

107年6月號

北水局政風室 編製



壩頂夜色 (2018 寶山第二水庫暨隆恩堰攝影比賽銀牌 得獎人：劉東海先生)

法令天地	❖ 反賄選 Q&A	P02.
公門寶典	❖ 職場必備關係手冊	P06.
廉政案例	❖ 越界採砂石，破壞難維持	P09.
	❖ 手機洩底價，綁標更不該	P12.
	❖ 查緝靠線民，躲緝靠交情	P14.
資訊安全	❖ 看漫畫，學資安—保護個人資料之 1	P17.
	❖ 看漫畫，學資安—保護個人資料之 2	P18.
	❖ 看漫畫，學資安—保護個人資料之 3	P19.
消保案例	❖ 電視購物「鑑賞期」的法律內涵	P20.
	❖ 選購服飾精品常發生之糾紛	P23.
反毒反詐	❖ 不要荼毒你的青春！	P27.
	❖ 外國朋友請將個人證件及所申辦之預付卡隨身保管	P28.
健康叮嚀	❖ 健康自主管理—正確量血壓	P29.
	❖ 10 種人小心人生變黑白—淺談沉默的腎臟病	P37.

反賄選Q&A

■臺灣桃園地方檢察署全球資訊網

一、賄選是蝦咪？

有候選人資格者或其助選員，以金錢或物品，價值超過30元以上，或招待旅遊等行為給予有選舉權之人者，皆構成賄選行為。只要是有上列行為者，不管是選後「補賄」或是選前「期賄」，都屬賄選行為。

不過賄選標準有所鬆綁，目前法務部正在研擬新的賄選定義，想更通人情，未來候選人宣傳的單純文宣品，像是門簾、桌曆、月曆，還有符合社會禮儀的婚喪禮金，都不涉及賄選行為了喔！

二、我們為什麼要反賄選?!

民主政治，給人民自己做頭家的機會，我們更要好好捍衛這個權利！選出真正想做事的人、有道德操守、有能力的人來為人民效力。可怕的黑金政治始於骯髒的賄賂選舉，放任賄選的橫行，尤如「飼老鼠咬布袋」，人民一定要站起來！同心協力打擊賄選，「直言不賄，真英雄！」

三、賄選花樣多!多!多!

賄選行為的態樣五花八門，大家一定要把眼睛擦亮、提高警覺喔！

如果有人以下列方式請你投票支持特定候選人，就是賄選喔！

現金 財物

提供「走路工」、「茶水費」、「誤餐費」或其他名目之現金、票據、禮券、提貨單或其他有價證券

物品

提供具有經濟價值之日常用品，如電鍋、熱水瓶、收音機等

建設 經費

假借核撥經費名義，提供縣市、鄉鎮或村里等地方政府建設經費

獎品

假借摸彩或有獎徵答名義，提供獎品

賭博

聚眾賭博，並期約於候選人當選後贏得數倍賭金

旅遊

提供免費或自付額與成本顯不相當之國內外觀光遊覽活動
提供國內遊覽車旅遊

捐助	假借捐助名義，提供廟宇、同鄉會或其他機構、團體等服裝、活動用品經費	招待	招待至舞廳、酒廊、歌廳或其他娛樂場所消費	餐券	販賣餐券，並期約於候選人當選後兌換餐券面額數倍之金錢
餐飲	提供免費或自付額與成本顯不相當之餐飲。 提供流水席(辦桌)	收購	收購身分證	就業	提供或介紹工作機會、或良好職位
交通	提供往返居所地與投票地之交通工具	免除	免除債務	彩券	贈送樂透、大樂透、刮刮樂等公益彩券
獎金	增加薪資或工作獎金	代繳	代繳稅款或各種違規罰款	其他	行求、期約或交付其他類型賄賂或不正利益

※ 以上僅為例示，檢察官於偵辦賄選案件時，針對個案行為有無對於有投票權之人期約其不行使投票權或為一定行使，應就個案具體事實認定是否構成賄選犯罪。

四、買票有罪，賣票一樣倒大楣！

買票：

處3年以上10年以下有期徒刑，得併科100萬元以上1000萬元以下罰金。

賣票：

處3年以下有期徒刑，得併科15萬元以下罰金。

五、檢舉專線

反賄選檢舉專線：0800-024099 撥通後請按4

(24小時，久久服務)

六、向誰檢舉賄選？

受理檢舉賄選一律保密，當您發現有人賄選時，請您親自或書面或打檢舉專線電話或電子郵件，向地檢署、警察局(或分局及派出所)、調查處、站或機動組檢舉，但請講清楚：

★是什麼人【人】

★在什麼時候【時】

★在什麼地點【地】

★用錢(百元、五百元或千元鈔票)或什麼東西【物】

★向誰買票及過程【事】。

七、檢舉賄選保密到家

證人保護法：

<https://law.moj.gov.tw/Law/LawSearchResult.aspx?p=A&t=A1A2E1F1&k1=%E8%AD%89%E4%BA%BA%E4%BF%9D%E8%AD%B7%E6%B3%95>

證人保護法施行細則：

<https://law.moj.gov.tw/Law/LawSearchResult.aspx?p=A&t=A1A2E1F1&k1=%E8%AD%89%E4%BA%BA%E4%BF%9D%E8%AD%B7%E6%B3%95>

八、檢舉賄選有啥好康？

(一) 檢舉賄選得獎金

- ※ 查獲總統、副總統候選人賄選者，每一檢舉案件給與獎金新臺幣1,500萬元。
- ※ 查獲立法院立法委員、正、副院長、直轄市市長或直轄市議會正、副議長候選人賄選者，每一檢舉案件給與獎金新臺幣1,000萬元。
- ※ 查獲前候選人以外之人賄選者，每一檢舉案件給與獎金新臺幣50萬元。
- ※ 查獲前候選人或候聘人之配偶、直系血親、五親等內之旁系血親、三親等內之姻親或依公職人員選舉候選人競選辦事處及助選員設置辦法所設置之負責人賄選者，每一檢舉案件給與獎金新臺幣100萬元。

(二) 檢舉賄選積功德

將賄選之徒一一揪出，讓他們所遁形，改善台灣選舉風氣，這也算是功德一件喔！

九、獎金領取一步一步來唷！

起訴 => 檢舉之賄選案件，經檢察官公訴後，給予檢舉人獎金四分之一。

判決 => 經第一審或第二審法院判決有罪時，給予檢舉人獎金四分之一。

判決確定 => 經法院判決有罪確定時，再給予其餘獎金。

緩起訴或職權不起訴 => 檢舉之賄選案件，經檢察官為緩起訴處分或依職權不起訴處分確定後，給予檢舉人半數獎金。

反賄選  斷黑金



選前若買票 選後A鈔票

賄選 **假笑面** 當選 **隨變面**

檢舉獎金

- 查獲縣市長候選人賄選：最高500萬元
- 查獲縣市議員候選人賄選：最高200萬元
- 查獲以上候選人之配偶親屬助選人賄選：最高100萬元
- 查獲鄉鎮市長或其他人賄選：最高50萬元

買票

處3年以上10年以下有期徒刑
得併科新台幣100萬元以上

1000萬元以下罰金

賣票

處3年以下有期徒刑
得併科新台幣15萬元以下罰金
所受的賄賂沒收之



法務部 檢舉專線：0800-024-099 撥通後請按4

(免費電話 24小時 久久服務)

↑ TOP

職場必備關係手冊

✚ 台灣中油公司政風 小雨

機關現場監工人員與廠商長時間的相處，有時過從甚密，容易無意間忘記應有的分際而傷害了自己，切記克守本分，自然就不會因小而失大。

Buddy Buddy 停看聽

政府工程的良窳，經常仰賴現場的監造人員，監造人員的辛勞不容質疑，無論是颶風下雨、艷陽高照，他們都要監督工程的品質，替機關做好第一線的把關工作。但同仁與廠商每日朝夕相處，進而 buddy buddy，有時真的容易忘記應有的分際，讓自己陷入危機之中。同仁與廠商過從甚密而無意中洩漏機關的機密、下班後與廠商在外把酒言歡、參加廠商所舉辦的旅遊活動等，多數人認為這是正常的社交活動而不以為意，殊不知這些行為除了已違反公務員廉政倫理，還可能因此觸法。

實際案例分享

甲是某國營事業的員工，負責 A 勞務案之請購及監工，與乙廠商因前勞務案熟識。乙經常抱怨前案虧錢，實在不想做了，而甲其實也覺得前案配合起來不太順暢，於是甲在新的 A 勞務案開標前，多次向乙廠商遊說：「你之前的案件標得太便宜了，賺不到錢，要不你提高價錢，這次的案件你就讓丙廠商得標，等丙得標後再分包給你，這樣你也不至於虧錢。」乙認為有道理，應允後請甲代為處理好這件事。

甲熱心積極向丙提出此想法，丙因先前標案的事情與乙有嫌隙，拒絕了甲的請求。

某日甲與乙廠商相約碰面，乙廠商詢問甲事情談得如何？甲謊稱丙已經同意釋出部分工作屆時分包給乙承作。於開標當日有 3 家廠商投標，甲為協助審標的人員，開標結果因為乙提高標價，丙因而順利得標。得標後理所當然未釋出任何工作分包給乙承作，乙自覺受騙，於是主動自首，並把上述情事告知檢察官。

此案在第一審法院，法官依《貪污治罪條例》第 6 條第 1 項第 4 款對主管事物圖利罪、《政府採購法》第 87 條第 3 項詐術圍標罪判處甲有期徒刑 5 年 6 月，褫奪公權 3 年。

《貪污治罪條例》第 6 條第 1 項第 4 款：「對於主管或監督之事務物，明知違背法律…，直接或間接圖自己或其他私人不法利益，因而獲得利益者。」一審法院認為若乙未抬高標價，丙廠商並不會得標，甲之行為使丙獲得了不法利益。另甲雖未收取任何回扣或金錢給付，但確使開標發生不正確結果，依《政府採購法》第 87 條第 3 項：「以詐術或其他非法之方法，使廠商無法投標或開標發生不正確結果」論罪。

當事人不服，上訴到第二審後，法院認為承包工程或出售產品的廠商本該有合理的利潤，認為不法利益必須再扣除合理利潤。故二審法院不認其有使廠商獲不法利益，而僅以詐術圍標罪判處甲有期徒刑 1 年，不得緩刑。

上述案例想必會讓你心有戚戚焉，不論一、二審法官是如何認定，甲確實因此而產生訟累，他自始自終並沒有中飽私囊，也未獲得任何的利益，卻因此賠上了他的工作及名聲，只能說得不償失。

甲為某國營事業的勞工，實際上並不是公務員，但在他從事採購相關業務時，已不是純粹的私法事務，適用《政府採購法》，因而被認定為授權公務員，而依《貪污

治罪條例》論罪科刑時，其刑責多為 5 年以上的重罪，不得不慎。所以不要因一時之疏忽而忘了分際，與廠商保持距離，依法行事、公私分明，才是自保良則，另外甲因受刑事判決，依規定遭事業單位開除，不幸喪失原本賴以生活的工作。這真是因為一時不察的血淋淋案例。

克守本分 以免因小失大

談到這裡，你或許會因為害怕而退縮，會不會一不小心就犯罪了呢？其實也不是那麼容易，依圖利罪的構成要件觀之，必須是行為人明知違背法令，且使自己或第三人獲得利益，屬於結果犯，必須確實有得到利益（如免除債務、送名畫、獲取金錢、上酒店消費），並不會因為過失、未遂而遭受處罰，切勿害怕違法而不敢行事。圖利與便民的分界在於「違背法令」，只要依法行事，便能勇於任事。

正如開場白所提與廠商熟絡或許有助於工程的進行，但切勿因此而忘了分際，與承攬商理當保持距離，監造過程中一切依法行事，下班後避免不當接觸、不可參加與職務有利害關係者的飲宴應酬，如遇廠商有不當請求，記得依規定填報「受贈財物、飲宴應酬、請託關說及其他廉政倫理事件登錄表」陳報首長知會政風機構，以求自保。



圖利罪的構成要件包含：行為人明知違背法令，且使自己或第三人獲得利益；其中，該利益必須為確實獲得，如取得金錢、免除債務、被招待消費等，另該罪不處罰過失或未遂。

（本文摘自 2018 年 7 月號清流雙月刊）

↑ TOP

廉政案例₋₁

越界採砂石，破壞難維持

機關有鑑於河道土石淤積會有安全疑慮，而將河道疏濬工程，以區段範圍為劃分方式，委託廠商清除淤積土石，但是採取土石的範圍及數量，都須經過許可及嚴謹管理，獲得同意方可進行。

放水弟是一位巡防員，他在疏濬河段多次發現 3 家受委託廠商超挖及越界盜採砂石，就將相關違規情形填寫在巡防日誌，陳報給課長賈仙審核，賈仙卻指示放水弟將日誌修改成廠商都符合契約規定，還要求放水弟放寬巡查標準。機關首長莊聰明及賈仙等人，多次到現場視察，也親眼目睹廠商違法情事，就連疏濬工程的承辦人通融哥也知悉上情，卻都未依疏濬契約規範處理，也沒有依水利法取締裁罰。



莊聰明、賈仙、通融哥與放水弟等人，明知廠商在河床上有盜採砂石外運牟利情事，卻故意包庇、縱容廠商以合法掩護非法方式，在國有土地盜採砂石，總計讓包商盜採砂石約 541 萬餘立方公尺，超過所核准數量 127 萬餘立方公尺的 4 倍之多，不但嚴重破壞河川環境，更造成國家遭受鉅額損失。最後，4 位公務員均被法院依貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款之圖利罪論處；其中，莊聰明、賈仙、通融哥，各判

處有期徒刑 6 年，褫奪公權 2 年 6 個月；放水弟則於偵查中自白犯罪，因而查獲其他共犯，經減輕其刑，判處有期徒刑 2 年 6 個月，褫奪公權 1 年 6 個月。

溫馨叮嚀

公務員對於河川疏濬、砂石採取，均有監督、管理的權責；巡防員對於違法盜採砂石者，亦有取締、查緝的職責。莊聰明等人，明知廠商違反水利法及疏濬契約規定，卻包庇縱容不為舉發，形同不設防護，讓廠商假藉疏濬名義盜採大量砂石牟利，法院認定廠商所挖取超過原契約核可數量的砂石，屬於不法利益，公務員成立貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款之圖利罪。

公務員依法行事，在合法範圍內給民眾再大的好處，不會有圖利的問題；反之，若公務員置法令於不顧，刻意圖謀自己或他人的利益，不論獲利多寡，均屬不法利益，將會構成圖利罪。

水利法以保護水利區、合理運用為目標，任何人未經許可，不得在河川區域內採取或堆置土石，避免人為破壞河川區域，導致洪汛期間水患成災；公務員應秉職責嚴謹監督，應將超過核准範圍及高程（深度）的採取土石行為，判定為違法，依水利法規定廢止許可並取締裁罰。

◆ 參考法規

水利法：

第 78-1 條 河川區域內之下列行為應經許可：

- 一、施設、改建、修復或拆除建造物。
- 二、排注廢污水或引取用水。
- 三、採取或堆置土石。

四、種植植物。

五、挖掘、埋填或變更河川區域內原有形態之使用行為。

六、圍築魚塭、插、吊蚵或飼養牲畜。

七、其他經主管機關公告與河川管理有關之使用行為。

第 92-2 條 有下列情形之一者，處新臺幣 100 萬元以上 500 萬元以下罰鍰：
七、違反第 78-1 條第 3 款、第 78-3 條第 2 項第 3 款規定，未經許可採取或堆置土石者。（第 7 款）

貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款：

有下列行為之一，處 5 年以上有期徒刑，得併科新臺幣 3,000 萬元以下罰金：

四、對於主管或監督之事務，明知違背法律、法律授權之法規命令、職權命令、自治條例、自治規則、委辦規則或其他對多數不特定人民就一般事項所作對外發生法律效果之規定，直接或間接圖自己或其他私人不法利益，因而獲得利益者。

（本文摘自法務部出版「破解圖利陷阱」案例篇 Part1）



↑ TOP

廉政案例-2

手機洩底價，綁標更不該

小島市的橋樑受水災影響，河道砂石阻塞且河堤護岸受損嚴重，亟需疏濬，市公所即向河川單位申請自辦疏濬工程，獲得同意後，由財建課承辦人放水弟負責辦理「上下游河川疏濬工程併辦土石標售案」的設計監造及工程發包採購案。

歐北座公司對這個案子很有興趣，負責人曾貪心與小島市的市長熟識，邀請市長、秘書、課長賈仙及承辦人放水弟等人，一起前往曾貪心的住處聚會。席間，曾貪心要求賈仙及放水弟，在廠商投標資格中，加入「廠商負責人須有土石採取場技術主管訓練結業證書」的特殊條件，企圖用這樣的方式，讓歐北座公司比較有優勝的機會得標。後來，因為其他投標廠商對工程疏濬砂石的數量計算提出異議，採購案流標。

第二次招標程序期間，賈仙負有督導職責，應該避免與廠商有程序外的不當接觸，卻私下打電話將標案底價洩漏給歐北座公司，讓歐北座公司順利得標，獲取不法利益新臺幣 59 萬 5,162 元。



賈仙明知依政府採購法規定，底價在未決標前，仍應保密，卻在決標前，故意將機關的工程標案底價，洩漏給歐北座公司。最後，賈仙被法院依貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款之圖利罪，判處有期徒刑 3 年，褫奪公權 3 年。

溫馨叮嚀

機關辦理採購時，不論在選擇招標方式、訂定施作項目、審查廠商資格及報價，或後續履約管理階段，都必須遵守政府採購法相關規定；採購人員想要訂定投標廠商資格時，也應該確認招標工程是否符合實際或特殊需要情形，才能針對廠商資格做必要的限制條件。

政府採購法第 34 條規定，機關辦理招標，不得於開標前洩漏底價，且開標後至決標前，底價仍應保密。賈仙違反上述規定，於開標前，將工程案的底價金額，即以手機通知歐北座公司，因此讓歐北座公司順利得標，法院認定歐北座公司所獲得的利潤，屬於不法利益，公務員成立貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款之圖利罪。

◆ 參考法規

政府採購法：

- 第 34 條 機關辦理招標，不得於開標前洩漏底價，領標、投標廠商之名稱與家數及其他足以造成限制競爭或不公平競爭之相關資料。（第 2 項）底價於開標後至決標前，仍應保密，決標後除有特殊情形外，應予公開。但機關依實際需要，得於招標文件中公告底價。（第 3 項）
- 第 36 條 機關辦理採購，得依實際需要，規定投標廠商之基本資格。（第 1 項）特殊或巨額之採購，須由具有相當經驗、實績、人力、財力、設備等之廠商始能擔任者，得另規定投標廠商之特定資格。（第 2 項）
第 1 項基本資格、第 2 項特定資格與特殊或巨額採購之範圍及認定標準，由主管機關定之。（第 4 項）
- 第 37 條 機關訂定前條投標廠商之資格，不得不當限制競爭，並以確認廠商具備履行契約所必須之能力者為限。投標廠商未符合前條所定資格者，其投標不予受理。但廠商之財力資格，得以銀行或保險公司之履約及賠償連帶保證責任、連帶保證保險單代之。

貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款：條文同前

（本文摘自法務部出版「破解圖利陷阱」案例篇 Part1）

廉政案例₋₃

查緝靠線民，躲緝靠交情

放水弟在警察局擔任警察，負責查緝非法外勞；因為工作關係而與人力仲介公司的多金妹熟識，時常請多金妹提供非法外勞藏匿地點的情報，進而查獲非法外勞、賺取績效。

某日，放水弟又要求多金妹提供非法外勞的情報，多金妹於是就將曾傻僱用非法外勞及工地宿舍等資訊，提供給放水弟；數日後，放水弟順利在宿舍查獲非法外勞並帶回警局。曾傻質疑多金妹洩漏消息給警察，多金妹連忙否認並告訴曾傻：「僱用非法外勞會被裁罰至少新臺幣（下同）15萬元罰鍰喔，如果不想被罰，我有認識的管道可以幫忙，但要先支付4萬元作為疏通費用。」曾傻無奈之下，只好給多金妹4萬元作為協助的酬勞。

多金妹打電話給放水弟，請他用「查獲非法工作外勞」來處理就好，不要再追查有無非法僱用情事，放水弟顧念與多金妹的交情，就在筆錄上記載「無非法雇主」，僅將非法外勞移送有關單位，讓曾傻免於遭裁罰。



放水弟身為警察，當查獲到非法外勞時，應該深入追查有無雇主非法聘僱情形，並將非法雇主函請當地勞工主管機關處理。放水弟明知相關法令規定，卻未將曾傻函送裁罰，讓曾傻獲得免於受裁罰的不法利益。最後，放水弟被法院依貪污治罪條例第6條第1項第4款之圖利罪，判處有期徒刑5年4個月，褫奪公權3年。



警察機關依法得派員攜帶證明文件到外國人工作的場所，或疑有外國人違法工作的場所，實施檢查。如查獲外國人非法工作案件，應深入調查非法雇主與仲介者，並依就業服務法相關規定，函送當地勞工主管機關裁罰處理；若有涉及刑事案件時，則移送司法機關偵辦。

放水弟明知查獲非法外勞的案件，發現有雇主未經許可的聘僱情形，依規定及警察職務，應將非法雇主移送裁罰，卻利用自己職權，沒有將曾傻移送裁罰，法院認定曾傻受有免遭裁處罰緩，而減少財產損失的不法利益，判定放水弟成立貪污治罪條例第6條第1項第4款之圖利罪。

公務員在辦理相關業務時，難免會有績效上的壓力，同時也可能結識業者及民眾，公務員為了績效而請民眾協助，而民眾也可能向公務員請託；放水弟為了績效而請多金妹協助，當多金妹要求放水弟，不要追查曾傻違法僱用時，放水弟也不好意思拒絕，看似「互利互助」的行為，卻隱藏違法圖利的風險危機，身為公務員應該警惕在心，謹慎依法行事！

參 考 法 規



就業服務法：

第 44 條 任何人不得非法容留外國人從事工作。

第 57 條 雇主聘僱外國人不得有下列情事：一、聘僱未經許可、許可失效或他人所申請聘僱之外國人。（第 1 款）

第 62 條 主管機關、入出國管理機關、警察機關、海岸巡防機關或其他司法警察機關得指派人員攜帶證明文件，至外國人工作之場所或可疑有外國人違法工作之場所，實施檢查。（第 1 項）

第 63 條 違反第 44 條或第 57 條第 1 款、第 2 款規定者，處新臺幣 15 萬元以上 75 萬元以下罰鍰。5 年內再違反者，處 3 年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣 120 萬元以下罰金。

貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 4 款：條文同前

（本文摘自法務部出版「破解圖利陷阱」案例篇 Part1）



↑ TOP

看漫畫，學資安—保護個人資料之 1

教育部全民資安素養網

數位足跡

你是否曾注意過，瀏覽某些網站時，旁邊的廣告視窗總是那麼剛好跳出你最近常搜尋的商品？彷彿在向你呼喚著：快來買吧！

我們在網路上從事的所有活動或行為都會留下紀錄，這些紀錄稱為「數位足跡」，因此，當我們在網路上分享任何資訊，或是搜尋任何資料時，都要有心理準備，屬於自己的個人隱私資訊正在對外公開。



圖 水瓶女王vs老公仔

↑ TOP

看漫畫，學資安—保護個人資料之2

教育部全民資安素養網

求職網站

透過求職網站尋找工作非常方便，但在使用上需多加留意，應先詳細閱讀網站對於保護隱私權的聲明和使用功能說明，才不會有曝露個人資料的風險喔！



圖 水瓶女王vs老公仔

看漫畫，學資安—保護個人資料之3

教育部全民資安素養網

Cookies 隱私權聲明

多數網站會在使用者的電腦中放置並取用網路紀錄 (Cookies)，若你不願意接受 Cookie 的寫入，可以在你所使用的瀏覽器功能項中設定隱私權等級為「高」，即可拒絕 Cookie 的寫入，但這也可能導致網站某些功能無法正常執行，在操作之前，可以先詳細閱讀網站的相關說明喔！



↑ TOP

消保案例-1

電視購物「鑑賞期」的法律內涵

資料來源：新北市政府法制局全球資訊網

近幾年電視購物頻道越來越多，標榜一通電話即可送貨到府的貼心服務，成為許多家庭主婦的最愛，而「十天鑑賞期，不滿意包退」的話術，更讓消費者難以抗拒。然而，「鑑賞期」在消保法到底是如何規定？鑑賞期的期間該如何計算？消費者行使解約權又有哪些限制？消費者在消費前應該瞭解這些重點，才能確保自己的電視購物的消費權益。

一、在消保法中的規範

電視購物的消費者只是透過電視媒體去瞭解商品或服務，於收受商品或接受服務前並沒有機會去實際檢視商



品或服務，也沒有到店面與銷售人員交流，這種交易型態正屬於消費者保護法第條所規定的「通訊交易」，也就是指企業經營者以廣播、電視、電話、傳真、型錄、報紙、雜誌、網際網路、傳單或其他類似之方法，消費者未能檢視商品或服務下而與企業經營者所訂立之契約。正因為通訊交易的風險特別高，消費者保護法第19條第1項設有特別規定來保護消費者，其內容為：「通訊交易或訪問交易之消費者，得於收受商品或接受服務後7日內，以退回商品或書面通知方式解除契約，無須說明理由及負擔任何費用或對價。」這就是所謂的「特殊解約權」之「猶豫期」或俗稱之「鑑賞期」。消費者保護法規定之鑑賞期為7日，但若電視購物臺提供比7日更長之鑑賞期，則電視購物臺應遵守更有利於消費者之承諾。

此外，如果電視購物臺沒有依消保法第18條之規定，將企業經營者資料、商品或服務之內容與對價、消費者行使特殊解約權之方式或排除事項等資訊以清楚易懂之文句記載於書面或以電子方式提供予消費者的話，依105年1月1日施行之消費者保護法新修正條文第19條第3項，7日猶豫期將延長為4個月。

二、鑑賞期如何計算

行使特殊解約權之起算時點，是指在收到商品或接受服務之次日起算。消費者在7日內已交運商品或發出書面的話，契約就視為解除，無論電視購物臺何時收到退貨或書面解約通知。

三、消費者行使解約權之限制

- (一) 護法固然規定通訊交易之消費者有猶豫期及特殊解約權，但依105年1月1日施行之消費者保護法新修正條文第19條第1項但書及第2項規定，凡是通訊交易符合行政院訂定之合理例外情事，消費者就不能於猶豫期內主張特殊解約權。
- (二) 行政院訂定之「通訊交易解除權合理例外情事適用準則」，其第2條規定：「本法第十九條第一項但書所稱合理例外情事，指通訊交易之商品或服務有下列情形之一，並經企業經營者告知消費者，將排除本法第十九條第一項解除權之適用：一、易於腐敗、保存期限較短或解約時即將逾期。二、依消費者要求所為之客製化給付。三、報紙、期刊或雜誌。四、經消費者拆封之影音商品或電腦軟體。五、非以有形媒介提供之數位內容或一經提供即為完成之線上服務，經消費者事先同意始提供。六、已拆封之個人衛生用品。七、國際航空客運服務。」此外，其第三條復規定：「通訊交易，經中央主管機關依本

法第十七條第一項公告其定型化契約應記載及不得記載事項者，適用該事項關於解除契約之規定。」因此消費者透過電視購物購買生鮮食品或國際航空客運服務，或是購買影音商品、電腦軟體或個人衛生用品且已拆封，將不得行使特殊解約權。如果定型化契約應記載及不得記載事項有特別規定，即適用該特別規定。

四、商品瑕疵VS特殊解約權

電視購物之消費者依民法享有物之瑕疵擔保請求權，以及依消費者保護法享有特殊解約權，消費者得視情形主張最有利之請求權。

(一) 商品有瑕疵：

依民法上「物之瑕疵」之相關規定，如電視購物之商品有瑕疵或欠缺保證之品質，消費者得請求另行交付無瑕疵之物、解除契約或減少價金，甚至請求不履行之損害賠償，與消保法「鑑賞期」之規定無關，故其主張並不受鑑賞期之限制，但仍須盡到收到物品後儘速檢查之義務。

(二) 商品無瑕疵：

- 1、於鑑賞期內，消費者可依消費者保護法第19條之特殊解約權主張退貨。
- 2、超過鑑賞期，消費者依法並無任意主張退貨之權利。

總而言之，因消費者在收受商品或接受服務前並沒有實際檢視的機會，電視購物存在風險，但法律也賦予消費者特別的保障，作為明智的消費者，應充分瞭解消費者保護法修正條文有關「通訊交易」已有不同之規定，包括猶豫期間之延長以及合理例外情事等限制，始有助於作出正確的消費決定。↑TOP

消保案例-2

選購服飾精品常發生之糾紛

➤ 資料來源：新北市政府法制局全球資訊網

一、服裝設計不當、品質不良

(一)問題之發生：

秋月向A名店購買進口的名牌白色西裝上衣，只穿過兩次，經送洗衣店清洗，竟因西裝的黑色皮飾不耐洗濯而染色至白色部分。經洗衣店送至服飾品質促進協會鑑定，結果認定是因國外製造廠商設計不當、品質不良所致。



當秋月要求A名店賠償時，A名店負責人竟表示：該店將西裝出賣給秋月時，衣服是完好無缺的，而西裝送洗後出問題，怎可要求該店賠償？然而，洗衣店卻表示，經鑑定結果，是西裝製造上的缺失造成秋月的損害，且依國外報告，此款衣服以往也曾因洗濯移染而產生糾紛，自不得要求該店賠償。

(二) 法律之規定：

依消費者保護法第九條規定，輸入商品或服務的企業經營者，視為該商品的设计、生產、製造者或服務的提供者，應負同法第七條所規定的製造者責任。本件A名店進口此款名牌西裝上衣，加以銷售，依上開規定，視為該西裝上衣的设计、製造者，應負製造者責任。從而，A精品名店須賠償秋月的損害，因秋月已穿過該件西裝上衣，衣服應予折價，故不得請求全額賠償。此外，洗衣店

既係專業洗濯業者，應具有專業資訊，即應知悉此款西裝上衣清洗時，會產生黑色皮飾移染的現象，竟疏於注意曾有先例的專業資訊，亦應負部分責任。

(三) 因應之道：

消費者購買精品、服飾前，宜多充實基本的選購常識，才能督促廠商改善設計不當、品質不良的商品。外國進口的名牌服飾，未必就能保證品質，因此消費者不要迷戀名牌，以免得不償失。

二、服裝標示不清：

(一) 問題之發生：

秋月向B商店購買由A公司自美國進口的金色亮片套裝，沒想到穿第一次後，將衣服掛在衣櫥裡，隔不久再穿時，卻發現領口、袖口都已褪色。秋月找B精品店理論，哪知B店負責人竟以衣服售出超過三天為由，拒絕退換，經秋月再三爭取，店家始勉強答應賠償新台幣五百元，並表示該店僅負責銷售，衣料部分一概不負責任云云。

經濟部商業司於民國八十三年七月正式實施「中華民國服飾標示基準」，規定服飾應標示：製造商、進口商的名稱、地址、生產國別、尺寸、纖維成分、洗燙處理方法等事項。本件衣服為美國製品，但標示上並無進口商的名稱、地址，可謂標示不清。

(二) 法律之規定：

- 1、本件套裝尚未送洗，領口、袖口吸汗部位即已褪色，應屬製造商染整、加工不當所致。依消費者保護法第八條規定，從事經銷的廠商（本件為B商店）

就商品或服務所發生的損害，應與設計、生產、製造商品或提供服務的廠商連帶負賠償責任。同法第九條規定，輸入商品或服務的廠商（本件為 A 公司），視為該商品的設計、生產、製造者，或服務的提供者，應負第七條的製造商責任。因此，進口商 A 公司與經銷商 B 廠商應對秋月負連帶責任，即 B 商店應同意秋月退貨或賠償秋月的損害。

2、依消費者保護法第二十五條規定，廠商應依商品標示與等法令為商品或服務之標示（第一項）。進口的服飾，應附中文標示及說明書，其內容不得較原產地的標示及說明書簡略（第二項）。商品在原產地附有警告標示者，進口商也應加以標示（第三項）。本件廠商未依規定標示，顯然違反消保法之規定。

（三）因應之道：

消費者在選購服飾時，宜選擇標示完整的衣物，如此，除可依標示洗滌、保養服飾外，萬一服飾有瑕疵，亦可依標示請求進口商與零售商店負連帶責任，消費權益較能獲得保障。

三、保證書應蓋店章

（一）問題之發生：

夏荷花費新台幣三十萬元，向名牌專賣店購買鑽戒一只，回家後發現鑽戒有瑕疵，趕緊拿出保證書查看，其上計載：「保固一年，各家連鎖專賣店及經銷商皆可提供服務」，於是將鑽戒拿到專賣店打算更換，沒想到商家竟稱保證書沒有蓋

經銷商的店章，無法更換新品，要求夏荷提出送貨單，才願意更換。因夏荷沒有保留送貨單，因此商家拒絕她退貨。

夏荷提出信用卡簽帳單及未蓋店章的保證書作為購買證明，精品專賣店仍拒絕更換新品。夏荷認為因店員疏忽，以致保證書未蓋店章，專賣店竟因此拒絕換貨，顯無道理，乃向消保團體申訴。經消保團體接洽結果，鑽戒公司表示，以往曾有消費者拿舊品或其他商店的瑕疵品向該公司更換新品，公司為了公平起見，所以要求顧客必須提出電腦送貨單才可更換新品。本件因公司有查到送貨單存根，因此同意更換新鑽戒。

(二) 法律之規定：

依消費者保護法第二十五條規定，廠商對消費者保證商品品質時，應出具保證書，該保證書須記載商品名稱、種類、數量、保證內容、保證期間、製造商的名稱、地址、經銷商的名稱、地址、交易日期等。因此，夏荷既已提供信用卡付款證明、保證書，就可要求廠商履行保證書的內容（更換新品）。

(三) 因應之道：

消費者在購買物品（尤其是精品）時，最好保存購買證明（例如發票、收據、信用卡簽帳單、交貨明細單）、保證書等資料，並注意保證書有無蓋經銷商或專賣店的店章，以便商品有瑕疵時，得以順利更換新品。

反毒反詐-1

不要荼毒你的青春！

● 資料來源：法務部反毒大本營

有一千萬“不在了”
的人告訴你別試！

如果你還是要試試看，遺照的位置已經留給你了..。

不要荼毒
你的青春！

每當負面情緒湧上腦海的同時，不要選擇錯誤的逃避。
適時找出紓解的方法，美好自己，青春無敵。



了解更多毒品防治資訊
請上刑事警察局官網



YouTube

阿仁



廣告

↑ TOP

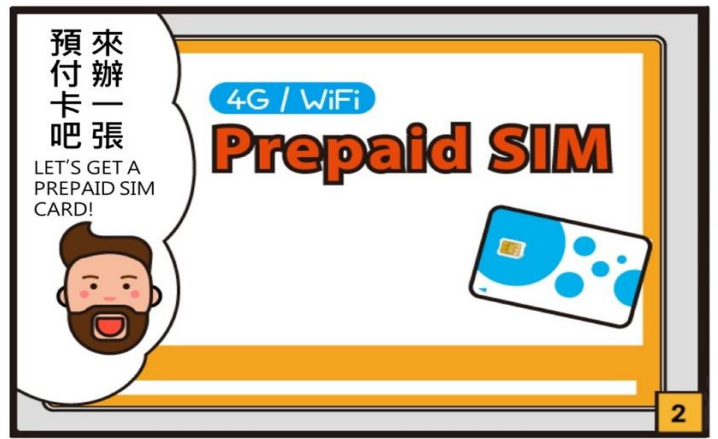
反毒反詐-2

外國朋友請將個人證件及所申辦之預付卡 隨身保管，勿隨意交付他人

● 資料來源：警政署 165 全民防騙網

外國朋友照過來~

個人證件及所申辦之預付卡，應隨身保管勿隨意交付他人，以免遭詐騙集團使用淪為共犯！



刑事警察局
CRIMINAL INVESTIGATION BUREAU
165 反詐騙專線

下載
免費



趨勢家庭
網路達人

追劇卡? 上網慢?

只要一分鐘幫你找到惱人問題



↑ TOP

健康自主管理—正確量血壓

作者：馬瑞杉醫師

台灣十大死因當中，和高血壓直接或間接相關的疾病就占了一半以上，包括腦中風、心臟病、高血壓、糖尿病，以及腎臟病。根據衛生福利部國民健康署 102-104 年國民營養健康狀況變遷調查顯示，18 歲以上民眾高血壓盛行率為 24.1%，約 4 個人就有 1 個人罹患高血壓，估計罹患高血壓民眾有 462 萬人。究竟要如何量得正確的血壓數值呢？以下提供簡單的原則(五個 W，一個 H)供大家參考：

一、Why？為什麼要量血壓？

高血壓早期通常沒有明顯症狀，可能經過好幾年直到重要器官受損才驚覺，如：腦中風、腎功能不全、心肌梗塞或視網膜病變、失明等，通常都是因為沒有適當的治療所造成，因此是典型的沈默殺手。據統計一半以上的高血壓患者並不曉得自己患有高血壓，因此定期測量血壓對於早期診斷高血壓變得相當重要，尤其是如何正確測量血壓更是關鍵。目前測量血壓漸漸受到重視，在醫療院所、公家機關、私人機構、衛生所常常都有設置電子血壓計、我們也很容易在各大賣場購買的到各式各樣的血壓計。

二、Which？選擇那種血壓計較準確？

市面上款式眾多大致可分為：水銀柱血壓計與自動電子血壓計，前者較為傳統，必須他人協助，操作較為複雜且刻度較小，適合專業人士使用；而自動電子血壓計則

因容易操作，數字明顯易判讀，攜帶方便，較適合一般民眾使用。無論使用何種血壓計，都應定期校正。其次選用適當大小之壓脈帶才不會影響血壓測量的準確性，手臂較正常人粗壯時，量測出來的血壓值可能稍微偏高，手臂較正常人細者則會偏低。因此選對壓脈帶尺寸相當重要。一般而言，手臂圍 > 32 公分：最好選擇較寬一點的壓脈帶，手臂圍 22-32cm：市面上的壓脈帶皆可適用，手臂圍 < 22cm 最好選擇較窄一點的壓脈帶。

三、When? 量血壓的較佳時機

三高族
高血壓篇18

量血壓的時機

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：衛生福利部豐原醫院兒科
馬瑞杉醫師

量血壓的最佳時機為早上剛起床或晚上睡覺前！

若晨起情緒緊張或習慣應酬、熬夜工作者，建議固定放鬆的時間來量血壓

血壓建議量測3次，每次間隔10至15分鐘，取其平均值較為準確

高血壓相關問題，建議諮詢『家醫科、一般內科、心臟內科』

健康九九網站 關心您的健康

【圖：量血壓的時機】

何時量血壓最好？早上剛起床或晚上睡前量最好。血壓值通常在睡前 2 小時開始下降、起床後 2 小時開始爬升，加上中風意外一半以上發生在早上 6 至 12 點，所以早、晚測量的數值是最具有參考價值的基礎血壓。若是早上起床就很緊張，或者習慣應酬、熬夜工作者，可以選擇固定較放鬆的時間來量。重點是每次測量的時間最好固定。量血壓之前最好在安靜環境中靜坐 5-10 分鐘以上，且量血壓前的半小時內不可以喝茶、咖啡、可樂或吃起士、抽菸等，因為這些東西含有刺激性物質，會造成血管收縮，此時量出的血壓偏高可能是血管收縮所致。生病或運動後都不適合量血壓，其結果會較不準確。此外，如果有服用降血壓的藥物，也要在吃藥前量測。值得注意的是，一次的血壓值偏高，未必就是高血壓，要先判斷是否按照正確測量方法或充分休息後再測量，通常建議在家測量一至二星期或長達一個月較有參考價值。有些人看到穿白袍的醫護人員就會因緊張而血壓上升，俗稱為「白袍高血壓」，所以自行在家測得的血壓數值，反而較具參考價值。

四、Where? 測量哪個位置？

測量哪隻手臂可依平常習慣即可，第一次測量血壓時，應左右手各量一次，並以測量結果較高那一手作為測量標的，有些人二隻手臂測量結果不同，係因血液流向不同，通常測量結果兩手差異在 20mmHg 左右都屬正常，但如果兩手測量結果相差超過 40-50mmHg，則可能是血管出現阻塞問題，最好請教醫師查明原因。注意測量時宜避開剛抽血後、受傷骨折、乳房手術後、打點滴、洗腎人工血管、上鋼釘石膏、中風患側之手臂。

五、How? 如何正確量測血壓?

首先穿著之衣物以寬鬆為主，一般衣服或薄毛衣可直接測量，捲起袖子反而會讓壓脈帶不平穩，厚大衣、毛衣或緊身衣就要脫下。接著就可以開始進行測量，量血壓時應將壓脈帶綁在上臂距手肘 2 指幅的位置，如果使用水銀式血壓計，要先用一手按住脈搏，等打氣進入壓脈帶直到感覺不到脈搏，再往上打 20~30mmHg 後慢慢放掉，保持每秒放 2~4mmHg 的速度，當聽到第 1 聲代表收縮壓，通常聽到沒有聲音時就是舒張壓（有些人因疾病造成舒張壓偏低，原則上若聽到聲音有變化，就代表是舒張壓）。

量血壓 7 個注意事項：

1. 不交談
2. 挽袖測量
3. 壓脈帶不低於心臟
4. 腰部挺直
5. 不憋尿
6. 不翹腳
7. 腳底自然垂放

血壓數字怎麼看

	收縮壓(mmHg)		舒張壓(mmHg)
正常血壓	<120	且	<80
高血壓前期	120-129	且	<80
高血壓第一期	130-139	或	80-89
高血壓第二期	>140	或	>90
高血壓危機 (盡快就醫)	>180	或	>120

f 照護線上 Q

測量血壓建議量測 3 次後，取平均值較為準確，每次測量並建議間隔 10 至 15 分鐘。

六、Who? 誰應該量血壓?



三高族
高血壓篇19

誰應該量血壓？



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：衛生福利部豐原醫院兒科
馬瑞杉醫師



40歲以上、有家族
病史，且有肥胖、
工作壓力大者，建
議每週量測血壓

女性更年期過後，
高血壓機率上升，
建議固定每週監測

曾發生心血管疾病
或中風者，建議最
好每天量血壓

高血壓相關問題，建議諮詢
『家醫科、一般內科、心臟內科』

健康九九網站 關心您的健康

【圖：誰應該量血壓】

國民健康署建議 18 歲以上民眾每年應至少量一次血壓，有家族史的民眾更應該從年輕起就注意自己的血壓，如果血壓低於 120/80 mm/Hg，可維持每年至少量 1 次血壓，一般人 1 至 2 個月量一次即可，但以下幾種人建議每週測量血壓；例如

1. 40 歲以上，有家族病史，且有肥胖、工作壓力大的人。
2. 女性更年期過後，高血壓機率上升，建議開始固定監測。
3. 曾發生心血管疾病或中風者，建議最好每天測量。

並建議大家從年輕就養成習慣定期測量及養成健康生活習慣。



三高族
高血壓篇6

高血壓該怎麼吃？

圖文創作：健談
專家諮詢：高雄市立鳳山醫院
營養治療科 廖嘉芬營養師
havemary.com

自行烹調以新鮮、原食材為佳，避免食用罐頭或加工品



少用動物油，多用蔥薑蒜、檸檬等食材調味



須留意醃菜、加鹽冷凍菜、加鹽蔬菜汁等食材食用量



避免刺激性調味品，如沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等



內臟、蟹黃、魚卵、蝦卵等膽固醇較高，應減少食用



建議少吃油麵、麵線、零食與蜜餞等食材



市售低鈉醬油因鉀含量較高，慢性病患者需依照營養師指示使用

七、What? 怎樣判斷我是高血壓？

正常血壓的定義為收縮壓 120 毫米汞柱以下、舒張壓 80 毫米汞柱以下，目前台灣公告之高血壓定義為收縮壓 140 毫米汞柱、舒張壓 90 毫米汞柱以上。單一次測量發現有高血壓不等於真正的高血壓，若發現量測時血壓偏高，最好在接下來的 3 天，分別選擇不同的時段量測血壓，若 3 次結果都超過正常值，才可診斷為高血壓。美國心臟科醫學會在 2017 年發布有關高血壓的最新治療指引中，重新定義血壓達 130/80 毫米汞柱（收縮壓 130 毫米汞柱、舒張壓 80 毫米汞柱）以上即為高血壓。這是美國醫學界自 2003 年以來首度更新有關血壓檢測與治療的指引，更改的動機主要是先前的高血壓定義為 140/90 毫米汞柱以上，但是卻發現許多患者在血壓低於這些數值時，也會出現高血壓的併發症。提醒民眾若測量之血壓偏高，請至醫療院所接受專業醫療諮詢，並與醫師討論後續追蹤及評估藥物治療需求。

掌握健康，做好自主管理

高血壓是心臟病、中風、腎臟病、眼疾等疾病之重大危險因子，預防「沉默殺手」

來襲，就要做好健康自主管理。

三高族
高血壓篇20

高血壓患者的自主管理

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：衛生福利部豐原醫院兒科
馬瑞杉醫師

1. Check 規律測量

高血壓患者應每日固定時段量測血壓變化

2. Change 改變習慣

飲食調整：少油脂、少調味品、少加工食品、多高纖、多蔬果

生活習慣：戒菸、適量飲酒、控制體重

3. Control 控制血壓

高血壓患者應遵循醫囑規律用藥，並定期回診追蹤病況

高血壓相關問題，建議諮詢『家醫科、一般內科、心臟內科』

健康九九網站 關心您的健康

【圖：高血壓患者自主管理】

預防高血壓 3C

一、Check：規律測量

控制高血壓 3C原則不可少

更多資訊請上 健談 havemary.com

二、Change：改變習慣

三、Control：控制血壓

若已有高血壓症狀建議從飲食及生活習慣進行改善，並監控血壓才能做好健康管理。

高血壓患者飲食建議（三少二多）：

少油脂、少調味品、少加工食品、多高纖、多蔬果。

建立良好生活習慣：

一、戒菸

二、避免過量飲酒

三、控制體重(維持身體質量指數在 BMI18.5 至 24，腰圍男性小於 90 公分；女性小於 80 公分)

評量

Q：請問下列非量血壓注意事項？

- (1) 壓脈帶不低於心臟
- (2) 腰部挺直
- (3) 可以與人交談
- (4) 腳底自然垂放



(資料來源：衛生福利部國民健康署健康 99 網站)

↑ TOP

10種人小心人生變黑白——淺談沉默的腎臟病

作者：健談 havemary.com、張瑞廷醫師

腎臟功能報您知

腎臟主要負責過濾血液中的含氮廢物與過多的液體，還會釋放荷爾蒙（如腎素）幫忙調節血壓；調節電解質（如鈉、鉀、鈣等）平衡；釋放紅血球生成素(EPO)刺激骨髓製造紅血球；合成活性維他命D幫忙維持骨骼鈣質和身體正常的化學平衡。

全民愛健康 腎臟病篇 13

慢性腎臟病十大危險群

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：新光醫院腎臟科 張瑞廷醫師

- 1. 糖尿病患者**
Illustration: A man looking at a blood glucose meter.
- 2. 高血壓患者**
Illustration: A woman sitting at a desk with a blood pressure monitor showing 188/97/88.
- 3. 心血管疾病患者**
Illustration: A man with a heart icon above his head.
- 4. 蛋白尿患者**
Illustration: A woman looking at a glass of yellow urine.
- 5. 痛風患者**
Illustration: An elderly woman sitting on a stool, holding her leg in pain with a lightning bolt symbol.
- 6. 65歲以上老人**
Illustration: An elderly man and woman standing together.
- 7. 長期服用藥物患者**
Illustration: A man holding several medicine bottles.
- 8. 有腎臟病家族史**
Illustration: A man in a white coat talking to a patient in a hospital setting.
- 9. 抽菸者**
Illustration: A man smoking a cigarette.
- 10. 代謝症候群的病人**
Illustration: A woman with a speech bubble listing: 高血壓, 高血糖, 高血脂.

腎臟病相關問題，建議諮詢「腎臟科」

健康九九網站 關心您的健康

【圖：慢性腎臟病十大危險群】

誰是腎臟病高危險群

慢性腎臟病的十大高危險群包括：糖尿病患者、高血壓患者、心血管疾病患者、蛋白尿患者、痛風患者、65歲以上老年人、長期服用藥物患者、有腎臟病家族史、抽菸者及代謝症候群的病人，由於腎臟病是一種不易察覺的慢性病，初期大多症狀不明，一旦腎功能受損將很難完全恢復至完全健康的狀態。建議大家定期進行健康檢查，可多加利用國民健康署的免費成人健康檢查(45-64歲每3年免費檢查1次、65歲以上每年檢查1次)，愈早發現，愈易治療。

值得注意的是，腎臟傷害是有累積性的，一旦腎功能受損將很難完全恢復至完全健康的狀態。建議慢性病患者積極控制病況，儘早戒菸並定期進行健康檢查，以免延誤診治。

全民愛健康 腎臟病篇 11

腎臟病檢驗五口訣

圖文創作：健談 havenary.com
專家諮詢：新光醫院腎臟科 張瑞廷醫師

- 1 泡** 泡泡尿—尿液異常，如血尿、蛋白泡沫尿

- 2 水** 水腫下肢有水腫現象，且按壓後產生的凹陷無法馬上回復

- 3 高** 高血壓

- 4 貧** 貧血、臉色蒼白

- 5 倦** 倦怠


腎臟病相關問題，建議諮詢「腎臟科」

健康九九網站 關心您的健康

【圖：腎臟病檢驗五口訣】

腎臟病檢驗 5 字訣

台灣腎臟醫學會提出「泡、水、高、貧、倦」口號，提醒大眾注意腎臟病的徵兆，有以下症狀，要趕緊就醫，以免延誤治療時機。

泡：泡泡尿一尿液異常，如血尿、蛋白泡沫尿。

水：水腫下肢有水腫現象，且按壓後產生的凹陷無法馬上回復。

高：高血壓。

貧：貧血、臉色蒼白。

倦：倦怠。



【圖：慢性腎臟病的分期】

慢性腎臟病分期

慢性腎臟病的病況是漸進式的，可依照腎臟功能強弱分成 5 期。係依照年齡、性別、血清肌酸酐等數值，綜合計算出「腎絲球過濾率值 (GRF)」作為腎功能的判斷依據。

第一期：腎功能正常，但尿液檢測異常，如出現尿蛋白、血尿等狀況。

$$\text{腎絲球過濾率值 (GRF)} \geq 90 \text{ mL/min } 1.73\text{m}^2$$

第二期：輕度慢性腎臟病，伴隨尿液檢測異常，如尿蛋白、血尿等。

$$89 \geq \text{GRF} \geq 60 \text{ mL/min } 1.73\text{m}^2$$

第一期、第二期患者仍保留約 6 成以上的腎臟功能，腎臟仍能正常運作；但排尿型態可能會出現夜尿、多尿、血尿、蛋白尿等狀況，患者容易忽略追蹤與治療的重要性。

慢性腎臟病初期應規律用藥治療，避免自行停藥；此外，也要特別留意控制血糖、血壓狀況，同時維持規律運動與作息，在控制良好的狀況下，腎臟功能仍有恢復正常的可能性。

第三期：中度慢性腎臟病(分 3a 及 3b2 種)。

$$3a : 59 \geq \text{GRF} \geq 45 \text{ mL/min } 1.73\text{m}^2$$

$$3b : 44 \geq \text{GRF} \geq 30 \text{ mL/min } 1.73\text{m}^2$$

第四期：重度慢性腎臟病。

$$29 \geq \text{GRF} \geq 15 \text{ mL/min } 1.73\text{m}^2$$

腎臟病進入第三、第四期時，代表腎臟功能已明顯受損，無法恢復正常，可能僅剩原有功能的 15~59%；患者容易出現疲勞、易喘、骨頭痠痛等症狀，甚至會引起高血壓、高血脂等狀況。建議患者應有自我照護的自覺，並與醫師密切配合，查明腎臟逐漸惡化的原因並加以控制，並且做好飲食控制，避免尿毒症狀提早發生。

第五期：末期腎臟病變。

GRF < 15 mL/min 1.73m²

當慢性腎臟病進入第五期時，患者的腎功能已不到正常功能的 15%，腎臟無法正常代謝運作，進而出現尿毒症的問題。患者應積極控制血壓、血糖及飲食，同時注意貧血、營養不良等問題，並與醫師配合做好洗腎前的管路準備以減少風險。

全民愛健康 腎臟病篇5

慢性腎臟病的日常保健

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：新光醫院腎臟科 張瑞廷醫師

1. 控制血糖、血壓：
血壓血糖異常會增加腎臟負擔，應記錄再與醫師討論

2. 留意貧血症狀：
腎衰竭會影響造血功能，平日應補充鐵質與葉酸、避免跌倒

3. 定期回診：
留意尿毒症狀，回診時可與醫師討論藥物調整及洗腎前準備

遵循醫囑，規律接受洗腎治療以排出水分與毒素，並搭配飲食與生活習慣控制，以維護生活品質

慢性腎臟病相關問題，建議諮詢「腎臟科」

健康九九網站 關心您的健康

【圖：慢性腎臟病的日常保健】

慢性腎臟病患者的日常保健

慢性腎衰竭初期症狀不明顯，對生活影響不大，若未能好好控制，惡化成尿毒症問題就需要配合洗腎，以免毒素堆積影響健康。

1. 維持血糖、血壓正常：過高或過低的血壓或血糖值都會增加腎臟負擔，因此，應留意維持穩定的血壓與血糖值；若為糖尿病患者，則更應小心控制血糖狀況。建議應記錄並與醫師討論如何控制。
2. 留意貧血症狀：腎衰竭問題會影響身體的造血功能，容易導致貧血問題。患者可多從日常食材補充鐵質與葉酸，以改善貧血問題。長輩也需特別留意，避免因貧血不適而跌倒。
3. 定期回診：依照醫師建議定期回診，以追蹤腎臟情況。若腎功能逐漸惡化，應注意尿毒症狀的發生，並與醫師討論藥物調整及洗腎前準備。

當醫師判定腎功能已無法恢復時，建議患者應儘早接受洗腎治療，過度拖延可能會讓身體累積大量毒素，造成心律不整、昏迷等嚴重的後果。因此，建議患者積極配合醫師指示，規律接受洗腎治療，以排除水分與毒素，並仍須搭配日常飲食與生活習慣控制，以維持生活品質。

評量

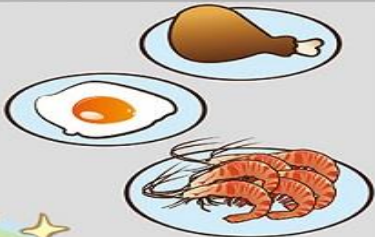
Q：請問下列何者是腎臟病的高危險群？

- (1) 糖尿病患者
- (2) 高血壓患者
- (3) 痛風患者
- (4) 以上皆是



1. 低蛋白飲食：

少吃高蛋白食材以延緩尿毒症惡化，但仍應攝取均衡營養與熱量



2. 限制鉀磷攝取：

高鉀恐使心跳停止、磷過量易致骨關節病變及心血管病變



3. 鹽分與水分：

攝取過多鹽與水分易造成肺積水及腳腫，應適量控制並維持體重



慢性腎臟病相關問題，
建議諮詢「腎臟科」

健康九九網站 關心您的健康

【圖：慢性腎臟病的飲食建議】

晚期慢性腎臟病(第 3b、4、5 期腎臟病)的飲食建議

當腎臟功能逐漸衰退，應進行適當的治療，並搭配日常飲食控制，就有助於減緩腎臟病惡化程度。

1. 低蛋白飲食：少吃富含蛋白質的食材，如肉類、雞蛋、海鮮等，可延緩尿毒症問題；然而，應注意攝取足夠且均衡的營養與熱量，以維持健康、體力、及基本的新陳代謝。
2. 限制鉀磷攝取：腎衰竭會影響身體對鉀、磷離子的代謝。過多的鉀離子會造成全身無力、甚至導致心跳停止；磷離子會引起副甲狀腺機能亢進，以致骨關節發生病變。日常應減少食用水果、菜汁、低鈉鹽、穀麥片、咖啡、奶茶等，且應補充鈣質。

3. 鹽分與水分：鹽分、水分攝取過多，容易出現肺積水，然而，若平日排尿正常且無出現水腫問題者，毋須嚴格控制水分攝取，但仍建議少吃鹽並避免過多不必要的飲水為佳。



【圖：護腎8條黃金法則】

護腎8條黃金法則

慢性腎臟疾病是一項全球都全力防治的疾病，世界腎臟日組織提供8條黃金法則，包括監測及控制三高、規律運動、健康飲食、體重控制、多喝水、不抽菸、避免服用不當藥物及定期檢查腎功能，確實執行，可協助降低發生腎臟疾病的風險。最重要的還是要隨時注意身體的變化，尤其是腎臟病的10大高危險群，或是出現了腎臟病的徵兆，一定要趕快去看醫師，早期發現早期治療，才能還你健康彩色人生!!

(資料來源：衛生福利部國民健康署健康99網站)

↑ TOP