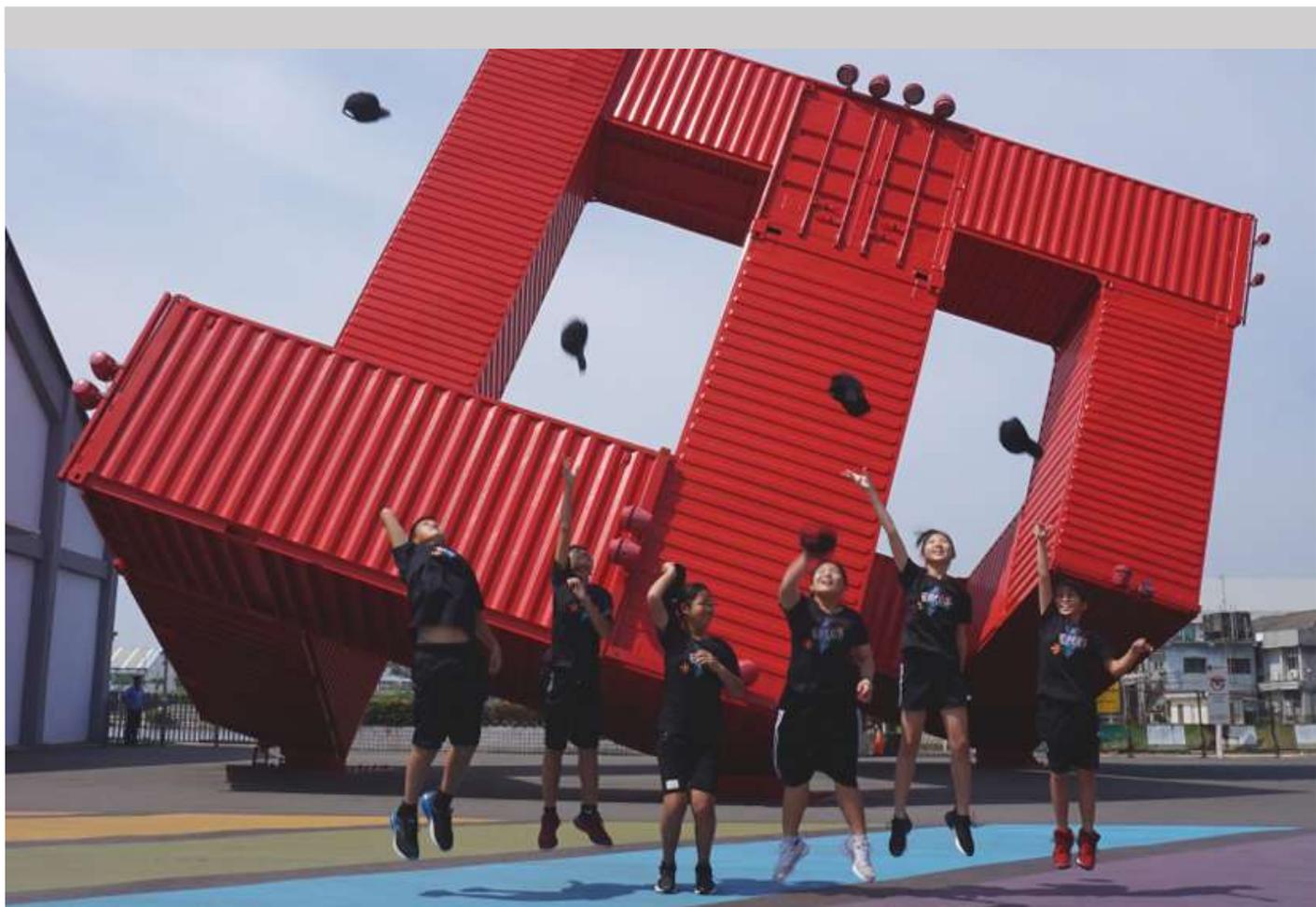




澎湖縣白沙鄉吉貝國民小學
<https://cpps.phc.edu.tw/>

吉貝，好兒童 12



吉貝， 好兒童

發行：辛武震
主編：黃沛錚
協編：鄭珮琳、魯容賢、張巧容、廖嘉麗、
金玉芳、陳米雪、王曉謙、江亭樺、
張耀升、陳禹廷、黃思寧
校稿：莊博舜
美術編輯：黃沛錚
出版者：澎湖縣白沙鄉吉貝國民小學
出版日期：110年6月

1 校長的內心話

3 處室訊息

榮譽榜

校外活動
校內活動

4

11

創作園地

藝術作品
石滬文創
小日記
文章寫作

36

世界新知
親職交流道

學校活動寫真

40

<校長對的心內話>

湛藍一一季 祈願平安

凜冽寒冬結束了，吉貝又迎



來了另一個湛藍的季節。

七個好習慣課程今年已邁入第三年，不僅體現在品德教育上，更印證在學生能力上的提升及自主性的展現。領導日活動中，孩子們儘管有點怯場、有點靦腆，但卻是真真實實的運用了他們的優勢，能夠自主掌控場面，發揮學習的特色，獲得家長、來賓一致的好評。

為提高英語單字的背誦率，今年建置了「島嶼爭霸」迴廊，吉貝國小36條大、小魚群踴躍出發向前游了。五月新冠疫情進入了一波高峰，就在前天教育部宣布了「停課不停學」的政策，儘管政策來的突然又有些執行上的窒礙難行；然而透過全體教師的群策群力之下，我們仍朝遠距視訊教學的目標邁進。

雖然，學習的道路不是很順暢，但這正是
驗證與發揮我們學習七個好習慣的最佳良機，
主動積極成為自我學習的主人，以終為始設定
目標，相信我們的孩子們一定可以的。

又到了畢業離別的季節，現下受到疫情嚴峻
的影響，畢業典禮可能會與以往有所不同，但
我們對於畢業生的祝福仍是不變的，期望你們
秉持七個好習慣的精神，往未來的學習之路大步
前進，做自己的學習的主人。附幼的小朋友，
吉貝國小歡迎你們；六年級的同學，吉貝國小
祝福你們。

歲月靜好，願我吉貝國小所有親師生友一
切安好。



吉貝國小校長
辛武震
於110年5月20日
於校長室

【處室訊息】

<教導處>

1. 下學期開學日為8月30日(星期一)。
2. 請養成量體溫、以肥皂勤洗手、減少觸摸眼鼻口口的習慣，盡量不要到人多擁擠的公共場所喔！

<教務組>

1. 請中高年級小朋友放假期間複習英語單字，低年級小朋友複習英語字母和發音。
2. 110學年度第一學期語文類和藝文類的比賽有國語文競賽、美展、英語比賽，請利用暑假好好練習準備。

<訓導組>

夏日消暑戲水水域 五步 別忘記 十招

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保

防溺十招

1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
2. 避免做出危險行為，不要跳水。
3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
6. 不可在水中嬉鬧、惡作劇。
7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
10. 加強游泳浮標技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

【 109 學_上年_中度_第二_學期_榮譽_榜】

一、校_外比_賽

《 德_育 》

澎_湖縣₁₁₀年_度兒_童節_慶祝_活動_全

全_校性_模範_兒童_歐立_揚

特_殊優_良事_蹟模_範兒_童柯_文元_元

《 智_育 》

110 年_度白_沙鄉_語文_競賽_分

國_小組_作文_第二_名李_沛靜_靜

優_勝呂_建霖_霖

國_小組_書法_優勝_陳立_恩

國_小組_國語_朗讀_優勝_陳彥_銘

陳_瑰妃_妃

呂_孟晞_晞

國_小組_閩南_語朗_讀優_勝歐_立揚_揚



《 體_育 》

田_徑

澎_湖縣₁₁₀年_中小_學聯_合運_動會_分

★ 國_小男_子組_{400M}接_力第_八名_呂金_和、陳_彥銘_銘、

歐_立揚_揚、陳_立恩_恩

★ 國_小男_子組_跳高_第三_名呂_金和_和

★ 國_小男_子組_跳遠_第六_名呂_金和_和

★ 國_小女_子組_鉛球_第二_名陳_瑰芳_芳

第_七名_陳靚_璇

★ 國_小男_子組_全能_運動_第五_名呂_金和_和



★ 國小女子組全能運動 第三名 陳瑰芳

★ 國小男子組田徑總錦標 第七名

★ 國小女子組田徑總錦標 第六名

★ 國小男子組田徑全能總錦標 第四名

★ 國小女子組田徑全能總錦標 第三名

籃球



1. 110 年度第 10 屆全美獎國小籃球聯賽

★ 國小甲組 優勝 呂金和、柯文元、陳彥銘、陳璽恩、呂建霖、歐立揚、陳靚璇、洪子涵、陳孜涵、陳雨軒、陳韋伶

★ 國小乙組 優勝 陳立恩、陳立宸、丁旭瑛、陳立恩、魯祐成、魯晏成、丁宸希、陳瑰妃

跳繩

109 學年度普及化運動-澎湖縣跳繩比賽

★ 一迴旋健促推廣男子組 金質獎 歐立揚、陳彥銘

★ 一迴旋健促推廣女子組 金質獎 陳瑰芳、陳靚璇、呂沛珊、陳瑰妃

★ 一迴旋二年級男子組 金質獎 陳立恩、丁宸希、魯晏成、銀質獎 魯祐成

★ 一迴旋二年級女子組 金質獎 陳佩羽、呂沛瑄

銅質獎 李依珍

楊淑玲

★ 一、跳一迴旋三年級男子組 金質獎 丁旭珖

銀質獎 陳立宸

★ 一、跳一迴旋四年級女子組 金質獎 陳臻琦

柯雅雯

★ 一、跳二迴旋五年級男子組 金質獎 陳彥銘

銀質獎 呂建霖

★ 一、跳二迴旋五年級女子組 金質獎 洪子涵

★ 一、跳二迴旋六年級男子組 金質獎 呂金和

銅質獎 柯文元

★ 高年級團體總錦標 第八名

★ 中年級團體總錦標 第七名

二、校內活動

《德育》

班級模範兒童

幼兒園大班 歐立論

幼兒園大班 呂姿霓

一年級 丁宸希

二年級 呂沛瑄

三年級 陳彥銘

四年級 李沛靜

五年級 歐立揚

六年級 柯文元



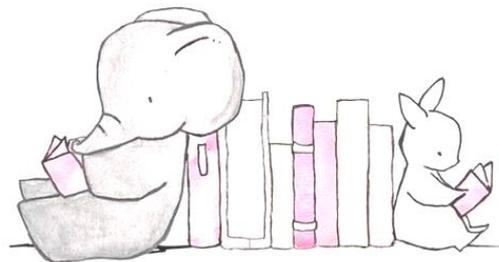
《智育》

期中評量各班成績優良學生

- ★ 一年級：魯祐成 丁宸希
- ★ 二年級：楊淑玲 李依珍
- ★ 三年級：陳立宸 謝依陵
- ★ 四年級：歐立帆 李沛靜 柯雅雯
- ★ 五年級：陳彥銘 呂建霖 陳璽恩
- ★ 六年級：柯文元 陳韋伶

閱讀小博士

- ★ 陳彥銘 丁旭珖 陳瑰妃



校內語文競賽

★ 國語字音字形

第一名 陳彥銘 第二名 陳璽恩 第三名 陳瑰妃

★ 國語朗讀

第一名 陳彥銘 第二名 陳瑰妃 第三名 陳臻琦

優勝 陳立宸 謝依陵

★ 閩南語朗讀

第一名 歐立揚 第二名 呂孟晞

★ 作文

中年級組

第一名 柯雅雯 第二名 李沛靜 第三名 陳立恩

優勝 謝依陵 陳彥銘

高年級組

第一名 陳韋伶 第二名 陳彥銘 第三名 呂建霖

優勝 陳靚璇 陳瑰芳 呂金和

★ 硬筆字

低年級組

第一名 李依珍 第二名 魯祐成 第三名 呂沛琰

中年級組

第一名 陳立恩 第二名 柯雅雯 第三名 謝依陵

高年級組

第一名 陳孜涵 第二名 呂建霖 第三名 陳彥銘

待	多	有	我
來	朋	乾	的
學	友	淨	母
校	們	的	校
吉貝國小 一年級 李依珍 成書	每	校	吉
	天	園	貝
	都	和	國
	期	好	小

待	多	有	我
來	朋	乾	的
學	友	淨	母
校	們	的	校
吉貝國小 二年級 李依珍 成書	每	校	吉
	天	園	貝
	都	和	國
	期	好	小

是	水	的	面	吉
大	針	生	可	貝
豐	魚	物	以	是
收	象	海	找	石
吉貝國小 四年級 陳意書	魚	草	到	滬
	刺	海	各	的
	河	藻	式	故
	豚	丁	各	鄉
	真	香	樣	裡

資	興	卓	胸	滬	我
產	海	壯	懷	守	們
你	共	島	它	護	是
我	存	上	孕	者	海
有	保	先	育	傳	洋
責	留	民	呵	承	英
吉貝國小 五年級 陳意書	珍	興	護	其	雄
	貴	海	我	恩	亦
	文	博	成	典	是
	化	門	長	興	石

是	水	的	面	吉
大	針	生	可	貝
豐	魚	物	以	是
收	象	海	找	石
吉貝國小 五年級 陳意書	魚	草	到	滬
	刺	海	各	的
	河	藻	式	故
	豚	丁	各	鄉
	真	香	樣	裡

資	興	卓	胸	滬	我
產	海	壯	懷	守	們
你	共	島	它	護	是
我	存	上	孕	者	海
有	保	先	育	傳	洋
責	留	民	呵	承	英
吉貝國小 五年級 呂建霖	珍	興	護	其	雄
	貴	海	我	恩	亦
	文	博	成	典	是
	化	門	長	興	石

蜂單字大王

★ 四年級 歐立帆 陳立恩 柯雅雯 呂孟晞

★ 五年級 呂建霖 陳璽恩 歐立揚 陳彥銘

《體育》

全校跳繩比賽

個人賽

★ 一年級組 金質獎 魯祐成 魯晏成 丁宸希

★ 二年級組 金質獎 陳立恩 楊淑玲 陳佩羽 呂沛琄

銀質獎 李依珍

銅質獎 李敏蘿

★ 三年級組 金質獎 陳立宸

★ 四年級組 銀質獎 陳立恩

銅質獎 柯雅雯

★ 五年級組 銅質獎 陳彥銘

★ 六年級組 銀質獎 呂金和

★ 推廣組 金質獎 陳瑰妃 歐立揚 呂沛琄

呂沛珊 陳靚璇

銀質獎 陳彥洛

★ 團體組 冠軍 三年級 六年級

全校籃球3對3鬥牛比賽

★ 冠軍 肥宅快樂水 柯文元 呂建霖 陳孜涵 陳瑰妃



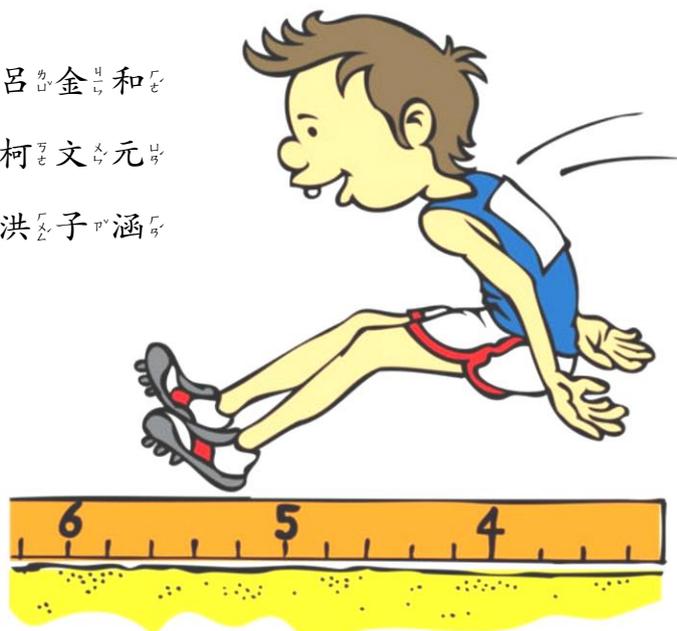
全校運動會

- ★ 全員路跑 1~3 年級組
- 第一名 陳立宸
 - 第二名 魯晏成
 - 第三名 丁宸希
 - 第四名 魯祐成
 - 第五名 丁旭珖

- ★ 全員路跑 4~6 年級組
- 第一名 呂金和
 - 第二名 柯文元
 - 第三名 陳立恩
 - 第四名 歐立揚
 - 第五名 陳彥銘
 - 第六名 陳璽恩
 - 第七名 陳雨軒

- ★ 跳遠 中年級組
- 第一名 陳立恩
 - 第二名 柯雅雯
 - 第三名 李沛靜

- ★ 跳遠 高年級組
- 第一名 呂金和
 - 第二名 柯文元
 - 第三名 洪子涵



【 藝術 作品 展示 】



麥當勞 陳臻凌



馬車 莊建燁



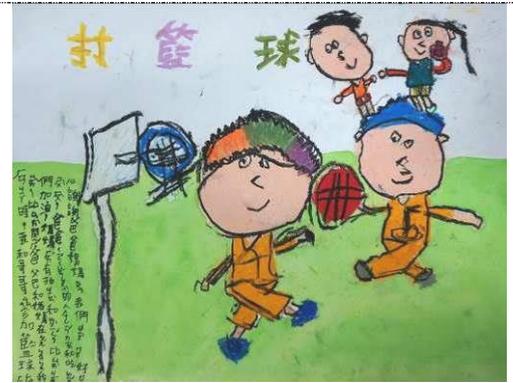
母親節卡片 魯祐成



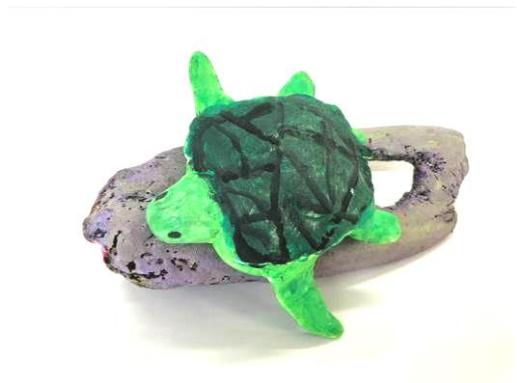
母親節卡片 魯晏成



母親節卡片 丁宸希



打籃球 陳立恩



休息海龜 李依珍



花園鰻與休息的海星
李敏蘿

【 藝 術 作 品 展 示 】



水 母 呂 沛 珣



我 的 大 海 楊 淑 玲



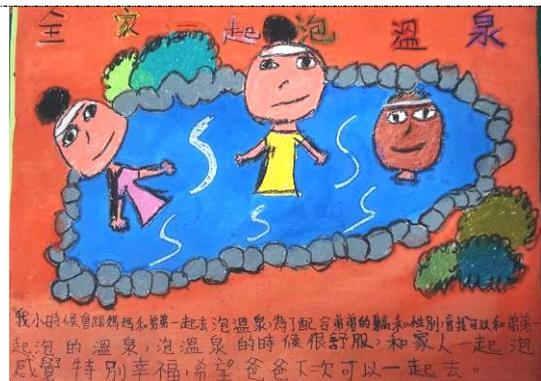
手 丁 旭 珖



手 陳 智 銘



全 家 一 起 吃 牛 排 陳 立 恩



全 家 一 起 泡 溫 泉 陳 靚 璇



快 艇 歐 立 揚



小 小 兵 洪 子 涵

【石滬人文創藝】



真尾門の尾の真 歐力帆の帆の歐



長岸東の岸の長 陳立恩の恩の陳



粗石の石の粗 柯雅雯の雯の柯



門仔の仔の門 呂孟晞の晞の呂



高序仔尾の尾の序高 陳瑰妃の妃の陳



瀨的の的の瀨 呂沛珊の珊の呂



低開礁の礁の開低 陳臻琦の琦の陳



西溝仔の仔の溝西 李沛靜の靜の李

【石滬文化創意】



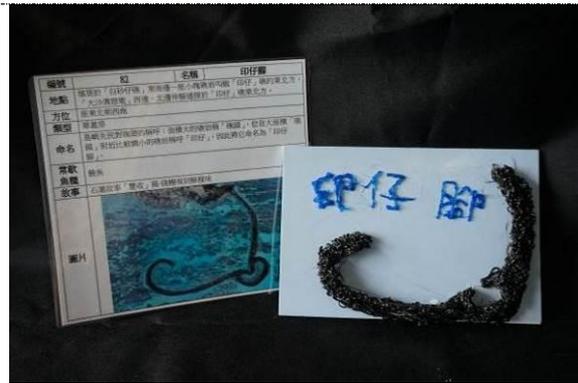
上滬頭 丁旭珖



蝦萋 陳彥洛



東滬仔 陳立宸



印仔腳 陳智銘



沙滬仔 謝依陵



凹的 陳又歌



石滬模型介紹



石滬鑰匙圈介紹

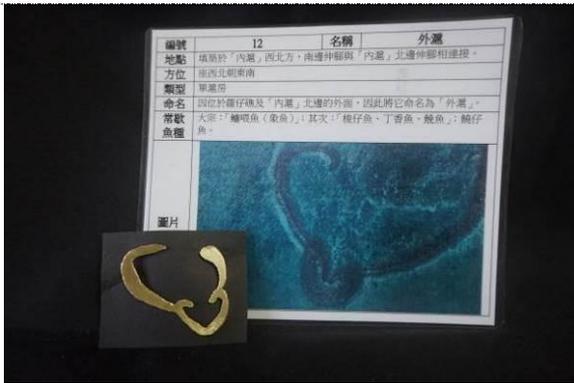
【石滬人文創集】



內溝洪子涵



內蚵仔窟歐立揚



外滬陳孜涵



低序仔尾呂建霖



船頭陳彥銘



汕仔北陳靚璇



西坎陳璽恩



石滬胸針介紹

【石滬文化的創舉】



深仔滬的滬仔 陳麗芳



新凹仔滬 陳渝萱



舊滬仔南 陳韋伶



西礁仔尾 呂金和



礁頭窟仔滬 陳雨軒



石滬項鍊介紹



石滬英語解說



石滬國小劇場

【小日記】

我想為自己努力的事

四年級甲班 陳臻琦

我想為自己努力的事，情是把字寫漂亮，還有一把朗讀讀好，我想把字寫漂亮是因為我的字每次都會錯很多，我想把朗讀讀好，因為這樣我就會朗讀得名，而且學校有一些的老師都說我的聲音很奇妙。

我最喜歡的午餐菜色

四年級甲班 陳立恩

我在學校最喜歡的菜色是星期三的金黃酥脆的麵包，吃起來酸酸甜甜甜的綠色酸黃瓜，再加上一片聞起來香氣會飄到四年級教室的四面八方，這是一片名副其實的豬肉片，你不知道是什麼了嗎？答案就是豬肉漢堡。那吃東西的時候，總該有喝的飲料之類吧！所以湯一定就是我的最喜歡的，聞起來酸酸甜甜，有一粒一粒透亮的果粒，答案就是檸檬愛玉。

兒童節相關活動

四年級甲班 呂孟晞

兒童節活動很好玩，前面我們先去四年級，最後才去三年級，我的心得是：老師的用途是要讓我們認識更多的知識，所以我要謝謝每一位老師辛勞的付出。

領導日的表現

四年級甲班 歐立帆

我覺得我表現得非常好，太鼓沒有打好，沒有掉拍，石滬也念得很通順，7H的吹管子有點點不好，因為太小聲而且又把音拉長，希望我下一次可以做得更好。

【文章寫作】

我的家鄉——澎湖

三年甲班 陳立宸

我的家鄉是臺灣離島的澎湖，四面環海，打開地圖，西臨台灣海峽，南接巴士海峽，東邊是臺灣本島。

澎湖的美食五花八門、包羅萬象，有許多新鮮的海鮮可以吃。又香又甜的黑糖糕、令人垂涎三尺的土魷魚羹、清涼無比的風茹茶、新鮮滑嫩的小管麵線。

澎湖的海鮮名揚四海，是澎湖的驕傲，吃過的人都讚不絕口。養生的風茹茶包，喝起來清香的口感，吸引大批的長輩購買，吃起來又酥又脆的海苔酥，是最好的伴手禮。

澎湖的景點優美，跨海大橋是通往西嶼的橋樑，旁邊兩側是大海；可以到澎湖水族館欣賞各式各樣的海洋生物，還可以去西嶼的西臺古堡看早期軍人的防空洞。

五花八門的美食特產、名揚四海的海鮮、景色優美的跨海大橋……，來吧！來吧！請到我的家鄉來吧！



我的好朋友

三年甲班 陳彥洛

我的最好的朋友謝依陵，外號是「雪莉」。她長得高高瘦瘦的，手掌像大人一樣大，始終帶著笑容，雖然他平時不太說話，但她是一位考試高手。這都不重要，重要的是她有一顆善良的心，常在別人有困難時幫助別人，令我更加喜歡跟她玩。

在開學的第一天，我迫不及待的想看新教室，卻看到教室空無一人，結果是我進錯教室了；之後我就撞到個子比我還要高的女生，我急忙說：「對不起」，然後我和依陵變成了好朋友。我們第一次見面的情景，就是那麼的有趣！

平常下課時，我們會去學校後面的秘密基地玩；放學後，會一起去教會寫作業、練習樂器。她天生樂觀的個性，常讓我有困難時一點也不害怕，因為有她的陪伴。希望我們以後還會在一起做喜歡的事情、一起畫畫，無時無刻都能在一起。



農場去看動物日記

三年甲班 陳又歌

我很開心，因為寒假時我們家已計畫好要去銘泉休閒農場。要開車一小小時的路程，雖然交通不便，我們還是到達了銘泉休閒農場。

我們到達休閒農場，我有看到貓咪、小兔子、鴛鴦、大公雞，還有人面蜘蛛。接著全家人去台吃冰，我試著會旋轉的小花，往上丟就會掉下來，真是有趣！

隔天全家人回到了高雄，去了澄清湖，我玩了飛盤、蛇板、打羽毛球等活動。之後去了淨園農場看動物，我看到了大象、駱駝和企鵝，最後坐輕軌回家。

歡樂的時光總是過的特別快，一眨眼就過去了。一大早就搭飛機準備回吉貝，在回家的路上，我不由自主的期待著明年寒假的到來……。



寒假學生生活記趣

三年甲班 謝依一

期待的寒假終於來臨了，我非常開心，因為我迫不及待想要參加音樂發表會。我的寒假計畫是每天到教會寫功課、參加教會舉辦的音樂發表會。

二月一日的時候，我、媽媽和弟弟一起去參加音樂發表會，讓我興奮又期待。當我看見厲害的指揮家，她一舉起手指揮，就可以讓直笛和小提琴演奏出美妙和諧的樂曲。

輪到我彈鋼琴時，我好緊張，但我還是努力彈出我平常練習的水準，令我覺得是寒假裡最印象深刻的一天。在台上彈琴的過程中，有許多人在看我彈琴和拍照，我有彈錯幾個地方，但我還是從容不迫的繼續演奏，這是我印象最深刻的一件事。

這個寒假的規劃我不是很满意，因為我都一直待在吉貝。雖然不能去別的地方玩，但我有完成我的寒假計畫，我也還是很期待下次的寒假。



一個溫暖的舉動

四年甲班 李沛靜

你知道什麼是溫暖的舉動嗎？你們一定有被別人幫助過吧！覺得很溫暖嗎？我覺得很溫暖，就讓我說說我被別人幫助的經歷吧！

當時，媽媽因為生病去世，爸爸在澳洲工作，家中沒有人照顧，爺爺、奶奶下定決心，讓我們遠離家鄉，來到四面環海、艷陽高照的吉貝嶼。奶奶讓我讀吉貝國小的一年級，每天放學後，到學校附近的教會陪讀班寫作業，受到熱心的照顧、用心的教導和無微不至的關懷，讓我心裡面充滿了溫暖。課後教我們英語或遊戲，甚至每個禮拜六都會辦活動，讓我們玩得既快樂又滿足，所以每天都很充實。

你們知道幫助我的那個人是誰嗎？她就是穆牧師，有著一頭烏黑亮麗的頭髮、身上穿著黑色的衣服、脖子上戴著一條十字架項鍊。她平時待人很和氣，每次跟她聊天時，總是滔滔不絕的說個不停，整個人如同可愛的小花朵一樣笑得很開心，就像一顆開心果。她曾經幫助過許多小朋友，讓他們變得會做事，因此在家中也成為所有家人的好幫手。

牧師免費教我們認譜和各項樂器，一開始先學鈴鼓和認譜，接著吹直笛，手指要靈活才能學鋼琴，每天練習，星期六再找牧師驗收，通過後再換曲練習，經過長期的指導後，我現在已經學會了鈴鼓、直笛、鋼琴，並且持續進步中，真心感謝牧師的付出。

我要學習牧師的精神：給人關懷的眼神、一個溫暖的擁抱、一句關心的話、常常幫助別人的精神。在家關心家人，幫忙做家事；在學校幫忙弱小的同學，尊敬師長；在社區看到長輩要有禮貌，遇到長輩有困難，也要多多協助，我也要給其他人一個溫暖的舉動。

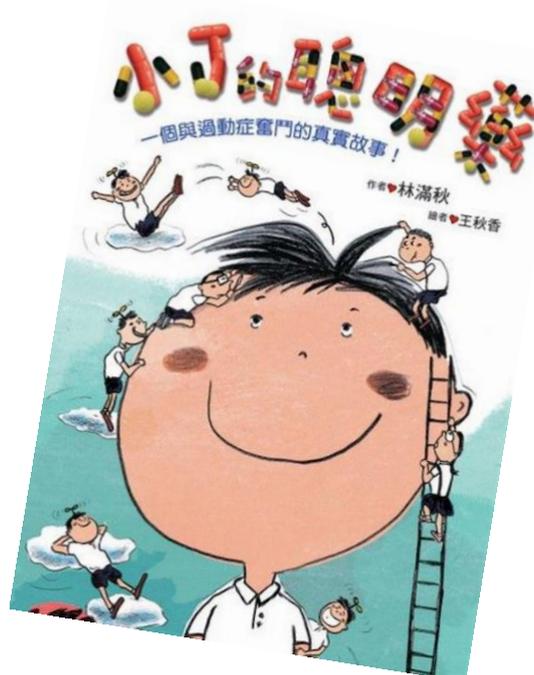
小J的聰明藥讀後心得

四年甲班 陳瑰妃

小J的聰明藥這本書故事主角是一位男孩名叫小J，他對自己沒有信心，覺得自己是個笨蛋，小J的爸爸因為他的好動加上他的成績，不知要怎麼和他互動，就很冷漠地對他；而他的姊姊因為沒有任何問題，所以爸爸對她比較好。

在學校，他因為頑皮而被老師責備，只有他的媽媽有耐心一步一步的教他，但有時也被他氣得火冒三丈。有一天，他在路上遇見了哈老師，讓他展開了音樂之旅。五年級時被診斷出「注意力不足症」，自從他吃了聰明藥後沒有精神，食慾變差，整個個人瘦巴巴的，媽媽很心疼而要他停藥。之後，他努力的練習，終於在演奏會拉出了美妙的樂曲，還拉了「小星星變奏曲」，此時爸爸才了解他成長的辛苦。

看完了這本書，我要學習小J努力不懈的精神，勇往直前；也不要小看任何人，因為每個人都有自己的優點。



初學小提琴

四年甲班 呂沛珊

在某一次的主日崇拜後，牧師請文英姐和尚位哥教我們拉「小提琴」，第一次接觸小提琴，感覺很新奇、特別。

每次在星期六的下午去教會時，看到哥哥、姐姐們在拉小提琴，就很羨慕，對它十分好奇，也產生疑問，為什麼要抹松香呢？開始接觸小提琴之後，才知道松香的功能。

我在練小提琴時，要先拉第一條弦，星期一到星期五都要練習，剛開始每天要拉七次，但拉到第二、三、四條弦時，每次就要拉十五分鐘。星期六時，哥哥、姊姊會幫我們驗收，驗收通過就可以練下一條弦，四條弦都拉完就開始拉音階，從第一條弦拉到第四條弦，愈來愈難。

小提琴是兩個人一起共用的，我和歐立揚共用一把。剛開始拉的時候，手會很酸，用手壓弦時，有時手會破皮或是流血，雖然很痛，但是我依然努力練習。練琴的時光雖然很辛苦，但心中覺得既開心又滿足。

學小提琴的這日子，雖然有時會肩膀痠痛、手指破皮流血，但是可以免費學習到小提琴的技巧與樂理，真的很值得。未來希望自己能可以好好練習小提琴，有勇氣上臺演奏一曲，挑戰自我。

過新年

五年甲班 陳孜涵

新年到了，好開心，家人們都一起回來吉貝過年，我相信應該很多人最期待收紅包吧！我也不例外，不知道這次的紅包又會是多少呢？

過年期間，也沒去哪裡玩，不過跟家人有說有笑，好不開心，讓我相當滿足，有時候還會跟二姐一起去打牌。我最開心的事，就是和好朋友出去玩，然後一起去看看貓咪，還看到狗在追貓咪，貓咪情急之下跑到屋頂上，然後跳下來，我當時在想為什麼貓咪從那麼高的地方跳下來卻不會痛？狗又為什麼不敢從高處跳落呢？

新年過了，家人都要回去了，不知道下次看到他們又要等多久的時間，比紅包更重要的就是自己的家人，珍惜現在擁有的，讓自己變得更快樂，讓自己有個快樂的新年和快樂的回憶。希望下次有更美好、更多更好玩的趣事，並且要跟家人好好相處，不要總是生氣擺著一張臉給家人看。

最後，希望大家新年快樂，心想事成，不知道過年完又得胖了多少公斤，到時候呀！又得圓滾滾的去見大家了，記得一定要開心笑著，臉上掛著希望美麗的微笑。

發發現現生生活活中中的的美美

五五年年甲甲班班 呂呂建建霖霖

生生活活中中的的美美，無無處處不不在在。只只要要我我們們願願意意一一睜睜開開觀觀察察的的明明眸眸，願願意意敞敞開開真真善善的的心心靈靈，細細細細品品嘗嘗玩玩味味，就就能能驚驚奇奇的的發發現現：處處處處留留心心皆皆是是美美，便便能能享享受受到到生生活活中中的的甘甘甜甜。

站站在在操操場場上上靜靜觀觀天天空空，一一朵朵朵朵蓬蓬鬆鬆的的白白雲雲、一一架架帥帥氣氣的的飛飛機機、一一片片片片湛湛藍藍的的天天空空，好好像像一一座座繁繁華華的的城城市市，感感覺覺真真熱熱鬧鬧。

我我心心中中最最美美的的地地方方是是我我家家門門前前的的大大海海，我我在在清清晨晨時時打打開開家家門門，一一定定會會看看著著大大海海，放放眼眼望望去去，廣廣闊闊的的大大海海，吹吹著著海海風風聽聽著著海海浪浪拍拍打打石石頭頭的的聲聲音音，總總是是可可以以把把煩煩惱惱丟丟到到九九霄霄雲雲外外，感感覺覺真真自自在在。看看著著一一艘艘接接著著一一艘艘的的船船接接連連開開出出去去，仿仿佛佛看看著著軍軍隊隊整整齊齊踏踏著著步步，好好像像在在操操練練軍軍人人。

我我們們想想發發現現生生活活中中的的美美，一一定定要要慢慢慢慢體體會會，這這樣樣就就可可以以感感受受到到生生活活中中的的美美。



你知道嗎？其實每個國家，都有不同的文化，還有法律規定等等的，而我們都要去包容與尊重，不可排斥或不尊重他們。

第一個要介紹的國家是泰國，信仰和重要的禁忌，首先要認識的是他們的信仰，泰國有九成的人是信奉塔娜娃達佛教，而且這個信仰有很多禁忌，所以一定要避開這些禁忌，才不會犯錯，還有佛教其實才是泰國道德禮教的「準則」，所以一定要避免。再來就是他們的禁忌，第一個是不能摸泰國人的頭，因為這代表會把靈魂帶走或帶來厄運，第二個是進入他們的寺廟時，服裝儀容要整齊，因為他們說無論到大或小寺廟都要注重禮儀，不然就是不尊重他們喔！

接著我要介紹的是一個很浪漫的國家，就是法國，你知道大家為什麼說法國人很浪漫嗎？是因為法國人活在當下，而且用心去感受生活，所以我覺得法國真的很浪漫。再來我要介紹當地的美食，第一道是焗烤馬鈴薯，這道菜竟然是法國的家常菜。還有一道特別的，是他們還有一種鹹的塔，而在台灣的塔大多都是甜的，但這一項食物不是最驚訝的，最驚訝的是烤蝸牛，這道菜竟然是法國到很經典的菜色，如果是我聽的話，我應該不敢去吃，因為我覺得蝸牛很不乾淨所以我不敢吃，而且很噁心，所以我一定不吃。

最後其實不管是法國還是泰國，我們都要尊重各國文化和習俗，而且我們還可以認識不同的文化呢！

我最想做的職業

六年甲班 柯文元

我想每個人都有一份自己想作的職業吧？不管是不是受到家人電視、漫畫、手機或某位偉人的影響，心裡自然就會有自己想做的職業，那接下來就讓我為各位介紹我最想要做的一份職業。

我最想做的職業是 NBA 球員，因為我這個人本身就非常喜歡籃球，然後在電視上看到湖人隊奧尼爾當中锋時在內線無人能擋，就算有人防守他，他還是一樣很輕鬆的就撞進去籃下，直接灌籃。我也很想有像他一樣的力量，因為他用肌肉突破對手防線，而且效率極高，甚至曾把一個籃球架灌到斷掉倒下。

如果要當 NBA 球員就必須要先有非常出色的球季和非常高的身高，而且還要去美國讀他們的籃球名校，還有學習如何說一口流利的英文。這樣還不一定會被選上，但如果真的被選上了也還得要先通過球員的各式各樣的測試，之後就要從實習生開始，然後是板凳球員，好幾年後才有可以當先發。

雖然夢想總是遙不可及，但只要努力就有可能達成夢想，或者是做到自己想做的職業，所以我更要更努力，這樣才能離夢想更進一步。

你知道挫折是什麼嗎？你如果受到五花八門的挫折，就要勇敢站起來面對。在哪裡跌倒就在哪裡站起來，患難困苦是磨練人格之學校。最困難的時候，也就是離成功不遠的時候。永不放棄，這就是我面對挫折時的看法。

印象中讓我深刻的挫折，來自於有一次我在跆拳道對練比賽時，當時我一直受到對手攻擊，讓我很想放棄比賽。但教練卻鼓勵我說，如果對手朝你攻擊，你要勇敢的攻擊回去，就因為這樣不放棄及努力不懈的精神，我總共踢了十二次，對手跌倒了十二次，過程中我遭受到攻擊，但我還是勇敢的踢回去，最後因為對手犯規十二次，所以我贏得了一場比賽。在這裡我要感謝雅婷教練、祖望教練、歐米教練及孝勇教練對我的指導，還有國家隊的學長、學姐們的幫忙，讓我贏得這次比賽。經由這次的經驗，讓我更明白遇到挫折時一定要勇敢面對，才會戰勝一切。

面對挫折時，第一位讓我最欣賞的人是我們們的跆拳道教練，因為教練小時候只要回家，就是練習踢沙包，如果踢不好就會被糾正。教練以前就是這樣練習再練習，才能變成我們現在很崇拜的教練。第二位讓我欣賞的人是，國家隊的歐米教練。他的家鄉在很遙遠的伊朗，但他還是在費盡千辛萬苦跑來台灣來指導我們。每次訓練時，都很認真訓練我們，有時還會跟我們一起開玩笑。記得有一次，剛好練習場的樓下在舉辦婚禮，鞭炮聲吵吵鬧鬧，這時教練就對我們說：「他們是在打仗喔！」教練就假裝拿槍在射，頓時我們都哈哈大笑。

最後我想跟大家說：「如果你遇到了困難，千萬不要放棄，一定要站起來，繼續保持著努力的心，向前挑戰，一定可以成功的，加油！」

我的學校

(校內作文比賽中三年級組 第一名)

四年甲班 柯雅雯

我的學校在吉貝，它的四周都是海，有美麗的石滬環繞著，有些遊客會來學校裡拍照，它就是吉貝國小。

冬天時的操場沒有人打籃球，秋天也比較少，到了夏天、春天就有人陸續的在操場上活動了。而且今年的戶外設施有增加許多好的設施，我會找好朋友一起玩，有時媽媽會帶我到學校跑步、運動、打籃球，有時是星期三大隊接力，全班同心協力的在一起跑，獲得冠軍。

我喜歡上4D課程（就是石滬課程），有二位美女會幫我們上課，她們就是沛錚老師和玉芳老師，沛錚老師是教我們怎樣做3D列印，玉芳老師是帶著我們改課本，還有帶我們出去拍祖先抓魚的物品。這次馬禮遜來學校，我們有送給他們自己做的3D石滬鑰匙圈，看到我辛辛苦苦做好石滬鑰匙圈送給別人，他們臉上笑容，覺得很值得。

我在這所學校四年了，有了許多美好的記憶，在這四年來，我和學校、同學都有好的關係，但是在三年級時，我們有時會吵架，整棟房子都聽得到，到了四年級我們感情變得更好了，學校也變得安靜了，不再是吵吵的聲了，真希望以後和學校、同學的感情還可以這麼好。

謝謝吉貝國小陪著大家長大，有些成為大人，有些人還是學生，但還是要謝謝吉貝國小的陪伴。祝吉貝國小創校100週年快樂。

我的學校

(校內作文比賽高年級組第二名)

五年甲班 陳彥銘

我所在的學校是吉貝國小，明年它就要一百歲了呢！環境非常乾淨，裡面有籃球場和操場，還有跳遠場地等等，這就是我的學校。

在學校裡，我最喜歡學校的籃球場，因為我們下課時會一起去打籃球；放學時，我們會一起去練習籃球，準備比賽；放假時，我們會一起去玩遊戲或者打籃球之類，而且在籃球場有很多美好的回憶，令我最印象深刻的是校內三對三時，我投進了一顆關鍵球，讓我們可以打進冠軍賽。

我覺得我們學校特別的地方，是一望無際的無敵海景，藍藍的大海非常的美麗，別人想欣賞都需要花錢才能看到，而我們不費吹灰之力就能天天看到；長長的沙尾也令人驚艷萬分，是一定要參觀的地點。海上一艘艘的漁船就像一條條活潑的魚兒，牆壁上的一幅幅的畫作就像一齣齣的動畫。天氣好時，還可以看到其他座落於海上的島嶼呢！

至今吉貝國小已經九十九歲了，明年它就要一百歲了，希望以後吉貝國小的學生越來越多，獎盃也越來越多，祝福它長長久久。



我的學校

(校內作文比賽高年級組第一名)

六年甲班 陳韋伶

我的學校在台灣的離島的離島，我的學校不是在金門也不是在連江，而是在澎湖，我的學校是吉貝國小。

你們學校的環境是如何？你們的學校是在都市還是山區？我的學校在海邊，我覺得我的學校擁有最漂亮的風景，因為我們學校的前方就是海，如果想看海，無時無刻都可以看到。在夏天時會看到炎熱的太陽，配上一望無際的大海，在冬天時，雖然天氣冷冽，但是溫暖的陽光照在冰冷的海面上，這些景色簡直就是老天賜給我們的禮物。

我們學校的人數很少，面積也不大，但是我們很積極推動海洋方面的活動，例如：去石滬裡體驗如何抓魚、如何修石滬、朗誦石滬、背石滬的名稱等活動，這些活動能讓我們更了解自己的家鄉，而且我們學校裡有一個教室叫作「石滬小學堂」，顧名思義就是學習石滬的教室，裡面放了我們做的石滬作品，有3D列印出來的石滬、學生們畫的石滬、金工製作的石滬項鍊的作品，這些都是要讓客人們來參觀的。

最後，我們的學校很有特色，你們可以來瞧瞧、走一走、看一看。



畢之旅心心得

六年甲班 呂金和

在四月三十號星期五的時候，我們全班要一起去畢業旅行。我們計畫要去高雄和台南玩，在還沒去的時候就很期待了，因為我們這次一去就是六天五夜了，而且又是去台灣，我們也計畫去很多地方。每次只要是下課時間，不管有沒有事情就會在討論要去哪裡玩，出發前我們還提了一大堆東西準備出發。

我們出發的時候，在飛機上還沒到目的地時，我就看到高雄港五彩繽紛的貨船，到達目的地時我有一件讓我印象深刻的事情——那就是我的身分證不見了，結果是掉在飛機上。後來是校長幫我找回我的身分證，所以在這裡我要非常感謝校長的幫忙。才剛下飛機我就遇到這種事情，讓我覺得很尷尬。

第一天我們去了大魯閣，到那邊時全部人一看到湯姆熊，我們就全部人都跑去玩湯姆熊，玩完之後我們就各玩各的了，就這樣我們在大魯閣玩了一天。有些人花了很多錢，甚至有人花一千以上！有人花不到一千塊，雖然我們是來玩的，但是還是要克制一下，我們後面還玩了很多東西，也去了很多地方，而那些也很好玩。但令我最難忘的是去澄清湖棒球場看棒球的時候，一開始我還不喜歡看棒球，但到了現場之後反而沒有自己想像的那麼不好。最後一天我們去了淨園農場我們在那吃午餐、看風景，那裡的風景水光山色，現在想起還歷歷在目。

最後，在這個六天五夜的畢之旅我覺得很開心。

畢業旅行

六年甲班 陳渝萱

在這次^の畢業旅行^に，總共^に有^十個人^が去^く。有^我、魏芳、金和、文元、雨軒、韋伶、主任、校長、班導以及魏芳的阿嬤，我們^ら都^は在高雄和台南玩。接著，我就^は跟^ら你們^ら說說^我最^に喜^ぶ歡^の地^方吧！

第^一個^に我^が喜^ぶ歡^の是^{大魯閣草衙道}，因為^は那^邊有^很多^の設^施很^に好^玩，很^に刺^激。像^は天^空冒^險家^と自^由落^體，在^玩天^空冒^險家^の時^候，工^作人^員就^は問^い我^に說^き：「你^は要^不要^三百^六十^度旋^轉？不^轉圈^你會^後悔^い，因^為真^の是^太刺^激了[！]」再^來是^自由^落體，在^買票^の時^候，看^に這^名稱^を，我^は就^に決^定買^こ這^個門^票，剛^開始^還沒^坐上^去的^時候^に，我^の臉^還說^は很^に正^常的。後^來，已^經開^始動^の時^候に，我^の臉^開始^變超^級奇^怪的，心^都快^要跳^出來^了，很^に刺^激。還^有我^還沒^講到^の湯姆熊，湯姆熊真^の很^に好^玩，一^玩就^玩不^停，會^一直^一直^の把^錢拿^出來，我^在那^邊玩^得超^久，花^得超^多，那^裡根^本就^は小^孩子^の天^堂啊！

第^二天^は澄^清湖^棒球^場，我^們在^那裡^看棒^球，那^時候^に我^們看^に到^の是^中信^兄弟^對味^全龍，真^の很^に好^看，一^開始^に，我^對棒^球非^常沒^有興^趣，到^後來^に，我^開始^覺得^很有^趣好^玩，到^最後^に中^信兄^弟贏^了，我^們也^跟他^們的^車子^一起^拍了^一張^照片[！]

在^這次^の畢^業旅^行，有^三個^老師^帶著^我們^ら，非^常的^辛苦，我^不得^不跟^他們^ら說^謝，第^一個^に我^が想^い謝^い校^長，帶^我們^ら出^去玩，謝^い主^任幫^我們^ら安^排好^玩的^行程^を以^及畢^業旅^の手^冊，謝^い我^們班^導照^顧我^們，更^に謝^い魏芳的^阿嬤^幫我^們處^理衣^服的^事情[！]

寫給畢業生的一封信

五年甲班 陳璽恩

親愛的畢業生：

在這鳳凰花開的季節，你們要畢業了，讓我們依依不捨，因為以後不能在國小見面了，也不能一起打球了。

你們還記得我們第一次見面嗎？回想是在全家外面，當時大家都騎腳踏車，我們總是騎著腳踏車環島，累了就去商店買飲料，在涼亭休息。你們還記得我們在學校打了一場五、六年級的比賽，那場比賽真的很好玩，兩隊都拼盡了全力，只為爭取班級勝利。

還記得我們一起去南寮的戶外教學嗎？我們要去踩牛屎，那時大家都不敢踩，在旁觀望，可是我們最後還是踩了，嘻嘻哈哈笑著對方，這件事情讓我刻骨銘心。還有一次在學校進行比賽，實力相差懸殊，但我們互相鼓勵，才有辦法拿下比賽，當時大家是多麼的開心。

你們在國中時功課一定要每天寫，段考要加油！就算上了國中，放假時也要下來國小一起玩，不要忘了我們。最後，祝福所有的畢業生鵬程萬里，展翅高飛，成為更好的自己。祝學業進步

陳璽恩 上

110年4月25日

【世界新知】

<PEACE 心理抗疫，輕舟過重壓力>

- 我們的腦與生俱來彈性適應的機制。若能演練並運用適合的因應模式，當災難發生，就能平心靜氣、安然度過。
- 20 世紀末的腦科學加深了對人類大腦機制和腦心理素質的認識，藉此可提供有效的壓力因應方案。
- 在處理壓力上，人腦的彈性是重要機制，由後天經驗累積而來。對於尚未發生的預期災難，人們可運用身心調適的步驟，積極引發大腦適應系統來因應，並獲得正向結果。
- 台灣學者從正向神經心理學介入，針對新冠肺炎疫情設計並發展出「PEACE 五部曲」，提供因應未來災難的心理調適方向與具體建議。

<「PEACE」五部曲>

以正確步驟來調整並監控自己的情緒、行為、認知、人際狀況、資源與資訊運用等心智功能，讓大腦脫離負向情緒的被動機制與陷阱，而在「心理抗疫」過程中，體現「主動的自由腦」之結果與收穫。

<遵守政策 (Policy follower) >

若因擔憂疫情而驚惶失措，遵守政府的防疫措施，這有助於安定心情。平時若有機會，討論防疫過程中各種社會與專業人士所扮演的不同角色，也能增加參與感與同理心。

<促進安全感知 (Enhance the safety) >

避免閱讀或轉達不必要或易引發焦慮的訊息，尤其是未知來源的網路資訊，才能維持較長時間的安全感。

感。如果感到不安，可提醒自己去從事能減少心理危機程度的行為，例如自我環境檢查，確認哪些場所能夠提供舒適、安心感。

<接受情緒 (Accept your emotion) >

緊張當下，立刻告訴自己「停下、深呼吸、轉念」來協助安定身心。如果感覺到舒服了些，就可以找自己平日喜歡且信賴的人互動（無論是問候或閒聊）來緩解情緒。如果還是不舒服，建議進一步尋求專業諮詢，例如各地區的心理服務單位、或撥打衛生福利部 1925 安心專線（免費諮詢）。

<改變習慣 (Change the habits) >

從自身做起，把改變習慣當做重要的事，並邀親友響應，例如分享做了哪些創意防疫行為（例如自製消毒液、戴口罩的方式）以及有何收穫、鼓勵孩子把上網或滑手機的時間轉為與長輩相處或視訊、協助長者學會遠距互動模式與親友聯繫、在人少的時候到戶外散步，有機會就多稱讚彼此的創意和努力，來強化改變與適應能力。

<投入生活 (Engage in life) >

避免在家相處時只討論疫情，善用居家時間來分享自己與家人的經驗故事，或投入有興趣的事物，例如整理老照片或收藏品、分享心情故事、鼓勵長輩進行許久未從事的活動、一起料理喜歡的餐點、規劃未曾嘗試過的可跨代參與的休閒遊戲、練習創造幽默氛圍。這步驟包括刻意設計歡樂的氛圍，來維持多樣且有活力的作息方式，讓專心投入的歷程來強化生活中的希望感。

資料來源：科學人電子報 <https://sa.ylib.com/MagArticle.aspx?Unit=featurearticles&id=5004>

停課期間，親子的網路生存急救包

作者：蘇岱崙（親子天下）

2021-05-24

停課急急如律令，全台各級學生都居家線上學習，一下把孩子推向浩瀚網海。在跳進網路大海以前，你家孩子對網路世界的生存之道，都熟悉了嗎？家長可以運用哪些工具，管理孩子的3C使用行為？

「上完網課了嗎？該離開螢幕休息一下了！」「好啦，再等一下！」這樣的對話也出現在正在居家學習的你家孩子和你之間嗎？全台緊急進入防疫第三級，各級學校全面停課，停課令殺得老師、家長措手不及，手忙腳亂切換為線上學習模式。最感到新鮮和興奮的應該是學生，平時被管制的3C、螢幕時間，現在成了學習必要工具。

這一波線上學習的體驗後，孩子使用3C的情況應該是「回不去了」。這狀態一則以喜，一則以憂，喜的是孩子們學會3C設備不是只拿來看影片、玩遊戲、和朋友聊天，網路、科技是輔助學習的利器；憂的是，此波展開線上學習的孩子，在跳進浩瀚網路前，多數人在網路世界的「自救能力」、數位公民素養尚未完全成熟，面對網路上各種大人都不見得能躲得過的陷阱和誘惑，可能迷失方向。

第一步：建立良好的數位攝食習慣

家長在交付給孩子手機（或任何可以連上網路設備）使用權以前，必須協助孩子具備以下能力：

1. 使用前：做計畫的能力、聽從指令的能力。孩子必須規劃作息的能力，何時可以使用3C、怎麼使用。此外，要能聽懂「該停止了」、「休息時間到了」這些指令的能力。
2. 使用中：情緒穩定的能力、自我控制的能力。要能依照先前制定好的作息計畫，來使用3C產品，在約定的時間內使用，該休息停止時也能停止。家長也要能以身作則，否則很難有說服力。
3. 使用後：有分享能力、接受建議能力。孩子要能夠和家長分享在網路世界遇到的種種，平時家長就應該和孩子能聊生活、聊學校，建立起分享的習慣。能接受建議的能力則是，上網或是使用3C過程中，若有不當行為，或是違反約定時，能夠聽從大人的指正、改進。

第二步：確認發文PO照以前先THINK

當孩子每天花上大把時間在網路世界時，幫孩子建立數位公民素養觀念，刻不容緩。現今許多大學入學、徵人單位，在面試時都會參考個人的社群足跡，

如 IG 等。為了讓孩子了解數位足跡無遠弗屆的程度，格雷伯在《數》書中建議，家長可以和孩子一起 Google 自己、親友的姓名，看看出現什麼資訊，並且和孩子討論，可以事先採取哪些行動，建立起良好的「數位名聲」。

要留下健康的數位足跡，每次上傳任何訊息以前，必須先「三思而後行」。《解碼青春期》書中提供了公開發文的自我篩檢標準「THINK」，在網上公開、傳布任何訊息以前，依據這些原則自我過濾：

T：它是真的（true）嗎？H：它有用（helpful）嗎？I：它能傳播正能量（inspiring）嗎？N：它是必須的（necessary）嗎？K：它是善意的（kind）嗎？如果上述有任何一個答案為「否」，就不應該張貼或傳布這則訊息、照片或影片內容。

家長切勿輕忽青少年間互傳自拍私密照行為的現象。格雷伯提醒，儘管難以啟齒，但一定要和孩子討論色情簡訊的議題，家長應該明白告知孩子，「色情簡訊」是透過手機或網路傳送、讀取轉傳性暴露或性暗示的圖片、訊息、影片，例如全裸或幾近全裸的自拍、展示裸體或性行為的照片或影片。不僅是拍攝、販售，只要散佈或無理由持有兒童或少年性交、猥褻畫面或影像等，都觸犯了《兒童及少年性剝削防制條例》。

第三步：家長必學！使用家長遠端監管工具

Google Family Link：家長和孩子都必須有 Google 帳號，家長可為 13 歲以下孩子申請帳號，家長需在自己的手機下載 Family Link App（家長版），另以家長帳號登入提供給子女使用的設備，進行 Family Link 相關設定。設定完成後，家長可以從自己的手機端來管理孩子 3C 設備的使用時間、應用程式的下載和使用時間等。

iPhone 的「家長模式」：iPhone 點進「設定」，點選項「螢幕使用設定」，有非常清晰、直觀式的設定頁面。家長首先要設定「螢幕使用設定」的密碼，然後逐項設定「使用時間」、「App 限制功能」、「永遠允許使用的 App」等；還可以開啟「禁止 iTunes 與 App Store 的購買」，再進一步點入，更可以開啟「App 內禁止購買」。家長最擔心的不當網頁也可以過濾，只要點入「內容與隱私權設定」，再開啟「內容限制」的功能，然後點選「網頁內容」，不適當的網頁就會被過濾掉。

家長遠端監管的應用程式，必須要小心運用，家長在提供 3C 設備以前，都必須先和孩子事先討論、約定，溝通「手機或電腦是家長購買的，孩子僅有使用權，使用過程中必須接受家長的管理和監督」，同意後才能給予手機或其他 3C 設備使用，否則很容易造成親子關係摩擦、惡化。疫情緊繃當下，要兼顧生活、工作和孩子的居家學習情況，家長壓力可想而知。家長不妨將這次停課居家學習當成機會教育，和孩子一起培養良好的數位素養能力。

資料來源：親子天下網站 <https://www.parenting.com.tw/article/5089781>

【 學 校 活 動 寫 真 】



期 初 大 合 照 02.22



運 動 會 04.07



至 美 盃 籃 球 賽 04.17



搭 建 石 滬 模 型 04.20



石 滬 捕 魚 04.27



全 縣 跳 繩 比 賽 04.30



縣 長 蒞 臨 05.10



修 填 石 滬 05.11

【 學校生活活動寫真集 】

馬禮遜交流特集



【 學 校 活 動 寫 真 】

領 導 日 特 集



【 學 校 活 動 寫 真 展 覽 】

