

# 富台采風

## 第三十五期

Futai Newsletter Vol.35



出版者：富台國民小學 Futai Elementary School

出刊日：九十七年一月七日

校址：中壢市中山東路三段 369 號

發行人：鄧冠宏

電話：03-4563335

編輯：呂文憲、楊錦云

網址：<http://www.ftes.tyc.edu.tw>

編輯群：吳昱諄、高嘉庭、張雅涵、郭淑慧

### 淺談「品德教育」

校長 鄧冠宏

隨著聖誕鐘聲的響起，新年的腳步聲也越來越近了，不禁令人感慨時間過得真快啊！轉眼間，新的一年又來臨了。新年新希望，值此送舊迎新之際，正是檢視過去、展望未來的關鍵時刻，希望大家在迎接新年的同時，也能反躬自省，想想即將結束的這一年，有什麼需要檢討、改進和繼續發揚光大的事，以期來年更加順遂、精進。

日前，報載長榮集團總裁張榮發先生有感於現今社會亂象頻繁、道德秩序每況愈下，內心充滿憂慮。他感慨台灣社會其實有許多感動人心的人與事，卻都因媒體大肆報導政治的惡鬥和社會的八卦而模糊了焦點，遂特創辦「道德月刊」雜誌，免費提供社會各界索閱，希望藉此喚醒人性善良的一面，並將「道德」二字深植人心。這是一件既有意義又了不起的好事，在社會案件層出不窮的現在，聽到這則新聞，真是令人振奮。中國文化源遠流長，老祖先們遺留下許多待人接物的美德供後代子孫學習，身為小學生的我們要如何發揚這些美德呢？今天，我們就從與自己關係最密切的家庭和學校談起吧！

百善孝為先，一切善行莫過於「孝順」重要。父母親辛辛苦苦地把我們撫養長大，並竭盡所能滿足我們一切需求，我們要如何報答父母親的恩惠呢？所謂「孝順」就是順從父母親的意思，當父母親吩咐我們做任何事時，我們是否都能心甘情願地去做呢？其次，「弗辱，孝之始也」，所謂弗辱就是不要污辱父母親的名譽。我們的行為不單單要光耀門楣，讓父母親與有榮焉，更重要的是不能做出讓父母親擔心和蒙羞的事，這就是報答父母親最好的方法。希望同學們時時記住不要拂逆父母親，並提醒自己謹言慎行，做個守規矩的好孩子。其次，學校是除了家庭外，我們第一個接觸到的小型社會。學校裡有師長和來自四面八方的同學，我們除了努力學習知識外，更重要的是要學會做人處世的道理。人與人之間的相處，最重要的是「彼此尊重」和「有禮貌」。當我們在校園內遇到任何人時，都要很有禮貌的：「問早！道好！說再見！」，並隨時隨地視狀況說：「請！謝謝！對不起」。同學們只要發自內心真正尊重所有人，並很有禮貌地對待師長和同學，就是人見人愛的好學生。

兒童是國家未來的主人翁，國家的希望掌握在各位小朋友的手上，希望全體同學均能從自身做起，從小奠定良好品德教育的基礎，並於日常生活中努力實踐。假使人人都能發揮一己的力量，勢必能帶動良善的社會風氣，發揚人性的光明面，我們的社會自然會是一片溫馨、和諧的景象。新的一年，祝福大家：平安！健康！





## 健康促進，你我一起動起來

◎訓導處衛生組 陳珏名老師

我們總說希望我們的下一代能在這快速變動的社會中具有未來的競爭力。

「競爭力=腦力+活力+體力」在這個模式下，不難發現所有的一切都建築在擁有體力之下，也就是有了健康的體魄，才有學習的後盾，才能創造未來。

我國教育部於 2001 年即開始推動「學校健康促進計畫」，2002 年衛生署遴選十個學校推動健康促進學校計畫，2004 年健康促進學校試辦學校有 48 所，2005 年健康促進學校有 318 所，至 2006 年目前為止健康促進學校已高達 516 所，我們學校也在 96 學年度，正式加入健康促進學校行列，為富台的孩子努力營造一個健康學習的空間，更希望富台的學生都能健康的成長與學習。

什麼是健康促進學校呢?健康促進學校所強調的概念，即為一整體性學校衛生計劃，也就是突破過去學校衛生，僅以學生為主體，而重新將與學生健康相關的人、事、物，納入健康促進學校的學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能及健康服務等六大範疇的架構之中。

健康促進學校關心所有健康的議題，目前較具體的議題有：口腔衛生、傳染病控制、視力保健、性教育與生育保健、自殺防治、愛滋病防治、菸害防制、健康體能、藥物濫用防治、事故傷害防制、健康飲食、檳榔健康危害防制等。本次學校的主要推展議題為健康體位、健康心理以及煙害檳榔防制。

健康促進學校是全方位的投入計畫，以學生為主體，全校教職員工、社區成員、家長都是健康促進學校關心的對象及執行的成員。期待各位家長配合學校，引導學生學習更健康的生活型態。

### 總務處事務報導



♥本學期已辦理之各項採購案件：

- 1.中壢市公所補助辦理「充實全校電子白板設備」，使本校達成全國第一所 100%建置班級電子白板之學校；本案設備可有效提高學生學習興趣，並提升學習成效。
- 2.中壢市公所補助辦理第一批「設置班級視訊隨選系統」共 44 班，未來將陸續添購，使每間教室皆可隨時隨地收看教學影片。
- 3.游象樹代表協助爭取中壢市公所補助款辦理「設置資訊顯示設備」，增設跑馬燈一座，使學校有更活潑多元的管道傳遞公開訊息。
- 4.桃園縣政府補助辦理「午餐廚房截油槽設置工程」，改善廚房汗水排放水質。
- 5.由本校預算辦理「午餐廚房設置天然瓦斯管線工程」，將廚房燃料由桶裝瓦斯改為天然氣，所節省之費用可回饋至提高午餐品質。
- 6.其他如「畢業紀念冊採購」、「校外教學採購」、「游泳教學委外服務」等。

♥為維護本校師生安全，敬請家長協助配合門禁管制規定，如有不便尚祈見諒：凡進入校園之外賓、家長，皆須至警衛室登記並換證後方可進入；在校內請配戴貴賓證識別；離開前登記離校時間並繳回貴賓證。

♥總務處公開徵求學有專長或願意奉獻心力的家長，加入總務處校園綠美化志工的行列，如有心願與學校一同改善校園環境，請電洽 4563335 李和蒼老師（轉分機 25）或睦相杰主任（轉分機 15）。



## 教務處活動報導

### 【原住民認識母語教學】

♥ 語言不僅是一種溝通工具和能力，也是傳承文化代表尊嚴的媒介。爲了讓原住民學生能更加認識及保存其文化特色之美，本校於每周四下午 3：30 到 4：10，聘請阿美族語李阿進老師、泰雅族語曾雄民老師教導學生。



### 【教師進修研習】

♥ 時代不斷的進步，教師也必須隨時掌握時代的資訊、脈絡，以提升自我專業素養及自我省察的能力，本校於每周三下午安排八大領域的研習，聘請國內相關領域的權威專家，隨時提供最新教學資訊。本學期安排教師進修研習內容如下：

時間	研習名稱
9/5	資訊研習—校務系統教育訓練
9/13—11/16	排球研習
9/6—12/25	活出美好讀書會研習
9/3—10/22	性格型態分析研習
10/3	資訊研習—繪聲繪影 11 (上)
10/17	教學環境佈置觀摩研習
10/31	五、六年級數學學習整理
11/7	影片欣賞及心得分享、討論
11/10(六)	永續發展與環境教育素養研習 —環保香皂製作
11/14	資訊研習—繪聲繪影 11(下)
11/28	地球暖化與節省電能
12/3	健康促進學校研習
12/12—1/2	太極扇研習

### 【教師教學觀摩】

♥ 教學相長，教師也必須配合時代的需求，不斷自我成長，本校於每學期皆舉辦教師教學演示，提供全校教師互相學習觀摩與討論、切磋彼此，以使教學更臻完美。本學期共舉辦四場次，時間、演示老師及領域請見右表。

時間	演示老師	教學演示領域
11/26(一)	張雅涵老師	語文領域
12/10(一)	高嘉庭老師	健康與體育領域
12/10(一)	郭淑慧老師	數學領域
12/19(三)	吳昱諄老師	綜合活動領域

### 【課後托育班】

♥ 爲了協助本校上班族家庭子女的照顧，已於上學期由本校堅強的師資陣容：陳小娟老師、楊秀馨老師、曾詩秦老師、呂金菊老師、宋美伶老師、郭英彥老師、張尹孺老師，於每周一至周五開辦兩階段課後托育照顧。托育的對象爲一至六年級的學生，托育的內容包括：生活照顧、家庭作業指導、團康活動等等。

### 【一年級注音符號學力評估】

♥ 注音符號學力評估暨發展補救教學實施，依據測驗結果，利用晨光時間、彈性時間，進行補救教學，並於第十五週自行施測，追蹤學生學習成果。



## 訓導處活動報導

### 【假日藝文活動】

♥本學期假日社團共開設武術、游泳、直排輪、兒童美術等四班，在老師的指導下，學習豐富的知識和技能，開展課程外的學習活動。

### 【交通安全宣導】

♥為加強學生遵守交通安全觀念，本校於十二月三日起，進行路隊的編排及訓練，且為了校園安全的考量，家長在校門口外等候接送小孩，鼓勵學生走天橋。

### 【學生自治市活動】

♥自治市成員於十二月十二日進行「反賄選宣導」活動，希望帶給學生民主觀念及選賢與能概念。

♥九十七年五月，將進行自治市市長改選，有意競選的同學可以事先做準備。

### 【游泳體育課】

♥配合國家教育政策，本學期於十、十一月期間，連續五週（週五）上午辦理四、五年級游泳體育課，共 368 位同學參加，其中 15 位家境清寒學生，由新天地游泳池全額贊助，期望學生在六年級接受教育局測驗時有好成績。未參加游泳體育課學生，在校另行安排體育課程，游泳運動對學生很好，請家長多鼓勵學生參加課程。



## 感謝您

♥在此，感謝楊春輝會長對本次運動大會的支持與協助。更感謝家長會的全力協助，辛苦的進行募款及大會當天的事務協助。感謝慈濟功德會的資源環保義工協助環境維護。也再次感謝全校教職員工的辛苦與配合，有大家的同心，才能讓此次大會圓滿成功。

富台國小全體師生敬謝

### 【志工活動】

♥為感謝志工服務辛勞，於十月二十七日學校暨社區運動大會公開表揚。服務於班級說故事、讀經指導、交通服務、輔導室、圖書館共 25 位志工接受表揚，謝謝他們對學生的付出。

♥富台國小由輔導室成立志工「非凡讀書會」，由蘇進義老師帶領，希望有興趣的家長能共襄盛舉，共修成長。

### 【健康促進一體重控制班】

♥配合健康促進學校學校實施重點成立體重控制班，針對體重超重的學童進行體能、健康知識的整體教學，體控班的成立時間為 96 年 11 月 26 日到 97 年 1 月 9 日，希望家長也能與孩子進行本次活動的討論。

## 【學校暨社區運動會花絮報導】



♥運動會如同學校辦喜事



♥志工表揚感謝志工付出



♥力與美結合的跆拳道



♥六年級精神抖擻的忠義拳



♥力拔山河誰與爭鋒



♥柔裡帶剛的武術表演



♥歡樂趣味競賽活動



♥看速度與合作的最佳呈現

## 輔導室活動報導



### 【新生家長親職座談】

♥今年一年級新生家長在百忙中，參加八月二十五日(星期六)上午舉行的新生家長親職座談會。與會的家長除了仔細聆聽各項業務報告外，於意見交流時更踴躍提出問題，本校鄧校長、四處主任也都對相關問題進行解答。會場氣氛相當融洽，家長對於相關說明也都非常滿意。



### 【家長日】

♥本學年家長日於九月十三日(星期四)晚上舉行，感謝各位家長熱情出席，並對班級、學校各項運作提出建言，與班級教師互動熱絡、融洽，充分展現出本校親師合作的優良傳統。會中，本校鄧校長與四處主任到達各班，與家長進行交流。



### 【教師節敬師活動】

♥本學年度教師節敬師活動由輔導室策劃進行，教師節當天師生朝會上更安排小朋友「獻花」給每一位老師，溫馨與驚喜充滿整個校園，活動隨即進入高潮，使全校師生渡過一個難忘且有意義的教師節。

### 【「媽媽的故鄉在遠方」戲劇表演】

♥肯愛社會服務協會及張老師基金會，九月二十日時，於本校演出「媽媽的故鄉在遠方」，用戲劇表演的方式呈現新移民婦女來台的故事。



### 【身心障礙體驗活動】

♥本校於十一月五日至二十三日身心障礙宣導週舉辦一系列活動，靜態方面有：繪畫比賽、作文比賽、活動單比賽及繪本教學影片欣賞；動態方面則依年段不同，設計不同的體驗活動，使學生充分體驗身心障礙朋友的生活及困境，使孩子學習尊重別人，也愛惜自己，懷抱感恩之心。



### 【富台國小 2007 年聖誕星光舞台】



本校為讓學生展現多元自我，提升學生自信心，增進幸福感，特於十二月二十六日（三），在操場舉行「聖誕星光舞台」表演活動。初賽報名隊伍有 33 隊，經評選後選出九隊菁英。



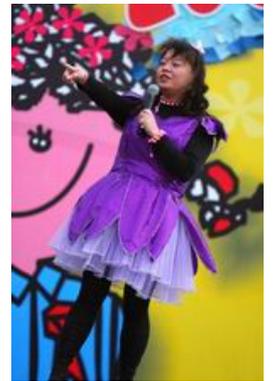
節目由一年級「星光大道貓走路」服裝秀揭開序幕，小朋友身著各國服裝，或變身為熟悉的童話人物，生澀不做作的動作，吸引全校目光，直呼「好可愛」！接著由四年級與六年級的兩支隊伍，分別在舞台上與臺下大道上進行「捷舞」表演，輕快的音樂聲讓人手舞足蹈，贏得全場的喝采。節目中有 505 的「唇唇欲動」、403 的「super star」、505 的「火辣小甜心」和 509 的「就是愛你」等多隊帶來的熱舞表演，同學的練習雖然只有幾週，但其節奏、韻律與舞感表現直逼專業水準，令人嘆為觀止。

接著，609「深情四人組」的情歌對唱，讓全校師生彷彿置身於演唱會現場，餘音繞樑久久未能散去。最令人驚艷的隊伍是由校長、主任與教師即興演出的「台客舞」，全場為之瘋狂，生硬的舞步趣味十足。表演壓軸是 605 的街舞演出「一起飆舞吧！」舞者們前後空翻、掃堂腿與競舞的演出，實在太棒了！在歡呼聲中劃下完美的句點。



此次星光舞台由六年級余宛玲老師擔綱主持，一年級各班老師、劉玉玲老師、邱婉婷老師、李宛真老師和駱盈妙老師共同指導表演者的肢體表情、舞台走位和音樂效果等，充分展現了全能教師的指導功力。演出過後，鼓舞了全校師生的活力，處處可以聽見同學們雀躍的心情與期待，以及準備參加第二屆的選拔，我們深信第二屆、第三屆……會有更美好的表現。

### 【星光舞台活動剪影】



## 我們的榮譽

### 【九十六年度中壢市語文競賽】

- ♥ 本校黃盛莉老師，參加中壢市語文競賽，獲國小教師組客語演說第三名。
- ♥ 本校駱盈妙老師，參加中壢市語文競賽，獲國小教師組國語朗讀第二名。
- ♥ 本校六年九班學生謝貝欣，獲國小學生組國語演說第三名。
- ♥ 本校六年九班學生張芷源，獲國小學生組閩語演說第三名。
- ♥ 本校六年一班學生李涵，獲國小學生組國語朗讀第三名。
- ♥ 本校六年七班學生黃之睿，獲國小學生組作文第三名。

### 【全國青年盃國武術錦標賽】

- ♥ 本校武術隊參加 96 年全國青年盃國武術錦標賽，由姜秀嬌老師指導，獲兵器團練組第一名，傳統拳術團練組第一名。個人賽獲得金牌 5 面、銀牌 7 面、銅牌 7 面的成績。

### 【縣長盃武術、太極錦標賽】

- ♥ 本校武術隊參加 96 年桃園縣運動會—縣長盃武術、太極錦標賽，由姜秀嬌老師指導，獲太極功夫扇團體組第一名，高年級組團體項目第二名。個人賽獲得金牌 8 面、銀牌 7 面、銅牌 7 面的成績。

### 【第三屆總統盃太極拳錦標賽】

- ♥ 本校武術隊參加 2007 年第三屆總統盃太極拳錦標賽，由姜秀嬌老師指導，獲傳統器械（扇）團體組第一名。



### 【福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽】

- ♥ 本校武術隊參加 2007 年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽，由姜秀嬌老師指導，獲其他器械團體組第二名。個人賽獲得金牌 2 面、銀牌 3 面、銅牌 2 面的成績。

### 【少林拳道綜合武術錦標賽】

- ♥ 本校武術隊參加 96 年全國台灣盃少林拳道綜合武術錦標賽，由姜秀嬌老師指導，獲少年 A 女組競技武術總錦標第一名，競技武術器械團練少年 A 組第一名，競技武術器械團練少年 B 組第一名，競技拳術團練少年 A 組第一名。個人賽獲得金牌 8 面、銀牌 6 面、銅牌 4 面的成績。

### 【史坦巴哈全國音樂大賽】

- ♥ 本校五年六班學生方紹宇參加 2007 年史坦巴哈全國音樂大賽，獲小提琴少年組優等獎。

### 【聯合盃全國作文大賽】

- ♥ 本校三年四班學生張芸瑄參加第一屆聯合盃全國作文大賽，榮獲佳作。

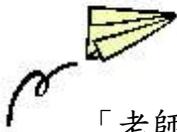
### 【校園新秀競賽】

- ♥ 本校學生楊惠雯、劉家興、江艾陶、曾園棠、陳佳欣、葉作安、曾芸萱、周君璇、古茜瑜、王苡瑄參加 2007「躍動青春、創意百分百」—校園新秀競賽，由陳珽名老師指導，榮獲佳作。





## 午餐室營養教育宣導



### 膳食纖維的妙用

【部份資料摘自 93 年 12 月 25 日民生報】

「老師！我的肚子痛吃不下午餐。」、「護士阿姨！我的肚子好不舒服喔！」……小朋友，在學校上課時或平日在家時，你是不是曾經鬧過肚子疼？這時候大人們都會對你說，喝一下冷開水，再去上廁所看看，不然就揉揉肚子，減少你疼痛的感覺。

為什麼有些小朋友會經常這樣呢？因為隨著生活型態轉變，及西方飲食文化的影響，有便秘經驗的國人愈來愈多，那種明知「一肚子大便」，卻無法快意宣洩的苦楚，絕非外人所能體會。

便秘是腸胃蠕動變慢，或是周邊神經功能變差的一種生理現象，通常和個人體質、工作型態及飲食習慣有關。怎樣才能讓「嗯嗯」不再困擾我們呢？事實上只要稍微改變生活型態及飲食內容就可以有效預防及改善。在生活型態上要放鬆緊繃的心情；在飲食內容方面少吃肉類及油炸食品，多吃蔬菜水果，多喝開水都有助於減少便秘的罹患機率。

和肉類相較，蔬果富含膳食纖維，它無法被腸道酵素消化吸收，可以預防便秘的發生。在日常飲食中，除了常見的蔬菜水果外，糙米、燕麥、蒟蒻、果凍、蕃薯、芋頭、豆類、全麥製品及未加工的豆製品等，也都是膳食纖維的最佳來源。

膳食纖維每日攝取量要多少才適量？依據衛生署的建議，每日約 25—35 公克較為恰當。若換算成日常飲食則以每天三份蔬菜、兩份水果為準，如果能再多吃些富含膳食纖維的食物，更可達到每日攝取量。

除了膳食纖維的攝取外，適量的運動可以促進腸胃蠕動。運動量以「三三三」為宜，也就是每週至少運動三次、每次至少 30 分鐘、運動後心跳至少在每分鐘 130 下以上，如此才能達到預期目的。

### 【營養教育宣導—蔬菜水果底加拉】

♥96 年 11 月 15 日，教育局營養師到校為中年級小朋友，宣導多吃蔬菜水果的好處，小朋友反應非常熱烈，午餐老師希望小朋友能多吃青菜和水果，增加纖維素喔！



### 自我挑戰

- 1.( )便秘是腸胃蠕動變慢或周圍神經功能變差的生理現象，可藉由「吃肉」來改善。
- 2.( )和肉類比較，蔬果富含膳食纖維。
- 3.( )膳食纖維每日攝取量依衛生署的建議約 25—35 公克較為恰當。若換算成日常飲食則每天至少要三份蔬菜、兩份水果。
- 4.( )除了多攝取膳食纖維外，適當的運動也可促進腸胃蠕動。
- 5.( )平日運動量以「三三三」為宜，就是每週三次運動，每次至少三十分鐘，運動後心跳達每分鐘 130 下以上為宜。



## 身心障礙宣導徵文比賽



### 天生我才必有用 一殘而不廢

◎五年一班 吳宣蓉

如果你身體殘缺，你是垂頭喪氣，意志消沉，還是克服困難，勇敢向前？相信許多人面對這個問題，不是疑惑不解，就是低頭沉思，要不然就是搖搖頭。

究竟要如何面對這件事情呢？先放下心中的疑慮，相信以下這個故事可以帶給你一些啓示……

讀過《時間簡史》的人，想必不會陌生史蒂芬·霍金這個名字。這位已走過六十多年的生命之路，被譽為「愛因斯坦」之後最偉大的科學家。可是，你能相信嗎？他是一個雙手只有三個手指可以活動，既不能直立行走，又不能說話的高度殘疾人士。

在牛津大學求學時，霍金常無緣無故的摔倒。畢業後，進入劍橋大學攻讀博士後，他的身體狀況開始惡化。在醫院裡，醫生只是平靜的告訴他，得到了一種極為特殊的運動神經細胞疾病，其他的什麼也沒有說。霍金依靠自己敏銳的觀察力，從醫生眼神中明白，自己得了一種不治之症，也就不再追根究底。

疾病使霍金更加成熟，他在學業上更加勤奮用功。一九六五年，年僅二十三歲的他進入劍橋大學任研究員。一九六九年成為該學院傑出的科學家。

一九八五年，霍金不幸染上肺炎。手術後，他完全喪失了語言能力，他依靠電腦專家為他特製的電腦語言合成器，寫出兩部書和一堆科學論文，其中包括一九八八年出版的暢銷書《時間簡史》。

霍金也從來不忌諱談自己的疾病，當別人問他如何看待這種疾病時，他總是說：「我根本不去想它……我盡可能的去過一種正常人的生活，不去想自己的疾病……也不抱怨這種疾病讓我無法做一些事情。」

霍金現在是英國劍橋大學應用數學和物理系的終身教授，這是偉大科學家牛頓曾擔任過的職位。今天，霍金依然在他的生命之路矢志不渝的奮鬥著。

讀完了這個故事，你是不是感受到史蒂芬·霍金無堅不摧的毅力，和幽默樂觀的態度呢？雖然他是一個高度殘疾人士，然而他卻憑藉著一股強大的毅力完成別人無法辦到的事情。行動不便雖然可以將一個有抱負、有理想的人擊垮，卻也可以使一個有生命力的人出頭天。它好比一顆珍珠，將它磨成粉，雖然過程非常艱辛，但是經過千辛萬苦後，珍珠便成為了美容聖品。身障者也是一樣，不要因為自身的殘缺而喪失了志氣，要勇往直前，一定可以體會生命的價值。



### 永不退縮

◎五年七班 呂育霖

每一個人都希望自己能健康一生，但有一些人卻不能如願。有人一生下來就有缺陷，有人因意外或生病而帶著一輩子的殘缺。殘障人士很辛苦，他們必須面臨殘酷的生存考驗。

《乙武的禮物》這本書敘述乙武洋匡的奮鬥。乙武洋匡一出生就沒有手腳，但是他並沒有因此而自暴自棄。有一次，學校舉辦賽跑，乙武洋匡雖然身體有殘缺，他還是參加了競賽。在練習的過程中，他並沒有使用輪椅，而是用他的「腳」來跑步，雖然很吃力，但他不畏辛勞，一直練習。比賽當天，乙武洋匡使出全力跑步，最後他們那一班，在緊要關頭得到了第一名。

又有一次，學校舉辦籃球比賽，乙武當然也不會錯過這次的機會。他很賣力的練習著，一點也不輸給其他同學。比賽時，他很勇猛，在班上得到了好成績。老師也鼓勵他當籃球裁判，一開始，他當得不好，但他很努力的研究裁判規則，終於成為一位好裁判。

這個故事讓我覺得很感動，因為乙武不曾因缺了手腳，而躲在家裡哭泣，他選擇走入人群，就像石縫裡的小草，努力的向上伸展，迎向陽光。





## 身心障礙宣導徵文比賽

### 天生我才必有用

◎六年一班 陳姿諭

「人」，一出生，有命運，有希望，更有獨一無二的專長。「人」，不是十全十美，更不是一無是處。「天生我才必有用」，每個人都要好好發揮自己的專長。

有些人在離成功不遠時，就放棄了，也有些人在還沒發現自己的才能，或是還沒找到希望時，就先認定自己一無是處。俗話說：「萬丈高樓平地起」，再高的大樓也是從平地蓋起的。所以，自己的專長也要由每一件事去探索、去發現。要是那麼早下定論的話，你肯定會後悔。

我看過一本書，叫做《用腳飛翔的女孩》。主角蓮娜·瑪莉亞一生下來就沒有了雙手，天生開朗的她，在人生的路上，找到了出口。有如汪洋中，迷失的一條船，看到了燈塔的光芒，找到了方向一樣。她努力了幾十年，為人生開創一條路來，不但會用腳洗碗、開車，令我最驚訝的一件事，是她會用「腳針」修補東西，這是「一分耕耘，一分收穫」所努力而來的。不僅如此，她還出了一本書，與大家分享她的人生際遇。

世界上有許多經過努力，為人生帶來絢爛希望及未來的人。如張維德先生，他患了小兒麻痺症以至雙手全廢。殘而不廢的他，以左足來畫畫，在加拿大學習墨畫，進步神速，令人刮目相看，甚至在口足畫藝協會，繼續展開他光明的人生。

陳美惠，在她三歲時，因腦膜炎而四肢麻痺，她並沒就此放棄人生，二十四歲開始作畫，同時，還以足來彈鋼琴，她從不怨天尤人，靠著執著的意志，讓自己百尺竿頭更進一步。在一九八八年，也加入了口足畫藝協會。

西方莎士比亞曾說過：「希望是治療不幸的妙方。」在面對挫折時，希望就是生命之火，燃燒無比的熱情和信心，擁抱未來，明日將會光芒四射。人生並不會事事都一帆風順，難免會遇到挫折，甚至挫敗，拿破崙說：「最困難的時候，也就是我們離成功不遠的地方。」人生最黑暗時，只要努力的站起來，未來就是屬於我們的。



### 折翼天使

◎五年二班 王苡瑄

許多人的身體，天生就有著一些殘缺，這些人就是我們應該去關心與幫助的「折翼天使」。然而我們卻常常忽視他們內心的呼喚，想來真是汗顏。原來我們見不到天使落下來的眼淚，只在意自己過的好不好……。

有些人因為先天或後天的因素，導致殘缺，例如：楊恩典、謝昆山、王曉書和劉俠。楊恩典天生沒有雙手，被爸爸媽媽丟棄，可是楊恩典卻沒有因此放棄，她努力不懈，克服了身體殘障，成為有名的口足畫家。謝昆山本來是一個有手有腳，四肢健全的人，但在他十六歲那年，因為不小心碰觸到高壓電線，而失去一隻手及一隻腳。但他不因此自暴自棄，發揮他的天份，成為一位厲害的口足畫家。王曉書天生聽不到任何聲音，但她比別人更加努力，接受手語訓練，雖然學習過程中也會遇到挫折，但是她不因此氣餒，成為了一位了不起的模特兒。劉俠天生四肢健全，十二歲的時候卻罹患了「類風濕性關節炎」，但劉俠不因此自卑，而且努力的活下去。她在七十一年時創辦了「伊甸基金會」，對她而言，病痛造成的種種障礙，也攔不住她堅忍不拔的毅力，劉俠可說是從病痛中歌頌生命的勇者啊！

如果你是沒有雙手的人，會發現平常易如反掌的動作，居然要花費許多寶貴的時間，卻還不一定會完成。或許你試著把眼睛遮住，一瞬間，變得寸步難行，內心慌張充滿恐懼，沒有安全感，這時才了解視障朋友對未來的不確定感，同時也喪失了對夢想的追求。經過一番體驗，發現這些朋友所面臨的處境，是多麼艱困。因此，我們要發揮「人飢己飢，人溺己溺」的精神，助他們一臂之力。

「折翼天使」需要的不是我們的憐憫，而是平等的對待，一視同仁，還給他原有的「尊嚴」，在他們有困難時，將心比心，伸出你溫暖的小手，把愛送出去，一起改變這個冷漠的社會。

# 兒童天地

## 運動會

◎五年八班 戴昌達

運動會的前一天，大家爲了能夠在運動會上好的表現，都卯足全力地在做練習。有些人在練習跑步，有些人在練習趣味競賽……。

運動會當天，我像平常一樣，六點多就起床了。一到了學校，就看見校門口已經擠滿了攤販，好熱鬧！有賣熱狗的，賣棉花糖的，還有賣果汁的，每一樣都令人垂涎欲滴。我參加的第一個節目是跆拳道表演，一上場就覺得好緊張喔！彷彿全校所有人的眼睛都盯著我看！表演項目有踢木板，還有打拳，踢木板的時候，我差一點踢不破呢！接下來我參賽的第二個節目是趣味競賽兩人三腳，幸好只是兩個人三隻腳，如果是更多的人，更多的腳，大家配合起來，應該會更加困難吧！

第一次看到學校裡有這麼多人，有學生，有學生的家長，還有社區的叔叔阿姨們，把富台小小的學校擠得水洩不通。最令人矚目的比賽，應該算是大隊接力吧！各班的啦啦隊無不使勁的爲自己的班級加油，而且各種的加油道具紛紛出籠，無非是希望自己的班級能夠獲得最好成績。

這次的運動會，我們班雖然沒有得到好的名次，可是我相信只要我們繼續努力，下次的運動會，我們班一定能有更好的表現，更豐碩的成果。

## 運動會

◎三年二班 邱瀚

期待已久的運動會，終於來臨了！前一天晚上，我一直都睡不著覺，心裡只想著：「明天一定要得第一。」

早上起來，吃完早餐後，走路去學校。一到學校，看見學校人山人海，還有許多攤販，司令台也被布置得五彩繽紛。

上午，我們三年級的四百公尺賽跑開始了！我們雖然跑得很快，不過只得了第三名，下午，趣味競賽一夾夾樂，我們得了第一名！大家都笑得合不攏嘴。

我覺得這次的運動會真好玩，下次我要表現得更好、更棒。

## 小人國遊記

◎四年一班 孫萍

今天是我期盼已久的日子，因爲我們要到小人國校外教學。一早到學校看到每個同學都非常的高興，在老師點完名後，我們就上車前往目的地——小人國。

一到小人國，我看到許多縮小的模型，有總統府、有房子、有車船，每一個設施都是比照實物縮小製作的，每一個人、每一輛車都製作得栩栩如生，跟真的一樣，讓我有一種身歷其境的感覺，好像自己也跟模型縮小一樣，讓我不得不敬佩這些製作者的技術。

看完這些縮小模型後，我們來到遊樂區。我跟同學們玩室內雲霄飛車，好像飛在空中一樣，我想同學當中一定有些膽小的人不敢坐。我還進入鬼屋，聽到許多聲音，雖然都是假的，也讓我嚇得雞皮疙瘩都起來了。

美好的時光總是過得特別快，我們就要回家了，希望下次還有機會再參加不同類型的校外教學。

## 美麗的校園

◎四年三班 麥辰宇

在中山東路三段的大馬路上，有一所歷史悠久，經過數十年歲月，依然屹立不搖的學校，它就是我的學校——富台國民小學。

走進校門口，右手邊可以看到警衛室、辦公室，往中間會看到中廊、操場、紅樓等景物。

下課時，來到操場中央，我發現操場就像是一顆顆甜蜜的糖果，吸引許多的螞蟻來這裡享用美食。先來的螞蟻們一下子就佔領了操場上的糖果，後到的螞蟻們便開始追著先來的螞蟻，嚷嚷著不公平，先來的螞蟻總是被迫得臉紅氣喘的，非常有趣！

操場旁邊的幾棵鳳凰木，是我最喜歡的地方。每當鳳凰花開時，就表示畢業的季節將要到了。鳳凰木被風吹得搖來搖去，就像在跟畢業生細說這六年來的相處時光。

雖然每個學校都有鳳凰木，但在我心目中，富台國小的鳳凰木意義更爲深遠，因爲這裡的校長、老師和同學們，都是十分熱心且友善的，帶給我美好的印象。富台國小是一所特別的學校，也是我心中最美麗的地方。

## 《激勵高手》讀書報告

◎六年七班 林昭博



故事大意：

一隻貓頭鷹在天空飛翔時，碰到了一隻斑鳩。；斑鳩就問道：「貓頭鷹啊，看你一副急急忙忙的樣子，你準備要飛到哪裡啊？」「我呀，正要搬到隔壁村去住呢！」貓頭鷹說。「這裡就是你的故鄉，你為什麼要搬家呢？」斑鳩又問。「我……我在這裡實在是住不下去了，這裡的人水準都很差，全部都討厭我在晚上唱歌呀！」貓頭鷹生氣地說。

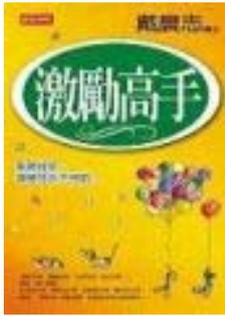
這時斑鳩對貓頭鷹說：「你唱歌的聲音是不太好聽，在夜裡常打擾別人睡覺，難怪人家會討厭你！如果你能改變一種聲音，或不要在夜間唱歌，大家就會喜歡你了；不然，就算你搬到別的村子去住，那裡的人還是一樣會討厭你啊！」

♥讀後心得：

閱讀這一篇故事時，就像在說我本人，只看得到別人的缺點，卻看不到自己的缺失。是的！一個人「缺點不改、個性不變」，只會一味地「埋怨環境、責怪別人」，如何使自己成長呢？

古今中外的偉人或成功者，其成功關鍵往往在於「發現自己的短處」，且有決心、有勇氣去「改正短處」、「戰勝自己」！的確，人們心中的高傲、偏見、短視、易怒、自以為是、意氣用事、好高騖遠、虎頭蛇尾、好逸惡勞、怨天尤人……等等，都是阻礙我們邁向成功的負面性格。

這本書還有許多教我們為人處世的故事，所以在此推薦這本書，希望大家都能一起領略其中的道理。



【圖片提供：時報文化】

- ♥書名：《激勵高手》
- ♥作者：戴晨志
- ♥出版社：時報文化
- ♥出版日期：1999年6月1日



## 勇敢面對困難

◎五年八班 張庭瑄

我們不小心犯錯，不管好或壞都要勇敢的面對，不能退縮逃避。像彈鋼琴的人，練到一定的程度，就會遇到困難，必須努力的練習，等練會之後，自然就能熟能生巧。

如果選擇逃避，就永遠不會進步。每當遇到同樣的問題時，就會不知道該如何回答。就像彈琴的人，如果碰到了較困難的曲子時，選擇逃避而去彈簡單的曲子。下次再遇到同樣的狀況時，只能慢慢的數格子，要不然就得從頭學起。這樣所做的任何一件事，只會事倍功半，得不到好的成績。就像貝多芬，他雖然耳聾，但是他卻沒有因此放棄了，反而做了更多更美妙的音樂。貝多芬一方面克服身體殘障的事，另一方面鼓舞了許多身心障礙者，對生命重新燃起希望。

下次遇到困難時，絕不要輕言放棄，一定要試著做，不論會不會成功，只要有做就一定會有機會。古人說：「天下無難事，只怕有心人」。不去做怎麼知道會失敗呢？所以要勇敢面對困難，才有成功的可能。

## 學生作品欣賞

### 我的寵物

◎四年二班 陳柏勳

這星期爸爸帶回一隻小狗，是約克夏喔！我幫牠取名叫做多多，牠好可愛，我要好好照顧愛護牠。

多多雖然剛來我家，卻一點也不怕生，每次洗澡完都會跑來跑去，又跳又叫，很興奮的樣子，好有趣！每天我放學回家，多多一聽到我的聲音就會汪汪的叫，不僅如此，牠也會陪我玩球，而且只要我扔球出去，牠就會急著去把球叼回來。多多還會咬走我的玩具藏起來，讓我找不到玩具。

多多最喜歡去散步，每次我拿鑰匙準備要出門，牠就會高興的跳起來，橫衝直撞的跑出去。可是呀，如果多多看到比牠大的狗狗，就會好害怕的躲起來，而且牠會用鼻子到處聞一聞以後，再尿尿做記號，像是怕迷路一樣。

多多是我最喜歡的寵物，也是我的開心果，每次我心情不好時，我就會逗牠玩，這樣我就會開心起來呢！

### 九歲的感覺

◎三年七班 顏政育

我九歲了，媽媽送我去學直排輪，每個禮拜六早上我都會去學校練習。每當我溜直排輪的時候，我覺得九歲的感覺，好像那迅速的風一樣。

假日的時候，如果爸爸有空，就會帶我和妹妹到學校玩。在校園裡，我和妹妹一起打籃球，那時候，我覺得九歲的感覺，好像一顆蹦蹦跳跳的籃球。

九歲了，要更懂事，要學習更多的知識，因為時間像高鐵一樣，咻～～一下就溜走了。

### 中秋節

◎六年三班 邱仲仁

在公園，在河濱，  
在家家戶戶的庭院，  
一堆一堆燃燒的木炭，  
一陣一陣炭烤的香味。

啊！  
淡了淡了……傳說中的吳剛、桂樹，  
淡了淡了……美麗的嫦娥、月兔，  
在陣陣的炭烤煙霧中。

### 桌上的花瓶

◎三年五班 許蕙湘

我家的餐廳有一張桌子，桌子上面有一塊淡綠色的餐桌布，除了淡綠色以外，還有深綠色的條紋，看起來很像草地。

餐桌布上面有一個漂亮的花瓶，這個漂亮的花瓶是白色的，花瓶上面還有一隻可愛的小青蛙，小青蛙的手上還拿著一片荷花葉，花瓶裡面插著三朵外表楚楚動人的玫瑰花，玫瑰花的氣味芳香迷人，是我和媽媽最喜歡的花。

我每次一回到家，那三朵玫瑰花就會高興的對我招招手，我坐在餐桌吃飯的時候，都會聞到它芳香迷人的香味，好像融入在大自然的懷抱中。

### 我最喜愛的玩具

◎三年五班 鄭定康

逛百貨的時候，媽媽送我變形金剛，它是我最心愛的玩具，我幫它取名叫克里斯。

克里斯長得好酷，一身銀色的鋼鐵，臉小小的，眼睛紅紅的，鼻子小小的，耳朵大大的，嘴巴大大的，好像在微笑。

我玩玩具的時候，它坐在我的旁邊，我快樂的時候，它一定會在我身旁，我睡覺的時候，它也在我的身邊。

克里斯常常陪我一起玩，所以我最喜歡它，它是我的好朋友，也是我的好玩伴，如果把它變成真的，那該有多好！克里斯真的是我最好、最酷的玩具。

### 最開心的事

◎四年九班 鄭宇芳

星期三下午，我把作業寫完，就會和朋友去龍和公園騎腳踏車。我們先繞著公園騎，騎累了，就在涼亭裡，坐著休息。我們還會玩溜滑梯、盪鞦韆等遊樂設施，非常有趣。

平常都要上課，很少有時間像現在可以玩得這樣盡興，我覺得很輕鬆、很愉快，太陽漸漸下山了，也越來越多人來到公園，有的散步、有的運動，好熱鬧喔！

天色漸漸暗了，我們也玩了很久！要不是弟弟來叫我回家，我還想繼續在這玩呢！下回有空時，我一定要再來這裡玩。



## 學生作品欣賞—教師節徵稿



## 老師

◎四年一班 戴靖玥

老師就像  
一位樣樣精通的博士，  
時時把知識—  
傳授給我們。

老師就像  
天空的月亮，  
時時用溫和的亮光，  
照顧著我們。

老師就像  
千里眼大仙，  
每當我們做壞事，  
他都會知道。

老師就像  
公平的法官，  
要是有人犯錯，  
他會給予適當的處罰。

老師是世界上最偉大的人，  
我最喜歡老師了。



## 感謝有她

◎四年五班 易德芳

感謝有她，  
她的心是溫暖的太陽，  
包容了黑暗森林的小樹，

我是來自黑暗森林，  
寂寞又孤獨的小樹，  
她用溫暖的陽光，  
照亮我們。

感謝有她，  
我最敬愛的老師。

## 老師，我愛您

◎四年四班 黃文宣

老師是太陽，  
用溫暖的陽光照亮我們，  
溫暖我們的心。

老師是燈塔，  
當我們迷失自己的時候，  
會指引我們正確的方向。

我們就像種子，  
經過老師的細心照顧，  
越來越強壯，  
老師，謝謝您！



## 老師

◎四年一班 劉語安



老師的耳朵，  
就像天上的雷達，  
當我做錯事，  
馬上就知道。

老師的手，  
就像太陽溫暖的光芒，  
當我難過時，  
伸出雙手安慰我。

老師的嘴巴，  
就像一本會說話的字典。  
當我有問題時，  
會告訴我答案。

老師的心，  
就像高掛在天上的太陽，  
當我發抖時，  
會用最溫暖的光芒照著我。

## 感謝有她

◎四年三班 張戈圓

感謝有她，  
她的心是寬廣的大海，  
包容一隻隻來自不同流域的魚群。

我是來自滾滾黃河的頑皮小泥鰱，  
不知不覺游入那純白無垢的心境，  
不論任何事情都難不倒她。

爲了洗滌我的污點，  
絞盡腦汁想了各式各樣的方法，  
讓我的世界從黑白溢出了色彩，

她是世上無與倫比用心的老師，  
感謝有她……

## 老師

◎四年八班 陳嘉瑩

老師的心，  
像夏天殘酷的太陽，  
當我做錯事時，  
給我最嚴厲的懲罰。

老師的嘴巴，  
像怒吼的獅子，  
當我們吵鬧時，  
發出可怕的吼叫聲。

老師的眼睛，  
像可怕的狗仔隊，  
當我上課不專心時，  
給我一個尖銳的眼神。

老師的笑，  
像春天朵朵綻放的鮮花，  
當我難過時，  
給我最大的安慰。





## 淡水一日遊

◎四年九班 徐榮鴻

星期日，我們去淡水老街玩，到了八里，爸爸騎腳踏車逛，媽媽、妹妹和我坐船到對岸。

上船之前，我撿到一根蘆葦，上面長滿了毛。我和妹妹把蘆葦的毛拔掉，讓毛絮飄落在水面上，隨著水波一波波散開，不知不覺就到了淡水碼頭。淡水老街古色古香，特別是一些老式的建築，屋頂上有一些花鳥紋飾的雕塑，別有一番風味。

回到八里，爸爸跟我們會合，一起去吃好吃的孔雀蛤。吃完東西，我們去看美麗的夕陽，當夕陽從天空緩緩下沉時，彷彿一顆紅紅的火球，煞時水面一片金黃，閃閃發光，十分耀眼。

淡水的景色很美，還有好吃的美食，下次我們一家人一定還會再去。

## 富台運動會—五年三班

◎五年三班 許桐

一年一度的運動會終於到了，操場上有人在跑步，有人在拔河，還有人在練習趣味競賽。突然間，整個學校變得鬧哄哄的，好像是在舉辦一場盛大的宴會。

我們五年三班的同學，個個都摩拳擦掌，躍躍欲試，常常可以看到兩個人綁在一起，一起去合作社，一起去上廁所……，原來，大家都在努力練習趣味競賽的項目一兩人三腳，爲了培養默契，我們可是卯足了勁練習。

到了運動會當天，好多家長、學長都來加油，人多到快把學校擠破了！在大家的注視下，五年級的男子四百公尺接力登場嘍！槍聲「碰」的一響，大戰一觸即發，選手們拼死拼活的往前衝，一下子你追過我，一下子我追過你，我們的心情也跟著起起伏伏，終於，在最後一棒，我們班衝到了第一名，這一刻，全場都歡呼了起來，班上同學更是高興的站起來大叫，氣氛真是 HIGH 到最高點。

今年的運動會，我們班獲得全五年級總成績第二名，我做夢也沒想到能有這麼好的成績，內心充滿了驚訝與喜悅，尤其是趣味競賽獲得了第一名，果然是一分耕耘一分收穫，就這樣，抱著愉快的心情度過了運動會。

## 學生作品欣賞



## 大阪城風光

◎四年三班 張峻維

我們全家到日本三大名城之一的大阪城時，已經是紅葉滿樹、楓紅如火的秋天了，我看到那裡有金黃的銀杏樹，深紅色的楓葉，以及形形色色的樹種。

爲了怕敵人入侵，豐臣秀吉在大阪城周圍蓋了城牆和護城河，其中還有許多建築物是與眾不同的，讓我來告訴你吧！例如：巨石、博物館、博物館前廣場、大阪城公園、護城河、城牆、時光膠囊和高聳的天守閣！

在美麗的大阪城裡，爸爸忙著用他的數位相機拍照留念，媽媽和姐姐忙著買禮物和紀念品，而我呢！則興奮的到處亂逛，高興的停不下來！大阪城的美麗風光，讓我們全家流連忘返，並且留下珍貴的回憶。



## 難忘的一件事

◎四年六班 鄒筱妍

我最難忘的一件事，就是去醫院開刀治療，現在想起來，還是會感到害怕。

記得小時候，我的屁股被蚊子叮到，因爲很癢，所以一直抓，結果抓破皮，引起蜂窩性組織炎，傷口長了一個好大的膿包，非常的痛。於是，媽媽就帶我去華揚醫院治療。

當醫生伯伯一看到我的傷口，帶著一副很嚴重的口氣說：「再晚一點來就要住院了，現在要馬上開刀治療。」醫生伯伯叫護士阿姨把我壓住，過一會兒，醫生伯伯拿一把手術刀直接把傷口劃開，然後拿棉花棒插進去清洗傷口，只見鮮血和黃膿湧出，痛得我直喊救命。而兩顆眼珠因爲太用力，造成微血管破裂，變成了紅眼睛。

在媽媽細心的照顧下，我痊癒了，因爲這件事，提醒我要更愛惜自己的身體。





### 【直笛比賽】

♥直笛是簡單易學的樂器，也具有攜帶方便容易入門的特性，所以我們的學習護照將它列為項目之一，只要是富台的小朋友能依照學習的進度，好好練習，畢業以後大家都能用直笛吹至少十二首的曲子。

♥這次的比賽，主要是讓大家看看我們學得多少曲子，以及看看別人吹得多麼地好！比賽就是一種觀摩的方式，透過觀摩讓我們更進步。



♥直笛比賽於十二月二十、二十一日舉行，優勝班級如下：

	三年級	四年級	五年級	六年級
第一名	三年二班	四年三班	五年二班	六年九班
第二名	三年五班	四年五班	五年一班	六年一班
第三名	三年四班	四年六班	五年七班	六年二班



### 【健康促進學校—健康資訊】

【資料來源：[www.allschool.com.tw/Index.asp?ID=1&ID2=1](http://www.allschool.com.tw/Index.asp?ID=1&ID2=1)】

冬季是流感進入高峰的時期，預防流感中藥食補大公開！打噴嚏、流鼻涕，感冒起來真是要人命，中醫師的預防感冒補帖大公開，如果喉嚨不舒服，利用銀花、連翹、杏仁、玄麥，再加上麥門冬加熱水沖煮，熱熱喝，快快好！

腸胃型感冒引起的上吐下瀉，也有不同藥方。中醫師黃建榮指出，刺五加是屬於人蔘科的植物，它可以增強人體的新陳代謝，提升抵抗力，另外還有材料為黨蔘、白朮、茯苓及甘草的四君子湯，平日喝可以提升人體腸胃道的功能。



### 富台國小「學生外出」辦法與原則

- ♥學生進入校園後，不允許任意進出。如有事外出應向級任或任課老師提出外出之原因事由。
- ♥學生離校請級任或科任教師於外出單上簽章，並通知家長親自接送，不得由學生單獨離校。
- ♥校警要確實執行外出管制，以維護學生安全。校警向學生求證家長身分時，請家長配合並且確實告知。

### 兒童好站介紹



♥為了讓孩子有更好的選擇，期望家長們可以與孩子一起分享，本期富台采風介紹的網站是行政院文化建設委員會兒童文化館，這是一個提供孩子線上閱讀繪本的好網站。以 flash 製作的每月選書，圖案和說明都非常細緻，適合大人與兒童一起上網觀賞。

♥兒童文化館網址：  
<http://children.cca.gov.tw/home.php>

### 【期末重要行事】

- ♥97年1月10、11日(週四、五)  
第二次定期評量
- ♥97年1月18日(週五) 結業典禮  
十時放學
- ♥97年1月21日(週一) 寒假開始
- ♥97年2月12日(週二)  
下學期開學日  
(供應午餐)

