

1 食

第一回

+ 紅豆湯	洪雪芬	2
+ 最是橙黃橘綠時	徐國能	4
+ 食品科技與全球糧食預報及發展		6
+ 蔬食潮流與營養分析		9

第二回

+ 草仔粿與清明節	方梓	12
+ 飯	袁枚	14
+ 看不見的動物受虐：如果屠宰場有玻璃牆， 每個人都將是素食主義者	林欽傑	15
我們為何推廣蔬食？為了動物也為了自己		16
+ 手搖飲含糖量分析		18

第三回

+ 故鄉的野菜	周作人	21
+ 戒單	袁枚	23
+ 外送員最害怕的事		25
+ 茶經	陸羽	28
我所理解的茶文化生活方式	鄧迪升	28

第四回

+ 蘆洲老區涼水兩味	洪愛珠	31
+ 雪蒸糕法	袁枚	33
+ 從飲食出發，喚醒人與土地的依存關係	許輔	34
用「吃」維護地球永續與美好	蔡佳珊、譚淑婷	35
+ 愛玉凍	連橫	37
臺灣人的退火基因	焦桐	37

第五回

+ 反對殘忍傳統！吃魚翅破壞生態，還恐造成不孕	林育綾	40
+ 隨園食單序	袁枚	42
+ 冠軍意外！剉冰配料熱量曝：非波霸	高敏敏	44
+ 續修臺灣府志	余文儀	46
臺灣食物的歐美外來語	曹銘宗	46





第一回

- + 誰說男生不能穿裙子？服裝被建構出的性別刻板印象 吳翠松 49
- + 原住民族衣飾文化 李莎莉 51
- + 經皮毒無所不在，接觸過量將危及健康 54
- 穿衣的毒物危機 薛焜中 54
- + 臺灣消費者購衣分析 56

第二回

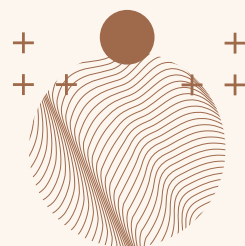
- + 遊子身上發熱衣 楊富閔 59
- + 布衣 宋應星 61
- + 永續時尚的分析與落實 63
- + 衣物洗滌標示怎麼看？常見洗衣標示圖總整理 66

第三回

- + 毛衣 琦君 69
- + 世說新語選：言語、賢媛、任誕 劉義慶 71
- + 快時尚的災難：難解的環境汙染與勞權問題 73
- 具體改善時尚災難的方法 73
- + 裨海紀遊 郁永河 75
- 清朝酷炫臺客風 75

第四回

- + 衣服有如人的僮僕 楊澤 78
- + 墨子·辭過 墨子 80
- + 穿母親買的衣服 鍾文音 81
- 衣衫一事 吳妮民 82
- + 齊桓公好服紫 韓非 84
- 紫色的歷史：淺談古地中海世界最尊貴的顏色 85



第五回

+ 泳褲	陳思宏	87
+ 立節	劉向	89
+ 穿上老虎皮，為專業形象加分	丁菱娟	91
穿衣	李維菁	91
+ TiC100 線上共享衣櫃		93
線上共享衣櫃換衣流程		94



第一回

+ 綠建築——節能又舒適的聰明住宅	陳佳聖	96
+ 禾夕夕	葉國居	98
+ 流浪動物收容與寵物管理辦法		101
+ 各國青銀共居模式		104

第二回

+ 成三破二——房地產經紀人的報酬	李開周	107
+ 房舍	李漁	109
+ 小島上的五節芒：草場仍是草場，芒花旁還沒長出 高樓大廈	陳泳翰	111
再見，我的野地	鍾怡雯	111
+ 常見租屋糾紛		114

第三回

+ 穿越九千公里獻給你	李時雍	117
+ 堪輿	蒲松齡	119
+ 蘆竹移工宿舍大火，算不算職災？	黃怡翎	121
職災申請說明		121
+ 獄中雜記	方苞	123
一個臺灣老朽作家的五〇年代	葉石濤	124

第四回

- + 三念父親——遷徙 吳鈞堯 126
- + 苦齋記 劉基 128
- + 那些金色時刻 胡晴舫 130
- 龍仔尾・困 蔣勳 130
- + 東坡還宅 蘇軾 133
- 賣掉自己的家 張曼娟 133

第五回

- + 賣房先問親鄰 李開周 137
- + 畫舫齋記 歐陽脩 139
- + 窗口 孫維民 141
- 落地窗 夏夏 141
- + 項脊軒志 歸有光 144
- 厝漏 簡嫚 144

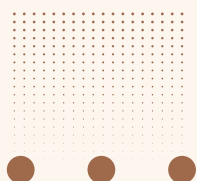


第一回

- + 謎路 李秉朔 146
- + 東坡在路上 陳義芝 148
- + 節能減碳救氣候，電動車是萬靈丹？ 150
- + 酒駕新制上路 153

第二回

- + 交通工具與女性使用者 156
- + 越車 方孝孺 157
- + 在車上 言叔夏 159
- 何謂在地性？從地方知識與在地範疇出發 楊弘任 160
- + 機車事故與死傷人數分析 162

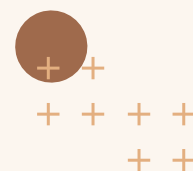


第三回

- + 在德里 KAI 164
- + 始得西山宴遊記 柳宗元 166
- + 尊重「行人路權優先」，保障行人用路安全 168
- + 行書 簡嫚 171
- 行路難二首 李白 171

第四回

- + 火車與熱氣球 徐國能 174
- + 賈人渡河 劉基 176
- + 走河 謝旺霖 177
- 刨開水根「拉」溫泉 吳晟 178
- + 逍遙遊 莊子 180
- 鯤魚為什麼變大鵬鳥？這個寓言在說些什麼？ 曾昭旭 180



第五回

- + 提倡女性可開車的權利，沙烏地阿拉伯女性平權
活動家遭判近六年徒刑 林宜萱 183
- + 北投硫穴記 郁永河 185
- + 旅行的享受——論遊覽 林語堂 187
- + 頭城——悼 F 零雨 190
- 江城子 乙卯正月二十日夜記夢 蘇軾 190



第一回

- + 補習的日子 詹佳鑫 192
- + 小紅蟲 簡嫚 194
- + 高級中等學校學生申訴案件運作流程圖 197
- 高中申訴法大修！強迫留校、曠課也能提，師憂
動輒得咎 趙宥寧 198
- + 再生能源裝置容量分析與年增率 200



第二回

- + 躲在鍵盤後的攻擊手：淺談網路霸凌之法律責任 陳照世 203
- + 在獄詠蟬并序 駱賓王 205
- + 俊興街 224 巷 顧玉玲 206
- 移工工作資格與諮詢申訴 207
- + 兒少交通事故傷亡調查報告 209

第三回

- + 葉永鋕的故事——專訪葉媽媽陳君汝女士 蘇芊玲 212
- + 論貴粟疏 鼂錯 214
- + 「跨國同婚」怎麼解？ 216
- + 遊褒禪山記 王安石 219
- 學習策略 程炳林、陳李綢 219

第四回

- + 多元成家草案 222
- + 墾丁珊瑚礁劣化 郝雪卿 224
- + 諸葛亮傳 陳壽 226
- 誠子書 諸葛亮 226
- + 諫逐客書 李斯 227
- 臺灣人才外流，真的嗎？ 王盈勛 228

第五回

- + 偉大的迷路 詹佳鑫 231
- + 先妣事略 歸有光 233
- + 線上學習的成效探討 234
- + 蜃說 林景熙 236
- 虛幻？真實？光學現象海市蜃樓 簡麗賢 237



第一回

- + 疫情之下，媽媽最累 胡蕙寧 239
- + 元宇宙為我們帶來什麼？讓我們失去什麼？ 鄭志凱 241
- + 後疫情旅遊趨勢觀察 張書瑋 244
- + 當假訊息成為武器：烏俄在虛擬世界的交戰 247

第二回

- + 擁抱所有的海浪 林達陽 249
- + 黃州快哉亭記 蘇轍 251
- + 當同性戀那麼累，活著真的有意義嗎？ 呂秋遠 253
- + 4G 升級到 5G 最有感的部分是什麼？ 256

第三回

- + 兩面海洋 方秋停 258
- + 觀潮 周密 260
- + 悲傷五階段 262
 - 「悲傷五階段」—— 別抗拒憂傷，它是生命的一部分 262
- + 赤壁賦 蘇軾 265
- 第三課：赤壁賦 陳舜 265

第四回

- + 社群網站滲透生活：保護個資，你能這麼做 顧淳雅 268
- + 醉翁亭記 歐陽脩 270
- + 坐忘 俞懿嫻 271
- 有種幸福叫做忘記—— 莊子哲學中的自我觀 豬文 272
- + 晚遊六橋待月記 袁宏道 274
- 我覺得我，怪美的 羊咩老師 275

第五回

- + 佛陀的快樂處方箋，就在我們大腦裡！ 施益民、吳立萍 278
- + 雨後遊六橋記 袁宏道 280
- + 中醫推拿簡史 281
- 液晶觸控震動按摩槍使用說明書 282
- + 桃花源記 陶淵明 284
- 超渡古文：桃花源記 人渣文本 284

草仔粿與清明節

題組1

我了解做粿的繁瑣和費事。前一天小孩子要幫忙採摘艾草或洗淨鼠麴草，先泡好糯米，第二天送到磨米漿店磨成米漿水，裝在棉布袋裡綁緊，放在長板凳上，用扁擔壓緊，兩頭綁在凳上，再壓上石頭，隔天就成了粿糰，放在大米筴籃上用力搓揉，再加入幾小塊熟的粿糰，然後撒上些許鹼蒸過剁碎的艾草或鼠麴草，揉搓成一小團，然後包上炒過的乾蘿蔔絲或紅豆餡，再放入大鍋裡蒸熟。不管做多少籠的草仔粿或紅龜粿，前後都得花上二、三天工夫。

會渴望食草仔粿也許來自清明節的掃墓，年年的掃墓和弟弟坐在父親摩托車後，一路顛簸上山，摩托車的前腳踏上放著簡單的祭品和香燭，牲禮和粿食則由伯母準備。清掃好墳地、祭拜完、放鞭炮後，阿媽會分些草仔粿及切成塊的紅龜粿給在附近觀看的小孩，說是習俗這樣家才會興旺，另一方面也怕小孩破壞墳地，分粿食做為安撫。

在清明節做艾草粿的不只是臺灣才有，在中國南方傳統食品中，有一種糰子艾糍（糍粑）就是用艾草做成的，用清明前後鮮嫩的艾草和糯米粉按一比二的比例和在一起，包上花生、芝麻及白糖等餡料，蒸熟即可。中國北方，人們會採摘初生的艾蒿葉與麵粉摻在一起做食品。

四川則用鼠麴草和糯米等做成清明粿，在清明節給祖先上墳。福建三明市人把清明粿又叫成青青果，選取的野草主要也是鼠麴草和艾草兩種。用鼠麴草做的為淡綠色，香氣清淡，用艾草做的清明粿為深綠色，有股濃郁的艾香味。

然而，埔里鎮牛眠里是平埔族聚落，「阿拉粿」噶哈巫族語是「tupalis yamadu」，是祭拜祖靈必備用品，將摻有艾草末的糯米糰分成小塊，以兩片十字交疊的月桃葉摺成長方形狀，然後蒸熟，也是平埔族的傳統美食。

湖北省稱艾草為「百草之王」，其中，蘄艾，艾草的一種，因產於蘄州而得名，也是湖北省蘄春縣「蘄春四寶」（蘄竹、蘄艾、蘄蛇、蘄龜）之一，在秦嶺南部一些養蜜蜂的農戶家裡，經常用乾枯的艾草熏蜜蜂的蜂籠，這樣可以驅趕蜜蜂以採集蜂蜜、蜂蠟，還可以驅趕害蟲。

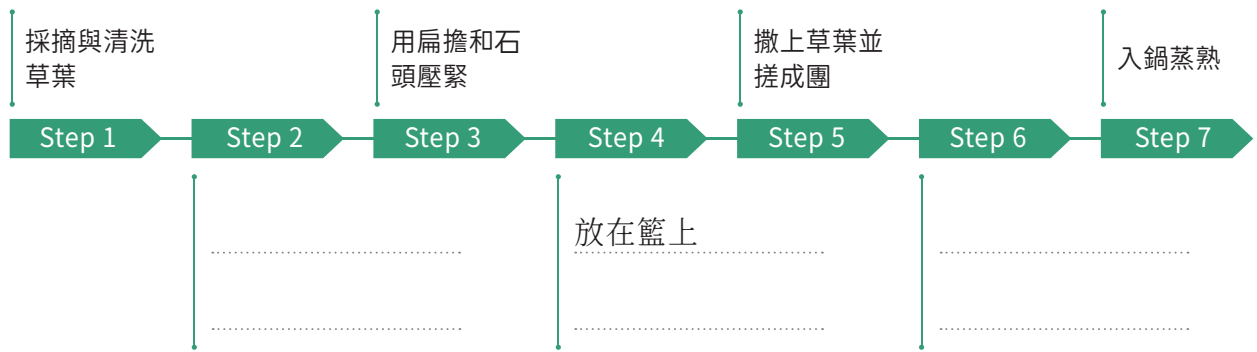
蘄艾，也就是海芙蓉，臺灣平埔族祭壺的祭品之一。早期海芙蓉生長在北部海岸、澎湖、綠島、蘭嶼及釣魚臺島的珊瑚礁岩上，有不少人冒險攀岩摘取來泡製藥酒，經常有人失足喪命，因此海芙蓉又稱為「奪命芙蓉」；傳說清代大臣盛宣懷曾到釣魚島採摘海芙蓉，並製成藥丸，治好了慈禧太后的風溼病。當時，太高一高興，就下詔將釣魚臺島賜給盛宣懷。

鼠麴草，俗稱清明草，又名佛耳草、清明菜、寒食菜、綿菜、米菜、薺菜、地菜、香芹娘。全株有白色綿毛；葉如菊葉而小，開絮狀小黃花，一年生草木，清明時節，萌生綿綿白毛細葉，性平和，有化痰、止咳、降壓、去風功效，也是極好的野菜，可摘其嫩苗炒食或加入米粉做糕糰。《本草綱目》：「麴，言其花黃如麴色，又可和米粉食也。鼠耳，言其葉形如鼠身，又有白毛蒙茸似玉……」

方梓 | 出自《野有蔓草》，二魚文化

1 請依據本文描述的「做糰」一事，摘要關鍵製作流程，完成下圖。（作答字數：各 10 字以內）

擷取訊息



2 根據本文，下列敘述最適當的是：

- A 臺灣在清明節製作艾草糰的習俗，是由中國北方傳承而來
- B 用鼠麴草做的清明糰顏色較深，用艾草做的則香氣較清淡
- C 以艾草製成的阿拉糰可用來祭拜祖靈，也是埔里平埔族的傳統美食
- D 秦嶺南部養蜂人以艾草熏烤蜂籠，能幫助蜜蜂製造更多蜂蜜與蜂蠟

統整解釋

3 根據本文，請寫出海芙蓉又稱為「奪命芙蓉」的原因。（作答字數：20 字以內）

統整解釋

.....

.....



支援文意

本文從草仔粿的製作、清明掃墓的家庭回憶起始，帶入各地「粿糰」的製作方法與文化知識，描寫細膩，字裡行間彷彿能嗅聞到艾草與糯米的香氣。作者不僅提及清明節製做艾草粿的傳統，視野亦擴及中國南方的艾糰、四川的清明粿、福建三明市的青青果，還有埔里鎮噶哈巫族的阿拉粿，探討各地製粿文化。後段則延伸介紹做粿的草葉功效與奇聞軼事，綜觀全文，彷彿一幅庶民與植物共舞的人文風景。

共讀共想

作者的清明節充滿草仔粿的記憶。清明節對你而言，又帶有什麼樣的意義呢？

.....

.....



難忘的古早味，相招來做「草仔粿」！

本片直擊草仔粿的幕後製作過程，從艾草採摘、清洗、煮軟、脫水，到製作米漿、攪拌米糰、切塊蒸熟，那是技藝，也是記憶的傳承。



清明節由來、日期、習俗、禁忌、英文說法一次掌握

你對於清明節了解多少呢？本文從清明節的由來、活動習俗、傳統飲食、供品準備、祭祀禁忌等一一說明，讓你大開眼界。



飯

題組 2

王莽云：「鹽者，百肴之將。」余則曰：「飯者，百味之本。」《詩》稱：「釋之溲溲^①，蒸之浮浮^②。」是古人亦吃蒸飯，然終嫌米汁不在飯中。善煮飯者，雖煮如蒸，依舊顆粒分明，入口軟糯。其訣有四：一要米好，或「香稻」，或「冬霜」，或「晚米」，或「觀音秈」，或「桃花秈」，舂之極熟，霉天^③風攤播之，不使惹霉發疹。一要善淘，淘米時不惜工夫，用手揉擦，使水從籬中淋出，竟成清水，無復米色。一要用火，先武後文，悶起得宜。一要相米放水，不多不少，燥溼得宜。往往見富貴人家，講菜不講飯。逐末忘本，真為可笑。余不喜湯澆飯，惡失飯之本味故也。湯果佳，寧一口吃湯，一口吃飯，分前後食之，方兩全其美。不得已，則用茶、用開水淘之，猶不奪飯之正味。飯之甘，在百味之上。知味者遇好飯，不必用菜。

袁枚 | 出自《隨園食單》

注釋

① 溲溲：音ムヌ ムヌ，形容淘米聲。 ② 浮浮：氣體上升貌。 ③ 霉天：指梅雨季節。

4 假設袁枚穿越時空來到現代餐廳，翻閱菜單後，他最可能點選的品項是：_____

- Ⓐ 單點白米飯 Ⓑ 沙茶醬燴飯 Ⓒ 什錦湯泡飯 Ⓓ 濃郁咖哩飯

統整解釋 省思評鑑

5 喜好烹飪的王同學讀畢此文，根據其中的「煮飯要訣」作出以下兩項推論。請判斷下表中的推論是否適當，並說明判斷理由。（作答字數：各 30 字以內）

統整解釋

推 論	判斷勾選	理由說明（請以白話文作答）
米只能洗一次，才能吃出飯的香味	☐ 適當 ☐ 不適當	
煮飯始終用同一種火候，才能悶熟米粒	☐ 適當 ☐ 不適當	



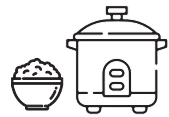
本文選自《隨園食單》，是袁枚論述南北菜點與烹飪技法的重要著作，個人觀點鮮明，文字生動俐落。作者借用西漢王莽「譽鹽」之語，改而強調「飯為百味之本」，佐引《詩經》相關文句，足見其文學才氣。此文強調煮飯有四個訣竅：米好、善淘、用火、放水，理路清晰，以今日慣用電鍋煮飯的角度來看，亦具對照趣味。而文末大膽質疑富貴人家「講菜不講飯」乃逐末忘本，以及「不喜湯澆飯」的個人飲食偏好，更見其可愛坦率的真性情。

共 讀 共 想

你是否有過自己煮飯的經驗呢？或是觀察家人煮飯，有什麼特別的發現？

.....

.....



多 元 探 索

受委屈的臺灣米

國人飲食習慣改變導致糧食自給率低，碳足跡因此提高，陳時欣教授以健康和環保的角度，分析並推廣臺灣米糧，值得一看。



煮飯好吃的關鍵竟然在「洗米」！原來日本人都這樣煮

本片以實際的教學，手把手教你輕鬆煮好飯。其中更透露「研米」這個重要步驟，去除米粒外層雜質，能讓口感更好。



乘著飯碗時光機，吃一口臺灣米粒史

本文以輕鬆的筆調，簡述臺灣食米的歷史。從日治時期種植蓬萊米、節米運動，到戰後的糧荒，每一粒米都含藏光陰的故事。



甲

題組 3

看不見的動物受虐：如果屠宰場有玻璃牆，每個人都將是素食主義者

2016 年辛格教授受邀來臺演講，他在物種主義的基礎之上，再提出「_____」的概念，也就是：人類僅偏愛特定的動物，對其他的動物則置若罔聞。他對聽講者提問：「狗、貓、豬、雞，你該關心誰？」進而，他舉出數據說明絕大多數的「痛苦在哪裡」：現今

死亡數量最多的受苦動物，不在科學研究或流浪的街頭，而是在與我們日常生活息息相關的食品工業網絡當中。

但是，在工業化、大量生產的技藝已臻化境之際，我們的生活周遭，已很難看到活生生的豬、雞等經濟動物，我們只吃過豬肉，卻未必看過豬走路，更絕少有機會目睹豬隻如何被屠宰、加工、最後製成食材販售。學者李鑑慧曾撰文分析動物保護運動的起源，論及人與動物之間的「痛苦貼近」（painful proximity）與動物「受虐景象」之「被看見」，是為十九世紀牽引運動開展的一項重要驅力。相應的，她引介「遮蓋」為文明化歷程特質的論點，說明二十一世紀的今日，諸如屠宰場等剝削動物、令人羞赧的場域，已被有計畫地安置於眾人的目光之外。

我們來看看閹雞的例子，閹雞是傳統飼養雞隻的一種方法，飼養者認為失去生殖器官的雞隻性情穩定，容易飼養成肥大多肉的產品。然而，人們可知道閹雞的過程，是對雞隻活體直接以器械穿刺、伸入、抽拉、移除雞隻的睪丸嗎？技術高超的師傅或許成功率高，但技術不佳的學徒常會有拉斷血管，導致大出血的情形發生，根據一位畜牧科系的學生所言：操作失敗的時候，你只能抱著雞，看著雞血汨汨地流洩，這隻雞只有死路一條。如果穿刺的傷口太大，便以訂書機直接釘定「縫合」。

時空拉回至二十世紀初，有「臺灣議會之父」美稱的林獻堂先生，在〈環球遊記〉中記錄參訪美國芝加哥屠宰場的經過：「鞭子吧吧之聲與叱咤之聲相和，諸畜始驚懼，牛之鳴聲，羊之啼聲，豬之叫聲一時競作，悲慘景象，真難以筆墨形容。……刀入豚脰，血出如噴，工人自首至足，紅雨傾盆而下，其悲鳴之聲，令人目不忍視，耳不忍聞……余自觀此殺戮之後，旬日不敢食牛羊之肉。」

林欽傑 | 出自 The New Lens 關鍵評論

乙

我們為何推廣蔬食？為了動物也為了自己

為何要推廣蔬食？若是為了健康、環保，這兩者對人類都有直接的好處。如果是為了動保呢？有人願意為了動物而放棄肉食嗎？如果沒有特別的好處，為何我們要這麼做？

一來從道德而言，動物是人類的地球夥伴，彼此休戚與共，牠們跟我們一樣，能夠感受痛苦和快樂，也懼怕死亡的脅迫。那麼，對於牠們所遭受的痛苦折磨及大量死亡，我們是否能繼續無動無衷？

二來從反歧視、反壓迫的普世價值而言，數十年來，人權運動努力打破種族、膚色、性別等成見藩籬，創造一個使人權廣為人知並受到保護的世界。那麼，是否也有可能進一步打破「物種主義」（Speciesism，認為人類比其他物種優越，歧視或剝削其他物種），將關懷與尊重擴展到非人類的動物身上？我們是否能接受動物同人類一樣擁有不受苦及生存的權利？

人類從農業社會進入工商業社會，肉食比例不斷升高，為了滿足人類的口和胃，業者打造出工廠化集約飼養的生產系統，讓動物為了人類的飲食付出沉重代價。大型工廠化農場越來越多，動物終其一生被關在人造的狹小空間，得見天日的時刻可能就是送往屠宰場的路途上。肉食工業的經濟機制，已成為最多動物受苦及死亡的原因。

《經濟學人》介紹了《為何雞肉如此便宜》(Why is chicken so cheap?)，影片中說明，肉雞是一種被刻意培育出來的品種，體重比過去重了 4 倍以上，在現代工業化的養雞場，由電腦控制光線、溫度，讓雞長得更快、更大，大約 35 至 40 天即被宰殺，雞隻被改造成替業主賺錢的產肉機器。而在傳統農家中自然生長的雞，壽命可以活到 10 年。

動物是獨一無二的個體嗎？曾跟動物相處的人，或看過動物影片的人，都能確定這一點。每個動物都是有知覺、有感受能力的獨立個體，當我們了解牠們被製成食物的過程，包括繁殖、圈養、運送、宰殺等，是繼續漠不關心或是願意為此而改變？

即便在工廠化的動物農場，不管業主宣稱是多麼人道的管理與宰殺，只要仍舊把動物當成資源來使用，就無法合乎尊重生命的道德與正義。動物權哲學家湯姆·雷根 (Tom Regan) 認為，動物是生命的主體，就像人類一樣，動物也有自己的喜好、需求和期盼。

如果說我們已日漸超越種族、膚色、性別等歧視，一個沒有壓迫的理想世界，是否也應將動物列入道德考量的範圍？畢竟，我們和所有動物都一樣擁有不遭受痛苦和折磨的生命權利。

出自關懷生命協會

6 根據甲文，第一段 _____ 內最適合填入的詞組是： _____

A 物種保育

B 物種偏見

C 物種科學

D 物種流浪

[統整解釋](#)

7 根據甲文，請寫出飼養者「閹雞」的主要原因。（作答字數：30 字以內）

[擷取訊息](#)



.....

.....

8 根據乙文，請寫出作者提及「人權運動」的用意。（作答字數：50 字以內）

[統整解釋](#) [省思評鑑](#)



.....

.....

.....

9 下列關於甲、乙二文寫作手法的比較，最適當的是： _____

A 僅有甲文提及動物在被飼養過程中的痛苦

B 僅有乙文從健康角度分析推廣蔬食的好處

C 二文皆以養雞為例，說明現代肉食工業的快速經濟

D 二文皆藉由引用說明，點出同理心對於動保的重要

[省思評鑑](#)



本題組對讀兩篇討論動物權益的文章，以此期盼蔬食新願景。甲文從物種偏見出發，引用「文明遮蓋」的概念，強調動物屠宰之「被看見」乃是促成動保的一大原因。乙文則從道德與反歧視的角度，檢討現代社會的肉食現象：將動物視為無感無知的「商品」，刻意製造並送入供應鏈，並未合乎道德正義。不論是描寫動物被屠宰的真實過程，或是對於生命主體的尊重與反思，二文皆一針見血指向敏感的問題核心：若親眼目睹動物在掙扎中死去，我們是否「不忍」？

共 讀 共 想

讀畢甲、乙二文，你如何理解肉食可能隱藏的道德矛盾？

.....

.....



多 元 探 索

畜牧業的陰謀 COWSPIRACY

養殖畜牧業因人類肉食而生，造成雨林大量被砍伐、溫室氣體遽增，破壞了地球的生態與氣候，來聽聽受訪者怎麼說。



主動吃素的四歲男孩

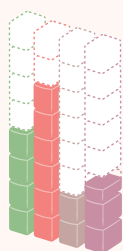
當可愛的卡倫發現桌上的肉竟都來自活體小動物，就主動自願吃素。他純真的童言童語和清澈堅定的眼神，令人動容。



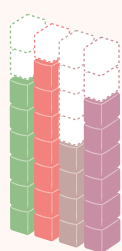
甲

題組 4

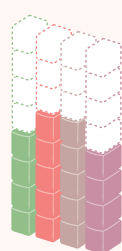
每日攝取總熱量 1,600 大卡的成人，每日不宜攝取超過 40 公克的糖（合約 8 顆方糖）



微糖微冰



半糖微冰



微糖熱飲



半糖熱飲

- 綠茶
- 紅茶
- 奶茶
- 紅茶拿鐵

註 奶茶係以奶精粉沖泡，紅茶拿鐵則為添加鮮奶

不同甜度、溫度的飲料所含方糖數（顆／700毫升）

乙

品項 (700ml / 杯)	糖含量 (g)	糖含量等同之 方糖量 (顆)	糖含量占每日建議 上限之倍數 ^註	總熱量 (大卡)
全糖烏龍茶	57.4	11	1.3	252
半糖烏龍茶	34.3	7	0.8	147
微糖烏龍茶	25.2	5	0.6	112
全糖多多綠茶	71.4	14	1.6	343
全糖珍珠奶茶	61.6	12	1.4	658
半糖珍珠奶茶	44.8	9	1.0	588
微糖珍珠奶茶	39.2	8	0.9	525

^註 以每日 45 公克額外添加糖為上限

10 根據資料甲，下列敘述最**不適當**的是：_____

- ☐ A 同就微糖而言，綠茶在微冰與熱飲的方糖顆數不變
☐ B 同就半糖而言，熱飲奶茶較微冰奶茶多出兩顆方糖
☐ C 同是微糖熱飲的紅茶與奶茶，所含的方糖顆數相同
☐ D 同就紅茶拿鐵而言，微冰的含糖量較熱飲多出一些

擷取訊息

11 根據資料甲、乙，下列有關①、②兩項推論，最適當的研判是：_____

- ①一杯半糖微冰烏龍茶的方糖含量，較一杯微糖熱飲的奶茶還低。
 ②半糖與微糖烏龍茶各一杯的方糖量相加，大於一杯全糖多多綠茶的方糖量。
☐ A ①正確，②錯誤 ☐ B ①錯誤，②無法判斷
☐ C ①、②皆正確 ☐ D ①無法判斷，②錯誤

統整解釋

12 陳同學從資料乙數據得知，一杯 700 毫升的全糖多多綠茶含糖量，比一杯半糖的珍珠奶茶還要高出許多。想減肥又嗜喝飲料的他，在這兩款飲料中選擇後者。請問他的決定是否適當？並請說明判斷理由。（作答字數：50 字以內）

統整解釋 省思評鑑

判斷勾選	理由說明
☐ 適當 ☐ 不適當	



本題組以「不同溫度、甜度的飲料所含方糖數」與「市售現調飲料（手搖飲）之糖含量及熱量」兩張圖表，呈現有趣的調查結果。購買飲料時，甜度調整固然與含糖量直接相關，但就飲料品項、甚至冰熱的差別，竟也呈現出不同的含糖量結果。以上調查圖表中的品項，皆是同學們在生活中時常接觸到的飲料。醫師表示，18 歲以下的青少年每日添加糖的攝取量不宜超過 25 克，合約 5 顆方糖量。喝水量少、每日又攝取過量的糖，易導致情緒起伏不定、腦部發育遲緩、糖尿病、脂肪肝等諸多後遺症，不可不慎。

共 讀 共 想

在高糖飲食時代，你認為可以如何避免過量的糖分攝取？

.....

.....



多 元 探 索

孩子一天能吃多少糖？

本文從小兒科醫師的專業角度，說明高糖飲食除了易造成肥胖與蛀牙，併發症還包括心血管疾病、感染症、過敏、癌症以及心理問題等。



含糖飲料稅不只管健康？美國將稅收重新分配，用於福利政策效果佳

透過含糖飲料的稅收，不僅能促使廠商調整產品配方降低糖含量，也能藉此政策幫助低收入戶家庭，以及社區改造計畫。



甜與權力：糖——改變世界體系運轉的關鍵樞紐

本書探究「糖」在歷史上的生產與消費權力關係，揭開「糖」作為資本主義發展的關鍵意象，勾勒出國際間的政治與經濟角力。



〈詳細解說請參見詳解本 P.2〉

評	分	原	則	給	分
理由說明	能根據表格資訊具體引出蛋白質數據，寫出參考答案大意，且敘述完整			滿分	
	答案敘述部分錯誤或不完整，如只寫「一杯豆漿所含蛋白質為 112.2 公克」，或只寫「魚、豬、雞、牛肉各一份加起來的蛋白質為 75 公克」			1/2 題分	
	未作答或答案完全錯誤			0 分	

共讀共想

我會選營養與健康因素。許多研究顯示，因食物鏈的毒素累積，食用肉類與海鮮會讓環境毒素累積在人體內，且素食者相較於肉食者可降低 14% 的罹癌風險。

第二回

2. **C** 4. **A** 6. **B** 9. **D** 10. **D** 11. **D**

1. 將糯米磨成米漿水 → 用力搓揉 → 包入餡料。

評	分	原	則	給	分
能正確寫出參考答案或相似概念				滿分	
未作答或答案完全錯誤				0 分	

2. **A** 本文並未提及艾草粿的傳承脈絡
B 艾草做的清明粿顏色較深，鼠麴草做的則香氣較淡
D 以艾草熏烤蜂籠，乃為了「驅趕」蜜蜂以採集蜂蜜和蜂蠟。
3. 因海芙蓉多生長在珊瑚礁岩上，人們冒險攀岩摘取，造成失足喪命。

評	分	原	則	給	分
能正確寫出「長在珊瑚礁岩上」（地點）、「攀岩摘取」（行為）、「失足喪命」（後果）這三項答題關鍵，且敘述完整，字數符合規定				滿分	
能寫出其中兩項答題關鍵，且敘述完整				2/3 題分	
僅能寫出其中一項答題關鍵，或部分答案錯誤				1/3 題分	
未作答或答案完全錯誤				0 分	

共讀共想

小時候阿伯會帶我們一群小孩上陽明山掃墓，那時總覺拔草、燒金紙是件苦差事，一心只期待下山後的黑糖剉冰。長大後，家族各自分家忙碌，清明節亦少相聚。霧雨濛濛的山路蜿蜒，只剩下空寂與孤獨。

4. **A** 根據本文，袁枚「不喜湯澆飯」，因厭惡湯水醬汁掩蓋米飯的本味。他又說「飯之甘，在百味之上。知味者遇好飯，不必用菜」，強調米飯的甘香勝過其他配菜，甚至可以只吃白飯。

判斷勾選	理	由	說	明
☒ 不適當	洗米不怕費時，要用手反覆搓揉，直到最後流出清水			
☒ 不適當	煮飯時要先用大火，再用小火，才能讓米粒熟透			

評	分	原	則	給	分
勾選不單獨給分，理由說明另外計分					
判斷勾選	正確勾選且與理由扣合			滿分	
	(1)未勾選 (2)有勾選但未說明理由 (3)有勾選但與理由不能扣合			0 分	
	能完整說明理由			滿分	
理由說明	理由說明不完整或部分錯誤			1/2 題分	
	未作答或答案完全錯誤			0 分	

說明

推論一由「一要善淘，淘米時不惜工夫，用手揉擦，使水從籬中淋出，竟成清水，無復米色」可知。推論二由「一要用火，先武後文，悶起得宜」可知。

語譯

西漢王莽說：「鹽巴，是所有菜餚的將領。」我則說：「米飯，是各種滋味的根本。」《詩經》說：「淘米時發出洶洶聲，蒸煮時氣體冉冉上升。」可見古人也吃蒸飯，但仍有米汁不在飯中之不足。擅長煮飯的人，雖然是以水烹煮，但卻有如使用蒸氣加熱，米飯依舊粒粒分明，口感軟黏香甜。其訣竅有四項：一是米的品質要好，品種有「香稻」、「冬霜」、「晚米」、「觀音秈」或「桃花秈」等，在稻穀成熟時以杵臼去殼，在多雨的梅雨天，藉由風力攤平稻穀，避免稻米發霉變質。二是懂得淘洗，洗米時不怕花費時間心力，用手搓揉，讓水從濾籬中流出，如此反覆，直到最後流出的水色清澈，不帶米色。第三要掌控火候，先用大火再用小火，悶飯起鍋都要適宜。第四要視米量多寡決定水量，不多不少，乾溼適當。時常看見富貴人家，講究菜餚卻不講究米飯，捨本逐末，實在可笑。我不喜歡把湯澆淋在飯上，厭惡因此失去米飯原有的滋味。湯品再好，寧願一口喝湯，一口吃飯，分前後順序食用，如此兼得兩種好處。如不得已，就以茶、開水泡飯，這樣尚可留得飯的原味。米飯的甘香，勝過各種滋味。懂得賞味的人，如果遇到好的米飯，甚至可以不必搭配菜餚。

共讀共想

母親曾教我用電鍋煮飯，特別強調要先將米飯「浸水」1 到 2 小時。此步驟可增加米飯的 Q 彈與甜味，若浸水時間不足，口感會較乾硬。此外，電鍋跳起後還需燜蒸 10 分鐘，再拌動米飯，才能吃到蓬鬆口感。

6. **B** 從引號後說明的概念「人類僅偏愛特定的動物，對其他的動物則置若罔聞」可知，此處重點在強調人類有「偏愛」行為，故填入「物種偏見」最適當。
7. 雞隻失去生殖器官後性情穩定，容易養成肥大多肉。

評	分	原	則	給	分
能正確寫出「雞隻失去生殖器官後性情穩定」、「容易養成肥大多肉」這兩項答題關鍵，且敘述完整，字數符合規定				滿分	
答案敘述部分錯誤或不完整，或字數不符合規定				1/2 題分	
未作答或答案完全錯誤				0 分	

8. 作者以反歧視壓迫的觀點，藉人權運動延伸提出打破「物種主義」的成見，強調動物的生存權利。

評 分 原 則	給 分
能正確寫出「以反歧視壓迫的觀點」、「延伸提出打破物種主義的成見」、「強調動物的生存權利」這三項答題關鍵，且敘述完整，字數符合規定	滿分
能寫出其中兩項答題關鍵，且敘述完整	2/3 題分
僅能寫出其中一項答題關鍵，或部分答案錯誤	1/3 題分
未作答或答案完全錯誤	0 分

9. **A** 乙文第四、五段提及的肉食工業經濟機制，亦可知動物在被飼養、運送過程中的痛苦
- B** 甲、乙二文皆未從健康角度來分析，而是從動物保護、同理心的角度提倡蔬食
- C** 二文雖皆提及養雞，但僅有乙文談及肉雞作為「現代肉食快速經濟」的一環（替業主賺錢的產肉機器），甲文則是聚焦在「傳統閩雞」的血腥殘忍。

共讀共想

就良心而言，我認為這個矛盾能夠克服。孟子說：「見其生不忍見其死，聞其聲不忍食其肉。」我認為道德也必須是一種行動，指尖被紙劃開就滲血疼痛，何況切宰砍殺？用最單純的仁慈心去同理動物的驚嚇與痛苦，自然就不會想吃牠們了。

10. **D** 紅茶拿鐵熱飲的含糖量較微冰多出一些。
11. ① 資料乙的烏龍茶只有三種不同甜度的糖含量資料，並沒有冰、熱的比較數據，無法直接跟甲的微糖熱飲奶茶相比，故無法判斷。
- ② 半糖與微糖烏龍茶各一杯的方糖量相加為 12 顆，小於一杯全糖多多綠茶的方糖量 14 顆，故錯誤。

判斷勾選	理 由 說 明
☒ 不適當	若從每杯「熱量」來比較，全糖多多綠茶熱量為 343 大卡，半糖珍珠奶茶為 588 大卡，後者較前者更容易發胖

評 分 原 則	給 分
勾選不單獨給分，理由說明另外計分	
判斷勾選	正確勾選且與理由扣合
	(1)未勾選
	(2)有勾選但未說明理由
	(3)有勾選但與理由不能扣合
理由說明	能根據表格資訊具體引出熱量數據，寫出參考答案大意，且敘述完整
	答案敘述部分錯誤或不完整，如只寫「熱量更高」
	未作答或答案完全錯誤

共讀共想

平時可選擇無糖穀物早餐，避免喝含糖奶茶；遠離碳

酸飲料、少喝加工果汁，並給自己訂下漸進式目標，慢慢戒掉甜食習慣。平時下課至合作社，也盡量不選擇含糖點心。以及，每日須達到一定的飲水量。

第三回

2. **C** 3. **C** 5. **D** 6. **B** 9. **C** 10. **C** 11. **D**

薺 菜	黃花麥果	草 紫
野菜花、眼亮花	鼠麴草（寫「御形」亦可）	紫雲英
—	葉小微圓互生，表面有白毛	花朵狀若蝴蝶，又如雞雛
—	黃色	紫紅色，間有白色
食用、驅蟲、裝飾（擇一即可）	食用（寫做糕餅亦可）	肥料、治痢疾、小孩玩具、食用（擇一即可）

評 分 原 則	給 分
能正確寫出參考答案或相似概念	滿分
未作答或答案完全錯誤	0 分

2. **A** 作者撰寫此文時居住北京，但野菜的故事是發生在浙東
- B** 從「浙東人卻不很理會這些事情，只是挑來做菜或炒年糕吃罷了」可知並不在意民間習俗
- D** 本文未提及紫雲英的繁殖特性，無法以此推論其受賤視的原因。
3. **C** 「拿不出」是淘氣不願分享，想自己獨享。

共讀共想

在我國小側門有間豆花小攤，放學時總會排滿人潮。爸爸會點一杯紅豆粉圓冰豆花，和我一起坐在樹蔭下共食。沁涼黑糖水、Q 彈粉圓和綿密紅豆在口中交織跳舞，濃郁豆花香縈繞鼻腔，微風吹來，身心舒暢無比。

原 因
酗酒令人神智不清，心思無法用來好好品嚐食物
火鍋無法掌握火候，且食物經長時間滾煮，味道會改變

評 分 原 則	給 分
(1)能正確寫出「酗酒令人神智不清」、「無法用心好好品嚐食物」這兩項答題關鍵，且敘述完整，字數符合規定	滿分
(2)能正確寫出「火鍋無法掌握火候」、「食物經長時滾煮，味道會改變」這兩項答題關鍵，且敘述完整，字數符合規定	
答案敘述部分錯誤或不完整，或字數不符合規定	1/2 題分
未作答或答案完全錯誤	0 分