



仁和同心園週刊

校務報導

- 自治市長候選人政見發表週
- 七年級社團活動(2)
- 無力支付午餐審查會議:10/2(三)會議室
- 導師會報：10/3(四)圖書館
- 九年級興趣測驗施測週(輔導室)
- 九年級技藝教育記生涯發展教育說明會：10/4(五)(午休於會議室)
- 10/5(六)補行上班上課(10/11 國慶連假彈性放假)，當日輔導課暫停一次

榮譽榜

第 5 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	704. 713. 715	814. 816. 818	920
第 2 名	701. 702. 703 707. 710. 711 712	806. 810. 817	907. 908 901. 902
第 3 名	708. 717	802. 804. 809 812. 813	903. 905 911. 917

第 5 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	712	804. 818	904
第 2 名	701. 706. 708	806. 815	913. 905
第 3 名	707. 710 713. 714	814. 816 802. 812	908. 910. 914 915. 920

環境教育

金門發現世界與亞洲新物種 (公視新聞議題中心)

金門國家公園管理處，於 108/5/2 公布金門民間生態專家洪清彰與黃秀婷，發現世界新種「金門鐘螺」與亞洲新記錄種「綠葉海天牛」。

二種生存在金門的新物種，受到國際矚目。「金門鐘螺」，分類屬軟體動物門，古腹足總目，鐘螺科，麗口螺屬。外殼呈金字塔形，螺紋為米色、粉紅色、金黃色交錯，色彩光亮鮮豔，最大可達 8mm，生存於潮間帶。由於體積相當小，長期未被發現。2015 年在金門一處港口，進行濬挖工程時，洪清彰生態專家於挖出的消波塊上，發現牠的存在。經過後來細心尋找，在小金門(烈嶼)海岸，也發現相同物種。

金門鐘螺

綠葉海天牛



「綠葉海天牛」由民間生態專家黃秀婷發現。她在金門海岸上，看見一塊像是綠葉的生物，在潮間帶爬行，經過拍照比對，才發現是罕見的綠葉海天牛。

綠葉海天牛靜態時，擬態像藻類的藻體，若不細看無法察覺牠的存在。特別是綠葉海天牛會以齒舌，穿刺吸食藻體內的細胞，並將吸取的葉綠體，儲存於體內消化系統，將吞噬的葉綠體轉為自體細胞，因此綠葉海天牛成體，可利用體內儲存的葉綠體進行光合作用，無須規律性的補充食物，成為少見動物透過光合作用維生的物種。

金門靠近中國，生物相和台灣不太相同，在地生態人士組成「金門潮間帶」組織，希望未來能夠加強金門、馬祖的生態調查研究，進行海岸保護與物種保育，讓台灣的生態，驚艷於全球。



生態保育

輔導教育專欄

人生的三把鑰匙

學習電子報

人生的三把鑰匙：**接受、改變、離開**！很多人都說，覺得自己過得不快樂。其實歸根結底，還是想要的太多，但能力又不足，不喜歡的事情太多，但能改變的太少。

人生就是這樣，在**起起落落中看開，在跌跌撞撞裡成長，在得失之間領悟。**

用樂觀的心態對世界，再平淡無奇的日子也會睜出花朵；用悲觀的目光看一切，好運也都會躲著你走。

有人說，人生有三把鑰匙：**接受、改變、離開**。如果學會了這三點，將會快樂很多！

人生沒有如果，只有結果。不如意時，不哀怨天尤人，因為那不會改變結果，不會帶來希望與前進的動力。

唯有**接受事實**，才能重新開始。

唯有**改變自我**，才能不再重蹈覆轍。

唯有**離開當下**，才能尋找新的天地。

請善用人生三把鑰匙，才能開啟新的人生。



健康加油站

代糖飲料別喝太多！WHO 研究：每天 500cc

死亡率增 26 %

(Heho 健康網)

刊登於國際期刊《JAMA Internal Medicine》的一項研究，統計歐洲 10 國逾 45 萬人，在過去 19 年間的飲食、生活模式。結果發現，這群平均年齡 50 歲，事前均無罹患癌症、糖尿病、心臟病或中風的受試者們中，每天飲用少於一杯汽水的參加者，有 9.3% 的人死亡。每天飲用兩杯或以上 250 毫升汽水的參加者，有 11.5% 的人死亡。

「代糖」汽水更可怕！死亡率增加 26 %

或許你可能會認為，這項研究時間太長，部分受試者死亡可能屬自然現象。那接下來我們看看這些受試者中，飲料喝得多以及喝得少的群體，在死亡率上有何差別。研究發現，相比起每月飲用少於一杯含糖飲品的人，每天飲用 2 杯或以上 250c.c. 含糖汽水的人，死亡率高 8%。

含糖飲料不好，那改代糖飲料可以嗎？研究發現，喝代糖飲料可能更糟糕！這項研究指出，每天飲用兩杯或以上 250 毫升含有人工甜味劑汽水的人死亡率則高出 26%。

不只讓你短命 含糖飲料讓你全身得病機率都提高

透過研究，我們知道無論是一般糖還是代糖，對身體都不好。除增加整體死亡率，含糖飲料也會讓身體的消化及心血管系統等等，出現問題的機會提高。每天飲用 2 杯或以上含糖汽水，死於消化系統風險的機會較高；飲用健怡汽水的人，死於心血管疾病的風險也較高。

人工代糖是假甜，連螞蟻都不吃！

6 點正確知識你一定要知道！

糖精、阿斯巴甜、人工代糖、甜味劑，充斥在你週邊的飲食、甜點、零食、含糖飲料裡，都有！雖然世界衛生組織下屬的食品添加劑聯合專家委員會 (JECFA) 認為安全無虞，但新的一年，我必須重新讓大家有正確的認識

1. 人工代糖的甜度，是一般蔗糖的上百倍，食品中添加一點點就很甜。
2. 這些人工糖，滿足你的味覺，但連螞蟻都不吃。E F S A 研究，每公斤體重，40 毫克的攝入水平是安全的，30 公斤的孩子每天可吃 1.2 克，但 1 到 2 杯含糖飲料，可能都超過了！
3. 這些糖都是化學合成的，雖不會直接傷害神經組織，但過甜會有成癮現象，恐傷害孩子的專注力。
4. 「苯酮尿症」孕婦患者，應避免攝入阿斯巴甜，因本身無法代謝苯丙胺酸的緣故。
5. 人工代糖過量，與孩子過度肥胖及不愛吃飯（或澱粉），說不了關係。

少年法律專欄

助興混用毒品 犯法又增死亡風險

國語日報/黃柏銘偵查隊長

「阿寶，晚上一起去唱歌吧！」下午四點多，剛放學同學聚在飲料店聊天。張阿寶今年 15 歲，是高中一年級學生，他個性活潑好動，聽到同學邀約，立刻附和響應。

大家到達 KTV，阿寶的朋友小兵突然說要去拿東西，一溜煙就不見了。小兵回來後，笑嘻嘻的把東西放桌上說：「來咯！來咯！好東西來咯！」

大家被小兵說的好東西吸引目光，阿寶疑惑的問：「這是……？」阿寶還來不及出聲，就被小兵摀住嘴巴。原來，小兵為了助興，向朋友買了一堆新興毒品，有偽製品咖啡包、梅片等，應有盡有。

「來一點吧？很嗨呵！」在小兵熱情邀約下，阿寶跟其他同學一起嘗試各種毒品，包廂內的氣氛一下子來到高潮。

「警察臨檢！」突然，包廂門口來了大批警察，「哼！又是一堆毒蟲，真是不怕死。」帶隊的王隊長看了看桌上的毒品，不禁搖搖頭，接著將所有人帶回警局處理。

有法可循

毒品對整個社會及個人健康影響甚巨。近年來，除了古柯鹼、海洛因、安非他命、K 他命等傳統毒品，各種新興毒品，如「咖啡包」、「喵喵」等也在市面上流竄。

新興毒品為了規避警方查緝，不但以各種不同的形態出現，更搭配各式各樣的包裝，引誘年輕朋友施用。由於新興毒品時常混合各種不同的化學結構，更增加對人體的危害性，造成治安隱憂。

案例中，阿寶、小兵和同學混合施用不同毒品，除了對身體造成傷害，嚴重一點甚至會導致死亡，他們的行為也違反了「毒品危害防制條例」的規定，而依照所施用毒品種類不同，可能課以刑罰或行政罰等法律處罰。

此外，小兵提供毒品供同學施用的行為，則構成「毒品危害防制條例」第八條中轉讓毒品之相關規定。再次提醒，一定要遠離毒品，千萬別因為好奇心而抱憾終生。

你該知道

文/張琦芳 (新北市樟樹國際實創高中輔導教師)

雖然我們都知道「好東西要與好朋友一起分享」，但這東西是不是真的「好」，大家應該以理智分辨清楚。

正因為現今警方查緝毒品嚴實、大眾辨識毒品的觀念確實，不肖分子就選擇以新興形態製作毒品、改換包裝，藉以引誘無知的青少年。

在外與朋友遊玩時，切記看清楚糖衣底下是不是毒藥，免得魔鬼在你盡興之後帶你走上生命盡頭。



我是春風少年兄 遠離毒品 8 大招

