



仁和同心園週刊

校務報導

- 九年級教育會考試模擬相關
12/16-12/17 校內多元學習表現積分校正
12/18-12/19 試模擬(1-4 冊)
12/23-12/27 超額比序積分確認
1/9-1/10 寄發試模擬成績單及校內志願選填
- 八年級職業試探：12/18(三)6.7 節視聽教室
- 七年級社團活動(6)：12/18(三)
- 九年級畢業照(證件照)拍攝：12/20(五)

榮譽榜

第 16 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	710	816	920
第 2 名	717.708	804	911
第 3 名	709.714	805.814	902.903

第 16 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	714	804	911
第 2 名	710	805.815.816	906
第 3 名	702.705.712	802.806.818	905.908.909.913

環境教育

菸蒂不會自然分解

研究證實它成了污染大海的主要垃圾
通常我們聽到海洋污染時，首先想到的，主要都是寶特瓶、吸管、塑膠袋、鐵鋁罐等，但《BusinessInsider》報導，其實真正嚴重的是——**菸蒂問題**！

根據統計，全球每年被亂丟的菸蒂，就超過 4.5 兆個。香菸的主成分為菸草，內含焦油、尼古丁等，對健康有極大危害，主要會影響肺癌、心臟病等相關病症。而吸菸後留下的濾嘴，成分主要為醋酸纖維素、石棉纖維等，自然生物降解所需的時間非常久，對環境傷害巨大。

透過淨灘活動瞭解，菸蒂垃圾佔最大比例，這還不包括菸蒂本身擁有的砷、鉛、甲醛、甲苯與苯并芘等有毒物質，以及它們在水中與土壤中釋放的巨大有害污染的直。

隨手丟棄的菸蒂，可能順著下水道和河川，漂流至大海深處？不知情的鳥類和海洋魚類、哺乳動物就此誤食，造成健康危害？紓解完菸癮的享受，其實是滿滿罪惡的侵害…

無論是出於懶惰、無視或道德感不足，大多數隨處亂扔菸蒂的抽菸者，並沒有意識到他們的行為對地球傷害有多麼巨大。

最根本解決菸蒂的方法，關鍵在於奉勸君子戒菸，若真的必須抽，也務必讓自己在菸蒂不落地上的道德感上，有著更深切的責任心。



母鳥餵菸蒂給雛鳥吃

小小菸蒂 大大汙染

1. 菸蒂是最常被人類亂丟的垃圾。
2. 菸蒂即使不是丟在海邊，毒素也會透過水流漂流到海洋。
3. 菸蒂裡的毒素流入河海，會被鳥類及海洋哺乳動物誤食。
4. 菸蒂雖小，可是每年有數兆個菸蒂被亂丟，累積起來對環境的傷害程度很大。



免付費戒菸專線 0800-636363 63 抱抱

輔導教育專欄

真正富裕的人

學習電子報

有人問比爾蓋茲：「世間有沒有人比你更有錢？」他回答：「有啊！」然後他說了個故事：

當時我還沒有錢，也沒有名。在紐約機場碰到一個賣報紙的小販。我想買份報紙，但口袋裡零錢不夠，所以決定不買，就把報紙還他。小販說：『這份報紙送你。』在他的堅持下，我拿了那份報紙。

兩三個月後，我抵達同一座機場，發現自己又零錢不夠買份報紙。那個小販又送我份報紙。我拒絕了，告訴他我零錢不夠。他說：『拿去吧，我從我的利潤裡拿出來和你分享的，沒有賠錢。』

19 年後，我出名了。突然間我想起那個小販，開始去找他，一個半月後，我找到了。我問他：『你記得我嗎？』他說：『記得啊，你是比爾蓋茲。』『你還記得你免費送我報紙嗎？』『記得啊。』

我說：『我要回報你當時給我的幫助。你要什麼，告訴我，我來實現它。』小販回答：『先生，你不覺得這樣做不能和我給你的幫助相比嗎？』我問他：『怎麼說？』他說：『當我只是個窮小販時，我幫了你。現在，你成為世界上最富有的人而試著幫助我，你的幫忙怎能和我的相比？』

那時，我才體會到，那個小販比我富裕，因為他沒有等到自己有錢再來幫助別人。**人們必須了解，真正富裕的人擁有富裕的心而不是許多錢。**

健康加油站

怎樣吃才不會得到大腸癌？醫師：答案是「每週吃 2 到 3 份魚！」

早安健康／錢政弘（肝膽胃腸科醫師）

一個長達 14.9 年歐洲最新的世代研究報告(有英、法、德等 10 國參與，52 萬人進行追蹤，紀錄參加者日常飲食習慣，包括魚的攝取量及種類)。最終，有 6291 名參加者罹患大腸直腸癌，研究發現：

1. 每週吃魚和貝類總量超過 357 克(等同 2 到 3 份)的人比低於 65 克(少於 1 份)的人，罹患大腸直腸癌的機率少 12%。
2. 每週吃 100-200 克的魚，罹患大腸癌機率少 7%。
3. 脂肪含量多的魚，防癌效果略優於脂肪量少的魚。
4. 單獨貝類的攝取量和罹患大腸直腸癌風險無關。
5. 吃魚的好處推測跟魚的 Omega 3 多元不飽和脂肪酸含量高有關；此外，魚類富含維生素 D、維生素 B12、硒和特殊氨基酸也是原因。

補充說明，一份魚的重量約 100 克。脂肪含量多的魚包括沙丁魚、鮭魚、鯖魚、鮪魚等；脂肪含量少的魚包括鱈魚、鱸魚、比目魚、吳郭魚等；貝類包括蝦、貽貝、扇貝、魷魚等。魚類都可以按照脂肪的含量多寡去做區分，並非只限於上述這些。

吃魚好處多多，除預防心血管疾病之外，跟減少大腸直腸癌也有關。即使是脂肪較少的魚，也有預防的效果，所以鼓勵大家多食用不同種類的魚。

預防大腸癌的飲食建議

NE 食材 1：紅肉以及加工肉品

NE 食材 2：醃酒

NE 食材 3：富含飽和脂肪膽固醇食物

元氣食材 1：多選擇植物性食物

元氣食材 2：鈣與維生素 D3

元氣食材 3：魚類

大腸直腸癌相關問題，建議諮詢「肝膽腸胃科、大腸直腸外科」

健康九九網站 關心您的健康

少年法律專欄

網路購物停看聽

國語日報／賴瑩真律師

雅璇瀏覽網站，看到韓貨代購粉絲專頁出現一件漂亮黃色碎花洋裝，充滿夏日氣息。雅璇想到已經和同學約好要去海邊玩，剛好可以穿這件洋裝，立刻下單購買並付款。

過了兩天，洋裝寄送到家，試穿後卻發現不但尺寸不合，顏色也和照片有落差，萌生退貨的念頭。

雅璇透過粉絲專頁和賣家進行溝通。雅璇強調依消費者保護法規定，網路購物商品可在收受七天內退貨，賣家也沒有刁難，答應讓她退貨，並說明會派人來收貨並退款。

雅璇等啊等的，卻一直無人來收貨，傳訊給賣家也只獲得制式回應。雅璇打算再以其他方式催促賣家，卻發現賣家沒有留下其他電話、地址、公司名稱等資訊。

雅璇這下子才發現求救無門，該如何是好呢？

有法可循

消費者保護法第 19 條規定：「**通訊交易或訪問交易之消費者，得於收受商品或接受服務後七日內，以退回商品或書面通知方式解除契約，無須說明理由及負擔任何費用或對價。**」網路購物屬於通訊交易的行為，適用七日內退貨或解除契約的規定。

值得注意的是，近日興起利用通訊軟體、社群網站等媒介進行販售商品行為的模式，吸引許多消費者。與傳統拍賣網站不同的是，因為**通訊軟體及社群網站並非網路交易平台，也沒有強制賣家必須揭露身分、電話、地址等資訊。因此，即便消費者在法律上站得住腳，實際上因為追查困難，未必可以順利獲得相關保障。**當你透過網路購物時，除了確定商品的品質、內容是否符合需求之外，也應該多方觀察是否有其他陷阱，並保留賣家的相關聯絡方式與購物證明等證據，才能夠保障購物安全，避免糾紛。

你該知道

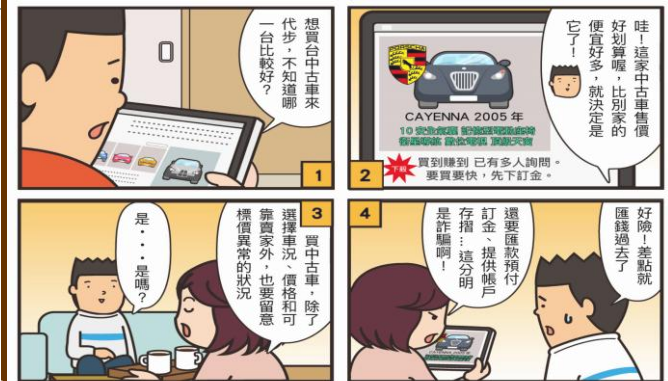
文／簡里娟（高雄市正興國中輔導教師）

不需出門、選擇性多元、比價的方便和快速性……這些都是網路購物的好處，不過由於網路購物的特性與實體店面不同，無法事先檢視商品及面對面與賣家溝通，使網路購物存在不少潛在風險。

因此，當你在進行網路購物之前，儘量做足功課，除了**選擇信用良好的購物平臺之外，事先查證賣方的身分，了解所要購買的商品與退换货機制，不過度提供個人資料**，應能減少購物糾紛。

網路購物安全三步驟：

1. 慎選可靠優良商場(家)
2. 不購買標價異常之商品
3. 不私下聯繫匯款



刑事警察局 165 反詐騙專線

安全達人 Android 立即下載 安全防詐即時保護

「重複扣款」、「連續扣款」、「升級 VIP」為常見詐騙話術，聽到操作 ATM 就是詐騙，當您懂這些「詐騙話術」，您就是防詐志工，請踴躍分享或是告訴您身旁的人喔！

破解臉書 假廣告詐騙特徵

- 廣告商品售價明顯低於市價行情
- 網站永遠倒數不完的結束時間 每天都限時搶購
- 網頁只販售單項商品
- 網站上沒有公司地址及客服電話 或客服為空號
- 強調免運費、7天鑑賞期、可拆箱驗貨 且只能使用貨到付款方式

