



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

■停課不停學，請同學還是每天到線上「照表操課」認真學習喔！不要讓這段時光白費了喔！
■6/8(二)九年級在疫情肆虐下，以線上畢業典禮這樣的方式告別了母校！雖然有很多的遺憾，但相信彼此的情誼，不會因此畫下句點。珍重再見-祝福大家未來一切都好！

環境教育

沉睡在寶島上的火山們

(Home run Taiwan 臉書)

臺灣位於板塊交界處，頻繁的地殼變動造就豐富的山形地貌，現有的火山粗略分為：
北部的 #大屯火山群 #龜山島
西部的 #西麓地帶 #澎湖列島
東部的 #海岸山脈 #綠島 #蘭嶼
根據火山的活動情況值，可分三類：

(1) 活火山

岩漿庫活動頻繁，常態噴發

(2) 休眠火山

岩漿庫活動趨緩，但有可能再度噴發

(3) 死火山

岩漿庫已不存在，長期無爆發跡象

沉睡在寶島上的火山們



輔導教育專欄

健康最重要

學習電子報

世界著名時裝設計師，博主和作者“Kyrzayda Rodriguez”在死於癌症之前寫的一篇感言：

世界上最貴的品牌汽車躺在我的車庫裡，但我必須坐在輪椅上。我的房子裡到處都是訂製設計的名牌衣服和鞋，但我的身體被醫院提供的小床單覆蓋著。我銀行帳戶裡的錢是我的沒錯，但那錢對我來說已經沒有用了。我的房子就像一個城堡，但我卻躺在醫院的病床上。生病前我從一家五星級酒店走到另一家五星級酒店，但現在買時間從醫院一個實驗室到另一個實驗室。我曾給數百千萬人簽名，心情激動又開心——如今在醫生處方上簽名心情無比沉重。

我有七個美容師做頭髮，但現在頭上一根頭髮都沒有。乘坐私人飛機，我可以飛任何地方，但現在我須兩個人幫助我進入醫院門廊。

雖然世界各地有很多美食，但我的飲食是白天兩片藥，晚上幾滴水。這房，車，私人飛機，訂製的奢華傢俱，名牌衣服，鞋和包包，銀行帳戶的那麼多錢，那麼多的信譽和那麼多的名聲，如今對我來說卻無任何用處，這些都不能給我一點點安慰！



健康加油站

飲食就能打造黃金腦

國家網路醫藥

「現代醫學之父」希波克拉底有句名言：「最好的藥是你的食物，最好的食物就是你的藥」。

3 種飲食有益大腦健康

1. 地中海飲食

源自環地中海地區及國家(希臘、義大利南部及西班牙等)的傳統飲食型態。研究顯示，可預防心血管疾病、降低糖尿病發生、改善血糖及減少癌症風險，對於活化腦力、延緩失智。

飲食特色為每天攝取大量蔬果、使用橄欖油、搭配香草與辛香料調味、天然乳製品、堅果，每星期攝取至少 2 次魚貝類與豆類，以及 2~3 次蛋及家禽類，減少及避免攝取紅肉、加工肉品、甜點，以及適量攝取菸酒。

攝取大量蔬果、堅果，能補充足量的抗氧化營養素(維生素 C 及 E)，避免腦細胞受到自由基破壞，攝取魚貝與豆類可保持血管暢通，有助於大腦血管健康；避免飽和脂肪與反式脂肪，可降低失智風險。

2. 得舒飲食 (DASH Diet)

Dietary Approaches to Stop Hypertension，是可以預防高血壓的飲食方式。研究證實，此飲食有助於血壓控制，預防心血管疾病，保護心臟。

飲食特色為高纖維、高鉀、高鈣、高鎂、低脂、低飽和脂肪的飲食方式，選用全穀雜糧取代精緻米飯與麵包，每天攝取 5 份蔬菜及 5 份水果，每天攝取低脂乳品、乳製品或高鈣食物，選用豆製品、魚及低脂肉品，並減少食用紅肉及內臟，選用液態植物油，天天一湯匙堅果。



3. 麥得飲食

結合得舒飲食及地中海飲食的飲食型態，又稱心智飲食，主要是針對腦部老化進行研究後，所設計出來的，可改善老人認知功能或延緩認知退化。

飲食特色為 10 大益腦食物，包括：綠色葉菜類、其他蔬菜類、堅果類、莓果類、豆類、全穀類、魚類、家禽類、橄欖油、菸酒，以及避免 7 種傷腦食物，包括：紅肉、奶油及人造奶油、起司、糕點甜點、油炸及速食食品。

少年法律專欄

擅自公布他人個資已觸法

國語日報/鄭雅方律師

小妮班上的小傑總愛捉弄她。有天，小傑在小妮桌上看到一張紙，翻開一看，上面寫著小妮的身高、體重、住址及手機號碼。小傑突發奇想，回家後把小妮的照片貼在自己臉書的公開頁面上，還寫了小妮的姓名、年齡、身高、體重、住址、就讀學校及手機號碼，標題註明「徵友」。

隔天班上幾位看到這則貼文的同學跑去告訴小妮，連隔壁班同學都知道這則徵友訊息。小妮更接到不認識的人打電話說要跟她交朋友，讓她不勝其擾，哭著告訴爸爸媽媽這件事。

老師接到小妮媽媽的抗議電話後，立刻要求小傑把這則貼文刪除，並向小妮道歉。小妮媽媽還要求學校處分小傑，也要小傑的家長負責，否則要提出告訴。小傑這才知道他的行為已引起軒然大波，雖然已當面向小妮道歉並刪除貼文，但小妮的個人資料已經洩露在網路上；而她更因為擔心遭到同學嘲笑，不想上學了。

有法可循

「個人資料保護法」，目的在規範個人資料的蒐集、處理及利用，避免人格權受侵害，並促進個人資料的合理利用。因此，應依誠實信用的方法來蒐集、處理或利用個人資料，並尊重當事人的權益。個人資料保護法第二條規定，人的姓名、出生年月日、國民身分證統一編號、護照號碼、特徵、指紋、婚姻、家庭、教育、職業、病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查、犯罪前科、聯絡方式、財務情況、社會活動，以及其他可以識別該個人的資料，都屬個人資料。

除非法律有明文規定、有契約約定、當事人自行公開個人資料、學術研究機構為統計或學術研究而有必要、為增進公共利益所必要、個人資料取自於一般可得的來源、對當事人權益無侵害等情形，原則上對個人資料的蒐集或處理，必須經過當事人同意。小傑未經小妮同意，公布在網路上，就是未經小妮同意，蒐集、處理及利用她的個人資料，必須對造成的損害負賠償責任；小傑還可能被依個人資料保護法第 41 條的規定，被判處 5 年以下的有期徒刑。

你該知道

張瑞芳(新北市立樟樹實創高中教師)

在網路資訊廣為流傳的現代，倘若有朋友將你的個資散布在通訊軟體上，你會作何感想？你知道當任何人的個資與照片洩露在網路上時，可能得承擔哪些風險與後果？雖然開玩笑常是經營人際關係的一種手段，經營得好，甚至能成為團體中的開心果；但分寸沒有拿捏好，反而容易傷害對方而不自知。

在網路上散布或轉發他人的個資與照片，不僅侵害他人的隱私，同時也容易讓不肖分子利用這些個資來犯罪。不管對方是不是在開玩笑，倘若發現自己或親友的個資遭洩，應立即訴求法律協助，減少未來更多可能發生的傷害。

違反個資法的罰則

民事責任

- ◎每人每一事件可求償 5 百元～2 萬元。
- ◎同一件事，最高可求償 2 億元。

刑事責任

- ◎最高可處 2 年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣 20 萬元以下罰金。
- ◎意圖營利，可加重求處 5 年以下有期徒刑，得併科新臺幣 1 百萬元以下罰金。

行政處罰

- ◎最高可處新臺幣 5 萬元以上 50 萬元以下罰鍰，並令限期改正，屆期末改正者，按次處罰。

iThome

向嚴重特殊傳染性肺炎說不

(武漢肺炎)

防疫 6 大招

1 戴口罩

遵守咳嗽禮節

2 勤洗手

勿以手觸碰眼口鼻

3 量體溫

注意自身健康狀況

4 不接觸

不碰野生動物及禽鳥

5 少出門

少去人潮擁擠場所

6 多休息

生病不上課、不上班

相關問題可撥打本市防疫專線 7260260
或疾病管制署防疫專線 1922

高雄市政府衛生局 關心您



高雄市政府衛生局
全球資訊網
(嚴重特殊傳染性肺炎專區)