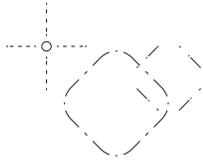




目次

Contents

- 02 | 防晒達人
- 04 | 教學範例——防晒達人
- 08 | 學習單——防晒達人
- 10 | 黃色小壓
- 12 | 延伸閱讀——身心症個案分享與討論
- 14 | 教學範例——黃色小壓
- 16 | 學習單——黃色小壓
- 18 | 無痕飲食
- 21 | 教學範例——無痕飲食
- 23 | 學習單——無痕飲食



防晒達人

單邊沒防晒 28 年後會發生什麼事？

其實早在 2012 年《新英格蘭醫學雜誌》的一篇個案報告，這位美國大叔就用自己的臉親自為我們做了長達 28 年的人體實驗了。



Jennifer R.S. Gordon, M.D., and Joaquin C. Brieua, M.D. (2012). Unilateral Dermatoheliosis. 《The New England Journal of Medicine》

照片中這位大叔是一名貨車駕駛，每趟他出門送貨的時候，陽光中的 UVA 穿過貨車的玻璃，照射在他的左臉。

美國跟臺灣一樣都是左駕，所以左邊車窗離臉很近，但右邊相對就遠很多。從送貨第三年開始，他就開始出現左臉單側無症狀的皮膚過度角化、皺紋、開放性粉刺，並在一些區域出現像是囊腫的粉刺，這都是典型過度曝曬產生的症狀。

紫外線依照波長的範圍，又被分為 UVA、UVB、UVC 三種。波長越長，穿透力就越強，因此在一般的狀況下，波長最短的 UVC 幾乎是全部被大氣層擋住，而大約有 5% 的 UVB 會到達地表，但高達 95% 的 UVA 都能直接到達地表。所以防晒產品的設計，都是針對 UVB 跟 UVA 為主，很少聽到有人在談防 UVC 的。

UVB 的波長較短，穿透力較低，傷害主要在表皮層，但能量較強。因此容易造成晒紅、晒傷，而長期累積的能量大，也可能造成皮膚癌。但因為 UVB 的穿透力較低，防護的難度比 UVA 低。

防晒的 ABC 口訣

- A (Avoid)：避免在上午十點到下午兩點時間進行超過 20 分鐘的戶外活動。
- B (Block)：外出要塗抹防晒產品，依所處環境選擇合適的防晒係數，一般以 SPF20 ~ 35 間即足夠，建議選擇 SPF30 ~ 35 為佳，並謹守 2 小時補擦一次的基本原則。（這只是原則，要依活動的實際情況來做調整）
- C (Cover)：出門曝曬在陽光下時，應為肌膚提供適當遮蔽物。如：撐陽傘、戴帽子、戴太陽眼鏡、或是穿著長袖衣物等，加強物理性防晒。



防晒全攻略——美的好朋友

由於 UVA 的波長較長，穿透力較高，依照波長又分成長波 UVA 跟短波 UVA，其中長波 UVA 的波長更長，傷害可到達真皮層，但能量較低，因此會導致晒黑與老化。而短波 UVA 的波長較短，可抵達表皮較深處。雖然 UVA 能量低，但因為到達地表的量大，因此累積起來，波長越長的 UVA 累積的吸收量還是比較大喔。紫外線會讓皮膚產生自由基，也會產生一些蛋白酵素的活化，會引起膠原蛋白跟彈性纖維的分解，進而出現皮膚老化的現象，如：皮膚變薄、失去彈性、形成皺紋等問題。

防堵 UVA，其實非常困難。剛才已經有講過，波長越長，穿透能力就越強，因此長波的 UVA 基本上是很難阻擋的。因為它能量低，所以即使你暴露在大量 UVA 下，也不會有像 UVB 暴露那種熱熱燙燙的感受。UVA 也很難被雲層、窗戶、汽車的擋風玻璃所阻擋。更麻煩的是，UVA 從日出到日落其實波動不會太大，即使是隨著季節變化，冬天跟夏天的 UVA 強度也相差不大。長波的 UVA 簡直就是一年四季、如影隨形，很難躲得掉啊！

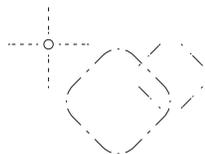
大家可以回想文章一開始的這位大叔，其實他的症狀，主要就是 UVA 的傷害。車窗幫他擋下了多數的 UVB 所以他沒什麼被晒傷的感覺，也不覺得有什麼問題。但累積了 28 年的 UVA 暴露，就成了大家看到的這個樣子了。

日光性角化症是癌化警訊，日光性角化症是肉眼觀察到的最早期皮膚癌前變化，易發生於顏面、頸部、手臂、耳廓、前臂及禿頭部位等陽光暴露部位。典型臨床特徵為不規則、境界不明之多發性紅斑皮疹，部分表面多少附著鱗屑、痂皮，表面摸起來有粗糙感。

大約有 10% 的日光性角化症會進展成皮膚鱗狀細胞癌，有 60% 的皮膚鱗狀細胞癌是由先前的日光性角化症轉變而來；當皮膚出現日光性角化症時，顯示曝曬部位皮膚已由潛伏病變期進入臨床癌化階段。可見病變若不治療，將逐漸惡化為會致命的鱗狀細胞癌，與此同時病人曝曬部位其餘皮膚已累積相當數量潛伏之癌幹細胞族群，未來亦將逐漸顯現，而成為臨床可見之皮膚癌。



炎夏勿過度曝曬！小心皮膚癌上身



教學範例

防晒達人

| | | |
|---------|---|--|
| 配合主題 | 國中健體 (B1) 1-2 成長的喜悅 | |
| 設計者 | 張素菁 | |
| 教學節次 | 共 1 節 | |
| 實施年級 | 一年級 | |
| 學習重點 | 學習表現 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性 3a-IV-2 因應不同情境進行調適並修正，持續表現健康技能 |
| | 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 | 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 | 環 J4 瞭解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則 |
| | 所融入之學習重點 | 1. 能自主思考環境中紫外線對皮膚的威脅及晒傷的嚴重性 2. 能透過選擇適合防晒方法來預防晒傷及皮膚癌 |
| 教學設備／資源 | 電腦、單槍投影設備、學習單、新聞案例、防晒產品、皮膚癌補充資料 | |
| 學習目標 | 1. 能覺察紫外線的差異對皮膚的威脅及傷害性 2. 能透過外出不同情境選擇適合的防晒方法以預防晒傷或皮膚癌 | |
| 課前準備 | 可先請同學自行攜帶防晒用品、遮陽傘、防晒衣物等（家人使用的也可）來進行分組討論 | |
| 教學流程 | <p>◎引起動機（10 分鐘）</p> <p>1. 老師可先提問：光頭或頭髮較稀疏的人如果開天窗開車，可能會發生什麼事呢？接著使用新聞影片及案例，引導學生重視皮膚長時間被紫外線曝曬會產生的傷害。</p> <p>(1) 禿髮忘「防晒」 炎夏頭皮晒傷增 1 成</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div> <p>(2) 光頭爸開車「開天窗」曝曬太陽 3 小時！頭頂晒傷變紅色 (00:00 ~ 01:20)</p>  | |

2. 透過上述案例，老師提及晒傷問題可能與紫外線相關。

- (1) 紫外線又分為兩種，老師可先講解 UVA 及 UVB 兩者差異，讓學生討論並分享想法後，說明其實我們應先瞭解什麼是紫外線的分類，對皮膚造成什麼狀況影響？
- (2) 透過下表介紹 UVA 及 UVB，兩者造成穿透力有差異，UVA 造成皮膚老化、變黑及長皺紋，而 UVB 造成皮膚晒傷、晒紅及暗沉。UVA 可能造成慢性皮膚病變，如：皮膚癌；UVB 可能造成急性皮膚症狀，如：晒傷。

| | UVA | UVB |
|--------|---------------|------------|
| 危害 | 慢性皮膚病變，如：皮膚癌。 | 急性症狀，如：晒傷。 |
| 防晒產品標示 | PA | SPF |

(資料來源：趙昭明皮膚科診所院長趙昭明
臺安醫院皮膚科主任曾德明)



◎ 物理性防晒？化學性防晒？哪種防晒方法比較好？（10 分鐘）

1. 老師可用圖表先說明兩種防晒方法的定義。

- (1) 物理性防晒被認為是物理性防晒劑的顆粒透過反射、散射、折射的能力，來避免皮膚接受紫外線的傷害。
- (2) 化學性防晒則是化學性防晒劑的成分，透過分子結構吸收紫外線的能量，再轉化為熱能釋放出來，藉此降低皮膚傷害。



| | 物理性防晒 | 化學性防晒 |
|--|------------------|---|
| 防晒原理 | 反射、散射、折射 | 吸收後轉化為熱能釋放 |
| 防晒範圍 (參考用，實際要看 SPF、PA、Boots Star、臨界波長等實際檢測值。) | 通常對於長波 UVA 防護力較弱 | 有多種成分，對長波 UVA 防護力佳 |
| 安全性 | 安全性與穩定性較高 | 可能有滲入皮膚或過敏刺激風險 |
| 使用質感 | 通常感覺會較油膩、顯白、厚重 | 通常較清爽 |
| 常見成分範例 | 二氧化鈦 氧化鋅 | 對 - 胺基苯甲酸鹽 PABA 水楊酸鹽 肉桂酸鹽 辛環烯烷 苯甲酮 PARSOL 1789 等 |

(物理性與化學性防晒的綜合比較。資料來源：medpartner 美的好朋友)

2. 老師提問：老師也可自行攜帶防晒乳液，透過成分說明兩者防晒不同：

Q. 如何分辨物理防晒或是化學防晒？

(1) 「物理性防晒」的分辨關鍵：防晒成分中只使用二氧化鈦 Titanium Dioxide (TiO₂)、氧化鋅 Zinc Oxide (ZnO)，或是兩者併用，就是全物理性防晒乳。



(2) 「化學性防晒」的分辨關鍵：完全使用化學性防晒成分的防晒乳，就是化學性防晒乳。而大多化學防晒成分的名稱都較長，像是 Octyl methoxycinnamate、Avobenzone、Butyl ethoxydibenzoylmethane 等。

◎ 防晒達人海報學習單 (15 分鐘)

1. 老師提供四篇防晒文章，請學生閱讀後，參考學習單的防晒策略圖片完成防晒海報。

防晒文章：



涼快也防熱傷害 國健署教你挑中防晒好夥伴



外送員天天曝曬日頭 把握 3 要訣防熱傷害



8 縣市亮高溫燈號破 36 度 臺灣國健署：熟記防晒 5 招預防熱傷害



防晒除了擦防晒乳還有 3 件事情別忽略 尤其是防晒衣物穿對才有用

2. 分組討論：請同學依照學習單選擇人物以及要採取的防晒方式，利用半開海報，把自己組別寫上，將防晒方式寫上並呈現在海報上，用簡明扼要的概念讓觀者瞭解海報上的理念，各組要準備一份講義（簡單）去說明各組所選擇的防晒方式。

3. 老師破除防晒五大迷思。

Q1. 高係數 = 高風險、高負擔？

Q2. 添加美白、抗老成分的防晒乳最有效？

Q3. 防晒在出門前 20 分鐘塗抹，否則無效？

Q4. 去年的防晒今年就沒效了，一定要丟掉？

Q5. 每 2 小時就應補擦防晒？

◎晒傷的危害→晒傷、皮膚癌（10分鐘）

1. 晒傷急救方式

- (1) 冷水浴降溫：或用沾冷水的毛巾覆蓋患處。要留意避免用冰塊冰敷，因晒傷皮膚易被凍傷。
- (2) 保濕：洗澡後，不用完全擦乾身體，保留一些水分在皮膚上。之後再擦無香精、無色素或其他刺激物質的保濕產品，保持皮膚濕潤。
- (3) 口服藥物／塗抹藥膏止痛：如出現疼痛的情況，可按需要服用止痛藥，例如撲熱息痛或布洛芬，減緩頭痛、發燒、晒傷部位疼痛的症狀，但亦不建議口服類固醇類藥物；而晒傷部位可塗抹含低劑量類固醇的軟膏，以減緩腫脹、燒灼等不適感。
- (4) 不要戳破水泡：如患處嚴重至出現水泡，千萬不要弄破水泡，因會增加感染風險。如果水泡不小心破了，可用生理食鹽水沖洗傷口再求醫。
- (5) 補充水分：晒傷會致降低皮膚角質層鎖水能力，繼而令體內的水分容易流失。喝足夠的水可降低脫水的機會，亦可緩減劇烈曝曬後的不適，如：熱衰竭。
- (6) 加強防晒：在患處復原期間，應用衣物、傘、帽遮蔽患處，做好防晒措施。不過，受損的皮膚就不適宜塗抹防晒產品，以免刺激患處。

2. ABCDE 五點檢查法

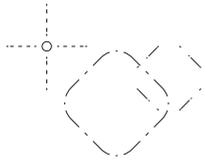
老師可參考下列資料，提醒學生黑色素瘤也是皮膚癌的一種，黑色素瘤可以擴散到人體其他器官，而且惡性程度高、進展迅速、病情險惡、預後極差。最近發表在《Lancet》期刊上的研究指出，過度曝曬是造成黑色素瘤的關鍵因素，並利用資料頁面的圖片說明英國皮膚基金會建議人們可以使用簡單的ABCDE 五點檢查法，教導學生使用 ABCDE 五點檢查法。



冬天不防晒癌症風險更大！研究：86%皮膚癌歸因「晒太陽」



不要輕忽皮膚上的腫塊——認識皮膚癌（ABCDE 五點檢查法）



學習單

防晒達人

班級：__年__班

姓名：_____

座號：_____

☆組別：_____ ◎組員：_____

經過各組討論後，可參閱老師提供的四篇防晒文章，選擇適合防晒方式做成半開海報，
內容須包含：

1. 防晒衣物：
2. 防晒乳（備註防晒係數）：
3. 防晒帽子：
4. 戶外紫外線情況：
5. 防晒太陽眼鏡：

人物設定

機車外送員

物流司機送貨

媽媽去市場

警察指揮交通

防晒方式

陽傘



遮陽帽



薄長袖



防晒乳



大樹

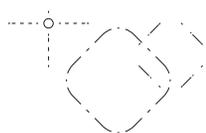


太陽眼鏡



MEMO

○○○



黃色小壓

壓力不是壞同學

我有一個認識很久的同學叫「壓力」，壓力同學很煩又超愛刷存在感，喜歡纏著每一個人，因為囉嗦愛計較，不受歡迎人緣差，他總是給人不好的印象，也老是看著大家出醜，就連家人老師訓話時也在我們身邊嘮嘮叨叨，不准這樣那樣的。最恐怖的是每當考試前溫書不專心，壓力同學又會跑出來攪局，害我拉肚子跑廁所，更會讓我睡不著覺。比賽或是上臺表演更不用說了，罵不離打不走，不停在我身邊打轉，害我表現不夠穩定，雖然他很討厭，但我漸漸習慣有他在左右陪伴才會安心，因為壓力同學總是一直叮嚀我，在我身邊為我加油給我鼓勵，成為我成長過程中的最佳陪伴者及推動者，我對他又愛又恨，壓力是壞同學還是好同學呢？

人是個體，承受壓力的能力因人而異，每個人在面對同一壓力事件時，所表現出來的因應反應與行為也有差異。常聽到考試過度緊張，無法發揮真正實力，導致考試失利；相反，不乏有人把考場當舞臺，在考試時發揮潛力專注度提升，考得比預期的好。當身體遇到壓力大腦便會一連串的機制進行自我調適，前額葉、皮質、下視丘、杏仁核等發揮指令，讓人體的心跳、血壓、血糖及腎上腺素上升渡過危機，但長期緊繃狀態便會出現倦怠或是身心症的出現，我們必須正向面對自己的壓力。若把壓力看作小船，讓壓力揚帆起航，學習駕馭壓力，成為壓力的領導者，先瞭解壓力是什麼，學習控制壓力猶如庖丁解牛，摸索事物的規律，化繁為簡，透解有度，才能游刃有餘。



壓力大嗎？！
談青少年的壓力調適



壓力倒 U 型假說—— Yerkes-Dodson Law

俗話說「知己知彼，百戰百勝」，要抗壓就必須瞭解壓力的形成及釐清自己的壓力來源，求學階段最大的壓力來源是升學壓力，除此之外，來自父母的期望及要求，甚至人際互動及同儕關係等。既然擺脫不了壓力，就學習駕馭壓力，學習如何與壓力共存才能促進表現，把阻力變成動力，嘗試用壓力倒 U 型假說（Yerkes-Dodson Law）來剖析壓力的好壞，進而規劃最適合的進步計劃，增加動機的強度、提升工作及學習的效率，減少拖延問題，並促進自我滿足感及自信。

過大的壓力會使大腦退化，引起焦慮、緊張及不安，干擾記憶、影響效率，身體不斷承受壓力跟情緒時，加劇了身體負擔所引起的疾病，稱之為身心症，大多出現在自律神經所支配的器官上，如：過度換氣症候群、消化性潰瘍、腸躁症、恐慌症、強迫症、躁鬱症嚴重轉變成憂鬱症等，甚至一系列的身體機能失調、免疫功能失調、自律神經失調、荷爾蒙影響的月經失調等。相反，生活難免會有想放輕鬆的時刻，但放太鬆，完全沒有壓力也不是一件好事，反而會讓人提不起勁沒有動力，總是渾渾噩噩，鬆懈、消極、效率差、沒有進展，滿是充斥安逸氣氛地逃避壓力，只會讓自己迎來更大的壓力。



排解壓力，做個 EQ 高手——金門縣衛生局梁嘉琳 Yerkes-Dodson Law

面對自己的壓力，好好調適更為上策，若能與壓力共處，取其中庸之道，太極天地般平衡，便能發揮良好的表現，適度的壓力是進步的原動力，有動機及目的才會有壓力，也會促進工作的表現，就像鯰魚效應（Catfish Effect），成為有價值能生存下來的沙丁魚。當壓力敲門，我們可嘗試以下壓力管理方式幫助自己自我調適：

監測意識壓力：

意識自己面對壓力，知道自己壓力來源

正向看待問題：

選擇逃避與放棄，倒不如面對體驗

明確生活目標：

生活態度建立，有目標有動力

落實時間管理：

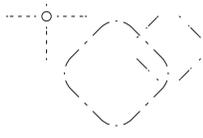
事情分輕重緩急，安排條理，不慌不忙

家人溝通互信：

家人是最棒的強心針，建立互信與支持

良好人際關係：

朋友互助友愛，幫助建立良好生活圈



延伸閱讀

身心症個案分享與討論

強迫症



疫情開始，個案三不五時使用酒精消毒，也經常跑廁所洗手，辦公室座位動不動酒精噴一噴抹布擦一擦，回家也花很久時間在消毒洗澡，個案深信細菌病毒無孔不入，尤其接觸過陌生人更會加劇強迫行為，還透過不停洗手與噴酒精來減低焦慮感，個案行為日漸嚴重甚至脫皮流血。



失眠



個案從小自我要求極高，踏入職場後為求表現，把工作當生活重心，壓力負荷極大，在長期壓力下讓他飽受失眠困擾，個案曾透過日常生活改善，如運動、飲食等療法等皆難以發揮功效，因荷爾蒙失調，使患者身體起了巨大的變化，醫生開立安眠藥及保健建議，並指出患者失眠成因存有嚴重的預期性焦慮問題。

濕疹



壓力是誘發濕疹復發的主要原因，個案一直受到家人跟同儕很高的期望，近日轉換新環境讓他非常焦慮自己給同儕的印象，每天工作都是戰戰兢兢，出現失眠胃口不佳，長官給他新任務，個案緊張指數節節上升，手腳開始奇癢無比，皮膚發紅、水腫、搔癢和發乾為表徵，嚴重時更伴有結痂、剝落、起泡、開裂、出血或滲血，一直都依靠藥物控制但未有好轉。

厭食症



職業為演員的個案，BMI 低於標準許多，為了追求最佳表現，顧及體態及形象，嘗試各式各樣的減肥方法，食物過水法、三天蘋果餐等，為了保持體態，每餐食物都以卡路里精算，斤斤計較，非常節制，但是在工作結束後，便會暴飲暴食來補償自己，但又擔心暴飲暴食會影響身材及形象，便利用催吐方式引導身體進行反胃作用，把食物從胃吐出來，最近因為月經失調就診，醫生判斷為厭食症。



躁鬱症



個案經常日夜顛倒，睡眠不足，說話很急像是口吃，肢體動作很多，可以為了很小的事情感到興奮很 High，看似精力充沛但有時卻注意力不集中，談話內容經常變動令人難以理解。然發現自己購物後會讓自己感到異常痛快，加上本身家境不錯，就拿著父母給的附卡，從一個月刷 1、2 萬，進階到一個月狂刷 15 萬以上，家人驚覺不對勁才帶來就診，心理諮商師發現個案有個表現出色、身材苗條且成績優異的姐姐，而父母時常不經意的拿個案與姐姐做比較，導致個案壓力過大而罹患躁鬱症。

憂鬱症



個案一直有收入不錯的穩定工作，是家人親友的好榜樣，做事細心，對工作充滿熱誠，因為不滿老闆的責備決然離職，失業後整天在家無所事事，情緒低落、精神不濟、反應遲鈍，幾年下來花光積蓄，近日開始胃口缺缺，總是提不起勁，失眠常有惡夢，有時無故哭泣，向家人透露人生沒價值，甚至有自殺念頭，家人帶著個案看醫生，醫生開立抗憂鬱藥物。





鬼剃頭脫髮



個案求學時期曾因轉換環境，在陌生環境下，面對家長的期許、生活的不適應、課業的壓力，剛開始頭部很容易出油現象，漸漸有脫髮比例增多，最後一撮一撮的掉，個案更會下意識右手握筆時，左手邊會撫摸左邊頭髮，導致脫髮嚴重，頭皮盡露，引來同學異樣的眼光。

胃潰瘍



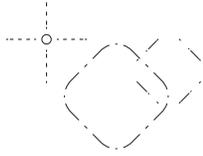
個案因工作忙碌常會沒時間吃飯，經常匆忙地到便利商店解決用餐問題，短短十分鐘迅速吃完便當，晚上又需要應酬，大魚大肉，離不開煙酒，消化不良，常有胃食道逆流，自行服用胃片，經常感到頭暈無力，以為太累休息沒事，後來因貧血到醫院檢查，發現有胃潰瘍引起的便血，醫生分析直指狀況與個案的精神緊張壓力過大有關。

腸躁症



國三女性個案，個性容易緊張，有便秘狀況，經常在考試前，上臺報告出現反覆腹痛，考試日容易打嗝、放屁或冒冷汗，考程中會突然肚子絞痛，不時跑廁所，拉肚子拉不停，讓人尷尬及為難，成績也受影響，近日面對模擬考試，不斷反覆的拉肚子及便秘，解便後也無法緩解，因近日體重減輕，出現血便，肛門流血就醫，醫生判斷為腸躁症引發痔瘡問題。





教學範例

黃色小壓

| | | |
|---------|---|--|
| 配合主題 | 國中健體（B5）1-2 解壓我最行 | |
| 設計者 | 孫瑩蓓 | |
| 教學節次 | 共 1 節 | |
| 實施年級 | 九年級 | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態 |
| | 學習內容 | Fa-II-1 自我價值提升的原則 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法 |
| 核心素養 | J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄 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 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養 | |
| 教學設備／資源 | 學習單、便利貼、教學影片 | |
| 學習目標 | 認知：知道壓力的心理及生理反應，壓力導致的身心症的出現 情意：意識到壓力問題帶來的威脅感與嚴重性，並且同理及體諒他人的壓力 技能：運用舒壓方法協助調適自身壓力 素養：正向面對壓力能力 | |
| 課前準備 | 1. 印製「垂頭喪氣」、「志氣高昂」、「鬱卒爆表」字卡 2. 壓力氣球多個 3. 電影「黑天鵝」片段 4. 身心症圖片及字卡 5. 身心症個案分享與討論文章 6. 黃色小壓學習單 7. 教師簡單製作減壓祕方簡報 | |

◎引起動機：壓力氣球（10分鐘）

1. 教師張貼「垂頭喪氣」、「志氣高昂」、「鬱卒爆表」字卡於黑板，找班上愛表演的同學示範。
2. 教師詢問學生曾否有壓力的經驗，可問學生最近考試段考過程中是否有感到壓力，而壓力有多大，請學生分享經驗。
3. 教師拿出壓力氣球，並邀請一位學生把段考面對的壓力吹進氣球，同時讓臺下同學給予加油鼓勵，計算吹氣次數，教師觀察學生反應，吹10下破紀錄給學生設定目標等。
4. 當氣球吹爆或告一段落後，教師詢問學生剛剛活動感受，以及氣球各種狀態。還沒吹氣時的「垂頭喪氣」同學不當一回事，吹到一定氣的「志氣高昂」興奮並用力吹，以及快要吹爆時的「鬱卒爆表」緊張且眼睛不敢睜開。

◎黑天鵝的壓力（12分鐘）

1. 教師說明身體對壓力的反應，壓力會造成心理與生理行為的改變，進而誘發疾病之產生與惡化，包括：

| 生理反應 | 心理反應 |
|------------------------------|--|
| 心跳加速、血壓上升、肌肉能量損耗等身體會全面性的警戒反應 | 害怕、焦慮、憤怒、徬徨、驚恐、對他人敏感度提升、侷限注意力於自己擔心的事情等內在反應 |

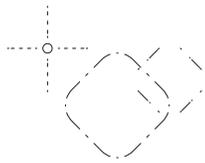
2. 教師詢問學生有否看過電影「黑天鵝」，教師播放一小段電影「黑天鵝」的內容，並分享電影中女主角，職業舞者、完美主義、節食減肥、因面對擔任第一女主角的壓力，現實生活的自己脫離不了黑天鵝、黑天鵝的扮演下，出現許多嚴重身心症，如：抓背跟握手的習慣；幻覺及妄想；混亂及緊張行為；自殘、精神分裂。
3. 教師說明電影雖存在電影效果，誇張手法，但不無根據，電影中女主角就是較為嚴重的精神分裂。所以我們要正視自己的壓力，用正確的方式面對壓力。

◎黑天鵝的啟示（18分鐘）

1. 教師準備壓力引起的疾病圖卡及字卡，請學生連連看。
2. 請學生抽出個案例子，並請學生把壓力閱讀小故事分享，說明壓力如何影響健康，身體各系統對壓力產生的反應，如不加正視，會產生各種身心症，如鬼剃頭掉髮、腸躁症、胃潰瘍、厭食症、濕疹、強迫症、躁狂症、憂鬱症。
3. 老師也可請學生抽出個案分享，請學生依個案狀況，用表演方式表演身心症的症狀增加趣味。

◎綜合活動：減壓祕方（5分鐘）

1. 教師詢問學生當有壓力時的處理方法，請學生分享，並加以認同，教師也可分享自身的減壓祕方。
2. 教師可請全班一起念出減壓祕方的標題，並請學生可多利用減壓祕方來幫助自己。



學習單

黃色小壓

班級：__年__班

姓名：_____

座號：_____

一、氣球壓壓壓：同學把壓力吹到氣球時，氣球發展的三個階段，你的感受如何？

垂頭喪氣

志氣高昂

鬱卒爆表

二、黑天鵝的啟示：從老師播放的「黑天鵝」電影片段中，或是透過老師說明，你認為造成女主角的行為或身心症出現的壓力來源是什麼？請加以說明。

三、在課堂中，你學習到哪些身心症，請舉出三種？

第一種

第二種

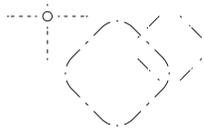
第三種

四、同學分享身心症的個案中，你印象最深刻的那一種？給你什麼印象呢？

- ◆ 印象最深刻的身心症名稱：_____
- ◆ 我對這疾病的印象最深刻，原因是……

五、減壓祕方公開，請推薦五項優質正向的減壓方法。





簡約時尚 無痕生活

生活也可以減法 輕盈無痕飲食

夏日的午後，可可與歡歡利用假日相約到公園騎單車，可可提議先到附近的飲料店買手搖杯再去公園。兩人到了飲料店後，分別點了自己最愛的冷飲。

可可看見歡歡從袋子中拿出環保杯給了店員，並請店員將飲料裝在杯中。

可可好奇的問：「你不覺得外出還要自己帶又重又大的環保杯很不方便嗎？」

歡歡說：「不會啊！這樣很環保，而且現在政府一直提倡減塑運動，避免過度製造垃圾，重點是從 111 年 7 月起只要購買飲料自備飲料杯者，可省 5 元，你看多划算啦！」

可可：「阿～真的喔！難怪我媽媽都會自備杯子。」

歡歡：「還有一點，你看，我都會用保鮮盒來裝食物，像我們今天的午餐，我就打算用這個來裝。這就是目前時尚的環保行動——無痕飲食阿！」

可可聽完歡歡的說明仍舊一頭霧水：「減塑、少量，我是知道啦！那什麼是無痕飲食，跟無痕網頁一樣的概念嗎？」



What is 無痕飲食？

—— 戰後的臺灣，隨著石化產業的興起，儘
—— 管隨地域有別，「塑膠」以便宜、簡便、防水、容易取得的方式攻占生活各個角落，這些曾經為了解決物質缺乏的原料產品，如今卻需花費更多時間與精神去改變這樣習慣，這就是塑化產品所帶來的憂愁。因對環境、生活及健康帶來了許多傷害與影響，「無痕飲食」的發起也正是為改善此情形所倡議的生活環保行動。人們透過這個行動，找回過去生活中的珍惜記憶，也同時讓人感受簡約生活的真諦。



無痕飲食 新生活運動——華視新聞



無痕飲食正夯
環保餐具你用對了嗎？

無痕飲食是什麼呢？它是來自一個大學社團組織《根與芽》推廣的環保議題活動。一群大學生原想藉簡易的倡議行動影響學校的用餐人群與周圍的店家，但卻無意中透過網路訊息及社群網站 Dcard，讓活動在大學社群裡引起熱烈迴響。而這無痕的概念就是來自於網路瀏覽器中的「無痕模式」一般。搜尋資訊不留下痕跡，套印在生活中的消費、飲食行為上，就形塑了「無痕飲食」的出現。

社群媒體在時下年輕人中是一股新潮，也是一種可以引發話題的平臺引點。無痕飲食藉此發跡也逐一影響了周遭商圈的行為模式，同時也像雨後春筍般，在各地大學間遍地開花。無痕飲食嚴格來說是不留下任何痕跡，但以實際的行為與做法，那是不可能的事。因此，無痕飲食在多數的實踐者裡強調的是以「減少廢棄物」、「重複利用」及「垃圾量減量」的觀點為基準。由於無痕的概念是以減量、少包裝為原則，只要掌握這個基礎觀點，都可讓自己生活實踐無痕的概念與模式。

So What 無痕飲食的熱潮

流行與跟風，也許只是一時的參與，議題要長久就需要有持續的熱潮才能延伸。那什麼樣熱潮的帶動讓無痕飲食在這生活中持續蔓延與推動呢？無痕的概念建構在環保議題之下，從 Dcard 社群論壇的討論中可發現，實踐者大多在無痕活動之前對環保意識就已經有深切的體悟與感觸。特別是近年來海洋中的塑膠微粒、海龜氣管拔出吸管事件及各種塑化食安議題等接踵而來對環境保護的危害，都突顯了塑化產品的隱憂問題。加上政府 2002 年推出的塑膠袋禁令，及各種減少一次性塑化用品活動推行下，在時機的迎合上讓無痕飲食推動更在時下年輕族群中蔚為盛行。而這也反應出國人對環保意識與健康照護的觀點愈趨關注，延伸出的飲食環保議題也更能順利推行與實踐。



Dcard 於 2011 年，由兩位臺大學生創立。論壇功能的推出後，讓更多人可於線上暢所欲言，因屬匿名的狀態，每位參與者可在團中找到自己所屬的共鳴，成為全臺年輕人使用的熱線平臺。

然而，社群中也提到無痕飲食推動除了有良好正面的倡議行動及推力產生外，其實過程裡也出現了推行上的阻礙。像是初期，店家對議題的不熟悉，常常會與消費者產生雞同鴨講的情形出現。原先希望店家直接把餐點放進已準備好的餐盒中（裸食盛裝），但實際拿到的餐盒，雖然食物放進了盒中，但外表卻還是包裹著原先的塑膠袋或包裝紙。另外，也有實踐者分享著雖然贊同理念的推行，但有時想到每樣東西都要無痕，實在很難為，因此執行時只能選擇自己便利的無痕方式，如：帶環保餐具或者環保杯，其他可能還是以原先的商家模式進行購買。而這也是在形塑一個行動意識與改變行為時常會出現的困難之一。隨著多元管道倡議的推行，商家與消費者也開始瞭解無痕的概念，彼此也慢慢找出面對無痕、無塑的消費模式，讓商家可以執行這個環保理念，並與消費者共同守護安全健康的飲食，這也是無痕飲食所期望的共識價值。



行動，是改變的開始
無痕飲食才是新食尚

Now what 無痕的平衡

活動的倡議不只是希望影響小眾的改變，更希望在生活中有益的議題中能在未來更平民化與無所不在。因此，一個人的改變是一種行為的養成，一群人的改變將會是一種群體的活動記憶，而這種記憶就是找回安全、自然、永續的生活方式。

無痕飲食倡議不是強求性的活動，從社團發起到網路社群活動，影響生活周邊店家也深入家庭生活，主要在找尋對健康的價值，並透過從容不感壓力的推行讓無痕成功成為生活新趨勢。而初步嘗試無痕飲食的你，也許也可從下列幾個重點開始執行，讓無痕成為飲食的時尚生活：

選擇通用的外食容器

可裝湯也可裝飯的容器最適合。

從自我簡便可做的工具做起

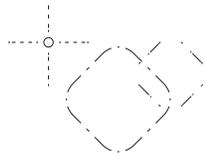
不強求全面無痕，從自帶碗筷與盛裝物開始。

選擇容易清洗的容器

選用清洗時避免容易產生刮痕的容器。

Just do it !

開始做就是改變，不完美也是種完美。



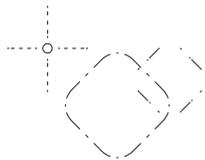
教學範例

簡約時尚 無痕生活

| | | |
|---------|--|---|
| 配合主題 | 國中健體 (B6) 1-2 汙染指「塑」 | |
| 設計者 | 王偉綸 | |
| 教學節次 | 共 1 節 | |
| 實施年級 | 九年級 | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力 |
| | 學習內容 | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響 |
| 核心素養 | J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 環 U5 採行永續消費與簡樸生活的生活型態，促進永續發展 |
| | 所融入之學習重點 | Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷 |
| 教材來源 | 自編教材 | |
| 教學設備／資源 | 學習單、便利貼、教學影片 | |
| 學習目標 | 1. 瞭解無痕飲食的概念與做法。(2a-IV-1) 2. 檢視自我執行無痕飲食的優勢與阻礙。(1a-IV-2) 3. 藉由倡議影響周圍朋友及家人，形塑無痕環境。(3b-IV-4、4b-IV-3) | |
| 課前準備 | 無痕飲食所使用的器具圖片 | |
| 教學流程 | <p>◎引起動機 (8 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備多張無痕飲食所使用的器具圖片。 2. 詢問學生這些圖片有什麼共通點，並請同學在便利貼上分別寫出三種。(參考答案：環保、減塑、輕食、要自己清洗、可重複使用) 3. 學生完成後，教師邀請學生發表，並將內容寫在黑板上。 4. 整理黑板上的字詞，教師說明這些字詞可以用一個共通的通稱叫做「無痕」。 <p>◎探索無痕 (15 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放「無痕飲食 2018 新生活 - 華視新聞雜誌」影片 (播放至 05 分 30 秒)，並發下學習單「無痕飲食新生活」。 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|-------------------------------|---|-------|---|----------------------|--|-------------------------------|---|-------------|--|------------|
| 教學流程 | <p>2. 請學生看完影片後分組回答下列問題？</p> <p>(1) 影片中提到無痕的概念是從哪裡發想起？（人事時地）</p> <p>(2) 無痕飲食主要的訴求是什麼？</p> <p>(3) 影片中無痕飲食推行時有那些優點（至少兩項）？</p> <p>(4) 影片中無痕飲食推動有什麼阻礙或缺點（至少兩項）？</p> <p>3. 討論後請各組分別簡單報告。</p> <p>4. 教師說明並提問： 面對無痕飲食的缺點，請各組針對一點提出可改善的促進方案，寫出如何做可以讓該行為執行率增高或更方便？</p> <p>◎ 倡議無痕（20 分鐘）</p> <p>1. 請將剛才討論的內容，設計一份 A4 的倡議宣導品，內容須包括 (1) 無痕概念 (2) 無痕小技巧 (3) 倡議宣言</p> <p>2. 完成後，請於下周利用時間每組找 2 位消費者 1 家店家進行倡議宣導活動。並透過手機進行宣導紀錄，上傳至 google classroom 作業專區。</p> <p>◎ 綜合活動（2 分鐘）</p> <p>教師再次說明無痕的精神，強調環保飲食倡議在於鼓勵主動推行，以不強求方式進行減少使用塑膠或一次性使用物品，並盡可能以裸食物選擇為主。</p> | | | | | | | | | | | | |
| 補充資料 | <table border="0"> <tr> <td data-bbox="423 978 521 1074"></td> <td data-bbox="553 994 873 1053">真正的「無痕飲食」？ 這些餐具、包裝都能直接吃下肚</td> <td data-bbox="930 978 1027 1074"></td> <td data-bbox="1057 1007 1174 1035">減塑小撇步</td> </tr> <tr> <td data-bbox="423 1086 521 1182"></td> <td data-bbox="553 1102 782 1161">全民減塑行動 來去無痕 地球更輕盈</td> <td data-bbox="930 1086 1027 1182"></td> <td data-bbox="1057 1102 1393 1161">無包裝商店「裸」賣食材不浪費！ 「租用玻璃杯」減垃圾</td> </tr> <tr> <td data-bbox="423 1193 521 1290"></td> <td data-bbox="553 1223 805 1251">零廢棄夫妻 生活新革命</td> <td data-bbox="930 1193 1027 1290"></td> <td data-bbox="1057 1223 1287 1251">塑膠濫用 不塑大作戰</td> </tr> </table> |  | 真正的「無痕飲食」？ 這些餐具、包裝都能直接吃下肚 |  | 減塑小撇步 |  | 全民減塑行動 來去無痕 地球更輕盈 |  | 無包裝商店「裸」賣食材不浪費！ 「租用玻璃杯」減垃圾 |  | 零廢棄夫妻 生活新革命 |  | 塑膠濫用 不塑大作戰 |
|  | 真正的「無痕飲食」？ 這些餐具、包裝都能直接吃下肚 |  | 減塑小撇步 | | | | | | | | | | |
|  | 全民減塑行動 來去無痕 地球更輕盈 |  | 無包裝商店「裸」賣食材不浪費！ 「租用玻璃杯」減垃圾 | | | | | | | | | | |
|  | 零廢棄夫妻 生活新革命 |  | 塑膠濫用 不塑大作戰 | | | | | | | | | | |

| | 評量基準 | 評量方式 | 評分規準 | | |
|------|----------------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | | A 等級 | B 等級 | C 等級 |
| 學習評量 | 學生是否能從影片中摘要出無痕飲食重點並提出解決策略 | 《學習單》 無痕飲食新生活 - 探索無痕 | 能完整回答影片中 4 題提問內容，並具體提出一項解決策略 | 能完整回答影片中 3 題提問內容，並提出一項解決策略 | 能部分回答影片中提問內容或僅有提出任何的解決策略 |
| | 學生是否能將無痕飲食概念設計倡議宣導單作為宣導 | 《學習單》 無痕飲食新生活 - 倡議無痕 | 完整將 3 項基本宣導內容呈現，並給予豐富插畫美編 | 部分完成 2 項基本宣導內容呈現，給予簡易插畫美編 | 部分完成 1 項內容 |
| | 學生能透過倡議技巧及各種溝通方式將無痕飲食觀念傳遞給消費者及店家 | 《倡議影片》 | 完整進行 3 個對象項倡議並清楚進行宣導 | 部分完成 2 個對象項倡議，進行宣導時能約略將重點說明 | 僅完成 1 個對象倡議，進行宣導時能約略將重點說明 |



學習單

無痕飲食新生活

班級： 年 班

姓名： _____

座號： _____

探索 無痕

What

Q1：影片中提到無痕的概念是從哪裡開始發想的？

1-1 發起者（人）：

1-2 因何事發起（事）：

1-3 發起時間（時）：

1-4 發起或推廣方式（地）：

What

Q2：影片中無痕飲食主要的訴求是什麼呢？

So What

Q3：影片中無痕飲食推行時有哪些優點（請至少寫出兩項）？

So What

Q4：影片中無痕飲食推動有什麼阻礙或缺點（請至少寫出兩項）？

NOW WHAT

根據無痕飲食缺點提出一項可行改善的促進方案，並寫出如何做可以讓執行率與方便度增高？

◆ 想改變的缺點：

◆ 改變的方法與替代方式建議：

倡議 無痕

1. 請將探索無痕中討論的內容，設計一份 A4 的倡議宣導品。
內容須包括 (1) 無痕概念 (2) 無痕小技巧 (3) 倡議宣言
2. 完成後，請於下周利用時間每組找 2 位消費者 1 家店家進行倡議宣導活動。並透過手機進行宣導紀錄，上傳至 google classroom 作業專區。

MEMO

○○○