



法務部矯正署臺北看守所

廉政電子報

NEWSLETTER

2022年3月號 政風室 編輯

本月焦點



民法調降成年年齡，法務部全面宣導 貫徹青年自主，接軌國際潮流

為促進青年獨立自主，及鼓勵積極參與社會事務，進而成為推動社會發展的重要力量，法務部過去積極推動調降民法成年年齡..... (繼續閱讀 p.2)

「開放政府協作」創新猷，公私協力展極致 嘉義舊監獄百年古蹟活化再利用

法務部蔡部長清祥上任以來，戮力革新矯正業務，具體保障矯正人權及防止再犯，此外，也很重視矯正歷史之保存及教化經驗..... (繼續閱讀 p.7)



中油高層貪污 辦公室搜出 2,700 萬現金

中油煉製事業部執行長徐漢疑似與業者過從甚密，收受賄賂，橋頭地檢署於111年1月26日指揮廉政署南部地區調查組等單位..... (繼續閱讀 p.10)

軍情局女員工不滿考核結果 洩漏維安會議人員考核鑑定判刑 5 月

2016年間，國防部軍事情報局竇姓女雇員，因不滿考評內容，竟拿手機翻拍「維安會議人員輔導考核鑑定表」後，轉傳給..... (繼續閱讀 p.12)



消費者保護宣導~ 網購有 7 天猶豫期 遇連假怎麼辦？

消費者網路購物依法有 7 日猶豫期可解約退貨，但猶豫期間遇到今年春節長達 9 天的連假，若聯絡不上賣家..... (繼續閱讀 P.14)

消費者保護宣導~ 機車租賃新規範，出遊代步停聽看

因現行機車租賃定型化契約範本不具強制力，規範成效有限，是為保障消費者權益、減少消費爭議，交通部遂將前開範本..... (繼續閱讀 p.16)



避免湯底汙染、致癌 營養師教健康嗆鍋 4 原則

天氣寒冷，許多人喜歡嗆火鍋，暖身又暖心。可是大多數的火鍋常暗藏高鹽、高油、高熱量的地雷，怎麼吃能夠滿足口欲..... (繼續閱讀 p.19)

民法調降成年年齡，法務部全面宣導 貫徹青年自主，接軌國際潮流

為促進青年獨立自

主，及鼓勵積極參與社會事務，進而成為推動社會發展的重要力量，法務部過去積極推動調降民法成年年齡之修法，早於 107 年、108 年



間，為與青年學子充分溝通，深入全國數間高中、大學辦理成年年齡議題校園座談會、問卷調查，藉以宣導相關法制觀念及瞭解年輕族群想法；繼於 108 年間邀集中央各機關召開「調降民法成年年齡研商會議」，事先盤點及釐清調降成年年齡後可能之具體影響；復於 109 年間召開「研商調降民法成年年齡影響評估會議」，與相關部門、機關共同討論，綜合評估調降後所生之衝擊及研商因應措施。另外，法務部亦利用各種機會或場合，例如與媒體記者茶敘，加強對外宣導有關調降成年年齡之相關修正規定內容、該新規定施行前、後之比較及對常見問題加以說明，讓外界更加瞭解而凝聚社會共識。而該修法草案，歷經行政院加速審查、司法院會銜及立法院審議後三讀通過，於去 (110) 年 1 月 13 日經總統公布，即將於明 (112) 年 1 月 1 日施行，堪稱劃時代之法制工程，讓我國民法典能夠接軌國際，並符合「消除對婦女一切形式歧視公約」。

修法前我國成年年齡規定係 20 歲，此是民國 18 年所制定，施行已逾 90 年，然而面對迄今國際間已有高達 110 餘國均採 18 歲成年制，與我國鄰近之日本也在 2018 年將成年年齡 20 歲調降為 18 歲，並從今年起施行等情，益徵調降成年年齡已屬國際潮流。法務部蔡部長有鑑於此，從 107 年上任後廣納各界建議及各國立法例，積極推動民法修法，並以「青年自主」及「權責對等」作為修法之主軸，終獲得全民共識及支持：

1. 青年自主

現今社會網路科技發達，大眾傳播媒體普及，多元資訊大量流通，青年之身心發展及建構自我意識之能力已大為提昇，而且青年為推動社會發展之重要力量，適度調降成年年齡，有助青年獨立自主，更能鼓勵青年積極參與社會事務，例如：擔任工商業團體會員代表、申請青年藝術發展之扶助補助或青年創業貸款等年齡資格等，均相應調整為 18 歲，將能促進青年自主及提供參與社會事務之機會，以助國家整體發展。

2. 權責對等

現行法制上，有關應負刑事責任及行政罰責任之完全責任年齡，均規定為 18 歲，且公民投票權之年齡亦為 18 歲，是調降成年年齡為 18 歲，以使權利責任對等相符。

民法調降成年年齡修正通過後，蔡部長認為該修正對於既有法律制度有相當程度之變革，法務部既身為民法之主管機關，有關上開修正目的及修正內容等事項，即應再向民眾宣導說明，俾外界認知瞭解，加上目前於高中就學之未成年學生，將於修正規定施行時適用成年人之規定，因此如何使該等學生族群瞭解修法後之變革及

社會生活中之權利義務，益形重要。故法務部以下列創新多元之方式，廣為宣導：

1. 設置民法修正專區網站，方便查找相關資訊

法務部建置民法修正專區網站，放置民法修正說明、宣導資源、常見問答等資料，並彙集各相關主管機關因應成年年齡下修所採因應作為之網頁資訊，以利民眾、青年學子瞭解新制內容。

2. 製作動畫短片，淺顯易懂

法務部將民法修正重點製成淺顯易懂之動畫短片，該短片上傳至法務部 Instagram 及 YouTube 網站，且於電視臺及行政院於全國數位多媒體電子看板播送，並由各部會及各縣市政府協助於民眾洽公等候區或其他適當場所播放，以廣傳民法修正資訊。

3. 廣播宣導，無遠弗屆

法務部業管同仁於廣播電臺受訪宣導，並將受訪影音檔上傳至民法修正專區網站供民眾觀看瀏覽；另錄製廣播託播帶於全國各廣播電臺託播宣導。

4. 公民教案，教育紮根

為加強對高中以下學生族群深化法令宣導，法務部首創與連獲 4 屆全國法規資料庫創意教案競賽冠軍之公民老師，共同設計公民教案，結合民法修正內容與「公民與社會」課程之學習重點，設計課程簡報及教學指引，俾供給學校教師融入教學，透過多元、活潑之教學活動，讓學生族群認識修正規定及維護自身權益。

5. 與評議中心合作宣導，金融消費也能通

為使民眾在從事金融事務時能了解相關金融及民法知識，法務部特別商請「財團法人金融消費評議中心」協助宣導民法修正事宜，

於該中心推出之網路宣導活動中，設計成年年齡修正及金融基礎知識設計之闖關問答，並於該網站設置「民法成年宣導知識區」，提供本次民法修正之重要內容供民眾瀏覽，加深認識。

6. 設攤宣導，寓教於樂

法務部結合財政部「110 年統一發票盃路跑」活動，於現場設置攤位，以民法調降成年年齡為主題，設計遊戲問答，現場並以活潑生動之方式，布置民法修正內容之立牌、標語，吸引許多民眾參與及合影，氣氛熱絡，以寓教於樂方式使民眾瞭解民法修正內容。

7. 全國法規資料庫競賽，具體落實

法務部於去年 8 月 20 日至 11 月 13 日，舉辦 110 年度全國法規資料庫競賽，特別擬具民法成年年齡修正相關題目，納入競賽題庫，以增進參賽者對民法修正重點之正確理解。

8. 調解研習會，撒網宣導

考量鄉鎮市區公所與民眾生活息息相關，110 年度法務部與嘉義市政府、新竹縣政府、澎湖縣政府、宜蘭縣政府（2 場）、苗栗縣政府、新竹市政府共合辦 7 場調解研習會，課程內容包括「110 年新法宣導-成年年齡、結（訂）婚年齡、最高約定利率、申請行政程序重開等修法重點介紹」、「常見金融消費與車險理賠爭議-成年年齡下修可能的影響」等，藉由向地方調解委員及工作人員宣導民法成年年齡下修之相關內容及後續影響，以利公所承辦相關業務時依循新法規定，並轉知洽公民眾知悉。

9. HBL 全國高中籃球聯賽宣導，與民同樂

HBL 高中籃球聯賽向來吸引眾多年輕族群，尤以高中學子為主之熱烈參與，故法務部特洽請教育部協助法務部透過該賽事進行

宣導，將於今年度 HBL 賽事現場之場邊廣告看板，播送民法修正訊息，以強化對年輕族群之法律宣導。

民法成年年齡之修正，象徵政府重視青年人權及與時俱進，順應國際趨勢，深獲民眾肯定。近日立法院修憲委員會更進一步提出 18 歲公民權修憲案，若將來順利通過並交付公民複決過關，未來年滿 18 歲之國民，依法即有選舉、罷免、創制、複決及被選舉權，意義非凡。法務部也將持續努力，在新的一年，持續結合政府各部門普及相關法治教育及法律宣導，俾使民法成年新制明年順利施行，也為將來之 18 歲公民權入憲奠定良基，以貫徹青年自主，讓臺灣再次接軌國際，迎向世界潮流！

(資料來源：法務部)

「開放政府協作」創新猷，公私協力展極致

嘉義舊監獄百年古蹟活化再利用

法務部蔡部長清祥上任

以來，戮力革新矯正業務，具體保障矯正人權及防止再犯，此外，也很重視矯正歷史之保存及教化經驗之傳承，積極推動國定古蹟-嘉義舊監獄之活



化及再利用，除了先前邀請文化部李部長永得連袂至嘉義舊監現地場勘，期與文化部攜手，讓該舊監具備古蹟及矯正歷史保存、法治教育推廣、文化觀光價值創新、特色空間活用等功能，此次更以參加「開放政府協作會議」模式，讓公私協力再展極致。

「開放政府協作會議」長期以來提供政府各部會公私協力平臺，結合政府和民間的力量，大家一起進行腦力激盪、集思廣益、提供創意，為議題找到更多可能解方及建議。經法務部主動提出「國定古蹟-嘉義舊監獄園區未來營運方向」之議題，在行政院指導下，111年2月19日在嘉義舊監舉辦協作會議，邀集關心此議題之各界先進，廣納多元聲音，包括政府公部門和民間團體代表、中央及地方民意代表、專家、學者、文史工作者、觀光旅遊達人、年輕學子、在地民眾等約70人，大家齊聚一堂，使用「願景工作坊」形式，提出對於嘉義舊監之未來願景，蔡部長非常重視，亦親自與會，聆聽各界建言，並參與討論，活動過程並全程開放線上網

路直播，落實開放政府「透明、參與、課責、涵容」四大精神，蒐集各界意見，提升政策全面性及可行性。

為讓參與民眾更加有感，促進討論內容更加具體豐富，協作會議 111 年 2 月 19 日上午特別安排導覽活動，由志工導覽人員實地介紹嘉義舊監之歷史與建築，參與民眾親身體驗歷史場景，紛紛留下深刻印象；下午則由法務部矯正署同仁進行簡報、與會人員分組跨領域深入討論、成果發表及分享等，經過約 4 小時共同腦力激盪，與會人員在會議中形塑出嘉義舊監的未來願景，也提出許多具有創意與兼具專業的各项建議，帶給了嘉義舊監獄園區未來營運方向全方位之視野及考量。

蔡部長致詞時特別感謝本次與會的各領域代表、學者、專家及熱心投入參與協作之民眾，提供法務部寶貴的經驗與建議，未來仍須社會各界持續關注嘉義舊監獄園區未來發展，挹注多元文化活力，也藉此機會讓更多民眾能夠接觸嘉義舊監，認識司法人權及矯正文化之演變及其彰顯之歷史價值。蔡部長並表示，嘉義舊監已有百年歷史，也是臺灣僅存日據時期規模最完整之監獄建築群，深具歷史脈絡、日式建築風貌與木造紋理特色，是一個適合向後代子孫述說風霜故事、並富含法治及人權教育之歷史現場，是相當寶貴的文化資產，更深具歷史傳承意義。此外，嘉義舊監也完整保存了賓州制放射型監獄建築特色，目前全世界僅剩 2 座，另外一座則是日本北海道的「網走監獄」，有鑑於日本網走監獄的觀光盛況，相信嘉義舊監更有足夠條件，足以成為熱門觀光景點及緬懷歷史的場域。例如：近期法務部即協助嘉義市政府舉辦 2021 臺灣設計展，經由巧手設計，讓嘉義舊監搖身一變成為時尚青年旅舍，成功吸引民眾目光，更有合計高達 5 萬餘

人到場參與，顯見嘉義舊監的觀光潛能及對民眾的影響力無遠弗屆，值得擴大活化再利用。

本次協作會議指導單位行政院唐政務委員鳳以視訊方式出席，嘉義市黃市長敏惠、王立法委員美惠亦共襄盛舉親自參加，聆聽各組協作成果，法務部矯正署黃俊棠署長、嘉義監獄黃銘強典獄長等亦到場與大家交換意見，現場與會來賓、民眾除對此次活動均表達支持與肯定外，復認同透過公私協力合作，可以讓嘉義舊監的未來，更貼合民眾需要及社會期許，並結合地方創生，法務部也期待本次協作會議能成為一個好的開端，接續公私合作，共同打造一座符合當代文資保存趨勢、永續經營及國際化、多元化之古蹟園區，也為開放政府協作會議再創成功事蹟！

(資料來源：法務部)

中油高層貪污

辦公室搜出 2,700 萬現金

中油煉製事業部執行長徐漢疑似與業者過從甚密，收受賄賂，橋頭地檢署於 111 年 1 月 26 日指揮廉政署南部地區調查組等單位搜索徐漢的辦公室，查扣現金 2,700 餘萬元新台幣。檢方漏夜偵查，訊後向法院對徐漢聲請羈押禁見、劉嫌羈押獲准。



橋檢日前接獲情資，指徐漢疑似與業者過從甚密，收受賄賂。橋檢檢肅黑金專組主任檢察官謝肇晶、廉政署駐署檢察官嚴維德，與廉政署南部地區調查組，及法務部調查局高雄市調查處等單位組成專案小組偵辦。

專案小組於 111 年 1 月 25 日跟監發現劉姓業者疑似有取得賄款、前往徐嫌的辦公室等情事，立即向法院聲請搜索票，於 111 年 1 月 26 日搜索徐漢的辦公室等地點，查扣現金 2,700 餘萬元，並通知被告徐漢及業者李嫌、黃嫌及劉嫌等人到案說明。

調查小組調查發現，徐漢利用職務有核定該事業部及所屬部門採購需求的權限，涉嫌於 2020 年間辦理某採購案時向業者收取賄款，作為違法護航業者得標的代價。

此案經廉政署駐署檢察官嚴維德、檢察官蘇恒毅等人漏夜偵訊後，認為徐漢、劉嫌涉犯貪污治罪條例違背職務收受賄賂罪等罪

嫌。李姓業者、黃姓業者涉犯貪污治罪條例違背職務行賄罪及政府採購法詐術投標罪等罪嫌，均向橋頭地院聲請羈押禁見。法官於凌晨 4 時許裁准被告徐漢押禁見、劉嫌羈押，其餘李姓被告、黃姓被告別諭知 80 萬元、30 萬元交保候傳。後續除由專案小組擴大偵辦。

經濟部國營會表示，經查本案係法務部廉政署接獲檢舉，指中油大林煉油廠採購案涉及舞弊，經濟部則由請政風處及中油公司政風單位協助，全力配合檢廉單位的調查，並提供相關案卷資料。相關案情已經入司法偵辦程序，經濟部已要求中油全力配合司法調查，以儘速釐清案情，伸張正義，若有貪瀆行為，必依法嚴厲追究。經濟部長王美花已責成國營會及政風單位合組行政調查小組，以徹查到底為原則，釐清真相並進一步匡正相關制度。另外，經濟部會密切關注司法偵辦進度，全力配合檢廉單位偵辦，提供相關資料以釐清案情。

(資料來源：工商時報)

軍情局女員工不滿考核結果

洩漏維安會議人員考核鑑定判刑 5 月

2016 年間，國防部軍事情報局竇姓女雇員，因不滿考評內容，竟拿手機翻拍「維安會議人員輔導考核鑑定表」後，轉傳給男友抱怨；



新北地院合議庭認為該鑑定表，屬一般公務機密，不符國家機密保護法等規範，考量她認罪，依刑法「公務員洩漏關於中華民國國防以外應秘密文書」罪，判刑 5 月，緩刑 4 年，並須向公庫支付 10 萬元，可上訴。

檢方調查，竇女是軍事情報局雇員，任職於由國防部編列預算，並由國防部政治作戰局營運的公營電臺復興廣播電臺，負責財產管理、人勤業務。

檢方調查，2016 年間，竇女在軍情局特種情報通信室公用印表機上，看到這份「維安會議人員輔導考核鑑定表」後，僅因不滿自身考核結果，即持手機翻拍轉傳給男友抱怨；檢方調查後依違反國家情報工作法起訴竇女，並請求依該法規定加重其刑。

合議庭將該考核鑑定表，送請國防部政治作戰局鑑定，結果經審認內容屬一般公務機密，因為與「國防機密資訊機密等級核定權責劃分表」律定的核定權責（簡任 11 職等）不符，且未涉及「國家機密保護法、國家機密保護法施行細

則」等規範的機密資訊範疇，洩漏不致使國家（國防、軍事作戰）安全或利益遭受損害，不符國家機密保護法等規範。

不過，該鑑定表是有關人員維安、人事輔考及個人隱私等資訊，涉及「個人資料保護法」範疇，屬一般公務機密，洩漏後將使當事人隱私、利益等合法權益遭受損害；合議庭因此判定該鑑定表屬於「中華民國國防以外應秘密文書」。

至於檢方認為，該鑑定表有情報人員與情報協助人員身分、行動或通訊安全管制資訊，合議庭認為，裡面除竇女及另一名士官長是本名外，其餘均化名，且內容多以行政事務工作報告為主，除竇女考核情形涉及其個人隱私資訊外，其餘欄位填註的考核內容，雖有專案代名，但無提及情戰工作上應秘密事項，非屬國家情報工作法所定應秘密資訊。

合議庭斥責竇女僅因考核鑑定表，載有對己不利的考評內容，即翻拍後傳送與他人，侵害其餘受考評人隱私外，亦造成政府機關未公開資訊外洩損害，所為殊值非難，考量她終能坦承犯行，經此偵、審程序及刑宣告後，應能知所警惕，予以緩刑，但其所犯對於國家利益非無危害，為確保其記取教訓，避免再犯，因此命她支付 10 萬元給公庫。

（資料來源：自由時報）

消費者保護宣導~

網購有 7 天猶豫期 遇連假怎麼辦？

消費者網路購物依法有 7 日猶豫期可解約退貨，但猶豫期間遇到今年春節長達 9 天的連假，若聯絡不上賣家，消費者如何主張解約權利呢？台中市法制局局長李善植表示，7 日猶豫期的末日，即最後 1 天如為假日，消費者可於假日後第 1 個上班日，通知賣方解約退貨。



李善植指出，依《消費者保護法》規定，網購除特殊商品外，原則上都有 7 日猶豫期，消費者購買後，不管是到貨前或到貨後 7 日內，都可以通知業者解約退貨，且不用說明任何理由。

至於「7 日」的計算方式，依民法規定，是從收到貨後的隔天起算第 1 日，且如果第 7 日適逢假日，退貨的期限會順延至第一個上班日。

以今年春節連假為例，如消費者在放假前收到包裹，只要 7 日猶豫期的末日是落在 1 月 29 日至 2 月 6 日間，則解約通知的截止日都會順延至 2 月 7 日，消費者在當日通知賣方解約退貨，都仍算在法定猶豫期內，賣家不得主張逾期拒絕退貨。

李善植強調，並非所有網路購物都可適用 7 日猶豫期，依《通訊交易解除權合理例外情事適用準則》，如年菜等保存期限短的生鮮食品、有時效性報章雜誌、已拆封的個人衛生用品等，賣家可於銷售網頁上載明，排除適用猶豫期規定。

法制局提醒，消費者購買這類特殊商品前，建議先確認有購買需求再下單付款，避免到貨後不符需求，卻無法退貨。

近幾年網購糾紛申訴案持續增多，尤其是「一頁式網路廣告」購物爭議更是倍數成長，建議消費者網路購物應把握三原則：

1. 下單前：

多了解賣家資訊，包含商業登記資料、台灣聯絡資訊、經營年資及賣場評價等，比較商品價格是否合理。

2. 下單後：

將商品廣告頁面及訂單(付款)憑證截圖保存，並持續追蹤商品出貨狀況。

3. 取貨後：

盡速檢查商品並全程錄影，保留商品外包裝的托運單及發票，如想解約退貨，請把握 7 日猶豫期，通知業者解約退貨。

連假期間，無論是除舊布新或走春送禮，都帶來一波購物潮，民眾消費如發生爭議，可連結行政院消費者保護會申訴系統線上提出申訴，以保障自身權益。

(資料來源：中時新聞網)

消費者保護宣導~

機車租賃新規範，出遊代步停聽看

因現行機車租賃定型化契約範本不具強制力，規範成效有限，是為保障消費者權益、減少消費爭議，交通部遂將前開範本提升為「機車租賃定型化契約應記載及不得記載事項(草案)」，業經行政院消費者保護會審議通過並經行政院核定在案，俟交通部公告後，即可上路。



不論是各都會區、熱門觀光景點常見的傳統機車租賃業，或近年新興之共享機車租賃業，只要是提供燃油或電動之輕、重型機車出租者，均適用之。其規範重點如下：

1. 明確記載租賃資訊

鑑於租金如何計算及可供租借、歸還之特定區域等資訊記載不明確，致消費者遭多收費用的消費糾紛頻仍，故明定契約中應載明租金、租賃費率計算方式、租賃期間及其計算方式、營運範圍等內容，以充分揭露資訊，杜絕爭議。

2. 消費者之義務及責任

消費者應於約定範圍內使用機車，不得擅自交予他人駕駛使用。又鑑於租賃期間所生之停車等費用、罰鍰究應由何人負擔，迭生爭議，故明定消費者於租賃期間所生之停車等費用，由消費者負擔；而消費者於租賃期間因違反雙方約定（例如：未依雙方約定還

車地點還車之情形)或違規所生之處罰案件，罰鍰部分，亦由消費者負擔。

3. 業者之義務及責任

為保障消費者得以正常行駛機車並維護用路安全，業者應確保其所提供之機車符合約定使用狀態，如消費者於取車後一定時間內發現不符合約定使用狀態並於同一地點歸還者，業者不得收取費用；如發生故障情事，消費者應通知業者並得要求減免租金、換車或終止契約。

4. 機車發生擦撞或毀損之處理方式

消費者使用機車發生擦撞或毀損情事時，應立即報案並通知業者。如該擦撞或毀損情事係因可歸責於消費者之事由所致者：

(1)消費者按其歸責情節輕重負擔必要合理之拖車費、修理費。如無法修復或修復需費過鉅(即修復費用顯超過當時市價)者，消費者應照當時市價賠償。

(2)業者於機車修理期間內，得向消費者請求給付租金或相當租金之損害賠償。

5. 還車地點

常見消費者因還車事宜遭業者收取相關費用，衍生是否已於約定還車地點歸還且得否收取該筆費用之爭議，故明定契約應載明還車地點，消費者如於還車地點以外之地點還車時，業者得酌收相關費用，但應載明費用計算方式及額度。

行政院消費者保護處(以下簡稱消保處)提醒消費者，租借機車時應注意下列事項：

1. 租借前請充分了解契約內容、租金及租賃費率計算方式。
如有多人輪流駕駛之需求，請均簽訂契約，方得駕駛機車。
2. 取車後，請立即檢查車況，以維護行駛安全。又取還車時，得以拍照等方式作為機車外觀之存證。
3. 租借共享機車請依契約所約定之還車地點歸還，並拍照留存，避免日後接獲罰單或遭業者收取調度費用時無法舉證。

消保處另呼籲業者，所提供之租賃契約內容應符合「機車租賃定型化契約應記載及不得記載事項」規定，倘契約內容與前開規定未合，經令限期改正而屆期不改正者，主管機關可依消費者保護法第 56 條之 1 規定處罰。

(資料來源：行政院消費者保護會)

避免湯底汙染、致癌

營養師教健康嗑鍋 4 原則

天氣寒冷，許多人喜歡嗑火鍋，暖身又暖心。可是大多數的火鍋常暗藏高鹽、高油、高熱量的地雷，怎麼吃能夠滿足口欲又兼顧健康？



1. 選擇清清如水的湯底

湯底最容易暗藏高鹽、高油、高熱量風險的地雷，如麻辣鍋、酸菜白肉鍋、牛奶鍋、沙茶鍋等，每 100 cc 的熱量就可能超過 100 大卡。建議選擇蔬菜、藥膳或昆布熬製的湯底，既減少熱量攝取，營養也均衡。

2. 進食順序很重要

不同食物在腸胃的消化速度不同，一般而言，植物性會比動物性更容易消化，熱量較低，因此吃火鍋順序，應該先喝點清湯，接著吃蔬菜、菇類、根莖類、豆製品，海鮮、蛋類，最後是雞肉或豬羊牛肉。另外，如果有根莖類如芋頭、玉米、南瓜、地瓜等主食類，其實就不需要吃飯和麵了，以免醣類攝取過量。豆類要避免吃油豆腐跟炸豆皮，選擇腐皮或豆腐較健康。至於肉類則建議最後燙熟，因為會產生大量的浮沫，浮沫是血水、蛋白質、油脂遇熱後變質的雜質，會有細菌汙染、致癌的風險，所以如果想喝火鍋湯，最好在煮肉前喝。

3. 沾醬聰明調

不要小看火鍋沾醬，僅是一匙的沙茶醬，就高達 100 大卡，若再加上一顆蛋黃，熱量就相當於六分滿的飯了。若能以天然的蔥、薑、蒜、辣椒、洋蔥、九層塔、香菜、蘿蔔泥，佐以白醋、醬油調製沾醬，是較健康的選擇。

4. 少吃加工品

為了口味與食品安全需求，火鍋料如丸子、餃類等，通常會額外添加油、鹽、防腐劑、食用色素等，多食不利健康；例如：3 顆蛋餃的熱量約 80 大卡，幾乎跟一份的肉差不多熱量，可是蛋白質卻僅有一份肉的一半，鈉含量則超出快 10 倍。

慢性病患 聰明吃火鍋

糖尿病患	注意主食分量，芋頭、玉米、地瓜、豬血糕、南瓜等主食類，要與麵、冬粉、飯等一起計算分量。 建議多吃蔬菜，延緩血糖上升。
高血脂	高油的五花肉、培根，以及加工品如餃類、丸子等，應該少吃；肉類盡量選擇瘦肉為主。
高尿酸	避免喝火鍋湯，高普林的内臟類、海鮮類及香菇應該控制攝取量；不要喝酒，以免痛風。
高血壓	免高鹽分的加工品，改用天然辛香料取代高鹽分沾醬。
腎臟病患	尚未洗腎病人要注意蛋白質攝取量，且挑優質蛋白質；避免吃加工品，以免磷攝取過量。少喝湯，避免鉀、普林攝取過量。

資料來源／陳詩婷

■ 聯合報

(資料來源：元氣網/養生/聰明飲食)