



法務部矯正署臺北看守所

廉政電子報

NEWSLETTER

本月焦點

2024年5月號 政風室 編輯



嚴懲詐欺犯罪，落實被害人保護 配合行政院打詐專法，強化執法利器

行政院為打擊詐欺犯罪，研議訂定打擊詐欺犯罪專法，藉由加強行政監管及提高刑事處罰雙管齊下，澈底瓦解詐欺犯罪組織。..... (繼續閱讀 p.2)

精進觀護職能，深化觀護業務 法務部辦理全國觀護人職能訓練暨業務研討會

為提昇各地方檢察署觀護人專業職能及觀護案件執行成效，落實司法保護政策之目標，法務部於 113 年 4 月 10 日至 11 日、4 月 23 日..... (繼續閱讀 p.6)



~防貪宣導案例~

『職員受收容人家屬請託而夾帶違禁品交付收容人』

案情概述：A 監獄收容人甲於 111 年間透過其配偶乙，請託舍房管理員丙、丁夾帶手機入監交付其使用。又收容人 A 於監內使用該手機..... (繼續閱讀 p.8)

~公務機密維護宣導案例~

『視同作業收容人利用職員帳號及密碼登入獄政系統』

案情概述：112 年○○監獄統計室發覺衛生科電腦有異常登入情形，經調查為病舍視同作業乙於收封後，利用護理師甲之帳號及密碼登入獄政資訊管理..... (繼續閱讀 P.10)



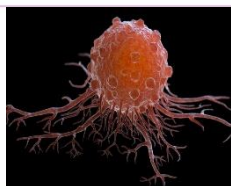
~機關安全維護宣導案例~

『收容人要求換舍房未果，進而襲擊管理員』

案情概述：某監獄信舍房，收容人林○○於 111 年 8 月因毒品案入獄，同年 9 月 21 日中秋節電話懇親後，在回舍房途中向主任..... (繼續閱讀 p.12)

胃怕撐、心怕鹹...8 大器官怕什麼？喜歡哪些食物？ 一圖看身體器官照顧指南，教你吃出健康

你了解你的身體嗎？知道身體的各大器官怕什麼、喜歡什麼？營養師高敏敏表示，其實你平時多吃了一塊雞排、多喝了一杯酒，你的器官都清楚 (繼續閱讀 p.14)



黴菌毒、化學毒...生活 5 大隱藏毒物

洪永祥教 5 招自保，多吃這些高抗氧化食物排毒

一波波食安風暴來襲，從毒辣椒粉的蘇丹紅、毒性猛烈的米酵菌酸（正名為：邦克列酸）到傷腎的紅麴，讓人恐慌到底該怎麼吃才 (繼續閱讀 p.18)

嚴懲詐欺犯罪，落實被害人保護

配合行政院打詐專法，強化執法利器

行政院為打擊詐欺犯罪，研議訂定打擊詐欺犯罪專法，藉由加強行政監管及提高刑事處罰雙管齊下，澈底瓦解詐欺犯罪組織。行政監管部分，希望藉由強化金融、網路、電信等監管機制，從源頭攔阻詐騙，達到減少民眾接觸詐騙訊息、減少誤信機會、減少財產損害等三減目標。刑事處罰部分，對於已發生之詐騙犯罪，法務部身為打詐國家隊懲詐面向主責機關，為能彰顯政府對於嚴懲詐欺犯罪及保護被害人之重視，從嚴懲詐欺犯罪及保護被害人兩大方向研擬草案，強化打擊詐欺執法工具，同時落實犯罪被害人保護。法務部就嚴懲詐欺犯罪及保護被害人兩大面向，研擬打詐專法重點如下：



■ 高額詐欺或 3 人以上複合不同詐欺手段，提高法定刑責為 3 年以上 10 年以下

對於高額詐欺犯罪行為造成民眾高額財產損害，或是三人以上共犯詐欺犯罪，並結合假冒公務員、利用廣播網路管道散布、透過深度偽造等特殊犯罪手段，對民眾危害性甚高，此類犯罪行為，依現行刑法規定，無法全面評價行為之惡性及真正發揮遏止效果，因而有必要提高法定刑責為有期徒刑 3 年以上 10 年以下，以嚴懲詐欺犯罪並保障人民財產。

■ 鼓勵詐欺犯罪成員窩裡反，自首或自白協助溯源追查，得減輕或免除其刑

為鼓勵詐欺犯罪成員在犯罪後能窩裡反自首或自白，協助檢警追查上游詐欺犯罪核心共犯或查扣全部犯罪所得，使檢察官或司法警察機關得以溯源追查，澈底瓦解詐欺犯罪組織及查扣全數犯罪所得，透過減輕或免除其刑以為誘因。

■ 犯罪所用或犯罪所得一律沒收，其他違法利得一併沒收，澈底斷絕犯罪誘因

詐欺犯罪具有低成本高獲利之特性，明定對於供詐欺犯罪所用之物或犯罪所得，不問是否屬於犯罪行為人所有，一律沒收。對於查獲時無法證明與本次詐欺犯罪有關之其他違法利得，若能證明為其他違法行為利得，一併沒收，使犯罪者無法保有犯罪利得，澈底斷絕犯罪誘因。

■ 提高假釋門檻，有期徒刑提高為三分之二，累犯提高為四分之三，三犯一律不得假釋

近年詐欺犯罪佔總體犯罪比例逐年攀升，除因詐欺犯罪具有低風險高獲利之誘因外，又因詐欺犯罪具有常習性，為使詐欺犯罪者入監服刑可以確實發揮矯治效果，因而有必要提高詐欺犯罪假釋門檻，有期徒刑假釋門檻從原本服刑超過二分之一，提高為服刑超過三分之二；累犯假釋門檻從原本服刑超過三分之二，提高為服刑超過四分之三，三犯詐欺犯罪一律不得假釋，矯正詐欺惡習，保護人民財產。

■ 提供詐欺被害人諮詢轉介服務，主動告知法律扶助相關規定，加強法律協助

為避免詐欺被害人遭受詐騙後求助無門，將提升、強化現行「165 反詐騙諮詢專線」之功能，使之兼具報案、諮詢及轉介服務，使詐欺被害人在通報詐欺過程，若有身心受害情形，亦可透過該諮詢專線轉介相關機關協助。另外執法人員於執行職務時，發現詐欺被害人符合法律扶助法所定申請要件時，應告知其得依法提出申請，並給予必要之協助，使詐欺被害人第一時間感受政府之溫暖協助。

■ 擴大詐欺被害人參與刑事訴訟程序，放寬民事訴訟選定當事人限制，並減輕相關民事訴訟費用負擔

為保障詐欺犯罪被害人訴訟程序參與權，明定詐欺犯罪準用刑事訴訟法被害人訴訟參與之規定，提供參與訴訟程序獲知訴訟進度並表達意見之權利。另外對於同一詐欺事件被害人，放寬民事訴訟法關於選定當事人限制，使詐欺犯罪被害人可以透過選定當事人程序，由其中部分被害人代表向被告提請訴訟追償，同時減輕提起民事訴訟程序或相關保全程序之費用負擔，避免詐欺被害人因顧慮訴訟費用而放棄追償所受損害，強化詐欺被害人之訴訟照顧。

■ 偵查或審判中運用調和解程序，促使被告向被害人賠償，作為量刑及上訴之考量，積極填補被害人損害

明定檢察官或法院於偵查或審判中善用調解、和解程序，促使被告向詐欺被害人賠償，對於未賠償被害人者，檢察官得促請法院審酌量刑，必要時提起上訴。另檢察官審酌案件情節認符合緩起訴處分之情形，宜優先考量命被告向被害人賠償作為緩起訴處分條件，以被害人損害填補為第一優先，落實被害人保護。

法務部為嚴懲詐欺犯罪除積極研擬打詐專法相關草案外，同時對於打擊詐欺犯罪重要執法利器，科技偵查及保障法、洗錢防制法、

通訊保障及監察法等一併研擬相關修正草案，藉由此打詐四支箭齊發，溯源追查所有詐欺共犯、加重刑責嚴懲詐欺犯罪、落實詐欺犯罪被害人保護，使詐欺犯罪無所遁形。打擊詐欺犯罪及保護被害人為法務部職責，也是檢察官天職，在此呼籲全民攜手一起防詐支持相關修法，提供執法人員更有效之執法利器，一方面強化被害人保護，另一方面加強執法力道，嚴辦重懲詐欺犯罪集團，澈底瓦解詐欺犯罪集團。

(資料來源：法務部)

精進觀護職能，深化觀護業務

法務部辦理全國觀護人職能訓練暨業務研討會

為提昇各地方檢察署觀護人專業職能及觀護案件執行成效，落實司法保護政策之目標，法務部於 113 年 4 月 10 日至 11 日、4 月 23 日至 24 日，委



由臺灣桃園地方檢察署協助辦理兩梯次全國觀護人職能訓練暨業務研討會。法務部蔡部長清祥蒞臨現場勉勵觀護同仁，並於致詞時表示，觀護案件類型日趨多元，同時又面臨複雜的社會適應問題，除監督外，尚需適時的給予關懷輔導，協助個案更生與復歸。

因近年來具有藥酒癮、精神疾患共病狀況之受保護管束案件數日益增加，不論是社會復歸或再犯預防均需要借重法律以外之專業人力，在蔡部長的支持下，自 109 年起，各地檢署陸續引進觀護心理師、社工師 63 人、毒品助理員 62 人、多元處遇方案人員 13 人以組成多元專業的觀護團隊。除改造觀護人室之組織人力外，鑑於觀護人學識背景多元，有建立標準化風險預測系統之需求，以避免判斷歧異及時間耗費，提高地檢署觀護人工作效率。在蔡部長的支持下，保護司率先提出 AI 智慧管理思維建置「受保護管束人再犯風險評估智慧輔助系統」，該系統並獲得 2023 年「專案管理大賞」(PMI Taiwan Grand Award, PTGA) 之肯定。透過該系統之運用，將使司法保護處遇更加細緻化，不但可以符合個案社會復歸之需求，也能達成有效防衛社會安全之目的。

本次訓練為因應保安處分執行法之研修，特別敦請法務部林督導參事以「保安處分執行法修法談保護管束執行之新思維」為開訓主題，另請矯正署黃琪雯編審講授「報請撤銷假釋注意事項及救濟實務」增進案件執行之專業知能。觀護業務執行精進部分，安排「觀護業務執行及危機處理經驗分享」，事先彙整全國業務執行面臨之困難，將全國觀護人依執行業務類別分組，分別討論其承辦業務之議題，增進各地檢間的交流互動。在專業課程的安排外，邀請中原大學助理教授趙安安心理師，講授「別讓負面情緒綁架你-自我照顧與壓力抒解」、「溝通管理學-正向互動與溝通策略」，希望觀護人處理個案之餘也要有一分心力多關注、照顧自己的身心狀態，提高整體的幸福指數與工作效能。

蔡部長也藉此感謝觀護人的付出與辛勞，期許大家能秉持著熱忱，在繁重的個案輔導及行政工作中，繼續維持極高的敏感度與即時的覺察，協助觀護個案及其家庭，進而使其能順利復歸並融入社會。

(資料來源：法務部)

~防貪宣導案例~

『職員受收容人家屬請託而夾帶違禁品交付收容人』

一、案情概述：

A 監獄收容人甲於 111 年間透過其配偶乙，請託舍房管理員丙、丁夾帶手機入監交付其使用。又收容人 A 於監內使用該手機至購物網站訂購乳清蛋白粉、體重計、香菸及羽毛球等生



活物品，經廠商寄送至 A 監獄附近之超商後，由配偶乙取貨再轉交管理員丙、丁，或由管理員丙、丁親自取貨後，再夾帶入監交付收容人 A 使用。A 監獄於同年 9 月間察覺收容人甲行為異常，經突襲安檢獲上述違禁物品。

案經法院審理，判決管理員丙及丁涉犯貪污治罪條例公務員共同犯對主管事務圖利罪，收容人甲及其配偶乙犯貪污治罪條例不具公務員身分與公務員共同犯對主管事務圖利罪；續 A 監獄將管理員丙及丁移送懲戒法院追究違失責任。

二、風險評估

(一) 矯正機關具高度封閉性，弊端不易察覺：因矯正機關環境特殊，具高度封閉性，且人治色彩濃厚，收容人與管理人員間若有不正當行為不易遭察覺，且相關犯罪證據難以及時、具體掌控，可能使部分職員心存僥倖，進而鋌而走險、違法犯紀。

- (二) 部分職員循監所陋習，欠缺法紀觀念：部分職員因循監所陋習，以穩定囚情或犒賞視同作業收容人為理由，私下夾帶物品入監交付收容人，致涉犯貪瀆不法，顯見職員欠缺法紀觀念。

三、防治措施

- (一) 強化督導勤務相關作為：戒護科以定期或不定期督導方式，確認戒護人員執勤情形，如發現違常應及時導正，並勉勵應依規定落實勤務。
- (二) 人員進出戒護區應落實安檢：機關定期或不定期辦理進出戒護區突襲安全檢查，督促職員應落實檢查進出戒護區人員所攜帶之物品，避免同仁勤務疏洩或心存僥倖攜入違禁物品，衍生違失不法事件。

四、參考法規：

- (一) 貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 5 款對於非主管或監督之事務利益罪。
- (二) 法務部矯正署所屬矯正人員專業倫理守則第 8 點。
- (三) 外界對受刑人及被告送入金錢與飲食及必需物品辦法。
- (四) 法務部矯正署所屬矯正機關「強化紀律及戒護管理效能」實施計畫。

(資料來源：法務部矯正署政風室)

~公務機密維護宣導案例~

『視同作業收容人利用職員帳號及密碼登入獄政系統』

一、案情概述：

112 年○○監獄統計室發覺衛生科電

腦有異常登入情形，經調查為病舍視

同作業乙於收封後，利用護理師甲之

帳號及密碼登入獄政資訊管理系統

（下稱獄政系統），而該護理師甲之帳

號及密碼即寫於便條紙並置於電腦螢幕上，使得該視同作業收容人乙得以登入獄政系統查看收容人病歷資料並加以篡改。



二、原因分析：

（一）職員欠缺保密觀念及便宜行事：衛生科護理師甲為貪圖處理業務之便利，未遵守資安保密規定，將個人應保守秘密之電腦帳號及密碼置放於容易取得之電腦銀幕位置，致他人得以輕易窺見及開啟電腦查看機密資料。

（二）未確實避免視同作業收容人不當接觸機敏資料：視同作業收容人僅協助一般性、非敏感性事務，不應涉入主要核心業務，如機密公文書處理、收容人教誨資料、衛生醫療器材、收容人病歷管理等；戒護區內設置電腦之調用單位應進行公務機密維護配套措施，避免收容人藉機竄改各類型機敏資料，導致公務機密外洩等機關風險情事肇生。

三、興革建議：

(一) 落實電腦資訊安全措施

機關公務電腦儲存機敏資訊，矯正機關除行政人員外，擔任戒護工作之戒護人員，對於公務機密規定仍需有所理解，平時便應注意個人電腦密碼不可隨意置放可輕易窺視之處、勿任意下載不明軟體或開啟不明電子郵件、離開坐位時鎖定螢幕顯示畫面等，居安思危方能做好保密措施。

(二) 收容人敏感個資避免由視同作業收容人處理

矯正機關遴選收容人擔任視同作業收容人，應注意渠等因執行作業而有較高之行動自由度，且場舍及職員辦公室亦有配置遴用視同作業收容人協助文書業務處理，使視同作業收容人有經手收容人個資、書信、刑案等機敏資料之機會。因此，收容人個人資料或其他機密公文書均應責由機關職員親自處理，以免視同作業收容人基於不良意圖有機可趁。

(資料來源：法務部矯正署政風室)

~機關安全維護宣導案例~

『收容人要求換舍房未果，進而襲擊管理員』

一、案情概述：

某監獄信舍房，收容人林○○於 111 年 8 月因毒品案入獄，同年 9 月 21 日中秋節電話懇親後，在回舍房途中向主任管理員張○○表示希望換舍房，張員表示要依規定辦理，請林○○先回原舍房再做處置。林○○不滿沒有立即換房，突然徒手攻擊張員之頭部，張員頭部遭襲擊後，在意識尚清醒無明顯外傷下，隨即離開戒護區，經獄方送醫診斷送加護病房觀察，所幸就醫後並無腦震盪現象。



二、原因分析：

- (一) 當日監獄辦理中秋節電話懇親活動，林姓受刑人結束電話懇親後，不願回原舍房，停在門口向張姓管理員反應說其要換舍房，因此，其他同舍房的收容人都被其堵住，影響戒護安全之虞。
- (二) 張員當下要林○○先進舍房之後再依規定辦理，並上前欲請林○○回舍房，不料林○○突然揮拳朝張員頭部攻擊，張員措手不及，頭部連中數拳被擊倒。

三、興革建議：

- (一) 加強橫向聯繫，掌握高戒護風險人犯動態
要求各場舍主管對於收容人確實考核，如發現有精神異常、行為異樣、罹患重病、遭求處重刑或犯重

罪者，應列入行狀紀錄，若有必要列為高戒護風險收容人加強列管考核。對於高戒護風險收容人戒護外醫時，除指派幹練同仁戒護外，應由值班科員或中央台主任進行任務提示，檢視裝備及其他應注意事項。

(二) 提升同仁戒護勤務危機意識及警覺性

利用勤前、常年教育及科務會議等集會時間加強講解剖析近年發生之戒護事件及違失案例，加強勤務教育及戒護觀念宣導，強化同仁戒護勤務危機意識，提高同仁對高戒護風險收容人之警覺性及對突發事件之應變能力。

(三) 依規定議處及函送偵辦

妥善保存監視錄影畫面，製作相關收容人陳述書與談話筆錄，並將收容人移至違規調查房實施調查，依監獄行刑法及相關規定議處，有關強暴脅迫公務人員妨害公務部分，應主動函請檢察機關偵辦。

(資料來源：法務部矯正署政風室)

胃怕撐、心怕鹹...8 大器官怕什麼？喜歡哪些食物？

一圖看身體器官照顧指南，教你吃出健康

你了解你的身體嗎？知道身體的各大器官怕什麼、喜歡什麼？營養師高敏敏表示，其實你平時多吃了一塊雞排、多喝了一杯酒，你的器官都清楚。器官是維持健康的根本，對待器官就要比對待愛人更細心呵護；她整理出「身體 8 大器官照顧指南」，教你吃出健康好身體。



身體 8 大器官怕什麼？

1. 胃怕「撐」

營養師常說不要吃到撐，吃八分即可！因為長期處於很撐很飽的狀態，胃就需要一直分泌胃液消化食物，讓胃黏膜容易受傷、不利於修復，可能導致胃負擔。

→ 健胃食材：秋葵、山藥、木耳。富含多醣體、黏蛋白的食物，可增加胃黏膜的保護力，當然控制食量也很重要。

2. 肺怕「煙」

肺不僅怕菸，其實燒金紙、點蚊香、放煙火等等，都可能產生危害肺部的 PM2.5，長期吸入恐對呼吸道有傷害，甚至影響孩童腦部發展。

→顧肺食材：番茄、芭樂、白蘿蔔。營養素可幫助修復肝細胞，不過最重要的還是避免二手菸及空汙為害。出門可以把口罩備著以防不時之需。

3. 肝怕「酒」

喝酒傷肝！女性每天不超過 1 個酒精當量，男性每天不超過 2 個酒精當量。以一個酒精當量=15g 酒精=105 大卡，約=啤酒 375c.c =紅酒 110c.c =水果酒 150c.c =烈酒 30-40c.c，所以男生一天可以喝的量就是 x2。若長期飲酒過量，恐導致脂肪肝、肝炎、肝硬化…，尤其體脂較高的人，更容易受酒精的傷害。

→保肝食材：魚油、芭樂、深綠色蔬菜。含有 Omega-3、維生素 C 營養素 可幫助肝臟排毒、抗發炎

4. 腸怕「堵」

便秘會造成皮膚粗糙、口臭、肥胖等等…，糞便如果留在腸道內太久，毒素會長期刺激腸黏膜，易導致大腸癌。

→整腸食材：木耳、南瓜、奇異果。豐富的膳食纖維和植物膠，皆可促進消化蠕動，幫助排便更順暢。當然補充一點好油、充足飲水也是很重要的哦。

5. 心怕「鹹」

世界衛生組織 WHO 指出，心血管疾病導致每年造成全球約 1,790 萬人死亡。而鈉含量過高的食物，會使血管內水份增加，易導致高血壓，尤其心血管疾病好發在肥胖者、老年人、長期菸酒者。

→ 養心食材：堅果、酪梨、香蕉。除了平時要控制鈉含量以外，也要多注意脂肪攝取，避免脂肪堆積於血管內壁；也記得要保持運動習慣、戒掉菸酒，才能有效降低心肌梗塞風險。

6. 腎怕「渴」

若水份攝取不足會使尿液濃縮，長期下來易導致結石，建議成人每天至少攝取 2000~3000c.c. 的水量。

→ 顧腎食材：喝水、牛奶、黑豆。每日足夠飲水可稀釋尿鈣及草酸沈澱，而每日攝取 1000 毫克的鈣質，也可以降低腸道對草酸的吸收，也可以將動物性蛋白質，替換成植物性蛋白質，降低尿鈣濃度。

7. 胰怕「醣」

胰臟有調節血糖的功能，若暴飲暴食，一次有太多的血糖震盪。長期下來使胰島素敏感度降低，易導致糖尿病。

→ 顧胰食材：玉米、雞蛋、瘦肉。首先要避免高糖及精緻澱粉，提高細胞對胰島素敏感度，也優先選擇低 GI 的食材，維持血糖平穩。

8. 膽怕「油」

形成膽結石的主要原因，是長期攝取高油食物，會導致膽固醇濃度過高沉積在膽囊壁上。如果兩餐之間間隔太久，膽囊太久沒有收縮，也很容易膽汁堆積、易結石。

→ 保膽食材：瘦肉、菠菜、燕麥。蔬果的膳食纖維可幫助吸附膽酸，也應避免飲食過度油膩，也記得要三餐定時吃。

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/焦點/健康知識)

黴菌毒、化學毒...生活 5 大隱藏毒物

洪永祥教 5 招自保，多吃這些高抗氧化食物排毒

一波波食安風暴來襲，從毒辣椒粉的蘇丹紅、毒性猛烈的米酵菌酸（正名為：邦克列酸）到傷腎的紅麴，讓人恐慌到底該怎麼吃才安全呢？腎



臟科醫師洪永祥就在臉書粉專「洪永祥醫師的慢性腎衰竭攻城療法」指出，五大隱藏毒物：吸入毒、霉菌毒、清潔化學毒、加熱容器毒、經皮毒，危害你我的健康。

日常中，潛藏著各種「讓身體容易生病」的毒物，每個人因體質而有不同的抗毒體質與解毒能力，再加上暴露毒物的時間與劑量，同樣的中毒對每個人的傷害都不一樣。洪永祥分享抗毒五招，聰明面對無所不在的隱形殺手，降低從口食入、從鼻吸入、經皮膚接觸吸收的毒性物質。

抗毒第一招：減少外食、吃垃圾食物，學會自己烹飪

食安問題首要是「自己把關」，不應該把問題丟給外面的廚師及食品加工廠，建議學習採買新鮮當令食材，並學會健康的烹調方式，減少外食比例。外食除了中毒風險外，即使沒有中毒，也吃進許多含高油、高鹽、高糖、高熱量的垃圾食物。

抗毒第二招：多喝水+膳食纖維

如果避不掉毒物，要怎麼樣促進身體排毒？一定要攝取足夠的白開水、膳食纖維。足量的膳食纖維可以刺激腸道蠕動，把吃進去的生物毒物、化學毒物、油鹽糖包覆成有體積的大便，減少吸收進身體裡的比例。以燒烤為例，可能會吃到焦黑的致癌物，但是邊吃烤肉邊吃大量高纖蔬菜，可減少致癌物的吸收，建議每天攝取 25-35 公克的膳食纖維。

若毒物已經進入身體，可多喝水增加代謝；建議喝足體重 3%-4%的水分，讓身體平日就處在一個健康且代謝毒物快的狀態。

抗毒第三招：攝取高抗氧化力食物，增加肝腎排毒能力

平日好好保養二大排毒器官：肝臟與腎臟，若不幸急性食物中毒時，症狀會比較輕微。以腎絲球過濾率來說明，有些人 100 分、有些人只有 20 分，身體排出毒物的能力就不一樣。護腎食物推薦多吃魚油、藍莓、羽衣甘藍、黑木耳、豆芽菜、蘋果、橄欖油、大蒜、洋蔥、小黃瓜。護肝食物則可以選擇十字花科蔬菜、海菜類、健康脂肪、富含硫的食物等。

抗毒第四招：增強流汗排毒

流汗對於排出重金屬與經皮毒非常有幫助，皮膚所排出的汗水和尿液中的物質很相像，例如都有尿素、乳酸等，但是身體大部分的脂溶性毒素、重金屬物質可藉由汗水排出。日本有一項研究發現，比較汗水與尿液中的重金屬含量，結果發現，汗水中的重金屬含量比尿液高出許

多。推薦運動、泡澡、蒸氣浴等，不止增加代謝，也增強骨骼肌肉與心肺功能。

抗毒第五招：知道生活毒物在哪，並且避開

- **吸入毒**：二手菸、廚房油煙、燒金紙、汽車香水、臥室香氛、煮沸的開水蒸氣、洗澡的水蒸氣、電子煙、傳統蚊香電蚊香、裝潢的甲醛。
- **黴菌毒**：浴廁黴斑、寵物皮屑霉菌、香港腳的襪子、潮濕劣質咖啡豆、開封久放的堅果花生、長黴斑的寢具。
- **清潔化學毒**：洗衣精、洗衣香氛球、洗碗劑、化學海綿、浴廁芳香劑、漂白水、除黴劑。
- **加熱與容器毒**：塑膠袋裝熱湯、使用不對的微波容器、燒烤油炸焦黑的食物。
- **經皮毒**：洗髮精、乳液、面膜、保養品、化妝品、酸痛貼布藥膏、提神精油、髮膠、染髮劑。

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/焦點/食安拉警報)