

壽山期刊

第 388 期
113 年 4 月 15 日

高雄郵政局政風室編印

保健知識

甩開 5 大傷腎食物「這類人」少碰！醫生教你牛奶和麵包這樣吃

牛奶、優酪乳、麵包等食物可以完全傷腎師會忌口嗎？有醫師近日點名了「5 大類傷腎師會特別提醒，這些常見的食物竟全名列榜單，醫師指出現皮膚癢、心律不整等高血磷、高血鉀症狀，會對身體造成極大負擔！

金田勤耘聯合診所胃腸肝膽科醫師楊子緯於臉書專頁分享，腎友需要更加注意 5 大類長期抗戰，所以飲食方面要更加注意 5 大類恐傷腎的食物，需要限量攝取，甚至直接避免：

1. 胃腸發酵類：優酪乳、蛋糕、麵包。
2. 高磷類：乳製品、內臟、堅果、全穀、蛋黃。
3. 可減高鉀類：深綠葉菜類、水果、調味品（包括低鈉鹽）。
4. 高鈉類：醃製品、調味品、醬菜。
5. 加工類：麵筋、罐頭、濃湯、泡麵。

對腎友來說，學習如何限制攝取「磷」、「鈉」、「鉀」等營養素是重要的必修課，看似健康的牛奶、優酪乳，與再常見不過的麵包都須多加留意。牛奶、優酪乳、優格、乳酪、發酵乳、起司等乳製品雖對一般民眾來說是健康食材，但根據烏日林新醫院資料，它的磷成分含量相當高，是腎友該留意的食品。

而麵包的鈉、磷都須多加留意。柏安血液透析中心院長王介立曾於臉書分析，米、麥等穀類即便含有高磷，但這些植物中的磷主要存在於人類腸道無法分解的植物酸中，吸收率相對不高；但當穀類製成麵包要發酵時，酵母會將植酸分解，發酵後麵包中的磷因此變得容易吸收。

若實在抵擋不住麵包的魅力，奇美醫學中心營養科建議，腎友應挑選採取低磷、低鉀配方，專為腎病患製作的健康麵包。此外也建議腎友，也可改選藕粉、玉米粉、地瓜粉等低蛋白澱粉製品，避免攝取過多蛋白質，對腎臟造成負擔。具體攝取建議，需視身體狀況，與醫師、營養師討論。

（轉載自 Yahoo 早安健康網刊載）

交通安全宣導

牌上路!

車輛逾期定檢被註銷號牌，要等 6 個月才能重新領牌!

常有民眾搞不清楚「扣牌」與「吊銷」的不同，高雄市區監理所說明，「吊扣牌照」只是暫時扣牌的處分，但「吊銷」卻是整副牌照被取消使用資格。查道路交通安全規則第 44 條規定，領有牌照之各類車輛，應依相關規定定期檢驗，又據道路交通管理處罰條例第 17 條，汽車不依限期參加定期或臨時檢驗逾期 6 個月以上者，註銷其牌照；同條例第 66 條規定，汽車牌照遭吊銷或註銷者，須滿 6 個月，且經公路主管機關檢驗合格後，始得再行請領牌照！

使用已註銷牌車輛上路，不僅違法，且未經檢驗合格的車輛，恐有危及用路安全的疑慮，加上未投保強制險，欠缺事故理賠保障，高雄市區監理所呼籲，請車主務必依行車執照上指定日期完成驗車，若牌照不慎遭註銷，應儘速將號牌繳回公路監理機關，未依法重新檢驗合格申請牌照前，切勿行駛道路。為維護用路安全並顧及社會責任，針對已註銷牌卻仍使用之車輛，高市所將積極聯手交通局停管單位與警察機關，強力查緝，請車主勿以身試法！

（轉載交通部公路局網刊載）

機密維護

洩漏個人資料公務員遭判重刑

在健保局擔任辦事員的王○○，陸續利用承辦業務職權查閱及列印投保人的住址與影像，交付給其經營討債公司的朋友吳○○，前後後共洩漏投保人個人資料交付約一百筆資料。

吳○○及其公司的員工就利用這些投保人的個人資料尋找債務人，從中獲得新台幣十五萬元的討債佣金；被告王○○在法庭上供稱只承認提供資料而已，否認有圖利犯行，而且表示未收取任何回扣，不過並未獲得法官採信，而被判處重刑吃上重刑官司，值得所有公務員警惕，不要因貪圖謀取小利而身陷牢獄。

公務員洩漏個人資料給犯罪集團，法院不採用電腦處理個人資料保護法判刑，改以貪瀆圖利他人罪處以重刑。健保局員工王○○，就因為將投保人資料洩漏給朋友，結果被法院依涉及圖利他人罪判處有期徒刑五年六個月，褫奪公權四年，顯示法院對個人資料保護的重視。

（轉載新竹區監理所網站刊載）

反詐騙宣導

趁電信業者合併之際，RCS 詐騙簡訊話術再升級！刑事局呼籲民眾勿受騙！

日前詐騙集團利用 RCS 即時通訊功能，使民眾收到「積分即將到期」、「罰款尚未繳納」及「驗證

銀行安全帳戶」詐騙訊息，藉此誘騙民眾點擊釣魚連結，民眾一旦點擊可能遭植入惡意程式竊取認證碼或依連結網站指示輸入「個人資料、金融帳戶帳號或信用卡號」等資料，詐騙集團即可取得民眾重要的個人資料及金融資訊。

近日詐騙集團再升級話術，趁台灣大哥大及台灣之星等業者合併之際，以「電信業者即將合併，門號點數即將到期，請盡快兌換」等話術，要求民眾點擊簡訊連結，誘導填寫個資並盜刷信用卡。

刑事警察局提醒民眾，RCS 詐騙簡訊主要有「+號開頭」、「簡訊夾帶網址連結」及內有「RCS」署名等 3 大特徵，請民眾若收到該簡訊，並有上述詐騙內容切勿理會，亦請 Android 手機用戶可關閉 RCS 即時通訊功能，以避免收到詐騙訊息；請民眾務必慎防 RCS 詐騙簡訊特徵，如收到詐騙簡訊，請民眾撥打 165 專線或至 165 全民防騙官網或警政服務 APP，填入基本資料（姓名、聯絡電話）後，並於註解說明欄位中提供發訊者資訊、簡訊內容等資訊，再將訊息截圖上傳後送出，就能快速完成詐騙檢舉。

（轉載內政部警政署刊載）

法律櫥窗

生活家電

一、案例摘要：

王先生是一位年長且行動不便的長者，與年邁的母親周女士一同居住。周女士購買家電產品都是向鄰村的甲家電行購買，因此，甲家電行也常常熱心地往返奔波兩村替周女士處理家電的問題。但王先生覺得最近購買的 A 牌洗衣機常常故障，雖甲家電行有到府維修，但皆無法完全修復，且周女士因已年邁而個性較固執，亦堅持請甲商家繼續維修，王先生因洗衣機故障造成日常生活的不便，故撥打 1950 消費者服務專線，想請當地縣市政府消保官協助解決洗衣機有瑕疵的消費糾紛。

二、處理過程與結果：

（一）過程：

申訴人王先生行動不便，除不便親來消費者服務中心填寫申訴資料外，亦不知如何操作線上消費爭議申訴系統。消保官於瞭解消費爭議所在及王先生身體情況後，即透過電話協助王先生建立消費爭議申訴案件。案件建立後，除以電話聯繫甲家電行，告知有關王先生的需求外，亦請 A 廠牌當地維修中心協助王先生。

（二）結果：

甲家電行承諾會盡量協助王先生與其母親；另 A 廠牌維修中心亦回覆將儘快派員前往

王先生之住處瞭解該洗衣機的狀況。該案件於消費爭議申訴流程進行中，王先生打電話告知消保官，A 牌維修人員已找出故障原因所在，且維修完畢，撤回申訴案件。

三、參考資訊：

（一）民法第 354 條第 1 項物之出賣人對於買受人，應擔保其物依第 373 條之規定危險移轉於買受人時無滅失或減少其價值之瑕疵，亦無滅失或減少其通常效用或契約預定效用之瑕疵。但減少之程度，無關重要者，不得視為瑕疵。

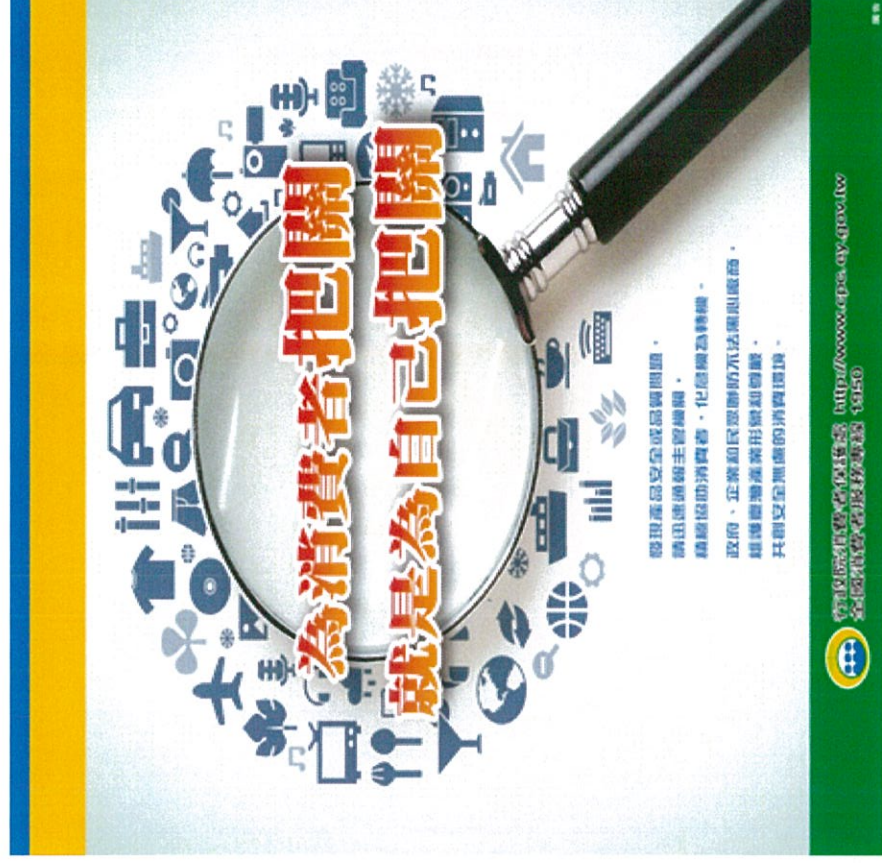
（二）民法第 354 條第 2 項出賣人並應擔保其物於危險移轉時，具有其所保證之品質。

（三）民法第 227 條第 1 項因可歸責於債務人之事由，致為不完全給付者，債權人得依關於給付遲延或給付不能之規定行使其權利。

（四）民法第 227 條第 2 項因不完全給付而生前項以外之損害者，債權人並得請求賠償。

四、建議：

如遇消費問題，可撥打 1950 全國消費者服務專線諮詢。如發生消費糾紛，可利用網路進行線上申訴，網址是 <https://appeal.cpc.gov.tw>。



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