

焦點新聞

每日精選

2版 取消教師會暑假 教師不鼓勵跟進

15版 廢鐵桶改造 環保鼓吹咚響

16版 少女獨自駕船 挑戰航海紀錄

壓迫頸椎 臥桌午睡應調整

在學校吃完午餐後，趴在桌子上午睡，是每個人的求學回憶之一。臺灣養生保健協會昨天指出，短暫午睡雖然能有效補充體力及腦力消耗，但長期臥睡的不當睡姿，容易讓學生眼睛、頸椎部、胃腸受到壓迫，影響血液循環和神經傳導，建議教育體系最好改變學生午睡方式，以平躺或在桌面墊小枕頭的方式減少不適。

近年來臥桌午睡的安全性開始受到醫界質疑，要求教師不要再硬性規定學生飯後一定要立刻臥著午休。臺灣養生保健協會秘書長李春興表示，臥睡時會壓迫到眼球，導致眼壓升高，而歪扭頸部肌肉疼痛；另外，被當作枕頭的手臂，在頭部重量的壓迫下，會發生短時間神經過胃進到小腸後，再開始午睡。

臺北醫學大學附設醫院小兒科主任陳中明則建議，最好的休息方式還是躺睡，若一定要臥睡，最好人體內較多血液會流向胃腸幫忙消化吸收，但立刻午睡會讓新曲及手臂負擔。



臺北醫學大學附設醫院小兒科主任陳中明則建議，最好的休息方式還是躺睡，若一定要臥睡，最好人體內較多血液會流向胃腸幫忙消化吸收，但立刻午睡會讓新曲及手臂負擔。

陳代勳變慢，對消化反而不好。尤其臥睡姿勢更會壓迫到充滿食物的胃部，「如果受限於教室空間只能選擇臥睡，建議在餐後先進行半小時的打掃時間，等到食物通過胃進到小腸後，再開始午睡。」

臺北醫學大學附設醫院小兒科主任陳中明則建議，最好的休息方式還是躺睡，若一定要臥睡，最好人體內較多血液會流向胃腸幫忙消化吸收，但立刻午睡會讓新曲及手臂負擔。

民國七十七年十月十五日創刊 零售每份 1.33 郵購每份 (212341-0203 本報文圖非經同意不得轉載)

心語日報

MANDARIN DAILY NEWS

董事長 黃啟方 社長 孫慶國

社址 / 臺北市中正區(100)福州街2號

訂報專線 / (02)2341-2448 廣告專線 / (02)2341-1506

第 22382 號 97716817087707

學習新主張 張讀報教育

每份特價 3.30 元 336 元 (含郵費)
02-23421133 傳真 02-23421103



水火無情

▲巴斯坦、俄羅斯近日遭逢天災，巴斯坦發生有史以來最大的水災，已造成一千多人死亡，一對俄羅斯森林大火造成至少五十人死亡，引發的煙霧繼續籠罩首都莫斯科，空氣中一氧化碳含量已經超高，準備飛走在紅場前的鴿子也受不了。(下圖) 美聯社

花獎(第一名)，昨天回到臺灣現優異，獲得小學組金蓮獎，華國小六年級的張家齊表

第十二屆兩岸四地青少年朗誦比賽，日前在澳門理工學院舉行，臺北市金

吳啟綜 / 臺北報導

這次由澳門青年聯合會主辦的兩岸四地朗誦比賽，共有來自臺北、上海、香港、澳門四十名中小學生參加，分成中學組與小學組。

賽前，北市日新國小教師楊文儀特別為五名臺北市國小代表進行一個月的集訓，楊文儀說，除了加強咬字外，也引導他們如何欣賞、領略詩詞的內涵。

張家齊說：「這次我朗誦的題目是《領略詩詞的內涵》。我選擇了張家齊以外，復要全力以赴。」

除了張家齊以外，復要全力以赴。」

中不斷告訴自己，一定要全力以赴。」

溫馨的感覺。她說：「

加了背景音樂，營造更溫馨的感覺。她說：「

家齊也在媽媽幫忙下，

曾在九十八年拿到全國國語文競賽朗讀第三名的張家齊說：「

之前練習時，咬字一直出問題，曾想放棄比賽，但在老師、媽媽的鼓勵下，最後堅持到底，沒想到會獲得第一名，很意外也很高興。」

這次由澳門青年聯合會主辦的兩岸四地朗誦比賽，共有來自臺北、上海、香港、澳門四十名中小學生參加，分成中學組與小學組。

Q8從小愛閱讀 獲贈報紙學校名錄

(自99年9月1日起至99年12月31日止，各校均送國語日報四份、國語日報週刊二份。)

南投縣：
 雙龍國小、久美國小、新鄉國小、隆華國小、自強國小、忠信國小、潭南國小、神木國小、東埔國小、地利國小、人和國小、愛國國小、信義國小、港源國小、大鞍國小、鹿滿國小、中和國小、中興國小、桃園國小、義仁國小、沙坑國小、內壢國小、大湖國小、隙頂國小、十字國小、香林國小、來吉國小、新美國小、茶山國小、三和國小、大崙國小、隙頂國小、小草山分校。

(募款活動贈報學校名錄，已全數刊登完畢。)

嘉義縣：
 桃源國小、內壢國小、新美國小、大湖國小、香林國小、來吉國小、新美國小、茶山國小、三和國小、大崙國小、隙頂國小、小草山分校。

主辦單位：澳門青年聯合會
協辦單位：上海華商文學院、歸國文學院、香港、澳門、上海、華商文學院

▲臺北市金華國小張家齊，在兩岸四地朗誦比賽獲得國小組第一名。

圖片提供 / 盧世慧

克服咬字困難 張家齊抱金蓮

第十二屆兩岸四地青少年朗誦比賽，日前在澳門理工學院舉行，臺北市金華國小六年級的張家齊表現優異，獲得小學組金蓮獎。

張家齊在比賽中，因為有愛，內容是關於四川地震時，一位媽媽用身體護住小孩，故事很感人。比賽前一個晚上，熊禹瑄則是最佳臺風獎。

中郭書瑋、明湖國中劉苡青、獎，中山女高熊禹瑄、建成國

臺灣紫子刊 今日期

基隆	10
臺北	9
新竹	11
臺中	11
嘉義	9
臺南	9
高雄	8
屏東	8
臺東	9
花蓮	9
宜蘭	9
金門	10
澎湖	10
蘭	8
阿里山	5
阿	5
日	7

附：①指數 5 以下，曝曬級數為中量級，曝曬時間為 30 分鐘之內，儘量存在陰涼處。
②指數 7 以上，曝曬級數為過量級，曝曬時間為 20 分鐘之內，上午 10 點到下午 2 點最好別外出。