

# 0504-1

- 0504-1
  - 1. das Reflexionsvermögen
  - 2. sich verbessern
  - 3. erkennen (beim Hören)
  - 4. jemandem helfen
  - 5. jemandem zur Verfügung stehen
  - 6. regelmäßig sprechen
  - 7. gönnen
  - 8. sich etwas gönnen
  - 9. sich selbst etwas Gutes tun
  - 10. sich entspannen
  - 11. abschalten
  - 12. belohnen (für)
  - 13. Herausforderung
  - 14. herausfordern
  - 15. weit entfernt
  - 16. rund um die Uhr
  - 17. sogar in der Nacht
  - 18. riesig
  - 19. enttäuschend
  - 20. Umweltbelastung
  - 21. frische Lebensmittel
  - 22. der Laden / die Läden
  - 23. der Kiosk
  - 24. Ware
  - 25. die Möglichkeit haben, etwas zu tun
  - 26. die Ware anschauen und anfassen
  - 27. die Qualität einschätzen
  - 28. günstiger sein
  - 29. Zwischenhändler
  - 30. besorgen
  - 31. Abenteuerreisen / Komfortreisen
  - 32. weit weg vom Lärm der Stadt
  - 33. zustehen
  - 34. die Einstellung
  - 35. die Verfassung

# 1. das Reflexionsvermögen

- 詞性：Nomen (das Reflexionsvermögen)
- 意義：反思能力、自我檢視能力
- 使用場景：教育、心理、社會工作等領域
- 常見搭配：
  - ein starkes/gutes Reflexionsvermögen haben (具有良好反思能力)
  - Reflexionsvermögen entwickeln / fördern (培養反思能力)
- 例句：
  - 德：In sozialen Berufen ist ein starkes Reflexionsvermögen besonders wichtig.
  - 中：在社會性職業中，良好的反思能力特別重要。
  - 德：Durch Feedback konnte sie ihr Reflexionsvermögen verbessern.
  - 中：透過回饋，她改善了自己的反思能力。

## 2. sich verbessern

- 詞性：Verb (反身動詞 / 可分 / intransitiv)
- 意義：自我提升、進步
- 使用場景：語言學習、技能訓練
- 近義詞：sich weiterentwickeln, Fortschritte machen
- 常見搭配：
  - sich im Sprechen verbessern (提升口語能力)
  - sich ständig verbessern (持續進步)
- 例句：
  - 德：Ich möchte mich verbessern und regelmäßig sprechen.
  - 中：我想進步，也希望能定期練習口說。
  - 德：Durch tägliches Üben kann man sich schnell verbessern.
  - 中：透過每天練習，可以快速進步。

## 3. erkennen (beim Hören)

- 詞性：Verb (不可分 / transitiv)
- 支配：Akkusativ
- 意義：辨認出 (所學過的詞語)
- 使用場景：聽力練習、語言學習障礙
- 近義詞：wiedererkennen, identifizieren

- 例句：
  - 德：Ich erkenne die Wörter nicht, wenn ich sie im Hörtext höre.
  - 中：當我在聽力錄音中聽到時，無法認出這些詞。
  - 德：Obwohl ich die Vokabeln gelernt habe, erkenne ich sie im Gespräch nicht.
  - 中：即使我學過這些單字，實際對話中還是認不出來。

## 4. jemandem helfen

- 詞性：Verb (不可分 / transitiv)
- 支配：Dativ (+ 人) + bei + Dativ (事)
- 意義：幫助某人做某事
- 使用場景：請求協助、合作學習
- 同義詞：unterstützen
- 例句：
  - 德：Vielleicht hat jemand Lust, mir zu helfen?
  - 中：也許有人願意幫我？
  - 德：Kannst du mir beim Sprechen helfen?
  - 中：你可以幫我練口說嗎？

## 5. jemandem zur Verfügung stehen

- 詞性：固定結構
- 意義：某人有空可以幫忙；某物可供使用
- 使用場景：安排語言夥伴、提供協助
- 例句：
  - 德：Ich stehe dir gern zum Üben zur Verfügung.
  - 中：我很樂意陪你練習。
  - 德：Ein Tandempartner steht dir zur Verfügung.
  - 中：有語言夥伴可以幫你練習。

## 6. regelmäßig sprechen

- 詞性：常見語塊 (Adverb + Verb)
- 意義：定期練習口說
- 使用場景：語言學習計畫、語言交換

- 例句：
  - 德：Ich möchte regelmäßig sprechen, um mich zu verbessern.
  - 中：我希望能定期開口說，幫助自己進步。
  - 德：Wir könnten zweimal pro Woche regelmäßig sprechen.
  - 中：我們可以每週定期練習兩次口說。

## 7. gönnen

- 詞性：Verb, nicht trennbar, transitiv
- 支配格：Dativ（接受者）+ Akkusativ（犒賞的東西）
- 意義：允許自己 / 他人享有美好事物；不吝嗇地給予
- 使用場景：犒賞、休息、表示善意
- 固定搭配：
  - sich (D) etwas gönnen（給自己一個享受）
  - jemandem etwas gönnen（真心為他人高興或給予）
- 例句：
  - 德：Nach der Prüfung gönne ich mir ein Eis.
  - 中：考完試我給自己買個冰淇淋犒賞一下。
  - 德：Ich gönne ihm seinen Erfolg.
  - 中：我真心為他的成功感到高興。

## 8. sich etwas gönnen

- 詞性：Verbphrase（反身動詞，可分）
- 原型：gönnen + sich (etwas)
- 意義：犒賞自己、讓自己享受一下
- 支配：Dativ（sich）+ Akkusativ（etwas）
- 使用場景：休息後的慰勞、自我獎勵
- 同義詞：sich belohnen, sich etwas Gutes tun
- 例句：
  - 德：Nach der Prüfung gönne ich mir ein Stück Kuchen.
  - 中：考完試我就吃塊蛋糕犒賞自己。
  - 德：Manchmal muss man sich einfach etwas gönnen.
  - 中：有時候就是得好好寵愛一下自己。

## 9. sich selbst etwas Gutes tun

- 詞性：固定句型
- 意義：做些對自己好的事，例如運動、放鬆、健康生活
- 使用場景：自我照顧、自我激勵
- 同義詞：sich gönnen, sich entspannen
- 例句：
  - 德：Ich gehe joggen, um mir selbst etwas Gutes zu tun.
  - 中：我去跑步，算是對自己好一點。
  - 德：Ein entspannter Abend zu Hause – das tut mir gut.
  - 中：在家輕鬆度過的夜晚對我來說很棒。

## 10. sich entspannen

- 詞性：Verb, reflexiv, intransitiv
- 意義：放鬆、舒緩壓力
- 使用場景：日常生活、假期、心理狀態
- 固定搭配：
  - sich beim Lesen entspannen（閱讀時放鬆）
  - sich mit Musik entspannen（聽音樂放鬆）
- 例句：
  - 德：Ich entspanne mich am liebsten bei einem Spaziergang.
  - 中：我最喜歡散步時放鬆自己。
  - 德：Du solltest dich am Wochenende mehr entspannen.
  - 中：你週末應該多放鬆一下。

## 11. abschalten

- 詞性：Verb（可分 / intransitiv）
- 意義：放鬆、切斷思緒、暫時不工作
- 使用場景：壓力大時放鬆、休假時停止工作
- 同義詞：entspannen
- 例句：
  - 德：Ich muss einfach mal abschalten – ein Kurzurlaub wäre ideal.
  - 中：我需要好好放鬆一下，短途旅行是最理想的。
  - 德：Am Wochenende schalte ich komplett ab.

- 中：週末我會完全放鬆。

## 12. belohnen (für)

- 詞性：Verb（不可分 / transitiv）
- 支配：Akkusativ + für + Akkusativ（獎勵某人 / 為了某事）
- 意義：獎勵某人（為了某件事）
- 使用場景：成就達成後的犒賞、獎賞
- 近義詞：anerkennen, auszeichnen
- 例句：
  - 德：Ich habe so hart gearbeitet, jetzt will ich mich belohnen.
  - 中：我這麼努力了，現在想好好犒賞一下自己。
  - 德：Sie hat sich für den erfolgreichen Abschluss mit einer Reise belohnt.
  - 中：她為了順利畢業，犒賞自己一趟旅行。

## 13. Herausforderung

- 詞性：Nomen, feminin (die Herausforderung, -en)
- 意義：挑戰；困難的任務
- 使用場景：工作、學習、人生階段
- 同義詞：die Schwierigkeit（困難）、die Aufgabe（任務）
- 固定搭配：
  - eine große Herausforderung
  - vor einer Herausforderung stehen
  - eine Herausforderung meistern
- 例句：
  - 德：Diese Aufgabe ist eine große Herausforderung für mich.
  - 中：這項任務對我來說是一大挑戰。
  - 德：Wir stehen vor einer wirtschaftlichen Herausforderung.
  - 中：我們正面臨一項經濟上的挑戰。

## 14. herausfordern

- 詞性：Verb, trennbar, transitiv
- 支配格：Akkusativ（挑戰對象）+ zu + Dativ（挑戰內容）

- 意義：挑戰某人；引起反應；激發能力
- 使用場景：競賽、極限運動、學習激勵
- 固定搭配：
  - jemanden zu etwas herausfordern（挑戰某人做某事）
  - etwas fordert jemanden heraus（某事讓人面對挑戰）
- 例句：
  - 德：Der Schüler wurde vom Lehrer zum Denken herausgefordert.
  - 中：老師激發學生去思考。
  - 德：Sie hat mich zu einem Spiel herausgefordert.
  - 中：她挑戰我玩一場比賽。

## 15. weit entfernt

- 詞性：Adjektiv (形容詞短語)
- 意義：距離遙遠、相隔甚遠
- 同義詞：weit weg, fern
- 反義詞：in der Nähe
- 使用場景：地點距離、抽象概念距離（如情感）
- 例句：
  - 德：Der Nachteil ist, dass diese Märkte oft weit entfernt sind.
  - 中：缺點是這些超市通常距離很遠。
  - 德：Beim Wandern ist man weit entfernt vom Lärm der Stadt.
  - 中：在大自然中健行時，可以遠離城市的喧囂。

## 16. rund um die Uhr

- 詞性：Redewendung（慣用語）
- 意義：全天候、24 小時不間斷
- 使用場景：網路服務、便利商店、醫療機構
- 例句：
  - 德：Man kann rund um die Uhr einkaufen.
  - 中：人們可以全天候購物。
  - 德：Diese Hotline ist rund um die Uhr erreichbar.
  - 中：這支客服電話 24 小時皆可聯繫。

## 17. sogar in der Nacht

- 詞性：Redewendung（固定表達）
- 意義：即使在夜裡；連夜間也.....
- 使用場景：強調某事在「時間上的不受限」，常與 rund um die Uhr 搭配，用於描述服務、工作時間、行為習慣等
- 同義詞：auch nachts, selbst in der Nacht
- 例句：
  - 德：Manche Menschen arbeiten sogar in der Nacht.
  - 中：有些人甚至在夜間工作。
  - 德：Online-Shopping ist praktisch – man kann sogar in der Nacht einkaufen.
  - 中：網購很方便，甚至在夜裡也可以購物。

## 18. riesig

- 詞性：Adjektiv
- 意義：巨大、龐大、非常多的
- 同義詞：enorm, sehr groß, gewaltig
- 反義詞：winzig, klein
- 使用場景：空間、數量、程度
- 例句：
  - 德：Die Auswahl ist riesig.
  - 中：選擇非常多。
  - 德：Das Einkaufszentrum ist riesig.
  - 中：這個購物中心非常大。

## 19. enttäuschend

- 詞性：Adjektiv（形容詞）
- 意義：令人失望的、不如預期的
- 相關動詞：enttäuschen（使.....失望）
- 使用場景：品質、體驗、結果
- 例句：
  - 德：Manchmal ist die Qualität enttäuschend.
  - 中：有時商品品質令人失望。
  - 德：Das Konzert war ziemlich enttäuschend.



- 中：那場音樂會相當令人失望。

## 20. Umweltbelastung

- 詞性：Nomen, feminin (die Umweltbelastung, -en)
- 意義：對環境的污染、負擔
- 使用場景：環保議題、交通、工業生產
- 固定搭配：
  - zu Umweltbelastung führen (導致環境污染)
  - die Umweltbelastung verringern / reduzieren (減少環境負擔)
- 例句：
  - 德：Zusätzlicher Lieferverkehr führt zu mehr Umweltbelastung.
  - 中：增加的運輸交通會造成更多環境污染。

## 21. frische Lebensmittel

- 詞性：Nomenphrase
- 意義：新鮮食材、生鮮產品
- 使用場景：日常生活、購物習慣、飲食健康
- 同義詞：frisches Obst und Gemüse, unverarbeitete Produkte
- 例句：
  - 德：Für frische Lebensmittel gehe ich lieber in den Supermarkt.
  - 中：我買新鮮食品時會選擇去超市。
  - 德：Man atmet frische Luft beim Wandern.
  - 中：在健行時能呼吸到新鮮空氣。

## 22. der Laden / die Läden

- 詞性：Nomen, maskulin (der Laden, die Läden)
- 意義：商店、小型販售場所
- 同義詞：das Geschäft, der Shop
- 使用場景：購物、零售、日常生活
- 例句：
  - 德：Die Läden machen um 20 Uhr zu.
  - 中：這些商店晚上八點關門。

- 德：In kleinen Läden bekommt man oft bessere Beratung.
- 中：在小店裡通常可以獲得更好的建議。

## 23. der Kiosk

- 詞性：Nomen, maskulin (der Kiosk, -e)
- 意義：報攤、雜貨小販售亭
- 使用場景：臨時購物、報紙、香菸、飲料販售
- 例句：
  - 德：Ich habe mir schnell am Kiosk etwas zu trinken geholt.
  - 中：我在報攤隨便買了點飲料。

## 24. Ware

- 詞性：Nomen, feminin (die Ware, -n)
- 意義：商品、貨物
- 使用場景：經濟、銷售、物流
- 常見動詞搭配：Ware besorgen (購買 / 取得商品)、Ware liefern (運送貨品)
- 例句：
  - 德：Beim Einkaufen vor Ort kann man die Ware anfassen.
  - 中：在現場購物時可以觸摸商品。
  - 德：Ich habe die Ware gestern besorgt.
  - 中：我昨天已經把東西買好了。

## 25. die Möglichkeit haben, etwas zu tun

- 詞性：Struktur (句型結構)
- 意義：有機會 / 能夠做某事
- 結構說明：Subjekt + hat die Möglichkeit, + zu + Infinitiv
- 使用場景：表達能力、條件或機會的具備
- 例句：
  - 德：Beim Einkaufen vor Ort hat man die Möglichkeit, die Ware selbst anzuschauen.
  - 中：在實體購物時，人們有機會親自查看商品。
  - 德：In dieser Stadt hat man viele Möglichkeiten, Sport zu treiben.
  - 中：在這個城市，人們有很多機會從事運動。

## 26. die Ware anschauen und anfassen

- 詞性：短語 (動詞搭配)
- 意義：查看與觸摸商品
- 使用場景：描述在現場購物的優勢
- 近義詞：prüfen, untersuchen (檢查、察看)
- 例句：
  - 德：Man kann die Ware vor dem Kauf anschauen und anfassen.
  - 中：購買前可以先查看和觸摸商品。
  - 德：Im Laden kann ich prüfen, ob die Ware beschädigt ist.
  - 中：在商店我可以檢查商品是否有損壞。

## 27. die Qualität einschätzen

- 詞性：Verbphrase
- 動詞原型：einschätzen (不可分 / transitiv / Akkusativ)
- 意義：判斷品質、評估質量
- 支配：Akkusativ (etwas einschätzen)
- 使用場景：產品評估、考核討論
- 同義詞：bewerten, beurteilen
- 例句：
  - 德：Man kann die Qualität besser einschätzen, wenn man das Produkt in der Hand hält.
  - 中：當你親手拿著產品時，更容易判斷品質。
  - 德：Ich kann seine Leistung nicht richtig einschätzen.
  - 中：我無法正確評估他的表現。

## 28. günstiger sein

- 詞性：Adjektiv比較級用法
- 意義：比較便宜的、較划算的
- 使用場景：價錢比較，常見於購物與服務相關句子
- 近義詞：billiger (口語)、preiswert
- 例句：
  - 德：Online sind viele Produkte günstiger als im Laden.
  - 中：線上商品比實體店便宜很多。

- 德：Dieses Hotel ist günstiger als das andere.
- 中：這家飯店比另一家更便宜。

## 29. Zwischenhändler

- 詞性：Nomen (der Zwischenhändler, -)
- 意義：中間商、中介商
- 使用場景：商品銷售、供應鏈、貿易
- 相關詞彙：der Großhändler (批發商)、der Einzelhändler (零售商)
- 例句：
  - 德：Online-Handel spart Kosten, weil keine Zwischenhändler nötig sind.
  - 中：網路銷售省成本，因為不需要中間商。
  - 德：Zwischenhändler erhöhen oft die Preise.
  - 中：中間商常會提高售價。

## 30. besorgen

- 詞性：Verb (不可分 / transitiv)
- 支配：Akkusativ
- 意義：
  - (1) 採購、弄到某物
  - (2) 辦理、處理
- 近義詞：kaufen (買)、holen (拿)、erledigen (辦理)
- 使用場景：日常購物、代辦事務、替他人處理事情
- 常見搭配：
  - etwas besorgen (買 / 辦某事)
  - sich etwas besorgen (為自己弄到某物)
- 例句：
  - 德：Ich habe die Eintrittskarten schon besorgt.
  - 中：我已經把入場券買好了。
  - 德：Könntest du bitte Brot besorgen?
  - 中：你可以去買點麵包嗎？

## 31. Abenteuerreisen / Komfortreisen

- 詞性：Nomen, Plural
- 意義：
  - **Abenteuerreisen**：冒險式旅遊，如健行、攀岩、野營等
  - **Komfortreisen**：舒適型旅遊，如五星級飯店、豪華團體遊
- 例句：
  - 德：Ich liebe Abenteuerreisen, weil sie spannend sind.
  - 中：我喜歡冒險旅遊，因為很刺激。
  - 德：Für meine Eltern ist eine Komfortreise ideal.
  - 中：對我父母來說，舒適旅遊是最理想的。

## 32. weit weg vom Lärm der Stadt

- 詞性：Redewendung（固定句型）
- 意義：遠離城市的喧囂
- 結構說明：weit weg + von + Dativ（介系詞片語）
- 使用場景：描述寧靜、放鬆的環境，常出現在旅遊、居住、冥想等主題中
- 近義詞：fern vom Stadtzentrum, abgeschieden, ruhig gelegen
- 反義詞：mitten im Stadtzentrum, zentral gelegen
- 常見變化：
  - weit weg vom Stress des Alltags（遠離日常壓力）
  - weit entfernt vom Lärm der Großstadt（遠離大城市的喧囂）
- 例句：
  - 德：Beim Wandern ist man weit weg vom Lärm der Stadt.
  - 中：在健行時，人們能遠離城市的喧囂。
  - 德：Viele suchen Erholung weit weg vom Lärm der Stadt.
  - 中：許多人想在遠離都市喧囂的地方放鬆休息。

## 33. zustehen

- 詞性：Verb, trennbar, intransitiv
- 支配格：Dativ（表示權利擁有者）
- 意義：依法、合理地屬於某人；某人有權得到某物
- 同義詞：gebühren（書面語）、zuerkennen（官方授予）
- 使用場景：法律、雇傭條件、社會福利等

- 固定搭配：
  - jemandem steht etwas zu (某人依法 / 應該獲得某事)
- 例句：
  - 德：Mir steht der Urlaub gesetzlich zu.
  - 中：我依法有權獲得這次假期。
  - 德：Steht dir wirklich so viel Geld zu?
  - 中：你真的應該得到這麼多錢嗎？

## 34. die Einstellung

- 詞性：Nomen (die Einstellung, -en)
- 意義：
  - i. 態度、看法、觀點（對某事的主觀立場）
  - ii. 雇用（人事方面）
  - iii. 設定（技術、機械設備等）
- 常見搭配：
  - eine positive / kritische Einstellung haben
  - die politische Einstellung
  - die Einstellung eines Mitarbeiters
  - die Kameraeinstellung (攝影機設定)
- 例句：
  - 德：Seine Einstellung zum Thema Umwelt hat sich in den letzten Jahren verändert.
  - 中：他對環保議題的態度在近年來發生了改變。
  - 德：Die Firma plant die Einstellung neuer Mitarbeiter.
  - 中：公司打算招聘新員工。

## 35. die Verfassung

- 詞性：Nomen (die Verfassung, -en)
- 意義：
  - i. (心理或身體的) 狀態、情況（多指健康、精神）
  - ii. 憲法（法律用語）
- 常見搭配：
  - in guter / schlechter Verfassung sein（處於良好 / 不佳狀態）
  - die geistige / körperliche Verfassung
  - die Verfassung eines Staates
- 例句：

- 德：Nach dem Unfall war er in keiner guten Verfassung.
- 中：事故後他的狀態不好。
- 德：Das Grundgesetz ist die Verfassung Deutschlands.
- 中：基本法是德國的憲法。