

來自美國的煤灰烘焙室由一名藝術家所打理，內部所有的烘焙食品例如餅乾與蛋糕和馬卡龍都是使用煤灰製造而成，也就是說全都無法吃進嘴裡啊！爲了探討關於地球氣候急遽轉變以及煤炭能源和開採礦類、燃燒竹炭等對地球帶來了不可逆轉且巨大的壞影響，活動方希望用這種方式引起大家關注及重視氣候變遷還有能源汙染等環境問題。主辦者也呼應一句英國諺語：自己不可想留著蛋糕卻又想吃掉，即凡事無法兩全其美。

所羅門石龍子也被稱作猴尾蜥爲世界上體型最大石龍子，若包含尾巴身長幾乎接近九十公分。牠們有著一些與普通爬蟲類不太相同的行爲，大多數人刻板印象總認爲爬蟲動物在行事作風上是無情冷漠的，但牠們卻是生活在同個團體中，這對於獨行俠蜥蜴來說極其少見；幾乎所有爬蟲類在繁衍時期產卵後就完全不管孩子成長情形，但這些樹棲石龍子會由母親生出小蜥蜴後繼續照顧六個月至一年左右，類似哺乳動物在照顧幼兒一般。

爲了打造出明亮有神的靈魂之窗，女性們對雙眼保養尤其重視，而使用眼部卸妝方式洗去美容產品負擔是眾所周知清潔法，但長期下來這樣絕對是不足夠！它只發揮了洗淨而沒有保養功能，因此當夜晚徹底地卸妝後建議以一般綠茶包加入溫水再拿綿花棒輕擦在睫毛根部上，綠茶裡所含水溶性維生素和咖啡因能刺激生長，另外緊記常使用小梳子整理，這樣做可清除灰塵和汙垢且毛囊會有良好的血液供應，長出更健康濃密的睫毛！

烏干達咖啡生產量在世界排名第八，跟祕魯不相上下並且在非洲排名第二，僅次於衣索比亞。在過去一個世紀裡咖啡已晉升爲境內最重要及有巨大價值產業之一，總額已超過四億美元占整體烏干達全國的出口營收兩成，而其中約九成產量是由小農所提供。但除了氣候變遷影響之外，他們通常無法取得營養肥料和高品質種子等基本工具、缺少銀行貸款和業界培訓與市場數據等協助、沒有平滑路面和加工設備等基礎建設，再加上多數耕地面積都不大，隨著農村人口呈級數遞增而被劃分得更小了，法律無法保障他們的土地權利，因此可能隨時會被有錢鄰居或外國投資客搶走。

要如何不斷創造活力、少生氣和多激勵自己是現在多數民眾很熱衷探討議題之一，很多人嘗試著透過提升專注力帶來正面效益以期望改善身心靈狀態。生活中巨大壓力無處不在經常讓我們忽略需求與自身極限，過度消耗體力或一再拒絕正視重要需求者就是沒有善待自己，長期下來反而導致健康受損與精神緊繃且愉快感常稍縱即逝，而保持高度專注可以讓人們更加懂得來照顧自己，協助我們整理思緒和調解情緒，並且給身體有充分休息時間。建議大家先試著找出那些感到心滿意足或者樂於投入之事，當實際動作就會發現腦中煩憂一掃而空，這時才能算是真正徹底放輕鬆了。

除了全球普及的健美操和重訓之外，喜愛運動者或許會對這款類似玩樂般的新興健身項目深感興趣。最近有些國外健身室開始引進一種項目叫作激光射擊，這種活動不僅新穎有趣還能快速地燃燒大量脂肪。它算是多人組隊進行的射擊遊戲，但武器非我們想像如彩彈和氣球，遊戲中玩家穿著一件裝設感應器背心然後拿激光槍進行射擊，場地裡會有各式障礙物及斜坡組成之高牆，大家可以利用高牆爬上跳下或是拿物品阻擋對方進攻。

美國銀行針對金錢會讓人際關係產生怎樣影響做了一項有趣調查，實際尋問上千名國籍不同之受訪者，結果發現金錢是友誼添加壓力的第四大原因，受訪者接近一半表示他們寧可和朋友們談論愛情、家庭生活或較爲私密事情也不想提及金錢，覺得跟他人說這種事會感到不安和尷尬，更有接近四成美國人曾因朋友欠自己債務而逃避、不與他們見面的親身經歷。

若說起盆景，相信多數人們腦海中都會浮現老先生細心照料百歲小樹情境，雙手滿是皺紋卻熟練地修剪枯枝並繞上各種細鐵線且調整形狀再幫忙澆水，感覺樹與人猶如一對相識已久老朋友沐浴在寧靜舒適之中。可別以為此項藝術只能跟年長者扯上關係，舉例紐約布魯克林年輕植物造型師也對這種起源於中國但被日本發揚光大的古早藝術情有獨鍾，他們發現其實很多設計靈感都可從自然而來，因此產生出將城市環境與盆景結合之獨特想法並共同創建了一間現代工作室，致力將自然融入到都市人蝸居中。

時尚品牌可以延伸出無盡話題，包括每個系列背後主題與所使用剪裁原材料和視覺噱頭及包含什麼樣創新元素，但除了設計層面外，近年來關注點也逐漸走向倫理化。有大品牌提出零皮草宣告，即意味這些企業不再使用任何動物真皮，包括黑貂和土狼、黃牛及狐狸到最常見的兔子和卡拉庫爾綿羊，只要是為了生產服飾而特別養殖或捕獲的種類皆不用，且告知民眾願意承擔社會責任，期望公司走向持續發展道路。他們籌備一場慈善拍賣活動，並把剩餘的動物毛皮產品收益全數捐贈給美國人道主義協會。

近年膠囊咖啡機成爲了不少人所追捧的潮物。其實若喝咖啡要時髦不一定需要親自去餐廳，在辦公室和居家也可以享受到美好生活態度。現在市面上還出現了屬於愛茶者的膠囊機，讓品茗不再只是能解渴更可帶來一份慰藉，使自己感到放鬆。企業看準現代人愛嚐新的個性，計畫將喝茶打造成下個世界趨勢，希望透過新潮膠囊機將本地特色茶推廣至全世界；而另一特色就是使用行動裝置應用程式，其快速又簡單操控再加上簡約摩登外表完全符合年輕者生活習慣，自從在美國集資平臺推出後便大受歡迎。

每年全球估計約有六億人會因爲大腸桿菌及沙門氏菌而引起食源性疾病，俗稱食物中毒，五歲以下兒童感染致死率特別高，其實多半由具有抗生素與抵藥性的細菌引起這些疾病。抗生素對農業來說非常重要，這對於許多民眾而言可能前所未聞，因爲一般它給我們印象中常見於美容醫療與日常健康照護方面，其實全世界廣泛應用在畜牧農業並非人類醫療，劑量大到可超出人類四倍，且幾乎都非針對在治療感染上。更加難以置信的是使用抗生素爲屬於促進成長手段，終極目標是讓動物增重以賣出好價錢。

如果工作或家庭中有重度煩惱或宿醉、生理問題、睡眠不足或精神疲乏，若遇到突發狀況時就很可能會暴躁易怒，有些會大罵或說各種不雅言詞攻伐對方，其他人看起來就是火氣太強，特別是從小無好的耐性者那髒話更容易脫口而出。在公司與同事討論開會或對外接待客人時的禮儀，語氣都可能不小心變得粗魯或激烈，因而無意間說出尖銳話語，但若當下互相察覺彼此情緒，讓狀況轉變成和善溝通，這才是有效又成熟的溝通方式。

相信許多人都有這種經驗，手寫筆記比較容易讓人真正記在腦袋，研究也顯示比起打在電腦或行動裝置科技設備來得好吸收與理解，除了書寫之外其閱讀理解能力在兩者之間也有差異。研究員將受試者分成兩組並給他們看同份小說，但第一組用電子書而第二組則是用印下來的紙本，看完做測驗時，紙本受試者在時間順序方面之答題能力明顯比看電子書更佳。

是否曾經靜下心來，數著自己到底藏著多少秘密？生命若沒意外則很漫長，每個人能夠確保在任何時間都顯露無遺，不留一點隱私給自己？我們都無法否認，平日多麼坦誠者總會有一兩個埋藏在心裡很難向他人說明的秘密。但擁有這些秘密是讓我們不快樂原因嗎？也許有些人認爲這會提醒他們必須時刻保持謹慎小心，深怕無意間便會從口中溜出來，他們認爲正是因爲如此才使內心覺得安全感盡失，導致不能真正自在快樂起來。