



楊明國中雙週刊

102學年度第2學期 第6週 第88期
發行日期：103年3月20日

發行人：田應薇 校長
企劃：吳享鴻、李金舫、賴筱莉、鄧正榮主任
編輯：曾羽如

中心
德目

秩序

週會
主題

如何訂定班級生活公約？並督促自己及同學遵守班級生活公約？

各處報報

教務處

- 3/26(三)~3/27(四) 第一次段考
- 4/3(四) 親職教育日補假

訓導處

- 4/2(三) 聯課活動
- 4/2(三) 視力保健教育宣導(七、八年級)
- 4/2(三) 公布才藝比賽辦法



輔導室

- 3/29(六) 親職教育日

品德小故事

★ 人生只有你自己才能決定 ★ 別人看你的眼光

出自【人間福報 箏笛】

美國科研人員進行過一項有趣的心理學實驗，名曰「傷痕實驗」。他們向參與其中的志願者宣稱，該實驗旨在觀察人們對身體有缺陷的陌生人作何反應，尤其是面部有傷痕的人。

每位志願者都被安排在沒有鏡子的小房間裡，由好萊塢的專業化妝師在其左臉做出一道血肉模糊、觸目驚心的傷痕。志願者被允許用一面小鏡子照照化妝的效果後，鏡子就被拿走了。

關鍵的是最後一步，化妝師表示需要在傷痕表面再塗一層粉末，以防止它被不小心擦掉。實際上，化妝師用紙巾偷偷抹掉了化妝的痕跡。對此毫不知情的志願者，被派往各醫院的候診室，他們的任務就是觀察人們對其面部傷痕的反應。

規定的時間到了，返回的志願者竟無一例外地敘述了相同的感受——人們對他們比以往粗魯無理、不友好，而且總是盯著他們的臉看！



可實際上，他們的臉上與往常並無二致，什麼也沒有不同；他們之所以得出那樣的結論，看來是錯誤的自我認知影響了他們的判斷。

這真是一個發人深省的實驗。原來，一個人內心怎樣看待自己，在外界就能感受到怎樣的眼光。同時，這個實驗也從一個側面驗證了一句西方格言：「別人是看你看待自己的方式看待你。」不是嗎？

一個從容的人，感受到的多是平和的眼光；一個自卑的人，感受到的多是歧視的眼光；一個和善的人，感受到的多是友好的眼光；一個叛逆的人，感受到的多是挑惕的眼光……可以說，有什麼樣的內心世界，就有什麼樣的外界眼光。

如此看來，一個人若是長期抱怨自己的處境冷漠、不公、缺少陽光，那就說明，真正出問題的，正是他自己的內心世界，是他對自我的認知出了偏差。這個時候，需要改變的，正是自己的內心；而內心的世界一旦改善，身外的處境必然隨之好轉。

畢竟，在這個世界上，只有你自己，才能決定別人看你的眼光。

榮譽榜



第4週：103/03/03~103/03/07

項目 名次	整潔比賽			秩序比賽		
	七年級	八年級	九年級	七年級	八年級	九年級
第1名	707	808	906	707 708	807 809	904
第2名	705	807	901	/		906
第3名	706	809	905			706

第5週：103/03/10~103/03/14

項目 名次	整潔比賽			秩序比賽			
	七年級	八年級	九年級	七年級	八年級	九年級	
第1名	705	810	906	705	802	904	
第2名	706 707	801 804	903	707 708	804	906	
第3名	/		909	/		807 808	903



健康促進專區

★新版飲食指南與國民飲食指標

衛生署2011年7月6日公布最新「每日飲食指南」，強調國人應多吃全穀、堅果種子，喝低脂乳品，並宣導多運動及喝水等健康概念。此外，新版「國民飲食指標」加入環保概念，建議民眾飲食「少葷多素、不過量」。

一、新版每日飲食指南



新版「每日飲食指南」改為扇型圖案，中間多一個騎單車人像，放入「水」字，代表「要吃也要動」，多喝白開水而非飲料。各類食物圖案面積不同，代表每日攝取分量多寡。

(一) 全穀取代五穀，預防慢性疾病

五穀根莖類以全穀根莖類取代，代表增加攝取微量元素與膳食纖維，可預防慢性病、避免便秘。多選糙米、全麥、雜糧，主食可吃五穀米、十穀米、燕麥飯，番薯、地瓜、蓮藕、南瓜都可入菜。每日攝取量從3~6碗降為1.5~4碗，建議一天至少1/3主食為全穀類，才能減少代謝疾病、癌症等發生。

(二) 「蛋豆魚肉類」順序改為「豆魚肉蛋類」

調查顯示國人蛋白質攝取較高，是熱量來源之一，因此過去每日飲食的蛋白質約占14%，新版則提高至18%，但建議多從豆、魚類攝取蛋白質，並鼓勵優先選擇從豆類等植物性蛋白質。

(三) 多喝低脂乳，每日攝取堅果

奶類改為「低脂乳品」，攝取量為每天喝1.5~2杯240毫升的低脂乳品。國內肥胖問題愈來愈嚴重，建議兩歲以上者都應飲用低脂乳品，不要選擇味道香濃、熱量偏高的全脂乳品。

為增加健康油脂攝取，油脂類改為「油脂與堅果種子類」，建議每天多吃一份瓜子、杏仁果、開心果、腰果、芝麻等堅果。衛生署飲食調查發現，國人普遍對於維他命E嚴重攝取不足，因此將油脂類增加堅果種子類，建議國人多食用堅果，一天約一湯匙的量。

(四) 主食攝取量減少，增加蔬果攝取量

份量上，舊版「五穀根莖類」為每日3~6碗，新版只有1.5~4碗，蛋白質類也從4份改為3~8份(一份為一兩肉，大約一個手掌大)，「油脂類」本為2~3湯匙(一湯匙為15公克)，改為「油脂與堅果種子類」，油脂則降低為3~7茶匙(一茶匙為5公克)與種子類一份。

國人熱量攝取普遍過高，新版指南減少米飯主食、油脂份量，增加豆魚肉蛋類攝取量，希望熱量來源以蛋白質優先。過去建議的3份蔬菜、2份水果，新版中則以此為低標，建議每天吃5份蔬菜、4份水果。蔬果可提供微量元素，但熱量並不會因多吃而增加。蔬菜從3碟增為3~5碟(煮熟後約飯碗5~8分滿)，水果從2份增為2~4份(一份約拳頭大)。

(五) 多運動，避免含糖飲料

新版圖表多了騎腳踏車與水的圖案，扇柄中單車手及車輪裡「水」的圖示，提醒民眾別忘每日運動30分鐘，成人應喝水2000c.c.。專家強調，飲食與活動同樣重要，希望國人多運動、補充水分，增加新陳代謝，還建議挑選在地食材、留意食品安全衛生與標示。另外，衛生署發表的國人飲食指標，更重視體重控制，建議含糖飲料應避免，多喝開水更健康。

二、新版國民飲食指標

新版「國民飲食指標」從原來八項原則擴充為十二項。除持續宣導均衡攝取六大類食物，少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水，更強調少喝含糖飲料，吃全穀食物；另應每天運動半小時，純母乳哺育至少六個月，少葷多素，點餐不過量，選擇當地當季食材，注意來源標示等。

此外，這次的飲食指標特別加入環保概念，建議飲食「少葷多素少精緻」，也就是多以植物性食物為優先選擇，減少加工食物，並強調點餐應適中不過量，一方面避免浪費，一方面也扭轉觀念。

國民飲食指標

飲食指南作依據，均衡膳食六類足
健康體重要確保，熱量攝取應控管
維持健康多活動，每日至少30分鐘
母乳營養價值高，哺餵至少六個月
全穀根莖當主食，營養升級質更優
太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬
含糖飲料應避免，多喝開水更健康
少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工
購食點餐不過量，份量適中不浪費
當季在地好食材，多樣選食保健康
來源標示要注意，衛生安全才能吃
若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

資料來源：食品藥物管理局

參考網址：

<http://www.youth.com.tw/db/epaper/es004004/h1000711-a.htm>

母語教室(客語)

每日一句：接下來要怎麼做

客語讀音：接等(續下來)愛仰仔來做

客語拼音：jiab`den` (sa ha`loi`)

oingiong`e`loi`zo

每日一句：跟我來

客語讀音：鈔1厓來

客語拼音：ten`ngai`loi`

