



仁和同心園週刊

校務報導

- 生涯宣導週：九年級科系介紹(輔)
- 八年級性向測驗開始施測(輔)
- 七年級正確用藥宣導：12/11(三)6.7 節
- 本校管樂團參加桃園市學生音樂比賽：打擊合奏項目：12/11(三)
- 九年級試模擬前置作業：超額比敘項目積分資料建立，校正期為 12/16-12/17

榮譽榜

第 15 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	713	804.815.816	901.905 907.914
第 2 名	714.708	809	904.910
第 3 名	710	802.813.814	-

第 15 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	705	804.815.816	913
第 2 名	708.710 712.714	802.813 814.818	907.911
第 3 名	715	-	901.905

環境教育

護鯨就是固碳

就拯救地球能力而言，一條鯨魚可抵幾千棵樹。要如何減碳？1 找到減少大氣中 CO₂ 或減少它對全球均溫影響方法；2 將固碳技術付諸實踐。

許多解決方案複雜、成效有限且昂貴，如直接從空氣中捕獲碳並將其埋在地球深處等。但其實還有個方案既不需高深技術且有效經濟。

這個方案出乎意料的簡單——就是增加全球鯨魚的數量。海洋生物學家最近發現，大體型鯨魚碳捕獲潛力令人驚嘆。牠們終其一生不停在體內累積碳，死後沉入海底。

但遺憾的是，數十年的工業化捕鯨，讓鯨魚總數量不及以前的 1/4。藍鯨，更是只剩下過去的 3%。鯨魚的影響力

有鯨魚的地方就有浮游植物。這些微小的生物捕獲 370 億公噸的 CO₂ (佔所產生的 CO₂ 總量的 40%)，產生大氣中 50% 的氧氣。

相當於 1.7 兆棵樹、四個亞馬遜森林。浮游植物越多，碳捕獲量就越多。

鯨魚無論到哪裡都能使浮游植物倍數增加，原因是鯨魚的排遺含有各種浮游植物生存所需物質，尤其是鐵和氮。

鯨的碳捕獲潛力令人驚嘆。牠們終其一生不停在體內累積碳，死後沉入海底。每條大鯨平均吸收 33 噸 CO₂，並將這些碳存放數百年之久。相對地，一棵樹每年僅吸收 48 磅的 CO₂。

護鯨可以顯著增加碳捕獲量。

如果能讓鯨魚恢復到工業捕鯨前 500 萬 (目前約 130 萬) 的量，將大大增加海洋中浮游植物量和每年浮游植物捕獲的碳量。只要讓浮游植物生產力提高 1%，每年就可以多捕獲數億噸的 CO₂，相當於突然長出 20 億棵成熟樹木，更別說鯨魚平均壽命超過 60 年所能產生的影響。

儘管捕鯨已大幅減少，但鯨魚仍面臨嚴重的生存威脅：船舶撞擊、漁網纏繞、海洋塑膠廢棄物和噪音。

加強保護鯨魚免受人為威脅，對人類、地球乃至鯨魚自身都有好處。

輔導教育專欄

●有這 5 樣東西，你會滿意你的人生 節錄於天下雜誌

以下這五件事做得好，可以提升人生滿意度的：

一、朋友

有很多好友的人，對生活滿意度

比沒有的人高，樂觀程度也高 23%。



二、宗教信仰

無論你信什麼教，你都會比較快樂。原因是，宗教團體裡的伙伴，會給你歸屬感和支持。

三、有故事的人生

研究發現，生命有沒有意義，取決於我們有沒有關於自己的人生故事可說。假如你可以把這些故事用文字寫下來，那麼你的快樂程度，會提高 10%，而且對未來樂觀的程度，會提高 17%。



四、有目標

有目標的人，對生活滿意度較高

，對自己的看法持正面態度的程度也

高 26%。對某件事有熱情的人，則是在所有跟態度正面有關的心理指標，得分都比較高。

五、不斷進步

能夠朝自己相信的事情前進，生活滿意度會比較高。根據研究，40 歲以上的人，能夠找出自己的觀點或行為，在過去幾個月內，至少有一項正面改變，則覺得未來是有希望的比率，會高出 8%。

健康加油站

●電子煙

近來，青少抽電子煙有逐年上升趨勢，起因於電子煙便宜、容易取得、口味多樣且新潮，激起青少年好奇心，並想進一步嘗試的心理。

電子煙真的無害嗎？NO！其實：

1. 含具成癮性的尼古丁，會對青少年仍在發育的大腦產生不良影響
2. 許多電子煙的金屬裝置含鉛、鉍和錳，可能會對吸食者的神經系統產生危害
3. 電子煙會讓使用者暴露在更多微粒和毒素的環境，這些微粒和毒素會破壞心血管系統和肺臟
4. 電子煙產生的氣體中含有會增加致癌風險的甲醛及高濃度的有毒金屬；不同口味的調味劑則含有傷害肺臟的丁二酮
5. 不法商人可能會在電子煙中加料 (毒品) 販售
6. (國外) 已經發生多起電子煙爆炸的案例
7. 網路上販售的「維他命棒」、「發煙蒸氣果汁」、「電子發霧器」其實都是電子煙的變身



少年法律專欄

●菸害防制-別讓加味菸成就你(你)的「走味人生」

世界衛生組織指出，菸草每年使 700 多萬人失去生命，其中有 600 多萬人係直接使用菸草，89 萬人屬接觸二手菸霧之非吸菸者。整體而言，平均不到 5 秒就有 1 人因菸害死亡。臺灣，每年約有 2 萬 5 千名死於吸菸近 3,000 名死於二手菸害，平均 20 分鐘就有 1 人因菸害而失去生命。

為有效控制菸害問題，我國自 86 年開始實施菸害防制法，訂定禁菸場所、菸業與販賣者管理、戒菸、教育、廣告等規範，至 91 年菸酒稅法實施，開徵菸品健康福利捐 (菸捐)，始有經費「專款專用」挹注菸害防制工作推動。

經逐年推動，成人吸菸率從 97 年的 21.9% 下降至 107 年的 13.0%，降幅達 4 成；青少年吸菸率在國中學生部分，由 97 年 7.8% 降至 107 年的 2.8%，降幅超過 6 成；高中職部分，由 96 年 14.8% 降至 107 年的 8.0%，超過 4 成降幅。

雖然吸菸率有下降的趨勢，但新興菸品的興起，已成為我國未來菸害防制重大議題。107 年青少吸菸行為調查發現，國中、高中職學生電子煙吸食率分別為 1.9% 與 3.4%，推估有超過 3.8 萬青少年正使用電子煙，顯見這些設計新潮、酷炫，又與科技、電子產品結合的新興菸品，正吸引年輕族群使用；但多數電子煙含尼古丁易致成癮，更有爆炸、致癌等風險。此外，臺灣每 10 個青少年吸菸者中就有 4 個使用加味菸 (國中 37.5%、高中職 40.7%)，而女性的使用率高於男性。這些包裹糖衣的毒藥吸引青少年、女性接觸或誤以為加味菸較無危害而持續吸菸，導致成癮。

為保護兒童青少年免於菸害，政府積極推動《菸害防制法》修法，加強電子煙管制、禁止加味菸、擴大禁菸於公共場所範圍等，並提升國人菸害健康識能。

菸害防制法對電子煙之罰則

電子煙似菸品形狀，違反菸害防制法第 14 條規定：任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。違反者，對製造或輸入業者可處新臺幣 1 萬元以上 5 萬元以下罰鍰，販售業者可處新臺幣 1 千元以上 3 千元以下罰鍰。

