



法務部矯正署臺北看守所

廉政電子報

NEWSLETTER

本月焦點

2024 年 8 月號 政風室 編輯



2024 戒菸就贏比賽頒獎 矯正人員與收容人共同拚健康贏獎金

為鼓勵矯正機關收容人戒菸，法務部特與衛生福利部國民健康署、董氏基金會合作辦理「2024 戒菸就贏」比賽..... (繼續閱讀 p.2)

打詐四法三讀，展開打詐新篇章 全面查緝詐欺犯罪，完善被害保護

法務部為落實打詐綱領，嚴懲詐欺犯罪，認有賦予執法機關使用科技偵查手段法律基礎之必要，且須完備相關法制面，以精準打擊詐欺犯罪..... (繼續閱讀 p.4)



~ 防貪宣導案例 ~

『職員與收容人家屬飲宴、借貸財物，並私下提供物品與收容人』

案情概述：A 監獄戒護科主任管理員甲於擔任小單位..... (繼續閱讀 p.7)

~ 防貪宣導案例 ~

『職員假冒收容人名義，向收容人家屬索取金錢』

案情概述：A 監獄約僱管理員甲以不明方式取得收容人乙之堂弟丙的行動電話號碼，並傳簡訊給丙，自稱係收容人乙之主管，請丙回電..... (繼續閱讀 P.9)



~ 防貪宣導案例 ~

『職員以能安排收容人擔任服務員為由，要求收容人家屬無息借款』

案情概述：A 監獄教誨師甲利用職務上機會向收容人乙..... (繼續閱讀 p.11)

深蹲「5 姿勢沒做對」超虐膝、腰椎！ 醫嚴厲警告，不少人常習慣憋氣

陣子很紅的 16 蹲，你挑戰過了嗎？這個動作雖然很帥，但如果平時沒有良好的訓練，建議不要輕易嘗試，短時間內 (繼續閱讀 p.13)



高溫解渴不只有喝白開水

營養師推 6 道夏日營養甜品補水又消暑

最近網路上流行一句話：「現在看到別人曬房、曬名牌、曬恩愛...我都不覺得厲害了，有本事中午出來曬太陽啊。」的確，氣溫..... (繼續閱讀 p.15)



法務部矯正署臺北看守所 廉政電子報

2024 戒菸就贏比賽頒獎

矯正人員與收容人共同拚健康贏獎金

為鼓勵矯正機關收容人戒菸，法務部特與衛生福利部國民健康署、董氏基金會合作辦理「2024 戒菸就贏」比賽。7 月 3 日假臺中監獄舉辦頒獎典禮，今年更首度設置



矯正機關人員成功戒菸獎勵，現場先由醫師公開檢測確認 7 組收容人及 1 組矯正人員得獎資格後，在法務部徐政務次長錫祥、法務部矯正署周署長輝煌、國民健康署羅組長素英、董氏基金會張董事長博雅及唐玲等貴賓共同見證下，由徐次長親自頒獎。

徐次長表示，矯正機關吸菸比率高，大多數吸菸者的菸齡都很長，所以要成功戒菸相當不易。這次比賽除了讓吸菸收容人身體都變健康外，也了解到不要害怕失敗，只要有心，任何惡習都可以戒除。

周署長表示，戒菸就贏比賽對於矯正機關推展菸害防制工作具拋磚引玉之效果，尤其今年首度加入矯正人員戒菸成功獎，由矯正人員以身作則，營造矯正機關戒菸氛圍，鼓勵矯正同仁及收容人堅定地走上戒菸之路。

董氏基金會張董事長博雅指出，這次「2024 戒菸就贏」比賽，矯正機關收容人有 597 組、矯正人員有 54 組，收容人能夠成功戒

菸，除了戒菸者很努力外，也要特地感謝默默付出的矯正同仁，期許每位矯正同仁及收容人都可以為了自身的健康，堅持下去！

本次活動戒菸義工唐玲也分享自身戒菸心得，並以「戒菸是尊重自己與珍視家人！」勉勵現場矯正同仁及收容人，只要下定決心戒菸，美好的未來一定指日可待。

法務部感謝社會各界對矯正同仁及收容人健康之關心，日後各矯正機關也會廣續辦理並鼓勵矯正同仁及收容人加入戒菸、拒菸的行列。

(資料來源：法務部)

打詐四法三讀，展開打詐新篇章

全面查緝詐欺犯罪，完善被害保護

法務部為落實打詐綱領，嚴懲詐欺犯罪，認有賦予執法機關使用科技偵查手段法律基礎之必要，且須完備相關法制面，以精準打擊詐欺犯罪，故擬具打詐四法，經立法院陸續於 113 年 7 月 12 日、16 日三讀通過「詐欺犯罪危害防制條例」、「通訊保障及監察法」、「刑事訴訟法特殊強制處分專章」(科技偵查法制化)及「洗錢防制法」等修正草案。感謝立法院全體委員大力支持，參酌法務部擬具之「科技偵查及保障法」草案，將科技偵查方法法制化，提供執法人員重要執法利器，回應社會對於科技打詐之殷殷期待；並從實體面加重罪責、強化規範密度。打詐四法三讀通過，代表政府全面向詐欺犯罪宣戰，法務部將督導所屬檢察機關嚴懲詐欺犯罪，並強化跨部會、跨領域、跨機關之橫向聯繫，以澈底打擊詐欺犯罪，瓦解詐欺犯罪組織。以下分別就打詐四法修正重點說明如下：



一、詐欺犯罪危害防制條例

(一)高額詐欺最重可處 12 年有期徒刑，併科新臺幣 3 億元以下罰金。

(二)3 人以上複合不同詐欺手段，加重刑責二分之一；首腦主犯最重可處 12 年有期徒刑，併科 3 億元以下罰金。

(三)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。

(四)犯罪所用之物一律沒收，其他違法利得一併沒收，澈底斷絕犯罪誘因。

(五)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。

(六)完善被害人保護措施。

二、通訊保障及監察法

(一)增訂網路流量紀錄調取規定，溯源追查詐欺及資安犯罪。

(二)警職權調取通訊使用者資料，擴大通信紀錄調取罪名範圍，即時掌握詐欺相關犯罪資料。

三、刑事訴訟法特殊強制處分專章(科技偵查法制化)

(一)運用 GPS 定位追蹤，即時追查車手位置及去向。

(二)利用 M 化車定位，鎖定詐欺電話機房搜索查緝。

(三)使用熱顯像儀，調查被害人遭囚位置即時救援

四、洗錢防制法

(一)刑責納管提供虛擬資產服務之「事業」或「人員」，嚴杜藉由虛擬資產形式洗錢。

(二)刑責納管提供第三方支付服務之「事業」或「人員」，嚴防淪為洗錢工具

(三)層級化一般洗錢罪之罰則，落實法人有責任始有處罰原則，溯源追查洗錢共犯，沒收範圍擴大

(四)提高指定非金融事業或人員違反洗錢防制法之罰鍰
上限，並增訂「得按次處罰」

打詐四法順利完成立法，為打詐立下重要里程碑，藉由此打詐四支箭齊發，溯源追查所有詐欺共犯，使詐欺犯罪無所遁形。法務部將在行政院帶領下，結合打詐國家隊所有成員，落實打詐行動綱領，加強打詐執法力道。法務部及所屬檢察官將堅守打擊詐欺犯罪及保護被害人之職責，亦盼公私協力，全民攜手防詐，共同守護國人財產安全。

(資料來源：法務部)

~防貪宣導案例~

『職員與收容人家屬飲宴、借貸財物，並私下提供物品與收容人』

一、案情概述：

A 監獄戒護科主任管理員甲於擔任小單

位主管時，認識收容人乙及其胞姊

丙，主任管理員甲私下約丙見面，並

多次協助丙送與收容人乙飲食及必

需物品。丙感激主任管理員甲能照顧在

監服刑之收容人乙，另借貸 4 萬元予主任管理員甲。之

後主任管理員甲以收容人乙身體過敏，使用監獄之藥品

無法痊癒，聯繫丙購買成藥，於未經該監醫師同意且未

經檢查之情況下，由主任管理員甲攜入戒護區私下提供

予收容人乙服用。

案經法院審理，判決主任管理員甲涉犯貪污治罪條例對

主管監督事務圖利罪；另主任管理員甲私下與收容人親

友有酬酢往還、金錢借貸關係，違反矯正人員專業倫理

守則，A 監獄業併追究相關行政違失責任，經考績委員

會決議記大過 1 次。



二、風險評估

(一) 監獄管理人員法紀觀念薄弱，主動聯繫受刑人家屬，

假借照顧受刑人名義，索取金錢或其他利益，並利

用職權給予受刑人特殊照顧。

- (二) 收容人親屬為使在監服刑親人獲得較佳待遇，積極配合提供財物予監獄管理人員，致使職員利令智昏肇生廉政風險弊端。

三、防治措施

- (一) 落實職員平時考核機制，掌握違常情資
機關各級主管應落實平時考核作業，確實掌握屬員品操、平日素行及業務狀況，遇有異常情形時，應主動查察、即時介入輔導，避免同仁誤蹈法網。
- (二) 人員進出戒護區落實安檢，杜絕違禁物品流露戒護區
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，避免同仁勤務疏失或心存僥倖攜入違禁物品，衍生違失不法事件。
- (三) 訂定職員攜入戒護區物品種類及數量管制規範
職員攜入值勤、備勤使用之物品及攜帶數量，以符合本人使用所需為限，並經檢查登錄於簿冊。

四、參考法規：

- (一) 貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款對主管監督事務圖利罪。
- (二) 法務部矯正署所屬矯正人員專業倫理守則第 10 點。
- (三) 法務部矯正署所屬矯正機關管理人員服勤應行注意事項第 10 點及第 13 點。

(資料來源：法務部矯正署政風室)

~防貪宣導案例~

『職員假冒收容人名義，向收容人家屬索取金錢』

一、案情概述：

A 監獄約僱管理員甲以不明方式取得收容人乙之堂弟丙的行動電話號碼，並傳簡訊給丙，自稱係收容人乙之主管，請丙回電。之後丙以電話向約僱管理員甲聯繫，約僱管理員甲自稱受收容人乙請託欲借款 1 萬元，丙為知悉在監服刑之收容人乙近況，爰與約僱管理員甲互加 LINE 好友，以便聯繫。約僱管理員甲陸續傳送 LINE 訊息予丙，表示收容人乙需購買掌上型電視，請丙儘速匯款 1 萬 5,000 元。丙察覺有異，未匯款予約僱管理員甲。



嗣後 A 監獄接獲檢舉，啟動行政調查，收容人乙表示不認識約僱管理員甲，亦未委託約僱管理員甲向家屬聯繫索取金錢。約僱管理員甲於案發後離職，A 監獄已於甲的人事資料註記調查情形，作為日後人事甄選參考。

二、風險評估

- (一) 矯正機關存有大量受刑人個資，若保存不當，易衍生洩密、資料遭有心人士用於不法行為之風險。
- (二) 矯正機關之職員與收容人間，係監管者與被監管者之關係，收容人或其家屬為安心服刑或尋求更好之處遇，易受不肖人士以不實資訊詐騙錢財。

- (三) 監所約僱管理員未經戒護人員相關國家考試，或專業能力培訓，對於戒護工作執行方式及守法意識均有待加強，若觀念偏差或誤解法規，易誤觸法網。

三、防治措施

(一) 落實公務機密及個人資料保護

矯正機關因業務性質，處理大量收容人個人資料，亦包含收容人家屬資料，現行制度已有相關保密措施，如管控資訊系統查詢使用權限、密件公文應彌封傳遞、含個資之紙張不使用時應確實銷毀等，應提醒並督促同仁落實執行，避免資料外洩，衍生不法事件。

(二) 單位主管應落實督導約僱人員工作狀況

單位主管應注意約僱人員平時工作狀況，適時提供協助，若發現異常情形時，應即時介入瞭解，避免違失事件發生。

四、參考法規

- (一) 貪污治罪條例第 5 條第 1 項第 2 款公務員利用職務上機會詐取財物罪。

- (二) 法務部矯正署所屬矯正人員專業倫理守則第 9 點及第 10 點。

(資料來源：法務部矯正署政風室)

~防貪宣導案例~

『職員以能安排收容人擔任服務員為由，要求收容人家屬無息借款』

一、案情概述：

A 監獄教誨師甲利用職務上機會向收容人乙的家屬丙誑稱，其可安排收容人乙擔任教誨師服務員，並藉此向丙要求無息借款 100 萬元；丙誤信教誨師甲所言，與教誨師甲約定於銀行見面，並提領現金 100 萬交付予教誨師甲。又教誨師甲與丙約定於 5 月 1 日返還借款，然教誨師遲至 6 月 11 日始全額匯還。



嗣後 A 監獄接獲檢舉，啟動行政調查，核認教誨師甲前揭行為已違反本署所屬矯正人員專業倫理守則，經考績委員會決議申誡 2 次。

二、風險評估

監所職員於職務上取得收容人家屬個資，私下聯繫收容人家屬，並以關照收容人、安排收容人擔任服務員等說法，誘使家屬認為付出就有所收穫，製造機關不法風險。

三、防治措施

(一) 落實視同作業收容人遴選管理

機關應依規定遴選視同作業收容人，並確實管考視同作業收容人實際作業情形，避免有心人士藉辦理該項業務謀取私利。

(二) 加強對職員、收容人及其家屬之廉政宣導

矯正機關應將發生廉政風險事件彙編防貪案例，對內以常態性宣導方式，深植同仁法紀觀念，使圖謀不法者警

惕；對外結合機關活動辦理宣導，使收容人及其家屬知悉監所常見之不法案件態樣，誤輕信不明謠言，防範監所黃牛。

四、參考法規

法務部矯正署所屬矯正人員專業倫理守則第 10 點。

(資料來源：法務部矯正署政風室)

深蹲「5 姿勢沒做對」超虐膝、腰椎！

醫嚴厲警告，不少人常習慣憋氣

前陣子很紅的 16 蹲，你挑戰過了嗎？這個動作雖然很帥，但如果平時沒有良好的訓練，建議不要輕易嘗試，短時間內多次起立蹲下，會讓各處關節承受巨大壓力，一不小心就會受傷！



避免傷膝蓋 掌握 5 大深蹲技巧

如果你還是很想要挑戰看看，希望有朝一日可以帥一波，板橋亞東醫院骨科陳鈺泓主治醫師建議，不妨先把最基本的深蹲練好，才能更好地避免膝蓋受傷。同時也分享正確深蹲的五大重點：

1. 雙腳與肩同寬微外八：

首先，在深蹲前的預備動作，雙腳膝蓋朝前對其腳尖，打開約與肩同寬，可稍微呈現外八(一點點就好，不要直接變成 45 度角)，站穩後的開始動作，可以將屁股慢慢往後推，膝蓋隨著雙腳的方向下蹲。

2. 抬頭挺胸不彎腰：

有些人在下蹲時，為了平衡重心，會呈現駝背或圓背的狀態，這會使腰椎承受過多的壓力，進而造成下背疼痛！深蹲時應保持抬頭挺胸，慢慢將胸口往前推，

肩胛骨稍微夾緊，這時可以使核心肌群收緊，有效穩定腰椎避免受傷。

3. 重心平均放於腳底板：

如果你在深蹲時，會感覺身體一直前傾，甚至腳跟已經離地，那就要特別小心！雖然有些訓練方法會加上「踮腳」的動作來加強，但如果本身關節不穩定，很容易就會受傷。建議初學者先學會將重心放在腳掌中間，穩穩的踩在地面上，讓身體保持平衡即可。

4. 維持呼吸不憋氣：

很多人在訓練用力時會習慣憋氣，建議改掉這個習慣！當深蹲起身時憋氣，會使腹內壓升高，增加對脊柱和腰椎的壓力，進而影響肌肉穩定性，此外也可能無法保持良好呼吸節奏，而造成訓練成效不佳。原則上可以盡量保持蹲下時吸氣，起身時吐氣的呼吸方式。

5. 循序漸進增加深度：

深蹲最重要的就是要找到適合自己的深度，而非一昧的追求要一下就蹲到很深！建議初學者可以先從半蹲開始，慢慢把肌耐力訓練起來，有了良好的穩定度及正確姿勢後，再慢慢嘗試更深的深蹲，會是最安全的訓練方式。

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/醫療/骨科·復健)

高溫解渴不只有喝白開水

營養師推 6 道夏日營養甜品補水又消暑

最近網路上流行一句話：「現在看到別人曬房、曬名牌、曬恩愛...我都不覺得厲害了，有本事中午出來曬太陽啊。」的確，氣溫頻頻飆高，動輒 38、39°C，除了頻喝水外，可以吃哪些食物，幫助消除體內的熱氣？推薦 6 道夏季消暑甜品，讓大家補水之餘，也能吃進好營養。



1. 豆花：

豆花是豆漿加入特定凝固劑，例如石膏或是鹽鹼做成的，作法相當簡單，就能吃到一碗軟嫩的夏日甜品。建議可以舀 2 湯匙豆花，加豆漿、牛奶或是現打果汁進去，配料可以選擇天然的紅豆、綠豆、芋頭塊、地瓜塊、薏仁等主食，尤其中午太熱，吃不下飯時，來碗豆花可以消消暑，也能補充好的醣類，以及優質的蛋白質。

2. 水果西米露

西谷米加水煮熟，就會變成一顆顆空心飽滿的西米露。建議可以取 2 湯匙西米露，加入 300 cc 的牛奶、椰奶或豆漿，再丟點水果丁進去，例如西瓜、鳳梨、火龍果、蘋果丁，更有飽足感，一來可以幫助蛋白質

的補充，二來還能幫助補充水果植化素、礦物質及維生素。

3. 檸檬愛玉

愛玉是由愛玉籽加水搓洗凝結成凍而成，含水量很高，且熱量非常低，每 100 公克只有 2 大卡，很適合作為夏日補水消暑的食材。如果擔心愛玉沒有味道，建議可以擠檸檬汁或百香果果肉進去，利用水果本身的酸甜口感，減少糖分的攝取量，還能順便補充維生素 C 及膳食纖維，一舉數得。

4. 銀耳甜湯

銀耳俗稱白木耳，富含多醣體、水溶性膳食纖維及礦物質，吃進我們的體內，可以幫助腸胃蠕動、強化免疫力。中醫則認為，白木耳可以潤肺、生津，也就是可以幫助身體保水，有助緩解口渴，以及緩和腸胃燥熱的問題。對於手腳容易冰冷的女性，還可以加點紅棗、枸杞一起燉煮，效果更好。

5. 綠豆薏仁湯

綠豆與薏仁搭配食用，是最好的除濕食材，可以幫助帶走體內多餘的熱氣，尤其對經常吃不下飯、水腫、手腳容易長濕疹的人來說，最適合吃。不過，薏仁及綠豆在中醫來看，都是屬於比較寒涼的食材，有過敏體質的人，例如過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、氣喘、手腳容易冰冷、腸胃功能較差的人，適量吃就好。

6. 酸梅湯

酸梅、山楂、洛神花都是夏天盛產的水果，具有清熱解暑作用，尤其是酸梅湯，可以幫助生津，解渴、改善水腫的問題，如果有消化不良的狀況，可以加點山楂一起熬煮，還可以促進食欲。

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/養身/聰明飲食)