

做自己情緒的主人

得獎者：許家程

指導老師：林秀梅

在「美味泡芙」這部影片中，貪吃的哥哥除了吃掉自己的泡芙，沒想到竟然把妹妹的份吃到只剩下一口。妹妹看到只剩下一口的泡芙很生氣，可是一想到這麼貪吃的哥哥竟然還願意留一口給她，氣馬上就消失了。

這讓我想到了上次我們去哥哥的朋友家玩，我為了搶鞦韆跟其他人吵起來，那時候我很生氣，氣到都快爆炸了。大家看到我這麼生氣，都很驚訝，其實我自己也很不好意思，只不過是為了盪鞦韆這件小事而已。後來媽媽跟我說，學校裡也有鞦韆，如果很想玩的話，等隔天再帶我去盪個過癮。我心裡一想，也對！為了一件小事而生氣，甚至被大家笑，實在太不划算了。這樣一想，我馬上就把鞦韆讓給其他小朋友玩了。

每個人都有機會遇到不愉快的事，會覺得很痛苦。但最重要的是，要怎麼把「不開心的心情」轉為「正面的想法」。大家碰到不開心的事當下的一個反應可能都是生氣，但是只要願意轉個念頭換個想法和心態就能皆大歡喜。能夠做自己情緒的主人，才能快樂的過生活。

(南區國小低年級組第一名，作品編號：南-C-0012)

食在安心又開心

得獎者：洪浚恩

指導老師：陳熾如

最近在電視上，看到許多有關食物的新聞報導，但令我驚訝的是，竟然都是一些讓人吃下肚會生病的黑心食物！

台灣雖然是舉世聞名的美食王國，但近幾年有很多缺德的商人為了要賺更多的錢，竟然在食物中加入了人類不應該吃的東西，例如：吃了會讓人過敏的防腐劑、喝了會讓人致癌的黑心油和標示不實會讓人生病的未來食物.....等，讓許多美食都隱藏了可怕的危機，讓人「食」在不安心！

每到週末我最期待的事，就是和家人到賣場一同選購蔬菜水果和食材，除了讓我知道買東西前，一定要仔細的看清楚每個商品的營養標示、製造日期和有效期限之外，我也最喜歡和家人一起在家裡親手做既美味又健康的點心，這也是我們全家人最幸福快樂的時光！

媽媽說：「賺錢是一時的，健康是一世的。」所以我要多多學習正確的食品衛生觀念，並培養正確的均衡飲食習慣，成為一百分的「食安小尖兵」，才能「食」在安心又開心

(南區國小低年級組第二名，作品編號：南-C-0007)

安心食材最「食」尚

得獎者：陳姿云

指導老師：呂秀珮

我住在澎湖，澎湖是一個很美麗的地方。澎湖有很多很大的土地，但是都荒廢了，實在很可惜。

幸好，最近這幾年有越來越多的阿婆、阿公、伯伯、阿姨都會利用這些荒廢的土地來種一些沒有灑農藥的有機蔬菜和水果，再送到小農市集去賣給大家。媽媽和喜歡種菜的爸爸有一次帶我和弟弟去逛小農市集，爸爸說：「這些無毒、有機蔬果有的表皮磨損、有的凹凸不平；有的色澤差、有的長的『其貌不揚』。漂亮的蔬果大家愛，但是生的不討喜的蔬果，他們的營養價值和美味程度都和漂亮蔬果是一樣的喔！其實，每一個蔬果都是農夫努力的心血，也是上天送給我們的禮物。所以，我們要小心珍惜所有的食材，千萬不可以浪費喔！」這些話和心靈環保兒童生活教育動畫裡面的「我很醜，但很健康又好吃」裡面的故事一樣，所以我很喜歡這一個動畫故事。

在我家的後院，有一塊小小的土地，那是爸爸的開心菜園。爸爸完全不噴農藥，有機栽種，有很多蟲來吃菜，把菜咬的醜醜的，但是我們全家還是吃得很開心，每一道菜都好好吃喔！正好，學校也鼓勵我們小朋友學校後面的空地種菜，我也可以在學校當一位農夫，種有機、安全的食物，我覺得這樣好流行喔，果然是「我很醜，但很健康又好吃—安心的食材最『食』尚啊！」

(南區國小低年級組第二名，作品編號：南-C-0013)

「作業影印機」讀後感

得獎者：李欣蓉

指導老師：洪育芬

作業影印機是一部有趣好看的影片，它讓我知道整天只會做白日夢是沒用的，自己的事情要自己完成。

影片中的丁丁有小聰明卻不想花力氣去寫作業。有一次和家人去逛發明展，他竟然有了發明「作業影印機」的想法。他以為發明東西很容易，還很得意的跟他同學說。結果不但沒做出來、作業沒完成，也被爸爸教訓了一頓。

我覺得丁丁爸爸說的對：「自己的作業自己寫。」就算是世界上真的有「作業影印機」，但是自己懶的寫、不願意去思考，久了不是會越來越笨嗎？媽媽常告訴我不管做什麼事，態度最重要，一定要有付出才有收穫，因為「天下沒有白吃的午餐」阿。像我們班上有幾個不愛寫功課的同學，他們常在下課時間被老師留在教室完成功課，只能眼睜睜看著別人在操場開心的玩，真是得不償失。

(南區國小低年級組第三名，作品編號：南-C-0008)

珍惜健康的食物

得獎者：王羽婕

指導老師：尤昭萍

我喜歡兒童生活教育動畫的〈我很醜，但很健康又好吃〉，它的故事內容敘述：許多人去菜市場時，大多喜歡選比較好看的水果或蔬菜，因此常常嫌棄很多形狀歪斜，色澤也不美麗的水果和蔬菜，但是其實那些都是非常健康又好吃的食物。

奶奶有一個自己的菜園跟果園，裡面都是她親手栽種的蔬菜和水果。奶奶用羊大便施肥，羊大便的形狀看起來黑黑的、一顆顆的，一開始我覺得很噁心，但是媽媽跟我說：「妳不要覺得羊大便很醜，那是最天然的肥料，而且經過處理後，一點都沒有羊大便的味道。」

奶奶接著說：「用羊大便施肥，種出來的蔬菜和水果非常好吃又營養，因為都沒有噴農藥，所以都會有一些菜蟲來搶吃我們的農作物！」

我也和奶奶一起捉菜蟲，黃黃的小蟲在木瓜葉上，奶奶一手就把牠捉起來。小蟲讓蔬果的葉子上面有小小的洞，看起來醜醜的，但是它們其實都很健康，吃起來味道也不難吃。

這些蔬菜和水果外表雖然不好看，但是都是農夫們辛苦栽種的，所以我們更要好好珍惜這些健康的食物。

(南區國小低年級組第三名，作品編號：南-C-0002)

美味泡芙

得獎者：陳衍頤

指導老師：陳儀潔

我很愛吃草莓泡芙，因為甜甜又好吃，所以媽媽都會買草莓泡芙給我和姊姊吃。接下來，我要說故事哦！

有一次，媽媽買了兩個泡芙放在冰箱裏，她跟姊姊說：「草莓泡芙一個給你，另外一個給妹妹。我出去一下就回來哦！」砰的一聲，門關起來後，姊姊趕快去打開冰箱的門，看到美味的泡芙，竟然一下子就把兩個泡芙吃掉了！

姊姊忘了要留一個泡芙給我。她覺得很不好意思，跑來跟我說：「我把媽媽要給你吃的泡芙吃掉了，對不起！」雖然，我有點不高興，我還是跟姊姊說：「沒關係，下次你再還我一個好了！」

過幾天，媽媽又買了巧克力泡芙給我，姊姊就把她那一個拿給我說：「這個請你吃！」我開心的接過來，立刻撕一半給姊姊說：「你對我最好了，我再請你吃一半。」姊姊跟我說謝謝，笑咪咪的吃下泡芙呢！

最後，我要告訴大家，我愛泡芙，但是我更愛姊姊呀！

(南區國小低年級組優選獎，作品編號：南-C-0005)

勇於認錯

得獎者：陳子捷

指導老師：周采蓉

我覺得認錯很困難，所以我要告訴自己不能犯錯，並學習勇於認錯。

我有聽過一個故事——華盛頓最喜歡爸爸的小斧頭，有一次在院子裡看到了一棵櫻桃樹就砍了它，爸爸很生氣的說：「一定要找到兇手！」他聽到就立刻跟爸爸說對不起，最後爸爸原諒他，真是勇敢的表現。

在我小時候也有犯錯的經驗，有一次偷偷把媽媽辛苦煮的食物丟掉，因為裡面有我最不喜歡的紅蘿蔔，騙她說已經吃完了！沒想到她在洗手檯發現了我丟的食物，她生氣罵我，後來也告訴我食物的營養，就不能浪費食物，我才覺得自己不對，跟她說「對不起」。

我現在知道犯錯要勇敢，才是好孩子。

(南區國小低年級組優選獎，作品編號：南-C-0009)