

幫心靈洗個澡

得獎者：林子涵

指導老師：馬夢蘭

如果心靈是一顆晶瑩剔透的鑽石，那黑心的想法就是讓鑽石失去美貌的石灰，環保是一種魔法棒，可以將髒污的心靈恢復光彩。

心靈環保動畫告訴我許多生活的事情，像《食物的味道》告訴我要多吃天然食物，不吃加工食品，因為現代的食物大多數加了很多對人體不健康的東西，吃了會讓我們的身體累積毒素，讓人生病痛苦。還有《寄居蟹的家》告訴我不撿貝殼，不要在海邊留下垃圾，因為遊客都很喜歡撿貝殼，然後把貝殼做成一些小吊飾、手鍊.....等，害寄居蟹沒有家可以住，所以我們應該要減少垃圾，讓寄居蟹有正常的家可以住。

心靈環保動畫就像是乾淨的水一樣，把不好的想法全都沖洗乾淨，我想如果我是一顆晶瑩剔透的心靈水晶，黑心就是石灰，心靈環保動畫就是保護我的濕抹布，幫我把石灰擦乾淨，讓我更加閃亮、動人呢！

(北區國小中年級組第一名，作品編號：北-B-068)

心靈大樹不要蛀蟲

得獎者：謝幸芸

指導老師：馬夢蘭

心靈是一棵美好的大樹，讓大樹失去生命力的是討厭的蛀蟲，環保像是一種神奇的掃把，可以將會把可惡的蛀蟲掃乾淨。

看兒童生活心靈環保動畫，裡面有二十二個小故事，讓我印象最深刻的是《小義工的使命》就是告訴我要關懷孤兒，《親愛的老鄰居》中要關懷獨居老人，《小黑在哪裡》就是要關懷小動物，《關懷》是心靈的明燈，關懷可以將大樹的冷漠蛀蟲掃乾淨，讓社會更溫暖。

在我們的世界也有很多人為了錢，一直賣給我們黑心商品，會讓人覺得很生氣，在影片中《食物的味道》這個故事告訴我們要吃天然的食物，不要吃加工過的食品。在世界上有很多人想要讓動物自由，但是他們都沒有考慮到牠是不是適合這個地方，於是隨便亂放生小動物，反而害了牠們，例如：《魚兒魚兒水中游》，就是要告訴我這個道理。

我們的心靈就像一棵茁壯美好的大樹，如果我們有了自私、貪心、自以為是.....的蛀蟲，會讓大樹覺得很不舒服，所以一定要用環保掃除心靈蛀蟲，才能讓人有幸福舒適的生活。

(北區國小中年級組第二名，作品編號：北-B-076)

善用寶貴的時間

得獎者：羅昱凱

指導老師：陳明君

媽媽說：「時間不會因為我而停止或延長。」時間會一直地轉動，一直不停地走下去，所以我要好好的利用時間，不要浪費時間。

有句話說：「時間就是金錢。」，這句話我不懂，所以我去問媽媽這句話是什麼意思，媽媽說：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」，就是要我們好好珍惜時間，因為即使有再多的錢，也沒辦法讓時光倒轉。

就拿我的作業來說，我都不專心寫，明明一個小時就可以完成的作業，卻因為一下偷看電視，一下發呆，一下又走來走去喝水、吃東西，所以往往都花三小時才能完成回家作業，所以每次寫作業都會讓媽媽生氣。

所以，我下定決心，告訴自己要改掉浪費時間這壞習慣，要認真快快的把作業寫完，這樣我就可以光明正大地看電視，還可以去打球，不會被媽媽罵，也不會讓媽媽生氣。

(北區國小中年級組第二名，作品編號：北-B-117)

貪心的後果

得獎者：顏伶恩

指導老師：佟子威

張秀瓊

「貪心不足蛇吞象」，有些人會一次買很多東西，但實際上他們需要的東西並不是很多，這樣的行為是不對的，真正需要的東西只有一點點，不要浪費自己的金錢，去買很多的衣服和褲子……等超過自己需要的物品。

影片中的父子因為看到報紙上說有一間吃到飽的餐廳，早餐和午餐都不吃，晚餐吃了一大堆食物，最後他們把肚子吃得像一隻又肥又大的豬，這讓我覺得太不健康了，其實飲食要均衡，三餐都要按時吃，不要因為貪婪而浪費食物，甚至吃到肚子痛和頭痛，這樣不是得不償失了嗎？

俗話說：「人為財死，鳥為食亡」，貪心會讓一個人想要很多東西，可是這些東西不一定是必要的；如果一個人一直追求不需要的東西，那將會陷入永遠的不滿足之中，永遠都得不到快樂。

(北區國小中年級組第三名，作品編號：北-B-044)

心靈大掃除

得獎者：謝佳容

指導老師：馬夢蘭

心靈就像乾淨的河流，如果河水乾淨就能讓魚兒快樂的玩耍，如果河水髒了，就要大掃除，不然很多美好的事物都會消失。

心靈環保動畫告訴我要有生活智慧，不隨便放生，例如《魚兒魚兒水中游》裡的小女孩和小男孩想把小丑魚放生，放生則會讓小丑魚被其他大魚吃掉，小女孩和小男孩的心靈應該要大掃除，有好的念頭，不能用不對的方法，不然會害死小動物。

《吃食物拒絕食品》裡也有心靈大掃除，食品裡加了人工色素，對身體不好，有許多黑心商人為了賺錢，用不好的原料放在食物中，害人吃了會生病，所以他們的心要大掃除。

《貢獻就是好工作》裡的媽媽非常的自以為是，他認為垃圾車的服務員是書念得不好，所以才做這樣的工作，但如果沒有人為垃圾車服務就會讓整個環境變臭、變髒。我覺得那個媽媽的想法應該要大掃除，她不應該用那種方式教小孩。我覺得心靈環保動畫很好看，他告訴我們要懂得心靈也要大掃除，把不好的想法丟掉，才能讓心靈河流變好乾淨。

(北區國小中年級組第三名，作品編號：北-B-071)

《魔鬼夏令營》觀後感

得獎者：黃子芸

指導老師：陳淑卿

「人們常以為犯小過無傷大雅，哪知更大的失敗常是由小過導引而來的」這是影片《魔鬼訓練營》教我們的道理。

片中有個小男孩，他總是把自己當成家裡的大少爺。有一天，他去參加野生夏令營，但是他什麼事都不做，晚上他受到一點教訓。隔天，他變成了一個又乖又勤勞的小孩，不管是什麼事，他都願意去做，從此他不會再當大少爺了。

有一次，我要去大陸參加夏令營，因為我在家裡都把自己當成大小姐，什麼都要別人幫我做，不然我就會罵人，所以一到大陸，就非常不習慣。在夏令營的第一天，我什麼事都要等人家罵了以後，才心不甘，情不願的做，而且都只做一半。第二天，我發現我的衣服都還沒乾，因為我前一天洗衣服時，沒把衣服擰乾，還好別人好心的借我衣服，不然的話，我就只能穿著睡衣去上課了。

後來的幾天，我慢慢的改進，當我遇到不會做的事情時，就會請別人教我，不像前幾天一樣，不會做就發脾氣，一點都不會用頭腦。我改過以後，開始交了很多朋友，連老師都對我有好感，所以我很開心。在大陸的最後兩天，我們到青島的各個角落去冒險，那兩天，我學到了青島的很多文化和語言，也品嚐到了當地的特色小吃。

在這十二天中，我學到了「我們生到這個世界是為了一個聰明和高尚的目的，必須好好地盡我們的責任。」我們不能把責任推到別人身上，我們應該把自己的責任做好，不能當一個沒人喜歡的大小姐。我要改掉當大小姐的習慣，成為一位人見人愛的小孩。

(北區國小中年級組第三名，作品編號：北-B-094)

努力、友誼的力量

得獎者：高宗璘

指導老師：陳淑卿

「比賽是一時的，成績不是最重要的；在彼此打氣互相鼓勵的過程贏得友誼，才是最珍貴的」這是愛的接力大賽教我的一個道理。

影片中的小女孩雖然跑步慢，但是她的朋友沒有放棄她，更把她拉進接力賽隊，也陪她每天練習。到了比賽當天，她擔任最後一棒，她們一直領先，但是她卻中途跌倒了，雖然沒得獎，但是贏得了友誼。

三年級運動會前，我覺得自己跑得慢，一定得不到名次，但是我的朋友不放棄我，每天下課都鼓勵我出去運動，不但讓我養成運動的好習慣，也讓我重新獲得了自信，我開始覺得自己很有可能在短跑比賽得到獎牌。

到了運動會那天，場上有許多跑步很快的對手，我心裡想著：眼睛只要盯著終點，拔腿往前跑就好了。比賽開始，我盡全身力氣衝刺，但是，我突然在中途跌倒了！我想一定要繼續跑，於是努力來奮力跑向終點，我竟然得到自己的第一面獎牌，我想：「雖然只得第三名，但是，贏得了同學的友誼才是最重要的。」

有人說：「重視友誼甚於名利的朋友，才是值得深交的朋友。」有朋友一直幫助我，再加上努力，我終於獲得第三名。這件事讓我知道友誼是最好的加油棒，有了它就能跑得更快、更遠。

(北區國小中年級組優選，作品編號：北-B-083)

貪心的後果

得獎者：張少蕓

指導老師：蔞子威

慾望、是每個人與生俱來的，但常常因為一時錯誤的決定，而害得自己得不償失。像是「四九九吃到飽」這則動畫，就告訴了我，「貪心」是沒有好下場的，如果需要的不多，想要得太多，你的慾望也會越來越深，最後只會令自己得不到滿足和快樂。

這則動畫是在訴說一對父子為了在吃到飽餐廳吃個夠本，而忽略了早餐與午餐的重要，雖然他們都可以忍受一時的飢餓，可是這卻對健康有太大的危害；就算忍受的代價是可以一頓，但自己卻沒有佔到便宜，反而賠上了自己的金錢和健康，豈不是愚不可及？

俗話說：「貪心不足，蛇吞象。」如果我們不要像那一隻蛇一樣，為了想吞象，而被貪心迷惑，我們就不會因小失大，而讓自己常常不快樂，甚至蒙受莫大的損失。

我們應該消除自己的慾望和貪心的念頭，珍惜現在擁有的一切，才可以過得越來越快樂。

(北區國小中年級組優選，作品編號：北-B-047)

珍惜光陰

得獎者：楊祥允

指導老師：王廣鈞

許多人說：「時間像流水，一去永不回頭」，如論語上所寫的「逝者如斯夫，不舍晝夜。」代表時光如何水不停流逝，不會再次回頭。

像影片上的祥祥，覺得自己有四十八小時可以用，所以就不斷的浪費時間，其實那台機器指不過是一台普通的機器而已，並不會讓一天從二十四小時變到四十八小時。

做每件事都要把握時間，做好時間規劃才能變得有效率，有效率才能做好學習。

把握分分秒秒才不會浪費時間，浪費時間就等於在浪費生命，也就是說時間非常寶貴，分分秒秒都不能浪費。

如何珍惜時間？個人認為可以從善用零星時間開始，如果每天利用睡前十至二十分鐘看課外讀物，一個月可以看好幾本課外讀物。「積少成多」，如果每天浪費一、二十分鐘在無所事事上面，一年就浪費七千二百分鐘阿。啊！原來那麼可怕！

(北區國小中年級組優選，作品編號：北-B-033)

每個人都有優點

得獎者：謝秉璿

指導老師：陳淑卿

「每個人都有優、缺點，我們要盡量放大別人的優點，縮小缺點，朋友間的情誼一定會越來越好」這些是我在看見你的好裡面學到的道理。

影片中有一個小男孩和一個小女孩，他們都不喜歡對方，但是他們的老師卻讓小女孩坐在小男孩的旁邊。有一次，小男孩忘記把鑰匙帶回家，小女孩剛好看到，她就把鑰匙還給他；小女孩在回家的路上差點被車撞，小男孩就跟小女孩說：「有車！」之後他們才知道對方的優點。

每次父母不在家的時候，姐姐就會一直罵我，所以我覺得她很煩。但是有時候父母在家的時候，她也會罵我，我就會打她，所以我們常常打架。她有時候會去打她同學，因此我覺得她很壞。

但是，姐姐也有優點，有時候我不知道功課要怎麼寫，姐姐都會教我；她有時候會送我文具；以前有些文具我不會用，她也會教我要怎麼用；有一天我問她要怎麼做電腦作業，她也有教我。

以前我和姐姐每天都在吵架，所以爸爸和媽媽常常罵我們，他們希望我們可以不要再吵架。姐姐送我文具，和教我功課，讓我很開心，我現在才知道每個人都有優點，要多看見別人的優點，大家才能和平相處。

(北區國小中年級組優選，作品編號：北-B-081)

環保心

得獎者：李昱琦

指導老師：江美珉

什麼是環保？顧名思義是環境保護，要如何做好環保，就要從觀念落實，從心靈扎根。環境保護跟心靈環保有著相輔相成，密不可分的關係。尤其是現在的社會，世風日下，人心不古，社會案件層出不窮，生活的亂象也一天比一天的墮落，要能夠徹底地做好心靈的環保，由心靈的淨化推廣至社會國家這樣我們的社會才會進步，以此延伸到環境的保護與維持，這樣的世界與環境既美好又和諧，而且充滿著幸福的氣氛。

目前地球的臭氧層破了一個大洞，如果我們再不重視地球上污染問題的話將會對地球造成重大的災害，使得人類的身心健康也將受到非常大的影響，我們將要如何做好環保呢？讓我來告訴你吧！首先我們要作好資源回收，讓垃圾絕不落地。再來是節約水資源，如用洗米的水拿來澆花、拖地。還有避免一切汙染源的產生、如搭乘大眾運工具，以免造成空氣汙染。還要節約電能，氣溫沒有超過二十八度不要開冷氣，若需要打開冷氣時溫度最好保持二十四到二十六之間。沒有要用的電器用品，把它的插頭拔掉。再來是森林的維護不可以亂砍伐林木，更要大量育林，以保護環境。最後是不製造環境汙染，不亂丟垃圾，不任意燃燒油品、排放汙水，造成水與空氣的嚴重汙染。

要如何落實環保，重點是要從心靈出發讓環境保護的觀念在心靈中生根發芽，再逐步在日常生活中以行動來落實環境的工作。如果所有人都能先屏除心靈中蔑視環保重要性的障礙，再來確實得由內發真心誠意地去施行，環境保護觀念與做法也會不斷的傳承下去。我們只要把善良的人心喚醒，大家就會團結一致，一起努力，讓環境惡化的世界末日變成只在電影裡出現的情節吧！

(北區國小中年級組優選，作品編號：北-B-053)

心靈大樹不要蛀蟲

得獎者：李翊瑄

指導老師：馬夢蘭

心靈是一顆綠盈盈茁壯的大樹，那黑心的想法就是可怕又恐怖的蛀蟲，環保是一閃亮的魔法棒可以將被汙染的暗黑心靈慢慢的變明亮。

「心靈環保動畫」就像一棵百年老樹，裡面的動畫是一片片葉子，每一片葉子告訴我許多人生的道理，例如：〈魔鬼夏令營〉告訴我：自己的事情就要自己做好，不要太依賴父母，如果一直依賴著父母，會讓自己什麼事也不會做，所以依賴就是一個大蛀蟲，要把他抓出來。〈499 吃到飽〉這故事跟我說不要太貪心，貪心是個大蛀蟲，會害人浪費食物，害地球增加更多垃圾，所以一定要把它丟掉。

還有許多故事例如：〈親愛的老鄰居〉告訴我們關懷老人，〈批評大王〉告訴我們要包容別人，〈寄居蟹的家〉告訴我們不要隨便亂丟垃圾，除了汙染了海洋，還讓生態失去平衡。

綠盈盈的大樹不要黑心又恐怖的蛀蟲，把百年的老樹的葉子吃掉，我們要用心靈環保動畫解藥來幫助百年老樹，這樣我們的生活才能更有美好的希望。

(北區國小中年級組佳作，作品編號：北-B-074)

健康的食物

得獎者：陳可馨

指導老師：王廣鈞

隨著時代的進步，我們吃的食物有很大的變化，像好吃的布丁裡沒有加雞蛋的成分，瓶裝的果汁裡都是化學的東西合成的。到底什麼才是健康的食物呢？

媽媽說：「現在黑心食品越來越多，從塑化劑、毒澱粉、餿水油到飼料油，很多加工的食品都不能吃了，從今天開始要多自己做飯吃，少吃外食。」雖然這樣做很辛苦，但是為了家人的健康，媽媽覺得這樣是值得的，我要給媽媽按一個讚。

怎樣才能吃到健康的食物呢？讓我來告訴你吧！水果和青菜盡量吃當季的；自己動手做麵包來吃；煮菜盡量少放油；用新鮮食材熬成的湯；少吃速食店的垃圾食品。通常好吃的食物不一定是健康的，吃東西前我們要好好的想一想，盡量少吃加工的食品。

吃健康的食物，身體才能健康不生病；有健康的身體才能快樂的生活。讓我們一起來吃健康的食物吧！

(北區國小中年級組佳作，作品編號：北-B-038)

愛的接力賽

得獎者：劉祐任

指導老師：陳淑卿

「比賽是一時的，成績不是最重要的；在彼此打氣互相鼓勵的過程贏得友誼，才是最珍貴的」這是愛的接力大賽教我的一個道理。

影片中的妮妮因為跑得很慢，又快要到運動會了，所以小光和另一個女孩就幫妮妮做特訓，她也一天天進步。到了運動會，輪到妮妮跑步了，但是妮妮突然跌倒了，小光馬上去扶著妮妮到草皮上休息，不但沒有責怪妮妮還鼓勵她。

有一次運動會，我們全班都要跑大隊接力，第一個人起跑的時候，大家都一直幫他加油，他因為被大家的加油聲給激勵的，速度突然變得很快，超過所有人，然後傳給下一個人，下一個再傳給下一個人，就這樣一直傳下去.....輪到我的時候，我接棒後努力地向前跑，但是還是不行，我被別人超過了！我們班只得了第二名。同學除了沒有責怪我，還鼓勵我下次再加油，讓我不再自責。

又到了運動會，老師要全班二年級比大隊接力，我們班的第一棒聽到開跑的聲音，就馬上起跑，然後他超過一個人，但是他還是不能超過所有人，他將棒子交給下一個人，下一個人就傳給我，我努力地向前跑，終於超過了所有人，我在傳給下一個人.....到最後一個人的時候，我們班得到了第一名，全班都很高興！

兩果說：「世界上最寬闊的是海洋，比海洋更寬闊的是天空，比天空更寬闊是人的胸懷。」我覺得我們應該要做一個寬容的人，而不要做一個不寬容的人。接力賽的成績不是最重要的，彼此的友誼才是最重要的，只要能相互鼓勵，相互扶持，一定可以超越一個個強勁的對手。

(北區國小中年級組佳作，作品編號：北-B-088)

愛的生日禮物

得獎者：陳筠宣

指導老師：陳淑卿

「父母生育、教養我們非常辛苦，但不必刻意購買昂貴禮物，若能懂得感恩與孝順，才是對父母最珍貴的回報」是爸爸的生日禮物這部影片要教會我的道理。

影片中的小男孩雖然不知道爸爸喜歡哪一個禮物，可是在找到條非常漂亮的領帶時，才發現這條領帶的價錢實在太貴了，而且零用錢不夠買下它。他在學校一直沒有精神，老師通知爸爸，最後小男孩知道只要幫爸爸搥背，就是一個很棒的禮物。

在爸爸生日那一天，我打算送一個禮物給全家最辛苦的爸爸。在我到了商場的時候，發現了裡面有許多東西，這個手錶讓我覺得他一定是最好的禮物。當我要拿起手錶時，突然看到手錶的價錢寫著：「五千元」這時我突然發現我帶的零用錢竟然只有少少的幾百塊，完全不夠。

回家以後，看見爸爸那辛苦的樣子，我主動走過去為爸爸按摩、搥背，當作是給我爸爸的生日禮物。

我平時都會幫爸爸刮痧，在刮痧時，爸爸會覺得我像一個小天使，在他的背後幫他去除疲勞、減輕負擔，而且爸爸有時也會在我按摩的時候睡著，他睡著之後還會一直笑，好像很喜歡我送的生日禮物。

爸爸的生日禮物不一定要花大錢去買來，而是要用「愛」來表現。有句話說：「只有愛能夠創造有真正生命的堅實的東西。」因此，只要有「愛」即使只是搥背，爸媽都會覺得是最棒的禮物。

(北區國小中年級組佳作，作品編號：北-B-082)

愛心無國界

得獎者：張宸禕

指導老師：王廣鈞

記得，當我四歲的時候，媽媽好奇的問我，你將來長大想當什麼呢？我馬上回答要當醫生，這個答案讓媽媽更好奇了，所以媽媽又問我，你是想當耳鼻喉科、眼科、牙科、皮膚科、還是小兒科呢？我不加思考的告訴媽媽我要當心臟科醫生。

從此以後，媽媽常常鼓勵我，想當心臟科醫生應該要具備的條件，譬如：要培養自己的實力、多充實內涵、多閱讀、養成堅毅果決的個性、反應要快及細心，媽媽說：「既然設定了目標，就要全力以赴，媽媽會全力支持你的，加油！」

有一天，媽媽讓我看非洲難民的影片，讓我更下定決心要去幫助他們，遠離病痛。媽媽問我：「為什麼你不在台灣當醫生呢？若在台灣當醫生，會有較好的生活，而你卻要再那麼遠、生活條件那麼差的地方當醫生呢？」我暗自在心裡發誓，我一定要在那裡當醫生，幫助最窮困、最需要的人。

媽媽常告訴我，「念念從心起，念念不離心」，當心的念力有多大，願力就會有多大，相信我一定會是一個愛人類的好醫生。

(北區國小中年級組佳作，作品編號：北-B-035)

善用時間

得獎者：張瑀方

指導老師：王廣鈞

俗話說：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」人人都知道要善用時間的重要性，為什麼有些人總是覺得時間會不夠用呢？那是因為他們不懂得好好的利用、規劃時間。

像我有時候要去參加一些活動時，爸爸會開車接送我們，爸爸開車時我就會在後座背我的英文單字，放學也會依照自己安排的課餘時間表來進行。例如：我放學回到家是六點鐘，六點半吃晚餐、七點半上才藝班、八點半複習功課、十點上床睡覺，隔天早上在上學的途中，我也會聽英文廣播，增強自己的英文能力。

古今中外，也有很多有名的歷史人物，用一生的時間完成了眾多偉大的事情，例如：愛迪生說：「最大的浪費，就是浪費時間。」他也常跟他的助手說：「人生太短了，要多想辦法，用極少的時間辦更多的事情。」、富蘭克林也說過「一個今天勝於兩個明天」，我們中國歷史上的岳飛也說：「莫等閒，白了少年頭，空悲切。」

每個人的一天都是只有二十四小時，時間不停的流逝中，所以我們要好好的珍惜時間。子曰：「逝者如斯夫，不舍晝夜。」時間如流水，一去不回頭。「盛年重來，一日難再晨，及時當勉勵，歲月不待人。」由此上幾句古人的話語，可知時間是非常寶貴的。

(北區國小中年級組佳作，作品編號：北-B-036)

團結合作的精神

得獎者：林澂安

指導老師：陳淑卿

「比賽是一時的，成績不是最重要的；在彼此打氣、互相鼓勵的過程中，贏得友誼，才是最珍貴的。」愛的接力大賽是一個教會我們團結合作力量大的故事。

過幾天就要大隊接力，影片中的小孩很沒有自信，她想：「我跑得這麼慢，一定會害大家跑得很累，而且我還會被罵……」當她正在難過時，她的團隊出現了，團隊的隊友說：「沒關係，只要我們團結，就可以跑得很好。」於是他們開始努力的練習。比賽時，小女孩因為跌倒而輸了比賽，可是老師知道他們有了團結合作的精神，就請他們吃冰。所以比賽最重要的不在於成績，而是要團結合作的精神，這才是最重要的。

有一次老師對我們說：「我們在二月二十四日要舉行表演典禮。」當時每個人都覺得很緊張。我和我的幾個好朋友組成了一個團隊，預計參與舞蹈演出。雖然我們一想到要上台表演，個個都很緊張，但我們每到下課，還是會聚在一起認真的編舞、練習。

我們在練習時，有一位同學擔心結果，但是我們為她打氣加油：「只要能團結合作就好，不要太在意結果。」她聽了我們的鼓勵，就振作起來。表演的日期到了，我們一上台，就有老師和同學鼓掌，每個人都在台下說我們好厲害，不知不覺，表演結束了，老師說我們表演得很讚！

高爾基說：「越是齊心協力，我們前進的步子就邁得越快。」只要有出去表演或比賽，我們一定要團結合作，不要太在意成績，就會有好成績。

(北區國小中年級組佳作，作品編號：北-B-084)

惜福

得獎者：陳昱銘

指導老師：蘇楣雅

李雅慈

影片中，阿光的爸爸因為看到火鍋店吃到飽的廣告，於是跟著全家人說：「早午不用吃了，晚上去吃火鍋吃到飽。」火鍋店裡爸爸暴飲暴食之後肚子又脹又痛，結帳時，因為浪費食物，還被店員多收一百元。

我會把飯、菜全部都吃完，不要浪費食物。如果我認識的人浪費食物，我也會提醒他。如果我自己去買食物時，我不會太挑太多，而是買到需要的分量就好了；先買一些吃吃看，如果好吃的話，下次再買多一點這樣就不會浪費食物了。

有一些非洲的人，沒有食物可以吃，他們就只好四處去找食物，甚至在廚餘桶裡面找食物。如果有找到食物，他們就會非常高興，一點也不在乎是不是別人吃過的？好不好吃？相反的，如果沒有找到食物，他們應該會很傷心吧！有些人甚至因為沒有食物吃而餓死。

我們要愛惜食物，農夫辛苦的耕作，我們才有蔬菜、水果和白米飯。而且要得到這些食物，必須經過載運、賣出。我們應該謝謝他們，而不是浪費食物。

我們不用擔心沒有食物可以吃，是非常幸福的事，所以我們要更懂得珍惜，把食物留給有需要的人，將來才不會有食物不夠吃的危機。

(北區國小中年級組佳作，作品編號：北-B-001)

保持樂觀

得獎者：王恩妤

指導老師：陳淑卿

「凡事我們要以樂觀取代悲觀，以積極代替消極，以正面的態度面對挫折，才能化險為夷、解決問題。」是樂觀是好日要教大家的道理。

影片中妮妮的學校快開學了，她才會開始趕數學作業，連吃早餐也不肯停下來，媽媽說：「你都在最後才寫。」妮妮卻說：「不要吵我啦！」之後，他們遇見小光，便和小光一起吃早餐，突然間警報聲響起，小光拿著她的作業本跑回家了！妮妮找不到作業，急得大哭，直到小光把作業拿來還給她，她才鬆了一口氣。

有一次校外教學，我們班有個男同學打扮成新娘，逗得我們哈哈大笑，幾天以後，老師在課堂上說那件事，當全班在大笑時，突然有人冒出一句：「他好可憐喔！」老師原以為是某位同學插嘴，可是卻有人說是我，於是老師罵了我一頓。話不是我說的，我想和老師解釋，但是老師不聽，因此下課後，我一直哭、一直哭，直到有同學安慰我，我才收起眼淚，想找出那個人。後來，說那句話的同學來向我道歉，他說：「我只是不想被罵，但卻害了你，對不起！」我原諒他了，之後才想到同學的話：「不要老是愁眉苦臉的，要天天開心啦！」這時我才微微的笑了一下。

雷根說：「如果我們能保持樂觀的心態，所有的困難都會被他打敗。」不管遇到什麼事，都要保持樂觀來面對事情喔！

(北區國小中年級組佳作，作品編號：北-B-087)

《愛的接力大賽》觀後感

得獎者：陳威竣

指導老師：陳淑卿

我最喜歡的影片是·愛的接力大賽。影片中的小女孩因為被選上跑大隊接力，所以非常難過，因為她沒運動細胞，可能害全隊輸掉比賽。有一次練習時，她跌倒在地，但是，她的同學都去鼓勵她，陪她一起練習。後來，她越跑越快，就擔任最後一棒。在比賽過程中，輪到她上場時，大家都一直為她加油，雖然她不小心跌倒了！但是，她還是很努力地爬起來，慢慢走向終點。

我覺得任何比賽都不一定要得第一名，而是要問自己有沒有盡力了？只要盡力，不管比賽結果如何，都會很開心。如果同學跑步跑得比較慢，也不要責怪她，而是要鼓勵她，陪她一起練習，教她一些技巧，互相加油打氣，就會有好成績。

仁川亞運中，表現突出的選手，一定都是不怕挫敗、挫折的人，他們平常都會花很多時間加倍練習，我們應該學習它們不屈不撓的精神，才能朝著自己的目標前進，即使遇到，也不會輕言放棄。

我剛開始學習游泳時，討厭這項運動，因為用腳打水，腳會很痠。後來，我有請教練教我正確的打水姿勢，我很認真的聽從她的指示，她也會糾正我的姿勢，加上經常去游泳練習，所以很快就學會了。我現在已經學會自由式和蛙式，目前在學仰式。希望我能盡快學會各種遊法，成為水中小蛟龍。

「一分耕耘，一分收穫」，當我們努力得越多，就離成功越近。天底下沒有真正困難的是，只看我們願不願意去試？希望我做任何事，都能堅持到底，不被任何挫折打倒。

(北區國小中年級組佳作，作品編號：北-B-110)