

# 【生活英語】3個英文單字教你聊療 癒著色本



分類：生活

◆掌握英文學習資訊，立即加入◆

【文／周強】

著色本是現在最夯的療癒新品，沒有畫筆和時間的限制，著色過程心情也能放鬆～

書店才剛上架隨即銷售一空，就讓我們來一同探討著色本的魅力吧！

著色本的圖案精細，且塗鴉上色之後的成就感，令上班族趨之若鶩。

這股風潮從英法、韓國吹到台灣，如此療癒的國際新玩意，

一定能讓你跟外國朋友聊上幾句！

## 1. coloring books 著色本

色彩或顏色的名詞是color，也可以當動詞，表示「上色、著色」。

**e.g. My colleagues were crazy about the coloring books for adults recently.**

我的同事們最近很迷大人的著色本。

## 2. de-stress 紓壓

紓壓可以用動詞de-stress，英文的字首「de-」有away或apart之意，中文是「分開、離開」。

de-stress就是壓力離開你的意思，也可以用「relieve the stress」。

當然囉，stress-relieving就為形容詞的用法。

**e.g. To color these beautiful images while not working helps me to de-stress.**

在不工作的時候把這些美麗的圖案上色，可以幫我紓壓。

### **3. soothing 療癒**

「療癒」可以用簡單的healing，也可以用形容詞soothing。

至於難一點的therapeutic也有相同意思，它是therapy（療法）的形容詞，讀作[ˌθerəˈpjʊtɪk]。

**e.g. My friends told me that the grown-up coloring books are both soothing and stress-relieving.**

我的朋友告訴我，大人著色本療癒又紓壓。

來跟外國朋友聊一聊現在最夯的「大人著色書」吧！

**A: With over million copies sold worldwide, bookstores have trouble keeping coloring books on the shelves.**

（隨著全球售出百萬本，書一上架即銷售一空。）

**B: No wonder coloring books for adults ranked among Amazon's bestsellers.**

（怪不得大人著色本名列亞馬遜的暢銷書榜。）

A: These colored pencils and coloring books bring back our childhood memories.

(這些色筆與著色本重拾我們的童年回憶。)

B: Right! Adults also need to play, so coloring is good for their mental health.

(沒錯！大人也需要遊戲，所以著色有益心理健康。)

\* bestseller (n.) 暢銷書

\* mental health (n.) 心理健康

快來試一試 [《多益測驗官方全真試題指南》](#) 的身手：

\_\_\_\_\_ its main competitor, the ergonomic chair offered by Well Designs is lightweight and comes in a variety of colors.

(A) In contrast to

(B) By way of

(C) Instead of

(D) So as

題目中譯：

「與其主要競爭者相較之下，Well Designs設計公司所推出的人體工學椅非常輕盈且色彩繽紛。」

選項中譯：

- (A) 「與... 相比」 (v正確)
- (B) 「藉由」
- (C) 「代替」
- (D) 「以便」

本題有兩個片語值得一學，一是**come in**，二是**a variety of**。

「come in」在此不是「進來」，而是商品的「供售、存裝」，例如「This dress comes in four colors.」是指「這件洋裝有4種顏色。」；而「a variety of」是指「各式各樣的」。

大人的著色書讓上班族可以藉由專注來釋放壓力，放鬆心情並減少焦慮。

你還在等什麼？**Go get one, and give it a try!**（快買本來試試吧！）

文章來源：[多益情報誌](#)

圖片來源：Jane H.