



仁和同心園週刊

校務報導

- 畢業紀念冊-九年級團拍：10/27(二)
- 英語演講比賽：10/28(三)九年級(3-4節)、七八年級(6-7節)於會議室
- 班會聯課活動-社團(5)：10/28(三)
- 八年級職業試探(3)：10/28(三)
- 友善校園宣導：10/30(五)朝會於體育館(七八年級)
- 公告自治市選舉結果

校園榮譽榜

第 8 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	709	808	904.915.916
第 2 名	714	812.807	902.907.910
第 3 名	710.711	813	-

第 8 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	705	812	904.915
第 2 名	709	806.808	914
第 3 名	710.712.714	805.814	906

環境教育

水情吃緊之增雨節水

臺灣正面臨嚴峻的水情考驗，已正式進入長達數月的枯水期，為了開源節流，除了減壓供水、農田停灌、倡導省水等措施之外，亦數度進行空中及地面人造雨作業。

人工增雨小辭典

人工增雨為藉由人為施放催化劑(如在雲中灑水或地面燃放暖雲燄劑等)，催化原本已存在的雲，能夠多降下一些雨水；換言之，若大自然中原來並無降雨條件(如雲層太淺薄，甚至晴空萬里)，施放催化劑並無任何增雨的效果。焰劑燃燒後釋出的增雨物質，均為自然界常見背景成分，不具危害生物的毒性。

10大省水好習慣



輔導教育專欄

六個漢字拆解念，道盡六種人生(上) 學習電子報

1. 「劣」：少出了力

人生的優劣，不是先天決定的，而是後天形成的。漢字「劣」的構造就很有意思：什麼是「劣」呢？「劣」就是比別人「少」出了「力」。你比別人差，不是本質就差、生來就差，而是後天懈怠、懶惰，不肯比別人付出更多努力的結果。上帝是公平的，你的付出和努力，決定著你人生的優劣。

2. 「路」：就在名目的足下

「路」字的左邊是一個「足」，右邊是一個「各」——人生之路，就在我們「各」自的「足」下。所謂「千里之行，始於足下」，說的就是這個道理。

所以，每個人都能走出一條人生之路來，但要自己走，不能指望別人。

3. 「福」：有衣穿有飯吃

「福」，左邊是「衣」，右邊是「一口田」。古人造字時，認為一個人有衣穿有飯吃，就是「福」。與古人比較起來，現代人的物質生活不知要豐富多少，他們普遍有衣穿有飯吃，普遍實現了溫飽；不少人還達到了小康，有的甚至大富大貴。而很多人卻是整日愁眉苦臉，一臉的不快樂。

這是因為現代人的滿足已經不再停留在有衣穿有飯吃，不再是知足常樂。他們有更多的慾望，一時得不到滿足，就會痛苦煩惱，甚至嫉妒仇視別人。幸福，不是擁有了，而是滿足了。

健康加油站

兒童近視趨嚴重 估 20 年後恐 50 萬人失明

(公視新聞網/台北市政府衛生局)

根據衛福部、教育部與眼科醫學會調查研究發現，國人每人每天使用手機時間為 9.4 小時，而且國內高三學生近視度數，超過 500 度、屬於高度近視者達 35%，推估 20 年後，因黃斑部病變、青光眼等面臨失明風險人口，可能約 50 到 55 萬人。

國人近視調查

每天每人使用手機 9.4 小時

高三近視>500度 35%

20年後→黃斑部病變、青光眼等

失明人口 50~55萬

北市聯合醫院中興院區蔡景耀醫師表示：「高度近視與致盲的眼睛疾病非常相關，如果一個人有高度近視，他得白內障、青光眼還有視網膜病變都是正常人的十倍以上，這樣子讓他得到失明的機會也比正常人提高十倍。」

聰明用3C

2歲以上每天上限1小時
(2歲以下不接觸3C產品)

每使用30分鐘休息10分鐘

環境燈光要充足

螢幕亮度適當且對比光線柔和

使用夜間或護藍光模式

臺北市政府衛生局
DEPARTMENT OF HEALTH
TAIPEI CITY GOVERNMENT

友善校園專欄

關於霸凌

根據【校園霸凌防制準則】第三條，所謂霸凌是指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

而【校園霸凌】則指相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生對學生，於校園內、外所發生之霸凌行為。遇到罷凌事件時應怎麼辦呢？

兒福聯盟提出給同學的「Yes-No 守則」，請大家一同幫助霸凌與被霸凌的同學。

Yes—遇到被嘲笑或欺負的情形，要溫和但堅定地拒絕對方。例如：「我不喜歡這樣，請你停止。」並且多練習幾次。

Yes—遇到其他同學被嘲笑、排擠或欺負，應該要想辦法阻止。如果擔心欺負人的同學會反過來欺負你，就請大人來幫忙！幫助弱小是正確的行為，跟「打小報告」完全不同唷！

Yes—打反霸凌專線。請同學幫忙想辦法，和同學一起解決問題。

No—不要因為身體的特徵、成績、家庭背景等原因嘲笑別人。每個人都有他的優點、缺點和與其他人不同的地方，同學們應該要互相尊重和欣賞。

No—不要因為其他人都這麼做，就只好跟著做。雖然你的好朋友可能都會排擠某一個人，但這不是值得學習的好行為，你可以勇敢地說「不」！

No—不要因為一次的求助失敗就放棄，多嘗試幾次，你也可以變成校園反霸凌的和平大使。



楊子高職中學
Yang Zi Senior High School

校園霸凌 勇敢說出來

遇到霸凌，我該怎麼辦？

☒ 向導師及家長反映
(導師提供聯絡電話或電子信箱給學生及家長)

☒ 寫信給學校投訴信箱

☒ 在校園生活問卷中提出

☒ 打電話給縣市反霸凌專線

☒ 撥打教育部反霸凌專線0800-200-885

☒ 到教育部防制校園霸凌專區留言版，留言反映

☒ 其他管道(好同學、好朋友、警察)



拒絕校園霸凌 從你我做起

