



仁和同心園週刊

校務報導

- 109 學年度品格之星(禮貌之星) 頒獎：11/16(一)；與校長有約：11/19(四)
- 七. 八年級班聯課-社團(7)：11/18(三)
- 八年級職群試探(5)：11/18(三)
- 桃園市學生音樂比賽-木管五重奏：11/18(三)
- 課綱推動小組會議(2)：11/20(五)第 1 節
- 48 屆校慶運動會競賽規程及報名表，已公告於學校首頁

榮譽榜

第 11 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	701.702 709.711	812	904
第 2 名	-	806.808.810	902
第 3 名	-	807	915.914.909

第 11 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	701	814	906.909 911.915
第 2 名	711	808	-
第 3 名	709.710	802.805.810	-

環境教育

海洋生物的萬聖節

(海巡署)

如果打扮成可怕的模樣，是人類慶祝萬聖節的方式，那麼對許多海洋生物來說，每天都是「可怕的萬聖節」。

依據學者估算，一年有逾 1,270 萬噸塑膠垃圾流入海裡，即使努力淨灘，每年也僅能清回約 8,000 噸的垃圾。

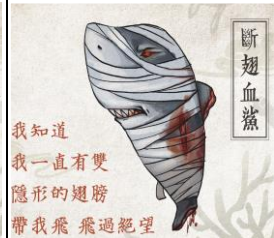
那些我們使用過的寶特瓶、吸管、塑膠袋，一個個成了海洋生物的噩夢。無論是呼吸、進食還是移動，都得面對致命的危機，因為牠們的鼻腔會插入吸管、身體會纏上漁網、胃裡會有滿滿的垃圾……。

當我們一次又一次的亂丟垃圾，毫無顧忌的使用著塑膠產品，開心的吃著看似珍貴卻殘忍的食材(魚翅)時，請想想這些早已傷痕累累的海洋生物，以及我們的地球還能承受多久。

萬聖節這天，海洋生物們不需要糖果，只希望可以好好的活著……。



來自人類的-垃圾腸胃手術



輔導教育專欄

人生三處

學習電子報

一、【看人長處】

人無完人，每個人都有缺點，如果你總是盯著別人的缺點不放，你們的關係肯定好不了，反之，學會換位思考，多看別人的優點，你就會發現，越看別人就越順眼，就能與人處好關係，就懂得用人所長。

二、【幫人難處】

就是在別人困難的時候，伸出你的援助之手，可能是舉手之勞，也可能需要一定的付出，只要力所能及就做好，錦上添花，不如雪中送炭。

人在春風得意的時候你幫他，他不一定會記得你。在別人有難的時候你給予了幫助，人家會記你一輩子的好。

在你有困難的時候，人家也會同樣幫助你，你的路才會越走越寬。比如人生中常常遇到的一些事，生病住院、紅白喜事、天災人禍等等，你的幫助、你的一聲問候、甚至是一條簡訊，都會猶如春風水暖，徹底拉近彼此間的心理距離。

三、【記人好處】

就是要常懷感恩之心。要知道，每一個人從出生到死亡，每一點進步、每一滴收穫，都離不開父母、家人、朋友的幫助。永遠記得別人的好，才能每天擁有陽光，每天都有朋友相伴，終生都有幸福相隨；相反，總是記得別人的不是，只會苦了自己。



研究：長期負面思考，失智症風險大增！醫師教你 6 秒鐘轉換情緒

(yahoo 新聞/健康 2.0)

你總是會負面思考事情？小心影響的不只身心，還會提高失智症風險！近期阿茲海默症協會旗下期刊《Alzheimer's & Dementia》發表一項新研究，發現持續性負面思維的人，認知能力會下降，提高阿茲海默症的風險。

林口長庚吳昌騰醫師，呼籲大家做好情緒管理，並教導大家通過以下幾點技巧來緩解負面情緒：

1. 接受情緒

遇到挫折問題時，想想別人會不會也因此困擾，別人、自己會如何解決，試著接納自己的情緒。

2. 轉移注意

當有負面情緒時，不要身陷其中，試著讓自己做些別的事，比如聽音樂、運動、看書，從中獲取快樂和成就感。

3. 主動找人傾訴

當有負面情緒時，找親朋好友談談自己遇到的困難，通過傾訴把情緒發洩出來，也是緩解不良情緒的好方法。

4. 自己重新定位

每個人都有自己的優點，當看到別人成功，自己不應陷入焦慮，應該重新思考自我定位。

5. 有充足睡眠

充足睡眠能緩解疲勞，降低壞情緒對人體的影響。

6. 適時深呼吸

當你處於壓力狀態時，記得要放慢呼吸。深呼吸並耐住性子等 6 秒鐘，這一方法能平衡任何情緒，如此才能做出正確的決定和行動。

7. 平日多做有氧運動

有氧運動具有很好的抗抑鬱和焦慮的作用，同時對緩解壓力也有極大好處。健走跑步、騎車、游泳等有氧運動是最佳選擇。

少年法律專欄

公開私人對話截圖 小心吃官司

國語日報/劉得治律師

時事剪輯

阿祥和品璇是同學，每天下課兩人一回家就相約上線玩遊戲。日復一日，他們在遊戲裡一起組隊、刷副本，憑著兩人卓越的遊戲策略及技巧，漸漸玩出成就，並成為伺服器裡的話題人物。由於他們在遊戲內的等級提高，透過副本取得的虛擬遊戲寶物，即使在真實世界中也價值不菲。此後一段時間，他們除了享受遊戲，更一起做起虛擬寶物買賣的生意，賺了不少外快。

卻因為從一次副本中，獲得價值連城的虛擬寶物，讓兩人的關係產生質變。他們為了虛擬寶物獲利分配的比例爭執不下，更從摯友變成仇人。阿祥還憤而在臉書上張貼與品璇的 LINE 對話紀錄、電話及照片，讓網友一起評理。

IQ 動動腦

阿祥隨意張貼他與品璇的對話紀錄讓大眾觀看，犯法嗎？

法源探索

依《個人資料保護法》第 20 條第一項規定：「非公務機關對個人資料之利用，除第 6 條第一項所規定資料外，應於蒐集之特定目的必要範圍內為之。但有下列情形之一者，得為特定目的外之利用：一、法律明文規定。二、為增進公共利益所必要。三、為免除當事人之生命、身體、自由或財產上之危險。四、為防止他人權益之重大危害。五、公務機關或學術研究機構基於公共利益，為統計或學術研究而有必要，且資料經過提供者處理後或經蒐集者依其揭露方式無從識別特定之當事人。六、經當事人同意。七、有利於當事人權益。」不論是自然人的姓名、職業、聯絡方式、社會活動，及其他得以直接或間接方式識別該個人的資料，都被《個人資料保護法》所保護，非公務機關利用該資料，也必須在特定目的必要的範圍內；此外，依同法第 41 條規定，使用個資時如果損害到當事人，可處 5 年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。

阿祥僅因為與當事人有交易糾紛，就公開對話紀錄，讓品璇的姓名、電話，可被網友與其他資料對照而識別特定個人，造成品璇的困擾；況且，阿祥只是為發洩情緒，卻帶有損害品璇的意圖，並非增進公共利益。綜合以上所述，阿祥的行為已犯法了。

群組發文泄憤 代價大



專家說法

依照刑法第 309 條第一項規定，公然侮辱人者，處拘役或 300 元以下罰金。對於公然侮辱的認定，是指行為人在不特定或多數人得以共見共聞的狀態下，為使他人感到難堪，而使用言語、文字、圖畫或動作等，表示不屑、輕蔑或攻擊，並且達到貶損個人人格與尊嚴的程度。

在網路留言板如 BBS、FB，或是通訊軟體如 LINE、WECHAT 群組聊天室中的發言，由於群組是多人一起共用，除非是一對一的私密訊息，否則三人以上可接收到的訊息，法律上就會認為具備公開場合的情狀，如果隨意在群組中罵人「白痴」、「腦殘」，貶低他人人格，當心會觸犯公然侮辱罪責。