

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

期十三第

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：編編
號170村埔北鄉城新：址校
社風文：刷印

午餐連獲二年優等第一

桃園縣慕名組團來參觀

本校自82年3月1日開辦午餐以來，在執行秘書林玉連的精心策劃下，經全體教職員工的配合、努力，於去年榮獲八十二學年度教育廳午餐考評特優第一名，博得屏東縣組團來校參觀學習。今年又榮獲八十三學年度教育廳午餐考評特優第一。桃園縣又慕名於四月二十二日上午八時，在興國小校長郭東隆的率領下共一十六名校長、主任、教師蒞校參觀學習。

本校供應學生午餐，除了注意營養、衛生、可口外，為了保護學生健康，烹煮菜餚時不加味素。為了顧慮到部分素食者，在女工友廖菊燕的支援下，從不間斷的供應素食至今。

自82年10月起為了響應環保，減少污染源，首創「洗米水洗餐具」實驗，證實用老祖母使用的方法——洗米水洗餐具的效果良好又可保健康。84年2月又完成午餐廚房污水處理設備，

推行校園污染防治，辦理廚房排放污水截流設施；由廚房污水溝入口，經過四個不鏽鋼模造截流沈澱槽運作，最後化成清水排於出校外下水道，落實環保教育功效。

語文競賽成績公布

茲公布本學期國語文競賽各項成績如左：

△朗讀：

三年級：(1)三甲——侯宜珍(2)三甲——黃柏松

(3)三乙——許瑾虹。

四年級：(1)四甲——王字婷(2)四丙——曾晶偉

(3)四甲——李筱軍。

五年級：(1)五乙——傅逸儒(2)五丙——王莉雅

(3)五丙——劉宇芬。

六年級：(1)六乙——鄭博鐸(2)六甲——謝惠萍

(3)六甲——陳慈雲。

△注音：

三年級：(1)三甲——盧郁欣(2)三甲——盛宗浩

(3)三乙——王憶潔。

四年級：(1)四甲——陳昱璋(2)四甲——李筱軍

(3)四丙——黃詩婷。

五年級：(1)五乙——游若壹(2)從缺(3)五丙——羅宇婷、五丙——盧夢蝶。

六年級：(1)六甲——蔡奇章(2)六丙——謝俐伶

(3)六丙——羅仕順。

△書法：

三年級：(1)三甲——游偲萃(2)三乙——吳宜靜

(3)三甲——莊懿倫。

四年級：(1)四乙——簡芝肱(2)四丙——游翎筠

(3)四甲——許韋茹。

五年級：(1)五丙——張汧如(2)五乙——林俞君

(3)五乙——何宜臻。

六年級：(1)六乙——龔覺非(2)六甲——呂子蓉

(3)六丙——朱原瑤。

△作文：

三年級：(1)三乙——林佳君(2)三乙——吳宜靜

(3)三甲——吳靜怡。

四年級：(1)四甲——王字婷(2)四丙——劉鎔賓

(3)四丙——黃詩婷。

五年級：(1)五乙——傅逸儒(2)五甲——馬美香

(3)五乙——林俞君。

六年級：(1)六丙——謝俐伶(2)六甲——黃怡婷

(3)六甲——李鎔娟。

△演講：

三年級：(1)三乙——許謹虹(2)三乙——陶珍妮

(3)三甲——侯宜彤。

四年級：(1)四乙——黃誠杰(2)四乙——葉子琦

(3)四甲——王宇婷。

五年級：(1)五丙——王莉雅(2)五乙——鍾依庭

(3)五甲——劉宗豪。

六年級：(1)六乙——鄭博鐸(2)六甲——鄭啓弘

(3)六丙——林玳寶。

推動環保教育有成

將於近期舉辦觀摩會

本校於83年3月16日接獲花蓮縣政府函知，榮獲八十五年度台灣省

推動環保有功學校特優。消息傳來，全校師生興奮不已。隨後接獲花蓮師範境教中心電知，必須於本學期辦理全縣環保教育教學觀摩會，本校正積極籌劃中，預定於五月十五日辦理，屆時歡迎大家光臨指教。

北埔報導

好人不埋沒，熱心有代價

會長傅朝明先生協助本校推展教育 獲省長表揚

本校家長會長傅朝明先生，自民國七十八年九月起擔任本校家長會委員，由於平時樂善好施、廣結善緣、敬軍勞軍、出錢出力，自八十年七月當選本校家長會長，並連任四屆迄今。他為激勵教師服務熱誠，每逢教師節皆邀集全體委員設宴慰勞辛勤的老師。為提昇教學品質，改善學生學習環境，曾於民國八十年先後雇工及推土機，協助學校整理新校地，建築學校北面鋼筋混凝土圍牆約一百五十公尺，發動所有委員每人捐一台收音機，計二十一台供各班教學之用，並主動向民意代表爭取小型工程計四九五、〇〇〇元，以供全校每一間教室安

裝四支吊扇二盞日光燈，二樓九間教室加裝輕鋼架天花板，使學生有舒適清涼的學習場所。學生家長偶爾對學校的各種措施不了解甚至產生誤會，他都會居間解釋調解，家長若對學校有任何期望或建議，都會透過傅會長傳達，他真是學生家長與學校之間最好的溝通橋樑。

傅會長非常重視全民體育，歷屆村校聯合運動大會都主動出錢出力並向各委員、地方仕紳、商賈及熱心家長等，募款籌措經費使大會順利舉行，若尚有節餘則捐助學校添購教學設備。

八十三年七月提姆颶風過境，吹毀校園大小樹木及遊樂器材，校園



一片狼藉，傅會長發動熱心村民、兵工六十人次來本校清理校園，並請本鄉清潔隊派垃圾車二十輛次搬運垃圾雜物，使學校很快恢復原有風貌。

傅會長此次榮獲台灣省政府核定為八十四學年度協助國民中小學推展教育有功人員，於85年2月29日在校長劉世欽的陪同下，到台中亞哥花園接受省府的表揚，我們全校師生都覺得這是他應得榮譽。

楊勇退休，林美齡接棒

本校教師楊勇於今（八十五年）二月屆齡退休，本校師生於二月一日舉行盛大歡送會，並由校長、家長會長，教師代表等致贈紀念品。

會中充滿了依依不捨之情。旋即於寒假中由台中縣大里市塗城國小調林美齡老師至本校。林美齡老師是花師院八二級的畢業生，學識淵博，品行優良，做事主動積極，是一位不易多得的好老師。我們歡迎她。

交通安全書法比賽

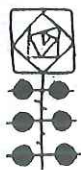
三乙	吳宜靜	第一名	四乙	吳家麟	第二名	五丙	王莉雅	第三名
三甲	莊懿倫	第二名	四丙	羅靖雯	第三名	六甲	呂子蓉	第一名
三甲	林夢竹	第三名	五丙	張云如	第一名	六乙	龔覺非	第二名
四乙	節芝舫	第一名	五丙	李曉涵	第二名	六丙	朱原瑤	第三名

交通安全作文比賽

三乙	章婉筑	第一名	四丙	曾晶偉	第二名	五甲	蔡涵后	第三名
三甲	莊懿倫	第二名	四丙	游翎筠	第三名	六丙	王肇敏	第一名
三乙	吳宜靜	第三名	五乙	林俞君	第一名	六丙	楊惠卿	第二名
四丙	潘文彬	第一名	五乙	周雨潔	第二名	六乙	吳倩雯	第三名

交通安全漫畫比賽

一甲	陳慧雯	第一名	二甲	林關	第二名	三乙	劉侑林	第三名
一丙	張君毅	第二名	二乙	余雲龍	第三名	四甲	張硯丞	第一名
一甲	吳家銓	第三名	三甲	葉楊中	第一名	四甲	呂志泓	第二名
二丙	吳姿誼	第一名	三乙	陳柏錫	第二名	四甲	吳玉萍	第三名
五乙	王意茹	第一名	五乙	曾肇忠	第二名	五丙	盧夢蝶	第三名
六甲	江增甄	第一名	六甲	謝淑芬	第二名	六丙	謝俐伶	第三名



環保的

重要

五丙 張云如



現今的社會，人人都非常的重視環保，環保真的如此的重要嗎？

在從前，處處風光明媚，根本從來沒聽到環境污染的事件，人人身

體健康，無憂無慮的過著生活，從不考慮環保的重要性。但是現在，工廠林立，造成水源污染；汽、機車的大量生產，所造成了空氣污染

；農人耕種；使用農藥，又帶來了土壤污染；人們為了生活享受，家家戶戶都裝上了卡拉OK，大聲喊唱，卻也造成了噪音污染；人們過度砍伐樹木，破壞熱帶雨林，造成動物無家可歸而滅亡等……，使我們不得不開始擔心環境保護的課題。

環保的重要性，是人人都必須知道的！如果

我們學校

怎樣做環保



六甲 鄒啓弘

北埔國小是我就讀的學校，它榮獲了花蓮縣小學環境保護特優這項榮譽，因此現在我們正邁力的去實踐環保工作，項目有：資源回收、室內外保持整潔、美化、綠化……等。

首先談資源回收，它是每個人都可以做的活動，資源回收可分為五大類：寶特瓶、塑膠類、金屬類、紙類、玻璃類。只要將喝過的飲料瓶洗一洗，或家裡不用的報紙、寶特瓶帶來學校放入回收箱，就做了

一件資源回收。

其次，保持室內外的乾淨，方法是將垃圾分為可燃性的樹葉，和不可燃性的塑膠垃圾。可燃性樹葉丟棄在學校專設的垃圾坑，每當晴天時，以焚燒法燃燒，達到垃圾減量。塑膠垃圾就以打包的方式，讓垃圾車載走，使得室內外都乾淨整潔。

最後來說美化、綠化，學校從日據時代開始因為位居鄉下，所以種植很多樹木，如今綠蔭庇人，還有操場上的草皮定期維護、施肥，這些就做到了綠化、美化環境。學校在公佈欄上不時張貼更新環保宣傳海報，以達到宣傳教育的功能。地球只有一個，做環保就從你我開始吧！

再回收製成日用品，可減少許多垃圾。

地球只有一個，因此做好環境的保護，是需要大家共同一起參與的，沒做環保，人們身體不但會受到傷害，而且大量生產垃圾，不但動、植物會滅亡，人也會絕種，所以，大家要一起來維護環境，我們可以在四處多種植花草樹木，綠化環境。上下班，改搭乘公共汽車或走路，騎單車或汽車共乘等方法，來減少空氣的污染。水源方面，工廠要有污水處理設備，家人可用洗米後剩下的水或黃豆粉來洗碗，用葦薈來洗頭、洗臉，避免石油加工清潔劑的使用，都可減輕水的污染。資源回收，是現在非常熱門的工作。資源回收就是把用過的東西，再回收製成日用品，可減少許多垃圾。

地球只有一個，因此做好環境的保護，是需要大家共同一起參與的，所以美化、綠化環境，人人都有責。

我的環保小祕方

六甲 呂子蓉

美麗的寶島——台灣，這句話大家一定耳熟能詳，但這句話好像與現在的台灣不太符合，空氣污染、水源污濁、噪音張狂、垃圾太多，都使得台灣背上「豬圈」，貪婪之島的罪名。

父母是兒女的榜樣，兒女有樣學樣，所以做環保就必須從家庭方面著手。像我的父母就有良好的生活習慣，他們培養我從小的地方慢慢做環保，灌輸環保的觀念，以下就是我的環保小祕方：

第一、我的父母非常喜歡種花，一到假日，全家人就一起種些小樹、盆栽。

第二、喝完飲料，就會叮嚀我們——把保特瓶，杯子清洗乾淨，並把保特瓶送到回收場。

第三、母親在洗碗時，盡量不使用洗碗精；在洗油漬時，使用少量的洗碗精清洗。

第四、洗菜、洗米的水留下來，用來澆花；蛋殼可放在盆栽中當肥料。

第五、使用過的和破損的毛巾、牙刷，可用來洗車、刷鞋子。

第六、太大的衣物、鋁罐、廢紙、寶特瓶整理清潔，等待專人定期收取。

這些小祕方，提供大家參考，相信一方面可以增進親子感情，一方面也可以減少大量的垃圾，而且日積月累，不但可省下一筆可觀的金錢，也可為台灣洗刷罪名，一舉兩得，何樂而不為呢？

（亂丟是垃圾，回收資源）

油加油加油保環

清詠方 乙六

地球！太陽系唯一有生命的星球。可是今天，它的生命已受到了威脅！

由於人們大量砍伐樹木，使得地盤不穩，常常坍塌，使得山腳下的居民在不知情之下，喪失了寶貴的生命。

更嚴重的是空氣污染，人們燃燒廢輪胎、塑膠、廢五金所產生的有毒氣體，對人體的傷害極大，對臭氧層也有很大的傷害。你看台北的天空！整天都煙霧滿天，都是台北的汽車太多，排放的廢氣一大堆，害得台北變成了「霧都」。

還有噪音污染。台北每天都在叭叭叭叭的噪音中，聽得人都快發瘋了，不僅如此，還外加贈送飛機的一百二十幾分貝，這樣的噪音，可

讓人心情不好、嘔吐，甚至精神失常，真是恐怖。這些污染，都是人為造成，只要人們有心，這些污染一定可以根除，比如說：多種樹呀，別燒廢五金，少按喇叭。這樣就差不多可以根除這些污染了，讓我們為地球加油吧！

隨著時代的進步，科技的發達，從早期的農業社會，漸漸的步入工業社會，從簡陋的平房，到一棟棟豪華的高樓大廈，從勤奮的人民，到現在奢侈的人民。可看出時代的進步；但也由於時代的進步，產生了許多問題。例如

如何做好環境保護

五乙 鍾依庭

：水污染、空氣污染、噪音污染、輻射污染、地下水污染、土壤污染、環境污染、垃圾污染……等。

更糟糕的是，南極上方的臭氧層破了一個大缺口，不但使季節變差，還有可能得皮膚癌呢！所以，不做好環保是不行的，因為在我們的生活中已經許多污染的實例，更蘊藏了許多我們看不見的危機，這多麼可怕啊！

所以，我想提出下列幾點來警惕我們人類：

- (一) 不隨意丟棄垃圾。
- (二) 購物時請自備購物袋，減少使用塑膠袋。
- (三) 購物時請盡量選用有綠色環保標準的，因為有綠色環保標準才是可回收低污染的產品。
- (四) 關心校園的環保。

(五) 節約用水和用電。

(六) 搭車時盡量搭乘公車。

(七) 有喜慶時盡量不放鞭炮，以免妨礙安寧。

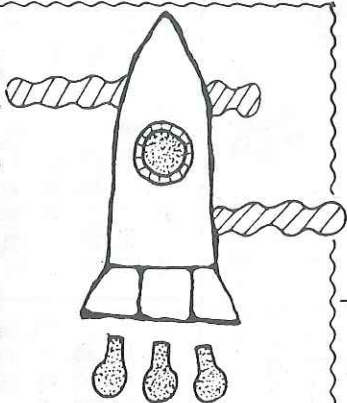
(八) 汽機車盡量不排放黑煙，以免造成空氣污染。

以上是我個人的意見，希望我們能夠確實做到，使美麗之島——台灣，再度的呈現生機盎然的一面。

環保的重要

五乙 傅逸儒

在國內的垃圾量已超過了我國的人口百分比，尤其是在都市地區的垃圾量為最多，像台東、花蓮、宜蘭，環境保護作



得較好，其中以花蓮最為優良。要作好環境的保護，需要從自己做起，如垃圾要分類、不亂丟垃圾、資源回收要做好，多種些綠色植物，不亂砍伐樹木，以上這些希望大家都能做到。

由於工商業的發達已有了汽機車，還有人在排放黑煙俗稱「烏賊車」，農業社會轉變為工商業社會，人民愈來愈富裕，有些人把環保的重要忘得一乾二淨，甚至有的人完全不懂環保概念，這些人需要補充一些環保知識。

傳達垃圾問題的嚴重性的記事或書籍已經很多。但是對於日本全體所丟棄的數千萬噸單位的垃圾量的處理掩埋場已經飽和的狀態報導也愈來愈多，台灣以高雄地區環境保護作得較差。

根據環保局做計出來，民國八十一年紙張消耗量大約是一百八十八點八八公斤，如果環境再不改良，以後就很難處理了，所以大家做一個綠色的消費者，千萬別被垃圾給打敗了，也請大家發揮公德心，看見丟垃圾的人，我們可以勸導他、檢舉他。



如果我是環保小署長，我會這樣做，推行資源回收、再生利用，還有綠化環境。而且我會讓大家知道環保和資源的重要性，現在人每天丟垃圾，使得這社會變得非常髒亂，現在廢氣的污染，使得大氣層破了一個大洞，更使得溫度提高，還有些人根本不管什麼環保問題，只重視金錢和利益，所以造成山坡地開發過度，一下雨就山崩落石非常危險；現在的廣告單常亂放亂撒，浪費紙張，而且現在到處高樓大廈，很少地方有樹了！

因為樹葉具有吸進二氧化碳，呼出氧，清新空氣的功能，所以作環保，栽種樹木的工作不可少，學校現在處處種滿了樹木。說來植樹的

如果我是環保小署長

五甲 曾俊仁

好處可真不少不但可以使空氣變得更乾淨，還可以使學生不再個個是四眼田雞，更可以乘涼，樹木對人類的貢獻真是多啊！

塑膠製品，也是一個大問題，學校福利社所販賣的零食，都離不開塑膠。有一篇報導說：如果臺灣每人每日使用兩個塑膠袋，臺灣就可改名為「塑膠島」了。因為燃燒塑膠製品會產生毒氣，加上掩埋不易分解，所以真是個大麻煩。

校園環保，是每個在校的學生的責任，大家應該共同合作，使校園變成一個綠化、美化完善，沒有垃圾污染的地方，讓學生在學校裡不但可以學習到更多的知識，還可以陶冶身心。

落實環保生活

五甲 馬美香

工業發達，經濟繁榮，社會更進步，現代的人民大多數都很富裕，生活也過得越來越好，卻造成了人民的奢侈浪費，污染了我們的居住環境。

汽機車排出來的黑煙，工廠排出來的廢氣和露天燃燒垃圾等東西，都會影響我們的健康。所以，我們要一起來維護我們的身體健康。

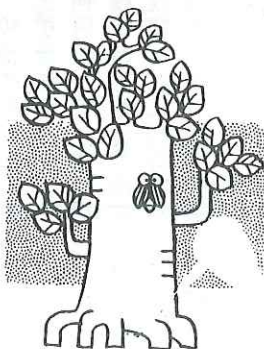
這幾年來，環保署推動了許多有關環境保護的活動，像資源回收、節約能源、保護動物、防止

登革熱等。很多的學校也參與這些活動，我們學校也有設置資源回收箱、定期的資源回收，種樹綠化美化環境，隨手做環保：：等。為了保障我們的健康，以及下一代的居住環境，請大家務必遵守環保新生活公約：

- (一) 關心校園的環保。
- (二) 均衡飲食要做到。
- (三) 節約用電和用水。
- (四) 做個綠色消費者。
- (五) 自備購物袋購物。
- (六) 大眾運輸省又好。



(七) 抵制污染小廣告。
(八) 禮儀環保靜悄悄。
(九) 愛心看待動植物。
(十) 綠色休閒真美妙。
以上十個公約請你配合，謝謝！
地球只有一個，我們要做好環境保護，我們要保護、愛惜這個美麗的地球。



如何做好環保

六乙 黃玉雙

唉！真氣人，現代的人類真是太注重環保了。

以前，在農業社會，都可以看到美麗又乾淨的山川、河水、大地：：等等，可是現代的人



染。所以，為了給後代的子孫有一個「青山常在、綠水常流」的環境，我國決定積極的做好環保。

行政院環保署署長張隆盛，最近推展了一個「環保新生活公約」，只要做到以下幾點相信我們的地球一定能夠更美麗。

1. 把家裡的垃圾分類並做資源回收。
2. 盡量少吃垃圾食物。
3. 購



物時請自己準備裝的袋子。4. 過節時不亂玩炮竹。5. 不隨意拋棄家中的家畜。6. 郊遊外出所製造的垃圾要帶走。7. 多種綠色的植物。
我們只有一個地球，希望大家能做好環保。

(再生紙多利用，生生不息造能源)

北埔報導

大自然的 중요

五丙 王莉雅

隨著時代的進步，人們越來越依靠快速，方便的用品，然而卻忽略了大自然的環境，使得大自然一天天的遭到破壞，環境也一天天的受到污染，不知道什麼時候臺灣島就會變成垃圾島，想想看到那時候人們居住的地方，都被垃圾佔去了，那會有多可怕呀！

讓我們再想想看，爲什麼會造成環境污染以及如何避免大自然一再的受到破壞。我們先來談談爲何造成環境污染的原因好了。第一：我認爲是製造垃圾的人犯的錯，因爲他們明知道世界上如果再製造許多垃圾，那麼在宇宙中就會少了一個地球，而多出了一個充滿垃圾的星球。

而且人們可能因此絕種，因爲沒有地方好生存。你說，他們可不可惡？第二：是建造不合格的工廠的人，因爲，如果建造不合格的工廠，容易造成多重污染，(一)是空氣污染。(二)是水污染。(三)是噪音污染。這麼多的污染可能已經嚴重破壞到我們的環境，所以我請政府嚴格取締那些不合格的工廠，以免環境再遭到破壞。接下來我們再來說說如何避免大自然一再的

遭受到破壞。以下是我的一些小小的意見：
(一)不丟垃圾，減少環境污染。
(二)多搭乘公共汽車，減少空氣污染。
(三)使用廢物做成有用的用品，一方面可省錢，一方面可以減少垃圾。

(四)多利用學校及社區的資源回收，可再生利用。
(五)多種些植物，可綠化環境。
在電視上常常在做環保的宣傳，目的是要我們愛護大自然的環境，因爲地球只有一個，所以讓我們共同來勉勵，共同來實行我們的環保新宣言。

校園如何做好環保工作

四丙 黃詩婷

近年來，有許多小朋友，不知道怎樣做好環保工作，隨地亂扔垃圾，這是沒有公德心的行爲。現在，就由我來告訴小朋友如何做好環保工作：

(一)平日就要收集報章雜誌、鐵罐、鋁罐、保特瓶等：：，可做資源回收。

(二)要做一位綠色的消費者。

(三)多種綠色的植物。

(四)要節約用水、用電。

(五)禮儀環保靜悄悄。

(六)要用愛心去看待動物和植物。

(七)均衡飲食要做到。

(八)不要亂丟垃圾。

以上的八點已經告訴各位小朋友如何做好環保工作，希望小朋友能夠將這八點都做到。

我覺得每一位小朋友都要做好環保工作，才能保持校園的整潔。校園的整潔，每一位小朋友都有責任，希望大家都要好好的愛護。



我們學校

六甲 李銘娟

怎樣做環保

環保！環保！大人常常說要做環保，但到底如何才是做到環保呢？現在，就讓我來說明吧！

我所就讀的小學——北埔國小，今年獲得「環保示範中心小學」的頭銜，所以我就以就讀的國小當例子，來向各位說明如何做環保：

(一)綠化美化做環保：本校在各個角落都種滿植物，有亮麗的非洲鳳仙，老成的松樹，挺拔的黑板樹，以及許多豔麗的花花草草，下課時從二樓一眼望去，校園的景色襯托著中央山脈，使人感覺清新，更覺輕鬆。

(二)資源回收再利用：本校在雙週的星期五，都會辦理資源回收，各班都會在指定的時間將資源準時送去回收間，以我們班爲例，在一點一滴的累積下，現在已是一筆爲數不少的數目。

(三)愛心對待小動物：我們學校興建了一座「愛鳥屋」裡飼養了一些小動物，例如：兔子、孔雀、鴿子：：等，學校的師長小朋友都對牠們愛護有加，好像把牠們當成了自己的兒子、女兒來呵護，而那些小動物們似乎也重新拾起了對人們的信心。

看了我們學校如何做環保，您的環保心是否也蠢蠢欲動，來吧！你我共攜手，一起做環保，請加入環保的行列，來共同創造一個乾淨無憂的新天地。

重要



現在社會的人民都必須用到能源，日常生活中所用到的能源是不可缺少的。遠古人利用現有的能力、獸力來爲自己做各種工作，由於時代的演進，文明的人類更利用煤、石油等能源產生熱能，電能和機械能，替人類創造了更方便，舒適的生活。

現在每戶人家上班、下班都是開汽車。而電燈也是人類必須使用的。

用具 如果沒有了電燈的使用，做起事來都會不方便，也會浪費許多時間。貨機、輪船是各地貿易的交通工具，如果沒了汽油和煤，當地物品就不能適當供應人們，使得經濟衰退，因而把空間的距離增長了。

如果人類快速的使用能源，就會把積聚數十億年的化石燃料迅速用光。所以我們多利用太陽能、地熱等能源，不但環境污染減少，身體也健康，不會把化石燃料迅速用光。

利用能源貯藏，需要時才能供應。利用電解產生氫氣做成氫燃料，加以貯藏。氫燃料不會污染環境是可利用的好能源。

如果大家不亂利用能源，環境

六甲 范姜涵平

從古至今，人類隨著文明的進步，不斷的利用能源，能源從人力、獸力、自然力演變到現在的核能與電能，可是到底什麼是能源？

能源就可利用來產生動力的資源，像是電、水力、風力、天然氣、瓦斯核能，還有煤炭。其中煤炭就是最廣泛使用的。

一種，我們日常生活中，很多東西都需要這些能源，像電視、收音機、電燈都要用到電，少了天然氣、瓦斯，就無法煮飯、洗澡了。

現在還有利用風力來施肥、灌溉，更進一步，還有利用水力、核能來發電廠，可是能源不是取之不盡，用也用不完的。

的重要

經濟就會運作下去，對人類的健康、生活才不會產生不好影響，文明社會才能繼續邁進到廣闊的發展。

六甲 李鎔娟

現代社會工商業發達，科技昌明，社會一天一天進步，而「能源」似乎就成了一種十分珍貴不可或缺的東西，話雖如此，但還是有許多人不珍惜，十分浪費的使用！

像在以前農業社會時

，人民生活雖然貧窮、艱苦，但在使用東西時卻絕不浪費，而現今社會經濟繁榮，人民生活跟著富裕了，現代人就開始浪費起能源來了，例如：有些人用高價買



子的量增加，當然能源之一的——石油，需求量也會隨著增加，雖然需要量增加，但石油本身的量卻沒有增加，所以我提出汽車共乘制的意見，汽車共乘不但可以減少車子的數目，相對的汽車減少對節省能源，及交通順暢兩方面都有很大的助益。

(二) 隨手關燈和關水：

這雖然只是日常生活中一句常用的口號，但能做到的人卻寥寥無幾，倘若能將這句口號落實在生活中，那便會減少浪費許多不必要的能源。

家裡佈置得美侖美奐，但過沒多久那些桌椅舊了，或款式已經不流行了，就將他們汰舊換新了，過去的新歡已經被遺棄，而送進垃圾場了。

一直說要節省能源、節省能源，但到底如何才是真正做到節省能源呢？我的淺見如下：

現今社會經濟繁榮，人的家庭都很富裕，人人有車更不在話下，車

一節省能源，從我做「起」，從今後不再是勾空洞的口號，而是生活中每件事的依據，相信只要能做到這樣，能源利用的問題將不用再擔憂，讓我們攜手完成這件事情，留給後代子孫一個清淨無憂的新天地！



（小小動作關係大，節約能源舉手間）

北埔報導



節約能源

的重要



能源！是我們生活中不可或缺的一種能量。它不僅包括了水、電，也包括了石油、冷煤等。

也因為開始有了這些豐富的自然資源，人們也就漸漸的養成了浪費的壞習慣。絲毫不知即使有再多，再豐富的天然資源，如果不好好的珍惜和利用，總有一天，地球也會枯竭的。就好比有再多，再多的財產，如果不好好的去努力和珍惜，總有一天，也是會坐吃山空的。

其實，一點一滴的「節約能源」，也就是大家所謂的「儲蓄」。只

不過，它儲蓄的方法並不是到郵局去開戶頭，而是從日常生活裡的小步驟做起，例如：隨手關燈、關水，將洗米水拿來澆花或拖地，還有，清洗車子時也最好用擦的。

看！這些不都是輕鬆又方便的事嗎？哦！當然也還有許多其他節約的方法，只是必須靠各位的宣導和努力。

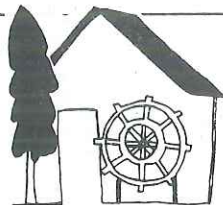
電視媒體不也是經常在宣傳「節約」的好處和重要嗎？想想，如果這世界上沒有了水、電、石油，是不是會到處旱災，世界一片黑暗，不再光明，以及沒有方

六丙 謝俐伶

便的火車和飛機可搭乘呢？唉呀！這是一件多麼可怕又恐怖的惡夢啊！

所以，把握現在，讓我們為社會付出一分心力，不要擔心做不成，因為，「團結就是力量」！

「只要從一個人開始做起『節約能源』，自然就會有幾百人、幾千人，甚至幾萬人的有心人，來幫助可憐的地球。就讓我們來為子孫鋪一條美好又無煩惱的道路吧！」



節約能源的重要

六甲 黃怡婷

生生不息的生命藉著能源來維繫，人們時時刻刻都需要能源，日常生活中的食、衣、住、行都需要能源，如：摩托車需要汽油才能發動，每天三餐都需要瓦斯、水，蓋房子需要鋼筋、水泥，裁縫需要靠機器幫助，而機器要能夠動，就需要能源，交通工具也需要石油，所以能源是佔生活

相當重要的地位。

能源的種類有：石油、煤礦、水力、風力、核能……等。天然氣、柏油、瀝青都是石油的一種，大約在百萬年前，海洋裡面的微小動、植物死亡後沈入海底形成硬質的岩床，後來經過地殼變動，形成石油，蘊藏在海底內。高溫層的熱熔成岩漿，就形成地

熱。

現在是工商業社會，人口急速增加，對能源的消耗也就增大。有些能源已面臨可能用完的危機，例如煤、石油、天然氣、核能等，這些能源的蘊藏量都是有限的，一旦用完，就沒有了，到時候車子不會動，燈不會亮，沒有報紙看，沒有衣服穿，我們又會恢復到遠古時代一樣，光著身子走在黑漆漆的路上，也沒有快捷的資訊。所以說，能源是文明之母，我們要節約能源，才能有文明的生活。

如果我們各個國民都能瞭解能源的種類以及和大眾生活密切的關係，深切了解它的可貴，就能夠珍惜節約能源，如此一來，不但能儲存較多的能源，也可以有充裕的時間發明新的替代性能源，才不會發生能源危機。

節約能源大家一起來

郭主任一郎

在我們的日常生活中，能源幾乎是我們的生命。沒電，電燈就不亮；有電鍋也不能煮飯。沒瓦斯不能炒菜。沒汽油，汽車不能動……無論食、衣、住、行、樂樣樣都要靠能源

。但是在台灣地區能源的蘊藏量和產量都微乎其微，我們所使用的能源百分之七十五以上都依賴進口，如果外國把能源的售價抬高，甚至不賣給我們，那麼我們勢必增加支出，甚至生

活節拍都要停頓，所以我們平時就要養成節約能源的習慣。節約能源的方法很多，我寫一些大家很容易做到，但又很容易忽略的幾項，大家一起來節約能源。

1. 使用電燈按需要開燈，不用時隨時關燈。
2. 水不用時水龍頭要關好，如有漏水立刻修

理。

3. 平時少用冷氣機，以電扇代替。
4. 全家同看一台電視，不要將電視調得太亮，音量要適中。
5. 出門盡量搭公車，短路程用走路。
6. 養成垃圾資源回收的習慣。

春天來了

六乙

劉秀玲



三月份天氣漸漸的暖和了，也就是春天來了。

在溪畔邊，鳥兒也棲在樹上歌頌春天。

一早醒來蔚藍的天空中飄著幾朵的白雲，白雲中微微透露著陽光，使心情感到非常的爽朗。山還是一樣的翠綠，山裡碧綠繁迴的小河中，游魚在漫步，柳樹垂楊。

向前凝視，稻畦菜園一片綠油油，田裡的農人三三五五拿著鋤、鋤著犁；還有輪水和播種，輕輕鬆鬆的工作。院子裡百花開放，杜鵑開滿了整個庭園，紅潤的玫瑰和深紅的櫻花。

如果我

是老師

二丙

陳佩佩



如果我是老師，我會教小朋友讀書、寫字，還會陪他們玩遊戲。

當老師很辛苦，每天改本子，還要照顧小朋友。老師好像是在學校的媽媽，小朋友心裡想什麼告訴我，我會安慰他。

媽媽告訴我，想當老師就要認真讀書。我要好好努力，將來做個好老師。

我最想說的一句話

怡靜吳 甲三

常常找爸爸談。爸爸很喜歡幫助別人，如果朋

我最想說的一句話是：「爸爸！我愛您」。我的爸爸是一位修車廠的老闆，爸爸的技術很好，朋友很多，爸爸待人很和氣，所以朋友喜歡我的爸爸，也感謝我的爸爸。爸爸雖然工作很辛苦



(多用公共交通工具，節約能源又方便)

友有了困難，爸爸就會熱心的幫助他的朋友，所以，朋友有了困難都會來找爸爸，有客人的車子須要修理或保養，也一定會找爸爸。我的爸爸很疼我們，爸爸每天辛苦的工作賺錢，買新衣服給我穿，買新書，又買故事書和自然讀物：：，我好喜歡我的爸爸，也感謝我的爸爸。爸爸付出一關懷，深刻在心，我不由得想說聲：「爸爸！我愛您」。

窗外正濛濛的下著春雨，高低起伏的遠山忽隱忽現美妙極了。一條七彩帶子，橫跨山頭，清麗超俗。啊！朋友一年之計在於春，好好把握時間，努力讀書。

清晨，東方吐露魚白時，晨霧瀾瀾，太陽公公盡責的上班去了。校園也來了許多訪客，接

，但是一到了假日，爸爸都會帶我們全家到海邊去釣魚和烤肉，爸爸釣魚的技術很好，每次都釣到很多魚，我們就在海邊烤肉、撿石頭、玩海水，我們玩得很開心。

漸漸的，上學的同學們愈來愈多，有的忙著打掃整潔區域，有的在教室早自修，教室中傳來陣陣的嬉鬧聲。溫和的陽光以及微微的涼風環繞在學校的各個角落；突然：：，鈴聲響起，一切又回復了寧靜，所有的訪客都打道回府，準備下一次的黎明再來到。

海邊遊記

二丙

羅靖璇

今天，媽媽說：「下星期要帶我們到海邊去玩。」我好高興。

記得暑假的時候，媽媽帶我，看她會不會哭。

我們到海邊去玩。在海邊，亮亮的陽光照在藍藍的海上，好像一條一條的金絲，好美麗呀！因為妹妹太靠近海，差一點就滑到海裡去了呢！還有妹妹看到黑黑的沙就嚇哭了，真好笑。



早晨的校園

五乙

鍾依庭



看那輕盈的舞步，是多麼的自然啊！好像又年輕了一次。爺爺們打著太極拳，耍著劍，看他們一進一退的步法和手掌的力道，以及劍影的揮舞，都可以看出他們是非常的用心和認真。

談儲蓄



六乙 吳倩雯

在今日工商業發達的社會，「錢」不僅重要，而且不可缺少。錢，除了以努力、智慧去賺取以外，還要靠儲蓄。儲蓄小則使個人、家庭生活獲得改善，大則使國家經濟來源充裕，各項建設與計畫也能因而發展。所以，儲蓄不論對於個人、家庭、社會或國家，都是有百益而無一害的。

從前有個叫王涯的人，家中富有，他喜歡吃山珍海味，每天都倒掉吃剩下的米飯。隔壁的老僧看了覺得可惜，就把白米飯撈起來，洗乾淨後曬乾，再儲存起來。幾年過去了，王涯坐吃山空，變得一無所有。有一天，他肚子餓，向老僧乞求米飯吃，才知道這些米飯是他從前倒的，他慚愧自己浪費，而服毒自殺。

如果我是

一條魚



二乙 謝京穎

都給孩子零用錢，可是有部分青年，不懂得利用，把錢花在電動玩具上。所以我認為小朋友

有了零用錢，應該好好儲蓄起來，並利用錢財做些有意義的事，將來使國家強盛起來。

今天爸爸帶我和弟弟到海邊玩，我看到海裡有許多魚，很漂亮。而且他們生活的地方也很乾淨。

如果我是珊瑚，其它水生的生物。

如果我是魚，我要和美麗的龍蝦做朋友，而且還要認識更多的朋友，比如貝殼、海草

如果我是魚，我希望人類不要傷害我，更不要破壞美麗的海洋。

我的家



二丙 游王麟

我有一個溫暖、可愛的家，我愛它，它也愛我。

我家住在花蓮縣，這環境優美，四面都是青山環繞著。門前是一條馬路，旁邊是一塊土地，土地上有

各式各樣的青菜和水果。

我的家現在一共有六個人：媽媽、阿姨、爸爸、姊姊和我，另外還有一隻小博美狗，大家生活在一起很快樂。

媽媽除了每天工作以外，還很關心我們的健康、注意我的學業，而阿姨平常也會教我功課，小博美狗會陪我睡覺，當我無聊時它會陪伴我，和我玩耍。

我有一個溫暖快樂的家，我喜愛它。

春天

五甲 蔡涵后

春天！寒冷的冬天又過去了，又是個新的開始，我們用最快樂的心情，去迎接最溫暖的季節——春天。

春天！地上的枯草，換上了青綠的服裝；光禿禿的樹上，發出了嫩綠的葉片，花園裡百花怒放，白的像雲，紅的像火，在那邊爭妍比美，蝴蝶、蜜蜂都來了，好一個熱鬧世界。

春天！你使其它不知名的小蟲也探出頭來，蟲聲、鳥聲、雨聲，合成了一首：「春天交響曲」。



我最喜愛的花

六乙 吳倩雯

在所有花、草樹木中，我最喜愛的花，就是茉莉花了。它雖然沒有牡丹的高貴，也沒有玫瑰的嬌美，更沒有大理花的鮮豔；但是，它卻有著芬芳的香氣，而那純靜的顏色，好像遠離了雜亂的塵世，潔靜、高雅，使我更喜愛。

去年一個偶然的機會裡，在百花爭豔的花市中，處處見到花兒爭妍比美，各自打扮得萬紫千紅；只有一束茉莉在花店的角落，靜靜的好像仙女，潔白芬芳，使百花失色，是多麼與眾不同啊！因此我喜歡上了茉莉花。

我聽過一則故事：花，是天神的最愛，祂希望花兒們，能擁有自己的色彩。於是祂下令：第二天一早，花兒們只要向太陽說出自己喜歡

的顏色，便能如願以償。花兒們連夜討論，一下子紅，一下子黃，大家爭吵不休，只有茉莉花，一覺到天明。第二天一早，太陽升起，花兒們都還拿不定主意，只有那不起眼的茉莉，說出了「白色」，所以，至今茉莉花一直都是白色的。其他的花，因拿不定主意，而沒有一種專屬於自己的顏色。

人生，像是個大染缸，茉莉有如我個人，百花像是其他的芸芸眾生，如果我不像茉莉那般拿定主意，卻像百花那般，沒有一定的原則，怎麼可能成功？又怎麼會受人喜愛呢？所以，茉莉花可以作為我最好的榜樣。



如果我是……

二乙 李欣惠

如果我是老師，我要教育學生努力讀書，我不會輕易亂發脾氣，也不會隨便打學生的。

如果我是隻小鳥，我要把好聽的歌，唱給全家人聽，我也要飛上青天跟飛機比比看，誰的技術好，誰的姿勢美。

如果我是太陽，我要把全世界照得亮亮的，

也要把貪睡小朋友的屁股晒得紅紅的，好讓他們醒來，也要讓他們養成早睡早起的習慣。

如果我是溜冰選手，我要發明全世界最快的輪子和最美的溜冰鞋，給世代的人使用。



假如我是媽媽

六乙 宋雅玲

假如我是一位媽媽，我一定會把我的孩子教成一個有用的人。其實媽媽不是那麼好當的，因為



在孩子的面前，要扮演一個慈祥的母親，常常要給一個孩子好的榜樣，不能讓孩子學壞。

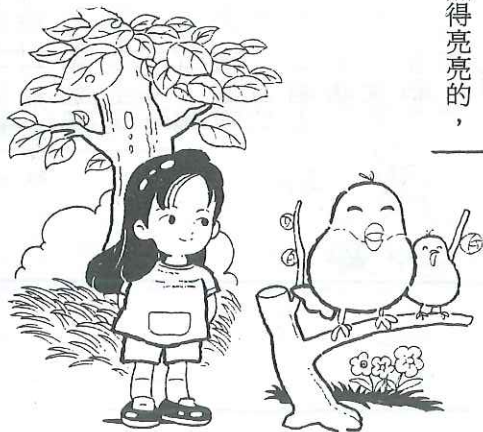
假如我是媽媽，我會買些有益的書讓他看，使他增加知識領域；如果他看不懂時，我會講解給他聽，讓他明白書中的意思，這樣他才會知道書中的道理。

如果我的孩子不小心犯了錯，我會教他知錯能改，教他如何培養人生觀，我也會講道理給他聽，什麼是分善惡、別是非，要他明白做人的道理，使他不做虧心事。

我會告訴我的孩子，做人要心胸坦蕩，不要被一些社會奸詐給騙了。我會教他走上正路，努力學習。

讓他明白書中的意思，這樣他才會知道書中的道理。

假如我是媽媽，我會買些有益的書讓他看，使他增加知識領域；如果他看不懂時，我會講解給他聽，如果他能懂這些道理，肯努力學習，那麼他在社會上，才能做一個有用的人。



(飲水思源，點點滴滴是能源)

北埔報導

我最想說的一句話

三甲 侯宜彤

有句話藏在心裡很久了，就是：「母親，辛苦了！」。

曾有那麼一件事，讓我感受到母愛的偉大。有一天晚上我頭痛得很厲害，母親和父親都出去了，家裡只有我、姊姊和弟弟，姊姊看我不舒服的樣子，束手無策，只好陪著弟弟看電視，好不容易母親和父親回來了，母親走到我的房間並問我哪裡不舒服，母親知道我感冒了

，就拿了藥給我吃，吃了藥好了一些，但還是不太舒服，夜深了母親仍在我床邊細心照顧。從母親的眼神，感受到深刻的關懷：這是最難忘的。希望我能找個恰當的時機，把我心裡最想說的話，說給母親聽。

假如我是

一隻鴿子



假如我是一隻鴿子，我要鼓動翅膀，飛向藍天白雲，飛過山的那一頭，看看世界各地的風光。

，為我們的國家盡力而為，我要做一隻快樂樂的鴿子。



種豆子



二乙 鄭茵任

有個星期日，我和哥哥吃過早飯，拿著四季豆到院子裡去種豆。

到了院子一看，媽媽為我們準備了好幾個裝好泥土的花盆和工具，我們把洞挖好，就把豆子種下去，媽媽再拿混合著肥料的泥土，蓋在豆子的上面，種完豆子以後，我和哥哥都像泥人一樣，真是有趣。

我們每天都在希望豆子快發芽，開花結成豆子，我們就可以吃到我們自己種的豆子了，種豆時雖然辛苦，等到採收的時候就有滿心的喜悅了。

去兒童

樂園玩



3月29日的早上，爸爸帶我們去兒童樂園玩

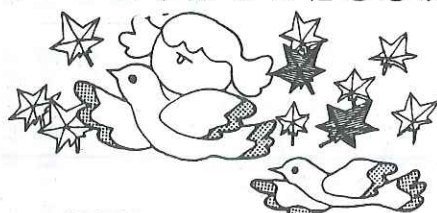
二丙 游翔翎

假如我是一隻鴿子，我要自由自在的在廣大無比的藍天中，把所有的煩惱拋開，看著美麗

的大地，高高低低的山，彎彎的小河，以及那廣大的海，將世界萬物，盡收眼底。

六乙 廖文慶

假如我是一隻鴿子，我一定會付出我的愛心，為我的同伴盡心盡力



，爸爸買了門票就帶我們去看水幕的電影，這部電影是介紹河狸的生長過程。

我們看完水幕的電影，就去玩電動飛機、旋轉椅、咖啡杯，以及遊園火車，其中最好玩最刺激的就是旋轉椅。

然後我們又到了昨日世界去看古代人的生活方式。

我們準備回去的時候，就先去吃麥當勞的漢堡、薯條、雞塊、可樂，我們吃飽了以後，就坐上火車回花蓮了。

友

誼



六乙 郭曉玉

沒有友誼的人生，就像沙漠中沒有綠洲一樣，到處充滿著寂寞與單調，我們的人生，要過得有意義，就必須靠友誼來協助，來勸慰。

友誼就是朋友間的情誼。真正的友誼，是朋友真誠相待和彼此之間的義氣，但現在社會上卻有很多是金錢的友誼，像這種友誼，就好比

是空中樓閣，是靠不住的，因為一旦失了金錢，便會一八〇度的大轉變，甚至拔刀相見。所以我們絕對不能玩弄友誼，因為友誼是建築在真誠的上面，不為錢財，不為自私的利益，我們是患難中的同道者，驚濤中的同船人，我們的友誼是有難同當，有福同享的。

真正的友情是必須經得起考驗的，不論時間的長久了，不管時事變遷，都要保持真誠相待，有一句話說：「在家靠父母，出外靠朋友。」可見朋友的重要，我們要珍惜友誼。

我參觀民俗活動

六甲 范姜涵平

今天三月五日星期二，北埔的聖安宮請媽祖，下午老師帶我們全班去看廟會。

我看到五個乩童，最前面那個把釘耙，放在頭上，用流星鎚敲，好可怕，都流血了。還有一個還咬著自己的舌頭，另外兩個人咬著一根鋼條上面穿著錢，最後面那個乩童，還沒請神前，就吐了，然後竟然

動了，開始起乩做法事。那時有個同學被嚇哭，因為有個乩童好嚇人啊！兩隻眼睛瞪著我們，我們都躲到後面去了，其他四個乩童也動了起來，開始往前走，走到了前面去又停下來了，我們跟上去，有位法師就在乩童後面做法，還有人在椅子下燒紙錢，這時，老師說：「

怎樣

對待



朋友

四甲 簡巧怡

在學校讀書中，我們會認識很多朋友，交了好朋友，要相處得好，才能保持良好的友誼。如果你對待朋友很好，那麼，朋友自然幫助你。如果你對待朋友不好，朋友就要離開你，那麼你就要過著寂寞孤獨的生活了。怎樣對待朋友呢？我認為：

- (一) 講信用，守信用，說得到，做得到。工作時樂意互相幫助。
- (二) 對待朋友要和氣，我們和朋友在一起讀書或做事，總要以和顏悅色來對待他們，假使只為了一點事就露出怒容，朋友就會討厭你。
- (三) 不教朋友做壞事，或嘗試不好嗜好。彼此熱誠坦白、有禮貌、互相敬重。

好朋友不容易找，對待朋友如果能照以上所說去實行，一定可以保持良好的友情，那麼朋友就會更加欽佩你、親近你。

回去了，到教室再跟我們講解」。到教室，老師說這是民俗廟會，邀請媽祖來做客，跟乩童根本無關，乩童表演只是特別節目，使儀式更隆重，乩童是請三太子、嬰仔仙、八家將來驅邪伏魔的，那些乩童的危險動作

是有技巧的，我們被嚇到是因為第一次親眼看，加上那種氣氛，所以才被嚇到，老師的話讓我收驚了，清楚明白後，晚上就不會做惡夢了。這次去看儀式，還真

是過癮極了，下次再來看看就不會嚇到了，而且能更深入民俗廟會活動中。



我最想說的一句話

三甲 盧郁欣

我最想說的一句話就是：「爸爸媽媽我愛你們！」

媽媽生下我的時候，日子很苦，爸爸為我和媽媽的生活，一直很努力地賺錢，來養育我們，爸爸和媽媽寧願多做一點苦工，也不要讓我們受委屈。

現在我長大了，爸爸媽媽仍然給我買新衣服穿，還給我買吃的照顧得無微不至。爸爸媽媽的辛勞，我永遠記在心裡，永遠愛爸爸媽媽。

(短路程多步行，節約能源又健身)

北埔報導

我們的

午餐

自從學校開辦了營養午餐後，校長爲了讓我們能夠吃到香噴噴、熱騰騰、又安全、衛生可口的午餐，就請了熱心的媽媽們協助營養午餐的料理，所以，從民國八十二年起，我們的父母不需要再爲我們的午餐而煩惱，我們也不用擔心會因爲吃外面的便當引起食物中毒。

醣、脂肪、蛋白質、礦物質和維生素，是我們小朋友發育時最需要的五大類，主任、老師們絞盡腦汁，調配既有營養又美觀可口的菜單，所以我們每天都能吃到有魚肉青菜，及其他食物所精心烹調而成的佳餚。

每當吃完了午餐，我最希望餿水桶裡不要出



四甲 詹欣樺

現飯菜，因爲這些飯菜都是廚工阿姨們的一番愛心和苦心，我們怎麼可以把它給倒掉了呢？所謂「鋤荷日當午，汗滴禾下土」正是描寫農夫們每天在烈日下工

作，辛苦的寫照，我們怎麼可以如此浪費？所以我們不可因爲自己的偏食而浪費食物，這樣，才不會對不起農夫和廚工阿姨。

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，這一切都要歸功於營養午餐的開辦及教育的成功。

我們的午餐

四乙 張華偉



自從民國八十二年起，北埔國小開始供應午餐，我們每天都吃著好吃的營養午餐。

十一點五十分鐘響了，我們都高高興興的準備著餐具，等著吃好吃的午餐，還有喝著

好喝的湯，真快樂。

在菜單裡，我最喜歡吃魯肉飯、香菇蒸蛋，還有喝玉米濃湯。

有很多人挑食，不吃蛋又不吃菜，真是奇怪，希望大家不要挑食，這樣才是好的。

我們的午餐很好吃，還有水果或養樂多，學校真好。

營養午餐

四乙 吳家麟

我們的午餐，是由很多有細心、耐心和愛心的主任、老師和義工媽媽所做成的，因此營養午餐俱備色、香、味等等，所以我們是非常有福氣的人。

我們的午餐由義工媽媽在上午第四節上課中以安靜、快速的動作，把好吃又好看的營養午餐推到教室外面，等到下課後由值日生推進教室裡面後，再由服務熱心、負責任的同學來打飯、打菜還有打湯。

打完飯之後，我們還要念一段感謝詞，吃飯時有人狼吞虎嚥，有人細嚼慢嚥，有人高聲談論，有人輕聲細語，有人吵吵鬧鬧，有人安安靜靜，這真是個多姿多采的班級啊！

我覺得營養午餐真是好。因爲可以不必讓父母爲子女的午餐而奔波，更不會爲子女的菜色而煩惱，更不會因爲吃到壞便當而中毒，所以營養午餐真是一舉數得啊！所以我很喜歡營養午餐。



學校的午餐

午餐

四丙 曾晶偉



「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勞得以消除，更有精神的面對下午的課，所以要謝謝廚房的阿姨，爲我們準備色、香、味俱全的午餐，令我們有一頓美好的午餐。

譜食週三第

(3/3)星期一
主食：米飯
副食：咕咾肉、開陽白菜
湯：豬血湯

(3/4)星期二
主食：米飯
副食：滷雞腿、芽菜包心菜
湯：羅宋湯

(3/5)星期三
主食：米飯
副食：滷肉燥、蕃茄炒蛋
湯：甜湯

(3/6)星期四
主食：米飯
副食：炸魚、玉米肉梗
湯：豆腐蛋花糖

(3/7)星期五
主食：米飯
副食：芫爆里肌、沙茶高麗菜
湯：白仁湯



第二週食譜

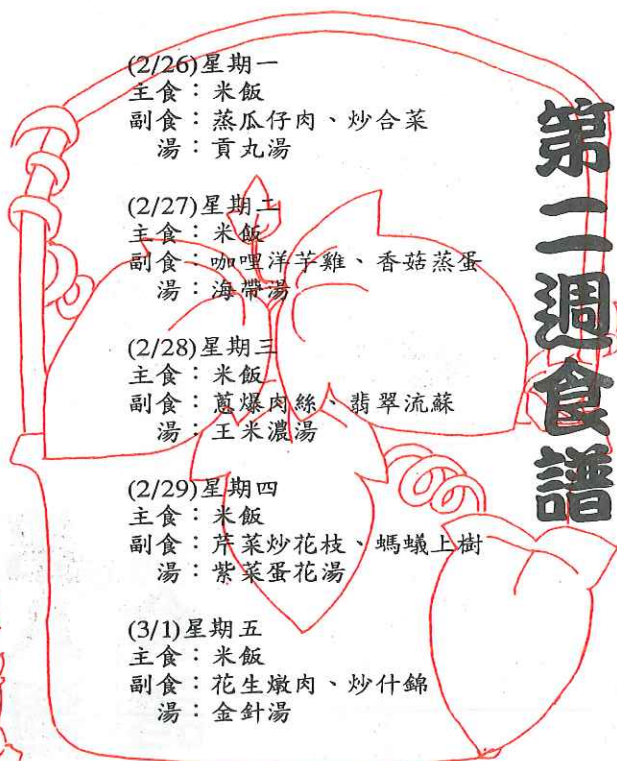
(2/26)星期一
主食：米飯
副食：蒸瓜仔肉、炒合菜
湯：貢丸湯

(2/27)星期二
主食：米飯
副食：咖哩洋芋雞、香菇蒸蛋
湯：海帶湯

(2/28)星期三
主食：米飯
副食：蔥爆肉絲、翡翠流蘇
湯：玉米濃湯

(2/29)星期四
主食：米飯
副食：芹菜炒花枝、螞蟻上樹
湯：紫菜蛋花湯

(3/1)星期五
主食：米飯
副食：花生燉肉、炒什錦
湯：金針湯



譜食週四第

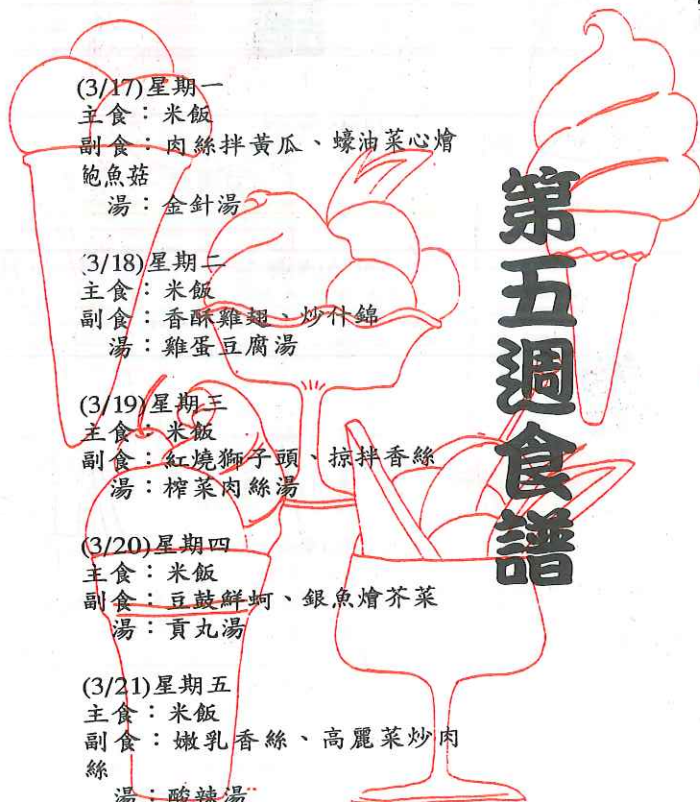
(3/17)星期一
主食：米飯
副食：肉絲拌黃瓜、蠔油菜心燴
鮑魚菇
湯：金針湯

(3/18)星期二
主食：米飯
副食：香酥雞翅、炒什錦
湯：雞蛋豆腐湯

(3/19)星期三
主食：米飯
副食：紅燒獅子頭、涼拌香絲
湯：榨菜肉絲湯

(3/20)星期四
主食：米飯
副食：豆鼓鮮蚶、銀魚燴芥菜
湯：貢丸湯

(3/21)星期五
主食：米飯
副食：嫩乳香絲、高麗菜炒肉
絲
湯：酸辣湯



第五週食譜

(3/10)星期一
主食：米飯
副食：豆鼓蒸排骨、萵苣蘿蔔干
湯：海帶湯

(3/11)星期二
主食：米飯
副食：滷雞腿、菠菜豬肉
湯：酸辣湯

(3/12)星期三
主食：米飯
副食：回鍋肉、什錦蒸蛋
湯：味噌湯

(3/13)星期四
主食：米飯
副食：蚵仔酥、紅燒白仁
湯：玉米濃湯

(3/14)星期五
主食：米飯
副食：珍珠三色、榨菜肉絲
湯：蕃茄蛋花湯



第六週

食譜

(3/25)星期一

主食：米飯

副食：蔥爆肉絲、螞蟥上樹

湯：青菜豆腐湯

(3/26)星期二

主食：米飯

副食：翡翠流蘇、鹽酥雞

湯：甜湯

(3/27)星期三

主食：炒飯

湯：豆腐蛋花糖

(3/28)星期四

主食：炒麵

湯：酸辣湯

第八週

食譜

(4/10)星期三

主食：米飯

副食：滷肉燥、銀芽肉絲

湯：紫菜蛋花湯

(4/11)星期四

主食：米飯

副食：燴三鮮、干貝芥菜

湯：羅宋湯

(4/12)星期五

主食：米飯

副食：四喜肉絲、炒四色

湯：貢丸湯

(4/8)星期一

主食：米飯

副食：咖哩排骨、草菇菜心

湯：豆腐蛋花糖

(4/9)星期二

主食：米飯

副食：三杯雞、玉米肉粿

湯：味噌湯

第九週

食譜

(4/15)星期一

主食：米飯

副食：冬菇蒸肉餅、炒合菜

湯：三絲湯

(4/16)星期二

主食：米飯

副食：蒜燒雞、咖哩豆腐

湯：火腿冬瓜湯

(4/17)星期三

主食：米飯

副食：雪裡紅炒肉、什錦蒸蛋

湯：四神湯

(4/18)星期四

主食：米飯

副食：三杯小卷、大白菜燒肉

湯：玉米瘦肉湯

(4/19)星期五

主食：米飯

副食：豆豉蒸排骨、素炒花菜

湯：玉米濃湯

第十週

食譜

(4/24)星期三

主食：米飯

副食：肉絲拌黃瓜、珍珠三色

湯：海帶湯

(4/25)星期四

主食：米飯

副食：炸魚、涼拌香絲

湯：發財銀魚羹

(4/26)星期五

主食：米飯

副食：芫爆里肌、翡翠流蘇

湯：火腿冬瓜湯

(4/2)星期一

主食：米飯

副食：紅燒獅子頭、芽菜包心菜

湯：紫菜蛋花湯

(4/23)星期二

主食：米飯

副食：滷雞腿、五彩冬瓜

湯：甜湯