



仁和同心園週刊

校務報導

- 藝文競賽參賽作品(敬師謝師. 性別教育. 水域安全)請繳交至訓育組
- 畢旅探勘說明會：9/18 12:30；九年級畢旅開始繳費-9/21 截止
- 課輔活動 9/16(一)開始上課
- 七年級租稅教育宣導活動：9/18(三)
- 七年級校外教學籌備會：9/19(四) 12:30

環境教育

最心痛的事實！科學家證實 2018 年絕種的動物
工業革命的出現，讓全球經濟發展有了重大突破，但也因肆無忌憚的開採砍伐、石化廢氣的排放，許多生物的棲地遭破壞，甚至導致絕種的危機。以下是科學家證實，在 2018 幾乎消失的物種。包含絕滅、野外絕滅、極危(遠見雜誌)。

1、毛島蜜雀



1973 發現於夏威夷，是夏威夷原生種，消逝的主因，在於觀光崛起後的棲地消失，加上野豬的侵入捕食、貓和老鼠的獵捕，以及疾病的影響，人們嘗試保育和人工繁殖都未果。上一次發現毛島蜜雀的蹤跡，已經是 2004 年。

2、亞格拉斯葉食雀和隱祕樹烈雀



1975 年發現於巴西東北部的雨林中，牠們消失的主因，最關鍵就是熱帶雨林的開發，大片如足球場般的森林不斷被砍伐，改種植其它經濟作物或提供造紙、供應家具市場，令人無比心酸。

3、斯皮克斯金剛鸚鵡



就是在電影-里約大冒險中，有著天藍色美麗色澤的鸚鵡，最早是在 19 世紀初期發現於巴西。滅絕的主因，為人為的獵捕，加上水壩的建立、森林的砍伐。最後一隻野外鸚鵡已於 2000 年死亡，全世界僅剩約 60 隻人工飼養。

4、小頭鼠海豚



1958 年被發現，是世界上最稀有的海洋哺乳類動物，牠可能隨時完全滅絕。可悲的是，小頭鼠海豚如此危急的主因，在於人類海底非法流刺網的架設，導致牠們無法至海面上換氣而窒息死亡。2018 僅剩 10 餘隻，如果最近的研究調查確認，牠們很可能已經絕種。

5、北白犀



特徵為全白外型，在盜獵者眼中，白色犀牛角有極高的經濟價值，大量的非法獵捕，導致族群數量銳減，野外再也未曾發現其蹤跡。全世界現在僅存 2 隻為人工飼養的母白犀，已宣告功能性滅絕了，絕種只是時間問題。

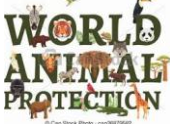
6、金頂夏威夷樹蝸牛



牠們只分佈於美國夏威夷胡島森林，由於有漂亮的外殼，成了製作項鍊的首選，大量捕捉導致族群急遽下跌，漸漸消失在大自然中。僅存的最後 10 隻金頂夏威夷樹蝸牛被送往夏威夷大學飼養，但最後卻接連死亡，該物種已完全消失。

臺灣也有著許多珍貴物種，正瀕臨滅絕，像是石虎、臺灣黑熊等，雖然我們做到保育復育，但你可以做到**人人可行的保育行動**：

1. 不要食山產店非法獵取的鳥獸或河川魚蝦。
2. 不要購買或飼養野生動物，愛牠就讓牠自由的在原野奔馳飛翔。
3. 不要購買象牙及珍貴稀有動物之毛皮、標本當服飾或裝飾品。
4. 不盲目購買野生動物放生，以免放生不成反成殺生。
5. 不要使用犀牛角及虎骨做藥物
6. 發現有人非法狩獵及電魚時，請通知有關單位取締。
7. 積極參與保育野生動物的各種活動。



輔導教育專欄

你不努力 一切都和你(妳)沒關係

學習電子報

武則天證明，成功和男女沒關係。
姜子牙證明，成功和年齡沒關係。
朱元璋證明，成功和出身沒關係。
鄧小平證明，成功和身高沒關係。
馬雲證明，成功和長相沒關係。
李嘉誠證明，成功和文憑沒關係。
羅斯福證明，成功和身體沒關係。
比爾蓋茨證明，成功和學歷沒關係。



事實證明，**你不努力，一切都跟你沒關係**。但他們都有一個共同點：都有**清晰的目標和堅韌不拔的毅力**！人生三大悲哀：**遇到良師不學；遇到良友不交；遇到良機沒抓住！**——致努力！

健康加油站

健康體位靠三寶-

健康飲食、身體活動、充足睡眠

(國民健康署)

研究指出，兒童肥胖(BMI ≥ 27)會增加罹患慢性疾病(心臟血管疾病、糖尿病及某些癌症)風險，對於骨骼肌、呼吸、內分泌及社交學習也會有影響。小學時期肥胖的兒童，成人後約有 6-7 成仍然肥胖；國中時期的肥胖，將來更高達 7-8 成為肥胖成人，且會增加日後肥胖產生的併發症、心理的不良影響。

三管齊下 為孩子打造健康體位

一、健康飲食

1. 自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
2. 適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
3. 新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。
4. 每天吃早餐；鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康晚餐；不要邊看電視邊吃飯。導師陪同學生用營養午餐，教導健康飲食的重要。

二、身體活動

1. 世界衛生組織建議青少年每天都應至少達到 60 分鐘以上中度身體活動，每週累積 420 分鐘以上。
2. 配合兒童發展階段，搭配多樣化的基本動作型式：如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵下課時，學生至戶外運動。
3. 在適宜溫濕度多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水(每 20 分鐘補充水分)。
4. 降低每日(含假日)觀看螢幕時間，每日少於 2 小時，避免靜態久坐生活。

三、充足睡眠

鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠 8 小時。

飲食紅黃綠燈



健康飲食 從小培養

教育部 董氏基金會

交通安全專欄

自行車騎乘注意事項

台北市政府交通安全入口網

1. 保持良好的身體狀況與心情
2. 不要在天候不良的時候騎乘

下雨天或有濃霧的天氣裡，由於人的視力範圍會降低，在視線不佳的情況下騎乘腳踏車，也會比較危險。

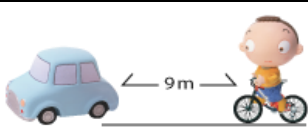
3. 培養良好的剎車習慣

緊急剎車時，雖然車輪已停止轉動，但車子仍會因慣性繼續往前，此時若剎車距離不夠，或緊張無法控制方向，很容易打滑或碰撞。所以應盡量保持良好的剎車距離與行車習慣，盡量避免緊急剎車的情形。

緊急安全距離

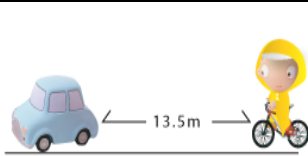
(一)晴天乾燥路面

腳踏車以時速約 25m 的速度，行駛在乾燥且乾淨的路面時，與前車至少要保持 9m 以上的距離才安全。



(二)雨天積水或潮濕路面

腳踏車行駛在下雨天的濕滑路面，安全距離就要比乾燥路面多出 1.5 倍以上才行。一樣是時速 25 公里左右，雨天時則需要 13.5m 的安全距離才夠。



4. 遠離大車

(1) 遠離大車

大車行駛時，會產生強力氣流，風動會產生推力或吸力，把人或腳踏車等較輕的物體吹倒或吸引發生意外。

(2) 大型車輛對腳踏車騎士可能造成的危險

大型車快速超車，腳踏車易因氣流吹動搖晃失去平衡。大型車快速超車後，人或腳踏車也會因氣流牽引，容易向內側傾倒。

(3) 遇到大車時正確騎乘方式

發現大型車靠近時，應靠邊停下，讓大車過後再騎乘。

5. 不在快車道上騎乘

※禁止在快車道騎乘腳踏車。

※優先在「腳踏車專用道」上騎乘。

※遇到沒有腳踏車專用道時，盡量靠道路的右邊行駛。

※靠右騎乘在道路上時，隨時注意後方來車。

6. 安全帽戴了再上路

騎車一定要配戴合格且顏色明亮鮮豔的專用安全帽，除保護頭部，也讓其他汽車或機車駕駛人，可以清楚看得到你！

7. 綁緊鞋帶、避免寬鬆或過長的衣褲

(1) 綁緊鞋帶

鬆脫鞋帶易絆到腳踏板，發生危險。

(2) 衣服

避免過度寬鬆或太長的衣服，拉鍊鈕扣盡量拉好或扣緊，以免被其他交通工具或異物勾住，而發生危險。

(3) 褲子長度

過長褲管，易捲入腳踏車的鏈條或齒盤造成意外！

8. 遇到下雨天的應變

騎乘腳踏車遇到下雨的時候，應該要穿上顏色鮮明的雨衣，避免一邊撐傘一邊騎乘。

9. 避免載運過重的東西或乘客

腳踏車又叫「單車」，只適合一人騎乘，不適合載客；腳踏車若載運過重，容易造成不平衡或方向不穩定。

10. 禁止單手或放手騎乘腳踏車

腳踏車前方的握把與剎車手把，是控制腳踏車方向速度的重要結構，一定要隨時雙手握住腳踏車的手把才行。

11. 夜間騎車一定要開燈佩帶反光片

腳踏車前方一定要加裝車燈，後方一定要裝有反光片或警示燈，晚上騎乘時，才能讓前後來車都清楚看見



加裝車燈與反光片或反光鏡，行車才安全

12. 停放腳踏車應該要有公德心

腳踏車體積不大騎乘方便，但停放時應發揮公德心，不能太隨便，以免造成他人不便，不能影響他人行的安全。

1. 井然有序停放在捷運站附近的停車架上。
2. 無停車架的時候，應該依序停放整齊。
3. 不能橫放阻礙通道，妨礙其他行人或車輛通行。