

校長的話—感恩與展望

時間過的真快，民國 106 年校慶運動會即將到來。能來憲明國小服務深感慶幸與榮幸，矢志努力辦學，期望各位先進們繼續給後學鼎力支持協助，多給學生鼓勵、掌聲。相信學生們會更認真投入，學校也會更好更進步。

本校雖是偏鄉學校，但校園環境優雅，校舍新穎，教師活力十足，家長支持學校，是一處非常好的學習場域。以「教育新視野,憲明樂中學」為學校願景，針對「天埤風情、活力憲明、擁抱世界」為目標。本校在歷任校長及家長會長努力下，已打下穩健的基礎。目前班班有單槍，讓資訊融入教學，提昇教師教學品質，也增強學生的學習興趣；在衛生技能方面，孩子的牙齒保健，經過指導後孩子學會正確潔牙技巧，同時透過牙醫師免費篩檢及學生午餐後潔牙，大幅降低孩子齲齒率；為培養端正品格，實施『榮譽兒童』獎勵制度，陶冶優雅品德；結合社區資源，與社區緊密結合；培養學生應具備之基本學科及生活能力，同時發展學校陶笛、舞獅、書法、花鼓、陀螺、躲避球等多元社團，訓練學生不同技能，並透過資訊能力、閱讀及第二外語能力，讓孩子具有世界觀，與世界接軌。

在忙碌的生活中，憲明家長不辭辛苦的為「下一代教育」付出無怨無悔。過去一年，感謝廖學毅會長及劉彩娥隊長和家長們無私付出犧牲奉獻，也期盼大家有錢出錢有力出力，讓學校各項活動推展能順利進行。憲明小朋友懂關懷、能信任的生活態度，除得力於老師和家長努力教導外，還有一群大人熱心付出、慷慨分享對子女的愛，營造友善、安全的校園環境，也發揮很大的助力，這群大人就是默默付出的志工團體。憲明的志工團體有交通導護志工、圖書志工等，感謝志工團體長年對學校付出及關懷

謹以短箋，誠摯與各位家長共勉，攜手同心，讓我們的孩子在健康和諧的學習環境中，正向成長、開創未來！專此，敬祝 平安喜樂

校長 王信義 謹識



捐資興學

兒童福利聯盟文教基金會 156,000
一期一會影像製作有限公司 10,500

地熱米 10,000

李貴美 20,000

楊阿緞 2,000

黃正德(天山農場) 3,000

財團法人實佳公益 16,000

宜蘭縣惠好慈惠宮 20,000

楊阿緞 20,000

兒童福利聯盟文教基金會 12,000

台北北海扶輪社 150,000

大愛媽媽陳維和 20,000

台電公司廠長 王進龍 900

嘉盟精密模具有限公司 20,000

簡峯志 1,100

兒童福利聯盟文教基金會 12,500

福山寺 12,500

廖玉蘭 10,000

地熱米 10,000

各項競賽榮譽榜

105 年宜蘭縣語文競賽國小學生組——寫字【第四名】六忠張立慕
105 年宜蘭縣語文競賽國小學生組——寫字【第六名】六忠陳郁瑩
羅東文宗社 105 年紀念孔子誕辰三項比賽——書法類【佳作】六忠張立慕
羅東文宗社 105 年紀念孔子誕辰三項比賽——書法類【佳作】四忠楊千又
宜蘭縣 105 學年度學生美術比賽——書法類【佳作】六忠陳郁瑩
宜蘭縣 105 學年度學生美術比賽——書法類【佳作】五忠許筑煊
宜蘭縣 105 學年度學生美術比賽——書法類【佳作】四忠楊千又
宜蘭縣學生音樂比賽——陶笛合奏【第二名】本校陶笛隊
105 年全國語文競賽客家語朗讀社會組【第六名】龍秀蘭老師
全國暨臺北市中正盃躲避球錦標賽五年級混合組【亞軍】本校躲避球隊
105 年「兒童生活教育」書法創作東區國小中中年級組【第二名】四忠楊千又
105 學年度宜蘭縣中小學運動會——男童乙組鉛球【第七名】六忠黃威達
105 學年度宜蘭縣中小學運動會——陀螺團體擲準賽【第一名】本校陀螺隊
105 學年度宜蘭縣中小學運動會——陀螺個人擲準賽國小男生【第一名】六忠黃威達
105 學年度宜蘭縣中小學運動會——陀螺個人擲準賽國小女生【第一名】四忠黃郁捷
105 學年度宜蘭縣中小學運動會——躲避球比賽【第四名】本校躲避球隊
105 學年度宜蘭縣龍獅盃技藝錦標賽——醒獅國小雙獅組【第三名】本校舞獅隊
105 學年度第九屆寶順盃國民小學書法比賽成績優異——二忠吳可人
105 學年度第九屆寶順盃國民小學書法比賽成績優異——六忠陳郁瑩
105 學年度第九屆寶順盃國民小學書法比賽成績優異——六忠張立慕

寧可從失敗中學習，也不輕易放棄 / 五忠 江柏霖

最近看了一本有趣的書，讓我獲益匪淺。會看這本書的一大原因是因為他的書名：非客尋的秘密。這摸不著頭緒的書名令我對書中內容一探究竟。故事是描寫一個叫梅比的小男孩忘了自己，他不知道自己是谁，也不知道自己在哪裡，只知道這是一個叫「非客尋」的地方。梅比在尋找自己身分的旅途中，遇到了愛麗絲、湯姆和小鈴鐺，這些我以前熟悉的故事書裡的人物，都活生生出現在這本書裡。書中的主角梅比擁有獨特的冒險精神，最後，不僅解開了非客尋的秘密，還找到了自己的身份。

梅比遇到困難卻不畏懼的冒險精神很令我敬佩，有些事情就是要放手一試，才有成功的機會！也許對手非常強勁，也許內心有些許擔

憂，但實際上也未必會失敗，總是要試試看，才知道最後的結果，若沒嘗試就放棄，就永遠也嚐不到勝利的果實了。

記得有一年參加躲避球縣賽，遇到了非常厲害的對手，最後我們雖然沒有奪冠，但是我們都盡力了，也從經驗中學習到更多！「失敗」並不可怕，「失敗為成功之母」，它讓我們累積更多成功的能量，真正可怕的是「放棄」，一旦放棄，就離成功越來越遠了。愛迪生說過：「有些人不知道自己放棄時，離成功有多近」，這句話影響了許許多多的人，包括我在內，要是生活中沒有這些冒險精神與堅持的話，可能就與成功擦身而過卻不自知。

麥當勞創辦人——雷克洛克原本是一位業務員，卻在年過半百(52歲)時，創造屬於自己人生的高峰，將麥當勞速食店以連鎖店的形式跨展到全球。他創業的起點是許多人以為的「終點」，如果他不曾放手一搏，又怎可能成為億萬富翁？我認為成功的人具備兩個特質，其一是永不放棄，即使失敗，也能從失敗中獲得經驗；其二是具備冒險精神，遇到難題就是要設法突破重圍，也許結果不一定是完美的，但若是連嘗試的腳步都無法邁開，又怎麼可能抵達成功的所在呢？希望大家都可以成為永不放棄、具備冒險精神的人，一起努力吧！



▲四忠 賴佳語

請到我的家鄉來 / 四年忠班

★請到我的家鄉來，我的家鄉有好吃的蔥油餅，和有名的三星蔥和上將梨，還有好好吃的美食，有我最愛的油飯和冰淇淋，來吧！請到我的家鄉來。(黃莘瑜)

★請到我的家鄉來，我的家鄉是有名是蔥仔寮，你可以在這裡吃到非常好吃的三星蔥油餅，也可以下田採蔥喔！來吧！請到我的家鄉來。(李禹彤)

★請到我的家鄉來，我的家鄉有保存原住民打獵習俗的泰雅族，來吧！請到我的家鄉來。(劉昱成)

★請到我的家鄉來，我的家鄉有好吃的蔥油餅和牛舌餅——宜蘭，有好看又美麗的風景，也有濃濃的人情味，還有美麗的地標，來吧！請到我的家鄉來。(劉健羽)

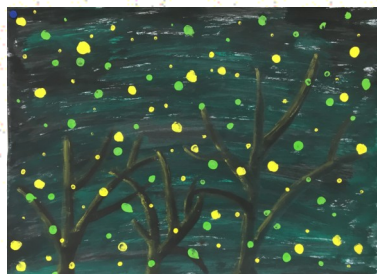
★請到我的家鄉來，我的家鄉在天送埤，天送埤有著名的蔥油餅，也有好吃的水果「上將梨」，最後還有卜肉，來吧！請到我的家鄉來。(黃郁捷)

★請到我的家鄉來，我的家鄉在天送埤，這裡的國小很棒，有很好的老師也有善良的朋友，來吧！請到我的家鄉來。(江至晴)

★請到我的家鄉來，我的家鄉是種植茶葉的玉蘭，這裡最棒的名產是茶葉，茶葉的種類有紅茶、綠茶……，對了，這裡還有好吃的好味，好味會越嚼越香，來吧！請到我的家鄉來。(林宥均)

★請到我的家鄉來，我的家鄉是玉蘭，我的家鄉有好吃的糖心蛋、好味、茶標、泰雅風味餐，還有乾淨的民宿，熱情的鄰居，來吧！請到我的家鄉來。(林晏好)

★請到我的家鄉來，我的家鄉是大同鄉的一個小村落「崙埤」，崙埤那裡有很多友善的平地人或泰雅族人，你們可以去吃泰雅風味餐，也可以參觀泰雅生活館，來吧！請到我的家鄉來。(謝翊偉)



▲六忠 彭玟綺



▲三忠 張佑得
▼五忠 許筑煊



那些年 那些事 / 六忠 陳郁瑩

那是祖母成長的年代，拉吉歐、黑白電視是村莊裡的稀世珍寶。祖母住冬山，放學時都會刻意繞遠路，在全村最大的雜貨店駐足，因為那有一只寬寬厚厚的木箱，不僅有聲音還會跑出人影來，有時還會讓孩子們看到台北城的高樓大廈，孩子們常常問：「厝這麼高，怎麼蓋？」這個問題好像教科書裡找不到答案，而這問號就變成了當時誰都無法解的「懸案」。也因為這木箱太有趣了，所以常常日落還沒回到家。阿嬤笑著說：「那時候哪有父母會擔心

孩子是不是被綁架了？」所以站在家門口等孩子的不是心急如焚的父母，而是頭上冒著煙，手裡拿著棍子的長輩。我想那時的小孩子萬萬沒想到比拉吉歐、黑白電視更神奇的事物會在這時出現吧！

物質貧乏，人和人之間只能相偎相依才能度過老天爺給的種種難題。米缸裡沒有米跟隔壁借點米來煮飯；孩子生病沒錢跟醫生(醫生)除帳，收割缺人手大家一起「到腳手」……因為人跟人之間是如此親近，誰又會計較你還得多還是少？這是宜蘭人的在地故事，那也是祖母記憶裡的人情味。

二十歲的祖母嫁到三星，在妯娌間的互相幫忙下，讓她熬過了不會起爐灶的新嫁娘時期。吃飯是「輪番上陣」，一條絲瓜煮一大鍋的絲瓜湯很難想像吧！祖母憶起當年，雖然日子苦，但好溫暖。她的生命裡總有數不清的貴人及說不完的感謝。雖然胼手胝足的歲月是艱苦的卻也能在人們心裡綻放出一朵朵甜美的小花。原本布滿泥濘的鄉間小路，先民早用他們那雙長滿厚繭的手為我們鋪平。而現在的路是越來越平坦、寬廣；但人心卻越來越險阻、狹窄。少了那份寧靜與祥和；多了紛擾與計較。

在我們鄉下以前家家戶戶都養「雞」，早晨雞啼破曉、晨曦乍現而美夢初醒的大地也透出一股清新；

而現在也是人人一支「機」，清晨有氣無力傳來刺耳的聲響，叫醒了睡眼惺忪的人們，匆忙之間忘了看一眼美麗的藍天綠地，忘了回頭望一望「來時路」，當走在各自的路時，也走進了互不相往來的虛擬世界裡。雪隧開通了，讓原本在山那一頭的平原，如珍珠般晶瑩剔透展現世人面前，它開闢了宜蘭人的視野，帶動地方的發展也注入了新氣象。而土生土長的宜蘭人，希望原本屬於這片土地上最真誠、最純樸的種子能繼續生根發芽，並將這股芬芳而不嬌媚的氣息傳播到各地其他角落。

我最愛看的電視節目 / 三年忠班

★因為星期二跟星期三和星期四都是我爸爸看電視的時間，所以只有星期一跟星期五晚上我可以看一個小時電視。我最愛看的電視節目是終極X宿舍。他們對戰的時候輸了都不放棄。還有節目最後的時候都會很好笑。可是他們被打傷的時候又不會放棄，所以我喜歡這個節目。(陳玉芬)

★我每天晚上都會看電視，我最愛看的電視節目是寶貝老闆。一個小男生的爸爸媽媽，有一天突然抱了一個小寶貝回來，告訴他這是他弟弟。結果，他哥哥發現弟弟會講話，趕快去跟爸爸說，弟弟會講話，而且是老闆，手上還拿著手提包。他弟弟不喜歡別人為他喝奶的時候，他手握奶瓶，如果爸爸或媽媽的手握著他的手，他就會打爸爸的手。我最愛看的是他弟去上班回來，在家裡會微笑劈腿和跳舞，如果是我弟弟的話，我一定會不要上學，陪他去打工。(黃可敬)

★我最愛看的電視節目是：神奇寶貝、天籟之戰和名偵探柯南。我都是8點半或是6點到6點半看電視。這三個節目我都喜歡。因為天籟之戰裡的唱將例如莫文蔚、費玉清、楊坤、華晨宇、楊宗緯、張信哲等唱歌都唱得很好聽。神奇寶貝裡的小志很厲害，他和他的神奇寶貝努力得來的神奇寶貝都很可愛。他去過很多道館得來很多徽章可以進入總決賽，雖然他已經很努力，

但是卻沒得到冠軍，不過，他已經盡力了。名偵探柯南也很好看，因為每次有案件的時候都是他辦的。而且每一個案件從開始的時候就非常精彩。雖然我每天都可以看電視，可是一到我看電視的時間，爸爸就搶走電視，所以每次我都沒有看到最精彩的地方，而且重播也沒機會看，因為都很晚才重播，根本不可能看。(楊千沛)



▲三忠 許巧柔

學校二三事 / 五忠 廖本翔

最近學校有許多活動，例如：食農教育宣導、校外教學——動物園之旅、古早味童玩體驗……等等，令我感到大開眼界，豐富了我在校園的生活。

這一場食農教育的宣導內容太充滿知性了！原來有機耕種如此不容易，不能使用農藥與化學肥料，就是為了讓我們吃得更健康！而且養鴨不但可以幫農夫除蟲害，鴨糞還可以給稻米養份。這一場宣導活動除了讓我更加認識有機耕作，也使我知道如何挑選對身體有益的食糧。

這一趟的校外教學太精采了！原來無尾熊是夜行性動物，所以我們看到牠的時候，牠大部分都在睡覺，我以前還以為無尾熊只會睡覺，真是誤會牠了！我還仔細看了穿山甲及介紹，牠的鱗片可以用來自我保護，真是厲害的防禦！我很喜歡到動物園看動物，但另一方面又覺得動物們被關在籠子裡很可憐，希望牠們能每天開心的生活。這一趟校外教學不僅發現許多以前沒注意過的動物，更加深了我愛護動物的心！

這一回古早味童玩體驗太新奇了！原來我的阿

公、阿嬤、爸爸、媽媽小時候玩的是這些玩具！種類五花八門又有趣，令人目不暇給。其中讓我印象深刻的是一種將彈珠分類的遊戲，我試了好久才終於成功！以前的人真厲害，不用花大錢也能做出如此有意思的玩具，令人佩服！當天還吃到阿將爺親手做的麥芽糖，甜滋滋的味道甜到心坎裡！這一回古早味童玩體驗讓我的童年彷彿與阿公、阿嬤的童年串連起來，拉近了彼此的距離。

一場充滿知性的食農教育宣導、一趟精彩的校外教學、一回古早味童玩體驗，這就是我繽紛多彩的校園生活。

新詩創作 / 二年忠班

一顆小桑樹（陳熙）

我是一棵小桑樹
我站在學校的廣場旁邊
我是一棵小桑樹
我喜歡小朋友常常陪我玩
我喜歡小雨妹妹滴滴答答的聲音
也喜歡小鳥唱歌
更喜歡風吹我的頭髮
我是一棵小桑樹
我希望小朋友變聰明
我希望其他的樹變得更壯
也希望每個人快樂健康

公園的樹（張庭瑞）

我是大樹
我站在公園裡
我是大樹
我喜歡看小朋友玩躲貓貓
我也喜歡看別人玩下棋
也喜歡看小鳥媽媽餵小鳥寶寶
我是大樹
我希望每個人都可以過得健康健康
我也希望大家可以來乘涼

我是憲明國小的樹（吳可人）

我是憲明國小的一棵榕樹
我站在憲明國小的校園裡
我是憲明國小的一棵榕樹
我喜歡聽小鳥唱歌
我喜歡看晚上的星空
也喜歡看小朋友在玩躲避球
更喜歡讓小朋友乘涼
我是憲明國小的一棵榕樹
我希望颱風不要來
我希望工人不要把我砍掉



▲六忠 黃哲禹

國王的願望讀後心得——親愛的父親大人 / 六忠集體創作

親愛的父親大人，最近我讀完了一本構思於車內的小品故事集，好似小時候您在飯桌上與我瞎扯的故事一樣，或許沒有安徒生童話般曲折離奇的劇情；沒有伊索寓言故事來的生動，闔上書的那瞬間，腦海裡瀰漫著家庭和樂融融的溫馨畫面。真希望您也能看過這本書，這樣我們的話題就不會永遠停留在，名次、成績、作業了。這本書沒有華麗的外衣，如同當年穿著背心、短褲的您眉飛色舞說著您自編自導自演的童話一樣，沒有金馬獎影帝的頭銜，卻奪得我們姊妹滿滿的掌聲。用最您最真誠的方式傳達世上至真至善至美的一面，藉由故事來激化原本深藏在我們內心裏善的果實。

父親大人，記得前些日子我與妹妹搶電視的情節嗎？我倆爭得面紅耳赤，誰也不讓誰，最後弄得玉石俱焚被趕回

房間。如果您有看書的話您一定會跟我擠眉弄眼，提醒我別犯「襪子兄弟」與「猴子的腳與手」的錯誤。爸爸雖然我已經不再享有聽睡前故事的權利了，但我好想和您分享討論，如果有一天我也變成故事裡的「黑爺爺」被時代給遺忘的心情；當我脾氣來的時候，希望您用調侃的口吻說：「再生氣連蟋蟀朋友都沒了喔！」我會懂得收斂些的。故事中處處是無限的關愛與鼓勵如同您一般，這份滿滿的支持會深植於心中並會轉化成一股力量，讓我在未來遇上風險時有足夠的勇氣去面對。

生於e世代的我們所有的事都講求「速度」既便是最重要的百年樹人的教育，也在追求達成，達成的結果長了IQ卻不見了EQ。「書到用時方恨少」知識的追求

沒有時效性，只要有心即便是已離開學校了也能再進修學習；但人格養成須及時，正所謂的「江山易改本性難移」。爸爸，當我們的相處時間被壓縮得只剩下隻字片語時，請在教我這題怎麼算，抽背英語單字前，先問我今天跟同學為何吵架的原因好嗎？

親愛的父親，我相信小時候您為我說故事的本意與這位說書人一樣，絕不是要我成為諾貝爾獎得主或是皮爾蓋茲二世吧！您的理由很簡單，只希望我們能在快樂中茁壯。告訴我：成長原本就是跌跌撞撞的歷程，有歡笑、有悲傷、有挫折、有喜樂，但面對未來需懷抱感激的態度並期許自己成為一個能帶給身邊溫暖與快樂的人，而這樣的付出會如漣漪般，散播至每個角落。

我的媽媽 / 一年忠班



“我的媽媽的臉就像一朵玫瑰花，也像新娘一樣美。媽媽的腳大大的，媽媽的肚子圓嘟嘟的好可愛。我喜歡和媽媽牽著手一起跑步。媽媽謝謝你每天都照顧我，媽媽我愛你。（鍾愛）”



“我的媽媽的臉圓圓的，很漂亮，她的身高矮矮的，胖胖的。我和媽媽喜歡一起打籃球，一起去散步。我想告訴媽媽，請你買雞排給我吃，我想告訴媽媽，我真的很愛媽媽。（王嘉陞）”



“媽媽的臉圓圓的，眼睛大大的。媽媽長的高高的，肚子小小的。我和媽媽喜歡牽著手一起在草地上看白雲，也喜歡抱在一起看電視。媽媽謝謝你每天帶我去學校，也謝謝你每天煮飯給我吃，我愛您。（李羽晴）”

護士阿姨的拿手菜 / 四忠 林子晉

護士阿姨本來不太會煮菜，為了我們夜光去學煮菜，之後護士阿姨就會煮湯餃、炸薯條、魚丸湯、炒飯……等，其中我最喜歡湯餃，護士阿姨也會在湯餃裡加魚丸、蛋、蔥……等，而且我昨天晚餐才吃湯餃，湯餃超好吃的。

做湯餃的材料有：湯、水餃（水餃的材料有：餅皮、絞肉、青菜）、蔥、蛋、調味料（調味料隨意）……等，材料要再加什麼都可以，現在要來介紹怎麼做湯餃，首先先把水餃做出來，再拿鍋子裝水放在瓦斯爐上等水滾，在等水滾時先把蛋打散然後把蔥切成一小段一小段的，先說材料要放多少隨個人口味，水滾了之後先把水餃放下去，再把蔥放下去，然後打散的蛋放下去，最後再調味一下，等個十分鐘應該湯餃就完成了。

我的感想是：謝謝護士阿姨為我們夜光去學煮菜，同時也做了許許多多的菜給我們夜光吃，等我長大我會把這道湯餃學起來，如果有跟您聯絡的話我會做給您吃的，謝謝護士阿姨。

感動的事 / 四忠 劉捷羽

我今天要介紹的是幫我們煮飯的人——阿姨，她從印尼來台的，幾年前的某一天，她來到了我們這種鄉下的地方，來到這裡一定要學習一些，所以她才會被她感動啊！之前連國語都不會，現在連台語都會了。一開始她要去做飯給我們，但是她不會煮飯，做家事，什麼都不會，媽媽很細心地幫她。幾年後，阿姨做的家事、煮的飯菜也開始慢慢變好了，語言也通順了，也和我們家的貓感情變好了。如果阿姨回去了，我們會覺得少了一個人，因為她像我們的家人，已經有感情了！



▲四忠 林子晉

▼五忠 江柏霖





書法隊



花鼓隊



躲避球隊



宜蘭縣105學年度學生音樂鄉土歌謠比賽



陶笛隊

陀螺隊



舞獅隊



樂齒行



夜光天使

