

2024 年《手繪關愛 心繫活老》創意繪圖比賽活動辦法

一、活動主旨

您有多久沒關心家中的阿公阿嬤了呢？您知道平日阿公阿嬤三餐吃得營養均衡嗎？當家中阿公阿嬤得了失智症，我們該如何與他（她）相處呢？您知道肥胖、高血壓等慢性疾病可能導致失智症嗎？您知道阿公阿嬤如果曾跌倒，會因為害怕跌倒而減少行動嗎？藉由本繪畫比賽，提升縣內國小學童對高齡暨失智友善、高齡均衡飲食、長者居家防跌與失智症預防之認識，透過想像力發揮，鮮明活潑的圖像彩繪，倒映出學童對敬老親老意識的體現，刻畫出對活島老寶貝們的關愛。

二、主辦單位：金門縣衛生局

三、徵件日期：即日起自 113 年 10 月 25 日（星期五）止。

四、活動組別

- (一)國民小學低年級組（1-2 年級）在籍學生。
- (二)國民小學中年級組（3-4 年級）在籍學生。
- (三)國民小學高年級組（5-6 年級）在籍學生。

五、繪畫主題

活動繪畫主題類別分以下 9 類，擇 1 主題發揮作畫，各主題意涵說明詳如「附件 1」。

- (一)高齡友善
- (二)失智友善
- (三)我的爺奶餐盤
- (四)長者居家防跌
- (五)長者量六力
- (六)心血管疾病預防
- (七)視力保健

(八)口腔保健

(九)兒童意外事故傷害

六、 作品規格

畫具自備、畫材不均，彩色筆、水彩、蠟筆、粉彩、色鉛筆、廣告原料等或綜合應用皆可，作品以平面為主，並不得裱框。繪圖版面為「橫式」四開圖畫紙（約 54 公分×39 公分），繪圖紙各校可自行準備，本局亦會依各校學生人數比例分配，於近日郵寄繪圖紙至各校。

七、 報名方式

參賽作品併同報名表（請黏貼於作品背面右下角），由各校統一或個別送件，於 113 年 10 月 25 日（星期五）前寄（送）本局健康促進科（金門縣金湖鎮新市里中正路 1-1 號 6 樓），信封封面請註明「參加《手繪關愛 心繫耆老》創意繪圖比賽稿件」，郵寄者收件日期以郵戳為憑。

八、 評選標準

(一)由本局邀集相關領域專家組成評選小組，依評分項目進行各類組及主題作品評選。

(二)評分項目與配分

評分項目	主題表達	構圖與色彩	創意構思	作品完整度
配分	40%	25%	25%	10%

九、 獎勵機制

(一)各組錄取前三名各 1 名，優等獎 3 名，佳作 4 名，頒發獎狀及禮券。

獎項	獎勵	名額
第一名	獎狀乙幀及禮券 2,000 元	1 名
第二名	獎狀乙幀及禮券 1,800 元	1 名
第三名	獎狀乙幀及禮券 1,500 元	1 名

獎項	獎勵	名額
優等	獎狀乙幀及禮券 1,200 元	3 名
佳作	獎狀乙幀及禮券 800 元	4 名

(二)獲獎名單及作品將公告於本局網站及臉書粉絲專頁，並函請獲獎學生就讀學校公開表揚。

十、 聯絡窗口

若有相關疑問，請電洽本局健康促進科，聯絡電話（082）338863 分機 707（魏小姐）、712（李先生）、733（崔小姐）。

十一、 其他注意事項

- (一)參賽作品每人以乙幅為限，如有臨摹或成人潤筆加工者，均不予評選；冒名頂替之作品除將逕予取消參賽資格外，並依法追究法律責任，若已領取獎項者，本局得追回已頒發獎項，獎位不遞補。
- (二)參賽作品無論獲獎與否，版權歸本局所有，需無償授權予本局不限地域、時間與次數，以光碟或其他數位方式重製後典藏、散布出版發行或上載網站宣導使用。
- (三)本局得視各組別之實際參賽作品水準，以從缺、減額或增額方式，彈性調整各組別之實際獎項名額。
- (四)獲獎所得將依中華民國稅法規定，列入獲獎者年終綜合所得申報。
- (五)本活動若有未盡事宜，本局有權利隨時補充解釋或修正。

附件 1、《手繪關愛 心繫耆老》創意繪圖比賽繪畫主題意涵說明

一、高齡友善

高齡友善城市為世界衛生組織（WHO）因應人口高齡化（65 歲以上人口占總人口比率達 7%）和都市化兩大趨勢，於 2007 年所提供，是一個具包容性和可行性的城市環境，並能促進活躍老化，以健康、參與和安全為 3 大支柱，包含軟、硬體八大面向，目標是希望能站在高齡者角度，營造更適合高齡者居住的友善環境，彰顯敬老尊賢的社會價值。

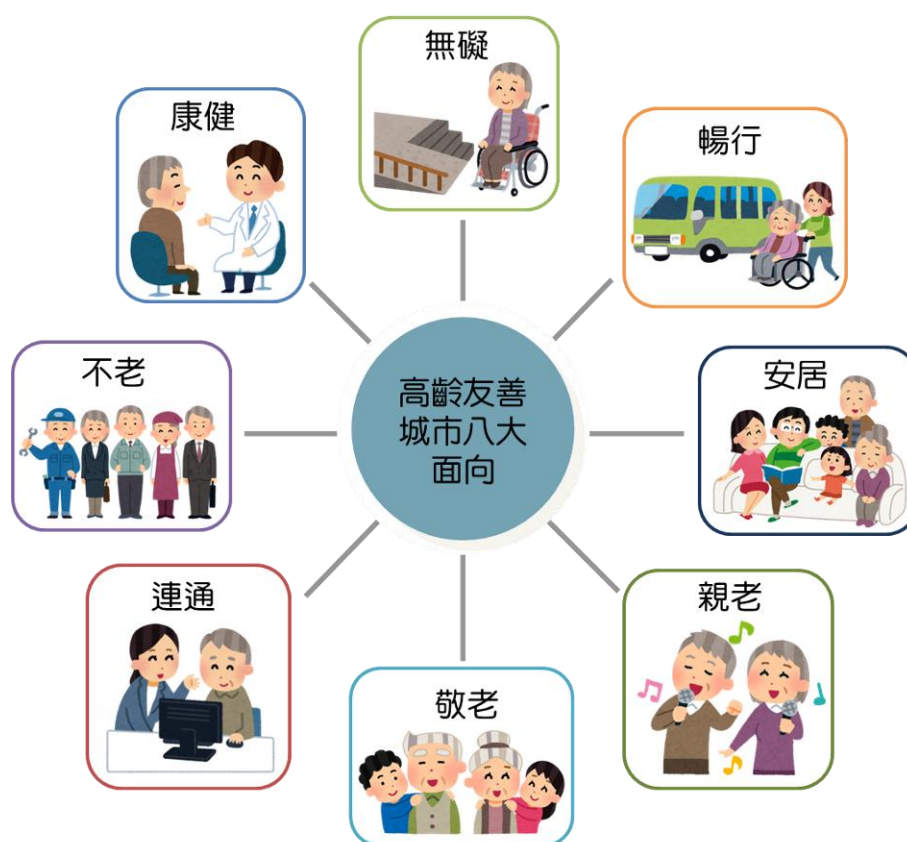


圖 1、高齡友善城市八大面向

表 1、高齡友善城市八大面向意涵說明

面向		意涵
無礙	無障礙與安全的公共空間	持續改善公共空間，符合無障礙標準，例如馬路綠燈時間夠長、禮讓行人、維持社區良好治安及居家周圍環境品質、設置戶外休息座椅等。

面向		意涵
暢行	交通運輸	提供長輩搭車的優惠、有便利安全的交通運輸或接送設計，例如提供低地板公車、無障礙候車亭等。
安居	住宅	社區有適合不同失能程度的住所與服務，或結合志工提供送餐和家事服務、居家無障礙評估與簡易修繕等。
親老	社會參與	各種服務與活動便於長輩參與，像是位置便利、收費合理、容許親友陪伴參加等。
敬老	敬老與社會融入	營造高齡者正面形象、推廣敬老文化與增進跨代互動，讓高齡者在不同社會環境下都能受到尊重，提升其歸屬感。
不老	工作與志願服務	支持高齡者持續就業、參加志願服務或勇敢追逐夢想，使高齡者獲得更多的肯定與尊重。
連通	通訊與資訊	主動提供各種重要資訊給長輩，確保長輩與社會的連結；提供資訊時，字體放大、說話放慢，配合長輩慣用的語言等。
康健	社區及健康服務	提供高齡者各種社會服務、休閒娛樂、運動保健活動、講座或健檢服務等，鼓勵長輩多走出戶外參加活動。

二、失智友善

人口老化，失智症潛在罹病人數隨之上升，然大家對失智症不瞭解，常誤以為失智症是正常老化現象，或是將失智者貼上癡呆、老番顛、不講理等標籤。

雖然失智症是種漸進性腦功能退化疾病，但其實失智者並不可怕，雖然他（她）們想不起昨天的事、記不起回家的路、忘記了一切，但是他（她）們仍然很努力要去記住生命中最重要的人。因此，營造全民失智友善意識，正向看待失智者，並適時給予協助，讓失智者建立自信，他（她）們仍是可對家庭及社區有所貢獻的。

(一) 失智友善 3 元素：理解、陪伴、鼓勵

失智友善是指能同理並接納失智者因生病而產生的異常行為，陪伴失智者維持正常社交活動，鼓勵發揮仍保有之生活自理能力，對社區有所貢獻，讓失智者於日常生活中能感受到安全感、歸屬感與成就感，在熟悉社區環境中成功在地老化。

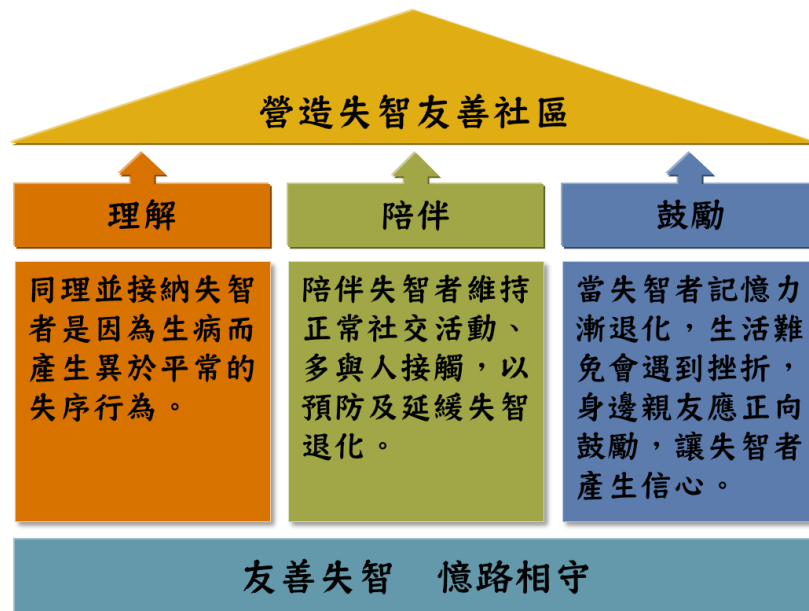


圖 2、友善失智 3 元素架構圖

(二) 謹記「看問留撥」，每個人都能成為失智友善天使

平常當我們在路上遇到疑似失智者或需要幫助長輩，可以透過看問留撥，適時給予關心與協助。



圖 3、失智友善服務機制

(三) 失智症十大警訊

當身邊家人或親友出現這些症狀，要鼓勵尋求神經內科或精神科醫師，進行完整檢查和診斷，千萬不要以為是老化必然現象，而延誤治療時機。

	警訊	說明	圖示
1	記憶力減退到影響生活	常常重複發問、重複購物，容易忘記近期發生的事情。	1 記憶力減退到影響生活 —常常重複發問、重複購物，容易忘記近期發生的事情。
2	計畫事情或解決問題有困難	無法處理每個月都在管理的帳單。	2 計畫事情或解決問題有困難 —無法處理每個月都在管理的帳單。

警訊		說明	圖示
3	無法勝任原本熟悉的事物	例如數學老師對於加減算數常出錯。	3 無法勝任原本熟悉的事物 —例如數學老師對於加減算數常出錯。
4	對時間地點感到混淆	在自家周圍迷路而找不到回家的方向。	4 對時間地點感到混淆 —在自家周圍迷路而找不到回家的方向。
5	有困難理解視覺影像和空間的關係	例如誤認鏡子中的自己是另一個人。	5 有困難理解視覺影像和空間的關係 —例如誤認鏡子中的自己是另一個人。
6	言語表達或書寫出現困難	例如忘記用來寫字的工具叫做筆。	6 言語表達或書寫出現困難 —例如忘記用來寫字的工具叫做筆。
7	東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力	例如拖鞋放在被子裡、衣服放到冰箱裡。	7 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力 —例如拖鞋放在被子裡、衣服放到冰箱裡。

警訊		說明	圖示
8	判斷力變差或減弱	例如過馬路不看紅綠燈。	8 判斷力變差或減弱 —例如過馬路不看紅綠燈。 
9	從職場或社交活動中退出	變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。	9 從職場或社交活動中退出 —變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。 
10	情緒和個性的改變	易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言等。	10 情緒和個性的改變 —易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言等。 

(四) 失智症預防

日常生活可以透過「5 要 4 不」，積極在生活中增加大腦保護因子（趨吉），同時減少危險因子（避凶），來降低罹患失智症的風險，預防失智症的發生。



圖 4、趨吉避凶失智症預防

三、我的爺奶餐盤

(一) 緣起

根據衛生福利部國民健康署統計，社區裡 5~10% 的長輩有營養不良的狀況，長期飲食不均衡或不足將導致營養不良。為守護家中長者健康，希望家長及指導老師們藉由比賽參與，利用「我的餐盤」圖像及六口訣，引導學生了解均衡飲食的重要性，透過繪製「我的爺奶餐盤」過程，增進祖孫互動情誼，將正確飲食觀念融入家庭生活。

(二) 什麼是我的餐盤

吃是我們生活的一部分，然而吃得好不好與我們的健康息息相關，在吃之前我們需要先了解我們吃的是什麼？「我的餐盤」將 6 大類食物呈現在日常的餐盤上，為了能夠更了解「每餐」該如何分配，將我國制定的飲食建議概念重新繪製成餐盤圖像，並配合口訣，讓民眾能夠依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化食物。吃得多、吃得飽不代表吃得好，想要均衡健康，先學會分對 6 大類食物吧！

(三) 我的餐盤六口訣

1. 每天早晚一杯奶：每天 1.5-2 杯乳品類（1 杯 240 毫升），乳品類包含牛奶、優格、優酪乳、起士等，奶類含豐富蛋白質及鈣質，預防骨質疏鬆。
2. 每餐水果拳頭大：水果類富含維生素 C、E、胡蘿蔔素、植化素及膳食纖維、礦物質，建議當季多變化，拳頭大水果如一顆蘋果、橘子大小。
3. 菜比水果多一點：蔬果含維生素、礦物質、膳食纖維及植化素具抗氧化、幫助排便、維持腸道健康、與膽酸結合降低血膽固醇之功能。當季蔬菜且包含 1/3 深色蔬菜為佳。
4. 飯跟蔬菜一樣多：未精製全穀雜糧富含 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等，至少占全部主食的 1/3，提醒菜量至少要跟飯量差不多才能滿足建議蔬菜量。
5. 豆魚蛋肉一掌心：過多飽和脂肪及膽固醇攝取對身體造成影響，建議優先選擇豆類（黃豆製品）、魚類海鮮、蛋類，最後才是肉類。每餐建議要吃

到一個掌心的量。

6. 堅果種子一茶匙：每餐 1 茶匙約大拇指第一指節大小。堅果富含不飽和脂肪酸及維生素 E 和鎂等抗氧化物質，預防心血管疾病及腦部退化。



圖 5、我的餐盤 - 聰明吃·營養跟著來

四、長者居家防跌

(一) 長者防跌重要性

根據國民健康署 106 年「國民健康訪問調查」結果顯示，65 歲以上長輩每 6 人就有 1 位在一年內有跌倒的經驗，且每 12 位長輩，就有 1 位曾因跌傷而就醫。

長輩跌倒原因包括身體功能下降、疾病、藥物、穿著與環境等。且許多長輩在發生跌倒後，會因害怕再次跌倒而自我限制行動、足不出戶，或減少身體活動，導致肌力衰退、體能減弱，身體功能和活動能力逐漸喪失，反而造成更多生活障礙。

(二) 長者防跌撇步

1. 規律運動不能少、遵循醫囑來用藥

長輩日常在加可作肌力與平衡訓練運動，強化下肢肌力、柔軟度與身體平衡，並增加蛋白質與均衡飲食攝取，減少肌少症發生。

使用鎮定藥物或多種藥物一起吃，也可能會因頭暈、低血壓或藥物交互作用而增加跌倒風險，故就診時因攜帶目前服用藥單或藥袋予醫生評估，並遵循醫囑服藥。

2. 居家環境要注意，照明防滑更小心

日常應注意周遭環境安全，室內應有充足照明，並適時加裝小夜燈；雜物不堆疊、電線應靠牆收整好；地板保持乾燥不濕滑，且應去除地毯及踏墊邊緣的綳褶或捲起；並可於客廳沙發、衛浴洗臉盆及馬桶旁加裝扶手，方便長者起身。

3. 衣服穿著要合身，外出善用步行輔具

長輩平日衣物穿著也應以合身為宜，避免褲管過長，鞋子也應以包覆鞋面與防滑鞋底為主，避免穿著拖鞋，並善用拐杖、助行器等輔具，提升長輩步行支撐力與穩定度。

4. 謹記 8 撇步，長輩走路穩當當

(1) 充足光線看得見

- (2) 清空障礙防跌撞
- (3) 地板乾燥防滑倒
- (4) 起床慢點防暈眩
- (5) 合身衣鞋防絆倒
- (6) 安全用藥減不適
- (7) 運動營養不可少
- (8) 安全輔具保安康



圖 6、長者防跌 8 撇步

五、長者量六力

爺奶量六力，健康好給力！您知道長輩的身體功能健康，用手機透過 LINE 就可以來評估嗎！？衛生福利部國民健康署鑒於人口快速高齡化，失能及失智長者增加，造成國內長照體系沈重負擔，參酌世界衛生組織(WHO)長者整合性照護評估指引 (ICOPE)，提出長者六大內在功能（即「六力」）之評估工具與照護路徑，包含認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱，並建置民眾版自評工具「長者量六力」LINE@官方帳號，鼓勵長輩（或其家屬協助）透過簡易六大面向檢測以掌握自身狀況，早期發現功能衰退徵兆，及早介入與治療，預防及延緩失能發生。



長者量六力

相揪顧健康

6大面向 自我檢測 延緩失能

認知力	行動力	營養力
記得起	走得動	吃得下
情緒力	聽力	視力
心情好	聽得清	看得見

掌握自我功能狀況，現在就掃描QR code
加入國民健康署長者量六力

自評結果如有異常
可就近至合作院所進一步評估或檢查

- 合作院所：金城鎮、金湖鎮、金寧鄉、烈嶼鄉衛生所(合作院所持續招募中)
- 評估對象：65歲(含)以上長者
- 評估頻率：距前一次評估年月達1年

金門縣衛生局 關心您 [廣告]

圖 7、長者量六力 相揪顧健康

六、心血管疾病預防

(一)預防心血管疾病，降低失智症風險

腦中風或慢性腦血管病變，會造成腦部血液循環不良，導致腦細胞死亡造成智力減退的血管性失智症，是造成失智症的第二大原因。依據國民健康署 2002-2017 年研究顯示，有高血壓、高血糖、高血脂的民眾發生腦中風的機率分別是一般民眾的 1.72、1.43、1.36 倍，顯示三高會增加發生腦中風機率。避免腦中風最好的方法，就是控制危險因子，包括「三高」：高血壓、高血糖、高血脂，以及吸菸、心律不整、頸動脈狹窄等，設法控制這些危險因子，是預防腦中風的基本原則。

(二)控制高血壓，遠離腦中風

血壓高低與發生腦中風或其他心血管疾病的風險，為一連續性的關係。高血壓是引發腦中風重要危險因子，一般而言，血壓每增加 10mmHg，腦中風的危險性即增加 30%。好好控制血壓，是預防腦中風最直接有效的方法。

高血壓的定義是血壓高於 140/90 毫米汞柱 (mmHg)。一般民眾血壓長期的理想目標為 120/80mmHg 以下；腦中風病人血壓長期的理想目標，應控制在 140/90mmHg 以下。要防治高血壓，必須養成每天在「早上起床後，晚上睡覺前」規律量血壓習慣，並且保持理想體重，不抽菸，不酗酒，盡量少吃鹹及油膩的東西，以及常做有氧運動，以柔軟操、游泳等為佳，即使只是步行，只要持之以恆，都對身體有益。

(資料來源：中國醫訊第 154 期，<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=7495>)

(三)辨別腦中風 微笑舉手說您好

為協助民眾快速辨識腦中風徵兆，國民健康署提供腦中風徵兆口訣「微笑、舉手、說你好」，當身邊有人不舒服時，可請他(她)做以下動作：

1. 微笑：是否有嘴角歪斜臉不對稱。
2. 舉手：平舉雙臂，是否無力下垂。

3. 說你好：是否說話不清楚。

如出現以上任一症狀，不要自行開車，應立刻撥打 119，並記下發作時間，3 小時內迅速就醫，把握黃金治療期。



圖 8、從 3 日常動作辨認中風跡象

七、視力保健

近視也是一種疾病，根據研究結果指出「長時間近距離用眼」是造成視力快速惡化的高風險因子，且依據醫學研究顯示，近視年紀越小，度數增加越快，越容易成為高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明，國民健康署提醒近視防治要從幼兒教育開始建立正確用眼行為，以免除惡視力的威脅。

護眼 6 招式，幫你打敗惡視力：

1. 每日戶外活動 2-3 小時以上。
2. 未滿 2 歲避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
3. 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。
4. 讀書光線要充足，坐姿要正確。
5. 均衡飲食，天天五蔬果。
6. 每年固定 1-2 次視力檢查。



（資料來源：國民健康署）

八、口腔保健

(一) 塗氟

牙齒塗氟可加強牙齒鈣化並抑制細菌生長，有效預防齲齒發生，幼兒塗氟能從小杜絕乳牙齲齒，提早預防乳牙蛀牙的危機。

(二) 潔牙

用餐後牙齒表面會殘留食物殘渣，睡覺時口水分泌較少、吞嚥動作減少，都是提供細菌良好的生長養分及環境，所以餐後及睡前應把口腔清潔乾淨以減少牙菌斑的滋長與蛀牙。

(三) 蛀牙預防

「牙痛不是病，痛起來要人命」，如果怕痛又不處理，會讓蛀牙越蛀越大，引起口臭、膿腫、掉牙等嚴重問題，因此，預防蛀牙要從日常做起。

預防蛀牙 4 大招，幫你擁有一口好牙。

1. 定期洗牙：每半年預約牙醫檢查並洗牙，定時監督牙齒狀況。
2. 使用含氟牙膏：研究證實含氟牙膏有助強化琺瑯質，可達預防蛀牙的效果。
3. 多喝開水：多喝水可增加口中唾液，減少細菌孳生。
4. 定期換牙刷：刷毛外翻代表牙刷潔牙能力變差；牙刷變色則代表牙刷已經受汙染。建議每 3 個月換一次牙刷。



(資料來源：部分擷取自 Heho 健康及自由健康網)

九、兒童事故傷害預防

(一) 嬰幼兒汽車安全座椅

根據研究指出，行車時兒童正確使用安全座椅，可以降低 73% 兒童頸部衝擊力，且相較於兒童僅使用安全帶，可降低 7 成以上受傷的風險。家長應謹記兒童汽車安全座椅使用的四字訣，讓每個兒童都能快樂出門平安回家。

只安裝於「後」座，並選用「後」向式安全座椅；依循各廠牌說明書「安」裝安全座椅；安裝完成後，必須確認安全座椅穩「固」不搖晃；確認寶寶繫緊安全帶，保留一「指」寬的空隙。正確使用適合兒童的後向式汽車安全座椅，輕鬆守護乘車安全。



圖 9、安全座椅正確使用四口訣

(二) 睡眠安全

為提供寶寶安全溫暖的睡眠環境，國民健康署提出簡單好記的「五招安心睡」。

1. **第一招「不趴睡」**：正確姿勢是「仰睡」，側睡因容易翻身成趴睡亦不建議，另切勿讓嬰兒趴睡在父母或照顧者身上。
2. **第二招「不用枕」**：1 歲以下嬰兒不需使用任何枕頭，坊間流傳的塑頭

形枕頭及增高墊，反而可能提高窒息風險。

3. **第三招「不同床」**：遵守「同室不同床」原則，勿讓嬰兒與主要照顧者或兄弟姐妹睡在同張床。
4. **第四招「不悶熱」**：保持通風，保暖可使用睡袋型睡衣，或以包巾包裹孩子，並切記將手臂露出，避免蓋住臉部。
5. **第五招「不鬆軟」**：睡眠區域不宜有任何鬆軟物，如枕頭、棉被、毯子、填充玩偶，床墊應平滑堅實，不建議使用防撞護墊及記憶海綿床墊。



圖 10、5 招安心睡 寶寶萬萬睡

(三)燒燙傷防制

日常生活中，有很多事物都容易對幼童造成危險及威脅，除了小心預防外，最重要的還是照顧者的小心謹慎，因幼童的好奇及好動，一不注意都容易造成燒燙傷的發生。一旦幼童發生燒燙傷一定要記住並執行燒燙傷五字訣：「沖、脫、泡、蓋、送」。

1. **沖**：迅速以流動的冷水沖洗或泡於冷水中至少 20-30 分鐘，以快速降低皮膚表面的熱度。

2. **脫**：充分泡溼後，小心將傷處之衣物去除，必要時可用剪刀剪開衣物，勿拉扯或用力脫除，避免皮膚的損傷。
3. **泡**：繼續泡於冷水約 20-30 分鐘，可減輕疼痛及穩定情緒。
4. **蓋**：蓋上乾淨的紗布或毛巾，記住勿隨意塗抹藥膏或偏方。
5. **送**：除了極小或極淺的燙傷傷口外，盡快送至鄰近的醫院做進一步處理。



圖 11、燒燙傷處理 5 步驟

附件 2、《手繪關愛 心繫耆老》創意繪圖比賽報名表

金門縣衛生局 2024 年《手繪關愛 心繫耆老》創意繪圖比賽報名表

參加主題 (請勾選)	☐ 高齡友善	☐ 長者居家防跌	☐ 視力保健
	☐ 失智友善	☐ 長者量六力	☐ 口腔保健
	☐ 我的爺奶餐盤	☐ 心血管疾病預防	☐ 兒童事故傷害預防
參加組別 (請勾選)	☐ 低年級組：1-2 年級 ☐ 中年級組：3-4 年級 ☐ 高年級組：5-6 年級		
學生姓名	☐ 男 ☐ 女	出生日期	民國____年____月____日
家長姓名		聯絡電話	
		行動電話	
居住地址			
就讀學校		班級座號	____年____班____號
指導老師			

作品聲明暨授權書

本人參加金門縣衛生局 2024 年《手繪關愛 心繫耆老》創意繪圖比賽，已詳閱活動相關規定並同意遵守。參賽作品係本人原創作品，並同意無償授權予主辦單位不限地域、時間與次數，以光碟或其他數位方式重製後典藏、散布出版發行或上載網站宣導使用。

學生簽名：_____ 家長簽名：_____

日期：113 年____月____日

評審成績					(本欄位由主辦單位填寫)
項目	主題表達 (40%)	構圖與色彩 (25%)	創意構思 (25%)	作品完整度 (10%)	總分 (100%)
分數					

注意事項：

1. 以上資料請參加同學詳細填寫，字體工整，並請家長、老師協助確認，以利得獎通知。
2. 作品採以四開圖畫紙「橫式」版型，平面繪畫，此報名表請黏貼於作品背面右下角。