

景文高中 106 學年度
人間福報讀報心得成果

班級：國八 2

導師：林穆佑老師

積木培訓法

2017.12.25 人間福報

讀完這篇後，我覺得雖然他成功了，但是實施起來肯定有它的難度所在。要實施這個方法很花時間，萬一沒有耐性或正確的辦法，學生可能因為失去自信，而前功盡棄，所以我認為他很厲害。他說得沒錯，要讓學生能「自願」坐在書桌前讀書，其實能做到這一點已經往成功跨了一大步了，因為很多學生都坐不住，所以老師要「耐心溝通」才行。有些學生可能基礎沒有打好，用死背的方式讀書，但是我相信到了高中，一定行不通的，可是用了「積木培訓法」，基礎穩了，成績也就會跟著提升，最後再多多複習，成績肯定會很好。 80202 游硯齡



雙北環保兩用袋 宜早統一 80203 劉羽晴

現代的人不管是買甚麼東西，幾乎大多數都會用塑膠袋，塑膠袋真的非常地不環保，像是海裡的生物，都有可能誤食，導致族群大量的死亡，所以為了不要再造成傷害，從2018開始，塑膠袋一律不免費提供，需要的話要自行購買。

政府就提供了環保兩用袋，環保兩用袋就是結合『購物袋』以及『專用垃圾袋』雙重功能的購物袋，讓民眾購物時可以用來裝物品，回家時可以當專用垃圾袋使用，不但物盡其用，達到環保目的，也減少塑膠袋數量，更可以節省原本購物袋要花費的費用。

在生活中我們可以做一些有助於環保的事，例如：參加淨灘活動、少用塑膠容器與一次性餐具……等。讓我們的地球變健康。



台灣低薪與兩岸的因果關係

自從九二共識沒有了，商家業績下滑和馬政府時代開放大陸人民來台灣觀光，每年消費上百億台幣的榮景，真是天壤之別，這是因為台灣低薪源於長期兩岸關係的結構下所導致而成的，這兩岸關係的結構不僅引響到了年輕人收入的多少，還引響到了整個社會的經濟、文化、教育和勞力。

正當別人經濟起飛時，我們卻停滯不前，甚至還退步了，政府是不是要好好的想想該如何改變現況。而不是在他的心目中年輕人的底薪只有三萬元，不去創造更好的經濟福祉造福百姓，脫離台灣低薪的苦境。嚴予彤



王俊元

這是一篇有關身心障礙的學生老師一起製做熱氣球的文章，我在這篇文章中看到連身心障礙的學生做熱氣球都可以那麼認真，我們這些國中生做美勞時都會有人說想放棄、跟朋友在那邊聊天講話，讓老師都很難上課，還有讓我印象深刻的是每個志工和老師都非常盡心盡力地為他們付出，他們也和志工們一起認真製做熱氣球，中間休息的時候他們手牽著手、手搭著肩一組一組的走去廁所，我看著文章都覺得很感動，還有我看到裡面的志工隊對那些學生的想法，有一個是「我們擁有的很多，但並不滿足，在這些孩子們身上」「我看到他們、容易滿足」我

發現這世上對這些人和事想幫助的人有非常多，人心真的很溫暖。

我在學校發的人間福報中讀到了一篇有關台灣空氣品質的報導，裡頭說前文化部長去南部住了之後對南部空氣的感受。我開始緊張，台北的空氣會不會有一天也變得像工業重鎮一樣有著漫天灰塵，開始危害所有人的健康。所以我決定要從自己開始做起，檢討生活中的所有對環境的危害。江桓安

古早味的蛋糕~風靡新加坡

看完這一篇古早味蛋糕風靡新加坡，很難想像我們這麼小的國家居然可以讓 { 古早味蛋糕 } 傳播得這麼遠，原因主要是因為：有一種阿嬤的味道！但你可能會想說：啥？阿嬤的味道？痾．．．．等等這種 [阿嬤的味道] 我也不知該怎麼解釋，但是仔細回想阿嬤做過很多事，過年偷塞 3000 塊，接妳上下學還有做飯給你吃，阿嬤做的牛肉麵甚至可以跟米其林比了，像我阿嬤也會常常陪我去健身房運動，每次去阿嬤家過夜的時候，阿嬤總是會跟我在睡前的時候跟我聊許多有關於她和外公小時候從大陸逃難來台灣的事情，也會教我許多做人處事的道理，尤其我阿嬤家有一個超大按摩浴缸，我最喜歡在那邊泡澡了，阿嬤的味道就像這種，難怪這種 [古早味蛋糕] 這麼受歡迎阿！宋承駿

回收再利用 熊貓排遺做紙巾

這是一篇關於熊貓排遺做的一篇報導，在中國熊貓是寶，牠的糞便也是寶貝，中國大熊貓保護研究中心日前正式與四川一家紙業公司簽訂合作協議，今後研究中心固定大熊貓糞便和實務殘渣供給給該企業，用來產生活用紙。熊貓每天會吃下 12 到 15 公斤的竹子，經過消化後會變成超過 10 公斤以上的糞便，經過加工就可以成為我們用的面紙了。我覺得這個作法是非常環保的，拿一些沒有用處的東西讓它又有被利用的價值，希望人類還可以發明出更多環保的東西，讓我們一起保護這個大自然吧。吳紹權

皮影戲 小學生寫傳奇

我覺的這篇文章告訴我說傳統產業的沒落但還是有些人堅持自己的理念並讓許多人知道(特別是小學生)皮影的好玩和後面的辛苦文章有說到夏天的時後在後面好熱但自己還是想練習文章中的主角改革了自己父親的做法因此讓皮影在戲劇比賽脫穎而出可以花更多的時間在編劇和排練上還可以在文山劇場表演還決定明年 2 月在台北市大同區的大稻埕加碼演出 李展璵

養保育龜治憂鬱？男子遭法辦

當我看到這篇新聞時我真的超傻眼，新聞中的男子年約三十多歲，有憂鬱症，聽從醫師建議飼養烏龜調劑身心，紓緩累積在心中的壓力卻未料到會觸法。警方在這位男子家中發現 29 隻保育龜和 10 多隻的非保育龜，當動保處員工到現

場時都稱讚這位男子把所有的烏龜都照顧得很好，每隻龜都十分健壯，但是我還是覺得很傻眼，因為如果只是告想養烏龜來治憂鬱症的話幹嘛要特地養保育龜，養一般的烏龜就好了啊，一定要觸法才興，所以我覺得我們還是聰明點，不要搞怪不然害到自己。沈上恩

海鮮吃一年恐吞萬顆塑膠微粒

海洋環保議題近年來時常被提起，但情況卻不見改善，每年全球有約8百萬噸塑膠廢棄物被倒入海洋中。塑膠廢棄物分解後，塑膠微粒進入海中生物體內，再隨著食物鏈逐漸累積，要是愛吃海鮮的話，所吃下的塑膠量其實相當驚人。據《每日郵報》報導，英國艾斯特大學及比利時根特大學對人類進食海洋生物進行研究，結果發現大多數海產的腸道中，都存在塑膠微粒，推斷都是由海中的塑膠垃圾所分解而來的，越大型的魚類，體內所累積的塑膠微粒可能會越多。艾斯特大學研究團隊指出，海中生物攝取塑膠微粒以甲殼類生物特別嚴重，以淡菜來說，平均每隻體內就含有4.5顆塑膠微粒，以一道菜來說，就會吃進90顆塑膠微粒。以每周吃兩份計算，一年光是吃淡菜就會吃下超過9千顆塑膠微粒，男性愛吃的生蠔每6隻也有50顆塑膠微粒。據根特大學研究中所計算的數量，人類每年從海產中，吃進多達1.1萬顆塑膠微粒。這數字真是太驚人了，不知道我的身體有多少真讓我頭皮發麻。邱柏諭

昔食惜福 吃不完帶回家

我覺得這篇報導很令人省思，因為以前在宴會場合的食物總是剩的很多，但是大家有時選擇不吃，導致這些食物流入廚餘桶，所以有人說：「台灣的豬吃的比人還好」就是這個原因，我覺得新北市衛生局這次的活動很好，因為藉由此活動來讓大家昔「食」，雖然我們家平常都會打包，但是想想那些在非洲沒東西吃因此去吃蟲子導致生病的人們，我覺得我們真的要好好珍惜食物，否則以後地球資源有限，食物產量不足，經濟不景氣，導致食物供應不足，才在後悔，一定要把握好現在所擁有的。高聖哲

別再賭氣，回家吧 文 / 溫小平

譚宇程

這篇文章講的是：小孩放學後，常常在外面亂逛，總覺得爸媽都對你不好，於是都不回家。但仔細想想，爸媽才是對你最好的人，要是你都不回家了，他們一定會很擔心，他們可能以為你出事了，以為你被綁架，他們可能會問透街訪鄰居，就是為了尋找你的下落。你以為別人的爸媽都比你的爸媽好嗎？其實每個家庭都有自己的問題，只要收回羨慕別人的心，就會發現自己的家才是最好的。

家，就像小鳥的巢、老鼠的洞或是螞蟻的窩，家即使有缺點，也是我們的家。看完這篇文章後，我也深受感動，也突然想起爸媽對我的好，以後也會盡量不去惹爸媽生氣，畢竟他們也辛苦的拉拔我長大，每天都努力工作，只是希望我讀好

書，上好學。我也要為了他們而更認真讀書。

遊客缺乏公德心——南投落羽松、大坑櫻花林休園

看完了這篇報導，讓我相當擔憂台灣的人口素養，尤其是他內容提及的，不只是小孩攀折、破壞櫻花，連大人也一樣，為什麼就不能好好欣賞而一定要觸摸呢？撿地上的落花還可以接受，摘採已經是禁止了，甚至還有遊客攀折，莊主免費讓遊客進入私人櫻花林參觀，去有喜多人向報上所說的「把方便當隨便」，難道在戶外就不需遵守作客之道了嗎？

台灣是個擁有多元生態的國家，小小的一塊地，就包含了從山地到平原的生態，當然，美景也就不勝枚舉，但如果台灣人民不願珍惜，那遲早也會毀滅殆盡的。
郭少逸

大膽迎向風險

讀完這篇文章，它告訴我：應更重視人文精神、思辨精神，以及勇氣教育，因為這些能力短時間內不會被機器人取代。以及找個遙遠目標去追。

我知道在未來裡人工智慧會發展得更好，然後將會有一半的人會失去職業，所以讓我了解了〈

何謂勇氣教育？〉電腦雖然聰明，演算法很厲害，但較容易做出損失、風險最小但收益最大的決定；而有一種決定，是電腦必須等待人類下指令，就是風險很大但收益更大的事。人工智慧領域一年比一年發展健全，但關於「大膽做決策」這件事，機器尚無法取代人類。圖／法新社 By. 陳又豪



好萊塢百老匯之王-休傑克曼

陳宥睿

得好萊塢的這位大明星很厲害，演過許多非常有名的電影像「金鋼狼」、「大娛樂家」而且他的演技也很不錯，而且他還非常的敬業，即使癌症復發他也要完成彩排，也造就了他會成為著名的大明星的一部份原因。這位大明星的精神真的很值得我們去學習，他這克服困難受傷了也要做到最完美的精神，他這麼好的精神我想應該是大明星中數一數二的吧。我希望我以後也可以像休傑克曼一樣對於事物都抱持著熱忱的態度，做任何的事都不馬虎，用心做到最好。

神奇寶貝七星潭垃圾

在花蓮七星潭海邊淨灘兼尋寶，將原本躺在海邊遭人嫌的垃圾，變成一件件充滿「荒謬美感」的藝術創作。「這個叫做青花瓷，是整疊的免洗杯和盒子融合在一起的怪奇垃圾。」攝影師周宜賢詳細介紹他手中有著奇怪樣貌、與大眾想像中的青花瓷截然不同的物品，這是他與朋友在七星潭發現的「寶物」。周宜賢與

友人今年二月前往七星潭遊玩，原本只是單純賞海。當時，他們一邊望著大片的垃圾、一邊想著要怎麼清理時，檢到了一個兒童鞋底，雖然鞋底經過日晒雨淋，不論外型、顏色早已面目全非，但卻同時蛻變、擁有了全新的樣貌。我覺得他們的舉動很好，如果有時間我也想去看看。陳柏閔

曾子齊

我在人間福報中，看見了一篇關於國人肥胖問題的一篇報導，其中我最感興趣的是，根據調查顯示，學童少運動最常見的原因為時間不足、場地不便及缺少運動同伴；一般民眾則最常因沒有時間，比率達近四成三最高、懶得運動占近兩成一，及工作後疲憊無法運動占近兩成以及「身體活動不足」已成全球死亡率第四大危險因子，我覺得國人應該多多運動，才不會造成身體的負擔跟心血管疾病，我看了這一篇報導後讓我知道讀書之餘也要多運動才不會造成以後身體上的負擔

107年四技二專特殊選才招生

心得：我讀完了這一篇報導之後我清楚的了解到現代的社會中不只是需要依靠學歷了，擁有一技之長或者是特殊的經歷或者才能才是能夠打敗別人取得在這個科技化且人才滿天的社會立足之地，於是報導中說在107年開辦了四技二專特殊選才招生這一項機制，這一項機制是對於那一些在課業上較不傑出但在其他方面很有才華的學生比較有利，我認為這一項機制非常好，因為以前的人都認為課業為重，這樣豈不是將有才華的人徹底埋沒嗎？但時代漸漸的在改變，想法也跟著時代的轉變而改變，進而造就出這一項機制，讓我們學生不再只是侷限在課業上，而是有更多的機會往各方面發展。這一項機制造福了那些被埋沒才華的學生。張博勛

本土研究PM2.5傷老幼肺功能

本篇報導寫到PM10會影響腎臟，PM2.5大致可分為交通排放、工業排放、燃煤、重油燃燒、升質燃燒等等，研究顯示，國內較急需控制PM2.5的地區集中在南部。郭育良先生表示台灣除了花東地區以外，台灣北、中、南地區PM2.5年均濃度大多高於環保空氣品質（十五微克／立方公尺）郭育良先生提醒民眾，如果要減少空汙傷害，適當關閉門窗可減少百分之二十的個人暴露量，在家拜拜、炒菜時，可開啟抽油煙機或開啟門窗可減少兩倍到三倍的暴露量，出門戴口罩也可以減少PM2.5吸到的數量。游翊緯

帝王斑蝶裝義肢 翩翩在飛舞

黃俞鈞

我看完這篇報導，讓我了解到一件事，即使再渺小的希望，只要還有機會，盡自己所能的去幫助它、扶持它；雖然我的雙手沒有報導中的設計師一樣靈巧，能讓僅有二到六周的帝王斑蝶能繼續飛在空中，但是以我的能力，至少能把它送到安

全的地方，保住生命。

在 2017 年 12 月 21 日星期四的 A11 版裡，內容主要說明美國總統川普以激進的外交政策，挑起多處火頭，造成世界安全堪慮，而且正在擴大。例如：美軍並與日、韓在近朝鮮海域軍演並派出三艘航空母艦震懾；指控伊朗向葉門的什葉派叛軍青年運動提供彈道導彈，襲擊沙烏地阿拉伯首都利雅德機場；美國和俄羅斯中東軍事角力……等。看完了這篇人間福報的報導後，我就見不賢而內自省了，我學到了處事不要太急切，欲速則不達，有時候，慢下來順著道路走，還可以欣賞沿途的風景呢！黃宥傑

短暫而溫暖的交集

這篇文章是在說一位行動不便的阿嬤與垃圾車的隨車員在倒垃圾時的噓寒問暖帶給阿嬤很多的溫暖。

看完這篇文章後，我發現在我們的生活有很多噓寒問暖的問候可以帶給我們很大的溫暖，就算只是一句話、一個微笑、打個招呼，對一個身心疲憊的人都可成為一股力量支撐他、幫助他、使他充滿活力。

我從中學到，在家時、在學校時、甚至在平常跟人聊天時，只要問候一下對方近況就可使他感到溫暖，好像最近的疲累都拋到腦後。

從今天開始，我要嘗試不管是對誰，都要打個招呼，問候他一下最近過的如和，這樣一定可以帶給別人更多的溫暖。溫偉荐

細瑣中的生活百態

我很喜歡這篇文章，因為這是我從這些報紙中找到最好看，也最有趣的，而且這篇文章還有提到很多關於生活中的細節，以及細節的重要，還有人的臉色該如何看，人的臉色如何是開心，如何是生氣，如何是難過，在這篇文章中都有講到，而且這篇文章也有提到如何觀察人類，可以從人類的裝扮以及舉止去猜測這個人的行業‘性格’喜好…彷彿進入這個人的生活，我覺得很有趣。其實對我來說我不是很注意細節，但我卻覺得細節能使一樣物品或一件事情完美。吳易霖

人間福報心得

表情，是在這個世界上很重要的東西，它可以表達每個人的喜怒哀樂，如果沒有表情，別人不知道你現在是開心還是難過，是悲傷還是快樂。我覺得文章中有一段寫得很好「現在這個時代，是個有聲音的世界，講話要大聲；這個時代是個有彩色的世界，臉上要有笑容，笑容就是彩色；這個時代是個有動作的世界，你要動作，才代表你是一個活著的人。」每個仁雖人都有不開心的時候，但是不能總是讓別人覺得你不開心，有的時候臉上要有一點笑容吧！徐勻柔

捐助物資重複發送 愛心恐浪費心得

我覺得大家如果要發送愛心捐款就不要只送單一項目，而且那些弱勢族群真正需要的是較大型的家電，有些人甚至沒有電鍋，給他白米根本只會洩漏出你只是想敷衍了事的心態。

現代社會的貧富差距已漸漸拉開了，所以我覺得那些有錢的人更應該捐些錢，我也覺得弘道老人基金會的做法很不錯直接發放提貨卷，這樣弱勢族群就能自己尋找自己需要的東西了，另外，我覺得新北市跟高雄市政府也很好，他們會透過實物銀行來妥善分配，把他平均分後在給弱勢族群，這也讓我覺得很溫馨。郭泰邑



治療犬耍才藝 失事老人笑懷開

狗是人類最好的朋友，也是人們最好的幫手。狗成為人類雙手的延伸，已有 10000 年的歷史。從游牧時期幫忙放羊的牧羊犬，嚴冬重要工具的雪橇犬，到幫助盲人的導盲犬，以及協助治安的緝毒犬，搜救犬。人與狗。日前與台灣動物輔助治療專業協會共同合作，”人犬一家親”的方式，進行長著與治療犬互動計畫。兩種動物交集愈來愈多相信未來亦會更加密切。



高雄大眾運輸 免費搭乘三個月

趙振詠

為什麼高雄的大眾運輸要讓高雄的民眾免費搭乘呢？因為高雄的地區，是位在工業區，所以，高雄的空氣，水質，都非常的差。因此，高雄的地方政府就實施了這項計畫。但是，並不是全天都免費搭乘，而是只有中午時段才有，那，為什麼只有中午才有？因為要讓碳排量減少，然而碳排量最多的就是汽車。所以為了讓開車上班的人不開車，而搭大眾運輸在尖峰時刻，就可以有效的改善碳排量的減少。因此，可能在那幾個月空氣會變得清新一點。

