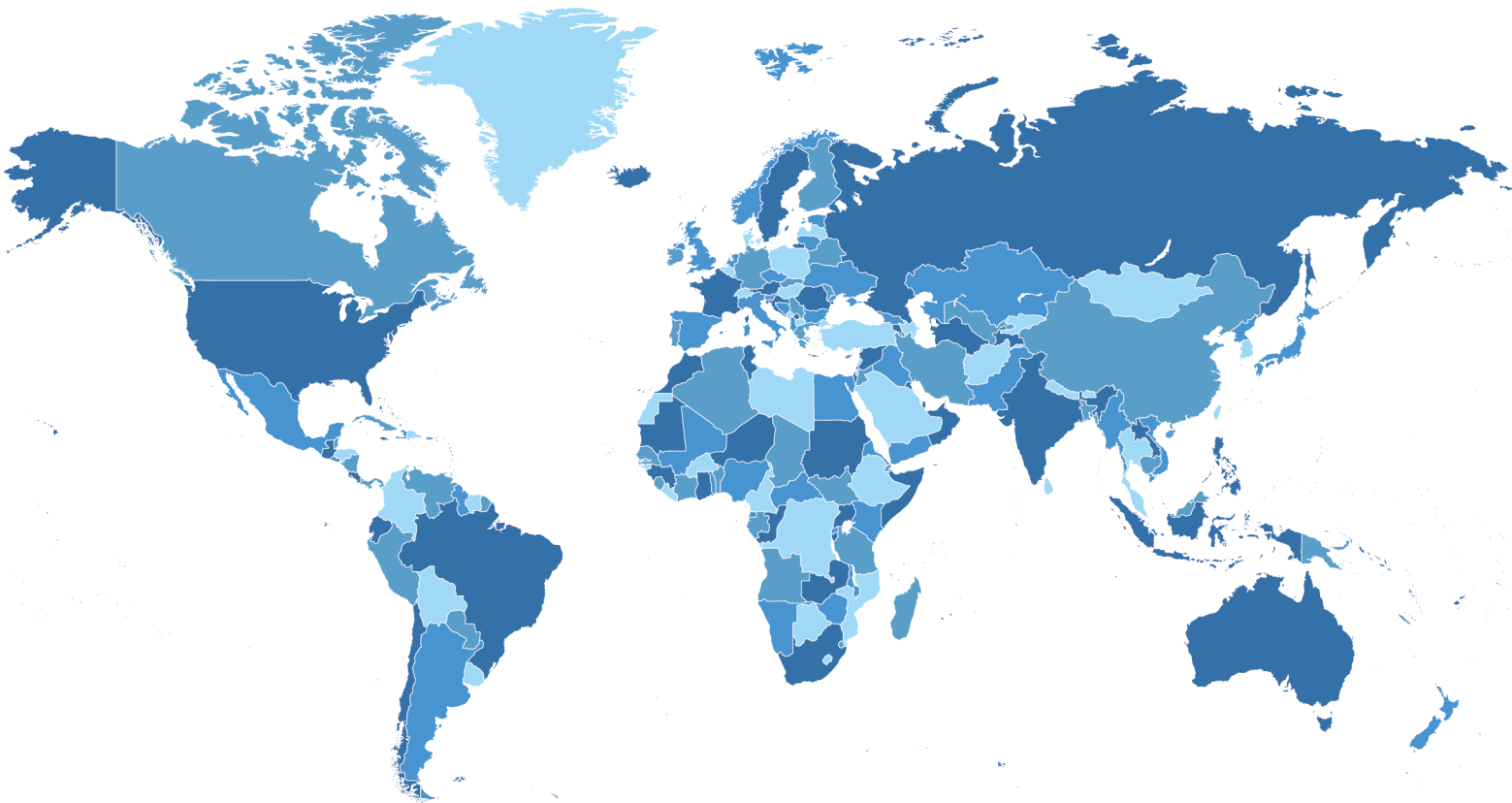




每週國內外大事

2022 09/21 ~ 09/25

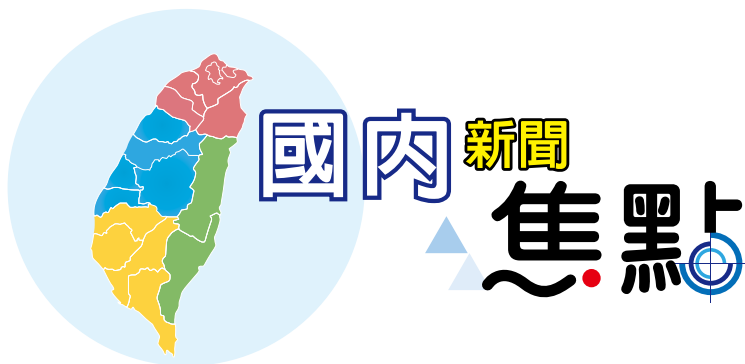
WEEKLY NEWS



班級： _____

姓名： _____

27 期



焦點一 教育部補助 86 校戶外教學 武陵高中師生共編臺灣圖鑑

教育部國教署 2022 年補助全臺 86 所高級中等學校辦理戶外教學，鼓勵學校推動戶外教育，提供真實情境的體驗，奠定素養導向的教學本質。國教署於 9 月 25 日分享辦理成果，展示桃園市立武陵高中師生舉行環島旅行時，將環島途中所見的照片、遺跡、手繪插圖與地圖作為素材，從文化分析的角度切入，說明照片、遺跡背後的故事，最後編成一本臺灣圖鑑，紀錄令人難忘的戶外教學旅程。國教署補充，戶外教育是實踐全人教育的一環，期望藉由讓學生走入大自然，給予學生不同於室內上課的體驗，促進學生的身心健康，培養互助合群的品格。

焦點二 學生常點外食、喝飲料 暗藏健康隱憂

兒福聯盟 9 月 25 日公布「2022 年臺灣國高中生飲食習慣調查」，指出將近 3 成 5 的學生晚餐習慣外食，值得注意的是，有 5 成 3 兒少表示會選擇零食或飲料充當正餐，造成營養不均衡的情形，令人擔憂。此外，調查也發現 8 成以上的學生常喝手搖飲，部分兒少會透過外送平台點飲料，且經常點外送的學生也較容易有疲倦、嗜睡及失眠的困擾，可能與飲用含有咖啡因的飲品頻率較高有關。營養師蘇政瑜表示，經常過度攝取高糖、高油食物，容易造成肥胖、注意力不集中、嗜睡和營養不均衡的問題，因此在外食的選擇上，建議以滷味、青菜、瘦肉等清淡食物為主。兒福聯盟組織發展處處長也呼籲，家長應儘量抽空和孩子共餐，建立飲食好習慣，學校也應提供學生更多健康的飲食選擇。

NEWS 小常識

高糖

糖類即為碳水化合物，在體內會分解成葡萄糖以提供細胞養分及熱量，常見的高糖食物有白米、麵食等，而手搖飲料與甜點則屬於高糖且營養價值低的食物。

焦點一 普丁祭出部分動員令 掀起俄羅斯公民逃難潮

俄羅斯入侵烏克蘭逾 7 個月，為獲取更多兵力，俄國總統普丁 21 日下令推動部分動員令，徵召 30 萬後備軍人投入烏克蘭前線作戰，引發開戰以來最大規模的抗議與逃離潮，許多民眾嘗試以各種手段逃離俄羅斯，不僅機位被搶空，邊境也出現大批車潮。動員令一出即遭到烏克蘭總統澤倫斯基批評為「墳墓動員」，指責俄羅斯政府很清楚此舉等於將俄國公民送往墳墓，勸俄羅斯人與其作為戰犯客死他鄉，不如不要接受徵兵信，逃避動員令。為了防堵人民逃難，普丁於 9 月 24 日迅速修改法律，宣布動員時期的逃兵、自願投降者最高將分別處 10 年、15 年有期徒刑，而基於道德或宗教原因拒絕服役者，則面臨 3 年有期徒刑。

焦點二 伊朗女性因頭巾而死 引發大規模示威抗議活動

9 月 13 日一名 22 歲伊朗女性造訪德黑蘭時，遭到道德警察以「未正確佩戴頭巾」為由逮捕，但在拘留期間該女卻因不明原因失去意識，16 日在醫院過世，雖然警方供稱該女死因為心臟病發作，但因死亡照片中有血跡，民眾懷疑警方使用暴力致死，憤怒的民眾發起「反頭巾運動」，抗議獨裁政府的暴行。示威行動至 9 月 27 日止已進行超過一週，在伊朗政府的強勢鎮壓之下，有超過 1200 人被捕，76 人死亡，政府除了用真槍實彈鎮壓示威者，還切斷網路通訊、社群媒體以及 APP Store，欲全面封鎖消息。隨著反抗示威越演越烈，伊朗革命衛隊也發表聲明，本次抗議行動已經被視為「叛亂」，也不排除祭出「大屠殺」肅清抗議活動。

NEWS 小常識

伊朗婦女戴頭巾規定

1979 年伊斯蘭革命後，伊朗政府要求所有的婦女在公共場合必須佩戴頭巾，穿寬鬆的衣服以掩蓋身材，並由「道德警察」確保女性符合服裝規定，且有權監禁、鞭打違規的婦女。

失業風波 (Between Two Worlds)

選自 李家同校長我的閱讀專欄 (71) 111 年 9 月 28 日

我最近喜歡看歐洲拍的電影，這些電影都可以在 MOD 上看到。上個周末，我看的一部是《失業風波》(Between Two Worlds)。這部電影說的是一位女作家希望知道一般勞動階級的生活和心情，因此她假裝失業，找到了一份清潔工的工作，在一艘遊艇上打掃客房。顯然這是很辛苦的，必須在很短的時間內將所有的客房整理乾淨。她也在過程中認識了好幾位跟她很談得來的女性工人，可惜當她們發現她並不是要來做工的，就對她相當不諒解。這部電影的英文片名應該是兩個世界。

這是一部法國片，同一個國家卻有兩個相當不同的世界。看過這部電影後會使人深思的，我們常常傳說有皇帝微服出巡，目的是在探訪民隱。以現在來講，是不可能的事了，因為如果一位政府官員微服出巡，是會被人認出來的。

可是政府官員應該知道民隱，其實他不需要微服出巡，他可以利用各種資訊就會發現另一個他不熟悉的世界。比方說，他知道台北市有很多人收入在三萬五千元左右，他也應該知道台北市的房屋月租是一萬元左右，餐費每天至少二百元。任何一個年輕人總還要付交通費和其他各種費用。所以任何一個政府官員都可以足不出戶就能知道很多事情。

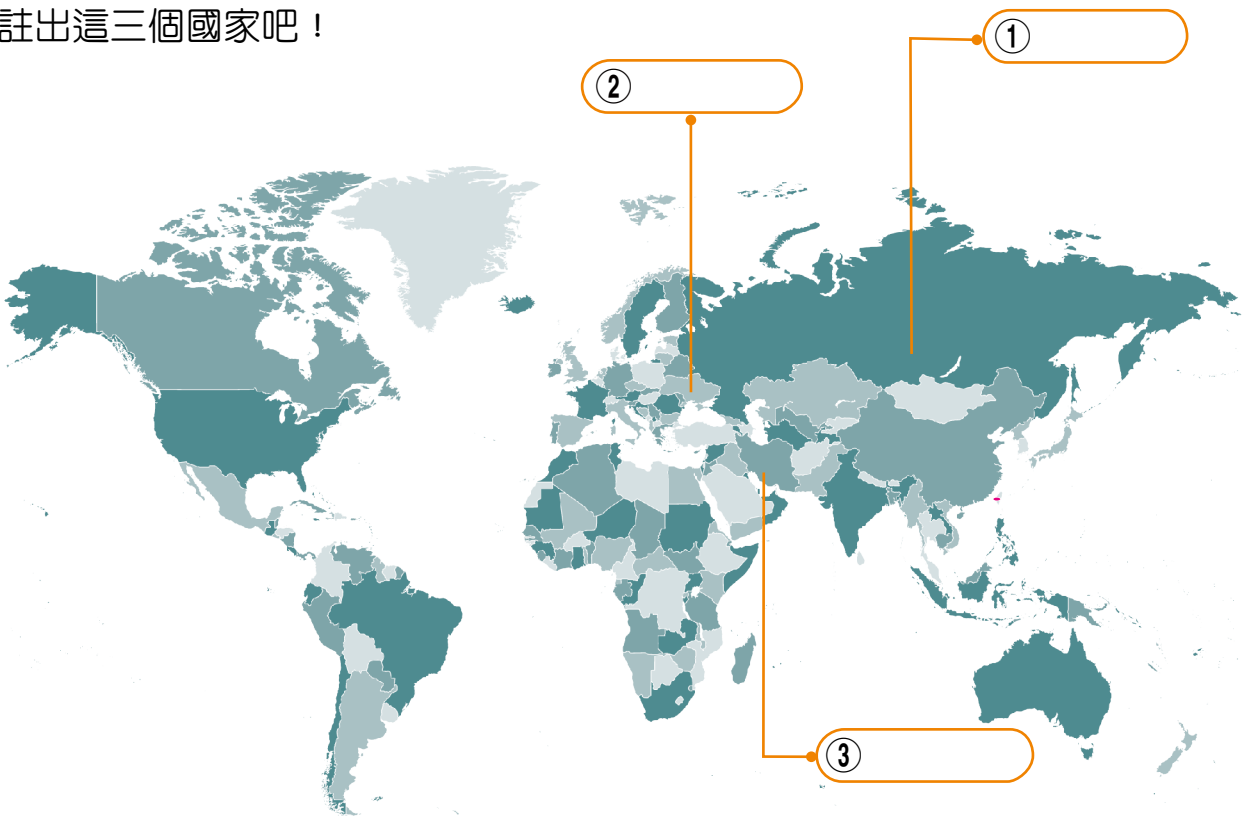
問題不在於政府官員能不能知道另一個他所不熟悉的世界，而是他想知道。如果他沒有意願想知道國家的真相，對他來說，他永遠生活在一個他很熟悉的世界裡。

《失業風波》這部電影的中文片名實在應該改成一國兩世界。

學習檢測站

- () 1. 根據**國內焦點一**的内文，國教署可能補助下列哪間學校舉辦的活動？
- (A) 西北高中於期末舉行「找尋神木」活動，全校高二學生皆實地走訪阿里山。
 - (B) 東南高中於期初舉行「校園免廢市集」活動，全校學生皆能攜帶用不到的物品到學校與同學交換。
- () 2. 根據**國外焦點一**的敘述，下列何者**不是**俄羅斯總統發布動員令後造成的影響？
- (A) 造成烏克蘭部隊增加大量兵力，民眾爭相入籍烏克蘭。
 - (B) 造成俄羅斯邊境出現大量車潮，民眾爭相逃離俄羅斯。

3. 本次新聞中出現了**俄羅斯、伊朗與烏克蘭**這三個國家，請你在下面的世界地圖上標註出這三個國家吧！



心得分享

在國內焦點二中提到，臺灣國高中生因為晚餐經常外食，在沒有正確挑選食物的情況下容易造成肥胖、注意力不集中，甚至營養不均衡的問題，長期下來恐怕影響發育，影響健康跟學習。請你分享今天或昨天三餐的飲食內容，並分析自己的飲食是否營養均衡呢？若發現自己的飲食營養不均衡，你認為可以如何調整呢？

寫作指引：

請教師先帶領學生一起看過題目後，確認學生能理解題意，並請學生了解「營養均衡」的定義為每天都要均衡的攝取 6 大類食物，包含全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，可以參考國民健康署發布的「我的餐盤」口訣（參照末頁附件）。教師請提醒學生，先寫下自己在上課當天或前一天的三餐內容，並依照國民健康署的「我的餐盤」口訣來檢視一日三餐是否營養均衡，且須審視自己是否食用過多含糖飲料、添加物太多的高加工食品、營養價值低的零食，以及過量的鹹酥雞、炸雞等高油食物，從分析日常的飲食習慣，檢視自己是否攝取營養均衡的食物，若學生發現自己的飲食不夠均衡，也請學生分享自己可以如何調整飲食以達到營養均衡。

（本專欄歡迎小文豪們參閱末頁的徵稿辦法，自己投稿至徵稿信箱、掃描 QR Code 至 Google 表單填寫答案，或將稿件拍照傳給老師請老師代為投稿，本期心得截稿日期為 111 年 10 月 12 日星期三）

讀者迴響

第 25 期題目：

免於遭到性騷擾是每個人的基本權利，請你分享應該避免做出哪些令人感到遭受性騷擾的行為，學習尊重自己，也尊重別人。



優選：

沙鹿中心 - 六年級 - 范子安

不要讓別人感到遭受性騷擾的方式有很多種，例如：不要拉女生的內衣、不要笑女生來大姨媽、不要亂開黃腔、不要想知道對方是不是男生就要把對方的褲子脫掉等，都是會讓人感到被性騷擾的例子，如果不用帶著有色的眼鏡看這個世界的話，這個世界其實很美好！



優選：

竹東中心 - 八年級 - 林合祥

能避免不讓人感到噁心、不舒服可以做到動嘴不動手，動嘴呢就是也要避免講色情、讓人覺得你有開黃腔的意味，就算性別相同也要拿捏好彼此的玩笑，不要使人感到太超過朋友之間的對話與動作應適當拿捏，但如果你今天是被受害者，也不要害怕告訴老師，因為不講下次就會有其他人受害或他會再變本加厲！



優選：

澎湖中心 - 九年級 - 李皓潔

在公共地方不要穿太少；在班上不要開黃腔；要尊重他人，不要讓人覺得不舒服、被冒犯，才不會構成性騷擾。在和別人說話時，不要拿別人的身體開玩笑，這也是可以構成性騷擾。要保持說話的分寸，如果男女互相尊重他人，就可以避免性騷擾。



埔里中心 - 八年級 - 蔡耀宇

投稿天地

徵稿辦法

各位小文豪們，歡迎你將自己寫的「心得分享區」答案拍照或打成 Word 檔寄到徵稿信箱，也可以直接掃描下方的 QR Code 圖檔，連結至 Google 表單後寫下你的答案，我們將每週從投稿稿件中選出最多三則優選、三則佳作，本期得獎者獲得統一超商 50 元禮卷乙張，優選作品還將被刊登在《每週國內外大事》上喔！

➢ 徵稿對象：博幼課輔學生

➢ 徵稿信箱：liu633@ecp.boyo.org.tw

➢ 信件主旨：每週國內外大事投稿 - 中心 - 就讀學校 - 年級 - 學生姓名

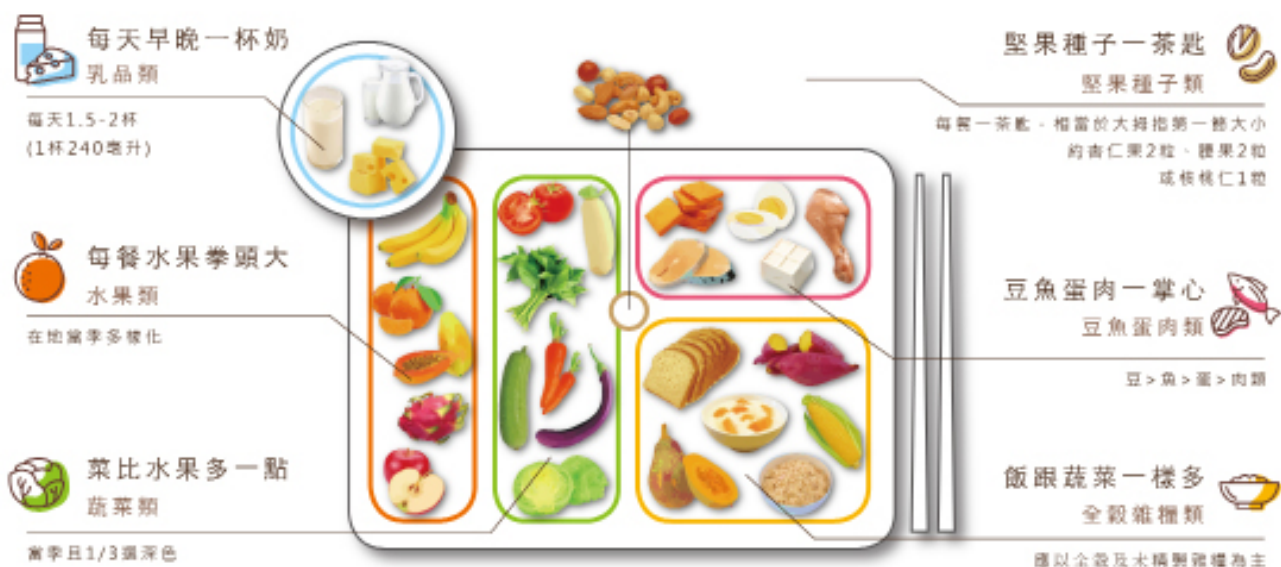
➢ 投稿照片 / WORD 檔名：每週國內外大事投稿 - 中心 - 就讀學校 - 年級 - 學生姓名

➢ 本期心得截稿期限：111 年 10 月 12 日 (三) 22:00 截稿



答案填寫連結

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



- 吃得下** 善用烹飪軟化咀嚼技巧
- 吃得夠** 少量多餐要吃盡飽吃
- 吃得對** 每天吃足6大類食物
- 吃得巧** 天然調味共食更美味

