

### Unit 41 拯救生命的守門員

上週，Judy 不開心。她最愛的日本偶像自殺了。沒有人知道原因。Judy 的朋友 Emily 是一個關照人們低落情緒和心理健康的守門員。她跟 Judy 說：「如果妳的偶像先尋求協助，守門員也許會先發現一些問題。在他有想自殘念頭之前，守門員會發現一些不對勁之處。」

Judy 對於成為守門員很感興趣。她想知道更多，因此她研讀圖書館內有用的書。一個守門員總會在那裡傾聽需要幫助的人們且幫助他們和他人連結。這些人也許想結束自己的生命，因為他們總是無法從過去走出來。他們想當世界上最好的，但他們發現不可能。守門員鼓勵這些悲傷和無助的人們去見其他朋友，去找醫生，以及和其他人談話。

最後，透過對守門人的研究，Judy 決定成為一名守門人。她希望能有所幫助。為了確保成為守門人，她必須完成九個月的課程，並通過三次即時會議測試。

### Unit 42 一則播客

嘿，大家好！我是 Jessica Hanford，歡迎回到我們的播客，我們在這裡聊所有的事情：學校、生活，以及所有介於兩者之間的事情。

最近生活讓你有點沮喪嗎？我完全能理解。似乎我們都面臨著許多壓力，要在學校、運動、社團等每件事上做到完美。但重點是：放棄學習就是在放棄自己。而你絕對值得更好的。

學校不僅僅是關於成績和考試。它是關於發現你是誰、什麼對你來說是重要的，以及你能達到什麼成就。它是關於提出大膽的問題、表達自我，並讓自己有所不同。當然，有些課程可能很無聊，也不是每個老師都了解你。但別因此放棄。把挫折變成行動——表達你的意見，開創新事物，讓學習成為你自己的事情。

如果你覺得精疲力竭了，休息一下。這沒問題。但不要徹底放棄。以更強的姿態回來，嘗試新事物，發現能讓你充滿熱情的東西。真正的鬥士不會輕言放棄；他們不斷學習、成長，並走出自己的道路。所以，讓我們表達意見！把「悄悄放棄」變成「大聲學習」。向世界展示你不會坐視不理——質疑、挑戰，創造更好的東西。

你可以做到的。走出去，掀起波瀾，讓世界感受到你的能量、創意和大膽的精神。保持好奇心，保持熱情，為你相信的事物奮鬥。直到下次，保持真實，夥伴們！

### Unit 43 五種善待自己的方法

Nick 很在乎他妹妹。他妹妹昨天過得不是很開心。她從腳踏車跌了下來且摔斷一條腿。當她醒來，她已在醫院。Nick 的妹妹不能外出，所以她錯過了學校的戶外教學。她感到如此悲傷且沮喪以至於提不起勁做任何事。她覺得像是待在一間黑暗的房間內。Nick 給他妹妹一張「五種善待自己的方法」的紙條。在 Nick 妹妹讀完圖片後，她面露明亮的微笑且感覺比較舒服了。

Nick 希望這張紙條可以幫助妹妹在生活中找到愉悅。雖然她不總是幸運的，但她可尋找生活中可能的樂趣。

〔圖示〕

	對自己說好話。	
為自己做一杯珍珠奶茶。	五種善待自己的方法	若你真的需要，買個禮物給自己。
當你需要幫忙時，請找朋友們。		當你需要時，讓你自己獨處。

#### Unit 44 祖父之島

當我的祖父過世時，我離家很遠。當電話響起時，我正忙著工作。我從來沒想過去年會是我們見面的最後一次。媽媽跟我說祖父在過世前，幾乎不認得任何人或記得任何事。她也告訴我說他看起來很虛弱。他握著我的左手。帶著明亮的笑容，開心地看著我。在那一刻，我發現祖父認得我。

我仍不相信生命是如此短暫以致於你突然失去所愛。他曾經如此強壯並在清晨去慢跑。他很引以為傲地訴說著他刺激且具挑戰的人生故事給他所有孫子孫女們聽。我總記得祖父有個美麗的花園。他享受種植各種蔬菜、水果和花卉。他喜愛跟遇到的每個人分享。在他過世後，這些事都不會再發生了。我發現了《祖父之島》這本繪本。在書中，當這個小男孩在祖父過世後回到祖父家。他得到第二次機會和祖父一起在奇幻之島上經歷一場美好的旅行。在小男孩回到現實生活前，他的祖父給了他一個大大擁抱並決定住在這個漂亮的島上且永遠不回家。這小男孩學著勇敢並跟祖父說再見。祖父之島將永遠存在小男孩的心中。