



法務部矯正署臺北看守所

廉政電子報

NEWSLETTER

|| 本月焦點

2024 年 10 月號 政風室 編輯



鄭部長出席更保觀摩會，感謝更輔員無私付出 走訪苗栗東里家風，攜手共助更生人復歸社會

法務部鄭銘謙部長於 8 月 26 日偕同臺灣高等檢察署張斗輝檢察長(兼任臺灣更生保護會董事長)、法務部王以文代理主任秘書..... (繼續閱讀 p.2)

法務部舉辦全國觀護人主管會議暨在職訓練 鄭部長期許建立溫暖、有感的司法保護團隊

法務部為精進觀護業務，落實司法保護政策，委由臺灣彰化地方檢察署舉辦為期 2 日 (9 月 11 日、12 日) 之「113 年主任觀護人..... (繼續閱讀 p.4)



烘焙「愛與幸福」的美好味道 親子攜手共創 SWEET TIME

為保障矯正機關內隨母入監的幼兒，獲得與外界一致的健康成長環境，以落實兒童權利公約精神，法務部鄭部長自上任以來非常關心..... (繼續閱讀 p.6)

三思而後行

一、招攬投資或是標榜所謂「飆股」的群組、社團，幾乎都是詐騙集團的手法，如果有這麼容易獲利的管道，當然是自己趕快賺(甚至借錢都要趕快投資)，怎麼可能告訴大家？..... (繼續閱讀 P.8)

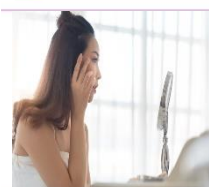


纏訟 12 年終落幕 南投前縣長李朝卿收回扣 111 罪全定讞

南投縣前縣長李朝卿任內利用發包莫拉克風災重建工程機會，與妻舅簡瑞祺向承包商收取回扣，被認定涉犯 111 罪，案經多年審理..... (繼續閱讀 p.11)

粗茶淡飯」是迷思 預防肌少症 2 方法延緩失能效果

明年台灣老年人口將超過 20%以上，成為「超高齡社會」。衛福部國健署推出「5 動 5 健康」活動，教導民眾利用 5 個輕鬆的動作..... (繼續閱讀 p.13)



不只歲月催人老 你可能沒注意到的 4 個因素正加速衰老過程

人體除了會隨著年歲增長自然老化，一些因素則可能會加劇這個過程，例如抽菸、飲酒和睡眠不足的影響，讓你看起來比實際年齡更老。..... (繼續閱讀 p.15)

鄭部長出席更保觀摩會，感謝更輔員無私付出 走訪苗栗東里家風，攜手共助更生人復歸社會

法務部鄭銘謙部長於 8 月 26 日偕同臺灣高等檢察署張斗輝檢察長(兼任臺灣更生保護會董事長)、法務部王以文代理主任秘書、保護司林嘉慧



督導參事出席臺更保新竹、苗栗分會「更生輔導員運用觀摩會」，感謝更輔員對更生保護工作的無私付出；以及走訪苗栗東里家風，肯定機構對於更生保護的長期協助。鄭部長上任後以實際行動展現對更生保護工作的支持，傳遞政府對更生個案的關懷與溫暖，落實賴總統「國家希望工程」，打造希望、幸福的公益社會。

鄭部長於「更生輔導員運用觀摩會」致詞表示，更生保護工作發源於民間自發性的參與，「志願服務」的更輔員是更保會的重要資產，結合社會公益人士的共同參與，讓更生保護工作更能夠深入社區，獲得民眾支持，堪稱「公私協力」的典範表現。

下午鄭部長一行人前往苗栗苑裡鎮東里家風訪視，該機構在總幹事林彥伶 20 餘年的努力下，成為苗栗地區更生人與弱勢個案復歸社會的重要中繼站。東里家風與臺更保苗栗分會長期合作，提供家庭功能不彰、無家可回或社會支持薄弱的更生個案入住，協助就業，穩定生活。惟近年受新冠疫情影響，機構營運上遭遇困難，法務部及臺更保獲知後立即伸出援手，提供協助。鄭部長此行除當面肯定及感謝林總幹事的長期付出外，對於機構目前營運的困境，也

指示苗栗地檢署與臺更保持續提供支援，積極引進政府與社會資源，讓機構營運更為穩定，俾利協助入住輔導的更生人自立更生，順利復歸社會。

(資料來源：法務部)

法務部舉辦全國觀護人主管會議暨在職訓練

鄭部長期許建立溫暖、有感的司法保護團隊

法務部為精進觀護業務，落實司法保護政策，委由臺灣彰化地方檢察署舉辦為期 2 日（9 月 11 日、12 日）之「113 年主任觀護人、簡任觀護人及觀護人兼組長會議暨在職訓練」，以提升各地方檢察署觀護人主管專業職能。



法務部鄭部長相當重視此次會議及訓練，親自到場勉勵，感謝同仁平日堅守崗位與辛勞付出，並指示面對已生效施行的「打詐新四法」，以及明年即將開始實施的「新世代反毒策略行動綱領(第三期)」等重要法案及政策，與會全體主管必須帶領觀護團隊全力貫徹，落實法務部司法保護業務。

本次訓練規劃係以近期推動之司法保護政策為核心，另現階段多元專業的觀護團隊中，如何塑造團隊合作模式，亦為本次訓練著重之處，因此特別邀請實務經驗豐富之學者專家，透過案例經驗分享，精進觀護人主管帶領觀護團隊所需之能力，打造觀護人主管帶領多元團隊之新藍圖。

鄭部長上任後，已規劃安排一系列司法保護關懷之旅，積極宣示推動溫暖、有感的柔性司法，展現對於司法保護業務的高度重視，也藉由本次訓練，期許每位主任觀護人、簡任觀護人與觀護人兼組長均能努力不懈，持續精進本職學能，帶領全國各地方檢察署

之優質觀護團隊，推展法務部重要政策，完成司法保護之重責任務，為社會帶來更多的正向力量，成為充滿溫度的司法工作者。

(資料來源：法務部)

烘焙「愛與幸福」的美好味道

親子攜手共創 SWEET TIME

為保障矯正機關內隨母入監的幼兒，獲得與外界一致的健康成長環境，以落實兒童權利公約精神，法務部鄭部長自上任以來非常關心監所育兒環境與學習資源，親囑矯正署務必提供優良照護



設施、持續增進收容人親職教育知能，使小朋友快樂成長！此外，法務部矯正署延續辦理自 106 年起與「財團法人中國信託反毒教育基金會」合作共推的「強化攜子入監處遇措施方案」，由該基金會於今年捐贈新臺幣 330 萬元，至今累積挹注全國矯正機關 2,417 萬餘元，為健全親子處遇打下穩固基礎！

為此，鄭部長特派黃政務次長南下出席 9 月 2 日假高雄女子監獄舉辦之捐贈儀式，頒發感謝狀予該基金會代表-王卓鈞副董事長，並在女監安排下，黃政次與林副署長化身「暖男阿伯」，捲起衣袖攜手在場 7 名小朋友一同揉麵做餅乾，壓模過程中，不僅有助幼兒靈活手部、促其情緒穩定，更增進與人互動關係。隨著一片片餅乾烘烤出爐，四溢香甜的滋味，幼兒充滿笑容的稚嫩臉龐，讓活動迎來最幸福的 SWEET TIME！

現場佈滿彩色繽紛的氣球與可愛的布偶，坐在其中的幼兒母親小芸(化名)回憶國中輟學後不顧家人反對，與不肖男友交往而染上毒癮，懷有身孕仍鋌而走險販毒導致銀鐐入獄，並在監生下幼女。雖一度對未來感到茫然，但很感謝矯正人員對孩子無微不至的照護

及基金會的善款，除聘來專業保育人員教導育兒技術，也安排許多親職課程，才讓她有機會做個稱職母親。

活動最後，黃政次特別勉勵在場的媽媽們，要珍惜外界對她們的愛心資源，在監認真學習，改悔向上，出監後重新復歸社會，帶著孩子努力活出更精彩、絢麗的美好人生！

(資料來源：法務部矯正署)

三思而後行



一、招攬投資或是標榜所謂「飆股」的群組、社團，幾乎都是詐騙集團的手法，如果有這麼容易獲利的管道，當然是自己趕快賺（甚至借錢都要趕快投資），怎麼可能告訴大家？所以日後只要看到這些類型的群組，大家就不要理會，天底下沒有那麼好的事情。

二、新型股票投資詐騙手法：

加入群組→誘騙投資→當被害人受騙要匯款時，以話術要求被害人現金面交(詐騙集團會說如果匯款會有銀行行員關心，很麻煩為理由，實際上是要製造金流斷點，避免警方查緝)→再告訴被害人要將現金轉換成虛擬貨幣投資股票(被害人面交現金時，確實會有虛擬貨幣進到被害人的電子錢包，但

這些電子錢包都是詐騙集團提供給被害人的，被害人只會看到錢包裡確實有打入虛擬貨幣，但根本無從動用，也就是被害人根本沒有控制權，也就是看得到吃不到）→結果就是，被害人交付現金，卻什麼東西都沒有拿到。

重點：現代社會科技發達，匯款只要在家裡就可完成，不太可能採取面交方式；且與對方從未謀面，豈有可能任意交付金錢；交付現金給對方前，也從未有任何擔保。

三、任何公家機關都不會親自上門向你收錢，無論是稅捐單位、警察單位、司法機關或是金管會等，如果有人在通訊軟體秀出公家機關的證件，你可以先打電話到該機關確認有無此人及職稱為何，並詢問該機關是否派該人出來收款。

四、無論上述所講的任何狀況，建議各位如果有任何懷疑，可以前往就近的派出所詢問（派出所十分密集），把你的投資群組、對方要求你做的事情、對方秀出的證件、對方要求的交款方式告訴人民保母，就可以知道是不是一場騙局了。

五、結論：

①基本觀念就是個人的基本資料（包括：身分證、健保卡、駕照、存摺、行動電話 SIM 卡等）絕對不可交給他人，甚至僅要求提供封面（有存摺封面，詐騙集團就可以讓其他被害人的款項匯入，然後再告訴你有人將款項誤匯至你的帳戶，請你協助轉出）而非交付實體物品也不可以。只要不交出這些東西，風險就會降低。

②千萬不要相信這個世界上有一夕致富的事情（除非是中樂透），要把前從自己的口袋掏出來交給他人前，先想一想對

方給了你什麼保障？你有確認對方是誰嗎？如果出了問題，我要向誰求償？如何求償？先三思再決定，才能降低風險。

- ③警察只會保護老百姓，不會阻礙老百姓發財，所以要相信警察，不要認為警察阻止你匯款就是在擋你財路，屆時會後悔莫及。

（資料來源：法務部臺灣高等檢察署）

纏訟 12 年終落幕

南投前縣長李朝卿收回扣 111 罪全定讞

南投縣前縣長李朝卿任內利用發包莫拉克風災重建工程機會，與妻舅簡瑞祺向承包商收取回扣，被認定涉犯 111 罪，案經多年審理，已有 17 罪判刑 16 年 6 月定讞，更二審認



定李朝卿收取回扣 88 次、金額達 530 萬餘元，依 81 罪分別判刑 5 年 6 月至 6 年 2 月不等徒刑，累計刑期超過 400 年，最高法院駁回上訴而定讞，實際執行刑期將由檢方聲請定應執行刑。

李朝卿 2005 年 12 月 20 日至 2012 年 11 月 30 日擔任南投縣長，利用莫拉克、凡那比風災後，縣府發包災後重建道路、排水改善、野溪護岸、觀光等 111 件工程的機會，由簡瑞祺擔任白手套，向承包商收取回扣，超過千萬元。

全案歷經數年審理後，最高法院已判李朝卿 17 案、貪汙 946 萬元有罪定讞，應執行 16 年 6 月徒刑；最高法院另將 94 案撤銷，發回台中高分院更審；李於更二審審理時否認收取回扣，辯稱「遭人誣陷」。根據同案被告、證人證詞及相關工程召標、開標文件等證據，認定李有貪汙犯行，李朝卿於其中 81 案中收取公用工程回扣共 88 次，金額達 530 萬 9926 元，另有 4 案證據不足判決無罪。更二審認為，李朝卿違法收取廠商回扣，謀取私利，不僅有愧

職守，背棄縣民的託付與期待，視法律為無物，「敗壞官箴，莫此為甚」，分別依貪汙治罪條例，判李 5 年 6 月至 6 年 2 月不等徒刑，累計刑度超過 400 年。

案件上訴，最高法院認為更二審認事用法沒有違誤，量刑妥適，駁回上訴，全案定讞；再者，因李朝卿前案判決定讞已入監服刑，此次確定部分實際執行的刑期，還得與前案刑期合併後計算，將由檢方聲請定應執行刑。

（資料來源：聯合新聞網）

「粗茶淡飯」是迷思

預防肌少症 2 方法延緩失能效果

明年台灣老年人口將超過 20% 以上，成為「超高齡社會」。衛福部國健署推出「5 動 5 健康」活動，教導民眾利用 5 個輕鬆的動作，讓長輩在日常舉手抬腳間，就能增強四肢的肌力及耐力，改善肌少症與衰弱風險，達到延緩失能效果。



書田診所家醫科主任康宏銘表示，肌肉跟骨骼一樣，會隨著年齡流失，尤其年過 40 歲之後，就要注意身體機能老化，雖然這是必然過程，但可以藉由飲食、運動減緩流失速度，避免太快造成失能、生活品質下降。

肌少症跟骨質疏鬆一樣，有檢視及診斷的標準，康宏銘說，民眾在家可以自我測量，包括觀察手部握力、步行速度、坐著站立、小腿圍、體重減輕等徵兆。以坐著站立來說，可利用一張椅子，連續起立、坐下，如果 12 秒內達不到 5 次，建議就醫評估，或是留意是否有關節功能退化問題。

康宏銘強調，老人容易陷入「粗茶淡飯」的迷思，結果營養不良導致肌肉流失。另外，長期不運動或是因運動傷害無法活動，肌肉會開始萎縮、失去力氣，流失 3 成。建議進行有氧運動與阻力訓練前，請專業教練指導，並以循序漸進的方式進行。

國健署特別推廣「5 動 5 健康」的肌力推廣活動，5 個輕鬆的動作，包括往上伸懶腰、左右彎個腰、原地踏步、轉體抬個腿、雙手梳梳頭。動作簡單易學，不需任何器材或道具，非常適合全家一起動起來。

今年國健署配合長者活躍老化競賽，「阿公阿嬤活力 SHOW 總決賽」首度加入 5 動 5 健康招式，來自全台各縣市優勝隊伍晉級分區競賽，將角逐全國總決賽的門票。鼓勵長輩藉由比賽走出社區、加強肌力，遠離肌少症及其伴隨的衰弱風險。

預防肌少症 2 方法

1. 營養

要維持一定肌肉量，均衡飲食是重點，飲食順序優先吃蛋白質，搭配深綠色蔬菜，幫助肌肉生長。

2. 運動

可進行有氧運動與阻力訓練，逐漸增加運動強度；透過動作難度、訓練頻率等，也有助於增加肌肉力量與協調性功能。

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/醫療/骨科・復健)

不只歲月催人老

你可能沒注意到的 4 個因素正加速衰老過程

人體除了會隨著年歲增長自然老化，一些因素則可能會加劇這個過程，例如抽菸、飲酒和睡眠不足的影響，讓你看起來比實際年齡更老。然而，一些鮮為人知的生活方式因素也會加速老化。



專家指出，即便你無法逆轉身體不可避免的變化，你也可以透過改變生活方式來減緩衰老的速度。以下是可能使你老化得更快的 4 個因素及改變措施。

1. 不戴太陽眼鏡

為了防止皮膚光老化，你會在外出時塗防曬乳，但你有記得戴太陽眼鏡嗎？

專家表示，對於不戴太陽眼鏡，或者不習慣將防曬乳塗抹到下眼瞼的人來說，很有可能受到陽光傷害並失去皮膚彈性，尤其曬傷和皮膚癌常見於下眼瞼的皮膚。戴太陽眼鏡不僅可以保護眼睛和周圍皮膚免受有害紫外線傷害，還可以避免眯眼睛。因為習慣眯眼，或是反覆移動眼瞼的人更容易出現皺紋。

2. 久坐

近期一項研究將長時間看電視與健康老化的機率降低聯繫起來，但用輕度的體力活動取代這種習慣可以提高健康老化的機率。

專家指出，優先考慮運動是健康老化的關鍵，但這並不意味著你必須參加馬拉松訓練或報名昂貴的訓練課程。事實上，任何程度的身體活動都會有好處，如果可以，專注於你喜歡的運動。除此之外，不要忽視阻力訓練，它可以幫助老化的皮膚恢復活力，支持活動能力，並隨著年齡的增長保持肌肉質量。

3. 慢性壓力

舉凡像是財務、工作、歧視等來自身體、精神和情緒壓力來源，都會加速老化。

專家表示，慢性壓力會對身體造成損害並引起發炎，這可能會加速生物老化。慢性壓力會影響 DNA 中稱為端粒的部分，它會啟動老化過程並增加健康問題的風險。雖然解決慢性壓力來源可能具有挑戰性，尤其是在資源有限的情況下，但你可以嘗試專注於能改變的事情。每晚至少睡眠七小時、冥想、限制飲酒、活動身體以及與你信任的人聯繫等，皆可幫助控制壓力。

4. 過多的糖和超加工食品

有研究表明，富含超加工食品和添加糖的飲食與更快的生物老化有關。這些飲食會損害精神和心臟健康，從而縮短人們的健康壽命。

相反的，限制這些食物並吃各種水果、蔬菜、全穀物和蛋白質來源可以支持健康老化。不過，營養可以在保護你免於過早衰老方面發揮支持作用，但指望僅靠飲食就能消除其他生活方式因素造成的損害是不切實際。

專家建議，審視你的生活方式，一次做出一項小的、可持續的改變，直到它們成為習慣。

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/養身/抗老養生)