

安全維護

植樹愛地球

防疫期間

保持社交距離

✧ 勤洗手 ✧ 戴口罩

平安 健康



安全維護

目錄



兩公約

3 公約第九條

詐騙防範宣導

4 網路投資詐騙猖獗 士林警臨櫃急攔詐

5 新型詐騙「輸完信用卡號」網頁竟跳亂碼

毒家新聞

6 毒咖啡披吸睛外衣搶市

7 槓上開花！職業賭場藏身民宅起獲毒品3把改造手槍

消費安全

8 雞蛋可以放多久？放冰箱or常溫？專家揪「保存大忌」

10 日本福食將入台！吃到輻射污染食品會怎樣？ 專家授「自保方式」

健康生活

11 愛喝火鍋湯要小心！醫：恐喝進致癌物

夢想，總是缺了一角？

有平等的教育和工作機會，
有發表意見的權利與自由，
才能讓未來的藍圖更圓滿。



公民與政治權利國際公約
經濟社會文化權利國際公約
助你的夢想一臂之力！

第九條

人人有權享有身體自由及人身安全。
任何人不得無理予以逮捕或拘禁。
非依法定理由及程序，不得剝奪任何
人之自由。



網路投資詐騙猖獗 士林警臨櫃急攔詐



民眾日報 2022年2月11日

【記者方笙楠臺北報導】臺北市士林分局天母派出所警員吳承學，日前中午擔服巡邏勤務，接獲通報富邦銀行天母分行疑似有民眾遭詐騙準備匯款，立即趕赴現場。經了解，饒姓婦人在網路上認識投資虛擬貨幣之幣商，且據幣商表示投資虛擬幣能有巨額獲利，不疑有他，準備提款新臺幣65萬元，吳員立即向饒婦表示此為近期詐騙集團慣用手法，並分析、分享實際案例，饒婦才驚覺受騙，感謝士林分局員警及時勸阻，否則年節前夕遭詐騙損失財物新臺幣65萬元，饒民對於員警機警提醒與協助，至表感激。

士林分局呼籲，在網路上用各式通訊軟體投資要特別謹慎小心，現今通訊軟體發達，詐騙集團利用網路個人資料隱匿性高的特性，透過各類通訊軟體與被害人誘騙投資可以獲利，被害人通常基於貪心而輕易提供金錢，請民眾務必提高警覺，遇到可疑訊息或有任何疑問可立即撥打165反詐騙專線查證，以免成為詐騙集團鎖定對象。



新型詐騙「輸完信用卡號」網頁竟跳亂碼

民視新聞 111.2.21

影音中心／鄭文晴報導

現在詐騙手法層出不窮，一個沒注意就有可能落入圈套，讓荷包大失血。近日網紅夫妻「那對夫妻」老婆Nico表示，她在幾天前收到一封詐騙簡訊，對方告知她因包裹為投遞成功，沒想到在她輸入卡號和末三碼後，網頁竟跳出亂碼，手機也不停有通知顯示「有人試圖刷卡」，讓她嚇傻。

再加上欠缺資料無法運送包裹，還在下面付上連結，Nico當時不宜有他輸入了名字、電話跟地址，結果這時網站跳入下一頁，上面顯示「因包裹沒人簽收，再寄一次需要收取運費」於是她順手輸入了信用卡號，直到輸入完末三碼後，網頁直接跳出螢幕出現亂碼，讓她傻眼驚覺不對勁，手機更是不斷跳出「有人試圖用帳號登入她的apple錢包」，所幸當時她立馬打電話去求助停卡，而對方在這段時間也沒有刷卡成功，才沒有因此破費，事後發文表示，如果是老方法當然不會上當，但是這一次遇到一個最新的詐騙手法，也希望藉此提醒大家小心這個新的「包裹詐騙」。



毒咖啡披吸睛外衣搶市



中華日報 2022年2月14日 記者徐義雄／台中報導

花俏的咖啡包一字排開，有可愛法鬥、卡通特務、日本動漫蠟筆小新最愛的巧克力餅乾、七星香菸、香奈兒名牌等等，讓人一看便被吸引，這些都是台中市政府警察局刑事警察大隊偵四隊查獲的毒品咖啡包，被檢驗出摻雜著傷害身體的第三、四級新興毒品，其成分遠不如外包裝來得可親。

台中檢警去年七月偵破陳姓女子為首的販毒集團，現場查獲毒咖啡包一五八包(毛重六九五點四公克)、愷他命十包(毛重十六點二公克)、帳冊三本、工作手機九具等犯罪工具，拘捕陳姓女子等五名藥頭到案。

警方調查，陳姓女子及其劉姓男友為了賺外快，在租屋處進行毒品的分裝後，以「微信」暱稱「某國際娛樂公司」公關人員為名，透過手機通訊軟體向不特定人推銷第三級毒品愷他命及毒品咖啡包，陸續找來李姓男子等三人擔任倉管及送貨人員，從事組織犯罪。

該集團由陳姓女子擔任會計，管制毒品存貨及核算薪資，由於有女性成員的關係，集團販售的毒品包裝傾向可愛風；全案經地檢署偵結，認該販毒集團具備有相當之「持續性、牟利性」，依販毒罪嫌起訴，另處三年以上、十年以下有期徒刑的組織犯罪防制條例起訴。

台中市刑大指出，新興毒品種類繁雜，常以新奇包裝吸引青少年因「好奇」或「輕忽其嚴重性」誤食，毒品咖啡包摻雜混毒的成分與比例都不盡相同，對身體產生的危害難以預期。



槓上開花！

職業賭場藏身民宅 起獲毒品3把改造手槍

中國廣播公司 111.2.17

（雲林縣斗六分局破獲一處大型職業賭場，逮捕包括賭場廖姓負責人、屋主、賭客等共25人，隨後於賭場二樓執行搜索時，又在賴姓男子身上查獲3把改造手槍、子彈33發，以及安排他命毒品一批，正追查槍枝及毒品來源，擴大偵辦中。

雲林縣斗六分局指出，破獲的大型職業賭場藏身於林內鄉九芎村一處民宅內，賭場廖姓負責人用骰子為賭具，以俗稱「三六」的賭博方式與賭客對賭，警方根據線報，經過多日佈線跟監，展開搜索行動，現場查扣抽頭金2萬多元、共同賭資40多萬元。警方隨後又在賭場二樓查獲改造手槍3把、子彈33發、毒品安非他命一批。

涉嫌經營賭場的廖姓男子以及屋主和把風人員等3人，被依違反刑法賭博罪移送雲林地檢署偵辦，賭資依法沒入，22名賭客依社維法各裁罰3000元；另，賴姓男子持有槍彈及毒品部分，警方正在深入追查來源和流向，擴大偵辦中。

◆拒絕毒品誘惑！珍惜生命勇敢說不！



雞蛋可以放多久？放冰箱or常溫？

專家揪「保存大忌」：洗蛋=不新鮮了

常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

2022年2月22日

雞蛋是一般家庭餐桌上不可或缺的食材，雞蛋料理方便、多元、容易，無論是早餐水煮蛋，正餐的煎蛋、番茄蛋等料理方式都是餐桌上的日常。

雞蛋營養豐富 蛋黃含維生素D

董氏基金會食品營養中心表示，雞蛋含有豐富蛋白質，因人體抗體主要由蛋白質構成，若想要顧好免疫力，充分攝取優良蛋白質是非常重要的，而雞蛋就是臺灣民眾最常見的優質蛋白質來源之一，且其口感香嫩，對於牙口及咀嚼能力逐漸變差的樂齡族及銀髮族來說，更是補充蛋白質的良好來源；而蛋黃是少數含有維生素D的食物，還含有豐富的維生素A、B1、B2和鐵、磷等礦物質。

烹煮前清洗+全熟 避免沙門氏菌

雞蛋雖然營養，但蛋殼上佈有氣孔，微生物就有機會入侵，以沙門氏菌為主。沙門氏菌會引發急性腸炎，造成腹痛、寒顫、發燒、噁心、嘔吐等症狀，嚴重甚至引發致命危機。

董氏基金會食品營養中心許惠玉主任說明，雞蛋在烹煮前務請清洗，因為母雞下蛋的產道跟糞便排泄位置相同，蛋殼容易沾染雞糞，雞糞裡常有大腸桿菌或沙門氏桿菌等致病菌，料理前清洗可避免在敲開蛋殼時，表面的病菌及髒污接觸到可食雞蛋，因此，只要「烹煮前清洗+全熟」就可避免沙門氏菌的危害，或是可以購買洗選蛋。

另在考量衛生風險之下，若烹調時需使用到多顆蛋，最好使用三段式打蛋法：洗好的蛋敲開後→將蛋打至空碗A，檢查有無腐壞→確認無腐壞的蛋，再倒入空碗B；每打一顆蛋都需按照上述步驟，以此類推，免得打到臭雞蛋，汙染了整道菜餚。

大量採購雞蛋 5 保存事宜要注意

許惠玉表示，雞蛋可以一次採買大量，但須注意保存雞蛋的原則：

1、一般傳統市場的常溫蛋：可以直接置於陰涼處保存，約可保存7-10天；從雞蛋產生出開始計算，生鮮雞蛋在室溫可以保存約1個月，在夏天等炎熱的天氣保存期限會縮短，但若置於冰箱冷藏，可以延長保存時間。

2、存放冰箱前，應先用乾布擦掉雞蛋表面粉塵再放入冰箱，同時避免接觸冰箱中其他食物，以減少食材與雞蛋表面髒物交叉污染。



3、蛋殼上雖有許多氣孔，亦有一層「護膜」可防止細菌滲入，應避免自行用水清洗雞蛋再冷藏，因為用水清洗會使蛋殼表面氣孔結構與外界通透性增加，不但無法消滅沙門桿菌，還可能因為潮濕而破壞護膜，提高致病微生物入侵蛋內的可能性，且清洗不徹底或洗後乾燥不完全，都非常容易使微生物增殖，增加衛生安全風險。

4、超市的盒裝冷藏蛋（非洗選蛋）：應置於冰箱保存，並注意保存期限標示。





日本福食將入台！吃到輻射污染食品會怎樣？

專家授「自保方式」

常春

在長達近11年管制的日本福島等5縣食品，行政院宣布以「3原則：1.回歸科學檢驗。2.比國際標準更嚴格。3.為國人食安把關。」、3配套：1.從「禁止特定地區進口」改為「禁止特定產品進口」。2.應檢附輻射檢測證明及產地證明（即檢附雙證）。3.福島五縣食品於邊境進行逐批檢驗。」解禁，且會持續以最嚴格的標準把關，並強調台灣不會進口核食。而食入受污染的核災食品，究竟對人體有哪些危害？

核災區生產食品 恐殘留輻射線

過去，南投醫院腎臟科莊宗芳主任曾指出，核災區所生產的食品可能殘留輻射線，若食物中驗出的碘-131、銫-134或銫-137濃度偏高，就可能是受到核洩漏等核緊急事故產生的輻射污染。

過量輻射恐致癌 初期症狀有這些

莊宗芳表示，輻射對人體的影響要視殘留量多寡及時間長短而定，若遭受過量輻射，初期會出現噁心、嘔吐、掉髮、免疫力下降，時間拉長後輻射可能引發癌症，例如攝入大劑量碘-131，可能導致甲狀腺腫、甲狀腺結節或萎縮等，長遠影響會增加甲狀腺癌的風險；其他如血癌、肺癌、乳癌等癌症的風險也可能跟放射線半衰期較長的銫-134或銫-137有關。

排出體內輻射物 多攝取抗氧化蔬果

莊宗芳強調，一般而言，經由食品攝入體內的輻射物質沒有方法快速從身體排出，也沒有藥物可解除，但多攝取抗氧化的蔬果，像深綠色的蔬菜水果，也可以食用番茄、洋蔥、葡萄、甜椒、堅果、芭樂等食物，並搭配運動、良好生活作息，以強化細胞免疫能力、將有助於減輕輻射的傷害。



洪永祥建議，想喝火鍋湯的話，建議在開煮前30分鐘內適量飲用就好。（示意圖／資料照）

愛喝火鍋湯要小心！醫：恐喝進致癌物

三立新聞 生活中心/鄭餘蓉報導 111.2.21

天冷就想吃火鍋，但腎臟科醫師洪永祥提醒，很多人往往把湯視作火鍋的精華，等到肉類食材都煮完了才喝湯，但其實這是非常危險的，恐怕會喝下致癌物，為了健康著想，建議在火鍋開煮前30分鐘內適量飲用就好。

腎臟科醫師洪永祥在節目《醫師好辣》表示，湯是火鍋的精華，很多人吃鍋時往往會把肉類食材吃完，最後才喝湯，但其實這樣很危險，「你可能喝進去是致癌物」。

洪永祥指出，有研究顯示，火鍋煮超過30分鐘之後，亞硝胺的濃度會大量上升，加上食材中的磷酸鹽、防腐劑等也會溶進湯裡，對健康造成影響。如果真的想喝湯，建議在煮火鍋前30分鐘內適量飲用就好。

在沾醬方面，洪永祥也提醒，台灣有200萬名腎臟不好的患者，建議吃火鍋時應減少沾醬，或用蔥薑蒜辣椒等天然食材取代沙茶醬。