

◎慈孝在我家數位攝影比賽得獎作品

和媽媽一起做蛋糕 三甲 林芊貝

這天，媽媽教我用製麵包機做巧克力蛋糕。

媽媽先準備牛奶、無鹽奶油、麵粉、雞蛋、泡打粉、巧克力等材料，然後教我按照順序放入麵包機。我按下開關開始製作，製作過程中香味四溢，製作好之後，媽媽教我小心翼翼的把蛋糕倒出來，我迫不及待的吃了一口，好好吃呀！

有了這次的體驗我才發現，和媽媽一起做蛋糕是一件多麼有趣的事呀！



認識自己 四甲 黃怡萱

我長得像電視上的「哆啦A夢」裡的靜香，有光滑的皮膚，是家中的大公主；但我生氣時，會握緊雙手、兩眼發火，還會火冒三丈，就像兇猛的母老虎。還好，那樣的我極少出現，所以我在班上人緣還是不錯的喔！

我的個性急躁又健忘，上課鐘聲響時，我總是急急忙忙地拿著課本，就去上課了，結果總是忘東忘西，又跑回教室拿東西，我的個性真是太急了。

我的優點是學習快速、講義氣。上課時，我會專心聽講，老師講的內容，我一下子就學會了；朋友有急事時，我會幫助他。我的缺點是愛亂發脾氣，只要有人惹到我，那個人就要倒楣了，希望我能改掉這個壞毛病，成為一個溫柔的「十全十美小姐」。

我的夢想是成為服裝設計師，看到電視上的模特兒穿著漂亮的禮服，精緻又漂亮，總讓我看得目不轉睛。所以，我的最大夢想是要設計出時尚又流行的衣服，讓穿著我做的衣服的人感受到幸福與滿足。

「吹口哨的孩子王」讀後心得 六甲 陳依妘

剛升上四年級的小剛，班上來了一位轉學生—真琴。原本大家以為他會是個陽光大男孩，可沒想到她居然是個綁沖天炮、喜歡吹口哨和騎獨輪車的倔強女孩，令許多人跌破眼鏡，而且她居然當眾宣布她的夢想是成為這所學校的「孩子王」，把大家都嚇了一大跳呢！真琴坦率真誠、熱心助人、毫不在意他人眼光和勇敢做自己的個性，雖然為自己招惹了不少麻煩，卻也一步一步地贏得大家的掌聲與鼓勵。

透過不同的衝突事件後，小剛也逐漸了解真琴為甚麼想要當孩子王，不是為了名譽和讚賞，而是為了伸張正義和保護弱小的孩子。真琴的單純不做作，更讓大家對她嘖嘖稱奇，小剛也開始懂得真琴堅強下的溫柔，是來自父親的驟逝。

我認為這是一本懷念、苦澀，但又充滿勇氣的故事，它包羅萬象，有初戀、有親人的生死離別，藉此產生讀者和作者之間的共鳴。大家都想成為孩子王，但想成為孩子王說簡單不簡單，說困難不困難，因為「天下無難事，只怕有心人」，只要身體力行，你就可以成為孩子王。現在的社會上，有多少人願意幫助殘障人士或行動不方便的老人和小孩呢？又有多少人選擇視而不見呢？這不單單只是個數據，更是你能否得到他人的肯定和欽佩，如果這個世界上，有許多見義勇為的英雄看到不公不義的事情，會選擇挺身而出，那麼這個社會上，會因為有「愛」而完美。

對於一個人的言行舉止，會隨著你所接觸到的人、事、物而有所改變，我想如果你遇到了像真琴一樣的人，必定能影響你、改變你，帶領你嘗試前所未有的挑戰，讓你從膽怯，轉變成放手去做，戰勝心魔，讓你挑戰自己的極限，並與你一同前往更高、更遠的境界。

每一個人都必須學會「珍惜此刻，把握當下」，才不會讓時間一點一滴的流逝，自己的人生，自己把握、自己選擇，每一個人都是自己人生大戲中的主角，因為你無法預知你未來會發生甚麼事情，也無法預知自己的人生，所以努力過好每一天，才是最重要的，過去已成為過去，無法挽回，只有把握當下你所擁有的，才不會讓遺憾再次發生。

發行人：林松潔

總編輯：蔡芳瑩

排版：黃家珍

編輯：王俐穎、盧豐源、黃永德、黃忠志、何政松、陳正敏

張愛環、黃家珍、陳國嘉、蕭淳元、郭心蕙

出刊日期：民國106年4月28日

嘉義縣中埔鄉沄水國民小學

TEL:05-2531654

行法流水

民國106年4月28日 第21期

沄水通訊

健康中心宣導——家庭保健常識

學童均衡營養與健康體位

※兒童應該吃多少？

◎由於每個孩子的成長速率快慢並不一致，因此食量並不相同，這裡提供的建議量，是針對六到十歲兒童一天所需。

◎無論食量多寡，切記遵守分配比例為：主食：蔬菜：肉類 = 3：2：1。

◎均衡飲食就是落實「多樣化」、「重質」、「適量」的觀念，在選擇食物時，請記得這三大原則。

※學童健康體位知多少？

◎孩子過輕-若飲食不均衡造成的體重過輕，可能會有無精打采、生長遲緩、呼吸消化道疾病、免疫功能低下等症狀，甚至影響智能發展與學習表現。

◎孩子過重或肥胖-小時候胖，長大胖的比例也高，會提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的罹患率，也容易受到同伴嘲笑與排擠，造成缺乏自信，甚至導致憂鬱等心理問題產生。

※學童早餐的重要

◎學童需要良好的早餐來開始新的一天，不吃早餐不易獲得一天所需的全部營養。

◎吃早餐的孩子精神好、反應快，各方面的表現都比較好。

◎早餐的營養必須均衡，例如：牛奶1杯、荷包蛋1個、饅頭1個、橘子1個。讓孩子養成早睡早起的習慣，使學童有時間從容的吃早餐。

（資料來源：董氏基金網）

兒童的園地

湯爺爺贈書《小青》閱讀心得 五甲 陳玗

小青就是白蛇傳裡的青蛇，而這本書的創作靈感是來自於作者施養惠在蛇年收到的青蛇賀卡。此書大意是描述白素貞重回人間，但已失去法力，所以希望小青能夠離開，等到白素貞死後，她的兒子夢蛟，夫君許仙也往生了，經歷過生死離別、悲歡離合的小青，決心踏上自己的旅程，親身體會當人的滋味。

這本書的開頭便從家喻戶曉的民間故事白蛇傳談起。有位善心人士救了隻白蛇，因此白蛇決定前往山上修行後，好報答恩人的救命之恩，在成為蛇精的途中，白蛇收服了青蛇，並結拜為姐妹，等到修練成功後，便一同去報恩。兩人各自化名為白素貞和小青，卻發現恩人已投胎轉世為宋朝許仙。白素貞與許仙相遇後，便相戀、結婚。直到有一天，僧人法海告訴許仙：「白素貞是蛇精，在端午節讓她喝下雄黃酒，便知真假。」許仙果真那麼做，卻被化為原形的白蛇嚇死了，白素貞便冒死盜仙草救許仙，許仙復活後依然愛著白素貞，於是法海很生氣，挾持許仙至金山寺。白素貞把許仙救出來後，與法海對峙，但因臨盆而體力不濟，終被鎮壓於雷峰塔下。後來白蛇之子將皇帝賜的簪花插在鐵樹上，白蛇才得以重出雷峰塔。

這本書令我印象最深刻的部分是小青演白蛇傳那段，她發現白蛇傳這故事在民間越來越出名，有的出書，有的說書，竟然還被戲班演出，但是小青都不滿意，就自己演自己，某天，演白素貞的人生病了，她便去演白素貞的角色，這時她才知道自己是如此膽小，原來白素貞的人生是多麼的精采啊！跟許仙搭訕、盜仙草、鬥法海，每個都是她的主意，自己卻一點主見也沒有，所以她決定要做回真實的自己。這段之所以讓我印象深刻的原因，是因為作者把小青描述得栩栩如生，會思考、有感情，跟人一樣，緊湊的情節發展讓人愛不釋手。

從這本書裡讓我學到要勇敢做自己，小青一直以來都只是聽從白素貞的意見行事，從不問原因和理由，我也一樣，每次大人需要我們幫忙做事時，我也只是跟著姐姐一起做，從不多加思索，從今天起，我要勇敢做自己，做自己喜歡的事，或是主動去幫助別人，每天都要過得快樂。假如總是聽取別人的意見而不加思索，一味的附和行事，那人生又有什麼意義呢？總之就是要做自己，不用在意別人的眼光放膽去做，人生一定能活得更快樂、更精彩。

看完這本書，我覺得它不僅是個故事，更像小青在和我們分享她長年以來的人生經驗及生活態度，告訴我們該如何度過人生。小青可能不只是小青，她和每個人都一樣，有著不同的人生，有著不同的處境，但是無論如何，還是做回真實的自己最好。好好享受做人的滋味，細細品味，細細思量，無論是遇到什麼困境，都要努力向上爬，勇敢去面對生活，闖出自己的一片天。

吃披薩 一甲 陳志安

星期六晚上，堂弟陳致鴻拿了兩片披薩給我和哥哥，原來這一天是他的生日。我先跟他說生日快樂，再唱一首生日歌祝福他。披薩餅皮上面撒滿牛肉、培根和起司，吃起來有點辣，很符合我的口味，非常好吃。過了不久，當爺爺說不想吃披薩的時候，我的心裡響起一陣歡呼聲，「耶——，又可以吃披薩了！」披薩是難得的點心，在重要的日子裡才會出現，帶給我許多歡樂的回憶。

奶奶來了 一甲 羅子芸

爺爺中風住在醫院裡，只剩下奶奶一個人孤單的守著家，所以就搬來和我們一起住。奶奶是一個老頑童，有一天晚上，她趁著我去上廁所，把我心愛的松鼠玩偶藏起來，還假裝不知道，讓我到處找。後來，我發現奶奶的手臂下有一截毛茸茸的東西，走過去要拉出來時，她才哈哈的笑起來。現在，生活中多了一個新夥伴，也多了一份快樂。

舅舅回來了 一甲 徐好欣

星期日下午，舅舅回外公家。舅舅住在臺中，我們去拜訪的時候，不管我想要什麼東西，舅舅都會買給我，就像是我專屬的聖誕老公公。我覺得有舅舅真好。

煎蛋 四甲 劉宥陞

爸爸和媽媽因為有事，所以一大早就出門去了。不久，我的肚子漸漸餓了起來，我翻箱倒櫃，東找西找，就是找不到東西可以吃，於是我就想自己煎個蛋來吃。

我回想起媽媽煎蛋的過程，覺得不難。於是，我找了一個鍋子，淋上沙拉油，先打開瓦斯爐，過了一下，鍋子冒煙了，再把蛋用力一打，一撥開蛋，蛋掉進鍋子時，蛋黃和蛋白的形狀就像一朵花，蛋黃是花蕊，蛋白就是花瓣，這朵花還滋滋的發出聲音呢！不久，我一看蛋的顏色變深了，我想辦法把蛋翻面，哇！還真不容易呀，好不容易把蛋翻面了，我聞到濃濃的香味，我感覺好了，就關掉瓦斯，最後，我又加上我最喜歡吃的肉鬆，就大功告成了。

◎有趣的仿寫

筆 二甲 劉柏君

那支筆，一路跑，
跑到筆記本，
開開心心跑出來，
只差一點點
就掉進了水坑裡。
像一支漂亮的魔術棒，
筆，神奇得——
寫出各式各樣的字。

蚱蜢 二甲 葉穎臻

那隻蚱蜢，一路跳，
跳到一片草地上，
開開心心跳呀跳，
只差一點點
就跳過了小花。
像一位跳遠高手，
蚱蜢，開心得——
全身都跳起來了。

小貓 二甲 黃馨儀

那隻貓，一路跳，
跳到草地上，
開開心心跳起來，
只差一點點
就跳到屋頂上。
像一隻小松鼠，
貓，開心得——
整個跳起來了。

貓咪 二甲 林宥鈞

那隻貓，一直跳，
跳到大樹上，
開開心心跳上跳下，
只差一點點
就掉到池塘裡。
像一隻松鼠，
貓開心得——
全身都跳起來。

蝴蝶 二甲 李縉毅

那隻蝴蝶，一路飛，
飛到花園邊，
急急忙忙停下來，
只差一點點
就跌進池塘裡。
像一位美麗的公主，
蝴蝶，開心得——
吸起甜甜的花蜜。