

Unit 01 女孩和男孩的玩具

若是一個男孩喜歡玩女生的玩具以及一個女孩喜歡玩男生的玩具會如何呢？在一個研究中，它顯示一些關於女生和男生玩具的有趣事實。

首先，研究指出女生和男生玩具不同之處。人們認為男生喜歡玩玩具車，機器人和球。而小女生喜歡玩洋娃娃，項鍊和跳繩。很多人認為女生是虛弱的，男生是強壯的。這是一種性別刻板印象。

次者，研究指出善用所有玩具可提高小孩們對他人的溫暖關懷。若一個男孩喜歡玩洋娃娃，他可以扮演爸爸或媽媽的角色，然後學習如何好好照顧小嬰兒。如果一個女孩喜歡卡牌遊戲，她將不只嘗試贏得比賽且會考量到每個人的需求。

最後，研究也告訴父母們，男孩們假裝女孩及女孩們假裝男孩是相當正常的。他們從故事書中、父母、家人們，還有朋友們當中學習。有時候小孩們想做他們自己，但有時候且嘗試一些新的和有趣的東西。下回，當你看男孩戴著粉紅項鍊或女孩玩著玩具車，就讓他們玩得開心並做他們自己。所以，該是玩具商做出超越男生和女生的玩具的時候了！

Unit 02 馬拉拉

這是馬拉拉的推特頁面。她總是為女孩們的權利發聲。她認為女孩應該去上學。當她 17 歲的時候她贏得了諾貝爾獎。她是世界上最年輕的諾貝爾獎得主。

馬拉拉：我感到不開心因為我不能去上學。我錯過 8 月 12 日的考試，且我認為我的未來不安全。我想成為作家。我夢想成為一個獨立和成功的女性。但一切對我來說似乎更困難了。因為我為女孩們的教育發聲。

馬拉拉：下週我將會回來在女權之旅中去見世界上的女孩們。

馬拉拉：每個女孩的故事是特別的，而且女孩們的聲音在爭取教育和平等中是我們最有力的武器。

比爾蓋茲回覆馬拉拉：幸好有妳，世界上的年輕女性可為自己夢想一個更美好明亮的未來。

（馬拉拉：今天是我最後一天上學及我第一天上線。）

Unit 03 Jay 想當護理師

Jay 今年 16 歲，熱愛科學。小時候，他就想幫助生病的人，所以他決定成為一名護理師。

他的父母告訴他護理師通常是女人的工作，並試圖阻止他，但 Jay 說：「護理工作既需要男人，也需要女人。我想要照顧病人，讓他們感覺好一些。」在學校，Jay 努力學習科學和健康課。有些同學嘲笑他想做「女生的」工作。但是 Jay 的好朋友 Patty 支持他，並說：「你會成為一名出色的護理師！不要聽那些孩子的話。」暑假期間，Jay 在鄰近的兒童醫院幫忙，為病人提供慰藉。他喜歡逗小病人開懷大笑，安慰那些憂心忡忡的家庭。醫生和護理師都成了他的老師和朋友。

現在 Jay 正在護理學校就讀。他讓有些人感到驚訝，因為他是一個想要成為護理師的男孩。Jay 專注於學習技能來幫助他未來的病人。他說：「對任何人來說，照顧病人是一項光榮的工作。有一天，人們都會尊重護理師，無論他們是男人還是女人。」他盡力讓人們知道，男人也可以像女人一樣，是充滿愛心且技術高超的護理師。

Unit 04 我可以成為領袖和母親嗎？

紐西蘭前總理 **Jacinda Ardern** 曾經跟大眾說：「我可以同時當總理和一個母親嗎？當然！我不是女超人，但我可以盡我所能做到最好。」她想確保她任何時候都盡力做到最好。她認為有些人對上班族媽媽不友善，且上班族媽媽甚至會看輕她們自己。因為大部分上班族媽媽總以為她們做得不夠多而產生愧疚感。若她們選擇在工作上做更多，另一方面她們可能感覺對家庭付出太少。**Jacinda Ardern** 說女性應該排除愧疚感，「我們做出選擇以及對我們盡全力做到最好感到興奮，不只是工作場所，還有家庭也是。我們應該以自己為榮。」總理也提到她有多麼幸運。當她忙碌時，她先生照顧孩子。有時候她可花時間和小孩在工作場所或會議中相處。她的孩子和她有很好的關係，因為她大部分時候都可看到媽媽。身為一個上班族媽媽，這位前紐西蘭總理，**Jacinda Ardern** 真的為世界樹立了新典範。有了健康的心態，上班族媽媽就可以過著很棒的生活。

Unit 05 Ben 的日記

今天真是一團糟。我想打一場籃球比賽。但是家人沒辦法陪我去，所以我必須自己去體育館。我決定搭公車到那裡。然而，我等了兩小時卻沒有等到低底盤公車。幸運的是，有一輛公車停了下來，接著司機幫助我上公車。

我在公車站下車之後，必須到體育館。然而，人行道上停了很多自行車和機車。我根本沒辦法通過。我只好沿著馬路邊走。我嚇壞了，因為車子都開得很快。

當我抵達體育館後，事情更糟了。我要到三樓去，但是沒有電梯。我幾乎要放棄了，但是一些學生過來幫助我。如果我沒有遇到他們，可能沒打成比賽就得回家了。真的非常感謝他們的幫忙。

公車司機對我很好。而我也沒有發生車禍。那些學生也對我很友善。我很幸運最後可以參加比賽。不過，這仍然不公平。我不能只是靠幸運生活。所有人都有權利可以安全地、輕鬆地住在國家裡。國家應該要照顧像我這樣的人。

Unit 06 校園霸凌

霸凌現在校園中是嚴重的問題。愈來愈多的學生經歷過霸凌。霸凌是當某些人使你感覺不舒服或一再傷害你。

很多小孩認為霸凌就像是打或推，但那不只那樣。稱呼別人很難聽的名字，取笑人們，背後中傷人，未經同意就拿走別人物品，而且不讓某些人一起在團體遊玩也是霸凌。霸凌可能因為不同理由而發生。一些學生霸凌其他學生只因他們想得到其他人更多關注。有些藉由霸凌別人來感覺有權力或受歡迎。

若某人對你刻薄，忽略他（她），並且表現出你根本一點也不在乎。當霸凌者看到你不在乎時，他們可能會覺得無聊就停止霸凌。若你真的不知道如何做，你可以跟父母或老師談。他們可以幫助你。

若你是老師，當你的學生來告訴你有人在霸凌他們，請讓他們有安全感且不帶評論地傾聽。試著去盡一己之力去幫助他們。我們全都有責任去阻止霸凌。

Unit 07 Lora 搞不懂...

媽媽：Lora，怎麼了嗎

Lora：我不懂，媽媽。每個人都在笑。

媽媽：怎麼回事，甜心？

Lora：Kelly 老師今天跟我們說一個故事。她說 Ali 擅長拳擊。他是個非裔美國人，但大家當時不喜歡非裔美國人。大部分餐廳不歡迎非裔美國人的顧客。他贏了奧運後，他想去餐廳吃飯。他走進餐廳並點了漢堡和咖啡，但女服務生說不行。她說她們不服務黑人。Ali 很生氣，他回答：「我不吃黑人！給我漢堡和咖啡！」

媽媽：哈哈，喔，甜心！serve 這個字有兩層意思：一個指幫助顧客點餐等，另一個則是指幫忙上菜。這聰明的用法讓大家笑了！

Lora：但我還是搞不懂。

媽媽：哪一部分？女服務生說他們不幫助黑人，但 Ali 回答...

Lora：不，媽媽。我不懂...。為何這個女服務生不幫助 Ali？為何人們厭惡非裔美國人？為何這個故事是笑話？

Unit 08 Wendy 的麻煩

親愛的王老師，

我有一些麻煩。

我愛打籃球且我也很擅長。然而，我父母不允許我去參加籃球隊。而且，當天氣熱時，我的長髮很讓我困擾。所以，我想要剪短。我父母又不同意，因為我是女孩。除此之外，我們必須穿制服到校，但女生的是裙子。我不想穿裙子，因為對我來說打籃球不方便。我只想享受打籃球的感覺。

親愛的 Wendy，

我很開心妳願意跟我說妳的麻煩。

有時候規則是方便讓人去管理事務的。但我也同意有些規則是不友善的。

若你想要，我可以嘗試去說服妳父母讓你加入球隊以及剪短髮。也許教練也可幫妳。我相信她不想失去像妳這麼好的球員。

至於制服，這是比較難的部分。然而，我將會思考如何去改進。也許我可問學校去改變規則或重新設計制服。若妳有一些想法，妳也可以跟我分享。

Unit 09 你的垃圾，我的珍寶

Lulu Lu

昨天下午 7:26

這本《你必須知道的 1200 字》幫我通過大考，而我現在是高中生了。我不再需要這本書了。如果你有興趣的話，請私訊給我。此外，我想要一個很酷の後背包。

KC F.

昨天下午 1:46

哈囉！我需要一把吉他！

如果你能幫忙的話，請讓我知道！

#高中 #新鮮人 #吉他 #吉他社 #樂趣 #音樂 #音樂是我的命

Carrie Shaw

今天早上 5:26

嗨，這是我第一次在這社團發文。我知道你們都是好人。我的十歲兒子想要學騎腳踏車。有人有多的可分享嗎？我是小提琴老師，我可以免費授課！

E. Page

15 小時前

我太太逼我整理房間，所以它們在這裡。我要把我的寶貝送走。我還有一些很酷的背包、一些音樂 CD，還有一把舊吉他。如果你能善待它們，它們就會是你的。我不求回報。我不想（再）讓我太太生氣了！

Unit 10 Emily 的研究

每週五早上四點的時候，Emily 起床、拿杯咖啡、然後上她的卡車去和研究小組碰面。會面點是鄉下的某個地方。他們去那裡收拾因車禍而喪生的小動物的遺骸。像小鳥和蛇，車子開過撞到牠們，這些可憐的小東西因此喪生。Emily 和她的團隊正在研究牠們，因此他們必須在日出前抵達現場，否則渡鴉就會吃掉這些屍體。

他們也在研究這區域的一種特別的動物，聖伯納迪諾跳囊鼠（SBKR）。這種小動物只有站著的時候看起來像袋鼠，但牠跟袋鼠一點關係都沒有。牠看起來更像有細細長長尾巴的大老鼠。牠是美國最小的跳囊鼠。可惜的是，現在沒有很多 SBKR。牠們因為人類活動而失去棲息地，正快速消失中。

為了不讓 SBKR 和其他動物變成因車禍而喪生的小動物，Emily 和她的團隊建造了給動物通過繁忙馬路的地下道。如果動物走地下道的話，不只動物，還有駕駛在馬路上也會安全。有時候當駕駛看到動物在路上，他們可能會突然停車，事故可能因而發生。這個團隊仍然在想更多方法來讓動物和駕駛都安全。

Unit 11 Shane 與聰明機器人的生態對話

Shane 正在與 BrainyBot 進行「對話」，這個電腦程式可以幫助她回答問題、講故事，並讓他們的談話變得非常有趣。

YOU：什麼是混凝土？為何人們說它對環境不好？

BrainyBot：混凝土是一種超強的材料，我們用來建造像是房屋、道路和橋梁的東西。但不太好的是，製造普通混凝土對環境並不友善。當我們製造混凝土時，我們會使用一種叫做水泥的東西，而製造水泥會產生大量汙染。它會釋放出一種叫做二氧化碳的氣體，這對我們的地球不太好。

YOU：有更好的方法製造混凝土嗎？

BrainyBot：是的。人們正在研究製造一種叫做「永續混凝土」。它對環境更友好。

YOU：它是如何運作的？

BrainyBot：科學家們正在嘗試一些天馬行空的想法，例如回收塑料，甚至舊玻璃瓶來使混凝土更堅固。這就像賦予我們可能會丟棄的東西第二次生命。

YOU：用過的尿布如何？

BrainyBot：我上一次了解到永續混凝土是在 2022 年 1 月，而那時候，人們還沒有普遍在永續混凝土上使用用過的尿布。不過世事難料，現在可能又有新消息了。請查閱最新消息。科學家們總是在尋找很酷的方法來製造更環保的東西，同時也讓它們的壽命更長。

Unit 12 保護地球

保護地球很重要。對環境的破壞是全世界所有國家最嚴重的問題之一。各國的科學家說如果人們不改變的話，就可能會發生全球性的問題。舉例來說，車子破壞環境。但人們沒有汽車、公車、火車、船和飛機又沒辦法生活，但是從那些排出的廢氣讓空氣變糟。如果大家不開始使用環保的車輛，空氣汙染會更嚴重。另一方面，河川和海洋都變得危險了。有些工廠把廢水排進河流，然後流入大海。如果工廠老闆不停止這樣做，大部分的海洋生物很快就會死亡。盡一點心力來讓環境免於受傷害，我們就能拯救地球。我們每個人都應該盡力而為。

Unit 13 海洋淨灘日即將來臨！

以下是一篇關於淨灘的通知。

〔通知〕

我們將要在這週六早上七點去海邊。讓我們盡全力使這世界變成一個更美好的地方。我們將要做什麼呢？我們計畫在黃金海岸周圍撿拾所有垃圾、瓶瓶罐罐和瓶蓋。

那天將會是大晴天。別忘了帶足夠的飲用水。若你想要保護自己別被太陽晒傷，請記得帶薄夾克，戴上帽子和太陽眼鏡。我們將提供你一副手套和垃圾夾。

歡迎在 7 月第二個週六來到海邊跟我們一起淨灘。請上網並按下報名按鍵。如此一來代表你就是我們本週六淨灘的志工之一。來加入我們吧！

Unit 14 關於海洋日

今天是世界海洋日。若你愛海洋，請給我們一個讚。請點擊以下圖片並觀看影片。我們團隊花很多時間研究海洋、照相並拍攝。我們已經致力於這個「海底下的計畫」超過五年之久。從這個影片中，你可以發現這片海洋多麼漂亮。同時，你會感到驚訝地看到海洋變得那麼可怕。

你知道為何我們可看見「垃圾海」？因為人們使用很多塑膠製品。譬如，他們喜歡在手搖飲料店或便利商店買飲料。若你買一瓶奶茶，你會得到一個塑膠杯和一根吸管。隨著時間流逝，這些塑膠製品將不會分解而沉入海底。然後更多不會分解的垃圾也進入海底。當海洋愛好者游到海底深處的時候，他們會看到「垃圾海」。

我們的「海底下的計畫」是有關於停止使用塑膠製品。計畫中最重要的一個部分是我們使用回收塑膠製品來製作 T 恤。現在，追蹤這個計畫。你就可以帶著你自己的水瓶，然後製作你自己的把「向塑膠製品說不」的圖片印在上面的特別 T 恤。

Unit 15 尋龜啟事：海龜季

尋龜啟事 海龜季

若你發現海灘上的海龜...

- 把牠移到高的海潮線。高的海潮線就是海灘上相對較乾的地方。別再把牠放回水中。
- 安靜坐著並請嘗試不要照任何相片。
- 別碰牠而且記得你在哪裡找到牠的。
- 若你需要任何幫助請立刻打電話：006338998585968

請註記 1.日期、2.位置、3.時間

Unit 16 Angelina 的新塑膠

當 Angelina 九歲的時候，她參加了一個科學課程。她必須要考試。「我不想只是參加考試。我要製造不同之處。我想要為世界做一些有用的和有幫助的事情。」Angelina 總是這樣告訴自己。

某天，吃晚餐的時候，她看了蝦殼並想著：「哦！這看起來好像塑膠。」她下定決心去研究更多關於蝦殼的事。她讀了好多書、報紙及新聞。最後，她能夠藉由將蜘蛛網的元素和蝦殼放在一起製作出了新塑膠。這新塑膠分解的速度比真正的塑膠快上 150 萬倍。它不會釋放出有毒物質。Angelina 也在一些植物上做測試。

Angelina 說：「我發現新的塑膠對植物生長和健康有幫助。有了它，植物會長得更好。此外，新塑膠很容易地分解而且 33 天內不會再出現。」

Unit 17 在家學習

知識是你能送小孩的最好的禮物之一。父母以前常買很多書或帶小孩去圖書館。書很棒，但現代的父母，甚至一兩歲的小孩，轉而求助網路而且善用線上學習程式。這些聰明的父母不是用電腦照顧小孩，而是用這些程式帶小孩去看更大的世界。想像一下：只要滑鼠點幾下，你的小孩就可以學英語、數學，還有其他很多美好的事物。把世界放在他們的指尖上，多好啊！我們知道父母可能有很多擔憂：這些程式真的可以幫助我的小孩學習嗎？我的小孩會花太多時間看螢幕嗎？用這些程式來學習，對小孩來說安全嗎？這些程式要花多少錢？

為了幫你選擇對小孩有益的程式，我們針對線上學習程式做了兩年的研究。我們請上百位家有小學生的父母來分享經驗。我們請他們說說任何有關於他們最愛的線上程式的事。我們很驚訝地發現大多數的程式都是免費的。以下是前十名的參考程式。我們會說說它們的優點和缺點。你在下一頁就可以看到。[閱讀更多]

Unit 18 玩家

Emma：很久欸。

Tom：抱歉！我剛在上傳最新的影片。

Emma：那個比跟我出去還重要嗎？

Tom：拜託不要逼我回答這問題。我喜歡跟你出去玩，但每個週末上傳影片也很重要。

Emma：很好…我洗耳恭聽。

Tom：妳知道我很會打線上遊戲，對吧？如果我的工作就是遊戲玩家呢？那麼，我就可以用打線上遊戲來賺很多錢。我必須常常上傳我打電玩遊戲的影片啊，每個禮拜都要傳。

Emma：等等。為什麼大家想看你打電玩遊戲？為什麼他們不自己打？

Tom：妳不知道這很流行嗎？他們喜歡看我們這些玩家打；他們很愛聽我們在打電玩遊戲期間聊電玩遊戲。同時，他們也會學到東西。

Emma：你在開玩笑吧？他們到底可以從你們的廢話裡學到什麼？

Tom：拜託。我們的談話不只是廢話。他們從我們這邊學到技巧。如果他們想贏得遊戲的話，我的技巧很有用耶。某方面來說，我是他們的遊戲老師。我是下一個關鍵意見領袖（Key Opinion Leader）。

Emma：為什麼打電玩遊戲可以讓你當關鍵意見領袖？我還是不懂。

Tom：沒關係。訂閱我的頻道，妳就知道了。

Emma：這是你的頻道嗎？好棒喔！（Way to go!）

Tom：謝啦！

Emma：我是說…想紅？你還有很長的一段路（way）要走（to go）！

Unit 19 天哪！我被駭了！

「嗨，Marco，你在賣手機嗎？我想…」 「等等，什麼？」 「你發的文啊。我以為…」 「等等，讓我看看。天哪！我被駭了！」

這很耳熟嗎？如果是的話，可能你有以下的壞習慣…

〔圖表〕

從陌生人那裡下載檔案、使用開放的無線網路、
使用很虛弱的密碼、總是使用相同的密碼、其他、
以上皆非

這是我們對於人們網路壞習慣的研究。很多人常用開放的無線網路。用開放的無線網路可以省錢，但這樣做很危險。比方說，在外面用餐時，有些人用餐廳名字的無線網路，但駭客可能就潛伏在這個網路下，等著竊取你的個人資料。還有，很多人的密碼也有問題。他們應該對選擇密碼更加謹慎：

- ✓密碼應該至少八個字。
- ✓密碼不該是你的名字或任何名字。
- ✓密碼不該是真實的字。

Unit 20 新媒體－Podcast（線上有聲節目）

你聽廣播嗎？在廣播中，你可以聽新聞、故事、音樂等。在過去，做這些事情對我們來說不太方便。比方說，節目的時間幾乎一樣。如果想聽喜愛的節目，他們必須準時打開收音機。如果沒聽到，他們就再也聽不到了。此外，如果他們對某個節目的主題沒興趣，他們可能花時間聽了無聊的節目。

現在我們有新的媒體：Podcast！用電腦或智慧型手機和網路，大家任何時候都可以聽podcast。Podcast 就像廣播但有更多優點。比方說，你可以找你喜歡的節目並下載。之後，你可以透過電腦或智慧型手機隨時收聽。你也可以在下載前先看主題，你就不會花時間在無聊的節目上。

有很多不同種類的節目，包括新聞、體育、愛、書籍、電影、音樂、英語學習等。大部分是免費的。有些真的很有趣，而且你永遠不會從學校或父母學到這些主題。這就像另一個新世界。那麼，你還在等什麼？現在就開始找節目然後收聽吧！

Unit 21 生態膠囊

你想住在地球的每個角落嗎？獻上新型的微房：生態膠囊！它是自備電力水源的房子，看起來像顆蛋。你可以把它移到各地，真的很舒適。有了生態膠囊，你還可以遠離城市體驗生活。它不需要傳統的能源和水力供應，因為它可以從環境中獲取能源。

生態膠囊有低噪音的風扇來製造能源。它可以從陽光獲得熱能並轉成能源。而且，它會收集雨水。在它收集完之後，會經過過濾，再讓我們使用或飲用。它有自己的電池，所以即使你無法從陽光或風得到能源，生態膠囊至少可以運作四天。

每個生態膠囊可住兩人。在生態膠囊內，有床、桌子、兩張椅子、小廚房和浴室。生態膠囊的浴室就像其他浴室一樣。也有地方讓你放東西。

當你住在裡面，它會讓你有賓至如歸的感覺。讓大家驚訝的是，住在生態膠囊比住在城市的房子裡消耗更少能源。如果你想體驗不同的生活方式，試試看！

Unit 22 節能標章

天氣變得愈來愈熱。Kevin 和朋友們在公園裡玩之後，他跑回家。他只想快點洗澡並開冷氣。但是，當他回到家，發現冷氣機無法運作了！Kevin 的父母決定買一臺新的冷氣機，因為他們再也無法忍受炎熱的日子。

（在百貨公司裡）

Kevin：媽，您看！有這麼多不同的機型。我們應該選擇哪一款呢？

媽媽：我沒意見。或許我們買最便宜的？

爸爸：不，不，不。我們需要比較各款冷氣機，然後選擇最適合我們的。

Kevin：嘿！我發現有趣的東西。看，有些冷氣機上貼著一張特別的圖片。但是其他冷氣機並沒有這圖片。這圖片是什麼意思？

爸爸：我不太確定。我們詢問店員吧！

店員：先生，這是「節能標章」。如果您在產品上看到這圖片，這表示當您使用這產品時，可省下 10% 到 15% 的能源支出。

店員：節能標章是由手、心形、電源插座和火的形狀所組成。手及心形的圖案意指我們應該用心和嘗試實踐節約能源；火代表的是可燃油氣，電源插座代表生活用電。所以這標章告訴我們節約能源從生活中做起。

爸爸：我懂了。所以購買有「節能標章」的產品是比較好的。

媽媽：這聽起來真棒。透過這樣的方式，我們不僅能夠節省能源支出也能夠幫助地球。

Unit 23 Alice 起飛

Billy：嘿，Timmy，我好興奮！Alice 剛剛起飛了！

Timmy：Alice？我們班上新來的女生？

Billy：別再想那個女孩了，Timmy。她叫 Ellie。Alice 就是我之前跟你提過的飛機。還記得嗎？世界上第一架電動飛機！Eviation 飛機公司在華盛頓製造了這架電動飛機，它「嗖」的一下飛上了天！

Timmy：它有什麼特別的？

Billy：嗯，它不像那些有燃油引擎的飛機那麼吵。它是全電動的且不會造成任何汙染。他們甚至說這是第一架這樣的飛機！它能飛上 3,500 英尺的高空。

Timmy：真高！想像一下從高空俯瞰一切。它的速度有多快？

Billy：超快，大約每小時 287 英里，但沒有波音大飛機那麼快。

Timmy：明白了。它能在空中停留多久？

Billy：充電 30 分鐘，可以使用一到兩個小時。就像為一場大冒險快速充滿能量一樣！

Timmy：就像空中的超級電動車！Alice 可以帶我們去兜風，對吧？

Billy：是的，有適合上班族的，有適合想要更大空間的，甚至還有一種可以載很多東西，就像飛行卡車一樣！但我還是不知道為什麼 Alice 花了這麼長的時間才飛上天空。

Timmy：嗯，不過他們終於做到了！我們什麼時候才能真正坐一次呢？

Billy：他們說還有三年。我等不及來趟電動天空冒險了！

Timmy：沒錯，Billy！電動飛機是最酷的！

Unit 24 一起節約能源吧

能源的種類有多種。然而，眾所皆知，現在世界能源短缺，所以對我們來說，節約能源是非常重要的事。我們可以做很多事來節約能源和幫助保護地球。

身為學生，我們可以從我們的家裡和學校做起。例如，當我們離開房間超過三分鐘時，可以把燈關掉。還有，當電器用品不使用的時候，例如電視、電腦或其他用品，我們可以把它們關掉。我們應該以淋浴取代泡澡來省更多水。當我們洗手或刷牙時，不要任由水龍頭一直開著流水。

除此之外，我們可以邀請朋友和家人們一起節約能源。我們可以少開車然後走路或騎腳踏車去上學或上班。搭乘公車或捷運也是一種好方法。在生活中，我們盡可能地做到資源回收。這樣一來，我們會使用較少的能源。這些對我們來說都是生活中可以做到的簡單事情。讓我們一起節約能源讓地球變得更好吧！

Unit 25 軟機器人：未來的超級英雄

你聽過軟機器人嗎？它們是一種很酷的新型機器人。它們是由橡膠或其他軟性物品製成。你猜怎麼著？它們能以超酷的方式移動。

軟機器人與一般金屬機器人不同。金屬機器人是僵硬的，無法進入狹小的空間，而軟機器人可以變得又細又長，變成不同的形狀，並做出各種奇妙的動作。科學家從海洋生物中得到了軟機器人的想法。有些海洋動物沒有堅硬的骨骼，牠們可以將自己柔軟的身體變成各種形狀，想去哪裡就去哪裡。其他軟性動物，如蠕蟲，也啟發了軟機器人的想法。

軟機器人在周圍是安全的。它們不像堅硬的金屬機器人會對人們造成危險。軟機器人動作輕柔，因此不會傷害人類。它們可以在狹小或危險的地方搜尋，甚至在大災難發生後提供協助。軟機器人就像是機器人中的超級英雄。它們可以做很多聰明的小動作。它們在未來可能會非常有用！

Unit 26 應該或不應該？

Makayla Smith	爸太緊張了。我所有朋友都這樣做；所有的阿姨和老師也都這樣做！這又沒什麼。我是說，這一點都不危險！對我來說，臉上有色彩很有趣，而且無時無刻都氣色好很重要。熬夜念書累死我了！
Douglas Smith	小孩就該有小孩的樣子。而且，她已經夠漂亮了。我總跟她說她不需要化妝。她為什麼要遮蓋她的美？我也很擔心她這個轉變。她是交了壞朋友嗎？她是要整天玩不念書了？接下來會怎樣呢？
Daisy Smith	看到我女兒「色彩繽紛的」臉，我知道她長大了。我知道該放手了。我讓她在週末打扮和化點妝。上學的時候，她也可以化妝，但必須盡可能自然。而且她不准因為花太多時間化妝而上學遲到。
Robert Miller	有時候她們想這麼做是因為他們想得到家長的尊重。他們也想為自己的外表做決定。此外，他們通常在青少年初期開始化妝。一起做一樣的事情對青少年很重要。這讓他們覺得他們並不孤單。然而，他們可能會花太多時間在上面，或甚至太常在上課時照鏡子。他們不該這樣做。

Unit 27 兄弟之戰

1	Ethan：媽！他推我！ Fred：媽！他拿我的車！ 媽媽：什麼？	2	Ethan：他不讓我玩！ Fred：它們是我的！ 媽媽：當你們在哭喊的時候，我聽不到你們說話。停止哭泣再好好說清楚。
3	Ethan：媽，我沒哭了。 媽媽：好，Fred，你準備好說了嗎？ Fred：是的，媽媽。	4	媽媽：當時發生什麼事了？ Ethan：我正在玩我的車，但是 Fred 過來拿走它們！ Fred：我沒有。
5	Fred：我正站在 Ethen 旁邊看著他玩，但是他推我！我就跌倒了！很痛！Ethen 是故意這樣對我的！ 媽媽：!@#\$\$%^&*()+_@	6	Ethan：我很抱歉。我以後再也不會推你了。 Fred：我很抱歉。我以後會先問你。我想跟你一起玩。 媽媽：很好。你們是兄弟，所以你們應該互相尊重愛護。

Unit 28 美麗的自行車道

大家都說阿姆斯特丹是世上最適合騎單車的城市。很多人想去那裡沿著運河騎單車。四小時的行程中，他們可以欣賞 19 世紀的古老建築、高人氣的荷蘭市集，還有舉世聞名的風車。然而，只有一些人知道臺灣也有很棒的自行車道。在這些路線中，美麗的日月潭單車道就在中臺灣的南投。日月潭是臺灣最大的湖，被很多森林環繞。每年，超過六百萬人來看湖和森林，還有伊達邵、水社碼頭、文武廟、向山遊客中心等其他地方。日月潭是臺灣最受單車騎士歡迎的地方之一。很多家庭會到那裡環湖輕鬆騎，而愛好運動的人可能會試著完成全長 33 公里的環湖路線。如果春天到日月潭，大家還可以看到美麗的櫻花盛開。下次當你想邊騎車邊欣賞美景，別忘了去日月潭。

Unit 29 特別的一晚

Mark 和妻子結婚 21 年後，妻子建議他帶另一位女士去吃晚餐和看電影。這位特別的女士是 Mark 的母親，一位喪偶 19 年的寡婦。由於 Mark 大部分時間都忙於工作和家庭，所以他很少探望母親。當他邀請母親時，她感到奇怪並問道：「怎麼了，你還好嗎？」他回答說，他只是想邀請她一起享受一段愉快的母子時光。

Mark 接母親時既緊張又高興，而母親則特地為這個場合盛裝打扮。在一家溫馨的餐廳裡，他們因為在用餐時聊了很多，結果忘記時間而錯過了電影。當他們道別時，母親同意下次再出去，不過這次由她來邀請。

當 Mark 回到家，妻子問起這次晚餐約會。他回答：「非常好。比我想像的還要好。」幾天後，Mark 的母親突然去世了。不久之後，Mark 收到一封信，裡面附有一張餐廳的收據，是母親寄給他的，信上寫著：「我為你和你妻子在餐廳訂了位。你不知道那天晚上對我意味著什麼。我愛你，兒子。」Mark 這才意識到，及時表達愛意和給予家人應有的關注是多麼重要。

Unit 30 四個家庭之旅

May 正在和其他家庭規畫一個三天的家庭旅遊。除此之外，他們的目標是訓練小孩去學習打包行李以及團體中與他人好好相處。這些父母親認為玩樂和用功念書在人生中都很重要。在旅行前，May 找了一張網路上的行李打包清單，來幫助孩子們學習如何妥善打包行李。她跟孩子們說：「依循這張清單打包行李。別忘了在打包行李後確認。若你想要帶的東西是沒有在清單上的，請在額外項目中寫下來才會記得。」

這四個家庭讓孩子們標記他們想去的地方。每個小孩需要搜尋關於地方的資訊且介紹它。旅行期間，他們去爬山，參觀博物館，搭船以及騎腳踏車。他們甚至早起去看日出和吃有名的豆腐早餐。在午夜，他們欣賞天空數以百萬計的星星。小孩們分享一些有趣的事情和玩很多卡牌遊戲。他們不僅玩得很開心也從彼此相處中學到很多。他們計畫明年再一起旅行。

Unit 31 Nick 的學習冒險之旅：尋找學習中的喜悅

Nick 是一個快樂的孩子，喜歡玩遊戲和享受樂趣。但在學校裡，事情對他來說有點令人困惑。Nick 覺得學習很困難，尤其是因為他的成績不能讓自己或父母感到高興。他的父母想要幫助他找到學習的樂趣，並在學校表現得更好。

Nick 的父母想出了一些支持他的辦法。他們為 Nick 布置了一個特別的學習角落，裡面有色彩繽紛的圖片和他最喜歡的書籍。這個地方讓學習變得像一次冒險，而不是一件枯燥的事情。父母還會為他打氣。即使當 Nick 覺得學習困難時，他們會說：「你這麼努力，真的很棒！」這些話讓 Nick 感到非常安慰，因為他們給了他繼續嘗試的力量。

此外，Nick 的父母還談到了錯誤。他們告訴 Nick，犯錯是學習新事物的一種方式。他們說，當事情看起來很困難時，那正是一個學習特別東西的好機會。

Nick 的媽媽和爸爸就像他專屬的啦啦隊員。他們想要幫助他明白，學習可以是有趣又令人興奮的。有了滿滿的愛、鼓勵和耐心，他們相信 Nick 會開始更享受學習，並在學校裡表現得更好。Nick 下定決心盡全力嘗試，並讓父母感到驕傲。他意識到，有了他們的支持，學習可以是一場充滿新奇發現與激動人心時刻的冒險。

Unit 32 奶奶來訪！

爸爸：嘿，兒子！我們這週末要去探訪奶奶。

Allen：但我記得你答應我要一起去騎腳踏車的

爸爸：是的。但我們花了兩個月去家庭旅遊。我們兩個月沒有去看奶奶了。

Allen：我知道。而且我忘記告訴你，奶奶昨晚打電話來過。

爸爸：沒關係。她在電話中說什麼？

Allen：她說她這週六會來拜訪我們。

爸爸：哇！太好了！多麼棒啊！

Sherry：我認為你們兩個應該停止說話且開始去打掃。

Allen：妳說的對！順道一提，也許那一天我們可以跟奶奶去公園野餐，然後我可以在那裡騎腳踏車。

Sherry：你多麼聰明啊！它聽起來像是個好主意。

Allen：還用妳說！

爸爸：我等不及享用你奶奶的拿手好菜了！

Allen：嗯…視情況而定。

爸爸：你指的是什麼意思？

Allen：哦！我跟奶奶說她不需要帶任何東西，因為媽媽在她去出差前已經準備很多食物在冰箱。

爸爸和 Sherry：什麼？！

Unit 33 Lance 在澳洲的最愛

去年二月，Lance 和父母去澳洲玩。這是他第一次出國。他很興奮看到像無尾熊和袋鼠這樣的動物，但他最愛的是特別的「迪吉里杜管」。

有次他看到一位澳洲老人在街上演奏。他很驚訝到可以從這麼長的管子聽到低沈卻好聽的音樂。之後，他知道迪吉里杜管可長達 300 公分，而且管子愈長，發出的聲音愈低。此外，樂器太長了以致於演奏者必須坐著演奏。他想買它，然後在姊姊 Lora 的鋼琴演奏會上和姊姊一起表演，但他不確定是否要這麼做。「萬一這兩種聽起來不合呢？」

他請教媽媽的意見。她回答：「你應該煩惱怎麼發出聲音。演奏需要技巧和很多練習。」Lance 的媽媽告訴他，他必須學會同時用鼻子吸氣，用嘴巴吐氣。「有些很有經驗的演奏家甚至會一邊吹氣一邊發出動物的聲音。」

然而，Lance 的爸爸持不同意見。他認為學習新事物很好。他也很喜歡迪吉里杜管，因為它很少見。而且，帶一支回家也很好，這樣每當他們看到迪吉里杜管，他們就會想起這趟旅程。現在，輪到 Lance 做決定了…。

Unit 34 冠軍是…

Rax：在六個月的等待後，我們終於到這裡了！

Lulu：不要說得好像你也是參賽者。認真講，你覺得誰會贏？

Rax：我最愛 Amanda。她的聲音動人又有力。她唱得最好，她應該得第一。

Lulu：沒錯。但她天生來唱歌的。畢竟，她來自原住民的部落。

Rax：真的嗎？她皮膚又不黑！

Lulu：哈囉？不是所有原住民皮膚都很黑。

Rax：抱歉，我一直忘記這點。Shane 是原住民。他有褐棕色的膚色、大眼睛等。上個月，他還跟部落長老跳舞。

Lulu：對啦，他是另一個部落的。老實說，他那場舞跳得不好。他上個月才學那套舞。他沒跟部落一起住，他每年只回去兩次。

Rax：嗯…。雖然 Amanda 和 Shane 很會唱，但也許冠軍會是 Howie。

Lulu：為什麼？他不會唱歌欸。

Rax：妳記得上個禮拜他最高分嗎？他邊唱歌邊變魔術。他的表演超讚！Howie 很有趣。大家都愛他。

Lulu：如果冠軍應該要有最多粉絲，那就是 Lee。他最年輕，他寫歌，他彈吉他的時候看起來就像王子。

Rax：我也彈吉他啊。為什麼我看起來從不像王子？

Lulu：節目快要開始了。噓…看電視了。

Unit 35 那魯灣原民節

那魯灣原民節 來那魯灣公園加入我們！

在這裡，你可以擺攤，還有…

- 賣部落的傳統服飾
- 烹煮和販賣傳統食物
- 唱傳統歌謠
- 教傳統語言
- 教人製作傳統包包
- 跟他人分享文化
- 跟其他國家的遊客一起玩

如果你想登記擺攤，你必須…

- 年滿 20 歲
- 住在那魯灣小鎮
- 來自原住民部落
- 付押金 2,000 元

◎要報名

- 請到那魯灣辦公室或從網路下載表格
- 6 月 24 日下午 5 點前把表格寄回那魯灣辦公室

◎欲知更多詳情，請打電話給高小姐：03-8123456 #525、526。

那魯灣小鎮

www.naruwanfestival.org.tw

Unit 36 Eason 學習文化尊重

Eason 和 Maya 對萬聖夜都感到非常興奮，因為他們可以為下週的學校派對挑選完美的服裝。

Eason 看過一部關於美洲原住民的電影，覺得扮成美洲原住民的角色會很有趣。他決定穿一件牛皮披肩，覺得這樣看起來既酷又獨特。Maya 很為自己的美洲原住民家庭感到驕傲，但當她聽說 Eason 的選擇時，感到有些不舒服。

她走向 Eason 說：「嘿，我知道你對萬聖夜很期待，但把美洲原住民的衣服當作服裝來穿，可能不是最好的主意。這些傳統服飾對我們來說有著重要的文化意義。」Eason 不太明白她的意思，便問：「但這不就是為了好玩嗎？我以為它會是一個很棒的服裝！」Maya 解釋道：「我知道你想玩得開心，但有時候在萬聖夜派對上把別人的文化當成服裝可能會傷害人們的感情。當你在化裝派對上穿著美洲原住民的傳統服飾時，會讓我的文化顯得不那麼有意義。」

Eason 在理解自己的錯誤後，他向 Maya 道歉，並選擇了一套不同的服裝。他扮成一位超級英雄。在萬聖夜派對上，大家都玩得很開心，而 Maya 也感謝 Eason 重新選擇了服裝，表示他對她文化的尊重。

Unit 37 我奶奶的同伴，Anne

上週末我去奶奶家。那是我第一次自己去。我們家幫奶奶請了外國看護。她的名字叫做 Anne。奶奶總說 Anne 是她的同伴。但是，我們親戚不喜歡她。我不知道為什麼，所以我想多了解 Anne。

當我到奶奶家的時候，Anne 來開門，她看起來比我想的還親切。她總是微笑。我想煮飯給他們吃。奶奶要我煮蔬菜，因為 Anne 不吃肉。午餐的時候，我跟 Anne 聊天。她跟我分享她的故事。她在她的國家是老師。但是，薪水很低。其他的工作更糟。她的國家沒做任何事來改善這狀況。她想要賺更多錢讓她的小孩念書。蓋一棟新房子也是她的夢想之一。所以，她選擇來臺灣。這工作很辛苦，但薪水比較高。

午餐後，Anne 跟她小孩講電話。她一定非常想念他們。但是，他們不能在一起。我覺得很難過。

為什麼我的親戚不喜歡 Anne 呢？他們有試著跟她聊天嗎？他們知道她的故事嗎？如果沒有，他們怎麼可以說她的壞話？在我們認識別人更多事之前，我們不應該有偏見。

Unit 38 坐或不坐

親愛的日記：

今天下午我跟朋友在放學後打籃球。當我即將跳起來的時候，我的腳踝突然爆痛。我當時甚至無法走路。當我搭捷運回家時，我仍感覺不舒服。

那是尖峰時刻。捷運裡都是人，人們彼此推擠進去車廂。我找不到任何座位。接著，我發現沒有人坐在博愛座。我坐上去休息，但其他乘客看著我。他們正想著為何我坐在特別座。然後，有個男士很生氣地對我吼叫。他告訴我：「你不能坐，因為這是給需要的人們，你看起來是個年輕強壯的男孩。」我感到很難過。我慢慢地站起來，捲起我的長褲。其他所有乘客當時清晰地看到我受傷的腳踝。他們變得安靜，而我再次坐了回去。

我聽說很多這樣的事，但從沒想過會發生在我身上。博愛座是給特殊需求的人們。讓位給那些人好事。但有時候，當人們坐在博愛座，其他乘客就會說他們沒想到其他人並要求他們站起來。我不知道為何今日更多人只相信他們看到的而忽略真正的事實。人們這樣做只是因為那些人看起來正常？但也許他們比你所想的更需要座位。坐或不坐，都是難題。

Unit 39 世在哈囉

世界哈囉日就像一個大大的微笑，在每年 11 月 21 日來臨！1973 年，**Brian** 和 **Michael McCormack** 兩兄弟看到戰爭帶來的傷害，於是想出了一個很棒的點子來傳遞和平。他們希望有一個特別的日子，讓每個人通過說「你好」來與他人建立聯繫。為了實現這個目標，他們提議在這一天，每個人至少向十個人說「你好」！

兄弟倆認為簡單的一聲「你好」是一種強大的力量，可以把來自各行各業的人連結起來。這就像一個不用手的友好握手，意味著「嘿，我看見你了，你真棒！」

為了讓這個想法成真，**Brian** 和 **Michael** 寫了超過 1,300 封信，分別用七種不同的語言寄給世界各地的重要人物。他們真的希望有這麼一天，人們可以互相問好，他們同時也呼籲各國政府用對話來解決問題，而不是用戰爭。

他們的努力有了成果！1974 年，有 15 個國家說他們喜歡這個世界哈囉日的想法。從那以後，這一天變得愈來愈重要，如今已有超過 180 個國家參與。人們不只向彼此問好，他們還舉辦遊行活動、學習不同文化，並以各種方式傳遞善意。

所以，當 11 月 21 日來臨時，不要害羞！將快樂傳遞出去，至少向十個人說「你好」，甚至是陌生人！記住，即使是最微小的一聲「你好」，也能讓世界變得更友善——即使只是一次問候一個人。**McCormack** 兄弟透過簡單問候來追求和平的夢想，不斷激勵著世界各地的人們。

Unit 40 誰的扶手？

今天，當我在火車上時，發生了一件事。這使我很生氣。有些人真的不禮貌。

一開始，沒有人坐我旁邊。我感覺累了，所以把手臂放在扶手上。在某一站時，有一個男子上車並坐在我身邊。我想也許他也想要使用在我們之間的扶手，所以我把我的左手臂往右移動一點。在這之後，男子也把他的右手放在上面。同時，他正在推我的手臂！我很震驚且也很生氣。他怎能這麼做？扶手是給我們雙方的，所以我沒有把手臂移開。他知道我不想移動，但他仍繼續推。一會兒後，我說：「抱歉，這是給每個人的，不是只給你。」然後，他停止了。

他覺得扶手只給他嗎？當我手臂仍放在那裡，為何他不放棄？因為他是男的，而我是女的？因為他是成人，而我是青少年？我不知道。我只知道扶手是給我們大家的。若我們想要使用它，我們一定要彼此分享。

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。

Unit 45 一個網路使用負責的教訓

Joey 喜歡他在學校因為受歡迎的網路影片所得到的關注。但當他開始發布取笑同學的笑話時，他被叫到了校長的辦公室。校長解釋說，他在進行網路欺凌，這違反了學校的規定。雖然 Joey 並無惡意，但他的影片讓其他學生感到尷尬和受傷。

校長讓 Joey 想像一下，如果有人錄下關於他的笑話，並讓成千上萬的人看到，他會有什麼感覺。Joey 感到難過，並了解到自己可能所造成的傷害。校長說，言論自由是有界限的，尤其是當它變成傷害他人時。Joey 從中學到了教訓。

從那以後，Joey 在發布文章時更加小心。他避免開別人玩笑。也告訴他的朋友們要更明智地使用網路，因為網路既能帶來歡樂，也能帶來痛苦。老師的話不僅為 Joey 敲響了警鐘，也為其他學生敲響了警鐘。他們中很多人開始在發表關於他人的有害評論或笑話前三思而後行。

當青少年在網路上分享個人生活時，他們必須尊重他人的感受和隱私是很重要的。網路提供了巨大的力量，而這種力量，就像所有的權力一樣，必須負責任地使用。

Unit 46 挪威的監獄

Amber 正在看電腦螢幕上的照片。

Evan：好美喔！我喜歡這些樹和草。這棟兩層樓的房子看起來很棒。你週末要去哪裡玩嗎？

Amber：看這間房間。有書桌、冰箱、還有平面電視耶。

Evan：這間看起來好舒服。你要去哪裡？

Amber：這是挪威的一間監獄。

Evan：最好是。你是說受刑人有自己的廁所嗎？

Amber：對啊，他們的交誼廳也有大沙發。你還可以看到廚房裡有各式刀具。

Evan：讓他們隨手就能拿到刀，不是很危險嗎？

Amber：嗯...挪威的監獄會給受刑人和任何人相同的權利。他們上瑜珈課來找尋平靜。他們甚至和獄警交朋友。

Evan：什麼？當人們做錯事的時候，他們應該去坐牢。他們不可以過像這樣開心的生活！

Amber：挪威人認為被奪走自由已經很糟糕了。人會犯錯，所以入獄。但，他們還是人。

Evan：有這麼好的房子，我都想去了。這些受刑人難道不會出獄之後再次犯法，以求回到監獄嗎？

Amber：不會喔，想不到吧。現在只有大約五分之一的受刑人出獄後又再入獄，但兩年前，是 65%。我相信在監獄裡的時候，大部分的受刑人已經學會如何成為更好的鄰居。

Unit 47 Shannon 的網搜

Shannon 正在做關於 Pala 島最近新聞的報告。

(搜尋欄) Pala 沒有防晒乳
Pala 島拒絕防晒乳—Nan-I 新聞 2020 年 1 月 1 日—…因為有毒的防晒化學物質正在荼害海洋生物。Pala 島的店家不能賣有這些化學物質的防晒乳…
大家也在問 為什麼在 Pala 不能用防晒乳？ 防晒乳對海洋生物有多糟？ 哪些國家不讓遊客用防晒乳？ 防晒乳的什麼化學物質對海洋造成危害？ 要是我帶防晒乳去 Pala 島會怎樣？
在 Pala 的潛水客需要知道什麼？—PPC 新聞 2020 年 1 月 5 日—…新規定：禁止含有危險化學物質的防晒乳。這些化學物是二苯甲酮、甲氧基肉桂酸辛…
天堂 Pala 是最好的國家… 2017 年 5 月 5 日—我們最新的報告指出，Halala 島不再是潛水客最愛。有著最大、最美珊瑚礁的 Pala 島…

Unit 48 誰的電子遊戲機？

我是警察。上個禮拜，一個手裡拿著遊戲機的十歲小孩來找我們。他說他在公廁看到這臺遊戲機。他在那邊等了一小時，但沒人出現。然後，他決定把它交給警方，向我們求助。我覺得他是一個誠實的孩子。即使沒人在看，他也做了正確的事。我們拿了這臺遊戲機，告訴他我們會找到它的主人。然而，我們遇到了麻煩。這事不容易，因為我們在這臺遊戲機上找不到任何資訊。

幸運地，林警官，我們的小隊長，想到了一個好辦法。林警官對這臺遊戲機很熟，因為他每天都用同款式的遊戲機玩「魚兒游」。他發現這臺的主人玩這遊戲，所以他傳訊息給這臺主人的全部朋友。三小時之內，有個男人到了警局，感謝我們找到他的遊戲機。我們跟這位主人鄭先生說：「不是我們找到的，而是小男孩找到的。」我不知道鄭先生會怎麼感謝那位小男孩，但我知道今天最終大家都很开心。

Unit 49 縮短網址！

好了，你有自己的網站，你準備好在網路上賣東西。現在你需要買家來逛你的網站。愈多買家愈好。但怎麼做呢？

最好的方式之一就是讓你的網址變短。為什麼呢？首先，短網址讓訪客更容易記住和分享。想想看：哪個網址比較容易記住呢？

<http://bestbuyinnani/376156186109%E5%B9%B4%E5%AD%B8%E6%B8%AC%E4%BA%94%E6%A8%99+%2C%E5%8E%9F%E5%A7%8B%E5%88%86%E6%95%B8%2F>？還是 <http://bestbuy.com>？哪個網址會讓你想在社群網頁上分享？哪個網址會讓你這位老闆把它放在名片上？

其次，買家比較願意在短網址的網站上購物，因為它們看起來「比較乾淨」。大家不喜歡長網址，因為它們有奇怪的字母組成，也因為它們看起來很假。永遠要記住：你的網址讀起來愈乾淨，顧客會愈喜歡你的網站。

最後但同樣重要的是，有些網站，像 shorturl.com，不只可幫你縮短網址，還可以幫你記錄重要資訊。他們可以（為像你一樣的老闆）回答重要問題：「一天有多少人來逛我的店？」「買家的來歷？」「顧客通常什麼時候來逛我的網站？」有了這些資訊，你可以更了解你的顧客，並提供他們更好的購物經驗。

Unit 50 ChatGPT：你的人工智慧益友

讓我們一起發現 ChatGPT 吧！ChatGPT 就像一位聰明的朋友，懂得很多知識，還喜歡分享點子。你可以問它關於動物、國家、太空，以及幾乎任何事情的問題。它還可以幫助你學習英語！如果你的句子裡有錯誤，ChatGPT 可以幫你修正。你可以和它進行英語對話、自信地閱讀和寫作，甚至在與這位 AI 朋友聊天的同時擴展詞彙量。和 ChatGPT 學習英語既有趣又簡單。

說到分享，ChatGPT 也喜歡聽你聊聊自己的愛好和興趣！無論你喜歡運動、音樂、烹飪，還是其他任何愛好，ChatGPT 都有興趣去了解更多你的愛好並和你進行有趣的對話。這是一個與 AI 朋友連接的好方法，而這位朋友總是準備好傾聽並從你那裡學習。

那麼，為什麼還要等呢？今天就向 ChatGPT 說聲「你好」，開啟一段探索、學習和創意的旅程吧。無論你有什麼迫切的問題、精彩的故事想分享，或者渴望改善英語能力，ChatGPT 都會成為幫助你學習新知識並一起成長的好朋友。所以開始一場對話，分享你的想法，讓這段冒險旅程展開吧！

Unit 51 小心詐騙!

每天你從家人朋友那邊收到上百則訊息。有些是試著要賣東西給你的。你很興奮，但你也擔心。這些訊息是詐騙嗎？別擔心！讀完這篇，你將會很容易分辨這些不同之處！
詐騙訊息可能長得像這樣：

重要！ 當你收到這些訊息，小心！		
(1) • 白色的星星 + 有名的品牌	[手機螢幕上文字] 有名的牌子 轉發給十位朋友就打 69 折 免費！	(3) • 要你分享給更多朋友。
(2) • 不會平白無故打折。	買一送五！ 2020-1-1 ~ 2020-12-31 立刻看！	
	加我為好友！ 詐騙 小心！	(4) • 要你加陌生人為好友。

- (1) 注意看最上方的名字。有名的牌子通常名字前有紅星星，但詐騙帳號是白色星星。
- (2) 這是很常見的詐騙：你必須盡可能分享給更多人，然後你才能拿到很低的折扣。遺憾的是，最後你什麼都得不到。
- (3) 不要相信白吃的午餐。你幾乎不可能不勞而獲。當你看到這樣的好康，請再三思。
- (4) 加陌生人為好友後，他/她可能會竊取你的個資，然後你就會很麻煩。

Unit 52 程式語言

電腦無所不在。幾乎每個人都必須學用電腦，但不是大家都懂它的語言。現在，一些小孩從很小的時候就開始學程式語言。事實上，有些老師說學程式語言的最佳年齡可能是四歲。在這個年齡的小孩，學習程式語言就跟他們學騎腳踏車一樣簡單。有些老師也說程式語言只是另一種語言。

很多人相信小孩七歲前學外語較容易，所以現今世界的小小孩該學程式語言也是合情合理。然而，小孩應該用有趣的方式學程式語言。例如，他們可能先玩機器人的電動：然後他們開始學寫程式讓機器人從一個地方走到另一個地方。換句話說，小孩可以藉由玩遊戲和創造更多有趣的遊戲來學程式語言。

Unit 53 塑膠微粒的真相

塑膠微粒是世上新的汙染。塑膠微粒是塑膠廢棄物的小碎片。從食物到海洋，塑膠微粒無所不在。問題是塑膠微粒太小以致於看不見。大部分的人都不太關心。此外，新的研究顯示我們每個人每天吃掉幾乎一張信用卡（的塑膠）。當我們吃海鮮時可能吃進它們，呼吸時吸進它們或吃有塑膠包裝的食物時。舉例來說，當我們喝瓶裝水時，我們同時也喝進很多塑膠微粒。塑膠微粒變成我們生活中可怕的殺手。

科學家在意這個問題。他們努力嘗試著找出塑膠微粒的真相。他們在外頭設置一臺特別的機器來觀察會發生甚麼事。他們說：「你將會看到所有閃亮的塑膠碎片在空氣中。這景象很可怕。我們確信你也會看到很多在建築物中的塑膠微粒。」當人們吸進塑膠微粒，他們也許就會有健康問題。除此之外，科學家也指出另一個問題，假如我們回收塑膠，他們遲早會變成塑膠微粒。回收不是我們問題的答案。較好的方法是使用較少的塑膠製品。

Unit 54 Musk 的夢想

（訪談中...）

記者：可以請你跟我們談談你的「火箭夢」嗎？

Musk：它不只是個夢。對我而言，它是夢想成真。

記者：我聽過「太空 X 計畫」。

Musk：「太空 X 計畫」是我們的未來。幾天前，我們藉由把生物放進火箭，把它們發射到外太空。

記者：這真的是最令人興奮的時刻。你介意跟我們分享你的計畫嗎？

Musk：我計畫送更多生物去外太空。你知道外太空距離地球很遠。我們通常享受天空中美麗的星星，然後想像著有人可能住在那裡。但太空 X 計畫讓未來人類在那裡居住化為可能。

記者：你設立了里程碑。

Musk：事實上，前三枚獵鷹 1 號火箭都發射失敗。

記者：你是如何克服的？

Musk：我從不放棄。我花很多時間追根究柢問題的核心。

記者：怎麼說？

Musk：我不斷問我自己：「我還能做什麼來解決問題？」然後，我跟我的朋友們討論關於我的問題。

記者：我們有很多學生聽眾。你有什麼其他想跟他們說的？

Musk：犯「正確的」錯誤是對未來有幫助的。不要害怕犯錯。

Unit 55 極簡主義生活

極簡主義生活意味著專注於真正重要的事物而不要有太多東西在身邊。它幫助學生善用時間、在學校做好事情，並透過簡單的生活而對自己所擁有的感到快樂。

極簡主義有助於學生更好地管理時間，並專注於學習。讓學校生活變得更簡單，就像制定待辦事項清單一樣簡單，這有助於學生在學校妥善管理時間。尤其是當他們有很多事情要做時。此外，丟掉不需要的東西，例如舊書，學生可以使他們的學習空間變得整潔，並更好地專注於學習。

和極簡主義交朋友意味著選擇真正的朋友。那些可以信任和依靠的朋友。朋友是重質不重量。與其花太多時間在社交媒體上，學生應該試著與現實生活中的好朋友深入的交談或參加活動。

在學校以外，極簡主義是從人們已經擁有的東西中尋找快樂，而不是一味追求更多。例如，學生應該明智地使用金錢，不購買過多不需要的東西。周圍有較少的東西，他們可以擁有更簡單、更幸福的生活。

如果學生在日常生活中遵循極簡主義的基本理念，他們可以在學校表現出色，結交真正的朋友，明智地花錢，並對自己擁有的感到滿足。這是一種讓生活更輕鬆、更愉快的指導方法。

Unit 56 最佳教師

什麼是好老師？每個人都有不同的答案。有些人說一個好老師必定要友善和親切。其他人認為一個好老師必須懂很多並且喜愛分享他們的知識。此外，其他人相信好老師應該永遠在那裡為了學生並且幫助他們。但，誰是世上最好的老師？

在 2019 年，Varkey 基金會把全球最佳教師獎給了一位 36 歲的肯亞老師，Peter Tabuchi。他是一位科學和數學老師。他在一個小村莊的高中工作。幾乎百分之九十五的學生都很窮。很多學生中輟。即使他們待在學校，他們也還在有 80 個人的班級中。他們每天必須走超過六公里的崎嶇道路去學校。學校沒有圖書館，但只有一臺電腦。雖然有很多挑戰，Tabuchi 老師幫助學生贏得很多科學競賽獎。

Tabuchi 老師希望藉由教他們科學，去改變學生們的人生。「若你不失敗，你不會學習。若你不學習，你不能改變。」Tabuchi 老師說。他也說：「當我跟學生們一起學習時，它給了我很多樂趣。」Tabuchi 先生把他大部分的薪水給學生們。在贏得全球最佳教師獎後，他將得到一百萬美元，然後他將把這筆獎金給窮人並使學校變更好。

Unit 57 網路安全

如今網路已經是小孩生活中的一部分。小孩發現網路很簡單使用，且他們喜歡用來玩線上遊戲、通信或聊天。大部分的父母、老師和小孩也認為網路在學習方面非常有幫助。然而，是否所有線上資訊真的適合小孩呢？

當你在線上和某人聊天時，你真的確定你在跟誰交談嗎？舉例來說，他也許會說他來自美國今年 22 歲，但事實上他是另一國家的老人。當你在網路上交朋友時，最好要小心一點。有時它也許造成大麻煩。

你能做什麼使自己免於陷入麻煩呢？不要用你的真名或全名。永遠不要給任何重要訊息，譬如你的住址或電話號碼。在社群媒體發布任何關於自己的照片時要先想清楚。若任何人要求面對面見面，請說不。如果你真的想要跟網友出去，在這之前先告訴你父母或其他人。然後請勿獨自出去。這些線上的陌生人也許會叫你做你不想做的事。小心一點！安全地享受網路吧。

Unit 58 沙發衝浪

學習不只在教室發生。環遊世界也是一種學習很多事物的好方式。有各式各樣的人住在這神奇的世界。每個國家的文化也都不同。有時藉由去當地與當地人互動，我們可以知道更多他們的生活，學習更多關於他們的文化。

我們要如何與當地人互動呢？「沙發衝浪」是個好主意。若有沙發在家中，他或她可提供你睡覺的地方。待在當地人的家中是一個和他們聊天以及和分享一些有趣故事的好機會。一些人也許會跟你分享關於特別景點或餐廳的資訊。一些甚至會邀請你跟他們一起旅行。這也許是沙發衝浪最令人刺激之處！

但當我們進行沙發衝浪時，要如何確保安全呢？首先，當你在網站上找衝浪點，你必須確認他們的資料。若有一些讓你感到不舒服，就找找別的。第二，若你不想獨自跟一個人相處，你可選擇和一個家庭或一對情侶在一起。第三，在見面前，不要留下你的電話號碼或電子郵件網址。在網路上確認每件關於沙發衝浪的事情是較安全的。若有一些不對勁，這些紀錄會幫助你。雖然大部分的人們都很和善，我們仍然要小心。

Unit 59 臺灣行人安全

步行是人們常見的活動方式。步行時的安全是很重要的，尤其是在繁忙的地方。在臺灣，安全步行是一項挑戰。2021 年的道路安全指引告訴我們，有時汽車不夠注意在街上行走的人。許多人談到他們差點被車撞到的經驗，原因是違規停車和人行道上沒有足夠的空間。

臺灣政府的資料顯示，過去十年來道路安全並沒有改善多少。雖然對於在步行者周圍不小心的車輛罰款提高了，專家表示，我們需要做更多的事，例如擁有更好的道路和更多的道路安全教育。

其他國家在道路安全方面有很好的想法和規則。透過學習，我們可以讓我們的城市對在街上行走的人更友善，有更好的人行道和更安全的地方。使用其他交通方式，例如腳踏車或公車，而不是經常開車，也有助於道路安全。

在臺灣，有些人認為駕駛比步行在路上的人更重要。改變這種想法對於讓我們的道路更安全是很重要的。是臺灣做出改變的時候了，為步行者創造一個更安全、更友善的環境。

Unit 60 游泳

你喜歡在夏天做什麼？吃冰淇淋？喝冰果汁？待在家？出去玩？我認為游泳是一個很棒的主意。

在夏天，很多人喜歡去海邊在海裡游泳。為了要保護你自己，當你游泳時，以下是一些你要記得的重要事項。首先，你必須找夥伴一起去，若有危險發生，那個人會幫助你。第二，在跳進海裡前，你必須先暖身。它會防止你抽筋。第三，不要穿牛仔褲。它們在水中會變重。它會導致你沉入海裡。若是你不擅長游泳，記得穿救生衣或使用浮板。最後但同樣重要的，當颱風或暴風來時不要去海邊。巨浪下游泳一點都不有趣。

若你認為海邊很危險，你也可以去游泳池。它也許比較靠近你家，但你需要花一些錢。然而，它會比較安全，因為沒有浪、颱風或暴風。那裡也有救生員。

無論你怎麼選擇，永遠都必須小心為妙。

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？我們又為什麼需要它呢？大部分的人認為只有當我們無法逃出房子的時候可以用得上它。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，我們可以立刻帶上這個袋子到更安全的地方。這個避難包對我們很有幫助。

那麼避難包裡需要放什麼？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。

〔圖示（順時針方向列出）：哨子、保暖衣物、開罐器或刀子、手電筒、當地地圖、一些錢、藥物、電池、急救箱、收音機、食物、水、毛巾和毯子〕

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、車上都準備避難包。此外，如果你家有小嬰兒或寵物，你最好也把他們的東西放進避難包裡。記得每六個月要檢查避難包。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 大火侵襲夏威夷

2023年8月，夏威夷拉海那（Lahaina）發生了一場大麻煩。野火，也就是經常失去控制的大火，襲擊了這個地方，讓當地的人民非常難過。大火，由乾燥的天氣和強風引起，傷害了很多人。超過110人喪生，許多人不得不離開家園。這是美國100多年來最嚴重的火災之一。

大火因全球暖化和Dora颶風大型風暴的影響而加劇，摧毀了超過2,200棟建築。人們非常悲傷和憤怒，因為警報並沒有預先警告大家。似乎是輸電線引發了火災。但政府方面尚未確定火災的具體原因。

由於沒有明確的答案，人們開始把矛頭指向電力公司和政府。他們認為電力公司在阻止大火方面做得不夠。而且，政府也沒有使用警報通知人們離開。現在，拉海那殘破不堪，需要很長的時間和很多的錢來重建。這場火災是個大問題，它顯示我們需要為由於天氣多變而造成的更多類似的問題做好準備。

Unit 63 遠離重度流感的祕訣

在 2020 年 1 月初，一種新病毒出現。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…

〔圖表：染病的人數（2020/2/9）〕

〔圖表：染病的人數（2020/3/9）〕

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：一定要把手打溼，用肥皂洗手 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. 當你去公共場合，比如電影院或圖書館的時候，戴上口罩。
4. 每天喝八杯水及吃健康食物。
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，儘快去看醫生。

Unit 64 擔心颱風

新聞剛說因為即將到來的颱風，明天停班停課了。我哥和我都很高興聽到這則新聞。我們可以在家玩整天！然而，我的父母看了新聞不太高興。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。豪雨強風給我們帶來嚴重的災情。那時水淹進我們家且沖走很多東西。

為了避免舊事重演，我父母在颱風來之前開始準備。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。

颱風對我來們說很危險，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。

Unit 65 大學新鮮人課程

Vivian :	嗨，Josh。你最近怎麼樣？ 我聽說九月時你將是大一新鮮人。 我家人和我都為你感到高興。
Josh :	嗨，Vivian。謝謝妳。到目前為止一切順利。那妳呢？
Vivian :	我很好。一切都很好。 你開始思考你的課程了嗎？
Josh :	有呀。我嘗試選修一些課程了。 我正在考慮雙主修英語與工程。
Vivian :	哇！那會很辛苦。也許你將會沒時間參加社團了。
Josh :	是的。你說的對。 我也擔心我選修太多課了。
Vivian :	如果你真的想雙主修，你可以尋找一些容易的課程。
Josh :	你說的那個是什麼意思呢？
Vivian :	要通過所有的課程不容易。
Josh :	哦。我懂了。 我要如何知道這些課程的資訊呢？
Vivian :	你可以請教你的諮詢員。他/她可以提供你一些想法。
Josh :	或者我也可以請教妳。妳今年大四了，對吧？
Vivian :	沒問題。 只是記得不要選修太多課程。 這是在大學學習的第一年。同時好好享受這段時間。
Josh :	謝謝妳的意見。妳真好，與我分享這些資訊。 我會好好思考地。

Unit 66 在未來，人們有工作嗎？

某天，黃先生在臉書讀到一篇報導。

在未來，人們有工作嗎？

根據報導，我們現在的工作可能不會出現在未來。機器人將會接管我們的生活。機器人可以做什麼？在汽車工廠，數以千計的機器人日以繼夜地製造汽車。它們不需要休息而且很少犯錯。在銀行裡，機器人可以回答顧客的問題並且幫助他們解決問題。

在軍隊裡，機器人可以從事危險的工作，例如駕駛和清除炸彈。它們也可以開飛機，收集情報，及採取行動。它們可保護人們遠離危險。和機器人在一起人們會覺得安全。關於研究型的機器人，它們可以教導學生、寫作和進行研究。在醫院裡，機器人能夠幫助醫師和護理師照顧患者並陪伴他們做運動。

如上所述，看起來機器人遲早將會取代我們的工作。但是，我們製造這些機器人是來幫我們過更好的生活。跟機器人不同的是，人類有感覺、會思考與創造。以老師和作家為例。老師教導學生深度思考而不是只教學校教科書。作家擅長說故事及和讀者分享有趣的故事。雖然我們人類不知道未來的面貌，但成為終身的學習者對我們來說是更好的。持續思考與學習。機器人將無法取代我們的工作。人類需要展望未來的光明面。

Unit 67 職業生涯規劃—終身課程

Shane 在學生們畢業前，給她們一張圖，一張清單，並讓他們思考他們的未來。這張職業生涯規劃圖幫助學生深思他們的未來。以下是讓學生了解他們自己與找到理想職業的清單。

職業生涯規劃—終身課程

- 步驟 1：我的興趣是什麼？我是什麼樣的人？
- 步驟 2：我想要什麼？我有什麼選擇？
- 步驟 3：我要如何到達那裡？我將怎麼做？
- 步驟 4：要得到理想職業，我的計畫是什麼？

1. 你想要_____。
全職工作 兼職工作
2. 在你生命中，對你而言最重要的是什麼？（請從最重要到最不重要排序）
朋友 有趣的工作 金錢 公司規模
就業保障 公司裡的人 休假
3. 您覺得有趣的是_____？
 - a. 和各式各樣的人們交談 是 否
 - b. 室內工作 是 否
 - c. 戶外工作 是 否
 - d. 需要腦力的工作 是 否
 - e. 需要勞力的工作 是 否
 - f. 算術 是 否
 - g. 做筆記 是 否

Unit 68 一位成功的廚師

八歲時，Jamie Oliver 開始在他父母親的餐廳工作。Jamie 親切又可愛。他受到餐廳客人們的歡迎。他們喜歡和他說話。因為 Jamie 對於閱讀有些障礙，所以他無法完成學校課業。當 Jamie Oliver 十六歲時，他前往廚藝學校。隨後，他和一位很棒的廚師一起努力工作。他寫下每個烹飪步驟然後在休息時間複習。他認為這位廚師是他生命中的貴人。

參與電視節目後，Jamie Oliver 變得有名。令人驚訝的，他使烹飪美味食物變得很容易。這樣的作法不同於他之前電視節目上的廚師。他激勵很多人更在乎食物和烹飪。在 2002 年，Jamie 花費許多錢開了一間高級餐廳並以問題青少年們擔任廚師。有些青少年經歷了不好的人生經驗，而有些來自糟糕的家庭。他們咆哮、打架和逃避工作，但是最後 Jamie 激勵他們，而且這家餐廳變得很受歡迎。另一方面，他也開了更多節目，例如《Jamie 的學校晚餐》。它督促學校製作更健康的食物給學生和教師。

儘管 Jamie 在求學過程中有學習困難，對於青少年而言他樹立一個好榜樣。這些青少年可能無法取得優秀的學業成績，但是他們應該有其他的興趣。Jamie 說：「如果你發現新的或特殊的事物，只要為此而努力，相信自己。如果你從不放棄，總是有機會去嘗試並取得勝利。」

Unit 69 最酷的成年禮

Mrs. Chang：在臺灣，當青少年 16 歲時，有很多活動慶祝他們人生的轉捩點。

Patrick：喔！聽起來好有趣。請告訴我多一點。

Mrs. Chang：在臺南，父母慶祝青少年的 16 歲生日。它以一些特別的儀式聞名。

Patrick：我以前在電視上看過一個關於成年禮傳統的活動。所有的青少年穿著傳統服裝坐在馬背上，沿著臺南街道遊行。

Mrs. Chang：是的。坐在馬背上代表童年的結束。這些青少年可找工作且嘗試一些不同的事情，雖然他們不是真正的成人且不能開車。

Patrick：在美國，我們稱成年禮的青少年為「甜蜜 16 歲」小大人。

Mrs. Chang：真甜蜜啊！那你們如何慶祝「甜蜜 16 歲」的呢？

Patrick：好問題！父母也許會幫他們準備最酷的派對。他們買大蛋糕，有魔術秀，且邀請朋友們來派對。因為大部分的女孩和男孩會在甜蜜的 16 歲學開車，我們認為他們即將成為大人。

Mrs. Chang：這些慶祝活動的意涵是要告訴這些「甜蜜 16 歲」別成了「問題 16 歲」。

Patrick：我有同感。當他們長大，這些儀式要告訴他們為自己所說的話負責。

Mrs. Chang：你懂！嘿，你何不跟我分享些關於「甜蜜 16 歲」派對的事呢？

Unit 70 全都關於吃

全都關於吃嗎？

是的，它是。

你們通常吃什麼？

我們吃很多不同的食物。

通常…

義大利人用一隻手吃披薩。

印度人用右手吃飯。

日本人用雙手吃壽司。

臺灣人用雙手吃肉粽。

美國人用雙手吃漢堡。

用手拿，食物變得柔軟且天然。

用手吃食物也比較健康。

你們通常吃什麼？

我們吃很多不同的食物。

通常…

義大利人用叉子吃義大利麵。

印度人用湯匙吃午餐。

日本人用筷子吃麵。

臺灣人用吸管喝珍奶。

美國人用刀叉享用牛排

禮貌與否，

都不是問題。

全都關於不同種類的食物。

Unit 71 旅居國外會遇到的難題

Jimmy 在雜誌上讀到一個長條圖。

旅居國外的人遇到的問題

當人們搬到其他國家的時候，他們可能會遇到一些問題。以下是關於這些問題的一些資訊。

〔圖示〕

橫軸：18-34 歲、35-54 歲、55 歲以上

問題：交朋友、找地方居住、學習當地語言

Unit 72 Chih-chun 的藝術課程

Chih-chun 是日本的國際學生，她來自臺灣。她讀藝術也愛畫畫。她的主修是水彩畫。她通常使用水彩筆畫畫。她發現在日本很多水彩筆很好用。在 Chih-chun 心目中，因為日本細心和努力不懈的精神，他們可做出這些精緻藝術工具。Chih-chun 也認識很多藝術學校的老師。大部分的他們不只做每件事情非常地仔細而且工作非常地認真。她從他們身上學到很多。

為了學習流體藝術傾倒畫作，Chih-chun 的老師要求她三週內至少參觀市中心的水族館十次。她必須做筆記並在參觀後繳交繪畫作業。她從看魚游泳中得到一些關於流體藝術傾倒畫作的想法。在第一堂課，她按照步驟，選五種顏色，把它們在罐中混合，然後倒在布上面。然而，來自日本的 Kimura 老師想要她自在地移動畫布並製作有意義的畫作。隔天，有一位來自巴黎的新老師 Emily。Emily 要求所有學生出去散步 15 分鐘。當他們回來時，Emily 要他們根據心情選擇自己的顏色。Chih-chun 把暖色系和活潑色系與冷色調混合。終於，她這次做了一幅可愛的圖畫。

Unit 73 爬富士山

Jewel 每年夏天都去日本，但今年，她不想去同樣的公園、在同樣的餐廳用餐、住同樣的旅館。她想嘗試新的東西。

她在日本的朋友，Nezuko，邀請她爬富士山。Jewel 知道富士山是日本最高峰，其餘一概不知。她認為在做決定之前應該要做些研究，所以她上網查了一下資料。她發現富士山不只是日本最高峰，還是聖山。很多藝術家對山頂很有興趣，因為除了夏天之外，山頂全年都被冰雪覆蓋。此外，它非常對稱。這意味著它的右邊和左邊是一樣的。

Nezuko 說每年超過 20 萬人去爬富士山，而且三分之一是像 Jewel 一樣的外國人。爬富士山是很受歡迎的活動。她還說雖然要花兩天爬富士山，但很簡單，八歲小孩都能爬。然而，Jewel 還是很擔心，因為她很少運動。她沒有很多爬山的經驗，所以她開始盡可能地學。她準備登山的裝備、參加健行團、並開始自我訓練。Jewel 希望她今年夏天能跟 Nezuko 一起開心地爬山。

Unit 74 慢跑者和山獅

Sheldon：嘿，Penny，妳看這個。

Penny：山獅攻擊跑者後被擊斃。這什麼？

Sheldon：這人，Travis，每天早上都去慢跑。有一天他在山間公園慢跑的時候，他聽到身後有聲音跟著他。

Penny：那是山獅嗎？

Sheldon：是的，牠是！好可怕！雖然這山獅只有大約四個月大，但牠仍夠凶猛，會吃人。

Penny：他有逃離那隻獅子嗎？

Sheldon：呃，當你看到山獅站在你面前時，你不可以跑走。一看到你開跑，山獅會追上你還會攻擊你。再者，你永遠不可能跑得比牠快。你只能反擊，而他也這麼做了。

Penny：我才不相信。人怎麼可能跟山獅打架還贏？

Sheldon：他當然贏了啊，不然怎麼會有這則新聞？這山獅咬了 Travis 的臉和手臂。然後他拿石頭砸牠的頭、踩牠的喉嚨，還殺了牠。Travis 有受傷，但他可以自己去医院。

Penny：就像拍電影。

Sheldon：就像拍電影。所以囉，你看，慢跑很危險。

Penny：Sheldon，不要擔心。我們不會去山附近跑步。我們會在我們社區慢跑。不要再找藉口了。明天早上五點見並跟我一起跑步，否則我會...

Unit 75 荷蘭給單車騎士的友善設計

腳踏車車禍發生只是因為人們不夠小心嗎？有時候視道路的設計而定。一個好的設計可以使人們安全。一個不好的設計可能是危險的。然而，大部分世界上的道路是給車子的，而非給單車騎士的。所以，一個國家可以做什麼來幫助人們安全地騎腳踏車呢？讓我們看看荷蘭的例子。

很多在荷蘭的人喜歡騎腳踏車。這國家對單車騎士在某些方面是友善的。首先，有很多額外路線給單車騎士。他們不需要跟車子分享道路。藉由這樣做，單車騎士可以騎得更安全。再者，在每個十字路口的角落，有一座交通島。單車騎士不會因轉彎時去撞到車子甚至卡車。第三，有一個空間給車輛去等待單車騎士而不是擋在馬路中間。換句話說，當一輛車正在等單車騎士經過，它不會擋到其他人的路。它對於汽車駕駛和單車騎士都是好的。

有了道路友善設計，人們可以更安全地騎車。若一個國家更在乎它的人民，很多車禍也許就不會發生了。

Unit 76 你們這些豬！停下來！

在德國，大家夏天坐在外面享受陽光是很常見的。你可以看到大家在海灘、在湖畔、在公園裡這麼做。有些人喜歡裸泳或光著身子躺著。在柏林，看到野豬在湖畔或城市其他地方散步也很常見。然而，看到有人裸體在湖畔追野豬，就很稀奇了。

上週三在西柏林的湖邊就發生了。那天，像平常一樣，很多人躺在草地上；有些人脫去襯衫以充分享受美麗的陽光。然後，一隻野豬媽媽和兩隻小野豬突然出現了。一切看似很美好：大家在休息，而三隻野豬在散步。

突然間，一個人跳起來，開始追這三隻野豬。他跑得很快，但他沒穿衣服！結果是野豬媽媽叼走了這人的袋子，袋子裡面有他的衣服。也許野豬太餓了，所以以為袋子裡有食物，但其實，袋子裡面除了那個男人的衣服外什麼都沒有。幸運地，他從野豬嘴裡奪回衣服並終於穿上了。

Unit 77 國際學生的精采旅程

你曾經想過去另一個國家留學嗎？那真的很令人興奮！作為一名國際學生，你可以在新地方生活，結交新朋友，並在旅行的同時學習新事物。以下是一些留學的好處。

首先，結交來自世界各地的新朋友超級酷。在國際學校裡，學生來自不同的國家，你可以了解他們的習俗、食物和遊戲。認識來自世界各地的朋友就像是一場大冒險。

其次，學習一門新語言很棒。在國外，你可以通過與當地人交流來學習他們的語言。說他們的語言幫助你與當地人建立聯繫。這就像擁有一種超能力——用不同的語言能夠結交來自世界各地的新朋友。

最後，探索新的文化非常有趣。不同的國家有自己特別的慶祝活動和傳統。你可以參加並了解他們的節慶。它就像踏上一段奇妙的旅程，品嚐新食物，以及與當地人一起慶祝節日。

在外國學習就像是一場充滿學習和享受有趣事物的大冒險。結交朋友、學習新語言、探索當地文化，所有這些都讓留學成為一段讓人驚嘆的經歷。所以，如果有機會，一定要嘗試看看！在環遊世界的同時學習新事物是非常有趣的。

Unit 78 黛安娜王妃紀念噴泉

世界上有許多噴泉。大多數噴泉都有巨大的雕像，並且會將水噴射到天空中。通常，人們不能在這些噴泉裡玩水。然而，戴安娜紀念噴泉卻是非常不同的。

黛安娜王妃紀念噴泉是為了黛安娜王妃而建，她是威爾斯的公主。它在英國的海德堡公園。若你從天空往下看，它就像是蛋的形狀。它沒有巨大的雕像。它不會將水噴射到天空中。水在其中像小河一樣流動。

設計師 **Kathryn Gustafson** 想要使噴泉更貼近人們，因為黛安娜以她的心胸寬大和善良聞名。人們可坐在旁邊並把手腳放進噴泉裡。小孩們也可在其中玩水。除此之外，在公園野餐是受歡迎的活動。每個人都可享受騎腳踏車和也可在那玩球。

紀念館通常設有一個雕像或碑石來表達他們的尊敬，但是戴安娜王妃紀念噴泉不同。為了提醒我們黛安娜如何帶領他身邊的人們，設計師使黛安娜王妃紀念噴泉像她一樣，歡迎人們和孩子們去接近它並享受其中的樂趣。

Unit 79 計畫一場澳洲打工度假冒險

Emma 正在帶領 Jake 完成去澳洲打工度假的步驟。

Emma：嗨，Jake！你有想過去澳洲工作並探索這個國家嗎？

Jake：哦，聽起來很有趣！我該如何開始？

Emma：其實很簡單，但一開始可能會有點挑戰！首先，查看一些招聘網站。它們提供給計畫打工度假的人工作機會。然後選擇你喜歡的工作！

Jake：明白了！現在，那我應該住哪裡呢？

Emma：你可以先住青年旅館，那裡很便宜。你還能在那裡交到新朋友。或者，你也可以和其他人合租一間房子。

Jake：不錯的選擇！那怎麼移動呢？

Emma：在大城市裡，公車和火車很方便。但是，如果你想去更多地方，可以租車。查一下價格，並且用打工度假簽證詢問是否有折扣。你可能會獲得更低的價格。

Jake：太酷了！這些步驟看起來很簡單。還有其他建議嗎？

Emma：如果你想去旅行，不要在澳洲騎自行車或步行。這國家很大，無法騎自行車或步行旅行！只要按照這些步驟，你在那裡的時間會非常棒！你將能探索美麗的地方，交到朋友，還能學到很多！

Jake：謝謝你，Emma！我對這次冒險感到興奮！

Unit 80 公園日

現今，人們太繁忙了以致於無法慢下來跟享受人生。他們甚至沒有時間休息跟其他人建立關係。我不想要看到人們只是經過，和對其他人冷漠。相反的，我希望我的鄰居和行人可以在街道上聊天。然而，若沒有公共空間給人們休息，他們要如何跟其他人交談？

當我 2005 年在美國時，我曾經聽到一個很酷的節日叫做公園日。他們把停車位改變成公園。我決定跟隨他們在我的社區去做些改變。我租了一天的一個停車位。當然，沒有人們可停車在那裡。然後，我放一些草皮塊、一張桌子和一些椅子來把它變成小型公園。此外，我還準備一些點心和茶且邀請我的家人來這個公園享受這一天。

除此之外，一些路人停下來問我們正在做什麼。這些鄰居對這活動很感興趣。在幾次之後，愈來愈多人一起加入我們。它在我們社區變有名了！

街道是給大眾的，不是只給車輛的。雖然我們無法重建它們，我們仍可做一些不同的事情。我希望每個人都可以一起改變這個世界！

Unit 81 私密照就別公開

Annie：妳在看什麼？

Jessica：我男友的照片。

Annie：他長怎樣？

Jessica：他真的很帥。給妳看。

Annie：哇，很帥。你們怎麼認識的？

Jessica：我們在臉書上認識的。某天，他加我好友並開始跟我聊天。我們總在網路上聊天。

Annie：你們沒見面？！

Jessica：從來沒有。怎麼了？

Annie：這樣不是很危險嗎？妳不知道他的真實姓名、年齡、學校、職業等。

Jessica：別這麼嚴肅。我們只是聊天和互相傳照片而已。很好玩啊。

Annie：傳照片？！你們分享哪種照片？

Jessica：就…一些私密照。

Annie：什麼？！不要再傳私密照給他。妳還沒十八歲。也許他也還沒十八歲。要小孩傳私密照，或甚至將這些私密照給其他人看是違法的。

Jessica：別擔心。我們是自願的，而且我們沒有給別人看。

Annie：只是擁有這些照片也違法。妳確定他沒有給別人看或甚至拿去賣錢？現在很容易在網路上傳私密照。我相信妳不想要別人看到妳的這些照片，對吧？

Jessica：我不知道會這樣…。

Annie：從現在開始，絕不要給別人妳的私密照。絕不要求別人這樣做。如果妳有這些照片，刪除它們且絕不要再傳給別人，否則更多人會看到。

Jessica：好的…。

Unit 82 大家如何保持新舊文化的平衡？

在飛魚季的時候，達悟族的禁忌之一就是女人不能靠近傳統的拼板舟。她們也不能參加喪禮或一些重要集會。原住民文化裡還有其他對女性的禁忌。他們認為男人比女人重要，所以女人不能做很多事，而男人可以。

現今，愈來愈多人說：「每個人都應視男女為平等。」有些人相信禁止女人做那些事不好。他們認為某些規定太傳統也不友善。我們應該打破規則，讓世界更美好。

然而，有些傳統文化對原住民族非常重要。他們必須遵守規則來保有文化。除此之外，他們認為有些規定是為了保護女人的安全，而非輕視她們。原住民有他們自己的生活法則。如果我們希望改變規定，我們應該聽達悟族的意見。

有些舊規定可能需要被打破，但保有傳統文化對原住民也很重要。我們應該如何平衡新舊文化呢？這是我們該思考的大事。

Unit 83 網路話語可能殺人

「我們在網路上有言論自由。」我們可能何時何地都會聽到這句話。在網路上，有了匿名，大家認為他們可以自由、安全地說任何話，因為他們可以用別的名字。有些人可能說壞話來攻擊別人。之後可能會發生什麼事呢？他們從沒想過。

言語可能會殺人。我們可以從新聞報導上看到一些例子。有些臺灣或其他國家的名人在臉書或 Instagram 上收到這些傷人的留言。不只你我，還有他們都可能有這類經驗。此外，這可能有一些不好的影響。大家可能開始害怕看到他們的粉絲、朋友，和家人們。有些可能甚至會結束他們的生命。

當然，我們在臺灣有言論自由。但這不表示我們可以用它來霸凌別人。言語怎麼可以奪走一個人的生命？我們無從得知。如果我們運用語言前沒有多想一下，壞事可能會發生。這些話會傷人嗎？如果我傷害那些人的話，他們怎麼辦？他們會結束生命嗎？下次當你按下「輸入鍵」時，請三思。此外，當別人在網路上霸凌我們的時候，我們該怎麼辦呢？尋求你的老師、家人或朋友來幫助你。同時，相信你很棒而且不要傷害自己。

Unit 84 科技

科技無所不在。我們可以在家裡、在學校、在公司等地方看到科技。科技在我們生活中很常見。在漫長又疲累的一天之後，你可能想坐在沙發上看電視，或可能想洗個熱水澡。電視、自來水系統、熱水器都是科技。睡前，你可能想設鬧鐘，這又是另一個科技的例子。我們用科技來讓生活更輕鬆。如果你想去五樓的朋友家，爬樓梯當然是又好又健康的方式，但搭電梯快得多了。

我們看到科技就認得出來，但什麼是科技呢？科技是在日常生活使用科學的知識。它可以是機器，像電腦。電腦本身就是現代世界最偉大的科技。網路和手機也是科技。科技不只是電子產品。它並不僅只這樣。事實上，門也是早期科技的例子。舉出日常生活中每個科技的例子是不可能的，但有件事是確定的：我們不能沒有它。