



交通部公路局中區養護工程分局
Central Region Branch Office,
Highway Bureau, MOTC

端午

端午粽飘香
Dragon Boat
Festival



中
砥
月
刊



圖：shutterstock

機關內部刊物：2025年5月號

母親節快樂



Happy Mother's Day

圖：臺灣節日資訊

目 錄

廉政宣導	1
機關安全維護宣導	3
公務機密維護宣導	6
資訊安全維護	7
消費者保護宣導	9
防詐騙宣導	10
反毒宣導專區	12
性別平等宣導	13
健康小百科	14
電力生活館	16
科技與生活	18
廉政相關活動資訊	21
法務部廉政署受理民眾陳情檢舉多元管道	22

廉政宣導

廉政細工採購篇 - 設計圖說限制競爭且浮編工項單價案

案情概述

甲為某農田水利會大樓整修工程之設計、監造廠商負責人，其為圖自己不法之利益，於編製工程預算書時，浮濫編列機電工程相關工項經費，如：將價值新臺幣（下同）181萬元之矩陣式影音伺服錄影主機編列399萬元、單價4萬元之箱型多翼式風機編列11萬元等，並規定「高壓全模鑄式變壓器之噪音值須小於等於45dB且符合GENELECF1認證」，刻意綁規格。

工程標由A公司得標，負責機電部分之共同承攬廠商因發現有指定特定產品難以承作而退出，A公司負責人乙遂向甲尋覓其他合作廠商。甲提議形式上由甲級水電承裝業之B公司與A公司簽訂機電工程共同承攬契約，實際上由不具甲級水電承裝業且實際負責人為甲之C公司承作。乙於同意後交付甲相當之回扣，甲則掩護乙在施工上重大明顯之瑕疵，並於工程估驗款審核時放水，未要求施工廠商改善缺失。甲上開犯行經法院判決有期徒刑3年10個月；乙上開犯行經法院判決有期徒刑2年10個月。

風險評估

一、規格綁標且浮編工項單價：

甲於編製工程預算書時，為圖自己之不法利益，浮濫編列機電工程之金額，且規定特定型式規格，已有獨厚特定廠商情事。

二、審核工程估驗款放水：

甲明知工程施作上存有重大瑕疵，卻於審核工程估驗款時放水，未提出改善缺失之要求，致生損害於該農田水利會之利益。

防治措施

- 一、編列預算單價分析時應力求正確合理，多方參酌圖說、規範、契約，並考量成本、市場行情、公共工程價格資料庫及本機關、他機關相近年度契約之單價及未來物價波動趨勢，以免預算有偏高（低）等不合理情形。
- 二、主辦工程單位應確實要求施工廠商依付款相關規定，出具材料分析、試驗報告等書面資料及工程進度、施工中存證照片後始得付款。辦理稽核估驗計價作業時，應一併查察有無依規定檢附相關試驗紀錄，並查對其正確性。
- 三、受委託辦理規劃、設計、審查、監造、專案管理業務或受委託代辦採購業務之廠商如藉職務之便，對採購案件之技術、工法、材料、設備或規格之招標規範或投標廠商之資格加以不當限制，以謀取私人不法利益者，概屬法所禁止。廠商如心存僥倖，他日因遭檢舉或調查，將因小失大，付出更多代價。

四、受委託辦理公共工程之規劃、設計、監造或專案管理之廠商，如對技術、工法、材料、設備、規格或資格作違反法令之限制或審查，機關應依契約追究責任，承辦之技師或建築師有應付懲戒之情事者，亦應提報各該專技人員主管機關予以懲戒。

參考法令

刑法第342條第1項背信罪。

政府採購法第88條第2項限制規格違法審查圖利罪。

資料來源：法務部廉政署



圖：攝圖網

公事公辦不請託，清淨公門免關說。



機關安全維護宣導

建構以「協同性造假行為」為核心之爭議訊息防制機制

協同性造假行為已嚴重影響國家社會穩定和民主機制運作。然囿於保障言論自由原則，防制前開行為已成民主社會執法機關嚴峻挑戰，本文建議應以同時涉及「協同」與「造假」建構應處機制，方能對症下藥。

前言

現今資訊傳播速度之快，已非過往可想像，境外敵對勢力發動認知戰，透由協同性造假行為來滲透和擾亂我國社會，已經成為影響社會穩定和民主機制運作的一大挑戰。社群軟體Facebook認為「協同性造假行為」是「企圖隱藏真實身分與意圖者，透過社群平臺帳號、專頁、社團或頻道等，所進行的協同性資訊操弄行動」，其背後可能是政治性考量，亦可能是經濟性目的；而社群軟體X（前稱Twitter）認為該類行為目的主要是針對國家支持的影響操作。

認知戰與協同性造假行為的關聯

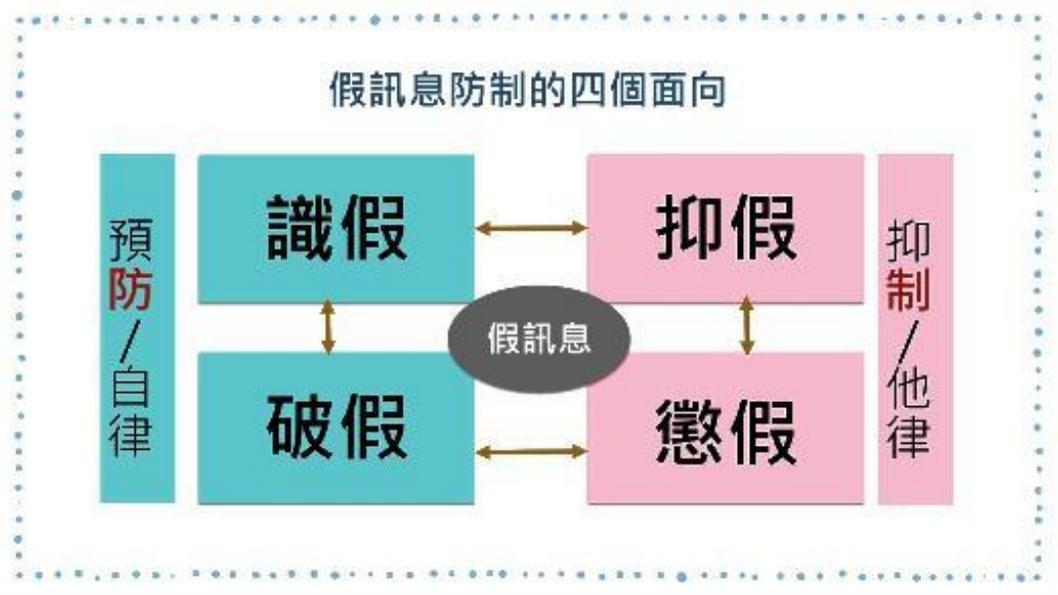
認知戰係由境外敵對勢力執行之心理戰，旨在透過情報、網絡攻防等手段影響國人認知和政府決策。企圖在平時藉改變輿論空間分化敵對陣營，及在戰時干擾指揮管制系統運作。而協同性造假行為則是認知戰中重要的操作手法之一，目的通常是為了引導輿論、分化或破壞群眾對政府的信任度，其具有以下特點：

- 一、組織化和計劃性：此類行為通常透過計劃性專門團隊執行，在短時間內大量轉傳散播設計過的內容，以達到最大影響力。
- 二、跨國性和匿名性：操縱者通常透過VPN(Virtual Private Network)等跳板隱藏真實身分，並進行跨國跳轉提升追緝難度，使得追蹤和打擊變得更加困難。
- 三、深偽技術應用：使用深度偽造(deepfake)等先進技術，增加錯假訊息可信度，使公眾更難辨別真假。

在應對境外敵對勢力進行協同性造假行為過程中，我們面臨多重挑戰；除須在打擊虛假訊息和保護言論自由尋求平衡，另一方面在新興科技快速進步下，辨識和證實訊息真實性亦更加複雜。此外，囿於跨域境外行為者難以追溯，執法機關執行上亦增難度。

現有法律對造假訊息的規範與困境

為遏制錯假訊息在社交媒體和網絡平臺廣泛傳播，對社會穩定和公共信任形成嚴重威脅，我國目前透過建立防制假訊息夥伴關係，達成「識假、破假、抑假、懲假」策略。其中在違法責任追查上，主要以社會秩序維護法訴究，輔以公職人員選舉罷免法、傳染病防治法、證券交易法等特別法相繼。



我國政府建立「識假、破假、抑假、懲假」四項策略目標，來應對抑制假訊息的危害與擴散。(圖片來源：行政院，<https://www.ey.gov.tw/Page/9277F759E41CCD91/2f714812-1f2c-4a21-89ec-4064ba36e611>)

然而透過法律實際執行究責仍面臨諸多困境，在民主社會防制前述行為，受制於保障言論自由原則，如何拿捏得當，已成執法之嚴峻挑戰。法律實務認定通常只針對個別造假行為，而忽略協同性造假行為之複雜性；然而將協同性造假行為納入處罰範疇，又可能導致執法空間過於寬鬆。此外，關於錯假訊息難以界定「虛假」概念。誤導性陳述、誇大事實或者有偏差的解讀，可能被認定是合理的批評，也可以被視為造假訊息。況且，引用現行法律規範打擊造假訊息，可能侵犯言論自由。當執法機關因民眾轉傳文章即進行約詢，很容易引發公眾言論自由受限疑慮。

基此，行政院曾發表只針對「明知為假訊息仍故意散播，因而造成公眾畏懼和恐慌危害」情況，且「出於惡意、虛偽假造、造成危害」方符法律訴追要件之說明；但或因歷史背景、公眾疑慮或人權概念普及等因素交錯，致實務上執法機關偵辦案件動輒得咎，縱使移送法院審理，無罪判決者亦多，成案者少。

以協同性造假行為作為認定標準亦恐過於寬鬆

誠如前述，當前針對協同性造假行為法律規範主要以造假行為為標的，然此標的協同性造假行為不僅涉及不實訊息的發布，更是在多方參與者知情下共同創造、傳播。面臨嚴峻挑戰，改聚焦於協同性造假行為，或為其可能解方，然而亦須面對如何精確界定和管理問題。

首先，「協同性造假行為」定義相當模糊，在法律概念下，欲界定何種行為構成「協同」亦屬複雜問題。「協同」行為可涵蓋如尋求親友給予商家5星評價，乃至利用網路公關公司拉抬商店商譽等。若法律定義過於寬鬆，可能過度管制和限制言論。例如，一群人偶然先後在社交媒體上轉傳某項觀點，即使觀點基於不實信息，亦可能被視為正常社交互動和意見表達。

其次，將協同性造假行為納入法律處罰對象，可能威脅言論自由。如何界定該錯假訊息係透由同一批操縱者轉傳以刻意拉抬聲量，而不只是單純認同該論點而轉傳之一般行為人。若以此標準查處，可能阻礙公眾參與正常的討論和辯論。特別是在涉及敏感或有爭議話題時，可能被指控為打壓異見或限制自由。

此外，協同性造假行為通常透過跨平臺和社交媒體隱蔽和複雜地進行。在單一平臺的協同性造假行為常需要社群平臺業者的協助方能提供佐證，遑論跨平臺間操縱，均增加執法機關舉證難度。

協同暨造假行為始為爭議訊息處理的核心

協同性造假行為不僅涉及不實訊息的發布，更是在多方參與者知情下共同創造、傳播。雖然具有傳遞錯假訊息的形式，但如果採用現行以錯假訊息為標的之偵處方式，仍然可能誤將不具惡意的誤傳者納入偵查與處罰，而有衍生民怨或反彈疑慮。協同性造假行為亦涉及協同行為，然而僅以協同行為為認定標的，亦擴大將單純商業網路公關行為納入規範。故而本文認為，法律應該鎖定同時具備「協同」暨「造假」要件之行為，來制訂規範、溯源與處罰，方能打擊惡意傳播錯假訊息的協同性造假行為，同時也能在保護正當言論自由和促進公共討論方面保持平衡。

結語

面對協同性造假行為在當今資訊時代的嚴重性，及其對社會穩定和公共信任的潛在威脅挑戰，僅依賴傳統以假訊息為標的之框架顯有不足且易生紛擾，需要更精細的方法來應對。然而單以協同行為為核心，卻也失之寬泛。故建議以協同暨造假行為作標的，可能較能有效對抗認知戰並同時保護言論自由，維護民主制度穩定。

資料來源：法務部調查局 - 清流雙月刊第54期



公務機密維護宣導

未刪除檔案送修洩密案例

張員係某機關公務人員，經常利用值日之便，在該機關內使用單位個人電腦，整理職務上所持有之秘密文書，其間為求便利，曾違反「電腦作業人員洩密違規懲處標準」規定，擅自將未經核准之國防以外應秘密之文書，分別儲存於私人攜帶式硬碟機資料庫中。日後因該電腦硬碟磁軌損壞當機，致前揭機密資料存放於硬碟中，渠未依電腦維護規定清除記憶內容，交付廠商維修，廠商因維修需要又將資料存於其硬碟機中保存，經修復後，再將先前保存於其個人電腦中資料輸回使用，事後卻忘記將其保存於個人電腦內之文書檔案刪除，嗣因案需要檢調專案小組持搜索票搜索張宅時，在其電腦中查獲機密資料，本案廠商因不知情被判無罪，張員之行為已分別構成妨害軍機治罪條例第2條第4項「過失洩漏職務上持有之軍機」罪及刑法第132條第2項「公務員因過失洩漏國防以外之秘密」罪，案經法院審理後，認為張員係一時疏失觸犯刑章，且洩漏之資料均無具體事證足以證明有外洩他人情形，且審酌張員犯罪後深表悔悟等情況，量處張員有期徒刑1年2月，並依法緩刑2年。

本案顯示張員平日對資訊安全缺乏警覺性，使用電腦仍停留在單純事務工具之心態，復因方便行事誤觸刑章，殊值所有公務員警惕，切記不可洩漏職務上所知悉的機密，並要防範因電腦運用疏忽而洩漏職務上所保管的機密文件。

目前政府為強化國力並提高行政效率，積極推動電子化政策，電腦已是公務機關處理公務的主體設備，因工作或電腦週邊設備更新，需要外送專業公司維修，應注意流程管制監督系統，並嚴密安全防護措施，方能防制洩密事件發生。

資料來源：內政部戶政司



圖：Photo AC

資訊安全維護

為何不要接「響一聲就掛斷」的電話

你是否也曾被手機突如其來的一聲鈴響打斷思緒，拿起一看卻已掛斷？面對這些「一響就掛」的神秘來電，你的第一個反應是什麼？是好奇、疑惑，還是想著回撥確認？等等！請勿按下你回撥的手指。因為這些短暫的鈴聲背後，很可能隱藏著你意想不到的風險。別讓一時的好奇心，成為詐騙集團或惡意行銷的敲門磚。讓我們一起揭開「響一聲就掛」電話的真相，保護好你的荷包與個資！



「一響就掛」的神秘來電，很可能隱藏著你意想不到的風險。別讓一時的好奇心，成為詐騙集團或惡意行銷的敲門磚。

不要接「響一聲就掛斷」的電話，主要有以下幾個原因：

一、詐騙手法

這是一種常見的詐騙手法，稱為「響一聲詐騙」或「回撥詐騙」。詐騙者會利用國際或特殊費率號碼（如+882、+60、+216等），打電話來只響一聲就掛掉，誘使你回撥。一旦你撥回去，可能會被收取高額的通話費，費用將由你承擔，而且通話時間被設計得越長，你損失越多。

二、測試你是否為「活號」

詐騙集團或不肖業者會使用「篩號機」自動撥號，藉「響一聲」確認哪些電話號碼是有效的。如果你有回撥或接起，代表這個號碼是「有效」的，未來可能會接到更多垃圾電話或詐騙電話。

三、惡意軟體或電話間諜

雖然比較少見，但某些釣魚電話可能會引導你進入特定網站、點擊簡訊連結或聽語音指示操作，進而安裝惡意軟體或洩露個資。

以下是這些手法的具體運作方式：

● 引導進入特定網站：

- 詐騙電話可能會聲稱您的帳戶有安全問題、中獎、或有未繳罰款等，並提供一個看似官方但實為偽造的網站連結。

○進入假網站後，可能會要求您輸入帳號密碼、信用卡資訊、身分證字號等敏感個資。

○有些假網站甚至會偽裝成應用程式下載頁面，誘騙您下載並安裝惡意軟體。

●點擊簡訊連結：

○詐騙電話可能會說您的包裹寄送異常、銀行帳戶有異動等，並要求您點擊簡訊中的連結查看詳情。

○這些連結通常會導向惡意網站，目的與上述相同，竊取個資或誘騙安裝惡意軟體。

○有些惡意連結甚至會直接下載惡意程式到您的手機。

●聽語音指示操作：

○詐騙電話的語音可能會指示您按下某些數字鍵（例如：轉接客服、取消交易等）。

○這些按鍵操作可能會將您轉接到詐騙集團的成員，或是在您的手機上執行某些惡意指令（例如：訂閱付費服務、洩漏通訊錄等）。

○更複雜的情況下，語音指示可能會引導您下載特定的應用程式（聲稱是官方App），但實際上是惡意軟體。

為何這種手法有效？

◆利用民眾的恐懼和焦慮：詐騙電話常以負面消息（例如：帳戶被盜、違規罰款）引起民眾的恐慌，使其在情急之下按照指示操作。

◆偽裝成官方或可信賴的機構：詐騙集團會冒充銀行、電信公司、政府機關等，增加可信度。

◆利用民眾對網路操作的不熟悉：部分民眾對網路安全意識較低，容易被看似正常的網站或連結所迷惑。

因此，接到任何不明來電，要求您進行上述操作時，務必提高警覺，切勿輕易相信和操作。最好的做法是掛斷電話，並透過官方管道（例如：銀行客服電話、官方網站）進行查證。

資料來源：資安趨勢部落格



圖：法語問路

消費者保護宣導

接獲自稱客服的來電 **要小心!**

「喂~您好!這裡是XX客服, 由於訂單資料有誤, 麻煩您提供一下個人資訊讓我們核對!」

請提高警覺 勇敢說不!

查證前隨時保持警覺, 不要輕易向陌生人交付個資, 才不會錢財個資兩失。

行政院消費者保護處

This poster features a woman in a headset representing a customer service agent. A speech bubble contains a scam script. Below, a hand holds a smartphone with a person icon. A magnifying glass is positioned over the text. The background is orange with icons of a phone and gears.

資料來源：行政院消費者保護會

超便宜的網購商品 別急著下單!

網路商品標示之價格 您確定是新臺幣嗎?

有民眾於一頁式廣告購買49元商品, 刷卡下訂, 收到付款成功通知刷卡金額為新臺幣5,077元, 才知原來49元的幣別是科威特「第納爾幣」, 不是新臺幣。

下單前請確認, 認清購物網站及商品交易使用的幣別, 以免受騙。

行政院消費者保護處

This poster has a red background. It shows a woman looking through a magnifying glass at various currency symbols (¥, £, €, \$). A speech bubble contains a warning about checking the currency. The text is in white and yellow. The background also features a magnifying glass icon.

資料來源：行政院消費者保護會

防詐騙宣導

買黃牛還被騙，慘上加慘

我在LINE群組「讓換票來這」看到一則售票訊息，發文者暱稱是「文森」，表示自己有演唱會門票要出售。我正好在找這場演唱會的票，於是立刻私訊對方，對方給了我一個LINE ID，讓我加他的好友。

加了之後，對方的LINE暱稱是「輝」，他告訴我：「這場演唱會的門票原價5,800元，不過因為現在比較搶手，要稍微加價。」經過討論，我和對方談妥以13,000元購買兩張票。

確認價格後，對方馬上提供了一個郵局帳戶並要求我直接匯款。我當時怕門票被別人搶走，於是毫不猶豫地用我永豐銀行的帳戶轉帳給對方，我是在10月20日18:26匯款13,000元，完成交易。

匯款後，我滿心期待地等待門票，對方也一直安撫我，說會在演唱會前寄出。我不疑有他，直到演唱會日期當天，我卻仍然沒有收到門票！

我開始聯繫對方要求退款，但對方一直找藉口拖延，甚至開始已讀不回。這時，我才驚覺自己被騙了，趕緊報警處理。

回想起來，發現自己為了急於獲得演唱會票，居然不用蝦皮、7-11貨到付款等方式交易，把自己置於受騙的危險中，實在不明智！

詐騙話術解析

- 1、假賣家在LINE群組張貼出售熱門演唱會門票廣告。
- 2、假賣家扮演黃牛，謊稱加點價出售。
- 3、假賣家要求匯款至人頭戶。
- 4、假賣家收款後，拒絕出貨、封鎖聯繫。

防詐小撇步

- 1、網路交易，請循合法第三方平臺，才有保證。
- 2、網路交易，應貨到付款。



資料來源：內政部警政署 165打詐儀錶板



什麼是詐欺車手？

1. 你幫詐騙集團用別人的提款卡跟密碼去領錢，或是「幫忙」去跟別人收錢，再交給另外一個人，你就成了詐欺車手。
2. 你幫詐騙集團收騙來的錢，就算這些錢都交給了詐騙集團，你還是犯了詐欺罪跟洗錢罪，警察還是會找上你。
3. 詐欺車手很容易被警察抓到，所以詐騙集團才要你去幫他們收錢，結果拿到錢的是詐騙集團，被警察抓的是你，你還要把錢還給被騙的人。



7

圖：內政部警政署

你以為當車手沒關係？

幫忙拿錢不犯法嗎？



小心最後賠光光！

1. 當車手不是小事，而是嚴重的犯罪，可能被判1到7年有期徒刑，還要賠很多錢。
2. 如果被害人告你，法院甚至可以拿走你的財產來賠償受害者。
3. 就算你已經把錢拿去買房、買車，或轉賣給別人，政府還是可以追回來，逃不掉的！

8

圖：內政部警政署

反毒宣導專區

別給自己找麻煩!

大麻中樞神經迷幻劑 是一種

1 失去方向感
喪失協調能力

2 動機缺乏症候群

3 藥物成癮

4 認知與記憶缺損

5 產生幻覺或知覺受損

當心!含有大麻成分的電子煙煙油,常混有第三級毒品依托咪啉或其他有毒物質!
別輕易嘗試,以免造成不可逆的身體傷害!!

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心:
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)

教育部
Ministry of Education 關心您



廣告

資料來源：教育部

WANTED

新世代毒品速查

- K他命**
Ketamine
別名：K粉、Kitty
風險：長期使用可能損傷記憶力和學習能力
- 合成大麻素**
Synthetic Cannabinoids
別名：Spice、K2
風險：可能引發焦慮、心跳過速，甚至心臟病發作
- 浴鹽**
Bath Salts
別名：Zoom、Cloud Nine
風險：精神錯亂、心臟問題，一不小心就可能毀掉一生
- 硝甲西洋**
Nimetazepam
別名：一粒眠、紅豆、愈利眠、Erimin 5
風險：脂溶性高，作用快，可能引發噁心嘔吐、近期記憶喪失、呼吸抑制等症狀
- 甲基甲基卡西酮**
Mephedrone
別名：喵喵、MCAT
風險：可能引發心悸、血壓升高及精神症狀
- MDMA**
Ecstasy/Molly
別名：愛播、搖頭丸
風險：脫水、升溫，過量使用會致命

資料來源：教育部

性別平等宣導

跟蹤騷擾防制法

八大行為樣態 DON'T DO IT.

- 監視觀察
- 尾隨接近
- 寄送物品
- 不當追求
- 冒用個資
- 妨害名譽
- 通訊騷擾
- 歧視貶抑

喜歡不是罪 明確拒絕後
還死纏爛打就母湯!

高雄中研幼警隊

資料來源：高雄市政府

性別無界

平等以對

消除性別歧視 · 尊重性別平等
促進各領域享有平等權益 · 共創性別友善社會

基隆市政府關心您

資料來源：基隆市政府

健康小百科

端午竟是排毒日！？營養師提「新五黃」助消化、養正氣



端午節不只吃粽子，其實還有「排毒養生、促進健康」的意涵！傳統習俗中端午有「吃五黃」和「養正氣」的說法，營養師孫語霽分析各種粽子除了熱量外的營養問題，並提出端午「新五黃」、分享5種高營養密度食物，讓民眾在享受粽子美味之餘也能兼顧健康。

農曆五月五日為端午節，適逢春夏交替、季節轉換之際，由於天氣炎熱、病菌容易滋生，常引發各種傳染疾病，也因此流傳許多驅邪避凶、保護健康的傳統習俗。其中最廣為人知的就是在正午陽氣最旺盛時吸收正能量，如：飲午時水、食用5種黃色食物（黃鱔、黃魚、黃瓜、鹹鴨蛋黃及雄黃酒），習俗中透過這些方法可以幫助身體解毒制煞、增加正氣能量，達到驅邪避暑、預防疾病的作用。

「飲午水」、「吃五黃」藏健康意涵

事實上「飲午水」、「吃五黃」的傳統習俗原本象徵著古人對於健康的追求，但演變至今，現在最廣為人知的端午習俗就是為了紀念屈原吃「粽子」，成為端午節必備元素！

粽子多以糯米製成、其中亦有驅邪意涵，端午節自己在家包粽、外面買甚至送禮常都以粽子為主，常見民眾粽子多到吃不完，連續好幾天甚至連早餐都吃粽子！然而粽子本身不易消化，早晨空腹食用糯米或油膩食物，容易引起腸胃不適反應，對於身體更是一大負擔。



圖：攝圖網

營養師孫語霽分享，現在市面上的粽子種類多元，依不同作法及配料，常見粽子種類大致可分為以下5種：

- 一、鹼粽：以糯米浸泡鹼水製成，常佐以砂糖及蜂蜜食用，糯米含支鏈澱粉，烹煮後的米飯黏性高，容易造成腸胃脹氣、消化不良，加上沾醬含糖量高，容易攝取過多糖分影響精神狀態。
- 二、客家粽：以糯米粉揉製而成、口感像粿一樣軟Q，配料以蝦米、蘿蔔乾特色，由於醃漬物本身鈉含量高，食用時又佐以醬油食用，單顆就超過整日可攝取鈉含量總量。
- 三、小米粽：以小米為基底又稱「阿栢」，特色以高粱、假酸漿葉及月桂葉增加香氣，為相對健康的養生粽。
- 四、南部粽：以生或半熟的糯米搭配餡料蒸煮而成，口感相較北部粽較軟Q且熱量相對低，但配料以帶皮滷肉、搭配花生粉食用，是影響熱量及油脂攝取的關鍵。
- 五、北部粽：事先將糯米及餡料油炒後蒸煮製成，口味鹹香、粒粒分明，由於油脂含量本身就高，加上鹹蛋黃後，為所有粽子種類中熱量最高者。



圖：搜狐

營養師提「新五黃」健康概念

營養師孫語霽表示，上述常見粽子共同的營養問題在於缺乏蔬果以攝取維生素、膳食纖維等天然營養素，因此更容易造成消化不良、便秘等腸胃問題，營養師孫語霽以端午節「吃五黃」的概念，再提出「新五黃」，期望民眾在應景過節大口吃粽之際，也能照顧身體健康！

「新五黃」包括地瓜、彩椒、胡蘿蔔、南瓜、奇異果，且皆為高營養密度、富含膳食纖維的食物，很適合搭配粽子食用、補足身體所需營養的健康需求。

根據臺灣癌症基金會「蔬果彩虹579」健康飲食原則指出，黃色蔬果大多富含維生素、β胡蘿蔔素、類黃酮素等多種天然植化素，有助於提升免疫力、保護視力等健康益處。地瓜富含豐富的膳食纖維、類胡蘿蔔素，非常適合作為早餐食用，黃色彩椒富含維生素A、C、E等抗氧化營養素，可幫助預防心血管疾病，而黃金奇異果因為富含維生素C、膳食纖維、奇異酵素及多種營養素，可幫助消化與吸收、降低腸胃不適感，維持良好的腸胃道環境，營養價值極高，適合在端午節吃粽子以外再補充天然營養以均衡身體健康、補充一天的活力。

營養師孫語霽希望民眾在享受過節氣氛的同時，更要注意兼顧飲食健康，從「早餐加一份高營養密度蔬果」開始，排毒養生、高效補充健康！

資料來源：營養N次方

電力生活館

用電安全

又開始濕冷的天氣～雨下不停！家中除濕機也除濕除不停嗎？使用除濕機時一定要多注意安全，才能避免除濕機自燃而造成火災的意外！

由於除濕機如果水箱的水太滿溢出，機體遇水易產生短路，如再加上老舊電線外露，就很有可能導致電線走火。也曾有屋主不在家，除濕機沒關而失火的情況！一定要小心。

2重點注意到，除濕機安全有顧到

- 一、適時檢查滿水停機功能：可以把水箱裝滿後啟動除濕機，測試看看水箱水滿後，除濕機是否可正常自動斷電。如果功能故障，就需停止使用及儘快報修。
- 二、人離機停不用不插：外出前或要長時間離開時，都別忘記將除濕機電源關閉並拔除插頭。

提醒大家，以下時機應避免用除濕機

- ◆晚上睡覺時。
- ◆無人看管時。
- ◆不在家不除濕。

使用除濕機多留意，才能安全除濕安心抗潮。

資料來源：台電電力粉絲團



資料來源：台電電力粉絲團

省電小撇步

冰箱怎麼挑？4重點聰明選更省電

如果想買一個新冰箱，究竟該怎麼挑呢？可以依據4重點，聰明選冰箱更省電。

●選擇適當容量

可依家庭人數選擇適當容量冰箱。建議以每人60-80公升估算，通常冰箱容量越小越省電，但記得別忘8分滿原則。

●能源效率挑1級

記得選購貼有「節能標章」，還有「能源效率分級標示」，挑1級的最省電。

●EF值越高越省電

電冰箱的效率是以能源因素值(Energy Factor, EF)來表示。EF值 = 等效內容積(公升) ÷ 每月消耗電量(仟瓦小時/月)。也就是冰箱每月消耗1度電所能使用的容積大小。EF值愈高→愈省電。

●選變頻效率較高

變頻壓縮機的冰箱，可節省馬達耗電30-50%能效，效率高較省電。

資料來源：台電電力粉絲團



資料來源：台電電力粉絲團

科技與生活

在炎熱的臺灣飼養雞豬牛，獲取蛋肉乳也不忘動物福祉

魯肉飯、茶葉蛋、再來杯珍奶！臺灣常見的豬肉、雞蛋、牛奶等食材，大都來自養殖的動物，源源不絕滿足人類的需求。當人們追求更好的生活品質時，動物福祉卻時常被大家忽略。像是炎熱的夏日時光，能否也讓動物過得舒適？但是，畜牧動物過得更好，對人類也有益處嗎？

飼養動物獲取資源，也要注意動物的福祉

林怡君助理教授是動物福祉的專家，她任職於國立中興大學動物科學系。她解釋，「動物科學」衍生自過往的畜產領域，包括飼養動物的育種、篩選、飼料、健康，以及肉乳蛋等相關產品加工，都是動物科學涵蓋的範圍。

「獸醫」是針對動物的醫學，和動物科學密切相關。獸醫專注於疾病診斷、治療、藥物使用等，林怡君老師解釋，假如以動物的生老病死來區分，動物科學通常著重在生到老的飼養過程，獸醫則是集中在預防和治療疾病與減少動物死亡的痛苦。她強調，如果想改善動物的生活，不只需要獸醫師，因為想讓動物過得更好，不限於疾病醫療的角度，也可以從育種、營養、生理、飼養等方向切入。

臺灣人離不開的蛋雞與肉豬

蛋雞是臺灣主要的養殖動物，傳統上使用方便人類管理的格子籠飼養。格子籠的優點是成本低，單位面積生產量高。然而雞假如生活品質不佳，時常感到高度緊迫，也會影響其生理健康。因此，近年臺灣出現友善飼養的改革聲浪，農業部也推出政策鼓勵轉型。

肉豬是臺灣養殖動物的另一大宗。現行的養殖方式會將發情的母豬單獨關養，以人工授精配種，懷孕生下小豬後，再經歷約一個月哺乳期。這段期間母豬往往行動受限，被限制在無法轉身的狹小空間中。

奇妙的是，隨著動物科學發展，反而可能令問題更加嚴重？林怡君老師解釋，臺灣長期育種改良之下，飼養的豬體型增大，早期使用狹欄或是分娩欄，對於現在母豬的體型來說，已不敷使用，不僅活動受限，皮膚亦可能長期摩擦而受傷。

在炎熱的臺灣飼養乳牛

乳牛也是臺灣重要的一項養殖動物。國際上臺灣雖然不以牧牛聞名，目前也有數百處飼養場地，養殖超過10萬頭乳牛，總數不算少。臺灣大部分的乳牛是黑白斑紋之外貌相當顯眼的「荷蘭牛」，此一品系源自溫帶的荷蘭，最適合在攝氏15度生活。處於亞熱帶的臺灣，高溫是飼養乳牛不可避免的挑戰，也是林怡君助理教授近來特別投入的議題。



臺灣大部分的乳牛是源自溫帶的荷蘭牛，而臺灣的氣溫與濕度偏高，「熱緊迫」(heat stress) 為飼養的挑戰。圖片來源：JACLOU-DL / Pixabay

對於荷蘭牛而言，臺灣天然的氣溫與濕度偏高，並非舒適的環境，容易發生「熱緊迫」(heat stress)，也就是高溫導致的一系列危害。假如乳牛散熱不佳，容易使體溫增加，同時導致吃不下飼料、營養不足，使得乳牛的產乳減少，也可能影響繁殖。

熱緊迫的另一大影響是，乳牛會喝更多水，導致乳汁口感較稀，人類獲得的牛奶風味受到影響。這其實是正常現象，也是夏天的牛奶，通常風味不如冬天的牛奶香濃的原因。不過更熱的氣溫，當然會讓問題變得更嚴重。每

個牧場狀況都不一樣，為了促進散熱，常見的手法有加強通風，噴霧等；此外改善飲食，也可能有所幫助。

大部分研究關注的對象是能帶來收益，泌乳的成年乳牛，林怡君老師卻將目光投向仔牛，也就是出生後尚未斷奶的小牛。小牛暫時沒有產值，但是如果狀況不佳，會不會影響長大後的產乳，甚至根本無法健康長大呢？

還沒長大的小牛，也值得研究

讀者很容易想像，成人對熱的感受和生理反應與嬰兒不同，嬰兒更加怕熱。過往研究大多著重在成年牛的散熱，結果未必能直接用於新生的小牛。針對成年乳牛有效的調節辦法，也必須實際測試對小牛的效果。

林怡君老師進行實驗的小牛，位於中興大學在臺中市烏日區的畜產試驗場。民眾能購買到的「興大鮮乳」，就是這兒飼養乳牛的產品。實驗配合牧場的節奏，將不同時間新出生，一批一批的小牛納入實驗。新生的仔牛會被分開飼養，方便觀察。大約6到8週後斷奶，期間會漸漸轉以飼料和草料為食。不過初生牛未必能順利生長，因此實驗選擇的對象，是已經4週大的小牛。

改善牛的體熱問題，除了身體外部的降溫，也可以從避免體內升溫著手。以往對成年牛的研究發現，可以藉由特定的食品添加物，例如「酵母菌發酵產物」減少體內熱源產生。然而，對成年牛有效的辦法，也對小牛有用嗎？

成年後的牛有四個胃室，各有不同任務；最大的瘤胃內含多款微生物，扮演大型發酵室的功能，對食物中纖維的分解與消化不可或缺。可是剛出生

的小牛尚未發育完全，瘤胃上皮絨毛細胞尚未成熟，吸收率不佳，消化狀況不同於成年牛。酵母菌發酵產物的效果如何，是值得測試的問題。

胃以外，牛的腸道中也住著不少微生物，一般稱為「腸道菌相」。近年腸道菌是熱門的研究領域，根據其他動物的研究得知，消化道中的微生物，影響範圍可能非常廣泛，不限於消化，還包括腦與神經、發育、免疫、生殖、行為等功能。

然而目前為止，牛的腸道菌研究不多，對於尚未成熟的小牛所知更少。同一種動物，不同的飲食、年齡、生活條件、居住地區等因素，都可能影響腸道菌的組成。對小牛的相關研究，有機會探討溫度對腸道菌的影響，以及和其他關注成年牛的研究比較。

相關研究不只能增加學術知識，對於促進動物福祉及畜牧業的進展，都有實質意義。多替飼養動物著想，雖然初期難免付出更多成本，但也能增進動物健康，獲得較高品質的產品，有機會取得更高效益。

資料來源：Sci-Tech Vista 科技大觀園



圖：張婷臉書

廉政相關活動資訊

新北市政府114年第5屆新北青年工程倫理廉政論談活動

緣起

為引導土木與建築群科系學生於未來就業時能就日常工作做出正確的價值判斷，並瞭解工程品質的重要及可能衍生之法律責任，新北市政府規劃與淡江大學土木工程學系及工程法律研究發展中心共同合作辦理第5屆新北青年工程倫理廉政論談，以實務曾發生的民間及公共工程問題案件為主題，邀請產官學專家學者以不同面向就案例內容提出法律責任歸屬及注意事項，與學生互動交流溝通觀念。

活動日期

114年5月12日（星期一）下午2時至4時。

活動地點

淡江大學淡水校園驚聲國際會議廳（新北市淡水區英專路151號驚聲大樓3樓）

報名連結

<https://www.constructionlaw.tku.edu.tw/registion2025/>

法務部調查局電子書櫃清流雙月刊歡迎點閱（網址如下）：

https://www.mjib.gov.tw/eBooks/eBooks_Detail?CID=3



法務部廉政署受理民眾陳情檢舉多元管道

一、「現場檢舉」：

本署各地區調查組均設有專人負責受理現場檢舉事項。(上班日08：30-12：30、13：30-17：30；如遇全國疫情警戒提升至第二級以上情況，停止受理現場檢舉，以落實防疫措施)

二、「電話檢舉」：

設置0800受理陳情檢舉免付費專線，電話為「0800-286-586」(0800-你爆料-我爆料)。(上班日08：30-12：30、13：30-21：30；週休二日及國定假日08：30-12：30、13：30-17：30)

三、「書面檢舉」：

郵政信箱「100006國史館郵局第153號信箱」。

四、「傳真檢舉」：

傳真專線「02-2381-1234」。

五、「網頁填報」：

開啟本署網站首頁「檢舉和申請專區」-「我要檢舉」
(<https://www.aac.moj.gov.tw/6398/6624/6632/1181666/post>)。

為有效打擊貪瀆不法，我們提供上述多元檢舉管道，敬請踴躍檢舉。

檢舉管道

交通部

廉政檢舉專線電話：(02)2349-2543。

廉政檢舉專線傳真：(02)2331-7345。

廉政檢舉信箱：臺北郵局第177-17號信箱。

電子郵件信箱：dac@motc.gov.tw (請以複貼EMAIL方式至個人信箱寄送)。

交通部公路局

廉政檢舉電話：(02)2307-0445。

廉政檢舉傳真：(02)2307-0489。

電子郵件信箱：thbeth@thb.gov.tw (請以複貼EMAIL方式至個人信箱寄送)。

交通部公路局中區養護工程分局

廉政檢舉郵政信箱：403950臺中大全街郵局第50-23號信箱。

廉政檢舉電話：(04)2371-6814。

廉政檢舉傳真：(04)2371-5453。

廉政信箱：首頁 / 便民服務 / 意見信箱 / 廉政信箱

(<https://thbu2.thb.gov.tw/MessageConfirmPage.aspx?n=4555&sm s=13653&pgn=1D95B2A4C316480B449D2B265F812515>)。



以上是本期中砥月刊內容。
政風室感謝您對中砥月刊的支持，
期待下期能再得到您的指教與鼓勵。
謝謝！

交通部公路局中區養護工程分局政風室 祝福您