



第五十五期

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

## 圓夢星中

★文/林校長顯宗



各位同學還記得開學典禮校長的報告嗎？提示一下，主題是「夢想」，還舉了一部卡通跟電影當例子。還是沒有印象。沒關係，校長相信你認真聽，但是隔了一段日子了，忘記了。所以校長藉由校刊，將那天的報告化為文字再複習一次。

「夢想有多大，舞台就有多大，世界就有多大」，相信同學們都看過「海賊王」卡通或漫畫，故事裏的每位主角特色都非常鮮明，吃了惡魔果實的魯夫想要成為海上無拘無束的海賊王；索隆要當揚名世界的大劍客；娜美想要描繪用自己眼睛看到的世界地圖；喬巴想成為萬能的醫生...，每個人都懷抱著理想而遨遊大海。

好萊塢商業片「鋼鐵擂台」，描述在不遠的未來，機器人拳擊賽取代真人拳擊，而查理這個過氣拳擊手，以操作機器人拳擊賽賺取賭金維生，在答應照顧素未謀面的11歲兒子麥斯後，父子倆與機器人亞當一同征戰全國。過程中，當爸爸住往想要見好就收半途而廢，甚至想將機器人亞當賣給出高價的對手，唯有當兒子的不屈不撓，相信自己並督促大家勤奮準備與練習。最後父子倆操作亞當獲得全美機器人拳擊大賽冠軍。

同學們有沒有屬於自己的夢想。人生也許無法像卡通或電影一樣，有戲劇性的完美結果，但是成功絕非偶然，圓夢成功一定有其方程式，在「鋼鐵擂台」這部電影中，成功=熱忱+學習+毅力。期盼大家都能好好思考這個議題，探索自己的喜好，設定自己的夢想，並將夢想化為許多具體可行的目標，讓星中的求學生涯成為圓夢的歷程。別忘記：「人因有夢想而偉大。」祝福大家圓夢成功。

校長 劉登位 題

### 人物專訪

## 傷口的包紮者~翁美娟護理師

小記者：陳亭吟 陳人卿



Q1：請問護士阿姨，在進入本校服務之前曾在哪些地方工作過？  
 A1：大學畢業後，就職於林口長庚醫院，後轉任台灣大學附屬醫院，繼而於桃園衛生局與中壢衛生所任職，最後來到三星國中。  
 Q2：是什麼緣緣讓護士阿姨決定到學校服務？  
 A2：剛進入醫院服務時，負責的部門是加護病房，目睹疾病重症病患的無奈和痛苦，心想假使能夠幫助人們懂得發現病因、及早診治，就可以延續生命，所以決定到衛生所服務，推廣健康保健的觀念以及預防疾病的方

法。後來發現在學生時期建立良好的健康行為更為重要，所以到學校服務，協助同學們學習健康知識、養成健康態度與習慣。  
 Q3：護士阿姨對本校的校園與師生的印象為何？  
 A3：環境很純樸，富有人情味，而且空氣清新。教職員工很和善，同學們都很熱忱、活潑、單純。  
 Q4：預計在本校推行的業務為何？  
 A4：刻正進行於菸防治工作，因為吸菸的年紀逐年降低，必須早期介入，青少年的身心發育尚未成熟，早期發現可以幫助青少年戒除菸

癮，另外父母的行為會影響到兒女，同學可能會模仿成人吸菸，所以希望將菸害防治能從學校擴大到家庭。另將推動性教育工作，現代青少年性觀念越來越開放，報告顯示罹患愛滋病年齡已降到國高中時期，未成年懷孕也凸顯出青少年性事的重要性，希望透過性教育，同學們能性別尊重，預防性霸凌、性侵害、性騷擾。  
 Q5：送給本校學子的一句話？  
 A5：「培養良好習慣，建立好的健康行為」。

### 賀

## 星中之光

### 本校101學年度重要得獎紀錄

#### 團體

- ★全國101學年度學生舞蹈比賽—榮獲國中團體乙組優等
- ★宜蘭縣101年友善校園學生事務與輔導工作期末深耕訪視—榮獲輔導工作績優學校
- ★宜蘭縣101學年度學生舞蹈比賽—榮獲國中團體乙組優等第1名
- ★宜蘭縣101年度學生音樂比賽陶笛合奏—榮獲國中組優等
- ★宜蘭縣101年租稅教育宣導活動—榮獲國中組績優學校第3名
- ★宜蘭縣101年差勤管理考核—榮獲學校組第1名
- ★宜蘭縣所屬人事機構101年業務績效考核—榮獲學校中學組第2名
- ★宜蘭縣101年主計業務績效考核—榮獲學校組國中部分第2名
- ★宜蘭縣101年教育服務役役男宿舍評鑑—榮獲績優學校
- ★宜蘭縣校園防災地圖製作—獲評選為優良作品
- ★宜蘭縣101年度九年一貫課程與教學輔導訪視績優學校
- ★宜蘭縣102年中小學運動會男組田賽冠軍
- ★102年全國原住民族運動會—榮獲青少年男子組棒球團體賽第4名
- ★2013年巨人盃國際青少年棒球賽—榮獲第8名

#### 個人

- ★宜蘭縣101年特殊優良教師—吳世能老師
- ★宜蘭縣101年友善校園學生事務與輔導工作期末深耕訪視—侯忠呈主任榮獲輔導工作績優人員
- ★宜蘭縣101年攜手計畫課後扶助—戴慈當組長榮獲績優行政人員、林富雪組長榮獲績優教師
- ★宜蘭縣101年度友善校園學生事務與輔導工作【生命教育議題融入各學習領域創新教學活動徵選】—趙玉芬老師、李婉菁老師榮獲佳作
- ★宜蘭縣101年「性別平等教育教案比賽」—楊宇婷老師、蕭宇珊老師榮獲國中組佳作
- ★宜蘭縣2012年「非核家園永續台灣」中學生作文比賽—904張香瑩榮獲佳作
- ★102年宜蘭縣優秀青年表揚—張靖怡組長、902宋狄焜
- ★宜蘭縣101年中小學田徑賽—902林文彥榮獲200公尺第2名及跳遠第3名、904王佳峻榮獲鉛球第3名
- ★宜蘭縣第四屆國中創意教學Scratch應用競賽教師教材設計組優選—吳世能老師
- ★宜蘭縣102年度國民中小學科學展覽國中組生活與應用科學科第3名—805曾玟菁、王鈞慧、李羽潔
- ★宜蘭縣102年度國民中小學科學展覽國中組生活與應用科學科最佳團隊合作獎—804鄭宜佳、劉好婷、戴羽吟



## 宜蘭縣三星鄉101學年度【小書庫、大智慧】閱讀心得寫作比賽

## ★第一名 703 張美鳳

參賽標題：尋找幸福  
 中文書名：帶著老師一起翻課  
 書籍作者：高科正信  
 出版單位：新苗文化  
 版次：一版三刷

書籍ISBN：957-451-189-8  
 原文書名：帶著老師一起翻課  
 書籍編譯者：林玟珣  
 出版年月：2006年4月



## ●相關書訊：

章韋和姐姐共同住在一間房間，他的姊姊藉著要考高中的理由，限制章在房間內的活動，讓他感覺他像是個隱形人，有沒有存在，對家人而言根本不重要。於是，他開始籌備離家出走的各項細節，他決定待在一學校的圖書館，直到打開語言教室的門時，發現宇野老師和自己一樣也離家出走，隔天就和老師一起翻課。這其中他和老師經歷了許多事情，並了解到人為什麼要讀書，經過三天的出走，章終於找到回家的路及幸福真正的意義。

## ●內容摘錄：

若是我繼續離家出走，捨棄老媽跟老爸，又該怎樣生活呢？沒有家可回也沒有家人，小孩有辦法生存下去嗎？想到不識字的人，學會寫「除霞」二字後所感受到的幸福；又想到小時候就一直用單眼看人、事物的松森先生；連自己的名字、年齡、住的地方還有家人全都忘掉得酒醉大叔。(p.170)

## ●讀後心得：

要如何才可以得到真正的幸福？要如何才可以自由自在的過生活，並不必在意任何人的感受？身為射手座的我，是如此地渴望得到真正的自由與幸福啊！昨晚，又是同樣的問題，妹妹的任性、無理取鬧，讓我又莫名其妙被阿嬤和阿媽冷落，心裡日積月累的不滿，如火山爆發般宣洩而出！我歇斯底里地叫罵著：「我不想當姐姐，我不想退讓，我不想再待在這個家！」接著，我看著阿嬤搖著頭、淚流滿面地開了燈、勉強撐著抖抖的身軀，無奈地消失在長廊裡。發洩完我的無力，癱在床上，拿起前幾天在圖書館借的書《帶著老師一起翻課》認真地看了起來，心裡隨著書中的章韋同學一起計劃離家出走。此時此刻，一件又一件自以為是的不滿如排山倒海而來，整個頭腦如天馬行空般憤怒不堪！心裡滿腔著，我做好我自己就好了，為什麼要當模範呢？沒意思過著阿嬤、只有國小畢業的阿媽，你們用什麼立場來說服我？

隨著急促的呼吸聲，憤怒地翻開書。心中佩服著章韋同學的勇氣，章韋同學為了尋找幸福的意義，替自己下了一個很重大的決定——離家出走。一頁又一頁的故事映入眼簾，彷彿只有書中的劇情才能撫平我受傷的心。慢慢地，這一字一句在我心裡起了莫大的漣漪。書中，宇野方老師不想當老師，卻無形中教了章韋很多人生的道理，他用他的熱情救了自暴自棄的酒醉老人，他用他的生活經驗告知章韋，文明的進步卻發達了人類的生命。雖然宇野方老師，一心只想賺錢，但在章韋的心中，宇野方老師卻是一位真正了不起的老師；警衛松森先生因戰爭失去了左眼，卻更用心去看世界；不識字的老人，即使到老，還是用最認真的態度去學習識字。帶著憤怒離家出走的章韋同學，因這三天的離家經驗，而找到回家的路及幸福的真諦。這一幕幕的故事，是如此奧妙地震撼著我的心啊！

回想起前一陣子，鄉民不斷的反應，砂石車一夜又一夜，肆無忌憚地穿梭在鄉間，造成馬路的損壞、噪音的侵擾，每每反應給鄉民，卻總是無疾而終。我看著沒意思過的阿媽，積極地連絡縣政府的官員，不厭其煩一次又一次地地進訪，終於解決了鄉民的困擾。常常，左鄰右舍有人生病，阿嬤總是主動第一個過去關心，甚至在無數次的大雨中，我看著年邁的阿媽，吃力地騎著摩托車到山上去採藥。每次我阻止阿媽雨天騎車太危險，阿媽總是淡淡地回我一句：「我會小心，救人比較重要。」再回想起每一個下課的夜晚，陪著我念書的不是大學畢業的媽媽，而是國小畢業的阿媽，她用她碩果僅存的記憶，努力的教導我學業，不懂的地方，她會先去學校請教老師，用她最大的耐心，一遍又一遍地教導我，回想起這一切的點滴，心裡盡是滿滿的慚愧。

我的忍耐，我的退讓隨覺變得如此的渺小，比起不識字的阿媽，僅有國小畢業的阿媽，她們是如此用心地在過生活啊！默默地開始，拿起兩張卡片，一張畫著一顆愛心，給不識字的阿媽。一張寫著「阿媽，對不起！」。踏著腳，偷偷地放在阿媽和阿媽的床邊。透過床邊的鏡子，隱約發現阿媽的枕邊有著長長的淚痕。此時，驚覺一直不勇敢的自己，這次竟然能強忍住潰堤的淚水，不敢吵醒睡夢中的阿媽。走在長廊，心裡想著：一心只想尋找幸福的我，原來，最大的幸福，就在眼前。

## ★第二名 805 王鈞慧

參賽標題：改變  
 中文書名：送給最特別的你  
 書籍作者：林成熾/搖圖：金恩真  
 出版單位：三采文化出版事業有限公司  
 版次：初版

書籍ISBN：9867469658  
 原文書名：無  
 書籍編譯者：石玉鳳  
 出版年月：2004年10月12日



## ●相關書訊：

這不是一本在說故事的书，而是一本有意義讓你學習的老師。書中所寫的都是人生中會面臨的難關，他教導你如何走向光明，如何讓明天比今天更好，使你活得漂亮又精彩，人的一生中，最有魅力的就是那無法預知的未來，不需擔心明天的命運，即使是最絕望的情況，也要切記用今天流下的汗水去改變明天的命運。

## ●內容摘錄：

1. 失敗不是可恥的事，可恥的是失敗之後，從此一蹶不振無法重新站起來。失敗不等於「最後一次」，而是意味著「再試一次！」(P.94)  
 2. 在人的一生中，輕率地使用失敗這個字眼是錯誤的行為。(P.97)  
 3. 努力不懈才能表現非凡！許多人，他們的生活都不是庸庸碌碌地，只有睡覺和醒著的差別而已；而是為了成功從早到晚不停地努力。(P.26)

## ●讀後心得：

躺在床上，我突然想起自己的缺點，有好多好多……，而優點雖是想不到，但少之又少，這不禁使我開始真備自己，過了不久，原本不想睡覺的我也已無法閉上雙眼，更加無法停止的是自己的想法，在我快不能為自己辯解時，我打開了它，第一眼就看見這句話，使我的心安靜了，「要做個不替自己找藉，而坦白面對自己缺點的孩子，才會進步。」原來啊！我早該做，也最該做的是認識自己的缺點，我警告自己不要進步，我的實力不正是如此，但終究是失敗，輕易的放棄似乎成了我的座右銘了！一直沒有意義的率起我這幾年的生活，如果我心中有希望有目標沒達成，我會急，我會要抄捷徑，當然不會有好結果，這也就是抄小路的後果，我很不乖吧！而這些都是正處在叛逆期，小四時的我。

現在的我改變了！改變我的不是家人，更不是我的老師，而是一本告訴我，我也可以改變，可以特別的书。它不僅僅告訴我道理，同時也教導我實際的做法，雖然不想面對，但我把自己的缺點全都寫下，如今，過了快四年的时间，在我身上已經找不到那紙上的缺點，現在的我再也不會急，因為我明白，最早座開的花往往是我。在最早凋謝的花，急並不等於勤奮，世界上沒有甚麼事是需要急著的，雖然人生是場競賽，但徹底完成是比講究速度更為重要的！人總是長得越大，越容易有一些簡單的道理所感動，小時後讀一些似懂非懂的句子，長大後，卻感覺長得的話才是最有滋味的，原來這一種特別的感覺是種讓人在挫折後重新獲得力量的感覺，是讓人在迷惘中知道下一步該怎麼做的感覺，人的一生這麼長，當一個人在走的時候，我不能沒有這種感覺相伴。

今晚，躺在床上，夢到了四年前的我，我向他道謝，我向他永別，我知道自己不再是之前的我，我知道自己已改過，仍還在繼續進步，準備好邁向未來。

## ★第三名 804 鄭宜佳

參賽標題：懂得抓住命運  
 中文書名：有你不孤單  
 書籍作者：楊瑞泰  
 出版單位：文房文化事業有限公司  
 版次：初版一刷

書籍ISBN：9789866342189  
 原文書名：無  
 書籍編譯者：無  
 出版年月：2010年2月



## ●相關書訊：

作者楊瑞泰喜歡寫詩、寫散文及愛情小說，基本上可說是一個極度浪漫的人，「人世間最痛苦的事情莫過於此，如果要我為你的愛下一段期限，那麼我希望是一萬年。」一句周星馳在電影裡的對白，已經如此經典，又在作者的妙手下，更把其中的感情發揮得淋漓盡致。

這是一個述說很多人不懂及時抓住幸福的命運，而喪失家庭的故事，最主要敘述的是一對失散多年的雙胞胎姊妹，卻因參加某次的營隊，第一次見面就姊妹情深，心有靈犀一點通，不管什麼什麼想法都一樣，也發誓要當一輩子的姊妹花，最後他們爸媽的相見，使他們成了一個完整的家庭。

## ●內容摘錄：

但，彷彿沒有人聽到他們說的話，整個世界像是完全停格了一樣：最少在子晴跟那個女孩之間，時間似乎真的是停止了，靜止在她們兩人的四目相望時。當子芸伸出手跟子晴輕輕碰觸時，她似乎感覺有一股電流通過心臟，那是一種莫名的悸動，也像是一種最親、最親的「心手相連」。(P.18)

子晴臉上掛著一抹淺淺的微笑，就像是在安慰她那哭泣的老爸一樣，只是他爸爸臉上的淚水，卻像暴雨來襲般難以止息。聽完爸爸的話，子晴的臉像是被無數毒蟲強力黏住一樣，完全不動的好似好幾秒，接著他才滿臉驚訝的開始大笑，這可是她從住院以來最開心的一次大笑。(P.180)

## ●讀後心得：

子晴參加夏令營，遇到跟自己長相一模一樣的子芸，兩人一見如故，很快就成了很好的朋友，在某些困難際下竟也成了同學，某些莫名其妙的緣分，逐漸揭開彼此身世的神秘面紗。子芸跟她們之間真的有一種很特別、很難以形容的感覺，就像是他可以輕易看穿子芸的心，而子芸也能讀她的心靈契合。從小到大，身為獨生女的子晴從來就沒有這種感覺，而現在的她竟然能夠體會到血肉相連的親切感，即使他跟她子芸才剛剛認識沒多久。

命運只是一種轉折的變化，只要我們在適當的時間點抓住它，人生就會有意想不到的轉變。就像書裡的雙胞胎姊妹、她們的父母，還有好多人，最後都因為把握住了命運而得到永恆的愛。雖然只是一本小小的書，但是內容扣人心弦，那種真正穿入人心的感動，卻是要看過這本書後才會懂得其中含意。

在命運未轉折前，何不先好好把握當下，因為，與其感傷、憂愁、痛哭流涕，不如牽起彼此的手，互相鼓勵，共度難關，你會發現愛與關懷的力量不可思議，它可以將絕望化為希望！只要一起走下去，不讓命運有任何縫隙可以成為一個人生的小插曲，是幸福的一切有任何改變的機會。

而正面、積極的人生態度與愛，總能感動上天，希望也因為此能永遠存在。時間，卻是一個準確的計算，但對於等待命運再次轉彎的人，即使是一年，即是如此難熬，但對於正值青春的人，卻又覺得好像在跟時間賽跑，不管怎樣都不夠用，一年就像一個月一樣的溜走了。一萬年真的長嗎？在時間這黑河裡，充滿著各種命運轉折、高潮迭起……，使我們的人生一下快，一下慢的過著，但對於每個短暫的人生，真的是太短太短了，所以更要抓住每個命運，努力經營自己所擁有的幸福，周星馳那一萬年，要多麼堅貞與感動的愛情才能有這種承諾？要多麼不離不棄的親情才能有這樣的約定？還有到底要有多少的愛，才能無怨無悔的說出一萬年是心中愛情的期限呢？

或許，真愛的產生還是需要緣分吧！但遇上緣分在坎坷中又如何抓住命運就需要看自己的了，但緣分，有時卻是需要自己找上門，有就是為所愛的人搭起一座通往幸福的橋樑。就像書中的雙胞胎一樣，雖然一開始的命運使她們分離，但後來她們遇見果沒有刻意認識對方，也不能會有相識的一天，緣分加上自己對希望的渴望，注定她們要攜手在這世界上走一走，所以上天發現她們的渴望，使她們之間發生了好多巧合好事情，也因為這樣，才讓她們能夠更懂得彼此，也因此更珍惜緣分。

## ★佳作 702 林鈺婕

參賽標題：《海倫凱勒》的讀書心得  
 中文書名：《海倫凱勒》  
 書籍作者：Helen Keller  
 出版單位：世一  
 版次：再版

書籍ISBN：957517092  
 原文書名：無  
 書籍編譯者：莊明根  
 出版年月：1997年



## ●相關書訊：

海倫凱勒是一位因生着重感冒而殘障的女孩，她又聾又啞且兩眼失明。在她遇到她的家庭教師以前，她的生活就像野蠻人一樣野蠻，只會蠻蠻的肢體、語言，取得她要的東西。後來她的家庭教師出現，加上一個契機，她遇上了「水」，讓海倫凱勒開竅了，她才開始唸書、學手語。

## ●內容摘錄：

五六天下來，我學會了別針(pin)、帽子(hat)、杯子(cup)等動詞，接下來又學了-doll(娃娃)。為了mug(茶杯)和water(水)的分別，我們惡戰苦鬥良久。(p.50)

## ●讀後心得：

看完這本書中的故事之後，讓我們知道海倫凱勒從一場病中失去了聽覺、視覺、變成啞巴。因此，小小年紀的海倫凱勒，在七歲之前，她都是脾氣暴躁，像野蠻人一樣過著野蠻生活。失去彩色童年，一直不敢面對現實的她，那種內心的掙扎，或許我們平常人都無法感受的到呢！

但上天也是公平的，讓海倫凱勒可以遇到這位那麼有愛心以及耐心的蘇利文家教師好老師。從看不到、聽不見中，到可以與大家人們作正常的交流，可不是我們說：做就能了事。那是要付出多少心血和毅力，又有多少人自暴自棄、半途而廢。

有了蘇利文老師的啟蒙，雖然她終究也失去了蘇利文老師和她的好朋友湯遜小姐的陪伴，但是海倫凱勒並沒有因此而停止她那雙手，終其一生仍忙於打字、忙於工作，許多親近的好友都說她：「可以聽隱了，安享餘年了」，意志堅定的她卻總是搖頭說：「除非上帝允許我的使命已完成，否則我永不休止，我一定要努力到最後一天。」這不只是海倫凱勒的願望，同時也是蘇利文老師的希望海倫凱勒這種奮勉不懈為盲人造福的精神，真是值得我們學習。

我們有正常的視覺，那是人人都不能罕有的事情，因為那是與生俱來的能力。但是，對海倫凱勒這個從小就被剝奪視覺的人來說，光明是她最渴望的，儘管她天生看不見，聽覺和說話的權利都不給她，但卻也造就她堅忍的性格，成為人們不朽的典範。也因此，我體會到不僅要珍惜別人沒有東西，更要珍惜我們所擁有的一切。

對我們而言世界是美好的，但對盲人來說，世界是黑暗寂寞的，他們運用許多方法來接觸這世界並且不放棄的精神，都非常值得我們效法。海倫凱勒克服各種學習上的難關與過程，即使在最後，她生命中最重要的人都離開了人世，令她悲心欲絕，但她仍然堅強起來，依然不斷的努力關懷這個世界，她讓我們知道挫折並不可怕，只要願意，我們仍能重拾光明。海倫凱勒的精神讓我們看到的是人生的光明。

### 校園的聲響

★904 張香瑩

在校園中，有許許多多的聲音，這一些聲音變成了美麗的旋律，帶給我每天都有美妙的旋律，陪我度過快樂的一天。

在我的校園中，經常會在不同的時間聽到各種不同的聲音，像是在早晨剛走進校門時，就會有大樹沙沙的聲音，和鳥兒們的齊聲歌唱，還有在上課時，老師的講課聲。下課時，也會有同學們聊天玩樂時的歡笑聲，以及各種美妙的聲音，等著我們去發現。而這些聲音，或許是美妙的、讚美的、責備的，我都喜歡，因為有了這些聲音才可以給我帶來各種不同的感受。

每當在上課期間，有時會因為聽到鳥兒們的美妙歌聲，以及大樹的沙沙聲而更有精神地認真上課，而在上課時，聽到老師們的講課聲有時會因為被音，而覺得上課的聲音很有趣。在認真上課後，聽到了期待已久的下課鐘聲，下課時的聲音更是有趣，有朋友們的歡笑聲，有時也會聽到心曠神怡的玩遊戲聲，還有唱歌的聲音，真是有趣啊！

聲音是個可以令人感到又愛又恨的，但是我卻喜歡，在我們的校園中，有著這麼多有趣的聲音，而這些有趣的聲音編織成了一首美妙的歌曲，這首美妙的歌曲，每天都有著不同的旋律，讓我每天都聽著美妙的歌，過著精彩的校園生活。



### 營造無菸拒擋的健康校園

★904 張祈翔

現代因傳播媒體愈來愈發達，造成許多孩子接收到不良的觀念，或者還有家庭教育，生長環境的影響，導致孩子學壞、抽菸、酗酒、嚼檳榔，甚至連毒品都介入了純真孩子的世界裡，對於青少年來說，同儕之間的問題更是原因之一，可能因為同儕們的一句恫嚇的話，加上正值青春時期所產生的好奇心，害了自己的一生。

我認為打這一個健康的校園，必須先從自己做起，不要給社會危害你健康的惡習，多去學習正面觀念抵抗惡勢力，不要經常接收負面的訊息，多去吸收正面的訊息，而遇到誘惑時，不要輕易被打倒，堅持自己的理念，勇敢拒絕。家人們也必須多注意孩子，應適時的對孩子處罰和鼓勵，當他們受辱時，應挺起溫暖慈愛的胸膛，讓他們依靠，當他們學壞時，應開導他們，幫助他們脫離惡習。

如何營造一個無菸拒擋的校園，和自我、家人、朋友、學校、科技有太大的關係，應教導孩子們走向正確的路，如所進退，在校園中多學習良好的觀念，多閱讀對自己有益、有益健康的書籍，勇敢拒絕毒物，向被埋沒在毒物之中的同儕，伸出救援的手，讓他們脫離病魔，戰勝毒物。

### 我心目中的英雄

★804 葉靜芬

(本文刊載於101年10月25日國語日報)

每個人心目中都有個英雄，有人認為創造出豐功偉業，留名青史的才是英雄。但是，我心目中的英雄卻是比那些留名青史的人還重要，他們總是無怨無悔的為我付出，無微不至的照顧著我，那就是我的父母。

小時候我做錯事，爸爸從沒動手打過我，而是教導我一些道理，讓我知錯能改；在我的心目中，爸爸是超人，每天努力的工作，就是為了要給家人好的生活，就算工作到汗流浹背的回到家，還是會面帶微笑的與我同樂。

媽媽在我生病時照顧我，辛苦的照料家人，烹調美味可口的三餐，賜給我那麼健康的身體，她是我心目中的女強人。有了父母當我的靠山，遇到任何困難的事都能順利解決。

爸爸在我小時候常告訴我「知福、惜福、再造福」，珍惜大家給予的關愛，再分享愛給別人，我從沒忘記；長大後才明白，原來爸爸對我的付出是不求回報的，他們是英雄，耐心的教導著我，細心的照料著我，不曾遇到多困苦的地方，總是對我說：「沒事，有爸爸媽媽在，不用怕。」這句話常常安撫我無助的心靈，給我很大的安全感。

或許在很多人的心目中，爸爸媽媽只是生命中的一個角色，但在我的心目中，爸爸就像是黑夜裡的燈塔，引領我走向正確的路。在我傷心難過的時候，傾聽我的訴苦；在我開心快樂的時候，分享我的喜悅。爸爸就是我心目中的大英雄。

### 不變的是

★903 陳人卿

世界的景象不斷改變。從遠古時期人們樸素、自給自足的生活轉變為現今人們的依賴一種依賴金錢、依賴權勢、依賴國家的生活。從前人的樂觀開朗、不急不徐變為後人的憂鬱苦悶、汲汲營營。

隨著時間流逝遊動的腳步，日復一日、年復一年，四季的景色奔跑了起來，一次比一次飛快。然而，當我們停止匆忙的步伐，環顧四周，映入我們眼簾的不再是以往分明、繽紛的美景，四季的遊蕩早已模糊不清——春天不再萬物復甦、充滿生機；夏天不再蛙聲陣陣、百花盛放；秋天不再涼爽宜人、微風徐徐；冬天不再萬籟俱寂、寒風凜冽。時光的神奇帶來的不只是文明進步，還奉送了捉摸不定的氣候。

時代的變遷促成科技日新月異，電子產品普及全球，輕薄電子書取代了厚重書籍；電子郵件取代了紙筆書信。今天，我們的生活較早期方便、新穎許多，卻也像金屬科技一樣冰冷無趣許多。

世界的景象不斷改變，世界的面容變了，世界的潮流變了，世界的居民也變了，不曾改變的是甚麼呢？

在我們軟弱無助、一蹶不振時，身邊關心我們的人一直都在，他們是不變的人。儘管一切今非昔比，父母親對我們的愛始終環抱著我們，一直都在，這是不變的愛。在人生地不熟的街頭，陌生人的幫助，儘管只是指路、卻溫暖人心。人情的溫暖，一直都在，是不變的感動。你們的周遭都有不變的人、事、物等待發掘，我們一定能從中得到快樂和滿足。

### 品德的重要

★705 翁仁杰

從一個人的言行表現可以看出品德的重要，品德也跟平常生活是息息相關，一個品德好的人可以當別人的模範，反之，一個缺乏道德的人，可以作為自己的警覺，所以品德對我們有很大的重要性。

從小到大，家人也常告訴我品德的重要，讓我對此有很大的體悟，記得有個人跟我說：「道德對我們影響很大，即使書讀不好，品德要好，也不能學壞，要當個有用的人」，這些話讓我感受很深，我也記在心裡，告訴自己要當個有用的人。

平常也跟家人看了很多關於品德的新聞，還記得前陣子有個棒球員將他賺的錢捐一部分給需要幫助的人，幫助那些生活有困難的人，讓我很欣賞他的球技，更讚賞他的品德，而有一次看到不好的新聞，有幾位學生一起拿廚餘去流浪漢，他們沒幫別人，還欺侮他們，讓我做了一個警覺。

從這幾個例子中，我學到很多，不管是好的或壞的都讓我有很大的體悟，所以品德對我們真的很重要，更要從別人身上，把好的言行作為模範，壞的作為警覺，當個品德好的人。

### 我的校園~三星國中

★802 張子軒

清晨時，我總是比任何人都早到學校，看著一間間空無一人的教室，安靜無聲，一點人影都沒有。接近早自習的時間，才漸漸有了人聲，開始一整天的禮儀喧鬧。就這樣一直到了放學，吵鬧的聲音、擁擠的人群紛紛離開學校，此時斜陽照進，映出美麗景色，此時校園又恢復了寧靜的原貌。

上課鐘聲響起，一個接一個的學生跑回教室，有的遲到，有的慌忙，有的則是無關緊要，彷彿鐘聲從沒進入他們耳朵。課堂上的老師總是循循善誘，但頑皮的我們總免不了分心，左顧右盼、竊竊私語、偷傳小紙條……上課一條蟲，下課一條龍，最適合拿來形容我們。

走廊上，總有像是逛大街的感覺，學生老師總是來回穿梭的走著，我則是喜歡倚著走廊旁邊欄杆，看著對面滿身淺綠的吉棟樹、人潮擁擠的福利社、明亮幽靜的圖書館。

一樓樓梯旁的石桌，不管是下課或午休甚至是放學，總有群聚的學生在那聊天、或玩鬧、或吃東西、或討論功課，那是校園裡除了福利社之外最多人聚集的地方了。

體育館內的天花板上有一顆一顆接一顆的球，彷彿隨時要掉下來，裡面有著大舞台，不管是頒獎或慶典或運動會，都用得著它。側邊外面是排球場、或籃球場，感覺都快融化了。操場上，總有著大家跑步喘息的身影。印象深刻的導師室，常看見老師對著學生交代事情，或是老師在忙著處理班務的背影，甚至有時還會看見有人被罰站……校園的每一處，時時都發生著有趣故事呢！

我才八年級，但光陰似箭，很快的就要換我們畢業，和同班的同學們種種的回憶，學校活潑的氣氛、開心的笑容、有禮貌的學生、整潔秩序比賽、年終路跑、運動會……等。老師曾向我們說，學校其實是我們第二個家，一早七點就到學校，下午四點放學，一個星期有五天都在學校度過，所以同學等於我們第二個家人，光是這樣想就覺得溫馨不已，能在三星國中學習真是一件快樂的事呢！



### 本校慈孝家庭楷模—家庭互動溫馨事蹟

★902 田雪梅

我的家中，有爸爸、媽媽、哥哥、妹妹，一家人總是相處得很和樂。每天早上、晚上，我們會聚在一起唱歌，晚上分享一天當中發生的有趣事情以及學習的狀況；早上則是討論這一天該做什麼以及要達成的目標，每天都過得很充實。

爸爸很少，但會關心我們在學校的情形；爸爸和媽媽在許多方面都會適當要求，例如完成自己的夢想、做家事……，而他們最重視的是生活習慣，一定要把生活打理好，擁有良好的習慣，讓家人們並不要求太高，只要我能盡力去完成。

媽媽有時候需要處理家務，沒辦法照顧到妹妹時，我會體諒媽媽的辛苦，陪妹妹玩、幫她洗澡之類的，盡姐姐的責任照顧她、教導她。哥哥目前半工半讀，回家通常也很晚了，所以我願意多擔一點家事，例如：曬、收、折、洗衣服，希望哥哥有充裕的時間休息。除了做家事，我也很注重身體健康，擁有良好的生活習慣，保護自己的健康，才能讓父母放心好好工作。

雖然家人平時都很忙，不過我們會抽出時間探望祖父母，因為小時候和祖父母生活很長一段時間，我和祖父母的感情很好，離開他們很不捨得。從前和祖父母生活時，老人家只會說國語，不太會說國語，而我不太會說國語，所以和他們溝通都是用一半國語一半母語來表達，和他們在一起的時光真令人懷念。

我對每個長輩都會保持基本禮節，讓長輩們感受到我的熱情，我會做好的榜樣，保持端正品德、說話有禮貌、充實自我、要求自我、挑戰自我，找到自己的夢想，不浪費每一天的時間，把握可以學習的機會，為自己預備一條路，在將來自己的夢想上，成為一個出類拔萃、發光發熱、令人佩服的夢想家。所以，現在就是學習的關鍵，一定要讓每一天的生活都有學習。

父母：雪梅是個性單純的孩子，平常放學回家，會主動幫忙做家事，掃地、拖地、收垃圾、洗碗、曬衣服，雪梅有一個妹妹，現在才一歲半，雪梅會幫忙照顧，幫她洗澡、換尿布以及教導她不頑皮。

雪梅是個既貼心又乖巧的孩子，平時在校成績還不錯，但我們身為父母並未特別注重學業，而是著重在她的品性要好、注重禮節，一定要懂得基本道理，人際關係好，人脈才會廣，對將來要走的夢想有很大的幫助。

我們平時的管教並不嚴苛，但賞罰要嚴明，表現好，就要鼓勵她、誇獎她、讚美她，使她更有自信。做錯了，必須知錯能改，下次才能表現得更好。對她的人格發展才有顯著的成長，父母和子女要有良好的親子關係，互動很重要，所以我們每天早晚都會分享今天的事，快樂的、憂鬱的都可以分享，父母的陪伴很重要，陪孩子度過每天的喜怒哀樂，這樣人生才會過得很充實。



### 媽媽伴我成長

★706 游育瑾

每天一早，就會聽到媽媽的叫聲。她叫：「弟弟、妹妹快起來了，上課要遲到了！」每天不管多早睡，媽媽總是比我們早起，我們每天準時六點半被叫起，準備好媽媽就會載我們去吃早餐，吃好早餐就各自上學去。放學回家，媽媽總是坐在客廳裡忙，不管什麼時候都能看到媽媽忙碌的身影。

國小我參加拔河隊，為了能參加比賽我們每天都要控制體重，所以不能吃很多，剛開始媽媽很反對，還要我退出拔河隊，但我堅持要繼續練下去，後來媽媽也就沒再反對了，反而陪伴我度過這一段艱辛的日子，讓我拿到全國第三名，媽媽一直在背後支持著我，讓我有耐心、毅力，不會因為一點苦就退縮。

國中上學期，我因為腳長了一顆瘤，所以住進醫院，一開始都在打抗生素，沒有做其他治療，所以媽媽決定幫我轉院，我們轉到花蓮慈濟醫院，媽媽為了照顧我，只能把家裡所有的家事放下，陪我到醫院住。第一次開刀我很害怕，但媽媽很努力的安慰我，我才能安心，後來六年級的導師在臉書上和我們聊天，我才知道原來媽媽也很擔心我的病情，其實她一直在我面前裝沒事，為了安慰我，她還要想很多好笑的事逗我笑，讓我別太煩惱。

媽媽陪伴我走過許多艱辛的路，不管自己有多辛苦、有多累，她都不會管我們，她都會把最好的留給我們，都會把這個家照顧好。很感謝她一直陪伴著我，她會永遠在我心中。



### 百香果

★701 林沛儀

一個個 曬得黑黑麻麻 老頭子 皺紋 是歲月的流逝 是成熟的象徵 扒開他的皮 吃下他的心 酸酸甜甜的味道 彷彿掉入童年的回憶