



# 仁和同心園週刊

## 校務報導

- 八年級班會聯課活動(導師 5)：11/11(三)
- 體育競賽週-七年級路跑活動：11/11(三)
- 近日天氣轉涼，請同學注意保暖並保持室內環境通風
- 為維護交通安全，請同學過馬路時務必行走於斑馬線，勿任意穿越

## 校園榮譽榜

恭喜本校 904 呂咨萱、813 簡秀宸 同學榮獲「108 學年度品德教育實踐獎-入選獎」

**904 呂咨萱**：由爺爺奶奶扶養長大，在家對長輩恭敬孝順，在校待人謙和有禮、努力追求精進自我，堪為同學之表率。

**813 簡秀宸**：做事認真負責、自我要求高，對於師長所交付的各項任務使命必達、待人禮、人際關係極佳。



### 第 10 週 整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	709.714.715	817	915
第 2 名	707.710.711	808	914.918
第 3 名	-	806.812	909.910.913

### 第 10 週 秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	703.704 705.710	808	904.906 909.915
第 2 名	702	810.812.817	-
第 3 名	711	806.814	-

## 環境教育

45 分貝秘境！世界首座寧靜公園在陽明山

(ETtoday 新聞)

陽明山國家公園獲得「國際寧靜公園」(Quiet Parks International) 組織認證，於 109 年 6 月 5 日正式成為世界第一座都會寧靜公園！

目前規劃以夢幻湖山徑為指標，人們來到這裡要「把聲音還給大自然」，整體環境音量約在 45 分貝以下。亞東醫院心理科主任陳俊霖表示，現代人的腦袋很容易受到外界干擾而吵雜，久而久之對心理健康有很大的傷害，國家公園是個很好的時空，可以享受片刻寧靜，當夠安靜時，腦波就會平靜下來。

「國際寧靜公園」(QPI) 於 2019 年成立，該組織的 Gordon Hempton 在 2018 年來到台灣的陽明山，發現這裡的聽覺範圍可超過一千平方英里，像這樣能安靜的聆聽自然的地方已經不多了。

經過該機構的研究、調查及公部門的協力推動，陽明山國家公園成為世界第一座獲得認證的「都會寧靜公園」。但認證僅約 3-5 年效期，獲證後才是工作的開始，需要很多人一起共同維護，才可能繼續認證。

### 陽明山夢幻湖



ETtoday 新聞雲

## 輔導教育專欄

### 狐狸吃雞

學習電子報

有一隻狐狸，很喜歡吃雞，但又不想每天四處追著雞跑。總在想著有沒有什麼辦法，不用那麼辛苦就天天都有雞可以吃。

有一天，狐狸來到一處懸崖邊，望著天空又在想著雞自己送上門來給牠吃的白日夢時，牠看到了遠處天邊有一隻老鷹正在飛翔。

看著遠方的老鷹，又看了眼前的懸崖，狐狸靈光一閃，在懸崖上寫了一個牌子：如果你不勇敢跳下去，怎會知道自己不是一隻老鷹呢？

接下來的日子.....

狐狸每天在懸崖底下，吃著懷抱老鷹夢想跳下懸崖的雞。

這個故事告訴我們：看

FB、LINE 等網路文章是需要「智慧」的，因為很多都是狐狸寫的！

## 健康加油站

### 注意力不集中變健忘？5 種對抗腦霧方法！

(圖/圖來源：HEHO 網站)

有時感覺腦袋昏昏沉沉，好像要做些什麼但轉身就忘了，這時候可能是「腦霧」在作怪！腦霧只是種症狀，而非疾病，適當調整就能夠走出迷霧。

#### 腦霧是什麼？

一種大腦退化的狀態。腦袋彷彿處於迷霧中，難以專注、昏昏沉沉、思考緩慢又容易忘事。

只是大腦當機！不是永久傷害！

#### 5 種對抗腦霧的方法

- 1. 靜心冥想練習**  
有意識地放鬆，讓大腦靜下來，提升專注力與睡眠品質。
- 2. 睡眠充足**  
以充足深層睡眠協助大腦修復。
- 3. 地中海飲食**  
少吃加工食品和高油高糖，多吃原型食物多喝水！多吃蛋白質、深綠蔬菜、水果與堅果。
- 4. 保持運動習慣**  
身體多動就能產生保護大腦的作用。
- 5. 精油療法**  
迷迭香精油的香氣能提升腦部部分表現。

#### 改善腦霧現象也可降低失智的風險，祝大家成功驅散腦袋裡的迷霧

Go AWAY!

#### 5 種補腦好食物降低失智風險

- 綠色蔬菜**：菠菜、芥藍、花椰菜等含有豐富葉綠素，能降低認知能力下降。
- 茶與咖啡**：咖啡因有助於提升心電圖變異，但過量飲用。
- 核果堅果類**：核桃有助改善記憶力，堅果能保護大腦。
- 莓果類**：莓果富含類黃酮，證實有助於延緩認知功能退化。

## 少年法律專欄

### 違法之案例分析

永昌法律事務所

#### 案例 1：駭客行為

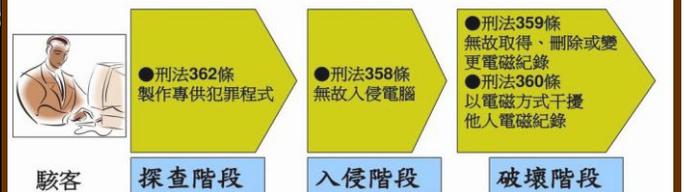
駭客小強某日意外發現線上遊戲有漏洞可以透過外掛程式迅速升等，於是徹夜將其虛擬角色從初等升等至最高等級，並以外掛拿到很多虛擬寶物，隔日因感疲憊，遂駭入總統府網站宣布當日全國放假一天，請問小強的行為成立什麼犯罪？若對方和解後撤回告訴，小強是否仍有刑事責任？

因網路世代的崛起，民國 92 年我國刑法也新增了第 358 條至 363 條的妨害電腦使用罪章，其中網路遊戲外掛程式部分，由於加速、練功等程式，恐因分散式阻斷攻擊及封包洪流等，癱瘓電腦主機系統造成損害。因此，玩家駭客行為經遊戲公司舉證後即構成犯罪，不可不慎。

因此，如果小強使用的外掛程式主要是用來修改遊戲，以增強角色能力、持有道具裝備等，該行為因為必須以侵入主機伺服器方式竄改電磁紀錄等資料，此時已構成刑法第 358 條「無故入侵他人電腦設備罪」與第 359 條「無故取得刪除變更他人電腦紀錄罪」，只要遊戲公司提出告訴，並配合檢警單位全面清查關連者資料及遊戲歷程之下，恐怕難逃刑事制裁。刑法也新增第 361 條針對駭客入侵公務機關等系統，加重其刑至二分之一，加強保護國家電腦，所以小強駭入總統府網站宣布當日全國放假一天的行為，將另依刑法第 361 條加重其刑至二分之一。但為避免過度耗費司法資源，妨害電腦使用罪章於刑法第 363 條也明定為告訴乃論之罪，若對方和解後撤告，則並無刑事責任之問題。

### 網路、電腦犯罪相關法律責任

#### ● 刑法-妨害電腦使用罪章



#### 案例 2：霸王餐

花和尚跑去羊肉爐店點了一桌 2000 元酒菜，吃完故意不結帳趁店家不注意，從側門溜走，店家不甘損失報警處理並提出告訴，花和尚見東窗事發趕緊要求店家撤回告訴他馬上付錢，請問花和尚觸犯何罪？店家在花和尚付錢後能不能撤回告訴呢？花和尚不付錢的話，店家如何求償？

刑法第 339 條第 2 項規定：意圖為自己或第三人不法之所有，以詐術使人陷於錯誤，藉此而獲得財產上不法的利益或使第三人得之者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科五十萬元以下罰金。又詐欺得利罪未遂犯也處罰，刑法第 339 條第 3 項定有明文。

本案的情形花和尚意圖白吃白喝，至羊肉爐店家點食酒菜，吃完後花和尚就故意不結帳趁羊肉爐店家不注意，從側門溜走，因花和尚的行為主要是不想付酒菜錢，減少支出，而獲「不法利益」，故構成刑法第 339 條第 2 項詐欺得利罪既遂犯。本罪是「非告訴乃論之罪」，羊肉爐店家得以「被害人」身分向地檢署提出「刑事告訴」；或逕自以「被害人」身分向地方法院刑事庭提出「刑事自訴」。因本罪是「非告訴乃論之罪」，所以一旦提出之後，就不得撤回告訴。又羊肉爐店家因花和尚的詐欺得利罪犯行而受損害，店家係被害人受有財產損失，可另依民法第 184 條「侵權行為」的規定，向花和尚請求損害賠償。

### 認識地中海飲食

每月：紅肉、甜點、罐頭、堅果與豆類、家禽類、海鮮魚類、乳製品、橄欖油、水果、蔬菜、全穀類

每週：(Icons for various food items)

每天：(Icons for various food items)

飲食減鹽或以香草替代 | 可適量飲用紅酒 | 規律運動 | 多喝水

更多資訊請上 健談 havenary.com