

統一發票中獎號碼	105年07月~08月
特別獎/	91909013 與上列號碼相同者獎金1,000萬元
特獎/	95976127 與上列號碼相同者獎金200萬元
頭獎/	54845444 · 41876525 86331065 與上列號碼相同者獎金20萬元
增開六獎/	352 · 672 · 731 · 214 號碼末3位數與上列相同者各得獎金200元
領獎日期:	105年10月06日~106年01月05日止
以上中獎號碼如有誤植，依財政部開獎公告為準。	

今日特價
10元



國語日報

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 (02)2341-2448
總機 (02)2392-1133

岩石如何改頭換面?
熱、壓力、液體是關鍵

長傳染性軟疣別緊張
記得勤洗手、少搔抓

實驗教育遍地開花
偏鄉小校轉型拚活路

6版
12版
13版

兒盟調查 78%兒少睡不足8小時 恐影響身心

劉偉瑩 / 臺北報導

兒童福利聯盟文教基金會調查發現，七成八兒少週間每天睡眠不足八小時，且年齡越大睡眠時間越少，高中生每三人有一人每天睡不到六小時。因為「睡不飽、玩不夠」，近一成兒少陷入高度憂鬱情緒。

兒福聯盟昨天公布「二〇一六年兒少休息與休閒生活調查」報告，對象為國小、國中、高中學生，有效問卷三千零五十分。結果顯示，國小學生週間每天睡滿八小時的比率僅四成左

右，國中生僅一成九，高中生更只有百分之四點七，且將近三成九高中生每天睡不到六小時，學生成了「工時最長」和「過勞」的一群。

根據美國睡眠醫學會研究，六歲到十二歲兒童每天應睡滿九小時，十三歲到十八歲應睡滿八小時，長期睡眠不足會影響記憶和學習能力，造成情緒和行為問題。兒盟調查發現，臺灣兒童睡得少、玩不夠，百分之八點五出現高度憂鬱情緒；睡眠嚴重不足、不滿意休閒生活的

兒少，出現憂鬱情緒的比率是整體的兩三倍。兒盟也發現，兩成七兒少沒時間從事休閒活動，其中七成二課業太忙；三成六認為休閒場所很難找。

就讀高一的卉好表示，平常約晚上十點、十一點就寢，隔天早上六點多就要起床。最近幾乎每天考試，都讀到深夜十一點、十二點才睡覺，但隔天考試卻記不住，希望學校延長午休時間，填補睡眠不足。

兒盟執行長陳麗如呼籲，政府應嚴肅看待兒童睡眠不足的問題，研議改善且列為政策目標，並應重視運動休閒場所的管理；家長應多安排親子戶外活動。

兒童心智科醫師黃雅芬說，睡眠時間不夠，免疫力、學習力都會受影響，包括注意力、記憶力、行為情緒控制都會下降，建議中午、下午課可小睡一下，父母也應該注意孩子的睡眠品質。



感恩心回饋愛

羅慧夫顯顏基金會昨天發表「用愛彌補」公益年曆暨首賣。來自菲律賓的九歲梅蘭妮(左)、柬埔寨的十八歲荷仙拿，都是從小接受該基金會的醫療幫助，如今她們希望藉由義賣自己的畫作年曆，幫助更多唇顎裂的人。

報導·攝影 / 高修民

中颱梅姬 明最接近臺灣

劉偉瑩 / 臺北報導

中度颱風「梅姬」強度持續增強，暴風圈持續擴大，中央氣象局昨晚發布海上警報，今天會發布陸上警報。氣象局預報員林智暉指出，梅姬昨天下午位在鵝鑾鼻東南東方一千公里海面上，七級暴風半徑兩百公里。北部、東北部今天受颱風外圍環流影響，下半天開始有間歇性降雨，花東地區也將陸續出現雨勢。



▲梅姬颱風路徑潛勢圖。圖片來源 / 氣象局



為大象、犀牛請命

瀕危野生動物植物種國際貿易公約大會，日前在南非約翰尼斯堡舉行。許多動物保護團體聚集在場外示威，抗議殺戮野生動物及買賣象牙、犀牛角的行为，保育人士指出，相關的販賣組織往往與政府官員勾結。圖為一名動物保護運動成員，在場外高舉反對獵取象牙與犀牛角的看板。

美聯社