



仁和同心園週刊

發行人：校長 張美珍

發行學校：桃園市立仁和國民中學

企劃：教務主任秦秀媛 學務主任陳佩祺

輔導主任梁家雍 總務主任洪志文

總編輯：學務主任 陳佩祺

編輯：幹事 吳美慧

創刊日期：95/2/10

校務報導

- 110 學年度九年級校外教學籌備會：3/8(一)
- 畢業典禮籌備會：3/9(二)8:00 於會議室
- 教育儲蓄戶審查會議：3/9(二)12:30 會議室
- 七八年級聯課-社團 01(七年級社團活動、八年級反毒宣導)：3/10(三)
- 導師會報(1)：3/10(三)8:00 於圖書館
- 七年級校外教學/八年級心三美收件(3/12)
- 九年級五專說明會：3/9(二)12:30 視聽教室
- 七八年級電腦繪圖、7 年級簡報製作比賽：3/10(三)於電腦教室
- 九年級第一次成績審查會議：3/10(三)12:10 於會議室
- 110 學年度技藝專班甄選(面試)：3/10(三)
- 期初特推會議：3/11(四)12:30 會議室
- 第 3 次技藝教育生遴輔會：3/12(五)12:30 於會議室

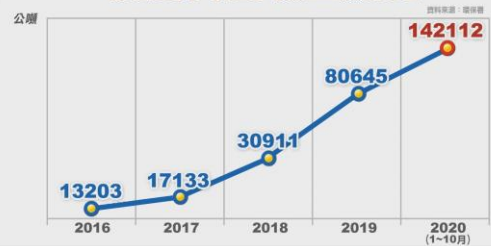
環境教育

倍數成長的外送垃圾

(我們的島)

肚子餓了想吃各式料理，只要動動手指，就能靠美食 APP，送進肚子。有別於傳統便當外送，美食 APP 網羅各式餐廳，外送餐飲多樣化，但盛裝的免洗餐具，卻不是一個便當盒就能解決。重新思考環境教育協會問卷統計，外送在 2019 年開始，有了爆炸性成長，從信用卡消費筆數來看，2018 年 10 月 24 萬多筆，到了 2019 年 9 月，已經突破 200 萬筆，短短一年成長幅度接近九倍。加上疫情爆發，外送消費金額屢創新高，這也意味國人使用的免洗餐具激增。

紙餐具回收量飆升



回收數量增加「不見得是好事」，一方面是餐具若沒洗乾淨，還是會被當成垃圾處理，塑膠餐具上的醬料，其實很難清洗，若要洗乾淨，也要耗費很多水。另一方面，免洗餐具通常不會只有單一材質。例如紙餐盒裡有一層淋膜，若要將餐盒變成可用的紙漿，分離處理時間需要 40 分鐘，耗掉的能源非常高昂。

知名美食外送平台業者自 2019 年開始觀察到一次性容器使用量增加後，就主動在 APP 頁面推出新按鈕，強制「預設」消費者不會索取竹筷、吸管等免洗餐具，一年約可減少 530 萬公斤用量，但就算少了筷子、吸管，盛放主食的容器，依然沒有減量。

環保署 2020 年 11 月選定台南市區，與市占率最高的外送平台、循環餐具租賃業者合作，試辦為期兩個月的環保外送。消費者在訂餐(合作店家)時，可選擇循環容器盛裝餐飲，用戶在三天內送達回收點歸還，業者再前往回收，送到清洗場、洗滌、消毒、再包裝。但回收點不普及，消費者尚需特地前往，這些都會影響使用意願。願意另外花費，使用環境友善餐具的消費者，比例也不高。許多民眾也不明白，為什麼要對環境負責任，所以減免一次性容器，是需要政府、餐廳、外送平台積極推動努力的。

身為消費者的大家，想透過外送享用美食的同時，是否思考一下再行動呢？

輔導教育專欄

人生智語(上)

學習電子報

第 1 集

浙江杭州靈隱寺內有副對聯：「人生哪能多如意，萬事只求半稱心。」對聯語言樸實，卻富含哲理。這種「半稱心」的生活和知足常樂、隨遇而安的心態，被林語堂先生稱為「中國人所發現的最健全的生活理想。」「半稱心」不是無奈和消極，而是一種豁達和智慧。

自古人生最忌滿，半貧半富半自安；
半命半天半機遇，半取半舍半行善；
半蠶半蝨半糊塗，半智半愚半聖賢；
半人半我半自在，半醒半醉半神仙；
半親半愛半苦樂，半俗半禪半隨緣；
人生一半在於我，另外一半聽自然。

第 2 集

看了那麼多的《人生智語》，孰不知僅用四個漢字即可明瞭整个人生：「尖、斌、卡、引。」「尖」字，能大能小。「斌」字，能文能武。「卡」字，能上能下。「引」字，能屈能伸。能大能小明世態；能文能武乃英才；能上能下淡名利；能屈能伸福自來。

第 3 集

1. 什麼叫幸福？
白天有說有笑，晚上睡個好覺。
2. 什麼叫智慧？
安排的事能做好，沒安排的事能想到。
3. 什麼叫情商？
說話讓人喜歡，做事讓人感動，做人讓人想念。
4. 什麼叫正能量？
給人希望，給人方向，給人力量，給人智慧，給人自信，給人快樂。



健康加油站

網路成癮(下)

(台中市政府衛生局)

Q4：如果你發現自己或周遭親友有網路成癮的跡象，可以怎麼做呢？

A4：一旦網路成癮後，建議可找專業諮詢專家，以下提供六個步驟「覺」、「知」、「處」、「行」、「控」、「追」供大家參考：

- 一、「覺」：覺察病識感，協助當事人覺察到自己已過度使用網路，使當事人對自己的上網行為有「病識感」或者覺察自己的行為失當。例如知道自己「超時」上網了。
- 二、「知」：認知潛在問題，協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題，網路上癮行為的背後其實是有理由的，過度上網的行為是導致其逃離正常生活的結果。
- 三、「處」：處理潛在問題，協助當事人去面對現實，處理潛在的心理問題而非逃避問題，讓當事人深切了解逃避問題只是使問題更加惡化，並非解決之道。
- 四、「行」：發展並執行改變計畫，協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行。
- 五、「控」：培養自我監控能力，逐步降低上網時間培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力，以期在達成諮商目標回歸正常與和諧的生活之後，能自我監控以持續維持。
- 六、「追」：後續的觀察與追蹤，考慮一般成癮問題的再患率極高，為穩定成效，避免問題復發，亦可持續的觀察問題的改善狀況，並提供必要的支持與修正給予當事人以避免問題的復發。

少年法律專欄

網路交易據實評價 是非不上身

國語日報/廖頌熙律師

時事前瞻

阿金在網路看到一臺筆電特價出清，他趕緊下單立刻付款。不料，第二天賣家竟留言「缺貨，訂單取消」。阿金忍不住對弟弟阿銀抱怨：「我遇到一個筆電賣家，他太不負責任了！」阿銀追問後，阿金坦言：「我看到他賣的筆電功能、規格都符合理想，價格又漂亮，所以馬上下訂匯款。沒想到，後來賣家忽然取消訂單。你說，是不是讓人很生氣！」

阿銀擔心阿金遇到詐騙，趕緊問：「賣家會退款吧？」阿金回應：「已經退款了！但害我白忙一場，真想在評價區留言『賣家有神經病，別和他交易』之類的。」阿銀阻止：「千萬不可這樣做。網路是公開園地，評價要就事論事，不能亂留言。你想想，如果對方是正常人，看了会很生氣，說不定會告你；如果對方真的有精神方面的疾病，那更有理由告你歧視。何必惹是生非？」

若阿金任意留下臆測「神經病」之類的評價，對方提告會成功嗎？網路賣場的評價區資訊，是公開給不特定第三人閱覽的交易參考。胡亂評價的行為就涉及侮辱、毀謗或損害對方名譽，可能觸犯《刑法》的「公然侮辱罪」或「誹謗罪」，還可能面臨民事求償。

下訂付款後被取消訂單，明明是賣家不對，怎麼賣家反而被告？因為買家評價已超出合理範圍。如果阿金留言「在訂單成立後，賣方可能會突然棄標」或「下標前，最好先問有沒有貨，以免白忙一場」等，都屬於合理範圍。發洩情緒，留言指控賣方是「精神病」，已超出阿金在交易過程所知悉或經歷的事實，行為可能觸犯《刑法》第 309 條「公然侮辱罪」的規定，將被處拘役或 9 千元以下的罰金，或《刑法》第 311 條「誹謗罪」規定的「意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處 1 年以下有期徒刑、拘役或 1 萬 5 千元以下罰金。散布文字、圖畫犯前項之罪者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或 3 萬元以下罰金。」「侮辱」是指抽象的謾罵或嘲笑，如罵「不要臉」等；「誹謗」則是指指控對方具體的虛假或不名譽事件，如以「賣國賊」等具體事件罵人。「罵人神經病」屬於何者，要由法官就具體案情認定。

另外，損害對方名譽，行為人要負民事的損害賠償責任，是依據《民法》第 184 條第一項前段規定「因故意或過失，不法侵害他人之權利者，負損害賠償責任」，以及第 195 條第一項前段規定「不法侵害他人之身體、健康、名譽、自由、信用、隱私、貞操，或不法侵害其他人格法益而情節重大者，被害人雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額」。

網路交易 安全第一

哇！這個牌子的衣服終於打折了，趕快來買！



菲絲，你在網路買東西，有沒有先確認賣家的資訊？



而且有安全憑證，表示資料傳輸都有加密，比較安全喔！



■ 水瓶社王vs老公仔