



法務部矯正署臺北看守所

廉政電子報

NEWSLETTER

2023年4月號 政風室 編輯

本月焦點



「更生事業群」首站宜蘭區推廣 蔡部長見證多方簽約儀式

法務部希望更生人未來能順利復歸社會，利用跨域合作、資源共享，延續監獄自主監外作業，而首創由各事業體組成的「更生事業群」..... (繼續閱讀 p.2)

清廉執政國際肯定 虛擬通貨誠實申報

法務部於 112 年 2 月 15 日辦理司法記者茶敘，全球清廉印象指數 (Corruption Perceptions Index · CPI) 我國的成績..... (繼續閱讀 p.4)



台南女警和男友涉及洩密案 2人遭法官羈押

台南市警五分局交通分隊去年 11 月 28 日發生陌生男子進入辦公室翻閱小隊長桌上物品，並被 PO 上網..... (繼續閱讀 p.6)

「公務機密維護」宣導~ 教誨師將收容人機敏資料隨意棄置案

案情概述：○○監獄收容人執行外掃與資源回收任務時，於員工宿舍垃圾放置區發現一包塑膠袋中有疊廢棄紙張..... (繼續閱讀 P.8)



「機關安全維護」宣導~ 夾帶手機入監案

案情概述：○○監獄管理人員進行舍房安檢時，在收容人 A 舍房收納箱內發現一雙鞋底被挖空的藍白拖鞋，一隻鞋塞進兩支黑色手機..... (繼續閱讀 p.10)

減肥總是失敗又復胖？ 高敏敏營養師傳授「6招不復胖飲食法」

有在減肥嗎？是否用很激進的方式讓自己快速瘦身、體重快速飆低？營養師高敏敏在臉書粉絲團「高敏敏 營養師」發文 (繼續閱讀 p.12)



好好排心毒，很多病痛可免除！ 名醫曝：預防疾病，從清除貪嗔癡三毒開始

你若好好喝水、好好運動、好好流汗、好好調整腸道菌相，身體裡的很多毒素，自然而然的會排出去，人體天生自帶自潔功能..... (繼續閱讀 p.15)

「更生事業群」首站宜蘭區推廣 蔡部長見證多方簽約儀式

法務部希望更生人未來能順利復歸社會，利用跨域合作、資源共享，延續監獄自主監外作業，而首創由各事業體組成的「更生事業群」，成為更生人的保護傘；112年2月



21日法務部長蔡清祥至宜蘭見證，其台灣更生保護會與宜聯鋼鐵公司、新寶元鋼鐵公司簽約儀式，蔡表示，希望更多善心廠商能延續下去，協助更生人。

「更生事業群」的構想是由部長蔡清祥提出，分為2個部分，1個為選擇優質企業簽定合作契約，成為「友善廠商更生事業體」，延續自主監外作業，讓更生人離該監所還能有穩定工作；另1個為「自營更生事業體」，由更生保護會出資，並請專業人士共同經營更生自營事業，成為更生人的保護傘。

首站以宜蘭區率先推廣，今邀請宜聯鋼鐵股份有限公司、新寶元鋼鐵股份有限公司、興中紙業股份有限公司及興中環保科技股份有限公司，成為「友善廠商更生事業體」，預計提供40位更生人工作機會，並舉辦簽約儀式，由蔡清祥擔任見證人。

蔡部長表示，更生夥伴要能成功，就是要能安心就業和獲得家人的支持與關懷，相信重蹈覆轍的機會就會降低；加上現有的自主監外作業，讓受刑人白天到外面工廠工作，晚上再回到監所裡，藉

此培養他們的自主管理精神，有了許多成功的例子，遂於今天正式對外公布此構想，期盼更多善心廠商能延續下去，共同協助更生人。

(資料來源：中時新聞網)

清廉執政國際肯定

虛擬通貨誠實申報

法務部於 112 年 2 月 15 日辦理司法記者茶敘，全球清廉印象指數 (Corruption Perceptions Index , CPI) 我國的成績繼 2021 年創新高後，2022 年維持同樣佳績，獲評 68



分排名第 25 名，超越全球 86% 受評國家。部長蔡清祥認為此一佳績顯示我國整體廉政建設穩健推展，清廉執政再次獲得國際肯定。

為了貫徹廉能政府，深化鏈結國際，本署以《國家廉政建設行動方案》為藍圖，在地化實踐《聯合國反貪腐公約》，攜手公私部門協力推動「機關採購廉政平臺」及試辦「企業服務廉政平臺」，同時辦理「透明晶質獎」，激勵廉能治理正向循環，並擬具《揭弊者保護法》草案、研修《公職人員財產申報法》，以完備廉政法制體系，落實透明政府理念。

其中，有關公職人員財產申報制度之研修，依《公職人員財產申報法》第 5 條第 1 項第 2 款規定，「一定金額以上之現金、存款、有價證券、珠寶、古董、字畫及其他具有相當價值之財產」應予申報，所稱「其他具有相當價值之財產」，指礦產權、漁業權、專利權、商標專用權、著作權、黃金條塊、黃金存摺、衍生性金融商品、結構性(型)商品(包括連動債)、保險、高爾夫球及會員證、植栽等具有財產價值之權利或財物。

近年來，虛擬通貨蓬勃發展，我國考量洗錢風險已將「虛擬通貨平台及交易業務事業」納入洗錢防制範疇，有鑒於虛擬通貨亦具有相當財產價值，法務部近期已積極研議將虛擬通貨納入《公職人員財產申報法》應申報財產之範圍，對內不僅提升民眾對公職人員操守的信賴，以符合《公職人員財產申報法》公開透明之立法目的，對外也更能向國際社會刻劃我國政府清廉執政的印象。

(資料來源：法務部廉政署)

台南女警和男友涉及洩密案

2 人遭法官羈押

台南市警五分局交通分隊去(111)年 11 月 28 日發生陌生男子進入辦公室翻閱小隊長桌上物品，並被 PO 上網，市警五分局和督察人員事後主動清查，發現宋姓女警和程姓現任男友及林姓女警員涉及洩密罪嫌，本(3)月 3 日搜索後，林經檢察官 10 萬元交保。宋及程遭台南地院法官羈押。



警方查出，去(111)年 11 月 28 日有人翻閱小隊長桌上物品，經查是宋姓女警前任吳姓男友有關，吳去(111)年也被警方依洩密罪嫌法辦。

辦案人員後續查出，民眾個資有可能外洩，隨即檢具事證報請台南地檢署檢察官指揮，市警五分局督察組人員於 3 月 3 日清晨 6 點結合警察局督察室、政風室及警政署政風室人員兵分四路，持搜索票針對涉案宋姓女警，林姓女警員及程姓男子住居所及辦公處所等四處所同步進行搜索，當場查扣相關證物並帶回 2 名涉案員警及程姓男子進行偵訊。

宋姓員警疑涉及洩密案件，經擴大追查發現宋姓及林姓員警違規調閱監視影像紀錄，經查因有民眾翻閱事故卷宗，個資有無遭不法利用，專案人員配合檢察官指揮，就已查扣的證物擴大分析清查中。

台南市警五分局說，宋姓員警涉嫌違法已依規定報請停職，並表示，員警非因公查詢或不當利用民眾個資，為員警風紀清查重點工作，一旦發現即會對違紀員警從重、從嚴懲處外，亦會立案追查有無涉及其他違法違紀情事。並再次重申，對於員警疑似涉犯違法違紀案件，絕對秉持不護短、不庇縱態度，主動深入查究到底，依法究辦，以維護警察形象。

(資料來源：聯合新聞網)

「公務機密維護」宣導~

教誨師將收容人機敏資料隨意棄置案

一、案情概述：

○○監獄收容人執行外掃與資源回收任務時，於員工宿舍垃圾放置區發現一包塑膠袋中有疊廢棄紙張，打開後發現係收容人身分簿影本，內諸多收容人之名字、身分證號碼、住址、聯絡



方式、家庭成員、刑事判決等私密個資。該收容人驚覺個人資料是否也遭如此隨意洩漏，故填意見箱向機關反映。該監政風室調查後發現，該疊資料係教誨師 A 習慣將收容人身分簿借閱後影印，並將影印資料私自帶回宿舍加班趕工的結果；調查後亦發現，A 對於出監或改配他教區之非轄管收容人個資，亦未及時銷毀，均累積至一定數量後方打包在塑膠袋中扔棄。

二、案件分析：

(一)保密觀念不足

本案中教誨師 A 抗辯因工作盡責才將身分證列印帶回家中加班，惟工作盡責亦應遵守保密規範。A 因保密觀念薄弱，對公務上持有應保密資料未妥慎處理且私自攜出機關，甚於工作結束（如收容人改配他教區、出監等）後未及時將保密資料銷毀並隨意丟棄，造成公務機密洩漏之風險。

(二)涉犯刑法第 132 條洩密罪

A 雖非故意外洩收容人資料，惟 A 應能注意保密規範而不注意，且刑法第 132 條洩漏國防以外祕密罪有處罰過失之明文，故本案調查後仍依刑法 132 條第 2 項移送地檢署偵辦。

三、興革建議：

(一)提昇保密意識

為提升同仁法紀觀念及保密意識，應持續利用職前訓練、常年教育及監務會議等時機，宣導個人資料保密重要性、洩密違規案例及洩密所涉後果與因素，督促同仁養成資料保密警覺性，杜絕違規查詢，及不當使用洩密情形發生。

(二)落實執行保密措施

公務機密非經科室主管核准，不得複製及攜出辦公處所，並應要求員工切勿將機敏公文正本、影本或電子檔攜回家中辦理；另落實公文收發、檔案管理及傳遞保密過程；對於保密通訊設備實施檢核，要求機敏文件內容避免電子傳輸，以杜絕公務機密外洩情事。

(三)機敏文件確實銷毀或移交

各單位應將保密觀念從「防止洩密」轉化至「管控持有」，意即不應持有之公務機密應趁早放棄持有，俾利從源頭預防公務機密外洩之風險；故對於因業務需要所持有之機密資料，應於任務結束後予以澈底銷毀或完善移交，不得由個人私下持有及隨意棄置。

(資料來源：法務部矯正署政風室)

「機關安全維護」宣導~

夾帶手機入監案

一、案情概述：

〇〇監獄管理人員進行舍房安檢時，在收容人 A 舍房收納箱內發現一雙鞋底被挖空的藍白拖鞋，一隻鞋塞進兩支黑色手機，另一隻塞進一支同型手機，並查獲九張 SIM 卡，經調閱通聯均為收容人 A 與其女友的聯繫



紀錄。本案經法院審理結果，認收容人 A 持有手機，係透過 A 女友勾結該監所管理員甲將手機夾帶入監供收容人 A 使用，法院判決監所管理員甲成立貪污治罪條例之對主管或監督事務圖利罪，判刑 3 年 6 個月，褫奪公權 3 年。

二、案件分析：

(一)管理員法治觀念薄弱

管理員甲藉職務之便，夾帶手機進入戒護區供收容人使用，除違反監獄管理規定外，更涉及貪污治罪條例之圖利罪，管理員甲之法治觀念明顯欠缺。

(二)行動電話阻絕器遮蔽不足

本案收容人 A 透過管理員甲取得手機，並於監獄內撥打手機與女友進行聯繫，可能係監獄設立之行動電話阻絕器遮蔽範圍或遮蔽強度不足，致收容人 A 得於戒護區內順利撥打行動電話與外界聯繫。

三、興革建議：

(一)滾強化同仁法治觀念

利用常年教育及科務會議等集會時間，以歷年違禁物品流入監所等相關案例進行解析，加強勤務教育，並進行廉政宣導，教導同仁依法行政、強化同仁正確法治觀念，避免同仁不慎觸法。

(二)檢測阻絕器強度

監所戒護區皆設有行動電話阻絕器，針對行動電話進行遮蔽，機關應不定期檢測戒護區內行動電話阻絕器遮蔽強度是否足夠，且應注意戒護區場舍角落是否涵蓋於行動電話阻絕器遮蔽範圍內，防止任何人得於戒護區內撥打行動電話與外界聯繫，衍生戒護安全疑慮。

(三)落實場舍突襲檢查

機關應定期或不定期辦理收容人場舍突襲檢查安全檢查，針對各工場舍房進行檢查，檢視收容人有無持有或藏匿違禁物品或其他依規定不得持有之物品，以降低戒護安全風險。

(四)落實職員進出戒護區安檢

機關應定期或不定期辦理進出戒護區突襲安全檢查，針對進入戒護區職員所攜帶之物品進行檢查，檢視有無職員攜入違禁物品或其他各機關管制規範明定不得攜入戒護區之物品，避免手機等違禁物品流入戒護區。

(資料來源：法務部矯正署政風室)

減肥總是失敗又復胖？

高敏敏營養師傳授「6招不復胖飲食法」

你有在減肥嗎？是否用很激進的方式讓自己快速瘦身、體重快速飆低？營養師高敏敏在臉書粉絲團「高敏敏 營養師」發文提醒有在身材控管的朋友，減肥減得太快，營養師專家們不太會給你拍拍手，因為

「不復胖」才是真的瘦！教你6招不復胖飲食法，讓你健康瘦身，體重不會忽高忽低。



高敏敏營養師傳授「6招不復胖飲食法」

有沒有發現，每一次的復胖都會更胖，你的體脂肪又更高。高敏敏提醒，千萬不要讓復胖的溜溜球效應再發生，她傳授「6招不復胖飲食法」，讓你減肥後保持好身材不復胖，體重不會忽高忽低。

1. 不偏食、吃原型食物

飲食要均衡，6大類食物都要吃，澱粉要搭配非精緻主食，選擇上可以以像是黑米、糙米、燕麥等，或是用原型全穀食物取代部分白飯、白麵條，像是玉米、蕃薯、馬鈴薯、芋頭。

2. 少油烹調→蒸煮滷烤

不想吃進過多熱量，烹調很重要！勿常吃高油、高熱量、勾芡等飲食，盡量以蒸煮滷烤取代油煎油炸，並多搭配蔬菜。

3.每天吃蔬果

蔬菜以各色蔬菜類、菇類、藻類為主，其中都富含膳食纖維，幫助順暢排便。水果每天吃 2 拳頭，或放到碗裡 8 分滿碗的量，多吃能補充豐富膳食纖維及維生素 C，幫助增加飽足感，協助減肥之外也能抗發炎。

4.慎選健康零食

想吃零食的時候，不要壓抑自己，吃點健康的食物沒有關係的！可用毛豆、黑豆、茭白筍、玉米筍、大番茄等，取代高熱量的洋芋片或餅乾，也可以來盤水果、喝杯豆漿或牛奶、優酪乳、來片雞胸肉等都可以，而飲料盡量以無糖為主。

5.吃優質蛋白質，少吃加工食物

即便是減重時期，蛋白質的攝取也不能少！足夠的蛋白質才可以維持肌肉量、生理機能、基礎代謝率。至於選擇上，建議優先選擇植物性、白肉，順序以豆>魚>蛋>肉為主。少吃加工肉品、香腸、培根等，吃太多恐增加發炎體質。

6.不隨意節食

在減肥控制卡路里時期，最擔心的就是「吃太少感到肚子餓」。雖然控制飲食是控制體態很重要的環節，但「不吃≠變瘦」，這樣反而還可能更胖！

建議勿為了減肥而刻意節食，導致攝取熱量不足，這樣容易消耗掉肌肉，降低身體的代謝率。也不要等餓了才去吃飯，「按時定量攝取、維持餐餐均衡不過飽」才是較好的飲食習慣。

高敏敏也提醒，不要放縱自己吃空熱量食物，像是炸物、加工食品、甜點等，多吃蔬菜、低卡原型食物。減重並不是一天兩天就能完成的事，切記減肥「不要比誰瘦得快，而是瘦得久」，希望你能保持飲食的好習慣、找到一個最持之以恆的方式。畢竟健康是一輩子，別為了減肥而搞壞了身體，以上「6招不復胖飲食法」請慢慢貫徹到生活中執行，讓你健康瘦身避免復胖。

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/養身/聰明飲食)

好好排心毒，很多病痛可免除！

名醫曝：預防疾病，從清除貪嗔癡三毒開始

你若好好喝水、好好運動、好好流汗、好好調整腸道菌相，身體裡的很多毒素，自然而然會排出去，人體天生自帶自潔功能，請善加利用。知



名身心靈預防醫學專家，洛桑加參醫師出版《不生病的藏傳煉心術：護你身心均安的內在醫學》(時報出版)一書提到，但若要解心靈的毒，腎臟、肝臟可就幫不上忙啦！請靠以下三帖心藥，幫自己除障，「利他治癒貪心」、「忍辱治癒嗔心」、「造善治癒癡心」西藏醫藥學指出貪嗔癡三種心毒，最會干擾生命能量運行。

生命能量統稱為命氣，又可再細分為「隆」(藏文 Lung)、「赤巴」(藏文 Tripa)和「培根」(藏文 Bekan)。貪欲引起隆失調方面的疾病，嗔怒造成赤巴失調、癡愚干擾的是培根的平衡。因命氣有礙而衍生出的八萬四千種病，每一種都能讓人身心受創。當狀況惡化的時候，別說是干擾修行了，就連想要好好吃飯、好好睡覺，那都很難。為了能夠利益眾生、完成此生心願，藏醫老師們特別懂得預防之道，早早清除貪嗔癡三毒，很多病痛，那都可以免除。

現在我們都能理解，身體上的毒素越少、病毒量越少，那排毒系統、免疫系統，都比較能應付得過來。心毒也一樣，也是越少越好。要人完全沒有貪、都不會生氣、永遠明智不白癡，那是不可能的，若能做到，早已就地成仙成佛了。煉心之初無需執著於「清零」，先做到讓心毒越來越少，這樣就已經很好。

好好排心毒，身體健康心裡高興

排貪嗔癡，除了確保心靈健康外，身體同樣受惠。維持心平氣和、喜怒憂思悲恐驚都不會太超過，什麼七情致病、七情內傷都不會發生。以西醫語彙解釋，那就是自律神經平衡、荷爾蒙分泌平衡，並將細胞氧化傷害、發炎損傷降至最低。處於這樣子的高級健康狀態，人是非常勇健的，同樣是遇到病原微生物襲擊，虛的人會生好大一場病，並且非常不舒服，而勇的人，卻能把病毒細菌變成自己免疫細胞的「陪練員」，更好地辨識出它們、更好地保護到自己。

貪嗔癡三毒，越早排除、排得越乾淨，不僅升級自己的防護等級，還可以令心情輕鬆，活得高興，真的很值得朝這方面來努力。下面分別來講：

◎ 利他治癒貪心

增進福澤值，靠的是「利他」和「自律」兩招。而其中這個利他，還對貪，有神奇的分解作用。分解空氣中的

臭味我們用銀離子，分解心中的貪念，利他最是強效。實際去利他、去分享，你就能很輕易發現，由於大家是一個整體的關係，我從別人那裡多拿一點然後暗爽這種事，實在是很荒謬。自己在家裡囤兩百支快篩，跟自己周圍有需要的人都能用得上快篩，哪一個比較明智？聰明的你一眼就能看出來。

察覺貪念升起，立即想想別人，想想怎樣才是對多數人都好，如此，你的貪心將立即轉化為慈悲心，生出體貼他人的心意。能這樣想，無明煩惱還會離你很遠很遠。

◎ 忍辱治癒嗔心

忍辱不是叫你隱忍不發作、忍到內傷喔，而是擁有明智清朗的心靈品質，因為明白事理，而不發怒不埋怨、不積存惡意在心裡。順帶一提，有心血管疾病、高血壓問題的人，來修習這個忍辱，最是合適，能幫自己轉病為福。忍辱要修得好，你可以想想身邊最有智慧的長者，換成是他遇到今天這樣不順的狀況，他會怎樣處理與回應。與不動佛、文殊菩薩和綠度母有緣的人，還能觀想自己與佛菩薩合一，採取高級高尚高雅的方式，應對各種突發狀況或磨人耐性的鳥事。

特別在亂世變局中，若忙著罵政府、責怪那些讓你不方便的人，那，你有超多的素材，可以讓自己天天不開心。直接省掉這些罵、這些責怪，治癒了嗔心，想想自己其實也受到許多人的幫助，那，你也会有很多素材，讓你天天開心。

◎ 造善治癒癡心

造善，意思是去造一個善的境界出來。厲害的人造大一點，普通人造小一點，初學者在自己心中造出善境就可以了。堅守正直善良，會讓你看清很多事情，直接瓦解智障迷霧、直接終止自己的白癡行為。又由於貪與嗔是從癡裡生化出來的，治好白癡，連前面那兩個也一併治癒。就療癒性來講，這第三帖心藥治療效果最好。利他造善不論大小，有造就好。造著造著，即便未成佛道，起碼先得人緣，而且還是善的那一種緣。

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/養生/抗老養生)