

# 行法流水

民國108年4月22日 第27期 污水通訊

營養健康宣導



※慈孝在我家數位攝影比賽作品

## 和阿公一起種薑黃 三甲 林楚峯

「擲力做，才趁會著好運」是阿公常常說的一句話。去年，我們一家人從台北搬到嘉義，我最喜歡和阿公一起去山上工作。因為以前在台北的時候沒有接觸過，所以我覺得很辛苦，但又非常快樂！幫忙種薑黃時，阿公負責挖土，我負責把小苗放入土裡。雖然動作簡單，不過，努力完成工作的我，卻滿頭大汗呢！我們期待明年能夠大豐收。



## 舞蹈課 一甲 黃冠凱

星期四下午，我去餐廳學跳舞。原本，我不會跳後手超人，方向一直和大家相反。後來，老師說：「劈腿的時候，眼睛要可以看到老師才對。」我記住了這個方法，馬上學會了，覺得很有趣。

## 開心的表演課 一甲 陳家琿

上表演課了。我和陳志安一起合作模仿大象，我伸出手臂當作鼻子，他向前彎當作身體。當我們快速向前走的時候，不小心分解了，引起大家笑哈哈。

## 畫國畫 一甲 黃柏睿

星期一下午我們畫國畫，題目是葫蘆。老師說：「先畫一個大圓，上面再畫一個小圓，旁邊的地方畫出幾片葉子，然後，畫捲捲的藤蔓連在葉子上。」我照著步驟，畫出一個可愛的葫蘆，覺得很开心。

## 英語課 一甲 陳威助

第二節我們上英語課。老師教我們拼音，我拼對大象的英文，可以上台指英文給大家唸，我覺得很得意。

## 許願 三甲 徐好欣

在沙灘上，  
螃蟹搖擺擺擺，  
跳出優美的舞姿，  
希望成為著名的舞蹈家。

在森林裡，  
藍鵲飛上飛下，  
唱出美妙的歌聲，  
希望成為優秀的歌手。

在花園裡，  
貓咪捕捉蝴蝶，  
牠努力的跳躍，  
想成為厲害的捕獵高手。

在公園裡，  
小朋友溜著滑梯，  
他們開心的笑著，  
願新的一年有更好玩的遊樂設施。

## 《仿作》

### 我是可愛的小狗 二甲 何富鎮

我是可愛的小狗  
每天開心站著和主人玩  
我會盡興地玩耍  
也會逗主人開心

我是可愛的小狗  
每天等著主人幫我洗澡  
和快樂甩甩身上的水  
更愛好好在地上睡一覺

我是可愛的小狗  
主人不在家的時候  
我會認真幫主人看家  
等待主人平安回家  
賞賜我美好的食物

### 我是小青蛙 二甲 黃進貴

我是小青蛙  
每天興奮地在池塘玩耍  
我愛開開心心吃蟲  
也愛快快樂樂地跳來跑去

我是小青蛙  
我喜歡張開嘴巴大聲地唱歌  
歡迎大家和我一起來唱歌  
我喜歡唱好聽的歌  
讓池塘變得熱熱鬧鬧

我是小青蛙  
每天打開眼睛東看西看  
希望看到美麗的世界  
願大家都快快樂樂地過日子

## 《仿作》

### 我是小蝴蝶 二甲 陳威丞

我是小蝴蝶  
每天開開心心尋找美味的食物  
我愛高高興興的跳舞  
也愛快快樂樂地採花蜜

我是小蝴蝶  
我喜歡打開美麗的翅膀  
自由自在的在花園飛舞  
我喜歡和蜜蜂一起躲貓貓  
也喜歡和蜜蜂一塊吃甜點

我是小蝴蝶  
小時候是一隻不起眼的毛毛蟲  
經過不斷的蛻變  
長大才變成美麗的蝴蝶  
我希望每個人都美美麗麗的  
更願大家健健康康的

### 我是小魚兒 二甲 葉宇珍

我是小魚兒  
每天高興地在池塘裡玩水  
我愛開開心心游來游去  
也愛吃水裡的小生物

我是小魚兒  
每天自由自在的游泳  
天天和小青蛙玩鬼抓人  
日子過的無憂又無慮

我是小魚兒  
我愛和小青蛙歌唱比賽和玩水  
歡迎來我家玩

發行人：林松潔

總編輯：劉紋君

排版：黃家珍

編輯：王俐蘋、盧豐源、黃永德、李珮瑜、江啟誠、  
李明興、張愛環、黃家珍、莊雅旭、蕭淳元

出刊日期：民國108年4月22日

嘉義縣中埔鄉汙水國民小學

TEL:05-2531654

http://www.yses.cyc.edu.tw

e-mail:yses@mail.cyc.edu.tw

## 兒童的園地

### 國家太空中心之旅 五甲 陳尚毅

上個星期五，我們去新竹的國家太空中心進行校外教學，剛好這幾天的新聞也一直在報導福衛七號準備運往美國的消息，爸爸媽媽也覺得這次的活動很有意義。

當天早上，我們一大早就到學校集合，坐上遊覽車就往新竹出發。經過了兩個半小時的車程，終於來到新竹的國家太空中心，工作人員引導我們去樓上的會議室進行簡報，影片內容是介紹有關福衛一到七號的功能，這是我第一次聽到有關太空的知識，所以覺得很新奇，對於今天的主題大家都很好奇，十分踴躍舉手發問，尤其是三年級同學，提出了很多的問題，解決了大家心中的疑問。

接下來，服務人員帶我們去參觀火箭的模型，雖然只是1：10的比例，模型就很大了，可以想像真正的火箭一定非常壯觀，大家紛紛拿出相機和火箭合照，拍下美麗的照片。接著準備去參觀福衛七號的製作過程，工作人員說那是機密，不能拍照，所以大家把相機都收起來，我們從高處往下看，只看到福衛七號被布蓋起來，不能夠親眼目睹覺得有點可惜，工作人員還一一介紹廠房內的各項設備，大家都十分注意聆聽。來到另一個參觀場地，這裡還有小遊戲可以玩，記憶時間是2秒，必須在20秒內完成翻牌，雖然第一組挑戰失敗，不過第二組就成功了，大家都很开心，工作人員還幫我們每一班拍照。

吃完豐盛的午餐後，就直接進行另一場演說，內容是介紹衛星如何發射到太空，而且不會被地心引力吸引而掉下來的資訊，看完影片之後，我終於了解這些衛星是怎麼在天空中運行的，覺得十分新奇又有趣。接下來的活動是今天的重頭戲，福衛五號模型DIY的時間，拿到模型紙板時，大家都很興奮，但是我覺得好像沒有那麼簡單可以完成，所以工作人員特別請我們注意聽製作的過程，尤其是卡榫的部分，要一個步驟一個步驟去完成，不然就容易出錯，我雖然很認真製作，但是速度不夠快，最後還是回家才做好的，看到完成的模型覺得很有成就感，這也是今天最好玩的部分。

這次的校外教學，讓我明白原來台灣也有太空中心，而且由國人研發製造衛星。福衛七號現在已經運往美國，將於6月22日發射到太空，我會持續密切注意這個訊息，希望能夠發射成功，將更多氣象的資訊回傳到地球，提高氣象預報的準確率。感謝學校為我們爭取到這次的活動，雖然路途比較遙遠，但是十分值得。

### 民雄微旅行 六甲 王以琦

天空還沒亮，月亮姑娘還高掛天空，我踩著輕快的腳步上學去。沒想到一踏進視聽教室，那兒早就人山人海，大家竟然都起個大早的迎接校外教學的到來。

一路上聽著美妙的音樂，看著路邊的美景，不久之後終於到達了目的地——中正大學。一進去裡面，有一位解說員向我們介紹毒品的分類，還有讓我們知道毒品對人體的傷害有多大，不僅如此，還耳提面命跟我們說，如果陌生人拿給你東西時，不要接受直接拒絕，不要一時接受來路不明的東西，這將導致你的生命變色，一輩子關在監獄裡。

之後我們來到了愛情大草原，一進去有大大小小的景觀，例如：天河高跟鞋，真是漂亮極了！我們都比了漂亮和帥氣的姿勢。接著我們來到旺萊山，一進去時，那邊的工作人員都很大方地請我們吃鳳梨酥、還有喝醋，真是美味呀！

這次的校外教學，不僅讓我了解到毒品的危害，還讓我增添了许多美好記憶，最後在回學校之前，還在吳鳳廟前面拍照，為這次的民雄微旅行留下了美好的回憶。

### 游泳真快樂 六甲 劉宥陞

轉眼間暑假過去了，我也在一夕之間變成了六年級的學長，回想起這些美好的時光，還真想再重來一次呢！

在暑假的回憶裡有的有趣、有的傷心，在這些回憶裡最好的莫過於游泳，游泳不僅可以享受水的清涼，更可以讓我的身體強壯，真是一舉兩得。

我要謝謝爸爸媽媽願意花錢花時間送我去游泳，真心感謝我心愛的爸爸媽媽。

### 我想要改變的一件事 四甲 林宥鈞

「電腦關掉！趕快給我去看書！」聽到媽媽的大吼聲，我嚇得說不出話來，趕緊把電腦關機，慌慌張張的離開。這時，我看到哥哥因為電腦被我霸佔，而氣呼呼的站在門口瞪我，我面紅耳赤說不出話。唉！我愛玩電腦的壞習慣，已經讓我快瘋了！

媽媽說叫我把電腦關掉是最難的事情，為什麼我會玩那麼久？因為只要一讓我碰到3C產品，就不想離開了！為什麼我離不開？因為我一玩就捨不得放下，我的手離不開滑鼠，我的身體離不開電腦桌前。沒有使用電腦，讓我覺得渾身不對勁。

每天，媽媽都會先溫柔的提醒我：「關機了喔！」我都把她的話當做耳邊風，還是繼續玩。哥哥就跑來打我的頭一下，我反擊後又繼續玩。直到爸爸大吼一聲：「再不離開電腦，我要把插頭拔掉了！」我才嚇得趕緊起身，哭哭啼啼的關機。

我要改掉離不開電腦的毛病，做一張自我檢核表，規定自己玩電腦的時間。希望這樣可以改掉我的電腦成癮症，讓我的生活更美好。

### 吃蛋糕的感覺 三甲 方怡欣

每當家人過生日，爸爸都會買蛋糕回家慶祝。愛吃蛋糕的我，總是忍不住的吃個不停。

圓形的蛋糕被抹上一層白色的奶油，奶油上還圍了一圈巧克力，這是最愛的口味。除了巧克力，蛋糕上還有草莓、奇異果和橘子……等等的水果，聞起來有一股淡淡的香味，吃起來軟綿綿的，真是美味啊！

妹妹的生日快到了，希望爸爸可以再買一模一樣的蛋糕回來。因為蛋糕實在太好吃了，我一定要把它吃光光。

## 兒童的園地

### 我最心愛的玩具 三甲 羅子丙

熊貓娃娃是我最心愛的玩具，是姑姑送給我的。每當難過的時候，我都抱著它，看著它的臉，感覺好像有人陪在我身旁，安慰著我。

熊貓娃娃長得胖胖的，它的眼圈、耳朵、手、腳和尾巴都是黑色的，其他的部位是白色的。熊貓娃娃穿著可愛的衣服和褲子，還戴著手環。它的身體摸起來軟軟的、沙沙的，聞起來有股香香的味。熊貓娃娃不但會拍手，還會做出扭屁股的動作呢！

不論睡覺、看電視或寫功課的時候，我都抱著熊貓娃娃，或是把它放在身邊。有了熊貓娃娃的陪伴，帶給我很多的快樂。我想對它說：「謝謝你每天都陪在我身旁，在我難過的時候安慰我。我愛你！」

### 我們這一班 四甲 呂坤哲

我們這一班，是一群天真可愛的學生，也是調皮無比的搗蛋鬼，我們是「汙水國小四年甲班」。

我們班導師是一位非常認真盡責又有耐性的好老師，雖然我們常亂丟垃圾、不認真上課、不聽指揮……，她還是不厭其煩的指正我們對的方向，希望大家能有良好的品性。

本班共有九個淘氣的小毛頭，有人品學兼優，有人數學能力強，有人勤奮向上……，班上的林同學是一個乖巧又熱心的小男孩，為人客氣、待人有禮、熱心助人……，是大家學習的好榜樣。

班上有個同學最讓老師傷腦筋，總是不準時交作業，老師問他話，他也不回答。邱同學則是班上的開心果，常會說一些逗趣的話，逗得全班哄堂大笑。

大家能在同一班相處是緣分，更是老天爺的精心安排，我要珍惜和同學相聚在一起的快樂時光。

### 難忘的高雄畢旅 六甲 黃怡瑄

期待已久的畢業旅行終於到來，一大早，我們拖著沉重的行李、帶著無比興奮的心情準備朝目的地——高雄出發。

第一天我們先到義大世界，一個半小時的車程將我們帶到這裡，眼前壯觀的遊樂園，各種不同的遊樂設施，遊客的尖叫聲，讓我們恨不得馬上下車去玩。義大世界各式各樣的遊樂設施，讓我們玩得不亦樂乎！其中令我印象最深刻的是海盜船，當船盪到最高點時，我覺得自己要飛出去了，真是刺激！

隔天，我們到了旗津山上的旗后砲臺，我們俯視蔚藍的大海，這裡的景象美不勝收！回程的路上，我們逛了旗山老街，各式各樣的產品琳琅滿目，業者的巧思和創意，令我佩服！

快樂的時光總是過得特別快，兩天的畢業旅行結束了，和同學過夜旅遊的經驗，真的很特別！感謝參加這次畢業旅行的夥伴，陪我度過這段童年最美好的時光。

### 灌蟋蟀 六甲 陳冠穎

今天中午，我們到了菜園澆水時，發現菜園有許多小洞，老師說那些洞都是蟋蟀挖的，這時大家趕緊去資源回收場找寶特瓶，打算把水灌到洞裡，準備抓蟋蟀嘍！

我把土撥一撥，再將水灌到蟋蟀洞，等了好一夥功夫，終於等到水滿蟋蟀快沒呼吸時，牠就會爬出來。就在這時老師找來一根細細長長的棍子，插到蟋蟀洞的後面，老師表示只要蟋蟀沒氣就會跑出來，當蟋蟀想跑回去前，再將棍子用力一插，蟋蟀發現後路已經被堵住，這時蟋蟀進退二難，只好乖乖爬出洞口，這時我就手到擒來了。

### 迷你學校 四甲 林珍雅

開學典禮時，三個一年級的學弟歡喜的上臺領取入學禮物，接受全校師生的歡迎與祝福，成為汙水國小的一分子。

隨著少子化浪潮的侵襲，學校的學生一年比一年少，根據學校老師的說法，二十年前全校還有一百多位學生，現在全校只有四十六人，學生數減少許多。

雖然我們學校的規模越來越少，提供的學習卻從不打折扣，反而比都市的學校有更多的學習空間和選擇，還有關注我們學習的師長，給予我們最適切的陪伴。

我們學校有豐富多元的學習選擇，如直笛、英文、太鼓、戲劇、舞蹈、繪畫……等，充實我的學習內涵。這學期我學到如何吹直笛、打太鼓、繪畫……等許多才藝，收穫滿滿。

雖然學生人數越來越少，但師生感情和樂融融，讓校園增添了許多歡笑聲，我愛這個小而溫馨的學習園地。

### 綠色秋葵 三甲 陳志安

小時候，曾祖母煮的每一道菜都令我讚不絕口。直到有一天，曾祖母夾了一根又綠又軟，還有透明黏液的秋葵給我吃。我咬一口後就大喊：「這是什麼食物，好難吃啊！」從此，我就不吃秋葵了。

有一天，秋葵又出現在餐桌上，祖父說小孩子不准挑食，一定要我吃下去。我皺著眉頭緩慢的吃，沒想到秋葵吃起來，竟有淡淡的甜味，讓我改變了對它的印象。

現在的不只喜歡吃秋葵，還會推薦這種好吃的青菜給周遭的人。

## 兒童的園地

### 難忘的中秋節 六甲 陳宜蒸

最讓人期待的中秋節就要到來，有好幾位同學們都要來我們家烤肉和玩水，下午大約2點40分時，老師和同學們已經陸續就定位。

我和怡瑄還有怡萍姊姊在家一起烤肉，之後就是不停的烤呀！不停的吃呀！其中最特別的是烤棉花糖，烤的棉花糖吃起來軟軟的，還帶一點焦糖香味，放入口裡融在心裡，真是美味呀！

接著水球大戰不知不覺就開始了，我們小朋友自己一組，老師也自己一組，我們一直拿水球朝老師方向一直丟，大夥玩得全身都濕答答的，真是清涼有趣！

因為當天是姊姊的生日，所以我們小朋友每個都拿著一枝五彩棒，幫姊姊慶生，一時火花四處噴射，五彩繽紛，真是美麗呀！

我覺得今天真的非常有趣，不僅有吃還有得玩，真希望時光永遠就停留在這一刻。

### 走失記 三甲 羅子芸

星期六，媽媽帶我去遊樂園玩。

走在園區裡，我不斷聽到歡笑聲，還聞到香香甜甜的餅乾味道，現場充滿熱鬧歡樂的氣氛。突然，我看到前方有特技表演，立刻被吸引了。表演者用雙手在空中一次拋接八顆球，讓我看個目瞪口呆！

因為看得太入迷，表演結束後，我才發現媽媽已經不見了。我害怕得大哭，不知道該怎麼辦。幸好園區裡的管理員看到了，馬上帶我到服務中心。一到門口，就看見媽媽著急的四處張望，我立刻衝向媽媽的懷抱。

經過這次事件，我提醒自己，下次外出遊玩，一定要緊跟著家人。

### 晚會表演活動 三甲 羅子苡

期待已久的晚會表演活動終於到了！早上一進教室，同學們早已到齊了。大家七嘴八舌，笑嘻嘻的討論這次的表演內容—陶笛吹奏「哦！蘇珊納」。

演出的時刻到了！我們戴上自己裝飾的聖誕帽，準備上臺表演。當主任播報歡迎三年級的演出時，我緊張得心臟都快跳出來了。我們認真的吹著曲子、大方的跳著舞蹈，臺下立刻響起如雷的掌聲和歡呼聲，觀眾也紛紛為我們拍照或錄影呢！

我開心的和同學說：「我們下次再一起上台表演吧！」

### 生態之旅 六甲 朱盈嘉

今天是校外教學的日子，我們要到自然史教育館參觀。

來到教育館，首先介紹海洋的生物，我印象深刻的是解說員說小丑魚一大群裡會有一隻母的，兩隻公的，如果母的死掉公的就會變成母的，讓我覺得很神奇。

接著，我們製作遮陽帽，我做的是一隻橘色的馬，我先把馬的臉部做好，再把馬的頭黏上帽子，就大功告成了。今天的活動真是好玩，讓我認識許多海洋生物，希望以後還可以參加這樣的活動。

### 奶奶的小農場 三甲 呂奕瑩

我家庭院前有一塊空地，是奶奶最喜歡的小農場。小空地種滿了各式各樣好吃的蔬菜和水果。

前一陣子，奶奶種了一株木瓜的小樹苗，最近終於開花結果了。看到成熟的木瓜，想到它甜甜的滋味，我的口水就忍不住滴下來。

奶奶利用吃剩的果皮和果肉製作有機肥料。奶奶說用有機肥料種出來的蔬果不僅好吃又健康，還能環保愛地球喔！

### 自己種四季豆 四甲 邱昱瑄

這學期，學校一、二年級教室後面原本雜草叢生的土地被我們整平，平分成六大塊，變成沄水國小的開心農場。我們挽起袖子，花了好大的工夫種下四季豆種苗，滿心期待它能快快長大。

幾天後，我發現四季豆寶寶長高了一些，每一株都精神抖擻的站立著，似乎都很享受住在開心農場的生活，這是我們認真澆水的功勞。我們也發現四季豆寶寶多了不少「壞」鄰居來阻礙它們的生長，老師說這些不知名的雜草會搶走四季豆的養分，於是大家就很有耐心的把「壞」鄰居除掉。

我近一步認真觀察，看到許多可愛又肥滋滋的毛毛蟲，牠們害四季豆寶寶遍體鱗傷，所以我趕緊把菜蟲一一抓走。我在抓菜蟲時，又遭到螞蟻大軍的襲擊，咬得我的手好痛呀！種菜，真不容易呀！

經過幾週的照顧，大家的辛苦總算是有收穫了！四季豆從「寶寶」變變了「青少年」，長出許多莢果，大家都歡欣鼓舞，老師說：「等莢長大約二十公分，就可以採收了！」

### 科技營真有趣 六甲 葉硯傑

看著桌上的手冊，讓我想起了暑假中最令我難忘不已的營隊，那就是——科技營。

科技營是虎尾科技大學的大哥哥、大姊姊特地到我們學校舉辦的營隊，一想到這裡，我的嘴角不知不覺的上揚了起來。

參加營隊有許多好玩的活動，例如：在大地闖關中，有丟水球、猜成語的遊戲，當大哥哥們喊：「搶水球了！」大家就像飢不擇食的餓狼似的，立馬衝到水桶邊，接著拿起水球往別人的背部攻擊，看著大家搶水球砸人的狠勁，真讓我嚇得心驚膽跳，久久不能平復！