

壽山期刊

第 390 期
113 年 6 月 15 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

營養師狂推「這杯」抗老瘦身 5 好處！她 1 年擺脫異位性皮膚炎：人生的恩人

近期「豆漿」在日本可說是人氣爆棚！出現許多豆漿專賣店，豆漿咖啡等各式豆漿特調飲品，甚至成為各大連鎖店的人氣飲品。豆漿富含植物性蛋白質、大豆異黃酮等多種營養素，對人體好處多多，擁有諸多大豆、發酵相關執照的日本營養師藤橋瞳稱「豆漿」是人生中的「恩人」，她詳細解析豆漿益處，不藏私分享能改善腸道環境的美味豆漿食譜，冬季熱熱喝豆漿能暖心又養身！

超愛大豆、豆漿的營養師藤橋瞳，大學時曾一度受重度異位性皮膚炎所苦，不斷就醫吃藥卻遲遲不癒，當時還是大學生的她正開始學習營養學相關知識，決心透過飲食從根本調整體質，展開了吃糙米、大量蔬菜的蔬食生活，同時也沒有忽略蛋白質的重要，為了補充植物性蛋白質，藤橋瞳特別積極攝取豆腐等大豆製品，豆漿代替牛奶喝、作為烹飪食材，儼然成為「大豆宅」，也從中體會到豆漿的魅力！

變更飲食習慣才短短 3 個月，藤橋瞳感受到身體狀況漸漸好轉，1、2 年後甚至擺脫了異位性皮膚炎帶來的困擾、肌膚恢復健康，讓她直呼「大豆與豆漿確實是我人生的恩人！」

當然，這僅是日本營養師的親身經驗談，並不是所有人光靠改變飲食習慣、吃大豆製品就能改善異位性皮膚炎！因為每個人體質不同，豆漿等大豆製品也可能是「發物」，還是要就醫請醫師診斷、配合醫師治療，必要時諮詢專家適合的營養與飲食建議。

不過日本近期確實掀起了一股豆漿風潮，營養師藤橋瞳認為與健康意識興起有關，因為豆漿不僅方便飲用，對人體也有諸多好處。

1. 補充優質蛋白質：豆漿富含植物性蛋白質，是蛋白質的優質來源。
2. 預防更年期不適、骨質疏鬆：豆漿富含大豆異黃酮，其化學結構與雌激素相似，對女性健康有益，包括預防骨質疏鬆、緩和更年期症狀。
3. 抗氧化：豆漿的大豆異黃酮、皂苷（皂素）等多種抗氧化物質，有助抗老、美肌。
4. 避開飽和脂肪酸帶來心血管風險：現代民眾多飽和脂肪酸攝取過多，提高生活習慣病風險，而豆漿是幾乎不含飽和脂肪酸的選擇。
5. 改善腸道健康、幫助瘦身：富含膳食纖維，能調整腸胃道環境、改善便秘，提高代謝有助減肥。

（轉載自 Yahoo 早安健康網刊載）

交通安全宣導

微型電動二輪車記得領牌 &投保強制險！

高雄市區監理所提醒，依規定微型電動二輪車（含使用中）於 113 年 11 月 29 日前須全面領牌，使用中微電車法規修正施行前，已經檢測及型式審驗合格，並黏貼審驗合格標章的車輛，應於實施日後 2 年內依規定登記、領用、懸掛牌照。逾期未領用經查獲（113 年 11 月 30 日起），可處所有人新臺幣 1,200 元以上 3,600 元以下罰鍰，並禁止其行駛！

高雄市區監理所進一步呼籲，強制汽車責任保險法已將微電車納保，111 年 11 月 30 日前已使用之微電車所有人，期間內也請務必完成投保並領牌。保險期屆滿逾 6 個月未再行投保者，金融監督管理委員會得依據強制汽車責任保險法第 51 條之 1 規定，移請公路監理機關註銷其牌照。

反詐騙宣導

小搏大發大財？花 30 萬想 換數百萬美金男子退休金 險被騙

基隆一名葛姓男子下午接到詐騙集團偽裝成船務公司的電話指出，只要支付申請免檢證書費用 30 萬元，就可換得一批市值數百萬美金的包裹。葛男想要以小博大，便前往台灣銀行基隆分行準備匯款。所幸行員及時發現異狀，立刻通報警方到場，經員警勸導後，葛男才驚覺上當受騙，打消匯款念頭保住退休金。

基隆市警察局第二分局信六路派出所接獲台灣銀行通報後，立刻趕往現場勸告葛男不要付款，並拿出先前的詐騙案例跟他說明，與行員共同勸導下，成功打消其匯款念頭；葛男則非常感謝行員及員警及時阻止，保住自己的退休金。信六路派出朱所長呼籲，天下沒有白吃的午餐，更不會有以小搏大的情況隨機發生在民眾身上，詐騙集團常利用各種手段，如冒充親友、公務人員、同鄉等，設計各種理由，要求受害者交付財物，請切勿輕信應先與家人或朋友聯繫確認，或撥打 165 反詐騙專線求助。（轉載自由時報網刊載）



為了保護您的個人資訊和財產安全，我們提醒您：

1. 不要提供您的網路使用者帳號、密碼及設備綁定密碼給他人使用
2. 不聽從他人指示操作手機、ATM或進行轉帳匯款
3. 請勿輕信假冒LINE官方帳號訊息

識別LINE官方帳號Tips：
確認官方帳號名稱及盾牌顏色
至官方網站確認ID及好友數是否正確

保護您的財產安全，
需要您的共同努力！

相關情事疑問可撥打→ **165** 防詐專線

中華郵政股份有限公司
客服專線：0800-700-365 (手機請撥付費電話：04-2234-2350)
網址：www.pcc.gov.tw

個資維護

非法查自己與同事個資台中 員警判降 2 級改敘

台中市警局楊姓員警涉非法使用警政署警政知識聯網查詢自己與同事的個資，遭法院判刑 6 月確定。懲戒法院

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害時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。

日前判決楊男降2級改敘，可上訴。判決指出，台中市政府警察局楊姓員警，利用值班台的公務電腦，以自己警員身分所取得帳號、密碼登入警政署警政知識聯網，在民國110年7月間至隔年3月間，輸入自己的身分證字號，查詢刑案資料共96筆，後來又輸入其他警員姓名，查詢資料。警政署函知及台中市警局清查電腦資料查詢紀錄簿，發現楊男有查詢條件不實等情形，移送檢方偵辦。檢方起訴後，一審台中地方法院判處6月徒刑。（轉載中央通訊社）

法律櫥窗 瓶裝飲料有異物及異味

■消費者對賣家之權利

〈減少價金〉

依民法第354條第1項本文規定：「物之出賣人對於買受人，應擔保其物依第三百七十三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。」第359條本文規定：「買賣因物有瑕疵，而出賣人依前五條之規定，應負擔保之責者，買受人得解除其契約或請求減少其價金。」賣場應擔保商品交付前無滅失或減少其價值、通常效用或契約預定效用的瑕疵，瓶裝飲料有異物及異味，可視為瑕疵，消費者得請求減價。

〈損害賠償〉

依民法第354條第1項本文規定：「物之出賣人對於買受人，應擔保其物依第三百七十三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。」同法第360條規定：「買賣之物，缺少出賣人所保證之品質者，買受人得不解除契約或請求減少價金，而請求不履行之損害賠償；出賣人故意不告知物之瑕疵者亦同。」該條係就約定物之瑕疵擔保責任所為之特別規定。出賣人就買賣標的物曾與買受人約定，保證有某種品質，而其物又欠缺所保證之品質時，買受人始得依該條規定向出賣人請求不履行之損害賠償。

〈解除契約〉

依消費者保護法第19條第1項本文規定：「通訊交易或訪問交易之消費者，得於收受商品或接受服務後七日內，以退回商品或書面通知方式解除契約，無須說明理由及負擔任何費用或對價。」在賣場購買瓶裝飲料，不適用通訊或訪問交易的規定，消費者不享有七日鑑賞期的權利，而主張無條件退貨。

依民法第354條第1項本文規定：「物之出賣人對於買受人，應擔保其物依第三百七十三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。」及第359條本文規定：「買賣因物有瑕疵，而出賣人依前五條之規定，應負擔保之責者，買受人得解除其契約或請求減少其價金。」賣場應擔保商品交付前無滅失或減少其價值、通常效用或契約預定效用的瑕疵，瓶裝飲料有異物及異味，可視為瑕疵，消費者得解除買賣契約。消費者退貨時，須檢具購買憑證（含發票、會員消費紀錄、收據、收貨單或其他佐證資料）及完整

或非完整商品。

■消費者對商品製造人之權利

依民法第191條之1第1項本文規定：「商品製造人因其商品之通常使用或消費所致他人之損害，負賠償責任。」及同條第2項前段規定：「前項所稱商品製造人，謂商品之生產、製造、加工業者。」消費者購買瓶裝飲料，飲用後，發現有異物及異味，如身體因而不適，得請求飲料商賠償損害。但對於商品之生產、製造或加工、設計並無欠缺或其損害非因該項欠缺所致或於防止損害之發生，已盡相當之注意者，依同條第1項但書規定，則不得請求飲料商賠償。

■消費者對企業經營者之權利

〈懲罰性損害賠償〉

依消費者保護法第7條第1項規定：「從事設計、生產、製造商品或提供服務之企業經營者，於提供商品流通進入市場，或提供服務時，應確保該商品或服務，符合當時科技或專業水準可合理期待之安全性。」同條第3項本文規定：「企業經營者違反前二項規定，致生損害於消費者或第三人時，應負連帶賠償責任。」消費者購買瓶裝飲料，飲用後，發現瓶內有異物及異味，如身體因而不適，得請求飲料商賠償損害。

又為促使企業經營者重視商品及服務品質，維護消費者利益，懲罰惡性之企業經營者，並嚇阻其他企業經營者仿效，消費者保護法第51條有懲罰性賠償金的規定。因飲料商故意所致之損害，消費者得請求損害額5倍以下之懲罰性賠償金；因飲料商重大過失所致之損害，消費者得請求損害額3倍以下之懲罰性賠償金。因飲料商過失所致之損害，消費者得請求損害額1倍以下之懲罰性賠償金。

〈回收商品〉

依消費者保護法第10條規定：「企業經營者於有事實足認其提供之商品或服務有危害消費者安全與健康之虞時，應即回收該批商品或停止其服務。」消費者購買瓶裝飲料，飲用後，發現有異物及異味，有危害消費者健康之虞，飲料商應立即回收或停止販售該批瓶裝飲料。

〈相關刑責〉

飲料商製造的瓶裝飲料有異物，如屬食品安全衛生管理法第15條第1項第3款所規定食品含有人體健康之物質或異物時，依據同法第49條第1項規定，可處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣八千萬元以下罰金。

（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

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害時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。