

# ～にかまけて（只顧著～・忙於～而疏忽）

「～にかまけて」（只顧著～・忙於～而（疏忽了其他）） — ① 句型と例句

N1・CEFR C1

姓名： 日期：



柴犬老師陪你學！

**STEP 1・先讀懂句型：**先看下面的句型公式與說明，再把例句一句一句唸出聲音。看懂了、唸熟了，再翻到第 2 頁自己動筆寫。

## 名詞 → +にかまけて → （疏忽其他該做的事的負面結果） ※只顧著～

「～にかまけて」表達「被某一件事佔住了心思・時間（真的在忙它・沉迷它）、結果疏忽了本來該做的其他事」、相當於「～に氣を取られて、他をおろそかにする」。重點是\*\*那件事是真的在忙／真的在沉迷\*\*（不是假藉口）、而\*\*後句一定是怠慢・沒做好別的事\*\*的負面結果。

接續：

- ①名詞+にかまけて：「仕事にかまけて」「遊びにかまけて」「育児にかまけて」「ゲームにかまけて」「忙しさにかまけて」。
- ②前面接「正在忙・正在沉迷的事」的名詞（工作・玩樂・育兒・遊戲・戀愛等）。
- ③後句必有「疏忽了什麼」：「～を怠る・～を顧みない・～できなかった・～を後回しにする」。

用法・語感：

- ①\*\*只顧工作而疏忽家庭\*\*（最典型）：「仕事にかまけて、家族との時間をないがしろにしてきた」。
- ②\*\*沉迷玩樂而荒廢正事\*\*：「遊びにかまけて、勉強を怠った」。
- ③多帶\*\*反省・自責或批判\*\*：常用「～てしまった」「～てきた」回顧自己疏忽的過去。

最重要對比 — 「にかまけて」vs「にかこつけて」（98-2）：

- ・「にかまけて」=\*\*真的在忙／沉迷那件事、因而疏忽其他\*\*：「仕事にかまけて家庭を顧みない」（真的忙工作、沒空管家）。
- ・「にかこつけて」=\*\*把那件事當假藉口、真正目的另有其事（帶欺騙）\*\*：「仕事にかこつけて飲みに行く」（藉口工作、其實想去喝）。

→ N1 必考辨別點：にかまけて=那是真的在忙（沒空管別的）／にかこつけて=那不是真目的（只是擋箭牌）。判斷關鍵看「前面那件事是真忙、還是假理由」。

注意：

- ①後句\*\*一定要有被疏忽的對象・負面結果\*\*、不能只說「忙著做某事」就結束。
- ②前接名詞、是書面・硬め的反省性表現。
- ③和單純的「～に忙しくて」不同：「忙しくて」只說很忙、「にかまけて」強調\*\*因為只顧這個而怠慢了那個\*\*、帶評價。

## 例句（9句）

仕事にかまけて、家族を顧みなかった。（しごとにかまけて、かぞくをかえりみなかった。） 只顧工作、忽略了家人。

遊びにかまけて、すっかり勉強を怠ってしまった。（あそびにかまけて、すっかりべんぎょうをおこたってしまった。） 只顧著玩、把唸書徹底荒廢了。

忙しさにかまけて、健康管理をおろそかにしていた。（いそがしさにかまけて、けんこうかんりをおろそかにしていた。） 只顧著忙、疏忽了健康管理。

育児にかまけて、自分の時間が全く取れなかった。（いくじにかまけて、じぶんのじかんがまったくとれなかった。） 只顧著帶小孩、完全沒有自己的時間。

彼はゲームにかまけて、約束をすっかり忘れていた。(かれは ゲームに かまけて、やくそくを すっかり わすれていた。) 他只顧打電動、把約定忘得一乾二淨。

---

目先の利益にかまけて、長期的な視点を失っていた。(めさきの りえきに かまけて、ちょうきてきな してんを うしなっていた。) 只顧眼前利益、失去了長遠的眼光。

---

恋愛にかまけて、友達と疎遠になってしまった。(れんあいにかまけて、ともだちと そえんになっってしまった。) 只顧著談戀愛、和朋友疏遠了。

---

日々の業務にかまけて、勉強の時間を確保できていない。(ひびの ぎょうむにかまけて、べんぎょうの じかんを かくほ できて いない。) 只顧著每天的業務、騰不出唸書時間。

---

趣味にかまけて、家の用事をすっかり後回しにしていた。(しゅみに かまけて、いえの ようじを すっかり あとまわしに していた。) 只顧著興趣、把家裡的事全往後拖了。

---

# ～にかまけて（只顧著～・忙於～而疏忽）

「～にかまけて」（只顧著～・忙於～而（疏忽了其他）） — ② 練習

N1・CEFR C1

姓名： 日期：

**STEP 2・自己寫寫看**：看提示句，把它改寫成本課的句型，寫在底線上。寫完再翻到第 3 頁對答案。

名詞 → +にかまけて → （疏忽其他該做的事的負面結果） ※只顧著～

1 提示：仕事・家族を顧みる（かえりみる）

2 提示：遊び・勉強を怠る（おこたる）

3 提示：忙しさ・健康管理（けんこう）

4 提示：育児・自分の時間（いくじ）

5 提示：ゲーム・約束を忘れる（やくそく）

6 提示：目先の利益・長期的な視点（りえき）

7 提示：恋愛・友達と疎遠（そえん）

8 提示：業務・勉強の時間（ぎょうむ）

9 提示：趣味・家の用事（ようじ）

10 提示：(異)「にかまけて」vs「にかこつけて」（ちがひ）

11 提示：(畏) 後句要有「疏忽的結果」(けっか)

---

12 提示：(畏) 和「忙しくて」語感不同(いそがしい)

---

13 提示：(自由) SNS・課題(かだい)

---

14 提示：(自由) 部活・成績(せいせき)

---

15 提示：(自由) 出世・健康(しゅっせ)

---

16 提示：副業・本業(ふくぎょう)

---

17 提示：目の前の作業・全体像(ぜんたいぞう)

---

18 提示：宴会・翌日の準備(じゅんび)

---

19 提示：新製品・既存客(きそんきゃく)

---

20 提示：数字・現場の声(げんば)

---

21 提示：目先の納期・品質(のうき)

---

22 提示：受験・体調(じゅけん)

---

# ～にかまけて（只顧著～・忙於～而疏忽）

「～にかまけて」（只顧著～・忙於～而（疏忽了其他）） — ③ 解答

N1・CEFR C1

姓名： 日期：

**STEP 3・對答案**：以下為已驗證的模範解答。標示「參考解答」者為開放式題目的其中一種正解，並非唯一答案。

**1** 提示：仕事・家族を顧みる（かえりみる）

**仕事にかまけて、家族を顧みなかった。**（しごとに かまけて、かぞくをかえりみなかった。）

しごとに かまけて、かぞくをかえりみなかった。

只顧工作忽略家人。

**2** 提示：遊び・勉強を怠る（おこたる）

**遊びにかまけて、すっかり勉強を怠ってしまった。**（あそびにかまけて、すっかり べんきょうをおこたってしまった。）

あそびにかまけて、すっかり べんきょうをおこたってしまった。

只顧玩荒廢了書。

**3** 提示：忙しさ・健康管理（けんこう）

**忙しさにかまけて、健康管理をおろそかにしていた。**（いそがしさにかまけて、けんこう かんりを おろそかにしていた。）

いそがしさにかまけて、けんこう かんりを おろそかにしていた。

只顧忙疏忽健康。

**4** 提示：育児・自分の時間（いくじ）

**育児にかまけて、自分の時間が全く取れなかった。**（いくじにかまけて、じぶんの じかんが まったく とれなかった。）

いくじにかまけて、じぶんの じかんが まったく とれなかった。

只顧帶小孩沒自己時間。

**5** 提示：ゲーム・約束を忘れる（やくそく）

**彼はゲームにかまけて、約束をすっかり忘れていた。**（かれは ゲームにかまけて、やくそくを すっかり わすれていた。）

かれは ゲームにかまけて、やくそくを すっかり わすれていた。

只顧打電動忘約定。

**6** 提示：目先の利益・長期的な視点（りえき）

**目先の利益にかまけて、長期的な視点を失っていた。**（めさきの りえきにかまけて、ちょうきてきな してんを うしなっていた。）

めさきの りえきにかまけて、ちょうきてきな してんを うしなっていた。

只顧眼前利益失遠見。

**7** 提示：恋愛・友達と疎遠（そえん）

**恋愛にかまけて、友達と疎遠になってしまった。**（れんあいにかまけて、ともだちと そえんになってしまった。）

れんあいにかまけて、ともだちと そえんになってしまった。

只顧戀愛和朋友疏遠。

8 提示：業務・勉強の時間 (ぎょうむ)

日々の業務にかまけて、勉強の時間を確保できていない。(ひびのぎょうむにかまけて、べんぎょうのじかんとにかくほできていない。)

ひびのぎょうむにかまけて、べんぎょうのじかんとにかくほできていない。  
只顧業務没時間唸書。

9 提示：趣味・家の用事 (ようじ)

趣味にかまけて、家の用事をすっかり後回しにしていた。(しゅみにかまけて、いえのようじをすっかりあとまわしにしていた。)

しゅみにかまけて、いえのようじをすっかりあとまわしにしていた。  
只顧興趣把家事往後拖。

10 提示：(眞)「にかまけて」vs「にかこつけて」(ちがい)

(眞的在忙) 仕事\*\*にかまけて\*\*家庭を顧みない / (藉口) 仕事\*\*にかこつけて\*\*飲みに行く

ちがい  
にかまけて=眞的忙、にかこつけて=假理由。

11 提示：(眞) 後句要有「疏忽的結果」(けっか)

(×) 仕事にかまけている。 / (○) 仕事にかまけて、家族を\*\*顧みなかった\*\*。

けっか  
後句必須有被疏忽的對象。

12 提示：(眞) 和「忙しくて」語感不同(いそがしい)

(中立) 忙しくて行けない / (帶評價・反省) 忙しさ\*\*にかまけて\*\*健康を怠った

いそがしい  
にかまけて帶反省、忙しくて中立。

13 提示：(自由) SNS・課題(かだい)

参考解答

SNSにかまけて、提出すべき課題を忘れてしまった。(エスエヌエスにかまけて、ていしゅつすべきかだいをわすれてしまった。)

エスエヌエスにかまけて、ていしゅつすべきかだいをわすれてしまった。  
只顧滑社群、忘了該交的作業。

14 提示：(自由) 部活・成績(せいせき)

参考解答

部活にかまけて、成績がすっかり落ちてしまった。(ぶかつにかまけて、せいせきがすっかりおちてしまった。)

ぶかつにかまけて、せいせきがすっかりおちてしまった。  
只顧社團、成績整個掉了。

15 提示：(自由) 出世・健康(しゅっせ)

参考解答

出世にかまけて、いつのまにか健康を犠牲にしていた。(しゅっせにかまけて、いつのまにかけんこうをぎせいにしていた。)

しゅっせにかまけて、いつのまにかけんこうをぎせいにしていた。  
只顧升遷、不知不覺犧牲了健康。

**16** 提示：副業・本業（ふくぎょう）

**副業にかまけて、本業がおろそかになってしまった。**（ふくぎょうにかまけて、ほんぎょうがおろそかになってしまった。）

ふくぎょうにかまけて、ほんぎょうがおろそかになってしまった。  
只顧副業疏忽了本業。

**17** 提示：目の前の作業・全体像（ぜんたいぞう）

**目の前の作業にかまけて、全体像を見失っていた。**（めのまえのさぎょうにかまけて、ぜんたいぞうをみうしなっていた。）

めのまえのさぎょうにかまけて、ぜんたいぞうをみうしなっていた。  
只顧眼前作業看不見全局。

**18** 提示：宴会・翌日の準備（じゅんび）

**宴会にかまけて、翌日の準備を全くしていなかった。**（えんかいにかまけて、よくじつのじゅんびをまったくしていなかった。）

えんかいにかまけて、よくじつのじゅんびをまったくしていなかった。  
只顧宴會完全沒準備隔天。

**19** 提示：新製品・既存客（きそんきゃく）

**新製品の開発にかまけて、既存客のフォローを怠った。**（しんせいひんのかいはつにかまけて、きそんきゃくのフォローをおこたった。）

しんせいひんのかいはつにかまけて、きそんきゃくのフォローをおこたった。  
只顧開發新品疏忽了老客戶。

**20** 提示：数字・現場の声（げんば）

**数字にかまけて、現場の声を聞き逃していた。**（すうじにかまけて、げんばのこえをききのがしていた。）

すうじにかまけて、げんばのこえをききのがしていた。  
只顧數字漏聽了現場的聲音。

**21** 提示：目先の納期・品質（のうき）

**目先の納期にかまけて、品質のチェックがおろそかになった。**

（めさきののうきにかまけて、ひんしつのチェックがおろそかになった。）  
めさきののうきにかまけて、ひんしつのチェックがおろそかになった。  
只顧眼前交期、品檢變得草率。

**22** 提示：受験・体調（じゅけん）

**受験勉強にかまけて、体調を崩してしまった。**（じゅけんべんぎょうにかまけて、たいちょうをくずしてしまった。）

じゅけんべんぎょうにかまけて、たいちょうをくずしてしまった。  
只顧備考、把身體搞壞了。