



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

- 英文教研會：4/19(一)
- 八年級國語文競賽：4/21(三)
- 七八年級班聯課-社團(4)：4/21(三)
- 九年級 1-6 測複習考：4/22(四)-4/23(五)；當日課輔、學習扶助正常進行
- 九年級校外教學探勘：4/22(四)-4/23(五)
- 110 學年度體育班招生考試：4/24(六)
- 110 學年度新生報到既編班測驗：4/25(日)

校園榮譽榜

第 8 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	711	808	910
第 2 名	705. 709	813	915
第 3 名	701. 707	810. 812	904. 908

第 8 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	709. 710. 711	808	904
第 2 名	701. 702	810	910. 914. 915
第 3 名	705	802. 812	906

環境教育

海龜便便 (ET today 新聞雲)

Youtuber「海龜痴漢」對海洋生物很感興趣，常下海拍攝。幾年前到小琉球潛水時，他目睹一隻海龜拉出了一坨「塑膠便便」，自此決定開始蒐集研究海龜糞便裡頭都有些什麼。沒想到，蒐集超過百條的海龜便便中，竟有 7 成以上都含有人造垃圾，讓人深感海洋污染的嚴重性。

「海龜痴漢」指出，小琉球的綠蠵龜多以藻類為主食，糞便中常參雜些沒有消化完全的海藻，「除了正常的食物之外，最常見的就是人為製造的垃圾，其中又以類似魚線或者是塑膠繩和塑膠碎屑最常見。」

2016-2020 年間，蒐集了 105 條海龜便便，其中 75 條含人造物，表示有 71% 海龜吃到了不該吃的東西。此外，他也發現海保署 2019 年海龜擱淺報告顯示，解剖 85 隻死亡海龜，有 52 隻的消化道內有人造物，比例為 61%；屏東海生館 2019 年收容的 24 隻海龜的糞便中，含人造物的比例更高達 100%，顯示人為活動對海龜的衝擊。根據統計，海龜糞便裡頭的廢棄物，第一多就是塑膠(軟、硬塑膠皆有)，還有橡皮筋、水果網袋等，甚至有「芭比娃娃的頭髮」。

海龜是很古老的生物，牠們的祖先曾和恐龍共存於地球，而今卻因人類過度開發，大規模的漁業活動，以及全球暖化、海洋汙染等因素，讓海龜族群越來越少，甚至瀕臨絕種，「海洋和我們的生活息息相關，我們日常的一舉一動、所做所為，其實都會影響到海龜、海洋生物，或是海洋環境」，其實，只要每個人都願意付出一點，就能讓海洋更乾淨喔。



保護碧水藍天，共建綠色家園。

輔導教育專欄

仇恨寫在沙灘；恩惠刻在石上

學習電子報

美國鄉下某間學校的老師，寫信給福特汽車會長：「我們學校很需要一架鋼琴，懇請您資助我們。」不久收到回信，信封裡只有一百美元。

一般人也許大失所望，埋怨福特汽車會長小氣，但是這位老師並不沮喪，就拿這一百美元購買品質優良的花生種子，殷勤地在學校種植。

那年，花生收成大好，獲得可觀的利潤，因此，第二年撒下更多種子。幾年後，這位老師拿賣花生的錢，買了鋼琴。



她將感謝信及部分收成的花生寄給會長，並在信中提到：「我用會長捐助的一百美元購買花生種子並有了好收成，賣得好價錢，終於買下一架鋼琴，非常感謝您的資助。」

後來，會長回信，同時附上一萬美元的支票。信上寫著：我以妳這樣的老師為榮。請我們資助的人很多，不少人埋怨我只給小額奉獻，甚至不屑一顧。但是，妳不但感謝我，還送我花生作為禮物，令我深受感動。隨信附上一萬美元支票，做為學校未來的發展基金。日後若需要補助，請妳盡量申請，不論金額多寡，我都樂意奉獻。

如果不懂得感謝，將別人的幫助視為理所當然，一旦沒有達到期待便更加批評，這是因為靈魂深處的感恩泉源已經枯乾。記住：仇恨要寫在沙灘；恩惠要刻在石上。

健康加油站

10 種增強記憶力的食物(上) (康健雜誌)

1. 藍莓、草莓

科學家發現，藍莓所含的強力抗氧化物對減緩老化、活化腦力和增強記憶力有幫助。動物實驗也發現以藍莓、草莓、菠菜等餵食老鼠，牠們在運動神經功能、記憶力和認知能力等方面都得到較高分。葡萄、櫻桃及草莓等莓類水果，也有類似效果。

2. 深海魚

魚油中所含的 omega-3 脂肪酸不但能保護心臟、預防中風，更是讓你頭腦靈光，記憶力佳，而且快樂不憂鬱的「聰明食物」。

omega-3 中的 DHA 是神經細胞膜中非常重要的成分，可維持大腦神經傳導功能正常運作，幫助腦部細胞運送營養並清除廢物。所以，吃魚不但能提高記憶和學習能力，還能預防記憶力衰退。



3. 全麥麵包

全穀類富含維生素 E 及 B1、葉酸、菸鹼酸等，全都是維持正常大腦機能必要的營養素。研究亦指出，若每天能以全麥麵包、早餐穀片、麥片來代替白吐司、白米飯等精緻主食，就可以使血液清澈，減少動脈阻塞情況，降低 30~40% 中風的危險。

4. 菠菜

營養價值極高、被稱為「蔬菜之王」，含大量維生素 C、E、β 羅蔔素等抗氧化物質，可保護腦細胞不受自由基損害，減少阿茲海默症。



5. 堅果

堅果的油脂含量雖高，卻是護心又健腦的好食物。因為它所含的是單元不飽和脂肪，有降低膽固醇的功能，而且還有豐富的維生素 E、硒等抗氧化物質，保護腦細胞不受到自由基的損害。

堅果類中還含有一種礦物質——硼，能影響腦部的電流活動，使人的反應變得更靈敏。

安全教育專欄

自行車騎乘小叮嚀

全國自行車單一總入口網

近年來，騎乘自行車已是一項流行的休閒活動，在騎乘自行車享受破風快感的同時，也要具備良好的觀念和注意騎乘安全喔！

正確騎乘技巧



正確煞車技巧

1. 適當的剎車距離
多利用點煞的方式；切記不要長時間持續按住煞車，因為會使煞車塊過熱，造成煞車力降低，發生危險！
2. 剎車技巧
雙手同時剎車，只煞後輪易打滑，只煞前輪易翻車。

正確騎乘觀念

1. 隨時補充熱量，才有持續運動的動力，千萬別讓自己處於飢餓的狀態。
2. 隨時補充水份，別等感覺口渴了才喝。
3. 適當的休息，以定時或定距來衡量是否進行休憩，如每 15-20 公里休息一次，每次休息時間建議維持固定，並記得舒緩身體。
4. 預防抽筋，多補充含鈉鉀成分的食物或飲料(如：香蕉)
5. 要防曬，別怕麻煩而不預防，這是防曬傷不是防曬黑的。
6. 保持下檔的乾淨及清爽。

騎乘安全須知

1. 專心騎乘！
2. 養成熱身運動，以防運動傷害。(循序漸進，確保安全)
3. 尊重路權！靠路邊騎乘。
4. 注意後方來車及停在路邊的車子。
5. 表明你的行進動向，就如開車一樣變換車道。
6. 注意力分配 前 30~40% 後 70%~60%。
7. 回到柏油路上時，注意路面高低落差。

自行車安全設備

