

0504-2

- 0504-2
 - 1. sich ernähren
 - 2. auf seine Gesundheit achten
 - 3. Nahrungsergänzungsmittel
 - 4. Jeder Mensch hat das Recht, ... zu ...
 - 5. Es ist am wichtigsten, ... zu ...
 - 6. Die Wahl der Ernährung ist eine persönliche Entscheidung.
 - 7. Es ist am besten, ... zu ...
 - 8. achten auf
 - 8.1 auf seine Gesundheit achten
 - 8.2 auf die Ernährung achten
 - 8.3 auf die Umwelt achten
 - 8.4 auf die Figur achten
 - 8.5 auf Qualität achten
 - 8.6 auf Sicherheit achten
 - 9. Jede Person sollte selbst entscheiden, ...
 - 10. seine Individualität verstecken / verbergen
 - 11. seine Persönlichkeit unterdrücken
 - 12. sich anpassen
 - 13. Gefahr laufen, ... zu ...
 - 14. Modetrends und Selbstentfaltung
 - 15. Der notwendige Modetrend
 - 16. ausdrücken
 - 17. Das, was ... ist ...

1. sich ernähren

- 詞性：Verb (反身動詞 / intransitiv)
- 意義：進食；以某種方式飲食
- 支配：通常與介詞「von + D.」或「sich + Adverb」連用
- 常見結構：
 - sich gesund ernähren (飲食健康)
 - sich vegetarisch ernähren (採取素食飲食)
- 例句：
 - 德：Man sollte sich ausgewogen und gesund ernähren.
 - 中：人應該飲食均衡並保持健康。

- 德：Viele Menschen ernähren sich heute vegetarisch.
- 中：現在很多人採取素食飲食。

2. auf seine Gesundheit achten

- 詞性：固定語塊 / 動詞片語
- 意義：重視自己的健康；注意健康
- 結構說明：動詞 achten 支配介詞 auf + Akkusativ
- 同義短語：
 - auf sich selbst aufpassen (照顧自己)
 - gesund leben (過健康生活)
- 例句：
 - 德：Wer lange leben will, muss auf seine Gesundheit achten.
 - 中：想要長壽的人必須注意自己的健康。
 - 德：Ich achte sehr auf meine Gesundheit.
 - 中：我非常注重自己的健康。

3. Nahrungsergänzungsmittel

- 詞性：Nomen (das Nahrungsergänzungsmittel, -)
- 意義：營養補充劑，保健食品
- 使用場景：素食、老年人、營養不足時
- 常見搭配：
 - Nahrungsergänzungsmittel einnehmen (服用營養補充劑)
 - wichtige Vitamine durch Nahrungsergänzungsmittel erhalten (透過補充劑補充重要維生素)
- 例句：
 - 德：Vegetarier können Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um ihren Vitaminbedarf zu decken.
 - 中：素食者可以服用補充劑來滿足維生素需求。
 - 德：Viele ältere Menschen nehmen regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel ein.
 - 中：許多年長者會定期服用營養補充劑。

4. Jeder Mensch hat das Recht, ... zu ...

- 結構類型：句型結構 / 主張權利的表達方式

- 意義：每個人都有...的權利
- 功能：表達個人選擇與自由，常用於倫理、社會、健康等主題
- 例句：
 - 德：Jeder Mensch hat das Recht, die für ihn passende Ernährung selbst zu wählen.
 - 中：每個人都有權選擇適合自己的飲食方式。
 - 德：Jeder Mensch hat das Recht, seine Meinung frei zu äußern.
 - 中：每個人都有權自由表達自己的意見。

5. Es ist am wichtigsten, ... zu ...

- 結構類型：不定式句型 / 重點強調
- 意義：最重要的是要...
- 功能：引導強調句，常用於健康、生活建議、個人發展等語境
- 常見搭配：
 - Es ist am wichtigsten, gesund zu bleiben. (最重要的是保持健康。)
 - Es ist am wichtigsten, regelmäßig Sport zu treiben. (最重要的是定期運動。)
- 例句：
 - 德：Es ist am wichtigsten, dass man auf seinen Körper hört.
 - 中：最重要的是要聽從自己身體的聲音。
 - 德：Es ist am wichtigsten, genug zu schlafen.
 - 中：最重要的是睡眠充足。

6. Die Wahl der Ernährung ist eine persönliche Entscheidung.

- 結構類型：名詞化句型 / 價值判斷
- 意義：飲食選擇是一種個人決定
- 擴展用法：
 - und sollte respektiert werden (應該受到尊重)
 - basiert auf persönlichen Bedürfnissen und Überzeugungen (基於個人需求與信念)
- 例句：
 - 德：Die Wahl der Ernährung ist eine persönliche Entscheidung und sollte respektiert werden.
 - 中：飲食選擇是一種個人決定，應該受到尊重。
 - 德：Die Entscheidung für oder gegen Fleisch ist individuell.
 - 中：是否吃肉是個人決定。

7. Es ist am besten, ... zu ...

- 結構類型：不定式句型 / 建議語氣
- 意義：最好是.....（提出具體建議或理想行為）
- 用法說明：
 - 用來表達一個建議、偏好的行動方式
 - 可用於健康、學習、生活習慣等語境
- 常見搭配：
 - Es ist am besten, früh ins Bett zu gehen.（最好是早點睡覺。）
 - Es ist am besten, sich gut vorzubereiten.（最好是好好準備。）
- 例句：
 - 德：Es ist am besten, regelmäßig Sport zu treiben.
 - 中：最好是定期做運動。
 - 德：Es ist am besten, bei schwierigen Entscheidungen ruhig zu bleiben.
 - 中：在做困難決定時，最好保持冷靜。

8. achten auf

- 詞性：Verb (不可分 / transitiv)
- 支配：Akkusativ（第四格）
- 意義：留意、注意、重視
- 用法說明：
 - 常用於表示對健康、飲食、環境、品質等的關注
 - 強調個人責任與行動的意識
- 常見搭配與例句：

8.1 auf seine Gesundheit achten

- 意義：重視自己的健康
- 例句：
 - 德：Man sollte auf seine Gesundheit achten, besonders wenn man älter wird.
 - 中：上了年紀後，更應該重視健康。

8.2 auf die Ernährung achten

- 意義：注意飲食
- 例句：
 - 德：Ich versuche, auf meine Ernährung zu achten und weniger Zucker zu essen.
 - 中：我試著注意飲食，少吃糖。

8.3 auf die Umwelt achten

- 意義：重視環境 / 注重環保
- 例句：
 - 德：Immer mehr Menschen achten auf die Umwelt, zum Beispiel durch Mülltrennung.
 - 中：越來越多的人重視環保，例如分類垃圾。

8.4 auf die Figur achten

- 意義：注意體態、身材
- 例句：
 - 德：Viele junge Leute achten auf ihre Figur und treiben regelmäßig Sport.
 - 中：很多年輕人會注意身材，並定期運動。

8.5 auf Qualität achten

- 意義：注重品質
- 例句：
 - 德：Beim Einkaufen achte ich immer auf gute Qualität.
 - 中：購物時我總是注重品質。

8.6 auf Sicherheit achten

- 意義：注意安全
- 例句：
 - 德：Beim Klettern muss man besonders auf Sicherheit achten.
 - 中：攀岩時特別需要注意安全。
- 補充說明：
 - 「achten auf」中的「auf」是支配第四格（Akkusativ）的介詞。
 - 此結構非常常見於健康、環保、生活品質等主題討論中，常用於表達態度與責任。

9. Jede Person sollte selbst entscheiden, ...

- 結構類型：句型結構 / 主張自主選擇
- 意義：每個人都應該自行決定.....
- 功能：表達個人自主、鼓勵獨立判斷，常用於倫理、飲食、生活方式等議題
- 常見變體：
 - Jeder Mensch sollte selbst entscheiden, wie er leben möchte.
 - Jeder sollte selbst entscheiden, was für ihn richtig ist.
- 常見補語搭配：
 - welche Ernährungsweise am besten zu ihr passt（哪種飲食最適合她）

- welchen Weg er gehen möchte (他想走哪條路)
- 例句：
 - 德：Jede Person sollte selbst entscheiden, welche Ernährungsweise am besten zu ihr passt.
 - 中：每個人都應該自行決定，哪種飲食方式最適合自己。
 - 德：Jede Person sollte selbst entscheiden, wie sie ihr Leben gestalten will.
 - 中：每個人都應該自己決定要怎麼規劃人生。

10. seine Individualität verstecken / verbergen

- 詞性：Verb-Phrase (transitiv)
- 支配：Akkusativ
- 意義：隱藏個人獨特性、壓抑真我
- 差異說明：
 - **verstecken**：常用於日常口語，語氣較輕
 - **verbergen**：多見於書面語與文學語境，語氣較正式
- 例句：
 - 德：Viele Jugendliche verstecken ihre Individualität, um dazuzugehören.
 - 中：很多年輕人為了融入群體而掩蓋自己的獨特性。
 - 德：Er verbarg seine Individualität hinter einem höflichen Lächeln.
 - 中：他用一個有禮的微笑掩飾了自己的個性。

11. seine Persönlichkeit unterdrücken

- 詞性：Verb-Phrase (transitiv)
- 支配：Akkusativ
- 意義：壓抑自己的個性、真實自我
- 語氣說明：
 - unterdrücken 含有強烈的心理壓抑、被迫隱藏意味，常用於描述社會壓力、內心衝突
- 例句：
 - 德：In konservativen Gesellschaften unterdrücken viele Menschen ihre Persönlichkeit, um akzeptiert zu werden.
 - 中：在保守社會中，許多人壓抑自己的個性以求被接納。
 - 德：Wer seine Persönlichkeit ständig unterdrückt, wird auf Dauer unglücklich.
 - 中：長期壓抑自我個性的人，終將無法快樂。

12. sich anpassen

- 詞性：reflexives Verb (反身 / intransitiv)
- 意義：適應、迎合、融入（某個環境、團體、規範）
- 支配：an + Akkusativ（若具體指出對象）
- 使用場景：社會壓力、群體融入、文化適應
- 結構舉例：
 - sich an die Gesellschaft anpassen（適應社會）
 - sich nur anpassen（僅是迎合，暗含貶義）
- 例句：
 - 德：Wenn man sich nur anpasst, läuft man Gefahr, sich selbst zu verlieren.
 - 中：如果人總是迎合別人，就有可能失去自我。
 - 德：Er passt sich immer an die Erwartungen der anderen an.
 - 中：他總是迎合別人的期待。

13. Gefahr laufen, ... zu ...

- 結構類型：固定句型 / 高階表達
- 意義：冒著.....的風險；有可能會.....
- 用法說明：
 - 動詞 laufen 與名詞 Gefahr 結合，後接動詞不定式結構「zu + Infinitiv」
 - 常用於警告、評論、假設情境
- 例句：
 - 德：Wenn man sich nur anpasst, läuft man Gefahr, sich selbst zu verlieren.
 - 中：如果只是迎合他人，就有可能失去自我。
 - 德：Wer Trends blind folgt, läuft Gefahr, seine eigene Persönlichkeit zu verlieren.
 - 中：盲目追逐潮流的人，有可能失去自己的個性。

14. Modetrends und Selbstentfaltung

- 主題詞彙：die Modetrends (潮流趨勢), die Selbstentfaltung (自我發展)
- 表達方式：
 - einen eigenen Stil finden（找到自己的風格）
 - durch Mode seine Persönlichkeit ausdrücken（透過穿搭展現個性）
- 例句：
 - 德：Ich finde, man sollte einen Stil finden, der zur eigenen Persönlichkeit passt.

- 中：我認為人應該找到一種適合自己個性的風格。
- 德：Mode sollte helfen, sich auszudrücken – nicht sich zu verstecken.
- 中：時尚應該幫助人表達自我，而不是隱藏自我。

15. Der notwendige Modetrend

- 結構句型：名詞化句型 mit Relativsatz
- 原句：
 - Der notwendige Modetrend ist das, was man wirklich braucht.
 - 「人真正需要的，才是必要的潮流。」
- 功能：主張個人化與實用性的時尚觀點
- 可改寫句型：
 - Das, was man wirklich braucht, ist der notwendige Modetrend.
 - Jeder soll selbst entscheiden, welcher Trend wirklich notwendig ist.

16. ausdrücken

- 詞性：Verb (不可分 / transitiv)
- 支配：Akkusativ
- 意義：表達（思想、情感、意見）；展現
- 常見搭配：
 - seine Persönlichkeit ausdrücken（展現個性）
 - Gefühle / Meinung / Stil ausdrücken（表達情感 / 意見 / 風格）
- 使用場景：書面與口語皆常用，尤其適合議論文與口頭表達
- 例句：
 - 德：Man kann seine Persönlichkeit auch durch Mode ausdrücken.
 - 中：人也可以透過時尚來展現自己的個性。
 - 德：Er drückt seine Meinung immer sehr klar aus.
 - 中：他總是非常清楚地表達自己的意見。
- 同義詞 / 近義詞：
 - zum Ausdruck bringen（較書面、常見於被動句中）
 - äußern（多用於意見表達，如：seine Meinung äußern）
- 比較用法：
 - 德：Mit Kleidung kann man sich selbst ausdrücken.
 - 中：人可以用服裝來展現自我。
 - 德：Seine Gefühle bringt er selten zum Ausdruck.
 - 中：他很少表達自己的情感。

17. Das, was ... ist ...

- 結構類型：主語從句 + 是句 (Relativsatz + Hauptsatz)
- 意義：強調真正重要或本質的事物
- 用法說明：
 - 常用於表達「真正需要的 / 真正重要的 / 真正有價值的」等語義
 - 可靈活替換從句內容以對主張進行價值判斷或詮釋
- 結構模板：
 - Das, was man wirklich braucht, ist ...
 - Das, was zählt, ist ...
 - Das, was fehlt, ist ...
- 例句：
 - 德：Das, was man wirklich braucht, ist der notwendige Modetrend.
 - 中：人真正需要的，才是必要的潮流。
 - 德：Das, was zählt, ist nicht die Marke, sondern der Stil.
 - 中：重要的不是品牌，而是風格。
 - 德：Das, was uns unterscheidet, macht uns einzigartig.
 - 中：區別我們的東西，讓我們變得獨特。
- 同義替代表達：
 - Wirklich wichtig ist, was man braucht.
 - Was man braucht, ist der wahre Trend.