



仁和同心園週刊

發行人：校長 張美珍

發行學校：桃園市立仁和國民中學

企劃：教務主任秦秀媛 學務主任陳佩祺

輔導主任梁家雍 總務主任洪志文

總編輯：學務主任 陳佩祺

編輯：幹事 吳美慧

創刊日期：95/2/10

校務報導

- 八年級好書推薦比賽收件截止：4/13(二)
- 八校外教學檢討會：4/13(二) 12:30 於會議室
- 七、八年級教室布置評分 4/13(二)-4/16(五)
- 七、八年級班會聯課活動-導師(5)
- 八年級社區高職參訪：4/14(三)
- 第 5 次課綱推動小組會議：4/16(五) 第 1 節
- 第 5 次課發會：4/16(五) 第 2 節
- 本校 110 學年度體育班招生中~簡章請洽警衛室索取或學校首頁下載(考試日期 4/24)

校園榮譽榜

第 7 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	710	813	915
第 2 名	709.711	808	904.914
第 3 名	705	815.810.806	916.902

第 7 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	705.711	812	906
第 2 名	710	813	914.918
第 3 名	702	806	902.904.916

環境教育

標準的綠建築

都市綠洲 ACROS 山 (喜愛日本臉書)

一位日本建築師，於福岡建築 ACROS 山在 1995 年建好時，說「這座建築在 60 年後會成為森林」，當時被取笑了一番，結果才過了 25 年，預言就成真了，還成了野鳥與小動物的棲身地！到底再多 35 年後會這裡會變成？

「ACROS 福岡塔梯花園」，又稱「ACROS 山」是福岡市中心模仿山的概念建造的大規模可攀登的展望台，屋頂種植有綠化。高 60m，共 14 層，第 14 層的屋頂只有週末開放。



供小動物棲息 有如森林的福岡建築

網友25年前幻想成真 成為綠洲的ACROS山

輔導教育專欄

刺蝟的秘密

學習電子報

森林裡，狐狸對刺蝟的美味垂涎已久，無奈刺蝟一身刺，狐狸一靠近，刺蝟蜷成一團，狐狸再狡猾也無計可施。刺蝟和野兔是好朋友，野兔為躲避危險只有拚命奔逃。

有天，刺蝟和野兔聊著天，野兔羨慕地說：「你這身鎧甲真是好，狐狸都不能傷害你，那像我腿都要跑斷了。」刺蝟禁不住野兔的吹捧，忍不住對野兔說：「其實啊，我的鎧甲也不是銅牆鐵壁，當我全身蜷起時，腹部有個小眼不能完全蜷起。如果往這吹氣，我受不了癢，身體就會打開。」野兔十分驚訝。刺蝟又說：「你一定要幫我保守這個秘密，千萬不能讓狐狸知曉，否則我就完了。」野兔信誓旦旦的說：「我們是好朋友，我就是死也要為你保守這個秘密。」

沒多久，野兔不幸被狐狸逮住了。就在野兔快被吃掉的那一刻，野兔想起了刺蝟的秘密，便對狐狸說：「我知道你很想吃到美味的刺蝟，你若是放了我，我就告訴你如何吃到。」狐狸想了想：「諒你也不敢騙我，便放開了野兔。」結果，刺蝟被狐狸咬住柔軟的腹部。刺蝟絕望的吶喊：「野兔你為什麼出賣我？」但卻已悔之晚矣。

是誰出賣了刺蝟的秘密？害刺蝟丟了性命？在充滿艱辛的人生道路上行走，在競爭激烈的職場打拚，自己的秘密便是自己的弱點或隱痛，唯有很好的守住自己的秘密，才能更好的行走在人生道路。

關係到自己正常生活甚至於生命的秘密，自己都不能好好保守，又怎麼能要求別人替你保守呢。

健康加油站

近視雲小心！超過 600 度會有併發症

Heho 健康

近視」沒有生命危險，也不會馬上失明，但對於眼睛的傷害非常大的，尤其是高度近視（超過 600 度以上）的人，得到白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑部病變的機率比一般人大好幾倍。



如何避免視網膜剝離、黃斑部病變？

視網膜受損，主因是「被拉扯而變薄」及「太勞累」，所以應該從「讓眼睛肌肉可以放鬆」開始練習。要放鬆肌肉，可利用熱敷或輕度按摩（沿著眼眶的範圍按摩，順時針、逆時針各 3 圈）運動來達成。

如何避免白內障

白內障，主要是眼睛接觸到太多有害光線，建議可透過「戴墨鏡」來防護眼睛，多吃些抗氧化的食物（含葉黃素、蝦紅素的蔬果，適量補充維生素 A、C、E 等，像是玉米、深綠色蔬菜、海藻）

如何避免青光眼

眼壓高也是青光眼的危險因子之一，通常會覺得眼壓高，是因血壓升高，除了按摩、熱敷、多吃抗氧化蔬果之外，建議可以透過適度的運動（有氧運動）來降低眼壓。

少年法律專欄

電子煙危害

健康 2.0/國家網路醫藥/照護線上

你還在自以為優雅的抽電子煙？北區一名 30 歲的男子，抽傳統香菸 10 年，後來改抽電子煙後幾個月，出現咳嗽又喘、痰多、呼吸不暢症狀，還全身皮膚瘋狂發癢、脫皮而多次住院，不僅搞壞免疫系統，居然還需要使用化療藥物降低免疫力來控制病情。



吸菸有害健康

台北市立聯合醫院胸腔科醫師蘇一峰醫師指出，不少國際學者與重量級期刊都跳出來說話，表明電子煙對人體的危害相當可怕！研究發現，使用尼古丁電子煙不只會造成致死性的肺炎，還有許多肺部疾病，根本不能減少菸害，也不能幫助戒菸。

電子煙對青少年的 5 大影響-臺灣青少年醫學暨保健學會理事長詹其峰醫師也表示，青少年被電子煙「鈎癮」後，至少產生 5 大影響：

1. 尼古丁成癮

電子煙以添加化學香精來誘使青少年上鉤嘗試，許多電子煙液內添加高濃度的尼古丁鹽，比一般尼古丁作用更強，更易上癮，一旦停用便會產生「戒斷症狀」，變得易怒、焦慮、坐立難安、無法集中注意力。且尼古丁會促進腎上腺素分泌，讓血壓上升，心跳加快，脂肪代謝異常，形成血栓，對心血管系統有非常不利的影響。

2. 影響腦部發育

青少年是大腦發育的重要階段，此時期使用來自紙菸或電子煙的尼古丁，都會刺激大腦，造成青少年頭痛、易怒焦慮、學習障礙、情緒波動，甚至腦部發育遲緩等永久傷害。

3. 提高誘發癲癇、哮喘、肺部發炎等疾病的機率

電子煙使用者心肌梗塞的機率會增加 1.8 倍，和糖尿病患者一樣高。瑞士實驗室研究發現，全球最暢銷的加熱式菸品，在攝氏 100 度時就會產生「異氰酸酯毒素」劇毒類，一旦被吸入或是接觸到皮膚都會對人體造成巨大傷害。

4. 變成雙重菸品使用者

原本不吸菸的青少年使用電子煙後，未來吸菸的機率提高 6 倍，最後為「雙重」、甚至「多重」的尼古丁產品使用者，危害比單一菸品還大。

5. 濫用大麻

美國醫學會兒科期刊研究指出，使用過電子煙的青少年將來吸食大麻的機率提高 3.5 倍，其中 12-17 歲的青少年濫用大麻機率最高，確認電子煙是青少年濫用大麻的原兇。

