

烏林 We Dream  
健康 快樂 創意 感恩  
夢想起飛

發行人：廖居治  
總編輯：張瑞娟  
編輯委員：譚吳文、洪榮昌、洪茂峰、劉容汝、黃沛靜、黃詩恬、林元盟、黃麗芳、陳瑩潔、江峻欽、陳美玉、蔡佩芬、王信彬、陳品蓁、陳冠睿、謝晏棋、李貞慧、王月杏  
發行所：高雄市仁武區烏林國民小學  
電話：3711431 發行日期：中華民國111年6月

## 校長的話 回到真心 莫忘初衷

校長／廖居治

在畢業的季節，要祝福我們烏林的學生。校長想告訴大家的是在未來人生的道路上要記得，做每一件事就是「莫忘初衷」。

校長每一天看著臉上洋溢著笑容的孩子，總覺得教育的希望無窮。想當初，75年自師專畢業前夕，國文老師在黑板所寫斗大的兩行話：「鐵肩擔教育，笑臉看兒童」，言猶在耳，倏乎30幾年過去了。想想自己，一路行來只能扮演好自己的角色，這是校長的「初衷」。

就老師來說，老師的職責就是扮演好經師與人師的角色，對於我們的學生在生活與學習上循循善誘，諄諄教誨。每一天太陽東昇西降，海水潮起潮落，日復一日，無數的國家未來主人翁，一班又一班，一屆又一屆，就在我們各位老師粉筆與指縫之間來來去去，熙來攘往，而教育其實就是在每天的生活中實踐作為「人」的價值，讓學生探索、學習，並激發孩子的興趣及潛在的能力與蓄積未來的能量。想想，這是一件多麼神聖的事啊，可以成就這麼多的孩童，這應該是大多數教育人員的「初衷」。

回到真心，莫忘初衷。「初衷」，是最初的心願。星雲大師說：「我們做事要不忘初心」，我們的這不忘初心，就是一念心，是發善心，一念心發善就會轉化為進步的力量。知名麵包師傅吳寶春，雖然已經貴為世界麵包冠軍，但他還是一直告訴自己，冠軍只是當下，學習才是永遠的，他也勉勵年輕人面對人生，一定要能「永不放棄、莫忘初衷」，用學習的態度堅持追夢，才能體驗到人生中不同的美好。所以，各位畢業生未來在人生道路的學習上時時要「莫忘初衷」，隨時保持學習的心態，如果出了社會也要時時敬重我們自己的職業與保持對工作的熱忱。

在畢業的季節，祝福我們的小朋友健康、快樂，祝福我們的家長順心、如意，祝福我們的老師福慧雙修、教學精準。祝福所有人，圓滿吉祥。



## 教務處 烏林國小EMI英語專案執行成果

主任／張瑞娟

本校110學年實施雙語實驗教育，期望透過自然的語言使用方式，提昇學生英語學習興趣與學習動力。本校規劃1-4年級的生活、藝文及健體課程，由專長科任教師配合雙語課程計畫，與外師共同備課與進行教學。

課程中鼓勵學生運用五感觀察、親身體驗、具體操作等方式探索周圍世界，中、外師充分運用肢體語言、展示實物、影片音檔、及視聽資料，讓學生經由探究、閱讀與實作等多元方式，了解課程的內容，讓學生不只能理解及應用生活及藝文知識，更自然而然的習得英語溝通的方式及思維邏輯。

本校亦設計以英語融入之『繪本嘉年華』校訂課程，將英語領域與國際教育跨科統整，讓孩子從小建立國際觀、體驗文化多樣性，同時也提升學生英語聽、說、讀、寫基本能力。

### 佐證照片



## 學務處 健康烏林 快樂成長

主任／譚吳文

根據2019年台灣兒童福祉調查報告，46%台灣兒童每天吃一次以上甜食，50.4%孩子每天緊盯螢幕超過2小時！台灣學童愛吃甜食和含糖飲料並長時間久坐不動，對學童的健康已造成不良影響並出現更多兒童肥胖問題。2019年美國醫學雜誌《JAMA》警示家長，兒童肥胖不僅影響心臟健康，還可能影響大腦發育。因此，建立健康體型意識、動態生活及健康飲食之實施策略，以提昇學生體適能，逐年降低學生不良體位（超重及過重）比率乃是當務之急。

本校109學年度不良體位（超重及過重）學生之比例高於全市比例約0.5%，體重超重學生比例更是連續兩年（108、109學年）高於全市，108學年高出約0.6%，109學年高出約1.3%。不良體位（超重及過重）狀況在本校逐年提升、日益嚴重。

為了學生的健康著想，這個學期在廖居治校長的大力推動下，學務處同仁與全校老師一同努力，透過健康飲食宣導及「健康計畫大賽」、「健康動起來紀錄表」、「健康標語設計」等活動之執行，從教育面、技術面將「健康體位與健康飲食」知能轉化為學生生活行為。透過行為改變技術，利用健康體位活動之實施，促進學生達成健康體位之目標。經過一個學期的策略執行，110學年度本校不良體位（超重及過重）學生之比例較109學年度下降5.93%，其中體位過重學生由18人減少為12人，體位超重學生由19人減少為18人。不良體位（超重及過重）狀況有明顯改善，顯見本校擬定之各項執行策略有明顯成效。

未來學校將持續推行各項健康促進活動，幫助改善學生的不良體位；協助學生建立健康生活形態，讓烏林國小的學生都能快樂學習、健康成長！

### 工作報告

- ◆ 2/11 開學前環境清消整理。
- ◆ 2/15 畢業照拍攝。
- ◆ 2/22 健康計畫大賽開始（整學期）。
- ◆ 2/17、3/3 地震避難演練。
- ◆ 2/21 仁武派出所交通安全、網路霸凌宣導。
- ◆ 2/23~2/24 111年度國民小學體育促進會樂樂棒球比賽。
- ◆ 2/24 法扶基金會陳律師霸凌與性騷擾防制宣導。
- ◆ 3/09~3/11 111年國民小學運動會田徑比賽。
- ◆ 3/14 萬聖節變裝活動。
- ◆ 3/15 111年度國民小學體育促進會大隊接力比賽。
- ◆ 3/15 高關懷戶外教育—蓮池潭、小壽山之旅。
- ◆ 3/22 仁武武化爐回饋設施贊助體育器材。
- ◆ 3/24~3/25 111年度國民小學體育促進會三對三籃球比賽。
- ◆ 3/30 體位不良追蹤輔導。
- ◆ 3/31 健康飲食宣導活動。
- ◆ 4/01 模範兒童頒獎。
- ◆ 4/12 藝術與人文「藝起分享」活動—古典吉他。
- ◆ 4/21 保腦教育宣導。
- ◆ 4/21、4/28、5/5 游泳教學。
- ◆ 5/03 戶外教育—科工館、高雄港、棧二倉庫之旅。
- ◆ 5/17、6/06 學生新冠疫苗注射。
- ◆ 6/06 六忠學生陳勻淇獲選為高雄市30達人。



## 總務處 洪榮昌 主任 黃詩恬 組長 溫善提醒 節能大挑戰

### 全民總動員！

為了給大家更好的學習環境，總務處會更加努力

學校工程執行項目	廠商完工時間
1 兒童遊戲器材區	110年8月16日
2 電力改善設施	110年11月8日
3 班班有冷氣	111年4月7日
4 光電風雨球場	111年4月8日

●本校教育儲蓄戶專戶是幫助清寒及家庭突遭變故的學生，希望大家能一起發揮愛心，共同來關懷這些孩子。

匯款銀行：仁武區農會  
捐款戶名：高雄市烏林國民小學教育儲蓄專戶  
捐款帳號：00211160094539





幼兒園 兒童運動提升注意力 醫列 4 大好處：習慣要盡早養成

2021/04/17 11:45 資料來源：《健康網》https://reurl.cc/A7d4KY

〔健康頻道／綜合報導〕有些孩童在上課或平常進行靜態活動時，常會有注意力不集中、坐不住等現象發生，讓家長相當頭疼，對此醫師指出，家長應盡早培養孩子的運動習慣，不僅能有效促進身體發展，也能藉此培養孩子的興趣。

小禾馨民權小兒專科診所主治醫師巫漢盟在臉書粉專「阿包醫生陪你養寶包—小兒科巫漢盟醫師」上發文指出，曾有一名4歲男童在幼兒園總是難以專心，在家也靜不下來，父母諮詢醫師後，醫師建議開始培養孩子的運動才能，每週固定3天帶孩子去踢足球，沒想到2-3個月後，上述狀況就獲得大幅改善。

巫漢盟表示，運動能有效促進身心發展，尤其2-8歲的孩子好奇心相當旺盛，不怕跌倒、受傷，即使面對失敗也能很快振作的特性，就是培養孩子運動的大好時機；而針對運動能幫助身體發展哪些能力，他則列出4點說明。

1. 增加身體控制能力：運動時需要用到全身力量，學習各式如伸展、扭轉、彎曲、使用力氣等動作，孩子可以藉此增加身體靈活度和動作流暢度。
2. 增加肌耐力：運動能促進肌肉生長、增加肌力、避免肌肉鬆弛，長期下來掌控力氣的能力也會提升。
3. 增加心肺耐力：運動時能增加攝氧量，並促進身體輸送血液的能力，有效減少肥胖和身體脂肪堆積，也能預防心血管疾病與體重過重等問題。
4. 促進身體組成：運動可以促進肌肉與骨骼發展，有效促進基礎代謝率、維持體態與幫助五感發展，對於身體組成的進程很有幫助。

此外，若想協助孩子培養運動習慣，巫漢盟認為，家長應先以身作則，每週安排2-3天的空檔，帶孩子到附近公園運動、遠離3C，減少螢幕刺激，增加親近大自然的機會，並藉此觀察孩子喜歡哪類運動，若孩子已培養出足夠興趣，則可進一步安排專業課程，增進運動能力。

此外，父母應觀察孩子的狀況，設定運動的短中長期目標，若孩子屬於文靜型可以先從較溫和的運動開始，例如：慢跑，再漸漸發展成如游泳等大肢體活動，讓孩子覺得運動很好玩並且想要學習。

最後巫漢盟提醒，2-8歲的孩子好奇心旺盛、面對事情通常也很勇敢，而6-9歲則是孩子敏捷性發展關鍵期，14歲時趨於成熟，因此可趁年紀小打好基礎、養成習慣，才能促進發育。



多元獎勵方式 - 黑板塗鴉  
基本能力訓練 - 分類練習  
適性教學 - 實作指導

教務處活動照片



畢業生致感恩詞



展翅高飛、鵬程萬里



向師長獻花

一帆風順、畢業快樂

學務處活動照片



新冠疫苗注射



萬聖節變裝活動



仁武變化廠回饋設施贊助體育器材



仁武派出所宣導活動



模範兒童頒獎



健康飲食宣導



健康計步賽



大隊接力賽

烏林之光 榮譽榜

獎 項	獲 獎 學 生	指 導 老 師
111 年國民小學運動會田徑比賽 女內組鉛球第二名	陳沛君	洪榮昌
111 年度國民小學體育促進會 大隊接力比賽國小女組第六名	譚建凡、鄧泳承、金豆漢、沈子敬、林遠澤、陳立宸、王銘瀾、沈志恩、蘇品儒、陳勻淇、戴程菁、陳沛君、蔡晴伊、張湘翎、鄭衣絮、蔡宜蓉	洪榮昌 江峻欽 譚吳文
111 年國民小學體育促進會 三對三籃球比賽女丁組第三名	蘇品儒、戴程菁、陳沛君、鄭衣絮	洪榮昌
高雄市 111 年度 30 達人甄選 國小組 A0 達人入選	陳勻淇	江峻欽 洪茂峰
高雄市 110 學年度國小英語歌唱 交流活動 表現優良、審查通過	六年級班	張瑞娟 陳美玉 劉容江 江峻欽
高雄市 110 學年度「咱的故鄉、咱的情」閩南語本土技藝語文交流活動二年級歌謠組 表現優良	陳相穎、黃詒森、陳晉泓、陳奕喬、王奕森、陳羽婕、陳雨詩、洪菁好、莊佳雯、陳詠心	張瑞娟 黃詩恬



高關懷戶外教育



游泳教學



防災演練



戶外教育



故事典藏館

三忠

水中螢光小仙子

●洪瑜君●

爸爸回來了，他興高采烈的跟媽媽說：「生日快樂！」同時把手上的小魚缸湊近媽媽眼前。媽媽高興得眉開眼笑，一直說這是最好的生日禮物！媽媽很久以來就想養魚，今天總算如願以償了。

魚缸布置得像小小的海底世界，有水草、水礁石和許多不同品種的小魚。其中最吸引我們目光的，就是那玲瓏可愛，看似在發光的小仙子，一問之下才知道牠就是「螢光魚」。

我好奇的問：「商人不是為了賣相好，在魚兒的身上塗上螢光顏料？」

爸爸為我們說明：「有一位教授為了研究魚類器官的發育，於是取了水母身上的螢光蛋白基因，將它轉移到斑馬魚的基因體內。他意外發現，注入的螢光基因使整條魚都亮了起來。後來生物科技公司把握這項原理，利用注射的方式，將螢光基因植入魚的胚胎內，經過長時間的培養、篩選，就有了我們所看到的螢光魚。」

「基因轉移的螢光魚會不會破壞生態環境呢？」媽媽擔憂的發問。

爸爸回答：「市售的螢光魚並不會繁衍下一代，但有許多國家因為怕基因改變會影響到原本的大自然規律，所以禁止螢光魚進口到國內。」

儘管螢光魚有爭議，但看到牠們優游自在的樣子，彷彿也能感受到牠們的快樂。

空中樓閣

●林沛瑾●



從前有一個大富翁，他擁有一棟富麗堂皇的房屋，每次經過富翁家門前，大家都投以羨慕的眼光。這位大富翁雖然很有錢，但又吝嗇得出名。

有一天他出門買東西，在路邊的攤子上聽聽大家對一棟三層樓房讚美不已。有一位路人發表意見：「城北那一棟房子是我們這座城裡最高大的，那主人想必富可敵國。」富翁聽了心裡很不是滋味，於是不遠千里的跑到那棟高樓看一看。

當他來到那棟高樓時，簡直看呆了眼，因為這棟房不但華麗，而且還高高的聳立在空中，遠在三公里外就可以看到。富翁十分羨慕，回到家就日思夜想，也想要蓋一棟那樣的高樓。

富翁四處打聽建造那棟樓房的建築師，不久之後就找到了。富翁和建築師討論建造的時間及費用。建築師說：「需要一年的時間，而且要付出你所有積蓄的一半。」富翁聽到了得花一年的時間建造，又要那麼多經費，竟然異想天開說：「我不想等一年的時間，也不要花那麼多錢。我要在三個月內就擁有高樓，所以我不要第一層和第二層，只要建第三層就好。」

建築師聽了露出不可思議的表情說：「不要第一層、第二層，我當然無法建第三層，你這種不切實際的想法，我實在無法和你合作了，請你另請高明吧！」

這個故事很清楚明白的告訴我們，做人做事一定要腳踏實地，按部就班，才能夠心想事成。

雨衣的發明

●林恩瑾●



下雨天時，要到戶外活動是相當不方便的事，如果還要騎摩托車或是騎腳踏車，那就更不方便了。這時，如果有一件雨衣能夠為你遮風擋雨，那就太好了！那麼雨衣是誰發明的呢？

麥金杜斯誕生在蘇格蘭的一個窮苦小家庭裡，麥金杜斯很聰明，也很喜歡讀書，不過由於他家很窮苦，無法供應他讀書，所以只好小小年紀就到家附近的橡膠工廠當童工。

儘管麥金杜斯很認真工作，但是家裡實在太窮了，根本買不起雨傘，所以遇到下雨天總是淋雨趕路。有一天，外面正在下著大雨，他工作時心煩意亂，一不小心就將一些橡膠汁沾到自己的衣服上，麥金杜斯有些著急，於是趕緊用手擦掉黏在衣服上面的橡膠汁，誰知道越擦範圍越大，橡膠黏的也越來越牢固，根本沒辦法洗掉。於是麥金杜斯只好穿著這件沾有一大片橡膠汁的衣服下班。以往淋雨回家的他都全身濕透了，沒想到沾到橡膠的這件衣服竟然可以防水。

麥金杜斯感到十分驚訝，並馬上做了聯想，如果衣服上面全部塗滿橡膠汁，不就可以用來擋雨了嗎？有了這個想法後，他就開始做實驗，發現在衣服上塗滿一層橡膠汁後，那件衣服就可以防水了！於是第一件雨衣就誕生了。後來，麥金杜斯還因此成為當時世界上最大的雨衣廠老板。

從故事中，我們可以知道，細心的觀察和發揮自己的創造力，是朝向成功的必經之路。

記憶中的味道

四忠

●陳呂庭●

在小時候，爺爺常帶我去種月桃葉的草地上找葉片，割了一袋後就回家。

一到家，爺爺就開始包一些餡料。一段時間後，包了一大摺的粽子，爺爺就拿出火爐和一個大鍋子，再倒水下去煮。經過了幾小時後，粽子煮好了，全家人變一人拿一顆去享用。

剛吃較外層的米飯時，只有微微的香味，但吃到餡料那層時，香氣撲鼻而來，讓人一口接一口不停的吃著。我們吃完後，一人拿一些去給街坊鄰居，送完就回來休息。

爺爺的粽子又大顆又美味，令我難忘，有機會我還想請爺爺再給我吃，也想請爺爺教我他的粽子是怎麼如何做的那麼好吃的。

●金昱齊●

我的外婆非常疼我和哥哥，我只要一開口要什麼，外公就會買給我。有一次，我回去台中，就吵著要煙土窯，只要一有空閒的時間，就會去到外公的田地旁的空地，準備食材工具，然後開始煙土窯。

開始了，爸爸會先把地上挖一個洞，然後挖不少的黃土塊堆成一座像書桌那樣高的三角形，再把堆得像山一樣的黃土快燒到變紅了，再把準備的食物放到變紅的黃土裡，等了四十分，再把翻開。

一碗飯，配著剛用煙土窯的食物，讓我感覺這一餐就能抵掉一天吃的份量了。

因為外公家離我家很遠，所以一年才回去三次。我只要一想到煙土窯，就會想到住在台中的外公。

●梁詩恩●

我記憶中的味道是曾祖父煮的魚皮蛤蚧湯，那是我還小的時候，曾祖父還沒生病時，常常煮給我喝的湯。

小的時候，曾祖父只要知道我要回家，他就會煮魚皮蛤蚧湯給我喝，因為曾祖父知道我喜歡吃蛤蚧，他就會去市場買大顆的蛤蚧回家煮，回家時，我都會聞到一股濃濃的香味，到廚房去看，結果是我最愛喝的魚皮蛤蚧湯，我就會跟曾祖父說：「耶！有我最愛吃的蛤蚧！」喝湯時，我都會把蛤蚧吃掉，然後用蛤蚧殼當成湯匙舀湯喝，曾祖父每次看到我這樣喝湯，都會笑得好開心。

雖然曾祖父已經離開我們很久了，但是我只要我喝到魚皮蛤蚧湯，我就會想起和曾祖父坐在一起吃飯、喝湯的美好時光。

●蔡宜蓉●

距離畢業還有幾天，真希望一直停留在六年級，雖然我三下才轉來烏林，但經歷了很多風風雨雨，有超多的回憶，有笑、有哭、有難過、有憤怒……等等心情，總之就是捨不得離開烏林國小~

直到畢業前兩個月，我才明白，原來這個班是多麼的有默契，以前還會覺得，歐寶加，好吵喔！！好煩喔！現在突然覺得，原來這是一件有趣的事情，哈哈！希望到了國中可以有我陪我在同一班，如果只有我自己會超尷尬的……也希望大家可以好好珍惜這幾天的時間。

我們班的開心果是沈×恩，笑的時候大家幾乎都跟著笑了起來，總之他逗大家開心、逗大家笑，讓大家都常常罵他的是廖×鈞，現在疫情嚴重，他都不戴口罩，在為他著想他自己都不知道欸……跟大家相處三年有囉！我大概知道他的每個動作下一秒是什麼，例：沈×敬轉頭就是跟我抱怨他被老師罵；廖×鈞站起來就是要離開位子去聊天……。我們班是最常讓老師爆發的、也是常常讓老師無奈、無言的一個班級，但是但是那些老師依然沒有放棄過我們，哈哈！

謝謝各位老師、主任、六忠全班的陪伴和教導，有緣我們再見吧！謝謝各位，再會了，烏林！

再會了！烏林

六忠

●鄭衣絮●

這些年來在烏林，我們經歷了很多有趣的事，就像常常打打鬧鬧，互相分享零食、一起玩遊戲，班上也有小販賣部，超級好笑，這讓我永遠忘不掉。

六年了，陪我走過很多個日子的可愛的同學，不辭辛勞諄諄教誨的老師，和校園裡的一草一木，跟你們說再見，是多麼的不捨！當我們再度重逢時，又是另一段快樂的開始……

六年的時間，既不多，也不少。同學們都彼此希望時間能夠停止，不再向前流動。然而時間依舊那麼不緊不慢的在走，竟如流水一般地從我們指縫間流去，「滴答滴答」聲中流去。當我們發覺想要去抓住它時，它已經消隱無蹤。

《人有悲歡離合，月有陰晴圓缺》我們即將迎來生命中第一個「離」。心中有太多太多的不捨，太多太多的惜別。

我知道有句老話：「天下沒有不散的宴席」，可我還是很想把這些記憶封存在腦海里，無論是快樂或是憂傷。我們就這樣散了，走了。人去樓空不會空，因為還有下一屆、下一屆的學生補上來。但他們終究也要面對同樣傷感的結局，不想，卻無奈。這是上天為我們安排的命運，誰都無力改變。只有儘力不留遺憾，再回首就不至於非常傷感。可無憾不代表就是圓滿。什麼是圓滿？只有每個人自己去體會了。

凡事該來的總會來的，誰也逃不過，都必須勇敢地面對並接受它，即使你不想，因為沒有人能夠違背。既然這樣，我們只能使結局更圓滿一些，再多傷感離別之際也要笑著離開，再多不捨也要放在心間笑著擁抱，再多快樂的時光不會被定格在這瞬間……

感謝同學，這六年來，我們一直生活在一起。我們之間留下了太多太多珍貴的記憶，我們曾鬧過的小矛盾，發生在我們之間的小插曲，我們共同策劃的畢業旅行活動，我們一起談論著那些遙遠的理想……這些平凡而樸素的小事，六年朝夕相處的情誼是深厚的，是很難說分離的，同學們，我會記得你們那一張張天真的笑臉。讓我為彼此燦爛的前途祝福，再會了！烏林。





### 一忠 一年級戶外教育



### 染布畫和刮畫



### 液體實驗-火山爆發 (碳酸氫鈣+小蘇打粉)



### 曼陀羅著色



### 二忠

### 種子相框



### 三忠



### 四忠



### 五忠



### 六忠 校外教學-臺灣意象-帝國眼中的臺灣風物

