

# 垃圾郵件不要來

垃圾郵件不要來學習手冊（一般民眾版）－教育部全民資通安全素養推廣計畫

## § 前言

### 垃圾郵件困擾多，未經同意卻狂收



當您打開電子郵件信箱時，老是看到一堆亂七八糟的垃圾信嗎？每次需花多少時間刪除整理呢？是否常感困擾或不知所措？

所謂「垃圾郵件」，指沒有經過收信者允許，且可能偽裝不明來源，收信者也找不到明確管道可以退出訂閱的電子郵件；由於目前垃圾郵件多為商業利益內容且總是大量傳送，所以也常被稱做「廣告信」或「大宗郵件」。您可以想像為我們的實體信箱被塞滿一堆五花八門的廣告單，而現在延伸到網路世界的溝通干擾！

## 手冊內容

### § 前言

1. 垃圾郵件傳播者  
如何知道我的電子郵件
2. 遠離垃圾郵件的小撇步
3. 善用軟體來加強  
抵擋垃圾郵件的侵襲

### 誘人的信件主旨總是難以抵擋？

垃圾郵件總會抓住時下熱潮誘發人的好奇心，例如日前全臺灣關注「林來瘋」話題，防毒軟體公司趨勢科技即揭露一封由駭客發送檔名為「The incredible story of Jeremy Lin the NBA new superstar.doc」（NBA 超級新星林書豪令人難以相信的故事）的郵件正展開攻擊，造成粉絲們電腦被郵件埋藏的木馬程式侵害。

另外若主旨與「減肥」、「美容」相關的信件，往往能刺激愛美的女性有想打開信件的慾望；而主旨與「手機」、「電腦」相關的信件，則可能打中熱愛 3C 的男性市場。但需提醒您，在開啟不明寄件者的信件前，一定要謹慎三思後續可能造成的資訊安全危害。

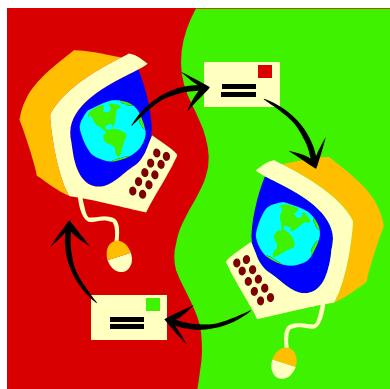
### 臺灣也是垃圾郵件大國之一？

臺灣網際網路協會在 2008 年曾調查發現，臺灣地區每人每天平均會收到 29 封垃圾郵件，而一年竟然約有 1101 億封垃圾郵件在網路上流竄著。而 IT 安全和資料保護公司 Sophos 在 2012 年 7 月的最新調查指出，全球有近五成的垃圾郵件都來自於亞洲，而臺灣在近年來也一直列於全球前十二大垃圾郵件來源國家的名單中；由以上數據可以看出，垃圾郵件仍是國內目前持續頭痛的問題呢！

為了幫助大家具備更全面地防範及處理垃圾郵件的基本認知，本手冊除了揭露垃圾郵件傳播者取得電子郵件名單的手法，及教導大家如何遠離垃圾郵件的小撇步，最後則建議能透過科技軟體的輔助，以「多管齊下」的方式來對付惱人的垃圾郵件！

## 1. 垃圾郵件傳播者如何知道我的電子郵件

「奇怪？寄垃圾郵件的人到底是誰？他們怎麼知道我的電子郵件呢？」以下歸納出垃圾郵件傳播者取得電子郵件位址的方式，您可嘗試回想自己是否也曾不小心因不當的網路行為而洩漏電子郵件，往後從事各種網路活動時，要更加警惕防範：



看似平常的網路行為，舉凡註冊、參加活動等，若未謹慎注意是否為可信賴網站及做好隱私防範，電子郵件資訊就可能被有心人士暗中取得利用。

### ● 垃圾郵件傳播者自行取得

#### 手法 1. 從其他的垃圾郵件傳播者獲取

垃圾郵件傳播者之間，經常相互分享、販售或轉賣電子郵件位址名單。

#### 手法 2. 運用猜測方式

利用程式將常見英文名字或曾蒐集的帳號，組合及產生一連串名單。

### ● 透過使用者的網路行為足跡

#### 手法 1. 從公開網站中撈取或暗中窺探個人網站

許多網友常為了參加活動或向網友求取檔案，而在網站推文中公開自己的 email，垃圾郵件傳播者就會使用機器人程式到網路論壇、聊天室、社群網站等常含有電子郵件資訊的網站進行偵測及抓取，如圖：



網站討論區推文內容示意（畫面來源：BabyHome 家庭親子網）

#### 手法 2. 利用網路活動蒐集

若在隱私權政策標示不清楚或根本沒有隱私權政策的網站上提供電子郵件位址（例如：註冊成為會員、參加抽獎活動……等），這些網站可能會將所蒐集到的電子郵件位址轉賣出去。

姓 名	<input type="text"/>	連絡電話	<input type="text"/>
地 址	<input type="text"/>	Email	<input type="text"/>
發票號碼	<input type="text"/>		
購買地點	<input type="text"/> 請選擇	商品類型	<input type="text"/> 請選擇購買地點

網路活動個資填寫頁面示意（畫面來源：某冰淇淋公司活動網站）

#### 手法 3. 從偽造的「取消訂閱」服務取得

某些電子郵件內文會提供「取消訂閱」的連結，但是有可能在點選或回覆信件的同時，您的電子郵件已被放入另一個清單中，且被確認是使用中的有效名單，而繼續淪為垃圾郵件發送的對象。



信件中「取消訂閱」連結示意（畫面來源：Gmail，製圖：NII 產業發展協進會）

## 2. 遠離垃圾郵件的小撇步

由於垃圾郵件潛藏許多陷阱和困擾，例如和正常信混淆、擔心郵件夾帶病毒、浪費時間處理、影響閱讀郵件的情緒等。若能打造一個乾淨和安全的電子郵件使用空間，不但可以提昇您的信件溝通效率，更能保護個人資訊喔！



### 降低收到垃圾郵件的「6 不」妙招

- **不曝光**：即使是在自己的個人網站上，也盡量不曝光您常用的電子郵件，改採取其他的方式來進行告知。
- **不提供**：若非必要，不將電子郵件提供他人，若真的必須在網站中留下資料時，請仔細閱讀網站隱私權保護聲明，了解其用途。
- **不回覆**：不明來源的信件中即使含「取消訂閱」的連結，仍應不予理會直接刪除，避免讓寄件者知道此信箱為有效且在使用中。
- **不購買**：許多垃圾郵件內容可能充斥吸引人的商品，不過一旦您進行購買行為，等同鼓勵寄件者持續不斷地寄發垃圾郵件。
- **不轉寄**：常見有聲稱不轉寄給 10 個人就會倒楣的電子郵件，這種由親友間串接式的轉寄行為，最容易被蒐集大量有效名單。
- **不混淆**：設定一個私人專用郵件帳號，作為重要、可信任的聯繫溝通，再建立分身電子郵件，作為活動參與或網站註冊之用。

### 社群網站也有垃圾郵件

除了我們熟悉的垃圾電子郵件，現在社群網站上也有許多垃圾郵件或訊息，像是塗鴉牆上來自朋友一堆應用程式自動發布的罐頭訊息，造成「洗版」現象，除了混淆真正想閱讀資訊，甚至還可能埋藏惡意程式連結。

為避免此問題，建議您及身邊友人應注意：

1. 蓄清授權項目帶來的影響（仔細閱讀說明後，再按下同意鍵）
2. 設定合適的應用程式的權限（注意個資提供及轉貼分享的程度）
3. 對塗鴉牆的各連結提高警覺（即使來自友人發布的連結仍可能有風險）
4. 適時舉報不當動態訊息或垃圾訊息（降低收到惡意或垃圾訊息的機會）

惱人的垃圾郵件其實有許多小妙招可以先防範避免的喔！只要練就一身好抗體，垃圾郵件自然就會遠離你！



臉書個人頁面上的「洗版」示意  
(製圖：NII 產業發展協進會)

### 3. 善用軟體來加強抵擋垃圾郵件的侵襲

科技工具的輔助，可以更加有效降低收到垃圾郵件的機會。目前多數的電子郵件服務都有提供自動過濾、自行設定篩選垃圾郵件的功能，只要懂得善加利用，還可以讓科技工具的過濾規則更加符合您的需求喔！

#### 作法 1. 使用電子郵件的過濾功能



依據創市際市場研究顧問公司 2012 年 8 月的調查，使用度最高的電子郵件前二名即為 Yahoo!奇摩信箱和 Gmail，故以此二者為例，您可以採取簡單 2 步驟，讓未來相似的垃圾郵件自動進入垃圾郵件匣，省去需手動瀏覽及刪除的精神與時間：

- (1) 勾選擬您要回報的垃圾郵件。
- (2) 點擊「回報為垃圾郵件」或「這是垃圾信」的按鈕。



設定過濾垃圾郵件圖示（畫面來源：Gmail 與 Yahoo!奇摩信箱 / 製圖：NII 產業發展協進會）

除了個人需具備良好的電子郵件使用素養之外，還可以透過過濾及防護軟體來加強輔助我們對付雜亂又可能具攻擊性的垃圾郵件喔！

#### 作法 2. 安裝垃圾郵件防護軟體

除了電子郵件內建的過濾功能之外，目前市面上也有許多資訊安全廠商研製的垃圾郵件防制軟體，它可以幫助您在接收到郵件之前，先進行初步地自動判斷是一般郵件或垃圾郵件。如果開啟有問題的垃圾郵件，會自動偵測和跳出可能含惡意程式的視窗提醒，讓您省去親手過濾信件的麻煩，也更加強保護避免遭遇惡意郵件的攻擊。

但是，軟體畢竟是科技產品，仍可能偶有誤判情形，若有非常重要的信件溝通卻苦苦收不到，還是需透過人工檢視是否被歸類為垃圾信，若由此情形發生，還是可再回報並指明這是誤判信件，未來此類信件就不會再被列為垃圾信囉！

出版者 教育部  
發行者 蔣偉寧 教育部部長  
召集人 吳國維 財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會執行長  
梁理旋 財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會協理  
指導委員 何榮桂 教育部電算中心主任  
韓善民 教育部電算中心副主任  
楊文星 教育部電算中心高級管理師  
苗宗忻 教育部電算中心資訊管理組組長  
劉玉珍 教育部電算中心資訊管理組程式設計師  
審查委員 林杏子 國立高雄大學資訊管理學系教授  
撰稿人員 吳夢潔 財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會管理師  
承辦單位 財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會  
出版日期 民國 101 年 06 月



本著作採用創用 CC「姓名標示、非商業性、相同方式分享」授權條款釋出。  
創用 CC 內容請見：[http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/tw/deed.zh\\_TW](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/tw/deed.zh_TW)

※此手冊內容係對特定議題所提供之學習教材，僅供各界參考，非本部相關政策。