

親師橋

大手牽小手創意兒童節-友善校園議題融入兒童節闖關活動

今年的兒童節很不一樣，將學生一~六年級縱向分組，大手牽小手互相學習，關卡融入各項重要教育議題：品德、英語、本土語、交通安全等，並以多元方式進行闖關，提升學習興趣及學習成效，培養學生養成良好的生活習慣及態度，建立正確的價值觀。

READY~GO!

品格有禮對對碰



英語圖卡記憶強



交通號誌大考驗



閩南語比手畫腳



合作接力好過關



榮譽榜

109 年度萬里區看繪本說故事比賽榮獲佳績！

三年忠班 林怡希 特優

四年忠班 張峻瑋 佳作

六年忠班 楊嘉展 佳作



109 學年度七星分區小學五年級田徑交流賽成績表

男童乙組/ 項目	參賽人員	名次
推鉛球	江長恩	第七名
	譔家彬	第八名
壘球擲遠	侯嘉慰	第五名
100M	許莒榮	第八名
4X100M	張峻瑋 蔡德軒	第八名
	許莒榮 陳信至	

女童乙組/ 項目	參賽人員	名次
跳遠	郭瓦瑜	第二名
	何珮慈	第七名
60M	郭宥妤	第二名
100M	郭宥妤	第四名
	郭瓦瑜	第六名
4X100M	郭宥妤 郭瓦瑜	第四名
	李雅雯 何珮慈	



活動集錦

長榮海運博物館參訪



核二廠新春許願活動



藝術深耕暨品德紮根說故事比賽



活動集錦

蔬果 579 健康講座



插秧米香樂



親子桌遊共學



藝文作品

幼兒園

為了尋找大埔好味道，大象班寶貝聞香來到
 向右走美食一知味香烤玉米，和向左走美食一甕
 大王甕仔雞，感謝我們的好厝邊店家的介紹、熱
 情招待，寶貝們用繪畫記錄這美好滋味的一刻。



春天

春天的腳步悄悄的來到校園裡，孩子們在花圃裡種下可愛的小番茄還有一些蔥苗。在翻土除草的時候，挖到了許多的蚯蚓還有昆蟲的卵以及植物的地下根。在探索的過程中他們好奇的問，老師：「還會有誰住在地底下呢」？我們回到教室找到了地底下的動物這本繪本一起討論與分享，於是孩子們在美勞課的時候，用可愛的筆觸表達出地底下的這個可愛世界



郭宸安



許慈昕



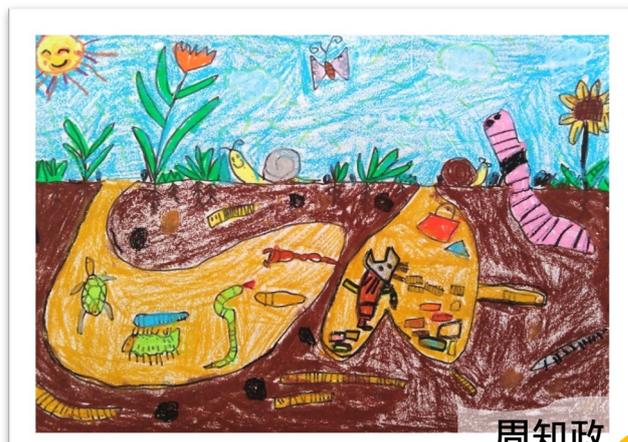
許庭偉



李沛璇



張睿恩



周知政

一個溫暖的舉動

李雨倩

一個溫暖的舉動，一句體貼的話，往往能給我們帶來溫暖和歡樂。

在我的生活中有很多令我感動的舉動，最讓我難以忘懷的是：有一天放學，天空忽然烏雲密布，吹起冷颼颼的風，還下起綿綿細雨。爺爺急急忙忙的撐著傘來接我，一見到我就擔心的問：「你在做什麼？是不是很冷？」爺爺看到我有點發抖，他馬上脫下外套，拿給我說：「給你穿吧！我不怕冷。」我穿上外套，爺爺就牽著我的小手一起走路回家。我們像兩隻企鵝擠在一起取暖，我笑著跟爺爺說：「我們是企鵝，企鵝不怕冷。」這時候我覺得爺爺的外套比電暖爐還溫暖。

爺爺對我的愛是無私的，是偉大的，是不求回報的，我會在爺爺的呵護下，一天天的健康長大。

新年新希望

李雅雯

「一元復始，萬象更新」，舊的一年過去了，新的一年來臨，有新的自己，新的樂趣，也有新的希望。我希望爸爸、媽媽可以常常陪我玩，也希望他們可以多休息。

爸爸、媽媽每天都要上班，沒有時間陪我，姐姐放學後常常留在學校打球，奶奶又住院，也不能陪我玩，所以我覺得在家很無聊也很孤單。希望爸爸、媽媽可以休一個長長的假帶我出去玩，我們可以一起創造很多美好的回憶。

我希望爸爸、媽媽可以常常休息，因為我知道他們爲了給我和姐姐更好的生活，每天辛苦工作。我擔心你們的身體健康，所以忙碌之餘記得要找時間休息喔！今年寒假我學會了摺衣服，這簡單的家事以後就交給我了。我還會努力學習更多的事，這樣就可以減輕爸爸和媽媽的負擔，讓他們有更多的時間休息，也有更多的時間陪伴我。

新的一年，我會更加認真、更加努力，才能讓自己的生活更加充實；也會對自己更有信心，相信在未來的一年裡，我一定會越來越棒的！祝福大家新年的新希望都能實現。

新年新希望

陳信至

舊的一年過去了，新的一年來臨了，有新的開始、新的氣象、也有新的希望。我希望爺爺、奶奶長命百歲，也希望爸爸這麼冷的天氣，不要再丟去海邊抓小鰻魚了。

我希望爺爺、奶奶身體健壯如牛，可以陪著我們到處遊山玩水，還可以教我做菜。爺爺、奶奶總是辛苦工作，細心呵護我們，現在我逐漸長大，爺爺、奶奶他們也慢慢變老了，換我照顧他們了。

我也希望爸爸晚上不要再丟去抓小鰻魚了，因為寒冷的夜晚在海邊抓鰻魚，不但很冷也很危險。從現在開始，我會更加努力，長大以後做個有用的孩子，好好孝順爸爸。

新的一年到來，我要用歡喜的心迎接新的一年，希望每個人的願望都能實現。為了實現我的願望，我一定要更加努力，成爲一個更好的自己。

一個溫暖的舉動

林怡希

有時候，一個小小的動作、一句簡單的話語、一個理解的眼神，會讓我們感到溫暖，像是海上的燈塔，讓迷路的我找到方向。

在一個風和日麗的星期六上午，我代表學校去參加「品德紮根」說故事比賽。雖然這不是我第一次代表學校參加大型比賽，但是到了比賽現場我還是莫名的緊張，手心裡一直冒出一滴滴的冷汗。這時老師像是雷達一樣，搜尋到我的不安的情緒，於是她把我帶到外面的草地上，請我大聲的說：「我可以的！」並且面帶微笑，親切的對我說：「怡希，你是最棒的！」隨後給我一個大大的擁抱，頓時我的心裡暖呼呼的，像是有一股暖流穿過全身，緊張的心情好像也消失不見了，緊鎖的眉頭也舒展開了，讓我又充滿信心。

輪到我的時候，腦海中一直記得老師教我的方法，我不斷告訴自己，「我可以的！」於是我疾不徐的把要說的故事完整的呈現給在場的評審及同學。不管成績如何，我都盡力完成了這次的比賽，也如同老師所說的，結果不是那麼重要，重要的是過程中妳得到了什麼，我相信「凡走過必留下痕跡」，這些都是我寶貴的經驗。

從那之後，每當我緊張、害怕、對自己沒有信心的時候，我都會想起老師親切的笑容和溫暖的擁抱，尤其是那句鼓勵的話——「我可以的！」瞬間我又覺得自己全身都充滿力量，變得自信滿滿。



四年忠班

藝文作品

一個溫暖的舉動

李宥承

有一個帥帥的小孩，不小得到流感，他的媽媽照顧了他七天，讓他很感動！

在二、三年級的時候，有一次我感冒了，那一天我睡了很久，當我起來的時候，我看到媽媽坐在我身旁的椅子上睡著，我昏昏欲睡，完全沒有力氣可以叫醒媽媽，所以我們倆個就繼續睡。

那一天早上我起來的時候，我頭痛得很厲害，而且又吐，所以一早媽媽就帶我去看醫生。醫生檢查完後跟我說我得了流感，難怪我會那麼沒力氣。這七天中媽媽都在照顧我，她在半夜的時候叫我起來吃藥，但是因為我沒有力氣爬起來吃藥，所以媽媽就小心地餵我，吃完藥後我就又昏睡了，早上起來就再去王百勝診所。這一段時間，因為有媽媽不眠不休的照顧我，而且爸爸也會煮清淡的美食給我吃，就這樣我的身體狀況也就慢慢好轉了。

感謝爸爸媽媽在我生病時辛苦的陪伴我、照顧我。陪伴這件事，看起來沒什麼特別的，但對於生病的我是具有非常大的力量。老師常告訴我們，碰到好的舉動就要把它學起來，所以我要學習我的媽媽，在無助的時候給人力量，讓世界更溫暖。

一個溫暖的舉動

蔡德軒

一個小小的舉動，有時候雖然看似微不足道，但卻能讓人感到溫暖，就像是冬天裡的太陽一樣，也是夏天裡的微風一樣，讓人覺得舒服。

有一次我在穿堂玩的時候，不小心跌倒，撞到一個很尖的地方，同學〇〇〇一看到我跌倒就飛奔過來，他的大手一下子就將嬌小的我扶起來，他對我說：

「我扶你去保健室」。一開始沒有流血，所以我跟同學說：「不用扶我去保健室」，然後我們就一起去操場跑步了。

但不知道怎麼的，我的腳愈來愈痛，我把褲管往上拉一看，竟然流血了！在我旁邊的同學一看我腳流血，就立刻扶我去保健室。在護士阿姨幫我處理好傷口、我準備離開時，我發現扶我來的人還在裡面，原來他的腳也受傷了。他受傷了還扶我來保健室，真令人感動。

在這裡，每天都有很多溫暖和感動的事情發生在我周遭，而每一個小小的動作都能讓人感到無比溫暖，不管是老師、同學，甚至是校長、主任，在我們需要幫忙時都會伸出援手互相幫助，能在這裡上課，讓我覺得我好幸福。

一次難忘的旅遊

楊祖恩

去年暑假期間，爸爸因為家人的心情都不好，爲了讓全家人不這麼不開心，所以帶我們去了台東鹿野高台，去看熱氣球。

在過去台東的路上，全家人都很開心，坐了許久的車，好不容易到了。我看到一大片淺綠青脆的大草原，那個地方的樣子就像是在古老時候曾經被隕石撞過而留下大坑洞草地。草地上有許多人在野餐，也有人在滑草，在那裡根本就不用擔心沒有辦法參加，因爲不管是誰都可以參加，也不用擔心沒位子，因爲場地大小至少可以容納一萬人以上野餐，我還看到有小朋友在草地上打滾，很開心的樣子。

這次的旅遊，媽媽的同事也一起參加，還替我們準備野餐墊，讓我們可以坐在草地上，一邊享用美味的餐點，一邊等待活動開始。起初我們看到場地中間有一些沒充氣的熱氣球和卡車，工作人員正忙碌的布置場地。後來一個個巨大的氣球開始膨脹了起來，等了一陣子氣球就飛起來。我看到熱氣球上有一些遊客，熱氣球的造型各式各樣，有寶可夢也有怪物的類型。滿滿的熱氣球讓我想到一部電影—「天外奇蹟」，裡面有一幕是老人把很多小氣球注入氮氣，然後綁在房子上，房子就飛了起來，非常的壯觀。

這次的旅遊是我人生第一次看到熱氣球，也因為能跟全家人一起同行，讓我感到非常深刻又難忘！

感恩詩

何佩慈

從你的白頭髮裡，讀出幾行辛苦；
從您的微笑裡，讀出幾行慈祥；
從您的親吻裡，讀出幾行熱情；
從您的叮嚀裡，讀出幾行關心；
您是我一生感恩的詩——媽媽！

心裡的詩

郭寬裕

從您的傷疤裡，讀出幾行勇敢；
從您的表情裡，讀出幾行甜蜜；
從您的聲音裡，讀出幾行疲憊；
從您的眼神裡，讀出幾行專注；
從您的懷抱裡，讀出幾行慈祥；
您是我們一生背誦的詩——爸爸！

感謝您

楊博琨

從您手上的水泡裡，讀出幾行辛苦；
從您烹煮的菜餚裡，讀出幾行體貼；
從您的眼神裡，讀出幾行專注；
從您說的話裡，讀出幾行大方向；
您是我們一生背誦的詩——媽媽！

最難忘的旅遊

張祐庭

我最難忘的旅遊，目前對我來說，就是去年十二月份高年級所舉辦的校外參訪暨畢業旅行了。

前一天晚上我就設定好鬧鐘，隔天一大早，手機鬧鐘一響，我就用前所未見的速度迅速的梳洗完畢，連早餐都還來不及吃就想揹著行李趕緊到學校集合，迫不及待的想要展開我第一天的校外活動行程了，今天的第一站就是要抵達我們期待已久，位於南投的「九族文化村」，雖然從學校到南投車程將近要三個小時左右，但因為這是我第一次的畢業旅行，所以在這當中我一直處於興奮的狀態，在車上邊看電影邊跟同學聊天，沒一會兒時間就到目的地了耶！

在我蹦蹦跳跳跳下了遊覽車，映入眼簾的竟是一隻全身是棕色毛茸茸的小松鼠正從樹上跳過另一棵樹上，就像是在歡迎我們到來的似的，真是既俏皮又可愛。集合完畢後，老師先交代我們一些注意事項後我們就分組展開了今天的探險活動囉！幸好今天園區內的遊客並不多，所以我們幾乎每個遊戲設施都先玩了一遍，祭完我們的「五臟廟」後，我們邊吃邊討論，剛才哪

個遊戲設施最好玩，我們又繼續找了其他組的同學再次地去挑戰，有些設施我們甚至玩了好幾次還是感到樂此不疲，要不是集合的時間已到了，我想我們應該還會一直繼續地玩下去吧！

第二天，我們的行程是到日月潭以及長福國小交流參訪，當遊覽車抵達日月潭，我們就排隊走向了碼頭，上了船之後，導覽的阿姨鉅細靡遺的介紹了日月潭的發展及歷史還有他的地理環境特色，湖的東側像太陽，西側像月亮因此而得名，而且他還是全台最大的高山湖泊，遊艇緩緩的向前行駛，而導遊阿姨也精采的介紹著島上的故事，除了聽著島上的傳說故事外，校長還請了我們大家吃了有名的阿嬤香菇茶葉蛋，由於他是用日月潭的紅茶熬煮無數個小時的，所以吃起來特別的齒頰留香，回味無窮呢！嘴裡咀嚼著茶葉蛋同時，也看到了日月潭中的明星「九疊蛙像」，原來他們就是水庫存水深度的重要指標呢！

這趟旅程雖然有三天兩夜，但我卻覺得時間很緊湊，行程既豐富又有趣，這趟行程除了有驚險刺激的遊樂園行程，還有長福國小低空探索的走繩活動，這活動

除了要考驗夥伴間彼此的信任、合作更要更有絕佳的默契才能順利完成活動任務，更有九二一地震園區的參觀，看到園區內保存著當初受到地震擠壓時所受到的地貌，為的就是提供大家認識了解及體驗大自然力量的活教材，提醒我們對於環境的保護是刻不容緩的。有了這些不同的體驗，讓我的生活有了不同的觀點，有了這些活動，讓我有難忘的回憶，我要謝謝這三天兩夜陪伴我創造這些活動的同學們，更要謝謝籌備這次參訪活動的師長們，讓我在結束這六年的小學生活前留下了如此美麗且深刻的回憶。



最難忘的旅遊

蔡雋博



去年的十二月，我和學校的師長及高年級的同學們一起去了風景秀麗的南投，進行了一場充實又精采的校外參觀行程。

一大清早，天色還沒亮，聽到了手機的鬧鐘鈴聲，我立刻跳起來，完全沒有像平日般想再賴一下床，用我從未有過的速度迅速的吃完了早餐，拿起了手機，提著行李，我催促著爸爸趕緊載我去學校，希望可以盡早與同學會合，一起出發，前往一個我期待已久的旅程。

終於集合完畢上了車，車上看完了有該注意的乘車安全需知後，老師就叮嚀我們，手機遊戲可以玩，但是請注意時間跟距離，聽所有該注意的事項後，我和大部分同學們就進入了我們的「傳說世界」了。就在大家一來一往互相組隊，相互攻擊的激烈打鬥下，整個空間一下子就到了第一站，位於南投的「九族文化村」，收拾好重要隨身物品後就下車集合，我們分好了小隊，約定了集合時間和地點後就原地解散，拿到了導覽圖我們就往園區裡奔馳而去了，首先，我們先挑戰了「海盜船」，當船身開始擺動時，有同學已經開始臉色發白，船身盪到最高處，他就嚇到哭了出來，坐在身旁的我想要安慰他，也無從幫忙，因為我自己也自身難保啦！直到船身緩緩的慢了下來，我才有空去關心他一下，收拾好剛才緊張的心情後我們又繼續往更高難度的設施挑戰去，整個園區的設施被我們玩遍了以後，肚子也發出了求救警報，於是我們找個地方填飽肚子，接著再繼續挑戰第二輪想挑戰的設施。快樂的時光總是很快的溜走了，很快的就到了要集合的時間，結束了這個驚險又刺激的行程，我們就回飯店休息了。

回到了飯店，用完餐梳洗完畢後，大家似乎像是用意志力撐著，即便今天再累再疲憊，還是拿著手機繼續對戰下去，除了玩手機，看電視，我們還說鬼故事，大家胡亂一陣瞎掰，只要一點風吹草動也把彼此嚇得驚聲大叫，尖叫聲後接著就是一陣大笑，雖然不知道在叫什麼，不知道在笑什麼，反正大家就是沒緣由笑得東倒西歪，倒成一片。

夜深人靜之時，我躺在床上，回想著這三天兩夜校外參訪的點點滴滴，這次的參訪活動真是一個既深刻又特別的回憶，第一次跟除了家人以外的人在外面過夜，第一次這麼大膽的嘗試了遊樂然中的驚險設施，第一次體驗了長福國小特色課程中的走繩活動，好多好多未嘗試過的第一次，我相信這將會是我小學生涯中印象最深刻也是最特別的一次旅遊經驗了。



利用輕黏土做出可愛風趣的牛年吊飾小物

陳信安



簡廷濤



曾宏恩



羅承尉



徵稿啟事：

親師橋是親師生溝通的橋樑，為讓家長也能共同參與，歡迎各位踴躍投稿。內容不管是生活分享、育兒撇步、閱讀心得或是親子教養都可以喔！

130 期徵稿日期：110.06.21

繳交方式：請將您的文章以電子檔方式 mail 至洪靜雯老師信箱 s8631034@gmail.com 或請孩子轉交紙本。

學校各項活動照片
放置在大鵬國小
FB 粉絲專頁，掃
描 QRcode 即可連
結。



蔬果彩虹 579
健康人人有

快樂吃蔬果
健康人人有

指導單位：教育部
財團法人台灣癌症基金會

計算份量

無論蔬菜或水果，一般來說『一份』大約是中式飯碗的8分滿(碗口直徑11cm x 碗深5cm)的量，所以要吃到『一份』的蔬果，真的不難哦！

蔬菜類

生菜約100公克，煮熟後約半碗至8分滿碗

紅甜椒(紅)	胡蘿蔔(橙)	黃甜椒(黃)
青江菜(綠)	黑木耳(紫)	白花椰(白)

水果類

約一個拳頭大小或是切塊裝8分滿碗

蘋果(紅)	橘子(橙)	奇異果(綠)
葡萄(紫)	蓮霧(白)	香蕉(白)

飲食防癌

癌症是可以預防的哦~

預防癌症最簡單就是飲食要做到『579』

每天要吃
小朋友 → 3蔬2果
女性成年 → 4蔬3果
男性成年 → 5蔬4果

台灣癌症基金會在1999年即開始推動「天天5蔬果」，而2004年又進一步推動「蔬果彩虹579」的健康飲食運動，也就是根據年齡和性別來建議要吃足不同份數的蔬果，才能身體健康、頭好壯壯，並且有效預防現在正嚴重威脅我們健康的癌症以及文明病。

蔬果彩虹579

你知道為什麼要吃這麼多蔬果嗎？因為蔬菜、水果中藏著可以打擊癌症、文明病的秘密武器，它們存在五顏六色的蔬菜水果王國裡，我們稱為「植物生化素」，簡稱「植化素」，也被稱為「21世紀的維他命」。除了可以對抗疾病之外，各種顏色的蔬菜水果，還可以增強免疫力，防止健康的細胞變成癌細胞，讓身體健壯哩！

- 減少罹癌風險
- 降低膽固醇
- 抗氧化
- 預防便秘
- 預防動脈硬化
- 促進心臟健康
- 增強免疫力
- 預防高血壓
- 預防糖尿病
- 預防肥胖症

彩虹攝食原則

種類	健康價值
紅	紅甜椒、紅鳳梨、牛番茄、甜菜根、紅西瓜、蔓越莓、草莓、櫻桃 預防癌症、增強免疫力、維護泌尿系統健康、保護心臟血管、提升記憶力
橙	胡蘿蔔、黃甜椒、橘子、柳橙、木瓜、鳳梨、哈密瓜 預防癌症、骨骼及牙齒健康、增強免疫力、保護眼睛
綠	綠花椰菜、芥藍菜、菠菜、A菜、四季豆、青椒、奇異果、芭樂、蘆筍 預防癌症、骨骼及牙齒健康、增強免疫力、保護眼睛、保護心臟血管
藍	木耳、海带、藍莓、李子、紫色甘藍菜、茄子、葡萄 預防癌症、增強免疫力、維護泌尿系統、保護眼睛、提升記憶力
白	洋蔥、大蒜、菇類、白花椰菜、大白菜、冬瓜、香蕉、水梨、桃子 預防癌症、增強免疫力、保護心臟血管

蔬果的色彩大致可分紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七色，不同顏色所含有的維生素、礦物質、纖維及植化素皆不盡相同，除了應攝取足量的蔬果份數外，更需要均衡攝食各色蔬果，此攝食原理即稱為蔬果的「彩虹攝食原則」。

繪者 水果小