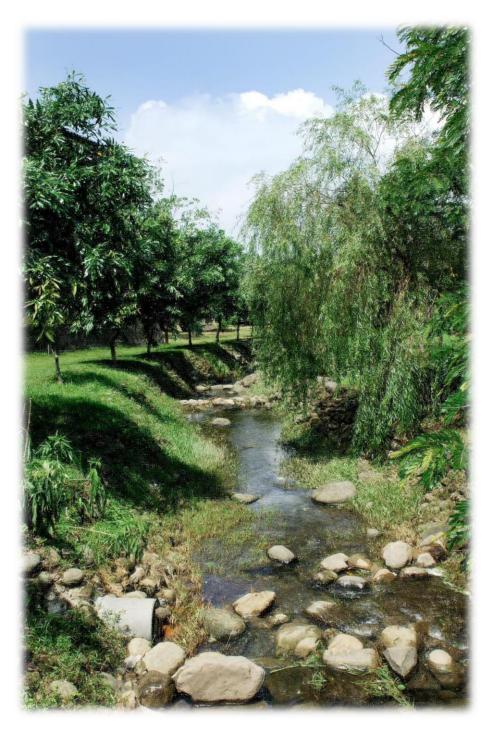
嘉義林區管理處政風室行政院農業委員會林務局



# 嘉林廉政電子報 10

電話舉報:0800-286-586 (0800-你爆料-我爆料) 郵政檢舉專用信箱 10099國史館郵局第153號信箱 傳真檢舉專線 02-2562-1156 電子郵件檢舉信箱 gechief-p@mail.moj.gov.tw dm58@forest.gov.tw

嘉義林區管理處政風室行政院農業委員會林務局

# 鼠年如意

# 拒收贈禮

# 清廉透明

# 大家一起

春節將至 預祝大家新年快樂 心中有廉~幸福連綿~ 禮放心中~不放手中~



選購包裝食品切勿只看品名及包裝外觀,應詳看標示內容。

資料來源:消費者保護處

一、消費者選購食品時,應注意包裝上的標示內容,例如不少食品在兼顧食品的行銷創意與發展歷史背景下,品名隱含的成份並非該食品成份中所佔比例最高者。例如102年調查發現,抽檢的市售米粉超過八成以上,米含量低於百分之五十,純米粉也非百分之百純米製作。衛生福利部食品藥物管理署雖已修訂含米量百分之五十以上,才可標示○○米粉,含米量未達百分之五十者,品名不得為純米粉、米粉或調合米粉,可標示○○炊粉,但消費者在兼顧美味與口感下,仍應詳看包裝食品所標示成份多寡的排序或所佔百分比。

二、購買飲料或餅乾等包裝食品,切勿以包裝大小 判定食品容量或重量,應詳看標示內容中的容量或 重量,再決定是否選購。

有任何消費的疑難問題或爭議

請於上班時間擬打 全國消費者服務專線









各地方政府消費服務中心 將提供您專業及熱忱的諮詢服務 用愛關懷 用心服務

## 年末購物季 3 招教您遠離詐騙 https://www.cib.gov.tw/Crime/SkillDetail/3537 **3**

第一招:購物平臺要慎選,私下交易要拒絕 臉書、LINE缺乏安全交易機制,在社群平臺上 跟陌生網友買東西缺乏保障,網路購物還是透 過具知名度且商譽良好的電商較安全。另一方 面,由於詐騙集團會盜用優良賣家帳號,利用 「私下交易免手續費」話術引誘民眾匯款到歹 徒帳戶,如果能善用購物平臺提供的第三方支 付機制,對買賣雙方都會更有保障。



# 第二招:優惠訊息要查證,高價商品要面交

詐騙集團會隨機盜用民眾臉書帳號張貼優惠購物訊息,謊稱有門路買到便宜熱門3C,意者可自行加LINE連絡,等被害人上鉤後,再以優惠即將截止、距離太遠不方便面交等理由要求被害人先行匯款,收到款項就人間蒸發,因此對於親友臉書、LINE所傳送的優惠購物訊息,務必當面或電話確認是否真實,購買高價商品也務必要求面交。



# 第三招:資安風險要牢記,電話詐騙要提防

詐騙集團會透過駭客盜取民眾網路交易個資,再假冒賣場、銀行客服人員打電話行騙,誆稱內部作業疏失導致多扣款,引誘民眾操作ATM,進而詐財得逞,民眾使用電子商務服務時,應建立個資可能外洩的風險觀念,接到自稱賣場、銀行客服的陌生人來電更要提高警覺,千萬不能因為對方說的出自身購物資料就輕信其身分,應牢記ATM沒有任何解除或設定功能,陌生來電要求操作ATM就是詐騙!



JAN. 21 2020

# 年菜圍爐安心吃不掃興

https://www.edh.tw/article/23462

### 多吃蔬菜:

大魚大肉容易纖維攝取不足,可以試著在肉類主菜中加入蔬菜一同烹煮,既能補充纖維,蔬菜中的纖維可以快速增加飽足感,避免攝取過多熱量。 少吃加工品:

- 1.圍爐火鍋大多會以魚餃、燕餃、蝦餃等加工餃 類或丸子為主,這些火鍋料都屬高油脂、高熱量 食物,吃三至四顆就約攝取100大卡的熱量。
- 2.香腸、臘肉也是常見年菜之一,但它們屬高脂肪又含添加物亞硝酸鹽,亞硝酸鹽進入體內會變成一級致癌物亞硝胺,所以淺嚐就好。

### 少吃甜食:

- 1.將招待客人的糖果、餅乾,換成新鮮水果或無調味堅果。水果以一碗為主,而無調味堅果限定每人2湯匙的量,不要放置一大桶無限取用。
- 2.過年常買的含糖飲料改成無糖茶類或是自製連皮帶籽的全食物蔬果汁。

### 少喝酒:

以成年人來說,男性每日以2個酒精當量為限; 女性每日以1個酒精當量為限(1個酒精當量約 330毫升的啤酒或120-150毫升的葡萄酒)。

