

壽山期刊

第 393 期
113 年 9 月 16 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

水果吃錯變胖、高血脂！挑「7大低糖水果」第1名含糖量近零還降膽固醇

水果富含纖維質及抗氧化植化素，但水果糖分高，吃太多不但容易胖還讓人吃出病！病理科醫師曾嶽元就表示，水果的果糖被送到肝臟轉化為脂肪，可能導致肝細胞的胰島素阻抗，引發脂肪肝、血脂異常及血糖升高等問題。

除了留意水果的攝取量，營養師分享 7 種「低糖水果」清單，減肥減脂期間不妨從中挑選你愛吃的水果品項、適量享受天然水果的鮮美滋味！

1. 芭樂：芭樂每 100g (約 2/3 顆) 含有 6.2g 糖、38 大卡。程涵宇營養師表示，芭樂超低糖又富含維生素 C、高膳食纖維，非常適合天天吃！
2. 水蜜桃：水蜜桃每 100g (約 1/3 顆) 含有 6.4g 糖、39 大卡。此外，由於水蜜桃富含維生素 A，有助於增加保護力。不過水蜜桃乾、水蜜桃罐頭等食品由於含糖量激增，最好還是要避免。
3. 水梨：水梨每 100g (約 1/3 顆) 含有 6.8g 糖、34 大卡，不僅清涼消暑、水分含量多，程涵宇更提醒有止咳化痰、滋陰養肺效果。
4. 哈密瓜：哈密瓜每 100g (約 1/6 顆) 含有 7.5g 糖、39 大卡。程涵宇營養師指出，哈密瓜有天然的胺基酸 GABA，能穩定心神、抗焦慮。
5. 西瓜：西瓜每 100g (約 0.8 碗) 含有 7.8 糖、33 大卡，其茄紅素能提升免疫力，預防心血管疾病。
6. 草莓：草莓每 100g 僅約含有 2.9g 糖、39 大卡。草莓等莓果類的膳食纖維高，糖份低，這些莓果類又富含能抗氧化的維生素 C、花青素等多種營養素，營養師黃世男受媒體訪問說明，草莓抗氧化能力強，再加上富含有助脂肪燃燒的熊果素，幫助腸胃道消化的膳食纖維與果膠，可輔助減重、幫助腸胃道消化。
7. 酪梨：酪梨每 100g 僅有 0.9g 糖，幾乎是無糖水果，更是良好的油脂、膳食纖維來源。不過，營養師 Stella 於臉書提醒，由於酪梨在營養學角度來看屬於「油脂類」，雖是好脂肪來源，且能抑制血糖上升速度、抑制食欲、降低壞膽固醇又抗發炎，但若愛沾醬，或愛吃酪梨配蜂蜜、布丁打牛奶等，很可能減重不成反增胖。

(轉載自 2024/7/10/Yahoo 早安健康網刊載)

交通安全宣導

扣抵違規自費講習 7 月 1 日起可線上預約！

公路局表示汽車駕駛人於 1 年內記違規點數達 6 點者，申請自費參加道路交通安全講習，自 113 年 7 月 1 日起可線上預約，方便民眾申請。

經統計，自 112 年 6 月 30 日至 113 年 5 月底止申請參加扣抵違規自費講習者共計 7,272 人，新修正道路交通管理處罰條例，自費參加講習由 1 年 1 次修正為 2 次，每次講習 3 小時，每小時 200 元。

為方便民眾申請，公路局設置道路交通安全講習系統平台，自 113 年 7 月 1 日起，民眾可至監理服務網/交通違規/道安講習相關/道路交通安全講習報名平台申請報名，線上報名平台亦有教導民眾如何申請，節省民眾電洽或親自至監理機關申請之時間。

公路局提醒，民眾可經由監理服務網、監理服務 APP 查詢違規點數，1 年內記違規點數達 12 點者，需要吊扣駕駛執照 2 個月。請大家務必遵守交通規則，共同維護交通安全。

(轉載自交通部公路局網站)

反詐騙宣導

繳費簡訊真假分不清？台水、台電簡訊唯一認證發送碼「111」

民眾收到詐騙集團假冒「台灣自來水公司」名義發送催繳水費的簡訊，以「水費 395 元逾期未繳，將終止供水」為由，要求立即支付欠款。

簡訊中附有不明短網址連結，點擊連結後會開啟幾可亂真的釣魚網頁，民眾依指示操作填寫信用卡資料繳費，卻個資外洩慘遭盜刷新臺幣 6 萬元。

無獨有偶，詐騙集團亦有假冒台電公司名義發送電費未繳提醒簡訊，釣魚簡訊詐騙手法，如出一轍。

台水、台電公司配合數位發展部推行「111 短碼簡訊」政策，自今年 1 月起，已統一由政府專屬簡訊平台發送短碼「111」簡訊，呼籲民眾認明「111」才是官方簡訊來源。而且台水、台電「催繳簡訊」亦不會提供任何短網址連結，民眾若接獲任何可疑簡訊（陌生電話、+63 等國際碼），請務必提高警覺，切莫輕信上當。

(轉載自桃園市政府警察局刊載)

個資維護

家人生重病！洩漏車主個資給業者新北警遭降 2 級改敘

新北市政府警察局新莊分局頭前派出所邱姓警員，先前與銀行欠款車輛協尋服務業者勾結，利用警用電腦查詢車牌或車身號碼，再私下傳給業者，士林地檢署查扣業者手機，全案才得以曝光，邱員被依違反個資法起訴，士林地院判他 1 年 10 月徒刑，緩刑 5 年，並支付公庫 60 萬元，全案確定，新北市政府將邱員移付懲戒，懲戒法院判他降 2 級改敘。

據了解，邱員現在任職於新北市交通警察大隊，先前則是頭前派出所；2019 年 3 月 17 日到 2021 年 1 月 12 日間，邱員配合楊男、吳男 2 名業者，違法提供車主個人資料，包括身分證、住家地址等資訊，藉以協助 2 人找出欠款車，刑事部分邱員獲判緩刑，但新北市警局認為他違失情節重大，遂交由新北市政府將邱員移付懲戒。

邱員庭訊時坦承錯誤，並表示 2 年多來他時刻反省，並委請律師聯繫被害人，洽談和解、致歉事宜，並與 5 人達成和解，父親罹患重病，母親脊椎變形，太太及小孩身體狀況欠佳，他是家中唯一經濟支柱，因此請求從輕處分，讓他可以繼續為國家服務。(轉載自三立新聞網刊載)

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 替人作保

本案例是探討對於替人作保產生的債權債務糾紛可能涉及不同的法律效果，分別加以導引說明。

■一般保證>保證人保證範圍

保證人以擔保債權為目的而負擔之債務，即保證成立後，主債務人不履行債務時，保證人負代為履行之義務。且保證人於保證債務人之債務時，只需與債權人意思合致即成立，不需以主債務人參與為必要。因此，如主債務人不履行債務時，原則上依民法第 740 條規定，除契約另有訂定外，包含主債務之利息、違約金、損害賠償及其他從屬於主債務之負擔。惟依民法第 741 條規定，保證人之負擔，較主債務人為重者，應縮減至主債務之限度。

■一般保證>保證人享有之權利>對債權人

保證人就主債務人所有之抗辯，依民法第 742 條第 1 項規定，皆得主張。縱使主債務人拋棄其抗辯權，依同條第 2 項規定，保證人仍得主張之。

保證人得以主債務人對於債權人之債權，依民法第 742-1 條規定主張抵銷。

主債務人對於債之發生原因之法律行為有撤銷權者，保證人得依民法第 744 條規定主張拒絕清償。

保證人對於債權人得依民法第 742 條規定主張一般抗辯權，且於債權人未就主債務人之財產強制執行而無效果前，得依民法第 745 條規定主張先訴抗辯權。

■一般保證>保證人享有之權利>對主債務人

保證人履行保證債務後，依民法第 749 條規定，在清償的限度內，承受債權人對於主債務人的債權。但不得有害於債權人之利益。

■一般保證>保證人免責之事由>債權人拋棄擔保物權

依民法第 751 條規定，債權人拋棄擔保物權，即債權人在債權尚未獲償前，有行使擔保物權取償之權利，而竟拋棄不行使，則保證人在所拋棄的擔保物權限度內，免除該部分的責任。

■一般保證>保證人免責之事由>定期保證逾期不請求

依民法第 752 條規定，如保證契約定有期限，而債權人沒有在期間內對保證人為審判上的請求，於此期間過後，保證人不負保證責任。

■一般保證>保證人免責之事由>未定期保證經催告不請求

依民法第 753 條第 1 項規定，如保證契約未定有期限，保證人於主債務清償期屆滿後，得定一個月以上的相當期限，催告債權人於期限內向主債務人為審判上之請求。依同條第 2 項規定，債權人如未在所定的期限內請求的話，保證人不負保證責任。

■一般保證>保證人免責之事由>連續發生債務保證的終止

依民法第 754 條第 1 項規定，對未定有期間之連續發生的債務為保證，如工資、租金等，保證人可隨時通知債權人終止保證契約。依同條第 2 項規定，通知到達債權人後，所發生於主債務人的債務，保證人不負保證責任了。

■一般保證>保證人免責之事由>主債務的延期清償

依民法第 755 條規定，如債權人允許主債務人對定有期限的債務延期清償時，保證人不同意其延期的話，不負保證責任。

■連帶保證>保證人保證範圍

保證人以擔保債權為目的而負擔之債務，即保證成立後，主債務人不履行債務時，保證人負代為履行之義務。且保證人於保證債務人之債務時，只需與債權人意思合致即成立，不需以主債務人參與為必要。因此，如主債務人不履行債務時，原則上依民法第 740 條規定，除契約另有訂定外，包含主債務之利息、違約金、損害賠償及其他從屬於主債務之負擔。惟依民法第 741 條規定，保證人之負擔，較主債務人為重者，應縮減至主債務之限度。

■連帶保證>保證人享有之權利>對債權人

保證人就主債務人所有之抗辯，依民法第 742 條第 1 項規定，皆得主張。縱使主債務人拋棄其抗辯權，依同條第 2 項規定，保證人仍得主張之。

保證人得以主債務人對於債權人之債權，依民法第 742-1 條規定主張抵銷。

主債務人對於債之發生原因之法律行為有撤銷權者，保證人得依民法第 744 條規定主張拒絕清償。

惟連帶保證人不能主張民法第 745 條規定之先訴抗辯權，連帶保證人拋棄了先訴抗辯權以後，債權人就不必等到對主債務人之財產強制執行而無效果才能對保證人求償。

■連帶保證>保證人享有之權利>對主債務人

保證人履行保證債務後，依民法第 749 條規定，在清償的限度內，承受債權人對於主債務人的債權。但不得有害於債權人之利益。

（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

高雄郵局政風室檢舉專線：(07) 291-6646

傳真號碼：(07) 216-9028

檢舉信箱：高雄新興郵局第 1366 號信箱

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。