

# 經濟部水利署北區水資源分署廉政電子報

113年2月號

北水分署政風室 編製

法律常識 ★炫耀自我功力，怎可侵入他人電腦? P02

廉政案例 ★索賄接受性招待！前台南經發局長陳凱凌延押2月確定  
獄中過年 P04

資通安全 ★政府數位服務巡航健檢 強化系統韌性 提升民眾體驗 P06

消費保護 ★標榜「市面四欄位唯一」可雙色列印的打卡鐘？廣告不  
確實遭罰 P08

反毒反詐 ★前所未聞，買毒另贈毒咖啡包！安南警查獲大量毒品 P10

★算命師也入局 | 市刑大破獲詐騙集團 P12

洗錢防制 ★人頭帳戶不論知情否 都涉洗錢防制法 P14

機關安全 ★機關安全維護 P15

廉政倫理  
規範 ★農曆春節 務必遵守廉政倫理規範 P19

健康叮嚀 ★龍年新希望 約定戒菸健康龍總贏 戒菸第一步「選定日  
子、下定決心」 P20

### 炫耀自我功力，怎可侵入他人電腦？

■資料來源：臺灣高等檢察署

前些日子的新聞報導：一位就讀大學二年級的張姓學生，電腦功力超強，利用坊間俗稱的「隱碼攻擊」手法，先後侵入各公私立大學和公司機構的電腦利用這些網站管理上的漏洞，竊取存放電腦中的帳號密碼，並故意留下讓電腦的主人知道這台電腦曾被「駭客」光顧，需要加強管理。這位電腦高手入侵他人電腦，並不是想從中得到什麼好處，純粹是好玩同時也顯示一下自己對電腦的功力，絕無半點危害他人的意思。

電腦是集合多數人的腦力結晶物，不允許無使用權的人任意使用，每次開機與定時都會要求輸入密碼，密碼不正確，電腦就無法使用。電腦的主人除了用密碼的設定控制電腦以外，別無他法足以防止他人侵入電腦。政府相關部門為了保護電腦所有人與合法的使用人，在九十二年六月二十五日，由總統公布在刑法中增列第三十六章「妨害電腦使用罪」，並增加六條與電腦犯罪有關的條文，所增加的刑法第三百五十八條為「入侵他人電腦設備罪」，無故輸入他人帳號密碼、破解使用電腦之保護措施或利用電腦系統之而入侵他人之電腦或其相關設備者」犯這罪者，即是俗稱的「電腦駭要處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科三十萬元以下罰金。並另在第三百六十三條中規定：「第三百五十八條至第三百

六十條之罪，須告訴乃論。」有這法條的規定，檢察官雖然知道有人是名「電腦駭客」，也不可以馬上進入偵必待這些犯罪的被害人提出告訴，才可以進入偵查程序。

本文登載日期為112年8月8日，文中所援引之相關法規如有變動，仍請注意依最新之法規為準。

本刊言論為作者之法律見解，僅供參考，不代表本分署立場。

## 廉政案例

### 索賄接受性招待！前台南經發局長陳凱凌延押2月 確定獄中過年

■資料來源：文轉載中時新聞網

台南市政府前經發局長陳凱凌被控向廠商收賄、接受酒店飲宴及性招待，並以購買豪宅的名義超貸等罪，一審判刑8年，他與檢察官都提上訴。台南高分院去年11月開庭時，陳凱凌卻一改原審全部認罪的態度，僅承認公務員利用職務上機會詐取財物罪，還以父母及幼子都在台灣，不可能逃亡，請求法官准他交保。台南高分院合議庭認為陳凱凌有繼續羈押必要，已裁定陳凱凌自本月19日起首度延押2個月，因此陳凱凌確定要在獄中過年。

陳凱凌自2022年12月23日遭南檢聲押禁見獲准後，羈押至今已逾1年，他在一審期間曾多次聲請具保，但都被駁回；據了解，陳上訴後，聲稱他自偵查中迄一審均坦承犯罪，並繳回不法所得，已坦然接受國家刑罰權，且父母及幼子都在台灣，沒有逃亡可能，加上妻子已對他提出離婚訴訟，請求合議庭能讓他具保或定期報到，得以返家處理家庭糾紛。但檢察官認為陳仍有羈押必要。

台南高分院裁定指出，被告陳凱凌涉犯《貪汙治罪條例》公務員利用職務上機會詐取財物等罪，犯罪嫌疑重大，有相當理由認為有逃亡之虞，而有羈押之必要，裁定自2023年10月19日起羈押3月。但因羈押期限即將在2024年1月19日到期，合議庭日前訊問被告陳凱凌，並聽取檢察官、辯護人意見後，認為陳仍有繼續羈押的原因及必要性，裁定延押2個月。

南檢起訴指出，陳凱凌因過去擔任桃園大眾捷運股份有限公司總經理期間，認識黃姓營建工程廠商。2020年初黃男有意參與七股工業區開發計畫相關工程，找陳幫忙，陳向黃索討獲取180萬元及酒店鐘點費、性交易費及旅館住宿費等14萬2200元。2021年2月，黃發現七股科技工業區開發案已被其他公司得標，另綠能產業園區、沙崙科學園區等標案也非其有能力承攬的工程，始知受騙。

檢方認定，陳凱凌2020年5月起2021年2月，甚至在新冠疫情嚴峻期間，6度前往台中要求黃姓廠商提供花酒及性招待。陳另以購買新屋機會，與建商及代銷公司合議，向銀行超貸詐取現金296多萬元。陳一審被判刑8年，褫奪公權5年，除已繳交的犯罪所得180萬元外，未扣案犯罪所得441萬多元均沒收。他與檢察官均提上訴。

去年11月，台南高分院首度開庭，庭訊中，陳凱凌僅承認公務員利用職務上機會詐取財物罪，否認檢察官起訴的財產來源不明、詐欺取財、洗錢等其餘罪名；其中陳就公務員財產來源不明罪部分，辯稱他與妻子的薪資所得，比消費金額高出甚多，財產來源十分清楚；合議庭審酌後認為陳有繼續羈押必要，裁定自1月19日起延押2月。

## 政府數位服務巡航健檢 強化系統韌性 提升民眾體驗

■資料來源：文轉載自數位發展部

數位發展部於113年1月4日於行政院第3887次院會報告「政府數位服務巡航健檢辦理情形」。數位部表示，自112年開始推動數位巡航計畫，從高可用性、易用性及可維護性三個面向，透過實地檢視、輔導的方式，協同政府機關就全國性業務、民生關鍵業務性質之資訊系統進行健檢作業，迄今完成移民署入出國及移民管理系統、勞工保險局 e 化服務系統等23個系統健檢作業，並提出改善意見與長期精進方向之建議；另協助財政部提升電子發票整合服務平臺運作效能，以緩解大量民眾查詢電子發票資料而造成網路壅塞的情形。今(113)年數位部將擇定至少20個民生關鍵系統進行巡航健檢，強化系統運作韌性設計，提供民眾穩定的服務體驗，增加民眾對於政府系統的信賴。

數位部表示，韌性巡航計畫與資通安全署既有的資安稽核機制相輔相成，主要針對承受全國性流量、具民生關鍵業務性質以及部會新興的資訊系統進行健檢以及輔導改善作業。以往政府數位服務有時可能因使用者過多而當機，或是可能因網路架構設計不良而回應緩慢，甚至可能因設備故障而停止服務。數位部為了強化政府數位服務韌性，從機制面與技術面進行巡航健檢，協助機關人員檢視系統架構並給予專業建議，確保資訊系統在異常變動或極端環境下，



能持續提供服務，並能在故障後儘早復原，提升政府數位服務品質。今年，數位部將進一步結合計畫審查，配合各機關預計新建或調修系統時程，於規劃之初就開始進行健檢，給予韌性設計建議，並藉由計畫經費直接落實，引導機關提升系統體質與建立韌性文化。

數位部進一步說明，數位韌性巡航並非填鴨式的要求，而是透過實地輔導的過程，藉由專家團隊與系統主辦人員的共同協作，將韌性概念帶入機關文化中，讓機關自主地、持續不斷地強化各項服務的數位韌性，從而建立具有信任感與良好服務體驗的智慧國家。

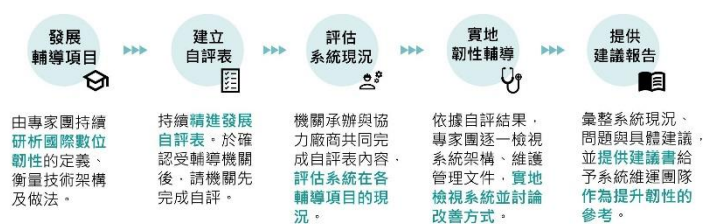
### 巡航健檢目標

- ❖ 確保資訊系統在異常變動或極端環境下，能持續提供服務，並能在故障後儘早復原。
- ❖ 讓系統達到**高可用、易用、可維護**，進而提升為民服務品質。

專家團與機關係承辦人員是夥伴關係  
與資安稽核、評鑑打分數不同  
透過共筆與承辦人共同討論技術與可改善項目  
專家團提供中長期規劃方向  
尊重機關專業屬性及系統程式開發之自主性  
透過討論與承辦人研擬中長期規劃方向與日後檢核方式

### 巡航健檢流程

#### 執行流程



### 113 年巡航精進規劃

- ❖ **結合計畫審查**，配合各機關預計新建或調修系統，於規劃之初即給予建議。
- ❖ 聚焦於**資訊系統前後端架構設計**，透過三大構面檢視並給予韌性建議，幫助機關系統治本，從規劃階段就開始健檢。
- ❖ 順向引導機關**建立韌性觀念與強化系統體質**，並藉由計畫經費直接落實於系統與政府單位內。

## 消費者保護

### 標榜「市面四欄位唯一」可雙色列印的打卡鐘？ 廣告不確實遭罰

資料來源：行政院消費者保護委員會

打卡鐘能為公司記錄員工上下班的日期與時間，除了常見的傳統單色印字款式之外，具有雙色列印功能者更可讓員工出勤狀況一目了然，增加使用上的便利性。

公平會表示，香港商雅虎資訊股份有限公司台灣分公司及日傳企業有限公司在 Yahoo 奇摩購物中心網站銷售「京都技研 TR-126P 四欄位液晶打卡鐘」商品，廣告刊載「市面四欄位唯一可以雙色列印」。但是，同時期網路上也有他牌打卡鐘商品具有四欄位雙色列印功能，業者亦表示確有其他業者銷售類似打卡鐘商品，故廣告宣稱與事實不符，就足以影響交易決定之商品品質為虛偽不實及引人錯誤之表示，已違反公平交易法第21條第1項規定，經本(10)日公平會第1683次委員會議通過，各處新臺幣5萬元罰鍰。


公平會再次提醒業者，在廣告上宣稱的商品功能是影響消費者作成交易決定的重要參考因素，除登載廣告前應該確保廣告內容的真實性外，在廣告刊載期間也要善盡查證的責任，並且調整修正自身商品廣告的資訊，以免觸法。



## 廣告不實宣稱：市面四欄位唯一可以雙色列印


京都技研 TR-126P四欄位液晶打卡鐘(贈送色帶1入)

**\$2,736** \$2,880  
活動折後

 最後1天 全站滿萬加碼登記送1000 >

優惠 活動 滿1件享95折

 [限時]購表心會員刷聯名卡9%無上限

贈品 買就送 

配送 宅配 免運

付款      

 Yahoo卡升級 · 新朋友首刷滿額500 · 再賺現折100

信用卡優惠



**Yahoo聯名卡**  
[限時]筆筆6%無  
上限



**台中商銀**  
[限時]累積滿1  
萬送2000



立即購買

加入購物車

 購承諾 15天鑑賞期 · 貼心客服 · 退貨免運

商品特色

- 市面四欄位唯一可以雙色列印
- 發光液晶夜間容易辨識
- 點矩陣印字機可列印超過十萬次
- 加贈色帶1入

# 反毒反詐

## 前所未聞，買毒另贈毒咖啡包！安南警查獲大量毒品

資料來源：yahoo 新聞

【記者尤華恩／台南報導】臺南市政府警察局第三分局安中派出所員警陳正威及吳尹誠，8日凌晨1時許，於安南區北安路段發現一部白色自小客車蛇行搖擺，且車身佈滿擦撞痕跡，遂示意駕駛停車受檢，進而查獲二級毒品安非他命近40公克。經了解，黃嫌（男，64年次）駕駛自小客車搭載女性友人李嫌（60年次），因深夜行車搖擺，遭巡邏員警攔查，盤查時發現2人均為毒品列管人口，手電筒照射於副駕駛座下方，目視即發現開啟之可疑煙盒，竟藏有二級毒品安非他命3包，總重達38.78公克。員警執行附帶搜索時，於駕駛座旁零錢廂查獲「烏龍派出所」圖騰毒咖啡1包，黃嫌聲稱該毒咖啡包為購買大量毒品所贈，全案依違反毒品危害防制條例移送臺南地方檢察署偵辦。第三分局表示，隨著選舉投票日進入倒數，淨化治安已成當前最重要工作，對於攸關社會風氣及影響民生安全甚鉅之「黑」、「槍」、「毒」、「賭」、「詐」等面向，更將積極查察壓制不法。





# 反毒反詐

## 算命師也入局 | 市刑大破獲詐騙集團

資料來源：警政時報

去年，台中市警察局刑事警察大隊偵七隊揭露了吳姓收簿手的詐欺案，卻發現背後有一個以34歲李姓為首的詐欺洗錢集團。警方積極追查，組成專案小組，報請臺中地檢署指揮偵辦。調查顯示，李嫌與詐騙集團合作，使用虛擬貨幣製造金流斷點，並教導共犯向檢警提供虛假資訊，藉此躲避查緝。經過檢警不懈努力，共逮回李嫌等11人，主嫌羈押禁見，並面臨嚴重的法律制裁。



這詐騙集團由李姓男子領導，負責收簿、水房和提領贓款等洗錢工作。為了增加檢警查緝難度，他們先將被害人匯入款項，然後透過電子支付帳戶將金流多次轉移。為了加速洗錢，李嫌甚至利用身邊的親友，包括高知識分子和算命師，提供他們的帳戶進行詐騙集團使用，最終也成為牽涉其中的共犯。

該詐騙集團的手法包括利用虛擬錢包帳號同步製造金額相符的假交易紀錄，以掩蓋實際詐騙金流。這樣的操作，讓他們在短短兩個月內詐騙數千萬元。

警方呼籲市民要警惕詐欺手法的不斷變化，無論是網路交友、虛擬貨幣投資群組，都可能是詐騙的陷阱。在遇到可疑情況時，應立即撥打165反詐騙專線或110報案專線進行查證。





# 洗錢防制

## 人頭帳戶不論知情否 都涉洗錢防制法

資料來源：自由時報

台中市警方逮捕一名開出六十萬元天價「騙簿」的收簿手，已被檢方偵結起訴，法界人士表示，除收簿手涉詐欺刑責，人頭帳戶的所有人，不論知情與否，也涉及洗錢防制法，一旦詐團經由該人頭帳戶派車手提領贓款得逞，都屬於共同侵權行為人，還須負起民事連帶賠償被害人的責任，呼籲民眾不要以身試法。

### 還須連帶賠償 民眾勿以身試法

律師李學鏞表示，提供帳戶民眾，涉及去年六月修正後新增公佈洗錢防制法第十五條之二，任何人無正當理由不得將帳戶、帳號交付、提供予他人使用，其中因「收受對價」而「賣簿子」行為，處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科一百萬元以下罰金。

收簿手刑責重嗎？判刑多久？李學鏞指出，收簿手實務上被視為詐騙集團成員之一，涉及詐欺罪，而詐騙集團常集體行動，符合加重詐欺之要件「三人以上共同犯罪」，依刑法第三三九條之四規定，可處一年以上七年以下有期徒刑，得併科一百萬元以下罰金。

近日司法機關審理一起假感情真詐騙案件，張姓女被害人被愛沖昏頭，一共匯出三百萬元到林姓民眾銀行帳戶，再被詐騙集團一層一層洗錢領出，事後發現全是一場騙局，法院審理認為林某提供帳戶給收簿手再上交詐欺集團，供張女將款項匯入，屬於共同侵權行為人，應連帶賠償張女損失的三百萬元。



# 機關安全維護

## 機關安全維護工作

### 經濟部水利署北區水資源分署

## 113年加強重要節日(春節期間)安全維護工作計畫

重大經建設施是人民生活、經濟發展政府運作與國家永續生存的重要關鍵。對於如何確保重大經建設施，並做好各項事先預防與風險管理已經成為全球政府施政的當前重要任務。

近年來，複合性災害的威脅日漸增加，天然災害、恐怖攻擊威脅及敵軍戰略性入侵已成為全球需要面對的問題，重大經建設施一旦遭受天然災害或人為(恐攻)的破壞，可能影響政府或社會功能運作，造成人民傷亡及財產損失，引起經濟衰退、環境改變或其他足使國家安全或利益遭受損害之虞，進而衝擊經濟發展與民心士氣，甚至嚴重影響政府運作。爰此，本分署訂定113年加強重要節日(春節期間)安全維護工作，以強化機關安全維護，相關計畫如下：

- 壹、依據：政風機構預防危害或破壞本機關事件作業要點。
- 貳、任務：為防範春節期間發生危安或偶突發事件，並減輕事件不幸發生後之損害程度，將執行113年重要節日(春節)工作期間各項維護措施，以確保本分署公務機密與機關人員及設備之安全，防範危害事件之發生及應處能力。
- 參、工作期間：113年2月1日(星期四)22時起至同年月15日(星期四)24時止，為期15日。
- 肆、執行單位：本分署暨所屬各單位及內政部警政署保安警察第七總隊第二大隊第一中隊。

## 伍、重點措施：

### 1、公務機密維護部分：

- (1) 遵守保密規定，公務機密資料非經權責主管人員核准，不得複製及攜出辦公處所，並要求機關員工切勿將機敏公文存於隨身碟攜回家中辦理。機敏文件內容亦應避免電子傳輸，以杜絕公務機密外洩情事。
- (2) 機關資訊部門加強委外廠商之監督，並注意連續假日期間電腦機房門禁管制措施及監視設備是否正常。
- (3) 遇有重大資安異常案件，應通報當地調查處站，並循行政院國家資通安全會報資安事件通報應變作業流程辦理。
- (4) 遇有重大疑似洩漏國家機密或一般公務機密案件，應立即查明洩密管道，迅謀補救，防堵危害擴大。

### 2、機關安全維護部分：

- (1) 針對易為恐怖攻擊破壞之目標（如重要民生物資儲存設施，以及政經、外交等象徵意義之關鍵基礎設施等），應強化安全維護措施及辦理消防、反恐講習或演練，以熟悉緊急動員及應變作為。
- (2) 針對機關內重要設施及轄管廠庫等處所，應強化機關安全維護措施，如加強門禁管理，檢視監視系統監視範圍、清晰度及消防設備等安全維護設施，並請警衛（保全）人員加強值勤巡查、辨識，隨時與轄區警方聯繫，建立安全維護網絡，防範竊盜、破壞、縱火、爆炸及恐怖攻擊等危害破壞情事發生。
- (3) 春節期間加強與機關值勤人員、轄區警察機關、調查機關保持暢通聯繫管道，適時掌握危安及預警情資，若發生重大危安預警狀況時（例如機關人員重大傷亡、重大意外事故及其他攸關民生之重大意外事件等），應立即適採因應措施與通報警察及消防機關協助處理。
- (4) 遇有國家元首、副元首及國賓蒞臨，應全力配合警衛安全措施，並協助蒐報危安預警資料，適時提供權責單位預為處置，俾消弭維護死角。
- (5) 協助提報違反國家安全法第2條情事，如蒐獲危害國家安全及影

響國家利益情資，應立即通報權責機關處理。另獲悉可能危害社會公共秩序之訊息，則請通報轄區警察機關處理。

- (6) 密切防範假冒身分至機關內施行詐騙案件，並加強對機關同仁宣導，如發現詐騙個案，應迅速向權責機關反映，避免持續受騙。

### 3、其他協助機關辦理事項部分：

- (1) 適時提醒同仁赴陸有關之風險，以提升同仁危機意識，防範同仁因遭受威脅，而致生洩密之情事發生。
- (2) 協助掌握來臺參訪大陸人士之違常活動，適時通知權責機關處理。

### 陸、具體作法：

- 1、宣達工作任務：各單位應利用各種方式向同仁宣導專案期間工作任務及事項，全面動員同仁力量，共同維護機關安全。

### 2、防制危害破壞事件：

- (1) 確實掌握安全狀況：各單位應就環境業務特性做好安全狀況研判，以確切掌握本分署安全狀況，嗣後並依據「本分署預防危害或破壞事件實施計畫」進行分工，針對可能發生之危害情事，預先擬定相關因應作為，確實做到「應變制變」、「防患未然」的要求。
- (2) 嚴防危害破壞：請警察隊就本分署所轄維護重點設施及廳舍加強巡邏，以隨時注意可疑人、事、物，防範竊盜、破壞、縱火及危害情事發生。
- (3) 各單位、警衛(保全)人員應加強轄區設施及場所之安全檢測，以防危害情事發生，以確保機關安全狀況。
- (4) 各單位如遇有重大、偶突發事件，應依據「經濟部水利署各類災害及緊急事件速報表」、「本分署員工處理偶(突)發事件通報程序參照表」規定，迅速反映陳報。
- (5) 各單位加強蒐報陳情請願及危安預警資料，適時通報相關單位及本分署政風室，以為防處。
- (6) 請養護科、石門水庫管理中心、寶二水庫管理中心及內政部警政署保安警察第七總隊第二大隊第一中隊加強水庫重要設施

(含各電廠、中庄調整池及隆恩堰等)安全檢查及維護，並提高值勤人員之警覺及通報能力，以防範危害或破壞事件發生。

### 3、協調配合：

- (1)本分署及各單位之安全維護工作及相關庶務事項，由政風室協調秘書室等相關單位，於工作期間配合執行，如需使用經費或專案加班部分，依規定專案簽陳。
- (2)本分署周邊之安全維護及遇有外來攻擊之防制，由政風室協調當地治安機關（單位）支援處理。



# 廉政倫理規範

## 農曆春節 務必遵守廉政倫理規範

農曆春節將屆，本分署屬同仁請恪遵「公務員廉政倫理規範」規定，對與職務有利害關係者之受贈財物、飲宴應酬、請託關說及其他廉政倫理事件，應依規定報備登錄，並避免酒駕、出入不正當場所之違法違紀行為。

公務員遇與其職務有利害關係者所為之餽贈或飲宴應酬，除有本規範第4點或第7點第1項各款情形外，應予拒絕或退還，並簽報長官及知會政風機構；對於涉及請託關說事項，亦應參照本規範第11點規定登錄備查，以維護民眾對公務員公正執行職務之信賴；另為深化同仁對廉政倫理法令之認知，請鼓勵運用行政院人事行政總處公務人力發展學院「e等公務園+學習平臺」(<https://elearn.hrd.gov.tw/mooc/index.php>)等教學資源，選讀廉政倫理相關課程。



(圖取至台中市政府秘書處機關網頁)

# 健康叮嚀

## 龍年新希望 約定戒菸健康龍總贏 戒菸第一步 「選定日子、下定決心」

資料來源：衛生福利部國民健康署全球資訊網

### 吸菸有害 二、三手菸一樣有害

世界衛生組織 (WHO)指出，吸菸導致每年八百萬人死亡，另每年有上百萬人因暴露二手菸而死亡。吸菸會導致心血管疾病、癌症、慢性呼吸道疾病、眼部疾病、糖尿病、失智等健康危害，以癌症為例，每吸一口菸，其中至少有70種的致癌物質，會伴隨著您吸的每一口菸進入身體。除此之外，吸菸也會導致皮膚老化、口臭及牙齒變黃進而影響個人外觀<sup>2</sup>。

吸菸不僅危害自己的健康，其所產生的二、三手菸，也在無形中加害身邊的人及環境，如菸熄後殘留在衣物、牆壁、家具、頭髮、皮膚及地毯表面等環境中的污染物，也有可能再度排放至所處環境中，與其他汙染物質結合成新毒物，如亞硝胺等致癌物質<sup>3</sup>，也就是所謂的「三手菸」。

### 吸菸「百害而無一利」 戒菸正好相反

任何菸品對身體百害而無一利，而戒菸好處幾乎是立即的，戒菸第20分鐘開始，血壓及心跳下降恢復正常，停止吸菸2~12週，血液循環及肺功能均會增加，如果戒菸1年，罹患心血管疾病風險降低50%，而持續戒菸達5~10年以上，中風機率及罹癌的風險也會降低<sup>2</sup>。

戒菸，是讓自己及家人遠離菸害的不二法門，國民健康署為癮君子們提供有效的戒菸方法，第一步：「選定日子、下定決心」（清除環境中所有會引起吸菸慾望的物品）；第二步：克服尼古丁依賴（尋求醫師的協助）；第三步：克服吸菸的依賴（長期吸菸而造成的口慾及手慾，可以尋找暫時替代習慣來轉移，如以手持筆替代手拿菸習慣，或咬紅蘿蔔條及咀嚼無糖口香糖來替代）；第四步：一口也不碰（當心情煩躁或壓力大時，務必要抗拒吸菸的誘惑，切勿讓這些原因成為你再次吸菸的理由）；第五步：「戒菸四招」（深：放鬆深呼吸、冷：喝杯冷水、動：運動一下、洗：洗臉或刷牙）。



## 戒菸就像「安太歲」一樣 既健康又平安

一年之初，給自己設定新目標與新形象，即刻與家人朋友約定戒菸日，相信有親友的支持，這次的嘗試一定會更成功，當您跨出戒菸的第一步，就是自己與家人健康的一大步。如果戒菸路上感到孤獨與困惑，可尋求專業協助，國民健康署提供多元戒菸服務，讓全台近3,500家合約醫事機構的醫師及衛教師當您的好夥伴，量身打造戒菸計畫；如想獲得即時便利的服務，可撥打免付費戒菸專線（0800-63-63-63），或使用 Line 通訊軟體（ID：@tsh0800636363）隨時進行戒菸諮詢；相信在專業人員的陪伴與支持下，您及家人在新的一年可以戒菸成功，享受無菸的環境與健康的生活！

### 參考資訊：

1. 2020 臺灣菸害防制年報中文版  
<https://health99.hpa.gov.tw/material/6908>
2. More than 100 reasons to quit tobacco. <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>
3. Wu JX, Lau ATY, Xu YM. Indoor Secondary Pollutants Cannot Be Ignored: Third-Hand Smoke. *Toxics*. 2022 Jun 30;10(7):363. doi: 10.3390