



複習一

讀一讀，不一樣的字符號
尸和ㄥ

尸 ㄥ
獅^尸子^ㄥ 絲^ㄥ瓜^ㄥ

ㄥ ㄥ
傻^ㄥ瓜^ㄥ 灑^ㄥ水^ㄥ

ㄥ ㄥ
曬^ㄥ太^ㄥ陽^ㄥ 比^ㄥ賽^ㄥ

ㄥ ㄥ
多^ㄥ少^ㄥ 掃^ㄥ地^ㄥ

ㄥ ㄥ
高^ㄥ山^ㄥ 三^ㄥ元^ㄥ

ㄥ ㄥ
善^ㄥ良^ㄥ 散^ㄥ步^ㄥ

ㄥ ㄥ
傷^ㄥ心^ㄥ 桑^ㄥ葉^ㄥ

ㄥ ㄥ
安^ㄥ全^ㄥ栓^ㄥ 酸^ㄥ菜^ㄥ

ㄥ ㄥ
吸^ㄥ吮^ㄥ 竹^ㄥ筍^ㄥ

ㄥ ㄥ
稅^ㄥ金^ㄥ 歲^ㄥ月^ㄥ

1. 說明關於尸和ㄥ
 - 教師可先請學員讀出尸和ㄥ。
 - 請學員分辨這兩個音有什麼不同。
 - 教師最後綜合說明舌尖後音和舌尖前音的差異。
2. 讀一讀
 - 先將學員分成若干組。
 - 可以教師先領讀，再分組讀，個別讀。
 - 可以教師領讀後，各組練習讀，再分組競賽讀。
 - 可以最後個人競讀，其他學員當評審，選出優秀數名，給予獎勵。
3. 說明詞意
 - 可以教師說明詞意，學員以其母國語言說明。
 - 可以分組討論後，請代表說明。
4. 綜合歸納：
 - 教師再將詞意說明清楚。
 - 教師再領讀，個別讀。

第一單元

參考資料

蔬果是防癌聖品

- 攝取蔬菜和水果：
 1. 確實可以減少口腔、咽、食道、肺及胃等癌症。
 2. 很可能減少喉、胰臟、乳房及膀胱等癌症。
 3. 可能減少子宮頸、卵巢、子宮內膜及甲狀腺等癌症。
- 只攝取蔬菜：
 1. 確實可以減少大腸、直腸等癌症。
 2. 可能減少肝、攝護腺及腎臟等癌症。

各類蔬果對降低癌症發生率的影響

- 生菜：
 1. 確實可以降低肺癌、胃癌。
 2. 很可能降低口腔癌、咽癌。
 3. 可能降低食道癌、大腸癌及乳癌。
- 綠葉蔬菜：
 1. 確實可以降低肺癌、胃癌。
 2. 很可能降低口腔癌、咽癌。
 3. 可能降低食道癌、大腸癌及乳癌。
- 十字花科蔬菜：

很可能降低大腸直腸癌、甲狀腺癌。

- 青蔥、蒜：

1. 確實可以降低胃癌。
2. 很可能降低大腸癌。

- 胡蘿蔔：

1. 很可能降低肺癌、胃癌及膀胱癌。
2. 可能降低口腔癌、直腸癌。

- 番茄：

1. 確實可以降低胃癌。
2. 可能降低肺癌。

- 柑橘類：

1. 確實可以降低胃癌。
2. 可能降低口腔癌、直腸癌。

蔬果的營養

- 富含維他命A：

杏果、哈密瓜、胡蘿蔔、甘藍、生菜、芒果、芥菜、南瓜、菠菜、馬鈴薯、絲瓜等。

- 富含維他命C：

杏子、青花椰菜、豆芽、高麗菜、哈密瓜、花椰菜、青椒、葡萄柚、香瓜、奇異果、芥菜、柳丁、柳丁汁、鳳梨、李子、馬鈴薯、菠菜、草莓、橘子、番茄、西瓜。

- 富含纖維及纖維主要來源：

蘋果、香蕉、黑莓、豆芽、胡蘿蔔、櫻桃、煮熟的豆類及豌豆、棗子、

無花果、葡萄柚、奇異果、柳丁、梨子、梅子、菠菜、草莓、馬鈴薯。

蔬菜的清洗

◎除去容易累積農藥部分：

• 包葉菜類

去除外葉後，再剝成單片沖洗，才能洗得乾淨。如：包心白菜、甘藍菜、結球萵苣。

• 小葉菜類

近根處切除後，張開葉片，直立沖洗。如：青江菜、小白菜、芥菜、茼蒿、菠菜。

• 花果菜類

1. 連皮食用者

以軟毛刷刷洗。如：苦瓜、小黃瓜、番茄、草莓、黃秋葵。

2. 果蒂凹陷者

易沉積農藥，宜先切除後沖洗。如：甜椒、梨瓜(佛手瓜)。

3. 須剝(削)皮食用之蔬果

先清洗再削皮。如：梨、蘋果、柑橘類、荔枝、龍眼、甜瓜、蘿蔔、甘藷、芋。

◎清洗原則

先少量多次浸洗，最後再一次沖洗。

【摘錄自行政院農業委員會與財團法人台灣癌症基金會主編之蔬果防癌飲食寶典】