



# 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

- 八年級校外教學探勘：3/23(二)
- 八年級校外教學探勘說明會：3/24(三) 12:30
- 七八年級班聯課-社團(3)：3/24(三)
- 3/29(一)、3/30(二)為本學期第 1 次段考，考程已公告學校首頁，請自行下載運用
- 水情吃緊，請大家節約用水
- 第 4 週整潔比賽成績

|       | 七年級           | 八年級 | 九年級      |
|-------|---------------|-----|----------|
| 第 1 名 | 711           | 808 | 904      |
| 第 2 名 | 701           | 815 | 914      |
| 第 3 名 | 702. 708. 709 | 809 | 910. 915 |

## 第 4 週秩序比賽成績

|       | 七年級      | 八年級      | 九年級      |
|-------|----------|----------|----------|
| 第 1 名 | 701      | 808. 810 | 915      |
| 第 2 名 | 702      | 812      | 904      |
| 第 3 名 | 710. 714 | 813      | 906. 914 |

## 環境教育

### 食蟲植物

(維基百科/健行筆記)

說到奇妙而夢幻的植物，食蟲植物絕對是其中的佼佼者！食蟲(肉)植物，多生長在貧瘠且偏酸的濕地，由於土壤中的氮及植物生長所須之營養非常缺乏，因而演化出捕蟲機制獲取營養。

食蟲植物必須具有三項特徵

1. **引誘接觸**：能夠以氣味、色彩、蜜腺等方式吸引昆蟲等小動物。
2. **困住獵物**：具備特化的捕蟲器官可用來困住自投羅網的小動物。
3. **消化吸收**：能消化捕捉到的小動物，將分解出來的養份吸收運用。

全世界共有八百多種食蟲植物，除了南極洲以外皆有分布，來看看我們常見的食蟲植物吧！



豬籠草

多年生草本地生植物，擁有獨特的吸取營養的器官-捕蟲籠，呈圓筒形，下半部稍膨大，因為形狀像豬籠，故稱豬籠草。



瓶子草

有兩種葉子，一種可進行光合作用，另一種則為捕蟲用的瓶罐形葉，內有消化液，有外蓋防水進入，蓋上有透明斑點，以迷惑蟲子。



食蟲鳳梨

具翠綠嫩葉及直挺花柱，又稱積水鳳梨。原產於中南美洲、佛羅里達、加勒比海。



捕蠅草

原產北美多年生草本植物。葉片邊緣有規則的刺毛，主特徵是能夠迅速關閉葉片捕食昆蟲。



毛氈苔

多年生草本植物，又名匙葉茅膏菜，分部於日本、澳洲與紐西蘭。喜生長於潮濕的環境。



捕蟲堇

多年生蓮座狀葉序的食肉植物，原產於墨西哥與瓜地馬拉。

## 輔導教育專欄

### 人生智語(下)

學習電子報

#### 第 7 集

人之所以煩惱，在於**記憶**；  
人之所以心累，在於**徘徊**；  
人之所以前行，在於**感恩**；  
人之所以快樂，在於**豁達**；  
人之所以成熟，在於**看透**；  
人之所以放棄，在於**選擇**；  
人之所以寬容，在於**理解**；  
人之所以為人，在於**感情**；  
人之所以充實，在於**過程**；  
人之所以成功，在於**勤奮**；  
人之所以幸福，在於**知足**。

#### 第 8 集

吃飯：**三分饑餓**、**七分飽**；  
遇事：**三分憂慮**、**七分歡**；  
外出：**三分坐車**、**七分行**；  
吃菜：**三分鹹度**、**七分淡**；  
飲食：**三分葷菜**、**七分素**；  
健身：**三分娛樂**、**七分練**；  
生病：**三分治療**、**七分養**；  
穿衣：**三分涼意**、**七分暖**。

## 健康加油站

### 5招提高快樂激素「多巴胺」讓人天天都開心

Heho 健康

多巴胺是一種腦內的神經傳導物質，能夠帶給人快樂的正向情緒，使人開開心心。而要變得快樂，除了照顧心靈需求外，額外 5 招也有助提升：

#### 1. 飲食搭配

多巴胺是由酪氨酸。增加富含酪氨酸的食物攝取，能幫助腦內多巴胺的維持。含酪氨酸的食物：**豆類、魚類、奶製品和禽畜肉等**。因多巴胺容易氧化，因此需額外攝取天然抗氧化劑：**綠花椰、菠菜、海帶、小番茄、胡蘿蔔、紅莧菜、芭樂、釋迦等**。

#### 2. 運動增加

運動能促進多巴胺分泌與吸收。試著**散步**半小時到一小時或**游泳**，這些運動有助於提高多巴胺。

#### 3. 睡飽飽

睡眠時多巴胺消耗變少，**睡滿 8 小時**有助於保存多巴胺，使隔天有足量的多巴胺，充滿精神活力。

#### 4. 保持腸道健康

腸道內有數百萬個神經元，被「第二個大腦」。腸道含大量神經細胞，同樣可以產生多巴胺。

#### 5. 保健品輔助

透過補充維生素 B6、B3、B9、鐵、鎂、維生素 D3 也有助維持多巴胺水平。



## 反詐騙專欄

### 線上遊戲安心玩的 10 個建議

資安趨勢部落格

線上遊戲的帳號或道具、虛擬貨幣遭竊的報導時有所聞，花了那麼長的時間及金錢好不容易掙來的道具一夕之間消失，對被害者而言是相當大的打擊。



自保的基本方式就是，嚴格地管控自己的帳號。不僅限於線上遊戲，不同的線上服務應使用不同的帳號及密碼的組合。而且，僅使用單一組的帳號及密碼的認證方式的話，極可能會被惡意的第三方試探出帳號及密碼，導致認證遭駭。如果業者有提供帳號及密碼等的其他認證方式(多方認證)，請合併一起使用。同時，也要留意經由遊戲內的聊天室的交易及連結處等的誘導方式。在線上遊戲人氣逐漸攀升的現在，針對這些使用者進行詐騙的趨勢也在增加當中。仿冒成官方網站，盜取帳戶資訊的釣魚手法是玩家們一定要非常注意。

#### 10 點建議

1. 事先了解詐騙集團的手法及先前的案例
  2. 請小心不要不經意點開社群軟體、聊天中的 URL 連結
  3. 慎重的管理帳戶
  4. 使用防毒軟體
  5. 請按時更新作業軟體及軟體
  6. 確保家中連結 Wi-Fi 網路的安全
  7. 不靠近極端故意引戰的玩家
- 以下針對家有小小玩家的孩童家長的建議：
8. 監護人請將利用者的資料正確的登錄
  9. 遊戲中請盡量不與不認識的人進行交談
  10. 監護人盡量掌控小朋友的使用情形

## 遊戲點數

whoscall 關心您

