

營造溫馨東山 打造樂效學園 培養三品好公民!

個人很幸運自八月起能來到學校服務，東山是位於汐止區的偏遠小學，學校校園雖小，卻有市區學校沒有的自然生態。每天清晨來到學校，看到校門口 2 棵百年的茄苳樹屹立挺拔，陣陣花香撲鼻而來，蟲鳴鳥叫不絕於耳，這真是一所美麗的森林小學，心想能在此服務與學習的師生是很幸福的一群。在校門口迎接師生上班上學並與家長打招呼，是東山大家庭每天互動的開始，聽到孩子們親切的問候並與家道再見，交織成一幅東山溫馨的畫面。

來到東山，福海希望繼往開來和大家一起經營優質東山樂效學園，以下簡述本人教育理念及學校經營理念：

一、教育理念：教育無他，唯愛與榜樣！

教育，是真心無私的付出與對待，在愛中成長的孩子才能學習自我肯定，進而能愛自己並愛週遭的人事物；教育，是典範及榜樣的學習，父母及教育者要做好言教及身教，輔以友善的境教，給孩子明確的指引，以航向光明的未來。



二、經營理念：活力東山 1234：

(一)以學生為中心，1 個都不能少，帶起每一個孩子。

(二)2 大精神：團隊合作：結合親師生共同合作；快樂服務：秉持歡喜心服務所有家長及孩子。

(三)3 大主軸與目標：

主軸- 1. 安全：校園安全的維護

2. 健康：學生健康的維持

3. 樂效學習：快樂且有效的學習樂園。

目標- 培養東山的孩子成為三品好公民

1. 做人有品德 2. 處事有品質 3. 生活有品味。

(四)4 大面向：經營閱讀東山、藝文東山、健康東山及生態東山。



***恭賀** 以下家長當選本校 104 學年度家長會成員，衷心感謝各位熱心服務、積極參與學校事務。

會長：唐鐘墻先生 副會長：陳麒鈺女士、徐瑩燕女士

財務長：劉倩茹女士 常務委員：曾瓊賢女士、張恩寧女士

委員：黃慧珍女士、林柏嘉女士、楊玉金女士、李南國先生、廖俊榮先生、徐慶洲先生、陳珮芬女士。



***感謝** 最關心本校的傑出校友廖正良議員，協助學校爭取操場整修工程已完工驗收，提供學生最佳的活動空間；另協助爭取小禮堂及入口雨遮工程經費也已經教育局核定，目前正施作中。

***感謝** 五東山慈聖宮管委會唐鐘墻主委(也就是我們的會長)提供本校弱勢學生民生物資共 9 份。



***全校親師生同賀** 本校中低年級小朋友參加新北市東區英文歌唱比賽榮獲優等殊榮，感謝毓雯老師、旻熹老師、人龍主任的指導及各班導師及教導處的支持協助。

總務園地



東山國小的大家長
徐福海 校長



家長會的大家長
唐鐘墻 先生



操場及周邊排水整修工程
感謝教育局補助經費 219 萬



我們的新操場 遊戲區



我們的新操場 運動區



我們一起來整理東山農場



新增設堆肥區，以利東山農場進行土壤改良。



防災教育：
滅火器使用教學



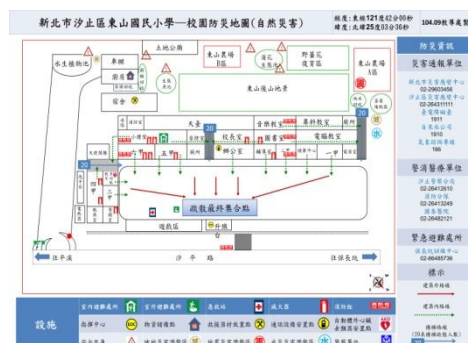
防災教育：緊急救護



給水設施改善：
感謝教育局補助經費 99850 元



感謝安倍媽媽
教我們自製清潔劑



東山國小的防災地圖
各樓梯口都有喔！



家庭在孩子的閱讀歷程中一直有著重要的地位。二〇〇六年台灣參加 PIRLS 測驗之後，我們有更多機會透過孩子實際的閱讀表現，看到家庭，尤其是家庭童書的藏書量、家庭的閱讀活動，以及父母對閱讀的態度，這三項指標對孩子閱讀能力的影響。

家庭親子閱讀的好處

現今父母都非常忙碌，與子女在家庭中接觸的時間減少，但是無論時間再怎麼緊縮，陪伴孩子閱讀的時間，絕對要空出來，因為親子共讀的魅力是非常大的，並且有很多好處：**提高孩子的閱讀力、提高孩子的學習力、穩定孩子的情緒和個性、平衡電腦和書的吸引力。**



孩子為什麼從閱讀中逃走？

★0 到 6 歲→不認字、看不懂、共讀機會少、陪讀人欠技巧。

7 到 9 歲→只想聽人說書、只讀圖畫書、嫌字多、不讀書。

10 到 15 歲→沒時間、沒有挑書權、沒有喜歡的書、上網、打球優先。

★父母呢？不想共讀、很少買書、不會挑書、不主動買書。

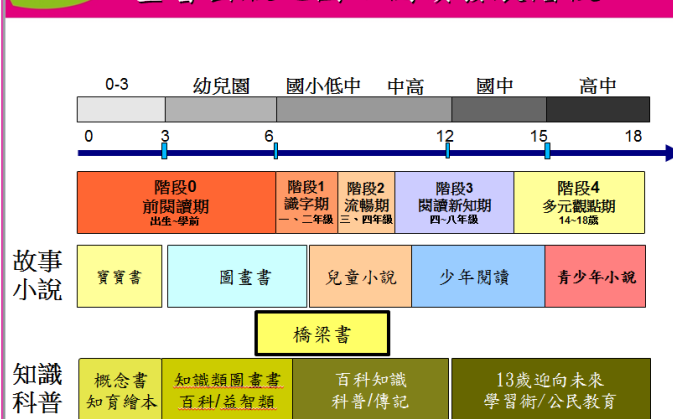
★分辨你面臨的挑戰：重質不重量、鼓勵多於限制、天生讀者、後天培養。

親子閱讀的方式

三歲以前的小孩由於手眼協調還沒有完全成熟、穩定，因此這一階段的引導，可讓孩子看大圖片，大人一面用手指著圖片，告訴他圖片的名稱，一面讓孩子看你的嘴型，同時速度放慢，咬字要清晰，並且多重複幾次，這樣等於同時教孩子閱讀和發音。幼兒因年紀小，注意力、興趣等無法集中，又還不認識字，這時父母應選一些情節單純、故事短的故事書或是圖畫書給他，並且在旁陪他一起看書，講解書中的內容給他聽，使孩子在無形中潛移默化。



童書出版地圖＋閱讀發展階段





孩子到了四、五歲時不再完全依賴圖畫，文字、情節、人物均可增多，故事要更活潑、有趣，而一些他不完全熟悉的事物也會給他帶來新鮮感，父母在陪讀時不必照本宣科講述，而未講之前可以讓他自己「看圖說故事」，或講完讓他重述一次，或問幾個相關的問題，訓練他們說話的能力。

六歲到十二歲是閱讀的豐沛期，他們就像一塊海綿，遇水即吸；不限題材，不拘類別，凡是新鮮的、有趣的，他們都喜歡，特別是能夠表現人生種種考驗的故事，更能夠滿足他們。

對於**六、七歲的孩子**，父母不要終止每天的朗讀活動。相反地，更需要選擇一些文字較深奧，句子多變化，情節較複雜和篇幅較長的故事朗讀給孩子聽。

八至十歲的孩子，喜歡看有關學校和家庭生活的故事，透過這些故事，可幫助他們解決生活上遇到的問題，因此，父母應為孩子選擇他愛看的書，情節和人物較複雜，不同種類的書。

對於**十一、十二歲的孩子**，父母應該替他們準備一些能幫助他們探討道德感與價值觀的書籍，另外，非小說及小說的書也很重要，父母與子女可以共同討論。



關鍵問答篇

Q1. 小孩讀書，大人一定要參一腳嗎？為什麼要親子共讀？

從孩子**最感興趣**的東西開始，從孩子**生活最密切相關**的話題開始。藉親子共讀與孩子溝通，在說故事的同時，自然教導孩子對各種事物的認知，學習延伸應用，也是一個建立依附情感的好方式，讓孩子與父母互動的特定經驗，進一步連結形成更深刻的印象，建立良性互動的親子關係。



Q2. 如何挑書？為低、中、高年級的孩子買書各要注意的重點？

原則 1：從短篇開始建立自信——十分鐘能知道結局的短篇故事最好，有自信才有堅持的動力。

原則 2：樂趣最重要，簡單沒關係——讀者不會永遠選擇簡單好讀，求知慾會驅使挑戰更高難度閱讀。

原則 3：多元、適齡、新鮮——讓不同興趣特質的孩子都能找到自己喜歡的那本書，避免老舊過時的版本。



迎新活動 令人難忘



親子烘焙 ~ 「甜頭」是水果軟糖



家長日 踴躍出席來相挺



敬師活動 處處溫馨



響應義賣 愛心助朋友



愛盲行動 感同身受

凡陪伴孩子走過的
那些路途，一點也不徒然；

都必留下
愛的足跡！



志工學習 展現成果



製作手工皂 好看 不能吃唷！



多參加親職講座 就能少走冤枉路



學生輔導 聽聽專家怎麼說

兒童營養與健康

根據2005-2008年「國民營養健康狀況變遷調查」資料顯示，兒童肥胖盛行率在過去10年中增加2~3倍，國內目前約有10%女生肥胖、15%男生肥胖、15%兒童過重，且都會區學童肥胖盛行率較高，另外，我國兒童身高、體重的成長情形較以往快速，因此過重或肥胖的盛行情形也明顯增高，顯示國人對於兒童肥胖的問題日漸重視。

然而導致兒童及青少年肥胖最關鍵的兩項因素：飲食習慣不良與身體活動量不足。兒童肥胖症主要原因在於生活型態之改變。學童不但攝取熱量高於建議量，蛋白質及油脂過多、膳食纖維攝取不足、鈣質及鐵質攝取未符合建議量等問題，再加上飲用過多加糖飲料、日常生活缺乏足夠的身體活動量，造成肥胖盛行率的攀升。規律的身體活動可以幫助兒童和青少年建立和維持健康的骨骼、肌肉和關節，控制體重，減少肥胖。

兒童肥胖如何評估？就是以生長曲線或重高指數、皮脂厚度或身體質量指數(BMI)來評估即可。

$BMI = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高 (公尺)}^2$ ，近年來以身體質量指數(BMI)作為評估指標，以大於85百分位的數值作為定義肥胖的分界點。

兒童生長身體質量指數 (BMI) 建議值

$$BMI = \text{體重 (公斤)} / \text{身高}^2 (\text{公尺}^2)$$

年齡	男 生			女 生		
	正 常 範 圍 (BMI 介於)	過 重 (BMI $\geq$)	肥 胖 (BMI $\leq$)	正 常 範 圍 (BMI 介於)	過 重 (BMI $\geq$)	肥 胖 (BMI $\leq$)
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6

總之，兒童減重與成人減重的法則大致相同，但是多了一項：父母的參與，由於飲食習慣的養成主要源自於家庭，所以小孩肥胖與家庭因素有很大關係，父母及小孩同時參與，並且必須要有很好的支持，良好的家庭功能及居家環境，決定了兒童減重的成效，故需家長配合共同執行，成功機率較高，並可提高家庭生活品質與樂趣。

參考資料：

- 2012年2月號 臺大醫院電子報兒童專欄 營養師 林京美
- 2014年11月號 中國醫藥大學附設兒童醫院院訊 臨床營養科 營養師 賴馥君

走步齊習學甲一



一、甲^ㄅ八^ㄅ個^ㄅ小^ㄅ朋^ㄅ友^ㄅ拔^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ

九^ㄅ月^ㄅ十^ㄅ五^ㄅ日^ㄅ我^ㄅ們^ㄅ去^ㄅ三^ㄅ和^ㄅ國^ㄅ小^ㄅ
拔^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ，地^ㄅ瓜^ㄅ很^ㄅ大^ㄅ，我^ㄅ覺^ㄅ得^ㄅ
很^ㄅ開^ㄅ心^ㄅ。立^ㄅ謙^ㄅ

九^ㄅ月^ㄅ十^ㄅ五^ㄅ日^ㄅ我^ㄅ們^ㄅ去^ㄅ三^ㄅ和^ㄅ國^ㄅ小^ㄅ挖^ㄅ
地^ㄅ瓜^ㄅ，我^ㄅ挖^ㄅ的^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ很^ㄅ多^ㄅ、很^ㄅ重^ㄅ，
我^ㄅ覺^ㄅ得^ㄅ很^ㄅ累^ㄅ。陳^ㄅ恩^ㄅ



九^ㄅ月^ㄅ十^ㄅ五^ㄅ日^ㄅ我^ㄅ們^ㄅ搭^ㄅ遊^ㄅ覽^ㄅ車^ㄅ去^ㄅ三^ㄅ
和^ㄅ國^ㄅ小^ㄅ，我^ㄅ在^ㄅ三^ㄅ和^ㄅ國^ㄅ小^ㄅ旁^ㄅ邊^ㄅ拔^ㄅ地^ㄅ
瓜^ㄅ，我^ㄅ挖^ㄅ好^ㄅ多^ㄅ的^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ，我^ㄅ覺^ㄅ得^ㄅ很^ㄅ
開^ㄅ心^ㄅ。家^ㄅ銘^ㄅ

九^ㄅ月^ㄅ十^ㄅ五^ㄅ日^ㄅ我^ㄅ們^ㄅ坐^ㄅ巴^ㄅ士^ㄅ去^ㄅ三^ㄅ和^ㄅ
國^ㄅ小^ㄅ的^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ田^ㄅ挖^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ，再^ㄅ去^ㄅ八^ㄅ
煙^ㄅ看^ㄅ火^ㄅ山^ㄅ，再^ㄅ回^ㄅ東^ㄅ山^ㄅ國^ㄅ小^ㄅ，我^ㄅ
很^ㄅ開^ㄅ心^ㄅ。柏^ㄅ歲^ㄅ

九^ㄅ月^ㄅ十^ㄅ五^ㄅ日^ㄅ我^ㄅ們^ㄅ搭^ㄅ遊^ㄅ覽^ㄅ車^ㄅ去^ㄅ三^ㄅ
和^ㄅ國^ㄅ小^ㄅ挖^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ，我^ㄅ在^ㄅ三^ㄅ和^ㄅ國^ㄅ小^ㄅ旁^ㄅ
邊^ㄅ的^ㄅ田^ㄅ裡^ㄅ挖^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ，我^ㄅ挖^ㄅ的^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ又^ㄅ
香^ㄅ又^ㄅ甜^ㄅ，好^ㄅ可^ㄅ口^ㄅ，我^ㄅ覺^ㄅ得^ㄅ好^ㄅ開^ㄅ
心^ㄅ。沛^ㄅ妮^ㄅ

九^ㄅ月^ㄅ十^ㄅ五^ㄅ日^ㄅ我^ㄅ們^ㄅ去^ㄅ三^ㄅ和^ㄅ國^ㄅ小^ㄅ
旁^ㄅ挖^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ，我^ㄅ在^ㄅ田^ㄅ裡^ㄅ挖^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ，
我^ㄅ挖^ㄅ的^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ很^ㄅ多^ㄅ，我^ㄅ覺^ㄅ得^ㄅ很^ㄅ快^ㄅ
樂^ㄅ。和^ㄅ麒^ㄅ

九^ㄅ月^ㄅ十^ㄅ五^ㄅ日^ㄅ我^ㄅ們^ㄅ坐^ㄅ遊^ㄅ覽^ㄅ車^ㄅ到^ㄅ三^ㄅ
和^ㄅ國^ㄅ小^ㄅ拔^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ，我^ㄅ挖^ㄅ的^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ很^ㄅ
甜^ㄅ，我^ㄅ覺^ㄅ得^ㄅ很^ㄅ開^ㄅ心^ㄅ。煜^ㄅ弘^ㄅ

九^ㄅ月^ㄅ十^ㄅ五^ㄅ日^ㄅ我^ㄅ們^ㄅ去^ㄅ三^ㄅ和^ㄅ國^ㄅ小^ㄅ
旁^ㄅ挖^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ，我^ㄅ挖^ㄅ的^ㄅ地^ㄅ瓜^ㄅ很^ㄅ大^ㄅ
顆^ㄅ，好^ㄅ開^ㄅ心^ㄅ。鎔^ㄅ羽^ㄅ



萬聖節

Trick or Treat?

萬聖節 陳恩

今年我扮成骷髏頭

到五甲 trick or treat

老師叫我們繞圈

到健康中心 trick or treat

吼叫才能領糖果

到校長室 trick or treat

校長叫我我們做鬼臉才能領糖果

今年的萬聖節真開心



到五甲 trick or treat

老師叫我繞圈

到健康中心 trick or treat

護士阿姨叫我學怪獸的聲音

到校長室 trick or treat

校長猜我們扮的是什麼

今年的萬聖節真開心



萬聖節 家銘

今年我扮成惡魔

我們去了五甲 trick or treat

老師叫我們繞圈

到健康中心 trick or treat

護士阿姨叫我演可怕的聲音

到校長室 trick or treat

校長猜猜看我們扮的是什麼

今年的萬聖節真開心



萬聖節 沛妮

今年我扮成女巫

到五年甲班 trick or treat

繞二十圈才能領糖果

到健康中心 trick or treat

老師請我們猜謎才能領糖果

到校長室 trick or treat

玩猜謎人物

今年的萬聖節好開心



二甲蜜國的校園生活~與三和國小的校際交流活動

104.09.15



體驗農夫的辛勞，今天挖了好多地瓜，大豐收！



中午享用的壽司是自己親手包的喔！Yummy!



八煙部落的美景彷彿讓人置身人間仙境！



背後的煙霧可不是失火，是溫泉區的地熱啦！

小小農夫照片集錦



二甲寶貝的校園生活～課程及課間活動



表演體驗課停在最帥的 pose!



用聲音和肢體集體創作。



踢踏舞課練習 shuffle 舞步。



東山農場動手除草整地中。



Trick or treat? Happy Halloween!



我們一起來玩跳格子！



敲敲節奏樂器真好玩！

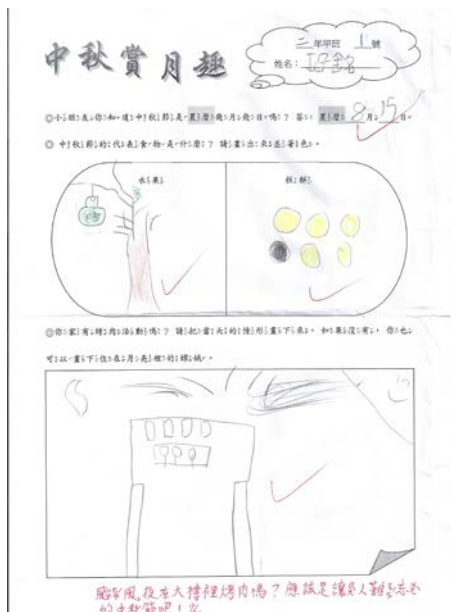


畫出你對英文字母的聯想。

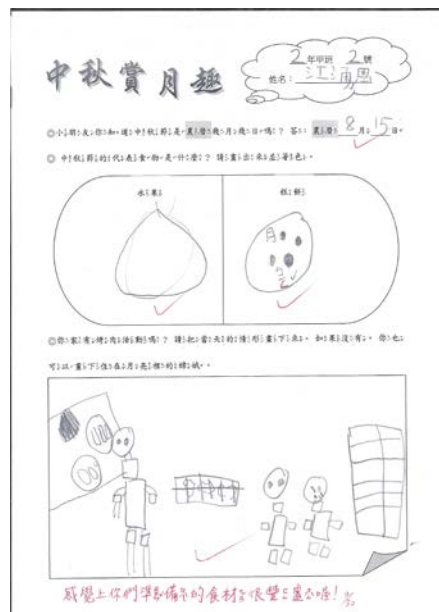


顏色變變變，紅黃藍變出美麗的色彩！

二甲寶貝的作品欣賞



～冠銘



~湧恩



~牧言



~沂臻



~凱元



～家和

三甲東山樂園



語文調色盤



葉惠心

窗戶外是一片淺藍色的大海，湛藍的海水無邊無際。

我有一件粉紅色的衣服，它有火紅紅色的蝴蝶結，連妹妹也喜歡。

行一

那隻小青蛙，有著純白色的條紋和青綠色的皮膚，看起來真是令人心！

那支筆，有著湛藍色的握把和五彩繽紛的圖案，我好想用榮譽點數把它換回家！



重璉

老鷹在淺藍色的天空中轉來轉去，牠有一對巨大的翅膀，真是帥氣！這棵火紅色的太陽在天空中閃閃發光，真是漂亮極了！



意潼

這間工廠排出灰白的廢氣，不但汗染環境，聞起來也很臭！我們家後面的院子裡，有著一大片青綠色的草地，真是美麗極了！



環仁

我在草叢裡發現了一隻瓢蟲，牠有著火紅色的外殼和黑色斑點，還會飛，真是厲害！

老師上課時，都用白板筆寫字在純白的白板上讓我們學習。

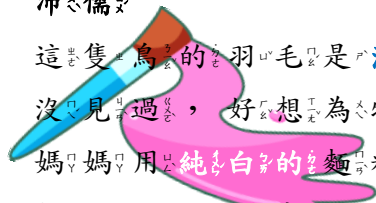
重璉

我會在湛藍的海水里，看到可愛的小丑魚，還有好多珊瑚礁，海底世界真是美麗極了！

鵝黃色的落葉不停地掉下來，剛好可以堆成一座落葉山丘，還可以跟別人一起玩，好開心！

沛儒

這隻鳥的羽毛是湛藍色的，我從來沒見過，好想為牠拍一張照片下來！媽媽用純白的麵粉，烤出鵝黃色的麵包，吃起來又香甜又美味！



柏豪

我在社區中庭發現一隻青綠色的螳螂，看起來好威風好厲害！夏天到了，外公帶我去溪邊玩，那裡的水是淺藍色的，摸起來冰冰涼涼的，真是舒服呀！

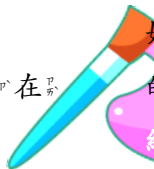


欣儀

這家麵包店裡，有著純白色的奶油吐司，看起來好好吃喔！爸爸帶我到海邊遊玩，我看見青綠色的水草在海水里漂啊漂，真是柔軟！

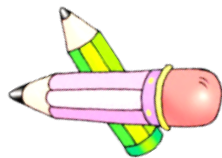
安倍

媽媽說：「濃綠的秋葵是最營養的。」所以我不可以挑嘴。純白色的牛奶是最好喝的，還可以幫助睡眠，讓我安心入睡。





心情小語



重建

今天老師帶我們去公共電視台，看看哥哥姊姊們的表演皮影戲，故事故中提出小福子和公主一起幫他霧族找出——萬隻「飛舞的寶石」，最後他們終於成功完成任務，我覺得好精采！

重現

昨天晚上，爸爸做了鬆餅給我們吃。爸爸先要我們把材料攪一攪，接著放進鬆餅機裡烤，機器裡就飄出香噴噴的味道，終於讓我忍不住想吃！鬆餅烤好後再淋上蜂蜜就可以吃了。我覺得爸爸做的鬆餅好好吃！

柏豪

今天的天氣風和日麗，我跟媽媽就到東山國小打籃球，籃球的彈性很強，輕輕拍就跳得高高的，媽媽教了我一些籃球的招數，我覺得好開心！

行一

我有一個煩惱，就是我在家裡寫功課的時候，妹妹會一直過來吵我，還有一次，她趁我不注意的時候把我的功課給弄破了，我覺得很生氣！

沛儒

昨天的風很大，我覺得無聊，就從家裡的窗戶外看，結果我就看到一個小弟弟手上的氣球，被風吹到飛起來，還飄到馬路上，真是好好笑！

欣儀

今天媽媽帶我和妹妹去人山人海的山菜市場買東西，我們買了翠綠的菠菜、好吃的法式布蕾派和小小、透明的吻仔魚。我們的背包都塞滿了，手上還拿著好幾袋，真是滿載而歸！

意潼

媽媽買了一台麵包機回來讓我姊姊都興奮極了。裡面有食譜，還有秤東西的秤重機。我們把材料放進去，接著就讓它慢慢地攪拌，還要讓它發酵才能烘烤。當烘烤結束，我們興奮得戴上手套把它拿出來，第一次自己做的麵包就完成了！

安倍

今天媽媽帶我和姊姊去跟露露老師吃午餐，我點了一份烤雞餐，烤雞的皮金黃酥脆，拿著刀叉一切開來，就能吃到香嫩Q彈的雞肉，我吃得好開心！

璟仁

星期天我去參加桌球比賽，一開始因為對手放水，所以我以三比一贏了對方。第二局我對上了林子維，因為他的球速很快，我接不到他的球，所以輸了。第三局開始時，我以二比〇領先對手，但因為太累了，無法進入決賽，真是可惜。我要多加練習！

葉惠

我昨天去爬樹和撈魚，後來跟城城玩兔子遊戲，我當兔子媽媽，我們玩得很開心。



親愛的四甲孩子們：

嘉恩老師最大的快樂是和你們擁有珍貴的回憶，有一些話要與你們分享：一個人能盡何種功用，能承接何種託付，肩負何種責任，必定是依據於他的品格。木匠依據木頭的質料來決定這木頭的用途，閒懶的品格把一個人的功用毀壞掉了。成功的人，他們所以能成功，就是因為他們有好的品格，品格即是我們這個人。孔子、蔡倫、牛頓、愛因斯坦有一個太優越的品格，因此能被上天作最大的使用。一個人的命運就繫於他的品格，他在眾人與社會面前有沒有用，就在於他作人的品格是不是合乎使用，祝福大家。以下是活動照片，大家也都能於以下活動中實行作人的好品格。



遠雄建築博物館-彩繪插畫



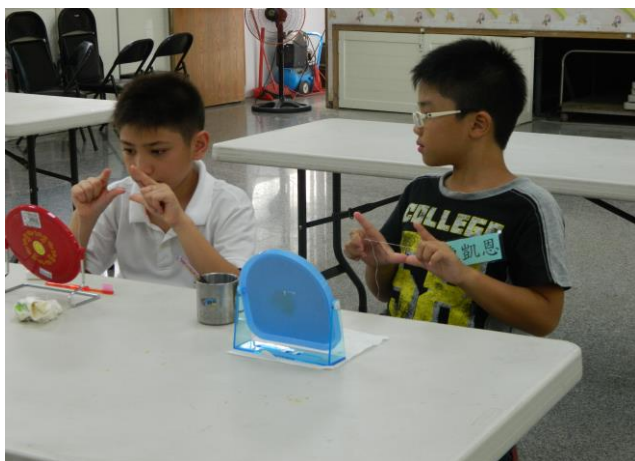
至金山三和國小採收地瓜



採收地瓜體驗



陶藝製作



使用牙線



愛護牙齒



體驗當農夫



動手包壽司



至金山三和國小參觀曬穀



保護自己的牙齒



包壽司前之指導



敬師活動-分享



能正確地保養牙齒



昇恆昌志工(賞鳥之旅)



農事體驗的喜悅



陶藝學習



快樂的潔牙



陶藝雕塑

五甲生活園地



精彩活動回顧



精彩活動回顧



HAPPY Teacher's day



每次我們不管
那裡受傷都會幫我們解決

好老師 - 讓我每一天都是特別



我們這一班 六甲



我的壞習慣

芯羽

我的壞習慣很多。我是一個愛抖腳的人，不到三分鐘抖一次腳，一抖起腳就是3~5分鐘。還有，胖子是我的專用稱號，因為我是一個愛吃吃喝喝但又不愛運動的人，所以大家都叫我胖子。我雖然很多的壞習慣，但是也有很多的好習慣，像是隨時會把家裡清得很乾淨、會幫忙買菜，我希望壞習慣可以比好習慣來得多，我想改掉自己的壞習慣，少吃少喝，多運動。

智恩



我的壞習慣：對媽媽亂發脾氣，講話不禮貌所以我很不禮貌。我的壞習慣還有就是：我不太愛說話，尤其是上課老師問我問題，有的時候我不會，有的時候我沒有信心，所以我都不說話，常常惹老師生氣。媽媽很辛苦照顧我、老師也很認真教我讀書，我要改掉我的壞習慣，時時刻刻都要提醒自己，讓自己變得更好。

建成

我有很多的壞習慣，其中為嚴重並常犯的有兩個。『字醜機』是我發明的代名詞，因為我的字常常張燈結綵，東一點，西一劃，很不適樣子，所以同學、老師、家人常會叫我：『周建成，擦掉重寫。』因此常常造成寫很多遍，然後造成我寫很久才寫得完。『忘字腦』是我另一個代名，因為我常忘記字怎麼寫，所以都會問家人、老師、同學，這字怎麼寫？那字怎麼寫？之後我會用世界上最聰明的啞巴：字典，來查字。我的壞習慣很多，多得讓人數不清，我希望一個都不要有，因為這樣就不會被罵。



沛澄

我的壞習慣很多。我有很多樣非常讓人頭痛的壞習慣，其中一樣是手上的垃圾掉在地上撿起來，不然就是沒丟進垃圾桶掉在地當作沒事就走開了，還有把衛生紙放在口袋裡把衣服拿去洗。除了和垃圾有關的壞習慣來有一樣壞習慣就是會把錯推給別人，比如我犯錯就會推給別人。我要改掉這些習慣如果亂丟垃圾會被老師罵。愛把錯推給別人，所以我一定要改掉這些壞習慣。

宛姍

我的壞習慣有很多。首先，『愛大聲講話』只要有人說我很雞婆我就會大聲講話要不然就是老師叫我管秩序我就會大聲講話。還有『愛炫耀』我有好東西就會去炫耀，例如：阿嬤集點給我的水壺我就會把它拿來炫耀，結果不見了，回家被念說妳以後再這樣你就不要給我帶水壺去學校，還有一個，我有一個新衣就把它拿來穿結果髒掉了。我要改掉壞習慣不要再那麼大聲講話要不然會讓人討厭，要改掉不要一直炫耀的習慣。我的壞習慣有很多，像是上課時玩小東西，所以才會在上數學課寫東西時變得很慢。



佩庭

首先我常常回到家之後把書包放下就直接躺在沙發上很邈塌，雖然我知道這樣做沒有女孩子該有的樣子，但那是因為我很累才會那樣。再來我有時候不喜歡別人做某一些事情所以會比較大聲的跟他們說，我知道這樣同學會覺得很不舒服，所以某些人會說我很雞婆。那兩個壞習慣我覺得我自己需要改進，回到家不要那麼邈塌，還有對同學的口氣要好一點，不要對同學大小聲的，不管對誰都要有禮貌，這樣才是好寶寶該做的事。



文欣

我的壞習慣很多。首先，很晚才睡覺讓我遲到。有一次，我和朋友出去玩，但很晚才睡覺，讓我早上無法準時到達地點會合。還有，不做垃圾分類，所以，家裡的垃圾桶有的時候，會有巨大的塑膠。有一次我把一隻很尖的鉛筆丟到垃圾桶，然後我去丟垃圾的時候，筆就戳破垃圾袋，結果我就要把地上的垃圾撿起來，寫完這篇作文我發現我的壞習慣，非常不好，我以後一定要改正。



婉婷

我的壞習慣還有洗澡洗得很慢因為在洗澡用沐浴乳洗身體我都想玩泡泡又因為還有玩具就更不想出來了。但媽媽總是說你要改一改你的壞習慣，我想了又想也不是不知道為甚麼，因為總有一天還是要改不如現在改了吧！但不管改了多久還是不行完全改掉我的壞習慣，但我想一定會改掉的。我的壞習慣有很多，多到都數不完。



意淳

每個人都一定有自己的壞習慣，不會有十全十美的人，除非你努力改掉你的壞習慣。我的壞習慣之一是做事總是拖拖拉拉，都會拖到最後一刻才肯做。例如：午餐的便當盒本來吃完之後就應該要馬上收起來，而我不是，我是先去找別人聊天之後才收起來。我還有一個壞習慣，就是常常找不到我要的東西，是因為我的書桌實在太亂了，然後東西又多，我會忘記東西到底放哪裡。我一定要改掉我的壞習慣，方法是：我用完的東西要馬上收起來，而且要把我的書桌整理的一乾二淨，也要知道我哪裡是放甚麼東西，不要亂放，這樣以後要用的時候才不會找不到。雖然每個人都有自己的壞習慣，但是只要努力改掉，你也會變成十全十美的人。



零潔

所有人一定會有一兩個壞習慣，你有看過完全沒有壞習慣的人嗎？應該沒有吧。我的壞習慣是我很會賴床每天早上都要媽媽一直叫我我才起床，我平常假日沒人叫我我可以睡到中午十二點多，有一次我還睡到下午一點呢。我的第二個壞習慣是常常忘東忘西，別人剛剛才說的話我很快就忘了，每次我只要睡一覺就很容易忘記，而且我會賴床所以很容易上學時忘記帶東西。我的壞習慣很多，不過我覺得我一定要改進才可以成為一個很好的人。



成恩

我有很多壞習慣，但最常犯的有兩個。第一，每個禮拜五我功課一寫完就打開電腦。而爸媽叫我，我都不會理他們，有一天媽媽叫我去打掃，我都不去。後來媽媽就把我拉到房間裡並且把電腦螢幕給拆掉，在房間裡還可以聽到螢幕被摔到地板上的聲音，因為我媽媽太生氣了，就把電腦和電線丟到回收。第二，在以前我常把螢幕拿得很近，並且看很久，有一天，我從晚上八點看到凌晨一點半，隔天起來，覺得眼睛很模糊，之後去看醫生，結果醫生說已經到五百多度，需帶眼鏡。我覺得我應該要改進，像把螢幕看遠一點，和使用時間減少。



台灣六大毒蛇

台灣總共有 46 種陸棲蛇類，其中只有 16 種有毒蛇類，最有能力威脅人類安全的，不過 6 種而已。這六種蛇不外乎是(1)毒液最多(2)毒性最強(3)棲地與人活動範圍大量重疊，而得到這樣的「尊稱」。

- | | | |
|---------------|-------------|-----------------|
| 1.赤尾青竹絲：出血性毒蛇 | 2.雨傘節：神經性毒蛇 | 3.龜殼花：出血性毒蛇 |
| 4.眼鏡蛇：神經性毒蛇 | 5.百步蛇：出血性毒蛇 | 6.鎖鏈蛇：出血性及神經性毒蛇 |

毒蛇咬傷的特徵

典型的毒蛇咬傷會有兩個顯著的毒牙痕，

但沒有看到明顯的毒牙痕卻不能排除毒蛇咬傷的可能性。

如能認識毒蛇的長相，將更可能了解被何種毒蛇咬傷。



出血性毒蛇咬傷症狀：

局部紅、腫、熱、痛、瘀青、皮下出血外，亦會產生腸胃道出血及血尿等全身性出血現象。

若蛇毒量夠，通常在被咬五分鐘內，立即會發生嚴重的灼痛，並圍繞毒牙痕中心開始腫脹。

神經性毒蛇咬傷症狀：

傷口常不痛，也不腫，神經性毒蛇咬傷常在 10-15 分鐘內，即會自咬傷處出現麻木的感覺，其後逐漸會眼皮下垂、口腔周圍麻木、瞳孔放大、口齒不清、吞嚥困難、肢體麻木、全身肌肉無力、呼吸困難、甚至呼吸衰竭等症狀。

毒蛇咬傷的緊急處理

1. 保持鎮定，儘可能的辨別毒蛇的形狀、顏色及特徵。
2. 除去戒指、手環等束縛物，儘量減少活動。
3. 固定傷肢並使之低於心臟，可用彈性繃帶或絲襪包紮患肢後，再利用木板、樹枝作成夾板固定。
4. 儘速送醫院或附近之山地衛生所醫治，這些院所均備有抗毒蛇血清。
5. 切勿切開傷口，因為切開傷口，通常無法增加毒液的排出，反而會造成高比例的感染，同時也會傷到神經或肌腱，增加傷口的複雜度。
6. 切勿冰敷傷口或飲用刺激性飲料。
7. 切勿使用止血帶或壓縮帶，因緊綁止血帶無法減少毒液吸收，反增加肢體壞死及神經傷害的機會。



遇到蛇時，我應該…

- 1.蛇，都很怕事。你不動他，他不理你
- 2.一公尺，是保命的最小安全距離（鎖鏈蛇除外），
一公尺是絕對領域。
- 3.蛇，「絕對」不會追你，沒有例外
- 4.除了鎖鏈蛇，台灣沒有會整隻彈出去的
- 5.「所有」的蛇在發現有人接近時，第一個反應絕對是「快逃啊～」
- 6.蛇發出嘶嘶聲、站起來還有假咬，都是為了嚇走你、找尋逃命機會。
- 7.野生蛇寄生蟲超多，想成為寄生蟲學助教可以多吃一點
- 8.蛇是控制老鼠最有效的特效藥，打死一隻蛇成就一千隻老鼠！

所以說務農的更是不可以打蛇啊！打蛇根本是為民增害！！

真的怕蛇轉頭走掉就好，一樣是生命還能幫忙控制老鼠數量穩定農業，互相尊重才是。

- 9.蛇幾乎聽不到聲音，只能感受到震動，別再吹口哨了他是會鳥你的
- 10.在野外要避免意外踩到、摸到蛇而被咬，最重要的就是不要衝進未知的草叢和樹叢裡，走路要看路，有得打草驚蛇就打草。
- 11.被蛇咬到，除非對蛇毒過敏，不然趕快送醫幾乎都有救，死亡率很低的。
- 12.蛇跑進家裡怎麼辦？電話拿起來找認識的或消防隊來處理就好，別自己動手啊…
- 13.在野外請看好你的毛小孩，打死蛇真的不是什麼光榮的事…

