

國語日報

財團法人國語日報社發行
董事長兼社長 / 孫慶國
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

美境內明年可能無大貓熊 3版
選總統 各國制度大不同 4版
飛機載重牽動起降安全 6版

讀報 學習之旅

揭開報紙的祕密
參觀編輯部、印刷廠

歡迎申請 網址 <https://nie.mdnkids.com/>



今日特價 10元

9 771681 708707

董氏外貌成青少年第三壓力源 女多過男

李庭芝／臺北報導

董氏基金會公布一項最新調查顯示，一成三人的國高中職學生有明顯憂鬱情緒，需要尋求專業協助；兩成五至四有情緒起伏不定的問題。壓力來源的前三名分別是課業考試、對未來的不確定、身材外貌，其中女生比男生更感到有壓力，尤其在身材外貌方面。

董氏基金會心理衛生中心主任葉雅馨昨天表示，現今社群媒體發達，青少年對顏值、打扮更注視，家長不妨引導孩子了解自身特點或興趣，進而發現自我價值，降低對外表的單一追求。

董氏基金會指出，這項調查是以六都的國高中職學生作為對象，回收有效問卷數一千七百份。

值得注意的是，調查顯示身材外貌在青少年的壓力源排序上，較往年提升，衛福部桃園療養院兒童青少年精神科醫師陳質采分析，可能與疫情期間視訊替代大部分實體人際互動有關。

調查也發現，當情緒低落時，僅有一成三的學生會主動尋求他人幫助，三成七表示不想主動求助。不想主動求助的原因前三名，分別是不想麻煩對方、說不出口、不讓他人為自己擔心。

葉雅馨提醒，心理健康的概念應融入生活，過去因心理疾病汗名，造成有情緒困擾的人不願向他人訴說，期待在政府和民間團體的宣導下，能提升民眾對憂鬱症的認知。此外，也可透過線上篩檢工具檢視每天的心情，並從感興趣的事物建立自己的舒適習慣。

楊惠芳、張彩鳳／連線報導

十月十六日是「世界糧食日」，全球仍有許多地方面臨饑荒問題。新北市府農業局昨天呼籲國人重視惜食議題，並身體力行惜食，包括多消費格

外品、即期品，養成吃多少、

響應世界糧食日 學童力行惜食

點多少的習慣，到惜食餐廳、農會惜食專區消費等。

根據聯合國糧食及農業組織統計，全球約有一成三的糧食在生產和運銷的過程中損失，一成七則在消費端被浪費。新北市農業局長李玟表示，從小培養惜食意



波蘭國會大選 反對黨稱勝選

波蘭十月十五日舉行國會大選，根據出口民調結果，親歐的在野聯盟宣稱勝選，他們贏得兩百四十八席次，超過國會四百六十席的一半。不過，自二〇一五年起執政的法律正義黨仍是最大黨，預估可取得兩百席；而與之結盟的極右政黨則獲得十二席。這次選舉被許多波蘭民眾視為一九八九年來最關鍵的選舉，民調顯示，投票率約百分之七十三，創下新高。官方計票結果將在當地時間十七日揭曉。圖為在野聯盟領袖圖斯克對支持者發表談話。

文／何靜茹 圖／美聯社

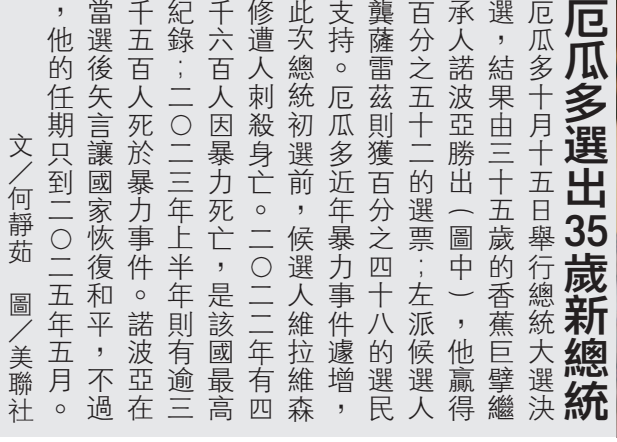
識相當重要，因此，鼓勵學校教導學童落實惜食概念。

彰化縣福德國小昨天舉辦「世界糧食日」活動，先透過繪本故事，和學生討論如何珍惜食物，再用營養午餐的剩飯製作米飯糰。學生潘歆霓說，家裡飯菜若沒吃完都會先冰存，隔天再做成炒飯，或用來餵雞餵鴨。

厄瓜多選出35歲新總統

厄瓜多十月十五日舉行總統大選，結果由三十五歲的香蕉巨擘繼承人諾波亞勝出(圖中)，他贏得百分之五十二的選票；左派候選人龔薩雷茲則獲百分之四十八的選民支持。厄瓜多近年暴力事件遽增，此次總統初選前，候選人維拉維森修遭人刺殺身亡。二〇二二年有四千六百多人因暴力死亡，是該國最高紀錄；二〇二三年上半年則有逾三千五百人死於暴力事件。諾波亞在當選後矢言讓國家恢復和平，不過，他的任期只到二〇二五年五月。

文／何靜茹 圖／美聯社



文／何靜茹 圖／美聯社