



# 仁和同心園週刊

## 校務報導

- 教師節敬師活動：9/28(一)朝會時間於體育館辦理(八、九年級)
- 管樂團至仁和國小宣導招生：9/30(三)
- 七八年級班會聯課活動：9/30(三)
- 本學年第一次段考考程(暫定版)已公告於學校首頁
- 自治市候選人政見影片發表 9/28-10/8
- 歡迎推薦(圖書管)書單喔  
<https://forms.gle/ayLRbdMAgsYTu96y8>

## 環境教育

### 台灣百岳 (維基百科/健行筆記)

台灣百岳，是由台灣登山界聞人所選定標高三千公尺以上，擁有奇、險、峻、秀，且山容起伏明顯的一百座台灣山峰。百岳 TOP10

- 1. 玉山主峰**  
位於台灣中心，海拔 3952 公尺，為台灣群山之首，百岳排名第一，東北亞最高峰。
- 2. 雪山主峰**  
標高 3886 公尺，為全台灣第二高峰。與玉山、秀姑巒山、南湖大山、北大武山合稱「五岳」。
- 3. 玉山東峰**  
標高 3869 公尺，山體岩壁崢嶸，巍峨險要，被稱為天壘峰。
- 4. 玉山北峰**  
標高 3858 公尺，狀似駱駝駝峰，又稱為天駝峰。峰頂設有玉山氣象站。
- 5. 玉山南峰**  
標高 3844 公尺。自主峰遠眺山稜蜿蜒，酷似遊龍，又名天龍峰(或玉山三叉峰、閉鎖曲線峰)。
- 6. 秀姑巒山**  
位處於台灣中央山脈中段最高山彙中心，標高 3805 公尺，為中央山脈之首。
- 7. 馬博拉斯山**  
位於台灣花蓮縣與南投縣交界處，海拔標高 3785 公尺。
- 8. 南湖大山**  
海拔 3742 公尺，為中央山脈第三高峰，山型端凝厚重，素有帝王之山、王者之山之稱。
- 9. 東小南山**  
東小南山標高 3711 公尺，為台灣玉山山脈中的一座高山。
- 10. 中央尖山**  
標高 3705 公尺。南壁為險惡崩崖，北壁為寸草不生的峭壁，尖銳錐形的尖峰，被稱為「寶島第一尖」。



## 輔導教育專欄

### 12 個價值連城的不要

人間福報



## 12 個價值連城的不要

- 1、不要隨意發脾氣
- 2、不要評價別人德行
- 3、不要評價別人家庭
- 4、不要評價別人學問
- 5、不要評價任何人
- 6、不要胡亂花錢
- 7、不要趾高氣揚
- 8、不要太過張揚
- 9、不要依靠別人
- 10、不要傷害別人
- 11、不要去討論誰的修行好與不好
- 12、做人不要解釋

## 健康加油站

### 拒絕含糖飲料

(竹塹電子報/教育部/國健署/董氏基金會)

炎炎夏日酷暑難耐，人人都想來杯甜甜冰飲，解渴又暢快！但你知道含糖飲料的背後的真相嗎？根據「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，有高達 94.8% 國中生，每週至少喝 1 次含糖飲料。市售含糖飲料所含成分多半為添加糖、含糖發酵乳等，使用的配料(粉圓、芋圓、粉條、布丁等)也多含有糖分，甜蜜的背後，其實暗藏陷阱，造成齲齒、肥胖、心血管疾病、脂肪肝、心血管疾病及代謝症候群等疾病。

### 喝含糖飲料的壞處：



新版國民飲食指標建議，每日飲食添加糖不宜超過總熱量 10%。以每日熱量 2000 卡為例，添加糖攝取不能超過 200 大卡(=50 克糖)；以 700 毫升全糖手搖飲料為例：「綠茶多多」糖含量超過 70 克、「珍奶」糖含量超過 60 克，飲用一杯即超標。所以「要抗旱解渴，補充白開水才是王道喔！」

### 無糖生活三技巧

- 技巧 1 喝開水、好解渴**  
多喝水可消暑且有利代謝循環，每天至少喝 6-8 杯的白開水，取代含糖飲料。
- 技巧 2 看標示、好選擇**  
包裝飲料 - 細看食品成分標示，選無糖或糖排序較後面、較優質。現調飲料 - 細看店家標示，點無糖、更健康。
- 技巧 3 原味乳、好健康**  
調味乳品常有外加糖及其他食品添加物等，原味乳品為較優質的乳品選擇。

## 友善校園專欄

### 二級管制藥品 & 毒品：伽瑪羥基丁酸 (GHB)

親子天下

15 分鐘昏睡、暫時失憶...無色無味毒品「乖乖水」可公然網購？如何防範？

立委洪孟楷發現，無色無味、喝了會失去意識的「乖乖水」(為第二級管制藥品及毒品「伽瑪羥基丁酸 (GHB) 俗稱)在網路上大打廣告，加了社群軟體就能購買，而且還能在超商取貨，讓人相當憂心。2019 年，中國、香港相繼爆發出好幾起女性因飲用了被加入無色無味的「乖乖水」飲品，而失憶、昏迷最後慘遭性侵的事件。

乖乖水有多可怕？警政署刑事警察局副局長廖訓誠指出，乖乖水是中樞神經抑制劑，有鎮定與麻醉效果。乖乖水又名液態搖頭丸或迷迭水，根據衛生福利部食品藥物管理署網站中介紹，服用後約 15 分鐘左右會產生昏睡、暈眩、噁心、暫時性失憶、幻覺、心搏減慢、痙攣、呼吸抑制、昏迷等狀況，由於無臭無味、易溶於水的特質，近年來常被利用為性犯罪工具。



### 乖乖水 (液態搖頭丸)

- 昏睡、暫時性失憶。
- 聞起來沒有味道，加到飲料中也無法察覺。
- 近年來常被利用為性犯罪工具。

親子天下

近五年，每年都有查獲「乖乖水」的犯罪紀錄，卻無法得知有多少人因為服用「乖乖水」受到性侵或是其他傷害；教育部的學生藥物濫用事件通報中，也沒有 GHB 的通報紀錄，背後恐有隱藏的黑數。

- 提供家長提醒小孩三個防範原則，避免成為受害者：
- 一、提醒孩子不要隨意接受別人的餽贈，特別是水或是飲料，也不要輕易被同儕用激將法激怒，刻意去飲用或吸食一些來路不明的東西。
  - 二、則是事前教育孩子，當面臨朋友相約吸食、飲用可疑的食品或藥品時，先不要對朋友做任何回應，而是立刻向身邊信任的大人確認，避免誤吸食毒品。
  - 三、教育孩子，若不幸誤吸食或喝下摻有毒品的飲品時，要即時求救，除了報警，也可向毒品危害防制中心諮詢專線(0800-770-885)尋求協助。

## 拆穿新興毒品 毒面具

### 破解偽裝 拒絕毒品



衛生福利部  
食品藥物管理署  
Food and Drug Administration



免費諮詢專線 0800-770-885 (請撥我)