



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

中區月刊

元宵



目 錄

廉政宣導	1
機關安全維護宣導	5
公務機密維護宣導	8
資訊安全維護	10
消費者保護宣導	14
防詐騙宣導	15
反毒宣導專區	17
健康小百科	18
電力生活館	20
永續能源	22
科技與生活	24
生活小趣事	27
法務部廉政署受理民眾陳情檢舉多元管道	30



圖：台14甲28K-29K - 高山社鵲



廉政宣導

機關派遣人力辦理出納業務侵占財物案

案情概述

甲機關短期派遣人力 A，擔任庶務人員，協助同仁 B 辦理出納業務，包括辦理廠商繳付規費及罰款等處理。A 明知於收受規費及罰款後需於指定天數內將款項存至國庫，且收據第二聯及繳款書等資料並送主計室核銷，卻基於不法侵占之意圖，未將款項存至國庫及將資料送主計室辦理後續作業，侵占之金額近25萬元。

因主計室執行定期稽核發現收據編號常有漏號之異常情形，原以為 A 係新手上路不熟悉業務，廣續數月輔導、細心講解操作流程，惟後續仍警覺 A 屢屢發生重複領取空白連號之自行收納款項統一收據，事屬異常，經內部調查發掘前情。經地方法院審理，認 A 犯刑法之業務侵占罪，處 A 有期徒刑9月，緩刑2年並應向國庫支付10萬元，原不法所得亦全數繳回。

風險評估

一、本案係因該機關之基層第一線人力經常短缺，遂聘委外臨時人力協助同仁出納業務，然該名原承辦同仁未確實督導審核相關文件，以業務繁忙為由逕將金錢收支全權委交短期派遣人力之外聘人員辦理，造成由委外臨時人力同時負責出納（金流）與主計（帳目）業務，致相互檢視功能喪失，產生內部控制漏洞。

二、因非正式編制人員未接受完整之文官訓練，對廉政法令觀念較為淡薄，倘機關或主管未提供相關教育課程或有其他內控機制，恐生廉政風險。

防治措施

- 一、應落實定期對經管財務行政（庶務）事項人員實施財務及廉政講習，並加強定期或不定期內部稽核。
- 二、機關應針對辦理出納業務人員實施職期輪調制度。
- 三、加強有效控管委外臨時人力，並建立清冊保有依據，俾利相關人事查核。

自我檢視

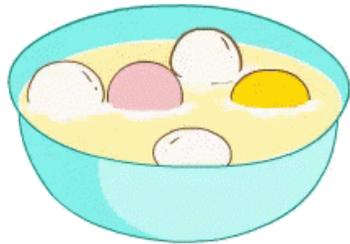
- 一、是否對經管財務行政（庶務）事項人員實施財務及廉政講習？
- 二、針對財務相關業務是否辦理定期或不定期內部稽核？查察項目是否確實依經管事務實況妥適設計、實施督檢，避免敷衍了事、流於形式？
- 三、主管對於委派財務行政人員前是否審慎選員擔任？於委派後是否隨時掌握其工作狀況，並確實審視陳核之文件？
- 四、主計人員如發現有不合法之會計程序或會計文書，是否依會計法第99條規定使承辦人更正，或適時提出意見妥善處理，以善盡內部審核職責？

參考法令

- 一、刑法第335、336條（業務侵占罪）。
- 二、國庫法。
- 三、出納管理手冊。
- 四、中央政府各機關單位預算財務收支處理注意事項。

資料來源：交通部公路總局廉政指引

元宵節快樂



圖：Tenor



約僱汽車檢驗員收受賄賂檢驗不實案

案情概述

甲監理站約僱汽車檢驗員A；汽車檢驗代辦業者乙，受車主委託代為辦理牌照申領、車輛檢驗業務，明知其部分受託代辦車輛，按常規無法通過車輛檢驗，為使該等車輛均能通過檢驗，並藉此向車主收取高額代辦費，遂與A提議，當其執行車輛檢驗職務時，以相同車款之他車代替原車送驗或以原不合格車輛送驗，A則配合將該等車輛逕行判定為合格，並登錄於相關資料及電腦系統，每輛車可獲得1萬元之對價，A應允之，且獲近20萬元不法所得。

經法院審理，認A犯貪污治罪條例之違背職務收受賄賂罪及刑法之行使公務員登載不實文書罪，處有期徒刑4年6月，褫奪公權2年，不法所得沒收。

風險評估

- 一、監理業務代辦業者多於各區監理所（站）進出辦理相關業務，與所站關係密切，所站同仁私下亦與代辦業者多有往來互動，惟互動之分際未能妥慎衡酌，致有違法情事。
- 二、檢驗作業流程內部管控不當，使有心人士利用執行漏洞以檢驗不實。
- 三、監理機關公務人員法治觀念薄弱，誤蹈法網而不自知。

防治措施

- 一、制定「公路監理業務專業代辦人廉政法令遵循規範書」並請各代辦業者簽署，俾利代辦業者對於廉政倫理規範及其行為舉止應循規範有所認識，進而遵行。
- 二、定期檢視M3系統功能及檢驗影像，確保功能正常運作。
- 三、強化檢驗作業內控制度，落實車輛檢驗考核業務，主管人員亦應不定時至車輛檢驗場所走動式管理，以預防業者或不法之代辦業者有賄賂或投機心理。
- 四、落實當天檢驗車道抽籤決定檢驗同仁辦理檢驗工作，防止固定檢驗車道同一位檢驗同仁。
- 五、定期針對監理人員進行法治教育宣導。

自我檢視

- 一、新增車輛檢驗代辦業者時，是否請其簽署「公路監理業務專業代辦人廉政法令遵循規範書」？
- 二、是否於車輛檢驗系統確實登錄代辦業者資訊？
- 三、是否定期檢視M3系統功能及檢驗影像，確保功能正常運作？
- 四、是否落實車輛檢驗考核及抽籤業務，並辦理檢驗員廉政教育訓練？

五、主管人員是否常至車輛檢驗場所進行走動式管理，抽檢到場檢驗合格車輛，並製作相關抽檢紀錄？

六、是否定期針對監理人員進行法治教育宣導課程？

參考法令

- 一、貪污治罪條例第4條第1項第5款（違背職務之行為收受賄賂罪）。
- 二、刑法第216條、第213條、第220條（行使公務員登載不實準文書罪）。
- 三、公路法第61、63條。
- 四、道路交通安全規則第39條之1。



涉貪一念間，牢獄一線間。
一念之貪，寢食難安。

資料來源：交通部公路總局廉政指引



圖文來源：八耐舜子

機關安全維護宣導

地震防災

臺灣位於環太平洋地震帶上，地震發生頻繁，地牛翻身時，你知道要怎麼保護自己嗎？平時如何進行地震防災準備呢？擁有防災知識，以後遇到災害也能冷靜面對，保護自己和身邊的人！

地震會引發的災害是很嚴重的喔！

地震是因地殼變動、錯位所引起的，總是來無影蹤突然發生、令人措手不及。因此，地震的事先防災準備更顯重要。

因為發生的當下，如果你毫無準備、驚慌失措無法正確應對，那麼遭受到的損失肯定是遠大於想像。

地震可能會導致家具翻倒、重物掉落造成財損，甚至砸傷人，甚至更嚴重的地震還會導致房子變形、倒塌，進一步引燃家中破裂管線、電線短路而造成火災等。

而地震也可能引發海嘯，嚴重的海嘯會一口氣摧毀大範圍的建築與基礎建設，造成嚴重損害。

由於臺灣處於環太平洋地震帶上，是地震的高風險區，較危險的中大型地震幾乎是每隔一段時期就必然會發生的天然災害。

因此妥善的地震災前防範，再加上事先準備與演練，才可以大大的降低必然會發生的震後損失。

地震了！該怎麼辦？

地震發生的時候最重要的就是保護頭部、頸部避免受傷，應立即採「趴下、掩護、穩住」的動作，躲在桌下或是牆角，躲在桌子下時可握住桌腳，當桌子隨地震移動時，桌下的人也可隨著桌子移動，形成防護屏障，避免受傷，如果是躲在牆角或柱子旁邊等地方避難時，要小心家具、電器、燈具、書櫃或貨架等。



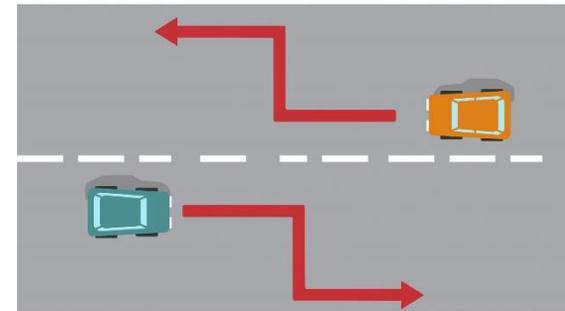
在室內時該怎麼避難呢？

- 地震搖晃時，應優先保護自己，千萬不要慌亂逃戶外。
- 如果就近有掩蔽物，請直接躲進去。例如桌下等。附近有牆壁也可以朝牆角靠攏再趴下保護頭頸部。但請注意牆壁上頭是否剛好有潛在危險掉落物。
- 如果是躲在牆角或柱子旁等地方進行避難時，同樣要小心附近的家具、電器、燈具、書櫃或貨架等。
- 地震時最重要就是保護頭頸避免受傷，應立即採「趴下、掩護、穩住」的動作，躲在桌下或是牆角。
- 躲在桌子下時可握住桌腳，當桌子隨地震移動時，桌下的人也可隨著桌子移動，形成防護屏障，以避免受傷。
- 除非你的所在位置上方剛好有潛在掉落物、或物品已經開始掉落了，不然趴下後請不要再移動。
- 如果頭頂上方真的不安全，才能嘗試在地震當下爬行。爬離高風險區域後馬上就地停下、掩蔽，直至地震停止。
- 別往上看，以免被掉落的電燈、電扇或天花板等物品砸傷。因為日光燈可能會破掉，這個時候如果往上看，很容易被破片刺傷。

在戶外時，要注意什麼地方呢？

一、當你在戶外時

- (一)地震時，戶外相對來說較為安全，可拿起隨身物品保護自身頭頸部，並靜待地震結束。
- (二)千萬不要在地震時嘗試跑入戶內。
- (三)如果正在地震，而你雖然戶外但剛好經過建築旁、樹下、高架橋下等等，可拿起隨身物品保護自身頭頸部，並離開這些較高危險區域。
- (四)如果你手上剛好有公事包或筆電包，請立刻舉起來保護頭部。
- (五)隨時注意附近上方有無可能的掉落物、招牌、磁磚等，以免受傷。



二、當你在行進的車輛上時

- (一)行進間車輛可能不易發覺輕度地震，但高強度地震下，可能會導致翻車、出現車禍。

- (二)在收到警示、或是發覺可能當下正發生地震時，請馬上安全減速，開啟警示燈，靠路邊空曠處停車，確認地震停止之後再繼續前進。
- (三)停車時若能選擇，請避開建築旁、樹下、高架橋下等高風險地帶。
- (四)在火車、捷運上發生地震，請抓住固定把手與鋼條，並放低重心穩住自己。
- (五)在車站等車時發生地震，請盡可能就地趴下、掩護、穩住，並拿起隨身物品保護自身頭頸部；若人潮眾多或不便趴下時，則盡可能放低重心蹲低，同樣要保護自身頭頸部。

餘震突然發生，能不能馬上應變呢？

地震過後可能會再伴隨餘震！如果餘震突然發生、能不能馬上應變呢？

地震後已經受損的房子相當危險，請務必在地震搖晃停止後遠離建築物，避免發生二次傷害。

也不要為了救援財物而冒險進入已經受損的建築物！如果有人受困，請等候救難人員抵達！

在地震後，不論是自家或其他建築受損，需要你清理環境的話，請遵循以下原則：

- 一、不要怕流汗，請穿著較厚、長袖衣物、耐磨損的牛仔褲，厚手套、厚襪與厚鞋底工作鞋，以避免被尖利物品割傷。因為清理環境而受傷，在災後髒亂環境中可能容易發炎感染、得不償失，請務必小心！

- 二、搬運起來感覺有點吃力的中大型倒塌物、家具、石塊或碎片，請不要自行清理，避免弄傷自己。可以先放在一旁、等候其他幫手，或等待政府大型機具有空時再處理。

資料來源：內政部消防署消防防災館



圖片來源：千庫網

公務機密維護宣導

謹言慎行，禍從口出

西晉有一位重要名臣叫羊祜，他在晉文帝、武帝兩朝擔任尚書左僕射，負責處理宮中圖書、秘記、章奏，及封侯等重要機密事務工作，最後並受封為鉅平侯。

羊祜在朝為官時，律己甚嚴，不但做事態度小心謹慎，尤其對於機密事務的處理更是一絲不苟。羊祜所負責的工作相當機敏，他時常需要草擬詔令及重要會議等機密資料，也因此會接觸到第一手的訊息，尤其是人事升遷部分，而他在命令或公文未下達、公布前，絕對嚴守分際，絕口不提，即使是自己最親密的人，他也不說，而相關的草稿更是馬上燒毀、不留痕跡，以避免資訊流入有心人的手上。

羊祜處理機密事務，從無疏失，不但大大減少了許多無謂傳言，更減輕君王在執行重要工作或是人事布局上的困擾與阻力，也因此受到文帝、武帝兩人的賞識與重用。

另外，西漢成帝時，同樣也有一位積極任事，負責盡職的臣子名叫孔光，他擔任御史大夫十多年，負責朝中圖書、秘記、章奏、封奏及宣示等繁瑣事務。

孔光處事慎重、思慮周全，深獲成帝的器重，因此重要事情都委由孔光協助處理，尤其是人事的薦舉方面，成帝總會徵詢他的意見，而他為避免鑽營請託情事發生，徒增成帝的困擾，他總是不動聲色、三緘其口。另外孔光在家中也絕口不提朝中政事，許多人透過其家人及親友來試探套話，但他總是顧左右而言他，讓別人無法知悉。也因為他的保密功夫到家、公私分明，讓他備受文武百官及成帝的尊崇與器重。

從上面兩則故事可知謹言慎行，嚴守機密，必然受到尊崇與賞識；反之，毫無警覺，口無遮攔，就會招致災禍。

春秋時代，鄭國大夫祭仲，在朝專橫跋扈，當時的君王鄭厲公無法約束管制他，於是私底下找了朝中大臣雍糾計劃謀殺他。

計畫底定後，雍糾回到家裡，卻一時興奮向他的妻子吐露，並且一再叮嚀，不可以把這件事洩漏出去，結果雍糾的妻子卻在無意間告訴了她的朋友，致而傳揚出去。祭仲獲悉後，便先下手為強，把雍糾殺了，並把屍首丟到池塘。

事後鄭厲公知道了，悲痛的說：「這麼重大的事情，竟然隨隨便便就和婦人商量，難怪會遭來橫禍。」

經驗教訓

- 一、從以上的三個故事中，我們可以知道「保密」對一個人的重要性，羊祜和孔光因為公私分明、嚴守個人職務上應保守之秘密，也因此受到君王的重用與同僚的尊崇；反觀雍糾卻因為一時的不小心，把計畫告訴了他的妻子，結果一傳十、十傳百，最後招致殺身之禍。
- 二、宋朝理學家朱熹曾說：「凡事須思量到人所思量不到之處，防備到人所防備不到之處，方得無患」。我們常會因為虛榮心作祟，喜歡在同儕或親友前高談闊論，誇耀自己職務上所知道的事情，結果一些公務機密便在無意間洩漏出去，導致因公害私，最後更可能害人害己。
- 三、唐朝諫臣魏徵說過：「以銅為鏡可以正衣冠，以人為鏡可以明得失，以史為鏡可以知興替」，歷史教訓我們應引以為鑑，除了要在自己的工作崗位上兢兢業業外，對本身所承辦或接觸的業務，更應養成「保密」的習慣，不該對人講的，不要對人講，否則一旦機密外洩，不但可能違法失職，更要承擔法律刑責。



圖片來源：寶貝問路-痞客邦

資料來源：法務部調查局2004年10月號清流月刊



圖文來源：臺中市政府主計處

資訊安全維護

何謂網路釣魚

網路釣魚一般是指駭客利用電子郵件來騙取使用者或企業資訊的社交工程技巧，網路釣魚攻擊之所以能夠得逞，大多是因為使用者沒有意識到自己遇到了網路釣魚。

網路釣魚

網路釣魚是一種興起於1990年代中期的攻擊手法，一開始是有一群年輕人利用美國線上(AOL)的聊天室功能來假冒AOL系統管理員。他們竊取其他使用者的信用卡卡號來讓他們永久免費使用AOL服務。

AOL提供了一個「新會員聊天室」的功能來讓使用者到聊天室尋求使用上的協助。這群駭客創了一些看似AOL系統管理員的帳號（如「Billing Accounting」），然後告訴使用者說他們的帳號發生問題。

使用者被要求提供信用卡卡號來解決這些問題，這群不肖的駭客就拿這些信用卡來支付他們自己的帳號費用。雖然「網路釣魚」一詞當初創造出來時是指類似這樣的攻擊，不過時至今日，它主要已經變成了電子郵件詐騙的代名詞。就這樣，網路釣魚詐騙一直持續至今，而且隨處可見。根據Verizon 2021年資料外洩調查報告（Data Breach Investigations Report，簡稱DBIR）指出，36%的資料外洩都是因網路釣魚而引起。

既然網路釣魚主要仰賴的是社交工程技巧，那麼很重要的一點就是，所有使用者都應了解駭客如何利用人性的弱點。首先，社交工程技巧是一種駭客用來說服使用者做某些動作的騙術，使用者在平常的時候通常不會做這些事。

社交工程技巧有時很單純，例如故意假裝手上拿滿了東西來讓人家主動開門。還有一種類似的社交工程技巧是故意將一個USB隨身碟遺落在停車場，隨身碟上還貼著「家庭生活照」的標籤。但這個USB隨身碟很可能暗藏惡意程式，一旦插入電腦，惡意程式就會自動安裝到電腦上，如此就能駭入電腦。這就是所謂姜太公釣魚，願者上鉤。

目前，網路釣魚主要是指一般的電子郵件攻擊，駭客會盡可能大量散發這類電子郵件，並經常假冒一些常見的服務或機構，如：PayPal或美國銀行(Bank of America)。

這類電子郵件會謊稱他們懷疑您的帳號遭人盜用，要求您點選郵件內的連結來確認帳號的合法性。這個連結通常有兩種作用：

將您帶到某個酷似原機構的網站，但其實是個惡意網站，例如將使用者帶到「www.PayPals.com」，但其實真正的PayPal網址是「www.PayPal.com」（請注意第一個網址多了一個「s」）。當您在這個網頁上輸入自己的登入資訊時，駭客就可以蒐集到您的帳號ID跟密碼。

接下來，駭客就能進入您的銀行帳號，然後將裡面的存款匯走。不僅如此，駭客還可能獲得另一項好處，那就是駭客或許也取得了進入您其他帳號的密碼，例如：Amazon或eBay（因為您在這些網站上也使用了同樣的帳號密碼）。

下載惡意程式到您的電腦上，惡意程式一旦安裝到電腦上，就能用於發動後續攻擊。這個惡意程式有時是鍵盤側錄程式，可用來擷取您輸入的登入資訊或信用卡卡號，有時是勒索病毒，會將硬碟上的檔案加密然後向您勒索一筆贖金（通常使用比特幣）。

有一種可能的情況是，駭客會下載挖礦程式到電腦上，利用被感染的電腦開挖比特幣。它會趁您沒在用電腦時挖礦，或者隨時占用一定比例的CPU資源來挖礦。當駭客在挖礦時，電腦的速度通常會變得很慢。

這些年來，網路釣魚已經發展出針對各種不同資料的攻擊，除了錢之外，駭客的目標也可能是一些機敏資料或是照片。

網路釣魚攻擊

網路釣魚攻擊包含了一些駭客用來誘騙您上當的動作，網路釣魚郵件詐騙通常很容易辨認，因為其電子郵件的內容經常會出現句法和錯字的問題。不過駭客在技術上已經相當純熟，而新的攻擊通常會利用人類情緒上的弱點來吸引您，例如：恐懼、憤怒和好奇心。

2011年的RSA攻擊事件，駭客只攻擊了該機構中的4名人員。其電子郵件並不複雜，但它之所以能夠成功，就是因為它鎖定了適當的對象。這封標題為「2011 Recruitment plan.xls」的電子郵件是專為吸引其鎖定的對象而設計，對該機構的其他人就不一定有什麼吸引力。

網路釣魚類型

網路釣魚攻擊的類型有很多，包括：傳統的電子郵件攻擊、社群媒體攻擊，以及一些名稱稀奇古怪的攻擊，例如：網路釣魚簡訊(Smishing)和網路釣魚電話(Vishing)。

- ★網路釣魚(Phishing) - 通常是透過電子郵件。
- ★魚叉式網路釣魚(Spearphishing) - 精確鎖定特定對象的電子郵件。
- ★網路捕鯨(Whaling) - 專門鎖定高階主管的網路釣魚郵件。
- ★內部網路釣魚 - 源自企業機構內部的網路釣魚攻擊。
- ★網路釣魚電話(Vishing) - 透過電話的網路釣魚。
- ★網路釣魚簡訊(Smishing) - 透過手機簡訊的網路釣魚。
- ★社群媒體網路釣魚 - 利用Facebook或其他社群媒體貼文的網路釣魚。
- ★網址嫁接攻擊(Pharming) - 一種入侵DNS快取的攻擊。

內部網路釣魚

內部網路釣魚攻擊是近來日益嚴重的一項問題，這是由企業機構內部一位值得信任的使用者發送至該機構另一位使用者的網路釣魚郵件。由於寄件人是值得信任的使用者，因此收件人更容易會點選郵件內的連結、開啟附件檔案，或提供信件內要求的資訊。

然而要發送內部網路釣魚郵件，駭客必須先掌握您的登入憑證來進入您的電子郵件帳號。此外，駭客也可能實際上取得了您遺失或失竊的裝置，或是透過惡意程式掌控了該裝置。內部網路釣魚郵件經常是多重階段網路攻擊的其中一環，其最終目的通常是利用勒索病毒對企業勒索，或者竊取錢財或智慧財產。

網路釣魚簡訊(Smishing)

網路釣魚簡訊是一種經由行動裝置的攻擊。今日行動裝置的銷售量遠勝過個人電腦，因此駭客也聚集到這個平臺來竊取個人資料。網路釣魚簡訊攻擊通常會先發送一封簡訊到您的手機，說您的帳號發生某些問題，並附上一個電話號碼讓您回撥來解決這些問題。當您回撥時，另一頭通常會是駭客親自接聽，或者他們會聘請一些「員工」來幫他們從事詐騙。

如果您沒有回撥，駭客也可能親自打電話來通知您「帳號已經遭駭客攻擊，必須提供一些帳號細節來解決這項問題。」駭客通常會撥打很多的電話來提高成功率，這就是所謂的網路釣魚電話(Vishing)。

社群媒體網路釣魚

社群媒體已經成為我們數位生活當中的重要一環，所以駭客才有辦法輕易利用它來從事網路釣魚詐騙。Facebook上常見的一種網路釣魚詐騙就是張貼一些「優惠」或「好康」訊息給好友，內含一些可以點選的連結。為了執行這類詐騙，駭客必須先進入您的帳號。

這對許多帳號來說其實不難，因為，假使有某家公司的線上伺服器遭駭客入侵而導致使用者帳號密碼資料外洩，那麼駭客就會利用這些電子郵件帳號跟密碼的組合來試圖登入像Facebook或LinkedIn這類常用的社群媒體平臺。

網址嫁接攻擊(Pharming)

當使用者越來越了解網路釣魚的攻擊手法之後，駭客便開發出這種新的攻擊技巧。網址嫁接攻擊主要是駭入您電腦上的網域名稱系統(DNS)快取，這通常是透過偷渡式下載(drive-by download)的方式。

當您正在瀏覽網站而到處點選時，駭客就在背後悄悄利用網站的資安漏洞，駭客可輕鬆修改網站的HTML檔案，讓您在瀏覽或點選到網站時，自動下載一些資訊。

既然您已經不再輕易點選郵件中的連結，駭客就等待您自投羅網，自己去連上網路銀行。此時，若您的DNS快取已遭到駭客篡改，您就會被帶到駭客仿冒您的銀行網站所製作的網站。當您輸入自己的使用者ID跟密碼時，駭客就會拿到您的登入憑證，進而登入您的銀行帳號將錢偷走。

如何防範網路釣魚

您可以採取一些步驟來保護自己：

- 任何帳號都盡可能啟用雙重認證(2FA)。
- 採用一套惡意程式防護軟體。
- 使用防火牆。
- 小心任何彈出視窗或底部橫幅。
- 對已知及未知來源的電子郵件附件都保持警覺。
- 對於已知及未知來源的文字簡訊或即時通訊，只要是要求您點選連結或是向您詢問個人資訊的訊息，都應保持警覺。
- 絕不提供您的個人資訊。



資料來源：趨勢科技 (TW)



圖：新圖網

消費者保護宣導

交友服務藏陷阱， 簽約之前要小心！

跟我聊天的人，
為什麼一直叫我
買東西？

解約為什麼還要付
這麼高額的費用？
真的合理嗎？

怎麼參加聯誼要付錢？
升等VIP要付費？
做什麼都要另外付費？

我簽的這些契約，
內容到底是什麼？



注意

參加交友服務前，一定要先把契約(服務條款)看清楚，充分了解是否符合自身需求，以免人財兩失！

行政院消費者保護處

資料來源：行政院消費者保護會

家用天然氣 供氣契約 新規範

清楚規範
安心使用



遇到瓦斯公司或其安檢人員告知以下狀況，請注意
是否有符合規定，確保自身消費權益！

- 1 計量表選擇權在消費者，且安檢人員應告知優劣利弊。
- 2 費用相關事項要注意(以5燈以下為例)
 - 基本費：機械錶60元/每月，微電腦瓦斯表100元/每月。
 - 計量表故障收費：以最低者收費。
 - 繳費逾期違約金，逾7日以上始得收取。
 - 管線定檢：不收費。
 - 現場不收費。
- 3 停氣通知及基本費扣減，應於停氣72小時前通知用戶。



行政院消費者保護處

資料來源：行政院消費者保護會

防詐騙宣導

慈善機構要辨明，以免助人反被坑

2025年9月9日晚上，我在滑【抖音TikTok】時，看到1則公益素食的廣告，畫面拍得很溫馨，強調做善事、幫助社會，我平常就是個樂善好施的人，一時心動就點了進去，後續加入【全臺素食精選店家】的LINE帳號好友，又被邀進一個叫【素願明心閣三群】的LINE群組。

進群後，自稱行政人員的人開始與我互動，他介紹他們在做的公益與慈善活動，從他們的理念和初心是幫助弱勢、回饋社會，以及他們創會的歷程等，我聽得聚精會神，心想這就是我想要做的事！

到了9月16日，對方更進一步邀我參加一個活動，還引導我去聯絡1位「執行長」，說想親自感謝我的加入等話，說要介紹相關的人脈，也能夠幫助我的人生過得更好。

執行長跟我說，他們現在正在進行「愛心募款活動」，模式是：投入對應的金額後，一部分會拿去做公益，其餘則是投資者的收益。我觀察了一下，發現群內好幾個人都在分享自己「有獲得報酬」、「已經拿到回饋」等，看起來不像假的，我的戒心也慢慢放下了。

到了12月12日傍晚，我終於下定決心響應這個活動，依照對方指示，拿著新臺幣200萬元現金，親自交給對方安排的助理，抱持著期待雀躍的心情。

沒想到不到一個禮拜，劇情急轉直下，當我感覺氣氛奇怪想要拿回我的錢時，對方卻開始找理由推託，一下說流程卡關，一下說系統異常，執行長也連絡不上，這時我才懷疑自己落入詐騙陷阱，並到派出所報案！

詐騙話術解析

- 1、假廣告主於社群媒體發文，謊稱以宗教倡導素食為名成立慈善機構，只要捐助款項，就可以獲得報酬，並邀約加入LINE群組聯繫。
- 2、假成員在LINE群組內營造公益活動假象，再由假執行長鼓吹投入大額現金，吸引上鉤。
- 3、取得款項後，群組內的假成員與假執行長等人隨即神隱。

防詐小撇步

- 1、公益慈善機構，請洽衛生福利部 (www.mohw.gov.tw/cp-88-227-1.html)查詢才有保障，切勿輕信網路廣告。
- 2、不要點擊陌生人提供的連結，也不要加入陌生人LINE帳號。
- 3、公益慈善機構，不會要你把錢投入不明網站，也不會安排面交。
- 4、做慈善，卻可以出金、有報酬，一定是詐騙。
- 5、對陌生人保持警覺，有詐騙疑慮，務必先撥打165。

資料來源：內政部警政署165打詐儀錶板

假包裹真詐騙差點成為冤大頭

我平時習慣網路購物，某天手機傳來一封陌生號碼的簡訊，通知我商品送抵超商門市，要求盡速領貨。記憶中，我的確有下訂一組保養品，所以，沒有多想，下班後就到住家附近的超商領貨，怎知道居然有兩件包裹掛在我名下，一件寄貨者是保養品商家名稱，另一件寄貨者名叫「天天向上」、內容物標示「生活用品」，可是我壓根沒印象有訂什麼生活用品。

超商櫃臺等待結帳的隊伍因為我的猶豫而越排越長，為避免耽誤大家的時間，我趕緊將兩件包裹結帳離開，於返家途中，百思不得其解「這莫名包裹到底何時下訂的？」到家後，我立刻將那奇怪的包裹開箱，結果是一罐寫著簡體中文的廉價護髮油，連忙用手機掃描包裹外的賣家QR Code，竟然顯示亂碼，根本沒有賣家資訊！

我帶著假包裹返回超商詢問店員能否退貨？店員很同情我的遭遇，協助我透過快遞系統申請爭議包裹的退貨與退費，恰好店內有警察進來巡邏，上前關切狀況，提醒我這是典型的假包裹詐騙手法，詐騙集團透過快遞業者或超商店到店服務，以貨到付款方式寄送廉價商品給不特定民眾，民眾不察上當取貨付款，多數人因為被騙金額不大，也不願多做追究。

幸好，透過店員與警方的協助，幾天後順利收到快遞業者的退費，這次教訓也提醒我，下次收取包裹付款前一定要確認賣家資訊真偽，以免又傻傻地被假包裹給騙錢了。

詐騙話術解析

- 1、假賣家使用快遞或超商物流服務，寄送廉價劣質商品給不特定買家。
- 2、快遞或超商送達商品後，向不知情買家收取費用。

防詐小撇步

- 1、收包裹前，先看清楚寄件資訊，再決定領取。
- 2、發現可疑包裹，應拒收，並聯繫快遞公司或超商處理。
- 3、有疑問，請撥打165諮詢。

網路購物詐騙

- 低價商品 吸引目光
- 購物網站設計精美 感覺像是正規商家 還有許多「買家評論」
- 聲稱貨到付款 有保障，付款到貨後 打開裡面是廢物
- 詐騙者已刪除帳號 或封鎖，導致 無法追回款項。

常見 詐騙話術

- ⚡ 限時限量
- 🗨️ 偽冒的物流快遞單號
- 📉 便宜3折賣
- 📍 低價誘惑和假網站設局

資料來源：內政部警政署165打詐儀錶板

反毒宣導專區

5方法向毒品說不

No No No

- 1 直接拒絕**
- 2 遠離現場**
- 3 轉移話題**
- 4 自我解嘲**
- 5 友誼勸服**

衛生福利部 食品藥物管理署
FDA
Taken Food and Drug Administration

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署

吸毒沒有灰色地帶

一口都不能嘗試!

... 秉持三不一要原則 ...

- 不** 喝已開封或他人送的飲料
- 不** 吃標榜神奇效果的产品
包含食品、藥品或飲料
- 不** 拿免費試用或兜售的菸品、即溶包或飲料
- 要** 注意自己隨身的飲料，不能離開視線

衛生福利部 食品藥物管理署
FDA
Taken Food and Drug Administration

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署

健康小百科

加工食物是真的傷腦筋 - 要確捏

許多研究發現高糖、高油、高加工飲食，會讓大腦長期處在發炎與耗損狀態。每天一點炸物、含糖飲累積起來影響的不是只有體重、專注力、記憶力、思考清晰度也會變差。😞

🌟 2023年美國醫學會神經學期刊研究顯示，攝取較多超加工食品者整體認知及執行功能皆衰退較快。

🌟 2024年另一篇研究結果顯示，增加超加工食品攝取量恐提高失智症風險。

這些加工食物大腦真的不愛

- 🍷 油炸食物：高溫油炸容易產生大量氧化物，增加氧化壓力讓腦細胞更容易受損。
- 🍷 高脂乳製品：飽和脂肪比例高容易誘發慢性發炎，影響腸道菌相進而干擾大腦運作。
- 🍷 精製甜食：精製糖讓血糖快速波動，大腦能量供應不穩定專注力下降。
- 🍷 含糖飲料：糖分高且幾乎沒有營養價值，長期攝取會增加發炎與腦部負擔。
- 🍷 加工紅肉：加工過程產生多種氧化與發炎物質，影響血管健康降低大腦供氧效率。

🍷 精製白麵包：屬於精製碳水吸收速度快，血糖起伏大容易出現腦霧疲勞感。

想護腦？推薦大家試試「麥得飲食MIND Diet」

經研究發現，麥得飲食型態認知功能退化速度較慢可讓大腦年輕7.5歲，可降低阿茲海默症的風險。

- 嚴格遵循飲食：減少53%
- 中等執行飲食：降低了約35%

🍷 麥得飲食這樣吃

- ✅ 全穀雜糧類：每天至少吃3份 | 燕麥、全麥麵包等；提供穩定葡萄糖，幫助大腦長時間運作不疲勞。
- ✅ 雞肉：一週至少吃2次 | 選擇去皮部位；補充優質蛋白質協助神經傳導物質合成。
- ✅ 魚類：一週至少吃1次 | 鮭魚、鯖魚補充Omega-3；有助降低腦部發炎，維持記憶與學習力。
- ✅ 豆製品：一週至少吃3次 | 非油炸豆腐、豆漿為主；提供植物性蛋白與大豆營養對腦部與心血管都友善。
- ✅ 深綠色蔬菜：每天至少吃1碗 | 花椰菜、菠菜等；富含葉酸與抗氧化物有助延緩腦部老化。

- ✓ 各色蔬菜：顏色越多越好 | 胡蘿蔔、彩椒；攝取多元植化素，支持腸腦軸與免疫系統。
- ✓ 橄欖油：每日約30cc或料理多用植物油，提供單元不飽和脂肪有助抗發炎與護血管。
- ✓ 堅果：每天吃1湯匙 | 無調味為佳。補充好油脂與維生素 E 幫助保護神經細胞。
- ✓ 莓果類：一週至少吃2次 | 藍莓為佳。富含花青素，有助提升記憶與專注力。
- ✓ 葡萄酒：每天1小杯 | 約30~40cc即可。少量多酚有助抗氧化。不喝酒者不需勉強補。

大腦對我們來說真的很重要。每天要記很多事情還要思考、判斷、做決定，照顧大腦不是等到出問題才開始，而是每天吃進去的選擇一點一點累積。從少一點加工食物開始多給大腦真正需要的營養，透過麥得飲食持之以恆。

資料來源：高敏敏 營養師臉書

吃加工食物 真的會傷腦筋!

麥得飲食 大腦年輕7.5歲

MIND Diet

加工食物 傷腦

- 油炸食物**：高溫油炸 產生氧化物 加速腦細胞耗損
- 含糖飲料**：高糖低營養 增腦部發炎負擔
- 高脂乳製品**：易誘發慢性發炎 干擾腦部訊號傳遞
- 加工紅肉**：含多種發炎物質 影響腦部血管健康
- 精製甜食**：血糖起伏大 影響專注 & 記憶
- 白麵包**：精製碳水吸收快 易出現腦霧疲勞

麥得飲食 這樣吃

全穀雜精類 → 每天至少3份	雞肉 → 一週至少吃2次	魚類 → 一週至少吃1次	豆製品 → 一週至少吃3次	深綠色蔬菜 → 每天至少1碗
各色蔬菜 → 顏色越多越好	橄欖油 → 每日30cc	堅果 → 每天1湯匙	莓果類 → 一週至少吃2次	葡萄酒 → 每天1小杯

版權所屬：高敏敏營養師 & 白袍聯盟 白袍聯盟

電力生活館

用電安全

1個插座！2個插座！3個插座！.....8個插座！咦？延長線插座越多，負荷量會越大嗎？

NO！NO！NO！

延長線的電是來自所插的插座有容許的總電流量。如：

15A→延長線只有2個插座，可用的電流：15A。

15A→延長線有8個插座可以用，可用的電流還是：15A！

所以～即使延長線上的插座再多，可用的總電流量還是一樣喔！不是插座多負荷量就變大！

大家下次到賣場時可看看延長線上的標示。無論是幾個插座，上面大多標示額定電流15A（額定功率1650W）。

所以插在延長線上並同時開啟的電器功率(W)相加，不可以超過1650W！這也就是為什麼用電量高、功率高的電器，建議用專用插座避免與其他電器共用，才不會不小心超過負荷發生危險！

插座（延長線）的負荷量怎麼算？可參考<https://goo.gl/VpQk4S>

買延長線注意要有『商品安全標章』。有標示額定電壓、電流、容量及廠商電話、地址等，可選擇有獨立開關、過載自動保護裝置、可防雷擊突波功能等。

資料來源：台灣電力公司



圖文來源：台電電力粉絲團

省電小撇步

你還不會挑除濕機嗎？當天氣濕濕冷冷的，如果需要一臺除濕機，應該買幾公升的才好呢？

公升數大效率較好.....但價格也相對高，建議大家可依『空間大小』來選購！

透過以下的算式來評估：按每平方公尺每天除濕0.24公升來算的話，且一坪是3.3平方公尺→簡單來說一坪約等於0.8公升 / 天。

因此如果房間面積為10坪， $10 \times 0.8 = 8$ 可選購8公升左右除濕能力的除濕機就夠囉！

資料來源：台灣電力公司



圖文來源：台電電力粉絲團

永續能源

地熱能發電祕密大公開

泡溫泉的時候，你是否也曾好奇：「溫泉水是如何變熱的呢？」這股使地下水變熱成溫泉並從地底湧出的神秘能量，就是 - 地熱能 🔥。

🌍 地球內部的隱藏能量

地熱能 - 來自地球形成之初，以及岩石中放射性物質衰變所釋放的巨大熱能。越往地底，溫度越高，因此推估地球中心溫度高達6,000°C！像一顆永不熄滅的超級火球 🔥。

🔥 地熱田的形成條件

要讓地熱成為穩定能源，不只要有120°C以上的地下高溫，還得具備「地熱田」，並經過專業團隊鑽井調查而一座完整的地熱田，必須同時滿足以下五項條件：

💧 水源：補充地下水

🔥 通路：提供熱水上升通道

🛡️ 蓋層：封存熱能、防止流失

💧 儲集層：儲存熱水的岩層

🔥 熱源：地底的岩漿或高溫岩體

⚙️ 雙循環式系統 - 適合臺灣的發電系統

地熱的發電方式可分為乾蒸汽式、閃發式、雙循環式、混合循環式。臺灣地熱目前主要採用「雙循環式系統」，該系統由兩項循環組成：

🔥 地熱水循環

- ① 地熱水經由生產井，導入熱交換器
- ② 傳遞熱能給工作流體（工作流體是低沸點的有機液體，用以吸收地熱水熱能，蒸發氣化而推動渦輪機發電）
- ③ 將熱交換後的地熱水經由回注井送回地底，吸收地熱能後再被使用

💡 工作流體循環

- ① 工作流體經熱交換器加熱而氣化
- ② 推動渦輪機發電
- ③ 經冷凝器冷卻為液體，重新循環進入熱交換器

雙循環式系統取熱不取水，永續更到位。地熱能不分日夜、不畏季風，穩定供電，全年無休，是永續能源最溫暖的後盾。💡

資料來源：再生能源資訊網

關於地熱

地球的熱能來自多重來源——包括地核與地函的高溫、放射性物質的衰變，以及板塊擠壓運動所釋放的熱，是地熱能持續供應的關鍵動力。



地球就像一個大悶鍋，將熱能蓋在內部，因此深度越深，地溫越高，推估地核溫度可以達到6000°C，能量豐沛。



地熱要成為穩定能源，其地下溫度須達120°C以上，還得具備「地熱田」，並經過專業團隊鑽井調查。完整的一座地熱田，須同時滿足以下五大條件。

地熱田形成的五大條件

水源 補充地下水

通路 讓熱水上升的路徑

蓋層 封存熱能

儲集層 儲存熱水的岩層

熱源 地底岩漿或高溫岩體

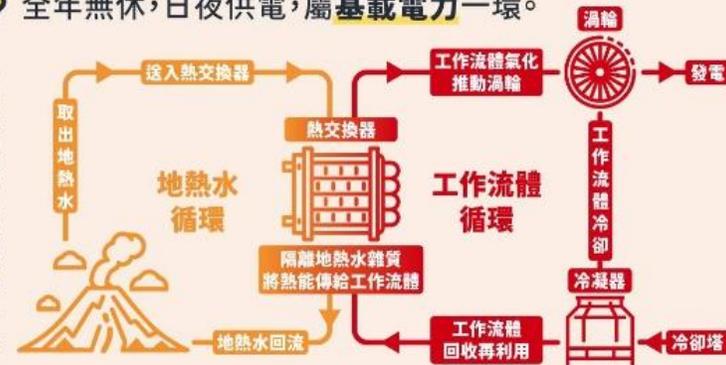


發電系統

可分為乾蒸汽式、閃發式、雙循環式、混合循環式，臺灣最適合發展**雙循環式系統**，其優點如下：

- ✓ 取熱不取水，水源可重回地底，循環利用。
- ✓ 全年無休，日夜供電，屬**基載電力**一環。

▶ 雙循環式系統運作方式



圖文來源：再生能源資訊網

科技與生活

智慧醫療像手機，功能愈來愈多，不斷推陳出新，直到換代淘汰的那一天

臺灣的臨床醫療一向處於世界前列，在人工智慧蓬勃發展下，除了一般人能藉此獲得初階的醫療知識，醫療專業人員更是能夠引進新的人工智慧科技，輔助診斷、治療、醫病溝通等方方面面。但是技術先進性，並不是唯一的判斷因素。



圖片來源：Pexels (<https://www.pexels.com/zh-tw/photo/6285313/>)

●將人工智慧用於臺灣醫療

具體來說，醫療場景要怎麼導入跟應用AI呢？擔任「臺灣智慧醫療聯盟計畫」(Taiwan Smart Healthcare Alliance, TSHA)召集人，現為臺中榮民總醫院名譽院長的陳適安醫師解釋，比較廣義的智慧醫療等於數位醫療，醫療的各種數位化都能算。例如病歷整理記錄、門診與手術的檔期安排，病人追蹤管理、遠距醫療、機器人輔助手術治療等等。而聯盟著重的智慧醫療，專指開發人工智慧醫材及其在醫療上的應用。

想要做出優秀的人工智慧產品，必須提供足夠的數據和資料。例如開發醫材，必然希望在臺灣各地都能順利運用，進而推廣到國外。這代表要先從不同醫療單位，蒐集數量充足的患者資料，考慮潛在的分歧、差異。

因此「臺灣智慧醫療聯盟主題式智慧醫材跨機構驗證及認證計畫」執行的每一項專案，都由多家醫學中心合作進行。另外也邀請大專院校、學術單位加入，結合不同領域的力量，參與單位遍及臺灣各地，總體規模十分龐大。

陳適安醫師表示，智慧軟體醫材目前共有28項專案獲得初步結果，初期以心血管、影像醫學為主，隨後又加入骨科、腸胃科等專科。這些專案最終都希望能取得衛生福利部食品藥物管理署認證，以及得到美國食品藥物管理局(FDA)認證。截至2025年已經有數項達成立足臺灣，進入國際的目標。

●訓練各處都能通用的智慧醫材

乍聽之下，在醫院蒐集病例資料，訓練AI模型得到智慧軟體醫材，按部就班，好像不會太難？但是能夠「通用」的智慧醫材，還必須面臨後續考驗：「在一間醫院開發的這套系統，能用在其他醫院嗎？」

以臺中榮總主導，林口長庚紀念醫院合作的專案「應用於染色體檢測的智慧輔助診斷系統之跨院驗證與智慧醫材申請」為例。「染色體檢測」通常以羊膜穿刺取得照片，並觀察照片中的染色體是否有異常，絕大部份臺灣人還在媽媽的肚子裡時，都經歷過這類檢測。然而，如此重要的產前診斷步驟，如今面臨醫療人力短缺的壓力。

染色體檢測的一張圖中，包括多條不同染色體。如果條條分明便不難判讀，實際上卻常有重疊、相黏，影響識別。判斷重疊、相黏的染色體要耗費更多人力，也不利AI辨識。研究團隊為了接近真實狀況，不只使用不重疊與不相黏的簡單原圖，還包括大量重疊與相黏，不容易識別的圖像，先由真人檢視並校閱。在這些專業人員人工判斷為困難的資料訓練下，能有效增進臨床的實用性。

由此訓練得到的模型，在臺中榮總的正確率皆能超過98%，優於現今國際的臨床標準。然而，改用其他醫院的圖像，正確率卻明顯低一截。這說明根據一處資料開發的模型，必須調整後才能用於別處，而且使用者必須有能力判斷智慧醫材的分析結論是否正確。畢竟，ChatGPT亂講話，我們笑笑就好，可是智慧醫材說錯話，卻會影響病人的健康與生命。

解讀染色體圖像算是「醫學影像分析」的應用，同樣的概念，也能用於低劑量顯影劑電腦斷層掃描(CT)等不同影像分析。臺灣智慧醫療聯盟進行的心律不整預警、正常心律中偵測心房顫動、急性腎損傷風險預測、胸腔X光肺結核、乳房超音波腫塊良惡分類、加護病房敗血症發生機率、胰臟癌輔助偵測模型等專案，雖然歸類在不同醫療專科，卻和前述舉例的染色體檢測共享一樣的大概念。那就是要搜集夠多資料，前期經過繁雜耗時，卻不可或缺的真人檢視與標記，以及在不同醫院比較實際效果，後續才能享用人工智慧帶來的優勢。

●負責任推出新產品，持續追蹤比較影響性

然而，耗費資源開發一項智慧醫材產品，完成投入應用後，並不是結束。就像電腦、手機，今年新版問世，後年又會推出更新的款式，各種互動式人工智慧如ChatGPT更是陸續推出新版。同樣的道理，許多智慧醫材也會推陳出新。更進一步思考，如同個人通訊裝置從固定式電話、BBCall呼叫器，到手機的演化，未來也會有更新發明的智慧醫材，不但滿足舊的目標，亦將創造新的需求。問題是，醫療是法律高度管制的產業，主管機關該如何決策？

陳適安醫師譬喻，就像是藥物，有舊藥，有新藥。新藥想通過上市，必須證明具有比舊藥更好之優點。智慧醫材也會有新舊之別，該以什麼標準，如何判斷呢？要做出合適的決策，需要持續搜集資料，考慮不斷演變的各方證據。這便是衛生福利部「臺灣智慧醫療三大中心」成立的一大任務。

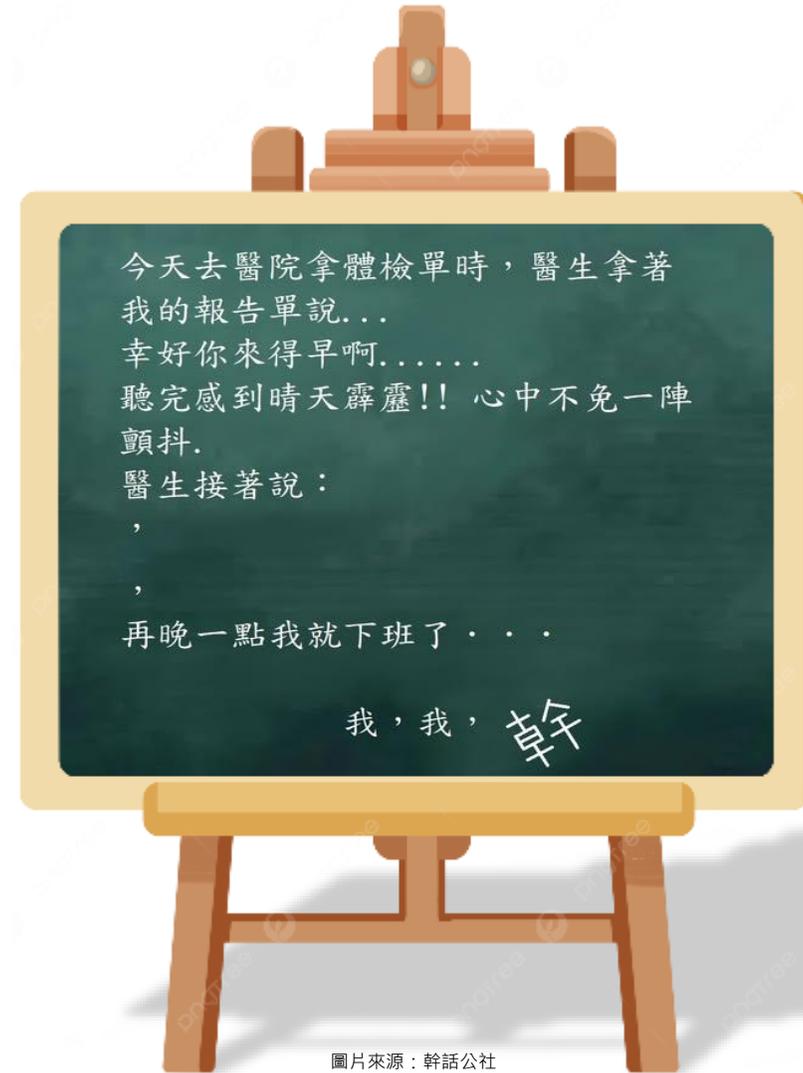
臺灣智慧醫療三大中心包括：負責任AI中心、臨床AI取證驗證中心、AI影響性研究中心。「負責任」意思為：提高臨床應用的透明度與效率，增進公眾的信任與接受度。「臨床取證驗證」目標為：擴大參與者數量與資料規模。「影響性」主旨為：建立實證應用與評估的基礎。

身處真實的醫療現場，要考慮不少層面的事情。陳適安醫師舉例，一項產品上市時有80%的正確率，在當時是第一名。後來卻有正確率90%的新產品問世，那麼還要允許80%正確率的舊產品繼續使用嗎，是嘗試改善，或是直接淘汰？

某款產品可以提早發現骨質疏鬆，及早介入能降低後續骨折與開刀的機率。這當然是「好」的商品，但是有多好，和其他同類產品相比如何，政府應該給付嗎？對於將不斷推陳出新的智慧醫療商品，AI影響性研究中心應運而生。

智慧醫療產業，需要不同領域的人才。陳適安醫師表示，現今臺灣的醫學院普遍開設資訊課程，醫學背景的學生在學時就有機會學習「智慧」，而資訊工程、電機等科系也常常設有醫療組，有志於此也不難接觸「醫療」。另外像是法律等專業，也與實現智慧醫療密不可分。智慧醫療還有很多發展機會，等待有興趣的人投入。

資料來源：Sci-Tech Vista 科技大觀園



圖片來源：幹話公社

生活小趣事

艾草、芙蓉、抹草怎麼分？



為什麼臺灣民俗裡這三種草「特別靈」

你是否也曾在端午節時，看見有人在門口掛起一把草？或在農曆七月、拜拜前，長輩提醒要用「芙蓉水」擦拭身體？甚至在民間進香或過火儀式中，聞到一股清香中帶點苦味的植物香？這些日常中的民俗習慣，其實都與三種常見的傳統香草密切相關 - 艾草、芙蓉、抹草。

這三種草，民間常被視為「驅邪三草」、「平安三寶」。它們不僅是草本植物，更承載著臺灣人對身心潔淨、轉運避邪的信仰。這些做法並非迷信，而是源於長久以來與自然共處的智慧。無論是在重要節氣，或在進入廟宇、重要場合前，人們透過植物的氣味與象徵性，達成一種心靈淨化與生活的儀式感。

今天，就讓我們一起走進這三種「香草」的世界，認識它們的樣貌、用途、與背後蘊含的文化故事。

三草是誰？植物基本介紹與辨別方式

艾草(*Artemisia argyi*)

艾草是臺灣最廣為人知的驅邪草之一。它的葉片為灰綠色，背面佈滿絨毛，揉捻後會散發出濃郁的藥草香味。艾草的生命力強、適應性高，常見於山坡、路邊、空地等處，是原生環境中非常堅韌的植物。端午節時，民間習俗會將艾草與菖蒲一同掛於門口，象徵驅病避邪，也是製作「艾條」與「艾灸」的常用材料。

芙蓉（實為蕪艾，學名*Crossostephium chinense*）

在民俗中所稱的「芙蓉」，其實是指蕪艾這種植物，而非園藝常見的木芙蓉(*Hibiscus mutabilis*)。蕪艾為菊科多年生草本植物，別名繁多，如海芙蓉、玉芙蓉、芙蓉菊、白艾等。葉片密生白色絨毛，氣味特殊、清香。臺灣傳統上會將其與抹草一同煮水，用來洗澡或擦拭，被視為具有潔淨、避邪、安神的象徵意涵。尤其在農曆七月或重大拜拜前，「芙蓉水」更是許多家庭重要的準備項目。

抹草（主要指*Blumea balsamifera*）

在臺灣民俗文化中，「抹草」是用來進香、薰香、清潔的常見草本，氣味辛香中帶有樸實草氣。多數青草舖與民間作法中，所稱「抹草」多指菊科植物香薷(*Blumea balsamifera*)，葉片橢圓略鋸齒，揉搓後氣味強烈。不過在部分地區，亦有使用豆科植物銳葉小槐花(*Desmodium caudatum*)，也俗稱為抹草，但用途、外型與主流認知略有不同。

它們在中藥領域怎麼被應用

除了民俗應用外，這三種植物在中醫藥理領域中也占有一席之地。不過這裡要特別說明，以下內容僅供參考於中醫典籍與藥理記載中之傳統用途，若有實際健康問題，仍應諮詢專業中醫師或藥師指導。

艾草

在中藥學中，艾葉性溫、味苦辛，常被記錄為具有「溫經止血」、「安胎調經」的用途。它是製作艾灸艾條的主要原料，因其燃燒時煙氣溫和，能產生穩定熱源與香氣，故廣泛應用於艾灸療法中。

芙蓉

民俗所稱「芙蓉葉」其實是菊科植物蕪艾 (*Crossostephium chinense*)，傳統中藥記載其性微溫、氣味芳香，常見於草本浴劑與香包用途。部分文獻也提及其可外用舒緩肌膚，民間廣泛視其為淨化植物之一。

抹草

抹草主要指香薷，傳統歸為「芳香化濕」類藥材，據《本草綱目》等古籍記載，有助於散寒化濕、理氣除穢，民間常見於青草茶、藥浴草包與淨身用途中。目前青草鋪（販售草本植物的小型草藥店）與道教儀式所用抹草，絕大多數為香薷。

怎麼種？陽臺也能養的淨化三草

這三種植物，不僅是民俗生活中的「避邪草」，也很適合自己栽種。不論是放在陽臺、花臺，或是庭院一角，都能讓日常多一份綠意與香氣。

艾草

屬於菊科植物，生命力旺盛，喜歡日照充足、排水良好的環境。以分株或扦插繁殖為主，一旦成活可多年生長。建議使用深盆或地植並控制擴張，防止過度蔓延。

芙蓉

蕪艾也屬菊科，為灰白色絨毛的灌木型香草，氣味清新。喜陽、耐風，適合盆栽或庭園邊角種植。可用枝條扦插繁殖，剪葉後還可用於製作草湯或香包。

抹草

屬於菊科，常見於野外或青草鋪。氣味辛香、抗病性高，適合新手。可扦插或分株栽培，葉子長勢快、易維護。適合當作薰香或草湯草料使用。

✓ 照護建議：

- ◆三草多為強健植物，定期修剪、保持通風即可。
- ◆若作為使用原料，建議勿施用化學農藥，選擇自然方式養護更安心。
- ◆春夏為最佳生長期，秋冬葉片略少但仍可維持生機。

怎麼用？從傳統儀式到現代生活的草本妙用

這些「草」不只是節氣裝飾，它們也可以成為生活中溫柔又有力量的存在。以下是常見的應用方式，讓這些老智慧融入你的日常節奏：

民俗與身心清潔應用

- 煮水洗澡 / 洗腳：傳統做法是在特定節氣（如農曆七月、立夏、端午）時，將艾草、芙蓉與抹草一起煮水，作為「淨身草湯」使用。現代人也可以做成泡腳草包，添加精油或薰衣草增添舒緩感。
- 居家淨化：將曬乾的草綁成小束，在家中門口、窗臺擺放，或吊掛在神明廳、玄關，有人視為一種避邪象徵；部分人會將乾草包中加入艾草與抹草作成香包或枕頭包。
- 香草煙燻：將乾燥後的抹草與艾草點燃，當作天然薰香使用。需注意通風與用火安全，適合在戶外或有良好空氣流通的地方使用。

現代化應用延伸

- 草本香氛噴霧：用乾燥艾草或抹草浸泡於酒精中，搭配數種精油，自製天然空間淨化噴霧。
- 泡澡包與精油包：將曬乾的草裝入紗布袋，作為天然浴包使用，搭配玫瑰花、薰衣草等可增加香氣層次。

使用小提醒：

- ★ 草本使用方式建議以「外用為主」較為安全。
- ★ 皮膚敏感者使用前可先局部測試。
- ★ 若用於嬰幼兒、孕婦、慢性病患者，應先諮詢專業意見。

結語：從「草」開始，重拾生活的平安感與節氣智慧

在快速變動的現代生活中，我們或許不再需要用「避邪」這種詞來理解一株草的意義。但這些植物 - 艾草、芙蓉、抹草，仍舊承載著一種古老的智慧與關照：透過嗅覺、觸感、儀式感，讓人重新與身體對話，與自然接軌。

它們是文化的載體，是季節的提醒，也是生活儀式的溫柔觸角。當你在忙碌生活中感到需要整理情緒、需要一點重新出發的信號時，不妨泡一壺草茶、洗個草湯澡，或只是聞聞艾草的香。這些老草們，或許無聲，卻能靜靜地陪伴你。

從一片葉、一株草開始，我們重新找回的，或許不是神奇的力量，而是對生活的感知力與敬意。

資料來源：成就希望工程 -好生活誌

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&sms=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