

1 美國人權運動 (P.10)

奴隸制度廢除後，美國黑人仍遭遇歧視的問題，種族隔離政策將他們與白人隔離，投票對於黑人來說是件難事，多數餐廳都不允許黑人與白人同坐，黑人也不能和白人共用飯店、泳池或共乘火車，他們甚至只能坐在公車後半部的座位。

人們知道此種狀況需要被改變，也通過了平等法案，但法律無法改變人類的行為。要達到平等，還有更多的努力空間。

真正的改變始於1955年阿拉巴馬州的蒙哥馬利市，一名黑人婦女，羅莎·帕克斯，因為拒絕坐到公車後方的座位而遭到逮捕。此舉引發數千人罷坐蒙哥馬利市的公車。該市損失慘重，一年後該市的公車廢除了種族隔離制度。

1957年，同樣在阿拉巴馬州，九名黑人學童為了進入一所全白人的學校就讀而向法院提出控告。根據法律的規定他們可以入學，但是阿拉巴馬州的州長卻讓州警阻止他們進入學校。當時的美國總統派遣士兵護送這幾名勇敢的學童，通過試圖阻攔他們的警察，順利進入校園。

在此同時，馬丁·路德·金恩博士成立了「南方基督教領袖會議」。這個組織對於領導非暴力抗議行動具有重要地位，群眾抗議於是展開。「自由騎士」訴求大眾交通廢除種族隔離，靜坐抗議則要求餐廳不再隔離黑人。人們走上街頭抗議，金恩博士則在一場抗議行動中遭到逮捕。他在獄中寫下其知名的「伯明罕獄中宣言」。信中傳達的訊息是，人們必須反抗有道德瑕疵的法律。

人們持續地以大多非暴力的方式進行抗議。1963年，數十萬人行進到華盛頓特區要求平等平權，金恩博士也在該地發表了「我有一個夢想」的演說。新的人權法案於1964年通過，為這項行動畫下勝利的句點。雖然未來還有更多戰役要打，黑人總算是贏得了平等。

2 情緒商數 (P.12)

需要操心IQ（智商）已經夠糟糕了，現在還有個叫做EQ的東西，我們也得擔心這玩意嗎？

答案是肯定也是否定的。你的EQ代表了「情緒商數」。它是用來測量你有多了解自己和他人情緒程度的商數。擁有高EQ的人對自我和他人的情緒瞭若指掌，也懂得控制自我情緒。

雖然表面上看起來，情緒和像是學校或工作這類重要的人生議題毫不相關，但事實上我們發現，了解情緒在團體生活中是十分重要的。雇主總是希望找擅長交際的員工，不是嗎？你的EQ也就是你的人際關係技巧。EQ高的人，會成為具有影響力的領導者，也會成為提供協助給他人的管理者，這些人懂得如何安撫壓力大的員工。他們懂得如何運用他人的情感來達成目標，無論是透過在團體中建立互信，或者是創造對某個專案的熱情。在工作之外，高EQ的人感情上也比較順遂。了解伴侶的情緒絕對可以幫你建立穩固的感情基礎。

測量EQ有許多方法。多數的測驗會要求你試圖解決各種情緒性的問題。透過EQ測試，能讓你了解自己到底有多擅長解讀情緒。如果你覺得自己的EQ比較低，也有些改善的方式。首先你得認識自己的情緒，想想它們對自己行為的影響。當你感覺自己的情緒造成一些不好的行為時，看看自己是否可以停下來。接著你可以把重心移轉到他人身上，看看自己是否可以辨識出他們的情緒狀態，並找出造成這些情緒的原因。透過這些方式，你將可培養出耐心、同情心，和強大的EQ。

3 動物諺語 (P.14)

在西方世界中，動物象徵許多不同的想法和感覺。使用於諺語時，動物可以代表一群人或形容具有

獨特個性的人。

「物以類聚（直譯：有同一類羽毛的鳥會聚集在一起）」就是以鳥形容人類。這個諺語的意思是，相同種類的鳥會聚在一起移動，人類也是如此，個性相近的人總會聚在一塊兒。「貓兒不在，老鼠成精」則是利用動物來比較有權和無權的人。這個諺語裡的貓指的就是有權力及控制力的人，老鼠則代表位居弱勢並必須聽從貓的指示的那一方。這個諺語的意思是，沒人看管的時候，人們便會開始鬆懈下來，不再努力工作。這時常被用來形容當嚴厲的老闆去渡假時，辦公室會發生的狀況。

有的時候，「動物」可以代表某一種類型的人。「忍無可忍，一條蟲也會翻身」這個諺語是用地上爬的蟲子來比喻卑微柔弱的人。這個諺語要表達的是，再怎麼膽怯的人，被逼急了也會起來反抗。它用以警告我們不要把人逼得太緊。在英文當中，狗通常也會被用來代表謙遜和卑微。「十年風水輪流轉（直譯：每隻狗都有好運的一天）」指的是，再怎麼不起眼的人都會有成功或勝利的一天。

藉由動物做比喻，諺語可以用更微妙和間接的方式來講述關於人生的課題。和動物相關的諺語也提醒了人類是大自然的一部分。我們的行為也許是獨一無二的，但這些動物諺語讓我們知道，我們的行為和地球上其他生物的行為其實如出一轍。

4 是誰坑走我的錢？(P.16)

我記得以前一瓶可樂只要25分錢，我父母親那一輩可以用一分錢買到糖果吃。現在一罐汽水可能就要價一塊美金，而沒有任何東西是花一分錢能買到的。到底發生了什麼事？

這就是所謂的「通貨膨脹」。當現金太多而商品不足時就會發生通貨膨脹的狀況。此時，一個國家的

市場價格會全面地攀升。如果你喜愛的點心稍微漲了一點價時，那不算通膨。但當所有的點心、麵包、糖、石油和各類商品都齊聲上漲時，那就叫做通貨膨脹。通貨膨脹意味著同樣的金錢現在只能買到比以前少的商品。

專家對於通膨的起因和形成的方式莫衷一是。其中一項因素是金錢的供應增加了。一般說來，當某物的供應增加時，其需求就會下降。換句話說，這項物品的價值就變低了。所以當有許多金錢流通時，每塊現金就變得更不值錢。

另一項引起通膨的因素是商品價格的攀升，也就是說生產某項商品需要花費更高的成本。一條點心棒的價格，可能會因為裡頭的堅果突然變貴，或是生產的勞工薪資上漲而提高。

較高的稅金也可能造成通貨膨脹。當產品被課稅時，製造商不希望看到利潤下降，於是便調高售價。這種行為被稱為「成本轉嫁消費者」。如此一來，製造商獲得同樣的利潤，而購買商品的人卻成了冤大頭。

通貨膨脹是一項十分複雜的議題。試著追蹤幾項令你感興趣的商品價格，看看你是否能了解這些價格隨著時間改變的原因。

5 史提夫·賈伯斯 (P.18)

迅速看看周圍的人。是否有人在使用麥金塔電腦？聽著 iPod？使用 iPhone 打電話？使用 iPad 平板電腦？你會向 iTunes 購買音樂嗎？你看過《玩具總動員3》或皮克斯其他的電影嗎？令人驚訝的是，這些發明都歸功於同一個人，他就是史提夫·賈伯斯。

史提夫·保羅·賈伯斯於1955年誕生在美國加州，並由保羅與克萊拉·賈伯斯所領養。賈伯斯從高中時期就開始對電腦產生興趣，並在課後參加惠普電腦公司的課程。其後他進入奧勒岡的里德學院就讀。雖

然他上了各種課程，卻一直沒畢業。結果他搬回加州，開始在一間名為 Atari 的遊戲公司工作。他也開始與史提夫·沃茲尼亞克一起打理自己的電腦企畫。

賈伯斯和沃茲尼亞克、羅納德·韋恩在 1976 年共同創立了蘋果電腦（公司名稱來自賈伯斯最喜歡的水果）。蘋果電腦一改過去人們對電腦的看法，它讓電腦變得輕巧、容易使用、且對一般人來說十分容易上手。麥金塔電腦在 1984 年推出，但在 1985 年時銷售停滯，賈伯斯則被趕出自己的公司。

離開蘋果後，賈伯斯創立了 NeXT 電腦公司，該公司決定同時發展電腦硬體與軟體。他在 1986 年購買了一間後來被稱為皮克斯的公司。這間公司和迪士尼合作推出電腦動畫電影。第一部作品就是《玩具總動員》，甫一推出便造成熱潮。

1996 年，蘋果買下 NeXT，賈伯斯重回自己公司。他削減計畫並進行裁員，但也同時讓蘋果的產品受到前所未有的喜愛。蘋果自此便一帆風順，頻頻創造出優雅、快速、方便使用的產品，每項都反映了賈伯斯獨到的眼光。

6 暮光之城 (P.20)

假使你沒聽過《暮光之城》一系列關於吸血鬼的小說，你一定是井底之蛙。史蒂芬妮·梅爾所創作的《暮光之城》系列小說已造成全球狂熱。全世界的人似乎都非常喜歡閱讀關於貝拉這個平凡女孩和酷帥的吸血鬼愛德華之間的故事。這些書籍也都被改編成一系列的電影，而電影也和小說一樣熱賣。

許多《暮光之城》的頭號粉絲都是女性。基於此一因素，很多人普遍認為愛德華·庫倫是造成這本書如此暢銷的原因。女性書迷說他是「完美男人」，他英俊迷人、多金，且十分忠誠。就算他是吸血鬼也無法阻擋她們對他的喜愛。由於他和自己天性中邪惡

的部分對抗，他也被認為具有堅強的意志。書迷們當然喜歡閱讀有關他的故事。

另一個看法是，愛德華和貝拉之間的感情關係才是造成這些書這麼受歡迎的原因。有人說《暮光之城》其實某部分很像某些書籍老掉牙的情節，傑出的男子愛上平凡的女性。人們認為，大家喜愛的不是愛德華這個角色，而是平凡女性也可以找到白馬王子這樣的想法。

不論原因為何，《暮光之城》都吸引了全球不同年齡的讀者。就像其他大型的文化熱潮一樣，或許幾年後我們就會忘記《暮光之城》帶給我們的影響。不過就現在而言，《暮光之城》的地位是屹立不搖的。

7 八卦網站 (p. 24)

人類群居的時間有多久，八卦的存在就有多久。我們常常會八卦自己的朋友和家人，有時候甚至連未曾謀面的人我們也喜歡講他們的八卦。最近，網路變成了八卦總部，上千個名人八卦網站會定期更新網友們喜愛（或討厭）的名人動態。各種傳言都可以透過這個網站快速地散播給數百萬人。通常這些謠傳都不怎麼友善，也可能是假的。但不論真假，流傳得又遠又快的資訊對名人的職業生涯可能是很大的傷害。

也因為如此，很多名人都不喜歡這種網站。他們認為，這些網站無疑是侵犯了他們的隱私。有些名人也曾告過這些網站，或是這些網站的作者。很多這樣的案子都是勝訴，也就是說這些網站必須要更正這些假的故事，或是必須作出賠償。

有的名人倒是鼓勵這些網站。他們相信所有可以公開露面的機會都是好的。有些人甚至和跟蹤名人的攝影狗仔合作，會確認這些狗仔知道他們要到哪裡去，然後就可以被拍到照片。他們覺得自己必須出現在大眾面前才能維持曝光的程度。靠這種方式，名人和

八卦網站形成一個循環，名人讓狗仔隊拍照，狗仔給八卦網站照片，八卦網站再給大眾照片，然後人們就會在看到照片後，更想要知道這些名人的一切。

這當然意味著名人會繼續讓狗仔隊拍到他們想要的照片，而狗仔也會繼續拍照工作。說到底，這些八卦網站不是為了名人或是狗仔隊而存在的，我們及我們對八卦消息的渴望才是它們存在的原因。

8 忠犬小八 (P.26)

小八是隻秋田犬，牠出生於1923年。在牠兩個月大的時候，被送給了東京大學的教授上野英三郎扶養。小八和教授住在東京的澀谷區，教授上班必須搭火車通勤。

小八每天看著教授出門，到了下午四點，小八就會到澀谷車站去迎接教授，然後他們會一起走路回家。對這隻年幼的小狗來說，生活十分地美好，直到1925年5月21日這天，教授的身影竟然沒有出現在車站。

上野教授在工作途中突然中風，還來不及回家就去世了。不知情的小八等了又等。隔日牠又回到車站，再隔了一天，牠又再回去。之後牠每天下午四點就回到車站報到，直到九年後牠去世為止。

小八並沒有被遺棄，牠被一戶新的人家收養，但小八並不要新的家人。牠逃離了新主人的房子，跑回去舊家。最後小八終於明白教授已經不住在舊家了，但這隻忠心的狗兒還是風雨無阻，日復一日地在車站等著他的主人。

人們開始認得這隻澀谷車站毛色金黃的大狗。站長會拿食物餵牠吃。有一天上野教授過去的一名學生看到了小八，牠跟著小八走並得知了這個故事，這名學生於是開始撰寫小八的故事。不久之後，小八忠心的故事便在日本的大街小巷傳開。雖然小八已經離開人間，但你仍然可以在澀谷車站外，看見牠的雕像佇立在那裡，以表揚這隻忠犬的忠心不二。

9 挑戰者號的悲劇 (P.28)

1986年1月28日，數以千計的人在電視機前看著挑戰者號太空梭升空。許多人都和我一樣，當時只是學生。

挑戰者號停在發射台上，下方的火箭推進器被點燃，接著太空梭便衝向藍天，我們這些學生盯著螢幕看。但在升空後一分鐘，挑戰者號卻突然崩解。大量濃煙從機體竄出，機體的碎片也隨即落入大海。

人們在那天經歷了一樁悲劇，NASA（美國國家航空暨太空總署）的專家們也想知道，到底是哪裡出了錯。

挑戰者號一開始就有一些小問題，但造成這樁悲劇的原因是一個叫做O型環的東西。O型環原本是用來保護挑戰者號不受火箭推進器的熱氣所傷害，但是發射當天早上寒冷的天氣使得O型環失去作用。熱氣和火焰在太空梭升空時燒穿了燃料槽，強烈的風勢使火勢加劇。燃料槽和火箭推進器互相碰撞，導致燃料槽爆炸，也將挑戰者號炸成了碎片。

雖說是不良的機械設計和惡劣的天氣造成的不幸，但有人原本可以阻止慘劇發生的。NASA調查員發現工程師早就知道O型環有缺陷，應該要重新設計的，但是這項缺陷不但沒有被呈報上去，還被接受了。調查員發現工程師只向O型環的設計師報告這個問題，而沒有向他們NASA的主管報告，這是違反規定的，但是NASA向來的安全文化使得大家都避談問題。

挑戰者號的慘劇告訴了我們勇於說出事實的重要性。遇到問題必須去面對而不是逃避，儘管大家都不喜歡討論問題，但當大家除了「沒問題」以外不願去說其他事情的時候，就可能發生可怕的意外。NASA後來就設定了新規定，以免這種狀況再發生。希望我們已經從挑戰者號的意外中學到了教訓。

10 後現代建築 (P.30)

後現代建築一開始是為了要和現代派建築抗衡才出現的。現代派建築非常正規、實用，但通常設計也很無趣。後現代建築被視為是回歸智慧與趣味的一種建築形式。後現代建築有些設施純粹是觀賞用，但卻不實用。許多後現代建築會將以前的建築形式帶到現代加以運用，加入一些新穎有趣或奇特的元素。舉例來說，位在紐約的 Sony 大樓是一座摩天樓，它設計精緻的屋頂看起來就像是個舊式的書櫃。雖說這樣的設計並非必要，但這讓整棟大樓看起來美觀又稀奇。後現代建築重視設計以及實用性。

我們所謂的後現代建築在 1960 年代於美國開端。早期重要的代表人物就是羅伯特·范裘利。他的「母親之家」就是一個經典的後現代建築。范裘利設計了一個三角牆的屋頂，使得屋子上的屋頂在中心點形成了一個尖端，但這個尖端從中間散開。於是，這設計來讓雨和雪從旁邊落下的實用三角屋頂變成了一種藝術。

查理斯·摩爾是另一位有名的後現代建築師。他其中一項著名的作品就是位在紐奧良的「義大利廣場」。他的義大利廣場使用了很多傳統義大利形式的柱子，但並非使用傳統的材質，有些其實是用噴射狀的水柱所製成的！

1980 年代晚期，有另一種建築形式叫做「解構主義」，是從後現代建築中發展出來的。這種風格就是把建築物「拆解」，並試著將應該在一起的元素分開。這是一種非常不平凡又令人印象深刻的風格。

不管何種形式的後現代主義風格都是充滿生氣且發人省思的。對世界各地的建築師而言，它仍具有主要的影響力。

11 自體發電 (P.32)

想像一下一個不再有電池或充電器的世界。如果你可以單單靠移動來將電器充電呢？這聽起來似乎很瘋狂，但其實不然。動作可以產生能量，而我們又隨時隨地都在移動。訣竅就是把能量收集起來然後運用它。

利用移動來產生能量的點子並不新奇。過去和現在的很多物品都是用發條發電，比方說收音機、手電筒，甚至電話充電器等。只要轉動發條數次後，過一陣子就能產生電力為電器充電。最新的概念有點不同也比較困難，它不是利用上發條這種動作來發電，而是擷取並使用我們每天生活中規律活動所產生的能量。

取得這些能量的一種方式是透過由麥克斯·多那倫所設計的「獵能器」。這項儀器會被裝在你的膝蓋後面，並連結到你大腿的肌肉。當你走路牽動膝蓋時，移動的力量會轉動小齒輪，然後再把能量傳送到發電機上。這些能量就可以用來充電池，或甚至讓人工關節活動！

另一種物品是以不同的方式，來利用走路產生的能量。E 袋是一種零食的冷藏袋，你提著袋子的時候會晃動它，袋子的手把則會從晃動的動作中收集能量，並用這些能量將袋中的食物降溫。

有些東西必須要移動才能使用。將移動這些物品時所產生的動能來自體發電，聽起來還滿有道理的吧？這就是新的動力滑鼠背後的原理。只要移動滑鼠就能維持電力！

自體發電和動能還在研發階段。只要努力實行環保和綠化，我們就可預見更多藉由我們身體來發電的物品。

12) 垃圾食物與沮喪的關聯 (P.34)

古代醫學傳統常會專注於食療。畢竟吃進身體裡的食物會影響身體的感受。但對我們心靈的影響呢？我們吃的食物也會影響我們的感覺和想法嗎？近來的研究顯示結果是肯定的。

不同的食物會影響大腦的賀爾蒙。水果和蔬菜一般說來會增加令我們冷靜的賀爾蒙。另一方面，高蛋白的食物則會增加令我們警戒的賀爾蒙。但是那些高油、高鹽、高糖等缺乏營養的垃圾食品，則一點好處也沒有。有些垃圾食物會令我們感到疲憊與壓力。有些會引起血清素的問題，血清素是一種令我們快樂的化學物質。垃圾食物中的不同成分會造成不同的危害。垃圾食物中最重要且最不健康的成分就是反式脂肪。

反式脂肪是垃圾食物中常見的脂肪。醫生近來都在持續研究反式脂肪的影響，而研究結果並不樂觀。反式脂肪似乎和沮喪大有關聯。一份來自西班牙的研究指出，攝取較多反式脂肪的人較易感到沮喪。倫敦的另一項研究也指出垃圾食物與沮喪的關聯性。

醫生無法完全理解這個狀況的成因。反式脂肪似乎會造成血清素降低，使人們變得悲傷、易怒，甚至有暴力傾向。

垃圾食物有這麼多壞處，健康食物則正好相反。吃得健康可以讓我們更加快樂。所以如果你感到憂鬱的話，別去吃洋芋片。它們可能讓你在吃的當下感到愉快，但長遠來說卻只有壞處。

13) 動物權的回顧與展望 (P.38)

「動物權」看似一個新觀念，實則由來已久，並隨著時代的遷移而變化發展。在古希臘時代，哲人們就與弟子辯證過食用動物與使用馱獸的問題。在羅馬帝國期間，像是西塞羅、維吉爾、布魯塔克等作家，

就主張食用動物既殘酷又非必要。最早立法保護動物的國家是印度，時值西元前240年左右。

當代西方世界的「動物權運動」，於18世紀末濫觴於英國和美國，人們開始透過政府與法院體系，以法令來保護動物。1824年，英國成立了「防止虐待動物協會」；1866年，美國成立了「美國防止虐待動物協會」。這些機構旨在保護動物免於承受身心上的痛楚，他們打擊的對象像是不當對待動物的馬戲團，或是科學上殘忍的動物實驗。1966年，美國國會通過了「動物福利法」，以保護被用於實驗室的動物。近年來，許多化妝品公司已經停止使用動物來做產品測試。

1970年，動物解放運動開始，這項運動秉持著動物應該享有和人類一樣權利的理念。所以，動物不應該被宰來吃，或是使用牠們的毛皮，也不該被送到養殖場。這些組織倡導素食主義，也試著告訴世人製作毛大衣的過程和工廠化農場制度的飼養法有多痛苦。「善待動物組織」是這個運動很重要的一員，其他像「動物解放陣線」就認為與其遵守法律，還不如給動物自由來得重要。他們使用的方法不是每個人都能接受，為動物爭取權利持續以不同方式進行著。

14) K2峰 (P.40)

K2這座險峻的山峰是聖母峰的小妹，也是巴基斯坦境內喀拉崑崙山脈的最高峰。它高度有8611公尺，是世界第二高山。除了是第二高山之外，K2也是8000多公尺的眾高山中攀山死亡率第二高的。爬K2是很容易喪命的。它因為可怕的天氣而被暱稱為「狂暴之山」。K2非常危險，因此從沒有人在冬季攀爬。

6000公尺以下的K2山路崎嶇，6000公尺之上則覆蓋在大雪之中。它四面都很陡峭，使它在這山脈中顯得異常突出。陡峭的山峰當然也使攀爬的難度大

幅增加。想爬K2的人真的是要用爬的，這座山可不是你可以走上山的。

曾爬上K2的人有誰呢？可以肯定的是，爬上的人數遠比嘗試過的人要少很多。我們所知第一個成功攻頂（或爬上K2山頂）的人，是利諾·康帕羅尼及亞其利·坎帕諾尼，他們在1954年7月31日站上狂暴之山的山頂。這是第五次有人認真地嘗試攻頂，許多登山隊從1902年開始就不斷嘗試！

下一個成功攻上K2山頂的隊伍，是在1977年的8月9日。到目前為止，有302個人成功攻上K2的山頂。然而，這些人中有31個人在下山途中死亡。共有80個人在嘗試攀登K2時死亡，這表示爬過K2的登山者中有26%的人一去不回。他們因雪崩、落石、失足墜落、寒冷或精疲力竭而死，或者消失在暴風雪中。登山是一項危險的運動，而K2是最偉大的挑戰之一。儘管高山冷峻無情，但這座不朽之山卻有一種不斷吸引人們接近的特質。

15 階級和口音 (P.42)

你所表達的話與想法固然重要，但表達時的聲音也一樣重要。沒錯，世界上仍有人會先判斷你的口音，然後才考慮你說的話，而你甚至可能也有自己的偏見。

美國國內有少數很明顯的口音。南方人據說會拖長聲調講話，也就是說話很慢且拉長母音。有些人覺得這種口音令人覺得很可靠，有些人則認為這聲音聽起來不太聰明。南加州有一種口音有著很渾圓的母音，在電視及電影中被譏為美國最蠢的口音。紐約及波士頓口音，聽起來可能很果決或很無禮，端看聽者感覺而定。

在英國，口音一直都很重要。即使到現在，有著「不受歡迎」口音的孩子，仍會被送去上說話課，學習如何像上層階級一樣說話。許多研究顯露人們對

各種口音的反應：蘇格蘭口音被人認為很可靠。有著英格蘭中部地區口音的人被認為不可靠，並可能因此在工作上遭受差別待遇。來自利物浦的人，被認為有「令人很不舒服的」聲音，而來自愛爾蘭的人顯然有「很性感的」聲音。

在許多國家中，有著都市口音的人，跟聽起來顯然是鄉下人的口音相比，可能被認為比較聰明、富有且有成就。

當然，你的口音只能透露出你是在哪裡長大的，並不代表你的智力、你是否值得信賴及你的價值。在不同的情況中能使用不同的口音，或許能幫助人們避免受到歧視，但比較好的做法是，大家要認清自身不合理的偏見，並抗拒這種偏見。

16 鈴木一郎 (P.44)

鈴木一郎被暱稱為「一郎」和「安打王」，他有很酷的工作。有些人可能會說，身為職業棒球選手的他，擁有世上最棒的工作。他從事自己熱愛的運動，打破無數紀錄，還有數百萬的球迷。然而，通常想得到好東西就要努力，他也是靠努力才達到現今地位。

一郎從3歲開始，就拿玩具球和球棒打球。他7歲時加入了第一支棒球隊，開始認真練球。一郎及他父親會練習投球和接球，但最重要的是練習打擊。他一球接著一球地打，努力成為最棒的打擊手。

一郎在12歲時決定成為職棒選手。這時棒球就變成需要努力而不只是好玩而已。他跟父親一起做高難度的練習，讓自己變得更強壯，因為他不是天生的大塊頭，肌肉也不壯碩。

一郎曾說過：「我的個子不大，希望孩子看到我時能看出我不是很壯，也不是體型令人印象深刻的人，我只是普通人。若一個普通體型的人能創紀錄，孩子們能見賢思齊，這會讓我很高興。」

他繼續專注練球，精進自己的球技。(他的手套上曾寫著「專注」這個詞) 後來他進入一個有完善棒球培訓計畫的高中就讀。

一朗高中一畢業，就受到日本職棒體系的徵召。從日本到之後的美國，他屢創事業佳績，但他從不間斷地精益求精。一朗的故事，是一個人透過辛勤努力而獲得成功的故事。

17) 大型強子對撞機 (P.46)

在瑞士地底深處的某個巨大隧道中，有一部龐大的科學儀器。它被稱為「大型強子對撞機」。它是由一百多個不同國家中的一萬多名科學家，所共同協助建造完成的。它將幫助人們更了解我們這個世界的起源。

「大型強子對撞機」是用來使不同的粒子以極高速對撞。它的體積非常大(長17英里)，因此粒子能盡可能加速到最高速。

這機器所使用的粒子稱為「強子」。強子比原子還小。科學家相信，讓它們以高速對撞，能使我們更了解「大爆炸」。大爆炸是關於地球如何形成的理論。根據這項理論的推測，我們這宇宙以前只是一個幾公分大的炙熱空間。然後，這空間因某種原因開始擴張及冷卻，直到它最終成為現在這個巨大寒冷的宇宙。而科學家想知道其中原因。

「大型強子對撞機」試著重現大爆炸的情況。它使強子旋轉加速到幾近光速。高速使強子變得非常熱，就像大爆炸之前的情況。然後，強子對撞時，產生了其他粒子形成的「粒子湯」。科學家對這些粒子感到很好奇。他們相信，研究宇宙的創始，能幫助人們了解宇宙現在的運作方式。

「大型強子對撞機」也能幫助科學家解答其他問題，如「這宇宙大部分的組成分子是什麼？」及「為

什麼有些東西有重量？」我們不知道它是否真能提供解答，但這是我們目前為止所能得到最接近真相的答案！

18) 公平貿易 (P.48)

你或許注意到最近買的一些產品上有一個商標，愈來愈多公司加入公平貿易運動，並在包裝上標示出來。但什麼是公平貿易呢？

公平貿易是一種社會運動，也是描述企業經營方式的術語。奉行公平貿易的企業不專注於營利，而是試著以公平及永續的方式經營。他們想用商業來解決貧窮等問題。他們遵循不同且更具同理心的經營原則以達成目標。

首先，遵行公平貿易的企業以高於目前市價的價格購買商品。他們相信，目前低廉的價格對銷售者不公平。支付較高的金額，就表示銷售者能賺更多錢，如果他們願意，也能擴大投資，拓展生意。除此之外，公平貿易企業還試著擺脫中盤商。他們為購買者及售貨者牽線。售貨者不需付錢給第三者，就能跟市場接上線。公平貿易企業也經常使用並提倡環保的生產方式。他們或許會借款給售貨者，好讓他們擴展生意。當然，公平貿易也代表不使用奴工或童工。

理所當然地，我們需要有人確保企業能確實地執行公平貿易營運。因此，有一些組織(如公平貿易協會)負責規範公平貿易運動。他們監控且裁定申請公平貿易商標的組織是否合格。你下次去買咖啡、衣服或其他東西的時候，思考一下你想支持哪種企業營運方式，然後看看是否能找到有公平貿易商標的產品。

19 你該和你的植物說話嗎? (P.52)

想要讓你的植物長得又大又壯有很多方法。你可以幫它們施肥，讓它們有充足的陽光和水分，也可以對著它們說話。

有些人真的認為你應該對你的植物說話。這個論點已經存在許久，而且也針對這個論點做了很多研究。皇家園藝協會最近的研究指出，對著植物說話真的可以讓它們長得比較快。研究還指出，女性的聲音讓植物長得最快。

和植物說話的趣聞軼事也廣為流傳。一名女性對她種植在室內的盆栽播放搖滾樂，不過它們好像不怎麼喜歡，然後就凋謝了。當她換成播放輕柔、浪漫的音樂時，它們就又活了過來！有些人說植物其實喜歡被當作賓客般對談，要問它們有禮貌的問題。

有些科學家認為聲音並不如振動重要，植物對於振動有反應，既然聲音是一種振動方式，那麼說對於植物的成長有幫助也說得過去。2007年，南韓國立農業植物學研究機構的研究員，發表了一篇論文提到，陽光影響植物的基因，和聲音影響植物的基因，都是一樣的。有些科學家認為或許聲音和風聲作用相似。植物為了在強風下生存，會長得比較茂密，植物的莖也會比較強壯。也有些科學家推測人類呼出的二氧化碳也是影響的要素。

看樣子對著植物說話真的可以幫助它們成長。不過我們仍舊無法確知其原因為何。

20 實境電視節目 (P.54)

你大概是和實境節目一起成長的吧，但這個節目類型其實還很新。第一個實境節目是《偷拍整人秀》。節目中使用隱藏照相機拍下人們出糗的狀況，於1948年在電視播出，現在我們所稱的實境節目，則是在1992年MTV台的節目《真實世界》播出後才開始的。

當《真實世界》這個節目開播時，這類節目還沒有個名稱，大家都叫它「實驗電視」，或是「紀實電視」。在《真實世界》裡，被挑選的七位陌生人同住一間房子裡，並有攝影機拍攝。這些人來自四面八方，擁有不同的背景。這樣的實境節目是希望幫助人們互相了解，結果這個節目大受歡迎。

2002年，另一個實境節目《生存者》也十分成功。大家開始談論實境節目，大型的電視台也在其中嗅到了商機。實境節目突然變得很氾濫。在《生存者》之後，其他實境節目接踵而來，像是《誰敢來挑戰》、《鑽石求千金》、《美國偶像》等。大家都喜歡看這些真實的人在怪異的環境下生活。諷刺的是，這些真實的人到最後都成為名人，而這正是電視觀眾們不想看到的。

現在的實境節目十分氾濫，但性質或許已經不同以往。在早期的實境節目中，參與者不知道該如何在鏡頭前表現，他們不認為應該做些瘋狂或踰矩的事來引起大家注意，當時參加者的表現比較正常。現在的實境節目已經做了超過20年，有過往經驗可參考。人們對於實境節目應該是怎麼樣才對也比較有概念。不過奇怪的是，這卻讓實境節目變得愈來愈不真實，變得比較像其他有演員和台詞的節目一樣。或許實境節目已經讓每個人都成為演員了。

21 布朗博士的肥皂 (P.56)

「布朗博士的肥皂」是一間專賣各式各樣肥皂的公司，創立於1948年，布朗家族至今仍然維持其營運。雖然「布朗博士公司」好像和其他的公司沒什麼兩樣，但它其實有著不凡之處。

首先，布朗博士深信做生意要公平，也要回饋。公司說在過去的五年來，他們將賺到的利潤幾乎都捐給了慈善機構。公司限制了主管的薪水。也就是說

公司中最高薪的員工薪水，只能比最低薪的員工多五倍。因此，最高薪和最低薪員工間薪水的差異就縮到最小。對於一家公司來說，這是很不尋常的規定。

布朗博士堅持世界各地都要有公平的交易。也因為如此，布朗博士變成經認證的公平貿易企業。也就是說，他的公司在世界各地所獲得的製造原料，都是從公平支薪和在良好工作環境下工作的農夫或是其他勞動者所生產的。

最後，公司的創立者深信，地球所有生物都應該團結一致。為了傳播他的理念，公司將其信仰印在肥皂商標上。至今，在每個肥皂罐標籤上，仍可看到其信仰被印製其上。他的理念可總結為兩句話：

1. 有益的資本主義，就是你要和所有的勞動者，以及地球一起分享利潤。
2. 我們都是兄弟姐妹，所以我們應該互相照顧，也關照地球。

布朗博士肥皂認為賺錢和做善事應該是一體的。雖然這並非一般的商業信仰，但布朗博士證明了公司可以做得很成功也可以行善。畢竟，這項人生哲學已經流傳了60多年。

22 整形手術 (P.58)

「微調了一下。」「她動過一些手術。」「你認為那些是真的嗎？」他們說的都是整形手術。動這手術的理由跟醫療無關，只是為了讓一個人更好看。整形手術在全世界一些富有的國家中漸漸變得很普遍，做這些手術的多半是女性。畢竟，女性還是被要求要愈美麗愈好。

令人驚訝的是，整形手術最先是廣泛運用在男性身上。在一次世界大戰後，外科醫生用整形手術來修復可怕的戰爭傷口。然而，現在向女性推銷整形手術的說詞是「這是讓自我感覺更好的方式。」

這對一些女性來說十分奏效，手術使她們變得更有自信。然而，有些女人發現自己的問題是內在，而非外在。這些手術很重大也很危險。動手術很痛苦，復原也需要時間。「每年有多少人死於整形手術」的資訊很難查得到，但人數很高，尤其那些去未受訓的醫生那接受廉價手術的病患，死亡率更是高。除了因手術而死之外，有些研究顯示接受隆乳的女性，自殺率是沒隆乳女性的兩倍。

對有嚴重外傷的人來說，整形手術是個奇蹟。但對健康的正常人來說，整形手術最後經常使他們看起來跟其他人如出一轍。仔細看看許多受歡迎的女演員，她們長得愈來愈像。她們有一樣的體型、一樣的眼睛、一樣的鼻子，甚至連胸部也一樣。這真的是我們想要的嗎？一個大家看起來都一樣的世界？其實一個擁有各種形式的美的世界，才是比較好的吧！

23 凱文的幻虎世界 (P.60)

《凱文的幻虎世界》是一本連環漫畫，講的是關於一個小男生和他的玩具老虎的故事。這個故事大人小孩都愛，十分受歡迎。有的人甚至說，自從《凱文的幻虎世界》完結後，沒有其他的連環漫畫可以比得上。

比爾瓦特森創造了《凱文的幻虎世界》，作畫的時間從1985到1995年之間。有一段時間，《凱文的幻虎世界》出現在超過2400份報紙上！《凱文的幻虎世界》的相關收集和書本依然很受歡迎，很多人都十分追憶與懷念這漫畫。但是它為什麼那麼受歡迎呢？

雖然《凱文的幻虎世界》充滿了夢幻和想像，大家喜歡的卻是它的真實感。主角凱文是一個普通的小男孩，有時候他很可愛，有時候卻很難搞。他的老虎朋友虎伯斯有時會讓他惹上麻煩，不過有時麻煩卻是凱文自找的，讀者們喜歡這樣真實的角色。

人們也喜歡漫畫中的對比。瓦特森用稚氣的情節來表現出大人的世界。在一段有名的情節裡，凱文的雪人融化了，之後凱文堆了更多雪人，用來表示大人對死亡的恐懼。瓦特森也藉著凱文的學校作業和塗鴉來取笑教師和藝術家。天真稚氣和成人幽默的組合，也是讓《凱文的幻虎世界》受歡迎的原因之一。瓦特森通常都讓凱文行為舉止像個小孩，而讓虎伯斯這隻玩具老虎具有大人的觀感。

《凱文的幻虎世界》是某個世代童年中的一部分。數百萬人多年來總是會打開報紙來閱讀這個連載漫畫。它也成為美國流行文化中重要的一部分。我們大概再也找不到像這樣受歡迎的連環漫畫了。

24 自由跑者 (P.62)

奔跑、城市、特技表演、雜耍，這些詞是否看起來有關連？如果有，你可能是個自由奔跑者。自由奔跑者將一般用道具（或至少用球網）表演的特技，帶進日常生活及一般人能觀賞的範圍之內。

自由奔跑是與城市景觀互動的奇特方式。自由奔跑者把城市當作健身房。他們不照一般道路行走或做典型的動作，而是把城市中的障礙當道具來做特技。自由奔跑跟法國的「跑酷」概念有關，但跑酷比較重視效率、速度及自我保護，而自由奔跑則較偏具趣味性。

自由奔跑的環境包括高低牆、階梯、斜坡、欄杆及圍牆、拱門及出入口。因此，自由奔跑的動作多半都會利用這些元素。各種不同的跳躍動作能越過矮牆。各種跑步技巧使人可以攀過高牆，然後輕翻下牆。在落地時的下潛、翻滾及扭轉等動作可以用來保護身體。當然，還有許多方式能使動作變得更困難、更活躍也更悅目。

因為自由奔跑包含了各項特技的緣故，它的比賽

經常被併在大型特技比賽中舉行。然而現在有愈來愈多專門為自由奔跑舉辦的比賽。在許多都會區裡都有自由奔跑俱樂部，而自由奔跑迷更是活躍於世界許多城市。若你看到城市中有可以跳過、爬過或低頭閃過的障礙，那麼你的城市裡大概也有自由奔跑者。

25 假朋友 (P.66)

一個法國人走進位在埃及的一家餐廳，他不知道想吃什麼，所以他要求看菜單。埃及侍者說：「是的，菜單」，但是一動也不動。法國人又問了：「菜單，麻煩你」。侍者說：「是的，是的，我們有菜單」。最後，法國人起身離開，弄得侍者一頭霧水。

這種情況叫做「假朋友」，用來表示那些聽起來一樣，但是在不同的語言裡代表不同東西的字彙。上述的情況中，法文的menu是指清單上列有餐廳供應的各種食物。但是在阿拉伯文menu指的是食物本身。所以當法國人試著拿到菜單的時候，這可憐的侍者只是想讓他知道他的確是身在餐廳裡呀！

假朋友對語言學習者來說很容易誤用。西班牙語的actual指的是「正在發生」，而不是英文裡「實際上」的意思。所以當你用西班牙語問某件事是不是正在發生，意思就是指「現在正在發生嗎？」而不是「真的有在發生嗎？」這是很大的分別，尤其當你是在討論一件危險的事件的時候。

bra這字就有趣了。在英文裡，bra指的是內衣，但是在瑞典語裡指的是「一首好歌」。想像一下當你走進瑞典的百貨公司，要求買一件bra，別人的反應會是如何。

demand這個字是另一個例子，在義大利文裡，demand就只是請求，但在英語裡，比較像是命令，強迫的性質居多。想像一下當你走進位在美國的咖啡廳然後說「I demand a cup of coffee!（我要求一杯咖啡）」

啡！)」你大概會當場被潑熱咖啡吧！

假朋友的這些字彙並不是你熟悉的意思，對於那些聽起來像你語言中的字彙要特別小心，它們可能不是你所知道的那個意思喔！

26) 史蒂芬·霍金與他的宇宙論 (P.68)

史蒂芬·霍金大概是當今現存的科學家中最著名的一位。他以在物理學（研究物質與能量及兩者的相互影響）及宇宙論（宇宙的形成及運行方式）的研究成果最為著名。

最近，霍金因為某個宇宙創始的新概念而登上新聞。最常見的宇宙起源理論是「大爆炸理論」，它假定宇宙是轟地一聲（或爆炸）創造出來的。宇宙開始時是個很小、很熱的物質。然後發生了一些變化，宇宙就突然間開始擴張及冷卻。

對許多人來說，大爆炸理論跟對神的信仰並不衝突。他們表示，儘管宇宙的擴張遵循科學定律，但發生「爆炸」的原因不明。因此，爆炸一定是神所創造的奇蹟。霍金本人也認為有此可能。

接著，人們在 1992 年觀測到一個新行星繞著某顆星星運行，就像地球繞著太陽一般。這使得地球的「完美」情況（它與太陽如此接近及擁有大氣層等）似乎沒那麼神奇，因為這情況已不再獨特。

關於大爆炸，霍金的最新想法是重力定律引發爆炸。他說，重力表示東西可以無中生有。他說，我們的宇宙大概不是獨一無二的。地球是眾多行星中的一個，因此我們的宇宙也會是許多宇宙中的一個。它們被創造出來、經過進化，有時候也會死亡。他稱此為「多重宇宙」。

霍金的概念很複雜也頗具爭議，但它們引發人們討論，許多科學家因此而感謝他。對這世界的創始感到好奇的人愈多，我們就愈有可能找出真相。

27) 歷史上最大的帝國 (P.70)

最大帝國的清單非常具有爭議性，因為有很多不同的測量方法，像是人口、面積或是多少領地等測量方式。這也帶來了更多的問題，沒有人居住的土地算不算？我們怎麼知道到底誰在統治某個區域？舊資料或祖先提供的資訊到底可不可靠？

帶著這些問題，我們先來看一些人們心目中的大帝國。

俄羅斯帝國常在歷史上被稱為第三大帝國。它大約存在了 200 年，從 18 世紀到 20 世紀。在最鼎盛時期，俄羅斯帝國大約有 1 億 7 千 6 百萬的人口，面積佔有 2 千 3 百萬平方公里。然而，這個帝國對農夫和農奴非常嚴厲，讓他們的生活就像奴隸一樣。有這麼多人民活在貧困的生活中，帝國是不可能持久的。在 1917 年，俄國革命結束了俄羅斯帝國。

普遍被認為第二大帝國的是在 13 到 14 世紀的蒙古帝國。蒙古帝國涵蓋了現在的東亞且繼續延伸，從日本一直到多瑙河和波斯灣，佔地 3 千 3 百萬平方公里。創立者成吉思汗，建立了非常先進且前所未有的政府體系。但在失去了強壯的領導者後，這體系便也崩塌了。

大英帝國通常被視為最壯大的，且持續了很長的一段時間。它始於 16 世紀，在 1922 年達到鼎盛，當時該地國領土佔地將近 3 千 4 百萬平方公里，並統治了 4 億 5 千 8 百萬人。與前述兩個帝國不同的是，大英帝國的各領土並不相鄰。它包含了離英國很遙遠卻被英國統治的土地。最後，這些土地紛紛決定要自我統治，而大英帝國也像其他帝國一樣地消失了。

28) 畢馬龍效應 (P.72)

「期望什麼就會得到什麼。」總括來說，這就是「畢馬龍效應」。研究顯示人們經常努力（或不努力）以達到他人對自己的期望。我們的現實情況其實受到他人的意見與期望所影響。當他人期望我們變得偉大，我們就較有可能變得偉大。當別人不期望我們有好表現，我們就不會費心努力。我們受到他人貼的標籤所影響，而這影響幅度是很驚人的。

許多研究證實了畢馬龍效應。在羅伯特·羅森陶及李諾爾·傑克森的研究中，他們從數個教室裡隨機選出一些學生。老師被告知這些學生特別聰明。因此，老師期待這些學生有很好的表現，而老師的期望也得到了滿足！即使這些隨選的學生，實際上並沒有比課堂上的其他學生要好或聰明，但他們在那年年底的IQ都增加了，而且整體表現比其他的學生好。老師相信他們有極大的潛力，而這期待促使潛力出現。

畢馬龍效應當然也有不利之處。就像我們會努力達到高期望一樣，我們也可能被低期望拉下來。珍·艾略特曾在學童身上做一個著名的測驗。她根據眼睛顏色將學童分組：藍色對棕色。有一天，藍眼組受到讚美，而有棕色眼睛的人被告知他們較差。第二天，角色對調。學生在那兩天都接受拼字測驗，多數學生在告知自己較差的那天考得非常糟。

標籤能造成事實。被別人預期會失敗的人經常就會失敗，有著贏家標籤的人通常會獲勝。若你想將自我發揮得淋漓盡致，那就期望吧！

29) 機器人的進化 (P.74)

在電影中及電視上，機器人會說話、思考並遵從指示。在現實中，情況當然是大不相同。但這一點或許正逐漸改變。

新型機器人瑪琪就是這改變的一部分。對機器人來說，閱讀一直是許多棘手的技能之一。機器人當然能辨識文字，但機器人的腦了解變化的方式，跟人腦不同。人類能讀字體大或小的文字，在昏暗或明亮的光線下，或在搖滾演唱會、無聲的房間裡都能閱讀。但對機器人來說，周遭環境一改變就會改變它的整個活動。拼錯的字在過去是個障礙，機器人過去不能「推想」或「猜測」，但現在它們可以了。

瑪琪裝有一套軟體，綜合字典及拼字檢查，因此瑪琪能猜出被拼錯的字的意思。它能讀報紙，並利用裡頭的資訊來回答問題，這代表它能應付印刷錯誤或不同大小的字體，瑪琪頭腦的運作方式其實是更接近人腦的。

瑪琪不是唯一的新型機器人，機器人正逐漸進化。目前科學家在設計機器人時嘗試一種新技巧，他們不再為機器人的某任務創造完美的程式，而是做出會學習的機器人。這表示科學家在大型任務的不同部分輸入不同且較短的程式，然後，機器人從錯誤中學習，透過反覆試驗進化，做出各部分的最佳組合。科學家正利用這過程來幫助機器人「學習」飛翔。這過程跟達爾文的物競天擇過程很相近。

機器人在過去50年中有長足的進步，但它們總是因無法適應改變而受阻。設計能適應、猜測且學習的新機器人，那麼機器人智能在未來就可能會有大躍進。

30) 重複利用和資源回收 (P.76)

重複利用和資源回收聽起來很像，其實不然。資源回收在過去二、三十年來已經變得愈來愈普遍，人們把以前用過的東西再重複使用。現在比較常聽到重複利用，和資源回收比起來，似乎是一個較好的選擇。

所以重複利用和資源回收到底有什麼不同呢？重

重複利用某個東西，指的是這樣東西依然是原本的功能。重複利用的目的，在於讓物品和材料延長壽命。舉例來說，如果你有一個舊的烤箱，你可以把它送給別人做重複利用，也許那個人可以修理它或是將它升級，總之還是把它當個烤箱來用。然而，如果是資源回收，烤箱就會被拆解，拆下來的部分會以不同形式用在新的物品上。當你將舊衣服送給別人，這就是重複利用，但把衣服剪開變成碎布，就算是資源回收。

愈來愈多人注重重複使用，而不是只做資源回收，他們認為重複使用應該在資源回收前先實行。重複使用比資源回收節省能源，對環境的傷害也比較小，因為資源回收就表示所有的材料都必須在汙染廠裡被拆解或是溶解。重複使用對建立社區也有助益，能讓大家開始思考要怎樣做才能和大家一起分享更多。

顯然重複利用和資源回收同樣的重要，因為我們都盡量做到不要浪費資源。不過，也許少做一點資源回收才應該是我們新的目標，只要前提是我們都能盡量做到重複利用！

31) 一顆芒果樹 (P.80)

海莉·巴特文在2006年學校旅遊時來到了烏干達，她到那裡去學習年輕的一輩在久經戰亂後如何將和平帶進烏干達。當她待在那裡時，她也察覺到了建立新企業的重要性。

巴特文參觀了市場後，開始思考她可以如何幫助當地那些在市場設計手工藝品的工匠們。她想要幫助他們和美國間建立起管道，就可以販賣更多的產品，賺更多的錢，進而改善生活品質。她也想要幫助女性。2007年，巴特文遇到了後來帶領她的導師，這也是後來成立「一棵芒果樹」這間公司的開端。

現在「一棵芒果樹」和許多在烏干達女性手工藝者合作。她們製作袋子、圍巾、衣服和珠寶，讓「一

棵芒果樹」來販售。「一棵芒果樹」找到這些手工藝者，訓練他們，引導他們如何利用市場，並幫助他們販賣產品。「一棵芒果樹」也希望幫助烏干達的社區，提供了許多訓練課程給女性難民，有些女性持續和「一棵芒果樹」合作，而公司也會提供獎學金給手工藝者的孩子們。

「一棵芒果樹」在今日已經是一家非常成功的公司，財務十分穩定，不過它關心的不只是錢而已。對這家公司來說，成功也意指對社會要有正面的影響。藉著提供工作機會和社區課程，「一棵芒果樹」在這一方面也做得很成功。一開始只是市場上一顆創意的小種子，現在已經成長茁壯為「一棵芒果樹」。

32) 芙烈達·卡羅的畫作與心理學 (P.82)

墨西哥畫家芙烈達·卡羅（1907年到1954年）一生受盡折磨，她才6歲就得到小兒麻痺症，18歲時差點在一次公車意外中喪生。那次公車意外使她受到長期傷害，造成她終身極度痛苦，她因為受傷而無法生育，也導致她在25歲時，經歷了一次痛苦的流產。

卡羅身體的痛楚，肯定影響了她的畫作，儘管她是一個精力旺盛、活躍且充滿生氣的女性，疼痛仍經常讓她陷入孤獨。她的畫作多半是自畫像，卡羅曾說過：「因為我經常獨自一人，所以我畫自己。而且我是自己最了解的主題。」她肯定覺得自己獨特的疼痛將她跟其他人分隔開來。卡羅經常將自己的臉畫在動物或其他人身上，她畫出自我的磨難，但她也用自己的臉來代表所有生命的痛苦。

然而，卡羅也過了熱情且有趣的一生。她在學校打球、穿鮮豔的衣服、跳舞、讀書，還談戀愛。她以身為墨西哥人為傲，並對政治活動很熱中。這些特性都展現在她的畫作中。她用色大膽，包括大量的紅色，她也運用了墨西哥圖像，如猴子與鸚鵡。

芙烈達·卡羅承受痛苦，並將它與堅毅精神結合，轉變成藝術。她的畫作可能誠實得令觀者不自在，但卡羅不是那種會壓抑的人，若她能從折磨中得到成長，她的畫作也能使觀者受感動而成長。

33) 秘魯的納斯卡線 (P.84)

飛越秘魯南方時，你往下看或許會看到一片平坦的紅色土地，地上覆蓋著蜂鳥、魚、猴子、狗及植物的白色圖畫。這些只是簡單的線條畫，但圖案巨大，其中最大的有近270公尺長！它們是誰畫的？又為何而畫？

專家相信這些稱為「納斯卡線」的巨大圖畫是由古秘魯的納斯卡人所畫的，他們不確定這些線條是在何時畫成的，但他們估計是在西元前200年至西元600年間。這些圖畫巨大而美麗，有些人認為古納斯卡人不可能畫得出來。他們相信，來自其他先進文明的外星人或人類，曾造訪納斯卡人，並幫助他們，納斯卡線顯然證明了這點，但沒有其他證據能證實這項理論。許多其他專家及科學家，曾利用納斯卡人的工具來實驗，證明了納斯卡人的確有可能自行做出這些線條畫。

這些線條和圖在布局安排上很困難，但要做起來相對容易。基本過程是將覆蓋沙漠的紅色岩石移開，使下方的白色地表顯露出來，這也就是為什麼從遠方看時線條比土地更明亮的原因。這使我們想起另一個問題：納斯卡人為何要建造從空中才看得到的巨大圖案？或許這是讓他們的神能俯瞰這些圖案，有些理論則主張這些線條指著星星及行星或水源。然而，人們對建造這些線條的目的，無法取得完全的共識。

就像許多古蹟一般，我們或許永遠無法找出其建造的方式或原因，但我們仍能欣賞它們的美，並驚嘆我們祖先的成就。

34) 用推特發表新聞 (P.86)

最新且大受歡迎的社交媒體網站推特，扮演起出人意料的角色。推特現在不僅刊登突發新聞，也製造新聞。

刊登突發新聞就代表首度發布某新聞。用推特來做這件事顯然很適合。它讓每個人能快速發布個人的所見所聞。許多人透過推特得知突發且全新的新聞。但要製造新聞、改變新聞、影響新聞，推特是如何做到的？

推特通常藉由幫忙組織活動來製造新聞。推特才開始沒多久，人們就了解到它非常有用。對計畫示威或集會的人來說，推特是散佈消息的絕佳管道。畢竟，推特比發電子郵件或簡訊，更能迅速地接觸更多人。

因此人們利用推特來組織動員，是很合情合理的。但人們之後發現了一個更有用的東西：推特有助於在移動中發動號召。在世界各地的示威期間，從伊朗、英國到美國，已經在街上的人發現自己能告訴大批群眾接下來該去哪裡。人們用推特通知彼此哪裡有路障、開放街道或警方可能在哪裡。利用推特使他們能更有效地移動。從這角度來講，推特製造了新聞。如果沒有推特，他們無法組織得那麼好或那麼快。

人們說「資訊就是力量」。人們常是用網路來散布資訊，而推特是將力量交到大眾手上最新且最快的方式。

35) 抓緊你的零用錢 (P.88)

即使現在沒錢可存，你總有一天要學習如何存錢。現在就開始養成存錢及編預算的習慣吧！那麼，當你想要某樣昂貴的東西時就會有錢，而且這是為了未來練習。

訣竅一：弄清楚收入有多少。你的零用錢是每週拿或每月拿？你是否有其他的收入？算出你在這段預

算的時間裡總共有多少錢。

訣竅二：將需求和慾望分開。你需要錢搭交通工具，但你希望有錢剩下能買點心和遊戲。決定哪個慾望該做為優先，哪一個該放棄。

訣竅三：編預算！一旦知道自己在某段時間會有多少錢，你就能決定如何花錢。將需要的錢放在一邊，別為了其他東西就去碰它，然後將想花的錢加總起來，看看是需求及慾望的總和，是否能控制在零用錢總額的90%以內。

訣竅四：將存款（每月剩下的錢的10%以上）放到遠遠的地方，存到銀行或是無法輕易取得的地方。這樣比較不容易受誘惑花錢。

訣竅五：把花費寫下來，至少做到清楚花費項目為止。這樣你會知道錢花在哪裡，以及該怎麼做才能把錢存久一點。

訣竅六：每天存一點。即使只是零錢，也要養成「留一點」的習慣。幾個月下來，你會對零錢的積少成多感到驚訝。

36 亞斯伯格症 (P.90)

亞當非常、非常聰明，他有極佳的記性，而且他能夠記憶的資訊量使人驚嘆，但他在學校沒什麼朋友，不知道該怎樣跟人說話，什麼時候輪到他說話？他何時該停止？當別人的表情改變時，那代表什麼意思？這些事情他都不懂。

溫蒂一直很討厭喧鬧的聲音，光線也讓她很不安，她只喜歡穿很軟的衣服。她喜歡學習關於昆蟲、動物及醫藥的事情，但她很討厭學校，因為她在那裡會被人欺負。

溫蒂和亞當患有亞斯伯格症，這是一種自閉症，也是一種人們仍不太了解的障礙症。我們不知道人們為什麼會患病，在幫助自閉症及亞斯伯格症者與世界

互動上面，我們才剛開始學習，要預防這種障礙症要等很久以後才有可能，更別談極具爭議性的治療這種病症。

亞斯伯格症的患者，通常似乎比自閉症者要「正常」，他們學習得很好，也能正常說話，而且通常非常聰明。他們的問題在於社交互動，對他們來說，解讀身體語言及了解該社交規則很困難，例如何時該說話。亞斯伯格症患者或許不懂得閒聊，但他們可能會滔滔不絕地說著某個嗜好，也不管聽者究竟有沒有興趣。如何移動也可能是個問題：他們可能無法做一般的眼神接觸，或者可能比其他人需要更多空間。他們可能不會有激動的表現且不會表達情感。

亞斯伯格症的患者當然有感覺，只是以不同的方式表現，他們的思考方式跟多數人不同，但他們的思想很深沈且很仔細。我們未來的挑戰將會是學習了解彼此，這樣我們才能充分利用各人所擁有的不同天賦。

37 網路霸凌 (P.94)

國際網路使人際間的溝通更好、更快，讓我們覺得朋友就近在身邊，即使並非如此。不幸的是，雖然網路使我們能和朋友保持親近，也使人容易受敵人攻擊。

霸凌一直是校園問題，大個子找小個子的碴；富小孩取笑窮小孩。但現在的孩子就連在應該要很安全的家裡也會被欺負。「網路霸凌」是指孩童在網路上霸凌其他孩子，這是個危險的新問題。因為網路隨時開放，隨手可得，網路霸凌受害者或許會感覺自己沒有安全的空間。

網路霸凌經常發生在像臉書這種社交媒體網站上。惡霸在受害者的網頁上刊登殘忍的評論，或者寄出嘲弄或威脅性的訊息，謠言在這些網站上可能傳布得很快，受害者或許會覺得自己沒時間捍衛自己，抵

擋這些攻擊。跟面對面相比，人似乎更願意在網路上加入攻擊受害者的行列，因此受害者可能覺得班上或學校裡的每個人都不喜歡他們。

美國最近有數起青少年自殺事件，警方發現這些人中有許多在學校及網路上遭到霸凌。有些研究顯示，美國學童中有42%的人曾在網路上遭到霸凌。另有機構說，這數字較接近20%。受害者很害怕，而且大家對霸凌的定義各不相同，這使得真實的數字很難判定。

網路霸凌是隱形的，因此很難辨別，也很難阻止這類行為發生。一些州正在立法促使網路霸凌成為犯罪行為。這是否能拯救青少年的生命，只有時間才能證明。

38 化學性防曬品 (P.96)

用化學性防曬品或物理性防曬品？SPF 15（防曬係數15）、SPF 60、UVA（長波紫外線）／UVB（中波紫外線）。化學性防曬品的包裝上滿是奇怪的字母及數字，你知道它的作用是什麼嗎？

首先，我們來定義化學性防曬品。化學性防曬品和物理性防曬品不一樣，化學性防曬品不像物理性防曬品，它能让部分光線接觸皮膚，化學性防曬品中的成分會過濾部分光線，而物理性防曬品的成分會將光線完全阻隔。化學性防曬品的部分成分會吸收光線，將其轉成熱能，有些成分則會使光線從皮膚上反彈回去，不同的成分，會對不同的光線起作用。

我們再來談談SPF。SPF代表「防曬係數」，它告訴你化學性防曬品中對抗「中波紫外線」所提供的保護程度。防曬係數愈高，你得到的保護就愈多。專家通常建議用SPF 15以上的防曬品。

多數的化學性防曬品不抗長波紫外線，這點頗具爭議：長波紫外線不會造成曬傷，但它跟皮膚癌有關。許多人也認為擋掉這些光線比較安全，因此他們

用寬頻譜物理性防曬品。另一方面，化學性防曬品能擋住中波紫外線。然而，人能從照射中波紫外線得到維他命D，擋掉太多中波紫外線可能對你有害。

選擇你要的防曬產品，並正確地使用它。專家建議在曬太陽前的15到30分鐘塗上防曬乳。一些專家建議塗上後約每小時補擦一次。有人則說，你在陽光下應每30分鐘就要補擦一次，但之後除非流汗或游泳，否則這樣就夠了。一般成人穿著泳裝應該要用一盎司的防曬乳塗抹全身。臉部約用三分之一到四分之一茶匙就夠了。

使用化學性防曬品的正確與否，可能影響皮膚健康或不健康。想想看你要什麼，然後為自己選擇正確的防曬產品。

39 烏通塔尼的跳舞草 (P.98)

沒錯，你沒有看錯：會跳舞的植物。這是真的。我親眼看過！

烏通塔尼是位在泰國東北邊的一個省。那裡沒有大城市，也沒像是這個國家其他地方一樣多的旅遊景點。但是，那裡有一個小苗圃，裡面有著世界上最不可思議卻鮮為人知的奇觀：看起來像普通野草、簡單且翠綠的植物。

這些會跳舞的特殊植物是泰國和中國舞草的配種（「純種」植物的舞無法跳得比混種孩子的舞步好）。這種植物的學名叫做Codariocalyx motorius。

讓我們再回到跳舞的部分。穿越充滿漂亮的泰國蘭花的苗圃。苗圃的中心，被更亮眼、更吸睛的植物圍繞的，是一整排綠色的野草。這些就是跳舞草。苗圃工人說：「站在它們前面唱歌吧。」

剛開始要唱歌給植物聽感覺有點蠢，我輕柔且害羞地唱，卻什麼事也沒發生，我本來想離開，但我還是讓自己再留一會、唱得大聲一點。慢慢地，植物開

始展開和合起它們小小的葉子，我唱得愈大聲，它們動得愈頻繁，我停止不唱，它們也停下動作。我試驗了一下，是不是我的呼吸讓葉子飄動，結果不是，它們是因為我發出聲音才動的，能和葉子這樣互動真的是很神奇。這讓我深刻地意識到所有生物活著的方式，也許我們和植物之間的連結比我們想像的更多。

這些植物跳舞的原因還是個不解之謎，這更告訴我們，這個世界還有很多我們需要學習的地方。

40) 淡出微軟後的比爾·蓋茲 (P.100)

比爾·蓋茲是因微軟而成名，他所創立的微軟是家非常成功的電腦公司，但他在離開微軟後做的事，可能會改變世界更多。

比爾·蓋茲個人的財富雄厚，他認為應該貢獻更多給慈善機構。他不透過捐款給慈善機構來奉獻，而是和太太成立了自己的基金會。在1999年比爾·蓋茲成立了比爾和瑪琳達蓋茲基金會（蓋茲基金會）。蓋茲基金會的所有活動都是公開的，你可以看到它的錢都花在哪裡。

蓋茲基金會的目標分為美國國內和全球。在美國國內，基金會的目的是在增加接受教育和接觸科技的機會。在其他世界各國則是專注在健康照護和解決貧困上。蓋茲基金會使用商業手法來解決貧窮問題，這種方式召致了一些批評聲浪，因為蓋茲基金會以投資一些公司的方式來賺取更多金錢，但批評者說，它所投資的美國本土公司，有時卻是對它所要幫助的國家製造更多問題。

蓋茲基金會也對世界各地具有貢獻，它支持醫療組織提供給小孩疫苗，來治療愛滋病。而且也著手治療像是瘧疾和結核病等疾病。基金會提供資金改善貧困國家的農業，並且在像是地震等的災害後提供協助。在美國，蓋茲基金會致力將網路帶進公共圖書館，讓每個人都可以使用網路。它也提供獎學金給貧

窮的學生，和支持改進學校的企畫。

比爾·蓋茲是世上最富有的人之一，他將自己部分的財富捐助他人是再正確不過的事情。他的基金會，將協助他運用金錢全力改善貧窮與疾病問題。

41) 美國民俗藝術的傳統 (P.102)

民俗藝術有別於藝術或是高等藝術。「民俗」指的是「屬於大眾的」，這是指由沒有受過專業藝術訓練的人所創造的藝術。民俗藝術通常都很實用，而不是只供觀賞，它可以顯示出人們在某特定的時間和地點所使用或重視的物件，最常被視為美國民俗藝術的兩種物品是被褥和誘餌鴨。

被褥就是一件很大的布料，通常用來蓋在床上。一種典型的美國被褥就是拼被。製作拼被的方法是將很多種不同的布塊縫成一種花樣，有些花樣是星星，有些則是雪花。某些簡單，其他的則較為複雜。被褥通常是由女性縫製，可以單獨完成，也可以是團體分工，成品常被做為禮物送人，漂亮又複雜的被褥是家族裡代代相傳的寶物。非裔美洲人以及阿米緒人都各自發展出一套獨特風格的製被方法。非裔美國人的拼布有時會述說故事，阿米緒人的拼被通常較簡單，顏色也比較少。

美國特有的另一個民俗藝術就是誘餌鴨。誘餌鴨是一種在木頭上上漆，並讓它看起來像是真鴨子或其他種水鳥的東西。一開始是美國原住民用來引誘鳥類的道具，後來首批的英國移民向美國原住民學到了製造技巧。雖然誘餌鴨是很實用的東西，有些仍被畫得很漂亮也非常真實。就如同其他的民俗藝術，每隻誘餌鴨都有其地域性，美國不同地區製作的誘餌鴨，其雕刻和繪圖方式也不同，他們都訴說著自己世界的故事，就像拼被一樣。

42 埃及的科普特教堂 (P.104)

當你想到埃及，你大概會聯想到駱駝和金字塔，而不是教堂，但埃及其實有很多古老的教堂，基督教大概在埃及被創建時就出現了。基督教聖經中提到，為了尋求庇護，神聖家庭（聖母瑪利亞、聖約瑟和聖嬰耶穌）跋涉到了埃及。所以說，基督教在西元一世紀時就已經進入埃及了。

但是科普特基督教與西方的基督教有點不同。事實上，科普特教會在西元451年由西方基督教派中分離出來。不過，科普特教和基督教信徒還是有很多共同的信仰，他們信仰聖經以及同樣的先知預言。

科普特教堂出現在埃及各地，從首都到小村莊都可見其蹤影，很多科普特教堂一開始都是建在其他的建築物內，大多數都是採用傳統的埃及建築方式：他們的建築物可能很小，並以泥磚製造，而且可能有很厚的牆以阻隔熱氣。有一些科普特教堂的門和柱子上，都雕上精緻的雕刻。大多數的科普特教堂外觀都很普通，但是內部可能裝飾得非常美麗，因為科普特教會的信徒常遭受迫害，所以教堂都盡量蓋得不要太起眼，以免吸引太多注意。

在內部，科普特教堂和其他教堂十分相似，不過還是有一些相異之處。舉例來說，科普特教堂內部會有三個祭壇，而不是只有一個。他們用馬賽克取代彩色玻璃來創作圖畫，但是他們和許多東基督教教堂一樣有壁畫，而且有精細的隔板來區分教堂裡的各個區域。

科普特教徒是世界上最古老的基督教徒，即便他們的鄰近國家現在大部分都是回教徒。人們常容易遺忘掉國家和宗教的多樣性，而牢記和學習有關科普特教的一切，可以幫助我們記住，我們的世界其實具有很多樣貌。

43 尼特族 (P.108)

NEET（尼特族）這縮略字代表「不升學、不就業或不進修的人。」尼特族通常指那些已經失業、畢業，也結束訓練一段時間的人。尼特族通常有負面心態，有些人因為以上因素成為尼特族，有一些人則是成為尼特族後變成以上狀態。

許多年輕人因為沒有好的工作資歷而成為尼特族。在這個經濟遲緩的時代，求職的競爭激烈，由於他們覺得自己資歷不夠，因而缺乏信心。沒有信心就可能失去動機，忘記如何訂定目標，更別提如何達成這些目標。尼特族這個名稱會使他們陷入一種惡性循環：失業愈久，要找到工作並力求表現就愈困難。

根據2010年「王子信託基金會」所做的《青年指數報告》(The Prince's Trust Youth Index 2010)，許多年輕尼特族對世界的看法比他們的同儕更為負面。在調查中發現，16到25歲的人在大部分時間裡，多半不覺得「快樂」或「被愛」，他們較可能同意以下的陳述：「我的人生沒有方向」、「我覺得身邊的人不尊重我」、「我沒有什麼好期待的」，甚至「我想自殺」等。

使尼特族脫離困境最直接的辦法，就是創造更好的經濟以及更多的工作機會。更重要的是，我們需要創造出一個「失業並不羞恥」的社會。人生不只有工作而已，我們應該記得，生命乃是因為許多不同的原因而有價值，薪水不該只是唯一的理由。

44 何謂碳補償？ (P.110)

隨著全球暖化的概念在世界各地愈來愈被廣泛接受，科學家也急著在一切變得太遲之前找出阻止暖化的方法，其中一個方法就是利用碳補償（亦稱為「碳分享」）。

碳補償是設計來幫助各國善盡「京都議定書」所

訂定的義務。根據「京都議定書」，各國同意將碳排放減低幾個百分比。碳排放量是以二氧化碳或其他溫室體的噸位來測量，但因為各國只需要降低其整體的排放量，所以並非每間公司、機構，或甚至每個國家都要降低相等的排放量，它們只要達到正確的減少總量即可。

有些國家、公司，或機構要降低碳排放比較容易，碳補償使得他們可以將減低的量「賣」給其他降得較慢的組織。因此某個國家或公司可向其他地方買碳權，如此一來就可以在某處避免碳排放，而非從其本身降低排放量。

碳補償的行為頗具爭議，因為他們允許汙染者避免減低自己的碳排放量。反對碳補償的環保團體「大潮」成員解釋道：「我不用關掉水龍頭。我只要付給某個人十英鎊，然後他再付某人兩英鎊，要那個人關掉自己的水龍頭。」然而其他人則說，在大國想出如何不傷害經濟並減低排放量前，碳補償是降低整體排放量的好方法。

隨著「京都議定書」的施行，世界也開始認真地減低溫室氣體的排放，碳補償計畫將變得廣泛。若你想阻止全球暖化，那麼了解這複雜問題就變得很重要。請繼續進行這方面的研究，並自己決定碳補償的買賣對人類全體是有益或有害。

45 寄生蟲 (P.112)

你大概不會想思考這件事，但我們的身體充滿了微小的生物。牠們依附我們生長，被稱之為「寄生蟲」。

寄生蟲是一種依賴另一種生物來存活的生物，被依附的叫做「宿主」。宿主在不知情的情況下，提供食物和住所給寄生蟲。有些寄生蟲很危險，甚至足以致命，有些則沒有殺傷力。

有成千種的寄生蟲寄宿在人體表面或體內，最普遍的其一就是鉤蟲。鉤蟲寄居在腸子裡吸血，聽起來好像很可怕，但其實世界上約一半人口的體內都有鉤蟲，而且多數人都感覺不到牠們的存在，只有在鉤蟲數量過多時才會引起嚴重的問題，牠們可能造成身體不適和體重減輕。

有一種無害的寄生蟲叫做阿米巴原蟲，牠們寄住在我們口腔內的洞和蛀牙中，並啃食微小的食物殘渣。塵蹣通常也是無害的，牠們住在我們的皮膚上食用我們的死皮。有些寄生蟲則可能寄居在我們的睫毛和眉毛裡，你身上可能會有這些寄生蟲卻從不知情呢！

然而條蟲則非常危險，牠們可以生長至約30英尺長，以宿主攝入的食物為生，條蟲可讓宿主因飢餓而死亡。而河盲症這種可怕的疾病，是由於小黑蚊叮咬而讓寄生蟲進到我們體內，牠們造成的感染可導致失明。

我們人類自以為統治著世界，也許我們應該多注意一下這些每天在影響我們身體的微小生物！

46 字鏡頭 (P.114)

想像一下自己能看懂任何國家的路標，在旅途中買藥，還能看懂用藥指示。或者，能看懂任何電影中任何語言的字幕。這聽起來像超級英雄才有的技能，但你只要花幾塊錢就可擁有。

「字鏡頭」是一個新的應用程式，可用智慧型手機下載，它能立即翻譯文字，而且你不需要連上網路，只要將智慧型手機的攝影鏡頭舉高，就能透過它看懂路標、菜單，或其他的簡短文字。此應用程式會將文字變成英文顯示在手機上！但最神奇的是，文字會出現在原本的背景裡。你正看著一個有著藍色字母的紅色路標嗎？你手機上的文字也會一樣。字型、

顏色、及文字的走向會維持相同，改變的只有文字而已。

「字鏡頭」目前只有英文／西班牙文，和英文／法文互譯，它的發明者正努力讓它也能運用到其他語言上，他們從歐洲語言開始，然後再逐漸擴展。想像一下，你能在葡萄牙向某個人問路，將寫好的指示拿到手機前面，然後讀英文的翻譯！你看得懂自己在韓國點了什麼餐；你在世界各地都看得懂警告的危險標誌。對旅客來說，這可能是在旅遊指南問市後最棒的東西。而目前，我們只能對「字鏡頭」得以在英文、西班牙文及法文間轉換感到折服。然而更多的語言即將問世，這溝通上的新突破將有改變世界的潛力。

47 世上最古老的運動 (P.116)

足球、棒球、排球、高爾夫球——人類熱愛運動。我們玩舊的運動，也創造新的運動。我們為喜歡的運動員歡呼，也為輸掉的比賽哭泣。但是人類從何時開始為了娛樂而運動？哪一種運動是最古老的？

板球這種英國運動是最古老的運動之一。從1844年開始就有國際性的板球比賽，但這運動本身在更早之前就開始了。有來源指出，在16世紀晚期出現了一種叫creckett的運動，當時是小孩子在玩的遊戲，於17世紀開始在成人間風行，而正式的比賽規則在1744年被制定。

網球也頗為古老，它始於歐洲。專家們相信，網球在14世紀時原本是在修道院裡為了娛樂而開始的。剛開始用的是木球，並且是用手而不是網子拍球，之後才慢慢進化。網球在16世紀和19世紀在法國國王之間蔚為風尚，也是到這個時期，網球才得到「網球」這個名稱，並制定了正式規則。

到目前為止最古老的運動其實是來自新世界。它被稱為烏拉瑪，來自現今的墨西哥。烏拉瑪的場地必

須很狹長，球場上的兩邊分別有四到五名球員的球隊。隊員互相傳球，並在場中努力將球打過另一組的分隔線以求得分。球員只能用臀部或是大腿擊球。烏拉瑪現在已經不普遍了，但是墨西哥的某些地區仍然有人在玩。烏拉瑪的歷史可追溯到西元前1500年，也就是說這項運動已經存在了三千五百年之久！

48 維多利亞時期的藝術 (P.118)

維多利亞女王從1837年到1901年間統治英國。在她的統治期間，大英帝國成為世上最強、最現代，且最富有的國家。因此，當時許多人抱持著非常正面的想法，他們相信科學能解決世界的問題，也相信大英帝國使世界變得更好。因為人們有時間創作、思考、並欣賞藝術，其對未來富有積極的嶄新展望使得新的藝術作品大量出現。

維多利亞時期給了我們嶄新的繪畫風格，其中一種風格叫做「拉斐爾前派」。拉斐爾前派的人相信，藝術在拉斐爾及米開朗基羅後受到太多控制，他們認為情感及豐富的細節比理性及構圖規則更重要，他們認為圖畫應充滿顏色與感覺，其畫作顏色豐富且非常細膩，但丁·羅塞蒂及威廉·霍爾曼·亨特，是典型的拉斐爾前派畫家。

浪漫主義與拉斐爾前派運動的相似之處在於浪漫主義較重視情感而非理性。浪漫主義者對大自然感到著迷，不論是英勇、美麗、邪惡、或病弱都是他們喜愛的主題。他們採用中古時期的場景，因為他們相信那個時代比受歡迎的古典時代更為黑暗、更加熱情，他們將重點放在個人的風采，而非社會規則。

維多利亞時期藝術的另一個重要發展是攝影技術的開始。維多利亞女王是第一位接受肖像拍攝的君主，這個新科技被用在科學及藝術上，許多早期照片的構圖就像圖畫一樣，而其他的則探索藝術形式之間的不同。

維多利亞時期的能量與情感帶來了許多正面的改變，人們突破藝術與科技的界限，並創造新風格，激發新想法，這些改變在今日仍影響著我們。

49) 尼爾森·曼德拉 (P.122)

尼爾森·曼德拉誕生於非洲騰布族的皇族家庭中，但他長大後卻成為了整個南非的總統。然而，其實他的人生旅程充滿了艱辛與痛苦。

曼德拉出生於1918年，當時的南非有種族隔離政策，這項種族歧視的政策旨在隔離白人和黑人，白人在當地雖然屬於少數，但卻擁有很多特權。反之黑人則幾乎沒有什麼權利可言。

曼德拉攻讀法律。他是一名優秀的學生，但因為參與抗議種族隔離政策而在學校惹上麻煩。大學畢業後，他加入了非洲國民大會（ANC）的政治黨派。ANC想要改善南非黑人的生活，曼德拉開始致力於抵制種族隔離政策，他抗議並發起罷工，但是情況還是沒有任何改變。於是曼德拉和其他人決定他們必須使用更多武力，他們開始破壞或損毀南非種族歧視政府的房舍。

曼德拉在抵制種族隔離政策時曾多次被逮捕，但1962年那次的逮捕行動改變了他的一生。他被告破壞及其他罪名，有些罪名為真，有些則是捏造的，但他還是被關進監獄，度過接下來的27年歲月！

牢裡的情況惡劣，曼德拉幾乎沒什麼訪客，但隨著時間過去，他卻成為了其他繼續為種族隔離政策奮戰的南非人心目中的榜樣。其他的國家也跟著施與壓力，要求南非改變種族歧視的法律。

曼德拉在1990年獲得釋放，他變成ANC的總理。1994年，南非舉行了第一次的自由選舉，曼德拉贏得了選舉。隨之而來的是一份艱難的工作：他必須將這個自建國以來就崩離析的國家重新團結起

來。曼德拉因為在團結國家方面的表現優秀，使他至今仍受到各方敬重。曼德拉現已退休，但是他永遠都會是堅毅不拔與成功的象徵。

50) 何謂「京都議定書」？ (P.124)

「京都議定書」（或稱京都協議），是希望能減少溫室氣體的國際協定。「京都議定書」跟聯合國的「聯合國氣候變化綱要公約」（UNFCCC）有關，該公約想藉控制溫室氣體的排放來阻止全球暖化。UNFCCC涵蓋的內容比「京都議定書」更廣，與「京都議定書」不同的是，UNFCCC是不具約束力的，它只能鼓勵國家降低他們溫室氣體的排放量。

「京都議定書」是UNFCCC的幾個更新內容之一，它在1997年被議定，並在1997年12月11日正式通過。然而，一直等到2005年俄國終於簽署後才生效。條約生效條件是，至少要有55個國家簽署，而且這些國家的總排放量必須達到全球總排放量的55%。目前簽署的國家有191個，簽署議定書的國家同意降低四種特定的溫室氣體及兩大類氣體的排放量，他們的排放標準（排放的氣體量）必須比1990年的標準減少5.2%。這百分比是各國平均，但不同國家要減低的量不同。議定書的目標是將大氣層中的溫室氣體含量保持在低水平。

各國可用不同方式來擔負「京都議定書」的責任，他們可以單純地減少氣體排放，若無法達成，就跟其他汙染較少的國家「交易」碳權，這樣他們就能為自己買進額外的排放量。這是議定書中一個頗具爭議的問題，因為許多人相信，「碳權交易」是無法有效防止全球暖化的。

51 你是否使用網路成癮？(P.126)

網路成癮症是一種較新且具爭議性的病症，雖然它尚未被所有醫生公認為特定病症，但許多人都發覺到自己在生活中過度使用網路的狀況，並想努力擺脫這種症狀。

多數用網路成癮的人都受控於幾個特定活動：網路購物或賭博、網上人際關係（包括社交網站）、電腦遊戲，及強迫性的資料搜尋，這些是我們許多人經常做的活動。然而，有些人卻停不下來，他們的網路活動可能變得比現實生活的活動更重要，他們可能因為只花時間跟網友相處而斷了原本的人際關係。有些人可能因為沉溺於電玩而不做家事，也不花時間跟家人共處。人們經常把網路當作發洩壓力的管道，或者用它來暫時逃避自己的問題。然而，過度依賴網路世界當作避難所的話，網路也將破壞原本的生活。

醫生通常會問幾個關鍵問題，以確認某人是否網路成癮或有了強迫症。他們會問下列問題：上網是否影響了你的學業或工作表現？你的家人或朋友是否抱怨你的網路使用習慣？你在網路上新建立的人際關係是否比現實生活中來得多？你是否擔心沒有網路的生活會失去價值或變得無聊？你上網的時間是否經常比你原本預估的還長？你是否謊報自己花在電腦前的時間？

我們使用網路的頻率很高，所以很難察覺這個行為已經變成一種不健康的癮頭。仔細想想你是如何使用網路的。就算是有用的工具，也有可能是危險的。

52 北極光 (P.128)

美麗的北極光橫掃北極的天空，它們有時候看起來像是藍色或綠色的煙霧，有時則像是巨大的白色圍巾，飄浮在點點星光之間。北極光神秘地像從另一個世界出現，在數世紀以來一直鼓舞著人類。

加拿大克里族人將北極光稱為「神靈之舞」。一

些古斯堪地那維亞人認為，當古代士兵們的生命殞落、靈魂前往天堂時，他們盾牌所反射出來的光線就是北極光。其他人則認為，北極光是被火所圍繞的海洋。紅色的光看起來也可能像是龍所噴出的火焰，事實上，這可能是龍傳說的來源之一。紅色的光通常被認為是戰爭的前兆，有些文化的民族會在北極光出現時躲藏起來，有些人則是帶著敬畏之心看著它。很多亞洲的文化相信在北極光下出生的小孩會很幸運，但某些歐洲文化則持相反意見。

這些激勵我們想像的神秘光線其實真的是來自另一個世界，它們來自太陽。北極光（學名 aurora borealis）的生成是因為太陽風與地球大氣中的高空粒子接觸。這樣的接觸造成了粒子釋放不同的物質，當有太陽風暴時，因為太陽風的增加，我們就會看到更多極光。極光之所以有不同的顏色，是因為不同的粒子釋放出不同的物質。雖然北極光在天空中創造了令人驚豔的藝術，但它產生時的活動會引起收音機以及其他電子器材的問題。

北極光仍是人類的靈感來源，攝影師、畫家，或作家，都想要捕捉北極光令人敬畏的光線。然而這些光的美是筆墨難以形容的，你可能只有親眼看過才能體會。

53 奇怪的忌諱 (P.130)

所有的文化都有禁忌，也就是不被允許的事。許多忌諱來自宗教和古老傳統。在一個文化中看似稀鬆平常的事，在另一個文化中可能是嚴重的冒犯。有許多禁忌是關於食物和衣著的。

你現在在吃飯嗎？現在是幾點？在葡萄牙，你不可以晚上吃柳橙；在維德角，則是不能在晚上吃馬鈴薯。有些禁忌是關於不可吃的東西。在美國，吃狗肉或是馬肉都是禁忌，食用大多數的昆蟲也一樣。但

在某些地方，這些食物是被允許的。很多在印度的人絕對不會吃牛肉，可是世界其他大多數地方的人會飼養牛來吃。要怎麼吃東西也受到了禁忌的規範，在中國，你可以吃東西不合嘴，但在歐洲這是沒禮貌的。在世界上很多的地方，用左手吃飯是忌諱，因為左手通常是用來清洗自己的。

穿著上的禁忌通常可以彰顯社會地位。許多文化會利用顏色區分階級。中國古代只有皇帝可以穿著黃色。在古羅馬，只有元老院議員可穿著紫色。有些禁忌是在於身體可以曝露的部位，在以前，女人的腳踝是不允許被看到的。但是，我們現在有比基尼了！在印度，傳統的莎麗露出了女人的腹部，但這種衣服在中東是禁忌。在東加群島，男人若在公開場合不穿上衣便是違法的。

認識禁忌會幫助我們了解其他文化的歷史，因為很多禁忌都是由遠古時期流傳下來的。學習其他文化的禁忌也可幫助我們了解自己的，畢竟，我們的忌諱對外國人來說都可能是很奇特的。

54 科幻小說 (P.132)

若時光旅行成為可能，會發生什麼事？若機器人發展出真正的智慧會如何？若我們發現一個新行星，上面有一種先進的物種，那又會怎麼樣？

這些問題是科幻小說存在的原因，科幻小說利用了這樣的可能性，並探索人類的反應會是如何。科幻小說（簡稱 sci-fi）的故事發生在與我們的世界類似的世界中，但改變了其中一些重要的元素，這些改變跟科學及科技有關。不過，科幻小說真正有興趣探討的還是人，而不光只是科技，它想彰顯的是，一般如我們這種普通人類在怪異的新狀況下會有怎麼樣的行為。因為科幻小說超越了現實，所以它經常被稱為「思想（觀念）的文學」。

科幻小說也被稱為「變動的文學」，這是因為它通常在變動的時代受到歡迎。當社會中發生重大改變，作家經常試著探索這些改變，這些改變有時太過新穎或危險，不方便寫出來，科幻小說作家便創造出隱喻。他們用想像中的科技改變來代表真實社會的改變或問題。科幻小說誕生於變動的時代，也就是西方的理性時代萌芽時，人們的信仰不斷受到新科技理論及發展的挑戰，作家想探索這些改變，那個世代是如《格列佛遊記》等早期科幻小說出現的時期。

科幻小說從那時開始便愈來愈流行。著名的科幻小說作家有以撒·艾西莫夫、羅伯特·海萊因、菲利普·K·狄克、H.G. 威爾斯，以及娥蘇拉·K·勒瑰恩等許多人。若你喜歡想像力及新點子，科幻小說應該會對你的胃口。

55 網路世界的流言蜚語 (P.136)

以前的新聞靠著口耳相傳，後來的新聞會被印在報紙上。現在，網路則成為了傳播訊息的管道。但人們忘記了一點，網路內容會流傳很久，而且觀看的人很多。在你把派對的照片上傳到臉書之前，先讀讀這篇文章。

別再用谷歌搜尋別人的訊息了，臉書上透漏的訊息有時可能會更多。至少有十分之一的高中和大學入學委員們會在臉書和其他社群網站上觀看申請人的個人檔案。其他調查顯示，百分之六十二的英國雇主會使用社群網頁來調查應徵工作的人。其中有百分之二十五的雇主因為看了某些應徵者的網頁，而決定不給他們面試機會。人們不僅因為臉書上缺乏品味且私人的資訊而不被雇用，他們現在也開始被開除了。老闆可以在上面看到關於自己或公司的負面評論，有些訊息透露出員工不負責任或不誠實的一面，而這些老闆們有時還會開放職缺給那些懂得克制在網路上分享訊息的人。

你或許只是在社群網站上和朋友分享訊息，但其他人也可以找到你並窺探你放在上面的訊息。職涯諮詢師建議，與其讓社群網站危害自己的工作機會，你應該讓它成為助力。假如你會說其他語言，把它們列出來。如果你做過義工，就在上面提出並把相關事件寫下來，列出你的嗜好和引以為傲的工作。

如果你在上星期的派對中，剛好畫花了自己的臉、在頭上放燈罩，並半裸著跳舞，沒關係，只是這些照片可能還是留給自己看就好。

56) 蝙蝠和蜜蜂面臨絕跡 (P.138)

一個會叮人。一個生活在黑暗中，還會讓我們想起吸血伯爵德古拉，那我們為什麼要在乎牠們的死活呢？

事實上，我們有很充分的理由。蜜蜂會替農作物授粉，沒有蜜蜂的話，農作物的生產力會降低並威脅到食物供應。另一方面，蝙蝠會吃昆蟲，可以降低農害的程度，沒有蝙蝠消滅害蟲的話，我們可能面臨一個充滿蚊子和其他害蟲的世界。

科學家深知蜜蜂和蝙蝠的重要性，所以他們正努力想出它們究竟出了什麼問題。然而，截至目前為止，這還是一個謎團，造成「蜂群衰竭徵候群」（亦即一大群蜜蜂自聚落消失）的原因我們仍一無所知。此現象正在全球各地上演，這有可能是殺蟲劑或營養不良等環境壓力造成的，它也可能和人類的手機和基因改造作物等高科技相關。我們必須牢記，我們的行為能影響周遭生物，而它們的行為也會影響我們！

蝙蝠的死亡率也同樣令人憂心。蝙蝠正逐漸染上一種稱為「白鼻症」的病狀，也就是說，白色的黴菌會長在蝙蝠鼻子的四周。不過，這些黴菌可能只是真正問題的徵兆，而不是造成問題的原因，許多蝙蝠因不明原因而挨餓致死。我們不知道牠們是因為缺乏食

物、找不到食物，或其他原因造成壓力過大而死亡。

地球上的每一個生物都與我們息息相關：蝙蝠保護人類並使我們的糧食免受昆蟲所害，蜜蜂使我們的作物開花結果。不只有可愛且討人喜歡的動物是重要的，所有的動物都值得我們尊重，而當我們輕忽這點時，也就是給自己找麻煩。

57) 音樂和心情 (P.140)

「音樂的魅力足以撫平狂暴的心。」即使是數世紀前，人們也知道音樂能改變人的心情。一般來說，大聲的音樂使我們感到力量；輕柔的歌曲能使人平靜，而活潑的節奏則會使我們的腳舞動起來，臉上展露笑容。現在我們則要探求其中的原因。

科學家發現音樂會影響腦部製造化學成分多巴胺的方式。多巴胺跟愉悅有關，當我們聽到喜歡的音樂，腦部就會製造更多的多巴胺。這化學成分使我們感覺快樂，光想像到聽喜愛的歌就能製造出多巴胺。不過這也很妙地暗示，聽音樂可能會使人上癮。

麥基爾大學的研究人員針對音樂對我們的影響做了一些研究。首先，他們測量人類身體對音樂的反應，他們發現，當人們聽到喜歡的音樂時，其心跳、脈搏，及呼吸頻率都會改變，他們有時會打冷顫，人們在感受到強烈情緒時也會有這些變化。

因為多巴胺跟情感有關，麥基爾研究小組猜測，音樂能促使腦部製造多巴胺。為了測試這理論，他們要求八位音樂愛好者帶著他們喜歡的歌曲參與實驗。參與者聽了一陣子的音樂後，小組人員為他們注射一種會流到腦中收集多巴胺部位的物質，若這些部分已經充滿了多巴胺，這物質就會沒地方可去。果然，參與者的腦部已經充滿了多巴胺。為了確定結果，他們隔天再測試了一次，但用的是參與者不喜歡的音樂。這一次，因為參與者的腦部沒製造多巴胺，那物質便

流入多巴胺的收集器裡。

連早期的人類都知道演奏好音樂可以使心情開朗起來。我們現在知道為什麼了！

58 卓別林：嚴肅的喜劇演員 (P.142)

提到卓別林，你大概會想到他表情豐富的臉，或者像企鵝一樣有趣的搖擺步伐。卓別林很會逗人笑，但他也有嚴肅的一面。卓別林非常反對納粹，並督促世界上的人認真看待納粹的威脅。之後，他在幾部電影中做出反戰聲明。儘管他因可笑的滑稽動作受人喜愛，但他嚴肅的政治觀點有時會為自己惹上麻煩。

《大獨裁者》是當時唯一一部取笑希特勒和納粹的電影。卓別林嘲弄希特勒，但在電影高潮時，卻用一篇演講激勵美國參戰，在告訴他的士兵（暗喻希特勒的士兵）不要被獨裁者利用時，他同時不斷地要這世界為民主、和平，及自由而戰。這篇演說是個勇敢的聲明，但美國當時並沒有與德國交戰。許多人都不想涉入這場戰爭，卓別林開始受到當局的監視，他們之後都稱他為共產主義者和反美人士。

若說卓別林在 1940 年過於支持戰爭，那麼之後在蘇聯及美國冷戰期間，當局發現他過於反戰。他在如《華杜先生》那樣的電影中做出反戰聲明，使得美國當局因此不斷騷擾卓別林，說他是共產主義者。當局多次跟蹤並搜查卓別林，但總是找不到明確證據。

卓別林本來在美國是很受歡迎的人，卻因為政治觀點而受當局的騷擾與威脅，但他並沒停止做自己認為對的事情。儘管有這些麻煩，卓別林最後仍廣受喜愛。而那些反對他的人，不是被遺忘就是感到慚愧。

59 不同文化上的身體語言 (P.144)

「你知道我父親在哪裡嗎？」潔蒂問著她的朋友

凱倫。「那裡。」凱倫用手指著潔蒂的父親說。

潔蒂轉向凱倫並皺了眉，隨後便轉身離開了。她在後來的派對上幾乎都沒再和凱倫說過話，凱倫不懂哪裡出錯了，其實這全是因為凱倫忘掉了身體語言。

我們都知道和不同文化背景的人說話有時候很困難，但是還有一種表達動作的語言，稱為身體語言。對凱倫這個來自加拿大的女孩而言，用手指著長輩沒有任何問題，但是對來自中國的潔蒂來說，是很失禮的。

不同的文化對身體語言的規則也有所不同，親吻就是一個很重要的例子。在法國和大部分的歐洲國家，就算是新朋友也應該要親吻他們一邊或兩邊的臉頰，但在印度和大半的中東地區，如果一個男人在公開場合親吻了一位女性，可是會讓人大為震驚的。

想想看你對待小朋友的方式，在世界上很多地方，人們通常會拍拍小孩的頭，但是這行為在大部分的東南亞國家就不被接受。你在這些地方時，也不能露出你的腳底，也就是說你不能靠在椅子上並把腳翹在桌上，雖然這在美國是可被接受的。

當你聽故事的時候，你會看著說故事者的眼睛嗎？在美國，你必須要不時地這麼做。在中東，彼此互看很長的一段時間也沒關係。但是在日本和韓國，這麼做就是沒禮貌。

溝通並不是只靠說話而已，我們是用整個身體來溝通的。記住，身體語言要遵守的規則和說話的一樣多。

60 希臘戲劇及戴奧尼索斯 (P.146)

好萊塢的賣座電影、音樂劇、單人秀，實際上應該說是整個西方戲劇的傳統，都能回溯至某個希臘神明。戴奧尼索斯是酒神兼生育之神，祂的追隨者會飲酒、跳舞，並變得狂放不羈，像失控般地擺動和唱歌。

戴奧尼索斯受羊人崇拜，羊人是一種半羊半人的

神話生物。在慶典期間，戴奧尼索斯的追隨者會裝扮成羊人的樣子。他們會異口同聲地唱歌跳舞，訴說著關於神明的故事。這類型的歌曲故事一直是以團體形式表演。直到約兩千五百年前的某一天，某個人站出來說了自己的台詞，這個人可能是名為「西皮斯」的祭司，不管他是誰，他捨棄歌曲而用文字訴說故事，這使他成為史上的第一位演員。

戲劇在那之後受到大眾歡迎。它演變出三種類型：悲劇、喜劇、及羊人劇。希臘劇場原本有三個很獨特的部分。它會從一齣劇的開場白或演說開始，然後合唱隊會進場，再來是演出該劇的各幕戲。起初，一次只允許幾個演員上台，合唱隊則扮演了告訴觀眾訊息這個重要的角色。

這些新的表演需要舞台空間。雅典的戴奧尼索斯劇場便是一個這樣的空間，它建在山丘的斜坡上。舞台設在座椅下方的山丘上，那裡一次可容納兩萬五千人看表演！

劇院及那之後所發展出來的戲劇，最後演變成我們今日擁有的各種風格。下一次你在電影裡看到爆破場面時，請記得戴奧尼索斯及其狂野的崇拜者，並輕聲道句「謝謝」。

61 復活節島 (P.150)

如果你想盡可能地遠離塵囂，復活節島可能是個不錯的選擇。它位於南太平洋，離最近的鄰居也要兩千公里。

復活節島的外貌狀似一小三角形，約在智利以西三千五百公里處。復活節島是智利的特別屬地，它在1722年被荷蘭人發現，但早在當時一千年前該島就有居民了。科學家認為第一批進入復活節島的居民，來自於三千多公里之外的馬克薩斯島。想像一下以獨木舟划行到復活節島的旅途吧！

復活節島因為島上被稱為「茅依」的巨石像而聞

名，它們聳立於環島的海岸線上。這些茅依是男性的雕像，有著巨大的頭和嚴峻的臉。考古學家認為這些石像象徵著祖先。復活節島民豎立起這些石像，希望祖先可以繼續看顧著他們的島。這些茅依石像大約是在西元1100年到1680年間被建造出來的。不可思議的是，復活節島的居民只使用了像鑿子這類以手操作的工具來打造這些石像！有些石像可是重達八十噸呢！考古學家不確定這些石像是怎麼被搬動的，一定是動用了很多人力吧。

除了茅依之外，復活節島上還有其他的石頭雕刻、石造建築物和木雕。這獨特的文化形成了獨特的文字，不過大部分都已經遺失了。復活節島上發生過很多悲劇，包括戰爭、饑荒、奴役、疾病，和環境災害。在離其他國家如此遙遠之地生存並不容易，但復活節島民似乎能像那些石像般既堅韌又強健地生活著。在和外界聯繫逐漸頻繁的同時，他們也不忘保存自己古老的文化。

62 溜滑板 (P.152)

在1950年代某一時期，加州的衝浪者感到很無聊，水面平坦無波，但他們想衝浪，於是他們決定在街道上衝浪！他們拿起木板，在上面裝上輪式溜冰鞋的輪子，無意間地開啟了一股新潮流，溜滑板因此誕生了！

這些衝浪者當然還不知道。溜滑板當時仍被稱為「在人行道上衝浪」，而且這只是不能衝浪時用來玩的。這些滑板很基本，也不是很安全。人們時常受傷，但人們還是喜歡這項新運動。從1950到1960年代，溜滑板的人逐漸增加。人們開始舉辦溜滑板比賽，滑板商店也應運而生。在1972年，人們發展出適用於滑板的輪子，滑板因此變得更安全輕盈了。

在1950及1960年代，滑板運動緊貼著地面。然而在1970年代，溜滑板的人開始利用空的游泳池來

增加速度及高度。垂直溜滑板的特技時代就此誕生。隨著時間的變遷，滑板者創造出如豚跳（不用手而帶板騰空）、腳尖翻板（在空中使滑板垂直翻轉一整圈），以及磨轉架（踏著板子沿欄杆滑下）等的花招。

這些花招使得溜滑板變得活躍、刺激、看起來也很有趣，但這也使它變得危險。溜滑板最常傷到的部位是手腕、腳踝及臉部，它也能造成嚴重的頭部傷害。現在有保護的頭盔及其他裝備可以預防傷害。若你想試試這項運動，因為它是要在堅硬的表面快速移動，最好還是要穿戴保護身體的裝備。

63 冬季憂鬱症 (P.154)

白天愈來愈短也愈來愈冷，我們也更常躲在室內，有誰不會覺得冬天令人有點沮喪呢？

許多人或許會在冬天變得有點憂鬱，他們生活在黑暗中，無法好好享受天氣。但對某些人來說，這種憂鬱可能會變得很嚴重。季節性情緒失調（簡稱為 SAD）是一種情緒上的失調，通常會使精神健康的人在冬天變得嚴重憂鬱。

患有 SAD 的人在冬天早晨或許會起不來。有些人在早上甚至會覺得不舒服，他們可能特別容易在下午喪失活力，而且動作會變得又慢又懶散。跟其他類型的憂鬱症不同，患有 SAD 的人會覺得比平常更飢餓，更愛攝取碳水化合物。事實上，SAD 的一個徵兆是體重在冬天大幅增加。SAD 患者也可能變得比較急躁，或開始不想見親朋好友。

醫生並不清楚人們罹患 SAD 的原因，但可能的重要因素大概有兩個：陽光及體內的荷爾蒙。陽光在幾個方面非常重要，它告訴我們何時該睡覺及起床，這或許能解釋 SAD 患者起不來的問題。陽光也能影響腦部製造血清素的量，血清素影響人們的快樂程度，缺乏陽光可能也會造成人體製造更多的黑色素，

黑色素是造成我們動作緩慢與嗜睡的賀爾蒙。

人們對抗 SAD 的方法大不相同，有些人會吃藥，也有些人在 SAD 季節裡利用運動、光照療法，或飲食健康來保持身心平衡。如果你覺得今年會有冬天憂鬱症，請嚴肅看待，找令你開心的事來對抗它，並滿懷興奮之情以期待春天的到來。

64 YouTube 的歷史 (P.156)

YouTube 成立至今尚未久遠，但它對網路及我們的生命已造成了重大影響。在網路上最多人造訪的網站中，它排名第四。它造就了如蘇珊·波爾及安迪·山博格這樣的名人；它被拿來舉辦「羞羞臉運動」，抓做錯事的人，如那位將貓丟進垃圾桶的女士的影片，YouTube 甚至變成政客跟選民聯絡的工具。這個在披薩店樓上被創辦的網站，一飛沖天的過程真是驚人。

查德·赫爾利、陳士駿及傑瓦·卡林就是創辦 YouTube 的三個人。他們在將近三十歲時發現，網路上沒有容易刊載短片的地方。於是，創造「使用者能上傳影片的網站」的點子就此誕生！在 2005 年，這三人註冊了 www.youtube.com 這個網域名稱。在 2005 年 4 月 23 日，第一段影片（卡林的《我在動物園》）被貼上了網站。這網站很快地一飛沖天，各種有趣或刺激的影片成為網路上的大熱門。YouTube 大受歡迎。

在 2006 年，谷歌用價值十六億五千萬美元的谷歌股票買下 YouTube。從那時開始，YouTube 陸續被用在政治辯論上，現在每天仍收到十億段新影片。但它仍然未獲利，要容納這些影片的成本遠大過 YouTube 的營收，這或許是 YouTube 故事中最奇怪的部分：大家都想要的網站，卻無法為任何人賺錢。這樣一想，或許這才算是重點，YouTube 就是用來分享的，對吧？

65 兵馬俑軍隊 (P.158)

嬴政出生在西元前259年，那是中國史上一段混亂與交戰的時間。嬴政是秦朝的一位君王，該朝代在當時首度統一中國，嬴政成為中國的第一位帝王，並將自己重新命名為始皇帝（後世稱之為秦始皇）。

秦始皇終其一生都在打仗，因此他以備戰狀態進入來世或許是有道理的。當他十三或十四歲時，秦始皇下令為他的陵寢打造一支龐大的赤陶軍隊，他還特別指明每個士兵都要長得不一樣。

工匠們展開這項偉大的任務。這些士兵的手臂、腿，及軀幹是以模子製成，之後再組合起來（這些士兵都是真人大小，高度在五呎八吋到六呎二吋之間）。它們的臉部則有八種不同的基本型態，之後再修改成不同的臉。有些人相信這些臉是按真正的秦士兵塑造而成，他們的衣服及髮型反映其不同的官階。這些士兵看起來凶猛且栩栩如生。

這些士兵被安置在秦始皇為自己建造的巨大「冥城」中。七十萬名工人建造了這位帝王巨大的安息地。這城市包括了一座宮殿、行政建築，及秦始皇可能需要的所有物品，包括了他的軍隊。考古學家目前找到了超過一千名士兵，但他們估計總共有七千到八千名士兵。那裡也有馬匹、雙輪戰車及武器。這軍隊是按戰略位置排列的，看起來彷彿是隨時準備上戰場一般。秦始皇是個徹頭徹尾的戰士，不會被打敗。甚至連死後也不會。

66 保羅·高更 (P.160)

高更是位法國藝術家，現在被視為現代藝術的創始者之一。他以印象派畫風開始畫圖，但他逐漸對這風格感到厭煩。他朝著畫人物及使用清楚色塊的方向發展，而高更也的確是以使用單一色調最為著名。他

利用曾造訪的「異國」（如馬丁尼克島、巴拿馬、及大溪地）影像與象徵，使得畫作饒富神秘感。

高更早年大部分住在歐洲。他跟一位荷蘭女性結婚，並育有五子。但他在藝術生涯的早期就將歐洲風格拋在腦後，他厭倦了經典的歐洲透視圖法及精巧的著色法。受到日本圖畫及民俗藝術的影響，他開始朝向分隔主義移動，分隔主義這個繪畫風格是以玻璃畫技巧命名的，亦即用成塊或成區的有色玻璃創造圖畫。分隔主義的圖畫使用大膽的顏色，及黑色的輪廓將物體描繪出來，高更的畫作《黃色基督》便被視為分隔主義作品中的偉大範例。

在1891年，沮喪的高更離開歐洲，乘船航向熱帶地區，他大部分餘生是在玻里尼西亞度過的，他在那裡畫出許多最著名的作品，包括被眾人視為其傑作的《我們自何處來？我們是什麼？我們往何處去？》，他在這時期的作品描繪出玻里尼西亞的生活，但這些畫作通常以偏頗的觀點出發，把玻里尼西亞當天堂，也使用各種不同的宗教象徵。

高更或許沒有傳統上所定義的成功人生：他並沒有賺很多錢，而且家庭分崩離析。然而，他在生活和自我文化間設下的區隔，肯定對他的藝術成就有所助益。

67 比薩斜塔 (P.164)

只有3.99度，就使得一棟漂亮的小建築，成為世界上最著名的景點之一。比薩斜塔從垂直中心傾斜了3.99度，這表示它的頂端與原本該垂直豎立的塔頂差了3.9公尺。

當然了，這個塔本來不該傾斜。1173年開始建造時，比薩城只是想再建一個塔，然而，這個塔的設計有了瑕疵，支撐這建築底部的基座不夠大，而且它也被建在無法支撐其重量的柔軟土壤上，它在破土開

工僅五年後便開始下沉，當時才蓋好三層樓！

比薩城決定暫時停建這座塔，他們想給它時間穩定下來。除此之外，他們還忙著與鄰近的城市打戰。這座塔就這樣被遺棄了近一百年。

1272年時開始，比薩塔被加蓋了四層樓，這四層樓建得有點傾斜，好修正已傾斜的塔身。最後一層樓，也就是最上面的鐘樓，在1372年增建完成。然後，人們就放任它緩慢下沉。

這座美麗的白色大理石塔，幾世紀以來一直緩慢在傾斜。在1934年，建築師朝基座裡注入水泥以阻止它下沉，但這卻是個錯誤，因為此舉更加損害基座，於是它開始更加傾斜。

建築師正努力尋求其他可穩定這個塔的不同方式。他們加上了鉛垂使它更穩定，並抽取一側的泥土。比薩斜塔目前再次開放給大眾參觀，而且看起來還蠻穩固的，人們可以繼續來欣賞這因為其偉大瑕疵而為人所鍾愛的建築。

68 Hikikomori 繭居族 (P.166)

他們的人數或許超過一百萬人，但你卻永遠不會知道。他們被藏了起來，關在屋子或房間裡。他們是「繭居族」，日本的隱形人。

繭居族（日文的意思是「隱蔽的」或「受禁錮的」）是極力想脫離社會的人，他們多半是男性。在西方，這會被稱為極端的社交恐懼症或陌生環境恐懼症（害怕身在室外）。但繭居族的情況在日本非常普遍，這些人也因為羞愧而多半被忽視。

一個男孩在14歲時走進家裡的廚房，關上門後就拒絕出來了，家人最後必須建另一個廚房來使用。19歲的健史花了4年的時間在臥室聽音樂並打電玩；Y.S. 竟然在房間裡待了超過13年！他厭倦在學校被人欺負，無法承受再次進入外面的世界。

霸凌、分手，或考試通常是年輕人突然失控並變成繭居族的原因。研究繭居族的亨利·葛伯博士說，日本人避免正面衝突的態度使得這情況惡化。繭居族在西方會被認為有精神上的疾病，然而日本卻將他們視為家庭問題，日本母親服侍自己的兒子也是常見的事，她們不讓兒子做困難的事（如出門），只是一味地照顧兒子的需求。當學校不再追究不來上課的孩子時，這社會就很容易假裝繭居族不存在。

但繭居族不能一輩子都靠逐漸衰老的父母照顧，像「重新開始」這樣的團體正試著將這些男孩拉出來，在一切變得太遲之前，教導他們如何照料自己。

69 魔幻寫實主義 (P.168)

文學是一種很廣泛的概念，為了能更有意義地談論文學，我們把它分成幾種風格，把使用相近效果、主題或手法的分成一類，其中一種就是「魔幻寫實主義」。

「魔幻寫實主義」源自於南美。哥倫比亞籍作家蓋布列·賈西亞·馬奎斯，正是一個與此類文學極有關聯的作家。不過「魔幻寫實主義」其實是始於1925年，當時一名德國藝術評論家提到一種繪畫技巧，這種技巧就是把一些魔幻的物體或概念放進真實的世界裡，就像魔幻寫實主義於文學上的應用一樣。不過，魔幻寫實主義這個名詞一直到1955年才被當作文學詞彙使用。

魔幻寫實主義並不是幻想。反之，它是非常嚴肅且現實的想像，將神奇和超能力的元素放進真實且一般的場景中。這些場景中的神奇元素並非魔法而是我們世界中的一部分，和我們的世界很相似，卻有一些不同。魔幻寫實主義用這些神奇的元素，來講述真實而非幻想的故事。要讓魔幻寫實主義成功，讀者就必須接受這些魔幻的元素，不對它們感到訝異，而只是把它們視為故事背景的一部分。

魔幻寫實主義是個複雜的概念。有些評論家認為這個詞已經太過時了，他們想要一種更新和更準確的說法。也有一些評論家從來就沒有喜歡過魔幻寫實主義這個詞彙，他們認為這助長了種族歧視。為了不讓這種拉丁美洲的寫作方式變成文學的一部分，所以才創造了這種新的文藝類型。

魔幻寫實主義在現代文學裡佔了很重要的地位。我們無法得知它未來的發展會是如何。它是會繼續訴說嚴肅的故事，還是會融入輕小說和奇幻情節呢？

70 希賈布（穆斯林女性頭巾）(P.170)

「希賈布」一詞通常是指許多穆斯林女性在公開場合披戴的頭巾。希賈布的歷史久遠。儘管希賈布是一個古老的傳統，人們還是在爭論它到底代表著什麼意義。有些人認為女人的臉部除了眼睛之外的地方都應該遮起來。但是大多數人相信希賈布應該只需要遮住女人的頭髮，而且只有在公共場所的時候，和家人在家裡則不需要。

希賈布曾在穆斯林的聖經《可蘭經》當中被提到。其中說到，女性應該穿著得體，其中一種方法就是戴上希賈布。許多穆斯林女性說希賈布是種殊榮也是種保護。她們說，因為戴了頭巾而沒有露出皮膚，為她們贏得了更多社會上的尊敬。很多穆斯林女性覺得，戴頭巾可以交到真正的朋友，而不是那些只為了外表接近她們的人。她們也說，頭巾可以顯現她們的身分，希賈布使其信仰清楚又明白。女性們還列出了希賈布的其他好處。她們說它可以讓她們不用擔心外表。其實，很多穆斯林女性從正值開始關心外表的青少年時期，就決定要戴上希賈布。

當然了，希賈布也有負面的聲浪。有些女性覺得她們被拘禁在頭巾後面，失去了自由。有些人則是覺得不舒服而且很熱。有些女性則說，她們不需戴上希

賈布也能成為好的穆斯林。

就像對待大多數宗教規條一樣，人們永遠不會停止對希賈布的爭論。只是希賈布已經存在超過一千年了。只要穆斯林女性秉持著得體穿著的理念，希賈布傳統就會繼續流傳下去。

71 沙漠化 (P.172)

有人說沙漠化是地球上最嚴重的環境災害。什麼是沙漠化？為什麼會發生？我們要怎麼阻止？

沙漠化指的是乾旱地區的嚴重受損。乾旱的陸地可能是很脆弱的，自然事件或是人類活動都會影響到陸地上很重要的水平衡。當植物乾枯，無法留住土壤的水分，土地即成為我們所稱的「沙漠」。沙漠化對於農業和生物多樣性都沒有好處。

世界一直不斷地發生沙漠化，像是長期乾旱這類的自然事件就可能引起沙漠化，然而在今日，人類的活動是造成沙漠化的主因。「刀耕火種法」會砍燒樹木，開闢出一片平地來耕種，導致乾地變成沙漠。因為樹根會防止土壤被侵蝕。過度放牧，亦即當動物在某一區吃掉了太多的牧草，也會造成沙漠化。在乾燥地區種植非原生植物會改變生態系統的平衡，進而造成沙漠化。接著，整個乾旱地區陷入更加貧瘠的狀況，糧食也將更加缺乏，並造成當地更多飢荒。

那麼，我們要如何防止沙漠化呢？首要的是，我們必須預防它發生。相較於修復一塊荒地，保護乾涸土地會來得比較簡單。要預防沙漠化前重要的是得先防止土壤被侵蝕。簡單的行為便有助益，如在樹幹周圍放置石頭，因為石頭可以聚集露水，供根部吸收水分。活著的樹木在保護土壤這方面非常重要，儘管土地已被侵蝕，仍然有所助益。重新造林，亦即種植新植物，也是一種解決方法。

沙漠化正快速擴張，影響到很多人。我們必須認

識沙漠化的發生過程，以及了解如何預防，否則我們將面臨更多的苦難和貧困。

72) 肥胖問題持續增加 (P.174)

最近每個人都在擔心人們變胖的程度。「我們怎麼會變得這麼胖又不健康呢？」大家都在想這個問題，這不可能全都怪罪在我們吃的那些垃圾食物上，也不可能跟我們玩的所有電腦遊戲，或是老是開著的電視有關聯，也絕不是糟糕的空氣品質、汙染還有擁塞的交通，使得人們都只待在室內不斷坐著吃東西，對吧？喔，當然沒錯。

超過標準體重非常多的肥胖，在西方是個很嚴重的問題，而它正擴展到世界各地。我們對肥胖的恐懼並不一定只和外貌有關，肥胖可能引起很多健康問題。過胖會影響到你的呼吸、體力、關節，甚至是心情。它也和心臟病、糖尿病、癌症等疾病有關。美國是目前胖子最多的國家，問題也最嚴重，不過其他的國家也急起直追。

造成一堆人肥胖的原因有兩個：飲食和生活習慣。飲食問題顯而易見，我們吃了太多不健康的食物。我們只吃方便而不是有益的食物。製造這些便宜快速食品的公司不會想要改變。所以我們只好一直努力做出正確決定。

再來就是我們的生活習慣。我們的祖先以前常做勞力工作。我們現在不再需要勞動，而是坐在電腦、辦公桌或電視前，我們用開車代替走路。然而，我們現在吃的食物有一大部分都和前人一樣，這些食物沒有讓我們變強壯，而是變胖。

肥胖問題不會停止，除非我們開始改變，像是養成良好的習慣或不吃垃圾食物。既然都這樣說了，不如先別唸書一陣子，去外面散個步吧。

73) 狂野的亞馬遜 (P.178)

一走進這裡就可以感受到濃郁而厚重的空氣，裡頭充滿了植物呼出的氧氣，眼前盡是一片綠意。光線透過高處的樹葉照射下來，各種生物層層疊疊地長在彼此上方：藤蔓長在樹上，苔蘚長在藤蔓上，四處都是蕈菇和花朵，大大小小的動物躲在糾結的植物中。這裡看似平靜，但空氣中卻充滿了樹葉與昆蟲移動的聲音，這裡就是亞馬遜雨林。

亞馬遜雨林涵蓋南美洲亞馬遜盆地的大部分地區，其面積為五百五十萬平方公里，雨林多半位於巴西，但也有部分延伸到其他國家。亞馬遜雨林十分古老，至少有五千五百萬年的歷史，眾多支流帶來豐沛水量。

亞馬遜雨林聚集了全世界最多種類的動植物於一地。有十分之一的植物或動物居住在亞馬遜；五分之一的鳥類也居住於此。亞馬遜雨林的物種多得驚人，而我們只發覺並記錄到其中的一小部分。

這正是為什麼亞馬遜遭受破壞，會是件這麼令人害怕且嚴重的事情。砍伐森林（為畜牧或放牧而將樹砍倒）是一重大威脅，儘管砍伐樹木的速度已經減緩，亞馬遜每年仍失去數哩的森林，每失去一哩，我們可能就失去了珍貴的植物與動物。我們也必須依靠亞馬遜的植物取得氧氣，砍伐植物可能會加速全球暖化。

亞馬遜是世界上少數倖存的神秘荒原。讓我們在一切變得太遲之前好好保護它吧！

74 巴拉克·歐巴馬 (P.180)

巴拉克·歐巴馬，一名律師、教授、作家、葛萊美獎得主、諾貝爾和平獎得主，也是美國的總統。也許你聽說過他？

巴拉克·歐巴馬出生在夏威夷。他的母親是美國白人，父親是肯亞黑人。歐巴馬的雙親在他小時候就離婚了。歐巴馬的童年在印尼和夏威夷度過，與祖父母同住。他喜歡夏威夷的種族與文化融合，他的價值觀就是在這裡被塑造的。但是他在美國時曾對自己的混血血統感到困惑，他到洛杉磯和紐約就學時，也面臨了一些種族歧視的問題。

歐巴馬在1985年搬到芝加哥，擔任社區發展組織者的工作。他在哈佛攻讀法律，但之後又回到了芝加哥，他在那裡競選公職並當選了州議員。在2000年，他輸了美國眾議員的選舉，然而在2004年，他卻選上了美國參議員，他因為2004年一篇在民主黨全國大會上出色的演講而成名。

接著在2008年，他參加總統大選，並贏得選舉，成為美國史上第一任非裔總統，選舉的結果對美國來說是一個很大的轉捩點。雖然在民權運動後有愈來愈多的非裔美國人就任官職，但美國仍然沒有很多黑人擔任企業執行長。選舉第一任的黑人總統證明了美國一路來進步了很多，現在美國面對世界的臉孔是黑人，對整個世界而言也是邁出了重大的一步。

歐巴馬於2012年連任總統，他的任務艱鉅，美國正在打仗、經濟陷入困境，而社會議題也使國家四分五裂。歐巴馬是否能成功是他自己的戰役，但對美國的非裔美國人而言，光是擁有一位黑人總統就是一項勝利。

75 鯨魚的沈默眼淚 (P.182)

我們人類愈來愈常思考自己行為對環境的影響。

我們漸漸開始了解到，摧毀動物數量可能對我們的星球造成長遠的影響。在獵殺動物時，我們甚至開始思考其權利。然而，我們卻鮮少討論人類的行為會如何影響動物的心理狀態。

鯨魚很聰明也喜歡群居。牠們的行為複雜，也很有道德。當母鯨出外覓食時，其他鯨魚會充當幼鯨的「保母」。對於拯救牠們的人，牠們可能會表達感激之情：一隻從網中被救出的母鯨魚沒有游走，反而游近並碰觸每個救了牠的潛水員。

鯨魚需要陪伴才能繁衍茁壯。在水中穿梭游動時，牠們會與許多同種的鯨魚遊玩互動。而現在，許多種鯨魚的數量都已銳減。法國一位自然主義者伊瓦斯·巴卡雷相信，鯨魚變得愈來愈寂寞。他認為捕鯨對鯨魚的影響不僅是在生理上，也連帶影響到心理。被遺留下的少數鯨魚都感到很困惑。牠們或許不了解其他鯨魚到哪裡去了，也不知道牠們消失的原因。巴卡雷警告說，孤單沮喪的鯨魚可能會失去求生意志，意思是，牠們不再在意存活這件事，他們可能會停止覓食或做其他有害健康的事，他認為當鯨魚變得太過孤單寂寞時，可能會停止繁殖。

造成鯨魚數量減少的原因不僅是捕鯨而已。漁網和其他危險的捕魚裝備、環境汙染、及聲納的使用（利用聲波來導航），都創造了一個令鯨魚驚恐的新環境，牠們可能會決定不想繼續存活。不幸的是，在過度獵殺下存活的鯨魚最後也將會自我了結。

76 史前藝術 (P.184)

史前藝術是在各地文化尚未發展文字前所衍生成的一種藝術。第一批的史前藝術大約有四萬多年的歷史，但專家們對於人類開始創作史前藝術的時間點並沒有共識。最早且可辨識的繪畫始於舊石器時代晚期（大約在一萬到四萬年前）。這時期大多數的藝術可分為三

種類型：小型石雕像、洞穴壁畫、以及蝕刻或雕刻。

小型石雕像是最古老的藝術形式之一。事實上，我們所知最古老的藝術作品便是一尊稱為維納斯的石雕像。維納斯是一尊女性小型石雕。這尊獨特的雕刻具有美麗豐滿的曲線，但雕工並不非常細緻。我們已發現許多類似的雕刻作品。此類雕像幾乎都沒有刻上臉部特徵，但卻有清楚的身體細節。

世界上許多地方都已經發現了史前洞穴壁畫存在。最古老的壁畫出現在歐洲，許多分布在西班牙和法國，繪畫主題通常是動物，尤其是水牛。壁畫中也記錄了打獵的場景。早期的畫家只有白、黑、紅、棕，和黃這五種顏色可供使用，儘管顏色有限，他們卻創造出源遠流長的藝術品。

蝕刻和雕刻也是很普遍的史前藝術。史前人類利用工具在洞穴牆上雕鑿圖像，和壁畫作品一樣，這些雕刻品的主題通常也是動物或打獵，有些鹿骨雕刻則在韓國出土，其年代可回溯至四萬年前，它們可能是目前所知，世上最古老的藝術之一。

雖然史前人類使用的工具很基本，但他們創造出的藝術看起來卻又新又有意義，即使是在四萬年前，人類也想在生活中創造美的事物。看來，我們和過去的人類並沒有多大的不同。

77

攀岩 (P.186)

雪莉說：「它讓我重溫當小孩的感受。」馬克說：「我喜歡挑戰、喜歡戶外活動，我喜歡這個活動，因為它是個非常個人的運動。」柯林說：「我認為山的存在是為了要讓我去攀登。」

他們講的都是攀岩（或是登山），一種令人興奮但又可能會致命的運動。攀岩就如同其字面上的意義，用你的手腳往岩石上攀爬。攀岩者在幾近垂直的岩面往上爬，有時候要爬上好幾百英尺高，他們一點

一點地往上爬，有時候一次才移動幾吋。

因為攀岩要爬到非常高的岩面上，所以非常地危險，也因此，許多攀岩者都會使用安全設備。他們可能會穿戴特製的攀岩鞋或手套來幫助他們抓緊石頭。他們通常會用繩索防止摔落。有些人會戴上安全帽來保護頭部不被落石擊中。

攀岩的危險很吸引人，同時也讓人卻步。危險替這項運動增添了刺激感。根據統計，攀岩比開車還要安全，而且踢美式足球或足球的人更加容易受傷，但攀岩的危險性的確存在。當你獨自攀爬到半山腰時，你只能自己救自己，攀岩會強迫你學習照顧自己，但是意外還是會發生，像岩石碎裂、攀岩伙伴失足，或自己被繩子絆倒等，一個小差錯就足以致命。

攀岩是個劇烈的個人運動，可以挑戰你的心智與體能。若你想嘗試一下攀岩，最好先在有攀爬設備的體育館練習。培養體力、經驗，和信心。接著再看自己是否屬於想要征服高山的一員。

78

世上最古老的樹 (P.188)

自然主義者約翰·繆爾說：「大樹是大自然的森林傑作，也是目前為止我所知道最偉大的生物。」這些森林傑作有些不只是巨大，也很古老。相較之下，人類的壽命顯得很短。

世上最古老的樹木之一是蘭格尼維紫杉，是一棵生長在威爾斯某間教堂院子裡的茂密大紫杉。要判斷紫杉的年紀很困難，但這一棵紫杉的樹齡大約在4到5千歲之間。教堂院子開放供大眾觀賞，人們可自由地走進院子，在樹木的身邊走動並碰觸它。

另一棵至少4千歲的樹是生長在伊朗亞茲德的塞意阿巴庫。這是一棵高25公尺，周長18公尺的柏樹，葉子形成巨大的綠球果狀，它或許是亞洲目前最古老的生物。

瑪士撒拉的樹齡4,840歲，長在加州的白山群中，它是以聖經中的古人而命名的。瑪士撒拉是刺果松，是一種相對較矮且樹身扭曲的樹，樹幹有多種顏色，它和其他的古刺果松長在同一樹叢裡。

然而，世上最古老的樹生長在瑞典北部。它被稱為「老吉可」，樹齡高達9,550歲！老吉可是挪威雲杉，是名單上最矮小且最瘦長的樹，它也是棵能無性繁殖的樹，這表示它是其他樹木的複製品。我們在複製樹上能看到的部分看起來可能不是很老，但它下方的根卻非常古老。老吉可就是如此，它的樹幹還相當年輕，但下方的灌木叢和根卻是世上最古老的！

79 耳機與聽力 (P.190)

你喜歡聽的音樂最後可能會造成你耳聾。講得清楚一點的話，就是你享受喜愛音樂的方式可能會使你更快耳聾。

問題就出在耳機。過去我們習慣把音樂放出來聽，但是像耳罩一樣的頭戴式耳機被發明了，因此我們就可以讓音樂更接近耳朵。現在我們有嵌入式耳機，而這開始讓人憂心。很多醫師認為嵌入式耳機比以前的頭戴式耳機更糟，因為音樂會直接進入耳朵。此外，嵌入式耳機無法完全隔絕外界聲音，所以我們會把聲音調高到危險的音量。

什麼是危險的噪音等級呢？這個嘛，和你聽音樂時間的長短有關，這就是下一個問題。即使你只聽幾分鐘，非常大的聲音也會危及你的聽力。但可怕的事實是，如果你無時無刻都在聽，那麼就連一般的噪音也可能很危險。一般人，尤其是年輕的一輩，現在總是成天戴著耳機，儘管你的音樂並不是震耳欲聾，一直這樣聽上好幾個小時也可能對聽力造成危害。

外耳道中細微的纖毛會因過度壓力而死亡，並導致聽力喪失，而壓力的來源就是使用耳機產生的噪

音。你知道嗎？在離纖毛僅幾公釐處播放嘈雜的音樂都會造成壓力。一旦這些纖毛死亡，就可能再也長不回來。聽力喪失通常都是永久性的。

花個一分鐘想一下，你戴著耳機聽音樂和身處其他噪音環境的時間有多長，然後上網搜尋一下。網路上的資料會告訴你收聽音量多大、時間多久才是安全的，不要將你的聽力視為理所當然的。

80 曾為禁忌的娛樂 (P.194)

人們對宗教、服裝、金錢，及政府的看法與時俱進，我們對娛樂的想法也是如此。現在有些被認為只是好玩的消遣，以前卻被認為是危險或是邪惡的。

拿玩紙牌做例子，紙牌一開始發明於印度或中國，然後傳布到歐洲。隨著時間演變，它們成為了今日十分受歡迎的娛樂，許多家庭會一起玩紙牌，它被視為親子間的有趣活動。但在一開始，許多基督徒相信紙牌是一種邪惡的遊戲，這些人認為紙牌擁有違背神社的邪惡力量，在中古世紀的歐洲，許多地方都禁止玩紙牌及骰子，一直到了1850年代才漸漸有許多孩子開始玩紙牌遊戲。

你喜歡閱讀嗎？你讀小說嗎？讀小說是古人認為不該做的另一項活動。當時，西方世界許多地方都認為小說太過刺激，人們認為小說對健康有害。為了不想被人發現自己正在進行如此不道德的事，許多人都會偷偷讀小說。

那麼看一齣戲呢？在幾世紀前的歐洲，觀賞戲劇被視為是危險的，戲劇被和說謊畫上等號，而說謊是不對的。有些人相信戲劇就如小說一樣太過刺激，他們覺得這種興奮感對女性尤其不好。直到莎士比亞時代之前，對許多人來說，看戲仍是禁忌。

你待會可能會去看書、看電影或戲劇，或是會和朋友家人玩個牌，當你做這些事時，要記得在幾百年前，做這些事情可能會替你招來麻煩！

81 狗是如何被馴化的？(P.196)

在西方，狗被稱為「人類最好的朋友」，但是這些好朋友們是如何被馴養的呢？

灰狼是現代狗的祖先，有證據顯示，犬和狼約在十萬年前開始分為不同族群，但狗是過了很久後才為人類所豢養。有些科學家相信，狗的馴養始於中國大陸，但其他人則認為起源地是在中東。介於九千年到一萬四千年前之間，在歐洲、亞洲，及北美洲都可發現狗與人類的骨骸合葬。科學家認為將狗和人類一起埋葬能顯示出狗的重要性，因此，那些狗必定已經被人類馴養了。

科學家對於狗被馴養的過程有幾個想法，沒有人確定何者是正確的。其中一個想法是，人類發現失去雙親的幼狼，並將其和人類小孩一同撫養，這些幼狼的後代便隨時間逐漸演化成為狗。另一個看法是，這些狼群因為常到人類營區尋找食物而逐漸被馴養，狼群因為想要營區附近的食物與骨頭，所以牠們會想要親近人類。還有一個可能性是，人類把狼當作食物或毛皮的來源，也依賴狼做像拉雪橇之類的工作，所以最終使得牠們被人類馴養。

有趣的是，人類仍然在馴養狗類。我們不斷地繁殖不同顏色、大小，或個性的狗。狗除了是人類最好的朋友之外，可能也是人類最老的朋友！

82 風力發電 (P.198)

世界各地的人們都在尋找更新且更持久的能源，其中一種能源就是風力。風力發電具有潛力成為重要的發電新方式。

風力發電通常很環保，使用風力渦輪機發電無空氣汙染也不需燃料。利用風力發電實際上還可以降低汙染，因為我們能降低汙染性能源的使用率。再說，

風力發電完全是免費的！建造一個渦輪機或工廠雖然要錢，但風力本身卻是免費的。除了免費以外，風是永遠存在的，不像煤、石油、或燃料會耗盡，風力是用之不竭的。事實上，風力可製造出的能量比我們目前所需要的能源還多。而風創造的能量可幫助人類或小型社區自給自足，他們只需要渦輪機，不用再仰賴城市的發電廠。

然而，風力發電還是有幾個缺點。有人覺得風力渦輪機很醜，他們認為渦輪機會破壞風景，渦輪機也可能發出很大的聲響，對於週遭的人或動物是一大影響。渦輪機對動物的影響可能比人類大得多，它們會影響到鳥兒的飛行模式。更糟的是，渦輪機會嚇走其所在地區的動物，渦輪機還可能會擾亂電視訊號。

要使風力發電可行的關鍵是要建造更多更好的渦輪機。如果我們這麼做，風力發電看來有可能會對我們的未來愈來愈重要。

83 約翰·賽巴斯汀·巴哈 (P.200)

約翰·賽巴斯汀·巴哈（1685-1750）是音樂史上最重要的作曲家之一。一想到古典音樂，最先浮現的就是他的名字，他不見得是個創新的人，但他的才能是在於以完整且成熟的方式，將當時的音樂風格表現出來。

巴哈生長於巴洛克音樂時代。他在孩提時期學習演奏不同的樂器，也是很棒的歌手。他終其一生皆以音樂家而非作曲家的身分聞名，但現在人們記得的，是他遺留下來的樂曲。

巴哈的音樂之所以特別有幾個原因。首先，巴哈是個了不起的作曲大師，他一生都受雇為各種人創作不同的音樂。這使得他必須探索不同的音樂及聲音，

並擴展自己的音樂風格。或許就是因為這樣的經驗，讓他會在曲子中加入異國音樂的概念。巴哈也很重視完整性，他在許多曲子中都會徹底地探索某單一的音樂概念。也就是說，他會用各種可能的曲調或不同速度來彈奏一個旋律。巴哈的作品似乎經常從多種角度探索一個音樂概念，他是對位旋律的專家。對位旋律是指，以兩個聲音唱著兩種極不相同的音樂模式，而它們會以某種方式和諧地融合在一起。巴哈也很擅長使兩段不同的音樂互補，最後，他在曲子中創造了感覺，巴哈能使聽眾真正感受到他的熱情，尤其是在他的宗教音樂當中。

巴哈細膩且制式的曲子被視為巴洛克音樂的極致。他的熱情與專注讓他在死後數百年仍聲名遠揚。

84 石缸平原 (P.202)

寮國（又稱寮國人民自主共和國）是一個沉靜宜人之地，位在其他較大、發展較快速和強盛的國家之間。靠近這個平靜國家的中心有一個沈靜的謎：壯觀但無法解釋的石缸平原。

石缸平原泛指寮國川壩省內超過90個地區，但這地區的景致都相同：都是寮國綠色的山丘，遠處也有幾座山。在這些平原上有無數個陷入草地或傾斜一旁的巨大石缸。這些石缸似乎還有蓋子，雖然蓋子已消失好幾世紀。那裡也有幾個刻有動物圖像的平坦石板。

為什麼這些比人還大且表面粗糙的厚重石缸，會在平原上四處散落呢？有一些當地傳說以及不同的科學理論可作為解釋。當地傳說表示，這些石缸是用來存放給當地巨人們喝的「勞勞酒」（米酒威士忌）。據說這些石缸是用陶土而非石頭製成的，並被放在巨大的洞穴烤箱裡烘製。

多數的近代專家認為這些石缸是供喪禮使用的，

用以存放骨灰。它們也有可能是要存放雨水給旅人飲用。沒有跡象可以顯示這些石缸的製造者或製作原因，我們只知道約略的建造時期：應該是西元前500年到西元500年間的鐵器時代。

在這寂靜的國家有著這樣一個沉靜的謎看來也挺合理的。這些石缸或許只是反映出這國家的美：簡單、自然、未經琢磨，卻又迷人。

85 咖啡的好處和壞處 (P.204)

我們和咖啡之間的關係很複雜。有些人說，早上沒咖啡就無法清醒，有些人則認為咖啡簡直是致命的。一講到咖啡就會有很多正面和負面的看法。

下列是幾項咖啡的好處，其中一個就是咖啡對你的身心都有益。咖啡裡讓你保持清醒的化學物質咖啡因，長久下來可防範糖尿病和阿茲海默症。短期而言，咖啡因可增進腦力且改善呼吸問題。咖啡富含一種可以保護身體細胞的維他命，而裡頭其他的維他命則可以延緩老化徵兆，甚至預防某些癌症。實驗也證實咖啡可預防帕金森氏症、腎結石，和肝臟問題。

像這樣的飲品怎麼可能有壞處呢？這個嘛，從另一個角度來看，咖啡似乎會引起或導致很多其他的疾病，它可能會增加身體膽固醇，而對你的血液循環也不好，你大概也知道咖啡會讓你興奮緊張。喝咖啡會使人心跳加速，有時候還會讓血壓升高，這些都是危險的。咖啡也可能讓你脫水、感到口渴，也可能危害骨骼，女性的骨骼尤其容易被影響，有些研究更指出咖啡和心臟病息息相關。

那麼，你要怎麼決定是否該喝咖啡呢？這就要考慮你自身的狀況了。如果你的心臟不好或有高血壓，那就不要喝。然而，如果你需要保持清醒或是想要預防一些未來可能發生的疾病，那麼在早上喝杯咖啡應該也無妨。

86) 拯救動物，一步一步來 (P.206)

在1960年代後期，若你祈求好運降臨並旅遊至沼澤深處，可能有機會看到牠。到了1985年，這些動物開始出現在游泳池裡。美國鱷魚是美國「瀕臨滅絕物種法案」之下的驚人成果，但成功的故事不只這一個。

「瀕臨滅絕物種法案」是用來保護存活數量低得危險的動物。法案中列出需要保護的動物名單，之後便積極地阻止或規範獵殺這些動物的行徑，這項法案也同時保護了這些動物的棲息地。到目前為止大概拯救了上百種的動物，美國鱷魚就是其中一例，美國的象徵：白頭鷹，則是另一例。

人們獵殺並剝奪白頭鷹棲息地的行為使得其數量銳減，到1963年只剩417對而已。然而，最大的問題是稱為DDT的殺蟲劑，它會使白頭鷹的蛋殼變薄軟。DDT在1973年被禁用，而白頭鷹的數量之後便穩定成長。奧杜邦學會的邁可·達頓表示，白頭鷹現在不只是美國的象徵，也是「環境管理的象徵」。

「瀕臨滅絕物種法案」已拯救了狼、魚、昆蟲，及在北美洲走動、飛翔，或滑行的各種生物。維吉尼亞的大耳蝙蝠被列為瀕臨絕種後，其數量在20年間成長了近10倍，這又是另一個成功故事。像CITES（全名「瀕臨絕種野生動植物國際貿易公約」）的組織也試著在做同樣的事。只要給予適當的關切並確實執行，像穿山甲及台灣黑熊這樣的動物，也能變為成功的環保故事。

87) 口吃 (P.210)

口吃（又稱「結巴」）是一種溝通障礙。有口吃問題的人講話時會有困難。當他們嘗試講話時，在說單詞和發出聲音時好像被卡住一樣，可能會多次重複地唸著第一個字（我的名名字字……），或是在順利

說出一詞之前會將第一個音拉很長（我的名～～～字是……）。有時候，他們連要發出聲音講話都很困難。

造成口吃的原因不明，它對男生的影響甚過女生。講話結巴通常發生在年紀很小、剛開始說話時。口吃的其中一個起因似乎是遺傳，然而，並非所有的口吃者都有口吃的基因。它也可能是早期生活創傷或是其他成長過程因素所造成的。多數小孩長大後口吃就會消失，但有些人的問題會一直延續到成年期。

口吃並不是個持續性的問題，它會視情況而時好時壞。唱歌通常能降低口吃的機率，但是在公開場合說話或講電話時，這種情況就會更加嚴重。

口吃會造成很多心理壓力，讓口吃者在社交場合時備感壓力與緊張，或是對自己說話的方式感到羞恥。這也使得有些口吃者刻意避開人群，進而導致他們感到孤單和憂鬱。現在的人比較可以接受口吃的狀況，口吃者也漸漸地變得不再感到難為情。許多名人都有口吃的問題：英國喬治國王六世，還有《愛麗絲夢遊仙境》的作者路易斯·卡洛爾便是例子。甚至連茱莉亞·羅勃茲也曾經講話結巴過。在臉書上還有口吃者的專屬頁面。聽起來和他人不同，並不代表你無法與人溝通。

88) 伊莎朵拉·鄧肯 (P. 212)

伊莎朵拉·鄧肯活在上一世紀初期。像她這類的藝術家，很難去描述或擷取她的作品。她是一名舞者。然而，她的名聲至今不墜，伊莎朵拉·鄧肯有其神奇之處。

這或許要從她的母親開始談起。她的母親教導年幼的鄧肯要熱愛音樂、舞蹈，以及劇場。很特別的是，她母親也堅持鄧肯要「用靈魂聽音樂」。於是鄧肯開始不照規則跳舞，她想要表達音樂的感覺，而不是死守

老舊的舞蹈觀念。鄧肯很熱中於將這種表達方式和自由教導給他人。年僅5歲鄧肯便開始教舞，她集合了鄰近的女孩，然後教她們如何使手臂像海浪般舞動。

鄧肯相信即興創作，不相信傳統。她厭惡不自然的動作，有時會不穿鞋子跳舞。她喜歡人體的全部，並希望身體能自由舞動。許多人都已厭煩傳統藝術的規範，於是鄧肯的哲學便吸引了他們的目光。她獲得了許多追隨者與朋友。她自由且自然的風格深受歡迎且其影響力頗巨。事實上，她被視為現代舞之母。相較於出生地美國，她生前在歐洲獲得較高的評價，故她在22歲時前往歐洲發展。

依莎朵拉·鄧肯從此改變了舞蹈。她將布景和服裝減到最少，讓觀眾聚焦在舞者身上。她設計一種新的呼吸方式，發展出一種舞蹈哲學，最後演變成現代舞。她將舞蹈加入更多力量，並讓舞蹈重新提升到「純藝術」的地位。舞蹈透過她重生了。

89 美是什麼？(P.214)

對美的想法就像海洋一樣：它們經常在改變，但變來變去總是一樣。有些特質會一直被視為是美的，但其他流行的樣子則來來去去。

有些美麗的特質在不同文化及時代都相同。美的一個重要觀點就是對稱性。對稱就是平衡，也就是物體兩邊相像程度有多高。一般都認為對稱的臉龐比不對稱的更美。健康良好的特徵也總被認為是美的，如閃亮的頭髮、無瑕的肌膚，及強健的牙齒。不過，強健的牙齒不見得要白。在越南的某些地區，黑牙齒被認為更有魅力。

其他的審美觀會因時地而改變。舉例來說，現代對於纖瘦的執迷在世界許多地方都是全新的概念。直到最近的四、五十年前，柔軟渾圓的體型還被認為是美麗的。在歷史大半的時間當中，認為稍微豐腴的身

材才是美，那表示你很健康且不需辛勤工作。我們現在知道體態健美也是健康的。要保持好身材得花上時間和努力，大概也要花錢，所以現在纖細的人所代表的地位就如過往豐滿的人一般。

不同文化對美的看法也不同。某些非洲與亞洲文化重視長脖子，於是女性會用金屬圈來拉長脖子以獲得美麗的外貌。在古中國，纏足雖然會使女性無法自在地行走，但它卻被認為是美。在文藝復興時期的歐洲，擁有高額頭被認為很美，因此女性會拔掉頭髮以將髮線後移。

有些關於美的概念隨著我們對健康和地位的看法而改變，但有些則維持不變。雖然美有一些規則，但到最後，情人眼裡出西施才是不變的真理。

90 英國石油漏油事件 (P.216)

這是美國史上最嚴重的環保災難，也是石油業有史以來最大的海洋漏油事件。英國石油在墨西哥灣的漏油事件是個不間斷的噩夢。它是這麼發生的：

1. 政府沒有監督。若你能自訂每個遊戲的規則，那該有多好？基本上，美國就允許英國石油這麼做。美國通常都讓英國石油自律，沒有人在一旁告訴他們「不行」，或要求他們維持安全標準。
2. 鑽油塔應該要封住一個鑽好的井。它被鑽的深度可能比規定的要深。不是油井太深就是用來封井的水泥有問題，或者兩者都有問題。
3. 工人只針對封好的油井進行過一次測試，沒有用其他更昂貴的安全測試來百分之百確定密封完整。
4. 有瓦斯氣泡從未封好的油井漏出，它沿著管線冒出鑽油塔，接觸到空氣而爆炸。十一個工人因此喪生，而鑽油塔起火燃燒並漸漸地下沉。
5. 封井器應該會自動啟動封住油井，但它並未啟動。爆炸將油井管線震離原處，而封井器因此無法發揮將油井封住的作用。

6. 由於英國石油急著修補油井，而意外地鑽了一個更大的洞。

石油於是開始湧出：87 天內湧出了 2 億 580 萬加侖。人們的生計被摧毀，動植物因而死亡。石油在海面與海底的影響將會持續數十年。誰知道那長期下來將會有什麼後果？這個油井現在或許被關閉了，但這災難的影響將會長期跟隨我們。

91 野性塔斯馬尼亞 (P.218)

你可以在哪裡找到袋熊、老鷹、惡魔，和樹齡一萬年的老樹呢？這個島有很多名字：范迪門斯地、得文、以及塔斯。你猜到是塔斯馬尼亞了嗎？如果沒猜到也不必難過。雖然它是世界第 26 大的島嶼，塔斯馬尼亞的名氣並不響亮。

塔斯馬尼亞位在澳洲下方，外觀像是個縮小版、上下顛倒的澳洲。它隸屬於澳洲，但兩者中間夾著巴斯海峽隔開。

難道塔斯馬尼亞真的如此遠離真實世界，所以有惡魔居住在島上嗎？這個嘛，塔斯馬尼亞惡魔的確就住在那裡。塔斯馬尼亞惡魔是個有袋動物，就是如袋鼠般身上有育兒袋的動物。牠看起來像是隻小熊，而被稱為「惡魔」是因為牠的叫聲很恐怖，曾嚇到早期的塔斯馬尼亞人。這些動物通常也非常兇惡，更讓「塔斯馬尼亞惡魔」的稱號實至名歸。

塔斯馬尼亞島上住著許多獨特動物，袋熊就是其中一例。牠們看起來像毛茸茸的小豬，住在地底洞穴裡。島上還有看起來像小型袋鼠的沙袋鼠。此外，還有數類體型大小不同的鳥和青蛙，甚至還有會下蛋的奇異哺乳類動物。

塔斯馬尼亞也有傲人的花卉和植物生長環境。它有著面積廣大的溫帶雨林和尤加利樹林。有些塔斯馬尼亞的尤加利樹高度冠居全球，樹高超過 300 英尺，

而且還在持續長高！塔斯馬尼亞也有被稱為胡恩松的松樹，這些樹非常古老，當地有些松樹的樹齡介於兩千到一萬歲！

塔斯馬尼亞真的是與眾不同的島嶼。

92 卡波耶拉：戰舞 (P.220)

卡波耶拉是音樂、舞蹈、運動、打鬥，及競技的獨特組合，此一特殊的藝術形式來自巴西。奴隸及其後代創造了卡波耶拉，這項武術也受到了巴西原住民的文化影響。

在 17 世紀，巴西的統治者從非洲運來奴隸在他們廣大的農場上工作。這些奴隸開始形成自己的文化，而這個新文化結合了非洲和巴西藝術，創造出卡波耶拉。這些音樂和舞蹈應該有助於講述故事並將人們團結起來。然而這些創造了卡波耶拉的奴隸們想要的應該是自由。專家們認為，卡波耶拉中的打鬥或許就是奴隸訓練逃跑或反叛的方式。他們將戰鬥訓練隱藏在音樂和舞蹈當中，而這些動作幫助了他們在叢林中存活或對抗主人。卡波耶拉一直被稱為「戰舞」。

現今的卡波耶拉由雙人表演，兩人一起跳舞也彼此競爭。這種比賽被稱為 jogo。jogo 的表演方式就跟戰鬥一般，但它是按「撥鈴波琴」這種傳統弦樂器的節奏來進行。表演者會以踢腿及掃腿的動作來打仗。他們也會運用頭鎚、翻筋斗、倒立，以及其他特技動作。他們輪流往前、退後，就像在交戰一般。他們會突然低頭避免被踢到。目標是不傷害對手，重點反而是要攻其不備，展現出能夠傷害對手的打鬥動作。卡波耶拉跟展現技巧有關，無關輸贏。

卡波耶拉在世界各地逐漸受到歡迎，因為它教導人們健康及優雅。或許你很快就能在你居住的城鎮中找到這奴隸時代的「戰舞」。

93 瑜伽 (P.222)

「瑜伽」這個詞有許多涵義，它可以指平衡、合一，或是結合。廣泛來說，瑜伽就是身心靈結合的修習，旨在幫助人們尋得真知。人們最先開始修習瑜伽的時間不明，然而瑜伽的理念源自印度和巴基斯坦，可能已經盛行了超過5000年之久。瑜伽有很多分支，我們就專門來討論所有分支共有的基本原理吧。

瑜伽最重要的部分就是呼吸。學習瑜伽的第一個步驟就是正確地呼吸。緩慢且深長地透過鼻子吸吐是學瑜伽的開始。之後，修習瑜伽的人就會學到更難的呼吸訓練。一旦你的呼吸方法正確就可以開始做瑜伽動作。

瑜伽動作旨在增強身體的力量和柔軟度，這又回歸到平衡的概念。當你開始習慣瑜伽後，就可以開始做一些較有挑戰性的動作。很多人練瑜伽只是為了運動。瑜伽確實可以健身，但重點是絕對不要比較，只要盡力並依自己的步調來進步即可。

困難的姿勢也幫助人們在壓力下學習優雅。這也就是說，雖然身體在使勁，心靈卻很平靜。在練習瑜伽時，你應該將心靈清靜放空，什麼都不想，只想著瑜伽動作。如此一來，瑜伽就可幫助你放鬆心理壓力。

古老的瑜伽傳統已經流行到世界各地，並被許多不同文化所接受。你走在街上的時候大概就會看到瑜伽中心。想要試試嗎？

94 狄倫·湯瑪斯 (P. 226)

來自威爾斯的狄倫·湯瑪斯是一位受人愛戴的詩人和作家。他的詩作最為聞名，但他也曾撰寫短篇故事並為電台和電視撰寫腳本。他雖然生活很困苦，卻非常有天分。

狄倫·湯瑪斯於1914年10月27日出生在南威爾斯的斯溫西席。他從小體弱多病，患有氣喘和支氣

管炎，因此他喜歡閱讀多於玩耍。湯瑪斯在16歲那年輟學，開始在當地報社當記者。青少年時期他就寫了一些著名的詩作，像是《通過綠色導火線使花朵綻放的力量》，以及《死亡亦不得獨霸四方》。他的第一部詩集在1934年出版，那年他才剛滿21歲。然而，當他正開始享受寫作帶來的成功時，他也開始發展酗酒的習慣，並成為他終生的困擾。

湯瑪斯在1937年與凱特琳·麥克娜馬拉結婚，並育有三子。養家對他來說是個艱辛的任務。他多年來為電影寫劇本，但仍舊家徒四壁。接著他在1946年那年出版了詩集《死亡與入口》，從此改變了他和家人的生活。在這之後，湯瑪斯在各地舉辦了多場成功的演講。

1953年，湯瑪斯到紐約參加一個研討會。他一如往常地喝得爛醉。大家都擔心他是否可以表現良好或者是會製造麻煩。然而，酗酒並不是他應該擔心的問題。對他而言非常不幸的是，紐約的空氣品質突然變差。煙霧瀰漫了整個城市，造成湯瑪斯的身體狀況急遽惡化。等到有人注意到的時候，已經太遲了。狄倫湯瑪斯於1953年11月9日因肺炎及支氣管炎病逝於紐約醫院。

95 龐貝城的興衰 (P.228)

這是人類磨難的博物館。義大利的龐貝城在西元79年被火山摧毀。大約一萬五千人的總人口中有超過兩千人死亡。

龐貝城曾是個很繁華的城市，商人和貿易商在此往來販賣並運輸商品。肥沃的土壤意味著龐貝是很適合農人生活的地方。住在那裡的人並不了解，高聳於城市上方那座美麗的維蘇威火山將會摧毀他們。

維蘇威火山長時間下來一直是個活火山，它會引發地震。在西元79年的秋天，維蘇威火山爆發了。它

噴射出泥土、石頭、火山灰，及有毒氣體。龐貝城的人試圖想要逃走，但不幸的是，許多人還來不及逃遠就被有毒氣體噏死了。其他人則是在房子被火山的灰燼及岩石壓垮時喪命。

龐貝城及當地居民被傾洩了數小時的火山灰完全淹蓋。最後整個城市都被埋在七公尺深的灰燼和土壤之下，完全看不見其蹤跡。令人意外的是，摧毀龐貝城的這些物質也讓這座城市得以被保存下來。當龐貝城在幾世紀後被挖掘出來時，人們發現這些土壤保存了該城的漂亮壁畫、藝術品及建築。商店櫃臺上的幾瓶酒、皮包裡的銅板，甚至人們的屍體都被保存下來，就跟他們死亡時一模一樣。那就好像整個城鎮都被包成木乃伊一般。

今日，龐貝城是義大利的重要觀光景點。這是學者的偉大資源，他們因此了解許多過去日常生活的細節。摧毀龐貝城的灰燼也保存了它的歷史，這真是可悲的諷刺。

96 羊駝 (P.230)

若你有朝一日到南美洲旅遊，你可能會看到一團像絨毛的東西衝上山坡。別嚇到了，那只是一頭羊駝！

羊駝已被馴養了數千年之久，人類因其柔軟羊毛而重視牠們，印加人將其毛皮稱為「神的纖維」。羊駝毛可以變成柔軟且溫暖的布料，這對住在安地斯山脈高海拔處的人們非常有用。

人們仍在安地斯山腳下放牧羊駝。多數的羊駝都生活在秘魯、玻利維亞及智利。牠們的主食是乾草和牧草，但牠們什麼東西都會吃。牠們過著以家庭為單位的團體生活，在羊駝群中通常有一頭公羊駝作為主導，再加上幾隻母羊駝和羊駝寶寶。牠們是群居的動物，彼此互動頻繁。牠們會發出不同的聲音來表示憤怒、恐懼，和快樂，或者是警告其他羊駝有敵人

接近。牠們會奮戰保衛家人。牠們打架時會使用前腿，而且牠們還會吐口水！

羊駝屬於駱駝科，駱駝與駱馬也屬於駱駝科。羊駝看起來很像小駱馬，牠們通常約一百到兩百磅重，肩膀離地有三英尺高，比多數人類還矮小。牠們的毛色是深淺不同的白色、黑色、棕色，或灰色，可能是單色或者有不同顏色的斑點。厚重的羊毛使牠們顯得胖嘟嘟的，但當羊毛剃光時，你就能看出牠們其實很瘦小，腿也很長。牠們的五官很大。在大眼睛的下方，牠們的表情看起來時常像是在親吻。

這些有趣且獨特的動物數千年來一直是人類文化的一部分，我們現在仍以同樣的方式使用牠們！

97 美式足球 (p. 232)

體型龐大的男性像瞪羚般地衝過運動場，然後像火車似的彼此相撞。一個人單獨在一片空地內，而其他男性爭相保護他。就在被其他人的身體壓垮之前，他將一顆球高高地拋入空中。它在三十碼之外被接住。達陣！而群眾為之瘋狂。

這就是美式足球，美國最受歡迎的運動，但在其他地方並不是那樣為人所知。兩組各十一人的隊伍努力沿著一百碼的球場移動。二隊分別防禦著球場一端的球門。球員試著將球往前推進。他們可以丟球、帶球，或踢球。帶球或將球丟過另一隊的球門線可得到六分，將球踢入另一隊的球框中可贏得三分。

美式足球（在美國被稱為「足球」）是在19世紀，從不同種類的橄欖球演進而來的。橄欖球是英國發展出來的球賽。橄欖球的球和規定都和足球類似。儘管美式足球顯然跟橄欖球有關，這兩種球賽現在卻非常不同。

美式足球在 1892 年被認為職業運動之前，就已經是在高中與大學裡十分受歡迎的球賽了。第一個足球聯盟在 1920 年創立，兩年後，更名為現在仍存在的美式足球聯盟（簡稱 NFL）。

1958 年舉行了一場精采的冠軍賽，在那之後，足球的人氣就直線上升。它現在是美國最受歡迎的運動。這個冠軍賽（現在被稱為「超級盃」）在美國的收視觀眾比任何電視節目都要來得多。這個融合蠻勁、戰略及熱情的球賽已深植美國文化中了。

98 貓 (P.234)

你坐在沙發上，你的貓坐在你的大腿上。你撫摸著貓，貓發出滿足的聲音，你們都很開心。然後你突然在大腿上感覺到貓爪。牠的爪子在你的腿上開開合合。好痛！

你的貓並不是想傷害你，牠只是在揉捏你。這實際上表示牠很開心、滿足。小貓會以揉捏的方式促使母乳流出。你的貓用爪子揉捏你時表示牠感到很安全。牠把你當媽媽一樣看待。

貓也用爪子來表現其他事情。舉例來說，當牠們感到厭惡時，可能會接連搖動四隻爪子。事實上，貓會用身體的所有部位說話。一隻忠實的貓可能會用臉來磨蹭你的臉表示歡迎。若你的貓提起後腿來歡迎你，牠是想用臉來接近你的臉。這表示牠信任你，並想給你一個甜美的歡迎。

貓的尾巴也很重要。用彎成問號狀的尾巴歡迎你代表牠很愛你，並且很高興見到你。來回搖動尾巴表示你的貓覺得很困惑或是想要攻擊。這點跟狗非常不同，狗開心時會搖尾巴！

就跟我們一樣，貓會用臉表達情緒。耳朵攤平表示牠很害怕，眼睛張大也是一樣。另一方面，緩慢地眨眼表示你的貓很平靜且很信任你。

就因為我們使用不同的身體語言，並不代表我們無法學習了解動物。花個幾分鐘研究貓的溝通方式，你將會對貓所告訴你的事感到驚訝。

99 社交傳染 (P.236)

我們都知道某些疾病會傳染。我們不和感冒的人共用一杯飲料，我們用手遮嘴咳嗽後也會洗手，以免細菌到處傳播。但是我們現在正漸漸發現細菌不是唯一會傳染的東西。想法和身體狀態也會互相傳染。

你一定注意到，當你朋友打呵欠的時候，你很可能也會跟著打呵欠。或是你朋友告訴你一個令人氣憤的故事時，你或許也會跟著生氣。一個人在哭的時候，通常會使得其他人也跟著哭。我們的基因造成了以上狀況的發生。當我們看著別人感受或做一些事情的時候，我們大腦裡控制情緒或行動的部位會開始活躍。人類的生理架構就是要分享別人的感覺和情緒。模仿別人的言語和行為對我們而言是很自然的。

想像一下你有個很胖的朋友。這個朋友老是點太多的食物，當你和他出去時，你通常也會點很多。你知道這樣下去，到最後你的體重也會增加嗎？這就是社交傳染。當你的另一半或是手足比較胖的時候，你變胖的機率也會增加。或是想像飲酒和抽菸，如果你的朋友也做這些事，你去嘗試的可能性便會提高。

了解社交傳染可以幫助我們活得更快樂、更健康。如果你想要戒菸，多和一些不吸菸的朋友在一起。當你和朋友在互相抱怨時，認清這樣下去只會愈抱怨愈多。當你知道別人如何影響你，你就可以選擇圍繞在積極的影響下。

100) 大王花：屍花 (P. 238)

「噁心」、「腐敗」、「有惡臭」——你會猜想這些形容詞是用在形容花嗎？

這些詞在大王花這種花朵上都用得到。它們生長在東南亞，而且很罕見，它更常見被稱作「屍花」。大王花因為其可怕的氣味而得到這個暱稱。人們說大王花的氣味聞起來像腐爛中的肉。

大王花之所以特別有許多原因，不單只是氣味而已。首先，它們是寄生植物。它們生長在某一種雨林藤蔓上。遺憾的是，隨著雨林消失，大王花也正逐漸消失。大王花這植物唯一可見的部位就是它非常巨大的花朵。最大的阿諾爾特大花草的直徑可達一公尺，重量達十公斤！它是世上最重的單一花朵。即使最小的盛開花朵也很大，直徑有十二公分。

大王花通常是紅棕色的，花瓣上方有著看起來像疣的白色圖案。它們的糟糕氣味是為了吸引蒼蠅（而非蜜蜂）來授粉。蒼蠅為了尋找腐肉而停在花朵上，當它們飛走時就會帶走花粉。這個行為會幫助大王花繁殖。

大王花目前需要我們的幫忙。儘管體型碩大，它卻是很脆弱的生物屬別。這些花最多只盛開幾天，通常長在杳無人跡的地方，而許多大王花一旦離開自然棲息地就無法存活。現在，世界上的大王花數目正在減少，因此我們希望能盡量讓它繁殖。如果我們要野生、難聞，又特別的大王花繼續在地球上存活，我們就必須努力保護並研究它們。即使我們必須在研究時捏住鼻子。