

Unit 61 緊急避難包

災難隨時會發生。你需要什麼東西才能獨自撐過災難發生後好幾天？你可能聽過人家說「緊急避難包」。但它是什麼？我們為什麼需要它？大部分的人可能認為我們只有當我們無法逃出房子的時候用。事實上，它可能會幫助我們在災難時活好幾天。它實際上是一個拿了就走的袋子。災難發生後且我們確認外頭是安全的，我們可以立刻帶上袋子到更安全的地方。這個急難包很有幫助。

那麼，急難包裡需要放什麼？大部分的東西不貴而且容易準備。任何東西都可以救你的命。這是基本急難包的清單。

哨子/保暖衣物/開罐器或刀/手電筒/當地地圖/一些錢/藥物/備用電池/急救箱/收音機/食物/水/毯子和毛巾

你必須準備至少三天份的水和食物，你也需要個人資料的影本和家人的電話號碼。當災難發生的時候，你可能會在任何地方。請在家裡、辦公室、車上都準備急難包。此外，如果你家有小嬰兒或寵物，你最好也把他們的東西放急難包裡。記得每六個月要檢查急難包。逃難時不要忘記帶你的手機。希望大家都能從可怕災難中存活下來。

Unit 62 關於口罩你需要知道的事

(Kevin 和 Judy 在約會。)

Judy : 嗨，Kevin。你忘記戴口罩了。

Kevin : 噢，謝謝。(Kevin 拿口罩，要戴上去。)

Judy : 等等！戴口罩前，你最好先洗手。拿著口罩的繩子、戴在臉上。讓這個口罩完全蓋住你的嘴巴和鼻子。像這樣。

Kevin : (戴口罩) 這樣 ok 嗎？

Judy : 太好了。我們走吧！

(在他們去百貨公司的路上，他們看到大部分的人戴口罩。)

Kevin : 哇，現在好多人戴口罩出門。但是，以前只有生病的人會這樣做。

Judy : 這是保護我們自己和別人的好方法。當我們去很多人的地方，戴口罩比較安全。例如，如果有人咳嗽或打噴嚏，我們可以遠離病毒因為我們有口罩。記得戴口罩後不要碰它。不然就需要洗手。

Kevin : 沒錯。我也看到很多用過的口罩在路上或在垃圾桶裡。我不覺得這是好事。

Judy : 對啊。其實，丟口罩也有很多重要步驟。脫口罩前，先洗手。抓著繩子，把口罩從臉上拿掉。把口罩對半摺，再對半，再對半直到口罩變一圈。丟進垃圾桶前，用口罩的繩子把口罩包起來，再裝進袋子裡。然後...

Kevin : 再洗一次手。

Judy : 沒錯！

Unit 63 遠離重度流感的秘訣

在 2020 一月初，新病毒出現。它在全球傳播非常快，從野生動物到人類。你知道一個月多少人因為這病毒而生病嗎？我們來看看…

這新病毒讓人得重度流感，徵兆是：高燒、乾咳、還有呼吸困難的感覺。有些研究說2%的病人可能死於這病毒。但科學家仍無法找出病毒的來源和如何讓病毒消失。

以下是一些讓你遠離重度流感的有用方法。

1. 盡可能常常洗手：一定要把手打濕，用肥皂洗手達20秒，然後把手弄乾。
2. 避免碰鼻子、嘴巴或眼睛。手可能含有病毒。
3. 當你去像電影院或圖書館的公共場合的時候，戴口罩。
4. 每天喝八杯水，吃健康食物。
5. 做運動對健康很好。何不曬太陽和運動呢？

最重要的是，每天出門前一定要量體溫。如果你發高燒，儘快看醫生。

Unit 64 擔心颱風

新聞剛說明天停班停課，因為颱風快來了。我哥和我聽到新聞很高興。我們可以在家玩整天！然而，爸媽看了新聞不太高興。他們看了氣象報導後，他們很擔心且開始為颱風做準備。他們想到去年的颱風。強風豪雨給我們帶來嚴重災情。那次水淹進我們家且沖走很多東西。

避免舊事重演，我爸媽決定在颱風來之前做點事。我爸爸忙著檢查我們家的窗戶和門，設法修補不牢固的部分。我媽開始儲存水。我哥和我想幫忙，所以我們去超市買食物準備。爸媽也告訴我們颱風來的時候要待在家。

颱風很危險，因為可能會造成嚴重災情。為了保護我們的家園，每個人在颱風來臨前需要做好充分的準備。