

# 好讀

聯合報

2019年11月25日 星期一

- No.542
- 每周一出刊
- 每份定價15元

週報

圖擊隊本周五問

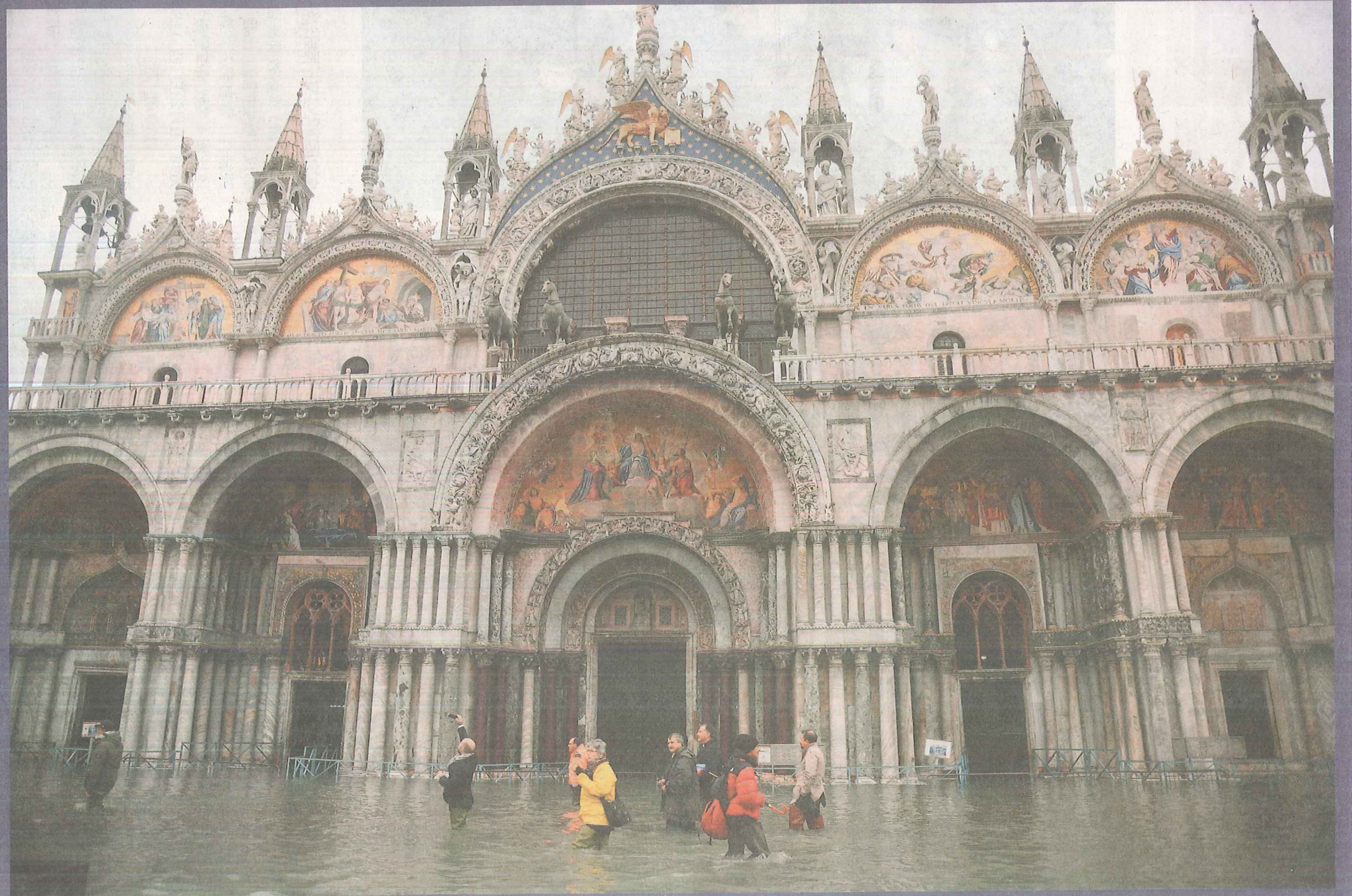
運動不足 世衛提警訊 P03

educoco 新任務

天賦異稟 跳級念大學 P08 P09

老教授努力研究？你搞錯因果

## 找到熱愛的事 P07



義大利威尼斯本月中旬發生近一世紀來的暴潮洪患，積水一度高達187公分。圖為觀光客涉水經過聖馬可大教堂。詳見P10（法新社）



542期 2019/11/25出刊  
2009/04/27創刊  
每周一出刊

董事長：王文杉  
發行：聯合報股份有限公司

地址：

新北市汐止區大同路一段369號

網址：

udnco11eje.udn.com

電子信箱：

readersc1ub@udngrp.com

客服電話：

0809-080-186

主編：郭錦萍

執行編輯：王文玲

編採團隊：新聞部、教育事業部

美術編輯：何偉靖

封面設計：何偉靖

總經理：潘素滿

行銷團隊：柏建中、戴勳文

林文淵、吳孟恬

林推儀、王譽超

企畫行政：丁振翔、鄭曉帆

張瑋純、李佳瑋

訂報電話：0809-080-186

售價：15元

訂閱：全年52期 / 780元  
(含郵費)

中華郵政台北雜字第1469號

登記為雜誌交寄

版權所有 非經同意不得轉載

WAN  
IRRA



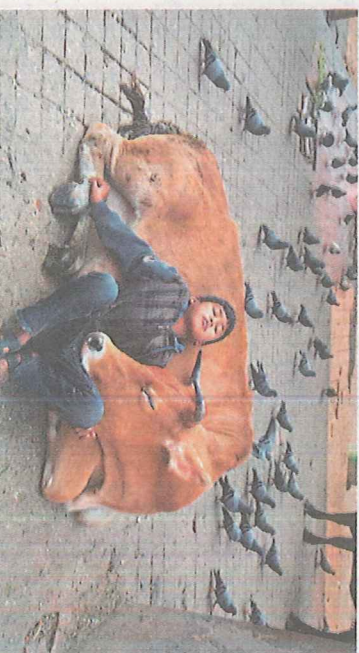
世界報業協會「年輕讀者獎」  
2011年 編譯獎 - 特別獎  
2014年 數位優先獎 - 銀獎  
2015年 讀報教育 - 特別獎



國際新聞版面設計十協會  
2014、2015年 - 傑出作品獎



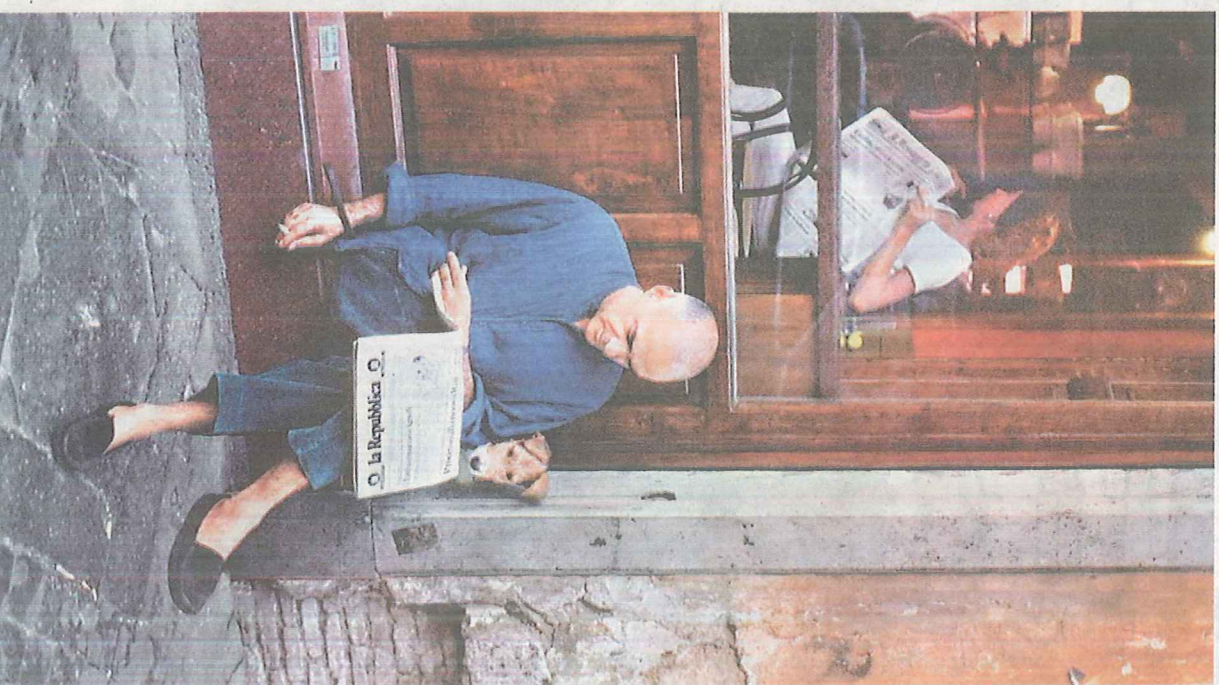
# 編輯室 微手記



## 〈閱讀世界〉 向生物致敬

攝影師Steve McCurry最著名作品是刊登在國家地理雜誌封面的「阿富汗女孩」。近些年McCurry將注意力轉向動物，他的新作、才於9月出版的攝影新書《Animals》記錄人與動物之間不必言說的繁縷，他的記錄腳步幾乎遍及全球。透過他的「觀點」，讀者可以看到尋常生物不尋常的美，從靜默影像感受到流動的情緒。

MuCurry在新書的導言中提到：「這是一趟又一趟奇妙的旅行，也是對與我們共享這個星球的生物們致敬」。(圖 / CNN)



## 當國際新聞遇上歷史課

《好讀》舉辦教師研習，邀請神奇海獅李博研老師以「歷史閱讀」出發，暢談國際新聞如何跟歷史課結合。當日另安排聯合報參訪，利用AR擴增實境技術，多媒體導覽報社建築與經營理念。

時間：11月28日(四) 13:30至16:30

13:00起報到

地點：聯合報總社

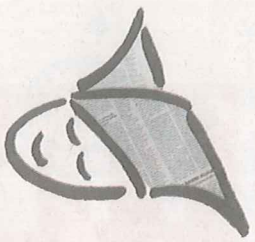
(新北市汐止區大同路一段369號)

報名：請上台北市教師在職研習網報名

全程參與核子研習時數(北市研習字第

1081119079號)

洽詢：(02)8692-5588/分機5087 蕭先生



此欄榮獲世界報務  
2014年評讀者獎

# 不運動 不健康

## 圖片故事：

世界衛生組織 (WHO) 日前表示，全球青少年中，每5人就有4人運動量不足而影響健康；世衛組織並警告女孩尤其需要更多運動。

法新社報導，世衛組織在他們破天荒的首份全球青少年身體活動報告裡強調，各國有必要趕快拿出行動，讓青少年遠離 (手機、電腦等) 螢幕並且多運動。

報告的共同作者之一萊里 (Leanne Riley) 在發布前告訴媒體：「我們絕對需要再做更多，否則就會看到這些青少年健康不良的數修景象。」

這項報告刊登在醫學雜誌《刺絡針兒童與青少年健康》(Lancet Child & Adolescent Health)，是根據2001年到2016

年、在146個國家針對60萬名11歲到17歲青少年所作的調查。

研究發現，有81%青少年都未達到世衛對青少年的運動建議量，即每天至少做小時的體力活動，諸如走路、遊玩、騎腳踏車或參與團隊式的運動。

## 好讀本週五問：

1. 世衛建議的1小時運動量，你有達到嗎？
2. 如果你常運動 (或沒運動)，你認為最大的原因 (或阻礙) 是什麼？
3. 世衛報告強調螢幕是導致運動不夠的原因之一，你認為呢？
4. 請為自己擬定一個運動計畫。
5. 如果你來帶動運動風潮，你會怎麼做？



世衛首度提出報告，全球青少年有8成因運動量不足而影響健康。(圖/本報資料照片)

11月27日 / 周三晚上10:00截稿，獲刊登者贈小禮一份，另選特別獎，神祕禮物相贈。網址：  
udncoo11ege.udn.com

## 好讀週報 X 聯經書房 家長講座

2019年最後一檔！家長不容錯過的孩子培力關鍵，  
108課綱下的閱讀力·寫作力·行動力！

給您的  
不一樣的  
冬至

## 會考免煩惱

跨領域

時事  
入題

閱讀  
素養

108課綱

情境題

## 自學方案幫你全搞定

1. 多元國際探索
2. 加強閱讀素養
3. 增進思辨表達
4. 豐富生活體驗
5. 提高應試信心

專為國中生  
設計

在家自學剛剛好

原價2,600元，年訂(S2期)特惠 1,499元，立即打包。

好讀  
VIP  
家用自學服務

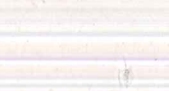
報紙  
影音  
測驗



聯合報教育服務官網 聯經書房 閱讀·寫作·跨域學習  
udncollege.udn.com



即時·互動·消息最新  
www.facebook.com/readgoodtw/



好讀週報團 東島西讀

時間：12/22 (日)  
主講：宋怡慧 (用書脫魯的一生閱讀術作者 / 丹鳳高中圖書館主任)

## 流程：

10:30~11:00 報到 / 潘素滿 (聯合報系教育事業部總經理)

11:00~11:10 引言 / 潘素滿 (聯合報系教育事業部總經理)

11:10~12:10 贏在起跑點——新課綱下的閱讀新趨勢 / 宋怡慧

12:10~12:30 Q&A

費用：200元 (加贈寫作書一本)

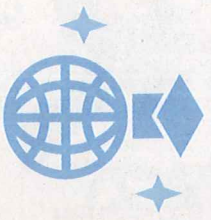
地點：聯經書房·上海書店  
(106台北市大安區新生南路三段94號)



QR Code  
立即報名

1. 主辦單位保留內容更動權利
2. 活動不提供座位，請家長及早入場就座
3. 活動現場不提供停車位，歡迎搭乘大眾交通工具
4. 場內禁止飲食、禁止攜帶危險物品進場、全程禁菸，課程中請勿錄影、攝影及錄音
5. 其他未盡事宜，請依主辦單位公告及場地規則為依據

不一樣的學習



國外篇

# 入學考一個月

## 沒有教授不收學費 學程式靠同儕互助

文／記者馮靖惠

法國程式設計學校École 42每年吸引18萬人申請，錄取率不到11%。高雄醫學大學心理學系畢業的23歲盧舒言，今年夏天通過長達一個月的魔鬼測試獲錄取，本月將前往就讀。她說，「想把東西學回來，讓台灣更好」。

### 不需學經歷 不收學費沒教授

法國電信集團Free創辦人澤維爾·尼爾2013年創立École 42，以程式設計實驗教育試圖打造新創搖籃。申請者不需要學經歷，沒有教授且不收學費，而是設計一套密集訓練課程，讓學生靠自學和同儕互相幫助的學習模式，達到校方要求的程式設計技能。

### 入學考電玩 面對挫折怎解決

École 42採取類似電玩遊戲過關的入學測試設計，目的是希望能真正篩選出有解決問題能力、能創意思考的箇中高手。

盧舒言說，她有一天突然領悟程式設計就像「超能力」，只要想得出來、夠強，就做得出要的東西，「超炫酷，這好像魔法一樣的能力」，但她沒有程式設計相關背景，在台灣要考上資工所幾乎不可能。

她去年5月參加在台灣的第一關測試是將近兩小時的線上遊戲，目的是測試記憶廣度和邏輯力。今年8月再赴巴黎接受名為「游泳池」(Piscine)的測試，長達一個月考驗的是面對挫折的態度，考生必須依照自己的節奏完成每個任務，接受同儕面試，再由系統評分。

盧舒言表示，很多人撐不過游泳池測試就放棄，她不斷提醒自己「不要玻璃心」。心理學背景讓她善於觀察自己當下狀態，包括睡眠和飲食等，都會影響到專注和思考的程度。

### 重同儕合作 強迫學員去求助

「重視同儕合作，可以強迫我去求助」，盧舒言說，她學到「立刻提問，是為了馬上解決問題」，千萬不要害怕自己問的問題很笨。



盧舒言(左圖) / 盧舒言提供) 通過長達一個月的入學測試，申請到法國程式設計學校École 42 (上圖) / 取自臉書)。

### 學程全自學 可到新創公司實習

她說，學程約3年，且完全自學，但規定要在明年1月20日前達到一定的程式設計能力級數，否則退學。期間也有兩至三次到新創公司實習的機會。

至於結業後的打算，盧舒言說，她希望在法國謀職，累積工作經驗，再回台成立新創公司，做自己想做的遊戲。

盧舒言表示，她長期關注社會議題，太陽花學運後，「一直有個種子放在心裡面」，希望讓更多人好好思考社會議題。若以她個人為載體，能接觸的人有限。如果可以設計出一款跟社會議題有關的遊戲，讓民眾自行檢視有沒有辨別真假新聞和真假消息的能力，力量和觸及的廣度也會更大。

### 閱報秘書

## École 42 靈感來自科幻小說

École 42取名42的靈感來自英國小說家道格拉斯·亞當斯(Douglas Adams)的科幻小說《銀河旅遊指南》(The Hitchhiker's Guide to the Galaxy)。書中主角問超級電腦：「宇宙生命的終極答案是什麼？」電腦只回答了一個數字：「42。」

學程內容設計總共有21級，學習時間長短由學生自己決定，全部完成最快紀錄是18個月，學到一半想放棄，不會有人阻止；想休息一段時間，再回學校也沒問題。完成課程後，不會有任何文憑、學位。

École 42創意有趣的課程設計吸引不少傳統學校注意，法國知名的巴黎高等商業研究學院與École 42就有3項科技創業領域的合作案，開放給兩所學校的學生學習，只是同樣不授予學位。



# 跨領域 學程式

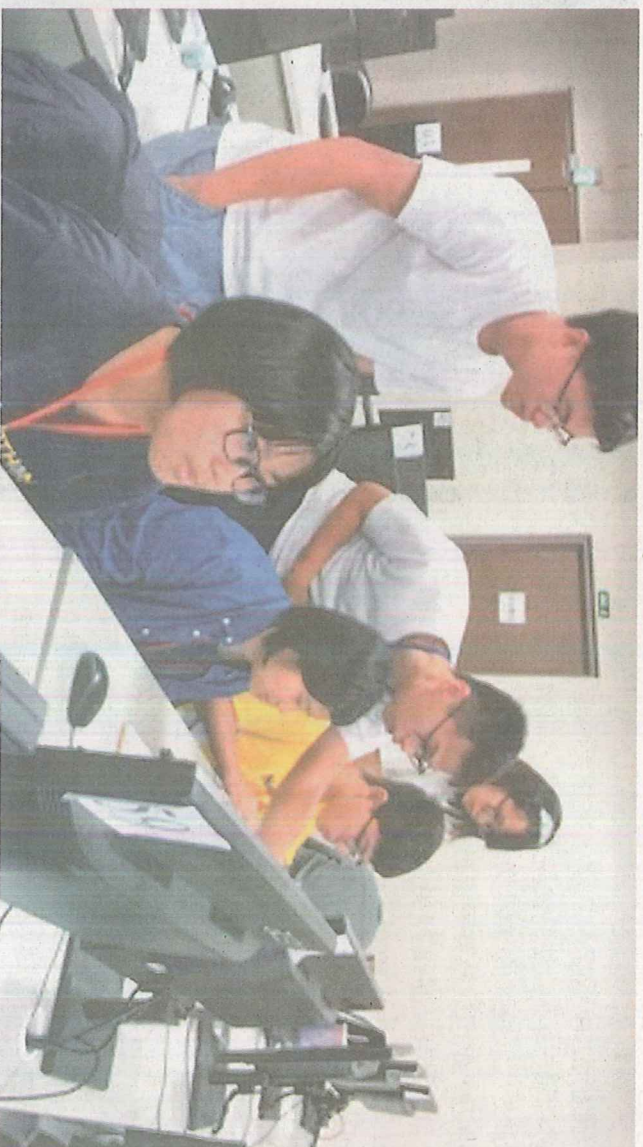
## 成大北科大 創新教學吸引學生投入

文／記者馮靖惠

國內大學積極培訓程式設計人才，用創新教學模式吸引學生投入。成功大學X-Village計畫，108學年報名人數比去年增近一倍；台北科大的Coding 365計畫，參考法國程式設計學院École 42，在體制內進行非典型的數位創新人才培育，因應台灣學生的特性，也從原本的完全自學和同儕合作，調整為「有老師授課」的模式。

### 成大X-Village 報名人數多一倍

成功大學推出X-Village計畫，是國內第一個體制內的跨領域程式設計實驗教育。專任委請業界20年以上經驗的主管負責課程設計，帶領學員跨領域專案開發；透過教學相長課程設計，學員除學習，也要負責教導高中職學生。成大資訊工程系教授蘇文鈺表示，今年報名人數超過350人，比去年多了快一倍。



成大X-Village計畫請業界資深人士設計課程。(圖／取自成大官網)

### 北科大Coding 365 參考École 42

台北科技大學推出Coding 365計畫，參考École 42的理念與作法，不以開班授課、學位頒發作為主要計畫成果，而改採用自主學習、同儕學習以及線上學習的綜合模式，輔以遊戲關關式競賽，用良性競爭激勵學習軟體的熱誠。

台北科大教務長、資工系教授楊士萱表示，去年開始做Coding 365計畫，錄取名員包括大學生、社會人士和高中生。課程非學分制的正規課程，暑期密集訓練兩個月後，會根據每

個人的自學方式定期檢視，課程以一年為期。108學年的報名人數比107學年多。

### 同儕討論自學 台灣學生不習慣

楊士萱說，本來以為台灣跟法國的情況差不多，但實際執行起來有很大差異。原本希望失學的青年報名，但大多報名的仍是大學生，未來招生會比較針對大學非資訊領域的學生設計課程。

楊士萱表示，一開始希望比照École 42，讓學生完全自學，透過跟同儕討論，完成任務。

但是第一年執行兩個月後就發現「台灣的學生還是不習慣不上課，會跟不上」，因此第一年就調整為有老師授課。但過程中，還是希望盡量讓不同領域的學生，跟同儕互助合作，「這才是比較寶貴的經驗」。

楊士萱說，法國École 42的錄取率低，競爭較強，因此可以找到比較厲害的人，但是台灣的申請學生數沒這麼多，且學生各領域都有，包括人文、管理、理工領域，有些學生真的完全不會寫程式，程度差異太大。但也有些高中生參加Coding 365計畫後，大學考上資工系。

### 逾1成高中職生 常感孤單寂寞

文／記者羅真

衛福部國健署近日公布調查顯示，6%的高中職或五專學生表示，一名親近的朋友都沒有，1成學生經常或總是感到孤單寂寞。

衛福部國健署106年度進行「高中、高職、五專學生健康行為調查」，在60所高中中職與五專，透過問卷了解學生心理健康、在校情形、家庭支持等多項指標，共訪5296名學生。調查顯示，25.8%的學生表示同學不和善且

不樂於提供協助，有這種感受的男生占受訪男學生的32.2%，女生為18.7%。10.3%學生經常或總是感到孤單寂寞，男生發生率為10.4%，女生為10.1%。6.4%學生沒有親近的朋友，男生占率為7.7%，女生為5%。

在家庭支持方面，49.3%的學生表示父母不知道自己空閒時間從事的活動，男生占率為51.4%，女生為46.8%；70.4%的學生表示父母

不了解自己的問題跟憂慮，男生占率為72.9%，女生為67.5%。

台灣精神醫學會秘書長張家銘說，當代學生花許多時間在網路社交平台，但虛擬世界的社交無法取代真實世界的社交，要培養好的人際支持網絡，宜減少上網時間，每天與家人好好吃飯聊聊聊天。學校則應鼓勵參加社團，為學生打造建立良好人際關係的契機。

# 女法官寫進童書

## 英國最高法院院長當主角

文／編譯季晶晶

英國最高法院院長海爾女爵 (Lady Hale) 前幾月因脫歐法律戰紅遍全球，宣讀英國首相強生讓國會休會5周不合法的法院裁定時，前胸右上方別的那支八爪蜘蛛的鑲鑽胸針，也成網路討論焦點。最近，她還成為英國童書主角。

10月10日出版的《男女平等——布蘭達法官與最高法院》(Equal to Everything—Judge Brenda and the Supreme Court, 暫譯) 講述一名年輕女孩如何躋身最高法院法官。

出書時機正值最高法院成為政治決戰場……最高法院獲得公正不阿的聲譽，但遭強生批判。

一直努力促成法律從業人員背景多元化的海爾，2017年10月起出任最高法院的首位女院長，預定在明年1月、屆滿法定退休年齡時下台。但在那之前，她可能還必須就脫歐相關的上訴案件做出更多裁決，帶領法院安度高度政治性的法律爭議。

去年稍早，英國慈善團體法律行動組織 (LAG) 主席珍絲給女兒朗讀一本美國童書時，萌生《男女平等》創作一書的念頭。

那本書描述美國女法官金斯伯格 (Ruth Bader Ginsburg) 的生平。珍絲的女兒問，「英國為什麼沒有這種書？」珍絲因此決定委託高手撰寫海爾的故事。

她說：「儘管孩子們愛講公平，聽取規則和違規的後果，但法律對孩子們來說仍然遙不可及，甚至很神秘……主要是奇裝異服成年男性的保護區。這本書讓孩子們知道，不管從何處起步，法律屬於每個人且伸手可得。」

這本書由以前擔任律師的衛報專欄作家赫希 (Afua Hirsch) 執筆，故事裡有一名來自海爾故鄉里奇蒙的小女生艾瑪，參加學校遠足來到位於倫敦的最高法院，由院長親自帶領參觀法院。

一直支持LAG的海爾日前向前來參觀法院的學童，朗讀了這本書的摘要，並回覆他們千百怪的問題，包括要求學童吃營養午餐的青豆，規定是否合理。

赫希表示，「海爾是當代卓越的司法人物，對想在自己選擇的領域裡打破藩籬、站到最高點的女性和年輕女孩來說，具有標竿地位，希望這本書對下一代有教育和啟發作用」。



海爾女爵向來參觀法院的學童，朗讀《男女平等》一書的摘要。(圖／取自最高法院推特)



海爾女爵成為童書主角。(圖／取自法律行動組織官網)

# 找到熱愛的事

## 佩服諾貝爾獎得主的認真？你可能搞錯因果了...

文／取自台大教授葉丙成臉書

今年的諾貝爾化學獎頒給了97歲的鋰電池之父古迪納夫(Goodenough, 好有意思的名字)。新聞說他每天一早就去實驗室,我看到很多人說:很佩服他年紀這麼大還天天努力做研究、做研究這麼認真很令人欽佩。

其實我覺得,大家可能搞錯了因果。

類似Goodenough這樣的人,我見過一位。是我在密西根大學念博士時,我們系上有一位Prof. Leith,他是雷射全像攝影技術的發明人。他是當時我們系上最接近拿到諾貝爾獎的教授。但很可惜,有個英國人Dennis Gabor比Leith更早提出全像攝影的理論。雖然Gabor的理論有瑕疵根本沒辦法實現,業界後來也是因為Leith的方法才得以做出雷射全像攝影。但由於委員會還是認定Gabor比較早,最後把獎給了英國人。

### 樂在研究 快80歲還很投入

我要談的不是Prof. Leith沒得獎的遺憾,我要談的是他這個人。在我去唸書的時候,他已經快80歲了,卻還是每天穿著球鞋在他的實驗室和辦公室之間跑來跑去做實驗。他的學生是我的好友簡博士。我還記得當時他常跟我說他指導教授快80歲了,但做學問、教書還有做研究,卻永遠都是那麼的有活力,讓他非常佩服。

我一直覺得,大家與其佩服他們很努力做研究,或許更該從另一個方向思考。當年我每次看到Leith老先生在系館穿梭實驗室跟辦公室之間的時候,他都是很開心的樣子。這些老教授之所以會得諾貝爾獎或是很接近諾貝爾獎,都是因為他們熱愛做研究。對他們來說,他們的研究太好玩了、對於未知的探索太開心了,也因此他們才會那麼的投入!

### 使命所逼 很難做出好研究

如果你做研究是靠被指導教授逼的,或是因為科技部計畫逼的,或是因產學合作計畫逼的,或是靠你自己逼你自己的:你絕對不可能像他們到了8、90歲,還能夠每天興高采烈的去實驗室做研究。別人或被自己使命感



鋰電池之父古迪納夫在實驗室內指導學生。(圖/德州大學奧斯汀分校官網)



古迪納夫現年97歲,成為史上最年長的諾貝爾獎得主(美聯社)

逼害的情況下,也很難做出多厲害的研究。

我畢業回台大教書的隔年,78歲的Prof. Leith申請退休。然而就在他教完課、學期結束正式退休的第一天,他的心臟就出了狀況,竟然在那天就與世長辭了。他對研究、對教學,真正是做到死而後已:這完全是真愛,不是靠自己逼自己去做的。

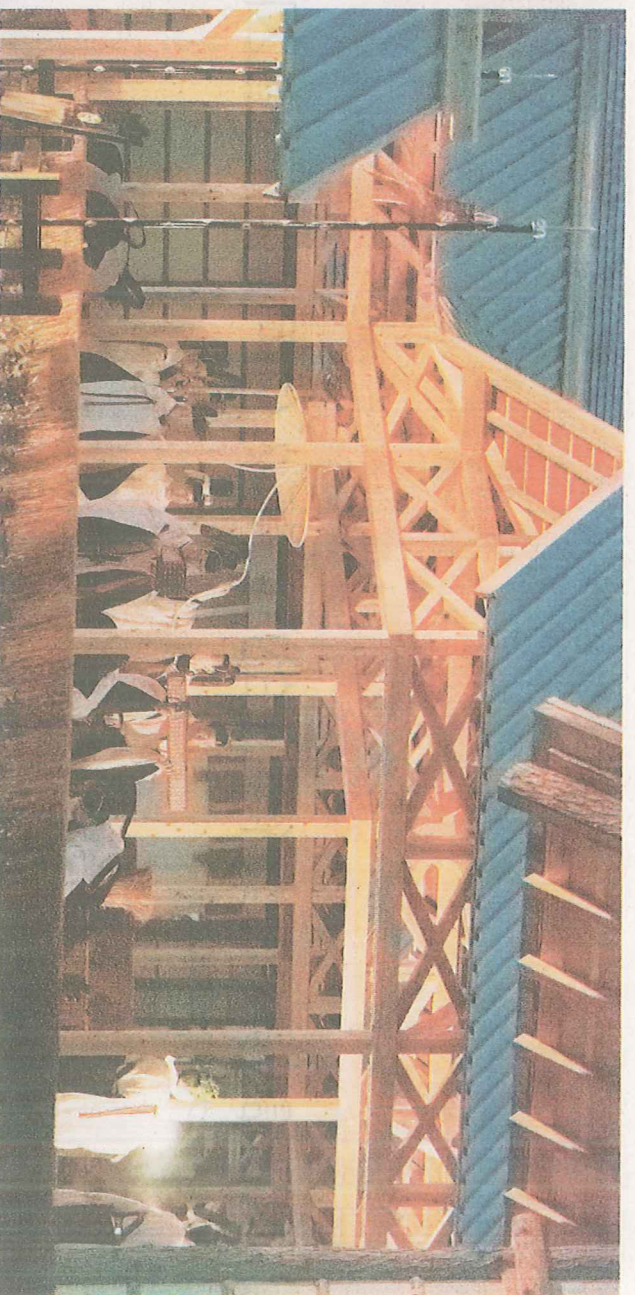
### 該學的是 找到玩一生的事

所以當我看到這些老教授,我腦子裡想的不是佩服。我看到的是,他們找到了他們真正熱愛、好玩的事情,然後就一直很開心也很認真地玩得很精彩。甚至,可以一路玩到死而後已。這真的是天底下最帥也最爽的人生!

我很慶幸,我也找到了我自己熱愛而且可以一直做下去的事,只是這個事不會拿諾貝爾獎。但重點是我們每個人能找到自己覺得有意義而且可以做得很有趣的事。能不能得獎,其實沒那麼重要。

所以,不要佩服這些厲害的老教授年紀大了還認真做研究。該欣賞的是,他們每個人都找到自己熱愛的事情,找到自己的天命。因為他們都找到了自己熱愛的事,所以才會如此的認真投入。前者是「因」,後者是「果」;與其去佩服別人的「果」,更應該學習他們去找到自己的那個「因」。

想一想,你現在在走的路,是被逼的,還是自己真心熱愛的呢?



## 《鏡頭在日本》 五穀豐收大嘗祭

日本皇室14日舉行祈求國泰民安及五穀豐收的大嘗祭，這是日皇即位後、學生一次的重要祭祀，儀式從傍晚進行到翌日清晨。圖為日皇德仁身穿御祭服，從宮中前往悠紀殿。

(路透、歐新社)



### ● 打造「一億人經濟圈」

「日本雅虎」和LINE兩大企業18日宣布啟動合併，雙方將整合到IHD控股旗下，由雙方母集團日本軟銀和南韓NAVER共同出資持有。若順利整合，將打造「一億人經濟圈」。

### ● 加州派對槍響 4死6傷

加州佛萊斯諾市17日發生民宅派對槍擊案，兩名槍手溜進會場，朝著觀看足球轉播的約30人開槍，造成4死6傷。警方表示，槍手朝著人群掃射，行凶後逃逸，動機待調查。

### 好讀VIP家用自學服務

好讀週報每周二搭配本篇文章，推出名師解析影片，結合生活情境閱讀測驗，提升閱讀素養力！  
要怎麼看到影片呢？  
goodread.u-writing.com



# 9歲大畢業

學習能力「宛如一塊海綿」 文／陳韻涵

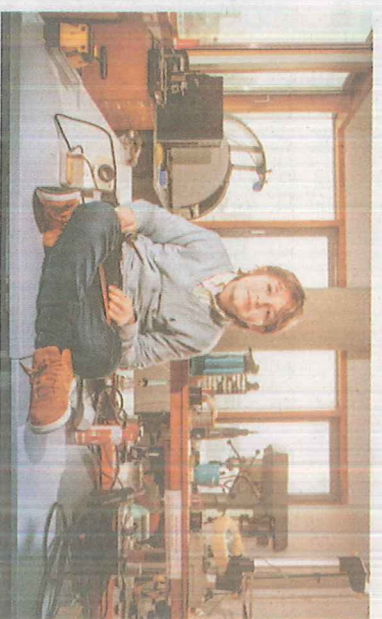
**新聞故事：**比利時9歲男童勞倫特 (Laurent Simons) 12月即將從荷蘭歐洲久負盛名的荷蘭「恩荷芬理工大學」(TU/e) 畢業，獲得電機工程學系學士學位。勞倫特未來將繼續在電機領域鑽研，同時跨足醫學院，盼研發人造器官。

勞倫特2010年出生在比利時，父親亞歷山大·西蒙斯是牙醫，母親莉迪亞從事行政工作。勞倫特4歲就念小學，展現驚人學習能力，「宛如一塊海綿」。

莉迪亞說，最初發現勞倫特天賦的人是他的祖父，兩夫妻還以為祖父誇大其實。老師也很快發現勞倫特的聰穎特質，因材施教並協助他接受多項檢測，結果發現勞倫特的智商高達145。天才物理學家愛因斯坦的智商為160。

6歲的勞倫特跳級上高中，7歲獲准參加阿姆斯特丹的醫療學術計畫；8歲時錄取TUE，10個月讀完大學。該校電機工程教授主任霍爾瑟夫說：「這並不罕見，校方根據特殊學生調整課程進度。」他形容，非凡的西蒙斯是創系以來學得最快的學生，不僅才智過人也極富同情心。

勞倫特說，他最喜歡電機，「也會學一些醫學」。他的學業成就吸引全球名校注意，許多學校都希望他來就讀。但勞倫特的家人說，他選校時不會受影響。



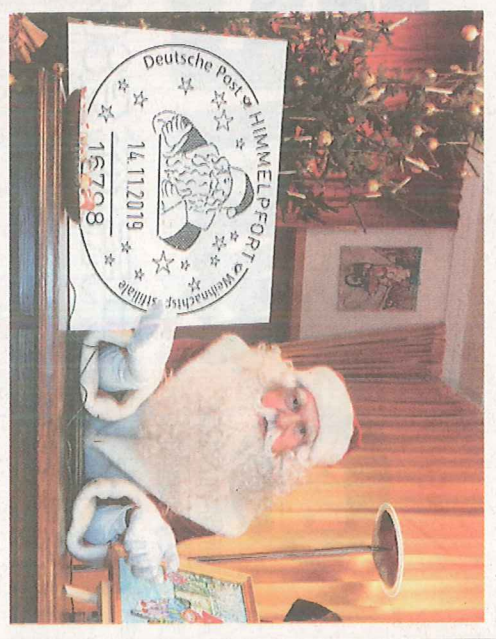
勞倫特畫圖做實驗。(圖／荷蘭每日彙報)

亞歷山大說：「對勞倫特而言，吸收訊息沒有問題，重點在於研究和運用知識發現新事物。」

勞倫特的學習能力顯然比大多數人還強，但他的父母仍謹慎地在兒子的天賦和年齡間取得平衡，確保他樂在其中並享受人生。亞歷山大說：「我們不希望他太認真，他想做什麼就做什麼。」

就像許多年輕人一樣，勞倫特喜歡玩手机，也會在Instagram上分享生活點滴，更喜歡和狗兒薩米一起玩耍。但不同於多數9歲孩童，他即將取得學士文憑，且已訂定人生計畫，致力研發人造器官。





### 《鏡頭在德國》 耶誕郵局營業了

坐落德國西梅佛特的耶誕郵局14日開張，耶誕老人受到兒童擁擠，耶誕老人和20名志工將在此回覆來自全球各地的數十萬封信件。  
(路透社、美聯社)

# 14歲寫數學書

## 3歲被發掘天賦 她想明年開銀行

文／陳韻涵

educoco 新任務

**新聞故事：**英裔奈及利亞少女艾斯特·奧卡德 (Esther Okade) 的數學天賦3歲時被母親發掘，從小在家自學的她10歲就讀大學數學系；現年14歲的她著手撰寫數學兒童叢書，希望協助更多孩子，並計畫15歲創辦銀行。

目前與父母定居英格蘭西米德蘭茲郡沃爾索爾鎮的艾斯特，10歲時便透過遠距教學就讀空中大學 (Open University)。除了年紀之外，艾斯特在班上的表現優異，入學後不久便考取滿分佳績。

她說：「這很有趣，是我喜歡的數學類型。它是真正的數學，包括理論、複數等所有種類。這非常簡單，我的媽媽把我教得很好。」

艾斯特的母親艾菲 (Efe) 說，艾斯特3歲在家自學時，展現對數字的熱忱。

艾斯特曾短暫就讀一間私立學校，但她上學幾周後，行為出現變化。艾菲說：「有一天我們回到家，她嚎啕大哭，說『我永遠不想再去那間學校，他們不讓我說話！』」

4歲的艾斯特開始研究代數和二次方程式，她駁斥父母逼她11年紀就上大學的說法，甚至透露，她原本想更早開始讀大學。

她說：「我本來想在7歲時念大學，但媽咪說：『你還太小，冷靜』。」



艾斯特熱愛數學，跳級念大學。(圖／非洲代表者)

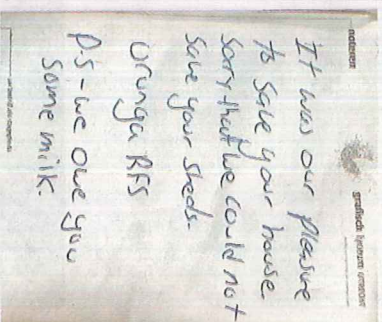
艾斯特對自己的人生非常有規畫，她說：「我希望盡快完成大學學業，之後攻讀金融數學碩士，15歲時擁有自己的銀行。我喜歡數字，我喜歡人，而銀行是一種幫助人們的好方法。」

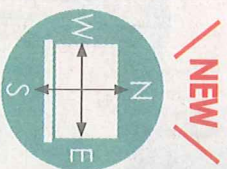
艾斯特利用課業之餘，撰寫給兒童看的數學叢書，名為《惹人愛、很棒的代數》(Yummy Yummy Algebra, 暫譯)。她說：「它會從初階開始，分為四冊，但我目前只寫了第一冊。只要會加、減，就能勝任，我想展現給其他孩子們看，他們也是特別的。」

### 一週趣事

#### 聽

●AI協助發現納斯卡線  
日本山形大學的研究人員15日宣布，在秘魯納斯卡線附近，發現143條納斯卡線，包括人、鳥、駱駝等形狀。這些新發現的地畫集中在納斯卡高原西部，向南北延伸約10公里。其中一條5公尺的人形納斯卡線，利用人工智慧科技發現，這是人工智慧協助發現納斯卡線的首例。





新聞中的教室  
文 / 陳韻涵

# 威尼斯的眼淚

洪患淹沒80%地區 歷史景點無一倖免



威尼斯淹水成災，人們15日穿著雨鞋，小心翼翼地走在便橋上(上圖)；災後，志工協助晒乾作曲家馬爾切洛的手稿(下圖)。(美聯社、路透社)

義大利威尼斯本月中旬發生近一世紀來的暴潮洪患，淹水高度一周內3度漲破140公分，積水一度高達187公分，創下1923年有紀錄以來的史上第二高，僅次於1966年的194公分。洪水不僅淹沒威尼斯無價的藝術瑰寶和歷史景點，也威脅當地人獨特的生活方式。

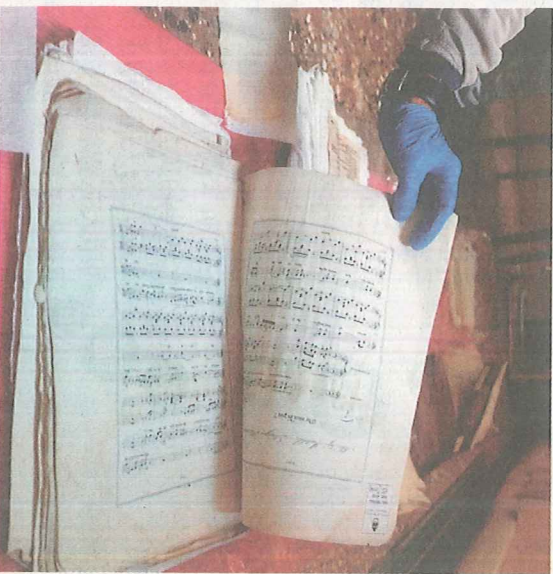
威尼斯被譽為「亞得里亞海的珍珠」，1987年被聯合國教科文組織列為世界遺產，卻屢遭亞得里亞海的滿朝水位淹沒。1966年11月初，威尼斯、佛羅倫斯和特倫托等城市遭逢暴潮肆虐，淹水最高達194公分；這場天災在漲潮、河川水位高漲，以及來自西南方的強風助長下，更為嚴重。

12日以來這波暴潮與洪水，淹沒威尼斯至少80%地區，博物館、教堂暫時關閉，前總督豪宅改建的洛麗蒂宮五星級飯店、有「世界最美

書店」之稱的沉船書店等，無一倖免。地勢低窪的聖馬可廣場一帶災情最慘重，聖馬可大教堂1200年來第六度淹水，卻是近20年來的第四次。除了觀光景點外，商店和住家也泡在水裡，災損難以估計，重建工作更是艱鉅：觀光產業與收益受創，「水都」威尼斯每年吸引3600萬人次造訪。

威尼斯水患不僅帶來不便，更威脅當地的世界遺產、義大利文藝復興著名畫壇巨匠提香(Titian)、丁托列托(Tintoretto)和喬久內(Giorgione)的藝術作品，還有歷史悠久的大教堂，以及當地5萬居民以潟湖為基礎的都會生活方式。專家表示，這是人類行為加速氣候變化影響的嚴重後果，不僅讓威尼斯人獨特而脆弱的生活方式更複雜，還可能徹底毀滅。

義大利總理孔蒂14日宣布威尼斯進入緊急



# 水火頻傳 氣候變遷產物？

威尼斯 / 氣候還是官僚惹禍？

義大利威尼斯和英國南約克郡水成災、澳洲森林大火燎原，許多人都在問，這些極端天氣事件是否與氣候變遷相關。

威尼斯此次洪災恰逢大潮，該市市長很快歸咎氣候變遷。批評者則抱怨，防洪系統延宕及官僚貪腐，讓威尼斯無法幸免於難。

氣候科學家認為，高溫和高海平面相關。麥丁堡大學地球科學教授加比·黑格爾說：「全球海平面上升，亞得里亞海也不例外，威尼斯則沉降許多。西洛可風造成的瞬間洪水加上大潮，禍不單行。不過，如果海面沒有上升這麼多，潮水也不會那麼高。」

英格蘭 / 濕暖天氣讓降雨成災？

英國的水災與物理定律「克拉珀隆克勞修司方程式」息息相關，這是一個系統保持平衡時的氣壓與溫度變化。德國氣象學家克勞秀士、法國氣象學家克萊波隆共同提出，溫暖大氣的含水量高，而溫度每升高攝氏1度，空氣中就能再多容納約7%的水蒸氣。英格蘭部分地區本月初的情況是，暴風雨讓氣溫驟降並降下暴雨。

里茲大學大氣系教授佛斯特說：「就算侵襲英國的風暴數量不變，隨著氣溫變暖，降雨將更劇烈，進而引發更多洪水：氣候變遷加上潮濕溫暖的冬季天氣，地面變得更濕，任何降雨都有更大機率形成洪患。」

英國科學家觀察並預測，在最潮濕的日子裡，降雨量會增加10%到20%；類似今年冬天傾盆大雨的情況，很有可能再次發生。沿海地區因為海平面上升，氾濫機率更大，但人為因素也會促成洪災，包括耕作方式、在氾濫平原上蓋房子等。

澳洲 / 野火燎原怪暖化惹禍？

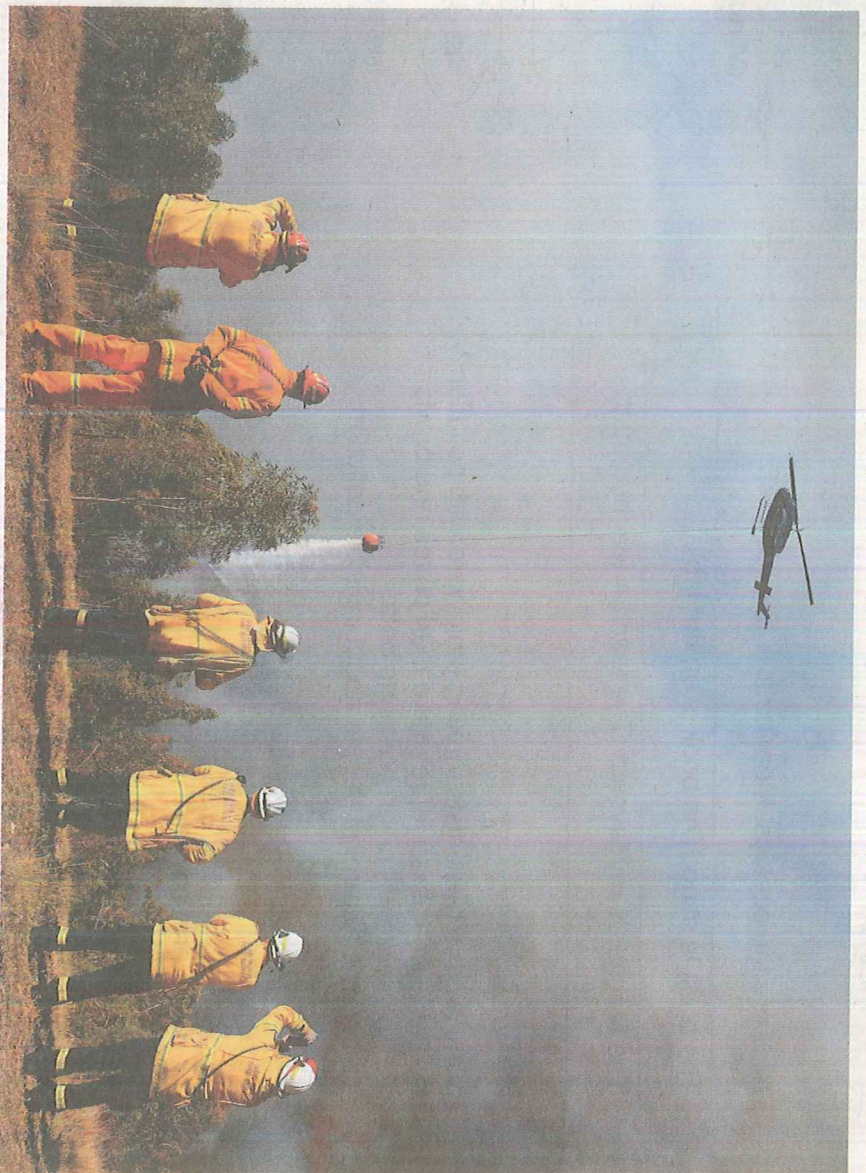
《刺路針》期刊今年一篇關於健康和氣候變遷的報告指出，「人類暴露於火災的風險，自2000年以來增加了一倍，野火不僅危及健康、造成死亡，還衝擊經濟和社會。」

澳洲今年的林火比以往更早發生、規模更大，但氣候變遷並未直接造成林火。

雷丁大學的大氣學者阿內爾說：「如澳洲這般長期乾旱的區域，不能將林火歸咎於氣候變遷，但相關環境條件漸趨成熟，野火燎原的風險大增。」

另有科學家認為，林火與氣候變遷直接相關。佛斯特說：「氣候變遷造就更多乾旱地帶、強風又提供了氣候系統更多能量，火災風險增加，野火更猛、蔓延更快。」

科學家說，這些天氣事件很可能有共通點。黑格爾說：「整體的氣候情況是，溫度越高，越易燃；海平面更高，更容易淹水；大氣中的水分若充足，相同的降雨系統，就會下暴雨。」



澳洲新南威爾斯消防隊以直升機灑水滅火。(路透)

狀態，指洪災是「對我們國家心臟的一記重擊」，對城市和藝術遺產的損害感到痛心疾首。為保護威尼斯免受海平面上升影響，義大利政府2003年啟動「摩西」防洪工程，卻因預算超支、貪汙醜聞、工程延宕等因素，遲未完成。

經常往來威尼斯的美國普林斯頓大學地球科學與國際事務教授歐本海默警告，如果海平面持續上升，而威尼斯無法完成「摩西」防海潮系統，這座城市恐怕會成為人類無法生存並享受輝煌文化之處。

歐本海默的氣候變遷跨政府小組報告指出，過去每100年才發生的極端海潮事件，在2050年前預料會每6年發生一次；時至2100年，可能每5個月發生一次。



# Inviting Pollution to Dinner

by Coach Jeff

## 邀請汙染共進晚餐

文/林育如

我們呼吸的空氣多乾淨？雖然空氣似乎很乾淨，也可能有灰塵和其他種我們甚至看不見的汙染。當你看不到某個東西時，你就會忘記它的存在。但是有兩位在鹿特丹的藝術家，希望每一個人都能夠注意到這個問題。他們開始創造以汙染著色的碗盤餐具。

汙染微粒通常是看不見的，但一段時間之後，它們可能會附著在建築物和人行道上。安妮瑪麗·皮斯噶爾和伊里斯·德·格伍德這兩位藝術家收集這些灰塵，然後利用灰塵來為製作餐具的黏土著色。當他們完成作品時，這些盤子看起來「髒髒的」。皮斯噶爾說，她用這些以汙染著色的盤子，邀人共進晚餐，是「為了發起一個關於太多空氣汙染所導致後果的討論」。

How clean is the air **that** we breathe? Although the air may **seem** clean, there may be dust and other kinds of **pollution that** we can't even see. When you can't see something, you might **forget** about it. However, two artists in Rotterdam want everyone to pay attention to this problem. They have started creating tableware—plates and bowls—**that** is colored by the pollution!

Small particles of pollution are usually **invisible**, but after some time, **they** may stick to **buildings** and sidewalks in a city. Artists Annemarie Piscaer and Iris de Kievith collect this dirt in Rotterdam. Then, they use the dirt to color the clay **that** they use to make the tableware. When they are finished, the plates look "**dirty**." Piscaer says that she **invites** people to eat dinner using these pollution-colored plates "in order to start a discussion about the **consequences**" of too much air pollution.

### 一、實用文法

形容詞子句：用來描述名詞  
名詞 + **that** + 主詞 + 動詞

Example: the air **that** we breathe

### 二、小試身手

利用上述文法將下列兩句合併成一句

- Alice ate the cookies. Mom bought the cookies.
- The book is mine. The book is on the table.
- The teacher is my favorite. The teacher teaches math.

### 閱讀能力測驗

- Why are the two artists making tableware with pollution?  
A. Because it is easier to make than plates and bowls  
B. So people will clean buildings better  
C. In order to remind people about invisible pollution.
- The word they underlined in the article means  
A. particles  
B. artists  
C. plates and bowls
- What is probably true about the plates?  
A. Although they look dirty, they are not really dirty.  
B. Because they are made with pollution, they are not expensive.  
C. When you wash them, they change colors.

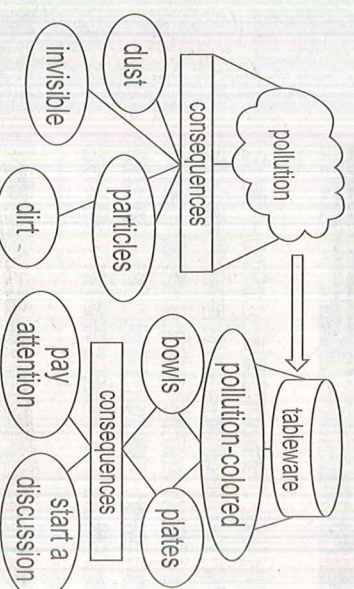
### 國中2000字

**seem** 似乎  
**pollution** 汙染  
**forget** 忘記  
**building** 建築物  
**dirty** 髒髒的  
**invite** 邀請

### 補充單字

**invisible**  
看不見的：隱形的  
**consequences**  
後果

### Mind Maps 單字心智圖



### 好讀VIP家用自學服務

好讀週報每周二搭配本篇文章，推出名師解析影片，結合生活情境閱讀測驗，提升閱讀素養力！  
要怎麼看到影片呢？  
goodread.u-writing.com

# 體適能表現

## 明年免試入學 多縣市將採計

文／記者張錦弘

很多國中生成缺乏運動，又愛喝含糖飲料、吃油炸食品，過胖、體能差，台南、高雄、金門等多數縣市免試入學明年都採計體適能表現，但占分從三分到廿分不等，且身障等特殊生會保障基本分數；不過，臺北、竹苗、中投等少數地區仍不採計，考生應詳讀簡章。

教育部規定，高中職免試入學超額比序，除可採計會考成績、志願序及健康與體育、藝術與人文、綜合活動等非考科在校成績，還可採計服務、競賽、體適能等多元表現。教育部次長林騰蛟指出，只要符合教育性、公平性及可操作性等基本原則，教育部都會同意備查。

教育部訂定採計原則，要參照教育部規定的體適能常模，檢測柔軟度（坐姿體前彎）、肌耐力（一分鐘屈膝仰臥起坐）、爆發力（立定跳遠）、心肺耐力（女800公尺、男1600公尺跑走）等4項，依不同性別、年齡，採計門檻標準，且身障、持有醫院證明的重大傷病、體弱學生，比照通過門檻計分。

明年採計體適能的招生區中，以金門區占總分3分最少，4項檢測達門檻標準各得0.5分，總成績達金質者（全體學生PR85）另加1分、銀質者（PR75）加0.5分、銅質者（PR50）加0.2分；體適能占分較高的是高雄區20分，屏東、台南、嘉義都10分。

值得一提的是，台南區原本規定，同一次檢測4項均無或僅一項達門檻者，得4分；任兩項達門檻者得6分；任兩項達銅質、銀質、金質者，各得8、9、10分，身障等特殊生拿4分。但台南市教育局表示，為照顧體能弱勢生、避免



多數招生區明年將體適能列入高中職免試入學超額比序項目。（圖／本報資料照片）

變相懲罰，明年他們可拿6分，且同分比序也取消體適能這項。

部分招生區為何至今仍不採計體適能，新竹縣教育處長劉明超以竹苗區為例，當初是因評估多數學生都通過門檻，鑑別度不大，且身障生若因先天弱勢，體適能少拿一兩分而影響錄取志願，對他們不公平，因此不採計。北市教育局則表示，競爭最激烈、分分計較

的臺北區，一開始就不採計體適能，除因避免對體能弱勢生不利，也擔心會有各種申請免採計的個案，徒增認定困擾。

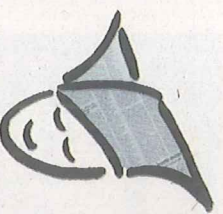
金門縣教育局長羅德水說，金門國中生少，雖只有金門高中、金門農工，但已足夠容納所有國中生，採計體適能是希望國中正常化教學、五育並重，一般學生只要願意，一定能拿到分數。（摘自聯合報）

### 〈新鮮世〉「皺臉皮卡丘」神還原

以電影《名偵探皮卡丘》中的人氣鏡頭（左圖）為樣本製造出的「皺臉皮卡丘」玩偶，最近在網路上蔚為話題。一名日本網友在亞馬遜上買了這個玩偶，送來時卻發現「皺臉皮卡丘」的臉被塑膠膠封膜包住，讓這個經典表情更加完美（右圖）！

這張照片甫貼上Twitter，就獲得網友大量轉傳。網友紛紛表示：「這表情太讚了吧」、「反而變得更可愛了」。（圖／取自推特）





此欄榮獲世界報協  
2014 年輕讀者獎

# 洋芋片紛爭

圖擊隊  
上周回答

## 圖片故事：

哪種聲音會讓人抓狂？日前在瑞典馬爾摩 (Malmö) 音樂廳，由尼爾森斯指揮萊比錫布商大廈管弦樂團的馬勒第五號交響曲音樂會中，發生了一起觀眾因塑膠袋聲大打出手的事件。

《Sydsvenskan》報導，當時樂團從雷靈萬鈞的第三樂章結尾，轉而進入靜謐的第四樂章時，二樓觀眾席傳出塑膠袋沙沙聲，破壞了氣氛。幾分鐘後，一名男子將隔壁女士的塑膠袋搶過來丟到地板上。目擊者表示，該女士約70歲，看來有點

受到驚嚇，之後她都安靜坐在位子上。

不過，音樂會結束後，那位女士展開「復仇」，她對鄰座年輕男子說了一些話後，直接打了一巴掌，年輕男子也不甘示弱回擊，該女士的男同伴見狀加入混戰，拉了年輕男子的衣服又飽以數拳，雙方拳打腳踢一陣子，才被其他觀眾拉開。

新聞披露後，馬爾摩音樂廳發布「音樂會禮儀叮嚀」公告，裡面寫到「或許在欣賞運動比賽時，大家會習慣邊飲酒邊吃點心，但在一流的音響效果中，不斷拿取塑膠袋中的洋芋片，實屬不恰當的行為。」



瑞典馬爾摩音樂廳發生觀眾因塑膠袋聲大打出手的事件。  
(圖/NUZIK AIR)

## 好讀五問：

### 1. 在哪些場合安靜是必要的禮儀？

● 黃呈璋 (台中居仁國中202)  
A. 只要是重要場合都不能讓他人有不適的感覺。

● 花博涵 (新北昌平國小610)

A. 只要是公共空間都應當注意音量，才不會影響他人。例如：圖書館、電影院、醫院等等。

● 蕭迦宸 (苗栗建台中學國中三甲)

A. 像在電影院裡，沉浸在影片中時若有講話聲或其他雜音，會讓觀看氣氛大打折扣。

● 沈迦哲 (雲林永年中學)

A. 告別式場合、電影院裡都必須肅靜。

● 王昱祺 (新北市立中正國中)

### 2. 在哪些場合太安靜反而怪怪的？

● 高子甯 (新北頭前國中805)

A. 派對或聚餐場合。聚餐如果大家安安靜靜的會很尷尬，約出來就是要敘舊呀！

● 王冠升 (新北泰山國中802)

A. 演唱會時如果只有零星歡呼及掌聲，會讓台上的表演者很尷尬。

● 簡妍宇 (宜蘭國華國中110)

A. 生日派對、遊樂場等需要熱鬧的場合，如果太安靜會很奇怪。

● 李麗嫻 (磐石國中七孝)

A. 特賣會，沒聲音就無法引起注意，銷售會不好。

● 杜時羽 (北市龍門國中707)

A. 會議中。如果大家都不講話、不提出想法，會議必定會拖延下去。

● 吳昕容 (北市龍門國中707)

A. 課堂上不認真討論、看比賽時沒加油聲、該回答問題時不出聲，都會顯得很尷尬。

### 3. 哪些聲音或行為會讓你覺得受不了？

● 林蔚彤 (北市百齡高中國中部 811)

A. 粉筆刮黑板發出的刺耳聲，讓人聽得耳朵都會發抖。

● 黃芮熾 (宜蘭國華國中101)

A. 音樂會時小嬰兒因不會控管情緒而吵鬧，十分惱人。

● 練柏克 (宜蘭國華國中110)

A. 道路施工，尤其在民眾睡覺的休息时间。

● 王昱淳 (新北辭修高中國中部205)

A. 上課時同學細碎的講話聲。

● 吳迦靈 (嘉義市世賢國小607)

A. 分不清場合大聲說話。這種行為讓我覺得很不尊重別人。

### 4. 如何減少做出讓人討厭的事或聲音？

● 吳晏翰 (新北辭修高中國中部205)

A. 別人說了或是提醒你的事就不要做，那代表別人不喜歡你這樣。

● 張惟恩 (宜蘭國華國中101)

A. 看場合做合適的言行、不妨礙別人。

● 盧宣竹 (國華國中101)

A. 事先詢問該注意之細節。

● 翁察寧 (北市百齡高中國中部703)

A. 別太自目，要知道什麼時候該做什麼事。

● 李沁儒 (新北達觀國中1702)

A. 同理心思考，想想看自己遇到了同樣狀況會怎麼樣。

### 5. 你經歷過類似文中的狀況嗎？結局是好或不好？

● 蕭迦宸 (苗栗建台中學國中三甲)

A. 也是音樂會，那位觀眾一直講電話，工作人員去和他溝通後，他很不好意思的向周圍觀眾道歉。

● 葉妍欣 (新竹磐石國中七孝)

A. 有人在圖書館內說話，經過旁人勸導才安靜下來。

● 高子甯 (新北頭前國中805)

A. 看舞台劇時有人一直講話、一直笑，讓人無法好好欣賞表演，甚至老師來罵，把氣氛搞得不好。

● 王冠升 (新北泰山國中802)

A. 有一次電影看到一半我的手機響了，隔壁的人都在看我，讓我很尷尬。

● 陳姿 (高雄新莊高中209)

A. 小時候曾在媽媽上瑜珈課時吃零食，太吵被阻止，讓我學了一課。

# 哈利波特迷你版

## 打造「海格」後無法自拔 他把電影場景還原了

文／人間福報 圖／取自IG

美國猶他州的托厄·瑞格比 (Tony Rigby) 是4個小孩的爸爸，去年正值人生低潮的他，隨手將一個耶穌公仔改造成哈利波特的「海格」後欲罷不能，現在他家客廳宛如真實還原的哈利波特電影場景！

### 起源於一個耶穌公仔

英國《獨立報》報導，這座1:87比例縮小版的魔法世界全都始於一個耶穌裝飾小公仔。瑞格比說，「我在公仔上看見海格的影子，我用一些黏土把它做成海格，自此後便無法自拔」。這座魔法世界從海格小屋、活米村、斜角巷到魁地奇球場、禁忌森林都有，瑞格比甚至花了數個月打造出衛理斯家族居住的水洞穴屋。

除了場景外，瑞格比也做了人物及其他景物，包括哈利波特、妙麗、榮恩、多比、巴嘴、騎士公車、渾拼柳等。

### 多半使用資源回收物

47歲的瑞格比無師自通，他使用的材料多是資源回收物。瑞格比通常會使用現成的公仔，並且利用黏土和顏料進行改造，部分建築是用紙板製作再用風乾黏土營造石頭、磚塊細節，窗戶等木質物則是利用輕木刻劃而成。

瑞格比現在正透過3D列印機的幫忙製作霍格華茲城堡，他計畫明年作出德思禮家位於水蠟樹街4號的住處和九又四分之三月台。

### 為騰出空間賣掉沙發

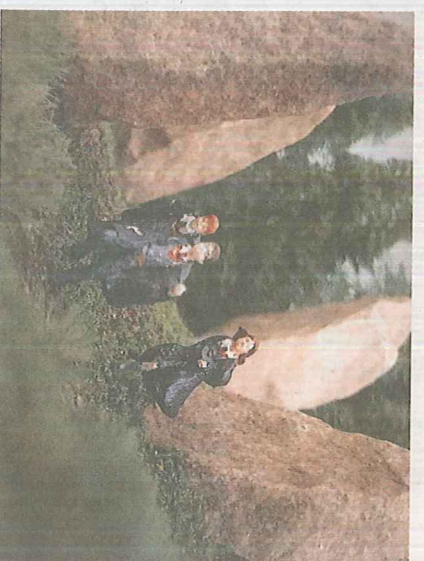
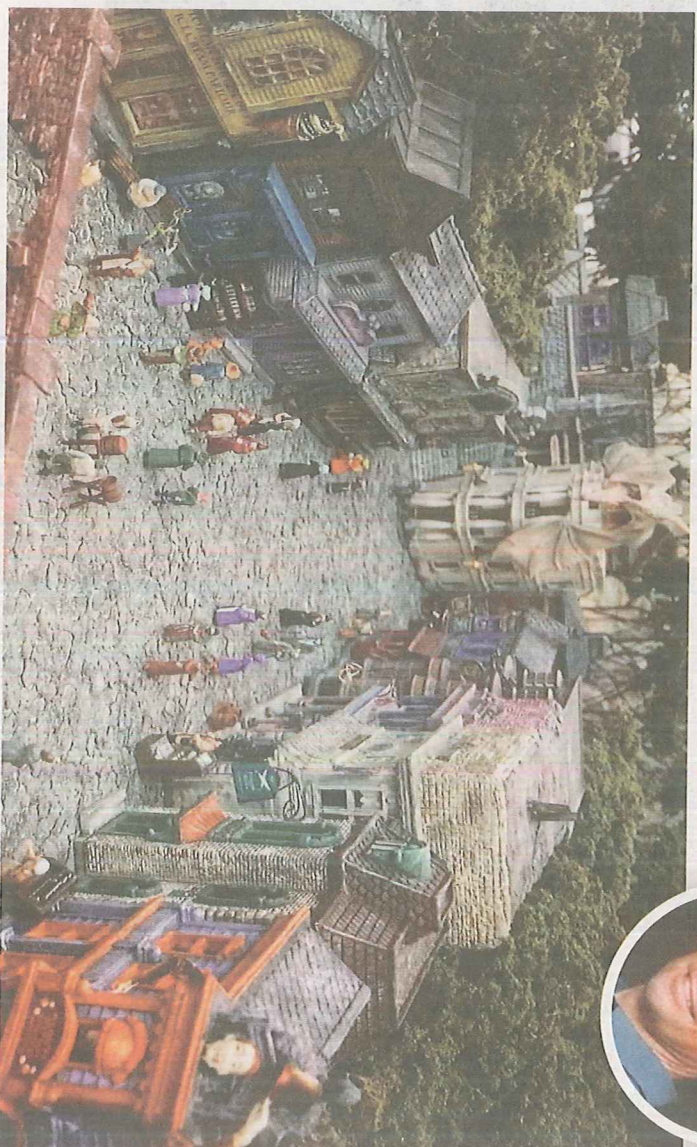
瑞格比為了有更多空間甚至把家裡客廳的沙發賣掉，也把家裡一間空房當作魔法世界製作及儲藏室。為了確保做的正確且沒有漏掉細節，他還重新翻閱哈利波特書籍。

不過，瑞格比開始製作魔法世界時並非處於人生最佳的狀態。他說，「我當時並不是處於生活中的高潮，大家都有時好時壞的時候，我當時雖然沒有沮喪，但也沒有在生活中找到想要的成就。有些人購買名車獲得滿足，有些人則在客廳裡做哈利波特，那就是我」。

瑞格比表示，希望他的作品有一天可以在醫院或是照護之家展示，為民眾帶來歡樂。



瑞格比跟他的縮小版魔法世界。



〈漫畫 250〉

# 金漫獎10年

## 見證台灣漫畫史

圖／台視提供 文／林雅儀

金馬獎、金鐘獎、金曲獎，這些金字頭的國家級獎項都是表揚電影、電視廣播以及音樂創作等領域的傑出工作者，除了三金，台灣還舉辦「金漫獎」表揚傑出的漫畫工作者，今年金漫獎喜迎十周年，舉辦特展展示十年來的軌跡。

台灣少女漫畫《許個願吧！大喜》攻上日本線上平台、台灣青年漫畫《用力柑仔店》改編電視劇，這些傑出的漫畫作品都曾是金漫獎的得主。2010年行政院新聞局舉辦第一屆「金漫獎」，2012年轉由文化部舉辦，至今邁入第十屆，從出道新人到幕後編輯、從兒童漫畫到青年漫畫，金漫獎由政府挹注資源，成為孕育台灣漫畫家的重要搖籃。

第十屆金漫獎9月揭曉，102件作品參賽，最終選出9項大獎。年度漫畫大獎及少女漫畫獎由星期一回收日《粉紅緞帶》(東立，全一冊)獲得，劇情講述兩位少女因羅莉塔服裝結緣。最佳新人獎由吳宇實《海色北極星》(長鴻)獲得，因手繪畫風細膩，已累積不少粉絲。少年漫畫獎則由金漫獎常勝軍葉明軒《大仙術士李白》(台灣角川，第五集)獲得，唐代詩人李白在其筆下成為仙術士，其它如杜甫、王維等唐代詩人也登場，搭配唐詩入畫，是劇情與畫風兼具的東方奇幻故事。

特別貢獻獎得主、武侯漫畫家游龍輝頒獎時感嘆，早期漫畫被稱為兒童「毒」物，50多年後，政府設立國家級獎項並積極提倡，他除感謝文化部對漫畫產業的重視，也相信在政府支持下，未來會有更多不遜其他國家的作品出現。

金漫獎走過十年，為服務熱愛漫畫的讀者，即日起到12月15日，台北華陰街的台灣漫畫基地設置「金漫十年」主題展覽，展區包含「金漫十年漫畫家簽繪牆」、「金漫十年大事記」、「金漫十年得獎作品封面展」、「年度大獎主題展」、「得獎作品閱讀區」、「台灣漫畫外譯本閱讀區」、「金漫獎國際交流活動」、「跨城應用展示區」、「終身成就與特別貢獻獎得主」等。



台灣漫畫基地現正展出「金漫十年」特展，除有漫畫家手稿，還有得獎作品閱讀區。



《大仙術士李白》(左)、《粉紅緞帶》(右)奪得金漫獎少年及少女漫畫獎。

### 聽講區 「掌中戲化身格中畫」

地點：台灣漫畫基地

(台北市大同區華陰街36、38號)

時間：11月30日下午2:00-2:40

需事先報名，請洽tcb.culture.tw

內容聚焦娛樂兩大經典的跨界融合：當布袋戲躍然紙上，講者包括《霹靂英雄戰紀 霹靂邪眼》作者丁又、章世忻、《霹靂英雄戰紀 羅網乾坤》作者雅維紳以及霹靂國際多媒體鄭朝益，由台視主播郭于中主持。

### 看漫畫 第10屆金漫獎得獎名單

年度漫畫大獎	《粉紅緞帶》(東立) 作者：星期一回收日
漫畫新人獎	《海色北極星》(長鴻) 作者：吳宇實
跨域應用獎	《北城百畫帖》(蓋亞) 作者：AKRU
漫畫編輯獎	《人物風流：鄭問的世界與足跡》(大辣) 作者：鄭問
單元漫畫獎	《吉利狗與怪怪貓：致幼祥上癮的漫畫人生》(時報) 作者：致幼祥
兒童漫畫獎	《貓、妮妮一起玩》(典藏藝術家庭) 作者：崔麗君
少年漫畫獎	《大仙術士李白》(台灣角川) 作者：葉明軒
少女漫畫獎	《粉紅緞帶》(東立) 作者：星期一回收日
青年漫畫獎	《魔幻時刻：THE ACTOR》(原動力) 作者：HOM、柯雁心



# 擺脫受害者角色

文／莫茲婷 (格瑞恩心理諮商所) 圖／何小芳

小秋最近老對媽媽訴苦，媽媽願意耐心聽是因為小秋說的是班上的事，她不能對同學說，不能在學校說，只能放學回家後跟家人說；但是媽媽已從耐心聽到變得不耐煩，嘗試提供意見也遭小秋否定，媽媽認為她的訴苦已經是「抱怨」等級了，而小秋也感到越來越沮喪。

「我為什麼會被分配在這個班級？同學們都很吵，想念書的沒幾個，不是在胡鬧，就是在偷滑手機，對班級活動也是愛理不理的，什麼比賽都沒得名；我們導師也很無能，不想管也管不了！人家隔壁班的老師多積極，班上讀書風氣多好，參加活動比賽也得獎很多！」

「我媽叫我跟老師講，說我的受教權益被不愛念書且上課胡鬧的同學影響了，但這沒用，因為有家長向老師投訴過，結果老師對同學罵一罵，還不是老樣子！我媽又建議干脆轉學算了，我也不要，為什麼是我要轉學？」小秋想要尋得可以解決目前困境的方法，可是都不行。

當我們身陷挑戰性很大的環境時，想要快速讓環境有所改變，或直接從中逃離，都是人的自然反應；倘若兩者皆無法實現，繼續被問題包圍著，抱怨聲將會止不住的冒出來。然而，抱怨是被動消極的方式，把自己設定在受害者的角色中。

老認為自己是受害者對我們沒有益處，除了暗示自己軟弱無能，無法解決問題外，還會讓自己變得更沮喪，嚴重者會惡化成焦慮或憂鬱患者。如何擺脫受害者角色？不妨嘗試主動積極挑戰你的處境。

## 第1步 當觀眾不當演員

把心態轉化成「觀眾」，想像自己已在觀眾席上看他人演戲。你不當演員，不跟著演，演出者久而久之就會覺得無趣。當然這只是第一步，把自己當觀眾，至少能保護個人，不受其他人的負面能量影響。

## 第2步 用好奇心理解他人

每個人背後都有故事，每個行為的背後都有需求。「人的自我就像



一座冰山，外顯行為只是露出水面的那一小部份，埋藏在水面下未說出口、不為人知的思想和渴望，其實更為巨大、複雜……」用心心理治療師薩提爾的冰山理論來理解人，會超越我們看待人的眼光與想法。因此當我們不以批判、而是以同理心看待時，我們就會轉換原本僵化的想法，也會幫助我們開啟與他人互動的頻道。

## 第3步 設立合理關係界限

之所以把自己當受害者，也有可能是因為會受到他人有心或無心的傷害。因此在可能受傷的情境或互動中，就有必要為自己設立界限。當你感覺到被侵犯時，可以選擇這種簡單、有效、積極、正面，且是利人利己的應對——「我訊息」表達法 (I-Message)，它包含三層面：事實、感覺、合理的修正。

以同學罵人為例，「我訊息」的表達是：「我聽見你說『……』，我聽了超不舒服，

請你收回。」

當然你有可能會遇到秀才遇到兵的情況，然而最重要的是你無須把傷人的話或行為留在自己身上。

## 第4步 結合同道合的人

從受害者轉為建構者的積極方式就是，與志同道合的同學聯合起來做一些事，例如發揮團隊合作投入某項比賽。或許這種氛圍無法立即滲透整班，但你在所在之處，就會建立起一個符合你核心價值的小圈圈，無形之中也會感染周圍的人。這效果就有如酵母的功效一般。

每個人一生中都有可能經歷令你感到挑戰的環境，在此處境中先安頓好自己，擺脫抱怨及受害者的角色，你所堅持的理念或想法，說不定會延伸出勝任挑戰的能力哦！

● 格瑞恩Facebook網址  
www.facebook.com/mygracego



在國際地球村的趨勢下，英語成了升學、出國的必備利器，  
《常春藤生活英語雜誌》為使讀者可以輕鬆與外國人對話，特別推出「生活FUN學堂」，  
內容有生活性的實用對話、時事主題及新知，讓你輕鬆輕鬆，英語升級！

# Capsula Mundi

## The Eco-Friendly Coffin that Returns Bodies to Nature

This natural casket returns your body to the earth so that the cycle<sup>2</sup> of life can go on long after death.

### 塵歸塵，土歸土： 蛋葬

In recent years, **so-called**<sup>3</sup> “green burials” have been **gaining ground**<sup>4</sup> as more people are considering **environmentally**<sup>5</sup> **conscious**<sup>6</sup> plans for their bodies after they leave this world. Traditional burials that use heavy coffins tend to be harmful to the environment. Not only do they take up space in cemeteries, but trees must be cut down to make the coffins, and bodies are typically pumped full of poisonous chemicals.

Capsula Mundi (Latin for “Capsule World”) doesn’t use any of that. This eco-friendly capsule is the idea of Italian designers Anna Citelli and Raoul Bretzel, who want to change the traditional approach to burials. The Capsula Mundi burial **pod** is made of natural, **biodegradable** materials, but its biggest feature is what will remain above ground: a tree.

A dead person is placed inside the egg-shaped capsule, which is then buried in the ground, much like a seed. A tree, which can be selected by **the deceased** before death, is then planted over it. As it grows, the tree becomes a living marker that family and friends can continue to care for. People can **rest assured**<sup>7</sup> that after death, their bodies will return to nature with the least damage to the environment.



#### 死亡後的重獲新生

Capsula Mundi (蛋葬) 是一種長得像膠囊且能夠被生物分解的蛋形容器，死者會被置入蛋裡面胚胎的位置，然後埋入土裡。死者本人或其家人能選擇一棵樹木栽種在上方，隨著歲月增長，這棵樹將會吸收死者軀體的養分。無形之中，彷彿死者透過了這棵樹而以另一種形式繼續延續其在世界上的存在。親友想念死者時，也可以隨時造訪這棵樹，樹上也都會裝有 GPS 追蹤裝置以便親友能找到正確的樹。

#### Translation

近年來，因為更多人考量以有環保意識的規畫來處理後事，所謂的「環保葬禮」也越來越受矚目。使用沉重棺材的傳統葬禮往往對環境有害。它們不但占據墓園空間，還使更多樹木得被砍伐來製造棺材，而且屍體通常會被注滿有毒化學物質。

蛋葬（在拉丁文中表「膠囊世界」）不會使用任何那些方式。這種環保的膠囊為義大利設計師安娜·西堤利以及雷歐·布列茲爾的構思，他們想一改傳統的埋葬方式。蛋葬的埋葬容器是由天然並被生物分解的原料製成，但其最大特色是會保留在陸地上的東西——一棵樹。

往生者會被置於蛋狀的膠囊裡，接著會宛如一顆種子般地被掩埋至土裡。一棵由往生者生前挑選好的樹木會被種植在上方。隨著樹木成長，它就成了親友能持續關照的一個活生生的標誌。人們死後就能好好放心，他們的遺體將會以對環境造成最少破壞的方式回歸大自然。

### 東寫西讀新風貌

評新聞、賞好文、玩紓壓，即日起好讀粉絲團「東寫西讀」要帶給你更有料、更有梗的有趣貼文，還會不定期舉辦好玩遊戲，歡迎你來臉書點讚追蹤。

請上臉書搜尋「東寫西讀」。



【徵稿】

### 自己的新聞自己寫

你們班點子特多？你們班愛秀？《好讀》開放版面，邀請同學以班為單位，將圖文寄給好讀編輯室，獲選內容將由小編協助編版印在《好讀》上喔！

投稿內容：文1000字、照片3張。

基本資料：學校、班級、地址、電話、創作者姓名。

投稿信箱：readersclub@udngroup.com  
主旨：投稿好讀包版／(你的學校)  
註：獲選將另行通知。

### 我想訂好讀週報

好多老師、爸爸媽媽、同學反映，在便利商店都買不到好讀週報耶，不知哪裡才買得到？請看以下訊息：

- 「好讀週報」最新內容哪裡看？  
udncollege.udn.com
- 「好讀週報」真好看，哪裡訂？  
http://goo.gl/0tvmwf
- 「東寫西讀」臉書，哪裡看？  
http://goo.gl/6Qprxs
- educoco 學習平台，哪裡玩？  
http://educoco.udn.com/

### Words & Phrases

單字片語

★號為全民英檢初級必背單字

1. **eco-friendly** [ˈi:kəʊˈfrɛndli] a. 環保的，對生態環境無害的  
Plastic straws are not eco-friendly; that is why many countries have started banning them.

塑膠吸管不環保；這就是為何許多國家開始禁止使用。

\* **ban** [bæn] vt. 禁止

★ 2. **cycle** [ˈsaɪkl] n. 循環，週期

It is said that the cycle of the seasons has a great influence on our mood.

據說季節的循環對於我們的心情有很大的影響。

★ 3. **so-called** [səʊˈkɔːld] a. 所謂的

To Janet, so-called everlasting love does not exist.  
對珍妮特來說，所謂永恆的愛並不存在。

\* **everlasting** [ˌevəˈlæstɪŋ] a. 永恆的

4. **gain ground** 變得受歡迎 / 矚目

Bulletproof coffee has been gaining ground among coffee drinkers over the past few months.

防彈咖啡在過去幾個月越來越受到咖啡飲用者的歡迎。

\* **bulletproof** [ˈbʊlɪtpruːf] a. 防彈的

5. **environmentally** [ˌɪnvaɪrənˈmentli] adv. 環境地

All of our products are made with environmentally friendly materials.  
我們所有的產品都是由環保材質製成。

6. **conscious** [ˈkɒnʃəs] a. 有……意識 / 概念的；注重……的  
Jason isn't conscious of the dangers of smoking.  
傑森沒有意識到吸菸的危險性。

7. **rest assured** [əˈʃʊəd] 大可放心

You can rest assured that everything will turn out all right.  
你放心好了，一切最終都會沒事的。

### Extra Words

補充字詞

\* **casket** [ˈkæskɪt] n. 棺材；小盒 / 箱

\* **burial** [ˈberɪəl] n. 埋葬；葬禮

\* **Latin** [ˈlætɪn] n. 拉丁語；拉丁美洲人

\* **capsule** [ˈkæpsl] n. 膠囊

\* **pod** [pɒd] n. 豆莢；艙

\* **biodegradable** [ˌbaɪəʊdɪˈɡreɪdəbl] a. 可生化分解的

\* **the deceased** [dɪˈsiːst] n. 往生者，死者

### 常春藤



本專欄內容出自《常春藤生活英語雜誌》11月號

● 常春藤有LINE@生活圖帳號，能更即時地學英文啦！

LINE→官方帳號→搜尋處輸入「常春藤英語」

或「@cny25380」→按加入好友按鈕！

● 聽本期廣播請掃QRcode。



### P12英閱大視野「小試身手」解答：

1. Alice ate the cookies that mom bought.
2. The book that is on the table is mine.
3. The teacher that teaches math is my favorite.

