



峽客快報

106.10.11



校園廣播站

若有疑問
請洽學務處生教組、衛生組

品德德目
尊重

106學年度(上)

發行人：劉台光校長
總編輯：王雯華主任
副總編輯：洪菁穗組長
主編：楊詩涵老師
美術編輯：鄭聿伶老師

班級秩序成績

1	703.803.908.915
2	701.805.809
3	702.911
4	710.812.808.919
5	713.904
6	707.814.906

班級整潔成績

1	709.813.920
2	702.814.909
3	708.815.908
4	712.817.912
5	701.810.913
6	711.819.906

當呼吸不再單純—哭泣的肺臟 轉自荒野保護協會

真正重要的東西，
眼睛是看不見的。
《小王子》聖·修伯里



以前一早起床看見外面一層濃濃的霧，當太陽出來後，霧並沒有散去，這樣的場面，總讓人有詩情畫意的浪漫情懷！後來，就如同楚門世界的場景，才知原來我一直活在外面世界的假象！

2015年11月28日在台中的反空污大遊行-因為中科擴廠要將大肚山52多公頃的林地砍除而發起，也因為這次的遊行，讓我開始注意我們的空氣品質不好，原來我們一直將有毒物質吸入體內而不自知，接著同年的12月28日參加台北的反空污遊行，對於空污有著更多的瞭解與擔憂。

然而在中南部，現在要吸一口乾淨的空氣變的如此之難！尤其是在冬季，因為沉降氣流與地形的關係使得空氣中的污染無法散去，而空氣污染中又以PM2.5危害更甚！WHO在2013年已將PM2.5列為一級致癌物，它的可怕之處不但是因為顆粒小(頭髮直徑的1/28)，所以眼睛看不見，同時它本身形狀不一，能夾帶著重金屬或戴奧辛等物質，讓它本身的毒性增強，現在台灣或國外不斷有醫學研究報告指出它對我們身體的危害是從頭到腳全面性的傷害；如肺部、心血管疾病...等等，對於正在發育的小孩影響更大。

為什麼要關心空氣？
因為活著就需要呼吸！



喜歡戶外享受大自然的我們，或許以為只要不在都市裏就沒有關係，但研究發現空污的影響在1000~2000公尺以下的高度，所以即使在山中也有可能吸入PM2.5，而我們也不可能天天往山裏跑。它雖然看不見，但卻是存在於我們吸的每一口空氣裏！

空污有三成是境外移入，其餘是我們台灣境內產生，因此要改善空氣品質就要從改變我們的生活環境開始。我們都知道大台北地區的空气比中南部好，但這是為什麼呢？台中與台北都是盆地地形，如果汽機車是主要的污染，那台北的空氣應該要比台中差，但結果卻是相反，由此判斷更多的空污其實是藉由其他來管道而來。

歷史資料指出台北在二、三十年前空氣是相當的糟糕，後來因為當時政府將工廠移出台北，加上大眾運輸規畫普及，民眾使用率高，空氣品質開始變好！

近來看到一則笑話：「帶太太去北京？」。聽說，在哈爾濱下雪的時候，一定要約上自己心愛的人出去走走；因為，走著走著兩人就一起白了頭了。廣州就不一樣了，這裡只會下雨，兩人走著走著，腦子就進水了。在北京，就更不一樣了，這地方有霧霾，兩人走著走著，另一半就不見了。此消息一出，聽說全中國各地的男士都想帶老婆來北京走走...。這笑話讓人好笑又心酸！

呼吸是生存的基本需求，
如果連吸一口乾淨的空氣，
都變成一種奢求，
那我們還能期待留下
什麼樣的環境給孩子呢？



你看得見我嗎？《空氣中隱形的殺手—PM2.5》

空氣中類似灰塵的粒狀物稱為懸浮微粒(particulate matter, PM)，當微粒粒徑小於或等於2.5微米(μm)的粒子，就稱為PM2.5(細懸浮微粒)，可穿透肺部氣泡，進入血管隨著血液循環全身。

原生性PM2.5，會經由自然環境產生如火山爆發、地殼岩石；也會由人為活動如交通與工業排放廢氣產生。若這些原生性PM2.5受到太陽光照射，或是其他化學反應，則會變成衍生性PM2.5。

無論是何種性質的PM2.5，都會對人類健康造成影響，包括：支氣管炎、氣喘、心血管疾病、肺癌等，無論長期或短期暴露在空污的環境之下，皆會提高呼吸道疾病及死亡之風險。

◎如何做「PM2.5減量」呢？

- 改善飲食結構，減少烹調食用油：**
食用油經過高溫烹調，可能產生化學變化，使空氣中的PM2.5濃度增加。
- 購買環保服飾：**
成衣製造的過程，會使用許多化學藥劑，造成環境中不必要的汙染。
- 減少使用有機揮發溶劑：**
如油漆房子及衣服乾洗等，都會使用到有機揮發溶劑，可以盡量避免使用。
- 植栽美化綠能社區：**
雖室內植物吸附PM2.5之量有限，但可淨化相關PM2.5之前驅物。
- 多搭公共運輸工具：**
選擇使用節能運具，可減少廢氣排放及能源消耗量