

個案：二零二六年三月九日晚上九時三十分至十時在電視廣播有限公司（無綫）¹ **TVB Plus**台播放的電視節目《醫啲阿媽都唔知》

通訊事務管理局（通訊局）共接獲10宗關於上述節目的投訴，投訴內容涉及節目嘉賓講者提出的部分健康建議，包括(a)蔬菜及纖維並非人類生存、成長或健康所必需；以及(b)增加水分攝取量來緩解便秘，僅對嚴重脫水的便秘患者有效。投訴人認為這些建議不準確、具誤導性，且有違世界衛生組織及衛生署衛生防護中心發出的公共衛生指引。

通訊局的調查結果

通訊局按既定程序，詳細審視了投訴個案的細節及無綫提交的陳述，並考慮了與個案的相關資料，包括以下各點：

個案的細節

- (a) 節目開始時，主持介紹該節目為一個健康資訊節目，旨在就大眾的誤解，提供未必廣為人知的資訊；
- (b) 兩名主持隨後與一名擔任嘉賓講者的註冊醫生（「醫

¹ 「電視廣播有限公司」已於二零二六年七月二十四日起更名為「無綫集團有限公司」。

生」) 對談，內容圍繞攝取膳食纖維及便秘。具體而言，主持起初提問蔬菜攝取不足會否導致便秘。該醫生回應時解釋何謂便秘（即「便秘就應該係話你好難排啲大便出嚟……即係話我哋個腸裏邊有好多唔能夠溶解嘅纖維，就塞實咗」），並詳細解釋為何進食蔬菜並不能紓緩既有的便秘情況。及後，他在沒有提供詳細解說或科學證據的情況下總結，明確表示人類對纖維的最低需求為零；人類不需進食任何蔬菜；以及在沒有攝取膳食纖維的情況下，僅以肉類為主的飲食亦可維持長期健康（「人類對纖維嘅最低要求係零……唔係話食菜有害，但係就我哋係唔需要食蔬菜……如果我明白到人係肉食性動物嘅意思，即係話可以長期只可以食肉淨食肉，而長期長期可以健康咁生活……我哋人類係可以長期唔需要膳食纖維都可以係好健康，咁樣生存係長期永遠都可以」）。節目結束時附有免責聲明，指該節目含有個人意見，並指該意見不代表廣播機構的立場；

- (c) 無綫在陳述中提到，守則相關條文只要求「盡一切合理努力」以確保內容準確無誤。無綫已盡一切合理努力，邀請了醫生從其專業角度探討便秘問題。該醫生就其個人意見向無綫提供了醫學參考資料及佐證，而該醫生在節目中並無將相關意見表達成官方或公眾健康指引。醫生向無綫提供的佐證顯示其意見有可信的醫學基礎，沒有貶低任何公共衛生機關，亦沒有勸導觀眾忽視適用於觀眾個人健康狀況的建議；以及

- (d) 就該醫生在節目中提供之健康建議的準確性，通訊局已徵詢及考慮衛生署的意見。衛生署指由於節目內容缺乏對相關背景及科學佐證的解說，因此該醫生的部分健康建議顯得不完整，亦偏離了衛生署對攝取膳食纖維及水分的一般健康建議，有可能令普羅大眾感到困惑。

**《電視通用業務守則 — 節目標準》（《電視節目守則》）
中的相關條文**

- (a) 第9章第2段 — 持牌人必須盡一切合理努力，確保以醫療及健康為題材等節目的真實資料準確無誤。（下文簡稱為「準確性要求」）

通訊局的審議

通訊局考慮了個案的相關資料，包括無綫的陳述，認為：

- (a) 該節目明確定位為「澄清誤解並呈現與健康相關的真實事實」。因此，它是一個有關醫療及健康議題的節目，其事實陳述應受準確性要求的規管；
- (b) 該醫生向觀眾指出，人類無需攝取任何膳食纖維也能終生保持健康。衛生署及通訊局都留意到，無綫在陳述中提到該醫生的意見是基於其本人的研究論文，該論文剖

析更新世原始人類（即人類在一萬多年前以狩獵採集為生的祖先）及其他北極地區族群的肉食性飲食習慣，這很有可能與該族群獨特的基因結構有關，而非必然適用於現代人類。然而，該節目、節目主持及該醫生並無提及上述醫學建議的依據，而這些資訊對於讓大眾理解有關建議的基礎及其適用範圍至關重要；

- (c) 該醫生總結其專業建議時，未提及其依據及研究，可能會誤導觀眾以為進食蔬菜會導致便秘；
- (d) 鑑於該節目明確定位為澄清公眾常見迷思的健康資訊節目，且該醫生為註冊醫療專業人員，他在總結其健康建議時卻沒有提及所依據的研究的對象和具體情況，或會令觀眾以為建議適用於一般大眾；
- (e) 通訊局理解無綫及其節目主持不具備醫療專業知識，但認為主持未作出合理努力確保資訊的準確性，例如主持在對話中至少可詢問醫生其健康建議是否適用於所有人士，還是僅限於特定情況或健康條件的個別人士；主持人亦未有提醒觀眾應考慮自身的健康狀況及諮詢家庭醫生，而類似提醒常見於其他相類健康資訊節目；
- (f) 在欠缺上述資料及說明下，節目中該醫生指人類無需攝取任何膳食纖維也能終生保持健康的健康建議顯得不完整；

- (g) 節目結尾的免責聲明並不能免除持牌人須遵守準確性要求的責任；以及
- (h) 任何如該醫生在該節目給出的結論性專業建議，若偏離一般公眾理解及/或衛生署和世界衛生組織的一般健康指引，均應予以充分解說，以保障公眾利益。有關健康建議對廣大市民的影響不容低估。

裁決

鑑於上述情況，通訊局認為投訴**成立**。考慮到節目含有可能不準確且有誤導風險的資訊，而有關資訊關乎重大的公眾利益，並會對公眾健康構成潛在影響，通訊局決定向無綫發出**強烈勸諭**，敦促其嚴格遵守《電視節目守則》中的相關規定。

跟進工作

通訊局已提醒無綫須確保節目符合《電視節目守則》相關準確性的要求，並且跟進處理該節目相關集數中所呈現不完整、可能不準確及有誤導風險的資訊。