

安全維護

大家小心防火



森林防火

保護森林專線：
0800-000930
(您您您救山救)



安全維護

目錄



兩公約

2 第7號一般性意見

詐騙防範宣導

4 又見投資詐騙! 樹林警阻詐守護人民血汗錢

5 詐騙集團裝舅舅險匯款 三峽警銀聯合即時攔阻

毒家新聞

6 天兵毒蟲躲驗尿 蘆洲警識破左腳石膏藏毒

7 北上走春拜廟進警局 2男旅館花盆藏毒遭逮

消費安全

8 家中常備藥品如何妥善保存? 食藥署公布完整保存方法

10 網購年菜小心! 消保處揭注意事項: 收到貨先做這件事

健康生活

11 週六補班補課憂鬱、想睡? 營養師大推「1神級飲品」
早上喝: 放鬆還能提神

第7號一般性意見：

禁止酷刑，或予以殘忍、不人道或侮辱之處遇或懲罰

第七條 任何人不得施以酷刑，或予以殘忍、不人道或侮辱之處遇或懲罰。非經本人自願同意，尤不得對任何人作醫學或科學試驗。

本條的宗旨是保障個人的人格完整和尊嚴。從本條規定看來，需要提供保障的範圍極廣，遠遠超過一般所知的酷刑。明確區分各種被禁止的處遇或懲罰或許是不必要的，這些差別視某一種特定處遇的種類、目的或嚴厲程度而定。委員會認為，禁止的範圍應當擴及體罰，包括以毒打作為教訓和懲戒措施。根據情況，甚至諸如單獨監禁這樣的措施，特別是當禁止與外界接觸時，也可能違反本條款的規定。此外，本條款顯然不僅保障被逮捕或被監禁的人，也保障教育和醫療機構內的學生和病人。最後，即便犯這種罪的人並沒有任何法定權力或在法定的權力之外犯罪，政府仍有責任確保法律提供保障，禁止施加這種處遇。對於所有被剝奪自由的人，除了禁止施加違反第七條的處遇之外，還要採取《公約》第十條第一項所規定的積極措施。該項規定，對他們應當給予人道和尊重其固有人格尊嚴的處遇。





很重要

所以請聽三次



務必小心 冷靜 ▶ 查證 ▶ 報警

又見投資詐騙！樹林警阻詐守護人民血汗錢

警政時報 徐煜勝 2023年2月14日

【警政時報 戴昱弘/新北報導】

樹林分局樹林派出所警員楊俊銘、陳欣琳日前執行巡邏勤務中，接獲轄區銀行通報有民眾臨櫃欲匯款新臺幣148萬元，機警行員認為民眾疑似遭詐騙，請員警到場協助處理。

警方趕赴現場了解，該民眾稱因新買二手中古屋需裝潢，要將裝潢款匯給承包商，當警方進一步詢問承包商細節資訊時，該民卻又改口稱要先將錢匯給朋友。然而，警方認為案情不單純，再瞭解其匯款狀況後，得知是一名網友自稱證券投資顧問主動邀約加入投資行列並保證穩賺不賠，故需將新臺幣148萬元匯到犯嫌所指定之戶頭。

經警方不斷勸說，向其敘明該手法為詐騙集團所使用之詐騙話術，倘若按照歹徒指示將金錢匯入其指定戶頭，積蓄將血本無歸，方才打消匯款的念頭，行員與警察聯手成功攔阻詐騙再添一樁。

樹林分局提醒，「假投資」詐騙手法層出不窮，歹徒常扮演投資顧問、客服人員等多種角色，民眾應慎選投資管道，勿輕易聽信投資賺錢「高獲利、穩賺不賠……」等話術，倘若遇有疑似詐騙案件，可撥打165反詐騙專線或110報案電話查證，避免受騙。



詐騙集團裝舅舅險匯款 三峽警銀聯合即時攔阻

警政時報 徐煜勝 2023年2月14日

【警政時報 戴昱弘/新北報導】

警銀合作阻詐又一樁!13日上午一名44歲的吳姓女子跑到OO銀行三峽分行打算匯款新台幣92萬元到境外，由於金額龐大，引起行員注意，銀行楊姓女襄理細心關懷提問後，發現女子說詞反覆，且神情緊張，還阻擋行員報警，於是暗中通報三峽警分局北大所員警到場，二名員警查看女子手機對話，一眼就拆穿詐騙集團的詭計，好心勸阻後，雖然讓吳女「發財夢碎」，但也成功保住她92萬元的存款。

「她說媽媽要匯款給舅舅」OO銀行三峽分行楊姓女襄理昨日接到櫃檯行員通知吳女匯款金額龐大，擔心民眾遭到詐騙，襄理於是主動上前關心，她好心協助查看手機對話，這才發現原來吳女之前曾加入一個160人的通訊軟體群組，而對方是用「客服中心」名稱與她聯繫，根本也不是原本所稱的「舅舅」，加上襄理詢問需不需要警察到場協助時，吳女還婉拒，儘管吳女讓襄理跟這名「假舅舅」對話，但對方口音怪異，一聽明顯就是大陸口音，更讓楊姓襄理懷疑!

「我們先到外面講」，三峽警分局北大派出所警員張柏鈞及劉怡君到場了解狀況，機警的女襄理更把員警拉到外面告知整個過程，警員張柏鈞詢問吳女後，也察看她手機對話內容，吳女這才坦承是因為朋友介紹一款線上博弈遊戲「比大小」，對方稱她已中獎新台幣600萬元，但必須繳交所得稅及逾期支領費用。

「這絕對是詐騙!你不要再匯款了!」長相帥氣的警員張柏鈞「斬釘截鐵」告知吳女，「哪有可能線上博弈沒拿到錢反而還要先匯款」，吳女原本被告知贏得巨額獎金600萬元，對方已要求她先匯款60萬元的稅金，但匯錢後仍沒給她半毛錢，這次又以逾期支領為由要她補繳15%的稅金(92萬元)，才願意支付她所贏的金額。



天兵毒蟲躲驗尿 蘆洲警識破左腳石膏藏毒

中華日報 記者黃秋儒／新北報導 112.2.7

新北市警局蘆洲分局員警於巡邏時發現一車輛違停於蘆洲區仁愛街上，遂向前盤查，經查該副駕駛身分為毒品列管人口，經其同意後帶返派出所進行採尿，過程中警方見其左腳石膏有異狀，從中起出第二級毒品安非他命2包，總毛重1公克，全案警詢後依違反毒品危害防制條例案移送偵辦。

蘆洲警分局指出，毒品調驗人口依毒品危害防制條例及採驗尿液實施辦法規定，警察機關執行定期尿液採驗，每三個月至少採驗一次，而警方於6日22時，發現林姓男子乘坐之朋友所駕駛之違停自小客車中，林男雖然供稱是等待友人一同去朋友家聊天，但警方在細查後發現其為列管毒品人口，且從去年9月起就以左腳車禍骨折不方便出門為由，意圖規避警方採尿，但警方每期都向地檢署申請強制採驗，讓林嫌採尿送驗，採驗的結果發現林男其實一直都有在施用毒品。

蘆洲警分局表示，由於林男又藉故未至警察機關進行採檢，讓員警懷疑他有持續在施用毒品才藉故躲避採檢，且在盤查過程中發現林男左腳的石膏已自行拆卸下放在一旁，後來警方回所驗尿時又刻意將石膏穿戴上並手拄拐杖，一拐一拐地走進分局，讓員警懷疑林男身上還藏有毒品，果然在警方要求林男穿脫石膏之後，就發現石膏內部藏有第二級毒品安非他命2包，總毛重1公克，林男見這招「黃金左腳」也被警方拆穿，無奈的佩服警方真的是細心辦案，這麼小的細節也能注意到。警方訊後全案依違反毒品危害防制條例，將犯嫌移送新北地檢偵辦。

蘆洲警分局呼籲，毒品雖然成癮性強，但仍然有戒治的可能，若為應受採尿人員需定期至警察機關採尿送驗，並配合醫學戒癮治療，一定能遠離毒品的侵害，以維護自身與家人的和諧安定。

北上走春拜廟進警局 2男旅館花盆藏毒遭逮

東森新聞 2023年1月26日

過年走春拜拜，怎麼最後進了警局過年？新北市警方針對旅館臨檢，發現兩名男子從宜蘭特別北上拜廟，因為太累在旅館休息，卻在查緝過程中，發現他們把毒品藏在花盆，最後回不了家直接進了警局。此外，台北市中山區，更有男子過年期間，當街抽毒香菸，直接被警方逮捕。

員警vs.嫌犯：「你這邊都沒人嗎，看一下就好，沒人啊，看一下就好。」

過年警方臨檢旅館，應門的男子講話有點心虛，果然警方撇了一眼。

員警vs.嫌犯：「欸哈囉這是什麼，這誰的，這袋是誰的。」

花盆裡，這袋是肥料嗎？警方拿出來看，果然是毒咖啡包，地上還有毒香菸，這下你們別想住了，通通回警局睡吧。

員警vs.嫌犯：「這台誰的，我的。」

警方清查，他們從宜蘭來新北，特別來拜廟，準備要返家，但因為太冷才會住旅館，卻被查出藏有毒品，而過年持毒的還不只有他。

員警vs.嫌犯：「在你面前檢查，安非他命啊大哥。」

男子當下看見警方就想躲，觸動員警敏感神經，一查身上有K他命，而且當下他竟然囂張到在大街上抽K菸，這下直接被逮，新北汐止甚至還有人吵架，吵到被查出毒品，當初警方接獲，房東跟房客的租屋糾紛，原本要對方趕快搬離，勸一勸看到毒品。

員警vs.嫌犯：「手表要不要拿下來會刮到，不用。」

兩名租客的房屋內有安非他命還有吸食器，這下百口莫辯，未來得搬走外，毒品罪還吃上一條，過年期間，好好吃年夜飯、圍爐、走春不是很好嗎？硬要吃毒、持毒，這年都被吃壞了。

●東森新聞關心您

吸食毒品，有害身心健康。

不良行為，請勿模仿

犯罪行為，請勿模仿



家中常備藥品如何妥善保存？食藥署公布完整保存方法



華視 2023年2月15日 台北市 / 鄒宗良 綜合報導

多數家庭都會常備醫藥箱，存放如解熱鎮痛藥、感冒藥、胃腸藥、皮膚用藥、外傷用藥等各式常用藥品，或是家中長者的慢性病連續處方用藥，面對如此多種且不同使用方式的藥品，到底該如何正確地存放，才能確保這些藥品的品質與療效？另外，過期與打算廢棄的藥品，又該如何妥善地處理？就讓食品藥物管理署來為您解答。

維持藥品包裝原狀 避免陽光直射

食藥署指出，保存藥品時，應針對藥品不同的包裝方式而有相對應的作法，例如：常見的PTP包裝（Press Through Package，又稱泡殼包裝），是為提供藥品個別的防潮保護，因此每次服用時應壓取所需的藥量即可，不要讓其他部份的包裝受損，而影響包裝隔絕空氣的功能；藥罐容器則是在每次的使用後都應該確實地轉緊或蓋緊；至於診所提供的藥包，因為是藥師依據處方箋完成調劑及交付，因此撕開藥包後就該將其中的藥品確實服用完畢，尚未需要服用的藥包請避免提前拆開，並可以用夾鏈袋將藥包做密封防潮。若是有使用藥盒的習慣，則建議一次準備最多一周的藥量，並確實將藥盒蓋好。

一般藥品通常需存放於室溫下即可，除非藥袋或藥罐容器上有特別標示，或是藥師有特別提醒，才需要存放於冰箱冷藏(2-8°C)，否則保存於冰箱反而容易讓藥品受潮變質。另外，陽光直接照射或是置於濕熱的環境中，會造成藥品的變質，存放時多加留意，才能確保藥品品質。



藥品劑型百百種 保存方式大不同

食藥署也針對各種不同的藥品進行說明。

口服錠劑或膠囊：盡可能原包裝保存，建議保存期限為從開封後或調劑日起算半年內服用完畢。

外用藥：外用藥膏在開封後可於室溫存放至多半年，且不建議分裝成小罐。藥品的外觀若出現破損，藥膏變色、變硬或發臭等，就應避免使用。

眼用藥：眼藥水（膏）建議在開封後1個月後丟棄，部分眼藥水需要冷藏保存。

藥水：糖漿藥水放冰箱可能會產生沉澱，建議放室溫即可，開封後當次治療期間未使用完就要丟棄。粉泡藥水依藥品不同而有所差異，請詳讀包裝說明來進行保存。

磨粉藥品：因藥品經過磨粉後易受潮變質，建議僅於醫師開立的天數內服用，若沒服用完應直接丟棄。

栓劑：除非特別說明應冷藏保存，請將栓劑連同藥袋放置於室溫且陰涼乾燥處儲存。若出現變質或外觀異常，則不建議繼續使用。

胰島素：在未開封時須冷藏保存，且可放至包裝上的有效期限。若已開封或常規使用中，則依廠牌不同，通常可在低於30°C的室溫下保存4-6周。

廢棄藥品3步驟：「放、倒、丟」

藥品過期或欲丟棄時，除了特殊藥品如針劑、抗腫瘤藥品、抗生素、荷爾蒙藥品及管制藥品，需要拿回醫院回收之外，一般居家藥品可透過以下步驟來進行廢棄處理，

藥水方面分為3步驟，

放：將吸水物質，如砂土、咖啡渣、貓砂、茶葉、報紙等，放進夾鏈袋或塑膠袋中。

倒：將藥水倒入袋中後確實密封。

丟：將密封袋丟進垃圾袋隨一般垃圾焚化處理，其他藥品包裝或容器則依規定進行回收。

膠囊及錠劑則是可以直接丟進垃圾袋，隨一般垃圾焚化處理。

食藥署提醒，民眾若有藥品相關問題，都可以諮詢藥師，藥師會說明藥品的使用與保存方式，民眾也可利用藥袋或仿單確認，清楚各式藥品的保存重點並注意藥品保存期限，另外，欲廢棄的藥品可透過「放、倒、丟」3步驟來進行處理。只要依照上述建議妥善管理居家藥品，並養成閱讀藥袋資訊的好習慣，就能共同為自身的用藥安全把關，也可以有效處理家中不必要的藥品。



網購年菜小心！ 消保處揭注意事項：收到貨先做這件事

網路購物常見詐騙話術



編輯 黃潔文 報導 發佈時間：2023/01/20

農曆新年連假來臨，現代人生活忙碌，許多家庭會選擇「網購年菜」代替自煮。不過網購看不到實體，對此，消保處就提醒，選網購年菜眼睛要睜大，尤其是商品須「完整揭露資訊」。

消保處表示，衛生福利部已訂定「以通訊交易方式訂定之食品或餐飲服務定型化契約應記載及不得記載事項」，以維護消費者權益。凡是業者以電視、電話、型錄、報紙、雜誌、網際網路、傳單或其他類似之方法，消費者未能預先檢視食品或餐飲服務下，而與企業經營者訂立之契約，均應依照前揭應記載及不得記載事項，完整揭露品名、內容物名稱及淨重、容量或數量等完整資訊。消費者收到食品或餐飲時，應儘快拍照或錄影存證檢查商品，如發現內容或份量有瑕疵或不符者，應儘速通知業者處理。

消保處指出，依據《消費者保護法》第19條第1項規定，雖然消費者以通訊交易購得的商品，在收到商品後7日內，可以無須說明理由及負擔任何費用，退回商品或以書面方式通知解除契約；但對於易腐敗、保存期限較短或解約時即將逾期的食品或餐飲，經企業經營者告知消費者不適用7天猶豫期時，則不適用。

因此，網路訂購的年菜，若屬可立即食用者，因易腐敗或保存期限較短，且經企業經營者告知消費者不適用7天猶豫期時，將無7日無條件退貨解約的適用；若為冷凍保存期限較長的食品，仍可依前揭規定，主張解約退貨。消保處也提醒，如發生消費爭議，可至行政院消費者保護會網站進行線上申訴。

週六補班補課憂鬱、想睡？

營養師大推「1神級飲品」早上喝：放鬆還能提神



常春月刊--全宇宙最實用的保健知識 2023年2月18日

天氣好差，周六又要補班，會不會覺得心情悶悶的呢？這時候，很多人可能覺得吃洋芋片、手搖飲、甜食、炸物、酒精、大吃大喝等，可能比吃健康食物更讓人開心，但是，這都是短暫的當下，吃垃圾食物久了可能要付出成癮、肥胖、不健康等代價，其實很多健康的食材，也能有快樂的效果！

壓力大、心情差 15種好心情食物這樣吃

營養師高敏敏分享15種好心情食物，來幫助穩定情緒：

- 1、香蕉：維生素B6，可輔助色胺酸轉換、製造快樂荷爾蒙血清素 改善大腦壓力、幫助放鬆心情。
- 2、魚類：omega-3脂肪酸減少憂鬱、延緩腦部退化，像是深海魚，如鯖魚、秋刀魚、鮭魚、沙丁魚等，或是藻油、亞麻仁油中也有豐富的Omega-3脂肪酸。
- 3、牛奶：礦物質鈣幫助放鬆肌肉、舒緩壓力，而牛奶、乳酪中都有豐富的色胺酸，製造快樂荷爾蒙血清素，改善大腦壓力。
- 4、優格、優酪乳：腸道菌相可影響腦腸軸線，有好的腸道環境，也才能維持小心情。
- 5、燕麥：燕麥的水溶性膳食纖維可以穩定神經，提升睡眠品質，還能穩定血糖，幫助調節心情；另外燕麥也有碳水化合物，可以提供能量。
- 6、核桃：礦物質鎂、維生素E 穩定調節情緒，另外鎂可以說是天然的神經安定劑，可以穩定神經，除此之外也能提升睡眠品質；平常多吃綠葉蔬菜、紫菜、堅果、燕麥、香蕉能補充足夠的礦物質鎂。
- 7、茶：微量的適量的咖啡因，助平復心情，茶胺酸也能放鬆情緒，建議可以在早上來一杯無糖茶，維持好心情之外也能幫助提神，展開活力的一天。
- 8、蛋：蛋白質幫助轉換血清素，可以穩定情緒、放鬆心情。
- 9、85%巧克力：巧克力雖然屬於甜食類，但其實其實85%以上的黑巧克力，糖添加的比較少，而且其中還有咖啡因和類黃酮、可可鹼；類黃酮增加大腦血流量、可可鹼協助調節情緒，所以適量享用是沒問題的。
- 10、熱可可：跟巧克力一樣，適度享用，可以帶來好心情，但建議不要加入過多的糖，可以加一點牛奶，同時補充每日鈣質所需。

- 11、雞胸肉：維生素B6 改善憂鬱情緒，另外蛋白質也能幫助轉換成血清素，幫助維持好心情。
- 12、全穀雜糧：膳食纖維及維生素B群養腸、健腦。維生素B群維持神經系統運作最重要的維生素，可以透過全穀類、肉類、深色蔬菜來補充，但最簡單的方式就是各種食物的原型均衡攝取。
- 13、莓果類：強大抗氧化能力，加上讓水果呈現顏色的花青素，使大腦正常運作，建議可以多補充是藍莓、蔓越莓等，都能緩解壓力。
- 14、毛豆：維生素B1穩定情緒、減少憂鬱、焦躁。
- 15、水：水會影響血流，血流影響腦部運作。所以日常水分一定要足夠！建議每日至少攝取1500-2000cc的水分。

15種好心情食物
壓力大★心情差♥這樣吃

高敏敏 營養師

香蕉 色氨酸製造快樂荷爾蒙血清素	魚類 omega-3脂肪酸減少憂鬱	牛奶 礦物質鈣幫助放鬆肌肉、舒緩壓力	優格、優酪乳 腸道菌相可影響腦腸軸線	燕麥 穩定神經提升睡眠品質
核桃 礦物質鎂、維生素E穩定調節情緒	茶 咖啡因助平復心情 茶胺酸能放鬆情緒	蛋 蛋白質幫助轉換血清素	85%巧克力 類黃酮增加大腦血流量 可可鹼協助調節情緒	熱可可 適度享用可帶來好情緒
雞胸肉 維生素B6改善憂鬱情緒	全穀雜糧 膳食纖維及維生素B群養腸、健腦	莓果類 強大抗氧化能力使大腦正常運作	毛豆 維生素B1穩定情緒 減少憂鬱、焦躁	水 水會影響血流 血流影響腦部運作

版權所屬：https://remincare.com/高敏敏營養師

高敏敏也提醒，如果長時間無法改善負面情緒，也一定要尋求醫師或心理師的幫助。