

國語日報

諾羅病毒群聚感染

阿里山發現確診

鳥類求偶真賣力

跳舞、餵食、築巢出奇招

糖果阿媽施貝芳

吹糖練就大師筆力

2版

6版

16版



財團法人國語日報社發行
董事長/林昭賢 社長/張學喜

社址/10078臺北市中正區福州街2號
網址http://www.mdnkids.com

訂報專線 (02)2341-2448
漏送投訴 (02)2321-6765

沒睡飽、分離焦慮作祟 開學難收心

楊惠芳、陳韻晴、陳中興、張彩鳳／連線報導

昨天是各級學校開學日，由於過完農曆新年，馬上接著開學，許多學生來不及收心，除了出現睡眠不足、無精打采外，有的還出現分離焦慮症，甚至因為到南部過年，北上時遇到塞車，趕不回來而請假。

臺北市新湖國小六年級學生倪琮盛和五年級學生張子珊都表示，開學前一天晚上很晚睡。他們指出，現在第一要務是「練習早點睡」，否則上學會無精打采。兩人也透露不容易

收心，家長紛紛提醒要乖乖上課，並督促他們不要熬夜。

彰化縣南州國小一名學生睡眠惺忪而差點遲到，看到校長林銘科站在校門口，以為要處罰他，後來發現是發送紅包，才又驚喜。教師說，可能是過年期間學生連續幾天玩得太累沒睡好，昨天午飯吃得特別快，且一吃完就急著睡午覺。

將代表臺灣參加日本直笛比賽的桃園市文山國小直笛團學生，昨天早自息時間，都到音樂教室等待集訓。校長江彩鳳說，學生興致勃勃的企圖心，

讓指導老師嚇了一跳。

江彩鳳說，極少數一年級學生上課第一天出現分離焦慮症，在校門口捨不得和家長分開。龜山區山頂國小校長林佩娟說，有一名低年級學生回南部過年，當搭車北返時受到塞車影響，趕不及上課而請假。

三軍總醫院精神科主任葉啟斌解釋，分離焦慮症是指人過度擔心和熟悉的事物分離，導致失去正常生活的能力。他舉例，兒童一開始上學時，由於媽媽不在身邊而哭鬧，這是因為「缺乏安全感」的情緒作祟，變得不想上學，影響上學的意願和能力。葉啟斌表示，家長應該傾聽孩子的想法，並提早告知孩子做準備。

三環三線操 有助恢復活力
為協助大家恢復活力，新北市立聯合醫院復健科物理治療師謝超倫，研發「三環三線收心操」。謝超倫說，收心操的構想來自交通網絡，因為人類身體好比城市交通網絡，所以將兩者結合，針對身體各肌群設計伸展動作，舒緩緊繃的肩、胸、頸及腰部，並活化淋巴，增強免疫力，避免年假症候群上身。



春節連假結束，新北市立聯合醫院推出「三環三線收心操」，包括「排山倒海」動作，可以拉大腿側邊肌群（圖①），以及能舒緩肩部、頸部肌群（圖②、圖③）的各種動作等。

攝影／陳璧銘

陳韻晴、林人芳／臺北報導

紓解旱象有限 北部春雷響春雨降

昨天北部響起春雷，意味著春天來臨，春雨將一波接一波。中央氣象局表示，昨天清晨華南雲系通過臺灣上空，導致臺中以北降雨，北部還響起今年第一聲春雷。

氣象局指出，今天隨著東北季風減弱，各地天氣轉好，北臺灣高溫約攝氏二十七度，僅東半部和中部以北山區有局部短暫雨，其他地區是多雲到晴。不過，明天鋒面通過，加上東北季風增強，且水氣變多，迎風面的北部及東半部將有短暫陣雨，北臺灣氣溫會稍微下降，中南部比較不受影響。後天受到東北季風影響，北部及東半部繼續有雨，其他地區為多雲到晴。

北部春雷響春雨降 紓解旱象有限

這波春雨雖然為北部帶來雨量，但仍無助於紓解旱象，明天起全臺將進入第二階段限水。經濟部水利署主秘賴建信表示，這波降雨儘管對石門、寶山第二及永和山水庫稍有紓解作用，不過，助益有限。經濟部已將旱象提升到中央層級，預計三月初研商因應對策。