

Complete Lesson Transcript – Lesson 231 [Traditional]

Kirin: 上網學中文第兩百三十一課.

大家好，我是 Kirin.

Raphael: 大家好，我是 Raphael.

Adam: And hello, I'm Adam.

Kirin: 歡迎來到台灣跟我們一起學習更進一步的中文課程.

Raphael: 你為什麼不問我今天的題目是什麼？

Kirin: 因為我已經知道了. 而且我很喜歡今天的題目.

Raphael: 那就請你告訴大家今天要跟大家討論的題目是什麼吧.

Kirin: 瑜伽.

Adam: Yoga.

Raphael: 你要教我們怎麼做瑜伽嗎？

Kirin: 你猜對了！

Raphael: 可是你為什麼會想要用我們的網站來教我們學生做瑜伽？

Kirin: 因為最近幾年，瑜伽這個運動，在世界上變得越來越來熱門了. 所以今天的課一共有兩個部分. 第一個部分，我會先介紹你在上瑜伽課的時候，可能會聽到的單字.

Raphael: 哇，所以我們的學生就可以一邊學中文，一邊做瑜伽了. 好方便啊！那第二個部分是什麼？你要教他們瑜伽嗎？

Kirin: 對啊.

Raphael: 我是開玩笑的. 你真的要教他們嗎？

Kirin: 很好的問題. 今天要學的下一個生字是 影片.

Adam: Video.

Raphael: 哇，你要拍一個瑜伽的影片嗎？

Kirin: 沒錯，我已經拍好了。

Raphael: 我要看，我要看。爲什麼沒有人跟我講？

Kirin: 那不重要。重要的是，你會做瑜伽嗎？

Raphael: 嗯，我一點都不會。

Kirin: 你不會做瑜伽，爲什麼要我們拍你做瑜伽的影片？

Raphael: 我不是要你幫我拍影片。我只是要看你已經拍好的影片而已。那在哪裡可以看到你做瑜伽的影片？

Kirin: 啊，我們的會員可以上網到我們的網站看今天瑜伽的影片。

Raphael: 哇，好棒啊！那影片裡面有哪些生字？

Kirin: 第一個是

Raphael: 動作。

Adam: Action or movement.

Kirin: 所以你在上瑜伽課的時候，大部分的時間，老師都在教你做一些動作。

Raphael: 可是瑜伽課好像有很多種，對不對？

Kirin: 沒錯。所以今天我們要注意的是

Raphael: 冥想。

Adam: The literal meaning is “deep think”, which together means meditation.

Raphael: 冥想。

Kirin: 你在冥想的時候，大部分的時間，要注意我們今天的下一個生字 呼吸。

Adam: To breathe.

Raphael: 呼吸跟冥想有什麼關係？

Kirin: 在冥想的時候，你要非常注意你的呼吸。其實在這個部分，我們要

Raphael: 專注。

Adam: To focus single mindedly.

Raphael: 哇，我並不知道呼吸有那麼重要！

Kirin: 是啊！那呼吸有兩個部分，吸氣。

Adam: To breathe in.

Raphael: 吐氣。

Adam: To breathe out.

Raphael: 我們接下來有另外一個生字是

Kirin: 閉。

Adam: To close.

Raphael: 那我們什麼時候可以用這個生字？

Kirin: 眼睛閉起來。

Adam: Close your eyes.

Kirin: 嘴巴閉起來。

Adam: Close your mouth.

Raphael: 那冥想有什麼優點？

Kirin: 很好的問題。目前，大部分人的生活或是工作中，都會有一些壓力。所以如果學會冥想的話，就能幫助人們把壓力變得比較小一點。

Raphael: 那如果你的壓力變得比較小，結果會怎麼樣？

Kirin: 啊, 今天的最後一個生字是

Raphael: 心情.

Adam: Mood.

Kirin: 如果你的壓力很大，心情應該會變得很差. 這樣可能會很容易生別人的氣. 可是如果你生活中的壓力沒那麼大，你就比較能放鬆你的心情，而且也會比較開心.

Raphael: 好，讓我們復習一下我們今天教你們的生字.

Kirin: 瑜伽.

Adam: Yoga.

Kirin: 影片.

Adam: Video.

Kirin: 動作.

Adam: Action or movement.

Kirin: 冥想.

Adam: Meditation.

Kirin: 呼吸.

Adam: To breathe.

Kirin: 專注.

Adam: To focus on a single item.

Kirin: 吸氣.

Adam: To breathe in.

Kirin: 吐氣.

Adam: To breathe out.

Kirin: 心情.

Adam: Mood.

Raphael: 哇, 今天的課有很多生字. 我們的會員可以上網到我們的網站 chineselearnonline.com 這個地方做更多的練習.

Kirin: 還有看我瑜伽的影片.

Raphael: 啊, 對. 你們繼續加油!