



仁和同心園週刊

校務報導

- 生涯宣導週：九年級科系介紹
- 桃園市學生音樂比賽
11/19(二)比賽項目-銅管五重奏/木管五重奏(龍潭客家文化館)
- 八年級職業試探：11/20(三)6-7 節視聽教室
- 七年級社團活動(5)：11/20(三)
- 七年級口腔保健宣導：11/21(四)第七節
- 下週為廢電池廢光碟回收週，請同學利用時間收集並依規定時間攜至學務處秤重。

榮譽榜

第 12 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	708	815	920
第 2 名	710	816	908.905
第 3 名	704.709.713	802.804	911.914.915

第 12 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	710	804	920
第 2 名	702.705.706 709.712.713 715	811.815 816.818	913.908
第 3 名	-	-	914.906

環境教育

尋找秋天的顏色-山毛櫸

台灣山毛櫸，俗稱台灣水青岡，屬於冰河時期孑遺的珍貴植物(活化石)，屬殼斗科落葉喬木，分布於海拔 1,600-1,800 公尺之間，樹高可達 20 公尺以上，多生長於稜線，由於結實率偏低、種子不易發芽，屬台灣珍稀植物。

台灣是山毛櫸植物分佈的最南界，生長於北部中海拔山區終年溫潤，雲霧繚繞的環境。山毛櫸的紅葉時間短暫，從綠葉開始褪黃、轉至紅橙色、到最終落葉，立冬前後歷時大約只有兩週左右，可是限定的美景喔！想像一下，搖曳空中的與飄落地面的，盡是金碧輝煌的山毛櫸葉，此番華麗景況可是大自然最珍稀奢華的獻禮，有空可以去北部山區走走(宜蘭太平山、北插天山等)，找尋屬於秋天的顏色喔！



圖/健行筆記



輔導教育專欄

快樂不是奢求，而是你每天面對人生的態度

學習電子報

讓自己充滿正向能量，試試這 6 件事：

一、閱讀勵志書籍

不少勵志書籍總是有著滿滿的正向能量，例如國際激勵大師安東尼羅賓的《引爆潛能》一書。看勵志書籍可以最直接感受到作者想散發的訊息與正向能量，多看勵志書籍有助於自己成為一個充滿正向能量的人。

二、養成不抱怨的習慣

當你養成一個不抱怨的習慣，便能夠在自己遇到任何糟糕的事情時，都能夠處於解決問題，而不是抱怨的狀態。要養成不抱怨的習慣可以試著挑戰 21 天不抱怨，當你連續 21 天都不抱怨，便能夠讓這個不抱怨的習慣成功的在大腦裡定型。

三、樂觀取代悲觀

一個人是樂觀還是悲觀，常常會在某種程度上決定一件事情的發展，當你對一件事情感到樂觀並且努力付出實踐時，事情往往會照你所想的那樣走，但若你對於未來感到充滿著種種困難，那麼即便是一件很容易的事情也會變得很困難。試著樂觀而不是悲觀，樂觀才會讓人充滿希望。

四、時常微笑

當你每天都微笑時，便能夠散發正向的能量給其他人，你的朋友、同事與家人也一定能夠感受到你所散發出來的能量。人生當中有痛苦，有磨難，當你選擇微笑面對每一天，你便可以快樂得過每一天。快樂不是奢求，而是你每天面對人生的態度。

五、充滿自信

成功的人總是充滿自信，他們相信自己的能力、相信自己能夠完成一件困難的事，並且相信自己可以挑戰棘手的任務。自信來自於豐富的知識與豐富的實務經驗，對自己充滿信心，是邁向成功的第一步。

六、擁有堅定的信念

當你擁有堅定的信念，相信自己最終一定會過得很棒的生活，那麼你就很容易散發出正向的能量，因為你對自己的人生深信不疑，相信自己一定會越來越好。

運動知識小學堂

跑道小知識

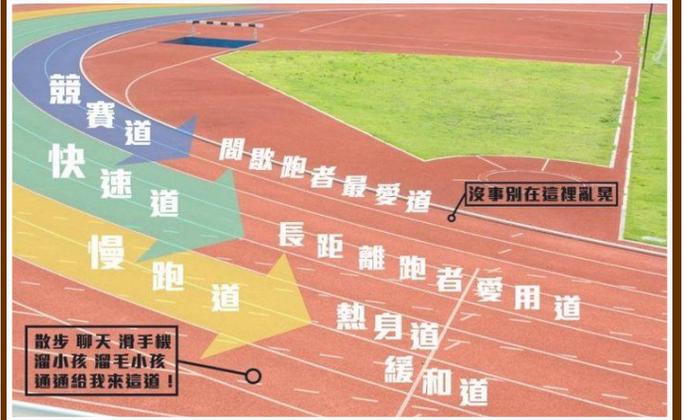
文/中央警察大學、運動筆記

同學們呀！操場上嶄新的三色跑道是不是很美，你應該已經拍照上傳社交軟體了吧！這麼漂亮的跑道可是得來不易，請大家要好好愛惜並遵守使用禮儀喔！

跑道使用需要注意什麼禮儀？目前這個概念在臺灣好像不太普及，在此告訴你這不錯的小知識，特別是在操場使用人數較多的時候，若能互相尊重，對彼此都有助益喔。

跑道禮儀懶人包

- 第 1、2 道是**競跑道**，適合**間歇跑者**。
- 第 3、4、5 道是**快速道**，適合**長距離跑者**。
- 第 6、7 道是**慢跑道**，適合**熱身與緩利用**。
- 第 8 道是給**散步聊天**之類的人使用。



2. 跑步中如果速度比較快，需要超車應從**外道超車**，同時要注意後方是否有人過來。



3. 穿越跑道請快速通過，猶疑反而讓跑友不知所措。



- 請禮讓訓練的選手、學生，怎麼分辨呢？跑得好像有點快的就是了。
- 跑者間請互相尊重，每個人的跑步目的不同，互相鼓勵就好，勿挑釁比較。

PU 跑道使用注意事項

- 禁止：
遙控飛機、溜滑板、溜輪鞋、嬰兒車、輪椅、腳踏車、球類活動、放風箏、遙控汽車、放鞭炮、吸菸烤肉等。
- 只有運動鞋，平底鞋，膠鞋等軟體鞋才能進入，避免尖頭高跟鞋或可破壞矽 PU 彈性系統的鞋進入。
- 禁止一切車輛、重物碾壓。
- 邊沿應特別注意保護不要去撬動，發現殘損應及時修復。
- 避免有機溶劑、化學品、腐蝕性的液體接觸。
- 禁止菸頭、口香糖、糖分食物污染 PU 跑道。

健康加油站

預防流感

(疾病管制署)

多防範

預防流感這樣做，保護家人及自己

- 每年接種流感疫苗
- 流感流行期間減少出入人潮擁擠的室內場所
- 室內場所保持通風減少病毒傳播
- 雙手不觸碰眼口鼻，勤洗手避免感染流病毒

流感病程演變快， 流感併發重症高危險群多加留意

高危險群包括：

- 65歲以上長者
- 嬰幼兒
- 孕婦
- 免疫功能不全者
- 罹患慢性疾病(如氣喘、糖尿病、心血管、肺臟、肝臟、腎臟等疾病或BMI ≥ 30者)

多注意



多警覺

有流感症狀立即戴口罩就醫，
依醫囑服用藥物

- 若出現「一燒(持續高燒2天以上)」、「二痛(頭痛、明顯肌肉酸痛)」、「三疲倦」就需警覺是流感。
- 出現危險徵兆：如呼吸困難、急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓等，請儘速就醫，以降低重症及死亡風險。

生病在家休息， 不上班不上課

咳嗽、打噴嚏戴口罩，避免到公共場所，
避免傳染人

多休息

