

金警季刊

Vol. **40**

發行單位 金門縣警察局
地 址 金門縣金城鎮金山路 15 號
封面照片 署長與本局同仁合影
內頁照片 署長蒞局訪視頒發慰問金
發行人 許慶豐
副發行人 謝建國
總編輯 江麗芬
副總編輯 賴俊宏
審查委員 翁宗堯
黃維章
林興財
李華欣
林要治
編輯委員 李益杰
林中書
楊智銘
盧志榮
許又盛
出版日期 中華民國 107 年 1 月
統一編號 2009200300
聯絡電話 082-324372
傳真電話 082-312037
金門縣警察局全球資訊網址

<http://www.kpb.gov.tw>

印刷設計 台苑彩色印製有限公司



特別報導

- 02 署長蒞金訪視慰勉同仁辛勞
- 04 為金門交通盡一分力

治安最前線

- 06 跨海赴臺溯源追緝毒品黑槍
- 08 竊神像未改運先法辦
- 09 烈嶼警方破獲高粱酒竊案
- 10 再破獲偽劣金酒案保障金酒命脈

交通建樹與警政宣導

- 12 交通事故處理之精進作為
- 15 城警赴金城幼稚園交通安全宣導
- 16 106年「少年輔導研習」活動圓滿完成
- 17 深入校園宣導預防犯罪
- 18 阻擋救護車付出代價大

專論文章

- 20 析論「恐嚇」行為的危險性(下)
- 24 警槍使用安全-淺談本局清槍筒測結果
- 28 本局106年度廉政民情反映專案調查報告
- 33 淺談基礎射擊之道



警馨情

- 37 發LINE協助走失男童返家

警政櫥窗

- 38 臺金民防交流話協勤

心情隨筆

- 41 超馬挑戰自我極限
- 44 內外兼具

醫療保健資訊

- 45 健康多重要病過才知道
- 48 現代文明病脂肪肝



▲署長與本局同仁合影

署長蒞金訪視 慰勉同仁辛勞

■秘書科股長／許又盛

內政部警政署署長陳家欽自上任以來，為宣達治安政策，溝通警政工作目標與觀念，慰勉員警辛勞、激勵士氣，勤走基層進行座談，特於106年12月15日下午搭機抵金訪視本局，為同仁鼓勵打氣，並前往金湖分局金湖派出所慰勤。

此次是署長上任後首次蒞金訪視本局及座談，在聽取警察局專案簡報當前地區治安、交通狀況及重點工作後，署長期勉在治安維護工作方面，應配合縣長的各項施政作為及工作理念，恪遵賴院長於行政院治安會報提（裁）示事項，將打擊黑幫



▲署長與金湖派出所同仁泡茶座談

列為第一要務、強力掃蕩毒品、打擊詐欺犯罪、做好防竊防盜工作，展現政府維護治安決心，提供人民安居樂業的治安環境；在交通維護方面，應持續致力交通順暢及行車安全，嚴懲重大、惡性交通違規，藉以防制交通事故的發生，維護民眾生命與財產安全；最後在為民服務方面，應秉持同理心，做到「警察用心、民眾安心」，時時傾聽民眾需求，落實各級長官施政之工作理念，共同營造安居樂業的優質環境；會後署長與本局同仁在警察局前合影留念，劃下完美的句點。

另外，署長在局長及駐區督察林再本等人的陪同下，前往金湖分局金湖派出所慰勉第一線執勤員警，與同仁在派出所內泡茶座談、閒話家常，傾聽同仁對於警察勤、業務之建言，署長親切的問候「大家好」！讓緊繃的氣氛頓時變得輕鬆自在，署長相當關心同仁的身體健康，特別叮嚀執勤時要注意身體的保暖，應該少應酬、多運動，與會同仁都非常高興能與署長近距離的接觸，大家都感受到署長的平易近人與對警察工作的熱愛之情。

為金門交通盡一分力

■ 金沙所警員／翁宏勳



首先，我要感謝長官對我的肯定與表揚，在我近六年來的從警生涯當中認知到，警察在治安及交通執勤上扮演一個對社會大眾無形的保護傘，不管烈日、颶風或者豪雨，身為警察總是站在第一線，堅守崗位、守護民眾的交通安全，執勤時如果遇上民眾及學童的一句感謝：「謝謝警察先生」，對我就是莫大的鼓勵，此次獲得金安獎殊榮，都是全體同仁共同努力的成果，他們默默的付出，比我更應受到表揚的。

金門地區隨著經濟成長、科技進步，原本戰地管制的道路街景，轉變成觀光熱鬧的戰地風光，進而吸引了大量觀光客、就學學生及民眾，來金門旅遊、求學或者謀生，日漸增多的交通問題，第一線執勤的我們更是無比的有感，道路變的車水馬龍，路邊違停、交通事故也因此增加，但這並不會抹滅員警們的執著與信念，反而因為身在金門、服務金門，更讓我們有責任與義務，好好為金門的交通安全把關，藉由平常日復一日的勤務運作，來達成任務，守護民眾交通安全。

所有的勤務運作都是由員警們在各個交通點所奉獻出的一份心力，而將這些努力集結起來的完整交通防護網，讓在金門生活、工作、求學的民眾能有行的安全，維持交通安全是一項救人之良心事業，我們的用心付出，無非是希望能有效的降低交通事故發生。

對於未來金門的交通防制的策進作為，個人建議能運用網路雲端的大數據分析，找出各項問題的根本解決之道：

- 一、運用大數據分析巨量汽機車路線，因交通常用路線規劃，大多參考道路沿線居住密度、社經發展，針對該路線區域指派交通守望點。
- 二、分析呈現肇事斑點熱區圖、碰撞構圖分析、事故統計圖表等，不但政府內部看得到，民眾也可以透過網站或手機APP獲得相關資訊，並在易肇事熱區設置太陽能LED（爆閃）警示燈，讓用路人行經該路段時更注意行車速度及保持安全距離。
- 三、警察機關在管理端更能掌握車禍樣式、時間、車種等細節，研擬各種因應改善手段來降低交通事故，提升交通維護效能。

此次得獎，感受不僅是得獎的喜悅與榮耀，更是責任的加重，今後更需為地區交通工作更盡心力，讓地區交通更順暢、減少事故發生，維護每位用路人的交通安全，全心做好這份工作，日後也會加強充實專業知能、提升工作效率、發揮「同理心」、熱誠為民服務、發揮警察團隊精神，讓我們的專業能力更為民眾肯定、服務精神使民眾能夠認同、感到貼心。畢竟，交通安全維護的工作是不容片刻鬆懈。

跨海赴臺溯源 追緝毒品黑槍

■刑警大隊 組長／董紀宏

近年金門地區的治安趨向複雜，發生的刑案類別亦不若以往，其中以今年初接連發生的「偽造提酒券案」，以及「金城鎮代表會主席遭強盜案（0818專案）」最為震撼人心，所幸上述案件均為本局迅速偵破，有效穩定地區民心；另邇來警政署不定期規劃「肅槍、掃毒專案」，期斷絕黑槍、毒品來源，本局在各級長官指導下，亦有斬獲，以下茲舉兩起近期偵破之槍械、毒品績效供參，展現本局同仁高速破案效率：

一、「0818」專案之後續追緝 槍械來源

發生於106年8月18日之擄人強盜案，本局獲報後旋即組成專案小組，當日火速將欲逃亡臺灣之主嫌緝捕歸案，而其中陳姓犯嫌在警方圍捕行動中，以改造手槍畏罪舉槍自戕；另逃亡臺灣地區之數名共犯，亦派員跨海赴臺緝捕歸案。本案全數嫌犯雖已緝獲，惟涉案槍枝之來源尚未查明，為

防微杜漸，避免未來發生類此槍擊案件，局長許慶豐即指示專案小組持續向上追查槍枝來源，阻斷此一犯罪根源。

經專案小組多日佈線與追查，掌握涉案槍枝及子彈來源，係活動於臺北市士林區戴姓男子所提供，為確實掌握戴姓男子身分及藏匿處所，專案小組即與臺北市政府警察局士林分局共辦，經不斷派員跟監、蒐證，釐清戴男係「四海幫海巨堂」幹部，平日於臺北市士林區承德路四段之處所，以「旅行社」作為掩護，實則為「海巨堂」堂口及軍火庫據點，該處出入份子複雜。在掌握犯罪實證後，於9月26日出動近20名幹員荷槍實彈執行攻堅，並於戴嫌所有機車內起出制式手槍3把(克拉克、金牛座、德製八釐米)及子彈143發，儼然是移動式軍火庫。

二、毒品「向上溯源」追毒又 查槍

毒品泛濫問題，已造成臺灣、乃



至於世界各國之恐慌與厭惡，金門雖有天然海峽屏障，惟近年因交通便利、外來人口趨多，相應亦使地區毒品來源增加，本局為肅清地區毒品、阻絕毒品於境外，持續落實與地檢署、海關、海巡等司法機關保持密切聯繫與合作，並貫徹警政署「肅槍、緝毒、掃黑三打策略」，於日前在地區查獲數起施用毒品案後，持續向上溯源，追緝以陳姓及江姓嫌犯為首之擁槍自重販毒集團。

由於該集團首腦於臺北市活動，專案小組轉報請新北地方法院檢察署指揮偵辦，於11月8日至10日，針對該販毒集團上下游成員聲請多張搜索票及拘票，兵分六路前往臺北市及新北市多處執行搜索。由於江、陳2嫌十分狡猾、居無定所，專案小組運用高科技追蹤儀器，方查出該等2嫌租住於南港區某汽車旅館內，於緝獲江、陳2嫌時，同步查扣金牛座改造手槍1枝、彈匣1個、鋼筆手槍1枝、改造子彈13顆、改造槍管1枝、長彈匣1個、一級毒品海洛因及二級毒品安非他命共6包、

愷他命2包及毒品吸食器等證物，全案總計緝獲6人到案。

本案於緝獲攻堅時，還有一段緊張小故事，由於陳嫌已多次遭警方查獲，雖使盡逃亡手段，此次仍難逃警方法網，頓時驚恐與絕望交織，於專案小組將破門之際，情緒激動遲遲不肯就範，舉槍要脅自戕，情勢一度緊張。最終在警方循循善誘及女友一句句「槍放下啦！你不要這樣啦！你不是被抓好幾次了嗎？你也可以保外就醫啊！」等溫情喊話下，棄械投降，令人不禁捏把冷汗。

金門為治安淨土，本局掃除地區毒品與黑槍責無旁貸，無法漠視由各種管道流入本轄，將持續與臺灣地區警察機關跨境密切合作，共同打擊犯罪，結合雙方有利資源，擴大偵查能量，將不法犯罪源頭予以肅清，以行動證明，絕對有能力對膽敢在金門地區犯罪之分子加以迎頭痛擊，以達淨化地區治安、營造優良治安環境之目標，心存僥倖者若以身試法，肯定自誤前程！

竊神像未改運先法辦

■金寧所所長／余宏智

「警察先生，我們宮裡的神像被偷了！」在106年12月4日一早，即接獲轄內后沙村鎮南宮主委報稱宮內神像遭竊，有感於神佛文化是民眾重要民俗信仰，金城分局長李智源隨即指派金寧所與偵查隊組成專案小組，共同協力合作，全力偵辦，務必於最短時間內破案。

當日筆者在所內辦公之際，聽見通報後，先是愣了一下，神像被偷！這竊賊竟敢如此囂張，褻瀆神明，嚴重傷害信徒的心，立即前往失竊地點勘查，詢問鎮南宮主委失竊詳情，惟案發時並無人目擊，宮內有裝設監錄系統，而且運作正常，心裡石頭頓時變輕了，隨即向分局長報告詳情，並以警察榮譽保證一定破案；經調取宮內、外監視錄影紀錄，因鏡頭常期受到香火煙燻，畫面變得很模糊，僅能辨識出是一名女性單獨犯案，宮外畫面發現的可疑車輛車牌無法清楚識別，在確定犯案時間、車輛款式、犯人部分特徵及離去動向後，破案將不遠了。

在與偵查隊幹員分工協助下，調取本局環島監視錄影系統，一路跟隨竊嫌車輛行進路線追查，追！追！追！時刻分秒都不敢鬆懈，熱切破案的心驅使著大家而不覺得疲累，謎底越來越接近，最後失去了車輛蹤跡，研判竊賊就住在停車附近，快速前往尋獲該車，鎖定車主何姓女子涉案，隨即前往犯嫌住所查訪未果，為免失去破案先機，派員在場埋伏竊嫌現身，守候多時後，發現何女欲再度開車外出，當下即時攔查何女及作案用車輛，在後行李箱內取獲「天上聖母、千里眼、順風耳、大聖爺、王爺印、令旗、陶製雙獅、精緻鼓鈸、兩府王爺匾額、神兵利劍」等等神像聖物，何女見事機敗露，始向警方坦承：「曾聽聞后沙鎮南宮神明顯赫，近期自己運勢不濟，想請幾尊回家供奉改運，事後再歸還，不料警方會找上門來，對此深表悔意」。

案發後能在短時間破案殊屬不易，尤其是竊盜案件，偵查作為務必在熱案期間

掌握先機，立刻投入最大能量偵辦，迅速偵破才能穩定民心，有效嚇阻犯罪歪風，此次能在24小時內破案，冥冥之中似有神助，在主委恭請神明聖物回宮坐鎮後，信眾們皆得以心安，讓本局團隊的招牌再次受社會民眾的肯定。

由於歲末將近，過去也曾發生廟宇金牌遭竊案，未來不僅會持續與轄區廟宇溝通提升自我防護裝置，並將加強巡邏密度，確保人、神和地方平安，相信在本局持續努力之下，定能使地區治安更趨平穩。



▲起獲的神明聖物

烈嶼警方破獲高粱酒竊案

■烈嶼所所長／楊懷璽

本局金城分局烈嶼分駐所於106年11月29日20時30分許，接獲雙口村林姓民眾報案：指稱其住家內九九重陽敬老酒4瓶、紅盒70年特級陳高1瓶、陳高二鍋頭1瓶、二岸和平祈福酒1套(2瓶)、開運酒1瓶、古寧頭戰役60週年紀念酒1瓶及感恩惜福酒2瓶遭竊，共計12瓶，損失約5萬餘元，在民風純樸的小金門發生竊案，受理員警不敢輕忽，層層上報，並由本局刑事警察大隊鑑識人員到場採證，全力投入偵辦。

本案調查之初，因屋主全家赴台，期間長達8天之久，無法確定案發時間，探詢鄰居亦未曾發現異常，住家附近均無監視器，鑑識人員現場未採集到任何可疑指紋，偵辦頓時陷入困境，專案人員僅能再次分析案情，清查轄內慣犯，分析過濾可疑份子，研判雙口村居民約10來戶，犯嫌能精確掌握屋主全家赴台的時間，犯案時又未引起鄰居起疑，研判有地緣關係犯案的可能性較大，清查同村林姓前科犯近期工作不穩定，較有可能涉案，但一切僅只於推論，尚缺直接可信之有利證據，不足以實施強制偵查作為，僅能期待銷贓管道追查能有所獲，心中壓力已漸漸增加，大、小金門特產行全面一一進行訪查，皇天不負苦心人，竊嫌果不其然急欲兜售失酒，並指認出林嫌，隨即報請地檢署檢察官聲請搜索票，於12月3日前往林姓竊嫌家中順利起出失竊贓物，林嫌見事機敗露坦承犯案。

調查發現，林嫌平日工作不穩定，入



▲竊嫌家中搜索

▲起獲之失竊高粱酒

不敷出，在得知被害人全家赴台，家中無人，遂心生歹意，利用凌晨夜黑風高、北風呼嘯、四下無人之際，獨自以螺絲起子撬開被害人家鐵門，侵入竊取值錢物品，惟僅發現高粱酒較為值錢，遂將屋內全部高粱酒偷竊一空。

此外，林嫌因短時間無法順利銷贓，也害怕警方查緝此批失竊老酒，遂將一部分竊取來之九九重陽敬老酒4瓶、古寧頭戰役60週年紀念酒1瓶、開運酒1瓶及二岸和平祈福酒1套2瓶敲破，丟棄置上林出海口，企圖湮滅證據，惟警方迅速之偵查作為，使其無所遁形，於訊後將林嫌依竊盜罪移送金門地檢署偵辦。由於市面上特殊老酒價值不菲，在此呼籲大家要特別注意居家安全，做好個人居家防竊措施，防範犯罪於未然，方為根本之道，維護治安工作是警察人員之天職，警方除了加強巡邏、犯罪預防外，也需要民眾多配合，只要民眾多加留意，尤其要發揮守望相助之精神，竊賊就不會上門，另提醒各商家勿收購來路不明之高梁酒，以免觸犯贓物罪，得不償失。

再破

偽劣金酒案 保障金酒命脈

■刑警大隊組長／董紀宏

金酒公司為本縣經濟命脈，由於金酒公司所生產的高粱酒品質精純，再加上香醇甘冽的口感，讓金門高粱酒不但成為臺灣知名白酒品牌、歷屆總統就職國宴用酒，並屢獲國家指定作為接待國內、外嘉賓飲用酒品及元首出訪國外的臺灣伴手禮，最近更成為金磚五國峰會的指定用酒，逐步奠定兩岸三地民眾心目中不可撼搖的標竿地位。

近年來，金門高粱酒更走向國際屢得大獎，因此成為不法份子覬覦的目標，紛紛起而偽造或仿冒，以牟取暴利。為此，本縣縣長陳福海歷年均指示本局，應將類似不法行為列為重點目標加強查緝，以維護金門經濟命脈。

本局查緝偽劣金門高粱酒專案小組在局長許慶豐的指揮下，會同縣政府財政處等單位，定期監測市場動態，發現有偽（仿）造金酒案件時，立即立案全力偵辦。本局同仁亦體認到該專案對金門百姓之重要性，如放假返臺或至大陸廈門地區旅遊時，均會注意相關酒品有無侵犯金酒公司商標，遇可疑酒品，則經蒐報、鐵定後立案偵辦、嚴加查緝。

106年截至10月底，本局破獲偽（仿）造金酒案件之侵權金額，經估算將近新臺幣一億元，有效維護本縣民眾權益，相關案件摘述臚列如下：

一、106年1月1日查獲陳○○「偽造、行使春節提酒券」案



件，查獲近二十名嫌犯，並查扣偽造酒券555張及犯罪所得247萬7,200元，其中12名嫌犯遭法院羈押獲准，創下金門地區單一案件羈押獲准最多紀錄。而本案共計有22位地區酒商及民眾受害，遭詐騙損失金額總計420餘萬元。

二、106年1月20日查獲林○順涉嫌產製偽劣金門高粱酒，以近似「雙龍商標」貼於國○製酒生技公司「醉逍遙二鍋頭」上，查扣各類偽製標籤700張、外包裝箱86張，清查已出售侵權酒品高達7萬1,551瓶，估算侵權金額達3,641萬9,459元。

三、106年4月10日查獲順○公司陳○宏產製「金紅高粱」酒品，侵害金酒公司「白金龍」商標。

四、106年7月6日查獲臺南市「全○榮」公司涉嫌生產侵害金酒公司「雙龍商標」酒品，查扣侵權酒品4,005瓶、侵權商標111張及帳冊等證物，估算侵權金額達3,223萬1,344元。

為維護民眾食安，本局堅持打擊不法的決心不會鬆懈，也籲請民眾如果發現不法，隨時向警方舉報，本局將全力偵辦，不負使命。



交通事故處理之精進作為

■ 金城分局警備隊 / 許哲祥

近年來，金門地區因經濟發展，轄內人口數、旅遊觀光人數與機動車輛數均不斷成長，道路交通流量與複雜度也較以往提高，對整體交通環境造成相當程度的影響，同時民眾的自我權益意識提升，因此有必要精進專責員警事故處理能力，提升事故處理品質，以保障民眾權益。

交通環境現況分析

全縣人口數分析

依據金門縣政府民政處近6年（101年至106年10月底）統計，101年底全縣人口數為11萬2,503人，102年底為12萬0,057人，103年底為12萬7,051人，104年底為132,136人，105年底為134,445人，截至106年10月底人口數為136,357人；人口總數均呈現逐年成長趨勢。

表1 金門縣人口總數與成長率

年度	人口總數(人)	成長率(%)
101年底	112503	-
102年底	120057	6.71%
103年底	127051	5.88%
104年底	132136	4.00%
105年底	134445	1.75%
106年10月底	136357	1.42%

資料來源：金門縣政府民政處(http://web.kinmen.gov.tw/Layout/sub_A/NodeTree.aspx?path=3375)

全縣旅遊觀光人次分析

依據金門縣政府觀光處近6年（101年至106年9月底）統計，101年全縣旅遊觀光人次為126萬5,035，102年為116萬4,504，103年為130萬9,734，104年為151萬5,130，105年為155萬3,251人，截至106年9月底為127萬3,420人；旅遊觀光人次呈現逐年成長趨勢。

表2 金門旅遊成長率

年度	旅客人次	成長率(%)
101年底	1265035	-
102年底	1164504	-7.95%
103年底	1309734	12.47%
104年底	1515130	15.68%
105年底	1553251	2.52%
106年9月底	1273420	

資料來源：金門縣政府觀光處(http://web.kinmen.gov.tw/Layout/sub_D/NodeTree.aspx?path=3449)

全縣各式車輛總數分析

依據臺北市區監理所金門監理站近6年（101年至106年10月底）統計，101年全縣各式車輛總數為7萬3,395輛，102年為7萬6,853輛，103年為8萬2,644輛，104年各為8萬9,710輛，105年為9萬5,029輛，截至106年10月底為9萬9,482輛；全縣各式車輛總數均呈現逐年成長趨勢。

表3 金門縣各式車輛總數與成長率

年度	各式車輛總數	成長率(%)
101年底	73395	-
102年底	76853	4.71%
103年底	82644	7.54%
104年底	89710	8.55%
105年底	95029	5.93%
106年10月底	99482	4.69%

資料來源：臺北市區監理所金門監理站(<https://tpcmv.thb.gov.tw/Kinmen/VehicleListC025100.aspx?apname=VehicleK>)

全縣交通事故件數分析

依據本局交通隊近6年（101年至106年10月底）統計，101年全縣交通事故件數為580件，受傷人數為681人，死亡人數為7人；102年602件，受傷674人，死亡4人；103年757件，受傷863人，死亡2人；104年867件，受傷942人，死亡7人；105年950件，受傷982人，死亡3人；截至106年10月底758件，受傷789人，死亡10人；全縣交通事故件數與受傷人數均呈現逐年成長趨勢。

表4 金門縣交通事故件數、受傷人數與成長率

年度	交通事故總數	成長率(%)	受傷人數	成長率(%)	死亡人數
101年底	73395	-	681	-	7
102年底	76853	4.71%	674	-1.03%	4
103年底	82644	7.54%	863	28.04%	2
104年底	89710	8.55%	942	9.15%	7
105年底	95029	5.93%	982	4.25%	3
106年10月底	99482	4.69%	789		10

資料來源：金門縣警察局交通隊

精進交通事故處理品質

道路交通事故處理是一項具專業性及複雜性的工作，其處理品質之良窳不僅涉及事故當事人相關權益，亦為後續肇因分析、責任追究與事故防制之重要依據，因此，如何提升交通事故處理品質，實為當務之急。茲提出以下三點精進作為：

一、精實教育訓練，強化事故處理能力

教育訓練為提升員警事故處理能力之不二法門，為提升事故處理人員之專業能力，可透過定期舉辦講習或座談方式，加強司法與第一線事故處理員警間之互動，建立專業共識，或不定期針對個案進行檢討分析，提供事故處理人員參考，研擬改進策略；並增加事故跡證鑑識相關課程，以加強事故處理人員現場跡證之蒐集判斷能力。

二、購置或更新事故處理裝備，樹立執法公信

事故處理人員除需具備嫻熟之處理技術，若能運用先進科技，輔助執行，將可



▲交通隊黃維章隊長授課情形

大幅提升處理品質，保障當事人權益。目前每一件交通事故案件的現場處理，先以人工測距、手繪草圖再後製予以數位化，相當費時，若能導入空拍機進行交通事故現場蒐證，讓員警處理事故添加新利器，將能快速完成現場蒐證、事故排除與確保處理品質，同時維護道路順暢與現場第一線處理人員的安全，減輕基層員警事故處理的工作負荷與壓力，而數位化圖資更能提高精確度、公信力，確保當事人權益。

三、成立交通事故偵查鑑識人員，提升事故處理品質

A1與A2類交通事故本屬刑事案件，現場勘察、蒐證處理之目的在於還原肇事真相、釐清肇事原因及各造當事人之肇事責任。惟現行刑事鑑識以支援偵辦重大刑案為主，一般除發生重大交通事故或現場有人死亡之A1類交通事故，可要求指派刑事或鑑識人員支援蒐證外，其餘交通事故則未有鑑識人員支援交通事故現場蒐證，因此，研議未來能成立交通事故偵查鑑識人員，專責交通事故現場偵查與蒐證，可將「交通事故處理」概念提升為「交通事故偵查」，導入員警處理交通事故之正確觀念。

人民的支持與信賴是警察執法的最大後盾，治安與交通為警察兩大主要工作，「服務型導向」的經營理念，乃警察人員必須具備的基本觀念，員警所處理之



▲金門地方法院王鴻均法官授課情形

交通事故，為每位當事人所關注之大事，尤其任何一件交通事故的發生，日後均可能成為訴訟案件。處理員警除應具備專業之處理能力外，需以「同理心」來體察民眾的主觀感受，受理民眾報案應迅速趕赴現場，詳細勘察蒐證，落實現場勘驗工作，以迅速、客觀、公正之態度處理交通事故，則必能贏得民眾對警察的信任與尊重。



▲空拍機



▲空拍機操作概況



▲現場活動實況

城警赴金城幼稚園

交通安全宣導

■金城派出所所長／林志仁

為強化多元管道交通安全宣導理念，並向下紮根交通安全意識，金城分局金城派出所交通安全宣導團警員李思濠、周逸新及陳至謙等人於106年11月15日上午10時前往金城幼稚園中黃班進行交通安全宣導，現場近30名的學童參與，互動熱絡，成效良好。

幼稚園的學生上下學多是由家人以汽、機車接送，從小培養幼兒安全觀念及加強自我保護能力，讓遵守交通安全成為幼兒從小建立的良好習慣及行為，希望交通安全教育自幼兒園起便能向下扎根，建立遵守交通規則的觀念，藉此保護自我用路及行車安全，減少交通事故的發生與意

外傷害。

此次前往金城幼稚園宣導的警員李思濠表示，學童於宣導過程中互動相當熱絡，頻頻對各項交通標誌、號誌及安全過馬路等問題提問，員警都一一解說，並藉由幼兒提醒家人觀注闖紅燈、超速、酒後駕車之危險性，強化幼兒對交通常識的認知以及遵守交通安全的觀念。

分局長李智源亦表示，保護永遠不嫌多，希望在透過不斷的宣導，喚醒社會各階層強化交通安全意識，有效降低交通事故的發生，也期望交通安全觀念能向下扎根，向交通安全環境的目標邁進。

106年「少年輔導研習」 活動圓滿完成

■少年隊輔導員／莊翕筑

為加強本縣少年輔導相關網絡人員對於輔導專業知識之了解及增進少年輔導實務知能與技巧，本縣警察局結合少年輔導委員會，於106年12月27日辦理少年輔導研習，邀請本縣學生輔導諮商中心主任莊錦智及國立金門大學社會工作學系助理教授劉香蘭，以學校及家庭為重點，向縣內辦理少年輔導相關網絡人員，講授輔導技巧及實務經驗。

本次研習在警察局四樓視廳室辦理，特別邀集本縣輔導相關網絡人員，包含社會處、衛生局、家庭教育中心、家扶中心、生命線協會、更生保護會、校外生活輔導會及各級學校等共計24個單位參加。

本縣學生輔導諮商中心莊錦智主任從事教職28年，實務經驗豐富，課程中講授「少年輔導跨專業人力合作分工暨整合實務分析」，說明學校輔導工作中之行政、教導(輔)老師及專業社工師、心理師應如何分工；金門大學社會工作學系劉香蘭助理教授課程中講授「看見家庭動力：與青少年家庭工作之原則與策略」，說明輔導人員與少年家

庭工作時，可以運用什麼樣技巧及策略，以達到輔導的目的，與會人員均感獲益良多，對少年輔導工作倍增信心。

局長許慶豐表示，少年是國家未來發展的重要資產，基於「預防重於破案」之理念，少年輔導工作甚為重要，少年行為如果發生問題，行為及心理上會從高關懷個案，引發偏差行為，後續觸法之發生，而後再回歸到各單位中的輔導機制，尤其在家庭及學校中，各項的輔導機制對少年偏差行為的矯正是最重要的，因此期待藉由本次的研習，整合各單位資源，強化聯繫、通報、轉介機制並提升輔導人員之專業知能與技巧，以發揮輔導最大的功效，落實地區的少年輔導工作。



深入校園宣導預防犯罪

■少年隊輔導員／莊翕筑

為落實校園安全維護並建立學童正確法治觀念，本局結合本縣少年輔導委員會啟動預防犯罪宣導列車，於106年11月7日前往開瑄國小，針對全校65名師生，實施校園預防犯罪及人身安全保護之相關法治教育宣導，活動中受到學校師生們的熱烈歡迎。

本次活動由少輔會輔導員吳秀琪及莊翕筑前往宣導，會中除了解說毒品分級及觸法之刑責處罰外，同時也針對近來新興毒品相關資訊加強宣導，並提醒學童毒品沒有既定的外表，可能會包裝成糖果、咖啡包、奶茶包、巧克力、果凍等，除了要懂得辨識毒品種類及其偽裝包裝，避免誤食毒品最好的方法，就是不要隨意接受陌生人提供不明來源的飲料、食物等。

由於3C產品的普及與發達，學童容易沉迷於網路虛擬世界中而不知其多變，一不小心就可能遭人盜用身分或是詐騙金錢，甚至被引誘而從事違法行為，因此在宣講中，也特別提醒學童勿存有貪念，更不要輕易在網路上提供個人資料，以免成為受害的對象，若疑似遇

詐騙事件時，要保持冷靜、小心查證，並可撥打反詐騙專線165尋求協助，教導學童提高警覺，以增加自我保護能力，並將反詐騙觀念帶入生活中。

宣導過程中，以幽默輕鬆的方式分享宣導各項法令觀念，並備有精美小禮物做有獎徵答，學童個個也都聚精會神、認真聽講答題，獲得相當好的宣導成效，進而達到預防犯罪之目的。

少年警察隊隊長林要治表示，青少年是人格及價值觀養成的黃金時期，若缺乏正當概念，極易產生偏差行為及受害，警察局本著「預防犯罪於先」的觀念，透過高密度的宣導資訊及預防犯罪觀念的灌輸，強化青少年的法治觀念及守法意願、降低觸法及誤入歧途的機會，同時也讓青少年學習如何自我保護、減少被害，許他們一個健康美好的未來。



阻擋救護車付出代價大

■金湖分局組長／廖建棠

汽車駕駛人行駛於道路上，遇到救護車鳴笛而故意不避讓，時有所聞，如民國99年12月在新北市新店發生的中指蕭阻擋救護車事件，或於103年3月在臺中市發生的奇蹟大師阻擋救護車事件，均引起社會大眾公憤。

而汽車駕駛人行駛於道路上遇到救護車，該如何避讓，法令規定於道路交通安全規則第101條第2項：「汽車聞有消防車、救護車、警備車、工程救險車、毒性化學物質災害事故應變車等之警號時，應依下列規定避讓行駛：一、在單車道路段，應即減速慢行向右緊靠道路右側避讓，並作隨時停車之準備。二、在同向二車道以上路段，與消防車、救護車、警備車、工程救險車、毒性化學物質災害事故應變車同車道之前車，應即向相鄰車道或路側避讓，相鄰車道之車輛應減速予以禮讓，並作隨時停車之準備。三、消防車、救護車、警備車、工程救險車、毒性化學物質災害事故應變車得利用相鄰二車道間之車道線行駛，而在車道線左右兩側車道之車輛，應即減速慢行分向左右兩側車道避讓，並作隨時停車之準備。」此為具有

駕駛執照之汽、機車駕駛人所應知悉的常識。

如果遇到救護車鳴笛而故意不避讓，依據道路交通管理處罰條例第45條第2項：「聞消防車、救護車、警備車、工程救險車、毒性化學物質災害事故應變車之警號，不立即避讓者，處汽車駕駛人新臺幣三千六百元罰鍰，並吊銷駕駛執照。」，此為阻擋救護車之行政責任。

更甚者，駕駛人妨礙救護人員將病患載送至醫院，可能觸犯刑法第135條妨害公務罪，舉一最近案例如下：

臺中地方法院103年度易字第1483號刑事判決略以：「賴○○於民國103年3月10日10時50分許，駕駛自用小客車，沿臺中市南屯區文心路1段由南往北方向之中間車道行駛，行至與向上南路交岔路口前，適遇同向隸屬於臺中市政府消防局第六大隊南屯分隊隊員駕駛之救護車，車內搭載隊員黃○○（擔任救護手）及因車禍受傷之女性傷患，正依緊急救護辦法第2條、第3條、第5條之規定，執行緊急傷病患救護之職務，且上開救護車沿路均有開啟警報訊號（警笛）及警示燈。賴○○在駕車到

達該路口前，即在與該救護車併行的狀態下，先行從該救護車右側超車，同時變換到內側車道而行駛在該救護車前，嗣到達該路口時，賴○○因遇燈光號誌已轉換為紅燈，遂在內側車道停等紅燈，而上開救護車行駛至該路口時，駕駛員因見中間車道及慢車道上已有多部車輛停等紅燈，遂維持內側車道行駛至賴○○駕駛之自小客車後方。賴○○明知汽車聞有救護車之警號時，在同向二車道以上路段，與救護車同車道之前車，應即向相鄰車道或路側避讓，相鄰車道之車輛應減速予以禮讓，並作隨時停車之準備，而賴○○所駕自小客車停等位置的右方係機車待轉區，且機車待轉區仍有足夠空間得使其所駕駛自小客車向右前移動，以避讓救護車優先通行，竟基於妨害公務執行之故意，刻意拒絕將其所駕駛自小客車朝右前方移動避讓，復於救護車之駕駛多次按鳴喇叭，及使用擴音器廣播請求賴○○避讓車道時，仍拒絕行駛移動該車，惡意阻擋上開救護車之優先通行約40秒鐘之時間，因而對公務員依法執行職務時，施強暴行為。判決賴○○犯妨害公務執行罪，處有期徒刑柒月，緩刑參年，應向公庫支付新臺幣參佰萬元；向指定之政府機關、政府機構、行政法人、社區或其他符合公益目的之機構或團體，提供壹佰陸拾小時之義務勞務；接受受理執行之地方法院檢察署所舉辦之法治教育參場次，緩刑期間付保護管束。」處罰可謂不輕。

由上可知，汽車駕駛人故意阻擋救護車會涉行政責任及刑事責任，且經新聞媒體報導後，往往會導致社會大眾之批評，輿論之壓力排山倒海而來，所以當遇到救護車執行緊急救護任務時，必須遵照道路交通安全規則之規定，進而避讓，將道路讓與救護車優先行駛，雖會造成個人短短的時間拖延，然而卻能使傷者於最快的時間送至醫院，進一步得到醫療救護。



析論「恐嚇」行為的危險性

■秘書科科長／賴俊宏

三、恐嚇行為的因果內涵與客觀歸責理論

犯罪成立，必然有高度因果關聯性將具有社會損害性結果歸責於行為人。在德、日體系刑法犯罪成立要件判斷上，因果關係理論採用向來有“條件理論”、“相當因果關係理論”以及“客觀歸責理論”的不同見解。其中德國學者Roxin所提出的“客觀歸責理論”因為對於責任歸屬的判斷源自風險歸咎，與恐嚇行為的危害概念相同，因此以下從客觀歸責理論的運用，進一步說明恐嚇行為的因果內涵。

“客觀歸責理論”主要依照兩個觀點而確立因果關係：第一、行為人對於行為客體製造了一個法所不容許的風險，且該風險在具體構成要件結果中實現時，即可歸責于行為人；第二、由相反情形加以思考，如構成要件涵攝時能排除此風險，或結果發生是在構成要件的涵攝效力範圍外時，則結果發生不能歸責于行為人。¹ 簡單來說就是，客觀歸責是行為人是否在因果關係判斷上，實現了法律所不容許的構成要件風險。因此在判斷上應注意到：

- (一) 行為人是否製造了法律所不許的風險。行為人行為雖然製造法律上所認為重要的風險，但如果此一風險為法律所容許者，則客觀責任歸屬即被否定，而視為沒有逾越法所容許的界限，不存在有可歸責的因果關係。另外，基於社會相當性理論來說，行為人正當權利行使不得超脫於社會一般大眾所通常認知的容忍範圍。² 所以，如行為人行為悖離社會一般日常生活所得容忍程度者，即是製造了法律所不許的風險。
- (二) 降低風險。行為人既然製造出危險，在法律上自然應該擔負起降低風險的義務。如果行為人能竭盡力量即時降低風險，避免危害發生，行為對結果發生即不具客觀可歸責情形，也就是不存在因果關係。
- (三) 行為人主觀上有實現風險的意欲。行為人製造法所不許的風險，仍須該風險實現不出脫於行為人主觀意思，才有可歸責於行為人。若該風險的實現屬偶然情形時，即無客觀歸責的因果關係存在可言。

德國學說傳統上對於行為與結果間的因果關係判斷多採“條件理論”，而日本及臺灣學說與實務上則多採取“相當性理論”。³ 由於恐嚇行為所造成的危險若以“客觀歸責理論”

¹ 林山田：《刑法通論（上冊）》，著者臺灣發行2005年版，第216頁。

² 余振華：《刑法總論》，臺灣三民書局2011年版，第192-194頁。

³ 林山田：《刑法通論（上冊）》，著者臺灣發行2005年版，第224-226頁；余振華：《刑法總論》，臺灣三民書局2011年版，第152-157頁。

架構運用於危險製造的判斷上，除優於其他因果關係理論更容易進行分析外，尤其在特殊情形(一般生活經驗中難以遇見的少數狀況或法規保護目的範圍難以明確界限情形)，即可依行為人有無製造風險與降低風險等情事加以判斷因果關聯存在與否，在評價犯罪上具有實際效用。

本文認為，行為人製作出法律所不容許的恐嚇危險行為，自然應擔負起防制或是降低風險義務，避免超脫出社會所能容許結果的出現；如果事件發生已經超出社會一般人所得認識的判斷經驗時，則可認為客觀歸責情形不存在。因此，針對於恐嚇飛航安全的危險行為，在構成要件要素符合於法條所描述的情形後，行為顯然違背社會生活經驗認知而未超脫出一般人所得認識的判斷經驗者，則具有因果關聯性而形成社會危害狀況，當然成立犯罪。

四、行為實質違法性與非價分析

(一) 實質違法性理論

依據德、日學說，違法性理論基本概念認為“法律以保護社會上利益或價值為目的，違法行為必然是侵害利益或價值的行為，觀念上不應該有程度差異，只要是違法都應該作出同樣結論”。⁴ 而對於違法行為再進一步細分認為“對於違法判斷上，如果行為人行為因為違反刑法的禁止或誡命規範時即屬違法，此為形式違法性概念;如果某個侵害法益的有害社會行為，非以刑罰手段否則無法對付時，則該行為違法性屬具有實質的違法性”。⁵ 因此就實質違法性理論來說，違法性不只是行為與法律規定的形式對立關係而已，其實質內涵在犯罪行為判斷上，行為除形式上違反規範外，尚須就整體法規範價值體系，觀察行為實質內涵而認定違法性。

對於行為的實質內涵，不論從行為非難或是結果非難作為基礎，只要是侵害到重大生活利益或是違背倫理規範，就應該為社會大眾所唾棄。⁶ 因而若是單純從行為已充足於構成要件該當時，即初步推定行為具有形式違法性，但若將社會共同生活要求的法秩序目的加以整體觀察，行為與法律所欲達成的評價目的相脫節時，自然有認定實質違法性的存在。

(二) 行為非價與結果非價的二元論思考

“非價”由德文Unwert直接翻譯，有違反法價值或可非難性之意思。⁷ 依據傳統德、日學說有“人的不法論”與“物的不法論”的觀點對立，簡單來說就是主觀違法性評價與客觀違法性評價的不同所致。⁸ 人的不法論以行為人主觀為主軸，將行為人認識、意欲等要素列為違法評價對象，並為犯罪評價的重點；相反的，物的不法論認為違法評價對象僅限定在客

⁴ 余振華：《刑法違法性理論》，臺灣瑞興圖書公司2010年版，第73-76頁。

⁵ 余振華：《刑法違法性理論》，臺灣瑞興圖書公司2010年版，第76-78頁。

⁶ 張明楷：《行為無價值與結果無價值》，北京大學出版社2012年版，第21頁。

⁷ 王安異：《刑法中的行為無價值與結果無價值》，東吳大學法律學報第16卷第1期2004年8月號，第46頁。

⁸ 川端博：《刑法總論二十五講》，余振華譯，臺灣元照出版公司1999年版，第45頁；野村稔：《刑法講義》，成文堂1998年9月補訂(日文)版，第309頁。

觀方面，而實質違法性重點在於客觀的法益侵害結果，行為人主觀故意僅專屬責任要素。針對兩者差異，有學者認為也可說是因果行為論與目的行為論的學說對立。⁹ 但是不論是依因果行為論或物的不法論觀點以侵害法益結果作為評價，還是依目的行為論或人的不法論觀點以行為人行為違法性作為評價，其實說來就是行為非價與結果非價的兩種不同立場為基礎。再者，單純以“行為非價”或“結果非價”的單一觀點來檢視違法性概念時，通常被稱為單一面向的一元式“行為非價論”或“結果非價論”。¹⁰ 而一元式思維模式對於問題思考，難免有未盡周全之處，因此本文認為參酌日本理論，思考上應以二元式的主、客觀綜合思維模式來探究恐嚇危險行為，方較足以全面性對於犯罪加以認知評判。所持理由如下：

第一，單純依客觀事實結果為評價，從一般人標準及社會通常觀念而言，雖然容易理解，事證也能容易取得，但卻未對行為人的行為本質與主觀意識加以探究，進而難以評斷行為人個別性情狀差異。因此單純結果論而言，如學者所言，確實不足以對於違法性程度產生完全的理解。¹¹

第二，日本學者更精確說明認為“倘若忽視結果無價值，則刑法的違法性無從論斷，亦即行為無價值必須以結果無價值作為其前提，而對結果無價值所表示事態的刑法上意義，合併加以考慮的折衷式論點，即為二元非價論”。¹² 所以，結果無害的恐嚇行為在客觀上雖然不會發生實際危險結果，但本文在主張判斷行為違法性時，不僅應將可能侵害法益結果的客觀“結果非價”進行探討，同時也更應將行為人主觀上“行為非價”合併觀察，進行多元綜合評價，結論上必將更為妥適。況且國家對於行為人犯罪責任的負擔，並非單純從結果發生為論斷，不論行為人是否知悉法規內容，仍需要從實質上針對行為人違法具有強烈可非難性而施以必要良知非難，方令其負擔罪責。

因此本文認為：

第一，論究行為人主觀責任與行為應否施予刑罰，須注意到國家刑罰權的發動非僅在於維持社會秩序，更應兼顧於行為人對於法秩序破壞的主觀實質意涵是否具有值得加以非難的必要。¹³ 也就是說恐嚇的危險行為應存在有可罰的必要評價。第二，如從嚴謹確認恐嚇的危險行為對社會有害性的角度加以觀察，無法單純僅考量到有無侵害法律形式價值而即認定對於法秩序產生破壞，侵害行為仍須具體從行為人主、客觀情狀加以綜合判斷。第三，從專家與一般人對於法律價值的衡量，本來即存有差距與不同看法，一般不懂法律的人難以精準對於法規意涵加以掌握，所以行為是否具有實質違法性與是否值得發動刑罰加以制裁？仍需探究行為人是否存在可罰的主、客觀要件與情狀要素。

⁹ 洪福增：《刑事責任之理論》，臺灣刑事法雜誌社1988年版，第154頁。

¹⁰ 余振華：《刑法違法性理論》，臺灣瑞興圖書公司2010年版，第89頁。

¹¹ 張明楷：《行為無價值與結果無價值》，北京大學出版社2012年版，第101頁。

¹² 大塚仁。參見余振華：《刑法違法性理論》，臺灣瑞興圖書公司2010年版，第92頁。

¹³ 日高義博：《刑法における錯誤論の新展開》，成文堂1991年日文版，第183-184頁。

基於上述分析，以“行為非價”與“結果非價”的二元論為基礎，透過主、客觀因素對恐嚇的危險行為問題加以思考，並注意到“並非所有侵害法益行為皆屬違法，僅在社會上以不相當的行為侵害所欲保障的法益，方視為違法”的觀點，尤其在現今社會進步飛快的同時，必要的社會行為所帶來的風險，如在可容許範圍內或是在社會相當性情形考量下，對於個案應為適當許可時，自然排除於實質違法性的範圍。所以結論可知，基於非價二元論的思考下，恐嚇安全行為評價上因為其擾亂秩序的危險情狀嚴重，原則上當然具有施予處罰的必要，但是若行為欠缺實質違法性或是所製造的危險為社會所可容忍範圍下，始例外的對於犯罪行為減輕或免除刑罰，甚至於排除犯罪的成立。

五、結語

本文從「罪與罰的均衡」及「危險非難」等2大觀點為基礎，針對於恐嚇行為犯罪(尤其是單純無危險結果發生的輕罪行為)建議如下：

第一，政府應加強此類犯罪審認，可透過修法方式由偵查機關依行政職權為必要的意見審酌與加註，減少無謂刑案案量，避免民眾隨意濫訴。

第二，針對於可能危及公共秩序與民眾安全的恐嚇行為，只要客觀上依一般人認識而存在抽象性危險時，應仿效外國立法例，將“單純恐嚇個人或公眾”的抽象危險犯罪修正加重處罰，以擴大保護個人意志自由與社會公共安全，藉以周全法律規範，避免漏洞出現。

第三，強化犯罪偵查與快速查處功能，並希望警察機關針對可能、具體、真實有危害公共安全的案件儘快偵破犯罪，減少社會成本浪費。

附帶一提的，對於散布或編造恐怖而肆意加以傳播，並且事實上產生嚴重擾亂社會秩序的行為，基於這一類抽象危險行為具有實質違法與背離社會相當性原則要求，本文主張應該嚴格懲罰此類犯罪，並期望相關案件能日後減少發生次數，避免產生無謂的社會成本浪費。

警槍使用安全

淺談本局清槍筒測試結果

■督察科警員／盧俊傑

警察是少數可以合法使用槍枝，並負有保護人民身體、生命、財產安全及執行特定任務之公務員。配備槍枝乃遂行警察任務與勤務之所需也¹，因此，如果疏漏槍枝使用操作程序的任一環節時，都可能造成不可預期的嚴重後果；為此，本局督察科持續強化員警熟練槍枝的使用、操作，讓其成為潛意識的反射動作，並增加用槍者的信心²。

清槍筒設置緣起

近來，某警察機關發生疑似女警精神不濟，又或違反規定且槍枝操作不當導致意外走火，誤擊同仁的憾事（如附圖1）。雖然內政部警政署三令五申，要求落實械彈管理，亦嚴禁員警服勤時擦拭槍彈，而常訓技術教官射擊訓練時，一而再，再而三，不厭其煩地指導最基本的「槍枝安全檢查程序」（以下簡稱清槍），然少數員警對於槍枝使用若漫不經心，未來仍有可能發生槍枝走火的不幸意外。為此，本局遵照指示，刻日於各外勤單位設置「簡易清槍筒」，讓外勤同仁在清槍時，能朝著「簡易清槍筒（安全方向）」清槍，減少意外的發生。然而，少數同仁對「簡易清槍筒」的實益有所質疑，爰進行本次測試，以昭公信。



圖1 臺灣某警察機關一名女警疑似精神不濟，又或槍枝操作不當導致槍枝走火新聞(請掃描二維碼後觀看)

多加一層保險，多加一分保障

警槍為執勤或訓練必然使用之警械，雖為執勤利器，然如刀之兩刃，使用失當可能傷人害己，不可不慎；為防範未然，本局以行政手段為警槍使用多加了幾道保險：

本局技術教官於施訓射擊課時，不厭其煩重申有關靶場射擊安全之觀念及做法，確實要求員警落實執行，以維訓練安全。其具體措施如下：

¹ 吳岱豈，提昇手槍準度訓練之行動研究，2016。

² 葉佳青，特警與一般警察人員手槍運動後射擊前後HRV相關性研究，2010。

一、射擊前：槍枝使用前，使用者應於射擊區內統一清槍，確保安全無虞。

二、射擊中

(一) 每次實彈射擊完成後，指揮教官應下達「清槍」口令，確實完成清槍，確保使用安全。

(二) 槍枝如因故障致無法使用時，教官或助教確認槍枝安全無虞後，由槍枝保管人循相關程序報修。

三、射擊後：員警應確實完成「清槍」，確認槍枝安全無虞後，始得返回駐地，確保安全。

四、空槍練習前應確實清槍，注意射擊預習方向之安全，確實目視檢查槍膛內沒有任何阻礙物且彈匣是空的。

五、灌輸員警總是將槍枝視為已上膛，扣下板機將會擊發；以認真且專業的方式處理槍枝，以免危及自身與旁人。

六、要求員警將手指離開扳機置於扳機護弓之外（如附圖2），直到已經對準靶位或安全目標且決定射擊時。



圖 2 安全檢查(清槍)區及裝沙的清槍筒

本局還要求各級督導人員強化督導效能，要求將「安全檢查（清槍）區設置情形」，以及員警領（還）槍時有無落實利用該區域確實完成清槍（檢查）程序等列為督導重點。

除此之外，為維護本局同仁使用槍械安全，本局後勤科並於各外勤單位設置安全清槍區，並製作「清槍標準作業流程」，若員警未依標準作業程序，未卸彈匣、檢視槍膛內有無子彈即扣板機，可能導致槍枝走火，又槍枝走火多數在辦公廳舍發生，子彈擊發後，很有可能因跳彈或直接傷及自身與同仁。鑑此，本局後勤科採購了「簡易清槍筒」分發各單位使用，本次採購的「簡易清槍筒」為市售66公升（L）的塑膠萬能筒，內部裝沙約四分之三滿（如附圖3³），供同仁於勤務處所執行清槍時使用，以期員警萬一清槍不慎發生意外時，讓員警多一道安全防護措施。



圖 3 手指置於扳機護弓之外

³ 內政部警政署後勤組辦理處理和操作手槍華瑟PPQ M2 NPA 9MM x 19講習，講義內文照片。

警用槍枝走火的責任

茲列舉警用槍枝走火的懲處規定，以供各同仁參考：

- 一、警察人員獎懲標準第7條第14項規定，使用槍枝（彈藥）走火，記過。
- 二、警察機關武器彈藥管理要點第八點，獎懲規定（四）中亦明訂：槍枝彈藥走火應立即依下列規定議處：
 - （一）槍枝走火者予以記過處分，其因而致人（含本人）傷亡者除依法處理外，加重議處，並責由服務單位加強管教，當事人有二人以上者，同受處分。
 - （二）彈藥走火者比照槍枝走火規定辦理。
 - （三）槍枝（彈藥）走火，各級主官（管）及有關監督不週人員負連帶責任，依其情節輕重予以處分。

「簡易清槍筒」有效嗎？澄清基層員警的疑慮

少數同仁對於以「塑膠萬能筒」裝沙3/4後的「簡易清槍筒」安全性頗有疑慮，甚至認為在開玩笑；並質疑，如果清槍時發生走火，會不會貫穿膠桶，產生其他不可預期的意外？諸多質疑並成為茶餘飯後討論的話題，為此，欲探求事實的結果究竟為何？本局教官團利用至金門防衛指揮部珠山靶場實施長槍射擊空檔時間，實際測試結果如下：

一、手槍實彈測試

以90手槍裝填9公厘子彈，於「簡易清槍筒」上方約45公分高處，以垂直方式射擊實彈1發。射擊後，「簡易清槍筒」完好如初，彈頭深入沙中約22公分，檢視彈頭嚴重變形（如附圖4）。

二、步槍實彈測試

以警用步槍裝填5.56公厘子彈，於「簡易清槍筒」上方約45公分高處，以垂直方式射擊實彈1發。射擊後，「簡易清槍筒」完好如初，彈頭深入沙中約30公分，彈頭僅剩下碎片（如附圖5）。



圖4 90手槍實彈垂直向下射擊1發(請掃描二維碼後觀看)

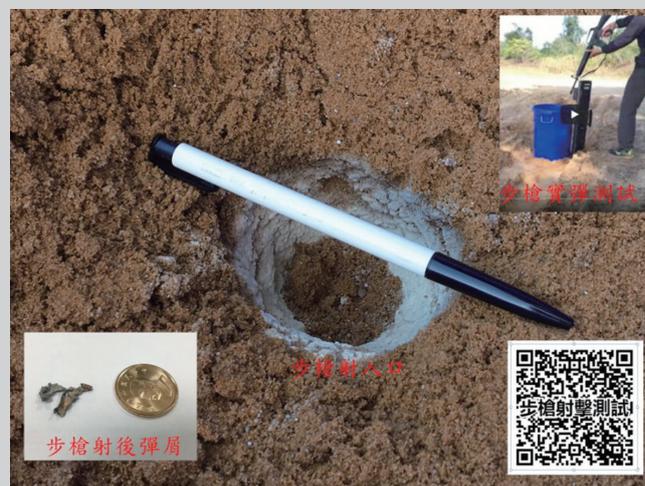


圖5 步槍實彈接近垂直角度射擊1發(請掃描二維碼後觀看)

問題與建議

基於上述之實測結果，有效粉碎同仁間的流言蜚語，讓「簡易清槍筒」設置更增信心，「簡易清槍筒」的設置的確可以增加執勤同仁安全，惟仍有可以精進之處，爰提出下列建議，以供參考。

一、對「簡易清槍筒」的建議

本局「簡易清槍筒」係以市售66公升（L）萬能筒填沙，初步實彈測試後可擋下誤射之子彈，惟其設置仍屬權宜之計。為考量整體統一、美觀、形象，以及執法專業性，如在預算許可之下，宜由內政部警政署研議規格，採購金屬材質與安全阻彈係數較高之清槍專用筒，分發全國各機關使用。

二、對外勤單位主管與值班同仁的建議

造成槍枝走火的原因眾多，本測試僅以實彈測試清槍筒阻彈效果，恐難周全，亦不能因此而怠慢輕忽。為避免日後再有發生，建議主管及值班同仁應了解各執勤同仁之人格特質、睡眠、服藥狀況、領用槍枝時的精神壓力狀況、言談反應……等因素，多一分觀察，就可以減少一個錯誤的發生。

三、對執勤同仁(用槍者)的建議

既然決定踏入警察這一行，警槍的使用是數十年的事，執勤同仁應用心熟悉槍枝的性能與使用操作，遵守標準作業流程(SOP)，讓其成為潛意識的反射動作，以增加用槍時的信心⁴，才是保護自己、保護同仁的好警察。

⁴ 同2。

本局106年度廉政民情反映專案 調查報告

■政風室警務佐／歐福增

壹、前言

廉能政府及廉能政治是國人同胞的共同期待，也是政府應自我期許與堅持追求的目標，一個清廉、有能的政治，是需要經過各方面的努力，不僅包括教育的人格培養、制度上的力求完備外，也包括政府執行公權力時的大公無私等等重要條件。現今貪腐問題已無國界之分，也不再侷限政府部門，推動廉能亟需私部門及民間社會力量的共同參與。

警察是扮演維護社會治安工作的重要角色，亦是政府最接近民眾之公務人員，警察紀律之良窳，不但攸關警察形象，也直接影響到警察行使公權力之威信。為重塑優良警紀，杜絕貪瀆，促使警察人員執行職務，廉潔自持、公正無私及依法行政，提升政府之清廉形象，本局委託國立金門大學執行「106年警政施政滿意度調查」，藉以瞭解金門縣民眾對本局廉政狀況及廉政宣導各項措施之調查，理解民眾之意見及反映，做為本局施政之參考。

本研究調查期間自106年5月1日至6月30日止，問卷設計內容分為「廉政狀況調查」及「廉政宣導調查」等二大構面，採用訪談方式，訪問對象為金門縣20歲以上民眾。本研究完成643份有效問卷，依據統計結果發現，有86.4%民眾對本局政風清廉度持正面評價；有89.3%民眾對警察機關在打擊貪污的努力持正面評價，摘陳上開金門大學滿意度調查分析及結論暨建議如后。

貳、描述性統計分析

一、廉政狀況調查

- (一) 調查結果中，最近一年民眾沒有聽聞本局警察人員藉機刁難或趁機索賄情事占91.9%。
- (二) 民眾對於「到金門縣警察局辦事情，行賄或送禮給警察人員」之情形採正面評價者(不嚴重及非常不嚴重)占56%。此結果似與民眾在本調查對於本局「警察人員品德操守」及「警察人員的政風清廉度」均高達86%以上之滿意度未盡相符¹，且與歷年調查結果亦具差異性，而其原因應與本次調查之題意改採開放式題型相關，本次訪談

¹ 此次調查結果顯示，民眾對金門縣警察局警察人員品德操守部分，未曾聽聞者曾有警察人員「藉機刁難或趁機索賄」情事者高達91.9%，而對於金門縣警察局警察人員的政風清廉度滿意度亦達86.4%的正面評價。

題目係調整為「受訪者主觀認定一般民眾之感受」，而非如104年及105年之題目採「受訪者本身」是否親自見聞或聽說本局警察人員有收受紅包之情形，此題項之語意疑有未具體之慮，而依據105年度受訪者本身對於本局警察人員未曾收受紅包之正面評價佔92.6%，以及104年度民眾未曾親自見聞或聽說警察人員收受紅包者佔86.1%²之結果，顯示本次題意改採開放式之調查題型後，進而導致受訪者對於此題意之正面評價僅占56%，此結果顯示，受訪者親身對於本局整體廉政狀況持高度肯定，惟主觀認定仍存有對警察人員之負面刻板印象。

(三) 民眾對於「到金門縣警察局辦事情不順利時，找人關說」之情形採正面評價者(不嚴重及非常不嚴重)占40.8%，此結果似與民眾在本調查中，對於本局「警察人員品德操守」及「警察人員的政風清廉度」均高達86%以上之滿意度未盡相符³，且與歷年調查結果亦具差異性⁴，而其原因應與本調查之題意改採開放式題型相關，本次訪談題目係調整為「受訪者主觀認定一般民眾之感受」，而非如104年及105年之題目採「受訪者本身」是否親自見聞或聽說本局警察人員有接受關說之情形，本次此題項之語意疑有未具體之慮，而依據105年度受訪者本身未曾經歷本局警察人員接受關說之正面評價佔90.6%，以及104年度民眾未曾聽說警察人員有接受關說之情形佔79.3%之結果，顯示本次題意改採開放式之調查題型後，進而導致受訪者對於此題意之正面評價僅占40.8%，顯示受訪者親身對於本局整體廉政狀況持高度肯定，惟於主觀認定上仍存有對於警察人員之負面刻板印象。

(四) 民眾對本局整體政風清廉給予正面評價占86.4%，其中非常滿意占22.3%，滿意高達64.1%；而給予負面評價僅占13.6%，其中不滿意的有9.7%，非常不滿意只有3.9%。

二、廉政宣導調查

(一) 民眾對於到本局申辦案件，為求快速通過或好辦事，而向公務員送禮或行賄，知道是違法的部份占72.7%，不知道的占27.3%。

(二) 民眾對於檢舉貪污瀆職，最高可以獲得檢舉獎金一千萬元，知道的占44.3%，不知道的占55.7%。

(三) 民眾對於警察人員之配偶或二親等內親屬，不得與該警察人員所服務之機關或受其監督之機關為買賣、租賃、承攬等交易行為，知道的占56.4%，不知道的占43.6%。

² 根據近3年之調查結果顯示，除本次改採開放式題型之「認為一般民眾到縣警局辦事情，行賄或送禮給警察人員的情形，是否嚴重」及「民眾到金門縣警察局辦事情不順利時找人關說情形」之結果具有甚大差異性外，其餘調查結果顯示民眾對於金門縣警察局整體廉政狀況及政令宣導之調查均呈現高度滿意之穩定趨勢，詳參附錄。

³ 同註1

⁴ 同註2

- (四) 民眾對於知道警察人員有貪污違法之行為時，會提出檢舉的占75.2%，不會的占24.8%。
- (五) 民眾對警察機關在打擊貪污的努力給予正面評價占89.3%，其中非常滿意占19.9%，滿意達69.4%；而給予負面評價占10.7%，其中不滿意有8.0%，非常不滿意只有2.7%。

參、結論與建議

一、結論：

政風清廉滿意度，由本研究調查得出以下結論：

- (一) 民眾對本局整體政風清廉度持正面評價占86.4%；民眾未曾經聽聞最近一年本局之警察有藉機刁難或趁機索賄情事者占91.9%，而民眾認為到本局辦事情，行賄或送禮給警察人員的情形，不嚴重和極不嚴重之情形占56%；民眾認為到本局辦事情不順利時，找人關說的情形不嚴重和極不嚴重占40.8%。該兩題項因今年調整為「受訪者主觀認定一般民眾之感受」而非如往年係採「受訪者本身親自聽聞」及題型變更，相較於104及105年度調查結果顯示民眾未曾經歷警察人員收受紅包之高度正面評價分佔92.6%、90.6%及未曾親自見聞或聽說警察人員接受關說者之正面評價佔86.1%、79.3%之結果，顯示本次可能因為此兩項調查題意改採開放式題型，進而造成問卷結果與真實現象有所差異。
- (二) 政令宣導滿意度

民眾對警察機關在打擊貪污的努力持正面評價占89.3%；民眾對於到本局申辦案件，為求快速通過或好辦事，而向公務員送禮或行賄，知道是違法的部份占72.7%；民眾對於檢舉貪污瀆職，最高可以獲得檢舉獎金一千萬元，知道的占44.3%；民眾對於警察人員之配偶或二等親內親屬，不得與該警察人員所服務之機關或受其監督之機關為買賣、租賃、承攬等交易行為，知道的占56.4%；民眾對於知道警察人員有貪污違法的行為時，會提出檢舉的占75.2%。以上結果顯示，本局對於民眾政令宣導之成效呈現逐年遞增之趨勢，惟仍須強化相關陽光法案之宣導，尤以有關鼓勵民眾檢舉貪污瀆之相關獎勵部分。

從本局近3年之廉政狀況及政令宣導調查結果(請參考附錄)可證，除本次改採開放式題型之「認為一般民眾到金門縣警局辦事情，行賄或送禮給警察人員的情形，是否嚴重」及「民眾到金門縣警察局辦事情不順利時找人關說情形」之趨勢具有甚大差異性外，民眾對於本局整體廉政狀況及政令宣導之調查均呈現高度滿意之穩定趨勢，結果顯示，雖受訪者親身對於本局整體廉政狀況持高度肯定，惟於主觀認定上仍存有對於

警察人員之負面刻板印象，就此，可藉由加強向民眾宣導警方嚴正執法及溫馨為民服務等正義形象之相關宣導作為改變民眾固有之刻板印象。

二、建議

（一）廉能品質：

本局警察人員清廉度佳、品德操守優良

藉由詢問民眾對最近一年本局員警有無藉機刁難或趁機索賄、行賄或送禮及接受關說等不法行為的問題，進而瞭解民眾對本局警察人員涉及不法行為的程度。藉由描述性分析結果，民眾對本局警察人員的政風清廉度滿意度給予高達86.4%的正面評價，顯示民眾認為本局警察人員品德操守良好。

在詢問民眾對本局警察人員品德操守，未曾聽聞者在「藉機刁難或趁機索賄」部分占91.9%，顯示這部分對民眾是鮮少聽聞的，其它在「行賄或送禮」不嚴重情形占56%、「接受關說」不嚴重情形占40.8%，據此，在民眾對警察人員的整體政風清廉度觀感裡，本局警察人員接受不法行為的情形是不常見的，顯示民眾普遍認為本局警察人員清廉度佳。

（二）政令宣導措施

1. 加強相關政令宣導提昇民眾檢舉不法行為

為能有效打擊不法行為，有效方法之一是促進民眾參與，共同改善不法風氣，本調查發現民眾對於檢舉貪污瀆職，最高可以獲得檢舉一千萬元，知道的只占44.3%。民眾對相關政令知悉程度如：向公務員送禮或行賄及特定警察人員之配偶或二等親內親屬不得與該警察人員所服務之機關或受其監督之機關為買賣、租賃、承攬等交易行為分別占72.7%及56.4%，顯示民眾對相關政令知悉程度仍然有進步的空間，本局可再積極宣導或是透過活動加強民眾對相關政令的熟悉，進而培養共同打擊不法行為的氛圍，增進地方清廉風氣的生成。

2. 廣泛運用各種科技媒體宣傳技巧與功能

現今是資訊科技及媒體知識與時俱進的時代，警察機關對於各項政令和傳播應更能充分掌握，廣泛運用相關科技媒體進行教育宣導。建議可設立資訊傳播宣傳小組，隨時掌握各項即時訊息，除了向警察同仁傳達有效資訊外亦可適時向民眾宣導相關警政議題，促成多方訊息傳遞，整合打擊犯罪資源。

附錄、本局近3年度廉政狀況及政令宣導調查趨勢表

年度	104年	105年	106年
題項			
4-1-1 是否親自見聞或聽說金門縣警察局警察人員藉 機刁難或趁機索賄情形	(未曾見聞) 85.3	(未曾見聞) 85.7	(未曾見聞) 91.9
4-1-2 是否親自見聞或聽說金門縣警察局警察人員有 收受紅包之情形(104年題目) 民眾到金門縣警察局辦事情,送紅包給警察人 員之情形(105年題目) 民眾到金門縣警察局辦事情,行賄或送禮給警 察人員之情形(106年題目)	(未曾見聞) 86.1	(正面評價) 92.6 (負面評價) 7.4	(正面評價) 56.0 (負面評價) 44.0
4-1-3 是否親自見聞或聽說金門縣警察局警察人員有 接受關說之情形(104年題目) 民眾到金門縣警察局辦事情不順利時找人關說 情形(105、106年題目)	(未曾見聞) 79.3	(正面評價) 90.6 (負面評價) 9.4	(正面評價) 40.8 (負面評價) 59.2
4-1-4 縣警察局政風清廉滿意度	(正面評價) 96.9	(正面評價) 88.2	(正面評價) 86.4
4-2-1 是否知道向公務員送禮或行賄是違法的事情	(知道) 71.7	(知道) 70.8	(知道) 72.7
4-2-2 是否知道檢舉貪污瀆職可以獲得檢舉獎金	(知道) 58.2	(知道) 57.1	(知道) 44.3
4-2-3 是否知道特定警察人員之配偶或二等親內親 屬,不得與該警察人員所服務之機關或受其監 督之機關為買賣、租賃、承攬等交易行為	(知道) 51.9	(知道) 55.4	(知道) 56.4
4-2-4 知道警員有貪污違法的行為會不會提出檢舉	(會) 62.6	(會) 57.7	(會) 75.2
4-2-5 縣警局在打擊貪污滿意度	(正面評價) 89.1	(正面評價) 80.6	(正面評價) 89.3

淺談基礎射擊之道

■金湖所警員／劉柏緯

筆者於106年6月從警專畢業，身為警界新鮮人的我，帶著滿腔熱血到金門縣警察局報到。從小就是個標準軍武迷，在校期間也擔任過槍械研究社團幹部，在所有警用體技部分對於射擊相當感興趣，利用此機會分享個人的經驗。

技巧的知識化

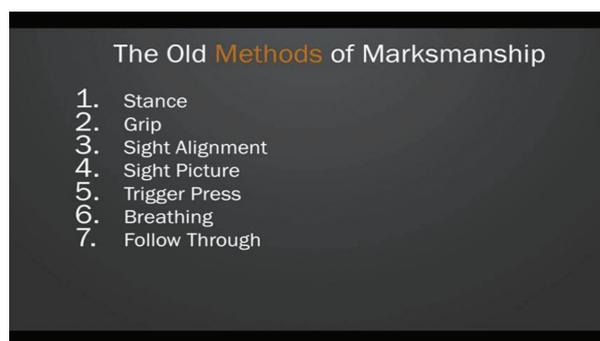
翻閱國外射擊書籍，不難看出為何外國始終比我們進步許多，並不是說別人的月亮比較圓等。歐美國家擁有許多豐富戰場經驗，因此從經驗中研擬出了許多射擊知識、訓練方法等，這是無可否認的。本次也將針對國外文獻所撰寫，以及個人運用這樣的知識技巧，所呈現的成果與體悟。

射擊方法(Methods of shooting)

射擊方法有很多，但如何找到適合自己的卻是相當重要，當然旁門左道的方法是經不起實戰的考驗，本次所寫為最通用的七項手槍基礎技巧，經過在校的實彈射擊經驗，以及自身參與民間協會的氣槍競賽或課程，個人認為相當實用。

不論是國外文獻或射擊書籍都有提到所謂的七大手槍技巧，分別為；站姿、持握、瞄準基線、瞄準圖形、板機扣引、

呼吸、持續動作。然而個人認為最重要且關鍵的為持握、瞄準基線與圖形、板機扣引，以及心態的調適，如下圖所示，一一論述如下：



一、持握方法(Grip)

好的持握將是穩定槍枝的關鍵，槍枝的後座力是來自於子彈內火藥爆炸後，造成反衝向後帶動滑套的反作用力所形成。如果用學理角度來操作槍枝，當然以雙手握住滑套會是最穩固的方法，但槍枝設計並非如此。握把雙手越靠近槍身，持握的穩定度自然會提升。

三種主要持槍方式：

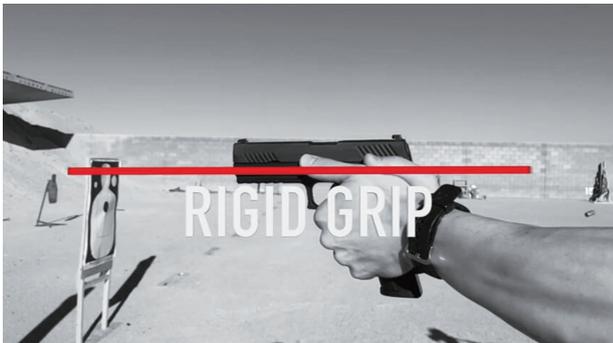
一 High thumbs



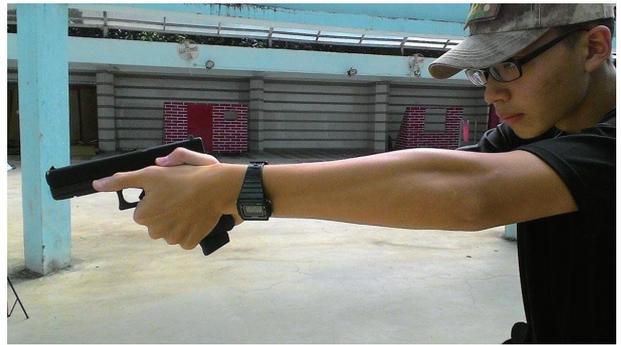
二 Overdrive



三 Rigid grip



有別於以往的传统姿势(輪轉式槍械會有不同的握法)，有一派主張持槍手出四分子，輔助手出六分子。而個人認為這個力道的掌握難以控制，所以主張雙手皆使用相同的五分子持握。值得注意的是，正確持握雙手拇指將會在同側。為了更有效抵銷後座力始能快速回瞄，輔助手大拇指幾乎與槍面平行貼齊，從國外射手經驗顯示這種持握姿勢相當受到歡迎。



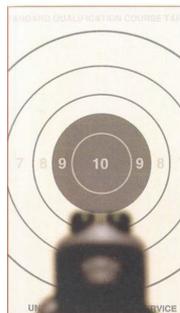
(除了實彈射擊外，筆者也於氣槍、空槍預習上使用相同的作法，皆有一定的成果)

二、瞄準基線與圖形 (Sight Alignment & Sight Picture)

平正準照，目標、眼睛、準照成一線，扣引板機，即可命中目標，然而「瞄」這字可大有學問了。首先，習慣利用雙眼來平正準照，個人曾詢問過許多警校同學，居然大部分班上同學們皆是單眼瞄準射擊的。然而正確做法應該是雙眼對焦於前準星(front sight)，讓後方的目標(rear sight)模糊，準星清楚，擊發後快速回壓時，準照已平正，此時注意力集中於前準星，才能有正確的瞄準圖形。

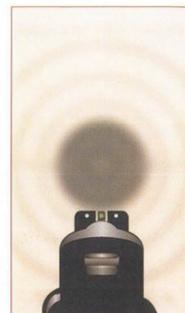
Focus in Aiming

United States Secret Service
James J. Rowley
Training Center



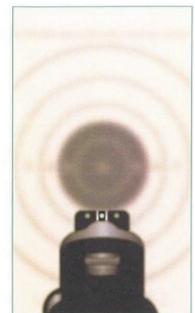
INCORRECT

Shooter Focused on Target.



INCORRECT

Shooter Focused on Rear Sight.



CORRECT

Shooter Focused on Front Sight.

(最右圖，準星清楚目標模糊，才是正確的瞄準圖形)

三、板機扣引／擊發頻率(Trigger Press)

板機控制的好壞，可是直接影響了整個射擊精準度。射手應該要檢視自己的扣引方向是否有往正後方帶，很多人以為有但其實根本沒扣對，方向偏了、力道錯了、指節沒放在板機對的位置上，整個射擊過程的關鍵就在於那不到一秒鐘的扣引。偏左偏右就在那剎那間。首先，真槍有兩道板機，第一道預壓即可，關鍵在於第二道，應連續且穩定勾扣引。關於急扣，有人會誤解是扣引的速度太快，而改以慢慢扣，正確的說法應該是穩定施力而不是慢，運用此種方式的多數國外戰術性選手，都能做到對多目標實施快而精準的射擊。

例如常訓應用射擊限時三十秒，要能在短時間內精準射擊，找到適合自己的擊發頻率為關鍵之一。近迫靶時內心可以用一秒(預壓)、兩秒碰(擊發)來計算。五環靶為一秒鐘(預壓與切換目標)、兩秒碰(擊發)。

四、心態(Cooper's color / defense or situational mindset)

在所有運動、體技或任何一項技術性活動中，心態是最高境界，也是最難靠後天去訓練。當一個人處於防衛心態下，而對方卻沒有，就算是身材魁武、空有技(武)術的小偷，也是可能會輸給身材矮小卻心態強悍的人。

相同的在射擊領域上，筆者也時常利用這樣的防衛心態調整於射擊上，所謂的

調整好心態學射擊，每個人都有不同的方法。筆者於實彈打靶時(包含氣槍)，總是將那紙靶想成是真正的歹徒，而且老沒打中他，受威脅的就是我自己，每一發子彈都將自己的心態處於紅色。隨時準備戰鬥，於測驗時多少能減輕一點對成績的壓力，自然能有所成果。當員警於街頭使用到致命武力程度時(槍械)，表示情況已相當危急，故心態應隨時處於紅色。

White	Unprepared and unready to take action.
Yellow	Prepared, alert & relaxed. Good situational awareness.
Orange	Alert to probable danger. Ready to take action.
Red	Action Mode. Focused on the emergency at hand.
Black	Panic. Breakdown of physical & mental performance.

(上圖為美國海軍陸戰隊退役庫柏上校提出的戰鬥心態，庫柏可說是現代射擊之父。橘色狀態：察覺可疑威脅，準備採取行動。紅色狀態：隨時準備戰鬥，緊急的生命威脅。)

五、持續動作(Follow Through)

持續動作就是為了擊發下一發子彈前的準備，許多人在快速射擊時，一擊發後手指即立刻離開板機，等板機復位後再扣引下一發。這樣的方法既無法保有速度，且會影響到精準度。正確的持續動作為當擊發後手指不要立即離開板機，而是食指跟著板機緩慢地釋放，直到阻鐵復位，即可繼續扣壓板機，這樣就可避免時間浪費在預壓第一道板機的時間。如果要快速且精準的射擊，練習持續動作是不可或缺的。

六、自然點瞄準(Natural Point Of Aim)

自然點瞄準簡稱NPOA，是為了讓射手找到最輕鬆舒服的射擊姿勢的一種方法，試想長時間的射擊過程，必定會使肌肉疲勞，而導致精準度下降。然而如何找到自己的NPOA呢？在此提供一個簡單的方法，首先完成整個射擊程序(包含持握、站姿、瞄準圖形、聚焦前準星)，然後閉上雙眼，深呼吸，之後檢視準照是否皆平正、有無晃動或偏離等。步槍則是利用臥姿(prone position)最適合找到自己的NPOA。

內政部警政署正在逐一換發德國Walther PPQM2 戰術手槍，有別於以往的美製槍械，歐洲槍械更強調人體工學、射擊時的舒適度。然而一個沒有掌握射擊要領的人，即使給他最好的槍枝，打不到依然打不到。相反地，能確實掌握射擊概念，又能擁有最好的槍枝，將能大幅提升射手的能力。所以比起新槍或許如何提升基層執法者的射擊能力，不論是制度、訓練方面是值得我們去探討的。

參考資料：

1. The leaders in gun control , Jerry miculek
2. New rules of marksmanship , Chris Sajnog
3. Haley Strategic , Travis Haley
4. Green eyes and Black rifles , Kyle Lamb

發LINE協助走失男童返家

■金湖所警員／黃文聖

「110」可謂全天候不打烊專線，同時也代表警察人員全天候不分時段為民服務，舉凡社會大眾遇有困難情形，第一念頭通常是尋求警察協助，因此警察為民服務之工作態樣是不勝枚舉；然而在現今以民為本的時代下，警察的定位已從打擊犯罪漸漸被塑造為服務大眾，為民服務的同時，警察人員不僅要保有耐心、同理心與愛心，更要兼備保持理性分析的態度，這可以說是警察的日常工作，也可說是警察人員之服務原則。

「警察機關」毫無疑問是與民眾接觸相當頻繁的政府單位，日前在金湖鎮復興路臺灣銀行前路段，有一名年約3歲疑似走失的男童，手足無措的在路上徘徊，熱心民眾見狀立即將男童引導至本所尋求協助，男童頓時以為自己做壞事被帶往派出所，身上也沒有可以辨識的證件，反倒著急地大哭起來，只見學長、學姐前前後後不斷安撫男童情緒，並試圖詢問出男童家住何處或家人姓名，在學姊耐心及溫柔地安撫下，男童乖巧地坐在沙發上一邊看著卡通節目，一邊等待警察叔叔連繫家人，基於為民服務的精神，學長們紛紛透過手機軟體Line詢問是否有人認識該名男童，並透過附近各里的廣播系統廣播，最後終於順利的找到男童的家人。

警察人員服務大眾其實也須發揮同理心及愛心，關心民眾的真正需求並傾全力服務民眾，盡可能提升服務的價值，有時也許僅僅是幾句勉勵的話，或許帶給人的是莫大的幫助，甚至當頭棒喝地改變了民眾的未來。

依據金門縣統計通報，金門縣人口老化指數相對往年是持續性增加，因此有時來尋求警方協助的或許是老年人，此時我們更要發揮同理心，竭盡所能地幫助他們，尤其現今環境，青壯年升學後時常往外地求學或發展，老年人身邊只剩街坊鄰居，臨場反應的速度自然比不上親人在身邊之快速，如果季節轉換至冬季時，天氣經常甚為寒冷，有時多一句關心，或許也能適時地幫助到他們。





▲參訪成員與本局同仁合影留念

臺金民防交流話協勤

■防治科辦事員／何季庭

壹、金門民防隊有光榮參戰紀錄

金門是我國臨近大陸的蕞爾島縣，曾歷經多次國共戰爭，軍民為求生存禦敵決心堅強；「同舟共濟，同島一命」更是不變的信念。金門民防隊員不畏艱險，並有出生入死、任勞任怨的協勤傳統。例如民國47年823炮戰期間，金門民防隊員在炮彈如雨下的險境，仍奮不顧身參與興建機場、碼頭以及運補任務，在兩岸對峙時期，發揮了保家衛鄉的功能，對國家有很

大貢獻。在光榮歷史背景流傳下，宜蘭縣民防大隊於106年10月21日至23日，專程組團蒞金參訪活動，成員包括宜蘭縣民防大隊24名，由大隊長曹日宏先生親自帶隊。此次參訪行程除了參訪本縣歷史文化、閩南建築、戰爭史蹟外，也安排拜訪本局及本縣民防大隊，期能透過交流瞭解本縣民防團隊組織編制、協勤概況等狀況，汲取民防團隊協勤經驗，期冀充實協勤能量，貢獻社會。

貳、歡迎宜蘭民防同仁遠到蒞訪

對於宜蘭縣民防同仁的蒞訪，局長許慶豐十分重視，指示防治科協助相關事宜，筆者積極準備，於10月22日安排一場溫馨而充實的交流座談會，與會者有本局督察長陳膺方、防治科科長林興財、本縣民防大隊大隊長呂瑞泰、大隊秘書李孝光、金城民防中隊中隊長楊肅謙、副中隊長李誠智等幹部，會中彼此就協勤心得及工作經驗交流分享，例如宜蘭民防同仁曾於104年2月9日運用警政服務app，協助警方尋獲失竊機車，另舉辦常年訓練均落實且有創新作為，獲得各界肯定；而本局民防隊員參與106年2月21日「萬安40號軍民聯合防空演習」，認真服勤管制作為，經上級評核榮獲全國特優殊榮。會後，本縣呂大隊長代表民防大隊盡地主之誼，當晚於「三番餐廳」設宴為參訪人員洗塵，間席「泰哥」熱烈招呼帶動，在歡樂的氛圍及58度金門高粱酒催化下，使得賓至如歸，賓主盡歡。

參、本縣民防大隊組織及勤務簡介

本縣民防大隊在戰地政務期間，純粹以參與軍事作戰為主，解嚴及兩岸敵對情勢和緩後，則以協助維護治安工作為主要任務，本局向宜蘭縣民防大隊成員們，介紹本縣民防團隊之組織與編制現況及分享協勤經驗，重點如下：

一、本縣民防團隊之組織與編制

本縣民防總隊現編有7個任務大隊（民防大隊、義警大隊、義交大隊、戰時災民收容救濟站、醫護大隊、環境保護大隊、

工程搶修大隊）、5個民防團（金城、金寧、金湖、金沙、烈嶼民防團）、4個防護團（金門酒廠實業股份有限公司、國立金門大學、國立金門高級中學、國立金門高級農工職業學校）。本縣各民防團隊平日經由編組訓練，整合各公民營事業機構、機關、學校、協勤民力等人力資源，建立全民自我防衛力量，有助於地區之安全和安定。

二、民防人員協勤概況

要點包括防空疏散避難及協助搶救重大災害、協助維持地方治安或擔任民間自衛、支援軍事勤務、民防人力編組、訓練、演習及服勤、民防教育及宣導及其他有關民防整備事項等。本縣義警、民防、



▲本局致贈宜蘭縣民防大隊金門高粱酒與特產

義交人員平日能經由編組訓練，整合協勤民力人力資源，支援本局執行「萬安演習」、「加強重要節日安全維護」等專案工作；由於今（106）年度金門地區觀光休閒類型活動甚多，常需運用義警、民防等協勤民力支援勤務，包括「2017金門平安祈福季」、「2017 QUEMOY國際海島音樂季」、博弈公投各投開票所警衛等活動及任務，凸顯協勤民力對地區維安之重要性與必要性，尤其金門地處離島，若遇各種狀況發生，必須自力救濟自我應對，因此，民防團隊的服勤即是一種平時訓練，更是協助維持社會安定極為重要的工作伙伴。

肆、本局積極爭取協勤民力福利及裝備

一、本局為協勤民力增購協勤裝備

金門地區冬季風大寒冷，為使義警、民防及義交人員協勤時有足夠禦寒服裝穿著，本（106）年度採購防寒執勤外套供協勤使用；此外，本局每年度皆編列預算，添購協勤民力執勤裝備，包括皮鞋、防寒手套、雨衣、雨鞋等，以充分滿足協勤民力之勤務需求。

二、表彰績優辛勞安排國內參訪

為激勵績優協勤人員(民防、義警、義交及志工)士氣、增進情感互動、廣拓視野有助推動協勤工作，每年度皆編列協勤民力國內參訪預算；以本（106）年度為例，計編列國內旅遊預算新臺幣30萬元，遴選20名績優協勤人員名赴宜蘭及花蓮地區進行4天3夜參訪活動，成效良好。

伍、交流是最佳學習平臺

「百聞不如一見」，誠如曹大隊長所言，此行選擇到金門參訪，除了要揭開金門特殊的人文面紗外，瞭解金門警民合作協助維護社會治安過程才是主要目的。本局也秉持有朋自遠方來，不亦樂乎的心意，就本縣民防團隊之組織編制、勤務內容製作簡報和案例說明，使訪客快速知悉民防組織的沿革和現況，雙方民防同仁皆認為本次的經驗交流很有參考價值與學習意義。



▲大隊長曹日宏致贈感謝狀予本縣民防大隊

超馬挑戰

自我極限

■會計室主任／黃逸群

耳聞金門要舉辦第1場超級馬拉松賽事，過往已連續9年參加金門馬拉松42公里賽程，時間從4小時28分進步到3小時25分，年年都刷新自己的紀錄，心中不時燃起挑戰超馬的念頭，因此盤算這次超馬賽事在自己熟悉的地盤及有家人充當後勤補給的有利情況下，這機會難得，毅然報名83公里組超馬，從此開啟了挑戰-在距離比賽日期僅3個月餘，且7至9月是馬拉松跑者練習的淡季（天氣太熱跑多了會中暑的），這3個月跑量還不足500公里，這挑戰似乎有高難度，心裡也有所動搖，我能完成嗎？

比賽前一天，全家一起去勘查路線，自助超馬的路標不像一般馬拉松比賽那麼明確，沿路跟著用粉紅色粉筆做記號的方向前進，繞了一圈後才知道距離真的是有一點遠！明天將要用這雙腳來征服83公里的挑戰，能不能完賽已是另外一回事，至少我準備好要來挑戰了！晚上準備著裝備，其實因為是第一次參加超馬，也搞不清楚要帶些什麼。凌晨摸黑跟老婆騎車往會場和平園區出發，抵達後，趨前報到，第一次領到超馬跑者的號碼布及計時晶片後就開始熱身，在等待期間巧遇台灣來的跑友，

彼此閒聊近況及跑步心得，開心合照，留下共同的回憶。

隨著時間一分一秒的過去，時間來到4點55分，聽取大會宣布注意事項後，準時於5點起跑出發!!啟動手錶定位，按照設定的策略，先快中穩後慢的方式，於6點5分抵達第1個補給站（劉澳鶯山廟11.6公里），簡單補給水份後，繼續往第2站馬山前進（19.3公里）抵達後補充好水及運動飲料，往第3站山后（24.5公里）前進，抵達後吃點蛋糕及喝水，桌上還擺著金門特調水（高粱酒）！接下來準備往第4站田埔（30公里）前進，這一站須從后扁風力發電廠旁跑一段沙灘往田埔水庫，第一次跑在海灘上，感覺還蠻特別的，風景非常優美，心中莫名感動，到達田埔觀日門後稍事休息，據工作人員說，此時第1名跑者已經抵達第5站復國墩（36.4公里）。哇！快我6.4公里，真的是超馬菁英。

就在驚嘆聲中，趕快啟程往復國墩的方向出發，一路上依自己配速前進，此段路線也是我最熟悉，從小來來往往的記憶路線-東山村，是我的故鄉，蘊育我長大的地方，目視所及是那麼熟悉與親切，真想停下腳步看看；一路繼續跑到新前墩，這



▲筆者跑步英姿

時突然腰身一鬆腰包斷掉了，啊！慘了！此時心頭泛起一陣涼意，想說才跑到30多公里，還有50公里路程，心想不管這麼多了，既然斷都斷了，就用手拿著跑吧！此時太陽也漸漸大了，也代表要開始進入高溫期，先把帽子戴了起來，繼續往前，往復國墩路段，一開始是上坡路段，心想就放慢腳步一步一步慢慢跑，終於也抵達復國墩，照例在每個站點傳訊息給老婆告知目前的狀態，來到第5站，順便告知腰包斷掉了，請老婆到第8站(翟山坑道64.1公里)等我，在阿芬補給站喝水吃點鮮美的烤魷魚，補充體力後，繼續往料羅前進，中間經過溪邊、下湖水庫及峰上等自然村落，此時太陽也越來越大，氣溫度越來越高，身體疲倦感漸升，就放慢速度，到達第6站媽祖公園，不得不停下腳步稍作休息，補充水及運動飲料，用冰塊冰敷那炙熱雙腳，減緩雙腳的痛楚，心想還有近40公里要跑，完賽的信心已有所動搖。

經過冰敷的雙腳已稍減痛感，繼續往

下一站邁進(心想著俊輝炭烤與冰啤酒就在48.2公里處)，這4公里跑起來就輕鬆點了，英俊的俊輝老闆看我拿著腰包跑，用2支安全別針固定住腰帶，讓我雙臂可以自然擺動，頓時輕鬆不少，繼續往后湖前進(59公里)，這距離足足有11公里遠，是一段很硬的長距離路線，趕緊將2個水壺裝滿運動飲料及水，接下來就靠這2瓶補給要撐到后湖站。

一路上經過了陶瓷廠、后園、夏興到環保局，感覺已經跑了很久，卻才要經過機場轉進金寧鄉昔果山，因這段路線與事先大會公告有些許不同，因此格外小心，深怕跑錯路線，不僅要浪費時間，更會消耗所剩無幾的體力，就這樣戰戰兢兢的跑跑走走，終於在近中午11點，跑到了后湖59公里處，幾位已經先到的跑友，正在補給及休息，我則快癱軟且雙腳也愈來愈酸痛了，趕緊找個陰涼處休息，自己內心交戰，要繼續往前呢？還是休息？但想說都已經跑到這階段，如果放棄就可惜了！自己算了一下路程剩約24公里，距關門時間還有5個小時，就算用快走的，每個小時走5公里也能完賽，因此下定決心繼續往前。

接下來路線都屬下坡路段，只是太陽大了點，風也呼呼的吹，加上溫度又高，但憑著意志力勇往直前，一路上經過歐厝，轉進戰備道，終於走到赤山垃圾場，此時聽見遠處女兒在呼喊「爸爸」的聲音，抬頭一望原來是老婆載著女兒一路過來，揮揮手，停下腳步，才知在經過后湖海灘後手機斷訊，且又未在預計時間內抵達約定地點，讓老婆很擔心。隨後約定在翟山補給站等我，進入補給站感應晶片，

制霸環金

完成證明

83KM / 102KM 超級馬拉松

中華民國106年10月8日

選手姓名：黃逸群
完成時間：10:46:24
總名次：2
完成里程：83 KM (挑戰組)

主辦單位：CUTE 2017

協辦單位：有家餐廳、民生商店、阿芬海產店、俊輝敬煙、烈女廟管委會、協隆商行

▲完賽證明

吃冰棒降溫，補充水及飲料，預計下一站第10站(水頭站69.5公里)約14點左右會抵達，先送女兒回家，再到水頭檢查點會合。

繼續下一站的路程，繞過景色優美古崗湖也無心欣賞，往舊金城方向是一條長達數百米大上坡，一路彎彎延延的走，終於到舊金門城下，眼前20公尺處看到補給站人員向我招手，印象中這邊沒有設補給站，小姐說這是私補站，因他們的朋友也參加這場賽事，因此慷慨相助補給，幾片西瓜下肚後，瞬間消暑大半，跟他們揮手道謝後向前邁進，很快來到水頭村落，終於在13點55分抵達了水頭檢查點。

在水頭港區晶片感應後，工作人員說，你是第1位挑戰組抵達水頭站的跑者，我還摸不著頭緒，不會吧!從后湖站起我都已經都用走的，還能第1位抵達，心裡有點小確幸，但尚有13公里路程要完成，這距離如果依平常練習的速度，約莫1個小時就能完賽，但眼前的13公里，可得再花2個小時才能完成!一路往城區邁進，走至水頭村時，老婆也適時騎車過來了，遞給我一條濕毛巾圍在已曬紅的脖子上，瞬間感到無比清涼，真感謝老婆神救援。過了水試所，來到莒光湖，此時約剩下8公里，經過母校金門高中，白宮依然矗立，往日校園的回憶已模糊。接著來到下埔下，看到老婆和兒子在前方拿著冰涼的水及運動飲料給我補給，預計1個小時後可抵達終點，這段6公里路程，是我練習的路線，平常可是精力充沛，但此時此刻的我，身體已累積太多的疲憊感，雙腳沈重，只能告訴自己「撐住」，一路上給自己打氣，一路來到

慈湖觀景台前，此時不由自主地往小金門方向一看，心裡想說，挑戰組都已精疲力盡，那些尚在小金門奮戰的制霸組勇者(102公里組)，此

時應該更是疲憊了。心中也對這些超馬英雄無限的尊敬與敬佩他們奮戰精神。

經過樹蔭遮蔽的路段，快走向前，由清泉亭右轉寧湖路，此時約剩下3公里的路程，提起精神，開始小跑向前，來到了古寧國小，在最後的500公尺，奮力一搏，衝進到了終點站和平園區，心中滿是激動，我完成了!最後以總成績第2名完成挑戰，領取完賽紀念酒杯與獎金(戲稱履約保證金)並拍照紀念，完賽的激情及內心感動這一刻與這次活動的主辦人及工作人員共享，感謝有你們的協助與付出，才能成就這一場賽事。

我的初超馬，在金門完賽。

尊敬每一場的比赛，我認真跑，不玩賽。

完賽的那一瞬間，雖然外表已狼狽不堪，但是我很清楚，我的心，又蛻變了一次。

---017.10.08 第一場超馬 挑戰環金 83K 成功 完賽時間 10:46:24---

內外兼具

■交通隊警務員／謝巖

「巡官~你在督察科! 這麼好, 還沒有外勤歷練就放在總局, 有機會還是要出去歷練吧?」打從分發來金門這段時間, 最常聽到同事、學長講的就是這句話, 有時也真不知道該哭還該笑, 當初也沒有太多想法, 長官派你去哪就是去哪, 誰敢有太多意見?直到今年7月10日人事室支援令下來-巡官謝巖支援交通警察隊, 這個不陌生也熟悉的單位, 特色:超級認真掌控全場的黃隊長、以和為貴禮數周全的楊副隊長、一群戰功彪炳經驗老道的神主牌以及曾經被我不小心處分過的同仁, 未來在新單位會激盪出甚麼樣的火花, 我也是萬分期待…

「先生(小姐)您好, 這是酒測臨檢, 麻煩請熄火出示您的行照駕照…」制式的對話, 熟練的指揮以及一連串的標準化執勤動作, 內外勤的不同, 在這段時間我有了充分的體驗, 畢竟出嘴巴跟實際下海還是有極大差異的, 感謝黃隊長在這段時間讓我學習成長許多(是真的很多), 感謝楊副隊長讓我了解很多事情必須更加圓融(如何溝通協調), 感謝隊上的同仁讓我看到了外勤的人生百態, 感謝秀枝姊讓我每天都有期待的事情(吃飯), 感謝阿正、永林、小熊、根漢、家麟, 你們讓我見識到外勤同仁的認真積極。

這段外勤的經歷是珍貴而且必要的, 回想當初在內勤時的自己常依「規定辦理」, 其實是同理心不足, 當自己易地而處時, 也不一定做得到, 感恩金門縣警察局各級長官及同仁對我的包容, 讓我可以不斷的學習成長, 今後定當時時刻刻提醒警惕自己要隨時懂得換位思考, 期許自己能成為一位內外兼修建的警務人員。



▲督察科合影(內勤時期)



▲交通警察隊內部會議(外勤歷練期)

健康多重要

病過才知道

■刑警大隊組長／董紀宏

一趟國○醫院胃部分切除手術，讓我深刻體認到三件事，第一、健康很重要；第二、生病沒尊嚴；第三、金錢在醫院並不如想像中 useful。總歸一句話：「請善待身體，不要讓自己踏進恐怖的醫院…」。

許多耳熟能詳有關健康很重要的傳言，諸如「健康是 1、財富、名利、地位等都是後面的 0，沒有 1，後面的 0 都是枉然…」、「沒有健康的身體，擁有再多的金錢與物質又有何用…」、「相較於名利、健康不僅至高無尚且無從攀比」、「工作賺錢有度，身體健康要顧…」等。近年，蘋果創辦人、世界十大首富、因胰臟癌過逝的賈伯斯也說過這麼一句話「我可以花點錢僱用許多人幫我工作，卻不能花更多錢請一個人來幫我生病…」，可見，健康還有其「不可替代性」。

然而，人總是「不見棺材不掉淚」，今天小病喊累感覺健康重要了，明天病癒又開始熬夜縱慾虐待身體，殊不知病痛的累積非一日之寒，假以時日，身體器官以

洪荒之力反撲，非吾人軀軀肉身能夠抵擋。

個人身體雖非勇健，亦尚稱堪用，除平日儘量早睡、每週固定運動外，偶爾參加鐵人三項、馬拉松等挑戰賽事，尚有餘力，此番入院做胃部切除手術，並非真有病痛，乃因日前健康檢查發現胃部有一「小凸起物」，雖初步檢驗為良性，但未來必須每三個月定期追蹤一次，且不排除未來會轉變為惡性腫瘤之可能性，故乃斷然決定手術切割，以求一勞永逸。經醫師說明手術過程，係腹腔鏡「小手術」，遂排定刀程，訂於國慶連假前之十月（下同）五日提前住院、六日手術，預計九日出院，前後住院含休養期間為五日。

依約，神清氣爽前往辦理住院，與愛妻說笑術後出院即前往大啖麻辣鍋，隔六日九時許入開刀房，十二時許醒來已大功告成，當日下午依主治醫師指示，「有能力就多下床走動，以求儘早排氣、進食」，自覺恢復狀況尚稱良好，一切似乎

都在掌握之中。七日清晨，忽覺腹部疼痛、腫漲，監控腹腔體液量之引流球（註一）不僅在短時間漲滿，且吸出之體液呈濃稠血色，與一般血水有別，稍有醫療常識之妻發覺有異，乃多次告知護士，惟得到的回應均是「術後小部分出血乃屬正常的，好嗎…」，然腹腔壓力並未如護士所言「乃屬正常」般渲洩，而是不斷累積乃至十分痛苦，所幸一資深護理長帶數位實習護士前來見習，見我面部痛苦扭曲且引流球狀況非屬正常，即斥責當班護士，並要求即刻通知住院醫師前來會診，真救命恩人也。

住院總醫師（以下簡稱豪哥）經由外診，亦無法確認出血原因，暫以止血針為預先處理，惟由於總出血量大，當日中午及晚上即緊急輸血各1包，以利持續觀察，另為求找到出血點，又另外（運用特別權力關係）做了「CT電腦斷層掃描」、「血管攝影」等緊急診療，惟仍無法明確找到出血點。八日出血狀況雖有控制，惟乃非屬正常範圍，豪哥為此大傷腦筋，為求謹慎，與我等討論諸多可能又機率很低之肇因，及後續之處理方式，幾趟來回研商，我們已有壯士斷腕共識，與其霧裡看花，不如單刀直入，由內部直接檢視出血點所在，並將腹腔累積之血水、血塊一併清除，故當晚旋即安排第二次緊急手術…。



經歷第二次全身麻醉手術，醒來只剩意識，雖腹腔狀況已大幅改善，惟全身完全無法動彈，病床上「連躺兩天」仍「無力氣起身坐於床邊」，這使我大為驚恐，我怎麼可能「無力到這種無法自理的地步」！我好好的一個人進到醫院，結果竟弄得如此不堪，真難想像，如果是一個病奄奄的人進來，如何能完整、安然出院？

花了許多錢、做了許多檢查，腹腔內出血最終還是沒有找到具體原因，不過好在血是沒再繼續流，身體狀況也慢慢好轉，也就不再追究，終於十七日順利出院，比原先預計多住九天院，近兩週折騰下來，很不好意思的使用了納稅人健保費（註二）二十七萬餘元（不含住院差額及自付額部分）、個人自付額近八萬六千元、十天打點滴未進食、體重狂瘦六公斤…，最開心的是，雖然低調未張揚，但仍有好朋友十餘人來關心探病，甚至徹夜照顧，同一事件，看盡人情冷暖。

經過上述醫療事件，我等深刻體悟如下事項：



- 一、健康很重要：當我只能痛苦臥病在床期間，我才深刻體會「身體健康，你擁有的一切才有真正價值」的意思，否則，一切美好都是天邊彩霞，與你無關（是你的也無心去管）。
- 二、生病沒尊嚴：住院期間，看到幾位同院的名人與富有者，想當然爾脫下平常的光鮮亮麗，大家穿上手術衣後，一律「平等」，等檢查、等開刀、等吃藥、等護士、等醫生、等康復…，尤其躺上手術臺全身麻醉後，我曾遲疑，在任人宰割之後，是不是能再安然醒過來。
- 三、金錢並不如想像中 useful：誠如賈伯斯以鉅額財富仍無法請人替他生病，非金錢之不足爾，在醫院，即使您有能力花大把鈔票，不僅不保證買回你的健康，尤有甚者，連找到真正「出血」的原因都是奢求…。

人生中，追求一定程度的財富與工作

名利、地位誠屬必然，但每個人的機運及能力有其極限，聰明的你，可千萬別拿寶貴的健康做為交換籌碼，擁有健康的身體與心靈，才是真正擁有全世界的幸運兒。

註一：引流球乃手術後，以中空塑膠管連接腹腔內部之體外球體，利用壓力原理，將腹腔內因手術或術後產生之血水吸出，以求腹腔之潔淨，並減少腹水之累積。

註二：健保支付額，主要為各項檢查費用，例如上述之「CT電腦斷層掃描」、「血管攝影」等，每樣檢查都要三至六萬不等，其中費用九成由健保支付、個人自付額為一成。

醫療保健

現代文明病 脂肪肝



■金湖分局警員／吳家慶

脂肪肝最早的定義是肝臟裡面有超過10%的脂肪，也就是肝裡面至少有十分之一都是油，在台灣約有三成的人具有脂肪肝，其中絕大多數都是體重過重或肥胖的人。有些人雖然身材標準，但如果飲酒過量、合併特定藥物或疾病，還有攝取過多的醣類，都可能引起脂肪肝。

長期脂肪肝，可能導致肝臟慢性發炎，每五個患者就有一個會產生肝臟纖維化，最終也可能演變成肝硬化或肝癌。此外，脂肪肝患者也很容易同時具有「三高」如高血壓、糖尿病、高血脂等，進一步提高心臟病或腦中風的機會；雖然這些問題並非脂肪肝造成，但是它有如身體的警報器，當意外發現脂肪肝時，也要記得評估以上的問題並適當處置。

許多人在接受腹部(肝臟)超音波時常常會想知道：「我的脂肪肝究竟屬於哪個程度？」事實上，超音波判斷脂肪肝的嚴重度，是以肝臟在檢查時呈現的外觀、脂肪分布的均勻度、以及周邊血管或器官的對比來判斷。它所反映的是肝臟脂肪的量，但是大多數研究都指出，肝臟發炎或纖維化，並不能以油量決定一切，反而是其他因素決定了肝臟未來的命運。

對於有脂肪肝的人，如果同時合併年紀大於50歲、肥胖、糖尿病或高血壓、肝指數(ALT)在正常值兩倍以上、內臟脂肪較多或肝切片已經顯示有發炎情形，都是未

來走向肝纖維化的高危險群。

我有脂肪肝，到底該怎麼辦？

事實上，絕大多數的脂肪肝患者終其一生不會因此陷入慢性肝病。然而一旦發現脂肪肝，不但肝指數超標者應該在門診追蹤，我們還要做到下面三件事：

- 1、盡量減少或避免飲酒。
- 2、注意血壓、血糖及血脂肪。
- 3、體重過重(BMI介於24到27)或肥胖(BMI超過27)，必須減重。

長期或過量的飲酒也可能造成脂肪肝；早一點控制酒量不只可以避免進一步傷害，甚至有機會讓肝臟完全回復正常，前面也提到，脂肪肝患者大多數都合併三高，所以務必接受進一步檢查。

而對於非飲酒造成的脂肪肝，最強的治療就是「減重」，只要體重能減掉5%到10%，包括發炎狀況、纖維化、肝指數異常等都能有效改善。單純運動也有幫助，但如果體重不變，效果可能就沒那麼好。

原本體重正常的人，要注意是否有不良的飲食習慣，並與醫生諮詢是否因其他疾病或藥物造成等。現階段如果必須服藥，大多只有維生素E一種選擇，但須經醫師指導評估，不建議自行購買服用。

脂肪肝可以說是現代營養過剩帶來的文明病，最理想的狀態是把脂肪肝成一種警報器，提醒自己維持理想體重、健康的生或方式，才能擁有彩色的人生。

金門警光會館乾淨舒適



本館提供自行車借用服務