

壽山期刊

第 379 期
112 年 7 月 17 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

原始人飲食法逆轉慢性炎！ 台大醫師教 6 吃法：吃出防癌 抗炎免疫力

由於國人飲食日漸西化（美式），以精製糖、澱粉、加工食品為主，含有反式脂肪與非常多的糖化終產物或糖毒素等不良化合物，皆會導致發炎和氧化壓力，進而損傷身體各部位的組織。

此外，缺乏水果和蔬菜中的抗氧化物和纖維，自然也沒有提供身體必需的維生素、礦物質和酵素，日積月累也就會引起發炎反應，進而導致心血管疾病、癌症、糖尿病和許多其他慢性疾病的發生。所以一定要改變這種飲食習慣，才能確保和恢復健康。

引起發炎的食物包括：糖、精緻碳水化合物、麩質食物、奶製品、加工肉品、反式脂肪酸（含氫化油）、味精和其他食品添加劑與防腐劑、高度加工的植物油和種籽油（芥花油、玉米油、花生油等）、人工甜味劑等。這些食物除了會導致發炎反應，還會在人體組織中產生額外的酸性物質。

各種抗發炎飲食的方式當中，最推薦的飲食內容就是由馬克·海曼（Mark Hyman）博士所大力推廣的「原始人蔬食飲食（PEGAN Diet）」。PEGAN 這個英文字就是由英文 Paleo（原始）和 Vegan（蔬食）結合而成的新字，這種飲食新主張的本質就是一種平衡血糖和平衡胰島素的抗發炎飲食，非常適合大家。

以下是原始人蔬食飲食的內容和原則：

1. 注意食物的升糖負荷：每餐要大量吃非澱粉類蔬菜，至少三杯，並且選擇酪梨油、椰子油、紫蘇籽油、橄欖油等正確且優良的好油脂。
2. 每餐攝取優質蛋白質：來源最好是魚類或是吃自然食的放養家禽、家畜的肉。
3. 完全不要乳製品：任何乳製品都不需要採用。
4. 無麩質飲食：必須避免含麩質食物進入人體，適當地進行無麩質飲食。
5. 少量吃澱粉質豆類。
6. 少吃糖，各種糖都盡量少用，包括蜂蜜、龍舌蘭糖漿。

（轉載自 2023/7/5/Yahoo 早安健康網刊載）

交通安全宣導 即日起「不停讓行人」最重罰 6,000 元！

為保障行人路權與安全，交通部修正道路交通管理處罰條例部分條文，交通新制 6 月 30 日起實施。其中對於汽車未停讓行人最重罰 6,000 元，車輛未停讓行人取締標準維持間距 3 公尺。高市交通局提醒用路人共同遵守交通規則，以免違規受罰。

提高未停讓行人罰責，包括汽車未停讓行人的罰鍰上限由 3,600 元提高至 6,000 元；若因此致人受傷或死亡，罰鍰加倍，並吊扣銷駕照。擴大未停讓行人罰責適用範圍，包括行人可通行的交岔路口即使未畫設行人穿越道也納入。對於未停讓行人的取締標準，維持現行車輛與行人間距需達到 3 公尺，間隔不足 3 公尺可開罰 6,000 元。

（轉載自交通安全入口網站）

反詐騙宣導

老師送免費飆股不要信 櫃買中心籲留心投資詐騙

金融投資詐騙猖獗，櫃買中心今日提醒，投資大眾務必小心手機、簡訊、臉書或其他社群媒體中鼓吹投資的訊息，諸如「您好，我是之前與您聯繫過的投顧老師助理，現在加入 line 投資群組，老師會免費送飆股給你喔」、「AI、元宇宙電子股湧現商機，點擊連結，領取明天的飆股喔！」等，務必提高警覺，以免落入詐騙圈套。

配合行政院「新世代打擊詐欺策略行動綱領 1.5 版」，各部會將結合地方政府積極打詐，櫃買中心也提醒，投資人若有發現疑似證券期貨詐騙情事，請立即撥打「證券期貨反詐騙諮詢專線」（02）2737-3434 查證，亦可至金管會網站「防範非法證券期貨業宣導專區」及櫃買中心「防制金融投資詐騙專區」查詢相關資訊，並可利用警政署反詐騙專線 165，檢具相關具體事證提出檢舉，避免更多人受害。

（轉載自 2023/6/21/自由時報刊載）

機密維護

男夜闖台南交通分隊拍攝個資 律師：如洩漏個資有刑責

台南市北區市警局第五分局交通分隊遭網友在網路平台爆料被民眾進入偷拍、翻閱員警桌上資料或民眾報案資料！警方初步查證得知吳姓男子確有翻閱黃姓小隊長桌上物品的行為，已對吳男與黃姓小隊長發出訊問通知書，若訊問、調查出有涉案違法，一定從嚴究辦。

對於吳男拍攝警察公務員桌上的相關文書，律師江信賢指出，首先要確認該文書的性質，如果屬於依法應秘密之事項，或者該文書內有相關個人資料時，才有可能違反刑法上的洩漏秘密罪或個人資料保護法的相關規定。

根據影片顯示，該警察公務員並不在座位上，除非事先有允許或默許吳姓男子任意翻閱或拍攝資料，否則該警察並沒有故意洩漏或交付行為，不會構成洩密罪責。

但是，依據刑法第 132 條第 2 項規定，律師江信賢表示，若該警察有違反相關文書管理或保密規定，任意將應秘密的文書放置於桌上，而無適當的安全維護，仍有可能會構成過失洩密罪責。至於吳姓男子的任意翻拍行為，除非警察本身就桌上相關文書已有封緘或相當的包裹覆蓋，因吳男有任意開拆、拍攝行為，會構成刑法第 315 條的妨害秘密罪責，否則單純的任意翻閱行為，刑法目前並無處罰規定。

另外，律師江信賢並說，如果該文書內容包含相關個人隱私，如姓名、身分證字號、聯絡方式、犯罪前科、教育或職業等資料，均屬於個人資料保護法的規範對象。如吳姓男子任意翻拍，已屬違反個人資料保護法的違法蒐集罪責。就公務機關而言，如違反個人資料之保護相關規定，

公務員若違反反保密義務，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。

因翻拍行為導致個人資料遭到洩漏，公務機關依法應先以適當的方式通知該當事人，且因個人資料若已遭到不法蒐集及洩漏，公務機關甚至可能要負擔損害賠償責任。(轉載自自由時報刊載)

反賄選宣導

第十六任總統副總統及第十一屆立法委員選舉將於113年1月13日投票，請勇於檢舉賄選，避免暴力及金錢介入選舉，影響選舉結果公平性，讓社會賢能之士透過乾淨選風來服務國家社會，確保民主政治的核心價值，共同打造幸福美好的家園！



法律櫥窗 撿到東西處理方式

拾金不昧從以前到現在都是一種美德，每個拾金不昧的案件往往在人情冷漠的現代社會突顯出人性的光明面。

不過，不是所有撿到東西的人都將物歸原主視為理所當然，為鼓勵民眾拾物不昧，民法第805條第2項便明定撿到東西的人可以請求報酬。本案例將針對撿到遺失的東西者，應該如何處理撿到東西這件事；同時能不能對失主請求報酬、所支出的費用；和如果把東西據為己有所涉及到侵占等問題，分別加以導引說明可能涉及的法律問題。

■撿到東西怎麼辦

一般所謂撿到「別人掉的東西」，是指撿到他人所有，但因為不小心而失落，脫離了原主人占有的物品。此時，撿到東西的人應該如何處理撿到的東西，請就以下選項加以選擇，本案例將導引您瞭解在不同事件態樣下的法律效果及適用法條。

〈在機關、學校、團體或其他公共場所撿到〉

撿到東西者應從速通知失主、所有人、其他有領

取權利的人，如果是在機關、學校、團體或其他公共場所撿到的話，依民法第803條第1項但書規定，也可以報告於各該場所的管理機關、團體或其負責人、管理人，並將撿到的東西交存。受報告的負責人或管理人，依同法第803條第2項規定，應趕快在遺失的東西被撿到的地方或其他適當處所，以公告、廣播或其他適當方法尋找失主。

但有權利取回東西者沒有在相當期間認領時，依同法第804條第1項規定，撿到東西的人或招領人應將撿到的東西交存於警察或自治機關。此時，並因失主有沒有認領而產生不同的法律效果，請就以下選項加以選擇。

有權利領取遺失東西者，在通知或最後招領日起六個月內，認領遺失的東西時，依民法第805條第1項及第2項規定，撿到東西的人、招領人、警察或自治機關，在通知、招領及保管的費用受到償還後，應將撿到的東西返還，撿到東西的人並且可以請求報酬。

有領取權利的人在招領的六個月期內未出面向撿到東西的人、警察或自治機關領回，依民法第807條第1項規定，收受遺失東西交存的警察或自治機關應將遺失的東西或不適合接受保管的東西先予拍賣所得的價金，交給撿到東西的人歸其所有。但是，撿到東西的人受通知或警察、自治機關公告後三個月內未領取的話，依同條第2項規定，遺失的東西或賣得價金歸屬於保管地的地方自治團體。

〈在非機關、學校、團體或其他公共場所撿到〉

撿到東西的人不是在機關、學校、團體或其他公共場所撿到遺失的東西時，依民法第803條第1項本文規定，應從速通知失主、所有人、其他有領取權利的人或報告警察、自治機關。此時，並因失主有沒有認領而產生不同法律效果，請就以下選項加以選擇。

有領取權利的人在遺失的東西自通知或最後招領之日起六個月內認領遺失的東西的話，依民法第805條第1項及第2項規定，撿到東西的人、招領人、警察或自治機關，在通知、招領及保管之費用受償後，應返還遺失的東西，撿到東西的人並可以請求報酬。

有領取權利的人在招領的六個月期內未出面向撿到東西的人、警察或自治機關領回，依民法第807條第1項規定，遺失的東西或不適合於保管東西先予拍賣所得的價金，應歸撿到東西的人所有。但是，撿到東西的人受通知或警察、自治機關公告後三個月內未領取的話，依同條第2項規定，遺失的東西或賣得價金歸屬於保管地的地方自治團體。

(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