

地表上的

巨人——



撰文／唐忻忻 繪圖／張振松 審訂／陳文山（台大地質系教授）
企編／林韻華 版面／趙璦

你爬過山嗎？山上空氣清新，森林蔥綠，鳥唱蝶飛，是許多人熱愛的休閒去處。其實，山能帶給我們的，不只這樣。我們生活中各種器具的原料，絕大多數來自山裡，像是木材、石材、礦物等，就連我們喝的水，也靠山的匯集儲藏。

山，是一個巨大的寶庫，滿足我們生活所需。但這個地表上最大的景物，也被認為充滿神祕與凶險，從前的人更把山視為「神鬼之地」。

希臘神話中，奧林帕斯山被描寫為眾神的居所；各地原住民也經常將山封為聖地，不可任意破壞褻瀆。無論人、動植物，甚至大自然的風雨，想要跨越一座高山，都是極為困難的挑戰。山因此成了最堅固的屏障、最難超越的阻礙，大大影響了人類及各種動植物的生活。

儘管山看起來屹立不搖，但其實它會不斷長高，也會因風吹雨淋而不斷變矮，只是它長高與變矮的速度非常緩慢，以致於我們不容易發現。現在，讓我們先回到千萬年前，看看山究竟是如何長高、長大，成為地表上的巨人！➡

華麗又熱情 阿根廷

撰文・企編／林韻華 版面／吳銘裕

除了足球、探戈、瑪黛茶，更有一望無際的超級大草原、發出隆隆巨響如「魔鬼咽喉」的超級大瀑布、富可敵國的超級畜牧大亨，猜猜是哪個國家同時擁有這些特色？答案是：阿根廷。

打開世界地圖，往南美洲一看，最南端形狀像火腿的三角形國家，就是阿根廷。阿根廷幅員廣闊，榮登世界第八大國家，東臨大西洋，西有安地斯山脈，南端

直逼南極，北部森林遍布，中部則是阿根廷的聚寶盆——彭巴草原。

世界的糧倉

從飛機上鳥瞰彭巴草原，到處綠油油，彷彿是一大片沒有邊際的草地，光是面積就有台灣的十五倍！想像一下，沒有中央山脈的台灣，從基隆到墾丁全是草原，而這樣的草原一共有十五個……唔，

魔鬼的咽喉——伊瓜蘇瀑布

在阿根廷和巴西交界的國境上，有一個舉世聞名的自然景觀——伊瓜蘇瀑布，是世界五大瀑布之一。伊瓜蘇瀑布像是一條巨龍穿過熱帶雨林，寬四公里的河面，突然被尖刀切開，銀白色的瀑布從崖頂飛落峽谷時，霧氣翻騰，氣勢磅礴壯觀，有「魔鬼咽喉」之稱。



Thinkstock

全名：阿根廷共和國
首都：布宜諾斯艾利斯
面積：約276萬平方公里，約台灣的七十七倍

官方語言：西班牙語
人口：約4,009萬人
宗教：90%以上信仰天主教

我也喜歡看足球，
阿根廷加油！



真的很大！

彭巴草原不只大而已，它的土壤肥沃，河流多而短，而且雨量充足，造就阿根廷驚人的農產和畜牧生產量，完全不輸給產金、產銀的國家。

阿根廷人自豪的說：「我們的彭巴草原，肥沃又平坦，如果拿著犁，從大西洋一直犁到安地斯山脈，沿路都不會碰到一塊石頭。」雖然這個形容有點誇張，但可以感受到他們對彭巴草原的驕傲，以及

草原有多麼廣大無垠。

彭巴草原出產小麥和牛肉，在全世界排名數一數二，讓阿根廷有世界糧倉和世界肉庫的稱號。對了，阿根廷的烤牛肉，也和足球、探戈一樣舉世聞名喔！

南美的牛仔——高卓人

高卓人是十七世紀以來，居住在彭巴草原的西班牙人和當地印地安人混血的牧民。「高卓」在印地安語中是「牧人」意思，他們雖然說西班牙語，卻保留了游牧的生活方式。

高卓人勇猛剽悍，能歌善舞，有著愛好自由、孤獨流浪的強烈形象。阿根廷作家葉南德斯以此為題材，寫了一首押韻史詩，就像中國的唐詩一樣，阿根廷中小學生一定都會唸上幾句呢。傳統的高卓人生活現在已不復見，但以他們為靈感發想的文學，對阿根廷的文化風貌產生深遠的影響。



傳統高卓人的游牧生活早已消失，阿根廷每年舉辦騎馬競技的節慶活動，就是為了保存高卓文化。

全國瘋足球

身穿藍白條紋球衣的阿根廷足球隊，在世界盃足球賽當中非常引人注目，也是最具冠軍實力的隊伍之一。這是2008年北京奧運阿根廷隊擊敗巴西隊後，隊員彼此祝賀的情景。



世界最南的城市

火地島隔著麥哲倫海峽和南美洲大陸相望，東部三分之一的土地屬於阿根廷，西部三分之二屬於智利。火地島上的烏蘇懷亞是世界最南的城市，現在是各國南極考察隊重要的停泊港和補給基地。



陳藹玲

勇敢接受挑戰！

撰文／林魯逸 繪圖／達姆 企編／林韻華 版面／林麗貞

「我小時候是很害羞的。」害羞的陳藹玲長大後當上了主播，播報重大新聞時總是鏗鏘有力！不但如此，陳藹玲當了媽媽之後，為了讓下一代有更美好的生活環境，她經常參與公益活動，也曾多次站在第一線，為大家發聲。

面對媒體或核電廠這類「大巨人」，她一點都不懼怕，先後召集成立「媽媽監督媒體聯盟」和「媽媽監督核電廠聯盟」。陳藹玲大大發揚了「媽媽守護孩子」的心思和力量，感動無數媽媽站出來，加入聯盟。

現任「富邦文教基金會」董事的陳藹玲，每天要見很多人、說很多話，扮演溝



陳藹玲的爸爸教會她打開自己的心，學習面對一切。

通者的角色，也時常需要上台。但其實，陳藹玲小時候最討厭上台演講了！

陳藹玲說，小學四年級之前，自己的成績並不好，小學一年級時，還曾經考了兩個「鴨蛋」。回家後，父母沒責怪她，照常讓她跟街坊鄰居一起玩耍。雖然個性內向，卻因為有了這群玩伴，陳藹玲童年過得很開心：「當時的馬路車子很少，反而成了我們的遊樂場！」

更勇敢一點！

不過，小學三年級發生了一件事，讓她有好長一段時間「抗拒」上台。

那次演講比賽，老師臨時指派陳藹玲與另一位同學代表班上參加。被老師趕



依偎在媽媽身邊的陳藹玲，小時候其實是個害羞的孩子。

鴨子上架，原本就害羞的陳藹玲拒絕上台：「我沒有任何準備，上了台一定手足無措，到時一句話都說不出來一定很丟臉啊！」

小時候的陳藹玲碰到困難，總會想躲開，而且很容易放棄。就像她明明喜歡芭蕾舞，可是某一次上課練習時，同學弄傷了她的手。她休養好之後，卻再也不肯去上課。

「因為害怕而拒絕嘗試，這讓我錯失了學習最好的時間點！」陳藹玲說，有些學習要趁早打基礎，芭蕾舞就是其中一項。「現在即使想學，身體的柔軟度也大不如前了。長大後，我才深深覺得，那時應該更勇敢一點！勇敢面對害怕，勇敢接受挑戰。」



陳藹玲小檔案

曾任台視新聞主播，現為富邦文教基金會董事。多年來致力於青少年關懷、教育、公益等工作，發起「媽媽監督核電廠聯盟」、「媽媽監督媒體聯盟」等多項社會關懷行動。



陳藹玲提供

不要計較眼前得失

升上四年級後，陳藹玲的功課突飛猛進，原因是她當上了副班長。個性內向的她覺得受到重視，「我頭上好像有探照燈的光照亮，我感覺到自己存在的價值。」她上課專心聽講，回家認真溫習課業，成績一路從班上二十多名，進步到前五、六名。

「原來，讀書的動力來自內心！自己真心想念書，學習效果才會好。」不過，陳藹玲也曾經太在意分數，陷入了迷思。五年級時，她被分到資優的「好班」，班上同學都很優秀，而且非常重視分數，連一分、兩分都要斤斤計較，想盡辦法跟老師要分數。

幸好，老師適時提醒大家：「你們應該看重學習過程，而不是分數。等你們長大後再回頭看，計較這一分、兩分，有意義嗎？」老師說得語重心長，陳藹玲全



獅頭山遠足時，笑得開心燦爛的陳藹玲。

極光、冰雕、雪橇犬

——阿拉斯加冬季探險趣

撰文・攝影／洪家輝 企編／黃曉君 繪圖・版面／郭惠芳

嘿！雪地的夜空出現一片神祕的光影，好像一位天使正張開炫麗的翅膀，在天空中快樂的跳舞……

別誤會了！這不是魔法，也非人工製造，它是極地附近夜空才能看到的天文現象——「極光」。

美國的阿拉斯加州鄰近北極，境內多是冰雪覆蓋的荒野與高山，卻處處充滿驚奇！尤其冬季，夜空不時上演奇幻華麗的極光秀；地上冰雪化身成英雄、怪獸等冰雕，在陽光下閃爍光采。還有驚險刺激的雪橇犬大賽，數百頭狗兒宛如灰色閃電，在白色原野忘情奔馳……走，一起拜訪這片奇異又美麗的冰雪世界！

我是洪家輝，喜歡研究天文，走遍世界各地拍攝彗星、日蝕、極光等天文奇景，更是極光的「超級粉絲」，追逐極光將近二十年。跟著我一起到阿拉斯加追極光吧！



北極圈

費爾班克斯



太平洋

美國

追著極光跑！

「一個夠格的天文迷，一生絕不可錯過三種天象：日蝕、彗星和極光。」就是這個信念，讓我踏上終年冷颼颼的阿拉斯加，追逐魅力無窮的極光。

極光是一種發生在南極圈與北極圈附近的發光現象，多半出現在高80~300公里的空中，只在晴朗的夜晚才有機會看得見。阿拉斯加跨越北極圈，它的第二大城——費爾班克斯，一年有兩百天以上可以看到極光，被譽為「極光的首都」。

不過，即使在費爾班克斯，也不是每個季節都看得到極光。這裡的夏天，太陽「凌晨」就升起，「深夜」才落下，白天最長可達二十二個小時，接近北極的「永晝」現象，因此看到極光的機會大減；冬天則恰好相反，夜晚比白天長多了。想拜訪極光，挑最冷的冬天去就對了！

阿拉斯加的冬天有多冷？在戶外拍攝極光時，千萬別赤手碰觸相機的金屬機身，否則手會被冰「黏住」，若是強扯開

誰在天空跳舞？

古人對極光缺乏科學上的認識，卻充滿浪漫的想像。

在西方，古羅馬人認為：極光是太陽與月亮的妹妹——黎明女神歐羅拉（Aurora）——在夜空中翩然起舞，極光的

英文就是「Aurora」。因紐特人（舊稱愛斯基摩人）則相信，極光是天堂的祖靈替新靈魂引路時舉起的火炬。

中國人早在黃帝時代就開始記錄極光了。古人稱極光為流星、枉矢、赤氣、蚩尤旗、天狗……等，用來形容極光的形狀、大小、顏色和動靜等特徵，說明它們如龍如蛇般擺動，或是像一匹蓋住天空的布幔，是古代最精確的極光觀測紀錄。



希臘神話中的黎明女神歐羅拉，駕駛戰車在天空飛馳。

來，鐵定皮開肉綻！

頑皮的光精靈

即使你克服了極地嚴寒的氣溫，但如果烏雲密布、月亮太亮或光害太強，也只能對著空蕩蕩的夜幕歎氣。在這裡，好幾天沒看到極光是家常便飯。

這種「不可預測性」，就是極光最大的魅力！更迷人的是，「沒有一道極光是相同的」——也許是漫天飛舞的彩帶，也許是從天頂垂降而下的薄紗，一眨眼，又翻摺成波浪狀的簾幕。幸運的話，還能見到極光編織成的壯麗皇冠。這一秒在天空

阿拉斯加在哪裡？

美國阿拉斯加州位於北美洲大陸的西北部，橫跨北極圈，北臨北極海，南濱太平洋，東鄰加拿大，被稱為美國的最後邊境。阿拉斯加是美國面積最大的一州，占地超過一百五十萬平方公里（大約是台灣面積的四十二倍），但總人口只有大約七十萬（大約是台北市人口的四分之一）。

認識自己，打造夢想 對未來的我許下承諾！

撰文・企編／賴佳慧 顧問／楊俐容 繪圖／徐至宏 版面／黃淑雅



孩子，你們在討論什麼？

我們在聊長大要
做什麼。我想當
周杰倫！

可是你不會
彈琴，會不
會太難了？

爸爸希望我
以後當公務員，
生活比較不用
擔心，真的是
這樣嗎？

我喜歡上學，
可是，認真念
書就能找到好
工作嗎？

雖然未來有點遠，但未來是現在的延續，這些問題的確值得大家好好想想。

老師，我聽過楊俐容老師的青少年生涯規劃演講，說得很精采，我想她一定能給我們最好的建議。

這主意不錯，走，出發！

楊俐容
親職教育專家、兒童青少年心理專家、專欄作家
曾任：台大心理學系兼任講師、耕心親子教室主任
現任：臺灣芯福里情緒教育推廣協會理事長
專長：兒童青少年心理、親職教育、情緒管理、人際溝通、兩性關係、生涯規劃相關議題

楊老師，最近我的腦袋常常出現一些疑問：『我是誰呢？』『我長大以後，會成為什麼樣的人？可以做什麼？』

恭喜！你們開始想這些問題，表示人生進入另一個成長階段！

我長大後會變成什麼樣的人？

了解自己，是每個人從少年過渡到青年最重要的課題。只要是人，都會對自己感到疑惑，想知道人活著要做什麼，對於未來的自己開始有想法。只是有的人會早一些，有的人會晚一些。

老師，不想這些問題可以嗎？

不思考這些問題，生活會不方便。

不方便？什麼意思？

你喜歡吃飯還是麵？喜歡獨處還是和別人在一起？生活中有許多大大小小的事情需要做決定。對自己了解愈多，就能幫自己做出好的決定。如果了解不夠，容易做錯決定，也容易後悔。

了解自己，並發揮所長，人才會快樂。人在成長的過程中，要發現自己的天分，並且努力學習，讓天分變成能力，才能自我挑戰、成長，最後發揮所長、實現自我。

實現自我，是什麼意思啊？

人就像種子，會發芽、成長，到了開花時節，會希望自己發光發熱、成為世界美好的一員。

你一定有過這樣的感覺：做了件好事，心情很快樂。

對、對、對，有次我扶一個阿嬤過馬路，那一整天心情都很好！

這種「世界因為你的付出，變得更美好」的感覺，能帶給你幸福，還能降低挫折感，讓你在面對困難時，覺得自己沒那麼倒楣、那麼糟糕。

自我實現

在心理學派中，人本主義心理學十分重視人的價值，強調人存在的目的是為了追尋真實的自我，以及自我實現。

自我實現，就是了解自己的特質，並將特質發揮極致，服務他人。擁有自我實現特質的人，他們相信生命中有某種使命、熱愛自己從事的職業或工作，無論是養育小孩或是經營大公司，他們都能從中感到幸福。

每個人或多或少都有自我實現特質，也都會碰到障礙，愈能克服困難、實現自我的人，愈滿意自己，也愈幸福。

呵呵！你們才十一歲，別急別急。

可是，我爸媽已經問我好幾次，以後想做什麼了。

我親戚也是，問得我好緊張，也覺得很煩惱。

他們很關心你們的未來喔！

可是我只是孩子，未來的事，現在想有用嗎？

我連現在自己喜歡什麼、討厭什麼，都還不太清楚，怎麼可能想以後的事？！

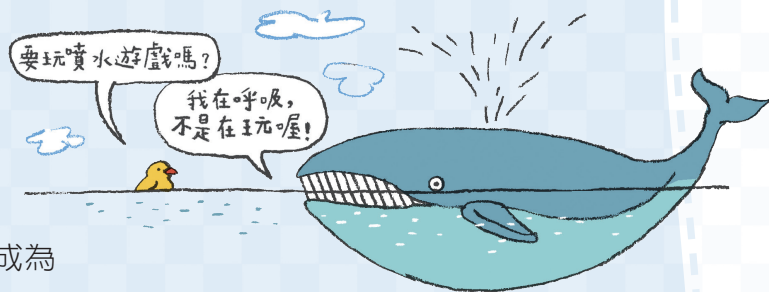
老師，要怎樣才能了解自己？怎樣才知道長大適合做什麼？

鯨魚用鰓呼吸！？

撰文／陳雅茜 繪圖／達姆 版面／吳慧妮

這不是真的！

為什麼？因為鯨魚不是魚呀！鯨和人類一樣，是哺乳類動物。牠們的祖先原本生活在陸地上，後來逐漸演化，才成為終身在水裡生活的海洋生物。所以牠們和人類一樣，是用肺部呼吸。



鯨也有鼻孔，一個或兩個，長在頭頂上。由於鯨浮上海面換氣時，會夾帶噴出水柱，所以常有人把鯨的鼻孔稱作噴水孔，但比較合理的稱呼應該是**噴氣孔**。因為鯨並不會噴水，就像人類呼吸是呼出空氣一樣，鯨換氣時所噴出的也是空氣，只是這些空氣是由肺部快速噴出，壓力大且溫度高，遇到冰冷的海面環境立刻凝結成水氣，再加上被氣柱往上帶的海水，看起來才會像一道水柱。

雖然無法像魚類一樣，透過鰓在水裡自由換氣，但鯨憋氣的功夫很厲害，從幾分鐘到幾十分鐘都可以，像抹香鯨這等潛水高手，甚至可一次憋氣超過一小時。

但睡覺時怎麼辦？

人類即使睡著失去意識，仍可自動呼吸。但鯨可不一樣，牠們在水面下會緊緊閉上噴氣孔，換氣時才浮上水面讓噴氣孔打開。這樣的行為必須靠意識控制，一旦睡著不就溺水了？還是說，牠們乾脆不睡覺？

原來，鯨豚這類海洋哺乳類動物發展出一種奇特的睡眠方式：一次睡半邊。科學家根據腦波研究發現，鯨豚一次只讓半邊的腦部進入睡眠狀況，另外半邊保有意識，所以在取得休息的同時仍可控制身體。這時的鯨豚會在海面上載浮載沉，好比漂流木一樣。不過一旦有危險靠近，牠們又會立刻恢復靈活的動作。

至於這種睡覺方式到底是什麼樣的感覺？那就只能問鯨豚了。🐳

