

壽山期刊

第 392 期
113 年 8 月 15 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

腸胃炎吃什麼？腸胃炎可以吃水果、吃蛋、喝豆漿嗎？腸胃炎肚子痛舒緩飲食指南，從飲料到食物菜單一次看懂！

腸胃炎最常見的症狀就是上吐下瀉，但萬一嘔吐、拉肚子時流失的水分與電解質沒有補足，造成身體脫水，就會導致身體機能運作異常，對於小孩、老人或免疫力不足的人來說，更有導致器官受損、休克、昏迷甚至死亡等嚴重後果的危險性！

因此，除了某些特定情形外，大部分腸胃炎會給予「支持性治療」來補充水份、維持電解質的平衡，而最重要治療原則之一就是需要搭配正確的飲食！綜合營養師李婉萍的部落格文章、新竹台大分院衛教專欄、美國梅約診所（Mayo Clinic）衛教資訊，腸胃炎剛開始時可以只喝水、服藥，短時間內暫時不吃任何固體食物，減少腸胃刺激以緩解拉肚子嘔吐；而待症狀較緩解、在能夠吃喝的狀態下，建議盡可能恢復適量的正常飲食，避免低血糖脫水，身體也才有足夠體力幫助復原。

【腸胃炎怎麼舒緩？腸胃炎飲食菜單重點】

1. 停止進食數小時，讓腸胃重整。
2. 小口攝取水份，避免脫水：一次喝太多水或飲料，容易導致噁心感、嘔吐加劇，因此建議用啜飲的方式，從白開水或運動飲料中攝取水分。
3. 少量多餐：每次只吃少量的食物，根據症狀的改善情形和食慾來逐漸增加份量，讓腸胃好好吸收營養、幫助修復。
4. 先從好消化、清淡、溫和、低纖維的食物開始：料理方式應採清蒸、水炒、燉煮或汆燙等比較清爽的料理方式，減輕腸胃負荷，同時食物應徹底加熱煮熟。
5. 初期以恢復主食澱粉類為主，例如白吐司、白稀飯等，去除麩皮及胚芽的精緻澱粉較好消化。
6. 當拉肚子或嘔吐症狀減緩後，可以補充油脂含量較低的蛋白質，有助腸胃粘膜修復，例如蒸魚肉、蒸雞、胸肉、蒸蛋、水煮蛋。
7. 視復原情況也可以吃些好消化的水果蔬菜，例如香蕉、蘋果，或是質地細嫩的葉菜類、瓜類。
8. 記錄排尿。如果飲水量足夠，尿液應該是清澈、淺色，並且上廁所時間規律。如果尿尿次數太少、尿液顏色太深，或是出現暈眩、頭昏眼花的症狀，都可能是身體脫水徵兆。
9. 感覺噁心時就停止進食，也要避免乳製品、咖啡因、酒精、尼古丁、太過油膩或調味過重的食物。

（轉載自 2024/4/29/Yahoo 早安健康網刊載）

廉政法令宣導

某銀行分行經理涉洩密遭高雄地方法院判處拘役

近來媒體報導某銀行經理因辦理授信業務，而知悉司法警察機關偵查作為，卻疑似向當事人通風報信，嚴重影響刑事偵查程序之進行，觸犯刑法第 132 條洩漏國防以外秘密罪，遭法院判處拘役。爰請本局各單位（局）對轄屬同仁強化司法偵查保密作為認知之教育宣導，避免不慎涉及刑責。

（轉載自臺灣高雄地方法院網站）

反詐騙宣導

投資詐騙的五種套路

現今社會的投資詐騙猖獗，詐騙集團引誘你落入圈套的方式推陳出新。提醒投資大眾，萬一有人採取建立信任、利益誘惑、或是給予壓力等方式接近你，而你還未生警惕，接著，如果對方開始要你採取下列行動時，就務必提高警覺，進行多方查證。

1. 依據指示至銀行臨櫃匯款，或是進行 ATM 操作。
2. 提供銀行帳戶或是其他個資。
3. 投資對方推介的金融商品，如：特定個股、未上市股票、虛擬貨幣、外國有價證券、境外基金、外幣及地下期貨等。
4. 簽訂投資契約，委由對方代為投資。
5. 透過指定的交易平台買賣特定金融商品。

（轉載自台灣證券交易所刊載）

個資維護

內神通外鬼！員警「洩警示帳戶個資」給催債男 警局震怒：記兩大過免職

新北市新莊警分局王姓員警，涉嫌於 2021 年年底利用公務電腦查詢警示帳戶相關資訊，並將資料傳給曾姓男子收賄。日前檢警追查一起案件，意外發現王員涉案，新北檢指揮廉政署兵分兩路，前往王員住處、派出所搜索，查扣相關證物，今天新北地方法院裁定羈押禁見。新莊警分局表示，依法記王員兩大過免職處分，並追究考監責任。

檢警調查，王姓員警警專 27 期，王員畢業後分發新北市新莊警分局至今，目前服務於在丹鳳派出所。2021 年年底，王員利用職務之便，在派出所內利用公務電腦，登入內政部警政署警政知識聯網單一簽入應用系統，透過 165 反詐騙系統平台，查詢警示帳戶通報情形、受理案號、被害人姓名、被害人銀行帳號等資料後，再以通訊軟體將所查得資料，傳給曾姓男子作為催討債務、收賄。

新莊警分局表示，王員身為執法人員，知法犯法，已不適任警察工作，將依公務人員考績法、警察人員人事條例，予以「記兩大過」及「免職」處分，並將追究相關人員考核監督不周責任。新北市警局強調，針對員警違法違紀案件，均主動調查，依法嚴處，秉持警紀警辦、毋枉毋縱之立場及不掩飾、不庇縱、不護短之態度，適時汰除不適任員警，展現淨化團隊決心，以維警譽。（轉載聯合新聞網刊載）

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時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。

法律櫥窗 信用卡消費糾紛

信用卡依信用卡業務機構管理辦法第2條第1款定義，是指持卡人憑藉著發卡銀行的信用，向特約商店取得金錢、物品等利益，而得以延後清償帳款所使用的卡片。由此可知，信用卡制度涉及了發卡銀行、持卡人、特約商店三者，本案例將導引您瞭解上述各種問題可能產生的法律問題。

■持卡人與發卡銀行>申請人條件

民眾想要申請信用卡時，依信用卡業務機構管理辦法第21條規定，正卡的申請人應為成年人，且必須具有還款能力。若是附卡的申請人，則應該年滿十五歲，且必須為正卡持卡人的配偶、父母、子女、兄弟姊妹或配偶父母，才能申請。

■持卡人與發卡銀行>違約金過高

發卡銀行雖然可以在定型化契約中，約定持卡人如果在繳款期限內不繳納信用卡費用時支付相當金額的違約金，但是所約定的違約金額過高時，依民法第252條規定，法院有權將過高的違約金金額減至合理數額。

■持卡人與發卡銀行>冒名申請信用卡

民眾如果被冒名申請信用卡，因為沒有依民法第153條跟發卡銀行訂定契約，不用對刷卡的金額負責。至於利用偽造簽名及使用不實的申請資料去申請信用卡，違反刑法第216條行使偽造文書印文罪，可得處五年以下的有期徒刑。

■持卡人與發卡銀行>失卡風險

發卡銀行所預定的定型化契約，持卡人通常無法做更動，依消費者保護法第12條第1項規定，定型化契約條款如果違反誠實信用原則，顯然有公平的疑慮，該條款就沒有效力。而且發卡銀行常以失卡零風險做為廣告宣傳，但契約中記載為二十四小時零風險，依同法第22條規定，發卡銀行應該確保廣告內容的真實，所負擔的義務不可以低於廣告內容。

■發卡銀行與特約商店>授權爭議

特約商店所接受的每筆簽帳都必須於事前取得授權，而且在交易完成後一定期間內按時請款，依信用卡業務機構管理辦法第27條規定，除了應該要確保請款資料正確性，也不得接受非營業範圍內交易。

■發卡銀行與特約商店>保密義務

特約為了防止發卡銀行與特約商店洩漏持卡人的個人資料，依信用卡業務機構管理辦法第28條第2項規定，應該要確實建立持卡人資訊的保密機制，並對合作事項範圍、客戶權益保障、風險管理及內部加以控制。

■持卡人與特約商店>一次刷足分次請款

特約商店可以利用此種刷卡方式，一次刷很多張信用卡將總金額刷足，再看持卡人的信用額度來請款，由於此種消費型態多屬消費者保護法第2條第11款規定的訪問買賣類型，依同法第19條第1項規定，

可以在收受商品後的七天內，退回商品或是以書面通知解除契約，不用說明理由以及負擔任何費用。

■持卡人與特約商店>未盡辨明義務

特約商店應該仔細核對簽名跟信用卡上簽名是不是相同，依民法第535條規定，特約商店如果沒有仔細核對刷卡人的簽名跟性別，造成持卡人的損失，因為欠缺最基本的注意義務，持卡人可以拒絕繳納該筆信用卡費用。

■持卡人與特約商店>重複請款

特約商店如果因為疏忽，將同一件商品重複刷卡可能使持卡人多付出額外的費用，這時候可依民法第179條不當得利規定，要求特約商店將持卡人額外繳納的費用加以返還。

■持卡人與特約商店>店員盜刷信用卡

店員如果盜錄信用卡資料或是複製密碼、信用卡進行盜刷等犯罪行為，依刑法第201條之1規定，該店員具有行使的意圖，而偽造或是變造信用卡，可處一年以上七年以下有期徒刑，得併科九萬元以下罰金。

■持卡人與特約商店>盜刷信用卡>店家責任

店員如果盜錄信用卡資料或是複製密碼、信用卡進行盜刷等犯罪行為，由於店家與店員屬於民法第482條僱傭關係，在僱傭關係中，若受僱人侵害別人的權利時，依同法第188條第1項規定，店家與店員要連帶負損害賠償責任。

■持卡人與特約商店>偽造信用卡

特約商店應該仔細核對信用卡的真偽，並應核對持卡人身分與本人是否相符，依民法第535條規定，特約商店如果沒有仔細核對造成持卡人的損失，因為欠缺善良管理人注意義務，持卡人可以拒絕繳納該筆信用卡費用。

■信用卡遭冒用的損失>掛失前的損失

持卡人信用卡如有遺失、被竊、被搶、詐取情形，應通知發卡銀行辦理掛失停用手續。發卡銀行如以訴訟方式處理，依民事訴訟法第385條第1項規定有所謂一造辯論判決的程序，如果持卡人不到庭，法院會依照發卡銀行的主張下判決。因此千萬不要以為不是自己簽的名而置之不理。

■信用卡遭冒用的損失>掛失後的損失

持卡人信用卡如有遺失、被竊、被搶、詐取情形，應通知發卡銀行辦理掛失停用手續。持卡人從辦理掛失停用的手續時開始所產生盜刷的損失，由發卡銀行負擔，如發卡銀行不願負擔，依民事訴訟法第277條規定，發卡銀行應就持卡人是否有此消費行為事實負舉證責任。

(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。