



無敵鐵小子

撰文／陳季蘭 企編／林韻華 繪圖／Rae 版面／趙瑗 顧問與審訂／王文竹（淡江大學化學系教授）

宇宙有一顆巨大恆星死亡了。臨死前的爆炸，恆星將自己的一部分噴灑出來，塵歸塵、土歸土。這場死亡爆炸如此美麗、壯觀……

「等一等，為什麼要說這些？」因為某些恆星噴灑的灰燼中，飽含了今天的主角——鐵。大量的鐵飄散在星際，等待時機成熟，重新「投胎」，成為另一批閃亮的新星星。

有一天，太陽系誕生了，其中一部分鐵加入了地球的行列。然後，與你我有關的故事就此展開。

桌上的剪刀、大樓的鋼筋、路上的汽車、海上的輪船……生活中到處都有鐵，就連我們身體也含有鐵！

鐵塑造了地球的生物，包括人類。人類更因為進入「鐵器時代」，文明得以起飛，而且不斷攀升，成為宇宙中的美麗新世界。

「可是，鐵很醜，黑黑髒髒。」也許老舊的鐵看起來如此，但那只是鐵的其中一種模樣。真正的鐵千變萬化，堪稱百變金剛！

否則，鐵怎麼鑽進我們身體、躲在暖暖包、化身為簇亮的鋼盔和利劍、蘊藏在大山、河流與海洋，甚至待在地球的核心？

「你說的那些鐵，是同一種鐵嗎？」可以說是同一種。從非常微小的世界來看，鐵就是鐵，沒有「這種」、「那種」之分。可是，在我們肉眼看見的世界，含鐵的物質分成好多種，種類多到數不清！

百變無敵的鐵小子，身世精采萬分，千萬別錯過！



奇幻洞穴

卡帕多奇亞

撰文／陳季蘭 企編／林韻華 繪圖／放藝術 版面／黃淑雅

真不敢相信，我坐在熱氣球裡……快，飛高一點、再高一點！

往四周看，數不清的熱氣球，就像天空裡的糖果，五彩繽紛。可是，低頭一瞧，底下竟然光禿得像月球表面，甚至像外星人的祕密基地。

在卡帕多奇亞，乘坐熱氣球是熱門的觀光活動。空中的熱氣球自成甜美夢幻的童話世界，但地面的景觀卻荒涼到讓人以為「跑錯了地方」。

火山熔岩的大地上，連綿的山丘像一頭巨大的史前怪獸，也像布滿坑洞的漂流木，有些線條柔和，如波浪、似烤餅……嘿，我怎麼看到杏鮑菇？！

火山造就的容顏

卡帕多奇亞，位在土耳其中部的安那托利亞高原。造就這種怪異地形，需要強大的力量——地表上大概只有「火山」辦得到。

最初，四、五座火山相繼噴發，火山熔岩到處漫流，冷卻後形成一大片高地。三百萬年前，附近兩座火山猛烈噴發，大量火山泥覆蓋了這個區域。接著，風和雨聯手，不斷侵蝕沖刷，鬼斧神工，完成今日我們看到的地形。

杏鮑菇，那是我的稱呼，當地人把類似的尖塔巨石，統稱為「精



海浪般的岩層、長得像杏鮑菇的岩石，來到卡帕多奇亞，你可以看到這些奇怪的巨石。



卡帕多奇亞小檔案

位置：土耳其中部安那托利亞高原

面積：9884公頃

特色：巨大的岩石地形和洞窟教堂及地下城市

列入世界文化遺產時間：1985年



靈的煙囪」。站在下方看，確實像精靈居住的童話屋。

這當然也要歸功於火山提供的材料。風和雨，一寸一寸削去了質地較軟的火山熔岩和灰泥，在地表上刻畫出一張皺皺的臉，凹凸凸凸，怪石嶙峋。原來，地表的容顏，也是火山的熔岩。

地球人，來來去去

「這種怪地方，沒人想住吧？」錯了，地球人在卡帕多奇亞來來去去。

三、四千年前，西台人搶先落腳，這裡的洞穴提供了極佳庇護。西台人擁有當時無人能及的高科技——煉鐵，還因此建立了強大帝國。

之後，有些小國陸續占領這一帶。接著是波斯人，他們在這裡養出駿馬，地名「卡帕多奇亞」，原文意思就是：駿馬的故鄉。可惜，現在這裡已經沒有駿馬，反

倒驢子比較多。

厲害的羅馬人，當然不會缺席，他們也在卡帕多奇亞留下足跡。

一千多年前，基督徒受到迫害，走避到此，在洞窟裡建立許多教堂。

人們來來去去，從這處轉移到別處。漸漸的，卡帕多奇亞的重要性減低了，變得偏僻荒涼。1909年，法國牧師發現了石洞裡的教堂，點燃了一道燭光。1980年代



卡帕多奇亞的巨石，像是童話森林裡的精靈之屋。這裡的地形是火山熔岩經過多年風雨不斷侵蝕所形成的。

吳寶春 感動的麵包，冠軍的人生

撰文／吳寶娟 企編／劉芝吟 剪紙／古國萱 版面／尤淑瑜

那些贏得冠軍的人現在會做什麼？看電視？打電動？還是讀書、學新知？常常這樣想，才能為自己開創冠軍的人生。

——吳寶春



怡佳娛樂提供

做麵包，要算數學？吳寶春上班第一天，就因數學沒學好，被師傅痛罵一頓。

「幫我秤 100 兩的糖。」吳寶春老老實實就著吊秤，一格一格數。38 兩、39 兩、40、41……，數到一半亂掉了，只好重頭再來。不料，數來數去，稍不留神，又亂了。

師傅見狀，火冒三丈：「你不知道 1 斤是 16 兩，100 兩就是 6 斤 4 兩嗎？！」但吳寶春真的不知道 1 斤是 16 兩，就算知道了，一時也算不出 100 兩等於多少斤。

不愛讀書的吳寶春，國中畢業時，連九九乘法都背不熟，乘法、除法學得一塌糊塗。

難忘的鬆軟滋味

家境貧困、父親早逝，吳寶春的媽媽到處打零工，撫養八個小孩。排行老么的吳寶

春看在眼裡，想早早出來工作，分擔家計。

十五歲那年，他帶著五十塊錢和幾件衣服，從屏東搭火車到台北，在木柵一家麵包店當學徒。

為什麼想學做麵包？吳寶春說：「小時

候吃過一塊墨西哥麵包，那種鬆軟的口感，令人難忘。」

當學徒不容易，每天凌晨起床，一直忙到半夜。吳寶春把心力全放在師傅交代的工作上。稍有喘息，他便利用下班後的時間，拿剩下的一小塊麵團，自己練習

做麵包。

為了做出記憶中的鬆軟麵



吳寶春小檔案

在麵包店當學徒，近十年磨練成為麵包師傅，2008 年參加「法國樂斯福麵包大賽」，獲得世界盃亞軍。2010 年，以荔枝玫瑰麵包勇奪「法國樂斯福麵包大師賽」冠軍。為了紀念母親，吳寶春成立「陳無嫌基金會」，幫助家境困頓的小朋友，透過閱讀改變未來。

包，為了早日出師，寄更多錢回家，吳寶春不怕累，不怕困難。

不只鬆軟，還有生命和感動

數年後，吳寶春如願從學徒成為麵包師傅，還當上台中三家知名麵包店的主廚。但是才剛站穩腳步，他就遇到麵包店生意下滑，甚至遭人嫌棄「麵包難吃」。

說他麵包難吃的人，是半路出家開麵包店的陳撫光。

「阿光說，我的麵包沒有生命，也沒有感動。」吳寶春回憶：「麵包還有生命？有感動？這實在太抽象了。」

對他來說，生活唯一享受就是：去海產店喝啤酒、吃熱炒。他完全不知道什麼是「真正的美味」。

不打不相識，難吃的麵包，讓吳寶春結識了陳撫光。這位貴人不只帶著吳寶春品嚐美食，還教他品酒、聽古典樂、研究各種食材、購買日本專業烘焙書……

在阿光的引領下，吳寶春領悟到：麵包



怡佳娛樂提供
吳寶春以六天五夜燻焙的龍眼乾，創作出酒釀桂圓麵包，征服了評審的味蕾。



連志影像
吳寶春（右二）勵志的生命故事，感動了曾為麵包師傅的林正盛（左二）導演，以他為題材，拍攝出電影《世界第一麵包》。

師傅不只要專注在技術，還要多方涉獵、學習，才会有更多創意和靈感。

做冠軍會做的事

堅持「好還要更好」，吳寶春對美味鍥而不捨，期許自己能做出幸福的味道。他極度講究食材，時常親自到產地挑選、研究，感受農民們的用心，分享自己利用當地食材製作出來的麵包。

他勤奮的鍛鍊自己，把生命傾注在麵包上，沒浪費過一分鐘。

學習新的美食觀念、挑戰新的烘焙技術、開創口感上的驚喜……冠軍得主會做的事，吳寶春全做了。

2010 年 3 月，巴黎舉辦的「法國樂斯福麵包大師賽」，吳寶春果真拿下「歐式麵包類」個人冠軍！

獲獎的剎那，他熱淚盈眶，心中滿是感激：「謝謝在天上的媽媽，謝謝一路走來幫助自己的貴人。沒有他們，就沒有今天的吳寶春……」



歡樂野餐

把食物搬到戶外

撰文／唐忻忻 繪圖／Nic徐世賢
企編／林韻華 版面／黃淑雅

白色餐桌、白色椅子、白色餐具，參加的人一身白衣，白得美好又浪漫！這是法國的白色野餐，在野餐盛行的今日，甚至連台灣都有這項活動。

把食物帶到戶外，享受美食，享受美景，享受親情和友情，這是野餐的樂趣。你們家也開始野餐了嗎？你參加過哪一種野餐派對？

是時尚，也是休閒

白色野餐源自1988年的法國。一群年輕人刻意選在不能野餐的地點，舉辦野餐。違法的野餐，通常會遭警察驅趕，需要不時更換場地，為了方便辨認，參加者一律穿白衣。後來，白色野餐成為法國的流行時尚，還風行到其他國家，例如德國、美國、加拿大……等。

其實，野餐並不是最近才有，早在三千多年前，中國周朝就有類似活動。春天，大



在夕陽餘暉下，上千人在法國羅浮宮庭院參加白色野餐活動，氣氛好浪漫！



白色野餐風靡全球！在加拿大溫哥華一座大樓環伺的公園，參加悠久歷史的白色野餐，是一件很時髦的事。

家一起帶著食物到野地祭神，一起享用祭祀過的食物。這可說是中國最早的野餐活動。

至於中世紀的歐洲國家，貴族們熱愛狩獵。狩獵結束後，獵物便交由僕人烹調，大家在野外搭起帳棚與餐桌，舉行餐會，品嚐今天的收穫。當時，野餐不但是貴族的交際活動，也是一種時尚的休閒。

美食+美景

野餐，雖然是在野地用餐，但餐具和食物可不馬虎。英國維多利亞女王野餐時，桌椅餐具氣派豪華，菜色豐富完整。烤雞、肉派、沙拉、甜點、香檳……，比

起在宮殿用餐，絲毫不遜色。

美食和美景，是大家公認的「人生兩大樂事」，如果可以結合在一起，豈不樂趣加倍！這就是為什麼人們要大費周章，把食物搬到戶外。

而且從前社會保守，男女禁止在公開場合見面，野餐因此成為合法的社交活動，在上流社會大受歡迎。

平民也能享受

在歐洲，野餐原本只有貴族獨享。



中世紀的貴族狩獵結束後，由僕人服務，大家一起享用美酒佳餚。



野餐也能看出時代風潮，十九世紀莫內〈草地的午餐〉，可以看出參加的人都是上流人士。

野餐也能改變歷史！

1989年時，東德和西德尚未統一，東歐許多國家仍實行社會主義。不過，追求民主的改革氣氛正籠罩著這些國家，例如匈牙利。

1989年8月19日，匈牙利舉辦了一個稱為「泛歐野餐」活動，地點故意選在鄰國奧地利的聖瑪格利特市。他們從下午三點鐘開始，破天荒打開邊境長達三小時，允許匈牙利人到鄰國參加野餐會。

許多東德人聽到消息，偷偷來到邊界。守衛邊界的士兵接到「不准阻撓東德人」的命令。於是，大批東德人趁機逃往奧地利，再輾轉進入西德，尋求自由的生活。

這是當時東歐第一次公開開放邊境，代表東歐共產鐵幕開始崩潰。泛歐野餐後不到三個月，柏林圍牆倒塌，東德共產政權解體，東歐國家也紛紛放棄社會主義。



2009年，為了宣揚自由和敦親睦鄰，匈牙利在邊境舉辦泛歐野餐二十周年紀念活動。

台灣黑熊， 超乎你的想像！

撰文／鄧小非 企編／劉芝吟 繪圖／湯其涵 版面／Ben
審訂／黃美秀（台灣黑熊保育協會理事長）



太陽的熱力離開北半球，深秋微涼的風四處穿梭。山裡的台灣小黑熊，剛剛通過考驗，離開媽媽，找到結實纍纍的青剛櫟樹林。小黑熊每天都把肚子餵得飽飽的，準備迎接獨立生活的第一個冬天。噢，你大概會非常羨慕，以為牠們要去冬眠，睡個過癮。不過，台灣黑熊根本不冬眠！寶島台灣的冬天，森林依舊充滿「野味」，食物不缺。因為找不到東西吃，避免熱量消耗而躲起來睡覺的「冬眠策略」，這裡派不上用場。另外，黑熊一身閃閃發亮的粗毛黑皮大衣，也能抵擋一波波寒流。

有熊森林

台灣黑熊，顧名思義，是在台灣土生土長的特有種。牠們一整年都在茂密的森林裡出沒，而且獨來獨往。天冷了，黑熊會往低海拔山區找食物。暑熱難耐，就登上兩、三千公尺的高山乘涼。氣候溫和的春秋兩季，活動筋骨的場所則換到一、兩千公尺，針葉樹和闊葉樹共存的森林。

就在此時，台灣黑熊的落腳處，與卡通「小熊維尼」住的森林一樣熱鬧！松鼠在樹梢搶占地盤，台灣獼猴好奇的東張西望，松鴉、台灣藍鵲嘎叫不止，你一聲、我一句，叫響了不見天日的樹林。晨霧瀰漫時，水鹿若隱若現；森林地面也留下山豬覓食的拱痕，還有山羊、山羌的腳印。即便身邊有這麼多動物朋友，生性敏感內向的台灣黑熊，行動起來總是靜悄

悄。除非在熟悉的環境，牠們才會放鬆心情，自由的嗚哼出聲。好笑的是，已經黑成一團的台灣黑熊，好像怕晒黑，活動時間不是一大早，就是黃昏。

據說，黑熊很會走路。國家公園保護區那麼大，牠們仍然會走出界外。為什麼黑熊這麼愛走路？難道是為了要減肥嗎？

黑熊檔案

英文名：Formosan black bear

生物學分類：食肉目、熊科、熊屬、亞洲黑熊（有七個亞種）、台灣特有亞種

外形特徵：1. 全身閃亮的粗黑毛皮，頸部周圍特別長，像黑毛項圈一樣。
2. 胸前白色V型紋，是所有亞洲黑熊共有的特色。俗稱「月熊」。



達志影像



黃美秀提供

3. 大頭、圓耳、小眼、長鼻吻像狗，所以又稱為「狗熊」。
4. 有三對乳頭，尾巴超短，四個熊掌都具有五趾。
特殊能力：嗅覺、聽覺發達。比起我們，黑熊的聽覺頻率範圍、鼻黏膜面積，都遠超過人類。





本單元與98新聞台（FM98.1）趙自強的《九點強強滾》合作，於11月10日（二）晚上九點播出，歡迎收聽。

這樣用手機，更聰明！

撰文／施仰哲 企編／林芳如 繪圖・版面／夏綠蒂

「好無聊喔，來滑一下手機好了。」你也是低頭族嗎？
注意！小小的手機要是使用方式不當，可是會影響我們的健康喔。
嘿，別再滑手機了，快來瞧瞧使用手機該注意哪些事吧。



螢幕不清理，痘痘找上你

每天都形影不離的手機，螢幕看上去除了一點點的指紋外，整體還算是乾淨吧？大錯特錯！其實手機螢幕的骯髒程度是你無法想像的。

會這麼髒，當然是因為平常不清潔手機。

當我們接起電話，臉上的油脂和汗水是螢幕上細菌最好的食物來源；而當我們養了一堆細菌在手機螢幕上又不清理時，臉頰長期貼近螢幕的地方，就會產生惱人的小痘痘。所以，平時就要適時清理手機螢幕，用酒精棉片或衛生紙沾取少許水擦拭，效果都不錯。

睡前滑手機，小心失眠

有沒有在睡前滑一下手機的習慣呢？

如果有，從今天開始徹底改掉吧！手機發出來的藍光，會使我們不容易入睡，進而影響睡眠品質。

已經有實驗告訴我們，藍光會阻止一種叫作「褪黑激素」的荷爾蒙分泌，這種荷爾蒙是決定我們是否容易入睡的重要激素。當它減少時，人就會失眠。

更可怕的是，褪黑激素跟青少年的發育也有很大關係！

如果想長高、有好的睡眠品質，請盡量在睡前就把手機關機。

靠一指神功，板機指來報到

相信一定有很多人為了求快，在手機上只用大拇指輸入所有訊息吧？一、兩天或許不會有什麼感覺，但如果一、兩

年，靈活的大拇指很可能變成一彎就會痛的「板機指」喔。

板機指的成因有很多種，但追根究柢都是因為重複做一個動作太多次，導致肌肉關節沒辦法充分休息。

可別小看這樣的疾病，如果太嚴重，還得在關節裡打進類固醇來減輕疼痛。

多指交換運用，告別板機指

「那該怎麼辦？」很簡單，除了大拇哥，其他的手指也要運用，讓大拇指得到充分休息。千萬不要貪圖一時之快，讓手指以後都得靠打針才可以消除疼痛。

定期清理手機螢幕、睡前關機、多指交換運用，注意這些小細節，使用手機會更自在！