



# 員員

員嶼國民小學  
Yuan Dong Elementary School

第二十期

◆發行/羅惠清 校長 ◆執行編輯/林國華  
◆編輯/全體教師 ◆出 版/新竹縣員嶼國民小學 出刊日期:中華民國 111 年 1 月



## 校長的話

### 員嶼國小 科技輔助自主學習讚

◎羅惠清 校長

本校為 6 班小校，學生 70 多位，不少學區家長因考量小校競爭力弱而把孩子帶到附近大型學校就讀。為提升孩子學習成效，學校積極申辦教育部 110-111「科技輔助自主學習推動計畫」，全校教師包含校長 100% 已完成 A1、A2 課程，對於「因材網、CoolEnglish、PagamO」等線上學習平台在教學上的運用純熟，以「學生自學、組內共學、組間互學、教師導學」之四學模式來翻轉孩子的學習。

二年來共辦理十場次~110 學年度第一學期三場次，分別由素伶組長、姿盈老師、驊宸老師擔任公開授課，第二學期二場次，則是惠清校長和宣平老師擔綱。111 學年度第一學期共辦理五場次，分別由國華主任、姿盈老師、驊宸老師、益全老師、念慈老師擔任公開授課。

而導師們努力的投入，其深耕的成果是~驊宸老師積極用心帶出的第 65 屆畢業班全數通過學習扶助成長測驗，畢業生上國中後孩子們仍保持好成績，其中韓子晨榮獲竹東國中七年級校排第一名、林家烽榮獲員東國中七年級校排第一，真的令人欣慰。而這學年剛升上六年級的全班在姿盈老師的用心指導下，未通過學習扶助成長測驗由 6 位驟減為 2 位，進步率近 50%。這樣的學習成效真的要感謝老師們的用心耕耘以及孩子們的努力認真學習。期待近日申請教育部 112-113 年度的 5G 示範學校申請順利通過，讓員嶼的孩子們展現學習高峰！



## 會長的叮嚀

◎韓志揚 會長

從 2020 年初開始，這三年來全世界的每個人都受到「新冠肺炎」疫情的影響，不管是在交通、飲食、上學或工作，深深地改變了我們原先的生活樣貌，隨時隨地都要戴著口罩。

現在戶外活動已經鬆綁，不用再帶著口罩，鼓勵各位家長和同學在休假日，能利用空閒的時間，多到戶外的大自然走走，不管是到海邊或是近郊的古道甚或挑戰百岳，慢慢培養好的運動習慣，除了可以欣賞台灣的美景外，還可以增進親子間的感情和體能，這對於全家人身體健康都是很有益處的；同時會長也提醒各位家長，讓孩子們在使用 3C 電子用品時，一定要跟孩子約定每次使用的時間，盡量避免長時間的連續使用，進而影響了課業並傷害到眼睛，這樣就是得不償失了。

疫情尚未完全過去，保持喜樂的心，就是每個人不論在順境、逆境都知道還有希望！而且喜樂的「心」也代表這不僅是意念或想法，而是深深地植入在我們的心中，讓我們堅信不疑。科學也早已經證實了，好的情緒，通常免疫力也會較好，為了保持健康，不如常常用喜樂的心，來面對人生的每一天、每個處境吧！



## 健康專欄 兒童健康體位

研究指出，兒童若肥胖會增加罹患慢性疾病，如心臟血管疾病、糖尿病及某些癌症的風險，對於骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習也會有影響。兒童的體位要維持在正常的範圍，才能讓孩子的健康贏在起跑點，並呼籲家長要隨時掌握小朋友體位（包含過重、肥胖、正常、過輕等類型），為孩子們正常的健康體位把關。

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。

### 1 健康飲食

1. 以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
2. 降低甜食、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。

### 2 身體活動

1. 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。
6. 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。

### 3 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。



兒童肥胖防治，需要家長與學校一起提供孩子健康的成長環境，培養孩子健康飲食、身體活動和充足睡眠習慣，將健康的觀念和態度傳遞給孩子，家長也以身作則鼓勵帶孩子外出運動、接觸大自然、陪同孩子用餐。讓我們一起努力，使健康體位和健康的生型態成為孩子終身受用的健康資產！



## 110 學年度上學期 大事紀

8 月	30 日 開學日（新生家長座談、迎新闖關活動） 大手牽小手、閱讀齊步走 友善校園宣導
8 月	8 日 玉山英語手牽手開始
8 月	9 日 中秋節補假
8 月	15 日 三、五年級學力檢測
8 月	16 日 班親會
8 月	17 日 全縣語文競賽
8 月	18 日 總統盃定向越野
8 月	21 日 防災演練
8 月	25 日 硬筆字比賽
8 月	28 日 教師節 下公館派出所到校宣導 游泳教學（五場次）
9 月	3 日 交通志工表揚
9 月	10 日 國慶日
9 月	11 日 世界女孩日
9 月	12 日 流感疫苗接種
9 月	25 日 童軍大露營
9 月	2-3 日 第一次學習評量
9 月	7 日 鎮運路跑頒獎
9 月	15 日 黃世志木偶劇展
9 月	17-18 日 畢業旅行
9 月	17 日 一、四年級健康檢查
9 月	19 日 客語唐詩宋詞展新貌朗誦比賽
10 月	3 日 原住民族語認證
10 月	10 日 喜開節
10 月	13 日 一至五年級校外教學
10 月	27 日 客家精神（醃漬文化） 與迎賓掃茶實作
11 月	2 日 元旦補假
11 月	7 日 補課（1/20 彈性放假）
11 月	10 日 客家茶染藝術與童玩實作
11 月	13-14 日 第二次學習評量
11 月	17 日 食農教育 - 烤 PIZZA
11 月	19 日 休業式

## 品格之星

### 一甲 張子芯



優良事蹟  
待人有禮、熱心班務、課業用心、字體工整，值得同學學習

### 二甲 邱子星



優良事蹟  
有禮貌，見到師長及同學會主動尚好。學業成績表現優異，且認真學習，有責任心，會做好份內事務。

### 三甲 葉梓渝



優良事蹟  
主動負責班上事務，常擔任老師的小幫手。個性溫和、對待同學有禮貌，擔任小老師，有責任感。

### 四甲 梁品嫻



優良事蹟  
待人彬彬有禮，做事有條理，上課表現優異。熱心服務精神可嘉，對老師交代的事能及時做到，是個有責任的好學生。

### 五甲 陳威緒



優良事蹟  
樂於助人、個性圓融自信大方、樂於發表

### 六甲 周守奕



優良事蹟  
踴躍積極、樂於幫助師長及同學。奮發向上，成績大幅進步。對人謙遜有禮，對食農教育用心學習。

教務處

111 年度客語初級認證合格名單  
· 四甲梁品嫻 五甲范詠禎、葉子楹、彭沛涵  
· 六甲彭晨榆、楊佑勳

111 年度新竹縣語文競賽獲獎名單  
· 五甲范詠禎、海陸腔客語朗讀優等  
· 六甲林思迦、阿美族海岸阿美語朗讀特優  
(代表新竹縣參加全國賽)  
· 六甲周守奕、泰雅族賽考利克語朗讀特優。  
· 六甲林少真、陳憲渝 - 作文甲等

111 年度全國語文競賽獲獎名單  
· 六甲林思迦、阿美族海岸阿美語朗讀優等

111 年新竹市竹塹文學獎第二名，畢業生 韓子晨同學

111 賽安王比賽獲獎名單  
· 五甲 張詠誠、胡奕瞳、薛璋皓、彭沛涵、  
貝奇恩、邱子祈、范詠禎、陳威緒、  
彭禹欣、黃昊宇、葉子楹、褚子恩  
· 六甲 彭晨翔

因材網「素」式挑戰數學挑戰  
· 六甲 陳憲渝、彭晨翔、游廷禹、  
林思迦、邱夏良

新竹縣國民中小學生「我是數位高手」競賽  
· 六甲 林思迦優等、六甲 陳憲渝甲等

原民會 12 屆全國原住民族語戲劇競賽社會團體組榮獲第六名 六甲邱夏良、四甲邱冬杰、  
三甲邱尚秋

榮譽榜  
111 學年度下半學期

老師部分  
陳雪娥老師 獲得新竹縣新住民績優良學習楷模獎  
葉素伶老師 獲得全縣性別平等教育教案甄選甲等  
葉素伶老師 獲得全國數位學習推動優良教學案例優等  
林國華主任 獲得阿美族海岸阿美語國中組特優指導獎

學務組

111 年新竹縣全縣運動會成績優異 !!  
四甲薛璋皓、韓子煜, 五甲黃誠宇、林思迦參加  
4\*200 接力賽榮獲國小男乙組第五名。

2022 總統盃定向越野錦標賽成績優異 !!  
· 五甲褚子恩榮獲 10 歲女子組第一名  
· 六甲周守奕榮獲 12 歲男子組第三名  
· 六甲薛璋皓榮獲 12 歲男子組第六名

111 年台北市中正盃籃球賽成績優異 !!  
四甲呂承輝、魏光佑, 五甲韓子煜、薛璋皓, 六甲  
彭晨翔、彭晨翔、林少真、陳憲渝、周守奕、黃誠  
宇、楊佑勳、林思迦、邱夏良榮獲國小男子組第五  
名 !!

111 年新竹縣縣長盃跆拳道錦標賽  
四甲廖元笙榮獲國小男生高年級品勢紅帶推廣 B  
組第二名。

社團成果報導



樂樂棒球社



射箭社



文字創作社



烏克麗麗社



英文閱讀社



籃網球社



跆拳道社



熱舞社

好漂亮

◎一甲 張淇嫻

貓咪好漂亮  
兔子好漂亮  
你喜歡貓咪  
我喜歡兔子  
他喜歡小狗

釣魚好開心

◎二甲 邱子星

我到好大大大的魚，於是我就想跟爺爺一起釣魚。爺爺教我我不會用魚餌，爺爺就教我訣竅，我經過很多的練習會使用魚餌了，就釣到第一隻魚。爺爺鼓勵我說：「以後你可以陪我一起去釣魚了。」我們釣完魚之後，我跟爺爺就一起回家，完成了一道香噴噴的料理，我們全家人一起享用，真是美好的一天。

我學會這個技能後，就能常常跟著爺爺去溪邊釣魚。

星期六我跟爺爺一起去釣魚場，爺爺居然到好大大大的魚，於是我就想跟爺爺一起釣魚。爺爺教我我不會用魚餌，爺爺就教我訣竅，我經過很多的練習會使用魚餌了，就釣到第一隻魚。爺爺鼓勵我說：「以後你可以陪我一起去釣魚了。」我們釣完魚之後，我跟爺爺就一起回家，完成了一道香噴噴的料理，我們全家人一起享用，真是美好的一天。

我學會這個技能後，就能常常跟著爺爺去溪邊釣魚。

快樂的事情

◎三甲 葉梓渝

我和媽媽買完材料回來的時候，我就幫忙洗材料，洗完材料後，我就跟媽媽一起包水餃，我一開始包水餃就成功了，我很開心。我和媽媽包完水餃後，我媽就把水餃放進鍋子煮，煮好了，媽媽就撈起來放到盤子裡，我吃了一顆水餃，我覺得很好吃我就手舞足蹈的跳了起來。

美食島

◎四甲 魏光佑

房間裡，頓時出現了一座島！波奇塔好好奇：「這裡怎麼出現了一座島呢？」我也說：「我房間裡怎麼會有一座島呢？」波奇塔：「我上去看看有什麼東西呢！」然後他就跑上去，回來之後波奇塔說：「我看到上面有奇多、樂事、卡迪那...好多餅乾，看起來好好吃耶！」我接著說：「哇！都是我愛吃的！」Siri 突然想起說：「一定是你生日快到了，冬冬送你的生日禮物吧！」大家異口同聲的說：「哇！你的生日禮物是美食島！」沒吃到很大，東西多到吃不完。

波奇塔吃下好多好快樂樂，微生物也吃下好多小塊的棉花糖，但是忽然有一天波奇塔病懨懨的走到我的房間，他說：「我好不舒服喔~」波奇塔吐了一大攤，微生物也胖到無法飛行，只能趴在地上了。原來波奇塔和微生物生病的人是我，因為我每天在家裡亂丟垃圾，才會被他們吃掉，造成他們生病，這世界上有很多像我這樣的人，在公園、森林、海洋... 在很多地方亂丟垃圾，外面也有很多野貓野狗，他們不像家貓家狗一樣有人照顧，外面的動物一生病就會死掉。

所以大家在家裡和外面都不可以亂丟垃圾，在家裡可以多放一點垃圾袋，在外面不要把垃圾隨意丟地上，可以帶回家或丟垃圾桶。小動物們就可以安心住在地球上，也不會生病了，讓我們一起愛護地球不要亂丟垃圾。

學生作品

堅持

◎五甲 薛璋皓

我在二年級時，第一次看到別人練田徑。當時覺得田徑很無聊，看上去只是在跑步，沒什麼好玩的。到了三年級，在定向越野社中羅主任看到了我的潛力，推薦我加入田徑隊，當時我心想著「要加入討厭的田徑隊了！」到了田徑隊，主任先叫我們跑七圈，我很驚訝，因為第一次到田徑隊就需要跑那麼多！跑完之後主任教我們如何收操。第二次練習開始，教練就換成了王泓老師。王泓老師先教了一些簡單的動作，之後又教了我們不一樣的收操。某次練習，教練突然集合大家宣布要去參加比賽。我們嚇得措手不及，因為時間不多，我們只能動加練習。教練幫我們安排了各種訓練，像是：起跑、接棒、耐力.....等。到了暑假，我們田徑隊進入了集訓模式，每天都要練 2 小時。因為要跑 200 公尺的關係，教練特別注意我們的耐力，我們也格外努力練習。尤其是對當時還是三年級的我而言，跑 200 公尺相當不容易，好幾次都想要放棄，在教練的鼓勵下，我才堅持了下來。到了比賽當天，因為我們是第一次比賽，所以非常緊張，不過到了比賽時，靠著我們長時間努力練習所累積的實力，我們成功獲得了第三名。現在，我對田徑有了不一樣的想法，我覺得田徑是一項很棒的運動，只要你願意花時間努力練習，就能練出一身好功夫，歡迎有興趣想要挑戰自己的學弟妹們加入田徑隊喔！

夢想帳篷的堅持

◎六甲 林少真

我曾經在露營區看到阿公正在幫客人搭帳篷，我本來對搭帳篷一點興趣都沒有，但阿公突然問我說：「要不要學一下？」我也不好意思拒絕，所以就答應了。但我學了一下就覺得好有趣哦！因為搭帳篷就跟拼樂高一樣，需要用頭腦思考放哪裡才是正確的，而且帳篷還有不同的種類，所以我一定要多學一點怎麼搭帳篷，這樣還能幫阿公減少一點負擔，所以我就開始了搭帳篷之旅。但是我後來發現搭帳篷其實沒有那麼簡單，因為帳篷旁邊的釘子很容易刺到我的腳，而且風很大的時候還會把帳篷給吹倒，甚至每搭一個帳篷就會滿臉通紅、汗流浹背的，我真的快累倒了。不只如此，如果天氣不好的話，還有可能會下雨，讓帳篷濕濕的，還要再把它拆掉，等天氣好再曬乾，這樣不斷來回做，我真的好崩潰，我忍不住嚎啕大哭，一點也不想學了。但是我後來想了想，人不能遇到一點挫折就放棄，因為如果大家遇到挫折就放棄的話，我們可能沒有地方可以住了，也沒有東西可以吃了，所以我就把眼淚擦乾，慢慢的站起來，重新跑到阿公身邊，仔細的聽著阿公的教導，幾天過後我也很熟練了，也越來越會組裝了。我也才明白「任何時候你不放棄，一切都還有可能。」我也透過這次的經驗才知道「所有偉大的事，都是因為堅持才得以實現的。」所以你們如果遇到什麼挫折的話，千萬不要輕言放棄，如果一次不行就試十次，十次不行就試百次，百次不行就試千次，試到成功為止，我相信你一定會有成果的！

圖書館利用教育



閱讀理解策略-刪除法



運用欣希教授的親近它、理解它、運用它策略教學



用肢體動作，幫助學生背誦圖書分類



聽完故事後，用 kahoo 進行作答



低年級重述故事、介紹故事



用提問策略，助學生整理故事大意



教師增能-一場動人的語文課-彭瑜亮老師



喜聞活動-動靜與讀：食農富足



雲水書車活動-食農走廊專注閱讀

低年級

Ll, Ll, Ll Ll, Ll Ll  
Lemon, lemon, lemon, sour, sour, sour  
Mm, Mm, Mm Mm  
Mm Mm monkey, monkey, monkey,  
swing, swing, swing

中年級

Qq- She Is a Queen  
Quick! Quick! Be quick.  
She is a queen. Quick! Quick!  
Be quick.  
She is a queen

高年級

Doctor, Doctor  
Doctor, doctor, can you tell  
What will make poor Lisa well?  
She is sick and going to die.  
That will make poor Tommy cry.



# 迎新活動



迎新8寶圖闖關活動



網路e點盞(網路素養)



同心合力玩紙趣(生命教育)



我的家庭真可愛(家庭教育-祖孫週)



友善校園一起來~安全用路人就是我(交通安全)



All-embracing(雙語教育)



聽到你的聲音(特殊教育)



性平講出來(性別平等)



新生家長座談會



健康人生從齒開始(健康促進)



閱讀齊步走-新生閱新書

## 教師增能研習



1110826教師共備



1110907跨校觀課(麻園國小)



1111012閱讀理解跨校研習(瑞峰國小)



1111111數學輔導團公開授課



1111116跨校觀課(湖口國小)



1111206跨校觀課(員峰國小)



1111221特殊教育增能研習



1120104性別平等教育教師增能研習

## 一年級活動剪影

### 一年甲班



閱讀好好玩

### 二年甲班



聖誕感恩卡

### 三年甲班



聖誕感恩



垃圾分類我最行



歡樂小人國



戶外教育

### 四年甲班



食農採收

### 五年甲班



戶外教育-小人國

### 六年甲班



暑期科學營



戶外教育-小人國



聖誕節



聖誕報佳音

## 班級作品

### 一年甲班



→自畫像 一甲羅安城



←趣味烤肉粘土創作 一甲羅俊彬、羅安城

### 二年甲班



←彩色風車 二甲陳繪哲



→酷炫拼貼 聖誕襪吊卡 二甲賴宇洪

### 三年甲班



←彩繪關公 三甲劉思琦、彭嫻嫻



→彩繪財神爺 三甲鄧友翔、葉梓渝

### 四年甲班



草間彌生 四甲楊佑結



草間彌生 四甲鄧信宇

### 五年甲班



聖誕節摺紙 五甲秘密客



襪子雪人 五甲黃誠宇

### 六年甲班



←雕刻橡皮擦 六甲彭宸楠



→福氣鞭炮 六甲高俊昊

## 畢業旅行



萬眾矚目的畢業旅行終於來了！每個人在學校準備發車時，都難掩蓋自己激動的心情。當老師說去操場集合準備出發時，大家有如脫韁野馬般衝出去，終於要開始兩天一夜的畢業旅行了！

我們剛到高鐵站時，看起來十分的奇怪，因為十幾個長得像小小兵的人出現在高鐵站，可我們每個人的臉上都有藏不住的笑容。當我們坐上高鐵的時候這就代表畢業旅開始了！當我們坐上高鐵時，大家都被捷運外的景象所震撼到了，因為實在是太漂亮了！一邊吃著早餐，一邊看著風景，真是幸福啊！到台北時我們搭了捷運，走了許久的路，到了天文館裡面有許多新奇的東西，例如：銀河系、地核.....等，每個人都被眼前的景象驚訝到了！裡面最讓我印象深刻的就是宇宙探險，卻是要另外付錢的，看著大家興奮的樣子，老師說：「好啦我們去體驗。」每個人都齊聲的說：「謝謝老師！」我們坐上一個像太空艙的車子，聆聽著車內的介紹，搭配外面許多宇宙的景象，我們既緊張又期待。但事情似乎沒那麼簡單，車子突然旋轉了起來，每個人都害怕的大叫，它還說車內發生故障？原來這是虛驚一場，最後坐完這趟旅程，讓我覺得比雲霄飛車還刺激！

接著到了兒童新樂園，老師讓我們分組自由行動，我以迅雷不及掩耳的速度衝到了海盜船，當它鈴聲響起時我頓時後悔了，當它開始搖擺時，我感覺我的心臟癢癢的，它搖到最頂下時俯衝時，我的靈魂感覺被抽離了！但海盜船還沒有要停，我雙腳忍不住顫抖了起來，坐完我魂都沒了。歡樂的時光總是特別快，我們坐公車、客運，心滿意足的前往宜蘭！剛到宜蘭我的屁股都坐麻了，也到了我心心念念的飯店，看起來還真不錯呢！放完東西後，我們逛羅東夜市，大家都被著撲鼻而來的香味所深深吸引，我們這組買了鹽水雞、雞排、蘑菇麵等，每個人都有如虎撲食，一下就吃個精光。

隔天一早我還在昏昏欲睡時，同學卻叫我起床，我拖著沈重的身體和大家在早餐店吃的不亦樂乎。當我回過神時，才發現到了張美阿嬤農場，裡面有許多可愛的動物，我拿著動物愛吃的食物，動物也向我跑了過來，嚇得我趕緊把食物藏起來！動物吃食物的可愛場景，讓我們流連忘返，但不行！我們還要到「樂色山」呢！工作人員介紹了以前的樂高史，就連我這個樂高迷也沒聽說過呢！我印象最深刻的是，樂高所組成的樂高健康步道，我一走上去，那種酸痛、刺痛的感覺貫穿我全身，我痛的從頭叫到尾，連同學都傻眼的看著我。快樂的時光總是那麼快速，回程的途中每個人都呼呼大睡，畢業就這樣悄悄的結束了。

我們從一年級長大變成了六年級，以前總覺得時間過的好慢，真想快點長大。可到了現在卻又覺得時間過的好快，好想回到從前。當回頭時，卻已經要畢業了，學校的老師也退休了很多，同學也換了很多，但唯一沒變的就是這個學校。員峰國小的點點滴滴或許在我的人生路途中，只是成長的一小部分，可是在我心裡卻是永遠抹不去的快樂回憶！我想我永遠不會忘記那天在民宿，我們輕輕吃著美味的食物，暢所欲言的和同學、老師、主任、校長談心的時刻，因為那一刻是我在畢業旅行中覺得最美的、

## 第66屆畢業旅行



- 交通志工群：劉傳月梅、周利玉招、張鳳貞、徐燕嬌、鄧仁欽、鐘昭燻、鄧雪賢
- 食農志工：宋方均

默默付出的  
志工團隊

# 客家生活學校 文化體驗課程

### 1120110 客家茶染藝術與藝術童玩實作



### 1111123 客家文化暨布餅DIY課程 教師增能



### 1111227 客家擂茶文化體驗暨福菜製作過程說明



### 幼兒園 客語教學



### 國小客語朗讀社團



## 全國語文競賽阿美族語優等心得 · 六甲林思迦

今年我仍然代表學校參加新竹縣的阿美族語國小組朗讀競賽，在比賽前一天，同學、老師和主任還特地陪我們實際演練，給我們許多修正的建議和回饋，沒想到今年我拿到了特優，因此代表新竹縣參加全國語文競賽，我的心志忑不安、心亂如麻。

在爸爸、媽媽辛苦的訓練下，比賽的日子來臨了。第一天我和姐姐、爸爸到下午館等遊覽車。我們坐遊覽車先到新竹縣政府拍團體照，然後再從縣政府到會館吃八珍玉食的午餐，吃完午餐我們再去比賽地點看場地，再來去餐廳吃飯，最後我們到了飯店訓練，就準備就緒了。

第二天我們凌晨五點多就起床了，吃過早餐後，我們要去三民國中正式比賽了。坐在車上我還很興奮，彷彿自己只是出來玩，沒想到一到比賽場地，我就瞬間臉色大變、繃緊神經，因為其他縣市的選手都是非常非常有經驗的，只有我是第一次比全國賽。

比賽的過程由於我是一號，緊張的感覺一下子就卸下了，但我還是追著問自己的成績。雖然我這一次得到沒有特優，只有優等，但是在這一個過程當中我學到了族語其實並不難，但是不可以馬馬虎虎、走馬看花，要把握三要素：「不放棄、不散漫、要專心」。我希望自己下一次還有機會進全國賽，並且能夠榮獲特優，讓家人、學校以我為傲，我也能繼續傳承原住民文化。



## 五甲食農趣 · 五甲 褚子恩

十月中旬，我們全班一起在菜園種下了韭菜與高麗菜。經過兩個月的照顧，終於可以採收了！一番討論之後，大Boss決定帶我們一起去包饺子。那麼，一起去採收吧！出發！

來到綠油油的菜園，雖然已經是12月的冬天，烈日依然高掛在萬里無雲的藍天之中，蔬菜翠綠、蟲鳥奔動，耳邊充斥著同學們的笑鬧聲，流著汗水，像極了盛夏。探頭望下去哇！高麗菜的外葉被努力長大的菜蟲吃得坑坑洞洞，中間可以吃的部分不到一個拳頭的大小。再看韭菜，像是兒童版的綠色尖兵，小巧可愛，只有20公分左右，不過沒關係，大Boss說這樣比較嫩。

剪完韭菜回到烘焙教室，我們開始洗菜跟切菜，大Boss看著我們拿刀切菜，又緊張又害怕，一直重複著：「小心！注意！」怕我們不小心切到手。Boss要一邊拍照一邊指導，忙得不可開交。我們在處理完韭菜後暫告段落，期待隔天包饺子。

第二天午休，Boss就帶著我們開始調製水餃餡料。先單獨將韭菜碎用鹽抓一抓，靜放片刻，利用這時將絞肉裡一捏，加入薑末、醬油、砂糖拌一拌（加多加少全憑Boss手感），最後再將韭菜碎倒入，抓一抓、捏一捏、揉一揉，充分拌勻，我們的水餃餡就完成啦！

將水餃皮放在掌心上，用湯匙挖一匙餡料放在中心，食指沾水抹在水餃皮邊緣，將水餃皮對摺、捏緊，最後再捏上花邊——一顆飽滿的元寶完成啦！

我們包了將近100顆餃子，Boss和國華主任幫我們下鍋煮，等待時焦急又好奇，幾分鐘後，水餃一顆顆浮上水面，晶瑩剔透，看起來令人食指大動。

終於可以開動啦，我們全班在笑聲中一起大口朵頤！我夾起一顆餃子，先輕輕咬一小口，嗯～餃子皮非常Q彈，再咬一口，內餡居然調味的剛剛好！我們Boss還挺厲害的嘛！

香氣在嘴中擴散，超級美味！煮之前我本來還有點不想吃的，結果一顆接著一顆，吃了7~8顆，完全停不下來。

能吃到這麼好吃的餃子，要謝謝我們辛苦的大Boss和國華主任。我覺得從栽種、成熟、收割到做菜是個有趣的過程，除了學習了包饺子，也讓我體會了農夫的苦辛及食物得來不易的道理。學會了珍惜食物的精神。

下一次，大Boss要帶我們作什麼好吃的呢？



## 籃網球心得 · 六甲彭晨楠



今天對我來說是個特別的日子，因為我們學校的籃網球隊要去比賽，這是我第一次參加，我們穿著紅藍短褲的樣子真帥！

我們從學校搭遊覽車到南港國小的漫長路上，很緊張也很期待，不知道等下能拿第幾名？焦急的等待後總算到了南港國小，看著這諾大的地方，不禁感到很興奮。走進校園，有人在上課，有人在做操，也有人在跑步。而籃網球比賽場地在4樓，一剛開始主任和老師還不知道樓梯在哪，害我好緊張，怕遲到耽誤了比賽。剛進門，就看到了女子組精彩的比賽，這麼好場景怎能不搭配點吃的呢？飽腹後，我們在三樓蓄精養銳，奮勇待發。第一場比賽我們對上南港國小，原本有很多球傳到了攻擊手及射手手裡，只可惜精準度不夠，加上敵人技巧高明，被連續射進11球，我們就「光榮退場」了。

第一場我們雖然輸了，但我們還有機會，只要下一場贏了，就能爭第3名！然而第二場的對手各個身材「魁武」，令人聞風喪膽，但我們毫不畏懼，依舊用12分的精神對峙，只見對面一波刁鑽傳球，投進籃框。反觀我們，一波機智傳球，卻被對面抄走，進籃得分，這下結果可想而知，我們以1:12輸給了對面，拿走了「第五名」，搭著遊覽車灰頭土臉的離開了。

經過這次比賽，我才知道其實我們是井底之蛙，本以為在學校隨便練練，就可以輕鬆贏前3名，結果名落孫山，最後一名。或許是我們沒打過正式比賽，太緊張了；也許是缺乏訓練，太疲累了。「但天下無難事，只怕有心人。」我相信，只要我們堅持下去，加倍訓練、繼續努力，常參加比賽，那麼下次一定能名列前茅，為學校爭取榮譽！

## 童軍舍營 · 五甲 葉子楮



要去童軍的前幾天，我是既期待又興奮。到了要去的當天，我有點緊張，因為我怕怕隊呼、口號說錯。出發的路上我在想我們住的房間是什麼樣子？希望這兩天會是美好的體驗。

第一天在休羅紀念集合場時我們等了很久，因為要等所有的學校到齊，開幕典禮才能開始。男生學了小狗吼聲，我們女生也學了小蛙歡呼，我們班還派了陳威緒當舉旗手，整場活動就在大家熱情地呼喊中展開了序幕。

第一天的闖關活動總共有5關，其中我最喜歡的關卡就是滑雪，我們穿著裝備從大約4層樓高的斜坡上滑下來，真是又冷又刺激。

晚餐之後緊接著是營火晚會，我們班竟然是代表所有學校第一個上台獻表演的！我們全班統一共穿上白上衣、牛仔褲，戴上手套、鈴鐺，再圍上客家花布，抱著緊張又興奮的心情登上舞台。

當「心花開」的音樂一響起，我們全班隨著音樂開始舞動，雖然中間我有跳錯動作，但還是玩得非常開心。我們班表演結束後得到了其他學校熱情的掌聲，也使我鬆了一口氣，可以放心看其他學校的表演了。

隨著表演一個接一個地進行，氣氛也被炒得愈來愈嗨，感覺就像是個大型舞廳派對，身體不自主地隨著音樂擺動，嘴裡跟著一起合唱、尖叫、歡呼，玩得真不亦樂乎！

第二天上午的闖關活動共有10關，我覺得最有趣的是傾斜屋，因為實在是太神奇了，明明看上去是平的，走進去整個人會一直往一邊傾倒，真的是超級酷！

玩了一個上午，接著就是這次最後的活動——烤肉。第一次跟同學在外面烤肉，感覺很特別，一開始我們大Boss另外一組生火顧不上我們，好險後來有工作人員幫我們這組把火生起來。中間校長也有來跟我們一起烤肉，好玩又好吃。

到了閉幕頒獎時，原本我以為只能拿到1~2面錦旗，沒想到我們班榮獲了7面錦旗，全班都開心得大聲歡呼～好耶！

希望下次還有機會可以全班一起出門參加活動，可以讓我們從中學到教室中學不到的知識與生活技能。

## 聯合盃作文比賽心得 · 六甲彭展翔

在晨曦初露、鳥語花香的早晨我總是在擔心一件事情，有微微的不安感，不得不說那種感覺真的很不自在！到了早晨8點，我才停止這個想法。吃完早餐後，我們跟爸爸正式出發去國中，應該不算太遠。可能是我太緊張，也可能是爸爸開太快，光陰似箭，一轉眼就到了。

今天是聯合盃作文比賽的日子，大門口都圍著參賽的人群與家長們，真壯觀。做完文事準備後，我踏入了大門，和晨楠也順利的找到了教室。鐘聲叮叮、叮叮作響著，也意味著考試時間到了！「開始倒數一小時！」監考官老師說著，我用顫抖的手拿起筆，事前練習老師總是告訴我們這種正式大比賽題目很難，當我們在看歷屆試題的時候也都瞠目結舌，懷疑自己是否有實力參與這樣的比賽。我用不安的心情翻開題目，仔細一看，哇！題目是「令我印象最深的一件事」，我仔細思考了一下，覺得比我想像中簡單許多，回想老師如何訓練我寫架構、如何分配各段、記得要留時間做檢查，我振筆疾書寫下了一篇令我自己滿意的作文。

到了公佈成績的那天，我們一直追問著老師，因為這是我第一次參加作文比賽，難免有些緊張。老師說我們雖然沒獲獎，但我與晨楠都拿到了四級分，這已經代表我們的作文有基本的架構，可能是語句、字詞、修飾可以多加強，可以再多多練習讓自己更進步。聽完後雖然有一點失望，但這次的體驗對我以後國中、高中，甚至大學作文都有很大的幫助。雖然作文看起來很難，但是只要多多練習，相信我們都會越來越進步，未來可以拿到更好的等第，甚至拿到名次呢！