

經濟部水利署北區水資源分署廉政電子報

113年4月號

北水分署政風室 編製

法律常識 ★心情不好，也不可遺棄稚女！ P02

廉政案例 ★商業賄賂有罪嗎？ P04

資通安全 ★Gartner：AI 生成的深度偽造將影響身分認證與驗證方案的可靠度 P07

消費保護 ★無卡分期 小心有可能是真貸款！ P09

反毒反詐 ★北市府社會局女科員淪毒販 囂張約市府大門口面交大
麻被逮交保 P10

★政府與 Google 防堵 RCS 詐騙簡訊有成 提醒民眾勿點擊
不明連結 P11

洗錢防制 ★洗錢防制法配套上路 「人頭帳戶」每日只能提領轉帳1
萬元 P12

陽光法案 ★哪些為應申報之保險？應如何填寫？應注意事項？ P15

陽光法案 ★鄉民代表參與關係人承攬之工程驗收，假借職權圖其關
係人利益案 P17

健康叮嚀 ★胃凸肚子大影響外觀？胃凸原因、改善方式及運動一次
看 P18

心情不好，也不可遺棄稚女！

■資料來源：臺灣高等檢察署

桃園市有一位年已三十的林姓市民，五年前與一位黃姓女子結婚後，仍居住在母親所有的房屋，不必付房租，可是他月入只有四萬元，夫妻省吃節用，勉強可以過苦日子，正當他們要為未來的日子設法改善時，他們的大女兒竟然趕來湊熱鬧，此後不是沒有奶粉，便是沒有尿布，這些煩人的小事，導致夫妻倆經常吵架！這天兩人又因小孩的事吵了起來！這次林男改變了策略，任由老婆嘀咕，自己關起門來睡大覺，心想午睡醒來一切就平靜了。只是事與願違，睡沒多久，便被女兒在客廳大哭大叫要找媽媽的聲音吵醒了，男子心想：「你媽不是在屋內，這樣大哭大叫幹什麼？」被吵醒後想再睡一回，竟然無法再入睡，只好起來陪女兒找媽媽，找遍屋內外都不見人。

第二天一大早，林男就帶同女兒前往老婆娘家附近的公園，若老婆出來活動，把女兒交給她，就可了事！偏偏老婆這天沒有出現，這時廣場的人越來越多，大半是上了年紀的爺爺奶奶出來活動手腳，他們的女兒雖然已經五歲，但以前大人們從沒帶她去過這些人多又熱鬧的地方，今天才見到，所以安靜地坐在那裡觀賞。坐在小女孩身旁的林男，心情極度不安，因為按照自己的規劃，這時候必須離開，否則被女兒發覺，一定脫身不了！男子便趁女

兒不注意的時候，隻身溜出廣場。至於林男的舉動，在刑事上該負什麼責任？

林男為了自己要上班，家中又無大人可以代為看顧小孩，將年方五歲的小女孩丟在公園的廣場內，然後逕自離開廣場，五歲的小女孩留在公園裡，就林男來說，他這麼做是出於無奈！不過，小女孩也有小女孩的人權，而且這種人權不待小女孩行使，自然受到法律的保護，因為五歲的小女孩雖然會哭會鬧，但要她設法養活她自己，那就難倒她了！所以五歲的小女孩，在法律上還是一個無自救力的人！我國刑法第二百九十三條規定：「遺棄無自救力之人者，處六月以下有期徒刑、拘役或三千元以下罰金。」林男的行為與這法條相當，自應負起遺棄罪的刑責！

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

商業賄賂有罪嗎？

■資料來源：法務部廉政署

曾清白是某輪胎公司的經理人，自 84 年初起，利用辦理公司採購業務的機會，向其同姓宗親之供應商及報關公司索取回扣，而該供應商或報關公司一方面害怕如果不配合，曾清白經理手握採購生殺大權，會不再向他們進貨，一方面又為取得長期生意往來以賺取利潤之機會，因此長期以來同意給付回扣款。

曾清白自 84 年 1 月起至 103 年 7 月間，收取回扣款金額合計達 5 億餘元，犯罪所得金額已逾 1 億元，並因其中之供應商將回扣款各加計入之報價內，致該輪胎公司因而合計增加 2 億 8 千萬餘元之採購成本，使該輪胎公司遭受額外採購成本合計已達 500 萬元以上之損害。

最後因為報關公司受不了曾清白經理長期壓榨剝削，向檢察官檢舉，經檢察官指揮調查，最後曾清白遭起訴，法院依證券交易法第 171 條第 1 項第 3 款、第 2 項之背信罪，處有期徒刑 5 年，併科罰金 1,500 萬元。

「商業賄賂入罪化」是否有必要？

一、《聯合國反貪腐公約》之要求為何？

《聯合國反貪腐公約》第 21 條（私部門之賄賂）規定：「各締約國均應考慮採取必要之立法和其他措施，將在經濟、金融或商業活動過程中故意觸犯之下列行為定為犯罪：(a)向以任何身分領

導私部門實體或為該實體工作之任何人，直接或間接行求、期約或交付其本人或他人不正當利益，以使其違背職務而作為或不作為；(b)以任何身分領導私部門實體或為該實體工作之任何人，為了其本人或他人直接或間接要求或收受不正當利益，以作為其違背職務而作為或不作為之條件。」

二、商業賄賂該當何罪？

現行法基於公、私部門的二分法，採「二元處理模式」，立法者依照受賄者是否具有公務員身分，而設有不同處罰規定，如《刑法》瀆職罪章中第 121 條至第 123 條及《貪污治罪條例》第 4 條、第 5 條對受賄行為之處罰，皆是以具有公務員身分者為行為主體，而不及於「私部門」職員。

因此，私部門收賄通常只能以較為概括的《刑法》第 342 條背信罪¹或《證券交易法》第 171 條第 1 項第 3 款、第 2 項²等相關規定予以追訴，規範密度明顯不足。舉例來說，即便證明採購拿回扣，除了主觀意圖不易證明外，要成立背信罪還必須致生財產損害於企業，在許多常見商業賄賂案例中，被告往往抗辯「並沒有買貴」、僅是「交易習慣」，甚至能否認定屬「違背任務之行為」亦有困難，無法以背信罪相繩。

此外，部分「附屬刑法」對於非公務員之受賄行為加以處罰，但不一定與商業交易有關，例如《營業秘密法》第 10 條第 1 項第 1 款及第 2 項規定³，係與洩漏營業秘密有關之受賄行為。

三、如何強化私部門反貪腐？

行政院 105 年 8 月 24 日函頒修正「國家廉政建設行動方案」，

其中「肆、具體作為」之具體策略第 7 點有「強化企業誠信，凝聚私部門反貪腐共識。」之規定，包含推動公司評鑑機制、強化資訊揭露等 8 項執行措施，由公部門引導私部門誠信經營，輔導獎勵企業建立內部倫理及行為規範或準則，以防止私部門貪腐，建立優質、廉潔、效率之環境。

另為鼓勵民眾勇於檢舉金融違法案件，金融監督管理委員會訂有「金融監督管理委員會受理民眾檢舉金融違法案件獎勵要點」，對因檢舉而查獲金融違法案件之檢舉人給予獎勵，依該要點第 5 點，檢舉之金融違法案件，經處一定金額以上之罰鍰或法院判決一定刑度者，核發每件 40 萬、20 萬或 5 萬元之獎金；該要點第 11 點並訂有「受理檢舉機關對於檢舉人之姓名、年齡、住居所等足資辨別其特徵及檢舉內容等資料，除因依法令所為之查證外，均應予保密。」之規定，強化檢舉人身分保密。民眾如能勇於檢舉，共同為企業之誠信把關，將能促進全體企業朝向永續經營之目標邁進。

Gartner：AI 生成的深度偽造將影響身分認證與驗證方案的可靠度

■資料來源：文轉載自《資安人》

根據 Gartner 公司的預測，到2026年，30%的企業將因為人工智慧（AI）生成的人臉生物識別深度偽造攻擊而認為此類身分認證與驗證解決方案不再能夠起到可靠的作用。

Gartner 研究副總裁 Akif Khan 表示，惡意行為者可利用深度偽造手段騙過生物辨識身分驗證或令其失效。其後果是，企業可能會因為身分認證與驗證解決方案無法分辨被驗證者的臉是真人還是深度偽造，而開始質疑它們的可靠性。

目前，使用人臉生物辨識技術的身分認證與驗證流程依賴於活體冒用攻擊測試（PAD）評估用戶的真實性。然而當前定義和評估 PAD 機制的標準與測試流程並未涵蓋 AI 生成的深度偽造。

Gartner 的研究表明，雖然活體冒用攻擊是最常見的攻擊載體，但注入攻擊（IAD）在2023年增長了200%。為防範此類攻擊，需要結合使用 PAD、IAD 與圖像檢測。

結合使用 IAD 與圖像檢測工具減少深度偽造威脅

為幫助企業防範能夠騙過人臉生物辨識技術的 AI 生成深度偽造威脅，企業應該與專門投資於使用 IAD 和圖像檢測技術減少深度偽造威脅的廠商合作，開始制定最低的控制標準。

在制定戰略和最低標準後，CISO 和風險管理領導人必須添加設備辨識、行為分析等額外的風險和識別信號，以便提高檢測到身分驗證流程受到攻擊的機率。

最重要的是，負責身分識別和存取權管理的安全與風險管理領導人應該行動起來，通過選擇能夠驗證真人的技術和落實防止帳戶接管的措施來降低 AI 深度偽造攻擊所帶來的風險。

消費者保護

無卡分期 小心有可能是真貸款!

資料來源：行政院消費者保護會

無卡分期 小心有可能是真貸款!

當您在實體店面或上網購物，遇到業者宣稱可以選擇「無卡分期」支付時，要注意，有可能是業者提供您與第三人（貸款機構）簽訂消費借貸契約喔！

無卡分期常見爭議

- ❌ 辦理後，商品總價變高
- ❌ 宣稱無利率，但後續期數含鉅額利息
- ❌ 解約困難，違約金及拖欠付款的滯納金高昂
- ❌ 申請者的信用未經評估，易造成過度消費、還款困難
- ❌ 部分交易要求消費者簽發本票

消費者應注意：

- ⚠️ 確實審閱契約條款、內容
- ⚠️ 瞭解商品交付與還款條件及相關費用計收
- ⚠️ 避免過度消費
- ⚠️ 不輕易簽發本票



行政院消費者保護處 廣告

反毒反詐

北市府社會局女科員淪毒販 囂張約市府大門口面 交大麻被逮交保

資料來源：自由時報

台北市政府社會局老人福利科女科員劉如婕，疑似在網路上販賣第二級毒品大麻，面交毒品的地點還囂張選在市府大門口附近的信義區鬧區，台北地檢署今指揮台北市大安警分局3路搜索劉女辦公室及她與男友周冠巨的住處，依涉販賣第二級毒品等罪，拘提2人；今晚9點，2人訊後各被諭令20萬元交保。

全案起源於一名男藥頭遇到警方臨檢時被查獲持有大麻菸，男藥頭向警方供出，大麻來自劉女及她男友，警方循線追查，發現劉女竟是北市府公務員，不敢大意，立即報請北檢指揮偵辦。

今早9時許，大安警分局持搜索票進入北市社會局，仔細搜索劉女的辦公位置，其他公務員發現警方搜索案由為「販毒」，不敢置信。

檢警調查，今年1月間，劉女與周姓男友涉嫌在網路兜售大麻，面交地點選在市府大門口附近的信義區鬧區，檢警懷疑周男才是販毒主嫌，於今早發動首波搜索，並拘提周、劉2人到案。

反毒反詐

政府與 Google 防堵 RCS 詐騙簡訊有成 提醒民眾 勿點擊不明連結

資料來源：內政部警政署165全民防騙網

刑事警察局統計，自112年10月份起，即有民眾接獲不明 RCS 訊息向165反詐騙諮詢專線檢舉，11月份檢舉數更達4,723件，經國家通訊傳播委員會、刑事警察局及 Google 公司共同努力下，截至113年1月份，民眾檢舉數已下降為143件，與11月份之最高峰相比，減少4,580件、降低96.97%，顯見防制 RCS 詐騙訊息已有初步成效。

詐騙訊息過去都是透過傳統簡訊途徑，偽裝成國內公營事業（如自來水、電力）向民眾「催繳帳單」，或假冒電信業者、電商、銀行提醒民眾「積分即將到期，儘速領取」等詐術，誘騙民眾點擊訊息中所夾帶的釣魚網站，進而騙取民眾個人資料或信用卡資訊，經通傳會與刑事警察局共同努力下，利用簡訊發送詐騙訊息之案件已大量減少，惟自112年10月份起詐騙集團開始改用 RCS 訊息發送詐騙訊息。

為避免國人接獲經由 RCS 傳送的詐騙訊息，通傳會多次邀集刑事警察局、手機廠商與業者探討防範機制，而 Google 團隊也主動與通傳會和刑事警察局分享在 RCS 上觀察到的詐騙訊息趨勢，並共同研商如何由源頭端防堵 RCS 上的詐騙訊息。經刑事警察局觀察民眾向165反詐騙諮詢專線檢舉 RCS 上的詐騙訊息的件數，自112年12月份後即大幅下降，至113年1月仍保持零星諮詢個案，顯示此機制已有初步成效。

詐騙手法日新月異，政府及企業積極防堵各類電信詐騙管道，

刑事警察局仍提醒民眾平時應關注防詐資訊以提升自我防詐意識，可以透過加入165LINE@官方帳號、165臉書粉絲專頁或下載警政服務 App 等方式，隨時接收最新防詐資訊，如發現疑似詐騙訊息，請透過165官方網站檢舉電話或簡訊門號，協助警方調查，共同防制各類電信詐騙。

洗錢防制

洗錢防制法配套上路 「人頭帳戶」每日只能提領轉帳1萬元

資料來源：中時新聞網

國內詐欺猖獗，《洗錢防制法》配套子法「洗錢防制法第十五條之二第六項帳戶帳號暫停限制功能或逕予關閉管理辦法」今天上路，法務部表示，新法上路後，人頭帳戶行為人被限制每天轉帳、提領（含消費扣款）各不得超過1萬元，並禁止使用包括網路銀行等支付或轉帳服務。至於提供3個以上人頭帳戶、或經警方告誡後5年內再犯者均科以刑責，未來不會再有人頭帳戶不受法律規範。

該辦法規定，警察機關於必要範圍內，可將行為人資料提供金融機構、虛擬通貨平台及交易業務事業、第三方支付服務業者。金融機構在受理行為人申請開立新金融帳戶時，可以拒絕其開戶、建立業務關係或交易。

金融機構對行為人的金融帳戶，除繳交水電、瓦斯公用事業費用、稅款、罰金、罰鍰、滯納金外，其帳戶晶片金融卡每日轉帳、提領金額上限各為1萬元，包括消費扣款在內。另禁止使用網路銀行（含行動銀行）、電話（語音）銀行及將存款帳戶連結各式支付平台（含電子支付、第三方支付、行動支付或開放銀行 TSP 業者等）及其他類似的電子銀行業務辦理支付或轉帳服務。

另行為人臨櫃辦理提領、轉帳或匯款時，金融機構可要求其提供交易相關資料，證明交易的合理性，如無法提出合理說明，得拒絕其交易。若其金融帳戶屬電子支付帳戶，規定每月付款金額，上限3萬元、每日國內外小額匯兌的支付金額，以1萬元為限。

辦法並要求金融機構、虛擬通貨平台及交易業務事業及第三方支付服務業，應將行為人視為高風險客戶，進行加強確認客戶身分及持續審查措施，若發現有疑似洗錢或其他不法之交易時，得於查證期間內，先予暫停帳戶、帳號之全部或部分功能。

法務部指出，洗錢防制法處罰人頭帳戶法條已自去年6月16日施行，關於告誡新制及無正當理由交付、提供帳戶罪施行後，對過去無法以幫助詐欺罪、幫助洗錢罪定罪的無正當理由交付、提供金融帳戶者，一律由警察機關裁處告誡，另就賣帳戶、一行為交付3個以上帳戶或告誡後5年以內再犯者，都會科以刑責。

法務部說，洗錢防制法授權擬具的「洗錢防制法第十五條之二第六項帳戶帳號暫停限制功能或逕予關閉管理辦法」今天施行，違法者自告誡當日起5年內暫停、限制、直接關閉規定有所規範。

該辦法有4個重點，包括

1. 各個金融帳戶每日轉帳、提領金額上限各為1萬元、禁止使用網路銀行、得拒絕其臨櫃交易或開新帳戶；電子支付帳戶受每日累計國內外小額匯兌上限為1萬元、每月累計代理收付金額上限為3萬元。
2. 虛擬通貨平台帳號經結清後直接關閉，且不得開立新帳號。
3. 縱然經盡職調查允許新申請成為第三方支付服務業的賣方客戶，

也不再受有虛擬帳號的服務，且同一業者僅限開立一個帳號、自然人於同一業者僅限代表一家法人、撥款天數不得短於交易請款日起算20日、每日收款金額上限為2萬元、每月累計收款金額上限為20萬元。

4. 於查證期間，得先暫停帳戶功能，若5年以內再犯者，限制或關閉期間將重新起算5年，以此造成行為人金融交易活動的不便，而帳戶自交付瞬間，即再無任何利用價值。

陽光法案(財申篇)

哪些為應申報之保險？應如何填寫？應注意事項？

資料來源：監察院陽光法令主題網

A 1. 凡保險契約係以申報人本人、配偶或未成年子女為「要保人」，且符合「儲蓄型壽險」、「投資型壽險」或「年金型保險」之性質，均應依法申報，填寫於財產申報表「(九) 2. 保險」欄內，敘明「保險公司」、「保險名稱」、「保單號碼」、「要保人」、「保險契約類型」、「契約始日/契約終日」及「備註」。又每件保險之已繳保險費或保額，縱使未達新臺幣20萬元或已繳費期滿，亦需申報。

2. 儲蓄型壽險、投資型壽險或年金型保險之定義：

名稱	定義
儲蓄型壽險	指滿期保險金、生存（還本）保險金、繳費期滿生存保險金、祝壽保險金、教育保險金、立業保險金、養老保險金等商品內容含有生存保險金特性之保險契約。
投資型壽險	指商品名稱含有變額壽險、變額萬能壽險、投資型保險、投資連（鏈）結型保險等文字之保險契約。
年金型保險	指即期年金保險、遞延年金保險、利率變動型年金保險、勞退企業年金保險、勞退個人年金保險等商品名稱含有年金保險等文字之保險契約。

3. 申報時應注意事項（法務部 105 年 3 月 22 日法廉字第 10505003550 號函釋參照）如下：

(1) 以要保人為認定標準：要保人為申報人本人、配偶或未成年子女者，均應申報，無論「被保險人」或「受益人」為何人。如有保險費非由要保人繳納之情事，得於「備註欄」敘明。

(2) 如保險超過 1 筆以上，縱使保險公司、保險名稱及要保人均相同，仍為不同保單號碼之保險，亦應逐筆申報。

(3) 保險契約效力部分：

① 保險契約仍在有效期間內，無論是否已繳費期滿、展期定期、減額繳清或已領回生存給付者，均應申報。

② 保險契約於申報（基準）日雖已停效，但並未失效，且停效保單可於一定期間內申請恢復效力，亦應申報。

(4) 保險契約之被保險人，如屆滿一定年齡之保單週年日仍然生存，保險公司會給付祝壽保險金等特定之保險金者，為具有生存保險金之特性而屬於儲蓄型壽險，亦應申報。

4. 申報人若不瞭解保險是否屬於應申報之保險契約類型，應詳閱申報表保險欄下方之提示文字，或向保險公司查詢確認各別保單之性質。

5. 毋庸申報之保險類型（法務部 99 年 4 月 23 日法政字第 0991104036 號函釋參照）如下：

人壽（死亡）保險 醫療險 意外險	如同一保險契約之主約及附約，包含人壽（死亡）保險、醫療險、意外險等險種，而非屬儲蓄型壽險、投資型壽險及年金型保險，得毋庸併予申報。
具有強制性、補助性、低保費、法定平等、團體投保等特性之社會保險	因含公益性質，屬其範疇之勞工保險、公務人員保險、軍人保險、公務人員眷屬疾病保險、學生團體保險及農民健康保險等相類似之保險類型，無申報之必要。

陽光法案(利衝篇)

鄉民代表參與關係人承攬之工程驗收，假借職權 圖其關係人利益案

資料來源：監察院陽光法令主題網

案例

某鄉民代表會代表 A 於由其擔任實際負責人之甲土木包工業承攬鄉公所辦理之標案過程，親自參與工程驗收，違反公職人員利益衝突迴避法(下稱本法)第12條之規定，經監察院裁處罰鍰。

解析：

鄉民代表 A 擔任甲土木包工業之實際負責人，甲土木包工業為本法所稱之關係人。A 仍於鄉公所驗收(複驗)甲土木包工業承攬該公所標案時，以鄉民代表兼廠商代表身分，親自到場參與系爭工程之複驗，意圖影響受其監督之鄉公所公務之處理判斷，以利獲得驗收通過，假借職務上之權力、機會或方法，圖其關係人甲之利益，違反本法第12條規定。

胃凸肚子大影響外觀？胃凸原因、改善方式及運動一次看

資料來源：康健

胃凸是什麼？

胃凸是指肚臍以上的腹部突出，分成急性、慢性兩種。這種腹部膨脹很可能是由氣體所引起，或是由積聚的液體、組織或消化系統內容物引起。

有時症狀複雜會伴隨腹部脹滿、反胃、胃食道逆流、消化不良或悶痛等情形。然而，胃凸不全是消化道問題，也可能是因為懷孕、骨盆前傾、脂肪或糞便聚積而成。

胃凸原因有哪些？

胃凸的原因有很多，大致可分為兩種，分為物理性或功能性問題：
物理性原因：

暴飲暴食、三餐不定、久坐、骨盆前傾、月經導致水滯留、小腸、大腸阻塞導致氣體及廢物堆積、胃部癱瘓導致消化內容物堆積、胃腸道疾病引起的腹脹（例如：小腸細菌過度生長、乳糜瀉、胰腺外分泌功能不全、腸胃發炎）、腹膜炎、懷孕、腹水、腹內出血、

功能性原因：

功能性消化不良症、食物不耐症、大腸激躁症、便秘導致糞便堆積、尿液滯留、腹部肌肉無力及腸下垂。

胃凸如何觀察？

想判斷有無胃凸，可在三餐進食後檢查，是否出現暫時性胃部突起。在正常進食的情況下，腹部外觀不至於會有太大的變化，呈現平坦才是正常狀態。

如果吃飽後腹部腫脹，消化後才恢復原狀，便很有可能是胃凸。胃凸症狀不會出現太大的問題，但如果胃凸頻繁，並發生在肚臍以下的位置，建議可至腸胃科就醫檢查。

胃凸需要就醫嗎？

胃凸可視情況決定是否就醫，如果急性症狀沒有好轉，伴隨著嚴重的腹痛、噁心、不舒服，或已經演變成慢性腸胃道問題，應尋求專科治療。以下為評估需要即時就醫的3種情況：

持續不斷惡化（例如：胃脹氣、劇烈腹痛）

伴隨疾病症狀（例如：發燒、嘔吐、出血）

胃凸已成為長期慢性問題

胃凸改善方式？

胃凸通常與生活習慣、運動和飲食有關，平時可強化腹部肌肉，並透過飲食來改善胃凸情形。改善胃凸的4種方式：

少吃產氣食物，例如地瓜、馬鈴薯、麵包等。

放慢進食速度，避免暴飲暴食。

多喝水、多吃膳食纖維，幫助排便、防止廢物堆積。

飯前食用益生菌。

胃凸運動矯正4動作

許多人身體不胖卻有嚴重的胃凸問題，可以透過運動、強化腹部肌肉、腹式呼吸等方式進行改善，以下為4種胃凸改善運動：

捲腹運動：身體平躺至瑜伽墊上，雙腳屈膝與肩同寬。將雙手放在大腿上，捲腹時手指朝膝蓋方向延伸，保持上吐下吸的呼吸模式，需留意頭與肩膀不落地。以此方式一天做2~3組，每組來回10次。

橋式：身體平躺至瑜伽墊上，雙腳貼地、膝蓋彎曲，注意小腿與地面垂直。腳掌貼地，將腹部向上抬起，直至最頂端後再慢慢落地，每天做10~15組。

空中腳踏車：身體平躺至瑜伽墊上，將手抱於頭上，雙腳屈膝合併騰空於地面。右肩起用手肘碰至左膝，並注意右腳伸直貼近地面不落地，以此方式來回左右換邊。來回為一組，每天做10組。

腹式呼吸：吸氣時腹部凸起，吐氣時腹部自然凹下。這種呼吸方式可使胸腔範圍變大、變廣，讓空氣深入肺部，增加肺活量，長期下來能穩定核心並促進身體循環、代謝，幫助睡眠。