



石門水庫晨曦

法律時事	❖ 傷害他人身體，已不是輕罪了！	P02
	❖ 國家賠償新修法：公共設施國賠責任	P05
法律常識	❖ 785 號解釋之一：解開公務員特別權力關係的枷鎖	P08
	❖ 785 解釋之二-公務員超時工作怎麼辦？	P12
廉政案例	❖ 未實際派員到場執行監造作業且盜用職章辦理驗收案	P19
	❖ 租借品管人員證照而未實際派駐監造案	P21
資通安全	❖ 【漫畫】守護帳號四不要	P23
	❖ 歹徒都在覬覦你的個資	P25
消費保護	❖ 郵輪旅遊新規範！	P27
	❖ 成屋買賣簽約及過戶應注意事項	P29
反毒反詐	❖ 毒品危害防制條例部分條文修正，積極守護國人免於毒品犯罪危害	P41
	❖ 詐團先扮假警再變身銀行員 謊稱退詐款實則詐空帳戶	P43
洗錢防制	❖ 甲開發公司負責人朱○○等涉嫌違法吸金案	P45
	❖ 徐○○涉嫌詐欺案	P49
健康叮嚀	❖ 讓您「心」好「腦」活	P53
	❖ 真相與闢謠	P56

傷害他人身體，已不是輕罪了！

■ 葉雪鵬（曾任最高檢察署主任檢察官）

年過半百的吳統明，平日嗜酒如命，每天幾乎是離不開一個「酒」字，這天在工頭那裡領到這星期打零工的工資，連家都懶得回去，便先到住家附近的便利商店買了一瓶米酒來慰勞自己，在店內就把瓶蓋打開，一邊走一邊喝酒，這時候正好一位姓金的老朋友迎面走來，吳統明已有些酒意，一手拉住這位金先生不放，要他一同到自己家裡喝酒，金先生說今天有事要辦，不能陪你喝酒！說完就要離開，吳統明聽說不同他喝酒，不禁心頭火起，口中罵了一句「滾你的蛋」！然後乘著酒意雙手用力一推，那位金先生也是上了年紀的人，平時走路已經有些不穩，怎經得住吳統明這麼使勁用力一推，人便跌坐在地上，這一跌竟使他的脊椎骨受了傷，人就無法站起來，路人見狀紛紛前來觀看，有人動手要扶他一把，他只是喊痛無法站起來，旁觀中一位富有經驗的人看見這狀況就說「他受傷了！不要動他，趕快叫救護車來！」不一會救護車趕到，救護人員使用擔架將受傷的金先生抬上救護車送醫院救治。

這位金先生經過骨科醫師的診斷，認為脊椎骨中的一小節椎骨被震裂開，要穿鐵衣二個月，才會慢慢癒合。不過鐵衣需要自費購買，就醫有全民健保，只需花費些掛號費那就不去計較，可是自費的鐵衣要一萬五千元，不是一個小數目，金先生便拜託雙方都認識的友人王佳宣出面跟吳統明談判，要他出這筆錢。這位姓王的朋友為人非常熱心，又通情達理，能言善道，曾經擔任這區裡的調解委員。就憑他那一張嘴，平息了不少紛爭。在王佳宣眼中，這只是小事一樁，便拍拍胸膛把這件事攬在身上。到了吳家，一提

起賠償的事，吳統明承認當天是有一點酒意，用力過猛將金先生推倒。但沒有出手打人，所以拒絕賠償。王佳宣為了達成任務，只好拿出看家本領，用言語來說服他，本來態度強硬的吳統明，經過王佳宣詳細解說，用手打人與用手推人倒地，在法律上的評價是相同的。並說如果你不認錯和解，那位金先生必定會告你到檢察官那裡去，檢察官只是處理刑事案件，不過問民事案件。不論刑事案件如何處理，你的民事責任還在，金先生隨時都可以去法院告你、要求損害賠償。不如現在和解，民事、刑事一次解決，不是很好嗎？吳統明為人雖然固執，但對王佳宣有條不紊的說明，還是聽得進去，同時也覺得自己的確有錯，當場就把王佳宣所提的條件答應下來！

吳統明將那位金先生一推倒地，導致金先生脊椎骨挫傷，吳統明雖然沒有出手打人，但用力推人，應有預見被推的人有跌倒受傷的可能，既然知道自己的行為有可能會使人受到傷害，仍然出手推人，因而使人受傷，自應負起刑法第二百七十七條第一項的普通傷害罪刑責，處罰傷害罪的刑法法條，自民國二十四年刑法制定之初就有處罰規定，犯罪要件很簡單，只有「傷害人之身體或健康者」短短十個字，法定本刑為三年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。一直施行至本(108)年五月二十九日，才經總統公布該法條的修正條文，將法定本刑修正為五年以下有期徒刑、罰金部分亦提高為五十萬元以下。修法理由認為：輕傷害罪的法定本刑為三年以下有期徒刑，而一般保護財產、人身自由法益的犯罪，法定本刑度多定在五年以下有期徒刑，保護人體法益與之相較，刑度顯然過低，乃修法提高刑度，使那些喜歡打人的人，不敢因一時衝動，便對他人動手動腳。刑度提高後，就算他的行為，只造成對方小傷害，案件經起訴進入法院，法官也原諒被

告而從輕處罰，選擇了罰金刑，數額可能就是從「萬」起跳！過去那些不痛不癢只判些幾百元罰金的事，應該不復再有！

規定刑法第二百七十七條第一項的輕傷害罪「須告訴乃論」的刑法第二百八十七條，這次並未隨著輕傷害罪刑度提高而修法，輕傷害的被告或將成為被告的人，自知動手打人行為不對，甘願認錯，賠些金錢給對方也是應該的，讓對方不提告訴。已經提起告訴的撤回告訴，刑事、民事都一齊解決，總是好事一樁！如果被打的被害人堅決要提出告訴，案件到了檢察官手中，對於「告訴乃論」的犯罪，檢察官通常都會主動勸導雙方和解息訟，無法勸和時，被告所犯的輕傷害罪刑度雖經提高，仍是死刑、無期徒刑或最輕本刑三年以上有期徒刑以外的犯罪，檢察官也可依據刑事訴訟法第二百五十三條之一第一項的規定，參酌刑法第五十七條所列事項及公共利益之維護，認為以緩起訴為適當者，得定一年以上三年以下之緩起訴期間為緩起訴處分，其期間自緩起訴處分確定之日起算。所以，「告訴乃論」的犯罪，告訴人若堅持不想和解，要對被告告到底，讓被告嘗嘗刑事官司的苦果，在現行刑事訴訟制度下，有時還真難達到告到底的目的！

(本文摘自法務部全球資訊網「法律時事專欄」，登載日期為108年06月28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)



↑ TOP

國家賠償新修法：公共設施國賠責任

■ 一起讀判決

立法院在108年12月3日三讀通過的國家賠償法經總統公布，在公布後第三日開始施行，以下來談一下，這次的國賠法修了什麼？在談新修法之前，我們先來回顧一下國家賠償法的架構，國賠法可以說是民法侵權行為的特別規定，類型有兩種：人及物的責任。

一、公務員的作為或不作為：國賠法第2條

國賠法第2條規定了人的責任，包括第2項前段的公務員執行職務行使公權力時，故意或過失的積極侵害行為；以及後段的公務員怠於執行職務的消極不作為，致人民的自由或權利被侵害或遭受損害，都可以請求國家賠償。

至於什麼情況下，會構成怠於執行職務，釋字469號解釋指出：「法律規定之內容非僅屬授予國家機關推行公共事務之權限，而其目的係為保護人民生命、身體及財產等法益，且法律對主管機關應執行職務行使公權力之事項規定明確，該管機關公務員依此規定對可得特定之人所負作為義務已無不作為之裁量餘地，猶因故意或過失怠於執行職務，致特定人之自由或權利遭受損害，被害人得依國家賠償法第2條第2項後段，向國家請求損害賠償。」也就是所謂的保護規範理論。

這次的修法，並沒有更動這部分。

二、公共設施：國賠法第3條

國賠法第3條規定了物的責任，當公有公共設施因設置或管理有欠缺，致人民

生命、身體或財產受損害時，國家負責賠償責任。

這次的修法主要在這個部分。

(一)公有公共設施→公共設施

新法去除「公有」2字，構成國賠責任的公共設施不以設施是國家或地方自治團體所有為限，這也是過去實務見解的明文化。

比如高等法院 95 年上國更(一)字第 7 號民事判決指出：「國家賠償法第3條所規定之國家賠償責任性質，係屬危險責任，並具社會保險之效果與機能，為保護人民權益，國家所設置管理之公共設施，如為供公共目的使用，國家所有者固屬之，但並不以國家所有者為限，即若非國家所有，但事實上處於由國家或地方自治團體之管理狀態，亦應屬之。」

(二)納入人身自由的保護

原本公共設施造成的損害，僅限制在生命、身體或財產，才適用國賠法，新法增加了「人身自由」。

(三)民間團體或個人管理欠缺，國家仍負賠償責任

如果公共設施委託民間團體或個人管理，因為管理欠缺導致的損害，國家仍然應負損害賠償責任。

(四)開放山域、水域，經適當警告標示，國家不負賠償責任或免除減輕

公共設施因為設置或管理欠缺導致的人民損害，是採取無過失責任，不論管理機關對欠缺有無故意過失，都要負國賠責任。

這次修法在涉及開放山域、水域的自然公物，或自然公物內的設施，經管理機關、受委託管理民間團體或個人，已經就使用公物或設施為適當警告或標示，而人民仍然從事冒險或具危險性活動時，新增下面的特別規定：

1. 自然公物：國家不負賠償責任。
2. 自然公物內的設施：得減輕或免除國家應負的損害賠償責任。



廣告

i幸福

選

檢舉

人人有責

檢舉專線 0800-024-099 撥通後再按 4

LINE@啄木鳥公民舉
好友募集中

檢舉獎金
檢舉正副總統候選人賄選者 --- 最高獎金新臺幣1500萬元
檢舉立法委員候選人賄選者 --- 最高獎金新臺幣1000萬元

f 幸福行動聯盟

法務部 反賄選 新黑金

↑ TOP

785號解釋之一：解開公務員特別權力關係的枷鎖

■一起讀判決

高雄市政府消防局外勤消防隊員的勤務時間是勤一休一，執勤24小時、休息24小時。101年間，有兩位消防隊員認為這種超時服勤並不合理，請求消防局調降勤務時間為每天8小時、調升職務、給付加班費，或者准補休假，但消防局沒有同意。兩位隊員向公務人員保障暨培訓委員會（保訓會）提起復審，接著提起行政訴訟敗訴確定後，聲請憲法解釋，大法官在今天（108年11月29日）做出第785號解釋。

785號解釋要處理兩個問題，包括：

第一，現行實務認為公務人員就影響權益的不當公權力措施，申訴、再申訴後，不得向法院請求救濟，是否違憲？

第二，消防人員的勤休方式及超時服勤補償的規定，是否違憲？

這篇先講第一個點：公務人員就影響權益的不當公權力措施，申訴、再申訴後，可否提起行政救濟？

一、公務人員保障法的雙軌救濟架構

92年修正施行的公務人員保障法將公務員的救濟方式區分為復審、申訴再申訴兩種類型。

（一）復審：可以提起行政救濟

公務人員保障法第25條第1項前段規定：「公務人員對於服務機關或人事主管機關所為之行政處分，認為違法或顯然不當，致損害其權利或利益者，得

依本法提起復審。」

對服務機關或人事主管機關所為的行政處分，公務員可以向保訓會提起復審，在復審遭到駁回後，則可以提起行政訴訟。

(二)申訴、再申訴：過去實務認為不能提起行政救濟

公務人員保障法第77條第1項：「公務人員對於服務機關所為之管理措施或有關工作條件之處置認為不當，致影響其權益者，得依本法提起申訴、再申訴。」

針對管理措施或有關工作條件之處置，可以向服務機關提出申訴，不服可以向保訓會再申訴。至於再申訴之後，可否接著提起行政訴訟？過去的實務認為是不可以的，因為公務人員保障法對申訴再申訴的規定，並沒有準用到復審後可以提起行政救濟的相關規定。

換言之，關於管理措施或有關工作條件之處置，再申訴就是救濟的終點，不能走進法院，請求司法救濟。

二、對公務人員訴訟權的限制

總結來說，過去的司法實務認為：

(一)如果行政處分足以改變公務員身分關係，或於公務員權益有重大影響，或基於公務員身分所生之公法上財產上請求權遭到損害，可提起復審、行政訴訟救濟。

(二)如果沒有改變公務員身分關係，或對服公職權利沒有重大影響、沒有損害公

法上財產請求權的措施，比如記大過、記過、申誡懲處、考績評定、免除行政兼職，或區域或職務調任、工作指派、職務命令或福利措施等，這些都屬於工作條件或管理措施，公務人員只能依申訴、再申訴程序尋求救濟，不能提復審，當然也不能提起行政訴訟。

舉例來說，兩位消防隊員提起的本案訴訟，關於請求職務調升、降低勤務時間，行政法院認為屬於工作條件或管理措施，並不能提起行政訴訟。

三、本來無限制、何處惹塵埃

釋字785號解釋文第1段指出：

「本於憲法第16條有權利即有救濟之意旨，人民因其公務人員身分，與其服務機關或人事主管機關發生公法上爭議，認其權利遭受違法侵害，或有主張權利之必要，自得按相關措施與爭議之性質，依法提起相應之行政訴訟，並不因其公務人員身分而異其公法上爭議之訴訟救濟途徑之保障。」

至於公務人員保障法就申訴、再申訴的相關規定，大法官認為並沒有排除公務員認其權利受違法侵害或有主張其權利之必要時，原本就可以依照措施的性質，提起行政訴訟救濟的權利。因此，公務人員保障法就申訴、再申訴的相關規定，並沒有違憲，公務人員保障法並沒有限制公務員行政訴訟救濟的權利，本來就可以提起。

雖然是合憲解釋，這號解釋一改過去司法實務就管理措施或有關工作條件之處置不當，認為只能申訴、再申訴，而不能提起行政訴訟的見解，解開了公務人

員提起司法救濟的枷鎖。理由書指出：「人民權利遭受侵害時，必須給予向法院提起訴訟，請求依正當法律程序公平審判，以獲及時有效救濟之機會，不得僅因身分之不同，即予剝奪。」

過去，大法官曾經在736號解釋針對公立學校教師、755號解釋針對受刑人、784號解釋針對學生解開無法提起司法救濟的限制，這次再針對公務人員解開特別權力關係的枷鎖。

四、理由書的三個提醒

和之前的784號解釋關於學生行政救濟權利情形相同，雖然解開救濟限制，但大法官也在解釋理由書中強調三件事情：

首先，每一種行政訴訟都有他的要件，包括起訴合法性、權利保護要件，公務人員想要提起行政訴訟，應該要符合各種訴訟類型的法定要件。

其次，公務人員的權利是否遭到違法侵害，這要個案具體判斷，尤其應該整體考量行政機關所採取措施之目的、性質以及干預之程度，如屬顯然輕微之干預，就難謂構成權利之侵害。換言之，輕微的干預，不構成權利侵害，也不能提起行政救濟。

最後，行政法院就行政機關本於專業及對業務之熟知所為的判斷，應該給予適度的尊重。

785 解釋之二-公務員超時工作怎麼辦？

■一起讀判決

消防隊員的勤務時間是勤一休一，執勤 24 小時、休息 24 小時。101 年間，有兩位高雄市消防隊員認為這種超時服勤並不合理，請求消防局降低每日勤務時間、調升職務、給付加班費，或者准補休假，但消防局沒有同意。兩位隊員向公務人員保障暨培訓委員會（保訓會）提起復審，接著提起行政訴訟敗訴確定後，聲請憲法解釋，大法官在昨天（108 年 11 月 29 日）做出第 785 號解釋。

785 號解釋要處理兩個問題，包括：

第一，現行實務認為公務人員就影響權益的不當公權力措施，申訴、再申訴後，不得向法院請求救濟，是否違憲？

第二，消防人員的勤休方式及超時服勤補償的規定，是否違憲？

這篇談第二個點：消防人員的勤休方式及超時服勤補償的規定，是否違憲？

關於超時工作的相關規定

公務人員並沒有適用勞動基準法，就值班、加班的補休及補償，規定大概如下，粗體（紅色）是聲請人這次請求釋憲的標的：

一、公務人員保障法第 23 條規定：「公務人員經指派於上班時間以外執行職務者，服務機關應給予加班費、補休假、獎勵或其他相當之補償。」

二、行政院頒布的「各機關加班費支給要點」規定，每日加班以不超過 4 小時為限，每月不超過 20 小時。但因為特殊情形，可以申請專案加班，每月不超過 70 小

時上限。要點針對某些特殊工作，再放寬專案加班的上限，包括：警察機關外勤警察人員、消防機關外勤消防人員等人員的專案加班，可以不受上述時數限制。

三、內政部針對消防人員制定「消防機關外勤消防人員超勤加班費核發要點」規定：超勤時數每人每日上限 8 小時、每月上限 100 小時，最高金額以行政院核定數額發給。

四、最後則是本案高雄市政府消防局制定的「**高雄市政府消防局外勤消防人員超勤加班費核發要點**」，規定每月超勤支領上限 17,000 元，超時服勤沒有補休、也沒有領超時加班費的話，可以依照累積的時數，予以敘獎。

五、至於消防人員「勤一休一」則規定在內政部「消防勤務實施要點」、**「高雄市政府消防局勤務細部實施要點**」中，每日勤務時間 24 小時，更替方式為服勤一日後輪休一日。

總結來說，消防人員因為「勤一休一」的超時工作，每日最多可報 8 小時、每月最多 100 小時，超勤可領的錢，每月最多 17,000 元，其餘多的時數就是列為敘獎依據。

本案的行政法院判決

一、復審、行政訴訟

如前一篇提到的，公務人員保障法將公務員的救濟分成兩種類型：複審、申訴再申訴。

兩位消防隊員向消防局請求加班費或補休假部分，屬於基於公務員身分所生之公法上財產上請求權遭到損害，本來就是可以提起復審跟行政訴訟的類型。

二、聲請人的請求

聲請人認為超勤超過 8 小時的部分，消防局應該要給予加班費或補休，不是以沒實益的敘獎。

三、行政法院的見解

行政法院駁回兩位聲請人的請求，理由如下：

- (一) 公務員的職務類型不同、超時執行職務的情節也不一樣。依照公務人員保障法第 23 條，服務機關在具體事件中，依照事件內容難易、貢獻程度、機關預算、業務需求等相關事實，對補償的方式有裁量權。
- (二) 前面提到的行政院支給要點、內政部消防員核發要點、高雄市政府消防員核發要件，都是執行公務人員保障法第 23 條的細節性、技術性命令或規則，沒有違背法律保留原則。
- (三) 公務人員保障法第 23 條之規定，並沒有強制規定對於公務人員的超時執勤，服務機關只應該給加班費補償。
- (四) 加班費申報時數、金額的上限，是考量到消防是高度專業工作、人力有限、運用較沒有彈性、平常採取勤一休一的執勤方式，每個人都有一定的超勤時數，如果採取自由補休方式，業務的運作必定因為人力不穩定，難以圓

滿達成任務。因此消防局區別情形，給不同獎勵，沒有違背公務員保障法第 23 條規定。

785號解釋

(一)公務員服務法、週休二日實施辦法：在沒有「框架性規範」的範圍內，違憲。

解釋文第二段，處理下面這兩個聲請人沒有主張，也沒有出現在行政法院的判決中的條文加以解釋。由於，大法官認為這兩個規定和高雄市政府消防局勤務細部實施要點，也就是「勤一休一」規定有重要關聯性，一併納入審查，並宣告因為欠缺「框架性規範」的範圍違憲。

1. 公務員服務法第 11 條第 2 項規定：「公務員每週應有 2 日之休息，作為例假。業務性質特殊之機關，得以輪休或其他彈性方式行之。」
2. 公務人員週休二日實施辦法第 4 條第 1 項規定：「交通運輸、警察、消防、海岸巡防、醫療、關務等機關（構），為全年無休服務民眾，應實施輪班、輪休制度。」

針對這兩個條文，多數意見認為沒有就業務性質特殊機關實施輪班、輪休制度，設定任何關於其所屬公務人員服勤時數之合理上限、服勤與休假之頻率、服勤日中連續休息最低時數等攸關公務人員服公職權及健康權保護要求之「框架性規範」。

在這個「欠缺框架性規範」範圍內，不符合憲法對服公職權、健康權的要求，應該在解釋公布3年內檢討修正，將不足的規範補起來。

(二)勤一休一：合憲，在「框架性規範」制定前，應該隨時檢討改進

解釋文第三段，針對高雄市政府消防局勤務細部實施要點就勤一休一的規定，多數意見認為合憲，和法律保留、服公職權、健康權都沒有違反。

但在前面提到的「框架性規範」訂定前，相關機關仍然應該基於憲法健康權「最低限度保護」的要求，就外勤消防人員服勤時間、休假安排，比如勤務規劃、每日勤務分配是否於服勤日中給予符合健康權保障之連續休息最低時數這些事情，隨時檢討改進。

在理由書的論述部分，公務員服務法第11條第2項規定：「公務員每週應有2日之休息，作為例假。業務性質特殊之機關，得以輪休或其他彈性方式行之。」

多數意見認為消防任務直接涉及人民生命、財產安全，尤其是外勤消防人員的業務性質更特殊，不是一般公務人員可以比擬的，服勤與休息時間的安排，要基於特殊業務屬性之權宜與彈性，這也是上述規定提到的「業務性質特殊之機關，得以輪休或其他彈性方式行之。」

所謂的「彈性方式」，依照公務人員週休二日實施辦法第4條第1項規定：「交通運輸、警察、消防、海岸巡防、醫療、關務等機關（構），為全年無休服務民眾，應實施輪班、輪休制度。」

因此，「勤一休一」的相關要點規定並未逾越前述規範意旨，沒有違背法律保留原則。

(三)沒有就業務特殊公務員的服勤時數、超時服勤補償，另設必要合理規定的

範圍內：違憲

解釋文第四段，針對公務人員保障法第 23 條規定：「公務人員經指派於上班時間以外執行職務者，服務機關應給予加班費、補休假、獎勵或其他相當之補償。」及其他相關法律。

多數意見認為：未就業務性質特殊機關所屬公務人員（如外勤消防人員）之服勤時數及超時服勤補償事項，另設必要合理之特別規定，致業務性質特殊機關所屬公務人員（如外勤消防人員）之超時服勤，有未獲適當評價與補償之虞，影響其服公職權。

在上面欠缺「必要合理之特別規定」的範圍內，違背憲法保障的服公職權。相關機關應該在解釋公布 3 年內檢討修正，就業務性質特殊機關所屬公務人員之服勤時數及超時服勤補償事項，如勤務時間 24 小時之服勤時段與勤務內容，待命服勤中依其性質及勤務提供之強度及密度為適當之評價與補償等，訂定「必要合理」的「框架性規範」。

(四)超時服勤之評價或補償是否適當，應該在框架性規範制定後檢討

解釋文第五段，就外勤消防人員超勤補償事項，包括上面提到的內政部消防機關外勤消防人員超勤加班費核發要點、高雄市政府消防局外勤消防人

員超勤加班費核發要點，對外勤消防人員超時服勤之評價或補償是否適當，也就是聲請人爭執加班費有上限、超過只能列為敘獎依據的部分。

解釋文指出：等待上面第(三)部分的框架性規範制定後，相關機關應該予以檢討。



科技查賄 雲端反賄

檢舉賄選 人人有責




 檢舉專線

0800-024-099
撥通後再按4

 檢舉獎金

最高獎金新臺幣
1500萬元

LINE@啄木鳥公民樂好友募集中

 幸福行動聯盟 | 

↑ TOP

廉政案例-1

未實際派員到場執行監造作業

且盜用職章辦理驗收案

■資料來源：法務部廉政署-廉政細工（採購篇）

一、案情概述

某鄉公所辦理公有市場新建工程，由甲經營之 A 建築師事務所負責設計、監造作業。甲為圖自己之不法利益，於辦理第一期工程時，明知未將消防安全設備圖說送請消防機關審查、未檢附棄土證明文件連同施工計畫書向縣政府申報開工及申報勘驗、未辦理建照開工期限之展延致建照失效，且施工過程僅形式上指派丙負責監工而未實際至工地現場監工，仍逕行提送估驗資料，並盜用「建築師丙」職章蓋於驗收證明書，該鄉公所因而給付工程款及設計監造費，致生損害於該鄉公所對於監督工程估驗、驗收及付款之正確性，嗣因工程存有前揭缺失而無法取得使用執照。甲上開犯行經法院判決有期徒刑 1 年 6 個月。

二、風險評估

未實際派員到場執行監造作業：

監造單位於施工過程中，僅形式上指派丙負責監工而未實際至工地現場監工，且盜用「建築師丙」職章蓋於驗收證明書，損害於鄉公所對於監督工程估驗、驗收及付款之正確性。

三、防制措施

- (一) 機關辦理工程估驗時，應確認有無將相關圖說送權責機關審查通過、應檢附之證明文件有無連同施工計畫書報主管機關申報開工及申報勘驗，並應注意是否有申請建照，如有展延應注意展延時效是否逾期；另亦應注意監造單位有無實際辦理監造。設計監造單位於辦理估驗時亦應注意前開事項，如有估驗不實情事，恐須負後續之刑事責任及損害賠償責任。
- (二) 監造單位應實際派員至工地現場執行監造，並依行政院公共工程委會所頒規定如實填寫監造報表，如監造報表有虛偽不實或未實際監造卻偽稱實際到場監造，恐涉有業務上文書登載不實罪。
- (三) 設計監造單位於驗收證明書之核章，應由實際辦理設計監造之建築師或技師確實核章，如有盜用印章偽蓋印信者，恐涉及行使偽造變造或業務上文書登載不實罪，及盜用印章印文或署押罪。
- (四) 為避免監造單位不實辦理監造而造成機關損失，依政府採購法第 63 條規定，委託規劃、設計、監造或管理之契約，應訂明廠商規劃設計錯誤、監造不實或管理不善，致機關遭受損害之責任。

四、參考法令

刑法第 211 條偽造變造私文書罪、第 215 條業務上文書登載不實罪、第 216 條行使偽造變造或登載不實之文書罪、第 342 條第 1 項背信罪、第 217 條第 2 項盜用印章印文或署押罪。

廉政案例-2

租借品管人員證照而未實際派駐監造案

■資料來源：法務部廉政署-廉政細工（採購篇）

一、案情概述

甲為某機關水利處工務所技工，所承辦之涵管改善工程委託監造工作由 A 公司得標。A 公司為壓低人事成本，雖陳報水利處指派具品管人員資格之乙擔任監造品管工程師，並經核定同意，但實際上係以每月 4,000 元向乙租借品管人員證照而未派遣乙常駐工地，僅於相關會議及簽名欄不實登載其名，製造其常駐之假象。

甲明知上開情事，竟主動邀約 A 公司負責人丙前往有女陪侍之酒店尋歡作樂，丙為求順利結案不被扣罰，欣然應允並主動買單。幾日後，甲同意核定 A 公司之標案監造報告書，且於擔任協驗人員辦理書面驗收時，未提具意見及簽辦扣罰，使 A 公司順利通過驗收、規避扣罰。甲上開犯行經法院判決有期徒刑 3 年，褫奪公權 2 年；丙上開犯行經法院判決有期徒刑 9 個月，褫奪公權 2 年。

二、風險評估

形式租借品管人員證照：

監造單位向乙租借品管人員證照而未派遣乙常駐工地，僅於相關會議及簽名欄不實登載其名，製造其常駐之假象，機關承辦人亦未提具意見及簽辦扣罰，損害機關權益。

三、防治措施

（一）品管人員應常駐於工地控管施工品質，不可違法租借證照予公司掛牌使用。

- (二) 品管人員應接受行政院公共工程委員會或其委託訓練機構辦理之公共工程品質管理訓練課程，並取得結業證書，依據工程契約、設計圖說、規範、相關技術法規及參考品質計畫製作綱要等，訂定品質計畫，並執行內部品質稽核、品管統計分析、提出矯正與預防措施及追蹤改善。
- (三) 「行賄收賄皆受罪」，廠商須依照規定承攬工程，不可致贈金錢或提供不法利益予承辦人員以求順利過關；縱使廠商非主動邀約，而係被動提供公務員賄賂或金錢以外之不正當利益，如招待喝花酒，亦屬貪污治罪條例處罰之對象。
- (四) 驗收工程時，監造單位及承辦人員應保持中立客觀，依據契約確實核對竣工之項目及數量，慎重執行審查作業，如有不符之處，應提出意見及簽辦扣罰，不可與施工廠商聯手，假造驗收報告書。
- (五) 利用社會參與宣導時機，建立正確法治觀念，呼籲民眾勿循請託關說等不法方式牟求私利，並提供多元檢舉管道，供民眾發現違法行為時能隨時揭發。

四、參考法令：

貪污治罪條例第 4 條第 1 項第 5 款違背職務收受賄賂或其他不正利益罪、第 11 條第 1 項對公務員違背職務行為交付賄賂罪。

刑法第 213 條公務員登載不實罪、第 215 條業務上文書登載不實罪。

【漫畫】守護帳號四不要

資料來源：教育部全民資安素養網

守護帳號四不要





圖 水瓶女王vs老公仔

資通安全-2

歹徒都在覬覦你的個資

資料來源：教育部全民資安素養網



這些都是個人資料



個資外洩 害人又害己



保護個資小錦囊

網路上你可以



生活中你可以



郵輪旅遊新規範！

➤ 資料來源：行政院消費者保護處全球資訊網

有鑑於近年來郵輪旅遊市場快速成長，而天候或意外事件致須變更航程衍生消費糾紛事件，亦時有所聞，郵輪旅遊契約關係又非「國外旅遊定型化契約應記載及不得記載事項」所得涵蓋，行政院消費者保護會第 64 次會議業已審議通過，並依消費者保護法第 17 條規定，完成交通部提報之「郵輪國外旅遊定型化契約範本暨其應記載及不得記載事項」(草案)案之核定程序，待交通部公告實施後，期能提供郵輪旅遊契約雙方新準則。

從消費申訴系統中查詢，發現關於郵輪旅遊申訴案件，有旅客對於「嬰幼兒旅客之參團資格規定」、「旅程中之簽證規定」、「於郵輪上發生意外受傷時之處理機制與其費用分擔」或「領隊之派遣」等相關資訊，主張有未明之處，本規範對於上開糾紛之處理，明文規定旅行業者對於「廣告、宣傳文件、行程表或說明會之說明內容，均視為契約之一部分」、「應指派領隊」、「旅遊開始後，因旅行業之故，致旅客因簽證或其他問題無法完成旅程，旅行業應負責」等之前開資訊與事項，旅行業應如實提供與履行。

此外，就其郵輪旅遊特性，並定有下列規定：

一、明定審閱期間不得少於 3 日。(應記載事項第 2 點)

二、明定「郵輪旅遊」係指海上郵輪及河輪，且係由旅行業安排下列行程之一到中華民國疆域以外之其他國家或地區旅遊：

(一) 單純郵輪國外旅遊行程。

(二) 單純行程+郵輪停靠時岸上旅遊行程。

(三) 單純行程+行程前後安排陸上旅遊行程。

(四) 單純行程+停靠時岸上旅遊行程+行程前後安排陸上旅遊行程。(應記載事項第 3 點)

三、明定旅行業宜告知旅客購買郵輪旅遊行程取消、延誤等相關保險，以因應郵輪旅遊行程實際航行時之不確定性風險分擔。(應記載事項第 8 點)

四、明定因係旅客/旅行業之事由致解約之賠償規定與基準：至其賠償基準，郵輪旅遊部分之計算，按郵輪公司解約退款規定賠償，郵輪旅遊行程以外部分，則按通知到達日距旅遊開始日之間距為賠償之計算。(應記載事項第 13 點、第 14 點)

行政院消費者保護處(以下簡稱行政院消保處)表示，本規範係於郵輪團體旅遊中，對於契約雙方消費者與旅行業間建構一套新準則。行政院消保處並強調，由於郵輪旅遊具有「郵輪本身就是旅遊地點」、「船長指揮權之尊重」與「郵輪公司之訂位、艙房及旅客身分之變更、或解約之退費等條件，有異於一般團體旅遊」之特殊性，提醒消費者在決定參加郵輪旅遊前，務必要先請旅行業提供完整資訊，在了解相關訊息後，再決定是否參團。



↑ TOP

成屋買賣簽約及過戶應注意事項

➤ 資料來源：臺北市政府法務局全球資訊網

房地買賣對個人財產權益影響甚大，中央主管機關為了保障消費者權益，就企業經營者(建商)與消費者間的房地買賣契約，訂有「成屋買賣定型化契約應記載及不得記載事項」、「預售屋買賣定型化契約應記載及不得記載事項」，並透過縣市政府查核或消費者提出申訴或檢舉，促使業者遵循規定。然民眾之間的房地產買賣契約，並不適用「成屋買賣定型化契約應記載及不得記載事項」，如發生詐騙、違約等糾紛，民眾須自行透過司法救濟途徑解決，耗時耗力。為讓民眾能輕鬆掌握房地買賣過戶過程的眉眉角角，以保障自身權益，本府特編寫成屋買賣簽約及過戶應注意事項，提醒民眾進行成屋買賣簽約及過戶時下列事項應注意。

一、成屋買賣簽約注意事項

(一) 買賣成屋(新建屋/中古屋)之一般注意事項

1、慎選房地產服務業

成屋買賣及過戶的過程牽涉的法令甚多，如果自己沒時間深入了解或處理，可以委託專業人員提供服務，買屋前請委託合法不動產估價師辦理估價，看屋及議價時請委託合法房仲帶看居間斡旋，買賣確定要簽約及過戶時請委託合法的地政士(俗稱的代書)辦理簽約及產權移轉登記。

2、現場確認房屋情形

能看、能碰是購買成屋最大的優點，購買前應該到現場勘查，對房屋範圍

及各種情況要詳細詢問清楚，必要時更應向鄰居或大樓管理員查詢，以了解及發現真實情況。銷售廣告內容應與事實相符，房屋用途應與土地使用分區(例如住宅區、工業區或商業區等)規定符合，以避免買到不得作為住宅使用的土地(例如，臺北市中山區大直大彎北商業用地違規做住宅使用，違反都市計畫法規定)可能遭主管機關處罰。下斡旋或簽約前可至房屋附近勘查有無基地台、嫌惡設施(如變電所、墳墓等)。

3、考慮買價是否公平合理，勿貪小便宜

民眾間的房地產買賣多為零星交易，其價格的行情較不容易決定，因此，下訂前應先上臺北地政雲或內政部實價登錄網站查詢該地區附近之成交行情，或是委託合法的不動產估價師估價，以衡量價格是否公平合理。目前不動產透過仲介銷售的方式，非常盛行，少數不肖業者在受理房屋出售時，常提高售價，哄抬市場行情，甚或欺騙買屋者，因此，請謹慎選擇信用可靠、合法之不動產仲介公司，並可要求仲介公司提供該公司附近物件成交價或實價登錄行情。

4、考慮自身財務狀況，勿倉促下決定

當有購買房地產意願時，必須考慮價金、自備款及銀行願意貸款幾成，並考量日後貸款本金與利息的支付能力，切勿倉促下訂，部分業者會浮報銀行可能的貸款成數，引誘民眾訂約，為自己的權益，如果業者有承諾銀行貸款成數，請明訂於契約中，並約定違約的處理方式，否則事後要解除買

賣契約或退款可能會被要求給付一定的違約金。

5、面積之正確性

一般房地產權登記時，除建物面積外，尚有附屬建物(如陽台、平台等)及共有部分(俗稱公共設施，如電梯、地下室或屋頂突出物等)。賣方或仲介業銷售時，可能虛灌坪數，使每坪單價顯得很便宜，買方在給付定金之前，應詳看權狀上的總面積(包含主建物、附屬建物及共有部分《即公設面積》)，並計算確認公設比例是否合理，對於房屋的坪數、價格及屋內現狀設備等都要書寫清楚，以免簽約後發生糾紛。

6、產權是否清楚

在付出定金前，應先到地政機關申請土地、建物(房屋)登記簿謄本，查閱所有權人、面積(坪數)、有無設定抵押、被查封，或有無租賃，並可到臺北市政府都市發展局查閱都市計畫圖，看看是否坐落在公園、道路或其他公共設施用地內。

7、瞭解稅費的負擔

房地產買賣契約書中應載明各種稅費由誰負擔，買賣房地產所應負擔的稅費包括土地增值稅、契稅、公證費、地價稅、房屋稅、印花稅、水電瓦斯接戶費、產權登記費及代書費等，除依法令規定(如契稅應由買屋者繳納、土地增值稅由出售人繳納)外，其餘稅費由誰負擔，應在契約中明白約定，以免日後發生糾紛。

8、與所有權人簽約

於簽房地產買賣契約時要詳細調查對方的身分，並由賣方親自簽章或加捺指印，最好要與所有權人簽訂，如由代理人代簽，要注意是否有授權書，不能僅憑授權書簽約，若是憑授權書簽約，應該要查問賣方的本意，較不會有差錯，而且最好在地政士事務所簽約比較不會有問題，在簽約時要注意核對所有權狀上之姓名、權利範圍等，並查對賣方地價稅單或是房屋稅單，確定賣方就是所有權人，較不會受騙。

9、指定合法可信的地政士簽定買賣契約及辦理產權移轉

買賣契約書由買方或賣方共同或協商指定地政士簽訂，並辦理後續產權移轉登記及相關手續；如沒有約定，由買方或賣方或不動產仲介公司指定。如果是對方指定之地政士，可至臺北市政府地政局或地政士公會網頁查詢該地政士之合法性，而且簽定買賣契約後 1 個月內到地政事務所辦理所有權移轉登記，產權才有保障。

10、要求不動產仲介公司派經紀人簽章

若是透過不動產仲介公司交易，應由該業者指派不動產經紀人於契約書等相關文件簽章，以示負責。

11、要求提供不動產說明書解說

透過不動產仲介公司帶看房屋，仲介人員在執行業務過程中，應以不動產說明書向買方解說。在解說前，該說明書應經賣方簽章確認。訂定買賣契

約時，經紀人應交付該說明書予買方並由買方簽章，請注意不動產說明書視為買賣契約書的一部分。

1 2、服務報酬的支付

若是透過不動產仲介公司而成交者，買賣雙方應支付一定金額的服務費給仲介公司，依中央主管機關的規定，其服務費不得超過該房屋買賣實際成交價金的 6%(向買賣雙方收取的總額)，該服務費為收費之最高上限，並非主管機關規定的固定收費比率，買賣雙方可以向不動產仲介公司議價。

1 3、善用履約保證機制

臺北市的房地產動輒上千萬元，買賣雙方又互不熟識，買方擔心付出金錢拿不到房子(例如一屋二賣、房子被假扣押、賣方拿的是假權狀)，賣方擔心房子過戶沒拿到錢(例如購屋詐騙)。考量交易安全，建議雙方買賣房屋時可花點錢辦理履約保證，目前銀行有推出成屋買賣價金信託，但各家信託範圍不一，有些是僅限買方存進去信託專戶的金錢、有些範圍包含簽約款、備證款、完稅款及交屋款各期買方應交付給賣方的價款的履約，以確保不動產的交易安全，因此，買賣雙方可以洽詢銀行信託的範圍，選擇對自己有利的信託方式。另外，如果是透過不動產仲介公司買賣的房子，通常該公司會向建築經理公司辦理履約保證，保障買賣雙方權益。

(二) 買方簽約注意事項

1、選擇使用內政部版要約書或斡旋金

委託不動產仲介公司購買成屋時，業者在向購屋人收取斡旋金的同時，要同時告知購屋人亦得選擇採用內政部版「要約書」。若是購屋人選擇內政部版「要約書」，就不得向買方收取任何款項(如斡旋金)。

2、房屋是否有瑕疵

看房子時要冷靜，並注意看牆壁有無漏水的情形及其位置？有無檢測海砂含氣量(海砂屋)及輻射鋼筋(輻射屋)？是否有損鄰狀況？有無違建、禁建、被占用等情事？是否曾經發生火災及其他天然災害，造成建築物損害及其修繕情形？是否被建管單位列為危險建築？附近環境如何？有無公害？是否為凶宅(即專有部分曾發生非自然死亡的狀況)？決定購買時，最好有一段緩衝時間，多看幾次並做多方面比較，免得貿然付出定金後才發現房子缺失，或不合自己的需要，而受損失。

3、停車位之使用

購買成屋時應注意停車位之大小、分管協議、是否需支付車位管理費？若是，如何支付？使用時是固定位置使用、需承租、需排隊等候、需定期抽籤等、每日先到先停，必須瞭解免得日後產生糾紛。

4、停車位記載情形

購買成屋時若一併購買停車位，必須注意該停車位有否辦理單獨區分所有建物登記？車位種類(平面式、機械式等)？車位編號(已辦理產權登記且有登記車位編號者，依其登記之編號，未辦理者，依分管編號為準)？

5、管理委員會事宜

買公寓大廈時要注意，管理費如何繳納？該公寓大廈是否有特別規約約定？

屋主是否有積欠管理費？

6、付款方式

付款方式亦應在契約中訂明。內政部成屋買賣契約範本及一般交易習慣分成4階段付款，對雙方較有保障：

(1)簽約款：簽約時付一部分價款。

(2)備證款：出賣人備齊辦理移轉登記所需之文件，並就有關書表證件交給雙方所指定之地政士或律師時，再交付一部分價款。

(3)完稅款：繳清一切稅費後付一部分價款。

(4)交屋款：辦妥移轉登記，買受人宜點交清楚後，再交尾款。

(三) 賣方簽約注意事項

1、售價是否公平合理，勿貪高價位，避免被詐騙

賣方應先上網查詢臺北市地政雲或內政部實價登錄網站參考附近成屋之成交行情，或是委託合法的估價師對於該不動產予以估價，以衡量價格是否公平合理，切勿貪高價位出售被詐騙集團當成目標。

2、委託銷售契約

目前不動產仲介公司所使用的委託契約有兩種：「專任委託銷售契約」及「一般委託銷售契約」，專任委託銷售契約在契約中會有「在委託期間內，不

得自行出售或另行委託其他第三者從事與受託人同樣的仲介行為」的規定，如違反這規定，將被當成房仲已完成義務，屋主須支付服務費給該房仲；反之，一般委託銷售契約則沒有這個規定，可以委託多家房仲業者同時代為銷售，且服務費只要付給先找到買主的那一家房仲即可。

另外，無論是一般委託銷售或專任委託銷售契約，都要看清楚違約罰則內容，舉例來說，有些委託銷售契約會約定「受託人已提供委託人曾經仲介之客戶名單，而委託人於委託期間屆滿 3 個月內，逕與該客戶或其配偶、二親等內之親屬成交者，仍須支付服務費。」之規定，所以民眾簽訂委託銷售契約時要小心並仔細審閱契約內容，以免日後發生服務費用糾紛。

委託銷售契約屬於定型化契約，依法屋主享有契約審閱期(至少 3 天)，但有些經紀人會使用各種話術迫使屋主在當下就簽約，根本沒看清楚簽的是專任委託或是一般委託，也沒有告知屋主兩者的區別，直接讓屋主簽立專任委託契約。因此，除非確實了解簽的合約性質，看過契約內容並充分的了解其中權利義務，否則切勿讓經紀人在委託契約加上「業已充分了解本契約條文，因此自願放棄行使契約審閱權利」之文字。

二、過戶注意事項

(一) 辦理過戶前注意事項

如果是透過房仲買賣房子，後續有配合的地政士協助過戶，如果是買賣雙方自行交易，則成交後最好雙方各自委託合法的地政士辦理過戶

(即產權移轉登記)或是自行前往地政事務所辦理過戶。切勿將自己的身分證、印鑑章、印鑑證明(請注意:印鑑證明代表這顆印鑑章是您所有,只要是有蓋過印鑑章的文件,都會被認定是經過您同意的文件)等重要物品任意交給他方辦理過戶,免得房屋被盜過戶遭受損失。

另外,民國 107 年雙北市發生數起購屋詐騙案,買方(詐騙集團)修改內政部成屋買賣契約範本第 3 條約定為「雙方依約繳清稅款後,買方即辦理移轉登記過戶」而且賣方的印鑑證明等重要物品在簽約時就已先交給買方,結果房屋一經過戶後買方未再匯款給賣家,造成賣家蒙受鉅額損失。因此,無論是買賣雙方均應仔細閱讀契約內容,最好是自行下載內政部版成屋買賣契約範本使用,如契約為對方提供,則可要求對方給予幾天的審閱期帶回家仔細研究,並比對契約條文與內政部版本買賣契約範本有無不同,印鑑證明等重要物品切勿任意交給他方辦理過戶,對自己的權利較有保障。

(二) 過戶流程

第一步	地政事務所 或網站下載	1. 土地登記申請書 2. 買賣移轉契約書(一式 2 份) 3. 申請登記謄本
第二步	戶政事務所	申請印鑑證明應備文件 1. 申請人身分證及印鑑章 2. 委託代辦者另需檢附代理人身分證正本、印章及委託書(初次申請者應由本人親自申請) 3. 有下列情事者,免至戶政事務所申請印鑑證明:

		<p>(1)出賣人於申請登記時親自到場，提出身分證正本，供登記機關人員核對身分。</p> <p>(2)契約書經依法公證者。</p> <p>(3)契約書經依法由地政士簽證者。</p> <p>(4)出賣人依「土地登記印鑑設置及使用作業要點」於土地所在地之登記機關設置土地登記印鑑者。</p>
第三步	稅捐稽徵處	<p>洽房地產所在地之稅捐稽徵處報稅，完稅後查有無欠地價稅、房屋稅，雙方應準備下列文件：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 土地增值稅、契稅申報書 2. 房地產權狀影本 3. 買賣雙方身分證明文件各 1 份(身分證影本或戶口名簿影本) 4. 買賣移轉契約書正本及影本各 1 份(正本依權利價值千分之一印花稅票，印花稅票可至郵局購買) 5. 買賣雙方印章 6. 送件人(申請人或代理人)印章 7. 其他規定應檢附之文件，請洽房地產所在地之稅捐稽徵處詢問。 <p>★如果有欠稅，應繳納完畢並經稅捐稽徵處於稅單上簽注無欠稅，方得前往地政事務所辦理過戶。</p>
第四步	地政事務所	<p>洽房地產所在地之地政事務所申辦(臺北市不動產可跨所申請買賣登記)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 土地登記申請書 2. 買賣移轉契約書正、副本各 1 份 3. 各項完稅證明(土地增值稅單辦理產權登記聯及收據聯、建物契稅單收據聯及收據副聯) 4. 房地產(即土地及房屋)所有權狀正本 5. 買賣雙方身分證明文件 1 份(身分證影本或戶口名簿影本) 6. 出賣人印鑑證明 1 份 <ul style="list-style-type: none"> (1)印鑑證明以買賣立約日前 1 年以後核發者為限【例如:107 年 11 月 15 日簽

		<p>定買賣契約，出賣人應檢附 106 年 11 月 16 日(含)以後核發的印鑑證明】</p> <p>(2)免附出賣人印鑑證明的情形，請參閱過戶流程第二步。</p> <p>7. 送件人(申請人或代理人)身分證正本、印章</p> <p>8. 其他規定應檢附之文件，請洽房地產所在地之地政事務所詢問</p>
--	--	--

(三) 交屋注意事項

買賣成屋到最後一個步驟就是要交屋，所謂交屋是指相關過戶流程手續都已辦完，如果有作履約保證，買方價金也全數進入履約保障的帳戶，如有透過地政士，會通知買賣雙方到房屋現場一起做點交動作，交付權狀與相關書面、收據等，順便讓買方再次檢查屋況無誤，將房屋鑰匙交付給買方，象徵性的移交房屋所有權，履保帳戶裡的錢隨後就會移轉給賣方，才是真正完成這次的房屋交易。

1、務必親自到現場點交並檢視屋況：

現場交屋最重要的意義，就是讓買方做最後屋況的確認，是否與先前所見相同，例如有否未發現的漏水現象、賣方承諾會先處理的瑕疵有沒有修繕完成、屋內雜物有沒有依事先約定整理好、鑰匙確認等等。若現場發現瑕疵，可當場要求賣方依民法負起瑕疵擔保責任做修復（除非雙方有事先約定不保固），至於現場無法察覺的瑕疵（賣方刻意用壁紙遮蓋的漏水痕跡、入住後短期間內出現的滲漏、賣方在不動產說明書上不實勾選的瑕疵），如果能確定是賣方交屋前已存在，也可依民法瑕疵擔保規定去做請求。

2、檢查相關房地產權狀是否正確、費用是否繳清

如透過地政士，現場地政士會將完成過戶的房地產權狀、完稅證明、繳費收據等通通交付給你。在房地產權狀部分買方要核對上面身分資料、相關面積登載是否相符，其他諸如地價稅、房屋稅、水電費、電話費、網路、第四台、瓦斯費用、大樓管理費等是否已繳交完成，以免衍生後續爭議。

3、取回預簽的本票或相關書面資料

如果透過地政士，通常簽約或完稅時地政士會讓買方預先開立本票放在地政士處，擔保第一期款不足部分與尾款；此外，記得要核對當初交給地政士的資料包含本票全都取回。

4、申請土地、建物登記謄本

土地、建物登記謄本可以清楚呈現土地、建物完整的登記事項，因此交屋時可請地政士或自行向地政事務所申請最新的土地、建物登記謄本，確認原本賣方在土地、建物上設定抵押權或其他權利已經完全塗銷。



↑ TOP

反毒反詐-1

毒品危害防制條例部分條文修正， 積極守護國人免於毒品犯罪之危害

資料來源：法務部全球資訊網反毒大本營

為展現政府重罪重懲、痛打毒品之決心，積極守護國人免於毒品犯罪之危害，法務部除貫徹行政院「新世代反毒策略」及「新世代反毒策略行動綱領」，在緝毒、拒毒、防毒、反毒多管齊下，全力打擊毒品犯罪外，更為有效遏止重大毒品犯罪，及幫助吸毒者戒除毒癮重生，擬具毒品危害防制條例(下稱本條例)部分條文修正草案，經行政院送請立法院審議，於108年12月17日三讀通過，讓我國防制毒品之法制，更加完備而能與時俱進，其修正重點說明如下：

- 1. 重罪重懲、遏止新興毒品的散播：**重懲毒販，提高製造、販賣、運輸毒品之刑度及罰金；將持有第三級、第四級毒品由20公克降為5公克以上，即懲以刑罰，擴大4倍入刑範圍；另加重販賣混合式毒品及對懷孕、未成年人販毒之刑度，同時擴大沒收、澈底剝奪毒販不法所得。
- 2. 縮短新興毒品列管時程：**具有類似化學結構之物質，可於一次毒品審議程序進行審議，大幅縮短新興毒品列管時程，避免於審議通過列管前無法可罰之空窗期。
- 3. 扣案毒品物可於判決確定前銷燬：**明定判決確定前，在不影響證據認定之前提下，經取樣後即得銷燬，以解決部分毒品具有危險性或有喪失毀損之虞、不便保管或保管需費過鉅等問題。
- 4. 緩起訴處遇模式之多元化：**因應戒癮治療之需求，使檢察官可對緩起訴制度運用更為彈性，俾使毒品施用者獲得有利於戒除毒品之適當多元處遇，並建立為戒癮

治療、精神治療、心理輔導或其他適當處遇前之專業評估機制。

此次修法，法務部基於寬嚴並濟之刑事政策，對於販毒等重大犯行採從重從嚴處罰，且新增擴大沒收制度以澈底剝奪不法所得；而對犯行輕微或施用毒品之人，則給予自新及戒除毒癮之適當刑事處遇，使其能徹底脫離毒品危害。另並修正關於毒品列管之審議方式，以符合實務查緝所需，並能與國際緝毒接軌。

法務部將於新法施行後，持續貫徹政府反毒決心，對於毒品犯罪零容忍，為營造國人無毒家園而努力。



**拒絕假訊息介入選舉
主動辨識由你我做起**



↑ TOP

詐團先扮假警再變身銀行員， 謊稱退詐款實則詐空帳戶

➤ 資料來源：內政部警政署 165 全民防騙網

黑色星期五購物潮剛過，除賣家下殺折扣、買家網購搶便宜外，親友揪團購物也別忘小心詐騙集團，以免成為假冒公務機構(公務員)以及操作 ATM 詐騙手法的目標，掉入詐騙話術及三階段陷阱。

一名年約 3 旬林姓業務，接到自稱北市刑大的男警官來電，表示日前 9 月份時，林姓業務報案的網購遭詐騙案已破案，可以返還遭詐騙金錢，並稱會將破案資料傳給當初受騙使用的帳戶銀行，由銀行與林姓業務聯繫，隔日晚間 6 時許林姓業務即接到自稱兆豐銀行人員來電，要求林姓業務就近郵局 ATM 查詢餘額、交易時間與經辦編號，確認有無退款金額進帳，重複操作多次後還是未有金額進帳，於是假銀行人員聲稱林姓業務帳戶有密碼鎖定須要解除，故要求林姓業務改手動操作，於是林姓業務聽從指示將新臺幣(下同)3 萬元從兆豐銀行帳戶轉至對方指定之郵局帳戶，然而假銀行員又稱林姓業務按錯了，導致錢未轉進反而轉出了，要求林姓業務將帳戶內剩餘近 2 萬元領出，就近到超商用 ATM 存入剛指定之郵局帳戶，必須經過資料傳輸後，方能將退款金額全數領出，然而林姓業務左等右盼到夜間 10 時卻再也沒等到假警察或假銀行人員消息，才驚覺又遇上詐騙，計遭詐 5 萬元。

以往詐騙集團以假冒公務機構(公務員)詐騙會有 3 階段詐騙話術陷阱：

1. 先假冒電信公司或健保局人員，聲稱被害人身分遭冒用、健保卡濫用遭停卡及申辦電信並欠繳電話費。
2. 轉接給假警察，聲稱涉及刑案、人頭帳戶、詐欺共犯等，且偵查不公開要求當事人不得透露。
3. 再轉接假檢察官、法官，謊稱被害人「身分遭冒用協助申請資金公證」、「法院幫你保管金錢」、「監管帳戶」。

今則先假扮成警務人員，聲稱前次遭詐騙案件已破，欲返還遭詐款項，再轉接假銀行員進行操作 ATM 詐騙，請民眾應牢記 ATM 或網路銀行都沒有任何解除扣款、解除密碼鎖定或確認資料傳輸功能。

假冒機構詐騙

陷阱詐騙話術

結合操作ATM謊稱退款，實則詐空帳戶



假冒警察人員：

謊稱先前遭詐已破案，欲退還款項

轉接「銀行機購」處理。



假冒銀行行員：

要求至ATM查詢餘額、交易時間與經辦編號，

按指示轉帳至指定帳戶。

ATM或網路銀行

都沒有任何解除扣款、取消鎖密或確認資料傳輸功能。

務必先及確認!



內政部
警政署
刑事警察局

↑ TOP

甲開發公司負責人朱○○等涉嫌違法吸金案

資料來源：法務部調查局全球資訊網「洗錢案例彙編第六輯」

壹、案情概述

一、案件來源

法務部調查局洗錢防制處於100年3月間受理A銀行申報疑似洗錢交易報告：朱○○帳戶經常存入現金，復以轉帳匯款方式，移轉資金至其A銀行甲分行帳戶，再以轉帳支付到期支票款。

二、涉案人

朱○○，甲開發公司負責人

陸○○，甲開發公司總經理

三、涉案情形

99年11月間，甲國際能源開發股份有限公司更名為甲開發公司，由朱○○擔任該公司負責人，陸○○擔任總經理。渠等均明知該公司非銀行，亦未經主管機關許可經營銀行業務，不得以借款、收受投資、使加入為股東或其他名義，向多數人或不特定之人收受款項或吸收資金，而約定或給付與本金顯不相當之紅利、利息、股息或其他報酬，竟自99年11月起，僱用游○○、余○○及王○○等業務人員以口述、廣告文宣或每月不定期召開「資產活化講座」活動方式，由余○○等擔任講師，對彭○○等不特定之人公開散布保證獲利且宣稱「資產活化」、「負債整合」、「成本低&獲利高&流通快」、「每月可領投資金額的

1.5%」、「銀行定存利率一年才1%多而已」、「讓有錢人更有錢、沒錢者變有錢」等課程資料，招攬社會大眾加入投資，並宣稱有兩種投資方式，其一為客戶以每單位新臺幣（下同）100萬元投資該公司，每月可領取投資金額1.5%（即每年領取18%）之紅利。甲公司根據客戶投資額度，先支付3個月之現金「紅利」及3個月後兌現之「紅利支票」。其二為以現金辦理投資者亦可選擇每股50萬元，最低投資金額100萬元之方式，投資不動產物件，若該不動產未售出，甲公司保證1年可退還110%（即本金每股50萬元紅利5萬元）；若該不動產售出，則投資人可均分獲利金額。

陸○○及朱○○共同以甲開發公司經營向不特定多數人收受款項之銀行業務並對外招攬「會員」，會員投資之資金來源包括現金、不動產貸款、信用貸款及車貸等，投資人資金來源若為貸款，該公司均同樣代為支付貸款利息。渠等為規避銀行法相關規定，將投資人款項存入A銀行陸○○私人帳戶或要求投資人自行匯入該帳戶，陸○○則使用渠B銀行及C銀行帳戶或向朱○○借用D銀行甲分行帳戶，開立支票予投資人，用以支付事先給予投資人之到期支票款。

綜上，陸○○及朱○○以投資或借款等名義對外招攬會員，按臺灣銀行99年11月1日一年期定期儲蓄存款牌告固定利率為0.35%至1.16%。上述以現金或貸款投資陸○○及甲開發公司會員經折算年利率為18%至25%不等。渠等實際從事經營收受款項而約定給付與本金顯不相當之報酬業務，自96年至100年6月間，總計吸金金額達1億5,209萬5,000元。

貳、洗錢手法

陸○○及朱○○共同經營甲開發公司向不特定多數人收受款項之銀行業務並對外招攬「會員」，會員投資之資金來源包括現金、不動產貸款、信用貸款及車貸等，投資人資金來源若為貸款，甲開發公司均同樣代為支付貸款利息。渠等為規避銀行法相關規定，將投資人款項存入A銀行陸○○私人帳戶或要求投資人自行匯入該帳戶，陸○○則使B銀行陸○○帳戶及C銀行陸○○帳戶等帳戶或向朱○○借用D銀行甲分行帳戶，開立支票予投資人，用以支付事先給予投資人之到期支票票款。

參、可疑洗錢表徵

同一客戶於不同櫃檯以每筆未逾（或逾）申報門檻之現金辦理存、提款，累計達一定金額以上，且該交易與客戶身分、收入顯不相當或與本身營業性質無關者。

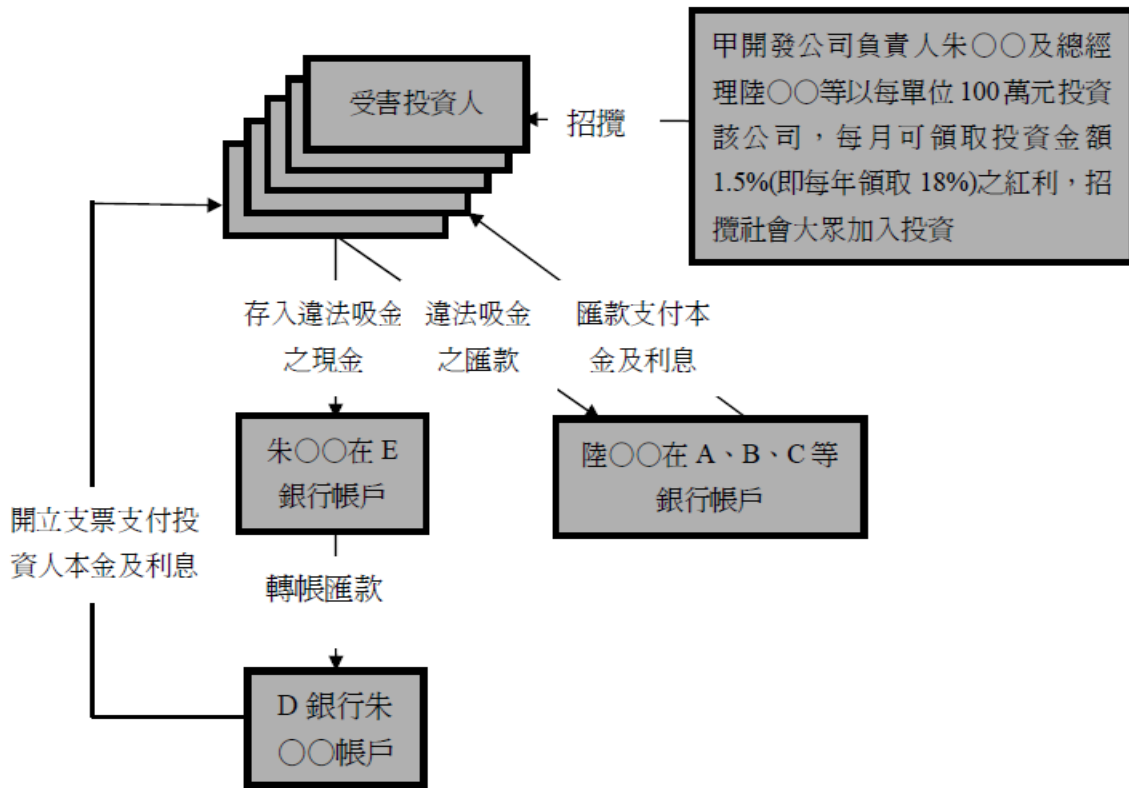
伍、起訴情形

臺北地方檢察署於101年1月依違反銀行法29條、第29條之1規定起訴，且犯罪所得達1億元以上，應依同法第125條第1項後段規定處罰之罪嫌起訴。

陸、經驗參考

申報銀行充分瞭解客戶（KYC）後，發覺朱○○帳戶交易方式、金額，與其身分、收入顯不相當，疑似洗錢，並適時通報調查局洗錢防制處，該案得以發掘。

甲開發公司負責人朱○○等涉嫌違法吸金案資金流程圖



不能黑白講 不要隨便傳!

透過修正現行法令 納入禁止散播假訊息的規範和罰則

防制假訊息危害國家安全與公共利益

核子事故緊急應變法

廣播電視法

食品安全衛生管理法

傳染病防治法

糧食管理法

公民投票法

總統副總統選舉罷免法

公職人員選舉罷免法

農產品市場交易法

災害防救法

陸海空軍刑法

中華民國刑法

假

行政院
Executive Yuan

政策廣告 | 歡迎轉貼

資料來源:行政院



洗錢防制₋₂

徐○○涉嫌詐欺案

資料來源：法務部調查局全球資訊網「洗錢案例彙編第六輯」

壹、案情概述

一、案件來源

法務部調查局洗錢防制處於100年5月間受理A銀行申報疑似洗錢交易報告：該行甲分行客戶徐○○帳戶經常有多筆略低於必須申報之金額存入帳戶或自帳戶提出，或於不同櫃檯以每筆未逾申報門檻之現金辦理存、提款，疑似洗錢。

二、涉案人

徐○○及其配偶

三、涉案情形

徐○○自92年5月至100年6月擔任甲股票上市公司董事長林○○秘書，負責處理董事長行程安排、接聽電話等日常事務及辦理董事長出差費、交際費等費用報銷請款業務。依甲公司內部核銷程序規定，徐○○代辦採購贈與客戶禮品等業務，應將支出憑證黏貼於請款報銷單，再由請款人簽名後送交部門主管審核，惟甲公司稽核人員因徐○○所辦理之禮品採購為董事長交辦事項，不便逕向董事長確認而全數認列，徐○○及其夫見有機可乘，竟意圖為自己不法所有之概括犯意，自96年起徐○○持所擁有之A銀行、B銀行、C銀行信用卡及其夫所擁有之D銀行、E銀行、F銀行、G銀行信用卡至太平洋SOGO百貨、新光三越百貨、臺北101、BELLAVITA等各大百貨公司刷卡購買名錶、珠寶、皮件、家電等高單價精品，並要求店家將發票分拆為新臺幣（下同）十萬元以下數筆發票，以規避

財會人員對於支出傳票稽核，再由徐○○將憑證黏貼於報銷請款單上，載明科目為「董事長交際費」及英文代碼表明受贈客戶，充當董事長林○○交際費，徐○○並在請款單上之請款人欄位上簽名，復蓋印董事長交付渠保管之圓戳章，同時填註徐○○於甲公司之員工號，表明係渠個人先為董事長代墊採購禮品款項，要求會計人員將款項匯入徐○○設於A銀行個人帳戶內，致甲公司會計、出納人員誤信為真而同意撥款，自甲公司A銀行甲分行帳戶，將款項以『代撥薪資』名義匯入徐○○前揭A銀行帳戶內，徐○○及其夫再以詐得款項，支付渠2人信用卡帳單及償還其夫個人債務等。徐○○以前揭手法於96年詐取董事長交際費新臺幣（下同）111萬元，97年詐取546萬元，因2年間甲公司均無人生疑及進行查核，乃食髓知味，自98年詐領金額增加高達1,326萬元，99年高達至3,444萬元，100年1月至5月止詐領金額高達2,952萬元。100年5月5日甲公司因作業疏失將原應匯入徐○○在A銀行帳戶內之360萬元，匯至林○○設於A銀行甲分行帳戶內，經徐○○發現後，要求甲公司將款項匯回渠個人帳戶，甲公司遂要求徐○○須將傳票交董事長簽名同意匯回款項，並追加確認5月支出之146萬元之傳票，徐○○擔心以私人單據報銷之事蹟敗露，乃親仿林董事長簽名交由會計請款；然該公司財務主管陳○○發覺徐○○請款程序可疑，且截至100年5月止，徐○○以林○○名義報銷之交際費已高達2,952萬元，遂向董事長求證交際費支出事由，經董事長確認並未使用5月份2筆公關費支出，甲公司乃全面清查徐○○冒領之交際費，確認自96年迄100年5月止總額高達8,380萬元。另徐○

○自96年起陸續將董事長林○○實際支出，交付渠代為報銷之發票，亦以自己代墊為由，要求會計部門將原屬董事長實際支出之交際費匯入渠個人帳戶中，金額共計700餘萬元，亦均遭徐○○侵占。

貳、洗錢手法

徐○○及其夫利用自己所有之多家銀行信用卡假藉為公司董事長採購禮品名義至太平洋SOGO百貨、新光三越百貨、臺北101、BELLAVITA等各大百貨公司刷卡購買名錶、珠寶、皮件、家電等高單價之精品，再以發票向公司會計部門申辦報銷，並要求會計人員將歸墊款匯至個人帳戶內予以侵占。

參、可疑洗錢表徵

同一客戶於不同櫃檯以每筆未逾（或逾）申報門檻之現金辦理存、提款，累計達一定金額以上。

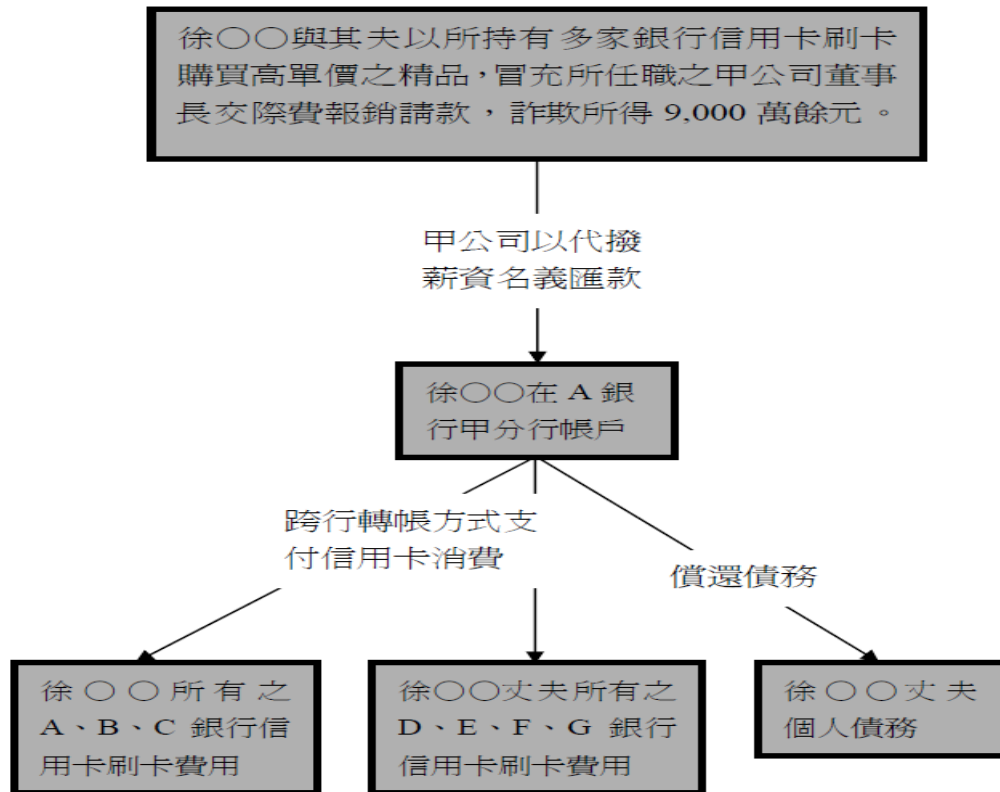
肆、起訴情形

臺北地方檢察署於101年1月依刑法210條偽造文書、336條業務侵占及339條1項詐欺等罪嫌起訴。

伍、經驗參考

申報銀行對於客戶經常於不同櫃檯以每筆未逾（或逾）申報門檻之現金辦理存、提款之交易異常，適時通報調查局洗錢防制處，得以發掘本案並予以偵破，該申報銀行對於異常交易監控機制值得借鏡。

徐○○涉嫌詐欺案資金流程圖



↑ TOP

健康叮嚀₁

讓您「心」好「腦」活

✚ 資料來源：衛生福利部國民健康署全球資訊網

根據衛生福利部 107 年死因統計，心臟疾病、腦血管疾病、高血壓性疾病等心血管相關疾病占據國人十大死因中的 3 項，導致 39,080 人死亡，所造成的危害已接近十大死因之首的癌症（48,784 人）。其中菸害是造成心血管疾病的重要危險因子，佔心血管疾病死亡人數的 17%，國民健康署王英偉署長表示，吸菸除造成心血管疾病，也會增加中風及多發性硬化症發生率，每天多抽 5 根菸，會增加 12% 中風的機會。吸菸也會增加 1.81 倍罹患多發性硬化症的機會。研究也指出，中風後繼續抽菸，會增加再次中風的機會。

心臟科醫師號召神經內科醫師響應「心」領「神」會助攻戒菸

中華民國血脂及動脈硬化學會榮譽理事葉宏一表示，男性肺癌患者在罹病後其吸菸率會由 77.8% 降至 7.7%，但男性心肌梗塞患者在急性梗塞後，仍有 35.6% 患者未戒菸，而男性在中風後，亦還有 2 至 3 成未能戒菸，顯示民眾對吸菸造成心血管危險的認知性仍不足 6。為協助國民健康署擴大戒菸服務之提供及轉介，把握民眾至醫院就醫的黃金勸戒時刻，中華民國血脂及動脈硬化學會自 107 年起與國民健康署合作辦理「獎勵提供心血管疾病病人戒菸服務競賽」。鑑於吸菸對於神經內科疾病影響，今年度更與台灣腦中風學會合作，鼓勵神經內科專科醫師投入戒菸服務的行列。本次競賽共 14 家醫學中心、17 家區域醫院、191 位心臟科醫師、121 位神經內科及復健科醫師共 312 位醫師參與，在短短 4 個多月協助 2,266 位吸菸民眾戒菸，其中在心臟科或神經內科就診時，直接接受戒菸服務的

病人共 1,785 位，7 月至 8 月就診的民眾共 191 位戒菸成功（三個月點戒菸成功），醫師搭配戒菸衛教師，持續給予關懷和追蹤個案戒菸情形，期降低復發和死亡的風險。

從「心」開始，戒菸不痛苦

王先生，菸齡已超過 30 年，想到自己才 50 幾歲心臟血管阻塞已放支架 3 支，門診時醫師建議戒菸，驚覺「性命愛顧」，配合戒菸門診給自己一個重生機會。戒菸永遠不嫌晚，只要願意給自己一個嘗試的機會，哪怕只是一個念頭，都是一個成功戒菸的開始。

戒菸及早，健康到老

陳先生年僅 45 歲，但是菸齡已將近 30 年。自國中開始抽菸，菸癮逐漸變大，到後來也已經習慣煙霧環繞的感覺；且自覺身體健壯，沒有什麼慢性疾病，對於家人戒菸的勸說，也總是聽而不聞。某天晚上，正在享受飯後一根菸的悠閒時光時，突然右手無力、無法說話，緊急送醫診斷為腦中風，幸運的是在接受靜脈血栓溶解劑治療後，症狀已經有所改善，但是住院期間檢查，陳先生的血管狀況動脈粥狀硬化及狹窄的情形相當嚴重，再次中風的危險性很高；在如此的震撼教育之下，終於下定決心要戒菸，然而遺憾的是，腦損傷是不可逆的，症狀雖然改善，但後續的疾病預防及藥物控制，是一輩子的課題。

戒菸，讓您「心」好「腦」活

只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳與菸焦油就開始排出，不再堆積，戒菸 1 年，罹患冠狀動脈心臟病機率減少一半 7! 國民健康署呼籲吸菸民眾「越早戒菸，效果越好」，如能盡早戒菸，就能降低因心血管疾病的發生導致無法挽回的憾事，請大家善用國

民健康署提供二代戒菸、戒菸專線或戒菸班等多元戒菸服務，提高戒菸成功機率。戒菸，從「心」開始，讓自己與家人「神」「心」氣爽！

戒菸資源：

◎免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63

◎全國超過 4,000 家戒菸服務合約醫事機構（查詢電話：02-2351-0120）

◎洽地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊

衛生福利部
國民健康署

常見心血管疾病是什麼？

當人體內運送血液的器官和組織受到影響
進而造成心臟、腦部與周邊血管病變
稱為**心血管疾病**

常見的心血管疾病有

 心臟疾病 十大死因第二位	 腦血管疾病 十大死因第四位	 高血壓性疾病 十大死因第八位	 腎炎、腎病 症候群及腎病變 十大死因第九位
---	--	---	---

平時多注意身體警訊，遠離頭號殺手威脅

近年來已成為全球死亡的頭號殺手，造成無數家庭的遺憾

2

衛生福利部
國民健康署

心血管疾病共同危險因子

 三高 (高血壓、高血糖、 血脂異常)	 肥胖	 吸菸
 缺乏運動	 不健康飲食	 壓力

3

↑ TOP

真相與闢謠

➤ 資料來源：衛生福利部國民健康署全球資訊網

◇ 有心臟病家族史，就一定會得心臟病？

雖然在冠心病的危險因子中，遺傳基因是無法改變的危險因子，但並不代表一定會罹病，如果有心臟病家族病史，應更注重健康，養成良好的生活型態，平時注意均衡飲食、少油少鹽多纖維、戒菸、節酒、多運動，並定期接受健康檢查，以減少心臟疾病之發生。

◇ 外籍媽媽的小孩是否也能接受兒童預防保健服務？

只要小朋友領有健保卡和黃卡，即可接受兒童預防保健服務。

根據全民健康保險法規定，如父母一方為中華民國籍，則新生兒即為本國籍，申報戶籍並取得健保卡及黃卡後即可接受預防保健服務。

如父母皆為外國籍，並依規定投保，則可於領取居留證明後參加健保，待領取健保卡及黃卡後即可接受預防保健服務。如新生兒出生 60 天內尚未領有健保卡，則可依附父母接受兒童預防保健(第一次預防保健)。

◇ 只喝豆漿也能補充足夠鈣質嗎？

根據食品營養成分資料庫，每百公克的黃豆（乾重）具有 194 毫克的鈣質，但做成豆漿之後因加工過程的流失，每百公克的豆漿，鈣質僅有 14 毫克，而等量的牛奶則有

100 毫克的鈣質。

對於素食者或不攝取乳製品的人來說，豆漿並非最好的鈣質來源，但如果是添加食用級石膏做成的豆製品，例如：板豆腐、豆干，鈣質含量就十分豐富，因為石膏為硫酸鈣，可提供許多鈣質，在吸收率方面，板豆腐可被人體利用的鈣質約有 30-40%，與牛奶所含的鈣質吸收率並無差異，因此板豆腐可作為素食者等族群很好的鈣質來源，而吃豆類產品容易脹氣的族群，建議諮詢專業營養師，適量攝取營養補充品，來預防骨質疏鬆症。

◇ 在室內吸完菸後，開門窗通風，之後進來的人沒有在當下吸到二手菸，是否就沒風險？

室內吸菸會產生二手菸及三手菸，其中所產生之危害，影響個人健康甚鉅。根據美國疾病管制局(CDC)研究指出，二手菸的暴露與健康危害有關：如鼻刺激、冠心病、中耳疾病、呼吸系統症狀、肺功能受損以及下呼吸道疾病等。此外，與吸菸者一起生活，除了要承受二手菸的危害，還得面對三手菸的威脅。

所謂「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。根據英國突變學期刊(Mutagenesis)發表三手菸致癌研究指出，尼古丁有很強的表面粘附力，會與空氣中的亞硝酸、臭氧等化合物發生化學反應，產生更強的新毒物，如亞硝胺等致癌物，黏在衣服、家具、窗簾或地毯上。為此，吸菸對健康危害的影響可知，為免於暴露二手菸及三手菸危害，及早戒菸才是最有效的方法。國民健康署有提供戒菸專線服務，協助您對抗菸癮，讓您對戒菸更具信心！

戒菸資源：

◎免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63

◎全國超過 4,000 家戒菸服務合約醫事機構(查詢電話：02-2351-0120)

洽各縣市衛生局(所)接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊’

◇ 感染幽門螺旋桿菌一定會罹患胃癌嗎？

胃癌，因人體胃部的黏膜細胞異常增生繁殖所致，屬多因素疾病，危險因子有感染幽門螺旋桿菌、飲食衛生、菸酒等，如感染幽門螺旋桿菌，則有 1-2% 機率會得到胃癌，而幽門螺旋桿菌一般寄居於胃酸較低的胃黏液或胃黏膜細胞之中，感染後會因為病症的不同而有不同的症狀，常見病症有胃潰瘍、十二指腸潰瘍以及胃炎，而胃癌是感染幽門螺旋桿菌最嚴重的併發症。

消除幽門螺旋桿菌固然可以減少胃癌發生的風險，但遠離胃癌的威脅必須從生活做起，均衡飲食、多吃蔬果、少加工食品、醃漬物、燒烤，並且調節好生活作息，養成良好習慣並且有家族罹癌史及高風險族群建議定期接受胃鏡檢查，才能保胃健康！

◇ 糖尿病患者不吃飯可以降血糖？

一、有些糖尿病患者以為只要不吃飯就可以控制、降低血糖，因此就不正常吃飯，其實這樣是適得其反，反而無法控制血糖，甚至增加健康危害風險。因為當身體中的醣類不夠時，身體便會以蛋白質作為能量的來源，而使得蛋白質無法進行促進

身體的生長發育、修補組織的功能，同時在脂質氧化的過程當中，也必須要有醣類的參與，脂質才能完全氧化，不然會產生過多的酮體，造成酮酸中毒。

二、因此糖尿病患者需要定時定量攝取含醣食物，因為身體會將含醣類食物如米飯、麵食等經消化吸收後變成葡萄糖進入血液。血糖是提供身體活動所必需的能量，故糖尿病患者飲食應以均衡飲食為基礎，避免精緻醣類或加糖食物，如蛋糕、小西點、冰淇淋等及多選擇高纖、適量油脂，以達血糖之穩定控制。

三、此外，良好糖尿病控制方法，除健康飲食外，規律運動、體重控制、按時服藥及養成血糖自我監測都是控制糖尿病重要關鍵因素。

◇ 嬰兒枕可以顧頭型又防側翻嗎？

錯！1歲以下請不要使用枕頭。目前國內外文獻對於嬰兒枕防側翻、顧頭型等功能皆無實證依據，反而可能讓嬰兒在臉朝下時翻不回來，大大增加窒息猝死的機率。且新生寶寶的頭跟肩部幾乎同寬，平躺時，背部和後腦勺在同一平面上，寶寶不會睡得不舒服，因此家長們不需要擔心喔。

◇ 不運動就瘦不下來嗎？

事實上相較於運動，飲食控制對減重的效果更明顯。然而比起單純的飲食控制，合併運動與增加減重的效果之外，並可以帶來更多對健康上的益處。運動可以有效降低體脂肪及內臟脂肪，並幫助改善血糖及血壓，進而達到預防心血管及腦血管疾病的效

果。長期而言，運動可以有效降低死亡率，其效果遠大於體重本身帶來的影響。運動所帶來的其它好處，還包括可以改善呼吸功能、降低焦慮與憂鬱、促進認知功能、提高幸福感、並增加工作、休閒與運動活動的表現。

減重時配合運動，除了對健康帶來好處之外，還可以使心情較為愉悅，進而消弭節食造成的沮喪感。此外，節食往往會帶來無力及身體功能減退等影響，藉由增加運動，可以用來預防這些狀況的發生。

【可以這樣做】

減重時，除了飲食控制之外也應合併運動，避免形成少肌型肥胖而不斷復胖，才能夠真正瘦得健康。




假消息亂竄中 大方分享，小心求證



散播傳染病流行疫情之謠言或不實訊息，損害公眾或他人

300萬元 以下罰金

傳染病防治法 第63條



散佈謠言影響公共安寧

3日 以下拘留或
3萬元 以下罰鍰

社會秩序維護法 第63條

↑ TOP

非辨勿言

查明聊天訊息中的假消息，在未證實真假前，切勿輕易分享，以免成為傳播假訊息的一份子。

廣告



國家通訊傳播委員會
NATIONAL COMMUNICATIONS COMMISSION



國家通訊傳播委員會
NATIONAL COMMUNICATIONS COMMISSION



非辨勿聽

流言蜚語總比事實流傳更快，在明辨消息正確前，切勿輕信各種來源可疑的訊息。

廣告



國家通訊傳播委員會
NATIONAL COMMUNICATIONS COMMISSION



非辨勿動

網路瘋傳各種未經證實的消息，在明辨資訊的可靠性前，切勿輕舉妄動，以身試險。

廣告

↑ TOP