



取水塔 (2018 寶山第二水庫暨隆恩堰攝影比賽金牌 得獎人：陳士奇先生)

法令天地	❖ 公務員能不能去中國大陸？	P02.
	❖ 涉密人員可以出國嗎？	P08.
專家說法	❖ 偽造信用卡罪不輕	P12.
廉政案例	❖ 這個玩笑開大了	P15.
	❖ 貪小利，得不償失！	P18.
資訊安全	❖ 看漫畫，學資安—遠離網路沉迷	P21.
	❖ 看漫畫，學資安—遵守網路禮儀	P27.
消保案例	❖ 保健食品的訪問買賣與廣告不實問題	P30.
	❖ 安養真能「安」嗎？	P33.
反毒反詐	❖ 「我有我的拒毒 STYLE」	P37.
	❖ 你還在加陌生人的 LINE ID 私訊購物嗎？	P38.
健康叮嚀	❖ 健康存摺懶人包	P39.
	❖ 含糖飲料甜蜜的真相懶人包	P44.

公務員能不能去中國大陸？

—《公務員赴陸規定及注意事項》

■行政院大陸委員會法政處科長 陳志仲

如果你是公務員，可能想瞭解下列問題：家人想去中國大陸觀光，我能不能一起去？機關指派我去中國大陸出差，我要跟哪個單位提出赴陸申請？要經過誰的同意我才能去？去了以後要注意什麼？公務員赴陸到底有哪些規定及注意事項？就在此為您詳細說分明吧！



◆我是不是屬於要經過申請核准才能赴陸的「公務員」？

公務員的概念相當廣泛，在不同法規中有不同的定義跟範圍，從各級民意代表、監委、政務官、事務官、公立學校教授、公營事業人員，到各機關（構）約聘僱人員、臨時人員、技工友（駕駛），都屬於廣義的公務員。而哪些公務員前往中國大陸需要事先提出申請呢？

依照公務員赴陸的相關規定，要經過申請核准才能赴陸的「公務員」，是指《公務員服務法》第 24 條規定的人員，包括受有俸給的文武職公務員，及其他公營事業機關服務人員。從上開《公務員服務法》第 24 條的定義來看，似乎只要是領有薪俸的職務都屬於公務員，但依照銓敘部歷來的函釋，有許多職務並非屬《公務員服務法》第 24 條的「公務員」範疇，主要包括各級民意代表（立委、議員），因係選舉產生的民意代表，並非「公務員」¹；各機關（構）技工友（駕駛）及臨時人員，因係依《工友管理要點》等規定僱用，與公務員任用法規及方式不同，亦非「公務員」²，但各機關（構）的約聘僱人員則算是「公務員」³。至於大學教授或中小學老師只有在公立學校兼有行政職務者才算「公務員」⁴；公營事業人員原則上算是公務員，但公營事業的「純勞工」，就

不是公務員⁵。

註：1 銓敘部 90 年 6 月 22 日 90 法一字第 2037733 號書函及行政院 40 年 10 月 23 日 40 台內字第 5705 號函參照。

2 銓敘部 87 年 4 月 22 日 87 台法二字第 1609542 號書函及 86 年 5 月 28 日 86 台法二字第 1464852 號函參照。

3 銓敘部 85 年 2 月 27 日 85 台中甄一字第 1256915 號函參照。

4 釋字第 308 號解釋參照。

5 銓敘部 92 年 6 月 20 日部法一字第 0922259031 號令參照。

除了公務員，還有「特定身分人員」，赴陸也要事先提出申請，這些「特定身分人員」包括三類人員：第一，國安局、國防部、調查局及其所屬機關未具公務員身分之人員（例如，這三個機關的技工友、駕駛即屬之）；第二，在公務機關（構）或受政府委託從事涉及國家安全機密業務之人員（以下簡稱涉密人員，如各機關涉密人員、海基會涉密人員，或受相關機關委託從事敏感科技研究人員）；第三，在管制年限內的退離職政務人員、涉密人員及直轄市長。

值得一提的是，上述「公務員」及「特定身分人員」，是屬於《臺灣地區與大陸地區人民關係條例》（以下簡稱〈兩岸條例〉）第 9 條、《臺灣地區公務員及特定身分人員進入大陸地區許可辦法》（以下簡稱〈許可辦法〉）及《簡任第十職等及警監四階以下未涉及國家安全機密之公務員及警察人員赴大陸地區作業要點》（以下簡稱〈作業要點〉）的規範對象，必須依照規定於赴陸前填寫赴陸申請表來提出申請。但是如果你在公務機關服務，雖然不是「公務員」及「特定身分人員」，還是建議你問一下服務機關的人事單位，對於前往中國大陸有沒有一些機關的內部程序要遵循，以免有所遺漏。

赴陸前——赴陸要向那個單位提出申請？由誰來許可或同意？

瞭解了「公務員」及「特定身分人員」的範圍後，接著就來談談申請赴陸的程序。申請赴陸的程序，按照公務員不同的職等與類別，概分為三種類型：第一種類型是 10 職等（含）以下未涉密人員，適用法規是前述的〈作業要點〉，這些現職的基層公務員，如果是因非公務行程（如觀光）赴陸，只要報經服務機關同意即可；但如果是公務行程（如業務相關交流活動），在中央機關服務者，要報經所屬中央部會或其授權機關同意，在地方機關服務者，則要報經所屬直轄市、縣（市）政府或其授權機關同意。

第二種類型是 11 職等（含）以上未涉密人員、國安局、國防部、調查局及其所屬機關未具公務員身分之人員，適用法規是前述的〈許可辦法〉，這些現職公務員及特定身分人員要赴陸，需經由服務機關的申請赴陸窗口（通常是人事單位）透過線上申請系統將資料傳送移民署提出申請，且除緊急事由外要在 2 個工作日前上傳，在收到移民署的許可通知後才可以前往中國大陸。此外，此類人員在赴陸的事由，也沒有特別限制，無論是公務行程、非公務行程或觀光旅遊，都可以提出申請。

附帶要提醒的是，上述 10 職等以下及 11 職等以上人員的判斷，是要依照所任職務的「職務列等」是否跨簡任（或相當簡任）11 職等以上或警監 3 階以上來判斷，而不是從「銓審之職等」作判斷，例如，某機關「職務列等」為簡任 10 至 11 職等的專門委員，雖然現在「銓審之職等」只有 10 職等，但在赴陸的程序上，還是要適用 11 職等以上人員的〈許可辦法〉，而非適用 10 職等以下的〈作業要點〉，換句話說，此類人員赴陸要得到移民署的許可，而非報請服務機關同意就好。

此外，如果是公立大學兼任行政職務（如系主任、主任秘書）的教授，也是適用〈許可辦法〉11 職等以上人員的規定，赴陸前要向移民署提出申請，而且要收到移民署的許可通知後才可以前往中國大陸（實務上，有些兼任行政職的公立學校教育人員因不熟悉規定，不知赴陸要先申請，或申請後還沒拿到移民署的許可通知就出發了，因此被課處罰鍰）。

前面介紹了第一種類型 10 職等以下未涉密人員及第二種類型 11 職等以上未涉密人員，最後就來看第三種類型的人員，這一種類型的人員包括政務人員（含中央及地方）、涉密人員、直轄市長、上開三種身分人員退離職後尚在管制期間者、以及縣（市）長，這一種類型人員職務具有重要性或機敏性，因此，其赴陸程序與其他兩種類型人員有幾個面向的不同：第一，申請赴陸除緊急事由外，必須 7 個工作日前於移民署線上系統提出申請，內政部（移民署）會同國安局、法務部及陸委會等機關聯合審查同意，申請人收到移民署的許可通知後才可以前往中國大陸；第二，除已退離職人員外，這一種類型的現職人員赴陸只限於 4 種事由，包括業務相關交流活動或會議、經機關遴派或同意出席專案活動或會議、探視（有臺灣的配偶或四親等內親屬赴陸罹患傷病、生命危急或亡故未滿一年）及探親（有大陸戶籍之配偶或四親等內親屬）等 4 種，換句話說，這一種類型的人是不能申請去中國大陸觀光，而且，如果是中央各機關（構）所派駐外人員、任職國家安全局、國防部、法務部調查局與其所屬各級機關（構）涉密人員

及其他從事有關國防或機密科技研究人員，赴陸的事由還會比其他人少一種，那就是不能申請赴陸探親（上面 4 種事由的最後一種）；第三，這一種類型人員在國境線上會有管制措施，也就是如果還沒取得移民署的許可通知就去機場搭機，航空公司及移民署國境管理人員會告知當事人，赴陸許可程序還沒完成，無法出境赴陸。因此，如果你是第三種類型的人員，到機場搭機前一定要確認移民署（聯審會）的許可程序已完成，才不會連國境大門都出不去。

最後要提醒的是，不論你是上開三種類型中哪一種類型的公務員，目前政策及法規上都沒有開放現職公務人員去中國大陸進修（包含入學進修、選修學分、專題研究等）；此外，如果你要去國外或從國外返國時，經由中國大陸機場轉機（如經中國大陸轉機至歐洲旅遊、或由歐洲經中國大陸轉機回臺），依照陸委會 106 年 1 月 26 日陸法字第 1050401010 號函釋，中國大陸機場屬〈兩岸條例〉第 2 條所規定之「大陸地區」及〈兩岸條例施行細則〉第 3 條所稱「中共控制之地區」之涵蓋範圍，公務員及特定身分人員無論從中國大陸機場「入境轉機」或「不入境轉機（過境轉機）」，皆應屬〈兩岸條例〉第 9 條所稱「進入大陸地區」之行為，赴陸轉機前均須依規定申請許可或報准。

赴陸時—公務員赴陸的 注意事項有哪些？

公務員不論職等高低，走到哪裡都具有公務員身分，除非赴陸是觀光、探親等私人行程，否則最需留意的，就是與陸方的交流過程，是不是符合「對等」及「尊嚴」。白話一點講，就是要留意陸方是否刻意矮化我方，將我方「內部化」或「地方化」，舉例來說，中國大陸如果舉辦「全國大專生數學大賽」，而把我們參賽隊伍列為「臺灣省代表」，這時當然就要拒絕參加。不過，中國大陸常常有意無意間就會有這種矮化的安排，所以赴陸前的溝通非常重要，從行程安排、致詞安排、座位安排、彼此稱謂等等，一切細節都要逐一確認，也就是說，「對等」及「尊嚴」有時是要多溝通、多爭取才有的，不能完全期待於陸方的善意。

其次，公務員赴陸也要留意自身的人身安全，如果遇到急難事件，除了打回服務機關求助外，也可多利用海基會 24 小時緊急服務專線 +886-2-2533-9995 提供必要的協助。陸委會為了讓國人即時取得政府 24 小時緊急服務專線資訊，每年與各電信業者簽約合作，在國人入境中國大陸、香港或澳門時，採用手機簡訊的方式傳送政府相關緊急服務專線資訊，公務員赴陸時收到簡訊，記得保存下來以備不時之需。

此外，之前有些地方政府赴陸與中國大陸地方機關交流時，在陸方提出簽署合作文書（備忘錄）之邀約時，礙於情面同意簽署，事後被相關主管機關查知，因已違反〈兩岸條例〉第 33 條之 1 第 1 項第 1 款之規定（不得與陸方黨政軍或具政治性機關、團體為任何形式之合作行為），而遭主管機關依〈兩岸條例〉第 90 條之 2 第 1 項予以裁罰。因此，地方政府如有與陸方簽署合作文書（備忘錄）之需要時，必須依上開〈兩岸條例〉第 33 條之 1 第 1 項及內政部所訂《內政部審查地方政府與大陸地區地方機關之合作行為或締結聯盟申報須知》等規定，先報經各該主管機關許可後（如農業合作報農委會許可、觀光合作報交通部或觀光局許可、綜合性的合作事項，則報內政部許可），才能進行簽署。

表一 不同類型公務員申請赴陸事由、程序及違反時罰則一覽表

身 分		事 由	申請程序	罰 則
非涉密人員	10 職等以下	不限公務或非公務（未特別限定；惟不得赴陸進修）	非公務事由經服務機關或授權機關核准 公務事由經所屬中央機關、直轄市、縣（市）政府、或授權機關同意	由服務機關懲處
	11 職等以上	不限公務或非公務（未特別限定；惟不得赴陸進修）	經服務機關核轉內政部許可	由內政部處新臺幣 2 萬元至 10 萬元罰鍰
直轄市長、縣（市）長		1. 公務事由 2. 非公務事由：	經服務機關核轉內政部審查會許可	由內政部處新臺幣 20 萬元至 100 萬元罰鍰
擔任行政職務政務人員		(1) 探親：有大陸戶籍之配偶或 4 親等內親屬 (2) 探視：臺灣之配偶或 4 親等內親屬赴陸，因罹患傷病或死亡未滿 1 年或有危害生命之虞或確有探視必要		
涉密人員	一般涉密	1. 公務事由 2. 非公務事由：在大陸之臺灣配偶或 4 親等內親屬傷病或死亡未滿 1 年或有危害生命之虞或確有探視必要	經服務機關核轉內政部審查會許可	
	特殊涉密—從事國防或機密科技研究；中央駐外人員；國安局、國防部、調查局所屬涉密人員	1. 公務事由 2. 非公務事由：在大陸之臺灣配偶或 4 親等內親屬傷病或死亡未滿 1 年或有危害生命之虞或確有探視必要		

資料來源：陸委會法政處自行整理



最新動態—〈兩岸條例〉有關 公務員赴陸管理規定已有行政院 版修正草案在立法院審議中

105 年 11 月間部分國軍退役將領前往中國大陸參加大陸官方舉辦之孫中山誕辰紀念活動，引發各界關注批評，行政院前院長林全於當年 11 月 17 日行政院院會上指示，應加強一定層級以上之公務員及軍職人員退離職後出境管理機制。陸委會爰配合研擬〈兩岸條例〉第9條等修正草案，經提報 106 年 7 月 6 日行政院院會討論通過後，行政院已於 7 月 7 日將〈兩岸條例〉第 9 條、第 9 條之 3、第 91 條修正草案函送立法院審議。

上開修正草案重點主要有三：一是將公務員退離職後赴陸許可管制期間，由原則3年得增減，修正為最短3年，僅得增加，不得縮減；二是針對逾許可管制期間之退離職人員中涉密程度較高者，增訂其在進入中國大陸前及返臺後，仍應向（原）服務機關申報之規範；三是對於機敏機關高階官員及將領，增訂赴陸參與政治活動之限制及其罰則。

目前在立法院與〈兩岸條例〉第9條、第 9 條之 3、第 91 條修正草案相關的立委提案版本已超過 10 個，未來修正草案如經立法院三讀通過後，內政部也須配套修正許可辦法及相關規定。因此，各位讀者如果是公務員或特定身分人員，也要注意公務員赴陸管理相關法規修正的動態，及遵守修正後的最新規定。

（本文摘自107年5月號清流雙月刊）



↑ TOP

涉密人員可以出國嗎？

■國家文官學院政風室主任、國立空中大學兼任副教授 李志強

據報載，有卸任政務人員疑未經報准至中國大陸之大學兼課，涉嫌違反《國家機密保護法》而遭到檢方調查，致引發社會各界議論。此不禁令人好奇，政務人員與國家機密有何關聯？為何要管制出境？為釐清相關疑慮，本文將先解析《國家機密保護法》之重要概念，並說明修法動態，最後提出淺見。



文件收發、分級管理



檔案傳遞、持有管理



國家機密檔案管理部分需嚴謹、守規，才能避免內容外洩、走漏。

重要概念

有關國家機密之保護，我國乃採取制定專法之方式，如民國（下略）92年10月1日施行之《國家機密保護法》，即是直接以國家機密為規範標的之專屬法律，旨在統一規範國家機密保護制度。本法雖未揭櫫其在整體國家機密法規體系中之定位，僅於第1

條規定：「為建立國家機密保護制度，確保國家安全及利益，特制定本法。」然基於立法例性質，有關國家機密保護相關事件，除非法律另有明文，否則均應優先適用本法規定。

現行《國家機密保護法》共分成 6 章，計 41 條，主要規範內容為國家機密之定義、等級、核定、變更、維護、解除以及違反國家機密保護之相關罰則等，乃兼具行政法與刑事法之雙重性質。

根據《國家機密保護法》第 2 條明定：「本法所稱國家機密，指為確保國家安全或利益而有保密之必要，對政府機關持有或保管之資訊，經依本法核定機密等級者。」準此，欲該當《國家機密保護法》所定之「國家機密」，應同時具有形式及實質認定始足構成。

所謂形式認定是指政府資訊若欲成為國家機密者，其必須經由本法第 7 條所規定之各該核定權責機關，依循法定之核定程序，將其核定為第 4 條所規定之「絕對機密」、「極機密」或「機密」之機密等級者；所稱實質認定則是被列為國家機密之政府資訊，必須是為確保國家安全或利益而有保密之必要者，即實質內容上必須具備值得保密之必要性。另依《國家機密保護法施行細則》第 2 條，國家機密包括軍事計畫、武器系統或軍事行動；外國政府之國防、政治或經濟資訊；情報組織及其活動；政府通信、資訊之保密技術、設備或設施；外交或大陸事務；科技或經濟事務，可見其範圍相當廣泛。

為避免國家機密遭人刺探或洩漏，本法於第三章國家機密之維護可分成檔案管理及人員管制兩部分。在檔案管理部分，重點如國家機密經核定後，應即明確標示其等級及保密期限或解除機密之條件（第 13 條）；國家機密之收發、傳遞、使用、持有、保管、複製及移交，應依其等級分別管制；遇有緊急情形或洩密時，應即報告機關長官，妥適處理並採取必要之措施（第 15 條）；國家機密之資料及檔案，其存置場所或區域，得禁止或限制人員或物品進出，並為其他必要之管制措施（第 19 條）；各機關對國家機密之維護應隨時或定期查核，並應指派專責人員辦理國家機密之維護事項（第 20 條）。此外，有關國家機密之收發、會辦、傳遞、封發、複製及保管等方式於《國家機密保護法施行細則》均有詳盡之規範。

在人員管制部分，係對於核定、辦理國家機密人員及退、離職或移交國家機密未滿 3 年之人員（以下簡稱涉密人員）設有出境管制措施（第 26 條），由於此部分在實務上產生若干疑義，以下擇要說明法務部及相關主管機關之見解：

一、有關涉密人員之範圍

涉密人員係因接觸知悉國家機密實質內容者為限，因此對該等人員予以出境管制，自屬必要，但如將管制範圍擴大為形式上之持有或保管人員，對於退、離職或移交國家機密等已無持有或保管事實之人員，仍予限期出境管制，將缺乏正當性。例如國家機密檔案管理人員雖辦理國家機密相關業務，惟機密文書依規定須由承辦人員密封後歸檔，檔管人員並無權拆封，且完全無法接觸知悉國家機密內容，則非本法第26條規定應經核准始得出境人員。

二、有關涉密人員出境管制期限

首先，《國家機密保護法》第 26 條第 2 項規定，國家機密核定機關對於退、離職或移交國家機密未滿 3 年之人員，得視情形縮短或延長其管制期間，至於辦理縮短或延長之作業次數並無限制，權責機關可依事實需要斟酌處理；惟欲延長或縮短其出境管制期間，需符合比例原則。

再者，前述出境管制期間既屬國家機密核定機關之裁量權限，該機關若依地域特性之考量，對於不同出境地區縮短或延長出境管制期間，與《國家機密保護法》規定尚無不合。

三、有關核准涉密人員出境之期間

涉密人員申請出國，係由其所屬服務機關將核准出境之期間通知內政部移民署於電腦系統建檔，如涉密人員於非核准期間，欲以人工查驗或自動通關方式自機場（港口）出境，電腦系統將不允許當事人出境。

近年來曾發生涉密人員欲搭乘核准出境前 1 日晚上之航班或臨時因故更改航班，因通關日期與核准出境日期不符，致無法查驗出境之案例。對此，內政部移民署於106 年間曾函知各政府（下同）機關，為使涉密人員可順利查驗出境，建議各機關當事人既有之請假期間內，考量其是否有搭乘接近跨日之夜間航班提前起飛，或臨時因故變更航班之情形，核予適當之許可範圍，亦即彈性放寬核准出境之期間。

修法動態

《國家機密保護法》施行迄今已逾 14 年，雖定有涉密人員出境管制條款，卻屢次發生即將卸任的涉密官員，在卸任前自行核准縮短管制年限事件，引發國安疑慮。申言之，本法第 26 條之立法原意，係考量國家機密攸關國家安全或利益，故訂定出境管制

規定，惟實際運作上各機關卻以縮短出境管制期間為常態，且多數未能徵詢國家機密核定機關意見，以致不符立法意旨。

為強化涉密人員之出境管理機制，且為因應現時外國、大陸地區、香港、澳門之威脅，以有效確保國家安全及利益，法務部研訂《國家機密保護法》部分條文修正案，由於尚未經立法院三讀通過，故本文就行政院決議通過並函請立法院審議之 版本說明之：

一、退離職或移交國家機密未滿3年之涉密人員，其出境管制期間僅得延長不得縮短。(修正條文第26條)

二、為因應現時外國、大陸地區、香港、澳門之威脅，參酌《中華民國刑法》第109條第2項規定，增訂國家機密洩漏或交付對象為外國、大陸地區、香港、澳門或其派遣之人者，不論其犯罪類型或管道，處3年以上 10 年以下有期徒刑，並將預備犯及陰謀犯納入處罰範圍。此外，考量洩漏或交付絕對機密者，足以使國家安全或利益遭受非常重大之損害，故增訂加重其刑至二分之一。(修正條文第32條)

結語

就常理而言，避免涉密人員在退離職前自行核准縮短管制年限，應有助於國家機密之保護；另增訂洩漏或交付（或為其刺探或收集）國家機密予外國、大陸地區、香港、澳門之行為之刑責條款，將刑責最重由現行7年提高為10年徒刑，並增列預備犯及陰謀犯，應可更加發揮嚴懲及嚇阻效果。然法律只是最後一道防線，洩密事件若到司法審判階段時，恐早已發生危害國家安全或利益之結果。

據媒體報導，在臺灣的間諜何止五千人？另外，赴境外從事學術交流學者、掌握國家重點科技的專家們或各行各業的菁英分子，若對國家沒有認同，或不知悉機密遭洩漏時所可能造成之重大危害時，我國家安全將岌岌可危。是以，加強全民機密維護宣導及讓每位涉密人員知悉自己的價值及確實恪遵保密義務，或許才更是保護國家機密最根本之道。

(本文摘自107年5月號清流雙月刊)

專家說法

偽造信用卡罪不輕

✚ 葉雪鵬（曾任最高法院檢察署主任檢察官）

一向遊手好閒的白小寶在家排行老三，從小就貪吃懶做，年過三十，仍然一事無成，只能蹲在家中做「啃老族」，只是每次端起飯碗要吃飯時，年邁的老母親見到兒子走向飯桌，就站在他身旁碎碎唸，唸兒子這一大把年紀的人，還懶在家中吃閒飯，怎麼不怕別人見笑！這天中午，家中已備好午餐，白小寶肚子也有點餓，想去盛一碗飯來吃，聽到母親又在旁邊碎碎唸，這口飯怎能吃得下去，就去穿衣服餓著肚子毫無目的地到大街上亂闖，猛抬頭看到前面有個人，穿著正統的西裝，側彎著頭，站在一家很氣派的鐘錶店門口東張西望。從這個人側彎著頭的樣子來看，這個人該是他的少年玩伴阿源沒錯，真是他的話，自己的這頓午餐該有著落了！於是急忙趕到前頭，那歪頭的男子卻不見蹤影，再四處張望，原來那名叫阿源的男子已經進入鐘錶店內，正在挑選手錶，心想這傢伙最近應該混得不錯，還有閒錢來買錶，只見這傢伙在上衣口袋掏出一張卡片交給店員，店員拿去把卡片插在一個小黑箱子上，不多久拿下來連同一張紙給阿源簽字，然後將手錶放進小袋子中交給阿源提走。白小寶見阿源走出鐘錶店便自後跟上，走相當距離後才出口大喊「阿源！」，被叫阿源的人回頭一看，白小寶心想該沒有弄錯，連忙上來說明自己是白小寶，並說自己近來混得不大好，無法請老兄吃飯，阿源說吃飯的錢我有，去找吃的地方吧！白小寶好奇地問阿源：「剛才你買手錶，我沒有看到你拿錢出來！」阿源說：「我是拿信用卡來刷的，我不用付錢，以後銀行會替我付。」白小寶聽說有了信用卡買東西就不用付錢，便說：「怎有這種

買東西不用付錢的好事？你有辦法也替我弄一張，免得經常餓肚子」。阿源說：「天下哪有買東西不用付錢的好事！老實對你說，我這張卡片是假的，所以要特別小心，一旦被發現刷的是假卡，馬上會被抓去關，像你目前的狀況，送給你卡片，等於送你去坐牢。我現在想到一個混飯吃的辦法，偽造信用卡集團目前很需要信用卡的內碼資料，你若同意的話，先找一份與信用卡有接觸機會的工作，像加油站的加油工、餐飲界的服務人員，以後我再交給你一個小小的側錄器帶在身邊，有機會只要輕輕碰一下信用卡，信用卡的內碼資料立即都被側錄機錄下，賣給偽造信用卡集團每一筆資料500元。」白小寶聽阿源這麼說，覺得風險並不大，也就點頭答應。後來白小寶找到一份加油工的工作，阿源便依約定交給他一個可以隨身攜帶的小小側錄機。白小寶一份工作賺兩份錢，心中特別高興，也許是得意忘形，有一天他在盜刷信用卡的時候，該做的掩飾動作沒有做好，被一位機警眼尖的顧客發現他在搞鬼，馬上向站長報告，當場在白小寶身上搜出側錄器，被送進了警局。

信用卡（Credit Card），是一種非現金交易付款的方式，是簡單的信貸服務。一般是用名片大小的塑膠卡片製作，用磁條記載持卡人信用額度與必要資料，裝有讀卡機的商店就可以讀取卡片的內容。持卡人持信用卡消費時無須支付現金，待帳單所載的到期日（Billing Due Date）到來時，再將消費金額繳交發卡銀行或信用卡公司。至於出售商品的商家則依約定，只能向發卡銀行或信用卡公司請領貨款，不可以直接向消費者求償。我國使用信用卡的歷史沒有很久，大約在民國 80 年左右才開始盛行，在此以前，信用卡使用者不多，利用信用卡作為犯罪工具，更是少見。所以民國 24 年 7 月 1 日施行的刑法分則中，並無處罰信用卡犯罪的法條。到了民國 90 年間，信用卡犯罪日益猖獗，政府不得不修法加以

抑制，民國 90 年 6 月 20 日，在刑法分則偽造有價證券罪章中，增列了第 201 條之 1 的新條文，法條分為兩項規定，第 1 項為偽造罪，條文所定的犯罪要件是這樣的：「意圖供行使之用，而偽造、變造信用卡、金融卡、儲值卡或其他相類作為簽帳、提款、轉帳或支付工具之電磁紀錄物者，」法條中所謂「偽造」，指的是無制作信用卡權利的人，擅自制作信用卡來使用，也就是以假代真來犯罪。至於變造，是指將真正的信用卡的內容加以變更，例如信用卡原來授信額度為 5 萬元，將其變更為 10 萬元等是。偽造信用卡的法定本刑是一年以上七年以下有期徒刑，得併科三萬元以下罰金。單純的行使偽造信用卡罪，因為惡性較淺，法定刑為五年以下有期徒刑，得併科三萬元以下罰金，刑期也不算輕！白小寶雖然只是盜取信用卡的內碼，但內碼是偽造信用卡的構成要件，依刑法第 28 條共犯的理論，白小寶就是偽造信用卡的共犯。阿源用來買手錶的信用卡，雖是偽造，但信用卡的內碼係盜自真卡，所以會盜刷得手，必待刷卡的店家向發卡銀行或公司請領貨款時，才會發覺有人持偽造信用卡刷卡，其間有空隙會使歹徒有再犯機會。信用卡發卡單位，目前已研發出一種機制，在有人刷卡收到刷卡訊號 同時，不問金額大小，立即通知持卡人，透過這樣的防範機制，縱然無法即時逮到盜刷者，也足以嚇阻偽造信用卡者第二次的盜刷機會！

（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6月12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

廉政案例₋₁

這個玩笑開大了

楊過（化名）為某機關約僱人員，個性熱情不拘小節，負責民眾積欠罰款之催收業務。民眾黃蓉（化名）因積欠多筆罰款未繳，經楊過行文催繳後到所辦理罰款繳納，惟黃蓉抱怨因居處多次遷移，多筆罰款繳納通知書皆未曾收受。楊過表示如未受合法送達，應可申請「低額裁罰」，惟藉口需打點各路人馬為由，向黃蓉索討 1,500 元「服務費」。黃蓉為人機靈，暗中將前開對話錄音，於辦妥「低額裁罰」並繳納罰款後，通知楊過面交賄款，並暗中報警埋伏；楊過於取款時察覺有異，追還賄款，並向警方表示索取「服務費」云云純像玩笑戲言，惟警方仍以收賄罪之現行犯予以逮捕。

問題與討論 Q&A

一、何謂「低額裁罰」，是否有法令依據？

以交通違規罰鍰之繳納為例，行政程序法第 72 條第 1 項前段規定：「送達，於應受送達人之住居所、事務所或營業所為之。」若相關文書（例如交通違規紅單或裁決書等）未送達應受送達人實際居住之住居所或營業所，難謂已符送達之規定；於此情形，裁決機關得依「違反道路交通管理事件統一裁罰基準及處理細則」第 43 條第 1 項：「違反道路交通管理事件之裁決，應參酌舉發違規事實、違反情節、稽查人員處理意見及受處分人陳述，依基準表裁處，不得枉縱或偏頗」之精神，將原本以高額裁罰之案件，恢復至原始之低額。其他罰款之裁罰過程若遇此情形，亦同此原則辦理。

二、本案楊過開口索取「服務費」之行為，違反何種法律規定？

楊過為約僱人員，負責辦理違規罰款之催收業務，屬刑法第 10 條第 2 項第 1 款前段「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。楊過開口向黃蓉索取 1,500 元服務費，雖未從事違背職務之行為，仍有成立不違背職務收賄罪之可能；黃蓉虛與委蛇，其交付賄款乃為檢舉犯罪並求人贓俱獲，實際並無交付賄款之意思，無從成立收受賄賂罪，惟仍足成立期約賄賂罪。其次，賄賂罪之成立，除客觀犯罪行為外，尚須主觀犯意，楊過主觀是否有收賄故意，外人無從得知，欲探究其是否有收賄故意，僅能透過表現於外之言行舉止推定之。＊案楊過雖辯稱索取「服務費」云云純像玩笑戲言，惟徵諸各種事實，並不為檢察官及法官所採信，仍遭法院依貪污治罪條例第 5 條第 1 項第 3 款之對於職務之行為期約賄賂罪¹處 1 年 10 月有期徒刑，褫奪公權 4 年，緩刑 5 年，併科罰金 120,000 元確定。

實務建議

本案經檢討行政流程，責無人為操作空間，亦無違反職務行為發生，行政流程難謂有瑕疵存在，「索賄言行」像個人行為操守問題，為強化同仁法治觀念，避免因輕率、不知法而觸法，建議定期舉辦「政風法令與公務倫理」講習課程，鼓勵同仁參與。其次，為保護同仁免遭無謂指控並警惕同仁注意個人言行，建議於民眾洽公櫃檯設置錄影（音）設備，於民眾洽公時全程錄影（音），杜絕弊端發生。

註 1 貪污治罪條例第 5 條第 1 項第 3 款規定：對於職務上之行為，要求、期約或收受賄賂或其他不正利益者，處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣六千萬元以下罰金。

本文參考資料

- 1、臺灣臺北地方法院檢察署 100 年度偵字第 20467 號起訴書。
 - 2、臺灣臺北地方法院 101 年度訴字第 695 號裁判書
- （本文摘自臺北市政府廉政肅貪中心編印「借鏡—貪瀆不法案例彙編[第 4 集]」）



廉政案例₋₂

「貪小利，得不償失！」

—— 管理員侵占廠商拆帳款案

小山（他名）為某機關轄下游泳池管理員，負責檢查、維護場地設備之安全，與查核每日售票員登記之票券紀錄及票款。97 至 98 年間，廠商依慣例派員辦理投幣式吹風機拆款作業，小山意圖為自己不法之所有，將款項挪作私用，不法所得計 1 萬元。嗣 100 年職務異動，始由接手承辦人知悉向上陳報，小山於偵查前向法務部廉政署自首，並歸還不法所得，但已違法侵占非公用私有財物。

◇ 問題與討論 Q&A

一、相關法規對於「侵占罪」的規定為何？

按刑法及貪污治罪條例相關規定，侵占罪可分為普通侵占、業務侵占及公務侵占，相對於普通侵占罪，業務侵占和公務侵占均屬加重類型的犯罪態樣。普通侵占規定於刑法第 335 條第 1 項，業務侵占規定於刑法第 336 條第 2 項¹，公務侵占則規定於刑法第 336 條第 1 項²，公務侵占罪並以行為人於侵占時具有公務員身分者為限。

另貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 3 款規定之公務員侵占職務上持有之非公有財物罪³，相較於刑法公務侵占罪刑度更重，刑法瀆職罪章及貪污治罪條例對公務人員貪瀆均有處罰之規定，惟貪污治罪條例像刑法之特別法，依特別法優於普通法之原則，實務上公務員貪賣案件均優先適用貪污治罪條例。

本案小山心存僥倖、貪圖小利，所侵占之財物雖非職務上經管事項，亦非公務機關實力支配下所及，尚無公務侵占罪之構成要件，惟公務員只要將經手的公款或公有財物挪作私用，公務侵占罪即告成立，執行公權力或辦理業務過程不可不慎。

二、本案小山侵占非公用私有財物之行為，違反何種法律規定？

小山為依法令服務於地方自治團體所屬機關、具有法定職務權限之公務員，雖機關與廠商簽訂之契約內容為承租游泳池場地及租金事宜，無投幣式吹風機拆帳約定，拆帳款之管理亦非游泳池管理員法定職務範圍內之應經手事項，惟竟圖為自己不法之所有，分別將兩年度之拆帳款挪作私用長達四年之久，且於機關同仁及長官知悉後始將不法所得歸還，其行為已違反刑法第 335 條第 1 項普通侵占罪，經臺灣高等法院於 102 年間判決確定，共貳罪各處拘役 30 日，如易科罰金均以新臺幣 1,000 元折算 1 日。

-
- 註 1** 刑法第 335 條第 1 項規定：意圖為自己或第三人不法之所有，而侵占自己持有他人之物者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科一千元以下罰金。刑法第 336 條第 2 項規定：對於業務上所持有之物，犯前條第一項之罪者，處六月以上五年以下有期徒刑，得併科三千元以下罰金。前二項之未遂犯罰之。
- 2** 刑法第 336 條第 1 項規定：對於公務上或因公益所持有之物，犯前條第一項之罪者，處一年以上十年以下有期徒刑，得併科五千元以下罰金。
- 3** 貪污治罪條例第 6 條第 1 項第 3 款規定：竊取或侵占職務上持有之非公用私有器材、財物者，處五年以上有期徒刑，得併科新臺幣三千萬元以下罰金。

☆ 實務建議

實施職務輪調制度，避免機關辦理財管、出納、採購業務等公務員久任其職而熟悉相關作業漏洞，主管應加強平時考核，留意同仁平日生活作息及行為有無異常情狀或開銷顯超過薪資所得，若有違背法令事項，於第一時間建議同仁向司法機關辦理自首。

◇ 本文參考資料

臺灣高等法院 101 年度上訴字第 1168 號判決書。

（本文摘自臺北市府廉政肅貪中心編印「借鏡—貪瀆不法案例彙編[第4集]」）

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

※紙鈔圖樣源自中央印製廠網站



↑ TOP

看漫畫，學資安—遠離網路沉迷

教育部全民資安素養網

遠離網路沉迷(一)

現今網路普及化，人們的生活幾乎都被網路佔據，影響的年齡層也逐年降低，透過親子時間以及適度管理上網時間，儘量不要申辦上網吃到飽，才能避免自己和孩子網路沉迷喔！



圖 水瓶女王vs老公仔

遠離網路沉迷(二)

過度沉迷使用網路，往往不知身體已落下病根，不只造成視力傷害更有肩頸關節傷害的風險！



遠離網路沉迷(3)

當自己隨時隨地都想上網查看社群網站，頻頻關心社群動態，留意自己可能已經有網路沉迷的風險喔！



圖 水瓶女王vs老公仔

遠離網路沉迷(4)

心理學家指出，平均每週上網超過 40 小時者，有較高網路沉迷的風險。為了防止網路沉迷，我們應避免將網路當成生活唯一的重心。



圖 水瓶女王vs老公仔

遠離網路沉迷(5)

網路沉迷或成癮的高危險群，除了會產生肩頸疲勞等生理問題外，還可能有疑心、與憂鬱或焦慮等心理層面的負面反應喔！



遠離網路沉迷(6)

當人們覺得現實生活無趣、缺乏成就感，或是情緒低落時，往往容易逃入多采多姿的網路世界裡，但這也是造成多數人沉迷於網路的主要原因。



水瓶女王vs老公仔

↑ TOP

看漫畫，學資安—遵守網路禮儀

教育部全民資安素養網

遵守網路禮儀(1)

使用電子郵件與他人進行意見往返時，必須標明信件的主旨，且避免使用注音文或網路流行語，以達到簡潔與清楚之網路禮儀精神。



圖 水瓶廿王vs老公仔

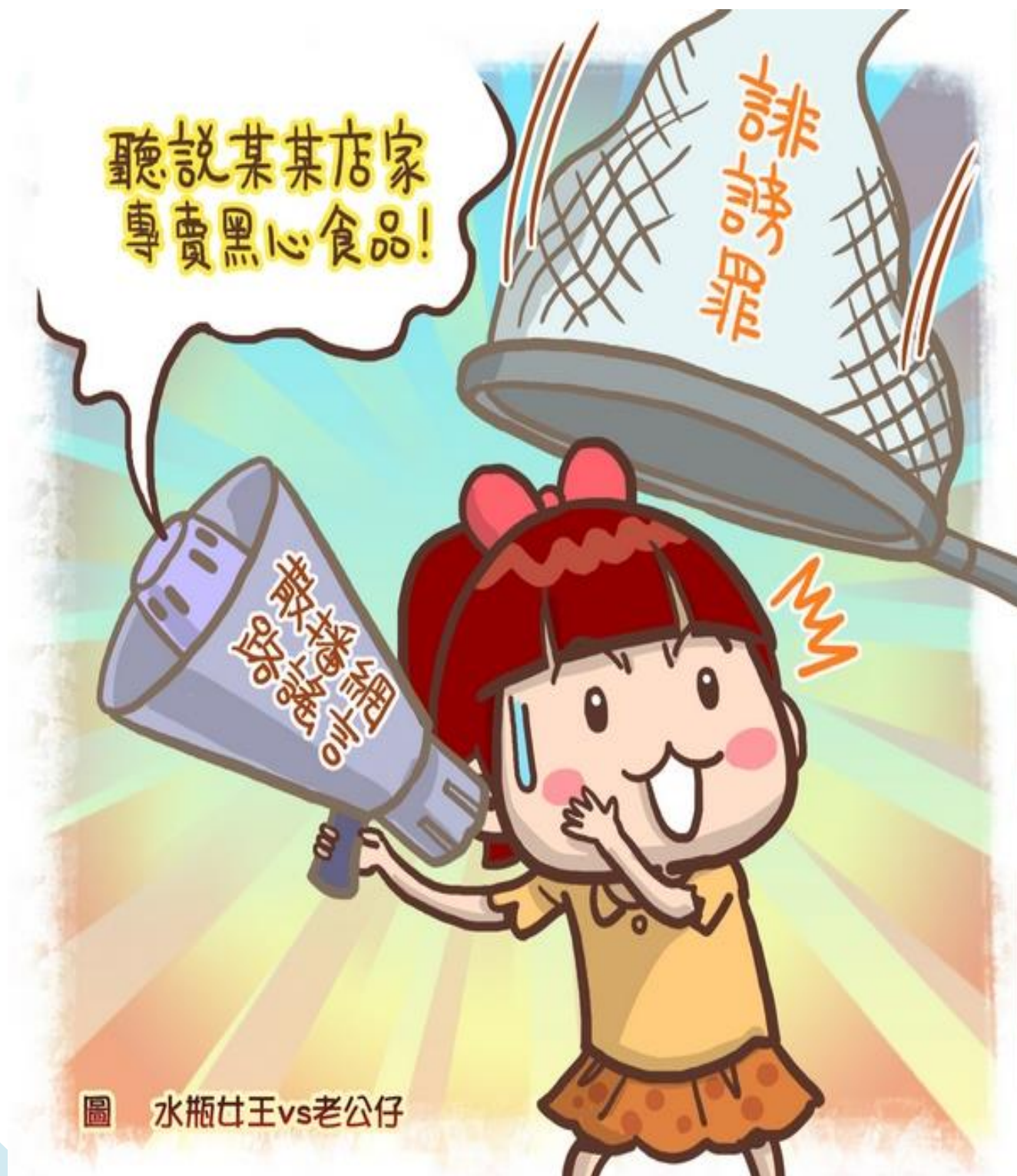
遵守網路禮儀(2)

網路生活與現實生活其實是相近的，人際互動上都需要多加留意，尊重他人隱私、抱持友善態度以及清楚的表達，才是合乎網路禮儀的行為喔！



遵守網路禮儀(3)

網路訊息傳播非常迅速，許多網友會透過網路媒介來爆料或是散播謠言，如果用字遣詞不當，小心可能會觸犯誹謗罪喔！



水瓶女王vs老公仔

↑ TOP

保健食品的訪問買賣與廣告不實問題

資料來源：新北市政府法制局全球資訊網

※ 訪問交易買賣七日內退貨

一、問題之發生：

郵局門口遇到廠商業務員推銷奈米酵素，該推銷人員表示，奈米酵素是以進口牛乳為原料，經最新儀器及技術提煉，食用後可以改善體質，可讓人看起來年輕、有活力。夏荷怦然心動，一口氣買了十盒。

沒想到夏荷服用該奈米酵素三天後，竟出現過敏現象，皮膚長出疹子，奇癢無比，聯絡業務員，然而對方竟表示那是體內排毒的正常現象，不久毒素排完，就恢復正常。夏荷相信業務員的說詞，就繼續服用該酵素，但過敏現象卻越來越嚴重。於是到醫院看診，醫生表示，可能是不明食物引起的過敏，經服藥後，症狀逐漸改善。

夏荷要求業務員退貨，但業務員竟表示，那是夏荷個人體質關係，而且已過了法定七天的退貨期間，因此不得退貨，令夏荷氣憤異常，因為購買該酵素時，業務員並沒有告知退貨有七天內的限制。夏荷將該酵素送去鑑定，竟然發現其成分中含有過量的三聚氫胺，只好再去檢查腎臟，又花了不少費用。

（二、法律之規定：

本件廠商未經夏荷邀約，在郵局門口推銷所謂奈米酵素，屬於消費者保護法第二條第十一款所規定的「訪問交易」。因時間匆促，夏荷欠缺深思熟慮，對買受的

奈米酵素瞭解有限，以致事後深感後悔。依消費者保護法第十九條規定，就此種訪問交易，夏荷對於收受的奈米酵素不願買受時，可於收到商品後七天內退貨，或以書面通知廠商解除買賣契約，無須說明理由及負擔任何費用及價款（若廠商未提供解除契約相關資訊，解除權期間則為四個月）。

（三、因應之道：

對於訪問交易，消費者在收到商品後七日猶豫期間內，享有無條件退貨的權利，因此消費者宜保留購買商品的憑證，以便須要退貨時使用。

※廣告不實

一、問題之發生：

春花因看甲電視台所刊登的「保肝寧」廣告，聲稱乙公司所研製的「保肝寧」健康食品，具有活化肝細胞，阻斷B型肝炎病毒複製等治療效果，乃怦然心動，購買了五瓶，但吃了三瓶後，非但沒有廣告中所標榜的療效，反而引發猛爆性肝炎而住院治療，差一點喪命。春花可否請求甲電視台與乙公司賠償損害？

二、法律之規定：

（一）依消費者保護法第七條規定，從事設計、生產、製造商品的廠商，在提供商品流通進入市場時，應確保該商品符合當時科技或專業水準可合理期待的安全性。若廠商違反上開規定，致消費者或第三人發生損害，應負連帶賠償責任。同法第二十二條規定，廠商應確保廣告內容的真實，對消費者

所負的義務不得低於廣告的內容。因此，製造商乙公司應賠償春花住院治療所支出之醫療費用。此外，春花也可依民法的規定，向乙公司主張解除契約，返還價金及請求賠償。

(二) 刊登或報導廣告的媒體經營者（例如報社、電視台）明知或可得而知廣告內容與事實不符者，就春花因信賴該廣告所受的損害，應與乙公司負連帶責任（參照消費者保護法第二十三條規定）。本件行政院衛生署雖然許可此商品之銷售，但係歸為「食品類」，故根本不可能有廣告的療效，甲電視台於刊登廣告時，若明知或可得而知廣告內容不實（例如產品包裝標示不清，無許可證字號，可以輕易查知與廣告內容有出入），則春花可要求甲電視台與乙公司連帶賠償其醫藥費等損害。

三、因應之道：

選購健康食品時，宜注意產品之包裝標示，以及許可證字號，並向專業人員諮詢，瞭解其效用後，再行購買，以免誤信業務人員之推銷言語而吃虧上當。



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

「我有我的拒毒 STYLE」

● 資料來源：法務部反毒大本營

我有我的 拒毒 STYLE

反毒技8招

堅持拒絕 · 告知理由
自我解嘲 · 遠離現場
友誼勸服 · 轉移話題
反說服法 · 反激將法



世界球后
戴資穎



教育部防制學生
藥物濫用資源網

免費諮詢專線

0800 770 885

請 請 您 · 幫 幫 我



教育部 關心您

廣告

↑ TOP

你還在加陌生人的 LINE ID 私訊購物嗎？

● 資料來源：警政署 165 全民防騙網

看見臉書好友張貼熱門手機活動優惠價，千萬別急著加入上面的 LINE ID，務必提高警覺進行查證，同時查看該帳號是不是就在 165 專線所公布的詐騙帳號之中（165 官網新聞快訊置頂公告）。再次提醒，網路購物應避免在通訊軟體上進行交易，應選擇有完整客服機制的店家，才能保障民眾購物的權益。



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

手機下載
免費



HouseCall

用手機就能檢查家中的網路安全問題
家中無線網路突然變慢？

你怎麼確定電腦上的鏡頭後面沒有人？



↑ TOP

健康叮嚀₋₁

健康存摺懶人包

資料來源：衛生福利部國民健康署健康 99 網站



用電腦申請健康存摺！

如果你有...

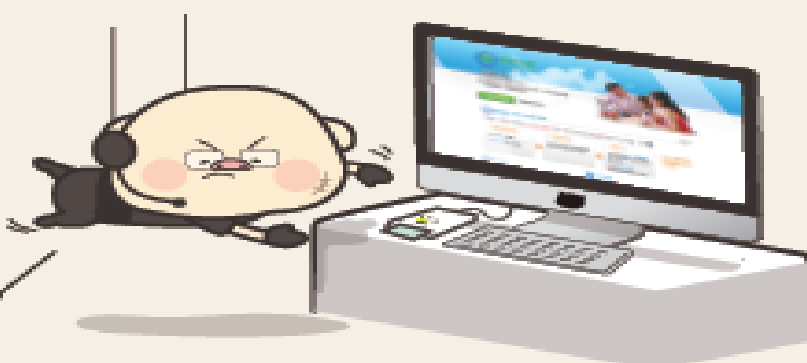


有點重..



一台電腦,又剛好有讀卡機
又剛好有健保卡

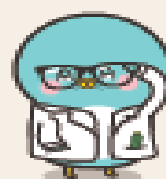
電腦要開機



【進入健保署官網的「健康存摺專區」】

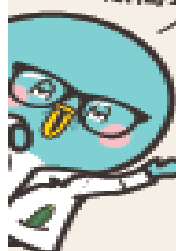


密碼
請小心保管



【申請密碼與認證資料】

敲簡單der



完成後點選
要查詢的就醫資料
你的健康存摺就到手了！



手機也能查詢健康存摺Yo!

1.

大家都說
滑手機不健康,其實...



長輩愛的提醒

2.

快掃一下
但不是用掃把



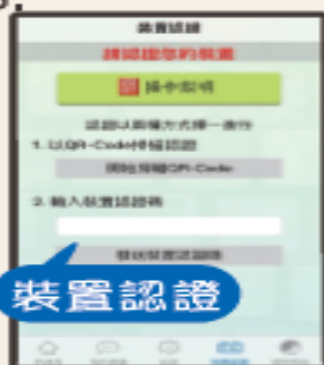
Android



ios

...只要下載
【全民健保行動快易通App】
點進健康存摺專區

3.



裝置認證



帳號密碼



資料申請

用你的手機取得裝置認證
再登入帳號密碼
然後按存摺資料申請!



超簡單的啦

4.

敲敲敲健康



這支手機就成為「充滿健康」的手機了!

走到那,都能用健康存摺

健康存摺的資料內容有什麼



原來我
上週、上上週
上上上週都有去
看腸胃科耶！

那你上週、上上週
上上上週還去
吃！大！餐！



隨手一滑，醫療資訊馬上來

怎麼又不見了！
我的健保卡到底...
要不見幾次阿！



2014年4次
2015年6次
2016年3次



保費、卡片資料通通有der找



我花了81,000...
(啊企鵝牙齒比較多嘛)



我去年花了
894元的健保耶



醫療費用透明化，花多少\$都知道



該洗牙了
該領慢性處方藥了
該去健康檢查了
該癌症篩檢了

專屬貼心健康小雞婆

資訊一把抓，健康存摺最知道



健康存摺對民眾的好處

自己的健康,自己抓

原來我這麼
常感冒呀~

健康存摺的
就醫資料

自己的健康,自己懂

我怎麼覺得
每週都看到你

醫生別醬說!

我上週來
— 上上週沒來
上上上上上週來
上上上上上週沒來

自己的健康,自己查

連我的健康
它都有!
實在驚巧捏!

原來電腦
不只會選花生

自己的健保,自己瞧

原來看感冒
要花這些費用阿~

我怎麼都是...
腸胃科!!!

健康存摺好處多,就等你來領健康



↑ TOP

含糖飲料甜蜜的真相懶人包

資料來源：衛生福利部國民健康署健康 99 網站



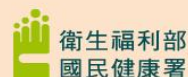
十張圖告訴你 含糖飲料甜蜜的真相



飲料減糖增健康



1



醣與糖 你分得清楚嗎？

醣

≠



糖

≠



添加糖

❏ 醣即碳水化合物，包含單醣、雙醣、多醣類、膳食纖維等

❏ 單醣與雙醣之總和
❏ 主要有葡萄糖、果糖、半乳糖、麥芽糖、蔗糖、乳糖等(食藥署定義)

❏ 在製造或製備食物與飲料時額外添加的糖
❏ 包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿等
❏ 不包括人工甜味劑及自然存在食物內的糖，例如牛奶和水果中的糖

2

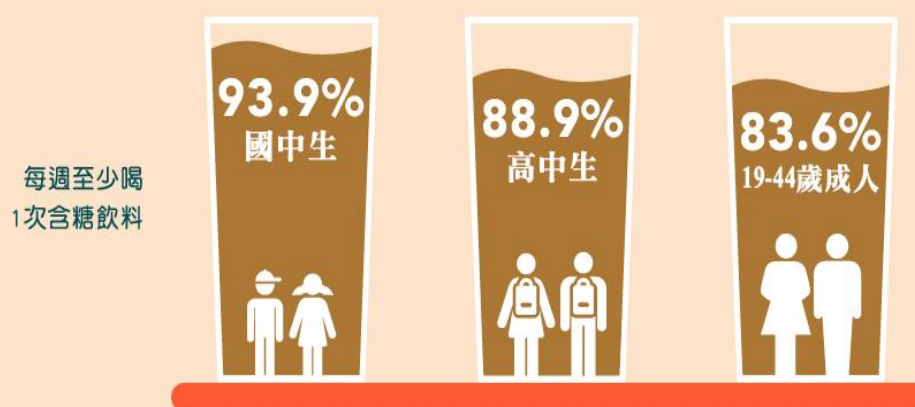
糖吃太多 壞處多多！

若長期攝取添加糖過量，可能會對人體產生各種負面影響：



3

民眾含糖飲料攝取報報



根據102-105年「國民營養健康狀況變遷調查」有高達**93.9%**的國中生及**88.9%**的高中生、**83.6%**的19-44歲成人每週至少喝1次含糖飲料；每週有喝含糖飲料者，平均每週喝將近7次。

4

每日添加糖攝取量上限

國民健康署 2018年發布新版國民飲食指標，增列「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的**10%**」之建議。

$$\begin{array}{c} \text{2000} \\ \text{每日攝取總熱量} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{10\%} \\ \text{每公克糖4大卡熱量} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{4} \\ \text{添加糖不宜超過總熱量10\%} \end{array} =$$



50公克糖約為**10**
顆方糖(1顆方糖
約為5公克糖)

若每日攝取2000大卡，則添加糖攝取不超過**50**公克。

5

秒懂包裝飲料糖含量

看清標示 聰明換算

1			2		
營養標示			營養標示		
每一份量 240.5公克 (或毫升)			每一份量 240.5公克(或毫升)		
本包裝含 2 份			本包裝含 2 份		
每份	每日參考值	百分比	每份	每100公克	每100毫升
熱量	大卡	%	熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	%	蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	%	脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	%	飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	%	反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	%	碳水化合物	公克	公克
糖	16.8公克	*	糖	16.8公克	7公克
鈉	毫克	%	鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*	宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*	其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*



例如1罐481毫升新鮮屋茶飲標示每1份量為240.5毫升、該包裝含2份，則換算糖含量約為：

$$\begin{array}{c} \text{16.8公克} \\ \text{每份糖含量} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{2份} \\ \text{本包裝所含份數} \end{array} = \begin{array}{c} \text{33.6公克} \\ \text{本包裝含糖總量} \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{7公克} \\ \text{每100毫升糖含量} \end{array} \times \frac{\begin{array}{c} \text{481毫升} \\ \text{100毫升} \end{array}}{\begin{array}{c} \text{本包裝共481毫升} \end{array}} = \begin{array}{c} \text{33.6公克} \\ \text{本包裝含糖總量} \end{array}$$

即若喝了1罐，就是攝取了**33.6**公克糖，約為**6.7**顆方糖(1顆方糖約為5公克糖)。

6

增列「糖」含量

自104年7月1日起，列為強制標示項目，大家就可以知道吃進多少糖。

一杯飲料 糖量超標

700毫升全糖珍珠奶茶
= 12顆方糖



(超標2顆)



700毫升全糖綠茶多多
= 14顆方糖



(超標4顆)



*1顆方糖約為5公克糖

7

減糖生活3技巧

1



飲料聰明選

包裝飲料看標示；
選糖含量標示為0者
最健康。



手搖飲料選無糖或微糖，
少加配料及其他食材。

8

減糖生活3技巧

2



原味乳好健康



建議每日應攝取**1.5-2**杯(每杯**240**毫升)原味乳(指鮮乳、原味保久乳等)，原味乳含鈣質、蛋白質及維生素；糖含量來自天然的乳糖，而非添加糖。



調味乳含添加糖，
不建議攝取。



9

減糖生活3技巧

3



喝白開水最好

240ml



每日飲用**6-8**杯白開水。

分次喝、小小口、慢慢喝。



運動前中後隨時補水。

製作無添加糖風味飲。
(水果茶、花草茶)



10

貼心小提醒

1



「吃糖」要小心！
50公克添加糖
(10顆方糖)
就超標

2



包裝飲料
細看**營養標示**

3



手搖飲料
選**無糖或微糖**

4



喝**白開水**最好！
無糖飲取代含糖飲
原味乳取代調味乳

相關網站及
學習資源網址



107年新版
國民飲食指標



國民健康署
減糖宣導影片

11

第1招 查水單水表異常

- A. 水費收據比一比(查用量是否突增)
- B. 水表指針轉不停(查漏水異常)



第2招 查用水設備故障

- A. 水龍頭與蓮蓬頭(是否無法鎖緊且持續漏水)
- B. 馬桶(設備未使用且沖水停止狀態下)是否有出水不止



第3招 檢查管線是否有異常

當牆面持續出現潮濕現象，盡快請專業人員進行檢查



家戶查漏 3大招



↑ TOP

國民飲食指標

- ★ 1. 飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。
- ★ 2. 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。
- ★ 3. 維持多活動的生活習慣，每週累積至少150分鐘中等費力身體活動，或是75分鐘的費力身體活動。
- ★ 4. 以母乳哺餵嬰兒至少6個月，其後並給予充分的副食品。
- ★ 5. 三餐應以全穀雜糧為主食。
- ★ 6. 多蔬食少紅肉，多粗食少精製。
- ★ 7. 飲食多樣化，選擇當季在地食材。
- ★ 8. 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。
- ★ 9. 盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。
- ★ 10. 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。
- ★ 11. 若飲酒，男性不宜超過2杯/日(每杯酒精10公克)，女性不宜超過1杯/日。但孕期絕不可飲酒。
- ★ 12. 選擇來源標示清楚，且衛生安全的食物。



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

↑ TOP