

邀請各地區老師參加，期望能促成教育創新及資源共享。本次活動主要籌備人將國際發展和實作經驗分享給更多教學現場夥伴，藉此激勵更多師生。內容包括城市探索、教育內涵和永續發展目標，再加入空間導覽經驗，跨界推廣社會結合學習理念。老師們組成跨校科編輯團隊，扣緊目標並拿真實地景作為範疇，帶領孩子去接觸與思考各項議題，成為師生間重要資源。涵蓋範圍相當多元，每項主題都讓成員走訪城市地景深度探究。

山海環抱下的瑞芳曾因金瓜石及九份山區陸續發現礦產，採金者絡繹不絕，從產量減少到停止採礦後，這座淘金鎮沒落。電影拍攝後又聲名大噪起來，懷舊風華再次吸引眾人目光搖身變成觀光小鎮。吸引了世界各國遊客走入。洶湧人潮雖打破寧靜卻帶來新商機。像九份芋圓產出龐大經濟效益，瑞芳熱油麻糬從過去採礦人冬季收工甜點到觀光客最愛美食。土地貧瘠緣故，改從鄰近深澳帶來漁業資源，衍生小卷與白帶魚米粉等料理。

漁獲多寡，端賴海上王爺賞賜漁村多少。每年池府王爺誕辰日，市政府與宮廟都會共同舉辦外木山海上王爺遊江遶境，打造獨特且盛大慶典。這場由當地十幾艘護送船隊沿途由東往西行經北海岸各大漁港，為儀式當中具有相當航程的傳統宗教民俗慶典活動，每當駛進港口都會先繞行三圈並接受現場迎賓添載儀式。畫面十分振奮人心，虔誠信徒與一旁觀眾共同祈福並許願整年平安福氣、豐收滿載。這項特殊宗教儀式已百年歷史，過去由居民不斷傳承，為了能讓更多人再深入認識基隆傳統漁村信仰，近幾年開始合作推廣，從不同視角帶給各位另一種基隆樣貌的特殊文化內涵。

人體內幾乎每個細胞都有生理時鐘，它們相互對代謝發揮著至關重要的作用。睡眠與飲食狀況不規律，容易患肥胖症和糖尿病。進餐時間則扮演重要角色，能夠在程度上調控肝臟細胞正常，固定時間吃飯更能夠避免慢性疾病纏身。瞭解食物如何影響身體將有助排定更好健康計劃，輪班工作者常出現生理時鐘紊亂問題，也有望調整方式改善，作為預防性策略。

為維護蔬菜水果吃的安全，導入新式檢驗技術抽查批發市場農產品，該技術可半個鐘頭內精確測出農藥種類及濃度，並全面導入到學童校園午餐、超商通路與農夫市集等蔬果檢測，落實從通路端追蹤產地耕種農民，加強溯源管控；另針對高風險蔬果進行專案加強抽驗。若殘留量不符合容許標準就會禁止交易，避免流入學校、團膳及市場。衛生局負責後端確認針對已提供市場各種食材，從源頭與通路雙邊著手去嚴格把關每個環節。

多汗症為陰虛陽亢，指全身或局部皮膚出汗過多，交感神經過度興奮而引起腺液分泌過多，導致自律神經失調症狀。可從補氣生津並兼具鎮靜安神方面來著手。通常會發生在容易緊張焦慮、要求完美者身上，較常被忽略的脊椎側彎也會影響交感神經幹穩定度。流得多而造成中氣不足，會覺得疲累，甚至懶得說話。除了飲食與按摩，平日應維持健康生活習慣，減少熬夜行為，這會使身體過熱。要學習放鬆，嘗試每天靜坐片刻，從頭部開始放鬆，依序往下到雙腳，有助調節身體運作。另外，瑜伽、慢跑或騎單車，甚至氣功等都算很好的活動，持之以恆的話，情形將逐漸改善。

這是間以毛孩子為主角的樂園，設計許多人寵共享設施。最吸睛的超大型泳池，就算盡情消耗體力又玩到濕也沒關係，因為洗澡與吹風設備就在旁邊。園區範圍遼闊到還分大小寶貝放風區，舒適草皮減少產生不必要碰撞。夜晚選擇可共宿的小木屋，透過閣樓小窗能望見滿天星空。餐廳走美式風格，手抓吃法大快朵頤，調配多種香料，滋味相當美妙。倚著河畔之氛圍相當浪漫，對小動物還提供專屬餐點，讓全家一起享受用餐時光。

疫情期間民眾在家煮飯次數變多，同時也更重視食材安全與健康。農糧署與超市、生技公司合作，於電商平台推出產銷履歷蔬菜箱，在家就能輕鬆下訂。為使消費者能有更多元管道，針對企業團膳、超市通路等進行協助與供應媒合。通路端則增加行銷管道，更多種訂購及運送方式可供選擇，提高消費端需求用量以及農民種植面積。根據季節搭配當令蔬菜組合方案，強調產品安全、環境永續與資訊公開且全程把關，讓大家放心買。

歡樂假期即將尾聲，邁入倒數階段是否仍意猶未盡？行動書車每週末會停駐各知名景點，邀請您把握剩餘悠閒時光到車上閱讀。這次將前進大區歷史悠久的大龍峒保安宮，停在大龍與哈密街交叉路口，歡迎光臨書車並享受知性與溫馨的閱讀體驗，同時也來場充滿詩意之古蹟尋訪旅行，透過欣賞宗教藝術建築，認識在地信仰文化。家中好書想分享者亦可攜帶到現場交換；喜歡攝影的人也千萬別錯過這比賽，只要發揮創意並拍照上傳至粉絲專頁，將票選出最佳攝影手，得獎者即獲限量好禮。現場提供酒精，活動期間務必戴好口罩並配合體溫量測，祝您有段美好閱讀旅程。

水梨能養陰生津、清熱化痰與滋潤肺胃，當有咳嗽少痰、咽乾口燥及聲音嘶啞等情形發生下可服用。除直接生吃外，還能製成派或燉品等甜點。它緩解肺熱型感冒，即乾咳、鼻涕及痰都呈黃稠狀。可加入胡椒、百合與麥門冬等簡單中藥材，具有加乘效果。不算高鉀水果，但對限制鉀攝取量的腎臟患者須節制食用；糖尿病患也要評估分量，以避免血糖飆高。

連鎖加盟展今日於本館隆重登場，集結各家知名餐飲、設備及服務業者參與，品牌包羅萬象；受肺炎疫情影響，原本國內外活動皆受停擺，非常感謝連鎖加盟促進協會為會展產業注入一股活水。約有六成工作人口為服務業，明顯成為支撐經濟力量，也是指標項目。期間提供各式加盟品牌與最新科技運用服務，舉辦各種行銷大師講堂、數位轉型與虛實整合等現場講座，提供參觀民眾了解目前商業趨勢及開店當老闆機會之可能性。

父母基本上都很關心孩子學校對於營養午餐所準備出來的品質，目前所有公立小學都能夠提供優惠價格，但很多家長還是捨不得小孩吃營養午餐，每天仍然手作愛心便當送到親送到校門口，甚至在菜色安排與擺盤上時常變換各種花樣，讓寶貝享受打開便當盒時同學圍過來讚嘆的優越感。這樣的心意，在國外有些地方卻不允許攜帶準備的餐點到校園吃。為杜絕歧視原則，甚至可能突顯家庭社經地位差異。孩童若因爸媽繳不起午餐費像吃罐頭配白開水，就會意識到自己比同學貧窮，心裡難過或放聲大哭。

多活動身體，自然循環和代謝會較好，使關節更健康。需要漸進式執行，不可馬上鍛練深蹲、登高山。而且，這些不建議退化嚴重或高年齡者來做。疼痛非全然為膝關節炎所造成，常有人稍微做點運動覺得傷膝蓋，不敢走樓梯或久站，其實周邊股四頭肌力量下降或缺乏導致彼此磨擦，造成發炎。日常生活各種行為，要看自己可負荷多少，再決定做哪些運動。對於銀髮族或受過傷的人，建議盡量平面運動，因為傾斜角度會給膝蓋增加幾倍壓力。另外，爬樓梯高度落差又偏窄，彎曲程度大易導致受傷。別強迫自己進行，這樣反磨損軟骨；參考水中抬腿、伸展等，效果比較強。

網紅貓咪為活動揭開序幕，歡迎攜帶寵物共享友善空間及設施。已召募書店及藝文等多元化商家加入，特別推出首款整合週末假日友善公車、摺頁地圖資訊隨時查看；店家結合通訊軟體提供同步查詢，增加訊息取得便利性。為鼓勵帶毛孩一同出遊，動保處將分線上及實體活動進行；期間內到官網貼文留言並附上出遊照片，可抽獎拿好禮，歡迎把握機會參與。