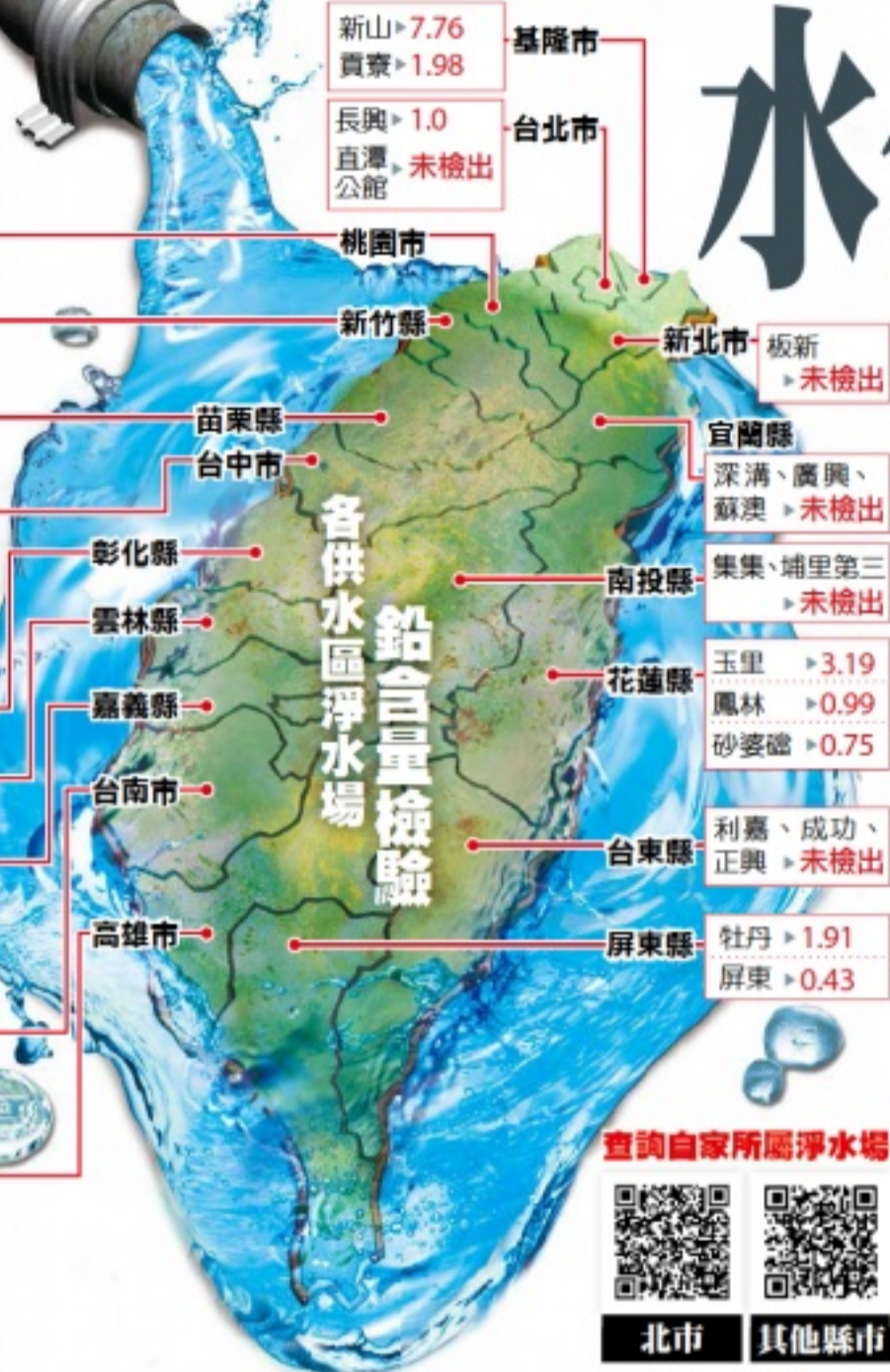


壽星 3.6萬戶是鉛水管 水公司竟拒公布

單位：微克/公升

石門	0.93
平鎮	0.37
龍潭	0.28
大湳	未檢出
實山	2.55
新竹第一、第二、滄雅、員缺	未檢出
東興、明德	未檢出
鯉魚潭	2.55
大安	1.72
豐原、霧峰	未檢出
彰化第三、員林第二	未檢出
林內	0.59
埤仔頭	0.48
公園	0.25
水上、蘭潭	未檢出
潭頂	0.67
烏山頭	0.60
南化	0.52
澄清湖	3.23
树潭	1.26
鳳山	0.88
甲仙	0.36
埤頂	未檢出
澎湖縣馬公	0.74



註1 國內飲用水鉛含量比照世衛組織標準，可容許上限為每公升10微克，表列為2014/9/1~2015/8/31平均水質檢驗數據

註2 表列縣市為淨水場供水區，非淨水場所在地

資料來源：台灣自來水公司、台北自來水事業處

【許麗珍、洪敏隆／台北報導】香港爆發飲用水含鉛超標風暴，《蘋果》追查發現，全台50個供應自來水到家戶的淨水場，不僅高達半數被驗出供水含鉛，而連接到家戶的外管，竟有7縣市、3.6萬戶是鉛製水管，恐天天喝鉛水，嚴重可能導致鉛中毒；但供水單位不公布有那些住戶受影響。毒物科醫師直說有安全疑慮；民眾痛批，政府資訊不公開，「太天壽！」

香港今年7月爆發飲用水含鉛量超標風暴，目前已有逾70名居民被驗出血液鉛含量異常。

危害智力造血功能
由於重金屬鉛透過血液進入腦部、骨髓與腎臟，危害人體造血功能與神經系統，各國早已汰換鉛製水管，其中英國就是發現老舊鉛管引發鉛中毒而在早年全面汰換鉛管。美國也約在1980年全面禁止輸水管線使用鉛管。

《蘋果》追查發現，台灣自來水公司與台北自來水事業處轄下的50個淨水場，竟有高達25個的供水被驗出含鉛，鉛含量從每公升0.25到7.76微克不等，雖然都比現行法令規定的每公升10微克低，但世界衛生組織公布的資訊顯示，10微克是容許的最高含量，並非安全含量，因為目前並無研究可知

是用早期建物圖資比對出，與實際狀況恐已存在落差，本月底前會研擬提督查方案，花半年派專人至這3萬戶進行實地勘查，預計明年4月再訂出汰換鉛管計劃。

台灣自來水公司則表示，宜蘭縣5934戶鉛管預計年底汰換完成，新竹縣市與苗栗地區500戶明年2月汰換完，花蓮217戶今年年底可完成汰換。至於3.6萬戶詳細位置，北水處與自來水公司都表示不公布，以免造成民眾恐慌。

挨轟根本詐騙集團

台北民眾曾小姐說，老舊鉛管已經存在幾十年竟沒換完，政府還不告知鉛管位置，「不知情的住戶不知喝了多少鉛水，真天壽！」苗栗民眾黃大智說，按時繳水費卻可能供有風險的水，還不告知當事民眾，根本就是「詐騙集團」，水公司應公開資訊，並安排相關住戶健康檢查追蹤，給予合理補償。

成功大學國際水質研究中心主任林財富說，淨水場被驗出的微量鉛，可能與添加淨水藥劑、天然土壤背景值或管線接頭銲接等環節可能有微量鉛有關，這部分需進行研究才知道來源，自來水公司也應趕快汰換鉛管。

專家建議

防鉛水下肚 早起用水先放流

國內目前有3.6萬戶由老舊鉛管供水，在政府不公開鉛管地點情況下，專家建議民眾可在早上第一次用水時，讓水龍頭放流數分鐘，或購買可去除重金屬的淨水裝置、將飲用水送檢驗等；如懷疑已經鉛中毒，則可到毒物科或腎臟科就診。

水龍頭應選不鏽鋼
國家衛生研究院環境醫學研究所研究員江宏哲表示，鉛若透過老舊鉛水管滲入水中，無法透過肉眼辨識，但若水中鉛濃度過高，喝起來可能有「甜甜澀澀的重金屬味道」；目前並無任何簡易快篩試劑可檢驗水中的鉛含量，民眾早上第一次用水時，打開水龍頭放掉數分鐘的水，就可把水管裡沉積一夜可能有鉛的含量，透過放流減少；若仍有疑慮，也可將家中飲用水送環保或水質檢驗單位檢驗。

成功大學國際水質研究中心主任林財富說，除老舊鉛管，如水龍頭品質不好，也有可能喝到含鉛的自來水，除可考慮購買可去除重金屬的淨水裝置，水龍頭最好選擇不鏽鋼材質。至於將水煮沸，對於去除鉛沒有幫助，因為鉛沒有揮發性。

林口長庚醫院臨床毒物科主任顏宗海說，鉛中毒的臨床症狀沒特異性，成人可能會有四肢無力、貧血等症狀或慢性腎臟疾病；幼童可能出現注意力無法集中、過動等症狀。如民眾懷疑鉛中毒，可到毒物科或腎臟科掛號，由醫師問診後決定是否需驗血驗尿，健保可給付。

■記者許麗珍、洪敏隆

國內鉛製水管分布

註：台北自來水處供水區除北市外，另含新北市中和、永和、新店、三重、汐止7個里

資料來源：《蘋果》採訪整理

地區	自來水用戶數	鉛管戶數	改善期程
台北市 (含新北部分區域)	166萬戶	3萬戶	明年4月普查完後再訂汰換計劃
新竹縣市、苗栗縣	49萬戶	500戶	明年2月
宜蘭縣	16.4萬戶	5934戶	明年底
花蓮縣	10.6萬戶	217戶	今年底



風暴未息 香港學童長期飲鉛水 掀恐慌

香港數月前爆出飲用水含鉛量超標，公共住宅、學校等均中標，其中聖方濟愛德小學一處操場的飲水機，甚至驗出超標21倍的驚人數字，引發香港民眾恐慌。部分港人不滿港府處理此問題不力，一度逼得港府運輸及房屋局副局長邱誠武喝下一杯來自鉛水超標公共住宅的「鉛水」。

超標21倍太嚇人
香港今年1月傳出有民眾在飲用水中發現雜質，但當時未察覺水中含鉛超標。直到7月，香港民主黨公布水質抽查數據，才披露「啟晴邨」公共住宅的自來水含鉛量超過世界衛生組織

(WHO)標準。接著1個多月竟發現10多處公共住宅、多處私人住宅、香港城市大學、聖方濟愛德小學等15處教育單位等地用水，含鉛量也都超標，以聖方濟愛德小學一處操場的飲水機超標21倍最嚇人。

鉛水問題引發民怨，港府其後有系統地更換含鉛量超標的自來水水管、對受影響較大的家庭發瓶裝水、開放消防栓讓民眾取水、免費替民眾驗血。但民眾還是很不滿，一名9歲男童在一場居民大會中憤怒稱，港府應停止收水費，「拿毒水給我們喝，為何還要我們交水費？」至今鉛水事件還未平息。

■大陸中心

美月子中心來台攬客 40萬全包



網友教帶孕闖美撇步 被罵翻

【潘佩如、石秀娟／綜合報導】簡姓女子懷孕36周闖關，在赴美班機上生下女嬰，引發軒然大波，對於不少民眾想到美國生小孩行為，台北一家專門安排赴美生子的坐月子中心表示，產婦想到美國生小孩，主因是父母認為孩子在美國出生可成為公民，不但小學到高中學費全免、免服兵役，更擁有美國工作權，未來父母還能以依親名義申請綠卡。

孕婦入境美方嚴查
能到美國生產的媽媽，經濟能力相對不差，所衍生的商機也吸引不少美國坐月子中心來台設分部，並開出要價40萬元至100萬元不等的包套行程，包括協助媽媽到美國生產，從訂機票、接送機、醫院生產、坐月子一條龍服務。

坐月子中心人員說，台灣人大多選擇美西洛杉磯、舊金山等華人較多的地方生產。

但近年因為華裔媽媽(包括中國大陸)到美國坐月子中心產日增，隱身民宅的美國坐月子中心，不僅影響生活品質，也違反使用分區規定，引起居民抗議。

美國土安全部「移民暨海關執法局」3月曾突擊加州洛杉磯的月子中心，美國移民官也開始嚴查入境美國的孕婦，詢問其預產期、赴美行程目的及醫療保險等，打擊這個被中國孕婦視為移民美國的捷徑。

對於赴美待產的撇步技巧也引發網友熱議。一名網友gielon

五月在部落格po《美國闖關大順利》一文，敘述自己懷孕近35周，到美國通關時穿寬鬆黑上衣、背大包拿厚外套遮肚，入境時還申報上萬美元，聲稱是去拜訪朋友和買美國家電，最後順利在美國生下美籍寶寶。

PO遮肚照急關網站
另一名林姓網友也在2013年4月貼了《飛向LA闖關大作戰》一文，建議有意到美國生產的媽媽，通關時可用外套、圍巾、大包包等衣物遮肚，下機時莫落單，利用同行者及推車掩護，若被詢問是否懷孕，要誠實回答，但只能說懷孕26至28周。但兩人文筆經狂轉載後，都被灌爆罵翻，已緊急關閉部落格。



離譜 北水處換鉛管竟要10年

稱含量低於1微克 3.6萬戶天天喝

【生活中心、財經中心／台北報導】《蘋果》昨揭國內有7縣市3.6萬戶民宅由老舊鉛製水管供水、住戶恐天天喝鉛水，台灣自來水公司及台北自來水事業處昨坦承鉛管多供水給36年以上老舊房屋，另據供水單位內部檢驗，部分鉛管所供的水被驗出含鉛，最高是宜蘭、曾驗出每公升7微克。台北承諾明年底前改善、北水處則要10年，北市議員痛批竟要這麼久，太離譜。

香港今年7月爆發飲用水鉛含量超標風暴，逾70名居民被驗出血鉛含量異常，包含兒童孕婦。由於鉛滲透過血液進腦部、骨髓與腎臟，危害人體造血功能與神經系統，各國早已汰換鉛水管；世界衛生組織建議飲用水鉛含量標準為每公升10微克，但強調是可容許含量，非安全含量。

逾36年老屋才會有

《蘋果》昨揭雙北市、新竹縣市、苗栗、宜蘭及花蓮等7縣市有3.6萬戶由鉛管供水，引起不少網友不滿，質疑政府怠惰、叫官員自己天天喝微量鉛水看看。

經濟部部長鄭中昨在立法院經濟委員會中說，國內1970年代開始使用鉛管，後來陸續改善，目前僅3.6萬戶還未完成，主因是有些管線在舊有巷弄，管線圖不好查，工程需花點時間。全台水質都符合國際標準，不需擔憂。北水處也公布數據指，北市約有3萬戶供水管線有20公尺以下鉛管，中正、萬華及文山區最多，且均是1979年前老屋。

驗出最高值在宜蘭

北水處副處長陳曼莉說，前年已汰換含鉛量較高的20公尺以上鉛管戶的管線，20公尺以下鉛管用戶備水質檢測顯示鉛含量低於1微克或未檢出，因此無急迫性，將併入全市管線汰換計劃，預計10年內完成。

台北市副總經理柯炳輝說，台北市供水區內仍有鉛管

者，都是1974年前各鄉鎮工廠經營時期施設；前年和去年清查共10759戶有鉛管，已汰換4108戶，剩下的6651戶，最晚明年底會改善完成。

台北水公司強調從2012年至今，對自來水配管線的水質檢測共2318件，皆符合飲用水標準，其中未檢出鉛的件數達57%，其他有測出鉛含量的數值從每公升1.5微克到7.5微克不等，都比國際標準10微克低，最高值7.5微克是在宜蘭縣，為昭公區，近期願再檢測。

環保團體看守台灣協會秘書長謝和霖批評，鉛即使含量很低也能產生副作用，特別是對嬰兒和兒童危害很大，即使沒超標，長期累積喝下含鉛的水也很可怕。

民批說一套做一套

台北市市民林先生說：「柯P不是要建立開放政府、要資訊公開透明嗎？怎麼說一套、做一套？」宜蘭居民羅家為說，不肯公開資訊，讓人覺得「有鬼」，要民眾如何相信政府和供水公司所作的檢驗結果，應該交由公正單位檢測。

北市議員謝維洲痛批，市長柯文哲都可以公布性侵熱點，為何不能公布鉛管圖資，北市要10年才要汰換鉛管，太離譜，明年竟還要漲水費，應先汰換完鉛管再來談漲價才合理。



■全台還有3.6萬戶民眾以鉛管供水。民眾用水恐有安全疑慮。設計畫面

國內鉛製水管汰換時程

分布地區	鉛管戶數	改善期程
台北市(含新北部分區域)	3萬戶	2025年之前
新竹縣市、苗栗縣	500戶	明年2月
宜蘭縣	5934戶	明年底
花蓮縣	217戶	今年底

資料來源：《蘋果》採訪整理



香港案例

■香港今年7月爆發飲用水鉛含量超標風暴，水喉管內被檢出鉛沉積物。資料照片

慢性累積 鉛毒傷童智力 殺精蟲害不孕

國內以鉛管輸送自來水恐危害民眾健康，醫師指出，鉛中毒是慢性累積造成的，會積聚在骨頭，鉛引發的慢性中毒會影響孩童智力、注意力不集中等，成人會增加腎病變、不孕和心血管疾病等風險，民眾應少接觸含鉛產品。

林口長庚醫院臨床毒物科主任顏宗海表示，鉛中毒是慢性累積造成，最後會積聚在骨頭，研究發現鉛在骨頭的半衰期

(代謝到一半濃度)長達25年，鉛除了對孩童有神經毒性外，「俠醫」林杰樑教授生前研究證實，男性精液的鉛濃度愈高，其精蟲數愈少，證實對成人也有生殖毒性。

彩色吸管藏危機

他說，鉛在工業上可作色素使用，因此包括顏色鮮豔的彩色吸管、油漆和塑膠玩具等，都含鉛，嘴巴接觸或沾到皮膚都可能攝入，如出現慢性頭痛、手抖、走路不穩等症狀，可就醫抽血檢驗，孩童的血鉛濃度正常值低於5單位，成人應低於20單位，鉛中毒可注射螯合劑治療。

中國醫藥大學附設醫院國際醫療美容中心主任邱品齊指，鉛常存在女用化妝品如粉餅、口紅和眼影，目前國內對化妝品鉛含量上限為20 ppm(百萬分之一濃度)，只要不超標就不危害健康，但夜市等來路不明的化妝品常有重金屬超標問題，最好別買。

■記者蔡明輝

令人氣結 太官僚 水公司拒補償用戶

國內3.6萬戶民眾長期食用鉛管供水，消基會要求台灣自來水公司與台北自來水事業處提供水費優惠，民眾並要求水公司提供住戶血鉛檢查及加裝淨水設備，但是台北及北水處均指鉛含量沒超標、無補償義務，消基會痛批太官僚，用戶若申訴，該會願幫消費者討公道。

要用戶自己詢問

據台北水公司及北水處說法，曾抽檢該3.6萬戶的供水水質，多未檢出鉛，就算檢出，也都低於每公升10微克，符合法令標準。兩單位據此認定無補償用戶義務，不會減免費或主動通知用戶，但民眾如住在老舊建物、懷疑自家是鉛管供水戶，可打電話到台北或北水處查詢。媒體追問若民眾喝鉛水出問題，誰

負責？台北水公司副總經理柯炳輝回應：「假設性問題難評論。」北水處副處長陳錦祥被追問是否提供補償措施指，汽車排放的鉛或塑膠鉛含量都比自來水鉛含量還多。

家住苗栗的民眾黃大智說，長期喝鉛管的自來水，水公司不僅要有水費折扣，更應提供長期健檢追蹤，至少住戶都應安排先做血鉛檢驗，鉛管未汰換前，也應幫忙加裝淨、濾水設施。

消基會願討公道

消基會董事陳智義昨痛批台北、北水太官僚，還要民眾自己打電話去問才說，整個動作都慢半拍，太誇張。消基會董事蘇錦龍說，用到鉛水管自來水的消費者，台北、北水都應定期公布水質檢驗，並給予水費優惠，用戶可向消基會申訴，該會願幫消費者討公道。

■記者林煥玲、洪敏隆、戴安璋

擱淺鯨屍 一夜被拔20顆牙

黑市1顆逾萬元「真缺德」



- 長度** ▶ 每顆牙齒一般都是10餘公分，最長可達18公分
- 重量** ▶ 單顆重量可達1公斤
- 咬合力** ▶ 成年抹香鯨尖牙最大可施展出680公斤的咬合力
- 牙齒位置** ▶ 成年抹香鯨上頰看似無牙，但隱藏圓錐小洞裡約20顆；下頰36至50顆不等
- 黑市交易** ▶ 抹香鯨不得買賣，鯨牙黑市買賣價格一顆逾1萬元，用途多為裝飾品、刻印章

【王智勇／嘉義報導】擱淺八掌溪出海口身亡的巨型抹香鯨，死了仍不得安寧！成大海洋生物暨鯨豚研究中心主任王建平前天為研判其年齡，拔取兩顆鬆動鯨牙欲檢測，昨早重返現場卻意外發現地下顎約30多顆牙齒，只剩10餘顆，共被拔走20顆，快成「無牙鯨」！因該牙處留有工具拔牙痕跡，王建平懷疑有人偷拔鯨牙，無奈搖頭說：「這就是台灣人，真的好缺德」。

「幹嘛不讓牠安息」

抹香鯨上周四腹部側翻、擱淺東石外海，海巡等人員搶救逾10小時，以繩索套住其尾鰭拖往外海；但前天上午，漁民通報在八掌溪出海口、布袋好美里沙灘約150公尺處發現鯨屍。王建平說，前天他到場參與抹香鯨拖吊，見鯨魚牙已掉落幾顆，但大致完整，就拔下兩顆已鬆動鯨牙，做檢測其年齡的標本，詎料只隔一夜，30多顆只剩10餘顆。

人三更半夜搭漁筏、帶工具到沙洲偷拔。《蘋果》昨刊出抹香鯨慘遭拔牙，有網友罵「幹嘛不讓牠安息，牙齒有啥好偷」，也有人痛批「這就是我們台灣人的素質」。

已報案追究偷竊者

王建平指出，成年抹香鯨上顎約20顆，下顎約40顆，死亡的抹香鯨現只剩10餘顆牙齒，竊賊可能打算利用鯨魚牙齒當裝飾品或雕刻印章，因抹香鯨牙在台灣西海岸難得一見。《蘋果》問：「一顆鯨牙是否有一萬元價值？」王說：「絕對超過這個價值，但保育類動物不能買賣！」嘉義縣農業處科長石惠慈說，依照《野生動物保育法》第16條第2項，非法持有保育類動物物品，依法須沒入。另偷竊者也涉及《刑法》竊盜罪，農業處已向海巡署報案。拖吊巨鯨團隊昨請怪手業者到場評估，因認為拖吊不可行，團隊買一捆鋼索綁好鯨魚，並協調兩艘大馬力漁筏準備拖吊，卻因七級風浪作罷！待今日天氣好轉再作業。



幾被偷光



原有30顆

▲抹香鯨一夜被拔20顆牙，昨民眾擱前察看被拔除的牙齒，遺留有血痕。王智勇攝

◀專家王建平前天為檢測巨鯨年齡拔牙時，鯨牙還有約30顆。嘉義救難特搜隊長徐紹唐提供

社會怒了

供水單位願通知鉛管戶

《蘋果》踢爆 柯P令加速換管

鉛水事件 Q&A

Q: 為什麼有鉛水管?

A: 鉛管耐久、耐震及具彈性，老舊房屋供水管普遍採鉛製供水管線，後因國際發現鉛會滲入水中危害人體健康，國內1979年起禁用，至今仍有7縣市3.6萬戶鉛管尚未汰換。

Q: 鉛水管對人有何危害?

A: 鉛溶出後進入自來水，長期飲用，體內將累積鉛毒，幼兒發展遲緩，智能損傷，成人恐引發心血管疾病、腦中風或慢性腎臟病等。

Q: 如何知道我家供水管是否為鉛管?

A: 雙北市鉛管戶約3萬戶，中正、萬華及文山區最多；1979年以前老舊房屋住戶有疑慮可致電北水處(02)8733-5678查詢。台灣自來水公司供水區內有6651鉛管戶，分布新竹縣市、苗栗縣、宜蘭縣、花蓮縣；1974年以前建造的老舊房屋住戶有疑慮可向當地台水服務處洽詢或致電1910查詢。北水處與台水公司近期內也將主動通知鉛管戶。

Q: 如我家管線確認是鉛管，該怎自保?

A: 因微量鉛也可能在體內累積造成危害，因此可在早上或假日後第1次用水時將水放流數分鐘，將可能沉澱在管中、濃度較高的鉛放流掉；另可考慮購買可去除重金屬的淨水裝置。如出現頭暈、四肢無力等可疑症狀，可到毒物科或腎臟科求診，由醫師決定是否需化驗血鉛濃度。

Q: 對自來水質有疑慮，可否免費檢驗?

A: 北水處原本就有提供雙北市供水區內的家用自來水免費檢測服務，查詢管道tinyurl.com/pdwio3j。非北市的鉛管縣市老舊房屋用戶，如有疑慮可電詢1910客服專線，如水公司研判屬恐有問題者，將派員免費查驗，追查原因盡速改善。

資料來源：《蘋果》採訪整理

台北市長柯文哲昨令北水處加速汰換鉛管時程。資料照片



若頭暈手抖 可驗血鉛

林口長庚醫院臨床毒物科主任陳宗海說，到醫學中心毒物科或中小型醫院醫藥科掛號可驗血鉛，孩童血鉛濃度正常值低於五單位，成人低於二十單位，慢性鉛中毒影響孩童智力發展、注意力不集中，成人則有腎臟變、不孕和心血管疾病等危險。鉛中毒可能導致慢性頭痛、手抖、走路不穩和腎功能變差，有症狀者經醫師診斷、開立抽血單，健保給付檢驗費；若無症狀單純想驗血鉛，則須自費，陳宗海以長庚為例，掛號費、部分檢驗費和檢驗費共約八百六十元，報告約一周出爐。

台大醫院醫藥科醫師姜至剛說，該院環境醫學中心可驗血中多種重金屬濃度，包括鉛、汞、鎘等，自費約一千元，約一周能知結果。

記者蔡明輝

自費須花千元

鉛管輸送的水過下肚，長期累積將增加慢性鉛中毒風險，醫師表示，如擔心體內累積過多鉛，可到醫院毒物科或醫藥科掛號；如有頭暈、四肢無力等症狀，經醫師診斷檢驗有健保給付，若無症狀單純想驗血鉛，須自費近千元。

有話說 受影響民眾

我們社區已經有40-50年歷史，當然會擔心有鉛水管，若真有鉛水問題，盼政府幫我們汰換管線，並有實質的補償費。

- 凌紹唐 · 30歲 · 服務業
- 唐新發 · 65歲 · 通訊行負責人
- 江惠忠 · 32歲 · 倉儲業

北市

苗栗

宜蘭

宜

蘭

縣

民

眾

意

見

到

此

地

方

才

知

道

對

人

的

傷

害

台大公共衛生學院教授唐長權表示，美國、日本、加拿大與歐洲等，都曾發生與鉛管有關的事件，這些國家第一個動作就是「監控」，目前為止還沒找專家討論，也不為民抽血檢驗，缺乏積極作為，無法讓民眾安心。

呼籲公布鉛管地圖

兩供水單位前天整稱鉛管供水的水鉛含量未超過每公升十微克的法令標準，認為不需主動告知用戶。因鉛毒會累積在人體，微量鉛也可能有危害，立委連惠嘉昨在立法院質詢強調，民眾有權知道是否喝到鉛水，應公布鉛管地圖並提供鉛管戶免費血鉛檢驗。

經濟部長部振中回應，台水公司一週內會主動通知供水區內的六千多戶，鉛管檢測則會帶回經

濟部，朝正面方向研議。台北市長柯文哲獲知北水處要十年才會汰換所有鉛管後，昨早也在市政會議要求北水處加快換管、並隨時告知用戶。

台水公司昨說，一週內會派員到鉛管戶投遞「鉛管通知書」，若民眾在家則會當面說明汰換日期及水質正常；並將重新抽驗鉛管戶水質；北水處長陳錦祥也說，預計一個月內通知鉛管用戶。至於鉛管地圖，台水公司及北水處仍不願正面回應。

「閱顧健康」太離譜

北市文山區住戶張水生說，會恐慌是否喝到含鉛的水，政府應補貼鉛管戶更換管線，否則就太不負責任了。北市議員許淑華也抨擊，水處每年盈收約四億元，既然有鉛管就該支付鉛管

戶健康費，負起社會責任。苗栗市長邱炳坤昨得知開區中正路多數住戶水管是鉛管，大為震驚，重批自來水公司「置民眾安全於何地？不知道鉛對人體的傷害很大嗎？」水公司法理應工作牛步化，實在太離譜！主張被害市民一訴請國家賠償討公道。

在苗栗中正路南商團開西飯店四十年的業者江宏發說，該店屋齡超過三十年，昨才得知水管是鉛管，北水公司「閱顧用戶健康安全」。宜蘭縣長林錫耀及新竹縣長楊添壽昨也都表示關切，要求水公司快汰換鉛管。

官方消極拒供體檢

台大公共衛生學院教授唐長權表示，美國、日本、加拿大與歐洲等，都曾發生與鉛管有關的事件，這些國家第一個動作就是「監控」，目前為止還沒找專家討論，也不為民抽血檢驗，缺乏積極作為，無法讓民眾安心。

應免費健檢

自來水公司是賺錢公司，不將鉛管全汰換，民眾是無法接受的，汰換前應補助用戶重金屬濾水器，同時給予免費健檢。

隱瞞很可惡

很可惡！自來水是主要民生用水，老舊鉛管管線既然有安全疑慮，水公司本就有義務無條件更換，怎可推托、隱瞞事實。

盼給補償費

我們社區已經有40-50年歷史，當然會擔心有鉛水管，若真有鉛水問題，盼政府幫我們汰換管線，並有實質的補償費。



買職中門票 男嗆炸觀眾席

【綜合報導】中華職棒總冠軍賽第三戰昨晚在新莊棒球場開打，不料昨早疑有民眾買不到門票，竟電話恐嚇要在二樓觀眾席放炸彈，因總統夫人周美青也到場看球，上百警力和防暴小組動員在球場場檢，所幸證實虛驚一場，但為慎重，開打前有五百名特勤人員在總統夫人席區安檢，昨晚球賽一萬二千五百個座位幾乎坐無虛席。

周美青到場觀賽 警方表示，昨早八時許，設在新莊球場內的新北市體育處接到男子恐嚇電話，指恐球賽票太好，害他買不到，還說出一串「叫總統隊小心一點」，要在二樓觀眾席放炸彈，隨即掛電話；警方不敢大意，昨下午動員上百警員到場地毯式搜索，幸查無異狀，警方正追緝通緝對象。

紀綠追查，並恐嚇非偵偵。總統夫人周美青昨晚六時三十分到球場，特勤中心也打破慣例，在同美青到場前半小時再度場勘，周美青就坐後，二十名特勤人員也在周圍警戒。

對此，主場球隊中信兄弟領隊楊培宏說：「應只是個案，剩下兩場比賽會跟聯盟討論是否增加安全措施」。「恰恰」彭政閔則對媒體說：「球迷要理性看球，賽前警察在清場安全應該沒問題。」猿隊主德林智勝則說：「會做這樣事的人，應該不是真的球迷吧？」

「要殺很多人」男恐嚇高鐵

【綜合報導】桃園一名男大生去年和同班女友分手，懷疑另一名女同學有異，即展開報復，去年底他假冒作女同學名義散布謠言，月初又在高鐵車廂廁所放置五張恐嚇紙條，寫明「上帝叫我下禮拜要殺死很多人解救蒼生」，並署名女同學姓名及家鄉，警方查出男大生惡行將他逮捕，檢方昨諭令三萬元交保。

游男落網後已獲3萬元交保。游仁汶攝

失戀遷怒女同學 冒名嫁禍 話與「奶大屁股大，包你滿意」等字樣的交叉字條，讓蘇女飽受騷擾。本月四日上午九時許，游男帶著以電腦字打好的十張紙條，寫有「上帝叫我下禮拜要殺死很多人解救蒼生，沒事不要來，如果你也想像一起殺人，請與我聯絡」的恐嚇內容，其中五張被放置在兩班高鐵車廂的廁所及座椅，另五張沒機會放置而去案。

依指證逮男大生 紙條被發現後，警方依紙條上資訊找到蘇女，清查發現游男涉有重嫌，前晚至游男大深住處逮人，查扣製作紙條的電腦、列表機等證物。游男落網後供出兩次報復行動，警方將他依恐嚇公眾、妨害公用事業等罪嫌送辦。檢方認為他開庭態度良好且坦承犯行，諭令三萬元交保。

游男去年底以冒名訂被騙、打無聲電話等方式騷擾蘇女，並在書店留下寫有蘇女電

踢爆4天

北市1.7萬鉛管戶 路段曝光

含永康街饒河夜市 各方施壓下 3年內加速換管

【生活中心、突發中心／綜合報導】《蘋果》周一踢爆，全台有7縣市3.6萬自來水鉛管戶，昨有民代曝光北市自來水事業處提供北市1.7萬鉛管戶分布路段清單，萬華區萬大路巷弄鉛管長達2.7公里最長，永康街及饒河夜市等也上榜。北水處昨預估將斥資20億元，並由原來10年提前至3年內完成換管。網友則要求其他6縣市資料也應公開。

全 台3.6萬鉛管戶中，北水處供水區內的台北市及新北市各有1.7萬及1.3萬戶，台灣自來水公司供水區內則有新竹縣市及苗栗縣500戶、花蓮縣217戶、宜蘭縣5934戶，其中鉛管戶最多的宜蘭縣，已知分布在羅東鎮、冬山鄉、蘇澳鎮與宜蘭市區。受影響住戶都是1979年以前建造的房屋。

萬華萬大路最長

北水處及台水公司表示將分別在1個月及1周內個別通知鉛管戶，為保護個資，不公布鉛管戶所在路段。北市議員謝維洲及顏聖冠昨率先公布北水處提供的北市1.7萬鉛管戶坐落區段，其中最長鉛管路段為萬華區萬大路

及巷弄，長達2.7公里，其次北投中和街1.9公里，通化街、永康街及饒河夜市等都名列其中。

「6縣市也應公布」

議員昨要求市府提供免費血鉛檢驗給鉛管戶，另在鉛管尚未汰換前不可漲水費。北水處強調，鉛管長30公尺以上，且自來水在管中停滯逾6小時才有風險，前年已將北市內20公尺以上鉛管全汰換掉，1979年前老舊房屋鉛管戶雙北共3萬戶，將優先汰換鉛管密度較高地點，其中萬大路及中和街明年初可汰換完成，原預估10年全數汰換時程將盡力縮短於3年內完成，預估經費約20億元。另會在一周內評估是否免費替鉛管戶體檢。

台北市東門永康商團發展協會理事長劉鴻翔昨說，附近數百店家現在才得知可能是鉛管戶，很憂心業績衰退，尤其影響國內觀光客，希望市府儘早更換鉛管，讓大家安心。

各縣市網友則在《蘋果》網站留言瘋狂討論議員公布的資料，不少民眾要求公布其他6縣市路段清單，網友洪智傑說，「怎麼中和永和區的又沒有公布！」

看守台灣協會秘書長謝和霖痛批北水處之前遭大肆宣傳自來水可生飲，如今才說還有鉛管但又公布不公布位置，簡直是欺騙大眾。

將抽驗6千戶水質

北水處及台水公司昨晚仍堅持不公布鉛管戶資料，台水強調除會主動跟鉛管戶說明，也決定大規模抽驗6千多個鉛管戶水質。新北市水利局表示，已行文協調北水處提供新北市鉛管戶清單，是否對外公布要再研議。

北市鉛管完整名單刊下版

地點	長度(公尺)	檢數
1 萬華區萬大路	2728	424
2 北投區中和街	1904	350
3 大安區新生南路一段	1223	220
4 大安區泰順街	1192	175
5 文山區興隆路	1186	157
6 中正區南昌路一段	1140	117
7 士林區中山北路六段	1103	207
8 文山區興隆路1段	1091	293
9 中正區永春街	1045	133
10 士林區文林路	1034	183

註1 在左列路段及其巷弄內、且為1979年前完工者，可能為鉛管用戶。
註2 表中「檢數」代表1戶或1棟建物內之所有戶數。洽詢電話：(02) 8733-5678。
資料來源：北市議員謝維洲

水龍頭也含鉛 下月增訂標準

衝擊內銷

鉛製水管恐使食用水含鉛引發健康疑慮，家戶所用的水龍頭其實也含鉛，民眾如長期飲用經過含鉛水龍頭的水，也可能有健康疑慮。標檢局表示，內部已研擬增訂水龍頭含鉛量標準，未來將要求業者生產的水龍頭含鉛量低於0.25%，預計下月公告實施。

應選購不鏽鋼材質

國內水龍頭等五金產業多分布在彰化，彰化縣五金產業發展協會理事長吳仲達說，國內傳統水龍頭材質使用「鉻金鋼」，鉛含量達5%至7%，另外也有使用黃銅材質者，鉛含量約3%。

台灣大學環工系教授張尚廉說，水龍頭所含的鉛的確會污染水質，長期飲用有健康疑慮。



■民代公布北市萬大路巷弄鉛管長度最長，該路段36年以上屋齡住戶恐足鉛管戶。黃世宏攝

台大檢測 1/4嬰兒血鉛過高

《蘋果》踢爆全台有3.6萬戶仍使用老舊鉛管供應食水，讓民眾陷入鉛中毒危機，台大醫院昨公布最新研究，發現北部230名受測新生兒中，2成5臍帶血鉛濃度偏高，且血鉛偏高者2歲時的認知及社交能力明顯較差，推測母親長期喝含鉛的水、孕期間吃來路不明的中草藥，是導致新生兒血鉛偏高的可能原因。

認知社交力變差
台灣大學職業醫學與工業衛生研究所博士後研究員林靜君昨說，該研究於2004年針對幼童的認知能力檢測，結果發現2成5的新生兒臍帶血鉛濃度高於其他受檢者的血鉛上限1.6微克/百毫升，且血鉛偏高新生兒2歲時的認知表現明顯較差，包括比較無法正確表達自己的意思，以及和同齡小朋友相處時較易發生爭執等。

孕婦藥補鉛過高
林靜君的指導教授、台大環境及職業醫學部主任陳保中說，過去已有研究顯示，當成人血鉛濃度愈高，受孕能力愈差，另嬰兒的出生體重也會下降，而國內以往則有研究發現，鉛會造成兒童過動、注意力不集中等，而最近的研究則發現新生兒血鉛濃度偏高，會影響認知能力發展。

他說，研究推測飲用經鉛管輸送的自來水，或食用來路不明草藥等，都可能使母親暴露到太多的鉛，並經胎盤直接回輸到體內，才導致臍帶血鉛偏高，建議居住在用鉛管路段的民眾，若自覺有鉛中毒異狀，可向醫院諮詢是否須進一步就醫檢查。

林口長庚醫院臨床毒物科主任顏宗海說，鉛中毒常見症狀為頭痛、頭暈、手抖、步態不穩等，但也可能導致慢性貧血、腹痛等，民眾如有類似不適，可到醫院驗血查明，即使真有鉛中毒，使用整合劑治療，便能迅速將鉛經尿液排出體外。

降低鉛暴露注意表

- 勿服來路不明草藥，因含鉛量可能偏高，吃多恐提高鉛中毒風險
 - 老舊房屋可能會使用含鉛油漆，可重新粉刷，避免持續鉛暴露
 - 家長為孩童選購玩具時應挑選有安全玩具標示的產品，以免劣質玩具含鉛
 - 飲用經鉛管輸送的自來水，恐提高鉛中毒機率，若要降低風險，取水前打開水龍頭20-30秒、盡量把鉛沖走後再使用
 - 若擔心有鉛中毒，可致電台大醫院環境職業醫學部門診(02) 2312-3456轉67193，有醫師提供諮詢；也可前往其他醫院的臨床毒物科做檢查
- 資料來源：陳保中醫師、顏宗海醫師

■台大最新研究發現，北部230名受測嬰兒中，25%的臍帶血鉛濃度偏高。圖中嬰兒與新聞無關。資料照片



變位坂山
■國軍空投的物資四處散落，猶如大型垃圾污染山林。翻攝Mike Chang臉書

心痛 搶救AT-3 留滿山垃圾

【黃瑞娟、王煥華／綜合報導】高雄岡山空軍官校一架AT-3教練機，於上月22日進行飛行訓練時，在南投縣馬博拉斯山區失蹤，國軍出動大批人力入山搜救4天，並以直升機空投補給物資，怎料在尋獲教練機殘骸及兩飛官遺體後，未用完的物資竟散置山區，近日山友發現這批物資經日曬雨淋變成垃圾，美滿山林竟成了超大垃圾場。

對此，陸軍花東防衛指揮部昨表示，搜救任務連日社論風聲鶴唳發布，為維護搜救人員安全優先撤離，離去前將物資集中捆紮，並以帆布覆蓋，研判連日天候不佳，導致捆紮遭破壞，對於影響山區景觀表示歉意，近期將視天候狀況，派員上山清運。



空投補給 ■上月國軍搜救AT-3教練機時，在臨時停機坪搬運空投物資進行補給。資料照片

反課網闖教部 5學生扯警起訴

「給歷史宣判」吳思華被批無恥

【綜合報導】反課網學生今年7月闖進教部，22人遭移送法辦，其中北區高校聯盟發言人林冠華事後燒炭死諫，教育部撤告，林等人被控侵入住宅等罪昨均獲不起訴。但陳柏瑜、閻孝和、彭成、尹若宇、蔡明穎5名學生，因與教育部駐衛警發生拉扯，涉嫌妨害公務等公訴罪，昨被台北地檢署起訴，並建議法院宣告緩刑。

林冠華母親昨認為，兒子獲不起訴是「意料之內」，但對5名學生遭起訴，感到十分憤怒，痛斥教育部長吳思華「無恥！從頭到尾都是教育部的錯！」教育部昨天表示尊重司法，盼法院從輕或不予追究。

遭起訴學生昨發共同聲明，「我們的行動是留給歷史宣判有罪或無罪。」台大學生閻孝和表示，已做好面對法律途徑的準備，不會認罪。宜蘭高商學生陳柏瑜承認行為不妥，但呼籲教育部公開課綱相關資訊。

教育部2月宣布徵詢高中歷史課綱引發爭議，7月23日深夜，22名學生、民眾因衝入住宅罪，林冠華遭逮捕獲交保離開地檢署2天後，在家中燒炭身亡，教育部8月撤告。

涉公訴罪求緩刑
不過檢警另外查出，陳柏瑜等5人先後推擠、拉扯或架住企圖阻撓學生的駐衛警，涉及妨害公務、強制等公訴罪，審酌5人還是學生，且教育部也不追究，建議宣告緩刑；另外兩名未成年學生則送少年法庭。



反課網學生涉案犯行 資料來源：台北地檢署

被告	事由	涉犯法條
彭成	見教育部謝姓駐衛警要關門擋學生，蔡、彭推擠拉扯謝警，尹自後架住謝警，並造成其胸部挫傷	妨害公務罪、強制罪，起訴；但蔡、彭部分，2警員撤告不起訴
蔡明穎	見謝姓駐衛警守在教育部長室外，上前阻擋、強拉許警	妨害公務，移少年法庭
尹若宇	帶頭衝進部長辦公室	妨害公務，移少年法庭
陳柏瑜		
閻孝和		
張姓林姓少年		

雙北鉛管路段95%水驗出鉛

首波 最高近7微克 市府規劃用戶健檢

【生活中心／台北報導】鉛管供水問題持續擴大，在外界施壓下，台北自來水事業處昨公布首波155個鉛管路段含鉛量檢驗數據，結果高達9成5檢測點驗出含鉛，其中17個鉛管路段的供水鉛含量竟達每公升5微克以上，驗出數據最高的中華路1段更直逼7微克，北市民痛批自來水處不老實。台北市衛生局已擬妥鉛管用戶居民血鉛檢驗提案，今將呈報市長柯文哲定奪。

上周《蘋果》踢爆全台有3.6萬戶使用鉛管供水，其中以台北自來水事業處供水區內的台北市及新北市部分地區共3萬戶最多，另6000多戶則集中在宜蘭、花蓮及苗栗等地。

北投多處含量偏高

原本台北自來水事業處發布新聞都強調「北水處對供水管網及用戶端等代表點，進行系統採樣及檢驗，均未檢出鉛或遠低於水質標準」，不過北水處昨公布首波155個鉛管路段供水檢驗，雖全數都未超過每公升10微克的法令標準，但155個檢測點中竟有5個點驗出每公升逾6微克的鉛，且一半位於北投；另有12個點驗出逾5微克，126個點驗出1到5微克，5個點低於1微克，總計148個檢測點、9成5都有驗出含鉛，完全未檢出的只有內湖新莊路及興隆路2段等7個點。台北水公司則指，目前宜蘭、苗栗及花蓮三個區分別抽樣部分住戶的水質檢驗，預計檢驗報告下周會出爐，屆時也會主動公布結果。

累積體內傷害智商

林口長庚醫院臨床毒物科主任顏宗海說，北水處水質檢查結果，鉛含量雖符合規定，但仍有少數水質檢測點鉛含量偏高，擔心對人體有危害，若幼童體內長期累積鉛，恐造成智力發展異常。台灣大學公共衛生學院副院長唐長權批評，「不能說沒驗出10微克以上，就說對健康沒影響」，鉛累積人體可能影響小孩

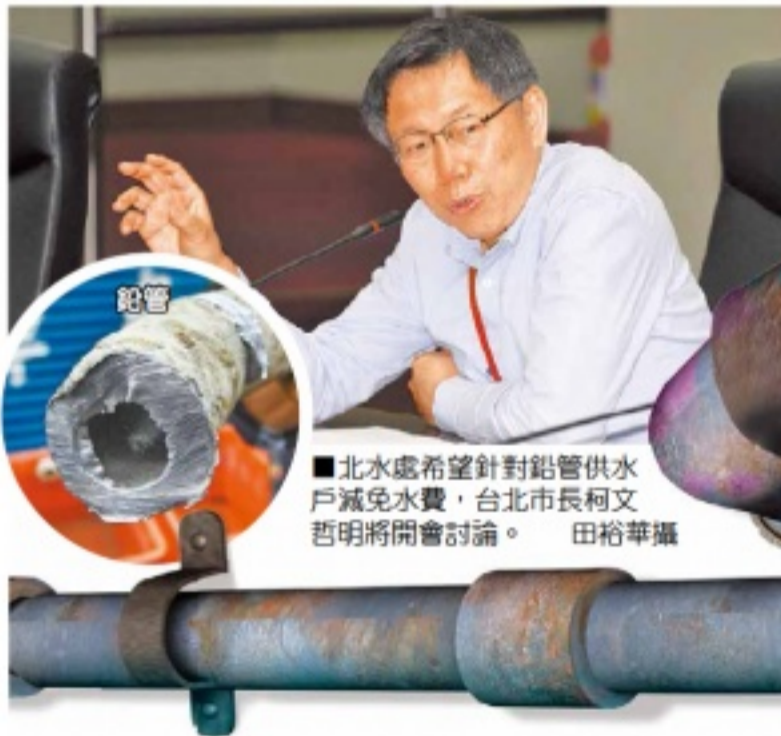
智商、血紅素生成等，且全球仍無研究可知道多少才是安全劑量，鉛含量一定要越低越好。台北市衛生局官員透露，目前已擬妥鉛管用戶健檢規劃，將呈報市長定奪。據了解衛生局傾向開放鉛管用戶自由登記是否驗血鉛，每戶不限人數，強烈建議6歲以下幼童及孕婦接受檢驗，結果約1周後可出爐。如市長拍板，最快下月2日可開放鉛管用戶登記受檢。

北投區奇岩里里長賴進利痛批，市府永遠把北投區的人當二等公民。萬華區凌雲里長游秋蓮直言，水處的說法確實不夠老實。消基會表示，將要求供水單位賠償鉛管用戶損失。

每兩周會公布一次

北水處解釋，之前說含鉛量低於1微克或未檢出是指從淨水場出來的水，昨公布的水質是特定針對鉛管，既然是鉛管，驗出的數字不可能是零，這些數字顯示鉛管供水沒有風險疑慮，未來將每2周於網站公布約100個檢測點數據，也會針對驗出較高數值的鉛管地點優先汰換，三年內完成全轄區鉛管汰換的工作。

由於水價明年計畫調漲，北水處希望針對鉛管用戶減免水費，提供一些小補償。台北市長柯文哲表示，漲價是一個既定政策，但這些鉛管用戶的老百姓還是會抱怨，因此市府計畫在明天上午召開內部會議，把整個落日條款補進去。



北水處希望針對鉛管供水用戶減免水費，台北市長柯文哲將開會討論。田裕華攝



排名	路段	鉛含量
1	北市中正區中華路1段	6.9
2	北市北投區大同街	6.7
3	北市北投區中央北路1段	6.5
4	北市中正區長沙街2段	6.3
5	北市北投區公館路	6.1
6	北市南港區新莊街	5.9
7	北市萬華區萬大路	5.7
7	北市大同區南京西路	5.7
9	北市文山區興隆路1段	5.5
10	北市文山區羅斯福路5段	5.4
10	新北市三重區錦通街	5.4
10	新北市中和區景新街	5.4

資料來源：北水處



完整名單



北市中華路1段的鉛管被驗出供水鉛含量直逼每公升7微克，是首波驗出鉛含量最高路段。張良一攝

註：表列單位「微克/公升」，飲用水鉛含量依規定每公升不得逾10微克，不過10微克為容許上限，非安全含量，因為鉛可在人體累積毒性。

鉛管用戶自保與查詢管道

- 資料來源：《蘋果》採訪整理
- 自保**
 - 早上開始用水時，將沉澱一夜可能有鉛累積的水放流2-3分鐘
 - 使用不鏽鋼水龍頭，以免水龍頭中的鉛成分污染用水
 - 如經常感到頭暈、四肢無力等不適症狀，可到毒物科或腎臟科，由醫師問診後決定是否需檢驗血鉛含量
 - 查詢管道**
 - 台北自來水事業處：(02) 2720-8889或1999 (限北市)
 - 台灣自來水公司：(04) 2224-4191或1910 (北市除外)
 - 申訴管道**
 - 消保會：全國消費者服務專線1950
 - 消基會：(02) 2700-1234、(04) 2375-7234、(07) 225-1234

住家內若有鉛管 北市擬補助更換

大台北地區仍有3萬戶使用自來水鉛管，台北自來水事業處研議3年內，汰換完成轄區住戶自來水錶前的鉛管，但水錶後方至住家內的水管屬私有產權，北水處不會更換，民眾仍可能因住家內有鉛管而喝到鉛水。北市建管處昨表示，北市1979年前興建的建物約7萬多棟，若住家內確有鉛管，將提供換管補助，預計1個月內提研議方案。

北水處昨指出，若住戶為1979年前興建的老舊房屋，北水處所提供的自來水錶前的管線網路就有可能使用鉛管，而房屋內使用的管材也可能是鉛管，但可能是塑膠或其他材質水管；北市議員謝維洲昨質詢北市建管處官員時，即迫問針對老舊房屋內的鉛管，是否會研議更積極的做法。

北市建管處副處長史維斌回應，經查北市1979年前就興建的建物業約7萬多棟，但是否建物內都採用鉛管尚無法得知，若住家內水管確為鉛管，建管處正在擬定補助

方式，預計1個月內完成補助方案，現傾向向戶提供一定比率的換管補助金額，至於補助方式及細節仍需研議。

將教民眾檢測

史維斌表示，仍待與北水處討論如何認定住家內使用的是鉛管。

另因7萬多棟建物數量龐大，每棟建物可能又分成好幾戶，還需時間討論及規劃補助方案。北水處副處長陳豐利則說，將與工程人員討論如何教導民眾自我檢測家中是否用鉛管，看是以拍攝影片或其他方式來宣導，待商議後再另行公布。

記者林婉玲



若住家內水管為鉛管，北市建管處研擬提供一定比率的換管補助金額。資料照片

上接A1

吃1公斤紅肉 如吸600根菸

大腸癌連7年死因榜首 每年奪5千命

【黎明樺／台北報導】大腸癌已連續7年居國人10大癌症之首，每年超過5000人死於大腸癌，衛福部國健署昨表示，研究已證實加工肉品、紅肉會增加大腸癌風險，建議民眾少吃加工肉品，並以魚肉、雞肉取代紅肉。醫師警告，近年大腸癌有年輕化現象，且確診時多已是中晚期，5年存活率不到5成。

天天吃雞排癌逝

世界衛生組織昨將加工肉品、紅肉列為致癌物，國健署組長吳建達說，香腸、培根等加工肉品的製程，會加入防腐劑或為肉品添色的硝酸鹽、亞硝酸鹽

恐產生致癌物質，最好少吃；而牛、羊、豬肉等紅肉吃太多，也被證實會增加大腸癌風險，建議民眾改吃魚、雞等白肉。

台灣腸癌病友協會榮譽理事長王輝明醫師表示，吃1公斤加工肉品或紅肉，與吸600根菸一樣傷身，因加工肉品的亞硝酸鹽易與蛋白質結合生成有毒物質亞硝胺，恐致大腸癌；而紅肉的胺基酸只要火烤或油炸2分鐘，也會產生致癌物，且高溫烹調時間愈長，致癌物釋放愈多。

近年國人飲食西化，年輕人愛吃高脂食物，台北醫學大學附設醫院大腸直腸外科主任郭立人曾收治一名21歲大學生，從高

中起每天至少吃1塊雞排，因屁股不舒服就醫，原以為是痔瘡導致便血，不料就診發現其直腸有硬塊，進一步切片檢查確診第3期大腸癌，治療9個月後仍病逝。

發現時多已癌末

郭立人說，大腸癌分4期，1、2期5年存活率超過7成5，但門診觀察，罹大腸癌的30歲以下年輕人，確診時多已是第3期，5年存活率不到5成，且年輕人罹大腸癌惡化特別快，通常活不過1年。

國健署自2010年起，提供50到74歲民眾每2年1次免費費

便潛血檢查，吳建達說，去年120萬人篩檢，查出逾2000人罹大腸癌，但整體篩檢率僅4成，目標是3年後將篩檢率提高到6成，估可降低3成6死亡率。王輝明建議，每天吃紅肉或加工肉品逾50克者，40歲就應接受糞便潛血檢查。



吃肉類食品注意事項

- 香腸、培根等加工肉品勿高溫燒烤、油炸，料理前建議先水煮，酌量攝取。
- 加工肉品勿與秋刀魚等含胺類海鮮共食，避免產生有毒物質亞硝胺。
- 牛、豬、羊等紅肉，每周建議攝食量勿逾500克，建議選擇低脂部位食用；另可選吃魚、雞等白肉。
- 紅肉含蛋白質、鐵質等豐富營養素，切勿偏食，以免營養不良。



資料來源：顏宗海醫師、劉怡里營養師、潘文涵研究員

預防大腸癌應多吃新鮮食物，少吃加工肉品。設計畫面

