

替代役通訊

第十四期（於中華民國九十三年四月一日出刊）

- 第一版—最新消息
 - [九十三年『役政杯』桌球錦標賽](#)
 - [軍人忠靈祠業務研討暨觀摩紀實](#)
 - [最新消息](#)
- 第二版—重要法令
 - [役男服役前辦理留職停薪，退役後第二天就要立即上班嗎？](#)
 - [役男不服管教，可依替代役實施條例五十二條移送法辦](#)
 - [內政部役政署及外交部代表考察駐安都拉斯外交替代役](#)
- 第三版—役男服勤概況
 - [五多收穫多](#)
 - [用心就是專業](#)
 - [就差在花色卻改變一生](#)
- 第四版—役男服勤概況
 - [2004超噏三星](#)
 - [食品安全危機重重！什麼都不能吃了嗎？](#)
 - [在營服役役男及家屬慎防詐騙集團新招](#)
 - [心靈小品](#)

九十三年『役政杯』桌球錦標賽



/ 內政部役政署專門委員 李志山

內政部役政署為加強兵役宣導，辦理役政單位間之桌球比賽，藉由同仁間之聚會聯誼，強化聯繫，協調與溝通管道，方便業務之推展，並有益身心健康，提昇工作與服務效率，於本（九十三）年四月十六日，假台東縣立體育館舉辦「役政杯」桌球錦標賽，有來自全國十四個縣市的役政單位同仁組隊參加。

大會開幕典禮由內政部役政署陳署長慧文親自主持，陳署長在致詞時說：記得去（九十二）年二月二十六日在高雄市舉行慶祝第六十屆兵役節「役政杯」桌球錦標賽，在開幕時曾期勉祝福各位選手，言猶在耳，卻已匆匆過了一年，今天，大家終於又高興的在台東縣見面了，值得一提的是十五年前，也就是民國七十八年就在這同一地點（體育館）舉辦省府時代第一屆「役政杯」桌球錦標賽，我想這是因為台東縣除了擁有好山好水與純樸熱情的人民外，就是台東縣在徐縣長領導下，有一群腳踏實地、不怕辛苦的好役政幹部，在此感謝他們。台東縣縣長徐慶元因公出國，副縣長劉權豪代表縣長以地主身分致詞歡迎來自各縣市役政單位之役政同仁選手。

今年「役政杯」桌球錦標賽，為了有助於中央與地方（役政署與市、縣市）間縱的溝通協調及縣市與縣市間衡的互動聯繫，以增進彼此情誼，也因台東縣位於台灣東部，路程較遠，各縣市選手必須先前一日到達，特別結合軍人忠靈祠業務研討暨觀摩會，於球賽前一（十五日）晚在娜路彎大酒店準備便餐，邀請參加軍人忠靈祠業務研討暨觀摩會人員與參加「役政杯」桌球錦標賽各縣市選手一同參加「役政之夜」聯誼活動，活動開始先由內政部役政署陳署長慧文頒贈紀念品給承辦單位台東縣徐縣長，由劉副縣長權賢代表接受，續頒功在役政紀念牌給即將於本年七月份退休之台中市政府兵役局局長介穗與台南市兵役局郭局長貞郎，隨後大家齊聚一堂，盡情歡唱聯絡感情，先禮後兵明天碰面再相互廝殺切磋球技，期盼大家不打不相識，越打越「友」趣。

九十三年「役政杯」桌球錦標賽，係由內政部役政署主辦，台東縣政府（民政局）承辦，台東縣體育會桌球委員會協辦，參加隊伍計有來自高雄市、台北縣、桃園縣、新竹縣、新竹市、台中縣、彰化縣、雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南市、花蓮縣、台東縣及內政部役政署等十四隊；大會於十六日上午九時開幕點禮，接由內政部役政署陳署長慧文與台東縣劉副縣長權豪共同開球後，隨即展開競賽，中午不休息至下午四時順利圓滿結束，由內政部役政署副署長其梅主持閉幕，頒發獎杯獎品給獲得前六名優勝單位，計冠軍由台中縣蟬聯衛冕成功，亞軍花蓮縣、季軍台北縣、殿軍彰化縣、第五名台東縣、第六名內政部役政署。

本年度役政杯桌球錦標賽，由台東縣政府（民政局）承辦，台東縣體育會桌球委員會協辦，台東縣政府在民政局陳局長明仁領導下，全局上下通力合作，尤其兵勤課陳課長木煌與科員玉梅之不眠不休，終能在很短的時間內，完成「軍人忠靈祠業務研討暨觀摩會」、「役政之夜」聯誼活動與「役政杯」桌球錦標賽等籌備工作，使會議、比賽得於順利進行，敬業精神令人佩服，全體來自各縣市的選手，除了享受台東縣的好山好水外，也感受到台東人民的純樸與熱情，更欽佩台東縣政府工作人員親切的態度與服務的週到，我們在此感謝他們。✿ [top](#)

軍人忠靈祠業務研討暨觀摩紀實



/ 內政部役政署科長 黃秀春

在本（役政）署權益組及台東縣政府民政局相關人員月餘來積極籌劃下，九十三年軍人忠靈祠（公墓）業務研討暨觀摩會，於本（九十三）年四月十五日在台東縣揭開了序幕。

依兵役法第四十四條規定：國民為國服兵役，戰死或因公殞命者，政府應負安葬之責，並建祠立碑，定期祭祀，列敘方志，以資表彰。台灣地區現於台北市、高雄市、宜蘭縣、台北縣、新竹市、彰化縣、台中縣、嘉義縣、台南縣、高雄縣、台東縣、花蓮縣、澎湖縣、金門、馬祖等十五處各設一軍人忠靈祠（公墓）；又本（內政）部軍人忠靈祠整修建四年中程計畫，業將每年舉行一至二次研討觀摩會列為計畫內容，以強化各單位協調、連繫，及藉由研討觀摩彼此交換心得，達成經驗傳承。

觀摩>

同日下午國防部人力司相關人員暨來自全省各軍人忠靈祠（公墓）業務主管、科（課）長、承辦員約一二〇人於台東鄉路彎飯店前集合後，在本（役政）署?副署長其梅暨台東縣政府民政局陳局長明仁率同下，分乘三輛遊覽車來至台東縣軍人忠靈祠，先向亡故官兵英靈總牌位上香致敬，隨即展開實地觀摩。該祠位於卑南鄉泰安村境內，總面積約三、七公頃，忠靈祠及附屬工程建築宏偉，氣勢磅礴，三面環山臨眺太平洋，尤以周遭庭園栽植各種花木，設置涼亭、三軍退役武器等已具「公墓公園化」之水準，經縣府導覽人員解說，該祠因無土葬區，所以沒有陰森恐怖之感，現常有民眾來此休憩、照相，在濛濛細雨中眾多入皆感受到環境的確優美且不失莊嚴肅穆，不啻為安厝亡故官兵英靈之福地。

參與人員經實地觀摩後，咸認墓園為達綠美化，應常年保持翠綠，所以花卉、草木等植物應定期修整，適時施肥，建築物外觀及內部應做好平時維護，保持莊嚴肅穆，在共同切磋下結束了此次豐盛又愉悅的軍人忠靈祠觀摩活動。

研討>

次（十六）日上午於鄉路彎飯店召開軍人忠靈祠（公墓）業務研討會，邀集國防部、退輔會、直轄市、縣市承辦人員相關人員與會，由陳署長慧文暨?副署長其梅前後分別主持，會上署長感謝大家在百忙中能撥冗參加會議，也希望藉由此次會議集思廣異，尋求共識，使軍人忠靈祠（公墓）業務更臻完善。

本次會議係為因應民意要求及時代趨勢，對軍人忠靈祠（公墓）葬厝對象、葬厝方式有朝多元化規劃之聲浪，特提二項研討事項，經與會代表踴躍發言後，取得共識一、請國防部儘速修訂兵役法，並於兵役法第四十四條增列服役滿十年以上退除役軍人其配偶，政府亦得以安厝之法源依據。二、考量未來殯葬趨勢及結合環保概念，於墓區內實施樹葬應是可行，但此新觀念不知一般民眾、亡靈家屬之接受度為何？宜由台北市軍人公墓及台東縣軍人忠靈祠於墓區內擇一適當區域，先行試辦。

最後本署業管（權益）組薛組長清遠對各直轄市、縣市承辦人員期許：軍墓環境與靈塔設施乃百年大業，須有長遠之規劃，如納骨容量不足之問題，須興建或擴增應儘早預為規劃，逐年編列預算辦理，墓區綠美化、硬體設備要永續維護，及對上級撥補之工程款應於年度內發包完成。此次研討會圓滿完成。✿[top](#)

最新消息

九十三年役男申請服替代役作業調整為全年辦理乙次，受理時程預定自六月十四日起至七月五日止，歡迎經體檢為常備役體位或替代役體位甲等員符合替代役申請資格條件之役男，於申請期間持相關證照（明）文件向戶籍地公所申請服替代役或服指定役別，屆時歡迎逕上本署網站（<http://www.nca.gov.tw/>）查詢相關申請訊息。✿[top](#)

役男服役前辦理留職停薪，退役後第二天就要立即上班嗎？

/ 內政部役政署督察 陳俊華

「阿智原服務於台中工業區某化學工廠，九十一年十一月間以替代役體位接受徵召入伍，現服役於台北某公家機關，入伍前曾向工廠辦理留職停薪，原訂今（九十三）年九月一日復職，因役期縮短緣故，即將於今年六月底退役」。

阿智關心的問題：

- 一、「到底他應該於原訂之九月一日復職？或是六月底退役後立即於次日七月一日復職？是否可以慢幾天再回去上班？」
- 二、「阿智服務機關的好友阿宏，服役前是公務員，也曾向原服務單位辦理留職停薪，阿宏的情形跟阿智一樣嗎？」

按我國目前採募兵制與徵兵制雙軌並行，役男依據憲法第20條規定接受國家徵召服役，為國民應盡之義務。為保障役男原有權益，政府特別為役男訂有保留底缺年資規定。依兵役法第44條：「國民為國服兵役時，享有下列權利：一 在營服役期間，學生保留學籍，職工保留底缺年資...」暨兵役法施行法第42條：「依兵役法第四十四條第一款規定應徵、應召在營服役之學生與職工...，應徵、應召時之原屬學校、機關或公私立事業機構仍存在者，即依其原有學級或職位年資復學或復職，...就業者應依機關或公私立事業機構通知之報到時間，按時報到，如無故逾期一個月者，視為自行放棄...」。

另依93 年 02 月 06 日 修正通過之替代役役男權利實施辦法第6條：「經保留職工底缺年資之替代役役男，應於退役後三個月內，憑退役證明書及職工保留底缺年資證明書，向原機關、學校或公、民營事業機構申請復職，並應依機關、學校或公、民營事業機構通知之報到時間，向原機關、學校或公、民營事業機構按時報到；無故逾期一個月未報到者，視為自行放棄...」。

阿智部分：

阿智應於退役後三個月內，憑退役證明書及職工保留底缺年資證明書，向原服務工廠申請復職，並應依通知之報到時間報到。然原服務單位若獲知阿智提前退役事實與日期，並已通知復職報到之日期時，阿智即應依規定時間辦理報到，以維護本身權益。

阿宏部分：

因為阿宏具有公務員身分，服役前依規定須向原服務機關辦理留職停薪手續，九十三年修正兵役法，阿宏役期縮短兩個月，依公務人員留職停薪辦法第6條：「留職停薪人員除其他法律別有規定外，應於留職停薪期間屆滿之次日復職，但其留職停薪屆滿前原因消失後，應即申請復職...」，基於法律規定，以及維護公務員本身年度考績暨將來退休年資銜接問題等權益，阿宏應於退役之次日即向原服務機關申請復職。✿[top](#)

役男不服管教，可依替代役實施條例五十三條移送法辦

替代役制度實施迄今已逾三年餘，服勤單位（處所）多達三千餘處，多數役男熱忱服務績效顯著，廣受各方肯定；惟仍有少數役男對法律常識、紀律認知不足時有違法脫序行為發生，以致觸犯刑罰移送法辦者，經統計以擅離職役、違反毒品防治條例及竊盜案居多，另有少數役男自恃即將退役，於退役前夕行為不檢、生活散漫，尤有甚者，違抗服勤單位管理長官勤務命令。

替代役役男林○○係於○○監獄服勤，明知該監已於九十二年五月十五日排定其於五月二十八日、二十九日二日執勤，竟仍於九十二年五月二十七日二十三時收假時拒絕返回該管監所，並與該管監督長官以電話要求其返回監所銷假並傳達服勤命令時，悍然掛斷電話，拒絕返回該管監所服勤。案經○○監獄函送地方法院檢察署偵辦，經檢察官訊問役男林○○並調查所犯事實及證據後，其犯嫌洵堪認定，依替代役實施條例第五十三條規定：替代役役男違抗監督長官之勤務命令者，處一年以下有期徒刑、拘役或科或併科新台幣十萬元以下罰金。求處有期徒刑四個月，以資懲處。

本案役男林○○因自恃即將退役，故意違抗或不服從管理長官之勤務命令，法官依替代役實施條例第五十三條，判處有期徒刑四個月，易科罰金，每日以新台幣九百元折算壹日，其處罰可謂不輕，役男切不可因即將退役，就散漫怠惰，不服從勤務命令，誤蹈法網。✿[top](#)

內政部役政署及外交部代表考察駐宏都拉斯外交替代役



內政部役政署及外交部代表考察駐宏都拉斯外交替代役

內政部役政署鍾副署長台利、外交部暨國合會等一行五人，於九十三年3月4日飛抵宏都拉斯，考察並慰問駐宏國外交役役男在當地之服勤狀況及飲食住宿等生活情形並與役男座談，期能深入了解外交替代役役男們之需要與問題（照片一、照片二）。

我駐宏國外交人員、（考察團）黃團長、技師們及四位替代役役男陪同鍾副署長等人參訪宏國最有名手工藝之觀光勝地天使谷，順道瞭解當地風土民情（照片三）。

照片四中左一內政部役政署鍾副署長台利、中立者駐宏都拉斯游大使天德、右起國合會張組長福恒、內政部役政署李組長忠敬、役男沈信男、左起外交替代役役男陳郁仁、劉旭展、翁正原

圖文由我派赴中南美洲服勤外交替代役役男沈信男提供✿[top](#)

五多收穫多

我是來自馬來西亞的華僑，因在台灣成家立業，入籍台灣，才會以三十高齡！服家庭因素替代役，就因服替代役才體會到當替代役男多采多姿的生活，讓我感到光榮及驕傲。還沒分發來公所服役前，曾在成功嶺接受軍事基礎訓練及在南投接受專業訓練，雖在那裡受益良多，也很?念那段時光；卻不及在這裡讓我學得多、看得多、擁有的經驗更是豐碩，真是獲益匪淺。

服役前本人完全沒有接觸過電腦，連基本打字也不會（以前沒學過注音），很幸運的來到公所第一天，就受到長官、主任、同事、學長的接納、愛護與包容，開始教導我學電腦，從基本的打字學起，一直到電腦的操作，到目前我已學會使用軟体、製作海報的技巧，不過我並不以此而感到滿足，相反的還需要更加的努力學習，以充實我退役後進入社會工作的技能；另外在這裡也學會很多待人處事應對的方法，對將來在社會上服務之人際關係有很大助益。

由於服替代役，有幸進入行政機關服役，在服役期間我了解到台灣基層地方政府的基本運作以及公務的處理，對於不是台灣成長的我來說的確是新鮮又有趣的事。公所裡上至鄉長下至同儕對我無微不至的關照、用愛心教導我，使我能快樂的學習、安心的服勤、不斷的成長。來公所之前所懷著忐忑不安的心情一掃而空，畢竟像我三十幾歲來自異國，家有嬌妻及嗷嗷待哺可愛的女兒皆需靠我養家糊口的人，相信大家可想而知我的處境感受。雖然服役薪晌少，可是我所學習到的經驗是無價的，對將來就業有很大的幫助，亦使我對尋找工作充滿信心，人生充滿了期望、理想。

我時常抱著五多的工作態度——多聽、多學、多問、多做、還有一點最重要，就是多-付-出，我相信有所付出必定有所收成，而且常讓我有意想不到的收穫。本著謙虛的學習理念及助人為快樂之本的服役精神，相信在這一年八個月服役期間我會過得很充實並享有快樂的生活。希望弟兄們能像我這樣快樂的學習、勇敢的面對未來的挑戰，走向光明替代役之路，我們以服替代役為榮。✿[top](#)

用心就是專業



想當初，確認自己能服替代役時心情是多麼的興奮，至少在上成功嶺之前是如此想的，成功嶺上的訓練對我來說還不足以洩息旺盛的興奮感，但是直到開始要選兵了，讓人覺得精神緊繃，緊接著在中興新村瞭解工作任務內容，使得原本參與替代役工作的心情跌到了谷底。「什麼？有教師證的人要從事中輟生復學輔導！！！」很多原不知情的「傻瓜」直到此刻才知道上了賊船，包括我在內。

來到了我的分發學校-竹北國中，重新體驗替代役生活的第三個階段，「已經沒有說不的權利，所以只有嘗試面對與融入這個環境」，是我剛踏進竹北校園中的想法，而且也希望能夠有所表現，因為希望選服替代役的我也能像常備役一樣為國家社會付出，因為希望能以我的表現讓認為我是爽兵的人有不同觀感，因為希望為自己帶來不同於教師實習過程的新磨練。

在校任務，除了輔助管理資源式中途班學生之外，對於臨輟、中輟傾向學生，更需加強事前的輔導及中輟預防控工作。中途輟學生因學習的無助或家庭功能的喪失，成為校園中的獨行俠或小霸王，表現雖是特立獨行但實際是學習上的弱勢族群；而這樣的弱勢族群實際上更需要有人給予適時的關懷與鼓勵，帶領其走出自己所設下的藩籬，或許整個過程是漫長且阻礙重重，但絕對能給予學生正向的助益。

復學輔導工作沒有一定的律則，每一個學生有一份專屬於個人故事與輔導方式，所以遇到挫折在所難免，只能重新思慮再次出發，重新檢視學生背景及需求動機，或許就能找出與其契合之處，達到把學生找回來或行為矯正的目的。最重要的是「千萬別放棄希望」。套一句珍古德的話：「因為有關懷，所以有瞭解；因為有瞭解，所以有行動；因為有行動，所以有希望；因為有希望，所以明天會更好。」

譚慶法師曾說過：「用心就是專業」，一個拿數學教師證的教師，在服替代役之前從未想過會被編入學校從事中輟生復學輔導工作，更何況自己對輔導知能未深入研究，讓我從事中輟生復學輔導工作其實是很心虛的。但到校後，在學校的協助之下，漸漸熟悉輔導工作業務，自己也積極充實相關知識，期望在短時間內將輔導工作上手，在「拉一個、算一個」的前提下，一步一腳印紮實地跨出每一步。面對困境，轉變想法讓「傻瓜上了賊船卻是豐收而歸」。

就差在花色卻改變一生



/ 特約採訪 漢大印刷 謝佩玲

「就差在花色，卻改變了一生。」因為一張撲克牌，張書豪來到了現役地；台中縣政府環境保護局，結識了許多好友，並從服務工作挖掘珍貴的人生經驗，他自述：「有人說：『人生，處處都有轉折點，時時都是出發點』這真的一點也沒錯，原以為離家九年至外地求學後，終於可以藉由服替代役的機會返回家園，沒想到一路專長資格順利避開機率超低的抽籤過程，且優先入選服環保替代役的我，居然會輸在選擇服役地點的關鍵時刻上。由於當初同一梯於環保人員訓練所接受專業訓練，並且，選擇北區服役的役男人數為缺額的三倍，因此在幾經考量後大家決定把選擇權交給老天爺，那時眼看著只要再淘汰一名役男我便可以如願返鄉服役，卻沒想到最後居然以梅花9對方塊9落敗！唉！只好回電告知家人這慘痛的結果，背起沈重的行李邁向台中。這個既陌生又新鮮的環境。

家住台北，求學於台南及高雄，卻在服役階段來到台中縣，這似乎有一點戲劇化，原本還有一點不安的心情在踏入台中縣環保局的一剎那，立刻被迎面而來的熱情歡迎沖滅，在這裡主管非常尊重我們的意見及想法，也因此可以配合自己的專長協助毒性化學物質管理之業務，服役期間協助92年SARS時期同仁暨洽公民眾體溫測量工作，以及協助丙烯月青(PIG)外洩事故及後續事宜，並擔任役男管理幹部，期間所管理之替代役役男未發生違法案件，此外，帶領役男向民眾進行環保教育宣導活動，表現頗受外界好評。並有幸擔任替代役役男管理幹部一職。」在管理上，他考量單位及人員現況，採取平等、自主管理並主動接觸、協助環境適應程度較差的役男，以關心、鼓勵方式開啟個人能力與自信心。

「在這退伍前夕，回顧起這一年八個月的服役過程，我想可以『因禍得福，才是福』與其他役男作勉勵，因為唯有處於逆境中還能保持著平常心，且認真又盡責的態度把自己的角色扮演好，其所獲得的果實其味道才會是最甜美難忘的！」。

2004超噏三星



乍聽之下還疑問著真有這檔事？在一般服役期間能及早退伍誰不願儘快離開軍旅生活，替代役當然也不例外。但役政署就有這麼三個真實案例值得另眼相待及尊敬的：

吳啟銘；狀況：91.9月開天闢地為役政歷史寫下新頁的第一批由內政部自行訓練的成功嶺訓練班管理幹部。他腦裏第一個浮現的畫面，是軍教片裏威風八面表情嚴肅嘴裡不斷喊著：「還在摸魚！小心摸到大白鯊。」的劇情。也許初生之犢不畏虎，他本著平常心及「再怎樣也不會像常備兵吧？」心態面對。林學河；狀況：92.10底跟著大夥跑甄選時被選上的，成功嶺訓練班第二批管理幹部。一開始接受訓練時就已經後悔了，心裏佛感壓力，但心想能熬過這二個月，離家又近，咬牙一撐也沒啥大不了，這也是男子風範吧！

他們的經驗甘苦談：有生以來第一次站在一百多名役男面前，還要裝鎮定的緊張經驗，最難忘。一個梯次下來每天5、6點晨起，跟著所有課程按表操課，還要打點各路英雄好漢吃、喝、拉、尿、睡。11、2點就躺前幹部集合開會後方能上床。與來自四面八方不同家庭背景的人生生活一起，最怕遇上大哥大--大哥不都是浪跡天涯嗎？竟也有思鄉愁，還好大哥們講義氣不會為難，所以狀況並非想像中難搞。最心疼--學習有障礙的役男，他們普遍反應慢、敏感度低、容易被

排擠有畏縮人際傾向，要加倍付出時間與精神來與他們互動。最愛挑戰高難度--集合聲聲慢、皮蛋吃多了、裝死、三不五時還會耍個哭鬧小伎倆。

在凡事起頭難、國事如麻艱巨任務罩頂下，93.3月中旬正帶著第24梯次開始，93.4.1突傳來因病停役生效可提前退役...。兩梯次帶兵下來雖然身心俱疲，但因各分隊原本就愁幹部人員不足，及同袍間本著血濃於水一起肩負著歷史使命，你挺我，我挺你猶如黃埔建軍般革命情感，自認有運有幸加入這樣一支打前鋒的隊伍，體驗人生難得團體生活，及眼前浮現一張張役男們可愛又可恨的臉...。但能退不退？頭殼壞去！內心百感交集，真正須要作抉擇時刻到了，在自我肯定勝過質疑時，啟銘與學河有志一同，亦然決然自願延至完成第24梯次軍事基礎訓練結訓任務後，再行停役。這小小軒波讓溫情在營區漫延。

楊巾又。狀況：常常不進入狀況（還好只是尚未適應），91.10分發至警本部，一臉靦腆見人就笑，一開始有人懷疑他#S*&+#@...，日子久了原來那是他出自內心自然的招牌笑容。巾又單純、知足、純真，問他可以折抵役期提前退役為何不？「因新役男還沒來，工作沒人接手，媽媽也不反對」就是如此卡哇伊，巾又很滿意工作現況，一直協助處理公文收發、傳遞、統計、歸檔等工作。服役將近1年10個月，跟任何人都能相處融洽，同事額外拜託幫忙從不推拖，巾又已成為役政署不可獲缺的寶貝。

在社會上每個階層裏，有這樣“完成大我”為前題考量下的7年級生，可說是瀕臨為少數的族群了，役政署在面臨杯水車薪、僧多粥少狀況下，能有如此情義三劍客相助真是萬幸。也希望未來國家的中流砥柱們，不私己、顧大局、利蒼生...（好像沒那麼偉大？）總之，在生命中能留下多少美麗的ending才是重要的課題。

內政部役政署科員 吳美蘭電話訪談紀錄🌟 [top](#)

食品安全危機重重！什麼都不能吃了嗎？

/ 國立成功大學醫學院附設醫院營養師兼教學中心副主任 彭巧珍

如果大家記憶猶新，可能會回想起大家賴以維生的食物一再再出現的問題，四五年前的豬隻口蹄疫、去年傳開的牛隻狂牛症、海洋魚類的金屬污染、去年底到現在還沒解除的雞隻禽流感、還有以前還發生過的沿海牡蠣銅過量、飼養動物（不論海陸）使用大量抗生素、荷爾蒙等報導。如果您發現，以上所述都是動物，所以認為改吃植物性食物就比較安全的話，答案也未必正確。植物性農藥的問題、土地污染造成作物金屬過量（如鐳米事件）、施肥不當導致硝酸鹽過多、生菜含過量大腸桿菌等等問題，一樣讓植物性食物充滿危機。

要減少食物對人的危害，除了寄託政府要有更好的認證系統，讓優良食品被清楚標榜出來之外，個人慎選食物，仍是自我防護的最好措施。以下重點，大家不可不知。

一、食物購買的風險分散原則：不同土地、不同農民的養殖種植方法、不同的運輸及產銷管道，都影響食物中藥物、金屬等污染物或微生物殘留。不要長期固定購買一個來源的食物，可以分散風險。

二、不買不明食物來源：此話說起來簡單，做起來不易。不論上餐廳、速食店、小吃攤、傳統市場買食品，都難以查證食物來源，只能用商店信譽或自我觀察環境衛生條件來求取多一分安心了，如果是包裝食品，就比較容易由包裝上是否完整、良好來看。

三、勿貪圖低價購買促銷品：食品到消費者手上，中間經過非常多的關卡，有時一些業主對於產品來源不確信（例如恰巧來自禽流感爆發的產區雞肉），可能乾脆折價促銷早點脫手。當然，像大量凍死的虱目魚貨源，也可能成為市場上促銷品。

四、食物務必煮熟：口蹄疫、禽流感、沙門氏菌、大腸桿菌等大部分微生物可以靠長時間高熱滅菌。不過狂牛症的蛋白體、殘留的藥物、金屬則不適用。

五、多買新鮮食材、少買加工製品。新鮮食材如豬肉，鮮紅與否可以知道是否新鮮、安全。加工製品添加了色素、香料、調味品，容易將不良食物的問題掩蓋。病死豬肉做成香腸，可就不容易被發現了。

食物問題繁多，造成「病從口入」機率不小。多花一分精神在挑選食物上，保障身體健康，才會有美麗的明天！🌟 [top](#)

在營服役役男及家屬慎防詐騙集團新招

/ 內政部役政署專門委員 卓煥新

近日來出現詐騙集團利用役男在營服役期間與家屬連絡不易的漏洞，以電話假稱部隊長官，告知役男受傷或出車禍，希望匯款以利處理，內政部役政署為防止家長受騙，特別表示，如家長接獲是類電話，可即時向兵役單位或各地區憲兵隊請求協助，查證役男在營的狀況；另外役政署也表示，役男無論服常備兵或替代役，役男服務單位?對不會請家長以提款機匯款到任何的帳戶，希望家長不要受騙上當。🌟 [top](#)

心靈小品

佛陀教示我們，在生活中要懂得『捨』。人唯有能捨去舊的觀念和過時的知識，才能學習新的事物，心智才會持續成長。如果不肯捨去舊的執著，等於拖著一個沈重的大包袱登山，會有寸步難行的窘境。🌟 [top](#)