



兒童週報

184 期



英聽教學



線上訂購

發行人：吳苑庭 出刊日期：西元 2021 年 04 月 30 日 訂報專線：(02) 2649-7111

定價 80 元

毛毛蟲忍受作繭自縛的痛苦，才能羽化成蝶。
心中有光，終會沖破黑暗和荊棘。
不必逞強，時間會為你療傷。

痛 並 快 樂

紙本刊物合作：漢玲文化

PChome 線上購物!
<http://shopping.pchome.com.tw>

買東西
udn shopping

電子書合作：

讀書吧

PubW 電子書城

讀冊生活

Hami 書城

美齒天使豬菲菲



森林裡住著一隻可愛的小豬，叫菲菲。牠笑起來甜甜的，身材圓滾滾的，是大家的開心果。

可是菲菲有個壞毛病，看到糖果不吃，就渾身難過。不管豬媽媽把糖果藏在多隱密的地方，菲菲就是有辦法把糖果找出來。愛吃糖，讓菲菲的牙掉得只剩一顆。



這天，菲菲又想念起糖果的甜蜜滋味，在家翻箱倒櫃地找啊找，終於在櫥櫃裡找到一包糖。

「寶貝，妳在做什麼？」正當菲菲忘情地吃糖時，媽媽回來了。菲菲嚇出一身冷汗，趕緊把糖藏進被窩裡。

「媽媽，我累了，我要睡囉。」沒等媽媽

催上床，菲菲早就鑽進被窩，繼續享用著甜蜜的糖果。吃著吃著，菲菲竟不知不覺地睡著了。



「寶貝，快起床，我們去猴阿姨家喝喜酒！」媽媽叫醒賴床的菲菲。



「聽說菲菲愛吃糖。多拿點，沾喜氣，別客氣喔！」猴阿姨抓了一大袋糖，往菲菲口袋裡塞。

難得逮到可以狂吃糖的機會，菲菲沒在客氣，三兩下就嗑掉一大盤五顏六色的糖果。

「媽媽，我牙疼！」菲菲冒起了冷汗，抱著臉頰哭了起來。



「菲菲，糖吃太多，又沒刷牙齙？」牙醫狗大夫露齒微笑。

「嗯，我會好好刷牙，而且不再偷吃糖了。」菲菲羞紅了臉，低頭喃喃自語。



一年後，菲菲站在小板凳上，看著鏡子裡的自己，因為戒糖而瘦身的玲瓏身型，和新長出的一口潔白牙齒，高興極了！更開心的是，菲菲還當選本年度的森林美齒天使喔！



疼 哪 來 痛 哪 去

哲學家亞里斯多德曾說：「沒有痛楚，就學不會教訓。」疼和痛是一種複雜的生理及心理活動，這種不愉快的感受，每個人都多多少少都有刻骨銘心的經驗。



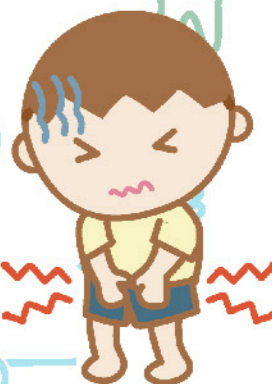
WHO世界衛生組織更將疼和痛列為呼吸、血壓、心跳和脈搏外的第五生命徵象，因為它會直接影響到人們的生活品質，並影響到人們的幸福度。



疼和痛通常是由身體損傷、患病或不良的外部刺激，所引起不舒服的主觀感受。但痛覺則是受到外部刺激，藉由神經把訊號傳遞到脊髓、大腦後，感受刺激而引起的主觀活動。



在成長過程中，誰不曾跌過跤、受點傷呢？這些看得見的傷痛，爸媽幫忙消毒、抹藥、貼上OK繃，很快就會好了。可是有些看不到的痛，例如肚子痛、生長痛等，常因無法詳述疼痛的部位和程度，很容易被忽視其嚴重性，而延誤治療的時機。

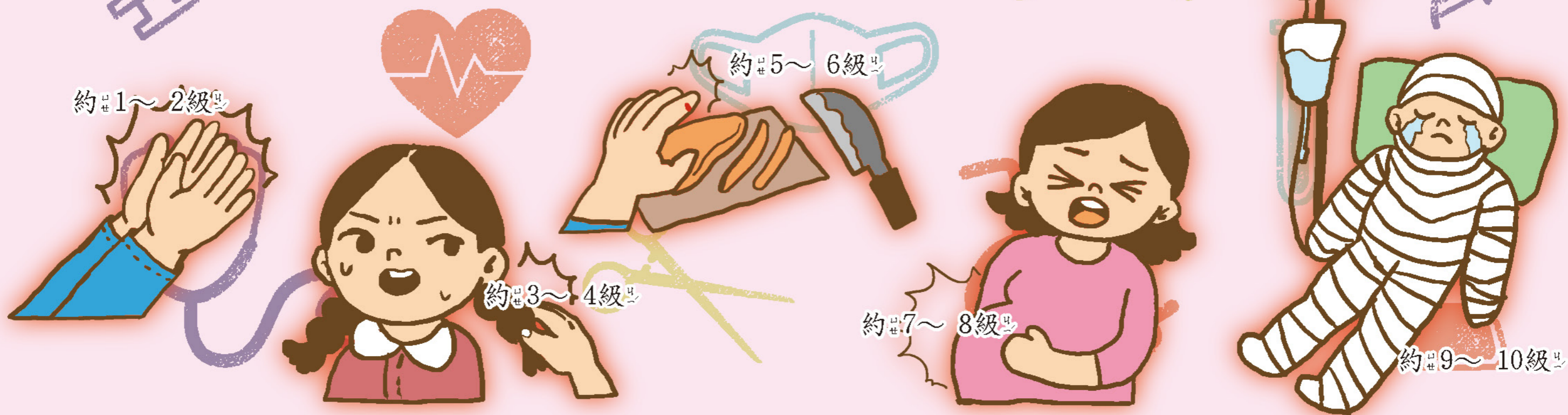
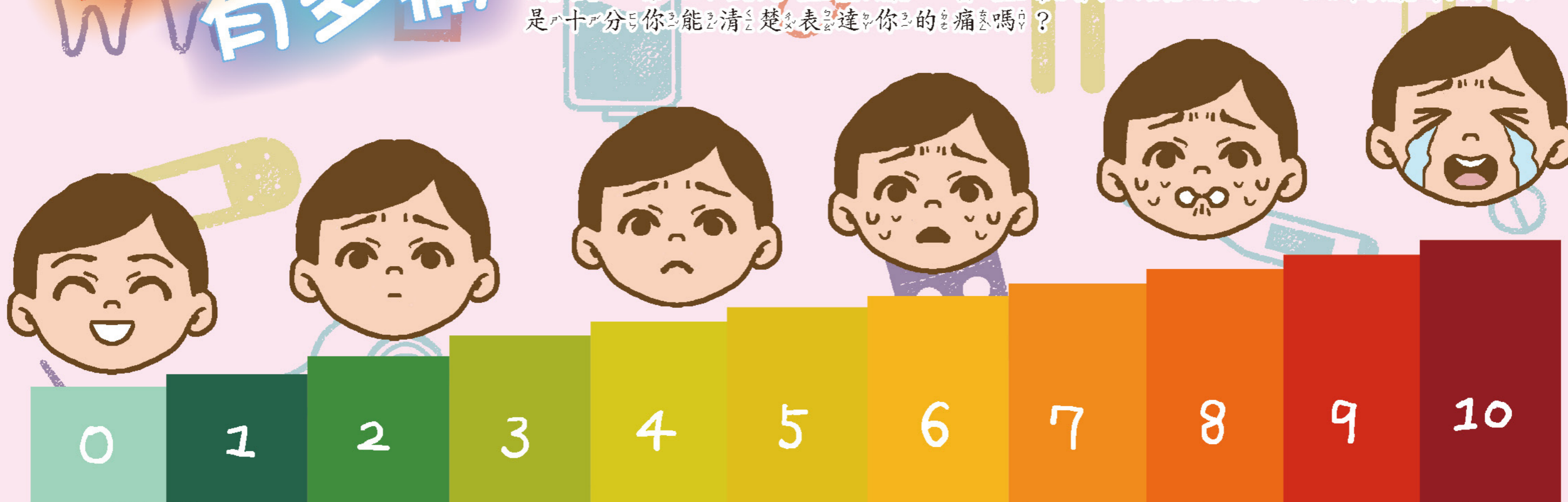


請正視你的疼和痛吧！許多人可能認為：痛，忍一忍就過去了！但疼和痛可是會影響我們的情緒、睡眠及生活，甚至導致失能。所以，當你感到疼和痛時，千萬不能小覷，這很可能是身體正在發出提醒你注意的警告信號。



我痛有多痛

根據醫界的研^究，疼^痛可^分十^級，剃^手指^與癌^末應^該是^前兩^名，第^三名^是生^產痛[。]醫^生常^會跟^病人^說，如^果疼^的滿^分是^十分^你能^清楚^表達^你的^痛嗎[？]



身痛 心痛 誰痛



看不見、摸不著的
的心痛，不可見得
小於身體疼痛，但
兩者卻相關。身體
上的疼痛有時能以
止痛藥緩解不適；



而以情感的
支持、溫暖的擁抱做為
藥引，才是根治心痛的良
方。心理壓力一旦解除，
周邊神經也就恢復正常，
疼痛自然也就不藥而癒了。

心痛，不是抽象的形容詞，而是
真實存在的感受。反覆的心理壓
力，可能會造成焦慮、憂鬱等心理
問題的「心痛」；而且痛在心裡，
也可能造成生理上的全身疼痛。

「心痛」是個常見的词，
它出現在我們的生活裡，不

管是狂野地直接吶喊，
或是眼眶泛淚、無語問
蒼天，都是心痛的表
現。從進化的角度看，

當人們感到壓力或心痛時，大腦
會釋放增加迷走神經活動的指令。
而迷走神經分布範圍從腦幹、頸
部、胸部到腹部；所以過於刺激的
迷走神經，便可能引起身體疼痛、想
吐，甚至心臟疼痛的感覺。

心痛能提高人
類的存活機
率。心痛了
會哭。哭是
一種尋求關心和幫助的
信號，它幫助你尋求更
好的保護。



此外，大腦面對巨大壓力時，
也會釋放皮質醇與腎上腺
素等賀爾蒙。這些
激素會讓呼吸變得急
促、心跳加快與肌肉
緊繃。

不痛就幸福?

跳痛人生



不痛，許多人認為是上天賜的幸福，但有一種人天生沒有痛覺，這種罕見疾病，我們稱之為「先天性無痛症」。患者會因缺乏傳導痛覺的神經元，感覺不到疼痛所以無法做出避開危險的反射動作。也因為缺乏痛覺，所以常常會有咬傷手腳、舌唇等行為。

印度東部賴布爾市的一對小姐弟，馬妮莎和丁卡爾，在家中玩著玩著，竟啃咬掉自己的手指，但二人卻不哭鬧，因為他們是先天性無痛症患者。對他們而言，受傷是極危險的事，所以爸媽總會替他們穿上厚厚的衣服，或在手掌上纏繃帶，預防他們受傷。



他們穿上厚厚的衣服，或在手掌上纏繃帶，預防他們受傷。



痛覺是人體的神經末梢受到刺激，將訊號傳遞到大腦，而產生疼痛的感受。疼痛是一種自我防禦的機制。受傷時所發出的痛楚警號，是為了防止自己受到更大的傷害。缺少疼痛的警報，除了會讓我們生活在不知輕重的皮肉傷中，更無法避免不知輕重的皮肉傷。



雖然現今全球約有20%的人，正遭受慢性疼痛的困擾。為了緩解疼痛，全世界每天要消耗約140億劑的止痛藥。但哈佛疼痛專科醫師阿尼什·辛格拉認為疼痛就像

地心引力一樣，是生活的一部分，它無處不在，會塑造、挑戰、引導我們的人生。



Ouch!

A cut elbow, a broken bone or being called a name
 Things that make us feel unhappy are painful all the same

When something happens in your life

That makes you scream and cry

That thing can also make you stronger

And that's the reason why

We stand back up and wipe our tears

And try our best to say

"This pain is not enough

To put a stop to me today!"



Vocabulary 字彙

wipe (v.) 擦拭

cry (v.) 哭泣

tear (n.) 眼淚

pain (n.) 疼痛、痛苦

strong (adj.) 強壯的

scream (v.) 尖叫

劃傷了手、肘、折斷了骨頭、還是有了壞掉、號
 任何的不開心、都令人傷痛

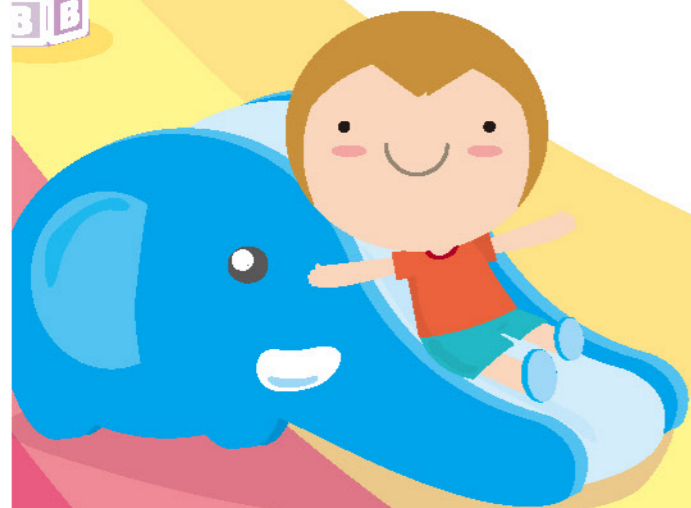
雖痛苦、找上門、
 讓你放聲哭、
 但也成長、堅強、
 擦乾淚、重整旗鼓

告訴自己：

痛不能擊垮我

我依舊勇敢前進！

哇，好痛！



疼痛加成

圖:HUDA515



「媽媽我好痛！」相信爸媽多少都有聽到孩子喊痛的經驗，手痛、腳痛、頭痛、肚子痛，千奇百怪，什麼都有，即便爸媽有火眼金睛，也未必都能揪出箇中原因。

有時孩子會以「痛」做為逃避的藉口，或是引起爸媽注意的手段！親愛的爸媽，請給孩子一個抱抱，讓他知道您有多在乎他。您的關心及愛，就足夠緩解他的疼痛了。

