

恭喜你們要畢業了，雖然和你們相處的時間不多。但你們表現優秀，謙虛有禮。祝福大家步步高升，事事如意。

(承接第一版)

詹大英老師

一帆風順！
鵬程萬里！

陳麗婷老師

凡事盡心，別太擔心；
凡事用心，別太粗心。

黃麗鳳老師

我有一個朋友，在她讀高中之前，成績非常差，特別是對數學，簡直是一竅不通。考高中時，因為成績不好，就進了一所私立高職的幼保科。沒想到，在這所學校，她所就讀的科系中，她找到了自己的興趣，發掘到了讀書樂趣，更找回了失去已久的自信心。所以，高中三年，她讀得非常快樂，也讀的非常好，常常是名列前茅。高中畢業後，補習一年，她就順利地考上了師院的幼教系。四年之後，她以全班第一名的成績從師院畢業。現在她是一位非常認真且優秀的幼稚園老師。我以這個例子來勉勵所有在學業上受到挫折的同學，希望你們永遠不要放棄自己，「山窮水盡疑無路」誰知「柳暗花明又一村」呢！加油！在這個升學管道越來越多元化的時代，祝福你們每一位都能找到屬於自己的一片天空。

陳春蓮老師

自己的人生，自己開創，

用心體驗生活，

用愛關懷世界，

用認真揮灑自己的人生與夢。

邱碧菁老師

所有的真愛都基於尊重。

希望同學們都能尊重自己

尊重別人。

共勉之。

蘇清照老師

珍惜生命的每一段歷練！

個中甘苦認真地去感受！

使你的人生活歷更豐富！

劉幸枝老師

有沒有想過時間過得好快呢？

？不知不覺就要畢業了，在北埔的日子，有歡笑有憂愁，一串串的生活酸甜苦辣點滴在心頭吧！學習是成長的開始；老師祝福你們追求屬於自己的一片天空，而北埔永遠是你的母校喔！

吳登山先生

祝福你們在人生求學道路上

能登上最高峰，在若干年後能

有位北埔國小畢業的總統，第

二位物理學家李遠哲博士等出

現耀我榮譽，願我全校小朋友

共勉之。

喝水，真正的解渴

校護 陳麗卿老師

在炎炎的夏日裏，常動不動就熱的汗流浹背的，此時來一杯清涼解渴的飲料是莫大的享受。而在市面上的飲料種類繁多，但如何「喝得健康」，就必須要有正確的選擇。在胃方面，有毛病或高血壓、糖尿病的人，飲料的選擇更加要注意，否則非但解不了渴，還有可能引起更嚴重的後果。醫護人員良心的建議，要真正解渴的還是喝煮過的開水最好。

就市面販售飲料種類在此分析比較，讓大家能更進一步的認識而作出正確的選擇：

一、酒精類：如啤酒、保力達P等，主要成份是酒精，除了熱量外，幾乎沒有營養價值，喝多了對身體沒有益處還會增加肝、腎的負擔。

二、咖啡：主要成份為咖啡因，會使呼吸、心跳加快，刺激腎臟，雖能暫時減低疲倦及類喪感，但如果大量飲用，會侵犯心臟血管，刺激胃壁，對於有胃潰瘍、胃發炎的人不好；

若再加上糖和奶精，不但增加熱量容易發胖，奶精中所含有的飽和脂肪酸，會堆積在血管中不易排除，對於有心臟血管疾病的人是一種負擔。

三、茶：含有咖啡因、單寧酸、維生素、氨基酸等，咖啡因有振奮神經的作用，對於容易失眠的人當然必須注意。單寧酸雖能促進腸胃蠕動、幫助消化、形成腸胃保護膜、減輕發炎，但泡的時間過久而氧化後，喝下反而會刺激腸胃、有礙健康。

四、碳酸飲料：也就是市售汽水、可樂、沙士等，不管何種口味，大多由砂糖、香料、碳酸水、色素等組成，在經過測試發現，市售碳酸飲料的酸鹼度比醋還酸，而大多數碳酸飲料為使飲料變得刺激、可口，還會添加二氧化碳，當人體喝下後，即容易造成胃脹、刺激胃酸分泌，形成胃黏膜傷害，反而加重消化道潰瘍的病情。此外，這些飲料含糖份普遍很高，兒童食用過多對牙齒很不好，易造成齲齒。

五、蔬菜汁、果汁：成份中含有礦物質、維生素、纖維素、糖及果膠，能促進腸胃蠕動，幫助排泄，增加血管彈性，補充營養，不過最好是自己在家裏現榨的蔬菜或果汁，因市售的果汁、蔬菜汁普遍加多了糖。

六、運動飲料：市售運動飲料大多標榜能補充運動時流失的電解質。事實上，若非激烈運動的流汗，身體流失的電解質和礦物質並不多，若突然大量含電解質的運動飲料或鹽水，反而會因體內電解質質量過高而引起脫水。另外，運動飲料中含有鈉和鉀，對於有腎臟病、心臟病的人可能造成負擔。

高，兒童食用過多對牙齒很不好，易造成齲齒。

五、蔬菜汁、果汁：成份中含有礦物質、維生素、纖維素、糖及果膠，能促進腸胃蠕動，幫助排泄，增加血管彈性，補充營養，不過最好是自己在家裏現榨的蔬菜或果汁，因市售的果汁、蔬菜汁普遍加多了糖。

六、運動飲料：市售運動飲料大多標榜能補充運動時流失的電解質。事實上，若非激烈運動的流汗，身體流失的電解質和礦物質並不多，若突然大量含電解質的運動飲料或鹽水，反而會因體內電解質質量過高而引起脫水。另外，運動飲料中含有鈉和鉀，對於有腎臟病、心臟病的人可能造成負擔。

商家為了大量的促銷，市售飲料多以製造多種口味，來刺激和迎合民眾的購買慾，有些飲料中標榜含有維他命C，其實喝到肚子裏和吃一片維他命C片的道理是一樣的，問題是這些飲料中還有其他會影響身體功能的成份，所以要解渴，還是以「喝水」最為經濟，也最為健康。

（參考資料「中國衛生教育第五七〇期」）



六年來的點點滴滴

記得剛就讀北埔國小一年級的時候，我還只是個懵懂、無知的黃毛丫頭；隨著歲月的消逝，轉眼間，已蛻變成一位乖巧又懂事的女孩。

在一、二年級的時候，由美麗、大方、又帶點吸引人的香水味的康春菊老師教導我們。老師總以親切的口吻與我們說話；每次有同學犯錯時，老師都不打、不罵，只用溝通的方式來教導學生。因此，她很少生氣，所以我從一年級開始，就很敬愛這位老師。

在三、四年級的時候，由和藹可親、專長美術、舞蹈、作文、童詩：等的程筠皓老師指導我們。平常在學校內，老師就很注意自己的身體，才能保持這麼健康的身材；老師常教我們跳各式各樣、五花八門的舞蹈，來調劑那煩

燥的心靈，也使我們的舞蹈大有進步。

在五、六年級的時候，由嚴格、細心、勤奮的倪明亮老師帶領我們。老師在上課時，常提到他個人小時候功課並不太好，又很好玩，常常成績一落千丈；但因自己的覺悟、反省，才比人家更努力、用功。所以老師常以一句話來勉勵我們——「勤能補拙」，雖然不是很聰明的一個人，但以自己的努力和學習，才能有很好的成績。天才也是以一分的智慧，九十九分的努力得來的成果。所以，老師的教學態度和敬業精神，讓我佩服得五體頭地。

驢歌響起時，正是鳳凰花開的時節，更是我們畢業的日子。雖然表達不出對老師的感謝，但我仍會記住老師們的諄諄教誨和指導；我更

會存著一顆感恩的心，如果有機會，我一定要

把老師們傳授的學問與知識，貢獻給社會。畢業了，有喜也有悲，高興的是：我已完成了學業的第一階段；悲傷的是：我對學校裡的老師和同學還存著千萬個依

依不捨；對校內的一草一木，都還記載著我和同學遊玩的情景。這六年來的回憶，將成為我記憶最深刻的一個往事。但最後還是要說一句：「老師，謝謝您。」



六丙 黃詩婷



微風帶走白雲，白雲送走歲月，光陰就在那一剎那間消失無蹤，歲月就在一眨眼間飄然隱去。過去的每一分每一秒，在現在只能說是一個耐人尋味的往事，一個多姿多采的成長。

「青青校樹，萋萋庭草：：。」這首畢業歌，悠揚淒楚的聲音，就在倒數一個月又十七天之後，又要迴繞了整個學

翻開一、二年級時的課本，看到那淺顯易學的課文，就令我想到二年級時老師要我們背課文給她聽，而且第一個背完的還可在課本上留下第一名的頭銜，所以到了輪背課文的下課時間，坐在後排的我就想離開座位衝第一，有時還撞倒了同學的桌椅。想起那一幕，不知不覺中年齡又小了許多，

一些後，大家收斂不少，偶爾也會留在教室，談天，那段時光真令人回味無窮。

現在的我們，雖然功課的壓力十分大，但是大家的情誼依然深厚，猶如銅牆鐵壁，打不穿也刺不透。每一個人都保有一顆赤子之心，擁有一個聰慧的心靈，使我們在這個團體中茁壯。

六年來的點點滴滴



六丙 許婉如

校、校園；甚至迴繞在畢業生的心版中。畢業了，這不正是小時候的最大願望嗎？可是現在，我竟沒有一點興奮的心情，只覺得依依不捨，也赫然驚覺到畢業的時間正一步步的慢慢向我們逼近。古人說：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」，又說「尺璧非寶，寸陰是競」，這些話，是很對的。

還停留在無壓力的歲月中。看到那些抽屜中的賀卡，就讓我想起那些在三、四年級時陪我一同讀書、一同遊戲、一起被責罵、讚美的「難兄難弟」。那時候課業上所有的各種疑難雜症，大家都同心協力，尋覓解決之道，下課時大家玩得十分激烈，到了老師上課時都還流連忘返。但是到了長大

六年來我從兒童走向青少年，從懵懂無知步入彬彬有禮，更從一個受人關愛的小妹，變成要關心別人的大姊姊，我學了不少、懂了不少。智慧的泉源不光要來自書本，更來自師長的金玉良言，父母的殷殷垂訓及生活周遭的一切事物；情感的滋潤不止來自父母的慈愛，更來自師長的關懷、同學的鼓勵。追憶過去的成長，使我感觸良多，使我受益不少，雖然過去的多姿多采只能追憶，但那一點一滴都深植在腦海中，直到永遠。

阿美族神話傳說——

阿里嘎蓋的故事



李國明主任

很久很久以前，在花蓮市美崙山上，來了一群身材高大，很會變法術，自稱阿里嘎蓋的惡鬼。他們在阿美族部落到處作亂，而且特別喜歡吃嬰兒的內臟，使原本平靜的阿美族部落，陷入痛苦之中，族人們爲了保護部落的安全，決心設法抵抗，消滅無惡不作

進攻的時候到了，阿美族軍隊在元老的領導下，努力奮戰，勇往前進。不料力大無比的阿里嘎蓋，不但刀槍不入，而且動作敏捷，只要稍微一舉手一抬腳，阿美族軍隊便頭破血流，死傷慘重了，使美崙山上血流成河。元老見戰況慘烈，爲了保持實力便宜

有一天黃昏，心情沈重的元老卡讓來到海邊，希望能想出對付阿里嘎蓋的辦法，他躺在一塊大石頭上，不知不覺就睡著了，在睡夢中，海神對他說：「孩子啊！阿里嘎蓋不是人類，你們的作法根本不能消滅牠們，除非用祭祀的「布絨」才能消滅牠啊！」「卡讓驚醒之後，奔回部落準備了海神所指示的東西。

經過了一天不眠不休的工作，一捆捆堆積如山的「布絨」和數千名的阿美族軍，再一次的來到美崙溪畔，元老卡讓站在最前方，先帶領大家向南

榮譽榜

王仲同學獲三年級組優勝
吳家麟同學獲六年級組佳作
黃力勻同學獲五年級組佳作

吳傳棋同學獲男子個人組第二名
校隊獲男子團體組冠軍、女子團體組亞軍

△87年度推動社會交通安全教育
全中京老師獲海報設計比賽社會教師組佳作

△87年度國小運動會
曾聖元同學獲吉祥物徵選優等
張君毅同學獲主題標語徵選佳作

86學年度全校模範生
五甲羊翊雯 五乙王芷汝
六甲黃柏松 六乙黃誠杰

王宇婷同學獲常識測驗國小組第二名

△花蓮縣87年度國小運動會
江鎮宇同學獲六十公尺第一名
(破記錄)

86學年度班級模範生
一甲潘襄翹 一乙林羽珊
二甲唐賀翔 二乙李憲旻

△喝酒不開車徵文

江鎮宇、王哲續、張華偉、薛冠廷同學獲四百公尺接力第一名(破記錄)、八百公尺接力第二名

三甲張儀珍 三乙曾雨潔
三丙張君毅 四乙謝京穎
四甲王逸文 四丙陳怡雯

王宏谷同學獲中年級第二名
劉文夫同學獲中年級第三名

陳凱倫同學獲二百公尺第二名
△花蓮縣87年國小民俗體育競賽
陳俊甫同學獲男子個人組第一名

△全縣國小組合作常識測驗
羊翊雯同學成績優異

△我愛家鄉寫生比賽
幼稚園陳筱政同學獲佳作

△台東社教館交通安全書法比賽

我的座右銘 四乙 謝京穎

△台東社教館交通安全書法比賽

上課專心、下課盡情的玩，錯了就要勇敢的認錯，要相信自己，永遠不放棄。

我的座右銘 四乙 謝京穎

阿美族學生部落巡禮

甲六 珊雪林

今天是最興奮的一天，因為學校舉辦原住民的活動。我們早上七時二十分就集合，再坐公車。在老師點人數時，同學們就已經討論，到了地點要做什麼事。我們出發時，大家真是迫不及待著，連我也高興的不得了！我們到了花蓮大橋時，指導老師就說了有關以前阿美族的故事，也說明了美崙山的由來。這些讓我們知道以前阿美族祖先生活及碰到困難如何解決的事，更讓我知道，祖先以前對「神」的尊敬，一點也不懈怠。

後來，我們到了一座廟——國姓廟，廟裡頭有一座石頭和一些到處都看到的小石頭。這時候，老師又說，這些石頭雖然很常見，但是祖先們卻把它當神一樣看待，也拿了許多供品祭拜這些石頭。廟旁邊有棵樹，我們都知道樹應該往上長才對，但這棵樹卻延伸到廟的那一頭，老師說明了這棵樹為什麼是斜斜的生長？原來它是隨著風向而生長的。

這次的活動，我們到了很多地方，可惜不能一一為大家介紹，大家以後如果參觀原住民的文物介紹，也值得大家研究研究！

校外參觀

乙六 王芝瑛

今天我起的特別早，因為我要參加校外參觀活動，可不能遲到喇！我背上媽媽替我準備的包包，裡面有我喜歡吃的食物，踏著愉快的腳步，急忙的奔向學校。

一進教室，就聽到同學們在七嘴八舌的討論參觀活動的事情。不久，老師來了，我們也就安靜了下來，老師帶著我們排好隊伍，坐上了遊覽車。

一上車，同學們就開始大吃大喝。老師走過來說：「大家別吃，窗外的風景很漂亮，你們不看看可惜呀！」

我轉頭一看，果然！窗外一棵棵高大的大樹和一朵朵盛開的花，好美呀！心想：如果能住在這裡，一定會快樂的不得了。

我們的目的地是太魯閣國家公園，車子一開就是三十分鐘。到了那兒，就看見一大片綠油油的草地，和盛開的花朵正在歡迎我們的來到，我走過去跟它們打招呼。而老師就讓我們自由活動。用完餐後，老師帶我們去看大自然一草一木的形成。這時，阿姨為我們解說了大自然的

給我看影片，影片裡放映著瀑布的景觀和植物、動物生態等，我這時才知道大自然的重要。

時間匆匆的過去了，不知不覺過了幾個鐘頭，老師跟同學們說：「該回去了」，我雖然有點依依不捨，但也只好告別了太魯閣國家公園，踏上歸途。

這次校外參觀，是我記憶中最美、最快樂的一次，不但可以放鬆心情，還可以增廣見聞。希望爸媽在兒童節時，可以帶我們去踏青、郊遊，讓我們有美好、快樂的一天。

我的媽媽

二丙 張育馨

我的媽媽有一頭烏黑又亮的頭髮，身材胖胖的，長的真是和可親。她上班的地方是農會，她很能幹又負責，所以很受同事的歡迎。

媽媽回家總是提著大包小包，然後開始煮飯，有時我會幫忙洗菜，風吹過來時，我媽到媽媽做得飯菜香，好香呀！吃完飯，她就忙著洗碗，我們才結束。她有一雙像老師的手，會做頭、蛋餅：：等好吃的東西。使我們每天都有吃的。我的早午吃。她時常陪我和哥哥讀書、寫字，又指導我彈鋼琴。

她有時會生氣，生氣的時候，又會很快，生又可怕；她快樂的時候，臉像春天的太陽很溫暖。我不要媽媽生氣，因為媽媽天天都很快樂。

我想對媽媽說一句話：媽媽我愛您！

媽媽我愛您！

我永遠都愛您！

海

六乙 楊純純

海像一片藍空，四處飄流，飄到世界的每個角落。浪漫的愛情故事「鐵達尼號」，也被這無邊際的大海吞沒了。海像一陣風，訴說著每一句話，給世界各個角落的人聽。海的談笑聲，陪伴著我長大。海是最美的樂器，每一陣海浪聲，就想起了童年的回憶與友情的可貴。海就像我的好朋友，在每一分每一秒裡，都專心的聽著我說每一句話，唱每一首歌，陪著我看每一頁書。真希望大海能夠把我所寶貴的往事，偷偷的藏在海的最底層，好好的陪伴著我，珍惜著最美好的事物。



我的幻想世界

五甲 羊翊雯

每個人都有自己的幻想世界，當然我也不例外。我喜歡在平常幻想以後的世界，以後的人類。我常常在幻想著，人們所住的房子可以飛在天空上，無論是單車、汽車，或是商店都可以浮在空中，變得輕飄飄的。汽車也可以變得好像飛機一樣，飛得很快，每天早上上班、上學時，都不會遲到了。

買我所想要的東西，向媽媽交差呢！我常常在幻想著，如果我們的國家有一個專為兒童設計的職業訓練所，裡面有名式各樣我們想從事的工作，可供自己選擇，只要大人會的工作能力，我們都可以學習，而且只要花幾小時，就可以學會了一生中所有的事，其他剩下的時間可以用來玩樂或旅遊，那該有多好！幻想是一件非常美好的事情，它可以在無聊時陪著我們打發時間，也可以讓我們想想以後需要做些什麼，要做什麼職業，所以幻想是伴著我們一起成長的奇妙經驗呢！

下課十分鐘

二丙 羅欣欣

叮叮叮叮叮叮叮，下課鐘聲叮叮起，已經有人在「ㄉ」老師說下課，老師跟班長說：「下課。」班長說：「起立，立正，敬「ㄉ」。」大家都說：「老師，謝謝。」走廊上有人「ㄉ」天、追「ㄉ」：「：：：，我覺得在走廊追「ㄉ」，好「ㄉ」！如果「ㄉ」倒受傷，怎麼「ㄉ」？大樹下有邊乘涼，邊「ㄉ」天的人，看起來像好很涼快。操場上有玩木頭人、躲貓貓、跳繩、踢足球、跑「ㄉ」：「：：：，看起來好熱鬧。合作社裡吵吵鬧鬧的，而且都不「ㄉ」：「ㄉ」，進去「ㄉ」覺好「ㄉ」，「ㄉ」我看到我要的「ㄉ」，乾的時候，已經沒有了。我失望的走著、走著、走著。忽然，我喜歡的鐘聲「ㄉ」了，叮叮叮叮叮叮叮，我好高興「ㄉ」，因為已經上課了。

我看的本家領

宇皓莊 甲三

現在就來說說我的厲害：我有三個厲害的絕招，也是看家本領，專門對付家人和同學，每一次出招的時候，家人和同學都很頭痛呢！現在就來說說我的厲害：第一招是「拖延招」。爸爸說：「快去洗澡！」我就說：「等一下，我先寫完這題：：：：：」「等一下，我先去尿尿。」「等一下，我去喝開水。」喝完了開水，我又和爸爸玩躲貓貓。我說：「找不到我，我就不洗了。」到最後，爸爸找到我了，我只好乖乖的去洗澡囉！第二招是「耍賴招」。我和同學玩遊戲時，同學捉到我了，我就說：「不算！不算！因為沒有抓緊我，只有摩擦到一點點。」同學沒辦法，只好跟我猜拳。每次他都猜輸，我就不用當鬼了。第三招是「賴床招」。媽媽大叫：「起床！」我就說：「我腳好麻，幫我按摩。」媽媽只好幫我按摩，我趁機又睡了一會兒，等到媽媽已經幫我按摩完了，我才慢慢起床。我覺得我的絕招過分了一點，雖然很有效，但是最好不要常用，要不然大家都說我是壞孩子，而不再和我一起玩。



參加太巴望體育營

六丙 曾晶偉

在一個星期三，我們六年級幾位同學去參加太巴望國小舉行的體育營。

雖然當天是個雨天，但大家玩得非常開心，而且玩得一身都是泥巴！記得有一項節目叫「蜈蚣競走」，本來我們這隊是第一名，可是！再接給了女生之後，卻：：：。不過在「用手接水」的那項節目，大家表現很好哦！另外還有「穿蛙鞋拿雨傘」的項目，蛙鞋很大，男生穿起來並不會怎樣，但女生的腳太小了，走一走，腳就倒了！靜的睡著了！



我的媽媽是個賢淑又不灰心的媽媽，尤其媽媽那一種不灰心的精神，更使我們感到高興。因為媽媽在做甜點時，非常努力，一旦失敗了，隔了幾天，又開始動工了。我們又有口福了！我的媽媽是好母親，當我有困難時，媽媽總是想盡辦法，輕聲細語的把我的困難解決。

實在忙到底。

：：等。過了不久，老師帶我們去看幻燈片，裡面介紹了太魯閣的生態植物。看完了以後，我們就帶著疲累的身子回到了家。



我最喜歡的科目

三乙 王宏谷

我最喜歡的科目是美勞課。每個星期，我最期待的就是美勞課。畫圖時，我可以把最喜歡的東西和顏色畫上去。我家的牆上，有一幅我在幼稚園時畫的水彩畫，雖然畫筆、機器人……玩黏土時，

我就像一個偉大的師傅，想變什麼，就有什麼。還有勞作，可以做我喜歡的玩具，有面具、筆筒、聚寶盒、文具……這些我親手做的東西，都是市面上買不到的東西。上美勞課時，讓我覺得全身都在運動，所以絕不會打瞌睡。如果每個星期能多上幾堂美勞課，那就太好了。



我的好朋友

二丙 張衍芳

我的好朋友是張育馨、羅欣欣，她們兩個人的頭都長長的，臉有點圓圓的，身高有點高，她們兩個對別人都很有愛心。下課的時候，她們會跟我手牽手去公園玩，還會陪我去買東西，還會陪我去玩，有一次我的腳受傷了，她們還陪我去健康中心，讓我好好動動！我覺得她們很大方，都會陪我去玩，我受傷了，她們還會陪我去，我好想謝謝她們兩個人。

我最喜歡的科目

四乙 鄭茵任

我們到學校來讀書，所學的功課很多，在這些功課中，我感興趣的，是數學。數學，最重要的一樣，我把自己當作偉大的如來佛，把數學題想成是孫悟空，任他七十二變也逃不出我的手掌心。尤其是費了好大工夫才解決的問題，更帶給我無比的快樂。數學是一切科學的基礎，商業上更需要它，

我願意更進一步去研究，把所學的貢獻給國家。

大家都有自己的看家本領，我當然也有最得意的本事。我的本事有天地這麼多，讓我來選幾個最得意的本領來介紹給你吧！

我最得意的本領，第一是「跑步」。我的跑步是無人能敵的，我跑一百公尺是最厲害的，我跑得像豹一般的快，就算「大羅神仙下凡」也跑不過我。我的賽跑功夫，是「無人不知，無人不曉的」，我還為班上參加過大隊接力呢！我的本領還不只是這樣而已。長笛也是我的本領之一，我的吹笛也要

我的

看家本領

三甲 林昱辰

很厲害。男生裡，就只有我和建昌「平分秋色」呢。我會吹的樂曲很多，像是國歌、小毛驢、運動會歌……等等，只

我們以十比六的差距獲勝。再來是我跟志弦決鬥了，當天我心跳加快手冒冷汗，因為我面對的是籃球之王。開始了，我一直防守著他，他則是一直進攻，才過了一分鐘，他就已經先進了一球，我也不甘示弱的進了一球，最後志弦要灌籃的時候，被我蓋了一個「超級大火鍋」我才得以險勝得分。我的本事在別人眼裡或許不怎麼樣，但我已經很滿足了，我希望我的看家本領能繼續保持，我要把我的看家本領訓練得更厲害。

會遊園

璋昱陳 甲六

在園遊會的幾天，老師，老師，我們說：「三月二十八日是園遊會。」同學們聽了，高興的跳起來。老師又說：「但是當天吃的、喝的、玩的都要自己做，賺的錢中，有一部分要捐給慈善機構。」

聽完了這幾句話。大家開始選要做什麼，回家開始準備，好在園遊會中逞威勇。

到了當天，人潮擁擠，相對的，我們的東西也一個個被買走。我忙裡偷閒的跑出去玩，看到了許多攤位，吃的有玉米濃湯、果凍、茶葉蛋……；喝的也有很多，有奶茶、紅茶、養樂多……；還有玩的，有吹乒乓球、撈酒瓶、燒錢幣、軌道車、投籃大賽……等。在文化台前，有親子大會，我看到我好多同學的家長在努力跟孩子一起跑終點。

除了父母以外，最疼

最疼愛我的人

四乙 何梓菱

愛我的人是我外婆。外婆

大家都有自己喜歡的科目，我也不例外。我最喜歡的科目是音樂課、體育課和大家都喜歡的電腦課。

音樂課不僅可以聽到好聽的音樂，也可以吹笛、吹著一首首的曲子。無聊的時候，聽聽音樂，心情可以安靜下來，也沒有吵鬧聲，只有音樂的聲音，心情好愉快。

而體育課可以教大家玩一些大家沒有玩過的遊戲，像是跳箱啦。可是玩跳箱一定要小心玩，要不然，

一不小心沒有跳好，就會跌得鼻青臉腫。體育課還會教我們玩跳繩和用手套接球的遊戲，反正有很多遊戲可以玩。體育課的遊戲很好玩，我回家的時候，都會跟姊姊玩今天體育課教的遊戲，我們都玩得很開心。

電腦課也很好玩，電腦裡面的遊戲，像是接龍、大富翁、還有排排樂、踩地雷和小畫家，這些都是我最喜歡玩的軟體。

我最喜歡的科目

三乙 王仲

我的媽媽

三甲 張儀珍

在這個世界上，最偉大的愛，並沒有過於母愛。母親對子女的愛護，比誰都高、比誰都深。希望做子女的人，能夠感受到母親的愛護及期望。

媽媽因為長期在工廠忙，所以受

到機器噪音的影響，耳朵有一些重聽，而且眼睛也有散光，所以視力不好，當然做事也迷迷糊糊的。但是這些都不影響媽對我的愛。

媽媽對我所要求的事情，幾乎都不拒絕。因為媽媽希望我快樂，而且生活豐富，所以都會滿足我的需要。例如我要二片磁碟，媽媽就給我買二片磁碟，我要一台電腦，媽媽就給我買一台電腦。但是，在我無理要求的時候，媽媽也會糾正我的行為。

我的媽媽每天都很忙。一大早，媽媽就要準備早餐，早餐準備好了，又要叫我起床，但是我又不起床，而且還一直賴在床上。媽媽還要忙著出貨，而且貨都很緊急，所以把媽媽搞的團團轉。

我雖然有一個好媽媽，但是我有時候也不聽媽媽的話。當然，我也會對媽媽撒一點小謊，不過我會想辦法改進的。但是，如果我要改掉這個壞習慣的話，恐怕需花上好長一段時間才能改過喔。

我早上起床，外婆就會煮早餐給我吃。自從外公去世，外婆就很孤單，所以我都去陪他，外婆看見我都很開心，常留下好吃的東西給我吃。

每當外婆要切水果給我吃，我就說，我自己來切，外婆都開心的笑。當我從補習班回到外婆家，外婆都會坐在客廳，等我們回來一起吃晚飯，外婆總會準備一些我們喜歡吃的東西，譬如玉米濃湯、炒高麗菜……等。

我希望我快快長大，照顧外婆一輩子，希望外婆能長命百歲，陪伴我走過成長的路途。



我們這一班



四甲 王逸文

我是四年淘氣班學生兼學藝股長——綽號小文子就是我，我們這一班有許多可愛、淘氣、活潑、聰明的小朋友，也有兇巴巴的呢！

另外有許多有趣的綽號，例如：風紀股長兇巴巴的，我們都叫她活火山，但是被她聽到了，你就吃不完兜著走了。班長呢？她光是身材的綽號就已經有好幾十個呢！可愛豬、小胖、漢堡：

等，都是她的綽號呢！還有那長得高高、瘦瘦的副班長，我們叫她竹竿，另外她很喜歡吃吳郭魚，所以還有一個綽號叫吳郭魚。還有個康樂股長，他每天都帶著一付厚厚的眼鏡，所以大家叫他四眼田雞。

四年淘氣班是個充滿著愛心的班級，如果有人遲到的話，全班都會東問西問的，來關心他，但是有時候班上難免會有吵架的情形。我們班上一吵起來可是一發不可收拾呢！例如：綽號「遜斃」撞上綽號「張語聲」時，全班都知道一場大戰爭即將開始，果然不出全班所料，張語聲說：「你撞到我了，為什麼不跟我說對不起，」遜斃說：「應該是你跟我說『對不起』」，就這樣的吵到了上課。

還有一件有趣的笑話，就是：有一次，我們在上數學課，老師請吳同學上臺，解說他的習題為什麼這樣做，但是因為吳同學做錯了，而且他也不會解說，便在講臺上呆了很久，因此老師便說：「你不會說，就直接說，啊！我做錯啦！不必一直待在講臺上。」結果，吳同學便說：「啊！我做錯啦！」他一說完，全班立刻笑得哈不隆咚。咖

我們這一班是個淘氣、活潑、可愛又聰明的班級，有許多好笑、頑皮的趣事。在我這一班裡，你可以聽到、看到許多有趣、好笑的事情，至於傷心、難過、煩惱在這班裡是不會發生的，就算有也會被我們逗得哈哈大笑。可愛、活潑、聰明、團結、淘氣就是我們這一班。

我的媽媽



三丙 唐寶群

媽媽戴了一副近視眼鏡，她的臉頰圓圓的，下巴尖尖的，有時候也會幫我梳頭髮。媽媽生氣起來，像一隻大老虎，我們都很害怕，不生

氣時，像一隻花蝴蝶，我們看了都很喜歡。我媽媽是一個愛乾淨又勤快的人，常常把家裡打掃的很整齊，做事起來也很認真。

媽媽很用心的照顧我們，帶我們上下課；寫功課時，也在旁邊教我，我寫得越快，懂得也越多。假日媽媽會帶我們到海邊玩耍，看海景，或到圖書館看書，和到文化中心，看別人展覽的藝術品，可以獲得許多新的知識。我很幸運，有這麼疼愛我的媽媽。

媽媽的我

五甲 雲翊羊

媽媽的愛，像水龍頭般，不停的流進我的心中。媽媽的頭髮，像彈簧般的有彈性。媽媽的眼睛，像星星般的閃爍。媽媽的手，像月球表面般的粗糙。

媽媽的身體，像冬天的陽光一樣，不停的給我溫暖。在我的心中，母親永遠是我的偶像。在母親的心中，我們永遠是媽媽最親密的寶貝。



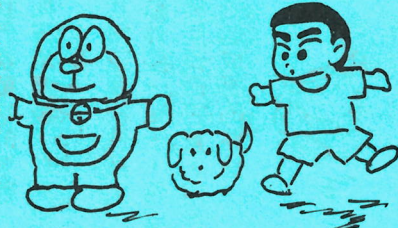
領本家看的我

三甲 蕙雅吳

！這是你自己畫的嗎？還真不錯呢！每次聽到媽媽的誇獎，我心裡真是高興極了。

我的看家本領就是畫畫。每次我寫完功課，最喜歡做的事就是拿一枝筆畫畫。我最喜歡畫的是蠟筆小新、小丸子、小叮噠、洋娃娃、小鴨子、小猴子……。我

對！我的看家本領還有一項，那就是把家裡的狗狗阿寶抓來當題材，我叫他坐著或站著讓我畫，我可以把他畫得很可愛，媽媽看了還誇獎我畫得很像呢！真希望我長大以後，能做個漫畫家，我可以畫許多小朋友們喜歡看的漫畫，我要讓小朋友們天天快樂。



媽媽的我

四甲 李心

我的媽媽生了三個小孩，我總覺得她最疼愛我，不知道是不，是因為我是老大，緣故，分享她最多的愛。小時候身體不好，常生病，只要媽媽聽人說：什麼偏方能改善氣管，一定趕緊買來給我補；而且上街時，看到可愛漂亮的衣服，也一定買給我穿；我喜歡吃什麼，她都買來給我吃，

現在我變成小胖妹了，又叫我該減肥了，唉！怎麼會這樣呢？媽媽在家裡總是忙的團團轉，要照顧弟弟、妹妹還要檢查我的功課，不懂時，還要不厭其煩的教我；犯錯時被處罰以後，又要擔心我、安慰我。媽媽您的愛，真是無人能比，您真是太偉大了，媽媽我愛您。



最疼愛我的人

四乙 姜子賢

最疼愛我的外婆，住在宜蘭縣四維車鎮。每次放暑假，我都會去看最疼我的外婆。外婆跟媽媽長得很像，有著嬌小的身材，有

著溫和的個性。外婆會做很多很好吃的點心給我吃，有粽子、汽水、年糕、香腸……，讓我回味無窮。

從我出生到兩歲這段時間，媽媽做生意忙，都是外婆照顧我的，可是現在我再也不看到外婆的笑容了。因為外婆生了大病，整年要坐在輪椅上。我上次看到外婆時，眼淚不由的掉了下來，真希望外婆的病快點好起來，再做很好吃的點心給我吃。

我們這一班

四甲 李詩雯

我們是就讀北埔國小四年甲班一群天真可愛的小朋友，班上有二十九個人，和一位美麗又大方、認真教學的老師和我們相處在一起，和樂融融有如一個甜蜜的

大家庭。

在班上，我和李如婷、吳佳璇、潘冠伶……，有如姊妹般的感情。下課時，我們常在一起遊戲、玩耍、說說笑笑；上課時，我們認真學習老師的指導。但有些同學比較頑皮搗蛋，使老師生氣，我們都拿他們沒辦法，只有作爲自己警惕。

我們這一班有許多令人驕傲的地方，例如：優秀的同學參加學校的各項比賽，都有優異的成績；還有，每個禮拜學校有三項比賽，我們都得到不錯的表現，這

我們這一班

四乙 謝京穎

我們這一班是四年乙班，活潑、又好動，是四年級的小可愛。我們早自修喜歡看書、說話；上課時有時乖巧、有時調皮；當我們調皮時，是老師們最頭痛的時候。我們這一班有二十八個人，加上老師，就有二十九個了。二十九個人之中有幾位是班上的風雲人物：

黃貫中和王美琪，是大家心目中的小天使；陳梅宜和溫雲龍，是班上的飛毛腿；我、瑋娟、淑婷和家敏是金頭腦；江子英是大氣王……等等。

我們這一班的同學，個個都有外號；貫中是皮皮；子英是老鷹；哲字是……魚；瀚儀是蚯蚓；京穎是鯨魚；梅宜是螞蟥；淑婷是辛咩咩；梓菱是大家最怕的核子彈。你說，我們班是不是一個很特別的班級呢？

給即將畢業的學長學姐的一封信

四乙 張儀琇

親愛的學長學姐：學長和學姐們離開了母校，是一種難以言喻的難過和依依不捨的心情。雖然我沒有這樣的經驗，但我若再過個二年，一樣可以感受到那種心情。在大太陽下，拖著那沉重的腳步，眨著紅色的眼眶，向母校告別。

我們這樣的戀念著母校，若變成愛哭鬼可不好。應該挺起胸，不斷的努力上進，成爲社會上有用的人，使母校更加的出名才是啊！

祝
學業進步

四乙學妹

張儀琇敬上

五月二十三日



第三週食譜

(03/09)星期一
主食：米飯
副食：豆豉蒸排骨
炒合菜
白菜豆腐湯
水果

(03/10)星期二
主食：米飯
副食：油豆腐燜雞
珍珠三色
冬瓜湯
水果

(03/11)星期三
主食：米飯
副食：洋蔥炒肉絲
草菇燴青菜
芋泥西米露
水果

(03/12)星期四
主食：米飯
副食：清蒸鱸魚
大白菜燒肉
白仁湯
水果

(03/13)星期五
主食：米飯
副食：芋頭燒肉
素鱈糊
四珍湯
水果

(03/23)星期一
主食：米飯
副食：爆三絲
五彩冬瓜
榨菜粉絲湯
水果

(03/24)星期二
主食：米飯
副食：軟口香丁
高麗菜炒肉絲
黃瓜濃湯
水果

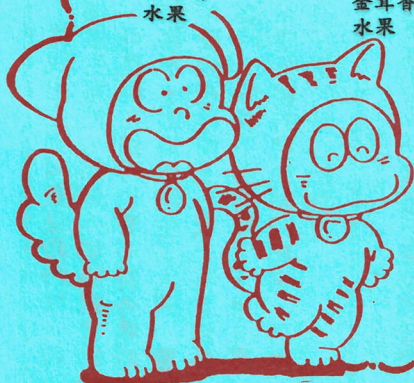
(03/25)星期三
主食：米飯
副食：油蔥肉塊
蕃茄炒蛋
紅豆(湯圓)
水果(粉圓湯)

(03/26)星期四
主食：米飯
副食：三杯小卷
什錦白菜
四珍湯
水果

(03/27)星期五
主食：米飯
副食：蘿蔔燜肉
沙茶四寶
羅宋湯
水果

(03/28)星期六
主食：米飯
副食：肉包
花枝排(塊)
金茸香絲梗
水果

第五週食譜



(03/02)星期一
主食：米飯
副食：肉絲拌黃瓜
花開富貴
味噌湯
水果

(03/04)星期三
主食：米飯
副食：雪裡紅炒肉
沙茶高麗菜
海帶湯
水果

(03/03)星期二
主食：米飯
副食：咖哩洋芋雞
菠菜豬肉
黃瓜濃湯
水果

(03/05)星期四
主食：米飯
副食：鳳梨魚塊
什錦茼蒿
榨菜豆腐湯
水果

(03/06)星期五
主食：米飯
副食：滷四味
酸菜素腸
芙蓉湯
水果

第二週食譜



(03/17)星期二
主食：米飯
副食：芋頭燒雞
紅燒白仁
蕃茄蛋花湯
水果

(03/18)星期三
主食：米飯
副食：炸肉片
結頭菜雙炒
什錦肉梗
水果

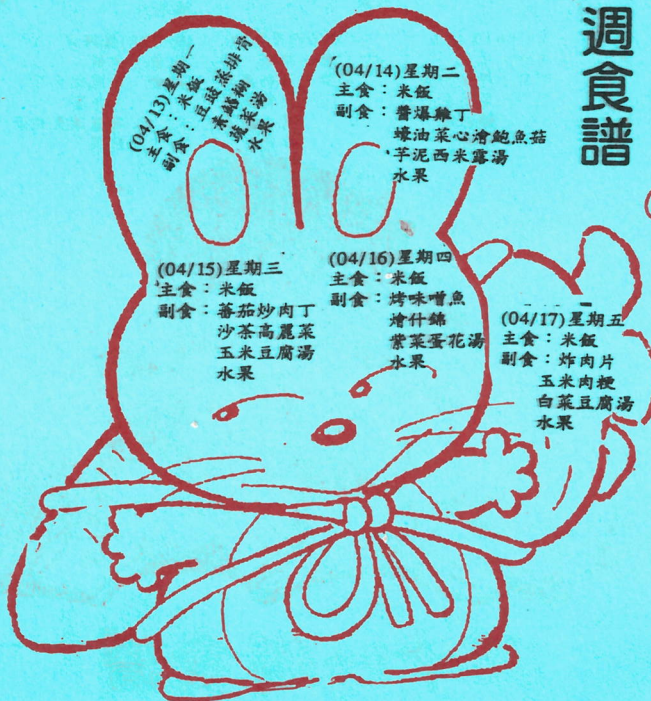
(03/16)星期一
主食：米飯
副食：綠油湯肉
開胃白菜
洋蔥青豆湯
水果

(03/19)星期四
主食：米飯
副食：香醋烹魚
鰻魚上樹
玉米豆腐湯
水果

(03/20)星期五
主食：米飯
副食：滷四味
雙冬豆腐
豬紅湯
水果

第四週食譜

第六週食譜



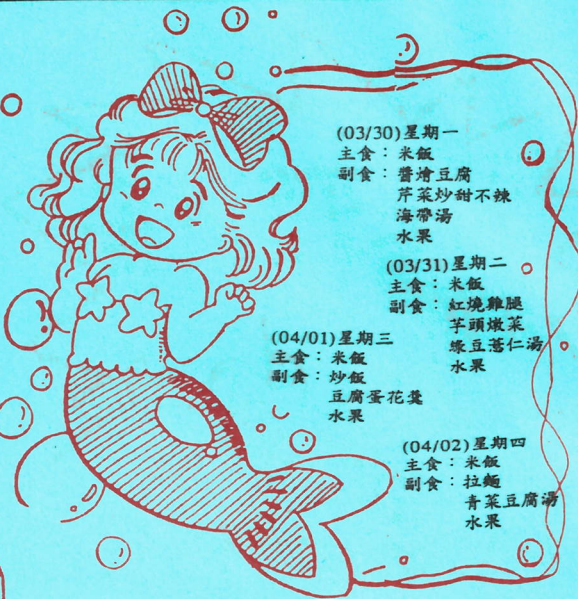
(04/13) 星期一
主食：米飯
副食：豆豉蒸排骨
清蒸游水魚
蔬菜湯
水果

(04/14) 星期二
主食：米飯
副食：醬爆雞丁
蠔油菜心滑鮑魚菇
芋泥西米露湯
水果

(04/15) 星期三
主食：米飯
副食：蕃茄炒肉丁
沙茶高麗菜
玉米豆腐湯
水果

(04/16) 星期四
主食：米飯
副食：烤味噌魚
增什錦
紫菜蛋花湯
水果

(04/17) 星期五
主食：米飯
副食：炸肉片
玉米肉梗
白菜豆腐湯
水果



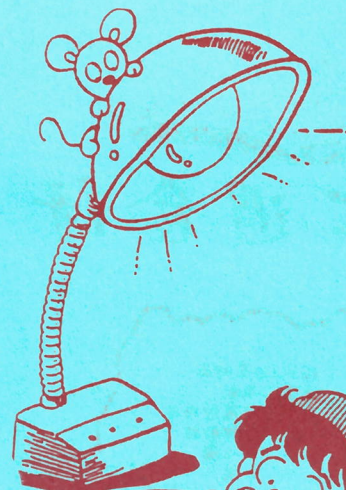
(03/30) 星期一
主食：米飯
副食：醬爆豆腐
芹菜炒甜不辣
海帶湯
水果

(03/31) 星期二
主食：米飯
副食：紅燒雞腿
芋頭嫩菜
綠豆薏仁湯
水果

(04/01) 星期三
主食：米飯
副食：炒飯
豆腐蛋花羹
水果

(04/02) 星期四
主食：米飯
副食：拉麵
青菜豆腐湯
水果

第九週食譜



(04/27) 星期一
主食：米飯
副食：花生海帶紅燒肉
炒合菜
玉米濃湯
水果

(04/28) 星期二
主食：米飯
副食：燴雞絲
芋頭嫩菜
綠豆薏仁湯
水果

(04/29) 星期三
主食：米飯
副食：炒麵
酸辣湯
水果

(04/30) 星期四
主食：米飯
副食：紅糟魚塊
清燉菜豆腐
海帶湯
水果

(05/01) 星期五
主食：米飯
副食：五彩肉絲
炒素什錦
蕃茄蛋花湯
水果

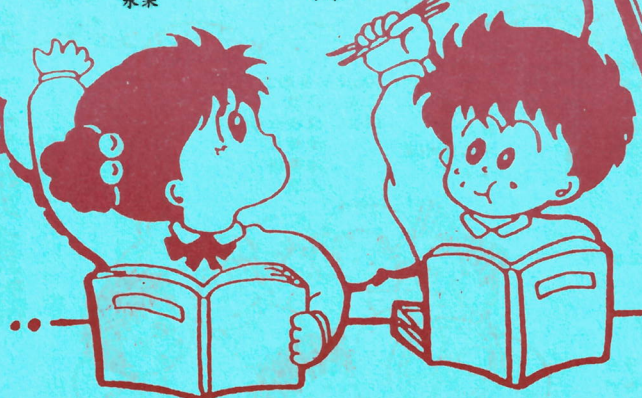
(04/20) 星期一
主食：米飯
副食：蠔油爆肉
結頭菜雙炒
什錦肉梗
水果

(04/21) 星期二
主食：米飯
副食：洋芋燒雞
芽菜包心菜
火腿冬瓜湯
水果

(04/23) 星期四
主食：米飯
副食：豆豉鮮蚶
菠菜肉絲
馬鈴薯味噌湯
水果

(04/22) 星期三
主食：米飯
副食：紅燒獅子頭
什錦豆包
貢丸湯
水果

(04/24) 星期五
主食：米飯
副食：芡爆里肌
什錦蒸蛋
蓮花白湯
水果



第十週食譜



第十二週食譜

(05/11)星期一
主食：米飯
副食：肉絲拌黃瓜
素什錦
蔬菜湯
水果

(05/12)星期二
主食：米飯
副食：雞絲毛豆
菠菜肉絲
雙喜甜湯
水果

(05/13)星期三
主食：米飯
副食：瓜仔肉燥
炒什錦
海帶湯
水果

(05/14)星期四
主食：米飯
副食：蒜苗魚肉
媽蟻上樹
紫菜蛋花湯
水果

(05/15)星期五
主食：米飯
副食：蠔油爆肉
醬爆茄子
玉米濃湯
水果



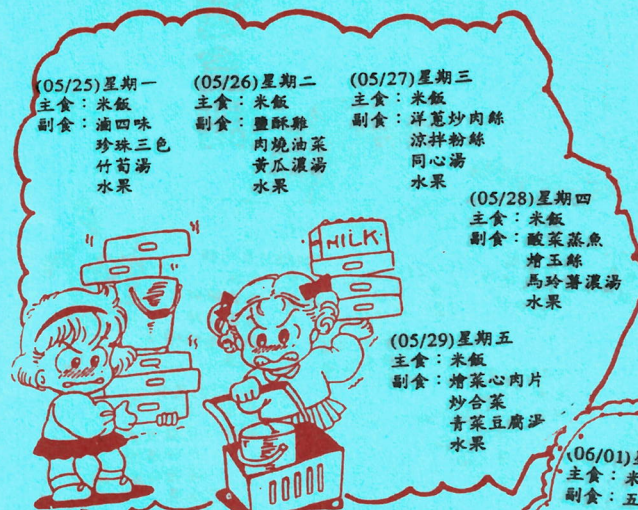
(05/04)星期一
主食：米飯
副食：豆豉肉片
結頭菜雙炒
蔬菜湯
水果

(05/05)星期二
主食：米飯
副食：滷雞腿
素雞糊
金針湯
水果

(05/06)星期三
主食：米飯
副食：榨菜肉餅
芽菜包心菜
豬血湯
水果

(05/07)星期四
主食：米飯
副食：蒜苗魚肉
肉燒油菜
黃瓜濃湯
水果

(05/08)星期五
主食：米飯
副食：燻鳳梨木耳
三色蛋
高麗菜豆腐湯
水果



第十四週食譜

(05/25)星期一
主食：米飯
副食：滷四味
珍珠三色
竹筍湯
水果

(05/26)星期二
主食：米飯
副食：鹽酥雞
肉燒油菜
黃瓜濃湯
水果

(05/27)星期三
主食：米飯
副食：洋葱炒肉絲
涼拌粉絲
同心湯
水果

(05/28)星期四
主食：米飯
副食：酸菜蒸魚
增玉絲
馬鈴薯濃湯
水果

(05/29)星期五
主食：米飯
副食：增菜心肉片
炒合菜
青菜豆腐湯
水果



(05/18)星期一
主食：米飯
副食：雙菇肉片梗
涼拌香絲
高麗菜豆腐湯
水果

(05/19)星期二
主食：炒飯
副食：金草香絲梗
水果

(05/20)星期三
主食：肉包
副食：花枝塊
金針蝦紫
水果

(05/21)星期四
主食：米飯
副食：炒什錦
蚵仔酥
紫菜蛋花湯
水果

(05/22)星期五
主食：米飯
副食：芫爆里肌
紅燒麵筋
味噌湯
水果

(06/01)星期一
主食：米飯
副食：五彩肉絲
翡翠流蘇
榨菜豆腐湯
水果

(06/02)星期二
主食：米飯
副食：烤雞腿
拌四色
冬瓜蛤蜊湯
水果

(06/03)星期三
主食：米飯
副食：雪裡紅炒肉
增絲瓜
海帶湯
水果

(06/04)星期四
主食：米飯
副食：香醋烹魚
清燉菜豆腐
四珍湯
水果

(06/05)星期五
主食：米飯
副食：糖醋黃瓜
金草粉絲
什錦肉羹
水果



第十二週食譜

第十五週食譜