過為區別之標準，期日在觀念上為時間過程中的某一個點，為時之靜態，期間則為線，為時之動態。時間在法律上所處地位甚為

重要，如人之出生、死亡，以及行為能力、權利能力、公法上或私法上法律行為效力之發生與消滅，甚至於法令本身效力之發生或消滅等，莫不與時間發生關係。其對個人權利之得失關係重大，故在法令、審判或法律行為上所定之期日與期間，除有特別規定外，其計算方法，均依民法規定（民法第119條至第124條），在刑事法規亦同。

### ◇ 交互詰問

刑事案件在法院開庭調查證據時，可以由被告（或辯護律師）、檢察官分別對證人直接問話，使證人講出對自己一方有利的證據；或是發現對方所舉的證人為不實的虛偽陳述時，也可以提出質問，讓他的虛偽陳述洩底而不被採信。因為進行問話時，必須遵守一定的順序，一方問完才輪到另一方發問，所以稱為「交互詰問」。到底證人所講的話是否可信，透過「交互詰問」的程序，加以抽絲剝繭後，事實的真相比較容易呈現，法院才能夠做出正確的判決。

### ◇ 再議

係指告訴人接受不起訴處分書或緩起訴處分書，或被告接受撤銷緩起訴處分書後，得在七日內以書狀敘述不服理由，送原檢察署經原檢察官向直接上級法院檢察署檢察長或檢察總長聲請撤銷不起訴、

緩起訴或撤銷緩起訴處分，以使檢察官所為不當的不起訴、緩起訴或撤銷緩起訴的處分，得以獲致糾正。聲請再議規定應具備不服理由，並先送原檢察署檢察官，是為使原檢察官對該不起訴、緩起訴或撤銷緩起訴處分有自我審查的機會，所以原檢

察官如認為再議有理由，即得撤銷原處分繼續偵查或起訴，或維持原緩起訴處分，認為再議無理由時，才提出意見及將該案卷證陳送上級法院檢察署檢察長或檢察總長審核。（再議規定於刑事訴訟法第 256 至 258 條）

## ◇ 再審

是指對於確定判決，以認定事實不當為理由而向原審法院請求救濟的方法。

再審的事由可分為為受判決人利益及為受判決人之不利益，為受判決人利益聲請再審的事由規定在刑事訴訟法第 420、421 條，為受判決人的不利益聲請再審的理由則規定在同法第 422 條，檢察官、受判決人、受判決人的法定代理人、配偶或受判決人死亡時他的相關親屬家屬都可為受判決人的利益聲請再審，為受判決人的不利益聲請再審，只有檢察官及自訴人可以提起。（再審規定於刑事訴訟法第 420 至 440 條）

## ◇ 非常上訴

是指案刑事案件判決確定後，發現該案件的審判違背法令時，由最高法院檢察署檢察總長向最高法院所提起的上訴，以救濟已經確定的違法判決。案件不論在那一審級的法院判決確定，都應經由檢察總長向最高法院提起非常上訴，當事人不得自行提起，發現確定判決違背法令時，僅得備具理由請求檢察官檢具意見書聲請檢察總長提起非常上訴。（非常上訴規定於刑事訴訟法第 441 至 448 條）

## ◇ 協商程序

案件經檢察官向法院起訴或聲請簡易判決處刑後，只要起訴或聲請處刑罪名的法定刑不是死刑、無期徒刑、最輕本刑三年以上有期徒刑的案件，也不是由高等法院管轄的第一審案件，在法院辯論終結或簡易判決處刑前，檢察官和被告可以就被告願意接受的刑度或願意接受緩刑的宣告等事項進行協商，經雙方達成合意，而且被告也認罪，就由檢察官聲請法院依協商合意內容來判決，這個程序就叫做協商程序。

### ◇ 簡式審判程序

被告所犯的罪，如果是「死刑、無期徒刑、最輕本刑為三年以上有期徒刑之罪或高等法院管轄第一審案件」以外之罪，而又坦承犯罪時，法院可以在聽取當事人、辯護人等人的意見後，裁定以「簡式審判程序」來進行。此時，因為被告對起訴事實並不爭執，案情比較明朗、單純，地方法院合議庭亦可決定由法官一人獨任審理，審判程序及證據調查都可以簡化，不需進行交互詰問，也不適用傳聞法則的證據能力限制規定，使案件快速終結，達到訴訟經濟的目的，也可以使有心悔過的被告快速脫離訟累。

### ◇ 易服社會勞動

是指不論所犯何罪，凡受六個月以下有期徒刑或拘役之宣告，或罰金易服勞役，而易服勞役期間未逾一年，且非應執行逾六月有期徒刑併科之罰金，或非因身心健康之關係執行社會勞動顯有困難者，均得以六小時折算一日，提供社會勞動之謂。（刑法第 41 條、第 42 條之 1）

## ◇ 交付審判

係指告訴人對於上級法院檢察署檢察長或檢察總長駁回其再議聲請之處分不服時，得於接受處分書後 10 日內委任律師向該管第一審法院提出理由狀，聲請裁定交付審判。如法院為交付審判之裁定時，視為案件已提起公訴。交付審判之程式，除法律別有規定外，適用審判之規定。（刑事訴訟法第 258 條之 1、第 258 條之 3、第 258 條之 4 參照）

## ◇ 停止執行

係指受刑人因有暫不宜執行之法定原因，經檢具相關資料核實後，由檢察官指揮停止執行，或由司法行政最高機關（即法務部）命令停止執行。可分為死刑及自由刑之停止執行，受死刑之宣告者，如因在心神喪失中，或為懷胎婦女者，由法務部命令停止執行。受徒刑或拘役之宣告者，因心神喪失、懷胎五月以上、生產未滿二月、現罹疾病恐因執行而不能保其生命者，依檢察官之指揮，於其痊癒或該事故消滅前，停止執行。（刑事訴訟法第 465 條、第 467 條）

## ◇ 大赦、特赦、減刑、復權

總統依赦免法所行使大赦、特赦、減刑、復權之權，概稱為赦免權。

一、大赦：已受罪刑之宣告者，其宣告為無效。未受罪刑之宣告者，其追訴權消滅。

二、特赦：受罪刑宣告之人經特赦者，免除其刑之執行，其情節特殊者，得以其罪刑之宣告為無效。

三、減刑：受罪刑宣告之人經減刑者，減輕其所宣告之刑。

四、復權：受褫奪公權宣告之人經復權者，回復其所受褫奪之公權。

# 誠實申報

誠実な申告 侵害または罰から  
**Honest declaration**  
From confiscation or punishment

## 免遭海關沒入或受罰



新臺幣逾10萬元  
台湾ドル10万元以上  
Maximum NT\$100,000.

人民幣逾2萬元  
人民幣20,000まで  
Limit of RMB\$20,000.

黃金逾2萬美元  
黄金総額で米ドル20,000まで  
Gold total value not exceeding US\$20,000.

外幣逾等值1萬美元  
外貨現金及び有価証券の総額が1万USD相当以上  
Amounts exceeding US\$10,000, or the equivalent in other currencies, must be declared to Customs.

有價證券逾等值1萬美元  
携帯する有価証券の総額が1万米ドルに達する場合、税関審査を受ける必要があります  
Negotiable securities with a face value equivalent to US\$10,000 or more must be declared to Customs.

鑽石、寶石或白金逾等值新台幣50萬元  
且超越自用目的  
金/プラチナ/ダイヤモンド/宝石類は合計50万TWD相当以上の自身目的を超えたもの  
Diamonds, precious stones or platinum equivalent to NT\$500,000 or more, not for personal use.

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/](http://www.amlo.moj.gov.tw/)



↑ TOP

# 廉政案例<sub>-1</sub>

## 旺伯的新任務

### 一、案情概述：

旺伯在區公所擔任里幹事多年，某日區長指示將祭祀公業申報審核的業務交給旺伯辦理，並介紹黑仔給旺伯認識。

業務移交後沒多久，旺伯就接到黑仔送來的祭祀公業申請，隔日，區長要求旺伯儘速辦理黑仔的案件並讓他的申請通過，並強調一切都是為了民眾服務，表示該案件沒有任何問題。

旺伯在業務交接的時候，就曾聽前一位承辦人談過黑仔的案件申請資格，不符合「祭祀公業土地清理要點」的規定，而在實際審核案件的過程中也發現到有這樣的情形，甚至在審核過程中疑有偽造申請資料的狀況，但基於區長的親自指示，旺伯即使心中猶豫，仍通過了黑仔的申請，申請通過後，黑仔旋即賣出該祭祀公業的土地。

旺伯是完成了區長交代的任務，但他這樣的行為有沒有違法呢？

### 二、解析：

旺伯的行為，可能觸犯「貪污治罪條例」第6條第1項第4款對於主管或監督之主管事務圖利罪：

- (一) 依「貪污治罪條例」第6條第1項第4款規定，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。該罪

構成要件如下：

- 1、對於「主管」或「監督」事務圖利：所謂「主管事務」，指行為人依據法令之規定，在職務上對於該事務有主持或執行之權責而言。所謂「監督事務」，指行為人依據法令之規定，雖不直接掌管該事務，但對於掌管該事務者，有監察督導之權責而言。
  - 2、直接或間接圖自己或其他私人不法利益：所謂不法利益係指違法取得之金錢或得易以金錢之財物，並包括不正利益，所謂不正利益係指賄賂以外足以供人需求或滿足人之慾望一切有形或無形之不正當利益皆屬之，包括財產上之不正利益與非財產上而足以滿足人需要之利益，且行為人主觀上必須具有積極圖取不法利益之犯意。
  - 3、因而獲得利益：圖利行為與獲得利益間需具有因果關係，且需有獲得利益結果，始成立犯罪。
- (二) 本案旺伯在區公所擔任里幹事，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，其負責辦理祭祀公業申報審核業務，是屬於其所主掌管理執行權責範圍內事務，旺伯因違反「祭祀公業土地清理要點」的同意處分，而使黑仔得賣出該祭祀公業土地，該賣地所得價額自當屬不法利益，旺伯此舉成立對於主管或監督之主管事務圖利罪。

### 三、小叮嚀

旺伯身為公務人員，在明知長官指示違法的情況下，竟同意不符合資格規定的申請，屬違法之圖利行為，非便民行為，圖利與便民雖皆為給予人民便利，但圖利之行為違法，便民則是在法定權限內為裁量，兩者應有所辨別不可不清。

### 四、參考判決：士林地方法院98年度訴字第435號判決

(本文摘自新北市政府政風處「廉政案例彙編」)

# 廉政案例-2

## 阿銀的焦慮

### 一、案情概述：

公務員阿銀負責的業務是查核房屋完工後是否按圖施工，多年以來一直安分守己，工作上認真盡責的態度相當受長官肯定。

然而天有不測風雲，阿銀不幸被倒會，且子女的大學學費驚人，眼看財務壓力越來越大，他實在無法應付，於是靈機一動，便在次日進行工程查核時百般刁難，暗示承攬廠商如果想要順利通過檢查，應該表現出一些「誠意」，否則房子恐怕無法順利檢查通過，廠商為免麻煩，於是給阿銀新臺幣5萬元現金。沒想到阿銀已被貪念蒙蔽了理智，又再向廠商要求新臺幣10萬元，廠商無可奈何只好答應。之後阿銀一次又一次的請求，終於讓廠商忍無可忍，憤而向阿銀的機關檢舉，整件事情才東窗事發。

阿銀藉著職權機會要求廠商給予金錢進而收受的行為，有沒有違法呢？

### 二、解析：

阿銀的行為，可能觸犯「貪污治罪條例」第5條第1項第3款對於職務上行為收受賄賂罪：

- (一) 依「貪污治罪條例」第5條第1項第3款規定，對於職務上之行為，要求、期約或收受賄賂或其他不正利益，處7年以上有期徒刑，得併科新臺幣6,000萬元以下罰金，該罪構成要件如下：

1、職務上行為：所謂「職務上行為」者，係指公務員在其職務範圍內所應為或得為之行為而言，祇要該行為與其職務具有關聯性，實質上為該職務影響力所及均屬之。

2、要求、期約或收受賄賂或其他不正利益：

(1) 賄賂：指金錢或其他可以金錢計算之財物。

(2) 收受：指收取或接受賄賂或不正利益之行為，不論是直接收受或間接受受均包括在內。

3、對價關係：貪污行為當事人雙方間的「給付原因行為一致及意思的表示」，又是否具有相當對價關係，應就職務行為之內容、交付者與收受者之關係、賄賂之種類、價額、贈與之時間等客觀情形加以審酌。

(二) 本案中，阿銀負責房屋施工查核業務，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，其於進行工程查核時百般刁難，暗示承攬廠商需表現些「誠意」，此舉係藉職務上查驗施工機會之以職務上事項向他人索取不正利益，成立對於職務上行為要求賄賂罪，因事後又收受廠商所給予之賄賂，故僅需論以對於職務上行為收受賄賂罪即可。

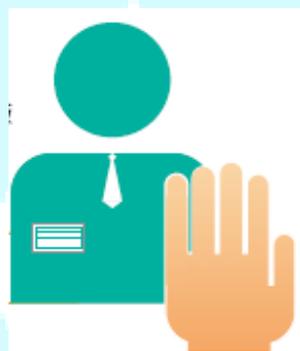
### 三、小叮嚀

「新北市政府員工廉政倫理規範」第 13 點第 1 項規定，員工應盡量避免金錢借貸、邀集或參與合會、擔任財務或身分之保證人，此項規定即希望員工適當處理個人財務，公務員阿銀如果盡忠職守依法執行職務，必可平穩度過一生，可惜因個人財務問題，竟鋌而走險濫用國家賦予權限，藉職務上行為

向他人索賄以彌補財務漏洞，此舉不僅賠上自身信譽，同時也將面臨牢獄之災。

#### 四、參考判決：臺灣高等法院101年度上訴字第456號判決

(本文摘自新北市政府政風處「廉政案例彙編」)



收受賄賂或不正利益（違背職務或職務上行為）



違背職務：應為而不為、不應為而為。

↑ TOP

# 資訊安全-1

## 一張照片就可以洩露許多資訊

教育部全民資安素養網



### 手機與相機具備標示照片地理位置的功能

現在有越來越多智慧型手機的相機或是數位相機都具有標記GPS位置的功能，或是可以透過連線的Wi-Fi偵測出你的所在地點。只要取得這些資訊，就可以知道某張照片是在哪個地點拍的。

### 「可交換圖檔格式」隱藏的個人資訊

例如，你拍下一張標記有你家所在位置的照片，並直接上傳到社群網站或部落格，如果社群網站或部落格的電腦系統沒有提供刪除照片「可交換圖檔格式」（附加於JPEG、TIFF、RIFF等檔案之中，可記錄數位相片的屬性資訊和拍攝資料，簡稱為EXIF）的功能，任何人只要從網路下載這張照片，從中取得你的所在位置資訊，就可以直接找到你家了。

最近，像是Facebook等網路服務已有提供自動刪除所在位置資訊的功能，但這項功能未來是否仍會持續提供，沒有人可以保證，最好還是由自己來把關個人資料的安全，比較保險。

## 關閉地理定位功能

如果你怕自己會不小心把有註記所在位置的照片發布到網路上，或是透過電子郵件寄出，可以預先關閉這項功能。智慧型手機及平板電腦請關閉相機的定位功能，如果是使用數位相機，因為每一個品牌設定的方式都不同，請參考購買時廠商提供的操作手冊。



↑ TOP

## 資訊安全<sup>-2</sup>

【漫畫】私訊交易糾紛，小心求償無門

### 私訊交易 小心求償無門





圖 水瓶女王vs老公仔

↑ TOP

## 【漫畫】線上刷卡，小心盜刷

➤ 教育部全民資安素養網

線上刷卡，  
小心盜刷！



圖 水瓶女王vs老公仔

↑ TOP

# 消保資訊-1

## 送洗衣物不能返還或毀損時之賠償爭議

資料來源：臺北市政府法務局

### 一、事實：

丁丁送洗衣物多件至入洗衣袋中由業者到府取衣，送回時發現其中一件衣物有毀損，經消費者提出衣物送洗前照片，業者僅同意返還按送洗袋中衣物件數依比例計算之金額，協議不成只好向消保官申訴。



### 二、申訴處理經過：

協商當日業者表示已開立洗衣憑單，載明企業經營者名稱、電話（傳真或電子信箱）、地址，送洗衣物明細、數量、價格，並交付予消費者。縱然未發現衣物原存在之破損對送洗衣物之檢查與點收有疏失，然既係以一袋送洗衣物為計算收費，僅同意返還按送洗袋中衣物件數依比例計算之金額。本件依「洗衣定型化契約應記載及不得記載事項」第 12 點規定，送洗衣物發生毀損者，企業經營者應賠償其減損之價值，減損價值之金額依當事人合意定之。經雙方協商互相讓步，參照行政院頒固定資產耐用年數及固定資產折舊率表，雙方同意以毀損衣物之殘值賠償達成和解。

### 三、問題研析：

送洗衣物如發現有毀損情形應先經雙方合意訂立賠償金額並非僅以洗衣費用為計算之基準，協議金額應計算折舊及毀損情形是否得以修復。依「洗衣定型化契約應記載及不得記載事項」第 12 點規定送洗衣物發生毀損者，企業經營者應賠償其減損之價值，減損價值之金額依當事人合意定之，不能合意者，除有第 13 點情形，得另行約定賠償金額外，依下列方式定其賠償金額：

- (一) 企業經營者明知洗燙處理方法標示不正確或明知消費者指示之洗燙處理方法不當而未告知，致送洗衣物毀損者，其賠償金額以不逾洗衣費用之十五倍為限。其因過失而不知洗燙處理方法標示不正確者，以不逾洗衣費用之十倍為限。
- (二) 企業經營者未依照洗燙處理方法標示或未依約定方式洗燙，致送洗衣物毀損者，其賠償金額以不逾洗衣費用之十五倍為限。
- (三) 送洗衣物無洗燙處理方法標示，而企業經營者未依其專業知識及經驗定其洗燙處理方法，致送洗衣物毀損者，其賠償金額以不逾洗衣費用之十倍為限，其因其他過失致生毀損者，亦同。前項賠償金額以不逾重置價格為限。洗衣費用為優惠價者，仍依無優惠價計算賠償數額。第 13 點規定消費者送洗之衣物價值特別昂貴或具有特殊意義者，得事先另與企業經營者約定該衣物之洗衣費用及因洗燙或保管之過失致生滅失或毀損時之賠償金額。衣物材質、配件特殊或有特殊污漬，企業經營者依其專業知識及經驗判斷經洗燙後可能造成滅失或毀損者，應先行告知消費者，並與其議定特殊處理費，取得其同意後，始得洗燙，該衣物經洗燙後造成毀損之程度，

超出告知範圍者，其賠償金額不受前二點之限制，但不得低於洗衣費用及特殊處理費之二倍。

#### 四、參考條文：

(一)「洗衣定型化契約應記載及不得記載事項」第 12 點及第 13 點。

(二) 行政院頒固定資產耐用年數及固定資產折舊率表。



↑ TOP

## 消保資訊<sub>-2</sub>

### 路跑活動逾期未報到及參賽物資領取爭議

資料來源：臺北市政府法務局

#### 一、事實：

小君(化名)參加路跑多年，依往例報到時間均為活動前一至三天，這次連同家人共有 5 人報名參加，主辦單位卻變更往



例，將報到時間提早至活動前半個月，以致小君錯過報到期間，無法領取參賽物品，聯繫後，主辦單位表示小君未於指定時間地點報到，又未在時限內提出改為付費宅配領取申請，喪失領取及參賽權利，小君認為權益受損，因此提出申訴。

#### 二、申訴處理經過：

消保官召開協商會議時，主辦單位說明活動採線上報名方式，活動方式及注意事項詳細內容公告於官網，於「親自報到」說明欄明確載明報到及領取參賽物資時間；消費者報名完成並繳費後，系統會自動發送關於繳費成功之電子郵件，並同時顯示報到時間資訊；另外於報到時間前三日，系統會再次發送提醒通知之郵件。本次路跑規劃設計為親子同樂活動，故提供孩童自行彩繪賽衣，為鼓勵參與彩繪項目及活動順利進行，特別將報到時前提前，已於路跑注意事項載明報到時間，完成報名後可於網站「報名查詢」中得知相關訊息，小君錯過報到時間，也未依活動公告於時限內改為付費宅配領取參賽物品。為考

量小君及家人無法參加活動之遺憾，同意由其支付費用以宅配方式寄送參賽物品，減少損失，雙方協商成立。

### 三、問題研析：

近年來路跑活動日益興盛，每年大小賽事場次繁多，為維護路跑活動參與者之安全，教育部體育署訂定「路跑活動參與者安全維護及權益保障應注意事項」，要求各主辦單位辦理路跑活動前將競賽規程、交通管制、安全措施、醫療救護及服務品質等實施計畫送審，以保障消費者權益。消費者於參加活動前應詳閱活動內容及注意事項，包括與權益攸關報到方式、領取參賽物品、集合時間、路線、繳交費用及退費辦法等，以確保自身權益。

### 四、參考條文：

- (一) 消費者保護法第 11 條至第 17 條之 1。
- (二) 行動通訊網路業務服務契約範本。



↑ TOP

# 毒品「零容忍」

## —《新世代反毒策略》簡介

法務部檢察司專員 陳炎輝

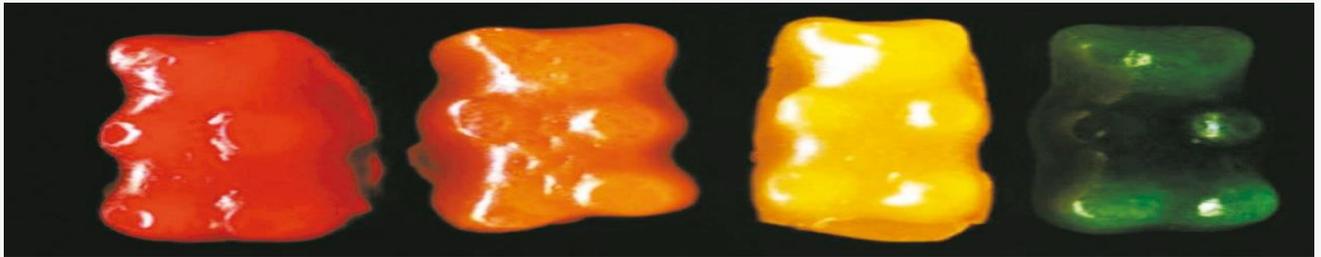
**推**動《新世代反毒策略》及行動綱領，可有效擊潰毒品犯罪行為，遏制新生的毒品人口，有效建構反毒防護及社會安全網絡，達到「安全有感，犯罪下降」目標。

### 區域聯防緝毒溯源斷根毒品

近幾年來，毒品氾濫問題始終未能獲得有效控制，各類新興毒品也不斷推陳出新，毒販藉由偽裝成即溶咖啡、奶茶等毒咖啡、毒奶茶包，或是偽裝成跳跳糖、科學麵、梅餅、軟糖等零嘴，企圖讓社會大眾降低戒心，輕忽該等新興毒品危害性。其中影響最深、受害最大的，莫過於較缺乏社會經驗及判斷能力的青少年，這也成為毒品施用者平均年齡日漸下降之主因，不僅影響年輕族群朋友生涯發展，危害青少年身心健康，更成為潛在犯罪因素之隱憂，毒品已是國安問題，國人必須嚴肅面對並積極解決，方能營造安全的生活環境。



市售產品改裝：左排的咖啡組，左邊包裝皆有剪開，添加毒品後再封裝之痕跡；右排者，則為右邊。



新興毒品樣貌多元，降低社會大眾戒心。

(資料來源：反毒大本營，<http://antidrug.moj.gov.tw/lp-1190-2.html>)

有鑒於此，行政院於去（106）年 5 月 11 日通過《新世代反毒策略》，預計未來四年內投入新臺幣（下同）100 億元的經費，並結合相關部會資源及民間社會的力量，建立查「量」、追「人」並重的複合緝毒新策略，從降低毒品需求到抑制毒品供應環環相扣，務期有效擊潰毒品犯罪行為，遏制新生的毒品人口，有效建構反毒防護及社會安全網絡。

為加強反毒策略壓制力道及功能性，應該適時推動區域及全國同步掃蕩之聯防策略，方能強化檢察、警察、調查、海巡、憲兵及關務等六大緝毒系統抑制縱深。為此，臺灣高等法院檢察署（下稱臺高檢署）除強化全國毒品資料庫功能，通令各地檢署全面掃蕩社區型毒販，進行軍中毒品及關口斷源行動外，並自去年 5 月中旬起，邀集各地檢署及高分檢署啟動「區域聯防《新緝毒機制》，將全國分成北區（北一、北二、北三）、中區、臺南區、高雄區、東區及金門區共八大聯防區域，實施緝毒聯防計畫。

檢察、警察、調查、海巡、憲兵及關務等六大緝毒系統，為進一步徹底斷絕滋生犯罪源頭的毒品，確保民眾安全及維護社會治安，於《新世代反毒策略》施行後，旋即展開鐵腕進行大掃毒行動。以貢寮國際海洋音樂祭為例，每年都吸引數萬樂迷到場狂歡，去年行政院海巡署臺北查緝隊接獲情資，有一批重達 181 公斤的 K 他命毒品，將在暑假期間從中部運往北部銷售，可能流入海洋音樂祭甚至臺北世大運等場地。案經桃園地檢署指揮海巡及警察機關組成專案小組，透過高檢署建置之「全國毒品資料庫」，鎖定劉姓等三名嫌犯之汽車，一路從臺中跟監到桃園，最後在國道三號高速公路龍潭路段，將四線車道全部封閉，包抄夾擊壓制嫌犯兩部車輛。專案

小組隨即扣押該兩部運毒車輛並打開後車廂，發現裡頭滿滿的蔬果紙箱，全是偽裝成茶葉包裝的K他命毒品，重量達181公斤，市價超過1億8千萬元，為執行《新世代反毒策略》以來，所查獲最大宗運輸毒品案件。

## 《新世代反毒策略》之主要措施

行政院統籌規畫《新世代反毒策略》，特地有別於過去偏重「查量」被動式查緝作為，變更為「以人為中心」、「以量為目標」併行的反毒新策略，透過阻絕毒品製毒原料於境外、減少吸食者健康受損、減少吸食者觸犯其他犯罪機會、強力查緝製造販賣運輸毒品，以降低毒品需求並抑制毒品供給。

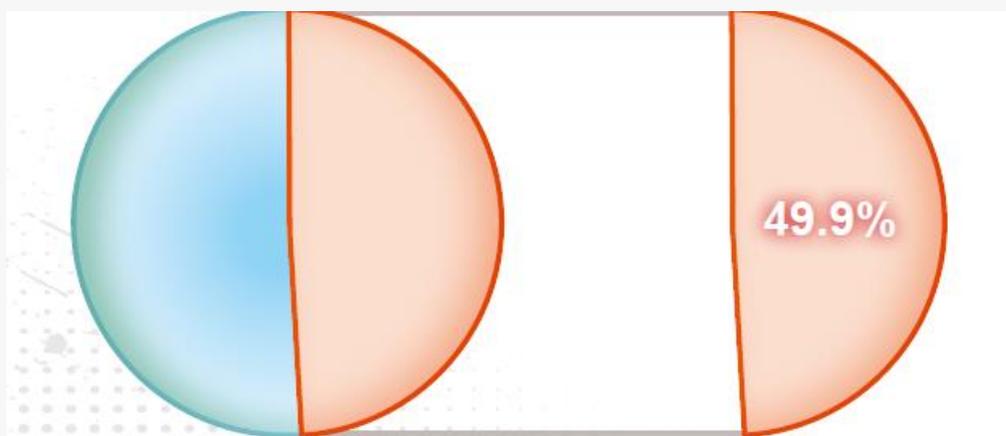
《新世代反毒策略》新措施為：(一)加重校長及學校防毒責任，列為校務考核項目；(二)各學校與轄區派出所合作，建立吸食毒品熱點巡邏網，並精進教育單位通報措施；(三)針對學生吸毒個案，以一人一案專案輔導、轉介及追蹤。

## 行動綱領有效壓制毒品犯罪

據法務部統計數據，截至106年8月底，在監毒品受刑人計2萬8,246人，占全部在監受刑人5萬6,595人之49.9%，可見毒品氾濫日益嚴重亟待解決。當前反毒工作首要目標，便是有效降低涉毒者衍生性犯罪，並抑制新生毒品人口



行政院統籌規劃的《新世代反毒策略》毒品防制新思維。(資料來源：行政院，[https://www.ey.gov.tw/hot\\_topic.aspx?n=8588FE6C93668D70](https://www.ey.gov.tw/hot_topic.aspx?n=8588FE6C93668D70))



全部在監受刑人  
56,595 人

在監毒品受刑人  
28,246 人

目前統計在監受刑人有近五成都是涉毒者，可見毒品氾濫亦嚴重影響犯罪率。

成長，以維護全民世代健康。面對新型態毒品氾濫、吸毒年齡層下降，以及毒品入侵校園等現象持續蔓延，行政院另於去年 7 月 21 日核定《新世代反毒策略行動綱領》，期能有效降低涉毒者之各種衍生性犯罪，並抑制新生毒品人口增加。本綱領所訂執行策略及行動方案，由國家發展委員會與有關部會分年選定重點項目，並由行政院全程列管。本綱領另擘劃四項預期目標，一是安全有感：藉由全力打擊毒販，強化人民安全感受；增加查緝保護頻率，完善社會安全網。二係全國毒品圖像建立：經密集行動，科學化建檔分析，建立全國毒品圖像；減少毒品人口黑數，快速介入保護。三是其他衍生犯罪有效下降：施用毒品質變為其他供應者比率逐年下降；施用毒品涉犯其他竊盜、搶奪、強盜等財產性犯罪比率逐年下降。四為毒品新生人口有效控制：106 到 107 年「強力掃蕩期」逼出所有黑數，108 至 109 年控制期，至 110 年逐年下降。中央及地方為執行本綱領，已組成緊密團隊合作無間，誓將反毒工作做好，以有效減少毒品傷害與威脅。

## 《新世代反毒策略行動綱領》預期目標

### 預期目標

#### 安全有感

- ▶ 全力打擊毒販，強化人民安全感
- ▶ 增加查緝頻率，完整社會安全網

#### 全國毒品 圖像建立

- ▶ 經密集行動，進行科學化建檔分析
- ▶ 減少毒品人口黑數，快速介入保護

#### 其他衍生犯罪 有效下降

- ▶ 施用毒品變為供應者比率下降
- ▶ 施用毒品涉犯其他財產性犯罪比率下降

#### 毒品新生人口 有效控制

- ▶ 毒品新生人口逐年下降

(本文摘自 107 年 1 月號清流雙月刊)



**我有我的拒毒style**

根據衛生福利部105年統計指出，藥物來源約有44%來自藥頭毒販、38%來自朋友，如何拒絕藥頭或朋友的毒品誘惑，可以參考運用拒毒八招：

- 1 堅持拒絕
- 2 告知理由
- 3 自我解嘲
- 4 遠離現場
- 5 友誼勸服
- 6 轉移話題
- 7 反說服法
- 8 反激將法

免費諮詢專線 **0800-770-885**  
(請請您，幫幫我)



教育部防制學生藥物濫用資源網

教育部 關心您 廣告

↑ TOP

## 健康叮嚀<sub>-1</sub>

### 飲酒傷身，酒駕傷人；拒絕酒駕，安全回家

資料來源：衛生福利部國民健康署

**依據** 2014 年世界衛生組織全球酒精與健康報告(WHO Global Status Report on Alcohol & Health 2014)指出，不當飲酒會造成超過 200 種疾病，包括酒精依賴、肝硬化、癌症、事故傷害，是導致疾病、失能和死亡的危險因子。國民健康署署長王英偉指出，依據 2016 年英國飲酒指南指出，飲酒沒有安全劑量，少量就有害，而且危害會隨飲酒量而增加，若規律飲酒，哪怕只是飲用極少量，也會增加罹癌風險，真是傷身又傷人，得不償失。

### 不當飲酒 肝硬化、癌症風險倍增

依世界衛生組織 (WHO) 估計，不當飲酒行為 (harmful use of alcohol) 每年導致全球約 330 萬人死亡，約占全球死亡人數的 5.9%，亦即每 20 人即有 1 人可歸因酒害而死亡，造成 1 億 3,900 萬人年損失 (disability-adjusted life year, DALY)。國民健康署署長王英偉指出，酒精之飲用量愈高罹病風險愈高，以每日飲用 25 公克 (相當於 2 罐 330ml 酒精濃度 5% 的啤酒、2 杯 120ml 酒精濃度 12.5% 的紅酒/葡萄酒)、50 公克及 100 公克純酒精為例，罹患肝硬化之危險分別為不飲酒者的 2.9 倍、7.1 倍及 26.5 倍。

### 拒絕酒駕三妙招 你我都做得到

我國 106 年 1-11 月取締酒駕違規 9 萬 6,730 件，移送法辦 5 萬 6,813 件，酒駕肇事死亡人數 77 人，即每 5 天有 1 人因酒駕死亡。國民健康署署長王英偉提醒，根據內政部警政署 100 年至 104 年資料顯示，每年 12 月至次年 3 月為酒駕肇事高峰期，農曆年節將至，國人在參加公司尾牙、家庭聚餐及朋友聚會等把酒言歡之際，也要注意飲酒問題；並鼓勵企業持續將「酒品危害」列入員工健康促進議題外，亦建議在尾牙、春酒聚餐時，落實推廣「拒酒駕三妙招」，減少憾事發生。「拒絕酒駕」安全回家，你我都做得到。

**第一招：尾牙、春酒後，搭乘大眾運輸工具，安全回家。**

**第二招：和民間計程車隊合作，提供代駕服務，體貼送喝酒的員工回家。**

**第三招：指定朋友或同事擔任駕駛，安全回家。**



↑ TOP

## 促進健康體能的方法

資料來源：衛生福利部國民健康署

### 運動的指引

大家都知道運動可改善體能、促進健康、預防慢性或退化性疾病的發生。運動的次數(頻率)、時間、強度都會影響體能的改善效果，什麼運動才算有效的呢？以下係對促進各項健康體能要素的運動建議。

#### (一) 改善心肺耐力及身體組成的運動建議

1. 適用對象：健康成年人。
2. 運動類型：使用大肌群，具節律性，可持久進行且又易於自我控制的全身性運動，即以有氧運動為主。
3. 運動次數：每週至少規律運動三次。
4. 運動時間：每次至少二十分鐘。
5. 運動強度：運動時心跳率應達最大心跳率(註)百分之六十以上，稍流汗並自覺有點喘又不會太喘。

#### 註一：最大心跳率計算方法及運動時心跳率測量方法

1. 預估最大心跳率 =  $220 - \text{年齡}$
2. 運動時心跳率的測量方法，運動心跳率可以反應運動對身體的刺激，由於運動時心跳率不易測量，因此，以運動後瞬間的心跳率來推估運動時心跳率。

測量要領如下：

- (1) 選一種合適的運動項目。
- (2) 以自覺合適的強度，穩定地運動五分鐘左右。
- (3) 運動停止後，馬上量手腕內側或頸部前側脈搏 10 秒或 15 秒，再將 10 秒或 15 秒的脈搏數乘以 6 或 4，即可得到每分鐘的運動心跳率。

### 3. 有效運動的心跳率計算範例

以一位 60 歲的健康成人為例

步驟一：	計算預估最大心跳率， $(220 - \text{年齡})$ ，預估最大心跳率： $220 - 60 = 160(\text{次})$
步驟二：	如要以最大心跳率的 70% 為運動心跳率，(最適範圍 60%~85% 之間均可自行選擇)， $160 \times 70\% = 112(\text{次})$
步驟三：	訂出心跳範圍( $\pm 5$ 跳)， $112 \pm 5$ 次即 107 次~117 次
步驟四：	訂出每 10 秒或每 15 秒的心跳數約 18~19 次/每 10 秒或約 27~29 次/每 15 秒即為有效運動的心跳率。

**註二：最大保留心跳率計算方法及運動時心跳率測量方法。**

對於安靜時心跳率較不在平常範圍內之個案，若考慮其安靜時心跳率對運動強度負荷之影響，其計算範例即可改依照下列範例：

- (1) 預估最大心跳率 =  $220 - \text{年齡} - \text{安靜時心跳率}$
- (2) 達運動訓練效果之心跳率：有效訓練心跳率 =  $(220 - \text{年齡} - \text{安靜時心跳率}) \times 50\% \sim 85\% + \text{安靜時心跳率}$
- (3) 運動時心跳率的測量方法，運動心跳率可以反應運動對身體的刺激，由於運動時心跳率不易測量，因此，以運動後瞬間的心跳率來推估運動時心跳。

步驟一：	計算預估最大保留心跳率， $(220 - \text{年齡}) - \text{安靜時心跳率}$ ，預估最大保留心跳率： $220 - 60 - 75 = 85$
步驟二：	如要以最大保留心跳率的 70% 為運動心跳率，(最適範圍 50% 至 85% 之間均可自行選擇)， $85 \times 70\% + 75 = 134.5$
步驟三：	訂出心跳範圍 (50% ~ 85%)， $(220 - 60 - 75) \times 50\% + 75 = 117.5$ ， $(220 - 60 - 75) \times 85\% + 75 = 147.25$
步驟四：	訂出每 10 秒或 15 秒的心跳數約 19 至 24 次/每 10 秒或約 29 ~ 36 次/每 15 秒，即為有效運動的心跳率。

測量要領如下：

- (1) 選一種合適的運動項目。
- (2) 以自覺合適的強度，穩定地運動五分鐘左右。

(3) 運動停止後，馬上量手腕內側或頸部前側脈搏 10 秒或 15 秒，再將 10 秒或 15 秒的脈搏數乘以 6 或 4，即可得到每分鐘的運動心跳率。

#### 4. 有效運動的心跳率計算範例

以一位 60 歲的健康成人為例，安靜時心跳率 75 次／分鐘。

5. 運動數週後因訓練效果，安靜時心跳數會明顯下降，心跳範圍須再依公式計算調整，以便繼續保持進步。

## (二) 增進肌力與肌耐力的運動建議

1. 適用對象：健康成年人。
2. 運動類型：重量訓練或肌肉用力性的運動。
3. 運動次數：每週至少二次。
4. 運動時間：每次至少一至三回合，每回合之間休息 2~3 分鐘。
5. 運動強度：負荷重量或用力程度以每回反覆十至二十次，能產生輕微疲勞負荷(指可在數小時至 24 小時內休息恢復的疲勞程度)為原則。
6. 訓練部位：每次訓練 8~10 個身體部位。

## (三) 增進柔軟度的運動建議

1. 適用對象：健康成年人。
2. 運動類型：動態伸展操、靜態伸展操。
3. 運動次數：每週規律運動三次~五次，並配合(一)(二)在暖身與緩和運動時進行。
4. 運動時間：肌肉緊繃狀態持續 15 至 30 秒左右。每一部位反覆一至三次。

5. 運動強度：伸展至關節附近肌肉明顯繃緊的程度(但不至於痛)。

6. 訓練部位：每次訓練 8~10 個身體部位。

## 運動種類的建議

目前各國沿用評估體能的要素，包括心肺耐力、身體組成(身體脂肪百分比)、肌力與肌耐力、柔軟度等四項，改善各項體能要素，均可達到促進健康的目的。較佳的心肺耐力將可減少疲勞，降低冠狀動脈心臟疾病(coronary artery disease, 簡稱CAD)、高血壓、糖尿病和其他慢性退化性疾病的危險因子；適量的身體脂肪也能降低CAD、癌症、糖尿病、高血壓等慢性病危險因子；強大的肌力則可增加抬舉物品的能力，也可降低肌肉骨骼性的傷害；良好的下背及腿後肌群柔軟度，則可減低發生下背痛及其他骨骼與關節受傷的問題。

(一) 改善心肺耐力與身體組成的運動種類，運動生理學家和醫學研究者都已一致證實心肺耐力是體能評量的最重要指標。心肺耐力及身體組成(身體脂肪百分比)可以藉長時間的耐力運動得到改善。建議運動如：跑步、快走、游泳、踩腳踏車等。另外，重量訓練對身體的刺激也會減少身體脂肪組織含量而增加非脂肪組織的成份。

(二) 增進肌力與肌耐力的運動種類，訓練肌力與肌耐力的運動有：仰臥起坐、引體向上、伏地挺身，以及屈臂懸垂；其他一些日常的工作，如：除草、洗衣、修剪樹叢、拖地、擦洗門窗、油漆粉刷牆、上下樓梯等也都需要好的肌力與肌耐力

才能勝任。

(三) 促進柔軟度的運動種類，柔軟度不好的關節，一定會使身體的一些活動在範圍上受到限制。當某些活動迫使一些關節超越可動範圍，便可能發生關節扭傷或肌肉拉傷便可能發生。藉助伸展操可增加身體關節的柔軟度。

要藉由什麼運動方法來改善各項體能要素，簡要介紹如下表：

促進健康體能的運動建議表：

體能要素	運動種類	次數	時間
心肺耐力	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動... 等有氧運動	每週至少三次	每次至少 20 分鐘
肌力與肌耐力	重量訓練、仰臥起坐、引體向上、伏地挺身	每週至少二次	每次至少一至三回合
柔軟度	傳統健身運動、體操... 等	每週至少三次	每次肌肉伸展 20 至 30 秒
身體組成	有氧運動為主，重量訓練為輔	每週至少三次	每次至少 20 分鐘 每次至少一至三回合

↑ TOP

## 冬天害怕洗手嗎？

資料來源：衛生福利部疾病管制署



# 冬天害怕洗手嗎？

## 肥皂勤洗手 別和病菌一起團圓

學生放寒假、農曆春節期間，南北往返與出門旅遊的民眾大增，若不注意個人衛生習慣，不但自己和家人容易染病，病菌也很容易就會傳播出去。



**那些病毒在冬季特別活躍？** 流感病毒、諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒等。

**病毒引起的疾病（症狀）？** 流感（發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻水、咳嗽等）、病毒性腸胃炎（嘔吐、腹瀉等）。

## 你可以怎麼做

### 1. 落實正確洗手

- ✓ 使用肥皂洗手，搓手至少20秒
- ✓ 洗手後，用手帕或衛生紙擦乾

### 2. 注意咳嗽禮節

- ✓ 咳嗽時，請以手帕或衛生紙遮住口、鼻
- ✓ 若來不及，請以衣袖代替，降低病菌傳播機會

### 3. 生病在家休息

- ✓ 若出現不適症狀，戴上口罩就醫
- ✓ 適時補充水分及電解質
- ✓ 以稀釋漂白水做居家環境消毒

廣告



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

疫情通報及關懷專線：☎1922 <http://www.cdc.gov.tw>