

我^メ是^ハ雄^{トコ}赳^リ赳^リ

White-Eye Man



我^又是^又英雄^又起^又起^又



序言

「我們應該儘量使孩子們開始聽到的一些故事必定是有道德影響的最好的一課。

Some of the stories that we should try our best to make the children begin to hear must be the best lesson of moral influence.」—柏拉圖Plato。

高雄市政府政風處為加深兒童對誠信教育的理解，並期能將誠信內化於心、外化於行，以建立正確的價值觀與奠定人格發展，達成全面教育、扎根誠信之理想目標，精心編撰出廉潔教育繪本「我是雄赳赳」，主角「雄赳赳」係以高雄市烏綠繡眼樸實善良、親切可愛的形象為藍圖所創作出專屬之廉潔寶寶，透過其與一位孝順的小男孩「信雄」意外的相遇，展開一段充滿友情與誠信的溫暖故事篇章。在他們一同面對挫折困難，攜手度過難關的生動故事插圖中，適時讓兒童了解綠繡眼、友善耕作農法及紅藜的相關知識，內容更融入誠信與生命教育價值觀，希望能夠引領小朋友透過廉潔教育繪本中的想像世界培養同理心、動物保護與食品安全之觀念，更重要的是得以藉此學習到誠實、守信、孝順等良好品德，成為孩童成長、開啓視野的重要養分。

就讓我們跟著雄赳赳，一起學習「誠信」吧！

關於本書主角雄赳赳

雄赳赳是一隻綠繡眼，綠繡眼為高雄市鳥，是一種小型雀型目繡眼鳥科鳥類，因叫聲與笛音相似。台灣語稱青笛仔、青啼仔，日本稱為目白，英文名直譯為日本繡眼鳥（Japanese White-eye）。體長約11cm，棲息於海拔1200公尺以下之樹林，為平地、都市常見鳥類，非常適應人類營造的綠地環境，在都市及公園都能看見牠們。主要以蝶蛾幼蟲、小昆蟲、花蜜、花粉及各類小果為食，在台灣有農民飼養牠們來吃掉農作物上的害蟲，是守護友善耕作的「好幫手」。也因為牠們這樣的特性，高雄市政府處以其為藍圖所創作出高雄專屬之「廉潔寶寶」雄赳赳，期盼在持續多元推廣下，廉潔寶寶雄赳赳的「廉潔誠信」精神都能深深植於孩子們的心中，從而產生更多具有廉潔意識的小小廉政吹笛手！

值日生：雄赳赳



雄赳赳是一隻綠繡眼，牠負責又勇敢，
肩負帶領同伴找到食物的任務。



信雄是個孝順的孩子，為了照顧年邁的爺爺、奶奶，從其他城市回到家鄉。



為了要給爺爺、奶奶最營養、
健康的食品，他發誓要種出最
好的麥子。



該怎麼辦呢？

以友善耕作方式種植麥子的信雄失敗了，田裡都是蟲，他很憂慮。

關於友善耕作

友善耕作是不使用化學藥劑的農耕方式。

這一天，雄鳥起起像往常一樣，
帶領同伴們出外覓食。



牠看見遠處有小蟲，馬上俯衝了下去。



糟糕！牠被頑皮的^ト小孩^ノ設^ケ下^ノ的^ト陷^ケ阱^ト
困^マ住^マ了^カ！ 雄^ト起^マ起^マ對^シ同^ノ伴^ノ們^ノ大^ク叫^ビ.....



你^レ們^ノ快^ク走^リ！
不^ト要^マ被^レ抓^マ住^マ了^カ！

牠高聲呼救，恰好正在麥田巡視的信雄聽見，
把雄趕趕救下來。



誰能幫幫我？
誰能幫幫我？



雄_ト 趕_ハ 趕_ハ 的_カ 脚_ヲ 受_ケ 傷_レ 了_カ，信_ト 雄_ト 每_ヒ 天_ヲ 用_ヒ 田_ノ 裡_ノ 的_カ 麥_ノ 子_ヲ 餵_ヒ 食_ス、照_ヒ 顧_ル 牠_ヲ。



謝謝您的救命之恩，我一定會報答您！

很快的，雄赳赳康復了！再度展翅飛向天空！牠對信雄說.....

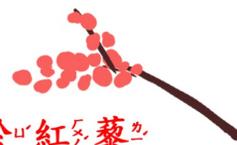
送走雄趕趕後，信雄一個個人沮喪的坐在桌前，因為他每天努力的除蟲，但蟲害問題還是沒辦法解決，而他早已花光積蓄，無法實現對爺爺、奶奶的承諾了。



隔天早上，雄赳赳飛了回來，帶來紅藜種子。

牠說：「這是營養價值非常高的作物，

我們們一起用它們來實現對爺爺、奶奶的承諾吧！」



關於紅藜

莧科藜亞科藜屬之台灣原產
生種植物，2008年12月正名為
「台灣藜」。因為其具全
穀、無麩質及鹼性食物
的特性，營養價值高，高雄
市茂林區紫斑蝶保護區所
產的有機紅藜遠近馳名，
是適合全家大小一同享
用的健康食物。

紅藜漸漸長出來了，不過，同時葉子上也長滿了蟲，
光靠雄赳赳的力量，沒辦法消滅所有的害蟲。



雄_{ㄩㄥˊ} 起_{ㄑǐ} 起_{ㄑǐ} 和_{ㄏㄜ} 信_{ㄒㄧㄣˋ} 雄_{ㄩㄥˊ} 約_{ㄩㄝˋ} 定_{ㄉㄧㄥˋ} ：

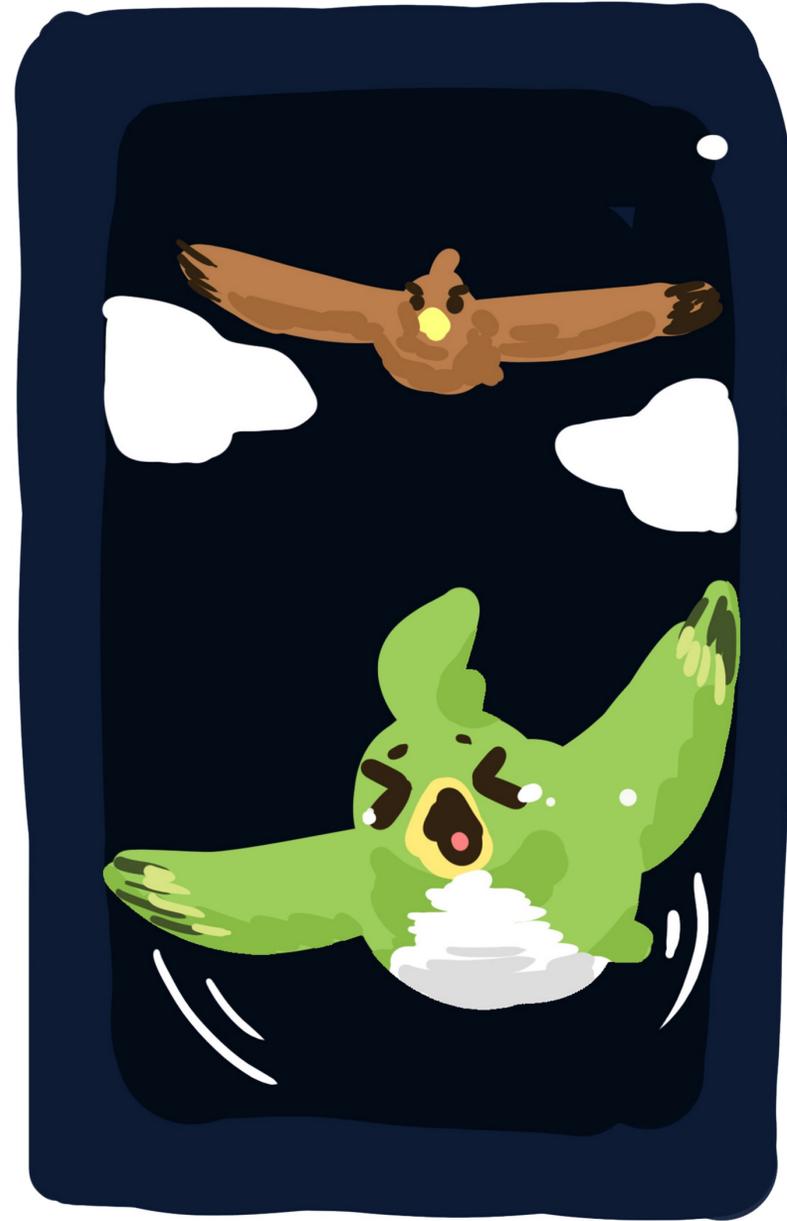
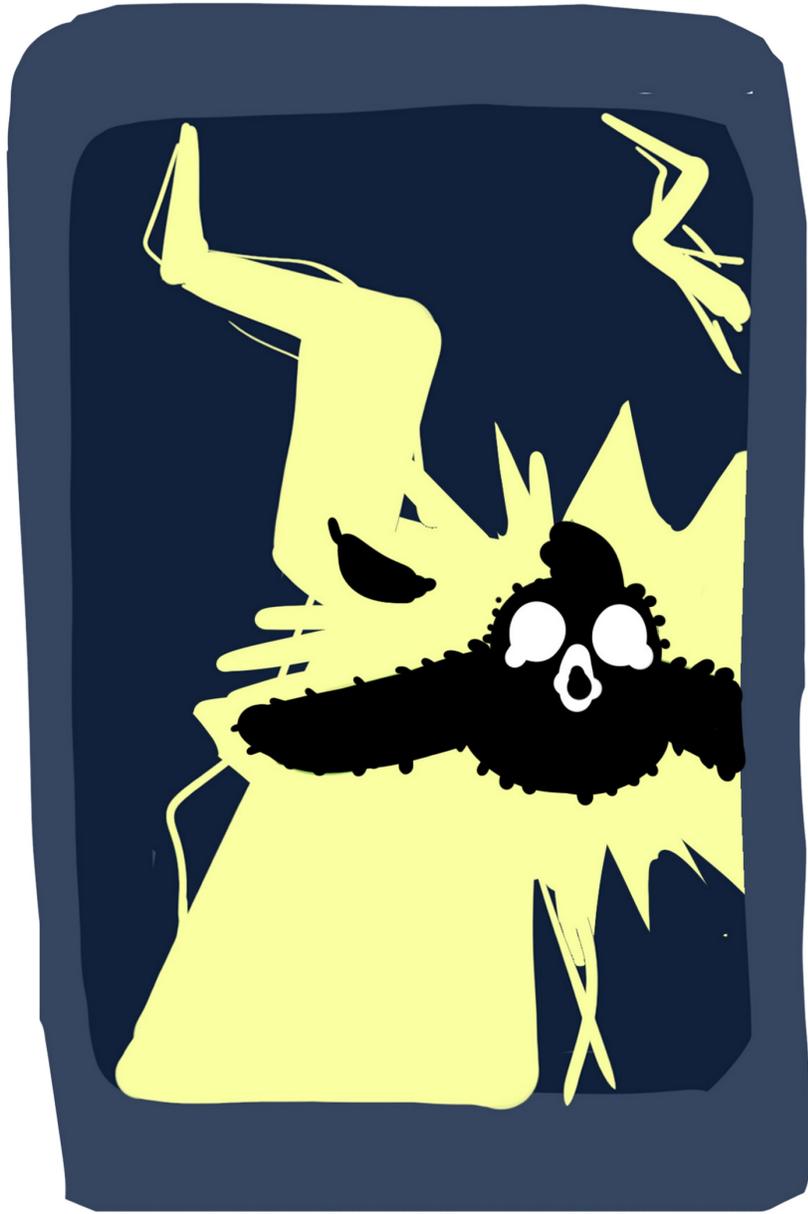
「請_{ㄑǐng} 給_{ㄓㄥˊ} 我_{ㄉㄨ} 三_{ㄙㄤ} 天_{ㄊㄩㄢ} 時_{ㄕㄨㄛˊ} 間_{ㄐㄩㄢ} 回_{ㄏㄨㄟˊ} 到_{ㄉㄠˋ} 山_{ㄕㄨㄢ} 裡_{ㄌㄩˇ} 帶_{ㄉㄞˋ}
夥_{ㄏㄨㄛˇ} 伴_{ㄅㄢˋ} 們_{ㄇㄣˊ} 一_ㄧ 同_{ㄊㄨㄥˊ} 來_{ㄌㄞˊ} 幫_{ㄅㄤ} 忙_{ㄇㄨㄥˊ} ！」

打_{ㄉㄚˊ} 勾_{ㄍㄡ} 勾_{ㄍㄡ}

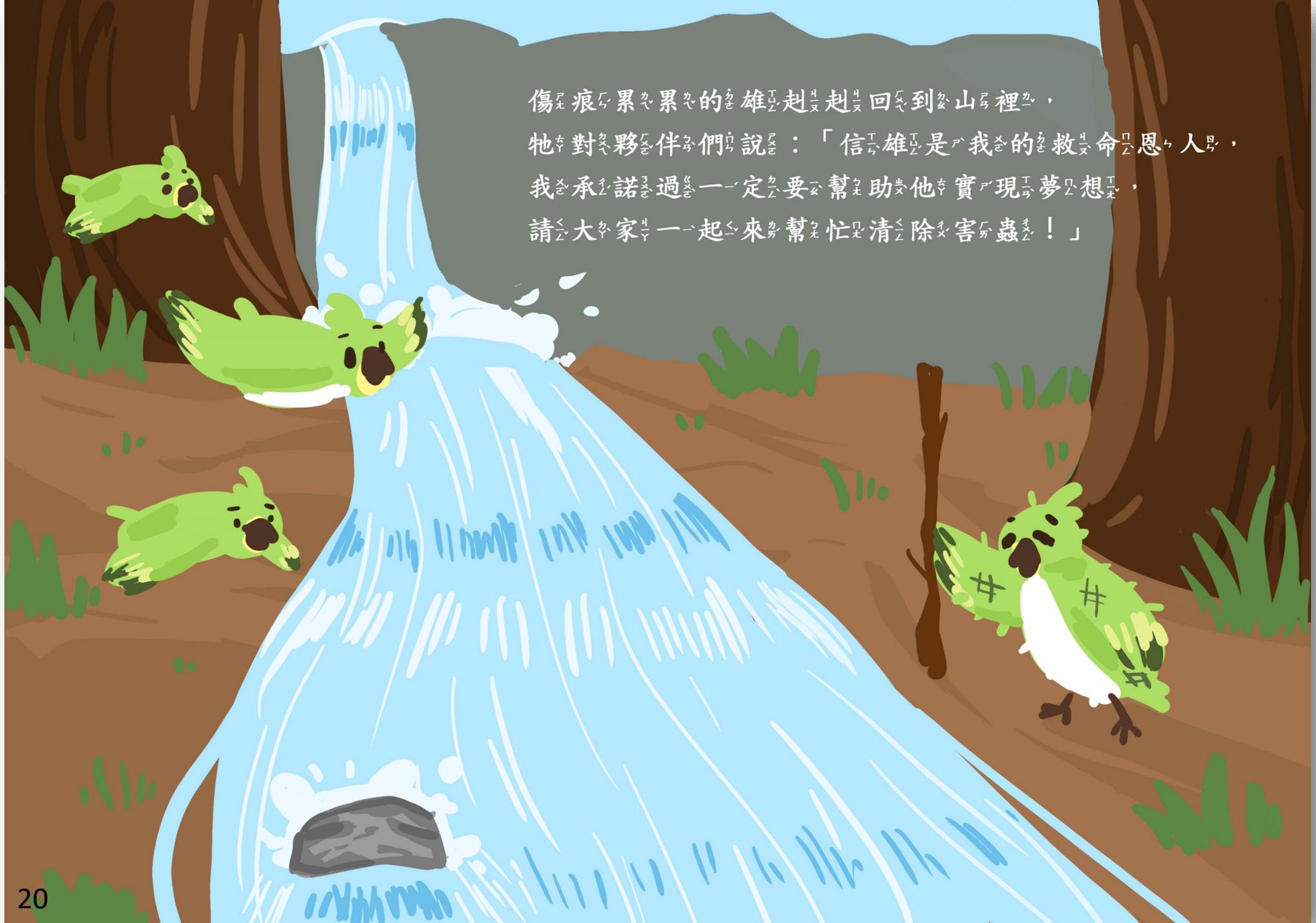


然而，雄赳赳回去的路上途中遇上狂風暴雨，翅膀也被飛石擊傷了。牠對自己說：「這是我爸和信雄的約定，再困難也要信守承諾！」





傷痕累累的雄赳赳回到山裡，
牠對夥伴們說：「信雄是我爸的救命恩人，
我爸承諾過一定要幫助他實現夢想，
請大家一起來幫忙清除害虫！」



三天後，由雄赳赳帶頭的綠繡眼戰鬥軍團如期到來，牠們奮力吃光害虫。



最終，信雄的紅藜長大了！
綠繡眼們都非常開心。
他們一起用紅藜做了許多
營養又好吃的食物。







後來，也在大家們的鼓勵、支持下，
信雄與雄起一起開了一間「雄起
美食品店」。這間重視食品安
全、為客人們提供安全、健康餐
點的美食品店，成了遠近馳名的良
心商店。

雄起起美食店

雄起起美食店



我是雄赳赳 White-Eye Man

雄赳赳是一隻綠繡眼，牠負責又勇敢，肩負帶領同伴找到食物的任務。

White-Eye Man is a white eye bird who is very responsible and brave. Leading his friends to find food is his mission.

信雄是個孝順的孩子，為了照顧年邁的爺爺、奶奶，從其他城市回到家鄉。

Sin-Syong is a considerate grandson and he moved back from another city to his hometown for taking care of his elder grandparents.

為了要給爺爺、奶奶最營養、健康的食品，他發誓要種出最好的麥子。

In order to provide his grandparents the most nutritious and healthy food, he promised that he will grow the best wheat.

以友善耕作方式種植麥子的信雄失敗了，田裡都是蟲，他很憂慮。

Sin-Syong failed to grow his wheat in an environmentally friendly farming way. He's so worried that his farm is infested with bugs.

這一天，雄赳赳如往常一樣，帶領同伴們出外覓食。牠看見遠處有小蟲，馬上俯衝了下去。

One day, White-Eye Man takes his friends out to search for food as usual. He saw there is a tiny bug in the far distance and immediately swooped down.

糟糕！牠被頑皮的小孩設下的陷阱困住了！雄赳赳對同伴們大叫：「你們快走！不要被抓住了！」

Opps! He was captured by a trap set by a naughty kid! White-Eye Man yelled to his friends" You all fly away as soon as possible! Don't get caught!"

牠高聲呼救：「誰能幫幫我？誰能幫幫我？」，恰好在麥田巡視的信雄聽見，把雄赳赳救了下來。
White-Eye Man called for help "Who can help me? Who can help me?" At that time, Sin-Syong who happened to be patrolling the wheat field heard him and rescued White-Eye Man.

雄赳赳的腳受傷了，信雄每天用田裡的麥子餵食、照顧牠。
White-Eye Man's foot was injured, and Sin-Syong used the wheat in the field to feed and take care of him every day.

很快的，雄赳赳康復了！再度展翅飛向天空！牠對信雄說：「謝謝您的救命之恩，我一定會報答您！」
Soon, White-Eye Man recovered! He spread his wings and flew to the sky again! He said to Sin-Syong "I'm grateful that you saved my life, I will repay you in the future!"

送走雄赳赳後，信雄一個人沮喪地坐在桌前，因為他每天努力地除蟲，但蟲害問題還是沒辦法解決，而他早已花光積蓄，無法實現對爺爺、奶奶的承諾了。
After saying goodbye to White-Eye Man, Sin-Syong sat down at the table alone and felt desperate. Because he works super hard every day to get rid of the bugs, but the pest problem is still unsolved. In addition, he has already spent all his savings and is unable to fulfill his promise to his grandparents.

隔天早上，雄赳赳飛了回來，帶來紅藜種子。牠說：「這是營養價值非常高的作物，我們一起用它們來實現對爺爺、奶奶的承諾吧！」
The next morning, White-Eye Man flew back and brought some seeds of red quinoa. He said "This is a crop with very high nutritional value. Let's use them to fulfill the promise to your grandparents!"

紅藜漸漸長出來了，不過，同時葉子上還是長滿了蟲，光靠雄赳赳的力量，沒辦法消滅所有的害蟲。

The red quinoa is gradually growing, but at the same time, the leaves are still full of insects. Only with the strength of White-Eye Man, there is no way to eliminate all the pests.

雄赳赳和信雄約定：「請給我三天時間回到山裡帶夥伴們一起來幫忙！」

White-Eye Man made a deal with Sin-Syong "Please give me three days to bring back my friends in the mountains and help us together!"

然而，雄赳赳回去的路途中遇上狂風暴雨，翅膀也被飛石擊傷了。牠對自己說：「這是我和信雄的約定，再困難也要信守承諾！」

However, on the way back, White-Eye Man encountered torrential rain and strong winds, and his wings were also injured by falling rocks. He said to himself "This is an agreement between me and Sin-Syong, no matter how difficult it is, I must keep the promise!"

傷痕累累的雄赳赳回到山裡，牠對夥伴們說：「信雄是我的救命恩人，我承諾過一定要幫助他實現夢想，請大家一起來幫忙清除害蟲！」

White-Eye Man was seriously hurt and went back to the mountains. He said to his friends "Sin-Syong saved my life, and I promised him to help him fulfill his dream. Please come and help eliminate the pests!"

三天後，由雄赳赳帶領的綠繡眼戰鬥軍團如期到來，牠們奮力吃光害蟲。

Three days later, White-Eye Man and his combat corps arrived as scheduled, and they use all their strength to eat all the pests.

最終，信雄的紅藜長大了！綠纏眼們都非常地開心。他們一起用紅藜做了許多營養又好吃的食物。
In the end, Sin-Syong's red quinoa grew up! The white eyes are all very happy. They used red quinoa to make many nutritious and delicious foods together.

後來，也在大家的鼓勵、支持下，信雄與雄赳赳一起開了一間「雄赳赳美食店」。這間重視食品安全、為客人們提供安全、健康餐點的美食店，成了遠近馳名的良心商店。
Later, with everyone's encouragement and support, Sin-Syong and White-Eye Man opened the "White-Eye Man Gourmet Restaurant." The restaurant puts emphasis on providing their customers with food safety and healthy meals and has become a well-known restaurant.



食安知識 三部曲



首部曲



飲水要煮沸

不喝生水



接觸食品

戴上專用手套



沙拉選購注意

保存期限
存放環境
保存溫度

二部曲



食用烤肉

加熱至肉品
變色熟透



夾生肉、熟肉

用不同筷子



海鮮類

烹煮前，充分清洗，
半透明肉質加熱至變
色熟透

三部曲



適當加蓋 避免汙染



沒吃完食品

盡早放入冰箱存放



罐頭、真空包裝 食品存放環境

注意期限、無凸罐滲漏，
開封檢視變色異味

冷凍食品選購撇步



標示清楚

- 仔細檢查標示說明

包裝完整

- 色澤正常、堅硬結實、
- 袋內無結霜、不鬆軟/潮濕有水

外觀堅實

- 無破損髒污

保存方式

- 冷度足夠、擺放整齊不擁擠

資料來源 衛生福利部食品藥物管理署

預防食品中毒 五要原則



高雄市衛生局 關心您

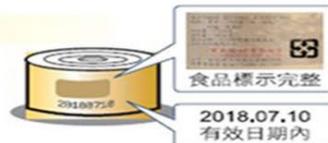
罐頭食品 4 哉問 隨堂考



罐頭食品製作流程

第1題 挑選罐頭食品時，你會選擇怎麼做？

- 檢查有效日期及食品標示是否完整。
- 罐頭就算過了有效日期，只要不開封就不會腐敗，選擇價格便宜的就好。



第2題 有效日期相同的罐頭食品，哪個比較衛生安全？

- 玻璃製瓶蓋無浮起或按壓無聲音、軟袋類食品無滲漏或不正常膨脹、金屬罐頭無凹陷或膨脹。
- 只要還在有效日期內，包裝外觀有些變形、滲漏或生鏽也沒關係。



第3題 未開封的罐頭食品應該如何存放？

- 溫暖又日照充足的地方。
- 常溫存放在乾燥涼爽，無日照的地方。



第4題 吃剩一半的罐頭食品如何存放才正確？

- 打開後沒吃完的罐頭食品，應該倒在容器中再放進冰箱，不要連著罐頭一起存放，以免影響食品品質喔！
- 直接連同罐頭一起放進冰箱就好。



資料來源 衛生福利部食品藥物管理署

我^{ㄉㄨ}是^{ㄉㄨ}雄^{ㄉㄨ}起^{ㄉㄨ}起^{ㄉㄨ}

White-Eye Man

出版機關：高雄市政府政風處

發行人：林合勝

地址：802721高雄市苓雅區四維三路2號2樓

電話：07-3368333

總策畫：高雄市政府政風處、高雄市政府衛生局

繪圖：張裴捷

出版日期：2021年11月（初版）

ISBN：978-986-5465-51-3

GPN：1011001319

版權所有·翻印必究



我是雄赳赳



高雄市政府政風處・高雄市政府衛生局
Department of Civil Service Ethics, Kaohsiung City Government
Department of Health, Kaohsiung City Government

ISBN:978-986-5465-51-3



9 789865 465513

GPN:1011001319

高雄市政府政風處
高雄市政府衛生局