



# 仁和同心園週刊

## 校務報導

- 羅浮高中校內報名：4/6(二)-4/9(五)
- 廢電池暨資訊物品回收競賽  
七年級-4/6(二)/八年級-4/8(四)  
八、九年級-4/9(五)
- 導師會報(2)：4/7(三)
- 七、八年級班聯課~導師(4)
- 藝文競賽收件(七~反霸凌/八~校外教學)：4/9(五)前繳交訓育組
- 親職教育日：4/10(六)；4/12(一)補假一日
- 「原氣十足~桃園展實力」原住民學生成果發表活動 5/1 假平鎮高中舉辦，歡迎報名參加(詳情見學校首頁)

## 校園榮譽榜

### 第 6 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	705.709	812	904
第 2 名	711.714.715	808	916
第 3 名	701.710.716	813	910.914

### 第 6 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	708.718	804	915
第 2 名	713.717	812	916
第 3 名	711.712	808.810 813.817	909

## 環境教育

### 最後的晚餐 (海巡署長室臉書)

大家都知道達文西的「最後的晚餐」吧！此幅畫作被稱為「所有偉大繪畫中的最佳作品」，那你知不知道海洋生物的最後的晚餐是什麼嗎？今晚，你想來點什麼？百年滷汁五花豚碎肉飯佐「玻璃碎片」？台式「塑膠袋」肉丸蘿蔔湯？還是燉肉末爆炒「塑膠吸管」細麵？

對人類來說，這匪夷所思的料理，卻是海洋生物們早習以為常的食物。近幾年來，每隔幾天，就會發現死亡的海豚、鯨魚、海龜被沖上岸，且有個致命的共同點~胃裡塞滿了人造廢棄物。

我們生存的地球海洋佔 70%，那裡是生命的起源，也是最多生物存活的环境。但此刻，牠們卻被迫接受每年「800 萬噸」的塑膠垃圾倒入其中，這驚人數字還不包含其他種類的廢棄垃圾。800 萬噸是什麼概念？幾乎是要把全台灣的汽車全部堆下海！1 年、2 年...10 年、50 年，當整座海洋都是無法分解的塑膠垃圾，生活在海裡的生物就已別無選擇，只能吃著這些人類為牠們特製的「海廢料理」了。

根據調查，過去 50 年來人類的塑膠產量增加 45 倍，下個 50 年，數字將再翻倍，甚至更高。如果大家還習慣使用「一次性餐具」、買一次東西就要浪費「一個塑膠袋」、喝飲料一定要插「塑膠吸管」……很快的，我們也會跟海洋生物們坐在同一張餐桌上喔。



## 輔導教育專欄

### 我的成就來自於整體的成功

學習電子報

一位在非洲進行田野調查的人類學家，向部落中一群小朋友提議來玩個遊戲。他把一個裝滿鮮美水果的籃子放在不遠處的一棵大樹旁邊，然後跟孩子們說：「遊戲的規則就是誰能第一個跑到水果籃那裡，誰就可以獨得整籃的水果作為獎品。」

當這位人類學家一聲令下宣佈比賽開始時，他看到的不是爭先恐後的往前衝的畫面，出乎意料的，呈現在眼前的景象卻令他動容，所有的小朋友是手牽手一起向大樹下的水果籃齊步跑過去的，然後大家一起坐下來圍成一圈高高興興的分享那籃鮮美的水果。人類學家問這群小朋友說：「當你自已有機會獨享這整籃水果時，為什麼你們會選擇齊心協力的攜手並進呢？」

「UBUNTU，如果你知道只會有一個人高興而其他的人都會傷心的話，怎麼會有人快樂的起來呢？」小朋友們七嘴八舌的回答著。「UBUNTU」在科薩(Xhosa)部落的文化中代表的意義是：「我的成就來自於整體的成功，沒有群體就沒有我(I Am Because We Are)。」

從小父母、學校、社會灌輸給我們的觀念就是--這是一個競爭的世界，不是輸，就是贏。從求學到出社會為求輸贏，必須不斷的比較，不斷的競爭。然而非洲這群孩子卻是大家一起前進，一起到達目的地的，一起享受成果，「我的成就來自於整體的成功，沒有群體就沒有我」，只有每個人好，群體才會好，這樣的觀念真的是值得您我省思。



## 健康加油站

### 存骨本 顧健康

(國民健康署/健談)

75 歲以上，每 5 人就有 1 人有骨質疏鬆症

隨年紀增加，骨質疏鬆症者也增加，且女性高於男性；若在年輕時增加 10% 的骨密度，就可使骨質疏鬆症發生延緩 13 年喔

### 「存骨本、顧健康」3 妙招

- 均衡飲食  
運用「我的餐盤」、均衡飲食。多攝取鈣、維生素 D 及蛋白質等食物，如乳品、高鈣豆製品
- 戶外活動、搭配運動  
透過適當日曬活化維生素 D。搭配運動，如：慢跑、舉啞鈴等，增加骨密度和肌肉強度
- 自我檢視骨鬆風險因子  
服用類固醇藥物者或停經婦女、卵巢切除或 45 歲之前提早進入更年期的女性，應注意骨質健康

## 補充鈣質的方法

全民健康營養素圖 6

建議鈣攝取量 1,000-1,300 毫克

實際鈣攝取量 500-600 毫克

建議以含鈣量高的天然食物為補充首選。若選擇鈣片，應依照自身需求適量調整鈣含量

根據國健署統計，國人每日鈣質攝取量平均不足 500 毫克

每日多喝一杯 500cc 牛奶，可補充鈣質 500mg

6 塊豆干或 2 塊傳統板豆腐，可補充鈣質 500 毫克鈣元素

一兩左右的小魚乾約含有 600-700 毫克鈣元素

## 毒品危害防制專欄

### 新興毒品偽裝術，請小心提防

法務部/台南市政府

阿維(化名)交友廣闊，某天與朋友相聚在 KTV 夜唱時，只見朋友拿出多種花樣的咖啡包，有些是阿維在市面上沒見過的，但有些卻是市面常見的咖啡包及奶茶包，種類十分多樣，阿維不禁好奇詢問朋友「為何唱 KTV 還需要喝沖泡式飲品呀？」朋友笑著說「這你就不懂啦！咖啡包是最新的娛樂消遣方式，喝了會讓你更 high 一些，忘記一切煩惱喔！」

阿維對於來路不明的食品不敢輕易嘗試，朋友卻不斷向阿維表示「用了心情會變好，我又不會害你，又不犯法」，甚至說話嘲笑阿維膽小不敢嘗試，阿維實在無法抗拒，加上被朋友激怒，正當要撕開咖啡包時，警察突然開門臨檢，看見桌上多種咖啡包及新興毒品，將阿維及朋友們帶回警局偵訊，阿維才驚覺原來桌上的咖啡包是「毒品」。

毒咖啡包是一種混合型新興毒品，依據法務部法醫研究所統計，從 108 年 12 月起，發現國內 PMMA(俗稱強力搖頭丸)濫用致死率急遽增加，109 年新興毒品死亡案例計 143 件，以新興毒品與混合性用藥為最大主因，平均每案檢驗出 3.7 種新興毒品。此類新興毒品常偽裝成即溶咖啡包、奶茶包等，且跟隨年輕人潮流，包裝堆陳出新，並以各種行銷手法，製造噱頭，降低民眾警戒性，施用者為達到更快效果，越用越多，導致體內藥物劑量過高，出現幻聽、幻覺，並可能做出危險行為，如：墜樓，甚至出現神智不清、呼吸抑制、心律不整，嚴重致死。

請大家要多關心周遭朋友及家人，若發現親友有以下異常徵兆：

1. 房間與身上有特殊異味
2. 情緒化、易怒、精神恍惚
3. 與家人朋友借錢次數增多
4. 交友複雜、談話間夾雜暗號
5. 行為鬼祟，門窗緊閉躲在房間
6. 沒感冒卻流鼻涕，鼻周圍有粉末
7. 食慾減少、體重減輕、作息改變、昏睡不起



可撥打 24 小時免費戒毒諮詢專線 0800-770-885(請請您，幫幫我)，由專人提供諮詢及藥癮戒治服務。

### 新興毒品是近年來新起之濫用藥物的統稱。

1. 常見的新興毒品包括：強力搖頭丸 PMMA、搖頭丸、搖頭丸、FM2、GHB、笑氣、K 他命、喵喵、類大麻……等等，種類繁多，依聯合國毒品與犯罪辦公室的通報資料顯示，迄去年 5 月止，新興毒品已上升到 942 種。
2. 由於新興毒品常出現於酒吧、KTV、舞廳、網咖、私人聚會(Home Party)等年輕人玩樂的場所，所以這些毒品又被稱為「俱樂部用藥」或「娛樂性用藥」。
3. 使用這些毒品者往往誇大效用來掩蓋其副作用，忽視其成癮性以及對當事人造成之危害。大部分是合成藥物，毒性較不明確，剛用時毒性不像傳統毒品般明顯，所以常讓吸毒者深陷毒害而不自知。
4. 法務部法醫研究所新興毒品死亡案例統計，平均死亡年齡低於 29 歲，吸毒者常混用多種毒品，平均一名死者身上有 4.6 種毒品，驗出比例最高者為 K 他命。

## 染上毒品 你會跟他一樣！

腦出血休克致死

腦洞大開沒藥醫

幻視幻聽、語無倫次

肺部老化 變種殺人變

心臟衰竭

心臟到生不如死

自尿布 玻璃心碎滿地

泌尿塊、膀胱萎縮

新興毒品多為二、三級混合性毒品，危險性更高，嚴重會致死！