

# 壽山期刊

第 387 期  
113 年 3 月 15 日

高雄郵政局風室編印

## 保健知識

### 甩開食道癌 6 類食物公開！最強水果是它，狂降 66% 罹癌風險

天氣冷的時候來碗暖呼呼的熱湯最幸福了，有些人特別愛好喝熱湯，「不燙還不過癮」，但胸腔外科醫師鍾政錦提醒，過熱、過燙的食物，容易對食道造成刺激，是食道癌的危險因子之一，再加上飲食習慣西化，攝取精緻、加工食品的機會增加，容易吃下較多添加物和致癌物質，因此食道癌、胃癌等消化系統的癌症，近年都有年輕化的趨勢。

除了減少食道癌的可能因子之外，平時還能怎麼防範食道癌呢？胃腸科醫師錢政弘在訪談節目《下班經濟學》表示，有 6 大類對於預防食道癌有幫助的營養素和食材，不僅最多能降低食道癌風險 66%，還可能與癌症治療相輔相乘，有減少癌細胞轉移的功效！

1. 維生素 C：胃腸科醫師錢政弘在節目《下班經濟學》中說，研究指出，維生素 C 可減少 42% 食道癌風險。至於哪些水果富含維生素 C？營養師分析，維生素 C 含量最高的前 3 名水果分別是「芭樂、釋迦、龍眼」，其中不同芭樂品種的維生素 C 含量不同，又以紅心芭樂、珍珠芭樂、牛乳芭樂拿下前 3 名，維生素 C 含量甚至超越檸檬。
2. 鋅：可減少食道癌風險達 33%。研究發現，缺少鋅的民眾特別容易罹患食道癌。營養師黃乙心曾於臉書建議，男性每天應攝取 15mg 鋅、女性應攝取 12mg，可透過牡蠣、蛤蜊、蛋黃、小麥胚芽、堅果種子類（如南瓜籽）等食材補充。
3. 富含鈣的食材：可減少食道癌風險達 33%。研究發現，缺鈣民眾較易得大腸癌、食道癌。錢政弘醫師在《下班經濟學》節目中說明，西方人常吃起司、牛奶等乳製品，每天的平均鈣離子攝取量能達 1200mg，台灣人平均鈣離子攝取量則只有 620mg，建議平時多補充鈣含量較高的食材。
4. 綠茶：綠茶含有兒茶素等抗氧化成分，可減少食道癌風險達 25%。不過，WHO 旗下的國際癌症研究所指出，攝氏 65 度以上的飲品反而增加食道癌風險。中醫師金素興說太熱的飲品會刺激食道黏膜、細胞不斷受傷就容易增加突變可能，就算愛喝熱茶也建議稍微放涼再飲用。
5. 綠色蔬菜與水果：研究發現，生菜因為沒有經過烹煮過程，抗氧化、抗癌成分能保留的較多。在各營養素中，葉酸有助黏膜修復，對胃食道大有好處，富含葉酸的食材包括菠菜、豆芽菜、蘆筍等。另一方面，錢政弘醫師表示，研究發現，吃水果有望減少 45% 食道癌風險，「莓果類」則能降低食道癌風險多達 66%。例如草莓、桑葚、

黑莓、黑覆盆莓等水果，尤其黑莓、黑覆盆莓可抑制癌細胞在血管中生長，並減少發炎反應。  
6. 薑黃：食道癌、大腸癌患者吃薑黃可提升化療效果、減少癌細胞轉移。腫瘤科賴易成也曾在臉書專頁引述研究分析，薑黃素具備抗氧化、抗發炎、抗病毒、抗細菌、抗真菌及抗癌等活性，可說是一種「生命香料」。

（轉載自 Yahoo 早安健康網刊載）

## 交通安全宣導

### 違規應歸責實際駕駛人

臺北市區監理所提醒您，收到逕行舉發違規單時，若自己不是該違規駕駛人，要記得在應到案日期前轉歸責給實際駕駛人喔！

如未在期限內辦理轉歸責，車主依違規行為之條款可能會受到違規記點數、接受道安講習、吊扣或吊銷駕照的處罰；公司長租車可能會受到原違規行為條款之 2 倍或 3 倍罰鍰；公司車可能會受到記該汽車違規紀錄 1 次、吊扣或吊銷牌照的處罰。有關申請方式，除可至違規裁罰窗口現場辦理，也可使用監理服務網「交通違規轉歸責專區」線上申辦功能，登入會員後，點選「申辦轉歸責案件」項目，填妥相關欄位，上傳所需證件、舉發通知單及相關佐證後，即完成申請程序。後續可透過「申辦歸責案件進度查詢」功能，即可掌握案件辦理進度，且案件申辦完成後也會主動以電子郵件通知，不用出門就能輕鬆搞定。

（轉載交通部公路局網刊載）

## 反詐騙宣導

### 假投資詐騙實例說明

看到「網路平台的投資廣告」好吸引人，好想試試看？等等！先看看內政部警政署製作的「假投資詐騙實例說明」影片（網址：<https://reurl.cc/2zjbN0>），避免成為詐騙集團的肥羊！

〈假投資群組詐騙手法〉

1. 盜用名人照片投放誘人廣告吸引加 LINE。
2. 引導加入投資 LINE 群組，群組成員多為詐騙集團暗樁。
3. 透過假投資 APP 或網站操作，起初給予小額獲利，誘使投入更多金錢。
4. 當被害人要求提領獲利時，再以各種理由拖延出金，甚至踢出群組、關閉網站。

（轉載內政部警政署刑事警察局刊載）

## 個資維護

### 提供友人索討債務嘉市員警洩個資獲緩起訴

嘉義市警察局劉姓員警（44 歲）涉嫌於私下查閱民眾的車牌號碼及身分證號碼等資料，提供友人索討債務被查獲，觸犯公務員洩漏國防以外秘密罪，劉男犯後坦承犯行，嘉義地檢署偵查後，考量劉男並無不法所得，因一時失慮查詢健保資料對象中，確有部分適用國家情報工作法的保護對象，檢調不取大意，將全案依違反刑法洩密，國家情報工作法洩漏、交付或收集情報人員身分資訊，以及國家安全法為外國或大陸地區蒐集、交付或傳遞關於公務上應秘密之文書等罪嫌偵辦。（轉載自聯合新聞網刊載）

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害時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。

## 法律櫥窗

### 電視或網路購物

本案例是針對電視、網路業者於電視或網路通路銷售產品時，與消費者間可能涉及之購物糾紛所產生不同的法律責任，分別加以導引說明。

#### ■購買後想後悔退貨

如果消費者因電視、網路購物無法實際看到實物，而於購買後才發現不合用而想要退貨時，依據消費者保護法第19條第1項規定得於收受商品後七日內，退回商品或以書面通知商家解除買賣契約，同時消費者無須說明理由及負擔任何費用或價款。

#### ■購買後產品故障不良

如果消費者於電視、網路通路購物，在收到商品時才發現商品有毀損或瑕疵時，得依據消費者保護法第19條第1項規定得於收受商品後七日內，退回商品或以書面通知商家解除買賣契約，同時消費者無須說明理由及負擔任何費用或價款。

或者，消費者可以依據民法「物之瑕疵擔保」來主張自己的消費權益，此時可以選擇依據民法第359條規定請求解除買賣契約或請求商家減少商品價金，或依據民法第360條規定請求損害賠償，或依據民法第364條第1項規定請求更換其他同款功能完好的產品。

#### ■商家明知是偽藥仍然進口

網路銷售健康食品的商家明知該健康食品是「偽藥」而仍進口至國內時，依據藥事法第82條第1項、第2項規定可處業者十年以下有期徒刑，得併科新臺幣一億元以下罰金。因而致人於死者，處無期徒刑或十年以上有期徒刑，得併科新臺幣二億元以下罰金；致重傷者，處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣一億五千萬元以下罰金。

#### ■商家明知是偽藥仍然販賣

如帳戶被詐騙集團或其他人拿來騙取他人的財物，網路銷售健康食品的商家明知該健康食品是偽藥而仍於國內銷售時，依據藥事法第83條第1項、第2項規定可處業者處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣五千萬元以下罰金。因而致人於死者，處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣一億元以下罰金；致重傷者，處三年以上十二年以下有期徒刑，得併科新臺幣七千五百萬元以下罰金。

#### ■商家擅用或冒用他人藥物名稱

網路銷售健康食品的商家明知該健康食品是偽藥，且擅用或冒用他人藥物的名稱，並進而銷售這些產品時，依據藥事法第86條第2項規定可處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣一十萬元以下罰金。

#### ■商家廣告內容使人誤解其成效迅速顯著

依據食品安全衛生管理法第28條第1項規定對於食品所為的標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解的情形。

此外，如果商家在廣告內容中使人誤解能快速減肥，將可依據食品安全衛生管理法第45條第1項、第

2項規定處新臺幣四萬元以上四百萬元以下罰鍰；再次違反者，並得命其歇業、停業一定期間、廢止其公司、商業、工廠之全部或部分登記事項，或食品業者之登錄；經廢止登錄者，一年內不得再申請重新登錄。對該違規廣告，並應按次連續處罰至其停止刊播為止。

民眾因相信網路銷售業者健康食品的廣告，而購買並食用後發生身體不適的情形時，依據食品安全衛生管理法第49條第2項、第3項規定可處商家一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣一億元以下罰金；若因而致人於死者，可處商家無期徒刑或七年以上有期徒刑，得併科新臺幣二億元以下罰金；致重傷者，處三年以上十年以下有期徒刑，得併科新臺幣一億五千萬元以下罰金。此外，並得依據消費者保護法第51條向商家請求損害額三倍以下的懲罰性賠償金。

#### ■商家產品規格標示錯誤

商家於商品標示時，依據消費者保護法第22條規定應確保廣告內容的真實。此外，依據商品標示法第6條第1款規定不得為虛偽不實或引人錯誤的註記。

消費者不幸購買到這些標示錯誤的產品時，可依據消費者保護法第19條第1項規定得於收受商品後七日內，退回商品或以書面通知商家解除買賣契約，同時消費者無須說明理由及負擔任何費用或價款。或者，消費者可以依據民法物之瑕疵擔保來主張自己的消費權益，此時可以選擇依據民法第359條規定請求解除買賣契約或請求商家減少商品價金；或依據民法第360條規定請求損害賠償。

#### ■向商家或消費者保護團體申訴

網路上的交易如果發生糾紛時，仍屬於消費糾紛，須依消費者保護法第43條規定，消費爭議發生時，消費者得向商家、消費者保護團體或消費者服務中心申訴。如果商家未於申訴日起十五天內妥適處理，則消費者得向地方政府的消費者保護官申訴。

#### ■向消費爭議調解委員會申請調解

如果消費者向商家、消費者保護團體或消費者服務中心申訴，仍未能獲得妥適處理時，消費者可以依據消費者保護法第44條規定，向地方政府的消費爭議調解委員會申請調解。

#### ■提起消費訴訟

消費者對於消費糾紛已依據消費者保護法第43條、第44條規定提出申訴及申請調解，均未能獲得妥適處理時，此時，消費者除了可以向法院提起民事訴訟外，也可以選擇依同法第50條第1項、第53條第1項等規定，透過消費者保護團體或消費者保護官提起消費訴訟。（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。