中華民國 110 年 4 月 27 日星期二　　109 學年度第 2 學期第 10 週

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

- 品格(孝敬)之星推薦開始
- 九年級第 2 次段考：4/27(二)(7-9 年級課後輔導及學習扶助正常上課)
- 七年級國語文競賽：4/28(三)
- 七八年級班聯課：社團 5(八年級進行愛滋防治與性教育宣導活動)
- 109 學年度原住民學生多元學習成果發表會：平鎮高中 8:00-14:00

校園榮譽榜

第 9 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	711	808	904. 915 916. 918
第 2 名	701	810	910
第 3 名	710. 714	817	909. 914

第 9 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	705	808	904
第 2 名	701. 704. 710	812	915. 918
第 3 名	702	817	921

環境教育

最新研究：台灣白海豚僅存 50 隻

(自由時報 2019/6/29・海巡署臉書)

根據「台灣動物新聞網」報導，由林務局補助、台大周蓮香教授帶領，與中興、成大等單位組成的研究團隊所執行的「中華白海豚族群生態與河口棲地監測（II）」研究計畫顯示，近兩年所發現的白海豚數量大幅下降，個體數量也有加速下降的趨勢。在 2018 年發現的 51 隻白海豚，其中一隻 10 月在苗栗擱淺死亡，亦即台灣白海豚的數量目前僅存 50 隻，建議須立即採取保育措施及設立保護區。

台灣白海豚主要分布在台灣西岸沿海，因每逢農曆三月媽祖誕辰之際，波浪起伏較小，白海豚在海上的能見度提高，漁民相信是為媽祖祝壽而來，而喚作「媽祖魚」。

偷偷告訴你海豚不為人知的小秘密：

輔導教育專欄

強者觀念

學習電子報

一個人發財前，需要失去五樣東西：
1. 失去壞脾氣，強者隱忍。
2. 失去依靠，強者無依無靠。
3. 失去傾訴欲，強者面不改色。
4. 失去抱怨，強者迎難而上。
5. 失去魯莽，強者三思而後行。

【贏】這個字為什麼這麼難寫？這個字，是由【亡、口、月、貝、凡】五部分組合而成。
包含著贏家必備的【五種意識或能力】：
1.【亡】：危機意識。
2.【口】：溝通能力。
3.【月】：時間觀念。
4.【貝】：取財有道。
5.【凡】：平常心態

【少言】是修養，【閉嘴】是智慧。人生最大的【荒唐】就是：【在爛事上糾纏】，所有【格局大、眼界遠】的人，都懂得一個道理，【遇到爛人，及時抽身】，【遇到爛事，及時止損】，【放下】才能更好的【前行】，正所謂將軍有劍不斬蒼蠅，將軍趕路不追小兔。

【嘴中言少】自然禍少，【腹中食少】自然疾少，【心中慾少】自然憂少，【身上事少】自然苦少。

健康加油站

10 種增強記憶力的食物(下)

康健雜誌

6. 雞蛋

蛋黃富含卵磷脂，是人體合成乙醯膽鹼(負責記憶力的神經傳導物質)的主原料。雞蛋中也有豐富的維生素 A、E、B6、B12、葉酸和鋅等活化腦力重要的營養素。

7. 燕麥

燕麥裡含有一種叫作「β-聚葡萄糖」的可溶性纖維，能阻礙膽固醇的製造和吸收，使血液中膽固醇濃度降低，以減少日後罹患阿茲海默氏症的機率。平均每天只要吃 3 克燕麥，就可使膽固醇指數降低，同時也減少罹患心臟病的風險。

8. 南瓜、南瓜子

南瓜是β蘿蔔素的極佳來源，這種抗氧化物質可以幫助健康年輕的腦力。研究發現，日常飲食攝取許多富含β蘿蔔素食物（例如深綠色葉菜、胡蘿蔔、甜椒、蕃薯、木瓜、芒果等）的人，一生可以維持較敏銳的思考能力。

南瓜子中所含的礦物質-鋅，也是促進大腦機能的重要物質，如果鋅的攝取不足，就容易出現記憶力衰退、注意力不集中的問題。

9. 豆腐

豆製品中含有一種植物性雌激素-異黃酮素，被認為對促進記憶力、預防失智症有幫助。國外研究顯示吃大量黃豆製品的學生，記憶力測驗的成績進步，而且反應也變得比較快。

10. 葡萄柚

番石榴、柑橘類(柳丁、葡萄柚等)、草莓、蕃茄、奇異果、花椰菜等都是富含維生素 C 的蔬果，而腦細胞需要維生素 C 的抗氧化功能來免於自由基破壞。更重要的，在合成主管記憶力的神經傳導物質-乙醯膽鹼時，也需要維生素 C 的參與，所以每天至少吃 5 份蔬菜水果，確保身體不會缺少這個重要的維生素。

友善校園專欄

法律 Q&A

宜蘭縣政府警察局宜蘭分局網站

Q1. 要滿幾歲之後可以考駕照？未滿 18 歲騎機車會不會被處罰？騎機車要不要戴安全帽？不戴安全帽被警察查獲會被處罰多少錢？

A：(1)依道路交通處罰條例第 21 條規定，未滿 18 歲少年無照騎乘機車處新台幣 6 千元以上 1 萬 2 千元以下罰鍰，並當場禁止駕駛及扣留車輛牌照，少年及法定代人或監護人應同時參加道路交通講習，不參加講習者吊扣汽車牌照三個月。

(2)依道路交通處罰條例第 31 條第 6 項規定，機車駕駛人或附載人未依規定戴安全帽者處駕駛人新台幣 500 元罰鍰。

Q2. 騎機車可不可以蛇行？騎乘機車可不可以飆車？

A：(1)道路交通處罰條例第 43 條規定，在道路上蛇行或其他危險方式駕車或製造噪音者，處新台幣 6 千元以上 2 萬 4 千元以下罰鍰，並當場禁止其駕駛，因而肇事者，並吊銷其駕駛執照。

(2)如危險駕車致發生往來之危險時，依刑法第 185 條規定，可處 5 年以下有期徒刑、拘役或 500 元以下罰金。

Q3. 上課時間及夜間可不可以進入網咖？

A：資訊休閒服務業輔導管理措施方案參、具體措施二，業者自律方面：

(1)不得容留未滿 18 歲以下青少年於上課時間及夜間 12 時(16 歲以下青少年為夜間 10 時)以後於店內消費或滯留。

(2)不得販售菸、酒給未滿 18 歲以下青少年；營業場所並應區隔吸菸區與非吸菸區。

Q4. 網路上的虛擬寶物有沒有價值？可不可以盜取網路上虛擬寶物？

A：法務部對於線上遊戲交易糾紛案件的函釋「電磁紀錄在刑法詐欺及竊盜罪章均以動產論，有關線上遊戲之帳號及道具資料，均係以電磁紀錄方式儲存於遊戲伺服器中，該遊戲角色及道具雖為虛擬，然於現實世界中均有一定之財產價值，玩家可以透過網路相書或交換，與現實世界之財物並無不同，皆屬刑法詐欺及竊盜罪所保護之客體」，亦即虛擬帳號物品在現實生活中有一定的價值，所以關於虛擬寶物被盜事件，以刑法詐欺或竊盜罪嫌論。刑法第 320 條竊盜罪「意圖為自己或第 3 人不法之所有，而竊取他人動產者，為竊盜罪，處 5 年以下有期徒刑、拘役或 500 元以下罰金」。

Q5. 你們知道什麼是贓車？別人送你贓車，你能不能接受？

A：刑法第 349 條第 1 項規定收受贓物者，處 3 年以下有期徒刑、拘役或 500 元以下罰金。

Q6. 可以不可以跟同學打架，跟同學打架，使同學受傷，會犯什麼罪？

A：刑法第 277 條第一項規定傷害人之身體或健康者，處 3 年以下有期徒刑、拘役或 1 千元以下罰金。

Q7. 少年能不能吸菸？喝酒？嚼檳榔？

A：少年福利法第 18 條少年不得吸菸、喝酒、嚼檳榔。

Q8. 可以不可以深夜不回家在外遊蕩？可以不可以在深夜大聲喧鬧吵別人？

A：社會秩序維護法第 72 條第 1 款於公共場所或公眾得出入之場所酗酒滋事、謾罵喧鬧.....不聽禁止，製造噪音或深夜喧鬧，妨礙安寧者，處新台幣 6 千元以下罰鍰。

第 73 條第 1 款於學校、博物館、圖書館、展覽會、運動會或其他公共場所口角紛爭或喧嘩滋事，不聽禁止，處新台幣 6 千元以下罰鍰。第 74 條第 1 款深夜遊蕩，形跡可疑，經詢無正當理由，不聽禁止而有危害安全之虞者，處新台幣 6 千元以下罰鍰。