

壽山期刊

第 394 期
113 年 10 月 15 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

早餐三明治營養又滿足！6 種最佳配料剋三高、換 1 醬料讓你少跑 30 分鐘

早餐要吃什麼總是讓人煩惱不已，別再每天都吃麵包或燒餅油條了，專家推薦一項更健康的選擇，試著自製簡單又營養的三明治吧，只要善用「6 種配料」就能幫忙身體抗發炎、降三高！

三明治製作簡單，配料又可隨喜好更換，方便又能兼顧營養，美國營養師 Cynthia Sass 分享最適合放入三明治的 6 種健康配料給大家參考！

1. 酪梨：酪梨富含好油脂，能降低壞膽固醇、增加好膽固醇，還有 20 多種營養素與礦物質，幫助抗氧化、對抗疾病。讓人驚訝的是，研究發現，常吃酪梨的人儘管熱量攝取沒有比較低，不過腰圍更細、體重更輕！
2. 洋蔥：洋蔥有抗發炎、增強免疫力、保護血管的功效，富含的天然化合物被發現有助增加骨密度、穩定血糖。
3. 羅勒（九層塔）：羅勒除了大大增添三明治香氣，還擁有強大抗發炎能力，避免發炎導致老化與肥胖等慢性病，維生素 A 幫助增強免疫健康；研究發現，羅勒還有天然抗菌的特性，幫助對抗金黃色葡萄球菌和大腸桿菌。
4. 鮪魚：鮪魚三明治是台灣很常見的早餐品項。日本早稻田大學健康食品科學教授矢澤一良推薦，在家用鮪魚罐頭自製早餐也相當方便，能輕鬆補充蛋白質與 DHA、EPA 等好油，有望帶來改善高血壓、預防失智症等效果。
5. 醋：別再加熱量爆表的美乃滋了，改用醋取代醬料吧！醋酸能夠幫助控血壓、控血糖，對於控制體重也很有效，因為通常醋的熱量每湯匙不超過 15 大卡，一篇發表於《美國營養學院期刊》的研究更發現，醋還能抑制整天熱量攝取，平均一天能減少 200~275 大卡，相當於在滑步機上跑 30 分鐘的熱量消耗。
6. 鷹嘴豆泥：用 2 湯匙的鷹嘴豆泥取代美乃滋也是個好方法，能夠補充植物性蛋白質，還有豐富維生素、礦物質、抗氧化物，搭配辣椒、番茄就能做出色香味俱全的簡單三明治啦！

如果想直接買市售三明治，要記得美乃滋、奶油、凱薩醬、花生醬熱量都偏高，想瘦身的話可以請店家不加醬料。至於三明治餡料最好以原型肉、瘦肉為優先，避開炸物的選項，多加入生菜或番茄等蔬菜，營養均衡更少負擔喔！

（轉載自 2024/10/8/Yahoo 早安健康網刊載）

交通安全宣導

高風險駕駛人須換發短期 駕照新制自 113 年 10 月 31 日起實施

交通部為強化高風險駕駛人管理，自 113 年 10 月 31 日起，駕照受吊銷處分重新考領或吊扣處分者，應參加道安講習及結清違規罰鍰後，依違規程度分別核發或換發 1、2、3 或 6 年之短效期駕照，並且在 6 年觀察期間須依規定換發短期駕照，持照 6 年觀察期屆滿且未再受吊銷或吊扣駕照處分者，可依其原得領有駕照之規定換發新照。

宜蘭監理站說明，自 102 年 7 月 1 日起，除職業駕駛人、癲癇患者、外國人及年滿 75 歲高齡者須定期換照外，其餘免再換發駕照。但違規情節較嚴重駕駛人對道路安全存有較高風險，透過矯正錯誤行為之道安講習及在一定期間觀察其行為是否導正有其必要性，爰道路交通安全規則修法後，駕照受吊銷處分重新考領者，僅核發 1 或 2 年短效期駕照，而受吊扣處分者，原領駕照效期至吊扣處分屆滿日止，且駕駛人須於吊扣處分屆滿日後 1 個月內，至公路監理機關換發 3 或 6 年短效期駕照。宜蘭監理站提醒，未依規定換發駕照者，駕照逾期不得駕車，違者將處新臺幣 1,800 元以上 3,600 元以下罰鍰，並禁止駕駛。

為利民眾洽詢有關高風險駕駛人換發短期駕照資訊，宜蘭監理站已設置專門窗口供民眾諮詢，宜蘭監理站呼籲駕駛人務必遵守交通規則，以確保用路人安全。如欲瞭解高風險駕駛人換發短期駕照相關資訊，可至監理服務網專區查詢(<https://reurl.cc/kyXD73>)。

（轉載自交通部公路局網站）

反詐騙宣導

租屋預付訂金是詐騙小心 網路租屋陷阱

租屋族注意！隨著臺灣房價越來越高，民眾租房的費用也跟著水漲船高，但在網路上看到低於市場行情的招租訊息，如果要求要先付訂金才能帶看房屋，小心落入租屋詐騙的陷阱。

北部有名陳姓男子在臉書社團上看到租屋廣告訊息，房屋坐落於精華地段、交通便利，與對方聯繫表示僅須預付 2 個月租金，共約 2 萬元作為押金，就會帶陳男優先看屋，陳男也不疑有他，於完成轉帳後對方卻找各種理由推託，甚至通訊軟體開始聯繫不上，加上沒有對方的真實姓名和實際住址，陳男才驚覺被詐騙。

這種租屋詐騙案件層出不窮，詐騙集團通常在臉書張貼租屋廣告，以精美裝潢、低廉租金的貼文吸引被害人上鉤，並且以先付訂金即可取得先行看房等話術誘使被害人匯款，等到得款後人間蒸發。

刑事警察局呼籲在外租屋的民眾，勿在簽約前交付金錢給宣稱自己是房東的人，確認對方是房屋或建物所有權人，小心提防房租價格顯不合理的出租訊息，以及在較能把關的租屋網尋找物，以避免租屋詐騙。如遇可疑的情況，可以撥打 165 反詐騙諮詢專線查證，或直接報警求助。

（轉載自內政部警政署刊載）

個資維護

涉洩漏個資給詐騙集團三重警收 押禁見

台北地檢署偵辦一起詐騙集團案時，發現詐騙集團份子掌握民眾個資，經追查疑似是新北市警局三重分局員警所洩漏，昨指揮台北市刑大，前往三重分局搜索，並約談

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害時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。

6名員警，訊後認為李姓警員涉犯洩密、違反個資法犯罪嫌疑重大，且有勾串之虞，向台北地方法院聲請羈押禁見；台北地院法官今晚裁定李員收押禁見。

檢察官發現有警員涉嫌洩漏民眾個人資料給詐騙集團後，指揮新北市警察局督察室、新北市刑大執行搜索，拘提李姓員警到案，並以證人身分約談5名員警說明。

警方詢問後將李姓員警移送北檢，另5名員警請回。檢察官複訊後認為，李員涉犯洩密、違反個資法犯罪嫌疑重大，且有勾串之虞，今天凌晨向台北地方法院聲請羈押禁見。

(轉載自內政部警政署刊載)

法律樹窗 禮券消費糾紛

■傳統紙券型之商品（服務）禮券及電子禮券

市面上最常見的禮券型態為以紙張印行的傳統禮券，傳統禮券在使用上如同紙幣般，由消費者向發行人或其指定之人請求給付商品或提供服務，並出示禮券以代替現金交付。至於電子禮券可分為二種型態，一種是以類似現金儲值卡的方式，由消費者向發行人預先給付貨幣，購買儲值卡，該儲值卡可能為晶片卡或磁卡，而發行人將貨幣價值儲存於儲值卡上，持卡人於消費時，則以卡片在讀卡機所顯示的現金價值作為支付憑藉；另一種是以商家所創設的儲存空間，存放儲值資料，消費者於使用禮券購物時，登入戶名及認證密碼組合，選擇以扣款方式結帳的電子商務型態。另外，電子禮券通常在卡片儲值使用完畢之後，持有人仍可再加值使用，無須繳回給發行人或其指定之人。

■商品禮券及現金禮券

商品禮券是指在禮券上載明憑券兌付一定數量的貨物，而現金禮券則是只在禮券上載明金額，由持有人按禮券上所載金額，憑以兌購貨物。

■商品（服務）禮券屬無記名證券

當商品（服務）禮券之法律性質屬民法第719條規定的無記名證券時，禮券上無須記載特定權利人，且任何人不問其取得原因為何只要持有禮券，即可向發行人或具有密切關係之人請求提供商品或服務的兌換。

依民法第720條第1項前段規定，無記名證券發行人，於持有人提示證券時，有為給付之義務；亦即禮券發行人負有提供兌換商品或服務的義務。

另依民法第723條第1項規定，無記名證券持有人請求給付時，應將證券交還發行人；也就是說當禮券持有人向發行人請求給付時，必須將禮券返還給發行人，但電子禮券除外，因其無重複給付的危險，故無須繳回。

■商品（服務）禮券屬指示證券

當商品（服務）禮券之法律性質屬民法第710條規定的指示證券時，禮券上大多並未特別記載得享受禮券權利的特定權利人，且不問取得原因為何只要持有人持有禮券，即可向已承擔禮券債務之被指示人請求實現禮券的內容。

依民法第711條第1項規定，被指示人向領取人承擔所指示之給付者，有依證券內容而為給付之義務；亦即禮券發行人所指定的第三人負有提供兌換商品或服務的義務。

另外，禮券持有人向被指定的第三人請求給付時，必須將禮券返還給被指定的第三人，但電子禮券除外，因其無重複給付的危險，故無須繳回。

■禮券上載有限制使用季節、地點或範圍

若禮券上印有僅限某一特定季節、直營或加盟店面使用或不得以禮券購買某類商品等字樣，因而造成消費者的權利受到不合理的限制，而無法達到其原先購買禮券之目的時，消費者可主張其條款因違反消費者保護法第12條第2項第1款「違反平等互惠原則者」、同條第2項第3款「契約之主要權利或義務，因受條款之限制，致契約之目的難以達成者」及民法第247-1條第1項第3款「使他方當事人拋棄權利或限制其行使權利，按其情形顯失公平者，該部分約定無效」等強制禁止規定而無效，要求業者仍須給付該商品或服務。

但例外情形，因特殊經營型態關係，業者已於禮券上明確記載不收受禮券的店家或已明確記載使用方式相關規定，且都符合消費者保護法第4條、第5條、第12條及第13條之資訊充分揭露、誠信公平與明示等原則，亦無使消費者有誤認或混淆之情形時，即屬於合理的限制。

■禮券上載有使用期限

若禮券上有註明期限，並印有「逾期無效」字樣，對於禮券消費者形成一種權利使用上額外的負擔，如果逾期，禮券消費者將發生失權的效果，對消費者顯然不利；而發行的業者，反而因此可以獲得不當的利益，形同限制或免除其應負的義務，亦不符合誠信原則。此時消費者可主張該條款因違反消費者保護法第11條、第12條、消費者保護法施行細則第14條及民法第247-1條平等互惠及誠信原則等強制禁止規定而無效。

■禮券上載有截角無效

若禮券上印有「截角無效」字樣，造成消費者的權利受到不合理的限制，無法達到其原先購買禮券之目的，而重大影響其權益時，消費者可主張該條款因違反消費者保護法第12條第2項第1款「違反平等互惠原則者」、同條第2項第3款「契約之主要權利或義務，因受條款之限制，致契約之目的難以達成者」及民法第247-1條第1項第3款「使他方當事人拋棄權利或限制其行使權利，按其情形顯失公平者，該部分約定無效」等強制禁止規定而無效。

(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