



仁和同心園週刊

發行人：校長 張美珍

發行學校：桃園市立仁和國民中學

企劃：教務主任秦秀媛 學務主任陳佩祺

輔導主任梁家雍 總務主任洪志文

總編輯：學務主任 陳佩祺

編輯：幹事 吳美慧

創刊日期：95/2/10

校務報導

- 七年級校外教學：行前會+逃生演練(3/2)、校外教學(3/2)
- 八年級英語單字大賽：3/3(三)
- 九年級複習考(1-5 冊)：3/4(四)
- 品格教育之星(誠信)推薦請於 3/5(五)前完成
- 教育儲蓄專戶申請截止日：3/5(五)
- 110 年高中職博覽會：3/6(六)-3/7(日)

環境教育

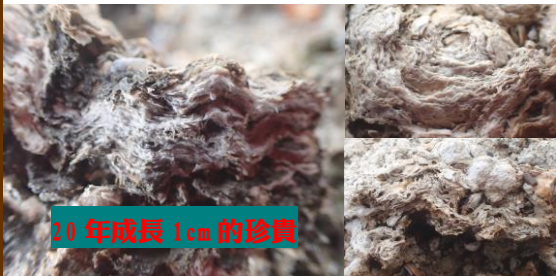
珍愛桃園藻礁

(珍愛桃園藻礁臉書)

觀塘天然氣第三接收站案環評通過後，將造成藻礁遭破壞的浩劫，引發環保團體強烈反彈。環團已於 109.6 月開始爭取連署，力拼公投。

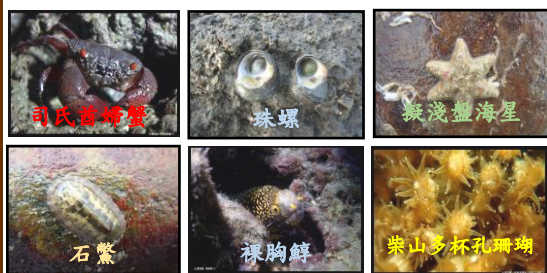
這片存在於桃園海岸已有 7 千年的藻礁，到底與珊瑚礁有何不同？為何如此重要？

珊瑚礁和藻礁都是生物造礁，最大的差別是在珊瑚礁是「動物」造礁，藻礁是「植物」造礁。藻類造礁過程緩慢，以桃園海岸造礁主體的無節珊瑚藻為例，20 年還成長不到 1 公分，比起珊瑚礁平均年成長 1 公分，兩相對照，更顯藻礁的稀有特別。相機近拍藻礁的微細構造，映入眼簾的是一層層像極宣紙的葉狀體死亡後留下堆疊的結構，真的是令人讚嘆生命的奧妙！



10 年成長 1cm 的珍貴

藻礁也具有海浪消波的功能，提供生物緩衝的生存空間，是天然的海岸屏障。多孔隙環境的藻礁，豐富的生態令人流連忘返。各種魚、蝦、蟹、貝或悠游或覓食的情景，可在退潮後的灘地裡一覽無遺，這裡無疑是環境教育絕佳的場所。



輔導教育專欄

我選擇

學習電子報

我選擇「厚道」，不是因為我笨拙。因為我明白，厚德能載物，助人能快樂。我選擇「善良」，不是我軟弱。我明白，善良是本性，做人不能惡，惡必遭報應。我選擇「忍讓」，不是我退縮。因為我明白，忍一忍風平浪靜，讓一讓天高海闊。我選擇「寬容」，不是我怯懦。因為我明白，寬容是美德，美德沒有錯。我選擇「糊塗」，不是我真的糊塗。面對誤解委屈和不公正，只是不願計較，從而大度應對，難得糊塗，笑看世態。我選擇「真誠」，我有話就直說。因為我明白，違心奉承是應付，忠言逆耳是負責。我選擇「饒恕」，不是我沒原則。因為我明白，得饒人時且饒人，不能把事做絕了。我重「情義」，不是我太執著。因為我總是想著與朋友們相處的美好時光，割捨不了那份難得的緣分 and 情誼，不應該掩飾內心的情感，我明白欺騙沒有好下場，背叛沒有好結果。

健康加油站

網路成癮(上)

(台中市政府衛生局)

你又昏昏欲睡。周而復始、日復一日、形成惡性循環嗎？你！有可能已經網路成癮囉……透過幾個 QA 來讓了解一下網路成癮吧

Q1：什麼是網路成癮呢？

A2：網路成癮為網路使用普及後現代之新興名詞，簡稱網癮，泛指對於網際網路的過度使用，以致影響日常生活。

Q2：現在網路那麼普及，很喜歡追劇或是睡前習慣滑手機的人是不是都算成癮的一種？

A2：追劇或睡前習慣滑手機，都算是個人的興趣，只要這些行為不影響生活，都不算是網路成癮。網路成癮者，通常會出現的核心症狀與負面影響包括：

- (一) **強迫性**：不能克制上網的衝動
- (二) **戒斷性**：不能上網時出現了身心症狀，如：煩躁不安、焦慮、悲傷…等。
- (三) **耐受性**：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長
- (四) **在相關問題上也出現了狀況**：人際、健康、時間管理問題上都受到負面的影響，而造成人際孤立、身體受損、拒學與失業等問題。

只要出現上述這些症狀才能稱得上是網路成癮唷！

Q3：要如何檢測自己或周遭親友有無網路成癮呢？

A3：想檢測自己或周遭親友有無網路成癮，可以使用衛生福利部委由台灣大學陳淑惠教授，設計出之 4 題的網路使用習慣自我篩檢量表，來幫大家檢測有無網路成癮的跡象！

題目為：

1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安。
 2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長。
 3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。
 4. 上網對我的學業(工作)已造成一些不好的影響。
- 你可以依據確實情況，勾選：極不符合(1 分)、不符合(2 分)、符合(3 分)、非常符合(4 分)，當總分加總後大於 11 分以上，則代表有高使用沉迷的傾向。

友善校園專欄

網路霸凌

國語日報/廖煥熙律師

傳統上，霸凌(bully)指的是出現在校園中、青少年族群間長期蓄意的攻擊行為，例如恃強凌弱、以大欺小的行為；霸凌包括暴力與非暴力攻擊行為；最常見的種類是濫用語言，例如譏諷辱罵。這種欺壓行為對許多正處於人格發展階段的受害學童與青少年帶來極大的傷害。

現今因電腦網路與通訊科技普及，使霸凌行為透過這些媒介，例如電子郵件、網路貼文、手機簡訊等方式，在校園環境中蔓延。這種透過現代網路科技而進化的霸凌行為即稱為**網路霸凌**(cyber-bullying)，又稱「**電子霸凌**」、「**簡訊霸凌**」、「**數位霸凌**」或「**線上霸凌**」。

網路霸凌，不論是難以入目或令人尷尬的影像張貼，威脅恐嚇、人身攻擊、難堪的票選、漫畫，或性暗示的字眼，都會造成被霸凌者精神傷害，加上網路世界具一傳十、十傳百的特性，以及不易掌控傳播途徑的特性，更大大增強了霸凌的殺傷性。遭受霸凌的青少年有可能對人際關係產生不滿、自我排斥、甚至出現身體及精神上的健康警訊。

常見網路霸凌行為：

1. **網路文字**：例如有歧視意味的笑話與殘酷嚴厲的批評；也包括令人難堪的線上票選。青少年對外表較重視，使其特別容易被他人言語行為影響，且可能導致負面的心理發展。若被提名票選「班上最 X X 的人」，加上同學後續的玩笑與騷擾，就有可能造成極大的精神壓力。
2. **圖像騷擾**：例如個人私密照被公開流傳，含有性暗示的圖片或經過移花接木的不實剪接照片等。圖像的騷擾也經常伴隨著文字，讓受害者的名譽與生活深受影響。
3. **個人訊息**：即恐嚇電子郵件或手機簡訊等可直接傳送至被害對象身邊的騷擾方式，即使不上網站不接電話也無法避免。這種網路霸凌行為會結合上述文字與圖像騷擾，使受害者更防不勝防，乏於應付，且造成更嚴重精神傷害。

以上三種長期且無來由的騷擾，內容從言辭譏諷、辱罵、社交上的排斥或是課業上的阻擾和破壞都有可能。霸凌者利用透過一按即送的電子郵件與手機簡訊大量發送不實且負面的訊息，冒名、排擠，甚至陷害他人，使受害者人際關係惡化、受到誤解等精神傷害，其嚴重性有時更勝於傳統校園霸凌。

校園網路霸凌的處理方式：

1. 若收到類似霸凌的訊息，不管是發生在面對面生活中還是來自網路，都應該勇於通報教師、家長，不要以為自己就能處理好。
2. 若是不斷收到同學的恐嚇威脅電子郵件或手機簡訊，可封鎖其電子郵件地址或手機號碼。
3. 若是不明人士任意張貼不實言論在公開網路空間，造成旁人誤解，則應立即通知父母師長代為處理。
4. 審慎判斷校園流傳的消息是否屬實，不任意轉寄或張貼可能傷害他人的訊息；切勿成為霸凌者的幫兇。



原來這都是 網路霸凌

1. 透過社群網站、通訊軟體等網路暱稱或訊息來罵人
2. 在網路上指名道姓批評別人
3. 假扮受害者的身分，發佈不實言論
4. 在網路上，舉辦或參與惡意票選（如最醜的人、最討厭的人）
5. 未經同意張貼別人不堪的照片到網路
6. 在網路上散播不實言論
7. 合成照片或影像，貶低或詆毀他人
8. 將不雅照片或影片上傳至網路空間
9. 在網路上載錄、轉寄色情、不雅照片或影片
10. 未經他人同意公開個人資料，如身分證、電話、照片
11. 欺騙當事人，以獲得個人資料，進而外洩
12. 盜用他人的帳號惡作劇留言
13. 透過電子郵件或簡訊警告或恐嚇他人
14. 透過網路搜尋被害者，不斷地發佈令人不舒服的訊息
15. 將攻擊行為錄影，上傳網路供人觀看、轉載