

北區水資源局

日出大霧 (2018石門水庫攝影比賽優選獎-得獎人: 李憶慈)

反賄宣導	❖ 檢舉賄選小撇步	P02
法律時事	❖ 當街裸拍，怎會沒事？	P03
廉政案例	❖ 溫水裡的青蛙	P06
資訊安全	❖ 遠離網路沉迷	P09
	❖ 網路禮儀	P12
消費保護	❖ 網路筆電到貨檢查後疑似有瑕疵，退貨未以原「運送外箱」退回，可以嗎？	P15
	❖ 美沙冬跨區給藥計畫	P20
反毒反詐	❖ 別傻傻當人頭，小心當成冤大頭	P21
	❖ 為何你的朋友都是檢察官？	P22
洗錢防制	❖ 縱容洗錢會流失比錢更重要的事	P23
	❖ 洗錢防制，黑錢收網，勿當犯罪車手	P24
健康叮嚀	❖ 肥胖是慢性疾病！調整飲食及運動生活是最佳處方	P25

反賄宣導

檢舉賄選小撇步

107年地方公職人員選舉將於11月24日投開票，選舉類別涵蓋直轄市長、直轄市議員、縣(市)長、縣(市)議員、鄉(鎮、市)長、鄉(鎮、市)民代表、村(里)長及原住民族自治區區長、區民代表等9項選舉。為使社會賢能人士能透過公平、公正、公開的選舉機制為民服務，有賴**全民共同抵制賄選不法行為**，並**勇於提出檢舉**。

檢舉方式：※撥打法務部 24 小時免付費電話 **0800-024-099** 撥通後按 **4**
※親自、書面或電子郵件提出檢舉。

受理機關：當地警察機關、調查站、檢察署。

檢舉內容：請講清楚賄選人、賄選時間、地點、用錢(百元或千元鈔票)或物品、行賄對象及過程，並請儘可能保存相關證據。

蒐證方法：

- 方法1 - 保留鈔票或物品上的**指紋**。
- 方法2 - 準備MP3、照相機、網路攝影機等，**秘密錄下**或**拍下**對話及影像。
- 方法3 - 買票當時，如有第三人在場即可作證。

對檢舉人身分一律保密。凡以真實姓名、地址檢舉賄選，檢舉案件經查明屬實起訴判決，將發給**高額獎金**

直轄市長	1000 萬元
直轄市議員、縣(市)長	500 萬元
縣(市)議員	200 萬元
鄉(鎮、市)長、鄉(鎮、市)民代表 村(里)長等其他選舉類別	50 萬元

起訴核發1/4
一、二審有罪核發
1/4
有罪確定核發1/2

↑ TOP

當街裸拍，怎會沒事？

● 葉雪鵬（曾任最高法院檢察署主任檢察官）

前些日子，一家平面媒體在社會版頭條刊出一則新聞，報導今年3月的一個晚上，一位身材姣好的妙齡女郎，身著深色風衣，偕同一位男子行走在臺北市民生社區的街道時，那女子忽然用兩手將風衣向左右掀開，公然露出一絲不掛的身體。之後，竟還大膽地將當時所拍的裸照上傳網路，供網友欣賞，上傳的影片共有35秒，片中還有男人伸出的手，去撫摸那女子的胸部，女子口中吐出不雅言詞的鏡頭。影片上網後不只是引起網友的注意，也引起媒體的報導，警方獲知後怎能允許此一傷風敗俗事件在網路上瘋傳呢？於是便介入偵辦，首先他們從照片的背景查出拍攝地點是在臺北市的民生社區，旁邊還停有一輛白色小轎車，便判定這輛轎車應與本案有關，一經深入偵查，果真是該車的錢姓車主與他27歲的徐姓女友做的好事。後來警方將該案件移送檢察官偵查，檢察官傳喚徐姓女子到庭，徐女當庭承認裸拍，並說明是她未經仔細思考下做的，現在知道自己的行為不對！以後絕不會有再犯的情事了，請求檢察官原諒，給她改過自新的機會！檢察官聽了徐女這番懇切的陳述，察知她犯罪後的態度良好，以前也未曾犯過罪，經過這次上偵查庭的教訓，衡量她未來也不敢再做出這種幾近嬉戲的犯罪行為，就網開一面，依職權對徐女為不起訴的處分！



在我国的刑事訴訟程序中，檢察官對於犯罪的追訴，原則是採取勵行追訴主義，但在一定的條件下，對於一些證據充分的輕微犯罪，允許檢察官可以依職權自由裁量，

給予不起訴處分。此項不起訴處分又稱為相對的不起訴，相對的不起訴處分，在刑事訴訟法中共有兩種，一種規定在我國的刑事訴訟法第254條：「被告犯數罪時，其一罪已受重刑之確定判決，檢察官認為他罪雖行起訴，於應執行之刑無重大關係者，得為不起訴之處分。」這法條在一罪一罰的現行刑事訴訟程序中，實益不大，少有檢察官使用；另一種實務上最常見的相對不起訴處分，是刑事訴訟法第253條：「第三百七十六條第一項各款所規定之案件，檢察官參酌刑法第五十七條所列事項，認為以不起訴為適當者，得為不起訴之處分。」法條中所指的刑事訴訟法第376條，係限制第三審上訴案件的法條。法條的前段，共定有七種限制上訴第三審法院的案件，第一種是以案件的法定本刑為基準，凡是法定本刑最重為三年以下有期徒刑、拘役或專科罰金之罪，都不可以上訴第三審的最高法院；至於二至七種都是以所犯罪名作為可否上訴第三審法院的依據，共列有刑法第320條及第321條的竊盜罪、第335條及第336條第2項的侵占罪、第339條及第341條的詐欺罪、第342條的背信罪、第346條的恐嚇罪、第349條第1項的贓物罪等共六種罪名。檢察官欲依職權對被告為不起訴處分，必須先查清楚被告所犯的罪名，是否合於得依職權為不起訴的規定，否則處分即屬違法。

徐女所犯的是刑法第234條第1項的意圖供人觀覽，公然為猥褻行為罪，法定本刑是一年以下有期徒刑、拘役或三千元以下罰金。這罪名是合於職權不起訴的要件，這法條還定有另一個要件，即要求檢察官要參酌刑法第57條所列事項，認為以不起訴為適當，才可以為不起訴處分。刑法第57條原係規定法官對刑案被告為有罪判決時應加參酌的事項，法條所定尤應注意事項共列有10款：包括犯罪的動機、目的、犯罪時所受的刺激、犯罪的手段、犯罪行為人的生活狀況、品行、智識程度、與被害人的關係、違反義務的

程度、犯罪所生的危險或損害。其中最主要的應該是這法條的第10款：「犯罪後之態度。」，如果犯罪行為人沒有改悔向善的決心，這位檢察官縱然費盡心血，找理由依職權給她不起訴，過幾天又犯了更重的罪，豈不是枉費了檢察官一番苦心！

(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10月18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)

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

廉政案例

溫水裡的青蛙

◆ 資料來源：新北市政府政風處全球資訊網「廉政案例彙編」

一、案情概述：

小青為高考及格新分發的技士，負責承辦工程採購，其平時奢侈浪費，除為月光族外，尚欠下許多卡債。由於小青的業務需常與廠商阿福接觸，而阿福也經常私底下招待小青，除了帶他去高級餐廳吃鮑魚、魚翅外，每逢過年、過節亦奉上紅包、禮盒慰問，致兩人日久熟稔，並從中知悉小青積欠許多卡債。



某日，阿福為了要得標工程採購案，以工程驗收結算金額一定比例之回扣作為代價，要求小青透露底價金額。小青正為卡債頭疼，為能早日還清債務，他萌生貪念，利用其職務上機會洩漏底價，讓阿福順利得標工程採購案。小青也因為這次工程採購案，拿到為數可觀的大禮，而得以還清卡債，並又開始過著奢侈浪費的生活。

小青洩漏底價金額，並從廠商阿福拿到回扣之行為違反哪一條法規呢？

二、解析：

小青收取回扣的行為，可能觸犯「貪污治罪條例」第4條第1項第3款經辦公用工程收取回扣罪：

(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 3 款規定，建築或經辦公用工程或購辦公用器材、物品，浮報價額、數量、收取回扣或有其他舞弊情事者，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、收取回扣：係指就應給付之建築材料費或工程價款或器材、物品之價金，與對方期約，提取一定比率，或扣取其中一部分，且須行為人主觀上有為自己或第三人圖得不法利益為限。

3、本罪限於建築或經辦公用工程或購辦公用器材、物品而收取者始足稱之，係為著重保障公用工程及公物之品質，特予明文嚴禁公務員就經辦上述採購過程收取回扣，以免廠商偷工減料降低品質。

(二) 本案中，小青為依法令服務於國家、地方自治團體所屬機關，而具有法定職務權限之公務員，他藉辦理工程採購之機會，為使阿福圖得不法利益，將底價透漏給阿福，讓阿福順利得標工程採購案，並期約收取回扣之行為，係利用建築或經辦公共工程收取回扣，成立經辦公用工程收取回扣罪。

三、小叮嚀

小青身為公務人員且承辦採購業務，依據本府員工廉政倫理規範規定，本不應與職務上有利害關係之人私下進行不正當接觸，渠料小青竟與職務上有利害關係之人廠商阿福過從甚密，甚至讓他得知財務狀況，以利相誘而濫用職責產生圖利廠商的結果，建議應與職務上有利害關係之人保持距離，以免生瓜田李下之慮。

四、參考判決

高雄地方法院 99 年度訴字第 1405 號判決



遠離網路沉迷

➤ 資料來源：教育部全民資安素養網

是你在使用手機？還是手機在控制你？



過度使用手機的NG行為

邊走路邊滑手機



邊開車或騎車邊滑手機



為了上網而廢寢忘食



隨時上網確認是否有新訊息或新動態

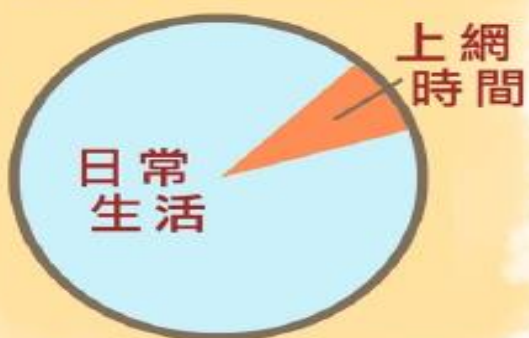


寧可傳訊息勝過面對面溝通



適度使用手機的OK行為

管理每天上網的時間



避免選用「吃到飽」的資費方案



上網30分鐘就休息一下



培養多元興趣



與人面對面交談時放下手機



廣告

水瓶女王vs老公仔

↑ TOP

網路禮儀

✦ 資料來源：教育部全民資安素養網

有禮走遍天下，無禮寸步難行



違反網路禮儀的NG行為

散播網路謠言



揭露他人的個資或隱私



對負面言論按「讚」

負面評論



參與網路霸凌言論



上傳別人出糗的照片



合乎網路禮儀的OK行為

尊重網路上各種不同的意見



分享正確新知與正面心得



傳遞正面言論



貼文分享前進行查證



廣告



圖 水瓶女王vs老公仔

↑ TOP

消費保護

網路筆電到貨檢查後疑似有瑕疵，退貨未以原 「運送外箱」退回，可以嗎？

◇ 資料來源：臺北市政府法務局全球資訊網

一、事實

小明因工作需要筆記型電腦，上網搜尋許久，最終在爸爸購物網（以下簡稱業者）下單購買 1 台芒果牌筆電，並以信用卡支付價金完畢。收到商品開箱檢查，疑似有刮痕小瑕疵，當下決定退貨，因是寄送到公司，所以購物網宅配「運送外箱」已被公司清潔人員回收，遍尋不著，小明心想還好原廠包裝電腦的紙箱還在，應該符合消保法退貨規定，就將筆電依原來包裝置入原廠紙箱，交給宅配司機。但司機為確保筆電安全，依公司收貨規定在筆電原廠包裝紙箱外加貼膠布固定，並向小明說明，小明也非常認同，心想退貨成功。但業者收到商品後告知小明筆電原廠包裝紙箱因貼膠布，撕下來後紙箱有污損，請小明賠償新臺幣（以下同）5 千元，小明表示依消費者保護法（以下簡稱消保法）第 19 條第 1 項規定：「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七日內，以退回商品或書面通知方式解除契約，無須說明任何理由及負擔任何費用或對價。…」其解除契約係於收受商品當天，且業者並無說明要連同「運送外箱」一起退回，膠帶也不是他黏的，不應該由他負賠償責任，且筆電 1 台才 2 萬多，但要賠償 5 千元，也太不合理了。第一次申訴時，業者同意吸收 3 千元，小明須負擔 2 千元，小明仍覺得不合理，因此提起第二次申訴。

二、申訴處理經過：

第二次協商會議時，小明表示依照消保法第 19 條第 1 項規定：「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七日內，以退回商品或書面通知，無須說明理由及負擔任何費用或對價。…」，及消費者保護法施行細則第 17 條規定：「消費者因檢查之必要或因不可歸責於自己之事由，致其收受之商品有毀損、滅失或變更者，本法第十九條第一項規定之解除權不消滅。」小明主張開箱係檢查之必要行為，有將原廠完整包裝紙箱及商品請宅配收回，業者也已收到，已依消保法上開規定完成退貨，無須負擔任何費用。況且原廠包裝紙箱貼上膠帶致污損，也非小明為之，不該將帳算在他頭上。然業者表示小明確係在收到商品 7 日內辦理退貨，本可必負擔任何費用，但 3C 產品退貨須知有載明：『2. 退換貨商品必須是全新商品，商品與盒裝外觀不得有刮傷、破損、受潮、塗寫文字，且必須保有相關配件（保護袋、配件包裝、保麗龍、贈品、所附文件...等）之完整性。3. 猶豫期內請保留原「運送外箱」，勿讓物流商或貨運公司收走，以便退換貨返還時保護商品使用。』小明未使用原「運送外箱」，僅以原廠包裝紙箱送回，已違反雙方約定，且宅配司機在原包裝箱貼上膠帶係為商品安全，今原廠包裝箱上之序號、貼條因此而污損，已無法再販售使用，本件商品只能以較低價的福利品販售，損失頗大。但為解決爭議及減輕小明賠償責任，同意吸收部分金額，小明只須負擔 2 千元。經過業者說明，雙方溝通許久，小明勉為同意，雙方協商成立，圓滿解決。

三、問題研析與建議：

網路購物便利，網路購物除要或比三家，找有信譽的商家外，更要瞭解消保法相

關規定及與網購業者間之訂、退貨約定，才能保障自身權益。按消保法第 19 條規定：「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七日內，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。…」及民法第 259 條規定：「契約解除時，當事人雙方回復原狀之義務，除法律另有規定或契約另有訂定外，依下列之規定：

- (一) 由他方所受領之給付物，應返還之。
- (二) 受領之給付為金錢者，應附加自受領時起之利息償還之。
- (三) 受領之給付為勞務或為物之使用者，應照受領時之價額，以金錢償還之。
- (四) 受領之給付物生有孳息者，應返還之。
- (五) 就返還之物，已支出必要或有益之費用，得於他方受返還時所得利益之限度內，請求其返還。
- (六) 應返還之物有毀損、滅失，或因其他事由，致不能返還者，應償還其價額。」

本案小明雖依消保法第 19 條第 1 項於收受商品後 7 日退貨解除契約，但契約解除後依照民法第 259 條規定，雙方互負原狀責任，小明於拆封檢查後，尚須依雙方約定用原「運送外箱」包裝送回，如已遺失或被回收，則應另尋其他適當之「運送外箱」包裝原商品，以維持商品完整性，本案業者同意負擔部分責任，解決本次爭議，且修正退貨須知「運送外箱」相關文字，使消費者更容易瞭解退貨條款，有助於消費爭議之預防。

另消保官再次提醒消費者需注意消保法第 19 條第 2 項通訊交易或訪問交易合理例外情形，依據通訊交易合理例外情事適用準則第 2 條規定：「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消保法第 19 條第 1 項規定解除權之適用者，屬排除 7 日解除權之合理例外情事：

- (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。」第 3 條規定：「藝文票券、公路旅客運送、國內線航空乘客運送、旅遊、旅客訂房等契約，主管機關已公告定型化契約應記載及不得記載事項，其中有關解除契約之權利、義務規定，已施行多年，可視為消保法第 19 條第 1 項但書之合理例外情事，爰於準則第 3 條規定，通訊交易，經中央主管機關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。」通訊交易如符合上開規定，則屬例外情事，排除消保法第 19 條第 1 項 7 日內解除權之適用。

四、參考條文：

- (一) 消費者保護法第 18 條至第 19 條之 2 規定。
- (二) 通訊交易合理例外情事適用準則。
- (三) 民法第 259 條至第 260 條規定。

如有消費爭議・可線上申訴・方便又容易

全國消費者保護網

<http://1950.cpc.gov.tw>

或撥消費者服務專線 **1950**

迅速諮詢消費問題

行政院消費者保護處 關心您



鑑賞期非試用期

購物須知

1. 商品到貨都享有猶豫期之權益。
2. 辦理退換貨之商品必需是全新狀態且包裝完整，否則將會影響退換貨權益！

食安守門站安心消費 理想通路宣言

- 1. 食品業者登錄字號
- 2. 源頭把關
- 3. 嚴管產品安全
- 4. 落實衛生安全
- 5. 資訊透明
- 6. 保障消費權益
- 7. 緊急事件處理
- 8. 品質提升



行政院
Executive Yuan



衛生福利部



衛生福利部
食品藥物管理署



行政院農委會



經濟部

廣告

↑ TOP

美沙冬跨區給藥計畫

✚ 資料來源：教育部防制學生藥物濫用資源網

好消息

美沙冬 跨區給藥計畫 開跑囉!

您有過因返鄉、出差、旅遊...，而必須暫時中斷美沙冬治療的經驗嗎？還是為了每天要到醫院喝美沙冬，而沒有辦法遠行，影響生活品質？現在可以透過簡單的申請程序，拿著有效處方箋，到另一家醫院服用美沙冬唷！
詳細醫療院所名單，請洽詢醫療人員

- ✓ 在目前的醫院接受美沙冬治療連續3個月以上
- ✓ 最近1星期，服藥劑量穩定
- ✓ 最近1星期，每日平均服藥劑量低於150mg
- ✓ 最近2個星期的出席率超過85%
(如醫師開立處方12天，應確實服藥達11天)
- ✓ 治療期間無重大違規事件
(如藏藥、言語暴力或肢體暴力……)
- ✓ 沒有身心疾病需緊急處置
- ✓ 單次跨區給藥需求天數不得超過14日，且需有有效處方箋
- ✓ 遵守醫院跨區給藥服務規定，並支付相關費用

OK

如何申請跨區給藥?

- 1 服藥前3天向轉出醫院申請
- 2 申請者資格審核
- 3 攜雙證件、處方箋至轉入醫院報到
- 4 建檔完畢、繳費
- 5 開始服藥
- 6 跨區給藥時程到期回轉出醫院服藥

衛生福利部委託
國家衛生研究院執行

↑ TOP

別傻傻當人頭，小心當成冤大頭

資料來源：行政院洗錢防制辦公室全球資訊網

行政院洗錢防制辦公室
Anti-Money Laundering Office, Executive Yuan

姊說.... 傻傻當人頭 當成冤大頭



安心5撇步

1. 遺失存摺或提款卡，立馬掛失。
2. 不因求職而交出帳戶。
3. 不將個人帳戶借給親友使用。
4. 不出售個人帳戶、提款卡、密碼給他人。
5. 不因申辦貸款，任意把帳戶、提款卡、密碼交給陌生人代辦。

洗錢防制大使

地址 | 10048台北市中正區信義路一段3號5樓 電話 | (02) 2322-2618 傳真 | (02) 2322-2680 網址 | www.amlo.moj.gov.tw/



↑ TOP

反毒反詐-3

為何你的朋友都是檢察官？

資料來源：行政院洗錢防制辦公室全球資訊網

為何你的朋友都是檢察官？



車手是穩賠不賺的不歸路

行政院洗錢防制辦公室
Anti-Money Laundering Office, Executive Yuan

↑ TOP

洗錢防制-1

縱容洗錢會流失比錢更重要的事

資料來源：行政院洗錢防制辦公室全球資訊網

縱容洗錢 會流失比錢更重要的事

競爭力 自由度 公信力



行政院洗錢防制辦公室
Anti-Money Laundering Office, Executive Yuan



地址 10048台北市中正區信義路一段3號5樓
傳真 (02) 2322-2680 電話 (02) 2322-2618 網址 www.amlo.moj.gov.tw/



↑ TOP

洗錢防制-2

洗錢防制，黑錢收網，勿當犯罪車手

資料來源：行政院洗錢防制辦公室全球資訊網

洗錢防制 黑錢收網 勿當犯罪車手



行政院 洗錢防制辦公室
Anti-Money Laundering Office, Executive Yuan



地址 10048 台北市中正區信義路一段3號5樓
電話 (02) 2322-2618 傳真 (02) 2322-2680 網址 www.amlo.moj.gov.tw/



TOP

健康叮嚀

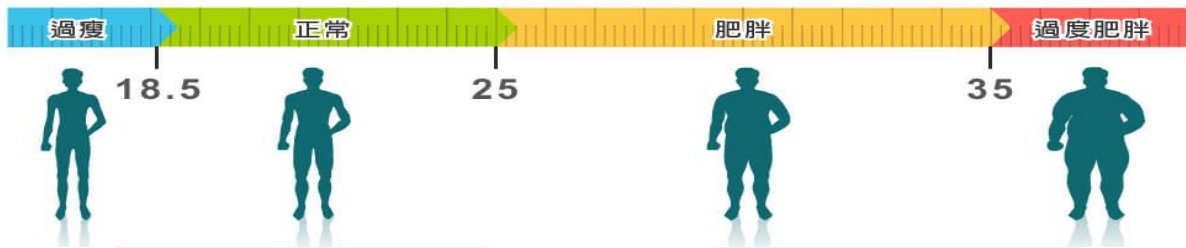
肥胖是慢性疾病！

調整飲食及運動生活是最佳處方

資料來源：衛生福利部國民健康署全球資訊網

是否過度肥胖，可用身高和體重簡單判斷

$$\text{BMI(身體質量指數)} = \text{體重(kg)} \div \text{身高(m)}^2$$



世界衛生組織指出「肥胖是一種慢性疾病」，呼籲重視肥胖對健康的危害。比起健康體重者，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群及血脂異常的風險超過3倍，發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風也有2倍風險。研究證實，當肥胖者減少5%以上體重(如成人90公斤，減少5公斤)，就可以為健康帶來許多益處，高血壓、糖尿病等與肥胖相關疾病將可改善。國民健康署王英偉署長指出，106年國人十大死因中，就有癌症、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、慢性肝病及肝硬化等7項與肥胖有關，希望民眾留意自己及家人是否有肥胖問題，從調整「飲食」及「運動」生活開始採取行動，一起達到「肥胖走、健康來」。

我國成人過重及肥胖盛行率為亞洲中段班

依據世界肥胖聯盟(World Obesity Federation)於2016年公布各國過重及肥胖盛行率(BMI ≥ 25)資料，臺灣「2013-2016年國民營養健康狀況變遷調查」成人男性為43.7%，女性為30.8%。若與APEC之19個國家比較，男性排名第10名、女性排名第

15 名；與 APEC 之 11 個亞洲國家比較，男性過重及肥胖盛行率排序，依序為(1)汶萊(61.5%)、(2)馬來西亞(46.6%)、(3)新加坡(46.6%)、(4)臺灣(43.7%)；女性過重及肥胖盛行率排序，依序為(1)汶萊(59.8%)、(2)馬來西亞(48.9%)、(3)泰國(34.3%)、(4)香港(34%)、(5)新加坡(33.8%)、(6)印尼(32.4%)、(7)臺灣(30.8%)。



肥胖是慢性病 減重以調整生活最重要

肥胖是因為熱量攝取過多、消耗太少，導致熱量累積，以脂肪的形式堆積在體內，形成肥胖。除遺傳外，主要受到致胖環境及生活型態因素的影響。若為 20 歲至 65 歲輕度到中度肥胖者(BMI 介於 27 至 35 之間)，當醫師告知有高血壓、糖尿病、睡眠呼吸中止、心血管疾病或代謝症候群等慢性病時，減重可以達到控制或改善上述疾病與症狀。國健署提供適合輕度到中度肥胖者首重調整飲食及運動生活，必要時，依醫師建議再加套裝減重計畫或藥物輔助治療，需要考量個人時間、經濟狀況、副作用及執行意願與配合度，無論採取哪種方式減重，都需要調整生活型態，才會成功。

一、調整飲食及運動生活：

為改變心血管危險因子，可透過調整生活來修正，飲食控制和增加身體活動是減重的核心原則，必須透過自我管理，藉由生活型態調整及行為改變，將飲食控制及身體活動落實於生活中，以達減重目的。此方式 1 年約可減重 3-5%，以 90 公斤為例，大約 3-5 公斤。

- (一) **健康吃**：三多三少-多喝白開水、多吃蔬果、多全穀雜糧、少油、少鹽、少糖。每天減少攝取 500 大卡熱量；或減少攝食 300 大卡熱量，且增加體能活動多消耗 200 大卡，就可以每週減重約 0.5 公斤。並且要注意控制體重時，每日攝取熱量不可低於 1200 大卡。
- (二) **快樂動**：每次至少 10 分鐘、每週累積 150 分鐘中等強度身體活動，僅能維持體位及基本體能，如果要達到減重或提升體能的效果，須有 300 分鐘以上中等強度身體活動，若能加入高強度有氧運動或高低強度間歇運動，更容易達到減重及健康促進的效果。此外，還要至少二天的大肌肉群肌力運動，不但可增加肌肉量，更可增加胰島素敏感度，降低代謝症候群罹病風險。
- (三) **天天量體重**：可隨時提醒自己維持健康的體重。

二、維持調整飲食及運動生活，依醫師建議加上套裝減重計畫：

維持調整生活，並在專業人員協助包括醫師、運動指導員、營養師等，根據個人狀況，規劃與設計個別化的運動處方與低熱量飲食，來幫助減重。此方式 1 年約可減重 5-10%，以 90 公斤為例，大約 5-9 公斤。

三、維持調整飲食及運動生活，依醫師建議加上藥物輔助治療：

維持調整生活，如醫師建議加上藥物輔助治療，藥物只有輔助治療的效果，且必須經醫師開立處方後，才能使用。選擇使用藥物減重，仍須同時進行生活調整或套裝減重計畫減重，在有效生活型態改變，藥物可增加減重成效，並使效果延長。此方式1年約可減重5-11%，以90公斤為例，大約5-10公斤。

國健署提醒輕度到中度肥胖者可和醫療團隊一起討論，找出最適合個人的減重方式。當以正確方法減重成功後，不僅可以改善慢性疾病增進健康狀況，也會因減重成果而有自我成就感及帶來新生活，提升健康生活品質。相關「成人肥胖防治指引手冊」，可於國民健康署「肥胖防治網」及「健康九九網站」查詢下載 (<https://obesity.hpa.gov.tw/TC/index.aspx>)。

健走姿勢 – 肩頸、手肘、膝蓋、腳踝

關鍵一：抬頭挺胸

抬頭挺胸縮小腹，保持頸部與肩膀放鬆，維持良好姿勢，有助於身體的前後平衡。

關鍵二：手肘彎曲90度

雙手微微握拳，手肘彎曲約90度，拳頭往前時不超過胸部，往後時約落在腰部外側，手臂自然前後擺動帶動步伐。



關鍵三：跨出完美幅度

跨步時，腳尖踢出幅度勿過大，連動膝蓋向外5~10度為宜；腳後跟接觸地面的一剎那，膝蓋應該鬆直到微彎腳掌著地。

關鍵四：步伐大小適中

步伐過大或者過小，都會造成疲勞，標準走路步伐計算為身高-100公分【舉例160cm-100cm=標準步伐60cm】

↑ TOP