

壽山期刊

第 385 期
113 年 1 月 15 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

便秘不再來！8 小時讓腸胃煥然一新，85%便秘都改善

你也有便秘嗎？統計發現高達 5 成 5 的上班族有便秘，隨年齡發生率提高。如果七天內排便量少於 2~3 次、排便量少、糞便呈顆粒狀或過硬、排便困難需用力，那就很可能是便秘！便秘大部份源自於生活習慣不良、心理壓力、水喝太少或纖維食物不足、藥物，以及女性腹部肌肉較弱、懷孕或荷爾蒙影響。較少部份是因疾病造成，如腸道疾病、代謝或內分泌異常、神經病變等。生活作息與排便習慣保持規律，多喝水、建立運動習慣就從走路開始，都可以減輕便秘的症狀。不過這個讓很多人感到苦惱的症狀，如果不是因為疾病造成，往往跟缺乏高纖飲食有關。肝膽腸胃專科醫師吳明賢提供六種改善便秘的簡單食療，適時補充膳食纖維。不必全部照做，只要挑選適合自己的來做就可以了！

1. 溫水與咖啡：早上起床喝一杯水，早餐飯後一杯黑咖啡。
2. 香蕉當前菜：飯前吃香蕉 500 克，每天一至兩次。
3. 溫飲桑椹汁：新鮮桑椹 50 克榨汁，加溫開水喝下，早晚各一次。
4. 早餐與地瓜葉：地瓜葉 500 克加油鹽炒熟吃，一天兩次。
5. 空腹吃帶皮蘋果：早晚空腹吃帶皮蘋果，一天一至兩個。
6. 睡前胡桃仁：每晚睡前吃十顆胡桃仁，同時喝一杯水。

現代人生活壓力大，董氏基金會曾公佈「全台腸年齡調查」的數據，發現 7 成青壯年的腸齡出現老化，每 10 人中就有 5 人有便秘問題；衛生福利部中央健康保險署數據更指出，105 年國人因腸胃、消化系統等相關問題就醫人數達 469 萬 7 千餘人。而 2017 年台灣乳酸菌協會提出的調查結果更顯示，30 世代族群最常見的腸胃問題便是便秘，與時常加班、飲食過量、偏好油炸與燒烤等重口味食物有關。而調查顯示，如果忽略了腸道的危機，40 歲以上的族群每四人中就有一人有腸道老化問題，更常出現胃潰瘍！

(轉載自 Yahoo 早安健康網刊載)

交通安全宣導

1 年內違規記點達 6 點得申 請自費講習扣抵點數 2 點

112 年 6 月 30 日道路交通管理處罰條例新制上路，汽車駕駛人違反新制規定者，除提高處罰罰鍰外，針對違規記點吊扣駕照也有重大變革，駕駛人 1 年內記違規點數 12 點須吊扣駕駛執照 2 個月。臺北市區監理所提醒，此次修法也提供駕駛人改正機會，為即時導正違規駕駛人交通安全觀念與駕駛行為，1 年內記違規記點達 6 點後，可向各監理所(站)申請自費接受道路交

通安全講習 3 小時(費用 600 元)，扣抵違規點數 2 點；其扣抵自記違規點數達 6 點之日起算，1 年內以 1 次為限。臺北市區監理所表示，道路交通安全講習是希望透過交通安全教育，即時導正違規行為避免違規或事故發生，另外也提醒駕駛人可至監理服務網查詢自身現行違規記點點數，其路徑為「交通違規」-「記點、記次查詢」-「駕駛人違規記點」。

(轉載臺北市區監理所網站)

反詐騙宣導

男子誤入網路電商投資陷阱 員警苦勸攔阻詐騙

桃園市大園區一名林姓男子(51 歲)，日前藉由網友介紹加入網路電商銷售商品，假電商專員告知林男只要出錢投資，電商平台就會幫忙找客人及販售商品，不用多花心力就能穩定獲利，林男信以為真陸續轉帳 10 萬元給電商平台，下午再度前往郵局欲匯款 3 萬元時，被行員察覺異狀，通報警方到場勸說及時阻詐。

大園分局三菓派出所於下午接獲郵局通報，一名林姓男子欲臨櫃匯款 3 萬元，但行員詢問他匯款用途及對方資訊，林男僅表示是要做網路電商投資，其餘細節均不清楚，行員察覺有異於是通報警方到場關心。

林男向警方表示，他透過網友的介紹加入網路電商，電商平台專員告訴他會幫忙找客人及販售商品，當客人有購買某項商品的需求時，他只需要先支付該商品的批發價給電商平台，電商平台就會幫忙將該商品以市價賣給客人，藉此賺取價差。

員警隨後檢視林男與電商專員的對話紀錄，發現林男已多次匯款到電商平台指定的帳戶，且每次的帳戶都不相同，而當林男想要領回獲利時，又被以各種理由要求轉帳，至今已陸續匯款 10 萬元。員警研判此為詐欺行為，隨即向林男勸說，告知他所謂的客人及商品，都是假電商平台虛構的，根本就不存在，林男這才驚覺受騙上當，感謝員警及時提醒，才沒讓他越陷越深。

警方呼籲，投資一定有風險，沒有穩賺不賠的生意，請民眾不要相信來路不明的投資管道，更不要輕易匯款，如接獲陌生人提及金錢相關訊息，幾乎都是詐騙陷阱，千萬不要受騙上當。

個資維護

台東警洩民眾個資供人討債 懲戒法院判休職 1 年

台東縣賴姓員警自民國 106 年至 109 年間利用警用電腦系統查詢民眾資料，提供張姓友人討債，法院判處緩刑 5 年確定。懲戒法院判決賴姓員警休職 1 年，可上訴。判決指出，賴姓員警自民國 106 年 7 月起，分別在台東縣警察局關山分局鹿野分駐所、瑞豐派出所、關山派出所擔任警員，他曾多次因執勤表現優異，被媒體報導。判決表示，賴姓員警的張姓友人要向債務人催討款項，需要取得債務人聯繫方式，因而找上賴男協助。賴男於 106 年 11 月至 109 年 6 月間多次登入警政知識聯網及 M-Police 警用行動電腦查詢 9 名民眾車籍等個人資料後，提供張男討債。桃園地檢署偵辦另一起案件時，意外查到賴姓員警洩漏民眾個資情事，賴男到案後坦承不諱，檢察官依洩密、違反個

公務員若違反保密義務，除應負行政責任外，若因而導致人民權益受損時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。

公務員若違反保密義務，除應負行政責任外，若因而導致人民權益受損時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。

資法等罪起訴，桃園地方法院判刑2年6月，緩刑5年確定。內政部將他移送懲戒。懲戒法院審理後，審酌賴姓員警損害機關形象、政府信譽及侵犯個人資訊隱私權的逾矩行為，時間甚長，次數亦多，考慮他已坦白認過，判決休職1年，全案可上訴。(轉載自中央通訊社刊載)

法律櫥窗 公寓大廈噪音問題

本案例是針對公寓大廈近鄰住戶製造噪音所涉及行政裁罰、民事賠償範圍及方式等法律問題，分別加以導引說明。依據噪音管制法第3條的規定，噪音是指超過主管機關訂定的音量管制及測定標準的聲音。違反社會秩序維護法案件處理辦法第11條也明定，噪音是指噪音管制法令規定之管制標準以外，不具持續性或不易量測而足以妨害他人生活安寧的聲音。因此由鄰居間之居家生活或營業行為所產生的噪音，則通稱為近鄰噪音。本案例將導引您了解，在不同事件態樣下的法律效果及其適用法條。

■噪音源同大樓，有管委會

依據公寓大廈管理條例第16條規定，住戶發生喧鬧時，管理委員會應予制止或按規約處理，經制止而不遵從者；或參照社會秩序維護法第33條、第72條第3款及噪音管制法第6條規定，製造噪音或深夜喧嘩，妨害公眾安寧者，由管理委員會報請警察機關依有關法規處理。

〈行政裁罰範圍及方式〉

由警察機關依社會秩序維護法第72條第3款「製造噪音或深夜喧嘩，妨害公眾安寧者」之規定，處新臺幣六千元以下罰鍰。直轄市、縣(市)主管機關，依公寓大廈管理條例第47條第2款處新臺幣三千元以上一萬五千元以下罰鍰，並得令其限期改善或履行義務、職務；屆期不改善或不履行者，得連續處罰。

〈民事賠償範圍及方式〉

受噪音侵害的住戶得依民法第767條、第793條規定，請求除去、禁止住戶發生噪音。對於已造成損害的部分，受侵害的住戶得依民法第184條、第195條等規定，請求侵權行為損害賠償。至於賠償範圍，除財產上損害賠償外(如請假看病的醫藥費、請假被扣的薪水等)，非財產上損害賠償即一般所稱之精神賠償，亦得一併請求。

■噪音源同大樓，無管委會或與噪音源非同大樓

依據社會秩序維護法第33條、第72條第3款及噪音管制法第6條規定，製造噪音或深夜喧嘩，妨害公眾安寧者，由警察機關依有關法規處理。

〈行政裁罰範圍及方式〉

由警察機關依社會秩序維護法第72條第3款「製造噪音或深夜喧嘩，妨害公眾安寧者」之規定處新臺幣六千元以下罰鍰。直轄市、縣(市)主管機關，依公寓大廈管理條例第47條第2款處新臺幣三千元以上一萬五千元以下罰鍰，並得令其限期改善或履行義

務、職務；屆期不改善或不履行者，得連續處罰。

〈民事賠償範圍及方式〉

受噪音侵害的住戶得依民法第767條、第793條規定，請求除去、禁止住戶發生噪音。對於已造成損害的部分，受侵害的住戶得依民法第184條、第195條等規定，請求侵權行為損害賠償。至於賠償範圍，除財產上損害賠償外(如請假看病的醫藥費、請假被扣的薪水等)，非財產上損害賠償即一般所稱之精神賠償，亦得一併請求。

■營業場所噪音源同大樓，有管委會

依據公寓大廈管理條例第16條規定，住戶發生喧鬧時，管理委員會應予制止或按規約處理，經制止而不遵從者；或參照社會秩序維護法第33條、第72條第3款及噪音管制法第6條規定，製造噪音或深夜喧嘩，妨害公眾安寧者，由管理委員會報請警察機關依有關法規處理；或依據噪音管制法第21條規定，由警察機關通知直轄市、縣(市)政府處理。

〈行政裁罰範圍及方式〉

由警察機關依社會秩序維護法第72條第3款「製造噪音或深夜喧嘩，妨害公眾安寧者」之規定處新臺幣六千元以下罰鍰。直轄市、縣(市)主管機關，依公寓大廈管理條例第47條第2款處新臺幣三千元以上一萬五千元以下罰鍰，並得令其限期改善或履行義務、職務；屆期不改善或不履行者，得連續處罰。主管機關依噪音管制標準第5條規定，營業場所之一般噪音及低頻噪音管制標準及日、晚、夜間時段查處。違反者，參照噪音管制法第24條第1項第2款規定，經限期改善仍未符合噪音管制標準者，處新臺幣三千元以上三萬元以下罰鍰，得按次或按日連續處罰，或令其停工、停業或停止使用，至符合噪音管制標準為止。

〈民事賠償範圍及方式〉

受噪音侵害的住戶得依民法第767條、第793條規定，請求除去、禁止住戶發生噪音。對於已造成損害的部分，受侵害的住戶得依民法第184條、第195條等規定，請求侵權行為損害賠償。至於賠償範圍，除財產上損害賠償外(如請假看病的醫藥費、請假被扣的薪水等)，非財產上損害賠償即一般所稱之精神賠償，亦得一併請求。

(轉載全國法規資料庫)

廉政宣導

廉能是政府的核心價值，貪腐足以摧毀政府形象，公務員應堅守廉潔，拒絕貪腐。

廉政檢舉專線：0800-286-586