

安全維護

防控新冠肺炎

辦公場所與公共場所



- 人多佩戴口罩
- 減少開會頻次
- 定期清潔消毒
- 關閉空調回風
- 加強健康監測
- 適度保持距離
- 吃飯盡量分餐
- 垃圾分類清離
- 確保新風道暢
- 設置應急區域



安全維護

目錄



兩公約

3 第十八條

詐騙防範宣導

4 女子網路交友險遭騙 超商店長與警合力攔阻

5 網路申辦貸款小心遭詐 借錢不成又傷財

毒家新聞

6 運輸毒品非僅海空運才算數！台灣司法人權進步協會：網購、郵包也需謹慎小心

7 毒駕驚爆口角 警來勸架意外查獲毒品

消費安全

8 未確診可以服用清冠一號當日常保養嗎？那些族群可做預防性投藥？中醫師詳細解析

9 包裝瘦身-設檢舉機制，讓消費者督促業者

健康生活

10 腎友端午吃粽 把握6大原則健康無負擔

第十八條

人人有思想、信念及宗教之自由。此種權利包括保有或採奉自擇之宗教或信仰之自由，及單獨或集體、公開或私自以禮拜、戒律、躬行及講授表示其宗教或信仰之自由。





女子網路交友險遭騙 超商店長與警合力攔阻

台灣好報 宋祥霖／高雄 2022年5月10日

三民第一分局十全派出所員警於5月8日20時執行巡邏勤務時，接獲九如二路上超商業者報案請求協助，稱劉女（23歲）欲購買大量遊戲點數，疑似詐騙集團以假交友真詐財手法詐騙，經員警向其說明此為詐騙集團慣用伎倆，她才驚覺辛苦錢差點就被騙了。

劉女稱因平日工作繁忙，故從網路交友軟體上，認識一名男網友後，雙方後續皆用通訊軟體(Line)聯繫。男姓網友見她慢慢卸下心房時，主動邀約見面吃飯，並要求先匯錢當保證金才能見面，劉女當下表示不妥，未料他突然態度大轉變，以恐嚇語氣表示不配合便上門找碴，讓劉女深深畏懼，只得依指示分別至各超商購買大量點數匯款。

經員警解釋這是詐騙老梗後，她才頓時鬆了一口氣，並哽咽地表示當時十分手足無措，幸好有店長及員警即時幫忙，成功攔阻顯遭詐騙的新台幣8萬元。超商業者因常與派出所員警協助反詐騙宣導，讓他們對於此種購買大量遊戲點數之民眾會特別注意，並主動聯繫員警求證。

三民第一分局表示，詐騙集團常以各種理由脅迫、利誘被害人依指示匯款，民眾不必驚慌，可先行撥打165或110報案專線求證，就能避免上當受騙。



網路申辦貸款小心遭詐 借錢不成又傷財

台灣好報 宋祥霖／高雄 2022年5月10日

【記者宋祥霖／高雄報導】三民第二分局近年來為攔阻民眾遭詐騙匯款，特成立金融機構專責宣導群組並指派轄區派出所員警擔任，負責聯繫、宣導金融機構行員辨識可疑提匯款，攔阻詐騙匯款。陽明派出所警員謝淳瑄日前13時執行勤務時，接獲轄內台新銀行澄清分行行員通報，銀行內有民眾疑似遭到詐騙欲匯款新台幣3萬元，幸經員警即刻到場關懷提問，成功攔阻，及時保住民眾辛苦積蓄。

警方到場詢問當事人張姓男子(55年次)，張男表示稍早在網路申辦信用貸款，填寫完相關個資送出後，沒多久就接到一位自稱信貸客服人員來電，稱張男填寫的個資有誤導致其本人的銀行帳戶遭凍結，如要解凍帳號須匯款新台幣3萬元至指定的帳戶方可解凍。張男不疑有他隨即前往銀行臨櫃辦理匯款，好在行員機警通報轄區員警，經員警到場詳加講述解釋及分析不合常理之處後民眾始恍然大悟，未落入詐騙集團的圈套。

三民第二分局分局長葉錫山呼籲：詐騙花招推陳出新，但只要把握「Calm(冷靜)、Check(查證)、Call(求助)，上述3C原則」，接到陌生來電或訊息請務必保持冷靜，儘可能記下相關細節，再透過正規管道詢問，或撥打165反詐騙專線求證、至鄰近派出所詢問，多一分警覺，便可少一分損失。



運輸毒品非僅海空運才算數！

台灣司法人權進步協會：網購、郵包也需謹慎小心



2022年3月28日 文/徐弘儒

台東地檢署曾破獲乙起漁船走私毒品1457公斤，堪稱台東治安史上最大宗運輸毒品案件，更令人詫異的是竟有警官涉案其中，整起案件上週已經檢察官提起公訴，顯見毒品價值昂貴，利益豐厚，仍有人甘冒刑事重罪風險，鋌而走險，在所不惜。

我國毒品危害防制條例「運輸毒品罪」係屬重罪，雖因毒品級數會有不同法定刑度，然最重為死刑或無期徒刑，最輕亦是五年以上有期徒刑之罪；而運輸毒品罪之所謂「運輸」，係指轉運輸送而言，不以自國外輸入國內或自國內輸出國外者為限，其在「國內運送」者，亦屬之。至於運輸之動機、目的係為己或為他人，運輸之方法為海運、空運、陸運或兼而有之，均非所問，只要是本於運輸意思而搬運輸送之意圖，而為搬運輸送之行為，即可成立運輸罪。而現今毒品走私方式多元，有以旅客夾帶（藏）或捲繞身體夾帶，或有以貨櫃運用貨物隱匿走私，另有以空運快遞運送，亦有漁船大量走私毒品至目的國海上接駁或打撈等方式。又毒品犯罪為萬國公罪，各個國家多以嚴峻刑罰相繩，並基於世界法原則，不問行為人之國籍、犯罪地，亦不論犯罪侵害何種法益，任何國家均得對之行使刑事管轄權。

我們常發現，毒品走私集團常以「假招待旅遊、真運送毒品」方式，利用涉世未深、需錢孔急之青年或弱勢之身障人士擔任「空中飛人」，挾帶毒品甚至人體運毒（將毒品吞或塞入身體內）跨境闖關，從事不法運毒，除攜毒入境台灣外，更有多起台人運毒至海外遭逮事件，而在國外接受外國司法程序追訴處罰，尤其是一些東南亞國家對於此等犯罪均採重刑重懲，最重可判處死刑。另外，部分喜歡透過網路購物的民眾亦得小心，如果從網路上購買毒品或一時失察買得含毒品成分之產品，透過宅配運送，則已符合客觀上自甲地運至乙地之「運輸」要件，會遭司法警察以運輸毒品罪嫌送辦。

由此可知，運輸毒品並非一般人所認知：只有透過漁船海運或海關空運入出境，而且是運送大量毒品才會構成云云，舉凡海內旅遊、搭乘公共運輸、郵寄收受包裹、網路購物，均需謹慎小心，不要隨意替陌生人或毒梟運送或收受不明物品，成為他人運毒的車手工具。因此，呼籲民眾切勿貪圖小利、心存僥倖，以免須承受重罪處罰，因小失大，若在境外犯罪，除嚴重傷害國家聲譽，更得面臨有家歸不得之窘境，因而抱憾終生，後悔不已！（台灣司法人權進步協會關心您!!!）

（本文由台灣司法人權進步協會會員、高雄地檢署主任檢察官徐弘儒提供）

珍愛生命 遠離毒品



毒鴛鴦爆口角 警來勸架意外查獲毒品

民視新聞網 2022年5月9日

情侶吵架，驚動警方來當和事佬，意外破獲毒品案件。這個月初，信義區一對情侶因為口角，讓熊姓男子氣的打包行李就要離家，鄭姓女友懷疑自己私人物品也被帶走，趕緊追下來、並打電話報警，就在警察協助女子拿回自己物品時，發現男生行李裡頭有三包毒品咖啡包。

情侶在街頭吵架，驚動警察都來當和事佬，但男子卻猛跳針狂嗆員警。

原來一開始，雙方互控對方拿走彼此東西，只好直接在大馬路上開箱，讓女生挑走個人物品，但眼尖員警發現不尋常。

一包一包毒品被搜出來，男子囂張氣焰全失，急著脫身理由水落石出。

情侶吵架 男生氣的把自己的私人物品，抓了就要離開，但女生發現裡頭還有自己的東西，趕緊追下來，兩人在大馬路上發生激烈拉扯。

大樓管理員態度低調，案件就發生在4號晚上，這對情侶檔因為細故起爭執，氣得男友打包東西就要離家，但女生懷疑自己私人物品也被帶走，追下來要檢查，兩人在路上爆發拉扯，轄區警方獲報到案，以為是單純情侶糾紛，卻在男子行李中發現毒品咖啡包。

信義分局六張所副所長古志銘說明，「經檢驗確定為第三級毒品，並將熊男依違反毒品防制條例，移送台北地檢署偵辦。」

情侶吵架自己報警，反而被查到毒品，自投羅網。

（民視新聞／李豫翰、羅執中 台北報導）



未確診可以服用清冠一號當日常保養嗎？那些族群可做預防性投藥？

中醫師詳細解析

Heho健康日期：2022-05-12 作者：黃慧玫

Q：一般人可以自行服用清冠一號做為日常保養用嗎？

A：不可以的！一不小心可能導致「肺氣虛」，反而得不償失。

周宗翰說明，輕症及無症狀感染者使用的清冠一號是「荊防敗毒散」的變方，主要成分為黃芩、魚腥草、板藍根、栝蒌實、荊芥、薄荷、桑葉、厚朴、炙甘草及防風等 10 種中藥材。

他進一步說明，裡面的中藥材是以「清肺熱、宣肺化痰」為主，藥材多偏「寒涼」，因此，對於新冠肺炎產生的呼吸道症狀有「寬胸利氣」的功效，但也因此不適合健康者做為預防保健用。

周宗翰提到，如果你本身並沒有「肺熱」的症狀，也沒有感染的跡象，貿然使用清冠一號來增強免疫，就有可能因為藥方屬性偏寒涼，而造成「肺氣虛」的可能性。

他語重心長的說：「過去，民眾不會沒事隨便服用荊防敗毒散當身體保養，現在，也不該拿清冠一號當保健品服用。」

中醫師程良雯表示，清冠一號藥性寒涼，是屬於積極「治療」處方，而非「保健」茶飲。對體質偏虛寒的兒童、老年人或腸胃敏感者，任意服用有可能出現輕度胃悶、腹瀉、乏力的現象。

程良雯提醒，健康、低感染風險的民眾，並不需要使用「清冠一號」，也不宜將「清冠一號」當做「防疫茶」長期服用。雖然中醫藥相對溫和，但建議服用前仍須由專業中醫師診斷為佳。

消費者資(警)訊

包裝瘦身-設檢舉機制，讓消費者督促業者

資料來源：消保網站

環保署近期擬立法強制網購包裝「瘦身」，環團肯定是減量政策一大里程碑，但後續應做好政策配套，例如設置消費者檢舉機制，督促業者落實減量，未來也應持續推動循環箱、袋，建立更多回收點或提供寄件優惠，加強重複回收使用，才能真正從源頭減量。

看守台灣協會祕書長謝和霖說，此次修法對網購包裝減量是一大里程碑，除了包材重量、膠帶長度，對各式材質也應規範，並依業者或商品性質不同，要求設置具體的減量目標；另政策要做好相關配套，例如教導消費者收到網購商品後如何辨識包裝是否過量，並設置簡便檢舉方式，「等於有很多隻眼睛一起在盯著」。

謝和霖也說，循環箱、袋未來仍需要大力推動甚至強制入法，例如鼓勵民眾使用循環箱寄件就有優惠，而不是讓民眾一直購買新紙箱。

綠色和平專案主任張凱婷說，過去都是業者自願減量，此次入法具強制性，對長遠減塑工作相當重要，值得肯定，但包裝塑膠、廢棄物若要從源頭減量，最關鍵政策仍是要推動重複使用，未來應建置更多回收點並加強推廣，讓循環箱、袋成為民眾日常生活。

如有消費爭議・可線上申訴・方便又容易

全國消費者保護網
<http://1950.cpc.gov.tw>
或撥消費者服務專線**1950**
迅速諮詢消費問題

行政院消費者保護處 關心您





腎友端午吃粽 把握 6 大原則健康無負擔

健康醫療網／記者林怡亭報導

2022年5月23日

【健康醫療網／記者林怡亭報導】當腎臟病變時，血液中的含氮廢物和水份無法有效排出、形成堆積，會造成體內鈉、鉀離子電解質不平衡，引起疲倦、噁心、嘔吐、水腫、高血壓等尿毒症狀。樂生療養院蘇嘉華營養師呼籲，務必遵循醫囑及接受營養諮詢評估與介入，以飲食控制延緩腎臟衰退期程，切勿聽信偏方而延誤治療。

腎臟病友吃粽 把握「五低一高」原則

蘇嘉華營養師表示，慢性腎臟病或者腎衰竭的病友們選擇粽子上較為複雜，但只要把握「五低一高」原則（低鹽、低磷、低鉀、低脂、低蛋白、高維生素），避免吃五穀米粽、鹼粽及粿粽等，選擇如南部的水煮白糯米粽、板粽或水晶粽（選內餡）等。

蘇嘉華營養師解釋，因傳統粽子在製作過程中會醃製，當中的蛋黃、花生、蓮子、栗子、蝦米等餡料都含有較高的磷，對洗腎患者來說不容易代謝、是一大負擔；而粽子餡料均已做過調味，而沾醬甜辣醬屬高鈉，吃原味不沾醬更有利血壓不易失控；另外，建議增加香菇或蒟蒻等纖維質的攝取量，既能幫助消化，又可減少併發高脂血症的風險。

端午飄香要注意 自製咖哩雞肉粽

蘇嘉華營養師分享營養團隊研發的減鈉高纖的咖哩粽食譜，讓腎友們健康無負擔吃粽。自製「咖哩雞肉粽」的米採用長糙米、大薏仁、燕麥含維生素B1、B2及菸鹼酸較白米高且含豐富水溶性纖維；咖哩所含薑黃可降低血膽固醇、抗氧化及抗發炎反應。惟懷孕婦女應避免食用薑黃及大薏仁。