

忠義話苗圃

本期主題：人際互動
情緒管理
性別平等
畢業季



本期專欄：改變&亮點-給畢業生的勉勵與祝福

感恩·祝福

我的心裡有個「他」

畢業祝福

藍天使和他的朋友們



我的舒壓祕方



忠義國小第 58 期輔導刊物 (105.06)

發行人：劉書誌

總編輯：黃德賢

編輯：馮群友

校址：新北市蘆洲區光榮路 99 號



編者的話

蟬聲唧唧，似乎也在提醒著大家時間的匆促，你是否準備好即將升到新的年段，又或者準備好進入新的階段呢？



不管你處在哪一段人生旅途，總會遇到許多的人，而他們會以各種不同的角色與你互動，或是好友、或是師長、或是同學，更多的時候是不同性別的夥伴，可能讓你覺得開心、生氣、悲傷或喜悅，每種互動或情境都有值得你去學習感受的部分。因此，第 58 期安排了四個主題，分別是人際互動、情緒管理、性別平等，以及畢業季，希望能讓你從這些同學的分享中得到一些體悟與共鳴。

另外，最後會有一份有獎徵答，當你閱讀完這一期的忠義話苗圃，記得寫寫看，只要填答正確並投回輔導處摸彩箱，就有機會得到精美的小獎品喔！

希望你在邁入下個階段之前，能先好好整理現在的自己，將行囊準備好，然後勇敢出發。下一期的忠義話苗圃等你來一起耕耘。



目錄

編者的話	1
目錄	2
改變&亮點-給畢業生的勉勵與祝福/校長 劉書誌	3
感恩・祝福/輔導主任 黃德賢	6
我的心裡有個「他」/兼輔教師 洪美蓮	8
畢業祝福/兼輔教師 陳麗妃	10
藍天使和他的朋友們/藍天使	13
照片說故事	17
人際互動篇	35
情緒管理篇	49
性別平等篇	53
畢業季篇	69
母親節特輯	83
第 57 期忠義畫苗圃得獎名單	106
第 58 期忠義話苗圃有獎徵答	107

改變&亮點

給畢業生的勉勵與祝福

校長 劉書誌



時光飛逝，一轉眼又到了畢業的季節。看著畢業班的孩子們，分組在校園各角落，忙碌的製作他們的畢業製作，雀躍中又有著離情依依的不捨氛圍開始瀰漫在校園裡，雀躍的是，經過六年的成長學習，他們即將完成忠義的學業，展翅翱翔，飛向新的學習旅程；不捨的是，師生們朝夕相處的情誼、同學們晨昏共學的緣分，都將在畢業典禮後暫時畫下句點。

無論雀躍或不捨，時光的巨輪還是不斷地向前走，所以，能給畢業生的，就是誠摯的勉勵和祝福：期盼畢業的孩子們，都能帶著在忠義學習的基礎，帶著師長們的勉勵，帶著同學們祝福，勇敢地邁向前迎接另一個挑戰。未來，也許生活有波折，也許學習有挫折，師長的勉勵與同學的祝福，一定可以陪伴大家度過難關與低潮！

未來的學習階段，領域更寬廣、層面更多元，需要大家用更積極主動的態度來面對；而由於時代快速的變動，除了正向的態度，更期待孩子們能留意自身能力的培養，在此特別提醒，



幾個重要能力的養成，是各位適應未來社會的關鍵：

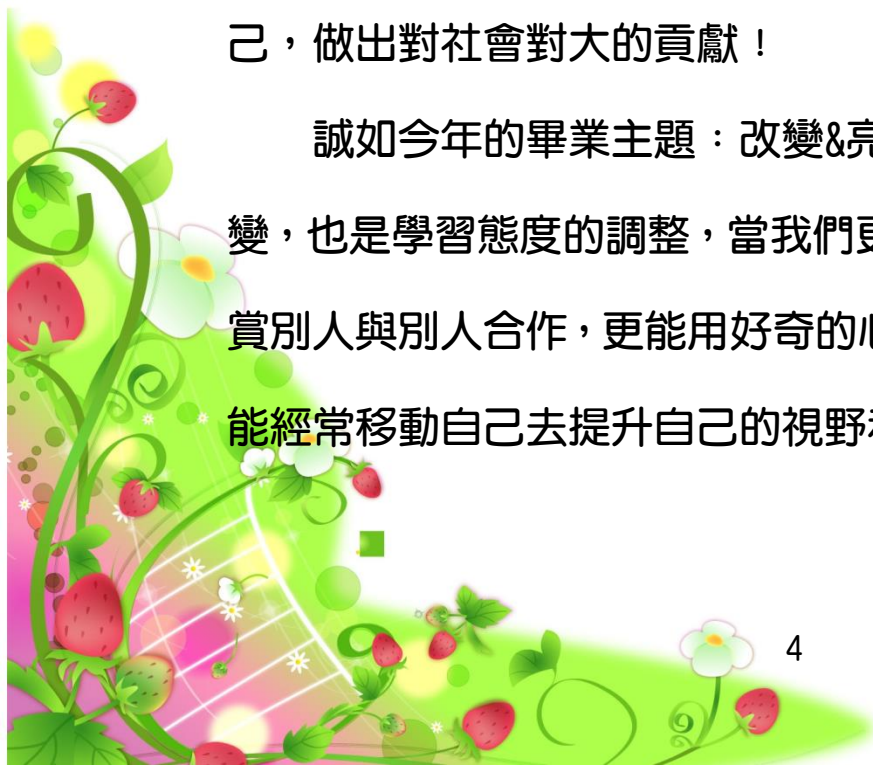
首先是自主力，每個人是自己學習的主人，學習的結果也都在展現在自我身上，所以要養成主動探究學習、自動自發、追根究柢，為充實自我而學習的態度

其次是合作力，從欣賞與學習別人的優點開始，進而省思自我的優點缺點，再能與別人分工且合作，達成既定的目標，每一次的合作，就能有大幅的成長

第三是創新力，面對情境和事務，從零思考，給不同的思維，找創新的答案，保持好奇的心態和勇於接受挑戰的精神，創新的點子就源源而來

最後是移動力，地球村的世界、多元的價值觀就是各位要面對的未來，我們要能移動自己的眼、移動自己的腳，去提高視野、去放眼天下，去體驗多元繽紛的多彩世界，然後定位自己，做出對社會對大的貢獻！

誠如今年的畢業主題：改變&亮點，畢業是學習階段的改變，也是學習態度的調整，當我們更能積極主動學習，更能欣賞別人與別人合作，更能用好奇的心態去找尋創新的點子，還能經常移動自己去提升自己的視野和體驗多元的未來，那學習





的亮點就會不斷地爆發！

各位親愛的畢業同學，送各位離開忠義其實依依不捨，各位在校的認真學習與精采表現讓師長們印象深刻；但畢竟天下無不散的筵席，美好的未來康莊大道展現在面前，勇敢的展翅高飛吧！祝福大家：鵬程萬里！一帆風順！



感恩·祝福

輔導主任 黃德賢



南風又輕輕的吹送，相聚的光陰匆匆，
親愛的朋友請不要難過，離別以後要彼此珍
重……。

恭喜各位六年級同學即將完成小學階段的學習，邁向人生新的里程，即將畢業的前夕，師長們除了獻上誠摯的祝福，也勉勵各位畢業生在未來人生的旅程中能更上一層樓。

回想小學六年的學習階段，大家從懵懂無知變成懂事、成熟，這一路走來有很多人的付出、陪伴，你們才有今天的成就，希望大家能牢記並心懷感激：感謝教導過你們的師長；感謝陪伴你成長的同學；感謝提供良好學習環境的學校；更要感謝養育你們的父母。希望你們時時刻刻做一個懂得感恩的人，凡事都能設身處地為別人著想，保持一顆柔軟的心，待人以誠、關懷週遭的人事物，做個受歡迎的人。

其次能「活在當下，把握機會」，逝去的日子，永遠不會回頭，要懂得珍惜時間，把握當下，能照顧好自己，讓自己健康成長，充滿快樂活力。



最後要鼓勵各位「面對困難、勇於挑戰」。人生不可能永遠平步青雲、一帆風順。希望你們在遇到困難時能勇於面對、承擔，把每個困境都化作成長的力量。命運掌握在自己的手中，機會是留給準備好的人，要相信自己有無限的潛能，腳踏實地的努力付出。

畢業不是結束，而是另一個學習階段的開始，代表著你們將往人生的目標和夢想繼續邁進，祝福你們。



我的心裡有個「他」

兼輔教師 洪美蓮



回想 30 多年前老師小學六年級的時候，
曾經發生一段小故事，在這裡跟同學分享：

記得當初我就讀六年五班，不知在哪次驚鴻一瞥情境下，對隔壁班的男同學×俊雄一見鍾情，他的外表英俊看起來帥氣挺拔，常在放學後，他的英姿依然停在腦海中揮之不去，想忘也忘不了，於是心裡突然有聲音告訴自己：我愛上他了！實在太令人害羞了，我根本不認識他，沒和他說過半句話，怎麼會這樣？每次經過他們班門口，就不由自主小鹿亂撞，心情真複雜，我該怎麼辦？在那個保守的年代根本不敢告訴父母，學校也沒有藍天使，於是我想了一個辦法：拿一張空白小紙寫了 6 個字：我喜歡×俊雄，藏在書包裡，可是有一天不小心那張紙條竟然掉出來被同學看見，那時恨不得有地洞讓我鑽進去，後來…（同學們自己想像）。

六年級的我有如此的心態，正常嗎？要如何處理內心的起伏不安？難道就直接跟他告白嗎？要如何面對自己的心理才能更自在輕鬆呢？



長大後終於明瞭，女生在小學五、六年級已悄悄進入青春
期，對異性產生好奇，實在正常不過的事，當然，大部分男同
學也是如此。為了隱藏對異性的好奇，故意裝作一點也不喜歡
異性是不必要的，或是用隱晦的語言開玩笑，隨意超越身體的
界線則是不尊重對方。比較理想的是能用平常心，把對方當作
一般同學看待，自然不造作，了解對方的想法與價值觀是否和
他的外表一致，或許那種尷尬、緊張、扭捏、心神不定的感覺
會減少一些。

對於和異性做朋友該採取的心態或者心中對於身體變化
有其他疑惑，都可以找你信任的師長放開心胸來討論，相信你的
青春年少一定可以豐富健康又精采。



畢業祝福

兼輔教師 陳麗妃



六年的小學生涯就要結束了。在畢業鐘聲響起前，親愛的畢業生，你腦海中浮現的影像有哪些呢？是大隊接力時，無論場上的跑者或一旁加油的同學，全班同心協力，血脈噴張？是下課時，三五好友一起閒聊嬉戲，話題聊不完？還是考試前，互相砥礪，「互相漏氣求進步」？無論是哪一個片段，都將成為你最珍貴的收藏，專屬於你自己的回憶。

這六年的點點滴滴就像一路上得到的小禮物，而“畢業”是一個神奇的大袋子，讓你將這些年的點滴通通都裝進去。低年級的迷糊天真，中年級的成熟懂事，高年級的意氣風發，每當你從這個大袋子掏出一個小禮物，它都會讓你想起那時美好的單純與快樂。

也許你會想再回到過去的美好時光，可是時間是不斷持續往前，伸出你的雙臂，轉一轉，看一看，是不是比一年級的時候更高更強壯了呢？再看一看鏡子裡面的你，是不是換下了童稚，戴上了俊俏或秀麗呢？然而，隨著時間的腳步，每個人



改變的不僅僅是外表的樣貌，你還漸漸從生活中淬煉出自己的智慧，好面臨未來更多的考驗。

對於即將到來的畢業，老師要給你一些祝福與叮嚀：

1. 帶著你獨一無二的特質面對未來。

每一個人都是特別的獨立個體，有不同的人格特質，不需要隨波逐流，不要因為輿論的影響而放棄內心真實的想法。

2. 持續培養興趣，扶植興趣。

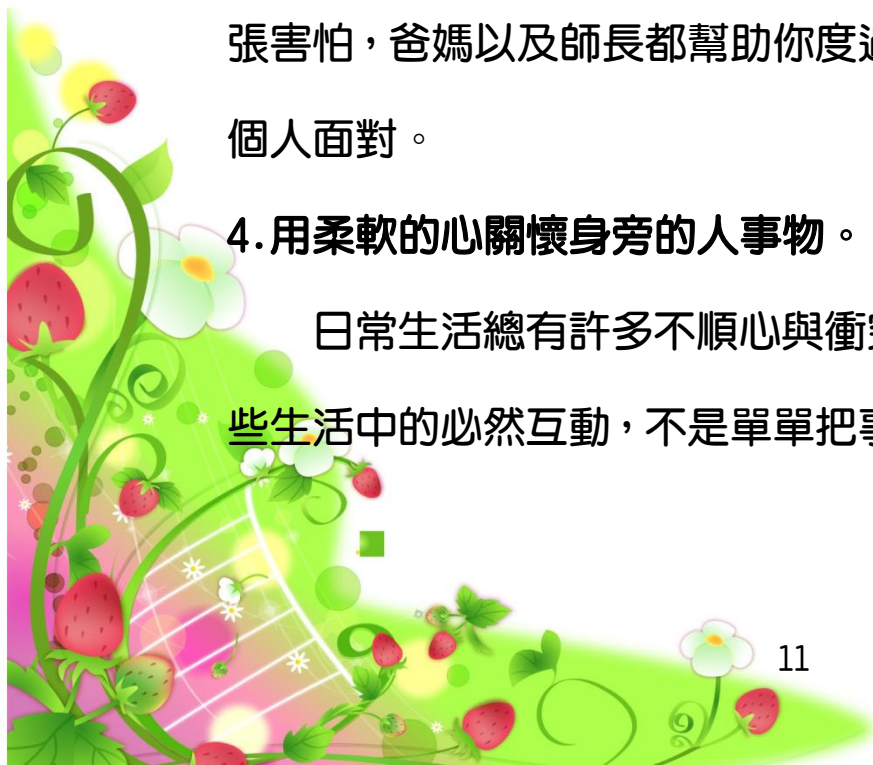
所謂的興趣就是你喜歡做的，做起來會使你開心的事，也許那不是你最擅長的部份，但只要你持續培養，就會從興趣中衍生出自己的專精才能。

3. 用樂觀的態度面對挑戰。

小學畢業後，接著就是國中生涯，身體的變化，升學的壓力，都會讓你變得不一樣，是每個人都會經歷的過程，不用緊張害怕，爸媽以及師長都幫助你度過這個階段，你絕對不是一個人面對。

4. 用柔軟的心關懷身旁的人事物。

日常生活總有許多不順心與衝突，要學習用柔軟的心與這些生活中的必然互動，不是單單把事情處理好，還要留意人與





人之間的溫度。不要事情處理完，原來的情意也消失殆盡，這就是本末倒置了。

5. 畢業後與師長好友保持聯絡。

畢業後，也許好友不會跟你讀同一所學校，但也不要因此而疏離了。保持與好朋友聯繫，能讓你在新的環境感到更安心，當然，有空更是要常常回學校來看看老師們。

畢業不是結束，而是另一個人生階段的開始，代表你向未來人生的目標和夢想邁進了一步。除了恭喜現在的你，也祝福你往後人生的每個階段一帆風順。



藍天使和他的朋友們

藍天使



藍天使每天最快樂的事就是接到朋友的來信，有時候朋友和他分享快樂的事情，像是去哪裡玩啦？看到有趣的笑話啊？吃到什麼好吃的食物啊？但更多的時候是接到朋友求助的信。

鴿子圓圓來信，提到他在學校沒有朋友，感覺好孤單。藍天使知道圓圓是個害羞內向的孩子，所以鼓勵圓圓要主動和人交朋友，加入大家的遊戲，在遊戲時就會交到朋友。不久以後圓圓的臉上都帶著笑容和他的朋友一起在操場上奔跑。

企鵝咕咕告訴藍天使，小朋友都不喜歡她，說她脾氣不好，動不動就要生氣，就不愛跟她玩，她好難過喔！咕咕是個個性急躁的小企鵝，藍天使提醒她在要生氣前先深呼吸 10 次，再說話就比較不會有火藥味。果然現在咕咕臉上常常有親切的笑容，每個人都喜歡和她玩。

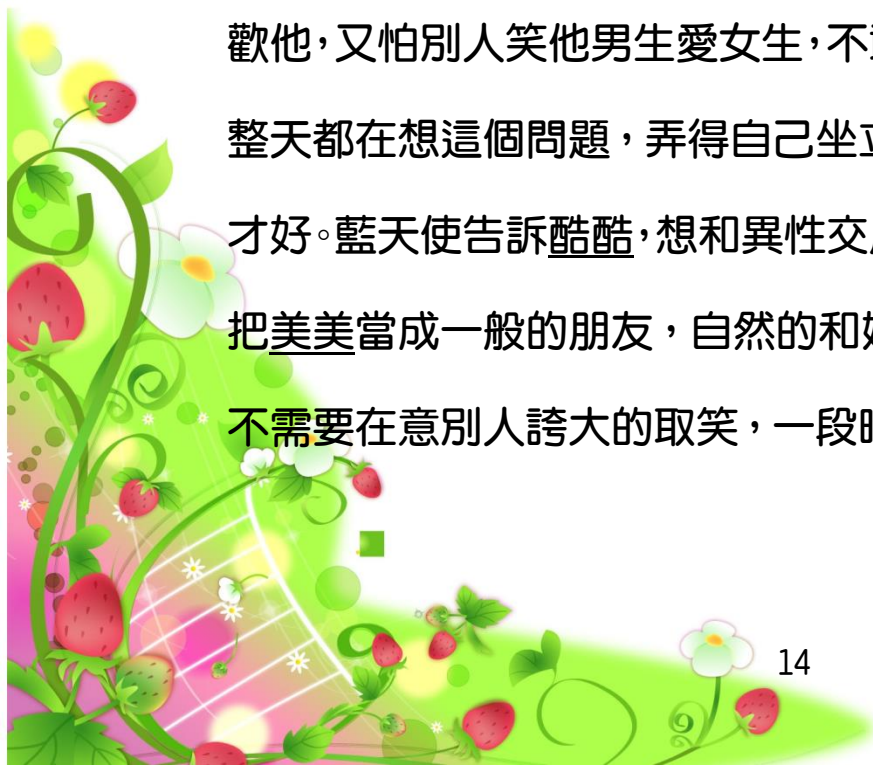
水獺拉拉傷心的來信，說她和最好的朋友吵架了，她真的好難過，淚水都把信紙沾濕了。藍天使鼓勵她要去和朋友解釋誤會，並且勇敢的為自己不是故意所犯的錯誤和朋友道歉，相



信朋友會原諒他的。過幾天藍天使看見拉拉和好朋友手牽著手在水中快樂的游泳呢！

浣熊噹噹告訴藍天使，他覺得爸爸媽媽都偏心，每次噹噹和弟弟為了搶玩具吵架，爸媽都會罵噹噹，說噹噹不懂事，不會讓著弟弟。其實弟弟調皮又不講理，明明是弟弟不對在先，為什麼總是罵他。噹噹覺得爸媽不愛他只愛弟弟，他真想離家出走。藍天使教噹噹一個好辦法，下次弟弟要搶噹噹的玩具時，噹噹要假裝高興的玩另一樣玩具，弟弟看到時就會放棄之前搶到的玩具，噹噹就可以拿回原本在玩的玩具了！藍天使又幫噹噹回想起在他生病時，爸媽不眠不休的照顧他；每次噹噹生日時，爸媽幫他舉辦的生日派對；每天為他準備早餐，又送他去上學。噹噹發覺爸媽並沒有不愛他，臉上又展開快樂的笑容。

鱷魚酷酷喜歡班上的同學美美，可是他覺得美美好像不喜歡他，又怕別人笑他男生愛女生，不敢表達心意。酷酷好煩惱，整天都在想這個問題，弄得自己坐立不安，真不知道該怎麼辦才好。藍天使告訴酷酷，想和異性交朋友不是奇怪或不對的事，把美美當成一般的朋友，自然的和她聊天，關心她、了解她，不需要在意別人誇大的取笑，一段時間後，兩人就會成為彼此





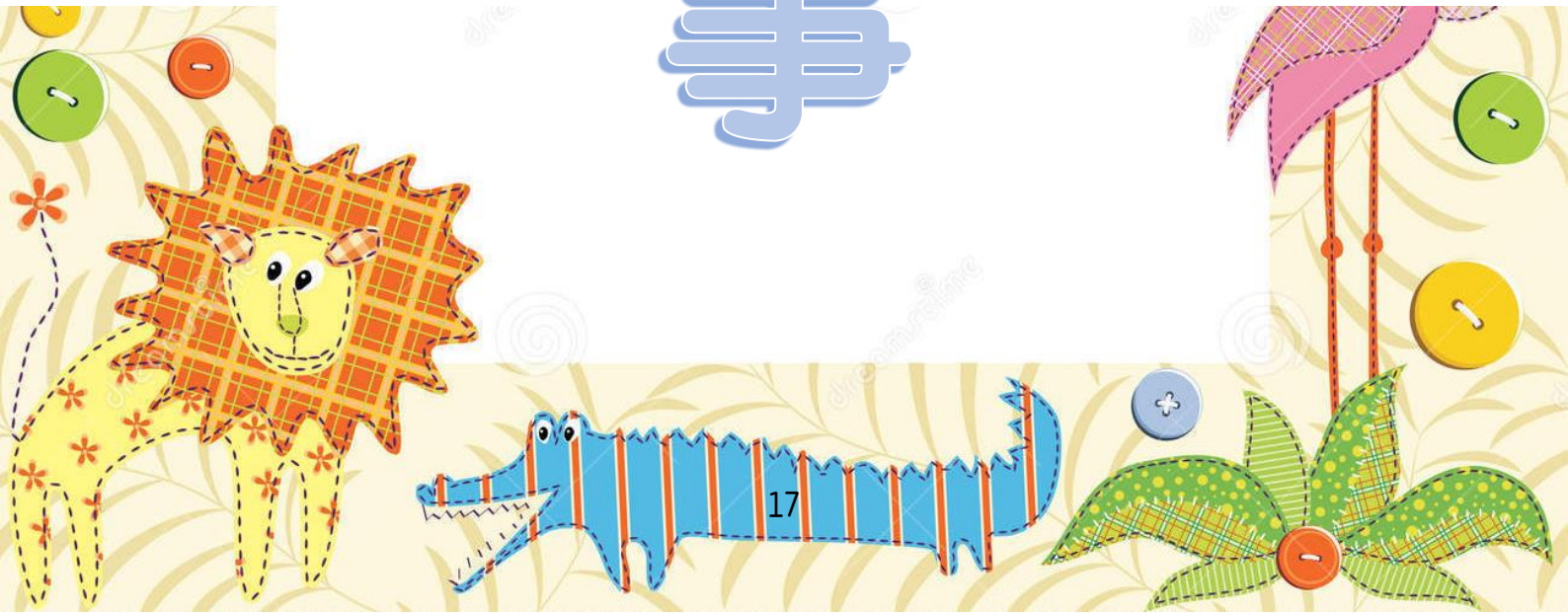
尊重的朋友。有一天藍天使看到酷酷、美美和其他的朋友一起打球，相信酷酷不再為和女生交朋友這事煩惱了。

每次藍天使幫助朋友解決煩惱後，整天的心情總是特別好，「助人為快樂之本」這句話真是太正確了！朋友們也因為藍天使的提點，少了煩惱，多了笑容。小朋友，你有什麼煩惱需要幫助嗎？寫信給藍天使，相信你的煩惱會大大的減少喔！

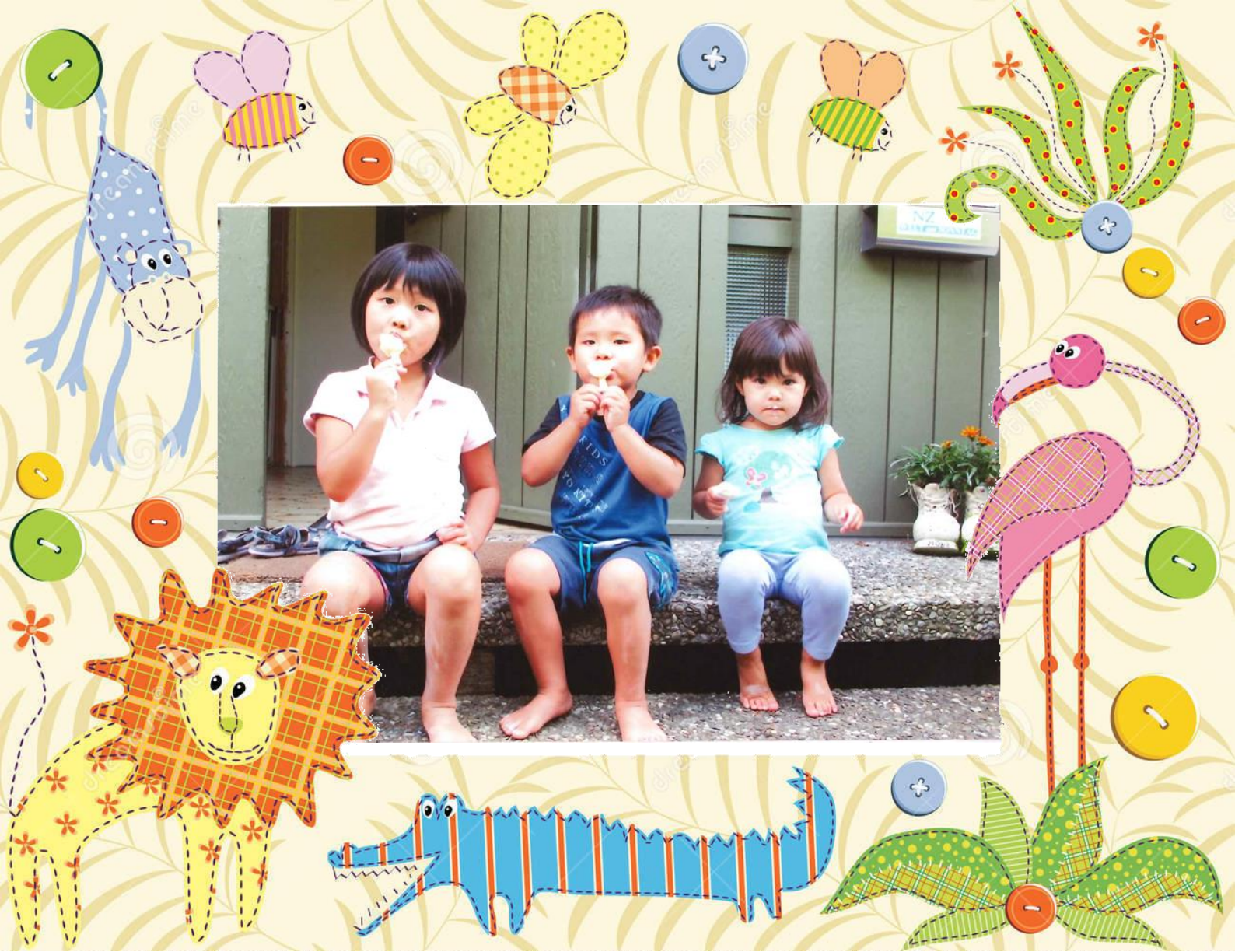




照片說故事







204 林宥榛

那一天我跟我弟弟林宥全和我的表妹 sofia 以及我媽和我阿姨一起去德國市集逛街。一開始，我們先去吃飯，再去吃冰棒。哇！好好吃喔！然後我們去一個小公園玩，但那裏都沒有遊樂設施，不過沒關係，因為至少可以在那裏走一走啊！對了！最後我們就回阿姨家做餅乾了。



213 張柚瑋

照片中的他，是我的好朋友“蔡祐昕”，他是一個很善良的人呵！他會陪我一起玩。在我受傷的時候，他會帶我去保健室；難過時，他會在我身邊安慰我，有時候還會一起分享帶到學校的小點心。三年級將要分班了，希望還可以和祐昕當同班同學。



213 楊懷元

生活中難免會遇到心情不好的時候。在學校時，我會到校園各個角落走走，看看生態池裡又增加了哪些物種，還有各種五花八門的植物；在家時，我喜歡待在前後陽台，檢查仙人掌類是否需要澆水？多肉植物類長出側芽沒？食蟲科的葉插是否繁殖成功？聞聞迷迭香的特殊香氣，嚐嚐毬蘭透明的花蜜。植物就像我的好朋友，每天靜靜地聽我說話，跟它們在一起，難過的心情也會漸漸地消失，慢慢地平靜下來。謝謝可愛的植物們忠實的陪伴。

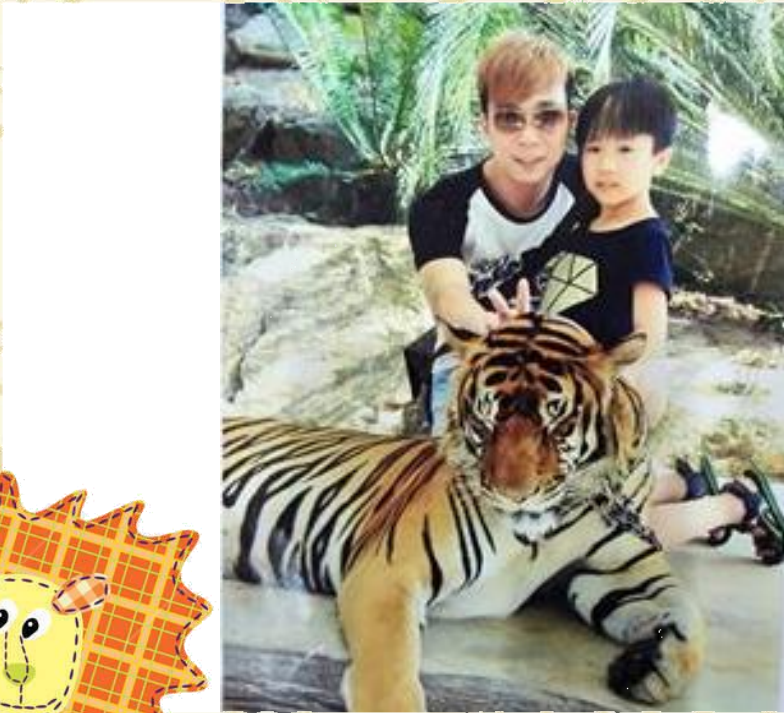


308 王宥勳

今天我們班去戶外教學，我們到了宜蘭傳藝中心，那裡的風景美極了！

我們到文昌祠裡面求平安，大家聽了好多關於傳藝中心的故事。我跟我的好朋友一起去 DIY 彩繪陀螺，還學會了怎麼打陀螺。之後，我們看了孫悟空鬧龍宮的表演。我們回遊覽車時，幾乎全班都呼呼大睡。

我今天好開心，希望下次可以再去。



308 李丞晏

從小爸爸陪著我一起長大，他每天早上幫我穿衣服，該吃飯時他會提醒我多吃一點，我生病時他會帶我去看醫生，每一天他都會帶我上下學，爸爸還幫我們家裡用乾淨，我想要什麼東西時他都不會說不准，而且常常帶我四處去玩，讓我很快樂。

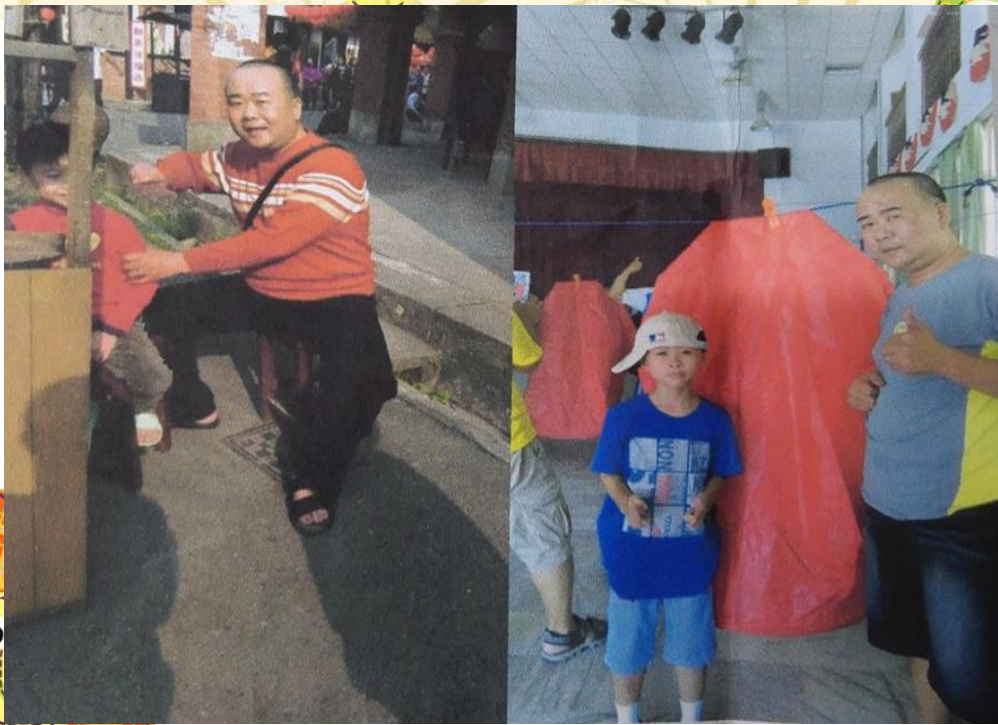
因為我爸爸無所不能又不眠不休的關心我，所以我想對他說：爸爸，我愛您！



308 賴育鉸

今天大愛爸爸、媽媽教我們演白雪公主的故事，我飾演其中的一位小矮人，這個故事讓我們知道要怎麼選擇營養的食物。

後來我們要玩遊戲~選擇紅、黃、綠燈的食物，大愛爸爸、媽媽很好心，讓我們問題回答對了就有小禮物，後來全班都有小禮物，所以今天是我最快樂的一天。



308 賴竑綸

我有一位萬能爸爸，因為爸爸工作忙上班時間不一定，每天還要準備三餐給我吃，有時間還要回家打掃，假日還會陪我打球，爸爸每天不眠不休的工作，當我生病時還要帶我去看醫生，爸爸每天都這麼辛苦的生活，就像是超人一樣，有爸爸這麼的關心我，我以後一定要幫忙分擔家事才不會讓爸爸太累，我要永遠愛爸爸。



314 沈雋詠

媽媽像一位魔法師，幾乎什麼問題都可以解決。

媽媽就像一個大鬧鐘，讓我可以準時上學。

媽媽的眼睛像激光眼，我的生活物品不見時，她都找的到。

有了那麼好的媽媽，我真是幸福。

媽媽是引導我人生的一道光



314 陳怡安

媽媽您是我的機器人，

將所有家事都做完，還帶我出去喝喜酒，將我扮得像小公主。

媽媽您是我的天使，

在我遇到問題時，幫我想出方法，在我想要氣球時，您會幫我拿。

媽媽您是世界上最棒的媽媽，

因為您會對我無限付出，會送我上下學、帶我出去玩、出國等。

媽媽，謝謝您替我做了好多事，謝謝！

這麼多年來您對我的付出、關心、關愛、照顧以及陪伴，都是無限的，

也都是我珍貴的記憶。



316 沈佑謙

我要謝謝 uncle 安德烈。

去年暑假我們全家到德國住小阿姨家玩一個月，uncle 是德國人，他帶我們去漢堡河港玩沙、看大大的貨櫃船，去魚市場看乾淨的魚貨車叫賣魚，到森林撿樹枝做成弓箭，或用斧頭劈成木柴，放在客廳的壁爐取暖。

Uncle 還叫我做德國布雷結麵包和 pizza，最有趣的是 uncle 買兒童啤酒給我喝。

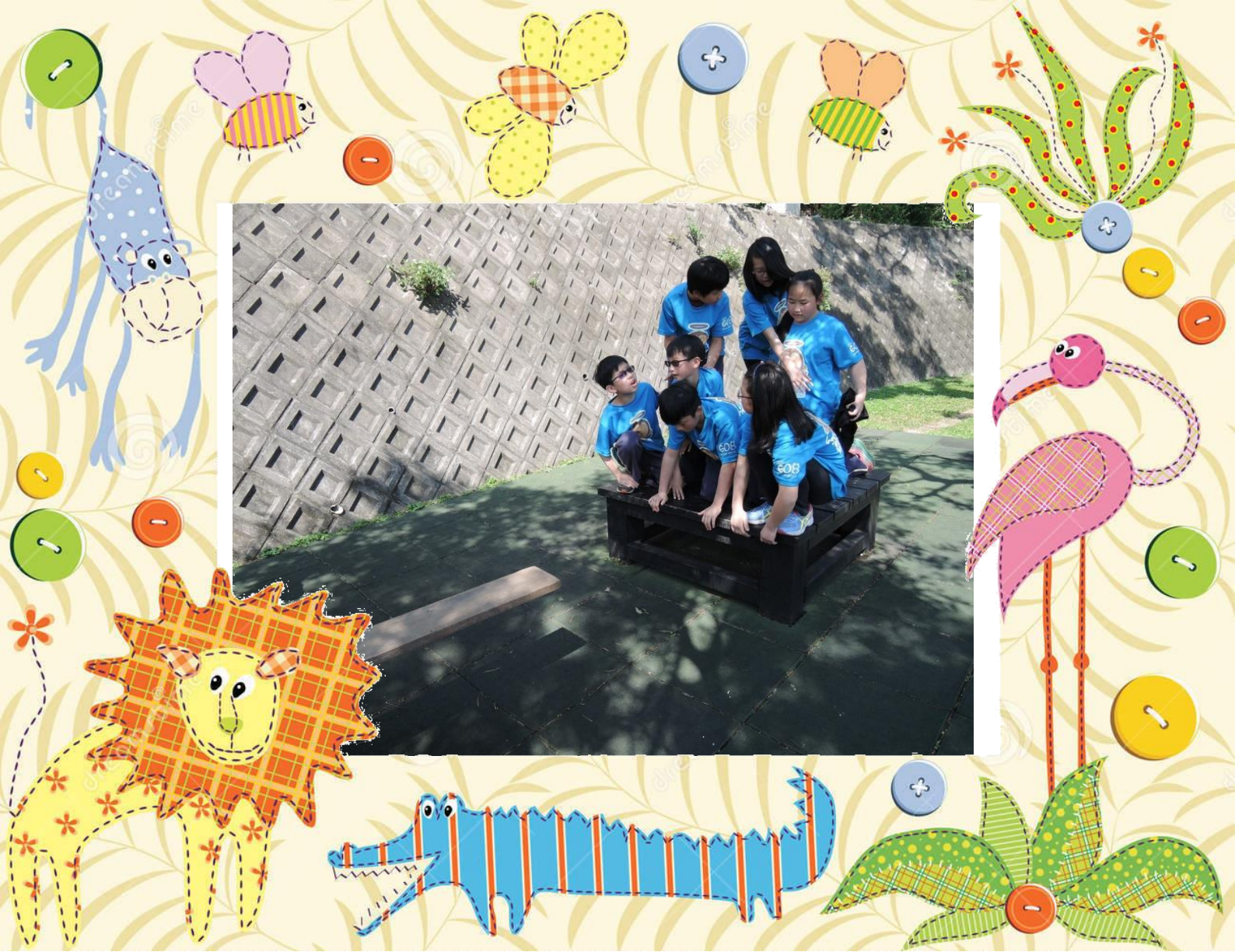
我好喜歡 uncle，謝謝他給我一個特別的暑假生活。



508 楊韻錡

從小不補習的我，一個人獨處時，總是在放學後的時光。我喜歡在獨處的時候，窩到書房裡與書陪伴，靜靜的沉浸在書香世界中。有時我會和哈利波特一起在魔法世界中，一同練習各式各樣的魔法，並和自己的好友，過關斬將，突破一切困境；有時也徜徉安德魯的系列作品，學習解決小學生所遇到的問題。

和朋友相處雖然也可以熱熱鬧鬧，但獨自一個人的時候，反而可以看到真實的自我，隨著所閱讀的書籍漫遊在書中的情境，我可以是公主，也可以是騎士，更可以是人見人愛的可愛小動物。獨處時不要覺得寂寞而不快樂，反而該好好的規劃獨處的時光。



508 廖雅勻

這一張照片是 508 班遊-福音園之旅所拍攝的。為什麼我會選這張照片呢？因為我們這一隊在這關(勇渡橫流)闖得最久，這個關卡說難也不難，說簡單也不算簡單，但因為這是一個團隊遊戲，光靠是一個人的力量會是無法達成的，闖關過程中只要有一個人不注意，木板掉了或腳碰到地板，就算失敗必須重來。我們重複了很多次，經過不斷的討論、磨合、體驗、合作。最後，我們終於完成這一關了，就在完成的那一瞬間，全隊歡呼，團體的成就感令人感動。也讓我體會，在人生道路上我並不孤單，身旁還有這麼多可靠的朋友，互相陪伴，互相幫助。有你真好。



607 陳宥任

到假日時，我都會想和爸爸、媽媽學點廚藝。每次學的都不同，有時是煎蛋，有時是燙青菜的基本功。這次我挑戰做「海鮮燉飯」，材料有豐富的海鮮、鴻喜菇和番茄，過程不難，但需要很長的時間去烹煮。和家人一起做，做出來的食物和家人一起分享，會格外發現一種幸福的味道呢！



人際互動篇

즐거워요 하루~





我要謝謝你

308 吳昱萱

每個人都會有要感謝的人，所以，我也不例外。有爸爸辛苦的工作，讓我衣食無缺；有老師每天認真的教導我，讓我懂事勤奮；有同學，陪我玩，讓我不會無聊；還有爺爺奶奶，這麼疼愛我，所以我感覺有你們真好。

其中讓我最感謝的人是一媽媽，因為她每天辛苦呵護我、照料我，付出一切。她就像一棵堅固的大樹，能夠讓我依靠乘涼，使我擁有一個舒適又溫暖的家。媽媽有時候像一隻溫柔的小綿羊，有時候又像一頭嚴厲的獅子，不管什麼事情，都能給我許多意見和正確的做法，讓我面對挫折可以不那麼的害怕，可以做得更好。

親愛的媽媽，我真的非常謝謝你對我的付出，我也希望能為媽媽分擔一些辛勞，學習自己獨立和懂事，不讓媽媽為我擔心，

最後，我希望媽媽要好好照顧自己的身體，不要太累，我想跟媽媽說：「謝謝你這麼努力照顧我，我愛你！」



즐거운 하루~

感謝有你

308 郭禹綺

俗話說：「一日之所需，百工斯為備。」所以如果要一一感謝這些人，說也說不完，那我就分享影響我最多、最想感謝的人。

我要感謝我的媽媽，她總是無微不至的照顧我，尤其是在生病期間，更是時時刻刻擔心我的身體狀況，令我非常感動，也感謝媽媽任勞任怨的賺錢養我，如果沒有她，我不可能學習到豐富的知識，所以我非常的感謝她。

我還要感謝我的老師，總是不厭其煩的教導我是非對錯，因為有她，我才能學習各種知識；因為有她，我的成績才會前進不滯；因為有她，我才有獎狀，我非常的感謝我的老師，如果沒有她，我早就變成大家的笑話了！

我非常的感謝那些為我們做事的人，如果遇到那些辛苦為我們做事的人，我會真心地對他們說：「感謝有你！」

즐거운 하루~



我要謝謝你

314 吳秉翰

我要謝謝我的媽媽

她不辭辛勞的照顧我

每天帶我上下學

還要煮飯給我吃

幫我洗衣服

媽媽——謝謝您！

我要謝謝我的老師

她指導我們功課

帶領我們走向正確的方向

教我們對的觀念和知識

老師——謝謝您！

我要謝謝我的同學

天天陪我讀書

每當有不會的題目時

大家都會一起討論

同學——謝謝你！

媽媽、老師、同學

謝謝你們

讓我有個快樂的童年！

즐거운 하루~



我要謝謝你

314 林奕萱

我要謝謝我的鋼琴老師，因為她教我好多關於音樂的知識，例如：指法、各種音符、休止符等等。

今年五月我去參加了鋼琴比賽，比賽前，我快馬加鞭的努力練習，比賽後我得到了第三名，真是令人好開心哪！之後在某一次的鋼琴課，我寫了一張卡片給鋼琴老師，上面寫著：「謝謝老師這一年來的教導，我會再繼續努力！」老師看完不禁感動得哭了。

現在我終於知道「一分耕耘，一分收穫」，如果沒有平時的努力練習，在重要時刻就不會有好的表現。所以我要謝謝鋼琴老師，謝謝你的鼓勵和教導，以後我一定會更認真練習，做一個快樂的小鋼琴手！

즐거운 하루~



野餐時光

408 李翊涵

「鈴鈴鈴……」，鬧鐘響了，爸爸立刻叫我起床，因為每到假日，爸爸都會帶我和表弟、表妹出去玩，有時去打球，有時去農場，還有時去海邊……，而這次是要去桃園野餐，除了野餐，還可以打球，玩飛盤、放風箏呢！

今天一早，爸爸便帶我們到桃園，我們先鋪好野餐巾，再把早上買的早餐拿出來吃。吃飽後，我和爸爸便玩起球來了。我們先玩傳接球，再玩飛盤、風箏、打羽毛球等等。我和爸爸玩傳接球時，一下跑東，一下跑西，跑得滿頭大汗，真有趣！

在風光明媚的綠地上運動，時間過得很快。不知不覺到中午，肚子也餓了，媽媽從袋子裡拿出鍋子、瓦斯爐、水餃皮和肉餡。我問媽媽：「是不是要自己包水餃呀？」媽媽開心的回答：「沒錯，我們要自己包水餃喔！」大家興高采烈的一起包水餃，有人捏成一個飛碟，也有人捏成一朵花。不一會兒時間，水餃已經煮好了，表妹說：「自己做的水餃果然比較好吃！」

吃完午餐，我們昏昏欲睡，阿姨貼心的拿出帳篷，讓我們有「秘密基地」的感覺。在帳篷裡，我和表弟表妹玩積木、丟東西，丟著丟著，表弟表妹竟然睡著了。

美麗的夕陽、綠油油的草原，手足的歡笑時光，總是過得特別快，我們依依不捨地向夕陽道別，向小草道別，向難忘的野餐時光道別，期待下次再見囉！

즐거운 하루~



我的好朋友

504 吳妍均

結交一位朋友，如同閱讀一本好書，讓你能細細感受人與人互動的溫度。現在，就讓我來介紹我的好友。她那秀氣的臉上，嵌著一雙炯炯有神的大眼睛，眉清目秀。甜甜的微笑中，臉頰漾起一對淺淺的酒窩，有如一朵綻放的花朵。她待人和藹可親，每次見到她，我的憂愁便一掃而空。她就是我最好的朋友——郭紘安。

她不僅才華洋溢，而且心地善良，樂天達觀。還記得我與她最初的相識，楓葉片片飄落，正是我們要表演的時節。當時，她備受大家矚目，那爐火純青的演奏、不向挫折低頭的勇氣、善解人意的體貼，使我徹底的被吸引住了，讓我打從心底想擁有那樣的摯友。現在我如願的和她成為好朋友，與她相處融洽。她常在我不安和難過時安慰我，給我溫暖，而那溫暖一點一滴的灌進我的身體，帶我給前進的動力。她的樂觀感染了我，如果沒有她，我便無法突破重重困境。

紘安和我的共同興趣是演奏直笛，讓我們可以將生活中的種種不滿抒發出來，隨音樂一掃而空。我們會在晨練時談天說地，將生活中的大小事互相交流，也會開開玩笑，我們是無話不談的好朋友。

紘安的樂觀值得我好好學習，該多嘗試用不同的角度看待事情，世界就會更美好。我認為一段友誼是多麼得來不易，愛因斯坦就曾說過：「世上最美好的事莫過於擁有幾個正直的朋友。有時，他好似一根火柴，只有一點點微弱的光亮，但卻足以在你迷茫之時為你照亮前方。」希望我們的友誼能像火光般永恆不滅。

즐거운 하루~



我的好朋友

504 卓渝珊

我有很多好朋友，但有一位最要好的朋友——呂卓璇。卓璇長得高如大樹，看起來很可靠，還有一對水汪汪的大眼睛、高挺的鼻子和像櫻桃般嬌小的嘴巴。她每天都會放下那頭烏黑亮麗的長髮，十分美麗。

卓璇外表雖然看似冷淡，但內心卻熱情如火。想當初如果不是自己主動想找她當朋友，也不會有今天樂觀的自己，更不會有現在的快樂。

卓璇和我是同甘共苦、志同道合的好麻吉，興趣是聊天和玩遊戲。我們常會在安親班的後陽臺一起聊天。兩人談天說地時，都會把平常的不愉快掏出來向對方訴苦，也會把日常生活中快樂、令人興奮的事分享給對方。每次我和卓璇聊完天時，都倍感快樂，因為能把煩惱拋到九霄雲外！

我覺得卓璇有很多我值得學習的地方，像是努力向上的精神、勇於表達自己的意見、懂得關懷他人等優點，尤其每次我難過時，她都會主動跑來關心我，讓我覺得心裡很溫暖，所以也有很多人喜歡和她做朋友。

俗語說：「結交一位好友，如同閱讀一本好書。」既然有緣情同姊妹，除了珍惜當下外，希望能和她當一輩子的好姊妹，讓這段友情能延續下去！

즐거운 하루~



我的好朋友

504 林好恩

每個人一生當中，總會遇到能同甘共苦的好朋友，我也不例外。我的好朋友名字叫陳詠涵，她長得不高也不矮，不胖也不瘦。她有一雙如星星般明亮的大眼，那眼睛彷彿是從星空中摘下來的，閃閃發光。每次看到她，我都會覺得像看到一個可愛活潑的小精靈，正和我一起在童話世界裡遊玩。

詠涵的個性十分開朗外向，假如我是火，那爸媽是使火燃燒的人，而詠涵則是助火不滅的那個人。她跟我一樣很愛講話，當初我們認識的時候，也是因為一直聊天，聊到最後便成為好朋友了。她給我的感覺就像太陽，十分熱情，也十分溫暖，能使火永遠不滅。

詠涵和我的興趣一模一樣，那就是看小說，我們常一起到圖書館借書，看完之後，還會一起討論心得呢！因此，我非常喜歡跟她在一起。

我覺得詠涵有很多值得我學習的地方，其中之一是當別人有困難，她都會二話不說主動去幫忙對方。每次有她在我身邊，我便會感到十分的自在。我很慶幸有她這種好朋友，希望我們的友情能一直持續下去。



我的好朋友

504 郭紘安

我的好朋友有一雙炯炯有神的雙眼，如陽光般的笑容，是老師眼中的好學生，是大家眼中的好同學。朋友有難，她會排除萬難去幫忙，是個重情重義的人，「她」就是——黃禹慈。

黃禹慈個性活潑、開朗、溫和，幾乎全班都是她的朋友。她熱心助人，只要同學有困難，她會義不容辭地伸出援手。她心思細膩，善於察言觀色，絕不會說出令人直冒冷汗的話。她是老師的小幫手，老師交代的事她會盡力做到最好。其中，黃禹慈負責任的態度非常值得我去學習，有一次，她因為要去參加比賽，而無法做到老師交代的事，自責沒有盡到身為班長的責任，我費盡唇舌才讓她稍微沒有那麼難過。

我和黃禹慈會變成好朋友是因為我們倆第一次見面聊天時就非常投緣，一拍即合，而且我們的興趣也相同，就是都喜歡看書，會互相介紹好看的書。我們的個性也很相同，都是樂天派，對任何事都感到好奇，抱持「打破砂鍋問到底」的精神。就是因為有許多共通點，我們才會變得這麼要好。

我們偶爾會因為一些誤會而吵架，但很快就和好如初。當我開心時，她陪我笑，當我傷心時，她逼我笑。我們一起度過許多時光，經歷許多事，我們的友情堅不可摧，希望能當永遠的好朋友。

즐거운 하루~



我的好朋友

504 陳震宇

我的其中一位好朋友叫陳柏紹，他長得又瘦又小，還有一雙小眼睛。他每天都一副笑咪咪的樣子，很好相處。

柏劭的個性很開朗，幾乎不曾哭過。不管是成功還是失敗了，總是不影響他的心情，就連不會騎自行車也一樣，這也是為什麼大家都能跟他和樂融融的相處在一起呢！給人一種很放心的感覺喔！

我們兩個共同的興趣是美勞，美術課的創作時間最棒了，想像力可以盡情的展現出來。下課時，我們如果沒事就會玩在一起，這是我們的固定行程。我感到十分欣慰能有他這位知心的好朋友。

柏劭的心地很善良，會主動找同學一起玩耍，而且比我冷靜多了，還很活潑外向。大家都能跟他玩在一起，給人一種很好相處的感覺。希望畢業以後還能保持聯絡，繼續當好朋友下去。

즐거운 하루~



午餐時光

603 陳玟卉

「噹！噹！噹！噹！」又到了快樂的午餐時間，我的肚子已經餓得咕嚕咕嚕叫了，一聽到午餐長宣布可以去盛飯，我立刻衝第一，但不知道為什麼我總是討厭吃學校的麵，每次只要看到今天吃麵，肚子就突然不餓了。

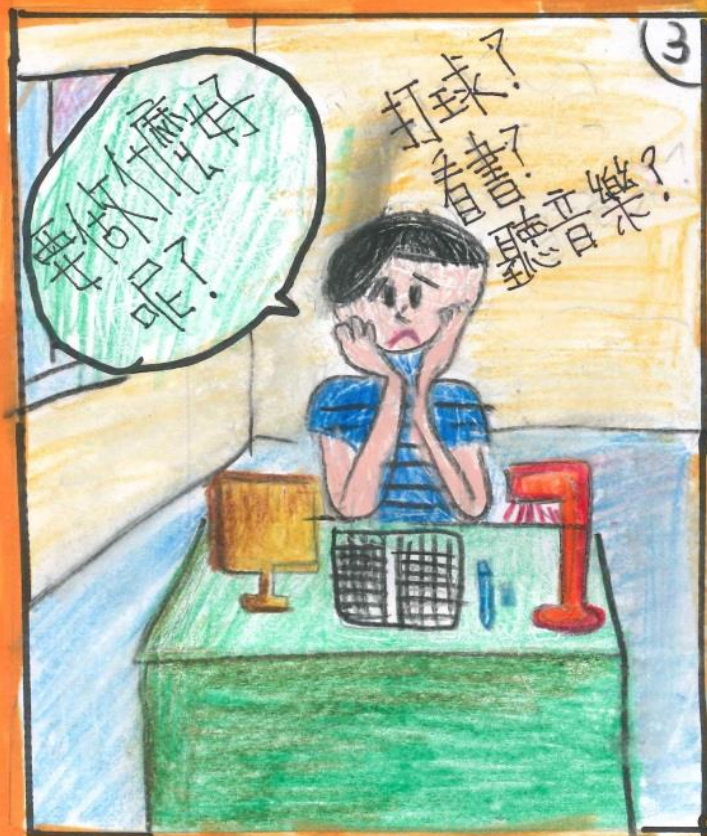
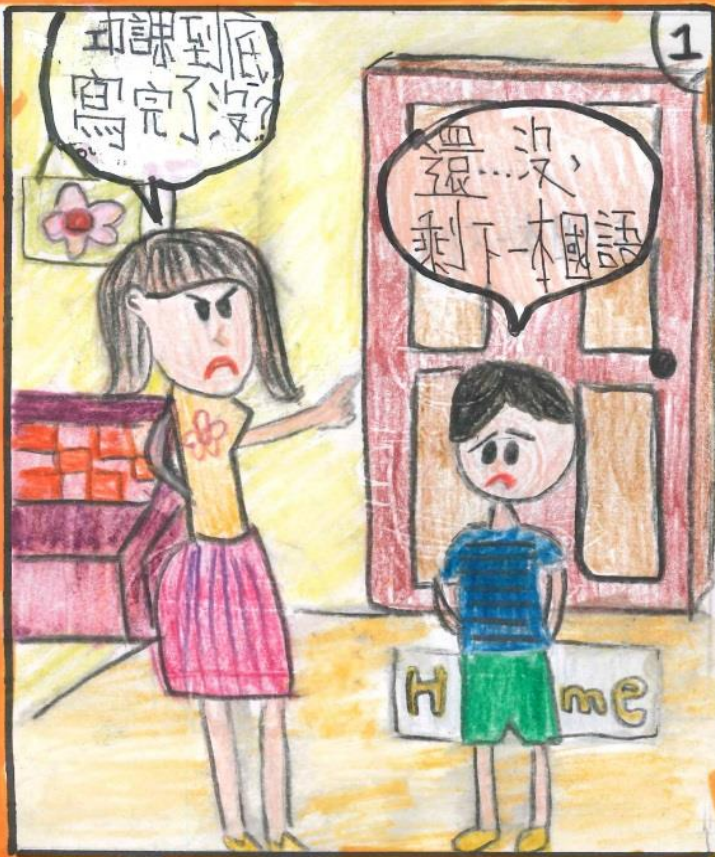
午餐時間我們有固定幾個人喜歡跟老師下棋，也有一群女生會聚在一起聊八卦（當然也包括我），雖然聊的是一些不怎麼正經的事，但卻讓大家的友誼更加深厚。我的好朋友王靜怡、黃靖淳常在吃飯的時候跑來找我聊天、打屁，或者是講某些人的壞話……。如果當天有水果的話，我們會立刻解決（除非是我們不愛的）。吃飽飯後，我們準備好去刷牙，刷牙完就是午餐中最快樂的時段，可以到空中花園走走、看看花，也可以跟一些同學打杯子歌……，總而言之，就是午餐時間比上課還要好，而下課又比午餐時間還好。

如果有時候不想玩動態活動的話，我會去看老師和同學下棋，偶爾也會參一腳。假如你付五顆星星下這盤棋，勝利的話就可獲得雙倍的獎學金，但輸的話就變得一無所有。我覺得這個遊戲不僅能動頭腦，更能培養專長，真是好處多多。



午餐時間不僅可以能補充能量，也能看老師和同學下棋，更能跟朋友聊天，但是，美好的時間總是過得很快，所以，大家要好好珍惜這美好的四十分鐘。



情緒管理篇



我的舒壓秘方



當我難過時

404 李依庭

當我難過時

我會在下課吹直笛

讓我心平氣和

當我難過時

我會拿起鉛筆

畫出一張又一張的素描畫

說出我要表達的感受

當我難過時

我會自己待在房間

在裡面好好思考

讓我忘掉悲傷

當我難過時

我會跟朋友聊天

她會用樂觀的角度看事情

讓我往好處想

悲傷可以撫平

千萬不要亂想

試試看

可以得到平靜與快樂喔！

我的煩惱

508 陳偲安

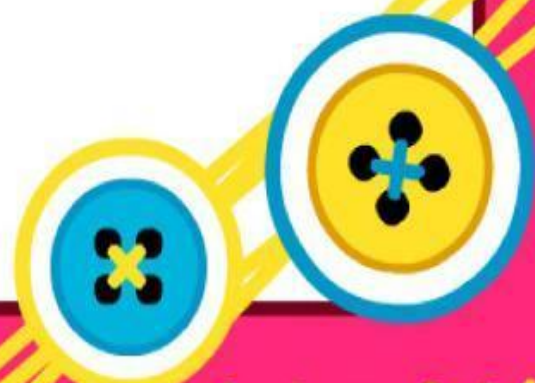
我的煩惱有很多，其中占絕大部分的，就是來自我的「死對頭」—妹妹。你們可能很好奇，為什麼我的妹妹是我的死對頭呢？又為什麼她是我的煩惱來源呢？我們一起來揭曉這個答案。

平常，我的妹妹是家裡的開心果，可是只要激怒到她，除非有客人在家，不然她一定會大哭大鬧。有一次在家時，她不小心撞到桌腳，不只大哭大鬧，還說是我推她的。但爸媽通常聽妹妹的說法，不把我的話當作一回事，甚至認為我說謊。為了這件事，我困擾了很久，一直沒有適當的做法。之後，我跟同學分享了這件事，才發現原來有時讓人困擾的事當下不一定能馬上解決，他叫我去利用「時間」，等當事人放下主觀的偏見，再去澄清事情的經過，還原真相。果然，後來事件得以澄清，我還收到爸媽的道歉，讓我了解處理這類煩惱的 SOP。

其實，每個煩惱都是小事，只要能試著用不同的角度去思考，都能找到對彼此有利的解決方式，一個一個煩惱，就這麼解決了。



性別平等篇





生活技能考驗

305 田湘羚

為了綜合課第一單元的生活小當家，老師要我們做生活技能考驗，我聽到的時候很開心。老師說內容有煎蛋、縫扣子、摺衣服和綁鞋帶。我一聽到煎蛋，心情開始七上八下，因為我到現在都沒有煎過蛋，害我好緊張。

幸好那個時候是三月，老師到五月才進行生活技能考驗，讓我放下心中的大石頭。老師先教大家縫扣子，一開始我在穿線的時候，一直穿不過去，老師教大家使用一個可以快速把線穿過針的工具，讓我一下子就穿過去了。

到了四月的時候，老師又教我們煎蛋。老師在煎蛋的時候，大家都看得目不轉睛，一陣陣的香味撲鼻而來，我的口水都快流出來了。生活技能考驗那天輪到我煎蛋時，我很怕會把蛋灑出來，結果蛋一打就成功了，我好開心。當蛋要起鍋時，油一直跳起來，差一點噴到我，大家都為我捏一把冷汗。

這一次的生活技能考驗很有趣，讓我學到很多以前不會做的事，希望四年級還有其他生活技能考驗。

生活技能考驗

305 呂承彥

有一天上綜合課時，老師說要進行生活技能考驗，一聽到這個消息，我的心裡既開心又緊張。

生活技能考驗的關卡有煎蛋、縫扣子、綁鞋帶、綁垃圾袋。在學校練習，縫扣子時，我總是小心翼翼的縫，可是卻怎麼縫都縫不好，害我好挫折。後來，我終於知道原來越怕刺到手，就越不能縫成功。

到了生活技能考驗闖關那天，我先到了煎蛋這一關。我把一點點的油倒在鍋子裡，把蛋敲到有裂痕，再把蛋打進鍋子哩，這時我心裡很緊張，我站離鍋子很遠，因為怕被油噴到。後來，我發現沒那麼可怕，就慢慢站離鍋子近一點。煎蛋時，蛋的香味撲鼻而來，讓我好想大快朵頤一番。煎好後，吃了自己煎的蛋，果然還是最好吃的。

生活技能考驗讓我學會了煎蛋、縫扣子、綁鞋帶、綁垃圾袋、折衣服，讓我的家事能力又比以前更進步一層。

三月份的時候，老師說：「綜合課的第一單元，是『生活小當家』，要學習做許多家事。」所以老師選了幾樣家事要讓我們闖關。第一樣是縫扣子，第二樣是煎蛋……，共有五樣家事，並且要我們大家回家練習。我聽了好高興，因為我最喜歡活動了。

一回到家，我馬上開心的告訴媽媽，媽媽說：「明天開始，我們就一起練習吧！」第一天媽媽先教我縫扣子，縫扣子的時候我一直被像刀子一樣利的針刺進我的肉裡，讓我覺得很痛。

第二天媽媽教我煎蛋，煎蛋的時候要先熱鍋，把油倒進鍋子裡，再把蛋打進去。把蛋打進去時，油就像岩漿似的噴到我的身上，讓我感覺很燙。其他三樣家事我都覺得很簡單，所以沒有練習就輕易通過了。

終於驗收的時候了，我一下子就過關了，我很開心，因為我吃了兩顆蛋，一顆是我過關煎的，一顆是我縫扣子縫得很棒的獎品。

生活技能考驗

305 林家郁

綜合課時，有一個單元要體驗在家事的辛苦，老師打算讓我們進行闖關，選了其中五個關卡，並且在三月公布這個消息，要我們多練習，五月才讓我們闖關。收到這個消息，我滿心期待，很期待那天的到來。

為此，我在家裡練習了很久。「我學會煎蛋了！」有一天在家，我高興的大叫一聲，讓媽媽嚇一跳，還以為發生什麼事。不過在學校練習折衣服時，我都折得歪七扭八。每個關卡就像敵人一樣，擋住了我，讓我有些不知道該怎麼做。

到了闖關那天，我先去體驗煎蛋，看著眼前的蛋一顆一顆飛進同學們的肚子裡，看得我口水直流。快輪到我了，我因為想多看一些，於是我跟同學換位子。又快輪到我時，我又想跟同學換位子，卻被同學拒絕了，只好硬著頭皮站到煎蛋的位子。當時我很緊張，打蛋的時候，我小心翼翼，竟然打出一顆完整的蛋！煎完以後，才發現自己完全沒有老師的幫忙，就煎好一顆完整、美味又可口的蛋。我開心的吃著香噴噴的荷包蛋，覺得特別好吃。

接著，我去綁鞋帶，沒想到一下就過關了。我又來到了綁垃圾袋，也是一下就過關了。於是，我來到最難的「縫扣子」這關，我在穿線時，怎麼穿就是穿不過去，過了好久才穿過去，最後要打結，我不會，只好請同學教我，我覺得針就像一把很利的劍一樣恐怖，不過我還是全部都過關了。

我喜歡這次的體驗，謝謝老師讓我們做各式各樣的家事，希望下次可以學更好玩的事情。

有一天，老師說：「為了配合生活小當家單元，綜合課時要來闖關，闖關內容有：煎蛋、綁鞋帶、綁垃圾袋、縫扣子，還要折衣服。」我聽到要煎蛋，心裡非常開心。

快到闖關日前，我有些緊張，為了讓我在每關變得更強，我決定要先在家裡練習。我先練習煎蛋，一開始我並沒有很緊張，沒想到我濕濕的手讓油就像彈力球一樣跳到我的手上，雖然很痛，但是我沒有哇哇大哭，因為如果一直怕被燙到就不會進步了。接下來，我再去練習綁垃圾袋，我一下子就綁好了，因為這件事對我來說是輕而易舉的。只是綁鞋帶就有點難度了，雖然我的手在綁鞋帶，但是我的頭腦已經先打結了！費了很大的功夫才學會。

到了闖關日，煎蛋時我非常熟練的把蛋打到鍋子裡，等到蛋煎好，香味也早已撲鼻而來，於是我倒上醬油，準備和我的好朋友分享。在縫扣子時，我的手不小心被針刺到了，雖然不會痛，但是印象非常深刻，因為這是我第一次被刺到，不過還是過關了。

還好有這個闖關活動，讓我學會煎蛋、縫扣子……好多家事。其中，煎蛋不但可以吃到自己煎的蛋，還可以提升做家务的技巧，真是一舉兩得，希望下次還有生活技能考驗。

生活技能考驗

305 郭承諺

因為綜合課第一單元的做家事活動，所以我們要進行生活技能考驗的闖關。

老師要我們在家裡多練習。一回到家，我就向媽媽請求有時間要教我煎蛋。隔幾天後，有個只上半天課的日子，我把功課飛快的寫完，好請媽媽教我煎蛋。媽媽費盡心思指導我，而我也很快的就學會了！

之後，老師讓我們在學校練習，我迫不及待展現我費盡九牛二虎之力所練習出成果。我在示範煎蛋時，熱氣像太陽一樣，溫暖了我的臉，我也覺得蛋黃像一張臉，隨時告訴我翻「他」的時機。後來，我還練習了縫鈕扣和摺衣服。

到了生活技能考驗當天，我興致盎然的到處去闖關。首先，我去闖「綁鞋帶」那關，兩條鞋帶就像伸縮自如的小蚯蚓，在洞中自在的穿梭，綁鞋帶十分簡單，我一下子就成功了。接著，我去闖「縫扣子」那關，我先穿線，線就像細長的雲霄飛車，想穿過山洞，卻過不去，它努力的衝呀衝！衝呀衝！最終衝過了山洞。我又過去闖綁垃圾袋那關，沒想到，老師卻讓我當關主，真叫我意外！

我喜歡當關主，因為可以幫助大家，我也喜歡做家事，希望以後能常有這種活動！

三月的某一天，老師在上綜合活動課時，告訴全班要進行三年五班生活技能大檢視，我和同學一聽都很開心，大家馬上七嘴八舌，聊得津津有味。

回家後，我開心的請媽媽教我煎蛋。不過下廚時，我不小心被油噴到了，媽媽問我要不要緊，還好只是驚嚇而已。可惜，我煎蛋的技術還不夠好，這次煎的蛋很失敗，真像一塊烤焦的牛排或是一張黑色的紙。縫扣子是我的強項，不過在家練習時，還是容易不小心刺到手指，但我常沒發現自己刺到了，依舊拿著針線小心翼翼的在布和鈕扣間穿梭。

在學校練習時，我認真聽老師解說，老師叫大家練習縫扣子，我聽得目瞪口呆，還好我在家有萬全準備，不管老師怎麼考都難不倒我。煎蛋時，我太專心看著蛋，連老師提醒我要小心，我都沒聽見，於是我真的被油噴到，還好無大礙。我輕輕打蛋，接著等蛋煎熟，再放下醬油，就完成了一顆美味可口的蛋。在吃自己煎的蛋時，香味撲鼻而來，香味似花香，我細嚼慢嚥的享用，覺得自己的蛋特別好吃，真是人間美味。

闖關時，我最想過的關是煎蛋，因為能吃到美味的蛋。綁鞋帶、綁垃圾袋則是我最拿手的，所以一考便過關。縫扣子最讓我擔心的是刺到手，果然不出所料，我在闖關時，真的刺到了五針。

俗語說：「天下無難事，只怕有心人。」只要有用心，沒有做不到的事。尤其自己親手煎的蛋，特別有味道。感謝老師，希望還能有這樣特別的活動。

生活技能考驗

305 陳穎萱

因為要配合綜合課的生活小當家活動，所以我們要進行生活技能考驗，內容有煎蛋、縫扣子、綁鞋帶、綁垃圾袋和折衣服。老師給我們兩個月的時間，要我們好好練習。

終於，闖關那天到了。一開始，我先去闖「煎蛋」那關，一排隊，香味就撲鼻而來，整間教室充滿了幸福的香味，看得我食指大動，口水都要滴下來了。輪到我時，我看老師就在旁邊，感到很安心，沒想到我一不注意，油噴了出來，害我嚇了一大跳。不過吃蛋時，我還是吃得津津有味。以前都不知道自己煎的蛋那麼好吃，真有成就感。

接著去綁鞋帶，我一直綁，一直綁，就是綁不起來，經過我不斷的努力，終於綁好了，讓我鬆了一口氣。之後我再去縫扣子，我小心翼翼的縫，針就像一把利刀一樣，在鈕扣和布之間來回穿梭。縫完後，我已經汗流浹背了。最後，其他關卡我都是輕而易舉就過了。

這次的活動我覺得很好，因為可以讓我們學到怎麼幫家人做更多家事，不但可以增進親子間彼此的感情。還能幫忙把家裡變乾淨，真是一舉兩得呀！

生活技能考驗

305 楊漢哲

有一天，老師說：「我們要進行生活技能考驗！」我好緊張喔！心情七上八下，心臟快速的蹦蹦跳跳，接著老師又說：「項目有：煎蛋、綁垃圾袋、縫扣子、折衣服，還有綁鞋帶。」還叫我們回家要多多練習呢！

當天晚上，我親切的問媽媽：「老師說要考生活技能考驗，是否可以有耐心的協助我？」媽媽說：「可以呀！但假日才可以喔！」之後的假日，我迫不及待的問媽媽可以練習了嗎？媽媽建議我先練習煎蛋。在練習的過程中，我發現如果鍋子上有水或油很多的話，油和水會噴上來，所以一定要小心。

到了闖關那一天，我先去綁鞋帶，沒想到不到二十秒我就綁完了，讓我非常有成就感，而綁垃圾袋那關，我也一樣輕鬆過關。接著，我到了煎蛋的關卡。過程中，我小心翼翼的把那一顆蛋煎好。煎好之後淋上了醬油，香味不斷的撲鼻而來，吃起來真是人間美味呀！

這次的活動讓我學到很多家事技巧，也讓我學到當媽媽煮飯時，我可以幫媽媽煎蛋，雖然縫扣子那一關我還沒過，不過我會再努力。最後，我了解能不讓媽媽操心和擔心，就是對媽媽最好的孝順。

生活技能考驗

305 葉秉洋

綜合活動課時，我們要進行生活技能考驗，但我只會三關，於是我回家後向媽媽求救，請她教我縫扣子、煎蛋，媽媽一口氣就答應，我高興得手舞足蹈。

開始練習縫扣子時，媽媽跟我一起穿針，開始進行的很順利，但我一次又一次的被針刺到，我好傷心，媽媽鼓勵我：「不要放棄，加油呀！」媽媽說完，我又有了信心，練習了三次，終於成功了。練習煎蛋時，雖然有被油噴到，但我按照媽媽的話去做，最後也成功了。在學校練習時，縫扣子還是有點困難，但我認真的請教同學並練習。考驗那天，我小心翼翼的縫扣子，終於過關了，我開心的像小天使一樣，而其他的關，我也都輕易通過了。

經過了兩個月的練習，雖然非常辛苦，但想到媽媽不厭其煩的教我，心中充滿感謝，回家後我馬上開心的跟媽媽說：「媽媽我過關了！謝謝您！」媽媽也開心的笑了。

假如我是女生

316 陳照恩

自從我升上三年級後，我就開始思考一件事情：「假如我是女生，我會怎麼做？我會幹啥事？」於是，我開始訪問周圍的女生，可惜我得到的答案不是：「……」（遭白眼），就是：「你問這個要幹嘛？你還是當個堂堂正正的男子漢吧！」

終於，有天中午午休的時候，我做了一個夢，我竟然變成女生。在夢裡，我變得很愛生氣、愛計較、愛比較，而且喜歡打扮，把零用錢都花在買漂亮的衣服和裝飾品。成為一個漂亮的女生之後，我反而悶悶不樂，以前常常和我玩遊戲的男生，一下課就往操場跑，我也好想加入他們……。

我猛揮手，希望那些男生可以等等我，一陣亂揮之後，我突然醒了，滿身大汗。幸好這只是一場夢，我還是比較喜歡當男生。「噹！噹！噹！」下課鐘聲響起，我又可以出去和男生追趕跑跳碰了！

我們是烹飪好手

410 王嘉妤

每當假日的晚上，就會看到爸爸和媽咪在廚房裡煎煮炒炸，快速完成美味的晚餐，讓我覺得他們真厲害，也希望有一天可以像他們一樣是烹飪好手。剛好老師為了讓我們更了解課文中的摹寫要怎麼運用，所以就安排了炸年糕和五色鹹粥，令我躍躍欲試。

要炸年糕前，大家你一言我一語的討論著誰要準備什麼食材。到了當天，有人打蛋、有人包餛飩皮、還有人負責炸，大家同心協力完成一個個金黃香酥的炸年糕。完成後的年糕看起來美味又可口，吃起來脆脆、黏黏的，好吃極了！果然，合力完成的炸年糕與眾不同，無敵好吃！

要製作五色鹹粥的前一晚，媽咪特地買一碗海鮮稀飯給我參考，打開稀飯，撲鼻而來的味道，色、香、味俱全，簡直像天堂一般，令我口水直流。做五色鹹粥的當天，我們這組準備的五色分別是紅色的紅蘿蔔，黃色的玉米，綠色的蔥，白色的金針菇，黑色的皮蛋。之後，大家從容不迫的照老師的指示完成了這道令人垂涎三尺的五色鹹粥。開動時，我們使出「秋風掃落葉」的速度，一下子就吃得盤底朝天，清潔溜溜！

經過這兩次的烹飪課，我覺得美味的食物不僅可以滿足口腹之慾，更可以溫暖人心，所以有空時，我還要向媽媽學習，成為烹飪小達人！

我們是烹飪好手

410 陳柏元

平常烹飪這件事都是由大人在負責，我們這年紀的小孩，很少有機會下廚。在這學期，在老師的安排下，終於有機會當個小廚師。

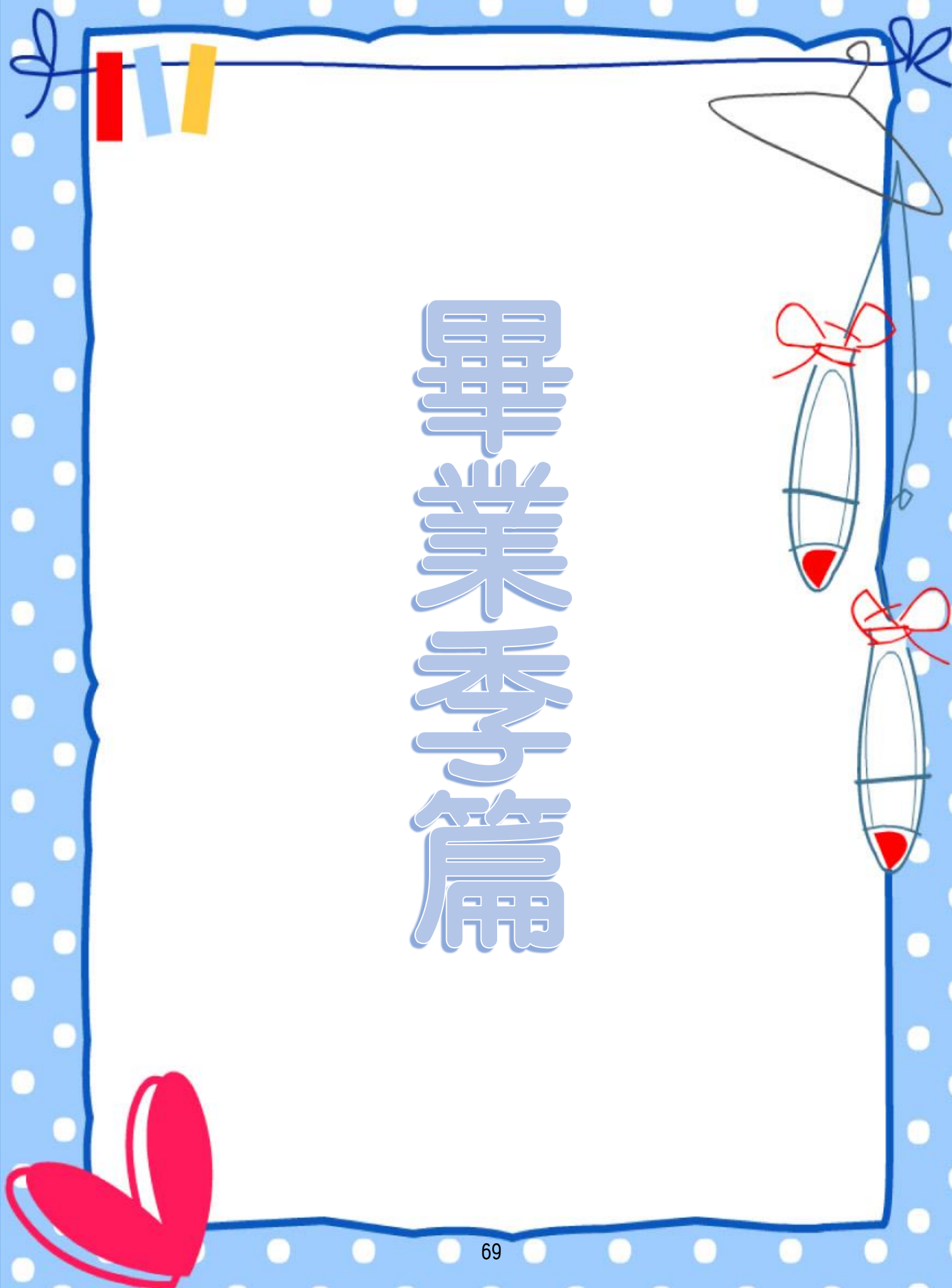
我們先把 Q 彈的年糕沾上黃白相間的蛋液，並且包入軟 Q 的餛飩皮，再放入事先加熱好的油鍋中，年糕在油鍋中滋滋作響，可愛的小泡泡在身邊圍繞，披著餛飩皮的年糕，漸漸的從白轉為油油亮亮的金黃色，外酥內軟的黃金炸年糕就出爐了！最後，我們把剩餘的蛋，做成炒蛋吃。

我們二月底時做了好吃的炸年糕，三月初又烹煮了一道好料理，那就是臺灣五色粥。為什麼稱作「五色」粥呢？那是因為我們的食材有白白的米、黑黑的皮蛋、紅紅的紅蘿蔔、綠綠的蔥以及黃黃的玉米粒。我覺得非常好吃，讓人口水直流，因為米飯滑潤爽口，皮蛋口感軟嫩，青菜香甜可口，直到現在我還很想念。


經過這兩次的體驗，發現原來烹飪不是那麼簡單，事先要準備許多材料，還要適當的處理，以及耐心等候，才能完成色香味俱全的美食。謝謝同學們的分工合作，讓我們這兩回的小廚師體驗，圓滿完成。



畢業季篇







給畢業生的祝福

316 沈佑謙

我想給畢業生很多的祝福，祝他們健健康康、快快樂樂，升上國中以後學業進步、鵬程萬里……，希望他們能快點收到我的祝福。

我也想給畢業生許多的感謝，謝謝他們為我們做那麼多事情，像愛心服務隊的哥哥姊姊們，每週二的中午，到低年級的教室幫忙打菜、打掃。擔任糾察隊的哥哥姐姐，無論刮風下雨，總是按時站在崗位，為我們的安全把關。還有幫忙打掃廁所和外掃區，讓校園乾乾淨淨，學校是除了家裡，最安全舒適的地方。如果沒有他們，我真不敢想像，學校會變成甚麼樣子呢？

我希望即將畢業的哥哥姊姊們有空可以回來，告訴我們上國中以後發生的新鮮事，讓我們知道他們交到什麼好朋友、跟誰一起玩，有什麼有趣的事情發生。最後，讓我們一起來祝福他們，每天都是充滿活力與精神的幸運日！




籃球賽

603 陳玟卉

在五月九日這一天，我打了人生中第一場正式的籃球比賽，我們班對上六年九班光榮的以 28 比 14 大勝，其中我們第一、二節都讓他們抱蛋，雖然第三、四節都讓對方得了不少分，但因為差距不是很大，所以最後還是獲勝。

隔天，我們第一節課就跟六年五班打友誼賽，第一節以 6 比 0 讓對方抱蛋，但後來二、三、四節一直被對方得分，最後以 8 比 22 悽慘的輸了。雖然這不是正式比賽，但大家都非常失望，回教室大家都好好檢討自己的表現，老師也好好重新排隊伍。第六節課我們體育課老師讓我們和六年一班打友誼賽，一開始我們班一路領先，但是到第三、四節時，對方開始燃燒戰火，結果分數一下子就被追過，最後以 10 比 12 小輸，一天連續輸二個班級，大家的心情都不好。這時，我體會到打籃球並不是一個人強就足夠了，要大家同心協力，也需要團體合作，拿到球時不要亂傳，要穩穩的打，就有機會贏。終於打到了星期三，我們與六年十三班打正式比賽，第一節因為對手比較弱，我



們以 10 比 2 獲勝，但到第二節對手太強，我們不僅連一分都沒有進，還讓對方得 7 分，但好險後來大家都燃燒戰火，以驚險的 16 比 12 小贏。

後來的賽程，我一聽到要與全六年級最有可能得冠軍的隊伍打四強賽，嚇到完全講不出話來，不過該來的還是要來。比賽一開始，大家就非常的緊張，說實在的，我覺得這次女生表現都不錯，完全沒讓對方得分，雖然輸掉了這場比賽，但卻覺得雖敗猶榮啊！

籃球並不是靠一個人就能完成的運動，而是要大家合作才會勝利呢！




忠義點滴

610 林佳音

「今年夏天，是個充滿希望的季節，我們就要說再見……」
聽著優美的旋律，總覺得空氣中瀰漫著一股淡淡的憂愁。
時間一分一秒過去，離別的時刻也將要到來。這時，我
不禁回想起陪伴自己多年的校園時光，在記憶中那和我
度過喜、怒、哀、樂的一點一滴。


講到影響我最深的人，她是無可取代的，那個人就
是我在三年級第一個交到的朋友——黃瀞儀。起初，我
認為身邊存在的每一個人都是理所當然。我們會玩耍、聊天，甚
至是吵架、冷戰，這些不時都會發生，每當我和其他人吵架時，
我總是向她發洩心中的不愉快。然而，就在她容忍到極限後，突
然離我而去，當時我一整個不知所措。現在回想起來，還覺得羞
愧無比。從此以後，我了解了珍惜朋友的重要，並且將這段回憶
當成永遠的借鏡。

低中年級時，我常常幻想著自己站在校門口的崗位上，一副
威嚴無比的模樣。直到實際體驗過後，只能默默在心裏舉白旗投
降了。因為除了要非常早起之外，每當出了一點差錯，就得挨罵。




再看到以往無憂無慮的生活，實在是感慨萬分啊！這也算是人生中一道小小的試煉吧！

每天上學、放學，我都會經過操場。在那裏，有時是上課的地方；有時是舉行比賽的地方；有時是升旗的場地，操場扮演了許多不同的角色，也為許多人製造了美好的回憶，或許它對某些人來說並不起眼，但它默默陪伴著我們，因此，我要說一聲：謝謝你，操場！



未來，還有很長一段路一走，然而，點綴在其中的色彩更是重要。雖然不久之後就要畢業了，但我要把握當下，讓忠義國小的時光，成為在生命中不可或缺的一部份。





忠義點滴

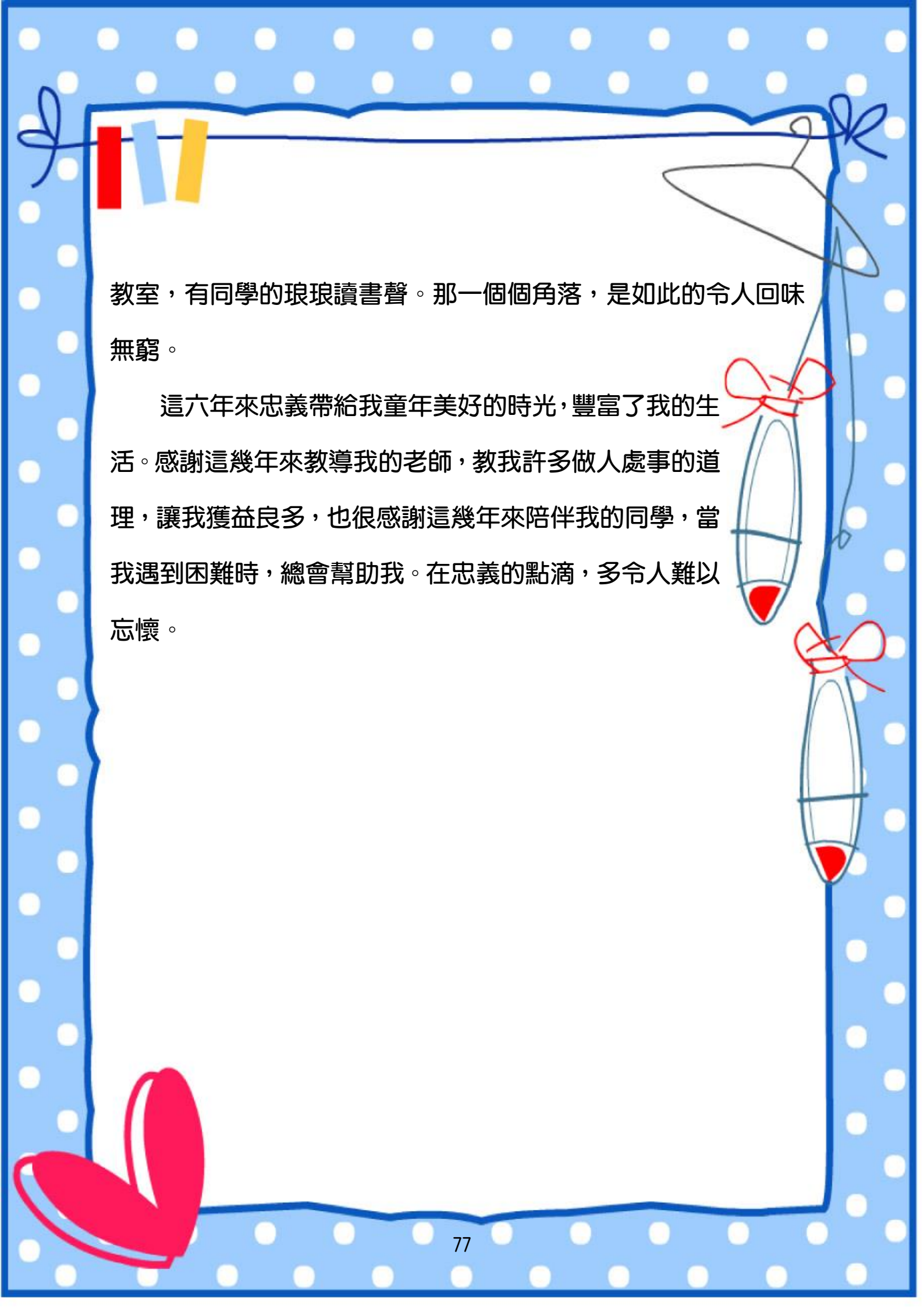
610 黃立婷

六年的時光一下子就過去了，即將要揮別童年，踏入國中生活。回想起以前的種種趣事，愉悅的感覺總會湧上心頭，讓我的心情不自覺的好了起來。這個校園，總是能帶給同學們美好的回憶，是那麼樣的美好、是那麼樣的令人難以忘懷。

在忠義六年的點滴，遇到了許多人，讓我的童年時光留下了不可磨滅的快樂回憶。我們班上有些人常常都能逗同學們笑，讓班上嚴肅的氣氛瞬間歡樂起來，還有些人經常去參加比賽並獲得了好成績，為我們班增添了不少光彩。這六年來的點點滴滴，成為了我最珍貴的回憶。

在忠義國小的這段日子裡，留下了許多印象深刻的事情。記得一次次的體育競賽，大隊接力、拔河比賽、躲避球比賽……，大家都充滿活力，努力的參加每場比賽，都精彩萬分。

忠義的每個角落，都有著許多歡笑。操場，充滿了每個人的汗水，也充滿了每個人的熱血；走廊，擁有同學們的歡聲笑語；



教室，有同學的琅琅讀書聲。那一個個角落，是如此的令人回味無窮。

這六年來忠義帶給我童年美好的時光，豐富了我的生活。感謝這幾年來教導我的老師，教我許多做人處事的道理，讓我獲益良多，也很感謝這幾年來陪伴我的同學，當我遇到困難時，總會幫助我。在忠義的點滴，多令人難以忘懷。



忠義點滴


610 廖宣苒




在六月的校園裡，響亮的蟬叫聲，正在提醒著我們離別的到來；一頁一頁翻到書末的課本，正在提醒我們小學的快樂時光即將結束，國中沉重的課業壓力正在漸漸的逼近……。

回想過去，剛進來忠義國小時，我還是個不懂事的六歲小女孩。開學時，我還不知道教室在哪裡呢！其實，這還不是我最煩惱的，因為我更加煩惱「字」怎麼寫才漂亮。為了它，我苦練多時，終於「皇天不負苦心人」，三年級第一次交作業，老師一改到我的作業，就讚嘆我的字很漂亮。那時，我開心不已，想著我的努力並不是白費的！

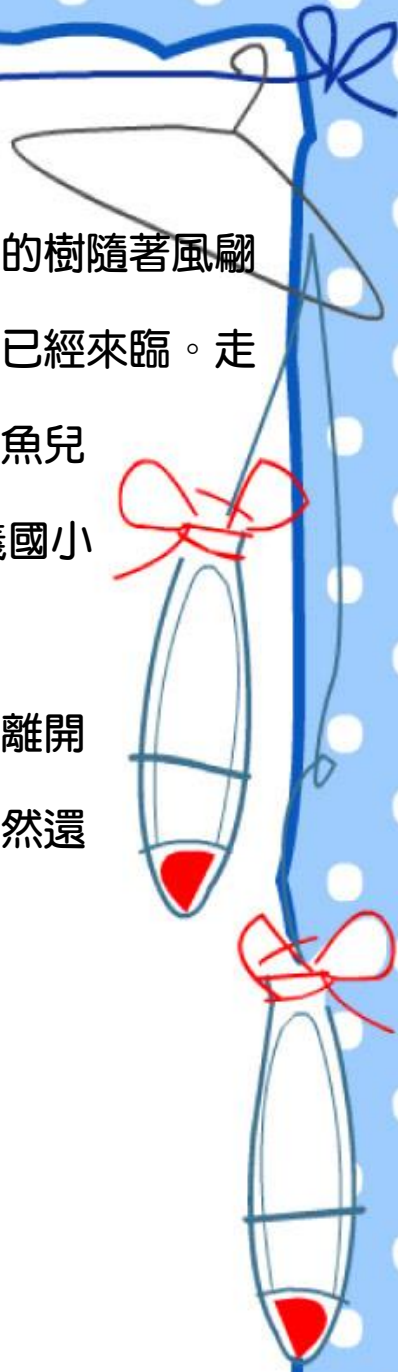
有人說：「朋友比愛情重要。」每個人都有朋友，朋友在你傷心時安慰你；在你快樂時陪著你笑；在你生氣時陪伴你……。我也有個好朋友，她脾氣好、功課好、音樂好，這三個好，讓我覺得她既是我的偶像，又是我的良朋益友。她是林佳音，是我在五年級下學期所交的朋友。我們沒有吵架過，友情好的像姊妹一樣。





一走進校園，看見二個糾察隊正在站崗，一旁的樹隨著風翩翩起舞。下課時，響亮的鐘聲提醒著我們開心時光已經來臨。走在生態池旁，聽見鳥兒正在唱著美妙的歌曲；看見魚兒們正自由自在的玩「鬼抓人」，這些就是我喜歡忠義國小的原因。

隨著時間飛逝，一轉眼我們即將畢業了，就要離開充滿許多和朋友、老師擁有美好回憶的地方了。雖然還不知道未來如何，但我一定難以忘懷國小生活呢！






忠義點滴

610 蔡智翔

時光飛逝，六年一晃，在忠義國小學習成長的時日也如流沙般慢慢消失殆盡。對於時間無可奈何的我們，只好更加珍惜所剩無幾的寶貴光陰，不讓自己在畢業後留下不可彌補的遺憾，後悔莫及。

在這美麗的忠義校園裡，最令我留戀的非用心栽培我們的老師們莫屬了！無論是否留在校園內，認識或者不認識，對我來說，皆意義重大，而指導過我的老師，意義更是不同：替我打好基礎的黃品純老師，為我開啓作文之門的蔡梅枝老師，帶給我無比快樂回憶的吳惠婷老師，以及琢磨訓練我，讓我愈變愈強的最後一位國小班級導師吳婉儀老師……。除此之外，還有許多與我要好的朋友，也希望還能在未來重逢。

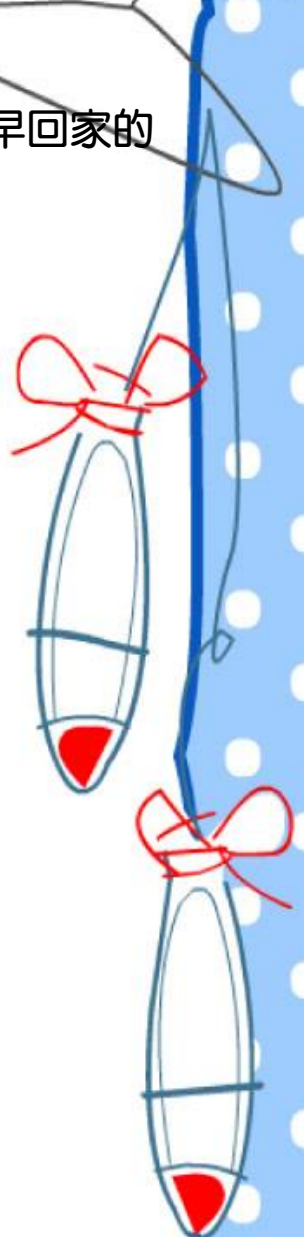
在這個小社會裡，六年來最令我印象深刻的事，便是一年一度的校慶。每一年都有不同的主題、不一樣的比賽，各班還能租用攤位來賺取班費，藉著這個機會讓我們學習收支平衡的觀念。以前的校慶結束前都會有抽獎活動，還記得有一次我留下來參與



抽獎活動，結果我們班留下來的都沒有被抽中，反而提早回家的人被抽到，讓大家非常遺憾。

所剩無幾的國小光陰裡，不經意的走過生態池，入學不久的記憶再度被眼前的水池喚醒。那時，生態池還尚未興建完成，是直到約莫二年級時才蓋好的。對於當時無知的我來說，鷹架裡的東西揭開神秘的面紗後，竟是美麗的池塘，感到非常新奇。

時間，有如白駒過隙是不等人的，我們要更珍惜在校的時光，永遠記住六年來的美麗回憶。



母親節特輯





202 吳子涵



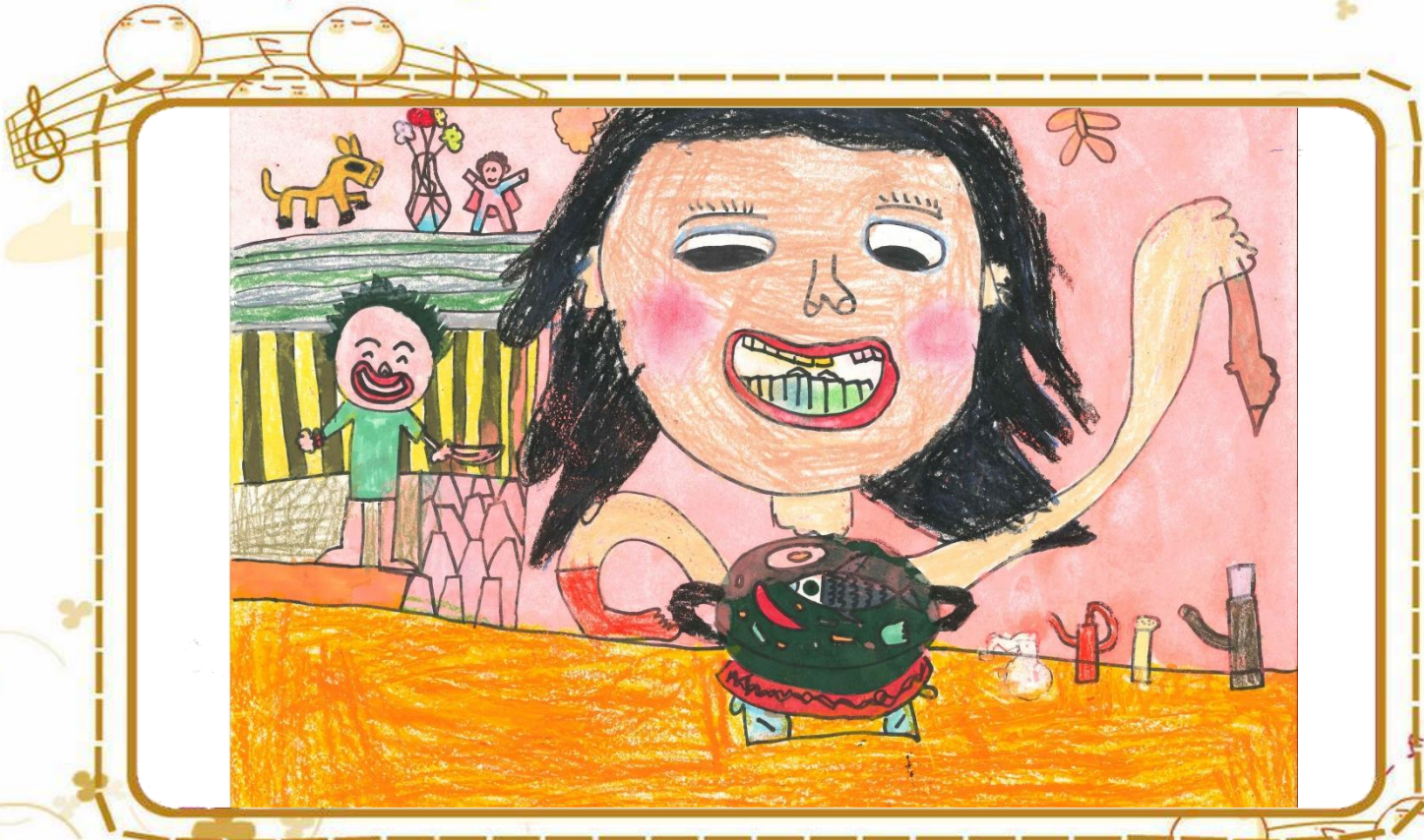
203 朱敏睿



202 蔡聿兒



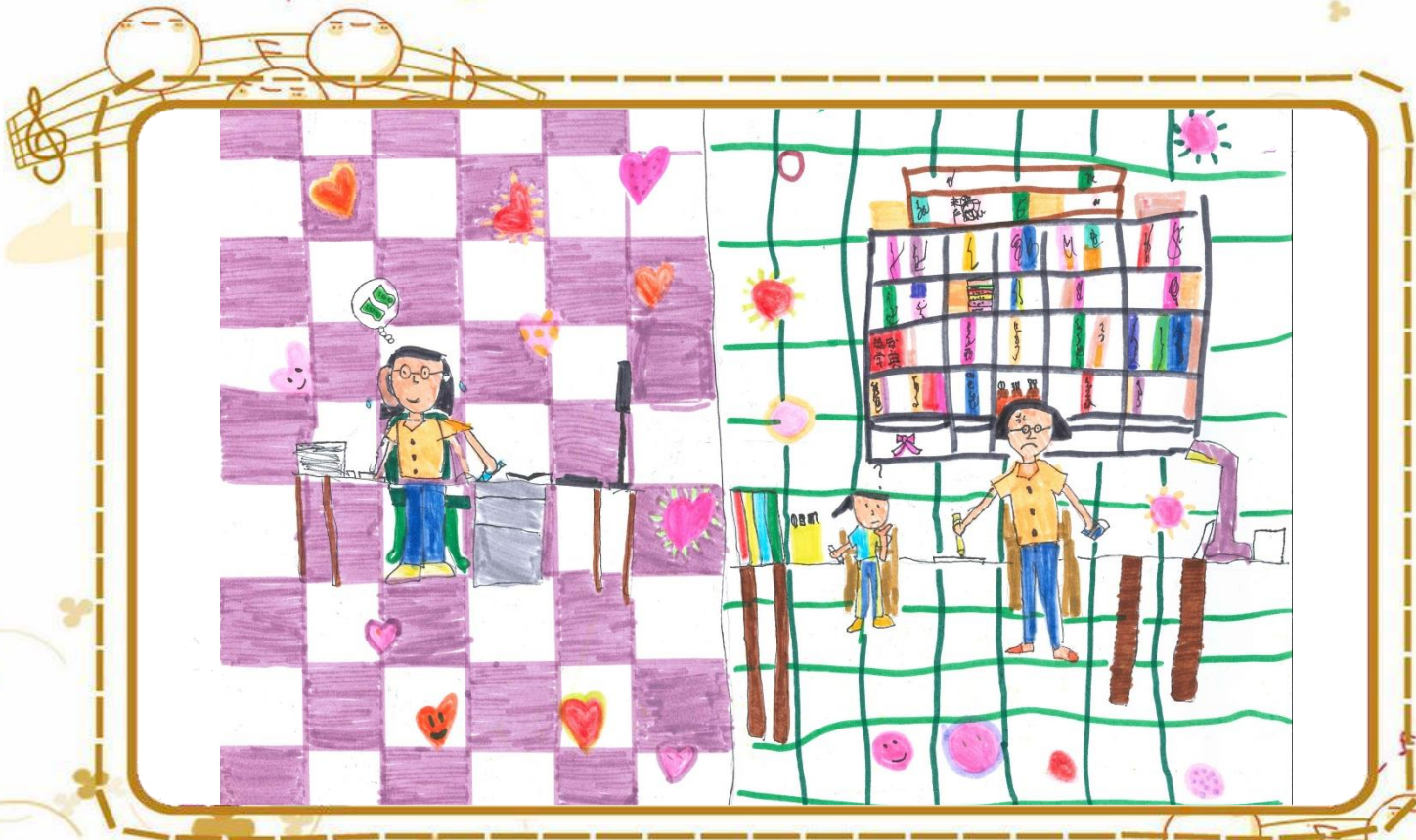
203 吳晏甄



203 林恩旭



203 黃致凱



214 李子寧



214 陳品妍



215 鄭可欣



215 鄭筱甄



215 王昀詒



215 邱韻淳



二年二班 朱品榮

我想感謝的是我的媽媽。

→ 親愛的媽媽：我愛您！謝謝您在我生病的時候帶我去看醫生，謝謝您在我晚上睡覺身體不舒服的時候，幫我倒水給我喝、幫我蓋棉被和幫我拍背。每天一大早，您就要起床做好吃又營養的早餐，晚上下班後，又要忙著煮晚餐、做家事和指導我完成功課。

(舉個例子會更好下筆喎！)

您總是不求回報、辛苦的付出，希望我和弟弟平安、健康、快樂長大。母親節到了，祝您身體健康、笑臉常開、天天開心！

202 朱品榮



我想感謝的是我的媽媽。

→ 媽媽，您總是為我做了許多事情，但我都不知道，還對您生氣；有時，您總是不停的叮嚀我，但我卻很多事都沒記住，還覺得您很煩。記得有一次，我要參加舞蹈比賽，您全程陪伴著我們，為我們加油。雖然我常常沒完成自己的事而被您責罵，但我知道您還是很愛我，只是希望我可以更好。謝謝您，媽媽！

(舉個例子會更好下筆喎！)

512 沈佑襄



我想感謝的是我的媽媽。

→ 我愛我的媽媽，有一種說不出的感謝，因為媽媽每天都為我費盡心機，辛苦地為我做了好多不該做的事。我的媽媽很可愛，就像一只最亮的星星，她的眼睛有時會生氣，可是我知道那是在提醒我，她的愛，我一切都愛，很愛我的媽媽。

(舉個例子會更好下筆啫!)



我想感謝的是我的媽媽。

→ 媽媽，謝謝您一直照顧我，讓我平安的長大，謝謝您每天做早餐，謝謝您每天送我上學，謝謝您每天照顧家人，您為我們付出這麼多，真是辛苦您了！對不起您的是：您為我付出這麼多，我卻都沒有跟您說一次謝謝，真是抱歉！最後，最重要的最後一句話：謝謝您，我愛您！

(舉個例子會更好下筆啫!)

2019 曾家樂



我想感謝的是我的 外婆。

→ 外婆每個星期五都會帶我去上舞公課，我難過的時候，
 外婆就會安慰我，外婆還會陪我聊天、玩遊戲。
 我最喜歡吃外婆煮的菜，不管是肉菜還是菜，我都喜
 歡吃。外婆謝謝您細心的照料我，常常抽空陪伴
 我，也謝謝您煮好吃的飯菜給我吃。我要祝您永遠
 健康。

(舉個例子會更好下筆唷！)

2012吳佳臻

201 吳佳臻



請貼上有你、有她的合照囉

我想感謝的是我的 姐姐。

→ 在我心目中她對我的愛是最多的，從小到大和她在一起的時分也是最
 長的，在我生日和每年收到的禮物往往都是姐姐最多，我的生日她也每次
 都記得，這讓我非常感動，還有當我做錯時，她也充滿威嚴的教訓我一頓，
 讓我知道我錯在哪裡。我真的感謝有天底下這麼好的姐姐，她也是我心中
 無可取代的人。

(舉個例子會更好下筆唷！)

604 李嘉誼

十分大愛



看奇丑熊
士林官邸

我想感謝的是我的媽媽。

→ 謝謝媽媽把我生下來，把我長大，我生病的時候你都會帶我去看醫生，每天帶我上下學，吃飯給我吃，有時候還會帶我去玩，陪我看書玩遊戲，帶我體驗美麗的世峯，讓我開心度過每一天，我要做個乖孩子，讓媽媽不操心，祝媽媽母親節快樂。

(舉個例子會更好下筆喲！)

203 陳舒甯



我想感謝的是我的好女兒。

→ 從兩歲開始，你就辛辛苦苦的扶養我長大；這段過程中，您教了我許多人生道理，言盡了許多文學故事，帶我去了許多地方……如今我四年級了，雖然有時我惹您生氣，而且鬧脾氣，可是在我心中，我還是愛著您！其實我有的時候不太會表達心中的火與惱，但是別以爲總是無法幫我解決，這時侯您都而寸心的聽我訴苦，並幫我解決和想方法，每次煩惱都一掃而空呢！母親節要到了，我(舉個例子會更好下筆喲！)只想說一句話：「謝謝好媽媽，我愛您！」

411 陳心彤



我想感謝的是我的媽媽。

→ 謝謝您總是細心看顧著我，又會時常鼓勵我要認真讀書，每天臉旁總是掛著甜蜜的笑容看我長大，當我遇到困難時，您總是會耐心地教導我，而不是斥責我。我還要感謝您每天幫全家人煮出香甜的佳餚，火烤出可口的餅乾讓我們當黑心小豬。謝謝您對全家人無微不至的愛心與關懷，最後，祝您母親節快樂！

(舉個例子會更好下筆唷！)

409 林語沛



我想感謝的是我的媽媽。

→ 謝謝女媽媽，每天早上我還在睡覺的時候，就幫我和爸爸買早餐，還幫我和爸爸洗衣服，我被罵得哭的時候，女媽媽會安慰我，而且還會露出笑容，好像是在哄我，叫我不哭，要乖，而且妳自己的金寶就愛哭，而且妳要乖，不可以再與同樣的金寶。我知道，以後我會乖，謝謝您女媽媽。

(舉個例子會更好下筆唷！)

202 粘宸蓁



我想感謝的是我的媽媽

→ 媽媽謝謝您幫我們煮飯和菜，也謝謝您把我生下來和把我長大，我也會學習如何愛您，我以後會像您照顧我一樣照顧您，我會買好吃的好吃的食物給您吃，也會買漂亮的衣服給您穿，您愛我嗎？我愛您，不知道您是不是像我一樣愛您，您永遠是我心目中最美的媽媽，您要一直紅紅這樣子喔！我愛您，祝 天天快樂，平平安安，身體上

(舉個例子會更好下筆啫!)

204 汪曼霏

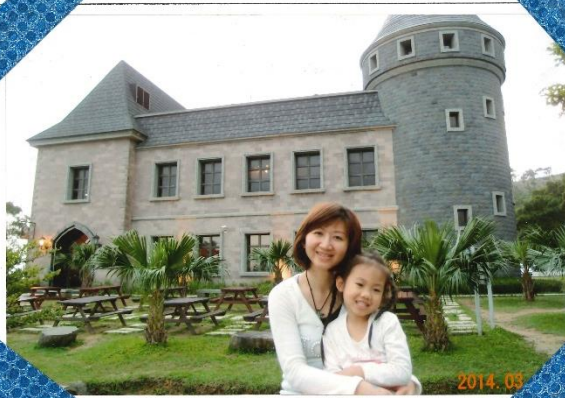


我想感謝的是我的女馬女馬

→ 女馬女馬謝謝您，每一年都那麼辛苦的照顧我，您會幫我和弟弟準備豐富的早餐、點心、中餐和晚餐，還有您也會帶我和弟弟去上學，放學的時候，您會辛苦的從五股來接我們，放假的時候，您會帶我們全家去很多好玩的地方。女馬女馬謝謝您，為我們付出這麼的多。我愛您！

(舉個例子會更好下筆啫!)

215 鄭可欣



我想感謝的是我的媽媽。

→ 每到了我生病的時候，媽媽就會請假回來照顧我，讓我好感動。平常早上，媽媽都會煮早餐給我吃，放學時，媽還會陪我寫作業。媽媽每天都要洗衣服、煮飯、洗碗還要上班。考試的時候，媽媽會每天幫我複習。媽媽每一分每一秒都在忙，沒有休息，我覺得媽媽好辛苦，有一天我要分擔她

No. 1

☆
☆
辛
的

209 龔恬玉



我想感謝的是我的女媽媽。

→ 女媽媽，您好！我早堂好。謝謝+您幫我洗衣服和煮飯。哪邊有很多您想不到的事，也謝謝您教五國語+了+去封，這絲樣要忘記嗎？如果記得，我想對您說聲：「謝謝我發您。呵！您也陪我睡覺，言聲我睡得香甜更香。真白勺謝謝您！」

(舉個例子會更好下筆唷！)

209
郭亭好

78

202 郭亭好

二、長輩的回饋：

孩子很貼心，動作很溫柔，很用心，一路用心呵護媽媽的感冒，再進行下一個步驟，減輕足上的疲勞與酸痛。

三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來或用色筆彩繪出來唷！



316 尤鬚羽

二、長輩的回饋：

非常專業地給足部，從準備浴盆到乳液按摩都是專業級的，更貼心地撒上海藻的油桐花瓣，身心靈的享受啊！



213 王筠棠

二、長輩的回饋：

看著那麼小年紀的米妍替阿婆洗腳，很受感動，也藉此活動，教導小孩尊敬長輩之心，感謝老師舉辦如此有意義之活動。叔叔代

三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來或用色筆彩繪出來唷！



213 林米妍

二、長輩的回饋：

很特別的經驗！真的是遇見幸福了！親愛的眉潔寶貝，謝謝你幫媽咪洗腳，你的感恩之意媽咪收到了，媽咪也想告訴你，媽咪也非常非常愛你，希望你永遠健健康康，一輩子快快樂樂！



三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來或用色筆彩繪出來唷！



215 李有潔

長輩的回饋：

還記得妳小小的模樣，一轉眼妳長大了
媽媽很開心妳凡事都能自己動手做，但別
忘了，有時要放慢速度，注意周遭的事物。✓

幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來，或用色筆彩繪出來唷！



215 劉安婕

長輩的回饋：

謝謝于艾畫幫媽媽洗腳的照片，真可愛！
對家人無私的照顧，是我對大家愛意的嚮往！

我♥于艾



幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來，或用色筆彩繪出來唷！



215 白于艾

二、長輩的回饋：

這次的學習第一回來孩子就一直唸著說要幫媽媽洗腳，就在所有東西準備齊了開始，雖然一開始有些不好意思，但看著孩子幫我洗腳，真的很感動，也讓我回想她還是嬰兒時的階段，我抱著她輕輕柔柔的洗澡畫面，轉眼間孩子長大了，希望她能愈來愈懂事，做個孝順父母的好孩子，還有她是爸爸媽媽的寶貝，永遠愛她。

三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來或用色筆彩繪出來唷！



215 林婉好

二、長輩的回饋：

子軒很用心且認真的做事前準備給媽咪浴足，其實這是媽咪第一次做浴足，所以感覺非常特別，也發現子軒長大懂事了許多，讓媽咪好感動，並給她一個愛的大抱抱。

三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來或用色筆彩繪出來唷！



215 嚴子軒

二、長輩的回饋：

柏羽真是個懂事的小孩。

會幫媽媽做家务，幫爸爸洗碗，洗碗，很能幹。

謝謝學校的伯伯，讓小朋友能體會這種不同的經歷！！



三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來或用色筆彩繪出來唷！



215 蘇柏羽

二、長輩的回饋：

看到寶貝已經長大到可以幫媽媽洗腳及做許多家
事媽媽覺得好開心，好幸福，謝謝你來當我的女兒
我很幸福。

三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來或用色筆彩繪出來唷！



213 鮑奕晴

二、長輩的回饋：

你是媽媽永遠的寶貝，
只要你健康快樂，努力學習，
媽媽即使做再多，也會覺得很開心。



三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來或用色筆彩繪出來唷！



215 鄭筱甄

二、長輩的回饋：

從小到大都是媽媽幫忙維倫洗頭、洗腳、洗身體，第一次維倫有機會幫媽媽浴足，雖然玩樂的成分居多，還弄得滿地都是水，但是媽媽還是很感動，覺得維倫長大了，漸漸長成一個懂事貼心的小男孩，會幫忙媽媽做事，很棒！

三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來或用色筆彩繪出來唷！



215 詹維倫

二、長輩的回饋：

在浴足當下，感覺好舒服，好享受，覺得時詒長大，更懂事了，更希望在我老的時候，時詒還是願意為我浴足。謝謝時詒，媽媽也愛你。

李

三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來，或用色筆彩繪出來唷！



215 王昀詒

二、長輩的回饋：

看著你一天一天長大，一天一天懂事了，那一天到晚跟在媽媽屁股後面的你慢慢的變成回憶，謝謝你偶爾抱抱媽媽，謝謝你常說我愛你，謝謝上天把你賜給媽媽，讓媽媽也跟著你一起成長，希望你以後當個善良的人，平安健康的長大，媽媽愛你♡！

三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來，或用色筆彩繪出來唷！

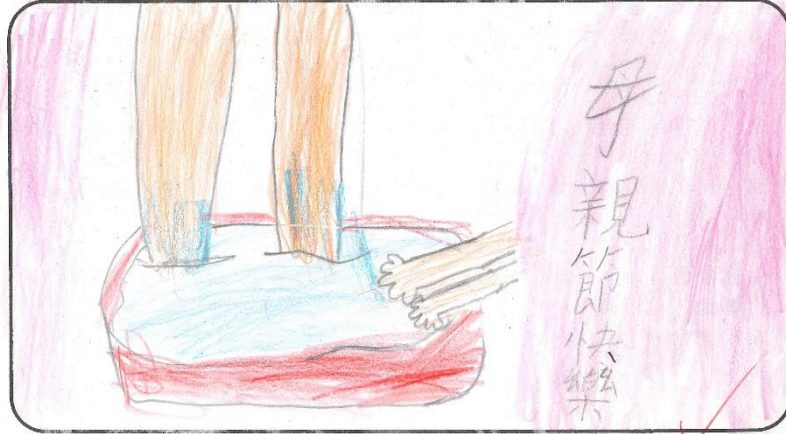


215 陳秉佑

二、長輩的回饋：

謝謝您陪著妹妹幫我洗腳，好仔細的洗，很溫柔也很細心。
 媽媽很感動，也很高興我的孩子長大了，會照顧媽媽。謝謝貼心的爸爸。
 好棒

三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來或用色筆彩繪出來唷！



215 王俊皓

二、長輩的回饋：

讓寶貝=你長大了，也漸漸懂事了。
 謝謝你用心幫媽媽洗腳，媽媽會很幸福。
 有妳這寶貝女兒，媽媽很幸福，也願妳平安健康。
 很認真

三、幫女性長輩浴足的畫面，記得用照片記錄下來或用色筆彩繪出來唷！



215 李怡護



第 57 期忠義話苗圃得獎名單

一年級

104 嚴俊凱 107 陳鵬宇 115 廖徽瑜

二年級

201 何紫彤 205 楊沛鏞 209 何紫妘

213 張柚瑋 215 王昀詒

三年級

302 陳芊蓉 303 黃馨慧 303 李汶芯

305 呂承彥 309 王韋喬

四年級

401 王朝彥 402 陳宇君 408 謝承哲

408 陳品仔 415 廖苡珊

五年級

508 蔡宇軒 508 黃潤康 508 余驊恩

508 楊韻錡 508 林佳汶

恭喜以上幸運得獎的同學，獎品將於下學期開學後送至班上。另外，也請大家踴躍參加第 58 期忠義話苗圃的有獎徵答，再往後翻一頁就是嚕！



第 58 期忠義話苗圃有獎徵答

- 一、校長勉勵畢業生要培養四個重要的能力，請問是哪四個力呢？
- 二、在照片說故事中，508 的沂璇分享校外教學時的闖關活動，是什麼原因使她不再害怕？
- 三、在人際互動篇的主題徵文中，有許多同學介紹了自己的好朋友。如果是你，你想介紹誰呢？他(她)又是怎樣的人？
- 四、在情緒管理篇的主題徵文中，404 的依庭分享好多她自己抒發情緒的方法，你自己是用哪種方式來抒發情緒呢？
- 五、在畢業季篇的主題徵文中，許多學長姊寫下小學時光的回憶。換成是你，你會在文章中寫下哪一件值得回憶的事呢？

想要參加有獎徵答的同學，請向班級導師領取題目單，並於 105 年 9 月 9 日(五)前完成並投回輔導處摸彩箱，就可以參加摸彩。得獎名單將於第 59 期忠義話苗圃公告。

