中華民國 109 年 1 月 7 日星期二　　108 學年度第 1 學期第 20 週

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

- 寒假志願服務學習登記請洽學務處辦理，額滿為止
- 第 3 次段考考程通知已公告於學校首頁，請自行參考運用
  1/16(四)、1/17(五)、1/20(一)段考日
- 八年級職業試探校外參訪：1/8(三)(輔導室)
- 期末特推會:1/9(四)12:30 於會議室(輔導室)
- 本學期課輔、學習扶助 1/10(五)結束

榮譽榜

第 19 週整潔比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	710	815.816	913
第 2 名	702	804	902.908.920
第 3 名	713.704	813	905.916

第 19 週秩序比賽成績

	七年級	八年級	九年級
第 1 名	702.710	804	917
第 2 名	707.714	815.816	907
第 3 名	706.713	806.814.818	906.915

環境教育

食品保存期限過了還能吃？ 未來生活試驗室

4 個食物保存方法讓你冰箱減輕負擔

對於食品保存期限已過的食物，許多人就是直接丟掉，但保存期限並不表示食物無法食用的日期，倉促丟棄易造成食物浪費。與其只看包裝上日期，不如自己以口鼻(腸胃不好或抵抗力弱的老人和小孩例外)來判斷食物是否真壞了。

為避免浪費食物，除盡快在保存期限內食用完之外，還有 4 招利用蔬果特性的食物天然保存法喔！

想要食物保鮮，就得養成把食物放進冰箱保鮮的習慣，但切記不要冰箱塞滿滿，這樣做會讓溫度導致食物壽命縮短，也會讓冰箱更耗電，建議的食物儲藏量以七分滿為佳。

這裡提供 4 招利用食材特性的「天然食物保存法」，馬上能幫冰箱清出更多空間。

1. 蔬菜垂直放：長型蔬菜垂直插進沙子裡，長保新鮮。
2. 米粒除溼氣：需要乾燥的調味料、粉類上層放米粒，吸收溼氣。
3. 水果隔開來：更年性水果會釋放植物激素，一個一個分開放可減少它們互相催熟。最常見的更年性水果是蘋果、香蕉或木瓜。

4. 馬鈴薯不發芽：放一顆蘋果在裝馬鈴薯的袋子裡，抑制發芽，蘋果產生的乙烯氣體，可以延緩馬鈴薯成熟。

輔導教育專欄

我到底是天才還是笨蛋？ 學習電子報

一青年向智者求教：「師傅，有人說我是天才，也有人罵我是笨蛋，依你看呢？」

「你是如何看待自己的？」智者反問，青年一臉茫然。

「譬如一斤米，在糕餅家眼裡是糕餅；在製酒商眼中又成了酒，在乞丐眼裡，那就是救命的一頓飯。不過，米還是那斤米。同樣，你還是你。有多大的出息，取決於你怎麼看待自己。」青年豁然開朗。

你看待自己的方式，決定了自己的價值，每個人都是有價值的，不要說自己「做不到」。

別人怎麼看你不重要，重要的是你怎麼看你自己，並且懂得找到能發揮自己優勢的位置。因為別人看你，只是從片面的角度，你的其它特質，可能會被對方所忽略。不要活在別人的嘴裡，要活在自己的心裡，唯有看清自己的心，才能活出自我。

健康加油站

青少年網路成癮 逾 3 成憂鬱過動 中時電子報

網路成癮已成為青少年「熱門」精神疾病之一，馬偕醫院精神科醫師臧汝芬指出，幼童、青少年網路成癮患者自殺意念都較高，且 1/3 以上伴隨憂鬱症、過動或專注力不足等共病(同時患有 2 種以上疾病)。她門診就治療過年僅 7 歲網路成癮小患者，小一起連續 5 年不上學，父母一旦切斷網路，患者就出現打人等暴力行為，建議家長留意並及早送醫，避免憾事。

臧汝芬指出，近年國際研究發現，青少年死亡原因除意外，第二高是自殺，又多與網路成癮有關，一旦拔除網路就出現戒斷症狀，如情緒暴躁、一直想找手機、情緒低落以至憾事發生。

兒童青少年網路成癮患者有 1/3 有憂鬱症，1/3 注意力不集中，1/4 有邊緣性人格異常。這些孩子因情緒障礙未獲治療，網路世界提供躲藏之處，共病結果導致精神病和網路成癮愈來愈嚴重。

高雄阮綜合醫院精神科醫師林奕萱表示，網路不是洪水猛獸，數位原生世代接觸 3C 產品也能學習許多新知；重點是正確的使用方式，即父母須在一旁陪伴。

林奕萱說，美國兒科醫學會 2016 年提出「2 歲網路使用準則」，意思是 2 歲以前嬰幼兒不要使用任何電子螢幕產品、每天出門 2 小時；2 歲以上每天 1 小時為限，但 2018 年放寬到 1 歲半。她強調，不可能絕對禁止 3C 產品，3C 產品不是不能使用，但成人須在一旁陪同互動，向孩子說明討論內容，同樣能促進孩子學習。

(全國各縣市自殺防治專線 0800-788-995)

網路（電玩）成癮檢測量表

過去一年內，下列狀況有 3 項以上即算沉迷，有 5 項以上為成癮高風險

過度使用	□ 花費過多的時間上網（玩電玩），曾隱瞞真正上網的時間
	□ 因為過度上網而影響健康、學業、工作及和家人朋友的關係
	□ 為了上網我犧牲家人朋友的相處、讀書及過去喜愛的活動
心理依賴	□ 即使沒在上網也在想著網路上的事情
	□ 雖然有人告訴我應該減少上網時間，但我仍然無法減少
	□ 明知道上網已帶來許多壞處，但我還是無法減少時間
	□ 我用上網來忘憂解愁、暫時忘掉壓力
耐受性、戒斷反應	□ 需要花更多時間上網才能感到滿足
	□ 不能上網時，會坐立不安、發脾氣、心情不穩定、緊張或沮喪

資料來源：亞洲大學柯慧貞 中央社陳至中製表

少年法律專欄

兩小無猜 蹺家犯法 國語日報/陳正芬檢察官

【時事剪輯】

小蒨的爸媽在夜市擺攤做生意，總到深夜才回家。身為家中獨生女的小蒨獨自在家常感到無聊，於是經常上網聊天，在網路上認識了一群朋友。幾次相約出遊後，漸漸荒廢了課業。

老師發現情況有異，聯絡家長提醒注意，小蒨卻藉詞搪塞，忙碌的爸媽以為只是偶發狀況，便不以為意。沒料到小蒨變本加厲，上學經常遲到早退，後來索性蹺課。在外遊蕩期間，認識了蹺家的中輟生阿志，「你爸媽的錢就是你的錢。」禁不住阿志的一再慫恿，小蒨於是回家偷走了爸媽做生意的周轉金，兩人還承租了小套房一起生活。

這天爸媽打聽到兩人的住處，於是上門打算帶小蒨回家，但是小蒨不肯，執意和阿志在一起。爸爸情急之下，動手想教訓小蒨，但是被阿志擋下，並且作勢要毆打爸爸。小蒨的爸媽很無奈，只好先離去再想辦法。

IQ 動動腦

小蒨偷了爸媽的現金，有沒有構成犯罪？

法源探索

小蒨偷走爸媽的周轉金，成立刑法第 320 條竊盜罪，最重會被判處 5 年有期徒刑。阿志雖然沒有行竊，但把風也是竊盜罪共同正犯，面臨相同的刑責。

小蒨和失主間具有直系血親關係，依刑法第 324 條是告訴乃論罪，爸媽對小蒨提出告訴，法院才能受理。

阿志慫恿小蒨離家同居，有沒有成立犯罪？小蒨原本沒有離家念頭，因阿志的慫恿，才決心脫離原生家庭和阿志同居。阿志觸犯了妨害家庭罪，這是公訴罪，依刑法第 241 條第一、三項「略誘未滿 20 歲之男女，脫離家庭或其他有監督權之人者，處一年以上七年以下有期徒刑。」「和誘未滿 16 歲之男女，以略誘論。」即使小蒨爸媽願意原諒阿志，但是法律仍要追究阿志的刑責。

阿志與 15 歲的小蒨，合意發生性關係，有沒有刑責呢？阿志如果年滿 16 歲，和小蒨發生性關係，依據刑法第 227 條第三項規定，阿志面臨最重七年有期徒刑的刑責。

如果阿志與小蒨同齡，那麼兩人互為被害人，也互為加害人，兩人都須承擔刑法第 227 條第三項的刑責。不過這種犯罪也是告訴乃論之罪，被害人提出告訴，法院才能追究。

男女可以私訂終身？

大家來審判

請問：祝英台和梁山伯兩人依照我國現代法律規定，可以自訂婚約嗎？

解答：{1} 男未滿 17 歲，女未滿 15 歲，不得訂定婚約。（民法第 973 條）

{2} 男女未成年（未滿 20 歲）訂定婚約，應得法定代理人同意。（民法第 974 條）

人人守法，法守人人