

壽山期刊

第 386 期
113 年 2 月 15 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

類流感疫情破 4 年高點、新冠死亡數再創高！專家票選增強免疫力 TOP10 食物

首先，類流感疫情突破 4 年高點，不容輕忽。疾管署統計，上週急診類流感就診人次就高達 10.9 萬人，並有 4 例死亡，最年輕死亡個案僅 40 多歲，沒有施打本季流感疫苗，住院 2 個月因併發肺炎、菌血症合併敗血性休克而逝世。

另一方面，國內新冠疫情近期有明顯升溫的趨勢，本月下旬疫情可能達到高峰！疾管署副署長羅一鈞表示，新冠「中重症」上周新增 360 例，是近 4 個月以來最多，死亡人數增加 38 例，也是近 2 個月最多。

日媒《女性 seven》請來 5 位醫學、營養學專家，針對提升免疫力的功效，給各個富含營養素的食物共同評比，最後再加總評分，排出「提升免疫力最強食物排行榜」，來看看強化免疫力效果最強的 10 種食材有哪些。

1. 第 1 名優格：優格中所含的乳酸菌和雙歧桿菌是對人類有益的微生物，可改善腸道環境並增強免疫力。
2. 每 2 名納豆：營養專家望月理惠子說，現在已知納豆菌可激活腸上皮細胞（腸的屏障細胞）。此外，納豆中所含的一種多醣-萊萬（Levan），以及讓納豆變黏的聚穀氨酸都可調節免疫功能。
3. 第 3 名薑：薑是提高身體溫度的代表性食物，內含的刺激性物質-薑烯酚有很強的殺菌作用。
4. 第 4 名蔥：蔥的白色部分含有一種叫做異蒜胺酸的成分，料理時可以用拍打或切碎的方式來增加異蒜胺酸合成，異蒜胺酸具有抗病毒作用。
5. 第 5 名大蒜：大蒜裡含有的大蒜素具有強大的殺菌、排毒和促進血液循環的作用，也具有激活「NK 細胞（自然殺手細胞，一種免疫細胞）」的作用。
6. 第 6 名菇類：椎茸、金針菇等各類香菇富含的β-葡聚醣，是菇類食品能排到第 6 名的決定因素。除此之外，菇類含有的維生素 D 也很重要，營養師建議，吃食前可讓香菇曬乾，這樣能增加維生素 D 含量。
7. 第 7 名味噌：味噌含有鐵、鋅、銅、錳、硒，等 5 種輔酶礦物質，與 9 種必需胺基酸，都參與合成抗氧化酵素，抗氧化酵素可以清除使人生病的毒素，可有效提升抵抗力。
8. 第 8 名肝臟：醫學博士平柳要指出，均衡地攝取豬、牛、雞的肝臟，能獲得可增強免疫力的維生素和礦物質。
9. 第 9 名綠花椰菜芽：每天吃約 20 克的綠花椰菜芽，就能增強抗氧化能力，且能持續 3 天左右。
10. 第 10 名海帶芽：海帶芽的膳食纖維是水溶性的，建議和竹筍等富含不可溶性膳食纖維的食品一起食用，可同時攝取兩種膳食纖維。膳食纖維可分為水溶性食物纖維

和不溶性兩種。這兩者不只能防止便秘，還可以抑制血糖上升，並降低血液中膽固醇的濃度。

（轉載自 2024/1/3/Yahoo 早安健康網刊載）

交通安全宣導 行駛上路前記得檢查有無投保以免受罰喔！

臺北市區監理所表示，未依規定投保強制汽車責任保險，經公路監理機關執行路邊稽查或警察機關執行交通勤務，或因違反道路管理處罰條例併同舉發者，由公路監理機關處新臺幣（下同）750 元以上 1 萬 5,000 元以下罰鍰；未投保肇事者，處 9,000 元以上 3 萬 2,000 元以下罰鍰。

該所表示，如接獲舉發違反強制汽車責任保險事件通知單，請記得於應到案日期前繳納，可利用監理服務網線上查詢及轉帳繳納，如逾期仍未繳納者，除依逾期時間，車種加重處罰外，將依法移送強制執行。

（轉載自交通安全入口網站）

反詐騙宣導

欠繳關稅罰鍰詐騙多民眾應多警覺勿輕信

財政部關務署表示，海關常接到民眾詢問，國外友人寄送物品遭臺灣海關課徵高額進口稅費或處高額罰鍰，請其代為匯款繳納，以免貨物遭海關沒入的詐騙案例。請民眾警覺此類詐騙手法，千萬不要匯款至不明私人帳戶，以免財產損失。

財政部關務署說明，是類詐騙案件受害民眾所稱外國友人，多是透過社交軟體（如臉書、IG 或 Telegram 等）認識聊天但卻從未見過面的外國異性網友，類此網友會先與受害民眾培養感情，再假藉來臺旅遊見面或贈送禮物等事由，要寄行李或禮物給受害民眾，嗣稱於通關時因價值高昂（如黃金、珠寶或古董等）須繳納高額進口關稅或違反洗錢防制法規定（如美金、歐元或其他有價證券）遭海關扣押而須繳納罰鍰，故請受害民眾匯款至特定私人帳戶，使物品得以順利通關放行。此詐騙手法如出一轍，但仍有民眾受騙，不可不慎。

關務署再次提醒，我國為法治國家，海關扣押貨物一定會開立扣押收據，如果有罰鍰，處分書也會合法送達民眾，切記不要誤信來自電話或通訊軟體的通知；另外所有關稅或罰鍰均須透過金融機構收款直接入帳國庫專戶，民眾若有疑問，可直接撥打關務署電話查證，切勿匯款至不明私人帳戶。

（轉載自 2023/9/28/財政部關務署刊載）

個資維護

高市警員疑洩露個資收押警開劊記 2 大過免職

高市刑大偵辦洗錢案時，意外發現新興分局李姓偵查佐透過警政、165 反詐騙諮詢系統，查詢相關犯嫌個資，疑似將相關資料提供給友人使用，檢警搜索偵辦，檢方深夜聲押獲准，新興分局立即開劊，報請市警局一次記 2 大過處分，予以免職。

警方漏夜針對偵查隊李姓偵查佐涉嫌洩密案，立即召開內部考績會，全案由督察室自檢後報請高雄地檢署指揮偵辦，承辦檢察官訊問完畢後向高雄地方法院聲請羈押，並於晚間裁定羈押禁見，因李員涉案情節重大、知法犯法，

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。

嚴重影響警譽，新興分局立即召開考績會，依警察人員人事條例及公務人員考績法規定，報請市警局一次記2大過處分予以免職。

(轉載自自由時報刊載)

法律櫥窗 職場性騷擾

■上班時對同事毛手毛腳

上班時候或執行工作職務的機會，對同事毛手毛腳或開黃腔，就屬於性別平等工作法第12條第1項第1款規定的性騷擾情形，即員工在執行職務的時候，任何人以性要求、具有性意味或性別歧視的言詞或行為，對其造成敵意性、脅迫性或冒犯性的工作環境，造成侵犯或干擾其人格尊嚴、人身自由或影響其工作表現。另依性別平等工作法第27條第1項本文規定，受僱者或求職者因遭受性騷擾而受有損害，由雇主及行為人連帶負損害賠償責任。

■下班後對同事毛手毛腳

下班以後或不是因為執行工作的關係，對同事毛手毛腳或開黃腔，就屬於性騷擾防治法第2條第1項第1款規定的性騷擾情形，即以明示或暗示之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。依同法第12條第1項規定，對他人性騷擾，要負損害賠償責任。除依同法第20條規定，由縣市政府處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰外，也要依同法第25條第1項規定，意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為親吻、擁抱或觸摸其臀部、胸部或其他身體隱私處等行為，要處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金。

■雇主對員工毛手毛腳

雇主在工作場合上或在對求職者進行面試時，對員工或求職者毛手毛腳或開黃腔，並且拿來當作工作陞遷或錄取機會的交換條件，就屬於性別平等工作法第12條第1項第2款規定的性騷擾情形，即雇主對員工或求職者為明示或暗示的性要求、具有性意味或性別歧視的言詞或行為，作為勞務契約成立、存續、變更或分發、配置、報酬、考績、陞遷、降調、獎懲等的交換條件。另依性別平等工作法第27條第1項本文規定，受僱者或求職者因遭受性騷擾而受有損害，由雇主及行為人連帶負損害賠償責任。

■向公司反應上班時被毛手毛腳

在上班或執行工作上業務的時候，被公司雇主、同事開黃腔或是毛手毛腳等性騷擾行為。或者是上班、求職的時候，被雇主、主管以性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為，作為工作上權益交換的條件時，都可以向公司反應，依照性別平等工作法第13條第2項規定，公司應該在知道公司裡有發生職場性騷擾的情形時，立即對騷擾者採取有效的糾正措施，並且對這起事件進行補救。受僱者或求職者因雇主違反這樣的義務而受到損害，依同法第28條規定，雇主應負賠償責任。

■向公司反應下班後被毛手毛腳

下班以後公司的聚餐、尾牙，或是員工旅遊的時候，遭受到僱用人、主管、同事開黃腔、毛手毛腳等性騷擾行為，或是違反意願以性或性別有關之行為，作為工作上權益交換的條件，依照性騷擾防治法第7條第1項規定，公司仍應防治性騷擾行為之發生。並且在知道有性騷擾之情形時，對騷擾者採取立即有效之糾正措施及對這起事件採取補救方案。違反者，依同法第28條第1項規定，由直轄市、縣(市)主管機關處新臺幣二萬元以上二十萬元以下罰鍰。

■被毛手毛腳提出申訴

上班時候或執行工作職務的機會，被同事毛手毛腳或開黃腔，可以循性別平等工作法第13條第1項後段規定雇主所設置的申訴管道提出申訴。雇主為員工的申訴，可依同法第32條規定建立申訴制度協調處理。假如雇主沒有處理好在公司所發生的性騷擾案件，可在向縣市政府申訴，對於縣市政府的處分有異議時，依同法第34條第1項前段規定，可以在十天內向中央主管機關性別平等工作會申請審議或直接提起訴願。同項後段則規定對於性別工作平等會的處分有異議時，還可以提起訴願及進行行政訴訟。

■賠償的責任

上班時候或執行工作職務的機會，被同事毛手毛腳或開黃腔，這時候依性別平等工作法第27條第1項本文規定，由雇主及那位同事都要連帶負損害賠償責任。同項但書規定，雇主已盡力防止性騷擾情形發生，不過還是發生的話，雇主可以不用負賠償責任。不過，法院依同法第2項規定，還是可以因聲請在衡量被害人的經濟狀況後，叫雇主全部或一部損害賠償。雇主依同法第13條第2項規定，在知道公司所發生的性騷擾案件時，應該採取馬上有效的糾正及補救措施。如果沒做好，讓員工因此受到損害，依同法第28條規定，雇主要負賠償責任。而其他時候，被同事或其他人毛手毛腳或開黃腔，依性騷擾防治法第12條第1項規定，對他人性騷擾就要負損害賠償責任。

(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。