

## 「黑點」的啟示

得獎者：林宜蓓

指導老師：賴欣妍

觀賞完「自在神童 3D 動畫」，我最喜歡的一集是「黑點」。

事情如果換個角度想，就會變得不一樣喔！如果白板上有個黑點擦不掉，正在懊惱時，你有沒有想到如果以整個白板來看呢？如果以整個白板來看，就不覺得髒啦！也就是說，沒有絕對的黑白之分，沒有絕對誰好誰壞的分別。以整個來看，而不去注意那些小細節，一塊大白板看起來還是很乾淨的。

偶像歌手蕭敬騰，非常熱心公益，在音樂方面的表現才華洋溢，自彈自唱，風采翩翩，發行了一張張熱銷的唱片，也開了一場場座無虛席的演唱會，在工作方面，他交出了亮眼的成績單，但他的人生，也曾有過黑點。在他國中時期，是個輕狂的少年，動不動就打架，曾是大人眼中的「問題少年」，給家人和學校帶來不少麻煩，是音樂改變了他，讓他走向正途。雖然曾有過「黑點」，但是他從不避諱談論這段往事，反而以自己的經驗來鼓勵更多年輕人，現在的他，很令人欽佩。

我覺得「黑點」這個故事對我來說意義很大，因為我常常因為一點挫敗，就變得悶悶不樂的，做什麼事都變得比較沒信心，看完「黑點」的故事讓我學到，要把它「放下」，不能讓它變成未來的阻力。不管發生什麼事，我就是原本的那個我，就算有點「黑點」，也無須自暴自棄。

(中區國小中年級組第一名，作品編號：中-B-012)

## 一念心

得獎者：歐耕豪

指導老師：張瑛真

最近媽媽每次看到新聞節目，就氣得直搖頭說：「看起來也不像壞人，怎麼盡做些黑心事，唉！」原來就是黑心油事件。

這讓我想起之前看過自在神童「渡假」篇的卡通。一位富有的人去到小島渡假，遇到一位漁夫就問他說：「你怎麼不釣更多的魚，然後賺更多的錢，然後買更大的網，然後補更多的魚，然後有更多的錢，然後.....」只看到漁夫淡淡的說：「我都有啊」。喔！原來就是知足的問題。但有多少才叫做知足？覺得多少才會常樂？後面的那一幕，有錢人呆在那裡許久.....，更引發我的許多想像。真的只有知足而已嗎？還是還有其他問題呢？

恰巧看到爸爸桌上擺了一本週刊，上面寫著：「芝麻商人失守的下半局」。我問老爸這是在寫什麼？爸爸就翻著雜誌，叫我自己看，看著：「他的人生上半局，一個彰化小油商辛苦 30 年成為全球第二大，把芝麻油當作精品賣到 26 國，但一個貪念，3 天就身敗名裂.....」。對啦！！就是這一句話啦～～一個貪念。

俗話說：「一念天堂，一念地獄。」一個念頭可以讓你有良心知足，一個念頭可以让你黑心害人；一個念頭讓你安心賺取薄利，一個念頭讓你黑心獲取暴利；一個念頭讓你善良自在，一個念頭讓你臨終害怕.....我們萬物的這一念，實在是一念天堂，一念地獄，差之毫釐，失之千里。

(中區國小中年級組第一名，作品編號：中-B-030)

## 「自在神童 3D 動畫」觀後感

得獎者：黃慶函

指導老師：林曉甄

今天的綜合課，老師特別推薦了生動活潑又饒有趣味的「自在神童 3D 動畫」，其中「運動」這個小故事，讓我印象最深刻。

影片內容描述肉八透在公園慢跑時遇到咪醬，平常常說自己像蜜蜂一樣忙碌的咪醬卻出現了，這舉動讓肉八透有些訝異，於是詢問咪醬怎麼有時間來運動呢？咪醬告訴他，讀完了書，還有很多時間，可以把這些時間拿來做有興趣的事。而運動不僅可以保健、抗衰老，還可以減肥呢！欣賞完這則小故事後，讓我想起阿公常說的：「活動活動，要活就要動」。意思是說運動是一個人生命的活力來源，人只要不活動筋骨，身體機能就會退化，心情也跟著憂鬱起來。

課堂上老師也曾對大家提過「三三三計畫」，就是每週至少運動三天，每天至少運動三十分鐘，每次運動心跳至少達到一百三十下的全民體育政策。學校的師長不僅會定期舉辦健康路跑活動與體適能檢測活動，也會積極鼓勵同學去參加運動項目的比賽。比賽的目的絕不是為了爭取好名次，而是為了增進大家的健康，這種一起為健康運動的感覺真好。除此之外，還有「健康小天使」選拔比賽活動，當選的小天使除了要為健康代言，努力宣傳健康的好處外，更要帶領其他同學做伸展操，養成每天運動的好習慣，讓「快樂運動，活出健康」在日常生活裡真正實踐。

(中區國小中年級組第二名，作品編號：中-B-028)

## 知足常樂

得獎者：范雁嬭

指導老師：許龍珠

常常聽人家說：「知足常樂」，就是我們要滿足我們已經有的；不要想些我們沒有的，而一直羨慕別人，這樣才會快樂。因為人的貪心就像填也填不滿的無底洞，所以我們要凡事知足還有感恩。

感恩爸爸、媽媽把我們生得四肢健全，因為有人天生就失去雙手和雙腳，比起他們我們幸福多了！像楊恩典小姐從小就失去雙手，一些生活上簡單的事情，像刷牙、洗臉、穿衣服、扣扣子等，對我們來說輕而易舉，對她來說卻像登天一樣難，但她還是非常努力的學習，也學會了寫字、畫圖，最後終於成為有名的口足畫家，比起她來，我們在做很多事情時，方便許多。

還有，我們能去上學能學習知識，也是要知足感恩的，有許多非洲的小孩，因為家裡並不富有，所以他們必須去工作幫忙賺錢養家，因此丟失了可以上學的機會；所以我們能上學，去學校學知識，去學校和朋友玩，真的非常的幸運了。這兩個小小的例子，也讓我知道我要知足、感恩，才能常樂。

平常我們需要的其實不多，但想要的卻太多，才會造成我們的不滿足、不快樂，所以做人一定要凡事知足，不貪心，這個社會、世界才會更美好。

(中區國小中年級組第三名，作品編號：中-B-001)

## 反省自己，感恩世界

得獎者：陳岱鈴

指導老師：李郁棻

世界上雖然沒有人是十全十美的，但是我們可以用反省的心來改進惡習，曾子說：「吾日三省吾身」，便是要我們多關照自己的內心。新聞報導常提到某某地方又有戰爭爆發，但是只要我們以身作則、安份守己、有禮儀，並且幫助有難的人，我相信世界總有一天會和諧的。

有次，老師帶我們去愛心家園關懷那裡的病人，我一直很擔心自己無法為他們做什麼。但是一走進愛心家園，每個人都用燦爛的笑容來迎接我們，他們的笑容就像一股力量照進心裡，讓我們不自覺的跟著微笑。

進入愛心家園後，我的眼淚就不自覺的一滴滴墜落。我開始覺得自己在世界上只是一隻小螞蟻，這些病人才是真正的巨人。他們身體上的殘缺雖然帶來了不方便，但是他們卻有勇氣克服，咬著牙努力的展現微笑及樂觀的天性。看到他們對生命的熱忱，我多想要把自己的健康像變魔術般，挪移到他們的身上，並且想每天幫助、照顧他們。

他們鍥而不捨的精神，是我們永遠體會不到的，人們雖然不能選擇自己的出身，但是可以用努力來面對一切的磨難。我傷心著，為何我的幸福不能換到他們的幸福，反而只能在他們背後支持？我也懷抱著一顆感恩的心，感謝我還有一顆反省的心，能看見他們的努力，讓我得到無的知識和快樂。

(中區國小中年級組第三名，作品編號：中-B-007)

## 「自在神童」觀賞心得

得獎者：呂沛璇

指導老師：羅烈琪

老師常會利用午餐時刻讓我們看自在神童的影片，回家後我立刻和爸媽分享有趣的片段。有天，我向老師借光碟回家欣賞，於是我們一起看完了所有的小故事，其中我最為感觸的是模。

這個小故事主要是在說明「忙而不亂，累而不疲役」的道理。故事中，其中一個人一直想我一定要贏，另一個人一直想時間不夠了，第三個人則是仔細的看完說明書。最後，這位同學贏了，因為他沒有讓時間來控制他的情緒，而且仔細的看說明書，因此能發揮最大的實力。

有時，我遇到沒做過或不會做的事情，我就會感到很挫折，然後開始亂發脾氣、大哭大鬧，最後我想放棄不做。全家人也會被我搞得烏煙瘴氣的，很不開心，只有媽媽耐住性子用心的教導我。看完這個小故事，我學習到要控制自己的情緒，要學習故事中的勝利者，遇到不會的事情要有耐心、信心，先把事情的順序想一遍，再依順序完成。如果有不會的地方，可以請教家人或同學，他們都很樂意幫忙。用這些方法，相信我日後可以面對挑戰，學習更多。

「忙而不亂，累而不疲」是這個故事的自在語，它可以應用在生活中的許多地方，像是考試或比賽時．．．．．。我要把它記在心裡，時時提醒自己，一定可以改掉因緊張而慌亂的壞習慣，發揮出自己最好的實力。

(中區國小中年級組優選，作品編號：中-B-009)

## 「砍柴比賽」觀後感

得獎者：許芳瑀

指導老師：吳采容

俗話說：「工欲善其事必先利其器。」這句話是告訴我們做任何事之前，要先想看看我們需要動用什麼樣的工具才能達到事半功倍快速的完成每一件事情。

以學習為例，我們上課時要認真聽講，才能有效率的快速了解內容的精髓，才不會自己在看書的時候理頭苦幹，花了很多的時間做徒勞無功的事情，也對學習沒有幫助。然而我們在學校上完課放學回家後，也要再複習一遍，才不會忘記今日老師所教的課程內容。

我們不能在考試的前一天才臨時抱佛腳，雖然有時候會因為考前的記憶而印象深刻，但是其實這樣我們很快速的就忘記，畢竟這只是那一陣子的記憶，並沒有真正去了解課程內容其中的意思，所以我們不能只在考前讀書，而是在平常上課時，老師在說重點時我們就要努力去記下來，而不是老師在上課時，努力的跟左右鄰居聊天、睡覺傳紙條或做自己的事，這樣的上課態度只會讓學習變得事倍功半而已。

所以藉由砍柴比賽得知，我們應該用對的方法學習，才能一一的在每一個科目上有效率的學習到該了解的重點，而不是盲目的在走馬看花。為了讓考試得到好成績，我們應該每天晚上複習今天所學的課程，也把所學的內容不懂或不會的做記號，隔天拿到學校請教老師，這樣問題就能迎刃而解了，所以學習其實不會很困難。

(中區國小中年級組優選，作品編號：中-B-019)

## 往好處想

得獎者：涂佩昕

指導老師：王雅惠

人生中總會遇到許多不如意，如果能將壞事往好的方向想，那每天都可以快樂樂，身體也會愈來愈健康，不是一舉兩得嗎？

英文不好，要上英語是因為「我還有救」，早上被鬧鐘吵起來不能睡覺是因為「我還活著」；被老師選去大隊接力，是因為「我還可以被老師看上」；每天要寫作業是「我還有手」；父母要求我把字寫漂亮一點是「我已經很好，還可以更好」；父母叫我穿毛衣是因為「關心我」「我會識字」；要自己洗碗是「我長大了」。

大家如果往好處想，不只不會吵架，還可以常聽到笑聲，能快樂，就能笑，能笑就能和同學和平相處，能和平相處就可以當好朋友，好朋友互相幫忙，對自己有利，對別人也有利，我快樂，別人也快樂，現實可以這樣的話，那這一切就是美好的。

我希望我這一篇文章，可以告訴大家，什麼事都往好處想，就可以讓你幸福喔！

(中區國小中年級組優選，作品編號：中-B-029)



## 最難忘的拔河比賽

得獎者：張卉潔

指導老師：李郁棻

再過幾天是運動會，全班最最關心的就是拔河比賽，因為這項賽事是要全班一起合作才能完成的。為了安撫所有同學的心，老師告訴：「一個團體要有向心力，才能團結一致獲得勝利。」我對這句話印象深刻。

回想起前幾次練習的過程，還記得第一次我們非常緊，每個人都用力的拉，結果我所屬的那一組贏了。我們開始得意起來。第二次比賽，我們自以為很厲害，心裡得意聽不進呼喊的口號，只自顧自的往後猛拉，結果卻是以敗北收場。

「自己以為都會的時候，就最危險。」老師看著我們，語重心長的說出這話。全班坐在操場上，有些同學垂下頭，才聽見老師的聲音：「在拔河比賽中，不是誰出的力量大就會贏，而是大家要在同一個時候一起出力，才能將繩子慢慢收回。如果每個人搶著當第一，就會摔得四腳朝天。」

全班將老師的話謹記在心，比賽開始後我們用盡全力，但也不忘配合彼此的步伐，一步一步的慢慢退後。經過長久的拉鋸戰，我們手又紅又腫，但沒有人放棄，大家的心都被這條繩子緊緊擰在一起。

哨音響起，我們班得到了冠軍，大家都很開心。這次的比賽讓全班知道團結的重要，也使班上的感情更好了。

(中區國小中年級組佳作，作品編號：中-B-004)

## 想要與需要

得獎者：柯閔瑄

指導老師：李郁棻

如果我不需要的東西，可以給想要的，不要把不需要的東西丟掉，有一些東西還可以用，就不要浪費。

要多做善事，幫助一些需要幫助的人，我們穿不下的衣服可以捐給孤兒院需要的小朋友，這是媽媽從小就告訴我的道理。這次要捐衣服前，我看到一件從以前穿到現在的漂亮衣服，但是現在穿不下了，可是我很想要留著當紀念，我就問媽媽：「這一件衣服要捐出去嗎？」媽媽說：「如果妳要留下來就留下來，如果不需要就捐出去。」

我還是很捨不得捐出去，但想到孤兒院的小朋友很可憐，都沒有厚的衣服可以穿，所以我選擇需要幫助的小朋友。雖然我選擇將衣服送出，可是心中沒有任何捨不得，因為比起我的「想要」，他們更加「需要」。想到這一件衣服可以穿在其它小朋友身上，衣服也會覺得自己找到了更好的價值呢！

現在我知道需要和想要的重要性了，還知道差別在那裡，所以不需要的東西不要買，有需要的東西再買，我覺得這一句話很有道理：需要的不多，想要的太多。我們若能時常如此詢問自己的內心，也可以更懂得惜福的重要。

(中區國小中年級組佳作，作品編號：中-B-006)

## 知足常樂

得獎者：劉叡廷

指導老師：羅烈琪

有句話說：「需要的太少，想要的太多。」因此，到了需要的時候，已經不知道該選什麼。就像故事裡的暴龍，他平常喜歡亂買球鞋，到了要比賽已經不知道要穿哪一雙球鞋了。

我在日常生活中，就時常犯了這個毛病。我已經有的東西，卻還想再擁有一個，像是圍棋用的棋盤。我已有一個棋盤，我卻還想要一個漂亮又金光閃閃的棋盤，這就是我想要，而不是需要的物品。還有自動鉛筆，其實用一支鉛筆就能寫出漂亮的字，我就像故事裡的暴龍一樣，已經有了卻還要更多，到寫作業就開始煩惱要用哪一枝筆了呢！

我們常常不知足，因此常常不滿足，已經有的東西還想要一個，所以常常用新東西；把舊的丟去一旁，新的壞了，卻又找不到舊的。以前，不管是快跑、慢跑、散步，我都穿著新鞋，因此跑到一半常腳痛，新鞋也很快就髒了。爸爸跟我說：「你的舊鞋還可以穿，又不是穿不下，一直穿新鞋，腳很容易痛，要一天穿新鞋一天穿舊鞋，這樣鞋子才不會壞掉。」

我們人要懂得知足，有需要時再買，不要覺得喜歡就一直買，只用新不用舊。因此新的壞了，就一直找不到舊的，永遠都在花錢，永遠不滿足。所以，要好好珍惜物品，「知足」才能常樂哦！

(中區國小中年級組佳作，作品編號：中-B-011)

## 努力的成果

得獎者：廖羿喬

指導老師：蕭慧娟

珍珠是蚌殼排斥殼內的沙子，以內分泌作用而形成的。自在神童 3D 故事「珍珠」這一則動畫，原本生活在海底下的海蚌是沒有珍珠的，因為一粒沙子漂過來，海蚌沒有注意到，沙子就漂進去了，海蚌一開始很痛苦，想要將沙子排出去，就一天天分泌出珍珠質，把沙粒一層層包起來，最後讓海蚌疼痛的沙子，竟然變成了一顆閃閃發亮、美麗又高貴的珍珠。

三年前，媽媽帶我和妹妹參加社區親子讀經班。雖然只有星期六晚上七點到九點到圖書館上課，但是平常有時間我們也會讀經。今年六月的時候，媽媽幫我們三姊弟報名讀經會考，八月十八日考試，我和妹妹通過了論語一到七章，連小班要升中班的弟弟也通過了百孝經、三字經、朱子治家格言三科會考及格。努力這麼久，我們終於過關了，全家都很開心！

原本貪玩不愛讀書的弟弟，在暑假期間看著我和妹妹讀，竟然也認真的讀了起來，不到兩個月的時間，他就完全背熟了百孝經、朱子治家格言。所以，我相信只要肯用功，每天都不斷的努力，鐵杵也會磨成針，最後一定會成功的！

(中區國小中年級組佳作，作品編號：中-B-013)

## 「越減越肥」觀後感

得獎者：呂家蓁

指導老師：吳采容

有人說：「精進不等於拼命而是努力不懈。」這句話的意思是告訴我們要達到目標不是只會拼命的做事而是要不斷的努力，就像故事裡面的主角用不當的運動方式，就算很拼命，最後使身體受傷了，而且運動過度也只會造成反效果。

如果想要減得更健康應該要從運動、飲食、睡眠這三方面下手。首先從運動方面來看，運動要有規律並且要持之以恆，不可以一暴十寒，運動完要補充水分不要馬上吃零食、喝飲料。在睡眠方面要養成定時上床並且睡眠要充足，在飲食方面則要營養均衡、多吃五蔬果，才可以減肥成功。

現在的人想要越瘦越好，於是會用不當的方法來減肥。例如：吃減肥藥、過度運動、催吐。想要用這三種方式減肥，成功的機會是很低的，因為吃減肥藥，會破壞自己身體健康，而且會容易復胖。催吐的方法則會使人喉嚨受傷，過度運動的方法則不但讓人容易疲累，而且會造成身體的傷害。

所以想要有苗條的身材，就應該要有適當的運動並且要有壯士斷腕的決心。不要用錯誤的方法，否則只會越減越肥，而且使身體越來越差。

(中區國小中年級組佳作，作品編號：中-B-017)