



巡航(2018 石門水庫攝影比賽銅牌--姚其昌先生作品)

- | | | |
|------|---------------------------|------|
| 法令天地 | ❖ 「不違背職務行賄罪」 | P02. |
| 專家說法 | ❖ 不可隨便替人攜帶藥品回國 | P04. |
| | ❖ 樂於助人的阿榮 | P07. |
| 廉政案例 | ❖ 收錢送錢都有罪 | P10. |
| | ❖ 戒之在貪 | P13. |
| 資訊安全 | ❖ 社群服務的個資保護建議 | P16. |
| | ❖ 【漫畫】以假亂真的假新聞 | P19. |
| 消保案例 | ❖ 從瘦身美容業相關規範談消費者權益之保護 | P21. |
| | ❖ 安養真能「安」嗎？ | P25. |
| 反毒反詐 | ❖ 防禦技巧 8 招，教你如何向毒品說 No! | P29. |
| | ❖ 網路求職陷阱多！運毒藏詐防不勝防 | P33. |
| 健康叮嚀 | ❖ 遠離代謝症候群—從晨起 10 分鐘健康檢測開始 | P35. |
| | ❖ 龍眼和枸杞可以改善近視嗎？ | P37. |

「不違背職務行賄罪」

■法務部廉政署

立法規定

立法院於100年6月7日三讀通過增訂貪污治罪條例(下稱本條例)第11條第2項「不違背職務行賄罪」，並於6月29日公布施行、7月1日正式生效。條文明訂「對於公務員關於不違背職務之行為，行求、期約或交付賄賂或其他不正利益者，處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣五十萬元以下罰金」。新法之規定，將可杜絕過去「收錢有罪，送錢沒事」之不良社會現象。

案情摘要

○○市政府職司殯葬管理業務之人員林○○等人，係依法服務於政府機關且有法定職務權限之公務員，於○○年至○○年間，藉辦理火化遺體業務之機會，利用喪家急於火化亡者大體、骨灰安放納骨塔，或希望火化場人員得以妥善處理亡者遺骸之心理，向殯葬業者或喪家收取「紅包」，金額累計達新臺幣3千萬餘元，案經檢察官偵辦後，依貪污罪嫌起訴。



案例分析

- 一、本案公務員林○○等人對於職務上遺體火化之行為，向殯葬業者或喪家收取「紅包」，依法應受法律制裁無疑。
- 二、另殯葬業者或喪家雖非公務員，若為使火葬場公務員就喪葬事宜加以「關照」而送「紅包」，依其行為時點，可分為下列二種情況，論究其責：
 - (一) 行為時間點在100年7月1日之前者，因本條例第11條第2項「不違背職務行賄罪」尚未正式生效，基於法律不溯及既往之精神，自不會成立不違背職務行賄罪。
 - (二) 行為時間點在100年7月1日之後者，因本條例第11條第2項「不違背職務行賄罪」已正式施行生效，如符合下列要件，即有觸法之虞：

- 1、對於公務員不違背職務之行為，行求、期約或交付 財物或其他不正利益：以本例而言，如殯葬業者或喪家為使喪葬事宜能順利進行，希望火葬場公務員能在職務範圍內加以「關照」，而表示要給「紅包」，或雙方有合意或已實際交付「紅包」，在客觀行為上即已該當「不違背職務行賄罪」之構成要件。
 - 2、行為人在主觀上有行賄的故意：假若火葬場公務員濫用職權，而強行索賄，殯葬業者或喪家因害怕其權勢而同意或交付「紅包」的話，則因其乏行賄的故意，故不會構成犯罪。因此，民眾只要守法，則毋須擔心觸犯相關法令。
- 三、此外，民眾如不慎違反「不違背職務行賄罪」之規定，只要勇於自首或在偵審中自白，均有免除或減輕其刑之自新機會。

叮嚀事項

公務部門致力處理各項公務、提升行政效率、簡化與透明行政程序，係屬對人民之承諾。因此，本署呼籲民眾於洽辦公務時，依相關行政作業程序申請即可，「不必送」也「不能送」紅包或其他不正利益給公務員，以免反而誤觸法網，得不償失。

But, if  +  = ?

請託關說 受贈財物

<p>行賄罪</p> <ul style="list-style-type: none"> • 行求、期約或交付賄賂或其他不正利益 • §11.1 違背職務行賄罪 • §11.2 不違背職務行賄罪 	<p>受賄罪</p> <ul style="list-style-type: none"> • 要求、期約或收受賄賂或其他不正利益 • §4.1.5 違背職務受賄罪 • §5.1.3 不違背職務受賄罪
--	--

21

專家說法

不可隨便替人攜帶藥品回國

◆ 葉雪鵬（曾任最高法院檢察署主任檢察官）

今年高齡已67歲的林婆婆，是一位對世事非常看得開的老人家，雖然兒孫滿堂，她卻硬著心腸不替兒子或女兒帶他們的下一代，因為帶了這個卻不帶那個會被人說有偏心，她可不願做偏心人。為了大公無私，她寧願獨自一人居住在鄉間的老屋，閒來無事便跟團四處去燒香拜佛，逛逛風景區，因此結交了不少朋友。聊東聊西無所不談，生活過得蠻愉快！這天她又要南下屏東去進香，在遊覽車上巧遇以前結識的遊伴黃太太，已經相隔好幾個月沒有碰面，這次相逢，分外喜歡，正好身旁的座位是空的，便拉她坐下來好談天。問她為什麼好幾個月不見人影？黃太太說：「這幾個月來天氣炎熱，身體又愈來愈胖，動一動就滿頭大汗，所以不敢出遠門，只好悶在家中吹冷氣。深怕一直待在家中不走動，恐怕以後連路都不會走，所以撐著到外面走走。」林婆婆聽黃太太訴完了苦，一時也接不上話題，只好說：「身體不好，要去看醫生呀！」黃太太便說：「怎麼沒有？中醫西醫都看遍了，都沒有辦法瘦下來！」忽然話鋒一轉說：「聽人說泰國有一種減肥藥很有效，您的女兒女婿不是在泰國做生意嗎？我很想託她代買一些減肥藥」林婆婆想推掉這件麻煩事，便說：「藥怎可亂買，吃錯藥有時會鬧出人命的。我可賠不起您那寶貴的生命！」

林婆婆原以為這些重話一說，可以打消黃太太託買藥的念頭，想不到屏東回來的第三天，黃太太就找上門來，這次她準備得很充分，除了有藥品的清單以外，還有3000元新台幣。這時林婆婆知道無可推託，只好照實說：「今天已同女兒通過電

話，女兒近來生意很忙，離不開泰國，所以近期不會回來。我女兒有要我去那邊住幾天，好替她照料她的家，我正考慮下個月去，若去成的話我一定會替您辦這件事。您把電話與地址留給我，有事我會找您。」隔了一個多月，林婆婆果真來到泰國，她可沒有忘記黃太太託她買藥的事，只是不知道哪裡可買到這藥品，後來還是女兒託開藥房的泰籍華僑才買到，為了減少母親攜帶的麻煩，她女兒順便請賣藥的老闆直接將藥郵寄給黃太太，想不到因此卻惹出一場大麻煩來。

原來這包藥品自泰國郵寄到國內以後，我國海關檢查這包藥品時，發現這藥品並未經我國政府核准進口，是一種禁藥，立即被轉送衛福部的食品藥物管理署處理，經過化驗後，驗出其中含有早經我國公告為禁藥的「西布曲明」，是著名減肥藥「諾美婷」的成分藥，服用後可能會引發心悸、心律不整、也有可能就此走上死亡之路，就將這位黃太太移送警方處理。經過警方調查後，黃太太便被用違反「藥事法」的罪名移送檢察官偵辦。

我國的【藥事法】原名為【藥物藥商管理法】，是民國 59 年 8 月 17 日公布施行，至民國 82 年 3 月 8 日修正法律名稱為【藥事法】，這法的第 22 條，係規定法律所稱「禁藥」的定義，第 1 項中規定禁藥計有 2 種：第 1 種是「經中央衛生主管機關明令公告禁止製造、調劑、輸入、輸出、販賣或陳列之毒害藥品。」第 2 種是「未經核准擅自輸入之藥品。但旅客或隨交通工具服務人員攜帶自用藥品進口者，不在此限。」法條中所稱的「輸入」，所用的方法並無限制，只要將規定為「禁藥」的藥品自國外運進國內，不問是明目張膽地自國外運輸報關進口，或者是使用種種方法挾帶走私進口，都是輸入。自外國將藥品郵寄至國內，當然是法條中所稱的「輸

入」。輸入禁藥者，依這法第 82 條第 1 項的規定，要處十年以下有期徒刑，得併科新臺幣一億元以下罰金。法律規定如此重刑，是深恐行為人自國外任意輸入偽藥或禁藥，害及國人身心健康。那位受託代購藥品的林婆婆，若不是她女兒心細，怕她母親年邁，隨身帶著大包藥品行動不方便，拜託店家直接寄給黃太太，如果是由林婆婆自己放在行李中攜帶回國，則林婆婆也就成為輸入禁藥罪的正犯。所以出國者千萬不要作好人，隨便替人帶東西，以免惹禍上身。

(本文摘自法務部全球資訊網「法律時事專欄」，登載日期為107年3月13日，文中所援引之相關法規如有變動，仍請注意依最新之法規為準)

入境旅客攜帶自用藥物限量表 (資料來源：財政部關務署)

自用藥物及錠狀、膠囊狀食品		
類別	規 定	備 註
西藥	<p>一、非處方藥每種至多十二瓶(盒、罐、條、支)，合計以不超過三十六瓶(盒、罐、條、支)為限。</p> <p>二、處方藥未攜帶醫師處方箋(或證明文件)以二個月用量為限。處方藥攜帶醫師處方箋(或證明文件)者不得超過處方箋(或證明文件)開立之合理用量，且以六個月用量為限。</p> <p>三、針劑產品須攜帶醫師處方箋(或證明文件)。</p>	<p>一、旅客或隨交通工具服務人員攜帶自用之藥物，不得供非自用之用途。</p> <p>二、旅客或隨交通工具服務人員攜帶之管制藥品，須憑醫療院所之醫師處方箋(或出具之證明文件)，並以治療其本人疾病者為限，其攜帶量不得超過該醫師處方箋(或出具之證明文件)，且以六個月用量為限。</p> <p>三、藥品成分含保育類物種者，應先取得主管機關(農委會)同意始可攜帶入境。</p> <p>四、回航船員或航空器服務人員，其攜帶自用藥品進口，不具有醫師處方箋或出具之證明文件，其攜帶數量不得超過表訂限量之二分之一。</p> <p>五、我國以處方藥管理之藥品，如國外係以非處方藥管理者適用非處方藥之限量規定。</p> <p>六、本表所定之產品種類：瓶(盒、罐、條、支、包、袋)等均以「原包裝」為限。</p>
中藥材及中藥製劑	<p>一、中藥材每種至多一公斤，合計不得超過十二種。</p> <p>二、中藥製劑(藥品)每種至多十二瓶(盒)，合計以不超過三十六瓶(盒)為限。</p> <p>三、於前述限量外攜帶入境之中藥材及中藥製劑(藥品)，應檢附醫療證明文件(如醫師診斷證明)，且不逾三個月用量為限。</p>	
錠狀、膠囊狀食品	每種至多十二瓶(盒、罐、包、袋)，合計以不超過三十六瓶(盒、罐、包、袋)為限。	
隱形眼鏡	單一度數六十片，惟每人以單一品牌及二種不同度數為限。	

↑TOP

廉政案例₋₁

樂於助人的阿榮

阿榮在軍中當兵多年終於退伍，回到家鄉後想為鄉里服務，憑藉著媽媽的愛心鐵牛運功散及長年鍛鍊來的體力，終於獲得村民認同，當選幸福村村長。瑤瑤和阿榮是一同長大的青梅竹馬，而發哥則是從小就很疼愛阿榮和瑤瑤的哥哥，3人時常下班後仍然相聚敘舊，感情相當融洽。

近來政府提倡國人多多運動，政府發放跑步機及騎馬機等健身器材給各基層供地區居民使用，幸福村也分配到跑步機及騎馬機，並交由村長阿榮保管。

由於瑤瑤時常嫌自己身材不好，阿榮為了討好瑤瑤，遂將自己保管之騎馬機送予瑤瑤健身；另發哥因愛喝酒導致身體越來越不好，為了發哥的健康，阿榮將自己保管之跑步機，以低於市價一半以上賣給發哥，希望他能藉此機會多多運動。

阿榮雖幫助了瑤瑤及發哥2位好友，但是他的行為有沒有違法呢？



一、解析：

阿榮的行為，可能觸犯「貪污治罪條例」第4條第1項第1款侵占公有器材罪：

(一) 依「貪污治罪條例」第2條規定，公務員犯本條例之罪者，依本條例處斷

；又依同法「貪污治罪條例」第4條第1項第1款規定，竊取或侵占公用或

公有器材、財物者，處無期徒刑或10年以上有期徒刑，得併科新臺幣1億元以下罰金，該罪構成要件如下：

1、公務員：依刑法第10條第2項規定，公務員係指下列人員：

(1) 依法令服務於國家、地方自治團體所屬機關而具有法定職務權限，以及其他依法令從事於公共事務，而具有法定職務權限者。

(2) 受國家、地方自治團體所屬機關依法委託，從事與委託機關權限有關之公共事務者。

2、侵占公用或公有器材、財物：所謂「侵占公用或公有器材、財物」者，係擅自處分自己持有之公用或公有財物，或易持有為所有之意，而逕為所有人之行為。侵占於持有人將持有之公有財物變易為所有之意思時即成立，縱使侵占行為完成後，將所侵占之公有財物返還亦成罪。

(二) 本案中，阿榮擔任幸福村村長一職，係依法令從事於公共事務，而具有法定職務權限之公務員，他明知跑步機及騎馬機性質上為公物，係其身為村長所管領之公有器材，卻將跑步機及騎馬機分別送予瑤瑤及賣給發哥，是以易持有為所有之意，擅自處分自己持有之公有財物，成立侵占公有器材罪。

二、小叮嚀：

阿榮身為村長，竟因幫助朋友之私念，將自己保管之公有器材（跑步機及騎馬機）擅自處分，此舉不但破壞政府提倡國人運動之美意，並使自己因此可能銀

鑄入獄，阿榮當兵多年的榮譽感將不復存在，媽媽的愛心鐵牛運功散將改送至監獄，真是悔不當初。

三、參考判決：臺南地方法院100年度訴字第106號判決

(本文摘自新北市政府政風處全球資訊網「廉政案例彙編」)



標章簡介



省水標章圖樣 (Logo) 意義

- 一、箭頭向上，代表將中心的水滴接起，強調回歸再利用，提高用水效率。
- 二、右邊三條水帶，代表「愛水、親水、節水」，藉以鼓勵民眾愛護水資源，親近河川、湖泊、水庫，並共同推動節約用水。
- 三、藍色代表水質純淨清徹，得之不易，務當珍惜。
- 四、整體而言，水資源如不虞匱乏，大家皆歡喜，故水滴笑臉迎人。

↑ TOP

廉政案例-2

收錢送錢都有罪

某日阿仁因竊盜案遭偵辦，非常擔心自己將會入獄坐牢，於是私下約在A縣刑警大隊擔任偵查隊小隊長的阿山見面，拜託阿山不要深入追查該竊盜案。阿山得知阿仁之來意，便向阿仁要求新臺幣50萬元之賄款，隨後兩人即達成協議。阿山為使阿仁得盡量避免或減輕該案刑事責任，竟違背職務未深入追查，且洩漏該案相關應秘密之情事，做為該案之對價。事後阿仁果真得以避免刑事責任，為答謝阿山遂將新臺幣50萬元現金交付給阿山，便逍遙快活去了。

阿山對於阿仁之竊盜案未積極深入追查，並收受阿仁所給予的50萬元現金，他們的行為有沒有違法呢？

一、解析：

阿山與阿仁的行為，分別觸犯「貪污治罪條例」第4條第1項第5款違背職務收受不正利益罪，及「貪污治罪條例」第11條第4項之交付賄賂罪：

(一) 依「貪污治罪條例」第2條規定，公務員犯本條例之罪者，依本條例處斷；又依「貪污治罪條例」第4條第1項第5款規定，公務員對於違背職務之行為，要求、期約或收受賄賂或其他不正利益者，處無期徒刑或10年以上有期徒刑，得併科新臺幣1億元以下罰金。該罪構成要件如下：

1、公務員：依刑法第10條第2項規定，公務員係指下列人員：

(1) 依法令服務於國家、地方自治團體所屬機關而具有法定職務權限，以及其他依法令從事於公共事務，而具有法定職務權限者。

(2) 受國家、地方自治團體所屬機關依法委託，從事與委託機關權限有關之公共事務者。

2、違背職務之行為：係指僭越依法令規定職務之義務權限，應為之事項卻消極不為，或不應為之事項卻積極為之。

3、收受不正利益：所謂不正利益，係指賄賂以外一切足以供人需要或滿足慾望之有形或無形之不正當利益，包括物質上利益與非物質利益，且只須所收受之不正利益與其職務有相當對價關係，即已成立。

(二) 依「貪污治罪條例」第 7 條規定，有調查、追訴或審判職務之人員，犯第 4 條第 1 項第 5 款或第 5 條第 1 項第 3 款之罪者，加重刑期至二分之一。

(三) 依「貪污治罪條例」第 11 條第 4 項規定，不具第 2 條人員之身分，犯行求、期約或交付賄賂或其他不正利益之罪者，依前 3 項之規定處罰。

(四) 本案阿山在刑警大隊擔任偵查隊小隊長，為有調查職務之人員。竟與阿仁達成協議，收受賄款而違背職務未深入追查，使阿仁得以避免刑事責任，故阿山之行為涉犯「貪污治罪條例」第 4 條第 1 項第 5 款違背職務行為收受賄賂罪及第 7 條加重刑責規定。另阿仁雖不具公務員之身分，但其與阿山達成協議，進而交付賄款給阿山之行為，仍成立「貪污治罪條例」第 11 條第 4 項之交付賄賂罪。

二、小叮嚀：

阿山身為警務人員，具有公務員資格，竟違背職務要求收受賄賂，嚴重傷害國家公務員形象，並同時成立貪污治罪條例等罪。阿仁雖非公務員，竟要求公務員讓自己減輕或避免遭受刑事責任而行賄公務員，不僅受賄的公務員需受刑事處罰，對於行賄公務員使其作出違背職務行為的人，亦應受刑事處罰。

三、參考判決：

嘉義地方法院100年度訴字第304號判決

(本文摘自新北市政府政風處全球資訊網「廉政案例彙編」)



法務部

愛惜金錢 不送紅包

服務民眾、照顧民眾
是公務員的天職
法務部提醒您 - 愛惜金錢
不必送錢

禁止通行

檢舉紅包專線：0800-024-099

※紙鈔圖樣摘自中央印製廠網站

廉政案例₃

戒之在貪

軒哥為某派出所巡佐，為查緝阿禮施用毒品案，向當地法院申請取得搜索票後，與所內員警前往阿禮住處查緝毒品，至阿禮住處搜索即發現阿禮躲藏在內，隨即當場逮捕，並於現場查獲海洛因之殘渣袋 2 只及安非他命殘渣袋 1 只，遂將阿禮帶回派出所製作詢問筆錄及採尿程序。

抵達派出所後，阿禮判斷自己屬於慣常施用第一級毒品海洛因之人，一旦採尿結果為陽性反應將無法脫離刑責，又要回到監獄蹲個 1 年半載，於是向軒哥提議，將提供其他毒品案件情資，做為不被移送之代價，軒哥為利所誘，遂以調包尿液之方式幫助阿禮脫罪。



一、解析：

軒哥的行為，可能觸犯「貪污治罪條例」第 4 條第 1 項第 5 款違背職務收受不正利益罪：

- (一) 依「貪污治罪條例」第 2 條規定，公務員犯本條例之罪者，依本條例處斷；又依「貪污治罪條例」第 4 條第 1 項第 5 款規定，公務員對於違背職務之行為，要求、期約或收受賄賂或其他不正利益者，處無期徒刑或 10 年以上有期徒刑，得併科新臺幣 1 億元以下罰金。該罪構成要件如下：

1、公務員：依刑法第 10 條第 2 項規定，公務員係指下列人員：

(1) 依法令服務於國家、地方自治團體所屬機關而具有法定職務權限，以及其他依法令從事於公共事務，而具有法定職務權限者。

(2) 受國家、地方自治團體所屬機關依法委託，從事與委託機關權限有關之公共事務者。

2、違背職務之行為：係指僭越依法令規定職務之義務權限，應為之事項卻消極不為，或不應為之事項卻積極為之。

3、收受不正利益：所謂不正利益，係指賄賂以外一切足以供人需要或滿足慾望之有形或無形之不正當利益，包括物質上利益與非物質利益，且只須所收受之不正利益與其職務有相當對價關係，即已成立。

(二) 依「貪污治罪條例」第 7 條規定，有調查、追訴或審判職務之人員，犯第 4 條第 1 項第 5 款或第 5 條第 1 項第 3 款之罪者，加重其刑至二分之一。

(三) 本案軒哥係依「警察人員人事條例」派任之警察人員，依「刑事訴訟法」第 231 條第 1 項之規定，具有司法警察之身分，為有調查職務之人員，渠收受阿禮提供其他毒品案情資及金錢等好處，作為不被移送之代價，即以調包尿液之方式幫助阿禮脫罪，涉犯「貪污治罪條例」第 4 條第 1 項第 5 款違背職務行為期約賄賂罪及第 7 條加重刑責規定。

二、小叮嚀：

軒哥身為職司調查犯罪之警務人員，應積極查緝不法以維護社會治安，其原得請阿禮自願提供其他毒品案情個資，於合法的程序下換取刑罰之減

輕，然軒哥竟被犯罪嫌疑人以提供情資之不正利益所誘協助脫罪，使得多數盡忠職守、堅守崗位之員警形象毀於一旦，有辱官箴。

三、參考判決

桃園地方法院 102 年度訴字第 134 號刑事判決

(本文摘自新北市政府政風處全球資訊網「廉政案例彙編」)



收受賄賂或不正利益（違背職務或職務上行為）



違背職務：應為而不為、不應為而為。

↑ TOP

社群服務的個資保護建議

➤ 教育部全民資安素養網



當 臉書 (Facebook) 執行長祖克柏 (Mark Zuckerberg) 西裝筆挺的坐在美國國會及眾議院中為他一手創辦的社群網站未能保護數千萬筆用戶個資，導致用戶個資在 2016 年美國總統大選期間被政治廣告和簡訊利用而道歉時，你有意識到



自己在各種社群網站所留下的個人資料現在流落何方嗎？

以下幾個使用社群服務時保護自己個資與隱私的小撇步，供大家參考。



一、不接受陌生人的交友邀請

各位可以試著想想看，自己在社群網路上的好友一共有幾位？真的每一位都認識嗎？你在社群網站上所張貼的訊息或照片讓陌生人看到都沒關係嗎？謹記且時時刻刻提醒自己，絕對不接受陌生人的交友邀請！因為一加入成為朋友，有心人士就可以利用網路上的蛛絲馬跡拼湊出你的生活日常，然後作出不利於你的行為。

二、張貼訊息前務必三思

當你希望和所有親朋好友分享心情或現況時，社群網路提供了相當簡便的管道，任何的文字、照片或影片，只要選擇及上傳兩個步驟，就能把訊息公開在你的社群網路服務頁面上，然後親朋好友們便開始對你張貼的留言按讚，或者提出更多的問題及回應。但是你所張貼出來的文字、照片和影片，很有可能透過社群網路的分享機制，被持續分享、轉寄，甚至公開在其他的社群網路服務上，而接觸到你所張貼訊息的對象，除了朋友和家人之外，還可能包括陌生人，或其他懷有惡意企圖的人；與你一開始希望分享訊息的對象會有很大的差距。

三、瞭解網路上凡走過必留下痕跡

即使許多社群網路服務可以限定只分享給加入好友的對象，實際上大多數社群網路服務越來越像是公共領域的分享平臺，加上新聞媒體向網路取材的習慣，任何張貼在社群網路上的一句話、一篇文章、一張照片、一段影片，都像是公開在沒有設限的網際網路上，可能帶來意想不到的結果。

四、進行社群網路服務隱私設定

其實在社群網站上你不太需要建立完整的會員個人資料，也可以無障礙且不受影響的使用其中的功能，因此沒有必要揭露的資訊，盡量不要提供，按下資料送出前，最好先仔細閱讀隱私權政策，瞭解自己的個資將會被怎樣保存、處理與利用。

五、定期檢視社群網路服務的隱私設定

許多人可能認為自己早已做好社群網路服務的隱私設定，以後就可以放心的張貼文章、照片或影片；然而我們需要特別注意的是，社群網路服務的隱私政策並非永久不變的，可能會新增條文，或者改變既有的規則，像是本來不開放的內容突然變成開放的，特別是當某些新功能或新服務項目推出時，或是當你更新社群APPs時，甚至是服務業者覺得有需要改變的時候。

六、選擇強度高的密碼

選擇安全強度高的社群服務登入密碼，也是經常被提到的防護方式，因為好猜的密碼很容易讓你的社群服務帳號被破解，所有在社群內的隱私資訊，也可能因此被公開。



↑ TOP

【漫畫】以假亂真的假新聞

▶ 教育部全民資安素養網

以假亂真的假新聞





圖 水瓶女王vs老公仔

消保資訊-1

從瘦身美容業相關規範談消費者權益之保護

資料來源：新北市政府法制局全球資訊網

愛美是每個人的天性，在瘦身廣告透過媒體強力宣傳下，讓消費者對衣著光鮮，曲線窈窕的廣告內容心動不已，但由於廣告所宣稱與實際執行往往落差很大，而消費者會前往瘦身中心，多半抱有較大期待，因此一旦無法達到廣告所保證的效果、消費者花錢卻可能效果不彰又傷身時，便造成糾紛層出不窮。到底消費者應該注意哪些地方來辨識業者的合格與否？有無相關規範保障消費者權益？消費者又該如何辨識美容瘦身業者的廣告尺度？本文將彙整相關規範，使消費者能有所依從。

(一) 瘦身美容業之管理必須符合主管機關之要求：

為確實保護消費者權益，對瘦身美容業的管理經營必須有一定要求，使其合於基本的安全與規格，故行政院衛生署為監督瘦身美容業者（以下簡稱業者），特訂定「瘦身美容業管理規範」以約束業者，其內容大致如下：

- 1、其所稱瘦身美容係指藉手藝、機器、用具、用材、化妝品、食品等方式，為保持、改善身體、感觀之健美，所實施之綜合指導、措施之非醫療行為。
- 2、業者須辦理公司登記、營利事業登記，並載明相關營業項目。營業項目中未記載之事項，業者不得違法營業。
- 3、業者營業場所之建築設施、空調設備及消防設施應符合建築法、消防法及其他相關法規之規定。

- 4、業者使用或販售之化粧品、食品應有完整之中文標示；標籤、仿單或標示及說明書等均不得虛偽誇大或宣稱療效。
- 5、業者使用之器材涉及醫療器材者，應依規定辦妥查驗登記。業者提供顧客使用之機器、用具、用材、用品等，均應保持整潔，每次使用後應洗淨並做必要之消毒。
- 6、業者利用飲食控制、飲食設計或營養諮詢等方式指導消費者時，必須聘用合格之營養師，營養師必須親自執行業務，而所聘之美容師也應有美容師技術士證照，相關證照均應置於明顯處所。
- 7、業者提供消費者各項資訊及其行銷手法，應遵循行政院公平交易委員會對瘦身美容業消費資訊透明化及不當行銷行為處理原則之規範。
- 8、業者不得強迫或鼓勵消費者採預刷信用卡方式付費。
- 9、業者販售、使用之化粧品、食品及提供之服務，應符合消費者保護法之規定。
- 10、業者應訂定自主管理方案切實執行之。

若違反上述規範規定者，則將依有關法律處罰，使業者在經營面上，即首先需符合主管機關要求的規格。

(二)辨識廣告宣稱，可參酌行政院衛生署公告「瘦身美容業廣告規範」：

- 1、不得使用之文詞

(1) 似是而非易與醫療行為混淆，引人錯誤的廣告用詞，涉及疾病名稱或症狀，如靜脈曲張、水腫、蜂巢（窩）組織等為涉及療效的廣告；排毒、拔脂、消脂、溶脂、促進脂肪分解、提高脂肪代謝、軟化脂肪、促進脂肪細胞分解、促進淋巴引流等為誇大、易引人錯誤之文詞。

(2) 所刊登之儀器名稱亦不得使用如解脂儀、排毒儀、溶脂器等誇大虛偽易使人錯誤之文詞。

(3) 無科學依據之論點，顯然虛偽不實、易引人錯誤，如不開刀不吃藥可以豐胸等。

2、純屬個案性質之真人實證廣告，易引起誤解，應於廣告時註明「此為個案並非每個人均可達到」等類似詞句。平面廣告應以適當大小字體刊登於明顯處，電視廣告應刊登適當大小字幕於廣告內明顯處，使消費者易於閱讀完該註明之字幕；廣播廣告亦須播出類似詞句。

(三) 此外，若廣告內容述及效果時，若未將下列事項刊播於顯著處或未能表達清楚完整者，則亦將被認定為誇大不實廣告：

- 1、達成該效果所使用之課程及產品。
- 2、一般消費者達到該效果所需要之時間。
- 3、實施該項課程其成功或失敗之機率。
- 4、達到該效果之平均花費金額。
- 5、達到該效果之科學理論根據。

依前所述，廣告若有不實，消費者可向公平交易委員會檢舉，如涉及療效、商品成分標示不全等，還可向行政院衛生署或各縣市政府衛生局檢舉。消費者依據上述標準，不僅可據此作為判斷瘦身美容業者是否為合格業者，廣告有無誇大不實外，最重要的是可作為判斷是否消費的參考，以維護自己的消費權益。畢竟，進了美容瘦身中心後，若沒有曲線窈窕面容可人，卻花了大錢又傷身，可真是賠了夫人又折兵的憾事。



↑TOP

安養真能「安」嗎？

資料來源：新北市政府法制局全球資訊網

我國在民國八十二年九月底，65歲以上老年人口佔總人口百分之7.09，達聯合國世界衛生組織所訂的高齡化社會指標，這不僅意謂著社會人口的老



化，同時也表示國人的消費、生產、需求、工作、休閒生活、家庭結構、社會價值觀、社會福利政策、社會資源分配及醫療制度等都必須隨之轉變。

老年是每個人都必須面對的成長過程，要盡可能維護高齡人化社會生活品質，讓所有高齡人士都能尊嚴地有所「終」，實在需要一個完善的安養制度，有鑑於經常發生消費者與安養機構間關於收費、照護、醫療等爭議，行政院消費者保護委員會於民國92年10月間通國安養定型化契約應記載及不得記載事項，茲敘述如下：

應記載之事項包括：

- (一)應明確標示機構提供之安養處所。
- (二)契約應載明是否定有期限。如有期限，應載明契約存續期間。
- (三)安養機構應提供履行營運擔保及投保公共意外責任險證明文件影本。
- (四)應記載消費者應繳納之保證金及安養費（包括膳食費、住宿費、服務費、維護費等）。

(五)應記載安養費用調高事項。定有期限之安養契約非經消費者同意，不得調高安養費用。

(六)應明確記載安養機構提供之服務項目及內容。(大致包括生活服務、休閒服務及諮詢服務)

(七)應記載進住人發生急、重、傷病或其他緊急意外事故時，安養機構之處理方法。

(八)應記載安養契約消滅後，消費者倘無法自立生活，安養機構應負有轉介、通報責任。

(九)應記載安養契約終止時，安養費退還之內容。

(十)應記載消費者遷出安養處所遺留之物品，安養機構應妥為保管，並應定期限催告消費者取回，所定期限不得少於三十日。

不得記載事項則包括：

(一)約定拋棄契約審閱權。

(二)約定保證金數額超過主管機關核定之數額。

(三)約定安養費數額超過主管機關核定之數額。

(四)約定「安養費以週計費」、「未超過半個月以半個月計費」及「超過半個月以全月計費」，或其他類似之收費方式。

(五)約定發生急、重、傷病、死亡或其他緊急事故等情事，與安養機構無關。

(六)約定如無立遺囑者，其遺體及其遺留財物得依安養機構慣例處理之。

(七)任意要求消費者負擔非因可歸責於消費者所生之費用。

(八)約定扣抵保證金達一定數額時，安養機構得逕為終止契約。

(九)特約排除甲方故意或重大過失之責任。

(十)約定消費者遷出安養處所後所遺留之物品，安養機構得任意處置

(十一)不得為其他違反法律強制、禁止規定或顯失公平之約定。

消費者家中若有老人需要被長期照護時，在選擇安養機構應該特別注意下列事項：

(一)選擇合法立案、評鑑、風評較好的安養機構

民國96年間行政院消費者保護委員會曾會同地方消保官、消防、營建、衛生及社政等單位對全國163家老人福利機構進行查核，該次查核結果發現大部分未立案的老人福利機構在各方面表現都比較不理想。因此，消費者在選擇安養機構時應先向各直轄市、縣(市)社會局查詢合法立案的安養機構。另外消費者也可以參考內政部及各縣市政府對安養機構的評鑑資料，為親愛的家人選擇經評鑑為優等或甲等的機構就養。

(二)進行實地訪查

替心愛的家人選擇安養處所必須像買房屋一樣謹慎，在決定前應不定時(白天、晚上、雨天、晴天、特殊節日)至安養機構進行訪查，首先應觀察安養機構安全設備是否齊全，包括寢室、衛浴設備是否裝設緊急呼叫鈴、浴廁是否有扶手、防滑等設施、避難指示是否明確、出入口及避難口通是否通暢；其次，要察看居住環境是否乾淨，陽光是否充足、空間會不會太擁擠、有無隱私性；再者專業看護人力是否充足等都應該要注意，確定安養機構適合並符合家中老人之需求才能將老人送至該安養機構。

(三)訂定合理的安養契約

除前述安養定型化契約應記載及不得記載事項外，消費者也可以參考行政院消保會及內政部訂頒之安養定型化契約範本，就保證金、安養費、自費項目、緊急事故之處理及其他雙方權利義務事項，與企業經營者訂定合理安養契約，維護自身權益。

(四)時常探視安養的家人

選擇安養機構時，最好能挑選離家近，方便探視的合法機構，消費者時常探視就養的家人，瞭解機構對家人之照護情形，最能瞭解並協助家人適應機構生活。且家人的探視給安養的老人帶來許多精神寄託與安慰，能穩定安養老人的情緒。



↑TOP

反毒反詐-1

防禦技巧 8 招，教你如何向毒品說 No!

● 資料來源：法務部反毒大本營



堅持拒絕法

堅持拒絕法

你可以這樣說

- 「我不做違法的事情。」
- 「不行，我真的不想吸。」

尊重自己是對自己的生命負責任，千萬不要礙於情面或爲了義氣而接受朋友的引誘與慫恿。



教育部

九藏貓窩 圖像版權由九藏貓窩製作

廣告

告知理由法

你可以這樣說

- 「醫生說我對藥物過敏，所以不能隨便吃。」
- 「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」
- 「我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。」

- ◆ 施用毒品不但傷身、違法又讓家人擔心，所以一次也不可以嘗試，你可以說明施用毒品可能導致的危害或造成家人不悅爲理由拒絕嘗試。



告知理由法

教育部

九藏貓窩 圖像版權由九藏貓窩製作

廣告



自我解嘲法

你可以這樣說

- 「沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！」
- 「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」

若因拒絕施用「毒品」而招來同學朋友嘲笑，你可以順著朋友的嘲笑，也拿自己開玩笑，以幽默、弱勢的語氣緩和不悅的氣氛，並表達自己拒絕的意思。



遠離現場法

你可以這樣說

- 「時間太晚了，我必須要回家，我先走了。」
- 「我覺得身體不舒服，我先回家休息了！」
- 「我要先打個重要的電話，失陪了。」

當朋友遞給你來路不明的飲料、粉末或毒品時，你可以找個理由藉故離開，並於離開現場時立即告知家人、學校師長或警方。





友誼勸服法

你可以這樣說

- 「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！」
- 「不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！」

當情緒低落、苦悶沮喪的時候，做朋友的你，可動之以情建議他尋求正當健康的抒解方法，而拒絕使用毒品。



轉移話題法

你可以這樣說

- 「你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！」
- 「今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？」

當朋友遞給你來路不明的飲料、粉末或毒品時，你可以找其他話題帶開或是敷衍應付，讓他知難而退。





反說服法

你可以這樣說

「這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也不要吸啦！」

當朋友遞給你「毒品」邀你一起施用時，你可以引用社會新聞或是醫學報導內容拒絕他，並且試著說服朋友不要施用毒品。



反激將法

你可以這樣說

「如果您們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！」
 「如果因為你們說我很遜，我就吸，那才真的遜斃了呢！」

面對「毒品」的邀約或誘惑時，你應清楚表明自己的原則，絕不要因別人挑釁、刺激而嘗試。



反毒反詐-2

網路求職陷阱多！運毒藏詐防不勝防

- 資料來源：內政部警政署刑事警察局全球資訊網



許多求職者或急需用錢的民眾會上網或從報章廣告尋找工作或借貸訊息，詐騙集團及販毒集團盯上這塊利益，不法之徒正共同瓜分這塊大餅，透過此類管道假意徵才，利用在社群軟體或網頁刊登相關訊息，要求民眾寄送存摺、金融卡作為詐騙集團的人頭帳戶，或利用即時派遣快遞員收送毒品，民眾於網路求職時應特別留心。

家住雲林的季先生年前亟需一筆周轉金，在臉書上看到貸款訊息，遂依借貸公司指示加入業務經理的 LINE，業務經理首先要他拍照身分證正反面以「查證身分有無不良紀錄」，該公司同意放款 30 萬元，業務經理並要求季先生提供 2 份自己的存簿、提款卡，季先生起先提出質疑「為何借錢需要提供自己的存簿、提款卡？」業務經理告知借款係給現金，而季先生還款方式需每月將錢匯入自己的銀行存簿，再由借貸公司利用自己的提款卡提錢。而當季先生詢問為何需要提供 2 份存簿及提款卡，業務經理則稱 1 本匯入本金、1 本匯入利息，當下季先生亟需用錢，心想「反正現在銀行帳戶內也身無分文」，便依照對方指示，將 2 份存簿及金融卡透過宅急便

寄送給對方。然而該借貸公司卻遲遲沒有派員交付現金，反而是季先生的銀行通知其帳號因有民眾被詐騙款項匯入，已被設為警示帳戶，無法存提款，季先生大嘆倒楣，亟需用錢不僅沒有下文，還因此要走一趟警察局證明自己的清白，真是賠了夫人又折兵。

新竹的楊小姐今年年初於 518 及 104 求職網站找工作留下聯絡資料，1 位陳經理與之聯絡，稱該公司係支持多國會員投注運動彩券，由於會員輸贏結算兌匯，存取金額比較大，故該公司要找兼職提供存簿跟提款卡給會員兌換，向楊小姐租用銀行帳戶，租金 10 天 1 萬元，提供銀行帳簿本數越多 薪資越高，並標榜薪水固定，不用提供任何證件和印章。楊小姐透過網路快遞寄送自己的 2 本存摺及提款卡，並照對方指示更改提款卡密碼方便公司運作。當天晚上楊小姐的玉山銀行簡訊通知有 1 筆金錢轉進又轉出，楊小姐截圖詢問，陳經理表示為測試帳戶正常使用，未料翌日便接獲玉山銀行告知其帳號已列為警示帳戶，而陳經理的電話及 LINE 已暫停使用，楊小姐需面臨接下來的司法程序。

另近來各類網路快遞平臺標榜效率、隱密性及方便性，即時派遣快遞員可運送任何物件且 24 小時為客戶服務，註冊會員亦不需身分核實，更由於現金交易無綁定銀行帳戶，詐騙集團及販毒集團利用此種特性犯罪，運毒販毒或交送人頭帳戶帳本，暗藏諸多求職陷阱。民眾在找工作或有借貸需求時，應慎選求職管道及瞭解公司性质與工作內容，嚴防詐騙集團假冒公司名義，要求繳交存摺及提款卡作為人頭帳戶使用，詐騙集團蒐集的存摺及金融卡，將詐騙民眾得來的金錢匯入該帳號，再到各地自動櫃員機 (ATM) 將詐騙所得提領出來，等到民眾被銀行通知帳戶被警示才恍然大悟，自己交付帳戶的行為，致使其他民眾受騙，亦落入了詐騙集團的求職陷阱。

刑事警察局呼籲民眾若有任何問題可撥打 165 反詐騙專線諮詢。

健康叮嚀₋₁

遠離代謝症候群—從晨起 10 分鐘健康檢測開始

資料來源：衛生福利部國民健康署全球資訊網

國人 105 年十大死因中半數與三高（高血壓、高血糖、高血脂）密切相關，包含心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎炎、腎病症候群及腎病變，三高不僅是上述疾病重要的危險因子，也是最容易被民眾忽略的健康警訊。

肥 胖	男性腰圍 ≥ 90cm (約 35.5 吋)
	女性腰圍 ≥ 80cm (約 31.5 吋)
	身體質量指數 (BMI) ≥ 27
血 壓 偏 高	收縮壓 ≥ 130 (毫米汞柱)
	舒張壓 ≥ 85 (毫米汞柱)
空腹血糖偏高	≥ 100 (毫克 / 100cc)
高密度脂蛋白 膽固醇 (HDL-C)	男性 < 40 (毫克 / 100cc)
	女性 < 50 (毫克 / 100cc)
三酸甘油酯偏高	≥ 150 (毫克 / 100cc)

個案周小姐的父親有著大肚腩，退休後長期窩在家抽菸、喝酒，加上飲食不忌口又不愛運動，周小姐屢勸不聽，直到周爸爸昏倒送醫緊急開刀住進加護病房，才知道因血壓飆高導致腦中風，同時也有心臟病，讓周爸爸悔不當初。這些起因都是缺乏健康識能又忽略疾病警訊及健康檢測的重要性，讓無聲慢性病影響身體健康。

根據 103-106 年國民營養健康狀況變遷調查，40 到 64 歲民眾高血壓控制率為 50.5%；而能正確認知腰圍、血壓警戒值為 51.3%、63.8%，抽樣調查顯示僅有一半的國人有正確的血壓控制觀念，因此強化民眾對健康問題的警覺性刻不容緩。

代謝症候群是慢性疾病的前身切勿忽略

105 年國民健康署成人預防保健 40 歲以上有血壓偏高(收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ ，舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$)、腰圍粗分別高達 55.9%、44.7%，由於血壓高、腰圍過粗、飯前血糖高、三酸甘油酯高、高密度膽固醇偏低 5 項指標，有任一項者就是代謝症候群的高危險群，而患有代謝症候群的人未來得到「心臟病及腦中風」、「高血壓」的機率是一般健康民眾的 2、3 倍，因此建議 40 歲以上高危險族群應改善生活型態，養成每日量血壓的習慣、控制腰圍及體重。國健署自 100 年將血壓、血糖、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇及腰圍 5 項危險因子納入成人預防保健服務檢查項目，並結合民間團體、各縣市及社區醫療相關資源提供可近且便利的 2600 個量測血壓站及多元管道宣導，提升民眾對慢性疾病識能，早期發現慢性病早期介入控制追蹤及治療。

把握晨起 10 分鐘健康檢測，用行動愛自己及家人

國民健康署署長王英偉呼籲，養成天天 10 分鐘量血壓、腰圍及體重是最簡易的自我健康管理方法，即可守護自己和家人的健康。只要利用每天早晨起床後的 10 分鐘進行量測，就能獲知健康上是否出現警訊，進而採取適宜的健康飲食、規律運動來預防肥胖、並依據醫囑服藥控制高血壓來減少健康傷害。除此之外，善用成人預防保健服務早期發現三高慢性病，即早控制及治療，也可用社區血壓站定期量測血壓，採行健康飲食(低油、低糖、低鹽及高纖)、拒菸酒、適度運動，多管齊下實行健康生活，讓未來享有良好健康生活品質，更遠離代謝症候群的威脅。

龍眼和枸杞可以改善近視嗎？

資料來源：衛生福利部國民健康署全球資訊網

一、「每天喝一杯用龍眼龍眼核（帶核的龍眼）和枸杞沖泡

的藥草茶，八個月就讓原本近 1000 度的視力，下降到

只剩 200 度！」這個說法是錯誤的。近視的原理和散

光、遠視相同，是屈光異常所致，是因角膜弧度與眼軸

長度無法配合，近視是眼球不正常的眼軸拉長，導致影像無法準確聚焦於視網

膜上。一旦確診為真性近視，就算透過雷射矯正，度數可以在短時間內減少，

但眼軸長仍然處於較長的不正常情況，所以度數(眼軸長)不可能因為服用藥草

茶再回復。



二、近視的成因目前認為是多因性的，先天的因素例如遺傳等，爸爸媽媽有高度近

視，小孩子可能較容易近視。後天的因素例如缺乏戶外活動、生活環境與用眼

習慣等都是造成近視的原因。生活環境狹小、長期近距離的用眼、用眼習慣不

佳的人都比較容易近視。常在戶外活動者，較少長時間近距離用眼，對視力保

健有幫助；太小就開始接觸電腦等近距離的活動、長時間用眼而且沒有適當的

休息、喜歡在昏暗的燈光下看書、或趴在桌子看書等，都是造成近視的危險因

子。一旦近視，是沒有辦法靠食物、藥物、或是其他物理保健的方法來讓它消

失，須要請醫師以醫療的方法協助控制度數增加，否則兒童近視的度數每年約

增加一百度，如果變成高度近視(≥ 600 度)，就比較麻煩了。常見的高度近視後遺症包括早年白內障、黃斑病變、視網膜剝離、青光眼等。

三、從中醫的觀點來看，龍眼和枸杞有明目功效；從西醫的角度，枸杞具有葉黃素，可做為眼睛的保健品，但要說矯正視力，則缺乏科學實証的支持。若有視力相關問題，還是尋求眼科醫師的診治較妥當。

四、從飲食營養觀點來看，如何吃出好眼力？最佳「護眼食物」、「顧眼睛的食物」？研究發現，飲食中攝取抗氧化劑及礦物質可以減緩眼睛退化性疾病，特別是末期的黃斑部病變，有效降低罹病風險。關鍵原因是，抗氧化劑及礦物質可以防禦人體內的活性氧分子、自由基經由氧化作用傷害眼睛細胞。醫界認為，氧化作用可能和形成白內障、黃斑部病變等老化眼疾有關。有助於維持眼睛健康的抗氧化劑，包括維生素A、C、E、類胡蘿蔔素（包括 β -胡蘿蔔素、葉黃素 Lutein、玉米黃素），及花青素。而其他營養素，如維生素B群則負責維護視神經及角膜健康。最佳的護眼食物當然是各種新鮮蔬果，不論深綠色葉菜，或是紅、橘、黃、紫等各種顏色漂亮的蔬果，都能提供上述各種抗氧化劑。

（原始資料來源：健康 99 網站及諮詢高雄長庚紀念醫院眼科系主任吳佩昌醫師）



↑ TOP