

大紀元時報 讀報心得

學校：彰化縣福興國中 班級：208 學生：鄭宇婷 教師：陳志源

第
3
篇

讀報主題：全球煤炭荒 綠能追不
上 $\frac{\text{火力}}{\text{發電}}$ 缺口 10月29日(星期五)

疫情後的經濟反彈、供應鏈中斷造成煤炭短缺 各國減碳政策操之過急 而綠能無法補上火力發電缺口

日常生活中，有一 常常要用到煤炭，例如，水泥、磚（些行業）瓦、工業等。煤炭可以做為燃料，和石油、天然氣做成化石燃料，燃燒化石燃料，不僅會產生非常多的二氧化碳，造成空氣汙染，還會產生二氧化硫，讓空氣品質變得不好，下雨時也會下酸雨，以及發生其他汙染。現在有一些國家都關閉燃煤電廠，但綠色能源卻沒辦法補上，我認為平常要減少碳排放量，應該先從平時小小的動作，比如：家裡改用省電燈泡、少開車搭電梯、盡量多走路或騎腳踏車、少開車、用有貼環保標章的產品……等，只要每個人都這麼做，我相信碳排放量會大大變少，地球也會更舒適、健康，還能有更多的自然資源。

大紀元時報 讀報心得

學校：彰化縣福興國中 班級：808 學生：鄭雅軒 教師：陳志源

讀報主題：深秋怎麼睡最正確？

10月8日(星期五)

第
篇

其實我在看這篇的時候是看得很不懂，裡面說到「進入秋天，身體開始養陰氣，這時節陽氣較多，身體要儲備陰氣，需要晚睡晚起；冬天陰氣旺盛，睡眠時間則需要長一點，早睡晚起」，養陰氣就不知道是好的還是壞的，因為陰以我的了解是比較不好的，所以我就去查 Google，養陰就是做一些事情讓身體比較健康長壽，入秋也開始慢慢變冷也會比較好睡，覺得這篇應該比較適合老人、很閒的人看，裡面也有說雪梨有養陰潤肺的功能，還有山藥、黑木耳、海參，以及枇杷都可以制成清肺潤痰，小時候也有長唱枇杷膏水，就對我這個長年有痰的喉嚨是蠻有用的，現在就沒在唱了所以痰就越來越多，就會吃中藥調整。

大紀元時報 讀報心得

學校：彰化縣福興國中 班級：808 學生：曾沛穎 教師：陳志源

第
篇

讀報主題：疫情期間「馬療法」緩解焦慮情緒 9月29日(星期三)

讀到這篇報導時，真是讓我大開眼界，因為我一直認為緩解焦慮情緒的方法，不是靠自己克服，就是看心理醫生，無論如何，從來都沒有聽過「馬療法」這麼新奇的詞彙。只是馬到底要怎麼緩解人類的焦慮？同時我的心中也產生這樣的疑問，但仔細一看，才發現馬是通人性的啊！牠們雖然不懂語言，卻可以從肢體動作，看出我們的心情，並且做出反映。這讓我感到好溫暖，明明彼此完全不同，卻能了解對方，安慰對方。之後又再次看到開頭那句「馬活在當下，牠們不在乎10分鐘前發生什麼，或10分鐘後會發生什麼，我竟然有點羨慕牠們了，馬一定活得比人類開心太多了，因為人總是會對過去後悔，會對未來不安，反而沒看到當下身邊美好的東西，但這就是一個正常人會有的情緒，反而什麼都不管的活在當下，才比較奇怪，但偶爾學學古人說的「車到山前必有路，船到橋頭自然直」，不會一直去憂慮那麼多，日子會更輕鬆。