



仁和同心園週刊

校務報導

- 七八年級班聯課-社團 (11)、八年級職群試探 (8)：1/6(三)
- 期末特推會：1/7(四)
- 品格之星-負責，與校長有約：1/7(四) 早自習於圖書館
- 課綱推動小組會議 (3) 及課發會 (3)：1/8(五) 第 1.2 節於會議室
- 本學期課業輔導及學習扶助結束日：1/8(五)
- 校慶運動會未完成賽事，本週視天候情況陸續進行中，請參賽同學賽前務必做好暖身動作，避免運動傷害。

榮譽榜

第 18 週 整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	716	810. 812	902. 915
第 2 名	705. 709 710. 714	807. 808 809. 813	909. 910. 914
第 3 名	701. 711	802. 806 814. 815. 816	904. 907 917. 908

第 18 週 秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	701. 704. 705 710. 712. 714	810	904. 914 915. 916
第 2 名	702. 703 707. 711	808	912. 917. 918
第 3 名	-	806. 809 812. 813. 814	906. 910. 911

環境教育

台版摩西分海(奎壁山地質公園)

奎壁山地質公園位於湖西鄉北寮村北岸，是早期澎湖八景之一的「奎壁聯輝」，站在山頂，遠眺周邊島嶼，景緻十分宜人。

每當退潮時會露出步道與赤嶼相連，特殊的奇景也成為遊客踏浪戲水熱門景點，而玄武岩、海蝕地形的特殊地質特色，也吸引地質觀察和生態探索的旅客最佳據點。

奎壁山地質公園包括包含了奎壁山和赤嶼，赤嶼位在奎壁山東側沿岸，漲潮時兩地之間的潮間帶會整片淹沒在水中，每逢退潮則會逐漸露出一條約 300 公尺長的 S 型礫石步道與赤嶼相連，此奇景宛如摩西分海般，讓人嘖嘖稱奇。



此地底岩為火山集塊岩與凝灰岩質地，是典型的陸連島，每當退潮時潮間帶的生物更是豐富多樣，也更讚嘆大自然的造物之力。

奎壁山擁有得天獨厚的自然資源及美景，能在沙灘戲水遊玩，還可沿著小路登上奎壁山頂，從高處俯瞰海岸美景及漁村風情。除此之外，奎壁山也是賞日出和觀夜星的好地點。

輔導教育專欄

人生就是一個容器

人間福報



人生就是一個容器

裝的快樂多了，煩惱就少了；
 裝的感恩多了，痛苦就少了；
 裝的理解多了，矛盾就少了；
 裝的大事多了，雜事就少了；
 裝的陽光多了，陰暗就少了；
 裝的正見多了，偏見就少了；
 裝的美善多了，愁悶就少了；
 裝的友誼多了，敵意就少了。

健康加油站

藥品小常識-非法減肥藥 (國家網路醫藥/巴黎國際醫療體系)

生活富裕及飲食西化，使肥胖人口比逐年提高。減肥方式百百種，但部分減重者為達到立竿見影的速效，使減肥藥物出現極度濫用的情形。

常見的非法減肥藥常添加**安非他命**、**緩瀉劑**、**利尿劑**或**甲狀腺素**，服用後會產生不適的症狀。

KingNet 國家網路醫藥
kingnet.tw

非法減肥藥的常見成分與副作用

安非他命 長期或大量服用會上癮，產生 失眠 、 便秘 、 幻覺 等症狀。	緩瀉劑 長期使用此類藥物，會產生 腹脹 、 電解值不平衡 、 脫水 等副作用。
利尿劑 副作用包括 嘔吐 、 暈眩 、 血壓下降 ，引發 糖尿病 、 破壞腎功能 ，甚至危及生命。	甲狀腺素 可能會出現 心跳加快 、 中樞神經興奮及失眠 等副作用。

減肥藥應在醫師指示下使用，切勿購買來路不明的非法藥物；健康的減重應接受專業人員(醫師、藥師或營養師)指導，**減肥不二法門=飲食控制+運動+恆心**。

4減重好習慣 改變飲食 你也做得到!

挑選低熱量食物 例如：瘦肉、鮮蔬菜、天然食物，少吃加工食品。	細嚼慢嚥 專心用餐 延長進餐時間，細嚼慢嚥品嚐每一口，促進消化。
採低油的烹調技巧 烹調方式以蒸、煮、滷、紅燒、涼拌、烤、燉等方法，已降低油脂的攝取。	正確的飲食習慣 早餐吃得飽、午餐適量，晚餐適度，盡量不吃宵夜。

【國際原廠顧問師團隊】巴黎國際醫療體系減重部門 關心您

少年法律專欄

詐騙形式多 先打專線確認再行動 國語日報/鄭雅芳律師

客況場新站

「陳小姐您好，我是省錢購物網站客戶服務專員，您上週四是不是有在我們網站購買電風扇？」「很抱歉，因為作業疏失，誤將您扣款帳戶設定為約定轉帳帳戶，將會分期連續扣款您上次的購物金額，您要儘速通知銀行取消分期付款。」陳美眉聽到客服專員在電話那頭講了一堆，半信半疑，但又有些緊張，就怕帳戶真的被連續扣款。

第二通電話響起，是自稱錢多多銀行客服人員來電：「陳小姐，您是不是要取消分期付款？請您幫我到附近的提款機操作。我一邊跟您核對交易資料，才能取消分期付款。」居然連銀行都知道這個問題，陳美眉不疑有他，到附近的提款機，按照客服人員的指示操作後，拿到一張金額 29989 元的交易明細表。陳美眉感覺怪怪的，立刻打給省錢購物網客服，才知道自己被騙了。

法律布告欄

我們經常可以在新聞或報章媒體見到，類似本案被詐欺集團詐欺財物的例子。詐欺集團可能以網路購物設定錯誤、假冒檢察官清查資金流向、假冒親友急需借錢或小孩遭綁架等各種理由，向被害人行騙。接到電話的被害人，往往情急之下沒有先行查證，就被詐欺集團騙得團團轉，損失慘重；又因為詐欺集團成員分工很細密，在被害人轉帳後，就會迅速提領詐得款項，被害人的財物常難以追回。

此外，詐欺集團也會刊登徵人廣告，假藉工作需要檢視帳戶的理由，騙取求職者的存摺及提款卡。求職者不但沒有應徵到工作，帳戶還成為詐欺集團洗錢的工具，最後還被列為警示帳戶，暫停交易功能。

所以當我們接到不認識的人或自稱某機關的人來電時，先聽清楚對方的說明，了解對方的要求，可請對方留姓名及聯絡方式，不要馬上就依對方的指示匆忙交給對方財物，或去操作提款機。掛斷電話後，打電話聯絡原購物網站、公司行號或親友，確認有無交易扣款問題，也可聯絡銀行，確認是否真的有被扣款或約定轉帳。

有任何懷疑，都可以打「165」反詐騙諮詢專線，向專員詢問所接到電話是否確實存在，以免被騙。

終止詐騙 防詐3原則

保持冷靜	小心查證	撥打165專線
-------------	-------------	----------------

你的個資被盜用了！要監管帳戶！ 法官檢察官要求將存款提領交付，或代為監管帳戶就是詐騙！	請先匯款！另開帳戶！無法匯款！不買付款！ 網購如偏離市價、堅持私下交易、不願貨到付款就應該提高警覺，小心詐騙！
---	---

帳戶設定錯誤，要到ATM重新設定！辨認身份！先至ATM匯款！ ATM不能解除分期設定，也無辨識身份功能，要求到ATM操作就是詐騙！	快拿錢來救我！我被綁架了！ 接獲親友遭綁架要求交付贖款電話，勿慌張，設法查證或撥打165或110求助！
---	---

反詐騙諮詢專線：165 165反詐騙APP

165 反詐騙