

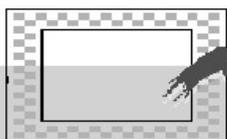


教師會會訊

聖誕跨年專刊號

第五屆 No.

9



➤➤➤ <http://www.tngs.tn.edu.tw/teaching/teacher/>



【火線消息】

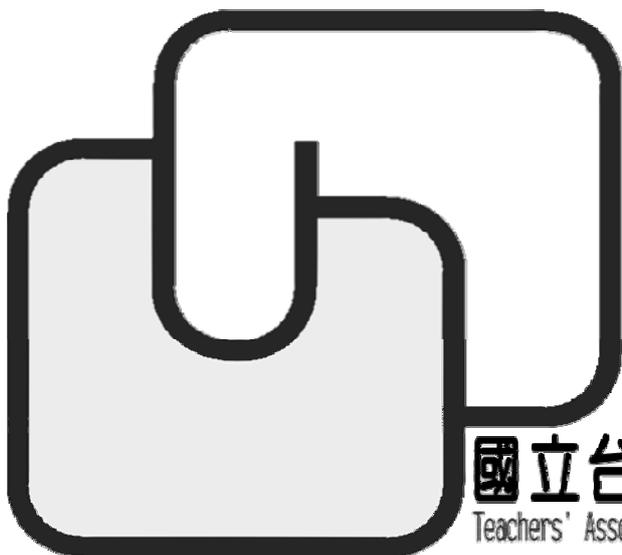
教師會的分組已完成，歡迎各位老師踴躍地提供您寶貴意見。需要我們服務的地方，您可以就您所需，用以下方式聯絡我們：

- ❶ 直接找各組的負責人、各理監事、理事長、總幹事。
- ❷ tngstp@mail.tngs.tn.edu.tw
- ❸ 教師會的專用信箱(在教師會辦公室前)



【精采內容】

- ◆ 為校爭光向前衝—走過的足跡(比賽照片集錦)02
- ◆ 好康報乎你知—活動鬥陣來03
- ◆ 養「聲」大公開—惱人的慢性咽喉炎04



發行人：蔡榮作
 責任編輯：王政凱 吳永淇
 會徽設計：黃森轟 胡瑞原
 地址：台南市大埔街 97 號
 電話：06-2131928 轉 122
 出刊日：97 年 12 月 22 日

國立台南女子高級中學教師會
 Teachers' Association of National Tainan Girls' Senior High School

為校爭光向前衝

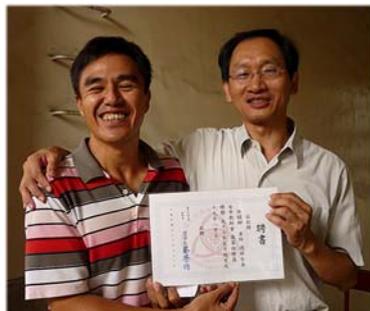
市長杯羽球賽:2008.9月➡



委員杯排球賽:2008.11月↓



理事長蔡榮作老師聘請教師會幹部



議事組：陳鎮卿老師



活動組：劉佳輔老師

好康報乎你知



活動鬥陣來



親愛的教師會伙伴們，大家好！很榮幸被邀請成為教師會的工作團隊人員之一。佳輔將盡最大的誠意與能力為所有伙伴們來服務，希望能帶給伙伴們一種「健康、幸福」。同時也希望伙伴們能隨時提供建議，讓初任活動組員的佳輔能辦理出更多更適當的活動，來讓所有伙伴們有「健康、幸福」的感覺。

身為活動組組員，想告訴各位伙伴的是「活動，活動，要有健康幸福就要多活（運）動」。因此，活動組未來將規劃多一些給「伙伴」及「伙伴與孩子」活動的「運動成長團體」。讓所有伙伴能更健康，而家庭氣氛能更幸福美滿。

本組目前已經規劃進行的活動有：

1. **教師羽球運動成長團體**：由蔡總幹事三億負責，於每週三、五、六晚上七點至九點於本校羽球館進行。
2. **假日親子運動成長團體**：由蔡理事長榮作及活動組佳輔負責，於每週日下午 4：00 至 6：00（夏天是 5：00 至 6：30）於本校運動場進行。目前運動以「樂樂棒（壘）球」為主，未來將加入更多的不同運動，讓孩子們學到更多樣化的運動能力並感受到幸福。

未來活動組將更積極規劃出不同的教師運動成長團體，以滿足伙伴們對運動的多元需求與學習成長。如游泳、桌球、網球、排球、木球等... 而親子部分將規劃成立一些單項運動學習成長班來讓孩子們學習更專精的單項運動能力。運動對人的的好處是非常多的，身為體育運動專長的佳輔期望在未來這兩年中能有更多的教師伙伴們多多從事運動學習或休閒，一來可以達到健康幸福；再者可以聯繫伙伴之間的情感，增進工作時互助合作的氣氛。更可組成教師運動團隊隊代表學校參加校外各項運動比賽，為校爭光。伙伴們，別猶豫了，趕快加入我們的運動行列吧！最後，敬祝各位伙伴：健康快樂 幸福美滿！ 活動組 佳輔 敬上





養「聲」大公開

惱人的慢性咽喉炎

○ 何秀貞

「咽喉炎」對資深老師來說，可能不會陌生；但對一般人來說可能不知道這就是「慢性咽喉炎」；這是本人的經驗。本人在 95 年初曾受嚴重打擊罹患心身症，全身上下小病不斷，找遍診所醫院，均一一克服，唯獨留下「慢性咽喉炎」。

喉嚨常會卡卡的、有異物感，已經很久了，好像有東西哽在喉嚨，要吞吞不下去，要吐又吐不出來，常覺得喉嚨有痰但又咳不出來；這樣的症狀一直未改善反而愈來愈嚴重，找遍診所醫院包括內科、家醫科、耳鼻喉科，診斷是感冒、鼻涕倒流，服藥後改善，沒多久症狀又出現。擔心是不是喉嚨長壞東西？身心長期受折磨，只好抽空到大醫院耳鼻喉科找名醫去，必要時做內視鏡檢查。看病當天（97 年 11 月初）在醫院遇到舊同事告訴我，她在耳鼻喉科門診 10 多年了，這種症狀病人很多，是慢性咽喉炎。（勸我不用掛號看病，她有信心我自己會處理好；半個月後我已經好了，久病成良醫，幾乎是專家了。）

會造成喉嚨慢性發炎（慢性咽喉炎）的原因很多，一般會受這個問題困擾的以必須講很多話的工作者，（如老師、做生意的、身處工作環境吵的工人）和年紀較大的人最多，通常慢性咽喉炎不是一天兩天造成的，而是長久以來的刺激造成的，比如老師工作上必須長時間的說話，若沒有適當的讓喉嚨休息、補充水分，再加上說話的方式不正確，長期累積下來，便會造成喉嚨的發炎。咽喉發炎可以因飲食不節制而引發，如嗜食煙酒、辛辣油炸、薑蔥蒜等口味較重的食物，都會加重病情。長期熬夜、失眠、或疲勞過度的情況，也會加重咽喉炎的程度。那是因為長期的熬夜或疲勞，會使體液如汗液的蒸發、尿液的排泄增加，造成體內水分的減少，引起咽喉炎的加重。

慢性咽喉炎該如何治療呢？

- 一、先找出造成慢性發炎的原因，才能對症下藥。
- 二、藥物：除了給消炎藥來緩和喉嚨的不適感外，必須針對造成的原因來治療，控制好鼻子的過敏、鼻水倒流、鼻塞及胃酸逆流的情形，慢性發炎才能慢慢獲得改善。
- 三、減少喉嚨的刺激：少說話，說話時慢慢講，不宜大聲說話，尤其我們在比較吵雜的環境常會自然的用力說話，這就是很多工廠的工人或商場的生意人常有慢性咽喉炎的原因。還有老師需長時間的講課，或上體育課時需大聲說話，因此老師也常有這方面的問題及聲音沙啞，我們常建議老師上課時適用麥克風，減少過度及不正確的發音方式。辣的、炸的、燥熱的食物少吃，咖啡、茶葉少喝，若已經有喝咖啡、茶葉的習慣可以試著泡淡一點。
- 四、常用溫鹽水漱口（特是空氣品質欠佳的環境）、多喝溫水、少吃冰冷食物。