

本期目錄瀏覽：

- **法今天地**：加工出口區雇員侵占公有財物宣判有罪
- **機密視窗**：智慧型手機防騙指引
- **安全天地**：如何加強個人安全防護作為
- **健康常識**：搶救「惡視力」，絕不「低頭」！

● **法今天地**

加工出口區雇員侵占公有財物一審宣判有罪

法務部廉政署南部地區調查組辦理經濟部加工出口區政風室雇員鄭

○○涉嫌以職務上管理之便，侵占公有財物，經移送臺灣高雄地方法院檢察署後檢察官偵查終結，予以起訴，業經臺灣高雄地方法院一審判決有罪。

前經濟部加工出口區管理處政風室雇員鄭○○(已於 101 年 8 月 6 日辦理退休)利用職務上管理之便，侵占政風室辦理「政風法令、安全維護暨公務機關機密維護宣導有獎測驗活動」之有獎徵答獎品，面額新臺幣 200 元統一超商商品卡計 40 張，共計價值 8000 元。經移送臺灣高雄地方法院檢察署，檢察官偵查終結予以起訴，業經臺灣高雄地方法院於 102 年 4 月 18 日一審判決，鄭○○違反貪污治罪條例

第 4 條第 1 項第 1 款侵占公有財物罪，處有期徒刑壹年陸月，緩刑參年，並應向國庫支付新臺幣捌萬元。褫奪公權壹年。

參（摘自法務部廉政署肅貪組）

● 機密視窗

智慧型手機防騙指引

察覺自己 Line 被盜之徵兆：

平時手機皆有簡訊傳遞，一段時間完全無收到任何簡訊。

登入使用時，突然遭中斷強制登出無法登入。

登入時彈出訊息告知本帳號已於其它手機登入。

無使用電腦版之 Line，卻於手機版 Line 我的帳號之「登入中的裝置」

發現有它裝置登入。

經朋友告知傳遞代購遊戲點數、代收簡訊認證碼、誦播電話或不明連結等訊息。

Line 遭盜用時處理流程：

反應— 填寫 Line 問題反應表，藉由官方取回該帳戶使用權。

通知— 告知好友自己的 Line 已遭盜用，切勿理會任何收到之訊息，

防止其他不知好友受騙。

停權— 待官方查看問題反應表後，將該帳號停權。

取回— 官方回覆民眾並取回原帳戶。

變更— 避免 Line 又遭盜用，記得更改 FB(社群軟體)、電子郵件及設定換機密碼等密碼！

● 安全天地

如何加強個人安全防護作為

今日的社會雖然富裕，但仍未達到安定的理想，所以常有綁架、偷、搶等情事發生，尤其報章媒體常報導不肖歹徒利用假綁架、真勒索事件，造成個人及家庭不安定感，使家長頗感恐慌，為了避免自己成為下個受害者，政風室提醒每位同仁應養成「自我防衛」作為，應行注意事項如下：

一、居家的安全對策：要講求正常生活狀態下之預防對策，瞭解居住環境有無安全問題，並考慮上班、上學途徑的安全性，在防衛措施上，因人因物而異，例如加高圍牆、裝鐵窗、電眼等監視器材、車庫應上鎖；室內加裝警報系統、窗戶裝遮陽器、窗簾等，如經費充裕則可結合現代科技建立與警方自動連線之安全系統。

二、日常生活方面：

(一)隨時提高警覺，注意周圍環境變化；同時了解住宅區或公寓內有無空屋，遭人佔用。

(二)養成每日收視新聞與新聞廣播之習慣，以獲取正確之資訊。

(三)生活起居不可經常穿著同一服裝。

(四)平常應與鄰居維持良好的人際關係，俾於異常狀態時，彼此守望相助。

(五)對於狀似公務訪問之人員，在未確認其身分前，不可任其入室。

(六)僱用傭人應做好事前之人事清查，解僱時亦應慎重其事，如家中門鎖、車鎖均應適時更新。

(七)對於刻意之電話探索，應囑咐家人不可任意將活動行程透漏，若覺可疑，可以「現在很忙，我再打給你」為由搪塞，同時亦可探知對方電話號碼，另家中應裝置可顯示對方來電號碼之電話以收嚇阻之效。

(八)最重要的一點便是，平常應讓小孩了解安全對策，不跟隨不相識者，不和陌生人交談，並應教導兒童當父母不在時，對來訪者的警覺與注意電話之應對等，藉以防範宵小侵入外，並應取得小孩學校或安

親班之聯繫電話，隨身攜帶，以利隨時能掌握小孩行蹤或求證，以防情急下，落入歹徒之圈套。

尤其處內部分同仁執行實地稽查業務時，難免會與民眾意見分歧，引起民眾之仇視，而產生報復心理，所以同仁自身應建立預防觀念，培養憂患意識，注意徵候、查察可疑及預擬周延對策，都是防制恐怖活動或預防危害的方法，唯有在政府及個人共同關心防範的情況下，才能完備這項工作，並使個人的傷害降至最低，政風室與您共勉。
(摘自澎湖縣政府稅務局政風室網頁)

安全維護要用心，你我安全有保障！

健康常識

搶救「惡視力」，絕不「低頭」！

王小妹今年 18 歲，高中在學生，早晨起床發現左眼視力模糊，視野正中央影像扭曲。由於課業繁忙，拖了兩天才告訴父母，來到醫院檢查左眼視力由原來的 1.0 急速惡化成 0.3，眼底檢查發現視網膜正中央有黃斑部出血。

病患主訴平時使用電腦每天超過 4 個小時，半年前開始使用智慧型手機，每天晚上做完功課後一定會滑手機，甚至不顧父母叮嚀，深夜臨睡前關燈後，仍躲在棉被中看手機。此時螢幕又亮又清楚，實在

好用。

除了一般網路收信回信、看同學臉書動態、與朋友互傳 Line，每晚關燈看手機超過半小時，搞得身心俱疲。後來也發現事實上看完手機睡眠品質也不好，往往造成第二天上學時精神不濟。醫師經詳細告知病情後，以眼內注射藥物 Anti-VEGF (Lucentis) 治療 2 次後，視力已漸漸進步至 0.9，但眼底檢查仍可看到黃斑部有輕度纖維化的結痂。

20 世紀電腦與電視的發明，造成了所謂「電腦視覺症候群」，這是指電腦與電視長時間使用，造成眼部睫狀肌的僵硬。睫狀肌是眼睛內調節聚焦的主要肌肉，肌肉僵硬，自然會造成眼睛「痠麻脹痛」的症狀。

到了 21 世紀，smart phone 的發明，社群網站的使用顛覆了我們人際聯絡關係的應用。由於智慧型手機螢幕更小，必須拿得更近而且使用時間更長，所以肌肉不適的症狀就會更加明顯了！

事實上，智慧型手機的使用不只使眼睛睫狀肌產生過勞現象，更因為光線的過度照射，使得眼睛從前到後，角膜、水晶體及黃斑部都會造成傷害，我們可以將其通稱為「低頭族眼症」，包含了「電腦視覺症候群」的肌肉過勞，更包括了過量光線所造成的傷害，這是最嚴重的地方。

過量光線的傷害

1. 由於我們直視手機時光線照射太強，而且眨眼次數明顯減少，所以容易造成「乾眼症」。這時病患會覺得眼紅、畏光、異物感，分泌物增加、眼睛眨痛等，嚴重時視力也會變得模糊。

2. 由於智慧型手機使用時必需看得更近，時間一久睫狀肌僵硬無法放鬆，除了前述的「肌肉症狀」外，也會導致假性近視的增加。本身假性近視度數不穩定，近距離用眼過久就會變得嚴重，足夠休息，度數就會下降。估計 smart phone 造成的假性近視，比電腦電視更是厲害。

3. 光線進入眼睛後，其能量較高的藍光可由水晶體加以吸收，但日久就會造成蛋白質變性，使得水晶體變得混濁。年紀輕輕就有的白內障，就稱為「早發型白內障」，這時病患會覺得影像變暗視力模糊，而日久水晶體嚴重水腫，聚光力增強，將使近視度數增加，這種近視就不是「假性近視」了。

4. 當有白內障形成時，其水晶體彈性變差，聚焦能力就下降，當然就會造成近距離視力對焦不清或者距離改變時短暫「失焦」，病患可能 30 多歲就有看電腦電視容易疲憊，字幕不清的情形，這便是所謂的「老花眼年輕化」。

5. 當強光經過瞳孔射入眼底，經年累月光線慢性刺激，就會造成

黃斑部的水腫發炎，進而促使組織分泌物增加。

由於黃斑部是人體「氧化壓力」最強的組織，過度的光線直接照射，累積的光能會產生自由基，進而破壞正常黃斑部組織，最終黃斑部會因為分泌物增加及組織破壞造成兩個變化。

第一是：在黃斑部前形成一個分泌物固化後形成的沈積薄膜，這便是所謂「視網膜上膜」，這時病患主訴就是一隻眼睛影像變暗，檢查視力正常，但是黃斑部前的薄膜阻擋了光線進入，黃斑部得不到足夠光線自然影像變暗，就好像「黃斑部蓋被子」。

第二是：當光線再更慢性照射就會造成更深部的傷害，這時視網膜與脈絡膜間的「間膜」，也就是色素性上皮層(RPE)，會逐漸產生硬化的沈積物來對抗慢性光化學反應的刺激，這種隱藏在組織間的脂蛋白結節，就稱「隱結」。

隱結的形成就代表了傷害已進行至「乾性黃斑部病變」。好比一般血管硬化，容易破裂造成出血。隱結硬化破裂時也會造成脈絡膜新生血管的出血，這就使得乾性黃斑部病變進行成「濕性黃斑部病變」。這種出血性的黃斑部病變，與年齡不相關，與高度近視也不相關，就通稱為「自發性黃斑部病變」。臨床上這類病患通常高度依賴光線閱讀或工作，每天生活離不開電腦與電視。以往自發性黃斑部病變近視度數約三、四百甚至沒有近視，年齡約四十歲左右。現在由於智慧型

手機的過度使用，加速黃斑部的光線刺激耐受度超過極限。使得發病年齡層明顯下降。王小妹就是這種「早發型」黃斑部病變的一個活生生例子。

睡前關燈看手機傷眼也干擾睡眠

6. 當我們睡前關燈看手機時，事實上手機能量增加 50%，長時間的使用自然使黃斑部抵抗光線的能力受損。關燈看手機超過 30 分鐘，可由 2 件小實驗證明光線確實會對眼睛造成不良影響：

A. 關手機閉眼：此時可見眼前有與手機同大的光亮區域，因為此時已經閉眼，光亮影像當然並不是正常黃斑部所造成的，而是慢性強光照射後，大腦自行製造的「視覺暫留」；

B. 關手機開燈：這時可見眼前一塊與手機同大小的黑色暗影，由於並無影像代表黃斑部光線照射過久葉黃素與藍光互補耗盡，黃斑部已無法利用光線正常運作，所以開燈後是無法成像的。

這個道理與我們直視太陽或手電筒的道理是一樣容易懂的，注視太陽會怕光，注視過久造成黃斑部無法抵抗光線，那麼就會在眼前出現一圈黑色無影像的區域其大小與黃斑部等大。類似這樣的慢性傷害，久了自然就造成黃斑部的永久病變。

7. 睡前過度光照會造成我們褪黑激素分泌的干擾，也就是說在正常狀況下，關燈睡眠會造成體內褪黑激素的分泌，促成深眠及生長因

子的分泌，對小孩身體的發育，成人第二天精神的恢復都很有幫助。
現在睡前關燈看手機，將干擾深度睡眠的正常生理循環，破壞睡眠品質及正常身體賀爾蒙的分泌與代謝。這便是睡前關燈看手機，後來不容易入睡，第二天精神也不好的重要原因。(摘自衛福部國民健康署網頁)

「廉能是政府的核心價值，貪腐足以摧毀政府的形象，公務員應堅持廉潔，拒絕貪腐，廉政檢舉專線 0800-286-586」