



親師交流道

教務處：

【段考日程】1/11-1/12 九年級第三次段考，請同學留意並提早準備。

輔導處：

1. 【影片宣導】113 年 1 月 19 日休業式第二節影片宣導，請同學寫完學習單後於中午放學前由輔導股長收齊送至輔導處。
2. 【新北市職業試探寒假育樂營活動-溫馨小提醒】錄取查詢網址：<http://camp.ntpc.edu.tw/>，提醒同學錄取完成後請務必參加該營隊活動，以免造成資源浪費。並且妥善保管結業證書，結業證書列入新北市「高級中等學校特色招生專業群科甄選入學」評分項目。



躲在螢幕背後的人是誰？
- 青春網戀模擬器！



測試你的暈船被騙指數

第十八週整潔優秀班級：

廁所：713、816、902、903、806、921、721

辦公室：705、812、708、820、711

樓梯：702、915

戶外：718、818、804、815

【閩南語俗諺】 臺灣閩南語常用詞辭典

「勸人做好代，較贏食早齋。」

Khng lāng tsò hó tǎi, khah iānn tsiah tsá-tsai.

勸人為善勝過早上吃素。說明行善比獨善其身重要



菸害防制法修法，全面禁止電子菸、納管加熱菸及其載具，禁菸年齡也提高至 20 歲、校園全面禁菸、菸品警語圖文增至 50%、禁止促銷廣告等。抽電子菸不就是為了戒菸嗎？電子菸不是沒有尼古丁，也不會產生二手菸嗎，為什麼要禁？

「有效輔助戒菸，擬真口感，沒有尼古丁，照樣享受媲美香菸的擊喉感。」這是一則電子菸的廣告，很多老菸槍為了健康，決心戒菸，都會用電子菸做為過渡。但現在包括美國、加拿大、台灣等很多國家，都開始嚴格管制電子菸，甚至連傳統香菸都沒全面禁止，卻全面封殺電子菸，到底是為什麼？

原來，電子菸在大部份國家被當成 3C 產品來賣，因為造型新潮、口味多變，在歐美青少年之間愈來愈流行，變成一種時尚，更變成許多青少年「進階」抽真正的香菸之前的過渡。而電子菸對身體無害的看法，也慢慢被推翻，電子菸不但對抽的人有害，也會製造二手菸。

電子菸沒有尼古丁？誤會可大了

一般人以為電子菸沒有尼古丁簡直是天大的誤解，一管電子菸裡所含的尼古丁，就等於一包傳統香菸，非常容易上癮，因此吸食電子香菸的青少年，成年後多數都會抽菸。已有研究指出，電子菸會釋出甲醛、乙醛、超細微粒、重金屬等有毒、致癌物質，可能引發阻塞性細支氣管炎，及造成腦、心、肺、肝、腎等器官損害，且有吸食成癮、二手煙及三手煙問題。世界衛生組織指出，任何形式的菸品或電子菸都是有害的，電子菸多含有尼古丁及有害致癌物，對使用者和暴露於二手煙者都有害，也沒有證據證明電子菸是安全且可以幫助戒菸。另外，國外研究顯示，曾經使用電子菸的青少年會有較高的吸菸意圖，且易開始有吸菸行為，青少年若曾使用過電子菸，其嘗試紙菸的機會是沒有使用過電子菸青少年的 2 倍以上，雙重使用對身體危害更甚，且更難以戒除。

不嘗試、不購買、不推薦

菸害防制法已於 112 年 3 月 22 日公告施行，全面禁止包括電子菸在內之各式菸品製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用。依修正通過之菸害防制法第 15 條規定，禁止任何人製造、輸入、販賣(包括透過網路、實體店面及面交)、供應(提供他人使用)、展示或廣告(製作廣告、接受傳播或刊載)各式電子菸之類菸品或其組合元件。

電子菸不過問世短短十多年，人們對它的危害尚未研究透徹，但已不斷被證實對身體的健康傷害。但請不必太過擔心，只要記住「不嘗試、不購買、不推薦」三個要點，就能輕鬆遠離電子菸害囉！

【好文分享】〈順著竿子往下滑〉

轉自網路

人們喜歡用「順著竿子往上爬」去諷刺那些對上司唯唯諾諾、附庸風雅的人，退休了的老年人當然不會去經營此道。但是，如果反其意而用之，「順著竿子往下滑」將會怎樣呢？

章老，去年剛退休。他到兒子家去小住，選穿了自己滿意的夾克和皮鞋。兒媳一見卻不滿意，說：「爸，瞧你那個寒酸樣，出去豈不惹人笑話嗎？」他一聽，心裡頓生反感：媳婦教訓起公公來了，正待發作，兒子向他使眼色。他忍了，轉而問：「那我該穿什麼樣子的呢？」兒媳機靈，抓起皮包邀他一起上樓，換他一套渾身上下的高級時裝、黑亮皮鞋。回來，左鄰右舍一見，誇上了：「好帥的章老！」「好巧的兒媳！」公媳倆受到如此讚揚，雙方的陌生感、戒備心一下子消除殆盡。章老一住數月，長了一身精神，活了一張笑臉，他那兒媳也乖了一張巧嘴，相處得好不開心。

前天，見到章老，問他的體會。他說：「家務事可有學問。當時我要是逆了她，戰爭一打，不知要拖到何年何月。現在一家和睦不說，我還受到『開通、大度，能適應潮流』的讚揚。順著竿子往下滑，好啊！」

順著竿子往下滑，滑掉了老人倚老賣老、處處看不慣、嘮嘮叨叨的陋習，滑得了兒媳增進孝道，願意與公婆閒談，加深了相互的了解，滑得兩代人拉近了距離，沒有隔閡，這是一舉幾得的好事，「下滑」，是一件謙讓作風，不是丟人的事。清代黃宗羲說：「骨肉之間，多一分渾厚，便多一份天性，是非上不必太明。」老年人要放下架子，親切待人，年輕人釋放暖意，善待老人，共同享受滋潤的天倫之樂，彎的下腰才是成熟，放得下身段才是高手。

每個時代都有其流行的服飾、髮型，在當時，大家都覺得這樣穿很時髦好看，但當時代改變了，再看看上一時代的穿著時，有些當年時髦的打扮反而覺得很土，甚至很搞笑。年輕時覺得長輩的觀念很老古板，而當自己升為長輩時，又覺得晚輩的觀念不著邊，人啊，活到老不單要學到老，還要順應時代演變所產生出不同的變化，免得讓自己成為以前自己眼中的老古板，才能減少兩代、甚至是三代之間的代溝。

