

星願、心願



第五十四期

發行：宜蘭縣立三星國民中學
發行人：林顯宗
編輯：廖昱琮、張靖怡
國文領域教師
小記者：903 陳人卿、陳亭吟
校址：三星鄉月眉村月眉街54號
電話：03-9892012
傳真：03-9893196



- 802 林宜諱 榮獲101學年度宜蘭縣語文競賽 客語演說 第三名
- 804 黃雨昕 榮獲101學年度宜蘭縣語文競賽 客語朗讀 第三名
- 803 陳麗婷 榮獲101學年度宜蘭縣語文競賽 閩南語朗讀 第四名
- 902 李芷苓 榮獲101學年度宜蘭縣語文競賽 泰雅語朗讀 第四名
- 803 古軍 榮獲101學年度宜蘭縣語文競賽 泰雅語朗讀 第五名
- 802 詹介豪 榮獲101年度幸福宜蘭 環保知識擂台賽 第三名

宜蘭縣立三星國民中學 101 年度資深優良教師名冊

姓名	職稱	獎勵年屆
侯忠呈	教師兼輔導主任	二十
黃婉芳	教師	二十
洪憶如	教師兼總務主任	二十
廖昱琮	教師兼學務主任	十
林碧芬	教師兼衛生組長	十
張靖怡	教師兼活動組長	十



恭喜劉哲位先生當選本校101學年度學生家長會會長

星願、心願

文/林校長顯宗

猶記得年幼時在三星渡過的童年，在那個仍有五分車的年代，我曾和鄰家小孩一同踏入三星國中校園，盡情地在操場遊玩……

操場旁有高聳的圍牆，圍牆外就是五分車呼嘯而過的鐵軌。還記得有人拿起彈弓，射向停歇在電線上的麻雀，「鏗」的一聲巨響，石頭不偏不倚擊中了電線，嚇壞了在場的所有人，大夥兒嚇得一哄而散。

十歲之後的我，雖然搬至羅東居住，但在三星居住期間的點點滴滴，至今卻仍歷歷在目。今年，因緣際會回到三星國中服務，彷彿為我補足人生際遇中未完成的一角，讓我與三星的情緣繼續延續。

李健陽校長與我是校長儲訓班的同學，受訓時間受他照顧良多，結訓後更是我的良師益友。感謝他六年來的優質校務經營，讓三星國中擁有如此優良、純樸的校風，讓接任的我能在此穩定基礎上，接棒前行。

「願有多大，實踐的力量就有多大」。願三星國中是老師展現教育愛的聖地；家長、社區樂於投資的大家庭，在這裡，大家共同攜手合作，努力豐富孩子的生命色彩。

本期校刊為了趕在校慶前發行，從企劃、徵稿、催稿、送印、校稿到印行，時間非常短暫，尤其學務處靖怡組長承受截稿時間極大壓力，感謝同仁戮力以赴完成任務。「星願」往後將以一學期發行一次為目標，除提供師生作品發表園地外，也記錄校務點滴供您參考。



本年度即將榮退人物專訪~李孝姝 護理師

小記者：陳人卿、陳亭吟

Q1：請問護士阿姨為甚麼會到三星國中任職？來三星國中前，曾經有在別的學校任職過嗎？

A1：「我剛畢業，任職於南澳鄉衛生所11年擔任公共衛生護士。後來分發到員山鄉內城國小服務近5年。之後來到三星國中，這裡是我公務人員任職最長的單位，約15年又6個月，感謝前任護理師鄭麗華小姐的傳承，由於她之前的努力深耕，造就我在三星國中凡事順心、常受到同事的關愛並且在推展健康中心業務上有同仁的幫助，再次感謝她的分享；更謝謝同事們的一路扶持，因為有你們使我感受三星人的溫暖及友善，還有學生們純樸可愛的心，帶給我美好的記憶。」

Q2：請問在任職期間有甚麼令您印象深刻？(事物or人)

A2：「在和學生互動的過程中發現到自己對輔導方面有興趣，教學相長，而從學生的回饋，幫助我在這方面更好更精進。」「其次，部分家庭結構薄弱加上性知識缺乏，凸顯出性教育這部分需要特別教育，比如：學生不懂得自我保護(尤其避孕常)、兩性交往不懂得拒絕等……。於去年(100年)有機會參加公務人員數位教材製作競賽，現職事務組長洪敏慧小姐和我一同製做『要學會避孕，不要意外懷孕』為主題，當初的動機是希望能夠留一些資料給未來的護理人員作參考，在我們兩個人同心協力，儘量完成此項使命下，獲得了全縣第一名(滿分100分)、全台灣佳作獎的殊榮，給我們很大的肯定及鼓勵。這件事讓我體會到，凡事全力衝刺，必有好收穫。」

Q3：如果退休，那退休後想做些甚麼？
A3：「第一，進修學習有關心理諮商的課程，期望自我增進外，也可以幫助需要的人，面對問題，協助處理問題。第二，想學習更多以前沒有接觸過的東西，例如美學(繪畫)、音樂(樂器)。第三，有基督教的信仰，希望學習當僕人傳福音。第四，旅遊一直是我的最愛，期望能增廣見聞外，也能體驗不同的人生。」

Q4：對三星國中的孩子們有甚麼期許和希望？
A4：「學生就像自己的孩子，雖然物質生活稍不如人，但希望有個健康的體格及良好的品格，保持競爭的心態，迎向美好的未來。」

Q5：有甚麼話想對三星國中的學生們說？
A5：「學習是多元化的，多學習家務事，到職場上才能夠更快進入狀況，你們是一塊海綿，多學習多吸收。一旦學會了，就要去遵行，腳踏實地的實踐」「要永遠把別人當作自己學習的對象，一直想著『別人比我強』才能看到別人的優點從而觀察到自己不足的地方，學習謙卑，才能補足自己」「雖然要趁年少精力旺盛多學，但是身體健康最重要，健康在一切財富功名之上」「除了讀書，人際互動是很重要的，將來在職場上不是只有利益，反而是挫折會包裝著美好的祝福，面對挫折，方能有」所收穫」

Q6：送給學生的一句話？
A6：「學可辛苦一陣子，不要辛苦一輩子」



學務處



金龍盃青少棒球賽



金龍盃青少棒球賽



澎湖縣菊島盃青少棒球賽



澎湖縣菊島盃青少棒球賽



澎湖縣菊島盃青少棒球賽



新北市陽明山盃青少棒球賽



宜蘭縣101年度幸福宜蘭環保智慧王擂台賽校內初賽實況

環境教育相關研習-環保與低碳生活研習



人權法治品德佳句選拔活動

三星國中品德佳句選拔活動



課稅活動 租稅活動 宣導



總務處



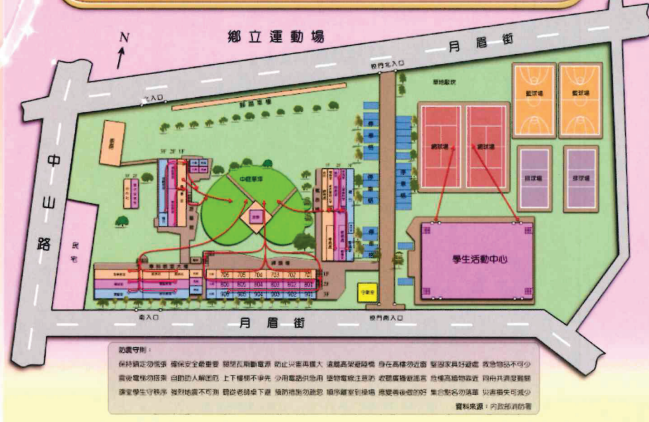
宜蘭縣三星國中
101年度國家防災日
地震避難掩護演練實況

一、預演日期：
(一) 101年9月11日
(星期二)09:21
(二) 101年9月20日
(星期四)08:10

二、實施日期：
101年9月21日
(星期五)09:20

三、避難路線：如右圖

宜蘭縣三星國中校園防災疏救地圖



營養小博士--吃太鹹！小心鈣跑光光！

您是否常吃火腿、醬菜等加工製品，小心吃太鹹養成重口味的不良飲食習慣，除了容易水腫、高血壓或心血管疾病外，更可能使體內鈣質流失，增加腎結石、骨質疏鬆症和胃癌等風險。

加拿大的研究發現，小腸和腎臟維持鈉和鈣平衡的機制為同一個，當鈉吃太多時，會減少小腸和腎臟對鈣質的再吸收，蛋白質運送鈣質功能變差，使鈣質隨著尿液排泄出去，無法留在體內，骨骼之骨質密度也因鈣質流失而減少，一般人每增加2300毫克鈉，就會增加40毫克鈣質的流失。

衛生署建議，成人每日鈉總攝取量不宜超過2400毫克(即鹽6公克)，但許多加工食品通常含高鹽、高鈉，例如：罐頭、泡麵、洋芋片等，應減少攝取；烹調時也應減少使用鹽、調味料或醬料，可改以檸檬、香菇、海帶等增添風味，以維持健康的低鈉飲食，讓味覺享受原始美味，也保住身體內的鈣！



101年9月26日台北市故事協會班級聊書會到校推廣-閱讀教育

教務處



學校：宜蘭縣立三星國民中學 101 學年度
 班級：三年級國文班 姓名：陳建宏

宜蘭縣立三星國民中學 101 學年度
 班級聊書會閱讀活動 < 學習單 >

一、我知讀：
 1. 今天幫我們上課的老師們來自：台北市故事協會 協會，名字是 張麗華 老師。
 2. 班上一起閱讀的數字名稱為：班級
 3. 數字中我最喜歡的是：班
 為什麼？因為班級是每個同學的家。
 4. 我覺得今天自己的表現如何：很好、很棒的閱讀。
 5. 我覺得閱讀就是：一場冒險，也是一場精彩的學習之旅。
 (請將一句話翻寫吧！)

二、新體驗：請用尺子折圖畫表達今日的活動感想：
 < 大字樣 >
 我覺得.....在閱讀中，我發現有很多老師們都願意跟我們分享自己的心得，我覺得很開心，因為我可以從他們的分享中，学习到很多知識，而且還可以跟他們一起討論，我覺得這是一件很棒的事，因為老師們都很有耐心，而且他們還很喜歡跟我們分享自己的心得，我覺得這是一件很棒的事，因為老師們都很有耐心，而且他們還很喜歡跟我們分享自己的心得。
 < 小圖畫 >
 我畫了 一個小朋友在閱讀的圖畫。
 (請將一句話翻寫吧！)

學校：宜蘭縣立三星國民中學 101 學年度
 班級：三年級國文班 姓名：陳建宏

宜蘭縣立三星國民中學 101 學年度
 班級聊書會閱讀活動 < 學習單 >

一、我知讀：
 1. 今天幫我們上課的老師們來自：台北市故事協會 協會，名字是 張麗華 老師。
 2. 班上一起閱讀的數字名稱為：班級
 3. 數字中我最喜歡的是：班
 為什麼？因為班級是每個同學的家。
 4. 我覺得今天自己的表現如何：很好、很棒的閱讀。
 5. 我覺得閱讀就是：一場冒險，也是一場精彩的學習之旅。
 (請將一句話翻寫吧！)

二、新體驗：請用尺子折圖畫表達今日的活動感想：
 < 大字樣 >
 我覺得.....在閱讀中，我發現有很多老師們都願意跟我們分享自己的心得，我覺得很開心，因為我可以從他們的分享中，学习到很多知識，而且還可以跟他們一起討論，我覺得這是一件很棒的事，因為老師們都很有耐心，而且他們還很喜歡跟我們分享自己的心得。
 < 小圖畫 >
 我畫了 一個小朋友在閱讀的圖畫。
 (請將一句話翻寫吧！)

學校：宜蘭縣立三星國民中學 101 學年度
 班級：三年級國文班 姓名：陳建宏

宜蘭縣立三星國民中學 101 學年度
 班級聊書會閱讀活動 < 學習單 >

一、我知讀：
 1. 今天幫我們上課的老師們來自：台北市故事協會 協會，名字是 張麗華 老師。
 2. 班上一起閱讀的數字名稱為：班級
 3. 數字中我最喜歡的是：班
 為什麼？因為班級是每個同學的家。
 4. 我覺得今天自己的表現如何：很好、很棒的閱讀。
 5. 我覺得閱讀就是：一場冒險，也是一場精彩的學習之旅。
 (請將一句話翻寫吧！)

二、新體驗：請用尺子折圖畫表達今日的活動感想：
 < 大字樣 >
 我覺得.....在閱讀中，我發現有很多老師們都願意跟我們分享自己的心得，我覺得很開心，因為我可以從他們的分享中，学习到很多知識，而且還可以跟他們一起討論，我覺得這是一件很棒的事，因為老師們都很有耐心，而且他們還很喜歡跟我們分享自己的心得。
 < 小圖畫 >
 我畫了 一個小朋友在閱讀的圖畫。
 (請將一句話翻寫吧！)

宜蘭縣立三星國民中學 十二年國教宣導活動

101年10月12日



輔導處



各組活動、 宣導花絮



101年度普通班教師暨行政人員特教宣導活動



101學年度期初IEP會議



與華山基金會募集發票



生命典範(獨臂舞者)



技藝班-商業與管理職群



聖護餐飲教室參訪



技藝專班-家政職群



技藝專班-土木建築職群



七、八年級學生特教宣導-認識ADHD



特教生歡送會



親職座談(親師懇談)



小團輔(生涯教育)



得勝者計畫



家暴、性侵防治宣導



7年級生涯檔案封面競賽頒獎(100下)



頭城家商餐旅體驗



8年級生涯檔案製作比賽頒獎(100下)



技藝班-餐旅職群

親情

902 吳雨萱

是種溫暖的感覺，無論傷心或開心，總會有一股力量在後面給予支持與鼓勵！那種無可取代的感情，也只有親情了！

記得有一次，因為腸胃炎而住院，好幾天都沒吃飯也睡不好，心情也顯得很差，住院住了好長一段時間，家人們每天輪流來照顧我！就這樣不眠不休，只希望我的病能趕快好！而且一句抱怨的話也沒說，有事情就排開，要上班就請假！這種感覺就只有親情才有的！他們也不斷鼓勵我就算遇到多少困難都要努力克服，說一百個謝謝也不夠他們對我的付出吧！

親情常常會被大家忽略！有時會覺得管太多而責備家人，仔細想想原來這都是關心！沒有了家人的叮嚀，反而缺少了一種溫暖的感覺！就是因為有親情的存在，才能夠讓生活過的充實、快樂！心裡滿滿都是幸福的滋味，雖然它無色無味，也讓我的生活過的很快樂，我想一生中不能缺少的就只有親情了，少了它，不但生活過的貧乏無味！也再也不會出現幸福這兩個字了！



動物園記遊

805 曾攻青

一聽到我國中第一次的校外教學要去「動物園」，就一直讓我興奮不已，其實令我感到興奮的並不是動物園內那群可愛的動物，而是能和同學一起去玩的心情。

來到動物園，我們這組就迫不及待的當著老師的小跟班，請老師作我們的專屬導遊，因為老師似乎對動物園很了解的樣子，總覺得跟老師走在一塊，一定會有很大的收穫。

跟著老師，讓我們省下了不少看地圖的時間。而且最有趣的是，每當我們看著動物動也不動時，就會對著牠大喊：「喂！小卓、之晨、鈞慧……」。還有其他組員的名字，不過動物卻對我們理也不理，或許是覺的我們這一群人怎麼怪怪的，比我們還要無聊。

一整天下來，看了這麼多動物，最令我印象深刻的莫過於兩棲昆蟲動物館內的一種青蛙以及非洲動物區的「金剛猩猩」。走進兩棲昆蟲動物館時，我本來是以欣賞的心態去參觀，但在看某種青蛙時，我便不再是只是欣賞，而是好像發現新大陸般的感到新奇，牠的外表實在是太吸引人了，牠有著像人類般的膚色，尤其是在牠雙手雙腳張開的泡在水裡時，我真的以為有一個縮小版的人類就泡在水裡。還有猩猩，牠最吸引我的不是逗趣的舉動，而是牠後面那顆感覺像「腫起來」的臀部，如果那顆屁股是長在我背後的，我大概連坐著都會感到百般的不舒服。

經過這次校外教學，也讓我感受到老師和同學不同的一面，老師不再像在學校時那樣的嚴肅，反而給人家一種平易近人、新鮮的感覺，從老師談笑風生的談吐中，我們能輕鬆的了解一些動物的特性，真是謝謝這位「大導遊」了。同學們也都比在學校時還要更開放，更玩得開，絲毫不在意旁人的眼光。結束了一天的歡樂，我不禁感到疲累，但想到在動物園發生的事情以及看到的動物，偶爾會心一笑，便覺得一切的疲累都是值得的，因為有了歡樂相隨啊！



上課鈴聲

903 陳人卿

自古以來，鈴聲總是伴隨著人們倉促的腳步而敲著。當鈴聲敲響的那一刻，上班族趕著出門上班，主婦們趕著載送子女上課，中學生趕著搭交通車；當鈴聲敲響的那一刻，灰姑娘也因為急匆匆的離去而掉了一隻玻璃鞋。「鈴聲」提醒所有漫不經心的人加緊自己的腳步，無時無刻。

如果說鈴聲即將進行一場集體選拔，我會毫不猶豫的選擇上課鈴聲。上課鈴聲從不罷工，精準無誤的敲著，彷彿有一種魔力，這種魔力讓頑皮的孩子乖巧又自動自發的走回班上。上課鈴聲是勤勞的，是師長不可或缺的工具。

上課鈴聲對學生來說充滿絕望，他是一個不定時炸彈，在歡樂中引爆，那一剎那，笑聲瞬間燃燒殆盡，取而代之的是一片沉寂。如果說下課鈴聲是步入雲端的天梯，那上課鈴聲就是墜入深淵的滑梯。

曾經我對母親的過往點點滴滴感到好奇，我詢問母親最讓她留戀的是什麼？母親沒有談親春，沒有提戀愛，她只是淡淡的開口：「或許是一聲一聲的上課鈴聲吧！」聽到母親的回答，我納悶了。上課鈴聲不是眾人的夢魘嗎？不是阻斷活力的殺手嗎？不是帶走死寂的幕後推手嗎？

隨著時間的推移、四季的更迭，我慢慢的成長茁壯，逐漸明白母親那番話的箇中寓意。上課鈴聲雖然帶給學生們失望、厭惡，但是在一陣又一陣的敲響背後，是無盡綻放的青春、含苞待放的未來、純潔無瑕的天真以及永無止盡的快樂。

聽到熟悉的上課鈴聲，好像聽到我的青春年華歡笑的声音。我發現，上課鈴聲怎麼那麼動人，怎麼那麼美好。



學生作品

今天的天空很三星

903 陳亭吟

「今天的天空很三星。」你問我這話怎麼說？我會告訴你：「因為看到天空，我想到了三星。」

三星，宜蘭縣其中一個鄉鎮。而在這鄉鎮裡有最有趣、最特別也是唯一的三星國中。再別人眼中或許就只是一個鄉下學校，但是三星國中有一般都市國中都沒有的風土民情一藍色的天空、清新的空氣、不會只把成績放在眼裡的老師、許多熱情奔放的原住民朋友……不要懷疑！這是真的！不信你自己想想：都市的天空都是灰濛濛的，空氣有些污濁，都市學校的老師眼裡只有分數，林立的大樓都是灰灰的、冷冰冰的，絲毫沒有人情味，都市人幾乎都抱持著「自掃門前雪，休管他人瓦上霜」的想法。而三星國中，雖然沒有都市學校的高級但是人情味可是略勝都市一籌，就像一個大家庭，互相幫助。既可以一起解決麻煩，又能增進彼此的認同感及歸屬感，還可以認識更多的朋友，不是一舉數得嗎？

而且三星的天空，看起來像好多笑臉拼出來的。每個人的表情像是光的七種顏色，豐富且多變化，而藍色一柔和、純樸、清新。和三星國中的特質差不多。你又問我說，「熱情奔放」怎麼用三星的天空表示呢？夕陽。三星的夕陽很漂亮。先是鮮明的紅色一熱情的顏色一佈滿整個天空，再混著一些橘紅色，熱情之中帶著點溫暖。這就是三星國中一熱鬧、活潑、溫暖、充滿人情味。但也別小看三星，三星國中的學生可是允文允武。國語文競賽不輸給其他國中，獨占鰲頭，棒球隊之前也是不負眾望，取得亮眼的成績。是誰說過鄉下學生沒成就？咱們三星國中可是不比別人遜色！

而一年一度的三星國中校慶也不容錯過。拭目以的卡拉OK大賽在去年獲得廣大的回響，於是今年重出江湖，大家又可以欣賞到素人歌手的歌喉及風采！心情也隨著飄揚的歌聲一同歡慶；也隨著素人歌王及歌后的誕生隨之緊張，或許今年三星的天空會多添幾筆美好的色彩。

「今天的天空很三星。」那明天呢？你問我。我會告訴你：「在我心中，每一分、每一秒、每一小時、每一天、每一週、每個月、每一年的天空都很三星，因為這是我喜歡的地方啊！」

我最喜歡的一道菜

804 鄭宜佳

我最喜歡的一道菜，也是我最懷念的滋味——煎吳郭魚，這道菜可說是一道普通的家常菜，大部分的人都吃過。但這道菜卻蘊含了我對阿公的思念！

九年前的回憶，是多麼的難以忘懷，某日早上，某個熟悉而溫柔的聲音催促我離開甜蜜的夢鄉，原來，阿公已等不及帶我去釣魚！往溪邊的路上，他牽著我那時稚嫩的的小手，那時的幸福永遠在我心中盪漾！

在河邊，忽然被大力拉扯的釣魚線快速下沉，惹得我很興奮，那時我激動期待的神情，或許也牽動著阿公最後一刻的心情，當拉起線的最後一刻，是多麼的有成就，我開心的大叫：「你看！那是之前盤子上的大魚魚！」那時無知脫口而出的大魚魚，也就是現在我最喜歡的一道菜——吳郭魚！

那天晚上，我對著魚露出準備大開殺戒的犀利眼神，心中好不痛快！我懷念當時與阿公一起釣魚的時光，所以我喜歡這道菜，這魚好吃，但它所蘊含的滋味及懷念更重要！

當年等不及帶著我去釣魚的阿公，如今卻等不到我長大，便離開人世。不過那時的一份心一份情，會永遠藉由吳郭魚來傳達，我會永遠銘記那一道蘊含著特殊意義的家常菜！



成功的條件

703 梁紫柔

人在成功之前，一定會有辛苦的付出，才会有現在的成就，胡適先生說過：「要怎麼收穫，先那麼栽。」很多人想要努力的完成一件事情，但是害怕失敗而選擇放棄，可是如果不去試，怎麼會知道鹿死誰手呢？

成功有很多條件，有的人必需付出努力；有的人必需付出時間；有的人必需付出比努力或時間更多的東西，但最重要的一點不在乎是一努力。古人說：「天下沒有不勞而獲的事。」自己不努力，別妄想會有成功的奇蹟降臨在自己身上。世界上每位成功的人，他們也都努力付出過，像：「吳寶村雖然對麵粉過敏，但是靠著他自己對做麵包的熱忱，還是獲的了世界麵包比賽的冠軍；英國著名小說家J.K羅琳，原是貧寒的單親媽媽，他靠著戮力自修和自己的天份，寫出了哈利波特這套小說，也因此成為了家喻戶曉的人物。」我們的世界上全國技藝競賽選手選拔賽還是有很多肯努力的人，肯努力的人！我的哥哥每天在校練習，辛苦了好自己發明了一台拔河機，還申請了專利。這些例子足以證明是上邊是有很多想挑戰成功，而且他們都是靠努力所獲得的。

「天下沒有白吃的午餐」，每個人都知道要努力，但是又有幾個人沒做到了呢？每個人都有可能成功，只是看自己努不努力而已，總而言之，成功的條件就看自己是否能持志不懈的努力並且保持永不放棄的精神。