



楊明國中雙週刊

101學年度第2學期 第4週 第70期
發行日期：102年3月13日

發行人：田應薇 校長
企劃：蔡淑梓、鄧正榮、賴筱莉、吳享鴻 主任
編輯：黃聖心

中心
德目

整
潔

週會
主題

- (1) 如何實施環保新生活？
- (2) 如何做好垃圾減量，資源再利用？

各處報報

教務處

1. 3/16(六) 辦理本校免試入學作業。
2. 3/18(一) 學生證加蓋註冊章。
3. 3/26(二)~3/27(三) 免試入學團體報名。

同學們，
看過來！



訓導處

1. 3/13(三) 畫我楊明報名截止。
2. 3/20(三) 畫我楊明比賽：口腔衛生宣導；三年級銷過截止日。
3. 3/25(一) 服裝儀容檢查。
4. 3/27(三) 第5節：菸害防制教育宣導。

輔導室

1. 3/18(一) 三年級升學進路宣導－大園高中。
2. 3/20(三) 第5節：三年級升學進路宣導－中壢高中；5-7節：二年級－清華高中技藝教育實作參訪。

品格小故事

★ 回收觀念及資源分類 ★

資料來源：環保署資源回收網
更新時間：2013-02-20

我們家裡日常所產生的垃圾，除了舊衣、廢紙及寶特瓶外，還有哪些是可回收的？你只要留意觀察許多容器、物品或包裝材料上，凡是有打上回收標誌（如下圖），都是可回收的物質，像牙膏、洗髮精的瓶子、牛奶瓶、保麗龍／塑膠／紙杯子或餐盒、各種鐵罐（不限飲料類）、鋁罐、鋁箔包、玻璃瓶及電池（乾電池、水銀電池、行動電話電池等）等等都是。



社區學校如何做分類

社區或學校可依照材質的不同分別設置廢紙類、玻璃瓶、塑膠瓶、鐵鋁罐、鋁箔紙盒包等資源回收桶，分類收集後定期賣給回收商，所得費用可供作福利金或推動資源回收相關工作之用。

家裡如何做分類

如果是直接交給清潔隊員，民眾只要將垃圾區分為「資源垃圾」、「廚餘」及「一般垃圾」等3類就可以了，以收一般民眾從事資源回收工作的便利性及意願。

交給清潔隊的資源垃圾後續如何處理

所回收的物質，清潔隊員回去後將會進一步執行更詳細的分類（大部分的縣市皆設有資源回收分類廠），除了按照材質不同做分類外，像玻璃瓶還得再細分為綠色、白色、棕色等三類，才能進到資源再生工廠回收再利用。

★ 垃圾減量及再利用 ★

資料來源：環保署資源回收網
更新時間：2013-02-20

- 少用免洗餐具，減少垃圾產生。
- 垃圾廣告信函，浪費紙張、能源、人力的廣告信函不看也罷。
- 上街購物，請自備購物袋，每天少用幾個塑膠袋，可減少垃圾。
- 使用不含汞、鎘、鉛的可再充電的電池。部分電池含汞、鎘、鉛等重金屬，拋棄後易滲入土壤，遺害環境。
- 拒用含有毒化學物的產品，芳香劑、人造「樟腦丸」或奇異筆均有害健康。

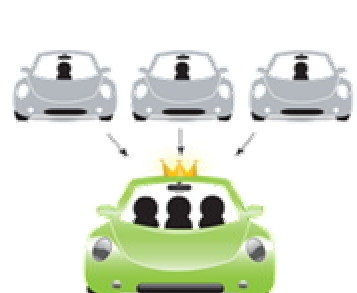


- 不用保麗龍產品(如飯盒)，無法分解，會形成大宗垃圾，遺害環境。
- 隨手關掉水龍頭。勿讓自來水任意流失，需用時再開。省水即是省電及資源。

- 馬桶水箱中置一大瓶水，每次耗水就少一兩公升，經年累月，就省下可觀的水了。
- 關心地球，先從關心自己的地方做起。透過各種資訊媒體收集各種環保資料。
- 回收一個鋁罐可節省三小時電視的電力，又可減少污染。

- 購買包裝材料可再生或可生物分解的商品；拒買以塑膠材料包裝及包裝過度的商品。
- 使用布質尿布；僅在外出時才用免洗尿布。以破布代替紙巾作抹布用。
- 以身作則做環保，隨時隨地做環保：如節省紙張、隨手關燈、自帶茶杯等等。
- 使用小型家庭瓦斯或太陽能熱水器，並降低熱水溫度，可省大量能源。
- 購買不使用農藥的農產品，少用過度加工及包裝的食品。

自帶隨身杯喝水最好！



- 出門少開車，多坐公共交通工具，或鼓勵共乘汽車上班，組織社區共乘聯絡中心。
- 坐而言不如起而行：直接參與環保活動，參加環保組織，或其他保育工作，並向親朋好友表達環保的關懷及工作。

- 不要把新聞紙、玻璃瓶或碎片視為垃圾，收集起來賣給回收廠或交給清潔隊。



請張貼於班級佈告欄

看漫畫學法律

★隱形眼鏡可以網拍嗎？★

腳本：謝嘉能 漫畫：蔡兆倫 解說：廖頌熙



摘錄自~國語日報社網站

專家說法

依據藥事法第十三條第一項規定，由於隱形眼鏡足以影響人體眼睛的結構及視覺的機能，不是一般商品，屬於醫療器材的一種。

依照藥事法第四條規定，醫療器材也是藥事法所稱的「藥物」，屬於管制對象。同法第二十七條第一項規定，只有藥商才能販賣藥物。

本案例中，不是藥商而販賣醫療器材，已違反藥事法第二十七條第一項的規定，依照同法第九十二條，可以處新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰。

榮譽榜

第 2 週：2/24 ~ 3/2

項目 名次	整潔比賽			秩序比賽		
	一年級	二年級	三年級	一年級	二年級	三年級
第1名	108	203 206	301	108	206	307
第2名	107	/	302 304	102	203 204	301
第3名	110	204	/	107 111	/	304 305

第 3 週：3/3 ~ 3/9

項目 名次	整潔比賽			秩序比賽		
	一年級	二年級	三年級	一年級	二年級	三年級
第1名	108	205 206	307	107	206	302
第2名	111	/	310	102 111	203 205	301 310
第3名	109	204	301	/	/	/

健康促進專區

★多吃蔬果更重要，★ 癌症遠離我!!!

資料來源：桃園縣學校午餐教育資訊網
更新時間：2013-01-30 08:05:19

受到西方國家的速食飲食文化影響，現在飲食多半高油脂高鹽份，紅肉吃太多，蔬菜水果卻吃不夠，使得大腸癌位居國人十大死因的前三名。而根據衛生署一〇一年國人十大死因分析，國內每天有414人死亡，每100位死亡者中，就有28人死於癌症。不當的飲食習慣、生活習慣，使得癌症連續三十年位居十大死因榜首。



大腸癌多發生在50至70歲，而近年飲食西化，罹患大腸癌有年輕化的趨勢。大腸癌(colorectal cancer)，亦

100年 國人十大死因

排名	疾病名稱	每萬多人一年死亡人數
1	癌症	12分21秒
2	心臟疾病	31分50秒
3	腦血管疾病	48分34秒
4	糖尿病(肺炎)	57分53秒
5	肺炎(糖尿病)	58分6秒
6	事故傷害	1時18分9秒
7	慢性下呼吸道疾病	1時27分50秒
8	慢性肝病及肝硬化	1時42分
9	高血壓性疾病	1時53分30秒
10	腎炎、腎病症候群及腎病變	2時0分20秒

100年 國人十大癌症死因

1	肺癌	6	胃癌
2	肝癌	7	攝護腺癌
3	結腸直腸癌	8	胰臟癌(食道癌)
4	女性乳癌	9	食道癌(橫膈癌)
5	口腔癌	10	子宮頸癌

稱為結腸直腸癌、結直腸癌，包括腫瘤在大腸、直腸及闌尾的增生。早期並無明顯症狀，直到發病中晚期才發現。故建議排便習慣改變、便血或直腸出血、大便有黏液、排便功能不全或高危險群(年齡超過50歲、有家族癌症病史、有腸道息肉、少吃蔬果、少運動、體重過重等)，應該定期利用

糞便潛血篩檢和結腸鏡檢查作篩檢，確定是不是癌變。

飲食與癌症的發生非常有關，正確又健康的飲食習慣非常重要，不僅可以減少癌症的發生率，還可以促進健康。所以為了健康，一定要節制過多的肉食，而每天要吃多樣化又足夠的蔬菜水果，提高膳食纖維及營養素的攝取量，多吃蔬果少吃紅肉才是讓大腸癌遠離我們的好辦法。



母語教室(客語)

每日一句：這東西花很多錢嗎？

客語讀音：這個東西愛用著當多錢無？

客語拼音：iaˋge dungˋ/xiˋoi iung doˋdongˋ/doˋqienˋmoˋ？

每日一句：不會，它是舊貨。

客語讀音：毋會，佢係舊貨。

客語拼音：mˋvoi, giˋhe kiu foˋ。

聽我說得
多流利~



摘錄自~來怡客·客語教學~