

安全維護

防疫專線

請撥打**1922**
或衛生局防疫

臺東縣089-352674



防疫新生活+

個人衛生防護措施 **持續落實**
配合防疫措施店家 **放心消費**



保持社交距離

室內1.5公尺、室外1公尺
座位採梅花座或隔板區隔

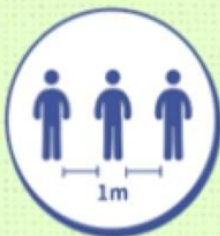


落實衛生防護

戴口罩、量體溫、入口及場所內
提供洗手用品或設備



建立實名制



確實執行人流管制



環境清消



消防安檢及建築物
公共安全檢查合格



安全維護

目錄

因應新冠肺炎疫情，
疾管署持續疫情監測
與邊境管制措施，如
有疑似症狀，請撥打
：1922專線，或
0800-001922。

兩公約

3 權利不濫用

詐騙防範宣導

4 被盜刷90萬！他1招神攻破詐騙集團

5 3步驟預防假疫調詐騙個資 警製作防疫打假懶人包

毒家新聞

6 最糗毒蟲！破窗偷撲滿被逮 頻尿到警傻眼：15分鐘要一次

7 一句鼓勵、一份關心及陪伴力量大！

消費安全

8 壽司店只吃鮭魚？營養師爆發胖、中毒風險：建議10顆為限

9 買到瘦肉精的肉怎麼辦？食安學者：汆燙、過水有幫助

健康生活

10 吃甜食心情好、不吃就沮喪？你可能是糖中毒了

權利不濫用

金太太是鄰居口中的「惡鄰」，平日愛與人計較，還在家門前放置花盆霸占停車位，只要有人車稍稍靠近，她就惡言相向，大吵大鬧。隔壁住戶忍受許久，終於賣屋搬走了。建商承買後，打算改建為7層樓的華廈，里民衷心期盼金太太能與新住戶和平相處。

一年後，新屋落成，金太太卻也向法院起訴要求建商拆掉新房屋，原因是新屋有不到1坪的大小蓋到金太太後院了。由於建商蓋屋時，曾向地政事務所申請鑑界，當時金太太並無異議，等房子蓋好後，又大動作興訟，建商一方面感到無奈，另一方面也擔心因為訴訟而影響商譽，所以建商想找金太太和解，高價賠償金太太1坪土地的損失。然而金太太卻對外宣稱「想和解？門兒都沒有！訴訟是我的權利！」執意要求建商拆·屋·還·地。

幾個月後，判決結果出爐了，法院衡量拆屋將損及建築物的主體結構，於兩造之利益衡量顯不相當，於是判決金太太不得請求建商拆屋還地，但建商須支付金太太越界近1坪土地的損害金，判決理由並提及：「所有權基於人性雖宜由個人擁有，但必須為增進人類之共同需要與幸福而存在，是其行使必須與國家社會之公共利益相一致，受社會之規律。」里民覺得判決相當公平有智慧，但好勝的金太太知道無法拆掉隔壁的新屋，氣到心臟病發，由救護車緊急送醫。

此後，金太太的心臟必須定期回診追蹤，每到回診時間，金太太就叫救護車到醫院，喔～啞！啞～啞！的聲音又成為鄰里焦點，里民大罵金太太濫用救護車的資源，枉顧真正需要急救的病患。直到有一次，金太太在路上驚見許久不見的建商，剎那間不愉快的往事浮上心頭，血液急速攻心，這回真的心臟病發了，建商及里民忙著叫救護車，但鄰近醫院的救護車似乎都另有勤務，眼看金太太可能挨不下去了，一夥人趕緊叫計程車護送金太太到醫院急救。

事後，幸運從鬼門關被救回的金太太對來探望的里民表示謝意，特別對救她一命的建商表示懺悔：「我以前只知道自己有權利，就以為自己是對的，從來沒有想到別人也有權利，要互相尊重，不能毫無限制的濫用，損人畢竟不利己啊！」

學養豐富的里長告訴大家：「金太太說的有道理。依據我國已施行的『兩公約』第5條第1款規定，個人或團體不得從事旨在破壞公約確認之權利與自由的行為，換言之，即『禁止權利濫用』，目的就是在維持和諧的社會生活、促進公共利益，相信經過這一次，金太太已經有很深刻的體會了。」

▶ 人權大步走 ▶

個人雖是權利主體，但不應以行使權利之名而破壞權利，或是濫用權利。

1、公民與政治權利國際公約第5條（超越限制範圍之限制）。2、經濟社會文化權利國際公約第5條（超越限制範圍之限制）。3、中華民國憲法第23條（基本權利之限制）。4、民法第148條（權利之行使原則）、第796條（越界建築）。家世背景配不上芸芸，始終未點頭答應兩人的婚事。有骨氣的志明發憤圖強，考取律師證照後，在大型律師事務所執業，並獲老闆欣賞加入合夥。小倆口終於在農曆年前得到雙方父母的祝福，即將步入禮堂。 資料來源：法務部



很重要



被盜刷90萬！他1招神攻破詐騙集團



三立新聞網2021年5月7日 鄉民中心／綜合報導

詐騙集團這次踢到鐵板！有網友分享自己接到詐騙集團電話，對方說：「你在海外刷了90萬！」，沒想到網友簡單幾句話，就讓詐騙集團崩潰知難而退。

一名網友在臉書《爆怨公社》分享惡整詐騙集團的趣事，接到一通電話，對方表示：「我們是XX銀行，剛才顯示發現您的信用卡在海外刷了90萬元，請問是您本人刷的嗎？」，原PO不慌也不急立刻表示：「是我本人刷的！買了頭大象，怎麼了嗎？」結果電話另一頭語塞5秒鐘，接著詐騙集團破功表示「X！你這樣回答，我都不知道要接什麼了！」

這時原Po說「你是詐騙吧？」而對方也坦承身分，當下，原PO決定來個絕地大反攻，表示「最近出現很多類似的詐騙案件，我想從另一個角度報導一下這種詐騙現象，可以跟你約個訪問嗎？絕對保密，你可以放心，而且還會給你一筆採訪費用。可以嗎？」

結果反將詐騙集團一軍，對方再度沉默30秒不語，傻眼反問「X！我怎麼知道你是不是詐騙集團？」接著便掛上電話。

對此，其他網友表示：「他認真覺得你是詐騙集團，所以他不想接受你的訪問」、「應該要說，我是賣棺材，請問詐騙集團要買幾副」、「搞笑，高招啊」、「每次銀行打來我，都跟他說我是你同行，然後他們都會腦羞，我也不知道在腦羞什麼」、「以毒攻毒～諜對諜！好玩」。

防疫打假懶人包



假

今天
注意 ⚠️ 最近有很多人接到衛生單位的電話，說你可能與疫情感染源接觸，要回報一些個人資料，經查係新的詐騙手法，請勿上當。

假疫調騙個資

先詢問！

政府疫調時都會介紹單位、職稱、姓名及聯絡方式，如果不清楚，一定要先詢問。

後查證！

詢問後可以暫時掛斷，反向查詢單位電話後，致電核對剛剛詢問的資訊，是否有出入。

再回電！

反向查詢後的資訊正確，確認為匡列對象後，可以回電給疫調人員，告知相關個資。

警政署 165 反詐騙專線

疾管署 1922 防疫專線

3步驟預防假疫調詐騙個資 警製作防疫打假懶人包

大成報 (2021-05-19)

【大成報記者于郁金/臺南報導】因應疫情升溫，各項疫調工作也隨之進行，如果民眾有與確診者接觸，就會被匡列為通知對象，由衛生機關調查相關基本資料，但近日傳出有詐騙集團假藉疫調名義，致電要求民眾回報個人資料的新詐騙手法，臺南市政府警察局為預防假疫調騙個資，特別於臉書粉絲專頁發布防疫打假懶人包，提醒民眾如果接到疫調電話，如何3步驟預防個資詐騙。

第一個步驟是「先詢問」，衛生機關打電話疫調時，疫調人員都會介紹自身單位、職稱、姓名及聯絡方式，取得民眾信任，才開始詢問民眾個資，如果電話中疫調人員沒有告知自身的資訊，一定要先詢問，如果支吾其詞，可能就是詐騙。

接著步驟是「後查證」，詢問來電者資訊後，市警局提醒民眾可以暫時先掛斷電話，之後反向查詢衛生機關的電話後，致電核對詢問剛剛疫調電話中所詢問的資訊，是否有這個單位？有這位疫調人員？自己是否被通知匡列？加以查證。



最糗毒蟲！破窗偷撲滿被逮 頻尿到警傻眼：15分鐘要一次

三立新聞網 110.5.6 記者潘靚緯／苗栗報導

苗栗縣竹南鎮一戶民宅，2日遭竊賊破窗闖入，屋內3個大撲滿不翼而飛，由於屋主儲蓄多年，裏頭存了至少20萬元的銅板，急得立刻報警，警方依照住家監視器畫面以車追人，迅速逮捕3名竊嫌，其中一名48歲林姓嫌犯因長期吸毒成了慣竊，還得隨身攜帶尿袋，讓警方也搖頭。

警方透過被害屋主提供的住家監視器畫面，發現3名竊嫌共乘1輛轎車行竊，用破壞剪破壞住家後方的鐵窗，由身材瘦小的嫌犯，從窗戶鑽進屋內搜刮財物，最後抱走3個大撲滿開車逃逸。

由於犯案車輛不但懸掛失竊車牌，還是租賃車，警方持續追查，總算找到3名竊嫌藏身處。5日持拘票前往台中市龍井區逮人，查扣犯罪所用的破壞剪，並當場查扣少量安非他命毒品及吸食器。

警方發現，48歲林姓嫌犯體型削瘦，因長期吸毒，導致膀胱萎縮、嚴重頻尿，平均每15到20分鐘就要上一次廁所，但嫌犯又不肯包成人尿布，接受偵訊時，警方只好放一個大的礦泉水寶特瓶充當尿桶，讓警方感嘆，訊後依竊盜罪嫌將3人移送法辦。

★三立新聞網提醒您：

莫逞一時樂，遺害百年身！

拒絕毒品 珍惜生命

健康無價 不容毒噬

珍愛生命 拒絕毒品

24小時戒成專線：0800-770885
(請請你幫幫我)



臺東縣衛生局關心您

廣告

一句鼓勵、一份關心及陪伴力量大!

臺東縣毒品危害防制中心向藥癮者伸出關懷的手

海洛因的成癮是一種慢性疾病，而美沙冬就是用來治療這種慢性病的一種藥物，是一種替代海洛因的藥，臺東縣毒品危害防制中心(毒防中心)的個管人員，透過溫暖、真誠與同理心的服務，向藥癮者伸出關懷的手，希望他們降低用藥頻率，達到遠離毒品之目標。

阿勇(化名)接受臺東縣毒品危害防制中心(毒防中心)轉介衛生福利部臺東醫院接受替代治療已經10年了，這十年靠著定期服用美沙冬沒有再走回頭路，透過毒防中心與就業中心共同協助，阿勇找到了合適的工作，穩定就業。阿勇表示，政府辦理替代治療對藥癮者來說很好，目前喝美沙冬沒有不舒服的地方，也不會因為持續去醫院喝美沙冬而感到困擾。👉

臺東縣衛生局表示，美沙冬是替代海洛因的藥，用以治療海洛因成癮的慢性疾病，此種替代療法，即是讓個案不要再冒著感染愛滋病風險注射違法又花大錢的海洛因，而是在醫療院所專業之醫師評估後服用美沙冬，以解決海洛因藥癮者之戒斷症狀，提升其身體健康與工作穩定度，維持基本生活功能，降低社會危害性。

衛生局指出，臺東縣毒品危害防制中心的個管人員，就是一群在關心與協助像阿勇一樣的藥癮過來人，透過溫暖、真誠與同理心的服務♥☐，向藥癮者伸出關懷的手，協助轉介藥癮者需要之醫療戒癮、就業服務、社會福利、心理諮商...等資源，與社會建立正向連結的關係，以降低用藥頻率，達到遠離毒品之目標。資料來源：臺東縣衛生局全球資訊網

#關愛藥癮更人生走過低谷
#0800-770-885 (24小時免費戒成專線)

壽司店只吃鮭魚？

營養師曝發胖、中毒風險：建議10顆為限

三立新聞 生活中心／游雅嵐報導 日期：110/03/17

知名壽司店推出名字中有「鮭魚」，就能攜伴全桌免費吃，意外掀起改名潮，但營養師提醒，鮭魚是高油脂的魚，雖然小小一塊，但若含有精緻白飯一起吃，對身體的負擔大，怕胖的民眾建議以10顆為限，且要多補充蔬菜類食物。

根據《ETtoday新聞雲》報導，Cofit營養師廖容綺表示，鮭魚含有豐富的omega-3脂肪酸，對人體來說是很好的油脂來源，但一般鮭魚握壽司含有醋飯，當中加糖、加醋、加味醂，民眾若是貪圖「划算」，不吃花椰菜、玉米筍等蔬菜，只吃鮭魚和海鮮，容易飲食不均衡。廖容綺提醒，特別是台灣氣溫高，若是吃不到新鮮或有寄生蟲的生魚片就容易食物中毒，像是孕婦和小孩則可選擇吃加熱後的鮭魚味增湯。另外，炙燒的鮭魚只是增加口感，未必能去除寄生蟲，建議慎選品質。



▲鮭魚含有優良蛋白質，但仍須搭配蔬菜均衡吃。(示意圖/資料照)

若是怕胖，廖容綺建議以10顆為限，另外泡一點抹茶來喝，裡面的抹茶素對減重有幫助。

不過若撇開減重不說，鮭魚的確富含優良蛋白質，以及深海魚油，如「EPA」及「DHA」，「董事基金會食品營養特區」網站中就曾指出，有研究顯示，深海魚油對於人體的效果有：

- 1.使動脈年輕活化保持彈性。
- 2.降低膽固醇並清除血脂。
- 3.減少中風與心肌梗塞的機會。
- 4.抑制癌症的發生。
- 5.減緩老人視力退化與腦力老化。



買到瘦肉精的肉怎麼辦？

食安學者：汆燙、過水有幫助

Heho健康 網文／盧映慈 圖／蘇鈺婷

台灣將在 2021 年 1 月 1 日起，放寬美國牛肉跟豬肉進口的管制，含有瘦肉精的豬肉可以合法進口到台灣。但這也引發了一陣「食安」的疑慮。雖然要求要標示產地及來源，但還是有可能會買到含有瘦肉精的肉，陽明大學食品安全及健康風險評估研究所長楊登傑則教大家，可以利用「汆燙過水」的方式，至少消除一些瘦肉精的疑慮。

瘦肉精是水溶性！汆燙、過水能幫助溶解

楊登傑說，目前所知，瘦肉精會造成心悸、手抖、冒汗等副作用，所以很多人都很擔心會有中毒的問題，「如果能強制標註瘦肉精殘留量當然是最好，但在貿易談判下，可能會有一些不太能執行的部分，除了要求政府一定要做好把關跟配套之外，也很仰賴業者、民眾自己的處理。」

像是美國進口的豬肉，可能會流入加工食品鏈，楊登傑說，包含台灣人愛吃的貢丸、肉鬆、香腸都可能會用到加工食品的肉，對於廠商端來說，如果要降低瘦肉精的殘留，其實有一個辦法，就是「過水」。

「因為瘦肉精是水溶性的藥物，加熱沒辦法讓藥物降解（消失），但泡水、過水是可以的。加工業者可以在製造加工食品之前，先把肉汆燙、過水之後，把水倒掉再加工，這樣可以降低殘留量。」楊登傑說。

而一般人如果買了肉品回家，也可以用這種方式，「不一定要燙到熟，只要洗過、燙過，其實都可以讓一部分的瘦肉精流到水中，或多或少是個保障。」楊登傑說。內臟真的建議「不要吃」！

但是對於內臟來說，即使過水，殘留量可能還是太高。楊登傑說，瘦肉精真的比較容易在內臟殘留，雖然單就萊克多巴胺這一款瘦肉精來說，科學上的風險評估不高，但畢竟是藥物，吃多了對身體還是不好。

「如果連內臟都開放進口，那的確是有些疑慮。台灣人特別喜歡吃內臟，但現有的風險評估一直沒有針對這部分去做。而且內臟不是只有單吃，有些加工食品中，或是菜餚中也會有。」楊登傑說，所以就目前的立場來說，他會建議少吃一點內臟，畢竟目前還不確定在台灣，這種食用量到底會不會有超標的風險。



吃甜食心情好、不吃就沮喪？你可能是糖中毒了

健康醫療網／記者黃心瑩報導 2021年5月3日

心情不好的時候，吃點甜食總讓人可以一吐濁氣，心情愉快，但可能有些人會發現，吃完馬上又想吃，不吃就覺得渾身不對勁，這很有可能是「糖中毒」。路上滿街手搖飲料店，餐廳為了招攬生意也紛紛推出各式各樣又美又甜的點心，無論是嘗鮮還是拍照，總能擊中民眾的要害。營養師叮嚀表示，成年人每日的糖攝取量應該控制在50克以內，25克更為理想。

7-44歲都愛含糖飲料 男性攝取頻率高於女性

根據國民營養健康狀況調查102-105年報告中指出，肥胖、高血糖及代謝症候群的盛行率與歷年相較有上升的趨勢，可能與含糖飲料攝取有關。含糖飲料主要攝取頻率較高的族群為7-44歲的國人，其中男性攝取頻率高於女性，營養師叮嚀表示，可能因為女性注重身材者較多，反而會稍微控制含糖飲料的攝取。

長期攝取糖分過多 一停止便出現如毒品般戒斷症狀

美國普林斯頓大學於2008年做過一項實驗，他們提供糖水讓白老鼠每天自由，結果發現，喝得越多的白老鼠，在一個月停止供應後會出現戒斷症狀，甚至腦部變化與吸食古柯鹼、海洛因等毒品一樣。糖中毒的人停止攝取糖分，便會心神不寧、疲倦不堪，一旦又接觸到糖分，常常停不下來，攝取過量，過後內心又充滿罪惡感。

另外，2021年2月Nature期刊也發表，若長期服用高果糖對於免疫系統可能會有所損害，實驗主要是提供小鼠高果糖一段時間後，發現小鼠體內免疫細胞的變化，其免疫功能的調解變弱，抗發炎的功能下降，讓身體產生大量發炎物質進而導致器官及組織的病變。

精製糖暗藏於生活中 每日攝取建議50克以內

一般所說的糖，指的是非食物本身的天然糖分，在製造或料理食物、飲料時額外添加的糖，營養師叮嚀說明，包含黑糖、蔗糖、砂糖、葡萄糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿、高果糖等，不包含人工甜味劑及自然存在食物中的糖，如牛奶中的乳糖和水果中的糖。這些精製糖暗藏在蛋糕、零食、碳酸飲料、三合一咖啡、手搖飲中，生活中隨處可見。

根據WHO建議，每位成年人每天熱量攝取約2000大卡，其中精緻糖熱量以不超過每日總熱量攝取的10%為限，也就是說每日精緻糖的攝取量最好能控制在50克以內，若可以將數值降低為5%，即為每日不超過25克更為理想。若攝取過多糖，除了會上癮之外，還會增加肥胖、代謝症候群及心血管疾病的風險。

學會閱讀營養標示 掌握糖攝取量身心健康

以50公斤的成年女性每日總熱量1500大卡為例，精製糖量為建議攝取37.5克以內，大約7.5顆方糖，若以市面上全糖飲料來說，任何一杯即超過一天的攝取量。若同時仍有攝取其他糖分，長期下來的危害將非常可觀。營養師叮嚀也建議，應學會閱讀營養標示，在每份碳水化合物含量下方，都會標示糖的含量，以掌握每日攝取量，在適度範圍內，保持心情好與身體健康。