



法務部矯正署臺北看守所

廉政電子報

NEWSLETTER

2022年10月號 政風室 編輯

本月焦點



法務部積極研商外役監條例等修法會議 強化返家探視受刑人動態監控，建構綿密安全網

111年8月22日中午發生臺南市政府警察局2名員警遇襲身亡之不幸案件，經初步查證犯罪嫌疑人係自外役監獄返家探視..... (繼續閱讀 p.2)

法務部與內政部聯合打擊國內外人口販運集團 嚴懲重辦黑幫海外犯罪及蛇頭，絕不輕饒！

近來陸續發生國人遭詐騙至柬埔寨、泰國、緬甸等國之人口販運案件，法務部於111年8月18日由最高檢察署刑泰釗檢察總長...(繼續閱讀 p.4)



行政院院會通過「外役監條例」部分條文修正草案 合理調整遴選門檻，落實中間處遇功能

外役監制度的設立目的，在使受刑人入監執行一定期間後，能於獲釋前逐步適應社會生活，為落實外役監之中間處遇功能..... (繼續閱讀 p.7)

民眾檢舉九合一選舉賄選 12年已發檢舉獎金11.9億

九合一地方公職人員選舉將至，檢警調已全面啟動選舉查察，依法務部資料顯示，截至9月12日止，全國檢察機關共受理選舉..... (繼續閱讀 p.10)



退撫新制追繳貪污定讞退休金 追回貪法官林德盛 734 萬退休金

花蓮高分院前法官林德盛因收取賄賂10萬元，遭判刑10年定讞。不過他在案發後搶辦退休，領走退休金734萬餘元。..... (繼續閱讀 P.12)

明明有走路、爬山，為何醫師卻說運動量不足？ 名醫曝關鍵原因

曾經家喻戶曉的大明星出現在我的診間，因為肌少症，連走上一階樓梯都困難。曾經叱吒風雲，現在舉步維艱，落寞的他躲..... (繼續閱讀 p.14)



腳拍超慢跑
4動作準則

- 1 前腳掌先著地，再後腳跟著地
- 2 膝蓋彎曲保持穩定性
- 3 前腳跟落地，輕聲落地
- 4 小步伐、高步頻 (每分鐘100步)

資料來源：林德盛醫師
整理：許淑娟 圖：歐陽明

改善三高、慢性病 醫師教你如何超慢跑不傷膝：跑步勿低頭

從日本紅到台灣的「超慢跑」，近年廣受熟齡族喜愛，因以較慢速度跑步，可降低對膝蓋的傷害，只需要穿著輕鬆運動服，..... (繼續閱讀 p.17)

法務部積極研商外役監條例等修法會議

強化返家探視受刑人動態監控，建構綿密安全網

111年8月22日中午發生臺南市政府警察局2名員警遇襲身亡之不幸案件，經初步查證犯罪嫌疑人係自外役監獄返家探視，未於111年8月15日回監，對於國人關切臺



南地檢署於接獲外役監獄通報後之分案處理情形，法務部已函請督導之臺灣高等檢察署查明相關執行及偵查之行政流程是否妥適及辦理時效有無延宕之情事。

為使檢察機關迅速處理監所人犯脫逃案件，法務部業於111年8月24日上午，召集檢察及矯正機關代表開會研商訂定相關處理流程，依會議研商結論，監所應於當日案發後至遲2小時內，檢具充足之人犯脫逃或逾期未歸等相關證據資料，先向檢察署傳真通報及告發，由檢察署單一窗口法警室收受後立即送交檢察長分案，由檢察官迅速辦理，依法逕行拘提或立即發布通緝，期以充足移送事證、簡化行政流程、迅速依法處理，妥適偵處是類案件。

另針對外役監相關法規之修正，法務部刻正積極進行，111年8月24日已先召集矯正署及相關司處，就外役監條例、外役監遴選實施辦法及審查基準表進行通盤檢討，擬具「提高遴選門檻、強化在監考核、明確化遴選條件、排除重大暴力犯罪」等修法方向，亦將調整外役監遴選辦法與外役監受刑人之審查基準表。

為使法規修正更臻周延，法務部邀請監獄及犯罪學專家學者、監獄實務工作經驗者、監所關注小組、民間司法改革基金會等團體成員共 9 人，業於 111 年 8 月 26 日下午，由蔡部長親自召開「研商外役監條例等修法及外役監改進措施會議」，聽取各界寶貴意見，以加快各項改革措施。

此外；法務部於修法前，為構築綿密社會安全網，已責成矯正署加強相關行政精進措施，包括：提供數據化資料輔助審查委員遴選適合受刑人、機關內部組成遴選委員會落實初核審議、強化返家探視查核機制，即以視訊等科技設備全面確認受刑人返家探視動態，課予受刑人回報義務，未來亦將研議要求受刑人逐日向警察機關報到，以確實掌握行蹤。

(資料來源：法務部)

法務部與內政部聯合打擊國內外人口販運集團 嚴懲重辦黑幫海外犯罪及蛇頭，絕不輕饒！

近來陸續發生國人遭詐騙至柬埔寨、泰國、緬甸等國之人口販運案件，法務部於 111 年 8 月 18 日由最高檢察署邢泰釗檢察總長與內政部警政署黃明昭署長先行



會商精進相關偵辦作為外，8 月 25 日再由內政部徐部長國勇親率警政署黃署長，至法務部與蔡部長清祥及邢檢察總長會面研商，重申檢警全力合作，跨部會共同打擊國內外人口販運集團及嚴懲重辦黑幫海外犯罪及蛇頭，溯源到底之決心。

蔡部長與徐部長會談中達成「強力瓦解、全面澈查、嚴查速辦、從重求刑」等多項共識，會後並聯袂提出以下幾項擴大作為：

1. 適時宣布查辦進度，加強宣導發現之詐騙手法：此事件除了國人受害，更是涉及多國人民受害之跨國人口販運案件，主導之犯罪集團，幕後或為黑道幫派，或是結合當地不肖集團裡應外合，惡性重大，目前政府相關部門正全力追查中，將在不違反偵查不公開原則下，適時宣布案件查辦進度，讓民眾安心。例如截至目前共受理報案情形、營救狀況，以及破獲不法黑幫單位及人數等。而若從中發現任何詐騙手法，亦將適時對外宣導，以防止無辜民眾受害。

2. 政府各部門協力，全力營救受害者：相關案件因屬跨境犯罪，涉及多國人士受害，外交單位及警方也正協力多國進行救援，包括交換相關情資，透過關務、警政、移民等等措施上的協力，全力營救受害者，並持續追查不法。法務部也配合聯繫及提供國際司法互助之管道及情資，竭盡所能相助。
3. 展開全面掃蕩黑幫組織犯罪，遏止人口販運猖獗：跨國人口販運集團，背後往往有幫派等組織犯罪情形，因此，檢警將聯手嚴懲重辦，除由警方展開全面掃蕩外，檢察官也將審酌個案嚴重情節依法聲請羈押及求處重刑，並溯源追查到底，絕不讓任何犯罪集團有機會繼續危害國人。
4. 籲請國人支持及協助：請國人一起支持檢警全力打擊不法，並且對於政府投入救援提供協助，如果有任何可靠的線索，請儘速提供，警政署已成立報案專線 02-27652122 ~ 5。另外，若有任何來源不明之訊息，也請不要傳播，應即時給相關單位查證，以免以訛傳訛，致影響後續救援或案件之偵辦。

針對前述國人遭詐騙至海外而受害事件，政府第一時間即全力動員，行政院蘇院長具體指示盡力救回國人及重辦涉案人蛇集團，並由羅政務委員召集跨部會組成「國人赴海外從事犯罪工作涉及人口販運專案小組」，建立跨部會橫向聯繫、受害者安置保護及各項法律扶助、鼓勵犯罪嫌疑人擔任吹哨者自首及警政機關受理報案統一處理等原則，法務部蔡部長據以指示臺灣高等檢察署成

立專案小組統籌偵辦作為，並協調各地檢察署、司法警察機關、調查處站進行交換情資、合作偵查等聯繫分工事宜，以提升偵查效能，強力進行查緝，目前已經陸續在各地檢察署立案偵查，並偵破多處人口販運集團主謀、共犯，而羈押多名被告，截至目前統計，各地檢察署已立案 65 件，被告計 111 人，已遭羈押 37 人，法務部將繼續與內政部深入合作，強力打擊不法組織，全力遏止黑幫犯罪，以達到保護國人、安定社會之目的。

(資料來源：法務部)

行政院院會通過「外役監條例」部分條文修正草案 合理調整遴選門檻，落實中間處遇功能

外役監制度的設立目的，在使受刑人入監執行一定期間後，能於獲釋前逐步適應社會生活，為落實外役監之中間處遇功能，達成受刑人復歸社會之矯正目標，使外役監制度契合監



獄行刑法及外役監條例的立法意旨，並降低外役監受刑人伺機脫逃或逾期未歸，而有危害公共秩序、社會安全的風險，爰針對遴選資格、停止執行移回一般監獄之事由、返家探視核准基準等規定提出修法，俾適度調和外役監之制度性功能，均衡維護社會安全及受刑人復歸社會之需求，法務部擬具「外役監條例」部分條文修正草案，經函報行政院審查後，於 8 月 22 日經行政院院會通過，修法重點如下：

一、修正遴選要件 (修正條文第 4 條)

(一)積極要件：

- 1.延長在監考核期間：修法前最低僅須執行二個月，修法後至少須執行逾三分之一刑期、累犯逾二分之一。
- 2.縮短外役監收容日數：修法前無限制，修法後限制一年內可提報假釋者方得遴選。外役監平均收容日數縮短，以達成階段性處遇之制度目的。
- 3.強化資格審查，維護社會安全：增列「在監行狀善良」且「無危害公共秩序、社會安全之虞」等二項要件，藉由審

查受刑人在監表現、再犯風險等危險因子，降低外役監制度性風險。

(二)消極要件：

排除惡性重大、易生公共秩序、社會安全危害之犯罪。包括故意犯罪致死、所犯係十年以上重罪、妨害公務致重傷、脫逃、強盜、加重詐欺、擄人勒贖等重大暴力犯罪，以及犯組織犯罪防制條例、槍砲彈藥刀械管制條例、兒童及少年性剝削防制條例、性侵害犯罪防治法、家庭暴力防治法、毒品危害防制條例、人口販運防制法等特定犯罪。

二、增列淘汰事由 (修正條文第 18 條)

(一)增訂「違反返家探視規定，情節重大」淘汰事由，強化機關考核權限，降低返家探視之制度性風險，以維護公共秩序、社會安全。

(二)增訂「受傷或罹患疾病，致不適用於外役監繼續執行」淘汰事由，確保外役監受刑人均能適用於外役作業，以符合制度本旨。

(三)受刑人有違反外役監秩序、安全之行為或違反返家探視情節重大之情形，均須立即淘汰，收回已得之縮刑，確保社會安全。

三、增訂外役監受刑人返家探視要件 (修正條文第 21 條)

增列「在監行狀善良」、「無危害公共秩序、社會安全之虞」作為返家探視之申請要件，加強外役監審查義務，確保返家探視制度效益與社會安全需求達於衡平。

本次外役監條例修正草案立法通過後，將具有降低脫逃風險、減少社會危害、延長一般監獄執行期間落實中間處遇、協助提升受刑人復歸社會等修法效益，必能澈底健全外役監之階段性處遇功能。

(資料來源：法務部)

民眾檢舉九合一選舉賄選

12 年已發檢舉獎金 11.9 億

九合一地方公職人員選舉將至，檢警調已全面啟動選舉查察，依法務部資料顯示，截至 9 月 12 日止，全國檢察機關共受理選舉不法案件 492 件，其中賄選案件 308 件、暴力案件 45 件、幽靈人口 56 件、選舉賭盤 4 件，法務部

呼籲民眾踴躍檢舉賄選，檢舉直轄市長賄選獎金最高為 1000 萬元。

法務部表示，賄選手法日新月異，新興賄選工具，包括 Line Pay、Pi 錢包、街口支付、歐付寶等數位支付工具，以及遊戲點數、虛擬貨幣如比特幣、以太幣等，檢警調已積極蒐證調查中。

法務部指出，民眾檢舉賄選有獎金，直轄市長為 1000 萬元，直轄市議員 500 萬元、縣市長 500 萬元、縣市議員 200 萬元、鄉鎮市長、市民代表、村里長、區長及區代表則有 50 萬元，案件一經起訴領四分之一，有罪判決領四分之一，有罪判決確定將可全數領取。

法務部表示，自 2000 年迄今年 8 月止，已發放檢舉獎金數額總計新臺幣 11 億 9754 萬 7500 元。今年九合一地方公職人員選舉查察，截至 9 月 12 日止，全國檢察機關共計受理選舉不法案件 492 件，其中賄選案件 308 件（現金買票 103 件、贈送禮品 128 件、餐會 33 件、旅遊 26 件、其他 18 件）、暴力案件 45 件、其



他案件 139 件 (幽靈人口 56 件、黑函 40 件、選舉賭盤 4 件、境外資金 0 件、其他 39 件) 。

(資料來源：中時新聞網)



退撫新制追繳貪污定讞退休金

追回貪法官林德盛 734 萬退休金

花蓮高分院前法官林德盛因收取賄賂 10 萬元，遭判刑 10 年定讞。不過他在案發後搶辦退休，領走退休金 734 萬餘元。銓敘部之後依照新修正的《公務人員退休資遣撫卹法》，向林德盛追繳退休金，林德盛不服，打起行政訴訟，最高行政法院最後判決銓敘部有理，不須給予林德盛退休金，全案確定。



林德盛的案例，是《公務人員退休資遣撫卹法》2016 年修正施行後，首位遭成功追繳退休金的貪污法官。該法第 79 條新規定，涉貪公務員被判 7 年以上至死刑者，剝奪全數退休金；判刑 3 到 7 年，減少 50%；判 2 到 3 年，減少 30%；判 1 到 2 年，減少 20%；1 年以下刑期不受影響；另若判刑 3 年以下受緩刑宣告，期滿未經撤銷，也不用被追繳。該法於 2018 年 7 月施行上路。連帶也影響《法官法》修正司法官涉案停職期間薪水追繳的規定，並於 2019 年施行。

林德盛在 2006 年間審理一起毒品案件時，利用父喪收受被告家屬以「奠儀」名義賄賂台幣 10 萬元，將被告從一審 10 年改判為無罪，且在宣判前將結果轉告給家屬。最高法院審理後 2019 年 11 月間將林德盛判刑 10 年，併科罰金

120 萬元定讞，林德盛已經入監服刑。但他在事發後，2012 年間就搶辦退休，當時就領走退休金 734 萬餘元。

銓敘部於《公務人員退休資遣撫卹法》新法施行後，就發函向林德盛追繳這筆退休金。林德盛不服，打起行政訴訟。但一審台北高等行政法院駁回，林上訴二審，最高行政法院審理後，也認為銓敘部於法有據，駁回林的請求，全案確定，林德盛 734 萬餘元退休金必須全數追回。

至於《法官法》補漏洞的作法也發揮效用，前述提到追繳薪水的部分，遭法院判決批評「出賣檢察官靈魂」的前檢察官詹昭書遭判刑 10 年定讞，他 2011 年間就辦理停職，到退休轉任律師前，領走上百萬元的薪水，可望追回。不過可惜的是，被稱為「史上最貪女檢」的陳玉珍，長期向電玩業者收賄 2300 萬元，2019 年 2 月間遭判 12 年定讞；她的部分因修法來不及趕上，無法追回她領走的 1 百多萬元薪水。

(資料來源：ETtoday 新聞雲)

明明有走路、爬山，為何醫師卻說運動量不足？

名醫曝關鍵原因

曾經家喻戶曉的大明星出現在我的診間，因為肌少症，連走上一階樓梯都困難。過去叱吒風雲，現在舉步維艱，落寞的他躲在家裡不敢出門。我請他開始積極運動



增加肌肉，他問我：「我先在家裡抬腿行不行？」病人膝關節退化，打了很久的玻尿酸，最近膝蓋反覆積水，我告訴她要用運動增強核心肌群和大腿肌肉，她眉頭一皺回答：「我都有爬山啊，爬山不行嗎？」

走路、健身操、做家事、伸展操、抬腿壓腿、關節活動操.....這些一般人常態性、簡單性、一看就能上手的運動，充其量只是「活動」，是幫助身體或日常生活維持正常運作的一種方式。從事這些活動好不好？好！而且很重要！因為要維持身體正常運作，避免提早衰退或老化。從事這些活動夠不夠？可能夠可能不夠！如果你的身體硬朗健康，從事這些活動讓我們維持體力活力就足夠。但如果你的身體有病有痛，需要用運動讓自己健康，從事這些活動就明顯不夠。根據世界衛生組織的定義：

身體活動 (Physical activity)：任何經由骨骼肌肉系統消耗能量所產生的身體動作。

運動 (Exercise)：一種透過有計畫性、架構性、重複性與目的性的身體活動，達到改善或維持一個或數個體適能要素的目的。

也就是說，運動是強化，身體活動是維持，運動和身體活動是有明顯差別的。以一種常見疾病(五十肩)需要運動訓練的例子說明：

運動要有計畫：肌少症增肌計畫、核心肌群穩定訓練。

運動訓練要有架構：五十肩的運動訓練架構包含關節活動度、肌肉力量、肌肉協調性、肩胛骨活動度運動，缺一不可。

運動要重複進行：簡單的事情重複做，持續進行才會有效。

運動要有明確目的：例如改善姿勢、調整呼吸、增強肌力、穩定關節。

運動會累，有累才有效。運動生理學上有個「超負荷原則」，就是刺激→疲勞→適應。如果希望運動要有效，在運動時就要超過自己原本能力，才可以讓肌肉和其他器官承受新的刺激，產生疲勞，適應後再進階到更高層次。更簡單的說，就是運動時身體要有用力的感覺、要會喘、要會累、這樣的運動才會有效。

運動處方箋中會明列你個人的資料，預期達到的目標，而且根據 FITT 原則來呈現。FITT 是四個英文字母的縮寫：頻率 (Frequency)、強度(Intensity)、時間(Time)、類型(Type)，讓你有所遵循，知道什麼時間要做什麼運動，讓自己更健康。運動處方箋的開立需要運動醫學相關專家，根據身體檢測結果來規畫，

必要時也可以提供一對一的個人化訓練，並在過程中提供和運動相關問題的諮詢和處置。

人往往在大病初癒後才驚覺健康最重要，其實，最好的運動時機，是在還沒有生病之前，而不是在生了病之後。在年輕健康的時候從事有效正確的運動，等於積極儲蓄健康本，才能從容應對未來可能發生的健康變數。

(資料來源：元氣網/林頌凱(聯心國際診所院長))

改善三高、慢性病

醫師教你如何超慢跑不傷膝：跑步勿低頭

從日本紅到台灣的「超慢跑」，近年廣受熟齡族喜愛，因以較慢速度跑步，可降低對膝蓋的傷害，只需要穿著輕鬆運動服，隨時隨地都可以跑。新冠疫情期間，不少民眾在家原地邊看劇、邊慢跑，一次達到運動、減肥、改善三高慢性病等多重效果，對於不擅長運動的年長者、肥胖族，是很好入門的有氧運動。



超慢跑是以小碎步速度進行長距離慢跑

復健專科醫師蔡育霖表示，超慢跑是以較高步頻、較短步長，類似「小碎步」速度完成長距離慢跑，平均時數為每小時 5 到 6 公里，心率建議每分鐘 100 到 120 下，看起來雖然速度慢，實際上腳步快速，屬於有氧運動的中等強度，但不會過度疲累，對長者來說相當適合，也比較不會抗拒。

國人熟知的「運動 333」原則，指的是每周運動 3 天、每次 30 分鐘、運動心跳達到每分鐘 130 下。

蔡育霖說，心肺功能不佳的長者較難完成中高強度運動，建議採分段累積方式，以每 10 分鐘為單位，循序漸進增加。超慢跑在自覺強度量表 (RPE) 中介於 10 至 12 級，屬於輕鬆到中等的中低強度運動。相較於快走，超慢跑熱量消耗更高、安全性也高，肌

耐力不好的長者可搭配一分鐘超慢跑、一分鐘快走，漸進完成 30 分鐘運動。

跑步勿低頭 以免受傷害

超慢跑時，前腳掌先著地，再後腳跟落地，避免踮腳或踢地板，腰桿打直、肩膀放鬆、手臂自然擺動，呼吸頻率穩定不急促，下巴要微微抬高，眼睛望向遠方，切記跑步時不要低頭，否則後頸部張力過大，加上跑步時身體晃動，就容易受傷。

體適能教練徐棟英指出，超慢跑不僅能減肥，還能降低慢性病危害。建議跑步步頻每分鐘 180 步，接觸地板時間短、更省力，身體感受舒適，不會喘、心跳也不快。一位竹科高階主管，過去內臟脂肪指數 17，遠超過正常值 1 到 9，2 年前開始超慢跑，搭配每分鐘 180 步節拍器頻率，內臟脂肪指數恢復到 7，減肥成功。另一位 49 歲男性上班族，原本體重 105 公斤，三酸甘油脂數值 724mg / dl、糖化血色素 6.5%、空腹血糖 116mg / dl，為罹患糖尿病高風險群，經每日飯後超慢跑，一天累積運動 70 分鐘，2 周就瘦 3 公斤，三酸甘油脂更降到 75mg / dl，恢復正常值。

室內外都可 赤腳更健康

超慢跑在室外或室內都可進行，徐棟英建議，在室內赤腳跑更健康，因為足底有許多穴道，赤腳跑可直接刺激穴道，且肌肉與地板接觸更完整，有助於穩定髖關節及膝關節。但沒有跑步習慣的

人，嘗試赤腳跑時，足踝、小腿肌肉會有些微不適，建議可先穿鞋跑，漸進地改踩在瑜伽墊上，再進階到赤腳跑。

超慢跑的特色是小步伐、高步頻，可大幅降低對膝蓋的負荷，適合年長者、肥胖族群。此外，有氧運動能改善慢性病、增加心肺耐力，以及幫助腸胃蠕動、改善便秘、促進血液循環，減少肩頸痠痛、手腳冰冷，對工作壓力大的上班族而言，超慢跑也是很好的紓壓管道。

(資料來源：元氣網/養生/健身運動)