



仁和同心園週刊

校務報導

- 人類乳突病毒疫苗 (HPV 疫苗) 接種：11/2(一) 13:00-15:30 於體育館
- 本週為廢乾電池暨資訊物品回收競賽週，收件時間為 12:30-13:00，請依規定時間送件 (七年級一、二/八年級三、四/九年級四、五)
- 教室布置評分週 (九年級)/特教宣導教育週
- 藝文競賽 (健康促進、禁菸反毒拒檳、交通安全) 各班參賽作品請於 11/2 繳交訓育組
- 七八年級班聯課-社團 (6)：11/4(三)
- 自治市長交接：11/6(五) 朝會時間

校園榮譽榜

第 9 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	709	812.813	904.918
第 2 名	711	808	914
第 3 名	710.714	815.817	902

第 9 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	709	808.810	915
第 2 名	711	805.812	906
第 3 名	702.705.710	806.814	904.909

環境教育

[非廣告] 減少網購垃圾量，就要選「網購包裝減量標章」電商！

近年來電子商務盛行，大家早習慣網路購物，但為保護商品，許多商品被過度包裝，根據統計每年網購使用超過 8 千萬個包裝箱！因此，環保署在 2019 年公布「網購包裝減量標章」，跟電商合作，藉此減少網購包材。

環保署啟動的網購包裝減量計畫，目前跟 12 個知名網購平台合作，預計在一年減下 1,700 公噸的包材。參與計畫的網購平台包括 PChome 線上購物、蝦皮 24h、momo 購物網、Yahoo 奇摩購物中心、Yahoo 奇摩超級商城、博客來、生活市集、PChome 商店街、神腦生活、台塑購物網、IKEA、台糖易購網。

「網購包裝減量指引」規範包裝材重量應低於包裹總重 10%，且封箱膠帶長度要低於包裝箱長度高度總和的 2.5 倍。2020 年底目標達成包裝材單一可回收材質 (紙或 PE)、包裝箱 (袋) 使用 100% 回收紙或 25% 塑膠再生粒料製作、紙板保持原色、印刷面積小於 50%、包裝箱 (袋)、緩衝材、膠帶不使用 PVC 等。

網購新攻略

認標章・包裝減量很簡單

- 獲頒標章之網購平台 -

蝦皮 24h, senaonline, PChome 24h 購物, momo, YAHOO! 購物, 博客來, YAHOO! 超級商城, PChome 商店街, 生活市集

包裝減量 環保材質 循環包裝

輔導教育專欄

六個漢字拆開念，道盡六種人生 (下)

4. 「舒」：捨得給予別人
「舒」字，左邊是捨得的「捨」，右邊是給予的「予」，就是捨得給予的意思。所謂「舒心」，就是「捨得給予別人，自己就能收穫快樂」。

5. 「道」：首要的，是邁開腳去走
「道」字，由一個「走」字底和一個首要的「首」字組成。這告訴我們，要走出一條人生之「道」來，首要的，是邁開腳去走。
理想很重要，信念很重要，毅力很重要，堅持很重要，機會很重要……但如果你不邁開腳去走，不去行動，這一切都將等於零。

6. 「患」心多，不是好事
「患」字，上面是一個「串」，下面是一個「心」，連起來就是一「串」的「心」，也就是心多的意思。
一個不能「一心」對待得失的人，這也想要、那也想要，這也怕失去、那也怕失去，怎麼不會心生憂慮呢？
一個不能「一心」對待做事的人，這也想做、那也想做，三心二意，怎麼可能做成事呢？
一個不能「一心」對待別人的人，對別人總是多疑、猜忌，不做坦蕩蕩的君子，而做長戚戚的小人，怎麼會是一個健康的人呢？

健康加油站

面對瘦肉精豬肉襲來！民眾該如何自保？

專家：這 5 大族群應少吃 (heho 健康/圖：今健康)
台灣人吃豬肉的量大於國外，常見的排骨酥、滷肉飯、小籠包等都是豬肉製，20% 的豬肉用於加工像是肉鬆香腸，這些可能讓「瘦肉精」吃下肚。
根據食藥署公布風險評估報告認為「食用瘦肉精」風險是「可接受」，但專家提醒 5 大族群需當心。
萊克多巴胺是瘦肉精的一種，在臺灣是禁止使用的藥品，依法不得檢出。北市聯合醫院胸腔內科蘇一峰醫師說：「萊克多巴胺是乙型交感興奮劑，主要會有兩個主要作用 (1) 讓支氣管擴張 (2) 讓心跳變快 (等於是強心劑)，以前被當作氣喘藥物，但為什麼後來不用，就是因為它除了會擴張氣管，還會出現影響心臟的副作用。」
這樣的藥物，目前被畜牧業拿來增加蛋白質肌肉量，蘇醫師說：「如果吃這些肉可能會讓人暴露在強心效果的藥物下，且長期使用對心血管不好的人，會有不好的影響。」

5 大族群應少吃含瘦肉精的豬肉
(1) 小朋友 (2) 孕婦 (3) 坐月子婦女
(4) 心肺功能差患者 (5) 心血管患者

什麼是瘦肉精？對身體有何影響？

瘦肉精種類眾多，常見加入家畜飼料中，可增加瘦肉，減少脂肪。製成食物有所殘留，恐對健康帶來影響！

常見影響

- 噁心
- 頭暈
- 心悸
- 胸悶
- 血壓上升
- 增加心血管疾病風險 (如心臟病、腦中風等)

資訊來源：長庚醫院腎臟科主治醫師顏宗海醫師

安全教育專欄

自行車法規懶人包

Q：什麼是自行車？
A：俗稱的自行車，在現行法規裡屬於「慢車」。包含：
1. 雙輪腳踏車
電動輔助腳踏車 (人力為主，電力為輔，極速 25m/小時，低於 40kg)
2. 電動自行車 (審驗合格，極速 25m/小時，低於 40kg)
3. 三輪以上人力車 (三輪客貨車、手拉推貨車，需登記領證照，違者罰 300 元)
4. 三輪以上獸力車 (牛車、馬車、驢車、雪橇狗車…)，需登記領證照，違者罰 300 元)
Q：自行車可以騎在騎樓、人行道嗎？
A：原則上不行，除非主管機關在騎樓或人行道上有劃設標線。違規使用罰 300-600 元。
Q：可以在公園裡騎自行車嗎？
A：不行。勸導無效罰 2000 至 10000 元。
Q：腳踏車在道路上如何通行？可以逆向嗎？
A：有自行車專用道路段，就必須在專用道內行駛；沒有專用道時應靠右側路邊行駛，不可以進入快車道，左轉需兩段式，不可以逆向。違規罰 300-600 元。
Q：自行車可以騎斑馬線嗎？
A：騎乘時應該按慢車交通號誌或紅綠燈行走，牽車時才可遵從行人號誌在斑馬線行走。違規罰 300-600 元。
Q：自行車有速限嗎？
A：和汽機車一樣以路段速限為準。違規罰 300 至 600 元。
Q：自行車要如何停放呢？
A：有劃設自行車停車區的時候要依順序停放，沒劃設的地方可以停在機車停車格。
Q：騎自行車一定要戴安全帽嗎？
A：1. 自行車可免戴 (戴合格安全帽可降低受傷風險)。
2. 電動自行車需戴安全帽，違者罰 300 元。
Q：騎自行車一定要有前後燈嗎？
A：晚上的時候要讓別人可以看到，要開燈且裝有反光版。違規罰 180 元。
Q：喝酒後騎自行車會被罰嗎？
A：酒精濃度超標 (0.15 毫克) 罰 600-1200 元，拒絕受測罰 2400 元。濃度超過 0.25 毫克可依公共危險罪送辦。
Q：騎自行車可以載人嗎？
A：三輪以上人力車不可以載超過兩人。電動自行車不得載人，違者罰 300-600 元。
Q：騎自行車可以使用手機嗎？
A：不行，也不可以邊騎邊打簡訊。違者罰 300-600 元。

108 年 10 月 1 日電動自行車新法

電動自行車

10/1 新法上路

最高限速 25km/h
違規處 900-1,800 元罰鍰

配戴合格安全帽
違規處 300 元罰鍰

不可擅自改裝
違規處 1,800-5,400 元罰鍰，並須改回原規格

不可酒駕
違規處 600-1,200 元罰鍰

不可載人
違規處 300-600 元罰鍰

交通部道安會
交安不能等，鄉鎮動起來

交通安全熊平安 GO