



法務部矯正署新竹監獄

廉政電子報

NEWSLETTER

本月焦點

2023年2月號 政風室 編輯



「酒駕很危險、全民拒酒駕」年度倡議記者會 司法、醫療界聯手出擊，拒絕酒駕，全面防制！

「酒駕零容忍」係政府一貫之政策，嚴懲酒駕更是法務部及所有執法機關持續貫徹之工作，從 108 年農曆春節前夕發生酒駕致人死亡之不幸重..... ([繼續閱讀 p.2](#))

強化打擊網路性暴力犯罪，完善犯罪被害人權益保障

鑑於數位資訊科技與人工智慧之發達及運用，及利用電腦合成或其他科技方法(例如 deepfake 深度偽造技術)製作不實性影像，重..... ([繼續閱讀 p.7](#))



表揚績優人員、教誨志工及自主監外作業績優廠商 熱心服務、公私協力彰顯社會安全網功能

法務部矯正署於 112 年 1 月 9 日上午舉辦「111 年度績優人員及績優教誨志工暨自主監外作業績優廠商表揚典禮」，邀請各矯正機..... ([繼續閱讀 p.10](#))

新北工務局技士涉變更建照圖利建商 5 人遭訴

中油公司煉製事業部前執行長陳耀泉退休後未遵守公務員服務法的旋轉門條款，無縫接軌到與中油有業務關連的柏榮公司擔任有..... ([繼續閱讀 p.12](#))



台南工務局約用人員收賄 3 萬吐還 一審改判 7 年 2 月

台南市工務局前吳姓女約用人員 7 年前辦理安南區懷恩、如意公園等整修工程採購案，方姓業者為順利取得工程款，交付 3 萬元..... ([繼續閱讀 p.14](#))

春天宜養胃護肝保腸！「多攝取 6 種蔬菜」增免疫力、保腸健胃、抗過敏

春天氣候多變，易受病毒侵擾，罹患感冒、流感、新冠肺炎等呼吸道疾病，或誘發鼻過敏、氣喘等問題。營養師劉怡里建議，春天..... ([繼續閱讀 p.17](#))



「酒駕很危險、全民拒酒駕」年度倡議記者會 司法、醫療界聯手出擊，拒絕酒駕，全面防制！

「酒駕零容忍」係政府一貫之政策，嚴懲酒駕更是法務部及所有執法機關持續貫徹之工作，從 108 年農曆春節前夕發生酒駕致人死亡之不幸重大車禍事件，法務部蔡部長第一時間出面嚴正譴責，並表示對於酒駕撞死人的案件，要用最嚴厲的處罰，隨後並遵照行政院蘇院長指示，從速修法以嚴懲酒駕致人死傷之犯行，部長當時並於刑法修正草案出爐時，親自打電話給一位承受錐心之痛、其就讀大學的兒子不幸遭酒駕撞及身亡之被害人父親，告知修法進度，以告慰被害人，同理心感同身受被害人及其家屬的痛，並且以強力執法的態度，展現政府嚴懲酒駕之決心，期能杜絕憾事再次發生。



嗣後歷經 Covid-19 疫情周折，近日政府考量疫情趨緩，防疫逐漸鬆綁，又適逢農曆春節即將到來，民眾參加尾牙、春酒等飲宴活動增加，為提升大家對於酒駕危害之危機感，並強化拒絕酒駕之觀念，法務部特於今(13)日，與「臺灣酒駕防制社會關懷協會」共同舉辦「酒駕很危險、全民拒酒駕-司法、醫療界，酒駕防制年度倡議記者會」，由法務部蔡清祥部長及協會陳喬琪理事長共同主持，並特別邀請酒駕被害人家屬亦是政治評論員之資深媒體人黃曄瀚先生及醫界代表現身說法，衛生福利部嘉南療養院、臺北市立聯合醫院松德院區、馬偕紀念醫院、國泰綜合醫院、臺灣精神醫學會、臺灣酒害防治協會等長期關注戒癮治療之醫療機構及醫事團體亦獲邀與會，另最高檢察署、臺灣高等檢察署、臺灣臺北地方檢察署、法務部所屬機關，包括行政執行署、矯正署、廉政署等執法團隊亦連袂出席，結合法務機關與醫療機構共同倡議酒駕防制，攜手展現政府遏阻酒駕之決心。

蔡部長致詞表示，為貫徹政府嚴懲酒駕、強力執法政策，先前已特別指示所屬檢察、矯正、行政執行等系統採取具體之防制作為，現再加入司法保護系統的關懷陪伴，形成「強力執行裁罰」、「幫助戒除酒癮」、「被害權益保障」、「重懲酒駕犯行」、「依法嚴審假釋」等 5 大面向全面出擊，充分展現防堵酒駕之決心，具體成效包括：

一、 強力執行裁罰

行政執行署通令各分署啟動「強力執行滯欠酒駕罰鍰專案」，日前已陸續實施 3 波專案，並自 111 年 12 月 20 日起實施全國同步執法，強力執行酒駕裁罰案件之行為人，積極調查財產並迅速查封、扣押，派出多組人馬現場強力執行，必要時予以限制出境，並向法院聲請拘提、管收，提升執法力道。自 110 年 11 月 15 日起至 112 年 1 月 4 日止，計查扣土地 1,864 筆、建物 397 間、汽車 120 輛、機車 41 台，有效執行件數 1 萬 2,913 件，有效執行金額達新臺幣 3 億 2,247 萬 27 元，成效斐然。

二、幫助戒除酒癮

法務部除了嚴格執法守護公平正義，也持續推動司法與醫療合作處遇模式，希望能從「戒除酒癮」面向根本解決酒駕問題。而戒除酒癮治療為法務部防制酒駕的重要執行項目之一，法務部已多次邀集所屬檢察機關及衛生福利部開會，以強化推行附命酒癮治療的緩起訴處分，於酒駕被告經醫療評估適合戒癮治療時，由檢察官依法審酌個案情節，若認適合為緩起訴處分時，將命被告完成戒癮治療及遵守預防再犯之必要命令，此部分亦感謝相關醫療機構之協助。據統計，111 年緩起訴處分附酒癮治療之人數為 374 人，是 110 年同期人數之近 4 倍，期藉以澈底戒除酒癮，避免再犯。

三、被害權益保障

法務部積極推動修法而甫於今 (112) 年 1 月 7 日經立法院三讀通過之「犯罪被害人權益保障法」，其修法核心精神，除了回應司改國是會議及民間團體各界的建議，並參考歐盟

及聯合國所訂相關基本原則外，法案重心由以往的側重補償、保護，擴充為強調人性尊嚴、以同理心的態度，去深化、完善被害人的權益保障。法務部督導之財團法人犯罪被害人保護協會，對於因酒駕行為致被害人造成重傷或死亡等嚴重結果者，也提供被害人或其家屬保護服務，近三年累計提供法律訴訟服務 695 人次、家庭關懷服務 704 人次、身心照護服務 293 人次、評估家庭需求 257 人次以及急難救助服務 36 人次，以保障被害人權益並協助生活重建。

四、重懲酒駕犯行

對於酒駕案件，一律從速從重追訴，如經法院判決有罪確定，亦從嚴審核是否准予易科罰金；若法院判決量刑過輕，檢察官將依法提起上訴，具體求處重刑。據統計，111 年酒駕案件不准易科罰金人數為 3,244 人，為 110 年同期人數之 6 倍；111 年矯正機關新收酒駕犯人數為 9,159 人，為 110 年同期人數之 1.4 倍，占新收總人數 30%，以嚴懲酒駕惡行。

五、依法嚴審假釋

因酒駕入監服刑者，各監所依矯正署「酒駕收容人處遇實施計畫」，加強規劃各項具體有效戒除酒癮處遇，實施系統化的矯治處遇，協助酒駕受刑人建立正確認知、促進行為改變。111 年實施的宣導講座及認知輔導課程次數，均超過 110 年的 2 倍之多，使酒駕受刑人在監接受完整矯治。對於未完成戒除酒癮處遇、成效不佳或在監行狀不良等缺乏懺悔實據者，依法嚴審而不予假釋，經統計，111 年 1 月至 10 月共有 1,458 件酒駕案陳報假釋，駁回 1,163 件而不准假釋，駁回

率達 79.77%，為 110 年同期駁回率(49.14%)之 1.6 倍，以使酒駕受刑人在監接受完整矯治。

記者會最後由在場之司法與醫療各界代表，大聲向外界疾呼「酒駕很危險，全民拒酒駕」！期藉此建立全民反酒駕共識，貫徹「酒駕零容忍」，確保你我用路安全。

(資料來源：法務部)

強化打擊網路性暴力犯罪，完善犯罪被害人權益保障

鑑於數位資訊科技與人工智慧之發達及運用，及利用電腦合成或其他科技方法(例如 deepfake 深度偽造技術)製作不實性影像，嚴重侵害他人之隱私與人格權；而妨害性隱私或網路性別暴力相關犯罪，對於被害人之傷害更是難以磨滅，僅依現行相關處罰規定不足以全面評價行為人之罪質及行為之實害性，有鑑於此，行政院於去(111)年3月10日盤整提出性暴力犯罪防制四法之修正，包括「中華民國刑法」、「犯罪被害人權益保障法」、「兒童及少年性剝削防制條例」、「性侵害犯罪防治法」，經立法院積極審議後，今日三讀通過「中華民國刑法」、「犯罪被害人權益保障法」之修正法案，將有助於性別暴力防護網絡之建立，並更加完善犯罪被害人之保護及權益保障。

今日通過之刑法部分條文修正，透過專章保護、加重罪責等方向，展現政府打擊侵害性私密犯罪之決心及信守對民眾性隱私保護之承諾。爰將此次刑法修正重點，說明如下：

- **增訂第 28 章之 1「妨害性隱私及不實性影像罪章」**

因應本次增訂條文，增訂第 28 章之 1「妨害性隱私及不實性影像罪章」，以彰顯性隱私權及人格權之保護。

- **增訂未經他人同意攝錄性影像罪**

增訂未經他人同意攝錄性影像罪，最重處 3 年有期徒刑。若有散布之行為，處 6 月以上 5 年以下有期徒刑；若有意圖營利而散布之行為，處 9 月以上 7 年 6 月以下有期徒刑。

- **增訂以強暴、脅迫攝錄性影像罪**

增訂以強暴、脅迫攝錄性影像罪，最重處 5 年有期徒刑。若有散布之行為，處 1 年以上 7 年以下有期徒刑；若有意圖營利而散布之行為，處 1 年 6 月以上 10 年 6 月以下有期徒刑。

- **增訂未經他人同意散布性影像罪**

增訂未經他人同意散布性影像罪，最重處 5 年有期徒刑。

- **增訂製作或散布他人不實性影像罪**

增訂製作或散布他人不實性影像(深度偽造)罪，最重處 5 年有期徒刑。若有意圖營利之行為，最重處 7 年有期徒刑。

- **修正刑法第 91 條之 1 規定，就性侵犯之強制治療期間採定期延長而無次數限制，維護社區安全並兼顧治療權益。**

此外，今日通過之「犯罪被害人權益保障法」，原係「犯罪被害人保護法」之修正草案，經行政院審查後更名為「犯罪被害人權益保障法」，法案內容由以往之「補償」及「保護」，提升為強調「尊嚴」與「同理」，並透過公私合力，擴大、深化服務規模，進而接軌國際規範，全面提升並落實國家對犯罪被害人之責任與權益保障。

三讀之「犯罪被害人權益保障法」，計修正 41 條、刪除 7 條、新增 63 條，修正後全文計 7 章、103 條。修法重點，包括：

- 提升層級由行政院督導整體犯罪被害人保護工作之成效。
- 明確跨部會權責與建構服務網絡。
- 強化以家庭為中心之個案服務，以生態系統的觀點，提供犯罪被害人及其家屬更全方面之協助。
- 補充重傷被害人之長照需求，減輕家屬照顧負擔。
- 增訂「犯罪被害人保護命令」專章，強化人身安全保護，並納入「數位/網路性暴力犯罪」之被害人類型。
- 規範修復式司法之基本原則。
- 根本性修改補償金規定及定位，加速審議效率並減少二度傷害。
- 通盤調整保護機構組織相關規定，朝向專業化發展並納入民間色彩，提升整體服務品質。

順利三讀通過前揭二法，感謝立法院朝野黨團之共同努力與全力支持，及在行政院帶領下，本部與司法院及相關機關之通力合作與齊心協力，以及長期以來關注性別暴力及被害人權益保障議題的專家學者及民間團體，戮力完備我國相關法制，共同嚴密防制數位網路性暴力，維護個人性隱私與人格權，並貫徹國家照顧被害人理念與落實社會福利國原則，更為我國人權立國再啟新的篇章！

(資料來源：法務部)

表揚績優人員、教誨志工及自主監外作業績優廠商 熱心服務、公私協力彰顯社會安全網功能



法務部矯正署於 112 年 1 月 9 日上午舉辦「111 年度績優人員及績優教誨志工暨自主監外作業績優廠商表揚典禮」，邀請各矯正機關遴選出之績優人員、績優教誨志工、績優廠商代表出席接受祝福；本次典禮更由法務部蔡部長清祥親自頒獎，並表揚各位得獎人堅守崗位且無私奉獻，讓矯正業務不斷精進，發揮犯罪防治的功能；同時讚許績優廠商能透過公私協力，創造多贏。

本次績優人員經層層審核，最終決選出 15 名績優人員，包含教化、總務、戒護、衛生及少年矯正等服務於第一線的矯正同仁，以及 5 名績優教誨志工和 25 家績優廠商。無論是績優矯正同仁、教誨志工或是密切合作的廠商夥伴，對於矯正工作均長期無私的奉獻，因而累積了許多卓越的事蹟與

成就，這些感動人心的歷程，藉由獲獎代表的心得分享，使整個典禮流露感性與溫馨。

致詞時，也嘉許矯正機關同仁能不畏艱難致力推動司法改革，透過軟硬體設施的改善，及各項專業化處遇的落實，彰顯教化的功能，並維護收容人之基本人權及人性尊嚴，同時促使其能改過自新，協助收容人順利復歸社會。蔡部長更舉例，矯正機關近年推動之自主監外作業、行動接見及家庭支持援助計畫等處遇措施，都是以人性關懷為出發點，一步一步建立收容人復歸社會的信心，這些創新開放的作法，受到社會外界普遍的肯定與讚揚。

蔡部長最後也勉勵所有同仁們，未來能以績優人員及教誨志工為學習的標竿，並以績優自主監外作業廠商為典範，讓更多人能看見並瞭解矯正業務，進而認同矯正工作的意義與成就，同心協力幫助收容人復歸，讓社會安全網更為綿密。

(資料來源：法務部矯正署)

新北工務局技士涉變更建照圖利建商 5 人遭訴

新北市工務局潘姓技士等人涉嫌變更建案使用執照加註事項圖利建商，台北地檢署今天依貪污治罪條例圖利等罪起訴潘男等 3 人，另依詐欺取財罪起訴潤隆建設蔡姓董事長等 2 人。

檢調接獲報案，位於新店區的「國賓大苑」建案，土地使用分區為旅館分區，潤隆、明緯公司為賺取暴利，計畫在不變更都市計畫前提下，以旅館名義興建集合住宅銷售，並以旅館名義申請建照。

檢調調查，建物於民國 102 年 8 月間興建完成後，潤隆公司向新北市工務局申請核發使用執照，工務局變更建照的加註事項「不得分戶出售」，避免建商將本應作為旅館使用的建物拆售。

檢調查出，潘男與時任工務局施工科曾姓科長、邱姓股長明知主管機關自始未同意核准將建案分戶為 88 戶，且知道建商興建本建案是為了違法以住宅出售，卻以不實登載之前的加註事項是筆誤，更正為「除了原核准 88 戶外，不得再辦理分戶」等文字，使建案得以分售。

檢方指出，潤隆公司、明緯公司等藉此順利將違法坐落在旅館區等「國賓大苑」分售給民眾作為住宅使用，不法獲利高達新台幣 20 億 1406 萬元，總圖利金額約 40 億 5262 萬元。北檢依圖利、偽造文書罪起訴潘男、邱男、曾男。

另外，檢方表示，蔡男及明緯公司實際負責人王姓男子明知建物不得作為住宅使用，於 100 年間起委託代銷公司以預售屋形式出售「國賓大苑」建案，導致 12 名民眾陷於錯誤購買建案，詐得 6 億 2058 萬元。檢察官依詐欺罪起訴蔡男、王男。

(資料來源：聯合新聞網)

台南工務局約用人員收賄 3 萬吐還 一審改判 7 年 2 月



台南市工務局前吳姓女約用人員 7 年前辦理安南區懷恩、如意公園等整修工程採購案，方姓業者為順利取得工程款，交付 3 萬元給吳女，她還要求業者購買相機及專業鏡頭供自己使用，一審被判 3 年 10 月，經二審發回，吳上訴最高法院駁回，一審認她犯不違背職務收受賄賂罪改判 7 年 2 月。

工務局指出，案經政風室發現後，人事室已依市府及所屬機關學校約聘雇人員考核要點等相關規定，2021 年 2 月間已辭退吳女。

檢方調查，工務局 2015 年 12 月間，辦理「安南區懷恩、如意公園等整修工程採購的公開招標，吳女擔任採購承辦人，該標案由某營造公司得標。方姓負責人為順利取得工程款，同年 12 月間白天上班時間，與吳女相約見面，當場交付現金 3 萬元給吳女，她並未拒絕，還收受該筆 3 萬元賄款。

吳女收受該筆 3 萬元賄款後，同年 12 月間在工務局辦公室內，對方佯稱因工程所需，要求對方購買廠牌 Canon、型號 M3 相機及專業鏡頭供自己使用。吳女取得該相機及鏡頭，並未使用在公務，而供己施用。

吳女辯稱該 3 萬元是借款；她也說，不是強迫方給她相機及鏡頭，只是拜託方買，會還他錢的。

然而，方表示，他是因為標該工程才認識吳女。因業界有聽說她會跟廠商拿些錢，也為了他標到的工程是否能比較順利進行，他跟吳女說 3 萬元來補貼她一下，她沒有回應，就收下來。

一審判吳女 3 年 10 月徒刑，褫奪公權 3 年，方處拘役 40 日，二審認原審就起訴書犯罪事實認定見解不同，就吳女部分發回更審，吳女不服上訴最高法院遭駁回。

然而，吳女收受賄賂，其中 3 萬元以及相機、鏡頭價金 7 萬元部分，既已交還方，而相機及鏡頭價金為 8 萬 2900 元，吳女僅返還其中 7 萬元，尚有 1 萬 2900 元的犯罪所得，宣告沒收。

合議庭認為，吳女先後收受 3 萬元賄賂、及先交求，再收受相機及鏡頭，其時間、地點雖有不同，吳女雖先後 2 次收受賄賂，但該等賄賂均基於吳女同一職務上行為所分次交付、收受者，僅侵害同一國家法益，應屬同一交付、收受賄賂及不正利益的數個舉動，應均論以接續犯之包括一罪。法官認她犯貪汙治罪條例不違背職務收受賄賂罪，處 7 年 2 月徒刑，褫奪公權 3 年，可上訴。

(資料來源：聯合新聞網)

春天宜養胃護肝保腸！「多攝取 6 種蔬菜」增免疫力、保腸健胃、抗過敏



春天蔬食最適合吃溫沙拉。圖 / 123RF

春天氣候多變，易受病毒侵擾，罹患感冒、流感、新冠肺炎等呼吸道疾病，或誘發鼻過敏、氣喘等問題。營養師劉怡里建議，春天宜「養胃、護肝、保腸」，飲食清淡，攝取適量蛋白質，多吃蔬食，以提升免疫力，強化保護機制，為全年的健康打底。

吃魚和海鮮 提升免疫力

過年期間，吃太多大魚大肉，暴飲暴食，容易傷胃傷肝，免疫力下降，劉怡里認為，開工上班後，要好好地養胃護肝，蛋白質攝取要足夠，以食用魚類、海鮮為主，可以提升免疫力、抗發炎，修復肝臟、胃部黏膜的健康。

春天也是心血管疾病好發時節，劉怡里建議，可以多攝取富含大豆異黃酮的豆類食物，或喝溫熱的豆漿，以避免血管發炎，預防中風或心肌梗塞的發生。

劉怡里說，養胃同時也要保腸、護肝，不可吃得太油膩，應吃清爽料理，多攝取富含維生素 A、C 及膳食纖維豐富的蔬菜，以顏色較深或黃、紅蔬菜類為優。維生素 A 是上皮黏膜所需要的營養素，可增強呼吸道黏膜的保養，提高抗氧化的能力；維生素 C 則是抗體製造所不可或缺的營養素，能幫助提高對抗病毒的能力，增強免疫系統功能。

劉怡里指出，盛產於春天的蔬菜中，富含維生素 A 的蔬菜主要包括韭菜、胡蘿蔔、番茄、紅莧菜、莧菜、萵苣葉、油菜花、豌豆、香菜；富含維生素 C 的蔬菜，像花椰菜、甜椒、辣椒、青蔥等。

洋蔥、青蔥等辛香料蔬菜，則含有豐富的維生素 B1、B2 和 B6，是製造抗體所需要的，可提升免疫力，洋蔥又含有類黃酮素、

槲皮素，青蔥含有機硫化物，不僅可養胃護肝保腸，對初期感冒有防治效果，可提高對抗病毒的抗氧化能力。

春天蔬食的烹調，以少油、好油、低溫為原則，劉怡里說，因為春天所需的營養素維生素 A 屬於脂溶性，仍需搭配少許油脂，以幫助人體吸收，但不像寒冷的冬天需要較多的油脂來幫助保暖，春天用油宜減量，以免攝取過多熱量，用油適度即可，而且要選擇好的油脂，如橄欖油、亞麻子油、苦茶油、堅果等。

溫沙拉、汆燙吃法更營養

春天蔬食最適合採用溫沙拉的方式，加少許油醋或灑上一些堅果，毋須用到油脂多的凱撒醬，溫度吃來溫溫的，也可避免吃得太熱或太涼，因為這時天氣雖由寒轉暖，但還不是很熱，不宜吃過於生冷的涼拌菜、生菜沙拉或太冰的食物，腸胃道的適應性還沒那麼好，除可選擇維生素 A、C 豐富的蔬菜，也可搭配含寡糖的洋蔥、蘆筍等能幫助增加腸道好菌的食材。

維生素 C 特別高的綠豆芽、花椰菜等，不適合採用高溫烹調，怕維生素 C 流失，劉怡里建議，可快速汆燙，或使用好油以低溫水油炒一下，即可食用。

若要喝蔬果汁，不宜用冰水而應使用常溫水，選擇胡蘿蔔、番茄及顏色深的蔬菜，加上水果如哈密瓜、小番茄，再加些堅果，可

提升脂溶性維生素的吸收率，主食可搭配有顏色的南瓜、地瓜等，打成常溫綜合蔬果汁飲用。

6 蔬菜 增免疫力、保腸健胃、抗過敏

春天蔬食的最佳選擇，營養師劉怡里建議，以富含維生素 A、C 豐富的當令蔬菜為主，青蔥、洋蔥等辛香料蔬菜是首選，其他包括芥菜、油菜花、春筍、豌豆莢等，也是春天適合食用的蔬菜，有助抗病毒，保護呼吸道，保腸健胃，提升免疫力，對抗過敏上身。

青蔥 緩解胃潰瘍

在中式料理中，青蔥是重要的辛香料，劉怡里說，春季是青蔥的盛產期，青蔥膳食纖維豐富，富含維生素 A、B 群、C、E 及β胡蘿蔔素，尤其含有獨特的有機硫化物，有微辣的刺鼻味，有強大的抗氧化力，抗菌力也強，多吃青蔥料理，可改善緩解胃潰瘍症狀，還能降低胃潰瘍發生機率，並有預防感冒、消除疲勞、助排便等功效。

青蔥味辛性溫，能殺菌、健胃整腸，稍微汆燙即可食用，但生蔥較為辛辣刺激，消化道潰瘍的人最好勿生食。劉怡里指出，中醫有一道「蔥白湯」食療方，可以改善「風寒型」感冒，或是吃蔥白粥，都有助於緩解改善初期感冒的不適。

洋蔥 舒緩過敏症

春季是洋蔥盛產季節，洋蔥是一種辛香料蔬菜，含有類黃酮、硫化物兩大特別的營養素，有很強的抗氧化作用，其中屬於類黃酮

的槲皮素，可以抗過敏，抑制過敏反應、抗組織胺，舒緩過敏症狀，洋蔥還有降三高、改善輕微感冒、助排便等功效。

洋蔥的膳食纖維豐富外，並含有寡糖，可以刺激腸道好菌多，幫助腸道蠕動，有助於排便順暢，改善便秘，腸保健康。不過，劉怡里提醒，雖然生吃洋蔥保健效果好，但因洋蔥含寡糖容易脹氣，又有刺激的辛辣味，老人家及腸胃不好的人要避免生吃，建議應煮熟後再食用。像洋蔥炒蛋就是一道不錯的簡單料理。

芥菜 高血壓可吃

有「長年菜」之稱的芥菜正值盛產季節，閩南語稱為「刈菜」，富含鉀離子，適合高血壓患者食用，也富含維生素 A、B 群、C、β胡蘿蔔素、吲哚等，是增強免疫力、抗過敏、防癌的最佳蔬菜。

過年吃多了大魚大肉，可搭配多吃清爽的芥菜料理。劉怡里建議，芥菜可與肉類或海鮮一起烹調，有油脂可以帶出維生素 A 及 β胡蘿蔔素的效用，具有保養氣管、對抗氣喘過敏、提升免疫力、防癌等效果。此外，芥菜的膳食纖維多，還有預防便秘功用。

油菜花 增免疫力

油菜花是營養豐富的十字花科蔬菜，俗稱「油菜籽」，屬於高鉀、高纖蔬菜，尤其維生素 A、C 的含量相當高，維生素 A 的含量還是油菜的三倍以上，維生素 A 具修復黏膜作用，維生素 C 則有抗氧化、抗病毒功效，因此，常吃油菜花，可以有效提升免疫力，抗過敏效果明顯。

由於油菜花的含鉀量很高，具有降血壓作用，但不宜高溫烹調，只適合低溫烹調方式。劉怡里建議，高血壓的人可以汆燙後食用，不過，限鉀的腎臟病人就勿喝汆燙過的湯汁。

春筍 適合怕胖族

春天是春筍（即孟宗筍）盛產季節，春筍是高鉀食材，有利尿作用，膳食纖維豐富且熱量低，不僅有助降血壓、穩定血糖、降血脂，也適合怕胖族及便秘的人食用。

春筍的維生素 E、B 群含量高，含鈣量也不錯，又是高纖，很適合煮湯食用，劉怡里建議，春天不妨煮雞肉筍湯，不僅可降三高，有助排便順暢，還能保護腸胃健康，但消化功能不好的人，像老人家或兒童，不宜吃過量。

豌豆莢 抗老防癌

豌豆莢又稱為「荷蘭豆」，不僅高纖、蛋白質含量高，維生素 A 含量豐富，維生素 C 及葉酸的含量也相當高，可提高抗氧化作用，有助於預防心血管疾病產生，具抗老化、防癌、降血壓等功效。

劉怡里說，豌豆莢甜味獨特，口感爽脆，只要清燙、淋點油即可上桌食用，或是與胡蘿蔔、雞柳、甜椒等一起拌炒，也是不錯的清爽料理。但豌豆吃多了容易腹脹，脾胃不好的人不要一次吃太多。

（資料來源：udn/元氣網/養生）