

# 人為什麼要穿鞋？

撰文／陳季蘭 繪圖／Rae 企編／周宜靜 版面／趙瓊

天天穿鞋的你，是否想過，所有的動物都不穿鞋，但是，人為什麼要穿鞋？繼續想下去，還有很多關於穿鞋的疑惑。比方說，人類從什麼時候開始穿鞋？是誰發明了鞋？各式各樣的鞋有什麼功能？怎麼選一雙好鞋？鞋，究竟有多少故事及知識，值得我們去探究？

隨便舉個例，你或許就會覺得挺有趣的。有一種鞋子稱為「蕭邦鞋」，厚厚高高的鞋底，穿起來像踩高蹺，喀蹬——喀蹬——，從十五世紀一路走紅到十六世紀。還有一種鞋，名叫「牛津鞋」，穿著它，帥氣瀟灑，而且無論多正式的場合也不擔心失禮或不得體。

鞋子，有時真像人的另一張臉。只不過，這張「臉」最早可能只是一塊粗略的獸皮，綁在腳上，保護腳底，讓腳可以多走一哩路，好追捕獵物。

但人類是何等厲害的生物呀！憑著人類的聰明才智，腳下這雙鞋子一定不會只停留在「保護」的功能。除了保護腳部，鞋子也曾經是身分、地位

的象徵，例如奴隸不准穿鞋，貧窮人家買不起鞋，富人或貴族的鞋特別精緻。

到了十四世紀，西方的鞋子開始融入時尚，人們講究鞋子的造型設計，希望能在舉步行走間，展現自己的喜好和風格品味。近年來，人體工學不斷發展，鞋子又有一番新革命，舒適、好穿才是王道。另外，教人吃驚的是，在東方的中國，傳統的手工鞋一針一鞋居然充滿了祝福！

買鞋子時，爸媽一定會問你：「好不好穿？」、「喜不喜歡？」那麼，一雙鞋究竟要具備什麼條件，才能讓人「喜歡」呢？答案不僅因人而異，往往也因鞋而異。畢竟鞋子百百款，每一款都有自己的特色和故事。這一期，我們帶大家好好認識鞋子，享受一趟鞋子的驚奇之旅！



# 燦爛的彩虹國 南非

撰文／陳季蘭 企編／周宜靜 版面／吳銘裕

南非，這個位在非洲最南邊的國家，近年來可說金光燦亮。它每年生產一千萬克拉的鑽石，黃金產量雖下降，仍居世界第四，白金則稱霸全球。2011年，南非正式納入「金磚五國」，與巴西、印度、俄羅斯、中國一起締造世界經濟新紀錄。

南非擁有壯麗的自然景觀、多樣的野生動物和多元的族群。不同種族生活在这片土地上，展現了七彩霓虹般的文化樣貌，也讓南非被讚譽為「彩虹之國」。

不過，南非並非二十一世紀才展現光芒，在考古學家眼裡，它從亙古便開始閃耀。十二萬年前，最初的人類從南非出發，遠征世界；兩萬年前，布西曼人在南非洞穴留下珍貴的原始繪畫；更早以前，地球霸主——恐龍在這兒出沒！

## 非洲五霸

恐龍雖然早已絕種，但南非的野生動物，依然讓現代人歎為觀止。

約翰尼斯堡名列世界前四十大都會，也是其中唯一不是位於河畔、湖濱或海邊的大城市。圖右的尖塔是希布洛塔，高269公尺，在1978年以前，一直都是南半球最高的建築。



Thinkstock

**全名：**南非共和國

**面積：**122萬平方公里左右，約為台灣的34倍

**人口：**約5100萬人

**行政首都：**普里托利亞

**人口最多的城市：**約翰尼斯堡

**官方語言：**英語、斐語（南非語）、祖魯語、科薩語……等共11種

**宗教：**基督教、天主教、印度教、伊斯蘭教、猶太教、傳統信仰

好想去南非看非洲五霸！



「非洲五霸」，是指非洲最難徒手獵捕的五種動物：獅子、大象、水牛、犀牛、花豹。從前，生活在非洲的勇猛獵人，只要能征服這些壯碩敏捷的動物，就能享有獵人的最高榮譽。

當世界快速城市化，自然野地一塊塊消失，人們才驚覺生態環境需要保護。南非也是如此，因此政府制訂了保護管理的政策，成立國家公園、保護區，把許多大型哺乳動物列入保育名單中。

他們更創新提出「非洲五霸」這個專有名詞，大力推廣保育觀念，甚至將牠們印在鈔票上！「非洲五霸」成了南非明星級的野生動物，許多觀光客與牠們近距離互動後，對大自然更加崇敬。

## 好望角，海上生命線

好望角，是南非另一個名氣響亮的關鍵字。它位在南非的西南端，原本稱

作「風暴角」。1488年，葡萄牙航海家狄亞士尋找通往東方的航線時，意外發現這裡。十年後，葡萄牙另一位航海家達迦瑪從大西洋繞過這個凶險海角，抵達印度洋，並從印度帶回黃金、絲綢，讓這裡有了滿懷希望的新名字——好望角。

從此，好望角這條航線成為世界最忙碌的海上通道。十九世紀，蘇伊士運河開

## 克魯格國家公園

花豹從你前方奔馳而過，獅子睜大眼睛看著你……在南非的國家公園，隨處都有令人難忘的驚喜。

南非共有580個保護區，其中的克魯格國家公園，是最大的野生動物保護區。

克魯格國家公園位在南非東北部，南北縱貫近400公里，總面積20000平方公里，足足有半個台灣那麼大！園區裡物種豐富，包括：336種樹木、49種魚類、34種兩棲動物、114種爬行類、507種鳥類，以及147種哺乳動物，真不愧是南非的「旗艦」級國家公園！

此外，這裡也保存了數世紀以來人類活動的痕跡，如：布西曼人的原始繪畫，以及馬索里尼與圖拉美拉考古遺址。



在克魯格國家公園裡，幾位工作人員與獸醫將一隻犀牛麻醉後，為牠測量體重和身長、採取樣本、裝上追蹤裝置，以供後續保育研究之用。

近距離觀賞野生動物，是南非的旅遊特色。

圖為五霸之一——水牛，呈現南非的野性美。



Thinkstock



# 國慶鳥來了

## 灰面鵟鷹過境台灣

撰文／唐忻忻 攝影／陳世中（Corry Chen）

繪圖・版面／郭惠芳 企編／周宜靜

每年十月十日，總有許多旅居海外的僑胞飛回台灣，歡度國慶日。除了僑胞之外，還有一群貴賓也在這時不遠千里抵達台灣。不過，牠們可不是搭飛機，而是揮動翅膀，啪嗒啪嗒，辛苦飛過來的。這群特別的客人，叫作「灰面鵟鷹」。

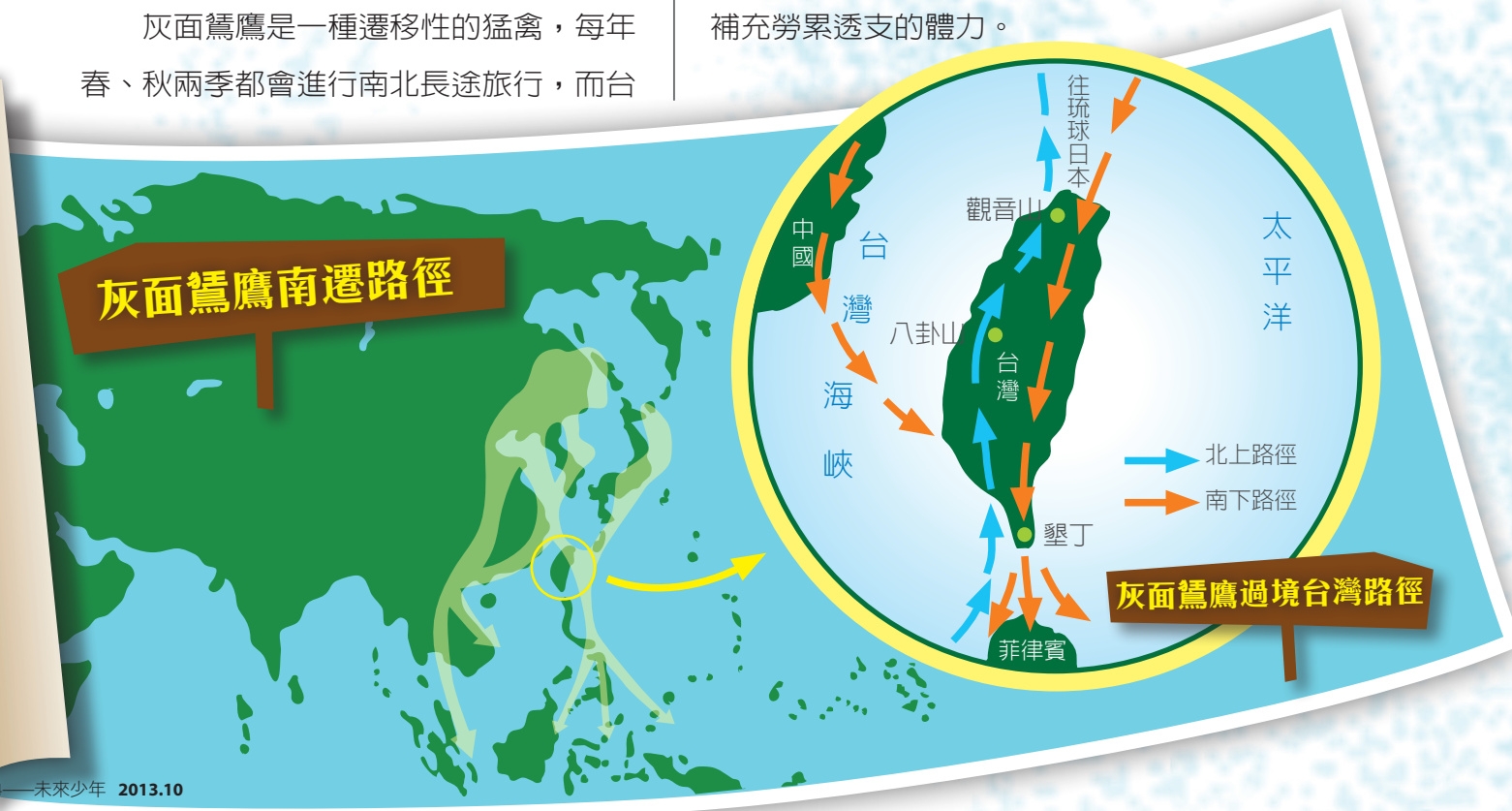
### 國慶日的貴客

灰面鵟鷹是一種遷移性的猛禽，每年春、秋兩季都會進行南北長途旅行，而台

灣正好位在牠們遷徙路線的中間。

秋天，當牠們飛抵台灣時，也正是氣溫降低、露氣寒冷的農曆節氣「寒露」前後，大約在國曆十月十日，因此牠們又被稱為「國慶鳥」。

灰面鵟鷹飛來台灣，當然不是為了參加國慶典禮。牠們是將台灣視為長途旅行的休息站，來這裡稍作休息，獵捕食物，補充勞累透支的體力。



一隻灰面鵟鷹雄成鳥停棲在相思樹上。

灰面鵟鷹的繁殖地在西伯利亞、中國東北、日本、朝鮮半島等地。那些地方緯度高，冬季一到，天氣冷颼颼，下雪也就罷了，更慘的是，食物銳減，很難獵捕到小動物。因此，灰面鵟鷹會趁著天氣還沒轉壞前的秋季，乘著氣流，往南遷移到溫暖的東南亞過冬。

你知道灰面鵟鷹這趟旅程要飛多遠嗎？答案是接近六千公里，大約是台灣環島連續繞五圈！旅途中，牠們不斷揮動翅膀，越過重重海洋，非常耗費體力。而台灣正好位在亞洲大陸和南洋群島的海洋之間，因此成為牠們長途遷徙的最佳休息站。

### 灰面鵟鷹小檔案

**分類地位：**鷹科 鵟鷹屬

**別稱：**灰面鵟、國慶鳥、清明鳥（北返時約在清明時節）、南路鷹（北返時由南方而來）

**保育等級：**第二級，珍貴稀有野生動物

**體長：**47 - 51公分

**展翅長：**102 - 115公分

**外觀特徵：**臉部鼠灰色，眼睛虹膜金黃色，喉部白色。背部紅褐色，腹部有橫斑，尾部有三、四條暗帶。飛行時，雙翼窄長，翼端尖。



**習性：**日行性猛禽，以鼠類、爬行類、大型昆蟲、蛇等為食。春、秋兩季會進行南北遷移，而且都會過境台灣。

**繁殖地：**西伯利亞東部、中國東北、日本、朝鮮半島等。（夏季）

**度冬地：**中南半島、菲律賓、婆羅洲、蘇拉威西、新幾內亞等。（冬季）

**每年過境台灣數量：**15000 - 42000隻（台灣過境猛禽中數量第二多，僅次於赤腹鷹）

**每年遷移的距離：**12000公里



上課不專心、功課寫不完、忘東忘西～

# 快來提升專注力！

撰文／吳寶娟 顧問／周育如 企編／林韻華 繪圖／徐至宏 版面／羅敬智

小傑，你上課為什麼一直踢我椅子？害我聽不清楚老師講解的數學。

昨天你來我家寫功課，一直跟我聊天，害我功課沒寫完……

早上我打電話提醒你，記得把《巧克力冒險工廠》還給我。書呢？

噢，大家怎麼了？看起來氣呼呼的。

為什麼你們都要罵我？！

都是小傑啦！上課一直踢我椅子。

對啊，他老是忘東忘西。

而且你像裝了電池一樣，沒辦法保持安靜五分鐘。

我又不是故意的……

老師，那我該怎麼辦啊？

小傑，我覺得你可能是專注力不集中喔。

小傑，你先不要緊張。我們去找周育如老師，她一定有辦法！



周老師，請問什麼是「專注力不集中」？



周育如

台師大人類發展與家庭學系博士

現任：新竹教育大學幼兒教育學系助理教授  
專長：兒童心智認知、發展心理學、讀寫發展、親子共讀及親子言談分析



這可以分成兩類。第一類是一般常見的「不專心」，比如：有些人上課喜歡講話、在課本上塗鴉、寫功課邊寫邊玩，或者容易粗心、忘東忘西。第二類是生理因素造成的「注意力不足過動症」，也就是「過動兒」，他們比較沒辦法控制自己，常會干擾到別人。



沒錯，小傑上課一直鬧我，他一定是過動！

小珍，不能因為小傑上課鬧你，就說他有過動傾向。其實，我們每個人都有不專心的時候，不只小孩，大人也會不專心。

對耶，有時上課聽不懂，我會一直玩橡皮擦……



那我們怎麼知道自己是不專心，還是過動呢？

你們可以做一下「專注力」評量表，了解自己的狀況。

## 「專注力」評量表

□ 1、上課、寫功課或遊戲時，無法維持注意力。

□ 2、別人跟我講話，我總是左耳進、右耳出，沒認真聽。

□ 3、爸媽、老師或朋友交代的事，常常無法完成。

□ 4、缺乏組織能力，不能好好把事情理出頭緒，例如很怕寫作文或交報告。

□ 5、遇到不喜歡的事或功課，會逃避不想做；要一直動腦筋的事，也不想參與。

□ 6、經常掉東西或忘記帶東西，比如：文具老是不見、課本或習作忘記帶回家、寫好的作業忘記交。

□ 7、容易被其他事吸引，例如：同學的新鉛筆盒、隔壁班的笑聲，甚至肚子咕嚕咕嚕叫，都會分心。

□ 8、經常忘記每天該做的事，包括聯絡簿簽名、睡覺前整理書包，都要爸媽一再提醒。

□ 9、很粗心，沒注意小細節，經常出包，比如：考試看錯題目、寫錯答案、參加活動看錯集合時間。

□ 10、上課或參加活動，不能安靜坐好，像個勁量小子，活力破表，到處趴趴走，甚至蹦蹦跳跳。

□ 11、話很多，一講就停不下來。

□ 12、喜歡插嘴，打斷別人，沒辦法等待或跟別人輪流。

## 評量表結果：

3項以下：恭喜你，你的專注力不錯！

4～5項：專注力不太夠但不嚴重，記得隨時提醒自己：不要分心。

6項以上：專注力不足，建議你找出原因，對症處理。



# 陳彥博 跑出無限潛能！

撰文／林魯逸 繪圖／達姆  
企編／林韻華 版面／林麗貞

你聽過「極地馬拉松」嗎？它遠比馬拉松賽跑更辛苦！極地馬拉松比賽，都在環境極為惡劣的地區，例如冰凍的北極、酷熱的沙漠。號稱「世界最冷的馬拉松賽」就在挪威北極點的冰棚舉行，選手必須忍受零下四十度低溫，在厚度三到五公尺的冰層上奔跑。其他賽事中，選手可能得征服五十度高溫，在南非喀拉哈里沙漠，七天跑完兩百五十公里。

極地的氣溫已經夠教人吃不消，選手還得小心不被野獸攻擊！在北極，有一掌就能打死人的北極熊；沙漠的夜晚，則有花豹、響尾蛇等肉食性猛獸出沒。

陳彥博生長在四季如春的寶島台灣，但他卻是亞洲第一位完成世界七大洲、八大站超級馬拉松賽的厲害運動員！年輕的陳彥博，憑藉



陳彥博提供

著自己的努力，一步一步往前跑，每一站都艱困。

## 體能與心智的嚴酷挑戰

「呼！呼！呼……」拖著四十公斤的雪橇，陳彥博必須在十三天之內跑完七百公里，這是加拿大育空地區的極地超馬橫越賽。

加拿大的育空地區，黑夜長達十七小時，夜晚的溫度只有零下三十到五十度。陳彥博從護目鏡望出去，遠方一片漆黑，只有自己頭頂掛的小燈，依稀照亮眼前的路。為了搶時間，他每天只睡兩小時。如果精神體力不錯，他會連跑四十八小時；吃東西也是邊跑邊吃，而且每跑三小時只休息五分鐘。

超越體能的極限，只是艱困的挑戰之一。漫長的賽程，陳彥博經常獨自一人，孤單、無助、恐懼……，種種負面情緒湧

上心頭，就像暗夜的惡魔。「邊跑邊哭是常有的事。」陳彥博說：「耳邊只聽到自己的呼吸聲、腳踏雪地的吱吱摩擦聲，聽八小時就快發瘋了！」陳彥博其實很怕黑，也怕鬼，但他還是以十天十二小時十五分鐘抵達終點，是世界最年輕的完賽者！

## 「再撐一下！」

他在南非沙漠比賽中，起跑第一天，鞋底就爆開。他剪下裂開的部分鞋底，在四十八度高溫的黃土上奔跑，腳趾頭流血、起水泡，腳指甲也斷裂。第三天，他才借到大一號半的鞋子，準備跑完剩餘的兩百公里。過程中，他因為迷路，白跑了三小時，落後十七分鐘。

以超級馬拉松賽來說，落後十七分鐘是不可能進入前三名，可是陳彥博卻拿下第三名。前二名都是熟悉南非氣候與地形的當地選手。

「比賽最後一天，我耗盡了僅存的體力，犧牲喝水的休息時間……」陳彥博就在不補給水分之下，傾盡全力衝刺，終於追回落後的十七分鐘，拿到第三名。

「再撐一下！」陳彥博在孤單、冰冷、酷熱的極地挑戰中，經常對自己這麼說。「因為這是我的夢想，無論如何都要堅持到最後一刻。」

## 遇到「放棄」危機

陳彥博堅持下去的勇氣與毅力，是

## 陳彥博小檔案

1986年生。極地超級馬拉松運動員。台灣之光、倫敦奧運火炬手、青輔會青舵獎得主，亞洲首位完成世界七大洲、八大站超級馬拉松賽，目前為最年輕紀錄保持者。



陳彥博提供

「練習」來的。小時候，他對很多事情都不在乎，還曾因為太散漫，差點被教練勒令退學。

陳彥博上了高中，才開始成為長跑選手。小學和國中時期，他是溜冰選手，參加田徑社只是玩票性質。國中教練認為他很適合田徑，鼓勵他試一試。果真，具有天分的他以優異的田徑表現，被保送成淵高中。

只不過，才升上高一，他就因為胃穿孔、出血，無法上場跑步，每次練習或比賽，他都只能坐冷板凳。陳彥博從小習慣了溜冰場上的競速快感，冷板凳枯燥又無聊，他開始缺席。有了第一次，接二連



陳彥博提供



小時候(左圖)和高中時期參加田徑比賽的陳彥博。



這是真的嗎？

本單元與98新聞台（FM98.1）趙自強的「九點強強滾」合作，於10月8日（二）晚上九點十分播出，歡迎收聽。

## 鰻魚是從海上來的！？

撰文／陳雅茜 繪圖／達姆 版面／吳慧妮

### 這是真的！

但鰻魚不是淡水魚嗎？一般都是養殖在水池裡，怎麼會說牠們來自海上呢？

原來，鰻魚是一種洄游性魚類。魚類為了覓食或產卵等因素，會沿著一定的方向，有規律的往返移動，這叫**洄游**，最為人所知的就是鮭魚。平常生活在海裡的鮭魚，繁殖時會由海洋返回河川的上游授精產卵，然後結束一生。鰻魚也類似，只不過方向和鮭魚相反。

鰻魚會在淡水域生活多年直到成熟，然後游向鹹水的海裡繁殖。小魚苗在海洋漂流一段時間，隨著洋流回到河口，再上溯到淡水域裡成長。所以每年大約十月底從宜蘭開始，台灣漁民會到特定的河口附近架網撈捕鰻魚苗，好賣給鰻魚的養殖戶。這時的鰻苗不過五、六公分長，像條黑線，所以叫作**鰻線**。

### 那麼，是來自海上哪裡呢？

鰻魚的繁殖之旅相當神祕，並不像鮭魚已被研究得很透徹。直到現在，還沒有人在野外看過鰻魚繁殖產卵的過程，就連繁殖地點也是近幾十年來才有比較明確的定論。目前已知的地點有兩個，一個是大西洋西側的馬尾藻海，就在大名鼎鼎的百慕達三角附近。美洲和歐洲的鰻魚可能都是旅行千里，來這裡孕育下一代。另一個則在太平洋，菲律賓右方的海域，也就是馬里亞納海溝左側附近。這是日本科學家在二十幾年前才找到的地點，台灣的鰻線極可能也是來自這裡。

只是地點雖然找到了，但由於環境污染及全球暖化，來自海上的鰻線卻愈來愈少，市面上的鰻魚也愈來愈珍貴。

看來，想要痛快的大啖鰻魚飯，人類不能不好好愛惜地球環境。🌱

我們是要漂到哪裡？

漂到淡水的地方。但是那裡很危險！

祝我們好運！

我們是要去哪裡？

去馬尾藻海。

千里生孩子之旅  
啟程！



# 陳彥博 跑出無限潛能！

撰文／林魯逸 繪圖／達姆  
企編／林韻華 版面／林麗貞

你聽過「極地馬拉松」嗎？它遠比馬拉松賽跑更辛苦！極地馬拉松比賽，都在環境極為惡劣的地區，例如冰凍的北極、酷熱的沙漠。號稱「世界最冷的馬拉松賽」就在挪威北極點的冰棚舉行，選手必須忍受零下四十度低溫，在厚度三到五公尺的冰層上奔跑。其他賽事中，選手可能得征服五十度高溫，在南非喀拉哈里沙漠，七天跑完兩百五十公里。

極地的氣溫已經夠教人吃不消，選手還得小心不被野獸攻擊！在北極，有一掌就能打死人的北極熊；沙漠的夜晚，則有花豹、響尾蛇等肉食性猛獸出沒。

陳彥博生長在四季如春的寶島台灣，但他卻是亞洲第一位完成世界七大洲、八大站超級馬拉松賽的厲害運動員！年輕的陳彥博，憑藉



陳彥博提供

著自己的努力，一步一步往前跑，每一站都艱困。

## 體能與心智的嚴酷挑戰

「呼！呼！呼……」拖著四十公斤的雪橇，陳彥博必須在十三天之內跑完七百公里，這是加拿大育空地區的極地超馬橫越賽。

加拿大的育空地區，黑夜長達十七小時，夜晚的溫度只有零下三十到五十度。陳彥博從護目鏡望出去，遠方一片漆黑，只有自己頭頂掛的小燈，依稀照亮眼前的路。為了搶時間，他每天只睡兩小時。如果精神體力不錯，他會連跑四十八小時；吃東西也是邊跑邊吃，而且每跑三小時只休息五分鐘。

超越體能的極限，只是艱困的挑戰之一。漫長的賽程，陳彥博經常獨自一人，孤單、無助、恐懼……，種種負面情緒湧

上心頭，就像暗夜的惡魔。「邊跑邊哭是常有的事。」陳彥博說：「耳邊只聽到自己的呼吸聲、腳踏雪地的吱吱摩擦聲，聽八小時就快發瘋了！」陳彥博其實很怕黑，也怕鬼，但他還是以十天十二小時十五分鐘抵達終點，是世界最年輕的完賽者！

## 「再撐一下！」

他在南非沙漠比賽中，起跑第一天，鞋底就爆開。他剪下裂開的部分鞋底，在四十八度高溫的黃土上奔跑，腳趾頭流血、起水泡，腳指甲也斷裂。第三天，他才借到大一號半的鞋子，準備跑完剩餘的兩百公里。過程中，他因為迷路，白跑了三小時，落後十七分鐘。

以超級馬拉松賽來說，落後十七分鐘是不可能進入前三名，可是陳彥博卻拿下第三名。前二名都是熟悉南非氣候與地形的當地選手。

「比賽最後一天，我耗盡了僅存的體力，犧牲喝水的休息時間……」陳彥博就在不補給水分之下，傾盡全力衝刺，終於追回落後的十七分鐘，拿到第三名。

「再撐一下！」陳彥博在孤單、冰冷、酷熱的極地挑戰中，經常對自己這麼說。「因為這是我的夢想，無論如何都要堅持到最後一刻。」

## 遇到「放棄」危機

陳彥博堅持下去的勇氣與毅力，是

## 陳彥博小檔案

1986年生。極地超級馬拉松運動員。台灣之光、倫敦奧運火炬手、青輔會青舵獎得主，亞洲首位完成世界七大洲、八大站超級馬拉松賽，目前為最年輕紀錄保持者。



陳彥博提供

「練習」來的。小時候，他對很多事情都不在乎，還曾因為太散漫，差點被教練勒令退學。

陳彥博上了高中，才開始成為長跑選手。小學和國中時期，他是溜冰選手，參加田徑社只是玩票性質。國中教練認為他很適合田徑，鼓勵他試一試。果真，具有天分的他以優異的田徑表現，被保送成淵高中。

只不過，才升上高一，他就因為胃穿孔、出血，無法上場跑步，每次練習或比賽，他都只能坐冷板凳。陳彥博從小習慣了溜冰場上的競速快感，冷板凳枯燥又無聊，他開始缺席。有了第一次，接二連



陳彥博提供



小時候(左圖)和高中時期參加田徑比賽的陳彥博。