

深層睡眠助身體修復

【本報台北訊】「晚上11時前一定要睡，睡滿8小時最健康。」這句話耳熟能詳。精神科醫師楊聰財指出，真正決定健康與老化速度的，並非單純「幾點睡」，而是在於是否符合人體生理時鐘、睡眠品質是否穩定，以及是否獲得足夠深層睡眠。

多項大型研究發現，長期睡太少與睡太多，都可能增加疾病與死亡風險，加速大腦與身體老化。刊登於國際期刊《Nature》相關研究，分析約50萬名成人健康資料後發現，每晚平均睡眠約6.4至7.8小時者，與最佳健康老化狀態最相關；若長期睡眠少於6小時，或超過8至9小時，疾病與死亡風險都可能增加。

楊聰財表示，這不代表每個人都必須「精準睡7小時」，而是人體似乎存在一個較適合修復與代謝平衡的區間。這套

分請折疊



花源

心得：想要讓身體健康，就必須要有充足的睡眠時間

，若是長期熬夜，可能會錯過身體修復的最佳時段，所以我們

應該要保持睡眠的規律性，並維持良好的睡眠品質，

才能促進身心健康、減緩老化速度。我認為「睡眠」是

日常生活中至關重要的事情，雖然現在這個階段我們或

許會因為忙碌而減少睡眠時間，但只要有規律的作息和

飲食習慣，也能少去許多對身體的真荷，達到平衡，也希

望大家在看見這篇報導之後能多注重自己的睡眠品質，

培養良好的生活習慣，才能擁有健康的

與心靈。

人間福報

8年12班座號27 學生姓名 陳亭蓉

完成日期：115年5月28日



場21公里的半馬比賽。它打破了人類世界紀錄保持者——烏干達長跑好手基普利莫的紀錄；基普利莫在3月的里斯本半馬賽中，花了大約57分鐘跑完相同距離。

和去年的首屆半馬機器人比賽相比，這場比賽的冠軍機器人表現顯著進步。去年的冠軍機器人花了2小時40分42秒，才跑完比賽。

比賽過程中，有一個機器人擔任交通指揮員，透過手勢和語音引導跑者。大約40%的參賽機器人利用內建的感測器與軟體自主導航，其餘的機器人則由遠端控制。

加速研發人形機器人及相關應用產品，是中國大陸2026年到2030年國家計畫中的一環。

4月19日，北京舉辦一場人形機器人半程馬拉松比賽。冠軍選手的速度超越了人類世界紀錄，展現了中國日益增長的科技實力。

這場比賽在北京經濟技術開發區舉行。獲得冠軍的機器人是由中國智慧型手機製造商「榮耀」打造，以50分26秒的成績完成這



報紙名稱：機器人跑半馬 115年5月4日第1版

比人類還快
8年18班座號28 學生姓名 李聖蕾

心得：報導中提到，4月19日，北京舉辦了機器人的^(半程)馬拉松比賽，且冠軍超越了人類的世界紀錄，這顯現出現代科技發展的能力，文中還提出其中一名機器人選手由手機製造商榮耀，打造僅花350分鐘完成，相較於去年冠軍足足快3110分鐘！說明科技是如此進步並快速，本次冠軍由上述機器人以50分26秒驚人成績完成21公里的比賽。未來科技和機器人必定日新月異，使人類生活變得便利，但正也是因為人類的研發與研究才造就今天的科技。

完成日期：115年6月4日

生活感悟

多出時間來

文／楊承欣

前陣子出國旅遊時，忽然
驚覺自己錯過了好多時間。

通訊發達，基地台遍布的
台灣，空閒時間使用手機已
成為普遍現象。無論是搭乘
公共運輸工具或是在餐廳等
候用餐時，若沒有使用手機
便會感到有些無聊，無所適
從，甚至覺得自己浪費了寶

分請折疊

貴的時間。

然而，在加拿大旅行時，
身為觀光客的我們，因須使
用國際漫遊，對網路流量的
控制格外謹慎。在搭乘公眾
運輸時，不再頻繁觀看短影
音；欣賞風景時，不會急於
同步將照片上傳社群媒體。
起初與手機的「斷捨離」
讓我感到相當不習慣，往往
過不到幾分鐘就想拿起手機
看有無新的訊息。不過，隨
著時間推移，我們漸漸發現
有了更多自由的空閒時間，
能更專注於當下，仔細的欣
賞周圍的風景，與家人深入

花源

心得：在資訊如此進步的時代，我們常常沉迷於手機中無法自拔，就算

同是一個空間，卻盯著各自的手機，完全沒有想放下來彼此交流溝通的意思。但這篇

文章令我^知知道，生活中有許多美好是只要我們^放下手機仔細觀察便能發現的。使用手

機確實方便，但過度專注於消息和短影音的我們，常忽略身邊的人事物，若能

放下手機，用原本使用手機的時間來和家人朋友聊天，或是用來充實自己的內涵，豈

不是能讓生活更精彩？不再用手機來填滿空閒時間，而是用眼睛好好看我們生活

的周遭，和增加閱讀，不再浪費時間在手機的休閒，把握人生的每個當下才是我應該做的。

希望之後我也能放下手機，認真提升自己，把握每一寸光陰。

人間福報

8 年 13 班 座號 29 學生姓名 黃湘雲

完成日期：113 年 12 月 13 日

反抗軍攻進首都 敘利亞總統

【本報綜合外電報導】敘利亞反抗軍8日拿下首都大馬士革，實施24年威權統治的總統阿塞德出逃，阿塞德家族近50年的政權落幕。2名敘利亞消息人士稱，阿塞德逃亡途中可能已死於墜機。敘利亞總理賈拉利（Mohammed Ghazi Jalali）說，政府已準備好對反對派伸出手，將職能移交給臨時政府。

美國總統當選人川普8日說，阿塞德垮台是因為俄羅斯拋棄他；俄國起初就不應該保護阿塞德，而在不該發生的俄烏戰爭爆發後，俄國便對敘利亞失去興趣。川普7日已說，美國不應捲入敘利亞的衝突，「敘利亞情況一團糟，但它不是我們

國權力移交，交予一個有完整行政權的過渡性理機構。

敘利亞反抗軍於11月27日發動閃電攻勢，接攻下第二大城阿勒坡和中部戰略要城哈瑪，更於短短一天的戰鬥行動取得第三大城、敘國中部城市荷姆斯完整控制權。政府軍撤出荷姆斯後，數千名居民上街歌舞，歡呼「阿塞德走了，荷姆斯自由了」、「敘利亞萬歲、打倒阿塞德」。

俄國外交部8日說，阿塞德已辭職並離開敘利亞，但沒有提供確切下落細節，只說阿塞德與「武裝衝突的各方」舉行會談。阿塞德曾指示要和平移交權力；俄國未參與談判，呼籲所有相關方放棄使用暴力，透過政治途徑解決所有問題。

Tzu Chiang 美國總統拜登及團隊「正在關切」

心得：因為阿塞德 做了~~他~~傷害敘利亞的大事，所以敘利亞反抗敘利亞總統阿塞德，實施將近24年的總統，居然~~垮~~真是一件讓人百思不得其解的事件，而美國總統當選人川普表示(7日)美國不涉敘利亞的衝突與黨派而川普又說(8日)阿塞德垮台是因為俄羅斯拋棄了阿塞德而且俄羅斯就不該保護阿塞德，也不該發生再俄烏戰爭爆發後，所以俄羅斯便對敘利亞失去興趣最後敘利亞中部城市荷姆斯完整控制權，政府也撤出荷姆斯，鎮上人民最後也很歡樂。

人間福報

8年13班座號8 學生姓名葉那貝

完成日期： 年 月 日

【本報綜合外電報導】在全球氣候變遷的嚴峻挑戰下，水資源短缺威脅著地球的生態與人類生活。歐盟支持的「生命霧網」(Life Nieblas)計畫運用創新的「雲海汲取技術」(Cloud Milking)，該計畫旨在利用該地區上空充滿水分的「雲海」來幫助重新造林。這項技術透過特殊設計的霧網，將霧氣中的水分轉化為灌溉與飲用資源，不僅為乾旱森林解渴，也為偏遠地區居民解決了用水困難。

「近年來，西班牙加納利群島(Canary Islands)因農業開發導致森林大量消失，加速了沙漠化進程。此外，2007年和2009年因氣候變遷影響，這些原本潮溼的森林地區接連發生了嚴重火災。」西班牙加納利群島公共資助計畫技術總監維埃拉(Gustavo Viera)表示，這些災難讓當地生態面臨前所未有的危機。

為解決乾旱與火災導致森林消失的問題，科學家們提出「雲海汲取技術」，霧網架設於山

區，當濃霧隨風而過時，水滴凝結在霧網上並滴入集水槽，進一步用於灌溉樹苗或供居民飲用。

在大加納利島(Gran Canaria)的巴蘭科德爾安登峽谷(Barranco del Andén)，「雲海汲取技術」已成功復育了35.8公頃森林，種植1.5萬棵原生月桂樹等植物，存活率達到86%，是傳統造林方式的2倍。復育的森林每年可吸收約175噸二氧化碳，成為減緩氣候變遷的重要助力。

「生命霧網」計畫的首席科學家卡拉巴薩(Vicenç Carabassa)指出：「這項技術非常適合偏遠、乾旱地區，尤其是在水資源運輸昂貴的地點。」

霧網技術的核心在於捕捉大氣中的水分，早期的霧網雖然有效，但因結構脆弱，難以抵擋強風。科學家們開發出新型針狀霧網，採用金屬材料提高穩定性與捕水效率，同時簡化設計，方便運輸與安裝。這些新型霧網不僅高效，



Tzu Chiang Junior High School

桃園市立自強國中

閱讀桃花源

心得：我們的地球生病了，因為人類製造了很多垃圾，跟過度開發讓生態受到了影響，垃圾污染了水，過度開發造成了森林大火，人們為了解決乾旱與火災，在山區架設了生命霧網，復育了森林，而森林吸收二氧化碳，減緩了氣候變遷，之前是全球暖化，但漸漸的變成氣候變遷，強調氣候的改變並且不僅僅只有溫度的變化，但通過人們的努力地球也在慢慢變好。

人間福報

8 年 13 班 座號 21 學生姓名 陳沛淇

完成日期：113 年 12 月 15 日



黑龍江幻日景觀 出現3個太陽

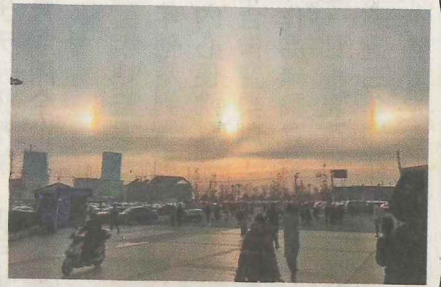
【本報綜合報導】中國大陸黑龍江省遜克縣上空，日前出現雙側幻日景觀，彷彿天空出現3個太陽。央視新聞報導，雙側幻日是一種大氣光學現象，它的形成與高雲有關，是由太陽光在雲中冰晶上發折射而形成。構成這種雲的小冰晶就像三稜鏡一樣，當日光照到它們時，就會產生折射現象。

在影片中，3個太陽同時「上班」，站位呈現中間高、兩邊低的布局。據了解，這次幻日景觀是因近期根河市氣溫極低，高空中出現卷層雲。由於高空中卷層雲裡的小冰晶整齊排列，陽光照射後發生規律

折射，從而在太陽兩邊形成較大的光斑，看上去就像是出現了多個太陽。

北京氣象局專家張明英解釋，「幻日」出現需要滿足非常嚴苛的氣象條件，首先要高空對流層中有卷層雲，水汽遇冷凝結成比鹽粒要小、垂直排列整齊的六角柱狀冰晶；其次，雲層要稀薄，透光率要好，這樣才能把太陽光折射出來。

同時，太陽的偏向角要低，透過冰晶與觀察者之間的角度要恰到好處，高空雲朵漂移、冰晶角度稍偏一點，幻日就可能出現在另一個地方或什麼都看不到了。



↑黑龍江出現幻日景觀，天空出現3個太陽。圖／取自網路

且「幻日」現象持續的時間一般不會太長，短則幾分鐘，長不超過半小時。因此，能夠看到「幻日」這種大氣光學現象，確實不是一件容易的事。

報紙名稱：

113年12月10日第 版

8年15班座號26 學生姓名 游子萱

心得：先介紹什麼叫幻日現象，幻日又叫做假日、太陽暈。是空氣

對流層有卷層雲，水汽遇冷凝結成比鹽粒要小，排列整齊的冰晶。然後雲層要薄，透光要好，這樣才能把太陽光折射出來。但太陽的偏向角要低

，透過冰晶與觀察者之間的角度要剛好。幻日的現象持續不會太久，所

以能看到的是一件不容易的事。三個太陽能同時出現讓人會想起大自然

的力量無法控制，也會讓人們想起去更加珍惜、保護大自然，以防

讓這些特別的景觀消失。這篇文章讓我對大自然的奇觀產生了濃厚的興

趣，也產生了好奇心，我未來會珍惜每一個自然景觀。

完成日期：113年12月13日



巴黎抗暖 6萬停車格

歐盟指2024年史上最熱 各國提對策降溫 荷蘭造「屋頂農場」 哥倫比亞麥德林市政府資助「綠色走廊」計畫，造出涼爽的公共空間。

↑巴黎市政府計畫在2030年前移除6萬個停車格，改為栽種樹木，作為抗暖化計畫。圖／取自網路

→哥倫比亞麥德林市政府資助「綠色走廊」計畫，造出涼爽的公共空間。圖／取自官網BBC



【本報綜合外電報導】歐盟科學家9日表示，2024年將成為有紀錄來全世界最熱的一年，且異常高溫將至少持續到明年的頭幾個月。全球政府面對熱浪，紛紛祭出抗暖行動，法國巴黎市政府計畫在2030年前，移除6萬個停車格，改為栽種樹木，試圖為強烈的城市熱島效應

立都市綠洲廣場，設有涼亭等設施，供民眾乘涼，也能降低周遭氣溫。

巴黎將在每個行政區的中心劃定無車區，增加徒步空間；針對壅塞聞名的巴黎環城大道，當局將劃設共乘與公車專用道，同時把其餘車道速限降到50公里，揮別20世紀末車本主義。

，而且互相連接自2018年以來，降低了2℃。

荷蘭鹿特丹大，經常舉辦各種集和親子教育活動，增強了社區

。聯合國非盟秘書長穆薩·尼薩雷表示，非洲地區將受到全球暖化的最大影響，預計到2050年，非洲地區將有1.3億人生活在乾旱地區。

8年 15班 座號 27 學生姓名 黃育慈

心得：現在全球暖化，各國政府都應想出對策去應對。

巴黎政府用停車格種樹，讓停車格變少，這樣不僅大家會更常使用大眾運輸，樹木也可以行光合作用，是減少二氧化碳排放非常好的方法，希望臺灣的政府也

可以參考這個政策，另外其他國家的政府一定也有不錯的對策可以做參考。全球暖化我們大家都要負責，

到下個夏天不妨把冷氣調高幾度，並和電風扇一起用。一起為全球暖化盡一份心力。

完成日期：113年12月11日

台灣推動商品碳標籤十幾年，不少民衆卻不太清楚標籤的意義。 記者林滄一／攝影

減碳從日常做起

民衆上網購
膠等包材數量

一股淨零生活商機。環保署早在二〇〇九年就推出產品碳標籤機制，但十幾年下來，仍屬於鼓勵性質，以致申請的廠商家數、產品種類十分有限。

環保團體認為，台灣的環保觀念進步，很早就有碳標籤，但標示並不清楚，行政院浪費了這麼好用的工具，沒有積極向民衆和企業宣導，以致淨零生活意識還沒有起步，應朝碳標籤法制化方向推動，讓碳標籤有強制力、更普及化，加速深化民衆的減碳意識。

試辦循環箱袋卻缺乏實質誘因

循環利用、減廢也是淨零生活轉型的好方法，網購商品的包裝減量是檢視指標之一。民衆上網購物已成日常，耗用的紙箱、塑膠等包材數量驚人，三年來，台灣網購的包裝箱、袋用量增加逾一倍；若不設法減量，到了二〇三〇年，恐增至五倍。

環保署這幾年也注意到這個現象，與電商、循環包材的社會企業試辦網購改用循環箱、袋，卻因缺乏實質誘因，民衆也未養成回收習慣，以致試辦兩年成效不彰，已草草收場。

北市淨零自治條例仍卡在中央

環保署寄望立法院趕快通過「氣候變遷因應法」草案，就有法源加速推動攸關淨零生活轉型的相關事務，但台北市今年已完成「台北市二〇五〇淨零自治管理條例」，限制旅館業從二〇二五年起，不能再免費提供一次性用品；超市等通路要提出減塑、包裝減量等計畫送審，超商、超市的蔬果以多數裸賣為目標。但這部法令送到行政院核定已數月，至今仍無下文，也被外界懷疑中央推動淨零轉型的決心。

手機電腦設計應考慮生命週期

聯合報系「陽光行動」倡議催生有助淨零生活轉型的相關制度與規範，引導全民朝淨零生活正向改變，包含手機、電腦等生活用品，設計上也應考慮生命週期、永續循環，翻轉傳統的線性設計，讓企業成為幫助消費者實踐淨零生活的助力。

相關新聞見A5

報紙名稱：減碳從日常做起 2020年6月12日第 版

8年15班座號20 學生姓名盧欣彤

心得：日常中我們可以做很多減碳-幫助地球的事，例如：

減少買過度包裝之產品、自備環保杯、袋...，現在政府也在盡力推動減碳計畫，像台北市已完成「台北市二〇五〇淨零自治管理條例」，裡面包含很多我們平常就會遇到的事，限制旅館從二〇二五年起，不能提供一次性用品，雖然這不太方便，但也為世界盡一份心力，我也覺得是很不錯的條例，但去住旅館時要多帶幾樣東西，另外還有超市、超商的蔬果以裸買無包裝出售為主，也是個很好的方式。

完成日期：113年12月10日

25