

中華民國七十一年五月五日創刊

北埔報導

期六十二第

社教刊物

劉世欽題

學小民國埔北：行發
館教社東台立：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

既感傷又興奮的時刻 新舊任校長歡送迎會



本校校長廖高仁榮調花蓮市明義國小，遺缺由本縣銅蘭國小劉世欽校長接任。除了由花蓮縣政府統籌於83.2.21在縣府禮堂辦理交接宣誓典禮外，本校全體員工共同出資於83.3.4在本村北埔路「財神爺」餐廳舉行歡送迎會，會中並邀請地方首長、議員、家長委員出席。席間七桌，言談間，充滿了對老校長的懷舊之情及對新校長的歡迎之聲。

新任劉校長自從東師畢業後，歷經教師、主任、校長近四十年，是個學養俱豐的校長，相信本校今後在劉校長的領導下，必將有另一番新氣象。

印證教學方法 體驗學校行政 花師院八二級應屆畢業生蒞校實習

國立花蓮師範學院八二級應屆畢業生初教系四乙將於八十二年四月十八日至卅日到校實習。茲誌此次實習老師擔任的班級如下，讓各位小朋友及家長瞭解：一甲：林輝泉、陳垣佐。一乙：吳喜信、吳銀竹。二甲：張光輝、

賴志華。二乙：李世偉、江慧娟。二丙：黃博睿、顏黎茹。三甲：蘇秀聰、廖春美。三乙：陳原鴻、許淑貞。三丙：林琦榮、張淑貞。四甲：謝秀卿、許雅菁。四乙：于鴻志、蘇惠珍。四丙：江忠哲、黃科鈞。五甲：劉素萍。

在實習期間，實習老師除了接受師院楊基銓、蘇國榮兩位教授的指導外，本校教師，也將把行政及教學的實際經驗傾囊相授，以增進他們將來擔任國教的膽識。

、曾嘉婉。五乙：賴心怡、黃瓊瑤。五丙：林財裕、高惠君。六甲：唐昌民、李勇銘。六乙：姚正台、李文玲。六丙：郭武忠、張世鴻。

獲斬有頗覽展學科

作佳得皆件兩展送

花蓮縣第三十四屆中小學科學展覽，本校共參展二件：一件是由藍月珠、吳一藝老師指導的高小組物理科，題目是：「高音低音是怎麼形成的。」

友。這二件皆被評定為佳作。該項展覽由83.3.5起三天在玉里國中展出。

新校長、新作風——積極推展綠化美化校園環境

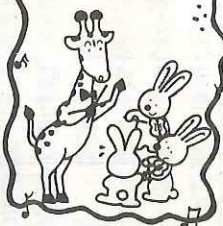
本校新到任劉校長接任北埔國小後，不遺餘力的繼續整頓校園環境，為使校園生意盎然，先後種植菩提樹、茄苳樹共30株，以及教材園的各式花卉，使得原已充滿綠意的校園，更洋溢著活潑清新的氣息，更使本校榮獲八十二年度環境綠化美化之績優學校。

直笛研習成果豐碩

本校為了提昇本縣教師直笛教學的技能，特利用寒假（83年2月2、3、4日）在本校音樂教室辦理本縣國民中小學教師直笛研習。聘請台灣省直笛輔導團輔導員林鑑陳、黃明珠、蔡春香、沈茂枝、唐有毅等老師及曾指導玉里、明義國小兒童樂隊多次代表花蓮縣參加省賽榮獲優等的童

添貴老師為講師。以分級教授為主，直笛吹奏技巧、氣、指、舌簡介及應用，直笛合奏與打擊樂，直笛合奏的組團與訓練，直笛合奏之指揮；等為研習內容，參加研習的教師共八十餘人，個個都習得一技之長。

校園拾穗



△注重師生營養，供應牛奶

本校上學期午餐經費稍有結餘，本著取之師生，用於師生的原則，本學期自開學之日（二月廿二日）起，全校師生每天早晨升旗後皆可分得一瓶味全保久特級鮮乳，相信對全校師生的健康一定有很大的幫助。

△四名學生參加八十三年度台灣北區四健會員育樂營

本校與新秀農會合作，在本校社團活動中組成一隊小小四健會，並接受新秀農會的指導。台灣省農會為促使幼、初齡四健會員接觸大自然，開闊心胸，增加環保意識及農業新知，以互助合作的團體生活，養成團結合作、樂觀、進取的生活態度，培育會員成為手腦身心健全的優秀國民，特於八十三年度二月廿八日到三月二日，在宜蘭縣香格里拉休閒農場舉辦八十三年度台灣北區四健會員樂營，本校派六甲詹前均、六乙傅逸群、方詠涵及杜世琪四名同學參加。

△幼稚園接受評鑑

八十三年度三月十日，由花蓮縣政府、花蓮師院及本縣資深校長組成的九人評鑑小組蒞校，就本校附設幼稚園

的行政、設備及教保三方面加以評鑑。由於本校幼稚園的林惠珠及李芬芳老師平時的努力，此次評鑑普獲評鑑委員的讚賞。

△教師異動

本校曾顯彬老師於八十三年度二月一

社教活動

△新秀地

區農民節 古月恒擔任主審，本校林玉連主任、葉慧萍老師評判。

△慶祝婦女節表揚幸福家庭

八十三年度慶祝婦女節活動，於三月六日上午九時假新城鄉圖書館舉行，慶祝大會表揚幸福家庭、專題演說、卡拉OK、摸彩等，本鄉各界首長及婦女界參與熱烈，此次活動由新城婦女會主辦，本校新城社教站協辦，活動於十一時三十分圓滿結束。

△成人識字班第二期開課

本校接受教育部補助辦理八十二學年度成人國語識字班第二期，已於三月

△發放山胞學生獎助學金

本校請領八十一學年度第二學期山胞學生獎助學金三千元由六丙林鳳儀獲得。因林生已畢業，現就讀新城國中，故由本校出納林金鳳小姐於八十三年度三月十四日專程送交該生具領。

△村校運動會延期舉行

本校每年五月舉辦的村校運動會，一日正式上課，共有二十幾位媽媽或祖母們報名參加，學員們非常認真學習，出席率很高，沒有重要事情絕不請假，寫的字要比六年級小朋友工整，使擔任教學的陳新武主任和倪明亮、吳正美、陳芬蘭老師等都感到敬佩。

△東區社教站義工聯合大露營

八十三年度東區社教站義工聯合大露營定於三月二十六、七兩天在台東縣關山高級工商舉行，本校兼新城社教站亦組隊參加，由召集人劉世欽校長親自率隊，本校老師八位隨行，活動內容有：蔬果雕刻比賽，晚會才藝表演

因接受新城鄉公所委託於八十四年四月廿七日辦理的全鄉國小運動會過於接近，故延至十月份才舉行。

△彈腿隊支援觀光協會表演

八十三年度二月廿四日晚間，由花蓮縣政府觀光協會主辦的嘉年華晚會，本校派出彈腿隊四十六人前往支援演出，其整齊劃一的動作，贏得旁觀民眾的喝采。



、香丁品嘗等，成績相當不錯，充分表現本校老師的才華和團隊精神。

△嘉賓來訪

省立台東社教館館長羅朝明先生由館裡輔導組長張宏增先生等陪同下，於三月十一日蒞校指導。首先拜訪新到任的校長劉世欽先生，並了解本校兼新城社教站的社教活動推展情形，並關心義工們生活，另一個目的是關心成人識字班的教學情形，羅館長特別勉勵學員們克服各種困難，把握機會繼續充實自己，並給辛苦指導的老師和同學的這一群老人致意和慰問。



元旦前接到台東社教館通知，訂於春節期間辦理東區社教館屬下之花東兩縣各社教站義工自強活動，計畫活動為——金寶假期印尼之旅。這是一件大好消息，我以新城鄉社教站的秘書身份報名參加。雖然只有短短七天的行程，但所見聞之事物值得參考的地方很多，因此，就以個人在旅途中簡單筆記及回憶中，將心得提出與大家分享。

(一) 五天四夜巴厘島——印尼佳而美之旅

二月十七日上午十點半，團員們在東一旅行社經理張先生引導下，乘專車直開中正機場，到達之後迅速辦理出入境手續及托運行李，在機場等候了三個多小時，大伙兒便以幾個麵包充饑。下午三點整搭上印尼航空班機直飛峇里島，由於是新飛機因此設備不錯，機上以螢幕介紹機長及安全措施，服務人員親切有禮，還有相當水準的點心、飲料、名酒品嚐，途中還有豐富晚餐。因此五個半小時的飛行也不覺得累，於晚上八點半左右飛機降落峇里島的巫拉來機場。當地導遊在出口等候，很快的將我們接往古打市區餐廳宵夜接待，之後再送往酒店休息。

次日為正式活動開始，今天安排的是「京打馬尼之旅」，在原酒店早餐後上車出發，首站參觀當地著名的蠟染紡織工廠，遊客們有些請女工在自己衣服上染畫圖案紀念，或選購一些衣服布料帶回去。接著往瑪斯村參觀舉世聞名的木雕手工藝，作品種類繁多，家具飾品樣式齊全，不過大

多數作品均帶有印度宗教意味。很快的轉往巴都蘭村欣賞峇里島著名的民俗表演——獅子與劍舞，俗稱峇隆舞，劇情描述古代天上與人間，善惡之神妖鬥法之喜劇表演，其設施與國內文化村有類似之處。車子登上了海拔一千七百多公尺高的京打馬尼，中午就在巴都蘭火山下之巴都爾湖畔的——湖光山色餐廳享用豐盛的自助餐。因為天候不佳下起大雨，所以取消參觀火山口和遊湖活動，而下山轉往參觀「譚八西玲」的聖泉廟。此廟係一座古老建築，遊客很多，來參觀的遊客不可穿膝蓋以上之短褲或短裙，否則印尼人會拿塊布將你的膝蓋遮圍著再向你要小費。所有遊客要繫他們提供的布腰帶方可進入，以示對神的尊敬，也有不少入接受廟裡和尚為他們洗禮以求平安。在此，還可以清楚的看到印尼首任總統蘇卡諾的夏宮，整理得相當美觀。行程中的每一站距離不遠，回程到伯都路村參觀十一世紀建築的神祕果——阿卡渣象洞，建築均用石材，大半受到火山活動破壞，尚待修復。下了山匆匆趕往市區銀器製作中心參觀，晚餐後結束一天活動。

十九日是打拿洛之旅，上午先到桑義野生猴子林參觀，據說有三千多隻和台灣獼猴類似的猴子在此獨霸地盤，另外樹林裡也掛滿了大型蝙蝠、景觀奇特。入口有許多印尼姑娘主動為客人導引解說，穿插有中、英、日、台語，遊畢出來不要小費，只希望遊客光臨她們父母開設的小店買東

西。接著繼續往孟威參觀峇里島最大的宮廷及寺廟花園，巴里民族歷史文化表現在此古蹟之中，難以言語形容。中北部的伯都爾，海拔一千二百餘公尺的高山湖——伯拉旦山頂湖。天氣晴朗，山青水明，令人心曠神怡。中午，我們就在湖畔餐館用餐。餐廳的標示以中文，還有中國式春聯相當親切。飯後，就在這被譽為「世外桃源」之湖畔欣賞美景，置身其間確實使人樂而忘返。此地有一間在巴里島少見的不二價商店，百貨特產貨色齊全，價錢便宜，遊客們深怕沒買到，購得主客都樂透了。午後下山，參觀西海岸的打拿洛之海神廟，建築在距離岸堤約二百公尺的一個海石小島上，在夕陽之下恍忽飄浮在海上，晚霞中更顯出它的巍峨壯麗。每到黃昏吸引成千上萬慕名而來的遊客，一睹日落和浪潮之美景。今日雖天候不佳，仍然人潮不斷，顯得十分熱鬧。回程經過十里白沙的庫打海灘，遊客們暢遊於綠波之中或躺在沙灘上享受夕陽美景，可惜天色已晚無福享受其中滋味了。

晚餐後團員三五好友相約逛街，古打市街除了幾輛馬車在街道奔馳載客外，僅看見少數人和計程車，沒有什麼商店，倒是不少餐館和夜總會，五光十色的燈光，相當進步的設備，大伙兒只好找家氣氛不錯的海鮮店，享受一次海鮮沙龍宵夜，這兒消費低廉，連酒帶海鮮料理，每人約花台幣三百元左右，即可享受龍蝦大餐了，不過印尼人是慢郎中，你得要有耐心等待才行。

第四天是自由活動，有人趁機租旅行車到處遊玩或採購，或有留在酒店附近欣賞美景，住了幾天，對附近環境熟悉不少，酒店內有泳池、休閒中心、花園、海灘等，值得欣賞和享受。看看印尼小孩打魚弄潮，撈到了魚即刻在那兒剖肚去頭

尾，不少的年青人在打掃沙灘。巴里人雖懶但很守法，殺過魚的腸肚等，一定挖個深洞埋掉，掃沙灘的垃圾也同樣方法處理，公德心還不錯。巴里島的建築除了造形特殊外，就是沒有高樓，因為當地政府與民間習俗規定，房屋不超過五樓，或不得比椰子樹高，否則會有災難發生。此外，他們每一戶人家都必須供奉三位神，即創造神、破壞神、保護神，而且三位神各自一個神廟，建造房子時就要有，也不能和入住的屋子一起呢！

古打市的兩條大街逛完了，了解一此他們的生生活情形之後，又回到海灘邊的洋人街參觀商店區，有上百家的小商店排列著，大多是當地的蠟染布料衣服，手工藝品木雕、皮件等，還滿熱鬧的。不知不覺的已過了中午，連午餐都忘了吃，要不是被這裡的「西北雨」追趕，還真不想走呢！衣服濕了，只好沿著海灘近路回酒店休息。

二十一日上午，是在巴里的最後半天，臨時增加一遊南灣海上活動，這兒有拖曳船、香蕉船、玻璃底船、遊輪等設施，因時間不多，我們選擇玻璃船觀賞海底世界，海底不深可清楚看見許多大海星及珊瑚等，船開往海龜島，島上有大小海龜、蟒蛇、蝙蝠等任由玩弄及鬥雞表演等免費觀賞。船行海上可遠眺奴沙都娃海岸的五星級大飯店，風景非常幽美，李總統登輝先生在春節前來訪，就是住在這兒。

(二)印尼古都—日惹之旅。二十一日下午三時塔乘印尼國內班機飛往日惹，大約飛行了七〇分鐘，日惹機場簡陋且正在興建。下了飛機即由一位國語流利口才又好的女性導遊接待，首先參觀歷史上稱之世界七大奇景之一的婆羅浮屠佛寺，占地極廣，上幾層共有七十二尊釋迦摩尼佛的石雕像，且都有金鐘罩保護著，雄偉而壯觀，上到頂

層的遊客都要繞行三圈以表尊敬，其中一尊佛像被遊客摸得發亮，據說男士摸佛手，女士摸佛腳底時許願非常靈驗，若摸不到的人則在上層繞行三圈以後許願亦可。下面幾層則在石牆上雕有釋迦摩尼一生的奇遇事蹟故事圖案。因為有守衛管制，時間到了遊客都要離開。晚餐在日惹鬧區上等餐廳用餐，年青朋友在用餐後隨著樂隊音樂跳起舞來，羅館長夫婦也不甘寂寞跳上幾曲，點歌、自唱快樂一番。

二十二日一大清早趕往世界最壯觀的印度神廟參觀，此廟建於西元八百多年，與昨天所參觀佛寺相同，都在千年以上，也都曾被火山破壞掩埋一段時期，近兩百年才被英國等許多歷史及考古學家發現，而再度掘起復建，至今尚未完成。神廟建築壯觀，中間最高一座高達四十七米高，為供奉破壞神的廟，次高為三十七米，是由創造神與保護神所座，其他小神逐漸降低。接著又轉往爪哇王朝宮廷遺址參觀，內部古物保存完整，規模不大且建築不宏偉，但雕塑得很細緻，宮內各部會場、法庭、刑場、皇室住所等等分配得條理井然。

(三)雅加達之旅—二十二日下午一時，搭機轉往印尼首都雅加達，約一小時航程，一下飛機就感覺不同，一千多萬人口的大都市，現代建築高樓林立，高速公路可直達機場。首先參觀印尼十四大族的歷史文物集中的縮影文物館，印尼聯邦境內各大族的文物及建築均移置或建造在此地，乘高架電車可盡瞰全景。因時間太短了只能選擇較具特色的三個族的館內文物，和一個綜合人文歷史館，其他的有待來日再參觀了。我們也參觀了雅加達近郊最大的運動公園，目前為止國內可能還找不到這般大的休閒公園呢！除了觀光客外，

也是當地人休閒的好去處。

當晚，就在本地最具規模的夜總會享用晚餐，此處設備豪華燈光閃耀，佔地至少千坪，有可容百人之舞池及百餘桌席位，國內也找不到如此寬大的場所。用餐後大伙兒留下聽歌，由北京來的歌星主唱，以國語和台灣歌曲為主，因為今晚的食客八成是台灣旅行團。據導遊們說，每天由台灣來印尼各地觀光的旅客，平均三十個團，象徵著台灣人天天有數百人送錢到印尼。

廿三日預定返國，在返國前還參觀了當地較具規模的銀器工廠，所有的銀器飾品全部手工打造，在這裡的每一個工人技術精巧並耐心的工作，參觀者無不稱讚，價錢也很公道，台灣客打八折，一伙人多少都趁機買些飾品回去贈送親友。上午十點四〇分由雅加達機場回航至巴里島，機上午餐供應，約二小時行程，下午二點半到達巫拉來機場，在轉機室裡整整等了三個小時，真是要命，不過給那些採購慾高的人更好的機會，買呀！把帶來的錢都花光才快樂。好不容易挨到四點半開始登機，結果好多旅客機位發生問題，原來是機場櫃台小姐還不太會使用電腦，結果才發生重號事故。這架飛機要比去時的更新，設備更好，除了影片欣賞外，不斷的在螢幕上報導氣象、衛星雲圖、飛行速度和高度，還有現在位置；等等，招待仍然是那樣親切，機上五小時不算短，所以許多旅客又再開始採購洋酒洋煙或化粧品，使得機上一度出現超級市場的景象，美金不夠用台幣，台灣人太有錢啦！晚上九點半準時降落在正機場，大家帶著興奮愉快的心情踏進國門，互道再見，圓滿結束金寶假期的旅遊活動。



病榻前的省思

· 牛伯伯

剛過完愉快春節的一個下午，我正坐在客廳欣賞電視節目的一剎那，病魔忽然降臨在我身上，全身動彈不得，家人嚇得急忙把我送進慈濟醫院急診室，剛踏進急診室的那一剎那，忽然聽到一聲「牛伯伯！好！」整個急診室的人都被這股突如其來的呼叫聲

病床上。

在此希望各位小朋友平時要注重身體的保養，多珍惜自己，孔子曾經說：「身體髮膚是父母親所給我們的，不可以毀傷，這才是孝的開始。」長大後要做條龍，不要變成一條蟲，否則吃苦頭的是自己，還會連累家人不少。（此篇為本校工友吳登山先生之病後感言，期勉大家要注重自己的身體健康）

對他一定會很高興，認為他是個不懂得禮貌的小孩。又譬如：有兩個人一同去應徵工作，一個是很有教養、很謙恭的人，一個是態度蠻橫、桀傲不馴的人，你說，公司的老闆會錄用哪一種人呢？他一定會選用前面那一個懂得禮貌的人。因為不懂禮貌的人，他一定會處處得罪顧客，那不就會影響到公司全體業務嗎？所以，禮貌是做人處事中一個很重要、最基本的道理。

我們既然知道了禮貌的重要性，那麼，我們要如何去做呢？以下列舉四點，供大家來互相勉勵：

一、臉上常帶笑容，並隨口說聲「請」、「謝謝」或「對不起」。

二、出入公共場所，一定要服裝整齊，不可大聲喧嘩。

三、居家環境要隨時注意公德心，不要被批評為沒有教養的家庭。

四、在學校與老師、同學相處，要相親相愛、謙恭有禮，不要不接受師長的教誨，或與同學發生爭吵。

我們現在正是求學的階段，最主要的就是要學習做人的道理，而禮貌就是一個最基本的道理。從自己本身做起，而家庭、而學校，進而廣之到整個社會。人人都講禮節，處處都充滿了禮的生活，最後才能建立一個真正「富而好禮」的大同社會。

寒暑假生活

◎ 伶俐謝 丙四



在我們殷切的期盼下，校長終於宣布：「明天正式放寒假。」這時我們已高興的跳了起來。

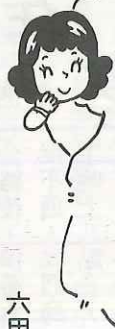
才剛放寒假不久，新年即又來臨，這個時候身為小孩的我們是最高興的，不但可以穿新衣、領紅包和晚睡以外，還可以小賭一下哦！真是快樂得不得了！

寒假的最後幾天，媽媽說：「快開學了，先去把寒假作業整理好，否則等到要開學才手忙腳亂的，我可不管。還有該收收心了吧！別再玩下去了，當心妳的功課。」媽媽說完之後，我才發覺到，寒假只剩最後一天，真的該收心

了。啊！今年的寒假真是多彩多姿！

談禮貌

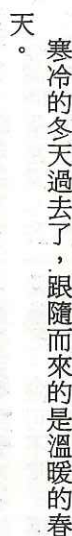
六甲 柯惠寧



禮貌是我們做人處事不可缺少的規範。一個人在社會上，一定要有禮貌，因為有禮貌的人，就會受到大家的尊重和歡迎；相反的，一個沒有禮貌的人，無論走到哪兒，都不會受到歡迎的。

為什麼不懂得禮貌的人，不會為人所歡迎呢？因為沒有禮貌的人，一定行為粗暴，說話野蠻，就會處處得罪人。譬如：一個小孩子，當他做錯了事，你規勸他幾句，他卻頂撞你，你





柳枝默默的發了嫩芽，青草也悄悄的從土裡鑽出頭來。接著桃花、李花、牡丹花都在那裡爭妍比美，互相輝映，使大地變成一塊萬紫千紅的地毯。

春雨初晴，正是插秧的好時光，農人有的拿著鋤，有的駕著犁，還有的灌溉或播種，三三五五的在田裡輕輕鬆鬆的工作。

春天是最好的季節，人們都喜歡趁著這個季節去郊遊，欣賞大自然的美景。一陣春風迎面吹來，今人感到非常輕鬆愉快。

一年四季裡算是春天的天氣最暖和了，也是讀書的最好時光。俗語說：「一年之計在於春」「一天之計在於晨」我們要好好地把握這一個美好的季節。

三丙 王莉雅

我的爸爸並不胖，瘦瘦的、矮矮的。他雖然很瘦，但是力氣很大，像大力水手——派一樣。爸爸每天都很早起來，總是跑跑跳跳的做運動。

爸爸很注重我們的學業，更

注意我們的身體健康。爸爸常常說：「我不要求什麼，只希望你們的學業進步，身體健康。」我會永遠記住爸爸的叮嚀。爸爸最喜歡吃青菜，我卻不愛吃，爸爸就說：「青菜好吃又



營養，對我們的身體很有幫助，所以你要常吃青菜。」現在回想爸爸說的話，覺得也很有道理，因為我長得很健康。

每天爸爸在做體操，就像是一位健美先生在運動。還有爸爸吃飯的時候，常常笑著說：「嗯：：真好吃。」露出天真又滿足的笑容，爸爸在這個時候最有趣，也是爸爸最可愛的時候。

雲倩吳 乙四



除夕的前一天，爸爸載著我們一起興高采烈的回鄉下奶奶家過新年。

因爲新年就快到了，大家趕著回家鄉過年，所以車子上了高速公路後，擠得水泄不通。我們到了晚上八點多，才到達雲林。

大年初二，姑姑和二姑丈帶著表哥、表姊、表弟和表妹也回來了，我們一起在院子裡放沖天炮，真好玩！到了中午，我們全家去讓嬌婆請客，一邊吃飯，一邊唱卡拉OK，爸爸還幫我們錄影。吃完飯後，我表演說故事，大家都專心的聽我說「螞蟥和蟋蟀」的故事，並且拍手叫好。大姑丈和二姑丈給了我一千六佰元的紅包，小姑姑也買了兩隻可愛的玩具熊送給我，使我心花怒放。

初三晚上，吃完飯，我們才依依不捨的向爺爺、奶奶說再見，然後就回花蓮了。

如果天天都過年，就可以玩得很開心，也有新衣服穿，那該多好啊！

二甲 李筱軍



每個人都有一小段祕密，我心中有
不想讓人知道的小祕密，現在就讓我慢

慢的「一廿」出來。

我們家的小貓再過幾個月就快生小貓了。我要把小貓帶到力又上去。

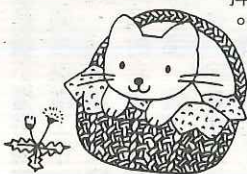
自己在カ又上々マ

XY 是怎麼回事？

有一天，牠終於生了，
原來生X.Y.X.Y是那麽
去X.L苦，小貓長大後，
我要X.L牠吃東西，還



要牠跟我一起睡覺，這樣子我就很滿足了，因為小貓是我的好朋友，所以我真不ㄟㄟㄟ去上學，我好想每天在家裡ㄟㄟ牠、跟牠玩、教牠走路、抱牠，這就是心裡我最快樂的祕密了。還有哇！小貓長大後，我真希ㄟㄟ牠是母的，這樣小貓才會再生，所以我要好好的把小貓一ㄟㄟ大，不要讓牠白白的死掉。



我的外婆

最疼愛我的人

六乙 潘心慧



我是獨生女，因此，疼愛我的人太多太多了！我簡直太幸福了！但，其中最最疼愛我的人，就數從小照顧我的外婆了。

還記得小時候的我，不僅體弱多病，更是個藥罐子呢！有一次，我得了場莫名的大病，一下子頭痛、一下子發燒、一下子流鼻水，害得外婆一會兒擦汗、一會兒蓋被、一會兒換毛巾，忙裡忙外，不分晝夜，細心照拂，好不辛苦。當時病榻上的我非常愧疚，因為要不是我，外婆也不用廢寢忘食、吃盡苦頭費盡心力了！經過那次大病之後，那怕是小小的「哈啾」一聲，她都為我緊張擔憂……

我這弱不禁風的體質是遺傳的，我母親的健康情況，也是不怎麼好，因而，一生下我，便交給外婆照顧，一直到七歲上小學才回到父母身邊，在這以前的啓蒙歲月，就是在外婆家渡過的。

我時常看見外婆和她的朋友談天說地，到處都有好朋友，就下定決心長大後要和外婆一樣——人緣廣闊。我常問外婆：怎樣才能交到那麼多的好朋友呢？外婆說：「只要用誠心誠意、尊重別人、善解人意，這三樣法寶來交朋友，就會有許多好朋友圍繞在身邊！我的外婆雖然沒有讀很多書，也不是名門閨秀，卻能知書達禮，留給了我許許多多的啓示，更教了我數不清做人處事的原則和道理。

。凡此種種雖然不比那些大文學家所說的至理名言那般深奧，但是，對我來說，外婆的「三大法寶」或「二大原則」甚至「一小道理」，都比那些至理名言來得有用，來得實在！因此使我益發覺得外婆做人處事的不俗，是從平凡中建立起來的。她是我的精神上的導師，我要和她學習……



我的祕密

四甲 呂子蓉

我的祕密是一本藍色的皮面，上面印著一隻在海上飛翔的鳥，內頁是白色的，其中，還載滿了我過去的生活和感想，這就是我的日記。

每天，在睡覺之前，我會把一天的生活回想一遍，然後寫下重要的或是特殊的事，在寫的過程中，我會再一次的省視一天的生活，反省自己的行為；還可以盡情傾吐自己的心聲，於是憤怒、悲哀、煩惱都隨之煙消雲散。我還發現，日記像一面鏡子，讓我看到自己；日記像一個知心好友，毫不厭煩的聽我說；它也像一個好伴侶，和我共同分擔煩惱、悲哀；日記更像一個影子，我自己投射的影子，和我密不可分。

每次，當我摸到藍色的皮面時，總有一股親切感，在我一筆一筆的寫下生活片段時，我心中也期望著我的日記將會愈來愈充實，而我也會隨著成長，並邁向更多采多姿的人生。

日記是我最心愛的筆記本，我想，我永遠都會保留著它，及我所有的祕密。

我的長處和短處

乙五 惠美許



能明白自己的優點和缺點，說到我的優點，還真不少，尤

後，總有人怪我多事。難怪媽媽



我覺得我最大的缺點就是好管閒事，即使是一些芝麻般的小事，只要讓我知道，我一定會「打破砂鍋問到底」，然後不分青紅皂白的當起「許青天」來，最後，總有人怪我多事。難怪媽媽

常對我說：「美惠啊，先把自己

己投射的影子，和我密不可分。

未來世界



六丙 江志偉

西元九九九年的世界

是賽亞人的天地，賽亞人天生性格殘暴，而且喜歡破壞東西和殺人，只要別的星球給賽亞人錢，叫他去破壞其他星球，賽亞人便會照辦，如今有個星球看上了地球，出錢叫賽亞人破壞，賽亞人就開始計劃要如何輕鬆的把地球毀滅，過了不久大批的軍隊坐太空船來到地球，

進行他們的計謀。

地球因賽亞人的襲擊，人越來越少了，在這當危之際，出現了一個有抱負，敢擔當重任的超級地球人，名叫特南克斯。特南克斯是世界天下第一武道大會的冠軍，雖然如此，但他不因此而滿足，繼續磨練自己，希望能跟七龍珠裡的人物相媲美。

特南克斯心想靠我一

個人的力量，怎能拯救地球呢！因此他開始收徒弟，教授徒弟們武術、氣功及瞬間移動，每個人心繫著地球安危，為了保護地球而戰。不到一個月的時間，武功就學得出神入化了。於是特南克斯帶領他的徒弟，展開如火如荼的地球保衛戰，結果特南克斯和他的徒弟們使出全身的力量，把氣功合在一起擊出去，就戰勝了敵人。

從此以後地球上的人都會武術，再也不怕有外來的侵略者破壞這美麗的地球。

體育課上

怡怡鄭 甲三



上體育課的第一件事情就是排好隊及做體操，做好了，老師說：「我們很久沒跑步了，要來跑步。」跑得快的人很高興，跑得慢的人愁眉苦臉。

老師指導我們，分成兩隊，一隊是籃隊，一隊是紅隊，大家看一看自己那一隊的人。

然後老師帶著我們到文化台前，女生在文化台，男生在文化台對面，女生先跑，雖然我們這組有幾個人勝了，可是到最後，我們這組還是敗了，因藍隊勝利，所以藍隊很高興，而我們



二甲 楊潤輝

春節是我們小孩子最喜歡的節日。一大清早吵著要我送他一把槍，我就送他一把槍，表弟才叫我哥哥。

春節有非常難忘的、濃厚的親情溫馨，而每年不同變化的成長，使我都過得很有意思的春節。

春天

五甲 葉君怡



人說：「春天要是來了，人們也活潑起來，所有的生物都翩翩起舞，真是美麗。」

朋友們！時間是過得很快，雖然春天來了，但是我們也得好好的把握時間，因為一年之計在於春，不要輕易浪費寶貴的光陰。

春天來了！和煦的太陽一大早就探出頭來，襯托著燦爛的朝霞。不知道什麼時候，原野已經換上青綠的新裝，所有的花都出來了，在那裡爭妍比美，使大地變成一塊美麗的地毯。

深紅的櫻花引人入勝，扶桑、茉莉也開著，美麗的夜來香吐著幽香。人見人愛的花朵也大放光彩，蜜蜂蝴蝶在花園翩翩起舞，還有許多不知名的鳥兒也在紅花綠葉間穿梭，真是漂亮極了。古



門外的鞭炮聲就把我從睡夢中吵醒。我趕緊起床，穿上幾天前上街買的新衣，準備和爸媽到親戚家去拜年。

走在街上，看到到處都是賣汽球和糖果的小販，更有舞獅和舞龍的表演，真是熱鬧極了！我和表弟拿出昨天晚上爸媽給我們的壓歲錢，擠到玩具攤前，買了各人喜愛的玩具。表弟還



交通安全從你我做起

六乙 莊雅涵



「嘶……碰！」
「怎麼會那麼慘呢？唉……」
「聽說他才二十一歲呀……」

又是一場車禍！上午，我帶著輕鬆的心情，騎著心愛的單車出外兜風，沒想到卻目睹了這麼一場車禍：一位汽車駕駛著一部新車在學校旁的三十米大道上奔馳，卻忽然失控而撞上對面車道的電線杆，車子全毀，汽車駕駛恐怕也早已一命嗚呼了。只見車禍現場血跡斑斑、鮮血淋漓；原本新穎的跑車也面目全非，支離破碎，真是慘不忍睹！我聽著議論紛紛的人們那些唏噓感嘆之詞，不禁打了個寒顫。如果台灣的交通狀況再這麼亂下去，那我們的生命不是正岌岌可危嗎？回家的路上，我反覆的思索著，心中滿是恐懼……

近年來，台灣地區的交通狀況實在連「糟糕透頂」都不足以形容。撇開最惱人的車禍問題不談，光是看看台北市、高雄市等都會地區紊亂擁塞的交通，便令人忍不住搖頭嘆息；再加上全省各地數不清的大車禍、小車禍，和始終居高不下下的車禍傷亡率，怎能不讓行政官員一個頭、兩個大呢？看看近在咫尺的香港吧！同是中國人，香港只不過是個彈丸小島，交通卻極其順暢便捷，並且擁有綿密便利的交通網路，市區的交通更是井然有序。再看看鄰國日本及同在亞洲的新加坡，更暴露出台灣交通的亂和糟。

在香港、日本、新加坡，車禍的死亡率非常非

常的低，有時一個月下來甚至等於零。在台灣也有這樣的地方，那就是人少車更少的澎湖。但澎湖只是個特例，在台北、高雄、宜蘭、桃園……，每天總有人因為種種原因在車禍中喪失寶貴的生命。翻開報紙的社會版，車禍、死亡、重傷……，這些些個熟悉的字眼，是多麼觸目驚心呀！車禍所造成的傷害是言語無法比擬的。如果你喪生了，你的父母必須承受白髮人送黑髮人的痛苦；你的大好前程也將和生命一起化為烏有。如果你僥倖存活，卻終生殘疾，那麼，首先你會如同行屍走肉，並且替家裡在精神和經濟上造成莫大的負擔；而你所有的理想，也將成為泡影了。

如果你不是肇事者並且安然無恙，那麼你不但要蒙受金錢的損失，還可能被判刑；而且，你的良心會一輩子不安的！在那些交通情況良好的地區，每一位駕駛人都能夠了解這些道理，並且確實的遵守交通規則，因此，肇事率就大大的降低了，當然也不會有這麼多悲劇的發生了。想想看：別人能，為什麼我們不能？

別人能，為什麼我們不能？
從現在起，不論是行人、駕駛人，都要從本身做起，努力減少車禍產生。有可能嗎？當然有可能！只要不分大人、小孩，都能做到以下這些，那麼相信交通安全不是夢！

第一：對駕駛人而言——

(一)開車時一定要全神貫注，隨時注意路況。

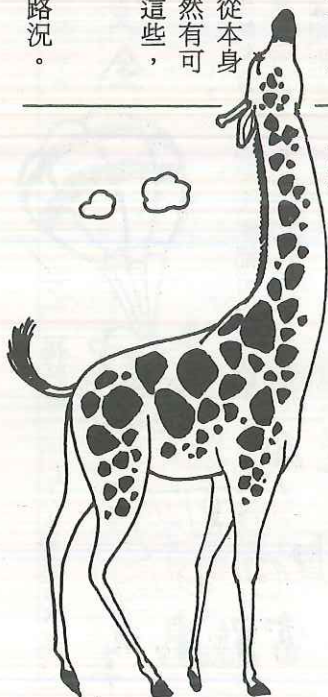
- (二)行車絕不超速，以免失控而釀成慘劇。
- (三)喝酒不開車，開車不喝酒。
- (四)與前後車保持安全距離。
- (五)不隨意超車（尤其在彎道上）。
- (六)行車前必做安全檢查，勤於保養愛車。
- (七)騎機車戴安全帽，並於慢車道行駛。
- (八)未滿十八歲或未考取駕照不可駕駛車輛。

第二：對行人而言——

- (一)穿越馬路務必走天橋、地下道、行人穿越道，並且注意兩方來車。
- (二)走路不可並排或是在馬路上嬉戲。
- (三)雨天或夜晚出外應著顏色鮮明衣物，以策安全。

車禍是可怕的，然而車禍並不是不能防範的。以上所提到的這些規章聽起來都十分的簡單，卻是預防車禍發生的不二法則，也是每個人想要「快快乐樂出門，平平安安回家」的最好方法。我由衷的期盼在不久的將來，台灣地區所有人都能達成共識，遵守交通規則，真正達到「零車禍，零死亡」的目標。朋友！讓我們提起精神，向自己，也向身邊的每一個人說聲：交通安全從你我做起！

(本篇榮獲八十三年台灣省東區交通安全徵文第二名)



要重的全安通交

君俞林 乙三

時代進步，社會繁榮，馬路上的車輛也增多不少。而交通安全的重要，是關於一個人終生的幸福，如果被車撞倒，可不是有趣的事呢！

我們學校後門的馬路上，經常發生悲慘的車禍，記得在不久以前，我認識的莫伯伯，他的身體很健康，可是就因為他騎車時一不小心，結果「碰」的一聲，莫伯伯就當場兩腳一伸，兩眼一閉的喪失了寶貴的生命。俗語說：「馬路如虎口」，是指馬路上的行車像一隻老虎，一輛一輛的車子好像一隻隻的

猛虎，向我們撲過來，如果你不快走，可能會變成老虎的食物呢！你們如果不注意不小心，猛虎的下一個目標可能會是你呢！

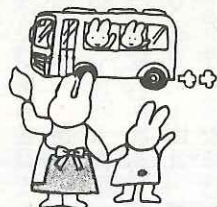
所以我們大家要遵守交通規則，騎機車時，不可蛇行和超速；十次車禍九次快。更不可隨意變換車道；左轉或右轉時要打方向燈；遇到紅燈不可以闖；大卡車不可以為自己車子大，應該更要禮讓其他人車。還有行走時不可以亂丟垃圾；不超載；開車前首先看一看有沒零件損壞了，或

圖五甲

胡元平畫



是汽油箱有沒有加滿油等，這些事都要做好，因為小小動作關係大。如果大家能遵守交通規則，喝酒不開車，開車不喝酒，就能快快樂樂的出門，平平安安的回。



交通安全

每次看新聞報々々有車禍的發生，都是因為沒有遵守交通規則所引起的。

如果大家能遵守交通規則的話，很多車禍就不會發生了。就像開車的人不要開快車、喝酒不開車、開車不喝酒。



二乙 楊純敏

所以人人都要遵守。

那麼大家都可以快快樂樂的出門，平平安安的回來了。我們小學生不
《万》只有當老師和交通員在時才遵守交通規則，一《万》隨時隨地遵守交通規則。因為交通規則太重要了，

小學生如何遵守交通規則

五甲 胡元平

「交通」在我們的日常生活中，占有非常重要的地位。因此如何解決交通安全問題，更是刻不容緩。近年來，交通事故不斷的發生，可怕的车禍更是令人膽戰心驚。由此可見，我們更應該同心協力，一同為交通安全盡一分心力，使交通規則能夠更加徹底實行。

近年來，車禍發生率逐年升高。而其中又以國小的學童，車禍發生率首居第一位，為什麼呢？因為國小的學童缺乏警覺性，對遵守交通規則又沒有明確的觀念，往往當幼小的學童正在嬉戲、玩鬧時，可怕的车禍便已向他們一步步的逼近。因此，為了學童的安全，更要倡導遵守交通規則的重要性。

而小學生必須如何遵守交通規則呢？以下就是我的看法：
一、穿越馬路時，最好經由天橋或地下道通過，才能保障自身安全。
二、通過馬路時快速通過，千萬不可逗留於馬路上嬉鬧、遊玩
三、必須遵守交通號誌，不違反交通規則。例如：不闖紅綠燈、不闖越平交道。
四、騎腳踏車時，不表演特技，也不雙載，以免發生危險。
五、雨天時，最好穿著鮮黃色的雨衣，才能提醒駕駛朋友注意行車安全。
假使每位小學生都能確實從生活教育中遵守交通規則，那交通安全的推行會更加落實，讓我們共同創造一個和諧、自律的交通安全年。

勿把生命



圖三丙 林志強畫

六甲 董郁芬

二、「喝酒不開車，開車不喝酒」這句話對許多駕駛朋友都已耳熟能詳。酒精對人的身體害處很多，它會麻醉我們的神經，使人的頭腦不清、反應遲鈍、視覺模糊、動作難以控制，進而影響我們的判斷力，所以「酒後不開車」才能保障自己與別人的安全。

三應該認識所有交通標誌及遵



人人當要留意。

在我們交通安全中，行的安全是一件很重要的事情，如果我們走路不當心，隨時都有發生交通事故的可能，因此行的安全，

守各項交通規則，不要亂行駛、亂停車，同時在行車時尤要顧及別人的安全問題。

「馬路如虎口，行人要當心」，只要行人、駕駛者都不違反交通規則，大家都重視交通安全，一定可以把交通事故的發生機率降到最低，甚至達到「零車禍率」。

行人在路途中，隨時都要留意周遭的危險地帶，如路過施工地段，要特別的當心，因為稍不注意就會受傷，甚至嚴重威脅到生命安全，我曾親自目睹有一個小朋友，爲了要急著去公園玩，一不小心，整個人就掉到施工地段的大洞裏，還好，有人及時救援，否則後果就不堪設想了。

在人行道上，有些人莫名其妙地走，不但沒有靠邊走，還橫排走路，好像整條路是他家所擁有，不但亂走，還很霸道；還有人喜歡在穿越馬路時，硬要搭肩勾背、或面對面談話，根

圖三丙 盧夢蝶畫

我們要如何遵守交通規則

一甲 盧郁欣

每、方、爸爸媽媽方我們出去，イ尤
イ尤會看到很多車子和ト人多人在ヒセ上行走，
但是都ハメ不相口尤，ムセ一在馬路イ尤
イ尤都會ＣＹ生車ハメ，Ｃヘイ尤可矣丫。
因、方我們ハムム《万要アキハ又ヒ一
去ム《ヘ則，女一如：上、下學女ハ中，不可
一在馬路上ハ又玩，過馬路ハ要走ウマ馬

「丁、天く、一、下一、下、々、而且要看く、ムイ、左右有口、有來車，看到、ム、カム要去、ム、出，看到綠、カ、才可、一走。」

馬路就丁、一、出，老、ム、の、ム、バ、一、一、
「ム、不小心、出、ム、一、就會、ム、生車、ム、走。
所以我們、一定要、ム、ム、一、去、ム、則、
這一、才、ム、快快、カ、カ、的出門、平平
マ、マ、的回家，ル、一、世，家裡的人也不會
去、一、你、カ、心了。」



圖六乙 彭潔瑩畫

道路損壞，人車都不安全

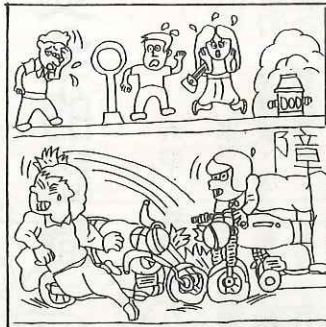
雲倩吳 乙四



以下幾點：

維護交通安全是大家的責任，如果人人都能遵守規則，交通必定暢通無阻，而且達到「零車禍，零死亡」的目標。

奇馬車不超速
生命有保



圖五甲 曾季寒畫

遵守交通規則

一丙 黃詩婷

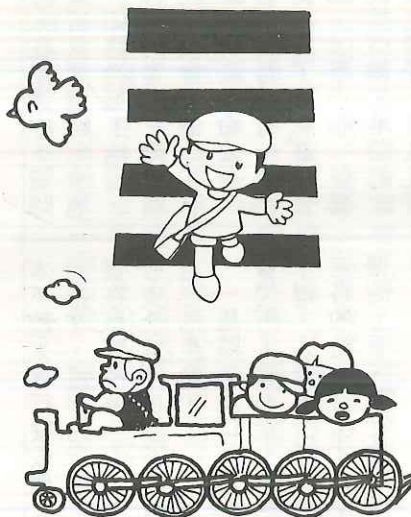
臺灣經^レ一發^カ，人口^ハ、口^ハ、口^ハ，各種車
カ^ハ、多^ク得^ズ數^ハ不完。如果一不小^心，就會發生車
^ハ、^ハ，輕者斷臂折^テ，重者一命^ヲ呼^ビ報^ス
出^ス時常有刊^カ、這^カ、^ハ的新^キ，真是令人
心^ハ、^ハ跳^ス。

「馬路如厂X口，行人小心走。」穿口、廿馬

路及平交道，一定要停、看、聽，兩旁沒有來車，也要注「」。步行的時候一「」走地下道、天「」，行人穿「」，道和斑馬丁「」，一「」其是我們學生上、下學，一「」該排路隊，不可以在路上玩「」，走路也不要東張西「」，更不要一「」紅燈和快車道，確保生命安全。你不「」守交「」規則，等「」跟生命在開玩笑！

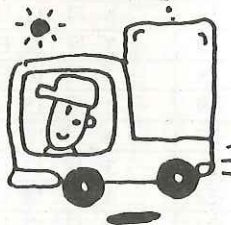
「十次車「」，九次快。」如今許多「」者，因「」一時之快，以致造成「」身的「」，「」至「」，「」，所以駕「」汽車的人，更要「」守交「」規則：開車前「」，「」車「」，不要喝酒、睡「」，要「」足、不可「」，「」，「」過斑馬丁「」時，要「」，「」慢行，以「」出「」到行人，「」士們記得要戴安全帽，不能「」行，更不要在馬路上表「」，「」技，要保「」，「」，以「」安全。

臺灣車「」非常多，年年「」加，原因是由「」沒有「」守交「」規則，可見「」守交「」規則，是很重要的，利人又利「」，大家一「」該「」守交通規則，才能快快乐樂的出門，平平安安的回。家。



注意交通安全

五乙 林永晉



時，如果紅燈亮了，絕對不可以走，等綠燈亮了再通行。過鐵路平交道時，先停下來，看一看柵欄有沒有放下來，聽一聽確定沒有火車再通行。



全安通交意注

豪宗劉 甲三

有一天，鄰居的一位小朋友，差一點被一輛大卡車撞倒，因為小朋友不顧自己

人，會開車的十之八九都開的很快，又缺乏公德心，看到小朋友或年老的長輩都不會退讓，反而我們行人都得退讓三分，所謂「馬路如虎口」千萬要小心喔！

豪的生命，只顧著邊走邊吃早點，才會被車子撞到。要是每朋友在馬路上邊走邊吃邊玩，那是非常危險的。而且現在社會上的

現在政府把每月的十一月定為交通安全日，就是希望大家隨時記住尊重生命的理念，保護自己的安全，也不輕易危害別人的生命，這樣的話就會做到零車禍、零傷亡。

三、可以在馬路上、鐵路旁嬉戲，尤其是小朋友，在回家途中，很可能成群結隊，邊走邊玩，甚至奔跑，這樣是相當危險的，一個不小心，就後悔莫及了。

四、注意交通標誌，過十字路口

敬愛的交通部長：

四、注意交通標誌，過十字路口

敬愛的交通部長：

您好！我是一個四年級的小學生。
近年來，本省的交通被您管理得井然有序呢，真應該感謝您！

至連小學生都有人騎車呢！他們騎得非常的快，在大街小巷之間行駛，但每個人都視之不理。這是我感到奇怪的地方？

此外我有一個問題想請教您，法律有規定酒後不能開車，所以在路上設

締，卻還是有

漏網之魚，但

爲什麼不乾脆

明文規定每人

都使用無鉛汽

機油，使空

氣更乾淨青新

我衷心希望

我衷心希望

有更乾淨的空

法律明文規

以考取駕照，

卻看到一些未

卷之三

寫給交通部長的信

四甲 李鎔娟

連大都市都沒

因為這個政策不

如果我的用詞

女具手白月言

人李鎔娟敬上

三月十六日

三

交通安全的

重要

二甲 蔡閔旭



馬路上有很多車子，還有行人來來往往，大家都要「守」，才能人車安全。如果有人不「守」，也會白白的送掉生命，跟著會使身體受到傷害。馬路上的「交」也會造成「混」，許多人都寶貴的時間，害人又害己。所以我們必須了解及注意「安全」的重要。只要每個人都「守」，我們才能快樂出門，平平安安回家。

83年2、3、4月份北埔國小早、午餐食譜

供應人數：720人

供應日數：52天

NO.	日 期	星 期	早 餐	主 食	副 食 一	副 食 二	湯	其 他
1	2 月 22 日	二	鮮 奶					
2	2 月 23 日	三	鮮 奶					
3	2 月 24 日	四	鮮 奶	米 飯	瓜 仔 滷 肉	螞 蟻 上 樹	紅 豆 湯 圓	布 丁
4	2 月 25 日	五	鮮 奶	米 飯	蜜 汁 雞 丁	燴 玉 米 平 菇	紫 菜 蛋 花 湯	水 果
5	2 月 26 日	六	鮮 奶					
6	2 月 28 日	一	鮮 奶	米 飯	滷 肉 燥	芹 菜 炒 甜 不 辣	酸 辣 湯	水 果
7	3 月 1 日	二	鮮 奶	米 飯	三 杯 雞	燴 玉 絲	貢 丸 湯	養 樂 多
8	3 月 2 日	三	鮮 奶	米 飯	蘿 蔔 燜 肉	蕃 茄 炒 蛋	綠 豆 湯	水 果
9	3 月 3 日	四	鮮 奶	米 飯	筍 絲 炆 肉	香 菇 蒸 蛋	冬 瓜 湯	布 丁
10	3 月 4 日	五	鮮 奶	米 飯	糖 醋 黃 瓜	燴 大 白 菜	味 噌 湯	水 果
11	3 月 5 日	六	鮮 奶					
12	3 月 7 日	一	鮮 奶	米 飯	京 都 排 骨	糖 醋 捲 心 菜	貢 丸 湯	水 果
13	3 月 8 日	二	鮮 奶	米 飯	咖 哩 洋 芋 雞	燴 大 白 菜	紫 菜 蛋 花 湯	養 樂 多
14	3 月 9 日	三	鮮 奶	米 飯	沙 茶 豬 肉	蒸 彩 蛋	紅 豆 湯	水 果
15	3 月 10 日	四	鮮 奶	米 飯	筍 干 燒 排 骨	蕃 茄 炒 蛋	芹 菜 蛋 花 湯	布 丁
16	3 月 11 日	五	鮮 奶	米 飯	宮 保 雞 丁	四 色 狀 元	海 帶 湯	水 果
17	3 月 12 日	六	鮮 奶					
18	3 月 14 日	一	鮮 奶	米 飯	咕 咾 肉	炒 三 絲	豬 血 酸 菜 湯	水 果
19	3 月 15 日	二	鮮 奶	米 飯	糖 醋 排 骨	香 菇 蒸 蛋	玉 米 濃 湯	養 樂 多
20	3 月 16 日	三	鮮 奶	米 飯	瓜 仔 滷 肉	炒 什 錦	紅 豆 湯	水 果
21	3 月 17 日	四	鮮 奶	米 飯	炒 四 寶	蕃 茄 炒 蛋	貢 丸 湯	布 丁
22	3 月 18 日	五	鮮 奶	米 飯	梅 干 扣 肉	螞 蟻 上 樹	雞 蛋 豆 腐 湯	水 果
23	3 月 19 日	六	鮮 奶					
24	3 月 21 日	一	鮮 奶	米 飯	糖 醋 黃 瓜	蒸 彩 蛋	芙 蓉 湯	水 果
25	3 月 22 日	二	鮮 奶	米 飯	蕃 茄 炒 肉 丁	燜 白 菜	雞 蛋 豆 腐 湯	養 樂 多
26	3 月 23 日	三	鮮 奶	米 飯	筍 干 燒 排 骨	燴 玉 絲	紅 豆 湯	水 果
27	3 月 24 日	四	鮮 奶	米 飯	雞 腿	素 炒 三 絲	貢 丸 湯	布 丁
28	3 月 25 日	五	鮮 奶	米 飯	京 都 排 骨	豌 豆 什 錦	紫 菜 蛋 花 湯	水 果
29	3 月 26 日	六	鮮 奶					
30	3 月 28 日	一	鮮 奶	米 飯	沙 茶 豬 肉	家 常 豆 腐	海 帶 湯	水 果
31	3 月 30 日	三	鮮 奶	米 飯	滷 肉 燥	炒 四 色	綠 豆 湯	水 果
32	3 月 31 日	四	鮮 奶	米 飯	筍 絲 炆 肉	蕃 茄 炒 蛋	玉 米 濃 湯	布 丁
33	4 月 1 日	五	鮮 奶	米 飯	花 生 海 帶 紅 燒 肉	香 菇 蒸 蛋	貢 丸 湯	水 果
34	4 月 2 日	六	鮮 奶					
35	4 月 11 日	一	鮮 奶	米 飯	蔥 爆 里 肌 肉	素 炒 三 絲	玉 米 濃 湯	水 果
36	4 月 12 日	二	鮮 奶	米 飯	咖 哩 洋 芋 雞	炒 合 菜	貢 丸 湯	養 樂 多
37	4 月 13 日	三	鮮 奶	米 飯	糖 醋 排 骨	燴 玉 米 平 菇	粉 圓 綠 豆 湯	水 果
38	4 月 14 日	四	鮮 奶	米 飯	咕 咾 肉	麻 婆 豆 腐	紫 菜 蛋 花 湯	布 丁
39	4 月 15 日	五	鮮 奶	米 飯	紅 燒 獅 子 頭	螞 蟻 上 樹	蕃 茄 蛋 花 湯	水 果
40	4 月 16 日	六	鮮 奶					
41	4 月 18 日	一	鮮 奶	米 飯	梅 干 扣 肉	燴 玉 絲	白 仁 湯	水 果
42	4 月 19 日	二	鮮 奶	米 飯	蒸 瓜 仔 肉	炒 什 錦	貢 丸 湯	養 樂 多
43	4 月 20 日	三	鮮 奶	米 飯	三 杯 香 雞	雙 冬 燒 大 豆	紅 豆 湯	水 果
44	4 月 21 日	四	鮮 奶	米 飯	蘿 蔔 燜 肉	蕃 茄 炒 蛋	海 帶 湯	布 丁
45	4 月 22 日	五	鮮 奶	米 飯	蒜 燒 雞	燴 大 白 菜	玉 米 濃 湯	水 果
46	4 月 23 日	六	鮮 奶					
47	4 月 25 日	一	鮮 奶	米 飯	梅 干 扣 肉	紅 燒 麵 筋	榨 菜 粉 絲 湯	水 果
48	4 月 26 日	二	鮮 奶	米 飯	回 鍋 肉	螞 蟻 上 樹	雞 蛋 豆 腐 湯	養 樂 多
49	4 月 27 日	三	鮮 奶	米 飯	醬 瓜 雞 丁	香 菇 蒸 蛋	綠 豆 湯	水 果
50	4 月 28 日	四	鮮 奶	米 飯	咕 咾 肉	豌 豆 什 錦	芹 菜 蛋 花 湯	布 丁
51	4 月 29 日	五	鮮 奶	米 飯	滷 雞 腿	家 常 豆 腐	酸 菜 豬 血 湯	水 果
52	4 月 30 日	六	鮮 奶					

備註：1. 二月供應早餐6日，午餐4日，無收費。三月份供應早餐26日，午餐22日，收費450元。四月份供應早餐20日，午餐16日，收費450元。

2. 遇特殊狀況(如颱風、退貨……)變動食譜。

花蓮縣國民中小學八十二學年度

午餐學校工作人員外埠觀摩心得

強國必先強種，有健康的兒童才有健康的國民，世界先進國家莫不以增進國民健康、維護兒童身心正常發展為施政重點與教育目標。各國民小學辦理學童午餐供應工作，實在極為必要，而且應該給予特別的關注。

基於此一理念，本縣各國民中小學從四十二學年起便積極開辦學童自立午餐計劃，目前全縣共有九十所國小小供應學童午餐，數十年來，已經嘉惠了無數的學子，日後三、四年內在中央及省、縣政府專款補助下，其他未開辦之國民中小學校，將繼續開辦，使全縣達成百分之百的供應午餐，深信定能造福更多的學童。

本縣各校辦理學童午餐工作成績經省府評定有三分之二以上的學校均在優等以上，從這裡顯示出：「本縣雖然位於後山、人力物力均極有限，但是辦理學童午餐工作的績效跟他縣學校相較卻毫不遜色」這的確能讓我們引以自傲，但我們卻不能自滿，仍然應該繼續努力以求進步；再者其他外縣市各辦理午餐供應學校近年來已經

餐供應的優點和特色，現在將兩校共同的優點和特色說明如下：

一、觀念正確，人人參與、全力投入；這兩所學校從校長、老師到廚工、家長、學生都盡心盡力支持午餐供應工作，認為是一項要真正做到零缺點的工作，所以大家都全心全力投入，不僅參加午餐人數達百分之百，而且食譜之設計主副食之採購驗收，行政事務之處理，都是全體教職員及家長會共同分擔，獲得學生家長之肯定，故在分工合作大家熱心參與的結果，定能將午餐工作辦得有聲有色。

二、學校的經濟環境較佳，經費較寬裕，本縣的午餐學校大多為比較偏遠的中小型學校，人少錢也少，反觀台東建和國小雖是六班，學生卻達貳佰多人，高雄市信義國小學生人數達參仟多人。兩校人多錢也多，而且收費容易，社會資源及各項補助也不少，所謂「錢多好辦事」，難怪他們的餐廚設備好，有錢僱用廚工實令我們羨慕。

三、餐廚設備齊全新穎，逐漸邁向機械化自動化：建和、信義兩校都使用標準廚房，整潔美觀而寬敞，餐飲設備一應俱全，而且大多採用機械操作，省時省力，結束後各類餐具收回後，經自動洗滌機

清洗後再送入消毒櫃，實施蒸汽消毒集中保管，一切作業甚為便捷又合乎衛生。

四、兩校均有餐具自動洗滌機，並由廚工負責操作，學生在午餐後可以安心午休，反觀本縣大部份學生仍得在午餐後輪流清洗餐具，往往不能獲得充分休息，而且手洗的餐具往往不如機器洗來得乾淨。

五、相當重視環境及食物餐具的衛生：兩校的廚房窗明而几淨，各種器具也存放整齊，餐具消毒設備也很齊全，每日所需的魚肉蔬菜水果都是當天買進當天消耗掉。冰箱不儲存食物，僅存放午餐樣本，預備作為檢驗之用。

六、非常注重營養及生活教育：學校辦理午餐供應工作，除了講求衛生營養可口經濟，最重要的透過此一供應過程，教導學生衛生營養常識培養良好飲食習慣。如①每日公佈食譜及營養分析。②每學期適時辦理營養教育測驗。③廚房四週環境每日由工作人員打掃乾淨。④設置午餐專欄。

學校學童午餐供應的功能在改善學生營養，增進學生健康培養學生良好的飲食習慣和禮儀，促進學生勤勞合群美德，使能適應團體生活，而且減輕學生中午回家吃午餐的往返奔波，避免交通事故，並可在中午獲得充分

在三天的旅程中，雖來去匆促，但

是大家都非常用心觀摩所參觀的午餐學校，只見大家用相機及攝影機捕捉鏡頭，帶回學校，獲得了許多寶貴的心得及經驗，同時也趁便欣賞南台灣的美景名勝，舒暢身心，確實是不虛此行。

本次參觀的目的主要在吸取台東市建和國小（六班）和高雄市信義國小（85班）兩所截然不同類型，辦理午

之休息，提昇下午上課效率，確實是一項嘉惠學子的德政。

本縣午餐供應工作，受益學童不計其數，也普遍受到社會各界的好評與肯定，實在值得參與午餐工作同仁驕傲和安慰，但是平心而論，基於人才和財力的限制，仍然有許多缺失和困難，譬如經費籌措不易，缺乏良好而寬敞的工作場所設備與專業人才，就是各校共同面臨，但一直無法解決的難題，經過三天的參觀後我們非常羨慕建和、信義兩校竟能克服了大部份困難，俗語曰「臨淵羨魚，不如退而結網。」「看看別人，想想自己。」所以為了解決這些「陳年老疾」並進一步提昇本縣各國民中小學午餐供應工作的水準，與西部縣市並駕齊驅，謹提出幾點建議以供參改：

1. 請優先增加午餐幹事或營養師的編制，專責午餐供應工作。
2. 請政府逐年寬籌經費，補助已辦午餐學校加速更新設備及修繕廚房。對新開辦學校規劃應求整體化，使本縣午餐工作，達企業化的經營，科學化的管理及電腦化的行政。
3. 請寬列廚工津貼：每校基本員額二人，每滿二〇〇人增加一人，以全年12個月發給，以利學校僱工。

4. 定期舉辦廚工烹飪研習會，使未具專業素養，缺乏烹飪專長與營養衛生常識之廚工能相互觀摩學習，以提昇烹飪水準。

5. 請機關聯合社能以標購之底價供應午餐學校所需之調味品及南北貨，減輕學校午餐費負擔。

6. 請縣政府協調鄉鎮市農會，以產地價供應各午餐學校所需之蔬果，並負責檢驗蔬菜殘留餘毒，以維護師生午餐之安全。

7. 請衛生單位定期作廚房消毒與學生及廚工肝炎肺病檢查防治工作。

8. 建請中央或省府統一專款補助各校贈購餐具自動洗滌機，以減輕學生負擔。

9. 目前午餐執行秘書一職，責任重大事務繁多，建請政府給予組長之職務加給及減少授課時數，以利專心推動午餐工作。



發放貧困學生 午餐補助款

本校請領八十二學年度上學期貧困午餐補助款，凡具有申請表上所列之條件，再經校長、午餐執行秘書審核後，皆可請領此款，共47人請領此款額。

請領學生名單如下：
六甲：林相萍、陳宏嘉、黃秋香。
六乙：游雅惠、陳柏彥、王洪偉。
六丙：戚紹強、石明治。

楊淑蘭、陳心荷、郭曉玲、謝淑玲。
五甲：陳正義。
五乙：邱宇晨、林志信。
五丙：劉秀鳳、林小如、許斐雯。
四甲：葉昱吟、楊嘉安。
四乙：吳尉綺、郭曉玉、劉林治。
四丙：何秋梅。
三甲：馬志豪、謝昇志。
三乙：羅純秋、郭約伯、周碧蘭。
三丙：汪佩綺、高螢鳳。
二甲：黃佩如、張婉珺、許惠娟、潘茜雯。
二乙：黃免譯、陳熾婷。
二丙：潘文彬、周蓓蕾、汪俊和。
一甲：陳顯恩。
一乙：陶珍妮、蔡惠祥。

第一週食譜



四甲 李鎔娟

我也是俗菜的一員，因為我是俗菜的，所以我知道每個人的胃口，有些美女爲了保持身材，每天都向俗菜的人苦苦哀求，而有些人遇到不喜歡

吃的菜，就裝病，反正他們遇到不喜歡的菜，就使出千奇百招喔！

魯菜完畢念完感謝詞，就開始動了，有的人狼吞虎嚥也不怕噎著了，而有的人卻細嚼慢嚥，跟前例子比起真是差太多了，全班吃完飯，吃水果後，就排隊去刷牙，自從我們養成刷牙的好習慣後，都不再有蛀牙的現象了！

在學校吃午餐，因為有老師在看，所以他們都不敢倒菜，因此小朋友都長得健健康康、活潑可愛，中午不用再頂著大太陽回家吃飯，也養成不偏食的好習慣了，這真是我們北埔國小小朋友的一大福音！

二乙 楊純純

菜都出X尤好了，老師

勿尤！吃飯的時間出ㄟ
口、到了，大家都忙著
準ㄟ、ㄟㄟㄟ、ㄟㄟ要
午ㄟ。

我、黃詩雯、呂子瑜

他的朋友都來

虫又尤菜。有人說給我少

一點，也有人說給我多一點，真是「Y」字。

菜都出光好了，老師就說：「小朋友請用。」

以下我們就說了幾句「ㄎ」謝的話，然後開始吃飯。每天我們都把午ㄎ吃光光，才去ㄎㄎ牙。

我覺得「ㄣ」ㄣ午，ㄎㄎ吃ㄎ吃好吃，真「ㄣ」下次還有「ㄣ」好吃的午ㄎ。

第一週食譜

星期一(2/28)
 主食：米飯
 副食：滷肉燥
 芹菜炒甜不辣
 湯：酸辣湯

星期二：(3/1)
 主食：米飯
 副食：三杯雞
 增玉絲
 湯：貢丸湯

星期三(3/2)
 主食：米飯
 副食：蘿蔔燜肉
 蕃茄炒蛋
 湯：綠豆湯

星期四(3/3)
 主食：米飯
 副食：筍絲炆肉
 香菇蒸蛋
 湯：冬瓜湯

星期五(3/4)
 主食：米飯
 副食：糖醋黃瓜
 增大白菜
 湯：味噌湯

萍蕙黃 甲六

自從學校開辦了營養午餐之後，爲全校的學生和所有的家長們，解決了許多問題，增加了許多好處。到底解決了什麼問題，有些什麼好處呢？例如：

一、父母們不必每天爲了準備子女中午在學校吃便當的菜色而煩惱。

二、可以使學生們在學校午餐吃得很
有營養，促進身體的健康。

三、營養午餐一學期的費用並不貴，可以節省父母們的負擔。

四、可以使學生們在學校學習用餐的禮節，以及過團體的生活。

五、最主要的是學生們不必再到校外

二乙 楊純純

菜都出X尤好了，老師

勿尤！吃飯的時間出ㄟ
口、到了，大家都忙著
準ㄟ、ㄟㄟㄟ、ㄟㄟ要
午ㄟ。

我、黃詩雯、呂子瑜、

他的小朋友都來

虫又尤菜。有人說給我少

一點，也有人說給我多一點，真是「Y」字。

菜都出光好了，老師就說：「小朋友請用。」

以下我們就說了幾句「ㄎ」謝的話，然後開始吃飯。每天我們都把午ㄎ吃光光，才去ㄎㄎ牙。

我覺得「ㄥ」ㄥ午，ㄎㄎ吃ㄎ吃好吃，真「ㄥ」下次還有「ㄥ」好吃的午ㄎ。

去吃些不衛生的午餐或零食。

每當中午時，一輛一輛的餐車由廚工阿姨們推送到各班級的門口後，大家都會排好隊來打菜。等全班都打好菜後，同學們就以感恩的心情先念感謝詞，再由老師宣布開飯，然後大家都以輕鬆、快樂的心情來用餐。用餐完畢之後，大家都會自動的去刷牙，以保持口腔的衛生與清潔。

自從學校開辦營養午餐之後，全校的小朋友們個個都變得健康活潑了，而且也學習到團體生活的規矩、用餐的禮儀，以及注重衛生習慣，這一切都要歸功於學校營養午餐開辦及教育的成功。



餐午生學的吃好口可

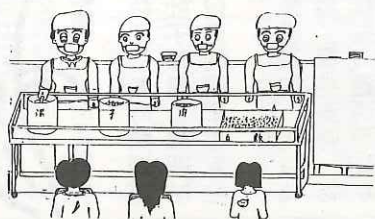
晟韋許 甲五

！吃下去，會變成鄒美儀！

每當中午吃飯的時刻，是我盼望的，因為好吃的菜，我會忍不住一口接一口的大吃特吃，但吃完後，又很害怕自己的體重一直直線上升，變成超級大胖子，所以每當那些「超重」的同學又到前面拿菜，同學就會說：「再如此吃下去，會變成鄒美儀！」

圖六乙

高泰豐畫



午餐一頓棒！

因此，吃午餐時刻是我的最愛，也是我最怕。但我還是很感謝那些廚工阿姨，煮那麼好吃可口的午餐，讓我們能補充體力，有精神上課。

我喜歡吃

學校的午餐

三乙 趙筱嫻



我們學校為了我們的安全和健康，自去年三月開始有營養午餐可以吃，我最高興了。吃了一年多學校的午餐，因為有老師們用心設計的菜單，還有義工阿姨很認真的炒菜煮飯給大家吃，我們每天都把每道菜吃光，而不浪費，好吃的菜往往還吃不夠；有的人喝上二三碗湯一

邊吃，一邊點頭說好吃呀！我最喜歡吃那道香噴噴的「螞蟻上樹」。當義工媽媽推來餐車時，我聞到一陣一陣的香味，口水常常不聽話的往下流，只好一直往肚子裡吞，怕別人笑我貪吃鬼。老師說開飯了，我忍不住就趕快吃。我是打菜的義工，有人會說多一點，有人希望少些。而我吃了學校午餐以後，不但長高了許多，身子也健康很多。而大家吃完飯會先把餐盤擦乾淨，再去刷牙，注意口衛生。最後我們要感謝校長，老師為我們小朋友付出的愛心。

第二週食譜



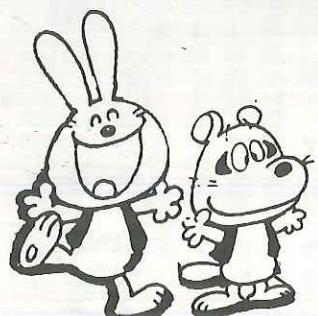
星期一(3/7)
主食：米飯
副食：蒜茸排骨、糖醋魚、黃元湯

星期二(3/8)
主食：米飯
副食：咖哩洋芋雞、滑溜大白菜、紫菜蛋花湯

星期三(3/9)
主食：米飯
副食：沙茶豬肉、蒸彩蛋、紅豆湯

星期四(3/10)
主食：米飯
副食：筍干燒排骨、蕃茄炒蛋、芹菜蛋花湯

星期五(3/11)
主食：米飯
副食：宮保雞丁、四色狀元、海帶湯



我最喜歡的一道菜

二丙 何靜慧

學校每天都會出《せ》、《さ》樣的菜，我最喜歡吃的菜就是「 $\square \square \square \square \square \square \square \square$ 」。因為「 $\square \square \square \square$ 」的外《 $\times \times$ 》紅紅的，裡面又「 $\square \square$ 」有「 $\square \square \square \square$ 」的《 $\times \times$ 》他命。「 $\square \square$ 》爸爸常常說「 $\square \square$ 》裡面「 $\square \square$ 》有一「 $\square \square$ 》一「 $\square \square$ 》又「 $\square \square \square \square$ 》的「 $\square \square$ 》白「 $\square \square$ 》，「 $\square \square \square \square \square \square \square \square$ 》的「 $\square \square$ 》道會「 $\square \square \square \square$ 》的，很好吃。所以我每天都「 $\square \square$ 》一「 $\square \square$ 》學校「 $\square \square$ 》一和媽媽，中午、晚上都能出「 $\square \square$ 》「 $\square \square \square \square \square \square \square \square$ 》的菜給我吃。



學生午餐

四乙 劉秀玲

三年級下學期，學校開始供應午餐。

沒有供應午餐前，一到中午都必須坐在教室裡，等媽媽或爸爸送便當、水果來。有的人訂便當，有時候，便當店沒按時送來，就要餓肚皮。有些人的爸爸、媽媽沒時間送便當，便自己出去外面吃，出去吃也不知道要吃什麼好，過馬路時人來車往的，真是

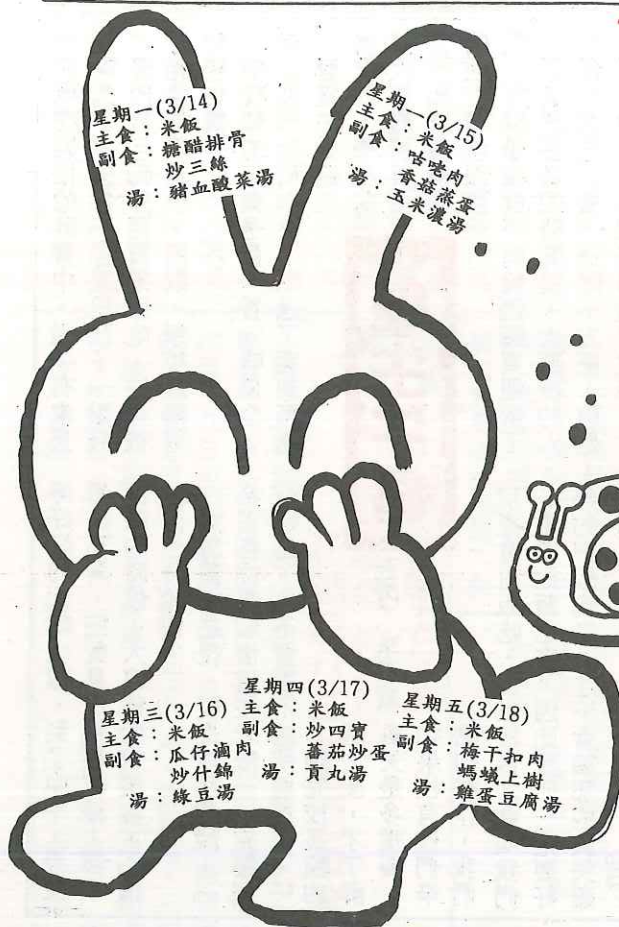
危險。
現在，十一點四十分左右，廚房的阿姨們就把餐車推到各班門口，下課鐘響後，服務的同學先著裝，把餐車推進教室，大家出去洗手再進來排隊拿飯菜，分完了飯菜，全部唸完感謝詞後開始吃飯。

有的人像非洲難民一樣的狼吞虎嚥

第四週食譜

，老師看了說：「吃飯要細嚼慢嚥。」有些同學偏食，不喜歡吃紅蘿蔔、海帶：：等，老師

第五週食譜



星期一(3/14)
主食：米飯
副食：糖醋排骨
炒三絲
湯：豬血酸菜湯

星期二(3/15)
主食：米飯
副食：咕嚕肉
湯：香菇雞湯

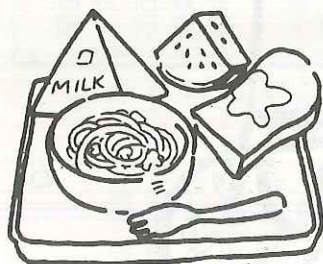
星期三(3/16)
主食：米飯
副食：瓜仔肉
湯：綠豆湯

星期四(3/17)
主食：米飯
副食：炒四寶
湯：蕃茄沙茶

星期五(3/18)
主食：米飯
副食：梅干扣肉
湯：雞蛋豆腐

又說：「吃兩口看看，每一樣菜都要吃，才會健康。」有人邊吃邊說話，老師又告訴我們吃飯時不可以說話，嘴巴有東西講話不清楚，而且不禮貌。在午餐的時間裡，老師教導我們吃飯前要洗手，吃飯後刷牙漱口，擦餐盤：：等衛生習慣，也讓我們學習「食」的禮節，更糾正一些偏食同學的不良習慣。

午餐菜單每天變換，有一些是我喜歡吃的，如玉米濃湯、蒸蛋、蛋花湯、番茄炒蛋、味噌湯、京都排骨：：等，但也有一些菜我不喜歡吃，如苦瓜湯、苦瓜肉絲、燻白菜、燴玉絲：



星期二(3/22)
主食：米飯
副食：糖醋黃瓜
湯：雞蛋白豆腐

星期三(3/23)
主食：米飯
副食：箭干燒排骨
湯：紅豆湯

星期四(3/24)
主食：米飯
副食：滷雞腿
湯：素炒三絲

星期五(3/25)
主食：米飯
副食：京都排骨
湯：紫菜蛋花

餐午吃校學在

后涵蔡 甲三

在學校吃午餐是非常好的事，因為中午出去吃外面的東西不但方便也不衛生，還要注意交通安全，所以學校擔心小朋友

會出事，因此就在學校辦午餐。學校要蓋廚房、買餐盤和各種設備，還要找很多人來幫忙，所以學校請了許多義工，也有許多小朋友的爸爸媽媽也都來幫忙，非常有愛心，因為他們怕自己的孩子和別人的孩子吃得不乾淨且不衛生的午餐，所以親自來幫忙，使

小朋友能吃到營養的午餐。大家一起共用午餐，使小朋友學到許多常規：如吃飯時不敲餐盤不然會很吵，而且也養成飯前洗手、飯後漱口、刷牙、這些好習慣。現在大家吃飯的情形非常好，不會吵鬧也不

時間一天一天的過去了，學校的廚房終於蓋好了，大家都很興奮，恨不亂，所以學校就不向他們購買便當了。不購買便當的時間裡，大部份的人都到外面吃午餐，雖然不方便，但是也要忍耐，要忍到廚房蓋好之後，才會得到方便。

那裏會有飯吃，所以校長才會叫我們一定要把飯吃完。因此我們一定要好好的把飯吃完，才不會讓那些農民難過。

辦之前，學校每天大量的購買便當，因為做便當的地方環境很髒，所以學校就不向他們購買便當了。不購買便當的時間裡，大部份的人都到外面吃午餐，雖然不方便，但是也要忍耐，要忍到廚房蓋好之後，才會得到方便。

在現在繁忙的社會中，很少有家長能幫孩子送便當，都是給孩子一點錢，讓他自己去外面買東西吃，這樣很可能會吃壞肚子。所以，學校就開辦營養午餐。

廚房蓋好之後，校長對我們說：「希望各位要珍惜這些米飯，一定要把飯吃完，才不會對不起那些農民。」聽完校長的話之後，才了解勤的耕作，我們如果沒有他們辛

學生午餐

五內

李濟威

農夫是多重要，如果沒有他們辛



第六週食譜

星期四(3/31)
主食：米飯
副食：筍絲、肉、蕃茄炒蛋
湯：玉米濃湯

星期一(3/28)
主食：米飯
副食：沙茶肉、家常豆腐
湯：海帶湯

星期三(3/29)
主食：米飯
副食：滷肉、沙四色、綠豆湯

星期五(4/1)
主食：米飯
副食：花生、帶紅燒肉、香菇蒸蛋
湯：貢丸湯

