
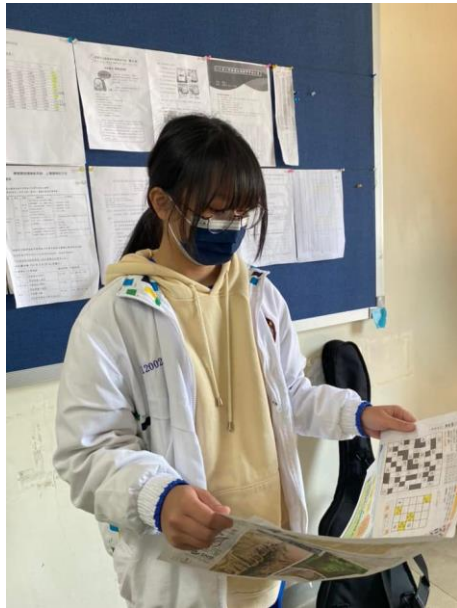


桃園市龍潭區龍潭高級中學 110 年度第 2 階段推動讀報學校活動照片

| 活動名稱  | 讀報心得 | 辦理時間   | 111.05.03 | 參加人數 | 25 |
|---|------|--|-----------|------|----|
| <p>園藝二 912001 王詠萱</p>    |      | <p>園藝二 912002 田欣幼</p>    |           |      |    |
| <p>照片說明：<br/>好讀周報 聯合報 2022.03.0<br/>黏鼠板傷猛禽<br/>水溝中的老鼠是大眾都非常厭惡的，可是為了抓到牠，使用了黏鼠板、補鼠籠或者是投藥等方法，可是這些方法不只沒有抓到，還抓到了一些老鼠以外的其他動物，除了以上的那些方式，其實環境的改善是最好的方法，這樣不止環境乾淨，也不會有老鼠的出現再者也不會危害到其他的動物，真的是一舉兩得。</p> |      | <p>照片說明：<br/>聯合報 好讀周報 2022.03.0<br/>致青春 10 建議<br/>作者經由雜誌內對於 Netflix 創辦人海斯汀的訪問，與個人的人生體驗，進而歸納出十個建議給青春時的自己。這十項建議，我認為對現階段的我說十分的重要，其中最讓我感同身受的是「不要虛度光陰」，現代科技日新月異，手機對每個人來說可說是不離身的物品，但也因此需要更有意識、有效率地掌控自己的時間分配，不被手機掌控，物物而不物於物。過去至今，我在手機上花費的時間，真的是非常的大量，然而絕大部分都是無意義的，看完本篇文章後，仔細回想過往，曾把時間花在不值得的事情上，真的是覺得非常可惜。透過作者的十個建議，使我對人生有了更進一步的見解與看法。</p> |           |      |    |

園藝二 912005 吳心好



照片說明：

好讀周報 聯合報 2022/03/0

思考 表達 行動

英國泰晤士高等教育近3年發表的「世界大學影響力排名」，是以聯合國「永續發展目標」(SDGs)的17項目標作為評核各大學對實現永續及社會影響力的成果，這種關心世界需求、無關學術研究的評核標準，也在大專院校裡颯起SDGs風潮，連帶影響高中生也開始關注。范凱婷強調，要讓學生對永續的議題有共鳴，就必須讓學生覺得「這跟我的生活有關」。我們應該更注重永續發展，保護海洋生物、不浪費食物、維持世界的和平，不隨便引起戰爭，才能建立起永續的世界。

園藝二 912006 吳叔衡



照片說明：

好讀週報 聯合報 2022.4.29

中國年輕人的不合作運動

自上海封城後所發生的亂象與次生災害，而中國政府都用高壓的清零政策，也導致許多中國人移民，但其實以前的中國年輕一代就過的很辛苦，像是躺平之類的，只能滿足自我的最低要求，只有活著就有基本開支，基本上政府叫你做什麼就做什麼的生活，而經濟方面像是2015年的中美貿易戰和現在的新冠疫情都對中國有很大的影響，而年青人也降低個人的消費和勞動，不管中共政府的三胎政策或是官媒大力批判躺平都無記於事，我認為這應該算是中國社會的悲哀吧，希望中國政府可以好好看待這些事，也希望台灣可以慢慢的越來越好。

園藝二 912008 宋欣芸



照片說明：

好讀周報聯合報 2022.03.07

如何保持專注力

常常覺得讀書總是讀過就忘記、念不完等，其實這些都與「專注力」有很大的關聯，如何保持專注？可以從「移除外在干擾」以及「避免專注疲乏」兩個方面下手。

移除外在干擾，像是手機、平板、干擾讀書的東西，可以儘量移除視線範圍，例如避免放在書桌，若手機必須帶在身邊，也可以關閉網路或者設定為飛航模式，如果還是覺得困難，可以嘗試刪除會干擾專注力的 app。也可以拿筆記下重點、找些題目來練習，會比苦讀更來得有效率。

避免專注疲乏，要給自己一段休息時間，一直專注在一件事情上，就會失去新鮮感，而且也會覺得疲倦和厭倦，休息時間可以去散步、伸展或者閉目養神等暫時脫離讀書的事情。又或者可以安排不同性質的科目，例如一個小時讀背誦記憶型的科目，另一個小時讀計算理解型的科目，讓大腦持續對當下的事物感到新鮮。除了這兩個方法外，也必須要充足睡眠、規律運動、均衡飲食等，如果內心浮躁，情緒起伏不定，難以平靜，那就好好休息，讓自己身心放鬆下來。

園藝二 912009 李士傑



照片說明：

好讀周報聯合報 2022/3/14

雙語的重要性

我覺得在現今的多元社會，單種語言，已無法負荷下去，如果想贏別人就要學別的語言，讓自己更勝一籌，如果是單單一種語言，很有可能馬上就比下去，例如：在公司上班遇到了外國大客戶，假如你聽不懂他在說什麼，你不僅失去了一筆大案子，也可能因此無法升遷，或著更嚴重直接被炒魷魚，假如別人會別的語言，你就只好把遇到的案子拱手讓人，所以要好好學習別的語言，提升自己的戰力，才不會失去任何的機會，機會是留給準備好的人。

園藝二 912012 林志惠



照片說明:

好讀周報聯合報 2022.03.14

北馬其頓總統彭達羅夫斯基，聽聞一名患有唐氏症的 11 歲女童在學校被霸凌後，決定親自牽著她去上學。

彭達羅夫斯基說，大家在社會中都是平等的，他送阿德米去上學是為了提高人們對包容的認識，鼓勵並支持阿德米父母繼續保護女兒應有權利。

我覺得他們不僅應該享有應得的權利，在校園裡也應受到平等和歡迎，這是國家和個人的義務，而這共同使命的關鍵要素是同理心，我們不能因為他人與自己不同，就隨便定義別人的價值:)!!

園藝二 912013 林芷宇



照片說明:

聯合報 好讀周報 2022/03/14 圖擊隊-神奇馬偕  
1872 年 3 月 9 日下午 3 時，加拿大宣教士馬偕博士 (George Leslie Mackey) 搭「海龍號」抵達淡水，在淡水郵局後方的海岸處登陸。他看第一眼便愛上了淡水，從這天起，馬偕以淡水為家，展開長達 29 年的傳教生涯。馬偕以淡水為宣教、醫療和教育之基地，以淡水為家、娶妻生子，至 1901 年 6 月 2 日病逝於淡水寓所，享年 57 歲，他對北台灣的醫療、教育與宣教育有著深遠的貢獻與影響。我會想到早期來台的西方傳教士、他們所傳授的宗教，例如基督教、天主教，以及馬偕創辦的馬偕醫院。范鳳龍。他出生於巴爾幹半島的斯洛維尼亞，跟馬偕一樣都是把一生奉獻給台灣的人，並在宜蘭羅東創立聖母醫院，是一位外科醫生

園藝二 912014 邱芯穎



照片說明:

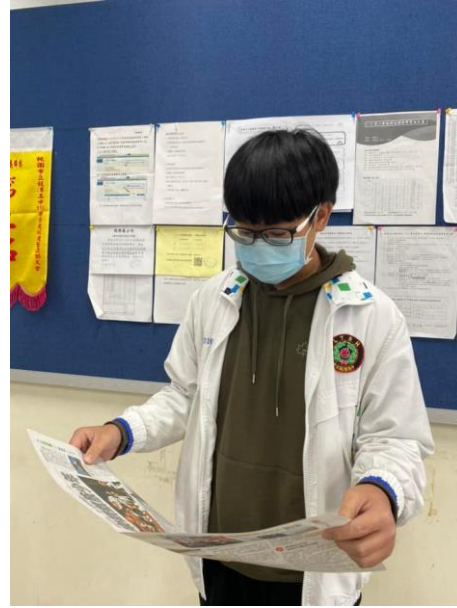
聯合報 好讀周報 2022.03.14

機會?誘惑?

文章裡面用「被錢收買，失職還入獄」和「拒當駭客，防毒出頭天」兩種故事來舉例。而讓我印象最深刻的一句話便是：「符合義理，才是機會。如果不符，就是誘惑。」

每個人都有慾望或需求，也都希望能得到滿足。人生最常見的慾望是金錢、權力及愛情。漫長的人生中，隨時都會有慾望向你招手，究竟這是機會？還是誘惑？君子愛財，取之有道。就是說，追求錢財必須符合法律及道德的規範。其實追求任何慾望都應該如此。如果求取的過程符合義理，那就是機會，當然要把握。如果不符合，那就是誘惑，一定要拒絕。總之，每個人都會追求不同的慾望。如果追求不同的慾望。如果追求的過程不合乎義理，那就是誘惑，務必斷然拒絕。如果合乎義理，那就是機會，要好好把握。但有些機會，卻可能是詐騙的偽裝。必須更加小心，仔細分辨。

園藝二 912016 唐謀翊



照片說明:

聯合報 好讀周報 2022/03/21

樂觀截肢少年

美國密西根州 18 歲青少年麥蓋爾，四年前因骨癌截肢左腿，樂觀的他穿上義肢踢足球、滑雪，並參演歌舞劇。麥蓋爾堅定的意志力激勵同儕、親友與社區居民，他今年秋季將就讀大學，朝腫瘤醫學方向努力，盼未來幫助更多與他際遇相同的幼童。我覺得這個少年非常的有意志力，他不會因為腳截肢掉就放棄他的人生，這是值得我們學習的地方，在這篇文章我看到一句話：「我試著尋找我能做的事情，而非我不能做的事。」這句話讓我覺得我應該也要去找我做得到的事，不要停留在原地。

園藝二 912017 高祐鈞高祐鈞



照片說明:

好讀週報聯合報 2022.4.13

智慧型 OK 繃

當人的皮膚產生開放性傷口時，許多細菌會開始攻擊人體免疫系統延緩傷口癒合，嚴重時會導致永久傷害或死亡。故而需要清潔感染傷口並塗抹抗生素，常要移除包扎觀察傷口或抹拭檢驗以得知是否感染，但整個步驟會減慢癒合過程且觀察全靠醫師主觀並需病患在場。為了解決上述情形，現有俱透過傷口溫度或酸鹼改變顯示感染的感測器。

我認為這項發明能幫助許多例如敗血症患者的傷口處理，對於他們的生活也大為增加其便利性，令人尊敬願意懸壺濟世的研究團隊，待此技術成熟之時想必能成為一些人的福音。

園藝二 912018 張廷宇



照片說明:

好讀週報聯合報 2022 年 3 月 21 日

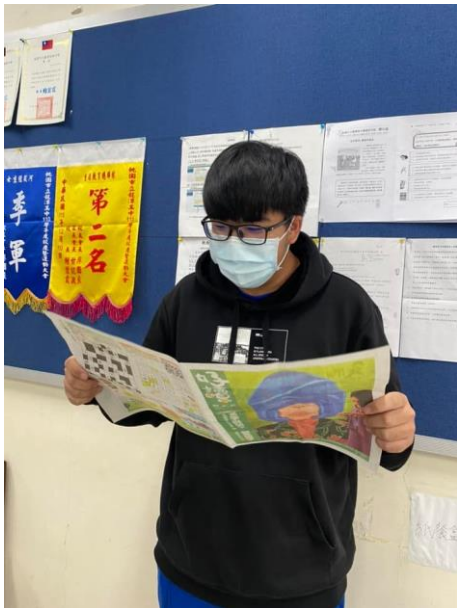
我想從事的職業

一個逝去的生命，能停留在最美好的狀態，是來自標本師一雙細膩溫柔的手，延續生前靈性的模樣。能用自己最美好的青春時光，以雙手打造屬於自己的未來的斑斕色彩。

我小時候從事的職業是「昆蟲老師」，但隨著我長大心境開始發生改變，我開始想著我為何要當昆蟲老師，我小時候想當昆蟲老師是因為我喜歡昆蟲想要研究並學習更多相關知識，而自從我從書上看到了昆蟲老師吳沁婕的書後我開始對昆蟲老師這個職業感到興趣，所以想成為一名昆蟲老師。

但現在的我開始思考我是否要從事昆蟲老師這個職業，要當昆蟲老師不只需要知道有關昆蟲的知識，還需要學習許多其他的東西與知識，這樣看來從識別的工作還比較輕鬆點，但這是我想要的嗎？現在的我就像一個突然遇到分岔路的旅人選擇到底要走哪條路，這些路的終點會是什麼，我又會再道路上遇到什麼，現在的我無法知道，但我還有一段時間讓我可以思考我要走的路。

園藝二 912019 陳鈺龍



照片說明:

聯合報 好讀週報 2022 年 3 月 21 日

移植豬心以後

最近美國完成首次異種移植，以豬心移植到 57 歲瀕死男人的身上，身體卻沒有排斥現象，是因為現在的心臟移植技術非常進步，只要能搞定排斥問題、移植的豬心等異種心臟功能，就能移植成功了，未來一定會有更多的異種心臟移植手術來解救病危的人類，但那些動物就真的要被拿來當人類的醫療箱嗎？科技總是兩面刃，雖然用動物的心臟移植到人類身上可以拯救病患，但另一方面又違背了自然法則，人類科技愈來愈發達，反之倫理道德的淪喪，反映了人類的自私，為了生存，犧牲掉了多少個生命，但沒辦法，因為這就是生命存在的基本法則，在這個法則下，人類都是自私的。

園藝二 912020 陸湘棋



照片說明:

聯合報 好讀週報 2022 年 3 月 21 日

我們不有錢 「俠客」歐尼爾告戒孩子：財富不會從天而降

天下沒有白吃的午餐，凡事都是要靠自己的努力來達成，文章中有提到，職業運動員常不懂開源節流。但我覺得歐尼爾是一個很好的例子，他懂得開源節流，也時常投資，養家活口。他唯一要求孩子的條件是：取得學位。我覺得學位是現今在這個社會上是非常重要的部分，學位就像一張入場券，像衣裳，擁有一份穩定的工作，打理好自之後，就可以開始打造自己的財富了，但這些都是要依靠自己的努力來達成的，如果就這樣把一間企業給你來接手了，但你什麼都不會，也是白送，還不如給有能力可以接手的人。

園藝二 912021 傅若瑤



照片說明:

聯合報 好讀週報 2022 3/21

烏克蘭女孩

這是一名名叫蓋米所繪製的一幅巨大藍黃色調烏克蘭女孩肖像畫，他的作品是要提醒世人俄羅斯對烏克蘭發動戰爭所造成的人命代價，這篇文章給了我很多省思，往往人們看一幅畫的同時或許只有看到表面，而在幅畫中想表達的訊息我們並未曾去想過，不管是在現在或是未來每一件事的背後都有他所含的意義，這背後的含義很值得人們好好的去思考、去了解。

園藝二 912024 古翔暄



照片說明:

聯合報 好讀週報 2022 0328

因人類加速滅絕

查爾斯河實驗室透露，每年進行超過 8000 萬次鸞試劑實驗，1987 年創立該實驗室的庫柏醫生去年在公司出版物中宣稱：「替馬蹄蟹抽血就類似人類捐血……這些蟹流個幾分鐘的血，然後安然回到海中。」

著 8 分鐘足以排掉馬蹄蟹體內一半的血液，而短期出血引起的死亡率為 15%，導致近年來每年約有 7 萬 8750 隻馬蹄蟹死亡，占整體死亡的一小部分。

我覺得現在許多的動物已經瀕臨絕種了，應該要更加愛護這些動物才對，不是像這樣一直拿來做實驗，就算有再多的動物，也不應該如此對待牠們，所以我們應該更重視牠們。



園藝二 912025 黃語柔



照片說明:

中國時報 2022/04/03

蘭編工藝阿嬤巧手重現

看完了這篇文章後讓我了解到蘭草編織的甚微以及衰敗，一方面是沒人願意學，另一方面製作時間長，但看到有人為了這個式微的產業繼續延續下去而做出的努力，讓我感到很意外，這種既辛苦又賺不了多少錢的行業為什麼還有人願意做，但我看完之後我了解到這是個文化是要傳承而不是買賣的交易，我就能理解為什麼人們會想要去推動了。

園藝二 912026 楊子儀



照片說明:

聯合報 好讀週報 2021.11.15

淬鍊生命，面對困境，累積精彩。

每個人的成長有不同的路徑，大抵上分為兩種，一種上依據自己實際經歷來決定方向，一種則從他人的經驗中來決定方向。

「別人的經驗，可以幫做參考。」我也不認為能夠複製或學習別人的成長經歷，因為每個人的生命遭遇都是獨一無二的，即便有某些片刻與他人相同或相似，但不會找到劇本完全相同的人。而「所有的困境，累積豐富生命。」生命是長期而持續的累積，我們在不同階段的境遇，鍛鍊了我們面對世界的勇氣，形塑了我們的價值，累積了我們生命的豐富，而這一切都不是因為順遂，而是因為每一個困境，以及每一個面對時的抉擇。

最後「成長的挑戰，逃避錯失更多。」你愛情人特質與社會環境雖然不完全相同。不過面對成長的挑戰不容易，但逃避將讓生命錯失了應該長期且持續的累積。「你必須有健康的身心狀態，在你遇到挫折時能夠轉化面對。」

園藝二 912027 葉禹彤



照片說明:

好讀週報聯合報/2022年03月28日

仁醫與人醫

首先標題用諧音字來傳達醫生這個行業存在的意義，內容是在陳述新冠肺炎疫情爆發時的景象，有些醫師因擔心自身安危，不顧醫院裡水生火熱的同事及確診者們，各個找理由推拖請假外，還不顧自己分內工作是否完成，就逕自逃避推託本分，後來經過公開討論後，大多數都反對此項做法，且聽完演講後，要成為醫師的同學，應該也都收穫並了解其中本分及要點了。

園藝二 912028 葉庭羽



照片說明:

聯合報 好讀週報 2022.03.28

超級日焰

文中開頭寫著，我們的太陽有時會產生巨大日焰，噴發出的粒子和輻射可能嚴重危害地球。這不單單是推測，而是有真實情況，在1859年卡林頓事件，當時電報線路發生了走火，而在更早也有發生過更嚴重的太陽磁暴。如果發生在現在，大家會停擺了生活，不知道要怎麼辦，現在人類很依賴衛星和電力，沒有了電，在我們看來什麼都做不了，尤其沒有網路，有些人可能會無法承受，也可能是另一種末日。太陽磁暴還會發生，但就不知道是什麼時候，如果像卡林頓事件的規模是還可以恢復的，但如果更嚴重，電力相關的事，可能就永遠無法恢復正常。

園藝二 912031 劉丞皓



照片說明:

好讀週報聯合報 2022 04.11 3D 列印鳥啄 挽救印度大犀鳥-命

這個新聞告訴我們作為動物飼養人員與獸醫都希望所有的動物都可以健康地生長，就算只有小小的機會也希望他們可以健康的延長他們的壽命，也讓我們知道了3D 列印可以有多麼的廣泛與使用，讓3D 列印這個高科技的技術可以發揮到最大的效用，最後雖然我很怕鳥但是有這些鳥類的存在世界才會像現在一樣那麼的豐富多彩

園藝二 912032 劉峻宇



照片說明:

聯合報好讀週報 2022/04/11 烏俄戰爭的社會課  
面對戰爭人民總是衝滿了恐懼以及害怕但害怕並不會是戰爭結束，我們所做的是盡量不要讓戰爭爆發，而世上沒有絕對的朋友，只有絕對的利益，當他人的利益遭到影響時，那就有可能發生戰爭

園藝二 912033 劉語芹



照片說明:

人間福報 2022/04/26

如果全球變暖  $3^{\circ}\text{C}$  19% 古文明將消失  
因人類大量開發，許多自然環境都遭到破壞，地球暖化的問題也日漸嚴重。地球暖化造成全球氣溫上升，兩極地區的冰川融化，海平面上升，進而使得文化遺產的消失，例如日本鹿耳島的寺山炭窯遺址就遭到洪水沖毀，還有澳洲的大堡礁生物，因為全球氣候變化，導致極端天氣的發生，使得大堡礁的海洋生物、生態系統以極快的速度大規模衰退，大自然正以它們的方式來警示人們應尊重並保護大自然，而人們卻選擇視而不見，繼續進行各式開發，總有一天人們一定會遭到大自然反噬，我們應該從小地方開始進行改變，例如隨手關燈、珍惜水資源等等，這些看似不起眼的動作或許能成為我們幫助地球大大的力量。

園藝二 912034 潘偃軒



照片說明:

好讀週報聯合報 2022/04/11 鬼滅當教材

拿日本的動漫當學校教材我覺得好棒，一來是拿大家都有看過的動漫來當題材，二來是從中學習到很多東西。  
我覺得可以把一些日本動漫拿來當教材原因是劇情裡面有值得我們去學習到的，不像一般教科書就是一直侷限在那個範圍裡面。

園藝二 912036 謝寧欣



照片說明:

聯合報 好讀周報 2022/04/11

韌性扭轉戰局

看完之後這篇文章後讓我看到了烏克蘭對於防衛自己國家的決心以及毅力，每位國民都自發的參與到保家衛國的行動中，讓我想到台灣將來發生戰爭，我們有保家衛國的決心嗎？我們願意上戰場捍衛自己的主權嗎？這是個很好的問題，但只要我們有決心保衛自己的家園，勝利會站在正義的一方。

※成果照片格式為 A4 size，請至少貼上 6 張以上照片。