

一、穿越時空吃早餐

徐意筑

早安！你今天早餐吃什麼？是土司配果醬、牛奶玉米片，還是火腿蛋三明治？

早餐，好像總在匆忙中度過。它的花樣沒有午餐、晚餐那麼多，但你知道嗎？關於早餐，有好多好多故事可說。帶著你的好奇心，來趟早餐時空之旅！

在遠古時代，人們吃飯的時間不規律，採集、狩獵順利才有東西吃。直到學會農耕畜牧，人們才擺脫張開眼就要追逐獵物的生活，每天至少吃一餐。

不論東方還是西方世界，有很長一段時間，大多數人只吃兩餐——中午和傍晚。例如在古希臘、古印度，只有貴族可以吃三餐。中世紀時，特別需要營養的老人、小朋友，或需要勞動的人，才會在早上稍微吃點東西。現在我們想像的「早餐」樣貌，是在十九世紀的英國定型的。隨著工業革命的發展，人們紛紛進入工廠、學校，作息統一，三餐的時間也就固定下來啦。

因為經濟狀況好轉，盤裡的食物也愈變愈豐盛。不變的是早上一定要喝點東西。「對耶，早上我會喝水、果汁或可可；大人喜歡喝咖啡和茶。」這是因為早餐是睡醒後的第一餐，經過一夜的水分流失，人們認為身體必須獲得足夠的水分補給。比起午餐和晚餐，飲料自古至今都是早餐的重頭戲！

隨著歐洲海上強權的擴張，杯裡裝的也從「在地食材」變成「進口飲料」——咖啡、茶和可可等來自熱帶地區的飲品。歐洲貴族一早起床，就喝可可、茶或咖啡提神醒腦。十八世紀初，這些深色液體是高級飲料，只有富裕階級才能享用。為了搭配這些飲品，雞蛋、烤麵包……等能快速上桌的食物也應運而生。

漸漸的，這樣的「早餐組合」在各階層普及，風靡了世界各地。直到今天，它們仍占據了歐洲各國的早餐餐桌。想不到吧？餐桌上的美味，濃縮了世界的精華呢！

現在，各地的的美食或多或少融合了不同的飲食文化：西式早餐裡嚐得到東方的味道，東方料理則有西方文化的痕跡。早餐，是一場流動的美食饗宴，也是一個時代的寫照。隨著時間的改變，或許未來的早餐，會有更多不同的創意和樣貌喔！

二、勇敢的少女——馬拉拉

陳雅茜

我是馬拉拉，我來自巴基斯坦北方一個美麗的山谷。馬拉拉是父親為我取的名字，因為他希望我和族裡的女英雄「邁萬德的馬拉拉」一樣，勇於追求自由。他也認為我應該和男孩一樣，擁有很多選擇。

這句話聽起來是不是有點奇怪？難道女生和男生有什麼不同？在我的家鄉確實如此。許多女孩無法上學，長大後也沒機會找到好工作。像我的母親，就是在嫁給我父親許久之後，才開始學習讀書、寫字。

幸運的我，出生在相對開明的家庭，從小就能讀書，還到我父親創辦的學校上課，也對自己的未來充滿期待與信心。只是這份幸運在我十歲那年，竟然像風中的沙一樣，似乎要被吹走。因為一個叫塔利班的組織控制了我的家鄉，把電視、電影、舞蹈等一切有趣的事全部禁止；更糟的是，他們還規定女生不許上學。

在我心中，上學是一件非常快樂的事，可以自由自在的學習、追求夢想。原本我的志願是當醫師，如果不能上學，夢想就不可能實現。為了自己與其他同學的將來，我決定盡一切努力爭取上學的機會，透過各種方式讓全世界知道我家鄉的遭遇，並且對塔利班的做法表達抗議。

一個人必須為自己相信的事物勇敢發聲，否則就只能接受別人的脅迫與安排。但這麼做讓塔利班很生氣，為了阻止我的抗議聲，他們竟然對我開槍，想讓我保持沉默！只差一點，我就失去了寶貴的生命。還好幸運之神並未離我而去，在許多人的幫助下，我活了下來，並且下定決心要活得更勇敢！

如今，我遠離家鄉，在異地求學，但是我從未忘記自己之前立下的決心。除了成立基金會，到世界各地幫助不能上學的孩子，現在的我也還在努力學習，希望未來能成為一名優秀的政治家。

塔利班的攻擊讓我的生命轉了一個彎。有人問我，會不會對他們感到生氣，那是當然的，但我並不想報復他們，反而希望塔利班的子女也能接受教育。唯有教育，才能改變世界的未來。

三、走，一起去淨灘！

黃瑗瑗

哇！我今天才知道，到海邊除了玩水戲沙，竟然還有一件很酷的事可以做——幫海灘大掃除！也就是淨灘。而且，淨灘不只是把海灘上的垃圾撿乾淨，背後還有更重要的目的！

這天我們全家來到的海灘，是個號稱海景無敵的熱門地點。放眼望去，天很藍，海很綠，沙灘卻散落著又髒又醜的垃圾，真令人難過。本來，我以為是因為海邊遊客多，所以留下的垃圾也多。可是爸爸說，這些垃圾除了來自不守規矩的遊客外，也有不少是從都市或工廠排入下水道，最後流向出海口。我們以為消失的垃圾，很多都由大海默默接納了。

果然，隨著淨灘活動開始，除了有撿不完的塑膠袋和免洗餐具，我們還挖出許多意想不到的「寶物」。大家一面撿拾，一面在表上用正字記號做紀錄：衣架兩支、牙刷一支、洩氣的籃球一顆……

結果短短一個小時，我們就把兩個大垃圾袋裝得滿滿的。我不免好奇，要是我們沒有及時攔截這些垃圾，它們會流浪到哪裡？

哥哥說，這些垃圾如果漂到海上，就是另一場災難的開始。除了把海洋變成一座大垃圾場，這些廢棄物還會造成汙染，甚至讓魚、海鳥、海龜等海洋生物死亡——有的是被漁網、塑膠袋纏住所以窒息、無法移動覓食；有的是誤把垃圾當食物，導致消化道堵塞，或沒辦法吃進正常食物。

「可怕的是，有些垃圾經過幾百年也不會消失。」哥哥撿起一個牛奶盒，上面印著：民國八十四年製造。哇！比我還「老」！原來，牛奶盒雖是紙製的，但裡面有層不易分解的塑膠膜。

我們把撿來的垃圾集中，正想回收處理，工作人員卻指示我們把垃圾袋裡的「戰利品」取出，一一秤重、做紀錄。工作人員看我一臉疑惑，解釋說：「我們正在建立垃圾的資料庫。」

我這才知道，淨灘的另一個目的，是建立資料庫、診斷垃圾來源，這樣才能對症下藥，有效防堵垃圾出現。這也是淨灘重要的意義！

我看著身旁堆得像小山一樣高的垃圾，突然想到一個更好的方法，可以消滅它們。如果我們從源頭做起，對任何資源都能少浪費、多回收，減少垃圾出現的機會，以後就不必那麼辛苦來淨灘了。夠聰明吧！