

105年7月 第 99 期



貪汙零容忍

廉能

是政府的核心價值

貪腐

足以摧毀政府形象

公務員應堅持

廉潔 拒絕貪腐

廉政檢舉專線

0800-286-586

法令書籤

上班時間上課 竹市區長記大過

肉搜匿名檢舉惹禍 公務員罰 4 萬

消費櫥窗

都是吃麵惹的禍？營養師：吃多的確會「遲鈍」

出遊要注意！觀光局公布 29 家問題旅行社

廉政小故事

大小之諷

上班時間上課 竹市區長記大過

2016-06-14 01:10 聯合報 記者蔡昕穎／新竹報導

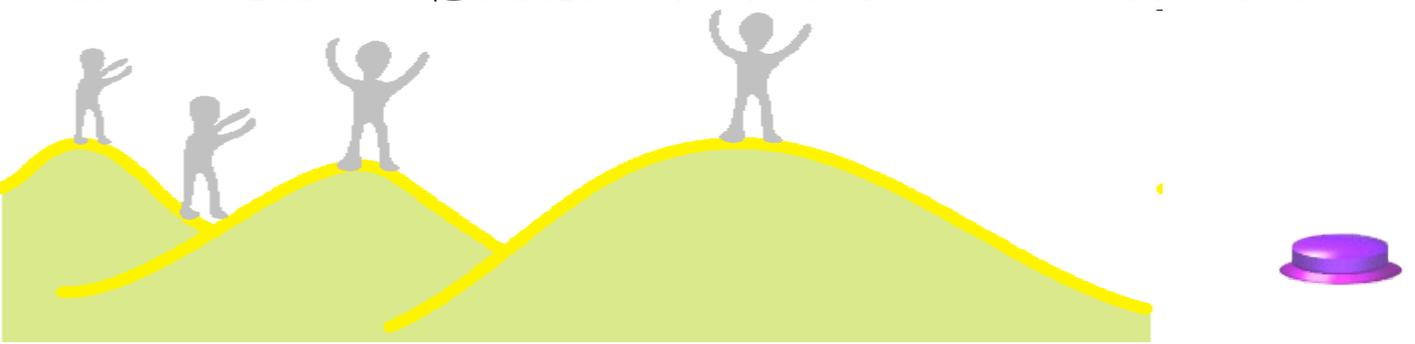
新竹市議會昨日總質詢，議員張祖琰踢爆「某機關首長不假外出」，她表示，收到民眾投訴，有某區長利用公務上班時間前往新竹一所國立大學進修「市府團隊螺絲鬆了」；對此，市府人事處回應已在第一時間了解，判定是「忘了請假」，已將對方記一大過處分。

張祖琰說，該區長從去年8月開始，每周三上午都以上課為由外出，次數多達10幾次，市府竟然不知道、未做處理，也質疑有高層默許，市政團隊竟如此縱容首長讓人不解。

市府人事處長徐秋菊回應，市府第一時間獲悉已請來該名區長了解緣由，初認定是「忘了請假」，經過考績委員會開會，已決議記一大過，對公務人員來說來說，一大過等同當年考績丙等，且一年內管制升遷。

竹市這名區長考上國立大學博士班，原是美事一樁，卻未循正常管道請假引發「上班時間作私人使用」爭議。張祖琰直言，上周消防局長才因公車私用下台，這周市府團隊又出狀況，「市府團隊的螺絲有問題」，要求市府給市民一個解釋。

「錯了就是錯了！」市長林智堅表示，區長本人坦承錯誤，記一大過對公務員來說是很嚴重的懲處，自己絕不會寬貸市府團隊成員有此情況，一定秉公處理。



肉搜匿名檢舉惹禍 公務員罰 4 萬

聯合報 /B2 版 / 桃園新聞 記者陳俊智 / 桃園報導 2016 年 5 月 27 日

桃園市政府黃姓女公務員無意間聽到陳姓女同事提及匿名檢舉，好奇用檢舉人的電子郵件網路搜出其身分，事後還告訴他人，結果害自己和陳女都涉及洩密被法辦，雖獲緩起訴處分，但需支付國庫 3 萬元和 1 萬元緩起訴處分金，另需參加法治教育課程。桃園市政府去年 7 月收到「某局處工讀生穿著太清涼」檢舉信，該局處內部在收到信之前就已經瘋傳此消息，陳女收到案件後還跟鄰座的黃女說「真的有人去投訴耶！」黃發現匿名檢舉的電子郵件信箱是局內公務信箱，便用 GOOGLE 搜尋投訴人，除了陳女，還跟吳姓、林姓同事提及此事。一傳十、十傳百，八卦最後傳到當事人耳裡，還有人求證「你是不是有寄信」，使得匿名檢舉變公開信，被要求局內徹查法辦。檢方偵訊時，黃、陳二女情緒崩潰大哭，供稱不是有意洩露，也不知道事情會那麼嚴重。檢方認為二人行爲已構成刑法「公務員故意洩露國防以外秘密罪」，但考量都無前科，犯罪情節尚屬輕微且犯後深具悔意，因此予以緩起訴一年六月。



都是吃麵惹的禍？

營養師：吃多的確會「遲鈍」



ETtoday 健康新聞 - 2016年6月12日上午8:55 記者李佳蓉／採訪報導

現代學生或上班族的用餐時間，有些人喜歡點碗麵食填飽肚子，不過德國醫學博士卻出書指出，吃麵不但會讓人變胖甚至還會變笨。對此國內營養師指出，作者主要談的是麵條中碳水化合物的糖，適當的碳水化合物可促使脂肪代謝，但過多卻容易會讓大腦變鈍、反應變慢。

德國醫學博士 Ulrich Strunz 所著《為什麼麵條讓人變笨？》一書中提到，碳水化合物癱瘓「粒線體」，讓大腦發炎，使人體缺乏能量、身心遲鈍。新營養食代營養師鄭師嘉認為，吃太多的糖的確會讓大腦反應變慢，高糖還容易影響情緒，造成精神不易集中、容易嗜睡，在體內形成體脂肪。然而並不是一味叫大家不要吃麵條，應該將重點放在「降低精製糖攝取」，先戒掉含糖飲料、糕點類、餅乾及零食等更明顯含有糖的食物。

原作者提到，碳水化合物是造成、肥胖、糖尿病及心肌梗塞的罪魁禍首，比膽固醇更危險。鄭營養師卻認為，不適量的營養素和食物成分攝取，才是導致各種慢性疾病的重要因素。作者藉由「麵條」帶出民眾降低碳水化合物，甚至是拒吃，進而讓民眾遠離烘焙食品、洋芋片、可樂等空熱量食物。

鄭營養師也提出健康飲食五步驟，讓你追求健康人生：

Step1 降低精緻糖：把原態食物（未精緻加工，看得出原本的樣貌）加入每天的飲食選項。

Step2 避免隱形脂肪：增加高品質蛋白質，減少動物性蛋白質中的肥肉，增加植物性蛋白質（豆腐、豆漿等）。

Step3 增加蔬菜、水果攝取量：蔬果顏色多樣化，更可攝取到各類不同的營養素、植化素。

Step4 增加乳製品：用以取代零食、點心與含糖飲料。

Step5 閱讀食品營養標示：了解食品內容物與營養素，避免吃進過多脂肪與糖。





出遊要注意！觀光局公布 29 家問題旅行社



文 / MOOK 景點家旅遊生活網編輯部整理報導 – 2016 年 6 月 23 日

暑假旅遊旺季到來，觀光局公布全台 29 家問題旅行社名單，並呼籲民眾應選擇領有旅行業執照的合法

旅行社，與旅行社簽約前請務必詳閱契約條款及行程內容，繳費時應索取代收轉付收據並確認旅行社已辦妥履約保證保險及出發前投保責任保險。

交通部觀光局依據發展觀光條例第 43 條公告 105 年 1 月 13 日至 105 年 6 月 20 日期間之旅行業營運狀況如

下：

一、廢止旅行業執照 2 家旅行社：

1. 翔安（臺北市，經品保協會出會，未補繳保證金）
2. 乙全旅行社事業（臺中市，經品保協會公告退會，未補繳保證金）

二、申請解散 20 家旅行社：

由您客國際（臺北市）、凱強國際（臺北市）、喜樂國際（臺北市）、建明國際（臺北市）、全球運通（臺北市）、天文（臺北市）、冠綸國際（臺北市）、路得（臺北市）、天旅（臺北市）、極力海倫（臺北市）、天鷹（臺北市）、亞悅（新北市）、鋼鐵人國際（新北市）、大雄（臺中市）、遠景（

臺中市）、勝皓（臺中市）、星空（彰化縣）、漢高（彰化縣）、哈雷（高雄市）、至盛國際（高雄市）。

三、經票據交換所公告為拒絕往來戶 2 家：金瑞（金門縣）、南灣（高雄市）。

四、未依規定投保履約保證保險 2 家旅行社：哦雅（臺北市）、隆禧福（澎湖縣）。

五、自行申請暫停營業 3 家旅行社：

心喜國際（停業至 105/12/31、臺北市）、日興（停業至 106/6/14，臺中市）、東東（停業至 106/6/14

、臺中市）

觀光局表示，旅遊諮詢可利用該局免付費電話 0800-211734、品保協會申訴專線 02-25068185 查詢



大小之諷



從前有二個小官吏走在路上，後面跟著一個樵夫。由於夏日炎炎，一個官吏打著傘，一個官吏搖著扇子；打傘的官吏賣弄風雅地說了段俏皮話：「傘撐開來大，收起來小；雨天用得得多，晴天用得少。」搖扇的官吏也不甘示弱地說道：「扇子打開來大，收起來小；夏天用得得多，冬天用得少。」只見樵夫在後頭接著說：「你們在老百姓面前大，在上司面前小；天天吃飯多，日日做事少。」頓時只見二官吏面面相覷，臉紅著離去。

