



彰化基督教醫院

印刷品

# 活力營養

季刊

62

期

中華民國一零三年十二月十日



**近年來一連串的食品安全問題，導致民眾不知如何選擇食物，那些食物安不安全？**

明年 2015 年彰基體系營養暨膳食部為您規畫了一系列活動～食品安全報你知、癌症營養、體重控制、及如何正確食物選擇（內容如：你吃的是全穀嗎？濃、醇、香，好嗎？……）

**竭誠歡迎您蒞臨參加！**

**詳細內容、時間及地點請參見封底頁面。**

發行人 | 郭守仁院長 總編 | 林佳青主任  
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)  
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 柯淑貞 主編：陳美櫻、李宣瑩  
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)  
E-mail | [d7600@cch.org.tw](mailto:d7600@cch.org.tw)

創刊日 民國九十一年一月十五日

# 目錄 Content

## 主題報導—冬季減重

04 冬季戀鍋·談健康 彰基體系醫院鹿港基督教醫院營養師 黃思璇

06 如何聰明放心吃鍋物 彰基體系醫院鹿東基督教醫院營養師 馬羽晨

## 食話食說

08 蕃茄好處多，你吃對了嗎？ 彰基體系醫院總院實習生 蘇仕傑、陳韋竹  
指導營養師 陳美櫻

## 營養師上菜

10 減重這樣吃，輕鬆又茄意！ 彰基體系醫院總院實習生 蔡佩嘉  
指導營養師 蔡宜婷

## 食在最 IN

12 蕃茄的驚人魔力 彰基體系醫院總院實習生 林沅葆  
指導營養師 李宜瑩

## 營養你的生活

14 冬季的飲食生活調理 彰基體系醫院總院營養師 陳美櫻

## 活力營養活動

16 彰化基督教醫院營養部—104年活力營養活動公告

## 編輯手札



說到冬天讓人聯想到刺骨的寒風侵襲上身時的那番冰冷，除了早晚氣溫差異大之外，當冷氣團報到或一陣陣冬雨綿延不停時，就會更讓人難以招架！不免就會很想來些暖呼呼、又高熱量的鍋物及燉補，來犒賞自己過去一年來的辛勞，好好的進補驅寒一番，一不小心就容易導致體重失控或全身代謝異常的問題產生。本期季刊邀請了體系鹿東醫院、鹿基醫院與彰基總院營養師還有總院的營養部實習生們，共同撰寫針對冬季體重控制相關的議題。文中將告訴我們蕃茄到底有甚麼神奇的魅力，可以讓我們吃得飽又不致吃下過多的熱量？教我們吃鍋到底該怎麼吃才能吃得暖心、暖胃、無負擔！讓大家能健康安穩的享受整個冬季的美味與幸福。







彰基體系醫院鹿港基督教醫院營養師 黃思璇

隨著冬季一波波冷氣團來襲，「火鍋」已成為闔家團圓或三五好友歡聚的首選樂事。然而，多數民眾常為了「吃夠本」選擇吃到飽的火鍋店，大快朵頤一番，當餐下來，除了因暴飲暴食造成消化道不適症狀外，往往熱量爆表導致體重逐漸上升，長期之下，罹患代謝症候群風險隨之增加，且眾多研究證實，代謝症候群與健康之關係密不可分。

故為達到冬季體重控制之效果，應學習鍋物選食小技巧，分別可由湯底、鍋料以及調味醬料等三大面向著手。

## 一、鍋食湯底

湯底為火鍋熱量主要來源，其種類選擇五花八門，業者為吸引消費者更不斷推陳出新，目前市面上常見鍋物湯底包括麻辣鍋、酸菜白肉鍋、泡菜鍋、海鮮鍋、日式涮涮鍋以及深受女性喜愛的創意巧克力鍋與起士鍋……等等。多數民眾偏好重口味湯頭，因此國民健康署於 102 年 12 月 24 日實測“吃到飽火鍋”熱量，以『麻辣鍋』為例，平均一個人一餐即吃進了 3000 大卡以上，相當於兩天之總熱量需求，故有火鍋中「熱量之王」稱號。故遵循湯底選擇小撇步，即能安心享食不發胖。

### 技巧 1：去油清湯作湯底

冬季享用火鍋建議選擇熱量較低的日式涮涮鍋或是以昆布熬煮的素食湯底，其湯頭為輕淡雞湯與新鮮蔬菜搭配之鮮甜，一鍋下來相較於麻辣鍋可降低近 700 大卡左右的卡路里，容易由消費者自主掌控熱量，降低其攝取。

### 技巧 2：熬煮湯頭少攝取

食材於鍋中烹煮會漸漸釋出油脂，致鍋湯越來越濃縮，此時鈉含量亦增加，故建議湯底不足時，以開水取代高湯稀釋即可，避免因攝取過量高鈉高油湯汁導致血壓上升，造成腎臟負擔。

## 二、鍋料選食

營養衛教常說道：「肉類選擇沒有腳的優於兩隻腳，兩隻腳優於四隻腳」。由此可見，未加工之海鮮類（如：文蛤、花枝、魚蝦等）與同體積的肉類相較之下其所含油脂為低，故鍋料選擇建議以新鮮食材為先。

### 技巧 3：先蔬後肉少加工

進食時，先以熱量低、纖維高，且能帶來飽足感之新鮮蔬食為主。包括蕈類、金針菇、木耳及葉菜類，讓低熱量的食物墊胃，接著後續肉類食材自然可減少攝取；其次蛋白質以傳統嫩豆腐為優，避免本身油脂已高之炸豆腐或炸豆皮食材；

最後肉類選擇建議以新鮮魚蝦或家禽里肌為先，替代白色油花含量高的梅花肉或霜降肉品，而加工丸類、餃類多以脂肪較高的五花絞肉為餡，且蛋白質含量少，故應避免。

## 三、調味醬料

一湯匙沙茶醬（15 毫升）約有 167 大卡的熱量，而饕客們往往一口鍋物即沾取一次醬料，故在享用完美食之際，已不知不覺超過每日油脂建議攝取量甚多，因此醬料選用亦是鍋食愛好者不可輕忽的課題之一。

### 技巧 4：醬油為底蔥薑蒜

適當沾料可增加鍋食風味，因此沾醬材料建議選用醬油搭配天然素材，如：香菜、蔥、薑、蒜泥、蘿蔔泥、九層塔、檸檬汁為主，或選擇低熱量之烏醋進而調味即可。其熱量約只有沙茶醬的五分之一，同時也可降低鈉之攝取量。

根據「2005 – 2008 年國民營養健康狀況變遷調查」結果指出，代謝症候群盛行率隨年齡增加而上升，且女性上升速度尤勝於男性。因此提醒民眾，於冬季戀鍋之時，切記依循上述之健康小叮嚀，如此，相信在享受歡聚同時，亦能涮出健康無負擔。

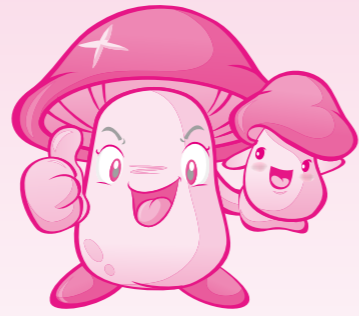
References:

台北市政府衛生局 <http://www.health.gov.tw/>

國民健康署 <http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Index/Index.aspx>

Jonsdottir SE et al., Adherence to the Nordic Nutrition Recommendations in a Nordic population with metabolic syndrome: high salt consumption and low dietary fibre intake (The SYSDIET study). Food Nutr Res. 2013;57.





# 如何聰明放心吃鍋物

彰基體系醫院鹿東基督教醫院營養師 馬羽晨

天氣漸漸轉涼，又到了要冬令進補的時節了，許多人會因為寒冷的冬天而不知不覺地攝取過多的熱量，尤其是熱呼呼的火鍋、香味四溢的薑母鴨、麻油雞等等，相信在寒冬中沒有人能夠抗拒得了。又或者是窩在暖暖的被窩中邊看電視邊吃零食，導致好不容易在夏季努力維持的體重，一夕之間全部都回來了。

想要滿足口腹之慾，又兼顧營養健康並非不可能，到底要如何才能避免在冬天因為不小心攝取過多熱量而引起體重上升呢？以下提供幾個小方法讓你可以放心享用美食，又不用擔心體重計上的數字哦：

- 一、選擇新鮮食材，例如吃火鍋時，以天然新鮮蕃茄、洋蔥、紅蘿蔔等等蔬菜當鍋底來取代人工雞粉高湯。蕃茄含豐富茄紅素，經過烹煮之後茄紅素不但不會流失，反而更易被人體所利用吸收。
- 二、避免食用過多的火鍋料，例如魚餃、蝦餃、丸子等加工品，這些食材為了增加口感通常會選用含油脂較高之五花肉為原料，小小的一顆餃類所提供的熱量約為一份蔬菜所能提供的熱量，而且含鈉量過高。
- 三、儘量多吃蔬菜，既可增加飽足感，避免不小心吃太多，又可攝取到較多的纖維，促進腸胃道蠕動，避免便秘。
- 四、在肉類的選擇上亦建議儘量挑選瘦肉片來烹煮，也可避免在煮的過程中釋放出過多的油脂到湯裡，讓人不自覺地喝下肚，所以喝湯時也得適量。
- 五、在調味沾醬的使用上也得特別注意，像是沙茶醬，避免油脂及鈉量過高。

其實除了在飲食方面要多加留意以外，許多人也因為天氣變冷了，運動的次數就減少了。要知道想維持理想體重，是需要飲食和運動互相配合的，如果攝取太多的熱量，又沒有適度的運動將那些多餘的熱量消耗掉，那麼存在身體裡的過多的熱量將轉變成脂肪，過了一個冬天以後，過多的脂肪堆積又會造成肥胖，然後就又要實行另一個循環的減肥計劃了。根據研究，每週要運動 150 分鐘，而運動其實隨時隨地都能做，沒有辦法一次運動 30 分鐘，也可以每次花個 10 分鐘，做做伸展操、以爬樓梯代替坐電梯、搭公車時提早一站下車、晚飯後散散步…等等，有許多方法都可以增加日常的運動量。

所以，別再說沒時間運動了，只要將看電視或上網的時間分一半出來，即使天氣冷颼颼，就動起來吧！一動起來身體就 暖了哦！







# 蕃茄好處多， 你吃對了嗎？

彰基體系醫院總院實習生 蘇仕傑、陳韋竹  
指導營養師 陳美櫻

蕃茄一直是被大家公認的一種健康食物，坊間也有許多關於蕃茄的訊息，其中最吸引人的效果，莫非是蕃茄能減重等相關字樣，隨著飲食西化及含糖飲料的普及，國人肥胖的比率居高不下，根據 2005~2008 年第三次國民營養健康狀況變遷調查之肥胖盛行率，成人（大於等於 19 歲）男性過重與肥胖（BMI 大於等於 24）盛行率為 51.6%，女性為 36.4%，而肥胖的狀況往往容易導致許多慢性疾病的發生，因此食物的選擇就是關鍵所在，蕃茄是一個很好的食物來源，究竟在日常生活中，如何應用蕃茄來達到健康又能降低熱量攝取的飲食方法？讓我們一探究竟。

## 吃蕃茄有減重效果嗎？

蕃茄又分為大蕃茄及小蕃茄，大蕃茄屬於蔬菜類，平均一顆大概只有 25 大卡的熱量，且含有豐富的纖維，可增加飽足感，很適合作為烹調用菜，小蕃茄屬於水果類，平均約 20 顆含有 60 大卡的熱量，相當於一顆小蘋果或柳丁，但飽足感大得多，建議一些愛吃點心的人，可用 20 顆小蕃茄來代替，此外，蕃茄中脂肪及蛋白質含量極低，不適合作為主要的減重食物，也不建議喝加工過的蕃茄汁，因為其鈉含量比較高，不適合做為減重時主要食物來源，應以新鮮或現榨無添加物的蕃茄產品為主，其低熱量，高飽足感的特性，是一個很好的減重食材。

蕃茄種類成分比較表

	大卡 / 100 公克	膳食纖維 ( 公克 )
金女小蕃茄	28.7	1.2
黃金聖女小蕃茄	30.3	1.9
櫻桃小蕃茄	32.6	1.6
聖女小蕃茄	33.5	1.5
牛蕃茄	17.9	1.0
紅蕃茄 ( 大 )	19.0	0.8
綠蕃茄 ( 大 )	23.6	1.1

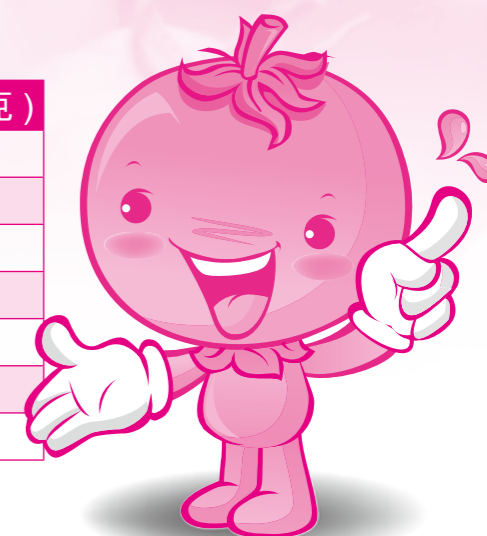
資料來源：食品藥物管理署

## 膳食纖維減肥大妙用

所謂膳食纖維，來自植物性的食物，在人體消化道中不能被消化吸收的物質，如：纖維質、半纖維質、果膠、樹膠、木質素等，膳食纖維可增加糞便之實體，刺激腸道蠕動，幫助排便。膳食纖維降低血中膽固醇的濃度。水溶性的纖維素可以延緩糖尿病病人血糖上升之速度。含膳食纖維豐富的食物熱量低，又需較長的咀嚼時間，吸水性強，可增加飽足感，自然就不會想吃太多東西，就不會攝取過多熱量造成肥胖。

纖維質亦有吸收水分的作用，所以可以緩解便秘及腹瀉的雙重效果。纖維質如果吃多，但是水分補充不足時，可能會出現便秘的現象。所以在多補充纖維時也要記得喝足夠的水喔！

資料來源：行政院衛生福利部食品資訊網：食品藥物管理署





# 減重這樣吃， 輕鬆又如意！

## 蕃茄蔬菜湯 (一人份)

食材	
牛蕃茄	50 克
高麗菜	50 克
西洋芹	20 克
洋蔥	20 克
紅蘿蔔	20 克
奶油	5 克
鹽巴	1 克
蕃茄醬	2 湯匙

彰基體系醫院總院實習生 蔡佩嘉  
指導營養師 蔡宜婷

冬天對於想減重的人可說是個難熬的季節，當寒流一來，身體為了產熱以至於熱量消耗而胃口大開，讓很多人在冬天裡放棄減重的計畫，不知不覺身材就走樣了。我們只要擁有正確的減重觀念，冬天也是可以減重的，若民眾喜愛在冬天喝熱湯，不妨試試低熱量、高纖維的蔬菜湯，既可暖身又吃得健康。冬天胃口好、吃得多，該怎麼吃才能減輕身體的負擔呢？以下介紹兩種蕃茄料理，一起來看看吧！

### ● 做法：

1. 牛蕃茄、高麗菜、西洋芹、洋蔥洗淨切成小塊，紅蘿蔔洗淨切成小丁備用。
2. 熱鍋，放入奶油，將西洋芹、洋蔥、紅蘿蔔炒香後，再加入蕃茄醬拌炒均勻。
3. 接著加入滾水、牛蕃茄、高麗菜，並在煮滾後轉小火，燉煮至喜愛的蔬菜口感，加鹽調味即可享用。

### 營養成分分析 (一人份)：

總熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪	鈉	鉀
96.4 大卡	16 公克	2.1 公克	2.5 公克	2.5 毫克	463.6 毫克

### ● 小叮嚀：

1. 煮湯時盡量不要使用大骨湯熬煮，因為大骨熬出的湯其鈉含量高，油脂又多，一不小心就把高鈉和高油的湯頭喝進肚子裡。
2. 這道屬於鈉含量高的料理，若是有高血壓患者或是慢性腎臟病患者避免食用。

## 蕃茄甜椒炒 金針菇 (一人份)

食材	
牛蕃茄	50 克
黃椒	50 克
金針菇	30 克
蔥	少許
鹽	1 克
油	1 茶匙

### ● 做法：

1. 蕃茄、甜椒洗淨切成片，金針菇、蔥洗淨切成段備用。
2. 熱油鍋，加入蔥爆香，接著依序放入金針菇、甜椒、牛蕃茄拌炒。
3. 最後加入鹽調味即可上桌。

### 營養成分分析 (一人份)：

總熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪	鈉	鉀
77.5 大卡	6.5 公克	1.3 公克	5 公克	346.5 毫克	327.7 毫克







# 蕃茄的驚人魔力

## 蕃茄紅了，醫生的臉就綠了

彰基體系醫院 總院實習生 林沅葆  
指導營養師 李宣瑩

有句廣告台詞說：「蕃茄紅了，醫生的臉就綠了」意指多吃蕃茄讓身體保持健康就不需要看醫生。而蕃茄也在2012年在美國時代雜誌中被評選為最健康的31種食物之一。究竟蕃茄有什麼神奇的地方，下面就讓我們來為你一探究竟。

人體的新陳代謝過程無法避免會產生過氧化物質也就是自由基，且這些自由基會去傷害人體細胞，這就是造成人體細胞老化損傷的原因之一。

茄紅素是一種很強力的抗氧化劑，它可以中和自由基。在蕃茄中茄紅素的含量相當高，而研究已經證實每天攝取60毫克以上的茄紅素，可以有效地降低心血管疾病、乳癌、前列腺癌的發生率；茄紅素在皮膚還可以減少紫外光對皮膚的傷害。茄紅素對人體好處多多。但是你知道嗎？要吃進60毫克的茄紅素相當於要吃進12顆以上的大蕃茄，所以也有專家質疑用蕃茄防癌的可行性。不可否認的，要一天吃下12顆大蕃茄的確是有點困難而且也不符合均衡營養的原則，所以我們整理了一些如何吃蕃茄的小技巧與知識要提供給大家。

### 1. 蕃茄算水果還是蔬菜？

答案是大蕃茄是蔬菜類。而小蕃茄因含糖份較高所以是屬於水果類。衛福部鼓勵民眾『天天健康五蔬果』，就是每天至少要吃三份蔬菜及兩份水果；一顆100公克重的大蕃茄等於一份蔬菜，熱量僅25大卡。小蕃茄約15-23顆（視大小而定）為一份水果，熱量60大卡。建議大家每天可以吃一份大蕃茄再吃其他蔬菜，達到一天三份蔬菜的建議量，千萬不要為了想減肥或是盲目地追求健康而大量地吃蕃茄。要知道均衡飲食、配合適當運動、維持理想體重才是保持健康的不二法門。

### 2. 綠色蕃茄含有神經毒素不能吃？

答案是錯的。蕃茄和馬鈴薯都屬於茄科植物 (solanum)，這些茄科植物含有一些糖苷生物鹼 (glycoalkaloids)。馬鈴薯在發芽的芽眼附近含有一種生物鹼叫茄靈 (solanine)，茄靈具有神經毒性吃了會出現腹痛、腹瀉、嘔吐等胃腸障礙以及發燒、目眩、頭痛等神經障礙。在綠色 (未熟) 的蕃茄中也含有一種生物鹼叫做蕃茄鹼 (tomatine)，蕃茄鹼是在保護蕃茄免受細菌、黴菌的侵害，並不是一種神經毒素。這種蕃茄鹼經過高溫烹調也不會完全去除，但在蕃茄成熟 (變紅) 就會消失。而現在也沒有報告指出有吃進蕃茄鹼而中毒的案例。

參考資料：

1. Donal G, Barceloux MD. Potatoes, Tomatoes, and Solanine Toxicity (Solanum tuberosumL., Solanum lycopersicum L.) Disease a mouth 2009;55(6):391-402
2. Montaña Cámara, María de Cortes Sánchez-Mata\*, Virginia Fernández-Ruiz, Rosa MaríaCámara, Sadia Manzoor, Jorge O. Caceres. chapter 11 – Lycopene : A Review of Chemical and Biological Activity Related to Beneficial Health Effects. Studies in Natural Products Chemistry. 2013;40:383-426. 陳建元、黃中宜修編。食品衛生與安全 (二版)。(2011)。華格那出版社。





# 冬季的 飲食生活調理

彰基體系醫院 總院營養師 陳美櫻

台灣的冬天早晚氣溫差異很大，對所有的族群，在生活及飲食上可能多少都會造成一些壓力及習慣的改變。加上 10 月以後，流行性感冒肆虐的助長，若生活上沒有稍加注意，冬天會是一個容易生病或造成體重失控的季節。以下提供一些生活飲食保健方式，請大家多注意身體的調養。

## 一、運動習慣的注意

一週 150 分鐘以上的規律運動量，對身體的保健～尤其是慢性病患者的疾病控制，是有幫助的。但是冬天時，早晚的室外溫度可能低到攝氏 15 度以下，日出時間較晚，建議原本早起出門運動～尤其是有三高（血糖高、血壓高、血脂高）、心血管疾病的人，能調整運動時間，建議最好是延後，待太陽公公露臉之後再外出較合適，氣溫太低，加上冷空氣刺激，血管會收縮，容易有中風意外發生，且天色太暗，也會增加視力辨識困難，提升危險度。冬天出門，保暖工作不可少，出去室外運動，最好能戴帽、圍圍巾、戴口罩、穿外套，等走了幾圈身體變暖活了、適應了環境的氣溫、風向等，再調整穿脫身上的衣物及穿戴，這樣子才不會因要運動健身，反而造成傷身！

## 二、溫熱的食物

寒冷的天氣，常會讓人想吃一碗暖暖熱呼呼的湯品，這一碗食物尤其對慢性病患者或體重控制者，還真是一大考驗喔！國人的飲食烹調習慣，煮湯一定會加鹽調味，加上食材可能是肉品等高蛋白質及豐富脂肪、高熱量的食物，加上高普林的湯底，多吃個兩餐，對健康或體重就會亮起紅燈。

建議烹調時，能多放點各色蔬菜、減少豆製品及肉量，用最少量的鹽調味，以清水當湯底，食物煮熟撈起，不要再沾醬料食用，且盡量少喝湯，吃東西的順序，先以蔬菜墊胃，以減少食物和熱量密度。

一杯熱茶也可以暖活手心的溫度，吃飯時可多佐茶少喝湯！



## 三、避免太餓造成過食

天氣冷，身體也會散發熱能來保暖，肚子好像比較容易餓！建議在兩正餐之間，補上一些小點心～約 1~1.5 份的醣類食物（例如 250CC 的牛奶、2~3 片的淡味低油餅乾）讓身體有一些能量及血糖的補充，可避免在吃正餐時因太餓而大快朵頤，失去了飲食控制。

## 四、小心便秘的發生

天氣冷、活動量少時，比較不容易覺得口渴。常會忘記喝水，或減少了水份的攝取。這些問題，都容易造成便秘或解便不順。所以以容器定量水分，提醒自己要喝完，是一個技巧。一般成年人的水分建議量，約每公斤體重 30 毫升（但是某些水分需調整的心臟病、腎臟病、肝硬化…等病患，就要依個別生理狀況，依醫囑而調整水份攝取量。）

冬天台灣的蔬菜是盛產季節，十字花科等抗癌蔬菜，如：花菜、白菜、高麗菜、大頭菜等……甜美豐碩，水份養分等充分十足。蔬菜含豐富的纖維質，粗纖維可以增加大便的體積、促進腸子蠕動、幫助排便，水溶性纖維更有調節血糖、血脂肪等生理功用。冬天是個可以吃足蔬菜的好季節，而且蔬菜是六大類食物裡面熱量密度最低的一類，多吃蔬菜，也可以相對減少其他較高熱量食物的攝取，有助於體重的管理。

## 五、多洗手及常換洗口罩

冬天天氣冷，很多人會減少洗手的次數或時間，病從口入實際上也是病從手入，手接觸了萬物，充滿了細菌病毒，所以要經常清洗。冬天冷，也可以為長輩或患者準備稍溫熱的水來方便洗手。另外口罩也是冬天必備的禦寒配備，當出入病院及人潮湧擠的地方，也建議要配戴；但是要經常換洗保持清潔，口罩也才有保護力。

很快的就會感受到吹著呼呼冷風、讓人直打哆嗦的季節，大家要多注重飲食及生活調理；避免生病、及當回春時又要擔心要展開辛苦的減重課題。



## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部—104 年度活力營養系列活動

講座日期	主題
104.04.22 (三)	食品安全報你知
104.08.19 (三)	癌症營養
104.12.23 (三)	體重控制

**活動地點** 彰化基督教醫院一樓大廳 (服務台前)

**活動時間** 上午 08:30~11:30 (不需報名)

**洽詢專線** 04-7238595 轉 7188

免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！

## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部—104 年度大廳團衛時間表 (主題：正確食物選擇)

日期	時間	次主題
104.02.11 (三)	上午 11:00~11:40	你吃的是全穀嗎？
104.04.23 (四)	上午 11:00~11:40	濃、醇、香，好嗎？
104.06.24 (三)	上午 11:00~11:40	豆魚肉蛋優質吃！
104.08.26 (三)	上午 11:00~11:40	青菜？請裁呷！（隨便吃！）
104.10.21 (三)	上午 11:00~11:40	加工水果 OK 嗎？
104.12.24 (四)	上午 11:00~11:40	油理說不清！

**活動地點** 彰化基督教醫院一樓大廳 (藥局前)

**洽詢專線** 04-7238595 轉 7188 **活動免費！**