



# 仁和同心園週刊

## 校務報導

- 各班藝文競賽參賽作品(敬師謝師、性別教育、校外教學)請於 9/22(二)日前送交訓育組
- 七年級智力測驗說明會：9/22(二) 12:30 會議室
- 施測：9/23(三)-當天 2-3 節與 6-7 節對調
- 七八年級班聯課-導師 3
- 七年級校外教學籌備會：9/24(四) 12:30 於會議室
- 9/26(六)補行 10/2 日上班上課，當天第 8 節輔導課及學習扶助停課

## 環境教育

### 氣候變遷讓海龜變「剩女」？海龜性別竟與沙溫有關？

(聯合新聞網/海巡署)

屏東小琉球發展觀光，海龜成為生態旅遊賣點。但你知道嗎？海龜的性別竟然與沙溫有關。以綠蠵龜來說，20 歲以上叫做成龜，才能從外表分別公母，尾巴沒有超過後腳是母的，尾巴超過後腳是公的，殼上有太陽一樣放射狀的比較年輕，若殼上有出現老人斑的，就是年長的海龜。



現在由於氣候暖化、溫度升高，海龜性別已經嚴重失衡。因為高溫時會孵化出較多的雌實實，因此公海龜數量非常非常少，絕大多數都是母的，所以為了能達到平衡，保育人士會把海龜卵圍起來或者是移到室內孵化，這樣才能讓海龜的性別比較平衡一些。

順帶一提，小琉球旅遊到海中與綠蠵龜共游，最近超夯，不過由於遊客保育觀念不足，騷擾海龜事件層出不窮，日前才發生遊客以腳踩海龜的事件。有人以為海龜殼是硬的，踩牠沒關係，其實龜殼內布滿神經，踩牠也會痛的喔。



- 摸海龜恐觸犯【野生動物保護法】，可處：
1. 一年以下有期徒刑 拘役
  2. 併科罰金 6-30 萬元

## 輔導教育專欄

### 只有你自己才能改變自己

學習電子報

有一個女孩，因長的胖常被村裡的男孩取笑，甚至在她面前裝豬扮鬼臉羞辱她。女孩傷心的回家，對著母親哭訴：「他們都在嘲笑我！」母親告訴她：「村子後方山丘上有個枯井，有個傳說，只要將枯井放滿水，玉皇大帝就會出現，給你一個願望。」

女孩聽完母親的話後，就日以繼夜不斷的從河邊挑水到山丘上倒入枯井裡，但枯井就如同無底洞般，女孩所提的河水一倒進去瞬間就滲透進地底下，一滴都不剩，女孩不氣餒，心想若枯井那麼容易填滿，願望早已被別人實現了。

心裡這麼想後，女孩便又開始努力的挑水，即使在路程中跌倒，水桶的水潑撒一地，手掌因挑水磨出水泡破皮，還遭到村裡男孩們的恥笑，她都不為所動，仍堅持每日挑水倒入枯井中。因為她的內心只有一個願望，希望自己變漂亮，沒有人會再嘲笑她。



經過長久的努力，枯井終於被她填滿了，看著溢滿而出的水，女孩露出喜悅的笑容，等待著玉皇大帝現身，達成她的願望。然而，女孩呆站了一會，看著四周除了溢出的水，什麼動靜都沒有。

女孩生氣的對天大喊：「玉皇大帝你在哪裡呀？」但天地無語，耳邊只有傳來風聲。女孩失望的低下頭，望著井水，只見井水水面出現一位婀娜多姿，身材苗條的少女倒影，女孩驚喜的看了看自己，不敢置信自己竟然變得那麼漂亮。

只有你自己才能改變自己，對的事，天天做。唯有自己想通領悟，下定決心並徹底執行方有可能改變。

## 健康加油站

### 隱藏於麵包中的反式脂肪！

(國家網路醫藥/高敏敏營養師)

反式脂肪已被證實會增加心臟病的風險，若攝取過多，會提高體內的壞膽固醇(LDL)，降低好膽固醇(HDL)。而膽固醇會沉積在血管壁，增加心血管疾病風險，也會讓身體容易出現發炎反應。

反式脂肪主要來自經過氫化的植物油，氫化過程會改變脂肪分子結構，使其耐高溫、增加穩定性及保存期限，但也同時產生反式脂肪酸。

反式脂肪常出現在麵包中！挑選上要注意：

**地雷 1 麵包內餡**  
餡料多以紅豆、奶油、巧克力為主，有時為了增添風味會添加含反式脂肪的油脂。

**地雷 2 酥皮**  
可頌、起酥等口感酥脆的麵包，製程中，為了讓表皮酥脆更具風味，通常會加入含有反式脂肪的油脂。

**地雷 3 抹醬**  
抹醬的製作過程中需要使用油脂，業者常用反式脂肪作為添加的油脂，不僅可增加風味，也可以藉機增加保存期限。

### 掌握訣竅，逃離反式脂肪

**訣竅 1 注意看標示**  
市售的麵包、糕點都有營養標示，標示越詳細的產品其實越有保障。

**訣竅 2 用全穀麵包代替一般麵包**  
選擇五穀雜糧(含堅果、種子類)的麵包，可以攝取到較多的維生素、礦物質、膳食纖維，吃得更健康。

**訣竅 3 加工的麵包應特別注意**  
太香、色澤漂亮、口感軟、過程繁複的麵包，在製程中都會為了口感而添加較多的糖及油脂，一旦過量攝取，就容易增加身體負擔。



## 安全教育專欄

### 緊急避難包必備物品有什麼？事先預防地震、颱風等天災的實用防災工具

(未來生活實驗室)

地震發生時，我們可以做什麼？身處在地震頻繁的台灣，事前預防作業非常重要，除了平時家中的大型物品、櫃子需要固定好之外，也該養成準備緊急避難包的習慣。

#### 為什麼要準備避難包？

避難包並不是「地震當下使用」，而是在天災發生後，如果災害狀況嚴重，我們可能需要撤離所在地，此時我們需要攜帶什麼？避難包以方便攜帶，並且能快速拿取為主，因此不管是家中或工作場所，都應該放在顯眼、隨手可以拿到之處，而裡面的必需品，至少半年需檢查更新一次。

#### 簡易避難包(方便攜帶、最重要的物品)

1. 緊急糧食：飲用水、餅乾、真空食品
2. 禦寒衣物：輕便保暖毯、毛巾、暖暖包、雨衣
3. 醫療用品：消毒酒精、面紙、口罩、優碘、OK 繃、常用藥貴重物品(證件影本、少許現金和零錢、親友聯絡資料)
4. 其他工具：手電筒及電池、口哨、瑞士刀、筆記本及筆

## 避難包在我身上 必備物品這樣放



避難包要放在家中和工作場所隨手可拿的地方喔!

Copyright © 未來生活實驗室

#### 進階避難包(可維持 2-3 日生活)

除簡易避難包內用品外，再準備以下用具

1. 存摺及房地契影本、印章、更多的現金
2. 可生火的裝置(打火石、火種、防風火柴、防風打火機)
3. 備用手機、可太陽能充電行動電源、充電器(線)
4. 可透過天線收聽的收音機
5. 較大的照明設備及電池
6. 2-3 日的乾糧和飲用水
7. 其他：1-2 套輕便換洗衣物、手套、基本盥洗用品



#### 地震應變措施

1. 地震發生時：保護自身安全，保護頭部頸部，注意掉落的家具和物品。
2. 地震發生後 0-3 分鐘：確認自身和家人安全，迅速關閉瓦斯，若有火災發生需迅速滅火。
3. 地震發生後 3-5 分鐘：準備好避難包、穿上鞋子避免腳被紮傷，並戴上安全帽，觀察周遭情況適時疏散避難。
4. 地震發生後 5-10 分鐘：疏散時不使用汽車、機車，選擇較寬的道路行走，遠離磚牆、門柱等結構不穩定的建築。
5. 地震發生後 10 分鐘：協助受傷或行動不便的民眾，優先救援高齡者和行動不便者。
6. 地震發生 3 天後：等待外部支援期間，節約使用避難包物品和避難收容所物資。
7. 地震發生 10 天後：在避難收容所，遵守集體生活規則，並互相協助。除避難包外，家中隨手可以取得的位置，也應放置手電筒，並定期檢查電力是否充足(據統計 921 大地震時，許多人因摸黑逃生而摔傷，失去逃生能力)
8. 熟悉家中附近的避難地點及避難路線，也可以約定好災難發生後的集合地點，避免災後聯絡不到家人和朋友。

做好事前防範準備，當天災發生時才不會手足無措，也是給自己的一個保障。