



法務部矯正署新竹監獄

# 廉政電子報

NEWSLETTER

本月焦點

2022年12月號 政風室 編輯

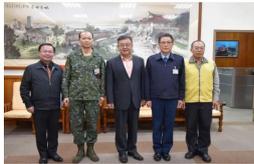


## 「第77屆更生保護節慶祝大會」隆重開幕；各界表揚推展更生保護有功人士、團體

更生保護是一條漫長的道路，對於出獄之更生人，持續予以適當之保護與輔導，使其順利適應生活，復歸社會，是法務部積極推展更生保護業務之.....( [繼續閱讀 p.2](#) )

## 社會資源挹注，用愛打造 HAPPY SMILE 遊戲區 幫助隨母入監幼兒健康快樂成長！

法務部為協助隨母入監幼兒在監所內能獲得良好照顧，特與財團法人中國信託反毒教育基金會(下稱基金會)共同攜手合作推.....( [繼續閱讀 p.6](#) )



## 最貪少將收賄 2600 萬 竟滅證燒掉 2000 萬 沖馬桶！下場出爐

國防部軍備局前少將處長張大偉，被控 2017 年經辦軍方營舍工程時向廠商索賄 4500 萬元，得手 2600 萬元，2020 年 3 月遭約.....( [繼續閱讀 P.9](#) )

## 中油煉製事業部前執行長陳耀泉違反旋轉門條款被訴

中油公司煉製事業部前執行長陳耀泉退休後未遵守公務員服務法的旋轉門條款，無縫接軌到與中油有業務關連的柏榮公司擔任有.....( [繼續閱讀 P.11](#) )



## 比跑步、騎單車有效果 研究揭這項運動更有助一夜好眠

最新一項研究顯示，如果你想靠運動增加睡眠品質，重量訓練比跑步、單車等有氧運動來得有效。研究人員認為，重量訓練後肌肉中.....( [繼續閱讀 p.13](#) )

## 睡前喝熱牛奶改善失眠問題？專家告訴你可能會誤會的真相

睡眠問題是現代人常見困擾，媒體上有相當多資訊告訴讀者能吃什麼、喝什麼可以幫助入睡，其中最為人熟知的方式之一便是喝熱.....( [繼續閱讀 p.15](#) )



## 「第 77 屆更生保護節慶祝大會」隆重開幕；各界表揚推展更生保護有功人士、團體

更生保護是一條漫長的道路，對於出獄之更生人，持續予以適當之保護與輔導，使其順利適應生活，復歸社會，是法務部積極推展更生保護業務之宗旨，並藉由公私合力，透過公、私部門與民間人士之分工合作，以發揮最大成效。因此，法務部除了持續督導財團法人臺灣更生保護會(下稱更生保護會)妥善辦理各項更生保護事業外，也藉助熱心公益之民間團體及個人投入更生保護工作，據以落實柔性司法之真諦。



今(111)年欣逢更生保護會成立77週年，該會以「超越自我，勇往直前」為主題，於11日在法務部5樓大禮堂，隆重舉行「第77屆更生保護節慶祝大會」，公開表揚長期熱心公益，對監所教化及保護事業著有貢獻之團體及個人，並藉以宣導各項更生保護業務，例如提供更生人就學、就業、技藝訓練、小額貸款、安置等服務外，也藉此讓社會大眾能夠更加瞭解及接納更生人，進而給予他們重新開始的機會。

今日之慶祝大會，由兼任更生保護會董事長之臺灣高等檢察署張斗輝檢察長主持，法務部蔡部長受邀致詞，活動並邀請行政院林政務委員萬億、最高檢察署邢檢察總長泰釗等人共襄盛舉，親臨與會，一起歡慶更生77歲生日，並同聲祝賀及見證獲得表揚之有功團體、人士之成就與榮耀。

蔡部長致詞時表示，首先要向長期投入監所教化與更生保護工作，奉獻善心與關懷的志工、社會熱心人士及團體表達敬意與感謝，他們的努力和付出，是更生人能夠順利回歸社會的後盾，也是安定社會的力量。另外，對於獲得表揚的更生朋友，也表達恭賀之意，他們能夠改過向上，並且對社會作出貢獻，實在難能可貴。部長並提到，強化更生人復歸社會，一直為法務部重要政策，穩定的工作更是協助更生人回歸正常生活、延續輔導成效及重建社會網絡的重要因素，法務部同仁秉持「不放棄任何一位更生人」之理念，持續與更生保護會與時俱進推動各項更生服務，關懷及協助受保護更生人及其家庭，讓更生人工作穩定，家庭支持不綴。

今日獲得行政院、法務部、更生保護會公開表揚者，包括：

1. 行政院表揚參與監所教化暨保護事業有功者：呂蕙貞女士、陳宛蓁女士、蔡燕女女士、張序伯先生、薛漢麟先生、許永在先生、宜聯鋼鐵股份有限公司、慈濟基金會羅東聯絡處、財團法人基督教更生團契高雄區會、財團法人淨化社會文教基金會。
2. 法務部表揚協助推展更生保護事業有功者：邱秀琴女士、林奇美女士、高鳳嬪女士、胡純寬女士、王淑君女士、曾瀚霖先生、游金興先生、陳義成先生、張翔閎先生、黃秀莊先生、林信道先生、陳安富先生、台新國際商業銀行股份有限公司、芬格國際股份有限公司、財團法人吳仲亞教育慈善基金會、財團法人台灣基督教主愛之家輔導中心、松山慈惠堂、嘉義市真如禪寺、草湖玉尊宮。
3. 更生保護會表揚部分：
  - 協助推展更生保護事業有功：許瓊華女士、李美慧女士、鄭寶玉女士、江松樺先生、林炳耀先生、吳東亮先生、韓正雄先生、陳焜先生、王令麟先生、棋琴建設股份有限公司。
  - 績優創業商家：「正元精緻便當」林家正先生、「心緣心品工作坊」連德威先生、「大哥手作工作坊」劉祐誠先生、裕佶營造有限公司郭立人先生。
  - 就業達人：潘雪娥女士、雷明誠先生。
  - 生活達人：江源富先生、謝光華先生。

更生保護會歷經 77 週年，幫助了無數的更生人，也帶給社會滿滿的正能量，更生保護會及各分會夥伴們的努力與用心，深獲各界肯定。法務部藉此籲請社會大眾隨著防疫鬆綁恢復正常生活之時，仍能繼續支持更生，推動更生，共同讓更生保護工作年年超越自我，勇往直前！

( 資料來源：法務部 )

## 社會資源挹注，用愛打造 HAPPY SMILE 遊戲區 幫助隨母入監幼兒健康快樂成長！

法務部為協助隨母入監幼兒在監所內能獲得良好照顧，特與財團法人中國信託反毒教育基金會(下稱基金會)共同攜手合作推動「強化矯正機關攜子入監處遇措施方案」。自 106 年起迄今基金會已陸續捐贈新臺幣(下同)1,466 萬元，針對攜子入監或遇有子女之收容人，辦理幼兒發展與親職教育課程，延聘全職保育人員，改善親子空間之軟、硬體設施設備，建置戶外兒童遊樂設施，強化幼兒發展、增進人際互動與社會適應，增進收容人教養及親職知能與自我成長，健全幼兒學習環境。

基金會今(111)年再次捐贈 320 萬元，捐贈儀式訂於今(14)日下午 2 時，在高雄女子監獄今年新建置完成的「HAPPY SMILE」戶外兒童遊戲區舉行。此遊戲區即係由基金會捐贈款項所設立，專門為隨母入監之幼兒所設立之大型兒童遊樂設施，主體以環保木製材質為主，結合各式體健設施，透過四肢上下攀爬，訓練幼兒肢體肌肉力量，提升體適能且培養探索精神，對幼兒的感覺統合、平衡感、專注力、大腦活化及動作發展皆有正面助益。

法務部蔡部長清祥非常關心入監幼兒之健全學習及成長環境，除積極推動「2 歲以上受攜幼兒日間送托幼兒園」等方案外，今日更南下親自出席今日之捐贈儀式，基金會則由高執行長壽孫代表

參加，法務部矯正署黃署長俊棠及高女監陳典獄長憲章亦代表矯正機關聯袂出席。蔡部長致詞時表示，法務部基於兒少最佳利益之考量，積極完善矯正機關受攜幼兒的相關措施和制度，以保障幼兒相關權益，感謝基金會長期的支持關懷及無私付出，使收容人在接受社會各界幫助之餘，更積極地以感恩的心重新出發。

今日活動現場特為幼兒打造歡樂的野餐派對風，佈滿彩色汽球，地墊上還有遊戲帳篷與可愛布偶，高女監 7 名攜子入監之收容人與其幼兒也一起參加歡欣派對。媽媽與孩子們手牽手走入會場，第一次看見氣球的小宥（化名）滿臉驚喜，開心地又跳又笑。小宥一歲多隨著母親入監服刑時，眼神呆滯無神、嘴巴張開、常流口水，跑步不時會跌倒，無法跟其他孩子一起玩，經常獨自躲在角落，年輕的母親擔憂他的行為表現，心急下強勢之教養模式反而造成小宥更加退縮，以致於小宥第一次看到這個新完工、色彩繽紛的遊戲區時，竟然露出害怕與不知所措的神情；經保育人員在旁引導、示範及鼓勵後，經過多次練習與失敗，小宥終於學會手腳並用，成功攀岩爬上緩坡，母親不禁掌聲叫好，小宥紅通通的稚嫩臉龐洋溢著從未出現的喜悅與自信。此外，高女監陸續安排語言與物理治療師為小宥設計教案與課程，小宥母親參加心理師舉辦的親職成長團體；歷經不間斷的努力，小宥活潑的個性顯現，語言與肢體動作各方面發展都有進步，特別在情緒部分安穩許多；母親也漸漸放下內在的擔憂，願意學習成為更稱職的媽媽；回首過往，她的心中充滿感恩，因著部長的愛心關懷及監所人員與基金會許多人的祝福，成就了小宥的快樂童年。

法務部為落實兒童權利公約，以保障兒童最佳利益為出發點，積極爭取社會資源，改善矯正機關幼兒教育及環境，未來仍將持續強化攜子入監(所)幼兒之相關教育與措施，維護兒童的親權及受教權益。期許社會各界給予更多的關懷協助，讓這群幼兒在發展關鍵期得到妥善的照顧，媽媽受刑人更能夠翻轉人生，為自己及小孩創造出充滿希望的光明未來！

(資料來源：法務部矯正署)

## 最貪少將收賄 2600 萬 竟滅證燒掉 2000 萬沖馬桶！下場出爐

國防部軍備局前少將處長張大偉，被控 2017 年經辦軍方營舍工程時向廠商索賄 4500 萬元，得手 2600 萬元，2020 年 3 月遭檢調約談後，為



了煙滅證據，竟將其中 2000 萬元賄款在岳父家頂樓燒掉，把灰燼倒馬桶沖掉。新北地院今依公務員職務上行為受賄罪判他 12 年有期徒刑。

本案起因是空軍作戰司令部 2017 年招標整建北市公館的「福興營區」，由中華工程公司以 30 億餘元得標，事後傳出時任軍備局工程營產處少將處長張大偉，向建築師孫文郁期約護航中工得標，事成後，中工透過白手套董俊禕轉交 2600 萬元給張大偉。

法院日前開庭時，55 歲的張大偉為了甩鍋被起訴的《貪污治罪條例》職務上行為收賄罪，一度辯稱收錢與他的職務無關，主張軍方採購體系凌亂，本案標案由空軍作戰司令部招標，實際由國防部採購室發包，他任職的軍備局沒承辦，

收錢只是幫業者影響國防部的評審委員，不過他後來還是認罪。

至於燒掉 2000 萬元賄款，張大偉告訴法官，他在台中岳父家頂樓花了 2 天時間燒掉，原因是檢調搜索約談後，他擔心這筆錢藏放誰家就會害到誰，「愚蠢地以為把錢燒掉、查不到金流，事情就能不了了之」。

新北地院今依公務員職務上行為收受賄賂罪，判張大偉 12 年徒刑，褫奪公權 6 年；中工董事長兼總經理辦公室主任沈慶光不認罪，依《證交法》特別背信罪判刑 4 年，中工總經理沈華養、經理張世文各判 2 年、1 年 11 月徒刑，褫奪公權 1 年，均緩刑 5 年；建築師孫文郁觸犯《商業會計法》，判刑 2 年，緩刑 5 年。可上訴。

(資料來源：壹蘋新聞網)

## 中油煉製事業部前執行長陳耀泉違反旋轉門條款 被訴

中油公司煉製事業部前執行長陳耀泉退休後未遵守公務員服務法的旋轉門條款，無縫接軌到與中油有業務關連的柏榮公司擔任有給職顧問，橋頭地檢署偵查後，今 2 )日依違反公務員服務法起訴陳耀泉。



這起案件是橋頭地檢署偵辦中油公司煉製事業部前執行長徐漢貪污案時查獲的案外案，檢廉人員發現，2019 年 8 月 1 日退休離職的陳耀泉，從 2019 年 9 月 1 日到 2020 年 8 月 31 日被柏榮公司聘為有給職顧問，每月領取 5 萬元顧問費。

檢廉查出，陳耀泉從 2018 年 4 月 19 日起到 2019 年 7 月 31 日，擔任中油公司煉製事業部執行長，綜理該部業務，有核定及督導該部及所屬大林煉油廠 等辦理採購案件之請購需求、預算核定、發包進度、招標、決標及履約管理等之權限，屬公務員服務法所規範之公務員。

柏榮公司 2018 年 10 月 9 日標得「大林廠五媒加熱爐施作高輻射塗料工作」採購案陳耀泉就是直接承辦採購業務人員之主管及該機關首長。

陳耀泉在 2019 年 8 月 1 日退休，明知柏榮公司正想透過陳耀泉的人脈，拉攏與接任執行長職務之徐漢的關係，以便推動柏榮公司的標案事宜。陳耀泉竟不顧公務員服務法的規範，在 2019 年 8 月 22 日引介徐漢接受柏榮公司招待。

陳耀泉更自 2019 年 9 月 1 日到 2020 年 8 月 31 日被柏榮公司聘為有給職顧問，每月領取 5 萬元顧問費，柏營公司則確實陸續得標煉製事業部的「大林廠第六媒組工場加熱爐高輻射塗料工作」、「大林廠第五媒組工場加熱爐高輻射塗料工作」、「大林廠高輻射塗料零星工作」等採購案，陳耀泉總計領取柏榮公司 60 萬元顧問費。

檢方認定陳耀泉違反公務員服務法第 16 條「公務員於其離職後三年內，不得擔任與其離職前五年內之職務直接相關之營利事業董事、監察人、經理、執行業務之股東或顧問。」的規定，依法將陳起訴。

(資料來源：CNEWS 匯流新聞網)

## 比跑步、騎單車有效果 研究揭這項運動更有助一夜好眠

**最**新一項研究顯示，如果你想靠運動增加睡眠品質，重量訓練比跑步、單車等有氧運動來得有效。研究人員認為，重量訓練後肌肉中的微小撕裂，可能讓大腦向身體強烈傳遞「這個人需要更多睡眠修復」的訊息。不過，這只對原本睡眠品質不佳的人有效果，對原本睡眠品質就不錯的人，沒有明顯差異。



該研究調查 386 個超重或肥胖的人，年齡在 35-70 歲之間，他們的生活型態是久坐不動，血壓相對高。這些人被分成四組，第一組不運動、第二組每周花 3 小時使用健身器材進行重量訓練，第三組每周進行三小時有氧運動（使用跑步機或健身車），最後一組則同時進行重訓和有氧組合。鍛鍊時間持續一整年，研究人員在六個月和一年時評估了他們的健康狀況。

研究結果顯示，對那些很難達到 7 小時睡眠的人，重量訓練組每晚平均增加了 40 分鐘的睡眠時間；有氧運動組則增加了 23 分鐘；同時進行有氧和重訓的那組，睡眠時間增加約 17 分鐘。但對本來就睡得好的，運動並未產生太大影響。

為什麼重量訓練可以增進睡眠？美國愛荷華州立大學的首席研究員 Angelique Brellenthin 說，可能的解釋是，重量訓練促進了肌肉生長的荷爾蒙釋放，「當你在 12 種不同的阻力鍛鍊機器上鍛鍊肌肉時，是非常強大的刺激，大量而微小的肌肉撕裂，經修復後會產生更強大的肌肉，而睡眠是身體修復的時間，大腦必須發送訊息，確保你在運動後獲得足夠休息。」 Angelique Brellenthin 說，有氧運動經常被推薦給失眠症患者，但很少有人研究重量訓練對睡眠的影響。

( 資料來源：元氣網/養生/運動健身；英國《每日郵報》 )

## 睡前喝熱牛奶改善失眠問題？專家告訴你可能誤會的真相



**睡**眠問題是現代人常見困擾，媒體上有相當多資訊告訴讀者能吃什麼、喝什麼可以幫助入睡，其中最為人熟知的方式之一便是喝熱牛奶，但真的有效嗎？

根據高雄醫學大學心理學系助理教授蔡宇哲在《聯合報》一刻鯨選的音訊節目〈睡眠管理職人的好眠教室〉中指出，大多數資訊會說牛奶富含「色胺酸」這種氨基酸，而這個色胺酸是血清素的原料，只要大腦中有色胺酸，它就會轉化為血清素，然後再轉化為褪黑激素，所以可以幫助入睡。

不過蔡宇哲表示，用吃的方式吃進色胺酸，的確會提升在體內的濃度，卻沒辦法有效進入到腦內。因為身體跟大腦之間有保護機制，大腦不會讓太多物質進入，因此喝完牛奶之後，增加的基本上只有體內的色胺酸。然而有些人依據過往經驗認為喝熱牛奶是有效的，他認為可能是安慰劑效應產生的心理效果，而非生理效果。

「食物助眠的效果有限，非直接相關。」林口長庚醫院營養師曹雅姿曾受訪表示，很多民眾想知道吃什麼可以睡得更好，其實生活型態的改變才是治療失眠的重點。

## 如何不靠吃藥治失眠？

台大醫院精神醫學部心身醫學科主任陳錫中曾受訪指出，目前唯一通過科學驗證，可長期自我保養的治療失眠方式，就是「認知行為療法」，包含正確的睡眠知識和各種行為技巧，以心理學的制約原理，養成好眠習慣。舉三種方法如下：

### 1. 刺激控制法

「讓床成為睡覺的地方。」不在床上做與睡覺無關的事，真正想睡時才上床，並且固定時間就寢與起床，若在床上躺20分鐘睡不著，起來到另一個房間做靜態活動，等到想睡再回來，白天避免午睡。

### 2. 限眠療法

是刺激控制的延續，等到真的有睡意時才去睡覺，除了避免「床鋪變成失眠的地方」外，也可提升睡眠效率、濃縮睡眠時間。例如晚上 10 點上床卻翻來覆去到 2 點才睡著，那就改成 2 點才上床，可能還是翻來覆去，但時間會縮短，也許 3 點就能入睡，但同樣還是要要求自己 7 點起床，讓睡眠更有效率。

### 3. 放鬆技巧

找個安靜、舒適、不受打擾的地方，最好在三餐之前或睡前，運用「緊張—放鬆」技巧，例如想要放鬆肩膀，就先聳起肩膀，將肌肉緊繃 5 至 7 秒，再慢慢鬆開 15 至 30 秒，逐步從手部肌肉、臉部肩頸、胸腹背部至大腿膝蓋等處放鬆。

( 資料來源：元氣網/養生/心理學解密 )