

第一題、該買什麼保溫杯？

說明：

又到了秋冬季節，補充水分成了重要的健康習慣，但市面上的保溫都標榜其特殊的功能，內膽材質除了常見的不鏽鋼和鐵氟龍防沾塗層外，近幾年來，陶瓷保溫杯、骨瓷保溫杯、玻璃保溫杯都相繼上市琳瑯滿目。爸爸上班偏好隨身杯茶和咖啡、媽媽在家喜歡沖泡檸檬水及中藥茶養生，妹妹喜歡喝鮮奶及豆漿，我上學則需要帶溫開水。請你蒐集資料，比較不同內膽材質的保溫杯，在價格、重量、保溫時間及功能特性上有何差異？好讓一家人可以依據自己的需求買到適合的保溫杯。

● 前言

市面上的保溫杯款式五花八門，各家的保溫杯更製造出箇中功能的保溫杯。每種保溫杯的功能及特性皆不同。讓我來介紹各種保溫杯的特點，以及其獨一無二的優點，讓一家人可以依照每個人不同的需求購買適合的保溫杯。

● 不鏽鋼保溫杯

- 內膽材質
 - 含錳、鉻、鎳等多種金屬元素組成的合金
 - 以穩定度較好的 304、316 不鏽鋼材質為佳
- 價格：適中
- 重量：適中
- 特點
 - 抗撞擊的能力
- 缺點
 - 不耐酸鹼，裝入碳酸飲品後會影響保溫效果

● 鐵氟龍防沾塗層保溫杯

- 內膽材質：氟素防沾塗層（原名：聚四氟乙烯）
- 價格：適中
- 重量：適中
- 特點
 - 抗酸抗鹼
 - 幾乎不溶於有機溶劑
 - 不沾黏
- 缺點
 - 不耐刮和強力碰撞
 - 超過 100 度會發生化學變化

● 陶瓷保溫杯

- 內膽材質：陶瓷
- 價格：較貴
- 重量：較重
- 特點
 - 不挑飲品、不影響風味
 - 好清洗，不容易累積污垢，也不易有異味殘留
- 缺點
 - 易碎

● 骨瓷保溫杯

- 內膽材質：瓷泥+動物骨灰（燒製時將動物骨灰加入陶瓷）
- 價格：較貴（較陶瓷保溫杯貴）
- 重量：較重
- 特點
 - 不挑飲品、不影響風味
 - 好清洗，不容易累積污垢，也不易有異味殘留

- 缺點
 - 價格高昂
 - 可能購買到假貨

● 玻璃保溫杯

- 內膽材質：玻璃
- 價格：較貴
- 重量：較重
- 特點
 - 不挑飲品、不影響風味
 - 好清洗，不容易累積污垢，也不易有異味殘留
- 缺點
 - 易碎、易爆裂（因熱漲冷縮）

★咖啡或茶（爸爸）→陶瓷保溫杯（不易卡汙漬）

檸檬水或中藥茶（媽媽）→陶瓷保溫杯（不易卡汙漬）

鮮奶或豆漿（妹妹）→鐵氟龍防沾塗層保溫杯（不鏽鋼保溫杯內壁可能會變質）

溫開水→不鏽鋼保溫杯（便宜易購買，不易撞壞）

● 整理

種類	內膽	價格	重量	優點	缺點
不鏽鋼保溫杯	不銹鋼	適中	適中	耐撞、較便宜	不耐酸鹼
鐵氟龍防沾塗層保溫杯	聚四氟乙烯	適中	適中	耐酸耐鹼	不耐刮、不耐撞
陶瓷保溫杯	陶瓷	較貴	較重	好清洗，不卡汙垢	易碎
骨瓷保溫杯	陶瓷 + 動物骨灰	較貴（較陶瓷貴）	較重	好清洗，不卡汙垢	昂貴、易買到假貨
玻璃保溫杯	玻璃	較貴	較重	好清洗，不卡汙垢	易碎、易爆裂

● 參考資料

- <https://www.epochtimes.com/b5/19/4/23/n11208253.htm>
- <https://www.greenbell.com.tw/recommended-of-ceramics-inner-thermos/>
- <https://www.secrechina.com/news/b5/2020/06/13/936407.html>
- <https://read01.com/zh-tw/kERj3zm.html#.X6t9z8gzaUk>
- http://health.morningstar.com.tw/healthqa/sick_ans.asp?id=487
- <https://woky.waca.ec/category/33769>
- https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=4382
- <https://ppt.cc/fdgvlx>
- <https://ppt.cc/fHweTx>

第二題、傳統武術(太極拳、八極拳、詠春拳、形意拳、八卦拳...等)與綜合格鬥(MMA)，長期練習皆可達到強身、養生、運動之效果。

(1) 試比較太極拳、八極拳、詠春拳、MMA 及擇一其他武術運動之差別(建議表格呈現)。

(2) 承上題綜合比較後，您會擇何種運動學習？請說明為什麼擇此運動？

(3) 您認為傳統武術(太極拳、八極拳、詠春拳...等)大師與 MMA 格鬥家適合進行對戰擂台比賽嗎？何者勝算較大？請說明為何？

● 前言

● 太極拳、八極拳、詠春拳、MMA、截拳道比較

- 太極拳
 - 講究：中定、放鬆、心靜、慢練及九曲珠
 - 健康好處：鬆弛緊張和焦慮的心理、對平衡控制，動作靈活性和心肺功能皆有幫助
- 八極拳
 - 剛猛暴烈（輕柔內斂的太極拳剛好相互對應）
 - 拳法直接狠辣，殺傷力強
- 詠春拳
 - 名家：葉問
 - 練習自然反應，不會硬套次序重複性的招式
- MMA
 - 本身不是一種武術
 - 允許運用多種不同武術的搏擊運動、打擊技、摔技與地板技
- 截拳道
 - 名家：李小龍
 - 注重實際的運用，可同時格檔與反擊
 - 在不加格檔防禦的狀況之下，直接使用極快速且有爆發力的攻勢壓制對手
- 比較

	速度	性質	特點
太極拳	慢	養生	與一般武術拳法相距甚遠
八極拳	快	格鬥	殺傷力強
詠春拳	快	格鬥	自然反應
MMA	快慢不一定	格鬥	允許多種武術結合
截拳道	快	格鬥	注重實際運用

● 我想學習的武術

我會想選擇太極拳。由於我的各項體育成績、體能等等各方面的考量，體力差、爆發力弱，又不想猛烈攻擊他人的我，會傾向於選擇通常不需要與人格鬥的太極拳，且基於我的個性較文靜，不愛運動，平時都坐在椅子上讀書，在校成績名列前茅，更有多重資優生的身分，時常備感壓力。

希望能透過較緩和的太極拳，讓不喜歡運動的我起身運動；希望因為太極拳可放鬆身心，讓我不會每天處於緊張的狀態；希望由於太極拳速度較慢且不須瞬間爆發力，讓我的身體不會有過大的負擔。

● 太極拳、八極拳、詠春拳、MMA、截拳道的格鬥賽

每種武術都會有與眾不同之處，也各有其優點及功效，有些適合進行格鬥競賽，有些則是休閒養生，將各家武術放在同一舞台上格鬥，一較高下，藉此評論各家武術優劣，當然不合適。

若真要進行格鬥，可能過程如下：

★太極拳較和緩，在格鬥賽中不佔優勢

★八極拳有固定拳法，易被識破，雖殺傷力強，但若對手識破招數，且尚未做出猛烈攻擊時，易被打敗

★詠春拳及截拳道雖無固定招數打法，但沒有任何武術是完美的武術，皆會有破綻讓對手攻擊

★MMA 格鬥家會使用多種武術，可能會使用到對手從未見過的招數，使對手恐慌，並發現對手破綻，趁機攻擊。亦可利用不同武術的特點，使用不同的武術的厲害招數，且可用其他武術的技法來彌補不足，故我認為，MMA 格鬥家的勝算最高

● 心得

● 參考資料

- <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3#%E5%B0%8D%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%B9%8B%E5%A5%BD%E8%99%95>
- <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%92%8F%E6%98%A5%E6%8B%B3>
- <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%88%AA%E6%8B%B3%E9%81%93>
- <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BB%BC%E5%90%88%E6%A0%BC%E6%96%97>
- <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%AB%E6%9E%81%E6%8B%B3>