

安全維護

植樹月

響應防疫新生活運動

愛有多深，距離就有多遠

防疫期間·請保持適當社交距離



室外：保持1公尺距離



室內：保持1.5公尺

預防COVID-19 如遇同仁有發燒或
上呼吸道感染等症狀，應即通人事室？



安全維護

目錄

預防武漢肺炎怎麼吃 



柑橘類



蘋果



紅蘿蔔



Omega3
食物



十字花科
蔬菜



洋蔥

兩公約

3 第7條

詐騙防範宣導

4 解除分期詐騙成功 勝假網拍排第一

5 詐騙猖獗 業者公布數據：這3組數字開頭的號碼千萬別接

毒家新聞

6 賣少年1500元彩虹菸 判刑8年

7 假外送真運毒 警逮5人法辦

消費安全

8 蔬果、咖啡豆冰冰箱 忽略小細節恐越冰越毒

10 黴菌糶丟了可惜？ 長輩揭「妙招」：還可以煎來吃

健康生活

11 愛吃甜食、撿菜尾？ 當心「高血脂」有機可乘

第7條



資料來源:法務部

第7條規定工作條件應達到合理的基本要求，使勞工可以忍受甚至讓勞工樂在工作。條文中列了幾個條件，包括公平工資，一般或許只想到工作的金錢價值，但在國際人權法界，公平工資則指工作獲得的報酬符合社會價值，除考慮經濟價值外，尚包括技術、工作量負擔、健康或安全考量，或是犧牲家庭生活的權利等。至於工資如何能被認為公平？目前為止尚無客觀標準，但至少應使勞工可達到最低的生活需求，因此應有最低工資的保障。最低工資的決定有兩個來源，一是有工會制度的團體協約，另一種則是國家制訂。透過團體協約這種方式必須在工會制度或團體協約發達的國家才有可能，而台灣則是透過勞動基準法由國家來制訂。

解除分期詐騙成功 勝假網拍排第一



2021年1月12日

【台灣醒報記者祝潤霖台北報導】「『解除分期』超越『假網拍』，躍升詐騙手法第1名！」內政部統計109年詐騙案件發生情形，發現民眾最常遭受詐騙手法中，「解除分期付款」超越「假網拍」排第一，假網拍及假投資名列第二及第三。呼籲民眾把握冷靜、查證、求助3原則，以保障財務安全。

解分期、假網拍最多

「假網拍、解除分期付款都是從網路購物衍生出的詐騙手法。」內政部表示，排名第一的「解除分期付款」，主要是因為部分網站資安防護措施不足，致歹徒入侵盜取民眾個資與交易資料，再竄改來電號碼，冒充客服及銀行人員謊稱該筆交易被誤設為連續扣款，要求民眾操作ATM「解除分期付款」，藉機詐財。

內政部提醒，民眾應牢記ATM或網路銀行並沒有解除扣款或取消訂單功能；接到電話時，千萬別因為對方說得出自己過往交易明細或來電顯示為金融機構號碼，就輕信對方身分，聽到「誤設為經銷商、批發商」、「誤設為付費會員」、「信用卡遭人盜刷重複下單」、「重複扣款」、「需配合操作ATM、網路銀行」等詐騙關鍵字，都要提高警覺。

「假網拍由去年排名第一降為第二。」內政部指出，歹徒看準民眾想撿便宜心態，在拍賣網站或臉書社團推出低於市價的商品，等買家下訂匯款後就斷絕聯絡；民眾如有上網購物需求，應選擇具有第三方支付功能且商譽良好的正規網購平台，並使用平台提供的安全交易機制，不要賣家私底下用通訊軟體交易，更不要在社群網站上跟來路不明的陌生網友購買高價商品。

假投資財損量最高

「『假投資』排名第三，是總財損量最高的詐騙手法。」內政部指出，近期假投資案件量大幅攀升，且常與「假交友」詐騙手法結合。詐騙集團常以帥哥美女圖吸引被害人注意，再用噓寒問暖的溫情攻勢，慫恿被害人操作不熟悉的投資領域，如外匯期貨、虛擬貨幣等；初期會讓被害人先嚐甜頭，等到被害人加碼投資後，便開始巧立名目拖延出金、要求被害人不斷匯出更多金錢的犯罪行為。

內政部強調，詐騙花招雖然推陳出新，但只要把握「calm（冷靜）、check（查證）、call（求助）」3C原則，就能保障交易安全。



詐騙猖獗 業者公布數據：這3組數字開頭的號碼千萬別接

中時新聞 網林毅 2021年2月6日

受到疫情影響，民眾外出遊玩被限制後，轉為線上娛樂，去年網購商機大幅成長，為歷年之最，但也成為詐騙集團出沒好時機。來電過濾APP《Whoscall》日前發布「Whoscall 2020年度報告」，其中三組電話號碼更是詐騙集團最常使用的。

Whoscall指出，儘管台灣防疫有成，但2020年，詐騙電話與簡訊量爆增488%，其中跨境詐騙已成首要威脅。報告分析，去年台灣曾遭2次大量跨境詐騙電話攻擊，分別來自突尼西亞與諾魯。

Whoscall研發總監李彥儒表示，詐騙集團一般都將機房設置在電信法規鬆散的境外地區，或是利用VoIP網路電話進行號碼變造，以此詐騙台灣民眾，而這些境外、變造號碼受限台灣電信法規，來電都會顯示「+」開頭。

Whoscall報告指出，前三名詐騙電話分別為「+86」開頭，其次則為「+44」、「+22」開頭，+86阻擋次數達到13.7萬次，+44與+22分別也有8.7萬次與3.4萬次的阻擋量。

此外，詐騙簡訊數量也不斷飆升，這些簡訊通常都會夾帶不明連結，當使用者點入之後，就會導致手機中毒、遭植入木馬，除了個資洩露外，還可能成為散播詐騙簡訊的工具。

Whoscall也公布釣魚網址前三名，分別是「OOO.duckdns.org」、「OOO.xyz」、「OOO.club」。

除了詐騙外，也有許多推銷號碼讓民眾相當困擾，Whoscall表示，推銷最大宗的就屬汽機車、銀行借貸電話，光去年就有1080萬次；第二名則是靈骨塔、補教業推銷電話，也有700多萬次；第三、四名分別為保險電話與股票電話，加起來也有將近500萬次，相較2019年也成長4成，其原因就是疫情導致現場大型活動與商展銳減，行銷電話因此大幅增長。



彩虹菸含卡西酮，屬於成分複雜的合成毒品。
圖／警方提供

賣少年1500元彩虹菸 判刑8年

2021-02-17 03:28 聯合報 / 記者曾健祐／桃園報導

廿一歲曾姓男子二度出售含第三級毒品的彩虹菸給一名十六歲高中生，共以一五〇〇元賣了六支；檢警偵查時他否認，法院審理時才承認摻毒。法官痛斥他助長用毒行為，依二個成年人故意對少年犯販賣第三級毒品罪判刑八年。可上訴。

檢警調查，曾男二〇一八年七月十一日以通訊軟體和少年聯繫，談妥一支彩虹煙賣二五〇元，少年先匯五百元給曾，雙方再約出面交。三天後曾二度和少年約交易，賣了四支彩虹菸一千元，警方接獲線報，當場將曾逮捕。

彩虹菸經送交交通部民用航空局航空醫務中心鑑定，驗出含有4-Chloro- α -PVP成分，屬於合成卡西酮類化學成分，服用會導致攻擊性、產生幻覺等行為，為列管第三級毒品。

檢警偵查時，曾辯稱「不知道彩虹菸含有什麼成分」，直到法院審理時才坦承清楚摻有毒品，但對來源交代不清。

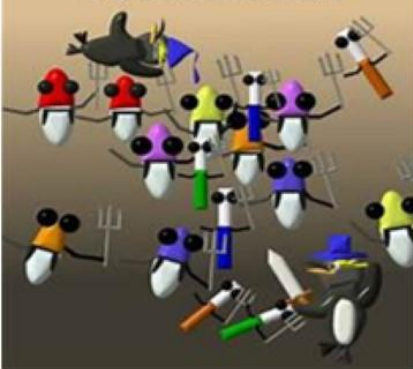
法院審酌，曾男賣毒品給十六歲少年，應依兒童及少年福利與權益保障法加重其刑，認為他不思正當途徑獲取財物，漠視政府禁令賣毒牟利，助長用毒行為，恐導致施用者沉迷毒癮無法自拔，戕害國民身心健康。

曾最終雖坦承、全盤供出犯罪經過，但偵查時否認，未供出上游，沒有減刑必要，依二個成年人故意對少年犯販賣第三級毒品罪，各判七年四月、七年六月，應執行八年。

警方說，彩虹菸因外盒以彩虹條紋設計，色彩繽紛，香菸濾嘴部分著色，吸食時吐出的煙霧會呈現繽紛七彩，很吸引年輕人，但幾乎都摻有成分不明毒品，是「包著糖衣的毒藥」，民眾千萬不要輕易嘗試。

珍惜生命

不要讓毒品危害自己了



假外送真運毒 警逮5人法辦

中央社 2021年2月6日

台中市古姓男子多年前因販毒入監服刑，出獄後重操舊業，看上外送商機，竟讓旗下小弟偽裝為知名外送員，警方偵破這起假外送、真運毒案件，逮補古男及4名運毒小弟移送偵辦。

台中市刑大第五隊今天表示，31歲古男多年前因販毒入獄服刑，出獄後不思悔過，重拾販毒舊業，看準時下外送商機，招攬4名小弟，添購知名外送平台的外送箱等物件，讓小弟假扮為外送員，進行毒品交易，躲避警方追查。

警方埋伏多月，日前趁假外送員交易時當場逮獲並查扣毒品，循線逮捕古男及其他成員。警方調查，該集團專門販售K他命、毒咖啡包，透過微信交易聯繫，古男接獲訂單後，再派單給旗下小弟假扮的外送員，在路邊交貨，每趟交易小弟們能拿到100元工資。

警方詢後，將古男以及其他小弟依組織犯罪、販毒罪嫌移送偵辦。

戒成專線

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>



蔬果、咖啡豆冰冰箱 忽略小細節恐越冰越毒

2021年2月7日 週日

（優活健康網編輯部／綜合整理）1862年第一台冰箱上市，大大地改變了人類的飲食習慣以及保存食物的方式。低溫環境確實能降低細菌的活動力，可以幫助食物保存，但是你可能不知道家用冰箱其實是有一定的使用原則的，並不是什麼食材都可以拿來冰，而且每天開開關關，保存溫度容易上下波動，或是食物保存太久導致腐敗發霉等等，這些都有可能使儲存食物的空間 #變成污染食物的溫床。

若要飲食健康無毒，冰箱的使用方式就需多加注意，否則一個不小心，毒素伺機跑進身體裡就糟了。

（1）溫度控制：低溫是首要條件，大家其實都會忽略冰箱內溫度的變化，其實冷藏應在介於攝氏2至4.5度，冷凍應在攝氏-18度以下。溫度維持穩定，食物保存狀態也才會穩定。但是我們也必須適度的安排冰箱內部的空間，不要放太滿，保留讓冷風可流動的空間。

（2）維持整潔：避免食材內微生物交叉感染。放進冰箱保存的食品建議最好加蓋、密封，或是拿保鮮膜包起來。如果不小心有滲漏，像是一些湯湯水水的，又或是肉品解凍的滲出液，一定要清潔乾淨，因為李斯特菌特別喜歡這樣的生長環境。此外，一定要定期確認食物的保存期限，在期限內食用完畢，也順便可以定期清潔冰箱。

（3）適當分類食材：冰箱裡可根據不同的食材，使用不同的包裝方式，而且在冷藏跟冷凍能夠存放的時間也是不一樣的。

比如說，湯品類的熟食，包含了不同的食材，但每種食材都各有特性，這類型的食物冷藏至多就3天，但如果冷凍，最多也就2個月。但是生菜沙拉之類的食物，則是建議當日食用完畢。另一方面，關於新鮮肉品，畢竟肉是蛋白質，無論是否有事先處理，冷藏建議至多3天，因為蛋白質會變性，但冷凍就可放到1年。



如果是加工肉品，像是培根、香腸類、漢堡肉丸、碎肉產品就不一樣了，畢竟在加工過程中，這些肉品是有會添加一些「可延長其使用期限」的添加物，所以，冷藏可放一週至十天，冷凍也可放至少1年。

至於很多婆婆媽媽很在意的剩菜剩飯，其實，只要是烹煮過的食材，不管是肉類、菜類、還是五穀類，都盡量當日食用完畢，冷藏不要超過1天，不建議冷凍，食用前一定要加熱完全，以避免細菌滋生。

(4) 堅果、豆類不建議長期保存在冰箱：以咖啡為例，網路上傳言，咖啡豆可以放在冰箱保存，萬無一失。但切記必須要使用密封且深色非透明的容器來存放，用以隔絕冰箱門開關所造成的溫差以及潮濕的情況。因為太過潮濕的環境，會使咖啡粉易結成塊，造成沖泡不均勻的情形，而且更重要的是，這些咖啡豆、咖啡粉可能會發霉，若一旦發霉，就很可能會產生十分頑強的赭麴毒素。

此外，蔬果類冰太久不只會變質壞掉，也是會發霉的，但無論是何種顏色的黴菌，都建議立馬扔掉，決不要貪小便宜，即使是富含豐富維生素的蘋果、橘子、小黃瓜、胡蘿蔔、十字花科蔬菜等都是。

(5) 非每一種藥物都要低溫保存：很多人會認為要把吃不完的藥冷藏在冰箱，但大家忽略了冰箱其實是一個很潮濕的環境，這個動作反而會讓藥物受潮，不僅可能會影響藥效，也可能會造成藥物的變質造成人體額外的負擔。不過，有些藥物也確實要保存在冰箱內，比如說眼藥水、未開封的胰島素、益生菌和酵素類。

最後，威廉建議大家，善用冰箱，但請不要濫用，萬一真的滋生毒素，不僅造成腸胃道負擔，導致腹瀉，長期食用還可能會有不可逆的疾病發生。

(本文摘自／毒物就在你身邊：毒理醫學專家招名威的防毒及防疫萬用術／遠足文化)

黴菌粿丟了可惜？


長輩揭「妙招」：還可以煎來吃



TVBS 編輯 張詠玲 報導 20210218

農曆春節期間不少家庭會準備各式各樣的「粿」，不過一名媳婦透露過年拜拜的粿已經發霉，但婆婆堅持不能丟，還說「刮掉上面黴菌」可以繼續煎來吃，讓她傻眼直呼「以前的人都這樣嗎？」但醫師提醒若食物發霉，就算透過高溫加熱也不一定能完全清除毒素。

許多人看完也有同感回應，「好節省的婆婆」、「小時候吃很多，長大都偷偷丟掉」、「我媽年糕放冷凍過期3年，還是拿出來煎給我吃」、「以前我奶奶也這麼說，我吃到目前還沒拉過肚子」、「丟掉了，這吃下去就掛急診還要洗胃」、「我婆婆也會，還說這個剛做好沒關係」、「我家也這樣，還被唸不珍惜食物」。慈濟醫院家醫科醫師張宏偉接受《TVBS新聞網》訪問指出，發霉的食物儘管切掉黴菌部分，但內部肉眼看不到的地方，不確定是否會有菌絲及孢子等深入其中，就算透過高溫加熱也不一定能完全清除毒素，更可能對健康產生危害風險，因此無法保證這種食物安全無虞。



愛吃甜食、撿菜尾？ 當心「高血脂」有機可乘

健康醫療網／記者林怡亭報導 2021年2月16日

【健康醫療網／記者林怡亭報導】40歲林姓女子透過健康檢查發現自己的三酸甘油酯高達480mg/dl，總膽固醇也高達262mg/dl。回推自己飲食情況，林女無法抗拒甜食的誘惑，另外因為擔任家庭主婦，擔心食物沒吃完浪費，幾乎每天都努力把飯菜吃光，導致BMI逼近27；醫師指出，除了家族史跟體重會影響血脂，飲食習慣是導致高血脂的關鍵。

預防勝於治療 抽血報告這樣即符合高血脂定義

衛生福利部南投醫院中醫科賴卉蓮醫師指出，血脂是血清裡脂肪的簡稱。主要包括總膽固醇（Total Cholesterol, TC）和三酸甘油酯（或稱中性脂肪，TG）。膽固醇功能是製造身體細胞膜的重要材料，和協助製造荷爾蒙的原料之一，三酸甘油酯則是維持身體所需的營養與能量。

臨床上，當抽血報告呈現：總膽固醇 > 200 、低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C） > 130 、三酸甘油酯 > 200 、高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C） < 40 ，就符合高血脂症的定義了。

預防高血脂 4個生活好習慣要做到

根據國民健康署對預防高血脂的建議為：定期健檢、飲食均衡、適度運動、戒除菸酒等良好之生活習慣。一旦已診斷為高血脂症，除了改變既有生活習慣，目前西醫而言，最有效的降血脂藥物是史達汀類(Statins)，研究顯示可降低血中膽固醇，減少心肌梗塞、中風、甚至死亡的風險，常見副作用為肌肉痛、肝功能異常。

紅麴入藥穩定高血脂 遵從醫囑對症下藥是不二法門

近年有研究指出紅麴發酵過程中產生的代謝產物中有一種還原酵素抑制劑—紅麴菌素，可減少膽固醇合成。賴卉蓮醫師表示，據《本草綱目》記載「紅麴主治消食活血、健脾燥胃」，紅麴入藥後，可協助高血脂患者穩定數值，但高血脂患者建議應找專業醫師進行診療，除了遵從醫囑，規律返診，還應養成良好生活作息及飲食習慣，都有助於改善高血脂。