

## 拋棄低頭、迎接溫暖

得獎者：吳宗彥

指導老師：柯世堡

看完《我和爸爸的閱讀護照》這篇精彩動畫，令我感觸良多，在以前，手機只是一個用來溝通遠方朋友的一項工具，一種單純的無線電話。但是到了這個科技發達、技術日新月異的時代，幾乎每個人手上都有一隻「智慧型手機」，而且都在路上邊走邊滑，多了資訊便利性，卻少了人與人的自然接觸；更誇張的是，竟然還有在開車時玩手機，造成交通意外頻傳，真是離譜。

這讓我聯想到，我爸爸最近不落人後的買了三 C 產品，理所當然的，爸爸也被三 C 產品的魔力所吸引住，眷戀不已，就連上班、開車和走路都在玩，只要一有空檔，馬上從口袋拿出來開始滑，瞬間進入渾然忘我的境界。不管我和媽媽如何展現三寸不爛之舌，爸爸依然不動如山，後來，我和媽媽使出殺手鐮，把爸爸的手機藏了起來，果然，爸爸如同熱鍋上的螞蟻非常著急，好像手機就是一切似的瘋狂翻箱倒櫃，最後我們和爸爸勸說不能再沉迷於手機的虛擬世界，聽完的爸爸好像大夢初醒一般，感受到家人的殷切擔憂，連忙點頭並說對不起，我和媽媽也因為爸爸的道歉而把他珍貴的三 C 手機物歸原主了。

有鑑於社區的現況，學校也辦了一個活動，叫「閱讀家庭」，就是要和家人一起看書，共享美好的家庭溫馨時光。自從爸爸不再沉迷於三 C 產品後，就多了很多時間陪我沉浸在書的世界評論人物的功過是非！有了「閱讀家庭」的推動，我和爸爸也更加的親近，最近還得到了「閱讀家庭比賽」的第一名呢！真開心！

相信很多人也像我爸爸得了「三 C 產品病」吧！如果想擺脫，我這邊有個秘方喔！如果是我，除了打電話，我會先試著一整天不玩手機，讓自己找事做，例如看看閒書、幫忙父母做事和打球等等，媽媽也常對我說：「總有很多事比玩手机還有趣，別再『低頭』而是要『抬頭』看世界，出去戶外走一走，動一動吧！」就是這句話讓我變得有節制力，能妥善規劃時間。如果每個擁有三 C 產品的人都像我一樣的話，那世界就會少了許多「低頭」，而多了「溫暖」和「關心」！

(東區國小高年級組第一名，作品編號：東-A-014)

## 還給寄居蟹一個家

得獎者：游予辰

指導老師：李錫景

艷陽高照、暑氣逼人的炎炎夏日，許多人喜歡到海邊避暑，享受泡在冰涼的海水中；徜徉在徐徐的海風中；躺在柔軟的沙灘上，享受這大海賜予我們的一切。有些人則會從事海上活動，如：「香蕉船、水上摩托車.....等等。」，若不想在海上，則會做起日光浴、蓋沙堡等事情，盡情沉靜在太陽熱情的懷抱中，度過美好的假期，所以近年來海邊成為了熱門的度假場所。但人們在享受之餘，也將垃圾留在美麗的海灘，有時，看到漂亮的貝殼，就隨手撿起占為己有。這些舉動，除了破壞環境，也影響了自然生態上的平衡。

人類破壞海洋生態環境，嚴重影響、威脅到海洋生物的生存，人類販賣貝類飾品更也直接危及到寄居蟹的生存。寄居蟹無法像蝸牛一樣，長出堅硬的殼，保護自己，而殼也會隨著自己一直變大。但寄居蟹不是這樣，牠只要一長大，就必須換一個新殼。人類把美麗動人的貝殼做成裝飾品或是可愛小巧的貝殼耳環，直接霸佔了寄居蟹的家。除此之外，也把垃圾遺留在海灘，不但影響海灘的美觀，也讓寄居蟹從此以垃圾為家。寄居蟹為了生存，把人們留下來的養樂多瓶、酒瓶當自己的殼，因為這些垃圾上的有毒物質，使他們的身體狀況每況愈下，甚至到死亡，最後瀕臨絕種，我們的子子孫孫將永遠無法再親眼目睹到可愛的寄居蟹。

面對這種環境問題，我們不能視而不見，應該要一起幫助沒有加可以依靠，且像流浪漢一樣的寄居蟹，恢復牠們過往美好的生活，所以我們去海灘時可以不要留下垃圾、不要常常撿貝殼或多參加淨灘活動，一起幫助寄居蟹找回自己的家，讓地球生物的生存空間，更加乾淨、漂亮。

地球的生態保育是與人類息息相關的。現在寄居蟹沒有了自己的家，到了某一天，大自然也展開反撲，世界將會毀滅。家，是我們的避風港。它可以讓我們遮風避雨，使我們不會受到寒冷，人們需要家，動物也需要家，所以下次到海灘時，記得隨手撿起垃圾、不要帶走貝殼，正所謂「留得青山在，不怕沒柴燒。」請還給寄居蟹一個美麗的家。

(東區國小高年級組第二名，作品編號：東-A-002)

## 擺脫壞習慣小惡魔

得獎者：楊佩容

指導老師：柯世堡

看了《惡魔夏令營》，我覺得自己很像裡面的主角，連雞毛蒜皮的小事，仍渴望讓看不下去的長輩們來幫忙，例如：「媽媽幫我摺衣服。」、「阿嬤，幫我洗碗！」、「爸爸，我的杯子呢？幫我順手拿一下。」惡行惡狀實在不勝枚舉。以上是我在家裡最常說的話，那麼，要怎麼改掉這些壞習慣呢？我絞盡腦汁後想出了三個步驟，就大方分享給大家吧！

一、訂定目標：站在第三者的觀點來審視自己，先找出一個壞習慣或缺點。如果自認完美無瑕，那可以問受害已久的家人了，但姊姊有時都亂講，天馬行空的胡扯，讓我自討沒趣。有時姊姊又會幻化成西遊記的唐三藏，對孫悟空劈哩啪啦、滔滔不絕，當我快火山爆發，姊姊終於念完十分鐘「即席演講」，這讓我體認到下次不要再請教姊姊任何事了。

確實執行：在兩個星期期間，我就要痛下決心開始改變壞習慣。媽媽在一旁看得眉開眼笑，因為第一個要斬除壞習慣叫做「不愛做家事」，所以媽媽預謀在一天之內讓我做完所有家事。第一先幫媽媽洗堆積如山的碗，第二是整理惡臭四溢的房間，第三要打掃陳年污垢的浴室……，媽媽竟然洋洋灑灑安排了十幾項工作！姊姊幸災樂禍的笑說：「怎麼？這是祖譜嗎？」我只好老牛拖車的一樣一樣慢慢做完。其中我最喜歡的是拖地，因為拖地不僅可幫忙清掃家裡，地板更是變成了我的大畫布，這邊塗一個笑臉，那邊則畫一個熱氣球，盡情揮灑也不會被責備，因為水會乾嘛！這真是一舉兩得！我終於覺得做家事還滿好玩有趣的。

三、檢討反省：最後要好好地來檢討自己的問題了，像是做家事時總是疏忽大意，掃地時垃圾東掉一個、西掉一個；洗碗時總會把碗弄破，全都要加以省思並力求再改進，不過只要多做幾次，就一定會做得更好的。

只要按照這三個步驟，大家就能擺脫壞習慣小惡魔，改進「茶來伸手，飯來張口」的大小姐習性，盡好自己的本分與責任，讓我們一起學習當個獨立的小孩吧！

(東區國小高年級組第二名，作品編號：東-A-015)

## 時間的魔法師

得獎者：蔡辰依

指導老師：李錫景

古人曾說過：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」，從這句話中，充分顯現出時間是多麼的寶貴卻又是多麼的無情，即使你擁有萬貫家財，也買不到早已逝去的光陰，因為時間就像是流水般，一去不回，所以我們只要沒有好好的把握它，它就會離我們而去，正因為如此，我們更應該去珍惜它、善用它，讓它在我們生活中發揮更大的價值成為我們日後成功的原動力。

大企業家嚴長壽先生每天都提早一小時上班，他利用這一小時的時間把所有的資料和文件都仔細的分類好，並事先規劃，使他每天都能迅速且有效率的達成任務，為公司創造更多利潤，也因此奠定了他日後成功的基礎，所以嚴長壽提早做準備的態度，也是他把握、善用時間最佳的寫照。

大文豪歐陽脩利用「馬上」、「枕上」、「廁上」的零碎時間，仔細、專心的思考，並妥善利用這些破碎的時間，因此讓他完成了許多膾炙人口的佳作，所以歐陽脩善用零碎時間的表現，也充分顯現了他對時間的珍惜與運用，更也印證了積少成多、聚沙成塔的道理。

我們在平日日常生活中就可以善用一些零碎的時間來完成許多的事務，例如：利用候車的時間看書、在乘車的時候學習外語、做一張計劃表，好好規劃自己想做的事，或用等晚餐的時間先完成回家作業.....等，都是能妥善運用時間的有效作法。

從現在起，我覺得我更應該好好的把握時間，因為有句話說：「時間的腳步，不會因為我們有許多事情要做，而稍做停留。」所以我們更應該去把握每一分每一秒的零碎時間，因為唯有抓緊時間的腳步，才能做時間的主人，主動控制時間，而非被時間控制，也唯有善用時間，發揮每一秒鐘的效用，必能成為時間的魔法師。

(東區國小高年級組第三名，作品編號：東-A-004)

## 從現代人的生活談環保

得獎者：許景皓

指導老師：李錫景

你一定聽過「隨手關燈」、「節約能源」、「愛護地球」.....諸如此類的環保標語。雖然這些都是老生常談，但在現今的社會上還是有不少不環保的問題發生在我們的四周。有時，我們甚至就是那些破壞環境保育的始作俑者。學校老師時常耳提面命的告訴大家要「落實環保」。而我們也常一不注意，就忘了要這麼做.....

有天夜裡，爸爸帶著全家到一家吃到飽餐廳，準備大快朵頤一番。一進去，美味的食物就令我垂涎三尺。吃到一半時，我發現隔壁桌的客人已經離開了，但桌上卻還有許多因為一次拿太多，到最後吃不下的剩餘食物。我才驚覺，原來吃到飽不但是一種浪費飲食的文化，更是一種不健康也不環保的飲食習慣，是由西元八世紀的瑞典海盜所創始的。這種吃到飽文化不僅不環保，更可能影響身體健康，因為有些人不知節制，為了吃回本而塞了很太多的食物進到肚子裡，造成身體的負擔，而吃不完的剩餘食物經常也是倒掉，根據研究指出，人類有超過一半以上的食物在烹煮過程中，或是吃不完而丟棄，這是一個值得我們注意的議題。

而有一次，我到海邊玩時，想起老師說的話：到海邊玩時，千萬不可以亂丟垃圾，如果沙灘上有垃圾，也應該撿起來，拿回家丟掉，總不會有人想在垃圾堆中玩沙、垃圾堆旁戲水吧！這句話勾起了我回憶。年幼時的我，拿把製造的垃圾丟在沙灘上，現在想起來還讓我感到無地自容呢！從此以後，我便會定期參加淨灘活動，雖然沙灘不可能永遠和剛清理完時一樣乾淨，但看著淨灘後的海灘，我心裡有無法言喻的感動。

儘管現在的社會大眾越來越重視「環保」，但不環保的事情仍接二連三的發生。如：喜新厭舊、濫砍樹木、排放廢水到河川、海洋中.....。雖然有些人在做危害地球、不環保的事，但我們要努力堅持下去，不可以受其影響。「勿以善小而不為，勿以惡小而為之。」只要部份的人願意落實環保，我相信總有一天，地球一定可以恢復昔日的丰采。環保不能只靠一個人也不能只靠政府，而是需要大家同心協力，才能達到共榮的願景。

(東區國小高年級組第三名，作品編號：東-A-001)

## 還給寄居蟹一個家

得獎者：喻浩一

指導老師：李錫景

資源，是人們生存不可或缺的必需品，是維持人們生命的關鍵，近年來，地球的資源不斷的被我們濫用，不斷的慢慢消失殆盡，而我們卻毫無感覺，例如供我們煮飯的天然氣、供汽車動力的石油，就連海灘上的貝殼都要撿回去，占為己有，使有些靠著別人殼生存的動物，找不到自己適合的殼而無家可歸，慢慢的被大型的鳥類吃掉，破壞了原本的生態平衡。

如果我是寄居蟹的話，我一定會很傷心，因為沒有一個地方可以讓我遮風避雨，沒有一個地方可以像那溫暖的家一樣，能使我安身立命，我的殼全部被自私的人類奪走、販賣，而且經過了人類對大海的汙染，使原本純淨的大海，從清澈便汙濁，從蔚藍變深邃，就連其他的動物也隨著資源的浩劫，一個個慢慢的死去，漸漸地消失在地球上。

俗話說的好：「己所不欲，勿施於人」，就因為我們只貪圖自己的利益而不為別的事物著想時，不知不覺中，我們已傷害到了其他人，當我們手中握有大筆的鈔票時，大家何曾知道在這背後，是要用掉多少資源呢？當我們在享受時，大家可曾想過，我們這樣把資源當衛生紙隨意丟棄後，有一天大自然會不會反撲我們呢？我們會不會像寄居蟹一樣，沒有了避風港呢？

眼看世局這麼混亂，我們更應該做好環保，畢竟，我們都不想成為危害地球的害群之馬，我們要保護海洋，就要從淨灘做起，我們可以參加各種淨灘活動，把沙灘上的垃圾清理掉，還給小動物們一個乾淨的空間，還可以把不要的貝殼放回海灘，留給寄居蟹一個擋風遮雨的家，也要拒買各種貝殼飾品，別成了霸佔別人房子的幫兇，讓這個世界變得更加美好。

(東區國小高年組優選，作品編號：東-A-003)

## 我是時間小達人

得獎者：黃竣翊

指導老師：張季珍

說到「善用時間」，可說是我的一大痛處啊！因為我以前總是在放學後，會先出去找同學玩，等到晚上了，才又匆匆忙忙的寫作業，雖然媽媽總是千叮嚀、萬囑咐，要我早早完成作業，不要浪費時間！不過我老是忘了。

以前，我總是不會善用時間，時間常在我們不注意的時候，悄悄的溜走了。尤其是在打球、玩電動時，時光溜得特別快，一不注意，美好的光陰又跑走了，這時才驚覺，課業又空白，這下可糟了，不但要開夜車趕工，還會招來一頓挨罵。而在學校下課時，老師都叮嚀我們要趕快訂正作業，可是老師一說：「下課了。」，我就馬上衝出去，跟我的好朋友玩在一起了，直到上課鐘響時，才想到要訂正功課，所以我就被老師處罰了。唉！我怎麼總是學不乖呀！經過多次的糾正後，現在我終於改掉了這個壞習慣。

善用時間有很多好處，像是星期三下午放半天假時，只要我先把功課寫完，之後我就可以盡情的出去玩，也不用擔心像之前一樣每天晚上開夜車趕工，更不會被爸媽請一盤竹筍炒肉絲，甚至晚上還可以開開心心的玩電腦呢！

現在我終於知道要怎麼善用時間，放學後，要先把要事擺第一，當然就是完成回家作業，剩下的時間就可以做自己想做的事，讓我生活變得多采多姿，當個善用時間的小達人！

(東區國小高年組優選，作品編號：東-A-016)

## 魔鬼夏令營觀後心得

得獎者：劉恩庭

指導老師：張秀菁

丁丁去參加夏令營的前一天晚上還沒開始準備行李，而且一直打電動，媽媽叫他去整理行李，他不但不聽話，甚至叫媽媽去幫他倒水，媽媽生氣的說：「我是你媽媽，不是你的傭人！」。隔天到達夏令營的目的地後，大哥哥請大家幫忙搭帳篷，丁丁什麼也不做，覺得做這些工作太累了！大哥哥請大家幫忙撿木頭，準備煮餐點，丁丁也不想幫忙，他甚至不想洗澡，直到晚上，丁丁賭氣不進去帳篷，可是蚊子和小蟲一直在他身邊飛呀飛，又冷又餓的丁丁哭了，大哥哥出來幫他，給他吃東西，還讓他到大哥哥的帳篷休息，這讓他覺得非常慚愧與感動。

以前我弟弟總是在家裡打電動，每次趁爸媽出外工作的時候，就開始猛看電視、還一邊玩平板，不寫功課，另外，媽媽交代的事情他也都忘的一乾二淨，例如：練鋼琴、去洗澡、整理房間。當聽見爸爸搬運車的聲音回來時，他才跑去關電視、關平板、假裝在彈鋼琴。

媽媽在家的時候，我們誰都不可以去看電視，爸爸非常愛乾淨，會帶著我們打掃，我希望弟弟可以將這些壞習慣改掉，看完這部影片，我更覺得互相幫忙是一件很重要的事情，如果大家分工合作，很快就可以把任何事完成！

(東區國小高年組優選，作品編號：東-A-011)



## 圖書館不 NG 觀後心得

得獎者：潘淑敏

指導老師：張秀菁

小乖去圖書館想要玩電腦，但是他不想排隊，於是就插隊搶了別人的電腦，把正在排隊的小弟弟弄哭了，另外，他看過的書本會直接丟在地上，不拿回去原位放好，害路過的老爺爺跌倒，最後，他把圖書館的書本借回家，一邊看一邊吃餅乾，餅乾屑全部掉在書本裡面，看到喜歡的圖片，他甚至拿剪刀把它剪下來。過幾天，他到圖書館還書時，櫃台的大哥哥臨時有事情，請小乖幫忙看一下櫃台，他心不甘情不願的答應了，他看見有人搶他的電腦、他看見有人把書放在地上不收好、他看見拿來還的書本中有餅乾屑和缺頁，默默地說「怎麼有人這麼沒有公德心呢？」突然，他才驚覺，這些都是自己做過的行為啊！

我們學校也有圖書室，每次宣導的時候、去看書的時候，老師都有幫我們安排固定位置，所以大家進去之後會看到自己的位置坐下，不過有時候有一些同學都沒有公德心，他們進來的時候會講話，坐下之後會動來動去的，然後就會遭到處罰，這就是不守規矩的後果！

另外，有些小朋友會忘記自己借書的位置在哪邊，因為學校的替代役哥哥有幫每一個人都做一隻書插，讓我們把書插放在借閱書本的位置，真的非常謝謝哥哥還有學校老師。

(東區國小高年組優選，作品編號：東-A-010)

## 圖書館不 NG 觀後心得

得獎者：吳均柔

指導老師：張秀菁

小乖去圖書館做了許多不 NG 的行為，有一次，他想要玩電腦，但是不想排隊，於是就插隊搶別人的電腦，把正在排隊的小弟弟弄哭；另外，看過的書本會直接丟在地上，不拿去原位放好，害路過的人跌倒；最後他把圖書館的書借回家，一邊看一邊吃餅乾，餅乾屑全部掉在書本裡面，看到喜歡的圖片，他甚至拿剪刀剪下來。

過幾天，他到圖書館還書時，櫃台的大哥哥臨時有事情請小乖幫忙看一下櫃台，他心不甘情不願的答應了，他看見有人搶他人的電腦、他看見有人把書放在地上不收好、他看見拿來還的書本中有餅乾屑和缺頁，默默地說：「怎麼有人這麼沒公德心呢？」突然，他才驚覺，這些都是自己做過的行為啊！

我覺得我們大家常常為了一時的方便，而傷害了別人，成為一個沒有公德心的人，平時我應該要多提醒自己，替別人著想，不要在無意間變成了不好的人。學校一直在教我們要有好品格，而且推行五好運動，存好心、說好話、做好事、讀好書、交好友，希望我能夠努力，讓自己成為更好的人。

(東區國小高年組優選，作品編號：東-A-013)

## 魔鬼夏令營觀後心得

得獎者：江旻峰

指導老師：張秀菁

故事中的主角丁丁在出發去參加夏令營的前一天還沒開始準備行李，而且一直在打電動，甚至叫媽媽幫他倒果汁，媽媽生氣的說：「我是你媽媽，不是你的傭人！」隔天到達夏令營的目的地後，大哥哥請大家幫忙，直到晚上，丁丁賭氣不進去帳篷，又冷又餓的丁丁這才得到了教訓…。

故事中的大哥哥沒有強迫丁丁，在最後也給丁丁溫暖，這使得丁丁懂得反省，也了解到互相幫忙的重要，最後夏令營結束前大哥哥請大家發表心得，丁丁就告訴大家他體會到懶惰的後果，應該要自己動手做每件事，自己有能力要懂得付出，不造成別人的麻煩！

我記得以前我要和學校足球隊一起出門比賽的前一天，都是媽媽在幫我整理行李，而我自己也只會在一旁看，不然就是在旁邊玩，或者看電視，從來不會自己整理，看完這部影片，我充滿了許多感觸，我應該要學著負責任，整理自己的東西，學習長大，替媽媽分擔家事，不只這些，我還可以幫媽媽洗碗、曬衣服、摺衣服，如果能夠完成自己分內的工作、還幫忙做家事，這樣媽媽的工作就可以減少，也不會那麼累了！

(東區國小高年組佳作，作品編號：東-A-008)

## 蝸牛寄居蟹

得獎者：黃竣靈

指導老師：張季珍

夏日，是大家最喜歡到海邊玩水的季節了，不但可以抓寄居蟹放在手中玩，也可以在藍色果凍的海洋上游泳，更可以用沙子做一座獨一無二的「沙雕城堡」，和在沙灘上玩沙灘排球呢！

今年夏天，爸爸帶我們一家人到台東小野柳夜訪，導遊叔叔在解說時，爸爸在步道旁看到了許多蝸牛殼，我們大家以為裡面是蝸牛，不過，我們看牠行動方式怪怪的，於是我們把牠拿了起來看牠的底部，沒想到，有兩個大螯擋住了出口，我們把牠放在地上，一隻大大的寄居蟹跑了出來，於是我們把這隻「蝸牛殼寄居蟹」拿給了導遊叔叔看，不過，導遊叔叔只是叫我把寄居蟹放在旁邊，過了一陣子，寄居蟹慢慢的從蝸牛殼中爬了出來，就快速的逃跑了！

看到這個景象，讓我感到很有趣，但仔細想一想，牠們應該是住在美麗的海螺殼，而不是醜陋的蝸牛殼。寄居蟹會變得無家可歸，最大的原因，就是到海邊玩的人，帶走了美麗的貝殼，卻留下了一堆垃圾。

我覺得這些寄居蟹真可憐，因為沒有舒適、美麗的海螺殼可以住，環境又被人破壞，所以我們不僅不要丟垃圾，也不要撿拾美麗的貝殼，讓寄居蟹有一個舒適的家可以住吧！

(東區國小高年組佳作，作品編號：東-A-017)

## 魔鬼夏令營觀後心得

得獎者：鄒鍵鎔

指導老師：張秀菁

丁丁去參加夏令營的前一天晚上還沒開始準備行李，而且一直在打電動，吃的糖果、餅乾屑掉滿桌，媽媽叫他整理乾淨，他叫媽媽幫忙清，媽媽叫他去整理行李，他不但不聽話，甚至叫媽媽去幫他倒水，媽媽生氣的說：「我是你媽媽，不是你的傭人！」隔天到達夏令營的目的地後，大哥哥請大家幫忙搭帳棚，丁丁什麼也不做，覺得做這些工作太累了！大哥哥請大家幫忙撿木頭，準備煮餐點，丁丁也不想幫忙，他甚至不想洗澡，直到晚上，丁丁賭氣不進去帳篷，可是蚊子和小蟲一直在他身邊飛呀飛，又冷又餓的丁丁哭了，大哥哥出來，給他東西吃，還讓他到自己的帳篷休息，這讓他覺得非常慚愧與感動。

參加了這次的夏令營，讓丁丁學會反省，自己的事情應該要自己完成，也了解到互相幫忙的重要，最後夏令營結束前大哥哥請大家發表心得，丁丁就告訴大家他體會到懶惰的後果，自己有能力要懂得付出，不造成別人的麻煩！

我在家裡的時候，媽媽說如果她不在，要幫忙阿婆洗碗，可是我每次都沒有做到，我覺得自己很懶惰，因為我想要看電視、玩電腦、騎腳踏車，這樣不對，以後我要提醒自己負責任、勤勞一點。

(東區國小高年組佳作，作品編號：東-A-012)