



認識標章

市面上常見貼有的商品標章(含標誌、標籤、標識，以下簡稱標章)的產品，這些標章都是經過國家或國家授權驗證的商品，購買時可安心選購，也可將此知識傳達給家人，一同提升消費意識。

標章名稱	標章說明	圖示
CAS 台灣有機農產品標章	臺灣目前統一且唯一的有機農產品辨識準則。 適用產品：農產品或初級農產加工品。 標章重點：有機認證、經過轉型期。	
健康食品標章	經人體實驗或動物實驗來證明具有保健功效。 適用產品：膠囊錠狀與粉狀類食品、飲品或一般加工食品。標章重點： 需通過認證才能宣稱保健功效、目前公告之保健功效共13項。	
環保標章	表示「可回收，低污染，省資源」的綠色消費觀念。自民國82年2月15日公告第一批產品環保標章規格標準起，迄今已有14大類產品類別，超過1百多種產品項目。	
鮮乳標章	使用國產生乳所製造的100%純鮮乳。 適用產品：100%純鮮乳。章重點：國產生乳製造、注重動物用藥、標章黏貼於商品外包裝。	
CAS 台灣優良農產品標章	證明國產農產品及其加工品之安全性及優良性。 適用產品：農產品或初級農產加工品。 標章重點：原料以國產品為主、衛生安全、品質規格、包裝標示。	
產銷履歷農產品標章	種植、養殖及加工過程都有詳加記錄，能有效追蹤產品來源。 適用產品：農、水、畜產品或其初級加工品。 標章重點：可追溯性、品質檢驗。	
商品檢驗標識	促使商品符合安全、衛生、環保及其他標準。 適用產品：電子類、電器類、機械類、化工類、玩具類。標章重點：檢驗進口及國產商品，保護國內消費安全。	
正字標記	當廠商的產品品質管理合乎國際規範，且產品符合中華民國國家標準時可檢具相關證明書類向標準檢驗局申請正字標記的核發。	
MIT微笑標章	臺灣製產品MIT微笑標章：代表產品來自臺灣，透過產品驗證制度，提供給消費者「安全、健康、值得信賴」的臺灣製產品。	



認識標章

市面上常見貼有的商品標章(含標誌、標籤、標識，以下簡稱標章)的產品，這些標章都是經過國家或國家授權驗證的商品，購買時可安心選購，也可將此知識傳達給家人，一同提升消費意識。

標章名稱	標章說明	圖示
節能標章	代表能源效率比國家認證標準高10-50%，不但品質有保障，更省能省錢。希望藉由節能標章制度的推廣，鼓勵民眾使用高能源效率產品，以減少能源消耗。	
回收標誌	回收標誌中四個逆向箭頭中，每一個箭頭分別代表資源回收四合一制度中之一者，即為社區民眾、地方政府清潔隊、回收商及回收基金四者共同參與資源回收工作。	
寧靜標誌	以「房屋、手語、笑臉」構圖，提醒民眾在公共場合要輕聲細語，環保署表示，標識跟處罰無關，希望透過適度提醒，培養國人在公共場所降低音量，尊重他人。	
碳足跡標籤	指一個產品從原料取得，經過工廠製造、配送銷售、消費者使用到最後廢棄回收等生命週期各階段所產生的溫室氣體，經過換算成二氧化碳當量的總和。	
普級省水標章	經濟部水利署為鼓勵消費者選用省水產品，落實全民效率節水並促進業界研發省水器材。	
遊戲軟體分級標識	發行或代理遊戲軟體之人於其遊戲軟體上市前，應依本辦法之規定標示分級資訊。但非由前述之人所供應之遊戲軟體，應由實際供應者依本辦法之規定負分級義務。	
ST 安全玩具標誌	玩具沒有尖端、銳邊、毒性、可塑劑及易燃等各方面的危險性。 適用產品：玩具（騎乘類、娃娃、電子玩具等）。標章重點：均要求請ST廠商投保產品責任險，以保障消費者使用之安全。	
校園食品標章	維護學童飲食健康, 國中以下合作社可販售產品。 適用產品：點心及飲品。標章重點：品質認證(CAS或TFQ)、符合學童營養需求。	
防火標章	公共場所防火標章是一種對建築物進行防火安全品質認證之工作，不僅提供給消費者安全消費場所最佳辨識標誌，亦可為建築物所有權人對建築物健康檢查、並且對防火品質優良之建築物加以表揚。	



認識食材

你知道那些食物發芽後具有毒性，不可再食用嗎？
 每種食材都具有不同的營養價值，但有些食材發芽後具有毒性，應丟棄不可再食用喔！

發芽後具毒性？	食物名稱	說明
○	馬鈴薯	馬鈴薯發芽後具有龍葵鹼，隨著芽的生長，龍葵鹼濃度也隨之增加，食用後可能就有中毒症狀。
○	花生	花生發芽也可食，但如果因為受潮霉變而導致發芽，就不能食用。花生發霉後，會產生黃麴毒素，其毒性會影響肝臟，甚至可能使肝臟硬化，或導致肝癌。
X	洋蔥	洋蔥的主要食用部位是鱗莖，含有豐富的大蒜素，大蒜素被稱為「天然抗生素」，具有消毒抗菌作用，另外也能抑制某些瘤細胞的增殖。洋蔥發芽後亦可食用，不會產生任何毒素。
X	芋頭	芋頭是多年生的植物，我們食用的部分是地下球莖，在田間的芋頭其實就是已經長出枝葉的，所以不用擔心芋頭發芽的問題，可放心吃。
X	紅蘿蔔	紅蘿蔔發芽沒毒，但紅蘿蔔的甜份及營養都會隨發芽而變不好吃，營養全在芽處。建議適量購買，勿存放太久。
X	地瓜	發芽後，還是可以吃，只是養分全供應到芽根，但仍含有膳食纖維，只是吃起來較不甜、口感較鬆。
X	蒜頭	發芽成蒜苗後，蒜苗所含的抗氧化物質、含硫化物比新鮮蒜頭所含的抗癌物質還高。
X	生薑	發芽的薑是可以吃的，但營養成分已經減少，營養價值降低，但其主要成分並沒有發生變化，因此此時食用不會出現中毒或其它不良反應。
X	黃豆	發芽黃豆的維生素A、E、C及B群都會增加，胡蘿蔔素增加1~2倍，維生素B2增加2~4倍，葉酸也成倍提升。
X	糙米	發芽糙米會產生一種特殊的胺基酸γ-氨基丁酸（GABA），人體得到充足的GABA供應，會有安神醒腦、增強記憶力、預防老年痴呆症等作用。



消保大富翁

消費議題涵蓋範圍廣大，卻與跟我們的生活息息相關，瞭解越多消費資訊，對我們的生活也越有保障喔！

消費資訊

在網路上不能把自己的名字、身分證字號、聯絡方式隨意告訴別人。

當你看到網站上有註明「未滿十八歲者不可進入」時，應該立刻關閉網頁，不要繼續觀看。

許多免費分享的檔案可能是非法的，不可以任意複製、下載、使用。

大雄到便利商店購物時，發現店員沒有開立統一發票，他應請店員立即補開統一發票。

和家人逛賣場時，發現有樣商品在大特價，不管家裡是否需要，都不該大量採購，應依照需求適量採購，才是聰明消費。

使用app很方便，許多網路上的app雖然都是免費的，但常需提供個人資料讓開發者存取，還是要小心下載，仔細閱讀相關內容才對。

手機網路遊戲有趣、好玩又刺激，提供很多娛樂，但僅能視為娛樂，使用需有限度，才是對自己有助的。

使用網路遊戲需要闖關、或購買裝備等級等，都必須取得父母同意，避免受騙。

就算爸媽沒有限制我使用手機的時間，但為了視力及健康，使用30分鐘就應該休息。

爸媽把手機借我，我不可以任意使用並下載想要的APP遊戲，要經過爸媽同意。

小朋友在使用3C產品時，必須注意下載遊戲時不可以隨便提供個人資料讓開發者任意使用。

各類食物提供人體不同的必需營養素，依據食物的營養成分特性，將食物分成了6大類，飲品類不在此分類範圍內。

國人鈣質普遍攝取不足，乳品類食物提供豐富的鈣質，喝牛奶若有乳糖耐受不良的情形，建議可以用豆漿取代，它的鈣含量較低。

水果可提供膳食纖維和維生素、花青素與類胡蘿蔔素等植化素，也是維生素C的重要來源。

國民健康署「我的餐盤」中提到，每日水果食用量需如一個拳頭大，但不建議以果汁取代，因為果汁通常被大量去除水果中膳食纖維的營養成分。

身體需要蔬菜膳食纖維的營養成分，才可幫助維持腸道健康，預防便秘問題，也能維持足夠的抵抗力。

蔬菜是膳食纖維、維生素、植化素與礦物質的良好來源，但玉米不屬於蔬菜類。

未精製的全穀雜糧類含豐富的維生素B群、礦物質與膳食纖維等營養素。但在精製加工過程中營養素會大量流失，而白米就屬於精緻澱粉。

我們可以藉由空氣污染指標來判斷空氣品質的好壞。

上廁所後不洗手不是預防腸病毒的方法。

落葉直接燃燒不是在學校減少空氣污染的做法。



消保大富翁

消費議題涵蓋範圍廣大，卻與跟我們的生活息息相關，瞭解越多消費資訊，對我們的生活也越有保障喔！

消費資訊

生活中有許多方法可以減少垃圾量，如自備環保餐具，自備購物袋，不購買過量食物等。

大氣層中的臭氧層具吸收紫外線的作用所以有保護地球表面生物的功能。

使用環保標章清潔劑是符合綠色消費的低污染原則。

消費者服務專線電話是1950。

世界消費者日是在每年的3月15日。

小玉到超級市場購物，自己自備購物袋、向店家索取統一發票和注意商品的保存期限的行為，均是正確的。

小草和媽媽一起到賣場購物與用餐，先自備環保餐具再出門才最環保。

關於食物的保存方法與殺菌方法，沒吃完的食物可以反覆加熱是不正確的。

為了讓食物顏色更豐富，提升視覺吸引，常會在食品內加入著色劑。

在食物中加入防腐劑可抑制黴菌和微生物生長，預防食物中毒。

仔仔到便利商店選購鮮乳時，應該注意是否有鮮乳標章。

抗氧化劑可延緩食物油脂氧化，避免產生油耗味。

市面上販售的果汁飲料，不該添加塑化劑。

塑化劑對人體的可能影響有危害神經系統腦部損害、發育階段長不高、男童女性化。

伶俐於109年5月4日上網買包包，在109年5月6日收到貨時發現跟他想的不一樣，最晚109年5月13日之前可主張退貨。

春嬌在郵局櫃檯購買數本郵摺，回家後不可因為後悔了，就要求退貨。

貨運公司送來貨到付款的包裹，收件人是家人，但本人剛好不在家，要先跟家人確認，或請貨運公司改天再送，不可先代為付款把貨收下。

開心出國，想要把旅遊的喜悅分享給親朋好友，送伴手禮是最棒的。但不是所有的東西都可以帶回國喔！最好先多加了解相關規範。

清明節到了，林媽媽想在家自製潤餅給家人吃，但不可為了讓潤餅皮更白亮和增加Q度，在製作時添加少許吊白塊(化學添加物)。

《環境基本法》說明「國民應秉持環境保護理念，減輕因日常生活造成之環境負荷」。在消費行為上，應以綠色消費為原則。

大仁想參加暑期遊學團，去遊學代辦中心詢問相關代辦課程時，要注意應仔細看定型化契約內容，不輕率與遊學公司簽約、要問遊學中心是否已於出發前就依契約辦妥責任保險，且遊學公司不應表示遊學課程以國外研修機構提供之內容為準，這樣才能保障自己的權益。



消保大富翁

消費議題涵蓋範圍廣大，卻與跟我們的生活息息相關，瞭解越多消費資訊，對我們的生活也越有保障喔！

消費資訊

綠色消費是一種簡樸節約的消費，必需品選購「對環境傷害少、污染低」的產品。

購買食品前應注意商品說明，也要注意保存期限、營養標示及製造公司。

生病看醫生拿到藥袋後，要注意相關用藥安全，就算家人跟我有一樣症狀，也不可以把醫生開的藥給他吃。

全球溫室效應越來越嚴重，生活中有許多省電妙招，如果只是暫時離開房間不需要把冷氣關掉，避免重複開關。

塑化劑是一種不合法的食品添加物，工業上塑化劑是塑膠製品成型時的添加物，食品中例如果凍就不該含有塑化劑。

小明想網購食品，正在比較幾個網路平台刊登的價格，請問小明除了心中理想價格外，還要注意網站上產品內容物名稱及淨重、容量或數量、付款方式說明、製造商或國內負責廠商名稱的資訊。

購買包裝食品時，應注意包裝是否完整無破損、是否有標示內容物、有效日期、製造廠商或國內負責廠商等資訊和確認是否逾有效日期。

購買或使用健康食品時，應注意應認明包裝上的「健康食品」字樣及「小綠人標章」、健康食品不是藥品，不能治療疾病，罹病仍須就醫和應詳加檢視包裝上的保健功效宣稱、建議攝取量、注意事項及警語。

消費者購買圖書禮券後，若發生消費爭議時，消費者可向業者、消費者保護團體及各縣市政府消費者服務中心或禮券上記載之消費爭議處理申訴（客服）專線提出申訴。

阿華因遺失電影片記名式禮券晶片卡，想要申請補發，業者補發費用每次不得超過新臺幣一百元。

阿珠在市場買了條毛巾，上面有「臺灣製」吊牌，查詢「臺灣製產品MIT微笑標章」真偽方式有看吊牌上的圖樣是否為銀藍色的台灣加上台灣紅(桃紅色)的笑臉、用吊牌上的編號，到「臺灣製產品MIT微笑標章」官網查詢和打02-27091640電話到「臺灣製產品MIT微笑標章推動計畫」，請計畫人員協助確認。

小炳購買了熱氣球搭乘票券，預定搭乘當日卻遇到颱風導致活動暫停實施，小炳想辦理退票，活動主辦單位不得收取退票手續費。

關於網路交易，接到客服電話，要你解除ATM分期付款時，小心遇上詐騙，因ATM無法解除分期付款。

周年慶將至，各家百貨都有推出福袋，購買時要注意企業經營者資訊、福袋販售的辦法、內容、退換說明、得獎公告及消費者應繳稅額等。

爸爸想買百貨公司的禮券送給媽媽當生日禮物，要提醒爸爸注意禮券應載明發行人名稱、使用方式及發售編號。

王婆婆想在冬至自製湯圓給家人吃，不應為了做成漂亮可口的紅湯圓，將一部分糯米糰加入少許玫瑰紅B色素點綴。

阿平想要在網路商城購買商品，已拆封使用後的個人衛生用品。如:內衣，經業者告知後將不適用7日猶豫期之退貨服務。

嫻嫻發現在大賣場買的書套有破損，拿回去想換，卻不給換，嫻嫻可以向賣場提出申訴，若仍然沒有獲得適當處理，可向直轄市、縣(市)政府消費者保護官提出申訴，再沒有獲得適當處理，可向直轄市、縣(市)消費爭議調解委員會申請調解。

美美打算在網路購物，美美應注意企業經營者揭露基本資料有企業名稱、負責人和電話、電子郵件信箱及營業所在地地址。



消保大富翁

消費議題涵蓋範圍廣大，卻與跟我們的生活息息相關，瞭解越多消費資訊，對我們的生活也越有保障喔！

消費資訊

小明來到知名的臺灣客家文化館參訪，碰到攤商推銷商品並且進行消費行為，若為訪問交易，消費者在收到商品後七日內可以無條件退貨、物品有瑕疵、短少，可要求更換新品、減少價金，或者是退貨還錢等處理和可以索取收據或發票，上面記明出賣人及地址，以便主張退款是正確的。

兒童身高未滿150公分，或滿150公分而未滿6歲出示身分證件者，可以免費搭乘鐵路。

家長於選購「玩具」時應注意兒童使用玩具後，發現有小物件、可觸及銳邊、粗糙邊緣或可觸及尖端，不論玩具功能是否正常，都不可以讓兒童使用。

小華發現爸爸在買冷氣機時，除了會認明是否貼有經濟部標準檢驗局核發的「商品檢驗標示」之外，還會看看有無標示中文廠商名稱及地址、電器規格（如：電壓、消耗功率）及型號等各項標示是否清楚和有無檢附中文說明書。

媽媽於○○購物中心購買果汁及火鍋料等產品，請問她除需依食品衛生管理法檢視食品標示外，還要注意商品名稱、生產、製造商名稱、電話、地址及商品主要成分材料、淨重、容量、數量、度量、有效日期才可避免購買到黑心食品。

若民眾對於食品安全有疑慮，不管您身處哪一個縣市均可撥打全國1919專線。

維護食品的安全衛生是政府、食品業者和消費者的責任。

想在連鎖飲料業購買手搖飲料(現場調製飲料)，店家應提供現場調製飲料糖添加量之標示及該糖添加量所含熱量、茶葉原料來源之原產地(國)和咖啡飲料應以紅黃綠標示區分咖啡因含量。

阿玲很喜歡網路購物，因為非常方便又可以直送到家，應挑選提供第三方支付之網路平臺購買才能避免消費糾紛或詐騙。

限時搶購，消費者佳評如潮、貨到付款、鑑賞期不滿意包退和價格遠低於市價行情為臉書廣告上常用的詐騙話術。

12歲以下兒童對於一般爆竹煙火燃放、購買有一定限制，這些限制包括兒童燃放爆竹煙火應有大人陪同，以策安全、兒童禁止燃放爆竹煙火種類有升空類(如小高空、空中美人等)、飛行類(如冲天炮、笛聲炮等)、摔炮類等3種和不得販賣予兒童之爆竹煙火種類有升空類、飛行類及摔炮類3種。

社群軟體群組傳來不明附件與連結時，不隨意點閱。

在購物網站消費，網站登入密碼應以英文字母搭配數字組合較妥適。

線上學習課程，業者在沒有違反平等互惠與誠信原則的情形下，可以約定使用期限。

選擇補習班參加補習之前，要注意補習班是否合法立案、建築物是否具有建築物公共安全及消防安全設備和是否有載明退費規定。

阿華到補習班補習，不想念了，想要退班退費，對於已經使用的課程依各直轄市、縣市政府之短期補習班設立及管理自治法規相關規定辦理，業者可以不退費。

網路購物非常方便，挑選網頁有標示賣家名稱、地址及電話或電子郵件等，可迅速有效聯絡之網路平臺較能避免消費糾紛或詐騙。



消保大富翁

消費議題涵蓋範圍廣大，卻與跟我們的生活息息相關，瞭解越多消費資訊，對我們的生活也越有保障喔！

消費資訊

為維護個人資料不被濫用，下載APP前，應特別注意APP的隱私保護政策及個人資料蒐集項目。

購買國產有機農產品時，應認明產品上貼有CAS台灣有機農產品標章。

對網路上不明的填寫問卷抽智慧型手機或3C產品的活動，我們應注意不可提供個人資料及聯絡資訊。

阿豪與同學相約KTV，對於場所內擺放的滅火器，要注意瓶身標籤所標示下次性能檢查日期是否逾期、滅火器安全插銷是否有脫落、變形或損傷情形和滅火器上的壓力表、指針是否在綠色範圍，才是合格的滅火器。

如遇到詐騙相關疑問可撥打反詐騙諮詢專線，反詐騙諮詢專線號碼為165。

ATM提款機只有提(存)款及匯款之功能。

大家不可以到網拍、夜市購買未經環保署核可來路不明的環境衛生用殺蟲劑。

大家不可以從國外以郵包進口防蚊片或其他環境用藥。

FACEBOOK、LINE和IG是詐騙集團網路購物常用社交平臺。

選擇網路食品時，訂單前應審慎審閱定型化契約內容，如有消費爭議，可撥打「1919」全國食品安全專線或向各縣市政府消保官或衛生局洽詢協助。

網路購物安全應注意網購賣家若要求加Line的話，有更優惠的價格時，不可以與他私下交易。

網路購物時，採取設定密碼長度至少8碼，夾雜數字以及大小寫字母，並定期更換密碼是最可能保護帳號密碼安全。

金融機構的ATM自動櫃員機，沒有解除分期付款的功能。

網路購物時賣家提出「加LINE私下交易，免收運費再送小贈品」，消費者應拒絕私下交易，採用第三方支付工具。

阿漾在網路上買了一雙球鞋，若他在收到商品後感到不滿意，必須在7日內辦理退換貨。

到娃娃機店消費時，應該要注意機台有無標示場主、台主或自動販賣商業同業公會之聯絡方式或資料，以免發生爭議時投訴無門之情況。

買生日蛋糕的媽媽符合消費者保護法所定義的「消費者」，遇爭議可依法提出消費申訴。

志明已經買好展覽票後，因臨時有事不能去看，最晚在展覽開始前應向主辦單位申請退票。

消費者出入公共場所，遇有火災發生時，為求儘快逃生，不可搭乘一般電梯逃生。

春嬌購票看展覽，主辦單位不能說廣告僅供參考，也不可說「本票券既已售出概不退換」。若因退票問題發生消費爭議，可向主辦單位、消費者保護團體或消費者服務中心(分中心)申訴。

阿凱購買在台北小巨蛋演唱會票2張，但表演前1日颱風登陸，市政府也宣布演唱會當天停班停課，阿凱可以退票，因為是不可抗力因素，主辦單位應該退票。