

壽山期刊

第 383 期
112 年 11 月 15 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

還把一杯咖啡、一塊麵包當早餐？4 種 NG 早餐吃出脂肪肝、高血糖

早餐被認為是最重要的一餐，但由於是空腹狀態，尤其是一些容易讓血糖飆升的食物，若是在早餐攝取，反而容易造成身體負擔。儘管不會馬上出現不適，但韓國中醫師金素興仍建議以下四種食品，最好不要在早餐空腹時攝取，或是透過添加其他食材，來降低對人體的影響。

1. 早餐千萬別只吃水果奶昔：為了健康且能夠方便攝取，有些人會喜歡在起床後攝取水果奶昔，除了能夠藉由其中的水果口感產生飽足感，一次攝取很多水果也會讓人覺得比較健康。然而，水果中的果糖若是攝取過量，容易產生脂肪肝，尤其是水果奶昔破壞了水果中的纖維素，不只會增加人體吸收糖分的速度，讓血糖的變化更加劇烈，連帶也會讓肝臟儲存肝糖的時間縮短、造成負擔。若是真的時間來不及，或者喜歡水果奶昔的民眾，金醫師也建議可以添加豆腐、無糖優格、堅果類等，能夠減緩消化速度的蛋白質與脂質，如此一來就能夠製作出健康的早餐奶昔。
2. 早餐千萬別只吃麵包或糕餅類：由於容易取得、食用方便，許多人會習慣把麵包、糕餅類當早餐吃。但這些以麵粉或米製成的食品，進到人體後大部分會轉化成葡萄糖吸收，當人體因為長時間的睡眠、血糖較低時，若是攝取這類精緻澱粉，同樣容易讓血糖出現劇烈變化，吃完之後反而因為刺激胰島素分泌讓血糖驟升驟降，很容易又因為肚子餓而攝取更多澱粉。若是真的喜歡麵包，或是無法騰出更多時間準備早餐，金醫師則建議可以選擇全穀麵包，儘管口感上可能比較差，卻能夠有效降低消化速度，避免上述情況發生。另外，若是在攝取前，先吃蔬菜或蛋，也能夠有效降低血糖變化的幅度。
3. 早餐千萬別只吃麥片：只要搭配牛奶，就能夠簡單完成一餐，早餐麥片不只在國內外都是早餐的熱門選項，但為了讓麥片更加好吃，許多產品都會添加大量的糖。最多甚至可能添加到 30% 的糖，讓這些早餐麥片同樣也會刺激血糖飆升。此外，儘管部分早餐麥片產品會標榜全穀，或者含有果乾、堅果類等，看似健康的成分，但若仔細看成分表，就會發現其中不少產品的糖分，其實和一般麥片差不多。因此，除了挑選成分較健康的產品外，金醫師也提醒，在購買時一定要檢查營養成分表，選擇糖分較少的產品比較好。此外，在麥片中添加胡蘿蔔等富含纖維素的蔬菜，也能夠有效降低對健康的危害。
4. 早餐千萬別只吃咖啡：儘管一般會認為咖啡只是飲料，但當時間太趕，有些人還是會選擇把咖啡當成早餐，甚至認為添加糖分、甜甜的咖啡，能夠提供人體所需的熱量，或者提供飽足感。然而，咖啡會讓下食道括約肌變

得鬆弛，尤其是患有胃食道逆流的民眾，可能會因此變得更嚴重，就連患有胃炎、胃潰瘍的民眾也應該特別注意。此外，尤其是常見的三合一咖啡，其中含有的糖分也很高。因此，若是真的不得已，必須要用咖啡來打發早餐，金醫師也建議先慢慢地喝下 1~2 杯水後再喝咖啡，以減少對腸胃的刺激。

(轉載自 2023/7/21/Yahoo 早安健康網刊載)

交通安全宣導

交通部籲請民眾乘坐計程車應在安全地點上下車共同維護交通秩序

道路交通管理處罰條例部分條文修正案已於 6 月 30 日施行，本次修法為保護各類用路人及提升整體道路交通安全，修正多項包括提高未停讓行人罰責、通盤檢討違規記點制度等重要內容，其中汽車駕駛人如在交岔路口、公共汽車招呼站十公尺內違規臨時停車或併排臨時停車，有納入記違規點數 1 點。為避免民眾搭乘計程車在上開處所攔停或利用 APP 叫車定位，致生使計程車駕駛人可能衍生違規情事，交通部籲請民眾避免在該等處所攔停計程車或定位叫車，以共同維護道路交通安全，並確保乘客自身乘車之安全。

(轉載自交通安全入口網站)

反賄選宣導

本次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 日舉辦投票，為將反賄選觀念深入全國各地，以強化民眾拒絕賄選決心並勇於檢舉賄選，避免暴力及金錢介入選舉，本室爰以海報方式進行宣導。



機密維護

健保署洩密案升高至國安層級前主秘葉逢明 10 萬交保、被限制出境

檢調偵辦健保署洩漏個資案，今天二度密訊已退休的前主任秘書葉逢明、原承保組科長謝玉蓮、李仁輝，由於檢調懷疑大量具備情報人員身分的機敏人員個資遭外洩，全案升高為國安層級，以涉犯洩密及國家情報工作法等罪偵辦。訊後，葉逢明以 10 萬交保、李仁輝 8 萬交保，連同先前 10 萬交保的謝玉蓮，且 3 人均限制出境、出海，顯示 3 人涉案情節已升高。目前檢調掌握，健保資料查詢筆數最多者，仍是身為承保組科長的謝女，由於謝女與李男查

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。

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，檢調不敢大意，將全案依違反刑法洩密，國家情報工作法違法洩漏、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)

法律櫥窗 帳戶遭盜用

近年來民眾因為存摺、提款卡等銀行相關的物品遺失，導致帳戶遭到詐騙集團盜用，或者將帳戶交由朋友使用，卻被拿來做違法的事情，進而導致涉及了刑法第 339 條、第 346 條的詐欺、恐嚇取財等罪。本案例將針對帳戶的使用情形、遭到盜用所可能涉及的法律責任以及遭到盜用的帳戶該如何處置和所需面臨的司法程序等問題加以引導說明。

■主動出售個人帳戶、提款卡、密碼給他人

民眾因為急著用錢，或者看到報紙、網路的廣告，就將自己的帳戶交由其他人使用，這時候如果被拿去利用詐騙他人財物的話，就有可能會違反刑法第 339 條第 1 項規定的詐欺罪；或者因為提供帳戶而有幫助他人實行犯罪行為的關係，而有可能涉及同法第 30 條第 1 項的幫助犯規定。

此外，若是其他人利用民眾提供的帳戶來移轉或變更自己所詐騙的財物，藉此掩飾或隱匿的話，更有可能會違反洗錢防制法第 2 條第 1 款規定。

■為申辦貸款或求職被動提供帳戶

根據民法第 191 條之 2 規定，民眾常常會在路上、網路看到代辦貸款的業務，而這些可能是詐騙集團所提供的資訊，會在民眾提供的帳戶內製造資金流動，而這些行為可能是因為詐騙集團違反了刑法第 339 條第 1 項規定，而利用帳戶來作為掩蓋金錢流向的工具，很有可能導致提供帳戶的民眾，因為同法第 30 條第 1 項的規定，而有了幫助犯的刑責。

除此之外，民眾求職的時候，也可能會因為所應徵的工作內容有收到現金等的情況，民眾在求職的當下就需要提供個人的銀行帳戶供公司使用，不過如果該公司是詐騙集團偽裝的話，可能會因為帳戶被用來騙取其他人的財物，而違反了刑法第 339 條第 1 項規定，或者是因為提供帳戶的行為，被認為屬於同法第 30 條第 1 項所規定幫助他人實行犯罪行為的幫助犯。

■存摺或提款卡不小心遺失或遭竊而被盜用

民眾的存摺或提款卡不小心遺失，或者是銀行密碼被猜到的話，這個帳戶就可能被盜用，而盜用的人有可能會藉此用詐術來騙取其他人的財物，然後經由這個帳戶來掩蓋金錢流向，這時就有可能會違反刑法第 339 條第 1 項的詐欺罪；或者是因為同法第 30 條第 1 項規定，因為這個帳戶的關係，所有人就有可能被認定有幫助他人實行犯罪行為，而需要負擔幫助犯的罪責。

■帳戶遭非法使用

如帳戶被詐騙集團或其他人拿來騙取他人的財物，都有可能構成刑法第 339 條第 1 項的詐欺罪，而持有這個帳戶的民眾，則可能會因為同法第 30 條第 1 項規定，牽涉到幫助犯的罪責。

■詐欺罪

現今社會上常見的詐騙案件，詐騙集團通常都會把金錢匯入盜用的銀行帳戶來掩蓋騙得的金錢、財物，讓金錢流向變的複雜，進而使的警察機關追查犯罪變的困難；而該行為因為是利用詐術使人將本人或第三人之物交付，所以應該已經違反了刑法第 339 條第 1 項的詐欺罪，可以處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科五十萬元以下罰金。

除此之外被盜用帳戶的人，則可能因為有因為提供帳戶的關係，有幫助他人實行犯罪行為，而成立同法第 30 條第 1 項的幫助犯。

■洗錢防制法

依照洗錢防制法第 2 條第 1 款、第 3 款規定，洗錢指的是意圖掩飾或隱匿特定犯罪所得來源，進而移轉或變更；或是有收受、持有或使用他人之特定犯罪所得的行為；而依照同法第 3 條第 2 款規定，違反刑法第 339 條即屬於特定犯罪；因此，如果詐騙集團利用所盜用的帳戶來移轉、變更藉此掩飾或隱匿財物；或者將該特定犯罪所得存放在所盜用帳戶的話，就有可能會違反該規定，即可依照洗錢防制法第 14 條第 1 項規定，處七年以下有期徒刑，併科新臺幣五百萬元以下罰金。

此外，依照刑法第 30 條第 1 項規定，幫助他人實行犯罪行為者，為幫助犯，因此如果帳戶被拿來使用的話，也有可能被認定有幫助洗錢的罪責。

■恐嚇取財罪

依照刑法第 346 條第 1 項規定，意圖為自己或第三人不法之所有，以恐嚇使人將本人或第三人之物交付者，可以處六月以上五年以下有期徒刑，得併科三萬元以下罰金；並且同條第 2 項也規定，所獲得的財產上不法之利益，或使第三人得之者也屬於恐嚇的範圍；因此，如果被盜用的帳戶被拿來當作匯款的戶頭的話，就有可能會違反恐嚇取財罪的規定。

此外，因為帳戶被拿來當作匯款的戶頭，也有可能被認為有幫助他人實行犯罪，而違反了同法第 30 條第 1 項幫助犯的規定。

(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