

## 說話的藝術

60309 吳秉軒

生活中說話與我們息息相關，幾乎每個人每天一定會說話，若沒說清楚，常常造成彼此的誤解。就像作家奧爾科特說「很多人都會爭辯，但不一定很多人都會說話。」而且說話要守信用，不能一開始答應別人，後來又反悔，或是說我沒講過這句話。我相信很多人都有經歷過這樣的情況，想說得恰到好處，只有注意自己的一言一行，並且掌握說話的分寸。

從前有一個人叫曾子，是孔子的學生之一。有一天，曾子的老婆要去買菜，小孩吵著要去，她說：「你乖乖在家，等我回家後就做好吃的紅燒肉給你吃。」小孩很開心的說好。老婆回來後，曾子就把還沒養肥的豬給殺了，老婆很驚訝，問他為什麼要殺豬？曾子說：「我們若沒有殺豬不就等於教小孩說謊騙人嗎？」她才恍然大悟，原來她差點就教壞小孩了。

從前有個官員，個性很固執，也很愛面子。有一次，他參加一場重要的筵席，看到桌上擺了一盤菱角，官員因不知如何食用，於是連殼一起吃菱角。一旁的客人紛紛竊笑，有人好心告訴他吃菱角要去殼，但他還說殼可以清熱退火。有人故意問他貴鄉有出產菱角嗎？官員就

說：「多的很，滿山遍野的樹叢都結實纍纍。」眾人一陣大笑，但官員一直說菱角長在樹上，客人只好給他看長在池塘中的菱角，但他還是堅持家鄉的菱角長在樹上……。

看完這二則小故事，相信很多人都深有同感，因隨處可見這種人。其實，最糟糕的是明知有錯卻不認錯，反而和別人爭辯到底的人。說話要謹言慎行，說該說的話，不該說的不要說，否則說得愈多，小心錯得愈多。要說什麼，要先想清楚，因為我們口中說出的每一句話，也許不是金玉良言，但是，我們都要小心謹慎，對自己說過的每一句話負責，這才是說話的藝術。

## 動次動次跳起來

60310 林葳涵

體育表演會當天，我坐在地板上，抱著一顆期待又緊張的心，突然咚一聲，全六年級站了起來，之後臺上老師又敲了兩下，接著連續敲了好多下，全六年級也快速的衝到前面，左看看，右看看的對齊，之後大家把雙手握拳放在自己的腰上準備，家長們準備要拿手機錄影，學生們臉上也帶著微笑，我心裡充滿興奮的心情，希望能把這次表演做到最好，希望這次努力能有好的收穫。

我們在練習大會舞時有很多不同的事情發生，剛開始我們老師叫我們學大會舞，但因為動作太複雜而且節奏太快，根本學不好；到了開學後，有一位學過跳舞的體育老師，一步一步慢慢地教我們，我們也才慢慢地學會。我們全六年級第一次去活三練習時，大家都感到不耐煩，因為活三很熱而且位子也很小，老師邊幫我們調整位置，讓我們舒服一點；還有很多次在練習時，旁邊的同學默默地跟著我們大會舞的曲子哼了起來，真的很好笑，我都笑到不知怎麼跳了。

我們大會舞有三首，每首都有特別的地方，第一首歌先把手往右伸，伸到最直後大大的畫圈，接著再把手往左伸到最直，一樣大大的畫圈，感覺在揉麵團的樣子；第二首歌就不一樣了，第一個動作是先

拿出口罩，然後往左上方伸，接著快速的把手移到右，接著把手交叉，之後在頭旁邊繞一大圈，再帶到臉上，這些動作就像在變魔術一樣呢；接下來，第三首歌是先把手往上抬到最高，之後兩手手掌大力的拍，然後腳往右用力踏，之後一樣拍手，腳往左踏，以此類推，有種讓人想一起拍手的感覺。

大會舞的音樂一下，全六年級生們便跳起舞來，有些人邊跳邊找著自己的家長，有些人邊跳邊跟著音樂哼歌，大家臉上都充滿著笑容，家長們也拿著手機錄影。最特別的我們也吸引大家的注目，因為我們臉上寫著六年三班。臉上畫著奇怪的圖案，大家看了很開心，我們也很開心，這次的大會舞表演，我沒忘動作也很開心，是一個開心的一天，也是我在明湖國小最後一次的體育表演會。

## 動次動次跳起來

60311 謝語珊

六年級學生就要進場了！這是六年級在小學的最後一次體育表演會。所有班級都穿著自己班的班服，還有為了配合防疫，各班都戴上五顏六色的口罩，模樣真是繽紛。鼓聲一響，所有班級隨即成了高跪姿，樣子既有精神又有氣勢，真不愧是六年級！接著掌聲在一次響起，學生們紛紛站了起來。最後，如雨聲般的鼓聲響了起來，大家就像快馬一樣，跑了出去，跑到定位後，隨著鼓聲，擺出預備的姿勢，然後跟著音樂舞動起來！

這次的大會舞，為了在表演時，呈現得更好，我們從暑假就開始努力，認真的練習。一開始我對舞蹈動作完全不熟，時常做錯動作，每次練習都被糾正。還有在每個星期三，總要去到活三，和別班一起把我們的動作調整得更好，更讓人看得見我們，每當聽到老師說：「這次跳的不錯！」就感覺之前的辛苦都值得了！而且跳完時就覺得：「我成功了！」內心無比的高興，特別有成就感！還有，因為熟記了那些舞蹈裡的洗手姿勢，現在就知道洗手動作了！就是因為努力而有了這些成就，真是「一分耕耘，一分收穫」呢！

大會舞的第一首歌的動作簡潔有力，簡單卻清楚表達出這首歌要傳遞的訊息。這首歌給人活潑可愛的感覺，輕快的節奏和有趣的舞蹈，

讓人不禁想一起舞動起來！第二首歌的歌詞提到了防疫的重要，以炫目的舞蹈，讓人記熟洗手步驟，特別的節奏也讓人印象深刻！第三首歌是由大家耳熟能詳的 PPAP 改編的洗手舞，誇張的動作，充滿節奏的音樂，也讓人印象深刻！音樂和動作搞笑卻很有意義，是首有趣的歌！

現在，那熟悉的音樂又再一次響起，我也開始舞動起來，就這樣，我們奮力地衝向舞台，賣力地揮動雙臂，揮灑最後的回憶！跳完時，聽到此起彼落的掌聲，就覺得那些辛苦值得了！很開心可以讓六年級的大會舞為學校的體表會畫下一個完美的句號。

## 致童年

60312 魏宇蕎

親愛的宇蕎：

你現在的生活的好嗎？你還記得嗎？在你上小學的時候發生了許多趣事。在二年級時，因為從小就很喜歡跳舞的你，去參加了學校的社團。第一天上課時，你既緊張又期待，下課鐘聲一響，你就用最快的速度跑進了舞蹈教室。在上舞蹈課前，你試著認識周圍的同學，幾分鐘後，就和他們成了好朋友呢！老師一說上課了，你就乖乖的聆聽正在教學的老師，並好好的做動作，在最後驗收時，因為跳得很好，所以就得到了稱讚。

升上三年級時，你一樣去了舞蹈社，第一堂課老師就公佈說：「因為我們碰上了母親節，所以我會挑幾個人上臺表演。」聽到這個消息後，有一些人眼睛都亮了，而有一些人沒什麼反應。從那一堂課開始你把全部精神都貫注在跳舞上，也比別人還更認真聽課，最後老師選擇了很多人，你也是其中一個呢！當時的你開心的不得了吧！開心到每一天都在期待表演的到來。表演當天，你穿著漂亮的衣服，走上舞臺，認真的表演，得到了許多觀眾的掌聲，也獲得了老師的稱讚呢！

現在的你成長了嗎？聽說你在五年級時進了排球隊就沒有在跳舞了，你已經是一位將要畢業的大姐姐了，再也不是傻呼呼的小女

孩了，我知道你在永信盃時得到了第四名，華宗盃拿到了第五名，而媽祖盃拿到了第三名。不管是什麼盃賽你總是很緊張，緊張到不知如何是好。宇蕎，放輕鬆打，不要自己嚇自己，用盡全力打就可以了！

未來沒有要往排球這個方向走了，要好好把握自己的專長，並且好好的去運用它，失敗了沒有關係，不要輕易放棄，從哪裡跌倒就從哪裡爬起。之後真正要往哪裡走你也知道，但是你自己希望自己能當上舞蹈家，就努力往前邁進，只要天天練習，一定有好成果的，要謹記「切勿半途而廢」喔！加油！往舞蹈家前進吧！

祝

天天開心，身體健康

魏宇蕎上

辛丑年二月三日



## 動次動次跳起來

60313 林妍霓

今天是體育表演會，大家期待已久的六年級大會舞終於要開始了，身為舞者的我們，卻緊張的不得了。雖然我們從暑假就開始練習了，但我們還是很怕會有一些小插曲。在準備的位子等待，雙手就開始冒起手汗，頓時之間，汗流滿面，越來越緊張，所以我就開始思考之前練習大會舞的畫面，並跟耶穌祈禱，希望這次的活動可以圓滿完成，順順利利。雖然這個方法聽起來有點傻，但俗話說：「有拜有保庇」，希望這個方法有用。

前幾個月練習大會舞時，原本暑假在家中練習的原版舞蹈太難，所以經過老師們的討論，決定要更改動作。雖然變得比較簡單，但一時之間，覺得自己的努力都白費了，不過經過幾個禮拜的練習，又變得上手。我一直祈禱老師們不要再更改動作了，因為這樣還重新練習，重新記舞步，真的很麻煩，但這次耶穌及媽祖娘娘好像沒有聽見我的心聲，所以老師們又要更改動作了，雖然這不是我們想要的結果，但我們還是只能接受。這個表演不但很麻煩，還要一直記東記西，不過可以讓自己的身體更協調、肢體更靈活。

我們的大會舞分成三個部分，分別由三種不同的曲風所組成的。第一首是鯊刀寶寶的洗手舞，這首歌輕快活潑，每個學生都把手伸到

最高，向空中做出溼、搓、沖、擦、吹乾等動作，像是充滿活力的防疫小尖兵。第二首有一種成熟的感覺，舞風偏向街舞，獨有的風格在於身體的協調性，重視上半身的律動及手部動作，所以跳舞時，我們會從左邊開始踏併步接著蹲跳，配合音樂的節奏，隨之擺動，像專業的街頭藝人一樣。第三首歌是一首時下流行的洗腦歌，隨著節奏，雙手開合，把手伸到最高，做出內、外、夾、弓、大、大腕等動作，面帶微笑，充滿活力的我們，展現出運動員的精神。

當音樂一播放時，大家就雙手插腰，踮著腳，點著頭，做好預備動作，過了幾拍後，就做出洗洗手，抓一些泡泡，彷彿在洗手一樣，接著再搓搓手，把手上的髒東西搓乾淨，然後沖沖水，把手上的泡泡沖掉，接著把手擦乾。大家認真跳舞的模樣，讓觀眾都感受到我們的用心，進而帶動整個氣氛，讓家長對我們今天的表現都讚不絕口。這次的活動圓滿完成，也在這六年最後一次的體表會中，畫下了一個完美的句點。

## 致童年

60314 陳宣佑

親愛的宣佑：

你現在跟同學相處得好嗎？我是來自未來的你。

還記得嗎？你在低年級的時候很沒有守時觀念，也很沒有毅力，一個星期會遲到兩次，而且如果你太晚起床，你就會叫媽媽直接請假，所以常被同組同學罵；中年級時，你還是沒有改掉你的壞習慣，但是有好很多了，因為老師說連續遲到三天就要抄課文，雖然抄課文很累，但這也是你該得到的教訓。

雖然你在中年級雖然常被老師罵，但是你的朋友卻不少，中年級同學大多都很好相處，男生跟女生也玩得起來。你下課的時候，都會跟很多女生和一些男生，在後走廊玩跳高，或是在走廊上玩鬼抓人。即使你們常常被隔壁班的老師罵，但中年級的回憶真的是很美好。

現在六年級了，你在低中年級的壞習慣已經全部都改掉了，而且你現在跟一些同學的關係不差，只是你跟一些同學合不來，因為你說話有一點直接，容易傷到別人的心，所以你一定要快點改掉這些缺點。

你現在因為練球時間多，而且還要補習到很晚，所以你都沒有太多時間複習，所以你上了國中後一定要找時間好好複習，考好一點的

成績，考好學校，讓爸爸媽媽不要擔心，我希望你可以和以後學校的同學相處好一點，人緣不要太差。以後可能會有很大的課業壓力，所以現在就要練習認真寫功課。如果在以後的學校，你遇到了一些問題都可以找家人討論喔！祝

萬事如意

宣佑上

辛丑年二月六日

## 動次動次跳起來

60315 石恩美

六年級的大會舞表演就要開始了！大家坐在準備區等著上場。這已經是我們的第六次表演，大家看起來悠哉悠哉的，一點兒也不緊張。當鼓聲一響，手上戴著手套的學生，一邊站起來，一邊找尋自己的家長。台上的老師又打一次鼓，大家握拳，然後往前跑，跑到定點，等大家都對齊了，一個個臉上寫著自己的班級，畫著自己喜歡的圖案，擁有五顏六色的臉的學生們都準備好要開始表演囉！

這次的大會舞我們從暑假就開始練習了，有三首歌，動作相對的多，要記的也越多。而且後來還有改動作，又要再記新的動作。我們還有去活動中心三樓練習，但因為比賽的關係，就有好幾次缺席。當我們跳錯或是跳不好的時候，就要重跳。反覆的練習一方面能讓我們熟悉洗手的步驟，另一方面還能提起精神。雖然一直重跳很辛苦，但能加深對動作的印象，表演時才不會忘記動作。

大會舞的歌曲由三首不同的歌組成，因為疫情的關係，老師們想讓我們大家知道洗手的重要，所以動作都跟洗手有關。第一首是英文歌，動作既簡單又容易記，還有鯊魚寶寶在旁邊跳舞呢！像是當咳嗽、打噴嚏時，要用手肘遮住嘴巴，好像超人準備飛上天一樣的動作。在第二首歌曲中，內、外、夾、弓、大、立、腕出現了好幾次，能讓我

們謹記洗手的方法。歌曲的一開始，要先拿出你最精緻、最耀眼、最好看的口罩，拿向左邊、拿到中間，再華麗、酷炫的繞頭一圈，慢慢帶上，把平凡無奇的動作變得十分有趣。第三首是將 PPAP 改編為防疫洗手版，教大家如何正確的洗手。

當音樂一開始時，大家雙手插腰，面帶微笑，跟著節奏踮著腳，準備為這次的表演熱鬧的拉開序幕。舞台上輕歌曼舞，旁邊的家長如癡如醉。大家跳著舞，像蝴蝶飛舞著，像婀娜多姿的柳條一樣扭動著，美得讓人陶醉。大家的動作一致、整齊，每個動作都做的都很完美。當我們跳到最後一首，並講完一段英文祈福詞後，大家得意的離開了活三，也把最美好的表演留在每位師長、來賓的回憶裡了。

## 動次動次跳起來

60316 黃淋云

六年級大會舞的節目就要開始了！這是校慶節目的最後一個舞蹈表演，也是目前最精采、最有趣的節目。六年級學生坐在活動中心三樓的後面，回想著在表演過程中的動作該如何做到最好，也等著鼓聲響起，準備進場。看著老師露出期待的表情，不知不覺就想起開學時，練習跳的甘與苦。

大會舞第一首歌又活潑又可愛，讓人看了會有開心的感覺，歌曲聽起來十分輕快，有一個動作是先把手舉到右上方，手指撐開，開始一直轉，再換另一邊，重複動作，再換邊，也是做一樣的動作，最後比像投降的姿勢，這是一個可愛的動作；第二首歌用簡單的方式來教我們洗手的步驟，讓我們知道洗手的重要性，也讓我們更喜歡洗手；第三首歌改編自一位日本人的歌——PPAP，那是一首搞笑的歌，可以讓看的人感到開心，而且把原本的動作改成洗手的動作。這三首歌音樂都很輕快、都和洗手有關，讓大家重視防疫的重要也能了解洗手動作，此外，舞蹈動作都很大，也容易讓大家看得更清楚。

每次練習大會舞時，不但可以讓我更喜歡洗手，也可以幫助大家提起精神，在表演時，才不會出錯。多練習可以幫助我熟記動作，和放鬆心情，這樣能讓我們更注重洗手的步驟：內、外、夾、弓、大、立、腕。只是我們從暑假就開始練了，但開學又改了，一直重記很麻煩，要一直練習也很辛苦，而且如果做錯了一個動作，就會被老師念，也會被同學討厭，也就會害我的心情變不好。

現在，我們六年級正一邊跳舞，一邊唱歌，等待著來賓和家長的鼓勵和鼓掌。我們整齊的動作，看起來可愛極了，我不但看到教我們跳舞的老師一直不斷的點頭，還看見校長和來賓都在微笑，我的手一下往左，一下往右，十分忙碌。但我聽到家長鼓勵，我就更加努力了。當表演一結束，就馬上聽到家長和來賓的鼓掌，我就心滿意足，也面帶微笑的離開表演區。



## 動次動次跳起來

60317 吳虹樺

六年級的最後一次體表會準備開始了，我們六年級為了這一次的體育表演會，從一開學就每天認真的努力練習。體育表演會當天，我們在預備位置等待，咚一聲，全六年級就站起來了，咚咚兩下就跑到前面位子，最後看一下左右兩邊有沒有對齊。當音樂開始播放，全體六年級就隨著音樂舞動起來，這個畫面看起來真歡樂。

一開始我完全不會步伐和動作，因為我不會跳所以回家要練一或二次。有時候我們全六年級會一起練，在練的時候，我都沒記動作一直看旁邊的，直到有一次預演的時候，我的動作都記住了，所以動作比之前更大，我也因為把動作記熟，所以不用一直東張西望。因為我們每天努力練習，所以對我來說跳舞是一件輕而易舉的事，經過好幾個月的訓練，最後跳的時候感覺真輕鬆。

這一次的大會舞分成三部份，每首歌曲都和疫情有關。總共有三首歌曲，第一首是由可愛的鯊魚寶寶來教我們洗手；第二首歌主要在教我們洗手的正確步驟：內、外、夾、弓、大、立、腕，這些共出現二次，這樣可以讓我們牢記洗手方法；第三首歌是改編 appa 的一首歌，因為疫情的關係所以一直強調洗手的步驟，雖然動作好笑，但卻很有意義，是很有趣的一首歌。

這是我們最後一次在明湖國小體表會了，我們奮力地衝向舞台，賣力地揮動雙臂，揮灑最後的回憶！經過好幾個月的努力練習，我們終於在體育表演會當天表現出來，看到這樣的結果，我認為我們的努力完全沒有白費，我認為之前的疲累跟本不算什麼。

## 我們這一班

作者60301徐秉紳

我們這一班是一個很特別的班級，我們每天都努力練球，為了在全國賽有好成績。我們平常練球時間，除了早上還有下午放學後，還有星期一、星期三、星期四的下午第一節開始，我們要去活四練球，也就只有那幾天可以和女生打比賽。每次比賽時，我們只要一落後，邱于泓，小豚，就會大聲的喊聲。小豚他的臉圓圓的像一顆又大又很紅的蘋果；還有我們班的大帥哥郭愷洺也會在落後的時候大聲喊聲，他的臉很黑，他的球技也很強；我們的隊長潘威辰他有一個很大的臉，就像大餅一樣。

我們班上的風雲人物有很多人，有郭愷洺和潘威辰還有林葳涵，他們的排球都很強，也有非常多的好朋友。潘威辰有一百七十一公分，而且也很壯碩，郭愷洺是因為他很帥，所以就是風雲人物，林葳涵就是因為他球技非常好，又是隊長，所以也是風雲人物。

我們五年級男生排球隊的二號就是我，我的朋友有陳永實、郭愷洺、潘威辰、吳秉軒，他們是我最好的朋友，有時我會和潘威辰比較好，有時我會和陳永實比較好，也有時我會和郭愷洺比較好，但是我最喜愛的東西是排球，我感覺他可以給我力量。

我覺得這個班很特別，我也很喜歡這個班。

## 動次動次跳起來

作者 60302 陳秉志

下一個表演的是六年級大會舞，這是運動會的倒數第二個節目，也是全六年級都要跳的舞，我站在我們班的倒數第三個，感覺很緊張，跳的時候有很多老師和家長站在旁邊，如果被抓到跳錯的話，會很尷尬，令我十分緊張。

以前在教室練習時，我們一邊唱唱跳跳，一邊被老師指正，老師為了讓我們背起來，讓我們一直練習。有時候覺得跳很多次也不會累，有時候覺得跳到一半就不行了。老師讓我們練習那麼多次，只為了讓我們在運動會當天有好表現。雖然有時被罵得很慘，但我們還是努力的把它跳完，不過也還好有在練習時被罵很多次，不然跳不出這麼好的舞蹈。

我們這次的大會舞，主要是有 PPAP、babyshank、疫起來洗手組成的，這三首洗腦歌的動作，主要是告訴我們要做好防疫，要勤洗手，把手洗乾淨的步驟是——內、外、夾、弓、大、力、腕。這首歌的舞蹈很好記，也很好背，只是跳完之後會很累。第三首歌是 PPAP 的改編版，教大家防疫的方法。第一首歌和第三首歌都是大家耳熟能詳的歌，所以會讓人跟著一起唱、一起跳，也因為動作而且很大，可以讓觀眾看得很清楚。

咚！大家都站了起來！咚！咚！我們往前奔馳。音樂一下，大家都手足舞蹈起來，跳到一半時，我突然想到老師說的話，手要打直、也要面帶微笑，所以我盡量做到老師說的東西，把剩下的舞跳完了！這真是最完美的句點。

## 動次動次跳起來

60303 邱于泓

六年級體育表演會即將開始表演！這將是體表會最棒的表演！

我們這一班是最早開始練習的班級，因為這是六年級最後一次體表會。當我們在預備區時心情開始害怕了起來。因為我們前面有很多精采的演出，不能讓家長覺得六年級很沒有精神。我們在台南進行華宗盃排球賽時，我們也有練習跳舞喔！

第一首歌的動作很簡單，首先把雙手插腰，再把手舉高洗手，這是最喜歡的動作；第二首我最喜歡的動作是圍成一個大太陽的隊形順時針的一轉，從天上從下看看起來十分壯觀。這個動作的涵意一方面是為了隊形美麗，另一方面是在講明湖國小每一天都像太陽一樣熱情以及明湖國小每個學生都熱心助人。第三首歌也在呼籲大家出門一定要帶口罩，多多洗手。

在練習時有很多好的事情，例如：有人跳舞的時候會一直笑，讓我也跟著一起笑，我笑時大家也會跟著一起笑。尤其是當我們大家開始跳第三首「PPAP」時，大家都會笑，我也非常喜愛這一首歌，但是它也是我覺得最難的一首歌，要六年級一起配合拍手又要很大聲，真的難上加難啊！跳舞時我跳這一首我很害怕我和大家的配合的有一些問題。不過，我覺得最辛苦的地方是要用下課時間跳舞和要在大大

陽下跳舞，如果跳不好還要一直被老師罵。

現在，我想著下一個動作時，突然想到老師曾經說過：「要把雙手抬高，開心的跳舞有信心一點。」當音樂一下，我已經有所領悟，把雙手舉的高高的，就像是舞者一樣演出優雅美麗的舞，讓大家看到我們的努力，也祝明湖國小生日快樂。

## 致童年

作者 60304 仲崇睿

親愛的崇睿：

你最近有沒有又被老師處罰寫課文呢？以前你常常因為做了老師已經說過不能做的事而被老師處罰，我知道你很愛去挑戰老師的極限，但通常不會有好下場。你雖然知道這是一件不太好的事，但你卻知錯不改。不過我現在已經改了過來，由於老師們的指導、爸媽的提醒和我自己的努力，我已經不會那樣做了；以前你的國語期中、期末考要考九十分以上很容易，可是我現在不行了，這是我現在的缺點。

十一歲的我不再像以前一樣，總是在四點放學、中午可以睡覺、下課可以出去打籃球……等，因為我現在進入了明湖國小的排球隊，因為我們要比賽，所以我們如果因為打籃球而受傷了，我們就不可以出去比賽了。我現在的國語、數學和英文的成績跟你差太多了，可是我的自然和社會卻比你的自然和社會好很多，但我建議你不要只專練自然和社會，也要練習你的國、數、英不然你就會和我一樣。

在未來，你從國小畢業了，升上了國中，你可能會失去一些你國小的好朋友，但是你也會多一些國中的好朋友。上了國中，你為自己定的目標可能有一些輕鬆達成，有些慢慢完成，而有些可能完成不了，但沒關係，你只要繼續朝你的夢想前進就好。你在你的排球路上，一定會遇到一些困難，但是你千萬不要就這樣放棄了它，因為一開始是你說你愛排球所以才讓你進去的，別忘了你的初衷。祝

大吉大利

仲崇睿上

二零二一年二月五日



## 我們這一班

60305 陳永實

經過日積月累的練習，我終於進入我夢寐以求的排球隊。我們每天都必須認真的練球，就連寒暑假和假日也不得鬆懈，雖然辛苦，但大家總是不怕苦不怕難，團結一致，為了擠進中華盃的窄門。

雖然是體育班，我們有全校最高的巨人潘威辰，卻也有像倉鼠一樣嬌小的吳秉軒，而除了倉鼠以外，我們一群男生就像是動物園裡的特有種，有小豚、土撥鼠和貓熊。

我們全班的風雲人物是潘威辰，他長得又高又壯，所以被認定為隊長。雖然他看起來正經八百，私下的個性卻十分風趣，在球場上是個得分高手，他率領我們把對手打得落花流水，抱頭鼠竄，讓我們一次次地贏得勝利的獎盃。

在班上，我最好的朋友是徐秉紳，我們有很多共通點：身材都差不多、都是大炮，平時很喜歡電玩，所以我們是好麻吉。他為人和善、溫和，且樂於助人。之前我在球場上因絆倒而受傷，他小小的身軀卻伸出大大的援手扶我去健康中心，相信我們的友誼可以一直持續下去，歷久彌新。

當然，班上最重要的靈魂人物是有如天使般美麗的李老師，在李老師的帶領之下，六年三班守秩序又重榮譽。感謝老師比賽總是一路

相伴，給我們最大的支持與鼓勵。希望未來的路，我們這一班可以互  
相扶持，一起勇奪中華盃冠軍。

## 神奇的小卡片

60306 劉泰佑

西元一九八零年，三十八歲的美國婦女海莉思創造了「有我就不同，一分鐘的藍絲帶頒獎儀式」，用「藍絲帶」表達對人們的讚美與感謝。我們上到這課課文時，我們的老師使用小卡片代替藍絲帶，讓我們一人拿三個小卡片，在上面寫上感謝的話並決定好三個人，把卡片給他們並跟他們說出卡片上的感謝。

我把一張小卡片給我媽媽，因為我平常一直寫功課，所以很少理媽媽，剛好班上有舉辦藍絲帶活動，我就藉著這一次的機會把我對他的感謝讓他知道，我跟媽媽說：「謝謝媽媽一直支持我，保護我，讓我不必受風寒。」媽媽說：「謝謝你，我也會一直支持你的。」我覺得媽媽很開心，因為媽媽一直笑咪咪的回答我。

我把第二張小卡片給我的姐姐，因為我一直被她照顧，卻很少關心她，因此我想把小卡片給她。我跟她說：「謝謝姐姐一直陪我，讓我讓我不怕孤單。」姐姐很開心，因為她以為我不喜歡她，但是我把內心的話說出，讓她感動，她一直很開心地對我哈哈大笑，並一直說謝謝。

我把第三張小卡片給我的爸爸，因為他常常跟我開玩笑，我覺得很好笑，但是我很忙，因此我不能理他，所以我要把小卡片給他。我說：「謝謝爸爸陪我玩，讓我很開心。」爸爸說：「謝謝你會在乎我。」我覺得爸爸很開心，因為他回答我的時候一直笑容滿面。

我覺得藍絲帶活動是個很好的活動，因為藍絲帶讓我把內心一直隱藏的話說出來，這樣不但內心很舒服，也同樣是一種解放，如果全世界的人都有藍絲帶的話，世界上會不會少一點紛爭，變的和平一點呢？藍絲帶可以開啟一個人的內心，讓我們把代表愛的藍絲帶全部一

起送出去吧！

## 動次動次跳起來

60307 郭愷洺

六年級最後一次體育表演會就要開始了，我們六年級是倒數第二個表演，看到每班同學們充滿自信的微笑著我的心情也慢慢開心了起來。

我們班是最早練習大會舞的班級，但是那時候我們跳的所有動作都亂七八糟，節奏趕不上，後來還是有背起來動作也跳得不錯。我們表演的是洗手舞組曲，第一首歌是鯊魚寶寶，配著輕快的步伐，揮動著有力的手，搭配著輕盈活潑的樂曲，可以想像出自己在廣闊的海洋中游泳，看起來很自由自在沒有限制，也可以聽見，正在叫著你要準備好防疫工作不要偷懶；第二首歌是把內、外、夾、工、大、立、腕做成一長串的洗手七步驟和要時常保持安全距離的做法變成一首歌；第三首歌曲是大家耳熟能詳的 PPAP，跳著有趣又好笑的滑稽舞蹈，使在一旁的觀眾哄堂大笑。

我們有時喜歡練習，因為可以不用上正課太久或者可以不用上不太喜歡的課程，也可以讓自己的頭腦休息一下不會太累。我覺得最煩的地方是，如果跳不好，即使是可以吃飯的時間，有時還要繼續跳舞，而且一次就要跳好幾次，跳不好或跳錯很多的同學要當排頭或排頭的候選人，很可怕又很緊張，因為怕會被家長笑，也不能趕快吃飯，還

會被其他同學一直唸、一直被責怪，所以每一次一定要跳好。

四年級趣味競賽準備結束時我又開始緊張了起來，因為有很多家長來看，又有許多學弟妹看感覺很可怕。等了一會兒，講台上的司儀宣布：「六年級大會舞準備開始！」我的心情變得興奮起來，這是我們最後一次在明湖國小體表會了。我們奮力地衝向舞台，賣力地揮動雙臂，揮灑最後的回憶！當六年級大會舞就要結束時，我有一點依依不捨，因為沒有辦法在明湖國小表演了。雖然是下雨天所以不在操場表演所以很可惜。這次的大會舞我覺得我自己跳得不錯，很開心可以讓六年級的大會舞為學校的體表會畫一個完美的句號。

## 致童年

60308 潘威辰

親愛的威辰：現在你的生活過的好嗎？你一年級曾把一個人撞到流鼻血，他還倒在地上哭，幸好她沒傷得太重，只是有點皮外傷而已，希望他不要因此而留下心理陰影；二年級時，你曾為絆到欄杆而扭傷了腳，那時的你回家後還一直說著：「我絕對不要去上學！我絕對不要去上學」。

三年級時，你因為在學校的美術比賽獲獎，回家後被爸媽稱讚，但因為太過高興了，所以隔天去上學的途中你因為沒在看路，腳去勾到繩子，膝蓋都磨破皮了。從這些事件中你學到了無論獲得多大的成就，都不要開心過頭，否則就會樂極生悲。還有，在玩耍的時候不要玩太瘋，因為往往最後都會受傷。

就算到了現在，我還是常常受傷，但至少幾乎都跟玩耍無關。就像是我六年級有一次因為打排球，在扣球時腳底下有球，所以落地的時候踩到球就扭到了腳；或是在攻擊時手一下拉太開，導致手臂拉傷，這些傷雖然都沒有到很嚴重，但都影響了我很多。現在的我也學到了，這些傷痛雖然難以避免，但也不要因此而放棄。

我未來的夢想是當一位醫師，雖然這是一項非常不簡單的工作，有時因為要救人必須看到許多血腥的畫面，而且這還關係到人命，一

個不小心，就很有可能會害死一個人。除此之外醫師還要學習許多醫學相關的知識，還要能夠接受的了看一些不勘入幕的恐怖畫面，這些條件都符合以後，才能去考醫師證照，希望我能堅持到那時候吧！祝萬事如意

威辰上

辛丑年二月三日



## 致童年

60318 單品茜

親愛的品茜：

你好，現在的你生活過得如何？我也是品茜，未來的品茜。

還記得嗎？你三、四年級的時候，在開學的第一天，走向三年七班的教室時，其實心裡很緊張，不知道老師是男是女？老師的脾氣如何？班上的同學會不會一言不和就吵架？老師會不會拿東西打人？但是再緊張，你還是硬著頭皮走進去。當老師在講解時，身邊附近的同學不停的講話，你覺得很厭煩，所以暗示他們要小聲一點。但他們沒有要理你，彷彿把你當成空氣，你就很生氣，因為他們還是繼續講話影響到你。所以之後你就沒又和那些人走太近。

現在的你，雖然有一點胖，但是願意幫助他人、聽老師教的、說的話；成績雖然不怎麼理想，但你願意努力、嘗試看看；排球技術不怎麼好，但老師教你做什麼你會聽進去，然後試著做做看，班上的人緣不太好，但你願意試試看！一起加入她們的話題、幫助別人、控制好自已的壞脾氣、能做就做，你真棒！

未來我想當一位專業排球教練，因為排球是我的興趣，我想要當教練教導學生，提醒有哪些需要提醒的地方，因為這樣的感覺自己很偉大，同學可以時常對你說「老師好！」。你長大後也想成為這樣的

人吧？而且對學生來說，「老師」是很嚴厲、時常提醒大家改進的人，  
在地位很。雖然這是有挑戰性的夢想，但只要有努力，一定也有機會  
可以當當看！祝

身體健康、步步高升

品茜敬上

辛丑年二月八日

## 致童年

60319洪軒譽

親愛的軒譽：

你的排球技巧有進步嗎？

五年級剛進入排球隊，什麼都不會，就連最簡單的動作也做得很爛，因為剛轉學，所以沒什麼朋友教你怎麼做，但你努力的練習，流了很多汗水與淚水，有了很大的進步，還記得你剛進教室的時候，每個同學都問你很多的問題，你開心的和他們聊天，快樂地和他們練球，練球時學到了很多的技巧，只是第一天練完球你回家吃完飯就抱著媽媽邊哭邊說：「媽媽，練球好累喔！我的腳好痠喔！」現在應該不會再這樣了吧！

現在的我基礎已經比以前好多了，動作也改善了許多，也參加了很多大型排球比賽，在比賽當中累積了很多的經驗，在場上也看到不同選手的球技，很多的技巧都值得學習。大大小小的比賽讓我不再像以前一樣這麼緊張，也不再害怕，現在打出的每一顆球都充滿信心，讓我更有自信地去發揮，和球隊完成每一場比賽。

未來我希望你在排球路上能有一番成就，雖然體育這條路會很辛苦，但是你一定要堅持下去，身為一個體育選手，就是要非常努力的學習，每一個動作都要一直反覆的練習，把它練到最好，比賽時就能發揮到完美，這樣才不會辜負自己每天辛苦的練球，所以你要繼續加油，為了當上國手這個目標，絕不氣餒。

最後希望你在排球之路上能永不放棄，勇敢面對，朝著冠軍向前吧！祝

心想事成

洪軒譽

辛丑年二月六日