



發行：宜蘭縣立三星國民中學  
發行人：林顯宗  
編輯：林柏圻、藍偉倫  
國文領域教師

小記者：902游芷瑜、905龔詩歆  
校址：三星鄉月眉村月眉街54號  
電話：03-9892012  
傳真：03-9893196

### 人物專訪—李芳菁

宜蘭縣政府計畫處副處長

小記者/龔詩歆 游芷瑜

很多人喜歡以螞蟻的規矩來形容這個社會，每一隻螞蟻都做著自己分內工作，以維持整個蟻窩的生存，人類分工互助來創造這個世界的秩序，大到國家之間，小到市井小民；各國互相組織聯盟來維持和平，政府為人民的福祉制定法律，商人以誠信的態度來買賣，任何人看似渺小但卻缺一不可，只要盡力做好分內的工作就是維持秩序最大的動力。如果說中央政府是國家的頭腦，那麼地方政府便是國家的肢幹，而在這肢幹中又由各種不同肌肉、細胞、神經所組成，宜蘭縣政府計畫處就是其中一環，主要業務在為人民的福利制定相關計畫，推動地方發展。



面對計畫處的陌生，本校第二十二屆畢業校友--李芳菁副處長，開宗明義為我們二位小記者釋懷，也開啟了對話內容，副處長學姐在擔任此職位前，曾在台北的金融業和公家機關就職，但因思念家鄉想返鄉就業，於是從繁華的大都市請調回樸實的宜蘭。

學姐憶起在三星國中求學時期，印象深刻的是，段考時全校會集合在體育館集中考試；遲到等犯錯的同學會被處罰在學校中庭涼亭附近罰站。回想自己功課還不錯，老師們有較高的期待，但青春有些小不傷大雅的小叛逆，如今想想對師長感到有些抱歉，辜負了師長殷殷期盼。

副處長學姐記得曾接受楊登茂老師指導參加科展，研究的主題是很夯的六輕，當年可是獲得全縣第一名的殊榮，代表宜蘭縣到台北參加全國賽，與全國各地好手交流同台競技，讓年少的自己增長不少見識。學姐感謝楊老師從無到有在每一研究過程認真的引導，讓她收穫甚多。

學姐覺得離開小時候認為無趣的家鄉到了無比新鮮感的城市，經歷工作就業且成家生子後，她反而開始懷念起連買個東西都不方便的故鄉三星，清新的空氣及純樸的人們，是她所有回憶的起點，轉了一大圈，回來了，最離不開的是家。

學姐回頭看看國中的自己，就像看著我們，彷彿穿越時空告知自己也告訴我們：任何事都去試一試，帶著青春才有的叛逆、血氣方剛，在不抵觸道德界線裡，自由發揮吧！所以，你們還在等什麼？有夢想就該JUST DO IT!!!

### 退休感言

#### 總務主任—林哲逸

回首在三星國中的二十一年，就如同大部分的人，從最初的激情到現在的平淡。早已沒有剛到時的懵懵懂懂，也少了莽莽撞撞，只相信平平淡淡才是真。早已過了少年不知愁滋味，為賦新詞強說愁的年齡；如今嘗盡愁滋味，卻道天涼好個秋。對別人少了一份苛求，多了一份寬容，知道大家都不容易。學會站在對方的立場看問題，知道理解萬歲！懂得珍惜與同事之間的友誼，有句話說得好：百年修得共船渡，同事之間的感情不也是風雨同舟嗎？

對工作少了一份激情，卻多了一份責任。對工作的認真不是為了得到表揚與認可，而是為了自己的那顆心。時時要求自己不遲到，不早退；上好每一天的班，做好每一件事情。

在生活和工作中少了一份浮躁，多了一份從容和淡定。人生在世如白駒過隙，知道自己現在最需要什麼，那就是健康、快樂每一天。



### 教學，很有意思！

#### 教務主任—侯忠呈

教學生涯二十五年，走過三個學校，如今即將在三星國中劃下完美的句點。回顧這漫漫的教學歷程，我要感謝所有被我教過的學生，讓我的教學不斷的成長精進，讓我的人生更有意義與價值；我也要感謝所有的工作夥伴，不吝給我協助與包容，讓我的職涯更加順利與愉快。

在三星國中二十二年的歲月中，看著校園環境從古意盎然蛻變為新穎明亮，看著人事不斷的更迭替換，但三星始終是個讓人懷念的溫馨家庭。最後我衷心的祝福大家：順心如意！闔家安康！再見了！三星！。



## 星中之光—本校104學年度重要得獎紀錄

#### 團體

- ★ 2016台南市巨人盃國際青少年棒球錦標賽—榮獲季軍
- ★ 104年宜蘭縣中小學運動會田徑精神總錦標—榮獲季軍
- ★ 104學年度中小學運動會民俗體育競賽—柔力球總錦標第1名  
陀螺錦標國男組第1名
- ★ 104學年度全國拔河錦標賽國中男女混合組500KG—榮獲季軍
- ★ 宜蘭縣104學年度中小學拔河錦標賽—榮獲國中混合校隊組冠軍、亞軍
- ★ 宜蘭縣104學年度中小學拔河錦標賽—907班榮獲國中混合班隊組亞軍  
904班榮獲國中混合班隊組殿軍  
801班榮獲國中女子班隊組殿軍

#### 個人

- ★ 宜蘭縣105年度國民中小學科學展覽會「生物科」—805班張雯潔、黃靖容、張昀潔榮獲佳作
- ★ 宜蘭縣105年度國民中小學科學展覽會「生活與應用科學科」—804班鐘子琦、盧亭均、簡瓊榮獲佳作
- ★ 宜蘭縣104學年度國民中學English Easy Go系列活動「國中讀者劇場比賽」—701班廖本陽、李靜、801班潘宥好、張育傑、804班盧亭均、805班高子堯、901班游瑋棠、簡姿宜獲第3名
- ★ 宜蘭縣104學年度國民中學English Easy Go系列活動「國中英語單字王B組」—801班陳睿廷獲入選
- ★ 宜蘭縣第二屆原住民族語單詞競賽國中泰雅語第2名—702陳乃心、703林欣、林浩然、804簡瓊、906王佳惠
- ★ 104年宜蘭縣中小學運動會—國男標槍905班林奕豪第1名、907游哲彥第2名、705林東良第3名；國男鐵餅905班林奕豪第2名、902班王浩軍第7名；國男撐竿跳903班岳岳華第7名、901班施辰宇第8名；國男400m接力901班施辰宇、904班葉宇林、905班林奕豪、807班陳喆睿獲第6名
- ★ 104學年度中小學運動會民俗體育競賽—柔力球團體組第1名（702龔宥禎、702黃禾寧、802吳廷偉、803劉秉宣、805張昀潔、806簡子涵）；陀螺團體組第1名（903陳靖宸、邱奕智）；陀螺個人組903陳靖宸第1名、邱奕智第2名



- ★ 105年全國中等學校運動會國中男子組標槍—905班林奕豪第6名
- ★ 104學年度國中技藝教育課程技藝競賽—土木建築職群902班黃泓昱第1名、904班江子杰第2名、902班楊峻承第3名、904班張宗杰第5名；電機電子職群906班吳慈恩第6名；商管職群906班楊雅晶第1名、903班游淇滄第2名、901班簡姿宜佳作、901班陳姿羽佳作、901班沈于湘佳作、906班王佳惠佳作、906班林宛穎佳作、906班張欣雅佳作；設計職群902班謝承展第6名、906班王祐盛佳作；餐旅職群904班胡加宜第4名、907班林靜瑤佳作；食品職群906班葉靚第6名、905班游又亮佳作、906班吳博智佳作
- ★ 2016瘋學習—環保達人播臺賽—03班李詩怡、游佩芸；906班張欣雅、周心盈、楊雅晶；907班彭心瑀、陳楷熾、游子霈獲特優；907班林冠毓、黃于凡、林詩瑜、郭于瑄、廖玉秀、黃雨慈獲優等
- ★ 2016瘋學習—青旅時光簡報競賽—906班王祐盛、林易陞、王彥好獲特優；林宛穎、葉靚、許孟婷獲優等
- ★ 宜蘭縣第七屆國中小創意教學Scratch應用競賽國中部感應器組—906班吳慈恩、呂書瑞獲優等



# 各處室活動花絮



宜蘭縣第八屆青少年發明展



宜蘭縣English Easy Go系列活動



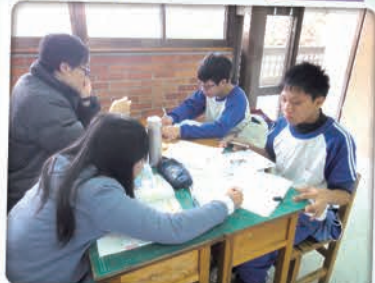
宜蘭縣原住民華詞競賽榮獲泰雅語第二名



宜蘭縣科學展覽會



星中盃學藝三鐵人競試活動



寒假幸福陽光大專生服務計畫



三星鄉內各國中小閱讀計畫(我的平原一書重點參訪活動)



淡江大學化學遊樂趣



數學科競試一納許棋

學生班際球賽



105年全國各級學校室內拔河比賽一第三名



星中46屆畢業典禮



星中46屆畢業歡送會



九年級淡水校外教學



## 學務處

### 主任的話：

學年即將告一段落，全校師生們辛苦了！這學期我們經歷了大大小小的比賽，增長了技術與強健了體魄，但更重要的是，主任希望所有學生的做人處事態度是有進步的，會懂得尊重別人與要求自己，而不是一味的依賴。其次，自己的榮譽要靠自己去爭取，想要有好的成績，就要腳踏實地好好地努力，沒有辛苦的付出怎會有甜美的收穫。其三，要能動靜皆宜，該定下心來學習的時候，就不該讓自己毛燥不安、心神無定，學務處之所以推動寧靜運動，就是在幫助同學們培養良好的生活習慣，以適應未來的社會生活。在新的學年度到來之際，展望星中的未來，祈求更加平安與美好，共勉之。

龍舟體驗活動



世界地球日-為地球按摩



七年級綠博校外教學



安農溪淨溪單車活動



星中57周年校慶暨運動大會



教育農園



星中搶救老樹行動



防震防災教育





世界展望會辦理人際小團體



105年度宜蘭縣地板滾球校際巡回友誼賽



樂齡課程——黏土太陽花掛勾



星中海豚志五-力麗長照機構服務

### 主任的話

這期刊介紹輔導處生涯組辦理之技藝班業務，主要是讓九年級同學先行接觸一些高職職群，並且擁有更多升學的管道，如果家長與同學還有疑問可洽詢輔導處喔！

### 辦理概況

1. 辦理方式：合作班、自辦班（上課時間為每週三下午）
2. 參加對象：9年級學生，於8年級6月時辦理遴選。
3. 105學年度辦理職群：

開設職群	自辦班		合作班	
	餐旅職群	商業管理職群	土木建築職群	食品職群
上學期	餐旅職群	商業管理職群	土木建築職群	食品職群
下學期	食品職群	設計職群	機械職群	農業職群
上課地點	家政教室	電腦教室 美術教室	羅東高工	聖母護專 農改場宜蘭分部

### 升學管道

- 選修「技藝教育課程」，學生的進路多元：
1. 可依免試升學方案升讀高中、高職及五專。
  2. 可依據技優甄審辦法升讀高職普通班。  
(參加對象為技藝競賽、科展得獎及在校成績表現優良者。)
  3. 可升讀高職實用技能班。



耕莘專校參訪護理科打針體驗



八年級技藝試探餐旅職群課程



蘭陽技術學院參訪機電工程科介紹

### 榮譽榜

我們104學年度技藝班同學參加技藝競賽成績斐然！以技優方式升學管道保送高職計11名同學，實用技能班17名同學。

1. 辦理方式：合作班、自辦班（上課時間為每週三下午）
2. 參加對象：9年級學生，於8年級6月時辦理遴選。
3. 105學年度辦理職群：

土木建築職群		商管職群	
902黃泓豆	第一名	906楊雅晶	第一名
904江子杰	第二名	903游浪滄	第二名
902楊峻丞	第三名	901簡姿宜	佳作
904張宗杰	第五名	901陳姿羽	佳作
電機電子職群		901沈于湘	佳作
906吳慈恩	第六名	906王佳惠	佳作
餐旅職群		906林宛穎	佳作
904胡加宜	第四名	906張欣雅	佳作
907林靜瑤	佳作	食品職群	
設計職群		902謝承展	第六名
906葉靚	第六名	906王祐盛	佳作
905游又亮	佳作		
906吳博智	佳作		

## 學生畢業感言

#### 901 簡姿宜

天下無不散的筵席，離別的今天雖然不捨，但是面對前方的道路，我們只能選擇持續前進，同學們，希望你們在畢業後都能一帆風順，再會了！

#### 901 張心梅

畢業的今天，代表的是美好的明天，同學們不要難過，在未來的日子裡我們大家彼此各奔前程，迎接新環境的挑戰，祝大家在未來的日子裡都能事事順心。

#### 901 夏長濰

感謝弘達老師在三年的國中生涯中，不斷地給我勸勉與幫助，讓我能夠渡過國中生活的風風雨雨，畢業在即，在未來的日子中，我已學會迎接挑戰，老師，謝謝你。

#### 902 戴心雯

這三年和大家在一起的時間已經所剩不多了，但是在這三年當中點點滴滴的回憶，是我國中生涯中最大的收穫，我有真心帶我的師長們以及用心陪伴在我身旁的同學們，謝謝你們，在未來的日子裡大家一定要平安幸福。

#### 902 潘郁云

三年前的相逢，三年後的離別，許多經歷的事物，許多留下的回憶，讓我永遠無法忘記。

#### 902 劉羿婕

時光流逝，終於到了國中學涯的終點站，我們即將各自分飛，前方迎接我們的是新環境、新事物以及新的夥伴，願大家帶著國中時那份熱情進入新的學習階段，願三年陪伴我們的同學老師們幸福快樂。

#### 903 張佩筠

即將要畢業的我們，心裡有許多不捨想對你們說，這三年來，你們帶給我喜、怒、哀、樂，很高興認識你們，可以在我失落的時候陪伴我，在我開心的時候陪我一起歡笑，畢業後的大家，一定要過得更加美好。

#### 903 游浪滄

終於要畢業了，無論大家現在的感受如何，我真的很高興可以認識大家，願大家可以在新的學校一切順心，畢業快樂。

#### 903 邱奕智

畢業總是讓人依依不捨，但這是人生必經的階段與過程，即將迎接新的環境，好好為未來打拚，完成自己的夢想吧！

#### 904 黃晉泓

時間三年一點一滴很快的就過去了，豐富的國中生活豐富了我的人生，過程當中有共患難及共同成長的同學們，還有一點一滴提攜我們的導師，最後想跟這一群難分難捨的904師長及同學們說：珍重再見。

#### 904 許雍

從國一到現在所有教導我們的任課老師，謝謝你們無私的付出，儘管在過程當中有喜有悲，有哭有笑，但結果總是美好的，在未來的生涯中，我將帶著你們給我的態度前進，迎向下一個挑戰。

#### 904 江子杰

分開並不是結束，而是另一段旅程的開始。在我們三年來相伴相隨的日子裡，我因你們而成長，也因你們而快樂，三星國中帶給我的無價的珍寶，祝大家畢業快樂。

#### 905 林德崎

905的同學們三年來我們玩在一起，一起創造回憶，因為這樣豐富了我的國中生活，畢業了，雖然不捨，但我真心期盼各位在日後的學習旅程中可以一帆風順，謝謝各位老師及同學們三年來的陪伴。

#### 905 蔡玟伶

當初，是夏天迎接我們踏進三星國中，如今，為我們送行的仍是星中的一切。三年不長，但為我們植入無限的回憶！有人說，回憶使人成長，這也代表大家如今帶著滿滿的自信走出校園向新的方向。

#### 905 廖紋佑

我最愛的905同學們，謝謝你們陪我走過國中三年，有了你們，國中生活變得如此精采！

這段國中之旅，有時打打鬧鬧，有時開懷大笑，這些美好的時光還是有結束的時候，願大家帶著美好的回憶繼續奮鬥努力。

#### 906 林宛穎

三年來，感謝班導和所有教我們的任課老師，以及在學習過程中一起經歷風風雨雨的同學們。畢業了，希望大家都能朝著自己的夢想前進。

#### 906 王佳惠

謝謝老師，三年來對我的嚴格與監督，也讓我在體育與課業中取得一個平衡，過程或許艱辛，但也因為您的諄諄教誨，讓我覺得國中生涯是我人生規劃中的一個轉捩點，我以後一定會堅持下去的。

#### 906 王祐盛

過去的三年，每天都讓老師您擔心了，隨著時間的更迭，我漸漸地懂了，我會把老師在三年來教給我的生活態度帶到高中，一定會過得更加精采。

#### 907 郭于瑄

三年來，在班級以及學校的各項活動事務上907同學都是一起互相合作完成的。畢業了，我還是想對大家說聲謝謝，一路有你們真好，請大家一定要各自珍重，907是最棒的。

#### 907 張苡辰

國中生涯三年，是我學生生活中最充實的時光，同學間的和平共處，師生間的教學相長，這一些回憶會永遠烙印在我心中。

#### 907 蕭憶婷

生命中有許多場合都是要痛下決心做選擇，有時候是為了達到新的境界，人生有許多不公平的事，但是生命當中沒有人能保證件件事都公平，為了自己，只有努力往前走，才能開拓自己的道路。



如果我是

701 陳柏廷

如果我是  
一株鎮守在山的圓柏，我會  
不動如山地守在那兒，尋找成長的養分  
，讓枝葉繁茂，生命發出光亮。變得巨大的我  
，可以仰望藍天、俯瞰大地，見證萬物書寫在歷史  
的文章。

如果我是  
一隻空中霸主老鷹，我會在天空中自由自在地翱  
翔，穿梭於森林之中，在白雲深處悠遊，與清風相伴，舞弄  
於山岳之間，傲視一切煙塵繁華。

如果我是  
一朵艷麗的番紅花，我願努力綻放，為山林帶來最原  
始的清香。不為昂貴的珍寶，我願幻化成一名紫衣天使，為人  
們帶來一生的安康。

如果我是  
一片枯黃的落葉，我會在凋零之前陪伴人們，為他  
們打造一個柔軟的午睡天堂，為動物們提供一個擋風避雨  
的家。凋零之後，我會凝聚成為大自然的養份，滋潤大地，  
重新回歸到一切的原點。

我，雖然不能決定自己是何者，但，我可以活在當  
下，不為虛擬幻想，只為努力茁壯，成就一個  
真、善、美的自我。

陽光洩下的樹林裡，孩子們無憂無慮地玩著捉迷藏，有人躲在高聳巨大的樹後，有人躲在綠油油的草叢裡，樹葉覆蓋的身軀，露出了靈動的雙眼。

我的家在山好水好的宜蘭縣大同鄉松羅村，那裡有個非常有名的松羅國家步道。美麗的步道不僅是讓我放鬆心情的好地方，也是松羅村民共同的後花園。

每當我覺得心情煩悶的時候，我就會和三五好友到步道裡散散步，吹著涼爽的信風，遠處有壯觀的美景相伴，就這樣走著走著，心情也就自然而然地開朗起來。

烏雲過後，總是陽光燦爛。有時候，真的覺得步道好神奇，像是心情的療癒師，有了它，再多疑難雜症都可以藥到病除，整個人輕鬆起來。而村子裡的人們也常到步道裡健身，寒暄敘舊，閒話家常。時日一久，松羅國家步道雖說是國家級遊憩區，卻也順理成章地成了松羅居民自家的後花園，聚會、遊樂……等，無所不包。

此外，步道區還經常有遊客來遊玩，甚至舉辦一些活動。記得有一年的植樹節，我和許多同學及村民一起到步道裡種樹，有的種喬木；有的種桂花，每個人都至少種了兩三棵。這個活動非常有意義，透過種樹，松羅步道和人們更進一步連結，成為生命共同體，每棵樹的成長，都幻化成記憶的果實，和村民們一起呼吸，一起茁壯。

可惜！步道在幾年前面臨了一個嚴重的問題，有很多村民跑去步道旁的溪裡釣苦花魚。本來為數眾多、生活悠哉的苦花魚，因部分貪心無知的人們，而導致數量急遽減少，甚至聽說還快絕跡了呢！唉，真殘酷啊！可愛的苦花魚，就要離我們而去了！也難怪，這些生態議題不斷被提出，真希望人們能多點用心；多點關心，共同維護步道裡的生態。

孩子們自由地奔跑在步道上，歡笑聲依稀縈繞在耳邊。開心的玩樂之後，絕對不能忘記還要維護步道裡的生態環境，這樣我們才能繼續擁有美麗的後花園玩耍、散心，讓松羅國家步道延續它的生命，不僅只是一個國家步道，還是與村民休戚與共的後花園，更可以是我私人療癒的祕密花園！

703 林欣

等待

804 盧亭均

鐘聲響起，學生們三五成群的往回家方向走去，一路上打打鬧鬧，歡樂的氣氛頓時擴散開來。而我，孤單一人，默默的站在路旁，看著接送學生的車子來來往往，卻遲遲等不到我熟悉的那輛車的蹤影。

時間一分一秒的過去，身旁的同學也一一坐車離去，我時而看著手錶，時而盯著家的方向。這時，晴朗的天空下起了大雨，傘都來不及撐，已濕了半身，腳邊還留著一條小河。我著急地想要回家，但是身上沒半毛錢，而周遭的同學，早就被那些帶著毛巾、雨具的家長接回家。

我想回學校求助的時候，一台車開來，車上的駕駛彷彿在叫著我的名字，我沒思考，就大步的走向車旁，但是這車門卻鎖著，不讓我上車，我輕敲車門，車窗緩緩降下，一位陌生中年大叔對我說：「同學，你搭錯車了！」我感到十分丟臉，口中一直向那位大叔說：「對不起、對不起。」身旁不知何時跑來個同學，我二話不說，想也知道這同學要上車，趕緊走到一旁，拉低雨傘，繼續看著往家那方向。不知過了多久，爸爸才開了車來接我，這次我再三確認才上車，因為我可不想再上錯車。

等待，真的會令人感到心情煩躁。但明明就約好時間，卻遲遲等不到爸爸來接，被放鴿子的不悅感充滿內心，而且上錯車這小插曲，更令我討厭等待，我不喜歡等待時焦慮煩躁的心情。

人生

704 林佳穎

人生就像是一張試卷紙，有著選擇題、填空題和問答題。它並非是一項普通的紙筆測驗，而是用行動來書寫的考試卷。

父母賦予我們生命來到這世界，我們面臨著無數的選擇，這些就是人生的選擇題。小至穿衣打扮、休閒娛樂，大至就學就業，每天，我們都面臨無數的選擇。在人生的一路當中，該選擇的項目很多，能選擇的項目也很多，重要的是面對選擇，你要如何抉擇？

人生又像是一格又一格的空白格子，所謂的填空題就是要你一一填滿。這些空格，需要你一點一滴地充實累積，正如一個空空如也、充滿困惑的腦袋，需要一步一腳印、日積月累地充實灌溉足夠的知識，疑惑才能一個一個的迎刃而解。人在呱呱落地的那一刻，也許是無知的，但隨著歲月流逝，想要有所成就，都必須不斷地汲取知識和經驗，充實自我，有朝一日，也才能具足實力一展長才。

人生的最後都有可能出現問答題。從小，遇到生活上的問題，可以請教父母；學習上的困難，可以詢問老師。但，我們終究要長大，要學會獨立自主。當問題來臨時，可能也不是三言兩語，幾個選項就能解決的。有時，人生是在浩瀚的宇宙中尋找存在的意義，沒有對也沒有錯。問題的關鍵，端看你想要成就怎樣的人生？要如何立足存在於這個世界？

人生的這張考試卷，題目看似簡單，答案卻豐富多彩。想要交出一份滿意的成績單，終得日積月累努力實踐，正所謂「一草一木一點露」；無論面對怎樣的問題，也都要勇往直前，無怨無悔……這樣才能揮灑出一片屬於自己的天空。

家是避風港

801 吳怡柔

每個人一出生就擁有一個家，那是歡喜的、雀躍的、溫暖的地方；家裡的每個成員都為我們的來到而感到喜悅，因此我們應該回報它。

小時候的打打鬧鬧，哭哭啼啼，最後總結束在爸媽的懷抱與輕聲安慰之中。這使我感覺到一家是最安心的地方。

家，擁有關心你的人，擁有美味的佳餚，擁有輕暖的衣裳，擁有溫暖的擁抱，這是一個十足的避風港。

青少年的叛逆期總讓父母擔心，做過的傻事何止一兩件？父母幫我們解決了多少事？回到家才發現，經歷了這麼多事之後，家是最好的避風港。學校課業繁重，考試必須盡力準備，人際關係需要費心經營，這些事使我一個頭兩個大！發出的問號何止千百次？但一放學踏進家門，一陣熟悉的馨香迎來，我像是站在森林中央享受大自然的洗禮般，那感覺無法言喻，清新舒適，也像一泓清泉流過全身，撫平了身體裡的每個叫囂的細胞，心裡頭有再多的重擔也都隨之放下。

雖然父母常叫我們打掃避風港，不過那也是為了能住得更舒適，所以千萬別以厭惡的心態去面對，家是大家所共有，我們理所當然要用喜悅的心去經營、去接納、去感受身在其中的每一刻。

家，無疑是世界上最能讓人放鬆的地方，在此我們無需顧慮他人眼光，能卸下心中重重的鎊甲，展現出真正的自我；能放下心一波波駭浪，釋放出無形的壓力，回復到平靜如水的狀態。甚至，能擺脫外在無謂的矜持，卸下沉重的鍊條，釋放出心中那隻活潑的小老虎。家，就是這樣一個無拘無束，令人安適的好地方！

家是我的避風港，是不可或缺的存在，它很重要，且必須重視，而我也將竭盡心力，保護好我的避風港。

我在新竹，心情，晴

705 楊家凱

陰雨連綿的宜蘭，常讓人不知去哪裡好？所以每逢佳節，我都會回到陽光和煦的新竹山區，去見我老當益壯的公公。

去公公家，總要經過崎嶇蜿蜒的山區，每次都害我頭暈目眩。可是一到那兒，就可以感受到樹林在隨風起舞，好不狂野。

到了新竹，經常，我和家人會先到公公種的金針花園，欣賞橘紅色的金針花海。金針花，果真如其名——「忘憂」，讓人忘了所有的煩惱。親手採下金針花，採的全身腰酸背痛，汗流浹背；可是當我煮完金針花，金針花散發的清香及體內汗水流過的舒暢，彷彿是這個大自然給我們最好的禮物。這時，還能聽到動物合唱團的演唱，仔細聆聽，這合唱團的主唱是蟬，沒有蟬聲，其他蟲鳴鳥叫都變成是噪音，所以蟬是這山林間不可或缺的主角。

時間在此間流失得很快，古人說：「時間就是金錢」，我好好利用這幾天跋山、涉水、賞花、踏青，盡情地和大地合而為一。而更令人驚喜的是爸爸還開車載我們去海釣。當時，碧海藍天，一望無際，讓人感受前所未有的心曠神怡，而正當我徜徉在優閒舒適愜意中，突然間，釣竿瞬間下凹，我與爸爸開心地大叫：「魚上鉤了！」我們還一次拉到兩條水針魚，興奮了一整個夜晚。心中著實覺得這一趟旅程真是大豐收啊！

這次新竹的探訪，讓我拋開宜蘭多雨潮濕的煩悶，感受到新竹的明媚陽光。燦爛的陽光，編織成快樂的時光，讓人不得不對新竹這個地方的印象刻上一個「晴」字——我在新竹，心情，晴！

謝謝你教會我這件事

901 陳姿羽

在求學階段，英文的選擇題、國文的問答題、數學的非選擇題，這種一個題目一個正確答案的問題，看書也好，老師講解也罷，解出答案或許不是那麼難。但若是對於「人生」抱持著不解，那這道難題又是誰來幫助你解開呢？

一個人會有各種情緒，快樂、悲傷、低落、興奮……等等，若是不能好好調適，最終會造成大問題，而教導我解出正解的，是一部動畫。故事開頭是在描述男主角死了，不過他有重返人間的機會，他可以以另外一種形式，「住」進一個因自殺身亡的中學生的身體裡。劇情中存在著家庭交流方面、同儕相處方面，甚至是「愛」的融入，皆十分貼近現實的編寫，讓人身歷其境。

記得劇情中有一句話令我印象深刻：「人都是色彩豐富的，有時黑暗，有時卻明亮。不需要為此而感到奇怪，只要活得多彩多姿就夠了。」沒錯，現在也是這樣，陷入低潮是誰都會有的事，人生會因此而豐富。你低落時，親友會扶持你；而當他們低落時，你就要成為他們的支柱，互相關懷與幫助，人類就是一直這樣存活至今。現今青少年容易為了小事就輕易選擇斷送自己的性命，這樣非常不值得。因為每經過一次的低潮，經驗就會往上堆疊，那你自殺時，所有你堆疊上去的經驗全部都會消失，何必呢？

平凡之中，在你不經意的一刻，就能明白許多問題的解答；一本書、一句話、一部電影甚至一個舉動，都能讓你學會新知識。勇於去嘗試，找出自己的問題，解開課堂中不曾教授的

我的加油站

905 蔡枚伶

地球上的資源：陽光、水、空氣……等等，我們都認為取之不盡，用之不竭。但大自然給我們的跡象卻一再表示，它正處於逐一枯竭的狀況，如果再不節制，人類將自取滅亡；而我對於精神、心靈上的慰藉，本認為是最無需控管及擔憂，豈知它也會使性子，說溜就溜，使我獨自在那嘆氣又不明其因。

我認為，最容易感到滿足的兩件事，就是人類基本的生理需求——吃飯和睡覺。肚子餓的空虛感，只要一碗飯就能滿足；工作完後的疲勞感，只要一張柔軟的床就能消除。可是面對人生，面對挑戰後的未知、疲憊，又能如何滿足與消除呢？也許有人認為，補充能量就是種抒壓，所以他們會睡上一場大覺，來個久違的旅行，亦或者是瘋狂的購物。當然，我不能否認，做完這些事，你會有一種舒暢感，但是否也有可能是將前期的疲憊壓抑在後來的歡樂，以一種不知情的自欺方式，去填補內心寂寞的充實感。

感到空虛很容易，不容易的是判別心理還是生理的空虛。像我，只要感覺內心空洞無助，就會去買個零食慰勞自己。有時候這個方法有效，有時候這個方法也沒效，因為我並不知道真正需要的是什麼。這時候我也會去圖書館看上一整天的書，或者在下午時段去附近的公園散步，藉此沉澱心靈，好好想想自己到底缺少了什麼或渴望什麼？

「加油站」，這個名詞太簡單、太草率，不是每件事都能填補，也許我們需要的是思考，也許需要另一人的思維、想法；又或許，只是需要時間來沉澱。別忘記：了解自己，比急著排解自己更加重要。

我家附近的好地方

903 高潔

我出生在一個偏鄉地區，不是繁華的都市，而是未開發過的鄉間小徑，身旁有山環繞著、有水依偎著，我想也許不是最受人矚目的山水美景，但我始終惦記著，它依舊是人間最為美麗之景。

每個早晨，我時常向窗外觀看，映入我眼簾的常是美麗的景緻，默默欣賞著無比夢幻的景觀，來為自己的一天充滿能量。每到五月的季節，我特別喜愛坐在我家的最高處，只為了眺望開遍整座山脈的油桐花，帶給人安慰及視覺的享受。然而晚上也時常聽見山羌在山的另一邊呼嘯，像是在訴說人民不要再開墾他們現居的山地，聽了真是令人憐惜。有時走到河流旁向下去，也經常看到苦花魚一隻接著一隻朝著急促的水流，快速地伴隨著小石子碰撞，像是在追逐與水的衝刺。

在我居住的環境下，處處隱藏著還沒被人挖掘的景色，充滿著許多生物、動物的多樣化，這是最難能可貴的。再絕美的風景，也敵不過我生長的這個地方，這一個地方就是我的部落，到處都是山水交織而成的風景，時而還可以聽見動物的叫聲，時常也可以看見一望無際的蘭陽平原。這份土地造就了下一代的生活環境，或許現代人只懂得不斷開發、創新，可能忘了照顧屬於自己唯一能生活的地方，那地球不就像是顆不定時炸彈，一個不小心就徹底毀滅了。冀望人人多一分努力，為自己、為人們打造一個自己的好地方。