

## 「好習慣」-讓您的孩子更接近成功！

二、習慣決定命運  
「習慣形成性格，性格決定命運」(英)約翰·梅納德·凱斯(John Mearns)。一個動作或一種行為，經過多次重複(21次以上)，就能進入人的潛意識，變成習慣性動作。習慣對每個人夢想的實現，命運的選

一、什麼是好習慣  
台大心理學系教授柯永河研究習慣一輩子，他說：「好習慣就是能夠讓自己快樂，幫自己解決問題；也能夠讓別人快樂，幫別人解決問題，這樣的規律行為就叫做「好習慣」。(管理雜誌 426 期 12 月號)

四、屯山國小目前在培養學生的那些好習慣  
(一)「有禮貌」：學校透過學生朝會等各種場合，要求學生看

(二)好習慣要「連續做」：一天做一次，做超過二十一次後，習慣成自然。  
(三)好習慣要「鼓勵做」：好行為經過正增強(鼓勵)，可以深化成為好習慣。  
(四)好習慣要「從小事做」：從說好道早，常說「請、謝謝、對不起」做起。  
(五)好習慣要「有目標做」：要說學好英文，不如說每天背幾個單字。

看得更高，望得更遠，更接近

本校將建立一套有關閱讀的策略性系統架構及具體措施，同時也希望在孩子剛識字的時候，父母親能陪著孩子共讀繪本，這是非常棒的親子互動。透過大量的閱讀，策略性的閱讀，讓孩子站在巨人(閱讀)的肩膀上，

五、培養好習慣需要家庭的配合  
日本教育家福澤諭吉說：「家庭是習慣的學校，父母是習慣的老師。」事實正是如此，孩子習慣的養成主要在家裏，父母是孩子的第一個老師，父母應該注重

好。

### 校長李勇敏

播種一個行動，你會收穫一個習慣；播種一個習慣，你會收穫一個個性；播種一個個性，你會收穫一個命運——(英)普德曼。

## 屯山心橋

中華民國一〇九年四月二十二日  
發行人：李勇敏校長 第三十一期  
發行單位：屯山國小 輔導處

擇起有決定性作用。研究發現，幼兒園和小學是培養生活習慣與學習習慣的關鍵期，養成良好的習慣無疑會使學生受益終生。

到師長、志工及客人都要問好前學生的表現也都非常好)，並常說「請、謝謝、對不起」，希望從日常生活中培養一個有禮貌的學生，期望他們在家裡看到長輩也能習慣問好，將來長大後進入職場後也能有禮貌地與人互動，建立良好的的人際關係，獲取更多升遷管道及工作成就。

近成功。

在生活中培養孩子的各種良好習慣，也唯有「家庭教育」、「學校教育」及「社會教育」三者互相緊密配合，教育的品質才能提升，教育的效能才能根深綿長。

### 六、結論

「樹的長相，由風來決定；人的命運，由習慣來決定。」好的習慣需要從日常生活中養成，需要從「做中學」在實踐中養成習慣，貴在堅持，更需要父母的陪伴，如果真能克服惰性與任性，努力堅持好習慣，成就大事業將不再是遙不可及的夢想。

### ~防疫最前線~

教導處訓育組

為有效防範嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)疫情的襲擊，特別呼籲請您主動關心子女健康，每日出門前，應幫子女量體溫並記錄(放假期間仍請繼續填寫體溫量測記錄表)，發現有發燒(發燒標準：舌下口溫超過 37.5 度，腋溫超過 37 度，額溫超過 37.5 度，耳溫超過 38 度，)如達以上任一標準或呼吸道症狀如咳嗽、流鼻涕或喉嚨痛，請落實生病不上課，儘速配戴口罩就醫，以得到適切的診斷與醫療照護，就醫後請在家休養至恢復健康再返校上學，並隨時與學校保持聯繫，配合防疫相關作業。

新北市推出「三級防護、健康五原則」對抗疫情入侵校園，也請家長協助多配合。

#### 【三級健康防護措施】

- 第一級：家長於孩子上學前量體溫
- 第二級：入校時再次量測體溫
- 第三級：在校掌握學生健康情形與出勤狀況

#### 【健康五原則】

- 量體溫
- 勤洗手
- 正確戴口罩
- 生病不到校
- 環境要通風

### ~安全防疫「罩」過來~

健康中心

辛苦排隊領到的珍貴口罩，你戴對了嗎？校園內常見戴在下巴、露出鼻子呼吸…等錯誤方式，維護健康的口罩，可不是戴了就好，正確配戴才能發揮功用唷，讓我們一起檢查看看你戴對了嗎！



### ~一起來認識網路成癮~

輔導處

疫情緊繃，各校為了防範停課的可能，紛紛進行線上教學演練。網路在現代人生活中，絕對是不可或缺的要角，除了提供我們需要的訊息，也是我們娛樂的來源，幫助我們維繫親情、友情，而身為學生族群，更不能否認網路是學習的好幫手。您聽過毒品成癮、抽菸上癮，那麼您聽過「網路成癮」嗎？

我們都需要對「網路成癮」有更進一步的認識，輔導處特別邀請了長期關注 e 世代兒少數位議題的白絲帶關懷協會執行長，同時也於國立政治大學傳播學院任教的黃葳威教授，帶領我們認識「網路成癮」。希望能邀請您一起來參與這個講座，一同來協助我們的孩子使用網路時，有更正向的態度與方式。詳細內容如下：

講座名稱：網路成癮辨識與輔導

時間：109 年 5 月 20 日下午 1 點 50 分到 3 點 50 分

地點：屯山國小 視聽教室

講師：黃葳威教授

因應疫情，室內將以自然方式通風，座位亦以間隔方式安排。

.....報名表.....

我是 ☐ 家長 (孩子是\_\_\_\_\_，就讀\_\_\_\_年\_\_\_\_班)

☐ 志工

姓名：\_\_\_\_\_

請於 5 月 1 日前繳交至輔導處或給孩子的導師





## 夢一：學攝影

公益平台基金會發起藝術深耕偏鄉小校的計畫，攝影志工們帶著孩子上山下海捕捉到很多很棒的攝影作品，從三年級開始學習攝影的孩子，他們用自己獨特的視角在觀察世界，並放進相機的小框框裡。師生一起夢想著，哪一天能不能走出校園讓世界看見我們的作品呢？

## 夢二：出版攝影詩集

我們用相機記錄美麗的家鄉，並寫下一首首充滿童趣的詩，用詩重新詮釋攝影作品，用攝影紀錄我們眼中最美的世界，用生動童趣的筆觸創造相片的故事。這本詩集在玉誠教育基金會董事長的贊助下印製出來了，送給了全校所有老師和小朋友，一個家庭收藏一本。而公益平台以及永續社會基金會，更為這本書進行美編、申請 ISBN，讓孩子們的作品能真正上架販售，在網路書店中也能看到這本出版品。

## 夢三：辦攝影展

詩集出版之後，那麼，走出校園被世界看見的夢想呢？當然沒有遺忘，原本計畫要在今年六月的攝影展，因為疫情的關係必須延期了，我們預計在今年 12 月份到淡水漁人碼頭的滬水一方展場辦理攝影師生聯展，到時候小小攝影師將化身為攝影老師，邀請淡水區各校的小朋友們到場參觀，讓我們的小小攝影師在展覽現場分享攝影的故事與樂趣、以及他們所學習過的拍攝技巧。

## 夢四：受之於公益、回饋於公益

即使攝影展辦完了，然後要停止做夢嗎？不，我們還要一起夢想：未來要像公益平台的志工老師一樣，去到更偏遠的偏鄉小學，把自己從志工老師身上所學到的攝影技巧以及攝影樂趣，分享給更多小朋友認識，讓他們在公益的循環中，也可以有機會像我一樣愛上攝影！



小小框看世界  
當我們一起玩攝影



101 葉羽婕

巨人與小孩 101 陳黃富

在很久以前，在很黑的停車場裡，有一個很黑很黑的小孩子，他遇到了一個大巨人。

小孩子問：「大巨人，太陽會不會出現呢？」

大巨人說：「太陽會出來的，我們出去停車場外看看吧！」

小孩子說：「太陽出來了！你的身體變白色了！」

大巨人說：「真的，我的身體變白色了！」

小孩子和大巨人也成為好朋友。

很久很久以前，在暴風雨降臨的海灘上，一隻鯊魚遇到了小女孩。

小女孩問：「鯊魚，你會不會咬我呢？」

鯊魚回答說：「我不會咬你，你可以做我的朋友嗎？」

小女孩說：「我可以做你的朋友！」

鯊魚和小女孩一起去各種地方玩。



希望這棵長相奇特的樹可以健康長大。

201 葉子維



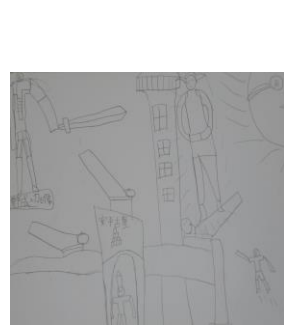
這是一棵許願樹，希望大家的願望都能實現。201 李熾羽



這是一棵太陽樹，看到它的人都能快樂。201 林秉勳



這是一棵發財樹，希望大家都變有錢人。201 王宥歲



安平古堡

301 李明恩

## 榮譽榜

## 108 學年度班級模範生

本校結合班級模範生選拔，融入品德優良楷模，表揚才德兼修、品學兼備之學生；從選拔過程中，培養學生選賢與能、積極向學，激勵品行端正，精進卓越。學生應同時符合「成績表現」——2 學期學習領域成績得列甲等以上，及有其一項「特殊表現」——好品德表現、健康身心靈、關懷大自然、具關鍵能力，再經由師生共同依據選拔標準推薦合適人選，各班級模範生名單如下：

班級	一年一班	二年一班	三年一班	四年一班	五年一班	六年一班
姓名	陳黃富	盧姿云	劉軒瑀	蔡旻翰	謝宜澄	張宜蓁



## 二月「誠信」及三月「正義」班級品德楷模

本校二月品德主題為「誠信」，希望孩子能做到「以真誠的態度面對自己與他人」；而三月品德主題為「正義」，希望孩子能做到「對於不合理的事情能表達意見與作法」。本次由師生選拔出的品德楷模，名單如下：

班級	一年一班	二年一班	三年一班	四年一班	五年一班	六年一班
姓名	簡志泓	張凱兒	李名恩	蔡旻翰	李家鉸	林妤蓁

## ~自然生態書展，建構友善環境~

## 教導處

四~五月正值春暖花開好時光，自然界中的環境變化、以及動植物生活，都與季節有關，這兩個月裡，圖書館將展出富含環保概念與價值的生態書籍，讓孩子們在閱讀之際了解自然環境的知識、並且接收環境保育相關概念。同時，這些書籍也是學校在推動環境教育、進行自然與人文教育時不可或缺的補充教材，除了能帶給孩子們知識層面的經驗外，也可以增加孩子感受自然情境的情意、發展環境變遷的經驗、進而透過這些故事性強、引導性高的繪本，啟發孩子反省思考和討論，而非單純地接受資訊知識。

本次展出的書籍中，有之前在兒童朝會分享過的「男爵的鳥巢箱」，孩子們可以藉此認識鳥類在森林生態中所扮演的重要角色。也展出了「11 歲男孩的祈禱」，作者菲莉斯在書中提到他祈禱：地球永遠美麗、生機盎然、也祈求：每個孩子都能看見有希望的未來。透過閱讀這一本書，小朋友們除了可以認識到其他國家的小朋友正在關心的事情外，也可以進一步思考自己想要怎樣的未來環境、現在開始可以如何做準備。

學校為幫助孩子建立環保概念，從圖書館藏書中找出生態繪本進行展示，希望透過繪本故事中愛地球的故事，將綠繪本的愛地球種子灑在孩子的心田，等待適當的時機發芽成長。看完書展後，也請同學們向圖書館志工索取有獎徵答單，參加有獎徵答領取小獎品喔！！

## 生態書展有獎徵答 (完成後請交給志工媽媽，可兌換小獎品)

- 男爵的鳥巢箱一書中，男爵的森林沒有遭受蟲害的主要原因是什麼？
- 11 歲男孩的祈禱一書中，作者透過什麼方式愛護地球環境？
- 本次書展我最喜歡的書是：  
書名： 作者：  
喜愛的原因：





食農教育在屯山

總務處

三月是屯山春季種植的時間，今年因為疫情緊繃無法去謝厝插秧，幸好校內農園可以進行種植，謝謝淡水區農會的謝主任和他的兒子利用自己的假日來幫忙整地，沒有他們的前置作業，是無法順利栽種的。

即使在戶外，為了避免群聚，先讓一、四、六年級進行，看著謝主任、黃叔叔和簡伯伯耐心的指導，小朋友捧著菜苗一棵一棵的種下，聽到小朋友開心的說：「我們種好了要澆水了！」是的，接下來這些小苗就要讓你們好好照顧了。

再次感謝淡水區農會支持學校的食農教育，給予學校菜苗，也謝謝謝清標主任、黃健豪先生細心又耐心的指導全校師生進行栽種，讓食農教育得以在屯山國小持續茁壯成長。

(謝主任父子利用假日幫忙學校整地)



國際教育放大鏡：兒童節的由來

教導處

每年的 4 月 4 日是我國訂定的兒童節，為了讓兒童感受到自己的重要性，全國上下的師長們無不絞盡腦汁，希望提供給孩子們難忘的童年經驗。今年的四月一日，學校辦理了兒童節模範生表揚，以及兒童節上下課翻轉活動，雖然今年因為疫情升溫不能全校一起闖關，但有的班級品嚐美味石花凍、有的班級分享好玩的玩具，也享受了一節歡樂的兒童節”。那麼你知道為什麼有兒童節嗎？兒童節的由來嗎？各國的小朋友又是怎麼度過兒童節的呢？

兒童節節日的由來：

國際兒童節（又稱兒童節，International Children's Day）定於每年的 6 月 1 日。主要是為了悼念全世界所有在戰爭中死難的兒童，反對虐殺和毒害兒童，以及保障兒童權利，1949 年 11 月，國際民主婦女聯合會在莫斯科召開時決定，將每年 6 月 1 日作為國際兒童節。兒童是國家的未來，給所有兒童創造良好的家庭、社會和學習環境，讓他們健康、快樂、幸福地成長，一直是世界各國努力的目標，各國在進行兒童節慶典時經常有不同的活動：

日本

日本的兒童節，叫做「兒童日」（日語：こどもの日），是一個傳統節日。在每年的 5 月 5 日，是慶祝所有兒童幸福和福利的節日。在節日當天，日本的家庭都會在屋頂上懸掛魚狀的標誌，用來象徵兒童消除厄運，克服困難，順利成長。另外日本還有 3 月 3 日的女兒節，會擺放各種玩偶來慶祝。

巴西

巴西的兒童節在 8 月 15 日，這一天正好也是巴西的「全國防疫日」。所以，每到這個日子，各地的醫生們都要為孩子們看病，還要給 5 歲以下的兒童注射預防小兒麻痺症的疫苗，表明政府十分關心兒童的健康。

瑞典

瑞典每年的 8 月 7 日是「男孩節」，又稱為「龍蝦節」，意思是鼓勵全國的小男孩學習龍蝦的勇敢精神。這一天，孩子們要打扮成龍蝦的樣子，表演一些非常活潑可愛的節目。瑞典的「女孩節」則是 12 月 13 日，又叫「露西婭女神節」。露西婭是瑞典傳說中專門保護女孩的女神，每到這個節日，女孩子都要打扮成女神的模樣，為其他孩子做好事。

美國

在美國，兒童節的概念出現在父親節和母親節之前，但長期以來沒有全國統一的兒童節。2000 年，一名 4 歲女童致信時任美國總統的比爾·柯林頓要求設立一個屬於兒童的節日。為此，柯林頓宣布將當年 10 月 8 日定為兒童節。到了 2001 年，時任總統喬治·W·布希才將 6 月 3 日定為「全國兒童節」，並宣布此後每年 6 月的第二個星期日都是「全國兒童節」。

不過仍有一些國家尚未重視兒童的權利，因此並未幫兒童制定專屬的節日以及慶祝活動，當政府忽視兒童時，便會有許多兒童不能受到良好的照顧，必須去當童工、或是沿街乞討等。

有獎徵答：兒童節的由來

班級

姓名：

※除了上述的介紹之外，請再搜尋一個國家的兒童節資料。

國家：\_\_\_\_\_

國旗(要著色)：

兒童節日期與慶祝方式：



301 曬棉被 張恩捷



401 劉芊妤 落日剪影



301 陳彥宇 追風車隊

兒童節活動

四年一班陳芸湘

今天四年一班和六年一班要一起過兒童節。學校和老師為我們設計了兩個活動，一個是做石花凍，一個是上下課交換。

老師在第一堂課跟大家介紹石花凍是一種海藻，從海裡撈起來，要經過很多天的曝曬，石花菜做出來的石花凍聽說對女生的皮膚很好，我好好期待吃石花凍的這一刻。我們帶了好多要加入石花凍的配料，加入石花凍裡，吃起來冰冰涼涼，酸酸甜甜的，真的超級好吃的，大家一起分享不同配方的石花凍，真的是好歡樂啊！

接下來，我們第二個活動是「上下課」翻轉，耶！整整四十分鐘，我們玩了踢罐子、丟飛盤，可能是玩的時間太長了，同學竟然玩到生氣了！但還是不影響我們開心的心情。玩飛盤時，因為我實在是跳不高，也接不好，所以丟飛盤遊戲對我來說就沒有那麼好玩了。

雖然這次因為疫情的關係不能玩闖關遊戲，但是今天還是一個很精彩的體驗。也希望疫情趕快結束，明年的兒童節可以全校再一次玩闖關遊戲。

深坑老街

四年一班蔡昱翰

三月八日星期天，天氣晴朗的早上，老哥提議全家去深坑老街吃臭豆腐，於是全家人就搭著爸爸的車到深坑老街吃午餐。

走在老街上，大家邊走邊逛看有什麼美味的小吃，結果我先逛到一家玩具店，我一眼就看中一個我喜歡的樂高玩具，原本媽媽不讓我買，一聽到只要三十元，就決定讓我買了，真是開心。接著我們進到一家網路介紹必吃的臭豆腐店，我吃不到一半我就辣到去洗手間漱口，但是越吃越上癮，雖然辣得淚如雨下，但是還是覺得好好吃喔！

回家時，哥哥順便買了碳烤豆腐，在車上禁不住味道的誘惑，我和哥哥在車上就先享用碳烤豆腐的美味。我決定下次如果再來深坑老街，我一定要再來吃碳烤豆腐。

我好想 201 張凱兒

我好想 到公園散步  
看看那裡的樹木  
到底有多高

我好想 到日本走走  
慢慢的欣賞櫻花  
到底有多美麗

我好想 201 盧姿云

我好想 到大海游泳  
數一數可愛的小丑魚  
到底一共有幾隻

我好想 到印尼旅遊  
數數漂亮的荷花  
到底一共有幾朵

今天早上六點起床，來到早餐店要來幫媽媽工作，我要做的工作很簡單，就是幫忙倒紅茶、加醬油、和補漢堡，來買早餐的阿姨們都誇讚我是個好寶寶和好幫手。

不到一會兒，早餐店進來了很多人，我幫媽媽拿餐點給客人享用，我看到客人們點的美味早餐，我的肚子就開開咕嚕咕嚕地叫了起來，於是我馬上也幫自己點了一份早餐，培根吐司加上鮭魚起司再加上鮮奶茶，真的超級美味。我也發現了早餐店裡的魚缸養了一缸的孔雀魚，我發現牠們的眼睛是紅色的，好特別！還有一隻孔雀魚的尾鰭是雙劍尾呢！魚的世界真的是好奇妙啊！

利用假日時間幫媽媽工作當一位小小打工仔，不但可以學到如何做餐飲服務，也能當一個孝順的孩子，真是一舉兩得呢！



讀書報告-漫畫大英百科 501 盧彥宇

15 真菌與蘚苔

＊書籍資料

書名：漫畫大英百科-15 真菌與蘚苔。

作者：Bombom Story。

譯者：劉徵。

出版者：三采文化有限公司。

出版年月：二〇一七年四月二八日。

＊內容摘要

一、真菌：真菌界真核生物，過去經常被誤認為是植物。缺乏葉綠素，無法進行光合作用，必須依賴其他生物生活，也沒有其他植物所具備的根、莖、葉等器官。菇類、黴菌、酵母菌、青黴菌、銹菌等，都屬於真菌。一般而言，是由分支多且細長的管狀或菌絲體所組成，也會分化子實體。真菌在地球分布廣泛，對生態系和人類十分重要。

二、蘚苔植物：蘚苔植物的種類繁多，大約有二萬一千多種。體形差異極大，有些小道到要用放大鏡才看得清楚，有些卻高達三十公分以上。會長在岩石、樹幹，或森林裡的腐葉土上，在自然界中有保水並減緩土壤侵蝕的作用。不同於蕨類和其他的高等植物，蘚苔植物沒有真正的根、莖、葉以及維管束。與高等植物的根、莖、葉不同，蘚苔植物類似莖或葉的構造是屬於配子體世代的器官。

＊讀後感想

我在圖書館看到這本書，就覺得這本書

很有趣，於是我借出來細細品嘗。裡面的角色有貪吃的、有知識高超的、有愛研究的。這三種角色還搭配另一隻可愛的神奇微生物，建構成超爆笑的劇情，讓我學到很多知識。

讀書報告：名偵探福爾摩斯 501 連芳淇

＊書籍資料

書名：名偵探福爾摩斯

作者：亞瑟·柯南·道爾

出版者：啟德創意文化事業有限公司

出版年月：二〇一九年二月

＊內容摘要

發生於一八八三年的**斑點帶子案**。海倫·斯托納和她的繼父羅伊洛先生住在一起，他是羅伊洛特家族最後得一個生存者。她們返回英倫不久，母親就在一次火車事故中去世了。

兩年前，朱麗亞到他家時，認識了一位海軍陸戰隊少校，和她締結了婚約，我繼父為表示反對，但可怕的事情發生了。我們的臥室在一樓，第一間是羅伊洛特醫生的，第二間是我姊姊的，第三間是我自己的，房門都是朝向一條共同的過道開的。某一天晚上，我莫名睡不著，突然聽到姐姐驚恐的狂叫聲，我馬上衝出房間，聽到口哨聲和金屬東西掉到地上的聲音。我跑到姊姊的房門口時，她突然叫喊著：海倫！是那條帶子！那條帶斑點的帶子！福爾摩斯聽到後，就大概了解真相。

福爾摩斯和我計畫好後，突然有很濃又刺鼻的味道，他進了房間看到有一位男子的

脖子繞著一條毒蛇，男子過十秒後就死亡了。第二天回程的路途，慢慢詳細的跟朋友說，這件案子就解決了。

＊讀後感想

我覺得福爾摩斯是一位才高八斗的偵探，能從一點破綻就可以知道真相，連福爾摩斯的朋友都不敢相信他有這樣的能力。

種菜 301 蔡筑亘

三月十六日我們全校種菜，我們班種秋葵、辣椒。

種菜的時候，先聽農會謝主任解說。用鏟子鬆土、挖洞、灑肥料、澆水、攪拌肥料。我去澆水的時候，順便拔草、搬石頭。菜苗一天比一天高。

為什麼種菜要用鏟子不用手？是因為我們的指甲會髒髒的，我覺得好好玩。

我希望菜可以好好的，我會固定時間去照顧菜苗。我發現我們的菜苗澆完水，水一下子就吸收完了；我還發現菜苗都沒有菜蟲，而且我每次去的時候菜苗都多長一公分，葉子也多長一片，我覺得我們的菜苗有很多營養。

種菜 301 陳彥宇

三月十七日星期二早晨在學校種菜，一開始農會謝主任先解說給我們全班聽，接下來就開始種菜了。學校準備了鏟子、拖鞋、雨鞋、肥料、菜苗、鋤頭、澆水器……。

我們先鬆土、施肥、攪拌再挖洞，最後把菜苗種進去土裡。我每一天都用心去澆水，用心的看它的旁邊有沒有蟲？有沒有雜草？菜苗一天一天的長高，也不停地伸出新芽。

我覺得這個活動很辛苦但是很好玩，我希望這個活動持續下去。

許願 301 張思婕

在操場上，班長扶著弟弟，希望他的傷口可以快點好。

在教室裡，老師抬著頭，希望同學們更努力。

在商店裡，爸爸拿東西，希望店員快點來。

在樟樹林裡，樟樹抬頭挺胸，希望小朋友平平安安。

在教室哩，我看著書，希望學業可以更進步。

那一刻 601 葉佳璇

「跑！跑！跑！」終於要到了，跑了那麼久，就是為了屯山的榮耀。「加油！加油！加油！」兩旁的同學與老師不停的鼓噪著，我也一直努力跑下去，一鼓作氣跑到終點——我彷彿看見溫暖的一道光在迎接我一樣，真幸福啊！

一年一度的校園田徑隊比賽，老師一公布哪幾位要參加，我覺得自信滿滿，聽到了！隔天回家就開始練習，從我們家前院跑了好幾圈。後來我就增加圈數也增加難度。

剛開始我們鬥志高昂，每次練習都非常專心跑，並向教練請教跑步訣竅。所以，我的努力也慢慢增加，跑步時也變得非常有感。但隨著難度增加，訓練也變嚴格，我開始不想練，但是老師也沒有生氣，「只說不行！一定要練！」這時的我，對我自己說：繼續努力！一定要練習到最重要的一天。睡覺時在夢中，聽到『碰』起跑槍聲，我就全力衝刺保持自己的節奏跑到終點！所以這是我最美好的回憶。

我的夢想 501 謝宜澄

你的夢想或許是在廣大的草地養牛，過這自由自在的生活；或許是在擁擠的城市裡工作，需要養家糊口；或許是在車水馬龍的馬路上撿到彩票，中了大獎後成為大老闆等。但我不在草地裡養羊，也不在城市裡

工作，更不在馬路上撿彩票，而是想當個環遊世界的旅行家。

為什麼我想當一位環遊世界的旅行家？因為我想去世界上每一個著名景點、想吃世界上每一道美食料理、想住在知名豪華飯店的每一間房間、帶著相機四處趴趴走，拍下許多珍貴而美麗的照片，分享給全世界的人。最後還可以在高山上大吼：「我愛台灣！」

雖然這個夢想很難實現，但是我一定會想辦法讓它完成的，俗話說：「雖然開始時是夢想，但是要不停的做，不輕易放棄，夢想能成真。」但是要如何去實現呢？我必須要先存好多好多的旅費，同時還要學會說各國的語言和得到父母的同意，才能去環遊世界，不然可能永遠都無法出發呢！

最後我要和各位和我有相同夢想的人說，雖然這個夢想是甜美的，但也是困難的，我們一定要堅定信念，堅持下去，這個偉大的夢想就一定可以實現。

我愛牠

601 吳姿萱

牠，有著烏黑到發亮的毛；牠有著健壯的四肢。牠那下垂的左耳無法再挺直；牠那叫聲是多麼的有力，是多麼的讓人安心。記得牠來家裡時是兩歲，那時我才幼兒園中班而已。我記得家裡已經養過很多隻，牠算是年紀最小的。因為我才中班，沒有把事實記得那麼清楚……中班的我只記得三件事：我是中班、家裡有很多隻狗、新來的要取名字而已。牠剛來時，我都不敢接近牠，就像不敢接近來花和來春一樣，要摸牠，也只是把手伸長，用手指去「戳」牠的頭。

我曾經問爸爸許多「牠」的問題：牠從哪裡來？動物收容所，他的父母是誰？我不知道，妳去問牠，牠的左耳為什麼垂下來？因為牠以前跟其他人打架——那時候妳沒看到。牠左耳被咬斷，回家吃飼料時還一直滴血在地板上。這就是牠左耳為什麼垂下的原因。

有一天，我親眼看見了整場戰役，牠到我家附近去打架！好像是因為有母的在那裡，在那地盤的那隻很老了。因為牠鼻子白色的，很像狼，所以我叫牠「天狼」，天狼有兩個部下——好像很沒用。天狼平時很安靜，常跟著房東到後院。在戰場上的天狼可不一樣，帶著兩個部下，和「牠」打起來，一打三，哇！好精采！「牠」毫不畏縮，尾