

封面故事

16 中醫是怎麼治病的？

撰文/張靜如 繪圖/Singing

- 18 中醫、西醫，哪裡不一樣？
- 20 兩千年的「大數據」
- 22 到中醫診所看病
- 26 藥與食物不分家
- 28 與自己的身體對話

特別企劃

- 38 大象怎麼掉進海裡了？
澎湖海溝動物群
撰文/郭雅欣 繪圖/尤淑瑜
- 74 碳交易來了！
看不見的氣體怎麼買賣？
撰文/洪郁雯 繪圖/達姆

編者的話

2 換個眼鏡看！

撰文/黃曉君

精采專題

- 6 來寶報新聞
編撰/鄧小非
- 10 追夢小達人·
棒球是我的唯一——
吳宥臻
撰文/徐意筑 繪圖/右耳
- 44 萬象大驚奇·
漂浮的魔法——
貝加爾湖禪石
撰文/曾柏諺 繪圖/右耳
- 46 科技加值包·
AI 文字搜尋好厲害
撰文/曾柏諺 繪圖/Singing
- 68 歷史 Online·
大秦製造！
秦始皇與他的兵馬俑
撰文/賴佳慧 繪圖/右耳、程宜方
- 88 大人物報報·杜聰明
撰文/季若 繪圖/放藝術工作室
- 92 水妞的水牛城日記·
週六早卡通
撰文/水熊綠 繪圖/林師宇

名家學堂

- 8 幾米關鍵字·答案啊答案
撰文·繪圖/幾米
- 50 詩眼，喀嚓！·陽光小蝸牛
撰文·攝影/林世仁 繪圖/薛慧瑩
- 67 看漫畫學孟子·
成功是靠一步步累積
撰文/王文華 漫畫/SANA
- 82 數學超有感·
神祕卡片猜心術
撰文/賴以威與數感實驗室
繪圖/LanFang Lin Illustration
- 86 科學開開竅·
盡在不言中
撰文/葉李華 繪圖/愛達綠

長篇創作

- 51 漫畫連載·
友誼長存
原作/馬克·吐溫 漫畫改編/席加
- 96 創作故事·
微笑的水梨燉百合
撰文/賴曉珍 繪圖/程宜方

歡樂動動腦

- 29 漫畫生活故事·尿不急
漫畫/SANA
- 29 謎語
編撰/愛米粒
- 30 科學漫畫·美食千金亞米·
便當危機
編劇/曾柏諺 漫畫/簡嘉誠
- 45 笑話
編撰/詹亞穎
- 45 貓咪黑白說·才不笨呢！
漫畫/李小逸
- 85 動物好有梗·
獅吼功
作者/新天
- 85 邏輯派對
撰文/林承勳
- 95 細看大不同·
奇異舞蹈教室
撰文/林承勳 繪圖/尤淑瑜

互動特區

- 108 心情聊天室
顧問/楊俐容 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

素養小印章



身心素質
與自我精進



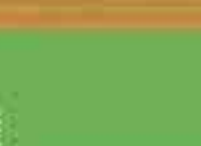
系統思考
與解決問題



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



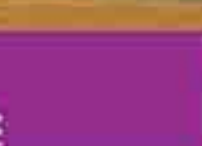
藝術涵養
與美感素養



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

終結食物浪費！澳洲超市改造醜蔬果

難看的水果應該不等於難吃才對。

超市幫忙處理過的食材，我比較能接受。

減少食物垃圾，就能減少溫室氣體，並減緩氣候變遷。

我會把飯菜吃光光，用行動愛地球。



根據聯合國最新調查報告，全球每年多達13億公噸食材被拋棄，其中三分之二發生在第一線的超市。很多蔬果只是外表不漂亮、包裝不妥當、不好賣，就被丟掉了。澳洲人每年丟棄的食物價值將近七千億美元，所幸有人展開行動、不再浪費。來看看雪梨一家超市如何施展妙計。

幫它們改頭換面。例如，輕微擦傷的香蕉，可以剝皮、切除損傷部分，再裝進密封袋變成冷凍香蕉，成為完美的冰沙



有些超市會用特價來吸引人購買醜蔬果，也是減少浪費的方法。

面對賣相不受歡迎的蔬菜和水果，超市老闆想辦法

材料。不少挑剩的食材仍然很新鮮，可以洗淨榨成蔬果汁；殘渣還能磨成細粉出售，它們富含纖維和維生素，很適合加進優格、熱湯。

因為改造食品的價格實惠，一推出就吸引許多消費者前來捧場。甚至有人喜歡醜蔬果做的三明治，覺得好吃又環保，不只天天買，還拉朋友一起來。超市用心推動零剩食，多做一點點，就能幫大家節省荷包、珍惜食物，讓地球更健康。

圖書館員變身超級網紅

圖書館員特里茲頂著一顆爆炸頭，引人注目的他，在美國加州一間公共圖書館服務，近期不斷接受各大媒體採訪，因為他成了網紅！

其實特里茲很內向，從小熱愛閱讀、喜歡窩在圖書館，長大後還決定在圖書館工作。新冠疫情期間，他鼓起勇氣，為圖書館拍攝搞笑的宣導影片，並分享館內小故事。沒想到，其中描述小朋友互動趣事的短影片，掀起廣大迴響。觀眾的鼓勵和肯定，為害羞的特里茲提供動力，



繼續拍片上架。但特里茲的目的可不是當網紅，他希望大家常常來圖書館，讓閱讀的收穫，帶給大家美好的一天。



愛達綠 繪

來瞧瞧特里茲的短影片：



魴魚也能無性生殖？！

美國一家水族館最近傳出離奇事件：一隻名為夏洛特的母魴魚懷孕了，但八年來水池裡並沒有任何公魴魚。怎麼會這樣？

起初，館員看到牠的身體腫脹起來，還擔心牠長了腫瘤。仔細檢查後才發現，原來夏洛特懷了四個寶寶。大家很吃驚，因為大半輩子在水池滑行的夏洛特，近期接觸的異性只有兩隻鯊魚，



科學家曾在鯊魚、蛇、鱷魚等動物，觀察到孤雌生殖的案例，但扁魴則是首次發現。

難道鯊魚是爸爸？

科學家表示，夏洛特是扁魴，不可能和鯊魚產生後代。比較合理的推測是：牠的卵子沒受精就發育成胚胎。這種罕見只有雌性就能繁殖後代的方式，稱作孤雌生殖，是某些動物在數量單薄的困境下，延續族群生存的最後絕招。



答案啊答案

撰文・繪圖／幾米 企編／史黛西 版面／晴天

獅子讀書不專心，
腦袋老是飄到遙遠的大草原打瞌睡。

我讀書不專心，
腦袋老是飄到教室外的操場玩遊戲。

為什麼讀書老是無法專心，
是不是書裡的世界有問題？

我要專心的想一想，再舉手發問？
希望可以得到一個滿意的答案。



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。



棒球是我的唯一 吳宥臻

撰文・企編／徐意筑 繪圖／右耳 版面／寶小林
照片提供／吳宥臻

「棒球，是我每天努力活著的動力。」



旋身跨步，犀利的投出高速球——這位霸氣十足的少女，是楊梅高中王牌投手吳宥臻，也是臺灣青少年女子棒球數一數二的好手。

一下球場，宥臻嚴肅的神情便放鬆下來，相當活潑搞笑：「我喜歡打棒球，因為投球時會成為全場焦點，把別人三振時，走路都有風！」她挺起身體，自信的說。



宥臻最珍惜的棒球手套，從國中用到現在。

徐意筑 攝



野球魂，始於……看帥哥！

小學時代開始接觸棒球，宥臻十分喜歡，但爸媽擔心女生打棒球，學習資源不足，希望她改打桌球。問起對棒球的執著，宥臻笑說：「我愛看帥哥，棒球帥哥多啊！」

宥臻用這句半開玩笑的話輕輕帶過，背後卻是十年努力不懈的堅持。臺灣打女子棒球的學校不多，國中時，因為找不到收女隊員的學校，宥臻自己利用課餘時間練習。升高中時，終於找到楊梅高中棒球隊願意收女生，宥臻不斷央求爸媽，就是要進楊梅。「這樣才可以打『黑豹旗』啊！」

「黑豹旗」是全國一年一度高中棒球大賽，最厲害的棒球好手都會參加。爸媽拗不過女兒，終於首肯，只有一個要求：「要打，就要全力以赴，不能只是玩玩而已。」



棒球，是活著的動力

為了實踐諾言，宥臻每天清晨五點半從桃園龜山上車，搭兩小時校車到楊梅上課。「棒球就是我每天努力活著的動力。每天早上醒來，我就只想打棒球！」

在楊梅棒球隊，宥臻不只是唯一的女生，還擔任掌握勝負關鍵的投手。賽季忙時，熾熱的陽光總伴隨著驚人的高溫，日日皆是辛勤的訓練；週末則參加由社會人士組成的晨星女子棒球隊。近十年的練球歲月，宥臻的右手臂時常受傷、發炎，皮膚也晒得黝黑。她不以為意，神采飛揚的說：「小心一點就好了。皮膚黑，好啊！很健康！」



小學時期去看美日對戰的宥臻。

中醫是怎麼治病的？



撰文／張靜如 繪圖／Singin
企編／蔡珮瑤 版面／劍魚
顧問·審訂／蕭家駒（中醫師）

? 你看過中醫嗎？對中醫的印象是什麼？

你對中醫的印象是什麼？

是新聞報導中的「冬令進補」、國術館門口擺的金色銅人、中藥店裡一格一格的乾燥藥草，還是古裝劇裡，憑著把脈、施針就能治百病的「神醫」？

這門有著兩千多年歷史的學問，發展到現在，似乎披上一層神祕面紗，遙遠又模糊。根據統計，全臺健保就診的人裡頭，走進中醫診所的只有兩成多——意思是，看西醫的人，遠多於看中醫。

新冠疫情期間，中藥「清冠一號」異軍突起，媒體爭相報導、診所一帖難求。它被證實可以減輕病情、幫助恢復。這麼神奇，是不是用了什麼罕見的「仙丹妙藥」？看看藥方，薄荷、甘草、桑葉……咦？看起來沒什麼特別的，為什麼能治癒從未出現過的新疾病？

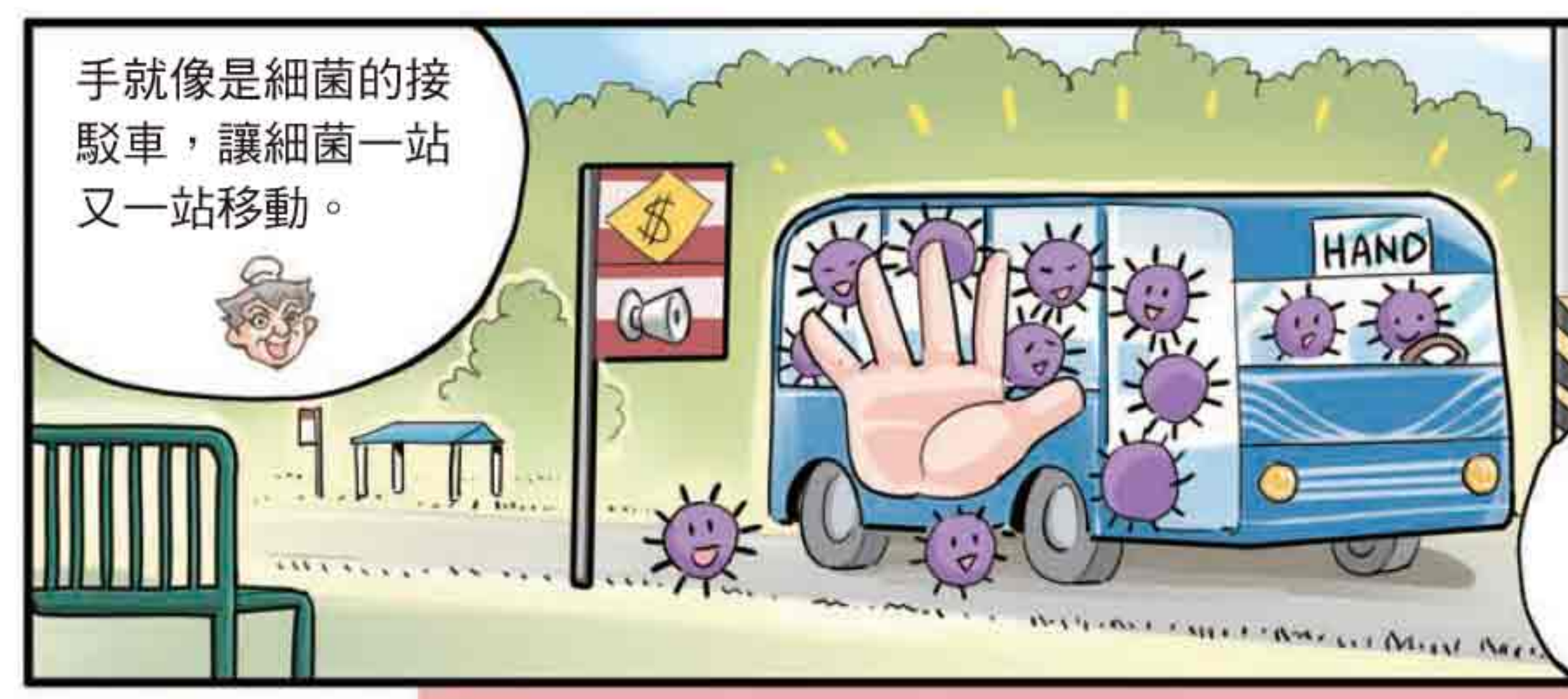
這是因為中醫看待身體、治療疾病時，有一套特別的想法：疾病不只是因為某個小小的病毒，更是整個世界與我們身體互動的結果。所以改變身體環境，就有機會治癒疾病。

為什麼中醫會發展出這樣的想法？中醫師又是怎麼治好我們的？現在就一起走進中醫的世界吧。👉



便當 危機

追尋著臭酸便當誕生壞食靈的時刻，地獄廚師告訴亞米，必須回到過去，在食物壞掉之前阻止這一切發生。



接觸食物前後要將手洗乾淨

遵守「內、外、夾、弓、大、立、腕」的原則



如果摸到生肉、雞蛋、海鮮等，細菌量較高的食物，也要洗手後才能碰其他東西。
廚具、餐具也是哦!

AI 文字搜尋好厲害

撰文／曾柏諺
繪圖／Singing
企編／邱品妤
版面／劍魚

作業要寫報告，你是詢問父母師長，還是打開電腦，在網路上尋找資料？網路資料非常多，但得精心挑選關鍵字，不像問人那麼簡單……。

好消息來了！現在的生成式 AI，可以幫忙人類與搜尋引擎溝通，就像跟真人對話一樣。

傳統搜尋引擎：圖書館管理員

傳統搜尋引擎，像一位博聞強記的圖書管理員，能瞬間比對數以兆億計的資料，並依據來源權威度、內容豐富度、使用情況等等條件，告訴你：「最可能的答案在這裡！」

想安排家族旅行！



自然對話：

和與人交談一樣，直接說出想知道的問題與需要的條件，不必精雕細琢關鍵字。

您
我們家五個人想要在假日去旅行。請推薦五個適合親子一起出遊的臺灣古蹟景點。景點環境要適合行動不便的長輩同行。

Copilot
當然！以下是五個適合親子一起出遊且環境適合行動不便的長輩同行的臺灣古蹟景點，並且這些景點周遭有方便的住宿選擇：

1. 林本源園邸 (位於新北市板橋區)：這座由林本源家族建造的府邸兼花園，擁有中國傳統庭園的美麗景觀。附近有許多住宿選擇。
2. 拱北殿 (位於新北市汐止區)：這座廟宇供奉關聖帝君，是一個寧靜的場所，適合長輩參觀。
3. 剝皮寮歷史街區 (位於臺北市萬華區)：這個古老的街區保留了许多日治時期的建築，包括扇形車庫等。
4. 三峽清水祖師廟 (位於新北市三峽區)：這座廟宇歷史悠久，是一個具有文化價值的古蹟。
5. 大溪普濟堂 (位於桃園市大溪區)：這座廟宇供奉關聖帝君，是北台灣最大的百年關公聖誕遶境之地。

這些景點都有豐富的文化和歷史，適合親子一同探索。您可以在這些地方享受美麗的景色，並在附近的住宿處休息。

參考資料：

部分 AI 會附上它的參考資料，方便你檢查確認。

近年具有搜尋功能的生成式 AI 百花齊放，比較知名的有 Gemini、ChatGPT，以及本文舉例的 Copilot。其中 Copilot 在目前 (2024 年 3 月) 具有免費、不限名額，以及主動提供資料來源等優點，因而選為範例介紹。

AI 真的懂人話嗎？

如今的電腦，離真正理解人的語言還有一段距離，不過在「大型語言模型」的幫助下，電腦比起歷史上任何一刻都更能弄清楚字詞之間的關係，能製造彷彿理解人類語言的效果。

問題與答案的距離，一下子從成千上萬的書籍、網站，縮短成了幾個網頁。

可惜的是，搜尋引擎無法聽懂人話，需要我們精選「關鍵字」來告訴電腦：「尋找有『這幾個字』的資料給我。」

只是，單憑幾個關鍵字，有時很難清楚表達問題；有些問題，連「用什麼關鍵字」都不知道。即使用對關鍵字，要找到「答案」還早得很！我們還得自己閱讀、整理資料，才能找出解答。

生成式 AI：幫忙和搜尋引擎對話的小助理

如今電腦與人類之間，有了能「讀懂人話」的生成式 AI，我們終於能跟電腦自然的對話了。

生成式 AI 能夠直接將人類說的話，轉化成最佳的關鍵字，再由它向搜尋引擎下指令。

更棒的是，它也能「讀懂資料」，再將整理後的「答案」直接生成給你——而且什麼語言都能對話，大大省下我們閱讀、消化資料的功夫。

也因此，使用 AI 協助搜尋的時候，就要改變使用方法——從挑選關鍵字，變成問出好問題。

資訊摘要：

AI 理解你的意思後，會替你向搜尋引擎下關鍵字找資料，再從大量搜尋結果中，整理出簡潔的說明，幫你快速得到解答。

延伸建議：

根據經常一起出現的問題，建議你可以再參考哪些相關內容。



碳交易來了！

看不見的氣體怎麼買賣？



撰文·企編／洪郁雯 繪圖／達姆 版面／劍魚
顧問·審定／葉欣誠（國立臺灣師範大學永續管理與環境教育研究所教授）

「有一種市場專門在賣二氧化碳，你聽過嗎？」

「奇怪，人類不是應該要減碳嗎？為什麼有人要買二氧化碳？那

會加劇地球暖化吧！」

哎呀，人們買賣的不是二氧化碳本身，而是「排放碳的額度」。

幫二氧化碳定價

碳交易，是經濟學家想出來的減碳方法。二氧化碳看不見也摸不著，排放量是多少，很難直接感受，讓多數人覺得不痛不癢，無關緊要。如何讓人們對於排放二氧化碳「有感覺」？來定個價格吧！

猜猜看，在歐洲排放像一隻大白鯨（約1公噸重）的二氧化碳，要多少錢？根據歐盟的交易制度，1公噸二氧化碳*的價格大約是新臺幣3500元。

哇，不便宜呢！沒錯，當看不見的二氧化碳有價格、要付費，你是不是也開始「有感」了？



猜猜看，你生活一個月，會產生多少二氧化碳呢？利用碳足跡計算機，算算看吧！



*準確來說，這裡的單位是「二氧化碳當量」（CO₂e），包含將其他溫室氣體依照暖化能力，折算為相當於二氧化碳的總量。

我們一年會排放多少碳？

全球排放**37149786000**噸二氧化碳

臺灣的二氧化碳排放量排名全球第**23**名

臺灣平均每人排放**11.6**噸二氧化碳

全球總體氣溫較工業革命前上升**1.2°C**

標籤上為2023年3月31日該國每公噸碳交易的市場價格。
數據來源：Our World Data
The World Bank



價格的力量

標上價格，就能減少二氧化碳嗎？先從垃圾袋的例子，看看價格是怎麼發揮功效的吧！

依照使用者、汙染者付費的道理，垃圾產生量愈大，應該支付愈多的垃圾處理費。

掌握住人們喜歡「省錢」的心態，

臺北市與新北市實施了「垃圾隨袋收費」，倒垃圾只能使用專用袋，容量愈大的專用袋就愈貴。換算下來，每1公升的垃圾袋大約0.36元……好像不貴？但效果很驚人，這不到一塊錢的價格，讓垃圾量足足減少了六成！

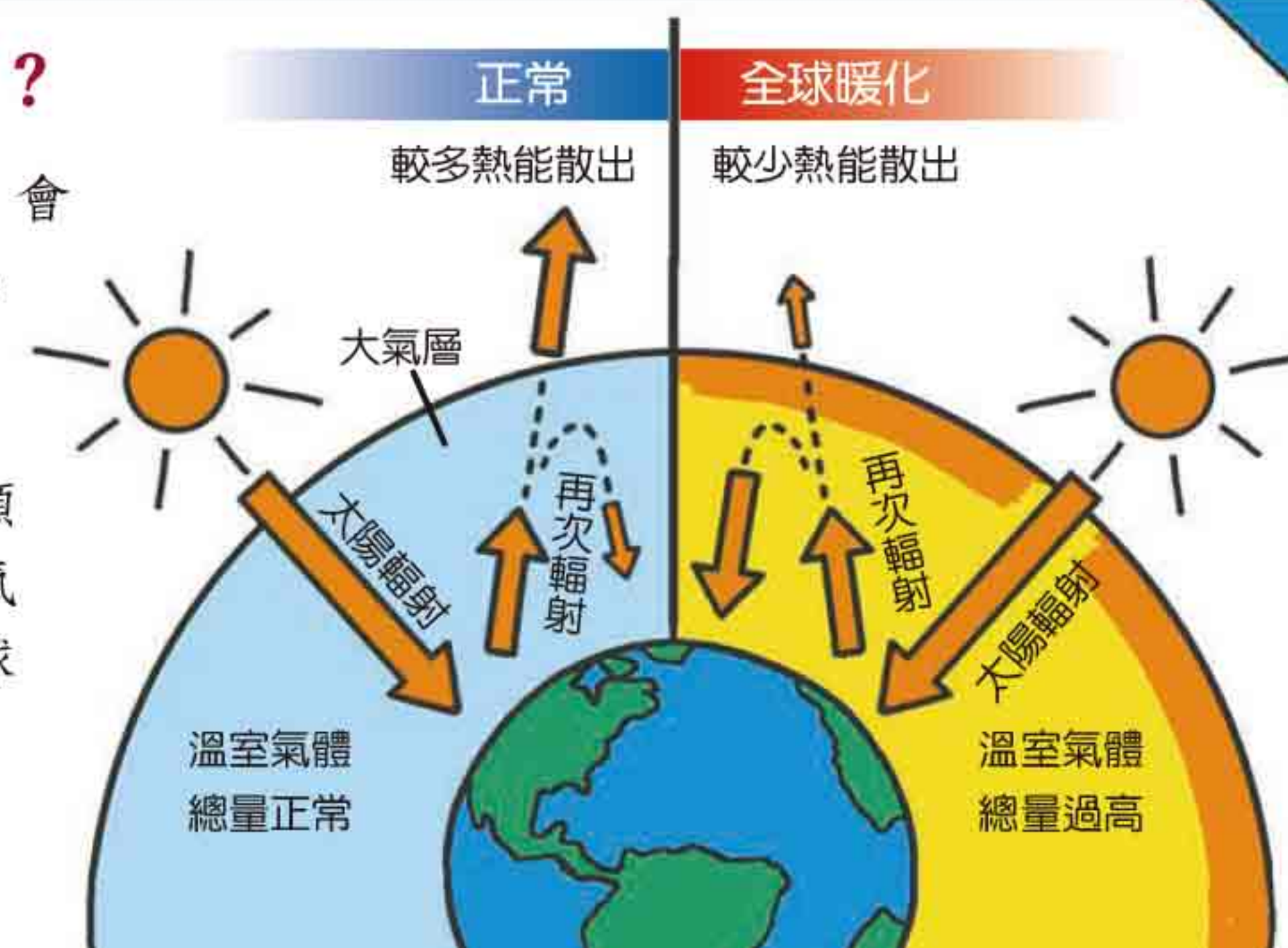
同樣的道理，也可以運用在減碳。全球已有七十多個國家施行「碳定價」，希望運用價格的力量來促進企業減碳，臺灣也正加入這個行列。

至於，碳的「額度」該怎麼交易？背後有一大門學問，不過原理就和我們平時買、賣東西一樣。

二氧化碳太多會怎樣？

二氧化碳是一種溫室氣體，會吸收地球發出的紅外線，將熱能鎖在大氣層中，讓地球表面不會過冷，萬物可以生存。

然而，工業革命以來，人類燃燒大量的化石燃料，導致大氣中二氧化碳濃度飆升，造成全球暖化。



微笑的水梨燉百合

撰文／賴曉珍 繪圖／程宜方 企編／蔡珮瑤 版面／Amann

千千在咳嗽。

她已經咳嗽半年，看遍了醫生，還到醫院做檢查，就是找不出問題，咳嗽也一直沒轉好。

千千不喜歡吃藥，也不想再吃藥了，

吃藥根本沒效。改吃咳嗽糖吧，也沒用。

姊姊說，千千是在撒嬌，裝病討爸媽疼愛。

從小，姊姊便看不慣千千高興就裝可愛、悲傷就裝可憐，沒事大呼小叫，隨便一點擦傷非哭得全世界都知道不可。

作者介紹

賴曉珍 淡江大學德文系畢業，寫作超過二十年，至今仍認為創作是世上最美好的事。期許自己的作品質重於量，能讓讀者讀完後心中留下懸念，有所思考。未來想努力創作「療癒系」童書，將潛藏在孩子心中的悲傷、恐懼、憤怒與挫折，轉化成力量。作品曾獲金鼎獎等獎項，著有《貓鬚糖》、《魔法紅木鞋》、《門神寶貝》等書。

繪者介紹

程宜方 喜愛圖像創作的一切，成立小島研究站，由站長 Yifun 與 Michael 兩個小站長，以及一隻大犬組成。以插畫表現自然動物、生活體驗與親子的故事。



近來，爸爸媽媽也有點不耐煩了。

媽媽說：「千千，你都十一歲、快要升小六了，不能再像小孩子耍賴、撒嬌，要學會堅強勇敢，因為你長大了。」

醫生看不到、藥吃不好，媽媽其實也懷疑千千是不是在「裝病」？

爸爸倒是沒說什麼，他工作太忙了，沒空管家裡的事。

稻田和飛鳥

暑假到了，媽媽問：「千千，你要不要去奶奶家？鄉下空氣好，多呼吸點新鮮

空氣，或許你的咳嗽就會好了。」

千千感到有點傷心，覺得媽媽大概不喜歡自己了，打算把她丟給奶奶。她不是不喜歡奶奶，只是奶奶住的小鎮什麼都沒有，沒有百貨公司，也沒有大賣場，奶奶又像「古代人」，去那裡肯定很無聊。

儘管如此，千千還是聽媽媽的話，收拾好行李。

出門前媽媽叮嚀，去奶奶家就放鬆心情、當成度假、快樂玩耍，已經跟老師說了，暑假期間千千不去學校暑修、不參加返校活動。