

學會照顧自己

7類塑膠容器 你用對了嗎？

塑膠是二十世紀重大的發明，具有重量輕、耐用及價格便宜等好處，廣泛應用於各種生活用品上，舉凡寶特瓶、水壺、餐具、飲料杯等，都可見塑膠的蹤影。但是，你可曾注意過這些塑膠容器底部的三角形標記寫著數字1到7號，那到底代表什麼意思呢？

文/陳詩婷 圖片提供/詹麗麗

標號1號 只能用一次

標號1號的塑膠，原料是PET（聚乙稀對苯二甲酸酯），就是俗稱的寶特瓶。標號1號的寶特瓶，可以裝碳酸飲料、礦泉水等，幾乎都是用標號1號的寶特瓶。要特別注意的是，這種塑膠只准用一次，且耐熱性不佳，裝超過攝氏60度以上的液體，就會溶出有毒的塑化劑。

標號2號 只能用一次

2號塑膠材質比較厚，是由高密度聚乙烯（HDPE）製成，密度與厚度都比1號來得高。與1號不同的是，標號2號的塑膠，下方是一條線，特色是耐熱溫度可達攝氏90度。牛奶瓶、裝優格的瓶子，或比較厚的塑膠袋，都用2號塑膠製成。

標號3號 不能微波

3號塑膠是由PVC（聚氯乙稀）製成，特性是可塑性高又透氣，像是保鮮膜、塑膠膜或塑膠盒幾乎都是PVC。但這種塑膠耐熱差，製成過程又添加可使成品柔軟的含氯物質。所以家裡煮食、還是熱的時候，要放涼再用保鮮膜包置，也絕對不能跟菜放在一起微波。

標號4號 耐熱差

4號的LDPE是應用最廣的塑膠。塑膠袋或柔軟的蔬果、雞蛋塑膠盒都屬於這類塑膠，耐熱只有攝氏60度，不適合裝高溫食物。備家中餐具裝盛食物時，還是自備，避免吃到有毒物質。

標號5號 安全性高

5號塑膠由PP製成，優點是耐高溫，最高可以加熱到攝氏120度以上。不僅材質穩定也耐酸。看到保鮮盒上寫「可微波加熱」，就是用5號塑膠。小朋友到超市買微波或加熱的食物，要注意外包装的塑膠是不是標示5號，如果不是5號，就不要選購呀！

標號6號 不耐熱不耐酸

6號材質的塑膠，不僅不耐熱、不耐油，也不耐酸，常見的保麗龍泡麵碗、養樂多瓶都是6號塑膠。6號塑膠不能微波，裝超過攝氏90度的食物，會釋出致癌物質與神經毒素，所以吃泡麵還是另外用鍋子煮比較安全。

標號7號 有刮痕溶毒物

7號材質最常用的就是美耐皿的碗盤、湯匙、筷子等餐具。美耐皿原料本身就有毒物質，如果表面有刮痕，又盛裝高溫食物，有毒物質就會溶出。小、吃店和一般餐廳經常使用這種餐具，甚至有些火鍋店的餐具也是美耐皿。研究證實，美耐皿的使用與泌尿道結石、腫瘤的發生有關。

標號7號 有刮痕溶毒物

另外，手搖飲料的杯子、沙拉盒或冷水壺等，耐熱度只到攝氏50度，不能裝高溫液體。所以點手搖飲料時，應避免點熱飲，否則這種7號PLA，遇高溫也會溶出致癌毒素雙酚A。

性平
停看聽



圖/許庭瑋

不好笑的玩笑話 有如利刃傷人

校園故事
文/默默

小默發覺最近班上有一群人特別喜歡開玩笑話，許多本來沒什麼意思的對話，都會被拿來當作開玩笑的素材，連老師上課時說的話也不放過。

不久前的數學課上，幾何單元，老師畫了幾個圖形，比較相似和全等的幾何圖案，老師才起個開頭：「下面這個邊和這邊：」幾個男同學就笑

在大笑，選用曖昧的口氣重老師的話：「下面這個邊。」其他同學也跟著笑，讓老師不知道該如何是好。

其實很多人不喜歡這樣的玩笑，卻不知道怎麼反應，叫這些同學不要亂開玩笑，就會被說成是「對號入座」或被說：「好正經呵！開不起玩笑嗎？」很多同學只好默默忍受。

深入分析

從玩笑中學習尊重自己 也尊重他人

諮詢/劉景宜(臺北榮民總醫院)

幽默的人帶給他人歡樂，但如果幽默過頭而忘了尊重別人，或是不適切的玩笑話來炒熱氣氛，這樣的行為是本末倒置。在小默的班上，剛好有一群這樣的人。

其實，有關於性別、身體意象的言語都及個人隱私，不適合在公開場所談論，因此若遇到有人開黃腔，即時制止並導正極為重要的。

小默描述的情境中，若有人將這樣的狀況告訴師長，就可讓師長在課堂上公開糾正，並教導大家學習尊重他人的重要性。

另外，若有人對你開黃腔，要勇敢表達不舒服的感覺，這或許需要極大的勇氣，但我們必須學習尊重自己的權益。而當我們聽到其他的人開黃腔時，除了不幫腔、不發笑、不參與外，若能加以制止、糾正，就是將性別平等落實於生活中。

適宜的玩笑話是人際關係的潤滑劑，但不適切的玩笑則凸顯出對他人的不尊重。因此在開玩笑的過程中，要學習尊重自己與別人，這樣的學習過程會讓我們更成熟，也會讓我們擁有更圓滿的人際關係。

行動策略

培養同理心 別讓開玩笑變成性騷擾

諮詢/龔麗淑(新北市立國小書局)

當一群人開開心的談笑風生時，每個人都希望可以輕鬆自在的融入其中，誰也不想當被風暴的人。但小默遇到的狀況，那些看似輕輕的玩笑話，其實已經讓許多人感到不舒服，當下不管是當事者或旁觀者，都應該有所行動。

一般帶著性意識的玩笑，也就是我們常說的黃色笑話，都不適合在三人以上的公開場合發表，因為說的人很難知道在場其他人的心思和反應。

如果你是常開玩笑的一員，希望你深刻思考自己的行為對別人的影響，如果在場有人追究，你可能會面臨「性騷擾防治法」的究責。而如果你是被開玩笑的對象，那你更有必要為自己的權益發聲，告訴對方你的感受與可能面對的後果，千萬不要了朋友而不自知。



世紀之毒戴奧辛 生物累積難代謝

一九七六年，義大利一間農藥工廠意外爆炸，造成史上最嚴重的戴奧辛汙染事件，數以萬計的牲畜因此死亡，目前該地區仍列為禁止進入區。在臺灣，繼日前彰化戴奧辛雞蛋後，香港食品安全中心檢驗出一批戴奧辛大閘蟹，經追查發現是來自臺灣桃園中壢養殖場。消息一出人心惶惶，到底戴奧辛有多毒呢？

文 / 陳詩婷 (營養師)



圖 / Poca

Q1 什麼是戴奧辛？為什麼被稱為世紀之毒？
A1 戴奧辛 (Dioxins) 是一群含氯之氯化聯苯化合物的總稱，包含七十五種多氯二聯苯戴奧辛及一百三十五種多氯二聯苯的同源物。因為熱穩定性高，高溫也難以讓它變性，再加上耐酸鹼、抗化學腐蝕、水溶性低、低可燃性等，一旦形成，在環境中難以被分解；甚至會經由食物鏈中，一層一層累積濃縮及轉化，只要非常微量，就會讓生物中毒，造成生殖毒性及致癌性，是目前已知毒性最強化合物之一，被稱為「世紀之毒」。

Q2 吃進戴奧辛，對人體會造成怎樣的危害？
A2 戴奧辛對人體最大的危害是干擾我們的內分泌系統。因為戴奧辛結構類似人體的荷爾蒙，進入體內會模擬荷爾蒙的作用而擾亂內分泌系統，造成男性荷爾蒙減少、孕婦流產、生下畸形兒等；除此之外，當體內含有極高濃度時，還會造成肝損害、甲状腺異常、血糖及膽固醇異常，甚至有致癌危機。
我們該如何知道自己戴奧辛中毒？戴奧辛中毒最常見症狀是出現「氣瘰瘡」，外觀類似青春痘，又痛又癢，擠破還會有惡臭的油味，同時還會有出疹、長水泡、視力受損等危害。

Q3 為什麼這麼毒的戴奧辛會容易累積在食物裡？
A3 戴奧辛一旦形成，在環境中難以分解，所以地球上的環境介質，如土壤、空氣、水質、生物體幾乎都含有微量的戴奧辛。
由於戴奧辛的持久性，進入生物體後，容易存於脂肪及內臟裡，所以在食物鏈中，會產生生物累積及生物擴大效應。就連被視為人間淨土的南極，企鵝體內也被發現殘留世紀之毒戴奧辛。

Q4 戴奧辛可以被人體代謝嗎？
A4 很難！戴奧辛沒有特別的解毒劑，一旦進入人體，多存在體內脂肪、內臟等處，特別是腹部及胸部，在人體的半衰期長達七到十年，非常難被代謝，如果劑量過高可能造成癌症、流產、免疫力下降等風險。
建議小朋友，如果不小心吃下含戴奧辛的食物，可以多吃蔬果，增加體內代謝及排毒。

Q5 如何預防戴奧辛汙染？
A5 空氣汙染、汽機車排放廢氣及焚化爐排放等，是環境中戴奧辛的重要來源，因此預防的方法必須加強空氣汙染防治，同時積極宣導垃圾分類及資源回收。
值得提醒的是，因為人類體內的戴奧辛有九成來自食物，動物性食物更超過八成（因為戴奧辛主要存在油脂高的食物中），所以平時應減少高脂肪肉類的攝取，可利用低脂肉品像雞肉等，取代高脂肉品，如牛肉或豬肉。同時選擇較簡單的烹調方法，如清蒸、燉湯等方法，多吃蔬果、穀類食物等，降低人體攝入戴奧辛的汙染。





四章一Q

文 / 小瑜老師

讓營養午餐更有保障

為什麼推動四章一Q？

餐桌上的每一口飯菜，在變成美味料理前，都需要經過生產、加工、包裝才會運送到市場或超市等販售處，再讓消費者買回家。雖然有一長串的過程，但我們通常只看到市場或超市中食材的狀況，卻不曉得食材從哪裡來，也不曉得它們的農藥含量與產地。因此，近期政府推動農產品「四章一Q」政策，希望讓民眾吃得安心又健康。

各標章的特色

這四個標章與追溯制度，雖然都是針對生鮮農產品做的規範管理，但其內容不大相同呵！

CAS 臺灣優良農產品標章：原料以國產為主，從原料、製作過程到成品的衛生安全、品質規格與包裝標示都符合規定。

產銷履歷農產品標章：生產過程中對環境友善，產品安全、作業資訊透明公開，能透過產品追溯碼查詢產品資訊。

CAS 有機農產品標章：國產有機產品，在生產過程中的各個環節都要經過有機驗證機關檢測，符合規定且通過檢測，才能貼上有機標章。

吉園圃安全蔬果標章：依照吉園圃的規範生產並確保安全用藥，能透過標章底下的號碼查詢生產者資訊。

生產追溯QR Code：掃描QR Code，就可以得知農產品來源。

標章帶來的效益

有四章一Q標示的生鮮食材，能讓消費者以追溯碼或QR Code看到食材源頭到採收的狀況。其中，以產銷履歷農產品的資訊最為公開透明，生產製作者的簡介、生產製作的場所、日期及批次和作業紀錄，都能查詢得到，消費者購買時更有保障。而目前生產追溯QR Code，雖然方便大眾查詢，但內容只公開產品來源，資料不一定完整，且未有統一規範。

以生產端來說，有機農產品標章代表不用農藥，對環境友善，雖然其他三個標章可能使用農藥，不過最後都會經過檢測，農藥殘存量必須在安全範圍內才能販售，因此不會對人體造成傷害。另外，如果標示違規，除了吉園圃標章外，其餘標章將會受到行政裁罰。



圖 / River

蔬果標章。
章和吉園圃安全
S 有機農產品標
產品標章、CA

來源。
OR Code，掃掃
生產追溯QR Code

行政院農業委員會配合「食安五環」的政策，從食材的源頭開始輔導農民安全用藥，鼓勵學校營養午餐使用國產在地、可追溯源頭的食材，並針對食材源頭做抽驗，確保學童能夠吃得安全、安心，因此有了四個農產品標章，以及生產責任追溯QR Code、CAS臺灣優良農產品標章、CAS有機農產品標章、CAS產銷履歷農產品標章、CAS產銷履歷農產品標章和吉園圃安全蔬果標章。

原料以國產為主，從原料、製作過程到成品的衛生安全、品質規格與包裝標示都符合規定。

生產過程中對環境友善，產品安全、作業資訊透明公開，能透過產品追溯碼查詢產品資訊。

國產有機產品，在生產過程中的各個環節都要經過有機驗證機關檢測，符合規定且通過檢測，才能貼上有機標章。

依照吉園圃的規範生產並確保安全用藥，能透過標章底下的號碼查詢生產者資訊。

動動小腦袋

1. 產銷履歷農產品標章
2. CAS 臺灣優良農產品標章
3. 生產追溯QR Code
4. 吉園圃安全蔬果標章
5. CAS 有機農產品標章

左方圖案都是四章一Q標示中的某一部分，請將圖案與正確標章名稱連在一起。

1. CAS 有機農產品標章 2. 產銷履歷農產品標章 3. 吉園圃安全蔬果標章
4. CAS 臺灣優良農產品標章 5. 生產追溯QR Code

雖然方便大眾查詢，但內容只公開產品來源，資料不一定完整，且未有統一規範。





青少年煩惱 當哈利遇上莎莉

文 / 鍾安琪 (親子專欄作家) 圖 / 美聯社



▲男女學生以平常心相處，懂得互相欣賞，培養良好人際關係。

在臉書社群上看到住在美國的高中生，分享她跟高中的兒子穿上正式西裝，跟妳美國女演員安海瑟薇的女友手牽手，準備參加學校舞會的情形。我突然想起，大兒子的學校將在學期結束時為高年級舉辦晚宴，也得邀請女伴參加。轉眼就要學期末了，於是問孩子是否找好女伴？他說除了有男朋友的同學外，大家都為這件事煩惱呢！

兩性相處是學問

小兒子班上有個女同學來自臺灣，因為文化和語言相通，自然容易聊天。於是同學開始起哄，勸他和小兒子組成一對，這舉動讓小兒子感到不舒服。他不想和同學處於敵對的狀態，也不想因為他們的起哄而失去一個朋友。

我的兩個孩子目前在香港就讀英文中學，百分之七十的學生來自香港以外的國家，男、女同學相處的氣氛自由、開放，但華人孩子面對異性相處，還是比其他國家學生驚訝許多。

兩性相處在青少年時期是重要的議題，但我們卻容易以為這件事不用學，長大自然就會了；

或認為和異性相處影響功課等保守的觀念，而採取最簡單的一團圓、策略，同時關注論這項話題的大門。然而，疏於心無無法阻孩子對異性的憧憬，以及萌芽的好奇與探索。

兩個孩子面對的問題，讓我必須正視這項議題，也在生活中和孩子討論，蓋出幾項原則作參考：

一、大方無畏，有一天我請小兒子拿著臺灣的產給班上那位來自臺灣的女同學，小兒子顯得有些苦惱，怕同學又起哄。於是提醒孩子別躲躲藏藏，如此更會讓人大奇，就大大方方的交給女同學，不須理會同學的閒言閒語，以免是在意。

設定相處的底線
男女同學相處該依什麼樣的底線呢？我找了學者毛里斯的一親

二、公開場合，同學相約去圖書館、看電影、聽音樂會、逛街、逛書店，這些公開的場所，都可以讓孩子們赴約。如果差異性朋友到家裡討論功課，也請孩子在室內的公共空間討論，避免單獨在私密的房間裡。

三、群體活動，和異性相處，以群體活動為主。在團體中的言行會更為自然，也可以看到同學課業外的表現，觀察一個人是不是負責、體貼、樂於助人等多元的面向。

四、不做害羞的事：有一天小兒子拿著一張影片，是同學們拍到一對穿校服男女學生在樓梯間擁抱的畫面。這影片在班裡流傳，同學們甚至在猜測究竟是誰。我告訴孩子不該傳送這些影片，也不要加入討論，更別說孩子兩性相處應有的分際。

五、學習異性相處，設定底線只是第一步，關於戀愛、兩性和孩子保持良好的溝通。此外，父母的身教也很重要，相信家庭的恩愛可以傳承。目前小兒子和臺灣的女同學依然是好朋友，但兒子則已經有想邀請的女伴，但聽說邀請還得徵詢意見，才能獲得女伴的首肯，看來還有考驗在等著他，讓他慢慢學習吧！

六、討論之後，和孩子約定在中學期間如果遇到喜愛的女孩，要尊重並保護女性，親密關係只能到第八階段為止。每個家庭或許有不同的規範，親子間可建立默契，讓孩子能發乎情，止乎禮，且不過矩。記得討論時保持平常心，如果連大人都覺得扭扭捏捏，那麼孩子遇到疑惑時就更難以啟齒了。

七、學習異性相處，設定底線只是第一步，關於戀愛、兩性和孩子保持良好的溝通。此外，父母的身教也很重要，相信家庭的恩愛可以傳承。目前小兒子和臺灣的女同學依然是好朋友，但兒子則已經有想邀請的女伴，但聽說邀請還得徵詢意見，才能獲得女伴的首肯，看來還有考驗在等著他，讓他慢慢學習吧！



主編 林 瑋 家庭版 edit12@mcdkids.com 歡迎家長生活心理、親子互動、導師溝通等投稿。須原創，勿抄襲。本刊刊例從優，並刊載於電子版。投稿三週內未通知，請自行處理。



►南蘇丹政局不穩，戰爭不斷，許多人民逃散到烏干達。圖為一群逃到烏干達的南蘇丹人。
▼索馬利亞因為乾旱造成饑荒。圖為一名母親懷中九個月大的嬰兒，身形瘦弱。



四國面臨饑荒 140萬兒童恐餓死

文/蘇宜吾 圖/美聯社

南蘇丹政局不穩，獨立後內戰不斷，二〇一五年短暫停火，二〇一六年繼續開打，造成人民流離顛沛，經濟無法發展，通貨膨脹嚴重百分之八百。一般人根本買不起食物，農人無法耕種，乾旱問題更加劇糧食短缺，目前聯合國兒童基金會在南蘇丹設有六百多個食物中心，問題是，發生兒童死亡的地區往往是人道救援進不去的戰爭熱區，情況令人憂心。

索馬利亞 乾旱造成糧食危機 索馬利亞則因大乾旱引發糧食危機，二十七萬名兒童處在饑荒邊緣。自二〇一六年下半年起，索馬利亞飽受乾旱之苦，災情隨著時間日益擴大，以謝貝利河為例，每年二月原本就是河水水位最低的季节，今年更低於一般水位，有些地方根本已乾涸，不論是飲用水或是農作與畜產，都受到嚴重衝擊。村民中，特別是兒童因為喝了髒水患上霍亂、痢疾，甚至喪命的事件時有所聞。天災人禍製造許多不可思議的數字，每個數字背後都是離亂、病苦與人命。

聯合國判斷饑荒的標準相當嚴格，當地必須有百分之二十的家戶嚴重食物短缺，而且沒有能力因應；急性營養不良人口比率超過百分之三十；死亡率必須符合每一萬人中，每天超過兩人死亡。

南蘇丹 戰爭造成食物短缺 二〇一二年獨立的南蘇丹，目前約四百九十萬人吃不起飽飯，占總人口的一半，超過二十七萬名兒童營養不良，造成食物短缺的主要原因就是戰爭。

葉門 戰亂 旱災導致饑荒嚴重 葉門內戰持續近兩年，什葉派與遜尼派衝突不斷，加上「基地」和「IS」兩大恐怖組織加入戰局，乾旱天災火上加油，境內饑荒嚴重，飢餓人口比率將近百分之二十六，營養不良兒童的人數較二〇一四年暴增兩倍，已超過四十六萬名。

奈及利亞 50萬兒童嚴重營養不良 一個月內，聯合國兒童基金會已針對奈及利亞的情況示警，強調如果人道救援行

動再不展開，一年內恐怕會有九萬名兒童死亡，也就是每天約兩百四十人死亡。

奈及利亞博科「博科聖地」自二〇〇九年起勢力坐大，以暴力主張禁止西方教育，與政府展開激烈衝突，迄今已造成兩百六十萬人流離失所，估計今年有五十萬名兒童面臨嚴重營養不良。

非利賓 非利賓鐵一救助兒童會表示，村莊遭受戰亂侵襲，許多兒童都是第二次，甚至第三次出現急性營養不良的症狀，免疫系統非常虛弱，更容易感染疾病致死。

Keyword famine 饑荒

UNICEF warns that 1.4 million children could die from famine in four countries. 聯合國兒童基金會警告，四個國家面臨饑荒，一百四十萬名兒童可能因此死亡。

資料來源/DW網站