

## Complete Lesson Transcript – Lesson 280 [Simplified]

Kirin: 上网学中文第两百八十课.

大家好，我是杨老师.

Raphael: 大家好，我是赖老师.

Adam: And hello, I'm Adam.

Kirin: 欢迎加入我们的中文学习课程.

Raphael: 在上一课，我们讨论了 野餐 这个题目. 那大部分的人喜欢野餐的理由是什么？

Kirin: 应该是工作时间久了，想要轻松一下，忘记工作的压力. 而且享受自然的风景跟呼吸新鲜的空气.

Raphael: 没错. 那今天的题目是除了野餐，我们还可以做哪些活动来享受自然的风景跟呼吸新鲜的空气. 第一种活动是

Kirin: 爬山.

Adam: Literally that's "climb mountain," but refers to general "hiking."

Raphael: 在台湾，由于到处都有山，所以爬山在台湾算是一种很流行的活动. 爬山不但可以享受漂亮的风景，也算是一种很好的运动.

Kirin: 对啊. 上次我去爬山的时候，第二天起床的时候，我身体的每一个部分都好痛.

Raphael: 可能是你不常爬山，身体还不太习惯这种运动，所以才痛吧. 那我们去爬山的时候，需要注意哪些事情？

Kirin: 嗯，去爬山之前，要先看一下当天的天气适不适合爬山. 而且爬山的时候要多喝水.

Raphael: 对，早一点做准备是最好的方法. 不过要是我们爬山的时候，突然下雨了，我们除了拿伞，还可以穿什么？

Kirin: 雨衣.

Adam: Literally that's "rain clothing" or "raincoat."

Raphael: 那如果太阳很大，我们的身体可能会怎样？

Kirin: 晒伤.

Adam: Literally that's "sun bathe injury" or "sunburn."

Raphael: 我想应该没有人喜欢被晒伤吧. 所以我们可以用什么样的产品让我们不容易被太阳晒伤？

Kirin: 防晒霜.

Adam: Suntan lotion.

Raphael: 那要是防晒霜没擦好，我们身上的哪个部分会晒伤呢？

Kirin: 皮肤.

Adam: Skin.

Raphael: 所以最好的方法就是出门前就要把防晒霜擦好.

Kirin: 可是有些人喜欢太阳，因为他们想要让他们的皮肤变黑一点.

Raphael: 啊，这时候他们要...

Kirin: 晒太阳.

Adam: To get a suntan.

Raphael: 可是大部分的人去爬山，不是为了晒太阳. 要是想晒太阳的话，去海边应该会比较.

Kirin: 嗯，在海边太阳比较大，而且不用运动，轻松多了.

Raphael: 那还有什么活动不但可以让我们轻松一点，而且能呼吸到新鲜的空气？

Kirin: 散步.

Adam: To go for a walk.

Raphael: 以前我们学过 跑步 这个单字. 散步虽然比跑步轻松, 但散步对我们的身体也是一种很好的运动. 好, 让我们复习一下今天教你们的生字.

Adam: Hiking.

Kirin: 爬山.

Adam: Raincoat.

Kirin: 雨衣.

Adam: Sunburn.

Kirin: 晒伤.

Adam: Suntan lotion.

Kirin: 防晒霜.

Adam: Skin.

Kirin: 皮肤.

Adam: To get a suntan.

Kirin: 晒太阳.

Adam: To go for a walk.

Kirin: 散步.

Raphael: 我们的会员可以上网到我们的网站 [chineselearnonline.com](http://chineselearnonline.com) 这个地方做更多的练习.

Kirin: 我们下次再见.