

你農我農， 農村好讚！

撰文・企編／劉芝吟 繪圖／陳佳蕙 版面／趙瓊

哇，好酷的「深溝年報」，逗趣又超有創意！

更酷的還在後頭——這是一份「土生土長」的農村特報，宜蘭深溝村有一位農夫把編務工作全包了，社長、記者兼編輯！

不只如此，村裡的新農個個嚇嚇叫，有留日、留美碩博士，還有來自美國、新加坡、香港的年輕人，紛紛跑來鋤草耕田。近幾年，日本九州的西都市也規劃跨島串連，希望打造臺日深度農村旅遊。

鏡頭轉到苗栗苑裡，原本凋零的蘭草工藝經過十年復甦，前進柏林、日本、泰國參展，大受歡迎。「蘭類」魅力連大明星都難擋，影后也穿上農村阿姨手工蘭編的禮服。

有人說現代農村是夢想新天地，解救城市的「忙盲茫」。也有人說新農村不是拚經濟，而是邊種田、邊種幸福。

走，一塊瞧瞧現代農村如何脫胎換骨，閃閃發光向世界揮手。👉



志願農民

志願農民是把農夫視為人生志願，樂在其中。以前作文「我的志願」最常出現的職業，可能是老師、科學家、醫生，很少人想過農夫也是其中的選項。現代農村卻有愈來愈多新農夫投入，他們從都市洄游鄉下，把務農視為人生目標。包括日本、韓國、香港、馬來西亞等各國，都已出現志願農民，在飄快的4G時代品味慢生活。



放得下，就能繼續跑

飛躍羚羊 紀政



紀政

獲亞洲田徑協會選為「二十世紀亞洲最偉大女運動員」，奧運銅牌得主。腿傷結束運動員生涯後，仍為臺灣體育貢獻心力，並在立委任內催生體委會。目前擔任希望基金會董事長，推廣全民運動及健走。

撰文／吳寶娟 繪圖／九子
企編／林韻華 版面／丘山
照片提供／紀政

七次打破世界紀錄，美國媒體讚譽為「地球上跑得最快的女子」、德國媒體稱她是「黃色閃電」！勇奪

奧運銅牌後，紀政跑遍天下無敵手，成了曼谷亞運會上許多項目的金牌大熱門。

不過，人生難免有「但是」。拿下第一面金牌後，紀政不僅腿傷退賽，也退出最愛的田徑場。造化弄人，紀政卻不被命運捉弄，她很快在人生跑道上站起來，繼續往前跑……

戲劇性的童年

家境貧困，三歲當養女，又遭養母虐待……紀政的人生在起跑點就已曲折。當時紀政一遭毒打便逃回家，家人再心疼，也只能將她送回養母家。回去之後，又是一頓打！偷跑次數多了，奶奶怕鄰居

誤會「他們把小孩送人又偷拐回來」，常常一看到紀政跑回來，先狠狠打給鄰居看……

不斷挨打、受虐，又無法回到家人身邊，忍無可忍的紀政萬念俱灰，竟坐在鐵軌上準備尋死。

幸好，路人在緊要關頭把紀政從鐵軌搶救下來，保住小命。這也讓紀政的人生出現轉機：爸媽不斷交涉，養母終於在紀政小學三年級時讓她回家。

「我感激人生經歷的一切，」回想養女的遭遇，紀政笑說：「當年我那麼小都沒被折磨死，我想，還有什麼不可能！」



「當選手後，我的感悟是，金牌會褪色、掌聲會停止，可是成功與失敗的經驗沒人能奪走，除非你不要。」

「運動很棒，可以動出健康、動出快樂、動出聰明，所以一定要運動。」

不可能的第一

「我是鄉下小孩，小學六年都打赤腳，冬天也一樣。」從小好動、能跑的紀政，沒鞋穿照樣跑贏。

小學四年級，紀政開始參加運動會，當時常常混齡比賽，紀政竟跑贏五、六年級。「如果參加項目多又得獎，就會有獎品，一打鉛筆、橡皮擦或一疊寫字簿。」紀政認真的說：「我參加比賽是為了獎品和盡孝道，減輕爸爸負擔，少買很多文



1962年臺灣省運動會，紀政以11秒9打破80公尺低欄全國紀錄。

具。」

初中一年級，紀政參加臺灣中上運動會，有了全新感受。

「我永遠記得我的比賽號碼是1961。第一次參加大型運動會，我自創口號：1961得第一！」果然，跳高項目她跳出1.43公尺，破全國紀錄。「那是我第一次破紀錄、第一次感到榮譽。我好高興，每天掛著獎牌去學校。」

這驚天一跳，也讓臺灣「田徑之父」關頌聲注意到紀政。她的身高、腿長、速度和彈性，條件樣樣好。在關頌聲協助下，紀政獲選為奧運國手。

痛＋痛＋折磨＝訓練

1962年臺灣省運動會，她打破四項全國紀錄，政府因此送她到美國訓練。訓練很苦，每次十趟、十趟的跑，每天來回跑個三十趟。那種累，一般人根本無法想像。

「美國教練說，訓練是PAT三個字母的組合，」紀政用一貫開朗的語氣解釋：「P是Pain，A是Ache，T是Torture，意思就是：痛＋痛＋折磨＝訓練。」

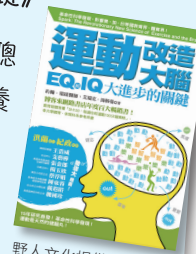
私房書單

《運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵》

運動能紓壓解憂，運動也能動出聰明。而且天下沒有笨的運動員，只有沒養成讀書習慣的運動選手。林書豪讀哈佛，又要念書又要打球，一天只有二十四小時，時間管理很重要。

人在運動時，會產生三種神經傳導物質：多巴胺、血清素和正腎上腺素。多巴胺讓人快樂，血清素讓記憶力特別好，正腎上腺素讓注意力集中。所以先運動，讀書效果更好。這三種物質我們本來就有，但是不運動就少分泌。

看了這本書，你會知道：運動能幫助你在快樂中學習，記憶力又好又專注，絕對事半功倍。運動不會浪費時間，還能讓學習更快、更有效率。



野人文化提供

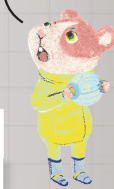


紀政常帶團出國參加國際健走活動，行銷臺灣。

地中海的飛鼠——賽普勒斯

撰文／林樹聲 繪圖／蔡元婷
企編／林韻華 版面／黃淑雅
圖片提供／達志／Shutterstock

看起來真的很像
我的飛鼠朋友！



打開世界地圖，往歐亞交界、地中海東邊找一找，有沒有看見一隻「飛鼠」？2013年歐債危機時，這個外形像飛鼠的「賽普勒斯」島國突然在國際間聲名大噪。發生了什麼事呢？

存款稅風波

當年，賽普勒斯為了避免國家破產，準備向民衆課徵「存款稅」，做為取得歐盟一百億歐元紓困金的條件。

「什麼？錢存放在銀行裡，沒有利息不打緊，還要被課稅？」消息傳出後，大批賽國民衆漏夜在銀行門口排隊，大家都想把存款領出來，一度造成提款機提領不到現金的窘境。當

- ① 帕佛斯從新石器時代就有人類居住，這裡有許多宮殿、劇院、墓地等考古遺跡，深具寶貴的歷史價值。
- ② 東南沿岸的阿依納帕擁有清澈海水、壯闊海岬美景，被稱為賽普勒斯最美的海岸，是當地旅遊勝地。

時不僅舉國譁然，國際社會也議論紛紛。

賽國最後並沒有課徵存款稅，國家財務問題至今也尚未完全解決，但它仍然對世界招手。擁有自然美景與人文風情，這個島國正熱情力邀觀光客到訪。

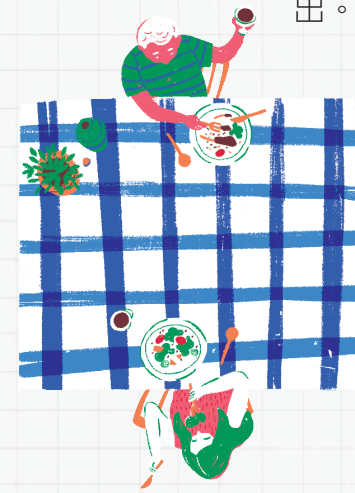
一座城市，兩樣風情

飛機降落在賽普勒斯第一大城「尼可西亞」，它是賽普勒斯的首都。來到這裡，第一站是造訪「綠線邊界」。

城市裡還有「邊界」？什麼意思呢？原來，賽普勒斯有兩大族群：希臘與土耳其後裔，兩個民族從沒有和睦相處過。各持己見的結果，不但制憲問題演變成流血衝突，更因鄰國土耳其出兵介入，造成國家分裂，形成「北賽」和「南賽」。

在聯合國斡旋下，一條由西北貫穿到東南的「緩衝隔離線」畫了出來，做為南、北兩政治實體的土地分界。隔離線全長約300公里，象徵和平相處的區域，又稱為「綠線」。綠線也將尼可西亞一分为二，界線上設立檢查哨，管制兩邊人民進出。觀光客可以憑著護照進出兩邊，一探南賽與北賽的差異。

尼可西亞在南賽這邊的繁華商業區，商店、餐廳、高樓林立，逛街民衆絡繹不絕。一進入北



賽普勒斯

賽普勒斯在1960年脫離英國管轄，獨立建國。土地面積9251平方公里，約是臺灣的四分之一大小。

北賽建國並沒有得到世界各國認可，目前只有土耳其承認它的存在。相對的，南賽不但是聯合國會員，也是歐盟一分子。所以，在南賽旅遊可使用歐元。



賽，同樣是商業區卻感受不到熱鬧，店家不多且人煙稀少。一股寧靜氛圍飄散在北賽的空氣中，時間彷彿凍結了。土耳其式的傳統木造建築隨處可見；孩童們個個睜大眼睛，注視觀光客一舉一動；巷弄裡藏著簡樸的清真寺，虔誠民衆正在喚拜阿拉真主……。喜歡傳統文化的觀光客，在北賽可以尋獲至寶。

角豆樹上的克拉

造訪尼可西亞當天，陽光有些強烈，趁著休息之際，躲到樹蔭下喝口水。咦，怎麼樹上掛著一個個長型豆莢？仔細一看，原來是「角豆樹」的果實。撿取掉落在地的成熟豆莢，撥開來看，一顆顆扁圓形的茶色種子整齊排列。

導遊告訴我：「這種樹生長在地中海一帶，種子不但是餐桌上的菜餚，還可萃取『角豆膠』。那是天然的增稠劑，能讓食物的口感更滑順。」

地中海常見的角豆樹，成熟的種子可做成菜餚或磨粉使用。鑽石單位「克拉」也與它有關喔！



奈米醫學， 超科幻！

撰文／林樹聲 企編／紀非

繪圖・版面／夏綠蒂

奈米究竟有多小呢？
1奈米=0.000000001公尺。
以一根細細的頭髮來說，
它的直徑大約就有
50000奈米。

50000奈米

我是醫學奈米機器人。
為什麼叫奈米，因為
我太小了，小到只能
用奈米單位來量。

小小粒子可以做
到大大粒子做不
到的事喲！

「趕快來照一下！」哆啦A夢拿出「縮小燈」，往大雄、靜香和自己身上照射，不出幾秒鐘，三人立刻縮小，小到連螞蟻都成了龐然巨物……

這是卡通裡的一幕，充滿豐富的想像。現實生活中，如果可以把身體縮小、縮小再縮小，小到可以進入血管、細胞，那會是什麼樣的場景呢？

奈米微世界

就尺度來講，達到細胞層級，就屬於「奈米」大小。建構生物細胞的物質，例如醣類、蛋白質、脂質、DNA……等，都是以奈米尺度來量測。

奈米究竟有多小呢？1奈米=0.000000001公尺。「奈米」層級的東西之所以驚人，是因為當物質縮小到奈米的「微粒」時，許多物理和化學特性會「翻盤」似的，產生巨大變化。

例如原本沒有磁性的材料，會變得有磁性；原本導電困難的，會變得容易導電；原本沒什麼吸附力的，不但能夠吸附，而且吸力超強！

科學家抓住這種「巨觀、微觀大不同」的特性，想辦法藉由物理或化學方法，將物質製成奈米等級，應用在醫療診斷和救治上，希望為人類健康和壽命貢獻心力。

洞穴探險 怵目驚心

撰文／陳季蘭 企編／李世榮

繪圖・版面／夏綠蒂

四周黑壓壓的，即使有頭燈，仍然被一股巨大的黑暗給吞沒。和無止盡的黑相比，人就像一隻柔弱的小螞蟻。尤其洞況不明，到處散落大小石塊，地面可能塌陷、上方隨時有碎石崩落，人在其中性命危脆，稍有差池便會摔跌受重傷。

這裡是全世界最大的洞穴，位於越南的韓森洞。

巨人的牙縫

有光線從上方的天井透進來時，終於能看見四周。洞穴好巨大，前方大石頭上站了一個人，看起來還真像小螞蟻啊。

來到韓森洞，人們一定會對大自然感到萬分敬畏。

地面上有高山縱谷，鬼斧神工的自然景觀已夠教人讚歎。想不到，在看不見的地下世界，大自然的形塑力量一樣震撼人心！

洞穴的空地上有人搭帳棚，三三兩兩的帳棚也被巨大的洞穴吞沒，像是給巨人塞牙縫似的，一點分量也沒有。有人說，這個洞塞得下一架噴射機，甚至一整排四十層樓高的建築。我完全相信。

韓森洞裡的帳棚。洞穴探險有時得耗費一兩星期，需要紮營住在洞裡。



中間的石頭上有個人，你看見了嗎？像不像一隻小螞蟻呢？

達志影像

驚！山洞裡有熱帶雨林

翻過大石塊，又走了好長一段路，有些人開始步伐蹣跚，好像走不下去了……嘿，前面出現一個天井。驚人的是，天井灑落的陽光竟能造就一大片叢林。滿眼綠意的熱帶雨林，誰能相信這裡是洞穴？！

回首洞穴其他區域，景致之荒涼，讓人一度以為自己到了火星。可是，區區一個小天井的陽光和雨露，洞穴便能養出一方蓬勃生機。生命如此強韌，要說火星或月球完全沒有生物，我還真不相信。

韓森洞不僅有熱帶雨林，還有河流、瀑布、鐘乳石、湖泊、峽谷、崎嶇廊道和嶙峋奇石，地形多樣豐富，一點也不輸地面。

原來，天外有天，洞穴裡還有洞穴。

■ 主繩：連結探險者和各種安全裝置，是不可或缺的生命線。

洞穴探險配備

■ 手握上升器：只有向上的力才能讓它移動。

■ 手套

■ 胸式上升器

■ 下降器：避免繩索扭絞，控制下降速度。

■ 牛尾繩：連結安全帶，減緩意外墜落的衝擊力。

■ 頭盔與燈：防止落石、保護頭部與照明。

■ 探洞包

■ 全身式安全帶：穿戴在身上，連結探險者和主繩，避免頭下腳上墜落，並將墜落的衝擊力分散到全身。

■ 腳踏帶

洞穴中透進光的地方竟然長出一片森林。



達志/Shutterstock

哇，好像祕密花園喔！

