

# 內灣心橋

第三十七期

發行人：鄭陳宏 總召集：陳振強、胡義晟

總編輯：彭文琴

編輯群：李玉葵、陳迺坤、徐福勝、許恬寧、彭俐媛、

蕭貴珍、彭美娟、吳建源、溫富茂

出刊日期：一百年四月

你在做什麼？ 校長 鄭陳宏

你我都曾遭遇到生活中的困難問題，也常常回溯過去或體驗過去的感覺，因此我們的沉緬讓自己開始不快樂！「你在做什麼？」這句話重視的是「此時此地」(Here and now)，相信已發生的事，強調存在的現實。

當我們面臨人生重大鉅變或轉折時，人應該要面對處理真實的現在，並負起責任，回應自己的環境和挑戰。如果將問題一直著眼於「過去的失敗」，無力困乏的「挫敗感」並不能改變現在或未來什麼？重要的是現在我的理想、信念以及行動。就如同遇上日本地震天災，留下的痛苦是必然的現象，但重要的是要即刻站起來！做對自己有幫助的事。

面向未來，反問自己一下「我在做什麼？」我的計畫承諾是什麼？不要接受自己任何的藉口，要對自己負責，盡全力去做，永遠不要放棄，就能改變現狀。生命中的事件有些是無法逃避的，但我們可以有權選擇想要過的生活。



健康百分百——體重篇 健康中心

午餐時間一到總有孩子會抱怨：「討厭吃……」，「不喜歡吃……」，「要孩子喜歡吃又要兼具健康，真的有點難。」

「天天五蔬果」學校的午餐食譜設計每天至少二蔬一果，加上課間活動的體能時間，算起來體重過重應該不是在學校累積的。倒是放學後擔心孩子太餓的「零食及飲料」才是過重的兇手。千萬別把對孩子的「愛心」變成「礙心」；因為體重過重常常是心血管疾病的主要原因。

健康中心幫學童量測血壓時發現，體重超重的孩子血壓確實比適中體重的孩子高一些。雖然血壓仍在正常範圍但長期養成「不健康的飲食習慣」真的會妨礙心臟血管的健康。炎炎夏日將近，愛孩子讓我們從多喝水開始。

我的內灣 六忠 胡煥宇

在新竹縣橫山鄉的內灣，我看

到了許多人情味，也看見了這裡的景點，從綠油油的山頂上往下看，一次眺望了內灣的風景，清澈的小溪裡有著正在游泳的小魚，真是漂亮。

在這美麗的村落裡，我聽見了微風在我耳邊唱著舒暢的歌曲，山上的樹也在說著一天的所見所聞，小動物們也正在吃著餐點，我閉上雙眼嗅著這山谷的味道，我嗅到了濃濃的桐情味，也嗅到了勇氣、愛情、和快樂的味道。在這乾爽的村落有著有名的一些美食，如野薑花粽，手工麻糬，可是我吃的不是這幾道美食，我吃的是做這道菜的人的用心和傳統做法，而我的皮膚感受到的清涼的感覺。我認為內灣好山好水好地方雖然說內灣沒有很好的物品，不過卻有許多舒服，漂亮的賞景地方，而且一道星期五、六、日的時候都會有外地人來的觀光遊客，每次都把內灣老街給淹沒了，人山人海的有時候到晚上十點都還是呢。

我的心得是，雖然內灣擁有非常好的業績，不過每到星期一至五都會在街道看到丟的到處都是，我們一定要愛護好地球，不要亂丟垃圾。

內灣心情 六忠 李蜜佳



我的學校是觀光景點，很多人來走一走逛一逛，學校後面有幾間民宿內灣的遊客晚上都會在過夜，晚上也可以看見一閃一閃的星星，

早上一起床可以聞到清新的空氣非常清爽。

內灣國小後面有一座山，去爬那座山妳可以感覺到你的皮膚毛孔細孔張開了，就好像皮膚在呼吸一樣特別，夏天時山上蚊子很多腳上或手上容易被蚊子叮咬非常的養。

在內灣常吃到的應該是野薑花粽或黑糖發糕吧！因為內灣最好吃的就是這兩樣，大家都常常吃到，我比較喜歡吃芒果冰：原因是因為我喜歡吃芒果跟芭樂，可惜沒有芭樂冰。

內灣老街有非常多人來來往往，所以會比較熱鬧一些，我常聽到叫賣的聲音，因為叫得非常大聲讓我聽得一清二楚。

內灣素描 六忠 陳芹玟



我在內灣看到內灣國小，還有很多攤販，內灣國小有很多的老樹，包括：桂花、榕樹、樟樹、椰子樹、楓樹，還有許多漂亮的花，包括：牽牛花、玫瑰花、杜鵑花，還有一個小池塘，還看到很多攤販包括：賣吃的、喝的、玩的、還可以泡溫泉，還有民宿可以住。

我每天在內灣都有聽到公雞的啼叫聲，以及蟲鳴鳥叫的聲音，而早起的人，互相道早的問候聲，但是到了假日時，更多了熱鬧的人潮聲和攤販熱情的叫賣聲，還有吵雜的車聲，在這其中只有平日的聲音，讓我感到最舒服。

每天早起時，聞到的空氣是淡淡、甜甜帶有清新味的空氣，可是只要到了假日空氣，又是另外一種味道，多了令人刺鼻的油煙味，因為假日都是賣一些油炸的東西，雖然吸引了遊客人潮，但也傷害了我們在地人的身體。

內灣有一家專賣野薑花蛋捲的店，它和其他的蛋捲有所不同，他多了一份野薑花的香味，有一家溫媽媽菜包，它是一家老店，它的菜包皮料多味美，菜包店隔壁的麵店，它的薑絲炒大腸，更是讓我回味無窮，以及他的鴨肉也是鮮嫩多汁，這些都是我最喜歡吃的。

在平日，走在路上的皮膚感覺到新鮮的空氣，可是，在假日，我的皮膚感覺到的卻是油油的煙，真希望社區能夠重新改造，讓內灣能呼吸到新鮮的空氣。

一個值得敬佩的人



五忠 李蜜婉  
父母親、師長、長輩都是值得我們尊敬的人，但是有一個人是真正值得我尊敬的，那個人就是你們！一定很想知道為什麼我尊敬的人是我自己，現在就讓我慢慢的告訴你吧！

我不是一個頭腦很好的人，體育也不怎麼樣。雖然我的頭腦不好，但是我很努力的學習，想讓自己的頭腦變好一點，就算只進步一點點也好；雖然我的體育不怎麼好，但是我都會一直不斷要求自己達到

老師的要求而且不斷練習一跳二迴旋)。剛開始我達不到老師的要求,但是由於我相信我只要努力一定能成功,結果我真的成功了,我達到了老師的要求。現在我又給自己一個目標了,我的目標是跳到老師跳的次數。雖然我現在還做不到,不過我會一直加油下去!

只要努力就可以讓自己的智慧、體育及能力得到提昇,一而再、再而三的要求自己就能夠達成自己的目標。這些都是我現在正在做的事,而我也一直這麼做都不放棄,所以我覺得我自己是一個值得敬佩的人。



### 一個值得敬佩的人

五忠 溫晨羽

酷酷的雙眼,木大也不小的嘴巴;字寫得很漂亮,會教我們許多有趣和聰明的知識;他就是我最敬佩的○○○老師。

○老師是一個帥氣的開心果,每天散發出快樂的氣息,也把整間教室搞得歡聲雷動。由於他的教學方式活潑、新穎,使得教室裏每天都有許多新鮮事。學習時輕鬆自然,收穫也不少。老師平時喜愛運動,籃球、桌球、手球……等,樣樣都難不倒他。他就像一個全能的運動員。

老師平常都出一大堆的作業,就像玉山一樣大、一樣高。可能有些同學會抱怨老師出的作業太多了,可是他們卻不能了解老師的苦

心。老師之所以會出那麼多作業,都是為了我們的前途著想,老師非常希望大家長大以後可以成為一個有用的人,而不是社會上的麻煩人物。

平常上國語課時,老師會向我們提起歷史人物、有趣的常識和好笑的笑話以及艱難的腦筋急轉彎等,使大家聽得都忘記時間,連下課都還在聽,他讓國語課變得特別有趣。

老師經常鼓勵我們多運動,因此每天下課都會讓我們到大操場上打籃球或是每個月帶我們去慢跑,讓我們鍛鍊體力與耐力,真是一舉兩得。

看到了○老師的付出,也看到了○老師的認真,所以○老師是我最敬佩的人。

### 我最喜歡的食物 四忠 李永瀚

我最喜歡的食物是「泡芙」,因為泡芙的口感非常綿密,外酥內軟,對沒有牙齒的老人和牙齒沒有那麼堅固的人來說是非常好的選擇。

今天,電視新聞介紹了一間泡芙店,因為它的品質和服務都很好,所以店舖才開張兩個月就賣出了兩千顆泡芙的亮眼業績,在地方上打出信用和名號。

為什麼那家店的生意會那麼好?因為他們把產品送給附近的人試吃,還虛心的向居民請教,再依照人們的喜好,建議加以改良一番,製作出更符合民眾口味的美味

泡芙。

### 我最喜歡的食物 四忠 溫心

食物,是人類不可缺少的;食物,都有獨特的風味;食物,可以帶給人們快樂。如果是界上沒有了食物,人類來可以生存下去嗎?在每個人的心中都有著自己最喜歡的食物,當然我也不例外。

我最喜歡吃海苔,雖然它乾乾扁扁,黑漆漆的眼色不怎麼起眼,可是我懂得它的美味。我喜歡一個人享受海苔,不管是配著飯吃,或是海苔口味的洋芋片,都讓人愛不釋手。

吃到自己最喜歡的食物會讓人心情變好,所以我生氣的時候吃到海苔,我就可以把一切生氣的事情都忘掉。就連傷心難過的時候也一樣,只要吃到自己最喜歡吃的食物,所有的煩惱和憂愁都能拋到九霄雲外去呢!



### 我最喜歡的食物 四忠 楊羽涵

我最喜歡的食物是芒果,因為它甜滋滋的口感和散發出來的香氣,總會讓我垂涎三尺,口水直流。

芒果除了能削皮切塊成為美味的水果外,還能將芒果加入牛奶,變成綿密香濃的芒果牛奶。若把芒果曬乾,還能成為滋味酸甜誘人的芒果乾,不只如此,將芒果打汁冰到冰箱冷凍後,就成了冰冰涼涼的芒果冰,讓我能炎熱的夏天裡,透心涼,心飛揚!你看!芒果不但能讓我們食用,還能讓我們發揮想

像力,做出各種千變萬化的美食,真是有趣極了!

### 參加健康操比賽 二忠 徐平芸

三月十七日那一天,老師和主任帶著全班,到六家國小參加健康操比賽。

比賽前,我們每天都利用下課時間練習,雖然只有短短的十分鐘,但是,每個人都把握時間認真練習。

比賽終於開始了,我們和上館國小一起上場。我心裡一點也不緊張不害怕,怡萱和我在比賽時還不小心滑了一下,我們還是繼續跳完。我們得的名次是「甲等」。

比賽完畢老師和主任還帶我們去麥當勞,我們吃得好開心。希望明年還可以參加。

### 如果我是魔術師 二忠 黃仔榕

如果我是魔術師,我想把我的同學變成小白兔。這樣,我可以把它們帶回家養,小白兔會陪我玩遊戲,在我心情不好的時候陪我聊天,我就可以每天都過著快樂樂樂的生活。



看牠忽大忽小像變魔術一樣

### 豹 三忠 黃彥晟

豹是賽跑高手所以身材保持得很苗條在草原上做練習追著劍羚到處跑他還喜歡玩躲貓貓一下子就把躲起來的動物通通抓出來



### 螃蟹 三忠 謝於靜

小螃蟹最愛乾淨走到哪裡都帶著夾子東撿撿 西撿撿就像環保人員忙著撿垃圾最後海邊變得一乾二淨了

### 霸凌 五忠 羅子雲

霸凌事件真不少大家看報都知道國中學生大欺小小學學生慘到爆新聞看了嚇嚇叫爸媽聽了真煩惱霸凌事件處理好生活過的樂陶陶



### 童詩創作

#### 楓葉鼠 三忠 羅郁淇

楓葉鼠很厲害吃飯總比別人快其實牠要小手段只是把食物放頰囊讓人以為牠是大胃王又像是打腫臉充胖子

#### 有獎徵答

班級: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_ 家長簽名: \_\_\_\_\_  
1. 這一期的內灣心橋,你最喜欢哪篇文章?  
2. 為什麼你最喜欢這篇文章?  
3. 請沿虛線剪下並寫下答案,於5月12日前投在校長室前的心橋信箱。