

108年3月號

# 安全維護

反詐騙電話165

假人權律師騙投資 警急阻詐攔下22萬元

戒毒癮迎向新人生 用愛來回饋社會  
市售口罩要慎選！醫師警告：防霾不成恐「致癌」

營養師看「燕麥」加工差很大 吃錯高熱量變胖

你可以輕易購物，  
但可別輕易受騙！



多一分謹慎，少一分風險。

## 防詐 6 大絕：

1. 拒絕接受他人指示操作ATM
2. 隨時了解新式詐騙手法
3. 購物時選擇誠信賣家
4. 接聽不明電話應小心
5. 撥打165或110查證
6. 多使用貨到付款及面交取貨



# 安全維護

## 目錄



### 兩公約

3 兩公約條文 第十條

### 詐騙防範宣導

4 假人權律師騙投資 警急阻詐攔下22萬元

5 詐騙手法與預防之道~中獎通知詐財

### 毒家新聞

6 戒毒癮迎向新人生 用愛來回饋社會

7 新興毒品難辨識 青少年常因好奇接

### 消費安全

8 市售口罩要慎選！醫師警告：防霾不成恐「致癌」

9 斃死豬流入市場？農業局：不可能

### 健康生活

10 營養師看「燕麥」加工差很大 吃錯高熱量變胖

## 公民與政治權利國際公約

一九七六年三月二十三日生效



資料來源：兩公約條文

第十條一 自由被剝奪之人，應受合於人道及尊重其天賦人格尊嚴之處遇。

二、（一）除特殊情形外，被告應與判決有罪之人分別羈押，且應另予與其未經判決有罪之身分相稱之處遇。

（二）少年被告應與成年被告分別羈押、並應儘速即予判決。

三、監獄制度所定監犯之處遇，應以使其懺悔自新，重適社會生活為基本目的。少年犯人應與成年犯人分別拘禁，且其處遇應與其年齡及法律身分相稱。



## 假人權律師騙投資 警急阻詐攔下22萬元

自由時報 108.2.21

〔記者吳昇儒／基隆報導〕基隆一名劉姓男子日前在臉書上接獲一名自稱是人權律師男子的訊息，宣稱可以幫忙投資黃金，巧立各種名目要向劉男收取7200美金。劉男20日匯款時，被機警的行員發現，通報警方到場，成功阻詐，幫劉男省下22萬餘元台幣。

基隆市警察局第二分局信六路派出所於20日上午9時許，接獲台灣銀行行員電話指出，有一名男子要匯出22萬3千元到美國，感覺有異，請警方到場協助。

警員吳丘懿、呂佳錚立刻前往，詢問匯款的劉男得知，在臉書上接獲，自稱「國際人權律師」男子，說可以代為投資黃金，但必須支付相關手續費，所以到銀行匯款，但警方查看雙方訊息，發現對方提供的匯款地為美國，但對話內容卻是簡體字，且銀行查詢後發現，匯款帳號也有問題。

劉男才驚覺自己可能被騙，打消匯款念頭；劉男非常感謝警方及銀行行員熱心幫忙，讓其辛苦賺來的血汗錢免於落入不法分子手中。



警方發現詐騙成員都是用簡體字與劉男溝通，(記者吳昇儒翻攝)



## 165專線彙集近年常見詐騙手法與預防之道

### 以中獎通知詐財：



資料來源：內政部署

歹徒通常假冒公司作電話訪問，詢問簡單事項後，以贈送小禮品為由要民眾提供地址，事隔數日，再通知民眾渠公司將舉辦晚會與抽獎活動，邀請民眾參加，多數民眾不會赴現場參加，但歹徒仍會以電話通知民眾已抽中大獎，無論是抽中產品或現金，最後歹徒皆會以民眾可領取之金額高達60~120萬不等，且歹徒在電話中製造背景音效，讓民眾誤以為真有其事，且告知民眾為了保留民眾的權益，會將獎金保留起來，日後民眾欲領取獎項時，歹徒便會以須繳交律師見證費、退稅金或謊稱此為慈善義賣晚會須以捐款慈善團體為藉口，要求被害人將款項匯入其指定帳戶；更有甚者會於民眾匯款後，再以幫民眾之獎金轉投資香港賽馬會為藉口，中了更多獎金，以繳交賽馬協會入會費用為由，再度誘使民眾匯款，連續詐財，多數民眾經催促、利慾薰心之下遭歹徒騙取錢財上當。

預防之道：

「天下絕不會有白吃的午餐」，任何抽獎活動皆須公開舉行，中獎民眾如於活動時未在現場，經司儀唱名後仍未領獎，則視同棄權，絕不會有保留獎項之說，如民眾辦理領獎手續時，亦無須繳交任何費用，稅金及其他雜費將於獎項中扣除將剩餘金額給付民眾。

歹徒虛構中獎獎項皆屬海外公司提供，民眾如未曾前往抽獎會場，也未郵寄抽獎單至國外，實不可能抽中國外獎項，更遑論中獎金額之鉅。



## 戒毒癮迎向新人生 用愛來回饋社會



健康醫療網／記者林怡亭報導 2019年2月20日

【健康醫療網／記者林怡亭報導】戒癮有成前輩小楊呼籲青少年：「查埔仔要有擔當，勇敢承認自己過錯，說改就改，毋通齣老母為你流目屎。真的很感謝家人與關老爺不放棄我，我也要證明跳陣頭的孩子不會變壞！」藥癮是一種慢性病，就診、接納、陪伴才能讓躲在黑暗角落的他走向陽光，家人的陪伴與信仰是最好的良藥，讓藥癮者重生，也用他的生命貢獻於社會。

### 受朋友影響吸毒 年紀輕就入監

小楊（化名）年少時和朋友一起刺青、吸毒、玩樂，受朋友影響好奇誤觸毒品，海洛因、安非他命、K他命每種都施用過，20歲初就入監，傷透母親的心，母親一人辛苦拉拔三兄弟長大，雖父親早逝，母親沒太多時間傷心，到處做生意掙錢不讓三兄弟餓著。

因工作忙碌疏忽了教養，小楊從小就要學會獨立自己做家事，個性外向的他結交了許多校外人士，小楊說：「一開始看朋友都在吸食毒品，覺得沒什麼就跟著吸食，想不到這麼嚴重，這才知道毒品的可怕。」

### 出獄後不碰毒 創業還回饋社會

出監後靠著家人的陪伴、宗教信仰，小楊在關聖帝君前發誓重新做人，靠著家人耐心的陪伴小楊毒癮發作時的痛苦，為了6歲孩子、年邁老母親，決定不再碰毒，小楊：「當了爸爸讓我成長許多，更能體會母親的辛勞，身教不如言教！」

現在小楊自己有能力創業當老闆，也不再碰毒，更希望能回饋社會，連續2年固定捐贈年節物資給衛生局後，再由局轉贈給弱勢家庭，讓戒癮有成的前輩幫助正在戒癮的家庭，小楊表示：「很高興給我機會能奉獻社會。」前後幫助了175個家庭讓他們過好年。

### 藥癮戒治和戒毒諮詢 反轉毒害四行動

臺南市政府毒品危害防制中心呼籲民眾多關心周遭朋友及家人身心健康，不要一時好奇嘗試毒品，誤觸毒品危害，支持拒絕毒品反轉毒害四行動：1.珍愛生命；2.防毒拒毒；3.知毒反毒；4.關懷協助。

台南市目前有11家藥癮戒治醫院及2家藥癮戒治診所，另有8家替代治療衛星給藥點設置於衛生所，方便藥癮個案可就近接受戒癮服務，有助於增強戒毒動機。

戒癮成功專線

0800-770-885

請請您 幫幫我



讓我們一起幫您解決問題

<http://refrain.moj.gov.tw>





## 新興毒品難辨識 青少年常因好奇接觸

健康醫療網／記者蔡岳宏報導 2019年1月27日

【健康醫療網／記者蔡岳宏報導】時髦新興毒品興起，衛生局籲青少年勿好奇嘗試，以免後悔一生！近年來由於新興毒品較第一、二級毒品便宜，企圖魚目混珠或以很酷、時髦的包裝吸引青少年，亦或偽裝成一般食品難以辨識，讓少年好奇染上毒癮。台南市衛生局呼籲，家長忙碌之餘，應關懷孩子的平日生活情形及休閒娛樂，畢竟戒斷毒品過程艱難，嚴重恐致命。

### 新興毒品大偽裝 吸引青少年嘗試

南市衛生局指出，毒品較第一、二級毒品價格低廉、獲利高且刑責較輕，毒販為了躲避查緝又想刺激買氣，常變更毒品外貌，企圖魚目混珠或以很酷、時髦的包裝吸引青少年，像二級毒品神仙水捨棄原本瓶子，改用香水瓶，其他新興毒品亦偽裝成咖啡、香菸、茶包、糖果、果凍等，讓青少年無從辨識，會去碰毒原因都是好奇心作祟。

### 青少年不易辨識 毒品有機可趁

據資料顯示，使用毒品原因主要有列因素：好奇心、朋友慫恿難拒絕、嚐新、無聊、為了一時享受、情緒困擾（失意、挫折、絕望等）、提神及減肥等；又因藥物本身的特性及誘人、不易辨識的包裝，讓施用者在誤用後感到舒服，逐漸產生心理、生理上的依賴性，而無法擺脫使用藥物助興的行為，導致深陷毒海。

南市毒品危害防制中心常發現許多父母與青少年對毒品包裝和辨識認知不清，也不清楚毒品引誘的招式與管道，因此若僅一味要青少年遠離毒品，卻無法明確教導青少年如何拒毒，恐難預防青少年在不知情的情況下染毒。

### 避免毒害一生 父母應了解孩童徵兆

對此南市衛生局呼籲，父母適時瞭解毒品現況及染毒初期徵兆等認知，以利時常注意及教導青少年，千萬不要以身試毒，培養孩子有正當的管道紓發情緒；學校除了教導青少年毒品的知識以及培養抗拒誘惑的技能外，也應採取監控機制，避免毒品流入校園。

為杜絕毒品危害，南市衛生局提供防毒防身5錦囊：(1)親子關係要經營、(2)抗壓自信要建立、(3)健康休閒要培養、(4)反毒觀念要落實、(5)是非場所要遠離。任何與毒品相關的問題，皆可洽24小時免費戒毒諮詢專線0800-770-885（請請你 幫幫我）諮詢。

健康醫療網提醒您：吸食毒品有害健康！





▲示意圖 / 資料照

## 市售口罩要慎選！醫師警告：防霾不成恐「致癌」

三立新聞網 生活中心／綜合報導 2019年2月11日

生活中心／綜合報導

每個人都需要呼吸空氣，但空氣品質卻不是每個人都能控制的，受到境內產生及境外移入等影響，也讓台灣時常受到空氣汙染的困擾，許多民眾會帶口罩出門，但防霾口罩真的安全嗎？有醫師就坦言，市售口罩要慎選，才不會「防霾不成恐致癌！」

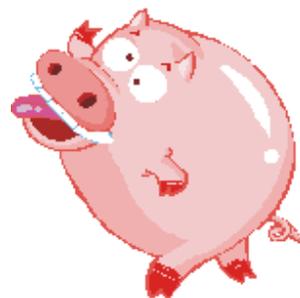
黃昌鼎醫師在臉書專頁「黃昌鼎醫師兒童無毒健康學苑」上分享，消保處於近日公告市售防霾口罩的檢驗結果，發現25件之中有23件不合格，大多數是標示不清或提不出檢測證明，「最讓人驚恐的是其中有兩件是含偶氮染料超標。」

然而，偶氮染料究竟是什麼？黃昌鼎醫師解釋，偶氮染料主要使用於纖維、塑料或橡膠的染色，不可使用於食品，但食藥署於2017年抽查市面中秋禮餅，也曾發現某些月餅中的鹹鴨蛋被驗出蘇丹紅，也為常用的偶氮染料之一。

黃昌鼎醫師表示，隨著偶氮染料的大量使用，慢慢發現有一些從事染料工作的工人膀胱癌的病例明顯高於一般族群，就連進一步的動物實驗也證實了許多種類的偶氮化合物是強烈的致癌物。



## 斃死豬流入市場？ 農業局：不可能



自由時報新聞 2019年2月21日

〔記者謝武雄／桃園報導〕議員徐玉樹昨在議會質詢時爆料說，在市府全力防範非洲豬瘟之際，卻傳出不肖業者以每頭五百元價錢，收購養豬場暴斃死豬，製成貢丸、香腸、肉鬆，呼籲市府加緊嚴查；對此，市府農業局長郭承泉表示，去年底成立非洲豬瘟疫情應變小組後，已將沒有養豬場登記的業者納管，並建立「斃死豬通報系統」，將全市斃死豬納入管理，不可能有流入市場的情形。

議員徐玉樹、林政賢昨天針對非洲豬瘟疫情防治，提案要求農業局、環保局進行專案報告；郭承泉表示，養豬場飼養豬隻數量未超過廿隻者不必登記，但配合這波疫情防治，農業局將所有未登記業者納管，而納管的養豬場也從三九九場遽增至四四四場，並建立「斃死豬通報系統」，豬隻暴斃都有標準處理流程，不可能流入市面。

林政賢表示，桃園市為桃園機場所在地，國家門戶，比起其他縣市，防範非洲豬瘟為「重中之重」，相關單位要做好防疫及廚餘回收政策。徐玉樹也要求對於養豬場斃死豬，建立申報、列管及追蹤制度，如果養豬場業者未申報任意棄置斃死豬，被發現時一律重罰，以杜絕所有可能傳播疫情管道，澄清社會大眾疑慮。



## 新聞深一度

### 營養師看「燕麥」加工差很大 吃錯高熱量變胖

【早安健康 / Vitabox維他盒子】108.2.12

記者林彥汝、卓煥鈞 / 採訪報導【02/12 17:45 發稿 | 20:36 更新：新增影音】

很多人早餐愛吃燕麥，但市面上產品五花八門，有三合一燕麥片、燕麥飲或燕麥棒等，聽起來好像都很健康，那你就錯了！營養師說，細看這些產品的成份，你會發現糖、熱量相當高，燕麥的成份很少，吃多還容易變胖，建議吃最單純的燕麥粒或大燕麥片，營養最完整。



三合一麥片奶香四溢，又有燕麥加持很受歡迎，卻不見得健康又營養。董氏食品營養中心主任許惠玉：「三合一麥片的標示裡面，它含燕麥的成份可能非常的低，如果我們是為了健康而去吃它，可能不如我們的預期。」細看成份，添加物恐怕比營養還要多，很多人會吃燕麥當早餐，但是燕麥有很多種，要吃對方法才能吃得營養又健康。

全穀燕麥曾經被時代雜誌票選為「超級食物」，富含膳食纖維，可以降血脂、膽固醇等，因為型狀像燕子的尾巴而得名，經過煮熟軟化碾壓烘烤後才變成片狀，方便加熱煮熟，但加工後五花八門，看似一樣其實有差。



營養師劉怡里：「一片一片的大片的這種燕麥，那它沒有加糖，然後是單純得要煮的，這種也都是很好的選擇，那你剛問的那種比較細一點的燕麥，它是屬於也是要煮，可是相對它顆粒比較細，那這一種相對可能比較跟其他前面兩款來比的話，那它GI（升糖指數）值比較高。」



營養師說，燕麥的大小影響吸收度，而添加物多寡更是關鍵，像世界衛生組織建議，女性1天約4顆方糖，而3合1麥片光一包就含有2顆方糖。

營養師劉怡里：「那如果你是想要減肥的，然後如果是糖尿病人這一種，你可以選擇顆粒比較大的這種燕麥。」

儘管吃燕麥好處多，但不是所有人都適合，消化不良、缺鐵缺鈣、腎臟病患者等都要盡量避免。



營養師劉怡里：「有的是一整包那種即時燕麥，然後可能是熟的，它可能裡面有加一些果乾類的或者是加一些餅乾之類的，那個就比較相對來講不健康。」

單純的大燕麥片煮熟加熱變得黏稠，是很好的膳食纖維。

營養師劉怡里：「這個部分你看它煮出來的燕麥這樣稠稠的，其實它就是所謂的β-葡聚糖，那我們俗稱就是水溶性膳食纖維，水溶性膳食纖維其實對三高的人來講是有幫助的。」

營養師說，很多人會加牛奶，但建議最好偶爾換豆漿或優格，均衡營養。

營養師劉怡里：「理論上來講，因為燕麥是屬於比較高的植酸的成份，還有裡面含有比較高的磷的部分，那如果你長期每天都是用燕麥去加牛奶去做搭配，那有可能會影響到這個鈣的吸收。」

燕麥要吃得營養又健康秘訣就是越單純越好。

