

中華民國七十一年五月五日創刊

北埔報導

社教刊物

劉世欽題

期七十二第

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

數學課程實驗，學生獲益大

本校有幸受教育部委託辦理數學科新課程實驗工作，使學生提前接受新課程的陶冶。以前數學科的教學，學生只能模仿與背誦教師的解題方式，而不必理解各種方式為何有效，遇到教師未教授過的問題，也自然地會說：「不會做，因為老師沒教。」而新數學課程的教學是學生透過解題，討論與說理的方式，以學習到數學知識，而教師則是學童學習環境中的引導者，提供適合學生能力

發展的開題情境，引發學生相關知識的回憶，重新理解題意，進而修正解題方向；在學童完成解題活動後，隨時提供發表的機會，要求學生反省自己的解題過程，與他人溝通自己的想法；隨時提供討論的機會，由理性的討論中，澄清自己的想法，理解他人的想法，進而提昇數學知識。

例如：24個球平分到4個籃子裏，一個籃子裏有幾個球？
在老數學的教法，老師只有指導學生把24除以4等於6，但在新數學的指導方法中，教師必須喚起學生的經驗，學生每個人都提出自己的想法並與他人溝通，因此就有可能產生以下的各種解決：

①操作法：

②用畫的

③數串法
 $24 \div 4 = 8, 8 + 8 = 16, 16 + 8 = 24$
 $20 \div 4 = 5, 5 + 5 = 10, 10 + 10 = 20, 20 + 4 = 24$
 $16, 20, 24$ 均為 4 的倍數

④遞減法
 $24 - 4 = 20, 20 - 4 = 16, 16 - 4 = 12, 12 - 4 = 8, 8 - 4 = 4, 4 - 4 = 0$
答：6個

⑤
 $4 \times 1 = 4, 4 \times 2 = 8, 4 \times 3 = 12, 4 \times 4 = 16, 4 \times 5 = 20, 4 \times 6 = 24$
答：6個

⑥
 $4 \times 6 = 24, 4 \times 2 = 8, 4 \times 4 = 16, 4 \times 6 = 24$
答：6個

⑦
 $6 \times 4 = 24, 6 \times 4 = 24$
答：6個

⑧
 $24 \div 4 = 6$
答：6個

以上的解法都是合理的，也都配合學生的認知程度（三年級），由於上面各種解法的提出，必能使學生充分的瞭解，學生的數學程度也能慢慢提昇。

花蓮師範學院 應屆畢業生到校實習

國立花蓮師範學院八十三學年度應屆畢業生第一階段集中實習於83年10月30日至11月12日在本校實施，並由本校教師擔任指導教師，給本校帶來了很多的新觀念與生趣。

參加鄉國語文競賽

五項皆第一

83.9.22參加新城鄉國語文競賽，六甲鄭至吟（朗讀）、許韋晟（書法）、楊耀誠（演講）
、林立展（注音）及六乙林永晉（作文）皆獲第一名，並代表新城鄉參加縣賽。

音樂、舞蹈

比賽表現優良

83.12.8本校參加縣音樂比賽，榮獲合唱甲等；接著於83.12.15參加縣舞蹈比賽，榮獲唱遊優等，消息傳來，全校師生雀躍不已。

村校聯運，節目豐富

本校已於83.11.20（星期日）上午八時半起在本校運動場舉行村校聯

國立台南師院應屆畢業生

慕名到校參觀

83.11.18國立台南師範學院語教系四年學生42人，由王瑞生教授率領到校參觀，並由三甲何柏芳老師辦理數學科觀摩教學，隨後並舉行檢



北埔國民小學八十三學年度合作常識測驗卷

一、是非題：45% (對的寫○，錯的寫×)

- (○) 1. 合作社是依平等原則，在互助組織之基礎上，以共同經營方法，謀社員經濟之利益與生活之改善。
- (○) 2. 合作社依法免繳所得稅及營業稅。
- (×) 3. 合作社盈餘，可提百分之十為理、監事、事務員及技術員酬勞金。
- (×) 4. 社務會應有全體理、理監事過半過出席始得開會，出席理、監事過半數之同意始得決議。
- (×) 5. 各級學校均應設置員生消費合作社，若學校教職員工不願經營，得以外包方式經營。
- (×) 6. 新社員對於入社前合作社所負的債務可以不必負責。
- (○) 7. 員生社應加強生活教育，對交易時之禮儀，秩序等均應予以示範與指導。
- (○) 8. 社員大會開會，以理事主席為主席，理、事主席缺席時，以監事主席為主席。
- (○) 9. 合作社之股票得分一股、五股、十股、五十股、一百股、一千股等數種。必要時並得分別或一致規定每社員應購之股數。

二、選擇題：45%

- (3) 1. 合作社為①商店②社團③法人④自然人。
- (3) 2. 合作社要有幾人以上，才可以設立①三人②五人③七人④九人。
- (2) 3. 合作社設立人，應召集創立會，通過章程，選舉理、監事、組織社務會，於①一星期②一個月③六個月④一年內，向所在地主管機關為成立之登記。
- (1) 4. 社股年息不得超過①一分②二分③三分④四分。
- (3) 5. 員生消費合作社盈餘，應提多少為公積金①百分之二十②百分之十五③百分之十④百分之五。
- (4) 6. 公積金超過股金總額百分之幾時，其超過部分，經社員大會決議，得用以經營合作社業務？①二十②三十③四十④五十。
- (3) 7. 社務會議隔多久最少開會一次①一個月②二個月③三個月④一年。
- (3) 8. 理事會於必要時，得召集臨時社員大會，而社員也可以經多少社員的連署以書面記明提議事項及理由，請求理事會召集臨時社員大會。①全體社員二分之一②全體社員三分之一以上③全體社員四分之一以上④全體社員五分之一以上。

員四分之一以上④全體社員五分之一以上。

(4) 9. 社員大會多久至少召集一次①一個月②二個月③半年④一年。

三、簡答題：10%

1. 有那些情事之一者不得為合作社社員：
①褫奪公權②破產③吸鴉片或其他代用品。

2. 合作社之責任有那幾種？
①有限責任②保證責任③無限責任。

合作常識競賽成績揭曉

本校於83.12.31舉行三年級以上合作常識競賽，茲誌各班前三名於后：六甲①林立展②張雅涵③陳欣宜。六乙①陳家惠②陳佩琪③林宜均。六丙①張本文②王亞君③曾俊杰。五甲①呂子蓉②楊佳雯③蔡奇章。五乙①陳怡君②黃士和③鄭博鏘。五丙①廖晏敏②劉青穗③羅健浩。四甲①李百川②馬美香③鄭怡怡。四乙①黃勝恩②林俞君③趙筱嫻。四丙①劉宇芬②蔡淑雲③張振德。三甲①劉翔祥②吳玉萍③陳子軒。三乙①黃詩雯②王芝瑛③楊純純。三丙①游翎筠②鄭安琪③連心怡。

我們合作社

二乙 吳宜靜

學校裡的合作社，以前是在二年甲班旁邊的樓梯口旁，但是自從另外一間大樓蓋好了，合作社就移到教員室和高年級自然教室中間。有了合作社我們就方便多了，例如：有時候有人忘了吃早餐，肚子很餓了，幸好

合作社有賣美味可口的麵包，但是合作社也有不方便的，例如：下了課合作社一下子變的好擠，有時候想買麵包，都被人家買走了。我希望買東西的小朋友，能排隊，守秩序，而且合作社能賣更多好吃的東西。

我所認識的合作社

「叮噠」下課鐘聲響了，不等班長喊完口令，大家就不約而同的成群結隊，往合作社的方向衝去，這時合作社門口已大排長龍，大家你推我擠，爭先恐後，生怕買不到所要的東西，一會兒老師來了，大家就像一隻一隻飢餓的小狼，不斷向前推擠，等東西買到了，心裡才鬆了一口氣。

合作社是我們小朋友最喜歡的地方，裡面供應了文具和最吸引人的食物、飲料。如果東西忘了買，都可以到合作社來買，尤其是我忘了帶美勞課的用品時，它就成了我的救星。

合作社又統稱「員工消費合作社」，「員工消費合作社」是什麼呢？其實，顧名思義，就是教職員工和學生購物的地方。合作社是法人，若要成為社員就必需

六丙 黃浩恩

年滿二十歲或未滿二十歲卻有行為能力者才行成為社員，社員得要七人，否則不成合作社。合作社有由大會選出監事、理事每期至少三人，監事任期一、二年，理事則是三年，監事還有監事主席，是由三位中選出最優秀的，理事也是一樣。

合作社和公司的方式各有不同，如：結合、交易、認股、管理、分

合作的教育

三丙 劉錦賓

合作，就是集合大家的力量來完成一件事。例如一枝筷子，很容易就折斷，十枝、二十枝筷子合在一起，就不容易折斷了。班上舉行大掃除，要是



一個人掃，一個小時也掃不完，如果大家一起來動手，有的掃地板，有的擦桌椅，有的擦玻璃，很快就可以完成了。

合作才有力量，合作才可以把事情做好，如果不能合作，那事情便做不好了。「從前，有一個和尚住在山上的廟裡，山上沒有水井，只好到山腳下的水井挑水來喝。有一天，山下來了一個和尚，也要住在廟裡，這樣，兩個要用水時，就一起下山，抬著水上山，也怕沒有水喝。等到第三個和尚



因此，在學校合作社不要偷東西，損害的也是自己，不但害人又害己，也希望我們大家要一起合作，共創美好的一天。

我與合作社

四甲 鄭怡怡



你知道每個學校和各縣市的合作社給了我們什麼利益嗎？給了我們吃、喝、文具、生活用品等等，都是物美價廉的。而且到了有剩錢時

配方式等不同。合作社的盈餘有百分之五是公積金及公益金，百分之十是酬勞金，剩下百分之二十以上為業務金；但是，因合作社的某法條為酬勞金應允給理事及技術員和公務員領取，監事則不行享受酬勞金。

合作社也有「合作節」，在民國三十三年，

每年七月的第一個星期六為「合作節」。以上是我對合作社的了解，希望大家能夠比我更進一步的來了解合作社。

，還會再發還給顧客平等的物品。和一般公司商店不同，公司是以賺錢為目的，合作社以服務顧客為目的，還有公司多賺的錢是發給員工，不會發送給顧客，而合作社碰巧相反，所賺的錢會發送給顧客。

要做社員必須要年滿二十歲，未滿二十歲卻有行為能力者。合作社分有(一)有限責任；(二)保證責任；(三)無限責任。還有認股，就是合作社社員每人最少一股，最多不能超過百分之二十。公司是無限多少，股票漲了就趕快賣出去。設立合作社一定要有七人以上，合作社設立人應召集創立會，通過章程，選舉理事、監事，組織社務會，於一個月內，向所在地的主管機關登記。合作社得免徵所得稅及營業稅。新社員對於入社前合作社所負之債務，和舊社員同一責任，還有社股年息，不得超過一分，無盈餘時，不得發息，有一點，社股金額，每股銀元最少2元，最多銀元50元，在同一社內，必須一律。

合作的重要性



六甲 林立展

合作是什麼呢？合作就是一個人做事需要一些人共同幫忙這就是合作。「合作」是一種美德，它增進了朋友間的感情，合作的力量是很大的。舉幾個例子來說吧！一群小螞蟻，牠們利用合作的精神，克服了一切的困難，一枝筷子你可能折不斷了，五枝筷子可能折不斷了，這些事實都足以證明合作的重要性。

一個和尚挑水吃，兩個和尚抬水吃，三個和尚沒水吃。這句話的意思是說，一個和尚要挑水必須要吃力很辛苦，兩個和尚抬水就又輕鬆又省時，而三個和尚呢大家都認為自己不抬水還會有其他兩人會幫忙，因此三個和尚都沒水喝了。

人是萬物之靈有高等的智商與思想，怎麼可以不如於螞蟻呢？在今

合作的好處



四乙 莊藍心

合作是人類相處的一種美德，人與人一定要合作，才能謀生活的改進，促進世界文化的進步。

一個人的力量單薄，合作便能產生強大的力量，「眾志成城」，一根筷子一折就斷，一束就不斷了。螞蟻雖然小，但牠們的精神，真使人佩服，牠們往往搬動比自己大好幾倍的食物而抬著走，真了不起。那些低級動物都知道合作，何況我們人類？

合作的好處很多如當值日生大家分工合作，有的打掃教室、擦黑板、排桌子。不用多少時間就可以把教室打掃得乾乾淨淨。

記得有一次，老師帶我們去郊遊

，我們就猶如鋼鐵，分散不散，打不裂，那時所有的中國人都為國家拋頭顱，灑熱血也為國家寫下了光榮的一頁，非常令人可歌可泣。

「合作就是力量」是說一個人的力量遠不如團體的力量，朋友們！拿出抗戰時的合作精神來吧！為我們國家創造美好的未來。

我與社作合

乙三 楊欣璇

叮嚀叮嚀……聽到……的……下課鐘聲，大家都像老虎一般的衝出去，連我也一樣。下課時有人跑去上廁所，有人去合作社買東西，我

學校買麵包，因為爸爸早上去上班，媽媽還在睡覺，我就得餓肚子了，所以合作社就像我的早餐店，能夠讓我吃個飽。

合作社不只賣吃的，還有賣文具，比如：筆、本子、墊板、自動筆……反正有好多好多就是了。合作社也像是我的文具供應站，要是我沒有帶筆或本子，下課時就可以去合作社買，但是萬一我的

……筆不見了，而且又沒帶錢，我就倒大霉了。

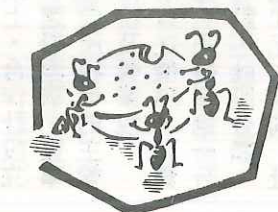
每次我要去合作社買東西的時候，人太多了，一衝進去，每個人都好像颱風一樣，要把我吹倒似的。所以我好希望合作社能夠再大一點，這樣才不會人擠人，吵來吵去的。總之，合作社帶給我們學校的學生很多方便及好處，我們應該多加利用它才對。

我們的合作社

二乙 許瑾虹

每當下課的鈴聲一響起，我心裡就高興的砰砰跳，因為我想要到合作社去買東西，怕跑輸同學，又怕買不到東西。有文具、有飲料、也有玩具、跳繩等等的東西，這些東西，我都很喜歡。

我們的合作社雖然看起來小小的，但是它是我們小朋友每天最喜歡去的地方，我們一定要遵守合作社的規則，讓我們合作社看起來更有秩序，更希望每一位小朋友都能用愛護草皮的心情，來愛護我們的合作社。



我們的

合作社



合作社，二滿人，好像幾百隻螞蟥在走動一樣，真熱鬧。

三乙 簡芝敏

合作社是小朋友最喜歡去的地方，因為那裡有各式各樣的東西，所以小朋友都很喜歡去，有些小朋友沒吃早餐，就會利用下課時間去買麵包吃，

小朋友進了合作社，就好像進了遊樂園，講話非常大聲，因為人太多，所以郭老師規定一些小朋友出去以後，另外一些小朋友才可以進來，郭老師還請了兩位小朋友去幫忙看顧，希望每位同學都能遵守秩序。

進了合作社要安靜，不能吵吵鬧鬧，不可以進去太久，免得上課卡一下，外面在等著進來的同學就不能買東西了；也不行把你喜歡的東西放在口袋裡，這是小偷的行為；講話要小聲，吃完的紙不能亂丟，以免破壞校園整潔。這些都是與合作社有密切關係，讓同學們注意的事項，大家要遵守哦！



合作社能把上面兩點小小的意見做到，我覺得一點。可能我們也會做的好一點。

我與合作社

四甲 劉宗豪



合作社是我們每天買東西的地方，合作社可以買我們需要的東西，又可以天天不用在校外買早點，所以我每天只要二十塊錢就吃飽了，不像我以前天天在外面吃早點，都要三十塊才吃飽。

每次到了中午吃飯時，有人都不吃，因此我希望合作社一二節下課

時間就好，三四節下課合作社不要開，到了中午我們就會吃中飯了。

此外我也希望合作社可以把早上我們小朋友吃的麵包買多一點，因為我們小朋友要去合作社買麵包，排在後面就被前面的人買光了，希望學校可以做到，把麵包買多一點賣給我們小朋友吃，如果學校的

我們的合作社



我們的學校裡，有一個設備完善的合作社，有二位老師負責上午及下午的第一、二節下課開放讓我們買零嘴、飲料、文具等，一位老師負責收費，另一位老師負責監視。合作社裡的東西琳琅滿目，物美價廉，大家都喜歡到合作社去買東西。

有一天早上，睡過了頭來不及吃早餐，匆匆忙忙向媽媽拿了零

錢就趕去學校，第一節上課肚子已經餓得咕嚕咕嚕的叫，看著手錶，總覺得時間過的真慢，好不容易，挨到了下課，拿著錢直奔到合作社，到了目的地，一些捷足先登的同學已排隊在等候，心想這下子可有得等了，唉！沒辦法誰叫我貪睡，來不及吃早餐，只好慢慢等下去了，也真慶幸學校有「合作社」，可以使全校



五丙 廖晏敏

師生方便利用。

而談及我們學校的合作社，更有一個特點，就是合作社會把一年下來所賺得的盈餘，在兒童節那天買一些用品、糖果、飲料回饋給學校每一位同學。

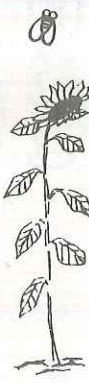
我們學校，既然有一個這麼好的合作社，希望我們共同去愛護它。大家進出合作社時一定要排隊，並且輕聲細語，不可大聲吵鬧，不亂丟垃圾，而且也希望學校能把合作社開放的時間延長，使我們更方便利用才是。

合作

合作是人類相處的美妙，人類一定要合作，才能求得生活的改進，才能進步。一個團體要求進步，必須組成份子互相合作。

一個人的力量單薄，合作便能產生強大的力量。例如：一隻螞蟥搬不動一粒豆子，但許多螞蟥合力出力一起前拉後推，便能把一粒豆子搬回洞裡去了，螞蟥的合作精神真使人佩服。斷一根筷子容易斷，十根筷子合在一起，就不容易斷。所以說：「人多力量大。」

螞蟥的合作，得我們學習，在學校裡打掃，討論功課，我們都要合作，所以合作是非常重要的。



我的弟弟

四丙 張云如



我當了八年的小霸王，弟弟才加入了我們的行列。他今年二足歲，可愛！活潑！也很會搞笑。

弟弟的行為，有時會讓人忍不住大笑。有時是讓人非常生氣，所以他有二個外號，是「搞笑大師」和「討厭鬼」。每次他要睡覺的時候，都要跟他的怪手、堆土機、娃娃等夥伴睡覺，有時還要說故事給他聽呢！真是麻煩。還有，當他睡醒時，精神飽滿，也是他開始耍寶的時候，如：他會跳他最拿手的舞，和唱首好笑

的歌，把大家逗得哈哈大笑。

自從有了一位快活神仙以後，家中的大大小小，每天都被他逗得嘻嘻哈哈的！弟弟使我們的生活變得很有趣。雖然弟弟有時會使人生氣，可是他還是我們最愛的弟弟。

努力與成功

四乙 鍾依庭

成功往往是建在努力之上，

沒有失敗的痛苦，那來成功的喜悅。縱使自己的資質愚笨，才能平庸，但是，「勤能補拙」。天下事有困難和容易的分別嗎？沒

有，只要去做，即使困難的也變得容易了；假使不學，容易的也變得困難了，所謂的「一勤天下無難事」，也就是這個道理。

「合抱之木，生於毫末；九樓



之臺，起於累土；千里之行，始於足下。」成功是果，血汗是因，唯有辛勤的耕耘，才有豐盈的收穫，子曰：「譬如為山，未成一簣，止，吾止也。譬如平地，雖覆一簣，進，吾往也。」

坐而言，不如起而行，只要肯努力，有毅力，把握機會，那怕有重重的艱難和阻力，也會迎刃而解的。

毅力是做事所必備的，更是成功的關鍵，我們須掙脫挫折和頹廢的繩索，心平氣和，積極進取，以微笑面對新生活。所以，讓我們以無比的毅力，堅定的信心，迎向未來種種的挑戰吧！

日記一則

一隻小海鷗

五丙 范意翎



天氣冷了，到處瀰漫著秋天的氣息。雖然舅舅花園裡的花，枯的枯，掉的掉，有些甚至都死了。

但是現在可是一個讀書的大好時光呢！

前幾天，媽媽帶我去彈鋼琴，接著，又帶我去表姊家玩，這時我心中有說不出的高興及喜悅，因為我最喜歡表姊了。

到了表姊家，第一件事，找到我最親愛的表姊，表姊的成績一直很好，她始終是我好榜樣，這

次，她還考上了花女，大家都為她高興。

那天，姊姊送我一本書，這本是由很多一到六年級的小朋友所寫的詩。其中我最喜歡的詩是《一隻小海鷗》，詩是這樣寫的：

太陽慢慢的落下，
月亮緩緩的升起。
一隻幼小的海鷗；
急急的找尋食物。
海風打在他的身上，

海水濺到他的翅膀。
他還是勇敢的往前飛。
他心想

媽媽正餓著肚子，

等著我回去。

我要飛回可愛的家。

我要飛回可愛的家。

這首詩是說小海鷗很孝順父母，不怕海風和海水，出外找尋食物，奉養父母，勇敢向前飛。我們人類是比動物聰明的，我們更應該知道怎麼孝順，才不會輸給小海鷗。

下次到了姊姊家，我一定要讓姊姊知道小海鷗的孝順。而且還要把這首詩念給姊姊聽，最後我也要像小海鷗一樣，做個孝順的孩子。

我的爸爸

二甲 鄭垣

我的爸爸是軍人，外表看起來很威武，

其戶，爸爸很慈祥，和

所，可親，對人很親切。

記得有一次去金門玩

，爸爸帶著我們到處走

走，我和弟弟吵著要買

這買那，吵著要坐船，

爸爸不厭其煩的陪我們坐船，看爸爸划船很認真，很高興，他和我們有說有笑的，讓我覺得我好幸福。

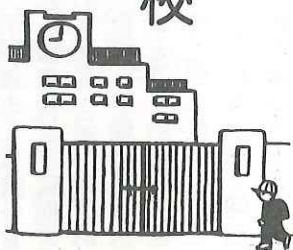
所以我要在學業上有好的成績，在家做個聽話的孩子來感謝爸爸。



我愛

我的學校

六甲 鄭至吟



從我第一天進入學校受教育開始，我就深深的愛上了我的學校北埔國小。

學校裡有三十多位優秀的老師，每一位老師都有無比的愛心、耐心和熱心，每天孜孜不倦的教導我們，關心我們。還有七百多位天真活潑的小朋友，個個都是勤奮好學有禮貌的好學生，我們的學校很大，除了整齊美觀的校舍以外，還有一大片翠綠的草地，讓我們毫無拘束的在草地上自由自在的奔跑遊戲，以及小朋友最愛去的松林活動場，因為裡面設置了許多運動器材和遊戲器具，供我們遊戲活動，在教材園內還種植著許多人見人愛的花草植物。還有

設備齊全的教具室、自然、社會、美勞及音樂教室、電腦室、圖書室、體育室等，尤其電腦室有六十幾部的電腦，加上冷氣的裝置，讓我們在舒適的環境中學習效果更好，音樂室裏有各式各樣的樂器讓我們接受更多的音樂薰陶，圖書室採開放式，琳瑯滿目的書籍，更是讓學生們能陶醉在書香的氣氛中。校門口的蓮花池，有小橋流水，小魚兒自由自在的游玩著，那種悠閒的情景真令人羨慕，加上四周的美景彷彿世外桃源，真令人流連忘返啊！

校園周圍的環境也很幽美，面對著雄偉高聳的中央山脈，後面是一片綠油油的稻田，迎風搖擺的稻穗，猶如萬頃波浪，而校園內更是花木扶疏。像這樣一所好的學校我能不愛嗎？

為了維護我的學校，平時我要努力讀書，追求更新的知識，修養品德，培養高尚的氣質；還要常常運動，鍛鍊強健的體魄，使自己成為活潑潑的好學生，堂堂正正的好國民，今日我要以北埔國小為榮，將來北埔國小也要以為榮。

如果我是醫生

四丙 王莉雅

如果我是醫生，我要學習羅慧夫堅忍不拔的毅力，犧牲奉獻的精神，下定決心把自己奉獻給需要支持的殘障者及幫助需要照顧的病人。

如果我是醫生，我要開很多間診所，讓那些

住在偏僻角落地方的人，萬一出了一意外，能儘快到達就醫，才不會因延誤而喪失寶貴生命。

醫生是神聖的工作，是病人的救星，也是殘障病人的精神支柱，更



時代進步社會繁榮，交通也越來越發達，出門車子代步，因此在大街小巷都可以看到許多不同的車子穿梭不停。打開報紙可以看到許多大大小小的車禍，真可怕。他們一定是不遵守

交通安全

四乙 郭亞玫



您看您做了那麼多壞事是不該檢討自己呢？我勸您不要做壞事了，您做壞事您的父母會很傷心的。祝改邪歸正

汪盈倩上



交通規則，也不懂得禮讓才會造成這些意外。為了防止意外發生，我們每個人都應該遵守「交通規則」。「馬路如虎口，行人要小心」。所以穿越馬路平交道時，一定要看清楚，才

信封一的生先偷小給

情盈汪 甲四

小偷先生您好：我猜您收到這封信時一定會很驚訝，您也許會想您怎麼知道我的名字呢？因為您做了壞事，所以我可以在電視上看到您，很多年輕人都學您做壞事譬如：偷珠寶、殺人、放火等不好的記錄。

能通過。「十次車禍，九次快」。現在有許多要追尋速度之快，以致造成了不可挽救的遺憾。所以千萬不可開快車。還有許多人喜歡酒後開車，這是多麼危險啊！因為在喝酒後，許多反應都會變慢，而無法應付在馬路上突然發生的狀況，所以喝酒後，千萬不可以開車。

臺灣既然有如此發達的交通，「道路四通八達」，但現在許多華僑回國，卻都對本國的交通不滿意，為什麼呢？其實大家都知道，雖然交通發達了，但是我們國民沒有公德心，以致造成了現在的混亂，不斷發生事故，所以為了讓我們交通更順暢，遵守交通規則則是大家應該做到的，這樣我們才能「快快乐樂的出門，平平安安的回家」。過安和樂利的日子。



五丙 謝俐伶



前些日子，我正閒著無聊，於是就拿起一本書，看了起來。這本書有好幾首詩，其中，印象最深的，是——「鳥」這首詩，是這樣寫的：

誰道群生性命微？
一般骨肉一般皮；
勸君莫打枝頭鳥，
子在巢中望母歸。

我最喜歡的動物

四甲 戴宇杰



我最喜歡的動物就是狗。因為狗是最忠心的動物，而且狗很聰明，只要教牠做事，牠就會學我們做。

有一天，我出門上學的時候，我看到一家狗店裡有一隻毛色亮麗的小狗；我一看就喜歡那隻狗，可是我身上只有二十元，所以我失望的到學校去了。

第二天的早上，我要上學的時候，我就邊走邊想，昨天的那隻狗，不知道有沒有被別人買去了。後來，我就一直想，接著我就來到狗店的大門前，看到昨天的那隻狗，早就已經被別人買走了，於是我很沮喪的走到學校了。

放學以後，我一回到家就聽到家裡有狗叫的

在這首詩的意思是說：誰說禽獸的生命微小沒價值呢？牠們和人類一樣，同樣有骨、肉和皮膚，也會感到傷心和痛苦的呀！勸您別打枝頭鳥兒，牠們正盼望著母鳥回巢呢！

這首詩我反反覆覆的讀了許多遍，它，給我的感覺是很悲哀（哀痛人類的殘忍及無情）。假如你是一隻微小的動物。有一天，有一個小朋友或成年人，把你的父母、親朋好友給抓走或著就這様弄死你，你是不是會恨那個人？如此，請你以同樣的感受想想那些鳥兒或其他動物，牠們也同樣的有血



有肉，有親情，有感情啊！近年來，我國的獵人常大量捕殺鳥兒及其他保育類動物，使大自然缺少了許多生氣。我希望大家能夠愛護野生動物，讓牠們能在沒有槍聲、陷阱的環境下盡情的跑、跳，並且使牠們擁有一個幸福、快樂家園。

聲音，於是我就一直找，後來，我看到我的房間裡有一隻漂亮的小狗，跟昨天早上我在狗店的大門外看到的小狗一模一樣，所以我高興的跳了起來，並且幫牠取了

了一個名字叫多多，而且我天天都讓多多吃得飽，睡得好，所以我天天都很快樂，因為有了這隻狗，所以我要讓全世界的人聽著「愛牠就不要拋棄牠」。

團結就是力量

三丙 黃詩婷



有一天，有一隻小螞蟻找到一粒米，小螞蟻想請他的同伴來幫他，結果他找了好久還是找不到，所以

快點跟我來。到那裡一看，原來是一粒米。小螞蟻說：「來，我們合力把這粒米搬回去吧！」於是他們團結起來，把那粒米扛起來，最後終於把那粒米搬回家了。

我覺得小螞蟻這種肯吃苦又團結合作的精神，是值得我們人類效法的。俗話說：「團結就是力量。」真是一點兒也不錯。

考試

六乙 林永晉

半個學期又匆匆溜過，月考也悄悄來臨了，月考可以說是學生最害怕的事，因為大部份學生總是「平時不燒香，臨時抱佛腳」，不等到考試前一天，是不會拿起書本來讀書的。看我們平常嘻嘻哈哈快樂又逍遙，只要一提起月考，臉上馬上會越來越「紅潤」，手腳開始失去控制。

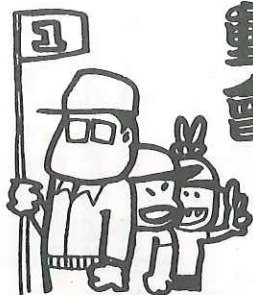
考試鐘聲響起，有的同學仍然埋頭苦讀，把握最後一分鐘；有的人則兩手空空，瀟灑的走進教室，一付「天塌下來，也已經來不及了」的樣子。接到了考卷，

只聽到嘆息聲此起彼落，看來情形並不樂觀喔！

考試成績，當然也有好也有壞，考得好的人，滿足的拿著考卷回家，準備接受父母的稱讚。而考差的人一回到家，不是被罵得狗血淋頭，就是發誓「明天會更好」，這兩種情形真是「天壤之別」啊！至於我呢？父母對我的成績，雖然不是很滿意，但是勉強可以接受。

總之，一分耕耘，一分收穫，如果平常多用功，考完試必然天下太平，心情輕鬆又自在，相反地，平時不努力，考試一定會慘兮兮，心情也會受到影響，所以，同學們，讓我們一起來努力吧！

運動會



運動會那天早晨，天空下著毛毛雨，我和妹妹高興的來到學校。我到教室後，過了一會兒，

五乙 林雨潔 老師說：「

運動會照常舉行。」大家聽了都高聲歡呼。

聽到廣播，全校的小朋友都到松林活動場準備舉行開幕典禮，一進場，看到的是藍藍紅紅的整齊隊伍，還有青天白日滿地紅的國旗，真是好看極了！開幕典禮完，就展開各種競賽。我參加的節目有：一百公尺賽、一百公尺障礙賽、三明治、盤球過五關和大隊接力等。競賽時，我盡了我全部的力氣，終於獲得我想要的成績。玩三明治時，使我的頭差點快歪斷了；玩盤球過五關時，我又高興又害怕，一方面高興輪到我，一方面又害怕會把球踢得太遠。

最後，最刺激的節目到了，就是大隊接力，槍聲一響，所有選手就奮勇的跑，乙班的選手一直遙遙領先群雄，輪到我接棒，乙班還是第一，最後乙班得了第一名，真是高興極了。

運動會結束後，我們舉行閉幕典禮，進場隊伍還是跟開幕典禮一樣整齊有精神，閉幕典禮後，我們整理好校園就離開了學校。

這次的村校運動會，雖然從上午到下午都下著毛毛雨，我們還是高高興興的玩了一整天，一星期來的練習汗水總算沒有白費，真希望下次的運動會不要下雨才好。

聖誕節快樂

四丙 羅宇婷

聖誕節——十二月二十五日，在十二月，是美國人的最愛，因為美國在十二月是最輕鬆的時候，所以美國人喜歡十二月。

老實說，以前我小的时候以為真的有聖誕老公公，所以每到聖誕節的時候，我就會掛上媽媽幫我買的新襪子，第二天早上起床，爸媽就會問我：有沒有收到聖誕老公公的禮物？我說：

我的爸

爸，是在亞洲水泥公司上班，他的

大大的，子，和

也很大，

爸爸每次早上還不起，媽媽都要叫：爸爸起，我記得爸

爸爸的我

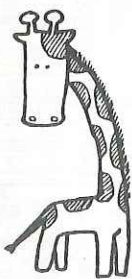
欣郁盧 甲二

爸爸好像一兒。爸爸每次沒事做的時候就會，又愛看，可是他在公司裡的工作很，他要小心。他很喜歡我和弟弟，也喜歡媽媽，他爲了



這個家，出很多心血，所以我要好好的用功讀書來報答他，因為他是我的一位好爸爸。

沒有呀！聖誕老公公可能不知道我家的路怎麼走吧！媽媽說：「可能是你沒有寄聖誕卡給聖



誕老公公吧！」我說：「那我下次再寄給他好了。」一年一度的聖誕節快到了，希望每一個人都有一个快樂平安的聖誕節。



汪洋中的一條船

五丙 王肇敏



前天我看了這本書，書名叫汪洋中的一條船，看完之後好令我振奮，其內容是：

鄭豐喜是位從小就得了小兒麻痺的小孩，也因此造成他行動的不方便，十歲時，父母把他送去學校讀書，但是，由於家境困苦，沒錢付學費，因而休學，父母只有忍心把他賣給一個賣藝的老人收養。不久，老人病發去世，鄭豐喜沒法回去，只好用爬的，他餓了就吃草，渴

了就喝水溝水，皇天不負苦心人，鄭豐喜終於到了家。幾年之後，他家境漸漸好了，鄭豐喜也因此得以繼續升學，後來，鄭豐喜以他堅忍不拔的精神，完成了學業，當了老師，也獲得了十天傑出青年獎。看過了這本書，我認爲，人不能自卑，該努力向前。正常人也不該譏笑有缺陷的人，更該學習鄭豐喜不怕苦，不怕挫折，有恆心，有毅力的精神！

論誠實

六乙 許美惠



誠實是做人的根本也是基本的態度，如果一個人不誠實，那就很難在社會上立足。世上有許多投機取巧不誠實的人，用詐欺的手段成功於一時，一但臨陣失風，便落得身敗名裂的結果。

如果做了不誠實的事，你自己就會永遠被罪惡感包圍，很快的，你也會被大家所鄙棄了。相反的，如果做人誠實，事事都是自己努力爭

取，花心血得來的，那麼你的良心也不會自責，做壞事的人終究也會自食惡果的。

例如放羊的小孩，故意說謊，害山下的農夫緊張的要命，而自己在樹上取笑作樂，結果有一天狼真的來了，再怎麼叫也沒有用，只好眼睜睜的看著野狼把一隻隻的綿羊往嘴裡送。

美國的總統華盛頓和林肯，從小就養成誠實的好習慣，長大後才有偉大的成就。不只這些，就是翻遍所有名人傳記，也找不到一位說謊而能成為偉人的。

由上述這麼多的例子，讓我們知道無論求學也好，做事也好，都要以誠實的態度去求取進步和發展，不要用欺騙手段祈求僥倖，心中才能經常保持快樂。

我最喜歡的一本書

四丙 段宇翰



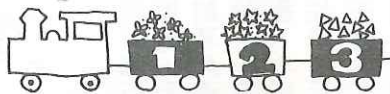
我最喜歡看的一本書，是明朝吳承恩寫的《西遊記》。

這本書的內容是說，一個名叫唐三藏的和尙，從大唐東土到西天取經的一段艱辛的過程。本書的厲害人物孫悟空，和悟能、悟淨，抱著保護唐三藏到西天的責任，勇往直前。尤其孫悟空，真是厲害，許多

我覺得西遊記這本書很精彩，值得閱讀。

運動會剪影

華偉會 乙五



一位位的運動選手，整整齊齊的排列在跑道上，個個精神飽滿，臉上帶著充滿自信心的笑容，好像有得第一的希望。

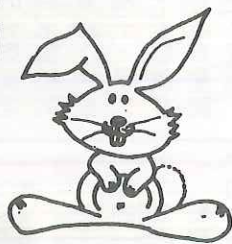
槍聲響了，選手邁開了飛毛腿，向前努力的奔跑。加油的聲音，不絕於耳，響遍了操場的每一個地方，終於第一個選手回來了，接著第二個選手，第三個選手……

有的興高采烈，有的垂頭喪氣。

操場上正舉行低年級的袋鼠跳，玩法是：把一個袋子套在腳上，再向前跳，跳完後再傳給另外一個小朋友。

跑道上舉行四、五、六年級的大隊接力賽，每位小朋友很努力的跑，最後得第一名的是乙班。人群慢慢的散了，運動會也結束了，只留下空空的運動場。

努力與成功



五乙 吳倩雯

西方有一句格言：「失敗為成功之母。」這句話的意思是說：一個人若要成功，必定會遭遇許多挫折，失敗的經驗，這也正是成功的前奏。

古今中外有許多偉人，他們之所以會成功，都是由於他們不怕挫折、失敗，並且勇敢的克服它。例如：春秋時代，越王句踐不

幸被吳國打敗，在吳國受盡凌辱，於是臥薪嘗膽，時時提醒自己是亡國之恥，最後終於打敗吳國。有「發明大王」之稱的愛迪生，也經歷過許多挫折，但是他並不氣餒，反而加倍努力研究，最後終於成為人人敬佩的偉人。

蘇格蘭國王普魯士率兵攻打英國，不幸戰敗，而心灰意冷，躲進一個山洞裡。當他正在懊悔時，突然看到洞外的樹上，有一隻蜘蛛忙著結網，最後終於結成了堅固、不怕風吹雨打的網。普魯士心想，身為萬物之靈的我，怎麼連一隻蜘蛛都不如？最後他又

重整軍隊，終於打敗英軍。由以上這些例子告訴我們：成功都是用一連串血淚辛酸所構成的，惟有如此，成功才更顯得可貴。我們平日遇到大大小小的事情，免不了會有失敗的時候，例如：學生考試不理想，農夫收成欠佳等。但是失敗並不代表絕望，只要不畏懼失敗，禁得起考驗，繼續奮勇向前，成功的機會就會降臨。各位朋友，失敗就像上天賜給我們的一種考驗，所以我們應該勇敢的接受這分「禮」，跨越失敗，成功之路才會永遠屬於你我。

參選環保小署長

五甲 李錦娟



前些日子學校舉辦了一個活動，由五年級各班推選一名學生，出來競選環保小署長的職務，我很榮幸成為班上的代表，在同班同學的支持下，盡力為班上爭光。

在主辦此次活動的老師一聲令下，競選活動便如火如茶的展開，五年級三個班開始為競選人製作美麗的海報，而我呢！更是馬不停蹄的去各班拉票，這是我第一次經歷那麼大：的場面，拉票時，在各班門口扭扭捏捏的，實在是不好意思啊！而進入各班發表政見時，忘了自己的政見更是常有的事。更有趣的是，有時會在走道上遇到別班的候選人，而造成「搶班級」事件呢！

說完了平時拉票的糗事，現在來說政見發表會上的糗事，我們班設

計很多人上臺唱歌，之後再由我上台，由於事先沒說好誰拿麥克風，造成上台的人，都沒人要拿的尷尬場面，吵來吵去簡直一團混亂，後來終於有人肯拿，才解除這場混亂，他們唱完換我上台。哎！我的糗事上演了，我一上台發表政見，因為看見台下許多人望著我，說話時一直吃螺絲，也因怯場說話速度像快速掃瞄，而說話聲音更是小聲，

像小螞蟻在說話，我講完政見便立刻衝下台，一刻也不敢留在台上。投票日那天上午，我們把握最後關頭，所以下課就去各班拉票，一個上午竟然衝完全校。到下午開始投票，我的助選團全面出動「攔劫路人」，趁最後一刻爭取選票，經過一下午的投票，選票全部統計完畢，我以最高票當選，那種高興喜悅的心情是筆墨難以形容的。經過這次選舉，我終於了解社會的民主政治，使我獲得一次寶貴的經驗，也體會選舉時，那些候選人和助選員有

多麼辛苦。我更深刻明白：邁向成功之路的過程是如此艱辛，從這件事我獲得不只是當選的喜悅，還有師長的鼓勵，同學的關心：這是我小學生活最有收穫的一次。

夜安平的樂快

彤宜侯 甲二



平安一世的那一天晚上，我們都去公力人著

獨在異鄉為異客
每逢佳節倍思親
遙知兄弟登高處
遍插茱萸
莫少一人

北埔國小五年甲班 呂子蓉



：「ふふ、老公公會不會送禮物來我們家？」當天晚上，姊姊打開盒子一看，哇！裡面放了一百元，和一個兩百多塊的「ふふ」。但是我和弟弟「ふふ」沒有禮物，大「ふふ」是「ふふ」子放太裡面了吧！所以「ふふ」老公公看不見，只好把「ふふ」子放外面

一點。
第二天晚上八點半，我一看「ふふ」子，弟弟和我有了一個禮物呢！我有了一百元和五個小「ふふ」，弟弟有六個小「ふふ」了，對我們來說，這真是快樂的一天平安一世啊！

校園

頌

五丙 謝俐伶

我們愛校園的建築，
教室的書香，
也愛高大的樹幹，
翠綠的樹葉。
我愛蔚藍的天，
潔白的雲。
我們有雄偉的升旗台，
音效好的廣播器。
我喜歡設備齊全的電腦室，
視線好的圖書室，
我喜歡美妙的音樂教室，
以及可實驗的自然教室。
上課時，
有老師嚴厲的教導聲，
有同學愉快的讀書聲，
教室裡，
有老師的鼓勵聲，
以及同學的支持聲。
我愛這個充滿歡笑，
充滿鼓勵的校園。



校園

三丙 黃詩婷

螞蟻



螞蟻，螞蟻，
你的家在哪裡？
這裡不是你的家，
你不要回家找媽媽？
我的糖果不能分給你，
你最好回去找工蟻。
工蟻養了好多蚜蟲，
牠們會分工合作。
工蟻會保護小蚜蟲。
快回去吧！
小螞蟻，
不要再來我家裡。

五乙 劉秀玲

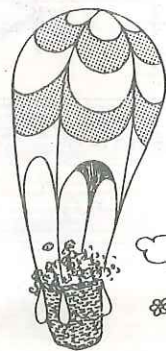
我愛我的校園，
也愛親切和藹的老師，
更愛我的同學；
我們一同讀書一同遊戲，
大家快樂的相處在一起。
我們負責、誠實，
有守時守信的精神；
我們認真學習，
專心聽講；
我們用功讀書，
努力求學。
我們的師長，
每天在這學校裡，
細心指導我們，
讓我們快樂學習。
我愛我的同學，
也愛我的師長，
更愛我的學校。



美麗的家園——花蓮

四乙 趙筱嫻

美麗的家園——花蓮。
花蓮在中央山脈前，
三面有廣大的田野一面臨海。
小河從田野的叢林流過，
帶來深山叢林的氣息把你染綠了。
彎彎的小河裡快樂小魚兒游來游去。
美麗的家園——花蓮
陽光照射著黃澄澄的稻穗，
農夫們在晴空下辛勤的工作，
希望農作物豐收。
美麗的家園——花蓮
在茫茫暮色裡，
帶著大地的祥和。
農夫牧童趕著牛羊，
踩著夕陽唱著山歌回家。
孩童在廣闊的原野追逐跑跳，
多麼快樂呀！
廣闊的太平洋，
在點點星光下靜靜的。
帶來人間的安泰。



83年11、12月份北埔國小午餐食譜

供應人數：730人

供應日數：42天

月份	日	期	星期	主	食	副	食	一	副	食	二	湯	其	他							
1	11月1日	二	米	飯	飯	咕	咾	肉	什	錦	豆	腐	人	上	人	湯	水	果			
2	11月2日	三	炒	飯	飯							綠	豆	湯	養	樂	多				
3	11月3日	四	米	飯	飯	茄	汁	魚	片	腐	皮	黃	瓜	紫	菜	蛋	花	湯	水	果	
4	11月4日	五	米	飯	飯	蒜	燒	雞	炒	什	錦	榨	菜	粉	絲	湯	養	樂	多		
5	11月7日	一	米	飯	飯	筍	干	燒	排	骨	魚	香	茄	子	冬	瓜	湯	養	樂	多	
6	11月8日	二	米	飯	飯	鹽	酥	雞	燴	大	白	菜	玉	米	濃	湯	水		果		
7	11月9日	三	炒	米	粉							貢	丸	湯	養	樂	多				
8	11月10日	四	米	飯	飯	香	酥	帶	魚	什	錦	凍	豆	腐	海	帶	湯	水		果	
9	11月11日	五	米	飯	飯	四	喜	肉	絲	菜	脯	蛋	菜	瓜	湯	養	樂	多			
10	11月14日	一	米	飯	飯	蒸	瓜	仔	肉	素	炒	三	絲	酸	辣	湯	養	樂	多		
11	11月15日	二	米	飯	飯	炸	魚	條	四	色	狀	元	黃	瓜	湯	水		果			
12	11月16日	三	炒	飯	飯							味	噌	湯	養	樂	多				
13	11月17日	四	米	飯	飯	花	枝	炒	芹	菜	螞	蟻	上	樹	蘿	蔔	湯	水		果	
14	11月18日	五	米	飯	飯	榨	菜	肉	餅	紅	燒	油	豆	腐	芙	蓉	湯	養	樂	多	
15	11月22日	二	米	飯	飯	炸		魚	燴	大	黃	瓜	玉	米	濃	湯	水		果		
16	11月23日	三	肉	燥	麵							綠	豆	湯	養	樂	多				
17	11月24日	四	米	飯	飯	豆	腐	皮	黃	魚	捲	碗	豆	什	錦	筍	絲	湯	水	果	
18	11月25日	五	米	飯	飯	洋	芋	燒	雞	冬	粉	炒	蛋	冬	瓜	湯	養	樂	多		
19	11月28日	一	米	飯	飯	梅	干	扣	肉	火	腿	白	菜	黃	瓜	排	骨	湯	養	樂	多
20	11月29日	二	米	飯	飯	醋	溜	魚	片	燴	四	色	海	帶	湯	水		果			
21	11月30日	三	炒	飯	飯							紅	豆	湯	養	樂	多				
22	12月1日	四	米	飯	飯	滷	肉	燥	小	魚	游	西	湖	雞	蛋	豆	腐	湯	水	果	
23	12月2日	五	米	飯	飯	棒	棒	雞	香	菇	蒸	蛋	豬	血	湯	養	樂	多			
24	12月5日	一	米	飯	飯	紅	燒	獅	子	頭	開	陽	白	菜	玉	米	濃	湯	養	樂	多
25	12月6日	二	米	飯	飯	韮	菜	炒	花	枝	腐	皮	黃	瓜	海	帶	湯	水		果	
26	12月7日	三	炒	米	粉							白	仁	湯	養	樂	多				
27	12月8日	四	米	飯	飯	炸		魚	熊	掌	豆	腐	榨	菜	粉	絲	湯	水		果	
28	12月9日	五	米	飯	飯	咖	哩	雞	香	菇	蒸	蛋	高	麗	豆	腐	湯	養	樂	多	
29	12月12日	一	米	飯	飯	蘿	蔔	燜	肉	高	麗	菜	沙	茶	玉	米	濃	湯	養	樂	多
30	12月13日	二	米	飯	飯	茄	汁	魚	片	燴	大	黃	瓜	高	麗	菜	蛋	湯	水	果	
31	12月14日	三	炒	飯	飯							黃	瓜	肉	丸	湯	養	樂	多		
32	12月15日	四	米	飯	飯	炸		魚	炒	什	錦	冬	瓜	湯	水		果				
33	12月16日	五	米	飯	飯	滷	雞	腿	大	白	菜	紫	菜	蛋	花	湯	養	樂	多		
34	12月19日	一	米	飯	飯	油	蔥	肉	塊	蕃	茄	炒	蛋	火	腿	冬	瓜	湯	養	樂	多
35	12月20日	二	米	飯	飯	茄	汁	魚	片	炒	什	錦	海	帶	湯	水		果			
36	12月21日	三	炒	麵	麵							黃	瓜	湯	養	樂	多				
37	12月22日	四	米	飯	飯	香	酥	帶	魚	大	白	菜	燒	肉	玉	米	濃	湯	水		果
38	12月23日	五	米	飯	飯	醬	瓜	雞	丁	芹	菜	炒	甜	不	辣	豬	血	湯	養	樂	多
39	12月27日	二	米	飯	飯	炸		魚	燴	四	色	豬	血	湯	水		果				
40	12月28日	三	米	飯	飯							玉	米	番	茄	湯	養	樂	多		
41	12月29日	四	米	飯	飯	花	枝	炒	洋	蔥	紅	燒	油	豆	腐	芙	蓉	湯	水	果	
42	12月30日	五	米	飯	飯	香	酥	雞	翅	螞	蟻	上	樹	冬	瓜	湯	養	樂	多		

備註：1.十一月份供應午餐21日，收費450元。

2.十二月份供應午餐21日，收費450元。

3.遇特殊狀況（如颱風、退貨……）變更食譜。

顧回餐午



本校自八十二年三月開辦學生午餐至今，已有兩年。其間，我們不斷研究、求進步，使我們辦理午餐的規模更趨完備。

在廚房設備方面，我們採用最新最安全三槽式的高溫殺菌洗滌機，徹底清洗餐盤。在食譜設計方面，以安全、營養、衛生、可口為原則，不斷求新、求變，以符合學生口味，而且每一道菜所含熱量，都由護士陳麗卿老師計算過，營養價值極高，能滿足成長中的學童需要。而小朋友在用餐過程中，老師們也都不斷的在旁指導：從排隊取餐盤、指導不偏食、餐桌上的禮儀，到飯後潔牙

第十三週食譜



(11/22)星期二
主食：米飯
副食：炸魚、榨大黃瓜
湯：玉米濃湯

(11/23)星期三
主食：肉燥麵
湯：綠豆湯

(11/24)星期四
主食：米飯
副食：豆腐皮黃魚湯、碗豆什錦
湯：筍絲湯

(11/25)星期五
主食：米飯
副食：洋芋燒雞、冬粉炒蛋
湯：冬瓜湯

等，目的是養成學生良好的飲食習慣，吃出健康的身體。由於全校師生通力合作的結果，使本校午餐

第十四週食譜



(11/28)星期一
主食：米飯
副食：梅干扣肉、火腿白菜
湯：黃瓜排骨湯

(11/29)星期二
主食：米飯
副食：醋溜魚片、榨四色
湯：海帶湯

(11/30)星期三
主食：炒飯
湯：紅豆湯

(12/1)星期四
主食：米飯
副食：滷肉燥、小魚游西湖
湯：雞蛋豆腐湯

(12/2)星期五
主食：米飯
副食：棒棒雞、香菇蒸蛋
湯：雞血湯

病性慢防慎慣習食飲意注

微惠林

民國八十一年我國十大死因中，慢性病佔大部分。近年來雖然國民平均壽命延長，但卻為慢性病所困擾。因此，保健專家均曾建議，維持良好生活型態應包括左列七項：

- 一、要吃早餐。
 - 二、三餐定時定量，用餐且營養均衡。
 - 三、不吃過量，最好八分飽，以保持標準體重。
 - 四、不飲酒，或少量。
 - 五、每週至少三次規律地運動。
 - 六、充足的睡眠，每天七小時或八小時。
 - 七、不抽菸。
- 由上述的忠告我們至少可以瞭解到好的生活型態，應包括正確飲食習慣、運動，足夠休息三大類，以防慢性病發生。

(摘錄台灣衛生月刊)



的口碑良好，成為其他學校學習的楷模。例如明恥國小、稻香國小、化仁國小等學校，都曾經到本校參觀、實習，大家皆讚不絕口。雖然我們的努力已經得到這麼多的掌聲，但是我們仍本著謙虛，精益求精的心態來辦理學生午餐，並希望全校師生及家長能更支持、愛護。

第十五週食譜



(12/5)星期一
主食：米飯
副食：開陽白菜
紅燒獅子頭
湯：玉米濃湯

(12/6)星期二
主食：米飯
副食：韭菜花炒花枝
腐皮黃瓜
湯：海帶湯

(12/7)星期三
主食：炒米粉
湯：白仁湯

(12/8)星期四
主食：米飯
副食：炒魚
龍掌豆腐
湯：榨菜粉絲湯

(12/9)星期五
主食：米飯
副食：咖哩雞
香菇蒸蛋
湯：高麗豆腐湯

學童罹患齲齒高達九成二

餐後潔牙，將從校園做起

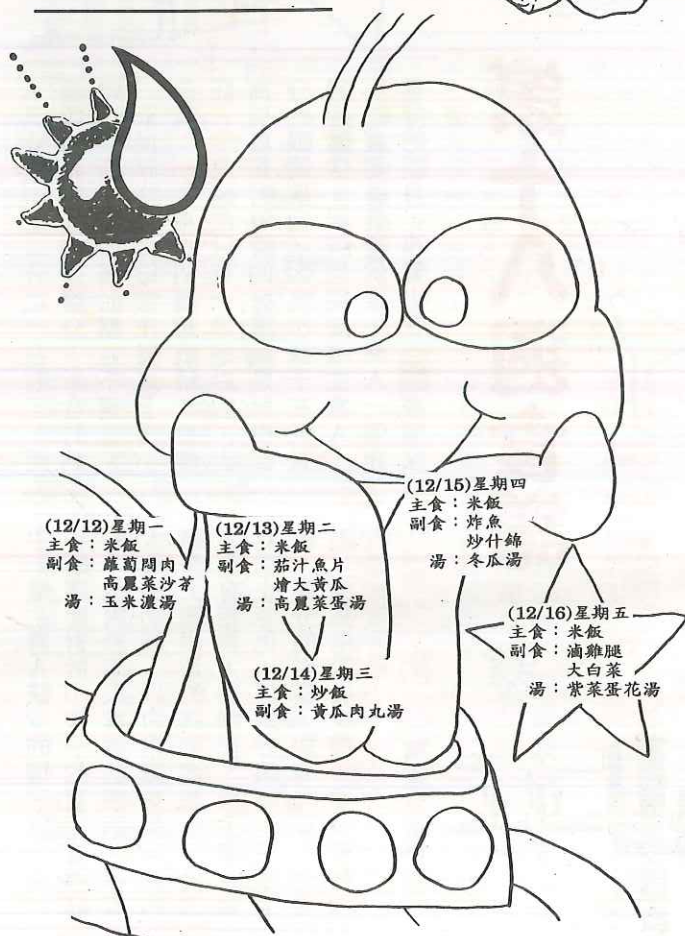
根據一項調查顯示，我國學童齲齒罹患率高達九成二左右，平均齲齒每人約為四點九五顆，為加強學生的口腔衛生保健，教育局將展開大規模的餐後潔牙推廣工作，在校園內建立良好的餐後刷牙行為。

臺北市教育局有關官員指出，臺北市學童於早上起床後、睡覺前刷

牙的比例各為百分之七十點一和百分之六十一點九，而在吃完早餐、午餐和晚餐後刷牙的比例則僅各為百分之四十三點一、百分之二十四點三和百分之四十九點六，充分顯示學生餐後潔牙的習慣仍待建立。

教育局官員表示，教育局為配合「世界衛生組織將一九九四年謂為一

第十六週食譜



(12/12)星期一
主食：米飯
副食：蘿蔔肉片
高麗菜沙茶
湯：玉米濃湯

(12/13)星期二
主食：米飯
副食：茄汁魚片
燻大黃瓜
湯：高麗菜蛋湯

(12/14)星期三
主食：炒飯
副食：黃瓜肉丸湯

(12/15)星期四
主食：米飯
副食：炸魚
炒什錦
湯：冬瓜湯

(12/16)星期五
主食：米飯
副食：滷雞腿
大白菜
湯：紫菜蛋花湯

世界口腔保健年」，除了訂頒有「國民小學輔導學生餐後潔牙實施計畫」，並從八十三學年度起選定六百所國小先行推動餐後潔牙工作，顯示教育局對學生齲齒情況的重視。

同時為克服學校現有刷牙設施的不足，教育局也召開了臺北市八十三學年度輔導國小推動餐後潔牙研討會，並由中華民國牙醫公會全國

聯合會介紹該會所發展出適合於學校教室內潔牙的方式。

教育局表示，希望透過大規模的餐後潔牙推廣，達到在校園內建立良好餐後刷牙行為。同時也建議學生家長能多關切子女的牙齒健康，為他們選購適合的牙刷，而家長們也應身體力行在三餐之後刷牙，作為子女的好榜樣。

(摘錄中央日報)



第十七週食譜

胡蘿蔔

照顧小孩的眼睛

大家都知道維生素A的其中一個來源就是胡蘿蔔，它也是美國飲食中含維生素A最多的來源，也是除了豆類之外，含糖類最高的植物。在美國常將它切成長條狀就直接拿來當作點心或沙拉來吃，因為本身很有甜味。胡蘿蔔跟萵苣、巴里是同科的，人類剛培養它時，是圓的、小的，其根部除了紅色，也有黃色、紫色。

目前我們所吃的是十七世紀才發展出來的新品種，胡蘿蔔含有很多纖維，其中一個纖維就是膠鈣，因此，在美國傳說有降膽固醇的功能，曾經有人做過實驗，一天吃七盎司的胡蘿蔔，連續吃三星期後，平均膽固醇降了百分之十一。

目前所吃的胡蘿蔔大約二十公分長左右，台灣一年到頭都可以吃到，美國主要是生長在加利佛尼亞州及密西根州，產期在夏秋兩季，平常則有胡蘿蔔的罐頭，一般來說胡蘿蔔罐頭所含維生素A跟新鮮的是類似，可是它的維生素C大概只剩



(12/20)星期二
主食：米飯 魚片
副食：茄汁 炒什錦
湯：海帶湯

(12/19)星期一
主食：米飯 肉塊
副食：油蔥 蕃茄炒蛋
湯：火腿冬瓜湯

(12/21)星期三
主食：炒麵
湯：黃瓜湯

(12/22)星期四
主食：米飯
副食：香酥帶魚 白菜燒肉
湯：玉米濃湯

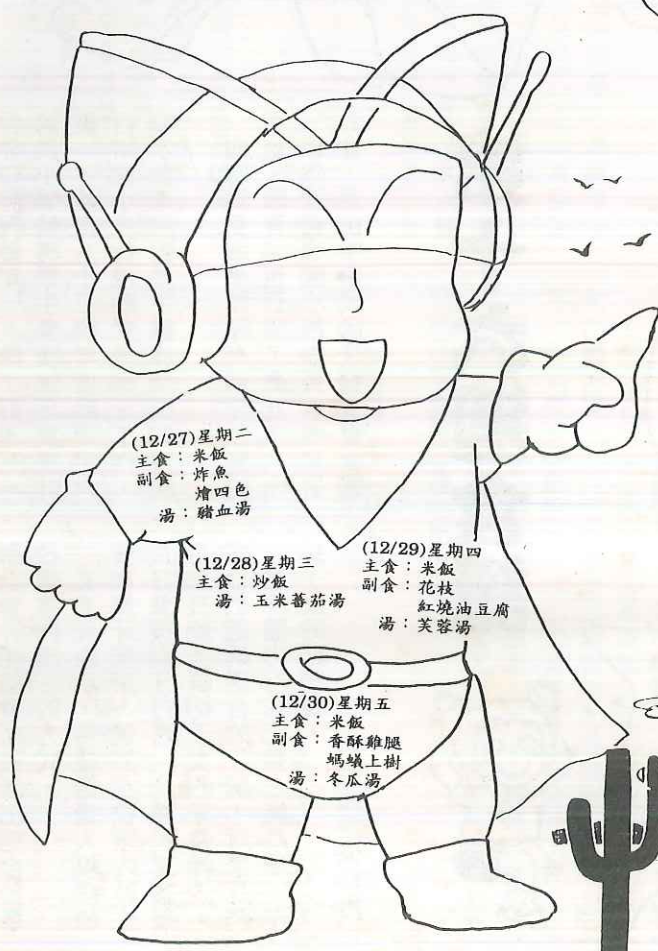
(12/23)星期五
主食：米飯 雞丁
副食：醬瓜 芹菜炒甜不辣
湯：豬血湯

第十八週食譜

下三分之一至二分之一左右了，而罐頭的食物都加進鹽分，所含的鈉鹽比較高，對於高血壓並不適合。全世界許多父母常在餐桌上跟小孩說：「要常吃胡蘿蔔眼睛才會變好。」此說法只有一半是對的，因為胡蘿蔔對眼睛的好處只是針對部分的眼睛疾病，因為小孩子在成長過程當中，視神經需要維生素A，而胡蘿蔔就是提供維生素A一個非常好的前身，事實上在已開發國家

中，維生素A缺少的情形常少見。胡蘿蔔對於小孩子的發展當然好的，但對於老人其他的疾病，沒有太大的功能。以白內障來說，白內障是人體眼球的透明度減少，此跟老化有相當大的關係，維生素A雖然防止老化，但對於眼睛也只是間接、部分的影響，對青光眼、老花眼、或其他的發炎等，並沒有任何治療的效果。

(摘錄自聯合報)



(12/27)星期二
主食：米飯 炸魚
副食：榨四色
湯：豬血湯

(12/28)星期三
主食：炒飯
湯：玉米蕃茄湯

(12/29)星期四
主食：米飯 花枝
副食：紅燒油豆腐
湯：芙蓉湯

(12/30)星期五
主食：米飯 香酥雞腿
副食：媽蟻上樹
湯：冬瓜湯