衛福部規劃改三班護病比　力拚明年上路

改善護理勞動環境，邀相關討論醫學中心及地區醫院各班別比例，達初步共識

【本報訊】根據公視新聞網報導，為改善護理人員勞動環境，衛福部日前邀請醫學中心、區域及社區醫院，還有醫護各團體代表進行討論，針對醫學中心及區域醫院的三班護病比，護理界已有初步共識。

衛福部護理及健康照護司長蔡淑鳳表示，護理團體代表跟護理師公會代表是達成共識的，希望明年開始推動的時候，用目前可行的標準來訂定，那兩年後，在各個班別能夠再降低一位。

衛福部表示，醫學中心現行全日平均護病比為1比9，未來小夜1比9，大夜1比6，白班將改為1比4；區域醫院現行大夜班改為1比17，張白班改為1比13，醫院代表主張1比15，現行護病比為1比12，未來白班將改為1比7，大夜則改為1比13。

醫學爭議最大的是地區醫院，現行護病比為1比9，大夜班改為1比13，雙方暫時無共識。

衛福部表示，要達到三班護病比標準，全國還需8千名護理人力才能補足缺口，預估每年人事成本將增加56億到80億，目前仍與各界代表努力溝通，希望今年底前決定最終版本，讓三班護病比在明年能夠上路。

日本3波核廢入海　核安會遭質疑監測不夠完善

坦言目前無監測碳-14、碘129能力，將爭取經費建置

【本報訊】根據人間福報報導，日本福島核電廠含氚核廢水今年8月起排放入海，迄今已排放完畢3波含氚核廢水，核安會建置「放射性物質海域擴散海洋資訊平台」公布海域監測與一周擴散預警，但立委批評，該平台不僅難用、資訊不完善，甚至含氚核廢水所含的9種放射性物種，還少監測碳-14跟碘129等2種，質疑核安會僅交差了事，要求納入完善監測；核安會則坦言，目前沒有監測碳-14跟碘129的能力。

立委鄭麗文問，含氚核廢水所含的放射性物質共9種，但核安會卻僅監測7種，獨漏碳-14及碘129，要求納入完善監測。

核安會主委陳東陽表示，核廢水經ALPS系統過濾後，僅氚及碳-14等2種無法被過濾，碳-14排到海中後，其濃度就低於日本安全標準的十分之一，而氚是稀釋後再排入海，因此主要觀察氚的量能，目前在金門馬祖、黑潮流域等都有進行檢測。

輻射中心表示，日本是事故國，放射性核種能量度高，但台灣離日本海域2000公里，量測出的放射性物種濃度結果都小於最低可測值，「不管監測頻率多頻繁都測不到」；若要將碳-14及碘129則還需要建立這個能力，「目前沒有這個能力」，盼委員多支持經費讓核安會有能力建置監測設備。

毒上加毒　台灣19縣市近9成市售檳榔檢出未核准農藥

【本報訊】根據中天新聞網報導，台灣檳癌防制聯盟發布一份研究指出，全台抽樣116件市售檳榔，高達87%檢出多種未核准農藥殘留，致癌物加農藥危害健康，呼籲政府盡快訂定專法管理檳榔危害。

12月3日是檳榔防制日，111年台灣口腔癌死亡人數為3,479人（標準化死亡率8.5），位居十大癌症第六；最新癌症登記報告也指出，110年台灣每年新增口腔癌患者8,211人（標準化發生率21.55），尤以35-59歲中壯年男性為主要罹患族群。

台灣檳癌防制聯盟工作小組成員莊麗真說明，成大團隊於112年10月展開市售檳榔抽樣，抽樣台灣本島19縣市、每個縣市約略抽樣3間檳榔攤，每間購買「檳榔子」及「檳榔加荖葉／荖花」樣本各1份，整體樣本116份。

樣本購買後冷藏宅配至農業部農業藥物試驗所授權之實驗室，以高效液相層析串聯式質譜儀（LC-MS/MS）進行農藥檢驗，並將檢驗結果進行農藥殘留分析與健康風險評估。結果顯示，未檢出農藥的樣本僅15件（13%），其餘101件樣本則驗出未核准農藥（87%），幾乎每個縣市都有樣本不合格。

莊麗真呼籲，一級致癌物加農藥殘留讓嚼檳者的健康面臨極大風險，政府必須立即面對，輔導並稽查農藥殘留，並盡快訂定專法，積極管理檳榔危害，保障國民健康。

超商、郵局取台鐵票　即起可至原通路退票

【本報訊】根據華視新聞報導，往在超商、郵局領完台鐵車票後，若想辦理退票，必須親自到車站售票窗口辦理，造成諸多不便，但現在不用這麼麻煩了！台鐵局1日表示，民眾在7-11、全家、萊爾富、OK等4大超商和郵局，如果要辦理退票，可到原通路商辦理退票，減少許多麻煩。

台鐵局1日宣布，即日起新增郵局及統一、全家、萊爾富及OK等4大便利超商於網路付款後至上述通路商取票，欲辦理退票時，僅需攜帶所購車票，即可至原通路商辦理退票作業（如統一取票可於統一退票，不可於全家退票），減少旅客過往退票時，須至車站售票窗口辦理的不便。

台鐵局表示，退票服務時間仍維持在發車前30分鐘，超商退票營業時間為早上7點時至晚上11點，郵局則依其公告時間為準。

民眾如何在超商退票？台鐵局說明，超商退票時，請使用門市的多媒體機台，依操作指示輸入車票資訊，列印出條碼憑證單後，10分鐘內連同車票一起拿至櫃台，店員會收回車票，並退回扣完退票手續費的退款，若超過上限10分鐘，系統會取消交易，須重新操作取單。

另外，以信用卡於台鐵官網購票的民眾，若想退款，最晚須在預訂車票發車前30分鐘，在網站上以「信用卡付款取消」功能完成取消付款程序，取消付款後，系統即自動辦理退票作業流程，預估1至2個工作天退還到原本刷付的信用卡；不過，如果民眾已線上付款取票，欲辦理退票，仍需拿著原信用卡，於發車前至台鐵各電腦售票站辦理。

溫泉景點助攻旅遊升溫　福州迎來大批「候鳥式」遊客

【本報訊】根據福州日報報導，適逢秋冬季，人們對於「避霧霾、避寒冬」的需求越來越強烈，因此「候鳥式旅遊」日益受到關注。溫暖宜人的氣候、清新自然的生態、深厚的歷史人文底蘊……眼下，福州成為不少「候鳥式」遊客的目的地。據線上旅遊平臺攜程的資料顯示，截至11月27日，預訂11月8日至12月31日到福州旅遊的訂單同比去年增長了260%。

福州多家旅行社的「溫泉遊」線路和產品已經開始預熱，從簡單的泡湯到保健養生、度假療養，遊客可選的線路和產品非常多。攜程資料顯示，截至11月27日，11月8日－12月31日福州溫泉景點門票預訂量同比去年增長超16倍。

上個月，福州榮膺可持續發展城市獎，福州「千園之城」、「清新生態」再次出圈，吸引了不少外地遊客。

觀鳥愛好者也緊跟著候鳥一起南下。城區的各大公園內，有無數候鳥、旅鳥和本地留鳥一起奏響「歡樂鳥語頌」。同時，閩江河口濕地也熱鬧起來，40多隻堪稱鳥居國寶的東方白鶴在水中覓食、嬉戲。不少遊客扛著照相機、望遠鏡遠道而來，只為一睹群鳥的風姿。

此外，綜合攜程、同程等旅遊平臺資料，福建博物院和三坊七巷門票預訂熱度較高。

福州市旅遊協會會長韓鳴介紹，國慶假期過後，就陸續有「候鳥式」遊客來到福州。這些遊客大多來自北方地區和江浙滬等地，以觀光為主，一般逗留2天左右，預計「候鳥式」遊客抵達福州的高峰，將出現在元旦前後。

學生園地　每週六、日刊出

不要被抖音掌控

中山國中　曾繼賢

因為迷茫而苦尋前進的辦法，聽信他人散佈的謠言與迷信，而導致自己對事物產生了盲目信仰，因為迷茫而無法判斷事實真假，最後相信了謠言，多數人多少都有這種狀況。

國小、國中生常常使用抖音，因為對這個東西產生了依賴，認為裡面的內容能夠引導自己前進，是可以引導自己沒有錯，但是可能引導自己走向墮落，我看過一些人在平台上發佈自己的心理學影片，首先，發佈影片的人跟心理學沒有任何關係，他既不是心理學家也不從事相關的職業，而影片內容則表示自己利用幾個觀點來斷定你是否患上了憂鬱症或有心理上的問題，我是不認為一支抖音影片能夠確定你是憂鬱症，但很多青少年及兒童沒有判斷能力，會在看完影片後，自認為自己是憂鬱症，有些人會因為這樣懷疑自己，有些人更可能根本沒什麼事情，只是想要利用憂鬱症這個名字來博取別人的關注與關心。

世上什麼樣的人都有，還有故意裝成假憂鬱症的人存在，我不是說每個自稱憂鬱症的人都是假的，有些人也許真的需要幫助，但有些國小、國中生會誤認為自己憂鬱，或是裝成憂鬱，自己以為裝成憂鬱症非常帥氣，我不認為裝成憂鬱症很帥，憂鬱症是一種心理的疾病，難道說自己有病很帥嗎？我也很不認為真正有憂鬱症的人會覺得得了這種症狀很開心，如果他們會因此感到開心，那根本就不叫做憂鬱症了。這也許是抖音帶來的無腦行為，而大家陸續跟風，也許抖音上的心理學影片製作的初衷是想要幫助人，但結果卻讓更多人認為自己病了，我認為覺得自己有心理上的困難，可以去找心理醫生，而不是看抖音。

若裝成假憂鬱症，那不就是讓所有人都會去懷疑真正憂鬱症的患者嗎？更不好的是這些真正需要幫助的人很可能會被貶低，會被認為跟假憂鬱是一個樣的。因此，我認為使用抖音的人至少需要具備基本的判斷能力，才不會被抖音掌控。

海漂

中正國小　黃可媗

在陽光明媚的午後，
湛藍的海面想抓住天空的美麗，
卻只留下海浪的憤怒。
不速之客—海漂垃圾—
他們的足跡踏遍各個角落，
他們破壞了海洋生物的家園，
他們支配了海洋生物的性命，
而這些不速之客的幕後黑手，
正是人類啊！
為了方便，
汙穢了純淨的海水，
破壞了無辜的冰山，
你們可知：海是我們家園的生命之母
你們可知：海洋生物是我們的好夥伴
難道不怕反噬嗎？
讓不速之客回到他的歸屬之地吧！
讓海洋喘一口氣，
讓海洋恢復生氣，
讓海洋留下她
獨一無二的美麗吧！

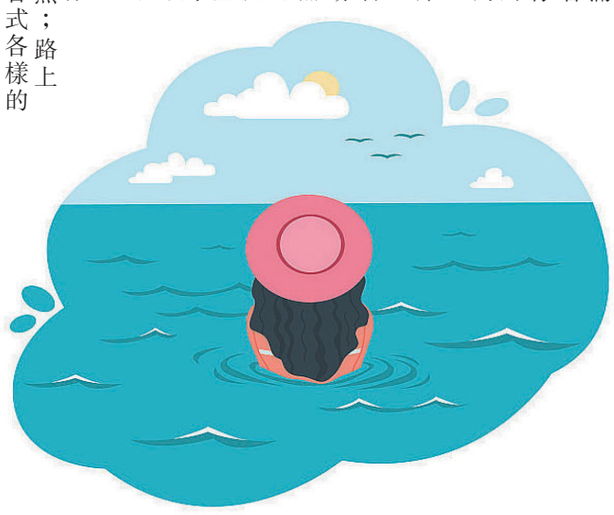
炎熱的夏天

塘岐國小　陳芃蓁

炎熱的夏天來了！太陽公公滿腔熱情的照射著大地，大地就像冰淇淋一樣被烤融化了，世界萬物都大汗淋漓！

樹上的荔枝都換上了紅衣裳；知了也快樂的唱著歌；蜜蜂和蝴蝶在公園裡翩翩起舞；池塘裡的荷花綻放著喜悅的笑容。小魚在水中自由自在的游來游去；家門口的小狗也伸出長長的舌頭，一直喘著氣，好像在抱怨天氣好熱；路上的行人都撐著各式各樣的遮陽傘，好像五顏六色的花朵。

夏天是一位厲害的魔術師，早上還晴空萬里，艷陽高照，下午就突然間烏雲密布，雷聲震耳欲聾，一道道的閃電就像火龍一樣在空中飛舞。不一會兒，豆大的雨滴從天降下，好像千千萬萬的珍珠從空中撒落，雨越下越大，傾盆大雨如瀑布般降下，大地就像洗過澡一樣，瞬間清爽多了。夏天的太陽好像一顆大火球，



戶外就像烤箱一樣，我喜歡躲在房間裡吹冷氣，吃著冰涼涼的冰棒，觀賞有趣的電視節目，真是舒服極了！我還喜歡去游泳池裡游泳，不但可以消暑，還可以強身健體，真是一舉兩得。

這個夏天雖然像火一樣熱情，但是我可以做自己喜歡的事情，真是開心！