

目次

Contents

- 02 | 抗藍光眼鏡的虛假與真實
- 05 | 抗藍光眼鏡的虛假與真實教學範例
- 09 | 抗藍光眼鏡的虛假與真實學習單
- 10 | 快時尚的秘密
- 12 | 快時尚的秘密延伸閱讀
- 14 | 快時尚的秘密教學範例
- 16 | 快時尚的秘密學習單
- 18 | 避而不談的避孕方法
- 20 | 避孕方法說明
- 22 | 避而不談的避孕方法教學範例
- 25 | 避而不談的避孕方法學習單



抗藍光眼鏡防得了黃斑部病變？

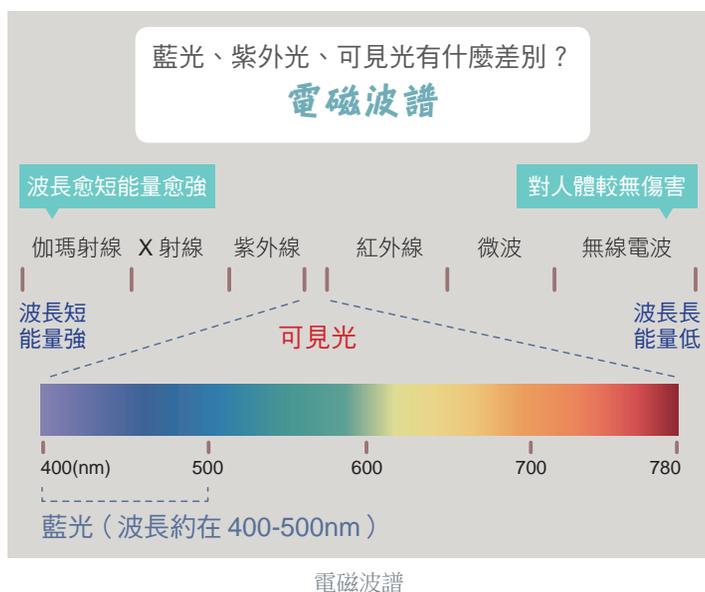
抗藍光眼鏡的虛假與真實

年屆不惑的阿忠（化名）在一家負責製作動畫影片新聞的公司工作，要看同事剪接好的影片，上網找相關新聞資訊，每天盯著電腦的時間常常動輒就是 8 小時以上，下班時常覺得眼睛痠澀不舒服。阿忠的老婆擔心他視力受影響，想起前一陣子電視節目介紹的抗藍光眼鏡，好像很神奇，就拉著阿忠到眼鏡行，要他配一副。到了幾家眼鏡行一問，價格從 3～8 千元都有，可是一筆不小的支出，抗藍光眼鏡真的這麼神，戴上以後就能保護眼睛，萬無一失了嗎？在瞭解抗藍光眼鏡的作用前，要想知道藍光是什麼以及視覺的原理。

我們的眼睛中有角膜和水晶體兩個透明的構造，這兩個構造負責聚光，將光線聚焦在視網膜，刺激視網膜上的感光細胞，產生視覺，這就是人可以看得見的原理。不過，有害的光線也可能循著這條途徑進到眼睛，影響眼睛的健康。

眼睛能感受的光線稱為可見光，波長介於 400～700 奈米的電磁波，包括紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫。波長大於 700 奈米的稱為紅外光；波長小於 400 奈米的則是紫外光。角膜和水晶體可以阻擋紅外光和紫外光，只要在正常的環境下，這兩種光線對眼睛影響不大；反而是可見光的藍光，因為是可見光，會長驅直入到視網膜。

藍光波長約在 400～500 奈米間，具有較大的能量，破壞力比起其他波長的光線要強。視網膜隨時隨地都在進行光化學反應，產生視覺，消耗許多氧氣，藍光刺激下，容易產生許多過氧化物的「自由基」，傷害視網膜細胞；再加上視網膜的感光細胞脂肪酸含量高，藍光過量，也容易引起過氧化反應，又產生「自由基」，使得視網膜細胞凋亡。





3C 產品的「藍光」會傷害視網膜？

藍光是正常的可見光，但為何最近幾年才有藍光可能影響眼睛健康的顧慮呢？

原本藍光主要來源是太陽，但近年半導體技術發展，LED（發光二極體）問世，包括平板電腦、電腦顯示器、智慧型手機螢幕等 3C 產品的背景光源都使用 LED 光源，最新的醫學研究顯示，LED 光源產生的高能藍光的確會傷害視網膜，增加視網膜的中樞——黃斑部病變的機率。但這項研究是動物實驗的結果，目前臨床上還未發現藍光導致視網膜病變的案例。

生活中處處都會接觸到 3C 產品，許多人工作離不開電腦，我們真的需要抗藍光眼鏡來保護眼睛嗎？

其實，「正常使用 3C 產品」就是預防藍光傷害眼睛的最佳策略，不一定需要抗藍光眼鏡。因為 3C 產品的藍光能量強度不算高，正常使用就不用太擔心。而所謂正常使用，就是不要長時間滑手機，盯著電腦、平板，一天滑手機長達 12 小時，就不算是正常使用 3C 產品。



藍光傷眼？
破除迷思 讓科學說話

長時間盯著電腦、滑手機所導致眼睛不舒服，這種狀況大多是單純的眼睛疲勞引起的不適，適當的休息、放鬆就能改善，不見得是藍光對眼睛的傷害，畢竟藍光的傷害是長期性的，並非一、兩天不正常使用 3C 產品就會出現。

而睡前滑手機，也成了許多現代人睡前的固定儀式，在黑暗的環境下滑手機不算正常使用 3C 產品，當然對眼睛會有不良影響，而且藍光會抑制褪黑激素的分泌，讓人興奮，變得睡不著，造成失眠，眼睛也會疲勞。

工作上若是必須長時間使用電腦，建議 30～40 分鐘就要起來喝個茶、伸展一下，休息 5～10 分鐘；也可以把電腦螢幕的亮度調低一點，同時要保持適當的距離，至少離 30～50 公分，避免眼睛疲勞。

如果真的想配戴抗藍光眼鏡，可以先到眼科檢查及驗光，也要慎選產品，到有信用和口碑的眼鏡行較有保障，而且並非戴了以後就可以不節制使用 3C 產品時間。



濾藍光護眼必要嗎？
終結藍光三大迷思

抗藍光鏡片濾除藍光的原理大致可分兩類，一種是以染色鏡片濾掉藍光，一種則是鍍膜鏡片，利用反射原理擋掉部分的藍光。抗藍光眼鏡不是醫療用品，也沒有相關的商品檢驗標準法令，品質參差不齊，價格也差距很大。而且抗藍光眼鏡只能過濾 2～5 成的藍光，並不能擋掉所有藍光。

濾掉部分的藍光後，螢幕雖會變得比較不刺眼，但色彩也會有點失真、偏黃，如果是從事電腦繪圖等跟色彩有關的工作，也不見得適用。所以一般人配戴的抗藍光眼鏡藍光濾除率大約只在 2 成左右，除非眼睛有特殊疾病或動過手術，需要濾除更多藍光的人，才需要戴高濾除率的抗藍光眼鏡。因此，抗藍光眼鏡並非人人必備，還是讓眼睛多休息，才是真正保養眼睛的好方法。



健康 2.0 ——
簡單自我檢查黃斑部病變

黃斑部位於視網膜的中心，含高密度的感光細胞，是視力最敏銳的部分，雖只有 5 毫米，卻決定 9 成的視力，一旦黃斑部損傷，視力就會退化。黃斑部富含大量的黃色色素，成分是葉黃素和玉米黃素，看起來黃黃的，因而得名。黃色色素可以吸收藍光、抗氧化、保護視網膜、減少藍光的傷害。

高度近視也可能引起黃斑部病變，因為高度近視會讓眼球拉長，變成像雞蛋一樣橢圓形，導致眼睛軸距拉長，引起視網膜病變，所以近視度數超過 600 度的民眾，也要防範，定期做眼部檢查。

如果擔心自己有黃斑部病變，最簡單的方式是可以利用「阿姆斯勒方格表」自我檢測，方格如果出現歪曲，就要馬上到眼科找醫師檢查。如果單眼視物扭曲變形，視野出現中央暗影甚至中央視力模糊等現象，就是黃斑部病變的前兆。



國民健康署 ——
阿姆斯勒方格表 (Amsler grid)

教學範例

抗藍光眼鏡的虛假與真實

領域／科目	健體領域／健康教育	
設計者	張素菁	
實施年級	一年級	
教學節次	共 1 節	
學習重點	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能與生活技能
	學習內容	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病
核心素養	A2 系統思考與解決問題 健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	
議題融入	實質內涵	閱讀的情境脈絡（議題主題） 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。（實質內涵）
	所融入之學習重點	1. 能評估使用藍光眼鏡所帶來的衝擊與風險 2. 能判斷媒體宣導藍光眼鏡是否符合健康需求 3. 能做出正確維護健康視力的保健的方式
教學設備／資源	電腦、單槍投影設備、學習單、新聞案例	
學習目標	1. 能評估使用藍光眼鏡所帶來的衝擊與風險 2. 能判斷媒體宣導藍光眼鏡是否符合健康需求 3. 能做出正確維護健康視力的保健的方式	

◎引起動機（6分鐘）

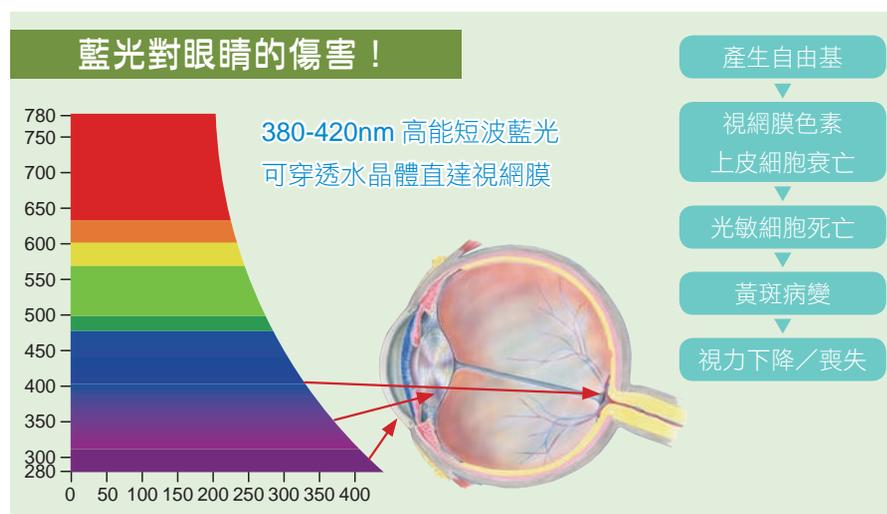
老師透過影片說明抗藍光眼鏡的真相，引導學生思考「抗藍光眼鏡能預防得了黃斑部病變嗎？」



抗藍光鏡片護雙眼？
醫揭行銷噱頭真相

◎課程講解（20分鐘）

1. 經過學生討論與想法後，說明其實我們應先瞭解什麼是藍光，對我們眼睛造成什麼影響？在我們眼睛構造的角膜跟水晶體的作用下能否阻隔藍光的照射，為了自己視力的健康，我們要先瞭解藍光的特性，3C 產品是否有藍光危害？
2. 教師可利用圖片介紹藍光的組成及對眼睛造成的影響，並引導學生思考使用 3C 產品要配戴抗藍光眼鏡嗎？澄清何謂正確使用 3C 產品，如：使用時間多寡。



藍光對眼睛的傷害

3. 教師可介紹黃斑部病變，並使用阿姆斯勒方格表（Amsler grid）教導學生自我檢查有無黃斑部病變。

◎小組討論與分析（10分鐘）

可舉出新聞案例（見附錄）讓學生分組討論案例中哪些行為會造成視力減退情形？請同學猜測哪種視力問題？可建議採取哪些視力保健行為？

教學流程	<p>◎揭開 16 大傷眼壞習慣（6 分鐘）</p> <p>教師引用長春月刊提出 16 大傷眼壞習慣</p> <table border="1" data-bbox="456 663 1357 989"> <tr> <td>揉眼睛</td> <td>熬夜</td> <td>移動時閱讀</td> <td>關燈玩手機</td> </tr> <tr> <td>沒有定期檢查</td> <td>不戴太陽眼鏡</td> <td>眼鏡度數不足</td> <td>常戴美瞳片</td> </tr> <tr> <td>長時間看 3C 螢幕</td> <td>戴著隱形眼鏡睡覺</td> <td>趴著或躺著閱讀</td> <td>刷睫毛膏、畫眼線</td> </tr> <tr> <td>戲水不拔隱形眼鏡</td> <td>戴隱形眼鏡超過 8 小時</td> <td>隱形眼鏡未確實清潔</td> <td>過度使用眼藥水、消紅眼藥水</td> </tr> </table> <p>▲教師可自行設計視力保健機智問答，讓學生舉手搶答。</p> <p>◎歸納總結（6 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 藉由新聞及影片案例說明抗藍光眼鏡的方式，澄清眼睛直視陽光 10 分鐘也有可能造成白內障或黃斑部病變問題，瞭解太陽光下配戴太陽眼鏡也能做到視力保健的重要性，此外，若只想依賴抗藍光眼鏡維護視力健康，平時依然近距離、在光線昏暗下長時間看東西，仍會有造成視力減退問題。 視力保健最有效的方法，是不要過度使用，每 30 分鐘休息 10 分鐘，螢幕愈大愈好，還要保持適當距離，才能降低眼睛負擔。 若使用藍光眼鏡注意事項：高色溫 LED 比低色溫易造成白內障、避免關燈看電視及玩手機；隨著年紀漸增，營養吸收不完整，葉綠素流失，也容易導致黃斑部病變，建議更定期做視力檢查追蹤。 <p>★課後活動：利用學習單讓學生透過做決定來分析抗藍光眼鏡優、缺點及瞭解配戴眼鏡注意事項，提出視力保健重要性。</p>	揉眼睛	熬夜	移動時閱讀	關燈玩手機	沒有定期檢查	不戴太陽眼鏡	眼鏡度數不足	常戴美瞳片	長時間看 3C 螢幕	戴著隱形眼鏡睡覺	趴著或躺著閱讀	刷睫毛膏、畫眼線	戲水不拔隱形眼鏡	戴隱形眼鏡超過 8 小時	隱形眼鏡未確實清潔	過度使用眼藥水、消紅眼藥水
揉眼睛	熬夜	移動時閱讀	關燈玩手機														
沒有定期檢查	不戴太陽眼鏡	眼鏡度數不足	常戴美瞳片														
長時間看 3C 螢幕	戴著隱形眼鏡睡覺	趴著或躺著閱讀	刷睫毛膏、畫眼線														
戲水不拔隱形眼鏡	戴隱形眼鏡超過 8 小時	隱形眼鏡未確實清潔	過度使用眼藥水、消紅眼藥水														
補充資料	<ol style="list-style-type: none"> 抗藍光眼鏡熱賣 用過頭恐越看越近視！  別等到眼睛失明才後悔！甩掉 16 大傷眼壞習慣  有濾藍光螢幕，就不會傷害視力嗎？銀髮 3C 族該如何保養力？  																

附錄
(新聞案例)**新聞一** 飛機上連看 10 小時影片 視力剩不到 0.3

〔記者蔡彰盛／竹市報導〕一名三十五歲的旅美電腦商，春節前搭機返台過年，在機上盯著個人螢幕狂看三部電影與連續劇，長達十小時。下機後突然發現右眼看不見，趕緊求助醫師，才發現罹患黃斑部病變，右眼視力驟降僅剩不到 0.3。這名電腦商自美國西岸搭了十三小時的飛機返台過年，期間扣除飛機起降時間，他因返鄉情緒高亢，加上機上幾部電影正合他的口味，因此一部接著一部猛看。而且看完電影後，又接著看影集、連續劇，途中至少十個小時盯著座位前的個人螢幕而未休息。男子剛下飛機，就發現右眼的影像歪斜扭曲，「什麼都看不到」，經檢查後發現患者右眼中央出現黃斑部病變。

新聞二 長時間追劇盯手機 黃斑部病變惡視力

高雄亮晶晶眼科診所院長梁中玲表示，曾有一名高度近視的 45 歲婦人，下班、假日追劇不過癮，趁著春節長假趕進度，結果長時間盯著螢幕看，視力突然惡化，眼睛中間還出現霧氣黑影，因騎車時，眼前一片模糊，嚇得趕緊停車。梁中玲說，婦人到院檢查，發現右眼視力只剩 0.5，左眼視力更不到 0.1，診斷是高度近視與 3C 產品使用過度造成白內障外，還出現左眼視網膜中央黃斑部破洞的嚴重黃斑部病變，經安排白內障、玻璃體切除及氣體灌注等手術，才避免失明危險。

新聞三 看手機黃斑部出血 視力突模糊降至 0.1

〔記者黃旭磊／高雄報導〕65 歲男患者使用手機時，右眼突然視力模糊，就醫查出視力驟降，黃斑部出血、水腫，注射抑制劑才消腫。高雄 1 名男子看手機時右眼突然模糊，到市立大同醫院眼科就醫，經查視力驟降至 0.1，又經斷層掃描查出黃斑部出現明顯出血及水腫，診斷罹患濕性老年性黃斑部病變，醫師於右眼玻璃體注射 3 次「抗血管新生因子抑制劑（Anti-VEGF）」，視力恢復至 0.8。

學習單

姓名：_____

座號：_____

最近 Joe 想要去配一副抗藍光眼鏡，因為看到某知名時尚品牌在宣傳抗藍光眼鏡能解決眼睛乾澀、疲勞感，是好看又兼具抗藍光功能的時尚配件！感覺戴上抗藍光眼鏡好看又可預防自己被藍光影響。如果你是 Joe，你會怎麼做呢？

1. 查閱相關資料，抗藍光眼鏡的優、缺點？

優點	缺點
<ul style="list-style-type: none">● _____	<ul style="list-style-type: none">● _____
<ul style="list-style-type: none">● _____	<ul style="list-style-type: none">● _____
<ul style="list-style-type: none">● _____	<ul style="list-style-type: none">● _____

2. 如果你是 Joe，你會如何選擇呢？真要配抗藍光眼鏡的話，又有哪些注意事項？

3. 請試著列出除了配戴抗藍光眼鏡，還有哪些維護視力的好方法？

如：看 3C 產品時，距離要維持 30 公分等。

你這個月買衣服了嗎？

快時尚的秘密

快時尚（fast fashion）？那是什麼？
勤勞點查詢維基百科，你會搜尋到所謂的快時尚，是指「可以在很短的時間將時裝周中展出的潮流服飾推出的商業模式」。看不太懂？簡單的解釋就是：對於消費者來說，可以在很短的時間內，以低廉的價格，買到最新潮的服飾。那麼，你喜歡買衣服嗎？你自詡是時尚達人、流行先驅嗎？其實，全世界很多人都跟你一樣，看到便宜的衣服不自覺就會多買一件，或是看到周年慶打折扣、買一送一等等，殺紅了眼買進大量不需要的物品！



但，你知道嗎？製作一件棉質 T 恤，從種植棉花、織布染整到確實生產完成，足足要用掉多少公升的水？答案是 2720 公升！假設每人每天飲用 2.5 公升的水，這些水量竟然足夠喝三年之久！那你知道人手一件的牛仔褲，整個製造過程的用水量是多少嗎？

根據 WWF（世界自然基金會）的研究指出，製作一條牛仔褲要用到一公斤棉花，而平均種植一公斤棉花所需的水量為 8506 公升，這些水足以讓每人泡澡（200 公升浴缸）43 次或淋浴（約 70 公升）122 次，然而這還不包括製衣過程中最耗水的染整過程喔！一般染整廠染約 70 萬碼（約 64 萬公尺）的布，需要用掉將近 315 萬公升的水；此外，用電量也不容小覷，以織一噸的棉布料為例，就會耗費 6 萬 5000 千瓦的電力，若以一般人一個月用電約為 350 度來換算，約可供應約 1800 個家庭使用！



買買買背後 快時尚讓全球服裝垃圾成災



快速更新的時尚品味 多是孟加拉勞工用血汗拚出來的

從數字來看，我們其實很難想像自己身上所穿的衣服究竟會耗費多少環境資源？更別提這當中所造成的嚴重環境汙染！然而，快時尚背後的血汗勞工也是值得深入研究的議題之一。只是，我們常常抱持的一種心態：「款式差不多的衣服，如果可以用比較低廉的價格買到，為什麼我要付比較貴的錢？」，在現今的環境保護概念之下，想要擁有光鮮亮麗的外表，其實在購物前，與其問自己該不該買，作為消費者的我們，還不如在下單前先捫心自問是否真的有購買的必要？

讓我們重新聚焦在臺灣的數據，根據綠色和平（Greenpeace）2016年調查報告指出：「臺灣20～45歲民眾，一個人平均擁有75件衣服，可是其中有15件衣服幾乎沒在穿。另外，有超過5成的民眾表示自己在近兩個月內，有在衣櫃找到許久未穿的衣服的經驗。這些數字顯示民眾可能對於自己買了什麼或實際用了多少等消費情形的掌握度並不高。」



快時尚快消費

綠色和平的調查也發現，聚酯纖維從2000年被全世界開始大量使用時，其實跟快時尚品牌崛起的時間不謀而合，因為快時尚品牌為了縮減衣服製程，理所當然的選用更便宜、容易取得的聚酯纖維來做衣服，這也造就了如今全球60%「塑膠」衣。其背後所隱藏的包含了資源耗費、環境浩劫、剝削勞工的問題，更有著塑膠衣物對人體健康的危害！

因此，「關心環境和重視衣服」無關今天賺了多少錢或是自我地位多麼崇高，瞭解並探索快時尚背後隱藏的秘密，是我們所有人都應該在乎的事情。假設多數消費者開始思考消費行為的重要性、探究快時尚的秘密，在進行消費時多些理性思考；一旦消費者的行為出現轉變，終將迫使快時尚品牌提供價格合理、永續又道德生產的衣物！



「快時尚」地球殺手

穿一次就想丟？快時尚沒有告訴你的殘酷真相

快時尚的秘密延伸閱讀



五年前，臺灣興起快時尚風潮，顛覆了傳統服飾業、重新定義流行的風潮時尚，特別是在平價、俐落、美觀的吸引力上，快時尚服飾成了人們心中新寵兒。消費者對推陳出新、琳瑯滿目的商品有著難以抗拒的誘惑。然而服裝產業是世界第二大污染產業，僅次於石油業，它涉及生產、原料，紡織、製造、設計、運輸、零售等環節，快時尚更加速這個輪迴，讓環境承受更大的侵害。《Forbes》和《Huffingtonpost》便點出快時尚沒有告訴你的殘酷真相。

對地球的殘害很巨大

快時尚的意思並不是「時尚」，而是意味著快「取代」；它不是因為「需要」而購買，是因為「誘惑」而掏錢。根據美國環保署統計，約有 13 億噸的衣服在垃圾掩埋場，十年都不會分解，這些衣物所產生的有毒化學染料，便會污染當地的土壤和地下水。專家建議，投資更少的資金在治裝上，除能省錢外，也是對環境最大的友善態度。

剝削廉價勞工

根據統計，全球約有 7500 萬人從事服裝製造業，其中有 80% 都是 18 至 24 歲的年輕女性，大多一天賺不到 3 美元（約台幣 90 元）。一位底層服裝裁縫工，可能要打拚 18 個月，才能賺到品牌 CEO 吃一頓飯的時間就能領到的收入。當時尚的領導人大肆宣揚自己的業績時，工廠的勞工卻不斷被層層剝削，職場性騷擾的狀況也經常發生。



談環保？那就別再買快時尚！



平價時尚背後的剝削真相



對環境是災難

快時尚產業帶給地球許多壓力，根據統計每年有 1280 萬噸的服裝垃圾，被運往美國的垃圾掩埋場，到了 2030 年時，服裝業的碳排放量會比今天多出 60%、也就是 28 億噸碳排放量。此外，服裝製造過程需要大量的水，如果是有機棉花，需要超過 5000 加侖的水才能製成一件衣服與一件牛仔褲。目前中國和印度等主要棉花生產國已面臨缺水問題，2030 年用水量會增加 50%，屆時可能連飲用水源都有困境。

快時尚的目的是要讓你一週後「退流行」

隨著每週都有新的流行趨勢出現，快時尚的目標是讓消費者盡可能購買更多服裝。服飾專家伊麗莎白克萊因 (Elizabeth Cline) 在她的《過度裝飾：令人震驚的高價時尚成本》(Overdressed: The Shockingly High Cost of Cheap Fashion) 一書中指出，「快時尚商品的定價通常低於競爭對手，而且商品模式很清楚，就是：低質量、高產量。」

快時尚的衣服其實含有很多化學物質

根據環境衛生中心 (Center for Environmental Health) 調查，許多快時尚的品牌依然銷售超過法定標準、含鉛過量的衣服、腰帶、鞋子，這些鉛若長久累積，對孕婦有嚴重影響。衣物的染料、化學藥劑，會產生「壬基酚」的毒物，是一種人工合成的化學物質，被用來生產非離子型界面活性劑，例如染料。它除具有雌激素活性外，並可能影響神經、免疫系統發展，以及促進肥胖——這是在追求快速的產業下，容易衍生的問題。



二手衣汙濫成災



快時尚後遺症



沙漠被二手衣淹沒？

教學範例

快時尚的秘密

設計者	李文心
教學對象	國中九年級
課程領域	健康
教學時間	45 分鐘
教學目標	透過多媒體教材的呈現、配合教師課程的解說及學習單填寫，引導學生認識何謂「快時尚」及其優缺點，進而瞭解快時尚背後潛藏的秘密，最終增進思維、展開對環境友善的關懷與實際行動，希冀學生能在日常生活裡每一次的購物中，都能潛心思考「需要與想要」，做出最理智的消費行為。
教學準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設計多媒體教材簡報 2. 設計學習單及印製 3. 確認多媒體教材播放無誤 <p>"快時尚"太浪費！</p>
教學流程	<p>◎引起動機（10 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下個人及小組學習單（學生須在課前依小組位置就座），從學生喜歡的文具品牌 MUJI 聊天討論起，請學生細數自己生活裡使用的文具種類與數量、購買的頻率等，引起對於消費行為的省思。開放五分鐘小組討論學習單題目，以利下一階段搶分快問快答活動進行。 2. 以簡報展現數款常見快時尚品牌 logo，隨即進行小組搶分快問快答活動，藉以引導學生思索自身接觸過或者擁有的品牌有哪些？接著再詢問學生自己所擁有的這些品牌物品使用時間多久？帶出快時尚概念並講解。 <p>◎發展活動（30 分鐘）</p> <p>播放 youtube 影片「"快時尚"太浪費！」，提醒學生看影片同時可配合學習單思索問題，並且要填寫。在影片播放過程中，教師可視學生觀賞情況適時暫停影片，做疑問解惑講解或引導學習單填寫。</p>

教學流程

◎綜合活動（5分鐘）

檢視各組學習單及個人學習單書寫情況，教師做結語，並跳脫衣服消費行為，衍伸至日常生活中的每一種消費行為，其實均須經過自己三思而後買，根據自身大腦理性的思考之後，再做出最適切的購物行為，並更要學習分辨「需要 vs. 想要」，才能在消費之餘，也有著健康的抉擇！

※ 課後推薦學生觀看 youtube 影片：「一件衣服背後代價超乎你的想像」，更能對於快時尚有深入的認識與體悟。



一件衣服背後代價超乎你的想像

何謂快時尚 What's Fast Fashion ? 一起來瞭解！

1. Before 直覺想法：



2. After 老師講解後：



3. Let's Find out : Fast Fashion 隱藏的秘密

快時尚的特點



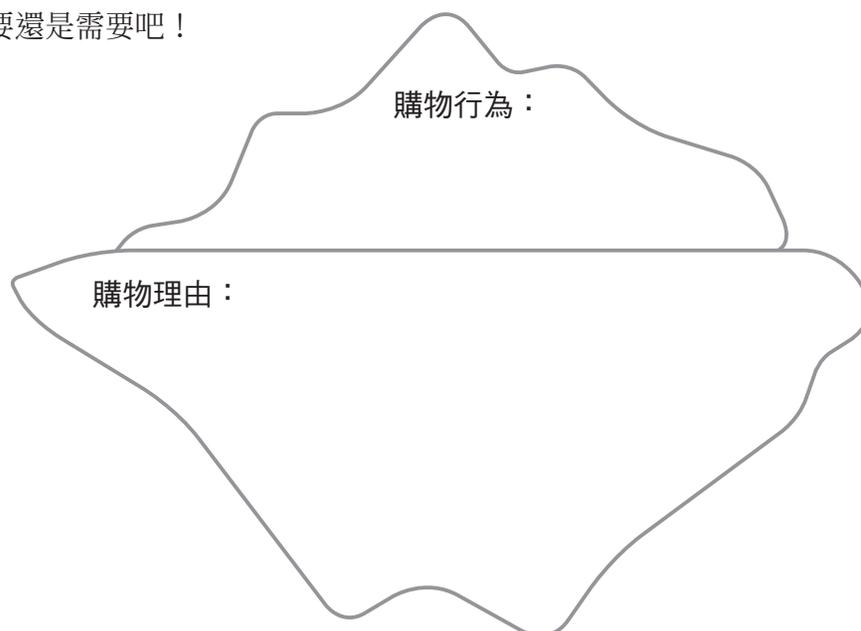
快時尚的缺點



4. 掌握時尚、理智消費，我可以怎麼做？



5. 冰山大作戰，將你的購物行為與理由分別填寫於冰山上或是下，辨識一下你的購物行為是想要還是需要吧！



購物行為：

購物理由：

學習單

班級：__年__班

姓名：_____

座號：_____

1. 一起動腦想一想，請討論右圖的 logo 是什麼牌子？

你使用過 / 擁有多少它的商品？

並寫出對於此品牌商品任何想法 / 感想 / 意見：

MUJI
無印良品

2. 生活裡，你擁有哪些的文具產品？數量？多久買一次？都有使用嗎？

3. 請討論下述品牌的名稱或所販賣的商品並簡單填入空格：



()



()



()



()



()



()



()



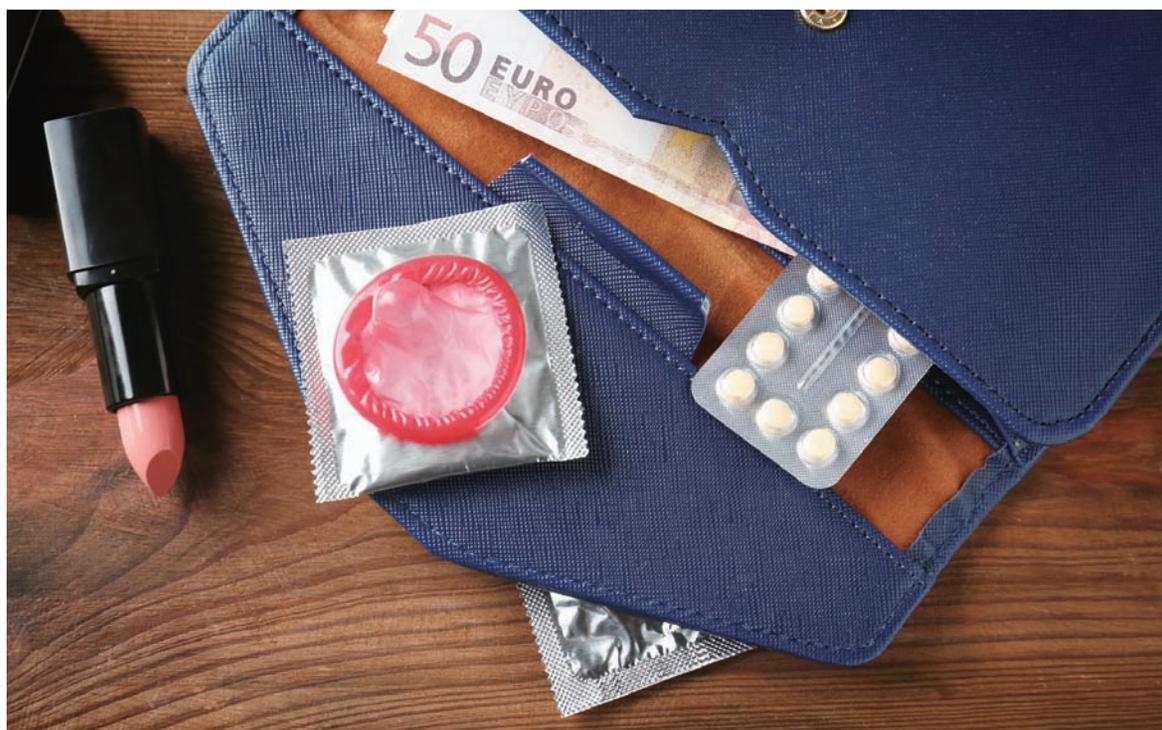
()

都什麼年代了？還在遮遮掩掩。

避而不談的避孕方法



性是難以啟齒的一件事，大人們常常一句「長大後會知道」輕輕帶過，輕描淡寫避免接踵而至的尷尬。然而，青少年在成長的過程中，面對生長發育、青春期來臨，身體器官變化、心理受到壓力，擺渡人角色對他們而言非常重要，大人的輔導與陪伴有如他們的定心丸，讓他們有勇氣面對人生的各樣抉擇。校園性教育最尷尬的主題莫過於避孕，老師想談的都是「發生後果」好讓學生理性面對問題，但學生總想談的「發生過程」瞭解真實狀況，到底國中生的「性事」怎麼談呢？



從時下流行的電視劇《俗女養成記》來探討，陳嘉玲媽媽因為意外懷孕迫於無奈，放棄升讀國中，選擇走進婚姻家庭的生活，共同撫養小孩成長，雖感慨當年無奈的選擇，擔憂著嘉玲複製自己的人生，而41歲陳嘉玲同樣意外懷孕，經過一連串抉擇，雖在曲折的劇情下大團圓結果，但在這個不單純年代，年輕爸媽不好當，預防意外懷孕總比措手不及來得好，是有必要跟學生討論意外懷孕的影響。

從生理層面、心理層面、社會層面及法律層面剖析探討，例如小媽媽在自身身體發育不健全下產子造成的染病風險，生活轉變承受的壓力與衝擊，社會周遭的異樣眼光及輿論標籤，身心靈調適狀態及不良情緒影響，衍生雙方責任歸屬、經濟分擔、嬰兒照顧、婚姻生活、家庭經營甚至後續法律問題等。

回頭想想，一時的歡愉換來複雜的煩惱與困擾，難道這時再來驗證彼此的真愛嗎？是否有更好的準備，更理想的環境再選擇面對這些考驗呢？

學習避孕知識可降低意外懷孕的機會及性病的感染，因此，有必要與學生討論如何避免意外懷孕及避孕方法介紹，說明眾多的避孕方法均能達到避孕效果，但不一定能預防性病，只有使用保險套不只防止精卵結合，更能隔絕性病效能，教導安全性行為不只要教導避孕方法，更要預防性病才是安全性行為。同時，引入說明避孕方法的演進，從以往只發明女性使用的避孕藥、避孕器等，到性別平權觀念及醫療的進步，研發許多以男性為主的避孕方法等。



15 種避孕方法選擇

清清楚楚讓你一手掌握！

避孕方法說明

一、女性避孕方法—抑制排卵或卵子著床

避孕藥



合成的雌激素與黃體素兩種抑制卵巢排卵。每天於固定時間服用。

避孕環（抑制著床）



避孕環會釋放雌激素、黃體素干擾受精卵及抑制排卵。

避孕貼片



不間斷地釋放激素，透過皮膚、血管進入血液，從而抑制排卵。

子宮內避孕器（抑制著床）



含銅或黃體素之避孕器干擾受精卵的著床，以及抑制子宮內膜生長。

二、男性避孕方法—抑制精子

避孕藥



男性口服避孕藥，每天服用一次，降低精子生成所需的睾酮和其中兩種激素，不會讓女性懷孕。

避孕針



避孕針的主要成分亦為男性賀爾蒙「睪酮素」，每月固定注射有助抑制精蟲細胞的生長，以達避孕之效。



你保險套戴的正確嗎？



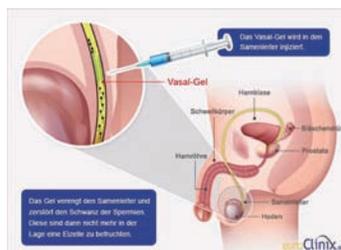
男性避孕怎麼做？除了保險套，還有這5種選擇。

避孕膏



避孕膏含有黃體酮與睪酮成分，塗抹於肩膀或上臂處，經由皮膚吸收，達到抑制精蟲生成之效，同時不會對性能力造成反效果。

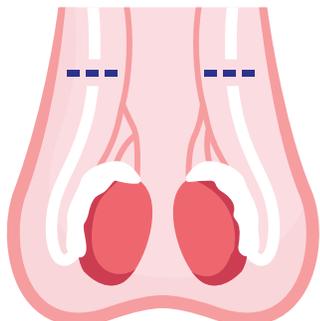
避孕膠



經局部麻醉後，將凝膠注射於輸精管中以阻絕精子通過，達到避孕效果。尚未上市。

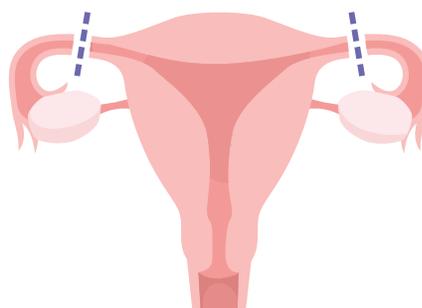
三、防止精卵結合

男性結紮



結紮手術是最一勞永逸的避孕方法，將輸精管切斷阻絕精子排出，故能達到避孕的效果。

女性結紮



將兩條輸卵管結紮後切斷，使卵子不能通過輸卵管，以達到避孕的效果，是一種永久性的女性避孕方法。

保險套



性行為全程使用，除了避孕外也有預防性病的效果。正確保險套使用口訣：「撕、捏、套、取、丟」。

教學範例

避而不談的避孕方法

領域／科目	健體領域／健康教育																				
設計者	孫瑩蓓																				
教學節次	共 1 節																				
實施年級	二年級																				
核心素養	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>																				
課程內容	<p>一、引起動機：悲劇人生</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>14 歲少女懷孕 15 歲男友自製墮胎藥下毒 「一屍兩命」</p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 老師黑板展示相關新聞或印製新聞資料給學生，邀請班上學生閱讀第一段簡要，教師加以補充說明悲劇故事的發生原因，引導學生思考新聞事件的結果。 老師邀請學生提出阻止新聞悲劇及遺憾發生的建議，並引導說出避免性行為、避孕的措施及策略，帶進避孕原理及方法的主題。 <p>二、活動一：躲避球</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師可製作簡報或海報（參考避孕方法說明），說明各項避孕原理及常見的方法，如下： <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="4">避孕原理及常見的方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>抑制排卵或 卵子著床（女性）</td> <td>抑制精子 （男性）</td> <td>防止 精卵結合</td> <td>注意事項</td> </tr> <tr> <td>避孕藥</td> <td>避孕藥</td> <td rowspan="3">保險套</td> <td rowspan="3">必須正確使用才能達到避孕效果</td> </tr> <tr> <td>避孕貼片</td> <td>避孕針</td> </tr> <tr> <td>避孕環 （抑制著床）</td> <td>避孕膏</td> </tr> <tr> <td>子宮內避孕器 （抑制著床）</td> <td>避孕膠</td> <td>男／女結紮</td> <td>具醫療行為</td> </tr> </tbody> </table>	避孕原理及常見的方法				抑制排卵或 卵子著床（女性）	抑制精子 （男性）	防止 精卵結合	注意事項	避孕藥	避孕藥	保險套	必須正確使用才能達到避孕效果	避孕貼片	避孕針	避孕環 （抑制著床）	避孕膏	子宮內避孕器 （抑制著床）	避孕膠	男／女結紮	具醫療行為
避孕原理及常見的方法																					
抑制排卵或 卵子著床（女性）	抑制精子 （男性）	防止 精卵結合	注意事項																		
避孕藥	避孕藥	保險套	必須正確使用才能達到避孕效果																		
避孕貼片	避孕針																				
避孕環 （抑制著床）	避孕膏																				
子宮內避孕器 （抑制著床）	避孕膠	男／女結紮	具醫療行為																		

課程內容	<p>2. 避孕方法選擇種類多，正所謂有備而無患，如果可以用不到最好，但真的遇到，要選擇合適自己年齡的避孕方法，以下要考慮的原則請多注意：</p>														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>避孕方法選擇 考慮原則</th> <th>教師說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>安全性</td> <td>安全第一，避孕方式首要是安全性，不能亂信坊間的錯誤避孕方法。</td> </tr> <tr> <td>效果性</td> <td>認識避孕原理，瞭解不同避孕方法的效果，也可以破解錯誤的迷思。</td> </tr> <tr> <td>使用方法</td> <td>避孕方法易於使用及便利會增加使用的動機，避孕方法正確使用也是學習的重點。</td> </tr> <tr> <td>對氣氛的影響</td> <td>環境氣氛的刺激，會增加使用機會，而使用困難會易於放棄使用，根本達不到避孕的目的。</td> </tr> <tr> <td>對身體的影響</td> <td>藥物存在各種副作用，有些屬侵入式，可能會對身體有定影響或不能回溯，一定要考慮清楚。</td> </tr> <tr> <td>費用合宜</td> <td>青少年階段經濟能力是最大的考量，一次性或是長期性在所需費用差異大，不要省小錢，花大錢。</td> </tr> </tbody> </table>	避孕方法選擇 考慮原則	教師說明	安全性	安全第一，避孕方式首要是安全性，不能亂信坊間的錯誤避孕方法。	效果性	認識避孕原理，瞭解不同避孕方法的效果，也可以破解錯誤的迷思。	使用方法	避孕方法易於使用及便利會增加使用的動機，避孕方法正確使用也是學習的重點。	對氣氛的影響	環境氣氛的刺激，會增加使用機會，而使用困難會易於放棄使用，根本達不到避孕的目的。	對身體的影響	藥物存在各種副作用，有些屬侵入式，可能會對身體有定影響或不能回溯，一定要考慮清楚。	費用合宜	青少年階段經濟能力是最大的考量，一次性或是長期性在所需費用差異大，不要省小錢，花大錢。
	避孕方法選擇 考慮原則	教師說明													
	安全性	安全第一，避孕方式首要是安全性，不能亂信坊間的錯誤避孕方法。													
	效果性	認識避孕原理，瞭解不同避孕方法的效果，也可以破解錯誤的迷思。													
	使用方法	避孕方法易於使用及便利會增加使用的動機，避孕方法正確使用也是學習的重點。													
	對氣氛的影響	環境氣氛的刺激，會增加使用機會，而使用困難會易於放棄使用，根本達不到避孕的目的。													
	對身體的影響	藥物存在各種副作用，有些屬侵入式，可能會對身體有定影響或不能回溯，一定要考慮清楚。													
費用合宜	青少年階段經濟能力是最大的考量，一次性或是長期性在所需費用差異大，不要省小錢，花大錢。														
<p>三、活動二：誤會大條</p>															
<p>1. 老師再提醒，現在網路發達，避孕方法又有很多種，青少年在選擇避孕方法時，多有經濟考量，也有不少是學長學姐流傳教授，無從考究，有不少荒謬的避孕方法，讓老師來幫大家破解迷思吧！</p>															

課程內容	荒謬的避孕方法	失敗率非常高的原因
	體外射精	男性在性行為的過程，射精動作前的性興奮階段，少部分精子精液早已流進女生的體內，抽出射精的動作失誤率很高，無法達到避孕效果。
	上下跳動	性關係發生時，精子早已跑進女性體內，女性在發生關係後，上下跳動讓精子再掉出來，為時已晚，效果非常無用。
	安全期	女性生理期會受到飲食、壓力、刺激等影響，經常出現不規律狀況仍是常事，所以計算安全期只能作為參考之用，不能作準。
	基礎體溫測量	女性在排卵期的基礎體溫會偏高，用以推算避開排卵期，但因體溫會受環境的影響，誤差率高，只能作為參考之用，效果有限。

2. 所以說沒有知識也要有常識，要學會判斷思考。錯誤避孕方法，不但沒有避孕成功，更會傷害身體。

四、綜合活動：展開健康人生

1. 教師說明一段健康而長遠的親密關係，是建立在彼此身心靈都健康的相愛基礎下，雙方彼此可以分享價值觀、對關鍵問題謹慎討論，理性建立共識，感情的經營才會久遠。
2. 青少年時期，身心靈發展仍在成長中，避免意外懷孕，減少不必要的困擾及後悔，在未成年階段不要發生性關係是最好的，真的要發生要全程使用保險套。當然，在青少年時期，希望避孕這課題是避而不用的課題囉！

學習單

1. 依據避孕原理，抑制卵子、抑制精子、抑制著床、防止精卵結合等，請正確填入避孕方法。

抑制卵子	抑制著床	抑制精子	防止精卵結合

2. 青少年經濟能力不足，常常會使用荒謬無知效果差的避孕方法，請問青少年選擇避孕方法應考慮下列哪一些原則呢？（排出你的優先順序）

安全性	效果性	使用方法	對身體的影響	對氣氛的影響	費用合宜

3. 現時所有的避孕方法中，只有保險套不單可避孕也同時預防性病，請簡述保險套的使用口訣？

4. 在閱讀「意外懷孕」相關新聞後，你的感想如何？（請以正向積極的立場，填寫開放性價值觀的感想）

5. 若你是新聞的男女主角，你會如何抉擇意外懷孕後之路，結婚成家、人工流產、單親撫養、小孩出養及其選擇原因？

結婚成家，因為_____

人工流產，因為_____

單親撫養，因為_____

小孩出養，因為_____