



# 仁和同心園週刊

## 校務報導

- 本學期教室布置本週開始進行評分
- 九年級畢業旅行  
行前說明會及逃生演練：10/22(二)朝會及第一節(各班請聽後廣播至校門口)  
畢業旅行：10/23(三)-10/25(五)
- 七年級社團活動(3)
- 八年級職業試探(6-7 節於視聽教室)
- 七年級體位保健宣導：10/24(四)第七節
- 學習中心校外教學：10/25(五)

## 榮譽榜

### 第 8 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	708	816	903
第 2 名	702	804	911
第 3 名	710.717	814.815	905.907

### 第 8 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	705.708.714	816.818	913
第 2 名	701	804.807	902.911
第 3 名	710	-	908.914

## 環境教育

節能 10 大手法報你知 (經濟部能源局)

### 節能十大手法 報你知



**關掉不常用的電器電源**  
關掉電視、音響、DVD、機上盒的待機電力  
1年可省約1,010元  
1年可排約226公斤CO<sub>2</sub>



**少吹冷氣 1 小時**  
夏月期間1天少吹冷氣1小時  
1年可省約470元  
1年可排約103公斤CO<sub>2</sub>



**神明燈換LED燈**  
將7.2瓦神明燈泡汰換成0.5瓦省電LED燈泡，對神明燈泡  
1年可省約300元  
1年可排約65公斤CO<sub>2</sub>



**少看電視 1 小時**  
以42吋液晶電視為例  
1天少看1小時  
1年可省約210元  
1年可排約47公斤CO<sub>2</sub>



**隨手關燈**  
以5盞13瓦省電燈泡  
每天關燈18小時為例  
1年可省約1,080元  
1年可排約237公斤CO<sub>2</sub>



**清洗冷氣濾網**  
定期清洗冷氣濾網  
1年可省約200元  
1年可排約47公斤CO<sub>2</sub>



**冷氣調高 1°C**  
夏月期間冷氣調高1°C  
1年可省約190元  
1年可排約41公斤CO<sub>2</sub>



**開飲機加裝定時器省電**  
白天不在家及深夜睡眠時設定開機  
1年可省約660元  
1年可排約146公斤CO<sub>2</sub>



**熱水瓶加裝定時器省電**  
白天不在家及深夜睡眠時設定開機  
1年可省約250元  
1年可排約55公斤CO<sub>2</sub>



**電腦長時間不用時關機**  
桌上型電腦  
每天關機10小時，  
1年可省約920元  
1年可排約202公斤CO<sub>2</sub>

**節電知識小教室 節能標章**

由電器、電子產品、火電組成的節能標章，標章上印有節能標章的能源效率比，標章數值高10~50%，品質有保證，更省電、更環保。

資料來源：節能標章推廣小組

## 輔導教育專欄

### 你的選擇

學習電子報

一個開 300 萬賓士的人，他銀行貸款 1200 萬，他的生活在生與死的邊緣！

一個開 70 萬 TOYOTA 的人，他房貸 200 萬，他的生活水深火熱！

一個騎 5 萬元摩托車的，他存款存款 70 萬！生活安逸卻又迷茫！

三人路上相遇，騎摩托車的羨慕開 TOYOTA 的，開 TOYOTA 的羨慕開賓士的，開賓士的羨慕騎摩托車的！這就是現實的社會，每個人都是金錢與命運的奴隸！

貓喜歡吃魚，但貓不會游泳。

魚喜歡吃蚯蚓，但魚又不能上岸。

上帝給了你很多誘惑，卻不讓你輕易得到。但是，總不能流血就喊痛，怕黑就開燈，想念就聯繫。今天再大的事，到了明天就是小事；今年再大的事，到了明年就是故事。

我們最多也就是個有故事的人，人生就像蒲公英，看似自由，卻身不由己。

有些事，不是不在意，而是在意了又能怎樣。全力以赴就好，人生沒有如果，只有後果和結果！努力為自己的人生全力以赴！



## 健康加油站

### 口腔保健方法

(新竹縣/嘉義市政府衛生局)

#### (1) 正確的刷牙(去除牙菌斑及牙結石)

牙菌斑會在我們進食後 3 分鐘開始長出，因此，吃完東西後 5 分鐘內，刷牙的效果最好，若無法馬上刷牙亦可先喝水漱口。

#### (2) 使用牙線

牙線的主要功能是把牙齒鄰近面(牙刷刷毛構不到的面)的牙菌斑刮乾淨，牙刷和牙線是互補的。

#### (3) 定期口腔檢查

每三到六個月需固定到牙科檢查，定期檢查不但可及早矯治，防止病情惡化，確保牙齒的健康。

#### (4) 叩齒方法

靜心聚神，輕微閉口，然後上下牙齒相互輕輕叩擊數十次，所有的牙都要接觸，用力不可過大，防止咬舌。經常叩齒可增強牙齒的堅固，不易鬆動和脫落，使咀嚼力加強，促進消化機能。

#### (5) 鼓漱方法

咬牙，口內如物，用兩腮和舌做動作，反覆幾十次，鼓漱主要是為了使口腔內多生津液，以助消化並可清潔口腔，鍛煉四周肌肉，兩腮飽滿。

#### (6) 運舌方法

用舌頭在口腔裡、牙齒外、左右、上下來回轉動。運舌對防治老年性口腔黏膜病，舌體萎縮有效，能刺激涎液分泌增加，滋潤胃腸，有助於脾胃功能，並能防止口苦口臭。

**飯後、睡前一定要刷牙，吃甜點心也要哩!**

**拒絕菸、酒、檳榔。**

**無論大小朋友，都要定期半年檢查牙齒。**

**刷毛與牙面成 45°~60° 涵蓋一點牙齦，兩顆兩顆來回輕輕刷。**

**護牙小妙招**

◆◆ 嘉義市政府衛生局 關心您 ◆◆

## 少年法律專欄

### 遊戲 APP 分五級 維護兒少身心健康

國語日報/廖煥熙律師

小勇平時愛玩手機遊戲。某日，看到表哥用手機玩軍事射擊遊戲「爆戰風雲」，看得大呼過癮；回家後想下載來玩，卻無法下載。放學後，他趕緊問班上對手機程式最熟悉的小智。

「為什麼我表哥玩的『爆戰風雲』，我無法下載？」小勇說。「哪有什麼遊戲不能下載的？是不是有出現『未滿 18 歲，請離開本站』的選項，你笨到按『是』吧？」小智邊笑邊說。

小勇一臉苦惱：「拜託，我是笨蛋嗎？我都要下載來玩，怎麼會承認自己未滿 18 歲？」那就是你爸媽向網路公司申請，限制暴力或色情網站，讓你看不到。」小智說。

小勇邊想邊說：「這一招也是有可能啦！但我記得會跑出藍色畫面，有時候還會看到小天使。但我遇到的情況是不管怎麼點，網路就是卡住哇！」

### 有法可循

兒童及青少年玩的網路遊戲會被管制嗎？依遊戲軟體分級管理辦法第 15 條第三項，遊戲未依法分級及登錄者，政府可通知網路公司，限制或移除其連接網站；因此，網路遊戲是有可能被限制，避免影響兒童及青少年身心健康。

「分級」是因有些遊戲內容含有色情或暴力，對青少年或兒童有不良影響，故依遊戲軟體分級管理辦法第 4 條，分為限制級(18 歲以上)、輔導 15 歲級(15 歲以上)、輔導 12 歲級(12 歲以上)、保護級(6 歲以上)以及普遍級(不限年齡)。

網路是開放的世界，該如何避免兒少接觸限制級遊戲？目前規定是強制業者須先登錄於政府資料庫。未登錄者，則請網站公司限制或移除軟體；有登錄者，則規定須在廣告或網頁上設立警告標語。

不過，成效似乎有限，有些兒少還是無視警告標語，就像小智跟小勇，所以還是要靠家長向網路公司申請過濾系統，防堵色情或暴力等不良網頁。另外，讀者也要為身心健康誠實的按下警告選項。

### 你該知道

文/簡里娟(高雄市正興國中輔導教師)

網路已成為現代資訊傳播、交換的重要管道，網路訊息多元豐富，但有時難辨真假，有時充滿色情、暴力和血腥情節，雖然電信公司和父母能夠幫忙把關，但最重要的還是使用者本身的自我克制能力，時時有所自覺和防範最有效。

當發覺網路遊戲對身心有危害或存有犯罪陷阱時，也須特別留意，「善用而不濫用」才是新世代族群的智慧選擇。況且，人生不單只有手機和網路，試著放下手機，抬頭看看這個世界的美好，將會有意想不到的發現和驚奇！

**分級玩遊戲 安心又有趣**

玩遊戲前，請記得先看「遊戲級別、情節、警語」喔！

0+	任何年齡皆得使用
6+	六歲以上之人始得使用
12+	十二歲以上之人始得使用
15+	十五歲以上之人始得使用
18+	十八歲以上之人始得使用

經濟部工業局 廣告

## 防流感 + 即刻行動

**多防範**

流感流行期間，減少出入人潮擁擠的室內場所。

**多注意**

流感病程演變快，流感併發重症高危險群多加留意。

**多警覺**

有流感症狀立即戴口罩就醫，依醫囑服用藥物。

**多休息**

生病在家休息，不上班不上課。