

內灣心橋

第三十一期

發行人：鄭陳宏 總召集：胡義晟、陳振強

總編輯：曾詩芳

編輯群：李玉葵、吳建源、陳迺坤、蕭貴珍、彭俐媛、

彭美娟、徐福勝、彭文琴、溫富茂、張秀玉

出刊日期：九十八年十月

我有悄悄話想說

校長

最近內灣的小朋友一定發現在校長室旁裝置了一個可愛的「心橋信箱」，同學們可以指定老師回覆，選擇想談的有關問題；例如：學業、師生、心理、異性、家庭、健康、交友；等等。

「心橋信箱」的目的就在協助大家解決生活上、學業上所遭遇的困難，並幫助你們認識自己、瞭解問題處理的方式、加強生活適應能力。學校老師已經收到許多的來信，目前小朋友的主要困擾在同學的相處及對家庭父母親爭執的問題。

同學相處之道是藝術，大家可能因為在努力學習的過程中有競爭，所以造成了一些誤會，其實和自己比賽很重要！而彼此的相互「尊重」也是必須的態度。記得試試看常說：「請、謝謝、對不起！」一定會減少許多相處的磨擦。

父母親大人的世界，有很多是小朋友未曾經歷的事，因為要栽培你們，所以家中的柴、米、油、鹽要張羅傷腦筋！難免起了爭執，大家除了冷靜也要體諒，這時候，我們就要把自己的本分「讀書」和「品行」做好！認真求學也要注意自己的行為舉止，做個孝順的孩子，避免增添父母親及長輩們的困擾。

「心橋信箱」隨時等待並歡迎大家的來信！除了尋求協助外，也可以分享你們生活中的快樂事。祝大家快樂生活、有效學習！

健康中心訊息

護理師 李玉葵



現在流行什麼？答對了，三三三。每天最少兩次的測量體溫（上學前、放學前）讓大家都辛苦了。謝謝家長們的配合；讓生病

的小朋友在家中休養，除了免去自己的被再次感染外，也保護了其他小朋友。我們的家長真的很棒！也謝謝家長會的大力協助，尤其張副會長自掏腰包買了口罩及酒精讓防治工作更完善，謝謝。生病雖然在所難免，但預防重於治療。學校仍會繼續加強洗手教育、咳嗽禮儀（咳嗽要掩口鼻、要洗手、戴口罩、與人距離一公尺）及體溫監控等，加強防疫。附註一、四年級的流感疫苗已施打完畢。



學童的身高、體重測量及視力檢查通知單已經發放，體重問題仍然是要加強的部份，學童喜歡喝飲料、吃高熱量的食物（油炸食物）容易導致心血管病及代謝（糖尿病）疾病，愛孩子還是讓他少喝一點、多運動一點。

菸害防治法開始後，全校都是禁菸區。謝謝家長們的配合。也希望您是捍衛校園無菸的戰士，拒菸為孩子樹立榜樣，也讓孩子拒絕並遠離「菸」的傷害及誘惑。

謝謝家長們的辛苦，我們一起來為健康加油！

如果有問題或是忘了請不要客氣來電健康中心詢問。學校電話 5848019

游泳去

三忠 溫心

今天九月十八日，我們第一次游泳，我覺得非常害怕，因為我不太會游，一穿上泳衣覺得好害羞，因為我覺得有些暴露，而且我們還被教練潑水，覺得好冷喔！

在上課的時候才知道水很淺，就不再害怕了，我還和怡婷她們一起蹲進水裡去看男生的腳，還看到我們班一個男生的泳褲滑下來，露出他的屁股。游泳課上，教練教我們閉氣、打水和水母漂等：：：我覺得好有趣。

游著游著，很快的打鐘了，教練就給我們二十分鐘自己去玩水，然後我看到我的教練在接滑水道下來的小朋友，教練問我為什麼不去玩滑水道，我就說我不敢，最後，沖完澡，我們就搭上游覽車，平安的回到學校了。



快樂是什麼？ 四忠 邱于庭

快樂是我和好朋友一起盪鞦韆，因為跟好朋友一起盪鞦韆的時候，每當我們盪很高都會一起笑，那時候，感覺好像自己住在皇宮裡面一樣，剛開始覺得很無聊，過了不久，人變多也變得更加熱鬧了，雖然跟我玩的那個人現在已經轉學了，但是卻留下難忘的回憶。

快樂是去游泳，學校要準備去游泳時我好期待啊！因為可以學四次，每次上車都可以跟不同的人坐在一起，真開心！第三次在公車上我們坐在後面，一直擠來擠去，雖然老師說不可以吃糖果，但是我們還是偷偷的吃了幾口，回學校前的那一段路，我們已經沒有力氣玩了，因為游泳太累了，我們全部都昏昏沉沉的。

快樂是什麼？ 四忠 劉易儒

快樂是什麼？快樂就是和爸爸、媽媽一起到山上遊玩，呼吸著新鮮的空氣，讓我覺得全身舒暢無比，從山頂往下望，美景盡收眼底，金色的稻田就像一波波海浪起伏，真是美極了！

快樂是什麼？快樂就是邀請朋友參加爸爸、媽媽為我舉辦的慶生會，那一天媽媽請了很多很多人來參加，我還請晨羽、于庭來我家，媽媽幫我準備了草蝦和海鮮……等，給我烤肉請他們吃，他們都說很好吃。後來，弟弟、妹妹也來了，我和晨羽、于庭就跟他們一起玩，直到聽到媽媽叫我門回家的聲音，才發現原來還有一個十四吋的蛋糕等著我們，在大家幫我唱完生日快樂歌以後，我們就開始吃蛋糕，我好開

心，今天是最開心的一天。



珍惜 四忠 徐佩芝

又撕掉一頁日曆，一天又在不知不覺中過去了。今天撕掉昨天的日期，明天撕掉今天的日期，看著厚厚的一本日曆一天天漸漸薄了下去，溜逝的光陰最無情了，一去永不回頭。既然時間這麼寶貴，我們一定要好好把握眼前的一分一秒才可以。



寫給畢業典禮的自己

六忠 許劍鈞

今天是你的畢業典禮！在內灣國小這六年你都有盡你的全力用功讀書，雖然你一到三年級都皮皮的不愛讀書整天只想要玩，但是被你凶巴巴的吳老師教到後整個都變了，像考試會讀書、在學校不敢太頑皮，總之你這六年不差啦。

現在你就要畢業了，心裡一定很不捨、很難過吧？你一定最捨不得六年忠班的同學和老師，因為他們都對你那麼的好，沒關係不要太難過，國小畢業不是結束而是開始，如果你太想念他們以後可以一起去

去玩啊，也可以回學校找老師聊聊天啊，所以不要再難過了。

上了國中你一定要好好讀書，讓大家都知道你是會讀書的，你還要把你喜歡的體育練得很好很棒，要成為田徑隊最好、最出色的那一位，所以你要會讀書也要會運動。



寫給畢業典禮的自己

六忠 溫雅萍

Hey~溫雅萍一年過去了！

有沒有學到東西？今天是個很特別的日子，六年忠班的同學都要往下個里程碑前進，你一定很捨不得同學和老師吧？溫雅萍不要哭，所謂新的不來舊的不去，上了國中更要改掉你的臭脾氣，不然一定有很多人要打你。

溫雅萍你要記得六年的同學們，你們有歡笑、有淚水，六年來你們都是好同學，偶爾想一下你們創造的回憶，被老師罰跑操場、老師請你們喝飲料、你們打打鬧鬧、你們一起看電視、一起爬山、一起念書的日子，上了國中要想念小學的日子，珍惜所有、把握當下。

我希望你上了國中後還會常常回學校看老師、校長，到橫山國中後，脾氣要改一改了喔，別太好玩，要認真讀書。

想起叮嚀

五忠 吳春賢

今天放學回家的時候，我的兩個好朋友來找我玩，我們大家一起玩水槍，搞得大家全身都濕漉漉的，不一會兒就有一些人開始打噴嚏了。這讓我們想起這一陣子為了防範新流感，我們天天早晚兩次都要量體溫，為了不要感染感冒，我們決定先回家把衣服換下來，再到我們說的地點集合，大家一起集思廣益想想有什麼比較好玩的遊戲。



最後終於有人想出了一個安全的遊戲，我們大家都玩得很開心，只是快樂的時光總是過得特別快，一下子天就要黑了，所以大家都懷著依依不捨的心情，各自往回家的路上走了回去。

體驗新科技

五忠 楊育豪

早上起床梳洗完畢以後，我坐在椅子上吃早餐，跟阿婆說：「我的月票用完了。」阿婆就從抽屜拿出一張卡，上面寫著新竹客運四個字，我就問這張卡是什麼卡，阿婆就說以後都沒有月票了，現在都改賣公車儲值卡了。由於是第一次拿到卡，因此我不知道怎麼用，上了公車之後，我就請教司機叔叔，怎麼使用這張公車卡，司機叔叔很詳細的跟我解說，這張公車卡的使用方式。在我知道這張卡的使用方式之

後，才恍然大悟，現在科技已經這麼發達便利了，於是我帶著快樂的心情，開開心心的坐著公車去上學。

到了校門口，第一件事情就是先量體溫，量完體溫後我覺得有點冷，我就拿出外套來穿，然後深深的吸了一口早晨的清新一股，踏著愉快的步伐走進教室，在教室裏我做著自己喜歡的事，靜靜的等待打掃的鐘聲。



期待

五忠 李旻宗

早上我的心情特別好，因為想到今天是星期三，有社團活動，每週三和五的早上八點就是社團時間，但是想到今天要打太鼓，我那興奮的心又回到原點，另一方面今天才上半天，十二點四十分就放學，愉快的心情再度浮現。去早餐店吃早餐時，早餐店的親切阿姨，又請我一片火腿，真是讓我快樂的不得了。

上課的第二節下課時，我們在中操場集合做課間活動時，吳老師說：「明天要上游泳課，大家不要忘記準備用具，還有上次上課時有小朋友受傷，因為三年級的小朋友起衝突，兩人打來打去，結果其中一個人跌倒就受傷了。因此所有小朋友注意，不要去的時候平平安安，回來的時候

每個人都掛彩了。」因為導護老師的特別叮嚀讓我非常的小心。這個晚上我抱著期待的心情入睡。

烤肉

五忠 羅湘琳

這是個特別的日子，我們內灣天主堂的小朋友要去世光教養院烤肉。今天的天氣真的很奇怪，一大早出太陽，可是到了下午卻又下起大雨，真是奇怪的天氣啊！

不過，對於這個天氣我們早就習慣了。

一到世光教養院以後就開始和竹東課輔班的小朋友一起玩，讓我認識很多的朋友，感覺很快樂。後來我們就開始烤肉了，食物有很多，然而人更多，所以我們都吃不飽，後來回到內灣以後，老師請我們吃麥當勞我們就吃飽了，真是快樂的一天，希望以後還能參加類似的活動。

