



第十四期
中華民國九十一年三月
發行人：黃金泉
出版者：屏東縣佳冬鄉美園國民小學
主編：教導處、教務組
編輯：全體教師

視力保健

眼睛是我們的靈魂之窗，它對我們的身體是很重要的，如果沒有了它，我們就看不到這個美麗的大自然世界了，所以我們平常就要好好的，愛護，保護它，千萬不要讓他受到任何的傷害，但是又要怎樣才能讓靈魂之窗不受到傷害呢？要怎樣照顧、保護、愛護它呢？讓我們能看見這花花世界的小幫手，小靈魂來提醒你吧！

要怎樣保護我們的眼睛，你知道嗎？保護眼睛的方法有很多：(一)每次看完電視，最少要讓我們的眼睛休息十分鐘(二)有時候，我們要幫幫我們的眼睛做運動，先閉上眼睛上下左右的活動，這樣應該能讓自己的眼睛覺得很舒服了。(三)有時候還可以去做護士阿姨教我們的「望遠凝視」，也就是找個固定的定點，然後就給它望個三分鐘。也可以接近大自然，多看些綠色植物。

如果你都有照著以上這些方法，親身去體驗必一定可以防止近視的發生，可是如果你已經近視了那就應該好好的去愛惜它，早點去做治療，不要再讓他繼續惡化下去。這樣才不會辜負上天賜予我們這對明亮又水汪汪的大眼睛。

視力保健

我們的第二個生命就是我們的「眼睛」，眼睛很重要，我們要是沒有了眼睛，就看不見世界是多麼的美麗呀！眼前就是一片黑暗，所以我們要好好愛護我們的眼睛，別讓眼睛受傷，要怎樣保護好我們的眼睛呢？教大家幾個方法，讓大家好好愛護眼睛吧！大家要仔細看好這些小常識、小知識：

第一：我們要常望遠凝視三分鐘左右，讓我們的眼睛好好放鬆一下吧！

第二：我們寫字要距離三十至三十五公分，寫四十分中要休息十分鐘至十五分鐘才可以喔！

第三：我們的眼睛半年至一年要去給眼科醫生檢查一次看有沒有近視或眼睛的問題才可以。

第四：打電腦要距離七十至九十公分，打電腦四十分中要休息十分鐘至十五分鐘。

第五：可以做眼部的按摩，但是力氣要適當，不可以太大力，太小力也沒有效果，所以要剛好才可以。

第六：可以多吃有維他命C的東西對眼睛也是有好處的，但是一天不可以吃太多的維他命C喔。

第七：我們可以多吃黃綠色蔬菜和水果，黃綠色的蔬菜例如：胡蘿蔔含有維他命C的蔬菜就可以多吃了。而蛋豆魚肉類也要吃才能均衡營養，但是像一些垃圾食品還是少吃為妙啊！才不會對眼睛造成傷害。

第八：看電視要距離三公尺而且由上往下看電視才對，而且要在正中央眼睛才不會斜視。

希望大家都能做到以上這些，這樣才不會辜負上天賜予給我們的眼睛，也不用帶著一副眼鏡，所以大家要好好愛護我們的「靈魂之窗」眼睛才可以喔！

我的外婆

我的外婆姓許名金養，外婆從琉球過來的，她先住在二舅家因小舅家搬出來住，所以她就去照顧小舅了。外婆最愛吃冰，我們這些孫子都知道，一但有冰，就馬上把冰那給外婆吃，我很喜歡吃琉球的特產，所以每次外婆回琉球，就會帶琉球的特產。外

六甲 李美蓉



婆在住家附近種了很多蔬菜如：茄子、樸仔、菜瓜、、、等。外婆在烹煮方面其中兩道菜有樸仔粿、頂邊粿等都受我最愛吃的。

一有什麼節日，親朋好友就會回來慶祝，這時小舅家當然就擠得水洩不通，至於外婆？當然是在廚房裡忙進忙出的準備豐富的食物，在她嘴裡從來沒說過一點苦，所以我很欽佩外婆。外婆雖然不是知書達理，而且也常和外公吵架，可是在她心裡卻是很善良的。外婆經常會為了一件事而開懷大笑，當她在笑，我弟弟也會跟著笑，我們總是笑到肚皮發麻，才敢罷手，她信仰道教，所以每次琉球那尊神明生日她就會趕回去，而我們也不例外，外婆有嚴重的潔癖，她總是把家裡整理的乾乾淨淨。

真希望外婆能永遠健康！這樣我們就能時常吃到外婆煮的拿手菜，也能在放假時，到小琉球去陪她，外婆真是一位慈祥的老人，每次看到她老人家慈祥的臉龐，心中總是覺得特別的溫暖，特別的溫馨，每想到有人默默的在關心著我，心中頓時覺得好幸福！



元宵節

五甲 鄭恩勳

農曆一月十五日是我國的元宵節，今天爸爸要帶我們去高雄看燈會，我的心裡好高興呵！因為這是一年才一次的燈會，很好玩呢！

到了高雄，爸爸帶我去看花燈，那裡有各式各樣的花燈。今年是羊年，所以今年的主燈是羊的圖案，都很漂亮呢！而且這裡可說是人山人海，擠的水洩不通呢！

這邊有人提花燈、有人猜燈謎，實在好熱鬧又好玩，我們都玩的很累，爸爸就帶我們去休息一下，也買幾杯飲料分送給大家喝。

燈會一結束，爸爸就我們回家。大家都在車上睡覺，一回到家，媽媽叫大家起來了，到家了，我們一個一個排隊洗澡，還沒洗澡的人就看電視，洗好的人就回房睡覺，而且大家都睡的很熟呢！



今天我們要去阿里山

五甲 鄭雅丹

今天我們要去阿里山看日出，所以晚上的時候，我們要去二阿姨的公司去等遊覽車。在遊覽車上，導遊為我們介紹這次的行程。

到了阿里山，那裡的溫度比我想像的溫度還冷，因為我媽說阿里山那裡溫度都是10度以下，所以到了阿里山之後，我們都已經準備好了。我們買了小火車的票，但是小火車來了，搭車的人實在太多，結果二阿姨她們沒有坐到，所以只好等下一班車。

在山上，我看見一棵神木被電劈斷了，我姊說那一棵神木是全部的神木年齡最大的。說完之後，我們就要等二阿姨一起去觀日台去看日出。

到了觀日台之後，因為實在太冷了，真的好想睡覺喔。但是太陽快出來了，媽和阿姨急的叫我們起來。我們醒來時，大家已經都站起來看日出。不過我和二姊太想睡了，所以沒看到日出。後來我們用走的下山，不過二姐走得太快了，所以一路上並沒有看到美麗的風景。不過那裡的小姐說，現在開的花不是櫻花而是山櫻花。真的好討厭唷！我以為可以看到美麗的櫻花呢。不過我們在上車時，突然有人在說：小火車翻覆到山谷下面去了！我們聽到快嚇死了。

幸好我們並沒有坐到那班小火車，但是我們的心裡好難過，真希望那些家屬能節哀順變。

新年

五甲 鄭琦霖

新年就快到了，我和妹妹都好期待那一天的來臨，因為可以跟朋友玩、可以去露營、可以回外婆家、可以去爬山、可以洗溫泉。所以當新年來的時候，我們全家就出發了。

首先我們全家先去台東知本露營，我和爸爸一起搭帳棚，然後我跟妹妹去洗溫泉。爸爸和媽媽去泡熱泉，叔叔去泡冷泉。我



覺得露營最棒了，我跟叔叔的小孩玩，我們玩的很开心。大人們泡茶聊天，晚上吃火鍋和義大利麵，我們吃的很开心。之後我們就到帳棚裡睡覺。

第二天去爬山，海拔很高，山路又崎嶇又狹窄，但是高山的風景太美了，瞭望山下的房屋，海浪拍打著沙灘和崖邊的浪花，還有山上清新的空氣，綠色的山林，難怪唐詩三百首裡有那麼多對山林的讚美。

第三天，我們趕回外婆家，一下車大家互相恭喜新年快樂，大人們忙著發紅包，小孩們最快樂了。接著和表哥表弟們談論學校的成績，一起打籃球、打電動玩具、玩撲克牌，真是美好的農曆新年。肚子餓時，他們會請我們吃東西。我們都玩到三四點才睡覺，再來就回家了。

這段美好的回憶讓我忘不了，新年真的好快樂，可以跟這麼好的朋友，真是我的榮幸，但願明年的新年，學業功課更努力進步，笛子吹的更好。



快樂的冬令營

四甲 鄭巧伶

我最期待的寒假終於來臨了，而其中最快樂的是就只有冬令營了，想知道是哪些事情，讓我那麼難以忘懷嗎？讓我來告訴你吧！

一大早，我和依庭在風和日麗的天氣中，騎著個人的腳踏車來到了學校，學校空空如也，連一隻蚊子也沒有，但我看到有兩個大姐坐在中走廊的前面，我們好奇的走過去看看，哦！原來她們在發名牌啊！我拿了名牌後，便走到了我們那小組的區域。

一開始，她們交了好多好多的小遊戲，個個都好好玩喔！有火鍋、當我們同在一起：：：等等。還有一些闖關遊戲，其中最好玩的就是踩氣球了，我踩了好多氣球喔！他們還有教我們韻律歌 GO！GO！GO！真的是好玩又有趣耶！連視力保健也有告訴我們耶！

最後，冬令營結束了，我真的好捨不得喔！才玩三天而已，就要說再見了。真的非常好玩啊！但最後還是要依依不捨的心情說聲再見！Bye~

寒假生活記趣

四甲 潘至真



哇！我期待已久的寒假終於來臨了，我和妹妹好高興，一個寒假我要好好計劃做些有意義的事情，不要白白浪費了這幾個星期的假期。

放假真好，不用每天都那麼早起床，趕著去上學，可是媽媽又規定了一大堆功課要我和妹妹寫，比如：看國語週刊、寫寒假作業、查字典：：：等，好不容易等到媽媽休假，我們全家一起大掃除，我和妹妹幫媽媽掃地、拖地、擦玻璃，把我們的家打掃的好乾淨，等著過新年。

爸爸媽媽也利用這個寒假帶我們去了好多地方，有嘉義阿里山看日出；知本老爺泡溫泉；彰化公路花園買花；東港大鵬灣游瀉湖，車城海博館看小白鯨，這個寒假我過的好快樂。

一個寒假匆匆的過了，我希望下一個寒假能過的多采多姿，也能學到更多知識。

我最喜歡的一堂課

四甲 陳怡秀



我最喜歡的一堂課是美勞課，因為我的興趣是畫畫，所以每次上美勞課，我都會興高采烈的偷笑。

記的三年級的時候，有一次的美勞課，老師給我們的題目是製作母親節的卡片。我畫了許多康乃馨，著上紅色、黃色、粉紅色各種顏色的花朵，加上一個小小的蝴蝶結，四周點上小圓點，卡片上面寫上祝福的話，我覺得很漂亮，就把這張卡片送給媽媽，媽媽看了也很高興。還有一次在電腦上畫畫，我得了第三名，真是高興呀！

我喜歡上美勞課的原因，是我可以將各種顏色圖在紙上行程漂亮的圖案，美勞課帶給了我們歡樂，也豐富了我們的生活！

小太陽冬令營 三甲 鄭巧伶

在寒假的一月二十七、二十八及二十九日三天，是我們最高興的時候，因為東吳大學的大哥哥、大姐姐要來我們學校帶冬令營。

在第一天我們不是很熟，所以我們都沒有說話，我們的小主輔就教我們玩遊戲，沒多久我們就打成一片了。對了我順便介紹我的小主輔，大姐姐叫『花枝丸』、大哥哥叫『貢丸』，名字都好好笑呢！我們的隊名叫『夢周公隊』，有點好笑吧！

第二天當然也是很好玩囉！第一個活動就是教我們跳舞，節奏很好聽，歌名叫『水果之歌』，我們突然都變成了好吃的水果了！在我們的小組時間，貢丸哥通知我們晚上有一個『營火晚會』，一定要來參加呢！說到營火晚會，有一個很特別的地方那就是點火的方式，從二樓掉下一把火苗，大哥哥大姐姐說那是鬼火，我才不相信呢！還有一件事令我們傷心難過，因為在『說真心話時間』聽大哥哥大姐姐說出他們的真心話，我聽了都差一點就哭出來了！接下來的遊戲可好玩了，橋垮下來就不得了了喔！被夾到的人要被懲罰（用口紅畫臉），幸好我沒有被夾到。真是好好玩的一天，晚上作夢都會笑呢！

第三天我們一樣玩得好開心，這三天來我們和小主輔培養了一些感情了，真不知道還有沒有機會跟他們再見面。時間過得真快，到了真正要分離的時候，心中真的有無限的不捨，再見了大哥哥大姐姐，以後要再回來看看我們喔！

我很高興來參加冬令營，讓我學習了好多平常上課時所學習不到的事物，我想我永遠都不會忘記的！

小太陽冬令營 三甲 黃玉慈

一月二十七、二十八及二十九日，東吳大學的大哥哥、大姐姐們，他們從台北到美園國小來帶我們，這一段路想必很遠吧！

記得他們到這裡的第一天，我一到校就看到門口有好多人，一位大姐姐問我什麼名字？順便給了我一張名牌，終於我找到了我的組別了！我那一組的大哥哥叫『波菜』、大姐姐叫『花椰菜』，剛聽到他們的名字時覺得好好玩喔！我是屬於第三組在三甲教室。他們教我們玩了好多的遊戲，我們常笑成一團，真是太有趣了！

第二天的晚上是本次活動的重頭戲『營火晚會』，大哥哥和大姐姐們表演了好多的節目，讓我印象最深刻的就是『鬼火』，害我嚇了一大跳，好害怕會被火給燒到呢！我們大家都玩得很快樂耶！

終於到了要別離的時刻，大家都好捨不得他們回去，大家都哭得好傷心呢！希望暑假的時候他們還會來我們學校！

小太陽冬令營 三甲 陳佩樺

在還沒放寒假的時候，老師說學校要辦冬令營，我們大家都好高興，覺得很有趣！好期待這一天趕快到來，等著等著終於被我等到了。

剛去的時候我看見很多的大哥哥大姊姊在校門口等一些還沒到的同學，他們在門口擺了一張桌子等著我們到來，並拿名牌給我們，讓我們順利找到我們自己組的大哥哥大姊姊。

我們的第一天有跳舞、玩遊戲還有唱歌，帶我們的大哥哥外號是『拖鞋』，大姐姐是『西瓜』，我們這一隊的隊名是『PIZZA』。到了第二天我和大哥哥大姐姐就不會那麼陌生了，更好玩的是晚上的『營火晚會』，我覺得大哥哥大姐姐們在跳一種很奇怪的舞，我們都覺得很好笑；令我們印象最深刻的我想應該是『鬼火』吧！之後，我們還是一樣玩得很開心，可是當我聽到他們所說的內心話時，我差點兒哭出來！活動就在又悲又喜中度過。

到了第三天，我們還是照樣的玩可是心中卻很難過，到了要分開的時候我們什麼話都沒說，只希望大哥哥大姐姐們會常回來看看我們。

嗯！寫得真是不錯不錯！

