



仁和同心園週刊

校務報導

- 第 47 屆校慶運動會
11/13(三)6.7 節於體育館進行八年級校慶表演活動綵排走位
11/15(五)校慶活動
- 11/15(五)9-12 點於學務處旁穿堂有教育部體育署新式科技體適能檢測活動，名額約 80-100 名，歡迎大家來參加。
- 桃園市 108 學年學生舞蹈比賽(11/15-11/17)

榮譽榜

第 11 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	702	810	908.911
第 2 名	714.710	804.814.815	901.907
第 3 名	704.715	813.816	902.905.915.917

第 11 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	702.705	804	913
第 2 名	712	816.818	906.908
第 3 名	713	810.811	907.902.904

環境教育

馬祖新村

位於中壢龍岡的「馬祖新村」你去過了嗎？目前臺灣共有 13 個眷村文化保存園區，完整保存眷村生活過往的痕跡，部分眷村更是活化再利用，蛻變為「文創基地」，讓大家能在此喝咖啡、玩玩手作、看看電影及展覽……。

老一輩的眷村人提起眷村，總是無限懷念與感慨：鄰居間的情誼，回味無窮的家鄉菜，夜深人靜時的鄉愁，讓這些漂洋過海而來，卻身不由己的將大半輩子留在台灣的人們感慨萬千！「眷村」的種種看似簡單，其實個中蘊藏著外省與台灣族群文化種種相融合的時代故事。

現在年輕的一代，可能對這些低矮的磚造平房眷村很陌生，大概也只能在保存完善的眷村園區裡，想像一下舊時的樣貌吧。

桃園「馬祖新村」特別之處在於，建造時引進了美式花園洋房概念，紅磚灰瓦、紅白條門配上蘋果綠的窗框，而且還有前後院的設計。原來的眷舍共 210 戶，聚集了將、校、尉官，榮景一時，被譽為「桃園將軍村」，現在僅保留 44 戶做為文創之用。

「馬祖新村眷村文創基地」，保留了逝去的眷村文化，也注入了文創新意，身為桃園在地人的你，不妨利用假日，來一趟馬祖新村，緬懷過往、沉澱心靈、啟發靈感，相信你一定會有一樣的收穫。



輔導教育專欄

●做一個快樂的人

臉書-人生向前走

做一個快樂的人是最好的貢獻

你知道嗎？你對這個世界最好的貢獻，就是做一個快樂的人。

因為你快樂了，所以才能帶給別人快樂，看出來的世界也才會處處美好。

情緒是有感染力的，當你的心情透亮如晴天，靠近你的人所感覺到的就是愉悅的氣場；而那種快樂的能量，就是你在無形之中送出的禮物。

只有快樂的人才會讓別人感到快樂。也只有快樂的人才能創造有光的世界。

親愛的，不是人人都需要功成名就，也不是人人都想要完成什麼偉大的壯舉，但人人都可以對這個世界做出最好的貢獻，那就是做一個快樂的人——取悅自己，同時照亮你所存在的世界，還鼓舞了他人。

健康加油站

●呼吸也會變胖

(文：每日健康/圖：健談)

許多人常常會用「光呼吸就會胖」來形容自己瘦不下來，但每每聽到這種話都認為是玩笑話，很容易就忘記。

●空汙引發人體細胞發炎反應

根據自由時報專訪何信緯醫師表示，許多研究證實空氣污染會誘發人體細胞產生發炎反應，進而影響到肺部對食慾的管制，容易讓人胃口大開。

而空氣污染引起的身體反應會逐漸演變成新陳代謝失調、糖尿病還有肥胖、三高等併發症，嚴重可能還會有高血壓、心血管疾病。

●汙染空氣迫使內臟脂肪越變越厚

據美國實驗生物學會聯合會的研究顯示：讓實驗白老鼠分別生活在無汙染空氣與汙染空氣的環境裡，並同時紀錄老鼠的體重變化以及新陳代謝狀況。

實驗結果竟發現 10 週後呼吸汙染空氣的老鼠，牠們的腹部內臟脂肪明顯變厚，而牠們體內的胰島素也開始降低，一旦身體對胰島素的作用變得不敏感時，人體罹患肥胖、糖尿病的風險也變高。

何信緯醫師表示，空氣汙染與肥胖的相關性，應該是長期累積所致，但不能因為空汙就忽略掉其他容易變胖的壞習慣：如挑食、吃垃圾食物、不愛運動等等。

何醫師建議想減肥的民眾仍然要三餐控制熱量，維持適度的運動和保持良好的生活作息。也提醒大家如果空氣汙染嚴重時，不能避免出門那麼記得戴個口罩減少接觸髒空氣。

減重的方法

飲食方面應遵循：低鹽、低油、低糖、高纖的「三低一高」原則。

高纖食物如蔬菜、水果、糙米、燕麥等

減少食用精緻點心，避免吃反式脂肪

炸豬排、清蒸魚、蟹黃、魚肉

減少吃油煎、炸等高油脂之食物

內臟、魚卵、蟹黃、魚頭等，也應適可而止

建議每週運動 5 次，每次 30 分鐘的有氧運動，有助於控制體重及增加心肺功能

少年法律專欄

●公園熱舞音樂太吵 小心被檢舉

國語日報/廖頌熙律師

【時事剪輯】

高中生小花是熱舞社的社員，經常和同學一起到公園練舞，她會將手機配合擴音器播放音樂，大家都跟著音樂沉浸在舞蹈之中。

沒想到，今天一名婦人打斷他們練舞，並說：「不好意思，我住附近，你們跳舞時播放的音樂太大聲了，我的孫子還是小嬰兒，常常被吵醒，你們能不能到別處練？」

「這裡是公園，大家都可以用，那你希望我們到哪去？」小花說。

「到哪去都行，就是別在這裡，不然我要叫警察來了。」婦人露出不耐煩的表情。

小花與朋友為了怕麻煩，只好停練，事後大家仍感到憤憤不平。「公園又不是她家，怕吵不會搬家？」「對呀！要不然乾脆公告嬰兒睡眠時間，叫大家配合好了。」大家你一言，我一語，非常生氣。

●法律布告欄

公園是供公眾使用的地方，各縣市都有規範禁止行為，如臺北市公園管理自治條例第十三條規定的第二十項禁止事項：不得隨地拋棄果皮紙屑，或不得在水池游泳等，但就是沒有特別規定禁止跳舞。

不過，跳舞使用的音樂是否構成噪音，就要視其他法規而定了。

公園噪音標準是幾分貝呢？依噪音管制法第九條，須視場所、時段及設施而不同，且由各縣市制定。如果有人向環保局檢舉，則由環保局派員檢測，依噪音管制法第二十四條限期改善，如仍未符合標準者，得按次或按日連續處罰。

那如果沒有超過標準呢？則由警察處理，以「妨害公眾安寧」為要件，即社會秩序維護法第七十二條第三款：「製造噪音或深夜喧譁，妨害公眾安寧者，處新臺幣六千元以下罰鍰。」通常警察會先勸諭，如果還是沒辦法解決，才會依前揭法條處理。所謂「公眾」，即檢舉人報警後，須有「鄰居」佐證並做成筆錄。至於「妨害安寧」，則視音量、時段及時間長短，取決於警察及法官自由心證。

本案例中，建議小花可降低音量或另擇他處練舞；如果自認不構成噪音，婦人最後還是報警，則由警方處理。萬一被裁罰，還可依法聲明異議，只是如果練舞練到上警局，似乎也滿麻煩的。

●噪音分級



資料來源：行政院環保署網站

凡是妨碍人們正常休息、學習和工作的聲音，以及對人們要聽的產生干擾的聲音，都屬於噪音。從這個意義上來說，噪音的來源很多，如街道上的汽車聲、安靜的圖書館裡的說話聲、建築工地的機器聲、以及鄰居電視機過大的聲音，都是噪音。