

壽山期刊

第 395 期
113 年 11 月 15 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

告別血糖飆升！醫列 7 大降血糖神器超市就能買：麵包配它竟更控糖

糖尿病需要長期管理，但血糖控制是很多人的惡夢，總覺得這也不能吃、那也吃不了，連超市都不太敢逛了！然而，正確飲食搭配是維持穩定血糖的關鍵，選對食物一樣可以吃出降血糖的效果！

中醫師高皓宇最近在 YouTube 頻道《Dr. Daniel Kao 高醫師說》分享，7 種在超市就能輕鬆買到的降血糖食材！將這些食材加入日常飲食、取代點心，有助於血糖控制、提高胰島素敏感性、延長飽足感！

1. 黑巧克力：黑巧克力富含抗氧化劑和可可多酚，能夠抗氧化、幫助保護神經細胞，促進大腦健康，推薦飯前吃 70% 以上的黑巧克力，咖啡因可以控制食慾，避免暴飲暴食影響血糖波動，一整天攝取量約 30-40g，可以享受健康的好處，但也須控制其他飲食，尤其是碳水化合物的總熱量。
2. 橄欖油：橄欖油是富含不飽和脂肪酸的健康油脂，同時它的抗氧化成分有助於心血管健康，特別是特級冷壓橄欖油，對於調控血糖有明顯幫助。同時，橄欖油的發煙點約為 190 度，相對比較高，可以在日常烹飪中使用，不易因高溫造成油脂裂變，食用上更安全。
3. 葡萄乾：嘴饞時放下手上的零食或披薩，適量吃點葡萄乾更好，因為小小的葡萄乾看似很平凡，其實有驚人的營養價值！葡萄乾含有豐富的花青素、膳食纖維、果糖，能夠抗發炎、幫助消化，有研究顯示，在飯後攝取葡萄乾，血糖水平會比攝取葡萄糖的更穩定。
4. 綠色奇異果：低升糖指數(GI)的水果比如蘋果、芭樂都算是，但高皓宇醫師特別推薦的是奇異果！一項研究發現，飯前吃奇異果有助於穩定飯後血糖。綠色奇異果 GI 值又比黃奇異果更低，吃奇異果富含血清素，還有助提升睡眠品質，睡得好、血糖波動也會變小，形成正向循環！
5. 杏仁：研究發現，吃 60g 的杏仁加上白麵包，比單純吃 97g 白麵包的人，血糖控制狀況更理想，杏仁的抗氧化成分還能減少血清蛋白氧化壓力。另一篇研究也顯示，吃澱粉（如炒飯）前先吃 28g 杏仁，餐後血糖能降低 30 %。
6. 金針菇：金針菇中富含鉀與鋅，鉀有助調控血壓，鋅則能幫助胰島素轉換，有助於控制血糖。但菇類有秋水仙鹼造成腸胃不適的成分，所以金針菇一定要經過川燙後再吃。
7. 奇亞籽、亞麻籽：高皓宇醫師建議，在飯裡加點奇亞籽、亞麻籽一起吃吧！研究發現，奇亞籽、亞麻籽不僅能降

低飯後血糖的高峰值，更可以延長飽足感。如果有喝蔬果汁的習慣，除了注意蔬菜比例要多於水果量，額外加些奇亞籽或亞麻籽一起打也很不錯！

（轉載自 2024/10/25/Yahoo 早安健康網刊載）

交通安全宣導

懸掛偽造號牌上路觸犯刑法，警方查獲移送法辦！

車輛號牌為公路監理機關核發，具有公文書性質，非透過監理機關申領之號牌皆屬偽造號牌，偽造號牌構成刑法第 212 條偽造特種文書罪，使用偽造號牌除違反道路交通管理處罰條例第 12 條外，尚構成刑法第 216 條行使偽造變造或登載不實之文書罪。

高雄市區監理所苓雅監理站呼籲車主們，車輛行駛道路必須領用並懸掛有效牌照，若車輛牌照因故遭逕行註銷，即不得上路行駛，更不可涉險違法使用偽變造號牌繼續行駛於道路，苓雅監理站本月跨機關合作執行註銷號牌車輛取締時，查獲偽造之號牌當場扣留，並交由警方移送偵辦。

苓雅監理站劉站長提醒，偽造號牌通報系統將持續擴大搜查範圍，違規使用偽造號牌者切勿存僥倖心態。按道路交通管理處罰條例第 66 條規定，汽車牌照遭吊銷或註銷者，須滿 6 個月，經公路主管機關檢驗合格後，始得再行請領牌照，請車主勿輕忽涉險違法使用偽變號牌。該站將持續積極和警方及市府停管機關密切合作，針對特定條件進行資料鎖定，透過智慧通報機制，提高查獲率，以捍衛公眾用路安全！

（轉載自高雄市區監理所-苓雅監理站網站）

反詐騙宣導

網路廣告平臺業者刊登違法投資廣告國內知名人士重複遭冒用

詐騙集團透過網路廣告平臺大量投放投資詐騙廣告，使國內民眾混淆誤認，更讓政商、財經各界遭冒名之人士不堪其擾，多次公開聲明並未開設任何 LINE 投資群組，提醒民眾切勿上當受騙。

常見的詐騙廣告內文關鍵字如「預計○月即將暴起，目標價○塊」、「最強黑馬股」、「免費贈書或公益送書」、「飆股已發放請及時領取」或「2024 註定不凡」等，請民眾提高警覺，切勿輕信。

刑事局呼籲網路廣告平臺業者應擔負企業社會責任，透過雙管齊下方式與政府機關共同合作打擊詐欺，解決違法投資廣告氾濫之問題，避免民眾受害。也提醒民眾，投資股票應透過金融監督管理委員會許可之合法券商進行下單，切勿輕信網路廣告所推薦之金融投資資訊。舉凡標榜加入投資老師 LINE 帳號(群組)或點擊連結獲得飆股資訊等廣告，就是詐騙！民眾可透過社群網站的粉絲專頁追蹤數、按讚數或資訊透明度的「建立日期」及「更名紀錄」、廣告出資者等資訊，作為判斷參考依據，小心查證避免落入詐騙陷阱。

（轉載自內政部警政署刊載）

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。

個資維護

莊姓警員涉個資洩密收押禁見

台中市豐原警分局翁子派出所莊姓警員涉嫌洩密案，高雄地檢署指揮廉政署和台中市警局、豐原分局等單位到派出所調閱資料，檢察官複訊後向法院聲押，法官裁定羈押禁見；豐原分局今天說明，已依警察人員人事條例規定，報請警察局停職處分，全力配合後續調查偵辦，絕不護短，並追究相關人員考監不周責任。

初步了解，莊姓警員在新北市任職期間結識某民間友人，後來疑似洩漏個資給對方，經檢察官複訊向高雄地方法院聲請羈押，法院審理後裁定羈押禁見。

豐原警分局表示，警紀是警察命脈，本於「自檢自查、警紀警辦」的原則，主動積極查處，毋枉毋縱，秉持「不掩飾、不庇縱、不護短」的態度，徹查到底，絕不寬貸，展現維持警紀的決心。

法律櫥窗 旅遊糾紛

■旅遊中發生意外>可歸責旅遊業者

依照民法第 514 條之 10 第 1 項規定，旅客在旅遊中發生身體或財產上之事故時，旅遊營業人應為必要之協助及處理，因此如果有發生食物中毒或是其他意外事故的話，領隊應負擔照顧旅客的義務，並且若是因為可歸責於旅遊營業人的事由導致者，其因此所產生的各種相關費用，也應該由旅行業者負擔。

■旅遊中發生意外>不可歸責旅遊業者

而事故發生原因，若不可歸責於旅遊營業人的話，如定型化旅遊契約書所提到的搭乘飛機、輪船、火車、捷運、纜車等大眾運輸工具等問題，或是發生身體或財產上之事故等，依照民法第 514 條之 10 第 2 項規定，其所生之費用，由旅客負擔，或是由提供服務的業者直接對旅客負責，不過旅遊營業人也應該要盡善良管理人的注意，協助處理。

■購物糾紛

旅遊行程中常會安排有購物的行程，其中有因旅客自行要求安排在特定場所購物，也有旅遊業者依照定型化旅遊契約書的規定，經旅客同意後臨時安排等情況，而其中所產生的購物糾紛，依照民法第 514 條之 11 的規定，若有瑕疵或品質不相當等情況的話，旅客可以在受領所購物品後一個月內，請求旅遊營業人協助其處理。

■旅行社解除契約>因旅客不作為>旅遊開始前

依照民法第 514 條之 3 第 2 項規定，如果旅遊業者依照同條第 1 項規定，約定一定期限內催告旅客為後，旅客仍未為其行為者，旅遊營業人得終止契約，並且請求因契約終止而生的損害。

■旅行社解除契約>因旅客不作為>旅遊開始後

若在旅遊開始後，旅客不在約定的期限內，進行他所應該要做的行為者，只要契約經旅遊營業人依照民法第 514 條之 3 第 2 項規定終止後，旅客可以依照同條第 3 項的規定，請求旅遊營業人墊付費用將其送

回原出發地，不過在到達後，旅客需要附加利息償還給旅遊營業人。

■旅行社解除契約>因旅行業者過失

依照定型化旅遊契約書的約定，如果因可歸責於旅行業者的事由，致旅遊活動無法成行的話，旅行業者應該要負擔通知的責任，如果怠於通知者，應賠償全部的旅遊費用當作違約金；而若已經通知，但是通知於出發日前第三十一日以前到達的話，應賠償旅遊費用百分之十；通知於出發日前第二十一日至第三十日以前到達賠償百分之二十；通知於出發日前第二日至第二十日以前到達賠償百分之三十；通知於出發日前一日到達賠償旅遊費用百分之五十；若是通知於出發當日以後到達的話，則是要賠償全部的旅遊費用。

而該些損害賠償請求權，依照民法第 514 條之 12 的規定，自旅遊終了或應終了時起，一年間不行使而消滅。

■旅行社解除契約>人數不足

在定型化旅遊契約書中，會有旅行團應達一定人數才會開團的約定，因此如果未達該約定的人數時，旅行業者即可因該約定而解除，不過需要在預定出發日四天前通知旅客契約解除；若有怠於通知導致旅客受有損害的話，則應該要負擔賠償責任。

而在契約解除後，所應該要返還的旅遊費用，也可以用在重新成立的旅遊契約費用上面，比如說可以退還已交付的全部費用，但是扣除掉代繳的規費；或是經過旅客的同意，將該部分應返還的全部費用，移作該另訂之旅遊契約的費用。

此外，依照民法第 514 條之 12 的規定，該些損害賠償請求權，應該要在旅遊終了或應終了時起，一年內行使。

■旅行社解除契約>因不可抗力或不可歸責於當事人之事由或有客觀風險事由解除契約

旅遊業者，依照民法第 514 條之 1 第 2 項規定，除了安排旅程及提供交通、膳宿、導遊外，也需要確保旅客的安全與利益，因此如果有發生諸如颱風、旅遊警示燈號改變，或是其他不可抗力或不可歸責於當事人的問題，導致有客觀風險存在，並導致契約全部或一部無法履行時，得解除契約之全部或一部，並且不需負擔損害賠償責任。

而旅客所支付的旅遊費用，則要在扣除代繳的規費或履行契約所支付的必要費用後返還；不過如果在知悉旅遊活動無法成行時，有怠於通知使旅客受有損害時，則應該要負擔賠償責任。

（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時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。