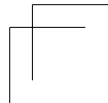
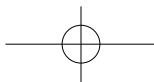
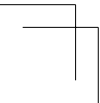
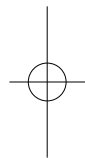
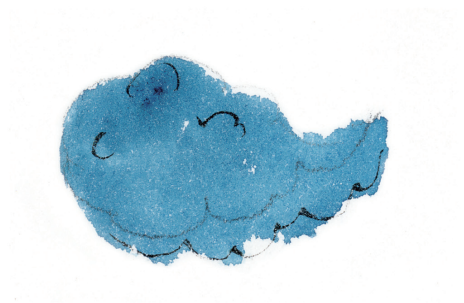
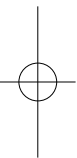
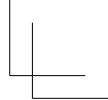
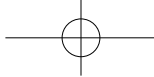
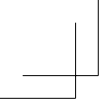


千里眼

ភ្នែកទិព្វ







千里眼
ភ្នែកទី៧

多國語言版序言

孩子是國家未來的主人翁，是國家未來成長的命脈，在少子化的狀況下，孩子的健康也面臨著許多挑戰。目前的衛生教育大都是針對家長進行介入，成效有限。執行衛生教育，應不囿於家長也要針對孩童進行說明溝通。

為了讓新住民也能夠使用熟悉的母國語言文字閱讀，且可方便陪伴子女閱讀，特此發行多國語言版。

希望透過本局製作的童書，以生動活潑的小故事吸引孩童注意，在潛移默化下提早衛教時機，進行正確衛教。新住民也能將正確的觀念融入孩子日常生活之中，更加強孩童健康習慣的養成，也達到親子共讀的目的。

臺南市政府衛生局局長 陳怡

អារម្ភកថា កំណែពហុភាសា

កុមារគឺជាអនុបណ្ឌិតសំរាប់ប្រទេសជាតិនៅថ្ងៃខាងមុខ គឺជាសរសៃឈាមរបស់ប្រទេសជាតិទៅថ្ងៃអនាគតនៅក្នុងសន្តានភាពវ័យក្មេងរបស់ពួកគេ កុមារដែរមានសុខភាពល្អ គឺប្រឈមមុខនឹងការប្រគូតប្រជែងច្រើនៗបច្ចុប្បន្នការអប់រំ ផ្នែកអនាម័យសុខភាព គឺជា ការសំខាន់ទៅលើការចូលរួមរបស់គ្រួសារសម្ព័ត្តផលគឺមានកំរិត។ប្រតិបត្តិការអប់រំអនាម័យ សុខភាព គួរតែមិនមានការភ័យខ្លាច

ខាងគ្រួសារគួរតែប្រុងប្រយ័ត្នទាក់ទងក្នុងការបកស្រាយជាមួយកុមារ។ដើម្បីអោយបុរាជនដល់ទីបំផុតផ្លាស់ទីលំនៅថ្មីអាចមាននឹងសំគាល់នៅភាសាជាតិហើយ ថែមទាំងអាចកំដរកូនប្រុស ស្រី មានបាន

ដូចនេះមានបង្កកិតកំណែទំរង់ជាថ្មីនៃភាសា។សង្ឃឹមថាផលិតកម្មសៀវភៅ កុមារមួយនេះដោយយោងតាមរឿងនិទានដ៏រស់រវើកដើម្បីទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍របស់កុមារ គួរបំរួប ដោយការបង្រៀនពីមុនមានសុចរិតកុរាមការមីលងាយ មានចូលរួមក្នុងតួអង្គអោយត្រឹមត្រូវការអប់រំនៅអនាម័យសុខភាព។បុរាជនដល់ទីបំផុតផ្លាស់មកនៅថ្មីក៏អាចដាក់បញ្ចូលគំនិតដល់តួអង្គចូលក្នុងការរស់នៅបុរាណថ្មីរបស់កូនៗមានផងដែរ ហើយថែមទាំងអាចបន្តថែមការបណ្តុះនៅទំលាប់ដល់តួអង្គមានសុខភាពល្អអង្គដទៃក៏អាចសំរេចបំណងដែលមាតាបិតាចង់បាន។

នាយកការិយាល័យសុខភាពរដ្ឋាភិបាលក្រុង តៀនណា ឆិនអ៊ី

序言

眼睛是靈魂之窗，由於生活型態的改變，孩子接觸電視、電腦、手機等3C產品的機會增加，如不約束使用的時間，加上眼睛沒有適當的休息，很容易在很小的時候就近視了，日後成為高度近視的風險也愈高。

為了預防學童近視，衛生局特別出版這本生動有趣的圖書繪本，特過大家耳熟能詳的「千里眼和順風耳」故事，清德希望家長帶領孩子，一起閱讀，教育寶貝，從小保護自己眼睛的重要。

臺南市市長 賴清德

អារម្ភកថា

ភ្នែកគឺជាបង្អួចនៃចក្ខុវិញ្ញាណ ដោយសារតែការផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលនៅកុមារមានទំនាក់ទំនងជាមួយទូរស័ព្ទ កុំព្យូទ័រ នឹងទូរស័ព្ទ-ល- ផលិតផល 3C មានឱកាសនឹងបន្ថែមមកដោយសេរីរាល់ពេលវេលា បង្ខំថែមទាំងមិនមានពេលសំរាកគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ភ្នែក គឺងាយបំផុតដែល ធ្វើអោយភ្នែកមានការម្លប់តាំងពីនៅតូច អនាគតទៅដីក្រៃនៃការម្លប់មានហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់។

ដើម្បីការពារនូវការម្សញបរបស់សិស្សសានុសិស្សសករិយាល័យអនាម័យសុខភាពបានចេញនូវសៀវភៅរូបភាពដលៃរស់រវើកនឹងគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ ហើយថែមទាំងជារឿងដលៃអុនកទាំងអស់គ្នាធុលាប់សុតាប់គឺរឿង « ភ្នែកទិព្វនឹងត្រចៀកទិព្វ » ឆឹងទ័រ សង្ឃឹមថាមាតាបិតាទាំងអស់ដឹកនាំកូនៗមកអានបង្រៀនកូនសំណាព្វចិត្តអោយចេះពីសារៈសំខាន់ក្នុងការថែរក្សាភ្នែក ។

អភិបាលក្រុងតៀនចិន ឡាយឆឹងទ័រ

序言

上課時老師只要說到「媽祖」的故事，我們就會馬上聯想到他旁邊的二大護衛—千里眼和順風耳，神話裡總說千里眼可以看到很遠的動靜，順風耳可以聽到很遠地方的細微聲音。但，小朋友，千里眼真的一開始就能看的這麼遠嗎？還是他也是必須要經過一番訓練呢？其實，只要小朋友看過這本書，並且實際的執行，那每個小朋友都可以成為一位千里眼喔！

臺南市政府衛生局局長 林聖哲

អារម្ភកថា

នៅពេលម៉ាងរៀនអាយតត្បែរនិយាយដល់រឿង « ម៉ាជូ » ពួកយើងតែងតែគិតដល់ឆ្មាំធំទាំងពីរ គឺកូនកែទិពុរនឹងគូរចៀកទិពុរ នៅក្នុងរឿងពុរដេហានិយាយថាកូនកែទិពុរអាចមើលឃើញរបស់ទាំងអស់ដលៃ នៅឆ្ងាយ ឯត្រចៀកទិពុរគឺ អាចស្តាប់លឺរបស់ទាំងអស់ដែលនៅឆ្ងាយយ៉ាងអំអិត។ ប៉ុន្តែប្អូនៗទាំងអស់គ្នាភ្នែក កែទិពុរគឺអាចមើលបានឆ្ងាយតាំងពីដំបូងមនៃទេវ? រឺក៏ត្រូវមានការរីកហាត់អ្វីមួយ? តាមពិតគួររង់ចាំប្អូនៗ មើលសៀវភៅមួយក្បាលនេះ នឹងអនុវត្តជាក់ស្តែង ប្អូនៗគ្រប់រូបក៏អាចក្លាយជាភ្នែកទិពុរបានទាំងអស់គ្នា។

នាយការិណ្ឌយសុខភាពរដ្ឋាភិបាលក្រុងភ្នំពេញនណា លីងសឹងដី

千里眼和順風耳是一對很要好的兄弟，每天在山上習武、練功，
這天他們兩位即將修練完成。

ភ្នែកទិព្វនឹងត្រចៀកទិព្វដំបូងគឺបងប្អូនដ៏ល្អនឹងគ្នា ខំប្រឹងហាត់រៀននៅលើ
ភ្នំជារៀងរាល់ថ្ងៃ ថ្ងៃនេះពួកគេទាំងពីរបានរៀន ជិតចប់សព្វគ្រប់អស់ហើយ។



師傅想透過武功測試來了解他們兩個是否能夠下山。

លោកគ្រូក៏បានគិតថា សាកល្បងក្បាច់គុណដើម្បីដឹងថាពួកគេទាំងពីរអាចចុះពីលើភ្នំបានហើយឬនៅ។



第一關測驗是「騰雲駕霧」，測驗開始後，順風耳不到一會功夫就到達終點。千里眼則差一點撞山，嚇得師父一身冷汗。

ការសាកល្បងលើកទី១ ការហោះហើរលើមេការសាកល្បងត្រូវវាសបញ្ចប់ត្រូវក្រទិព្វវត្ថុលាមៗអោយសុភាបដល់ចំណុចបញ្ចប់។ កូនកែវទិព្វខ្មុះតែបែនុតិចគឺបុកត្រូវភ្នំធ្វើអោយលោកគ្រូភ័យដល់បែកញើសពេញខ្លួន។



第二關是「一箭穿心」測試，千里眼每支箭都射不到紅心而落地，師父和順風耳覺得很奇怪，為何千里眼會失誤呢？

ការសាកល្បងលើកទី២ពុទ្ធចក្ខុហាញ់ទំលុះបេះដូង ភ្នែកទិពុរហាញ់ពុទ្ធចក្ខុនីមួយៗតមែនចំចំនុចកុរហមនោះទេធើរិអាយលាកគួរនឹងតុរថៀកទិពុរចំលកែកុនុងចិត្តខ្លាំងណាស់ ហេតុអ្វីក៏ភ្នែកទិពុរអាចមានកំហុស?



原來最近千里眼迷上了線上遊戲，只要一打開電腦就玩到天黑，甚至半夜，還在光線不足的地方打電腦，視力模糊不清，所以才會撞山，射不到紅心。

តាមពិតទៅក្នុងកែទិពុរលុល្លតរងរងនឹងហុតមេលីបណ្តាញអ៊ិនធឺណេត ចាប់ផ្តើមគឺលង់ដល់មយេងងិតចមៃទាំងលង់កុំព្យូទ័រនៅកន្ទុលងៃដលៃពុំមានពន្ទលីគុរបំគុរាន់ទៀតផង ធុរីអាយកំលាំងនៃការមីលយីញពុរិល្យមីលលងៃចុហាស់ដូចឆ្នេះហើយទើបធ្វើអោយបុកភ្នំ នឹងបាញ់មិនត្រូវចំនុចក្រហម ។



於是他去請求媽祖娘娘來教導他如何保護視力。

បន្តទាប់មកគហោនទារក ពុទ្ធម៉ម៉ែម៉ែជួរ ដីមុបីបង្កៀនគអោយចេះពីវិធី
ការពារចក្ខុវិញ្ញាណ។



首先，眼睛和桌面保持35公分左右的距離。第二，電視、電玩、電腦不要看太久。20-30分鐘後休息一下，看看遠距離的綠色景象。

第三，光線要足夠，避免用力使用眼睛。最後，定期接受眼科醫師視力檢查。

ដំបូង ភ្នែក កែហើយ នឹង ត្រួតពិនិត្យ រក ក្រហម ក្នុង ភ្នែក នៅ ចម្ងាយ ប្រមាណ 35 សង់ទីម៉ែត្រ ។ ទី 2 ទូរទស្សន៍ ហ្គេម វីដេអូ នឹង កុំ ពុយ ទ័រ កុំ អោយ មើល យូរ ពេក ។ 20-30 នាទី កុំ អោយ មក ត្រូវ តែ សំរាក ហើយ មើល ទៅ ទស្សនា ពណ៌ បៃតង ដលៃ នៅ ឆ្ងាយ ។

ទី 3 តម្រូវ មាន ពន្លឺ គ្រប់ គុណ ថ្ងៃ សំរាប់ ការ ប្រើ កុំ លាំង មើល ខ្ពស់ លាំង ។ ជា ចុង ក្រោយ តម្រូវ កំណត់ ពេល ដើម្បី ទៅ ពេទ្យ ពិនិត្យ ភ្នែក ទៀង ទាត់ ។



聽完媽祖娘娘教導之後，更注意自己的視力保健，並改變作息生活，減少玩電腦的時間，他的視力不再退化。

មានសុភាពពុទ្ធបស់ពុទ្ធម៉ែម៉ែដូចហើយ យើងតែងតែប្រែប្រួលបុរេបុរសនឹងថ្ងៃ ក្បាលការពារភ្នែករបស់ខ្លួនឯងជានិច្ច ថែមទាំងបានកែប្រែនៃការរស់នៅ កាត់បន្ថយពេលវេលានៃការលេងហ្គេមមេរ័យ ដូចនេះហើយចក្ខុវិញ្ញាណរបស់គមើនមានការផ្លាស់ប្តូរនោះទេ។

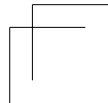
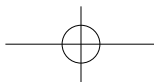
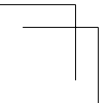
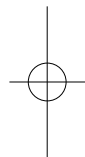
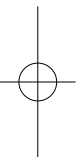
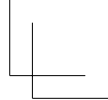
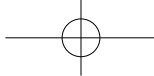
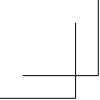


最後也通過測驗，終於可以與順風耳下山，成為名不虛傳的「千里眼」。

បន្ទាប់ពីមានការសាកល្បងជាលើកចុងក្រោយមក ទីបំផុតគេក៏បានចុះពីលើភ្នំជាមួយត្រចៀកទិព្វ ក្លាយជា «ភ្នែកទិព្វ» ដែលជាឈ្មោះសមនឹងទទួលបាន។







書名：千里眼

作者：梁碧育

發行人：陳怡

總編輯：陳淑娟

編輯群：彭麗玲、劉佩汶、邱韋泰

出版機關：臺南市政府衛生局

地址：臺南市新營區東興路163號

臺南市東區林森路一段418號

機關電話：(06)6357716、(06)2679751

出版年月：2019年3月

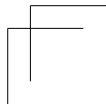
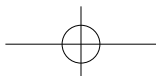
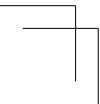
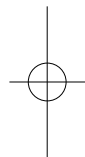
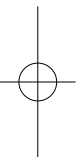
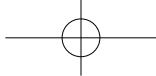
版（刷）次：初版一刷

版權說明：本書經由梁碧育授權臺南市政府衛生局印刷出版

GPN: 1010800447

ISBN: 978-986-05-8860-6

版權所有・翻譯必究



ឈ្មោះសៀវភៅ : ភ្នែកទិព្វ

អ្នកសរសេរ : លាំងពីអ៊ីក

អ្នកផលិត : ឆិនអ៊ី

ប្រធានកម្មវិធីនិពន្ធ : ឆិនស៊ូរៀន

ក្រុមកែសម្រួល : ផឹងលីលីង , លៀវភេអូន , ឆូវអ៊ុយថាយ

ស្ថាបន៍បោះពុម្ព : នាយកការិយាល័យសុខភាពរដ្ឋាភិបាលក្រុងភ្នំពេញ

ទីតាំង : ផ្ទះលេខ 163 ផ្លូវ តុងស៊ីង សង្កាត់ តុងឈី ទីក្រុងតែណាន

ផ្ទះលេខ 418 ចក្រវង្សទី 1 ផ្លូវលឹងសិនសង្កាត់ភាគខាងកើត

ទូរស័ព្ទ : (06) 6357716 , (06) 2679751

ឆ្នាំនៃការបោះពុម្ពផ្សាយ : 3 ខែ 2019 ឆ្នាំ

បោះពុម្ពលើកដំបូង-សៀវភៅទី 1

សេចក្តីជូនដំណឹង : រក្សាសិទ្ធិកត់តាមរយៈត្រូវបានអនុញ្ញាតដោយ លាំងពីអ៊ីក

ការិយាល័យសុខាភិបាលរាជការ រដ្ឋាភិបាលទីក្រុងភ្នំពេញសម្រាប់បោះពុម្ពនឹងបោះពុម្ពផ្សាយ

GPN: 1010800447 ISBN: 978-986-05-8860-6

រក្សាសិទ្ធិការបកប្រែត្រូវស៊ើបអង្កេត