

壽山期刊

第 380 期
112 年 8 月 15 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

少吃多動還是胖？減重名醫揭陷阱：打造易瘦體質先從這 4 點下手！

減重族最大的挫折，或許就是看到別人不斷達成目標，自己卻怎麼樣都瘦不下來；甚至是不同時期的自己，儘管吃的東西、做的事情沒有太大差異，減重的成效卻讓人懷疑體重計是不是壞掉了。事實上，影響減重的因素或許並沒有想像中的那麼簡單，而韓國醫美診所院長鄭勝恩也整理了四大重點，希望幫助提高民眾減重的效率。

1. 腸胃中的有害細菌：這些都可能是腸胃內的有害菌在作怪。在腸胃中的細菌數量大約有百兆之多，其中包含了能夠促進腸胃蠕動、幫助消化及營養吸收的有益菌，及效果完全相反的有害菌。鄭院長解釋，健康的腸道內，有益菌及有害菌數量會維持在一定的比例、保持平衡，但若是攝取太多糖分、麵粉、速食等，就會增加有害菌的養分，導致平衡被打破。
2. 糖分、人工調味料：看似健康零食選項的水果乾、炎夏時最能幫助消暑解渴的酸梅湯...許多食品中的糖分、人工調味料含量，都比我們想像中的高，而這些也可能是導致減重效果不彰的關鍵因素。除了影響前述的腸道內細菌平衡，這些成分更會直接導致血糖上升，並且增加食慾、增加暴飲暴食風險。因此，鄭院長會建議民眾，若是怎麼減重都看不到效果，可以先嘗試檢查所有攝取食物的成分，尤其是飲料更容易成為不知不覺攝取過多糖分，導致肥胖的元兇。
3. 蛋白質攝取不足：根據韓國首爾三星醫院的衛教資訊，儘管是在控制飲食的情況下，還是會建議依照體重，每 1 公斤攝取 1 公克的蛋白質，舉例而言：60 公斤的成人應該要每天攝取 60 公克的蛋白質。包含雞肉、牛肉、雞蛋、黑豆、豆腐、牛奶與起司等，都是建議民眾平日可以多多選擇的優質蛋白質來源。
4. 壓力太大：儘管人生並不可能完全沒有壓力，但過大的壓力卻可能影響減重的成果。不論是工作，或者是減重本身所帶來的壓力，都會導致壓力賀爾蒙「皮質醇」分泌，除了會增加食慾、減少飽足感賀爾蒙分泌，腹部的脂肪也會變得更容易囤積，甚至就連免疫力都會變差，連帶減重也會變得更加困難。因此，若是想要成功減重，鄭院長建議最好找到自己適合的紓壓方式，例如運動、聽音樂、伸展等，讓壓力能夠獲得紓解。

(轉載自 2023/7/21/Yahoo 早安健康網刊載)

交通安全宣導

未停讓之違規駕駛人罰鍰加重，並優先接受道路交通安全講習

公路總局表示，112 年 6 月 30 日有多項交通法規修正

施行，其中為提升行人通過路口安全，修法前未停讓行人只有罰鍰，依新修正法規，未停讓行人違規，汽車駕駛人加重處罰至 6,000 元。同時，新增記違規點數 3 點(1 年內記達 12 點者，吊扣駕照 2 個月)，還須接受道路交通安全講習。

為落實停讓文化，未來監理機關會針對未停讓行人之違規駕駛人，優先參加道路交通安全講習，藉由講習即時導正違規駕駛人的行為，建立正確駕駛觀念。無正當理由不依規定接受講習者，會有 1,800 元罰鍰；經再通知參加講習，逾期 6 個月以上仍不參加者，吊扣其駕駛執照 6 個月；若仍不依限期繳送駕照者，吊銷其駕照。

(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

台南交通警員涉盜賣個資遭免職，檢方起訴加重其刑

台南歸仁警分局前交通分隊曾姓警員涉收受賄款，查詢民眾個資，非法提供徵信社使用，還委託文賢派出所王姓員警代為查詢，檢方認曾有調查、追訴或審判職務之人員者，依貪汙、洩密罪嫌起訴外加重其刑，台南地院今再開辯論庭，檢方認曾等人坦承犯行，事證明確，建請依法判刑。

檢警調查，前年 8、9 月間，台南市警局內部稽查，察覺曾等人涉趁職務之便，不當查取民眾個資，非法提供翁姓業者使用，每件收取千元費用，時間約 2 年。市警局報請檢方指揮偵辦外，去年 2 月間兵分多路，前往曾、翁等人辦公室及住處搜索，共傳拘曾等 4 名被告、3 名證人，

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。

訊後曾、翁涉嫌重大且有串證之虞，遭法院裁押禁見。

同時，前交通分隊曾姓員警因涉嫌洩漏民眾個資，違法情節重大，經台南地院裁定准押禁見。台南市警局當日即依警察人員人事條例第 29 條規定迅速予以停職，並依公務人員考績法規定予以一次記二大過免職處分嚴懲。

台南地院針對檢方起訴曾貪汙治罪條例第 7 條有調查、追訴或審判職務之人員者，加重其刑至二分之一。(轉載自聯合新聞刊載)

法律櫥窗 酒駕肇事責任

本案例是針對酒醉駕駛致肇事可能涉及不同的法律責任，分別加以導引說明。

■拒絕酒測

如果駕駛人行經警察機關設有告示執行酒精濃度測試檢定之處所，不依指示停車接受稽查，依據道路交通管理處罰條例第 35 條第 4 項第 1 款規定，處新臺幣十八萬元罰鍰，並當場移置保管該汽機車、吊銷其駕駛執照及施以道路交通安全講習。

如果駕駛人行經警察機關設有告示執行酒精濃度測試檢定之處所，拒絕接受測試檢定者，依據道路交通管理處罰條例第 35 條第 4 項第 2 款規定，處新臺幣十八萬元罰鍰，並當場移置保管該汽機車、吊銷其駕駛執照及施以道路交通安全講習。

■接受酒測

依據道路交通安全規則第 114 條第 2 款規定，駕駛人「飲用酒類或其他類似物後其吐氣所含酒精濃度達每公升 0.15 毫克或血液中酒精濃度達百分之 0.03 以上者」，不得駕車；另外，刑法第 185 條之 3 第 1 項第 1 款「吐氣所含酒精濃度達每公升 0.25 毫克或血液中酒精濃度達百分之 0.05 以上」亦明確規定構成犯罪的標準。將說明接受酒精濃度檢測後分別可能承擔的法律責任。

〈不得駕車酒精濃度達百分之 0.15 以上〉

駕駛人經檢測結果，其酒精濃度達道路交通安全規則第 114 條第 2 款規定標準（即吐氣所含酒精濃度達每公升 0.15 毫克或血液中酒精濃度達百分之 0.03 以上）時，依據道路交通管理處罰條例第 35 條第 1 項前段規定，機車駕駛人處新臺幣一萬五千元以上九萬元以下罰鍰，汽車駕駛人處新臺幣三萬元以上十二萬元以下罰鍰，並均當場移置保管該汽機車及吊扣其駕駛執照一年至二年。

另外，為了達到有效嚇阻汽機車駕駛人心存僥倖屢次再犯，如果汽機車駕駛人在五年內第二次或第三次以上違反上述規定者，依據道路交通管理處罰條例第 35 條第 3 項前段規定，機車駕駛人處新臺幣九萬元罰鍰（依最高罰鍰額處罰）或按前次罰鍰金額再加罰新臺幣九萬元，汽車駕駛人處新臺幣十二萬元罰鍰（依最高罰鍰額處罰）或按前次罰鍰金額再加罰新臺幣九萬元，並均應當場移置保管該汽機車、吊銷其駕駛執照及施以道路交通安全講習。

〈不能安全駕駛酒精濃度達百分之 0.25 以上〉

駕駛人經檢測結果，其吐氣所含酒精濃度達每公升 0.25 毫克或血液中酒精濃度達百分之 0.05 以上，即已達構成犯罪的標準，依據刑法第 185 條之 3 第 1 項第 1 款規定之不能安全駕駛動力交通工具罪，處二以下有期徒刑，得併科二十萬元以下罰金。

■造成他人傷害

駕駛人因酒醉駕駛造成他人傷害可能涉及的法律責任，瞭解其法律效果及適用法條。

〈罰鍰、吊扣駕照二至四年〉

駕駛人經檢測結果，其酒精濃度達道路交通安全規則第 114 條第 2 款規定標準（即吐氣所含酒精濃度達每公升 0.15 毫克或血液中酒精濃度達百分之 0.03 以上）時，依據道路交通管理處罰條例第 35 條第 1 項前段、中段規定，機車駕駛人處新臺幣一萬五千元以上九萬元以下罰鍰，汽車駕駛人處新臺幣三萬元以上十二萬元以下罰鍰，並均當場移置保管該汽機車及吊扣其駕駛執照二年至四年。

嚴重者，若駕駛人因酒醉駕駛造成他人重傷，則依據道路交通管理處罰條例第 35 條第 1 項前段、後段規定，機車駕駛人處新臺幣一萬五千元以上九萬元以下罰鍰，汽車駕駛人處新臺幣三萬元以上十二萬元以下罰鍰，並均當場移置保管該汽機車及吊扣其駕駛執照，且不得再考領。

〈不能安全駕駛動力交通工具罪〉

駕駛人經檢測結果，其吐氣所含酒精濃度達每公升 0.25 毫克或血液中酒精濃度達百分之 0.05 以上，即已達構成犯罪的標準，依據刑法第 185 條之 3 第 1 項第 1 款規定之不能安全駕駛動力交通工具罪，處二以下有期徒刑，得併科二十萬元以下罰金。

〈過失傷害罰〉

駕駛人因酒醉駕駛造成他人輕傷時，依據刑法第 284 條第 1 項前段規定，處一年以下有期徒刑、拘役或十萬元以下罰金。

嚴重者，若駕駛人因酒醉駕駛造成他人重傷，則依據刑法第 185 條之 3 第 2 項後段規定，處一年以上七年以下有期徒刑。

刑法上對於重傷的定義，依據刑法第 10 條第 4 項各款規定，包括毀敗或嚴重減損他人視能、聽能、語能、味能、嗅能、四肢或生殖之機能，或是其他對於身體或健康有重大不治或難治的傷害而言。上述，「重傷」罪責即應符合此定義。

〈過失致死罰〉

駕駛人因酒醉駕駛造成他人死亡時，依據刑法第 185 條之 3 第 2 項前段規定，處三年以上十年以下有期徒刑。(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