

經濟部水利署北區水資源分署廉政電子報

113年8月號

北水分署政風室 編製

法律常識 ★偷牛反被牛踢死，死者家人可以索賠嗎？ P02

廉政成果 ★法務部偕同經濟部辦理 113 年企業服務廉政平臺 P05
分享 「電力 ESG，綠能展新機」廉政座談會

資通安全 ★微軟大當機！疑似與資安軟體 CrowdStrike 更新有關 P07

消費保護 ★預售屋廣告就屋突層可設計夾層空間使用，屬非法違章 P08
挨罰

反毒反詐 ★毒品以安非他命危害最嚴重 新興毒品泛濫是警訊 P10

★113年第二季網路廣告平臺業者刊登違法投資廣告 國內 P12
知名人士重複遭冒用

洗錢防制 ★洗錢防制子法上路 不再有人頭帳戶不受規範 P14

廉政成果 ★經濟部水利署設置「廉政倫理規範」線上登錄 P16
分享 請本分署同仁優先使用

廉政成果 ★法務部偕同司法院及教育部舉辦 P17
分享 大專校院法治廉潔教育短影音競賽頒獎典禮暨主題沙龍

健康叮嚀 ★大魔王級殺手！「這類人」7成不自知有高血壓，量血 P19
壓避免5大 NG 動作

偷牛反被牛踢死，死者家人可以索賠嗎？

■資料來源：臺灣高等檢察署

前些日子，新竹縣竹東鄉間有一位金姓老翁，自己所有的田地只有三分多，卻養了一頭壯碩的牛，自己的田耕作完了，有空閒時間，便自己與牛一起被人雇用，替人耕作田地，直到上個月底，他染了一場吃東西就會吐的病，不得不進醫院休息幾天，只是他不放心他的牛，在住院以前，特別到鄰居阿榮伯那邊，拜託他代為照顧那頭牛幾天，並會按日計算工錢給他，阿榮伯答應後他才放心住院去！村裡的人幾天沒有看到人與牛一同出現，大家都覺得奇怪，最後弄清楚原來是牛主人生病住院去！這消息在正常人聽來是不值得大驚小怪的事。不過，村中的無賴小黃與小王則認為大好的機會來了，原來這兩名無賴，早看準金老翁這頭牛，認為把這頭牛偷到手，到市場賣牛肉價錢肯定不錯。當天就決定晚上去偷這頭牛。

當晚，兩人很順利進入金老翁住宅的牛欄，才發覺牛是被阿榮伯用繩子牢牢地綁在柱子上，打的結有點特別，黑暗中竟然無法解開，這時熟睡中的牛已被小偷的行為驚醒，嗅出來者並非主人，頓時牛性大發，在小小的牛欄中亂頂亂踢，這時無賴小王，正站在牛的後方，被那牛一腳踢來，正中小王胸腔要害，由於力道甚

猛，內臟受到重創，當場倒地身亡。兩人偷牛，一人橫死，活著的人只好狼狽地逃回家中躲藏，小村中出了命案，新聞馬上傳開了，小王的家人得知小王命喪牛欄，知道那是作惡多端的結果，本來不想多事，將屍體領回火化完就算了！不過，身邊的人告訴小王的父親，你兒子被金老頭家的牛踢死，那是事實，他是有錢人，最怕吃官司，只要你說要告他，或多或少，總會拿一點錢出來！小王的爸想想也是，就開口向金老頭要錢，誰知金老頭愛錢如命，還說偷牛被牛被牛踢死，關我何事？你去告我好了，法官要我賠我才會賠。小王的家人碰了金老頭的釘子以後，只好到法院去告他，結果卻被法院將他提起要求損害賠償的訴駁回。

動物或多或少都帶有一點野性，只是有些動物經人長期飼養後，與飼養牠的主人產生了默契，知道聽從主人的話與動作，主人就會不斷供給牠水與食物，所以飼養的動物與主人之間不容易發生不愉快的情事，除非飼主過於苛待動物，引發牠的野性！

我國民法第一百九十條規定：「動物加損害於他人者，由其占有人負損害賠償責任。但依動物之種類及性質已為相當注意之管束，或縱為相當注意之管束而仍不免發生損害者，不在此限。」法律所以有這種規定，無非是動物有其野性，所以占有動物的人，也就是飼養動物的人，必須做到防範動物損害他人權利的情事發生。偷牛的小王是進入他人的牛欄中偷牛才會為牛踢死，若為這事要養牛的人賠償，鬧進法院時，法官首先斟酌的是牛主人是不是已做好防範動物傷害他人的措施。這位金姓飼主一向待他的牛很好，

自己生病還特地託鄰居阿榮伯代為照顧。這阿榮伯也不負所託，天一黑就將牛拉進牛欄，把牛繩拴在牛欄的柱子上，可說已盡力做好防範的能事，仍然發生事故，應該是偷牛賊自己所造的後果，屬於上述第一百九十條「不在此限」的範圍，也就是飼主不必負損害的賠償責任。

本刊言論為作者之法律見解，僅供參考，不代表本分署立場。

廉政成果分享

法務部偕同經濟部辦理 113 年企業服務廉政平臺 「電力 ESG，綠能展新機」廉政座談會

■資料來源：法務部廉政署



113 年 7 月 17 日法務部偕同經濟部辦理 113 年企業服務廉政平臺「電力 ESG，綠能展新機」廉政座談會，以能源轉型為主軸，邀集行政與綠能產業等公私部門，針對簡政服務、妨害綠能相關犯罪型態及企業誠信經營等議題，進行跨域討論交流。

本次研討會，由法務部鄭銘謙部長、經濟部郭智輝部長、台電公司曾文生董事長致詞揭開序幕，與會貴賓有臺灣高等檢察署張斗輝檢察長、法務部廉政署馮成署長、臺北地方檢察署王俊力檢察長、新北地方檢察署余麗貞檢察長、士林地方檢察署顏迺偉檢察長

等人。

專題演講邀請台灣水泥股份有限公司葉毓君永續長進行標竿企業經驗分享「綠能轉型與永續發展」，另由廉政署、臺北地方檢察署、新北地方檢察署解說「揭弊者保護制度」、「防制妨害綠能犯罪」、「破解圖利與便民」等協助企業永續經營的廉能政策。最後由台電公司王振勇副總經理主持綜合座談，邀請士林地方檢察署、金管會證期局、經濟部能源署、經濟部標準檢驗局及法務部廉政署及與會綠能相關產業等代表逾 120 位，對於企業在綠能轉型過程中，可能遇到或需要注意的議題深入討論。

法務部鄭銘謙部長致詞指出，法務部為自主落實聯合國反貪腐公約內容，與各機關合作倡議及推動企業誠信及法令遵循相關論壇活動，並為回應產業界建言，自 108 年起辦理「破解圖利與便民迷思」廠商交流系列座談，有效強化公私部門法遵意識及區辨能力，引導公務員勇於任事，獲得機關與企業代表熱烈參與。111 年起延續相同理念，推動「企業服務廉政平臺」，共同跨域溝通協助解決企業關注的圖利與便民等法令遵循或相關廉政議題。本次座談會聚焦廉能、綠能以及企業永續經營等議題，就現階段能源轉型業務，與綠能產業代表進行焦點對話，建構公私部門良善的夥伴關係；另外，透過綜合座談探討綠能相關議題，期待能跨域結合檢察、廉政以及各界力量提供安全、安心的環境，積極預防違失情事，共同展現排除不法、協力維護綠能建設之決心，以健全綠能產業之發展。

微軟大當機！

疑似與資安軟體 CrowdStrike 更新有關

■資料來源：文轉載自《資安人》

113年7月19日下午，全球各地使用 Microsoft Windows 作業系統的電腦都出現了大量問題，造成全球數十萬甚至數百萬台 Windows 電腦和伺服器無法運作，已對全球航空、銀行、媒體和零售等各行業造成了嚴重影響。

綜合國外媒報導，問題源於資安公司 CrowdStrike 的軟體更新，這次的定期更新似乎就是造成中斷的元兇。雖然目前尚未證實是網路惡意攻擊，但許多公司都報告了藍屏當機 (BSOD) 的問題，包含台灣、澳洲、英國、荷蘭、日本和美國等地。桃機也公司表示，目前影響多家航空公司，已改採人工劃位方式進行報到。

目前看來，只有使用 Windows 的裝置受到影響，其他作業系統則不受影響。獨立網路安全顧問 Lukasz Olejnik 指出，他認為 CrowdStrike 的更新可能與其 Falcon Sensor 產品有關，該產品是 CrowdStrike 安全工具的一部分，專為防止所有類型網路攻擊而設計的解決方案。

消費者保護

預售屋廣告就屋突層可設計夾層空間使用 屬非法違章挨罰

資料來源：行政院消費者保護委員會及公平交易委員會

公平會在26日第1710次委員會議決議，大方無隅股份有限公司銷售高雄市橋頭區「大方禮鄰」建案，在臉書貼文刊載「【極】挑高 頂樓4.2挑高設計，多功能魔法空間」文字，並載有上、下樓梯夾層空間圖示，及於591房屋交易網站嵌入之影片內容亦有上、下樓梯夾層空間設計，就足以影響交易決定的商品內容及用途為虛偽不實及引人錯誤之表示，違反公平交易法第21條第1項規定，處大方無隅股份有限公司新臺幣100萬元罰鍰。

公平會表示，大方無隅股份有限公司銷售「大方禮鄰」建案，在臉書貼文刊載「【極】挑高 頂樓4.2挑高設計，多功能魔法空間」文字，並載有上、下樓梯夾層空間圖示，以及於591房屋交易網站嵌入的影片內容載有上、下樓梯夾層空間設計，給人的印象是案關建案屋突層空間可合法施作與使用夾層空間。但據高雄市政府工務局提供意見，建築技術規則建築設計施工篇並無屋頂突出物可設置夾層的規定，如果案關建案屋突層有夾層空間使用情形，將屬於建築物違章建築，因此該建案臉書貼文及591房屋交易網站嵌入的影片內容與實際狀況不符，已違反公平交易法第21條第1項規定。

公平會提醒，建商常在建案實品屋上施作夾層，示範可以增大居住的使用空間，用來吸引消費者購買，建議消費者在購屋前，可至全國建築執照存根查詢網頁

(<https://cloudbm.cpami.gov.tw/CPTL/cpt0407m.do>)，查詢該建案核准的竣工圖說是否可以合法施作夾層，以避免日後衍生建築違規使用的相關爭議；另外，建商如未經合法取得可施作夾層之設計，不應刊載廣告，否則會違法受罰。

反毒反詐

正確認識毒品成癮機制與危害

資料來源：法務部反毒大本營及自由時報



調查局航業調查處台中站今天在關務署位於台中市后里的緝毒犬培訓中心召開記者會，宣布破獲跨國販毒集團，起獲市值逾21億、共525公斤安非他命及愷他命毒品，法務部長鄭銘謙到場，宣布讓台灣成為「無毒家園」的緝毒決心；台灣高等檢察署檢察長張斗輝則表示，毒品危害以安非他命最嚴重，這幾年在監毒品犯已從5成下降至4成，但新興毒品泛濫是警訊，呼籲相關單位一起努力，有效壓制毒品。

法務部長鄭銘謙在記者會中致詞表示，這次毒品主要由關務署台中關找到，非常了不起，再報請航調處，由台中地檢署、調查局、保三總隊、台中港務警察總隊、台中市警察局清水分局及移民署中區事務大隊等組成團隊，大家通力合作，終於抓到2名泰國首腦及台

灣的蕭男，彰顯平時各單位聯繫非常密切，用數位監視及科技偵察的方式按圖索驥，抓到幕後首腦，是非常寶貴的成果。並強調，我們要拒毒於關外、截毒於關口、緝毒在境內，讓台灣成為無毒家園，守護國人健康

台灣高等檢察署檢察長張斗輝表示，安非他命是目前所有毒品中危害最嚴重的，這幾年來，在大家的努力下，去年緝毒量是有史以來最高的，今年仍然繼續打擊毒品，緝毒是永無止盡，而且是一場不能輸的戰役，根據相關的統計，以往在監的受刑人，有一半左右是屬於毒品犯，經過這幾年大家共同努力，目前在監收容的受刑人毒品犯約4成左右，已有所下降，另外新生的毒品人口也下降4成多。

張斗輝說，新興毒品泛濫則是目前的警訊，包括彩虹煙或大麻等，危害國民健康，緝毒夥伴除對傳統毒品仍將繼續查緝外，對於新興毒品也絕對不手軟，大家一起努力，有效壓制毒品。此外，今天選在緝毒培訓基地召開記者會，主因許多緝毒案件藉由緝毒犬敏銳的嗅覺來進一步發現。

記者會中，關務署並表演緝毒犬訓練過程，並由法務部長鄭銘謙假扮持毒的「毒梟」，現場其他調查單位人員則是機場旅客，結果緝毒犬在一大批遊客中聞，很快就找到「毒梟」。

根據台灣高等檢察署統計，去年國內各級毒品查緝量總計18萬2691.6 公斤，以第三級毒品17萬9647.9公斤占98.3%居多數，主要為卡痛，查獲17萬5355.0公斤。

反毒反詐

113年第二季網路廣告平臺業者刊登違法投資廣告 國內知名人士重複遭冒用

資料來源：內政部警政署165全民防騙網

違法投資廣告

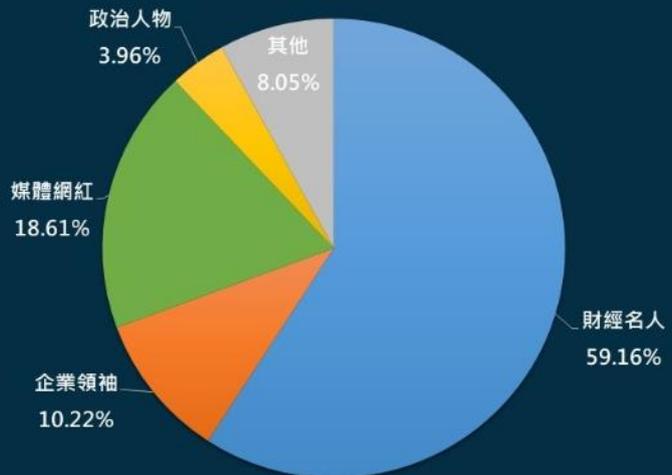
Meta

↳ Facebook 46,517 件

Google

↳ YouTube 623 件
↳ 各聯播網 843 件

常遭冒名人士類別分析圖



廣告提及【加賴送秘籍、加賴免費獲取】就是詐騙

蒐報區間：113.4.1-113.6.30

詐騙集團透過網路廣告平臺大量投放投資詐騙廣告，讓國內民眾混淆誤認，更讓政商、財經各界遭冒名之人士不堪其擾，多次公開聲明並未開設任何 LINE 投資群組，提醒民眾切勿上當受騙。

刑事警察局自112年6月28日至113年6月30日止，共移請網路廣告平臺業者下架逾13萬則投資詐騙廣告，其中113年第二季，通報 Meta 下架投資詐騙廣告4萬6,517則、通報 Google 下架投資詐騙廣告1,466則。然而曾遭警方通報下架之相似內容投資詐騙廣告仍持續出現，

常見的詐騙廣告內文關鍵字如「AI 妖股」、「最強黑馬股」、「飆股特別通知」、「免費贈書或公益送書」、「限時免費領取千萬不要錯過」

以及宣稱「公開唯一官方 LINE 帳號」等，請民眾提高警覺，切勿輕信。

刑事局呼籲網路廣告平臺業者應擔負企業社會責任，透過雙管齊下方式與政府機關共同合作打擊詐欺，解決違法投資廣告氾濫之問題，避免民眾受害。另也提醒民眾，投資應透過合法管道賺取合理利潤，切勿輕信網路廣告所推薦之金融投資資訊。建議民眾可透過粉絲專頁的追蹤數、按讚數或資訊透明度的「建立日期」及「更名紀錄」作為判斷真、假帳號之參考依據；切勿相信網友推薦獲利率顯不合理之投資管道，舉凡標榜加入投資老師 LINE 帳號(群組)或點擊連結獲得飆股資訊等廣告，就是詐騙；如有疑問，可撥打165反詐騙諮詢專線查詢求證。

洗錢防制

深入法學思辨 穩固洗錢防制根基 行政院洗錢防制辦公室與法官學院 舉辦「洗錢防制實務研討會」

資料來源：洗錢防制辦公室

近年來，隨著科技進步以及金融交易的複雜化，洗錢犯罪手法日益翻新，包含詐欺集團利用「收簿手」、「車手」作為洗錢手段，或利用虛擬資產做為洗錢管道等情事，為因應這一趨勢，本辦公室特於今（19）日與法官學院共同舉辦「洗錢防制實務研討會」，邀集各界專家學者，深入探討當前洗錢防制的關鍵議題。參與對象包括法官、檢察官、律師、法官助理、書記官等逾 80 位法學專家與會，表示與會者對此議題之關心及重視。

本次研討會分為上下兩場次，每場次邀請一位主講人以及兩位與談人的形式，透過專業對話與經驗分享，為與會者提供實務的相關知識。上半場次「洗錢觀念的釐清與相關實務見解之研析」，邀請最高法院林志英法官為主講人，最高檢察署林麗瑩檢察官以及國立臺灣大學許恒達教授為與談人，從詐欺集團洗錢的實務案例及洗錢概念出發，釐清洗錢罪之保護法益、性質及其行為階段之判斷標準。下半場次「虛擬資產之刑事扣押與執行程序競合」邀請臺灣桃園地方法院施育傑法官為主講人，法務部行政執行署新北分署黃立維分署長，及內政部警政署刑事警察局翁駿傑偵查員，就虛擬資產的分類與定性、虛擬資產扣押（保全）的技術層面，以及虛擬資產作為公法或私法債權強制執行時，所應遵循的程序規

定等，做深入的探討。

在這次的研討會中，經各位講座、與會法官、檢察官及律師等法學專家積極熱烈參與和分享，透過深度討論，從中學習到紮實的法學實務知識。對於洗錢觀念的釐清及相關實務見解，還有虛擬資扣押程序等議題有了更深入的了解和思考。

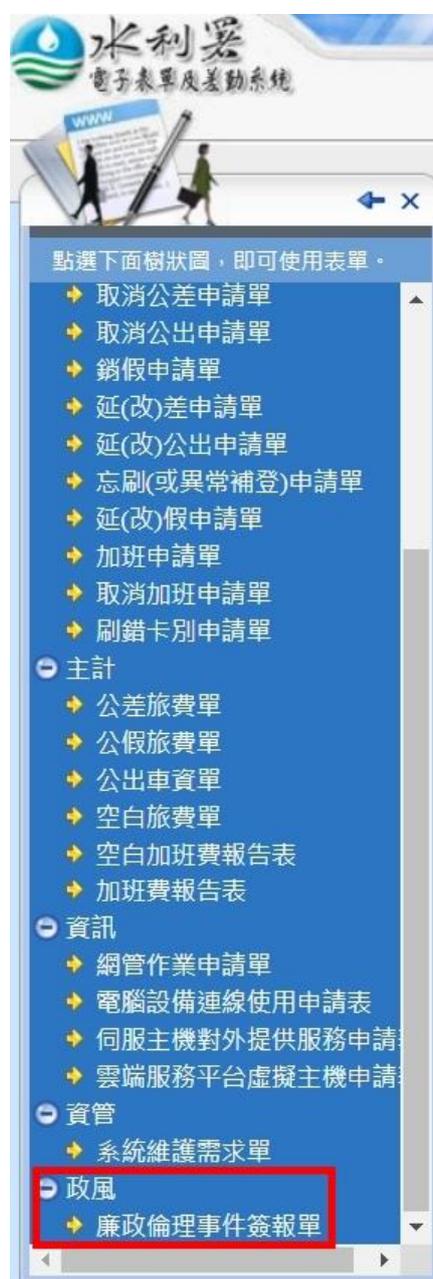
我國於 112 年 6 月 15 日正式通過「洗錢防制法」第 15 條之 1、第 15 條之 2 及 16 條修正草案，阻斷及防制不法集團，透過收集金融機構帳戶、虛擬通貨帳號或第三方支付帳號洗錢等行為，作為詐欺民眾財產的工具，並規範任何人無正當理由不得將金融機構帳戶、虛擬通貨帳號及第三方支付帳號交付、提供予他人使用，而成為犯罪集團的人頭帳戶。今(113)年 7 月 12 日三讀通過的《詐欺犯罪危害防制條例》草案及《通訊保障及監察法》部分條文修正草案，以及 16 日三讀通過的《洗錢防制法》修正草案及《刑事訴訟法》部分條文修正草案，更是完善了我國執法機關的打詐工具，代表政府重視人民真正關切的打擊詐欺犯罪議題，共同為國家打詐法制建立新里程碑，有效防制及打擊詐騙危害，建立民眾免於遭詐騙的安全社會。未來，本辦公室將繼續籌辦相關的研討會和教育訓練，持續推廣防制洗錢、打擊詐欺等議題。

廉政宣導

經濟部水利署設置「廉政倫理規範」線上登錄 請本分署同仁優先使用

資料來源：法務部廉政署

為利同仁自身權益及恪遵廉政倫理規範，經濟部水利署於公務雲電上表單系統新增「廉政倫理登錄」，請本分署同仁日後優先使用本系統登載廉政倫理事件，相關操作疑義，得洽本分署政風室協助。



廉政成果分享

法務部偕同司法院及教育部舉辦 大專校院法治廉潔教育短影音競賽頒獎典禮暨主 題沙龍

資料來源：法務部廉政署



為推廣廉潔教育及企業誠信理念，法務部偕同司法院及教育部於 113 年 7 月 26 日辦理「2 分鐘 翻轉司法廉潔的誤解」大專校院法治廉潔教育短影音競賽頒獎典禮暨主題沙龍，以實踐「聯合國反貪腐公約」對於校園廉潔與誠信教育、倡議私部門反貪腐之重視，建構公私協力反貪腐夥伴關係。

本次活動由司法院吳三龍秘書長、法務部徐錫祥政務次長、教育部林騰蛟常務次長致詞揭開序幕，本署馮成署長及司法院各廳處長共同參與，續由《八尺門的辯護人》唐福睿導演代表發表評審感想，頒獎典禮結束後接續二場主題沙龍，第一場以「如何與民眾對話提升司法廉潔信賴」為主題，由台灣透明組織葉一璋理事長主持，邀請加強司法與社會對話推動小組何友倫副執行秘

書、唐福睿導演、國立藝術大學影音創作與數位媒體產業研究所單文婷所長

擔任與談人，從司法院加強司法與社會對話政策談起，討論司法如何與人民親近，以多元管道推廣法治誠信教育。

第二場以「創意的保護-營業秘密保護及智慧財產審理新制重點解析」為題，由智慧財產及商業法院陳駿壁院長主持，邀請台灣積體電路製造股份有限公司謝福源副法務長、司法院行政訴訟及

懲戒廳洪珮婷法官、東吳大學法學院章忠信助理教授及國立臺北科技大學創新育成中心陳富美資深經理擔任與談人，進行綜合座談及意見交流，透過討論提醒企業重視企業誠信經營及公司良善治理，提升產業永續及國家競爭力。

法務部徐錫祥政務次長致詞指出，為實踐聯合國反貪腐公約，法務部督導廉政署持續與各級機關及學校合作，研編各種廉潔教材，以深化普及廉潔教育，今年進一步向高中或大專院校之學齡層加強宣導校園廉潔誠信教育及專業倫理，為步入社會，建立廉潔工作文化及廉潔家園預做準備。此外，法務部亦積極推動公私部門協力反貪腐相關作為，偕同各機關倡議及推動企業誠信及法令遵循相關論壇活動，近年更延伸推動「企業服務廉政平臺」，希望運用平臺溝通聯繫機制，與企業進行多元交流及協助處理相關廉政議題，同時協助企業強化誠信治理及法令遵循，讓公私部門一同攜手營造廉能優質投資環境，促進國家與企業的永續發展。未來法務部亦將持續深化廉潔教育、政府與企業夥伴關係，感謝司法院與教育部辦理此次競賽及主題沙龍，建構公私部門誠信議題之交流橋樑，攜手營造透明、參與及廉能優質投資環境。

本次活動與大專生、企業深度對話，藉由跨域整合、全民參與，建立公私部門夥伴關係，深化校園廉潔與誠信教育、鼓勵私部門落實誠信治理及法令遵循，促進公私協力雙贏。

健康叮嚀

大魔王級殺手！「這類人」7成不自知有高血壓，
量血壓避免5大NG動作

資料來源：康健



國人十大死因統計顯示，癌症雖長期位居國人十大死因之首，但20年來死亡人數逐年下降；高血壓性疾病雖然位居第7，但死亡人數卻逐年上升，顯示防治高血壓的重要性。

高血壓是大魔王級殺手，每年高血壓相關疾病死亡人數高於癌症。中華民國醫師公會全國聯合會理事長周慶明指出，包括腦血管疾病、心血管疾病、心肌梗塞、主動脈剝離、腎病變，很多疾病都跟高血壓有關，造成病患永久的傷害及死亡。

「國人十大死因中，第2名是心臟疾病，第4名是腦血管疾病，第7名是高血壓慢性疾病，第10名是腎病變。這4個加起來，造成死亡的人數已經超過癌症死亡的人數。」周慶明說，因此世界衛生組織（WHO）公告的人類死亡危險因子裡，高血壓名列第1，可說是「大魔王級殺手」。

20~39歲族群7成不知自己血壓上升，滿18歲就該開始量血壓
國民健康署慢性疾病防治組科長胡怡君表示，國民營養健康調查結果，全國不分齡高血壓盛行率，2013~2016年為25.2%，2017~2020年為26.8%，有上升趨勢，其中18歲以上的高血壓盛行率達到2成5，「換句話說，全國成年人有高血壓的人可能高達500萬人。」

但其中有30%的人並不知道自己已有高血壓，尤其是20~39歲的族群，大約有7成不知道自己的血壓已經悄悄上升，防治高血壓必須從定期量血壓做起。

那麼，血壓應該從幾歲開始量？

台灣高血壓學會理事長、台大心臟血管科主治醫師林彥宏表示，18歲以上就該開始量血壓，至少1年1次以「722」守則居家量血壓，取平均值判斷是否有高血壓。

所謂722，指的是：

7：連續量7天

2：早上起床、晚上睡前各量1次

2：每次量2遍

中華民國心臟病學會理事長陳文鍾進一步說明，居家量血壓「722」諧音「請量量」，方便民眾記憶，但「722」每個數字的背後都有嚴謹的科學根據，「為什麼要在家裡量？為什麼要早晚量？為什麼要連續7天量、每次量2遍，都有特別的目的，722不是隨便喊的。」

居家量血壓的原因：有三分之一的人到了醫院會因為緊張，導致血壓升高，也就是「白袍症候群」，所以請民眾在家裡量血壓，並不是醫生懶惰，而是家裡量比較準。

早晚都要量的原因：是為了揪出隱藏性高血壓，「有些糖尿病、腎臟病、心衰竭病患，晚上血壓高，晚上量才能偵測到隱藏性高血

壓，醫師才知道如何調藥。

連續量7天早晚各量2遍的原因：這樣一週就有14次血壓資料，過去研究發現，量14次跟量100次，平均起來差不多。因此有高血壓、心血管疾病的慢性病患，其實不必天天量血壓，回診前用722原則量1週即可。

陳文鍾說，以「722」守則量得的14次血壓數值，平均起來的數字，就可判斷是否高血壓，高血壓定義是血壓高於130/80mmHg，如果居家量血壓超過130/80mmHg，建議多量7天確認，若確認有高血壓，就醫為宜；如果超過140/90mmHg，一定要馬上去看醫生。

醫生通常會先採非藥物性的治療，也就是透過生活型態調整，比如飲食、運動、減重，看看血壓能不能降下來，開藥是最後的手段。「台灣年輕人高血壓的原因，第一是飲食西化吃太鹹，第二是體重太重，體重每增加1公斤，血壓值上升1mmHg。」

血壓如何量得準？量血壓要避免的5個NG動作

血壓要量得準有很多眉眉角角，量血壓時有哪些注意事項？陳文鍾提醒，量血壓前至少先休息5分鐘，身心都平穩下來再量血壓，同時不要有以下情況：

勿翹二郎腿：翹腳會增加血管阻抗，導致血壓上升。

勿抽菸、喝咖啡及酒：會刺激血壓升高。

勿憋尿：會導致血壓上升，因此早上起床小便後再量血壓。

勿洗澡後馬上量：溫水澡讓血管擴張、血液循環暢通，血壓會降低。

勿說話：量血壓時應安靜不語，以免影響數值。