

目次

Contents



1 *Dietary Nutrition* 飲食營養

Unit 1 Artificial Meat 人造肉探究	2
Unit 2 Kuih Seri Muka 馬來美食娘惹糕	4
Unit 3 Pod Coffee Machine 尋找適合你的膠囊咖啡機	6
Unit 4 Glycemic Index 血糖指數與健康	8
Unit 5 Keto Diet 生酮飲食的風險	10

2 *Cultural Tradition* 文化傳統

Unit 1 Tattoo 紋身的緣起與發展	12
Unit 2 Ghost Festivals 中西鬼節大不同	14
Unit 3 Maori Education 毛利族的母語文化教育	16
Unit 4 Sepaktakraw 藤球——從東南亞紅到全世界	18
Unit 5 Broadway 紐約地標百老匯	20

3 *Local History* 臺灣本土

Unit 1 Detention 恐怖遊戲《返校》	23
Unit 2 Door Gods 千姿百態的門神藝術	26
Unit 3 The Lantern Festival 越炸越旺鬧元宵	28
Unit 4 “Don’t Go to Taiwan” 《別去臺灣》	30
Unit 5 Sky Lantern 天燈文化與環境的平衡	32

4 *Generation Change* 世代交替

Unit 1 Skip-Gen Travel 帶著阿公阿嬤去旅行	34
Unit 2 “Teenager” 辛波絲卡〈少女〉詩	37
Unit 3 Longevity Economy 長壽經濟大浪潮	40
Unit 4 Grandma for Christmas 孤獨的聖誕節奶奶	42
Unit 5 Long-Term Care 長期照護面面觀	44

5 *Mental Status* 心理狀態

Unit 1 Gossip 八卦心理學解密	46
Unit 2 Sugar Addiction 糖癮症的邪惡真相	48
Unit 3 Fear Of Missing Out 社交焦慮的解方	50
Unit 4 Friendship Bench Project 友誼之椅計畫	52
Unit 5 Dream 揭開夢境的神祕面紗	55

6 *Information Technology* 資訊科技

Unit 1 Facial Recognition 人臉辨識的應用	58
Unit 2 Mobile Payment 行動支付優缺點大剖析	60
Unit 3 The Mona Lisa Effect 蒙娜麗莎效應	62
Unit 4 Online Echo Chamber 同溫層的隱形藩籬	64
Unit 5 Robot Interviewer 公正客觀的面試機器人	66

7 *Wildlife Wonders* 動物奇觀

Unit 1 Servals 非洲薮貓	68
Unit 2 Robot Fish 海洋機器魚蘇菲	70
Unit 3 Wombats 最萌的動物澳洲袋熊	72
Unit 4 Bird Nesting Box 與鳥類為鄰	74
Unit 5 Desert Locusts 沙漠蝗蟲大軍	77

8 *Creative Arts* 藝文創作

Unit 1 Monk Musician 真佛系音樂家	80
Unit 2 Slow TV 顛覆傳統的「慢電視」	82
Unit 3 Mandala 曼陀羅的療癒力量	84
Unit 4 Dating Game Shows 約會實境節目秀	86
Unit 5 Wolfgang Amadeus Mozart 莫札特傳奇的一生	89

9 *Language Arts* 語言藝術

Unit 1 Polygraph 挖掘真相的測謊機	92
Unit 2 News Consumption 新聞閱讀的消長	94
Unit 3 Love Language 愛情的五種語言	96
Unit 4 Wikitongues 拯救消失的語言	98
Unit 5 Commercial Rhetoric 迷惑人心的廣告技巧	101

10 *Health Care* 衛生保健

Unit 1 Sleep Apnea 淺談呼吸中止症	104
Unit 2 Health Devices 實用健康小物	106
Unit 3 AED 認識自動體外電擊器	108
Unit 4 Blue Light 藍光對眼睛的傷害	110
Unit 5 Steam Eye Mask 蒸氣眼罩開箱文	112

11 *Origin Stories* 典故由來

Unit 1 Eye Floaters 打不到的蚊子——飛蚊症	115
Unit 2 Hand Washing 洗手的歷史	118
Unit 3 The Structure of DNA 來自 DNA 的信	120
Unit 4 Human Fur 人類的毛髮之戰	124
Unit 5 Disease Naming 疾病如何命名	126

12 *Argument Stands* 論述立場

Unit 1 Feeding Stray Cats 究竟該不該餵食流浪動物	128
Unit 2 Gender Equality in Sports 運動界中的性別平等	130
Unit 3 iPhone Code 國家安全與個人隱私的兩權相害	132
Unit 4 Wildlife Photography 見死救不救?	134
Unit 5 Abortion 墮胎觀點異言堂	136

13 *Compare & Contrast* 比較對照

Unit 1 Academic Trick 學術界的騙局	138
Unit 2 Goats Distinguish Emotions 山羊也能感知情緒	140
Unit 3 Streaming Services 有線電視與串流媒體	142
Unit 4 Emoji 表情符號的使用	144
Unit 5 Meme 迷因與象形文字	146

14 *Natural Landscape* 自然景觀

Unit 1 Glamping 輕鬆寫意的豪華露營	149
Unit 2 A Trip to Jupiter 來一場木星旅行	152
Unit 3 The Rock Cycle 地表岩石的形成	154
Unit 4 Bushfires 森林大火的起因與影響	156
Unit 5 World Heritage Sites 世界遺產懶人包	158

15 *Social Phenomena* 社會現象

Unit 1 Claw Machine Craze 夾娃娃機熱潮	161
Unit 2 Internet Crime 網路教唆自殺	164
Unit 3 Summit Fever 「登峰造極」的致命真相	166
Unit 4 Fast Fashion 書評：《時尚都會》中的快時尚	168
Unit 5 Mukbang 雨後春筍般的吃播	170



Live, Love, Keto

Keto friendly

Low-carbohydrate diets often appeal to those who seek weight-loss. Yet a ketogenic or “keto” diet is different from other low-carb diets. A keto diet focuses on fat to supply almost all of the daily calories, while other low-carb diets center on protein. However, only short-term results of the keto diet have been examined, and the results have been mixed. We don’t know if it works in the long term, nor whether it is safe.

Instead of relying on sugar, the keto diet depends on ketone bodies, a type of fuel that the liver produces from stored fat. It takes a few days to reach a state of ketosis, after that the body begins to burn fat as fuel. However, such a state requires food restriction with fewer than 20 to 50 grams of carbs per day. It is hard to achieve when considering a medium-sized banana has about 27 grams of carbs. Meanwhile, the state of ketosis is a condition often found in patients with diabetes.

In a daily 2,000-calorie diet, ketogenic meals might look like 165 grams of fat, 40 grams of carbs, and 75 grams of protein. The high demand for fat encourages not only healthy unsaturated fats like nuts, seeds, and avocados, but also saturated fats from oils, lard, butter, and cocoa butter. Protein in the keto diet doesn’t typically discriminate between lean protein foods and protein sources high in saturated fat such as beef, pork, and bacon. Only certain fruits, usually berries, in small portions are allowed. Vegetables are restricted to leafy greens, cauliflower, broccoli, Brussels sprouts, asparagus, bell peppers, onions, garlic, mushrooms, cucumber, celery, and summer squashes.

Based on the requirements, a keto diet in fact has numerous risks. On top of the list is the great amount of saturated fat, associated with an increase in “bad” cholesterol, which runs the risk of developing heart disease. Potential nutrient deficiency comes from lacking a wide variety of vegetables, fruits, and grains. Besides, too much fat may worsen existing liver conditions. High protein intake in the diet is likely to overload kidneys. Because of lack of fibers in foods, the diet may cause infrequent bowel movements. Still, the brain needs sugar from healthy carbohydrates to function. Low-carb diets may cause confusion and irritability.

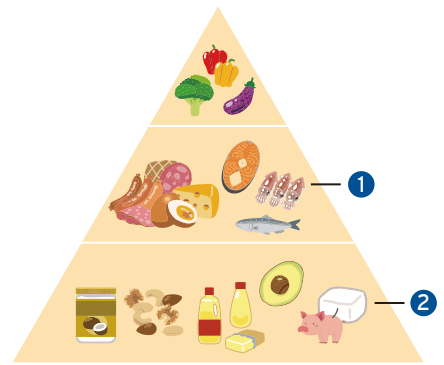
Those risks add up. So, make sure that you talk to your doctor before ever attempting a ketogenic diet. It should not be the type of diet to try as an experiment.



carbohydrate 碳水化合物、醣
ketogenic diet 生酮飲食
ketone 酮
ketosis 酮症

1~2 The picture is some food pyramid of keto diet. Choose the correct item to show what its separate parts stand for, from top to bottom. (單選題, 4分)

- (A) Carbs. (B) Fat. (C) Sugar.
 (D) Protein. (E) Grains. (F) Fruits.
 (A) → ① _____ → ② _____



3 請從文章中選出一個單詞 (word) 填入下列句子的空格，並視語法需要作適當的字形變化，使句子語意完整、語法正確，且符合段落文意。(填空, 2分)

If you take in too much saturated fat from the daily diet, it may _____ the bad cholesterol in your body and put you in the danger of developing heart diseases.

4~5 以下是一位病人和醫生談論她為期三週的生酮飲食經歷，請依據選文內容從段落下方的 Word Bank 中選出適當選項填入空格。(選填, 4分)

For the first few days I had the feeling of throwing up and of grease covering my mouth. I also felt like there was no way I was losing weight—all the fat and dairy I was eating made me feel super bloated. I think it was all because of the sodium.

Now here was the worst part: The keto flu. The transition to ④ _____ involved a major energy drain caused from carbohydrate withdrawal. Keto flu hit me like a truck on day 2 and lasted until about day 4. During that time I felt super tired, achy, and slightly drunk. I could barely concentrate and felt ⑤ _____ at work.

ketone bodies	confused	ketosis	hungry	nutrient deficiency
---------------	----------	---------	--------	---------------------

🔍 For answer key to this topic please see P.1 of the attached booklet.



老師題型解說



- 減重趨勢：健康的減重方法、流行的飲食療法
- 健康廚房：學生健康食譜懶人包
- 閱讀心得：生酮飲食探究，如何吃才健康

elegant^④ *adj.* 優雅的； piping hot *adj.* 燙的；
chill^③ *v.* 冷卻； taste bud^③ 味蕾； preference^⑤ *n.* 偏好；
program^① *v.* 設定程式； connection^② *n.* 連接；
awaken^③ *v.* 喚醒

Unit 4

1. (B) 2. (C)(D) 3. health 4. decrease

【題目解析】

1. 下列圖表何者最能顯示 GI 和血糖濃度之間的關係？

[分析歸納] [圖文轉譯]

說明 解題重點在第一段第三、四句，指出高 GI 食物會在兩小時內導致血糖濃度顯著增加，(B)圖最符合此敘述。

2. (A)將熟透的香蕉混入番茄和葡萄乾 [釐清訊息] [分析推測]
(B)將馬鈴薯泥和蔬菜一起烹煮
(C)清洗蔬菜並將其切成一口大小
(D)炙烤整顆馬鈴薯，和蔬菜一起放入碗中
(E)將新鮮水果放入果汁機中，加入一百毫升的水和十二顆冰塊打成汁
(F)在蘋果、香蕉、芹菜和小黃瓜上放上白麵包

第 3.- 4. 格為題組

[釐清訊息] [擷取訊息]

GI 是必要但不足以涵蓋一切的因素。全然依賴 GI 值並不能確保身體 3. 健康。也就是說，堅持低 GI 飲食的人可能 4. 減少罹患第二型糖尿病的機率，但並非杜絕。

【中譯】

升糖指數 (GI) 指測量食物升高血糖的程度。指數範圍從零到一百，根據進食後血糖濃度增加的變化。高 GI 食物指可迅速被消化、吸收的食物，它們會在兩小時內導致血糖濃度顯著增加。另一方面，低 GI 食物造成的血糖濃度波動較小且上升較為穩定，通常被認為長期下來對人體健康有益。

自一九八一年發明 GI 以來，在如糖尿病管理、預防心臟疾病或控制體重等領域都已進行許多研究。例如，一支由二十五位國際科學家和研究人員所組成的團隊發現，高 GI 飲食增加人們罹患第二型糖尿病的風險高達百分之八十七。另一項研究則探討蛋白質攝取、GI 和維持減重之間的關係。研究發現適當增加飲食中的蛋白質和適度減少 GI 對減重有顯著改善。

GI 值可作為選擇食物的標準，但每種食物的 GI 值並不固定。數據的改變取決於食物的準備方式和烹調方法。例如，義大利麵之類的澱粉類食物煮得愈久 GI 值就愈高。熟成度也有影響，像香蕉之類的水果會隨著時間增加熟度，GI 值也會增加。另一個因素是食物的處理過程。一般來說，果汁的 GI 值比完整的水果高；馬鈴薯泥的 GI 值比整顆烤馬鈴薯高；石磨全麥麵包的 GI 值比全麥麵包低。

儘管 GI 值是有用的參考數字，但僅關注 GI 值而不參照其他面向，可能導致飲食中的脂肪和卡路里偏高。例如，巧克力的 GI 值低但脂肪含量很高，攝取過多可能造成體重增加，因而更難控制血糖濃度並增加心臟疾病的風險。因此，考慮到均衡飲食才是明智的作法，包括低飽和脂

肪、低鹽、低糖及多攝取蔬果、全穀食物、堅果和油性魚類。

【字詞提示】

index^⑤ *n.* 指數； scale^③ *n.* 等級； digest^④ *v.* 消化；
absorb^④ *v.* 吸收； variation^⑤ *n.* 變動； steady^③ *adj.* 穩定的；
numerous^④ *adj.* 許多的； conduct^⑤ *v.* 實施；
prevention^④ *n.* 預防； explore^③ *v.* 探索；
consumption^⑤ *n.* 攝取、消耗； maintenance^⑤ *n.* 維持；
suitable^② *adj.* 適當的； decrease^③ *n.* 減少；
significant^③ *adj.* 重大的； criteria^⑤ *n.* 標準；
figure^② *n.* 數值； pasta^④ *n.* 義大利麵； ripeness^③ *n.* 成熟；
factor^② *n.* 因素； process^③ *v.* 處理；
mashed potato 馬鈴薯泥； stone-ground^④ 石磨研磨的；
reference^④ *n.* 參考、參照； aspect^④ *n.* 方面；
calorie^④ *n.* 卡路里、熱量； proportion^⑤ *n.* 比例；
advisory^⑥ *adj.* 忠告的； saturated *adj.* 飽和的；
whole grains^② *n.* 全穀類食物

Unit 5

1. (D) 2. (B) 3. increase 4. ketosis 5. confused

【題目解析】

第 1.- 2. 格為題組

[擷取訊息] [圖文轉譯]

附圖為生酮飲食的食物金字塔，選出各層代表的正確項目，由上往下。

(A)碳水化合物 (B)脂肪 (C)糖 (D)蛋白質 (E)穀物
(F)水果

(A)碳水化合物 → 1. (D)蛋白質 → 2. (B)脂肪

3. 如果你在每天的飲食中攝取過多飽和脂肪，可能增加體內的壞膽固醇並使你身陷罹患心臟疾病的風險。

第 4.- 5. 格為題組

[釐清訊息] [擷取訊息]

剛開始幾天我經常作嘔，覺得整個嘴巴充斥油脂的感覺。我也不覺得自己有在減肥——所有我吃的脂肪和乳製品都讓我感到自己非常臃腫。我想這都是因為鈉的緣故。

最糟糕的部分是：酮流感。進入 4. 酮症的過渡期會因為戒斷碳水化合物導致主要能量流失。酮流感第二天的威力就像被卡車撞到一般，並持續到第四天。在那段時間裡我感到非常疲倦、疼痛，也有輕微酒醉狀態。我幾乎無法集中精神，因此工作時常感到 5. 困惑。

酮體

困惑

酮症

飢餓

營養不良

【中譯】

低碳水化合物飲食通常吸引那些試圖減重的人，但生酮飲食與其他低碳水化合物飲食並不相同。生酮飲食仰賴脂肪提供一天所需的熱量，而其他低碳水化合物飲食則聚焦於蛋白質。然而，生酮飲食目前只有短期效果受到檢視，而且結果不一。我們不知道它的長期效用為何，也不確定它的安全性。

生酮飲食並不仰賴糖分，而是依賴酮體，一種肝臟將儲存的脂肪轉化生成的燃料。當人體花上幾天達到酮症狀態時，身體會開始將脂肪當作燃料燃燒。然而要達到這種狀態，每日從食物攝取的碳水化合物含量需限制在少於二十至五十克。細想光是一根中等大小的香蕉就含有大約二十七克的碳水化合物，要達到酮症狀態相當不容易。同時這樣的狀態也是糖尿病患身上經常發現的症狀。

每日攝取兩千卡路里的飲食中，生酮飲食餐大概就有一百六十五克脂肪、四十克碳水化合物和七十五克蛋白質。對脂肪的高需求量不僅止於健康的不飽和脂肪，如堅果、種子和酪梨，也鼓勵從油類、豬油、奶油和可可脂中攝取飽和脂肪。生酮飲食中的蛋白質通常不限來源，包含精益蛋白質食物和飽和脂肪含量高的蛋白質來源，如牛肉、豬肉和培根。只有特定水果，通常為莓果類，可以少量食用。蔬菜僅限綠葉蔬菜、白花椰菜、綠花椰菜、孢子甘藍、蘆筍、甜椒、洋蔥、大蒜、蘑菇、黃瓜、芹菜和櫛瓜。

在這樣的飲食要求下，生酮飲食實際上有很多風險。首先是大量的飽和脂肪，這與「壞」膽固醇的增加有關，有導致心臟疾病的風險。飲食中缺乏種類廣泛的蔬果和穀物易引發營養不良。此外，過多的脂肪可能使現有的肝臟狀態惡化。飲食中攝入的高蛋白也可能造成腎臟過多負擔。由於缺乏食物纖維，這種飲食法容易導致腸道蠕動遲緩。還有，大腦需要健康的碳水化合物中的糖分才能發揮功能。低碳水化合物飲食法可能會引起混亂和煩躁。

這些風險是說得通的。因此，嘗試生酮飲食前，請先諮詢你的醫生。千萬別貿然實驗這種飲食方式。

【字詞提示】

appeal^③ to 吸引；protein^④ n. 蛋白質；
in the long term 長期地；rely^③ v. 依賴；fuel^③ n. 燃料；
liver^② n. 肝；require^② v. 必須；restriction^④ n. 限制；
gram^③ n. 克；meanwhile^③ adv. 同時；diabetes^⑥ n. 糖尿病；
demand^④ n. 需求；encourage^② v. 鼓勵；
unsaturated adj. 不飽和的；typically^② adv. 典型地；
discriminate^⑤ v. 區別；bacon^③ n. 培根；portion^③ n. 一份；
requirement^② n. 要求、條件；cholesterol^⑥ n. 膽固醇；
potential^④ adj. 潛在的、可能的；deficiency n. 不足；
worsen v. 惡化；intake^⑥ n. 攝取；overload v. 使超載；
kidney^③ n. 腎；bowel n. 腸；confusion^④ n. 混亂；
irritability^⑥ n. 易怒；add up 合理

Cultural Tradition

文化傳統

Unit 1

1. Ötzi 2. (the) lower classes 3. (B) 4. (A) 5. (F)

【題目解析】

1. 許多紋身藝術家想將厄奇作為店名，因為他擁有世上最古老的紋身。

釐清訊息 | 擷取訊息

2. 在第四段中，**this social stigma** 指的是什麼？

下層階級

釐清訊息 | 分析歸納

第 3.- 5. 格為題組

歸納比較 | 綜合排序

(A)趨勢的衰退 (B)最初的目的 (C)旅行者的發現
(D)古老的埃及木乃伊 (E)羅馬帝國的興起
(F)二十世紀中之前的轉變

最早的刺青 → 3. 最初的目的 → 4. 趨勢的衰退 → 5. 二十世紀中之前的轉變 → 今日

【中譯】

紋身是將染料嵌入皮膚使表皮永久改變顏色的結果。正如現存的證據顯示，紋身已行之有年。人們發現了一些超過一萬兩千年以上且製作精美的工具，專為紋身所用。除此之外，也在阿爾卑斯山一具名為厄奇的古老木乃伊身上發現年代最悠久的紋身。這個史前人類生存的年代可追溯到西元前五千年至四千年前。

但人類紋身的目的為何呢？一般相信，紋身在印度被視為治療和宗教崇拜的一種形式。但也有人推測，紋身被用來顯示社會地位或標記遭受刑罰的人。在古埃及，紋身似乎被用來緩解疾病的痛苦。在菲律賓，紋身則被當作階級和成就的標誌，人們還相信紋身會賦予神奇的特質。眾所皆知，古希臘人和羅馬人會在奴隸和罪犯身上紋身，為了在他們脫逃後容易識別身分。

但隨著羅馬帝國統治下基督教興起且被大規模接納，歐洲情勢轉變，紋身突然被視為一項野蠻的作法且逐漸消失於整個帝國。到了歐洲地理大發現時期（註：十五世紀到十七世紀期間），跨洋貿易路線開始發展，關於紋身的禁忌也隨之消褪。像馬丁·佛比舍爵士和詹姆士·庫克上尉這樣的旅行家，經常從他們造訪之處帶回當地土著，而他們身上通常都有紋身。

紋身逐漸被水手及其他所謂「下層階級」的成員所採納，但在社會上卻被廣泛接受。隨著歐洲藝術的再次發展，紋身變成貴族的嗜好，他們有財力聘請才華洋溢的專業人士。但這段時間同樣維持不久，隨著紋身價格開始下降，它又再度被視為下層階級獨有的習性。幾十年以來紋身維持這樣的社會階級烙印直到一九六〇年代。

在此時期（註：一九六〇年代）後，紋身重新獲得社會廣泛的認可，並被視為一種自我表現的藝術形式。如今它已成為主流，甚至美泰公司也開始銷售有紋身的芭比娃娃。人們無論性別、經濟階級或年齡層，只要願意都可以紋身。

【字詞提示】

tattoo n. 刺青、紋身；insert^④ v. 嵌入；dye^④ n. 染料；
existing^② adj. 現存的；craft^④ v. 精巧製作；
physical^④ adj. 身體的；mummy n. 木乃伊；
millennium n. 千年；healing^③ n. 治療；worship^⑤ n. 崇拜；
speculate^⑤ v. 推測；status^④ n. 地位；relieve^④ v. 舒緩；
rank^③ n. 階級；accomplishment^④ n. 成就；
magical^③ adj. 神奇的；property^③ n. 特質；
slave^③ n. 奴隸；identify^④ v. 識別身分；escape^② v. 逃跑；