



仁和同心園週刊

發行人：校長 徐基舜
 發行學校：桃園市立仁和國民中學
 企劃：教務主任林曉瑩 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

定期二成績輸入
 段考 12/8 17:00/定期成績輸入 12/10 17:00
 成績校正:12/12 13:00
 八年級性向測驗開始施測:12/8(一)
 導師會報:12/10(三)8:00 圖書館
 班聯課:12/12(五)
 九年級智匯星升學講座(視聽教室):
 自然:12/12(五)9:00-12:00
 社會:12/13(六)9:00-12:00
 龍情覓藝實作課程活動:龍潭高中

校園榮譽榜

第 14 週 整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	712	804.810.811	914
第 2 名	703.704.708	802.808.816	908.904.913
第 3 名	709.710 713.714	803.806 807.809	911.907.906

第 14 週 秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	703.710	811	911
第 2 名	709.716	801.810 816.808	904.907 914.902
第 3 名	701.704.705 707.711	807.805.819 817.806.802	908.912 913.915

環境教育

桃園海岸三寶系列 (1) 桃園觀光導覽網

你知道桃園海岸有哪三寶嗎？分別是濕地(許厝港濕地)、沙丘(草漯沙丘)與石滬(新屋石滬)。

許厝港溼地

許厝港濕地是北台灣最大的海岸型濕地，原為廢棄軍營的許厝港，因河流水系發達、河口地形發育良好，形成候鳥過境的最佳場所，它占地 961 公頃、縱長達 10.5 公里，內政部公告為「國家級重要濕地」，放眼望去除了自行車道及紅樹林木棧道，幾乎無其他人工設施，乍看也許不特別，但這裡其實藏著許多「國寶」，豐富的原始生態，每次來都能有不同驚喜！

被國際鳥盟(BirdLife International)評為重要野鳥棲地的許厝港濕地，每年 10 月至隔年 5 月總是湧進了不少賞鳥人潮，懷著期待與黑面琵鷺、唐白鷺、黑嘴鷗、小燕鷗等候鳥相見歡。擁有潮間帶、防風林、魚塭、水田的濕地，是候鳥大規模南遷的中途休息站，現有鳥種已超過 200 種，約占全台 560 種的 41%。群鳥在此覓食、休憩，構成一幅靜謐的生態風景畫。

許厝港不只是桃園最佳野鳥棲息環境，也是認識潮間帶生態之美的自然教室；台灣蘆竹、朴樹、馬鞍藤、羊蹄上百種植物，與澤蛙、黑眶蟾蜍等兩棲類及台灣特有種生物皆可在此發現。找個午後到厝港走走吧~相信你也可能會有最美麗的遇見~跟候鳥一起追夕陽。



傳媒

輔導教育專欄

柳暗花明
 女兒對父親抱怨，生活痛苦與無助，各種難題，讓她無力招架。父親帶著女兒走進廚房，燒了三鍋水，水開之後，在第一個鍋子放進蘿蔔，第二個鍋子放了顆蛋，第三個鍋子則放進咖啡。女兒疑惑的望著父親。一段時間過後，父親把鍋裡的蘿蔔、蛋撈起來放進碗中，把咖啡倒進杯子。女兒問：「什麼意思？」父親說這三樣東西在面對相同的逆境時，卻各有不同的反應。原本堅實的蘿蔔，在滾燙的水中卻變軟、變爛了；原本脆弱的蛋，經過沸水後，蛋殼內變堅硬了；而咖啡粉卻在滾燙的熱水中，改變了水，成為一杯香醇的咖啡。

多數人遭逢挫折時，怨天尤人，指責謾罵，讓自己沉浸在挫折失敗無法自拔。然而眾所周知，世上的偉人都是歷經千錘百鍊的磨難，才能名留千古永垂不朽！就如同故事中的食材，遇到變化時，知道如何改變自己，順應局勢。

挫折不可怕，可貴的是如何從挫折中汲取人生的經驗，做為日後成功的磐石。

俗話說：「命好不怕運來磨。」培養接受挫折的能力十分重要，因為太過一帆風順，太過養尊處優，如何能面對人生旅途中的疾風驟雨呢？古云：「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。」因此，如何越過重重無盡的山頭，發現綠柳成蔭，百花鮮明的園林，讓自己有「行到水窮處，坐看雲起時的恬適。」端看遭逢逆境時，要讓逆境打倒你，還是你來扭轉逆境了。

健康加油站

地中海飲食

照護線上

研究發現地中海飲食可以改善心血管疾病，降低血壓，改善壞膽固醇 LDL 的數值。研究甚至認為，徹底遵從地中海飲食原則者，心血管疾病突發的機會降低；地中海飲食還可控制體重，減少肥胖機會。研究也顯示採地中海飲食法，較不易罹患糖尿病。

地中海飲食的秘訣

- 可以天天吃：蔬菜、水果、全穀類、豆類、堅果、橄欖油
- 一星期吃三次：魚類、海鮮
- 一星期吃一到兩次：奶類、蛋、起士、優格等
- 盡量不吃，保留給特殊情況再吃吧：紅肉、甜點
- 多喝水
- 減少攝取紅肉、糖分、飽和脂肪
- 減少攝取加工食物
- 多用天然香料調味(辣椒、香草、薑、蒜)，少鹽
- 維持多活動、多運動的生活型態

地中海飲食的秘訣

- 天天吃：蔬菜、水果、全穀類、豆類、堅果、橄欖油
- 一周3次：魚類、海鮮
- 一周1-2次：奶類、蛋、起士、優格等乳製品
- 盡量不吃：紅肉、甜點、加工食物

地中海飲食的秘訣

- 照護線上
- 多用天然香料調味(辣椒、香草、薑、蒜)
- 減少鹽分、糖分
- 多喝水
- 多活動、多運動

反善校園專欄

☆毒害其身兼害天下
 臺灣宜蘭地方法院
 社會課，學校請來衛生局的老師講述毒品的危害與相關防制，讓小威心頭震了一下「嘆？該不會那天唱歌，他們在抽的就是這個吧？」

六月底，考完了期末考，小威與幾個同學相約到 KTV，準備大展歌喉。小威拔得頭籌先點了幾首拿手歌曲，佔著麥克風唱了起來。一旁的阿胖、阿峰、阿銘一邊點歌，一邊閒聊。阿峰說：「我想上廁所，先出去一下。」過沒多久，阿峰回來了，再過一會兒，有人敲門，進來了幾個自稱是阿峰的朋友，與阿峰聊了起來。

席間，突然有個人拿出一小包白白的東西，小心翼翼地倒在點歌本上，「嘿！要的自己來喔！我請客！」他自己也逕自抽起來。怪怪的味道，讓原本就鼻子過敏的小威覺得很不舒服。為了值回票價，小威沒顧那麼多，與阿胖、阿銘繼續尬歌飆高音。倒是阿峰，跟他那些朋友一直聊天、抽煙，似乎都還沒拿到麥克風呢！

「咚！咚！咚！」一陣急切的敲門聲，讓正在高歌的小威停下來。原來是警察臨檢，一包廂的人全被帶回警局驗尿。小威的媽媽也氣急敗壞的趕到警局。「怎麼會這樣啦！唱歌唱到警察局來？」警員說明原委。幸好後來的檢驗報告是陰性反應，讓小威證明他的清白，也消除媽媽的擔心。

衛生局的老師在講台上繼續透過投影片宣導著毒品的嚴重後果…「施用 K 他命會導致膀胱發炎，儲尿的功能降低……」。「天啊！17 歲還要包尿布！」小威看到了老師秀出來的照片，小威突然想起了阿峰，「他好久都沒來學校了，他還好嗎？」

「少年事件處理法」

●第 3 條

下列事件，由少年法院依本法處理：

- 少年有觸犯刑罰法律之行為者。
- 少年有下列情形之一，而有保障其健全自我成長之必要者：
 - (一)無正當理由經常攜帶危險器械。
 - (二)有施用毒品或迷幻物品之行為而尚未觸犯刑罰法律。
 - (三)有預備犯罪或犯罪未遂而為法所不罰之行為者。

「毒品危害防制條例」

●第 8 條

轉讓第一級毒品者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。

轉讓第二級毒品者，處六月以上五年以下有期徒刑，得併科新臺幣七十萬元以下罰金。

轉讓第三級毒品者，處三年以下有期徒刑，得併科新臺幣三十萬元以下罰金。(K 他命為三級毒品)

轉讓第四級毒品者，處一年以下有期徒刑，得併科新臺幣十萬元以下罰金。

●第 11-1 條

1. 第三級、第四級毒品及製造或施用毒品之器具，無正當理由，不得擅自持有。

2. 無正當理由持有或施用第三級或第四級毒品者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並應限期令其接受四小時以上八小時以下之毒品危害講習。

K 他命的真相

- 俗稱：K 仔、褲子
- 使用初期：放鬆、欣快感
脫離現實感
麻痺疼痛
- 後期影響：想法消極
記憶力衰退
胃痛
膀胱萎縮
精神失常
行為脫序

吸毒 ~ 走向死亡

