

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

正義

不向惡勢力低頭
並主動伸出援手。

1. 在社會上可能會遇到哪些惡勢力？
2. 如果朋友遇到惡勢力，你會如何幫忙？

三民週記事

【共同部分】

3/21 水資源日暨飢餓 12 活動（全天，逸仙堂）

【國中部】

3/21 九年級增 A 達 B 精進講座（第 2、3 節，圖書館 6 樓國際會議廳）/八年級防制藥物濫用講座（第 3 節，逸仙堂）

【高中部】

3/20 身障生 114 學年度升學大專院校看考場

3/21 高二第 1 次英聽段考（第 2 節）/班代大會（午休，三民樓 4 樓視聽教室）/線上集會（第 6 節）

3/21-23 身障生 114 學年度升學大專院校考試（學科）

【營養補給站】隱性飢餓



何謂隱性飢餓？簡鈺樺營養師表示，隱性飢餓(Hidden Hunger)若根據世界衛生組織（WHO）和聯合國糧食及農業組織(FAO)的定義，為維生素與礦物質攝取不足所稱之。亦或是可稱為「慢性飢餓」與「慢性維生素與礦物質不足」。

正因為不會有立即性的感受或是健康問題產生，以致於現代人不一定可以馬上自覺到。然而經過一段時間可能產生了一些臨床徵兆，像是前面所提到我的個案有些會反應疲憊、落髮及貧血等，便都有可能與隱性飢餓所缺乏的維生素或礦物質有連帶關係。

基本上只需要透過 3 大方式，便可以大大降低隱性飢餓找上門的風險：

1. 滿足六大類食物：

滿足自己需求的六大類食物是首要關鍵，六大類食物除了提供巨量營養素外，其也包含許多的維生素及礦物質，只要滿足國民飲食只能建議攝取量，都可以讓身體獲得足夠需求。

2. 減少加工食品攝取：

減少加工食品攝取的頻率，加工品常見隱藏大家所擔憂的熱量密度高，但營養密度含量不足，因此若為日常攝取建議降低頻率尤佳。

3. 適情況補充保健品：

若有原型食物攝取不足的狀況，再根據需求搭配保健品提升整體。常見民眾購買一大堆保健品，但事實上這會不符合平衡法則。應該以原型食物攝取為基礎，若有搭配日常生活習慣而補充不足之營養素來源，再透過營養師評估規劃是否需要額外搭配保健品提升，同時也需要留意劑量攝取，才可以讓健康更升級！

【好書報報】《飢餓信號》



在過去的二十年中，肥胖的盛行率增長了超過一倍以上。「adiposity」，所謂的肥胖（症），是如今人類所面臨的最大的健康問題之一。而我們也正致力於解決這樣的問題。舉例來說，人們會在學校或其他的機構中大力宣傳各種最新的飲食建議。許多科學家也正在研發減肥藥物或減肥計劃。儘管如此，過度肥胖的人，在受制於過重的身體下，不僅具有高度的罹病風險，也容易遭到他人的貶抑，從而蒙受諸如恐懼或沮喪之類的心理壓力。我之所以選擇「蒙受」一詞其實是有意的，因為他們承受著體重過重的痛苦，同時卻又無法擺脫它。

有些人吃得太多，卻也有另一些人對於飲食想得太多。什麼樣的數量攝取什麼樣的飲食，人類可能從來不曾像今天這樣深入思索這個問題。「正確的」飲食建議可謂是滿坑滿谷。只不過，營養知識的增加卻也有弊端，尤其是，在人們不斷地對於營養的問題進行知性的分析下，終將造成正常的飲食情感被排擠到幕後，從而也阻礙了攝取食物的自然流動，這甚至可能會導致飲食障礙。

我們心理學家在現代的飲食情況中看到的問題—過量地攝取食物以及飲食造成的精神超載—唯有藉助同時顧及飲食的情感世界的策略才能解決。因為情感對於飲食行為而言至少與激素和神經傳導物質一樣重要。是以，在本書中，我將解釋飲食與情緒之間的關係：情緒如何控制飲食行為，飲食又如何反過來影響情緒，我們的飲食行為在恐懼、憤怒或悲傷的影響下會如何變化。

【展覽介紹】蝶衣—李存仁、汪弘玉陶藝聯展

(新北市立鶯歌陶瓷博物館，日期 2025.2.28 - 2025.03.30)



新北市鶯歌陶瓷博物館即日起至3月30日展出「蝶衣—李存仁、汪弘玉陶藝聯展」共有60組精緻頂級工藝作品，薄胎系列釉面溫潤如玉，細膩彩繪青花、鬥彩等雅緻圖案，飾以鏤空、鑲金邊等手法，引人矚目。

陶博館長張啟文表示，陶博館長期提供國內外陶藝家揮灑創意及才能的舞台，除了每年開放申請個展，也舉辦各種競賽展，鼓勵陶藝創作者透過作品詮釋多元議題，激勵當代陶藝創作的想像，陶藝家李存仁、汪弘玉夫婦申請聯展，以傳統工藝為基礎，將陶瓷結合異類媒材，不斷突破與創新，承載千錘百鍊的工藝，令人賞心悅目。

李存仁與汪弘玉相識於校園，在鶯歌歷史悠久的仿古藝術「市拿陶藝」工作，1979年成立「存仁堂」，兩人互助協力、精益求精，將結合陶瓷的溫潤、琉璃的剔透、漆藝的華麗、不鏽鋼的冷豔等工藝技術，開拓出陶藝創作新領域。

這次展出的薄胎系列，坯體經粗修、細修、精修，呈現薄如蛋殼，精雕鏤空的造形，再彩繪青花、鬥彩或鑲金的碗型《薄胎系列-1 金彩、銀彩》、《青花鏤空唐草薄胎碗》，或球體《花好月圓》等，在不同的光線強度照射下，交織「瓷」、「光」、「影」之美。

發行單位：新北市立三民高中學生事務處 發行人：彭盛佐校長
總編群：林世昌 邱子庭 丁啓展 出刊日期：114年3月17日