

中華民國七十一年五月五日創刊

北埔報導

第三三三期

社教刊物

劉世欽題

發行：北埔國小、民社、小教、學館、園導、組
 輔導：北埔國小、民社、小教、學館、園導、組
 編輯：北埔國小、民社、小教、學館、園導、組
 校址：北埔國小、民社、小教、學館、園導、組
 印刷：北埔國小、民社、小教、學館、園導、組

八十五學年度下學期

辦理各項校際活動簡訊

本校在本學期開學以來，辦理了多項全縣性教育活動，包括有：新城鄉社區衛生教育學童書法比賽、全縣推動社會交通安全教育競賽系列活動、全國花蓮區國民小學推動能源教育觀摩研討會、北區國小教師環境保護戶外參觀及研討會、全民運動幼兒足球賽等多項教育活動：

(一)新城鄉社區衛生教育學童書法比賽，於三月二十三日上午在本校圖書室舉行，該項活動由本鄉社區衛生促進會主辦。本校承辦並提供人力與場所。活動目的在於提昇國民之環保意識，改善社區生活品質。本鄉四所國小選派三至六年級小朋友代表參賽，師生參與踴躍，競爭激烈，經多位專長老師評審後優勝名單出爐，本校有張法如、陳宜歧、吳家麟、詹欣樺、吳宜靜等多位獲獎，並於三月廿八日上午在衛生所二樓，由社區衛生促進會主任委員傅朝明先生，親自頒發獎金及獎狀鼓勵。

(二)全縣八十六年度推動社會交通安全教育巡迴施教系列活動，於四月十六日在本校舉行繪畫、作文、書法、海報設計等現場比賽，全縣國中小學代表百餘位師生參賽，競爭十分激烈。四月二十六日舉行交通安全常識測驗、有獎徵答，同樂會及頒獎典禮，獎品豐富，場面熱鬧。各項比賽優勝作品，經本校訓導處倪主任、訓育組長吳一藝及多位老師相助之下，設計張貼成美麗看板，分別在本校川堂及景美國小、太昌國小等地巡迴展示，廣為宣導交通安全教育，績效良好，深受大眾好評。

(三)國民小學推動能源教育觀摩研討會，於四月二十三日在本校圖書室舉行，該項活動為經濟部能源委員會及教育部國教司主辦，花蓮縣政府協辦，本校及國立台灣師範大學工業教育研究所共同承辦，本校發函邀請本縣鳳林鎮以北五十餘校之校長主任參加，研討會中聘請經濟部能源委員會康組長國裕及台灣師大工業研究所田教授振榮二位專家作專題演講。縣府教育局莊局長三修、師大周談輝教授、大漢工商校長張國照等多位貴賓列席致詞，添增活動高潮，本校配合活動方面：1.實務報告——由劉校長及陳主任分別作「學校能源教育推動及融入各科教學情形報告」。2.提供本年度小朋友們參力能源教育書法、繪畫、作文等優良作品成果展示，增強推廣能源教育效果，頗受與會長官及師長們的好評，稱讚本校老師及小朋友共同推動能源教育的績效。

(四)花蓮縣北區國小環保教育研討會，於五月七日下午在本校舉行，本縣北四十餘校辦理環保教育之校長、主任或老師六十餘人參加，會中聘請大漢工商主任何鎮平教授作專題報告，實務報告方面則請秀林鄉加灣社區環保義工隊徐美智小姐及本校全中京老師分別報告——加灣社區環保義工隊的成立經過及推展績效，和北埔國小執行社區環保「小小規畫師」工作概況，提供給與會人員參改，是項活動由本校衛生組長康春菊老師主辦；從策畫到執行最為辛苦，全體老師主動協助使活動順利進行，圓滿成功。

(五)全民運動縣長盃幼兒足球賽；新城地區比賽於五月二十六日在本校大操場舉行，共有六支球隊參加角逐，由本校陳主任、謝昆倫及簡鴻仁老師擔任裁判，經過兩天共八場的激烈競爭，球員年紀雖小，個個使出渾身解術為自己球隊奪標，本校幼稚園小朋友在林老師、崔老師的指導之下勇奪冠軍。嘉里托兒所亞軍、安德及北埔托兒所並列季軍。比賽於五月二十七日上午十一時結束，由本校劉校長主持頒發典禮，前三名各隊頒以獎盃乙座、獎品一大包，每位小朋友臉上掛著勝利的笑容，合照留念後，互道再見聲中結束今年的比賽。

社教站十六年

感想與

回顧



近三十多年來，台灣社會在政治、經濟、文化各方面突飛猛進，社會形態也在轉形，因此，社會教育逐漸受到重視，社會教育法也隨之適時修正，各類社教機構不斷增設，社教活動之推廣普及各城鄉角落，新城鄉社教推行委員會社教工作站，於民國六十九年在北埔國小成立，首任負責人由校長殷德助兼任，設站之初，經費少又欠缺經驗。後有郭一郎主任、廖高仁校長、劉世欽校長等先後任召集人。在經費方面：由每年參萬元固定經費，改為各站送計畫以每一活動核定補助，每次三至五千元不等，爾後又改每年六萬元增十五萬元的充裕活動費可支應。使得社教活動更加落實，更有施展空間。十六年來，由於歷任召集人的明智領導，伙伴們的熱心服務，逐年成長而獲改善，走過漫長的路，辦過無數社教活動；教育研習、參觀旅遊、史蹟文化、體育文康、婦女親職、保健、休閒……早期的獨立奮鬥，至聯合鄉內各機關團體適時配合，鄉公所、農會、婦女會衛生所、老人會、圖書館等，都是共同推展社教活動的伙伴。廣泛結合地方上之人力、財力、物力資源，為達成推展社會教育之目標

本鄉環境與民情特殊，居民大多以農工為業，貧富不均、教育程度高寡低眾。原住民人口約占全鄉四分之一，因此，我們以設計各類文化及成人教育為優先，適時配合親職、環保、技藝、休閒體育等活動為輔。本鄉文盲人口比率偏高，於是成人識字教育成為本站的長期推動工作重點，七十三年起參與該類研習人數，含鄰近鄉鎮民眾在內約達四百人次，然而這

類研習從未收取報名費，前幾年在未接受政府或社教機構補助之情況下辦理，由志工義務擔任講師。現今，見到原來不識字之民眾，能閱讀簡單書報、會到農會提存款、甚至寫信感謝老師，這種喜悅，使我們感莫大的欣慰與成就感。

本站辦理社教活動，抱以「服務」的信念與「務實」的態度和原則，視地方上之需要，輕重緩急選擇先後，訂定活動計畫項目內容，建立簡明的成果資料。把社教站工作視為校務的一部分，一切活動納入行事並優先推動，因為志工幹部多為同校教師，社教活動研討也併於行政或校務會議討論。這樣的做法，或許無法符合社教館所訂八大項的全部要求。但是，志工們以經驗與不斷檢討改進、盡量做到內容生活化、方式多樣化、施教場所普及化原則。我們不敢說成果如何，更不敢說對社會教育有多少貢獻和付出過一點心力。過去，曾經受到上級長官與地方人士之肯定和好評與鼓勵。但是，我們從未自滿，社教工作站的棒子，今年二月份已交出給更有為的人士接辦，祝福他們順利達成社教服務的心願。感謝多年來指導與關愛的長官、和所有的工作伙伴，及參與過社教站活動的人士，謝謝大家，再見。

本校下學期體育方面成績

鳳小姐女子第二名，六乙吳一藝老師第五名，一丙康春菊老師第六名。

四月二十四、二十五兩日南

遠冠軍及鉛球第四名；五甲江鎮宇二〇〇公尺第二名。女子六乙潘文心一〇〇公尺名；八〇〇公尺接力由五丙鄭安琪、

四月九日、十六日新城鄉教育會舉辦教育人員羽球賽男女十傑排名中，本校六甲陳錦榮老師獲男子第三名，出納林金

區玉里國小承辦八十六年度花蓮縣國民小學運動會，在玉里高中田徑場舉行，本校田徑隊男子由六丙范嘉豪獨得壘球擲

六乙林秀蓮、楊佳韻、趙筱嫻共獲第六名。

此外五月二十一日明廉國小舉行之縣長盃民俗體育競賽，雖然天公不作美，但本校彈腿隊仍冒雨得彈腿女子團體組冠軍，男子團體組季軍。個人賽由六乙林俞君獲女子第一名，楊佳韻第三名；六丙林世崎男子第六名。



訪問父母記

三乙 謝京穎

今天老師要我們訪問父母，正好我的心裡有許多疑問想請教父母，好讓我釋懷。所以當我面對爸爸、媽媽訪問時，心情是既高興又緊張。

首先訪問爸爸，您的興趣是什麼？爸爸回答說：「有網球、游泳、玩石頭、潛水、釣魚等，因為這些興趣可以培養耐心，鍛鍊身體。」

從訪問中，我覺得爸爸非常喜歡運動。接下來我又訪問媽媽，希望我如何做個你心中的好小孩？媽媽說：「希望我們上課要非常專心，下課儘量的玩。」從媽媽的訪問中，我認識了媽媽學習時的優點。

訪問結束後，我覺得爸爸是個愛接近大自然的人，也愛運動的人；而媽媽是個很有學問的人。如果我有機會，我想問爸爸怎麼釣魚，想學媽媽怎麼做菜。希望有時間再能訪問父母親許多事。

我最難忘的一件事

三乙 何梓菱

我最難忘的一件事，是外公去世那一天，我哭得很傷心。

外公，我永遠想念你，希望你在天上能夠保佑我們平安、健康。

每一次，我放學的時候，媽媽來接我到外公家，外公都會在門外幫我們拿東西，幫我們裝飯，挾很好吃的烤雞，還愛跟我們開玩笑，想到外公慈祥的臉孔，我不禁的落淚。想到那一天，送外公到墓地，看著外公就這樣跟我們離別，真希望這不是真的，真希望外公能夠起來跟我們回家，但是那是不可可能的。

我們的校長

丙五 偉晶會

臉上不時露出和藹的笑

我們的校長劉世欽先生，是個和藹可親，人尊敬的校長。個子高大，頭髮已略白了，但精神仍然很抖擻，

劉校長年紀雖大了，但是對於一切校務非常容。他天天都比學生早到校，巡視同學打掃校園，視察同學早自修的情形，遇到自修秩序不好的時候，他便勸導我們。平時他非常的注意我們的生活秩序，有時很早就開車子到校外看看我們上學的情形，叫我們要小心來往的車輛。校長對體育方面也很注意，他常常鼓勵我們多多運動，並且在校內經常舉行各種比賽。因此我們學校的體育風氣非常濃厚，每次對外參加各種比賽，都有良好的成績。

鋼琴

四丙 黃力勻

鋼琴妹妹活該！以前不刷牙現在牙齒黑黑的

鋼琴妹妹活該！以前不刷牙現在叮叮叮的大哭

鋼琴妹妹活該！以前不刷牙現在後悔也來不及

在火車上

五甲 簡巧怡

上次，我和哥哥到板橋去，在火車上看到了一件事情，使我感觸很深。事情是這樣的：因為我坐的那班車很擠，所以很多人都沒位子坐，我也一樣。到了一個小站，有一位老婆婆慢慢的走上來。靠近老婆婆的位置，坐著一對年輕人。女的身穿深紅色的洋裝，燙個「米粉頭」；男的是西裝筆挺，頭髮大概擦了一斤油，兩人看起來都受過很好的教育，可是他們也都不看那位老婆婆。女的用那蔥似的玉手，拿著豆乾，一口一口的吃。

那位老婆婆再往裡走，馬上就有一位穿黑夾克的男士，站起來讓給老婆婆坐。那位老婆婆很高興，就對那位男士說：「謝謝！」那位男士也急忙說：「不謝！反正『助人為快樂之本』。」

我相信大家都上過「生活與倫理」課，可是我們有些人沒真正的做到！

春天

乙五 周家學

春天是個勇士，把寒冷的風魔，從大地裡趕走。

春天是個說話專家，把北風憤怒的心情，化為平靜。

春天是個指揮官，它派春雷爺爺和地震先生，把所有沉睡中的生物叫醒。

使大地充滿生機，人們也充滿新希望。

我對北埔生活的懷念

杰宇戴 甲六

小時候，在北埔住的時候，我真的好高興！因為從我懂事後，我就喜歡上這裡了，如果我要搬到別的地方去住，我還可能會有點不習慣呢！我七歲的那一年，我來到北埔國小讀書，起初我還有點不熟悉，後來我漸漸長大了，對這裡的生活也習慣了，因此，我覺得北埔村的環境特別的好，不像台北市那樣的大都市，空氣不好、噪音大、人口多，這樣的環境之下，人們可能會受到極大的壓力，所以我還是覺得鄉下的地方比較好，因為鄉下空氣好、人口較少、噪音小，所以我愛在北埔

的生活。

再過幾個月，我或許就要離開北埔讀書了，說不定我還可能還會在北埔讀書，就算等我長大以後，我的人不在北埔，但是我的心永遠都是留在北埔，北埔永遠是我的故鄉，我永遠會懷念北埔的。

春天



四丙 盧郁欣

春天來臨時，大地上的動物，都覺得溫暖。春天來臨時，美麗的草原，都變得一片翠綠。春天來臨時，可愛活潑的小孩子，盡情的在草原上玩耍。春天來臨時，可愛的小鳥，盡情歌唱、飛舞著。美麗的春天小姐，他帶給我們快樂，真像是我們的母親。

隨時注意自身安全

五甲 林迎芝

- 最近社會上發生不少婦女綁架、撕票、強暴，一時社會上再度關注婦女人身安全。所以今天便要和大家談性侵害問題；一、女生該如何防衛自身安全？例如：
- (1) 避免夜深，單獨出外。
 - (2) 避免走荒涼及抄近路。
 - (3) 出外不帶太貴重物品。
 - (4) 行路要機敏。
 - (5) 不跟陌生人隨意攀談搭訕。
 - (6) 隨身攜帶防暴物品及對付歹徒之物。
- 二、約會如何防暴？例如：
- (1) 與不熟悉的人約會，最好能由友人陪伴。
 - (2) 約會中，如對方要求臨時變更行程，應以安全考慮為最高變更原則。
 - (3) 與約會人共餐時，不要任意飲用不明品。

食物。

三、搭車如防暴？例如：

- (1) 不隨便搭乘不明便車。
- (2) 上車前確認前後無藏匿他人。
- (3) 搭車時，車不要緊閉，以便應及喊叫。

之用。

四、租屋如何防暴？例：

- (1) 租屋最好找可靠之仲介公司。
- (2) 看房子時，應有人陪同前往。

總之，「平安就是福」，別忘了哦！



權興王 丙三

窗像個博物館，一打開會看到萬物的東西，窗也像個怕雨小鬼，每當下起雨來，就趕快關起來，當雷公公打起雷，就會更害怕，有時風弟弟來，你就一開一關的，好像跟他招手，你真是個膽小鬼。

毛筆的自述

五丙 潘文彬



嘿！大家好！我的名字叫毛筆。我住在一間美麗的小木櫃裡。一天，一位小朋友把我買去。他顯然很喜歡，把我放進一個綠色的小盒子裡去。

他每天早上都把我放入他的書包裡，晚上又把我收到書桌的抽屜中。他利用練習寫過書法，一連寫了五次，他就不再寫了，老師就打了

值日生走來。他立刻把我撿起來，送還給我的主人，主人就說：「那隻筆不好用，我不要了都叫我表演一次，每次

。送你吧！」於是新主人幫我洗好澡後，就把我放進書包裡。晚上，他坐在椅子上，我都為他爭到甲等的榮譽。同學們羨慕他的字體美，老師誇獎他寫字認真。他生活儉樸，讀書用功。他愛惜我，我敬愛他。我更希望永遠為他工作，只要他需要我，幫助他成績進步。說著眼前一亮的，我又被他握在手中了。

我最喜歡的歷史人物

孔子

五乙 楊純敏

每人都有自己心裡崇拜、喜歡的歷史人物，我也不例外。我最喜歡的歷史人物有很多，但我喜歡的就是至聖先師、萬世師表的孔子。孔子名丘，字仲尼，是春秋時代魯國曲阜人。孔子年幼時

父親就去世了，因此他家很貧窮；但孔子卻好學不倦，非常認真的讀書。孔子年輕時，因為有權力的諸侯紛紛起來自立為王，使得周朝的禮制幾乎完全喪失，孔子看了非常傷心，於是，孔子決定出去周遊列國。孔子在這段期間，利用機會去拜見思想家——老子。孔子誠懇的向老子請教，老子非常樂意的傳授許多知識給孔子，使孔子增長了許多寶貴的學問。

孔子回國後，設立了一所私人的學校，不論男、女、老、幼、富、貧只要肯虛心學習，孔子都一視同仁，因此，很多有錢人、乞丐，都要當他的學生。後來，因為孔子的學生顏回、子路相繼死去，這對孔子的打擊很大，過了幾天，孔子就死了。因為孔子非常注重禮制、敬愛國家，這就是最讓人欽佩、佩服的一點。

蝴蝶

五丙 黃詩婷

蝴蝶小姐真美麗！穿著花花的衣裳，到處穿梭、訪問。她為花兒繁殖下一代，一會飛到東，一會飛到西，一下停在花兒上，吸食花蜜，一下停在葉子上，休息一下；蝴蝶小姐把花的世界，變得多采多姿，使花兒開得更嬌豔。

風

四丙 林善傑

可憐的風弟弟沒有家，風弟弟到處走來走去著。我打開窗戶，淘氣的風弟弟飛進我的家裡，他把我的頭髮吹亂了，又把我的書亂翻，我趕緊把窗戶關起來，他就在我眼前消失了。

鏡子

四丙 吳珮甄

鏡子裡面有個人，我動一下他也動，右一動左一動，他是左一動右一動，動來動去真有趣。

雲

四丙 吳靜怡

當我最無聊時最愛看你變魔術，一下子變小狗，一下子變小馬，可是你又不會變個人陪我玩。

窗

三丙 吳姿誼

美麗的窗，每天早晨，太陽哥哥向窗招手，美麗的窗，每天晚上，月亮姊姊向窗，說晚安，讓窗的夢更美。

我的母親

五丙 郭育茹

已經三更半夜了，媽媽仍然忙個不停。經過媽媽懷胎十個月，我終於來到這個世界上。由於媽媽全心全力的撫育我，才使我漸漸的長大。媽媽那一雙細嫩的手，為我做一切的事，現在媽媽一雙細嫩的手已經變成了粗糙的手，可是她一點怨言也沒有。無情的歲月，在媽媽的臉上畫出一條條的皺紋，但她依然那麼的慈祥。歲月更把媽媽的黑色素頭髮染成了白色，雖然她顯得那麼蒼老，但她對我的愛心，更加濃厚。媽媽為了我，奉獻自己的一切，但她都不在乎，默默的為我的成長而辛勞著。所以我要好好用功讀書，將來做個有用的人。

日記一則

四甲 羊翊雯

在學校的生活裡，有許多歡笑、有許多悲傷。在我們開心時，我們會找許多好朋友聚集在一起談天；在某人傷心時，我們會前同一起去關心，甚至去開導他！在今天的學校生活裡，我總是學到了許多，老師也講了許多道理。在我的日常生活中，我和朋友的腦筋裡，總是存放了一些美好的回憶。老師下課時就好像我們的朋友一般，跟我們談天說地。



學校好比是我們另外一個家，校長就像是我們的大家長，老師像我們的媽媽，照顧我們、教導我們，同學就像我的兄弟姊妹一般的互相關心。

學校的生活讓我覺得更有活力，而且也讓我的一天，過得非常充實呢！

媽媽和我

五乙 吳家麟

每個人都有媽媽，每個媽媽都是非常照顧自己的子女，有什麼東西都是給子女先過目、試穿、試用，但是有些子女卻很容易和母親發脾氣。所以現代所指的「孝子」、「孝子」

指的不是子女孝順父母，而是父母服侍子女。

而我也許多和母親發脾氣的經過，但總是由我道歉而收場。記得三、四年級的時候，由於我的視力不好，要常常吃藥，以幫助我恢復視力，但我常常不吃藥，因為那藥實在太苦了，後來被媽媽發現，媽媽卻頭也不回的走了，到了現在

我才知道當時的母親是太傷心了才會這樣，因為「愛之深、責之切」。

由此我才知道，母親那麼的愛護我們，就像是老牛舐犢剛出生的小牛一般；因此我們也要如烏鴉反哺般的孝順父母，才能使父母開心，才會使我們家和樂融融，因為「家和萬事興」！

訪問表姊記

三乙 鄭茵任

林依禪是我的二表姊，她住在鳳林，星期假日，我們常常去鳳林表姊家玩。

表姊讀鳳林國中一年級，不但功課好，而且還畫得一手好畫，所以我常想訪問他，問問他要怎樣才能把畫畫好？他告訴我：最重要的是要對畫畫有興趣，而且多

注意色彩的搭配，並且照自己的意思去畫，這樣就能畫出一幅生動自然的畫了。

經過訪問之後，對我的繪畫是很有幫助的，今後我也要像他一樣，多注意色彩的搭配，也能像他一樣，畫出生動又美麗的畫。

我的好朋友



人在一生當中，當然都有朋友，我當然也不例外，我最好的朋友

五丙 陳若涵

從我讀一年級開始到三年級，我們倆個是一對最好的朋友。當我傷心時，她好像我媽媽一樣會安慰我；當我生病沒去上課時，她會來家裡教我功課；當我失敗時，她會鼓勵我，要我從頭再做一遍；成功的時候，她會很高興並要我再接再厲。我們倆個是知心的朋友，如有不高興的時候，或有心事的時候能互相說出分享時，心情便會很愉快，我們倆個人不管是遊戲、學習都在一起，別人

老師的一句話

四甲 游偲奉

每當升完旗時，導護老師總不會忘記給我們訓話一番。

我記憶最深刻的一句話是：小朋友，你們在家一定要孝順你們的父親，如果你們在父母親去世後，才在那裡大聲哭嚎，那有什麼用，你不如趁父母還健在的時候，他要吃什麼用什麼，你就買給他吃買給他用嘛！

這一句話我牢牢的記在心裡。每當媽媽請我做時，我一準備回嘴，就彷彿聽到老師的那一句話在我耳邊響著，我一定要照那些話去做，不忘記老師的諄諄教誨。

木琴

四丙 葉昱萱

木琴小姐愛表演叮叮噹噹歌聲美別人聽了好陶醉讓人瞧見好愛憐

我最喜歡的花

六甲 劉宗豪

我最喜愛的花是百合花，它是多年生草，花白或紅黃，地下的鱗莖可供食用。

以前在舊家時，有一塊小花園，花園裡種了許多美麗的花朵，其中有一種花是百合花，它剛結花苞時，就非常美麗，我越看越喜歡，恨不得要它趕快長大，所以，我每天放學回來時都會去澆水，日子一天一天的過了，經這幾個月來，它逐漸長大了，

小花苞也成為大百合了，後來，我就越來越喜愛它了，它的顏色很多種，有白色、黃色、紅色三種，我都很喜歡，它的味道非常迷人，看起來也非常嬌媚動人

另外，還有許多花朵，也非常的使人喜愛，可是就是比不上百合那麼漂亮動人，所以我最喜歡的就是百合花。



我最難忘的一件事

三乙 楊哲宇

去年暑假，爸、媽帶我到九族文化村，那邊有許多遊樂設施，我和爸、媽就一起玩。

到了中午，我們肚子餓了，我們就去吃東西。吃飽了以後，我們就去散步。走到一半，我

們看見一位新郎，穿著古裝的衣服，還騎著一匹馬，新郎的後面是新娘，有四個抬著一個轎子，上面坐著一位新娘子。新娘子的後面有

很多人，手上拿著各式各樣的樂器，有的是在

吹喇叭，有的在打鼓，非常熱鬧，我們很好奇，就跟在後面。後來我

看到一間房子，原來是他們舉行結婚典禮的地方。接著新郎、新娘出來照相，我們就跟著他們一起合照，他們又分喜糖給大家吃。到現在我還忘不了這件事情，這就是我最難忘的一件事。

燕子

宏明林 丙五



燕子呀！燕子呀！在高空自由飛翔的燕子，要高就高、要低就低，要快就快、要慢就慢，好像天空飛的噴射機。

如果我是燕子，那有多好呀！我可以沒有煩惱的在天空飛翔，想到那裡、就到那裡，可以每天都去郊遊。

每天飛在雲霄中，真是快樂啊！可以過著無憂無慮的生活，俯看著這美麗的大地。真願我是隻小燕子！

窗



窗是個愛看風景的人，每當春天一來，就會開窗看風景。窗是個愛笑咪咪的人，每當夏天一來，就會張嘴笑咪咪。窗是個膽小害怕的人，每當秋風一來，就會哇哇哭不停。窗是個白鬍子的老人，每當冬天一來，就會滿臉白鬍子。

我和媽媽

中楊葉 乙四

說出來的話一樣，真有默契。

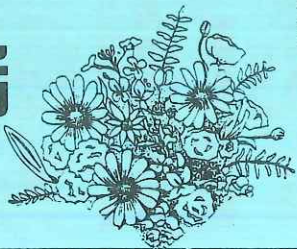
媽媽像隻勇敢的母雞，遇到什麼事都先保護我，老鷹來的時候，媽

媽媽和我，都心連心，有時一起說出來，一樣，媽媽常說：「奇怪？我們怎麼每次媽請我到翅膀下躲起來，老鷹不停向母親啄著，媽媽向前跑，避開了老鷹。看了真不忍心，以後要該我保護媽媽。媽媽，喜歡種花，還自己圍了一個小花園，真是不簡單，雖然，外觀不怎麼好看，但是，花園裡的花兒很美。希望，媽媽像花朵一樣美，也希望媽媽像神木永不枯謝。

電話

五乙 王見月

電話是個貪吃鬼，剛才才吃完，幾分鐘後又要吃。電話，你到底什麼時候才吃飽？



六甲

畢業感言



鳥語花香，夏日炎炎，鳳凰花乍現之際，卻是要離開六年來一同讀書、歌唱、歡笑……的大家庭——北埔國小，離情依依，總有不捨的心，且聽我們道出畢業感言：

- △天下沒有不散的宴席（何志祥）
- △每當鳳凰花開時，就是告別的時候。輕輕的問候一聲：老師謝謝您！我永不忘這一段難忘的小學生活（侯宜汝）
- △光陰似箭，匆匆飛逝，謝謝母校給予的諄諄教誨，但還是要說聲：別了母校（詹鎮豪）
- △謝謝教過我的每個老師，祝所有老師身體健康（杜宜蓉）
- △漫長的六年，我們渡過了，但願在國中的生活裡，能一切順利（蔡涵后）
- △再見了！同學們，幾年來的友誼，希望能夠天長地久（吳豐成）
- △日月如梭，六年的歲月將要結束，希望大家的成績日甚一日（曾俊仁）
- △時光快速的過去了，我就要畢業了，請學弟學妹

用功讀書（許志豪）

△謝謝各位老師六年來的教導，也要謝謝廚工阿姨煮好吃的菜，給我們吃。我們快畢業了，既又高興又有點悲傷，因為我們要分散就讀不同的國中了，希望以後還能再見面（游玉慧）

△謝謝各位老師教導與愛心，和母校的廚工的阿姨和護士阿姨對我們非常的照顧，離開了母校是我懷念的時刻，別了母校（李秋鳳）

△六年來的課程，就這樣慢慢的結束了！實在是感到快樂又感到悲哀！快樂的是帶著六年成果進入國中，而悲哀的是要離開最好的朋友，六年的回憶我這一輩子不知能不能忘得了（曾婉君）

△老師謝謝您教我們讀書，我們不會忘記您的教導（杜韶華）

△謝各位老師這些年的諄諄教誨，我會銘記在心的，母校別了（馬美香）

△我要感謝賴老師，因為他帶給我們快樂六年的時光（吳美婷）

△謝謝全校老師的教誨，也謝謝廚工阿姨和校工為我們做的一切（陳宜岐）

△謝謝！學校六年來的照顧（戴宇杰）



，這都是老師教導有方，我們更加努力啊！（張惠珊）

△感謝這六年來教導我的每位老師，及陪伴我一起長大、學習的同學。在這，祝福每位老師、同學，永遠健康。（楊佳韻）

△這六年來的相處，我發現，我「愛」上你們了。認識你們，讓我的生活多姿多采。謝謝老師、同學給我的一切。（林秀蓮）

△一轉眼就畢業了，學弟、妹們，告訴你們一句話——學校留給你們，夏威夷我們去就好了。（溫秀蓮）

△謝謝在校多年來教導我們的老師，還有義工阿姨，每天煮營養的午餐給我們，讓我們吃出健康，畢業後，我們會想念你們的。（楊茹芬）

△這六年來，我常常轉學，因此我有很多朋友。這期間我從不懂事到懂事，多虧了師長們的指導，要謝謝我的師長。（吳承宗）

△光陰似箭，一轉眼就畢業了，謝謝努力栽培我的老師，在此說聲老師謝謝您！（何宜臻）

△沒想到，漫長的六年，無聲無息的過了，心中千萬分不捨，只想跟你們說：「別了，知心的朋友。」（郭亞玫）

△這六年來，我要感謝每一位老師及一群死黨，因為我不會的地方，他們會教我，使我能更進步。他們真的是我的知己。（趙筱姍）

△君子之交淡如水，小人之交甜如蜜，雖然大家各奔東西，但我也希望我們的友情能細水長流。（蔡惠怡）

△六年了，我即將畢業了，多麼不想離開母校啊！希望時間過的慢一點，我永遠都不要畢業。（張雅筑）

△我從三年級轉來的時候，就覺得這學校很漂亮，

我一定可以好好的上課，可是那時候的我，卻仍愛翹課打電動直到現在，我終於明白，如果再像以前那樣，就會前途暗淡，所以我覺得應該要好好的用功，不再翹課。（李偉誠）

△天下無不散筵席，再要好的朋友，也得嘗嘗離別的滋味，這麼做，我們的友情，將更上一層樓，別忘了我這好朋友。（林俞君）

△由於老師費了數年的心血，耐心的教導我們，把智慧傳授給我們，也教我們做人處事的道理，使我們變成一個有用的人，因此畢業後，仍要本著老師的教導，更加努力。（柯乃元）

△時間太無情了，一轉眼就要畢業，大家曾經在同一个教室裡共同嬉戲，希望畢業只是另一段路的開始，我們依然能彼此關心。（陳貞茹）

△在這六年裡度過多少的歡笑和喜悅，而這些回憶卻是我一生最豐富的收藏。最後，我要說：「天下無不散筵席。」希望那只是友誼的一種儀式，而不是人生的終點。（王意茹）

△時光飛逝，轉眼間六年了，而我即將畢業，真捨不得離開母校，真希望時間過得慢一點。（梁容蓉）

△即將要畢業了，我們相聚的時間越來越少，希望大家更能惜緣，即使畢業，也能彼此再關心。（劉怡君）

△六年以來，我的功課一向不是很好，可是每次看到老師這麼辛苦的教我們，這時候我才明白老師的辛苦。我每天不怕辛苦的教我們，我實在感激不盡。（蔡淑娟）

△快畢業了！我們相聚的時間就越來越短了，希望我們能好好珍惜這份緣。（林佩玟）

△一年級，從我踏進教室的那一刻起，我一直都在恍惚，一直到現在，我才猛然驚覺要畢業。希望上了國中後，不再恍惚，也希望今後每個人的未

來都是那麼光彩燦爛。（周雨潔）

△這六年來，很高興認識這一群「高尙」的朋友，他們曾使我傷心，也使我快樂但大家總是那麼愛現，因此，常讓老師傷腦筋，在此，感謝老師的指導。（葉昱慧）

△讀了六年的書，我才深深感受到，老師們的辛苦和用心，是為我們擔心學業不好，所以我祝全校老師身體健康。（潘聖閔）

△六年了，從一年級的小毛頭，轉變成高頭大馬的畢業生，而教導我們的老師，原本沈魚落雁的面容，卻被歲月一點一滴的畫上了痕跡，儘管我們無理取鬧，她也能包容我們，鼓勵我們、關心我們……所以我要說聲：「老師，謝謝您。」（鍾依庭）

△成長的道路十分漫長，小學只是人生小小的一部分，畢業後，課業會更加忙碌，加油吧！讓我們彼此勉勵。（曾肇忠）

△別了，我的朋友。與你們同在一屋簷下，已有不少年了跟你們在一起，真的很快樂，希望我們有緣再聚。（周碧蘭）

△一瞬間，六年過了，這不長不短的時間裡，有我的喜怒哀樂和大家給我的支持與鼓勵，讓我從跌倒中重新站起來，如今，要和大家分離，心中真是不捨。（潘文心）

△這六年來，我惹的事可真多，希望自己以後好好的用功。（吳瑞祥）

△由於老師花費了無數的心血，耐心的教導我們，把智慧傳授給我們，也教我們為人處事的道理，因此，希望踏入國中後，能更加努力。（尤浦西給）

△這六年來，我最感謝老師和同學，因為他們給我無數的支持、鼓勵，所以我的成績才蒸蒸日上。（劉仁智）

六丙

畢業感言



△鳳凰花開，驪歌吹起，又到了別離的時刻，真是有點捨不得。同窗六年的摯友們，我們也將別離，但我們的友誼是不會變。多少次，教室裡有我們的歡笑；多少次，校園裡有我們相同的足跡，現在別離的時刻終究到來，讓我們一起來互道一句「珍重再見」。（李曉涵）

△六年來，我最感謝學校中的師長們，老師教導我們求學，做人的道理；伯伯、阿姨為我們辛苦工作，我祝福學校中的每一個人健康快樂。（汪佩綺）

△雖然快要畢業了，但我的心依然有母校。雖然要離開母校，但我一直不會忘記在母校中的生活和教導過我的老師，還有跟我一起求學的同學們。六年的生活，每個片段都印在我腦海裡。現在要畢業了，我祝福各老師，主任、校長、廚房阿姨大家身體健康、萬事如意。（鄭茹芳）

△謝謝每一位老師，辛辛苦苦的教導我們，讓我們順利畢業，讓我們的成績進步，懂得做人的道理。從一到六年級跟我學習，一起努力的朋友，如今就要分開了，就想跟他們一起上學，不願分開，這樣才能永遠在一起玩。（林世崎）

△看來我們就要畢業了，每一個人都變得很成熟了，不像以前那麼好玩，真是令人高興呀！畢業典禮快到了，我想也要留給學校一個好榜樣，可是

就是做不到，我們真是可笑呀！我在學校做了這麼多不好的事，真是不應該，從一年級到六年級，我真的很謝謝教過我們的師長們。（林志強）

△首先要感謝各位老師的教導，知道怎樣做人。雖然要和各位老師分離，但各位老師的影子會留在我的心裡，我要感謝老師教我這麼多道理，祝老師身體健康。（蔡淑雲）

△我將離開這所學校了，謝謝老師二年來的照顧和教導。也祝福各位老師以後會教到聽話乖巧的一個班級，可以心想事成，萬事如意；並祝福校長，主任健康快樂；又祝福各位學弟、學妹步步高昇，學業進步。（楊智凱）

△六年來的童年，就這樣慢慢的過去了，但是我們也快畢業了，我不興奮，只覺得心中依依不捨。我們在學校一起讀書，一起遊戲，和同學們求學讀書，老師付出心血教我們，我會永遠記得老師、教導我們的心意。也很感謝其他教過我們這一班的老師，更要感謝關心我們這一班的老師。向每位老師說一聲謝謝！我在這六年當中也學了不少，珍重再見。（吳莉娟）

△記得低年級的我，似乎沒有什麼回憶，因為我才只是一隻未脫皮的蟲；而中年級的我，是一隻正在吐絲結繭的蟲，所以記憶中有點辛苦；而現在的我，已是包在繭中的蛹了。從前看學長、學姊們畢業，踏出校門，而今，卻換成自己將要畢業。感謝老師的教導，廚工阿姨辛苦煮的午餐和護士阿姨的細心照顧！使我們每天平安快樂的成長，再次感謝全校的師長，再會了，祝福你們永遠快樂。（羅宇婷）

△謝謝老師們，六年來的教導，還有各位同學再幾個禮拜就要畢業了，真是快樂又傷心也很捨不得大家，希望同學們好好珍惜現在一起的時間，不然到時候後悔就來不及了。（張妮妮）

△在這六年來，我們經過無數老師的教導，讓他們費了許多心思來管教我們這群頑皮的孩子，如今離開教我們的老師，讓我們留下深刻的印象。同學的六年友誼，可能就要在一瞬間就成永恆，所以這剩下的時間中要好好珍惜。（葉共君）

△要畢業了，總會覺得有點依依不捨的感覺，因為在這個學校六年了，大家就好像家人似的，但現在要離開母校了，誰不會有一絲絲捨不得呢？希望上了國中，同學們能夠更懂事，更乖，也謝謝老師、校長給我們的鼓勵和支持，我在這祝福各位老師及同學天天健康，萬事如意。（盧夢蝶）

△要畢業了，有些依依不捨，因為要和這些打打鬧鬧過六年的同學分開了，必中難免感慨萬分，畢竟生活六年了嘛！多多少少有點朋友的感情，我在此感謝老師和同學，陪伴我生活六年，但現在要離開母校，又要和朝夕相處的好友分離了，又不能擺托這種分離的命運，在此祝福老師，萬事如意，學業猛進。（林郁嘉）

△時間過得很快，六年的小學生活，就要結束了，畢業的願望就要實現了；可是我的心中，一點也不覺得興奮，只覺得依依不捨。六年的生活中，接受老師們的教導，以前，我有點害羞，現在我能大大方方的說話了，本來對寫作一竅不通，如今作文能表達意；原先只會死背書，現在不僅能自己閱讀，而且能夠理解。這些，都是老師們不辭辛勞教誨的成果。學校是我們讀書和實驗研究的地方；是我們遊戲、運動、鍛鍊身體的場所；是我們課後散步，談天休息的好去處。學校裡的一排排教室，一株株大樹，每一種運動設備，都刻畫著我們的回憶。如今，我們畢業了，即將開始另一個階段的學習。我們會銘記在心，在新的教導中好好表現，為母校爭光，以報答老師的栽培。（江曉雲）

△這六年來，感謝老師和同學的關心愛護，我還記得五年級的時候，我為了錢而寫紙條，這時候想那時所做的動作真是幼稚呀。我們六年級再過不久就要畢業了，離開這美麗的學校了，唉！真不想離開呀！（魏文生）

△要離開學校了，實在有點害怕了。祝福所有的老師身體健康，尤其王老師和簡老師，我讓你們太傷心了，對不起，祝你們青春永駐，笑口常開。謝謝你們用心教我。謝謝你們（張振德）

△快要畢業了，在母校和同學，老師在一起的日子逐漸變少了，從一年級到六年級，和同學一起玩耍，一起討論功課，和老師和同學一起上課，這六年來知道做人做事的道理，都是老師辛苦教我們的。希望畢業之前能和同學快樂的一起，不要和同學吵架了。在國小生活的點點滴滴，我永遠不會忘記。（馮念民）

△謝謝每一位教我們老師，老師常常教導我們也鼓勵我們，老師對我們的點點滴滴都不能忘記。謝謝您老師，雖然你有時候很兇，也有時候很溫柔，快要畢業了，所以在這裡謝謝您。（張弘毅）

△還記得小時候剛入時懵懵懂懂的樣子，經過老師許多年教導後，終於要踏出校門。雖有一千個不捨，但也證明了一個新的開始。同時也勉勵學弟、妹們要好好努力，祝福即將分離的六年同學更上一層樓。（王莉雅）

△要畢業了，總會捨不得這所學校，因為在這裡待了六年了覺得依依不捨。在這裡我學了很多，我要謝謝老師及校長、主任的照顧，還有幫我擦藥的護士老師。還有陪我度過六年時光的朋友，畢竟相識是緣份，又一起在同一個班級裡生活。祝福老師和每一個同學萬事如意，學業猛進。（陳曉雲）

△要畢業了，又是我與母校、老師、同學分離的日子。

子，真希望畢業後還能與各位老師同學聯絡；畢業後我會依依不捨，因為和大家相處了六年心中已有了千、兆件事的回憶，還真想時光能夠倒流。在母校使我最快樂的是和同學、老師共用午餐，一起遊戲，做功課。我很感謝各位老師對我的教導；謝謝各位同學在我失意時幫助我，謝謝護士阿姨在我生病時照顧我；並感謝廚工阿姨每天辛苦做出一道道香噴噴的佳餚；感謝校長每天站在升旗臺上跟我們說勉勵的話；不管太陽有多大，我們站在陰涼處，校長卻在曬太陽。祝福各位師長、同學，身體健康、學業進步、家庭幸福美滿。（曾淑芸）

△我感謝所有曾教過我的老師，無論她（他）在那裡，也不管她（他）是科任或級任，雖然我曾經不乖、不聽話。上課說話、玩耍、胡鬧、傳紙條……可是，我仍然希望聽到老師祝福我，同時我也祝各位老師，心想事成、事事如意。（高慧貞）

△我希望我們六年級丙班能全部快樂樂的畢業。祝福在母校讀書的人，功課進步，步步高昇。母校以後不要有一些大大小小不愉快的事發生。（陳連文）

△老師！感謝您，多年的諄諄教誨，老師！謝謝您，付出無盡的心血，只爲了照顧我們，爲了我們這群不經世事的孩子，你費盡了心血，所以在這裡我要向您說一聲：「老師！你辛苦了，謝謝您。」（柏慧芬）

△我要離開這所學校了，祝福老師能夠教到一班很乖巧的學生，也感謝校長和各位老師多年來教導，令我有深刻印象的是王老師的用心，她的用心使我了解很多事情，還有廚房阿姨，他們使我天天吃到難得的美食，最後謝謝簡老師那麼用心和耐心的教導我很多事物。（吳傳永）

△快要畢業了，首先我要感謝王淑慧老師，雖然您才教導我們幾個月，但是我們永遠忘不了您的。有時我們班真的太壞了，請您原諒我們吧！雖然才短短的這幾個月，您也給了我們許許多多的快樂回憶！像您在上課時會教我們唱童謠歌，讓大家輕鬆一下呢！（潘秀菁）

△驪歌聲聲響起，鳳凰花盡情開放。即將畢業了。道別了一朝一夕相處的同學們，和他們一同走過美好的童年。再會了老師們，給我諄諄教誨及關愛，讓我快樂成長。道別了學校一切，也祝福所有的師長及同學們，身體健康、萬事如意！（張云如）

△即將要完成了學業的一個階段，六年來跟我在一起學習的同學我要跟他道別了。也要跟老師道別了，還有跟母校別離了。在這裡先向全班同學祝福學業進步，也祝福敬愛的老師永遠健康漂亮。還有幫我打針療傷的護士阿姨身體健康，以及我們的大家長校長，萬事如意。（林永昌）

△想到我們不久就要畢業，我還有一點離不開母校，因為我還沒有看到國小舉行籃球比賽，我才會離不開母校，希望我們的下一屆有籃球比賽。（高宏政）

△我們將要畢業了，大家在畢業典禮道別後，各自走向不同的路。在學校裡，我最深刻的印象，就是五年級時的拔河比賽。當比賽時我們在場上，團結一致，打敗了甲班，那種同心的感覺和成功的喜悅，是最讓人回味的。雖然輸了乙班，但我們也不氣餒。我要祝福及將畢業的同學，學業進步、萬事如意，並要感謝老師對我們的付出。（林偉雄）

△在六年的光陰裡，曾經一起讀書，一起玩耍的同學，祝福你們上國中後，繼續努力！記得剛從幼稚園升上一年級時，常認爲小學是個陌生的地方

，可是當上課時，老師細心的教導我們，同學互相關心。直到現在，我明白了原來國小是最可愛的所在。小學生的生活，師長時常教誨我們，關懷我們，使我們在這段時間留下美好的回憶，謹祝各位老師身體健康、事事如意。（劉馨文）

△一轉眼六年的光陰又這麼匆忙的過去了；雖然時間就這麼狠心走了，但我想說的話，依然不走，它還留在我的心裡。現在我要藉著這一篇文章來寫出我藏在心中已久感謝的話。首先，我要先感謝所有教過我的老師，因爲老師使我能夠認識字，並且讓我知道做人的道理，細心的照顧我們。再來就是我的同學，我要感謝他們在六年來，容忍我、不和我計較，所以我也要謝謝他們。第三就是廚工阿姨和護士阿姨，謝謝廚工阿姨天天都煮出好吃的午餐。感謝護士阿姨，當我們受傷時，她總是爲我們包紮得很好，讓我們的傷口儘快好起來。距離畢業的時間不多了，也代表大家相處的時間也減少了，所以要好好珍惜呀！我們要畢業了，學弟、學妹們，好好加油吧！（劉宇芬）

△和我在一起讀書的同學們，只剩下不到幾個星期的時間大家就要畢業了，我們就不可以常常和大家見面、遊戲了，不過有同學會大家一定都要來哦！（吳嘉韋）

△感謝所有教導我們的老師，更謝謝王老師。老師經常告訴我們做人的道理，也傳授我們從來不知道的知識。使我切切實實明白了做人的道理。生活在六年丙班，其實是很幸福的。（吳秋霞）

△大家都要畢業了，要各走各的路。在學校裡，我最深刻的印象就是六年級的時候，老師要我們拔草卻打破水管，噴得一身，真是不好意思。（連志勇）





窗像一部照相機，
它照過許多事物，
那裡照，這裡照，
從來也不偷懶。
窗像一台電視機，
每天都出現不同的景物，
色彩也非常鮮艷，
最特別的是窗壞了，
還是能看。

三乙 蔡瑋娟

歡送畢業生

五丙 鄭安琪

又到鳳凰花開，夏蟬高唱的時節，即將畢業的心情想必既悲傷又歡喜。悲傷的是快要離開母校，離開校長、老師和同學；歡喜的是總算完成六年的小學教育，就要升上國中了。

去年此時，你們還參加歡送前屆畢業學長的行列，但是，如今即將被歡送，那份濃濃的離愁，在你們的心裡不斷滋長、擴大。回想當初你們入學時，也只是一個無知的黃毛丫，如今六年來，在老師的諄諄善誘下，你們不但學會書本上的知識，更學會很多待人處世的道理。老師的每一句教誨，每一聲叮嚀，每一句勉勵，你們都將深深地記在

春天

春天姊姊，
每天都帶著，
南風妹妹到處看看，
春天是美麗的小姐，
是愛吻花先生，
使他羞得臉都紅了，
春天是美麗的姑娘，
每天在公園裡，
與花小姐共舞。

三丙 馬瑞雲

窗子

窗子好像是我的眼睛，
把窗子打開，
就可以看到青山綠水，
窗子好像是我的耳朵，
把窗子打開，
就可以聽到鳥叫蟲鳴。

四丙 彭日新

春之景

璇欣楊 乙五

春天，
就像一位美麗的少女，
拿著水彩筆，
這邊畫朵彩色的小花，
那邊畫棵青綠的大樹，
不知這位美麗的少女，
是不是畫畫高手？
竟把大地的景色，
畫得這麼漂亮！
這麼動人！

我的班級

四甲 游偉華

我們班上是一班，雖然如最頭痛的一班，雖然如此，可是我們班上人才也大有人在！就讓我來炫耀一下我們班上的光彩吧！

我們班有一位人稱廣播電臺的女生，只要一聽到消息，就大聲播報，唯恐別人沒有聽到她那高亢的聲音；還有一位開心果，只要逮到機會就會做一些滑稽、好笑的动作，適做我們酷熱時的清涼劑；我們的班長是一位才女，她樣樣精通，十項全能又很熱心，尤其她的歌聲令

我的老師

秀文葉 甲六

老師：
您就像我們的爸媽一樣的照顧我們，每天上課都會教導我們，訓示我們，不過老師這樣做也是為了我們將來能夠在社會上出人頭地。
我們每天來學校上學是為了學習知識，而不是來學校玩，浪費了爸媽辛苦工作賺來的錢。每天上課時老師都會用心、認真的教導我們，教我們學習課業上許多的問題，功課不會可以請老師，心情不好也可以說給老師聽，或許老師可以幫助我們。年輕是活力的象徵是歡笑的泉源，希望老師不要常常生氣，就會永遠年輕有活力。
謝謝老師您二年來的照顧，也謝謝以前教過我們的老師，老師您辛苦了。也許人生如此崎嶇難行，所以我們更應該努力，充滿希望的人生，努力永遠不會太遲，心中永遠有個目標，就是不斷超越自己。我們將要畢業了，祝老師平安快樂，是我唯一的希望。



疾病引起

胃口不開

當孩子胃口變差，父母一定會擔憂「是不是生病了？」疾病

病會影響食慾，如幼兒長牙、發燒、呼吸道感染、腹瀉等情況，所引起的食慾減退，是常見的現象。此外，罹患腦炎、急性腦膜炎、肝炎，都因為易覺噁心、頭暈、疲倦，而影響食慾，所幸在急性期過後便可恢復胃口。然而若患的是慢性

疾病，如：慢性腎臟炎、風濕性心臟病、白血病、嚴重的貧血、癌症、結核性腦膜炎或腦瘤等，就可能出現長期胃口不開的現象。因此當發現孩童是因身體疾病而不吃時，就應找醫師診治，病癒後，胃口自然恢復。

改善孩子偏食、食慾差的方法

食慾差的方法

孩子偏食、食慾差怎麼辦？

人類為維持身體的基代謝，供應生長所需的營養，所以必須攝取食物。而完善的營養，端賴均衡健全的日常生活

飲食，尤其孩童正處於發育期，飲食完善與否，影響深遠。偏食、食慾不振，除了干擾營養的攝取，甚至會影響發育與抵抗力。

(全文引自「健康世界」雜誌)

- 那麼，孩子不吃飯該怎麼辦？首先，父母必須給孩子有機會，慢慢地改善，切莫讓過分的殷盼而破壞孩子的食慾，適得其反。啓新診所營養師張昭蓉建議以下的方法：
- (1) 不能把餐桌變戰場，強迫孩子吃東西，反而減低食慾。
 - (2) 小孩子好新奇，可把食物做成動物形狀的小塊，使用造型可愛的小碗、碟等餐具來引起食慾。
 - (3) 與孩子一同布置餐桌，營造吃飯時快樂的氣氛。
 - (4) 安排孩子與其他小朋友一起吃，讓別人的津津有味，提高他對食物的興趣。
 - (5) 儘量不讓孩子吃零食（甜食、汽水等），保留胃口。
 - (6) 利用餐具的變化，或可愛的餐巾，也可以提高孩子對食物的興趣。
 - (7) 變化烹調方法，如：不愛吃蔬菜，就切碎炒蛋或包在餃子裏。

我的家

我的家是一座城堡，城堡裡住了六個人，有甜心的媽媽、強壯的爸爸、聰明的哥哥、美麗的姊姊、甜蜜的妹妹、和愛跳舞的我，我們每天都過著快樂的日子。

二丙 陳婉怡

心理因素減低食慾

孩童的偏食現象受生理因素影響還是少數，最主要還是受心理因素的影響較多。也就是說，孩童的胃口會隨情緒起伏而變化。緊張、恐懼、傷心，甚至過度興奮都會影響食慾。早上趕校車，匆匆扒兩口稀飯就喊飽了，挨了父母罵就拒吃；心愛的小狗死了，好幾天吃不下飯；旅行前夕，興奮得吃不下也睡不著；抗議

爸媽不買玩具的反抗心理……等，不過這些是暫時性質的胃口不佳，過後自然就恢復。但若遭受較嚴重的挫折或打擊，則會出現長期的食慾不振。家長帶小孩赴醫診治的時候，應該主動提供各種可能因素供醫師參考，若食慾減退是因心理、情緒因素而起，吃藥打針也起不了作用的。

父母耐心誘導最重要

有些孩子不吃並不是完全因食慾不振而是因為「偏食」，據研究，孩童的偏食、挑嘴和換奶時期的飲食習慣不無關係。換奶太晚的小孩因為不習慣咀嚼，而偏愛喝流質食物，對固體食物興趣缺缺，有的小孩因此不肯輕易嘗試沒吃過的東西。此時，父母必須耐心誘導，在增加新食物時，循序漸進，若孩子把食物留在碗裏，也要不動聲色，過幾天換個煮法再試試看。切勿依賴所謂的開胃藥物，此類藥物常是促進蛋白質代謝荷爾蒙，長期服用可能使第二性徵提早出現，不可不慎。

學校的營養午餐

四甲 莊懿愉

上午第四節課時，我的肚子已經咕咕咕的叫了。終於下課鐘響了，我看了一下午餐，都是我愛吃的。當我們開動時，我先吃炸魚，因為肚子餓，所以就顧不得吃相了，吃了一半，覺得味道不錯，就把剩下的慢慢吃完。當我還在吃時，就有很多人吃完了。

，我想，他們真不會享受慢慢品嚐的感覺，這麼好吃的東西，狼吞虎嚥，等於浪費掉了。吃完了以後，我們把東西收拾好才去玩。我在教室裡，一口一口的吃著水果，覺得學校的營養午餐真好吃，也是我每天最期待的時刻。

我們的午餐都是主任、老師以及廚工的辛苦付出，才有這麼豐富的一餐，我們應該要珍惜這些食物，因為這些菜飯新鮮、營養又美味，既好吃又衛生，也使我吃得安心。

營養午餐

五丙 陳冠廷

學校原來是沒有營養午餐的，後來學校為了減輕家長的負擔，以及照顧小朋友的營養，便興建了廚房，使我們有營養午餐可吃。

營養午餐是學校請義工媽媽來煮飯燒菜，每天換不一樣的可口好菜，而且又很營養，非常謝謝這些義工媽媽。雖然很方便，可是為了小朋友的營養午餐，

學校必須花很多經費改善設備，費多少的心血來經營，希望我們能夠好好的愛惜。

也由於學校師長的努力，我們學校的營養午餐辦得有聲有色，得了很多的獎，其他學校都來到我們北埔國小來參觀，這些都是校長以及老師們的辛苦所換得的代價。

我最愛吃營養午餐

四乙 侯宜彤

時間一點一滴的過去，一天中我最期待的時刻來臨了，要吃營養午餐了！我一聽到上午最後一節的下課鐘聲，敬禮完後，馬上衝出教室，匆忙的洗完手、湯匙。哇！今天的菜真香，一定很好吃，其實不只今天，每天的菜都很香、很好吃呢！

想：「如果我去排隊，大概輪到我時，就沒湯了吧！」但是，我心裡這麼想，卻還是去了，結果，和我預料的一樣，輪到我時剛好就沒了，當然，排在我後面的，也一樣喝不到啦！快樂時刻就要過去了，我就只剩水果沒吃，今天的水果是西瓜，是紅色品種的，吃起來特別甜，特別香。吃完後就到樓下去刷牙，心裡期盼著第二天的營養午餐。

午的午

二丙 張君毅

學校的午午真好吃，香々々々熱熱々々の白米飯，真一々一々，還有二々一々好吃的水果，和メ菜，真是可口美々々呀！每天メ々一種菜，就不會吃々一了，也可以天天喝々々，還幫我リ々渴呢！不管是々々、々々、メ、生メ、メ々物々，在我們一々一々午々裡，樣樣都齊全，包你吃了是聰明又リ々々。

飯晚吃

賓銘劉 丙五

啊！好香！我還沒進屋子，就聞到一股香噴噴的味道。啊！今天的菜好豐富，有紅燒牛肉、糖醋排骨、炸雞腿，真使我垂涎三尺。家人都到齊了，媽媽說：「開動了！」我們立刻狼吞虎嚥的吃起來，哥哥的筷子像「萬能釣魚竿」，把炸雞夾走了；姊姊也不甘示弱，拿出她的武林絕招——秋風掃落葉，把紅燒牛肉夾走了；弟弟的威震八方，伸手去抓，一下子就盤底朝天。媽媽和爸爸看了，笑得嘴都合不起來。

我們吃飽了飯，在客廳裡看電視，媽媽還在廚房忙著切水果呢。

第五週食譜

- (3/17)星期一
主食：米飯
副食：豆豉肉片、燴毛豆茆丁、白仁湯、水果
- (3/18)星期二
主食：米飯
副食：富貴雞、腐皮黃瓜、芙蓉湯、水果
- (3/19)星期三
主食：米飯
副食：紅燒獅子頭、蠔油包生菜、紅豆西谷米、水果
- (3/20)星期四
主食：米飯
副食：鳳梨魚塊、洋葱炒蛋、紫菜蛋花湯、水果
- (3/21)星期五
主食：米飯
副食：筍絲炆肉、素炒青花菜、海帶湯、水果
- (3/22)星期六
主食：米飯
副食：蕃茄燒雞塊、素饅糊、冬瓜湯、水果

第四週食譜

- (3/10)星期一
主食：米飯
副食：鳳梨燻肉、東坡笑、金針湯、水果
- (3/11)星期二
主食：米飯
副食：香酥雞翅、拌四色、包心菜味噌湯、水果
- (3/12)星期三
主食：米飯
副食：沙茶西寶、芽菜包心菜、蕃茄蛋花湯、水果
- (3/13)星期四
主食：米飯
副食：炸魚、螞蟻上樹、豆腐蛋花湯、水果
- (3/14)星期五
主食：米飯
副食：滷四味、素炒三絲、黃瓜肉片湯、水果
- (3/15)星期六
主食：米飯
副食：醬瓜雞丁、沙茶菠菜、四色湯、水果

第八週食譜

- (4/7)星期一
主食：米飯
副食：爆三絲、燴大白菜、冬瓜蛤蜊湯、水果
- (4/8)星期二
主食：米飯
副食：鹹酥雞、燴玉米平菇、發財金菇羹、水果
- (4/9)星期三
主食：米飯
副食：榨菜肉餅、紅燒麵筋、綠豆薏仁湯、水果
- (4/10)星期四
主食：米飯
副食：清蒸雪魚、素炒五寶、紫菜蛋花湯、水果
- (4/11)星期五
主食：米飯
副食：筍子燒排骨、炒什錦、黃瓜濃湯、水果

第六週食譜

- (3/24)星期一
主食：米飯
副食：回鍋肉、清燉菜豆腐、海帶湯、水果
- (3/25)星期二
主食：米飯
副食：蜜汁雞丁、燴茼蒿、酸辣湯、水果
- (3/19)星期三
主食：炒飯
副食：金茸香絲羹、水果
- (3/20)星期四
主食：拉麵
副食：貢丸湯、水果
- (3/21)星期五
主食：米飯
副食：蘿蔔燻肉、玉米濃湯、水果

第十週食譜

- (4/21)星期一
主食：米飯
副食：糖醋黃瓜、素炒花菜、豆腐蛋花羹、水果
- (4/22)星期二
主食：米飯
副食：咖哩洋芋雞、炒四色、四色湯、水果
- (4/23)星期三
主食：米飯
副食：肉末花瓜、蕃茄炒蛋、金針湯、水果
- (4/24)星期四
主食：米飯
副食：蒜苗魚肉、蠔油包生菜、高麗菜蛋花湯、水果
- (4/25)星期五
主食：米飯
副食：玉米雞丁、芹菜炒甜不辣、榨菜冬菇湯、水果

第九週食譜

- (4/14)星期一
主食：米飯
副食：糖醋黃瓜、素炒花菜、貢丸湯、水果
- (4/15)星期二
主食：米飯
副食：花生燒雞、炒什錦、味噌湯、水果
- (4/16)星期三
主食：米飯
副食：蒸瓜仔肉、什錦蒸蛋、玉米濃湯、水果
- (4/17)星期四
主食：米飯
副食：清蒸鮮魚、螞蟻上樹、蕃茄蛋花湯、水果
- (4/18)星期五
主食：米飯
副食：芝麻雞塊、五彩冬瓜、海帶湯、水果

第二十週食譜

- (5/5)星期一
主食：米飯
副食：洋蔥炒肉絲、素炒什錦、紫菜蛋花湯、水果
- (5/6)星期二
主食：米飯
副食：滷雞塊、蕃茄炒高麗菜、什錦肉湯、水果
- (5/8)星期四
主食：米飯
副食：清蒸鮮魚、清燉菜豆腐、三絲湯、水果
- (5/7)星期三
主食：米飯
副食：粉蒸肉、三色蛋、包心菜味噌湯、水果
- (5/9)星期五
主食：米飯
副食：木樨肉片、洋菇黃瓜、玉米濃湯、水果

- (4/28)星期一
主食：米飯
副食：蔥爆肉絲、芽菜包心菜、雞蛋豆腐湯、水果

- (5/1)星期四
主食：米飯
副食：炸魚、拌四色、紫菜蛋花湯、水果

- (4/29)星期二
主食：米飯
副食：南豆腐燜雞、草菇燴青、蚵仔湯、水果

- (4/30)星期三
主食：米飯
副食：雪裡紅炒肉、洋蔥炒蛋、甜湯、水果

- (5/2)星期五
主食：米飯
副食：燴雞絲、蠔油包生菜、四珍湯、水果

第十一週食譜

- (5/12)星期一
主食：米飯
副食：花生燉肉、珍珠三色、芥菜蛋花湯、水果
- (5/13)星期二
主食：米飯
副食：醬汁雞丁、燴絲瓜、貢丸湯、水果
- (5/14)星期三
主食：米飯
副食：咖哩肉丁、紅油茄子、蕃茄蛋花湯、水果
- (5/15)星期四
主食：米飯
副食：鳳梨炒飯、豆腐蛋花羹、水果
- (5/16)星期五
主食：米飯
副食：拉麵、發財金桔羹、水果

第十四週食譜

- (5/19)星期一
主食：米飯
副食：肉絲拌黃瓜、燴大白菜、玉米豆腐湯、水果
- (5/20)星期二
主食：米飯
副食：炸魚、什錦豆干、羅宋湯、水果
- (5/21)星期三
主食：米飯
副食：蒜燒雞、燴黃瓜、竹筍湯、水果
- (5/22)星期四
主食：米飯
副食：醋溜魚片、素燴糊、苦瓜湯、水果
- (5/23)星期五
主食：米飯
副食：醬爆四寶、燴苜菜、洋蔥青豆湯、水果

- (5/26)星期一
主食：米飯
副食：竹筍燜肉、小黃瓜木耳炒蛋什錦湯、水果

- (5/27)星期二
主食：米飯
副食：炸魚、螞蟥上樹、榨菜豆腐湯、水果

- (5/28)星期三
主食：米飯
副食：滷肉燥、五彩冬瓜、花好月圓、水果

- (5/29)星期四
主食：米飯
副食：蜜汁魚、什錦豆包、三菇湯、水果

- (5/30)星期五
主食：米飯
副食：烤雞腿、燴玉米平菇、三菇湯、水果

第十五週食譜

第十三週食譜

好滋味！