

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

## 責任

Responsibility

照顧自己身體，定時用餐，養成運動好習慣。

1. 為什麼定時用餐有助於維持身體健康？
2. 照顧身體應從哪些日常行為開始？
3. 若長期飲食不規律又缺乏運動，會對健康造成什麼影響？

### 三民週記事

#### 【共同部分】

11/10 校慶補假一天

11/14 夜間親職講座(19:00~21:00@圖書館 6 樓國際會議廳)

11/14 班代大會(2)(12:30@三民樓 4 樓視聽教室)

#### 【國中部】

11/14 八年級得勝者品德教育課程(3)(第3節@各班教室)-特定班級

#### 【高中部】

無

## 【「動」起來】運動的好處超級多---腦力、專注力都提升!

節錄自：醫師聯盟-健康筆記



運動對每個人來說超級重要，它不僅能讓身體更健壯，還能提升專注力，讓孩子在學校學得更多；讓成年人工作更有效率。運動還能幫助孩子學會怎麼跟別人相處和合作，同時也能讓他們更有自信，更會控制自己的情緒，感覺更快樂。

#### ➤ 運動兒童的好處

1. 提升專注力：運動有助於增強兒童的專注力，使他們在學習和日常生活中更能集中精神。
2. 提升體能力：透過運動，兒童的體力和耐力得到提升，對身體健康非常重要。
3. 提升社交力：參與團隊運動和活動能夠增強兒童的社交技巧，學習團隊合作和交流。
4. 提升情緒力：運動能幫助兒童更好地管理和調節情緒，提升情緒穩定性和幸福感。
5. 提升大腦力：運動能讓大腦更健康，還能提高記憶力、學習效率和創造力。其中關於專注力跟任何人都息息相關

#### ➤ 為什麼運動能提升專注力？

1. 增加腦部血流：運動讓更多的血液流向大腦，提供更多氧氣和營養。
2. 釋放神經傳遞物質：運動時會釋放多巴胺，這些物質有助於提高注意力。
3. 減少壓力和焦慮：運動能降低壓力，幫助大腦更專注。
4. 改善睡眠品質：運動助於獲得更好的睡眠，良好睡眠對提高專注力相當重要。
5. 提高腦部效率：長期運動能改善大腦結構和功能，使其更有效率。

#### ➤ 總結與建議

運動對孩子的身心健康有正面的影響，從心理學的角度來看，運動不僅增強身體，更是大腦的良好營養來源，它提升了孩子的認知能力、專注力和整體心理福祉。所以從現在開始，帶著孩子去運動，大人和孩子一起做運動，更能增進親子關係喔！

## 【好書報報】《當責，從停止抱怨開始：克服受害者心態，才能交出成果、達成目標！》

節錄自：博客來



「受害者循環」(Victim Cycle) 是一個心理學與社會學常用的概念，指的是一個人長期陷入「受害者」的思維與行為模式中，導致他在不同情境下不斷重複「被傷害」或「感到受害」的經驗。簡單來說，這是一種心理與行為的惡性循環。

在學校這個小型社會中，不管是分組報告、回家作業、定期考試等等，都跟「負責」息息相關，無論是在學業、生活，還是人際相處中，「負責」都是我們成長過程中最重要的品格之一。

本書以《綠野仙蹤》(The Wizard of Oz) 為架構，透過女主角桃樂絲遇見稻草人、錫樵夫、膽小獅，帶領大家踏上「黃磚道」尋找魔法師奧茲 (The Great Oz) 的旅程，說明如何擺脫「受害者循環」(victim cycle)，為自己的際遇負責。

故事最後，稻草人終於擁有渴求的腦子 (智慧)、錫樵夫獲得一顆心 (熱情)、膽小獅得到勇氣，而女主角桃樂絲是引導大家脫離受害者循環、激勵同伴走上當責步驟的領導者。

運用《綠野仙蹤》做為隱喻，將稻草人、錫樵夫、膽小獅，還有帶領同伴們一起努力達成目標的領導者桃樂絲，比喻為組織或團隊裡形形色色的工作者。說明如何讓組織裡缺乏智慧、熱情或勇氣的成員們，脫離避責、卸責的受害者循環，邁向當責之路。

**當責，是所有組織的核心要素，當然包含學校**，只要組織裡的每個人都能採取當責步驟、在水平線上運作，就可以達成目標、美夢成真。如同《綠野仙蹤》裡的桃樂絲和她的同伴一樣，在沿著黃磚道前往翡翠城的旅途中，克服重重難關，最後交出成果、達成目標，每個人也因此發現自己的確擁有胸懷大志、築夢踏實的能力！

**當責，從停止抱怨開始**——克服受害者心態、脫離受害者循環，進而走上當責步驟，才能掌握自己的命運以及所屬組織的未來。藉由《綠野仙蹤》的故事，讓我們了解智慧、熱情、勇氣對於當責的重要；也在書中，鼓勵我們進一步為自己的思想、感受、行動與結果負責；如此一來，不僅有助於自我成長，也能讓所屬的班級、學校朝向更高的層次邁進。

## 【飲食與健康】飲食不規律對健康的重創：從腸胃、代謝到專注力的全面危機

資料來源：1. 上班族飲食失調 3 技巧不挨餓遠離癌症【名醫觀點】

2. 飲食習慣不規律 小心引爆健康危機 | 語眾不同 | 來賓：高敏敏 | 華視新聞 20220317

在現代高壓的職場或課業環境下，許多上班族和學生常因忙碌而導致飲食失調。所謂的飲食不規律，包括三餐不定時或經常跳餐，這種看似為了爭取時間的行為，實則為身體埋下了嚴重的健康隱患。

### ➤ 腸胃道的緊急警報

飲食不規律對健康的首要衝擊，來自於我們的腸胃系統。當我們沒有正常進食時，體內仍會定期的分泌荷爾蒙，導致胃酸分泌過多。

胃部若沒有食物消化，過多的胃酸就會造成各種不適症狀，包括胸口悶痛、喉嚨沙啞，以及當肚子餓時出現的悶痛感，甚至可能在夜晚因疼痛而被驚醒。長期下來，這可能引發常見的腸胃道疾病，例如胃食道逆流、十二指腸潰瘍，以及腸躁症。特別是腸胃道比較敏感或已有疾病的人，更需要記得吃早餐，以避免胃酸分泌而造成的不適。

### ➤ 代謝系統的崩潰與慢性病風險

飲食不規律不僅影響消化，更直接威脅到人體的代謝系統。相關研究指出，早餐的進食時間點至關重要。研究發現，在早上 8 點半以前完成早餐的人，其血糖控制得比較好，並且胰島素阻抗也比較低。這意味著，他們罹患第二型糖尿病的風險，比晚吃早餐的人要更低。

這是因為人體越接近睡覺時間，代謝會慢慢趨緩下來。因此，早餐吃得早，食物比較不容易囤積在身體裡。對於糖尿病患者而言，三餐不定時尤其危險，容易造成血糖過高或過低的問題。此外，許多上班族因為三餐不規則或缺乏運動，導致越忙越胖。若早上吃得不多或沒有吃，還可能導致午餐或晚餐集中吃更多，變相形成油脂跟體脂肪的一部分。

### ➤ 影響專注力與整體精神狀態

除了生理疾病，不規律飲食還會嚴重影響精神狀態與工作效率。如果不吃早餐，許多人會出現容易累、情緒焦躁不安，甚至覺得心情很差或厭世的狀況。這會直接影響到專注力、學習力與工作能力。

對於國高中生這類需要大量能量應付上課和考試的族群來說，如果不吃早餐，他們的專注力和學習力可能比別人還要差。此外，雖然不是絕對，但許多膽結石患者都有不吃早餐的習慣。

總結來說，飲食不規律會造成一系列的健康危機，從即刻的腸胃不適，到長期潛伏的代謝疾病如第二型糖尿病，再到影響我們日常學習與工作的精神狀態。我們必須了解自身的體質，如果身體不允許跳餐，就必須設法保持規律的飲食習慣，才能維持全面的身心健康，對身為學生的我們來說，也才能保持高效率的學習。

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：陳玫琪 劉昌政 鍾瑩平 出刊日期：114 年 11 月 11 日