

一、節能減碳愛地球

現在我們的地球已經生病了，我們應該不要讓情況繼續變壞，否則就會發生海水上升、北極冰層加快溶解和氣候變化……等許多不好的現象。

根據研究發現：如果室內冷氣的溫度低於二十六度的話，每吹一分鐘冷氣，室外溫度就會增加一度，這樣就會有三隻北極熊會死亡。

如果不想讓暖化現象持續的惡化，我們可以從小地方開始做起，例如出門儘量坐巴士、火車和接駁車等大眾運輸工具，減少用電、多種植樹木、垃圾分類、少烤肉、不要用免洗碗筷及餐具、少買外地食品、少吃肉、多吃菜、少開冰箱、少吹冷氣等等，都能達到節能減碳的目標。

相信只要集合所有人的力量，我們一定可以讓地球變得更加健康、更美麗。

二、手機低頭族 小心恐慌症上身

智慧型手機一推出就受到大家歡迎，發展出「低頭族」這個詞。因為網路越來越方便，大家都上網免費打電話、傳訊息，所以有越來越多人有智慧型手機了。大部分的人都知道使用智慧型手機有可能會受傷，但是只有少數人會減少拿起手機玩的行為。

有個人說，自己也是低頭族，習慣馬上從手機裡獲得網路上的最新訊息，因此隨時帶著手機，如果發現手機不在手邊，會感覺緊張，覺得自己像是得了「手機恐慌症」。他也曾經在捷運上看見有人低頭玩手機，因為沒注意車子將要停了而跌倒。

低頭族長時間使用手機，容易對人體造成傷害。最直接受到影響的就是眼睛，不僅視力會越來越差，眼睛變得乾燥，久而久之眼睛越來越差。脖子、背部、肩膀和手腕也都會出問題。

在人際關係方面也容易出現問題，因為網路很方便，讓人不需要相見就能和對方說話，導致人與人之間面對面的相處、溝通能力大幅下降。

三、停止抽菸能改善記憶力

一名五十歲的病人抽菸抽了三十年，不僅體力變得很差，生活上老是忘記事情，記憶力變得很不好，導致影響到工作。但是經過醫院治療和戒菸三個月以後，病人的體力與記憶力越來越好，也讓工作表現恢復以前的樣子了。

醫生說，香菸裡面的尼古丁會讓人覺得舒服、愉快，但是長期刺激的話會造成腦部傷害，導致衰退情形提早發生，記憶力大幅下降。

抽菸會大幅增加很多慢性疾病發生的機會。例如有個病人就是輕忽抽菸造成的長期咳嗽，看醫生時發現不僅得了慢性肺病，也發現出現記憶力持續變差的狀況，幸好花了三個月戒菸，才讓病人的身體慢慢變好、恢復健康。

四、冬天幸福肥 女生平均胖三公斤

一項網路調查說，女生冬天平均會胖三公斤，主要是因為天氣變冷，吃的比較多，還有冬天的衣服比較厚，會讓人對身材比較不在意，變成「幸福肥」。

大部分的女生覺得腰、大腿和屁股最難變瘦，不管是少吃一點還是多運動都一樣沒什麼效果。醫生覺得主要的原因是因為冬天比較冷，大家常吃火鍋，又有耶誕節、跨年、農曆年等家人朋友的聚餐，吃的比較多身體當然比較容易累積脂肪。

為了避免一下子胖太多，冬天除了要少吃受歡迎的羊肉爐、麻辣鍋等高熱量食物以外，最好是能天走路半小時，泡熱水澡，多消耗熱量來維持體溫，也要養成早睡早起的良好生活習慣，才能瘦的健康，活得開心。

五、飢餓與貧窮

在學校裡，我們常常可以看到地上有新的鉛筆、橡皮擦等文具沒有人撿，在垃圾桶也可以發現只吃一半的三明治和麵包，餐廳也很多人東西沒吃完就倒掉了。

我們到非洲的安哥拉看看，因為戰爭的關係，這個國家的小孩有超過一半營養不良，嚴重影響了成長，也對他們的身體和心靈造成很大的傷害；再看看寒冷的北韓，連續五年的天災，使得北韓食物經常不夠吃，有很多兒童沒有辦法健康長大，加上北韓冬天非常寒冷，使北韓兒童非常痛苦。

全球的飢餓與貧窮是因為糧食不夠、天災、戰爭、疾病等原因造成的，有 14 億人是屬於「絕對貧窮」，他們常會因為飢餓而沒有辦法維持正常生活，然後導致生病、甚至死亡。如果全球所有的人不一起努力互相關懷和互相幫忙，對這些受苦的人來說，這樣的悲慘日子是不會結束的。

還好最近幾年大家已經開始注意這個問題，不斷為這樣的問題一起努力著。2008 年的 10 月，全球有一億多人參加聯合國所舉辦的「站出來，與貧窮抗爭」活動。我們應該更關心別人，並且實際去行動，把愛送到世界各地，為減少世界的飢餓與貧窮盡一份心力。