

第 1 回 PP. 8~16

〔 22~24 中譯 〕

看這張族譜並回答問題。

(圖表略)

〔 25~26 中譯 〕

萬聖節來臨之際，你會得到很多糖果。糖果讓你快樂，但對你的牙齒有害。這裡是一些可做和不可做的事，以便在享用美味糖果時幫你照顧好牙齒。

該做的事

- 1.吃無糖口香糖。它可以幫助讓口腔產生更多的口水，並去除牙齒上殘留的糖分。
- 2.吃完糖果後用漱口水或清水漱口。
- 3.喝一些無糖綠茶。它可以清潔口腔並有助於遠離口臭。
- 4.每天至少刷牙兩次。

不該做的事

- 1.睡前不要吃糖果。留在嘴裡的糖會傷害牙齒。
- 2.睡前至少 4 小時不要吃糖果。糖果中的糖分会阻礙你在睡眠時間長高。
- 3.飯前不要吃糖果。如果你在飢餓的時候吃糖果，你的血糖會急遽上升。這對你的身體不好，會讓你吃得少，甚至不想吃。

〔 27~29 中譯 〕

Jeff：Kelly，妳下班後如何運動？

Kelly：當我下班回家時，通常是七點或八點左右。晚餐和做完家事後我沒有太多時間運動了。

Jeff：如果妳發現很難找出時間運動，妳覺得健身腳踏車如何？

Kelly：有點陌生。我以前會在週末和朋友們一起去野外騎腳踏車。我認為在戶外騎車比較好。

Jeff：當妳在家使用健身腳踏車，妳不必擔心天氣或提防粗心的駕駛。它比在公路騎車更安全。此外，妳不需要在紅綠燈停車。妳知道嗎？上個月在家裡買了一輛之後，我瘦了五磅。

Kelly：有時我只想坐在沙發上，在網路上觀看我最喜歡的影片。

Jeff：妳可以在騎健身腳踏車時觀看它們。如果妳養成習慣，長遠來看，妳的身體和心臟都會變得更強壯。妳可以睡得更好，會有更好的體力。之後，我們可以一起在山裡長途騎行。在臺灣的山裡騎車很棒。我們可以享受新鮮的空氣和美麗的景色。

Kelly：嗯，我想我被說服了。如果我在網路上下訂單，多久可以收到？

Jeff：根據我之前的經驗，需要三到四個工作天。

Kelly：好的。我下週就可以開始了。

〔 30～31 中譯 〕

你可能聽說過 Archimedes 在洗澡時想到了一個好主意，並解決了一道很難的數學題。當你正在淋浴或舒適地躺在浴缸中時，有時會想到一個好主意。然而，這不僅僅是個意外。科學家表示，這背後有某種神奇的力量。當人們洗澡、釣魚或運動時，大腦什麼都不做，思緒可以自由飛翔。大腦會有更多的多巴胺和 α (alpha) 波。然而，當你努力工作或感到疲倦時，你就無法跳出框框思考或有其他新想法。科學家 Sian Beilock 表示，人們在清晨和晚上更有可能想到一些好主意。華盛頓大學心理學家 Keith Sawyer 稱之為 3B。浴缸、床和公車。三個非常適合人們放鬆大腦、邂逅好想法的地方。為什麼他把浴缸放在第一位？因為它是最能讓人感受到深度放鬆。當我們洗澡時，這可能是大腦最容易做的事情。而且，浴室裡只有我們一個人，也意味著沒有人會來打斷我們的思緒。下次當你厭倦了繁重的工作或厭倦了難題時，也許洗個溫暖舒適的澡就是帶你擺脫煩惱的最好方法。

〔 32～33 中譯 〕

當東西出現問題或不夠好時，你可能不想把它買回家。然而，瑞典的郵票卻有一個完全不同的故事。1855 年，瑞典準備製作第一套帶有國家標記的郵票。三先令瑞典郵票為藍綠色，八先令瑞典郵票為黃色。但這三先令的瑞典郵票出了問題。它們是在不知不覺中錯誤地與八先令的板模一起印出來的，所以它們都是黃色的。這個錯誤並沒有引起人們的注意，也沒有留下任何一張。三年後，瑞典有了新貨幣，舊郵票不再使用。多年後，一名男子在祖父母的老房子裡發現了這張黃色的三先令瑞典郵票，並將其賣給了一位郵票愛好者。從那時起，黃色郵票就開始了截然不同的際遇。此後的一百多年裡，儘管其他集郵愛好者努力尋找其他誤印的黃色郵票，卻一無所獲。人們相信這張黃色郵票是世界上唯一的一張。每次賣給新主人時，它的價格就會越來越高。紀錄顯示，1996 年該作品以 288 萬瑞典克朗的價格售出。當時的價值大約等同 200 萬美元。儘管 2010 年又有新主人以祕密價格得到它，但人們猜測它的價格肯定比 1996 年的要高。現在，黃色郵票是有史以來最特別和最著名的郵票之一。

〔 34～36 中譯 〕

水是你每天都離不開的東西。如果你查一下世界上缺水的國家名單，你會發現臺灣排在第十八位。我們在島上得到的大部分水都來自雨水。颱風和雨季帶來大量雨水，但我們只能保留 20%的雨水在島上。60%的雨水因為高山而流入大海，另外 20%則因為太陽的熱度而蒸發到空氣中。當沒有颱風來臺或雨季太短而雨水不足時，水問題將變得更加嚴重。我們需要找到更好的方法來保持島上的水源，並學習在生活中節約用水。這裡有一些訣竅。

- 1.當你打開水龍頭等待水變熱時，拿一個桶子來盛裝冷水。不要讓它就這麼流掉。用它來澆花或將它倒入洗衣機中。
- 2.將一瓶裝滿水的瓶子放入馬桶水箱中。這樣，每次沖馬桶時，都可以節省一些水。
- 3.用淋浴取代泡澡。淋浴的水比洗澡的水少很多。
- 4.洗車時，準備一桶水。不要用水管沖洗。
- 5.用肥皂洗手時，請關閉水龍頭，不要讓水一直流。

〔 37～39 中譯 〕

Emerson 藝術博物館是 Zodiac 市最古老、最成功的藝術博物館。它於 1964 年首次向公眾開放。建立六十年以來，它舉辦過許多國內外著名畫家和藝術家的精彩展覽。其豐富的收藏不斷增加，許多人來這裡欣賞藝術之美。去年，超過一百萬人參觀了 Emerson 藝術博物館。為了提供所有參觀者一個更大、更舒適的場所以及不斷增加的藝術品數量，美術館業主計劃搬到藍天路一座更大的建築。距離火車站僅 200 公尺。乘坐公共汽車和火車線路會更容易。博物館將於 1 月 2 日至 1 月 23 日關閉三週，以便工作人員有足夠的時間搬運所有的物品。博物館將擁有 3,000 平方英尺的樓層面積、一家新咖啡店、一家禮品店、一家餐廳和 200 個停車位。當 2 月 27 日星期二再次開放時，我們將有一位特別的祕密訪客為我們發表一段簡短的演說。我們邀請 Zodiac 市的大家在新的一年來這裡參觀。

〔 40～43 中譯 〕

Jack 是一名高中生，他通常會搭公車去學校。有一天，當他坐在博愛座上時，一位老人走過來說他應該把座位讓給他。老人不知道 Jack 也需要這個座位。Jack 今天下午打籃球時左腳受傷了。Jack 沒有告訴老人今天在學校發生的事情，他仍然站了起來，把座位讓給了老人。過了一會兒，老人下了車，一名年輕女孩上了車坐在這個博愛座位上，旁邊還有另一名中年男子。出乎 Jack 意料的是，男子發現 Jack 看起來不太舒服，在公車上站不穩。他問 Jack 發生了什麼事，Jack 告訴了他整個事情的經過後，男子身邊的女孩站了起來，把座位讓給了 Jack。當他閉上眼睛坐在位子上休息時，他想起了自己曾經在書上讀過的一句話：「好心有好報。」

〔 24~25 中譯 〕

群組：Amy、Bruce、Cindy、Danny、Emma、Frank……(9)

Cindy：我在打掃房間時發現了很多不再使用的東西。我計劃下週末舉辦車庫拍賣會。你們覺得怎麼樣？

Amy：那不容易喔。妳必須清理它們並確保它們仍然可以出售。此外，妳還必須在接下來的幾天內邀請盡可能多的人。

Frank：如果改放在網路上賣，妳覺得如何？上個月我在網路上賣掉了許多舊東西，賺到的錢比我想像的還要多。考量到要花費那麼多時間和精力，妳在網路上賺的錢比在車庫賺的錢還要多。

Emma：車庫拍賣是個好主意。妳只需要選擇合適的日子，等待人們的到來。如果妳的東西還有用的話，這將是一個賺錢的好機會。

Cindy：Danny，你對此有何看法？

Danny：如果妳想在車庫拍賣中賣掉妳的舊東西，我認為這不會帶來多少錢。妳需要以低價出售它們，這樣人們才會想要買。

Cindy：Bruce，你對此有何看法？

Bruce：我認為舉辦車庫拍賣會比較容易。如果妳想在網路上出售它們，妳需要為它們拍照並標上價格。另一個問題是運送。如果妳想要在星期六舉行車庫拍賣，我可以幫妳。我在上次車庫拍賣中賺了一些錢。

〔 26~27 中譯 〕

Kevin：直到地球上最後一棵樹倒下時，人們才會知道金錢並不能買到一切。這是最讓我感動的一句臺詞。

Molly：當我看到人們為乾淨的水和食物而奮鬥時，我無法相信。畢竟，我們每天都可以輕鬆獲得它們。

Kevin：一開始，Kapala 和 Bowa 在沙漠中行走。很難相信，這裡曾經是個人們居住過、過著幸福生活的城市。當人們努力想要將沙漠變回美麗的城市時，已經太晚了。一切都無能為力。

Molly：可悲的是，當 Kapala 和 Bowa 離開家園前往任何城市尋找乾淨的水時，河流充滿了塑膠瓶和垃圾。沒有樹木或植物。那裡的農田太乾燥，無法種植稻米或蔬菜。

Kevin：最後，沒有人能夠阻止氣溫上升，大部分動物都失去了家園，海面上的冰也以極快的速度融化。

Molly：我希望電影裡的故事不要發生。

Kevin：我們應該從自己做起，拯救唯一的地球。這就是我們需要從這部電影中學到的。

〔 28~30 中譯 〕

Wade 在網路上找到這份資料。

石虎	虎斑貓
石虎的耳朵圓圓的，耳後有黑白斑點。眼睛之間有兩條白色條紋，腳上有小黑點。牠們的爪子比虎斑貓的爪子大一點。牠們的皮毛上有硬幣大的黑點。牠們以老鼠、兔子、鳥類、青蛙和魚為食。他們不會用沙子覆蓋排泄物，因為這是標記自己位置的一種方式。牠們可以活 12 至 13 年。臺灣石虎的數量目前不到 500 隻。	虎斑貓的耳朵尖尖的。牠們的眼睛之間有一個 M 形的斑點。牠們的腳上有條紋和小斑點。牠們的爪子比石虎的爪子小一些。牠們的皮毛和尾巴上有黑色條紋。牠們以老鼠、鳥類和魚為食。虎斑貓用沙子覆蓋排泄物，因為牠們不想讓其他更大的動物找到牠們所在的地方。牠們可以活 12 至 15 年。目前臺灣虎斑貓數量約 73 萬隻。

〔 31~33 中譯 〕

Eric：我不敢相信我要付這麼多電費。臺灣的電費太貴了。

Alva：不完全是。讓我給你看一張表格。你可以看到臺灣人的電費費率在亞洲排名第三低。

Eric：日本的電費最貴。是臺灣的 2.5 倍。

（表格一略）

Alva：讓我看一下帳單。我想這是因為你不知道每個電器在運轉時需要多少電力。看一下這張表格。

Eric：我回家後總是把__？__打開，讓它開整晚。我就是受不了臺灣的熱。

Alva：問題就在這裡。它是家中最耗電的設備。你需要減少它的使用，你帳單上的數字就會變少。

Eric：我知道了。

（表格二略）

〔 34~35 中譯 〕

你需要到臥室裡拿點東西。當你轉身打開門時，你忘記了自己來這裡的目的。如果你有這種經驗，不必感到尷尬。有時我們會取笑人們，因為他們的記憶力像金魚一樣弱。金魚真的只能記得七秒鐘的事情嗎？在 1965 年，美國的科學家就試圖找出答案。他們把金魚放在魚缸裡。他們向魚缸發射了一束光。二十秒後，他們對魚發射微弱的電擊。經過幾次訓練，裡面的金魚學會如何在光線出現後躲避電擊。2002 年，美國科學家又對斑馬魚進行了研究。他們將斑馬魚放入魚缸中，並在餵食斑馬魚前二十秒發出一束紅光。訓練十天後，斑馬魚仍然記得紅燈代表該吃東西了，於是游到了科學家給牠們食物的地方。另一項研究是關於天堂魚的。當一條新的魚進入魚缸時，牠們會游到這隻魚的周圍，以更加了解這隻新來的魚。當牠們發現新來的魚成為熟悉的面孔後，牠們便會對牠失去興趣。科學家發現記憶可以持續長達

三個月。科學家也發現大多數魚類與人類有一個共同點。隨著年齡的增長，牠們會慢慢失去部分記憶。下次當你看到這些美麗的魚時，試著想一想：如果你只能記住七秒鐘，你的生活會變成怎樣？

〔 36~38 中譯 〕

在炎熱的夏天，沒有什麼比一碗愛玉果凍加檸檬汁更好的了。它是用生長在高山的一種無花果植物的種子製成的。現在我將教您如何製作愛玉果凍。

首先，將種子從植物上取下。將它們放入棉布袋中。將棉袋放入一碗乾淨的水中。將棉袋緩慢輕柔地搓揉五至十分鐘，直到水變成淺黃色並形成黃色凝膠。然後等待十至二十分鐘，讓黃色凝膠成型。此步驟需要時間，因此您可以使用一些工具來加快速度。準備兩個盆子，一大一小。將黃色凝膠放入小盆子中，然後將一些冰和水放入大盆子中。將裝有黃色凝膠的鍋子放入另一個裝有冰和水的鍋子中。這樣黃色凝膠就會更快成型。

步驟完成後，您就得到了一整塊愛玉果凍。它本身的味道很清淡。您可以將其切成小塊，並加入一些檸檬汁和蜂蜜來享用。愛玉果凍的無花果植物在其它地方找不到。下次當你的外國朋友來臺灣旅遊時，別忘了與他們分享這獨特又美味的甜點。

〔 39~41 中譯 〕

生活在島嶼上的動物與生活在大陸上的動物不同。科學家發現，在所有生活在島嶼上的動物中，大型動物傾向於變小。另一方面，小的往往會變大。這是 J. Bristol Foster 於 1964 年發現的。也稱為 Foster 法則。例如，生活在島嶼上的老鼠和松鼠往往會變大，而鹿和大象等大型動物更有可能變小。儘管有些動物不遵循 Foster 法則，但這個概念對大多數死去和活著的島嶼動物來說都適用。

Foster 法則表示，身體尺寸在島嶼上意義重大。在一個大陸上，大意味著安全並且不會被其他動物吃掉。在島嶼上，天敵很少，被吃掉的可能性也較小，體型太大已經不是好事了。有時這可能是一個缺點，因為大型動物需要更多的食物來生存和生下牠們的孩子。

一項新的研究進一步表明，在食物不足且周圍大型動物較少的小型島嶼上，該類動物以更快的速度變得更小。在距離法國十五英里的海峽群島之一，鹿的體型比其他大陸上的鹿小六分之一。

〔 42~43 中譯 〕

食品外送平臺的興起大大改變了我們的生活。外送讓我們更方便的享受美食。當人們太忙而沒有時間出去吃飯時，送餐服務就很有幫助。人們可以點外送，不用花時間排隊，也不必擔心外面的天氣如何。只需支付少量費用，人們就可以在智慧型手機上選擇自己想要的東西，並舒適地待在家中。有時，人們可以在外送平臺上以較低的價格購買東西。與外送平臺合作的門市，生意也變好。它還為兼職人員在下班後或空閒時間提供賺更多錢的機會。現在，人們甚至可以在外送平臺上購買日

常生活用品。然而，食品外送仍存在一些缺點。道路上騎摩托車的人越多，可能會導致更多的車禍。送餐人員在繁忙的交通中更容易受傷。由於外送服務的興起，越來越多人投入外送工作，餐廳老闆發現更難找到人為他們工作。

第3回 PP. 33~43

〔24~25 中譯〕

有時，你會在公車上、在開會時、甚至在課堂上打瞌睡。當你累了或感到有點無聊時，小睡一下並不會怎樣。但是，如果這個動作每天發生一萬次，那情況就完全不一樣了。

當鵝鵝媽媽產下蛋時，企鵝爸爸就會負責孵蛋。他會把蛋放在兩腿之間照顧它持續大約三個月。從十一月到一月之間，企鵝爸爸不能睡太久，否則海鳥或其他動物可能會來吃掉企鵝蛋。因此，鵝鵝的睡眠習慣非常不同。牠們每天可以小睡近一萬次，每次四至五秒，每天的睡眠時間總共約十一小時左右。

科學家表示，這是因為鵝鵝需要好好照顧牠們的蛋和小企鵝。隨著時間的推移，牠們有自己特殊的睡眠習慣，雖然一天只能斷斷續續地睡很多次，牠們看起來仍然很健康。但對我們來說，這樣特殊的睡眠習慣可能會帶來麻煩。

〔26~27 中譯〕

以下是 Sandy 填寫的問卷調查。

睡眠對每個人都很重要。它幫助我們讓大腦休息並為第二天重新注滿活力。查看以下問題以了解您晚上是否睡得好。

1.你平日睡多久？

☐ 6 小時以下 ☒ 6-7 小時 ☐ 7-8 小時 ☐ 9 小時以上

2.週末或假日你睡多久？

☐ 6 小時以下 ☐ 6-7 小時 ☐ 7-8 小時 ☒ 9 小時以上

3.你通常什麼時候睡覺？

☐ 22:00-23:00 ☒ 23:00-24:00 ☐ 24:00-01:00 ☐ 01:00-02:00

4.你需要多長時間才能入睡？

☒ 15 分鐘以下 ☒ 15-30 分鐘 ☐ 30-60 分鐘 ☐ 60 分鐘以上

5.你晚上睡覺時會醒來嗎？

☒ 從來沒有 ☐ 一次 ☐ 兩次 ☐ 超過三次

6.起床後你是否感到疲倦？

☐ 從不 ☒ 很少 ☐ 有時 ☐ 時常 ☐ 總是

7.白天你需要喝多少杯咖啡？

☒ 無 ☐ 1 杯 ☐ 2 杯 ☐ 3 杯或更多

8.睡前你會花時間在什麼事物上？

☒ 書籍 ☒ 智慧型手機 ☐ 音樂 ☐ 影片 ☐ 其它

〔 28～29 中譯 〕

親愛的 Bill：

我們終於有機會去越南峴港了。許多年前，爸爸媽媽結婚並搬到了臺灣。當我小的時候，媽媽告訴我她家鄉有很多特別的事情和美麗的地方。從那時起，我就一直想體驗越南的文化和美食。今年暑假，我們在峴港度過了兩週。我們和媽媽的兄弟姊妹聚在一起。我們去了 My Khe 海灘並在那裡看了日落。媽媽帶我們去了觀音菩薩像。它也被稱為觀音。媽媽說這是到峴港必去的景點，所以我們第一天就去了那裡。然而，對我來說最有趣的地方是巴拿山的金橋。這座長達 150 公尺的金色橋樑連接著兩座山峰，而兩隻巨大的石頭手掌被設計「托起」這座橋。這雙手看起來彷彿從地下伸出來支撐著橋樑。因此，有些人也稱這兩隻巨大的手為「佛祖的手」。這座橋現在已成為巴拿山的必遊之地。這是我見過的最特別的橋。媽媽還帶我們進行了一次很棒的美食之旅，我必須說，峴港以其美味的街頭小吃而聞名，這是充分體驗當地文化的最佳方式之一。看看照片。這是我們旅行第一天拍攝的。希望有一天你可以去越南旅行。這將成為你一生中美好的回憶。

Alice

〔 30～32 中譯 〕

嘿，Roger。你、媽媽和 Tiffany 是我生命中最重要的人。我小時候，爸爸因為一場可怕的火災離開了我們。我對他的記憶不多。我視你為父親。媽媽以前為了賺錢花很多時間在工作上。但因為有你，我們現在有更多的時間能在一起。我迫不及待地想和你一起開始全新的生活。	嗨，Roger。感謝你為我們所做的一切。我知道你不必這麼做，但你還是照顧好我和 Allen。爸爸過世後，媽媽就一直忙著為我們做所有的事情。你出現並且幫了很多忙。你就像一個明亮的太陽，我很高興能再次看到媽媽臉上的笑容。
你好，Roger。起初，我並不認為你認真看待這件事。畢竟，要建立新家庭，一個有兩個孩子的母親並不那麼受歡迎。我之前不確定你是否能把 Tiffany 和 Allen 當成自己的孩子。我必須說，現在我為我的妹妹 Wendy 感到高興。我相信如果 Owen 知道有你照顧 Wendy 母子，他也會很高興的。	嗨，Roger。當我們第一次和 Wendy 在我們家共進晚餐時，你媽媽表示不同意。她認為你需要的是妻子，而非女友。現在，看到你和 Wendy 的相處模式後，她改變了想法。她是你幸福生活所需要的人。Allen 和 Tiffany 貼心又溫暖。下週六是你最重要的日子。你媽、Iris 和我都會帶著我們最美好的祝福來到現場。

〔 33~35 中譯 〕

Maggie：我不敢相信 Eric 背叛了我。

H e n a：他對妳做了什麼？

Maggie：嗯，妳知道的。上週五我有一場重要的歷史考試，這也是我最後的機會。
如果我不及格，明年我就必須重修課程。因此，我向 Eric 尋求幫助。

H e n a：妳向他要筆記或考試前死記硬背嗎？

Maggie：嗯，我是一個歷史一直很不好的人，所以那根本不管用。所以，我請他在
考試時給我一些幫助。我知道這對他來說是一件小事。只要在一張小紙上
寫下幾個字然後交給我。那麼一切就都完美了。這是他和我之間的祕密。

H e n a：嗯……真的有那麼完美嗎？

Maggie：一切看起來都像是個完美的計畫，直到今天早上。Smith 老師請 Eric 去辦
公室，詢問我那好的過分的歷史成績。

H e n a：她發現這一定有什麼問題了嗎？

Maggie：是的。當 Smith 老師詢問 Eric 時，他把整個事情都告訴了她。

H e n a：如果這是真的，那就可以解釋一切了。

Maggie：為什麼？

H e n a：妳回來之前媽媽才剛接到電話。我不知道為什麼她通話後看起來那麼嚴肅。
她說妳回家後她需要和妳談談。

〔 36~38 中譯 〕

米其林指南於 1900 年因著名輪胎製造商米其林而誕生於法國。Le Guide Rouge
(紅皮書)是關於餐廳，Le Guide Vert(綠皮書)是關於飯店和著名景點的。1900 年，
只有一些的人擁有汽車，輪胎的銷售量並不夠好。米其林的所有者認為，人們開車
越頻繁，需要的輪胎就越多。他們決定想辦法來推動它。他們在書中收集了有關餐
廳、地圖、加油站、旅館和汽車修理廠的資訊，車主可以免費帶回家。藉由這樣做，
米其林希望更多的人會購買汽車，出去享受美味的食物和舒適的飯店。後來米其林
發現人們並不重視這些免費書籍，所以他們在 1920 年做出了改變——人們必須付
費。

1926 年，米其林開始授予優秀的餐廳星級，從一星到三星。他們派出來自世界
各地經驗豐富的調查員。在大多數情況下，他們不會提前預訂座位。餐廳老闆不知
道他們是誰，也不知道他們什麼時候會祕密來訪。餐廳老闆在隔年獲得米其林星星
之前對此一無所知。那些沒有獲得米其林星級的餐廳，他們永遠不知道是否曾經被
光顧過。即使在今天，規則仍然相同。

米其林在 2000 年之前主要在歐洲開展業務。第一本日本東京米其林紅書於
2007 年問世，是亞洲第一個、全球第 22 個獲得米其林星級的國家。在後續幾年裡，
亞洲更多的城市被納入書中。2018 年，第一本臺北米其林紅書問世，2022 年，臺
南、高雄也納入其中。

〔 39~41 中譯 〕

@Hashem Al-Ghaili

登入：帳戶 _____

密碼 _____

日常生活中有趣的科學

世界各地

地球和太空中的有趣事實

動物和植物

高空之上，深海之下

套餐 A：Hashem Al-Ghaili 雜誌 2 年（24 期），每期新臺幣 250 元。

合計：原價新臺幣 6,960 元（每期新臺幣 290 元）減至新臺幣 6,000 元

加入您的購物車 → 點擊此處

套餐 B：Hashem Al-Ghaili 雜誌 1 年（12 期），每期新臺幣 270 元。

合計：原價新臺幣 3,480 元（每期新臺幣 290 元）減至新臺幣 3,240 元

加入您的購物車 → 點擊此處

姓名：_____ 地址：_____

電話號碼：_____ 電子郵件：_____

您想要怎麼支付？

(A) 使用您的信用卡 → 點擊此處

(B) 列印票據並在便利商店付款→點擊這裡

(C) 沒有信用卡？請致電 0800-123-321 與我們聯絡。我們將在線上協助您。

- 本月全額付款還可獲得另一份祕密禮物。
- 信用卡分期付款，即可獲得機器人模型。

〔 42~43 中譯 〕

我很喜愛 Mardy Grothe 博士的書，而且愛不釋手。我在爸爸的桌子上發現了它，它看起來像一本舊書，因為它的封面變得有點泛黃。封面上寫著《文字愛好者的文字遊戲》。我很好奇，所以就瀏覽了幾頁。書中的句子由相同的單字組成，但順序不同。它們是從著名作家或其他書籍中收集的。爸爸告訴我那是語句交錯排列法。例如，「永遠不要讓傻瓜吻你或讓一個吻愚弄你」和「那些介意的人不重要，那些重要的人不介意。」而對於我這樣一個在醫院工作多年的護士來說，我最喜歡這句。「如果你像對待成年人一樣對待生病的孩子，並且像對待孩子一樣對待成年人，那麼一切通常都會進展順利。」我帶著書去找我哥哥 Kevin。他是一名士兵。當他讀到「不要問你的國家為你做什麼，而要問你能為你的國家做什麼」這句話時，他深受感動。這些句子有什麼共同點？它們以相同的單字寫成，但順序不同，並且在某些方面意義重大。如果你喜歡體驗閱讀和文字的樂趣，嘗試用 Google 引擎搜尋這本書，也幫自己買一本吧。

〔 24~25 中譯 〕

Sweet Home

Sweet Home 是廚房的好幫手。我們為您準備了許多烹飪工具。對大多數的人來說，我們的實用工具讓烹飪變得更容易。我們也感謝所有來自國內外用戶的支持。本月，我們的新型烹飪模具將上市，它們將為您帶來全新的烹飪體驗。烹飪模具有不同形狀，如：可愛動物、美麗的花朵和水果。您可以把食物變成您想要的形狀，這會為餐桌帶來更多樂趣。

如果您想做餅乾、蛋糕甚至煮雞蛋，只需將它們放入烹飪模具中，您就可以輕鬆地將它們製成您想要的形狀。當孩子們拿起貓咪造型餅乾、鮮花造型蛋糕和水果造型蛋時，您會看到他們臉上的笑容。

★ 點擊下面的圖片選擇您最喜歡的烹飪模具。

（圖略）

◎如何付款？

使用您的信用卡 → 點擊此處

到便利商店領取包裹並支付現金 → 點擊此處

☆想要更多不同顏色或形狀的烹飪模具嗎？快來參觀我們位於蘋果城月亮街的商店。

我們的營業時間為週二至週日上午 11:00 至晚上 9:00。

〔 26~27 中譯 〕

當我們所愛的人過世了，我們仍會記得與他們共度的美好時光。全世界的人們都有特殊的方式來紀念他們已故的親人。

在南韓，有一個特別的節日叫做寒食節，通常在四月五日或四月六日左右。在這一天，人們不用火煮飯，他們只吃冷食。他們還會清理已故親人的墳墓，放上花朵，有時甚至加上新鮮的草皮。之後，他們會一起做飯糰吃。

在越南，有一個叫做掃墓節的日子，有點像寒食節。人們帶來花朵，燃燒特殊的紙錢和線香，與已故的親人交流。

在墨西哥，他們在十一月一日和十一月二日慶祝亡靈節。人們穿著明亮色彩豐富的服裝，有時戴著面具或穿著有骨頭圖案的衣服。他們把已逝親人的照片放在一張特別的桌子上。他們不害怕死亡，反而把它視為歡迎已故親人回到他們生活中的機會。

在波蘭，十一月一日是一個紀念已故親人的日子。家人聚在一起，年長的家庭成員點燃白蠟燭。這表示他們希望保持家族的傳統並將其傳承給年輕一代。

〔 28~29 中譯 〕

在臺灣用水要付多少錢？答案是 1,000 公升（一度）新臺幣 9.24 元。大多數人對這個數量沒有概念。查看下面的圖示。（圖略）

〔 30～32 中譯 〕

以下是對這四家餐廳的評論。

	Tasty Food	Rock n Roast	Freshly Made	9 to Night
食物	美味	好吃	普通	好吃
價格	新臺幣 250～290 元	新臺幣 180～230 元	新臺幣 150～190 元	新臺幣 160～230 元
地點	乾淨	好	骯髒	整潔清潔
音樂和燈光	舒適	好	好	舒適
寵物	是	否	是	否
服務	好	好	好	差
座位	20	30	40	25

〔 33～35 中譯 〕

嗨，我是來自臺灣的 **Hank**。去年我去澳洲打工度假。我在那裡工作了九個月，另外又花了三個月旅行。我在當地的一個農場工作，每週有五天採摘花椰菜。前兩週，我遇到了來自不同國家的人，來自英國的 **Dannis**、來自美國的 **Owen** 和來自印度的 **Dulan**。雖然我們來自不同的地方，但我們可以用英語交談。這是練習英語和了解不同文化的絕佳機會。有時我們會做家常飯菜，並在漫長的一天工作後互相分享。

我的名字是 **Queena**。我去日本機場打工度假。我幫助人們填寫表格、購買機票並在機場退稅。大多數人來找我問路，如何找到一些著名的景點，或是購買外國人優惠票。我會說兩種語言。大多數時候我在工作中說中文，有時也說一點日文。我有三個室友。**Kin** 來自韓國，**Momo** 是當地一所大學的學生，**Vicky** 來自越南。我們用英語交談，有時我們會用日語交談。這個月我要回臺灣了，**Momo** 下個月會來找我。之後，我計劃再去加拿大打工度假。

哈囉，我是 **Anya**。我去英國打工度假。起初，英式英語讓我很頭痛。我知道這聽起來和美式英語不同，但我沒想到會這麼難。幸運的是，這裡的人們都很善良、很友善。我學會如何理解他們的話，一切都慢慢好轉。我在當地一家醫院擔任護士。醫生和護士幫助我度過困難的時期。在這裡的第一個月，我必須非常仔細地傾聽人們說話，有時還需要請他們放慢語速。但現在，它對我來說不再是件頭痛的事了。

〔 36～38 中譯 〕

當他們帶著作品進入 **Decca** 唱片公司時，他們得到否定的答案。公司老闆不認為吉他音樂會流行，他們的作品也不夠好。他們將其視為開始，而非結束。他們繼續在音樂上努力。漸漸地，他們改變了人們享受音樂的方式。他們成為最受歡迎和最成功的樂團之一。他們在 1962 年至 1967 年創造了音樂史上最高的樂團銷售紀錄。他們是來自英國的披頭四。

她嘗試進入戲劇學校，但失敗了。她知道，那時的自己還不夠好。但當她離開時，她收到一張紙條，上面寫著：「妳在浪費時間。」這對她來說是一個沉重的打

擊。她仍然相信自己，並且清楚地知道有一天她會成功。她日復一日，一遍又一遍地努力練習。1929 年，她找到了模特兒的工作。後來她以藝名 **Diane Belmont** 在百老匯開始了她的演藝生涯。她在 1930 年代出演了許多小電影角色。她的名字進入艾美獎名單十三次並四次獲獎。1977 年，**Ball** 成為首批獲得女性電影人水晶獎的人之一。她是美國最著名、最受歡迎、最成功的喜劇女演員之一 **Lucille Ball**。

他從小就熱愛籃球。他嘗試參加學校籃球隊，但沒有人選。「對高中籃球等級來說，你的身高還不夠高。」這是他從教練那邊聽到的。他回到家，躲在房間裡，感到非常難過和沮喪，但他沒有放棄自己的夢想。他仍然試圖進入 **NBA**。他有連續三年獲得冠軍的紀錄。當他決定引退告別籃壇之時被稱為籃球界的「史上最佳球員」。他是 **Michael Jordan**。

〔 39~41 中譯 〕

在臺灣和一些其他亞洲國家，機車兩階段左轉是一個常見的交通規則。它幫助騎士在不穿越對向車流的情況下左轉。通常，在想要左轉時，騎士需要等待對向車流中的一個間隙，這在交通繁忙時可能很困難。

兩階段左轉將左轉分為兩個階段。首先，你不直接左轉，而是直行穿過交叉口，然後停在路邊。然後，你在一個特殊標記的區域等待。當綠燈亮起時，你就可以直行。這兩個步驟讓你安全地左轉。

儘管這個規則可能看起來有點麻煩，並且需要花費更多時間，但它更安全，特別是在交通繁忙的路口。它能夠避免與其他汽車或行人發生碰撞。不同國家為確保大家的行車安全而制定特殊規則，而這只是其中的一個例子。請記住，安全比趕著回家更重要！

〔 42~43 中譯 〕

今天在自然課上，**Mr. Wright** 手持一杯水走進教室。我們想知道他今天要教我們什麼。「這個杯子是半滿還是半空？」他微笑著問道。有些人說這還有一半的水，而另一些人則說只有一半的水。然後，他舉起杯子問：「這杯水有多重？」我們從 100 克猜到幾磅不等。**Mr. Wright** 回答說：「這杯水的重量並不重要。重要的是我拿著它的時間。如果我拿著它幾分鐘，一點也不痛苦。但如果我要拿著它幾個小時，我的手會很痛；更糟的是，我的手可能會一段時間沒有感覺。如果我一整天都要拿著它，我的手臂會斷掉。我很可能會因為無法長時間承受而把杯子摔在地上。讓我這麼說吧：在我剛剛提到的三種情況中，杯子的重量是一樣的，但我拿著它的時間越長，它就變得越重。」

然後他繼續說：「你生活中的擔憂和壓力就像這杯水一樣。有時你能應對得很好，但當它們更頻繁地出現時，你會感到越來越疲憊。如果你每天都要面對它們，每次都要努力應對，你將無法再承受下去。你的生活可能會停止、墜落，甚至支離破碎。在那之前，你需要放下你的壓力和擔憂，然後休息一下。這就是我今天想與你們分享的内容。」

〔 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 〕

Louis：歡迎來到今晚的節目！今天我們有一位特別來賓，**Molly** 醫師，她要與我們分享一個關於她父親的感人故事。妳可以多跟我們聊聊他嗎？

Molly：他對我來說非常重要。他非常照顧我，並教導我要善良。但十五年前，他因為心臟問題去世了。對我們來說，這是一件很悲傷的事。

Louis：很遺憾聽到這件事。

Molly：我想要幫助他人，所以我努力成為一名醫生。我在三年前成功了。
Louis：妳的父親一定會以你為榮。
Molly：我希望如此。
Louis：妳還寫了一本書，它是關於什麼的？
Molly：這本書是關於如何照顧你的心臟，以及當有人有心臟問題時該怎麼做。
Louis：書的封面是一張妳和妳父親的照片。
Molly：是的，我希望人們能珍惜自己的家人，並多花時間陪伴他們。
Louis：謝謝妳的分享。
Molly：不客氣。

〔 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〕

Suzie 和 Nathan 在 2023 年聖誕節期間前往澳洲的諾福克島度假。Nathan 在艾蜜莉灣游泳。當他回到沙灘時，他的婚戒不見了。他非常努力地找尋，但始終找不到。當 Suzie 聽到這個壞消息時，感到很難過。

五個月後，一位名叫 Susan Prior 的女子在艾蜜莉灣潛水。她看到一隻魚，脖子上套著一枚戒指。她立刻拍下那一刻的照片。她記得幾個月前，有人在艾蜜莉灣遺失了一枚戒指。於是她透過 Facebook 找到了 Suzie 和 Nathan，並把照片傳給他們。

Suzie 說：「當人們聽到這個消息時，很多人都想幫忙把戒指從那條可憐的魚身上取下來。」有些人帶來了金屬探測器，有些人試著用大網捕捉那條魚。

Suzie 和 Nathan 說：「我們很高興再次看到那枚戒指，但隨著那條魚長大，這枚戒指可能會傷害到牠。」

〔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 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，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，一切都很順利。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. 74~84

〔 22~24 中譯 〕

你有沒有想過為什麼動物有不同的壽命？有些動物只活幾週或幾個月，但其他動物（例如海龜）可能活一百年。這不是奇怪又有趣嗎？動物的大小和成長速度是否有關係？科學家發現，動物成長或移動的速度越快，牠們的壽命就越短。而且，擁有更多寶寶的動物可能比那些擁有較少寶寶的動物壽命更短。例如，老鼠每次可以生五到十二隻寶寶；狗可以生一到十隻寶寶，而獅子可以生一到四隻寶寶。老鼠的壽命比狗短；狗的壽命比獅子短。

動物的食物變化和牠們的疾病將是使動物生活更長或更短的關鍵。這裡我們可以了解一些動物的壽命長度。讓我們看圖並回答問題。

〔 25~27 中譯 〕

颶風：

- 是巨大的暴風雨。（約十英里高 / 300 至 600 英里寬）
- 以圓圈形式吹襲。
- 在海洋上形成。
- 中心有一個颱風眼。
- 登陸後變弱。
- 可持續長達三週。

颶風如何形成

1. 一群暴風雨在溫暖的海洋上空聚集在一起。
2. 暖空氣上升，形成低氣壓區。這個區域將有更多的空氣，並且在這個區域中旋轉。
3. 暴風雨持續向上升，填滿低壓區。
4. 因為濕潤和暖和的空氣交會，風速加快。

颶風在西北太平洋被稱為颱風。

在印度洋和南太平洋，則被稱為氣旋。

如何做好防颶準備？

- 準備好手電筒、毛毯、電池和藥品。
- 確保您知道您和家人需要去的安全地點。
- 確保重要的物品放在高處。
- 請記得移動您的車輛，遠離高大樹木。
- 如果可能，將您的冰箱設定為「最冷」。這樣可以使食物保鮮更久。

〔 28～29 中譯 〕

在我們的日常生活中，如何與所愛的人建立信任或表達愛是重要的。信任是每段關係的核心，當對方比你更幸福時，愛就會發生。

以下是一些提示。

＊ 遵守諾言。

你應該始終信守你所做的承諾。如果你打破了它們，你最好當面告訴對方你失信的原因。

＊ 互相幫忙是必須的。

當你的伴侶感到無助時，你應該第一個走到他或她身邊，向他或她伸出援手並表示支持。他或她就不會感到孤單。

＊ 需要表現出尊重。

學習如何尊重彼此或不同的想法是人們必須學習的一課，即使你不同意這些觀點。

＊ 溝通是重要的。

你可以說出你的感受或告訴對方你想要什麼。他們不必一直去猜你的想法。

＊ 用言語表達你的愛。

諸如「你是我唯一的世界。」或「我愛你。」之類的話可以非常有效地讓對方知道你非常關心他們。

＊ 記得要浪漫。

有時候每隔一兩個月就有一個鮮花之夜或一頓大餐可以讓你們倆都感到被愛。試試看。

＊ 嘗試一起做新事物。

在假期裡，嘗試做跟日常作息不同的事情。這種新的體驗可以讓你們更親近，為美好時光創造新的回憶。

〔 30～31 中譯 〕

Jasper：我已經好幾天沒見到 Kenny 了。怎麼了嗎？

Abby：上週我在回家的路上遇見了他。他告訴我他得了流感。

Jasper：妳不覺得流感有時會像感冒一樣嗎？

Abby：你說得對！但「流感」通常比「感冒」更嚴重。

Jasper：當妳罹患流感時，妳就會發燒。兒童得到流感時更容易發燒。但感冒時很少會發燒。

Abby：人很容易疲倦，尤其是剛開始的時候。感冒的人不會感覺疲倦，但即使出現這種情況，通常也很輕微。

Jasper：但是感冒的人通常會喉嚨痛。常常發生在前一兩天。流感偶爾才會導致喉嚨痛。

Abby：我仍然記得我得流感時通常會頭痛，但感冒時並不總是頭痛。

Jasper：當人們罹患嚴重流感時，通常會持續長達七天。

Abby：和感冒一樣，但感冒通常沒那麼嚴重。

Jasper：妳得流感時什麼時候會去看醫生？立即還是幾天後？

Abby：我馬上就去了。我擔心如果狀況變糟，我會得肺炎。

Jasper：我同意妳的看法。俗話說「預防勝於治療」。

Abby：我也這麼認為。

〔 32～34 中譯 〕

根據世界糧食計劃署的資料，世界上每九個人中就有一個人感到飢餓。這些人可能來自貧窮或富裕的國家。在美國，有超過三千四百萬人缺乏食物。在印度，每六個人中就有一個人沒有食物。因此，食物銀行在取得足夠的食物並將其分發給許多當地的食物櫃中扮演著重要角色。他們向世界各地沒有食物可吃的人們提供免費食物和健康餐食。但現在有一件事需要注意：每年有數百億磅的食物被浪費。

事實上，Cargill 向世界和當地食物銀行櫃提供了數千萬磅的食品。全球食物銀行總裁兼首席執行長 Lisa Moon 表示，在 2022 年，來自四十四個國家的食物銀行為那些飢餓的人們提供了十四億份餐食，這要感謝 Cargill 的幫助。

Cargill 和賑濟美國自 1986 年以來一直在合作。他們希望確保食物安全，幫助人們保持健康，獲得更多食物捐贈，且也號召更多人參與幫助。

〔 35～36 中譯 〕

鹽在人們的生活中有著悠久的歷史。早在八千年前，人們就開始煮海水以取得鹽。然而，由於人們需要從海洋、湖泊或一些巨大的鹽岩中取得鹽，所以它很難取得。人們取鹽的運輸路徑通常被稱為鹽路。許多城市都是在鹽路上誕生的。在一些國家，鹽甚至被用作貨幣。

但隨著人們製鹽能力的增強，情況已經發生了很大變化。隨著取得鹽變得更加容易，對鹽的過度攝取也成為當今人們的一個大問題。在許多國家，如西班牙，鹽被隱藏在人們每天食用的各種的食物中。人們享受著他們的麵包、披薩、火腿、薯條或番茄醬，卻不知道這些食物中添加了大量的鹽。事實上，2017 年的一項研究顯示，超過 85% 的西班牙兒童攝取了過多的鹽。

（圖略）

為什麼這是一個問題？攝取過多的鹽並且不喝足夠的水會使你的血液變得太濃，無法快速在你的身體中流動。這可能會增加人們罹患血液或心臟疾病的機會。這並不是說你攝取的鹽越少越好。人們仍然需要每天攝取三到四克的鹽（大約半茶匙）。

〔 37～40 中譯 〕

新聞 1

你聽說過「10-3-2-1-0 方法」嗎？它是來自美國的一位名叫 Jess Andrade 的醫生。這是一種幫助人們睡得更好的方法。

- 「10」表示睡前十小時避免喝咖啡，因為咖啡因會讓人難以入睡。
- 「3」表示睡前三小時不要吃大餐或喝酒。

- 「2」表示睡前兩小時寫下明天要做的事情，然後放鬆自己。
- 「1」表示睡前一小時不要靠近手機，因為藍光會讓你保持清醒。
- 「0」表示關掉你的鬧鐘。

但要記住，這個方法可能不適合每個人，所以嘗試不同的方法來幫助你入睡是可以的。

新聞 2

你有睡眠困擾嗎？美國睡眠醫學學會（AASM）的一項調查發現，百分之九十一的美國人因為看電視節目或追劇而有失眠問題。這項調查是在 2023 年三月進行的，共有 2,005 人參與。

調查還發現：

- 男性比女性更容易有睡眠問題。
- 年齡在十八歲到三十四歲之間的年輕人常常有睡眠問題。
- 當人們無法入睡時，他們通常會使用手機、閱讀或淋浴。

美國睡眠醫學學會表示，建立每天固定的睡眠和起床時間是很好的習慣。而且在睡前半小時最好停止使用手機，這樣可以幫助你睡得更好。

〔41~43 中譯〕

Betty：前天的英語夏令營如何？

Daniel：挺有意思的。我很喜歡吳老師的教學。

Betty：去年 Bob 也參加了同一個英語夏令營。他也說吳老師教得很好。

Daniel：我希望能成為像她一樣的英語老師。每當有新課時，她會先幫助我們複習之前的知識，然後繼續新的內容。

Betty：這樣能幫助學生很多。

Daniel：我同意你的觀點。各種活動和問題都被用來確保每個學生都參與其中，並理解他們需要做什麼。

Betty：有用的教學方法使學生學得很好。

Daniel：當學生在課堂上表現良好時，他們會受到表揚。然而，如果學生不遵守課堂規則，他們將受到懲罰。

Betty：我認為課堂氛圍非常重要。

Daniel：沒錯！每節課結束時，我們都會進行一次小考。

Betty：真的嗎？考試總是會讓學生感到壓力。

Daniel：事實上，它很簡單。每次考試都幫助吳老師知道誰需要她的協助。

Betty：也許我如果明年有空的話，可以參加這個夏令營。

Daniel：妳一定會樂在其中，同時也學到很多英語知識。

〔 22～23 中譯 〕

加拿大是一個大國，有許多特別的城市值得一遊。當然，一開始在一個新城市中找到路可能會有點困難，如果你不知道所有街道名稱，那就更難了。幸運的是，加拿大的街道名稱通常很容易記住，特別是那些非常有趣和奇怪的名稱，你一定能找到它們。有時，來到這些地方的遊客可能會感到困惑，甚至需要對一些以非常規方式命名的道路再看一眼加以確定。

加拿大的街道名稱以食物、樂團、甚至無中生有來命名。這條街、那條街、另一條街，是加拿大一座小鎮上的三個真實的街名。在 Nova Scotia 省的 Porters 湖的那個地區，遊客可能會對於如何找到路感到頭痛。對於居住在這座城市的 3,200 名左右的居民來說，這不是什麼大問題，但對於第一次來這裡並試圖找到路的遊客來說，這可能會帶來一些問題。當你在 Google 地圖上查看這個城市時，你可能會認為它一定出錯了。如果你在那裡迷路並向當地人尋求幫助，請確保幫助你的人能搞清楚狀況並知道如何幫助你，這一點很重要，否則你最終仍免不了再次提出以下的問題，例如「您是指這裡的這條街，還是這裡的『這條街』？」或「你想讓我走那邊的另一條街嗎？或那邊的『另一條街』？」

〔 24～25 中譯 〕

這種小昆蟲有很強的交談能力。

1.費洛蒙

當蜜蜂受到攻擊時，牠們會釋放出一種特殊的費洛蒙，讓其他蜜蜂知道反擊並保護自己的家園的時機。費洛蒙就像香蕉的味道。當蜜蜂遇到其他蜜蜂時，牠們會用觸角和特殊費洛蒙向其他蜜蜂發送訊息。

2.舞蹈

蜜蜂透過跳舞告訴其他蜜蜂食物在哪裡。蜜蜂並非生來就擁有這項技能。這是牠們長大後才學會的。有兩種舞蹈可以顯示正確的位置。圓舞和搖擺舞。圓舞表示食物距離較近，搖擺舞表示食物距離較遠。上圖展示了兩種舞蹈的運作方式。

3.聲音

蜜蜂發出不同的聲音來傳遞訊息。當蜜蜂受到攻擊時，牠會抬起肚子同時奔跑並揮動翅膀，發出巨大的聲音。科學家表示，這就像人們在受到攻擊時所發出的呼救聲。

其他有趣的事實

1.蜜蜂咬你的話，牠會死嗎？

是的。當蜜蜂咬你一口時，牠會同時失去體內一些重要的東西，然後很快就會死亡。

2.蜜蜂能看到顏色嗎？

是的。除了紅色之外，牠們可以看到許多顏色。

〔26~27 中譯〕

臺灣人民幾乎每天都能獲得乾淨的水。很難相信世界上仍有超過七億人沒有乾淨的水。在撒哈拉沙漠南部，問題變得更加嚴重。對於那裡的人們來說，水不僅僅用於飲用或烹飪。水在他們的人生中具有主導的作用。

在南蘇丹、尼日和查德，人們大約需要花費六個小時才能獲得乾淨的水，而這項艱鉅的工作通常落在女孩身上。當她們在前往取水的路上時，她們也被迫遠離學校。研究指出，女孩花在取水的時間越多，她們在學校學習的時間就越少。這些貧窮的女孩長大後幾乎沒有機會找到高薪工作。此外，她們當中大多數人都很年輕就結婚了。更糟的是，這個六字故事「待售：嬰兒鞋，從未穿過」確實發生在這些國家。因為這些年輕媽媽不知道如何閱讀，甚至不知道如何照顧孩子。由於沒有乾淨的水或健康的食物，她們的一些寶寶在出生不久後就死亡了。當這些可憐的嬰兒生病時，要獲得藥物就更是困難了。對於那些在撒哈拉沙漠南部長大的「幸運嬰兒」來說，可憐的女孩們就像她們的母親一樣陷入了相同的循環，悲傷的故事不斷繼續上演。

〔28~30 中譯〕

James：妳的荷蘭之旅怎麼樣？

U n a：這是我最佳的出國經驗。我參觀了 Mauritshuis 皇家美術館，這是世界著名的博物館之一。我看了《Meisje met de parel》，名叫《戴珍珠耳環的少女》。

James：妳聽說過 Madurodam 嗎？這是一個以精緻模型為主題的公園。距離 Mauritshuis 皇家美術館約三十分鐘車程。

U n a：那是一個有趣的地方，但我沒有把它納入我的旅行中。或許下次再安排吧。

James：了解。這些照片是在荷蘭拍的嗎？

U n a：是的。我正在挑選一張作為我 IG 的封面照片，我想哪一張最好。

James：讓我看它們。我覺得選這張準沒錯。

U n a：是因為我穿黃色洋裝比較好看，還是因為我和《戴珍珠耳環的少女》合影？

James：妳知道人用左側面對鏡頭時看起來更漂亮嗎？

U n a：沒聽過這個說法。為什麼？

James：有句話說，當我們哭或笑時，會運用到比較多臉部左側的肌肉。

U n a：難怪 Johannes Vermeer 在 1665 年用那種方式畫《戴珍珠耳環的少女》。

James：也許三百六十年前人們就知道這個祕密了。

〔31~33 中譯〕

萬福寺是明美鎮最古老的寺廟之一，它就像一位溫暖慈祥的母親。在歷經了颱風與地震的摧殘後，它仍屹立不搖地陪伴著我們。當鎮上人們遇到難關時，它是希望的象徵。當人們不知道怎麼做比較好時，就會來到萬福寺尋求幫助。不幸的是，這座寺廟在昨晚的一場大火中幾乎被燒毀。沒有人知道火災是從哪裡開始的。有人

報案，消防員很快就趕到了這裡，但岩石街的大部分老房子都被燒毀了。對這裡的人們來說，這些房子是活歷史和美好的記憶。現在，是我們團結起來重建古廟和房子的時候了。Wells 夫婦將於週六上午十點在萬福辦公室舉行會議。讓我們一起清理一下、捐點錢並共同努力。萬福寺對所有人來說都是無法被磨滅的美好回憶。以前我們向萬福寺尋求協助，現在輪到我們做出回報。

Alex Bowen，萬福辦公室

4 月 26 日

〔 34~36 中譯 〕

以下是七個人在街上接受 ABC 新聞記者提問時的回答。

Louis：當我去百貨公司或公園時，我看到人們把狗或貓放在嬰兒車裡。這對我來說很新奇，因為我以為嬰兒車是嬰兒專用的。

Mike：不同形狀的彩色廣告看板已經占據了許多大城市的街景。我猜商店老闆想讓更多的人注意到他們的商店。如果這些看板變更小或至少是相同尺寸，城市看起來會更整潔、更乾淨。

Nina：「你吃午餐了嗎？」或「你吃晚餐了嗎？」是人們見面時互相問的問題。我完全不知道為什麼人們會如此關心這件事。在我的國家，人們很少這樣做。後來，我知道這是當地人表達對他人溫暖關懷的常見方式。

Owen：當我第一次拜訪我的朋友時，他要我脫掉鞋子，穿上室內鞋進去。在我的國家，我們都是穿著鞋子走進房子。

Fred：我聽說過筷子，也看到人們用它們吃米飯或麵條。當我第一次來這裡必須使用筷子時，我發現這很困難。我的朋友告訴我不要把筷子直立插在飯裡，因為這在臺灣是禁忌。人們只有在死者的腳邊供飯時才會這樣做。

Emily：到處都是機車。機車是人們常見的交通方式。在我的國家，人們通常會搭乘火車或公車出行。我國的汽車數量較少，因為除非家裡有停車位，否則不允許人們購買汽車。

Judy：捷運乾淨舒適。有老人座位和準媽媽座位。人們不可以在捷運上飲食。我想這就是為什麼它總是那麼乾淨。有時你會看到人們裝扮成大娃娃或可愛的動物，在捷運站快速吸引人群。

〔 37~39 中譯 〕

以下是 Alex 將要上的冬季課程一月份的時間表及其注意事項。

（圖表略）

注意：

☆一月一日至一月三十一日，學校餐廳不營業。來上冬季課程的學生需自備午餐或外午餐並於下午一點半前返回。如果需要訂購當週的午餐，請在週一上午十點之前告知班長。

☆憑學生卡可借用滑雪工具。不需要再多付錢。請到皇后樓二樓 201 教師辦公室洽詢 Harper 女士。

☆一月的最後一週，週一和週二有兩場比賽在棒球場舉行，所以我們會去 Owen 農場上園藝課。

〔40~43 中譯〕

我喜歡 Diana Nyad 的這句話：「無論你的『彼岸』是什麼，無論你必須做什麼，無論是什麼激勵了你，你都會找到一種方式到達那裡。」Nyad 是一名長程游泳運動員。她在學生時代贏得了許多獎項，在她游過曼哈頓（45 公里）創下紀錄後聲名大噪。28 歲時，她希望給她的游泳生涯畫上完美的句點，並告別她心愛的游泳池。她試圖從巴哈馬的 Bimini 游到佛羅里達州的 Juno 海灘（164 公里），但第一次就失敗了。她沒有放棄，又嘗試了三次，但又失敗三次了。

2013 年，在她 64 歲的第五次嘗試中，她想要從古巴的 Havana 游到佛羅里達州的 Key West。這是一場長途游泳比賽，全長 180 公里。對於地球上的任何人來說，做到這一點幾乎是不可能的，更不用說像她這樣高齡的女性了。儘管天氣對她不利、海浪不平穩、一條鯊魚靠近她，她甚至被水母襲擊且嚴重受傷，但她沒有停止擺動雙臂。她不希望自己的游泳生涯就這樣結束。最後，她成功到達了彼岸。當她最終踏上 Key West 的海灘時，她與等待在那裡的人們和記者分享了三個觀點。第一、「永遠不要放棄。」第二、「追逐夢想永遠不嫌老。」第三、「這看起來像是一個孤獨的運動，但它需要一個團隊。」後來，當她在 TED 演講時，她分享了 Henry David Thoreau 的名言：「當你實現你的夢想時，重要的不是你得到了什麼，而是你在實現夢想過程中變成了什麼樣的人。」

第 8 回 PP. 102~112

〔22~23 中譯〕

橋麵包店

在玉石鎮，沒有什麼比橋麵包店的新鮮麵包更好的了。用不同的麵包為你的生活增添色彩，將美味握在你的手中。為玉石城所有學生和家長提供美味的麵包和糕點。

（表略）

★晚上 8 點後買 2 送 1（週末晚上 7 點以後）

單次消費超過新臺幣 500 元即可成為我們的會員。從下次開始，您在橋麵包店購物可享九折優惠。

營業時間：下午 1:00 至晚上 9:00 週二至週五，

上午 10:00 至晚上 8:00 週六和週日。

攜帶六歲以下兒童的家長還可再獲一塊蜂蜜蛋糕。

〔 24～25 中譯 〕

Melody 非常愛唱歌，一有空閒時間她就會抓住每一次練習的機會。當她洗澡時，她會唱歌。當她看電視時，她會唱歌。當她在房子裡走來走去時，她會唱歌。今天早上，她來到家門前的樹下唱歌。

上週五晚上，兩名警察敲了 Hopper 先生的門，想看看他的孩子發生了什麼事。當 Melody 來到門口時，警察對她從頭到腳進行仔細的檢查，想查看她是否受了重傷。Hopper 先生和 Melody 都不知道為什麼警察會在這樣一個平常的夜晚突然來找他們。一名警察說道：「有人向警局報案，表示經常聽到有女孩大聲呼救。聲音有點嚇人。她擔心這可能是一個不為人知的嚴重家庭問題。」

那就解釋了為什麼 Melody 在外面的樹下唱歌。她的父親只是想確保其他鄰居不會再犯同樣的錯誤。

〔 26～27 中譯 〕

在大多數國家，人們賺錢並向政府納稅，使國家運作良好。但在某些國家，有一些你可能沒有聽說過的奇怪課稅項目。

- 1.英國倫敦的交通壅塞稅—為了因應交通壅塞問題，駕駛在某些時間進入城市後，還要另外繳納 15 英鎊。
- 2.美國紐約的貝果稅—如果你想讓店員把貝果切片或加點果醬，你就得繳稅。大約 8 分錢。
- 3.紐西蘭的放屁稅和打嗝稅—為了減少溫室氣體的排放，政府正在推行在 2050 年對乳牛、公牛和綿羊開徵放屁稅和打嗝稅。它將成為有史以來第一個推行該稅的國家。
- 4.墨西哥的糖稅—為了對抗攝取過多糖類而引起的嚴重健康問題，政府對含糖飲料推行徵收 10% 的稅。到目前為止，它在減少含糖飲料的銷售以及肥胖或糖尿病患者數量方面有良好的成效。
- 5.英國的窗戶稅—十七世紀，政府對有許多窗戶的房子課稅，因為當時那樣的房子被視為富裕的象徵。人們開始遮蓋窗戶以避免被課稅，因此政府於 1851 年廢止了窗戶稅。

〔 28～29 中譯 〕

炎炎夏日，沒有空調，如何保持涼爽？

- 1.喝加冰的涼水：聽起來似乎很簡單，但當熱浪來襲時卻很有效。這是最簡單也是最重要的避暑方法。
- 2.洗冷水澡或泡澡：記得從腳到頭洗，因為你應該讓身體慢慢降溫。
- 3.用風扇搭配冰塊：在風扇前放一盒冰。這樣，你就可以在房間裡享受涼爽的風了。
- 4.吃點辛辣的食物：聽起來有點奇怪，但確實如此。辛辣的食物可以幫助你流汗，進而讓你降溫。
- 5.去圖書館：圖書館通常是涼爽的，這讓它們成為避暑的好去處。你可以一邊待在

涼爽的地方，一邊享受閱讀的樂趣。

- 6.涼爽的夜晚要開窗：如果晚上氣溫下降，要保持窗戶打開，讓新鮮涼爽的空氣進入。
- 7.遠離陽光：在烈日下行走時，要戴帽子並穿淺色衣服。
- 8.弄濕：熱氣透過皮膚從身體散發。你可以將冷水噴在皮膚上或將手腳放入冰水中。
- 9.多吃含水量高的食物：為了讓身體獲得足夠的水分，可以吃一些含水量高的蔬菜或水果，如小黃瓜、生菜、西瓜或草莓等。
- 10.使用工具：將一袋冰敷在額頭或頸部後面。這樣可以讓你感覺舒服。將毛巾放入冰水中，然後將其放在脖子上，在炎熱的天氣裡效果也很好。

〔30～32 中譯〕

有關 2024 年 Taiyao 市國際電腦展的資訊

1. 2024 國際電腦展將於 6 月 6 日至 6 月 10 日在未來廣場舉行。將有超過五十個在地電腦公司與其他二十個來自日本、美國與德國的頂尖電腦公司參展。
- 2.歡迎您將車輛停放在綠色廣場，然後搭乘免費接駁車前往未來廣場。
- 3.如果您想搭乘捷運前往，請搭乘黃線在黑街的 T13 站下車。
- 4.您亦可搭乘公車（搭乘 103、205、A12、B28 線）。
- 5.彩虹公園 6 月 1 日至 6 月 15 日不開放停車場因為國際家具展將在這裡舉行。營業時間為上午九點至下午六點。
6. 6 月 6 日至 6 月 14 日 2024 國際電腦展期間，岩石廣場將舉辦文化創意市集。
- 7.在 2024 國際電腦展期間，黃路和粉紅街將封閉。汽車或機車不得進入。（圖略）

〔33～35 中譯〕

人們的聲音

當人們生病時，他們會去醫院尋求幫助。但那些走進位於東京神田的特殊醫院的人，是來看它的主人 HakozaNatsumi。他們把有不同問題的絨毛玩偶帶來給她。有的失去了雙手，有的失去了耳朵或眼睛，還有的又髒又破。Natsumi 可以修復絨毛玩偶，並且盡力讓它們恢復原貌。

從服裝製作學校畢業後，Natsumi 為一家服裝公司工作。她主要負責處理衣服的問題，但有時修復絨毛玩偶。她喜愛那樣的工作。當她看到人們再次將心愛的絨毛玩偶抱在懷裡時，她感到非常高興。就像是在歡迎家人從醫院回家一樣。由於這些美好的經歷，她決定開始經營自己的絨毛玩偶醫院。

她如何治療這些「生病的」絨毛玩偶呢？首先，她取出絨毛玩偶裡面的舊棉花，並幫它們洗澡。之後，她會將它們烘乾並仔細梳理。然後，她會把新的棉花放進去，為絨毛玩偶塑形，讓它們恢復健康。之後，她會將開口重新縫好，以確保絨毛玩偶不變形。

儘管治療費用高達數百元，但需求量如此之大，以致於人們需要等待六個月的時間。Natsumi 舉了一個她修復的絨毛玩偶的例子。它今年四十五歲，失去了眼睛

和嘴巴。它的主人想保留它，因為這是幾年前去世的父親在她小時候送給她的禮物。她努力修復它並將它重新清洗乾淨。這不僅是一份工作，而是將舊日的美好記憶和絨毛玩偶聯繫在一起。當 Natsumi 看到客人臉上的笑容時，她就知道自己的努力是為了什麼。

〔 36～39 中譯 〕

新聞

樹木在很多方面對地球有很大幫助。它們在冷卻地球和從大氣中吸收二氧化碳方面扮演著重要的角色。如果我們在非洲撒哈拉沙漠種樹會怎麼樣呢？它能成為解決氣候問題的答案嗎？如果成功的話，每年可以處理 76 億噸的二氧化碳，隨著樹木長得更高，降雨量也會更多，撒哈拉沙漠整體氣溫將下降 8℃。隨著應對氣候變遷的時間所剩無幾，我們何不快樂實施這樣一個好主意呢？

事實上，它也帶來了一些問題。撒哈拉沙漠面積 860 萬平方公里，幾乎相當於美國的面積，因此實施該計畫每年將花費約 2 兆美元。巨額的花費只是第一個問題。如果我們想在撒哈拉沙漠種樹，所需的水將透過地下水管輸送到樹根。即使有足夠的資金和水，隨著撒哈拉沙漠變得更加濕潤，種植了數百萬棵新樹，蝗蟲問題很可能就會出現。牠們最出名的是成群結隊地行動，一路吃掉所有的東西。一群蝗蟲一天的食量比 2,500 人一天的食量還要大。

然而，在撒哈拉沙漠種樹的最大問題是它會產生環境骨牌效應。風將撒哈拉沙漠的沙子經由大西洋吹往南美洲。挾帶沙粒的風在長途旅行中會吸附水分，當它從天而降時，雨水也會隨之而來。然後降雨在亞馬遜雨林，提供土壤養分並灌溉雨林。沒有撒哈拉沙漠可能意味著不再有亞馬遜雨林，除非有人採取更好的計畫來阻止這種情況的發生。

儘管綠化撒哈拉沙漠聽起來很棒，但我們如何確保在沒有其他潛在危機的情況下獲得所需的幫助呢？

〔 40～43 中譯 〕

當空氣骯髒或我們生重病時，我們常常戴口罩。2022 年時，由於新冠肺炎疫情，我們不戴口罩就無法出門。儘管戴口罩仍然是一個熱門話題，但戴口罩根本不是什麼新鮮事。早在十四世紀，歐洲就經歷過一種名為黑死病的可怕疾病，造成 2,500 萬人死亡。人們認為疾病是由髒空氣引起的，所以他們把鮮花放在長條型的黑色口罩裡，以防止疾病進入身體。

在十八世紀的工業革命期間，當倫敦的工廠製造骯髒的空氣時，人們對燃煤加熱器產生的煙霧感到困擾。1952 年，煙霧瀰漫的空氣造成至少 4,000 人死亡，隨後又有更多人死亡。自 1930 年代以來，人們用布遮住臉部以隔絕煙霧。但他們在 1930 年代所做的事情對於 2024 年的人來說是荒謬的。

1971 年，由於大城市的汽車污染了空氣，人們開車時開始戴防毒面具。如果身處 2024 年的你看見人們戴著防毒面具開車，一定會覺得很奇怪。

在第一次世界大戰和第二次世界大戰期間，政府為士兵和人民提供了防毒面具。它們成為人們日常生活的一部分，人們在聚會和其他地方戴著它們。戰爭期間甚至出現了給戰爭中的動物所穿戴的面罩（如左圖）。隨著時間的推移，口罩發生了很大的變化，但它們始終幫助了許多人。

第 9 回 PP. 116~126

〔 22~24 中譯 〕

無論是動物或植物，任何事物都歷經不同的生長階段。這些不同的階段就是一個「生命週期」。例如，地裡的種子裡面有一棵幼小的植物。種子的生長需要水、氧氣和陽光。種子中的食物為植物提供能量並開始其生命週期。

以下是植物的生命週期。（圖略）

將種子放入土壤中。→種子開始生長並發芽。→根繼續生長並進入土壤；莖從地下伸出。→幼苗從地裡長出來了。→莖和葉都能得到陽光。葉子成為植物的食物。→這株植物會開花。風、蜜蜂或動物為花朵授粉。植物產生新種子。循環繼續！

了解更多關於植物的知識！

—淡水或海水中都可以找到植物。它們不只存在於陸地上。

—蕨類植物和苔蘚不是從種子生長出來的，而是從孢子生長出來的。風總是把孢子帶到其他地方。它們在那裡變成新植物。

〔 25~27 中譯 〕

你喜歡從事各種戶外活動嗎？如果是的話，你就不能錯過露營帶來的樂趣。讓我告訴你露營時的一些要點。

- 1.選擇一個好的地方是你首先需要注意的事情。這個地方需要在平坦的土地上。應該要有一些樹讓人們遮擋陽光或強風。請記住，不要選即將枯死或已經枯死的樹木。營地必須位於地勢較高的地方。另外，請查看天氣預報以了解露營需要準備什麼。
- 2.你露營的地點應靠近水源。切勿距離河流或湖泊太遠，尤其是在人煙罕至的營地露營時。另外，將垃圾袋綁在營地上；這樣，它們就不會被吹走。這些袋子可以掛在距離地面至少十英尺高的樹上。動物就不會來吃袋子裡的食物。人們不會發生危險的事。
- 3.在順風處烹調食物，以免氣味吸引動物。

關於食物：

你最好想想從第一天到最後一天你想吃什麼。

準備好你的食材。露營新手需要去商店購買忘記帶的東西，這種狀況常常發生。

- 4.記得妥善儲存食物。野生動物遠在十二英里外就能聞到食物的氣味。攜帶以下露營安全裝備。（圖略）
- 5.確保在露營之前測試你的帳篷。
- 6.保持露營地清潔。野生動物靠近你的地方的可能性很小。沒必要過於擔心。

〔 28～29 中譯 〕

你有過這樣的經驗嗎？Rick 在網路上認識了一個女孩。他們已經在網路上閒聊好幾天了。女孩約 Rick 出去，並向他借了新臺幣五千元。女孩拿到錢後就再也沒有上線了。Rick 被騙了！

如果你像 Rick 一樣，你再小心也不為過。以下是一些確保上網安全的實用祕訣。

切勿將你自己的姓名、居住地、電子郵件或電話號碼透露給網路上你不認識的人。	當你想在網路上分享、發文時請三思。一旦發布了訊息，就很難刪除。
當你建立密碼，其中應包含數字、字母和符號。	請不要接受陌生人發出的邀請。
如果你想在網路上購買商品，請確保網站沒有任何問題。請記得檢查在網址中是否有小鎖圖示或 https。「https」中的「s」表示「安全」。鎖意味著網站是安全的。	
不要回覆那些你從未見過面的人發來的訊息。	當父母不在的時候，不要進入聊天室。
* 注意看起來奇怪的連結。有越來越多的網站使用一些有趣的測驗或禮物來吸引人們點擊它們。如果你這樣做，你的個人資料可能會被盜。 * 別忘了更新你電腦的軟體。 * 使用公共無線網路時，你需要小心，壞人可能會利用不安全的網路來取得你的個人資料。	

〔 30～33 中譯 〕

線上學習也可以稱為電子學習，是一種透過數位平臺獲取知識或技能的方式。如今這已變得很常見。讓我們來看看它的優點和缺點。

優點	1. 透過網路連接，線上學習可以讓學生隨時隨地學習東西。住得離學校較遠的人不用擔心上學通勤的問題。日程繁忙的人可以計劃參加課程的時間。 2. 線上學習透過提供彈性的管道與工具來幫助視力、聽力或學習有困難的學生。例如，螢幕閱讀器可以幫助視力不佳的學生。 3. 無論學得快或慢，線上學習都能滿足學生的需求。它為學生提供了學習計畫和經驗。學生可以按照他們自己的步調學習東西。
缺點	1. 學生在線上學習時，很難與老師溝通或得到回饋。也沒有跟同學面對面討論的機會。有的同學可能覺得這樣對學習不好。 2. 傳統教室裡，老師會督促學生加入課堂，但缺乏面對面的學習，學生就會變得懶惰。這是需要注意的一點。 3. 許多家長擔心孩子在電腦螢幕上花太多時間會帶來風險。

你對於用線上學習取代傳統課堂學習有何想法？請現在與我們分享。

〔 34~36 中譯 〕

（Louis 在日記裡寫了一些東西。）

7 月 16 日

今天父親告訴我，我們即將搬家。我無法相信！我才剛油漆完我房間且現在非常酷。媽媽說一條高速公路將在這裡建造。所以，將會有很多噪音。

7 月 19 日

今天我們參觀這新的地方。它距離不遠，所以我不需要換學校。它是一個很棒的地方，但是很奇怪，沒有房子！媽媽說它是一個驚喜且我可能喜歡猜正發生什麼事。嗯……

7 月 22 日

父親正在講電話。他正在談論這道路。他說我們不能穿越這隧道，但是我們可以走過橋。他說警方已同意在晚上封閉這道路，聽起來怪怪的。

7 月 26 日

父親在外面和一些男士談話。他們正小心地檢視這房子。他們將要買它嗎？媽媽說這週末我們將要搬家。她正在擺放盤子、玻璃杯和其他易碎的東西在箱子裡。還剩兩天。我非常興奮。

7 月 29 日

今天是搬家日。門外卡車很大，但是我們還未打包好任何東西。媽媽說我們必須在晚上進行，因為交通不會太繁忙。幾分鐘之後……

我終於了解了。我們正在搬房子！我的意思是，我們正在移動我們的房子。這整棟房子在卡車上。距離不遠，但是要花幾小時。這卡車開得很慢，因為它正載著一棟房子。

7 月 30 日

我們搬家了。但是房子裡每樣東西還是一樣。現在我正從我舊臥室的窗戶望向大海，而現在我仍不能相信它！這是我曾經最棒的一次驚喜！

〔 37~39 中譯 〕

在美國和加拿大，人們被期待為他們在餐廳點的食物和飲料多付一點錢。這稱為小費。美國和加拿大的人們非常熟悉在餐廳給小費這件事。他們從小就看父母在餐廳裡這麼做。

並非所有餐廳都必須給小費。你只需要在「坐下來的」餐廳給小費。「坐下來的餐廳」是指你坐在餐桌前，男服務生或女服務生，有時稱為招待員，接受你的點餐並將食物和飲料端到你的桌上。

速食餐廳不被認為是「坐下來的餐廳」，因為你必須去櫃臺點餐，而且你必須自己將食物端到餐桌上。所以你不會在速食餐廳給小費。

你應該給多少小費？在美國和加拿大，你應該在吃完飯後給服務生食物和飲料費總額的 15% 到 20% 的費用。有時，如果人們喜歡服務生，他們會給更多的小費。有時，如果他們認為服務生做得不好，他們會少給一點。

例如，你在一家坐下來的餐廳吃午餐，服務生非常好。你的食物和飲料帳單是 20 美元。你可以再給服務生 5 美元的小費。如果服務生做得不好，你可能會給 2 美元的小費。

請記住，無論服務生做得好還是壞，都需要給小費。小費給多少取決於你！

〔 41～43 中譯 〕

每年夏天都有成千上萬的鳥類從北非遷徙到歐洲和亞洲。在冬天期間，牠們返回非洲。牠們為了更適合的氣候而長途跋涉。這段旅程對牠們來說是漫長而艱難的。然而，牠們正面臨著更困難的事情，那就是一保護自己不被獵殺。在整個地中海地區，每年都有數百萬候鳥因食物、金錢和運動而被獵殺。因此，這地區的鳥類數量正在迅速減少。在地中海沿岸國家，許多候鳥被非法捕獲甚至射殺。獵人使用不同的方法來捕捉牠們。例如，電子鳥笛是用來捕捉這些可憐鳥類的工具。該工具可以模仿鳥類的聲音，使鳥類對聲音產生興趣而去尋找聲音。這使牠們落入獵人的陷阱。網子也是用來誘捕鳥類的常用工具。獵人

設置了三米高以上的網子捕鳥。為了解救這些鳥免於危險，許多國家開始致力於改變。有些國家開始制定法律來阻止這些殘忍的獵殺。例如，它在義大利的每一個地方都非常成功，尤其西西里島曾是鳥類狩獵的熱點，但現在它變成一個受歡迎的賞鳥地點。

第 10 回 PP. 130~140

〔 22～24 中譯 〕

有一天，一隻飢餓的老鼠看到了一籃麵包。牠在籃子的底部挖了一個洞。牠鑽進籃子吃掉大部分的麵包。牠吃得很飽。當牠想要離開籃子時，牠發現很難出去。就在這時，牠大聲呼救。一隻兔子聽到了牠的聲音，趕緊跑向牠。老鼠對兔子說：「我吃了籃子裡大部分的麵包，現在出不來了。」兔子說：「你吃太多了，你的肚子太大了。你必須等到你的肚子變小一點。」

第二天，老鼠醒了，肚子又餓了。牠就把剩下的麵包吃掉。牠的肚子再度變大。牠仍然無法離開籃子。牠想：「我可以明天再出去。」幾分鐘後，一隻貓來到籃子附近。牠跳進去，把老鼠吃掉了。

一隻狗餓了。牠一直在街上尋找食物。幾分鐘後，牠發現了一塊肉。牠很高興。牠想把這塊肉帶回家。在回家的路上，這隻狗經過一座橋，牠在水面上看見另一隻嘴裡叼著肉的狗。牠心想：「我應該去拿那塊肉，這樣我就有兩塊肉可以吃了。」牠張開嘴想咬住它。令牠驚訝的是，牠的肉突然掉進河裡了。牠只好餓著肚子回家。

〔 25～27 中譯 〕

你曾經用馬鈴薯製作過印章嗎？這不僅對孩子來說是一項有趣的活動，對成年人來說也是。這是一種創造你最喜歡的形狀的方法，可用於裝飾你的卡片、書籍封面或包裝紙。以下是你需要使用的工具及需要遵循的步驟。

你所需要的工具：一把刀 一顆馬鈴薯 顏料 一支鉛筆 一個盤子

你要遵循的步驟：

- 1.將馬鈴薯洗淨，切成兩半。記住：切口應該要光滑。不要讓馬鈴薯變乾。
- 2.用鉛筆在馬鈴薯表面畫出你最喜愛的形狀。
- 3.用刀切出形狀。
- 4.將少許顏料倒入盤子中。將形狀快速按壓入顏料中。記住：顏料應該均勻地塗在形狀的表面。
- 5.將馬鈴薯的形狀印在一張紙上，看看是否有太多顏料。

顏料洗掉後，馬鈴薯可以再次使用。你可以嘗試使用不同形狀印上另一種的顏色。在日常生活中享受馬鈴薯帶來的樂趣吧。

〔 28～31 中譯 〕

Eva：你已經完成那份有關鸚鵡的報告了嗎？

Ken：不，還沒，我已經花了一個多星期了。

Eva：我也還沒有。也許我們可以分享一下我們在網路上找到的東西。

Ken：好的！

Eva：鸚鵡的腳上有爪子，可以用來爬樹和吃食物。每隻腳上有四根腳趾。兩根指向前方，兩根指向後方。第一根和第四根在後面，第二根和第三根在前面。鸚鵡通常用一隻腳抓住樹枝保持平衡，並用另一隻腳來抓住食物。當牠們的皮膚出現問題時，鸚鵡會啄咬牠們的腳。如果牠們感到壓力或無聊，牠們也會這樣做。此外，當鸚鵡的指甲太長時，指甲會被啄咬以縮短。長指甲會阻礙鸚鵡正常的爬行、行走或棲息在樹枝上。

Ken：鸚鵡通常吃種子、堅果和植物。一些鸚鵡吃水果、花朵或動物。牠們的大小從十公分到一公尺不等。有些鸚鵡可以活過八十歲以上。牠們是非常聰明的動物。有時，牠們會聽人們說話，並模仿人們的聲音。鸚鵡通常容易生氣，因為牠們不喜歡待在籠子裡。鸚鵡可以在許多地方被找到，除了南極洲以外。牠們棲息於森林或叢林。鸚鵡通常在白天出現，但也有少數在夜晚出現。牠們以群體形式生活。像大部分的人類一樣，牠們一生只會結婚一次。

〔 32～34 中譯 〕

樹木對人類和我們的地球都很重要。

為何樹木對人類很重要？

- 1.樹木可以幫助保留雨水，使洪水或土石流較不會發生，並減緩地面上的水分吸收。
- 2.樹木是許多動物和植物的生活場所。

- 3.樹木能夠產生更多氧氣，使空氣變得乾淨。
- 4.樹木可以用於加熱、烹飪或製作傢俱。也可以是一些動物的食物。
- 5.樹木可以幫助城市降低溫度達 8°C 並且每年吸收約 150 公斤的二氧化碳。

樹木是如何生長的？

樹木通常有樹幹。還有其他部分：樹葉、樹根及樹枝。樹木通常是從枝幹生長，而不是從底部長起。樹幹和枝幹每年都會變寬。隨著時間的推移，樹木的根部會變得更深。樹根為樹木提供水和養分。

以下是種植樹木的步驟。

- 1.選擇適合植物根部生長的地方。
- 2.挖掘一個與根球同深且是根球兩倍寬的洞。
- 3.將植物從盆中取出，將根球放入洞中。
- 4.用土填滿洞。
- 5.在樹木基底周圍緊緊地壓實土壤。
- 6.每天給植物澆水。

〔 35~37 中譯 〕

Joy：你們口頭報告的團隊有多少人？

Ben：只有三個人。很少人喜歡和 Mars 一起做報告。

Joy：哇！我很驚訝 Mars 在你們的團隊裡。他很安靜。我覺得他更喜歡傾聽，而不是發表意見。

Ben：妳說得對！雖然他很少說話，但他仍然很有幫助。

Joy：對我來說，很難和那些「內向」的人相處。如果我和他們在一起，我必須一直思考要說什麼。對我來說會很累人。

Ben：起初，我也覺得很難，但現在我已經習慣了。

Joy：內向的人有哪些特質？

Ben：他們不喜歡和很多人在一起。他們不想成為被關注的焦點。他們常常需要花很多時間來思考事情和做決定。妳覺得呢？

Joy：他們總是在說話之前先思考。他們的朋友圈很小。他們把自己的感受寫在筆記本裡。他們透過觀察別人如何做事情來學習。

Ben：我同意妳。Mars 告訴我，他透過觀察別人的身體語言、面部表情和其他提示來學習不同的事情。

Joy：我認為我們不像 Mars。我們兩個都喜歡在團體中工作。當周圍有更多人時，我們會精力充沛。

Ben：我們有很大的朋友圈。我們總是講話比聽話多。我們很快做決定，並透過做事情來學習每件事。

〔 38~40 中譯 〕

每次我們打開電視、使用手機或走在街上，我們都會看到廣告。公司用廣告來宣傳產品，讓更多的人知道進而購買它們。有些廣告很有趣，有些很有創意。我們看到它們時，我們會覺得快樂，而且很好地記住它們。然而，有些廣告用誇張的方式介紹商品，使其看起來比實際效果好。所以很多買家覺得他們被騙了。就拿減肥藥為例。很多吃了所謂的「神奇」減肥藥丸的人都抱怨胃痛。此外，廣告中的明星讓我們對產品更有興趣。有些人甚至認為穿著明星廣告的牛仔褲讓他們看起來變瘦了。所以，在買任何東西之前，你最好保持冷靜，並且花更多的時間查看人們在網路上對此產品的評論。

〔 41~43 中譯 〕

Daisy：妳奶奶怎麼了？她剛在餐廳吃完飯，卻忘了付款。

Doris：真的嗎？Ruby 曾經告訴過我這件事，我沒有太在意。

Daisy：妳奶奶最近怎麼樣？

Doris：其實，她有時候會很難找到合適的字詞來表達她想說的話。她的聽力可能有些退化。因此我們需要說話大聲一點，讓她聽得懂我們在說什麼。

Daisy：妳奶奶有沒有在走路或開車時迷路過？

Doris：似乎發生過幾次。

Daisy：妳奶奶可能得了「失智症」。

Doris：我也是這麼想。有時候，我奶奶不知該如何與我溝通。近來她甚至會一再重複說或做同樣的事情或話語。

Daisy：「失智症」通常發生在六十五歲以上的人身上。

Doris：我奶奶即將七十歲了。我最好去找醫生尋求幫助。

Daisy：沒錯！醫生的建議可以讓妳知道如何幫助妳的奶奶並照顧她。

Doris：我也會在網路上尋找一些資訊，更好地了解「失智症」的問題。

第 11 回 PP. 144~153

〔 22~23 中譯 〕

當你看到海嘯來襲時，你有足夠的時間能逃到安全的地方嗎？這取決於海洋的深度。當地震發生並在深海劇烈搖晃時，衝擊波的移動速度可以像飛機一樣快。當海嘯發生時，海上的波浪不容易被注意到，因為它們通常不超過 1 公尺。隨著海嘯越來越接近陸地，其速度會越來越慢，海浪的高度也會越來越高。當海嘯引起的海浪襲擊陸地時，高度可達 3 至 9 公尺。

關於海嘯的另一個徵兆是，在海嘯來臨之前，海水會高速倒流回海洋。很多人知道當看到這種奇怪的現象時，就應該儘快離開海灘，移動到更高的地方。科學家表示，這是很常見的事情，但並不是每次海嘯來臨時都會發生。例如，在 2011 年 3 月 11 日的可怕海嘯襲擊之前，日本人並沒有看到這個奇怪的現象。

〔 24～25 中譯 〕

當你去餐廳時，你可能會點一份五分熟的牛排。當你去日式餐廳時，你會享受美味的生魚片和壽司。對大多數人來說，全熟的牛排可能有點難咀嚼且不那麼美味。另一方面，對於海鮮愛好者來說，壽司中的新鮮魚肉是來自海洋的禮物。但為什麼我們可以吃未煮熟或半熟的牛肉和魚肉，而通常不選擇吃未煮熟或半熟的雞肉、豬肉或其他種類的肉呢？

事實上，動物和我們一樣，體內有不同種類的細菌，大多數細菌存在於皮膚或消化系統內。牛有大塊的肌肉，肌肉內側不會接觸到皮膚或消化系統，因此肌肉內部不太可能有細菌。然而，像雞、鴨或豬這樣的小型動物，體型較小。細菌從消化系統接觸到肌肉的機會較高。

魚類的體型也較小，但體內的微生物與陸地動物不同。當漁民從海中捕撈魚類後，他們常常會立即將魚放入冷凍庫中。這樣做有助於保持魚的新鮮並殺死魚體內的微生物。

〔 26～27 中譯 〕

下列是往返老虎島的船程（圖表略）

☆ 價格：新臺幣 30 元／人

新臺幣 50 元／每輛機車

6 歲以下兒童免費。

20 人以上團體可享 10% 折扣。

☆ 至少在出發前 5 分鐘登船。

☆ 每次船程約 20 分鐘。

〔 28～29 中譯 〕

Mia：它讓我睡不好。痛得很厲害，而且似乎沒有停止的跡象。我快精神崩潰了。

Watson 醫師：妳應該早點來這裡。躺下來，放鬆。讓我檢查一下。

Mia：好的。

Watson 醫師：妳什麼時候開始覺得不舒服的？

Mia：從上週開始，它就斷斷續續地疼痛。有時我會因為劇烈的疼痛而半夜醒來。

Watson 醫師：嗯，我在三個不同的部分看到了三個小黑洞。一個位於左側，其他位於右側。我會把它們清理乾淨，去除掉黑色的部分，然後把它們填滿。我今天可以完成右側的兩個洞，妳需要下週再回來。

Mia：非常感謝。我擔心它們會被拔掉。

Watson 醫師：嗯，我要開始了，如果妳覺得不太舒服，就深呼吸。不會花太久的時間。

Mia：好的。我手上可以握著東西嗎？它幫助我度過這種不舒服的感覺。

Watson 醫師：沒問題。

（五分鐘後）

Watson 醫師：好了，結束了。

Mia：我現在感覺好多了。有什麼需要注意的嗎？

Watson 醫師：吃東西時不要咬得太用力，遠離甜食和含糖飲料。請記得和護士約下次看診的時間。

〔 30～32 中譯 〕

Ada Lovelace 是一位英國數學家 and 科學家。她出生於 1815 年 11 月 10 日，她的全名是 Lovelace 伯爵夫人，Augusta Ada King-Noel。年輕時，她對數學和科學有著濃厚的興趣。17 歲時，她遇到了一位名叫 Charles Babbage 的人，他設計了一個齒輪計算機。Ada 對他製作的模型感到非常驚奇，他們很快就成為了好朋友。1834 年，Charles Babbage 開始研究另一台名為「分析機」的計算機，人們普遍認為 Ada 在該機器的設計和編寫程式中扮演了重要角色。她在自己的筆記上寫下了富有創意及才華洋溢的想法。她筆記上的想法被認為是第一個電腦程式。它們也被視為第一個設計來由機器執行的演算法。Ada 的筆記在電腦的早期歷史中非常重要。她是當時少數幾個相信機器可以做更多事情而不僅僅是計算的人之一。她後來被視為電腦歷史上第一位電腦程式設計師。

遺憾的是，Ada 和 Charles Babbage 在有生之年都沒能看到它發揮作用。1852 年 11 月 27 日，Ada 因癌症去世。直到 2002 年，倫敦科學博物館的一群科學家才製造出完整版的運算機器。2023 年，輝達的第三代 GeForce RTX 4090 上市，它以數學家 Ada Lovelace 的名字命名。透過此舉，該公司向世界表明了對 Ada 在電腦領域所做努力的高度評價。

〔 33～35 中譯 〕

臺灣人每年喝茶類飲品超過 11 億杯，飲料消費超過新臺幣 36,000 元。臺灣有 26,000 家飲料店。你對茶與其製作方法了解多少？查看下面的圖表並回答以下問題。

圖表一

	白茶	綠茶	紅茶
咖啡因（一杯）	15 mg	40 mg	20 mg
多酚／每 100g	16～25	13～24	9～24
準備過程	不發酵	短時間發酵	長時間發酵
風味	甜	先苦味後甜味	苦味，風味強烈
顏色	淺黃色	綠色或黃色	紅色或黑色

圖表二（略）

〔 36～39 中譯 〕

關於臺灣你需要知道的 15 件事。

- 1.臺灣面積和比利時一樣大，但島上有 2,300 萬人口。臺灣的人口是比利時的兩倍。
- 2.臭豆腐是個特色。雖然聽起來很臭，但大多數來臺灣的人都會嘗試。
- 3.臺灣曾短暫被荷蘭和日本統治。
- 4.臺北 101 大樓一直是最高的建築，直到 2007 年哈里發塔建成。
- 5.臺灣是南島語族人的故鄉。復活節島、夏威夷、斐濟、紐西蘭、菲律賓和馬來西亞的人民都可以追溯到臺灣。
- 6.臺灣是世界上山脈最多的島嶼。海拔 3,000 公尺以上的山峰有 268 座。
- 7.臺灣有 674 種鳥類，其中 29 種為臺灣獨有。很多人來臺灣賞鳥。
- 8.臺灣是亞洲第一個同性婚姻合法化的國家。
- 9.便利商店隨處可見。臺灣約有 12,000 家便利商店。相當於每 1,900 人就有一家便利商店。
- 10.臺北市有一座休眠火山。
- 11.可以搭乘火車環遊臺灣。阿里山第一條鐵路自 1912 年開始運營，高鐵於 2007 年啟動。
- 12.臺灣的孩子讀書時間長，在學校的時間也更長。就像他們的鄰國日本和韓國的學生一樣。
- 13.亞洲最自由的國家。2022 年，「人類自由指數」將臺灣列為亞洲最自由的國家，全球第 14 個最自由的國家。
- 14.世界上最好的烏龍茶來自臺灣。
- 15.到處都有機車。臺灣約有 1,500 萬機車。大約每 1.5 人擁有一輛機車。

〔40~43 中譯〕

第一位獨自橫渡英吉利海峽的臺灣游泳選手

當夏季到來時，人們會去海灘或游泳池避暑。雖然游泳在炎熱的夏天是一項非常受歡迎的運動，但游渡英吉利海峽，那完全是另一回事。

許汶而五月前往英國訓練，參加一項所有計劃泳渡英吉利海峽的人都必須通過的測試—在 16°C 的海水中游泳六個小時。「這完全不容易。第一次跳進冰冷的水裡，我只能待 15 分鐘。第二天 30 分鐘，第三天 1 小時，第四天 2 小時。最後，我習慣了並通過了測試。」她說。

她在早上 8 點 30 分出發，沒有穿潛水衣，並計劃在天黑前抵達法國。「我無法觸碰旁邊的船，只能在海裡吃和喝東西。我只能在冰冷的海水中不斷地移動手臂和腿。行程的第九個小時和第十個小時是最累、最辛苦的，因為陽光照在我的眼睛裡很刺眼。我戴著護目鏡也無法睜開眼睛，所以在最後的兩個小時裡我幾乎閉著眼睛游泳。終於，我能看到法國了，但洶湧的海浪不斷把我推開。海岸並不遠，但我就是無法靠近它。當我竭盡全力游到岸邊時，一隻海豹抬起頭來看著我。在長程泳渡中，我必須提防水母。海水裡充滿了水母，是我見過的最大的，它們幾乎像籃球一樣大。」她說。

許汶而獨自游過英吉利海峽，耗時 12 小時 17 分 8 秒，跨越行程總計 43.87 公里。她表示很高興能把臺灣介紹給全世界。游泳結束後，看見船上掛著臺灣國旗，令人驚嘆。她太興奮了，以致於很累也睡不著。「有人能像我一樣瘋狂嗎？」她疑惑道。

第 12 回 PP. 157~166

〔 22~23 中譯 〕

在 Munay 的最新著作 *Rock It Hard* 中，有許多警車高速追逐和激烈的打鬥場面，這些場面通常在好的動作片中才會出現。去年，這本書被改編成電影並在電影院上映。然而，我並沒有去電影院觀看。我認為這部電影不會打動我，因為我並不完全喜歡這本書的故事。

每個故事中都有好人和壞人。好人有時會犯錯，這顯示了現實生活的狀況。他們從錯誤中學習並變得更好。這是我所學到的，我希望我的孩子也能以同樣的方式學習。我同意一個充滿好人的故事並不有趣。然而，在 *Rock It Hard* 中，壞人太完美了。他們不會犯任何錯誤。他們狠狠地打敗警察，贏得每一場戰鬥，拿走從銀行得到的錢，並且最終過著幸福的生活。這太奇怪了。我甚至不知道該如何向我的孩子解釋。

此外，故事的時間軸也不容易理解。Munay 常常改變時間軸，有時我根本無法分辨演員的年齡或事件發生的時間。如果你只是想吃點爆米花打發時間，你可以去電影院看這部電影。但相信我，你離開電影院時可能不會感到非常滿意。

〔 24~25 中譯 〕

Hold Dear 身為 Japer 鎮的一部分超過五年了。許多人因為 Hold Dear 的幫助過著更好的生活。然而，沒有 Japer 鎮所有人的支持，我們無法做到這一點。我們都堅信，付出越多，收穫越多。

我們的新年計畫是再次向貧困家庭的孩子們發送衣服。但這次，我們將邀請更多其他城鎮的人加入我們。Cloud 鎮和Bridge 鎮的人們早就有興趣加入，共同幫助那些需要幫助的人。

不要讓舊物絆住你。是時候給你的家好好整理一下，迎接全新的生活了。本週末，Hold Dear 的工作人員將收集舊衣物—襯衫、毛衣、褲子、大衣，甚至手套和書包。如果你家裡有太多這些物品，請把它們交給我們，同時也清理你的家。

請確保舊衣物沒有破洞，並在送來之前清洗乾淨。我們的辦公室工作人員將於 12 月 10 日至 12 月 17 日在 Japer 鎮的Cake 路 66 號等候。如果你有任何進一步的問題，請致電 0912-333-xxx聯繫我們。

〔 26~27 中譯 〕

在我們的生活中，常常會有某位朋友擁有一個特別且好聽易記的綽號，有時我們會很難記住他或她的本名。柏拉圖，歷史上三位最著名的哲學家之一，就是一個例子，這樣一位朋友，少有人知道他的本名。柏拉圖的本名是亞里斯多克利斯。有一個傳說是他的摔角教練給他取名為柏拉圖，因為他強壯且肌肉發達。另一個說法是因為他有寬闊的額頭，當人們問他問題時，他經常能提供很棒的答案。這是因為希臘語中的「*platus*」意為「寬和平」。希臘人還稱他為阿波羅之子，並有另一個故事描述蜜蜂曾經停留在他的嘴唇上，所以他能夠說話既流利又動聽。

另一個有趣的事實是，柏拉圖在公元前 399 年開辦了一所學校。在他的老師蘇格拉底去世後，柏拉圖遊歷了許多國家以獲取知識。當他回到希臘時，他決定開辦自己的學校，名為 *Academy*。這所學校建在著名的希臘英雄 *Academus* 曾經居住的土地上。這所學校營運了大約 900 年，直到公元 529 年被查士丁尼大帝關閉。在英語中，「學院」這個詞來自柏拉圖的學校，意指教授特定學科或培訓人們從事工作的學校。

〔 28~29 中譯 〕

（在美好舊時光電影院前面）

Amber：先生，今天有什麼能為您服務的地方嗎？

Jeff：我該如何去售票處？我十點半要在那裡與朋友碰面。

Amber：搭電梯到十樓。您會看到一家咖啡店的旁邊有間書店。直走到書店左轉。

售票處就在您的前面。對了，您要看什麼電影？您可以在這裡用信用卡買票。

Jeff：我們要看《逆風航行》。

Amber：恐怕您走錯地方了。這裡並沒有放映這部影片。您需要去月光電影院。

Jeff：哦，不。它離這裡很遠嗎？

Amber：別擔心，先生。離這裡只有五個街區。搭乘捷運十分鐘即可到達。最近的捷運站位於這棟大樓對面。

Jeff：謝謝妳的幫忙。

Amber：我的榮幸。

〔 30~32 中譯 〕

在大城市裡，常看到人們開車出門。你能想像在沒有汽車的地方生活嗎？在「北方威尼斯」羊角村，可以看到一排排私人船隻停靠在美麗的家庭住宅和花園外。雖然羊角村只是一個小村莊，不像著名的大城市威尼斯，但這兩個地方有一個共同點，那就是，這兩個城市都沒有世界上每個現代城市都會有的東西：道路。

在羊角村，交通全部由運河上的船隻連接。羊角村的船隻來回往返，將人和貨物從一個地方運送到另一個地方。這裡有四英里長的運河，運河上有五十座短木橋，還有許多小湖和池塘。村莊約有 2,620 人居住，其中大多數居住在由橋樑連接的島上房子裡。

羊角村莊於十三世紀得名。傳說，農民在土地上耕作時，在土地上發現了大量的山羊角。後來，人們發現這些羊角屬於西元 1170 年在大洪水中死去的野生山羊，於是把這裡命名為羊角村莊。這個名字最終被縮寫為現在的羊角村。1958 年，當荷蘭電影製片人 Bert Haanstra 在這個村莊拍攝了他的熱門電影《Fanfare》時，人們開始注意到羊角村。

〔 33～35 中譯 〕

深海底部

你可能已經知道，地球 70% 的面積被水覆蓋，其中只有 1% 的水是淡水。但你可能不知道，人們對太空的了解比對地球上的海洋還要多。大約 80% 的海洋仍然是未知領域。如果我們去參觀這些祕密地方會怎麼樣呢？深海裡住著什麼種類的動物？動物如何在比海平面大 500 倍的壓力下生存？動物有可能在幾乎沒有光的情況下生存嗎？有些動物看起來非常可怕，以致於你在大螢幕上看到牠們時，你可能會想逃跑。

獨享時光

隨著人們家裡養了越來越多的貓狗，他們選擇與可愛的寵物一起享受自己的空閒時間。這是一種享受獨自生活而不感到孤單的方式。66 歲的女性 Ruby 與我們分享了自從她退休後，她的貓如何幫助她生活。Mike 養了三隻狗，他告訴我們，在嚴重車禍後他的狗如何讓他保持健康和快樂。如果你知道寵物可以為我們的生活做出多少貢獻，你會感到驚訝。

走進印加

在南美洲這個特別的地方，我們將近距離觀察世界上最著名的偉大建築之一，秘魯的馬丘比丘。你可以看到羊駝、駱馬、花栗鼠和其他特殊植物。大雨給了這個地方生機，讓這裡變成了一個美妙的綠色世界。馬丘比丘建於 1440 年。人們為何離開這座城市？在 1911 年耶魯大學歷史學家 Hiram Bingham 發現它之前，為什麼它是一座失落的城市？你可以在這部影片中得到所有答案。

〔 36～39 中譯 〕

關於流浪狗的想法

如果你想了解流浪狗的問題，閱讀 Owen White 的《再次感受到愛》是一個很好的開始。但我不得不說，我並不完全同意他書中的所有內容。

不難看出 Owen 是站在流浪狗這邊。他說流浪狗本身並沒有做錯任何事。牠們的主人將牠們留在鄉村或山區然後一走了之。他認為我們應該盡一切努力把流浪狗帶回家，或至少給牠們足夠的食物。

Owen 也說，為流浪狗建造家園可能對我們有好處。大約 18 萬隻流浪狗在街上生活。有些動物被牠們咬並嚴重受傷。有些人在路上騎腳踏車或機車時，因為流浪狗突然衝出來而受傷。有些人抱怨狗狗在深夜吠叫，導致他們睡不好。有時人們對自家門前的狗糞便感到不開心。在《再次感受到愛》中，Owen 說，如果他的計

畫發揮功效，這些問題將不再困擾我們。然而，我不知道我們需要多少時間和金錢才能讓它實現。我不確定需要多長時間才能看到任何好的結果。

研究顯示，超過一半的流浪狗無法生育。但是，有些人不斷給流浪狗食物，這使得那些能夠生育的狗狗活得更久。有了陌生人的食物，這些狗就會長大並生出更多的小狗。這個循環一直持續下去，很難結束。

許多人認為減少流浪狗的食物並讓牠們自生自滅是不好的，但從長遠來看，給牠們食物會讓問題變得更糟。讀完《再次感受到愛》後，我們還該繼續跟隨 Owen 的計畫嗎？如果人們繼續餵牠們，我認為任何其他計畫都不會有太大幫助。

〔40~43 中譯〕

一堂腳踏車的歷史課

人們騎腳踏車是很常見的，但你有沒有想過腳踏車的歷史？雖然腳踏車已經流行了很多年，但它們的外觀已經發生了很大的變化。

早期的腳踏車有一個設計問題，使它們難以高速行駛。踏板直接連接到前輪。每踩動踏板一圈，車輪只能轉動一圈，這限制了腳踏車的速度。

1869 年，人們只是把車輪做得更大。這樣，每轉動一圈車輪，腳踏車就能比以前走得更遠。這種腳踏車被稱為高輪車，能夠以更高的速度行駛，並變得更加流行。然而，它有兩個問題。首先，如果前輪撞到石頭或坑洞，腳踏車會劇烈搖晃。其次，由於車輪很大，座位很高，平衡很難掌握。如果摔倒了，會受重傷。

一種已經存在了數千年的更好的方法被用來改進腳踏車——齒輪。不同大小的齒輪可能是一個使腳踏車輪轉得更快，且不需要用力和快速地踩踏板的好方法。最重要的是，驅動輪可以是後輪，而不是前輪。然而，使用一組直接連接的兩個齒輪是行不通的。問題在於：當一個齒輪轉動時，另一個齒輪會朝相反方向移動。為了解決這個問題，另一個驚奇的東西加進來了一鏈條。所有的這些東西組成了我們現今在路上看到的腳踏車。

第 13 回 PP. 170~179

〔22~24 中譯〕

①從前，有一位鄉下人擁有一隻最神奇的鵝。每天那隻鵝會下一顆美麗的金蛋。	②鄉下人帶著這些蛋去市場並很快變得有錢。
③但是，他開始對鵝變得有惡意，因為他想要得到更多的蛋。	④幾天之後，他有一個想法，殺了這隻鵝，打開牠的肚子。他就能立刻得到所有的金蛋。
⑤所以，隔天，他開始他的計畫。	⑥可惜，他沒有找到任何的蛋，且這獨特的鵝也死了。

〔25～27 中譯〕

關於太空針塔的事實

太空針塔是西雅圖著名的地標之一。它是為 1962 年世界博覽會而建造的。建造它花了 400 天。當博覽會開幕時，這座塔每天吸引近 20,000 名遊客。現在，每年約有 130 萬名遊客參觀太空針塔。太空針塔的主要設施都在其 158 公尺高的平臺上，如天空之城餐廳和觀景台。以下是有關太空針塔的一些事實。讓我們來看看。

* 它是由 John Graham 設計的。它是美國西北部最受歡迎的旅遊景點之一。

* 高 184 公尺、寬 42 公尺。

* 在 158 公尺處有一個平臺，遊客可在此俯瞰四周，欣賞周圍的壯麗景色。

* 遊客可搭乘電梯到達太空針塔頂部。登頂僅需 41 秒。

* 除夕夜通常都會放煙火慶祝。

* 此塔的擁有者是 Wright 家族。

〔28～31 中譯〕

你是素食者嗎？

你曾聽說過「素食主義者」嗎？素食主義者是不吃或不使用動物產品的人。由於對動物的熱愛，他們通常會成為素食主義者。他們相信動物有權利不被人類食用或使用。說到食物，他們永遠不會吃任何肉類、牛奶、雞蛋，或甚至蜂蜜。在日常生活中，他們不會穿著或使用動物製成的產品，包括皮革或毛皮製品。而且，人們成為素食主義者的原因之一是我們現今生產肉類的方式不利於我們的大自然。如果我們所有人都可以減少每週吃肉的量，那麼我們可以使地球成為一個更好的生活場所。近年來，因為越來越多的人成為素食主義者，臺灣的素食餐廳越來越多。在那些餐廳裡，你可以喝燕麥奶，也可以吃不含牛奶或雞蛋的蛋糕。臺灣各地都設有一個名為「無肉市集」的市集。在市集裡，賣家不出售肉類產品，包括雜貨、食物和飲料。你不能在市集使用一次性餐具。每三個月，有很多人聚集在市集向臺灣的其他人大聲表達他們的理念。他們希望能改變越來越多人們的生活方式。

〔32～35 中譯〕

Patty：Dan，你最喜歡的運動是什麼？

Dan：我很喜歡做瑜伽。我每週做一次。

Patty：哇，你為什麼喜歡瑜伽？太特別了。大多數人喜歡玩球類比賽，而不是做瑜伽。

Dan：我喜歡瑜伽是因為它使我感到平靜。這使我在忙碌一天的工作後靜下心來。這是放鬆自我身心的最佳運動。

Patty：你做瑜伽多久了？

Dan：我已經做了三年了。我總是和我的女朋友一起練習。有一種瑜伽稱為雙人瑜伽。需要兩個人一起做。

Patty：它比單人瑜伽難嗎？

Dan：不，不會，但是更有趣。妳下次可以加入我們！我們的老師很棒。她很有耐心，且她非常知道如何教導初學者。

Patty：我想嘗試。下週我可以和你們一起去嗎？我應該帶些什麼？

Dan：好啊。妳不需要帶任何東西。只要穿著舒適的服裝就可以了。

〔36~38 中譯〕

親愛的 Mandy：

好久不見。妳最近怎麼樣？

我希望我能說我很好，但事實上我現在還感到沮喪。昨晚，我在電話中告訴我兒子，我明年八十歲時想去跟他同住，令我驚訝的是，他居然問我有沒有想過住在老人院。

在那一刻，我簡直不敢相信我的耳朵！他怎麼能這麼說呢？我把他養大直到他結婚。還有，我幫助他照顧他的兒子直到小孩五歲。現在他卻叫我去一個完全陌生的地方生活。我的心都碎了！

Mei-fei

親愛的 Mei-fei：

謝謝妳寫信給我。我過得很好。

妳不會相信的，但我打算明年搬進一家老人院，這是我送給自己的 75 歲生日禮物。

我從來沒有想過和我兒子及他的家人住在一起。我想過自己的生活。如果我們住在一起，我就必須照顧他們或者為他們操心。

我兒子二十歲就離開家自立門戶，在美國這是很常見的。而且我沒有幫忙照顧他的孩子。那是他和他妻子的工作，不是嗎？我已經用了 20 年的時間做一個父母該做的一切。

在老人院裡，我會認識新朋友。我們會一起做有趣的事情。我會繼續學習新東西。這不是很棒嗎？

我養育兒子是出於愛，並且從來沒有想過他該怎麼回報我。我唯一的願望是他過得開心。我會盡情享受我的餘生。

Mandy

〔39~40 中譯〕

在公園打了兩小時的籃球之後，Paul 和 David 想要一起去吃午餐。Paul 建議他們去 Daisy 的廚房，因為他喜歡他們的義大利麵。

David：Daisy 的廚房在哪裡？

Paul：它在春天街。它剛好在玫瑰唱片行和美好咖啡店之間。

David：美好咖啡店在冬天街和春天街的轉角，對吧？

Paul：沒錯。我們走捷徑吧。如果我們走夏天街，我們可以省大約五分鐘。

David：夏天街！？不要吧。Mr. Wu 的房子前面有一隻大狗。我怕狗。

Paul：拜託。別那麼膽小。我又餓又累沒辦法走了。

David：好吧！我們走捷徑。

兩個男孩沿著夏天街走，突然 Paul 大叫「小心！那隻大狗向我們這邊跑來了。逃命要緊，David。」男孩們竭盡所能地快跑。他們可以聽到狗在身後叫聲。突然他們看到一棵大樹。他們趕快爬上樹。「啊！好險啊！」David 說。

〔41～43 中譯〕

臺灣本地新聞

再見，陽光明媚的日子！

雨將持續一個多星期。

八月二十日星期五新聞快訊

記者：黃信義

您計劃於即將到來的週末出遊嗎？嗯，這對你來說是個壞消息。由於颱風即將來臨，預計將有一週以上的陰雨天氣。如果您計劃週末外出，請務必攜帶雨傘或雨衣。上午十點三十分，據氣象中心報導，臺灣除東部城市外，即將持續一週陰雨天氣。根據氣象中心報導，第八號颱風 BAVI 正以每小時 14 公里的速度向北移動，目前已接近臺灣週邊海域。幸運的是，它不會登陸臺灣；因此，臺灣民眾不必太擔心。不過，颱風帶來的強風可能會掀起大浪，因此漁民和沿海生活或工作的人們從現在起必須停止水上運動或工作。BAVI 將持續向北移動至日本。如果有人打算去日本旅遊，最好取消計畫。

第 14 回 PP. 183~192

〔22～24 中譯〕

Sam 在開學第一天拿到三張廣告傳單。

登山社

你喜歡戶外活動嗎？快來加入登山社！我們會到許多美麗的山脈健行和呼吸新鮮空氣。這個星期二放學後來 303 教室和我們見面吧！

音樂社

你喜歡唱歌或演奏音樂嗎？你該加入我們！我們在每週五放學後碰面。你可以學彈鋼琴、吉他或打鼓。過來與我們一起同樂！

戲劇社

我們將上演一齣大戲。你想加入我們嗎？在戲劇社，你可以演戲或做許多有趣的事情。你可以為戲劇畫場景或製作戲服。

星期三放學後，和我們在學校劇場見！

〔28～30 中譯〕

小心！隨著越來越多的人接到詐騙電話，近來電話詐騙呈上升趨勢。

你需要做什麼：

- 在你的手機上安裝來電攔截應用程式來幫助減少電話詐騙
- 向警方檢舉電話詐騙
- 不要相信那些未顯示電話號碼或公司名稱的來電者身分

在社群媒體上確保自己的安全：

- ◎ 只有你自己才能看到自己的貼文。
- ◎ 不要點擊上面的廣告。
- ◎ 如果有人要求你透過電話或電腦刷卡付款，切勿這樣做。

牢記 3C 原則

- 檢查一下：向有關單位確認這通來電。
- 冷靜：當接到詐騙電話時，不要緊張。
- 撥打 165：如果你對詐騙有疑問，該熱線可以協助你。

〔 31~33 中譯 〕

霸凌

- 意味著有人故意做某事來傷害某人或使某人生氣。
 - 意味著一個人對另一個弱者做了壞事。
 - 意思是一個人一次又一次地對另一個人做壞事。
- 總是欺負人的霸凌者只是想擁有凌駕他人的權力。

— 四種霸凌行為

— 對他人說或寫惡意的話 — 取笑別人 ...	— 試圖傷害某人與他人的關係 — 說謊 ...	— 拿走別人的東西 — 踢、打、咬某人 — 威脅某人 ...	— 向某人發布或發送傷人的簡訊、電子郵件或照片 ...
-------------------------------	-------------------------------	---	--------------------------------

— 關於霸凌者、旁觀者與被害者的事實：

霸凌者：他們最有可能受到老師的懲罰。他們常常做一些錯誤的事情，例如抽菸、逃課或嘲笑同學。

旁觀者：他們可能害怕那些霸凌者。他們可能會因為無能為力而感到悲傷。

受害者：他們害怕去學校。他們可能會找藉口，例如頭痛、胃痛或晚上睡不好。他們可能成績很差，因為他們無法專心學習。

他們不喜歡和同學相處。他們的身體上可能有割傷或瘀傷。

如何停止霸凌？

1. 與那些被欺負的人交朋友。
2. 善待每個人。
3. 不要觀看或加入它。
4. 大聲說出或告訴老師。
5. 伸出你的手並說「停止這樣！」

〔 34~35 中譯 〕

① Adam：你有聽過「泥巴派對」嗎？

Eric：什麼派對？我完全沒聽過。在哪裡舉行的？

②Adam：在靠近里約的 Paraty 市。它開始於 1986 年。

Eric：哇！這個派對已經舉辦很久了。

③Adam：事實上，這個派對是從三個青少年開始的。他們在紅樹林附近的海灘抓螃蟹時將一些泥巴塗在自己身上。

Eric：他們為什麼要這樣做？是為了好玩嗎？

④Adam：他們是想對抗周圍的蚊子。後來，他們去市中心參加派對。當人們看到他們身上的泥巴，也跟著他們一起走到派對。

Eric：你知道在印度有一種古老的傳統是把黑泥塗在身上嗎？這種泥巴可以幫助治病。

⑤Adam：你說得沒錯！我曾在雜誌上讀過。這種泥巴還能清潔皮膚，並為造訪這裡的人們帶來無比的快樂。每個人在泥巴中都玩得不亦樂乎，十分享受「髒兮兮」的時刻與歡笑。人們可以相互認識並成為朋友。

Eric：這種特別的「泥巴」派對必定會讓 Paraty 市的遊客留下深刻的印象。遊客們可以開心地在水裡翻滾，互扔泥巴。

⑥Adam：這個派對吸引了越來越多的遊客過來這裡玩泥巴，享受「泥巴」浴。

Eric：或許我們可以計劃明年去那裡參觀。

〔 36～39 中譯 〕

在美國有許多著名的發明家，但 Benjamin Franklin 無疑是最著名的其中一位。Franklin 因為自己日常生活的需要，發明了許多實用的物品。例如，他戴眼鏡，但隨著年齡增長，他需要一副看遠和一副看近的眼鏡。他厭倦了不斷更換兩副眼鏡，因此他發明了雙焦眼鏡，這樣他就可以同時看清楚近處和遠處。

Franklin 還發明了另一個很酷的物品—Franklin 爐子，這使得提升室內溫度變得更容易且安全。它是一種特殊的鐵爐，可以更有效地使房屋保持溫暖，同時能避免傳統壁爐的危險。

你可能聽過 Franklin 在雷雨中放風箏的故事。雖然有些人認為他因此發明了電，但實際上他只是證明了閃電是一種電。透過這次實驗，他發明了避雷針。

Benjamin Franklin 發明了許多實用的物品，因此他的肖像被印在美國的百元鈔票上。人們緬懷這位偉大的發明家，因為他改善了許多人的生活。

〔 40～43 中譯 〕

Alex：嘿，Jamie。我很抱歉遲到了。我父母不在家，所以我必須要照顧我的弟弟們。這真累人。

Jamie：沒關係。派對才剛開始。快進來吧！

Alex：謝謝。哦，這裡人好多。現在有多少人在這裡呢？

Jamie：大概二十個人。

Alex：哇，真是棒！嘿，那個高的女人是你的鄰居 Anderson 小姐嗎？

Jamie：不是，那是她的雙胞胎妹妹。這個星期日有一場為 Anderson 小姐和她妹妹

辦的生日派對喔。

Alex：真的嗎？這個星期日是幾月幾日呢？

Jamie：四月十日。順帶一提，她以前又矮又胖，不過她現在又高又美麗。她現在相當不一樣了呢。

Alex：是啊，沒錯。那麼那邊那個帥氣男士呢？他是誰啊？

Jamie：不會吧？你不記得他了嗎？他是我們的英語老師啊，而且他以前也曾是我的鄰居。

Alex：哇！他以前很年輕，而現在看起來還是很年輕。

第 15 回 PP. 196~206

〔 22~23 中譯 〕

為你點餐

透過智慧型手機點餐已經成為我們生活的一部分。這個週末，我們要玩一個有趣的遊戲，為你的朋友點餐。

1. 邀請四位朋友組成五人小組。
2. 將兩張寫有你名字的紙放入黑盒子中。每個人輪流拿起兩張紙條。如果抽到自己的名字，請放回去。
3. 如果抽到兩張名字相同的紙，請放一張回去，再抽一張新的。
4. 將一百元放入藍色盒子中，另一百元放入紫色盒子中。

開始遊戲

1. 為你從黑盒子中抽到的兩個名字點餐。
2. 等待別人為你點的食物送到你面前。
3. 品嚐你收到的食物，並給這道菜打星號、圓圈、方形或叉叉。如果為你點餐的人獲得一顆星，則他或她獲得 3 分；圓形為 1 分；正方形為 -1 分；叉叉為 -2 分。
4. 將分數給為你點餐的人。
5. 得分最高的人贏得遊戲，並可以獲得藍色盒子裡的所有錢。如果有兩個贏家，則他們各自獲得一半的錢。
6. 紫色盒子裡的錢將用於中秋節為當地安養院的人訂餐。

〔 24~25 中譯 〕

您如何鍛鍊身體以及多久運動一次？大多數人發現很難找出時間來做這件事。如果您每個工作日的大部分時間都坐在椅子上，那麼您的手指可能是身體一天中唯一活動到的部分。下班後，您從辦公室移動到汽車上，然後移動到家裡的沙發。研究顯示，久坐會導致早逝。任何人都不要以犧牲自己的健康為代價來努力工作。為了過更健康的生活，Joy Way 正是您現在所需要的。

在戶外攀爬時，您需要小心濕滑的地方，還要遠離高處。有了 Joy Way，不用擔心天氣是下雨或寒冷，Joy Way 比戶外攀岩安全得多。您也不需要擔心成群的蜜

蜂和蛇的出現。此外，臺灣的空氣品質是一大問題。戴著口罩在戶外運動並不容易。Joy Way 是解決這些問題的最佳答案。更棒的是，運動時您還可以觀看您喜愛的電影或影片。只需輕輕一按螢幕，使用 Joy Way 時，您就能欣賞全球各大城市的美景。

如果您已經是運動愛好者或攀岩高手，Joy Way 能讓您進行更多訓練，燃燒更多卡路里，並鍛鍊更強壯的肌肉。它提供四種不同的訓練模式，滿足您的各種需求。

〔 26～27 中譯 〕

店員：先生，今天有什麼能為您效勞嗎？

Wade：是的。我正在尋找一台冰箱作為送給媽媽的禮物，但我不知道該買哪一台。

店員：您要找什麼樣的冰箱？

Wade：我們一家三個人。我需要一個不用太大，要有冷凍室的冰箱。

店員：我們有一些可能適合您的型號。那台白色的有一個上層冷凍室，非常適合小空間。此外，運轉時不會聽到很大的噪音

Wade：那太好了。我廚房裡的舊冰箱總是發出很大的噪音。角落那台黑色的呢？

店員：它比較大，但是有一個底層的冷凍室和製冰機。雖然價格高一點，但它是變頻冰箱，更節能環保。

Wade：聽起來很棒。我想這將有助於降低電費。

店員：我覺得這會有點幫助。

Wade：我要買這台。它要多少錢？

店員：現在特價，從 29,800 降價到 23,900。我相信您的媽媽會很高興收到它作為禮物。

Wade：可以找人在這星期把它送過來我們家嗎？

店員：當然可以。我會幫您辦理文書資料和送貨。

Wade：我需要額外支付運費嗎？

店員：不用。星期天早上送到你家怎麼樣？

Wade：太好了。那時我會在家。

〔 28～29 中譯 〕

如果老師要你在全班同學面前跳舞，你會怎麼做？你會站在那裡不能動嗎？或者你會用力擺動身體給全班同學一個驚豔嗎？為什麼有的人喜歡跳舞？有時我們就是情不自禁地跟著音樂跳舞。背後的科學原理是什麼？跳舞對我們有好處嗎？

牛津大學的科學家 Bronwyn Tarr 發現，當我們與他人跳舞時，我們會感到很有趣並且感覺良好，這會改變我們對自己和周圍人的感覺。在歷史上，與他人和睦相處，進而創造更美好的生活一直是很重要的。集體跳舞是一個很好的方法。Bronwyn Tarr 表示，舞蹈可以拉近人們的距離，幫助人們建立更強的連結。在過去，這些社交連結對於人們在野外生活非常重要。生活在群體中也更安全，而跳舞是融入群體的好方法。

舞蹈對於保持身體健康也很有效用。在英國 Wales，有些醫生會告訴不舒服的

人去參加舞蹈課程。他們相信集體跳舞可以幫助他們，對他們有很多好處。Bronwyn Tarr 也表示，你擁有的社交連結越強，你的壽命就越長。直到現今，跳舞仍然是我們應該更常做的事情。

如果你不太喜歡跳舞，請看看其他國家，這些國家的重要節日都以舞蹈為核心。在巴西和古巴，人們日夜在街上跳舞，盡情享受這個節慶。也許你應該站起來，嘗試更頻繁地與周圍的人一起搖擺身體，舞動一番。

〔30～32 中譯〕

Elizabeth Blackwell 是美國第一位女醫生。她於 1821 年出生於英國 Bristol，在一個大家庭中長大，是九個孩子之一。她十一歲時，她的父母決定移居美國。當 Elizabeth 二十幾歲的時候。她的好友 Mary Donaldson 病得很重，即將死於癌症。臨死前，她告訴 Elizabeth，如果由女醫師治療，她就不會受那麼多的痛苦。Elizabeth 將她的話牢記在心，決定成為一名醫生。

當 Elizabeth 試圖進入 Geneva 醫學院時，是否允許她在醫學院學習的決定，實際上是由學校的學生團體決定的，該團體由 150 名僅限男性的醫學生組成。據說他們允許 Elizabeth 去醫學院學習，只因為他們認為這是個玩笑，根本沒將它認真看待。1849 年，Elizabeth 完成學業，成為美國第一位從醫學院畢業的女性。然而，前方的路途對她來說卻不順遂。

人們不信任她，認為女醫生不夠好，無法照顧好他們。後來，Elizabeth 在紐約為婦孺開設了一家醫院，並開始對其他婦女進行醫學培訓。1861 年，美國內戰爆發時，Elizabeth 認為這是女醫生照顧士兵並獲得報酬的絕佳機會。然而，一位知名的護士 Dorothea Dix 卻有不同的想法。Dorothea 說，女性應該為軍隊提供免費醫療，因為女性生來就是為了照顧家庭和家人。Dorothea 的計畫成本較低，也沒有帶來太多問題，因此被美國政府採納。然而，在戰爭期間，Elizabeth 仍然試圖提供幫助。

戰後，Elizabeth 決定在 Tompkins 廣場開設醫院。那是一個充滿窮人的地方，其中的大多數人無法獲得良好的醫療照顧。她甚至為那些無力支付費用的人提供免費醫療服務。她還開設了一所女子醫學院，而且多數職員都是女性。後來它被加入 Weill Cornell 醫學院。Elizabeth 年老後回到倫敦，並於 1910 年在英國 Hastings 去世。儘管她在英國出生和去世，但她是美國歷史上的偉大女性。

〔33～36 中譯〕

Anna：你聽說彩虹奇妙島的事情了嗎？

Paul：是的。Ruby 唯一的孫女將回來接管它。

Anna：我認為把她的事業交給一個住在城市的女孩不是一個好主意。沒有她，菜會更好吃。

Paul：妳怎麼能這麼說？別這麼刻薄，Anna。妳都還沒見過 Sally。

Anna：Sally？我想你已經親自和她說過話了，不是嗎？

Paul：我昨晚晚餐後遛狗時順路拜訪 Ruby 的家。他們幾天前剛搬進來。

Anna：他們？她不是唯一的孫女嗎？

Paul：她向男友講述了她祖母的事。當他發現 Ruby 走了並把生意留給了 Sally 時，他決定辭掉工作，回來和 Sally 一起努力

Anna：請告訴我，他是一位訓練有素的廚師。

Paul：昨晚我們小聊了一下，他是一名電腦工程師。他們正在努力研究彩虹奇妙島菜單上的菜色。

Anna：一個城市女孩和一個城市男孩。你認為他們能讓一切順利嗎？Ruby 以前自己種植蔬菜，她將當地的新鮮蔬果融入菜餚中。

Paul：我知道妳的意思。當她生病住院時，她關心的就是彩虹奇妙島。現在她走了，Sally 是唯一能照料這件事的人。我想我們至少應該為她做點什麼。

Anna：我現在不知道能做什麼。我猜他們有三個月的時間來嘗試。在那以後，河流鎮的人就會發現，菜色的味道變了，再也不是原來的樣子了。

Paul：別這樣說。看起來 Sally 可以學得很快，Patrick 似乎是個好幫手。

Anna：嗯，時間會證明一切的。

〔 37～40 中譯 〕

在馬拉威，William Kamkwamba 從未看過電腦或使用過網路。他出生在一個有七個孩子的家庭。他有六個姊妹，他是家中的獨子。在他發現科學的美妙之前，他只是一個貧窮農民眾多的國家中的一個普通農民。他的家人和其他許多人一樣種植玉米。2001 年，全年幾乎沒有下雨。他們經歷了有史以來最嚴重的飢荒。馬拉威有些人因為沒有東西吃而死亡。他一家人一天只能吃一餐。「食物穿過我們的身體，我們卻沒有排出任何東西，」他在訪問中被問到時說道。

在馬拉威，孩子們必須為他們的教育付費。由於嚴重的飢荒，他被迫輟學。他看著旱田，他清楚知道這不是他想要的未來。他想盡辦法去接受教育，所以他去圖書館借書。他喜歡看書，尤其是物理方面的書。但他英語沒那麼好。他研究了文字周圍的圖片，以便能更加地理解它們。一本封面寫著「利用能源」的書讓他掌握了知識。書上說風車可以從地下深處抽取水並發電。如果是這樣，那就意味著能為旱田取水。對 William 來說，這也意味著玉米、金錢、教育和更好的生活。

他決定自己建造一座風車。他試圖充分利用他所能得到的一切。他的母親和其他許多人都說他瘋了。他建造了一台頂部裝有大風扇的機器，為農場取水。沒有人見過這樣的東西，也沒有人知道它是如何運作的。當風扇借助風的力量轉動時，水從地裡流出來，流入旱田。他的父親哭了，把他抱在懷裡。在場的每個人都很驚訝並為他歡呼。他建造了另一台機器來獲取電力。起初，他的房子裡只有一盞燈，後來是四盞燈。這使他們成為馬拉威少數有燈光的人之一。許多人開始在他家排隊要為手機充電。還有記者前來邀請他到許多國家演講。他從未見過飛機。他從來沒有在旅館裡睡過。他說，當他站上舞臺時，他的英文能力失靈了。然而，他還是用簡單的話語分享了他的想法：「我嘗試，我做到了。信任自己並相信。無論發生什麼，都不要放棄。」

〔 41~43 中譯 〕

日本是第一個擁有子彈列車的國家。它的名字說明了一切——火車能夠以驚人的高速移動。但很少人知道，這列列車剛問世時看起來和現在不一樣。為什麼會是這個樣子？背後的問題是什麼？起初，火車在高速行駛時有兩個問題。每當火車進入隧道和從隧道出來的那一刻，都會發出一種巨大且尖銳的噪音。發生這種情況時，火車上的人也會感到劇烈的震動。住在隧道附近的人們聚集在一起向政府控訴這個問題。他們甚至告訴政府，如果沒人能解決這個問題，子彈列車就不能再運行。工程師們努力修復這個問題，他們有兩種方法可以解決這個問題。第一個是放慢子彈列車的速​​度，盡量不要發出太大的噪音。但這根本沒有意義。子彈列車的功​​能是什麼？第二個是政府需要在隧道裡做一些事情來避免噪音，但這比火車本身的花費還要高。這也是行不通。

其中一位設計工程師是鳥類專家。當時他正在研究鳥類科學。他發現翠鳥可以如此輕鬆快速地捉蟲子或魚。當翠鳥進入水中時，牠可以快速移動、起身和離開水面。似乎沒有什麼可以減緩它的速度，甚至阻擋它。然後他對這種鳥進行仔細的研究。他發現了一件令人驚奇的事情，很快就成為了上述問題的正確答案。鳥喙的形狀使鳥類能夠以幾乎零阻力進入水中並離開水面。隨後工程師們將火車頭做成了鳥嘴的形狀來解決這兩個問題，效果非常好。若沒有翠鳥，工程師們就不會找到解決問題的好方法。

第 16 回 PP. 210~220

〔 22~24 中譯 〕

Linda 在另一個城市找到一份新工作，並且她也在那裡找到一間新公寓。她對於她新公寓的地點感到非常開心，因為距離她的公司僅有二個街區。附近有一些超市、書店和咖啡店。一切似乎對她來說都是很棒的。

然而，只有一個問題：新住處比她舊的住處小，而且她無法把她所有的東西放進去。所以，她請她的好朋友 Betty 來幫忙她解決這問題。

當 Betty 到來時，她就要求 Linda 列出她在生活中最常使用的東西和她最喜愛的書、T 恤、鞋子等。Betty 說「好的。現在保留妳列出的東西，然後把剩下的丟掉或者賣給其他人。」然而，對於 Linda 來說要丟棄它們是不可能的。她想要保留她擁有的所有東西。幾天之後，Betty 邀 Linda 到她的房子。Linda 非常驚訝，Betty 住的地方甚至比她的地方還小，但是裡面的東西看起來很整齊。Betty 寫了一些祕訣給她：

丟棄以下的東西：

- 1 妳不想再閱讀的書。僅保留妳時常閱讀的書。
- 2 妳僅穿過一次之後就一直放在抽屜底部的 T 恤。
- 3 音樂光碟和影音光碟。妳可以把它們存在電腦裡。
- 4 僅保存妳在廚房裡最喜歡用的杯子、盤子，甚至刀子。

Betty 說人們應該節省時間去享受自己最喜歡的東西，而停止浪費時間在其他事情。Linda 同意 Betty 的想法。現在，她應該花一些時間思考她真正需要保留的東西。

〔 25～28 中譯 〕

請閱讀下面的表格且回答問題。

海獅和海豹的比較

	海獅	海豹
外表	棕色，有耳瓣	• 灰色，身上有斑點 • 有耳洞，沒有耳瓣
前腳	皮膚覆蓋著	覆有毛皮的
動作	用牠們大的鰭足在陸地上走路	用牠們的肚子蠕動，和牠們小且薄的鰭足
聲音	較吵	較安靜
特徵	• 較多群居 • 群體生活 • 一起狩獵 • 較可能在海洋表演秀被看到	• 較少群居，而通常獨居 • 花較多時間在水中 • 一年僅一次回到岸上碰面 • 較能適應水中生活

〔 29～31 中譯 〕

這是 Sara 關於貓咪的報告。

第一部分 如何為你的貓咪提供舒適的環境

- ◆ 把貓咪的床放在安靜又溫暖的地方。
- ◆ 確保貓咪的食物和水在牠能觸及的地方。
- ◆ 把貓咪的貓砂盒放在低的位置。
- ◆ 花些時間清理你的貓。對於有關節炎的貓來說，這可能很困難，牠無法自己完成。

第二部分 為什麼貓咪會盯著你看

- ◆ 牠可能是餓了或渴了。
- ◆ 牠很有好奇心。牠想知道你在做什麼。
- ◆ 牠想理解你。牠會讀懂你的情緒。
- ◆ 小心！在那個時候，牠可能會變得具有攻擊性。牠可能感覺不安全。
- ◆ 你需要幫助牠。牠可能受傷了。

第三部分 貓咪睡多久

小貓：約二十小時。成貓：介於十三到十六小時之間。老貓：超過二十小時。

第四部分 貓咪如何停止大聲「喵喵叫」

- ◆ 當貓咪餓了時，牠會叫。人們只需餵牠。
- ◆ 當一隻貓經常在晚上叫時，建議白天讓牠多運動或玩耍。牠晚上就能睡得好。
- ◆ 當貓咪生病時，人們需要帶牠去看獸醫。

一些關於貓咪的事實

- ◆ 貓咪在走路時通常會先用兩隻右腳，然後再用兩隻左腳。
- ◆ 貓咪的尾巴可以表達情感，牠們的眼睛也能這樣。
- ◆ 貓咪不能吃任何甜食。
- ◆ 貓有三十顆牙齒。
- ◆ 貓咪每小時可以跑到四十八公里。

〔 32~34 中譯 〕

黃色大鴨將於 2024 年 1 月 27 日回到高雄！在前兩天，超過 60 萬人到愛河觀看這隻大鴨。第一天有 32 萬名遊客，第二天則有 28 萬名遊客。十年前，這隻可愛的大鴨在短短一個月內吸引了約 400 萬名遊客！它在 2013 年首次來到光榮碼頭。

然而，2024 年回來的將不僅是一隻鴨子，而是兩隻！

這兩隻黃色大鴨是由荷蘭的藝術家 Florentijn Hofman 創作的。每隻鴨子高達 18 公尺，並且可以充氣。

當 Hofman 再次來到高雄時，他對這些年來的變化感到驚訝。他希望大家在新冠疫情後能再次團結在一起。這次有兩隻鴨子的原因就是：「雙鴨，雙倍幸運！」他說。

許多高雄的商家，如餐廳、麵包店、酒吧和百貨公司，都利用這個機會來提升銷售額。

- 漢神百貨在過去兩週的銷售額增長了 30%到 40%。
- 大立百貨透過販售特殊商品，銷售額增加了 10%。
- 覓奇餐廳因為販售黃色鴨形包包，顧客人數增加了 20%到 30%。
- 高雄福華大飯店則為姓「黃」或名字中有「ya」或「鴨」音的顧客提供折扣優惠。

除了白天的活動，晚上在愛河還有以鴨子為焦點的燈光秀，讓大家能在夜晚享受美好的時光！

〔 35~37 中譯 〕

幾個世代以前，人們用現金支付。大多數人認為錢是他們互相給予的硬幣或紙幣。慢慢地，人們開始使用信用卡和簽帳金融卡來代替現金進行較大的支付，因為它們更安全且更容易使用。

在 2000 年代，企業開發了使用網路的電子支付系統。隨著新科技的發展，人們的卡片資訊可以被保存，他們可以在線上購物。此外，手機上的應用程式讓人們可以透過讀取 QR 碼來支付。

2020 年，新冠病毒讓人們害怕觸摸現金或將卡片交給店員。由於這個原因，電子支付變得更加流行。人們仍然害怕病毒，因此電子支付可能會增長得更快。一些人認為我們有一天可能會生活在一個沒有現金的世界。

〔 38~40 中譯 〕

在拜訪一個新國家之前，有一些重要的事情你需要了解。首先，每個文化都是不一樣的。沒有兩個文化是完全相同的。一個文化可能用一種方式做事情，另一個文化則可能有不同的做法。但這並不代表一個文化是對的，另一個文化是錯的。

在某些文化裡，人們喜歡大聲說話並且常用手勢來表達。而其他文化則比較安靜、講究禮貌。例如，西班牙和義大利人喜歡在街上大聲交談，而北歐人通常比較安靜。這兩種方式都沒有錯。這只是不同地方的人們表現的方式。

當你拜訪另一個國家時，不要過多談論自己的國家。當地的人可能不總是想聽你說這些。相反地，你應該對你拜訪的地方表現出興趣。想念家鄉是沒問題的，但你也應該欣賞新的文化。試想一下，如果來自其他國家的朋友不斷告訴你他的國家有多棒—這可能會讓你感到厭煩！當你去別的地方時，這樣的情況也是一樣的。

讓當地人尊重你的最好方法之一是學習一些他們的語言。這顯示出你願意了解他們的文化。例如，有些人說法國人不喜歡說外語。但如果你學會幾個簡單的法語單詞，他們會很樂意用英文或其他語言和你交談。

你應該始終尊重你所拜訪的國家。如果你這樣做，當地的人也會尊重你。

〔 41~43 中譯 〕

老 師：下週末將有一次校外教學。這次旅行可以給你們一個很好的學習經驗，但安全更為重要。現在四個人成一組討論我們在旅行前需要注意的事項。

Daisy：我認為在校外教學期間不能穿拖鞋。穿合適的鞋子可以防止我們跌倒或受傷。此外，我們需要注意接近我們的陌生人。待在團體中是確保我們安全的好方法。我們需要互相照顧。

Jeremy：我同意 Daisy 的看法。我們需要走在一起。這樣，我們就不必擔心迷路了。當我們需要去洗手間時，應該至少有一個夥伴陪同。

Ethan：我認為學校護士可以和我們一起去。如果我們發生意外，她可以是第一個幫助我們的人。她一定要受過良好的訓練。我預計可能會發生一些意外。然而，如果意外發生了，試著保持冷靜。有時試著處理日常生活中重大事件可以讓我們學會許多事。

J a y：有些植物看起來很好，有些花看起來很美。然而，它們可能是危險的。我們需要小心不要吃或觸摸它們，因為這會讓我們過敏。我認為老師可以教我們一些有毒植物或花卉的特徵。我們最好在接近植物或花卉時穿長褲。這是一個避免受傷的好方法。

第 17 回 PP. 221~224

〔 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。