

廉政采風



107年9月地政局政風室 編撰

目 錄

◆政風法令宣導

吹哨者保護法制初探—以私部門為例-----3

◆機密維護宣導

秘密，不是上鎖就好。-----13

◆安全維護宣導

緊急避難包應準備物品-----17

◆消費者保護專欄

網路廣告要透明，名實相符最可靠-----20

◆健康資訊

天然免疫增強劑----- 21



我國吹哨者保護法制 初探——以私部門為例



■ 國家文官學院政風室主任及國立空中大學兼任副教授 李志強

吹哨者 (whistleblower) 一詞乃源自英國警察吹哨子示警的行為，當發現罪犯時，英國警察會以吹哨子方式引起同事或民眾注意；由於吹口哨在西方係引起公眾注意之方式，可讓大家察覺到不易被發現的問題，所以將舉發弊端之人稱為「吹哨者」，現在則泛指內部員工挺身揭弊的代名詞在此不禁令人好奇的是，我國現行法制面是否設有保護吹哨者機制？若有，其相關條款又為何？為協助各界釐清疑慮，進而保護自身權益，以下將歸納說明相關規定並提出建言。

由於公私部門性質不同，我國現行採取分別立法模式，在公部門吹哨者的保護部分，如《獎勵保護檢舉貪污瀆職辦法》第12條明定，檢舉人之安全，應予保護，對檢舉人威脅、恐嚇或其他不法行為者，應依法嚴懲。本辦法修正條文經行政院於105年3月16日公布施行，法務部亦配合修正給獎基準

，目的即是為了健全肅貪法制，鼓勵民眾勇於檢舉，本次修法除調整獎勵檢舉之罪名範圍外，同時修正不給與獎金之情形及擴大檢舉獎金之給與範圍等。在私部門部分，我國目前並無專法，而是散見在不同法規中。有關保護內部員工揭弊之主要條文歸納如下：

一、《勞動基準法》

第74條規定勞工發現事業單位違反本法及其他勞工法令規定時，得向雇主、主管機關或檢查機構申訴。（第1項）雇主不得因勞工為前項申訴，而予以解僱、降調、減薪、損害其依法令、契約或習慣上所應享有之權益，或其他不利之處分。（第2項）主管機關或檢查機構應對申訴人身分資料嚴守秘密，不得洩漏足以識別其身分之資訊。（第5項）違反前項規定者，除公務員應依法追究刑事與行政責任外，對因此受有損害之勞工，應負損害賠償責任。（第6項）主管機關受理檢舉案件之保密及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。（第7項）為期有效落實前述規定，本法第79條第3、4項明文，違反者處新臺幣（下略）2萬元以上30萬元以下罰鍰，主管機關得依事業規模、違反人數或違反情節

，加重其罰鍰至法定罰鍰最高額二分之一。

The screenshot shows the National Laws & Regulations Database (全國法規資料庫) website. The main content area displays the Labor Standards Act (勞動基準法) with the following details:

所有條文	下載	表審列印
名稱	勞動基準法	
修正日期	民國 107 年 01 月 31 日	
法規類別	行政 > 勞動部 > 勞動條件及就業平等目	

Navigation buttons: 所有條文, 編章節, 條號查詢, 條文檢索, 洽 革, 立法歷程

第 74 條
檢查員執行職務，得就本法規定事項，要求事業單位提出必要之報告、紀錄、帳冊及有關文件或書面說明，如需抽取物料、樣品或資料時，應事先通知雇主或其代理人並掣給收據。
勞工發現事業單位違反本法及其他勞工法令規定時，得向雇主、主管機關或檢查機構申訴。
雇主不得因勞工為前項申訴，而予以解僱、降調、減薪、損害其依法令、契約或習慣上所應享有之權益，或其他不利之處分。
雇主為前項行為之一者，無效。
主管機關或檢查機構於接獲第一項申訴後，應為必要之調查，並於六十日內將處理情形，以書面通知勞工。
主管機關或檢查機構應對申訴人身份資料嚴守秘密，不得洩漏足以識別其身分之資訊。
違反前項規定者，除公務員應依法追究刑事與行政責任外，對因此受有損害之勞工，應負損害賠償責任。
主管機關受理檢舉案件之保密及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。

第十一章 罰則

第 79 條
有下列各款規定行為之一者，處新臺幣二萬元以上一百萬元以下罰鍰：
一、違反第二十一條第一項、第二十二條至第二十五條、第三十條第一項至第三項、第六項、第七項、第三十二條、第三十四條至第四十一條、第四十九條第一項或第五十九條規定。
二、違反主管機關依第二十七條限期給付工資或第三十三條調整工作時間之命令。
三、違反中央主管機關依第四十三條所定假期或事假以外期間內工資給付之最低標準。
違反第三十條第五項或第四十九條第五項規定者，處新臺幣九萬元以上四十五萬元以下罰鍰。
違反第七條、第九條第一項、第十六條、第十九條、第二十八條第二項、第四十六條、第五十六條第一項、第六十五條第一項、第六十六條至第六十八條、第七十條或第七十四條第二項規定者，處新臺幣二萬元以上三十萬元以下罰鍰。
有前三項規定行為之一者，主管機關得依事業規模、違反人數或違反情節，加重其罰鍰至法定罰鍰最高額二分之一。

第 79-1 條
違反第四十五條第二項、第四項、第六十四條第三項及第六十九條第一項準用規定之處罰，適用本法罰則章規定。

第 80 條
拒絕、規避或阻撓勞工檢查員依法執行職務者，處新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰。

勞動基準法清楚規範吹哨者保密權益與違法者罰則。(圖片來源：全國法規資料庫<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=N0030001#>)

二、《勞動基準法檢舉案件保密及處理辦法》

本辦法係依據《勞動基準法》第74條第7項所訂定，除界定檢舉人範圍、提出檢舉方式、不予處理情形及受理檢舉機關（構）處理期限外，如第6條規定，受理檢舉機關（構）對於檢舉人之姓名、聯絡方式或其他足資辨別其身分之資訊應予保密。

三、《勞工退休金條例》

本條例第40條規定，為確保勞工權益，主管機關、勞動檢查機構或勞保局必要時得查對事業單位勞工名冊及相關資料。

。（第1項）勞工發現雇主違反本條例規定時，得向雇主、勞保局、勞動檢查機構或主管機關提出申訴，雇主不得因勞工提出申訴，對其做出任何不利之處分。（第2項）

四、《食品安全衛生管理法》

本法第50條明揭，雇主不得因勞工向主管機關或司法機關揭露違反本法之行為、擔任訴訟程序之證人或拒絕參與違反本法之行為而予解僱、調職或其他不利之處分。（第1項）雇主或代表雇主行使管理權之人，為前項規定所為之解僱、降

調或減薪者，無效。（第2項）

中華民國 106 年 5 月 15 日
勞動部令 勞動條 1 字第 1060130982 號

訂定「勞動基準法檢舉案件保密及處理辦法」。

附「勞動基準法檢舉案件保密及處理辦法」

部 長 林美珠

勞動基準法檢舉案件保密及處理辦法

第 一 條 本辦法依勞動基準法（以下簡稱本法）第七十四條第七項規定訂定之。

第 二 條 本辦法所稱檢舉人如下：

- 一、發現事業單位違反本法或其他勞工法令規定，而提出申訴之事業單位內部勞工。
- 二、前款以外，發現事業單位違反本法或其他勞工法令規定，而提出檢舉之人。

第 三 條 檢舉人檢舉違反本法或其他勞工法令規定之案件，得以書面或言詞敘明下列事項，向主管機關或檢查機構（以下簡稱受理檢舉機關（構））提出：

- 一、檢舉人姓名、聯絡方式及檢舉日期。
- 二、被檢舉事業單位或事業主之名稱、負責人姓名及營業地址。
- 三、涉嫌違反本法或其他勞工法令規定之具體事項及相關資料。

前項所定書面，包括電子郵件及傳真。

第一項第一款所定聯絡方式，包括電話、地址、傳真號碼或電子郵件位址等。

檢舉人以言詞檢舉者，應由受理檢舉機關（構）作成紀錄。

受理檢舉機關（構）對檢舉事項無管轄權者，於確認有管轄權之主管機關或檢查機構後，應即移送有管轄權之主管機關或檢查機構，並通知檢舉人。

第 四 條 檢舉人檢舉違反本法或其他勞工法令規定之案件，有下列情形之一者，受理檢舉機關（構）得不予處理：

- 一、未具名。
- 二、未具聯絡方式。
- 三、無具體內容。
- 四、冒用他人身分提出檢舉。
- 五、同一事由，經予適當處理，並已明確答覆者。

- 第 五 條 受理檢舉機關（構）對於第三條之檢舉應迅速確實處理，並於六十日內將處理情形，以書面通知檢舉人。但無法以書面通知者，得以其他方式為之。
- 第 六 條 受理檢舉機關（構）對於檢舉人之姓名、聯絡方式或其他足資辨別其身分之資訊，應予保密。但有下列情事之一者，不在此限：
- 一、同一檢舉事項，於依勞資爭議處理法進行之調解、仲裁、裁決或依法提起民事訴訟程序，已為被檢舉人知悉或可得知悉。
 - 二、經檢舉人及檢舉案件之當事人，認無保密之必要。
- 受理檢舉機關（構）對於前項所定保密之資訊，應以密件保存，並禁止第三人閱覽或抄錄。
- 第 七 條 受理檢舉機關（構）受理檢舉案件，於辦理檢舉文書之分文、保管、封發及歸檔等事項，應指定專人或檔案管理單位主管管理。
- 第 八 條 受理檢舉機關（構）所屬公務員或相關單位發現檢舉案件外洩、案卷遺失及可能洩漏檢舉人身分等情事，應立即陳報機關（構）首長或其授權人員，並通知政風單位協助研採緊急處理措施。
- 第 九 條 本辦法自發布日施行。

本則命令之總說明及對照表請參閱行政院公報資訊網（<http://gazette.nat.gov.tw/>）。

配合《勞動基準法》第74條規定，勞動部於106年5月15日發布「勞動基準法檢舉案件保密及處理辦法」，明定檢舉案件之保密以及相關處理事項等規範。（圖片來源：勞動部，<https://www.mol.gov.tw/announcement/2099/32259/>）

五、《食品安全衛生檢舉案件處理及獎勵辦法》

本辦法乃依據《食品安全衛生管理法》第43條第2項規定所訂定，除規範檢舉人得以書面、言詞、電子郵件或其他方式向主管機關提出檢舉外，還要求主管機關應迅速確實處理及30日內回覆檢舉人等規定。為鼓勵民眾檢舉，若因檢舉而查獲違法者，主管機關得發給檢舉人至少罰鍰實收金額20%之

獎金；違反《食品安全衛生管理法》第15條第1項第7款（攙偽或假冒）、第8款（逾有效日期）、第10款（添加未經中央主管機關許可之添加物）規定者，得發給檢舉人至少罰鍰實收金額50%之獎金。此外，主管機關得視檢舉內容及對案件查獲之貢獻程度，另發給10萬元以上2百萬元以下之獎金；檢舉人若現為或曾為被檢舉人之受僱人者，其獎金上限得提高至4萬元。

食品安全衛生檢舉案件處理及獎勵辦法

- 查獲攙偽、假冒、逾有效日期或使用違法添加物等得發給至少罰鍰實收金額50%之獎金
- 其餘檢舉案件查獲違法者得發給檢舉人至少罰鍰實收金額20%之獎金
- 視檢舉內容及對案件查獲之貢獻程度，另發給10萬~2百萬元之獎金
- 檢舉人若現為或曾為被檢舉人之員工，其獎金上限得提高至4百萬元
- 對於檢舉人之姓名、年齡、住址、文書、圖畫、消息、相貌、身分資料或其他足資辨別檢舉人之物品應予保密，如有洩密情事應依法處罰或懲處
- 檢舉人有受威脅、恐嚇或其他危害行為之虞者，應洽請警察機關依為保護吹哨者，第9條明定主管機關或其他機關對於檢舉人之姓名、年齡、住址、文書、圖畫、消息、相貌、身分資料或其他足資辨別檢舉人之物品，應

予保密；如有洩密情事，應依〈刑法〉或其他法律處罰或懲處。（第1項）檢舉人因檢舉案件而有受威脅、恐嚇或其他危害行為之虞者，直轄市、縣（市）主管機關應洽請警察機關依法處理。（第2項）

六、《職業安全衛生法》

本法第39條規定，工作者發現下列情形之一者，得向雇主、主管機關或勞動檢查機構申訴：（一）事業單位違反本法或有關安全衛生之規定。（二）疑似罹患職業病。（三）身體或精神遭受侵害。（第1項）主管機關或勞動檢查機構為確認前項雇主所採取之預防及處置措施，得實施調查。（第2項）雇主不得對第1項申訴之工作者予以解僱、調職或其他不利之處分。（第4項）

七、《水污染防治法》

本法與《食品安全衛生管理法》有類似規定，如第39條之1明揭，事業或污水下水道系統不得因廢（污）水處理專責人員或其他受僱人，向主管機關或司法機關揭露違反本法之行為、擔任訴訟程序之證人或拒絕參與違反本法之行為，而予解僱、降調、減薪或其他不利之處分。（第1項）事業或污水下水道系統或其行使管理權之人，為前項規定所為之解僱、降調、減薪或其他不利之處分者，無效。（第2項）另為避免吹哨者遭受報復，本法條第3項規定，事業或污水下水道系統之廢（污）水處理專責人員或其他受僱人，因第1項規定之行為受有不利處分者，事業或污水下水道系統對於該

不利處分與第1項規定行為無關之事實，負舉證責任，此即是將舉證責任轉換至雇主。第4項則設有「窩裡反」條款，如廢（污）水處理專責人員或其他受僱人曾參與依本法應負刑事責任之行為，而向主管機關揭露或司法機關自白或自首，因而查獲其他正犯或共犯者，減輕或免除其刑。

八、《性別工作平等法》

本法第36條明文，雇主不得因受僱者提出本法之申訴或協助他人申訴，而予以解僱、調職或其他不利之處分。第37條第1項還設有「輔訟條款」，亦即受僱者或求職者因雇主違反本法之規定，而向法院提出訴訟時，主管機關應提供必要之法律扶助。

從本文可知，我國在相關法規雖有吹哨者保護條款，但在缺乏專法的情況下，不同的法規在保護對象、適用情事及保護機制等均有所不同，且多是偏重於身分保密或禁止不利對待部分，其中又以《食品安全衛生檢舉案件處理及獎勵辦法》較為周延，因設有身安全保護條款。綜上，現行法制似難發揮鼓勵吹哨者勇於揭弊之效。相較於鄰近國家，如日本定有《公益通報者保護法》，韓國則是《公益揭弊者保護法》，為符合世界潮流及因應實際需要，法務部積極研擬《揭弊者保護法》草案，但因正在研議公私合併立法，所以法案名稱未定。對此，依作者淺見，因公私部門性質有別，又涉及許多其他法規，故若以特別法方式立法，制定一套基本

保護原則，將可避免法規競合之困擾，也真正落實保護吹哨者之目的。

(本文轉載自107年9月號清流月刊)

公務員廉政倫理規範

社交禮儀應正當 禮過三千不妥當
受贈財物想仔細 知會政風免爭議
收受贈餽要注意 廉政倫理莫忘記
飲宴應酬應考慮 顯不相宜不出席

廉政署受理檢舉方式---多元管道~~~

- 一、24小時檢舉中心：臺北市中正區博愛路166號。
- 二、「電話檢舉」：「0800-286-586」（0800-你爆料-我爆料）。
- 三、檢舉專用郵政信箱為「10099 國史館郵局第153號信箱」。
- 四、傳真檢舉專線為「02-2381-1234」。
- 五、電子郵件檢舉信箱為「gechief-p@mail.moj.gov.tw」。

公務機密維護宣導



秘密，不是上鎖就好。

■ 高雄市政府社會局政風室專員 鐘士育

營業秘密價值乃在其秘密性，營業秘密一旦被揭露，其經濟價值即將銳減甚至消失，此即所謂「一旦喪失就永遠喪失」(once lost, is lost forever)。

一早，總是習慣打開民意信箱，瀏覽有無園區廠商或洽公民眾對於管理局施政觀感以及建言的局長劉老而言，可是他任內相當重視的政策之一。某日，一封署名「秘密，不是上鎖就好」的信件，令他十分好奇，看了內容後，只見其臉色一沉，沒多久便吩咐其秘書小嚴說：「小嚴啊，請你馬上通知政風組長廉老，還有法務阿正，現在來我的辦公室一趟，說有件事情急於找他們倆討。」約莫5、6分鐘後兩人陸續來到局長辦公室……。就在兩人坐定後，局長劉老便開門見山說：

「今天請兩位來，是因為早上我看見一封署名『秘密，不是上鎖就好』的信件，是我們園區內一家叫子午谷奈米股份有限公司所寫的，他們在裡頭提到：有位曾任職該公司多年的資深工程師老延，負責奈米研發部門製程整合工作，其簽立有『誠信廉潔、智慧財產權暨離職後勿洩漏營業秘密約定書』乙份。據說，他上個月離職後，馬上就被大陸高薪挖角到同為奈米產業的競爭對手公司上班。最近子午谷公司在整理其電腦時不意發現，老延在任職該公司期間，曾以他當時資深工程師的身分，多次輸入公司給他個人的一組帳號、密碼登入文件控管中心系統，下載、閱覽該公司奈米新產品製程等加密文件，隨後卻以電子郵件夾帶檔案的方式，將這份資料轉寄給他現在任職的大陸公司。然而在該公司文件控管中心內所列管的任何文件，都是存放在『部門公用磁碟區』內，公司裡的每位員工都知道這是不得對外寄送或流傳的，因為裡面所建置的相關內容，在在皆是該公司花費時間、人事、金錢等成本後，才得出的產品製程最佳數據機密資料，能確保該公司具有一定程度上的競爭優勢。昨日，該公司又接獲消息說：老延已解碼並且使用未經公司授權的那份營業秘密文件，而且他現在任職的大陸公司已開始在做製程上的測試與試營運於製造生產線上，他們除了會廣蒐具體事證並提出告訴外，另一方面，他們也擔心該項高效能技術如果遭大陸廠商大量仿製或運用在研發武器的話，恐怕還會衍生出國安上的問題，故來函要求我們協助通報轄區所屬單位調查局

，如果可以的話，可否也一併提供他們營業秘密在司法實務上的見解，給他們參考。

以上所說的內容，要麻煩兩位研究一下，我們要如何協助他們妥善處理，畢竟這件事非同小可。阿正，你和廉老組長討論完之後，趕緊撰擬一份法律意見書讓我參考；另外也請廉老通報調查局並隨時與其保持聯絡，掌握相關進度後續報告。」聽完這件案子的始末，廉老便帶著阿正來到他的辦公室。緊接著問阿正：「對於剛才局長所說的案情，你有什麼看法呢？」阿正說：「組長，我想我會先瞭解這家公司所講的奈米新產品製程相關文件是否屬於《營業秘密法》規定的營業秘密，還有，老延在未經公司同意下，以夾帶檔案的方式，將這份資料用電子郵件寄給他現在任職的大陸公司，恐怕這些行為和過程，除符合營業秘密所要求的『秘密性』、『經濟價值』、『保密措施』三大要件以及可用於生產、銷售或經營之資訊外，尚有涉犯《營業秘密法》第13條之2意圖在大陸地區使用而未經授權洩漏營業秘密罪之嫌，我想連老延自己都難以自圓其說啊！」廉老說：「你這方向正確；不過還有一點我們要去提醒子午谷公司的，那就是將來訴訟繫屬中，當事人提出的攻擊或防禦方法若涉及當事人或第三人營業秘密保護的話，可依據《民事訴訟法》第195條之1、《營業秘密法》第14條第2項等規定，經當事人聲請且法院認為適當者，是得不公開審判或限制閱覽訴訟資料權益的；要是屬於智慧財產案件審理的話，則按照《智慧財產案件審理法》第11條規定『為避免因前款之營業秘密經開示，或供該

訴訟進行以外之目的使用，有妨害該當事人或第三人基於該營業秘密之事業活動之虞，致有限制其開示或使用之必要』情形者，法院得對他造關係人發秘密保持命令，以降低當事人提供營業秘密時可能遭受的損害。」

聽完廉老組長的這一席話，阿正此時有如醍醐灌頂般，得到一些啟發，一幕幕浮現在他腦中的場景，似也將阿正拉回到大學時代那一段時光，令其有感而發娓娓道來：「對！對！聽組長您這麼一說，我不禁聯想到我在大學求學時，曾和同學們分組演練過聲請發秘密保持命令的課程，彷彿還是昨日呢。記得，當中的要件之一即聲請人聲請法院核發秘密保持命令，其主張之技術秘密或商業秘密，應符合秘密性、經濟價值及保密措施三要件，始受營業秘密之保護，判斷是否已達合理保密措施之程度，應在具體個案中，視該營業秘密之種類、事業實際經營及社會通念而定，而法院審查營業秘密所有人之保密措施時，不採嚴格之保密程度，解釋上已達任何人以正當方法無法輕易探知之程度，即可認定具備合理之保密措施¹。」廉老以半開玩笑的口吻對著阿正說：「不錯喔！沒把這學問還給老師。經過我們剛剛的討論，相信已有了共識，也相信這個問題能迎刃而解。我看呀，你就趕快去撰擬一份法律意見書陳給局長參閱，順帶建議你不妨將這個案例放到局裡的網站上，讓園區裡的各個企業都能夠引以為戒；我也要立刻通報轄區調查局學長，好讓其協助我們隨時掌握進度。如果有任何狀況，記得隨時保持聯絡。」

（本資料載自 107 年 9 月號清流月刊）

機關安全維護宣導

緊急避難包應準備物品

可用下面的例子來討論什麼是家中成員個人的避難包中最需要的。



緊急糧食：飲用水、防災食品、餅乾、真空速食食品等

- 在緊急情況下，最好是準備足夠三天食物是比較安全。每人最好準備 3 公升的礦泉水。
- 有嬰兒的家庭應準備奶粉、嬰兒食品、奶瓶等。



禦寒保暖衣物：輕便外套、內衣、襪子、毛巾、手套(橡膠手套)、雨衣、小毛毯、暖暖包等，如果有小型睡袋，在可背負範圍內，也可一併帶出。

- 有嬰兒的家庭要記得帶尿布，嬰兒背帶最好也放在出門可隨手拿得到的地方，一併帶出。



醫療及清潔用品：優碘、棉花棒、紗布.....等急救用品、溫度計、肥皂、面紙、濕紙巾、衛生棉及醫藥（每日服用藥及常用藥等，要注意藥品保存時效及保存方式）等。



貴重物品：身份證、健保卡及存摺影本，其他合法證明重要證件影本、另需要少許現金，最好準備些零錢，因為可能會使用到公共電話或自動販賣機。



其他：如哨子、防災地圖(可至內政部消防署或各直轄市、縣(市)政府網站下載)、可攜式收音機、手電筒、電池、打火機、瑞士刀、開罐器、筆和紙、繩索.....等，準備備用電池時，請注意您準備的是否是符合您要使用的電器的電池。



注意：外出避難時，要記得穿上鞋子，以防路上碎石、玻璃刺傷。



請和您的家人討論，有那些東西是一定要放在避難包裡的，而且是個人可以背負得動的，另外家中長輩及小朋友，最好也準備一份，但要考慮是可背得動的，而且是維生必需的。

(本資料載自內政部消防署)

勇敢吹哨
BLOW AWAY THE CORRUPTION

檢舉貪瀆是勇敢的英雄行為
We need you to fight against corruption with us.

不法 Get Out!

其他多元檢舉管道：
Multi-Channel of whistle-blowing

☎ 02-2562-1156
✉ gechief-p@mail.moj.gov.tw

臺北市中山區松江路316號2樓

臺北市中山區松江路316號2樓

檢舉獎金
最高新臺幣
1000萬

24小時廉政專線
24-hour Integrity Hotline

0800-286-586

The reward of whistle-blowing is up to 10 MILLION NTDS!

法務部 廉政署
AGENCY AGAINST CORRUPTION
BUREAU OF JUSTICE

網路廣告要透明 名實相符最可靠

隨著電子商務盛行，廣告形式更加多元，但遵守廣告真實的義務則始終如一。依消費者保護法第22條規定，企業經營者應確保廣告內容之真實，其對消費者所負之義務不得低於廣告之內容。企業經營者之商品或服務廣告內容，於契約成立後，應確實履行。

行政院消費者保護處提醒企業經營者，製播網路廣告，務請落實下列事項，才能獲得消費者信賴：

- 一、於廣告或行銷活動中，明確揭露企業資訊與交易資訊。
- 二、廣告及行銷資訊應避免與評論或其他報導混淆，以利消費者清楚知道其為廣告內容。
- 三、不應利用電子商務之特性，隱藏真實身分或所在位置，規避執法和售後服務。
- 四、對於兒童、高齡者及其他弱勢消費者採行之廣告或行銷活動，應慎重妥適為之，避免誇張或引誘。
- 五、讓消費者可以選擇是否接收企業寄發的商業電子郵件。當消費者表示不願意時，應即停止寄發。



健康資訊

天然免疫增強劑！香蕉、大蒜……這些食物都上榜



近來天氣溫度起伏大，時常日夜溫差，讓人不知道該如何穿衣！一旦穿太多或穿太少，若不合宜，都可能導致身體狀態改變，此時的免疫力比較差，若稍微壓力一大，或飲食不正常，就容易生病。

而在正常情況下，免疫系統是身體的防衛軍，偵測到細菌、病毒等外來物質入侵，會產生抗體、攻打病菌，但當免疫系統失調，這支防衛軍還會反過頭來攻擊自己。



什麼情況下，身體的免疫力會下降呢？

1、心理緊張

不安、焦急等心理勞累會給植物性神經造成不良影響，而植物性神經和內分泌系統及免疫系統有著緊密的聯系，由於積勞造成的疾病往往是很難治癒的。

2、肉體勞累

睡眠不足或過度勞累，會跟心理緊張一樣加重植物性神經的負擔，而且也會給內分泌系統及免疫系統帶來不良影響，從而造成免疫力下降。

3、消極悲觀

過於消極悲觀的性格會造成免疫力降低，所以保持心情舒暢很關鍵。

4、飲食失衡

飲食混亂、進食時間不規律、挑食等都會使提供人體免疫系統所需的營養不足。

5、運動不足

運動不足導致體力下降，體力跟不上就難以抵抗勞累，進而造成免疫力下降。

老是生病該吃什麼才好？下一頁了解更多

6、過度抗菌

現在社會能給人們提供充足的抗菌藥品和商品，但也不要過度清潔，人體的免疫系統一旦適應了過於清潔的環境，那麼免疫力就會下降。

7、身體老化

隨著年齡的增長，人生病後恢覆較慢或容易患感冒，這是因為人體的免疫系統老化後不能有效發揮作用。



多吃這些食物，不僅可以藉由特別的營養素提升免疫力、調整好體質，重點是還很好吃！

1、葡萄柚

葡萄柚不但有濃郁的香味，更可以淨化繁雜的思緒，提神醒腦。葡萄柚所含的高量維生素 C，不僅可以使身體有抵抗力，還可以抗壓。最重要的是，在製造多巴胺、正腎上腺素時，維生素 C 是重要成分之一。

在人體中，維他命 C 具有多種功能，其中最重要的有幾種，包括抗氧化、抗發炎、抗病毒、抗菌、製造膠原蛋白等，這些也是維持健康的基本條件，因為對抗疾病都與這些因素息息相關。

2、香蕉

香蕉含有一種被稱為生物鹼的物質，可振奮精神和提高信心。而且香蕉是色胺酸和維生素 B6 的超級來源，這些都可幫助大腦製造血清素，減少憂鬱。

而維他命 B6 是 B 群水溶性維生素的一種，又稱吡哆醇 (pyridoxin)，經過人體代謝後主要作為輔酵素，是百種細胞酵素產生反應不可或缺的重要因子，舉凡胺基酸、神經傳導物質、血紅素、脂肪酸、肝醣的製造與代謝都需要它。

3、深海魚

住在海邊的人都比較快樂。研究報告指出，魚油中的 Omega-3 脂肪酸有常用的抗憂郁藥如碳酸鋰的類似作用。

魚油中富含 EPA 與 DHA 直接影響人體心臟、腦部、眼睛、神經系統和腎臟的正常運作。

人體全身每個細胞膜都含有 Omega-3 脂肪酸，細胞膜所含的 Omega-3 越高，對身體的健康功能就越廣、也越佳，可說是現代人的活力來源。在人生的每一個階段中，都需要 Omega-3 脂肪酸，以維持身心健康。

4、菠菜

菠菜除含有大量鐵質外，更有人體所需的葉酸。缺乏葉酸會導致精神疾病，包括憂鬱症和早發性癡呆等。葉酸不足可能產生健忘和焦慮等症狀。

葉酸最主要的生理功能在於幫助身體中蛋白質及氨基酸的利用，是生成核酸相當重要的維生素，另外，在製造紅血球上，也和維生素 B12 相輔相成。

5、大蒜

針對大蒜對膽固醇功效的研究從病人回答的問卷發現，他們吃了大蒜丸之後，感覺不疲倦、不焦慮、不易發怒。

大蒜經過拍打或切碎之後，裡面的含硫化合物接觸空氣，就會釋放大蒜素，具有殺菌效果，可以幫助抵抗外來病菌的威脅。而含硫化合物則有調節免疫力的作用，可強化自身抵抗力，特別在冬天或季節轉換時能幫助預防感冒。

6、低脂牛奶

讓有經前症候群的婦女吃 1000 毫克的鈣片 3 個月之後，3/4 的人都在不同程度上解除了緊張、暴躁或焦慮。

鈣與人體的成長、骨骼發育相關密切，在血液凝固中也扮演了重要角色。而且維持血清中正常濃度的鈣(離子)含量，才能維持正常的心臟與血管健康。

7、蜂膠

蜂膠能提高人體巨噬細胞吞噬病毒、細菌的能力，使機體免疫系統處於動態平衡的最佳狀態，被稱為“天然的免疫增強劑”。

8、蘑菇

長久以來，人們就把蘑菇當作提高免疫力的食物。現在，研究人員們找到了這樣做的理由：吃蘑菇可以促進白血球的產生和活動，讓它們更具防範性。

蘑菇屬「低渣飲食」，攝取後因膳食纖維蠕動吸收，造成停留腸胃時間較久，使得排便功效不如預期，對於防止便秘效果實屬有限。此外，蘑菇本身有抗氧化效果，能提高自身免疫機能。



政風室全體同仁敬祝大家中秋佳節愉快