



仁和同心理園週刊

校務報導

- 九年級生涯宣導週：科系介紹暨興趣測驗施測(輔導室)
- 七年級社團活動(4)：11/6(三)
- 八年級性平教育宣導：11/6(三)6-7 節
- 七年級視力保健宣導：11/7(四)第 7 節
- 第七屆自治市長選舉開票：11/5 (二)
- 交接：11/11(一)

榮譽榜

第 10 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	708.713	816	905.911.913
第 2 名	714.710	810.809	903.907.914
第 3 名	715	804.814.815	-

第 10 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	705	804	913
第 2 名	708.710	816.814	908.911
第 3 名	706	806.811	902.907

環境教育

構樹

臺灣鄉間有許多具有經濟價值的樹木，其中有一種非常常見-構樹。構樹堪稱「萬能樹」，樹皮可當紙張、繩子及鈔票(又稱鈔票樹)的原料，葉片則可做為豬及鹿的飼料(所以又稱鹿仔樹)，公樹的長條形花束可入菜，母樹的紅色漿果味道香甜，是誘鳥植物。

構樹屬桑科落葉喬木，樹高可達 20 公尺。葉形多變(卵形、卵狀長橢圓形或心狀卵形)有葉柄，葉面則具有柔軟絨毛質，通常於初夏開花後結果。



公樹(雄花) 母樹(雌花果) 葉形多變

構樹是一種優良的先驅植物，分布廣(海拔 0-2500 公尺皆有其蹤跡)、適應性強、抗逆性強，能大量吸滯粉塵和吸收二氧化硫等有毒物質，非常耐煙塵，自生繁衍能力強，生長快速，因此可以作為工廠和礦山區的綠化用樹。

低碳生活 6 部曲



輔導教育專欄

我真的很不錯

網路文章

天天告訴自己一次，『我真的很不錯』！生氣是拿別人做錯的事來懲罰自己，發光並非太陽的專利，你也可以發光，愚者用肉體監視心靈，智者用心靈監視肉體，獲致幸福的不二法門是珍視你所擁有的、遺忘你所沒有的！貪婪是最真實的貧窮，滿足是最真實的財富，你可以用愛得到全世界，你也可以用恨失去全世界，人的價值，在遭受誘惑的一瞬間被決定，真正的愛，應該超越生命的長度、心靈的寬度、靈魂的深度！世上最累人的事，莫過於虛偽的過日子，當你能飛的時候就不要放棄飛，當你能夢的時候就不要放棄夢，當你能愛的時候就不要放棄愛，快樂不是因為擁有的多而是計較的少，如你想要擁有完美無暇的友誼，可能一輩子找不到朋友。你不能左右天氣，但你能轉變你的心情；好好扮演自己的角色，做自己該做的事！

健康加油站

減鹽增健康

(國健署/圖：健談、愛瘦身)

依據研究顯示，飲食中的鈉鹽攝取過多為血壓升高的主原因之一，減少鈉鹽的攝取，不論是一般人或是高血壓患者，均能降低血壓，使血壓下降，進而使腦中風之死亡率明顯的降低。

衛生署建議每日鈉總攝取量不要超過 2400 毫克(即食鹽 6 克)。減鹽訣竅：

拒當鈉美人

高鈉危機要當心

雞湯塊 1535 mg / 1塊	關東煮湯 600~1400 mg / 1碗	鱈魚香絲 1205 mg / 半包	市售麻醬涼麵 1109 mg / 1份
牛肉乾 1086 mg / 1包	鹽饅 984 mg / 4顆	蘇打餅乾 910 mg / 10片	起司吐司 895 mg / 2片

少年法律專欄

感情挽回不成 應學習放下

國語日報/鄭雅方律師

小好是高中生，與大學生小傑已交往數月。隨著相處時間越久，小好越覺得小傑脾氣不好，兩人經常為小事爭吵，而且小傑一生氣就會破口大罵、亂丟東西。

最近小好要準備期末考，小傑卻想約她週末出遊，兩人為這件事吵個沒完。小傑情緒激動，拿起小好的手機就往地上摔，手機螢幕應聲破裂。小傑又把她的課本撕破，害得她沒辦法複習。小好終於受不了，想跟小傑分手。

後來他們相約談判，小好表明要分手後，轉身就想離開。小傑不願她離去，拉扯小好的頭髮，甚至抓傷她的手臂，導致她跌倒受傷。小好的父母知道這件事後，警告小傑不要再騷擾小好，否則就要對他提出告訴。

有法可循

小傑摔壞小好的手機又撕破她的書，損害她財產，小傑的行為構成刑法第 354 條之毀損罪，可處兩年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。另外，小傑拉扯小好頭髮，抓傷她的手臂，害她跌倒受傷，構成刑法第 277 條第一項傷害罪，可處三年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。

但刑法第 357 條及第 287 條規定，毀損罪及傷害罪須告訴乃論，也就是有告訴權人在六個月內提出告訴，檢察官才能合法起訴。小好或其法定代理人可在 6 個月內，持醫療院所開立的診斷證明書及證據，對小傑提出告訴。

小傑和小好還是學生，都要面對課業壓力，如果能互相鼓勵幫忙，是最好的正向發展。若交往過程中，發現彼此不合適，就應理性和平分手，不要一時衝動而留下遺憾。

你該知道

張瑞芳(新北市樟樹實創高中輔導教師)

有句俗諺說：「問世間情為何物，直教人生死相許。」你同意嗎？能遇上百年修得共枕眠的真命天子，真的是人生中最美好的一件事。

倘若有一天你發現真命天子開始變調，以愛為名控制生活的一切，甚至暴力相對，此時就應該保護自己、尊重自己，將這段戀情畫下句點。認清這分情並非真愛，記得在親友陪伴下妥善結束這段關係，才會在未來遇上對的人。因為愛，始終不會建立在任何一個人的苦痛之上。

遇恐怖情人 可申請家暴保護令

專家說法

美美受到男朋友威脅，如果雙方非同居情侶，她也可以向法院聲請保護令嗎？

「保護令」是指法院依家庭暴力防治法，核發禁止及預防家暴的書面裁定，內容可包含禁止加害人騷擾、聯繫、通話和接近被害人或特定處所等。家暴不僅是身體侵害，也包含精神侵害，因此如果有言語恐嚇或其他形式騷擾，造成被害人精神受侵害，也算是家暴行為。

保護令適用對象，除親屬或同居伴侶外，依據家暴法第 63-1 條規定，被害人年滿 16 歲，與加害人是情感或性行為為基礎互動的親密關係伴侶時，也可以聲請保護令。

美美的男友在半夜打電話騷擾她，甚至跑到她家門前惡言相向，已屬家暴行為，並且有持續發生的危險性。因此，美美可以依家暴法規定，向法院聲請保護令。男女朋友之間有時如同家人般關係密切。因此，結交伴侶時，記得慎選對象，保護自己呵！