

封面故事

# 16 練出挫折容忍力

撰文／李艾澄 繪圖／Hui

18 我是不是不夠好？

20 第一步：失敗，是很正常的事

22 第二步：接納自己的情緒

24 第三步：整理好了，再試一下

編者的話

## 2 失敗，升級大腦的好時機

撰文／黃曉君

### 名家學堂

6 幾米關鍵字・自處的遊戲

撰文・繪圖／幾米

50 詩眼，喀嚓！・冰山破曉

撰文・攝影／林世仁 繪圖／薛慧瑩

67 看漫畫學老子・

不急不躁，穩穩走才長久

撰文／王文華 漫畫／SANA

80 數學超有感・

只畫長方形，也能變名畫？

撰文／賴以威與數感實驗室 繪圖／Amann

84 走進大師的畫布・

孤獨奮戰的天才畫家

——米開朗基羅

撰文／林千鈴

### 特別企劃

36 影子裡藏玄機！月食到底看什麼？

撰文／未來少年編輯部 繪圖／Der

74 道路是怎麼來的？

撰文／曾柏諺 繪圖／尤淑瑜

### 精采專題

8 來賓報新聞

編撰／李宜霏

10 名人故事糖・為棒球而生——陳傑憲

撰文／徐意筑 繪圖／右耳

41 萬象大驚奇・打翻在大地上的草莓牛奶

撰文／黃瑗瑗 繪圖／豆豆 DouDou

44 SDGs 愛地球・

讓全世界小孩都能好好上學

撰文／賴佳慧 繪圖／Singing

68 讓我們來談錢・

嗶嗶——刷卡的感覺真棒！

撰文／胡純禎 繪圖／豆豆 DouDou

90 水妞的水牛城日記・十五歲成年禮

撰文／水熊綠 繪圖／林師宇

106 新書搶先看・打開 AI 世界的大門

編撰／李宜霏

### 長篇創作

28 科學漫畫・萬能保健室・

瘀青變變變

編劇／郭雅欣 漫畫／曾建華

51 漫畫連載・

傻子伊凡（下）

原作／托爾斯泰 漫畫改編／Akimma

94 創作故事・魔法方塊

撰文／巫家蓮 繪圖／Ila Tsou

### 互動特區

108 心情聊天室

顧問／楊樹容 繪圖／蔡豫寧

110 我的創作小天地

企編／愛米粒

112 活動看板

編撰／愛米粒

### 歡樂動動腦

42 笑話

編撰／詹亞穎

42 貓咪黑白說・貓心難測

漫畫／李小逸

72 缺了什麼字・放風箏

撰文／蔡瑯瑤

93 漫畫生活故事・範例

漫畫／SANA

93 謎語

編撰／愛米粒

素養小印章

身心素質  
與自我精進

系統思考  
與解決問題

規劃執行  
與創新應變

符號運用  
與溝通表達

科技資訊  
與媒體素養

藝術涵養  
與美感素養

道德實踐  
與公民意識

人際關係  
與團隊合作

多元文化  
與國際理解



# 自處的遊戲



撰文・繪圖／幾米 企編／李艾澄 版面／晴天

如果你的手機被沒收。

那我只好跟你玩。

如果不准你玩電玩遊戲。

那我只好跟你玩。

如果不准你一直看電視。

那我只好跟你玩。

如果不准你亂跑出去玩。

那我只好跟你玩。

如果我也不想跟你玩。

那我只好跟自己玩。

自己怎麼跟自己玩呢？

我可以唱歌、跳舞、運動、畫圖、  
讀書、幻想、做家事、整理房間、睡覺、  
我還會煎荷包蛋哦。

原來你這麼棒，我們大家都不知道啦？

**幾米** 繪本作家。在夢裡探險，在黑暗看見色彩，在獨處聽見歌聲。相信有一個美好的世界，等待我們從一朵花、一句話、一個微笑認出，所有的神奇便從此開啟。



## 臺灣可能發生海嘯?!



七月三十日上午，氣象署罕見的發布了臺灣史上第三次海嘯警報。原來，是因為俄羅斯堪察加半島附近發生了規模8.8的強震，震源深度只有20.7公里。這種規模大、深度淺，又發生在海中的地震，很容易引發海嘯，因此鄰近地區陸續發出了海嘯警報。

幸好，這次海嘯沒有造成太多傷亡。俄羅斯的一座濱海小鎮被波高4公尺的海嘯淹沒，還好居民及時撤離。日本則是第一時間就撤走沿海地區將近兩百萬人。美國夏威夷和許多



從空中俯瞰海嘯襲擊俄羅斯濱海小鎮的情況。

達志影像

太平洋島國也疏散了海濱居民及遊客。

這次災情不嚴重，除了海嘯警報系統愈來愈完善，另一個原因是：海嘯波高比預期低。海嘯波浪高度除了跟地震規模有關，也會受到

文化交流、故宮文物

## 翠玉白菜出差去！文物也能做外交

九月起，故宮博物院的國寶「翠玉白菜」將飛往捷克國家博物館，參加「故宮文物百選及其故事」特展。

和它一起出差的，還有「多寶格」、「清明上河圖」等一百三十件文物，要讓更多歐洲民眾認識故宮的歷史與藝術。

翠玉白菜並不是常常出遠門，上一次出差是十一年前到日本東京。這



國立故宮博物院



張靜如 攝

海嘯能從很遠的地方跑到臺灣，真的很驚人。



原來看起來小小的浪，也能推倒人！



這次多虧了先進的海嘯警報，讓大家提早準備！



我要回家檢查防災包有沒有準備好。



海底地形的影響。例如臺灣西南沿海坡度較緩，海浪進入淺水處會煞車減速，但後端巨浪有很大的衝力，可能迅速堆高，造成巨大破壞；而臺灣東部海岸的坡度較陡，波浪就比較難堆高。

這次海嘯，臺灣最大波高在蘭嶼，有12公分高。但海嘯波的力量比一般海浪大得多，30公分高的浪就能把人沖倒，60公分高的海嘯甚至能沖走汽車，非常危險！所以，一旦接到海嘯警報，一定要立刻聽從指示、撤離海邊，才能確保安全。

俄羅斯的濱海小鎮部分地區遭海嘯淹沒，請看：



## 實驗室「長」出的魚肉

你能想像去餐廳時，你盤子裡的鮭魚竟然不是來自海洋，而是用細胞培養的肉塊嗎？

美國科學家成功在實驗室培養出鮭魚肉，成為第一款核准販售的細胞培養海鮮，並開始在美國幾間餐廳試賣。

要培養出這樣的「未來海鮮」可不簡單，開發者先從鮭魚身上提取細胞，再放到金屬桶裡培養。桶內有醣類、胺基酸等營養，提供細胞生長。他們還用可食用的植物蛋白打造「框架」，讓細胞「排排站」生長，形成漂亮的肌肉紋理。甚至請來專業主廚幫忙鑑定，確定肉塊長得跟真實鮭魚一樣。

科學家希望實驗室培養鮭魚可以解決過度捕撈的問題，但他們也擔心「未來海鮮」對人體的影響，認為應該持續追蹤觀察。



外觀跟真的一樣的培養鮭魚肉。



回為了準備旅程，它已在八月四日離開北院302陳列室，入口處也貼上了「出差中」的貼紙。

不過別擔心，這段時間有兩位「職務代理人」接力展出——「翠玉小白菜」和「翠玉白菜花插」。它們和翠玉白菜同為清代玉雕，各有不同的紋路與造型。不妨趁著翠玉白菜出差期間，去一睹它們的風采吧！

生物科技





# 練出挫折容忍力



撰文・企編／李艾澄 繪圖／Hui 版面／李健邦、麥姬  
顧問・審訂／駱郁芬（米露谷心理治療所所長、臨床心理師）

在學校，你可能有過這樣的時候——考試前努力準備了，還是沒考好，旁邊的同學卻說：「這次根本超簡單的！」

球場上拚命奔跑，卻因一個小失誤輸掉分數，看見隊友失望的表情；鼓起勇氣報名繪畫比賽，卻連入選都沒有。那種感覺，就像心裡被澆下一桶冷水。

有時候，你甚至會忍不住火大：「憑什麼他可以，我不行？」這種不服氣的感覺，其實是因為我們對自己好失望，心裡悄悄冒出一個可怕的聲音：「是不是我根本不夠好？」但這種想法太不舒服了，只好用生氣的方式把它甩開。

可是，失敗不是結束，也不是誰的錯，它只是每個人都會經歷的過程。每個人都會跌倒，也都會輸，這不是你不行，反而代表你正在挑戰自己。

真正重要的，不是能不能避免失敗，而是失敗後，你能不能接納情緒、找出原因，甚至鼓起勇氣再試一次。這樣的能力，稱為「挫折容忍力」。

挫折容忍力不會讓我們變得無敵、永遠不失敗，但能讓我們不怕失敗。在難過和失望後，依然整理好心情、調整步伐，重新出發。

接下來，我們要一起來認識這股力量，從失敗背後的情緒開始，探索自己為什麼怕輸？情緒低落時怎麼幫助自己？甚至重新踏上新的道路。

準備好了嗎？讓我們一起面對「輸」，也重拾那個不放棄的自己。🔴







# 痲青變變變

再過幾天就要期末考了，課後唸書的大家也卯足了勁衝刺，除了琪琪。

唰！

畫好了！

大家看我畫的兔子！

……沒人理我。

過幾天就要考試了，我們要唸書，不是故意不理你。

你們唸好久。

我都一下就唸完了啦！

因為你才一年級，功課很簡單啊！

算了，我自己畫。

等你六年級就知道了。

嘿咻！

啊！

啪！

碰！！

哇啊啊啊！

琪琪跌下來了！

怎麼了？！



# 影子裡藏玄機！ 月食到底看什麼？



撰文／未來少年編輯部 繪圖・版面／Der 企編／張靜如  
審訂／陳文屏（國立中央大學天文研究所講座教授） 圖片提供／達志影像

今年九月七日到八日的深夜，天空將上演一場「血月」大戲！

圓圓的滿月，突然被黑影咬一口，陰影一步步擴散，直到整顆月亮都被吞食。這時，整顆月亮散發紅燦燦的神祕光彩。這就是月食——不只是罕見的天文奇觀，也是科學家偷看月亮表面、甚至探索地球祕密的好時機！



6 月亮從陰影中退出



7 月亮完全脫離地球陰影邊緣



5 月亮開始從陰影中退出

## 月食是怎麼回事？

想像太陽是一把大手電筒，把月球的一面照得明亮。因為月球會繞著地球轉，我們每天只能看到一部分亮面，所以月亮的形狀天天改變。只有當整個亮面都朝向地球，我們才能看見圓圓的月亮，也就是滿月。



4 月亮完全進入地球陰影，達到最暗的時刻



3 月亮進入地球陰影



2 月亮開始進入地球陰影



1 月亮正要進入地球陰影邊緣

## 月食一定發生在滿月嗎？

月食只會發生在滿月。這時，地球正對著月球的亮面，才有機會擋住太陽光，讓月亮陷入黑暗。

「那為什麼不是每個滿月都有月食？」這是因為月球繞地球的軌道，其實有點斜斜的，所以大多數滿月都會從地球影子的上方或下方經過，不會被遮住。

即使發生月食，有時地球影子只能蓋到月亮一部分，稱為「月偏食」；有時月球只擦過地球影子淡淡的外圍，只是稍微變暗一些，叫「半影月食」；只有整顆月亮都被影子吞沒，才是最壯觀的「月全食」。

今年九月，就是最難得一見的「整顆吞入式」月全食！在臺灣，月食從七日 23:28 開始，八日凌晨 02:12 出現完整血月，到 04:55 才完全脫離地球陰影。

重點來了！少數滿月的晚上，地球剛好在太陽和月球中間，擋住了陽光，讓影子落在月亮上。這時，月亮被地球影子慢慢吞沒，逐漸變暗或變形，這種現象就是月食。最奇幻的是，有時最暗的時刻，還會呈現紅色的滿月，稱為「血月」。



# 道路 是怎麼來的？

撰文／曾柏諺 繪圖／尤淑瑜 企編／蔡珮瑤  
版面／Hui、麥姬 圖片提供／達志 / Shutterstock

每天出門，你有沒有注意過腳下的路？假日和家人、朋友一起去逛街、爬山，不同地方的路，看起來又有什麼不一樣？

有時走著走著，「啊，前面沒有路了。」但你想過嗎？最早的路又是怎麼來的呢？

## 路，是走出來的！

最早的人類沒有自己的路，常常是走在動物踩出的「獸徑」上。動物會挑最平坦、最安全的地面走，久了就踩出了一條路。那時候，人類靠著採集野果、狩獵動物為生，吃的東西也跟動物差不多，「跟著動物走」當然最省力。

後來人們學會種田了！每天都要從家裡走到田裡工作，收成後還想帶農作物去和別人做生意，就踩平地上的草木、搬開擋路的石頭，自己開闢了最早的泥土路。

可是泥土實在太軟了，運的東西稍微重一點，路面馬上被壓得凹凸不平；一下雨，路面還會泥濘不堪。

這樣的路，人和獸獸容易扭傷、跌倒，車輛也常常卡住或翻倒。

## 從泥巴路到木板路

人類開始「加工」自己的路！他們用木板或大石頭鋪在泥土地上，減少泥濘和凹陷。有些聰明的人，甚至在路面鋪磚頭或瀝青，讓路變得更平整，不容易積水，也不怕下雨沖壞。

但道路的故事才剛剛開始！隨著人類從幾十人的小村落，一路成長到幾萬人的大城市，上路的人和貨物愈來愈多，需要更堅固、更耐用的路：路面平坦只是基本，還要能抵抗風雨，承載重物也不容易



❶ 西元前四世紀初，古英格蘭人已會用木頭輔助，通過溼地。



損壞。這時候，路就不只是自然踩出來，再稍微加工了。它們從一開始就經過仔細規劃，每一塊磚石都要特別設計。歷史上最著名的例子，就是古羅馬帝國的「條條大路」。

## 條條大路通羅馬

古羅馬帝國最強盛的時候，橫跨歐洲、亞洲與非洲。當時沒有電話、網路和飛機，羅馬人要怎麼管理這麼遼闊的領土呢？答案就是：修建道路！

羅馬人照著規劃好的路線，先挖掘深

溝，再平鋪上一層又一層的砂礫、碎石和黏土；這些粗細不同的材料，可以分散重物路過的壓力，讓道路既堅固又有彈性。最後蓋上堅硬、平整、耐磨的石板。

路面設計也很巧妙：中間高、兩邊低的弧形，兩旁還有排水溝。這樣一來，下雨時不會積水，道路更耐用。看起來很眼熟？現代道路仍延續了這個巧妙設計呢。



# 魔法方塊



撰文／巫佳蓮 繪圖／ila Tsou  
企編／蔡珮瑤、吳毓珍 版面／Amann

「樂軒，晚餐弄好嘍！來吃飯吧！」小雅阿姨溫柔的聲音從樓下傳來。

「吼唷——現在根本吃不下嘛！」樂軒發出哀號，在床上滾來滾去。

沒多久，小雅阿姨來到房門外：「你先下來盛飯，慢慢吃，沒關係。」

「哥哥，哥哥……」



## 作者介紹

**巫佳蓮** 兒童文學作家。不會玩魔術方塊，覺得會玩魔術方塊的人都很厲害。在臉書專頁「故事鑄字行」，還有更多故事、書評和塗鴉。



## 繪者介紹

**ila Tsou** 自由插畫家，現居臺中山間，偶爾下山當人。透過畫畫持續更新對自己的認識。享受獨處、遠行、赤腳在自然中踩踏；關心對所有事物的細微感知。近期相關作品有繪本《在斯文里》，及書籍插畫《魔法男孩的手指相框》、《黑糖的女兒》。IG: ila\_tsou\_

誰是你哥哥？樂軒聽見「弟弟」也來敲門，嘆了一口氣。他打開門，兩歲的新弟弟看不出他的厭煩，好像要摔倒似的往前撲，用力抓住他的小腿。

「小寶，你不能這樣抓哥哥，哥哥會痛哦！」

小雅阿姨扳開小寶的手指，一把將他抱了起來。小寶左翻右扭，看起來很不樂意，但樂軒終於鬆了一口氣。

「阿姨，我先下去了。」

樂軒從旁邊一溜煙鑽過，回頭一瞥，他好像看見小雅阿姨聽見「阿姨」兩個字時，瞬間臉色像是有一片烏雲通過。

## 如果家像魔術方塊就好了……

樂軒當然知道阿姨在想什麼，畢竟她和爸爸結婚，大家一起搬來新家已經三年多了，樂軒從來沒打算叫她媽媽。

「你還沒叫她媽媽哦？」某天體育課，和樂軒同一個幼兒園長大的小澈問。

「什麼『還沒』？我幹麼要叫她媽媽？」

樂軒白了小澈一眼，趁體育老師不注意，從口袋裡拿出一個鑰匙圈大小的魔術方塊，喀啦喀啦的轉了起來。

「可是……上次運動會她還來幫你加油吔。」