

安全維護

預防傳染病有三寶-



勤洗手



重消毒



戴口罩

反詐3步

問 問機關名、姓名
不向不明電話透露個資

掛 掛掉電話
不要被對方套話

查 撥165反詐騙專線
或向該機關查證



安全維護

目錄



兩公約

- 3 老人及病人都有參加文化生活的權利

詐騙防範宣導

- 4 「簡訊實聯制」驚傳假 QR 碼詐騙！避免收到高額帳單用這 3 招
- 5 疫情詐騙信函送口罩當幌子 警籲求證勿上當

毒家新聞

- 6 桃園自家倉庫分裝毒咖啡包
- 7 桃園1女1男摩鐵吸毒 女昏迷送醫不治男還待在房間

消費安全

- 8 果醬、果凍常用「果膠」食藥署列食品添加物管理
- 9 五大迷思恐害中毒 隔夜飯熱炒也上榜

健康生活

- 10 出門採買後馬上洗澡？《紐時》8個問答讓你了解防疫新生活

別忘了，

老人及病人都有參加文化生活的權利



- 1、經濟社會文化權利國際公約第2條（締約國之義務）。
- 2、經濟社會文化權利國際公約第15條（參加文化生活之權利）。
- 3、公民與政治權利國際公約及經濟社會文化權利國際公約施行法第2條（兩公約保障之人權具有國內法律效力）
- 4、中華民國憲法 第22條（基本權利之保障）。

資料來源:法務部

本書內容同時登載於法務部全球資訊網
「人權大步走專區」

<http://www.humanrights.moj.gov.tw>

歡迎踴躍轉載

「簡訊實聯制」驚傳假 QR 碼詐騙！

避免收到高額帳單用這 3 招



2021/06/07 08:56 文／記者黃肇祥

近期不少網友發現，不肖人士擅自更換店家「1922 簡訊實聯制」QR 碼，改為高額付費的簡訊，藉此詐騙賺取收益，連內政部警政署 165 全民詐騙網都趕忙貼出公告要民眾小心，到底該如何避免呢？以下分享簡單三招。

首先最簡單的方式，就是傳送簡訊前注意收件人是否為「1922」，通常「簡訊實聯制」的發送都會像 LINE 的聊天紀錄一樣留存，簡訊頁面若是空空的，就要稍微注意一下傳送的收件人是否正常。倘若真的無法判定 QR 碼真偽，保險一點也能使用純簡訊傳送場所代碼。

於 App 方面，可以使用「台灣社交距離」進行掃描。近期行政院將 App 更新後，於左上角提供 QR 碼掃描功能，只鎖定 1922 的傳送簡訊，對於其他收件人、網頁連結都不會有反應。

亦可以透過「台北通」，北市府將 App 整合「簡訊實聯制」後，同一個程式適用於兩種 QR 碼，且由於台北通是使用網路進行記錄，因此掃描任何非 1922 的 QR 碼，都不會跳出簡訊傳送、網址連結，可以直接避免詐騙風險。

疫情詐騙信函送口罩當幌子 警籲求證勿上當



（中央社記者李先鳳花蓮縣7日電）疫情詐騙！最近不少民眾收到信函，指只要撥打電話實名登記後，就贈送口罩一盒宅配到家；警方表示，此為詐騙電話，若撥打，個資恐外洩，呼籲民眾先求證勿上當受騙。

花蓮縣警察局長蔡丁賢表示，武漢肺炎（2019冠狀病毒疾病，COVID-19）疫情嚴峻期間，詐騙集團可能會利用疫情相關話術來詐騙民眾，不論是有償或無償的防疫物資，或者是疫情相關的紓困補助等，民眾都要小心防範及求證，同時勿隨意撥打不明電話提供個人資料。

花蓮縣警察局指出，近日有許多地區的民眾反映收到詐騙信件，信封內部的宣傳單上寫：為了回饋鄉里，要提供每戶鄉親口罩一盒共同防疫，但為避免群聚需要民眾撥打電話0901032728實名登記，之後再宅配到家。

警方表示，目前此宣傳單上的聯繫電話已被通報刑事局165專線為詐騙電話且已停話，但詐騙手法變化萬千，詐騙集團可能會變更電話號碼後故技重施。

警方呼籲民眾加入Line 165反詐騙宣導官方帳號，除了隨時掌握第一手反詐騙資訊，也可轉傳分享防詐騙宣導訊息，保護自己也保護周遭親友；有任何疑慮的詐騙訊息可立即撥打165反詐騙專線查證。（編輯：陳仁華）1100607



桃園自家倉庫分裝毒咖啡包 包裝印知名羽絨衣品牌

毒品毋湯試
試了會出歹誌!

2021-03-19 16:02 聯合報 / 記者李奕昕 / 台北即時報導

吳姓男子涉嫌在桃園市住家旁的鐵皮倉庫分裝毒品咖啡包，將一粒眠、喵喵摻入果汁粉販賣，包裝印有國外知名羽絨衣品牌圖案；刑事局搜出價值8萬元的161包毒咖啡及5公斤一粒眠原料，查獲吳等6人依毒品罪嫌移送，檢方聲押吳等3人獲准，其餘5至10萬元交保或請回。

警方調查，26歲吳姓男子曾被查獲持有毒品，與61歲父親同住桃園市八德區一棟透天厝，去年底起在住家對面約6坪大鐵皮倉庫分裝毒品咖啡包，由同夥騎機車送貨至藥腳家，每包賣500元。

刑事局偵三大隊第二隊上月3日搜索，起獲毒咖啡、一粒眠189顆、5公斤含一粒眠成分的粉紅色藥錠，在犯嫌住處拘提、逮捕吳姓父子等6人。吳等人多坦認分裝販賣毒咖啡，吳父則稱不知情，但被查出涉嫌協助載運原料。

警方是在去年底分析吳的交往狀況，發現常有人深夜出入倉庫，還抱著紙箱，懷疑是分裝工具及毒品原料展開調查。

倉庫放有封口機、分量機、磅秤等工具，還有1把改造霰彈槍及8顆子彈，1名犯嫌稱槍彈是已故友人寄放。警詢後將6人分依毒品、槍砲彈藥刀械管制條例罪嫌移送。



桃園1女1男摩鐵吸毒 女昏迷送醫不治男還待在房間

2021-06-07 22:51 聯合報 / 記者楊湛華 / 桃園即時報導

桃園市張姓女子與宋姓男子3日相約汽車旅館，張女因故陷入昏迷後送醫不治，警方到場發現宋男還在房間內，房內還找到吸食笑氣的器具，經警方追問，宋男才坦承2人還有吸食二級毒品咖啡包，並交出車上10包咖啡包，辯稱是張女提供，警方依毒品危害防制條例罪嫌將他函送法辦。

張姓女子（23歲）與宋姓男子3日相約桃園區一家汽車旅館，上午8時許突然陷入昏迷，宋男察覺有異便請旅館人員打119求救，張女隨後被送往桃園敏盛醫院，但仍不幸於13時許離世。

桃園市警方10時許接到敏盛醫院來電，稱張女送急診室，需通知家屬到院，在查詢就醫資料、調閱監視畫面後，隨即抵達案發現場，發現宋男仍在房內，並在房內發現吸食笑氣用的氣球2個，宋男車上也發現笑氣鋼瓶。

宋男一開始辯稱，2人在房內只有吸食笑氣並發生性關係，然經警方告知張女被診斷出體內含安非他命、搖頭丸等毒物反應，宋男禁不起追問，才坦承2人有施用二級毒品咖啡包，並從駕駛座門把處拿出10包交給警方，稱是張女從家中帶出。

警方詢問，友人都已送醫，為何還留在旅館房間，宋男稱，當下未意識到事態嚴重性，才沒有跟著去醫院。

警方隨後在家屬陪同下，從張女房內找出1包咖啡包，毒品來源及張女確切死因有待進一步調查，宋男則依毒品危害防制條例罪嫌函送地檢署偵辦。

果醬、果凍常用「果膠」 食藥署列食品添加物管理



2021-03-17 13:54聯合報 記者楊雅棠／台北即時報導

常用於果醬、果凍和冰淇淋作為增稠劑或乳化劑的「果膠」，衛福部食藥署要將它們從食品原料移為食品添加物列管，未來都須向食藥署辦理查驗登記，並須符合相關規格標準，才可使用；尤其是全面禁止嬰幼兒罐頭食品不得使用醃胺化果膠。新制預計明年7月1日起正式實施。

食藥署今發布修正「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，「果膠」、「關華豆膠」、「刺槐豆膠」列為食品添加物管理。

食藥署食品組科長廖家鼎表示，「果膠」、「關華豆膠」、「刺槐豆膠」都是常見的食品膠類，來自於水果或植物種子。過去都是放在食品原料管理，但國際間逐漸將其列為食品添加物管理。

廖家鼎說，並非果膠對人體有什麼危害，但列為食品添加物管理會比較嚴謹。因會訂定規格要求、純度鑑別試驗，以及販賣業者須做查驗登記，並且需要做好專人、專櫃、專冊等三專管理，包含管理存貨量、許可證字號等，管理上更清楚。

另外，果膠雖然可用於各種食品當中，但過去曾有文獻發現醃胺化果膠可能會影響嬰幼兒消化，因此規範中也明訂嬰幼兒罐頭食品不得使用醃胺化果膠。

廖家鼎表示，會先給予業者緩衝期，預計明年7月1日起才會正式實施，未來一旦有業者違反食品添加物使用範圍及限量規範，將依「食品安全衛生管理法」開罰新台幣3萬至300萬元罰鍰。



五大迷思恐害中毒 隔夜飯熱炒也上榜

三立新聞網 記者張雅筑／台中報導 110.6.19

根據統計，去年（2020）全台食物中毒人數，有通報的共計4920人，且最常發生的時間點都在夏天，症狀輕則噁心、嘔吐、腹痛和腹瀉，若免疫力較差的人，很可能會昏迷、休克，嚴重甚至致命。對此，知名營養師嫻嫻表示，會導致吃壞肚子、食物中毒等，很可能是保存細節沒做好、沒注意，導致病菌在食物中大量繁殖。因此營養師嫻嫻特別整理出保存食物的五大迷思，呼籲大家記得校正觀念，才能吃得安全又健康。

根據歷年來食物中毒統計，每年夏天5~9月，因天氣炎熱，所以是高峰期，營養師嫻嫻提醒大家，這時間真的要特別小心、留意食物的保存。針對食物保存部分，她也破解5大迷思，包括食物放涼才冰到冰箱、冷飯熱炒，還有飲料放冰箱隔夜喝等，營養師嫻嫻直言，這些稀鬆平常的習慣，其實已經讓細菌大量繁殖了，事後再吃喝下肚，就可能導致拉肚子或是腹痛等不適。

以下為營養師嫻嫻為大家整理出的【五大食物保存迷思】

一、食物放涼才冰

容易滋生大量細菌，建議還燙的時候就可以冰了喔！

二、冷飯熱炒

易發生「炒飯症候群」，很多民眾喜歡用冷飯來製作炒飯，但吃過炒飯就進急診！因為冷飯相當容易有仙人掌桿菌滋生的問題，所以需要特別注意！冷飯製作建議飯煮好後，盡快分裝入冰箱，再加熱時請加熱到80度經20分鐘，以減少細菌量。

三、食物通通放冰箱

冰箱低溫只能抑菌，無法殺菌！過滿的冰箱，冷卻效能會降低，反而容易造成食物腐壞，建議冰箱只維持七分滿，每季清理一次。

四、飲料放隔夜喝

只要接觸過口腔的飲料或水，都能大量繁殖細菌，尤其是含糖或蛋白質的飲料，細菌滋長會超過8600倍。建議盡量倒出來喝，喝不完要冰，保溫瓶也需要每天清洗！

五、發霉切掉還能吃嗎

節儉的長輩很容易這樣做，所以多加提醒，請他們將發霉食物通通丟掉。



出門採買後馬上洗澡？

《紐時》8個問答讓你了解防疫新生活

2021-05-21 13:28元氣網 林琮恩／編譯

國內新冠肺炎確診人數居高不下，指揮中心宣布全台皆進入第三級警戒。疫情嚴峻，大家難免不安。元氣網整理了《紐約時報（The New York Times）》新冠肺炎專頁上列出的8個常見問答，希望提供大家安心防疫：

Q1：新冠病毒能否於衣服及頭髮中存活？

A：新冠病毒應該無法於衣服及頭髮中存活。如果你落實社交距離，並且只是偶爾到超市或藥局採購，專家說在這樣的前提下，回到家時不一定需要馬上洗澡或換掉身上的衣服。然而，一進家門後立即洗手還是必須的。這項建議同樣適用於頭髮和鬍子，在實行社交距離且常洗手的情況下，大概不必擔心病毒會藉由頭髮和鬍子傳播。

Q2：新冠肺炎有什麼症狀？

A：在新冠肺炎爆發初期，人們對它的瞭解主要是一種呼吸道症候群——許多患者出現發燒、身體冰冷，以及疲勞、虛弱和大量咳嗽的情況，然而部分病患卻不會有任何症狀。最嚴重的患者則會出現肺炎或急性呼吸道窘迫症候群（Acute Respiratory Distress Syndrome, ARDS），且需要使用氧氣治療。

時至今日，醫師已經定義出更多的新冠肺炎症狀和症候群。4月時，美國疾病管制中心（Centers for Disease Control, C.D.C）將早期徵兆加入喉嚨痛、發燒、畏寒和肌肉痠痛等。腸胃道不適，如腹瀉和惡心，也在患者身上發生。另一項關鍵的病徵，則是嚴重且突發的味覺及嗅覺減弱。此外，部分青少年和較年輕的成人身上，則有可能出現具有疼痛感的紅紫色病變，被暱稱為「新冠趾（Covid toe）」，但其他相對嚴重的症狀則較少於這個族群身上發生。

Q3：為什麼在室外聚會比起在室內聚會來的安全？

A：室外聚會之所以能夠降低感染風險，是因為風可以吹散病毒飛沫，陽光也能殺死一部分病毒。萊斯特大學（University of Leicester）病毒學家朱里安·W·湯博士（Dr. Julian W. Tang）說，開放空間可以避免病毒量累積，以及被吸入體內的機率。反過來說，若確診者在有限的空間內呼氣，或是待了較久的時間，病毒被吸入體內的機率就會增加。



Q4：為什麼保持6英尺（約1.8公尺）的社交距離有助於防疫？

A：新冠病毒主要藉由來自口鼻的飛沫傳播，特別是咳嗽和打噴嚏時。美國疾病管制中心（Centers for Disease Control, C.D.C）認為，多數經由咳嗽及打噴嚏噴出的較大飛沫，都會在六英尺之內落地。

然而，六英尺並非「魔法數字」，無法百分之百杜絕傳染。舉例來說，近期的一項研究就顯示，打噴嚏的飛沫可以飛超過六英尺。所以六英尺的安全社交距離只是一個基本原則：在室外，特別是風大時，你應該與人保持六英尺的距離以策安全。即便你認為你已經保持足夠的距離了，還是應該隨時配戴口罩。

Q5：我有新冠病毒抗體，現在我免疫了嗎？

A：就目前來看應該是如此，免疫時間至少可以維持數月。部分患者曾傳出二次感染新冠肺炎的情況，然而專家認為這些患者可能有較長的感染進程，病毒在患者初次暴露後數週、甚至數月後，才開始造成傷害。被新冠病毒感染的患者大都會產生免疫因子——抗體，它是一種為了對抗感染而生成的保護性蛋白。

而這些抗體僅能在體內存活2-3個月。哈佛大學（Harvard University）感染學家蜜雪兒·米納博士（Dr. Michael Mina）解釋，雖然這聽起來很讓人擔心，卻是急性感染消退後的正常現象。二次感染新冠肺炎是可能的，但在首次感染後短時間內再次感染，或是出現比首次感染更嚴重的症狀的機率則很低。

Q6：無症狀的新冠肺炎傳染能否發生？

A：根據至今的證據看來，新冠肺炎是會發生無症狀傳染的。一篇於4月份發表且被大量引用的論文指出，新冠病毒在患者出現症狀前的兩天傳染力最強。同樣根據這項研究，約有44%的新增感染案例是由無症狀的確診者傳染而來。一位世界衛生組織（World Health Organization, WHO）的高階專家曾說，無症狀者傳染新冠病毒的情況「極為罕見」，但她隨後就收回這個說法了。

Q7：血型如何影響新冠病毒？

A：一個由歐洲科學家所做的研究率先指出，遺傳變異與新冠肺炎在統計上有高度的關聯。此外，根據一項新的研究結果，A血型者在染疫後需要使用氧氣治療甚至是呼吸器的比率，比起其他血型高出了50%。

Q8：搭飛機時該如何自我保護？

A：如果無可避免地需要搭乘飛機，你可以採取幾項措施保護自己。其中最重要的是常洗手，並避免以手觸摸到臉部。除此之外，盡可能選擇靠窗的座位也是自我保護的方式之一。埃默里大學（Emory University）的一項研究結果發現，在流感季節搭乘飛機時，由於坐在窗邊的人比較不需要與旁人（潛在感染者）互動，因此比起坐在其他座位者來的安全。

你還可以對可能接觸到的硬體設施進行消毒。到了座位上時，確保手部清潔後，可以使用消毒擦拭紙清潔枕頭、扶手、安全扣帶、遙控器、螢幕、椅後的置物空間及餐桌。如果椅子屬於硬質而非容易滲水的皮質或絨布，也可以進行擦拭。（如果把擦拭紙用於軟質的椅子上，可能造成椅子潮濕，反而增加細菌增生的可能性。）

（資料來源：<https://www.nytimes.com/news-event/coronavirus>）