



法務部矯正署臺北看守所

廉政電子報



本 月 焦 點

2023 年 10 月號 政風室 編輯



法務部攜手台灣世界展望會推動「藍海計畫」 引進社會資源多元輔導矯正學校青少年

為了用多元模式輔導矯正學校學生復歸社會，並引進各界資源共同關懷這些在校的青少年，法務部於 112 年 8 月 28 日結合世界展望會..... (繼續閱讀 p.2)

「更生事業群」擴大辦理，再添新盟友 多元職缺，更生就業無縫銜接

幫助受刑人出獄後能夠穩定就業，復歸社會，避免再犯是法務部推動更生保護工作的主要目標。因此培養受刑人獄中習得一技之長..... (繼續閱讀 p.5)



多元專業團隊讓戒毒復歸的路更順利 法務部舉辦全國觀護毒品相關人力訓練

毒品個案背景類型多元，面臨龐雜的社會適應問題，除外部監督外，尚需協助個案從家庭、工作、人際等社會支持著手以順利..... (繼續閱讀 p.7)

採購圖利廠商涉貪

桃園 2 前國小校長、1 總務主任遭撤職

桃園市 3 所國小陳姓、柳姓前校長、李姓前總務主任，涉嫌於辦理校內採購案時圖利廠商，一、二審均判有罪。..... (繼續閱讀 p.9)



低密度膽固醇過高會怎樣？ 詳解 LDL 紅字原因及如何從飲食改善降低膽固醇

健檢報告上的低密度脂蛋白(LDL)膽固醇有紅字是許多人會遇到的問題，不過什麼是低密度脂蛋白膽固醇？低密度脂蛋白膽固醇過高會..... (繼續閱讀 p.10)

美公布 2023 年「最髒」與「最乾淨」蔬果 處理農藥殘留蔬果 謹記 4 原則 3 秘訣

常上美式大賣場買東西的民眾要注意了！根據美國近期公布的《2023 年農產品農藥購物者指南》，草莓、菠菜、羽衣甘藍是..... (繼續閱讀 p.16)



法務部矯正署臺北看守所

廉政電子報

法務部攜手台灣世界展望會推動「籃海計畫」 引進社會資源多元輔導矯正學校青少年

為了用多元模式輔導矯正學校學生復歸社會，並引進各界資源共同關懷這些在校的青少年，法務部於 112 年 8 月 28 日結合世界展望會共同推展籃球運動，藉由該會推動「籃海計畫」的



經驗分享，積極籌劃矯正學校的運動教育。法務部蔡部長責由矯正署邀集所屬四所矯正學校校長、教務、學務、輔導主管及體育、輔導老師等，參加敦品中學舉辦之「矯正學校運動教育推展座談會」，會中邀請台灣世界展望會李會長紹齡暨丁善理先生紀念基金會丁董事長廣欽，分享近年在臺灣各地偏鄉地區推動的「籃海計畫」執行情形。此一計畫結合社工服務、社會資源與專業教練團隊，為熱愛籃球的偏鄉少年組織球隊，結合運動與生命教育，提供青少年舞台，建立自信與開拓視野，重新形塑品格與價值觀，陪伴孩子在團體中穩定發展學業品格，以不同態度面對世界，共學共好，找到人生未來方向。

蔡部長 107 年上任後積極推動少輔院改制為矯正學校，開啟我國矯正教育新篇章，少年矯正學校近來在各界不斷努力下，呈現令人矚目的改變與進步，逐步從設施拘禁式場所，轉變為以教育和重建為中心的環境，這個轉變不僅代表矯正教育變革，更象徵社會關懷的力量，為少年的人生開創更多可能。矯正學校的轉變，是社會共同努力的結晶，法務部將全力協助矯正學校學生順利復歸社會，

期盼外界對矯正少年有更多理解與接納，讓他們在支持和愛護的環境中重新開始。

蔡部長於座談會中表示：「每個孩子都有希望，我們不會遺漏任何一個孩子」，矯正學校學生正處於體力充沛的青少年階段，藉由運動可以維持健康的身體，也可以宣洩壓力，在運動過程中學習到的「勝不驕、敗不餒」、遵守球賽規則及服從裁判等運動家精神，不僅養成法遵觀念、培養守法習慣，更可以預防偏差行為。籃球是目前少年矯正學校學生最喜愛的運動，有學生表示自己曾經是 HBL 高中籃球聯賽的隊員，不少學生對於籃球充滿熱情。目前我國四所矯正學校並無組建任何學生球隊，未來規劃組隊並進行四校運動項目聯賽，或與地區鄰近學校定期切磋，擴展校際互動，以培養學生的進取心及榮譽感。各矯正學校可擷取「藍海計畫」的精神，瞭解學生感興趣的體育項目，結合學校體育教師、輔導人員、社工師等精心的規劃、參與和陪伴，透過組、訓、賽的歷程，來達到教化的目的，充分發揮矯正教育的功能。運動賽事提供了舞台和媒介，使學生在參與球隊的過程中，建立自信心與責任感，促進團隊合作與人際溝通。磨練衝突管理和抗壓性，學會自我照顧，更重要的是，幫助學生重塑自我和生命樣貌，翻轉人生的契機，找到未來回家的路。

丁董事長致詞時對蔡部長於矯正學校推廣運動教育及家庭支持方案表示十分肯定與支持，台灣世界展望會在推動「藍海計畫」的經驗發現，少年透過生命團隊的淬鍊，在運動賽事中展現面對挫折的正向態度，與自我肯定、團隊榮譽感，並表現在課業、品德、家庭關係各方面的進步。另外，李會長特別強調，重點不是方案本

身，而是生命，偏鄉孩子在訓練過程中展現的生命成長，透過生命團體及共學團體的組成，以生命影響生命，才能翻轉孩子們對未來的態度。

蔡部長勉勵所有與會的矯正學校教職人員，強調少年人生未來可塑性高，為符合國際人權公約，法務部積極推動矯正教育學校化，並向各部會爭取多方合作；另引進各界社會資源，以多元的模式推動技職訓練、藝術教育、音樂教育、機車考照等，法務部不會放棄任何一名學生，少年矯正學校同時肩負少年矯正及教育輔導任務，經由矯正及教育人員攜手合作，已共同構築更完善健全的少年矯正環境，透過鍥而不捨的耐心與愛心，因材施教，搭配專業輔導資源，幫助曾經誤入歧途之收容少年入校後能安定沉澱，進而成長蛻變、重拾信心，找到屬於自己的未來，讓每一個同學都能順利回歸社會，期許各校發揮巧思與創意，持續賦予矯正教育更多元的風貌與動力，使每一個少年的人生，可以重新再出發，揮灑與以往不同的光芒與色彩。

(資料來源：法務部)

「更生事業群」擴大辦理，再添新盟友

多元職缺，更生就業無縫銜接

幫助受刑人出獄後能夠穩定就業，復歸社會，避免再犯是法務部推動更生保護工作的主要目標。因此培養受刑人獄中習得一技之長，出獄順利就業，是法務部一貫執行之重要政策。而為落實本政策，法務部蔡部長提出「更生事業群」概念，透過與優質企業合作及更生保護會辦理自營事業模式，提供更生人穩定、安全的就業環境及工作保障。



本(112)年 2 月 21 日，臺灣更生保護會已與「宜聯鋼鐵股份有限公司」、「興中紙業股份有限公司」、「興中環保科技股份有限公司」及「新寶元鋼鐵股份有限公司」4 家企業簽約合作，啟動「更生事業群」專案，並推展至全國各地。該會 9 月 4 日上午 10 時假臺北市基隆路會址辦理第二階段簽約儀式，並邀請行政院林萬億政委、法務部蔡清祥部長共同見證，呼籲社會各界一同參與更生保護工作，給予更生朋友重新開始的機會。

蔡部長於致詞時表示，「更生事業群」的概念，就是希望讓更生保護會結合社會資源與自身會產，創設一個大的事業群，成為更生人的保護傘，幫助更生人就業，獲得「工作保障」、「收入保障」與「勞動條件保障」、並減少歧視，提供陪伴、職訓，讓更生人產生歸屬感，培養專長，進而站穩腳步，回歸家庭、社會，開創新的人生。而此次除了「友善廠商更生事業體」的簽約外，臺灣更生保

護會亦運用自身資產，結合亞杜蘭關懷協會、基督教愛鄰舍全人關懷協會、晨曦會成立「自營更生事業體」，將以有經驗、能力之專才營運，期盼能逐步擴展，提供更生人更多工作機會。

「更生事業群」分為「友善廠商更生事業體」和「自營更生事業體」兩部分，「友善廠商更生事業體」朝向吸納矯正機關自主監外作業廠商，銜接自主監外作業，拓展職種與職缺，讓參與自主監外作業的受刑人出獄後，即便未留在當地，也能透過媒合，在其他縣市找到合適職缺，持續工作。而「自營更生事業體」則由臺灣更生保護會運用自身資產，結合優質企業或團體，成立事業體，僱用更生人，聘請有經驗、能力之專業人士從旁協助。

法務部、臺灣更生保護會藉由推廣「更生事業群」，除了展現社會對於更生人的堅定支持外，也希望帶給更生人溫暖關懷及努力奮鬥的目標，幫助其順利復歸社會，創造個人及社會的雙贏！

(資料來源：法務部)

多元專業團隊讓戒毒復歸的路更順利

法務部舉辦全國觀護毒品相關人力訓練

毒品個案背景類型多元，面臨龐雜的社會適應問題，除外部監督外，尚需協助個案從家庭、工作、人際等社會支持著手以順利復歸。法務部特於 9 月 20 日舉辦全國觀護毒品相關人力



訓練，從外顯性的知識與技術能力提升，到內隱性的態度與價值觀念建立，打造多元團隊合作氛圍，提升司法處遇的量能，深化觀護工作的內涵。

為讓個案戒毒復歸的路更順利，法務部蔡部長清祥親自勉勵大家，並於致詞時表示，觀護人力秉持著專業與熱忱，協助毒品個案復歸家庭，並連結外在公私資源，使個案能順利地與社會接軌，從外在行為的監督到內在資源的擴展，發揮司法保護工作的價值，在未來的司法保護內涵上，定能共創更加完善的社會環境。

為建立柔性與多元專業兼備的司法保護團隊，法務部於新世代反毒行動綱領計畫與毒品防制基金項下引進多種輔助及專業人力，開創毒品觀護工作新篇章。本次觀護毒品相關訓練人員包含各地方檢察署的觀護人、心理師、社工師、毒品業務觀護助理員、多元處遇計畫方案人員、全人康復推進計畫人員，工作的面相涉及個案生活適應、風險評估、盤點與連結資源、醫療單位聯繫與轉介，與多元處遇方案的規劃執行；由內至外建立個案資源網絡，讓個案戒毒復歸的路更順利，進而達到再犯預防、維護社會安全的目標。

期藉由這些專業及輔助人力的引進，協助觀護人精進司法保護業務之推動，突破既有的框架，讓司法保護工作有更多不一樣的連結觸角，可以遍及社會上每個需要的角落。

(資料來源：法務部)

採購圖利廠商涉貪

桃園 2 前國小校長、1 總務主任遭撤職

桃園市 3 所國小陳姓、柳姓前校長、李姓前總務主任，涉嫌於辦理校內採購案時圖利廠商，一、二審均判有罪。懲戒法院判李男撤職停止任用 1 年，陳、柳撤職停止任用 2 年。



判決指出，李男原為桃園市復旦國小總務主任，柳男、陳男原本分別為桃園市橋愛國小、中平國小校長，3 人於民國 102 年間辦理校內採購案時，涉嫌圖利廠商。

判決表示，3 人於尚未簽辦採購作業前，同意廠商到學校進行場勘測量，再利用職權指示下屬以廠商撰寫的預算書等文件簽辦爭取工程經費，等到取得經費補助，配合廠商綁標、圍標。

台灣高等法院審理後，判處李男有期徒刑 2 年，褫奪公權 1 年，緩刑 5 年；柳男判處有期徒刑 2 年 8 月，褫奪公權 1 年 4 月；陳男判處有期徒刑 2 年 8 月，褫奪公權 1 年 4 月。桃園市政府將 3 人移送懲戒。

懲戒法院認為，3 人承辦採購案時，配合廠商等人得標牟利，嚴重破壞政府採購程序的公平性，及悖逆公務員應依法謹守義務之情節，判決李男撤職，並停止任用 1 年；柳男、陳男撤職，並停止任用 2 年。可上訴。

(資料來源： 中時新聞網)

低密度膽固醇過高會怎樣？

詳解 LDL 紅字原因及如何從飲食改善降低膽固醇

健 檢報告上的低密度脂蛋白 (LDL) 膽固醇有紅字是許多人會遇到的問題，不過什麼是低密度脂蛋白膽固醇？低密度脂蛋白膽固醇過高會有問題嗎？有何方式可以降低低密度脂蛋白膽固醇？以下為常見問題的解答。



什麼是低密度脂蛋白(LDL)？

低密度脂蛋白是血液中的一種脂蛋白。脂蛋白是由脂質（脂肪）和蛋白質組成的顆粒，可通過血液攜帶脂肪。由於其結構，脂肪無法自行通過血液，而脂蛋白充當將脂肪運送到體內各種細胞的載體。因此，低密度脂蛋白顆粒含有大量的膽固醇和少量的蛋白質。

什麼是低密度脂蛋白膽固醇(LDL cholesterol)？

低密度脂蛋白膽固醇有時被稱為「壞膽固醇」，事實上低密度脂蛋白膽固醇本身並不壞，這是因為膽固醇在你的身體中發揮著重要的作用。然而，當低密度脂蛋白膽固醇過多時，你就會遇到問題。

過量的低密度脂蛋白膽固醇會導致動脈中斑塊的形成（動脈粥狀硬化）。這種斑塊的堆積可能會導致：**冠狀動脈疾病；腦血管疾病；周圍動脈疾病；主動脈瘤。**

低密度脂蛋白膽固醇的正常範圍是多少？

大多數成年人應將 LDL 控制在 100 毫克 / 分升(mg/dL) 以下。如果你有動脈粥狀硬化的病史，你的 LDL 應低於 70mg/dL。

低密度脂蛋白的不良數值是多少？

正常：低於 100 mg/dL。

接近最佳：100–129 mg/dL。

臨界高：130–159 mg/dL。

高：160–189 毫克/分升。

非常高：190 mg/dL 或更高。

醫事人員通常藉由一種稱為血脂檢測的簡單血液測試來檢查你的膽固醇濃度，其中包括低密度脂蛋白膽固醇和高密度脂蛋白膽固醇。高密度脂蛋白(HDL)是「好膽固醇」，有助於清除血液中多餘的膽固醇。

一般來說，醫事人員鼓勵提高高密度脂蛋白膽固醇濃度(最好高於 60 mg/dL)並降低低密度脂蛋白膽固醇濃度，以降低心血管疾病的風險。如果你的 LDL 過高而 HDL 過低，醫事人員可能會建議你改變生活方式和服用藥物，以使你的膽固醇數值保持在健康範圍內。

低密度脂蛋白膽固醇偏高的原因是什麼？

許多因素都會提高你的低密度脂蛋白濃度，你可以控制的因素包括：

飲食：肥肉、全脂乳製品、麵包和速食等食物對膽固醇濃度有害。這是因為它們含有大量的飽和脂肪，在某些情況下

還含有反式脂肪，這兩種類型的脂肪會升高低密度脂蛋白膽固醇。

體重：肥胖會升高你的低密度脂蛋白膽固醇。

吸菸：吸菸會降低你的高密度脂蛋白膽固醇，你需要適量的 HDL 才能消除血液中多餘的 LDL。

你無法控制的因素包括：

年齡：隨著年齡的增長，膽固醇濃度自然會升高。

性別：女性在停經後通常具有較高的 LDL 數值。

基因：如果你的親生家庭成員膽固醇濃度較高，你也可能面臨更高的風險。

哪些食物會導致高低密度脂蛋白膽固醇？

含有大量飽和脂肪的食物是提高低密度脂蛋白膽固醇的最大罪魁禍首，而此類食物包括：

烘焙食品：例如甜甜圈、餅乾和蛋糕。

全脂乳製品：例如全脂牛奶、起司和奶油。

紅肉：例如牛排、排骨、豬排和牛肉。

加工肉類：例如培根、熱狗和香腸。

油炸食品：例如炸薯條和炸雞。

如何降低低密度脂蛋白膽固醇？

醫事人員可能會開藥來降低你的低密度脂蛋白膽固醇，不過對於許多人來說，從改變生活方式開始就可以帶來很大的改變。以下為可施行的方式：

遵循有益心臟健康的飲食習慣：研究表明地中海飲食可以降

低患心血管疾病的風險，這種飲食鼓勵你吃健康的脂肪（來自橄欖油和堅果等來源）並避免不健康的脂肪（如飽和脂肪）。

避免吸煙：如果你吸煙、吸電子煙或使用任何菸草製品，現在是戒菸的時候了。

多鍛煉身體：目標是每天進行 30 分鐘的有氧運動，每周至少進行五天。

保持健康的體重：與醫事人員討論適合你的理想體重範圍。

尋找減輕壓力的策略：長時間處於壓力下可能會升高你的 LDL 並降低你的 HDL，瑜伽或深呼吸練習等技巧可以幫助你管理日常生活中的壓力。

降低低密度脂蛋白膽固醇該吃哪些食物？

事實上，富含水果、蔬菜、全穀物、豆類和有益脂肪的飲食，有助於降低低密度脂蛋白膽固醇。除了降低膽固醇之外，你還可以從這些食物中獲得其他好處，像是降低血壓、增強免疫力、預防心臟病、中風和某些癌症。以下為建議可以多攝取的食物：

蔬菜水果：尋找五顏六色的水果和蔬菜，例如漿果、橙子、蘋果、山藥、西蘭花、菠菜和甜椒，天然不含膽固醇和低脂肪的水果和蔬菜是良好飲食的基礎。

全穀物：燕麥、藜麥、大麥和全麥提供纖維、複合碳水化合物和蛋白質，尋找用各種全穀物製成的麵包、義大利麵和穀類食品。但如果你不能吃麩質或者患有影響小腸的乳糜瀉，則需要避免食用某些穀物。

肉和豆類：選擇去皮的雞胸肉，以及瘦肉如豬里脊肉和牛後腿肉、沙朗或里脊肉，閱讀產品標籤以確保肉不含脂肪的量至少達 92%。另外購買富含蛋白質的豆類，如黑豆、大豆或毛豆、腰豆或鷹嘴豆。

堅果和種子：以它們作為零食或用作沙拉和義大利麵的配菜。如果是要購買天然花生醬或杏仁醬時，尋找只含有堅果或只含有堅果和鹽的產品。

乳製品 / 鈣：尋找低脂或低脂產品（優格、牛奶和起司），以及鮪魚、沙丁魚和鮭魚等魚罐頭。如果你是乳糖不耐症患者或素食主義者，請嘗試富含鈣質的穀物以及綠葉蔬菜，以填補鈣質缺口。維生素 D 可以幫助你攝取更多的鈣，它存在於魚和蛋黃中。

富含 Omega-3 的食物：多數人在飲食中都沒有攝取足夠的這種有益脂肪酸，你會在魚中找到這些脂肪，像是鮭魚、鮪魚、大比目魚、鯡魚和鯖魚等魚的含量較高。你還可以在核桃和磨碎的亞麻籽中找到植物性 Omega-3 脂肪酸。

「好」油：有些油對你有好處，橄欖油可以幫助提高高密度脂蛋白膽固醇，其他植物油像是菜籽油、大豆油和向日葵油也是不錯的選擇。

常見迷思：膽固醇高的人可以吃蛋嗎？

一顆蛋的膽固醇含量約 250 毫克，過去飲食指南建議成年人每日膽固醇攝取上限 300 毫克，一般人一天吃一顆蛋是可以的。但膽固醇已經高的人，要盡量減少攝取高膽固

醇的食物，由於蛋白不像蛋黃有膽固醇問題，膽固醇高的人可以只吃蛋白。

台北市營養師公會居家照護營養師程涵宇曾表示，高膽固醇的人真正該少吃的是飽和脂肪食物。攝取過多的飽和脂肪，血液容易凝固，導致血管硬化、中風、心臟病等疾病，並促使肝臟產生膽固醇，造成壞膽固醇上升，其不良影響比過量進食膽固醇還大。高飽和脂肪食物像是奶油、蛋糕、糕餅、椰子油、豬油、五花肉、培根、可頌等。

不過台灣高血壓學會理事長王宗道曾提醒，有高風險的血脂異常患者，像是患有心血管疾病的人，建議應服藥把 LDL 降低四、五成，數值不能高於 70mg/dL，才比較安全；如果合併糖尿病要更低，LDL 則不能高於 55mg/dL。

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/養身/聰明飲食)

美公布 2023 年「最髒」與「最乾淨」蔬果 處理農藥殘留蔬果 謹記 4 原則 3 秘訣

常上美式大賣場買東西的民眾注意了！根據美國近期公布的《2023 年農產品農藥購物者指南》，草莓、菠菜、羽衣甘藍是今年農藥最多、「最髒」的非有機農產品前三名；最「乾淨」前三名則是酪梨、玉米、鳳梨。



為了讓民眾留意哪些蔬果含有較多農藥，我行政院農委定期會公布農藥殘留率最高的蔬果。美國非營利環境健康組織環境工作組近期也公布了《2023 年農產品農藥購物者指南》，研究人員分析了美國農業部對 46 種水果和蔬菜的 46,569 個樣品進行 251 種不同農藥、殺蟲劑檢查的檢測數據。

2023 年美國 12 種髒蔬果（污染程度由高到低）

1.草莓/2.菠菜/3.羽衣甘藍和芥菜/4.桃子/5.梨子/6.甜桃（油桃）/7.蘋果/8.葡萄/9.彩椒 / 甜椒/10.櫻桃/11.藍莓/12.四季豆

2023 年美國 15 種乾淨蔬果（污染程度從輕到重）

1.酪梨/2.甜玉米/3.鳳梨/4.洋蔥/5.木瓜/6.冷凍甜豌豆 / 甜豆/7.蘆筍/8.哈密瓜/9.奇異果/10.高麗菜 / 白菜/11.蘑菇/12.芒果/13.紅薯/14.西瓜/15.蘿蔔

與去年（2022）一樣，草莓和菠菜蟬連排行榜前 2 名，接著是羽衣甘藍和芥菜。桃子、梨子、甜椒、櫻桃、藍莓、四季豆等也都入列。而其中，羽衣甘藍和芥菜含有最多不同農藥（103 種），其次是彩椒（101 種）。研究人員指出，這些毒素會對兒童發育中的大腦和神經系統產生影響，一般人也有罹患癌症的潛在風險。

四季豆也含有 84 種不同農藥，樣品還檢測出被美國環境保護局禁止在蔬菜中使用的殺蟲劑乙酰甲胺磷，其可能干擾神經系統的正常功能，如長時間接觸少量，可能會感到疲倦或虛弱、易怒、抑鬱或健忘等症狀；高劑量攝取則可能導致呼吸困難、噁心、心率降低、嘔吐、虛弱、癱瘓和癲癇發作。

雖然這些農產品含有農藥，但它們仍有豐富營養素，如果怕農藥而完全不吃也可惜。美國食品和藥物管理局建議可改買有機農產品。若沒多餘的預算，買上述農藥殘留較多的蔬果回家一定要仔細處理，專家建議以下 4 方法，最重要的是去皮並用水徹底清洗。

農藥殘留蔬果處理 4 原則

- 1.農藥殘留蔬果在處理前後，先用溫水和肥皂洗手。
- 2.在削皮之前沖洗農產品，污垢和細菌就不會從刀轉移到蔬果上。
- 3.使用乾淨的刷子擦洗堅硬外殼的農產品。
- 4.洗完後用乾淨的布或紙巾擦乾，以進一步減少可能存在的細菌。

有些人會特地買蔬果專用的清洗劑來洗蔬果，其實不必，林口長庚醫院臨床毒物科護理師譚敦慈也教過大家清洗蔬果 3 秘訣，要去除蔬果上的農藥，流動清水就是最好的法寶！

譚敦慈清洗蔬果 3 秘訣

秘訣 1：水果歸水果，蔬菜歸蔬菜。

秘訣 2：洗臉刷，洗蔬果硬度最剛好。

秘訣 3：無需小蘇打、醋、鹽，只要流動清水。

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/養生/聰明飲食)