



龍目心橋【第四十三期】  
九十二年十一月十一日創刊  
一〇〇六年六月二十日發行  
發行人：許文寬、吳俊憲、王松林、陳榮清  
總務：蘇詩玲、葉佩琪、楊明達、簡妃容  
總編輯：吳源豐  
執行編輯：陳定洋  
編輯小組：毛綺芬、簡妃容、楊錦蓮、曾憲楨、林雅屏、許雅婷、  
蔡淑慧、常馨文、嚴若瑜、謝侑錡  
美工設計：張婉柔、張代雄、林珈莉、張齡尹  
校址：高雄市大樹區龍目里龍目路56號  
TEL：(07) 651-4110 FAX：(07) 651-6468 校長：許文寬

## 師長的話

### 學童維持良好體位的重要性

毛綺芬 主任

肥胖和糖尿病關係密切。從台大醫院的研究發現，約半數第2型糖尿病兒童是肥胖的。

糖尿病分為兩型，第一型糖尿病：負責分泌胰島素的胰島細胞，被免疫系統或其他原因破壞，導致先天性缺乏胰島素，必須透過注射胰島素來維持身體的糖分代謝；通常是幼兒居多。第二型糖尿病：通常是因為某些身體狀況像是肥胖，而導致「胰島素阻抗」，也就是身體有分泌胰島素，胰島素卻無法發揮作用，導致身體處在高血糖狀態。

第一型糖尿病最需要注意的是「飲食」，第二型糖尿病則是「體重」。

發病越久，對身體的影響越大，所以第一型糖尿病的學童未來健康令人擔憂。很可能在壯年時期就有腎功能衰退、失明的風險。糖尿病不是單一疾病，接踵而至的併發症，更令人憂心。

加拿大的研究人員，針對51名在17歲以前被診斷的第2型糖尿病人進行追蹤，等他們到了18~33歲時發現：7人在30歲死亡、3人洗腎、1人失明、1人截去腳趾。減重才是根本治療之道。兒童、青少年減重需要全家配合，一起改變生活習慣，否則要求孩子自己一個人做，容易失敗。

孩子是否符合健康體位？可參考衛生福利部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」。

國民健康署提醒，維持正常的健康體位必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三管齊下，並呼籲家長跟學校要齊力合作，才能事半功倍。

#### 一、健康飲食

1. 自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
2. 適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
3. 新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。
4. 每天吃早餐；鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康晚餐；不要邊看電視邊吃飯。導師陪同學生用營養午餐，教導健康飲食的重要。



## 二、身體活動

1. 世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到 60 分鐘以上中度身體活動，即每週累積 420 分鐘以上。
2. 配合兒童發展階段，搭配多樣化的基本動作型式：如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵下課時，學生至戶外運動。
3. 在適宜溫濕度多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水(每 20 分鐘補充水分)。
4. 降低每日(含假日)觀看螢幕時間，每日少於 2 小時，避免靜態久坐生活。

## 三、充足睡眠

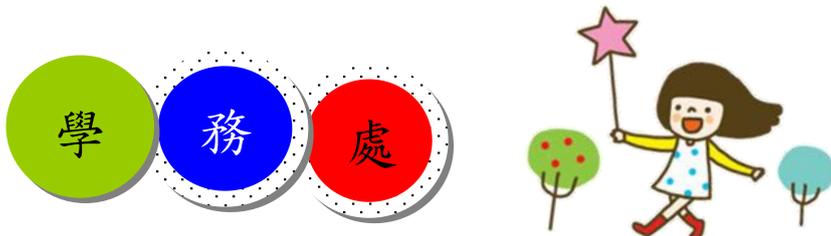
鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠 8 小時。

兒童維持良好體位，需要家長、學校共同努力提供孩子健康的成長環境，培養孩子健康的觀念和態度。家長以身作則鼓勵帶孩子外出運動、接觸大自然、陪同孩子用餐。大家一起努力，使健康體位和健康的生活型態成為孩子終身受用的健康資產！

### 資料整理

<https://heho.com.tw/archives/60752> Heho 健康

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8699> 衛生福利部國民健康署



### 一、視力保健：

1. 每日戶外活動 2-3 小時以上。
2. 未滿 2 歲兒童避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
3. 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。
4. 讀書光線要充足，坐姿要正確。
5. 均衡飲食，天天五蔬果。
6. 每年定期 1-2 次檢查視力。

### 二、健康體位：

1. 『85210』為健康體位教育之 5 大核心能力口訣，所代表涵義分別為：

(1)睡飽、(2)高纖、(3)少坐、(4)運動、(5)喝水。

下面為大家介紹 85210 各所代表的意義：

8：天天要睡滿 8 小時以上。

(能讓頭腦、身體獲得休息、更讓身體能長高)

5：天天至少要吃 5 份以上蔬果。

(3 蔬 2 果能補充維生素、健全消化系統讓排毒順暢)

2：每天使用 3C 電子用品不超過 2 小時，眼睛每用 30 分要休息 10 分鐘。

(眼睛獲得休息、下課時請同學要多多到戶外曬太陽並作輕鬆遠眺)

1：每 1 天至少要運動 30 分鐘以上。

(活動筋骨、促進身體的成長與健康)

0：零含糖飲料，多喝「白開水」，至少要喝 1500CC 以上。

(補充水分減少腎臟的負擔)

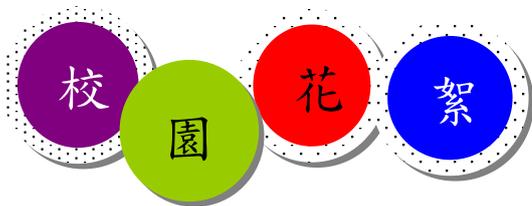


### 三、性教育：

1. 愛滋病傳染途徑：性行為、血液交換、母子垂直傳染。
2. 共用餐具、共用馬桶、蚊子叮咬、一起游泳、咳嗽打噴嚏、握手擁抱輕吻不會得到愛滋病。
3. 627 全民愛滋篩檢日。
4. 學會拒絕「我不喜歡你親我、抱我，請你停下來。」、「我不喜歡你○○○的行為，請你停下來。」
5. 學會停止「當你聽到別人說不喜歡，你就要停下來。」
6. 性霸凌定義：以語言、肢體或暴力對他人的身體外表、性別氣質、性取向、性特徵取笑或評論的行為，例如：取笑同學娘娘腔或男人婆。

### 四、拒絕菸癮：

1. 每支香菸經過燃燒可產生 4000 餘種化合物，其中部份散播於空氣中。部份被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：尼古丁 0.5—2.7 毫克／支（不同品牌）、焦油 6.5—29 毫克／支（不同品牌）、一氧化碳 4000PPM（PPM 為濃度單位）、其他化學成分包括有數十種刺激物質及 40 種以上的致癌物。
2. 「二手菸」(third-hand smoke) 是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。
3. 二手菸殘留可長達三個月。
4. 檳榔有害物質為：  
檳榔菁仔：含有檳榔素、檳榔鹼，都具有致癌性。  
石灰：使口腔環境變成鹼性，在鹼性狀態下檳榔會釋出游離基，易引起細胞變性。  
荖花：含黃樟素，是已公認致癌物質。







# 教 務 處



不插電的資訊科技

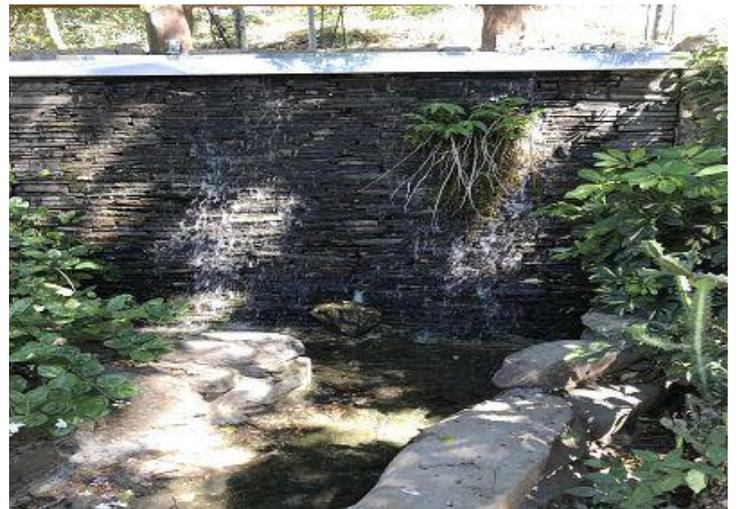
1. 本學期佛光山雲水書車服務及送愛餐盒活動持續辦理中。
2. 本學期閱讀寫作素養教學學習社群辦理中，提升教師本職學能。
3. 本學期辦理科技及新興科技學習及探索活動－「龍目漫遊科技新視界」，提升學生探索新興科技興趣，建立學生科技素養。
4. 本校申請110年度教育部適性教學基地學校獲得錄取，後續進行相關活動。

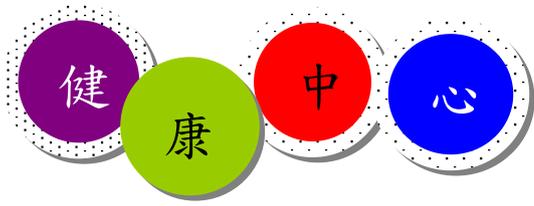


# 總 務 處



後山生態池已經修整完畢，每天固定時間會從儲水池抽水灑落生態池，提供環境教育、生態教育空間。陽光下，流水自山壁上潺潺而下，流動中閃耀著陽光，帶給孩子生生不息的感受；駐足時，荷花自水池中婷婷玉立，顧盼間飄動著暗香，帶給兒童「蜂荷日麗」的享受。下課時，不妨來到生態池邊，靜靜欣賞這一流水、夏荷與游魚。





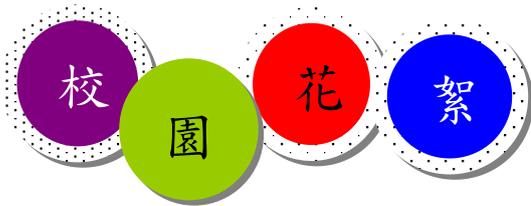
## 濕洗手 VS 乾洗手

冠狀病毒肆虐，人們都在瘋搶酒精消毒液及乾洗手液，那麼肥皂洗手和用乾洗手液洗手哪個比較好？

冠狀病毒帶有脂類包膜，肥皂中的皂質能溶解脂類，讓病毒的包膜解體並失去活性，「肥皂+水」的共同作用，能讓病毒脫落並掉落，病毒就此消失，如果只用清水洗手，是無法去除病毒的。

酒精也能溶解脂質膜並破壞病毒中其他分子相互作用，但需高濃度的 75% 酒精，其易燃又易揮發的特性，恐發生引火意外；且酒精揮發時也會一併帶走手上的水分，太頻繁使用會傷害皮膚，導致手部乾裂，尤其不利於有富貴手或接觸性皮膚炎的患者經常使用。含酒精的乾洗手液可破壞病菌表面的保護膜，也能達到殺菌的功能，但價錢較貴。

因此，用「肥皂或洗手液」的濕洗手是防疫時，最安全且經濟的良伴。當然，在無法濕洗手的情況下，酒精性消毒液或乾洗手液就可以派上用場，還是有其方便性的。



幼兒園彩虹果汁吧



幼兒園彩虹果汁吧



幼兒園彩虹果汁吧



幼兒園彩虹果汁吧



幼兒園彩虹果汁吧



幼兒園彩虹果汁吧

校 園 花 絮



幼兒園彩虹果汁吧



1-1 美味的愛心餐盒



2-1 我們好專心上課



3-1 歡樂合影



4-1 高美館之旅



5-1 高美館之旅



6-1 快樂的畢業旅行



校園內好玩的遊樂器材



高美館之旅



擺攤真好玩



祝學長姐畢業快樂



畢業生校園合影

繪 畫 創 作



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變

繪 畫 創 作



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變

繪 畫 創 作



幼兒園作品：眼鏡變變變



幼兒園作品：眼鏡變變變



一年級作品 (1)



一年級作品 (2)



一年級作品 (3)



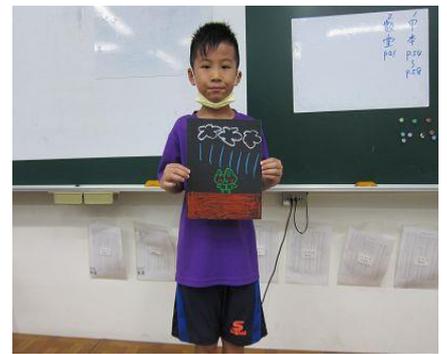
二年級作品 (1)



二年級作品 (2)



二年級作品 (3)



二年級作品 (4)



二年級作品 (5)



二年級作品 (6)



二年級作品 (7)

繪 畫 創 作



二年級作品 (8)



二年級作品 (9)



二年級作品 (10)



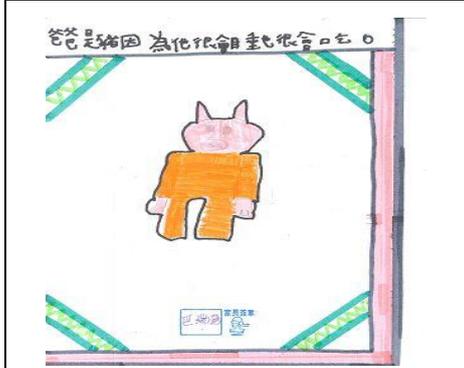
二年級作品 (11)



二年級作品 (12)



二年級作品 (13)



二年級作品 (14)



二年級作品 (15)



二年級作品 (16)



二年級作品 (17)



二年級作品 (18)



二年級作品 (19)

繪 畫 創 作



四年級作品 (1)



四年級作品 (2)



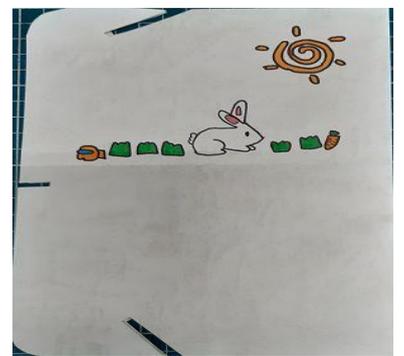
四年級作品 (3)



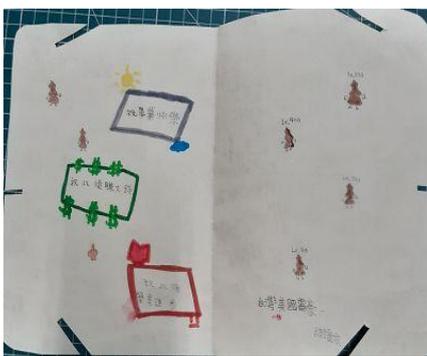
四年級作品 (4)



四年級作品 (5)



四年級作品 (6)



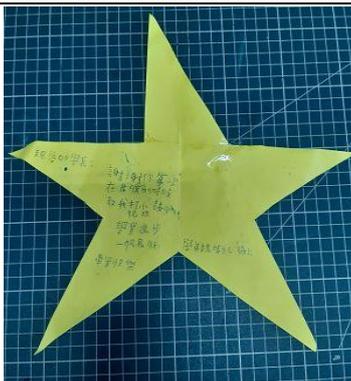
四年級作品 (7)



四年級作品 (8)



四年級作品 (9)



四年級作品 (10)



六年級作品 (1)



六年級作品 (2)

繪 畫 創 作



六年級作品 (3)



六年級作品 (4)



六年級作品 (5)



六年級作品 (6)



六年級作品 (7)



3-1 張心玥 林祐玄



3-1 黃婷鈺 巴敏馨



4-1 莫芝穎 謝喬安



4-1 謝祐誠 魏靖紘



4-1 謝喻安 謝如鳳



4-1 巴敏軒 蔡岑蔚



5-1 許釗銘

繪 畫 創 作



<p>5-1 劉昶亨</p>	<p>5-1 蔡承君</p>	<p>5-1 韓欣好</p>

<p>6-1 陳寶巨 黃凱琳</p>



佳 文 共 賞

寒假生活 3-1 陳嘉麟

安親班在1月22日星期五安排戶外教學，我們要去衛武營，老師讓我們體驗坐橘7的公車直達衛武營，我覺得很開心，也很期待!

一到衛武營，我們先去後面的公園看一隻可愛的鵝，鵝都不會怕人，還和我們互動。之後走木橋看湖裡的魚，和各種不一樣的鳥類，以及高大的榕樹。我們在榕樹下玩遊戲，休息一會，就要進去衛武營參觀。

我們從外面看衛武營的外觀，我覺得好壯觀喔!我們先吃完老師為我們準備的美味午餐，有卡拉雞腿堡、海苔飯捲、一瓶奶茶，吃得好飽好飽，之後就有專人為我們進行導覽。

導覽的叔叔詳細介紹了衛武營的建造藍圖、建造的材質、建造的過程、分為幾個廳、廳裡的重要設備……等等。叔叔說我們很乖，還讓我們體驗彈風琴，我覺得好棒喔!

回程坐公車時下雨了，有的地方都沒時間去參觀，希望下次能再去一次衛武營。

因為衛武營很大，加上下雨的關係，所以有些地方沒有辦法參觀，唉!下次我要請媽媽再帶我去一次，我想去看看廣場中央的鋼琴，期待!

### 我最喜歡的物品 3-1 巴敏馨

我最喜歡的物品

我有很多寶貝，  
其中我最喜歡的就是足球，  
它是在金玉堂買來的。  
我的足球，  
它有著橘色和黑色的條紋，  
像圓圓的橘子，  
又像胖胖圓圓的湯圓。  
開心的時候，  
我會抱著它，  
無聊的時候，  
我會跟它說說話，  
它總是陪伴在我身邊。  
平時，我把它收在房間裡，  
小心翼翼的保護它，  
我晚上睡覺的時候，  
只要看到它，  
我的心情就很開心。

### 我最喜歡的物品 3-1 林祐玄

我最喜歡的物品

我有很多寶貝，  
其中我最喜歡的就是樂高直升機，  
它是用我的零用錢買來的。  
我的樂高直升機，  
它有著大大的螺旋槳，  
像一架真正的直升機，  
又像一臺空拍機。  
我無聊的時候，  
我會拿它將我的樂高恐龍放進直升機裡，  
我開心的時候，  
我會將它放在我的左右，  
它總是陪伴在我身邊。  
平時，我把它收在玩具間，  
小心翼翼的保護它，  
我生氣的時候，  
只要看到它，  
我的心情就很快樂。



### 兒童節闖關活動 3-1 施庠序

哇!明天我們就要在學校舉行兒童節闖關活動，老師告訴我們有很好的獎品，但老師卻不跟我們透漏獎品是什麼，我們都很好奇，我回家後都還一直在猜想到底是什麼禮物。

第二天一早，我們馬上就開始闖關了，我們是第五組，所以要先去第五關，自五關的關主是英文老師，我們都還沒闖完關，第四組就已經在等我們了。之後我們順利的到了第六關，第六關是仰臥起坐，我做了二十六下，我覺得非常累。下一關則是坐姿體前彎的測試，我測得了二十九公分。

再往下一關是第一關，第一關要說出兩個愛護眼睛的方法。第二關則是口腔衛生，關主是我們的護姨，讓我們用道具來展現刷牙的順序。第三關的關主是楊主任，我們要說出有益健康的三個例子才能過關。最後一關，則是要我們說出兩樣會傳染愛滋病的原因。

總之，這些闖關活動都很好玩，我希望明年還會再辦一次，我現在就已經開始期待學校明年辦的兒童節活動，希望也跟今年一樣有趣又好玩。

### 我的寒假生活 3-1 張心玥

耶!又到了寒假了,就表示又要過年了,這是我每年最喜歡的時候呢!

但是每到過年就要「除舊布新」做大掃除,那還真是很累的事呀!我裡裡外外做了:擦牆壁、刷廁所、掃陽台、掃樓梯、整理自己的房間……實在快把我累壞了。

過年前,因為除夕的時候,我們會去拜祖先,所以爸爸帶我和媽媽去「大潤發」採購,我和媽媽買了一些但是還不夠,所以爸爸又帶我們去了「三鳳中街」,它是一個年貨大街,爸爸就帶著我們去逛逛,我們去了一間日本糖果店,我買了一些日本糖果,爸爸也買了兩個它喜歡的草莓巧克力,然後爸爸說「可以了,我們明天一起去拜拜吧!」到了除夕這一天,媽媽留在家裡拜地基主,所以我們分工合作,我就和爸爸去祭祖。晚上圍爐是很重要的時刻,因為今年疫情的關係,我們早早就決定好,要在家裡圍爐,媽媽忙進忙出的準備,煮了好吃的火鍋,我還當小廚師,幫了媽媽很多忙,一家人坐在一起圍爐吃了團圓飯,團團圓圓的好幸福喔!

新年到了,我們去了基隆姑姑家拜年,我看到了姑姑家的小妹妹長大了,而且還叫我阿姨,我覺得很好笑。離開姑姑家,我們去了「海洋科技博物館」,我看到了大魚的化石,裡面有很多有趣的互動裝置,記得之前戶外教學有開火車,沒想到這次在這裡我可以開好玩的船,媽媽當我的副手,坐在我旁邊,我們合力開船捕了大魚,還有一個裝置是要很努力的轉輪九十秒,就會在兩層高的玻璃缸中,出現超大的水龍,但是手真的好痠又好累啊!

我們還去了淡水老街,走呀走,我看到了一間賣冰淇淋的店,它的冰淇淋造型都十分特別,有大恐龍、美人魚……,我最後挑了過年特別限定版本-金牛報喜的口味,除了好看也好吃,之後買了鐵蛋及魚酥就離開了淡水,往下一站出發。

這次我們往南下,去到了新竹齊天大聖爺廟敬拜後,就回程高雄。因為隔天家裡有重要的大拜拜要舉行,每到了這一天,我們就要一大早起床做準備,我和媽媽買了糖果餅乾、傳統糕點、水果、花……,拜完以後,爸爸放了一個很大很大的鞭炮,把大家都嚇了一大跳,整條巷子的鄰居朋友也都跳了起來呢!然後我們帶阿嬤去嘉義武德廟參拜,一去到現場,人山人海,人潮多到不行,把大家都嚇到了,原來大家都這麼喜歡這裡啊!

今年寒假真是好玩又開心,不知道大家寒假生活是些什麼呢?我已經迫不及待要開學了呢!



### 兒童節闖關活動 3-1 黃婷鈺

早上我們在打掃的時候,看到毛主任在一樓張貼海報,貼完以後,毛主任廣播全校同學下去一樓闖關。

我們是第一組所以先從第一關開始,第一關是「視力保健」。第二關是「歡喜刷刷牙」,主要是教我們怎麼刷牙,我現在已經學會怎麼刷牙了,每兩顆牙齒要刷十次,是從左邊開始到右邊結束。

第三關是「健康體位三步曲」,要先說「主任大帥哥我愛你」,我們這組有一個人沒有說,主任就開玩笑說:「如果沒有說,你就不行通過這一關喔。」第四關是「性教育」,關主考題目時,我覺得好簡單喔,這個低年級應該也會吧!每個人關主都考我們一個有關愛滋病的題目。第五關是「拒絕菸檳」,在聽完這些題目和解說之後,我就覺得好可怕,真不知道為什麼有些商店要賣菸和檳榔呢?第六關是「伏地挺身」,我還以為可以做三十下,結果只做二十一下,而且我竟然輸給一個低年級的同學,真是覺得好丟臉呀!第七關「坐姿體前彎」,我覺得低年級的筋比較軟,我才測量到二十九公分而已,但低年級可以測量到三十九公分,讓我嚇得掉下巴了!我們闖關完的獎品是運動手錶,我拿到的時候,很好奇它是長哪樣。到了第二節毛主任跟我們說:「上課時間改成下課時間」,大家聽了都超開心。

今年的兒童節活動,我覺得很開心,每個活動都很好玩,又很有趣,希望每年的兒童節都可以很有趣又很好玩。

#### 我的未來夢想 4-1 謝祐誠

我的夢想是當消防員，從小我看到電視新聞上播報火災畫面時，一群消防員出動去救人，他們救人的英勇行為，使得被困在火場的人獲救，我覺得「消防員」是個偉大的英雄。

我想當消防員的原因有兩個，第一、我想為人民服務，替大家解決生活中的難題。第二、消防人員可以擁有火災逃生的知識及技能，最重要是可以保護家人的安全，使得生命、財產不會遭受損失。

每個人都要有夢想，常言道：「人生有夢，築夢踏實。」我要認真讀書，朝著夢想前進，為了實現夢想，未來我一定要努力考取消防警察學校或消防警察特考，我想成為救火英雄——「消防員」。

#### 我的未來夢想 4-1 謝喻安

我的夢想是當一位農夫，因為我對種植農作物非常有興趣，從小就跟著爺爺栽種水果和蔬菜，過程中雖然辛苦，但也充滿許多樂趣。

我想當農夫的原因有兩個，第一個原因是可以吃自己種的水果或是蔬菜，不需要擔心有沒有噴灑太多農藥，或是還有農藥殘留在蔬果上。第二個原因是可以享受種植的樂趣，親手將小小的種子栽種到土裡，經過澆水、除草、施肥、除蟲等過程，終於長成青翠又碩大的蔬菜了，而且可以讓大家吃到無毒、無農藥的營養蔬果，這是我將來當農夫最大的願望。

有句名言說過：「完成一個小目標，會逐步把自己推向一個大目標。」其實，我也有其他夢想，像是當一位大老闆或是一位導演等等，但我最大的夢想還是當農夫，我要一步一步朝著夢想前進。



#### 我的未來夢想 4-1 蔡岑蔚

我的未來夢想是想成為一位英文老師，因為我想讓大家知道英文是多麼有趣！

我想學習英文，一直學到大學都不中斷，這樣才有資格當英文老師。我從幼兒園開始學英文，從簡單的字母、單字、會話等，逐漸提升到困難的英文，有時候，我覺得學英文沒什麼用，但是我媽媽經常說：「你學好英文，以後遇到外國人，如果他們聽不懂中文，你就可以用英文和他們溝通，所以學英文很重要。」我聽了半信半疑，直到學校邀請外國老師來教英文後，我才恍然大悟，原來英文那麼重要。

老師常說：「你如果要完成夢想，就必須去做，去付諸行動，而不是只有空想而已。」我暗自思考著：「老師說的話，真的是對的嗎？」一回到家，就和媽媽討論這個問題。媽媽回答說：「當然是對的！因為你只有想，而沒有去做，自然就無法完成夢想。」我仔細想了想，好像真的是這樣，所以我要加緊努力才行，否則就沒辦法完成夢想了。

我覺得其實完成夢想沒有那麼困難，所謂「天下無難事，只怕有心人」，只要你肯努力，夢想就會成真！

給媽媽的一封信 5-1 蔡承君

親愛的媽媽：

再過幾天就是母親節了，這是專屬於您的節日，所以我想要趁這個機會寫一封信表達我對您的感謝。

以前我還小的時候，總是既調皮又任性，有時還會忌妒您對妹妹比較好，但現在我知道了：妹妹只是還小，需要大人照顧。現在我五年級了，比較懂事了，我要好好孝順您，報答您的養育之恩，不再總是斤斤計較。

媽媽，謝謝您辛苦生下了我，教我做人處事的道理，您為了我們家，每天都辛苦的上班、工作，你所付出的一切，我一輩子都報答不完！當您年老的時候，我也會像您以前照顧我一樣，好好的照顧您！謝謝媽媽！

祝福您 身體健康、平平安安、母親節快樂！

愛您的女兒 承君 敬上

二零二一年五月一日



給媽媽的一封信 5-1 許釗銘

親愛的媽媽：

母親節要到了，我有很多事想謝謝您。

還記得以前我生病發燒到四十度的時候嗎？是您盡心盡力的照料我一攙扶我去上廁所，還因為我想吃起司，大老遠的跑到鳳山幫我買，您真是史上最棒的媽媽！雖然我是一個調皮的小屁孩，可是您還是任勞任怨的照顧我，我最愛您了。

謝謝您生下我，讓我能看見這美麗的世界；謝謝您這麼愛我、疼我；謝謝您在我睡覺的時候，怕我著涼，常常幫我蓋被子；謝謝您帶我戰勝恐懼，給我無比的勇氣，學會自己上廁所…。您就是我獨一無二的偉大媽媽。

祝您 身體健康，長命百歲，母親節快樂！

愛您的兒子 釗銘 敬上

二零二一年四月三十日

來山上吧！ 5-1 劉昶亨

白雲的家，微風的運動場  
天空的風景瞬息萬變  
你想做老鷹來俯瞰大地嗎？  
不用搭直升機、帶登山杖  
山谷的石門一碰就開了  
進來吧，向都市請假  
來山上。



### 我的寒假生活 5-1 李東澤

快樂的時光總是過得特別快，轉眼間，就過了一個學期，令人期待的寒假也就這麼開始了！這次寒假因為疫情緣故延後開學，而多休了四天，讓我過得更加快樂、充實。

剛放寒假不久，全家做了大掃除，從頂樓整理到一樓，我幫忙掃地、拖地、擦窗戶、擦桌子。經過全家同心協力打掃後，屋子內外煥然一新！地板、牆壁、窗戶、桌椅全部亮晶晶的，看起來特別舒服！

過年時，我回外婆家玩，順便住了幾天，也收到了幾包紅包，還買了幾件新衣服，真是收穫滿滿！今年過年也吃得很飽，除了跟爸爸、爺爺去夢時代吃尾牙之外，還有豐盛的年夜飯。不過今年最特別的是我去佛光山參加包便當跟宋代點茶活動。大年初五時，我到佛光山的三好樓幫忙廚工包三千個便當，處理高麗菜、添飯、算便當數量、注意菜量夠不夠、擦桌子、整理環境等等…做了很多事情，忙得不亦樂乎！師傅很慈悲，準備了一堆餅乾、零食、飲料、茶包、水果，給義工們享用，大家都秉持愛地球的心，使用自己的環保餐具。

大家從早上忙到下午，期間，慧屏法師還特地代替星雲法師來關心大家，並送給大家一份喜氣洋洋的小禮物——一個有掛勾的福袋。我從法師手中接到福袋時，他很親切地跟我聊了一下，我很高興，也很難忘！

今年寒假很特別，有很多新鮮的體驗，除了穿著圍裙、帶帽子、戴口罩在廚房裡看到人家如何從洗菜、切菜、炒菜、配菜到包便當，了解到一個便當的完成，需要很多人的幫忙，真的很不容易！而雙閣樓宋代點茶的活動，令我佩服古人，他們居然可以打出那麼漂亮的泡泡！我這次的寒假生活真是精采，到佛光山服務也學到很多，真是不虛此行！

### 來山上吧！ 5-1 韓欣好

白雲的家，微風的運動場  
天空的風景千變萬化  
你想做小鳥來一探究竟嗎？  
不用穿登山裝備、走到鐵腿  
樹林的大門一推就開了  
過來吧，向平地請假  
來山上。



### 我喜歡 6-1 陳姿伶

我喜歡畫畫，每當我無聊時，我就會在紙上畫下我想到的東西。因為我很喜歡畫動漫裡的角色，所以我回到家後就會拿出紙來練習畫畫，我會把畫好的角色給姐姐看，姐姐看完我的畫後都會誇讚我，讓我覺得好開心。

我也喜歡聽音樂，我在家裡玩電腦時，都會邊玩遊戲邊聽音樂。如果玩遊戲時沒有聽音樂的話，我會覺得很無聊，所以一定要聽音樂。還有洗澡的時候，我會把手機放在門外，這樣我就可以邊洗澡邊聽音樂了。

我還喜歡玩「深海大作戰」這個遊戲，我玩這個遊戲已經有三年了，因此我在這裡認識了很多朋友，我很喜歡跟他們一起聊天、玩遊戲。這個遊戲裡的虎鯨是我愛玩的角色之一，它有一個技能叫「連咬」但我都學不會，所以我找了一個人來當我的師傅，他很厲害教了我很多技能。我一上線遊戲就可以跟我的朋友一起玩，讓我很開心。

我喜歡很多東西，每當在做喜歡的事時，我就會聚精會神、全神貫注的樂在其中，這會讓我的煩惱都拋到腦後，心情完全放鬆。因此，我常和朋友分享我喜歡做的事情，一起同樂。

### 我喜歡 6-1 黃凱琳

我喜歡看書，每當我在看書時，別人叫我，我都聽不到。看書時，我可以沉浸在一個寧靜且充滿想像的世界，在那裡，我可以站在遠處，靜靜的看著劇情的變化。「看書」讓我擁有一個屬於自己的世界，那個世界只有我，可是我並不孤單。

我也喜歡打羽毛球，打羽毛球可以訓練體力、反應及移動速度，是個很不錯的運動。打羽毛球時，我總是比較喜歡跟大人打，因為每當我跟同學打時，通常都是打一球撿一球，所以我比較不喜歡跟同學打。每當我們出去野餐或者露營的話，我都會把羽毛球和拍子帶著。

我還喜歡睡覺，經過一整天的折磨，沒有比躺在如白雲般的床上還要更棒的事了。睡覺是人生的一大享受，可以使疲累的身軀感到放鬆，也可以為明天的一切事務做好準備，充分的睡眠更可以長高，尤其像我這樣的人，除了飲食以及運動外，充足的睡眠也是很重要的呢！

我喜歡的東西有很多，但我只舉出我最喜歡的三件事，如果要我寫出全部，有可能會沒完沒了呢！生活中，對於許許多多事情的熱情最為重要，希望大家都可以找出自己喜歡的事情喔！

### 彩色心情(童詩改寫) 6-1 余誠評

開心的時候，  
我想畫出棕色的小可愛，  
在社區裡追逐玩耍，  
把笑聲傳到遠方。

難過的時候，  
我想畫出白色的嘟嘟，  
抱著牠睡覺，  
把眼淚都給嘟嘟。

生氣的時候，  
我想畫出紅色的辣椒，  
辣的冒火氣，  
再喝一口冰水，  
讓怒氣被澆熄。

我用畫畫  
畫各種心情。  
不同的感受，  
有不同的顏色，  
哇！  
我的心情是彩色的。

### 彩色的心情(童詩改寫) 6-1 莊侑勳

開心的時候，  
我想畫出歡樂的遊樂園，  
在遊樂園裡搭雲霄飛車，  
把笑聲傳到每個人的耳裡。

難過的時候，  
我想畫出漆黑的深夜，  
在深夜裡奔跑，  
把失望拋在腦後。

生氣的時候，  
我想畫出金黃的沙漠，  
在沙漠中瘋狂大叫，  
把怒氣埋在沙裡。

感動的時候，  
我想畫出深藍的太空，  
在太空中漫步，  
把明亮的星星送給大家。

我用畫畫  
畫各種心情。  
不同的感受，  
有不同的顏色，  
哇！  
我的心情是彩色的。

