

國語日報

財團法人國語日報社發行 社址 / 10078臺北市中正區福州街2號 訂報 (02)2341-2448
董事長兼社長 / 孫慶國 網址http://www.mdnkids.com 總機 (02)2392-1133

塞內加爾男子種樹救家鄉 3版
膠囊 可打開來服用嗎? 4版
臺灣國際科展開幕 15版

111學年度下學期 讀報實驗班申請 2/18 截止



洽詢電話: (02)2392-1133轉1345、1351

今日特價 10元

強震重創土耳其 多國搜救隊馳援



▲土耳其南部馬拉特雅的清真寺遭震毀，當地還下大雪，增加救援難度（上圖）。
◀土耳其的救援人員，從廢墟中搶救出一個嬰孩。

陳芝瑄、楊惠芳

／連線報導

土耳其南部和敘利亞邊界附近前天發生強震，造成嚴重傷亡，至今已發生數百次餘震，死亡人數逾五千人。我國除了宣布將捐贈兩百萬美元賑災和安置災民外，內政部消防署特種搜救隊也派

出兩批搜救隊赴土耳其協助救災，第一批在昨天抵達伊斯坦堡，等待後續交通挺進災區；第二批搜救隊也在昨晚出發。根據美聯社報導，當地發生強震後，世界各國紛紛派出救援隊協助搜救，災區已聚集兩萬多名緊急救難人員，但震災範圍太廣，且僅在土國就有近

六千棟建築物倒塌，救災似乎緩不濟急。我國內政部表示，消防署和臺北市消防局搜救隊已派遣第一批四十人、三隻搜救犬及五噸裝備前往，昨天再派出第二批約九十人。內政部長林右昌說，臺灣發生九二一大地震時，土耳其救難隊是首批抵達的救難隊，如今土耳其發生災害，臺灣特種搜救隊在十二小時內就完成整裝出發。

除了搜救隊，臺北祭總也派四名醫護人員赴土耳其協助救災。隨隊前往的急診部災難醫學科主任黃獻暉說，這次最重的工作是照護搜救隊員身心健康，讓他們能專心救災，無後顧之憂；對於當地救災工作，也會提供專業建議和協助。北祭副院長李偉強昨天表示，北祭災難醫學科有定期進行專業訓練，參與國內重大災害

事故，救護經驗豐富。這次土耳其強震和臺灣九二一大地震皆於凌晨發生，人們都在室內，甚至在睡夢中，就過去經驗，土耳其傷亡情況應比想像嚴重，除了建築物不堅固，嚴重倒塌，當地天寒地凍，受困民眾身處溫度將近攝氏零度以下的惡劣環境，增加救援困難。

外交部證實，有一戶臺僑在災區，目前已獲救，一切安好，暫時未接獲臺僑或國人傷亡通報。另外，花蓮慈濟醫院與靜思精舍昨天發起「醫護膚苦難·愛送土耳其」活動，為土耳其祈禱，並連線土耳其志工胡光中講述當地災情，呼籲大家送愛到土耳其。

寒假近尾聲 擺脫開學症候群 醫師籲調整作息

陳中興 / 桃園報導

全國高中、國中及國小下週一開學，為避免學生出現「開學症候群」，桃園聯新國際醫院家庭醫學科醫師羅錦祥建議，學生應儘快調整生活作息，並掌握「懂吃、善動、能睡」，就能順利接軌新學期的開始。

在吃的方面，羅錦祥建議肥胖或腸胃不好的學生，可以採取少油脂、少加工、少調味的三份蔬菜、兩份水果模式。

在動的方面，羅錦祥表示，根據世界衛生組織的建議，兒童及青少年每天要從事六十分鐘以上的「中至高強度」的活動，例如舞蹈、運動遊戲、跳繩等多元類型活動，以增進體力和活動量。

羅錦祥指出，正在發育的青少年，每天睡眠時間最好有八到十小時，至少也要有七小時，但寒假期間，許多學生晚睡，生理時鐘向後延，因此應儘快逐步調整就寢時間，調整好生理時鐘。