

# 寫作資源

- [寫作資源](#)
  - [壓力大](#)
  - [環境](#)
  - [錢](#)
  - [不經思考](#)
  - [運動健康](#)
  - [副作用](#)
  - [後悔](#)
  - [負責人](#)
  - [合適的](#)
  - [結尾](#)

## 壓力大

- Modelltest 1 – Modetrends
  - Viele Jugendliche stehen unter großem Druck, weil sie immer den neuesten Modetrends folgen wollen.  
許多年輕人壓力很大，因為他們總想追隨最新的時尚潮流。
- Modelltest 2 – Arbeitsplatz
  - Arbeitnehmer stehen unter großem Druck, weil sie ständig eine hohe Arbeitszufriedenheit erreichen müssen.  
上班族壓力很大，因為他們必須不斷達到高工作滿意度。
- Modelltest 3 – E-Books / Digitalisierung

- Ältere Menschen stehen unter großem Druck, weil sie sich an die Digitalisierung und den Gebrauch von E-Books anpassen sollen.  
年長者壓力很大，因為他們需要適應數位化與電子書的使用。

- **Modelltest 4 – digitale Medien im Unterricht**

- Lehrkräfte stehen unter großem Druck, weil sie digitale Medien sinnvoll in den Unterricht integrieren müssen.  
教師壓力很大，因為他們必須將數位媒體合理融入教學。

- **Modelltest 5 – Blogs**

- Blogger stehen unter großem Druck, weil sie regelmäßig neue Inhalte veröffentlichen müssen.  
部落客壓力很大，因為他們必須定期發佈新內容。

- **Modelltest 6 – Krafttraining / Fitness**

- Sportler stehen unter großem Druck, weil sie ihre Leistung durch Krafttraining ständig verbessern wollen.  
運動員壓力很大，因為他們想藉由肌力訓練不斷提升表現。

- **Modelltest 7 – Kochshows**

- Hobbyköche stehen unter großem Druck, weil sie mit den Standards der Kochshows mithalten wollen.  
業餘廚師壓力很大，因為他們想跟上電視烹飪節目的水準。

- **Modelltest 8 – Alkoholkonsum Jugendliche**

- Jugendliche stehen unter großem Druck, weil sie oft von Freunden zum Alkoholkonsum gedrängt werden.  
青少年壓力很大，因為他們經常受到朋友的飲酒誘惑。

- **Modelltest 9 – Schulnoten**

- Schüler stehen unter großem Druck, weil sie gute Noten bekommen müssen, um später Erfolg zu haben.

學生壓力很大，因為他們需要拿好成績以便日後成功。

- **Modelltest 10 – Umweltschutz**

- Viele Menschen stehen unter großem Druck, weil sie der Umwelt zuliebe nachhaltig handeln wollen.

許多人壓力很大，因為他們希望為了環境採取永續行動。

- **Modelltest 11 – Mautgebühren**

- Autofahrer stehen unter großem Druck, weil sie immer mehr Gebühren zahlen müssen.

駕駛壓力很大，因為他們必須支付越來越多的收費。

- **Modelltest 12 – Schönheitsoperationen**

- Jugendliche stehen unter großem Druck, weil sie einem Schönheitsideal entsprechen wollen.

青少年壓力很大，因為他們想符合主流審美標準。

- **Modelltest 13 – Mars-Kolonisierung**

- Wissenschaftler stehen unter großem Druck, weil sie Lösungen für eine mögliche Mars-Kolonisierung finden sollen.

科學家壓力很大，因為他們必須找到火星殖民的可行方案。

- **Modelltest 14 – Mieten**

- Großstadtbewohner stehen unter großem Druck, weil die Mieten ständig steigen.

大城市居民壓力很大，因為房租不斷上漲。

- **Modelltest 15 – Schlafstörungen**

- Viele Menschen stehen unter großem Druck, weil sie ihre Schlafprobleme ohne Medikamente lösen möchten.  
許多人壓力很大，因為他們希望不靠藥物解決失眠問題。
- 

## 環境

- Umwelt / Umweltverschmutzung / Ressourcenverschwendung
  - Übermäßiger Konsum führt oft zu Umweltverschmutzung und Ressourcenverschwendung.  
過度消費經常導致環境污染和資源浪費。
  - Das blinde Kopieren von Trends kann die Umwelt belasten und Luftverschmutzung verstärken.  
盲目模仿潮流可能對環境造成負擔並加劇空氣污染。
  - Viele Maßnahmen sollen dazu beitragen, die Luftverschmutzung zu reduzieren.  
許多措施旨在減少空氣污染。
  - Das führt oft dazu, dass die Umwelt stark belastet wird.  
這經常導致環境受到嚴重負擔。
  - Das hat zur Folge, dass die Luftqualität schlechter wird.  
這導致空氣品質變差。
- 污染相關表達
  - Übermäßiger Konsum führt oft zu Umweltverschmutzung und Ressourcenverschwendung.  
過度消費經常導致環境污染和資源浪費。
  - Das blinde Kopieren von Trends kann die Umwelt belasten und Luftverschmutzung verstärken.  
盲目模仿潮流可能對環境造成負擔並加劇空氣污染。
  - Industrie und Verkehr tragen erheblich zur Luftverschmutzung bei.  
工業和交通大大促進了空氣污染。

- Viele Maßnahmen sollen dazu beitragen, die Umweltverschmutzung zu reduzieren.

許多措施旨在減少環境污染。

- 浪費相關表達

- Der ständige Kauf neuer Produkte führt oft dazu, dass viel Geld verschwendet wird.

不停購買新產品往往導致金錢浪費。

- Unüberlegter Konsum kann schnell dazu führen, dass Ressourcen verschwendet werden.

不經思考的消費很容易導致資源浪費。

- Das Wegwerfen von Kleidung belastet die Umwelt und bedeutet eine große Verschwendung.

丟棄衣物對環境造成負擔，也意味著極大的浪費。

- Es ist sinnvoll, bewusst zu konsumieren, um Verschwendung zu vermeiden.

有意識地消費是明智的，以避免浪費。

## 錢

- Geld / Konsum

- Der ständige Kauf neuer Produkte führt oft dazu, dass viel Geld verschwendet wird.

不停購買新產品往往導致金錢浪費。

- Unüberlegter Konsum kann schnell dazu führen, dass man sein Geld für Unnötiges ausgibt.

不經思考的消費很容易導致花錢在不必要的東西上。

## 不經思考

- 不經思考的行為表達

- Unüberlegter Konsum führt oft zu Ressourcenverschwendung und Umweltbelastung.  
不經思考的消費經常導致資源浪費和環境負擔。
- Wer unüberlegt einkauft, belastet nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt.  
不經思考購物的人不僅傷荷包，也對環境造成負擔。
- Unüberlegte Entscheidungen bringen häufig Probleme mit sich.  
不經深思熟慮的決定往往帶來問題。
- Viele Menschen handeln unüberlegt und bereuen es später.  
許多人行事草率，事後後悔。
- Unüberlegtes Kopieren von Modetrends führt oft dazu, dass Kleidung ungenutzt im Schrank liegt.  
不經思考地模仿潮流往往導致衣服閒置在衣櫃裡。
- Unüberlegtes Wegwerfen von Produkten ist eine Form der Ressourcenverschwendung.  
不經思考地丟棄物品是一種資源浪費。

- 搭配不經思考的副詞或片語

- ohne nachzudenken  
毫不思索地  
Beispiel: Viele kaufen neue Produkte, ohne nachzudenken.  
許多人毫不思索地購買新產品。
- leichtfertig  
輕率地  
Beispiel: Leichtfertig getroffene Entscheidungen können schwerwiegende Folgen haben.  
輕率做出的決定可能帶來嚴重後果。

## 運動健康

- Sport / Fitness

- Regelmäßiger Sport fördert die Gesundheit und hilft, Stress abzubauen.  
規律運動促進健康，有助於減壓。
- Fitnessaktivitäten können dazu beitragen, das Wohlbefinden zu steigern.  
健身活動有助於提升身心健康。
- Krafttraining erfordert Disziplin und führt langfristig zu positiven Ergebnissen.  
肌力訓練需要自律，並長期帶來積極成果。

- Logische Verbindungen / Folgewirkungen

- Das bringt häufig Probleme mit sich.  
這經常帶來問題。
- Das motiviert viele Menschen, neue Wege zu gehen.  
這促使很多人走向新道路。
- Das trägt dazu bei, dass man gesünder lebt.  
這有助於人們過得更健康。

## 副作用

- 副作用相關表達

- Medikamente gegen Schlafstörungen haben oft Nebenwirkungen.  
治療失眠的藥物經常有副作用。
- Schönheitsoperationen können unerwartete Nebenwirkungen mit sich bringen.  
整形手術可能帶來意想不到的副作用。
- Digitale Medien im Unterricht können Nebenwirkungen haben, wie z. B. Ablenkung der Schüler.  
數位媒體在課堂上可能會有副作用，例如讓學生分心。
- Intensive Fitnessprogramme können körperliche Nebenwirkungen verursachen, wenn sie unkontrolliert durchgeführt werden.

如果不加控制地進行，密集的健身計劃可能會引起身體副作用。

## 後悔

- 後悔相關表達

- Viele bereuen es später, unüberlegt gehandelt zu haben.  
許多人事後後悔自己行事草率。
- Nach einer überstürzten Schönheitsoperation bereuen manche ihre Entscheidung.  
有些人草率做了整形手術後會後悔自己的決定。
- Wer zu viel Geld für Modetrends ausgibt, bereut es oft, wenn die Mode schnell wieder verschwindet.  
那些花太多錢追潮流的人常在流行迅速消失後感到後悔。
- Manche Menschen bereuen es, zu schnell einen teuren Mietvertrag unterschrieben zu haben.  
有些人後悔太快簽了昂貴的租約。
- Es kommt häufig vor, dass Menschen ihre Konsumentscheidungen später bereuen.  
人們經常會後悔自己的消費決定。

## 負責人

- Verantwortlicher / Verantwortliche

- Der Verantwortliche der Kantine sollte auf die Qualität der Speisen achten.  
餐廳的負責人應該注意餐點品質。
- Die Verantwortlichen müssen Maßnahmen ergreifen, um das Problem zu lösen.  
負責人必須採取措施解決問題。

- zuständige Person



- Ich schlage vor, dass die zuständige Person die Preise überprüft.  
我建議相關負責人檢查價格。
- Die Schüler möchten mit der zuständigen Person sprechen.  
學生希望與負責人談談。

- Leitung / Betreiber

- Die Leitung der Kantine sollte die Beschwerden der Schüler ernst nehmen.  
餐廳管理層應該認真看待學生的投訴。
- Der Betreiber der Kantine ist für die Qualität des Essens verantwortlich.  
餐廳經營者對餐點品質負責。

## 合適的

- 合適的解法 / 措施

- Eine passende Lösung wäre, die Preise in der Kantine zu überprüfen.  
一個合適的解法是檢查餐廳的價格。
- Der Direktor sollte geeignete Maßnahmen ergreifen, um die Qualität des Essens zu verbessern.  
校長應該採取合適的措施來改善餐點品質。
- Eine geeignete Maßnahme könnte sein, Recycling-Programme an der Schule einzuführen.  
一個合適的措施可能是學校推行回收計劃。

- 合適的地方 / 公寓

- Ich hoffe, bald eine passende Wohnung in der Stadt zu finden.  
我希望很快能在城市找到合適的公寓。
- Für viele Menschen ist es schwierig, einen geeigneten Wohnort zu finden.

對許多人來說，要找到合適的住處很困難。

- Studierende suchen oft nach einer passenden Unterkunft, die bezahlbar ist.

學生常在尋找一個合適且負擔得起的住處。

- 合適的時機

- Der richtige Zeitpunkt für einen Umzug muss gut überlegt sein.  
搬家的合適時機需要好好考慮。
- Es ist wichtig, den passenden Moment abzuwarten, bevor man eine Entscheidung trifft.

在做決定之前，等待合適的時機很重要。

- Eine geeignete Gelegenheit sollte genutzt werden, um Veränderungen vorzunehmen.  
應該把握合適的時機進行改變。

- 每個人都有合適自己的...

- Jeder sollte die Methode finden, die zu ihm passt, und langfristig dabei bleiben.  
每個人都應該找到適合自己的方法，並長期堅持。
- Jeder hat seinen eigenen passenden Weg, um mit Stress umzugehen.  
每個人都有適合自己處理壓力的方法。
- Jeder muss die Wohnung wählen, die am besten zu seiner Lebenssituation geeignet ist.  
每個人都應該選擇最適合自己生活狀況的公寓。
- Jeder sollte den Arbeitsplatz finden, der für ihn passend ist.  
每個人都應該找到適合自己的工作場所。

- passend vs. geeignet

- **passend**：強調主觀感覺「適合、不突兀」，更口語。  
Beispiel: eine passende Gelegenheit (合適的機會)
- **geeignet**：強調客觀條件符合需求，較正式。  
Beispiel: eine geeignete Maßnahme (合適的措施)

# 結尾

- Schlussfolgerung / Empfehlung

- Zusammenfassend lässt sich sagen, dass jeder versuchen sollte, bewusster zu handeln und langfristig die beste Lösung für sich und die Umwelt zu finden.

總結來說，每個人都應該嘗試更有意識地行動，並長期找到對自己和環境最好的方案。

- Jeder sollte eine Methode finden, die zu ihm passt, und langfristig dabei bleiben.

每個人都應該找到適合自己的方法，並長期堅持。