

安全維護

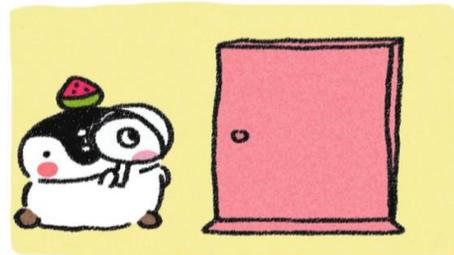
颱風前要準備什麼



颱風來襲雖然可怕，但只要確實做好防颱措施，就可以保護機關平安，避免遭受颱風的侵害。



陽台上盆景應移到地板上，避免強風吹襲掉落傷人。



檢查屋頂、門窗是否堅固，如有破損應立即修復。



安全維護

目錄

兩公約

3 廉政工作與兩人權公約之案例解析-勇敢舉報，不法 get out

詐騙防範宣導

6 女軍官詐騙喂！老翁3次匯款33萬...還想再匯

7 海外求職停看聽--台東女赴柬埔寨打工遭囚 家屬求助議員成功救回

毒家新聞

8 男子疑吸毒過量路倒死亡 檢警追出電競主播販毒

9 德國來的高級襯衫？ K他命藏禮盒瓦楞板

消費安全

10 茶包溶出100億塑膠微粒？泡茶多一步避毒更安心

12 延長線走火憾事頻傳 6大用電習慣降風險

健康生活

13 邊緣人更短命？研究發現「孤獨感」比吸菸還折壽

第三章 廉政工作與兩人權公約之案例解析



《案例十一》 勇敢舉報， 不法 get out



小正是一位熱心服務的志工，擔任某政府機關證照的申請、發放及解說的工作，看到民眾迅速得到協助露出滿意的眼光，令他覺得很有成就感。近來有一件事令他覺得困擾，曾有民眾到機關申請證照，與其閒聊時提起某些同仁在承辦或執行案件時，總是會暗示給點好處，不然後續會有問題。不過，據小正瞭解

該民眾消息係從網路上與朋友聊天時得知，自己也沒有親眼所見，惟這涉及到個人的名節及機關聲譽，沒有真憑實據，不敢遽下結論。

有一天，小正接到某民眾提供某長官涉嫌不法的證據，他沒有調查權，也不知道證據真實性為何，自認有正義感的小正於是私下向他人瞭解情況，然而事情幾經傳述已在機關傳開，甚至連洽公民眾也有耳聞，對當事人及機關造成很嚴重的困擾。



勇敢舉報， 不法 get out



民眾陳情檢舉是否為言論自由所保障的範圍？

資料來源:法務部人權秘笈

一、依據《公政公約》第19條規定，人人有保持意見不受干預之權利。因此，言論自由的目的是在於保障社會對公共事務可以盡情發抒評論，而人民在參與公共事務的過程難免有查證疏誤之時，若因此必須背負法律責任，則表意人的表見（陳情、檢舉）會疑懼其言論受到處罰而可能放棄表達，無異使表意人自我事先抑制，對於公共利益的維護舉發會造成「寒蟬效應」(chilling effect)的狀況；再按《行政程序法》第168條規定，人民對於行政興革之建議、行政法令之查詢、行政違失之舉發或行政上權益之維護，得向主管機關陳情。由此可知，本案小正的陳情或檢舉係屬人民言論自由很重要之表見態樣，而小正對於知悉或獲得公務員犯罪事證時，原則上國家除不干預其表現方式外，更應對之陳情與檢舉作為有所保障，積極鼓勵其意見表見不受干擾，才符合《公政公約》第19條的立法目的，因此，小正所為陳情檢舉作為係言論自由所保障範圍。

二、依《刑法》第310條第1項規定針對「妨害名譽」行為，即：意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪.....，處1年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金；又同條第3項亦規定，對於所誹謗之事，能證明其為真實者，不罰。但涉於私德而與公共利益無關者，不在此限。次依《民法》第195條第1項規定針對不法侵害他人名譽而情節重大者，被害人雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額。因此不法或無故侵害他人名譽權，應負擔刑事、民事責任。是以，本案小正如無具體證據或傳聞所聽來的消息，即任意公開進行討論、述說關於某長官所涉及貪瀆不法的行為，對他人的名譽會造成很大的損害，然而，若經過司法調查非屬實情，恐會面臨後續刑事及民事的法律責任。

三、綜上，小正為維護公共利益，應將該長官涉嫌不法的證據資料檢送該機關政風處(室)深入調查，並不再對他人傳述，保障被檢舉人的名譽權，避免尚未證實誹語造成難以回復的損害，因此對於公務員如有涉及不法情事，仍應謹慎處理，依檢舉貪瀆相關法律規定，勇於提供相關證據，以利案件後續的偵辦。



一、人民不如公權力機關可以進行蒐證、調查，如有知悉公務員涉有違法情事，雖無法確保其百分百正確性，就其指摘言論、行為動機乃出自於維護公共利益及促進廉能政治的環境，並與公共事務具有重大關連性，無涉於個人隱私揭露，且非惡意誹謗及侵害他人名譽權為目的，其所為陳情或檢舉行為，除應依法被保密外，更應受到《憲法》有關言論自由的保障；而民眾對於公務員有違背職務涉及貪瀆情事，應該進行證據的保全，避免公開言談的傳遞，以免逾越言論自由的界線，觸犯《刑法》誹謗罪及構成《民法》上之侵權行為，應向廉政或司法機關檢舉，保護自身權益及維護公益。

二、依現行《行政程序法》及《行政院及所屬各機關處理人民陳情案件要點》對於人民陳情與檢舉的表見作為，均有程序與權益保障規定，應讓民眾充分瞭解相關權利與義務，且應視案件性質遵守保密規定，務使當事人的利益與公益均能確保。

三、各機關廉政人員應加強向同仁宣導廉政法治精神，並鼓勵機關內部人員能基於公益而挺身揭發弊端，揭弊者將會受到檢舉貪瀆法律的完善保障。

女軍官詐騙喂！老翁3次匯款33萬...還想再匯

民視新聞／周秉瑜 桃園報導 2022年10月6日

老喂詐騙手法再現！桃園龜山一名老先生，在網路上認識，自稱美國女軍官的網友，對方聲稱要寄給他，一個裝有美金**170萬**及重要文件的包裹，卡在印尼海關，要他幫忙付運費。老先生不疑有他，跑到銀行匯款**30幾萬**，幸好行員機警報警，成功阻詐。

聽完老先生描述和對方的對話過程，員警馬上就知道，他遇上了詐騙。除了把詐騙伎倆描述的一清二楚，員警還不斷苦勸老先生，對方真正目的，只是想騙他錢，等到他沒錢後，就會去找下一個，終於讓他打消匯款念頭。

桃園龜山這名**77歲**老先生，在網路上遇上自稱美國女軍官的網友，每天用LINE傳中文訊息噓寒問暖，取得信任後，便謊稱寄了一個，裝著**170萬美金**及重要文件的包裹，但被印尼海關扣留，之前匯了三次共**33萬**的運費，這一次說有匯差，要他再匯**34萬**。



桃園龜山分局大華派出所副所長呂恩惠說，「匯款**34萬8千元**，被行員發覺有異，通知本所員警到場即時攔阻勸說，才恍然大悟被騙，配合員警將帳號列為警示帳戶。」

警方提醒，女軍官、包裹、卡海關、幫忙付運費，這幾個關鍵字，百分之百就是詐騙，雖然是老喂，但還是有人受騙上當，民眾一定要小心求證。



台東女赴柬埔寨打工遭囚 家屬求助議員成功救回

壹蘋新聞網 022年10月4日

【記者古和純／台東報導】台灣人被拐入柬埔寨慘遭詐騙集團操弄的案例，層出不窮，經警方清查，近年赴柬埔寨未返國者逾4千人，其中不乏是帶著夢想出國求職的年輕人；上月20日，台東縣議員黃治維接獲王姓家屬陳情，女兒8月19日前往柬埔寨慘遭詐騙集團操控，受困該國西港，所幸經立委伍麗華等人營救，前天（2日）終於順利返國。

近年赴柬埔寨仍未返國者有4679人，截至9月28日，警政署清查疑似受騙被害的民眾就多達310人，透過跨部會合作被救出返國者有285人。對此，昨天內政部長徐國勇在立法院說明，7月高峰有258件，警政署在7月26日將這類案件列管為重大刑案偵辦後，8月下降到58件，直至9月28日為止，只發生一件。

即使台人「外銷」柬埔寨淪豬仔的驚悚案件，早在8月就已傳開，仍有台灣年輕人受騙上當，單純相信朋友「跟著他賺錢，機票由他出。」就冒險前往柬埔寨，但抵達當地後，朋友沒見著，卻是被陌生人押解上車，之後慘遭虐待威脅簽下合約，被監管在電腦桌前做詐騙勾當，如果沒有業績把人拐騙過來，又會是一陣殘酷毒打。

台東縣議員黃治維昨天傍晚在臉書貼文，9月20日他接獲家屬電話請託援救女兒，當時該女子受困在柬埔寨西港，黃治維指出，因台東並無邦交，也就沒有設立辦事處，尤其，多數案件都是拿錢贖人，他委請行政院東部聯合服務中心執行長洪宗楷、立委伍麗華協助，前天終於將該女子救出，並匯款1萬元再救出另名屏東男子。

黃治維表示，柬埔寨並非富裕國家，平均經常性薪資僅6300元，那些指名「免費招待柬埔寨工作」就是去當「詐騙總機」，不用期望去到那裡賺大錢。



男子疑吸毒過量路倒死亡 檢警追出電競主播販毒

民視新聞網 2022/10/19

台北市一名男子，去年倒臥在萬華區巷弄內，當場沒了呼吸心跳，送醫後搶救不治，檢察官相驗時，研判他體內有毒品成分，疑似因為吸毒過量致死；警方向上溯源，追查出一名胡姓電競直播主涉有重嫌，全案依《毒品危害防制條例》，移送新北地檢署偵辦，上個月被判處有期徒刑3年。

民視新聞／黃恩琳、劉毓琦 台北報導

黑衣男抱著一名男子，緊急穿越馬路，幫忙叫救護車，因為對方早已經昏過去，救護車隨後來到場，搶時間送醫，仍然宣告不治，死因不單純，這名男子當時就是路倒在，台北市萬華區的巷弄內，而檢警相驗後，發現他體內殘留毒品反應，警方向上溯源發現第一層的藥頭。

萬華分局偵查隊副隊長黃冠豪表示，「於同年9月溯源查獲第一層的吳姓藥頭，並持續追查，於同年10月、12月，在新北市林口、新莊等地，分別查獲第二層、第三層的，李姓以及胡姓藥頭。」

警方組成專案小組，埋伏在胡姓藥頭，位在新北市新莊區的住家停車場，將他逮捕帶回，員警一進他家，果真在抽屜內，發現116克的大麻、菸斗、磅秤等等，而深入追查，還發現這名藥頭，竟然是小有名氣的直播主。

23歲的胡姓男子平常從事電競工作，還會開遊戲直播賺抖內，警方調查，他自己吸大麻外，也會賣毒，死者就是其中一個買家。

萬華分局偵查隊副隊長黃冠豪說，「起獲第二級毒品大麻100餘克，全案依《毒品危害防制條例》，移送地檢署偵辦。」

電競直播主走歪路賣毒，9月28日被新北地院判刑3年，在粉絲面前，做最壞榜樣，如今還得吃牢飯，再後悔也來不及。

德國來的高級襯衫？ K他命藏禮盒瓦楞板

記者 郭穎 / 攝影 黃建國 陳聖文 報導

發佈時間：2022/10/07

從德國來的高級禮盒，竟然暗藏毒品！刑事局破獲最新運毒手法，嫌犯把K他命粉末，塞進瓦楞板縫隙裡，偽裝成襯衫禮盒走私到台灣，再透過計程車「代客快遞」的服務交易，警方掌握情資一路跟監，最後在萬華逮到兩名運毒角頭。

大批刑警兵分多路，追著一輛計程車加速追捕就怕跟丟。

刑警：「他現在在那個西園路上了。」

一路從新北市新莊，追到台北市萬華，終於。

刑警：「這裡這裡這裡，快快快快點。」

直接擋在小黃前面，另一批便衣刑警也衝下來，橫跨車道全力衝刺，一把抓住正在和運將交談的黑衣男，原來這是毒品交易現場。

車上載的全是像這樣的禮盒，但底部堅固得不合常理拿出美工刀切割還不夠，警方最後拿菜刀劈開。

瓦楞板縫隙塞滿K他命粉末，員警完全沒看過這樣的運毒手法，第一時間根本不知道毒品藏在哪，刑事局警方日前獲報有不法集團從歐洲運毒展開追查，發現這批襯衫禮盒不是精品，價格便宜卻大手筆以空運方式，從德國進口到台灣。跟監追查後發現，嫌犯用這樣的手法，夾帶超過3000公克K他命市價超過460萬，而且為了躲避警方追緝，還用計程車代客送貨服務來運毒。

計程車司機vs.嫌犯：「你是放在外面啦，我看到一個箱子，那我載到目的地再跟他收費嗎，對不對。」

刑事局偵三大隊第一隊長鄭偉豪：「由不知情的計程車，出面來領取該批毒郵包，而且不斷的變更寄送地點，意圖擺脫警方的警力佈署。」

幸好警方早已布下重重警力，逮捕兩名主嫌，被抓的許姓和廖姓男子是萬華黑幫芳明館成員，大哥日前才差一點被大同區角頭，威震集團董事長吳明達買兇槍殺，這回又涉嫌勾結國外毒梟被警方鎖定，但這種運毒手法前所未見，背後藏鏡人還得一一追查。

《TVBS》提醒您：

◎珍惜生命拒絕毒品，健康無價不容毒噬

◎毒品防制諮詢專線：0800-770-885





茶包溶出100億塑膠微粒？ 泡茶多一步避毒更安心

新聞中心余宗翰 2019年10月14日

【早安健康／余宗翰報導】台灣是十分重要的烏龍茶產地，良好的風土環境加上悠久的飲茶文化，培育出愛喝茶的台灣人。茶不只是調劑生活的飲料，也是好處多多的養生飲品，擁有茶多酚、維生素C等豐富的營養。許多人喜歡在閒暇時刻用茶包泡一杯茶來提振精神、補充營養。不過，最近國外的研究發現，茶包竟然會釋放為量龐大的塑膠微粒！

研究：一個茶包釋放出百億塑膠微粒！

根據《人間福報》的報導指出，加拿大蒙特婁麥基爾大學（McGill University）所做的塑膠微粒調查報告，近日在「環境科學與技術期刊」（Environmental Science and Technology）上刊出。報告指出，部分高價茶包會在熱水中釋出「數億顆的塑膠微粒」！

麥基爾大學的研究人員將去掉茶葉的空茶包放入攝氏95度的熱水裡，結果空茶包釋出大約116億顆塑膠微粒以及31億顆更小的奈米微粒，且茶包所釋放出來的塑膠微粒數量，是其他傳出塑膠微粒疑慮的食品所釋放的數倍之多，此調查結果非常驚人。

根據《人間福報》報導，衛福部食藥署回應，塑膠微粒對人體的危害目前國際上尚未確立，食藥署食品組研究技師施嬭恩表示，之所以還未有國家訂出食品中含有塑膠微粒的標準，一是因為檢驗方法受限，二是因為塑膠微粒對人體的傷害目前仍未被證實。不過，衛福部表示，明年會調查台灣包裝飲用水等產品的塑膠微粒背景值。

瓶裝水也有塑膠微粒疑慮

今年《環境科學與技術》期刊刊出一篇研究指出，科學家估計一般成年人每年至少吃下5萬個塑膠微粒，調查數據顯示，瓶裝水裡的塑膠微粒平均比自來水多22倍，平時只喝瓶裝水的人，一年下來可能會因此吞下13萬個塑膠微粒，相較之下，平時喝自來水的人一年僅喝入4000個塑膠微粒。



國立陽明大學醫學院藥理所兼任教授潘懷宗也曾撰文指出，一項由美國紐約州立大學所領導的跨國研究發現，93%的瓶裝水都被檢測出含有塑膠微粒，不但各種塑膠材質幾乎都有出現，更有塑膠微粒的尺寸小到能夠通過腸道、進入血液循環。領導研究的化學系教授雪莉·梅森認為，雖然目前研究未能確認塑膠微粒對人體的傷害程度，但可能與部分癌症、自閉症、注意力不足過動症、精蟲量減少都有關。

減塑越來越重要，不只為了環保，也為了自己的健康。那要怎麼做才好？下一頁的5個建議分享給您

可參考「5少」減塑原則

在塑膠用品泛濫的時代，減塑活動越來越重要，不只為了環保，也為了自己的健康。那要怎麼做呢？衛福部彰化醫院婦產科提供民眾「5少減塑原則」，分別是：

1. 少塑膠 少用塑膠杯盛裝咖啡等飲料，盡量自備安全的盛水容器；少用塑膠袋、塑膠盒盛裝 熱食，以免攝入溶出的塑化劑。
2. 少香味盡量不用含有香料的香水、口紅等化妝品，含有香味的肥皂、洗髮精等衛生用品也盡量避免。
3. 少吃不必要的保健食品或藥品
這是因為某些廠商為了避免藥品碎裂或被胃酸破壞，會在製程中添加塑化劑。
4. 少吃加工食品有研究指出，天然食品有助於排出塑化劑，所以減少加工食品的攝取比例對身體比較好。
5. 少吃高油脂食品、動物脂肪及內臟類食品已故毒物專家林杰樑醫師曾表示，塑化劑等環境荷爾蒙常是脂溶性的，而且會在食物鏈中累積濃度，所以平時盡量避免食用高油脂的食物，如紅肉、炸物、蛋糕等，能減少接觸環境荷爾蒙的機會。另外，因為塑化劑等環境荷爾蒙會經由動物的肝臟、腎臟代謝，所以少吃動物內臟也能減少攝入塑化劑的風險。

參考資料: <https://www.edh.tw/article/10750>

延長線走火憾事頻傳 6大用電習慣降風險



康健雜誌 2022/09/15 · 作者 / 葉懿德 · 出處 / 康健編輯部

原是中秋佳節開心烤肉，但電烤盤電線插在延長線上，意外引發大火，釀成悲劇.....根據內政部消防署2021年全國火災統計分析，建築物火災中起火原因以「電氣因素」發生頻率最高，幾乎家家戶戶都會使用延長線，但也是家中隱藏的奪命地雷。延長線3NG用法要小心！實測恐飆150度短路起火

當家中插座不夠時，許多人會利用延長線來增加插孔，延長線雖便利，但一不注意就容易釀成火災。根據台灣電力公司網站上「用電安全」資料顯示，每個插座都有容許的總電流量，因此所使用電器耗費的電流不可以超過這個負荷量，但當延長線插在插座上，雖然可以用的插孔變多了，可是總電流量還是一樣，因此不小心恐怕就會超過電力負荷，引發電線短路危險。

這種火災可怕的地方，就在於延長線總是在家中不起眼的地方，更加容易被忽略，即使延長線本身溫度已經飆高，仍難以察覺，直至爆炸起火，尤其在廚房使用上更頻繁，常將電鍋、烤箱以及氣炸鍋，插在同一個延長線上，但這些加熱式電器都屬於高功率電器，可能會造成負載，發生危險。

新北市消防局消防宣導科Facebook「新北市消防發爾麵」曾做實驗，分別以有保護裝置和沒有保護裝置的延長線插滿3支電風扇再開啟電源，結果發現，電流量過大時，有安全保護裝置的延長線會自動關閉，雖然比起沒有保護裝置的延長線安全，但值得注意的是，這並不代表有安全裝置就可以完全免於意外的發生，因為頻繁的啟動保護裝置跳動，會加速金屬零件疲乏，失去彈性，長期一樣會有電線走火的風險。

至於沒有保護裝置的延長線，在電力超出負荷時，溫度上升到80度左右，並逐漸向上增加，若是這種舊式延長線，並將線材綑綁纏繞，在電力超出負荷時，溫度甚至會飆升至150度左右，最終導致短路起火。

若是想避免延長線短路走火，關鍵在於「是否使用了高功率電器」、「有無自動斷電保護裝置」以及「電線有無綑綁」，因此應避免這些危險狀況出現。如果用電需求跟原先的配電規劃不同時，應該找有合格證照的水電師傅依用電狀況重新配置總用電容量、迴路以及插座，才是安全的做法。

邊緣人更短命？研究發現「孤獨感」比吸菸還折壽



東森新聞 111.9.7

可別小看「孤獨」所造成的潛在心理問題！長期孤苦無依、遠離群體生活，心理疾患恐將影響「生理年齡」，造成預期壽命縮短。根據《Aging》期刊近日所刊載的研究指出，孤獨感相較吸菸、飲食習慣或壓力，更容易加速「生理性老化」，平均而言較健康正常人衰老了**1.65歲**。



來自香港與美國的聯合研究團隊，使用其開發的「衰老時鐘」統計模型，測量了約12,000人的生物學年齡狀態。研究將心理健康問題納入統計，包括憂鬱、睡眠問題、孤獨、不快樂和較少的期望感。另外，研究也分析了受試者的社會地位、婚姻狀態與居住地等等因素。而模型計算的結果揭露，4種使生物年齡縮短的最大原因分別為「孤獨」、「吸菸」、「婚姻」以及「睡眠問題」，分別使生物年齡衰老速度增快1.65歲、1.25歲、0.59歲和0.44歲。

另外，研究也表明，罹患中風、肝臟疾病、肺部疾病、心臟疾病與癌症等5種疾病的受試者，生物年齡也有明顯增快的趨勢。研究作者Fedor Galkin指出，用以評估生物年齡的關鍵標誌物，其一是血壓數值中的「收縮壓」；其二則是「胱抑素C」，為評估腎功能的一種蛋白酶抑制劑。

「過往已有研究將『胱抑素C』和新發憂鬱症做連結。模型顯示，孤獨感較高的受試者，體內的胱抑素C標誌物則越明顯，顯示孤獨感造成的心理問題，確實可能影響生物年齡。」Galkin認為，實際年齡同樣為30歲的人，其中一位的生物年齡若已達40歲以上，代表預期壽命恐將更短、生活品質也可能更差。因此，民眾應格外重視心理健康對壽命的影響。

COOL HEALTH

孤獨感影響大腦皮質醇分泌

恐導致糖尿病風險增2倍

孤獨可能會刺激身體的壓力反應，從而導致「皮質醇」濃度升高。

壓力將導致患者暴飲暴食，可能增加胰島素阻抗的發生機率。

導致孤獨者罹患糖尿病風險，是健康正常人的2倍之多。

資料來源：《Diabetologia》刊載研究

f 潮健康



孤獨感影響大腦「皮質醇」 恐導致糖尿病風險「狂漲2倍」

除了對生理年齡的影響，《Diabetologia》刊載研究也指稱，孤獨的情緒將影響「皮質醇」分泌，從而導致身體心血管系統的變化，使糖尿病的風險增加。在針對24,024受試者的分析中，罹患第二型糖尿病者更有可能是男性（59%，女性41%）、平均年齡更高、已婚的可能性更大，且受教育程度最低。

研究團隊表明，在該統計結果中，時常感覺到孤獨的受試者，罹患糖尿病風險是健康正常人的2倍之多，比年齡、性別、婚姻等變因的影響都大。研究作者Roger E. Henriksen表示，孤獨可能會刺激身體的「壓力反應」，從而導致身體心血管系統的變化，以及皮質醇濃度升高。

「皮質醇又稱為『壓力激素』，而壓力將導致患者暴飲暴食，特別是碳水化合物的攝取，並增加胰島素阻抗的發生機率。這些過程對於正處於刺激狀態、新陳代謝要求極高的大腦而言，提供了足夠的葡萄糖發揮作用，但對於身體各器官來說，可能造成額外負擔、甚至負面影響。」

Henriksen認為，人們容易因工作、事業繁忙忽略心理健康的重要性。自新冠肺炎大流行後，居隔政策的實施，讓大眾越來越重視孤獨感帶來的額外風險，如睡眠困難、憂鬱症甚至是糖尿病。Henriksen也呼籲民眾，平時可採取促進心理健康的可行技巧，包括：睡眠充足、冥想、戶外活動、定期運動、健康飲食習慣、與親友保持聯繫、練習正念和感恩等等。

●以上言論不代表東森新聞立場。

文章來源：邊緣人更短命？研究曝「孤獨感」使生物年齡老1.65歲：比吸菸還「折壽」由《潮健康》授權轉載。

（封面示意圖／pexels）