



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

中 砥 月 刊

機關內部刊物：2026年5月號



圖：台21線74K+800 - 白花石蒜



圖：台21線139K~140K

目 錄

廉政宣導	1
機關安全維護宣導	3
公務機密維護宣導	7
資訊安全維護	9
消費者保護宣導	11
防詐騙宣導	12
反毒宣導專區	14
健康小百科	15
電力生活館	17
生活智慧王	18
科技與生活	20
法務部廉政署受理民眾陳情檢舉多元管道	22

廉政宣導

【技術服務廠商利誘公務員收受賄賂案】

案情概述

A 工程顧問有限公司實際掌控者甲，曾經營某營造公司，因承作公共工程期間，屢遭承辦公務員拖延工程款項請領流程，導致公司資金周轉不靈而倒閉。

甲重起爐灶後，經友人引薦前往 B 鄉公所拜訪乙鄉長與丙秘書，除希望鄉長能確保請款及驗收順利外，甲更表達願意於得標後2週內，提供得標金額之15%作為賄賂款項，雙方商議後，由丙秘書收取賄賂款項再轉交給乙鄉長，並約定由甲先行協助 B 鄉公所擬定申請補助計畫書，經內政部營建署核准所請後，甲乃透過 A 公司得標「C 國小步道改善計畫委託設計監造服務案」（下稱C1案），並另藉由控制「C 國小步道改善計畫工程採購案」

（下稱C2案）之設計監造審核權力，於 B 公司得標C2案後某日，前往 B 公司向代表人丁表示申請補助計畫書為其所擬訂，且C1案由其負責，要求與丁共同合作C2案，丁為免施工期間遭受干擾，遂同意與甲各出資一半合作C2案，不知悉甲上開賄賂情事之丁遂提供20萬元作為「行政作業費用」。

甲得手後即與丙秘書約定於住處交付賄款，隨後丙秘書再與乙鄉長朋分上開款項。



風險評估

一、廠商無法即時取得工程款，催生賄賂動機：

各機關內辦理採購業務人員，應依照政府採購法及民事契約所定相關期限給付工程款項，主管人員亦應掌握屬員辦理案件進度，以避免損及廠商權益，甚或導致廠商產生不當遐想或誘因，鋌而走險行求賄賂，以求快速通關。

二、公務員利用掌控案件進度收受賄賂：

公務員本應依法行政，對經辦案件應依輕重緩急及相關法令規定，妥適處理，卻有不肖公務員，利用本身職權或對屬員之督導時機，阻礙或加速特定案件之办理流程，藉以對廠商提供誘因而收受賄賂。

三、技術服務設計、監造廠商對承包廠商之脅迫：

政府採購案件中，技術服務廠商應本於專業，替政府機關監督承包廠商有無按圖施工及確實執行契約規範，惟仍有不肖之技術服務廠商藉此機會向承包廠商勒索財物。

四、民間廠商遊說機關決策者申請補助：

某些補助案並非機關循採購程序洽廠商規劃設計後再送審，而是特定廠商先行接觸機關決策者，稱可代為撰擬計畫並幫機關取得補助，類此掮客之行為易使機關產生廉政風險。

溫馨叮嚀

機關公務員辦理採購業務，須切實依照政府採購法相關規定辦理，並遵循政府採購法施行細則第92條至第95條所規定之驗收期程辦理。另應依據政府採購法第73條之1相關付款及審核程序時限辦理付款，不得藉故拖延，損及廠商權益。

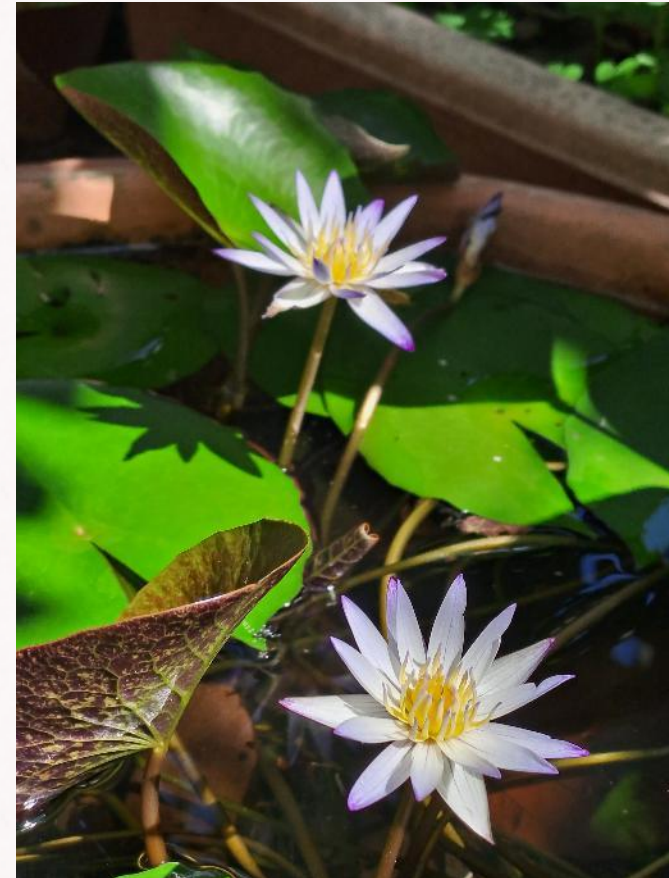
另外，依照貪污治罪條例第5條第1項第3款之規定，公務員不得對於職務上之行為，要求、期約或收受或賄賂或其他不正利益（例如性招待），如本案例中廠商為確保即時核銷而向公務員行求賄賂（俗稱快單費），相關公務員除被追究行政責任及犯罪所得將被沒收外，亦須以貪污治罪條例之不違背職務收受賄賂罪及相關懲戒處分相繩，可謂得不償失。

最後，如知悉政府採購案廠商間或與公務員間之不法情事，應向法務部廉政署、各主管機關政風處或採購機關之政風室檢舉，俾使案情快速得到妥處，並可即時保全相關刑事證據。

參考法令

- 一、貪污治罪條例第11條第2項不違背職務上行為交付賄賂罪。
- 二、貪污治罪條例第5條第1項第3款不違背職務收受賄賂罪。
- 三、政府採購法施行細則第92條至第95條。
- 四、政府採購法第73條之1。
- 五、臺灣屏東地方法院107年度訴字第414號刑事判決。

收禮得宜保心安，全年同源不逾萬。



資料來源：屏東縣政府 - 公共工程誠信指引手冊

機關安全維護宣導

人工智慧與國家安全

人工智慧可藉由創新性的科技解決國家安全的問題，因其對國安的重大影響，應於國安相關領域探討人工智慧的發展，並有效管控風險。

簡介

人工智慧(Artificial Intelligence, AI)亦稱機器智慧，由人工製造出來的機器所表現出來的智慧，透過電腦程式實現類似人類智慧的技術，通常是指機器模仿人類「認知」的智能，如學習、思考、記憶、判斷及解決問題的能力，發展特色如下：

一、AI技術進展快速

AI在過去幾年取得了超出預期的技術進步，而且還將持續快速發展下去。電腦運算能力的大幅成長、訓練機器學習的大型資料庫增加、機器學習技術不斷進步及商業投資激增是促進AI快速發展的四個主要因素(圖1)。

二、AI帶來創新的政策

AI革命性的技術催生全新的政策思考及作為，促成政府認知相關技術的軍民兩用性，對突破性的技術進行保護和保密，擴大AI革命性技術的分類和認證程序，限制研究單位或商業公司對外洩漏或出售技術，並成立正式的AI研發管理機構及確立AI應用的技術投資組合。

三、AI對國家安全有深遠影響

AI技術在國家安全領域的應用有巨大潛力，如機器學習技術可使衛星影像分析和網路防禦等勞動密集型活動實現高度自動化；商業可用技術(如遠端無人載具運送包裹等)可能會使弱國和非國家行為體同樣獲得遠端精準打擊能力。未來的AI技術有可能與核生化武器、飛機、電腦和生物科技一樣，成為影響國家安全的顛覆性技術，為國家的戰術、戰略、組織、優先事項及資源分配帶來重大變革。



圖1 促進人工智慧快速發展的四個因素

人工智慧與國家安全的關係

根據實務經驗及安全評估，AI會透過引領下列四個領域的應用，而對國家安全有重大影響（圖2）：

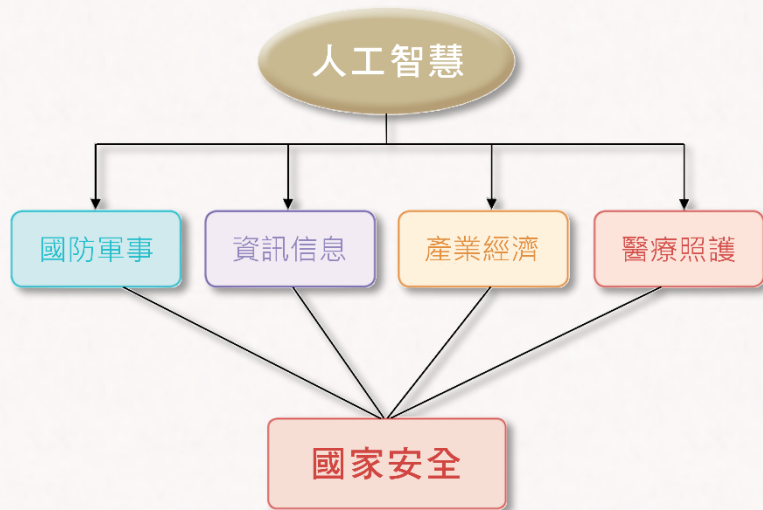


圖2 人工智慧影響國家安全

一、國防軍事

國防軍事是國家安全的保證，AI被視為最有望「改變遊戲規則」的未來技術，全面發展智能化自主軍事裝備可讓更多的機器人支援作戰人員，加快戰爭型態從有人作戰轉變為無人作戰。同時隨著AI技術的完善和成熟，智能化的自主機器人系統可與更多作戰要素配合，形成新型態作戰力量，最終改變軍事力量對比和戰爭規則。

目前無人機已應用於戰場偵查或實際作戰中，遙控武器已配置於陣地或平臺，無人軍艦、無人戰車甚至機器人兵團也預期在不久的將來會出現，無人操作的武器逐漸取代人工控制的武器，功能強大且廉價的智能化「蜂群」取代昂貴的操作平臺。自主化武器系統可能造成軍事平衡的瞬間崩盤，軍事力量不再與國家的人口數目、領土大小和經濟規模直接相關，AI將取代人類控制戰爭的過程和結果。

雖然AI可以增強國防軍事力量及改變戰爭的型態，但仍可能帶來以下的風險：機器學習納入軍事系統將創造新的資訊安全漏洞和網絡攻擊手段；自主技術賦予恐怖分子將簡易裝置變更為低成本精準打擊武器的能力；無人操控的自主化武器恐讓戰爭惡化，規模難以控制。

二、資訊信息

資訊信息是國家安全的磐石，AI的進步將深刻影響情報收集及數據分析，並會在開展宣傳、戰略欺騙及情報行動中發揮關鍵的作用。機器學習的自主化工具已被用於自動辨識衛星圖像、信號情報及電子情報，有效緩解信息及數據過多的問題，使得分析人員得以專注於情報分析和決策。

雖然AI在資訊信息的分析上具有強大的功能，但仍可能帶來以下的風險：AI的信息合成與偽造能力會對新聞傳播界、政府治理、司法審判及其他國家安全領域產生負面影響；指揮與控制機構須面臨情報的欺騙，透過AI的信息偽造將對國家的穩定構成威脅。

三、產業經濟

產業經濟是國家安全的基礎，AI技術的進步促進技術創新及自動化提高，影響產業發展及就業安全兩大議題。此外，大量自動化機具的使用及無人工廠的出現將改就就業市場的面貌，AI的發展可能會帶來一次新的產業革命，重塑經濟的勞資關係。

雖然AI有助於促進產業經濟的升級，並解決勞動力不足的問題，但仍可能帶來以下的風險：機器人取代勞力造成非專業勞動者的失業，影響社會穩定；高度自動化造成資本家僅顧及少數高度專業人力，無視於其他人口的衝擊，政府須面對如何確保良好治理和政治穩定的問題。

四、醫療照護

醫療照護是國家安全的根本，隨著生育率的降低及高齡人口的增加，少子化及人口老化已成為國家安全問題之一，醫療照護人力不足將是未來必須面對的難題，AI正可提供解決此一問題的方法。

AI可以顯著提高醫療設備及藥物的效能，減少醫療資源的浪費，甚至取代醫療照護人員。AI技術的發展使得藥品及醫療器材可經由機器領取，醫藥諮詢、醫療照護及嬰幼兒照顧委由機器人代勞，外科手術可透過機器手臂執行，上述措施在不久的將來有完全實施可能。

雖然AI可以提升醫療品質及效能，但仍可能帶來以下的風險：AI機器（人）代行醫療行為所引起的法規及倫理問題必須克服；病人、老人及嬰幼兒依賴AI機器（人）照護，造成人倫問題及人際關係的疏離，政府須面臨法規修改及倫理丕變等影響國本的問題。

我國對AI發展應有的作為

鑒於AI對國家安全有重大影響，我國應有以下作為以促進AI技術的發展：

一、建置國家級AI研發基礎設施

AI技術要落實應用於國防、產業及民生的發展，最重要的是提供足夠的運算與儲存資源，匯集關鍵大數據並滿足龐大的計算需求。建置國家級AI研發、大數據處理及雲端軟硬體基礎設施，除能有效整合國內資源，提供大規模的共享高速運算環境外，更可讓產業界與學術界能專注於深度學習與大數據分析的技術開發，亦能培育新世代AI技術與雲端服務人才。

二、打造AI機器（人）自造基地

AI機器（人）產業的建立須經高度跨領域的產學技術整合及合作，透過建立AI機器（人）創新自造基地，可以聚集發展AI機器（人）的能量，尤其是電機、資訊、機械、生醫、軟體設計及情境開發等領域的設備及人才，發揮創新科技群聚的效果，不僅打造自動化製造與培訓場域，掌握AI機器（人）自造的技術及產能，亦能帶動跨領域技術創新，並開拓新的服務及應用市場。

三、設立AI創新研究中心

AI創新研究中心的設立有助改善AI研究環境、培育管理人才、研發尖端技術及催生新創AI產業，另可掌握國際AI技術發展及產品安全標準，探索法律歸責、智財權歸屬及隱私權保護等，使AI科技導入應用時能兼顧效率與安全。此外，針對AI於實際應用時可能面臨的法律與倫理議題，創新研究中心可以建立對話平臺及機制，經過充分討論和深度分析後提出具體可行的建議，如相關法規的制定、權責義務的認定及社會安全的維護等，以降低對國家安全之衝擊及風險。

結論

目前AI機器人已於棋藝比賽中證明可以勝過人類，無人機已廣泛運用於作戰，無人駕駛的軌道車輛早已運行多年，無人商店已開始啟用，無人駕駛的汽車亦已於道路上試行，AI技術進步一日千里，未來AI全面服務的智慧型世界已不是夢。AI技術攸關民生經濟、健康醫療、資訊通聯及社會穩定，進而影響國家安全，世界主要國家莫不全力發展。為維護國家安全，政府應擬定具體政策，設定安全目標並提供必要資源，採取有效措施以確保AI技術與日精進，並有效管控可能衍生的風險，以達成確保國家安全、造福社會及提升人民福祉的目的。

資料來源：法務部調查局 - 清流月刊107年7月號



圖文來源：八耐舜子

公務機密維護宣導

造王的情報王



漢初三傑中，「淮陰見誅，蕭何械繫」，只有張良免於牢獄之災，全身而退，堪稱當時黃老道家風範的最佳代表。張良對於漢家天下的貢獻，劉邦最明白，沒有張良就沒有劉邦的天下。

張良人生第一次轉捩點，始於韓國被滅，其變賣家產，為祖國報仇。可惜復仇不成，一路逃難，中途若無圯下老人的教誨，張良也只是個貴族子弟，而非「造王者」的「留侯」。「留侯」之所以有滅秦興漢的能耐，關鍵在於他的情報靈通，而且可靠性很高，因此他每次獻策，劉邦都願意採行。而張良的情報靈通原因，一是家學淵源及寬容忍耐、二是廣結善緣及功成不居。

首先，張良家學淵源；祖先是韓國人，祖父張開地，為韓國大臣，協助過三代國君；父親張平，也擔任過韓兩任相國職務；因為祖父、父親五世相韓，他可以說是貴族子弟，家學淵源、藏書必多，家中一定備有兵書，如孫子兵法等；此外，他又曾學禮於淮揚，東見倉海君，可見張良絕不是紙上談兵的官二代。此韓國貴族、官二代子弟的張良能強忍怒火為圯上老人（傳說為黃石公）撿鞋及穿鞋，忍功著實了得，通過考驗，終獲得《太公兵法》，至此張良如虎添翼，兵行謀略及情蒐判斷絕難不倒他的。

其次是張良廣結善緣、得道多助。20歲的張良在韓國被滅後，即變賣家產僱用勇士狙擊秦始皇。由於失利，他遭秦始皇「大索通緝」，卻仍聚集抗秦人士，此時就結交了項伯（為項羽叔父，傳說項伯曾因行俠仗義而殺了人，因為張良的協助，使項伯逃了一劫）。張良後來轉而投奔劉邦，雖常常借他人之名獻策，但都會推崇對方的真知灼見，再請劉邦採行。例如劉邦軍隊入咸陽城時，士兵競相搶奪城中財物與美女，此時樊噲勸劉邦約束軍隊，劉邦不聽；張良告訴劉邦，如果任由軍隊搶奪寶物與美女，就跟秦朝的作為沒兩樣，要劉邦聽樊噲的勸諫，劉邦頓時醒悟並「約法三章」，從此獲民心支持。

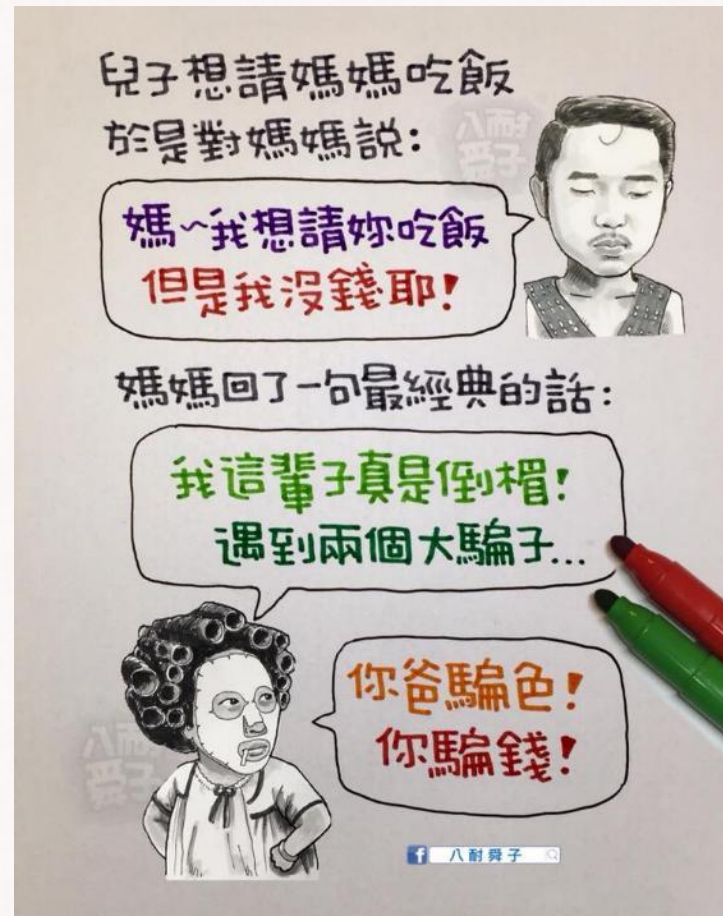
第二例是在劉邦滅楚之後，眾臣建議定都在洛陽，而劉敬則勸諫立都關中（現今陝西西安市）。經張良分析，認為關中地區四周有高山環抱，可以作為堅固的防線，張良不忘補說這是劉敬的建議。後來西漢初期擁有穩定的時局，也奠定日後漢朝重創匈奴之良好基礎。

張良成就大事，從不搶他人功勞，絕非避責而推給樊噲和劉敬，而是為了顧全大局，才會退讓不居功。「鴻門宴」橋段精彩而功成，更是得力於張良平時樂於助人，才有項伯夜奔敵營的通風報信、樊噲的拔刀相助，讓劉邦轉危為安。

腥風血雨之楚漢相爭，項羽圖一己之私，只為了做西楚霸王，最後自刎於烏江；而劉邦聽從張良的建議，不願以一城一池的勝負為目標，以整體戰略作考量，終成就漢朝一統天下之霸業。

張良本奉儒家入世，重政道人倫，後又融入道家意境，所以能順利退隱。其為了安天下，積極進取；為了安己身，婉轉謙讓，不枉為帝王師。〈太史公自序〉曰：「運籌帷幄之中，制勝於無形，子房計謀其事，無知名，無勇功，圖難於易，為大於細。作〈留侯世家〉第二十五」。司馬遷的讚嘆，間接證明了張良是一位實質的情報王啊！

資料來源：法務部調查局 - 清流月刊96年7月號



圖文來源：八耐舜子

資訊安全維護

小心AI代理變資安破口 - 資安署提醒導入OpenClaw應落實五項資安防護

小心AI代理變資安破口

資安署提醒

**導入OpenClaw前
資安署提醒您落實下列防護**

1. 落實環境隔離
2. 外部帳號權限最小化
3. 設置人類審核機制
4. 親自審查Skill擴充套件
5. 將安全守則寫入「長期記憶」

mod^a
數位發展部
Ministry of Digital Affairs

具備自主執行能力的AI代理工具 (AI Agent , 如近期廣受關注的開源專案OpenClaw , 俗稱龍蝦) 已被廣泛應用於日常自動化任務。數位發展部資安署表示 , 此類工具在提升作業效率的同時 , 因具備極高的系統權限與24小時自主運作特性 , 若未妥善設定防護機制 , 極易成為駭客入侵個人主機與企業網路的破口 , 可能導致使用者個資、機敏資訊如帳號密碼及金融資料等外洩 , 引發身分冒用與財產損失風險。提醒使用者導入OpenClaw時 , 應落實資安防護與環境隔離。

資安署提醒導入相關工具的單位與民眾 , AI代理的資安風險並非單一漏洞問題 , 而是涉及架構層面的系統性風險。例如近期Oasis Security的研究人員揭露的ClawJacked漏洞(CVE-2026-25253) , 攻擊者僅需誘導使用者瀏覽惡意網頁 , 就能在不觸發瀏覽器安全警報的情況下 , 對AI代理的管理員權限進行暴力破解 (該漏洞已於2026年1月29號修補) 。在評估AI代理工具的風險時 , 應特別注意以下幾類資安威脅情境 :

- 一、惡意指令可能出現在外部網頁：AI代理在瀏覽外部網頁或讀取真實世界的社群留言時 , 若內容中暗藏攻擊者預埋的惡意指令 , AI代理有可能執行刪除檔案、竄改系統設定等危險操作。
- 二、第三方技能包暗藏惡意程式：AI代理可以安裝名為「技能(Skill)」的擴充來執行訂票、製作影片等複雜任務。網路上已有開放平臺供使用者分享自製的擴充包 , 攻擊者可將惡意行為指令寫入其中並偽裝成正常的Skill上架 , 一旦安裝即可能被植入後門或惡意程式。

三、長時間運作導致安全守則遺失：AI代理能處理的資訊量有限，長時間運作後會自動壓縮早期內容以騰出空間。在此過程中，原本設定好的安全規則與權限設置可能被刪減，導致AI代理逐漸「忘記」哪些事不該做，產生失控行為。

資安署建議，各界在評估與導入此類新型的AI代理工具時，應提高警覺並落實下列實務措施：

- 一、落實環境隔離：避免將AI代理安裝於存放機密資料或日常作業的環境。應將其部署於全新、已格式化的獨立電腦，或是專屬的虛擬機(Virtual Machine)或容器(Container)中，以此進行有效的風險管控。
- 二、外部帳號權限最小化：為AI代理註冊專屬的獨立帳號（包含專用電子郵件及社群平臺帳號），避免將個人日常使用的帳號與密碼直接提供給AI代理。若AI代理必須登入外部服務，建議設定具有時效性的臨時授權憑證，時間一到權限即自動失效，避免日後因疏於管理而導致帳號遭竊。
- 三、設置人類審核機制：針對高風險操作（如存取憑證、發送郵件或執行系統指令），應於系統設定中強制啟用人工審核，要求每次執行前必須經由人員手動確認方可放行。
- 四、親自審查Skill擴充套件：在安裝任何第三方技能擴充套件前，應先對其內容說明與程式碼進行完整的安全掃描。若發現內容中有要求下載不明檔案、連線至不明網站等可疑行為，應立即停止安裝並向平臺檢舉，同時企業用戶應於組織內部進行資安通報。

五、將安全守則寫入「長期記憶」：定期審閱且備份AI的長期記憶檔。務必將重要的安全限制（例如：刪除郵件前必須經過人員同意）直接寫入「核心記憶檔案」（如：OpenClaw的MEMORY.md）中，確保每次運作時都會強制載入安全守則，避免因記憶壓縮而遺忘設定好的防護設定。

數位發展部資安署強調，AI代理技術能帶來顯著的創新效益，但須在「環境隔離」、「人工審核」的前提下進行測試與應用，方能兼顧數位發展與資訊安全。

資料來源：數位發展部資通安全署



資料來源：臺灣節日資訊

消費者保護宣導

「恭喜中獎」? 小心上當



政府機關專用網址結尾是「.gov.tw」，gov前面一定是「.」，慎防釣魚網站!



小心假的發票中獎信!

收到「財政部發票整合服務平台」的Email
如果要您點連結、更新載具、輸入信用卡，
很可能是釣魚網站!

正確觀念

- 財政部不會要求您輸入信用卡或點擊陌生連結。
- 建議透過財政部稅務入口網查詢中獎發票。

小心假客服的詐騙話術

如果接到自稱電商客服人員來電，說「您的訂單重複扣款」、「要ATM退款」、「要驗證資料」等，可能是冒充!

千萬別這樣做

操作ATM、提供OTP簡訊、點擊陌生連結。

詐騙查證一步到位

遇到可疑交易或詐騙行為，請馬上拿起電話撥165反詐騙諮詢專線或1950全國消費者服務專線。

防詐騙宣導

【四大超商聯手阻詐！】

最近「幽靈包裹」詐騙案件頻傳，不少民眾在不知情的情況下領取了未訂購的貨到付款包裹，結果白白損失金錢；目前四大超商都備妥爭議包裹處理機制，提供民眾誤收詐騙包裹、幽靈包裹時即時申訴處理，協助退貨退款，守護大家荷包。

拒絕幽靈包裹三步驟：

第一步：拒絕不明包裹

第二步：妥善保留收據

第三步：儘速啟動退貨流程

資料來源：165全民防騙



圖片來源：圖精靈

四大超商阻詐聯防

快速退貨退款指南

拒絕幽靈包裹三步驟

- 1 拒絕不明包裹**
- 2 妥善保留收據**
- 3 啟動退貨流程**

「安心取」 如收到可疑包裹，於平台申訴並經審核通過後廠商確認包裹內容無誤將於三個工作日內完成退款。	「FUN心取」 如收到可疑包裹，可於取貨七日內線上申請審核後將於十個工作日內完成退款。
詐騙申訴平台 要求廠商七日內結案。逾期則由超商客服自第八日起主動追蹤協助結案。	配合電商平台 配合電商平台既有機制處理消費爭議，從前端嚴格把關。

【假買家、假客服詐騙！小心多重金流陷阱】

詐騙集團鎖定在臉書、IG、Dcard等社群平臺販售商品的賣家，主動私訊表示欲購買，並以「交易保障」為由，要求賣家透過超商或物流平臺建立交易連結。

隨後再謊稱訂單異常，誘導賣家點擊假客服連結，最終騙取銀行轉帳QR code或信用卡OTP驗證碼，導致資金遭盜領或盜刷。

● 防詐提醒

- ✓ 請使用官方平臺交易，勿點擊陌生連結
- ✓ 對「實名驗證、金流簽署」提高警覺
- ✓ 不提供任何OTP驗證碼、QR code或銀行資料

資料來源：165全民防騙

詐騙陷阱

假買家：你的訂單下不了耶！請你點選這個連結，聯絡客服處理...
【買貨便】連結

假官方網站：聯絡客服

系統通知：轉帳成功 NT45,011元

怎麼會這樣！

線上客服LINE：
客服人員：我會給你一組銀行帳戶，請在轉帳欄位輸入密碼「45011」，並按下轉帳。
客服人員：放心！這是認證帳戶，不會真的扣款喔。

轉帳金額：45,011
確認

我被騙了！

假買家騙真賣家：金流驗證詐騙

常見手法一次看懂

假借合法騙取信任	引導點擊假官方連結	轉介假客服、假物流人員	轉帳到指定人頭帳戶
使用合法賣場 降低賣家戒心	謊稱訂單異常 誘騙點假連結	要求金流驗證 實則誘騙匯款	一旦轉帳完成 對方隨即失聯

⚠️ 假金流驗證不只出現在假買家詐騙！是多種類詐騙的共同手法 ⚠️

反毒宣導專區

美食使人心情快樂，藥品助人病症緩解。但不是什麼都能來一點，什麼都是多多益善！

不節制得貪圖美食，讓你有圓圓滿滿的鮭魚肚。不聽從醫囑使用藥品、擅自增加藥量，讓你用全身的不適感，感受用藥過度的副作用！🤒

特別是成癮性麻醉藥品、影響精神類藥品，若沒按照醫師指示使用，容易越吃越多產生依賴，甚至成癮！🤒

藥物成癮可能會：

- ✓ 情緒躁動不安、多話、喜怒無常或異常亢奮。
- ✓ 嗜睡、食慾不振、目光呆滯、步履不穩。
- ✓ 影響注意力、記憶力與判斷力。
- ✓ 破壞日常作息、工作表現與人際關係。

為了遠離藥物成癮的風險，關鍵秘訣是：有問題就問醫師！讓專業的來幫你調整用藥與劑量，才安心！

🌟 正確用藥，遠離成癮！

資料來源：睡睡平平



健康小百科

200度也殺不死！最傷肝腎粉末食物「第1名」受潮恐害慢性致癌



「櫥櫃裡那包受潮結塊的蛋白粉、五穀粉或花生粉，你還在繼續吃？」一名50歲男子近日因極度疲倦、皮膚搔癢、尿色深如濃茶而就醫，檢查竟發現肝指數飆升、腎功能出現急性受損。排除病毒性肝炎後，醫師回頭檢視其飲食習慣，才發現他長期食用一包開封已半年、甚至已經結塊的花生粉，成為可能的健康警訊來源。

雖然肉眼未見明顯霉斑，僅有些微油耗味，但研判花生粉極可能遭黃麴毒素污染。停用並治療後，肝腎功能才逐漸改善。洪永祥醫師提醒，整顆花生發霉還看得見，但磨成粉後，黴菌絲可能與粉末混在一起，只呈現「受潮結塊」假象，更難察覺。

腎臟科醫師洪永祥在粉專特別分享「五大粉末傷肝腎排行」，提醒這些毒素耐高溫、難以用烹煮破壞，長期攝取恐對肝腎造成慢性傷害。

五大粉末傷肝腎排行榜！常見「養生粉」都上榜

洪永祥醫師列出日常常見、保存不當風險較高的五類粉末：

第五名：乳清蛋白與膠原蛋白粉

高蛋白粉若存放於流理臺或飲水機旁，頻繁開關易受潮。高蛋白環境一旦含水量增加，可能成為黴菌營養來源，長期攝取恐增加肝腎氧化壓力。

第四名：即溶咖啡與咖啡粉

咖啡在潮濕儲存環境下可能產生赭麴毒素A，屬腎毒性物質，半衰期高達35天，身體需要耗費大量時間才能代謝，長期低劑量暴露恐增加慢性腎病風險。

第三名：五穀與堅果粉

如芝麻粉、燕麥粉、紅豆粉等含油脂高，受潮後除真菌毒素外，也可能油脂酸敗產生自由基，加重身體發炎反應。

第二名：科學中藥粉

部分中藥粉含澱粉賦形劑，吸水性強，若保存不當結塊，可能滋生黴菌。對腎功能不佳者風險更高。

第一名：花生粉

花生為黃麴毒素高風險食材，加工成粉後更難辨識變質。若保存不當，恐同時增加肝臟與腎臟負擔，因此風險最高。

為何粉末風險更高？吸濕快、毒素耐熱

為何粉末食品傷肝腎風險更高？洪永祥醫師說明，食物一旦磨成粉，表面積呈幾何級數增加，吸濕速度更快，在臺灣濕熱環境下更容易達到黴菌生長條件。

由於粉狀調味品與乾貨若長時間暴露於潮濕高溫環境，容易吸濕結塊、產生異味，甚至增加微生物孳生風險。若出現變色、結塊、霉味或油耗味，就應停止使用。

而常見的黃麴毒素與赭麴毒素無色無味，且耐熱性極高更須小心。營養師陳冠蓉曾指出，具有高度肝毒性與致癌性的黃麴毒素，在人體內具有累積效應，需加熱至約260°C以上才可能部分破壞，一般煎、煮、炒幾乎無法去除。也就是說，「拿去烤一下」並不能讓毒素消失。

3原則自保避免「養生粉」傷肝腎

食藥署提醒，粉狀調味品與乾貨應存放於陰涼乾燥處，並使用密封性佳的容器保存，取用時應以乾淨、無油、無水的湯匙取用，避免水分或食材殘渣混入。洪永祥醫師也提醒，與其事後擔心，不如從以下三點保存方式做起：

- 一、買小不買大：避免囤積大包裝，開封後盡量於一個月內食用完畢。
- 二、密封乾燥保存：使用密封容器，放置於陰涼乾燥處，避免水氣進入。
- 三、出現結塊、變色或油耗味立即丟棄：不要抱持「曬一曬還能吃」的心態。

褚衍強中醫師則針對中藥材保存法在臉書特別提醒，部分中藥材本身含有較多糖分、黏液質或油脂，例如熟地黃、當歸、麥門冬等，因此這類藥材製成的科學中藥粉天生就較容易結塊。因此科學中藥粉出現結塊不一定代表已經發霉，但這個現象的確也提醒人們更應重視保存方式。

褚衍強中醫師建議，每次取出當次份量後，應立即將夾鏈袋封好或放入密封罐，並存放於陰涼乾燥處；若環境濕度較高，甚至可放置於防潮箱中。若需長期保存，也可冷藏於冰箱，但取用後應盡快放回，以避免因溫差產生水氣而受潮。

資料來源：早安健康

電力生活館

雨終於停了。假日先別急著出門，不妨幫家中插座做個健檢。

連續下雨的這幾天，平常沒注意到的插座，也默默吸飽了水氣。當濕氣 + 堆積的灰塵，只要插頭插著就有「積污導電 ⚡」的風險！也就是說灰塵受潮讓插頭兩極之間通了電，最嚴重可能引發短路走火~不可不慎。

記得檢查這幾個地方：

- ① 窗邊的插座；易開窗通風、雨水飄進而受潮。
- ② 長時間使用且少拔除的電器插座；長年不動的角落，灰塵濕氣最愛這。
- ③ 延長線；放地上易有落塵。
- ④ 廚房和浴室；不只梅雨季，平時也要留意。長期有水氣又有不少高瓦數電器，三不五時就該看看插座周圍。

🔍 怎麼檢查？

👁️ 用眼睛看：是否有水漬、變色、積塵？

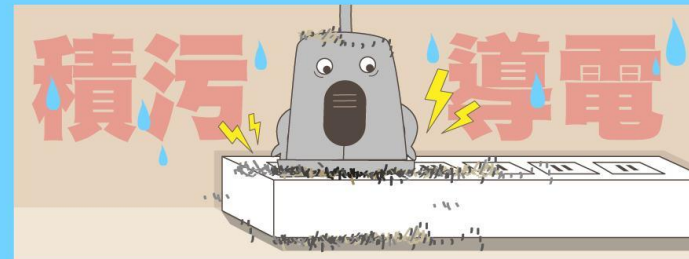
👃 用鼻子聞：是否有燒焦或潮霉的氣味？

🧤 動手前：乾布擦拭插座並戴橡膠手套做隔絕

😬 不確定的話：先不要使用，請專業水電師傅協助確認

先幫家中插座做檢查，再出門玩更安心 😊

灰塵+濕氣=插座殺手



請別輕忽日常的清潔
才不會因積污導電引發火災!



台電電力粉絲團

資料來源：台電電力粉絲團

生活智慧王

咖啡渣妙用知多少？除臭、驅蟲6大用途讓生活更方便又環保！



現代人幾乎天天不離咖啡，也有很多人喜歡自己磨咖啡豆。但在享用現磨咖啡後，不要急著將咖啡渣丟棄，只要放在太陽底下曬過，或放進微波爐裡3至5分鐘，就可以利用乾燥的咖啡渣來改善居家環境裡的各種問題！

咖啡渣不只除臭！清潔打掃、施肥.....6大妙用甚至能入菜

行政院環保署曾指出，咖啡渣有吸附異味與雜質的特質，故不論是做成防鏽小物或天然肥料都很有一套。美國環境保護署則表示，蚊子和許多蚊蟲會討厭咖啡香氣，在家附近灑上乾燥的咖啡渣，可預防小蟲入侵。

● 去除異味

農糧署建議將曬乾的咖啡渣放入乾淨的絲襪中，擺在廁所、鞋櫃或冰箱裡去除悶臭味，或是在料理時碰到蔥薑蒜、生肉，讓雙手盡是洗不乾淨的刺鼻腥臭味，也可以用洗手乳加少許咖啡渣搓洗，只要一次就能完全去味。

● 清潔油垢

此外，打掃時也能混合清潔劑與咖啡渣，用來擦洗瓦斯爐、抽油煙機等容易累積油垢的地方，只要利用菜瓜布沾取一點點擦拭，就可以將食物渣和油垢等去除得乾乾淨淨，去汙超到位，還可以添上一層薄薄的咖啡清香。

● 天然肥料

咖啡渣因為含有豐富的無機物質和蛋白質，撒在花盆上的話不僅可以供給營養，還可以維持濕度。農糧署推薦民眾可以把咖啡渣與培養土以1:5的比例拌在一起，其「氮」成分便會使土堆成為天然氮肥。

●驅蟲劑

同時也因為咖啡渣含有生物鹼的關係，任何可能危害植栽的昆蟲，甚至是家中惱人的蚊子、螞蟻等都會因為厭惡而不敢靠近，防止蟲子孳生。

●防生鏽

由於咖啡渣中含有少量油脂，故能夠起到滋潤、保養的作用，也就自然而然的能帶來防鏽的效果。農糧署表示，只要把曬乾的咖啡渣裝入紗布中，再用花布縫成一顆針插，就能夠妥當保存縫針，不會再有太久沒用而生鏽的問題了！

●軟嫩肉品

可以把「新鮮、剛磨好的濕咖啡渣」與調味料均勻抹在肉上，只要醃製1天的時間，並且在烹煮前確保用清水沖乾淨，咖啡渣裡]所含的天然酸性及酵素就會分解蛋白質結構，讓肉品的口感更軟嫩、更美味。

小提醒

咖啡渣一定要完全乾燥才可以使用。最好有太陽就多多拿出來曬乾，一旦發霉就不能再使用囉！否則原本要用來除臭的咖啡渣反而有可能會養出黴菌。

資料來源：早安健康



資料來源：臺灣節日資訊

科技與生活

用科技抓冒牌貨揪出14%境外蚵假冒臺灣蚵

不肖業者以國外低價蚵混充臺灣蚵，圖以高價牟利，農業部過去兩年共進行114件市售牡蠣採樣，鑑定有16件為混充蚵，有三件案已偵結，分別處20萬元、10萬元及有期徒刑4個月。



越南蚵與臺灣蚵外表難分。資料圖片。攝影：陳立圻

臺灣蚵產地集中在嘉義、臺南、雲林、彰化、澎湖、金門，其中嘉義東石產量全臺最多，占將近一半；市面常有不肖業者以進口牡蠣混充「東石蚵」或「臺南蚵」牟利，亦因為冬季臺灣蚵產量少，有業者會購入境外蚵來滿足民眾需求。

農業部水產試驗所2023年開發「牡蠣多重元素」與「物種鑑別」方法，判別國產牡蠣及境外牡蠣，自2023年12月至2025年12月，共進行114件市售牡蠣採樣，發現16件標示為我國產牡蠣但鑑定為境外牡蠣，約佔14%，均已移送檢調單位偵辦，有三宗已偵結，其中兩案在2025年初公布處10~20萬元罰款。

根據公視新聞，最新一宗為高雄一間連鎖高檔海鮮食材行，於2024年10月向漁港盤商購入1,000多包牡蠣，員工張貼產地標籤稱來自嘉義東石，後被揭發為越南蚵。經追查後發現，漁港盤商跟上游廠商進口越南牡蠣混充，以每包60~70元賣給海鮮食材行，但並未告知真正產地，被依詐欺、涉犯食品安全法等罪判處有期徒刑4個月，如易科罰金則以1,000元折算1日，即罰約12萬元。

另據東森新聞報導，臺中太平一家網紅水產店2024年12月開始向盤商進口越南牡蠣，不知情員工則貼上產地為嘉義東石的標籤。5個月後嘉義警方購買後送驗，農業部確認為越南蚵。業者喊冤稱盤商摻雜並未告知，但檢察官查出他與上游廠商的對話紀錄，認定負責人販賣虛偽標示商品，詐欺取財，並依食安法起訴。



農業部開發「牡蠣多重元素」與「物種鑑別」方法，判別國產牡蠣及境外牡蠣。
資料圖片。攝影：袁慧妍

農業部已要求國產牡蠣養殖戶進行溯源納管，並已於2024年10月將販運商也納入溯源管理，目前市面上已具有產銷履歷或生產追溯條碼(QR Code)的牡蠣產品。漁業署表示，「牡蠣養殖輔導工作團隊」除查緝混充外，亦在養殖技術、設備管理、加工安全及市場行銷方面，提升剖牡蠣場域衛生保鮮設備，改善友善工作環境及優化包裝貼標設備。

漁業署呼籲業者切勿以身試法混充國產牡蠣，民眾如發現疑似洗產地或標示不實，可向各衛生單位及檢調單位檢舉。

資料來源：環境資訊中心



資料來源：臺灣節日資訊

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



照片：台1線西螺大橋 波斯菊 (西濱北工程科 - 高碧奉)