

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

留意食物營養價值 提倡健康飲食

推動健康飲食，是政府及社會不同團體多年來致力的目標，政府於今年3月成立「降低食物中鹽和糖委員會」，雖然坊間有聲音質疑其功能和成效，此舉無疑是新嘗試，通過建立一個新平台，集結各持份者的專業知識和力量，致力培養市民低糖低鹽的飲食習慣。

健康飲食是國際大題目，《紐約時報》早前發表一篇文章，探討快餐食物的熱量，發現在快餐店吃的一餐，一個漢堡包、一包薯條加一杯奶昔，總熱量已可達2,000千卡，即相等於一個成年人平均每日攝取上限，可能大家都不會感到驚訝，但原來簡單如一碟炸雞意粉，甚至一杯花生醬口味的奶昔，熱量亦已經超過2,000千卡。部分套餐儘管加入健康的配菜，例如波菜、沙律等，但由於配搭的其他食物熱度高，同樣超標。

不少快餐店近年都因應市場需要，標榜食材新鮮健康，但消費者必須小心留意，隱藏在營銷技術包裝背後，食物真實的營養價值和熱量，不要輕易被廣告誤導。

價格是健康飲食的另一大障礙。根據英國智庫海外發展研究所(Overseas Development Institute)上月發表的研究報告，過去20多年間，新鮮水果及蔬菜在中國、韓國、英國及墨西哥4個國家的相對價格，自1990年起每年有2%至3%的升幅，截至2012年，累積升幅已達55%至91%。同樣在這4個國家，6款加工食品當中，除了拉麵及甜餅的相對價格略有上升外，其餘的朱古力、雪糕、即食食品等，反錄得20%的累積跌幅。

報告同時指出，低收入人士對價格變動相對敏感，當加工食品和新鮮食物的價格出現差異，他們自然較常購買營養價值不高但較便宜的加工食品。長期及過量進食加工食品，必會損害健康，隨之而增加醫療成本，令整體生產力下降。

要處理這問題，不同國家都有五花八門的方法，例如對較不健康的食物類別徵收增值稅，稅收用作補貼健康食物類別，但當中牽涉的問題相當複雜，稅率過高可能令百物騰貴，稅率過低卻未必奏效。香港屬自由開放型經濟，價格由市場需求釐定，如引入增值稅的做法來處理食物營養問題，無疑會引起極大爭議。要尋找最適合香港的方案，一如其他政策，需要與不同持份者包括消費者緊密溝通，採納他們的意見以制定長遠應對方案。

話雖如此，要做到健康飲食亦非難如登天。消費者如果願意多花點時間瞭解自身需要和增進對食品營養價值的知識，買餸或出外用膳時，多留神，多花心思，自然會較現在吃得健康。舉例說，買餸時選購當造的蔬菜，由於供應量充足，價格會相對合理。另外，即使外出要吃快餐，也可以粟米或沙律代替薯條、以熱茶或低糖飲品代替汽水等。

當然更健康的選擇是自行烹煮，多菜少肉，既可控制所攝取的熱量也可滿足營養需要。久而久之，口味的改變，再加點創意，每天的餐單或可媲美餐廳食府的健康菜餚。

對基層來說，價格高昂的健康食物實難以負擔。據本會觀察，不少餐廳或食物零售店都會捐出剩餘而又完好的食物，如果這些慷慨的商戶可以多走一步，在捐出食物時也考慮食物的營養成分，就可讓基層有需要的一群既吃得飽足也吃得健康。

選擇



封面人物：朱薰

消費者委員會出版

地址：香港北角渣華道191號嘉華國際中心22樓
電話：2856 3113
投訴及諮詢熱線電話：2929 2222
圖文傳真：2856 3611
電郵：choice@consumer.org.hk
網址：www.consumer.org.hk
印刷：百樂門印刷有限公司

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

訂閱電話

2856 3123
3173 9488



p.13



p.20



p.39



p.36



p.30

解構電子門鎖及機械鎖+選購要訣

近年，電子門鎖漸趨普遍，可以密碼、指紋、感應卡等開啟，除可擺脫攜帶鎖匙的麻煩，還有哪些優點？是否方便、安全？

傳統機械門鎖用料堅固，不易破壞，但若忘記攜帶甚或遺失鎖匙，卻會導致安全疑慮。

消費者選購門鎖，應如何取捨？

封面專題

- 4 測試18款洗衣機 5款洗衣特別乾淨又慳水

測試報告

- 13 手機拍片及導航質素參差
- 20 平板電腦充電後可用時間差異大
- 39 多款電子書閱讀器畫面靚又省電

市場速報

- 25 揀選驅蚊產品要細閱成分標籤
- 30 解構電子門鎖及機械鎖+選購要訣

消費提示

- 36 愛美人士留神「植眼睫毛」的潛在風險
- 19 5間店舖涉售賣偽冒藥物被定罪

消費權益

- 44 建立分布式小型發電機 促進競爭

投訴實錄

- 46 「試做？試玩？」美容健身服務隨時中招

p.25

揀選驅蚊產品要細閱成分標籤

夏季是大家喜愛戶外活動和郊遊的季節，也是蚊子特別活躍的日子，其中白紋伊蚊和三帶喙庫蚊是傳播登革熱和日本腦炎的品種。近月白紋伊蚊數目在社區有所增多，消費者應加強防範。本會邀請了專家簡介驅蚊產品的主要成分和使用時要注意的地方。



測試18款洗衣機 5款洗衣特別乾淨又慳水

測試18款洗衣機，發現5款清洗衣物較乾淨。在環保大趨勢下，人人都應出一分力，測試結果顯示，葉輪式十分慳電，頂揭式及前置式則比較慳水。家有小孩的話，記得選擇附有兒童安全設計的洗衣機，用起來更安心！

p.4

