

女王伊莉莎白二世來函祝賀本雜誌創刊100週年

讀者文摘 Reader's Digest

SINCE 1922

生命線斷裂 困海底

深海潛水驚險生還

第106頁

摩洛哥的大計程車
見證一個時代的興衰

第38頁

避免數位永生
如何處置你的網路遺產？

第50頁

另類「驅鬼」大師
用科學解釋超自然現象

第32頁

你是否憂心忡忡
焦慮世界的生存之道

第70頁

訂閱參加
珠寶抽獎



2022年4月



香港HK\$36
台灣NT\$158
韓國W7000
泰國Baht155
新加坡S\$9.90
馬來西亞RM\$15.00
印尼Rupiah45000
日本定價¥870(本體¥829)

SANLUX

台灣三洋

窄身美型
天天都是大洗之日

18kg 超大容量
業界寬度最窄 64cm



新上市

薰衣紫(R)
SW-19DVG



....小空間首選....



15kg 寬度59.8公分
SW-15DAG

13kg 寬度55公分 截至2019年10月止，SW-19DVG/DVGS為市售同級尺寸寬度最小



超時尚
全觸控玻璃面板
操作直覺 質感有型



超智能
ECO智能感應
智慧偵測 智明洗衣



超乾淨
超音波洗衣科技
深層洗淨 活潑OUT



超科技
3D環繞槽洗淨
防霉除菌 完美潔淨

台灣三洋家電
分期0利率
熱烈實施中

詳見活動辦法請洽詢特約經銷商
或參閱台灣三洋官網

媽咪樂洗衣機

台灣三洋電機股份有限公司

服務電話：台中總公司：(04) 2513151 | 請洽各地經銷商或特約經銷商
北市：02-25224504 | 新北：02-25224569 | 桃園：03-2171299 | 竹苗：03-5043409 | 苗栗：03-24652197 | 高屏：03-9333554
花蓮：03-8234414 | 苗栗：03-323141 | 中彰投：04-23313039 | 屏東：05-7366601 | 台南：06-2541119 | 雲屏：07-6226682



消費者諮詢電話
(0800)081567

網址：<http://www.sanlux.com.tw>



目錄

二〇二二年四月



慶祝《讀者文摘》創刊100週年 來自女王伊莉莎白二世的賀信 8

我的故事	
14 甩掉舊物，輕鬆上路	70 健康養生
在有生之年讓物盡其用	焦慮世界的生存之道
	遠離心理疾病的泥沼
地球衛士	
26 有你真好	78 繽紛影像
收養與野放袋熊遺孤	告別的時刻
	連接往昔與未來
誰知道？	
32 另類驅鬼大師	84 不禁莞爾
疑神疑鬼不如聽專家說鬼	小爸養成記
	新手爸爸的內心獨白
寰宇采風	
38 再見了，大計程車	38 ▼
二手賓士見證一個時代的興衰	
技術備忘	
50 如何避免數位永生	
現在開始規畫線上人生	
醫學新知	
56 未雨綢繆談腎病	
知己知彼才能制敵機先	
萬物誌	
64 自動販賣機	
從遏止貪婪說起	



目錄

二〇二二年四月

- 盤中乾坤
89 我是橄欖油
小心假冒偽劣品

- 生活智慧
92 讓眼鏡凸顯你的個性
什麼顏色、材質和款式適合你？

- 健康心得
96 散步去吧！
健體解憂的溫和運動

- 心理奇探
102 打開心理治療的大門
將心理治療搬到戶外去

- 紀實文學精選
106 受困海底
供氣管斷裂後的生死關

- 含英咀華
123 家有鳥獸與千金
女兒收養的動物們



96



18

專欄
3 編者的話
12 全球新鮮事
18 聰明動物
46 定睛細看
116 讀者文摘推薦
120 益智
122 親子樂
128 珠璣集

讀者互動
4 讀者回響
10 拋磚引玉

智慧生活
20 寵物文摘
22 健康文摘
25 襄宇醫聞

幽默集
69 開懷篇
77 浮世繪
105 各行各業



請關注更新@
facebook.com/chinese.rd

編者 的話



全球《讀者文摘》在慶祝創刊100週年之際，收到女王伊莉莎白二世的賀函（第8頁）。我們在榮幸之餘，尤為這本雜誌的歷史感到自豪，更為未來感到興奮，期待著持續以文字的力量服務讀者。

本期刊載兩篇以物載史的文章。摩洛哥當地路上鮮艷的老賓士車格外引人注目（第38頁）。自1970年代以來，這些二手賓士隨著歐洲汽車的升級換代被淘汰而來到這裡，成為計程車。從其來龍去脈，可見國際汽車市場趨勢的一斑。

「萬物誌」（第64頁）則講述如今隨處可見的自動販賣機的故事。販賣的物品從早期的聖水（！）、鼻菸和菸草、違禁書籍，到後來的飲料和糖果，再到現在幾乎無所不賣，自動販賣技術對人的意義也由道德約束變為方便快捷，其中有些歷史細節讀來頗有匪夷所思的感覺。

無論鬼神是否存在，「見鬼」的事時有發生。〈另類驅鬼大師〉（第32頁）邀請專家學者從不同角度解釋「見鬼」的經驗——看來「見鬼」是有可能的（也是有道理的）。

祝您閱讀愉快。

李開宇
總編輯

歡迎投稿

〈我的故事〉

將您真實而感人的個人經歷以1500—2000字分享給讀者，投稿必須為原創且未曾發表的作品。

稿酬：最多\$250美元（或等值當地貨幣）

〈聰明動物〉

講述野生或家飼動物的種種奇異故事，篇幅不超過600字。

稿酬：最多\$100美元（或等值當地貨幣）

幽默笑話

〈開懷篇〉、〈浮世繪〉、〈各行各業〉為幽默欄目，捕捉生活與工作中的幽默小實況，歡迎令人莞爾的原創趣味笑話。對被採用刊出的投稿，我們將以一枝精美的Pilot牌筆酬謝作者。

請註明投稿人的真實姓名、電子郵件地址和電話號碼，以及所投欄目。我們可能對投稿進行內容考證、修改和翻譯成其他語文，並刊載於《讀者文摘》及Reader's Digest各種語文的紙本及網路等媒體。所有投稿一經採用，著作權歸本刊所有。來稿若未被採用，恕不奉覆及退稿。

投稿信箱：

chrdeditor@readersdigest.com.au

郵寄地址：

台灣 台北郵政56-7號信箱

香港 香港郵政總局信箱497號

（信封上請註明「讀者文摘編輯部」「讀者投稿」或「讀者回響」）

傳真號碼：

台灣 +886 2 7736 7388

香港 +852 2569 0370

刻痕永恆

童年是每個在愛中成長的人最珍貴的回憶。手足之情、父母子女親情，在沒有成人世界的雜質滲入前，都是一種最純粹的美好！2021年12月號的〈聖誕有驚喜〉一文講述作者與父母一家人雋永的回憶。成人社會避免不了的互相競爭、猜忌、評比，再加上生命的無常，讓本該是至親的一家人，最終父母離異、手足早逝，在心中留下巨大的傷痕。

純粹的感情其實才最顯珍貴，在讀到作者的父母因彼此人生的步調不同，最終選擇離異，但在仳離之際，念茲在茲的居然是不值錢的黑膠唱片，不禁一陣感動。

我想，在父母心中，即使夫妻關係不再，但過往歲月的點滴、共同撫育幼兒、初為人父、人母的美好、兒女們的純真，相較有價的資產，這些更令父母任一方都難割捨，似乎誰擁有了唱片，就好像將曾經和樂的一家人永留身邊，雖然家已不復完整，但心中的記憶則依然完好如初。

這世界紛紛擾擾，物換星移，人生的際遇難料，往往不是單靠努力就能留得住什麼。替作者開心的是，至少還有這張唱片，是足以見證他們一家人曾深刻愛過的痕跡！

趙妍君



跨洋親情

〈別了，沒有疫情的紐西蘭〉（2022年1月號）說明在困境中，

一個人的親朋好友有多重要。作者非常欣賞紐西蘭的無比美麗的河山，但家人卻在英國因疫情而禁足。出於對他們的同情，作者沒有給他們傳太多的風景照片。親情之愛乃天之大賜也。

LIN ZHAO

簡單受用

我們是一個大家庭，對運動情有獨鍾，因此〈腳踝疼痛的種種原因〉（2022年1月號）讀來很受用。文章簡單介紹踝關節疼痛的各種原因

和治療方法與嚴重程度，還說明是否應該求醫。

CYNTHIA REYES



沁人心脾

〈聖誕有驚喜〉（2021年12月號）
這篇親情故事讀來溫馨，的確令人欣喜，不過故事結尾出現傷感的轉折。

RAFIA MUMTAHINIAH NUHA



PHOTOS & ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

投稿〈讀者回響〉 贏得精緻筆

《讀者文摘》每期從讀者來信中精選數篇刊載於〈讀者回響〉。您讀過近期的文章，有什麼感觸，請寫信給我們。對被採用的投稿，我們將以一枝精緻的Pilot牌筆酬謝作者。我們期待讀到您的來信。



您最近訪問過《讀者文摘》
中文臉書嗎？

[facebook.com/chinese.rd](https://www.facebook.com/chinese.rd)

新鮮內容

競賽活動

不斷更新

來加入我們的臉書群吧！