



富台采風

第三十六期

Futai Newsletter Vol.36

發行人：鄧冠宏

出版者：富台國民小學

編輯：楊錦云、呂文憲

校址：中壢市中山東路三段 369 號

電話：03-4563335

網址：<http://www.ftes.tyc.edu.tw>

出刊日：九十七年六月十日

人飢己飢人溺己溺—送愛到四川

◎校長 鄧冠宏

民國 88 年 9 月 21 日，台灣本島發生了 20 世紀末最嚴重的災害——921 大地震。一陣前所未有的一天搖地動，震垮了無數個幸福美滿的家庭，許多人在這次強震中，失去了摯愛的家人，遭逢了家破人亡、流離失所的椎心之痛，在內心深處烙下了永難抹滅的印記。事隔八、九年，就在 921 大地震受災戶漸漸撫平傷口，走出傷痛之際，大陸四川卻於 5 月 12 日下午傳來了汶川大地震的噩耗，災情之慘重，舉世譁然，看見電視螢光幕前，不斷播放的災難現場實況，宛如 921 大地震重現，令人不勝唏噓！

四川省簡稱川或蜀，位於中國西南邊陲、長江上游；交通十分便捷，加以境內物產富饒，自古以來即有『天府之國』的美稱；九寨溝、都江堰、峨眉山、三星堆文化、臥龍熊貓自然保護區、劍門蜀道和懸棺景色等等，都是國人耳熟能詳的熱門觀光景點！今一陣強震，幾乎將四川省境內若干城鎮夷為平地，有如人間煉獄；更有甚者，因地震發生當時正是學校上課之際，許多學童因此被活埋於倒塌的建築物中，至今仍未被挖掘出來，災情最為慘重的城鎮甚至面臨了失去從幼稚園、小學到中學，幾乎整整一個世代的孩童。看見焦急的父母親們徒手在瓦礫堆中奮力挖掘，以期找尋到自己的孩子；一排排被挖掘出來的書包整齊排列在空曠的地面上，等待著主人來領回；凡此種種，令人聞之鼻酸，心情久久難以平復。

921 大地震時，台灣受災戶面臨了空前的大浩劫，除了必須忍受失去親人的痛苦外，更要想辦法在絕境中繼續生存下去。感謝當時來自全球各地的援助，921 受災戶能在最快的時間內重建家園，且勇敢地站起來面對新的生活。正因為這份感同身受和感恩回饋的心，台灣人民在 512 四川大地震發生的第一時間，立即發起各項捐款活動，在所有捐款人中，不乏 921 的受災戶，他們竭盡所能，踴躍捐輸，證明台灣人民是懂得感恩且充滿愛心的；正因為我們曾經遭遇過那種椎心刺骨的痛，所以我們更要幫助那些正在受苦受難的四川災民們，協助他們儘速從傷痛中走出來，勇敢地活下去。

「施比受更有福」，親愛的小朋友們，我們何其幸運地免於災難的折磨與煎熬，想想和你們一般大小的四川小朋友們正面臨了失去家園和學校的痛苦，我們能為他們盡點什麼心力呢？學校籌辦了「把愛心傳出去」徵文、製作卡片、賑災募款等一系列活動；請發揮你們的愛心和關懷，好好地想想並付諸行動。「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，誰都無法預知自己將來可能會遭遇到什麼事？所謂「不怕一萬，只怕萬一」，我們於平時就要未雨綢繆做好各種防範措施，以因應隨時隨地可能發生的災害；同時更要珍惜身邊的每一個人、事、物，千萬不要等到意外發生了，才在那裡後悔莫及。祝福台灣本島的小朋友們：平平安安、快快樂樂地成長；更祈禱四川的孩子們早日走出地震的陰霾，勇敢地開拓自己新的人生！





歐洲教育參訪見聞錄

◎輔導主任 李安邦

出國是件歡喜的事，有機會到荷蘭、比利時與德國參觀訪問四所中小學和一個教師研習中心，這是一種難得的經驗。詩經小雅：「…他山之石可以為錯…可以攻玉」。看見國外學校，回過頭來看看自己，雖然國內、國外月亮一樣圓，若從教育觀點來取其長處，其實可以作為我們成長的動力。

在兩週的歷程中，摘要幾點的觀察來提供老師、家長和同學的參考：

一、參訪的學校都整齊清潔，走道窗檯教室角落都佈置著綠色植物，放置桌椅讓學生對話，把學校教室佈置得美美的。

二、荷蘭和德國的學校會把獲獎作品、獎狀和獎牌，作為走廊上的佈置。

三、教師把教材、教學成果、學生作品作為教室佈置的內容，既豐富又精彩。

四、德國學生的生活教育：教室裡起立向我們致意，離開教室一定把椅子靠好。

五、老師幫學生做個別的學習計畫，和學生共同討論基本能力是否達成？

六、德國的其中一所學校的下課時間是 45 分鐘，下課時全體師生要離開教室，所有教室上鎖，重點是：下課也是一種上課。

七、學生上課時都很專注學習，學生會提出校園規劃佈置的方式，並且自己動手做。

八、這幾所學校都很強調親師生之間的對話。



▲校園座椅



▲樓梯間佈置學生作品

▼學生們動手做的圍籬



▼活動照片佈置在走廊



▲梵谷美術館前

在歐洲三國，我看到了莊嚴的教堂、壯麗的古堡、優雅的運河、美麗的鬱金香公園與精雕細琢的塑像裝飾。踏在歐洲的街道上，有古色古香的建築，也有現代的玻璃帷幕，深刻感受到古蹟維護與科技發展的相互包容性。

我們在德國漢堡市待了兩天，自己搭地鐵、電車到博物館、市場等各處參觀，自己問路、用餐、回飯店，一切自己來。這種融入德國生活的感覺很特別，有冒險的感覺，這些都是一種學習。

發現歐洲有些習慣和我們不太一樣，比如：在餐廳喝水(開水，約 200cc)是必須付費的，大約是 2 歐元左右(1 歐元大約台幣 48 元)。上公廁要付錢，連上麥當勞的廁所也不例外，不管是男生或是女生，價格大約是 0.4 到 0.7 歐元。不過廁所裡完全沒有臭味，十分乾淨；馬桶旁邊沒有垃圾桶，衛生紙用完丟到馬桶裡沖走，這樣比較符合環保。

回到台灣，想起那兩週的學習之旅，真是回味無窮，也有很多的想法，鼓勵大家有機會到國外走走看看，當作是充電之旅。出國前，可是要做好準備的，那麼，要做什麼準備呢？以下列出的僅供參考，沒有標準答案喔！

一、語言的準備：最重要的英語，還有當地的問候語。

二、隨身衣物、藥品、相機的準備。

三、熟悉搭飛機的規定。

四、出訪國的國家氣候、風俗民情。

五、參觀地點及內容的準備，要訂好你想觀察的目標。

六、你想觀察的準備：比如你想看歐洲的建築，你要先看一點有關歐洲的宗教史、藝術史和建築史的書。

七、……

最後還是建議大家，有機會出國到處看看，做個深度學習之旅。



▲貝多芬故居前留影

教務處活動報導

【語文競賽】

♥為提升學生對國語文及鄉土語言的興趣，增進學生語文基本能力，涵養國學基礎，普及文化教育，本校於每年五月份舉辦語文競賽，項目包含：國語演說、朗讀，英語演說、朗讀，閩語、客語演說……等，以下為本學期各項獲獎名單：

♥說笑話比賽

名次	班級	姓名
一	6-1	李 涵
二	6-8	許耕璋
三	6-1	張凱越

♥英語朗讀比賽

名次	班級	姓名
一	4-9	陳采潔
二	4-5	賴怡婷
三	4-4	劉人豪

♥國語演說比賽

〔四年級組〕

名次	班級	姓名
一	4-6	鄒筱妍
二	4-2	鄧人豪
三	4-8	王意馨

♥國語演說比賽

〔五年級組〕

名次	班級	姓名
一	5-1	榮翌糠
二	5-6	方紹宇
三	5-8	葉子儒

♥國語朗讀比賽

名次	班級	姓名
一	5-7	呂育霖
二	5-1	榮翌糠
三	5-6	黃紳宏

♥閩語演說比賽

名次	班級	姓名
一	5-9	林健瀚
二	5-8	曾繁凱
三	5-3	鄒清和

♥客語演說比賽

名次	班級	姓名
一	5-8	張庭瑄
二	5-2	徐嘉均
三	5-3	黃宣碩

♥字音字型比賽

名次	班級	姓名
一	5-8	劉昱佟
二	5-8	陳羿蓉
三	5-5	陳品芸

♥書法比賽

名次	班級	姓名
一	5-5	王珮雯
二	5-6	劉子綺
三	5-4	蔡勝至

♥作文比賽

名次	班級	姓名
一	5-2	王渝暄
二	5-3	梁孟豪
三	5-9	李恆聲

♥說故事比賽

名次	班級	姓名	名次	班級	姓名
一	3-4	張芸瑄	三	3-2	葉峻豪
二	3-3	李桉箏	三	3-5	許廷湘
三	3-2	江靖雯	/	/	/

【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。本學期教師進修研習內容如下：

時間	研習名稱
3/12	閱讀環境與生命教育影片—蝴蝶
3/19	如何吃得健康
4/9	活用 Photo Impact 13(1)
4/16	活用 Photo Impact 13(2)
4/23	繪本應用於社會領域教學
4/30	精進課堂教學能力計畫研習 —兒童寫作指導教學
5/7	正向管教—建構課堂正向支持的學習環境
5/14	歐洲教育參訪—心得分享
5/21	消防講習

【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，使教學更臻完美。本學期共舉辦兩場次，時間、演示老師及領域，如下：

時間	演示者	演示領域
3/6 (四)	郭英彥 老師	自然與生活 科技領域
5/27 (二)	陳珽名 老師	藝術與人文 領域



訓導處活動報導



【中壢市模範兒童表揚】

♥本校於四月二日在中壢市皇帝嶺餐廳，舉辦中壢市模範兒童表揚，來自中壢市 23 所國小，共 173 位小朋友接受表揚與祝福，會中邀請富台國小武術隊、華勛國小直笛隊和八德國小韻律體操隊表演。在這溫馨的日子裡，祝福每一個小朋友都擁有最快樂、最幸福的童年生活。



【母親節藝文活動】

♥溫馨的五月第二個星期天，在這個感恩的日子裡，讓我們跟媽媽說聲：辛苦了！謝謝您！



【自治市小市長選舉】

♥五月 23 日辦理本年度自治市第十一屆小市長選舉活動，孩子們展現民主的風範。



【遊覽車逃生演習】

♥辦理 96 年校外教學，除了給學生快樂的旅遊，更重視安全，逃生演習不可少。



【租稅巡迴講習】

♥為了給學生租稅觀念，本校於三月十四日申請桃園縣政府稅捐稽徵處租稅巡迴講習，讓學生了解國家稅收與公共建設的基本概念。



【交通安全宣導】

♥三月 26 日創世基金會到校宣導交通安全觀念，遵守交通安全為人為己。



【青春舞蹈研習】

♥辦理舞動青春舞蹈研習，讓更多的學生體會舞蹈的迷人處。



【武術快活育樂營】

♥96 學年度寒假學生武術快活育樂營活動，推廣武術之美於小學教育之中。



【四川地震捐款活動】

♥本校自治市暨佛教慈濟基金會，響應四川地震捐款活動，關懷生命，全校動起來。



【健康促進學校】

本學年度加入健康促進學校，辦理相關活動，如下：

- ♥ 辦理低年級健康五蔬果講座，健康概念從小教，建立學生健康促進的知能，做個健康人。
- ♥ 學期中都進行例行性校園消毒，以確保孩子的衛生。
- ♥ 四月 22 日配合世界能源日，熄燈節能。
- ♥ 登革熱防治宣導。
- ♥ 本年度環保劇場，透過戲劇演出，讓學生對環境保護更加認識。



- ♥ 配合佛教慈濟基金會，辦理環保減碳講座。



【志工活動】

- ♥ 為感謝輔導志工服務辛勞，於五月九日兒童朝會公開表揚。服務於班級說故事、讀經指導、交通服務、輔導室、圖書館共 43 位志工，謝謝他們對學生的付出。
- ♥ 本學年度志工室成立，志工小聚會於每個月的星期五，歡迎您加入志工行列。



總務處事務報導

- ♥ 本學期辦理之各項採購案件：

1. 縣政府補助電腦教室汰舊換新，更新電腦教室 39 台電腦、13 台螢幕。
2. 中壢市公所補助辦理「充實視訊教學設備」，包含電腦主機、螢幕、防毒軟體、電腦桌、無障礙網頁建置系統、合作學習系統等。
3. 中壢市公所補助辦理第二批「設置班級視訊隨選系統」共 19 間教室，使每間教室皆可隨時隨地收看教學影片。
4. 中壢市公所補助辦理「更新機房及網路設備」，更新機房老舊設備及網路主幹線等。
5. 目前正在辦理桃園縣政府補助之「新設飲用水設備」，將於二樓教室新設 4 台飲水機。
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。

輔導處活動報導

【3Q 達人】

♥本校六年一班陳彥碩同學，代表全縣參加全國3Q 達人比賽榮獲的AQ 達人代表；本校六年一班李涵同學榮獲「3Q VERY MUCH 系列活動」生命教育優良出版品心得寫作徵文比賽影片組第三名。



【生命教育—創世基金會保腦教育布偶劇】

♥本學期生命教育由創世基金會舉辦幼兒交通安全教育—保腦教育，以輕鬆詼諧的布偶劇，引起二年級小朋友的熱烈參與，小朋友對於車禍及安全帽的配戴有更清楚的認識。



【母親節贈花活動】

♥五月的第二個星期日為母親節，學校特別舉辦謝親(師)恩的贈花活動，藉由一束康乃馨來表達對學校師長平時如母親般的照顧與呵護，使小朋友們可以更加懂得惜福與感恩的道理，其中也穿插著祝賀詞的朗誦與表揚志工媽媽的辛勞。



【親職教育活動日】

♥96 學年度親職教育日活動首先由各班家長進行教學，有教編織、美工、說故事、闖關，甚至還有現場教導布偶縫製的，內容豐富應有盡有，各班教學活動多采多姿，讓孩子學得更多元，也讓親師之間有更美好的交流；接下來進行園遊會，各種攤位應有盡有，使得學生樂在其中！



【性別平等教育活動】

♥96 學年度本校辦理有關性別平等教育的活動分別為：一、針對二年級同學，由九歌童劇團辦理布偶劇一擁抱，透過表演傳達兩性互動的正確觀念；二、配合 97 年度「衛生局專家學者進駐校園性教育巡迴講座」針對五年級同學進行演講，主題為「保護自己勇敢說不一拒絕性騷擾」，教導學生如何保護自己，並提升身體自主權的觀念，學生們獲益良多。



我們的榮譽

【桃園之光表揚大會】

♥ 本校學生李涵、陳宗隆、劉美韓、呂維霖、徐嘉均、許桐、羅彥如、呂蕙媄、林以雯、曾孟薇、呂育霖、黃瑩縈、黃瑩緹、蔡筱晴、許廷湘、林昱璋，五月二十八日於縣府接受表揚。

【青年盃全國中等學校太極拳錦標賽】

♥ 本校武術隊參加九十七年青年盃全國中等學校太極拳錦標賽，由姜秀嬌老師指導，個人賽獲得金牌三面、銀牌五面、銅牌二面的成績。

【自由盃全國青少年武術錦標賽】

♥ 本校武術隊參加九十七年自由盃全國青少年武術錦標賽，由姜秀嬌老師指導，獲集體項目國小組第一名與第三名。個人賽獲得金牌八面、銀牌七面、銅牌五面的成績。

【全國武藝獅子盃武術聯合錦標賽】

♥ 本校武術隊參加九十六年全國武藝獅子盃武術聯合錦標賽，由姜秀嬌老師指導，獲國小女子 A 組競賽套路團體成績第一名、國小男子 A 組競賽套路團體成績第一名、楊式綜合拳團體組第一名。個人賽獲得金牌五面、銀牌四面、銅牌五面的成績。



【第四十八屆中小學科學展覽會】

♥ 本校郭怡瑩老師指導學生王苡瑄、李元欽、李家莉、鄒尚恩，參加中華民國第四十八屆中小學科學展覽會，獲國小組自然科化學類佳作。

【2008 年健康操比賽】

♥ 本校邱婉婷老師指導學生參加桃園縣教育局舉辦的 2008 年健康操比賽，榮獲低年級組優勝。

【中壢市長盃田徑賽】

♥ 本校蘇金勝老師指導學生參加中壢市長盃田徑賽，榮獲 400 公尺接力賽女生組第三名、400 公尺接力賽男生組第六名。

【國際中英文打字比賽】

♥ 本校六年三班學生曾園棠參加國際中英文打字比賽，獲區賽中文看打第四名。

【全國心算暨數學公開邀請賽】

♥ 本校一年五班學生王傑參加桃園縣 97 年度議長盃全國心算暨數學公開邀請賽，獲數學一年級組第一名。

【金頭腦科學競賽】

♥ 本校五年七班學生陳禹磬參加桃園縣 97 年度金頭腦科學競賽，由郭英彥老師、洪思雅老師指導，獲數學組全縣第十一名。

【第 39 屆世界兒童畫展】

♥ 本校一年九班學生王律涵參加中華民國第 39 屆世界兒童畫展桃園縣作品徵集比賽，獲繪畫類一年級組第三名。



生活好習慣 - 哪項還沒有做到？

做個記號，提醒自己多加油喔！

- 隨身攜帶手帕。
- 隨身攜帶環保筷/杯，減少使用紙杯。
- 減少用紙。
 - ◎ 列印文件用紙前多想一下
 - ◎ 紙張背面重複使用
 - ◎ 減少面紙使用
- 不吹冷氣，或將冷氣調到室溫攝氏 26-28 度。冬天不必要時減少使用暖氣。
 - ◎ 把窗戶打開，自然風降低室內溫度可省 6% 用電。
 - ◎ 把窗戶打開，自然風降低室內溫度可省 6% 用電。全台 1900 萬台冷氣計算，一個夏天可省三億度電，足夠澎湖使用一年。

- 電腦不用時應關機。
 - ◎ 省電模式仍會產生二氧化碳。
- 不用電器時應拔掉插頭。
 - ◎ 僅關機仍會產生二氧化碳。
- 隨手關燈。
- 衣服集中再洗，減少洗衣頻率，並用陽光曬乾。
 - ◎ 洗衣前浸泡 20 分，提高洗衣效率。
- 多走樓梯，代替電梯。
 - ◎ 必要使用電梯時，不要每部電梯都按鈕。
- 喝半杯水時，不要倒一杯。
 - ◎ 餐廳用餐快離開時 不要再麻煩服務生加水
- 刷牙、洗臉請先關掉水龍頭，快速淋浴代替坐浴，使用分段沖水馬桶

- 洗菜、洗澡等中水回收，做為澆花、洗車或沖洗馬桶之用。收集雨水沖洗馬桶、地板或澆花。
- 多以步行、公車、捷運、腳踏車，代替機車或開車。
 - ◎ 如果每天車騎減少兩萬車次，可省近 1400 萬美元或 2200 萬噸汽油，以及減少 7100 噸廢氣和污染。
- 垃圾確實分類回收。
 - ◎ 焚燒垃圾將製造大量二氧化碳。
- 自備購物袋。
- 買麵包提醒店家不需每個麵包個別包裝
- 不浪費食物，吃多少、買多少。
 - ◎ 廚餘佔你吃的食物 30%，收到冰箱仍有 80% 被丟掉。

【資料來源：佛教慈濟基金會】



健康點心與垃圾食物

【資料來源：董氏基金會 營養教育資訊網】

http://www.jtf.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_014.asp

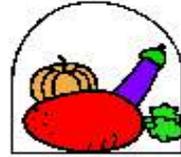


何謂「點心」？

「點心」是指在正餐與正餐之間(例如：早餐與午餐之間的早點)用來充飢的食物或飲品。別誤以為「點心」就是「零食」，因為健康的「點心」能幫助補充身體所需熱量、營養素及水份。但如果點心選擇的是熱量與營養素比例不均衡的加工食品或垃圾食物(高脂肪、高糖份或高鹽份食物)，則容易引致肥胖、營養不均衡或蛀牙等問題。因此，吃「點心」時，一定要選擇健康的食物及飲品，且宜少量進食，以不影響正餐胃口為主。如果真的不會感覺肚子餓，就不一定要吃點心囉！

健康點心食用原則

- 1 食用點心應以「均衡飲食金字塔」為基礎，選擇五穀根莖類、蔬菜類、水果類及天然食物為主，配合食物多元化的組合。
- 2 減少選擇高脂肪、高糖及高鹽的點心(例如：洋芋片、巧克力或糖果等)，如要食用，一星期不超過一次為宜。
- 3 在兩頓正餐之間進食，但避免太接近正餐時吃點心，以免影響正餐胃口。
- 4 份量要適可而止(見均衡飲食金字塔)。
- 5 盡量避免整天頻密進食，每天限於一至兩次。
- 6 進食後，宜飲用少量白開水或漱口，防止蛀牙。



「點心」小技巧

- 1 上學時，自備方便攜帶、易於貯存的健康點心，如獨立包裝的蘇打餅乾或自製三明治。
- 2 避免讀書或看電視時吃零食。
- 3 若極度想吃零嘴，可嘗試做運動、唱歌或選擇吃水果來代替。
- 4 減少選購包裝點心，多選擇新鮮天然點心，如全麥土司、水果等。
- 5 選擇包裝點心時，應仔細閱讀營養標示說明。
- 6 家裡不宜貯存大量不健康的零食，可減低零食的誘惑。
- 7 家裡多貯存些水果和蔬菜，做為點心的最佳選擇！



常吃速食的壞處

根據均衡飲食的觀念來用餐，不但六大類食物每一類都要吃，還要符合每日的所需食物建議量。但是，我們發現，在西式速食中，蔬菜類與水果類的份量都很少，而油、糖、鹽類、蛋豆魚肉類的份量又偏多，尤其是炸雞、薯條，不是太油、就是太鹹，而可樂、汽水等飲料則是太甜，如果經常食用這一類的食物，不但會造成營養不均衡，也很容易造成小朋友的肥胖，增加罹患心臟病與高血壓等慢性疾病的機會。

健康速食小技巧

速食雖然十分方便、快速，但長期食用是會危害身體健康的！如果偶爾要吃速食，一定要注意下列幾項原則：

- 1 一週不超過一次為宜，並且搭配蔬菜類(例如：生菜沙拉)、水果類(例如：將汽水、可樂等飲料換成天然果汁)一起食用。
- 2 如果當天有一餐要吃速食，另外的兩餐應該要減少蛋豆魚肉類和油、糖、鹽類的攝取，讓一天的飲食趨向營養、均衡。
- 3 吃速食時，如果能減少一些調味品(例如：美乃滋、蕃茄醬、酸辣醬、胡椒鹽等沾醬或調味料)，或吃炸雞時能去除油炸皮與雞皮，以減少油脂類與鹽類的攝取，讓你吃得更健康喔！



健康促進徵文

我最喜歡的運動

◎六年九班 廖婉婷

有人喜歡跑步、有人喜歡打籃球、有人喜歡騎腳踏車，而我喜歡的運動是游泳。

游泳能夠鍛鍊全身的肌肉，使體態健美，也有助於加強呼吸系統和心肺功能，並提高耐寒抗病的能力呢！游泳不僅對我們的身體有許多好處，也是一項求生的技能。

我一年級就開始學游泳，第一次測驗，成績不是很理想，我覺得一定是之前的努力不夠，所以每當下課時間，同學去玩遊樂設施的時候，我則是默默的在旁練習；果然，皇天不負苦心人，努力沒有白費，我終於通過了測驗！本來，我還很不喜歡游泳這項運動，媽媽讓我去學時，我還心不甘、情不願的呢！不過我很感謝那時候媽媽的堅持，讓我學到了一項求生技能，而且我靠著游泳運動交到了一些新朋友。假如，那時候我沒去上游泳課的話，搞不好現在我還是一隻旱鴨子呢！

游泳這項運動，不管男女老少，只要你有心、肯學，再晚也不嫌遲，相信你一定會成為下一個水中蛟龍。



如何吃的健康

◎六年五班 楊惠婷

根據醫學報告指出，人類有百分之七十的疾病都與肥胖有關，「肥胖」可說是二十一世紀的流行病。之所以被稱之為流行病，是因為他正與許多慢性病的發生相關，而肥胖者罹患癌症的機率，更是比正常人高上好幾成。



如何吃的健康？或許很多人都知道如何能吃的健康，但卻不去實踐。現代人的飲食習慣越來越糟糕，暴飲暴食、吃垃圾食物，不懂得節制。而飲食問題，造成身體上的傷害，生理不但會不正常，還會增加身體的負擔，罹患疾病的機率大大升高，抵抗力也跟著變差。

如何才能吃的健康？最好是別挑食，因為小孩正在發育期，營養均衡是很好的。油炸類、零食、飲料，少吃一些，那些是所謂的「垃圾食物」，除了沒營養外，還會造成身體上的負擔。不喝酒、不抽煙，不然會造成很多生理上的問題出現。並選擇四低一高的食物—低蛋白、低油脂、低糖、低鹽、高纖維。宵夜點心也少吃，因為此時最靠近睡眠時間，有可能造成消化不良。如果吃的健康，不但可以提升身心健康，活動效率增高，精神狀況變好，記性佳反應好，可說是一舉數得！

除了飲食健康外，還要作息正常，多運動等配合，才可以每天保持好心情，活得健康又長壽，快樂又萬事如意啊！

我最喜歡的運動

◎六年三班 陳佳欣

我最喜歡的運動是跳繩，因為它輕巧，又容易攜帶，可以在很多地方玩。每次玩跳繩，我都覺得很有趣，跳繩不但有益身體健康，還可以長高，好處多多，我玩過後，就愛上了呢！

第一次跳繩是在一、二年級，開始接觸單人跳，再來是雙人跳，一直到三年級，老師要我們跳多人跳，訓練我進出，因為我當時很怕打到臉，之後就沒跳了，一直到六年級體育課，我就想試試，雖然失敗過很多次，不過多練習幾次，就可以成功，「失敗為成功之母」，形容得可真貼切啊！

跳繩是我最喜歡的運動，它帶給我許多快樂的回憶，更讓我的童年增添了幾分樂趣，班上的同學，社區的朋友，都是我的好玩伴，在運動的過程中，有笑聲，有淚水，這些都是我成長的一部分，是我珍貴的回憶。

未來我還會持續跳繩，持續長高，增加肺活量，訓練跳躍力和敏捷度，讓我的身體更健康，根據專家研究，每天跳繩跳兩百五十下，有助青少年骨骼生長，所以我要努力跳繩，長高吧！





學生作品欣賞

我的家人

◎五年一班 蔡翌臻

「我的家庭真可愛，『整潔』美滿又安康……」，隨著弦律首先登場的正是我那『愛乾淨』的媽媽，媽媽總是把家裡打掃得一塵不染。但她可不是左手掃把、右手雞毛毯子，蓬手垢面的中年歐巴桑，而是一位打扮入時的美少女呢！

能贏得美人歸的，正是我那風度翩翩、才華洋溢的爸爸，我的父親是補習班的總班主任，天生的威嚴風範，不由得令我肅然起敬，不過在補教界馳騁二十餘年的他，私底下卻是個幽默人物，記得有一回，我們全家去爬山，當時年幼的我累得氣喘如牛，父親見狀便抱起我繼續向前，突然間，爸爸整個人往前跪在顛簸的石子路上，只見他雙膝滲出血，而我卻毫髮無傷！

此外，我有一位廚藝驚人的外公與超級時尚的外婆，不管他們在台北或中壢，總能讓我「食衣無缺」！雖然我是獨生子，但每逢假日，爸爸便「號召」親友一同遊山玩水，其樂融融！記得有一年春天，我們到苗栗大湖，沿路鮮紅欲滴的草莓，肥美香甜，我們一行人拿著剪刀、提著籃子，浩浩蕩蕩的準備來個大豐收，可是小表弟卻遲遲不肯下田，大家便七嘴八舌的要他趕快來「採」草莓，在眾人的鼓吹下，小表弟終於走到田埂上，舉起那小肥腿「踩」草莓。「啊！哈哈……」剎那間，大夥兒笑成一團，卻笑得他哇哇大哭！

爺爺是位威風凜凜的大將軍，但他待人和善，從不擺架子，功績彪炳卻未曾提起當年勇。記得爺爺總愛摸摸我的頭笑著說：「穰穰好乖！」去年，爺爺被一場突如其來的車禍奪走了生命，鮮少生病的他像巨人應聲倒下。現在的我好想說：「爺爺您現在過得好嗎？穰穰好乖，好想念您！」

我感激擁有一群可愛也愛我的家人，我用心紀錄與他們共享的生活點滴，分享給大家。



我的家人

◎五年六班 方紹宇

人人都有一個家，我也有一個家，小小的四個房間內，一同住著祖孫三代六口，如果把小狗麗麗加進去，應該是七口之家才對。麗麗很懂事，也很皮，有時候非常固執，怎麼教也不聽，屢錯屢犯，真拿牠沒奈何。牠來到家裡有三年了，牠從我們說話語氣和表情，就猜得到自己下一步的命運，該去逃難、還是撒嬌，總是猜對的時間比較多。

在我的家中，能夠三代同堂，共享天倫之樂，自然因為媽媽是一家之主之功，在左鄰右舍，各式人等間，媽媽早已博得「賢妻良母」、「孝子孝媳」的嘉名。她外表嬌嬌柔柔，講話輕聲細語，一副與世無爭的憨態，我見猶憐，但生起氣來，那真是天威難測，全家人得輕聲細語、眾神迴避，連麗麗也夾著尾巴躲入床下。

爸爸不太管家事，但一管起來那可不能打折，他口才很好，能言善辯，想事情很周到，經常在憂鬱的氣氛下，出其不意來點小禮物，撥雲見日，嚴父兼慈母，妹妹跟我既怕他又愛他。

爺爺是軍人出身，有很強的軍人性格，一生中經歷過戰亂、貧窮、奮鬥、成家、立業等種種磨煉，經驗豐富，懂得很多，很少有他不知道的事，要同他去辯，保證每辯多輸，大家索性來個緘口學金人，讓他獨自生悶氣。

奶奶常年有病在身，體力不佳，寡言寡行，但心中永遠關心我們的生活，每次一開口，就問到我們衣服穿得夠不夠？飯吃過沒有？每次都是相同的話，熟悉的關切深情，話雖不多，無聲勝有聲。

妹妹上小一，真是初生之犢，天不怕，地不怕，要哭要笑，我自為之，我時常都因她而受池魚之殃，欲哭無淚，但心中永遠有著她的影子，揮之不去。

家家都有本難唸的經，再難唸我還是喜歡我的家，我愛他們每一個人，更慶幸我有一個平凡也不平凡的家。



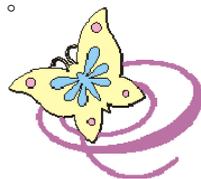
學生作品欣賞

我最要好的朋友

◎四年六班 鄒筱妍

思雅、美綾、義雲、平宇……，都是我的好朋友，其中跟我最要好的朋友是思雅。

班上有些比較調皮的男生，常常喜歡拿別人的名字亂取綽號，每當他們看到思雅，都會唱一段廣告詞（感冒……，咳嗽……，鼻塞……），因此思雅的綽號就是思思感冒膠囊，可能聽習慣了，所以大家都叫她「思思」。



思思長得高高瘦瘦的，綁著兩條小辮子，經常面帶微笑，笑起來有淺淺的小酒窩，外型非常可愛。因為她個性溫和，喜歡幫助別人，所以跟大家相處得很融洽。另一方面，她非常文靜，說起話來的音量，像蚊子一樣小聲，有些時候會讓老師聽不清楚，所以同學都急得想幫她重述一遍。做事方面，她很小心謹慎，無論是美勞、吹直笛或是做功課，都要求完美，絕對不會草草了事。她有項專長，就是很會跑步，跑得像羚羊一樣的快，連我都自嘆不如呢！

不管是做美勞、上電腦課，我們都會坐在一起，參考對方的作品。下課後，我們也會一起嬉戲、玩耍！有時考試考差了，我們會鼓勵對方；玩耍受傷了，我們也會安慰對方。

我們是無話不談的好朋友，每次放學，我們會聊聊今天學校發生的有趣事情，也會討論功課，直到家門口，我們才依依不捨的說「再見」。

「友直、友諒、友多聞」，我能有這麼一位好朋友，真是幸運啊！我要多學習她的優點，讓我在人生的道路上，走得更平順。雖然升上五年級時，又要重新分班，但我相信我們的友情一定能長長久久，不會因時間而改變，我也會永遠記得，在我小學階段影響我深遠的好朋友－思雅。



給警察伯伯的一封信

◎五年六班 何佳鈺

辛勞的警察伯伯，您好：

我想您忽然收到這封信，一定覺得很驚訝吧！我每天早上上學的時候，常看見您穿著整齊的制服，站在馬路中央指揮交通；平時在電視、廣播和報章雜誌上，看到您冒著生命危險，追捕犯人，和壞人打鬥的英勇表現，真是令我肅然起敬。

其實您還是我的救命恩人呢！讀幼稚園的時候，媽媽帶我去外婆家吃飯，飯後我們去廟裡拜拜、看表演，因為人潮擁擠，我和家人走散了，我急得放聲大哭，幸好您及時伸出援手，一邊保護我，一邊開著警車到處廣播，終於把我平安的送回外婆家。警察伯伯，從那時候起，我就打從心底的佩服您了。

長大以後，我更發現您比我小時候想像的更偉大。每當炎熱的夏天，人們正躲在家裡吹冷氣時，您卻在大太陽下，汗流浹背的指揮交通；而在寒風刺骨的夜晚，人們正躲在溫暖的被窩裡睡覺時，您卻必須在大街小巷巡邏，打擊犯罪。

警察伯伯，由於有您們的存在，社會才能安寧，我們也才能幸福的過日子，謝謝您們。

敬祝

身體健康

萬事如意

最敬愛您的人 敬上

兒童天地



我最難忘的一件事

◎三年二班 邢鴻民

每當我洗澡的時候，就會想到一件最令我難忘的事。

還記得，那一天的下午，我和爺爺一起洗澡。爺爺竟然把馬桶當成洗衣服的桶子，就把衣服丟進馬桶裡，害我笑得合不攏嘴。聽到我大笑，爺爺才發現他丟錯地方。爺爺用手把衣服拿出來，再把衣服丟進桶子裡。洗完澡之後，躺在床上睡覺的我，一想到爺爺的糗事，還是忍不住笑了起來。

即使過了這麼久，我一直很難忘記爺爺的動作，真是令我印象太深刻了。



心願

◎四年八班 彭冠庭

春天來到人間，許多花草樹木都長出了新芽，走出門外，聞到杜鵑花的花香，微風陣陣，小草也開心的向我招手，讓我在這美好的季節裡，虔誠的許下新的願望。

我的心願是希望將來能結交更多的好朋友，因為我認為每個人都一定要有朋友，若沒有朋友，獨自一個人會覺得很孤單無趣，所以，有一群興趣相投的朋友是非常重要的。在需要幫助的時候，朋友也會慷慨的伸出援手，若是死黨那就更不用說了，甚至能為了好友而付出性命。朋友，可以說是天上掉下來最大的禮物了！

那麼，要如何才能多多結交好友呢？只要對身邊的人多付出一些關心，常常和同學聊天相處，在他覺得孤單的時候陪伴他，觀察他有什麼需要幫助的地方去進行協助，相信一定很快就可以交到好朋友，而且會更有人緣。我相信只要有心和別人交往，我一定可以實現我的願望。



休閒活動

◎四年六班 蔡筱晴

休閒活動是生活的放鬆劑，為生活加上五彩繽紛的色彩；如果沒了休閒活動，生活就是黑白的且枯燥乏味。

平常週休二日時，我喜歡徜徉在書本裡和遨遊在青山綠水間。故事裡的情節趣味盎然，非常精彩！遊山玩水時，不但可以看到綠色植物，讓眼睛放鬆，看到優美的風景時，還可以拍照留念。每當週休二日來臨前，我都會快馬加鞭的完成功課，用輕鬆愉快的心情迎接週休二日的到來。

當週休二日不看書也不遊山玩水時，也可以給自己放個好假。有時到百貨公司逛一逛、到公園走一走、甚至在家裡打掃，或到外婆家玩一玩，都可以紓解身心，讓自己體會到不一樣的生活。

休閒活動使平凡的生活變得多彩多姿，使心境變得有趣又快樂，也讓壓力越來越少，所以，我喜歡週休二日。



小房子搬新家

◎三年五班張碩珊

小山坡上有一棟小房子，春天來了，鳥語花香，春光明媚，許多小動物來拜訪，和小房子一起悠閒的曬太陽，有的互相捉蟲子，有的面對面擠眉弄眼，真是有趣！

但是好景不常，工人沿著山坡，在四周蓋滿了高大的房子，小房子再也看不到青山綠水，看不到田間的小路，小房子滿臉苦惱，不知該如何是好！小動物都不見了，好像做惡夢一般。

有人用大卡車把青山綠水剷平，有人用大卡車把小房子從山上移走，小房子很害怕，因為小房子不知道大卡車要把他搬到哪裡。

小房子來到他的新家，新家有許多小動物，也有一大片綠油油的草地，還有田間的小路，小房子和許多的動物玩得很開心，它們又重展笑顏，重新聞到自然的空氣，真是心曠神怡！



童詩創作

媽媽

◎四年九班 呂佩恩

媽媽的聲音像搖籃曲，
陪我進入甜美的夢鄉。
媽媽的微笑像盛開的蓮花，
純潔、鮮美又迷人。
媽媽的懷抱像燃燒的火爐，
使我全身暖洋洋。
媽媽的眼睛像X光，
照出我心中的祕密，
撫慰我受傷的心靈。
媽媽的耳朵像順風耳，
我在心中祝福她的話，
媽媽都聽到了。

快樂是……

◎三年三班 潘萱慈

快樂是一隻輕快的小鳥，
飛來飛去真逍遙，
不怕別人來干擾。
快樂是媽媽的擁抱，
一個溫暖的擁抱，
感動了我的心頭。
快樂是一位春姑娘，
為我們帶來希望和陽光，
讓花草長出新芽。
快樂是大家的希望，
像陽光永遠的照亮大家。

快樂是…

◎三年五班 許蕙湘

快樂是游泳的時候，
游~游~游~
難過也跟著水流越流越遠。
快樂是爬山的時候，
爬~爬~爬~
歡樂也跟著腳步越爬越高。
快樂是烤肉的時候，
飛~飛~飛~
怒氣也跟著煙霧越飛越高。
快樂是寫作文的時候，
把快樂分享給大家，
這就是我的快樂。

快樂是…

◎三年八班 劉懿萱

快樂是美麗的花朵，
充滿迷人的芳香，
讓世界清靜下來了。
快樂是美好的時光，
讓我們想起往事，
感動了大家的回憶。
快樂是美妙的歌聲，
有了美妙的歌聲，
溫暖了我們心房。
快樂是希望的明天，
把明天的希望放在心中，
可以帶著我們朝向成功。

泡泡

◎四年三班 聶和祥

泡泡無所不在，
在浴室裡的水蒸氣中玩耍，
在泳池裡自由自在的水母漂，
在空氣中無憂無慮的飛翔，
在彩虹橋上曬溫暖的太陽，
在雲朵中和水滴玩鬼抓人，
在花瓣上聞著花朵的香味，
可是泡泡不知道
自己什麼時候會消失？

湖泊

◎四年三班 吳婕寧

山中的藍寶石，
巨大而閃亮！
平靜時，
像一面光亮的鏡子，
喧嘩時，
像一個晃盪的搖籃；
滿溢時，
像水溢出來的浴缸；
乾旱時，
像一塊荒蕪的沙漠；
湖泊有如一位厲害的山中精靈，
把自己變化出許多種不同的模樣。

【本詩轉載自人間福報】

快樂是……

◎三年六班 顏孜恩

快樂是一場接力賽，
享受著奔跑的快感，
享受著勝利的喜悅。
快樂是一位美麗的媽媽，
溫柔的撫摸著我的臉，
溫柔的擦掉我的淚水。
快樂是一顆小氣球，
把心情帶上天堂去，
把快樂帶給大家。
什麼是快樂？
我說快樂呀！
是一種最美好的感覺。

媽媽

◎四年二班 黃慶齡

媽媽的手臂像搖籃，
溫柔的抱著牙牙學語的我，
媽媽的智慧像泉水，
一點一滴的流入我的腦海，
媽媽傷心的淚水像無形的針，
一針一針的刺透我的心靈，
媽媽是我難過時的避風港，
也是我永遠不想離開的海洋。

媽媽的紅綠燈

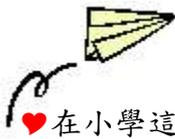
◎四年五班 郭家好

媽媽的紅綠燈
是誰都意想不到的。
我和哥哥吵架時，
媽媽一看到，
立刻變成紅燈，
像火山爆發一般，
把我和弟弟打得鼻青臉腫！
當幽默的爸爸講起笑話，
媽媽一聽到，
立刻變成綠燈，
連做事都笑容滿面！
媽媽的紅綠燈
真是不可思議呀！

畢業感言

- ♥ 六月，就要畢業了，回憶起六年來的點點滴滴，感覺是如此甜蜜，如今，就要離別，心中有些不捨和難過。同學之間，交換著紀念冊，想讓剎那變成永恆。操場旁，那火紅的鳳凰花開了，象徵著我們即將離開這生活了六年的校園；連音樂教室也傳來陣陣驪歌，讓我心中湧起一股複雜的情緒，但是不要哭泣，畢業不是結束，而是邁向另一個旅程的開始，讓我們踏穩腳步，迎向屬於我們的未來吧！（601 鄭餘蔘）
- ♥ 經過小學六年，我已經從幼稚、青澀的我，變為成熟、茁壯的青少年了，回想六年來的校園生活，快樂、難過、辛苦的種種滋味交雜其中，在這六年中，我學到了許多知識，這都要感謝曾經教導過我的老師們，幫助及陪伴我的同學、朋友們，你們帶給我的美好回憶，將永遠的烙印在我心中。（602 鄒翊誠）
- ♥ 快畢業了，心中有點不捨。我們就如蒲公英一般，當時間輕輕吐氣，便化為一顆顆的幸福種子，朝自己理想的生長環境飛去。願大家都能飛得又高又遠，一帆風順，落在一塊美好的土地上，開出芬芳的花朵。但是，種子雖然散去，還是願大家的心能緊緊相繫。六年的學校生活，因為有老師和同學的陪伴，讓我過得很精彩，對我來說，每件事都深具意義。時光飛逝，轉眼間就快要畢業了，空感嘆時光不能倒流！希望大家都要好好珍惜僅剩的時間，讓我們相知相惜，永遠成為好朋友吧！時間一分一秒的流逝，願大家也都能成為一輩子的朋友，相逢自是有緣，但願彼此都能珍惜這樣的緣分，成為知心好友，畢業後要保持聯絡喔！要畢業了！鳳凰花開了！我眼眶也溼了！想起五年級剛分班時，什麼人都不認識，我對這個陌生的環境怕怕的，如今卻有這麼多好朋友！一轉眼，小學生活即將結束，我很感謝宛玲老師對我們的教導，讓我能從醜小鴨變天鵝，但這也代表我要從您的身旁飛去了，我想對您說聲：「老師，謝謝您！」（603 吳宗祐）
- ♥ 畢業了，想想在富台，發生很多的事，有快樂、難過、生氣……，這些都是讓我留念的事，而且我生氣或哭泣時，同學們都會幫我、安慰我，還有老師的協助，讓我更懂事，在這所學校中，有好多幫助過我的人，我要謝謝大家，因為大家，我才變得比以前更開朗，祝大家學業進步。（604 韓冠廷）
- ♥ 這些年來，我們抱著懵懂的夢走過六個春夏秋冬，這些日子有歡喜、有傷悲，如今回想起來，臉上卻會不自覺浮上笑意。未來的日子雖然不捨分離，但我們卻依然在人生的旅途中成長，展開雙翼，往夢的天空飛去……。（605 楊惠婷）
- ♥ 一轉眼，六年的時光就結束了，馬上就要畢業了，一想到同學，心中就產生了許多的感觸……，一件件有趣的事，浮現在我的腦海裡。雖然有些人的行為，使我有點討厭，不過到了畢業的日子，我還是很捨不得他們。幸好，我的好朋友們都和我讀同一所國中，讓我覺得在未來的三年裡，我不會覺得太陌生！我要和老師說聲：Thank you。畢業不是結束，而是人生的一個轉捩點，以後還有更長遠的路要走，不能中途放棄，要更努力的走下去！（606 童靖雯）
- ♥ 在這重要的六年生涯中，從小一的懵懂無知，到現在的成熟穩重，這一路走來，是師長的教導和同學的互相鼓勵，像雨水和土地互相滋養種子般，使我茁壯，再過不久，我們就要畢業了，六年來的點點滴滴，像一粒粒閃閃動人的珍珠，它將陪著我踏上人生的另一段旅程。（607 黃之睿）
- ♥ 即將畢業了，心中不免有些感傷，但想起跟同學在一起的時光，我又開心了起來。謝謝老師這六年的教導，讓我們的學業能快速的進步；謝謝同學這六年的指教，讓我的童年增添繽紛的色彩。六年的日子，我的天空已有許多道彩虹，縱使繽紛的童年即將離我遠去，我也會把它永遠鎖在我的心中，一起奔向無垠的未來。（608 任祐陞）
- ♥ 要畢業了，往事不禁一一浮現在我的腦海：第一次上學、第一次交朋友、第一次當班長、第一次寫日記、第一次交朋友遇到挫折……，好多好多的第一次，都在小學這六年發生。六年來我遇到許多知心的好友，他們願意傾聽我的心事，願意指出我的缺點，我真的好謝謝他們，還有曾經教導我的老師，不時給我鼓勵和打氣，並教導我各種新事物，是我人生中的指標。六年中，所有悲傷、痛苦、難過、辛酸的回憶在畢業典禮這天，都要通通拋到九霄雲外，我只要保留住甜美、快樂的回憶，永遠的保留在記憶裡……。（609 謝貝欣）

畢業感言



- ♥在小學這段期間裡，有歡笑、有淚水，難忘的事很多，但我最難忘的還是五、六年級的班級活動。我們齊心協力，一起努力奮鬥，那種流過汗水，苦盡甘來的感動，到現在還依舊烙印在我心中，而它將會持續到永久。猶記得畢業旅行的那個晚會，全班一塊繞著勝利之星的煙火跑，愈轉愈多圈，愈轉愈high，象徵著我們愈長愈大，但還是牽著彼此的手，互相扶持著成長。即將要離開這裡、離開大家，看那陽光如向日葵的耀眼光芒，照耀在每個人的臉龐，未來，大家要挺起胸膛，走出屬於自己的一片天。(609 張芷源)
- ♥回憶起剛入學的時候，有很多不懂的事情，老師總會細心的教導我。在這個學校，每天都生活得多采多姿，不論悲傷或快樂，都有好朋友陪在我身旁。從一到六年級的老師，每一位都是最棒的！因為有老師的教導，我才能變得更聰明、更有自信。現在要畢業了，即將邁入另一個人生旅途，有許多的話說不完，但在這六年的生活中，我非常快樂，這都要謝謝老師的教導和同學的陪伴。(608 王嘉淇)
- ♥在這六年的生涯裡，我們一起創造了許多美好的回憶，有歡笑，也有淚水。謝謝同學們，讓我在這短短的時間內，擁有那些忘不了的回憶！老師是最重要的靈魂人物，您們不但指導我學習知識，還教導我許多做人處事的道理，老師謝謝您！(607 張晏寧)
- ♥一轉眼就過了六年！要畢業了，真有些不捨！我要謝謝在過去六年裡，教導過我的老師們，因為您們的教導，讓我成長許多，還有一路陪我走過風風雨雨的麻吉們，謝謝你們，我們一起有過的喜怒哀樂，大家在一起的美好時光，總是特別愉快，即使畢業了，我會永遠記得最天真、活潑的你們。(606 徐婕寧)
- ♥再會了校園，雖然曾帶給我溫暖的妳，不再是我所擁有；但，妳我之間曾一起經歷過的點點滴滴，用再多的淚水也無法洗去，相信彼此之間最值得回憶的情誼，會盡全力以最甜美的笑容，綻放在那一最後的夏天。(605 劉美韓)
- ♥畢業的時刻終將來臨，回想從前各種回憶。離別時，淚如巨濤駭浪般湧出；離別後，又像念著故鄉的鳥兒，想著大家。在以後的今天，學弟妹們終將感同身受。別了……。(605 李昀翰)
- ♥這六年來，我學會了與人相處、尊重師長的道理，而這些經驗更將幫助我完成以後許多的事情。這六年來，我也結交了許多好朋友，在最需要幫助的時候，他們二話不說，立刻協助我，讓我知道，這人間的溫情，是多麼美妙，而往後的人生，我將一步一步踏出自己的一片天空，為社會有所貢獻。(604 朱一朋)
- ♥謝謝宛玲老師陪我們度過了無數艱苦與快樂的時光。老師，雖然我們快畢業了，可是您留給我們的回憶，在腦海裡是永遠忘不了的。記得每回考試前，您總會替我們一而再，再而三的複習，期望我們的成績突飛猛進；只要我有不懂的地方，您總會把我教到會為止。畢業後，我會抽空回去學校看您的，希望畢業之後，老師不要忘記我哦！(603 余翊綺)
- ♥「小學畢業」這幾個字，充滿了童年不捨的回憶，同時也是一座讓我邁向未來的階梯。我必須珍惜每一分每一秒，每升上一個年級，就又邁入另一道階梯。現在的我六年級了，畢業典禮越來越近，而我卻只想拼命掙扎，逃避那天的到來。六年的小學生涯不會就這樣結束了吧？當然不會，我會永遠將它珍藏在我的心底，誰也搶不去！(602 任萱)
- ♥快要畢業了，夏日微風輕輕吹動著每人的髮梢，把離別的憂愁也一起吹入了心田。光陰似箭，六年的時光已變成人生中最美麗的一場夢。回憶就像海浪般湧進我的腦海，像影片清晰的倒帶，然後播放。這些點點滴滴都在母校的角落發生，離開母校不免覺得感傷。誰知道回到這裡時，景物變得如何呢？但未來在等著我們，同學們依舊可再聯絡，所以飛吧！飛向那可盡情翱翔的廣闊天地吧！(601 劉寶琳)
- ♥看著空盪盪的教室，和那空著的位子，曾經有過的回憶，都在那間603的教室裡，眼看時光飛逝，我們就要畢業了。在求學過程中，和同學們相處的點點滴滴，無論是喜、怒、哀、樂，都成了無限甜蜜的回憶，它們在我的腦海中，永不逝去。即使上了國中後，不知道是否能繼續和大家在一起，但希望你們能夠永遠快樂，朝著自己所嚮往的目標前進，永不放棄。(603 呂佳諭)



校園百萬人體適能運動

♥配合教育部之推行全民運動，辦理百萬人體適能運動，於五月 19 日起維持一週的「大家來運動」，全校師生慢跑活動，希望孩子了解運動的好處，喜歡運動，養成運動的習慣。



等著檢錄，準備開跑。

校長、主任也動起來。

認真跑的證明喔！

運動樂透彩開獎囉！

閱讀讓我們更快樂(節錄)

◎一年三班 家長陳靜慧

記得我家「姊姊」讀幼稚園時，常會從學校借故事書回家，甚至有些書根本就是家裡書櫃中被冷落許久的。我很納悶的問：為什麼喜歡借書回家看呢？只見她天真無邪的說：「因為大家都在借啊！而且老師說借回家看的書，如果上台與同學分享，老師就會送她一顆小糖果喔！」一顆小糖果？我心裡畫出了許多的問號，一直到有一次我親自在教室外面，聽見她用軟軟的童音說出整個故事內容，還加油添醋的豐富了原本不到 100 個字的故事書。那時，我深深的被感動了。原來重要的不是老師那一顆小糖果，而是分享。

許多人告訴我，如果沒有讓孩子讀好一點、貴一點的雙語幼稚園，孩子會輸在起跑點；但是我從沒有動搖讓她在公立幼稚園學習的念頭。尤其在我發現孩子們的閱讀，是其他園所的好幾倍時，更令我信心大增。

那年的元旦假期，我們全家計劃到風景優美的武陵農場去跨年；行前「姊姊」比大人還忙碌，不時提醒我請假前一天要告訴她。謎底揭曉了，她在一張圖畫紙上，以注音符號寫了一封信給老師、同學。內容除了請假，還貼心的告訴同學，她會帶回好吃的點心跟全班一同分享。看得老媽我非常汗顏，老師頻頻問說是媽媽教的嗎？最後老師將這封信公佈在公佈欄與同學分享。

這件事給我很大的震撼教育。原來閱讀的力量是這麼不可思議，而我做了什麼？如果有！我只是放下手邊的事，讓孩子盡情說故事給我聽而已。這樣不經意的效果，竟然持續不斷的回饋給我！

我們的新校徽

♥下圖是富台國小的新校徽，右邊是蝴蝶的翅膀，左邊是一顆種子。左邊的種子也像蝴蝶的翅膀和右邊的翅膀互相呼應。老師們就像蝴蝶將小種子的潛力發散到各處，藉由愛與希望，讓種子變成豐碩的果實，讓社會變得更祥和溫馨。



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國語日報兒童網，它有著相當豐富的兒童閱讀資源，不但可以增廣見聞，還可以幫孩子投稿喔！

♥國語日報兒童網網址：

<http://www.mdnkids.com/>

【期末重要行事】

♥97年6月17日(週二)畢業典禮

♥97年6月19、20日(週四、五)

第二次定期評量

♥97年6月30日(週一)

結業典禮，十時放學

♥97年7月1日(週二)暑假開始

♥97年9月1日(週一)

下學期開學日，供應午餐