

戶外教育



出版者 竹東國民小學

發行人 陳聖源、羅詩偉

出版日 中華民國114年1月15日

地址 新竹縣竹東鎮康寧街1號

電話 03-5962025

傳真 03-5952821

總編 顧耀武

主編 駱玖琪

編輯委員 班級導師

✎ 教務處

★學生學習

- 113.09~114.06月 辦理低、中年級課後照顧班、二~六年級學習扶助班及一~六年級夜光天使班
- 113.09.07(六) 參加新竹縣語文競賽(國客原民語字音字形朗讀演說)
- 113.09.18(三) 各班教室佈置觀摩
- 113.09.25(三) 午會辦理教師節贈書活動
- 113.11.16(六) 參加客家藝文競賽中區初賽(育達科大)
- 113.11.11(一)~29(五) 學生作業簿抽查(國、數、自、社及作文)
- 113.12.07(六) 參加客家藝文競賽全國決賽(中國科大)
- 113.12.18(三) 新竹縣一年級注音符號施測
- 114.1月 出刊東小學報第67期

✎ 學務處

壹、本學期推動工作

一、友善校園

- 09/03(二) 開學典禮暨友善校園宣導
- 10/18(五) 校園犯罪預防宣導

二、交通安全

- 09/06(五) 全校放學交通路線演練
- 09/27(五) 低年級交通安全宣導

三、防災教育

- 09/03(二) 防災教育宣導
- 09/13(五) 國家防災日地震防災演練預演
- 09/20(五) 國家防災日地震防災正式演練
- 10/11(五) 防災訪視
- 10/25(五) 基礎防災校園建置輔導訪視
- 12/18(三) 防災計畫講座

四、健康促進

- 09/02(一) 全校學生視力、身高、體重測量開始
- 09/03(二) 含氟漱口水開始
- 10/16(三) 全校學生口腔檢查開始
- 10/22(二) 全校師生流感疫苗施打
- 11/19(二) COVID-19全校施打
- 12/03(二) 一、四年級健康檢查

五、品德教育

- 09/02(一) 生活教育(整潔、秩序)評比開始

貳、本學期校內外活動及競賽

一、校內活動

- 11/09(六) 125週年校慶暨社區運動會
- 11/22(五) 巴雀藝術音樂欣賞
- 11/26(二) 營養午餐入班教育宣導
- 12/20(五) 聖誕感恩暨學生才藝發表會

二、校外競賽

- 09/09(一)~09/12(四) 縣運
- 10/19(六) 宋展河書法比賽
- 11/19(二) 舞蹈比賽
- 11/28(四) 直笛團比賽
- 11/29(五) 合唱團比賽
- 11/30(六) 竹東鎮運動會
- 12/10(二)~12/11(三) 113年度國民小學田徑對抗賽

總務處

1.113學年度家委會組織

會長 羅詩偉先生

副會長 姜智廣先生、朱憶宏先生

常務委員 張銘輝先生、溫閔禎女士、彭康旗先生、田兆真先生
葉君萍女士、梁正勳先生、陳婉琳女士、彭舜治先生

～感謝家委會對學校的貢獻與支持～

2.完成113學年度：二一六年級校外教學招標案、弱勢學童陽光早餐招標案、美勞教材及簿本招標案、至善樓外梯整建計畫、非營利幼兒園設施設備改善招標案。

3.運動會自由樂捐響應熱烈，感謝全校家長們對學校的支持與協助，竹東國小有您真好!!!

榮譽榜

教務處得獎紀錄

- 一、本校學生參加 113年度新竹縣語文競賽 成績優異! 榮獲
國語字音字形 603 賴有旻 優等 指導邱葉欣燁老師
國語朗讀 601黃鈺彤 優等 指導羅志成老師
作文 602鄭羽璇 甲等 指導邱葉欣燁老師
寫字 603黃寧 優等 指導陳建佑老師
客語字音字形 601黃巧馨 優等 指導徐玉佳老師
客家語朗讀 602彭宣齊 特優 指導黃惠琴老師
賽夏族語朗讀 603周芸晞 特優(代表參加全國賽) 指導趙雨馨老師
泰雅語朗讀 604高婕安 優等 指導謝金妹老師
- 二、503黃苡喬、504鄭宇宸同學參加113年全國中小學中區客家藝文競賽榮獲客語口說藝術類特優，代表全縣參加全國賽，感謝徐玉佳老師的指導
- 三、503黃苡喬、504鄭宇宸同學參加113年全國中小學客家藝文競賽總決賽，榮獲客語口說藝術類第二名，感謝徐玉佳老師的指導
- 四、401朱宣蓉同學以「細菌不見了」投稿國語日報獲刊登，為校爭光
- 五、顧耀武主任參加新竹縣113年兒童文學徵稿，獲教師組童詩類佳作
- 六、語文智慧存摺頒獎如下
小秀才—402傅宇鴻、201林玉晴、203官琬筠、101洪至啟、101洪右語
小舉人—202李宸語、402林彥安、201林玉晴、302蘇柏睿、203官琬筠
小進士—402劉子皓、301陳禹希、201林玉晴、503王 淨、203官琬筠、302邱定城
小探花—301陳宇竣、201林玉晴、301張烜熊、203官琬筠
小狀元—201林玉晴、203官琬筠

入班宣導活動



學務處得獎紀錄

◆113年新竹縣全縣運動會

賴有旻 國小男童甲 壘球 第四名

黃彥哲 國小男童甲 壘球 第五名

張偉晟 國小男童甲 60公尺 第八名

◆113年新竹縣竹東鎮全鎮運動會

彭巧瑄 國小女子組 60公尺 第五名

武 成 國小男子組 60公尺 第三名

張偉晟 國小男子組 60公尺 第四名

范有禹 國小男子組 60公尺 第六名

黃苡喬 國小女子組 100公尺 第七名

陳信傑 國小男子組 100公尺 第三名

張偉晟 國小男子組 100公尺 第五名

彭濬騏 國小男子組 100公尺 第七名

湯品慈 國小女子組 200公尺 第四名

黃苡喬 國小女子組 200公尺 第五名

武 成 國小男子組 200公尺 第二名

彭濬騏 國小男子組 200公尺 第六名

彭宣齊 國小男子組 200公尺 第七名

傅采妮 國小女子組 跳高 第七名

陳怡樺 國小女子組 跳遠 第四名

傅采妮 國小女子組 跳遠 第八名

◆新竹縣113學年度學生舞蹈比賽榮獲國小團體組 優等

◆新竹縣113學年度學生音樂比賽榮獲國小團體組直笛合奏 優等

◆新竹縣113學年度學生音樂比賽榮獲國小團體組同聲合唱 優等

◆新竹縣113學年度美術比賽

203 余哲睿 低年級組繪畫類 榮獲佳作

302 邱定城 中年級組繪畫類 榮獲佳作

603 黃 寧 高年級組繪畫類 榮獲佳作

403 汪禹岑 中年級組水墨類 榮獲佳作

504 林歆寧 高年級組水墨類 榮獲佳作



蔡昱晨 國小男子組 跳遠 第一名

范有禹 國小男子組 跳遠 第四名

呂亞祐 國小男子組 跳遠 第六名

曾巧莉 國小女子組 壘球擲遠 第三名

陳采楹 國小女子組 壘球擲遠 第四名

賴有旻 國小男子組 壘球擲遠 第三名

黃彥哲 國小男子組 壘球擲遠 第四名

羅政新 國小男子組 壘球擲遠 第五名

曾巧莉 國小女子組 鉛球 第五名

陳家綺 國小女子組 鉛球 第八名

黃彥哲 國小男子組 鉛球 第五名

蔡·麼民 國小男子組 鉛球 第八名

黃苡喬、湯品慈、彭巧宣、周芸晞 國小女子組 4*100公尺接力 第四名

范有禹、武 成、彭濬騏、張偉晟 國小男子組 4*200公尺接力 第一名

竹東國小 國小男女混合2000公尺大隊接力 第四名

頒獎



201 絲·炫

我的願望是快樂長大、賺錢買大房子，和家人一起住。我上學的時候就有這個願望了，也和爸爸、媽媽說過。真希望這個願望能實現啊！

202 李·允·暄

兔子有兩個願望，希望每天在草地上跳來跳去，吃到美味可口的紅蘿蔔。

鉛筆盒有兩個願望，希望主人不要把我弄得髒兮兮的，也不要在我身上刺很多洞。

媽媽有兩個願望，希望家人都能快樂健康，長命百歲。

我也有一個願望，希望擁有一件新大衣，冬天的時候穿上它舒服又保暖。

202 姜·信·銓

鯊魚有兩個願望，好想好想在大海里吃小魚，每天都能大吃一頓。

書本有兩個願望，希望小朋友不要把我撕得破破爛爛的，可以好好愛護我。

飛行員有兩個願望，希望每次飛行都能順利，讓乘客平安到達目的地。

我也有一個願望，希望每次月考都能一百分，爸爸就會買我喜歡的卡片給我。

我的願望

201 鍾·汶·融 日記一則

113年11月30日 星期六 天氣：晴
今天是我最高興的一天，因為跟姊姊玩鬼抓人、躲貓貓，還跟姊姊比賽畫畫，我真的好開心呀！

201 吳·滂·甯

我的願望是當畫家，因為我喜歡畫畫，還可以當作生活的紀錄。

202 林·辰·恩

藍鯨有兩個願望，希望吃光大海裡所有的魚，讓牠天天都能飽餐一頓。

鉛筆有兩個願望，希望主人每天都能好好的使用我，每天記得把我帶回家。

畢卡索有兩個願望，希望可以畫出世界上最漂亮的畫，成為最厲害的畫家。

我也有一個願望，希望可以得到孫悟空的金箍棒，打倒全世界壞人。

203 孫·浩·騫

我想成為一位英雄，一位保護地球的英英雄。

地球生病了，氣候變得奇怪，發生了很多災難，北極熊的家消失了，許多小動物也面臨絕種的危機，許多人也因此受苦受難，我想讓地球恢復成以前健康漂亮的樣子。

我會確實做好資源回收，還有節能減碳，老師常常告訴我們心靜自然涼，所以我會少吹冷氣，為保護地球盡一份心力，我要成為拯救地球的無名英雄！

203 嚴·欣·好

我的願望是要完成爸爸的夢想，爸爸希望我認真學習，我想讓爸爸開心，所以上課時我會專心聽講，努力學習，希望爸爸以我為榮！

203 林·祐·誠

我希望長大以後能夠成為體育老師，我們班上的體育老師身體很強壯，跑步很快，力氣也很大，上課很有趣，我愛上了體育課！所以希望以後也能夠成為一位受人見人愛的體育老師。

三年級發燒話題 下課10分鐘

301 黃晨皓

學校有很多課，有國語課、數學課和自然課……等等，而我最喜歡的是「下課」。下課時，有的同學會去打球運動，有的同學會安靜看書，而我喜歡在教室裡畫圖，我會畫美麗的校園和高高的山。學校有這麼多的課，但是下課是最短時間的，我最期待是早上的大下課，因為有二十分鐘可以讓我盡情地玩耍。

301 林岑芸

我在竹東國小上課，學校有很多課程，有國語課、數學課和自然課，但是我最喜歡的是「下課」。下課時，我喜歡跟妹妹一起完「牆壁鬼」的遊戲，遊戲規則是：有一個人要當鬼，鬼要捉其他人，當他們快要被鬼抓到時候，趕快碰牆壁一下，這樣就不會被鬼抓到了。

302 陳梓寧

「噹！噹！噹！」下課了，整個校園立刻變得熱鬧起來，有的小朋友匆匆忙忙的跑向操場；有的快樂的聊天；有的待在教室裡玩撲克牌，有的同學則是慌慌張張的跑向廁所，下課時間真有趣！下課時，我最喜歡玩撲克牌裡的抽鬼牌了，抽鬼牌玩起來興奮又刺激，每次玩的時候，心臟都會撲通撲通快速的跳著，深怕自己會抽到鬼牌。下課時我也很喜歡玩鬼抓人，鬼抓人玩起來也很刺激，害怕自己會被鬼抓到。我最喜歡下課時間了！下課時我可以和同學一起玩樂，也可以一起聊天，很累時也可以利用下課短暫的時間好好休息，上課時才能有精神專心上課。所以，下課對我來說是很珍貴的。

301 黃語甯

學校裡，雖然有很多課，但我還是最喜歡「下課」。因為下課時，我可以有不同的選擇，例如：我會和隔壁的梓寧一起聊天，或是跟班上男生玩「鬼抓人」遊戲。我和梓寧聊天時，都會聊一些有趣的事情，像是綁鞋帶的事或是昨天的晚餐吃什麼……等等，而跟男生玩鬼抓人遊戲都很刺激，因為當鬼的人都跑很快，我總是第一個被抓到，因為我跑步跑很慢。

302 范有穎

下課10分鐘，每個班級的學生都跑出來玩，有些人打球，有些人玩鬼抓人或捉迷藏。而我則是去打籃球或跑步、打羽球、玩鬼抓人、捉迷藏、足球、123木頭人。其中，我最喜歡二十分鐘的大下課時間。那段時間我可以和同學玩兩種遊戲，一種是可以躲在學校各個角落的捉迷藏；一種是比賽誰跑得最快而不會被抓到的鬼抓人，這兩種遊戲總能讓我玩得不亦樂乎。下課10分鐘對我來說是很珍貴的時間，這段時間可以讓我忘記上課的壓力。下課時，我感覺就像一隻無憂無慮的小鳥，真是快樂的不得了！

新生入學活動





302 陳梓寧 我家是動物園

我是一隻小猴子
最愛吃香蕉
也很喜歡爬樹
跳來跳去更是在行

我的爸爸是一隻大獅子
最喜歡大吼大叫
更愛吃肉
不喜歡吃青菜
睡覺時像一隻豬

我的媽媽是一隻浣熊
她一看到髒東西
就馬上拿去洗
真是太愛乾淨了

我的哥哥是一隻小狗
總是愛偷吃東西
還偷吃到我的糖果
吵架的時候要小心
他銳利的牙齒會咬人

我家是熱熱鬧鬧的動物園
歡迎你們到家裡玩
不收門票



學生比賽



302 詹雨妮

下課鈴聲一響，整個學校立刻變得熱鬧起來。我看到有的小朋友在玩鬼抓人；有的小朋友在玩躲貓貓；有的小朋友在玩閉著眼睛抓人；有的小朋友在玩123木頭人；有的小朋友在玩籃球。在這麼多活動裡面我最喜歡的是閉著眼睛抓人，因為每個人都會輪流當鬼。最好玩的是可以聽別人的聲音去抓住他。「抓到你！你是鬼。」然後被抓到的人就要閉上眼睛來抓我們。我真的好喜歡下課的每一段時間，在下課的每一分、每一秒都要好好珍惜，不要待在教室。下課的時候我就像一隻自由的小鳥，可以盡情恣意的飛馳在校園各地，不用被困在教室裡，大口呼吸享受屬於「自由」的味道。

303 古能竣 我家是動物園

我是一隻樹懶
做事時老是拖拖拉拉
洗澡時要花很多時間
休息時會抱著大枕頭
我的爸爸是一隻獅子
因為他的表情看起來很兇
罵我的時候就像獅子大吼
我的媽媽是一隻小狗
生氣時會對我汪汪叫
和氣時會對我微微笑
我最怕她不理我
我的雙胞胎弟弟是兩隻小小雞
吃飯咕咕叫不停
洗澡時總有打水聲
睡覺時和我說個不停
我家是一個熱鬧的動物園
天天吵吵鬧鬧
真是有趣



303 張瑀 下課時間

「噹！噹！噹！」下課了，原本鴉雀無聲的走廊變得吵吵鬧鬧的。有的人跑去下操場玩遊戲，有的人跑去中走廊彈鋼琴，有的人留在教室聊聊天，校園裡到處充滿歡笑聲。我最喜歡的下課活動是鬼抓人，我們的規則是先選一個鬼，然後那個鬼就要去抓人。這個好玩又刺激的下課活動很受人歡迎，大大的增加同學的感情，歡迎你們加入鬼抓人的行列喔！

303 彭羽蔓 埔心牧場參觀記

星期二上午，老師和領隊帶著竹東國小二年級和三年級的小朋友，參觀桃園的埔心牧場。一路上，領隊以搞笑的言語和動作和我們說說笑笑，很快的就到目的地了。

首先，我們去看牛仔趕羊秀。突然在馬路上，有一群一群咖啡色像棉花糖的羊跑了出來，大家看了都非常興奮。然後我們一起去投票，猜猜看誰猜得準，猜對就有機會兌換冰淇淋。比賽終於開始了，穿著號碼背心的小羊努力地往前衝衝衝。牠們跑得速度不快，模樣非常呆萌和有趣。雖然比賽結束了，但是我們的歡呼聲卻沒有停過。

接著，我們學著組裝小鹿望遠鏡，「天啊！這也太可愛了吧！」緊接著，我們一起彩繪水豚，好在老師說畫不完可以回家再慢慢畫，才讓我安心了不少。終於到了重頭戲擠牛奶和餵食牧草。一開始我很緊張，還好螞蟻叔叔有耐心的教我們如何把牛奶擠出來。最後就是餵食牧草，餵草很簡單，小羊肚子一餓，就都搶著來吃了。看著動物吃得津津有味，我也好開心。

快樂的時光總是過得特別快，到了回學校的時間了，大家只得依依不捨的和這群可愛的動物說再見了。

教師節活動





四年級發燒話題

401 林語浩 幸福的味道

每到假日，我最期待的就是和家人一同旅遊。每次爸爸和媽媽都會帶我們去山林野溪露營，每次地點雖然不同，但是不變的都有「烤肉」這項活動。

媽媽在出發的前一天準備好食材，除了海鮮和肉類，還要加上蔬菜和水果也是搭配的小祕訣啊！因為這樣才能飲食均衡，不會造成身體的負擔。買回來的肉媽媽會用大蒜、鹽、米酒、胡椒、糖和香料把肉醃好，我也會擔任小幫手，把水果、蔬菜一一洗淨切好，分裝處理。到達目的地，我們把車停好後開始紮營，爸爸和我會先把炭火升起，看著小小的火苗慢慢的把黑黑的木炭燒到炙紅，接著一個接著一個木炭燃燒起來，我和姐姐不自覺的拍手叫好，媽媽和姐姐趕緊將準備好的食材放上烤肉網，全家人開始進行屬於我們的「烤肉大典」，此時空氣中瀰漫著陣陣烤肉香與大人小孩們的歡笑聲，我們一邊吃一邊玩，天公不一定作美，但是我們的心情總是很美麗。

有人說：「幸福不是擁有你想要的一切，而是珍惜你所擁有的。」和家人一起烤肉，四周的青草香香的，烤肉鹹鹹的，內心暖暖的，我好喜歡家人團聚在一起的感覺！

401 張翔哲 幸福的味道

放學後一踏進家門，豬油爆炒蒜瓣的香氣陣陣撲鼻而來，我心想：「沒錯，今天又有我最愛的吃炒高麗菜囉！」奶奶像個中舖師，每道菜在她的巧手下，盤盤不輸給五星級大廚，因為她有個祕密武器——豬油。

因為爸爸要到外地工作，所以把我託付給奶奶照顧，放學後肌腸轆轤的我，一回家就急著想吃晚餐，奶奶也總是能馬上做出色香味俱全的飯菜滿足我的味蕾。奶奶做料理的法寶是「豬油」，她會從市場買回豬油切成小塊後自己用小火熬炸，豬油做出來的料理配料簡單（如：豬油拌飯、豬油炒青菜、豬油炒蝦仁……），但是風味卻是令人讚嘆。

我的家因為有奶奶守護著我，讓我每天都能元氣滿滿的去上學，開心快樂的去交新朋友，積極努力的去學習。有人說：「家人在哪裡，家就在哪裡。」我喜歡我的家，我喜歡奶奶每天煮飯給我吃，家裡因為有奶奶料理的飯菜香而更溫暖。

401 林庭萱 眼睛

石虎有一雙閃亮的眼睛，幫助牠在黑暗的夜晚覓食，牠的雙眼像個明亮的探照燈，讓牠看清楚路途中的危險。

兔子有一對如紅石榴般的眼睛，幫助牠找到想吃的胡蘿蔔，牠的雙眼像顆透澈的紅寶石，讓牠成為可愛動物區的皇后。

貓頭鷹有一組好奇的眼睛，幫助牠在夜晚看得更清楚，牠的雙眼像座微型望遠鏡，讓牠可以好好探索森林中的奧秘。

弟弟有一雙水汪汪的眼睛，幫助他得到任何想要的東西，他的雙眼可以治癒我的悲傷因為他是最寶貝的弟弟。



402 傅宇鴻 幸福的味道

對我而言，幸福的味道是法式吐司。只要吃到法式吐司，就讓我感覺很幸福。

柔軟的吐司切成四片，沾上薄薄的牛奶和蛋液，然後放進平底鍋煎，撲滋撲滋的聲音和濃郁的起司香味，讓我不禁食指大動，立刻大快朵頤了起來，一下子吐司就被我吃光了，滿嘴的蜂蜜甜味和鼓鼓的肚子，讓我覺得好幸福喔！

402 陳柏硯 運動會

一年一度的運動會開始了，這一次我們做好萬全的準備，一定要爭取最高榮譽。預演的時候，我們表現不太好，所以我們拼命練習，只為了在運動會有好的表現。

終於到了運動會當天，我們帶著忐忑不安的心來到場上，不久趣味競賽開始了，原先我們第二名，因為班上有人不會拍球，還好後來迎頭趕上，變成第一。

班上也有很多熱心的家長準備點心分送給大家，無論是糖果還是飲料，都應有盡有。我爸爸也準備了車輪餅要幫班上加油打氣，同時爸爸也多預訂了幾份，讓我分享給隔壁班導師跟體育老師。

午休過後緊接著就是今天的重頭戲——大隊接力。比賽開始第一棒一馬當先的衝了出去，沒想到第二棒就被別班超越了，我大聲的拼命嘶吼為選手加油，還好後面追了上去，並一路保持領先，最後我們拿了第一名。

這一次大隊接力及趣味競賽我們都得第一，老師很滿意；班上同學也很開心，期待明年的運動會也一樣精彩圓滿！

403 林好巨 一次考試的經驗

考試前一週，我努力的把每一科都複習完畢。我信心滿滿，期待考試的到來。時間快速流逝，很快地就到了考試這一週。安親班老師出了很多複習卷讓我們寫，住在雲林的奶奶，也特地來新竹幫我複習，希望我考試得到第一名呢！

到了考試這一天，我覺得心裡好像有一顆石頭，壓住了我的心。時間一分一秒的過去了，很快的就到了考試的時間。一打鐘，幾乎全班的同學都冒冷汗。發下考卷的那一剎那，我坐立難安，手腳不聽使喚的一直發抖，感覺快要世界末日了。

考完試後，當老師把考卷發給我時，我目不轉睛的凝視著得到九十六分的考卷，我的眼眶紅了，因為我錯了不該錯的題目。就在此時，我想起老師曾經跟我們說過：「不要放棄自己，一次要比一次更進步！」因為這句話，讓我重新振作了起來。

考完試了，我終於可以把心裡的大石頭放下來了！我感覺身體像飄在空中一樣，非常的放鬆，因為家人都說，我這次考得不錯，比弟弟還好呢！我對這一次的期中考，給自己打了九十分。我要一次比一次再進步，我下次一定要挑戰總分五百分，為自己加油！

402 陳柔希 幸福的味道

阿婆的鹹甜瓜瓜對我來說是人間美味，每次只要這盤瓜瓜一上桌，我瞬間就兩眼發亮，開心的手舞足蹈，對阿婆又親又抱的轉圈圈。

鹹甜瓜瓜是先切後醃，再連續曝曬兩三天，鹹中帶甜，更帶有滿滿幸福的好滋味。每當阿婆煮這道菜，平常小鳥胃的我，當天一定能吃上三大碗飯，瓜瓜一口接一口吃，真是人間一大享受啊！

幸福很簡單，幸福無所不在，對我而言阿婆的鹹甜瓜瓜就是我最幸福的味道。

403 陳莘慧 幸福的味道

最幸福的味道是什麼呢？就是媽媽煮火鍋時的味道！每當我一回到家，會看到香味四溢的火鍋端上桌，等著我細細品嚐。

煮火鍋前，我會和媽媽一起準備。我一邊洗菜，一邊看媽媽煮。媽媽看到我有不會做的地方，他都會細心的教我怎麼煮。就這樣，我們就準備好香噴噴的火鍋了。

每當我生病的時候，媽媽都會煮熱騰騰的火鍋，讓我大快朵頤。當我吃下肚時，我常常吃得滿嘴都是飯菜。我總是一碗接著一碗，吃得無比滿足。我現在每天都想吃火鍋，因為媽媽煮的火鍋是獨一無二的，不是誰都可以比得上的。

如果可以，等我長大以後，我也要準備色香味俱全的火鍋給家人吃。我要珍惜現在的美好回憶，永遠都不會忘記。

403 謝睿謙 幸福的味道

我的家鄉位於苗栗縣靠海的苑裡鎮，所以我們的魚貨都很新鮮。我從小就吃奶奶煎的虱目魚長大，直到現在，我對這個味道，還是念念不忘。

我覺得奶奶煎的魚，總是有一種特別的味道，不論是爸爸或媽媽準備的，都沒有這種味道。我想這就是奶奶愛的味道。現在，因為爸媽工作的因素，我們很少回去了，但是奶奶煮飯給全家人的背影，我一直記在心裡。

吃虱目魚的口感入口即化，彷彿在吃綿密的冰淇淋般。虱目魚的皮非常酥脆，像洋芋片一樣，但他的刺很多，每次吃的時候，都要小心翼翼的挑刺。奶奶很疼我，總是幫我把魚刺挑掉。

對我來說，最幸福的味道不是什麼山珍海味，而是對你特別好的人。我非常感謝奶奶在我小時候照顧我。虱目魚放久了可能不新鮮，但奶奶對我的愛，永遠不會改變。

親職教育



五年級發燒話題

501 李有瑋 幫助別人的快樂

幫助別人是一件讓人感到充實且快樂的事情。當我們伸出援手去幫他人時，不僅讓對方的問題得以解決，也讓自己感受到內心的滿足。這種快樂並不是建立在物質上的，而是一種發自內心的感動和幸福。

例如：陳樹菊阿嬤藉由她的經歷與堅持鼓勵更多人，讓善的種子延續下去。自十三歲起，陳樹菊阿嬤在台東中央市場日以繼夜地賣菜，將省吃儉用存下來的錢捐作公益，累計總金額高達千萬，善行獲得二〇一〇年《富比士》雜誌亞洲慈善英雄人物榜；同年《時代》雜誌將她選為年度最具影響力時代百大人物「英雄」項目第八位。

有一次，我參加了一次志工活動，負責協助照顧老人的工作。我當時認識一位阿姨，她因為年紀大行動不方便，生活上需要他人的幫助。我每天陪伴她，與她聊天、聽她說故事。她告訴我許多人生的經歷和智慧，讓我感受到歲月帶給人的成長。雖然這份工作有時會非常累，但是每次看到她的笑，我都覺得一切都值得了。幫助別人不僅僅是在物質上提供支援，有時候只需要我們的一句鼓勵或微笑，就能帶給他人溫暖和力量。當我們願意花時間和心思去關心別人，這種無私的行為也會讓自己得到心靈上的成長，並且變得更有同理心。

總之，幫助別人不僅能讓對方的生活變得更美好，自己也會因此而感到快樂和滿足。這種正面的回饋讓我們的內心充滿了溫暖，並且鼓勵我們持續不斷地去關愛他人，傳遞愛與希望，當我學會在生活中隨時隨地幫助別人，就會發現人生變得更加豐富而有意義。

501 詹宸皓 幫助別人的快樂

每個人一生中都有被別人幫助或是幫助別人的時候，從小爸爸和媽媽就告訴我，要多幫助別人，不要斤斤計較，因為能幫助他人是件相當好的事。

在我的認知裡，幫助別人是一件很好的善事，被幫助的人也會感到開心，我常常讀到幫助別人的報導，像是陳樹菊阿嬤的故事，陳樹菊阿嬤小時候家裡很窮，沒機會讀書，所以她很希望能幫助大家都能讀到書，她只是從事賣菜的工作，雖然錢賺的也不多，但是她還是把自己賺得每一筆都存起來，並且捐給學校，蓋了一間圖書館，讓大家都能有書看。我覺得這是一件非常偉大也很有愛心的事，用自己小小的力量去幫助到了很多的學生。

幫助是一件需要有「愛」的精神，現在有許多社會事件都是因為自私自利而造成，如果大家都能互相幫助，社會將會更美好，能夠幫助別人，讓別人感到快樂，自己也會很快樂的。

宣導活動



501 王昱翔 幫助別人的快樂

我曾經讀過一個故事。

二十年前的某日黃昏，有位看似是大學生的男孩徘徊在一個位於台北的自助餐店門口，直到客人都走了才進店裡並說：「我要一碗白飯，謝謝。」夫妻兩人很納悶，但還是裝了一大碗米飯給他，男孩付錢的同時問道：「我能在飯上淋一些菜湯嗎？」老闆娘說：「可以，菜湯不用錢。」，男孩吃到一半，想到菜湯不用錢，又多叫了一碗。「一碗不夠嗎？，這次我多裝一點。」老闆娘問。「不是的，我要帶去學校當午餐。」男孩回答。老闆一聽，心想他可能是來自鄉下的低收入戶，獨自到台北求學，想到這，老闆決定幫他一把，先加了兩顆滷蛋，又加了一大勺肉燥，最後用白飯蓋在上面，保護了他的自尊心。後來，男孩常常來光顧，總是點一碗白飯，老闆也總是「加料」，直到男孩畢業。

多年後，政府強制拆遷的命令，讓這對夫妻賴以維生的小店離消失越來越近，但是一個西裝男的出現，化解了他們的困境。西裝男說：「我是某公司的經理，我們的董事長給你挑了一個好地方繼續經營，不用問董事長是誰，他很愛吃你們的『白飯』。」

在這個故事裡，我發現幫助他人能讓世界多兩份笑聲，一份笑聲是別人的，一份是自己的，幫助別人的人也被幫助過，因為體會到身陷困境的感覺，更能伸出援手，每個人的手，都能把地球推向和平。

502 曾思予 幫助別人的快樂

為什麼我們要幫助別人呢？因為幫助別人就像一顆溫暖的太陽，能照亮大地，帶來滿滿的能量。不僅可以為他人解決問題，也能讓幫助者收穫快樂與滿足的感覺。

有一次，我的同學不小心摔倒了。我沒有慌亂或不知所措，而是立刻扶起她，並陪著她去保健室。事後，同學感激地向我道謝，說我是個樂於助人的人，讓我有些不好意思。然而，那一刻，我感覺自己彷彿成了超級英雄，能在需要的時候伸出援手，帶來溫暖。這次經歷讓我體會到，幫助別人是一件充滿成就感的事，真正讓人心頭暖意洋洋。

還有一次，一位同學無精打采地坐在教室裡，神情低落，覺得自己處處失敗。我走上前去，輕聲對他說：「失敗為成功之母，怎能因為一點挫折就放棄呢？」他聽了之後，眼神逐漸明亮，臉上露出了如陽光般燦爛的笑容。看著他的轉變，我也情不自禁地笑了出來。這讓我深刻明白，幫助別人不一定需要物質上的支援，有時候，一句真心的鼓勵與關懷，也能帶來改變，產生深遠的影響。

幫助別人，就像是一盞明燈，照亮了解脫困境的出路。正如那句話所說：「助人為快樂之本。」幫助別人其實也是在滋養自己的內心，每一次的幫助，就像一隻快樂的小鳥，悄悄飛進心中，讓人感到無比的幸福與滿足。總之，幫助別人不僅能為受助者解決困難，也能讓幫助者的心靈快樂起來。這是一種雙贏的美好過程，更是一份人生的幸福體悟。

502 許恩其 陳宥慈 有你真好

(1)支持

爸爸告訴媽媽要果斷
哥哥告訴姐姐要熱情
弟弟告訴妹妹要隨性
爺爺告訴奶奶要積極
媽媽告訴爸爸要溫和
姐姐告訴哥哥要冷靜
妹妹告訴弟弟要嚴謹
奶奶告訴爺爺要忍耐

(2)煩惱

弟弟愛上了一顆大樹
但他不能帶回家。
後來
弟弟學會每天放學在大樹旁
和大樹分享有趣的事

(3)團結

出遊時沒有人會去計較
風景和家人的陪伴
誰重要

因為我們知道，
最美的風景，
是家人同心的時光。



502 鄒翔然 幫助別人的快樂

為什麼大家都說，樂於助人的人就像太陽呢？因為他們像春天的第一道陽光，慢慢融化冰雪，喚醒小草小花，讓大地重現生機。這樣的溫暖和關懷，不僅能讓受助的人感到幸福，也讓幫助別人的人收穫滿滿的快樂。

在日常生活中，我經常幫同學找東西、解釋題目、搬書等。雖然這些都是舉手之勞的小事，但每當看到同學露出感激的笑容，我的心裡也會跟著開心。而其中最讓我印象深刻的一次，是幫忙搬書的經歷。那天，老師請我去找幾位同學來搬書，我剛到樓下，就有同學向我求助。當時沒有其他人能幫忙，我便主動將書箱搬回教室。雖然過程中有些吃力，但完成後看到事情順利解決，我感到無比的滿足。這次經歷讓我明白，幫助別人不僅需要行動，還需要用心去體會，才能讓這份助人之心得來真正的喜悅。

除此之外，我也發現，有時候一句簡單的鼓勵，也能帶給人快樂。例如，當有人心情低落時，一句溫暖的「加油！」便能像陽光一樣驅散陰霾。但這看似簡單的事情，其實一點也不容易。如果語氣不對或說話不得當，反而可能讓人感到不舒服。然而，只要我們用心選擇言詞，就能讓人感受到真誠的善意，讓快樂在彼此之間傳遞。

幫助別人，就像灌溉一片心田。「幫助」是養分，幫助的人越多，心田裡的種子就長得越茁壯。當這些種子發芽開花的那一刻，彷彿置身於一片充滿快樂的花園。正因如此，「助人為快樂之本」這句話，成為我最喜歡的一句話。



503 王淨 幫助別人的快樂

你有幫助過別人嗎？有什麼感受呢？俗話說：「為別人點一盞燈，照亮別人，也照亮了自己。」彷彿在說：「如果自己幫助別人，也會幫到自己。」如果大家互相幫助，世界也會變得更美好，就不會有戰爭，也不會因為戰爭失去親友，更不會失去家園。可惜，世界不像我們想的那麼和平、美好。

有一次，我看到一位老奶奶，她身上有好多東西，一位剛放學的小弟弟看到了，就跑過去幫忙，老奶奶很感激地說：「謝謝！」小弟弟笑了笑，說：「沒什麼，這只是我應該做的事而已。」有人經過聽到了，就停下腳步，原來，那位路人是小弟弟的父親，他一語不發，跟著小弟弟一起幫忙老奶奶，真是令人佩服。

在學校時，有一個斜坡，我曾經在上面跌倒過，當時，我的腳踢到一塊小石頭，手臂和腰都受傷了，痛到我哭了出來，這時，有兩個六年級的大姊姊幫我把手東西撿了起來，我的傷口感覺就不痛了，大姊姊把我扶起來，我就走去健康中心擦藥，直到現在，我都很感謝她們。

不管是看到別人或我被幫助，我都會感到溫暖。

503 黃苡喬 幫助別人的快樂

伸出手，幫助你，幫助別人，不但讓你快樂，也讓我快樂。當你陷入困境時，是不是希望有一雙溫暖的手拉你一把呢？為別人點一盞燈，照亮別人，也照亮自己，陪伴他度過灰暗的夜晚。對我來說，幫助別人，真的很快樂。

以最快的速度拯救病患，細心的照顧病人，那就是我的媽媽。她是護士，雖然她工作的地方不熱，但她耗盡的體力，卻比誰都還要多。她的努力，是為了這個家，但她沒有說什麼，而是默默努力，她也不忘幫助我，在我不知所措時，她牽著我的手，帶我走出這混亂的房間。贈人玫瑰，手有餘香。因為媽媽助人的行為，讓她成為我心中的偶像。

認真的將垃圾分類清楚，他就是一我的爸爸。大家丟棄的垃圾非常多，每個清潔隊員都十分辛苦，在炎熱的太陽下，汗流浹背，好像剛去游泳般，全身濕濕黏黏，我真的非常感謝這些清潔員，和我的爸爸，幫助大家做好垃圾的分類和回收，讓我們有個乾淨的世界。

伸出你的雙手，一起幫助需要的人吧！

503 方煜維 幫助別人的快樂

幫助別人除了別人會放心，連自己都會感到快樂。老師常說：「助人為快樂之本。」如果你幫助別人，別人也會助你一臂之力的。

我四年級時，時常幫助好朋友，他不會，我幫他，我不會，他幫我。我們互相盡我們所能去幫助他人，他人也會回報你。我以前幫他和他一起去倒垃圾，他在我請假時，也很樂意幫我掃地。為別人點亮一盞燈，不只照亮了別人，也照亮了自己。

只要每天幫助別人，自己也會得到一些收穫。幫助別人自己也會感到開心，就算是一件小事，只要有幫助到人，自己也會很開心。大家互相幫助也能讓所有的人生生活變得更美好。我四年級時幫助了一位同學，他在體育課也來找我一起練習，幫助別人不僅能讓對方鬆一口氣，也能增進彼此的感情，就真是一舉二得啊！

助人應該從日常小事做起，不要因為小善而不為，只要可以幫助的就要盡力去幫忙。如果大家只希望有人來幫他，自己卻不去幫助他人，那也不會有人去幫助你。好心有好報，大家都應該互相幫助，讓世界變得更融洽。

504 彭升泰 幫助別人的快樂

人們經常說幫助人為樂！助人為樂！哪怕只是一些微不足道的事情，我們也可以發為飢己飢的精神去幫助他們，讓那些需要幫助的人感受一下世界上的愛與溫暖，給予幸福，傳遞溫暖愉悅讓世間更美好。

記得那是發生在一個陽光明媚，雲淡風輕的中午，我和我的爸爸慢悠悠地走在路上，突然，我看到一個殘疾老人，在茫茫的人海中乞討，看到可憐的眼神，就讓人感覺很心痛，但較多的家長都把小孩當成羽翼未滿的鳥兒，基本不會讓我們靠近這種人，然而，世界上總會有許許多多的，讓人感動的人他們像天上的星星，一閃一閃，照亮了我們的世界，他們也像一幅畫，給我們的是世界帶來色彩，就是有他們的出現，我們的地球才能成為如此美麗的星球。我爸爸就好像他們心中的天使每次只要看到有人在乞討，一定會毫不猶豫地拿出一些錢給他們，我都會問我爸爸為什麼每次你都會那麼心甘情願地把錢給他們？我爸爸都會說其實在別人有困難時幫助他，其實也不一定是很難的事。那一刻，我懂了，以前我一直覺得自己能力不夠，所以我不想幫助那些乞討的人，怕惹上麻煩但現在我才發現是我侷限了我自己。

我覺得幫助人是種美德，世界上也有很多需要幫忙的人，當感受到幫助別人的快樂後，那快樂猶如一泓清泉讓我在飢渴時暢飲。

504 鄭宇宸 幫助別人的快樂

請問你有幫助過別人嗎？如果有，你是否在幫助別人的時候感覺快樂呢？今天我要來說一些關於幫助別人的快樂的故事。

有一次我跟爸爸散步時，經過了一家便利商店，發現有一個老人家坐在大樹下要錢，他對著人群說我是一個無兒女無子孫的人，又天生殘疾，無法工作，拜託給我一點錢吧！但是卻沒有人要幫助他，當下我的心彷彿被雷劈了一樣，一陣一陣的痛，我問了爸爸可不可以給他五十元？爸爸點了點頭，一想到這五十元可以讓他去便利商店買一個飯糰吃飽，我就覺得很滿足。

還有一次，是在一個風和日麗的下午，我、姊姊、表姊，兩個表哥一起去騎自行車，但是在騎的時候，姊姊突然跌倒了，我當下立刻去扶她，但是因為太重，讓我用了九牛二虎之力，才把她扶起來，我覺得很快樂，因為，如果她受傷的很嚴重的話，媽媽還會擔心她，更要付一筆醫藥費，實在是太浪費了！

說到這，請你想想看，你幫助別人的時候，有沒有感覺到相當開心呢？快樂是一種擁有治癒力的藥，快樂有非常多種，幫助別人的快樂，就是其中一種，所以大家不妨多多幫助別人，讓你我更沉浸在快樂的氛圍中。

504 林楠芯 幫助別人的快樂

我覺得幫助別人，是一種令人感到愉快的感覺。媽媽從小就灌輸我助人為快樂之本，不僅僅有幫助他的快感，還有被幫助的人感到的溫暖，所以我認為幫助別人是一件共好的事。

有一天，在一個風和日麗的中午，我看見一位小孩孤零零地坐在長凳上哭泣，在逛街的我頓時停下腳步，嘴裡嘀咕著到底該不該去幫助他呢？說幹就幹，我逕直朝著他走去，握住他的手問到小弟弟，你的爸爸媽媽呢？可他卻一直哭個不停，彷彿全世界的人，都把他罵得狗血淋頭，真是可憐。最後，看他什麼話都說不出來後，我就帶他去警局。到了後他似乎緩和不少，隨後，我向警方描述前因後果，便陪著他等他爸媽的到來，當他再次看到爸媽時，眼淚止不住地往下流，隨著淚珠一顆顆落下。他的爸媽，眼淚也不爭氣的流下，遠遠看著，就像是失散多年的兒子終於找到了親生父母一般。

當我看見他們一家終於團聚時，我的心裡樂滋滋的，為這場驚魂畫下句點。

我覺得心裡格外的驕傲，我相信幫助他人不求回報的精神，能驅動世界更美好。

廣達游於藝小尖兵訓練



六年級發燒話題

601 彭巧瑄 生活隨想

在我的生活裡，每天都逃不過的是上學，一聽到手錶的鬧鐘響起，我多想讓時間回溯，讓我在多睡一下也好，但我只能接受，我逼不得已的睜開沉重的雙眼，洗洗臉、刷刷牙，背著書包跑去學校，到學校之前先到早餐店買個早餐，就踏進噩夢裡了。在上課時，有的課很想睡；有的課，我很喜歡，到了午休時間就是我的天堂，因為可以玩也可以看電影；有的時候因為要上田徑所以沒看到電影導致疲倦不堪。下午的課我比較喜歡，但接下來更是惡夢，晚上還有補習班，二跟四的數學課要寫一整本；而三跟五的英文課會一直考試，回到家還要寫功課、吃飯、洗澡……等的事要我。真是一場名副其實的噩夢。

601 陳柏宇 生活隨想

今天的體育課，老師要帶大家走羽球的兩種步伐，也就是交叉步和墊步，其中比較困難的是墊步，老師一開始先示範了墊步，看起來有點困難，於是大家開始了練習，一開始大家都不太會做，但是經過一段時間的練習後，大家雖然沒有做得很標準，可是終於能做出來墊步了，接下來老師又示範了交叉步，雖然老師說這個比較難，但是我卻覺得這個很簡單，可能是因為二年級時學過的關係，使大家輕鬆地就完成了這個動作，完成後，老師又讓大家把這兩種步伐結合起來使用，一開始，大家都做得不太好，但是經過老師的指導和自身的練習過後，大家都能完成了，結束了這堂課。

從這件事情我學到，任何事情，就跟這堂課一樣。只要有好得引導者；好得自己，努力練習、認真踏實，一步一腳印，總有一天終能達成。

全鎮運動會



601 黃巧馨 生活隨想

今天路過了一家美術教室，使我想像未來考上美術班的畫面。

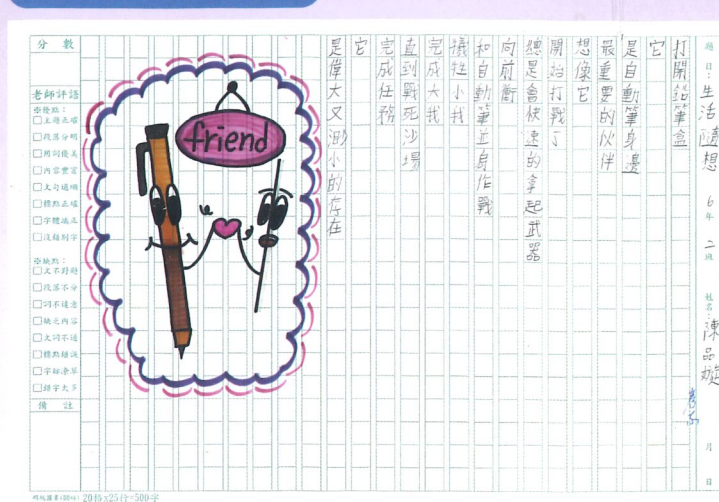
我國中想要去上美術班，但這可不是一件簡單的事情，那可是要經過日積月累的練習才有可能考得上，如果考不上就只能去上私中了，且也不能再養一隻寵物。

竹東國中有許多我認識的學長、姐，他們是我畫畫班的朋友，我們的感情也不錯。上私中的話，時間就會被管得很嚴，可能要到很晚才能回家。但我不想這樣，可是畫素描真的很難，要刷顏色或構圖對我來說簡直千難萬難呀。下禮拜我要開始練考題了，而且要在兩小時內畫完，我應該是不可能，如果不行，那就慢慢練，先把基礎打好，後面就會越來越上手，很快就能畫完一張圖了！

雖然走這條路很困難，但只要耐心，一點一點向前走，很快就能到終點。在這短短四個月中，我相信我一定能把素描練得越來越好，之後就能考上我心心念念的美術班，和我的朋友們會合。



602 陳品璇 生活隨想



602 陳怡樺 生活隨想



603 黃寧 生活隨想

什麼叫做生活？難道人生一定要有錢，生活才十全十美，或許每天必享受到榮華富貴。生活本來就是簡簡單單、普普通通。而且慾望太多，對於自己永遠不滿意，慾望少則日子不會憂愁，所以我們不因該為了貪欲，打擾人生規則。

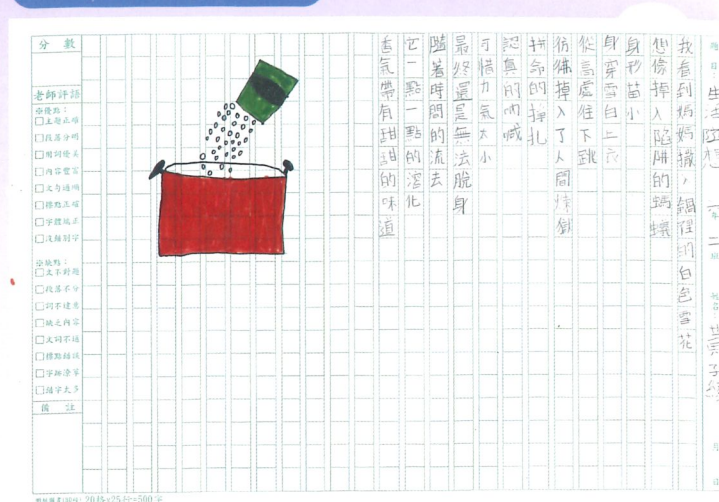
603 賴有旻 生活隨想

平時在家裡，只要一聽到棒球隊有棒球比賽，我就興奮的跳來跳去，拜託爸爸請幫我報名。在練球的時候，我也會很开心，所以我也要更認真練球，才會變得更強，也會打得更更有成就感。棒球隊已成為我生活中不可或缺的一部份。

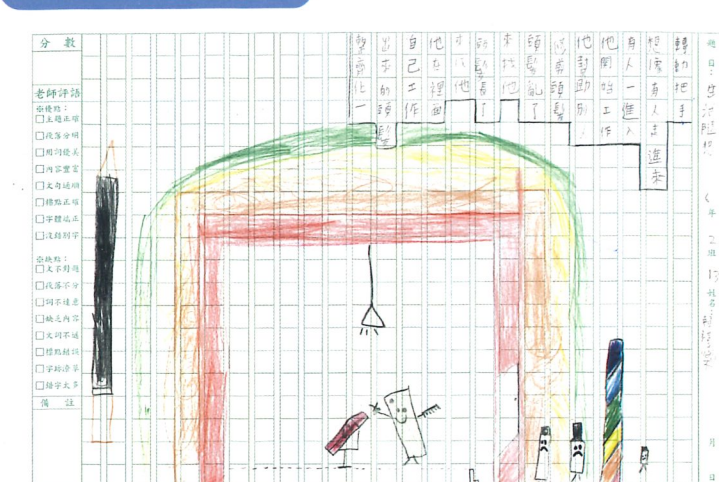
603 巫沛潔 生活隨想

我喜歡春天，在春天的時候，我可以戴著耳機，邊聽音樂，邊用心體會春天的到來，萬物期待未來的聲音，這是我覺得最能讓我放鬆的時刻，也是春天最美的時候。

602 黃子綾 生活隨想



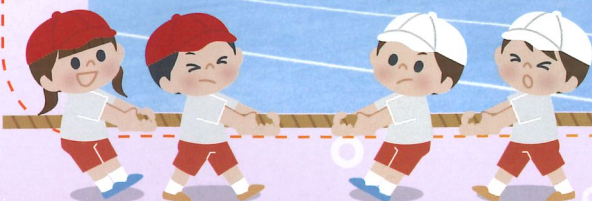
602 賴禧樂 生活隨想



與你一同分享愛



校慶運動會



閱讀活動

