

第一題、該買什麼保溫杯？

壹、前言：市面上的保溫杯除了常見的不鏽鋼保溫杯和鐵氟龍防沾塗層保溫杯外，近幾年來，陶瓷保溫杯、骨瓷保溫杯、玻璃保溫杯都相繼上市。哪種保溫杯適合你呢？

貳、主文

(一) 保溫杯介紹

1. 真空保溫瓶（壺、杯），也稱為保溫瓶（壺、杯），是一種用來保持容器內物質（通常是水）一定溫度的真空隔熱保溫容器。
2. 保溫瓶以減少熱傳導、熱對流、熱輻射來達到保溫目標，主要材料大多是不銹鋼或玻璃等材質。(維基百科，2020年9月27日)



(二) 保溫杯的起源

1. 1892年，蘇格蘭物理學家詹姆斯·杜瓦在低溫物理學研究中發明了這種儲存液化氣體的真空夾層容器——杜瓦瓶。
2. 1904年，德國膳魔師（THERMOS）公司製造了第一個商用保溫瓶。(維基百科，2020年9月27日)

(三) 保溫杯的原理及構成

1. 保溫瓶運用阻絕熱傳原理達到保溫效果。阻絕熱傳導（直接傳導）與作用，藉由雙層抽真空結構，內外管分開，阻絕一部分的熱傳導。
2. 不鏽鋼具有高強度及耐腐蝕和低的熱傳導性，可以減少頸部厚度，和縮小口沿部接觸部份，以降低熱傳導而造成的熱能轉移和損失。但不鏽鋼和玻璃，因具有高的輻射放射率，所以於內管外層鍍上銀，藉由鏡射反射作用，來降低輻射作用造成的熱量輸送。

參、比較

	不鏽鋼保溫杯	有塗層的保溫杯	陶瓷保溫杯	骨瓷保溫杯	玻璃保溫杯
內膽材質	含鉻等多種金屬元素組成的合金；以304/316不鏽鋼為佳	內壁有氟素防沾塗層	陶瓷	瓷泥+動物骨灰	玻璃
重量	適中	適中	稍重	稍重	稍重
優缺點	<ul style="list-style-type: none">● 不耐酸鹼，不宜裝酸性飲料● 易卡垢和殘留異味● 不耐刮，但耐碰撞	<ul style="list-style-type: none">● 不耐酸鹼，不宜裝酸性飲料● 易卡垢和殘留異味● 不耐刮和強力碰撞，不當使用可能使塗層剝落	<ul style="list-style-type: none">● 耐酸鹼，不挑飲品● 不卡垢，不易殘留異味● 耐刮，但需避免強力碰撞● 價格可能較貴		
清潔方式	用軟毛刷清潔為佳	用軟毛刷清潔為佳	可用軟毛刷或菜瓜布清潔		

圖片來源：(大紀元，保溫杯應該買哪種？常見保溫杯優缺點大對比，文／莫琳)

1.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。

重量：適中。

優缺點：不鏽鋼保溫杯有一定的耐腐蝕、抗撞擊的能力。但相對其它材質而言，耐酸鹼性能較弱，不適合裝碳酸飲料、果汁等含酸性物質的飲料；而且杯子內壁容易卡污垢，殘留異味。用它來裝白開水是最為好。

清潔方式：用軟毛刷或海綿刷清潔為佳，不宜用鋼刷或菜瓜布，容易刮傷內壁。

2.有塗層的保溫杯

內膽材質：氟素防沾塗層。

重量：適中。

優缺點：內有塗層的保溫杯如果刷洗不當、碰撞，或者在杯子裡裝冰塊，可能使塗層脫落；裝飲品時，最好不要裝酸性飲料。

清潔方式：用軟毛刷或海綿刷清潔為佳。

3.陶瓷保溫杯、骨瓷保溫杯、玻璃保溫杯

內膽材質：在這三種材質中，骨瓷較為特殊，是在燒製瓷器時加入了動物骨灰，使釉面更為光潔細膩。

重量：較重。

優缺點：適合裝果汁、碳酸飲料、牛奶、咖啡等多種飲品。內壁容易清洗，不易積攢污垢，也不易殘留異味。但需要避免強力碰撞。

清潔方式：內壁不怕刮，可用軟毛刷或菜瓜布清洗。

肆、個人觀點和論述

1. 爸爸上班偏好隨身杯茶和咖啡，可用骨瓷保溫杯、陶瓷保溫杯或玻璃保溫杯。
2. 媽媽在家喜歡沖泡檸檬水及中藥茶養生，也可用陶瓷保溫杯(易潔層)、骨瓷保溫杯或玻璃保溫杯。
3. 妹妹喜歡喝鮮奶及豆漿，建議使用骨瓷保溫杯，不適合陶瓷保溫杯或玻璃保溫杯，因為其是玻璃的材質易碎。所以不適合小朋友使用，容易摔壞，還有可能傷到小朋友。
4. 我上學則需要帶溫開水，需要不鏽鋼保溫杯即可。

伍、結語：不管是哪種保溫杯，只要自帶杯子，幫助減少一次性紙杯、塑膠杯，又符合個人需求，那就是個值得推薦的保溫杯。

陸、資料來源

1. 維基百科：<https://ppt.cc/f3ydkx>
2. 大紀元：<https://ppt.cc/fKqAyx>
3. Green bell：<https://ppt.cc/fQfCAx>

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。

壹、前言：中國武術是中國傳統文化的重要一環。它體現中華民族對攻防技擊及策略上的理解。加上經驗上積累，以自立、自強、健體養生為目標的自我運作，練習套路時顯示出身體動作之優美姿態。中國武術往往帶有思想冶鍊的文化特徵及人文哲學的特色、意義，對現今中國的大眾文化有著深遠影響。

貳、比較

	太極拳	八極拳	永春拳
特色	講究中定、放鬆、心靜、慢練及九曲珠，和外家拳明顯不一樣。	始於清初武術家「大槍王」吳鐘，流傳於中國河北滄州一帶。其拳術特色剛猛暴烈。	以實際的拳術戰鬥理論為主，脫離了傳統的五行八卦及象形神意等玄學、非科學性質、近似哲學性的解釋。
危險程度	低	高	中

	形意拳	八卦拳	綜合格鬥(MMA)
特色	無花俏之招法，長勁亦是最快。兩軍交戰，千軍萬馬中，要能有閃轉騰挪之地不易，只有直行直進，走亦打，打亦走，如黃河之決堤。	一種以掌法變換和行步走轉（走圈）為主的拳術。它將武功與導引吐納溶為一體，內外兼修。可以強身健體，而且能夠鍛煉攻防搏擊的技能。	MMA 它本身不是一種武術，混合武術的意思是將各種武術混合在一起比賽的模式。混合武術格鬥是一允許雙方選手使用打擊技、摔技與地板技的比賽。因此，任何一種的武術在這一種極為靈活的規則之下，都可以自由發揮，不受限制。
危險程度	高	高	高



參、介紹

(一) 中國武術的起源

1. 中國武術的起源可以追溯到原始社會。當時的人類用棍棒等工具與野獸搏鬥，逐漸積累了一些攻防經驗。而田獵更被視為武術訓練的重要手段。
2. 商周時期，利用「武舞」來訓練士兵，鼓舞士氣。故認為武術可以以舞蹈形式演練。據傳華佗首創「五禽戲」，是中國武術的濫觴。
3. 人們都認為武術起源於戰鬥的需要，可是《中國武術——歷史與文化》一書提出武術雖然部分來自軍事需要，但是大部分還是來自民間的私鬥。軍事用途的武術和民間武術的要求不同。(維基百科，2020年9月8日)

(二) 中國武術的起源

1. 中國武術的早期發展多半缺乏文字記載，僅能靠師徒口耳相傳。
2. 中國武術門派之多，在世界武術中也是非常少見的。據統計，中國目前有「歷史清楚，脈絡有序，風格獨特，自成體系」的拳種約 300 多種
3. 中國武術的流派繁多，卻沒有統一的命名方法。有些按地區命名；一些。按山脈、河流；有以宗師姓氏命名……以往，這些流派會以主修內功、外功來粗略劃分，成為內家拳和外家拳兩大類。(維基百科，2020年9月8日)

肆、個人觀點和論述

(一) 您會擇何種運動學習？請說明為什麼擇此運動？

我會選擇太極拳這項運動進行學習，因為相對其他拳法，太極拳的危險程度較低，且講求放鬆、心靜、慢練，可訓練自己的定性，對於現在的我較合適。

(二) 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？

1. **不適合**，因為在今天這個和平的現代社會，武術已經退化了疆場立功的主要作用。國家為了普及全民健身，倡導的就是「花拳繡腿」的競技武術，學員們把更多的時間都集中在怎麼練好套路一招一式的「高、難、美」，反而卻忽視了武術套路動作的技擊性。
2. **MMA 格鬥家**，因為現代格鬥是在制定規則的框架中進行的一項體育運動，而規則則是要保護選手雙方的人身安全，在安全的前提下進行格鬥。中國武術講究處處擊打要害，最快打死別人，而現代格鬥都是按照體育競技方式，最快打倒別人。傳統武術在現如今的實踐太少，很多老拳師都沒打過架。

伍、結語：傳統武術的教學並不只強調外在身體的鍛鍊，同時也注重內在心靈的陶冶，是作為全人教育最有效的一條道路。

陸、資料來源

1. 維基百科：<https://ppt.cc/f5faax>
2. 每日頭條：<https://ppt.cc/f7lR6x>
3. 香港 01：<https://ppt.cc/frBNPx>