

# 內灣心橋

第三十五期

發行人：鄭陳宏 總召集：陳振強、胡義晟  
總編輯：彭文琴  
編輯群：李玉葵、陳迺坤、徐福勝、許恬寧、彭俐媛、  
蕭貴珍、彭美娟、吳建源、溫富茂  
出刊日期：九十九年十月

## 轉山》讀後 校長 鄭陳宏

《轉山》是一本遊記式的著作。作者謝旺霖以誠實和質樸的筆觸，描繪紀錄自身單騎從雲南麗江古城出發，最後到達西藏拉薩的遊歷與心路歷程。

全書總共十八篇，作者挑戰自我的邊境流浪之旅，高潮迭起，每章節都是作者自己與相遇之人的感動故事；本書用第一人稱「你」稱呼敘說，自問自答的撰寫模式，讓讀者彷彿與作者一同行旅。

『這段期間裡，生病過、恐懼過，失落過，軟弱過，任何的挫折與不安，孤獨與絕望，幸好都沒有全然阻斷我的行進，追究到底，如果不向前行，種種負面的情緒和現實狀況也依然會催逼著我的心理和生理，將我撲倒在地。我不過是在一切的試探和比較中，琢磨出一個似乎不得不然的步伐。』作者把自己赤裸裸地展示，讓我們看到他的脆弱，他的奮起，他的毅力。

作者說，這趟旅行「絕不是以雄心壯志為起點。」可能失敗，但至少我應該在失敗面前看到自己究竟如何就範的。」而抵達終點

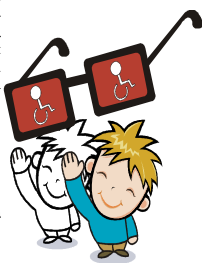
後「才發覺這一切無非盡是過程。」、「這趟旅程根本沒有所謂」的勇敢在支持自己朝著未知的可能無止無懈地挺進。」

親愛的小朋友，想想你未來的挑戰可能是什麼？而當困境來臨時你又將如何面對呢？

註：「轉山」是一種宗教儀式，也是西藏人的信仰，遭遇苦難的人可藉著對靈性大山反覆繞走的儀式，得到罪愆的洗脫與身心的淨化。

## 健康中心訊息

你不可以再靠近了！視力保健篇



護士阿姨，我的頭常常會痛！」

有些學童會因為視力不良而造成頭痛。近來多數的近視都是後天環境引起，若是平時生活起居多加注意，養成良好習慣，很多近視就可避免，已經近視者也可以避免惡化。

由於「過度」近距離的看東西的機會比從前增加，加上彩色電視機、電腦、電玩等之日漸普及，均使學齡前幼童提早受到「過度」近視的壓力，有家長無法控制小孩子的電腦使用時間造成眼睛調節力的緊張及滯後，也就是所謂的假性近視。學童罹患近視時，初期常是暫時的，如果加以治療，即可恢復正常，此稱為假性近視。若未加治療而加以配戴眼鏡，或聽任繼續惡化，則眼球的變化將成為不可逆，而成為真性近視了。而假性近視與真性近視也會併存。

近視的預防最重要是用眼時間的控制，每看三十分鐘就要使眼睛休息五到十分鐘，也就是小朋友常說的3010，另外注意家中的燈光及均衡飲食就能避免近視的發生。

## 短篇寫作



### 我的爸爸 四忠 張羽辰

我的爸爸名字叫做張旭龍，今年三十五歲，我覺得他很像摔角選手，因為他的身材非常強壯魁武。爸爸非常喜歡抽菸，我覺得這樣不但會傷害自己的身體，還會危害家人的健康，明知如此，爸爸還是會買香菸來抽，他常感嘆的說：「我想戒也戒不掉啊！」所以我們大家也無能為力。

父親節到了，我想跟爸爸說：「祝您父親節快樂，希望您能長命百歲，平平安安。為了您的健康，請不要再抽菸了。」我還要送給爸爸一雙皮鞋，雖然沒什麼特別，卻最能表達我感謝的心意。

### 我生氣啦 一忠 林怡萱

有一天，我想出去玩，沒想到阿公竟然不讓我出去玩，讓我好生氣喲！

我氣得滿臉通紅，就像火山爆發，一邊想著和大家一起玩，一邊想著不能出去玩，我真的太生氣了，甚至還大哭大叫。

最後，我告訴自己：阿公是怕我被壞人抓走。」而且阿公也是為了我好，我的氣就消了。

生氣實在是太痛苦了，以後我要乖乖的聽阿公的話。

### 特別的日子 五忠 邱于庭

我覺得最特別的日子是去外婆家了。去外婆家前我非常開心，因為在外婆家可以看到很多的姐姐和哥哥。

在機場上飛機前，我的心裡很常的難過，因為要離開這個我熟悉的地方，可是說也奇怪，上了飛機後，這種難過的感覺就不見了，原來是飛機上有東西可以吃。

到外婆家了，我看到好久不見



的外婆，後來有一個姐姐她對我很好，也介紹很多哥哥給我認識。

有一天，我們去吃燒烤，那燒烤好好吃喔！突然之間，有一個哥哥叫我「母夜叉」，我沒想到他會講國語也！回家後我就問媽媽說：「為什麼那個哥哥會講國語呢？」媽媽就說：「因為他的學校有教國語啊！」，到現在我才知道原來每個人都會講國語。

隔天晚上我發現在好多人在打牌喔！我也打，只不過那應該是在賭博，所以我不打。那天晚上的晚餐是炒飯，那邊的炒飯好好吃喔！要回家了，很多姐姐和哥哥都很依依不捨。

回家後心裡還想要在那兒再待久一點，幸好我有把照片帶回家，可以回味。這是我最快樂的一個月。

### 米勒展 六忠 詹翔宇

今天我們內灣國小高年級的小朋友到富光國中參觀米勒大師的作品，一進到富光國中就可看見到一座孔子銅像，真是壯觀，由於我們一進到富光國中不太了解這個環境，只好跟著老師走，我們終於找到了參觀地點。

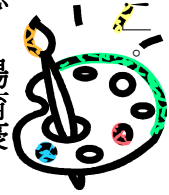
一進到禮堂，就可見到一些國中生在禮堂中央，而他們有一張張的米勒作品擺放架子上，看到那些畫，不用說就可以知道站在禮堂中央的學生就是解說人員，而我是個對畫畫沒什麼天份的人，而米勒





這些畫我看也看不懂到底在畫什麼。但是在解說人員的細心講解下，我才慢慢開始了解，但有一點我實在搞不懂。米勒所畫的這些畫，他們的意義何在。難道只是隨便畫畫而已嗎？當我說出我心中疑問後，解說人員馬上帶我到禮堂大門旁邊，解說人員叫我們體驗農人的辛苦。當我一拿起鋤頭之後，我心中的疑問漸漸消失了。因為鋤頭的重量不是一般小朋友所拿得動的。農人拿著它在田裡工作，又要曬太陽，所以米勒的畫是在說明農人的辛苦。

時間也差不多了。」老師嘴裡說著，老師說完那句話就帶我們走向遊覽車。但我們走到富光國中門口就停下來了。老師說我們要大聲說出「謝謝富光國中，富光國中再見。」我大聲道我的喉嚨都快破了，然後我們就踏上歸路。回程時我滿腦子都是米勒的畫，我心想「米勒真是一位偉大的畫家。」



### 我看米勒展 六年忠 楊育豪

今天上午內灣國小五、六年級搭著遊覽車到富光國中參觀畫作。那邊的大哥哥大姊姊非常親切的幫我們解說每一幅畫，也在這段時間內了解彼此，讓我了解富光國中的環境。

在聽他們解說之前，我們分成了四組。我們這組的大姐姐們溫柔的解說每一幅畫，我們也問了多問題來了解每一幅畫的細節與原因，

裡面我最喜歡的就是米勒永不放棄的精神。他不但沒放棄他畫的畫，他還不斷的向上發展，成為有名的畫家。米勒也有很多朋友可以在他身旁協助他，但最特別的是他們的畫幾乎都和自然界脫離不了關係，其中，我最欣賞的畫就是「春天」，不管是它的色澤，或是光線折射，都搭配得非常棒。米勒也持續做了夏天和春天的畫，可惜在他正要完成冬天的時候，他卻逝世了。

米勒雖然死了，但是他也活了六十年之久。來了解這個世界，米勒的德畫作有好有壞，但都值得紀念。米勒在這世上的每一天，參觀完了畫展，此時也已經接近中午了，我們也謝謝他們陪我們的這段時間，在回學校的路上，我腦子裡不斷想著剛才的介紹和與他們相處的快樂時光。希望下次可以到更特別更有趣的學校參觀更新鮮的創意風格。



### 特別的日子 五忠 溫晨羽

當老師說：「九月十四日要校外教學。」時，我真是太開心了，回家幾乎都睡不著覺。我準備了非常多的糖果。到了學校，大家都在討論誰跟誰坐。我的同伴是露暉。明天就是校外參觀的日子，我既期待又興奮。

去了學校，早上不用寫新詩，到了打掃時間又不用打掃，啊！實在是太爽了啦！老師還沒報告要

集合。五年忠班早已在樓梯等候。老師報告叫我們集合。終於等到老師報告了，上車囉！

第一站「紅樹林」老師帶我們去看水筆仔、彈塗魚、青白招潮蟹。青白招潮蟹有好多喔，應該有上萬隻吧。老師還為了我們做危險動作去撿水中的水筆仔，實太偉大了。

第二站「新竹垃圾處理場」處理場的裡外都很美，只不過處理的過程有會一種味道。

到了第三站「新竹漁港」到了這裏也差不多十二點了。我們先吃飯再參觀。吃完飯老師就帶我們去減肥爬樓梯。要下來時，那些臭男生竟然搭電梯，真是氣死我了。

到了第四站「新竹動物園」。那偉大的老師「徐老師帶我們走透透。去看兇猛的獅子，可愛的花鳥，可怕的蛇，天真的馬，美麗的火雞，孔雀……看到了好多的動物心裡覺得很開心。

經過了一天的行程，玩的好累啊！我上車就呼呼大睡了。回到了家裡我就跟爸爸、媽媽說今日的新鮮事。這一天覺得好充實，好愉快！



### 特別的日子 五忠 劉易儒

九月十四日是校外教學的日子。當天一到學校，大家都在討論要跟誰坐和帶了些什麼。大家都好開心，因為有些地點是我們沒去過的。可能有些人有去過，但是那些

人還是沒有覺得很無聊。還是一樣很開心的跟大家討論。大家臉上都帶著微笑。我也好開心。聊著聊著就聽到廣播，我們就去集合了。我們跟六年級一起坐。集合完就上車了。我跟于庭一起坐。在車上我們玩撲克牌，玩著玩著，不一會兒，就到了紅樹林了。

到了紅樹林我看到了彈塗魚。還有很多的招潮蟹以及好多其他的東西。邊看老師就一種一種的介紹。剛剛好我們的課也是一種的介紹。剛剛好我們的課也是一種的介紹。樹林有關。老師這樣介紹讓我更深入的了解課面裏頭說了些什麼。參觀完紅樹林我們就出發前往今天的第二站「垃圾處理場」。

嗯！好舒服哦！一進去垃圾處理場大家都有一樣的感覺。那裏的冷氣很涼而且從外面看一點都不像處理垃圾的地方。進去裏頭看也看不出來。後來那裏的員工帶我們去看關於垃圾的影片。看影片的時候有點想睡但是還是把影片看完了。後來我們又去參觀焚化爐，參觀完後就前往下一站「新竹漁港」。

到了新竹漁港，也就是我們吃中飯的時候。吃完我們就去魚市場逛，其實也沒什麼好逛的，所以我們很快的就去新竹動物園。

新竹動物園雖然很小，但是有老師在旁邊解說我覺得好有趣。因為老師就像解說員一樣而且那邊老師也很熟。我們還去餵鹿吃牧草。餵鹿的時候很好笑也很好玩。逛完後就準備上車回家了！

外教學要回家時我覺得很累。可是還是很開心。這天過的很充實也很好玩，超級開心的！

### 童詩創作



紅樹林裡的動物 三忠 彭采葳

彈塗魚爛泥巴裡活蹦蹦跳跳  
招潮蟹舉著大螯人人怕  
白鷺鷥樹上築巢生寶寶  
水鳥在海口灘地真自由  
紅樹林裡的動物真快活



招潮蟹 二忠 謝於靜

招潮蟹的大螯真神氣  
走路扭來扭去像跳舞  
招潮蟹真會玩捉迷藏  
一有動靜就消失了  
下次我們有機會  
一起玩捉迷藏好嗎



彈塗魚 二忠 鍾文璋

彈塗魚真好笑  
眼睛凸凸嘴大大  
彈塗魚蹦蹦跳跳  
跳來跳去真熱鬧  
彈塗魚好厲害  
爛泥地裡把自己變隱形  
你是紅樹林裡的小精靈

### 夢想中的家



二忠 黃廷語