

中華民國七十一年五月五日創刊

北埔報導

期八十二第

社教刊物

劉世欽題

學小民國埔北：行發
館教社東台立省：導輔
團導輔教國縣蓮花
組小輯編：輯編
號170村埔北鄉城新：址校
社風文：刷印

八十二學年度學生午餐考評榮獲特優

屏東縣午餐學校慕名組團蒞校參觀

本校從八十二年三月一日開始辦理學生午餐。因午餐廚房寬大，設備新穎齊全，行政管理制度化，主副食供應「安全、衛生、營養」，並實施洗米水洗餐具、義工制度、素食供應等多項特色。除全校師生獲益外，並深獲社區家長肯定及本縣初辦午餐學校的學習楷模，因而榮獲八十二學年度教育廳考核特優。其實只要肯花點心思，隨時可作環保，因此本校為使午餐工作辦得更好，及推行校園汙染防治、減輕汙染、不致造成公害。除用洗米水洗餐具、並用紙先拭飯後餐盤來吸取油污，以增進清潔效果，另更增購下列設備：

下列設備：
(一)八十三年三月完成給水設備一批，經過中央供應飲水處理系統，提供師生安全飲用水及午餐廚房食用水。

科學教育成果豐碩

※84.3.3.本校四甲學生蔡涵后、詹鎮豪、曾俊仁、鄭怡怡在黃源桂老師的指導下，以「竹籤的妙用」榮獲八十三學年度全縣科學展覽數學科初小組第一名。
※84.5.26.本校學生在黃源桂老師的指導下，參加全縣科學玩具創作比賽：賴昱綸小朋友以「會爬行的大水怪」榮獲第三名。而羅健浩、羅仕順、林柏昌、林鵬飛等四位小朋友分別以「會前進後退的輪匙圈」、「引珠入洞」、「手搖風車」、「簡易電動車」榮獲佳作。羅仕順小朋友並以「超級椅子」參加科學創意畫比賽榮獲佳作。

(二)八十三年四月購買防噪音耳罩，供廚工清洗餐具時使用，避免長期噪音下影響聽力，造成職業病。
(三)八十二年十二月購置中央高壓沖洗機，沖洗室內外水溝、死角、門窗、屋頂等。另又購置紫外線殺菌燈，每週末定期消毒廚房所有設備。

(四)八十四年二月再設置一套午餐廚房排放汙水截流設施。廚房汙污水、菜渣等由排水溝入口後依四個不銹鋼模造截流沈澱槽運作：第一槽「固液分離池」，先攔截多量的食物殘渣、油脂等，集中收集處理固體垃圾。第二槽「初沈池」設有油水分離機組。一槽流入的油水經過油水分離後，油脂集中桶內滷化流入第三槽。第三槽「沈砂池」將細砂沈澱後清運。清水流入第四槽「終沈池」，集中清水排放至校外

賽競育體俗民杯長縣辦承

本校奉令承辦八十四年度縣長杯民俗體育錦標賽，已於84.4.29如期舉行完畢，該項活動計分為國小男、女生及國中男、女生四組，唯國中組因沒隊報名故取消，茲誌各項成績於后：國小男跳繩：①東竹②吉安A③吉安B。國小女跳繩：①吉安②東竹③源城。國小男陽毽：①磯崎②壽豐③國福。國小男彈腿：①北埔②富南③水璉。國小女彈腿：①北埔②富南。國小男扯鈴：①北埔②富南。國小女扯鈴：①大全②鳳仁③明廉。國小女扯鈴：①大全②源城③明廉。

下水道；以免汙物殘渣造成排水阻塞、惡臭、環境汙染的困擾，落實環境保護教育的功效。
屏東縣教育局八十四年五月二十五日，由專員陳如春領軍，率領一百多位國中、小學校長、午餐工作教師蒞校，參觀本校學生午餐辦理情形及享用午餐。看到本校對於辦理午餐的用心、午餐的各種資源、設備及環保設施，都贊賞有加，並感到十分的好奇，頻頻發問、紀錄、拍照。認為千里迢迢前來北埔國小「取經」，除留下深刻印象外，真是獲益匪淺、不虛此行。

本校兼辦之新城鄉社教工作站，

元月份以來辦理多項社教活動：

一、本站為擴大宣導交通安全教育及關懷年系列活動，自八十四年元月分起，辦理各項藝文活動，項目包括：徵文、書法、漫畫及海報設計等比賽，並且分社會組及青少年組進行。陸續於四月初全部成績揭曉，各組優勝（優等）單如下：

社會組：徵文——謝惠琦、鄭鳳英、侯育德
書法——陳添鳳、柏俊卿、李文榮
漫畫海報設計——鍾素珍、陳添鳳、

青少年組：作文——林立展、楊耀誠、吳倩雯

漫畫寫生——楊敬煌、劉詠煌、汪嘉璋
呂子蓉、龍慧君、曾季寒
書法——林宜均、呂子蓉、龔覺非、
朱原瑤、王肇敏

以上社會組優勝得獎人，於四月十五日下午一時三十分，假新城鄉圖書館隆重頒獎表揚。全部優勝作品數十件及交通安全宣導資料圖片百餘件，於四月十五日至十九日，在新城鄉圖書館展出，吸引不少學生及家長民眾前往觀賞，充分發揮教育功能。

二、本校（站）為加強推廣成人教育，長期以來辦理成人國語識字班研習活動，今年度第二期識字研習班自四月十日下午七起正式開課，預定六月九日結束，為應學員要求及任課教師了解實況之下，將一班（教育局核定僅一班）學員，依程度不同者分二組授課，學員們學習起來方便多了。今後仍繼續辦理，有志上進的失學民眾應把握機會充實自己。



三、新城鄉八十四年度親子唱遊比賽，四月十五日下午一時三十分假新城鄉圖書館舉行，比賽分兩組進行，在賽前先做交通安全教育競賽，社會組優勝頒獎。抽籤順序後一一上台表演，各隊均使勁全力用最美的舞姿配合著樂曲，表現出相當的水準，獲得在場觀眾滿堂掌聲。經過一個多小時的激烈競爭，選出各組前三名優勝隊，並當場頒獎表揚，優勝隊如下：

親子組（依出場順序）——①曾秀英（母）、謝京丞（子）②簡東源（父）、黃慧文（母）、簡采薇（女）③蘇清照（母）、葉莎莉（女）。
師生組（依出場序）——①陳碧霞（師）、王曉涵（生）、汪勁濤（生）②張珊珊（師）、吳惠

離情別意

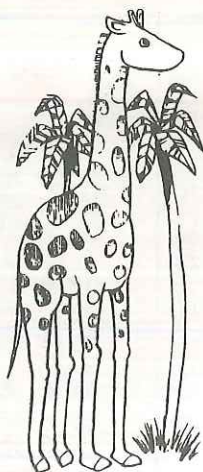
六乙 陳佩琪



鳳凰花開滿了枝頭，一大片橘紅，真是美麗啊！記得去年此時我們曾在樹下嬉戲、聊天，聽蟬兒歌唱，偶而拾起掉落的花瓣，做成一隻隻可愛的蝴蝶，壓在課本裡，想留住所有的歡笑。如今，花兒再度盛開，蟬聲不斷，但是我們誰也沒心情去撿它、聽它。

記得六年前，爸爸用寬厚的大手牽著我稚嫩的小手，踏進了北埔國小的小校門。我懵懵懂懂，幼稚無知，卻受到老師百般呵護。師長們以真誠的心，懇切的關懷著我們，即使我們偶爾犯錯，老師仍以寬廣的胸襟原諒我們，告訴我們事情的對與錯，使我們有了是非之心。課堂上，老師諄諄訓勉，和煦安詳的笑臉，讓我們覺得偷懶是一種辜負。

停泊在港中的船是最安穩的，但永久停置港中，絕不是造船的目的；就像蛹必須經過掙扎的歷程，才能轉變成美麗的蝴蝶，惟有經過歷練，才能造就成長。如今我們即將張帆，航向那更高、更遠的未來。最後我祝福各位老師萬事如意，各位小朋友學業進步。



儒（生）、彭家郁（生）③吳金花（師）、黃士穎（生）、孫思羽（生）、黃亭英（生）。以上各隊優勝於當日下午三時許，隆重舉行閉幕頒獎，典禮中劉校長特別致詞勉勵並感謝熱烈參與，共同推展社區親子教育和正當娛樂活動。

四、本站由校長劉世欽先生率領社教義工郭主任等十人，於三月二十五、二十六日參加省立台東社教館主辦在玉里高中舉行的八十四年站際聯合大露營活動，在大伙兒共同合作及平日磨練之下，獲得良好成績：①烤肉比賽②生活教育等二項優勝，可見本站（校）教師平時除了認真推展社教活動外，對於個人素養及團體生活相當注意，隨時做為學生及社會的楷模，發揮身教功能。

榮譽榜



※八十三學年第二學期校外、校內各項比賽得獎名單：

校外：

1.縣長杯民俗體育：男、女生彈腿組皆為第一名。

2.全縣國小聯運：團體賽一二〇〇公尺接力第六名，四〇〇公尺接力第四名。個人賽：「鉛球」——六甲胡元平破大會紀錄，六甲曾季寒第二名。「壘球」——六甲曾季寒第二名。「六十公尺」——六乙陳家惠第二名、五乙曾偉華第四名。「跳高」——六丙李濟威第二名、六甲江振興第四名。

3.「清境大地，美花蓮」彩貼比賽：全縣第二名——六甲林佳樺、林欣怡、蔡依純、陳欣怡、王玉美、張雅涵。「佳作」——六甲歐佩娟、潘曉真、朱品慧、李曉慧，及二甲盧郁欣、游偲華、朱思旺。

4.花蓮縣兒童文學創作專輯第十輯：童話組第一名——二甲侯宜彰
童詩組第三名——二甲許雅涵
散文組第三名——六甲林立展
散文組佳作——六甲楊耀誠

5.全縣科學玩具，創意畫比賽：科學玩具第三名——五丙賴昱綸
佳作——五丙羅仕順、羅健浩、林鵬飛、林柏昌

創意畫：五丙羅仕順

6.全縣科展獲數學科初小組第一名——四甲鄭怡怡、蔡涵后、曾俊仁、詹鎮豪

7.新城鄉民主法治比賽：

演講：第一名——六甲鄭至吟

作文：第一名——四甲蔡涵后

漫畫：第一名——四丙張法如

第三名——六甲曾季寒
第三名——四乙曾肇忠

8.新城鄉原住民母語歌唱、演講比賽

阿美族歌唱比賽：第一名——林美琴

第二名——范郡娟
第三名——陳秀真、李曉慧

阿美族演講比賽：第一名——林美琴
泰雅族演講比賽：第二名——黃浩恩

校內：

1.演講：三年級第一名——三乙葉子綺

第二名——三丙曾晶偉

第三名——三甲王宇婷

四年級第一名——四丙張法如

第二名——四丙王莉雅

第三名——四甲蔡涵后

五年級第一名——五乙鄭博鐸

第二名——五丙林鵬飛

第三名——五丙賴昱綸

2.交通安全學藝競賽：

漫畫：一年級第一名——一甲謝岷蓉

第二名——一乙李欣惠

第三名——一丙羅靖璇

二年級第一名——二乙蔡惠祥

第二名——二乙陳柏昌

第三名——二乙劉侑林

三年級第一名——三甲呂志泓

第二名——三甲詹欣樺

第三名——三丙曾晶偉

四年級第一名——四丙張法如

第二名——四乙王哲桓

第三名——四丙林志強

五年級第一名——五甲謝淑芬

第二名——五甲呂子蓉

第三名——五乙曾偉華

六年級第一名——六甲葉君怡

第二名——六甲曾季寒

第三名——六甲朱麗融

作文：三年級第一名——三乙吳家麟

第二名——三乙黃詩雯

第三名——三丙曾晶偉

四年級第一名——四乙范藍心

第二名——四甲馬美香

第三名——四丙王莉雅

五年級第一名——五甲李培娟

第二名——五丙楊惠卿

第三名——五乙吳倩雯

六年級第一名——六乙陳佩琪

第二名——六甲鄭至吟

第三名——六甲楊耀誠

演講：三年級第一名——三乙葉子綺

第二名——三甲王宇婷

第三名——三甲李筱軍

四年級第一名——四丙王莉雅

第二名——四乙楊佳韻

第三名——四乙趙筱珊

五年級第一名——五乙鄭博鐸

第二名——五乙方詠靖

第三名——五甲李培娟

六年級第一名——六甲楊耀誠

第二名——六乙陳佩琪

第三名——六丙李濟威

書法：三年級第一名——三乙簡芝肱

第二名——三甲許韋茹

第三名——三甲吳玉萍

四年級第一名——四乙范藍心

第二名——四丙羅宇婷

第三名——四丙段宇翰

五年級第一名——五丙朱原瑤

第二名——五甲呂子蓉

第三名——五乙林雨潔

六年級第一名——六丙楊東偉

第二名——六乙林宜均

第三名——六甲胡元平

3.注音：三年級第一名——三丙黃詩婷

第二名——三甲陳昱璋

第三名——三乙楊純純

四年級第一名——四乙林俞君

第二名——四丙劉宇芬

第三名——四丙羅宇婷

五年級第一名——五甲呂子蓉

第二名——五乙吳倩雯

第三名——五甲蔡奇韋

4.朗讀：三年級第一名——三乙葉子綺

第二名——三甲王宇婷

第三名——三甲李筱軍

四年級第一名——四丙王莉雅

第二名——四甲蔡涵后

第三名——四丙羅宇婷

五年級第一名——五甲謝惠萍

第二名——五丙楊惠卿

第三名——五甲陳慈雲

感恩的心

五甲 陳慈雲



我出生在澎湖，從我懂事開始就被爸爸帶到台北了，爸爸原本在幫別人洗車，後來辭職不做，輾轉來到花蓮找工作，爸爸在花蓮的朋友介紹他認識一位新朋友，他是一位姓杜的老先生，當我看到他時，心裡嚇了一跳，因為爸爸說要我住在這裡一段時間，然後爸爸就去台北工作了。

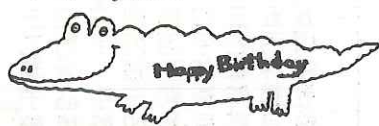
我和杜伯伯非親非故，突然要我住在這裡，老實說，我不太願意，但是，我從小經歷太多事情，我只好「勇敢」的住了下來。剛開始我稱呼他「杜爸爸」，他對我很好，每天載我上下學，並且煮飯給我吃，漸漸的我改口叫他「爸爸」了。

雖然台北的「爸爸」也會回來看我，可是次數很少，我心中常思念他，但是印象卻越來越模糊了。升上五年級時「杜爸爸」問我，長大要住花蓮還是跟台北的爸爸回去，說實在我真的不知道，也不想捲進大人的是非，但是我怎能樣呢？

鄰居常對我說，生父和養父都要報恩，我實在好為難，真希望我能不長大，永遠當個小孩子。杜爸爸在台灣沒有親人，年紀大了不打算回大陸，他對我的付出是無怨無悔的，他常說：「以後的事以後再記。」

來到花蓮，讓我這個澎湖的孩子有了依靠，有了溫暖，感謝這片土地關心我的朋友、老師、長輩。

怕要流汗



四丙 盧夢蝶

有一年春天，我家種了木槿、玉蘭花、桂花、聖誕紅、一串紅、百合花、茶花、秋海棠等……。因為全家要行半島旅遊，所以無法照顧那些花，只有

請外婆來代我們照顧。

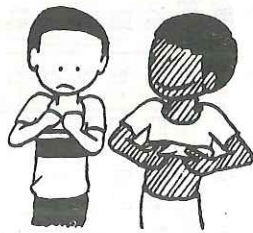
外婆不太會整理花園，所以我日夜都在擔心。等到四天三夜的旅行完畢回來，我急忙去看花，果然花枯了，雜草多了，我心裡真難過，決定來給花草整理一番。早上我們早已全副武裝在院子集合，媽媽發待會兒該注意的事項，要大家認真工作。爸爸除草、媽媽種花、哥哥澆水、我和弟弟拔雜草。好不容易把雜草拔完，可是我的腰已挺不直了。這時媽媽叫我幫他晒被子，真倒楣啊！我不敢違抗母

命，只好忍著了。

哇！終於完畢了，雖然是一次疲勞大轟炸，使我們個個有著紅潤的臉，又汗流浹背的，可是當我們看到自己院子裡花草恢復生機，卻有一種說不出的興奮與滿足。

守法

三乙 吳家麟



法，是社會約束力的當然法則，具有強制力，保障我們的安全，維護國家紀律和保護我們大眾權力及權益的工具。

自古以來，我國就是以「仁義」為主的社會。以往都是靠道德的力量，來維持社會的傳統。但是最近，社會變化的速度很快，一些以前沒有的改變，打到了人心，使社會的結「起了很大的變化。所以我們就要遵守法，使這些變化不會轉為惡化。

要守法，首先要充實法知識，在家聽從父母的教育和引導，在校遵守學校和班上規定的規則，出校遵守法令，使我們都變成一位好國民。



寫給蚊子小姐的一封信

三乙 楊欣璇

可憐的蚊子小姐：

妳猜，我為什麼要叫妳蚊子小姐？因為母的蚊子是吸人的血，公的是吸樹枝的汁，所以這封信是寄給妳的。

蚊子小姐，我真的好。妳，妳知道我為什麼這麼。妳嗎？因為妳吃的食物是人的血，為什麼妳就不能像公蚊子一樣，每天都吸樹枝的汁，難道妳不喜歡喝樹汁？卻喜歡喝人的血？妳就不能改掉吸人血的習慣嗎？所以我非常。妳。

每次妳們正在吸人的血時，人們就用手往妳們那裡拍過去，妳們就會飛起來，人們只好用手抓。沒想到，一抓到又打不到。所以我要向妳——蚊子小姐說「不」。

妳的人上

下廚記

六乙 楊惠雯



媽媽參加一個旅行團，要到東南亞旅遊四天，臨走前將我們三個寶貝叫來，一一吩咐這幾天要做的事，包括洗衣、煮飯、整理屋子：「看媽媽那一付不放心的樣子，使姊姊趕快說她一定能把我們照顧得『無微不至』，而我也立刻安慰媽媽說：『沒問題，一切包在我身上。』」

既然大話已說出來了，姊姊當然「非常乖巧」的在浴室整理衣服，而我則負責填飽家人的肚子。嗯！得好好計劃一下，先來個蕃茄炒蛋，再煮個筍絲湯，最後燻個雞腿，就非常完美了。好了，現在就讓我大顯身手吧！大火一開，先放油，將蛋丟進去，「救命啊！燙死我了，油怎麼會自己跳起來呢？」沒關係，先深呼吸一下，再把蕃茄放下，兩三下；果然沒問題。有了信心後，燻雞腿就容易了，倒些醬油，小火燻個半小時應該就可以了。

「開飯了！」我一面大叫，一面擺碗筷，心中感到既驕傲又愉快，沒想到我的手藝這麼好，「煮菜其

實不難嘛！」我對自己這樣說。「姊姊；你好棒喔！看起來真好吃耶！」妹妹一付巴結人的樣子，好像不這麼說就沒得吃似的。大家坐好後，開始狼吞虎嚥，不一會兒的功夫就盤底朝天了，看她們這付吃相，我對自己煮菜的信心就更加堅定了。

飯後，妹妹竟然說：「剛才那道蕃茄炒蛋裡好像有些蛋殼，還有幾粒鹽巴，鹹死了，不過燻雞腿好香，好好吃！」姊姊也說：「那種香很特別，好像燒焦那種香，不過剛才實在太餓了，所以沒管那麼多。」

有了這次寶貴的經驗後，我更加珍惜媽媽為我們準備的飯菜，「煮菜其實不難嘛！」這句話應該是媽媽說的。不過將來有一天我一定也能這麼說囉！



曾外祖母

六丙 楊東偉

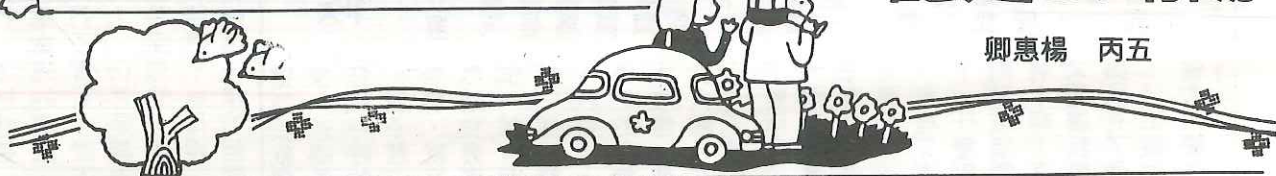
三年級時，有一天，從彰化來了一通長途電話，傳來曾外祖母生病的消息。母親知道消息之後，不斷打電話了解病況並且三番二次搭火車連夜趕去。不久之後，曾外祖母雖然身體漸漸康復，但是病魔仍然纏身：「。

突然，令家人傷心不已。回憶中，曾外祖母一向身體硬朗，每當我們過年、佳節或者連續假期都會上西部探望他，每當曾外祖母看見了子孫們，臉上總是掛著慈祥的笑容，以親切的口吻不停的問著、說著，心中彷彿有說不完的話語。每當閒暇時，總是到路口旁的老榕樹下和鄰居們談天說地、泡茶

，夜晚就到新宅旁的古厝乘涼，整天無憂過日子早已把人生看開了。小時候，曾外祖母常不時叮嚀著我們要孝順父母、做個好孩子用功讀書：「，連臨走前也要見子女最後一面。曾外祖母雖然不像偉人們擁有偉大的事蹟，但是他所說過的話卻句句警惕著我、指引著我，給我很大的幫助。至今，曾外祖母的身影仍然鮮明的活在我的心中。」

記遊山明陽

卿惠楊 丙五



「陽明山花開了！」報紙告訴我們一年一度的花季已經來臨了。於是星期日，爸媽就帶我們到陽明山去賞花。車子在一彎曲的山路上行駛，一路上綠樹成蔭，竹林茂密。我們在前山公園下車，沿著花徑步行到後山公園。路上盛開的杜鵑花美麗如錦，一叢叢的櫻花像飄在天空的朵朵紅雲。我看見樹枝上有一個大螞蟥，還以為是蜜蜂窩呢！好不奇怪！到了後山公園，我們開始照相，瀑布前、水池邊，到處都留下美麗的回憶。後來我們在「魚樂園」休息，一面吃著野餐，一面數著池中的游魚，很是開心。下午二時，我們去洗了個愉快的溫泉澡，才依依不捨的離開陽明山，乘車回家。回到了家，我和弟弟還沒吃晚飯就先回房睡了，媽媽看了也就笑了起來。



母親

六丙 吳俊毅

她，是我們家的精神支柱，因為媽媽和爸爸發生了一些事，所以不住在一起，因此媽媽負起了養育我們的責任。我們就是她的寶貝，她希望我們健康快樂的長大。

媽媽的個性算是「晴時多雲偶陣雨」千變萬化、喜怒哀樂真是搞不懂，比如我們有好成績時，她就會嘻嘻的笑；我們考試考不好就會大發雷霆、有挫折時都會忍著，有時不讓我們知道。有了錢或賺了錢就會像小孩子一樣高興的跳了起來。

記得小時候家裡是三代同堂的大家庭，那時全家常出去玩，可是我還小感受不到那種樂趣，那時爸媽感情很好，但是後來不知怎麼了就不在一起了，媽媽就帶了我們來花蓮了。

我有時候覺得媽媽有一種觀念就是別人有事不管它，重要的是自己的兒子有沒有事，所以我想告訴媽媽不可以這樣，但是我也能了解媽媽愛我們的心。

班上很多人都問我喜歡誰，每次我都沒回答，因為我媽媽就是我心目中的女神，這都是她照顧我們、愛護我們，使我們長那麼大，所以媽媽才是我心目中最重要的人。

將來我長大了，我一定要努力賺錢讓媽媽住好一點的房子，快快乐樂的過下半輩子，這樣子才能報答媽媽的辛苦。但是話說回來，等我長大還要等好幾年，所以不如現在就開始實行以下這些事情：

第一：讓媽媽每天開心，不要為我操心。

第二：要幫媽媽做家事，不讓媽媽大過於操勞。

第三：成績要只上不下，要不然媽媽會對自己的兒子失望。

第四：要時常和媽媽聊天，不要讓媽媽太無聊。

第五：時常做好自己份內的事，不讓媽媽擔心。

這些都是我想報答媽媽多年來養育之恩的方法。

老師



六丙 蔡易嵐

老師是我最敬愛的人，自從上一任的老師調職後，她就開始教我們。

老師有一張圓圓的臉，一頭清湯掛麵的短髮，和一雙大大的眼睛，給人一種和藹可親的感覺。

老師對我們很好，每當她快樂時，就會跟我們談一些世界著名的精彩影片；相反的生氣時就不苟言笑，神情像個不可侵犯的兇神惡煞，讓人難以捉摸，每當老師驚訝時張口瞪眼的又是另一種可愛的模樣兒。

有一次，我們跟老師開玩笑，老師就使出她深藏不露的「十指神功」，讓我有如被點穴般的又癢又麻，叫人哭笑不得。

老師很開朗，雖然我們是多麼的不乖巧，但老師還是很努力，雖然在我們身上，經歷了許

告訴我們，這是她第一我們，細心的教導我們次擔任畢業班的導師，希望我們成為有用之才，雖然我們畢業在即奮發向上，仍然是讓老師回憶最深刻的一班。及我所做的點點滴滴，老師雖然不是母親，但卻像媽媽一樣的照顧坎上。

當我一個人的時候

六甲 林立展

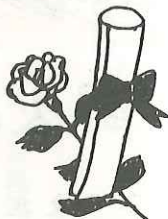
在家裡和全家人共同遊戲，談天是我最高興、最快樂的時刻，但是在這之後我常飽受孤獨之苦，因為我常一個人在家中。記得印象最深刻的一次，當時是晚上窗外下著傾盆大雨和不時吹來的陣陣狂風，令我感覺像是魘魅魍魎迎來的恐怖，不過我雖然害怕但我又覺得很欣慰，因為有我家人無比的愛心來保護，讓我感到家是一個安樂窩也是一個堅固的避風港。

正當我還沈醉在愛的漩渦裡，忽然有似如雷貫耳的話語正告訴我：「小展，我們要出去了，你要給我好好顧家。唉：：呀：：呀：：呀：：呀：：完了我所害怕的惡夢終於來了，但是也沒辦法，只好這樣」。鳴：：鳴：：鳴，我故意裝哭想博得同情，卻換來父母責罵的言語：「你再哭，我就禁足你一個月」。聽到！

這話我就頓時止了哭聲，無奈的顧家。爸媽走了，風雨卻不斷增強，狂風呼呼的吹來，呼：：呼：：呼：：呼，我不禁打了個寒噤，當時想著真無聊，就打開電視一看，天啊！竟然是我最害怕的「鬼話連篇」我想試一試，就看了一下，「怎麼會這樣」做的瞞然和我現在的情景相同，我就馬上關了電視，我想掩飾我害怕的心情，就開了音響，開了一大堆燈，使我不再緊張，但是天不從人願，在這個重要的時刻「停電了」，突然電燈全熄了，黑暗吞噬了整個屋子，狂風又不停的吹來，大雨又不停的下著，使我大叫：「怎麼這麼倒楣，一個人在家，窗外又颳風又下雨，偏偏還看了鬼故事，家裡又不幸的停電，真是倒楣透了，什麼跟什麼嘛！」話說完，立刻又來個閃電，又使我大叫，啊！啊！啊！真是太恐怖了。現在想起來還讓我覺得猶如昨夜之事呢！也讓我有了個教訓，不會再那麼慌張，但如果你現在叫我顧家，我還是會大大聲的跟你說：「我才不幹呢！」

畢業感言

六甲 葉君怡



六年的生活即將結束了，同學都各自分散，想想，這六年來一起和同學歡笑，一起和同學讀書，一起和同學遊玩的情景，真是令人回味無窮啊！

想想，當鳳凰花開時，我們就要離開母校了，即將邁向人生前途的一大步，迎接那即將到來的三年國中生活。

俗話說：「人不能留戀以前的回憶，要迎接新的到來！」雖然捨不得離開母校、離開恩師、離開學弟、學妹，但人總是會長大，總是會有獨自飛翔的一天，所以我們應該要努力用功讀書，邁向前一步，同時爲了報答恩師的教誨與辛苦，也爲了自己而奮鬥努力。所以我們更要奮發圖強，努力用功，好報答恩師的教誨。俗語說：「光陰一去不回頭。」我們應該好

成爲我的回憶，而現在我們將要迎接未來，一起攜手走上康莊大道。



好把握在校的時間，利用這段時間好好充實自己，雖然說以前的時光是多麼的快樂，令人覺得快樂又悲傷，但是卻不能沈浸在回憶裡，只能在夢中回味著。

我想：在學校的點點滴滴、種種生活，即將

畢業前的感言

六甲 鄭至吟

夏天的腳步逐漸接近，鳳凰木開著鮮豔的花朵，爲大地換上了一件夏裝



畢業感言

六甲 林立展

時間實在太無情，六年了，它悄悄地來，又悄悄地去。記得六年來，我們一同遊戲、一同研究課業，真是情如手足。如今一旦分離，怎不叫人難過，今天，我們將步出母校的大門，開始我們人生旅程的另

一站，心中充滿了依依不捨的戀情。在這夏蟬高鳴、驪歌高唱的時候，記起去年此時，我還去參加歡送畢業生的行列

，驪歌慢慢的響起，我們的心情真是悲喜交加，一方面爲我們將要踏上另一個學習領域而高興，另一方面又爲我們即將離開母校而黯然神傷。

還記得，我們曾經在操場上玩球，在草地上打滾，坐在樹蔭下聊天，相處的多麼融洽啊！在五年級的時候，我們還曾代表學校去參加木笛比賽，比賽場地在桃園，就趁著剩餘的幾天上台北玩，住在國軍英雄館，去過明日世界、今日世界、中影文化城；等有趣的地方，我們玩的不亦樂乎。幾乎不想回家了呢！其中最難忘的事，你一定猜不到，就是我的錢包竟然不見了，害我傷心了好幾天呢！

回憶起數千個日子以來的點點滴滴，有好多的老師教導過我，但有兩位老師可以說是我在國小的燈塔，一位是我一、二年級的級任老師「陳瑞雲」，她在我最需要幫助、關懷的時候

，而今被人歡送的卻是自己了。回想起我生活了六年的母校，懇切而慈祥的校長，勤勞而可敬的老師，還有那一花一木，一草一樹，那幽美的校園，那高高的松樹，那嫣紅的鳳凰木，那：啊！一切的一切，怎能不使我懷念？想起了今日便要離開，又怎能不令人黯然神傷？現在回想以前的點點滴滴發覺自己好幼稚，但最美好、最快樂的時光，我還是在這裡兒找到的。在此離別前夕，才發覺到一切的一切是多麼珍貴，悔悟自己過去的無知，沒有好好地珍惜它，想起六年的小學生活，同學

伸出援手，孜孜不倦的教導我，幫我扎下了穩定的根基，另一位老師是現在的級任老師「黃淑坤」，她是一個認真負責的老師，在那嚴格的規定下

我許多的小毛病都改善了很多，在那認真的教學下我的功課突飛猛進，是她把我的才能發掘出來，讓我把它們發揮的淋漓盡致，讓我承認「天生我才必有用」的這句話。她甚至在生病時候還不斷的關心我們呢！這兩位老師我忍不住由衷的感激她們。

我們即將畢業了，但是我們不可以忘記，是誰讓我們由無知的孩童變成如今的知書達禮，由滿臉的稚氣變成如今的成熟穩健，這全是師長們諄諄教誨的成果，但是越接近畢業心裡就越惶恐，因爲將要接觸新的學習環境及面孔，心裡就不由自主的害怕，但我相信我們大家一定會克服無數的困難，奮發圖強爲母校爭光的。

親如兄弟，勝於手足，朝夕共處一室，其樂融融的情景，怎能使我忘懷啊？我是多麼地希望時光倒流，而能再仔細地品味它的樂趣呢！

古語云：「天下無不散之筵席」。在這茫茫的人海中，處處有洶湧的暴風，崎嶇的道路正要阻礙我們，而我們必須揚起堅強有力的帆船，披荊斬棘，向那光輝燦爛的對岸行駛，邁向平坦的康莊大道。別了！母校！我希望再投入您的懷抱，或者我將在每一個角落，每一次祝福聲中，：：對您永遠念念不忘。

拜

訪春天

五甲 呂子蓉



春雨綿綿，
滋潤了大地，
滋潤了稻田，
農夫臉上露出了笑容。
一切生物，
從冬眠中甦醒，
眼前是一片新的景象。
等待已久的鳥兒，
又再度唱起歌來。
含苞待放的花兒，
有一股淡淡的清香味。
可愛嫩綠的小草，
戴著透明的珍珠項鍊。
淙淙的流水聲，
清澈見底，
一絲絲楊柳，
垂頭彎腰在小河旁。
活潑的小孩子，
在草地上奔跑、玩耍，
在春天的懷抱中，
是最快樂的。

春天

五丙 龍慧君

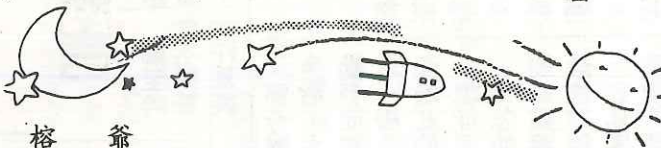
冬天累了，
他把春天叫起床。
春天開心的在大地，
跳來跑去。
小鳥在樹上歌頌春天，
白雲在天空悠悠飄過；
蜂蝶在花中翩翩起舞；
花兒打扮得花枝招展。
小草，大樹，
高興得抖落了一身寒霜，
換上翠綠的新衣。
春天開心極了，
他幫大地洗澡，
洗得煥然一新。
他又把頭上的七彩綵帶，
結在天空上，
把大地點綴得嬌豔動人。

螢火蟲



三丙 游翎筠

一到夜晚，
螢火蟲提著燈籠，
在庭院裡找東西。
東找找，
西找找，
不知他在找什麼？



爺爺和榕樹

三丙 游翎筠

爺爺說：
我老了！
榕樹也說：
我老了！
因為
爺爺的鬍鬚愈來愈白，
白得像雪一樣。
榕樹的鬍鬚愈來愈黃，
黃得像木頭一樣。
而且
爺爺的頭髮少了，
只剩光溜溜的禿頭。
榕樹的葉子掉了，
只剩孤零零的樹幹。
奇怪
他們是不是在比賽，
那一個老得快。



海底世界

三丙 黃詩婷

海底世界真可愛，
爸爸是胖胖的鯨魚，
媽媽是漂亮的熱帶魚，
姊姊是頑皮的螃蟹，
我是可愛的海星，
海底世界真奇妙呀！

春天

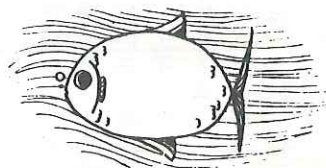
五丙 林宗彥

可愛的春天，
像一位快樂的天使。
東飛飛，西飛飛，
她飛到花園裡，
把花園變成五彩繽紛的花園。
她飛到草地上，
把草地變成翠綠的草地。
她飛到天空中，
把天空變成蔚藍的天空。

春風

三丙 黃詩婷

春風好溫柔，
一下摸摸我的頭髮，
一下摸摸小草，
一下摸摸媽媽潔白的手，
讓我們覺得好舒服。



小學生如何做好

環保工作

五丙 辜鳳穎

在一個文明的社會裡，所見之處應是清潔的環境，但說到環境，我們真是不如國外，環保工作也做得不夠徹底。汙染的造成，大部分是因為個人缺乏公德心，做事只謀自己的利益，而不顧整體所造成的，如何杜絕汙染做好環保工作呢？以下幾點是身為小學生的我們所應該做到的：

1. 不亂丟果皮、紙屑。
2. 不使用塑膠製品，解決這個問題的方法，就是利用一些能代替塑膠的東西或是自備購物袋。
3. 做好垃圾分類：將垃圾分為①可燃物垃圾；②不可燃物垃圾；③可回收垃圾；④巨大垃圾。這樣垃圾的處理一定會順利多了。
4. 如果到野外郊遊、烤

肉，製造出來的垃圾，一定要隨身帶走，或放在指定的地方，否則就會破壞自然環境，也會間接造成河川汙染。

除此之外，我們還要提醒大人們要做好水土

保持工作，而工廠裡排放的廢水、廢氣，一定要先經過處理後，才能讓它排放出去，如果不能處理，廢氣會加重空氣品質的惡化，廢水直接排入河川，則嚴重汙染了水源，水中生物便無法生存下去。發現機車、汽車排煙量太大時，也要盡快修理，否則就成了空氣汙染。另外，我們也要常常提醒農夫，不要噴灑過量的農藥

，萬一殘留在蔬果上，也會危害到人體健康。總之，環保工作不能只靠政府，最主要的還是要人人做環保，天天做環保，大家同心協力來實行，才能使我們的國家更為美麗。讓我們一起來保護這獨一無二的地球，這樣環保問題就能迎刃而解了。



為福爾摩莎世代代子
孫留下青山綠水讓我們
徜徉在大自然間看藍天
白雲

北埔國小五甲呂子蓁書

吸煙、吸毒的害處

五乙 方詠靖

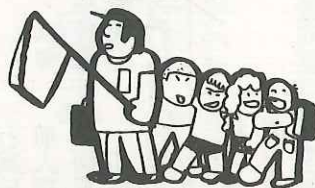
「咳！咳！」又聽到阿公在咳嗽了，阿公因為從以前就抽煙抽上癮了，所以想戒也戒不掉，真可憐！說到抽煙，壞處真不少，因為煙草中含有尼古丁，讓人很容易上癮。而且，會提高得肺癌的機率，還會讓別人也吸到二手煙，害處真不少。

還有毒品，害處更是多。毒品的種類很多，有海洛因、強力膠、速死康、嗎啡、大麻、鴉片、安非他命……等，都是害人不淺的東西。

安非他命的外形酷似冰糖，很容易上癮，吸食後精神良好，頭腦清醒，瞳孔會放大，所以連好學生都會被引誘吸食，如果上癮而不定期吸食，會很難過、不舒服、頭痛等症狀。

煙、毒這兩種毒品對我們的身體害處很大，所以我們最好「不吸煙，不吸毒」，這樣對我們的身體才有好處。

交通安全要重



五甲 李銘娟

「賠我錢來！是你撞我的車耶！」一陣怒叱聲從大馬路上傳來，我一探究竟才知道原來是兩輛車子互相擦撞，兩位車主不肯吃虧，要求對方賠償，他們就這樣吵了一陣子，後來經由路人調解

，這件事情才不了了之的畫下了句點。

他們兩人為了自己的私事，不管他人的不便，就將車子停在大馬路，真是太應該了，幸好這只是一般馬路上，若是在高速公路，路上豈不是要引起一場連環大車禍嗎？

如今國民所得增加，而車輛在家庭中也越来越普遍。車子雖然便利了交通、節省了時間，造福了人群，但也有些人用此為非做歹，重則飆車殺人，輕的則在馬路上蛇行、超速……等，本來一個有利於人的工具，竟成了害人的工具。就拿我的家鄉花蓮來說，雖然空氣清新環境優美，但卻是臺灣車禍率的榜首！這實在

值得我們深思反省。雖然政府非常注重交通安全問題，但還是不夠落實，我認為應在以下各方面再多宣導，例如：加強學校教育以告訴小朋友交通安全的觀念；還有利用電視的宣導，舉行有關交通安全的趣味活動，引起民眾對交通安全的關心及興趣。此外，嚴格緝捕開車超速的民眾，更是當務之急。

假使每個人，都能將遵守交通規則落實在生活中，那我們的生命也會更有保障。今年是交通關懷年，就讓我們在今年以及往後每一年，共同創造一個和諧、自律的交通秩序，也共同度過黎明前的交通黑暗期，讓我我攜手給交通一份關愛。

環境保護的重要

六丙 黃浩恩

一個國家的環境是否衛生，對於整個國家人民的身體健康影響很大，如果人人講求環境的乾淨及衛生，大家的身體自然就會健康，所以環境和我們的生活，有很密切的關係，對身體的健康也有很大的影響。

在我們生活的住處，以及求學的地方，或者是地球上的各個角落，假如都能夠保持整齊清潔，相信每個人都會感到舒適而且愉快；但是，也許是現代科技的發達，養成了人們依

賴和懶惰的壞習慣，所以人們為這一時方便及短暫的快樂，而使得天不再藍、山不再青、水不再綠，形成了現在我們所面臨的水污染、空氣污染、土壤污染以及噪音污染；等等；在這裡，就可以充分顯現出人們並不注意環境的保護。

其實，在地球上的一切生物活動本來是和諧的、平衡的，可是卻逐漸的被一些人類的不當行為給破壞了，所以，想要做好環境保護是當前人類的一大課題，它並不是一句空洞的口號，而是要去實行和實踐。

如果每個人都能有「環境保護，人人有責」的理念，相信在人人做環保之下，地球會更好。

遵守交通規則

四丙 王莉雅

台灣近幾年來，工商業越來越發達，人們出門都以車代步，現在幾乎家家戶戶都有轎車了。但因為車子越來越多，而造成的交通問題也越來越嚴重，這點值得大家關心、重視。

在馬路、街道上常見到慘不忍睹的交通事故是多麼的可怕。那麼要如何做，才能制止可怕的情形？以下是我的一些意見：(一)行人方面：走路靠右邊，穿越馬路

一定要走行人道；走路時不可玩耍，不可勾肩搭背，要留意前後來車。(二)司機方面：開車不要超速；酒後不開車，當頭腦不清醒時駕車，是非常容易發生事故的；騎車不蛇行。(三)平交道方面：行人、車輛一定要遵守停、看、聽的號誌再通行，可怕的意思外才能制止。

常聽大家說：「馬路如虎口」。的確，許多人就是不遵守交通規則

拒絕毒品

做個活潑的現代人

四乙 林俞君

我們從報章雜誌中，常常看見有許多遊手好閒的不良少年，在沒人知道的地方吸食著有害人體的毒品，但是，他們萬萬沒想到，這種行為將會使自己的生命更加快速的走向死亡之途。「毒」本來是醫學界

中的「麻醉藥」，可是卻偏偏有人將它拿來吸食，久而久之，使得原本的「麻醉藥」演變成爲害人又害己的毒品了。另外就連我們平常常看見的「煙」也是毒品中的一員，它含有大量的「尼古丁」，吸多了



五甲 楊佳雲繪

對身體的肺部有很大的傷害，最容易引起肺癌以及其他的疾病，而且增加了空氣污染，尤其是懷孕的人，更不可以吸煙，以免影響了肚中胎兒的成長以及健康。此外，還有許多的毒品如：海洛因、紅中、白板、古柯鹼；等等。都摻加了大量不好的化學藥物製成的，更不可以靠近，而且只要一碰上它，毒品將會永遠糾纏著你，使你遺憾終生呢！

所以我們應當擺脫毒品的誘惑，做一個活潑的現代人，同時必須堅持下列「向毒品

說不」的原則。
1. 若有人向你推銷可使腦部神經興奮的藥物，千萬不可以拿，因為那個不知名的藥物百分之九十是「毒」呢！
2. 如果發現他人有走私、販賣毒品時，應該馬上勸告他不要再賣了，否則，自己都會成爲毒品的奴隸。如果你做到以上兩點，毒品看見你，都會說「小生怕怕」了呢！



小學生如何做好

環保工作



五丙 劉孝琴

在現代的社會裡，有許多青少年因家庭環境、心境鬱悶、好奇心或朋友的誘惑而去抽煙、吸毒。而毒品一旦吸食後，就會想再吸，而且愈吸愈多，愈陷愈深，終於無法自拔，造成不可收拾的局面。

毒品有很多種。例：安非他命、速賜康、海洛因、紅中、白板、嗎啡：：等這些都會違害我們身心的健康，而且會使人日益消瘦、虛弱無比、性格暴躁：：等

綜觀上述。煙毒對人類的危害實在不淺，希望那些犯有毒癮、煙癮的「癮君子們」能痛徹覺悟，趕快戒煙。除了做到自己不抽煙外，還要規勸你周圍的人，並加以利害分析，使他們確實杜絕煙源，防止香煙氾濫，如此一來也能增進全民健康，使得

強行登陸的外國煙酒知難而退。

而毒品的防治有七種：(一)摒拒不良嗜好。(二)杜絕好奇心，不要以身試毒。(三)尊重自我，堅決拒毒。(四)遠離是非場所。(五)提高警覺性，不隨便接受陌生人的飲料香煙。(六)建立正當的情緒舒解方法。(七)認識正確用藥觀念。如果能做到這些，你就一定不會去吸食毒品，也才不會

違害健康。

對於吸煙有害健康的說法，醫學界上鐵證如山。每年因吸煙而發生

呼吸器官疾病的人不知凡幾，而大部份的癮君子們卻仍樂此不疲，一定要等到出了毛病才肯覺悟，真是不見棺材不掉淚。

最後，我要奉勸各位終日與煙毒為伍的癮君子們，戒除煙毒，如此才能使你的健康有保障，同時使別人免受你的傷害。



當地震來時



五乙 黃玉雙

歷年來，臺灣發生了許多較大的地震，也死傷了不少人。今年看到了日本的大地震，又引起了國人的注意。根據科學家的研究，聽說最近臺灣可能再發生大地震。

地震來時，雖然每個人都會緊張，可是你只要知道預防的方法，小心的謹慎的避開，就可以躲過地震的災害。平時應採取下列防震措施：(一)把比較重的家具、物品等放在低的地方，以免地震來時，倒塌下來。(二)把一些放

小學生如何做好環保工作

小學是國民教育的基

六丙 楊東偉

礎，在這階段中養成良好的環保教育是必要的。由於工業的發達和人類的濫砍濫伐、水土保持不完善以及車輛的污染等，這些因素引起了自然生態不平衡、環境污染等問題。

雖然，我們只是小學生，但，環境保護的工作不是靠某些人，而是全體國民必須參與的工作。那麼小學生該如何做好環保的工作呢？從基本做起就是推行

在地上的大家具及書桌，釘在牆壁上以免地震來時晃動。(三)應該要準備滅火器、急救箱、手電筒：：等等，才不會地震來時，不知道這些用具是放在哪裡？(四)如果你平常沒做什麼防震準備，那麼，當突然發生地震，你要立即採取下列措施：(1)關掉總電源。(2)開大門。(3)就地掩蔽。(4)疏散。只要做好以上等等步驟，就可以減少災害的損失。總之，一切的防震措施，以保護自己頭部的安全為第一優先。最後，再提醒各位，當地震來時，你要先保持鎮靜，不要緊張，然後再採取適當的應變措施。

「你丟我撿」的工作，其次，就是實行垃圾分類及資源回收的工作及善用廢棄物來加工再製，成為有用的物品。再來，就是購買時，購買些低污染、省資源、可回收的商品，避免隨意購買容易造成污染的商品，省下這些不必要的開銷，才不會害人又害己，最重要的是能節約能源。

希望大家能做好環境保護的工作，留給後代子孫一片乾淨的土地，並期盼「青山永在，綠水常流」，讓後代子孫能生活在乾淨的大地。

源來要主的染汙

彬文潘 丙三

今天我在電視上，聽見一位女士在講「汙染的來源」，我認識了三大汙染。(一)空氣汙染。(二)噪音汙染。(三)水源汙染。我來告訴你這些汙染是從哪裡來的。

空氣汙染的來源是汽車、機車及工廠所排放的廢氣，這些都會影響我們的健康。

噪音汙染的來源是，人們的吵雜聲及卡拉OK的歌唱聲，哇！太可怕了！還有喪事和喜事喧鬧的聲音，也是非常可怕的噪音。

水源汙染的來源是，農夫們過度使用農藥，流入水中，使得魚蝦死亡；還有工廠的廢水及油汙，沒有處理好，就直接倒入水中，真是太可怕。如果人們不小心的話，把香煙丟入水中，還可能會造成水中大火呢！這就非常可怕了！

維生素 A	特 性	缺 乏 時 可 能 發 生 之 症 狀	食 物 來 源
蛋 白 質	高溫、酸、鹼、光及氧化等對其營養功能影響不大。	發育不良、水腫、對疾病的抵抗力弱、易疲倦，孕婦蛋白質供應量不足，易導致流產、早產、貧血及嬰兒出生體重不足。	奶類、肉類、蛋類、魚類、豆類及豆製品、內臟類、全穀類。
鈣	不受溫度、光及普通氧化之影響，易溶於酸。	骨骼與牙齒發育不全，骨之鈣化受阻（佝僂症），兩腿肉彎易患軟骨或骨質稀鬆症，生長遲緩，對於孕婦、胎兒及兒童之影響大。	奶類、魚類（連骨進食）、蛋類、紅綠色蔬菜、豆類及豆製品。
鐵	對溫度、酸、鹼、光等的影響不大，受氧化易改變其營養功能。	貧血、易疲倦、減低活動機能，解毒能力降低。	肝及內臟、蛋黃、牛奶、瘦肉、貝類、海藻類、豆類、全穀類、葡萄乾、綠葉蔬菜、酵母。
維生素B ₁₂	微溶於水，不受溫度影響，易受光、強酸、鹼之破壞。	惡性貧血。	肝、腎、瘦肉、乳、乾酪、蛋。
維生素 C	溶於水，易受高溫、鹼及氧化、脫水所破壞，在酸中安定。	壞血症、抵抗力減低、傷口不易復原、牙齦及皮膚易出血、疲倦、骨節酸痛、貧血。	深綠及黃紅色蔬菜、水果（如青辣椒、蕃石榴、柑橘類、蕃茄、檸檬、文旦、楊梅等）。
菸 鹼 酸	溶於水，在空氣中穩定，對酸、鹼、熱、光皆安定。	癩皮病、疲倦、厭食、舌炎、腸炎等。	肝、酵母、糙米、全穀類、瘦肉、蛋、魚、乾豆類、綠葉蔬菜、牛奶等。
維生素 E	溶於油脂，不受熱與酸的影響，但酸敗的脂肪與鉛、鐵鹽類同在時的氧化現象，易被破壞。	（動物：背神經痛、肌肉疼痛、麻痺、血管性心臟病等。）溶血、輕微貧血，在人類不易產生缺乏症。	穀類、米糠油、小麥胚芽油、棉子油、綠葉蔬菜、蛋黃、堅果類。
維生素 K	溶於油脂，易為紫外線、鹼、酸所破壞，對熱穩定。	易發生出血現象，肝臟無法綜合凝血酶元，使血液凝結時間延長。	綠葉蔬菜如菠菜、萵苣是維生素K最好的來源，蛋黃、肝臟亦含有少量。
碘	不受光、酸、鹼影響。	甲狀腺腫大，體內新陳代謝力減低，阻礙生長。	海產類、肉類、蛋、奶類、五穀類、綠葉蔬菜。
維生素 A	溶於油脂，長時間受高溫、光及氧化作用，則易損失。	夜盲症、乾眼症、表皮黏膜層改變（角質變性）、雞皮、皮膚乾燥、呼吸系統易受細菌感染，抵抗力減弱。	肝、蛋黃、牛奶、乳酪、人造奶油、黃綠色蔬菜、水果（如青江白菜、胡蘿蔔、菠菜、蕃茄、黃紅心蕃薯、木瓜、芒果等）魚肝油。
維生素 D	溶於油脂，不受熱、鹼及氧化的影響。	骨骼及牙齒發育不良、軟骨症、手足搐搦、骨質稀鬆、易患齲齒。	魚肝油、蛋黃、乳酪、魚類、肝、添加以維生素D之牛奶等。
維生素 B ₁	溶於水，長時間加熱或加鹼烹煮，易被破壞。	腳氣病、疲勞、食慾不振、多發性神經炎、腸胃鬆弛、便秘。	胚芽米、麥芽、米糠、肝瘦肉、酵母、豆類、蛋黃、魚卵、蔬菜等。
維生素 B ₂	溶於水，易被鹼及陽光中紫外線所分解及對熱、氧化劑、及酸穩定。	嘴角潰爛、口角炎、皮膚發生油性疹、眼睛充血、畏光、角膜炎、易疲倦。	酵母、內臟類、牛奶、蛋、花生、豆類、綠葉菜、瘦肉。
維生素 B ₆	溶於水及酒精，對光、鹼敏感，耐熱、酸。	皮膚發疹、脂漏性皮膚炎、粉刺。	肉、魚類、蔬菜類、酵母、麥芽、肝腎、糙米、蛋、牛奶、豆類、花生等。

資料來源：行政院農業委員會及台灣省政府農林廳，「食物與營養」。

84年4、5月份北埔國小學生午餐食譜

供應人數：703人
供應日數：4月15天
5月23天

NO.	日 期	星 期	主 食	副 食 一	副 食 二	湯	其 他
1	4 月 10 日	一	米 飯	蒸 瓜 仔 肉	炒 三 絲	芙 蓉 湯	水 果
2	4 月 11 日	二	米 飯	蒜 燒 雞	燴 大 白 菜	海 帶 湯	水 果
3	4 月 12 日	三	米 飯	糖 醋 黃 瓜	螞 蟻 上 樹	貢 丸 湯	養樂多
4	4 月 13 日	四	米 飯	炸 魚	四 色 狀 元	玉 米 蕃 茄 湯	水 果
5	4 月 14 日	五	米 飯	滷 雞 腿	熊 掌 豆 腐	豬 血 湯	布 丁
6	4 月 17 日	一	米 飯	梅 干 扣 肉	燴 大 黃 瓜	紫 菜 蛋 花 湯	水 果
7	4 月 18 日	二	米 飯	紅 燒 獅 子 頭	炒 合 菜	芹 菜 貢 丸 湯	水 果
8	4 月 19 日	三	米 飯	咖 哩 洋 芋 雞	結 頭 菜 雙 炒	豬 血 湯	養樂多
9	4 月 20 日	四	米 飯	豆腐皮黃魚捲	碗 豆 什 錦	油 豆 腐 細 粉 湯	水 果
10	4 月 21 日	五	米 飯	香 酥 雞 翅	麻 婆 豆 腐	火 腿 冬 瓜 湯	布 丁
11	4 月 24 日	一	米 飯	筍 干 燒 排 骨	火 腿 白 菜	酸 辣 湯	水 果
12	4 月 25 日	二	米 飯	花生海帶紅燒肉	腐 皮 黃 瓜	菜 粉 絲 湯	水 果
13	4 月 26 日	三	米 飯	香 酥 雞 柳	紅 燒 油 豆 腐	玉 米 濃 湯	養樂多
14	4 月 27 日	四	米 飯	蒜 燒 魚 塊	螞 蟻 上 樹	白 菜 豆 腐 湯	水 果
15	4 月 28 日	五	米 飯	榨 菜 肉 餅	炒 什 錦	白 仁 湯	布 丁
16	5 月 1 日	一	米 飯	瓜 仔 肉 燥	炒 合 菜	紫 菜 蛋 花 湯	水 果
17	5 月 2 日	二	米 飯	蜜 汁 雞 丁	香 菇 蒸 蛋	貢 丸 湯	水 果
18	5 月 3 日	三	米 飯	雪 裡 紅 炒 肉	燴 玉 絲	冬 瓜 湯	養樂多
19	5 月 4 日	四	米 飯	醋 溜 魚 塊	玉 米 肉 羹	海 帶 湯	水 果
20	5 月 5 日	五	米 飯	瓠 瓜 炒 肉 絲	芹 菜 炒 甜 不 辣	黃 瓜 濃 湯	布 丁
21	5 月 8 日	一	米 飯	糖 醋 黃 瓜	香 酥 豆 干	玉 米 濃 湯	水 果
22	5 月 9 日	二	米 飯	肉 末 花 瓜	蕃 茄 炒 蛋	甜 湯	水 果
23	5 月 10 日	三	米 飯	滷 四 味	燴 大 白 菜	貢 丸 湯	養樂多
24	5 月 11 日	四	米 飯	醬 燒 魚 塊	螞 蟻 上 樹	雞 蛋 豆 腐 湯	水 果
25	5 月 12 日	五	米 飯	滷 雞 腿	素 炒 三 絲	白 仁 湯	布 丁
26	5 月 15 日	一	米 飯	蜜 汁 雞 丁	高 麗 菜 沙 茶	貢 丸 湯	水 果
27	5 月 16 日	二	米 飯	糖 醋 黃 瓜	芙 蓉 炒 蛋	綠 豆 湯	水 果
28	5 月 17 日	三	米 飯	滷 肉 燥	燴 白 菜	白 菜 豆 腐 湯	養樂多
29	5 月 18 日	四	米 飯	紅 燒 秋 刀 魚	燴 四 色	冬 瓜 湯	水 果
30	5 月 19 日	五	米 飯	咖 哩 洋 芋 雞	素 炒 三 絲	紫 菜 蛋 花 湯	布 丁
31	5 月 22 日	一	米 飯	花生海帶紅燒肉	麻 婆 豆 腐	黃 瓜 湯	水 果
32	5 月 23 日	二	米 飯	三 杯 香 雞	開 陽 白 菜	甜 湯	水 果
33	5 月 24 日	三	米 飯	蘿 蔔 燻 肉	香 菇 蒸 蛋	味 噌 湯	養樂多
34	5 月 25 日	四	米 飯	醋 溜 魚 片	芹 菜 粉 絲	玉 米 濃 湯	水 果
35	5 月 26 日	五	米 飯	富 貴 雞	什 錦 豆 干	芹 菜 蛋 花 湯	布 丁
36	5 月 29 日	一	米 飯	梅 干 扣 肉	腐 皮 黃 瓜	芹 湯	水 果
37	5 月 30 日	二	米 飯	蒜 燒 雞	蕃 茄 炒 蛋	甜 湯	水 果
38	5 月 31 日	三	米 飯	紅 燒 獅 子 頭	炒 四 色	白 仁 湯	養樂多

註：每星期一、六供應鮮奶。

第十一週食譜

我們學校的午餐

二乙 張慧軍

學校裡有一間大廚房，裡面有最現代化的設備，比如說我們的餐多，就經過擦、高溫清洗、殺菌，就連排出的廢水也是經過處理，所以連外縣市的校長、老師都來參觀。每當到了中午，大部份小朋友的肚子已經餓得「カ、カ、カ」的叫，我們總恨不得能馬上吃到香噴噴的午餐。我們的午餐很「カ、カ、カ」，每天的茶都不一樣，其中我最喜

歡吃的是開陽白菜，飯後還有水果或養樂多。吃飯時要注意禮貌，全班就位以後，按照順序排隊打菜，並且異口同聲的「感謝父母、廚房阿姨、叔叔、老師的辛苦」，經過打菜小朋友的服務之後開動。男生總是大口大口拼命的吃，女生會細細的吃，飯後也是排隊潔牙，保持口口的清潔。總之，我們的午餐是經過校長、主任、護士阿姨、廚工、老師們的辛苦結果，所以我們更感謝他們，讓我們有「カ、カ、カ」的午餐。



(5/1) 星期一
主食：米飯
副食：蒸瓜仔肉
湯：炒合菜
湯：紫菜蛋花湯

(5/2) 星期二
主食：米飯
副食：蜜汁雞丁
湯：香菇蒸蛋
湯：貢丸湯

(5/3) 星期三
主食：米飯
副食：雪裡紅炒肉
湯：增玉絲
湯：冬瓜湯

(5/4) 星期四
主食：米飯
副食：醋溜魚塊
湯：肉羹
湯：玉帶湯

(5/5) 星期五
主食：米飯
副食：茄瓜炒肉絲
湯：芥菜炒甜不辣
湯：黃瓜湯

營養午餐與我

四甲 曾婉君

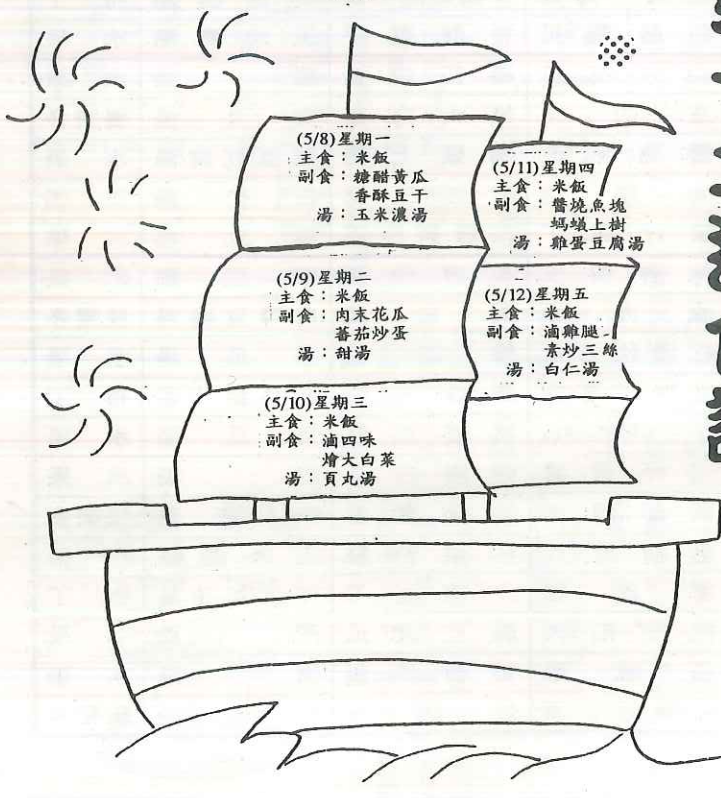
我們每天都可以吃到豐富營養的午餐，營養午餐使我們吃得飽、吃得好，對身體才有幫助。校長爲了我們小朋友，花了不少的錢辦營養午餐，如此做是不想讓

我們在外面吃雜七雜八午餐，才不會使我們吃得不舒服。營養午餐對我們健康有幫助，而且每一天都有水果可以吃，而那些不喜歡吃水果的學生，的東西，於是就辦營養

就是不珍惜父母的錢，因爲午餐是父母出的錢，我們應該珍惜父母的錢才對。

爲了小朋友，辛苦了廚工阿姨、奶奶、校長，還有護士阿姨檢驗菜，注意食物衛生等等，更有設計食譜的老師對我們這麼好，所以對於他們，我們應心存感激的心！

第十二週食譜



(5/8) 星期一
主食：米飯
副食：糖醋黃瓜
湯：香酥豆腐
湯：玉米濃湯

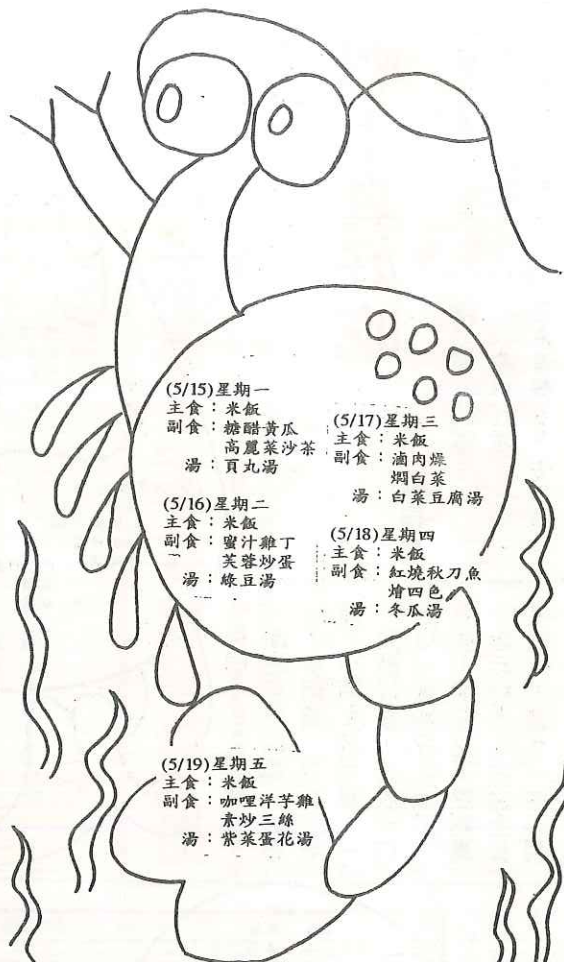
(5/9) 星期二
主食：米飯
副食：肉末花瓜
湯：蕃茄炒蛋
湯：甜湯

(5/10) 星期三
主食：米飯
副食：滷四味
湯：增大白菜
湯：貢丸湯

(5/11) 星期四
主食：米飯
副食：醬燒魚塊
湯：媽祖上樹
湯：雞蛋豆腐湯

(5/12) 星期五
主食：米飯
副食：滷雞腿
湯：素炒三絲
湯：白仁湯

第十三週食譜



(5/15)星期一
主食：米飯
副食：糖醋黃瓜
湯：高麗菜沙茶貢丸湯

(5/17)星期三
主食：米飯
副食：滷肉燥
湯：滷白菜豆腐湯

(5/16)星期二
主食：米飯
副食：蜜汁雞丁
湯：芙蓉炒蛋
湯：綠豆湯

(5/18)星期四
主食：米飯
副食：紅燒秋刀魚
湯：增四色湯
湯：冬瓜湯

(5/19)星期五
主食：米飯
副食：咖哩洋芋雞
湯：素炒三絲
湯：紫菜蛋花湯

營養午餐



四乙 范藍心

從前學校還沒有辦理營養午餐的時候，學生們都是自己帶飯盒，或是請家人送過來。雖然自己帶飯盒時，菜色可以自己配，但是如果家人都沒有空，可就增加了父母許多困擾。自從學校開始辦理營養午餐後，可說是為許多父母

解決了不少問題呢！

第四節的下課鐘聲響起，就有一陣陣的香味飄過我身旁，大家坐好

打完菜，就期待老師說「開動」，開動時大家

好像飢餓的狼，都「狼吞虎嚥」的吃，好恐怖

，把飯菜一掃而光，每天都是如此。當然我們

也長高了，身體更健康



我們學校的營養午餐辦得非常成功，前些日子還有許多校長、主任遠從屏東來我們學校參觀。我們真是要謝謝校長、老師，還有許多的廚工媽媽們，讓我們有這樣好吃又衛生又豐富的午餐，讓父母不用操心我們的午餐，也可讓我們身體的營養均衡。

學校的午餐

三丙 曾品偉

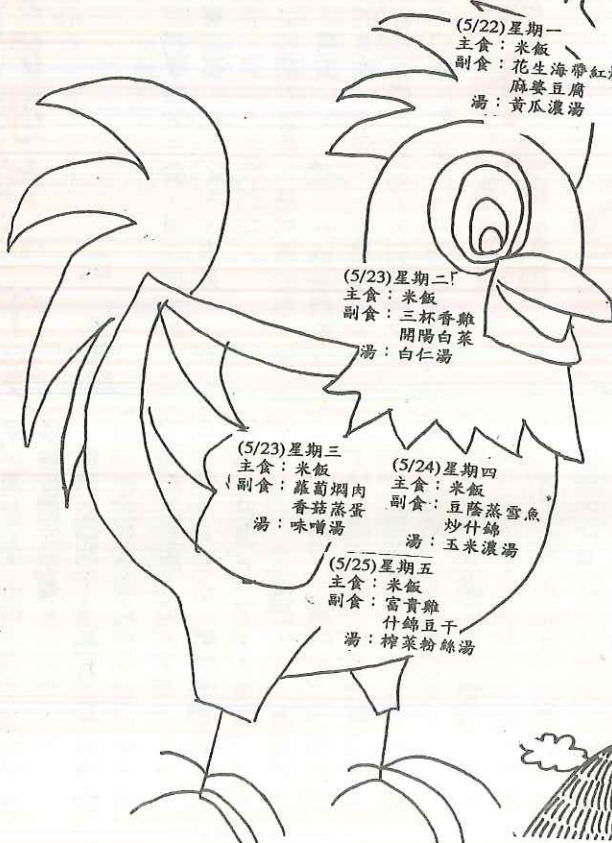


「噹！噹！噹！」我們等待已久的鐘聲終於響了，大家一窩蜂地衝出來教室裡，推餐車的推餐車，打掃的打掃，有的人則迫不及打開話

匣，開始聊天。幾分鐘後，每個人都忙著填飽肚子，有的同學邊吃邊說話，使教室像個菜市場，五花八門好不熱鬧，弄的教室驚聲四起，吃的吃，說的說，好像是一群烏鴉在叫。

營養豐富的午餐可使我們上了半天課的疲累得以消除，而更有精神地面對下午的課，所以要謝謝廚房的阿姨和伯伯，為我們準備色、香、味俱全的午餐，令我們有一頓美好的午餐。

第十四週食譜



(5/22)星期一
主食：米飯
副食：花生海帶紅燒肉
湯：麻婆豆腐
湯：黃瓜濃湯

(5/23)星期二
主食：米飯
副食：三杯香雞
湯：開陽白菜
湯：白仁湯

(5/23)星期三
主食：米飯
副食：蘿蔔燻肉
湯：香菇蒸蛋
湯：味噌湯

(5/24)星期四
主食：米飯
副食：豆腐蒸魚
湯：炒什錦
湯：玉米濃湯

(5/25)星期五
主食：米飯
副食：富貴雞
湯：什錦豆干
湯：榨菜粉絲湯

第十五週食譜

嗯！真好吃

二乙 劉柏劭

好香喔！我猜今天中午大概有雞腿，大西瓜，還有：愈想愈開心，愈想愈餓。一會兒，餐車推進來了，小朋友眼睛都變大了，好

像很想吃的樣子。大家排好隊，一個一個拿著餐盤去打菜，老師一邊看我們，一邊切西瓜，等大家都打好菜，老師說：「開動！」

「每個小朋友都會說：『謝謝爸爸媽媽，謝謝房阿姨、叔叔、老師、小朋友請用餐。』」開動以後，我咬一口雞腿，真是好吃極了。有些小朋友吃得很認真，連飯粒都到臉上都不知道；還有一些小朋友乾脆用手拿雞腿，最後把自己的手當成雞腿，一直去啃，真是厲害

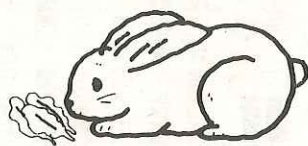


(5/29)星期一
主食：米飯
副食：蒸瓜仔肉
湯：芹菜蛋花湯

(5/30)星期二
主食：米飯
副食：紅燒獅子頭
湯：蕃茄炒蛋

(6/1)星期四
主食：米飯
副食：豆腐皮黃魚湯
湯：香酥豆干

(5/31)星期三
主食：米飯
副食：蒜燒雞
湯：炒四色



我們學校的午餐

二甲 盧郁欣

我們學校的午餐，實在很好吃，午餐有菜、飯、水果、水果、水果多，供給我們吃。

這些都不重要，最重要的事，是房阿一，供給我們吃好的食物、水果、水果多。當然你們可別忘了，另外還有打菜、打飯、打水、和發水果的同

第十六週

食譜

(6/5)星期一
主食：米飯
副食：炒肉丁
湯：蕃茄魚丸湯

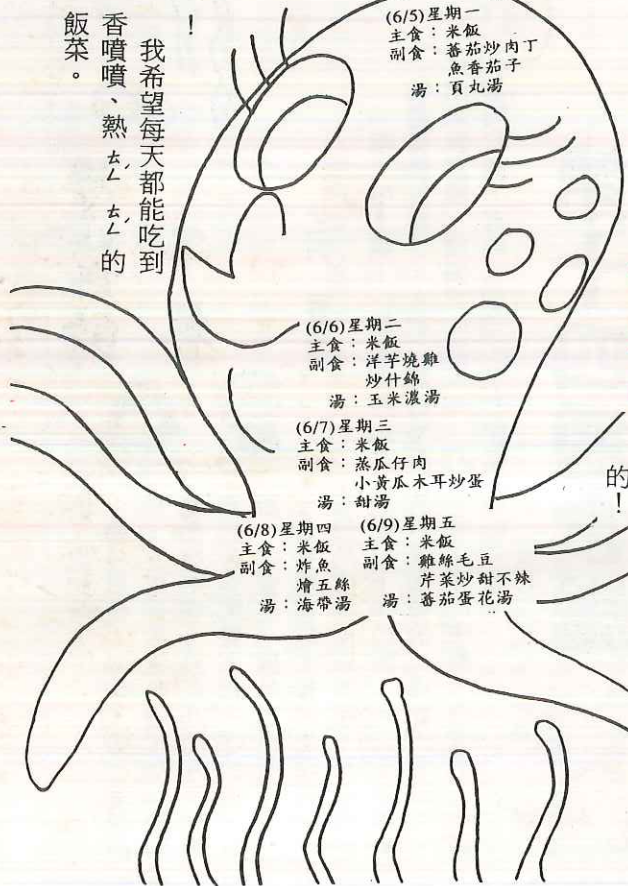
(6/6)星期二
主食：米飯
副食：洋芋燒雞
湯：炒什錦

(6/7)星期三
主食：米飯
副食：蒸瓜仔肉
湯：小黃瓜木耳炒蛋

(6/8)星期四
主食：米飯
副食：炸魚
湯：海帶湯

(6/9)星期五
主食：米飯
副食：雞絲毛豆
湯：芹菜炒甜不辣

我希望每天都能吃到香噴噴、熱呼呼的飯菜。



學，還有房阿一，每次都會檢驗我們的午餐。你們要記住，這些為你們服務的人，他們是多麼辛苦，所以你們一定要把這些飯、菜、水果、水果、水果多，全都要吃完，如果不完，會傷了房阿一、房阿一、房阿一，她們的心，因為房阿一和房阿一，她們都花了很大的心血、很多的努力去、我們的、我們、我們能夠有足夠的、養來長大。所以小朋友應該會到了：房阿一和房阿一，他們的心情，有了他們才能、我們能夠快樂樂的成長，所以我們永遠不會忘記房阿一和房阿一！