



臺灣彰化地方法院檢察署

廉政簡訊電子報 第 159 期

中華民國 104 年 3 月 2 日 發行

專業、熱誠、負責、關懷、公正

廉政專區



公務員詐領差旅費等小額款項案例(三)

資料來源：法務部廉政署彙編

案例三、持公務車加油卡，詐領油料費

壹、案情摘要

某處技工小周，負責公務車輛維(養)護及駕駛業務，明知公務車加油卡僅得作為公務車加油簽帳之用，然竟意圖為自己不法之所有，於 100 年 7 月 10 日及 23 日持公務車加油卡，使加油站員工陷於錯誤，將價值新臺幣 3,000 餘元之汽油加入其私人車輛；且未經該處技正兼主任老李之同意，逕於公務車「油料月報表」偽造其簽名，表示老李於是日曾使用該公務車及里程數，致生損害於該處對公務車油料之管理正確性。

貳、偵處情形

- 一、本案經該機關政風室查察後函請法務部廉政署偵辦。
- 二、案經檢察官偵查終結，小周偽造簽名部分，涉犯刑法第 210 條「偽造私文書罪」，利用公務用加油卡核銷私人用車用油部分，涉犯刑法第 339 條第 1 項「詐欺取財罪」。
- 三、惟檢察官審酌小周犯罪情節尚屬輕微，且犯後坦承犯行、態度良好，並將詐得款項支付予該加油站，以取消前開公務車加油卡之交易，爰依刑事訴訟法第 253 條之 1 第 1 項、第 253 條之 2 第 1 項第 4 款(命支付緩起訴處分金)規定為緩起訴處分。
- 四、小周經機關考績會決議核予記過 1 次處分。



參、弊端癥結

一、公務車輛使用管理未落實相關規定

本案發生之主要原因，在於該機關並未落實行政院訂頒「事務管理手冊—車輛管理部分」等相關規定：

- (一) 公務車輛使用者於使用車輛後，未立即並確實填具行車紀錄及里程數。
- (二) 公務車輛管理者未落實「公務車加油卡」之管理。
- (三) 公務車輛管理者未建立「不定期抽檢機制」，如實施抽檢公務車輛之行駛里程數、評估油耗標準或抽(查)閱油料月報表等措施，致不肖員工心存僥倖，利用職務上機會舞弊。

二、主管疏於督導管理

單位主管平日對屬員疏於督導及強化法紀教育，致屬員產生貪小便宜心態。

三、加油站業者「認卡不認車」

加油站員工對於持加油卡者「認卡不認車」，為弊失原因之一，公務機關實應與加油站業者建立預防機制。

肆、具體改進措施或建議

一、確實評估油耗標準，發現油耗異常跡象即時妥處

總務(秘書)單位應會同專業技術人員或主(會)計單位，依車輛一般正

常狀況實地勘測訂定公務車輛之油耗標準；公務車輛管理者或其主管應隨時抽查比對各公務車輛之派用與油量使用情形，遇有油耗異常現象，應立即檢修調整，並探究原因。

二、落實各項用(耗)油資料登載措施

總務（秘書）單位應依相關規定備具完整之車籍資料、派車單、行車紀錄表(里程登記)、油料管理、保養維修紀錄及費用核銷月報表等資料，逐一建檔，並要求駕駛人於用車前及用車後，應即時並確實填寫里程數，如發現「油料月報表」等資料有修(竄)改情形，應立即查明妥處。

三、強化公務車輛加油卡管理人員之責任

「公務車輛加油卡」管理者為圖方便，多將加油卡平日交由公務車輛司機或經常使用公務車輛之同仁保管，本案即因此而生弊端。故應以平時考核、績效管考等方式強化公務車輛加油卡管理人員之責任，以督促其克盡職責，例如：司機未於用車後在規定期限內將加油卡繳回管理者，如非屬可歸責於管理者，則應對管理者施以懲處。

四、以契約課予加油站業者「認卡又認車」之義務

基於防弊考量，公務車輛之加油卡係「專卡專用」（限用於特定登載車號），亦即不得用於非卡片上所記載之車輛，但於實務上常發生加油站人員(工讀生)未確實查對車號，或明知係違規使用，仍放任予以加油之情形。為防止類此情形發生，機關應透過合約明訂，加油站業者應督促所屬員工「認卡又認車」，並於違失發生時負擔一定之違約或損害賠償責任，促使加油站業者配合落實「專卡專用」之制度設計。

五、加強主管督導考核責任

機關公務車輛管理者或單位主管除應隨時提醒同仁遵守加油卡專卡專用之規定外，更應不定期抽查行車紀錄及用油情形，並注意「油料月報表」等資料是否有登載異常跡象，即時妥處。

六、強化廉政法治教育

單位主管除應注意部屬日常生活、業務往來或交友狀況外，亦應落實法治教育宣導，強化員工知法守法觀念，以防止貪瀆弊端發生。

伍、自行檢視事項

依公務車輛管理人、使用人及需求單位或管理單位主管等 3 種身分，區分自行檢視事項如下：

一、公務車輛管理人

- ☐ 公務車輛加油卡是否集中由公務車輛管理人保管？
- ☐ 是否與加油卡業者簽訂「專卡專用」(認卡又認車)之責任條款並督促業者落實執行？
- ☐ 是否提醒機關同仁注意「專卡專用」規定？
- ☐ 是否不定期抽查公務車之行車里程、油料報表，確認是否有異常情形？
- ☐ 是否會同專業技術人員，依車輛正常狀況實地勘測，據以訂定公務車輛之油耗標準？
- ☐ 是否隨時抽查比對各公務車輛之派用與油量使用情形，遇有油耗異常現象，即時檢修調整並探究原因？
- ☐ 是否依規定備具完整之公務車車籍資料、派車單、行車紀錄表(里程登記)、油料管理、保養維修紀錄及費用核銷月報表等資料，並逐一建檔？
- ☐ 是否會同政風或主(會)計等查核(內控)單位，定期辦理「公務車輛使用管理稽核」措施？
- ☐ 是否定期辦理員工公務車輛管理使用作業規定講習，加強員工知法守法觀念？

二、公務車輛使用人

- ☐ 用車後是否將加油卡立即歸還公務車輛管理人？
- ☐ 開車前及用車後，是否即時並確實填寫里程數？
- ☐ 發現行車紀錄表或油料月報表等資料有遭修(竄)改情形，是否立即通報公務車輛管理人即時查明？

三、需求單位或管理單位主管

- ☐ 是否落實對屬員或公務車輛管理人之督導考核？
- ☐ 於接受員工通報異常跡象時，是否即時處置，並查明原因？



廉能是政府的核心價值，貪腐足以摧毀政府的形象，公務員應堅持廉潔，拒絕貪腐！營造全民貪污『零容忍』。

廉政檢舉專線 0800- 286-586、04-8360282

反詐騙宣導



「涉洗錢」嚇壞阿嬤 200 萬被騙光

資料來源：聯合報 B 版（104 年 2 月 15 日）

年節將近，小心自己成為詐騙案受害人。彰化縣員林鎮 1 名 70 歲阿嬤日前接到自稱檢察官電話，聲稱阿嬤帳戶涉及洗錢案要被關，嚇壞的阿嬤依指示拿存摺和印鑑到員林公園交給「警官」，結果 200 萬元私房錢被歹徒提領一空。目前全國警方同步展開春安工作，除肅槍緝毒，防止詐騙是重點。彰化縣警察局刑大大隊長蔡燕明說，上年紀的人和退休人員最常碰到被冒名開戶詐騙，年輕人則是上網買線上遊戲點數被騙，宅男最容易遇到辣妹叩客或援交詐騙。

彰化地檢署檢察官高如應說，詐騙集團手法基本上都有人扮警官、檢察官，以被人冒名開戶涉及洗錢案恫嚇被害人，「檢察官和警察會上門辦案，但絕對不會幫人保管錢」。

花壇鄉有名謝姓阿嬤和老伴，二月初先後接到「書記官」的電話，一周內被騙走 80 萬；沒想到 13 日歹徒又要她領款交給檢察官保管，阿嬤家人報案，警方逮捕從桃園搭高鐵南下準備取款的呂姓、洪姓「假書記官」。



還有名 40 多歲女子也接到類似電話，交出 2 本存摺、印鑑和提款卡，事後朋友告訴她遇到詐騙集團，她趕緊打到銀行辦理止付，但已被領走 10 萬元。辦案人員說，以員林鎮阿嬤為例，她曾兩度到銀行提款，行員都很機警勸阻，沒想到還是被騙，詐騙集團車手大膽到銀行櫃台分 5 次提款，警方已掌握車手的影像追緝中。

資通安全宣導專區



建立資安保密觀念

資料來源：◎楊哲偉(清流月刊104年2月)

洩密肇生原因多為個人保密習性不佳、警覺不足、工作疏失所致，故須隨時提醒自己，進而排除所有可能造成個人洩密的因素。

「水能載舟，亦能覆舟」，科技的日新月異，著實讓人類生活更加便利，卻也處處潛藏著危機。電影「終極警探 4.0」中，駭客就是用盡諸般手段，癱瘓了整個紐約市的市政體系，營造整部戲驚濤駭浪、高潮迭起。我們或許都曾有玩線上遊戲的經驗，倘若自己稍不注意，就有可能將帳號內的人物、寶物拱手讓人，這就是所謂的「盜帳號」。而從事國防或機敏工作者亦然，如果我們職務內的機敏事務曝露在洩漏的危機當中，豈不讓對方陣營有機可乘！

現在國軍各項作業均已進入資訊化、自動化，相關文書處理與資料傳輸均依賴電腦作業及網路，國軍人員如果沒有建立良好的保密習性，極易因忽略相關保密要求而衍生洩密事件；若資安素養不足，將可能危及機密資訊的維護。過去有少數人存有迷思及僥倖心態，以為只要電腦不連網路，在 USB 隨身碟中的公務資料就不會外洩；或認為只要先將網路線拔除，在處理公務

資料後，將資料刪除再連網，就不會有問題。事實上，私人電腦曾經上過某些網站或收到某些電子郵件，很可能早已被植入木馬程式，此時公務資料就會被木馬程式複製，而這些隱藏在電腦裡的公務資料，就會隨著連線，自動經由中繼站傳到駭客電腦中，造成洩密事件。面對無所不在的網路攻擊，除了要教育使用者正確的資安知識，杜絕可能罅隙外，更應配合國軍各項資訊安全政策及規定，建立高度安全、穩定的資訊環境，使官兵在安全無虞的環境中享有資訊流通的便利，並確保國軍資料、系統、設備及網路的安全。



近年洩密事件中，肇生原因多數為個人保密習性不佳、警覺不足、工作疏失所致，歸納問題的癥結，還是在於個人對保密工作缺乏正確的認識，所以大家都必須深切體認保密的精神與內涵，熟知全般保密規定與作為，特別在辦理各種機密、敏感性案件時，除須妥慎採取必要的保密措施外，更應主動負起檢查與糾正洩密違規的責任，絕對不能因大而化之，徒然造成無可彌補的缺憾。當然，各級機關與部隊應持續加強保密教育，建立同仁正確的認知，導正不良文書處理習性，使人員形成保密共識，才能有效防止因個人疏失而造成洩密事件。

保密是全面性、整體性、持續性的工作，國家安全更不能立基於對手的善意之上；安全工作的執行，必須以腳踏實地的態度，實實在在地建立全面性且制度化的防護體系，並強化內部共識的凝聚和提高個人警覺，才能真正落實各項安全措施。是以凡事從小處著手，從做好個人保密工作開始，進而提升單位的保密紀律，不分官階職務大小，共謀保密工作的精進與落實，才能確保機密資訊安全。

「資訊設備雖便利，保密工作莫忘記」，這句話提醒我們，雖然資訊設備的發展迅速，但不要忘記保密工作的重要性。如果因為個人利益薰心，導致機密外洩，那麼這些傷害將不是金錢可以衡量的；一旦踏上「販售軍機」這條不歸路，所面臨的刑責是何等嚴重！因此我們要隨時提醒自己：「洩密，始終來自於惰性」、「洩密，始終來自於利益」，排除所有可能造成自己洩密的因素，並檢舉那些獲得不法利益的人，共同維護國家的機密與安全，並期許自己成為「安全守護者」。

機關安全宣導專區



高雄監獄挾持事件 警鈴狂響典獄長說沒聽到

資料來源：聯合新聞網（104 年 2 月 12 日）、自由時報電子版(社會)（104 年 2 月 18 日）

台灣獄政史上頭一遭，2015 年 2 月 11 日下午 3 點左右，高雄大寮監獄發生 6 名受刑人挾持典獄長事件，震驚全台！

6 名涉案受刑人包括竹聯幫尊堂高雄分會長鄭立德、靳竹生、黃子晏、秦義明、魏良穎、黃顯勝，挾持典獄長陳世志、以及戒護科長王世倉。整起事件歷經 14 小時，警方出動逾 200 名警力，與 6 名受刑人展開對峙，最終，12 日凌晨 5 點左右，6 受刑人飲彈自盡，2 名人質平安脫困。

法務部：高雄監獄疏失遠比初步報告嚴重

高雄監獄挾持事件發生後監獄警鈴大作，當時人在典獄長室的陳世志，竟沒聽到聲響！

法務部昨(17 日)續召開高雄監獄挾持事件檢討會，政務次長陳明堂承認案發過程、時間點與通報上皆疏失，「遠比原先初步調查報告還要嚴重」，包括警鈴大作，典獄長陳世志事後表示沒聽到，顯示警鈴系統可能有問題。此外，事發近半小時無人支援戒護科，讓人不可思議，將要求矯正署釐清疑點、追究責任。至於雄監懲處問題，陳明堂表示，3 月 4 日會公布懲處名單，將先給當事人澄清說明機會，再進一步判斷責任，至於名單是否包括陳世志等人，陳說「沒有預設立場」。

法務部對於各監所槍械室安全問題，除要求改進存放位置，還將增加瓦斯槍、電擊槍等非致命性武器數量，並考慮引進橡膠子彈，現行監所備用的真槍實彈，未來可能全面退出，日後如遇類似重大暴動，擬由警方攜械協助處理。此外，法務部法醫研究所經過病理解剖及毒物檢查，確認 6 囚是自殺，報告已送高雄地檢署。

民間司改會執行長高榮志律師昨看了法務部的「監獄戒護管理檢討報告」，直言這份報告不敢檢討自己，只在增加設備、要人、要錢等不重要問題上打轉，「真正的核心問題都不敢碰」，如假釋的三振條款、毒品等刑事政策為何等，看不出檢討有切中要害。

保 防 短 語

資料來源：清流月刊（中華民國 104 年 2 月號）

「請託餽贈必有因，公務執行要警覺。」



檢舉專線：04-8360282
檢舉郵政信箱：員林郵政第310號信箱



消費者服務專區

年年有「魚」，安「心」過好年

資料來源：中華民國消費者文教基金會網站

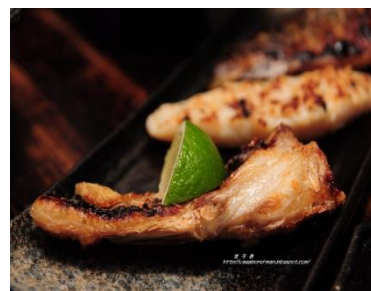
壹、前言

農曆新年是台灣的三大節日之一，大家總是會準備豐盛的佳餚美食來慶祝。在歡樂氣氛下，很容易讓人忽略日常應有的保健。所以春節前後是心血管意外的高發期，與飽和脂肪、糖、鈉及酒精的大量攝取有確切關聯。而魚是傳統的應景美食，以清淡的肥魚來取代部分油膩的畜禽肉，將帶您平安進入新的一年。

貳、調查報告

一、春節前後要特別注意心血管問題

據估計，目前全世界 1/3 的非傳染性疾病之死亡數歸咎於心血管問題，這主要來自脂質代謝異常。脂質包括三酸甘油酯和膽固醇，它們雖然有許多重要的生理作用，可是血脂水平一旦過高，就容易在血管壁上沉積，長期將導致動脈變厚變硬而失去彈性，內徑變窄而妨礙血流，最後使血管破裂或造成血栓，引起腦中風、冠心病或心肌梗塞等。



不過高血脂本身難以察覺，必須藉助檢測來診斷。如表 1 所示，根據血漿總膽固醇（TC）、三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇（LDL）、高密度脂蛋白膽固醇（HDL）的濃度，就可以找出高脂血症的各種類型：

- 高膽固醇血症：總膽固醇 ≥ 200
- 高甘油酯血症：三酸甘油酯 ≥ 200 且合併 TC/HDL ≥ 5 或 HDL < 40
- 上述兩者兼有的混合型高脂血症：總膽固醇 ≥ 200 且三酸甘油酯 ≥ 200

混合型高脂血症往往出現在肥胖者身上，他們同時是高血壓和第二型糖尿病的危險群，所以罹患心血管疾病的機率很大。

血脂的診斷還可以進一步簡化，即根據 LDL（俗稱壞膽固醇）與 HDL（俗稱好膽固醇）之間的比例，來評價脂質代謝狀況的優劣。當血漿懸浮大量 LDL 時，膽固醇便容易引起動脈粥狀硬化；反之，HDL 能清除多餘的膽固醇。高濃度的 LDL 雖不利健康，但 HDL 的水平高則是有利的。LDL 過多或 HDL 過少都可能造成問題，故 LDL/HDL 的比值最好維持在 4 以下。

而 LDL 深受飲食的影響，某些脂肪酸的攝取量會改變 LDL/HDL 的比值。營養學家建議，每天吃下的脂肪應佔總熱量的 30% 左右，其中飽和脂肪酸要少於 10%（心血管疾病患者要少於 7%）、單元不飽和脂肪酸 10 - 15%、以及多元不飽和脂肪酸少於 10% 為最佳。合理地補充脂肪酸是防治血脂異常的重要措施，這不單要衡量攝取的分量是否恰當，還要考慮選擇的種類是否得宜。

尤其在歲末天寒，血管收縮會造成血壓上升，而心血管疾病患者因本身血管的彈性比較差，面對環境溫度的驟降，無論是腦中風或心肌梗塞的發生率都大幅提高。加上過年時許多人休假在家缺乏活動，飲食油膩又惡化血脂狀況，更促進心血管問題的出現。所以除了做好保暖措施外，日常的飲食治療也不可忽視。

二、飲食內容影響心血管疾病的風險

根據世界衛生組織出版的《膳食、營養和慢性疾病預防》（註 1）：與降低心血管疾病風險有確切關聯的飲食包括亞麻油酸、魚和魚油（EPA 和 DHA）、蔬菜和水果、鉀、以及少量至中量的酒精攝取；不過肉豆蔻酸、棕櫚酸、反式脂肪酸、大量鈉和酒精的攝取會提高風險。

而證據強度不如上述充分的研究顯示，飲食中的 α 次亞麻油酸、油酸、非澱粉多糖、全穀類、未加鹽的堅果、植物固醇、以及葉酸很可能降低相關風險。

另外，若干科學證據有限地支持，攝取類黃酮和大豆產品可能會降低風險；富含月桂酸的脂肪及 β 胡蘿蔔素補充劑則可能提高風險。

更詳細的建議，可參考歐洲心臟病學會（ESC）和歐洲動脈粥狀硬化學會（EAS）對血脂值異常提出的管理準則（註 2）。

綜合這些資料，我們可以發現，反式脂肪酸、以及飽和脂肪中的肉豆蔻酸、棕櫚酸和月桂酸都不利心血管健康，它們在動物脂肪裡的比例通常要比在植物油裡的高出許多，除了棕櫚油和椰子油是例外。而不飽和脂肪中的 EPA、DHA、 α 次亞麻油酸、亞麻油酸和油酸則有利心血管健康，它們主要來自魚油或植物油。

三、小型肥魚的營養價值遠勝豬牛肉

肉類是優良的蛋白質來源，能彌補植物性蛋白利用率不高的缺點。不過肉類品質的好壞，應根據裡頭脂肪酸的含量與質量去判斷。畜肉有 5~20% 的脂肪，而且富含飽和脂肪酸。禽肉的脂肪含量比畜肉的低，主要為單元不飽和脂肪酸。魚肉一般偏瘦，肥魚則能提供高價值的多元不飽和脂肪酸。選擇肉類基本上可遵循一條簡單的規則：吃畜肉不如吃禽肉，吃禽肉不如吃魚肉。

魚肉是最佳的動物性食品，它兼具高蛋白、低脂肪、維生素和礦物質豐富的優點。魚肉的蛋白質比例通常為 18~24%，能提供身體所需的各種胺基酸，屬於完全蛋白質，營養價值相當高。而且魚肉的肌纖維較短，蛋白質結構鬆散，所以質地特別軟嫩。另外，魚肉中的可溶性膠質很多，水分含量大，消化吸收率超過 90% 以上，尤其適合老年人食用。

魚肉的脂肪一般僅 1~4%，比畜禽肉的少很多，常吃魚不會增加身體負擔。其脂肪中的 80% 為不飽和脂肪酸，能軟化血管，減少心血管疾病的罹患率。脂肪豐富的魚如鯡魚、鯖魚、鮭魚、秋刀魚和沙丁魚等的營養價值更高，因為提供了很特殊的 ω -3 脂肪酸—EPA 和 DHA。它們主要存在於寒帶水域的海魚中，這是畜禽肉和陸上植物所缺乏的營養素，而兩者均可作為必需脂肪酸的替代物。

每週消費 1、2 次撲克牌大小的海魚，每次大約能提供 200~500 毫克的 EPA 和 DHA，這樣可預防冠心病及缺氧性中風。EPA 和 DHA 還抑制發炎、降低血壓、對抗血栓和避免老年癡呆症等。義大利心肌梗塞干預研究曾針對 11,324 名相關生還者做調查，經過 3.5 年的試驗後發現，若每天服用 1 公克來自魚油的 ω -3 脂肪酸，總死亡率減少了 20%，死於心血管疾病減少了 30%，突然死亡減少了 45%。

另外，魚油含有大量的維生素 A 和 D，尤其在肝臟內。魚肉中的維生素 B 群也不少，鉀、鈣、磷比畜禽肉多，海水魚還提供豐富的碘，這些對神經系統發育或新陳代謝正常都非常重要。而能連肉帶骨一起吃的小魚，則為極佳的鈣質來源。

所以春節期間不妨以象徵年年有「餘」的應景食物——魚，來取代飽和脂肪較多的畜禽肉。但是有兩點得注意：（1）魚的內臟盡量不要吃，因為某些會導致食物中毒。（2）大型魚容易有汙染問題，最好選擇能整條放在餐盤上的小型魚。



四、魚，從哪裡來，為什麼重要？

在食安問題不斷的今天，部分民眾在買菜時，開始會選擇具有「有機認證」、「生產履歷」、「CAS」等各式標章的農產品，對於這些經由認證過安全、衛生、可追溯生產流程的產品，在食用時也會相對安心。而更有些消費者，會直接前往農學市集或農產地，透過面對面與生產者的接觸，直接了解農作的生產情況，對於生產環境，更能眼見為憑。

其實，食物的美味與否，是與食用心理息息相關的。農委會的產銷履歷從 2007 年推動至今，僅有 15 項水產品具有認證作業辦法，並且，

這 15 項皆為養殖水產，對於從海裡捕撈上岸的水產品，消費者沒有任何的辨識方法。我們不會知道，這些魚從太平洋來的、從大西洋來的，或是從台灣海峽來的，也不會知道這些魚是圍網抓的、拖網抓的，還是延繩釣抓的。市場上沒有提供任何的辨識機制，甚至，魚販自己都不知道魚從哪裡來！也沒有任何的漁學市集，能讓消費者與捕魚的漁民面對面，所以，我們即使號稱海島國家，對於海裡面有什麼，卻是相當陌生的。

五、永續海鮮選購指南

「野生動物需要保護」，逐漸成為一種普世價值。然而，相較於陸上的動物，海洋裡的生物，對台灣大多數人來說卻是陌生，自然也不容易形成保護的意識。我們曾經忽略了，黑鮪魚跟黑熊一樣，都是野生動物，並且，是瀕臨絕種的動物。許多的大型魚類（旗魚、鯊魚……），如黑鮪魚一般，都面臨生存的危機，但當他們成為小片的生魚片、魚塊、魚鬆，便順理成章地成為食材，不再被視為野生動物。

農委會去年 6 月，首次公告 2 種台灣海水魚類進入保育類野生動物名錄（曲紋唇魚、隆頭鸚哥魚）。根據台灣珊瑚礁學會提供資訊指出，這兩種魚在台灣沿海的數量已經都在 30 隻以下，原因是他們好吃，造成商人的過度捕撈。我們在不知不覺中，可能已成為讓海洋生物瀕臨滅絕的幫兇。

為了提供消費者選購海鮮的參考依據，中研院魚類生態與演化研究室出版了「海鮮指南」，漁業署推廣之「海宴精緻魚產品標章」、屏東縣政府「優質水產品產地證明標章」也都告訴大家怎麼挑選海鮮，建議消費者認證購買，才能讓身體健康，海洋也健康。。海龍王愛地球協會也出版「深海食堂」，直接建議到海產店該如何點餐。選購的主要判斷原則是：（1）養殖魚優先於野生魚（2）銀白色魚優先於彩色魚（3）購買植食性的養殖魚（4）避免大型魚（如：鮪魚、旗魚、鯊魚，通常大型魚汞等重金屬量高）（5）少買珊瑚礁魚類。

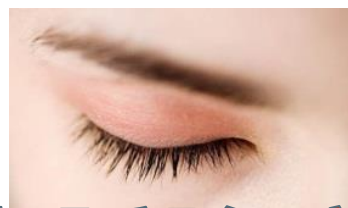
參、結語：以消費行動支持保育理念

消費者若能開始認識食物的來源、生產過程，除了是對生產者的監督，對於負責任的農（漁）民來說，亦是一種肯定。當看到自己辛苦生產的食物，能夠被認識、被認同，那股安心的力量，相信也會對自身健康形成正面的能量。

當愈來愈多的消費者走入田間親身體驗，形成一種互信互賴的關係，投機的生产者將無所遁形。未來，我們應該也前進漁港，透過跟漁人聊天的方式，了解餐桌上的魚，是從何而來？用什麼漁法捕撈？更應該要求政府，對各種野生漁獲，必須建立透明可追溯來源的機制。消費者有權知道，我們吃的魚，不是 5 年前的冷凍魚，不是泡過藥劑的保鮮魚，不是網路行銷包裝後名不符實的假魚。

更重要的，未來，如果我們還想有魚吃，從現在起，就得睜大眼睛，挑選那些對海洋環境友善的捕撈方式所生產的海鮮，透過消費力量的把關，才能改變過度漁撈的現況，讓台灣漁業走向更永續的方向。透過消費行動，我們將決定台灣海洋的未來！

醫療保健注意報



擦眼影過敏 角膜水腫險瞎

資料來源：自由時報電子版(生活) (104 年 2 月 25 日)

55 歲的黃女士和家人日前到南部旅遊，除了遊覽景點，逛夜市、路邊攤讓行程添了許多樂趣，不料有一天逛路邊攤後，回旅館，就覺得眼皮很癢，第二天，竟雙眼紅腫、流淚，無法睜開眼，急著就醫。

黃女士表示，因為雙眼眼皮搔癢得厲害，忍不住用力搓揉，沒想到眼睛會腫起來，視力也下降。經視力檢查，患者左眼視力只剩 0.06，連視力表的最大字都看不清楚。

醫師以裂隙燈檢查，發現雙眼眼皮紅腫、發炎，且雙眼角膜受損破皮，還有嚴重的角膜水腫，影響黃女士的視力。另外，她的臉部其他部分也有一

些皮膚紅疹，診斷是接觸性皮膚炎合併角膜破皮發炎，研判患者曾接觸到一些刺激性的物質所致。

黃女士仔細回想後表示，逛街時，在路邊攤看見漂亮又便宜的化妝品，想要試試顏色合不合適。路邊攤老闆娘還很熱心將眼影直接塗抹在她的眼皮上，而且一試再試，試了好幾個顏色，之後才開始有搔癢症狀。

黃女士本身為敏感膚質，本來就需要特別小心接觸未曾使用過的化妝品。此次使用的化妝品又是路邊販售的，成分及品質未明，才導致嚴重過敏，眼皮出現搔癢紅腫。

除此之外，致敏的眼影粉掉進眼內，造成發炎，加上患者頻繁揉眼，雖然可以舒緩搔癢，卻導致刺激物質摩擦角膜，使得角膜破皮發炎，而後造成視力下降。

由於眼部皮膚較為敏感，建議民眾要使用來源和標示清楚的眼妝產品，若真的不小心引起過敏，立刻停用產品；紅腫搔癢症狀厲害時，除了配合冰敷舒緩症狀，務必要到醫療院所就診。

另外，眼皮發癢時，千萬不要貪圖揉眼的痛快，因為有時候會把刺激物質一起揉進眼睛，輕者造成眼睛異物感不舒服，嚴重還會導致角膜發炎破皮，視力下降，婦女朋友千萬不要漂亮不成，還賠上眼睛的健康！



戒毒成功專線：
0800-770-885
請請您 幫幫我

