

壽山期刊

第 381 期
112 年 9 月 15 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

天熱沒胃口拿水果當早餐吃？營養師：這 6 種空腹吃當心傷胃、飆血糖！

最近跟朋友聊天，朋友說台灣真是水果王國，水果又甜又好吃，重點是跟著季節買水果又便宜。像荔枝產季時買了好多荔枝，想到的時候就吃，來不及買早餐的時候就直接吃荔枝當早餐。我聽著有些驚訝地說，你只吃荔枝當早餐嗎？朋友說：「對阿～又香又甜，天氣熱早起沒胃口，除了荔枝我也很常把水果當早餐阿！這樣不行嗎？」其實水果當早餐也沒有不行，只是要注意某些水果比較不適合空腹吃：

1. 鳳梨：記得以前上烹飪課時學到，用鳳梨醃肉再烹煮，肉的口感會更軟嫩。因為鳳梨裡面的鳳梨酵素可以分解蛋白質。然而，若空腹吃鳳梨對胃黏膜產生刺激，有些人會引發胃不適或胃灼熱感。
2. 荔枝：楊貴妃最愛的水果—荔枝香甜可口，不僅果肉飽滿，難怪當時千里之遙也要吃到。但是空腹吃荔枝容易導致血糖快速上升，刺激胰島素分泌過多出現低血糖的症狀，尤其是糖尿病患者要特別注意。
3. 柿子：柿子也是含醣較高、容易導致血糖快速升高的水果，因此不建議空腹吃，另一方面若是未成熟的柿子更是不能。未成熟的柿子有較多的單寧酸，容易與胃液融合出現胃脹、胃痛。
4. 木瓜：與鳳梨一樣的道理，木瓜也有木瓜酵素適合飯後吃，尤其是正餐吃較多肉類的，飯後可以來點鳳梨、木瓜幫助消化。
5. 甘蔗：17 世紀的荷蘭統治時期，台灣就已經開始種植甘蔗作為蔗糖的主要原料，再強調一次「甘蔗是蔗糖的主要原料」，可見甘蔗也是糖分高的水果。空腹吃容易血糖飆升。
6. 檸檬：說到檸檬，應該不會有人直接啃檸檬，但是會做成檸檬水每天早上來一杯，補充維生素 C 養顏美容。但若比例不對（檸檬太濃）空腹喝下檸檬水，會刺激胃酸造成胃部不適，甚至可能有胃食道逆流的風險。

以上是建議不要空腹吃的水果，畢竟還是要根據每個人的身體情況，但要記得一定要注意份量，避免一次大量食用。

（轉載自 2023/8/23/Yahoo 早安健康網刊載）

交通安全宣導

違規記點新規定 1 年內記 12 點「吊扣駕照 2 個月」

交通亂象多，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、記次也有重大變革，1 年內記點達 12 點，將吊扣駕駛執照 2

個月，且接受道安講習，若 2 年內吊扣駕駛執照 2 次，再次記點時則吊銷其駕駛執照。高雄區監理所所長李瑞銘表示，交通違規新制於今年 6 月 30 日上路，其中違規記點制度大幅修改，尤其針對未停讓行人、闖紅燈及危險駕駛等重大違規行為，均記點數 3 點，其中未停讓行人罰鍰除金額提高至 6,000 元至 7,200 元外，還要接受道安講習。汽車駕駛人違反道路交通管理處罰條例規定者，除依規處以罰鍰外，並得依對行車秩序及交通安全危害程度記違規點數 1 點至 3 點，違規記點於 1 年內記點每達 12 點，吊扣駕駛執照 2 個月，並應接受道安講習。

（轉載自交通安全入口網站）

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！



機密維護

台版柬埔寨首腦北市所長遭記 2 大過免職

日前新北刑大在偵辦台版柬埔寨詐欺事件時，向上溯源，意外發現首腦藍道與北市大同分局寧夏派出所葉姓所長有密切通聯，士檢指揮前往葉姓所長住處與派出所搜索，查扣疑似贓款的 30 萬元現金與其相關通聯紀錄。由於葉姓所長洩露個資與偽造公文書事證明確，針對此事，北市警局也火速記出懲處，先行將葉姓所長停職再免職，而其所屬一級主管大同分局長也記過二次，後續也將從嚴追究其他考核人員不周人員責任。

初步了解，新北刑大逮捕台版柬埔寨首腦藍道後，4 月清查其手機通聯記錄，意外發現藍道與大同分局寧夏派

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。

出所所長通聯甚密，更疑似有洩露個資等情況。士檢因此核發指揮書，指揮北市警督察室，配合警政署政風室與新北刑大等持搜索票於所長辦公室、住處等進行搜索。

由於目前羈押結果尚未出爐，北市警除火速先將葉姓所長停職外，同時也以涉嫌違背職務收受賄賂、偽造公文書、公務員洩漏國防以外之機密及違反個人資料保護法等罪嫌，對其記出二大過免職處分；另大同分局長記過二次，並從嚴追究其他考核監督不周人員責任。

北市警局強調，針對員警違法違紀案件，均主動調查，依法嚴處，秉持警紀警辦、毋枉毋縱之立場及不掩飾、不庇縱、不護短之態度，適時汰除不適任員警，展現淨化團隊決心，以維警譽。(轉載自 CTWANT 新聞網刊載)

法律櫥窗 酒駕被害人救濟

本案例主要說明酒駕被害人救濟的法律規定，對於酒駕被害人或家屬在遭逢事故時，應如何保障自身權益，分別加以導引說明。

■被害人車禍身亡

駕駛人違反刑法第 185 條之 3 第 1 項第 1 款規定，酒醉駕駛造成被害人死亡，該行為根據民法第 184 條規定，在民事法律上稱為侵權行為，被害人家屬依照刑事訴訟法第 487 條第 1 項規定，可以在刑事訴訟程序附帶提起民事訴訟，請求回復其損害。

■急救付出之醫療費

根據民法第 191 條之 2 規定，汽、機車駕駛人在駕駛中損害於他人者，駕駛人應賠償因此所生之損害，因此被害人家屬得以此為請求權基礎，向駕駛人請求同法第 192 條第 1 項規定，為搶救被害人所支付的醫藥等費用。

■申請強制險賠償

國內施行強制汽車責任保險制度，只要在強制險給付項目範圍內，依強制汽車責任保險法第 29 條第 1 項第 1 款規定，將先由強制險保險公司理賠，該保險公司再向被保險人代位求償。縱使肇事人沒有投保強制汽車責任保險，根據同法第 40 條第 1 項第 2 款規定，被害人家屬仍得請求特別補償金。

■給付犯罪被害人補償金

為保障人民權益，國內有實施犯罪被害補償金制度，依照犯罪被害人保護法第 5 條第 1 項第 1 款規定，因犯罪行為被害而死亡者的遺屬，可以申請犯罪被害補償金。

■殯葬費

根據民法第 191 條之 2 規定，汽、機車駕駛人在

駕駛中損害於他人者，駕駛人應賠償因此所生之損害，因此被害人家屬得以此為請求權基礎，向駕駛人請求同法第 192 條第 1 項規定，為辦理被害人喪事所支付的殯葬費用，而且殯葬費中有關民間社會習俗的支出，若是一般被害人死亡時，家屬都會如此支出者，也都包含在內。

國內施行強制汽車責任保險制度，只要在強制險給付項目範圍內，依強制汽車責任保險法第 29 條第 1 項第 1 款規定，將先由強制險保險公司理賠；雖然殯葬費不在給付範圍內，但被害人死亡結果在給付項目內，所以被害人家屬仍可獲得理賠，而該保險公司會再向被保險人代位求償。又肇事人沒有投保強制汽車責任保險，根據同法第 40 條第 1 項第 2 款規定，被害人家屬仍得請求特別補償金。

為保障人民權益，國內有實施犯罪被害補償金制度，依照犯罪被害人保護法第 5 條第 1 項第 1 款規定，因犯罪行為被害而死亡者的遺屬，可以申請犯罪被害補償金。

■被害人父母子女的扶養權

被害人對第三人法定扶養義務時，根據民法第 191 條之 2 規定，汽、機車駕駛人在駕駛中損害於他人者，駕駛人應賠償因此所產生的損害，以及同法第 192 條第 2 項加害人應賠償該第三人的規定，被害人受扶養的家屬得以此為請求權基礎，向駕駛人請求損害賠償。

此外依照犯罪被害人保護法第 9 條第 1 項第 3 款規定，被害人的法定扶養義務人可申請最高金額不超過新臺幣壹百萬元的補償金。

■家屬精神撫慰金

由於被害人仙逝，其父母子女及配偶在精神上所感到的痛苦，在法律上稱為非財產上之損害，對於此種雖非財產上的損害，依照民法第 194 條規定，被害人家屬得請求賠償相當金額，而此項賠償在法律上即稱為慰撫金。

此外依照犯罪被害人保護法第 9 條第 1 項第 5 款規定，被害人家屬可申請最高金額不超過新臺幣四十萬元的撫慰金。(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