

第 1 回 PP. 8~16

[ 24~26 中譯 ]

你總是難以處理你的負面想法嗎？這裡有一些方法幫你擺脫它們。

- \* 你需要足夠的休息。睡不好的人，總是會心情不佳，或者總是精神不振。適當的休息是必須的。
  - \* 讓自己忙起來。讓自己專注於在學業或工作中需要做的事情。你也可以藉由做一些家事，比如清潔、拖地或掃地來讓你的雙手保持忙碌。
  - \* 聽音樂。根據一些研究，當你每天聽二十五分鐘自己最喜愛的音樂時，你的心情就會變得很好。
  - \* 避免靠近或接觸那些總是有負面思維的人。
  - \* 一旦發覺自己開始有負面思維，阻止自己那樣的想法。
- 那些總是過著幸福生活的人會比生活不快樂的人更長壽。

[ 27~29 中譯 ]

當你發現你的孩子對你撒謊時，你會怎麼做？你會生他們的氣並立即懲罰他們嗎？對我來說，我不是那種父母。我會先問孩子一些問題要他描述發生了什麼事以及為什麼撒謊。那些問題可以幫助他對於他的謊言全貌有更清楚的了解，並且知道為何這樣做是不好的。我不會使用「你在騙我嗎？」的句子。他一定會覺得自己馬上就要被罵了，於是想再說一個謊。我會嘗試了解他的原因並理解他。我想我會教我的孩子誠實為上策並讓他知道信任的重要性。最重要的是，我會告訴我的孩子，沒有人是完美的，每個人偶爾都會犯錯。當他遇到本身能力無法處理的事情時，我會一直站在他的身邊，向他伸出援手。能夠學習下一次以不同的方式處理是很重要的。

這裡是另一個很好的例子，關於一位母親面對孩子說謊時的回應。

當你對我誠實時，你信任我。我為你的誠實感到驕傲。雖然我可能會感到難過或害怕，但我好好地面對。我想要維護你的安全，而且你將不會再犯同樣的錯誤。

[ 30~32 中譯 ]

最近，Joseph 每個學科的成績都變差了。以下是他在網站上找到的一些學習技巧。讓我們來看看。

<p style="text-align: center;">減少玩電動遊戲</p> <p>根據一些研究，那些每天玩幾次電動遊戲的人都受到智慧手機的控制。他們的成績很容易變得越來越差。</p>	<p style="text-align: center;">良好的照明</p> <p>你頭頂的燈光是不夠的。檯燈對你的眼睛比較好。</p>
--	--

<p style="text-align: center;">吃早餐</p> <p>吃早餐可以幫助學生在學習時改善注意力和記憶力。</p>	<p style="text-align: center;">使用螢光筆或蠟筆</p> <p>你的螢光筆或是便利貼可以成為學習的好工具。他們能夠將相關資訊妥善分類，幫助你更快更好地記憶。</p>
<p style="text-align: center;">制定計畫</p> <p>使用日曆寫下你每天要做的事情。早點開始學習。</p>	

- 關掉手機。只在休息時間使用它們。
- 「心智圖」是一種用線條和圓圈收集資訊的圖表，可以使用心智圖幫助你的記憶力更好。
- 有些人認為在學習時播放音樂很棒。記得把音量調低，並且播放你不會跟著唱的歌曲。
- 每隔五十到九十分鐘應該有短暫的休息，讓你能夠更集中注意力。

[ 33~34 中譯 ]

你告訴我你沒有希望了。  
 你想要結束你的生命。  
 但是如果你現在跳進水裡，  
 我知道你還是會摒住呼吸。  
 所以我知道這並非毫無希望，  
 而是你很難找到自己的希望。  
 若我向你展示了所有你可以成為的一切，  
 我知道你就會改變你的心意。  
 你可能已經跌入谷底，  
 但那是一個完美的起點。  
 在那裡你唯一能聽到的  
 是你的心跳聲。  
 你必須要到差點失去它，  
 才會想起你所擁有的一切。  
 曾經擁有的美好時光，  
 好與壞夾雜其中。  
 所以不要等待結局，  
 直到你嚥下最後一口氣。  
 在你最終記起之前，  
 你曾多麼渴望活著。

[ 35~37 中譯 ]

Betty：妳今天下午有空嗎？

Vivian：我剛在會議室與 Sophie 做完口頭報告。所以現在沒有計劃做什麼事。怎麼了？

Betty：我想買幾件白襯衫。

Vivian：妳為何想買白襯衫？

Betty：為了我的新工作面試。

Vivian：好的。我可以和妳一起去。請記住列出妳想購買的物品。妳還記得我們上次只是去超市小逛一下嗎？妳最後買了很多貨架上的巧克力、糖果和口香糖？妳只是吃了一些。其餘的都丟到垃圾桶裡。浪費了很多錢，不是嗎？

Betty：好的！我會在購物前計劃好要買什麼。

Vivian：這樣就對了！妳應該試著避免衝動購物並且確認不買不在清單上的東西。

Betty：我不會再衝動購物了！

Vivian：太好了！這樣一來，妳就不會在幾天後因為買了一堆不必要的東西而難過。當妳突然看到某個不在購物清單上的物品時，花個幾天考慮一下，看看它是否真的是妳需要的。

[ 38~40 中譯 ]

隨著我們變老，保持大腦健康對我們來說是非常重要的。我們必須控制血糖。它與罹患癡呆症的風險有關。我們的血壓也很重要。如果我們的血壓較高，大腦中的血管就會變壞。記得在飲食中攝入足夠的「維生素 B」。它對大腦健康有益。如果可以的話，花一些時間出去走走，親近大自然，呼吸新鮮空氣。這樣可以幫助我們提升專注力去做日常生活中需要做的事情。飲食是我們需要注意的事情。吃好的食物是很重要的。永遠不要吃太多的糖或肉。那與身體的「發炎狀況」有很大關聯。擁有充足的睡眠也是很需要的。睡太多或太少都不利於注意力集中。足夠的運動可以幫助老年人很好地記住事情，並且對他們的心臟有好處。

#### 關於「大腦」的一些事實

- \* 男人的大腦比女人的大 10%。
- \* 人的大腦大約是一顆網球的尺寸。（現在的大腦比大約 10,000 到 20,000 年前的大腦要小得多。）
- \* 人們的大腦會一直增長到大約四十八歲到五十歲為止。
- \* 愛因斯坦的大腦比大多數人的要小。大約 1.2 公斤。

[ 41~43 中譯 ]

Vivian：妳想去臺北的公共圖書館北投分館嗎？

Joyce：妳計劃要哪一天去？

Vivian：不是星期六就是星期日。我們星期六和星期天沒有課。

Joyce：妳打算去那裡做什麼？

Vivian：為了我的英文報告。

Joyce：關於吳老師要求我們做的英文報告，我還沒有決定我的主題。

Vivian：也許我們可以去那裡並獲得一些寫報告的靈感。北投分館是臺灣第一座綠能圖書館。

Joyce：好棒啊！它是什麼時候成立的？

Vivian：是在 2006 年。屋頂上有架設太陽能電池板。它們被用來產生大量能量。這間圖書館還利用雨水來沖馬桶。

Joyce：我迫不及待地想去那裡了解更多關於這間獨特圖書館的資訊。

Vivian：下週末讓我們開心地享受這趟旅程吧。

Joyce：沒問題！也許我們可以邀請 Teresa 和我們一起去。

## 第 2 回 PP. 20~29

〔 24~26 中譯 〕

Bo Bo Joy 旅館現在擁有 20 多間客房供您和寵物入住。我們很高興期待您和親愛的寵物入住。

我們有單人房、2 人房和 4 到 6 人家庭房。

單人房：新臺幣 1,600 元

雙人房：新臺幣 2,200 元

3~6 人房：新臺幣 2,800 元

請留意：一個房間最多可容納 2 隻寵物

如何預訂房間？

1. 撥打電話 (06) 3393-xxx。
2. 查看我們的網站並在線上預訂房間。

我們需要知道：

- 您會帶多少隻寵物？

- 您需要什麼樣的房間？
- 您打算待幾天？

我們需要您協助的事項：

- 不要將寵物單獨留在房間內。
- 為寵物準備自己的毛巾。
- 在旅館用繩子牽著寵物。

我們為您的寵物準備了什麼？

- 當您外出旅行或購物時，我們可以照顧您的寵物。4 小時新臺幣 200 元。
- 我們為您的愛犬準備了一個游泳池。一小時新臺幣 100 元。
- 我們有一個玩具院子和一個大花園讓牠們玩耍。一天新臺幣 200 元。
- 我們可以幫寵物洗澡。價格為新臺幣 500 元。

[ 27~28 中譯 ]

#### 城市花園農場

你好。我們這裡有許多不同的可愛動物。現在，我們需要你加入我們。在接下來的六個月裡，我們需要你餵養動物並打掃牠們的家。每次至少需要在這裡工作四個小時。可以從下表中選擇你想要的時間。

(表略)

有時候，我們需要你在「快樂家庭日」幫忙。你需要教孩子們如何更了解動物。最短工作時間為一週。我們在這裡為你提供住宿空間，因此你不用每天往返於家和農場之間。

你能得到什麼？

待遇優厚：NT\$180／小時，午餐或晚餐免費。

點心：每個月得到一盒農場的羊奶餅乾。

我們每天都有優質新鮮的雞蛋。你可以每兩週免費帶十顆蛋回家。

[ 29~30 中譯 ]

我們每天放屁是很平常的事。但是我們為什麼會放屁？當我們吃東西、呼吸甚至說話時，都會將一些空氣吸入胃中。其中有些空氣排出並伴隨難聞的氣味，我們稱它為放屁。科學家表示，我們通常每天放屁 10 到 18 次。放屁可以告訴我們身體是否健康，或者胃有沒有問題。如果憋著屁會怎麼樣呢？別擔心。它不會從嘴裡出來或讓你有任何口臭。它會回到你的腸道或胃裡，然後進入血液。

我們是唯一會放屁的動物嗎？事實上，大多數哺乳動物都會放屁。有些魚甚至也會放屁。1996 年瑞典的 Magnus Wahlberg 研究了鯡魚的屁。他發現鯡魚呼吸後會放屁。牠們有時會接連的放屁，發出類似「Ti-Ta」的聲音來互相交談。藉由這麼做，牠們可以幫助其他魚迴轉，或是躲避其他大魚。另一個有趣的事實是關於鱗蛉。小鱗蛉可以用放屁讓白螞蟻昏倒，甚至殺死牠們。這就是牠們獲得食物的方式。所以下次當你聽到有人放屁時，不要害怕，試著這樣想：這種簡單的聲音有時對動物是有很大好處的。

[ 31~33 中譯 ]

越來越多的人發現自己買房子很困難，薪水能買的東西也比以前少。此外，他們發現養育孩子更加困難，因此在過去的十年裡，很多人開始養寵物。在這裡，我們詢問了一些人的想法。

Jimmy：Momoko 來我家後，我不再感到孤獨了。

Poly：養貓比養小孩便宜，所以我想我可以省下更多的錢。

Owen：現在我當然愛我的狗，但我老了誰能照顧我呢？

Ian：我親愛的 Hammer 從不會對我說謊，但人們會。

Nina：沒有什麼比一整天和貓待在一起更好的。但是當牠們生病時，我會損失很多錢。

Jack：當我的狗離開時，我很難過，所以我沒有試著再養一隻新的狗。我非常愛牠，沒有其他狗能取代牠的位置。

你注意到寵物和婚姻情況有什麼變化嗎？根據 2020 年的一項研究，單身人數是已婚人數的三倍，單身人士喜歡養貓，而已婚人士則喜歡養貓或狗。說到「愛貓人與愛狗人的比較」，有趣的是住在臺灣中部及東部地區的人愛狗勝過愛貓。

[ 34~35 中譯 ]

安全是回家唯一的路。但在過去十年中，越來越多的行人在路上受傷甚至死亡。在過去十年間，受傷甚至死亡的人數增加了 9%，臺灣人走在馬路上會感到緊張，即使是在綠燈亮著的斑馬線上，這是常見的現象。

一年中哪些月份最危險？這些月份落在年底。為什麼這幾個月有更多人受傷或死亡？因為這幾個月有很多重要的節日，像是聖誕節、跨年倒數、尾牙。出去慶祝的人變多，酒後駕車的人變多。更甚者，路上受傷或死亡的大多是老人。僅 2021 年，就有 264 位老人在路上死亡。此外，從 2018 年到 2022 年，有 2,269 名 12 歲以下兒童在上學或回家受傷或死亡。

交通規則簡單明瞭，我們都清楚地知道。但要讓每個人都遵守並不容易。如果我們想要一個更好、更安全的地方，我們必須從自己做起，從生活在臺灣的每一個人做起。

[ 36~37 中譯 ]

#### 國家博物館

Brown 老師和她的學生將於本週五去國家博物館進行戶外教學。她擔心她的學生會因為在博物館的不當行為而惹上麻煩。於是，Brown 老師讓學生們去尋找一些通常在博物館外面可以看到的規則，然後他們可以在課堂上討論這些規則。這樣，學生可能會從討論中學到一些東西。

Jill 在網路上找到了一些東西。讓我們來看看。

1. 禁止飲料或食物（即使是瓶裝水也不行）。
2. 除導盲犬外，禁止攜帶寵物。
3. 請勿在館內奔跑、玩耍。
4. 禁止抽菸。
5. 不要帶著大箱子或大背包進入展場。
6. 請勿觸摸展示的任何東西。
7. 我們的館員不能為你拍照。
8. 12 歲以下兒童應有父母陪同。
9. 穿拖鞋不可進入展場。
10. 不要爬樹或在花園的草地上行走。

〔 38~39 中譯 〕

Abby: Godiva 巧克力一直受到各個年齡段人群的歡迎。你知道它為什麼叫「 Godiva 」嗎？

Betty: 這個名字來自一個叫「 Godiva 」的女人。十一世紀，她住在英國的一個小鎮。她的丈夫是鎮上的統治者。他一直要求鎮上的人繳納重稅。

Abby: 真的很可怕。

Betty: Godiva 認為這很糟糕，並一直要求她的丈夫不要這樣做。最後他的丈夫同意不再徵收重稅。但 Godiva 需要裸體在街上騎馬，她只能用頭髮遮住身體。

Abby: 真的嗎？我簡直不敢相信。

Betty: Godiva 同意了。當她在街上這樣做的時候，鎮上所有的人都待在家裡，而且沒有一扇窗戶是開著的。

Abby: 她幫助了鎮上的那些人。

Betty: 她丈夫終於停止了課徵那些重稅。由於她的高尚精神，人們開始互相贈送名為 Godiva 的巧克力，並盡情享用。

〔 40~43 中譯 〕

Bob: 我剛剛讀了一篇文章，是關於一位特殊人物叫 Roy Sullivan。他真的是個倒楣的傢伙。

Lily: 他發生了什麼事？

Bob: 你能想像一個人一生中被閃電擊中多次嗎？

Lily: 你確定嗎？我以為這只是一個笑話。

Bob: Roy 說前三次被閃電擊中只是他運氣不好。但是當第四次發生在他身上時，他開始做一些事情來阻止它。

Lily: 他真的必須這樣做。

Bob: 第五次是在他忙於工作時發生的。第六次就像上次一樣發生了，他儘可能地快速逃離，但是一朵烏雲仍然快速地追趕著他。

Lily: 有沒有第七次？

Bob: 有！也是最後一次了。

Lily: 他真倒楣！他當時在做什麼？

Bob: 他正在池塘邊釣魚。

### 第 3 回 PP. 33~41

〔 24~26 中譯 〕

拿坡里

材料：

1 顆洋蔥

200 克義大利麵

100 克切碎的培根

- 1 顆青椒
- 1 茶匙奶油
- 2 茶匙醬油
- 1 匙番茄醬
- 一點點起司

步驟：

1. 將義大利麵放入一大鍋滾水中煮十分鐘。
2. 洋蔥和青椒全部切小塊。
3. 在平底鍋中加熱奶油，將培根和所有蔬菜炒熟。
4. 將義大利麵放入鍋中，加入醬油、番茄醬，最後放入起司。
5. 嗒噠！你的拿坡里義大利麵已經煮好可以開動了！

〔 27~29 中譯 〕

自 2021 年以來，Rumeysa Gelgi 一直是世界上在世最高的女性。但這並不是 Gelgi 第一次保持世界紀錄。2014 年，她是世界上最高的在世青少年。再者，她在 2022 年創下了「女性手最大」、「女性手指最長」、「女性背部最長」三項紀錄。

Gelgi 二十五歲，卻擁有超過兩百一十五公分的身體。她太高了，無法坐在普通的飛機座位上。Gelgi 也因有特殊情況，所以她不能長時間坐著。但多虧了土耳其航空公司，他們拆掉了六個座位為她騰出空間，讓她在飛行途中可以躺在床上，讓她有機會坐飛機去四處旅遊！

Gelgi 獨特的體型是由一種叫做韋弗綜合症引起的。患有這種疾病的人通常很高，並且具有獨特的面部特徵。有些人無法輕鬆移動關節。這使得他們很常摔倒。因她的身體狀況，Gelgi 大部分時間都坐在輪椅上四處走動。

Gelgi 常常收到對她獨特面孔的嫌惡評論。但這位 25 歲的女孩已經學會為自己的與眾不同感到自豪。她說：「每一個劣勢都可以變成你自己的優勢，所以接受你自己，了解你的力量並盡力而為。」

〔 30~31 中譯 〕

就等太陽

Lisa Marks

當一切都變得黑暗  
而你感到如此孤獨，  
當雨不停  
而你不能回家，  
當感覺一切都失去了  
而你只想跑，  
不可能永遠下雨。  
就等太陽出來。



當家人是傷痛時，  
當找不到朋友時，  
當你只想尖叫時  
但你找不到聲音，  
當一切都是你的錯  
你覺得你完蛋了，  
就等太陽出來。  
陽光終會到來。

風雨總會過去。  
它不會永遠持續下去。  
雨總是會停，會讓位給好天氣。  
最明亮、最溫暖的日子還在後頭。  
請等待太陽。  
陽光終會到來。

需要你的人，  
還愛你的人  
可以像頭頂的陽光一樣溫暖你的靈魂。  
你從不孤獨，  
不管做了什麼。  
等待太陽。  
就等太陽出來。

烏雲總會過去。  
我向你保證，親愛的。  
我們都和你一起等  
就等太陽出來。

〔 32~33 中譯 〕

Amber 和 Cindy 打算今年六月去紐西蘭旅行。她們喜愛這個國家，但她們對它所知甚少。Cindy 的爸爸給了她們一本紐西蘭旅遊指南。

以下是本書的目錄。

第 1 章	紐西蘭地圖	1
第 2 章	紐西蘭的城市	5
第 3 章	紐西蘭的天氣	8
第 4 章	紐西蘭運輸工具	15

第 5 章 紐西蘭熱門打卡地……………25

第 6 章 紐西蘭當地美食……………55

當 Cindy 打開這本書時，她發現裡面有一張紙條。

親愛的甜心：

六月的紐西蘭通常寒冷多雨。記得帶上足夠的衣服和雨傘。它們將使妳們的旅行更美好。

爸爸

[ 34~36 中譯 ]

此表格顯示本週英文經典老歌前十名。請看此表格並回答問題。

歌曲	本週名次	上週名次
Let Me Go~艾薇兒	1	2
Call Me Maybe~卡莉蕾傑普森	2	5
Whistle~佛羅里達	3	1
Rolling In The Deep~愛黛兒	4	7
Just The Way You Are~火星人	5	11
The Monster~阿姆	6	4
Roar~凱蒂佩芮	7	9
I Knew You Were Trouble~泰勒絲	8	3
Wish You Were Here~艾薇兒	9	21
Moves Like Jagger~魔力紅	10	10

[ 37~40 中譯 ]

你是否曾想過溫室氣體是什麼造成的？人類正因為在居住環境中產生溫室氣體的行為而改變了地球的氣候。世界資源研究所（WRI）於 2020 年 2 月發布了一份報告，解釋了溫室氣體的來源。世界資源研究所發現，從 1990 年到 2018 年，溫室氣體排放增長了 50%，而 76% 的人為溫室氣體排放是我們的能源使用造成的。例如，駕駛汽車和使用其他交通工具生產了大量的溫室氣體。此外，手機、電腦甚至 iPad 充電或為房屋供暖和照明都在產生溫室氣體。另一個人為汙染行為是農業，占人類造成的溫室氣體排放量的 12%。農業包括飼養動物和種植食物。其他產生溫室氣體的活動是工業廢棄物。根據世界資源研究所（WRI）的報告，中國產生的溫室氣體最多，其次是美國、印度和日本，占世界排放量的 26.1%，因為中國是擁有最多人口的國家之一。

[ 41~43 中譯 ]

Jenny：Linda，妳在做什麼？妳要去什麼地方呢？妳為什麼要把衣服裝進那些箱子裡？

Linda：不，我哪兒也不去，我只是試著把這些衣服送人。

Jenny：我明白了！但是妳要把它們送到哪裡呢？有什麼地方可以捐衣服嗎？

Linda：有很多！臉書上有很多團體幫助收集舊衣服並將它們送到非洲。此外，我們郊區有許多慈善機構。

Jenny：哦！我不知道。我過去常常把它們扔掉。我為製造了這麼多垃圾感到非常抱歉。我們可以向團體或慈善機構捐贈其他物品，例如袋子或電腦嗎？

Linda：是的，妳可以！他們接受所有妳不再需要的東西。

Jenny：太好了！妳什麼時候把衣服寄給他們？我也想捐點東西。

Linda：我將在下午 3 點左右離開家。我計劃把那些箱子放在郵局，然後去超市。妳想和我一起去嗎？

Jenny：當然！一起去吧！我最好現在就開始收拾打包。

#### 第 4 回 PP. 45~54

[ 24~26 中譯 ]

##### 在 Little Teddy Bear 玩得開心並學習

我們到學校載你的小孩並給他們一個安全的地方遊玩、做功課和課後學習。

經驗豐富的老師／午餐和點心／玩具和書。

五歲到十一歲的孩子。

我們的課程：

★語言 ★數學 ★音樂 ★電腦

開放時間：星期一到星期五的早上 10 點到晚上 8 點

地點：Green 市公園路 58 號

（在花市對面的第四街和第五街之間）

電話：2898-xxx

提供給小孩的最佳課後課程。

[ 27~29 中譯 ]

你知道核桃是最好的健腦食品嗎？以下是為什麼你應該每天早上吃四顆核桃的一些原因：

- \* 它們對你的心臟有益，因為它們可以降低你的血壓。
- \* 它們對你的神經有好處，因為它們含有 omega-3 脂肪和維生素 E，可以保護你的腦細胞免受損害並使你看起來更年輕。
- \* 它們對你的免疫系統有好處，因此你不會輕易生病。
- \* 它們可以幫助你減輕體重，因為它們可以幫助你控制食慾。
- \* 它們對你的血糖有好處，因為它們可以降低患糖尿病的機率。
- \* 它們對你的記憶力有好處。它們可以幫助你清楚地記住事情。

你還在等什麼呢？拿一把核桃，微笑著開始新的一天。你會驚訝於你的感受和思考力變得更好。核桃真是神奇的堅果！

[ 30~32 中譯 ]

### 吳醫師的健康建議

親愛的吳醫師：

我在工作上有很多壓力。我無法睡覺而且一直感到悲傷。我可以做什麼來感覺好一些呢？  
(Bill, 臺北)

親愛的 Bill：

我知道太多的壓力會使人們覺得不適。你需要照顧你的健康。藥物、運動和健康飲食會有幫助。

親愛的吳醫師：

我兒子身體上有紅色斑點。他也有發高燒。他可以上學嗎？或者留在家裡呢？我可以做什麼呢？

(Monica, 臺南)

親愛的 Monica：

妳兒子可能感染了水痘。他最好待在家中休息。他需要一些藥和多喝水。如果他不想吃一般的食物，他可以嘗試吃冰淇淋或布丁。

[ 33~36 中譯 ]

暑假就快來了。這裡有些適合學童的夏令營。

<p style="text-align: center;"><b>棒球營</b></p> <p>日期：7月25日(週一)到7月29日(週五) 地點：快樂體育館 ★我們有很棒的教練。跟著他們，你可以學到不同的技巧。 ★7月27日當天，學生們可以和美國職棒大聯盟的球員張育成見面並一起打球。</p>	<p style="text-align: center;"><b>音樂營</b></p> <p>日期：7月27日(週三)到8月2日(週二) ★週末沒上課 地點：Disco 教室 ★學習唱歌和跳舞。未來做一個臺灣的超級巨星。</p>
<p style="text-align: center;"><b>歷史營</b></p> <p>日期：7月27日(週三)到7月30日(週六) 地點：希望高中 ★我們老師 Mr. Wu 將和學生們分享很多有趣的故事。而且學生們將參觀古老的寺廟。</p>	<p style="text-align: center;"><b>英文營</b></p> <p>日期：7月26日(週二)到8月5日(週五) ★週末不上課 我們老師全都來自加拿大，而且他們都很有教學經驗。透過營隊，學生們將學到有用的英文和不怕說英文。 ★John Lin, 這位有名的作家將於8月3日加入營隊。來和 John Lin 一起學英文吧！</p>

[ 37~38 中譯 ]

當今很多人都有繁重的工作量，而且他們總是選擇在疲累的一天後整晚癱在沙發上休息。因為忙碌的工作，人們容易藉由吃美食來慰勞自己，然而，美食通常不太健康，那就是為何人們變得太胖或容易生病。事實上，假如你遵循這些方法，保持健康並不很難。

首先，你應該要有正確的飲食習慣。多吃蔬果，不要吃太多肉類。而且遠離垃圾食物。

第二，你需要更常運動，一星期至少三次。運動可以使你保持健康和使你更強壯。

第三，你需要好的夜間睡眠。別熬夜。當你感到精疲力竭時，好好休息一下。善待你的身體，你就可以保持健康並過快樂的生活。

[ 39~40 中譯 ]

Annie：妳喜歡在空閒時看電視嗎？

Daisy：我過去常常看電視，但我現在不看電視。當妳有空時，妳喜歡做什麼？

Annie：雖然大多數人可能認為看電視較有趣，但我喜歡閱讀。

Daisy：我也是。閱讀是我最喜愛的活動。雖然有時候它花了我很多時間去了解它的情節。我仍然從中找到很多樂趣。

Annie：假如我沒注意到時間，我可以花一整天在上面。

Daisy：當我運用我的想像力去閱讀，我就會停不下來。我曾忘了去補習班接我兒子，而且還發生兩次。

Annie：什麼種類的書是你最喜愛的呢？

Daisy：我很喜歡歷史小說。我想知道過去的名人在他們的生命中如何成功或失敗。我也想要從他們的經驗學習。

Annie：聽起來很不錯。或許我也可以試試歷史書。

[ 41~43 中譯 ]

如果你發現一隻幼貓，你應該怎麼做？

首先：等待和觀察

如果你發現一隻看起來沒有媽媽在身邊的幼貓，你應該先等待和觀察一段時間再做任何事情。幼貓的媽媽可能在附近尋找食物。如果你必須在媽媽回來之前離開，請確保幼貓遠離雨、雪、狗、野生動物和可能傷害牠的人。如果幼貓處於危險之中，你可以將牠帶走，但前提是牠處於非常危險的情況。幼貓需要貓媽媽的奶水才能健康成長。只要牠們保持溫暖，牠們可以在沒有食物的情況下生存一段時間。春天和夏天等媽媽回來的最好久一點，而冬季則不宜等太久。

如果貓媽媽不回來～

如果你決定照顧幼貓，請確保你已準備好承擔責任。你需要每隔幾個小時用你能在寵物店買到的特殊牛奶餵食牠。你還需要讓牠保暖和清潔。你可以使用柔軟的毛巾讓牠保暖和乾淨。你也應該儘快帶小貓去看獸醫，以確保牠的健康。

如果你自己無法照顧小貓，可以將牠帶到動物收容所或救援組織。他們會照顧幼貓，並在牠足夠大時為牠找一個新家。

如果幼貓被人觸碰了，貓媽媽會放棄牠嗎？

當我們觸摸牠們的幼貓時，母貓有什麼感覺？好吧，這取決於貓。有些貓可能會緊張或生氣，但其他的貓可能根本不在乎。就像我們人類一樣，每隻貓咪都是不同的。牠們有自己的好惡，也有自己表達愛的方式。但大多數時候，牠們不會因為我們稍微碰一下就離開牠們的幼貓。

## 第 5 回 PP. 58~67

[ 24~26 中譯 ]

① 咖啡是世界上最受歡迎的飲料。每年有售出超過四千億杯。	② 咖啡起源的故事據說是一位牧羊人Kaldi，在他的山羊吃了樹上的漿果後發現了咖啡，他的山羊變得精力旺盛，以致於晚上不想睡覺。	③ 在聽聞漿果有多神奇後，一位當地的修道士用漿果做成飲品，並發現這可使他在長時間的晚間禱告保持清醒。
④ 這個修道士開始向其他修道士分享這發現。之後，漿果開始變得流行，且接著傳至世界各地。	⑤ 在最剛開始，咖啡並沒有被歐洲人接受，並且被稱作奇怪的深黑色飲料。然而，到了 17 世紀，它成功打進歐洲，並普及各地。	⑥ 在 18 世紀，它傳播到美洲和中國。然後，它於 19 世紀初次在臺灣、雲南和海南種植。

[ 27~29 中譯 ]

鴨子

牠們的羽毛是橘色、綠色、黑色或黃色的。牠們用嘴捕捉食物。像是水中的植物和魚，並且提取陸地上的蝸牛、蟲子和甲殼類動物。牠們比鵝小隻。牠們的身體強壯，腿短短的。雌性的鴨子總是會發出呱呱聲。

鵝

牠們的羽毛有灰色、黑色或白色，而且牠們的身上有不同的斑點。牠們用嘴吃草和灌木。牠們的脖子和腿比鴨子的長。牠們發出響聲和對方說話。

鴨子和鵝都：

- 在卡通裡面看得到
- 可以用來當人類的菜餚
- 居住在池塘或湖泊附近
- 是會遷徙的動物

〔30~31 中譯〕

Annie：我這個暑假打算要去不同國家旅行。

Betty：太棒了。不過要注意國與國之間不同的習俗喔。

Annie：沒錯！不同的國家有不同文化。

Betty：當妳在丹麥受邀到朋友家時，絕對不要遲到。

Annie：當然。我們都知道這個規則。準時對每個人都很重要。

Betty：如果妳在德國的朋友家吃晚餐，最好把主人準備的食物吃光光。如果妳沒吃完，主人可能會覺得餐點不夠好吃。

Annie：好！我會做到。對了，妳去過沙烏地阿拉伯嗎？

Betty：沒有，從來沒有。那裡有什麼特別的習俗？

Annie：人們不能用左手吃任何東西。

Betty：為什麼？

Annie：左手是上洗手間用的。右手是吃東西用的。

〔32~33 中譯〕

### 雪人

這是春天的第一天。

雪人獨自站立。

隨著冬天的雪融化。

松樹似乎在低吟。

「啊，你這可憐悲傷的微笑雪人，你會逐漸融化。」

雪人說：「真可惜。

因為我想看看七月。

是的，我想看看七月，請不要問我為什麼。

但我想，是的，我想，哦，我想看看七月。」

作者 Shel Silverstein

〔34~35 中譯〕

Doris：妳什麼時候出生的？八月還是九月？

Dora：我是五月底出生的。

Doris：妳是什麼星座？

Dora：雙子座。妳呢？

Doris：獅子座。妳既聰明又有創造力，對吧？

Dora：我喜愛與藝術相關的所有事物。

Doris：沒錯！妳還對許多事物富有好奇心。

Dora：妳什麼事都喜歡自己來。

Doris：妳說得對！雖然艱難的事情會讓我很困擾，當我完成它們時我會產生很大的信心。

Dora：那妳的表妹 Dolly 呢？

Doris：天秤座。她很好相處。她喜歡和很多人相處，而且她很受朋友歡迎。

Dora：她是九月或十月出生的，對吧？

Doris：十月十二日。

Dora：我哥哥 Carl 和 Dolly 同一個星座。

[ 36~37 中譯 ]

海牛是生活在大海中的大型動物。像牛一樣，牠吃草。海牛的另一個名字是「manatee」。這些動物生活在美國附近的溫暖水域中。

海牛擁有形狀像槳的短前腿。它們不是牠的手臂。海牛媽媽將她的嬰兒抱在「手臂」裡。這種海洋動物有一個方形的臉和灰色的皮膚。到處都是短毛。海牛身體的尾端是一條圓形的尾巴。牠的長度可以超過十三英尺，且可以重達三千五百磅。

海牛並不危險。牠們不會傷害動物或人。牠們只吃海草。當牠們進食時，你可以在兩百碼以外聽到聲音。因為海牛既友善又緩慢，因此很容易抓到。人們追捕牠們，因此牠們的數量已在下降。一些海牛被船輾了過去。一些海牛之所以死亡，是因為有時被漁網抓住。牠們曾經因為牠們的肉、油和皮被殺。現今，已制定了法律來確保這些動物的安全。

[ 38~40 中譯 ]

### 開幕派對

格林藝術空間

高雄市格林街 322 號

水彩畫家 Mark Chen 自己的畫廊即將開幕，以展示他早期的作品。陳先生最新的作品也可以在畫廊買到。開幕派對將於 9 月 8 日至 9 月 11 日舉行。

日期	活動	時間	門票
9 月 8 日	開幕派對	上午八點至十一點	新臺幣 500 元
9 月 9 日	繪畫簽名	上午十點至十一點	新臺幣 300 元
9 月 10 日	水彩畫課程	下午一點至四點半	新臺幣 800 元
9 月 11 日	演講：美麗的高雄	晚上七點至九點	新臺幣 400 元

\*活動空間有限。如果您想購票，請寄電子郵件至 [sophia@greenstreetart.com](mailto:sophia@greenstreetart.com) 給 Sophia Wu。如果您無法前來派對，我們希望您很快來訪畫廊。

[ 41~43 中譯 ]

我的哥哥 Jack 和我去年夏天去曼谷旅行這次旅行。我永遠不會忘記。在曼谷我們有一些表哥，他們邀請我們去拜訪他們。我們想到購物和夜生活，所以我們決定去。當然，我們也希望見到我們的表哥 David 和 Bob。

我們預訂了飛往曼谷的早班飛機，所以我們必須在太陽升起之前起床。Jack 和我感到非常興奮，但是早起真的很難！我們的爸爸很早起床，載我們到機場搭飛機。當我們開車去機場時，輪胎爆胎了。因此，我們錯過了航班。我們試圖打電話給表



哥們，告訴他們我們會遲到，但他們沒有接聽手機。後來，我們終於坐上飛機，一切都順利。但是，我們晚了四個小時到達曼谷。當然，我們的表哥沒有在機場接我們。我們打電話給他們說我們終於到了曼谷，並請他們來接我們。David 說他們沒有汽車，所以他們必須坐計程車。我們等了一個小時。當他們到達時，我們很高興見到他們。

我們住了一個星期，而且很不開心。沒有一件事是順利的。每天都下雨，我們根本沒有去購物。第四天晚上，當我們去夜店時，計程車出了車禍。幸運的是，每個人都很好。在這週的尾聲，我們很高興要回家了。我們的問題還沒有結束。計程車司機將我們載到錯誤的機場，所以我們再次錯過了航班！

## 第 6 回 PP. 71~80

[ 24~26 中譯 ]

### 番茄炒蛋

一道最簡單常見的中式料理

只需四分鐘即可完成

材料：

- \*4 顆雞蛋
- \*1 茶匙鹽，分成兩半
- \*2 茶匙食用油，分成兩半
- \*2 至 3 根青蔥，切碎，分成兩半
- \*3 顆番茄
- \*2 茶匙醬油
- \*1 茶匙番茄醬

步驟：

1. 將兩到三根青蔥切碎，裝在兩個碗。將每顆番茄切成四塊，置一旁備用。
2. 將所有雞蛋打入碗中，加入 1/2 茶匙鹽，用筷子攪拌均勻。
3. 加熱平底鍋，加入一茶匙食用油。
4. 當平底鍋變熱時，將打好的雞蛋倒入平底鍋中。
5. 輕輕攪拌雞蛋（盡量保持雞蛋在一起；不要讓它們分散）。
6. 當雞蛋快熟時，將它們放在盤子上。
7. 使用同一個平底鍋，加入剩下的一半食用油。
8. 放入一碗青蔥，攪拌直到它們開始變黑色，然後放入番茄，加入 2 茶匙醬油，這樣你就可以得到美味的味道。
9. 加入 1/2 茶匙鹽和 1 茶匙番茄醬，然後攪拌在一起。
10. 當你看到番茄底部開始冒泡時，將雞蛋和另一碗青蔥放入平底鍋中，攪拌雞蛋和所有材料。
11. 現在是時候把這道美味的菜裝盤了。

[ 27~29 中譯 ]

長鼻袋狸	兔耳袋狸
<p>長鼻袋狸和兔耳袋狸是澳洲特有的動物。長鼻袋狸通常分布在澳洲的東海岸，而兔耳袋狸則可以在全國各地看到。長鼻袋狸可以生活在不同的地方，如森林、沙漠，甚至人們的花園裡。牠們在白天睡覺，躲在牠們挖的洞穴裡，以躲避敵人和惡劣天氣。到了晚上，牠們出來覓食，例如：昆蟲和植物。牠們看起來像是有著短尾巴和長鼻子的小老鼠。體型和兔子差不多，重量可達 1.5 公斤。長鼻袋狸在野外可以生活長達四年。</p>	<p>兔耳袋狸也是澳洲的特別動物。牠們喜歡生活在樹木和灌木叢密集的地區。牠們具有來自不同動物的特徵。牠們看起來有點像老鼠，但有著長鼻子、像兔子一樣的大耳朵和像袋鼠的腿。牠們的體型大約和寵物貓差不多。公兔耳袋狸比母兔耳袋狸要大。牠們可以長到 50 公分長，重達 2.5 公斤。兔耳袋狸的壽命約為十年。長鼻袋狸和兔耳袋狸都在夜間活動。牠們利用長鼻子挖掘植物、蜘蛛和螞蟻作為食物。牠們視力較差，所以依賴敏銳的聽覺和嗅覺來避免受到狐狸和蛇等捕食者的威脅。</p>

[ 30~32 中譯 ]

快樂城市地鐵（圖略）
<p>注意：慶祝兒童節，未滿 12 歲兒童四月底前免費搭地鐵。 市立圖書館現在是轉搭藍線列車的新站。 中央車站現在只供轉車到橘線和綠線。要轉車到藍線請到市立圖書館。現在你也可以在中央車站搭接駁列車到機場。 因為上個星期颱風的損害，市立動物園站將關閉四個月。乘客從紅十字站搭接駁公車到動物園。 想要拜訪新開放的冷鎮塔，你可以在冷鎮站下車再步行三分鐘到冷鎮塔。</p>

[ 33~35 中譯 ]

標題：今天是新的一天

Donna Levine

你的明天充滿光亮  
正如你心中所盼望。  
你沒有理由  
讓黑暗的昨天  
陪你到今天  
今天是美好的新體驗，  
充滿各種可能  
讓你的生活如你所願  
今天是新幸福、

新方向和新關係的開始。  
就在今日，你要提醒自己，  
你擁有你需要的力量和能力，  
把滿足和愛情和歡樂融入生活。  
就在今日，你要了解自己，  
並給自己你需要的愛和耐心。  
就在今日，你要  
朝著你輝煌的明天大步向前。

〔 36~38 中譯 〕

現在最受歡迎的是什麼？很可能是 ChatGPT！ChatGPT 是由一家名為 OpenAI 的公司製作的，於 2022 年 11 月推出。你可能知道創立 OpenAI 的人，ElonMusk。這個新東西未來甚至可能比谷歌更好。

ChatGPT 是一種特殊類型的電腦程式，它使用了大量來自網路的資訊來回答問題。就像擁有一個能像人一樣寫作的聰明朋友一樣。你可以問它任何問題，它會努力給你一個好的答案。它可以幫助你寫故事或詩歌，甚至解決與電腦有關的問題。

但有一個問題—有時候它可能會犯錯並給出愚蠢的答案。另一個叫人擔心的事，是有些學生可能會使用它在課業上作弊，在紐約市，他們禁止在學校電腦上使用 ChatGPT，如此學生就不會用它來作弊。長期以來，人們非常擔心這種技術可能會引發問題。你認為呢？對我們來說，ChatGPT 是一件好事嗎？

〔 39~41 中譯 〕

Elizabeth 女王二世在位七十年。英國歷史上沒有其他國王或女王在位時間如此之久。在她的一生中，她見證了許多改變世界的大事件，例如第二次世界大戰、登月、大英帝國的終結、網路的誕生、COVID-19 大流行等等。Elizabeth 女王出生於 1926 年 4 月 21 日，她的全名 Elizabeth Alexandra Mary Windsor 公主。她萬萬沒想到自己會成為女王，因為她是第三順位繼承人。然而，命運的轉折導致 Elizabeth 公主於 1936 年 12 月在她的叔叔退位後成為下一任王位繼承人。她的父親成為 George 六世國王，她在 1952 年父親去世後成為英國的統治者。次年，27 歲的她在 Westminster 大教堂接受加冕為 Elizabeth 女王二世。Elizabeth 公主於 1934 年第一次見到 Philip 親王，並於 1947 年與他結婚。他們的大家庭有四個孩子、八個孫輩和 12 個曾孫輩。他們的長子 Charles Philip Arthur George 在 Elizabeth 女王於 2022 年 9 月 8 日去世後成為 Charlie 國王三世。

〔 42~43 中譯 〕

Abby：你知道我一直在考慮開一間自己的餐廳。

Halsey：是的，在我有印象以來，妳一直在談論它。

Abby：好吧，前幾天當我正在瀏覽報紙時，我偶然的發現了一間餐廳在出售。它

在 York 街的轉角處。價格很便宜。我正在認真考慮買下它。

Halsey：但是我以為妳想從零開始去開展事業；而不是買一間！

Abby：嗯，我是想過。但是購買已經營運的餐廳可以使事情變得更容易。這將為我節省很多時間、金錢和辛勤的工作。

Halsey：我不同意妳的看法。我聽說只有餐廳經營不善時，它才會被老闆賣掉。

Abby：是的，我知道它的情況不佳，但我會解決所有問題，我想出了一些好主意可以使它變得更好。例如，我將更改一個新的餐廳名稱，因此人們會知道這是一個新餐廳。另外，我將僱用某人來幫助行銷。

Halsey：也許可以，也許不行。我不是要告訴妳不要這樣做。我只是不想看妳虧錢。我希望妳能在審慎思考之後再做出決定。讓我知道我有什麼能提供幫助的。

Abby：是的，我會的，謝謝。

## 第 7 回 PP. 84~92

〔 24~26 中譯 〕

給所有的單車愛好者

我們要騎單車從新店到八里旅遊，我們歡迎所有的單車愛好者參加！

日期：五月二十一日星期六

時間：我們早上八點會在新店河濱公園集合，而我們計劃於下午一點到達八里博物館。

你需要攜帶的東西：水、食物、安全帽、太陽眼鏡、雨衣。

- 不論天氣如何，我們都會繼續我們的旅程。
- 十二歲以下的兒童禁止參加這次旅程。請不要攜帶任何寵物。
- 如果你想要參加，請在五月十五日以前撥打電話 0917-692-xxx給 Linda。
- 我們將會在八里博物館附近的一家美式餐廳吃午餐；午餐後，如果你想要去參觀八里博物館，你可以自行前往。

〔 27~29 中譯 〕

2023 年 2 月 6 日凌晨 4 點 17 分，一場危險的地震襲擊了土耳其南部和中部以及敘利亞北部和西部。超過三萬三千人死亡，數千座建築物倒塌，數千人受傷。它是目前最嚴重的地震之一。許多專家認為，以下事實是原因所在。地震發生在凌晨，當時大多數人都待在屋子裡睡覺。此外，這是一場 7.8 級的大地震，緊隨其後的是許多餘震，其中有一次地震幾乎和第一次一樣大。第一次 7.8 級地震沿著近 100 公里的斷層帶發生，對斷層附近的建築物造成嚴重破壞。而且，大樓做工不精，大樓品質差。一位來自英國的專家發現，牆壁和地板並沒有很好地連接在一起，每一層樓都垂直地倒在下一層上面，留下很多水泥板中間幾乎沒有任何縫隙。這意味著被埋在裡面的任何人生存的機會十分渺小。

〔30~32 中譯〕

生命的真諦

Patricia A. Fleming

歲月流逝  
在一眨眼的功夫，  
歡樂和悲傷的時刻  
已隨風飛逝。

我愛的人  
來了又走了，  
但世界從未停止，  
我們都繼續前進。

生活並不容易，  
人生總是有掙扎，  
有時很重要，  
有時我則漠不關心。

我獨自站立，  
而我仍然找到了自己的路，  
在一些充滿淚水的夜晚，  
和新日子的黎明。

而現在年紀大了，  
它變得非常清楚；  
我曾經覺得重要的事情  
不是我來這裡的原因。

多少我設法  
購買的物品  
從來不曾讓我  
內心感覺更好。

還有那些擔憂和恐懼  
每天都困擾著我，  
最終都會，  
逐漸消失。

我在他人需要時  
伸出了多少援手，  
才是用來衡量我有  
多成功的依據。

我分享了多少  
我的靈魂和我的心  
最終會是  
讓我與眾不同的原因。

而真正重要的是，  
我對我的看法，  
以及是否  
我盡我所能。

在主告訴我  
該離開之前，  
我還能展現多少  
更多的良善與愛呢？

〔 33~35 中譯 〕

#### 鱗足蜥蜴與西部棕蛇

鱗足蜥蜴看起來像蛇。牠們不像我們見過的普通蜥蜴那樣有腿。牠們屬於無腿蜥蜴的一種。牠們主要分布在澳洲的南部和東部地區，生活在開闊的森林和林地中。牠們喜歡吃蜘蛛和昆蟲，甚至會吃柔軟的水果。牠們是最大的無腿蜥蜴，最長可達 85 厘米。無腿蜥蜴與蛇的區別在於牠們的孔洞和肥厚的叉狀舌頭。牠們有幾種顏色，通常牠們的身體覆蓋著灰色或棕色到橙色，很少或沒有花紋。

---

西部棕蛇是澳洲最危險的蛇類之一。牠們的毒液會導致人類頭痛、噁心和胃痛。西部棕蛇也被稱為瓜達爾蛇。從澳洲西部海岸到澳洲中部，再到新南威爾士州西北部和昆士蘭州西部，牠們在澳洲各地都很常見。牠們特別喜歡乾燥的地方、森林、林地和草原。這些蛇有細長的身體和小腦袋。牠們也有常見的棕色身體，但在不同的天氣下會改變顏色。在冬天，牠們會變成深色皮膚，以便吸收熱量並保暖。西部棕蛇以嚙齒動物、鳥類、蜥蜴、老鼠等小型哺乳動物為食。

[ 36~38 中譯 ]

國際婦女節 (IWD) 訂於每年的 3 月 8 日。這是慶祝女性成就和促進性別平等的日子。這一天起源於 1909 年 2 月 28 日在美國的全國婦女節。次年，女權主義者 Clara Zetkin 在丹麥哥本哈根舉行的第二次國際職業婦女會議上提出了國際婦女節的想法。17 個國家同意，並於 1911 年 3 月設立了第一個國際婦女節。1913 年最終訂為 3 月 8 日。聯合國 (UN) 於 1975 年首次慶祝這一天。聯合國每年在這特殊日子都有不同的主題。今年，2023 年，主題是「創新和科技促進性別平等」。現今科技是我們生活的重要組成部分。然而，根據聯合國的數據，世界上 37% 的女性不使用網路，而使用網路的女性比男性少 2.59 億。聯合國希望女性擁有與男性相同的技能，並在網路上感到安全。他們認為，連結上網路將為女性提供更多機會，並創造更多的性別平等。

[ 39~41 中譯 ]

Jane：妳參加過投票活動嗎？

Iris：有，上星期我才在班上投票。十一個人投給我因為我有副好歌喉。

Jane：每個人都知道妳有甜美的聲音。我也喜歡聽妳唱歌。我記得當我們在小學時，妳參加歌唱競賽得到第一名。

Iris：謝謝妳。妳還記得我們的小學班上最高的同學 Joe 嗎？

Jane：記得啊。他籃球打得很好。那時我們班上所有的女生都對他很著迷。

Iris：沒錯。他被選為籃球打最好的人。看這張投票清單。這是我們投票活動的結果。  
(表略)

Jane：好酷喔！我為妳和 Joe 感到驕傲。你們是最棒的。

[ 42~43 中譯 ]

醫生：請問有什麼問題嗎，庫柏太太？

庫柏太太：嗯，實際上，是我的女兒。從這個星期一開始她就一直不舒服。起初我以為她是裝病，因為她不想去上學。但後來她開始嘔吐，還肚子痛。她今天好多了，但看起來有點疲倦和蒼白。

醫生：嗯。她可能感染了病毒。讓我檢查一下。她有抱怨拉肚子嗎？

庫柏太太：她昨天有，但今天不多。

醫生：好的！留意她。我會給她一些藥，但我認為她正在好轉。還有別的事嗎？

庫柏太太：是的。我感覺不舒服、很累，而且頭疼。

醫生：嗯。可能是同一種病毒～這些症狀是什麼時候出現的？

庫柏太太：大約三天前，但我頭痛有一段時間了。

醫生：有事情困擾著妳嗎？妳在擔心什麼嗎？妳睡得好嗎？

庫柏太太：我想我總是太擔心了，有一段時間沒有放鬆下來。

醫生：嗯。首先，我認為妳需要休息幾天來放鬆一下。如果問題沒有解決，請再次來到這裡，我們將進行一些檢查來幫助妳找到問題。

[ 24~27 中譯 ]

最近很冷。何不以熱豬肉粥做為一天的開始呢？這裡是我最愛的食譜。

你需要：

一杯米

六碗水

300 公克豬肉

一些大蒜和薑

一些鹽和胡椒粉

一顆皮蛋

一些青蔥

步驟：

1. 洗米。
2. 切肉、蒜、薑和青蔥。
3. 把肉、蒜、薑和皮蛋和米放入鍋裡。
4. 加水入鍋煮大約一小時。
5. 加入鹽、青蔥和胡椒粉。
6. 享用你的豬肉粥。

[ 28~30 中譯 ]

#### 尋找寵物保姆

嗨，我是 **Bob**。我將去日本旅行並在那裡停留兩個星期。我需要某人到我家幫我顧家和照顧我的寵物。我有兩隻狗和一隻小鳥。

你需要做什麼？

- 狗：
1. 你要餵牠們一天兩次。
  2. 你需要一星期幫牠們洗一次澡。
  3. 你一天要遛牠們兩次。每次至少二十分鐘。

- 鳥：
1. 你一天需要餵牠兩次。
  2. 你一星期需要清牠的籠子一次。

- 房子：
1. 你需要每天清掃房子。
  2. 你需要在星期一、四、六倒垃圾。
  3. 你每兩天必須澆陽臺的花。

★時薪 250 元。如果你想接這份工作，請電洽 **Bob 258-5xxx**。



〔 31~33 中譯 〕

嗨，我叫黑騎士。我是一隻哈士奇。我跟 Emily 和雪球住在臺南的一間房子裡。順便一提，Emily 是位記者，而雪球是一隻貓。雪球和我是好朋友。我們從不打架。我們都喜歡運動。我們每天跟 Emily 到公園運動。有時候我們跑步，有時候我們玩飛盤。在夏天，我喜歡跟 Emily 去游泳。雪球很少跟我們去。牠害怕水。

Emily 把我們照顧得很好。我在星期一和五可以吃牛肉。而且我在星期四可以吃熱狗。雪球不喜歡牛肉和熱狗。她幾乎每天吃魚。為了我們的健康，Emily 一年帶我們去看兩次獸醫。在我們眼裡，Emily 不僅是朋友也是家人。

〔 34~36 中譯 〕

元宵節起源於中國，但現在世界各地的人們都在慶祝這個節日。這個節日標誌著中國農曆新年的最後一天，通常在二月的某一天舉行。關於節日的起源有不同的故事，以下是其中之一：在古代中國，有一位宮女名叫元宵，她因為進宮工作而從未有機會見到家人，非常想念他們。

元宵的朋友東方朔是皇帝的顧問，他想出了一個主意來幫助她。他告訴皇帝，火神想在農曆正月十五這一天縱火。皇帝需要找到方法來阻止這件事情發生。東方朔建議放煙火，並在整個城市掛上紅燈籠，因為火神喜歡觀看煙火表演。此外，元宵必須幫助製作供火神食用的湯圓。當皇帝忙著觀看精彩的煙火表演時，元宵終於有機會離開宮殿，與家人來場愉快的會面。

〔 37~39 中譯 〕

開啟充滿活力的西班牙、葡萄牙和摩洛哥之旅

與我們一起踏上激動人心的冒險之旅，探索三個神奇的國家：西班牙、葡萄牙和摩洛哥！我們將從馬德里前往馬拉喀什，探索每個地方迷人的文化。

在西班牙，我們將參觀美麗的馬德里市，在那裡我們可以品嚐美味的西班牙美食並購買有趣的紀念品。我們將了解這片古老土地的歷史，並遇見友好的人們。

接下來，我們將前往葡萄牙，在阿爾加維美麗的海灘上放鬆身心。我們將看到偉大的建築並了解它們獨特的設計。那裡的人們熱情好客，我們會度過一段愉快的時光！

最後，我們將冒險進入摩洛哥，一個擁有伊斯蘭建築和豐富歷史的國家。我們將探索這個地區的奧祕與體驗歐洲和非洲文化的交融。

準備好踏上新舊交會的多彩之旅，您將會為這些地方的刺激和美麗而驚嘆。這將會很有趣！

（圖表略）

如需了解更多資訊，請上網夢想假期旅行社：[dream-holiday-travel.com](http://dream-holiday-travel.com)。

[ 40~43 中譯 ]

歡迎收看我們的天氣預報。夏季即將來臨，我們為您提供了有關島上不同地區天氣狀況的一些最新資訊。在島的南部，天氣相當炎熱和潮濕。氣溫約為 32°C，降雨的可能性很大。別忘了帶傘，因為下午可能會有雷陣雨，尤其是山區。現在，讓我們向東邊移動。由於來自西方的低壓，將會有大量降雨。這會影響能見度，下班後請注意交通。由於道路潮濕，可能會出現交通堵塞。在南部，氣溫將在 28°C 到 35°C 之間。和東部一樣，只是雨水少，陽光多。您可以出去享受陽光照在臉上的溫暖，但別忘了塗防曬霜和喝大量的水。這就是今天的全部內容。祝您度過美好的一天，敬請關注更多的天氣更新。

第 9 回 PP. 108~116

[ 24~26 中譯 ]

駱駝吃植物。牠們生活在炎熱且乾燥的沙漠中。通常會閉上鼻孔，這樣沙子就不會進入牠們的鼻子裡。牠們有額外的眼瞼，以防止沙子進入眼睛。牠們的睫毛很長。如果駱駝沒有食物可吃或水可喝，牠們會利用峰背內的脂肪。有些駱駝有一個峰背，而有些有兩個峰背。

章魚吃肉。牠們通常生活在海洋中。牠們有一個很大的頭和八隻腿。小的可以有六磅重，而大的可以有一百磅重。牠們能改變顏色來保護自己，並向想抓住牠們的人噴射墨水。

大象通常以草、水果和植物為食。牠們通常生活在森林、山區和沙漠中。牠們用象鼻吸水並送入口中。象鼻也用於聞味道和觸摸東西。實際上，大象的嗅覺和聽覺都很靈敏，但視力不佳。大象的體重可以達到約六千到一萬一千磅。

狐狸喜歡吃水果和肉。牠們生活的地方跟大象一樣。牠們的皮毛可以是紅色、灰色或棕色。牠們有著長而多毛的尾巴。牠們常被狼和土狼捕捉。牠們的體重約為十五磅。

[ 27~29 中譯 ]

人們總是問我為什麼要學英文。對這個問題，有很多不同的答案。至於我，我想要學好英文是因為我喜歡結交來自不同國家的朋友，也很熱愛到世界各地旅行。所以我選擇學習最流行的語言—英文，這可以讓我的夢想更容易實現。事實上，我真的做到了！我為自己感到驕傲。畢竟，說比做容易。

大多數人在年輕時都有夢想。他們常常不斷地「談論」著它，但卻從未努力去實現。當遇到困難時，他們總是輕易地放棄。然而，當他們老得無法再任何事情時，卻非常後悔。時光不等人，不是嗎？所以，我為什麼能說英文說得好？不是因為我對語言有天賦，而是因為我有一個夢想，而且我盡全力去實現我的夢想。那麼，我親愛的朋友們，你們又如何呢？

[ 30~33 中譯 ]

Ken 是我班上一個非常特別的學生。他的父親是美國人，母親是來自香港的中國人。Ken 出生在紐約，在那裡完成了小學學業。後來，由於 Ken 的父親在臺北找到了一份新工作，全家決定搬到臺灣。Ken 只會說英語，但他的父母沒有將他送到專門為外國孩子設立的學校。他們希望他能在普通的國中就讀，並與當地的學生交朋友。

Ken 在學校必須非常努力。當然，對他來說英語很容易，數學也還可以。但是對他來說，中文和歷史是一大難題，因為他無法閱讀以中文書寫的教科書。他經常來找我——他的英語老師，詢問有關中文和歷史的問題。他正在非常努力地嘗試，我相信他在臺灣會表現得很好。

[ 34~36 中譯 ]

在 Hope Hospital 的護士站前面，有兩束花，各自附有一張卡片和一封感謝信。

非常感謝。當我受傷時，您們如此細心地照顧我，真的讓我感激不盡。離開您們的照料後，我在家裡逐漸康復。現在，我已經可以靠著拐杖自行行走，不需要任何人的幫助。由於我不擅長表達自己，這封信是我請女兒代寫的。祝您們快樂！身體健康。

最美好的祝福，  
Mary Green

親愛的護士們：

我想透過這封信向您們表達我全心的感謝。您們對我父親的照顧讓我感到非常溫暖。您們的善良和耐心讓我這個青少年感到不再孤單，因為現在家裡只剩下我的爸爸和我。您們總是願意聆聽我對父親的擔憂。每當我走進護理站，您們總是帶著微笑和友好的問候迎接我。每當父親感到疼痛或不適，您們都在我們身邊，讓我們感到安全和無懼。謝謝您們用溫暖和關懷讓這段難忘的時光變得輕鬆一點。您們的愛將永遠留在我的心中。祝願您們，一群滿懷愛心且技術優秀的人，身體健康，心想事成！

衷心感謝，  
Susan

[ 37~40 中譯 ]

當你到醫院探訪病人時，有幾點需要記住。

首先，請確認醫院的探訪時間和相關規定。在醫院內，請保持尊重和安靜，盡量不要打擾其他病人。

其次，帶一份考慮周到的禮物，如鮮花或卡片，以表達您的支持和關懷。

第三，很重要的是在探訪前後要洗手，以遠離細菌。更不用說，當您感覺身體不適或患感冒時，不應該前往醫院探望他人。

第四，如果病人身體不適或感到疲累，不要逗留過久，保持探訪時間短暫。

最後但同樣重要的是，在探訪期間保持愉快的心情，不要說或做不適當的事情。展現您的理解與支持，對他們的康復會產生巨大的影響。

〔 41~43 中譯 〕

#### 豬的身體部位扭轉全世界

在人類的歷史中，豬在我們的生活扮演著重要的角色。豬的每一個部分都被充分利用因此毫無浪費。Christien Meindertsma 想知道這個現象是否在今天依然成立，於是展開了一項研究。她最終發現，這個現象目前仍然是真實的。現今，豬肉的每個部位不被察覺地出現在我們的日常生活中。

她是如何做到的呢？她連續三年密切追蹤了編號為「05049」的豬，直到牠的生命結束。在農場，她驚訝地發現農夫們並不知道除了食品之外，還有哪些其他產品是由豬製成的。

Christien 列出了豬隻編號為「05049」身上的七個部分，用於製作不同的產品：皮膚、骨頭、肉、器官、血液、脂肪和其他部分。你在生活中使用或看到的許多東西都是豬製品。例如，煮過的豬骨用於製作肥皂，而豬的某些部分也用於製作我們浴室中的洗髮精和牙膏等產品。含豐富蛋白質的豬毛用於製作我們早餐的麵包或吐司。此外，低脂奶油中還混合了由煮過的豬骨製成的成分。在砂紙中，豬的骨膠出現在砂紙和紙張之間。豬製品對於想變得更美的人也很有幫助。豬的膠原蛋白被用於人們的皮膚，使他們看起來更年輕。至於無法用來製作產品的其他部分，則被製成可再利用的燃料。豬製品無處不在，對我們的生活有很大的幫助。

第 10 回 PP. 120~128

〔 24~26 中譯 〕

2022 年八月二十日

Eve Wang 撰寫

(圖略)

日本北海道的一個小鎮，札幌，在七月二十三日其夏季節慶活動中打破了一項金氏世界紀錄。札幌是北海道的一個小鎮，是五月皇后馬鈴薯的主要種植區。這種馬鈴薯口感美味，搭配豬肉、胡蘿蔔和牛肉相得益彰。為了製作一個巨大的可樂餅，當地人使用了 600 公斤的五月皇后馬鈴薯，50 公斤的碎牛肉，200 顆蛋和大量的洋蔥。成品重 279 公斤。先前的紀錄由荷蘭創下，為 225.8 公斤。札幌的可樂餅以將近 54 公斤的差距打破了這一紀錄。這個可樂餅的直徑約為 2.5 公尺，厚度為 8 公分。它足夠大，可以供 1,500 人享用。

[ 27~29 中譯 ]

### ABC 新聞

記者：Mary Smith

Alice 是一位 90 歲的女性，她與她的寵物貓 Oliver 獨自居住在一間舊房子裡。昨晚，她被 Oliver 在廚房裡的喵喵聲吵醒。牠隨即跑進臥室，跳上床，拉開毯子，抓抓她的手臂。就在這時，Alice 聽到了從廚房傳來的奇怪聲音。她感到事有蹊蹺。

對於這個聲音感到好奇，她從床上爬起來查看。她看到兩名年輕人透過窗戶往內張望，試圖剪破紗窗。她打開了燈，迅速報警。然而，在警察趕到她家之前，這兩名年輕人已經逃跑了。Alice 說：「多虧了 Oliver，牠不僅阻止了一次入室搶劫，還救了我的命。」

事後，Alice 沒有搬家的計畫。「我現在可以照顧自己。而且，我有一隻聰明的貓。牠能給我帶來快樂，還能幫助我嚇跑竊賊。」Alice 說。

[ 30~32 中譯 ]

你有去過跳蚤市場嗎？那是一種街頭市場，物品擁有者出售二手物品，你幾乎可以找到任何東西。「跳蚤市場」這個詞最早是從一個在巴黎名為 *marché aux puces* 市場的故事而為人所知，那是在 19 世紀 60 年代。有些人可能會將「互換市集」與「跳蚤市場」搞混，但實際上，互換市集是人們交換二手物品而非花錢購買的地方。

有兩種類型的跳蚤市場。第一種類型全年運作，遵循像任何其他商店一樣的常規營業時間。第二種類型在特定季節或短時間內出現，大部分持續幾個星期或幾個月。對於這些攤販來說，跳蚤市場不是他們的主要業務。如今，這些市集無論室內室外都可以找到，這是因為技術進步，使得買家在線上購物更加方便和便宜。他們不再需要騎著機車、開車，甚至步行很長的路程來到市場。賣家也可以節省設置攤位與等待買家的時間。

跳蚤市場的一個特別之處是賣家和買家之間的討價還價。買家常常有機會以低於標價的金額購買二手物品。跳蚤市場是尋找二手物品的完美場所，你在找尋它們的同時可以真正享受其中。

[ 33~35 中譯 ]

我們常常在街上看到交通號誌。它們被用來使交通更順暢以及保障道路使用者的安全。但是卻很少人知道交通號誌的歷史。讓我們來看看吧。第一個交通號誌出現在 1868 年的倫敦英國議院。John Peake Knight 是一位鐵路工程師，他改造了一個信號系統，並將它用在街道上，以控制馬車的行進，並確保人們安全過馬路。這種交通號誌因為發生了一起警察的意外事故而停止使用。

在 1912 年，Lester Farnsworth Wire 是一位鹽湖城的警察，他創造了第一個電動交通號誌。一個木製的盒子，裡面有兩個燈泡—紅色和綠色，放在一根木頭桿上。在 1919 年，來自密西根州底特律的 William Potts，他創造了第一個四向的，有三種顏色的交通號誌。這個新的交通號誌裡有一個琥珀色的燈。在 1922 年，第一個電氣

化的交通號誌安裝在德州的休士頓。在 1928 年，Charles Adler 創造了一個「聲控」交通號誌，它會隨著汽車靠近和按喇叭而改變。

不管你去哪裡，每個國家的交通號誌都代表同樣的意思。「紅色」代表「停止」，綠色代表「前進」，黃色代表「減速」或「小心」。但是在日本，藍色的燈代表「前進」。原因是日語裡表示「綠色」的字和「藍色」有關。

〔36~39 中譯〕

Sione、Stephen、Kolo、David、Luke 和 Mano 是好朋友。他們都是一所寄宿學校的學生。在 1965 年，這六個年輕男孩決定去冒險，從學校逃走了。他們去了海灘，從一個漁夫那裡「借」了一艘船。他們的計畫是要航行到斐濟或紐西蘭，但是他們沒有準備地圖或指南針。他們只帶了一些香蕉和椰子。他們在海上漂流了八天，沒有食物或水。他們收集雨水，並彼此分享。在第九天，他們的船被風暴損壞了。幸運的是，他們看到了阿塔島，並游了過去。當他們到達島上時，他們都筋疲力盡，不知道自己登陸的地點。

阿塔島位於東加群島的南部。這是一個荒島，漁夫都不會靠近。一開始，男孩們在島上吃了生雞蛋和海鳥。然後他們其中一人試著生火，這樣他們就能煮食物了。此外，他們在森林裡發現了一些廢棄的房子，裡面有芋頭和雞。在十八世紀，曾經住在島上的人被送到東加當奴隸。

這六個男孩在島上度過了大約十五個月。他們一起合作。他們堅定的友誼和信念讓他們不失去活下去的希望。在 1966 年 9 月，一位澳洲冒險家 Peter Warner 環繞東加航行，並救了他們。當男孩們回到東加時，他們因為偷船而被關進了監獄。在 Warner 的幫助下，他們很快就出獄了。

〔40~43 中譯〕

你曾經在動物園看過長頸鹿嗎？牠們真是令人驚奇的動物！你知道牠們一次可以喝掉多達十二加侖的水嗎？但有一個有趣的事實：牠們也能長時間不需要喝水！

仔細看看長頸鹿的皮膚，上面長滿了斑點，有點像我們每個人獨特的指紋。這意味著每隻長頸鹿都有自己特別的斑點圖案。這使得獵人在野外很難發現牠們！

你知道我們的頸部有七根骨頭嗎？好吧，猜猜看？長頸鹿的頸部也有同樣數量的頸骨！牠們真的很長，這就是為什麼長頸鹿有這麼長的脖子。

現在，這裡有一個非常驚人的事實：長頸鹿的心臟約重十一公斤！對於一種動物來說，這是相當重的，牠的心臟必須非常努力地將血液輸送到牠高高的頭部。它就像是一顆超強的心臟！

長頸鹿還擁有非常堅韌的舌頭。牠們需要這樣的舌頭，因為牠們吃很多葉子，並且生活在炎熱的地方。所以，牠們堅韌的舌頭有助於在大口吃牠們最喜歡的食物時保護牠們的安全，食物裡面可能含有危險的刺。長頸鹿真是令人難以置信的動物！

第 11 回 PP. 132~140

[ 24~27 中譯 ]

兩種動物介紹：

你知道蝙蝠並不是鳥類嗎？實際上，牠們是哺乳動物，也是唯一能夠飛行的哺乳類動物。有一千二百種蝙蝠。在牠們出生時，會吃媽媽的奶。蝙蝠通常在白天睡覺，而在夜晚醒來活動。果蝠是最大的種類，翼展約六英尺。

最小的種類是蜜蜂蝙蝠。牠們的身體大小就像一顆雷根糖。翼展約五英寸。還有一種吸血蝙蝠，通常會吸取牛或其他家畜的血液。蝙蝠不會吸食人的血液。牠們通常發出高頻的聲音，利用聲波回音來判斷前方有什麼東西以尋找食物。不同類型的蝙蝠以不同的食物為食—蛙、水果、昆蟲，甚至血液。

狐狸是生活在山區、森林和沙漠中的小型至中型動物。牠們有纖細的身體和毛絨絨的尾巴。牠們的尾巴可以在寒冷的日子保持身體溫暖，同時也對保持平衡非常有幫助。牠們通常待在地下的巢穴裡。狐狸以狡猾和聰明聞名，是熟練的獵手。牠們獨自尋找食物，可以吃各種食物—魚、鳥、兔子、水果和蔬菜。和蝙蝠一樣，狐狸是夜行動物，在夜間最活躍。

[ 28~30 中譯 ]

你睡前總是使用手機嗎？你常常在光線不足的地方使用手機嗎？如果是的話，手機發出的藍光會對你的睡眠和眼睛造成傷害。夜晚使用帶有藍光的手機會讓你更難入睡，因為這會降低你的大腦釋放褪黑激素的量。因此，你可能會有睡眠問題，並且在睡覺時可能會有睡眠中斷的問題。藍光告訴你的大腦現在還是白天，使你保持清醒。睡眠問題可能很快會發生。

如果你需要長時間在電腦前工作，你的眼睛會受損，因為藍光對它們不利。你可能會容易頭痛和眼睛疲勞。

以下是幾種對抗藍光的方法。

- 在家裡使用低藍光燈泡，而不是普通的燈泡。
- 在睡前使用紅色夜燈。這些燈光沒有藍光。
- 睡覺時戴上睡眠眼罩，避免多餘的光進入眼睛。
- 在白天使用抗藍光眼鏡來保護你的眼睛。

[ 31~33 中譯 ]

當你一週內有很多事情需要做時，你會如何善用時間呢？你會做好計劃並準時完成它們嗎？針對那些不知道如何安排時間或在使用時間上遇到困難的人，以下是一些建議。當你開始處理需要完成的事情時，請關掉手機的通知功能。這樣你就不會被其他事情分心，可以更專注。將你的事情分成不同的部分，這樣每個部分都可以一步一步地完成。在每個任務之間給自己一些休息時間。你可能沒有時間一次完成所有事情，所以確保把重要的事情優先完成。同時，給自己一些容錯的空間，因為不是每件事情都能順利完成。不要忘記把需要做的事情寫在列表上。單靠記憶力

是不好的，你可能會因為太忙了而忘記完成某些任務。有可能你會進度落後。嘗試整理需要完成的東西。這樣，你可以在不同的檔案中查找它們。這樣做可以幫助你節省很多時間。如果你的任務出現問題，而且可能會遲交，不要猶豫向你的父母或老師尋求幫助。他們可能比你更有經驗，可以給你一些有建設性的建議。

[ 34~36 中譯 ]

Mary：妳怎麼了？看起來心情很不好。

Tina：Rick 剛剛載我回家，他超速了。他總是這樣做，真的很危險。如果有來自不同方向的車輛，可能會發生車禍。

Mary：我完全同意。

Tina：其實，我沒有趕著回家。他不需要開得那麼快。

Mary：妳說得對！安全應該放在第一位。

Tina：他需要學會更小心，對吧？

Mary：是的，他需要。如果警察抓到他，他可能會被罰款。

Tina：他現在缺錢。如果因此需要支付額外的費用，也許他會記取教訓。

Mary：或許我們可以明天晚上在一起吃飯時跟他談談。

Tina：我希望他能聽我們的。他也喜歡闖紅燈，並隨意超車。

Mary：如果他真的撞到過馬路的人，會讓所有人都處於危險之中。

Tina：我非常同意。這不僅對他本人危險，也對其他在街上的人危險！

Mary：多可怕啊！

Tina：無論是駕駛者還是行人，在街上都應該格外小心。

Mary：如果他繼續這樣開車，也許他走路上下班會更好。

[ 37~39 中譯 ]

越來越多臺灣年輕人正在參加打工度假，前往外國工作並同時旅遊。雖然有許多國家可供年輕人選擇，但澳洲一直是臺灣人最喜愛的打工度假國家。據說在澳洲只需一年就能賺到一百萬臺幣，這並不難。

關於臺灣人打工度假有一些有趣的事實。首先，前往其他國家打工度假的人平均年齡為 23.5 歲，然而在臺灣為 26.3 歲。調查顯示，讓臺灣年輕人不去打工度假的原因是他們沒有足夠的錢去國外，或者他們的父母不同意這個想法。

其次，男性和女性之間參加打工度假的狀況存在差異。女性的人數比男性多三倍。有些人認為這是因為臺灣年輕女性更願意嘗試新事物；其他人認為原因是臺灣男性需要在軍中服役約一段時間，所以他們只是想儘快找工作。但真正的原因仍然未知。



〔 40~43 中譯 〕

從前，在一個村莊裡，有一個貧窮的農夫和他懶惰的妻子。這位懶惰的妻子不想每天拔草，於是她試圖說服農夫去買一隻鵝。「我們可以買一隻鵝，牠可以吃我們院子裡的草，下蛋給我們吃，甚至讓我們去市場賣蛋。」妻子說道。農夫同意了，便和妻子一起去市場。他們找到了一隻大胖鵝，把牠帶回家。農夫為牠做了一個下蛋的巢。第二天早上，農夫的妻子去巢裡查看鵝是否下了蛋。令她驚訝的是，鵝居然下了一顆金蛋。農夫帶著金蛋去鎮上賣了個好價錢。鵝開始每天下金蛋。農夫賣掉那些蛋，因此變得非常富有。然而，農夫變得貪婪了。他想要越來越多的蛋。每天一顆金蛋對他來說已經不夠。「讓我們把這隻鵝切開。然後我們一次拿到所有的金蛋。」農夫說。但當他們切開鵝時，裡面並沒有金蛋。這隻鵝的內部就像其他普通的鵝一樣。現在，貪婪的農夫和他的妻子再也沒有金蛋了。他們也沒有鵝能為他們下金蛋，更不用說吃掉院子裡的草了。

第 12 回 PP. 144~152

〔 24~26 中譯 〕

親愛的 Emily：

Lucy 和我正計劃到快樂島旅行。我們計劃在那裡住三天。妳從七月八日到十日有空嗎？加入我們如何呢？這裡是我們的旅行計畫。

第一天

搭火車到青蛙鎮，然後在那裡搭船到快樂島。

- \* 去陽光海灘游泳和浮潛。
- \* 在陽光市場吃海鮮。
- \* 在陽光旅館住一晚（走到海邊只要 5 分鐘）。

第二天

搭公車去開心農場。

- \* 騎馬和拍照。
- \* 採咖啡豆和泡咖啡。
- \* 在吳媽媽的家住一晚（在山中）。

第三天

搭車到帽子山。

- \* 在山中健行。
- \* 參觀蝴蝶博物館。
- \* 搭飛機回家。

妳的朋友  
Susan

〔 27~29 中譯 〕

螞蟻是一種特殊的大型群體生物，俗稱蟻群。牠們合作並擁有非凡的能力，幫助牠們生存。蟻群被組織成不同的群體或階級。螞蟻女王是螞蟻群的領導者，她的主要工作是產卵。工蟻是最忙碌的螞蟻，牠們收集食物、建造巢穴並負責螞蟻群的需求。另一方面，士兵螞蟻則保護螞蟻群免受天敵的威脅。

儘管螞蟻的體型微小，牠們可以藉由優異的團隊合作運送比自己重得多的物品。牠們可扛起並運送食物、樹葉甚至是其他昆蟲回到巢穴。此外，螞蟻高度有組織且遵守紀律。牠們遵循規則並努力工作。

螞蟻也以其出色的團隊合作聞名。當一群工蟻發現食物時，牠們會留下特殊的氣味，向其他螞蟻顯示食物的位置。這使得牠們能夠合作，為螞蟻群帶回食物。

螞蟻真是令人驚奇的生物，我們可以從牠們的日常生活中學到有關成功團隊合作的寶貴經驗。

〔 30~32 中譯 〕

感冒可能由不同的病毒引起，但症狀都相同：咳嗽、流鼻涕、喉嚨痛、發燒、頭痛和身體酸痛。大多數人在冬季和春季感冒。成年人平均每年感冒 2 至 3 次，而孩子感冒的次數更多。當你感冒時，了解應該做什麼和不應該做什麼非常重要。

該做：

1. 攝取維生素 C。

根據研究，一旦你開始感覺不舒服時，攝取維生素 C 可能有助於降低發燒。

2. 休息。

充足的睡眠可以幫助增強你的免疫系統。在對抗感冒時非常有幫助。

3. 食用蜂蜜。

如果孩子對抗感冒時難以入睡，可以試試蜂蜜。一匙蜂蜜不僅可以幫助孩子睡得更好，還可以減輕夜間咳嗽，同時有助於緩解喉嚨痛。

4. 多喝液體。

多喝液體是治癒感冒的好方法。水、果汁、檸檬溫水、雞湯和熱茶能夠在你發燒時讓你感到舒適。

5. 就醫。

如果你發燒超過 38°C 且持續三天以上，應該去看醫生。

不該做：

1. 不要抽菸。
2. 不要洗冷水澡。
3. 如果感冒嚴重，不要開車。
4. 不要喝含糖或含奶的飲料。

[ 33~35 中譯 ]

學校是一個美妙的地方，孩子們可以學習很多東西，幫助他們變得聰明並強壯。但您知道並非所有的孩子都能上學嗎？在一個名為尼日的非洲國家，有些孩子因為家裡沒有多少錢，無法上學。還有一些女孩子，她們在很年輕的時候就結婚，成為媽媽。這些年輕的媽媽必須照顧自己的孩子，並在家裡做很多家務，所以她們無法再上學了。

根據聯合國兒童基金會有關尼日的數據，不到 60%的小學生進入國中階段，僅有 20%的學生完成整個學習週期（男孩：23.7%；女孩：17%）。女孩上學的可能性比男孩小，來自最貧困家庭的兒童不上學的可能性是來自最富裕家庭的兒童的 1.6 倍。

但是有一個名為「女孩的希望」的團體，他們想要幫助這些女孩。他們有一個特別的想法。他們想要派老師去這些女孩居住的村莊。這些老師將會幫助這些女孩學習，即使她們正忙於應付家務。你知道嗎？這只需要很少的錢，就像喝杯咖啡的費用，甚至更少！透過提供這麼少的錢，我們就可以幫助這些女孩有更好的生活。她們可以學到新的東西，並為自己的未來獲得更多機會。所以，記住，即使是一點點的幫助也可以產生重大的影響！

讓我們幫助她們！捐款 <https://www.girlshope.org/donate>

[ 36~37 中譯 ]

嗨，各位。我的名字是 Ben。今天我要介紹我的家鄉彩虹島。

十五年前彩虹島只有 550 人。許多年輕人搬到別的城市，因為在這裡很難找到工作。但在我們發展觀光業後，事情改變了。美麗的海景、乾淨的白色沙灘、藍天、新鮮的空氣和美味的海產，每個月吸引數萬人來參觀我們的島。以前島上只有一間飯店，但現在島上到處都是民宿。許多年輕人搬回來並在這裡工作。（圖表略）

[ 38~40 中譯 ]

你是否認為財富能帶來快樂？許多年前，有一位富翁。他擁有無數的財富，但他並不快樂。他想：「我擁有一切，但這並不讓我快樂。我應該怎麼做才能快樂呢？」

他的一個朋友說：「哦，我的朋友！音樂怎麼樣？音樂能讓人快樂。我們可以整天播放音樂和唱歌。」

這個人的臉氣得發紅。「哦，不！」他喊道。「多傻的主意！音樂是好的。但是從早到晚，日復一日地聽音樂？絕不！」

朋友離開了。然後，他的另一個朋友來找他並跟他說：「哦，我的朋友。我想我可以告訴你一些會讓你非常快樂的事情。」

「是什麼！」這人問。

「這很容易。」朋友說。「你必須找一個快樂的人，幫他脫下襯衫，然後穿在自己身上。他的快樂就會傳遞到你的身體，你就會跟他一樣快樂！」

「我喜歡你的主意，」這人說。他找到了一個窮人，他自稱是世界上最快樂的人。所以他要求那個窮人脫下襯衫，但這個快樂的人根本沒有襯衫！

〔 41~43 中譯 〕

你喜歡在閒暇時借書閱讀嗎？如果不喜歡，以下是幾種有用的方法供你嘗試。

試著選擇一些帶有圖片的書籍，有助於你更好地理解文章，並在閱讀時將每句話分段。一次只閱讀一章。不要期望太多，也不要給自己太大壓力。如果可能的話，先學習文章中的單詞。也許你能夠將所學到的知識與未知的東西聯繫起來。你可以使用有聲書跟讀。只要你多加練習，就可以慢慢提高閱讀速度。你可以錄下自己的朗讀，然後播放它，看看是否有錯誤。

年輕時養成閱讀習慣是很好的。不僅對學業有幫助，也對工作有所裨益。

### 第 13 回 PP. 156~164

〔 24~25 中譯 〕

白晝帶來光明的金色光線，  
引導我們走過人生之路。  
色彩鮮豔，天空湛藍。  
承載著舊和新的時刻。  
夜幕降臨，太陽休息。  
月亮和星星盡其所能。  
璀璨的光芒，一道流光。  
引領我們穿越寧靜的夜晚。  
白晝與黑夜，一場永恆的舞蹈。  
相互對立中找到機會。  
平衡陰陽之道。  
一種永恆存在的和諧。

〔 26~28 中譯 〕

Peter：嗨，Susan。妳正要去哪裡？

Susan：我正要去 Fresh 買一些麵包。他們今天正在舉行特賣。

Peter：Fresh？它是一家法國麵包店，對吧？

Susan：沒錯。他們的麵包很棒。我經常買一些當早餐。你必須嚐一嚐。

Peter：Fresh 在哪裡？

Susan：它離這裡有四個街區遠。它在蘋果路。你知道彩虹銀行在哪裡嗎？

Peter：當然。它在圖書館對面。

Susan：Fresh 在銀行和公園之間。

Peter：我知道了。妳怎麼去那裡？

Susan：我會先搭捷運，然後再走路去那裡。

Peter：我想買一些蘋果派。我可以跟妳一起去嗎？

Susan：當然。

〔 29~31 中譯 〕

Terry：嗨，Larry，你晚點要做什麼？

Larry：嗯，我不知道。也許只是回家做我的事情。

Terry：真可惜！天氣這麼好。我們一起做些有趣的事吧！

Larry：好吧。那我們要做什麼呢？

Terry：這裡有幾個選項：購物、運動、野餐和衝浪。

Larry：算了！這些對我來說都不吸引人。

Terry：好吧。那主題樂園怎麼樣？

Larry：等等。你是小孩子嗎？主題樂園對我來說很無聊。

Terry：但那裡有很多刺激的設施可以享受，比如雲霄飛車、摩天輪和鬼屋！你甚至可以在那裡享受水上樂園！

Larry：讓我想想。我想我得拒絕了。去主題樂園對我來說太遠了。而且，我太懶得出門。

Terry：拜託啦！

〔 32~33 中譯 〕

### 如何再利用舊物

#### 慈善商店

為什麼英國人喜歡在慈善商店購物？主要原因是價格低廉。其次，英國人可能會將他們花的錢捐贈給有需要的人。在慈善商店中，您可以找到許多二手衣服、鞋子和書籍。儘管可能需要一些時間才能找到您想要的物品，但真正的樂趣在於購物本身。

#### 車庫拍賣

車庫拍賣是一個有趣的活動。人們可以在自己的車庫出售舊物品。它就像一個露天市場，您可以在其中找到各種酷炫的物品。它也像是一場尋寶活動，因為您永遠不知道會發現什麼驚人的東西。車庫拍賣可以讓你找到您所需的物品，或者只是為自己的收藏添加一些東西。人們不僅可以以低廉的價格獲得他們想要的東西，還可以有機會體驗一整天的尋寶樂趣。

#### 交換商店

您想免費獲得一些新衣服嗎？答案是交換商店！交換商店是讓人們交換衣服的地方。您可以選擇跟其他人交換相同價值的衣服。交換商店受到時尚人士的歡迎，他們有很多漂亮的衣服卻從未穿過。另外，交換衣物也比購買新衣物對環境更有益！

〔 34~35 中譯 〕

**Maria** 是就讀賴和國中的學生。這個星期天，她會參加在 **Jolin** 學校舉行的一場唱歌比賽，時間是從早上 10 點到下午 2 點。她的家人會搭公車前往為她加油打氣。有四個人要去看比賽，她 64 歲的祖母、40 歲的父母，以及 5 歲的弟弟。然而，**Maria** 必須先搭公車去她的學校，然後和同學一起搭捷運前往 **Jolin** 學校。除此之外，比賽結束後，**Maria** 還會和朋友們一起搭公車去高前村逛街購物。她將在那裡的一家高級餐廳和朋友們一起享用晚餐。她要到晚上 10 點才會搭公車回家。

在使用大眾運輸之前，有一些你需要了解的資訊。

- 在捷運路線上，每個車站的票價是 10 元。但是，如果你乘坐超過 5 個車站，每個車站的價格會減半（不包括第 5 個車站）。
- 65 歲以上或 5 歲以下的民眾可以免費乘坐車票（不包括 65 歲和 5 歲）。
- 本週日，從高前村到賴和國中的捷運線將在下午 2 點至晚上 8 點之間短暫關閉。想搭捷運的人只能改搭公車。在此期間乘坐公車的票價將給您打 5 折。
- 公車票價為每個車站 8 元。60 歲以上或 10 歲以下的民眾可以享受週末半價及平日免費的優惠。

[ 36~38 中譯 ]

你有聽說過地下鐵道嗎？它並不是一輛真正的火車，而是一個祕密網路，幫助被奴役的非裔美國人逃離奴役，尋求自由。它發生在 19 世紀 10 年代到 60 年代之間，那時在美國奴隸制度仍然合法。地下鐵道是一群人共同努力，幫助被奴役的人們到達自由的州，甚至加拿大，那裡禁止奴隸制度的存在。

那些幫忙引導與保護脫逃奴隸的人被稱為「指揮者」。他們全程提供安全處所與食物。安全屋也被稱為「車站」，是逃亡奴隸可以休息和躲避追捕者或其他危險的地方。

**Harriet Tubman** 是地下鐵道最重要的人物之一。她曾是一名逃亡奴隸，後來成為了最著名的指揮者之一。**Harriet** 多次冒著生命危險返回奴隸地區，帶領其他人走向自由。她的勇敢使她啟發了世界各地的人們。

地下鐵道表明，無論有多困難，我們仍然有辦法改變未來。此外，勇敢的指揮者也提醒我們，為正義站出來並為權益而戰的重要性。

[ 39~40 中譯 ]

聖嬰現象 (**ENSO**) 就像海洋中的一場大自然之舞。它發生於太平洋風和水溫發生變化時。通常，強風會將溫暖的海水推向一側，冷水推向另一側，就像一場精妙的平衡表演。但是當這些風變得較弱時，它們會打亂這場舞蹈，聖嬰現象就此開始。

聖嬰現象帶來奇怪的天氣，如超高溫和大雨。這可能對人們和工作，如農業和漁業，造成很大困擾。例如，在 2015 年，印度有許多人因為天氣太熱而生病。

當聖嬰現象狂野起舞時，它會給人類和自然帶來問題。這就是為什麼我們需要了解並保護我們的地球。由於全球變暖，聖嬰現象可能變得更糟糕，這對我們的星球並不利。所以，我們需要照顧地球，警惕聖嬰現象的狂野舞動。

[ 41~43 中譯 ]

最近傳出一則有關著名服裝品牌優衣庫令人興奮的消息。他們做出了一項驚人的事情，將回收的瓶子製成衣物。這意味著優衣庫不再把空瓶丟棄，而是將它們變成酷炫又時尚的服裝。這是一個明智的方式，有助於保護環境，讓地球變得更美好。通常被丟棄的塑膠瓶最終會填埋在垃圾場或進入海洋。這會對動物造成傷害並汙染地球。優衣庫通過將這些瓶子回收再利用，減少了浪費，保護了世界。

也許你會好奇塑膠瓶是如何變成衣物的。首先，優衣庫從公眾收集 PET 瓶子。然後，他們將瓶子轉換為紡織品。他們使用一個特殊的製程，將瓶子熔化並轉化為細小的纖維。然後這些纖維被紡織在一起，創造出柔軟而堅固的布料。最後，優衣庫取得回收的布料並設計成各種時尚的衣物供人們穿著。他們製作 T 恤、夾克、手提袋，甚至也有洋裝。最棒的是，這些衣物的舒適度與我們平常穿的衣服一樣。

通過製作回收衣物，優衣庫幫助減少了浪費，拯救了我們的地球。他們給 PET 瓶子第二次生命。我們既可以擁有時尚的衣物，同時又可以幫助環境。為什麼不加入他們，一起努力，共同創建一個更友善、更乾淨的世界呢？

**第 14 回** PP. 168~176

[ 24~26 中譯 ]

### 兒童節後的玩具

對於全國兒童來說，這是一年一度最棒的節日。然而對於家裡有太多玩具的父母來說，這就不是那麼美好了。幾週後，孩子就不再對這些新玩具感興趣了。你對孩子大吼，要他們在睡覺前把玩具收好。當你踩到小玩具時，你的腳一陣劇痛然後你痛苦地尖叫。這裡有一個可以幫助父母並且教孩子如何分享玩具的新方法。

#### 如何開始？

1. 邀請孩子們把他們的玩具帶到星光倉庫。
2. 在 6 月 30 日前將孩子的玩具送到黃色柳橙。

#### 黃色柳橙會做什麼？

1. 檢查玩具看看它們是否狀態良好。
2. 把玩具送給孤兒院的孩子。

#### 這對你來說有何好處？

1. 孩子將學習如何分享他們的玩具。
2. 你家裡能釋出更多的空間。
3. 孤兒院的孩子們會藉此感受到人們的善意。
4. 每一件玩具我們會將付給孩童 2 美元。

**注意：**1. 請在寄出玩具前檢查玩具，確保它們沒有損壞且仍能正常使用。

2. 不需用塑膠袋或紙袋包裝玩具。

★美好市已有超過 200 個家庭加入這個活動。如果有任何疑問，請撥打 2233-6xxx 與我們聯繫。

〔 27~28 中譯 〕

不同顏色的燈光對我們的生活有很大幫助。當我們行駛在道路上時，我們會看紅綠燈的顏色來知道是否應該停車或可以繼續前進。當它們不能正常運作，交通就會變得很混亂，所有道路使用者都會有麻煩。事實上，不同顏色的燈光也用在不同的地方，天空中或海洋上。當你登上飛機時，有沒有仔細觀察過飛機的機翼？飛機左側有紅燈，右側有綠燈。該設置能幫助飛行員了解其他架飛機的飛行方向以及它們是否靠近或遠離自己。它還可以防止飛機相互碰撞。船舶上也使用相同的設置。船的左邊有紅燈，右邊有綠燈。該設置可以幫助其他船隻知道船隻是否靠近或遠離他們，尤其是在晚上或者天氣惡劣無法清楚看見事物時。燈光設置可以避免船隻相撞。

★想了解更多關於顏色在生活中幫助我們的例子嗎？翻到下一頁！

〔 29~30 中譯 〕

2012 年 12 月 2 日，兩名馬拉松選手告訴世界一件比贏得比賽更重要的事情。這個故事是關於兩名跑者：來自西班牙的 Iván Fernández Anaya 和來自肯亞的 Abel Mutai。比賽在西班牙北部城市 Burlada 的 Navarre。當 Abel 和 Iván 接近終點線時，Abel 放慢了速度，因為他看不懂標誌上的西班牙語，也不知道在岔路口該走哪條路。此時，他身後的跑者 Iván 並沒有趁機超過 Abel。Iván 對著 Abel 大喊，想讓他知道正確的路該怎麼走。但 Abel 也不知道 Iván 的意思。當 Iván 靠近 Abel 時，他把手放在 Abel 的肩膀上，把他推向正確的方向，一直到達終點線。比賽結束後，記者問 Iván 為什麼幫助 Abel 獲勝，為什麼不抓住機會贏得比賽。Iván 說：「獲勝者是 Abel。我沒有幫助他。我只是做了我該做的事。如果他沒有犯錯，我就無法追上他。」記者進一步問道：「如果你沒有推他到終點線，他會贏得比賽嗎？」Iván 說道：「如果這樣贏了比賽我還會高興嗎？勝利對我來說代表什麼？我母親會怎麼看我？」2023 年，Iván 與 Abel 取得聯繫。經過在電話中簡短的交談後，兩人都為自己所做的一切感到高興，並為自己感到自豪。

〔 31~33 中譯 〕

蚊子怎麼找到你？這與血型無關。有人說，如果你有酸性體質，就更容易被蚊子叮咬。這也和正確答案相去甚遠。首先，蚊子透過你身體的氣味找到你。你的汗液裡有一些對蚊子來說很有趣的物質。蚊子知道牠們應該朝哪裡飛去。如果你的體味很明顯，蚊子就更容易找到你。在冷天很少出汗的時候，臉上的化妝品也可以幫助蚊子知道你在哪裡。其次，每次呼吸時，身體都會釋放出二氧化碳。蚊子在 36 公尺外就能察覺到。然後牠們會找出它來自哪裡。第三，身體的熱氣也很重要。當蚊子靠近你時，牠們會利用你身體的熱氣來尋找可以叮咬的地方，然後找到一個好的地點降落。這就是為什麼當你入睡時，你總會感覺蚊子在你的頭和耳朵周圍飛來飛去。而且，它還解釋了為什麼你的臉或手經常被叮咬。我們怎樣才能遠離蚊子呢？蚊子不喜歡鮮豔明亮的顏色。他們不喜歡紅色、橘色和黃色。黑色和藍色是他們最喜歡的顏色。白色也不受蚊子歡迎，但當你流很多汗或體溫升高時，白色就不能起到太大的驅蚊效果。



[ 34~36 中譯 ]

《黑與白》將於 9 月 16 日起特價發售！

Olivia White 是一位沒有雙腿的鋼琴演奏家，她的上一張專輯《與我共舞》感動了全世界許多人的心。她的音樂在二十多個不同的國家販售，並常常被她家鄉的其他著名演奏家演奏。她的最新作品《黑與白》與她的其他作品一樣出色。以下四首鋼琴曲，相信你一定會被深深感動。

\*我會看著你

這首鋼琴曲是獻給她的母親的—她在生下 Olivia 時就去世了。雖然 Olivia 是由祖父母撫養長大的，她知道在困難的時候，母親總是在她身邊。你還可以在電影《Mrs. Wells 和她女兒的愛》中聽到這首鋼琴曲。

\*一個快樂的故事

這首鋼琴曲是 Olivia 在 19 歲時，經歷一場可怕的车禍而失去雙腿後所創作的。她的生活似乎充滿了悲傷的故事，但她仍然用自己堅強的心努力讓它成為一個幸福的故事。

\*在天空飛翔

就像《將你擁入懷裡》一樣，Olivia 的丈夫也加入她一起編寫這首鋼琴曲。她寫下這首曲子慶祝他們在日本和臺灣度蜜月。她相信，儘管自己與別人有些不同，她仍然可以環遊世界。

\*黃與黑的奇跡

這件作品是關於 Olivia 的兩隻小貓，一隻是黃色的，另一隻是黑色的。當她練琴時，牠們總靜靜地陪在她身邊。每次她把手指放在鋼琴上時，牠們似乎都在全神貫注地聽她的演奏。這首鋼琴曲在電影《不能一天沒有你》的結尾時演奏。這是關於一個年輕的女孩和她可愛的狗的故事。

★購買兩張 CD，您可省下 20% 並獲得 Olivia 一家人的繪本！只到 9 月 29 日。

★每筆銷售都有 2 美元捐贈給那些必須坐在輪椅上生活的人。

[ 37~38 中譯 ]

對於很多登山愛好者來說，登上聖母峰就像是夢想成真。每年都有許多來自不同國家的人前來朝聖。每年四月至六月，春天到來時，數千名的登山客來到這裡一睹聖母峰的美景。然而，這座最高的山現在有了另一個名字—最高的垃圾山。這不是個玩笑，因為前往聖母峰沿路上留下的垃圾，真的像一座山。一路上，你無法相信這座山有多麼美麗，也無法相信它有多麼骯髒。光是在 2022 年，人們就清理了 8.4 噸垃圾。2023 年 1 月至 6 月，人們已清理了 13 噸垃圾。這個問題比我們想像的要更嚴重。住在聖母峰附近的人們說，大約有 350 噸垃圾在整座山的周圍。前往聖母峰的路上怎麼會有這麼多垃圾？氧氣瓶用完後，登山者就把它們扔掉了。他們想讓自己的袋子更輕、節省體力，所以他們丟掉塑料袋、罐頭和食物的垃圾。部分登山者也會留下帳篷、睡袋和鞋子。如此一來，他們登頂之後，就可以少帶一些東西下去。住在聖母峰附近的人們表示，他們希望保持聖母峰的清潔，因為這座山對他

們來說意義重大。如果登山者不能帶走垃圾，那麼他們就不應該把它帶上山。對於大多數登山者來說，一生可能只會來這裡一次，但垃圾卻會永遠留在這裡。

〔39~41 中譯〕

大多數人造訪埃及是為了人面獅身像和金字塔。這個國家以令人驚嘆的建築和從金字塔中挖掘出來的古老物品而聞名。大多數人都不會錯過去開羅的埃及博物館近距離欣賞這些作品的機會。金字塔的用途是什麼？當國王統治國家時，他會命令人們建造一座金字塔作為他的墳墓。據信國王死後能夠重返人間，所以金字塔就是安放他的屍體並等待他回歸再次統治國家的那一天。但看看文章中的照片絕對會讓你大吃一驚。它由 Bettmann 於 1938 年拍攝。可以看到人們在金字塔頂野餐、做日光浴。為什麼金字塔頂端有一個地方讓人們這麼做？曾經覆蓋金字塔的部分白色石頭在當時被拆除用於開羅的建築，留下了巨大的石塊供遊客和當地人爬上金字塔的頂部。然而，2008 年，政府制定了一項規定，禁止人們攀登金字塔。現在，攀登金字塔是非法的行為。

〔42~43 中譯〕

經過大量的作業、考試和在學校度過的時間，你終於可以進入你想要的好學校或一份高薪的工作。現在有個問題：學校或工作不像國中那樣離你的家那麼近，這意味著你要花費更多的時間來進行長途通勤。你可以試著搭校車或請父母載你。在開始之前，你應該了解它會如何改變你的生活，因為這種情況可能會持續很長一段時間。

平日你通常幾點起床？如果需要長途通勤，你的睡眠時間將會減少。睡眠不足導致在學校或工作時的注意力下降。你可以在家與家人共度的時間也越來越少。有時你甚至因此略過早餐。

健康是另一個問題。研究顯示，大多數長途通勤的人通常都有頸部或背部問題。一坐到座位，他們就拿起智慧型手機，一直看著螢幕。此外，他們坐在座位上的時間較多，運動的時間較少，因此也更容易出現心臟問題。也許要進行幾個月的長途通勤不會有太大的傷害，但如果持續兩三年，就會對你的生活產生不良影響。從長遠來看，你的學習或工作表現都會更差。

第 15 回 PP. 180~189

〔24~25 中譯〕

你今天開心嗎？這個月發生在你身上最快樂的事情是什麼？你如何讓自己更快樂？金錢能夠洗刷掉你所有的憂慮嗎？當人們擁有更多金錢時，他們會變得更快樂嗎？研究提供了另一種答案。當好事發生時，我們會感到快樂一段時間。當壞事發生時，我們會感到糟糕一段時間。但隨著時間的流逝，那些感覺都會消失。好的經歷和壞的經歷都一樣。有什麼更好的方法可以幫助我們感到快樂呢？比你想像的還

要簡單。研究建議你只需問自己一些問題，並按照以下步驟進行。最好將其變成習慣。

1. 誰是你生活中最重要的人？
2. 他們對你來說為什麼重要，而他們對你有什麼樣的意義？
3. 如果他們知道你對他們的感受，他們會感覺如何？
4. 發送訊息或給他們打電話，表達你的感激之情。

換句話說，當人們向他人表達感激之情時，幸福感就會隨之而來。它就像一個簡單的魔術，它確實有效。如果你是第一次聽說這個想法，不妨試一試。儘管需要時間來練習，但它是值得的。畢竟，世界上最美好的感覺之一就是經由一個小小的感謝動作而帶給你巨大的快樂。

[ 26~27 中譯 ]

- ① **Judy**：我們下去找食物吧。
- ② **Ken**：你看。來點稻米如何？
- ③ **Ken**：小心！有人站在農田裡。  
**Judy**：如果他轉身，他會看到我們。我們要小心。
- ④ **Ken**：我們應該要等他離開嗎？
- ⑤ **Judy**：等一下！那是騙人的。我覺得他不是真人。  
**Ken**：為什麼？
- ⑥ **Judy**：他只站在那邊卻沒有在滑手機。

[ 28~30 中譯 ]

以下是 **Harris** 女士最近幾天的日記：

9月1日星期五

當我今天早上打開診所的門時，有一個盒子放在那裡。當我試圖撿起它時，我發現裡面有東西。三隻小貓！這些貓的主人可能是誰呢？接下來幾天我必須照顧牠們。我計劃拍照並在網上發布牠們的照片，看看是否有心地善良的人可以給牠們一個溫暖的家。

9月2日星期六

當我準備關門時，一名女士抱著一隻被車撞傷的可憐狗狗進來。我竭盡所能試圖拯救牠，但一切無效。已經太遲了。十五分鐘後，我仍然無法感覺到牠的心跳。這名女士含著淚離開，我也是。

9月4日星期一

我對 **Lucy** 進行了檢查，並告訴 **Green** 太太 **Lucy** 有些心臟問題，這在 **Lucy** 這個年齡的貓身上很常見。**Lucy** 已經十三歲了，相對於人類來說還算年輕，但對貓來說已經老了。我給了 **Lucy** 一些藥物，並指示 **Green** 太太每天比照辦理一天一次。

9月5日星期二

Taylor 先生的狗已經兩天沒有進食，他很擔心牠。當我檢查牠的口腔時，發現有壞牙齒和強烈的惡臭。清潔牠的口腔花了一些時間。後來，我建議 Taylor 先生每週至少刷牠的牙齒一次，否則牠可能很快就需要再次回來。這不是我們想要的。

9月7日星期四

一名男子帶著許多海報來，所有海報都是關於他失蹤的狗 Woody。他說 Woody 昨天在附近的公園散步時走失了。他想要把 Woody 的照片放在診所的前門上，看看是否有人能找到牠。我要求這名男子留下他的電話號碼，如果有好消息，我會通知他。

[ 31~32 中譯 ]

當你在運動或參加體育活動後感到口渴時，喝一杯水會令人感到舒適。然而，在廣闊的大海中，喝水對於海蛇來說並不容易。海蛇遠離陸地，很少上岸喝水，因為牠們體質虛弱且容易受傷。我們對於海蛇如何獲取水源知之甚少。科學家以前常認為海蛇可以喝海水並排除鹽分。但是，這個想法在 2017 年 5 月發生了轉變。科學家決定進行更多的研究，以找出海蛇獲取水的方式。他們捕捉了 99 條海蛇進行研究。在科學家們去海邊捕捉海蛇的那一天，突然下起了大雨。科學家發現，在大雨降臨之後捕獲的 80% 海蛇會喝淡水。在接下來的五天裡，從海中捕捉到的海蛇喝淡水的量逐漸減少。五天後，只有 10% 的海蛇會喝淡水。科學家發現海蛇不喝海水。當雨水落在海上時，會在海面上形成一層薄薄的淡水層，科學家稱之為「淡水透鏡體」。

此外，科學家還發現，在旱季捕獲的海蛇會脫水。另一方面，雨季後捕獲的海蛇並沒有脫水。也就是說，海蛇不喝海水。當旱季持續四、五個月時，海蛇仍然可以存活，直到下一次「淡水透鏡體」出現在海面上。

[ 33~35 中譯 ]

紙是我們生活中無法或缺的東西。然而，使用的紙張越多，砍伐的樹木就越多。是否有可能製造不砍樹的紙張呢？位於臺南的臺灣龍盟公司的一群人正在用石頭造紙。石頭紙更環保，而且可以大幅節省資金。水和空氣汙染也大大減少，每噸石頭紙可減少 900 公斤二氧化碳排放。最重要的是，它比普通紙便宜，雖然它重一點。石頭紙背後的魔法是什麼？首先，他們從花蓮獲取白色石頭，並將石頭切成小塊。接著，打碎成小石子，將其磨成粉末。第三，在石頭粉末中加入一些塑膠料子，然後加熱加壓製成大紙捲。最後，將紙捲切成小張的石頭紙。紙是用石頭製成的，因此不會受潮，也不易燃燒。當紙張髒了時，甚至可以清洗它。這種神奇的石頭紙現已外銷世界超過 15 個國家。連美國白宮的人都喜歡石頭紙。COVID-19 之後，臺灣龍盟公司也生產瓦楞紙，用於更堅固的紙盒。此外，他們現在已經可以在石頭紙上印字，並銷往世界更多國家。

[ 36~38 中譯 ]

### 鉛筆的歷史

最早使用鉛筆的紀錄出現在羅馬。人們用紙包裹一小塊鉛來書寫。1564 年，英國人在博羅代爾發現了大量的石墨。當地人最初稱其為黑鉛。他們以為它和鉛一樣，但後來發現它們完全不同。他們把石墨切成一小支一小支，然後用它在綿羊身上做記號。1662 年，德國人嘗試將石墨棒放入木頭中。木頭有兩個作用：一來是人們不會弄髒自己的手，二來是鉛筆在使用時不會那麼容易折斷。1770 年，一位名叫 Edward Nairne 的工程師製造了第一塊橡皮擦並開始販售。1790 年，法國人添加了一些粘土，使石墨棒變得更柔軟。1795 年，Nicolas-Jacques Cont 將石墨和粘土混合製成石墨棒，並將石墨棒烘烤一段時間以使其更加堅固。然後他把石墨棒放進兩片半圓形的木頭裡。從此，鉛筆開始流行並被廣泛使用。

### 關於鉛筆的有趣事實

1. 我們現在使用的鉛筆是由石墨和粘土製成的，而不是鉛。
2. 一年當中全世界製造的所有鉛筆可以繞地球多達 40 圈。
3. 你可以將鉛筆削尖 17 次左右。
4. 一支鉛筆可以畫一條 55 公里的線。
5. 一支鉛筆大約可以寫 5 萬個英文單字。
6. 百分之八十的鉛筆外觀都是黃色的。

[ 39~41 中譯 ]

### 神奇刮刀

洗完澡後地板上的水很讓你頭疼嗎？不用再擔心了。手中有神奇刮刀，你可以輕鬆掃除水滴，保持地板乾燥清潔。踏進浴室時不需再換另一雙塑膠拖鞋。再者，乾的地板對於家裡的老人來說更安全。他們比較不會在浴室裡摔倒。

你還在等什麼？拿起手機並點擊下面的網站。我們可以在 2 天內將神奇刮刀送到你家。

點擊這裡：[www.magicblade.com](http://www.magicblade.com)

### 魔布

地板上發現很多頭髮嗎？對於一個有著長髮女兒們的忙碌母親來說，每天掃地並不是一個好主意。我們知道你已經太累了。現在，我們的魔布來了。只要把它放在地板上並畫幾個圓圈。接著，所有的毛髮都被魔布清理乾淨了。如果家裡有狗或貓，魔布也很有用。拿出手機並撥打我們的電話。我們將在 2 天內將魔布寄給你。一盒有十二片魔布，只要花新臺幣 99 元，買兩盒送一盒。

魔布：02 2233-xxxx

[ 42~43 中譯 ]

如果你造訪瓦爾斯，你可以一次造訪三個國家，因為著名地標德里蘭登普特就在瓦爾斯境內。它的名字意思是三個國家的交會點。在這裡，你可以看到荷蘭、比利時和德國的國旗。瓦爾斯山丘位於德里蘭登普特內。儘管瓦爾斯山丘是荷蘭最高的山，但到達那裡一點也不困難。它只有 322.5 米高。你可以步行或騎自行車前往。當你到達山頂時，你可以鳥瞰三個不同國家的景色。至於德里蘭登普特，它是一個供兒童和家長遊玩的公園。在公園內，有一個由矮樹牆建成的迷宮。這個迷宮並不容易走。許多孩子會在裡面迷路，這得花費十多分鐘才能找到正確的路到達迷宮的中心。從上方俯瞰迷宮的入口，看起來像一隻飛舞的蝴蝶。大多數人會用空拍機從上方拍攝照片。如果你有機會前往荷蘭旅行，瓦爾斯山丘和德里蘭登普特是你不容錯過的地方。

### 第 16 回 PP. 193~201

[ 24~25 中譯 ]

Tina 和她的家人對即將到來的暑假感到非常興奮。今年，他們決定去 King-An 遊樂園，這是全家都會很喜歡的一個地方。首先，他們需要為全家人買票。成人票是 20 美元，十二歲以下的兒童票是 10 美元。但是，他們發現遊樂園對家庭有特別折扣。持有兩張成人票和一張兒童票或以上，遊客可以享有總價九折優惠。Tina 的家庭有三個成人和一個孩子。Tina 的弟弟 Sam 只有六歲，所以他可以買兒童票。Tina 已經十六歲了，她的父母都是成人。

Tina 快速計算了一下看看價格會是多少：

兩張成人票（爸媽）： $2 \times \$20 = \$40$
一張兒童票（Sam）： $1 \times \$10 = \$10$
他們沒有折扣的總價格將是 $\$40 + \$10 = \$50$ 。

然而由於有家庭折扣，他們可得到總價打九折。Tina 需要計算新價格。

[ 26~28 中譯 ]

看 Lisa 的日記並回答問題。

親愛的日記：

讓我與你分享一個發生在下雨的星期二的故事。我正在回家的路上，試圖趕上我的通勤公車。公車站人頗多，我握著傘，希望不會錯過晚餐。當雨下得很大時，我看到了一個我認識的人，這讓我的心跳加速。

那個人是 Johnny，一個小學同學。那時候，Johnny 是極少人願意交往的胖孩子。他經常成為開玩笑的對象，畢業後，我就再也沒有聽說過他的消息。真難以置信，因為站在我面前的這個人和當年的 Johnny 完全不同。

多年來，他經歷了很大的變化。現在，他是一位高大、自信的帥哥。他曾經圓胖的臉消失了，他的髮型完美地襯托著他的臉龐。當 Johnny 友好地笑了笑，用友善的方式說「嗨，Lisa」時，我禁不住臉紅了。

當公車到達時，我發現自己走到了 Johnny 身邊，開始了一次對話。我們談論了我們的小學時光，高中時光和未來的計畫。我對與 Johnny 聊天是如此輕鬆和愉快感到驚喜，我無法停止回想我們之間相處的時刻。

那天晚上，當我坐在家裡時，Johnny 一直在我心中。我意識到我們每天都會搭同一輛公車，感覺就像是我的生活中開始了一個新的愛情篇章。

〔 29~31 中譯 〕

臺灣是一個美麗的島嶼，擁有美麗的自然風光、美味的食物和許多有趣的活動。許多來自不同地方的外國人來臺灣享受這裡的所有美好事物。但是在 2019 年到 2022 年之間，發生了一件壞事——新冠肺炎。

在 2019 年之前，每年都有越來越多的外國人來臺灣。2018 年，大約有 1,100 萬人來臺灣度假。看起來外國遊客都玩得很開心。但是在 2020 年，因為新冠肺炎，沒有多少人能來。人數下降到了大約 100 萬。這是因為許多國家為了保護人們免受新冠肺炎的威脅，禁止了人們旅行。

旅遊的花費可能會受到外國旅客的人數和每位旅客攜帶金額的影響。2018 年，外國遊客在臺灣花了大約 120 億美元。他們花錢住飯店、吃飯、坐公車和購物。但是在 2020 年，因為新冠肺炎，消費金額下降到了大約 10 億美元。

為什麼新冠肺炎會導致外國遊客數量減少呢？新冠肺炎讓人們很難去旅行。航班被取消了，邊境關閉了，人們也不敢去旅行了。這對臺灣的旅遊場所造成了很大的傷害。由於外國遊客減少了，許多依賴外國遊客的商店和地方都遇到了困難。

但是別擔心！臺灣做得很好，打敗了新冠肺炎，保持了安全。所以，越來越多的外國遊客開始回來享受臺灣的美麗。我們希望很快就會有很多人再次來訪！

〔 32~34 中譯 〕

很久以前，有一個蒙古大帝國。讓我們來看看它是如何開始和變得強大的。在十二世紀，蒙古人擅長騎馬和射箭，這使他們成為強悍的戰士。但是，蒙古人之間並不總是和睦相處，經常會發生爭鬥。

在十三世紀初，一位偉大的領袖成吉思汗出現了。他讓不同的蒙古部落合作，並成為他們的首領。在他的帶領下，蒙古人展開了改變一切的旅程。他們的第一個計畫是征服花刺子模帝國。成吉思汗的部隊迅速地占領了它，蒙古帝國開始擴張。蒙古人繼續向西進攻，占領了俄羅斯、東歐和伊斯蘭世界的部分地區。他們甚至到達了波蘭。蒙古帝國最終成為了有史以來最大的帝國。

雖然蒙古人帶來戰爭，但他們也促進了絲路上的貿易和文化交流。他們促進了東西方人們的思想交流和物品貿易。在成吉思汗死後，他的家族繼續擴張帝國。版圖達到了中國和中東。但隨著時間的推移，帝國分裂成了數個小汗國。蒙古帝國改變了它所征服的地方的歷史和文化，並且對貿易和其他國家的影響持續了很長時間。

[ 35~36 中譯 ]

洗碗可能看起來不是最令人興奮的事，但它其實可以相當不錯。想像一下：在一頓美味的家常菜後，你的廚房充滿了美食的香氣。現在，你需要處理髒碗盤。你捲起袖子，播放一些令人平靜的音樂，然後將水槽注滿溫水。當你把油擦拭掉時，你可能會感到一種成就感。洗碗讓你能全身心投入當下。溫水讓你的手感覺很舒適，擦洗可以令人感到寧靜。這是一個你可以發呆或者思考你這一天的時刻。這裡有一個例子：**Emily** 喜歡烘焙，她認為清洗髒碗盤是烘焙的最後一步。在烘烤了餅乾後，她面對著滿是麵粉的碗。但她不介意。她打開她最喜歡的播客，將水槽注滿溫水，然後開始洗碗。當她洗碗時，她找到了平靜，期待著享受她新鮮烘焙的餅乾。所以，下次當你看到髒碗盤時，記住，洗碗可以是寧靜的。享受當下，享受溫水，讓洗碗成為你一天中寧靜的一部分。

[ 37~38 中譯 ]

世界各地的占卜方法不盡相同，通常反映了文化信仰。以下是兩個以其特殊的信仰和預測未來方式而聞名的國家。

日本：占卜紙

在日本，有一個方式叫做「御神籤 (omikuji)」。人們在寺廟裡可以得到寫有運勢的小張紙條。在捐贈一點錢後，他們隨機選擇其中一張紙。這些運勢從極好運到極壞運不等。如果有人得到不吉祥的運勢，他們會把這張紙綁在廟宇的樹上，希望把壞運留在身後。

土耳其：咖啡卜卦

在土耳其，占卜通常涉及土耳其咖啡。在喝完一杯咖啡後，咖啡渣會沉積在杯底。然後占卜師會解讀這些咖啡渣的形狀。這一做法被稱為「預測術 (tasseography)」。人們相信這些形狀可以預測他們的未來，這是土耳其代代相傳的方式。

[ 39~41 中譯 ]

莫扎特是一位以其卓越的音樂才華而聞名的音樂家。讓我們來了解一些關於他精彩生平中鮮為人知的有趣事實。

莫扎特的音樂才華在他很小的時候就被注意到了。當他只有五歲時，他已經創作了幾首歌曲。他在八歲的時候就寫了他的第一首大型音樂作品，對一個孩子來說真的非常令人印象深刻。

另一件關於莫扎特非常有趣的事情是他對貓的愛。他有一隻名叫 **Big Kitty** 的寵物貓，他經常為他的貓朋友寫有趣的音樂。莫扎特對 **Big Kitty** 的愛顯示了這位音樂天才更溫和且少為人知的一面。

雖然莫扎特在音樂上取得了巨大的成功，但他的生命卻相當短暫。他於 1756 年出生，於 1791 年去世，僅享年 35 歲，但他還是留下了大量令人難忘的音樂作品。

[ 42~43 中譯 ]



記者：恭喜你在亞運會的男子柔道比賽中獲得金牌。你現在感覺如何？

楊：非常感謝。我感到非常興奮和情緒激動，因為我知道每個人都在期待這枚獎牌。

記者：你是第一位在亞運會上贏得金牌的臺灣柔道選手。這對你和你的家人意味著什麼？

楊：這對我和我的家人來說意義重大。我的哥哥一直在我身邊，無論扮演什麼角色，他都一直支持我。這一次，我們能夠一起見證這個驚人的時刻，我感到非常幸福。

記者：獲得金牌後，你對未來有什麼計畫？

楊：我的計畫是繼續為奧運做準備。

記者：你為臺灣完成了歷史性的時刻，且你的故事激勵了許多人。你的目標是什麼？

楊：當然，我的目標是奧林匹克金牌。

## 第 17 回 PP. 202~208

### [ 1~3 中譯 ]

雲端儲存空間近年來很流行。基本上它就是儲存空間，但可以在網路上使用並以連結分享給所有的人。人們會用它來儲存資料和檔案，而不用擔心會因為電腦突然當機而遺失檔案。

**Rainbow** 雲端是個新起之秀，但我們能更有效率地幫助無論是個人或企業！我們的雲端可隨時讀取檔案，即使在沒有網路的環境下也沒問題。若您對空間容量有疑慮也別擔心！我們可以為您準備您所需的容量。

	個人		團體	
	基本	專業	標準	客製
空間	10GB	250GB	2TB	任何您所需的容量
簡易且方便的分享	v	v	v	v
離線讀取	v	v	v	v
費用	免費	\$100/月	\$150/月	來訊獲得更多資訊

\*訂閱一年可享八五折，訂閱兩年享八折優惠。

### [ 4~6 中譯 ]

瑜伽作為一種運動在近年逐漸變得流行。人們開始自己練習或找些課程來上。但你知道瑜伽本身是什麼嗎？

「瑜伽」一詞在最開始是一系列身心靈的練習。它已經存在許久，甚至超過兩千年。但它直到二十世紀才被認為是一種運動。

做瑜伽可幫助人們透過不同姿勢傾聽身體的聲音。例如，有些人彎腰時無法碰到腳趾，或是轉身時感到不舒服，這些都能看出身體不同部位的壓力。我們可以透過日常習慣或姿勢來讓它舒緩。若你不知道怎麼做，隨時都能來問 VM 瑜伽的老師。

雖然大部分的瑜伽姿勢都頗困難，但仍有一些簡單的動作可以在家自己做。首先從 Sukhasana 開始，這是一個雙腳盤腿而坐的姿勢，可以暖身並打開你的臀部。再來，Navasana 有助於練習平衡和核心。這個姿勢是坐著但需將你的腳向前抬起離開地面。最後就能進入 Shavasana 的部分。這通常會在最後的收操步驟進行。你要做的只有躺下並感受身體慢慢舒緩。

瑜伽源於印度，現在在全球流行。如果你想知道更多關於瑜伽的事情，歡迎讓我們知道。我們的電話就在這一頁的底端！

願你感受平靜及快樂：)

[ 7~8 中譯 ]

### 三件你可能不知道的巴黎大小事

Sophie Lee / 2022 秋天

關於巴黎實在有很多事可說。這裡我想和你分享一些我對她的發現和新聞。

#### 1. 羅浮宮真的非常大！

大家都知道羅浮宮是巴黎最受歡迎的博物館。每年有超過九百萬的觀光客來此，大部分都是為了那幅有名的畫作《蒙娜麗莎》。不過，整個博物館裡其實有超過四十六萬件收藏品，就算每個只花三十秒看也要超過一個月才看得完！

#### 2. 整個巴黎只有一個停車再開標誌。

是的，身為超知名旅遊城市，她只有一個停車再開標誌，位於一間建設公司的停車道末端。你可能會問城市其他地方呢？巴黎人可以告訴你不管跨過哪條路都不會看到的。不過，有個簡單的規則可以用——在右邊的車享有優先的路權。

#### 3. 愛心鎖橋不見了。

你嚇到了吧。但這座以奇觀出名的橋景現在確實消失了。它原本掛滿來自各地情侶的鎖，有超過一百萬個，也就是四十五公噸以上。但因為怕破壞橋體所以被移走了。橋本身還在，只是換成現代藝術的設計裝飾。

[ 9~10 中譯 ]

這裡有個拼字遊戲，請用上一個單字的最後一個字母造下一個字。

(圖略)

1. 一種學生在學校穿的衣服，它們都長得一樣，不過有些學校會用顏色區分男女。
2. 稱呼年輕未婚女性時會用到的名詞，也可作為思念某人或某物的動詞使用。
3. 描述物品的外觀，例如正方形或圓形。
4. 西邊的反方向，太陽升起的方位。
5. 介於十三至十九歲之間的人。

[ 11~13 中譯 ]

共享空間	傳統辦公室
<p>在共享空間中，通常配有可使用的全套設備。租金端看提供的設備，可能比傳統辦公室來得高一點。但好處是你不用自備太多東西。任何可能會需要的像是網路、辦公事務機、桌椅等都準備好了。你只要帶著自己的電腦就能開始工作。所以，共享空間通常提供較短期的租約。</p> <p>若你的公司才剛起步，員工也比較少，想要一個小地方但之後便搬家，那麼共享空間很適合你。</p>	<p>一般來說，人們會租個空間作為自己的公司使用。你可以設計並安排內部空間，但也需要自己支付那些清潔、網路等服務的費用。當然，只要還有使用，每個月都必須付這些錢。</p> <p>對長期承租來說，因為會有些折扣所以比較便宜。另外，你也不用承擔因為搬家造成的額外金錢或時間負擔。對已經開業許久的公司來說，有自己的辦公室會比較好，因為它可以讓客戶在走進辦公室時就感受到公司的風格。</p>