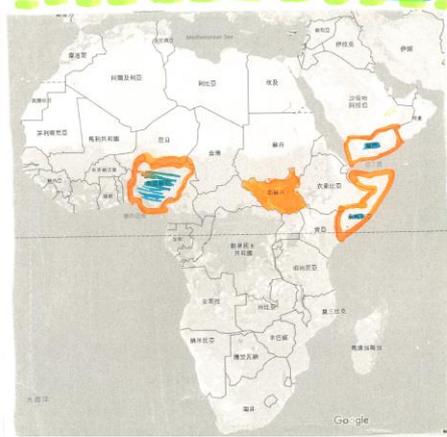
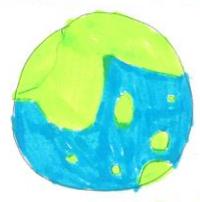


# 溪海國民小學 106 學年度「健康促進學校」教學

## 『健康教育教師國語日報』教學成果

### 四國面臨饑荒 140



1. 戰爭造成糧食短缺  
 不為人禍製造許多不可逆轉的飢餓，戰爭前後都是饑饉，痛苦人命。

2. 乾旱  
 索馬利大乾旱導致引發糧食危機，二十七萬名兒童在饑荒中送終。

3. 戰爭  
 索馬利大乾旱導致引發糧食危機，二十七萬名兒童在饑荒中送終。

4. 乾旱  
 索馬利大乾旱導致引發糧食危機，二十七萬名兒童在饑荒中送終。

5. 戰爭  
 索馬利大乾旱導致引發糧食危機，二十七萬名兒童在饑荒中送終。



索馬利大乾旱導致引發糧食危機，二十七萬名兒童在饑荒中送終。

索馬利大乾旱導致引發糧食危機，二十七萬名兒童在饑荒中送終。

索馬利大乾旱導致引發糧食危機，二十七萬名兒童在饑荒中送終。

索馬利大乾旱導致引發糧食危機，二十七萬名兒童在饑荒中送終。

索馬利大乾旱導致引發糧食危機，二十七萬名兒童在饑荒中送終。

索馬利大乾旱導致引發糧食危機，二十七萬名兒童在饑荒中送終。

國家名稱	饑荒原因	營養不良人數	困境
南蘇丹	戰爭	27萬	無法耕種、乾旱
葉門	戰爭	46萬	食我饑
索馬利亞	乾旱	50萬	感染疾病
北朝鮮	戰爭	27萬	糧食短缺



日期：國語日報 106年3月4日  
 翁博國語報社 翁博社

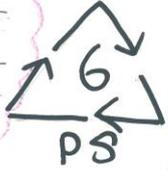
# 7 類塑膠容器 你用對了嗎?

材質是美耐皿。  
耐熱只達 50 度。  
遇熱會溶出致癌毒素雙酚A。

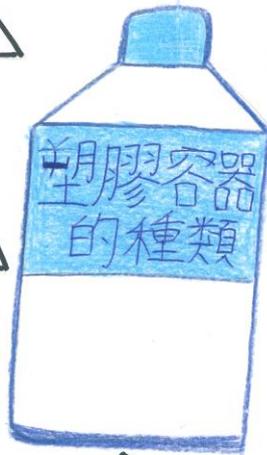


PLA

材質是 PS。  
不耐酸、不耐熱、不耐油。  
不可微波。  
裝超過 90 度，會釋出致癌物質與神經毒素。



PS



PET

- 材質是 PET。  
- 俗稱寶特瓶。  
- 具有輕巧、耐酸性的特性。  
- 只能用一次。  
- 只能耐熱 60 度，耐熱性不佳，大熱會溶出塑化劑。



HDPE

- 材質是 HDPE。  
- 耐熱達 90 度。  
- 只能用一次。  
- 二次使用，會有塑化劑。

材質是 PP。  
耐高溫，可達 120 度。  
耐酸。  
可微波加熱。



PP

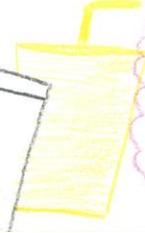


LDPE



PVC

- 材質是 PVC。  
- 可塑性高又透氣。  
- 耐熱差，遇熱會溶出有毒物質，具有生殖毒性與致癌危機。



- 耐熱差，只能耐熱六十度，不適合裝高溫食品。  
- 運用最廣。  
- 4 號的是 LDPE 材質。





# 肚痛分5區 簡易診斷找病因

## 右上腹: 肝病、膽囊炎

- 肝病 - 最常見疾病
- 會持續疼痛
- 膽囊炎 - 膽囊疼痛
- 膽結石引起
- 吃太多油膩食物

噁心  
嘔吐  
冒冷汗

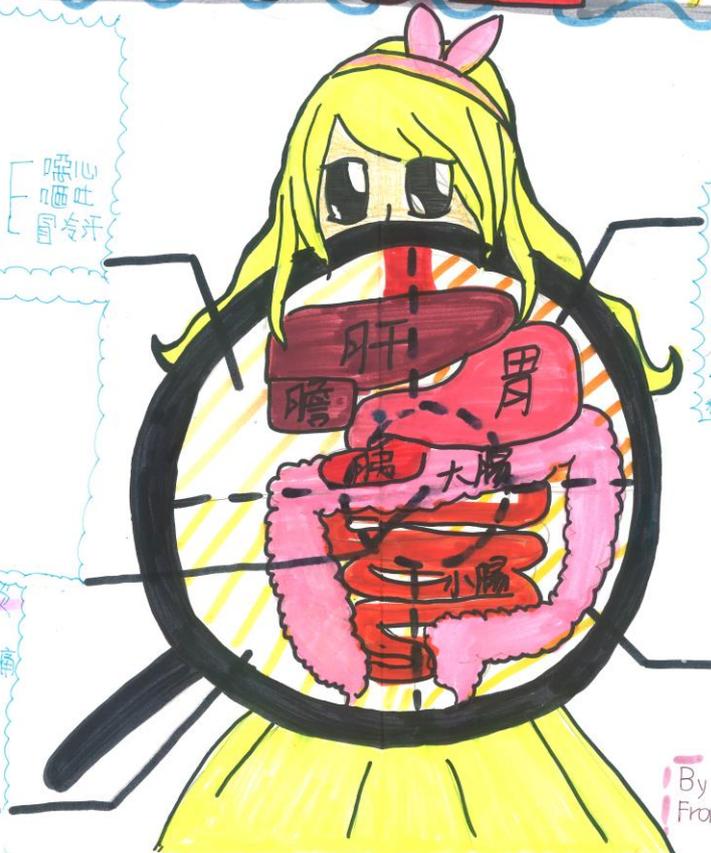
## 腹中央: 急性或慢性腸炎

- 急性 or 慢性腸炎 - 腸道疼痛
- 腹脹
- 腹瀉

小腸出血 or 腸穿孔 均會肚痛

## 右下腹: 盲腸炎、輸尿管發炎

- 盲腸炎 - 肚痛問題或肚痛上右腹
- 會慢慢轉到右下腹
- 手壓時疼痛
- 右側輸尿管發炎
- 右腹劇烈疼痛



## 左上腹: 胃痛、橫膈膜肌肉拉傷

- 胃痛 -> 肚子鐵管痛
- 十二指腸潰瘍 -> 吃食物會好轉
- 胃潰瘍 -> 吃完東西後是不舒服
- 橫膈膜肌肉拉傷 -> 咳嗽
- 休息會好轉 \* -> 提重物

## 左下腹: 憩室炎、輸尿管發炎

- 輸尿管結石、大腸的降結腸
- 大腸憩室炎 -> 發燒
- > 便秘
- > 腹部疼痛
- > 大腸出血
- 輸尿管感染
- 子宮、卵巢有腫瘤或發炎

By 六甲16張祐甄  
From: 105年10月21日星期四國語日報生活4  
採訪/陳詩庭 諮詢/黃鼎鈞

愛的教育  
隔週週刊

# 青少年煩惱 當哈利遇上莎莉

文／鍾安濱（親子專欄作家） 圖／美聯社

## 性 青少年煩惱 當哈利遇上莎莉 性

讀後心得：從這一篇關於跟異性相處的報導，我覺得跟異性相處的方法可以大方無畏、在公開場合、群體活動或不做害羞的事情。例如：文章中，小兒子他要拿名產給女同學，他很害怕又被起鬧，所以作者提醒我們不要害羞，就大大方方的，不須理會別人的閒言閒語，可是我就會很在意，因為如果不理他們他們還是會談，所以我們可以反駁，但是要讓別人不再講下去才自用，例如：我們可以說：「怎麼樣，羨慕還嫉妒，要不要介紹給你之類的話。這有一種是男女朋友關係我們不能因為好奇，所以發生性行為，這會造成嚴重的後果，關於兩性我們要多學習。」

姓名：許啟維 出處：國語日報 日期：106年6月8日

中華民國106年

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，長大自然就學會了。

如此更會讓入好奇，就大大方方的交給女同學，不須理會閒言閒語，以展現自信。

設定相處的距離  
男女同學相處該依怎樣的分寸呢？我找了學者毛里斯的一親

聽說邀請時還得發揮創意，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！

不備害羞的事 有一天小兒我看一段影片，是同學們拍對穿校服的男女學生在樓梯間的畫面。這影片在群組裡，同學間甚至在猜測究竟是誰告訴孩子不該傳送這段影片，也不要加入討論，再提醒孩子相處應有的分寸。

學習與異性相處，設定底線只是第一步，關於戀愛、兩性，還有好多需要學習的地方，因此得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，大兒子則已經有想邀請的女伴，但聽說邀請時還得發揮創意，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！

青少年以平常心相處，懂得互相欣賞，培養良好人際關係。

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，都可以讓孩子赴約。如果邀請異性到家裡討論功課，也請孩子在家庭的公共空間討論，避免在封閉的房間裡。

群體活動：和異性相處，以活動為主。在團體中的言行最為自然，也可以看到同學課外的表現。觀察一個是不是真、體貼、樂於助人等更多元的表現。

親密關係：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，且不逾矩。記得討論時保持平常心，如果連大人都覺得扭扭捏捏，那麼當孩子遇到疑惑時就更難以啟齒了。

親密關係十二階段理論，做為討論的基礎。階段包含：1. 眼望全身 2. 互相注視 3. 聲音傳達 4. 牽手 5. 摸肩 6. 摸腰 7. 臉的接觸 8. 手和頭的接觸 9. 手和身體的接觸 10. 口到口的接觸 11. 手和性器官的接觸 12. 性交。

7. 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，且不逾矩。記得討論時保持平常心，如果連大人都覺得扭扭捏捏，那麼當孩子遇到疑惑時就更難以啟齒了。



小亨利 譯／蔡宜容



主編 林 璿 家庭版：edit12@ndkids.com 歡迎家庭版生活心得、親子互動、親師溝通等投稿。須原創，勿抄襲。本刊得新稿未稿，並刊登於電子報。投稿三週內未通知，請自行處理。