



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

- 聖誕感恩活動週
打掃及午休時間播放應景聖誕歌曲
- 管樂團聖誕樂曲演奏
- 聖誕節[大聲說英文]及摸彩活動
- 七八年級班級聯課活動：12/26(五)
- 八年級金嗓獎活動：12/26(五)
- 性平宣導：12/26(五)視聽教室 七年級班級
- 武陵科學班說明會：12/26(五)八九年級同學

校園榮譽榜

第 16 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	716	811	919
第 2 名	703.710.709	817.801	904.911.914 918.902.906
第 3 名	704.712.715 708.707.718	807.816.802 804.805.810	915.907 912.917

第 16 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	704.716	811	919
第 2 名	703.709 701.702	817.801	914.911 915.918
第 3 名	708.710 705.707	802.808.803 806.809.810	902.903.904 906.916

環境教育

桃園海岸三寶系列（3）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）。

新屋石滬

來到桃園新屋，除了踏浪、觀海，不妨走一趟被譽為「海上長城」的百年石滬群。這片擁有 300 多年歷史的潮間帶，不只是海濱風景，更是一段段傳奇的文化記憶。看似不起眼的石堆，蘊藏著先民就地取材、與大自然共生的智慧。

石滬起源可追溯至清朝，由漢人先民以徒手堆砌的鵝卵石築成，長度動輒數百公尺，最高紀錄甚至捕得 1,000 台斤魚獲！這種捕魚方式透過漲潮引魚入滬、退潮後圍捕，既環保又聰明。

石滬除了能捕魚，更是觀察濱海生態的絕佳據點。石堤上常見石蚵、笠螺、蝦蟹等生物，漲潮時還能看到海葵如花綻放，美不勝收。

隨著歲月侵蝕，原本多達 40 餘座的石滬，僅存 9 座。為守護珍貴的文化遺產，桃園石滬協會自 2019 年起展開石滬修復計畫，動員超過 6 千人次，以傳統手工砌築方式完成修復，至 2023 年成功重現蚵間里 9 座石滬，總長達 1,941 公尺，目前皆已登錄為桃園市文化景觀。

除了看石滬，也能參與漁人導覽，親身體驗古法捕魚的樂趣。在漲退潮交替間，走過石堤步道、拉網捕魚，彷彿與百年前的祖先並肩作戰。

現場也設有一座二層式的觀滬平台與長達 200 公尺的觀滬步道，讓旅客可以登高遠眺整片石滬全貌，不僅安全舒適，也為整體旅程增添視覺亮點，吸引更多人來到這片海岸秘境，體驗石滬文化的魅力與壯麗。



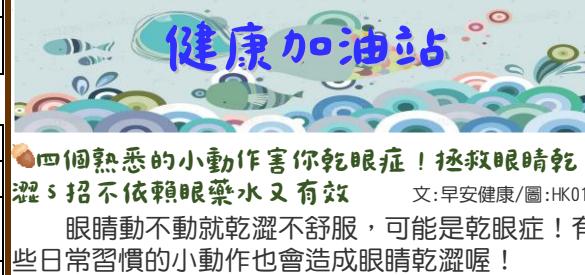
輔導教育專欄

如何？為何？

經常有許多朋友問我，「如何才能快速成功？」我聽了之後，只能苦笑。

在學習與成長的路途之上，在追求成功的課程中，我們幾乎把所有的重心和焦點都擺在「如何」兩個字上，像是：如何成功？如何在四十歲前成為富翁？如何成為組織領袖？如何贏得大客戶？但很多人並不清楚，另外有兩個字也很重要，那就是「為何」

如果我們知道為誰而做？為何而做？內心清清楚楚、明明白白，那必將發揮雖千萬人吾往矣的勇氣和膽識，其磅礴力道，有如排山倒海、銳不可當。內心明白、意志堅定、腳步不停的人，是任誰也打不倒的心理上的巨人，若能體會並發揮「為何」的深層力量，就能應付「任何」的考驗。



四個熟悉的小動作害你乾眼症！拯救眼睛乾澀 5 招不依賴眼藥水又有效

文：早安健康/圖：HK01
眼睛動不動就乾澀不舒服，可能是乾眼症！有些日常習慣的小動作也會造成眼睛乾澀喔！

乾眼症 4 大病徵



乾眼症原因有很多，其中就包括生活中常見的 4 個 NG 習慣：

1. 眼妝沒有確實卸除

睫毛周圍有許多細小的皮脂腺，一旦眼線、睫毛膏沒有卸乾淨，就有可能阻塞出口引發眼瞼炎、油脂無法分泌也會破壞淚液平衡，造成乾眼症。

2. 配戴隱形眼鏡時間過長

配戴隱眼時間過長或是拔掉隱眼後沒有做好清潔，就有可能導致結膜和眼瞼發炎、淚液分佈不均，增加乾眼症的機率。

3. 長時間盯著手機、電腦螢幕

當我們長時間、近距離地定點注視手機或電腦螢幕，就會造成眨眼變少，眨眼次數越少、眼球就越無法獲得滋潤，自然就容易乾澀疲勞，導致乾眼症。

4. 頻繁點眼藥水

有些人習慣眼睛乾癢就點眼藥水，但眼藥水須透過眼科醫師診斷或藥師指示，挑選適合自己狀況的，不建議自行購買，要是過度依賴眼藥水，可能影響眼睛無法自然分泌淚水，提高乾眼症的風險。

日常生活可以多做 5 件事：

1. 適度補充水分：多喝水能為眼睛提供水分，達到舒緩乾眼症的效果。
2. 作息正常：避免熬夜、維持作息規律有助於淚水分泌、調整乾眼的問題。
3. 攝取維生素 A、C、E：多吃內臟、蛋、奇異果、堅果等食物，可以預防眼睛乾澀。
4. 热敷眼睛：每天熱敷 3、4 次，每次 3~5 分鐘，能有效促進血液循環、改善乾眼狀況。
5. 減少服用藥物：副交感神經阻斷劑、腸胃消氣藥劑、鎮定劑、助眠劑等藥物會減少淚液分泌，若有乾眼問題，建議和醫師討論過後再判斷是否需停藥。

少年法律專欄

擅自攝錄他人 觸犯刑法

國語日報/陳琮勳律師

實況播報站

在火鍋店打工的阿強，一向勤奮認真。這一天，店內生意正好，阿強左支右绌忙不過來。一名客人結帳離開後，突然將顧客意見卡「啪」的一聲甩在阿強面前。阿強詫異的看了客人一眼，拿起意見卡，上面竟寫著：「貴店員工懶惰成性，嚴重影響貴店聲譽，請貴店特別注意此人！」

阿強百忙之中，看到這麼汙辱的客戶意見，一時氣憤，撕掉顧客意見卡。不料，方才那位客人正好回到店裡拿遺忘的雨傘，看到阿強撕了他的意見卡，勃然大怒，兩人大吵一架。客人同行的友人則是拿手機拍下這一幕。

經過這一吵，阿強隔天就被店長告知可以不用上班，阿強覺得委屈萬分。此時，好友阿華突然打電話來：「阿強，你紅了！還上了新聞，不簡單呵！」阿強一問之下，才知道昨天吵架的影片被放上臉書「爆爛公社」進行公審，影片清楚拍到阿強的五官，媒體還大做文章。

法律布告欄

近年來，臉書社團中的一則影片、截圖，或是行車記錄器，就能引起網友「路見不平、主持公道」的善心，新聞媒體也不遺餘力助長這股風氣，好像只要憑一段真偽不明的影片，或是一面之詞，就能匡正社會風俗。

不過未經他人同意，將含有他人肖像之影片、圖片上傳到網路，其實是有法律風險的。如民法第 195 條對於侵害他人人格權之規定，雖「肖像權」未明列其中，但實務都承認肖像權是屬於法律上須保護之人格權，從未經他人同意，擅自使用他人照片之行為，自構成對肖像權之侵害，被害人得向加害人請求慰撫金之賠償。至於賠償的標準，斟酌雙方之身分、資力與加害程度及其肖像受損害是否重大，以及被害人之身分、地位與加害人之經濟情況等關係。

如果攝錄的是他人私密活動的話，也可能涉及刑法第 315-1 條的妨害秘密罪，不可不慎。下次要執行這種廉價的正義前，務必思考一下可能面臨的法律風險。

法律漫畫 (天秤座法律網) 玩笑不能亂開



案例中的小豬信賴貓兒附條件的贈與表示，當減肥成功的條件成就時，當然對貓兒有交付贈與物的請求權，但如果小豬明知貓兒只是開玩笑並沒有要贈與的意思時，就沒有此請求權。只是貓兒還有最後的手段，可以依民法第 408 條規定撤銷贈與，但如果貓兒已經交付贈與物的話，就只能認栽囉！民法第 86 條：「表意人無欲為其意思表示所拘束之意，而為意思表示者，其意思表示，不因之無效。但其情形為相對人所明知者，不在此限。」

民法第 408 條：「贈與物之權利未移轉前，贈與人得撤銷其贈與。其一部已移轉者，得就其未移轉之部分撤銷之。前項規定，於經公證之贈與，或為履行道德上義務而為贈與者，不適用之。」