總務處

營養小事 1 2 3

均衡營養．全面健康

食物真正的營養價值

常熬夜 應多補充維他命B群及C

人體缺乏維他命 B 群容易感到疲累，長期熬夜容易緊張、焦慮、記憶力不佳等，平時可多吃富含維他命 B1、B2、B6、B12、葉酸和菸鹼酸等 B 群食物，避免記憶力衰退，降低焦慮緊張心情，如：檸檬、草莓、綠色蔬菜、豆類等。

人體壓力大，身體氣氛消耗增加，如果想提神、提升體力，可多食用白蘿蔔、蘆荀和洋蔥，天然的辛味具有不錯的提神效果。柑橘、芭樂和奇異果等含維他命 C 蔬果，可幫助修復壓力對細胞的傷害，並提升身體防禦力。

長時間熬夜打字、上網，眼睛負擔不小，可從深綠和紅黃色蔬果中攝取「眼目」的胡蘿蔔素，像綠花椰菜、胡蘿蔔、木瓜、甜椒、番茄等。

教務處

賀報！！

本校基測達101年公立高中職登記分發最低錄取PR值人數

學校名稱	達到人數
武陵高中	19人（含免試5人）
中壢高中	49人（含免試9人）
桃園高中	16人（含免試4人）
內壢高中	18人（含免試4人）
平鎮大園關明	51人（含免試33人）
壽山高中	12人（含免試3人）
永豐高中	14人
南崁高中	2 人
楊梅高中	16人（含免試2人）
中壢高商	41人（含免試17人）
中壢家商	17人（含免試11人）
桃園農工	15人（含免試14人）
大溪高中	5 人
觀音高中	15人（含免試5人）
龍潭農工	21人（含免試1人）

總計311人

校長暨全體師生同賀！！

大園國中教育儲蓄戶 將您的愛心播送出去！

本級教育儲蓄戶經過層層把關篩選，能將各界所捐助的善款，確實援（轉借）給經濟困難需要幫助的學生，使其能順利就學，若有意捐款的善心人士，請與本級出納組(03-3862029-55轉鎮長)聯繫本級教育儲蓄戶帳號，本級將以最快速度透過轉帳方式(減少學生與家長不必要的麻煩與母事的煩)，將學生所需補助轉帳至需要幫助的學生。再次感謝各方人士對弱勢除子的關心。

本級教育儲戶資料如下：

大園鄉農會：6080055 帳號：016070000094620

戶名：桃園縣立大園國中學教育儲蓄專戶

※如何對抗流感？

(1)生病的人，如何避免傳染給別人？

＊咳嗽、打噴嚏時，請用肩袖掩口鼻，或用手帕代替雙手。

＊在流感症狀未改善前，請配戴口罩，與人互動時，應保持適當距離（1公尺）。

＊用衛生紙擦拭鼻涕後，記得要用肥皂清洗雙手並擦乾。

＊落實生病在家休養，不上班不上課。

(2)該如何做，才能有效對抗流感？

＊加強個人衛生習慣，勤洗手，避免接觸傳染。

＊流感流行期間，盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。

＊預防流感最好的方法就是施打流感疫苗，健康成年人大約可達70～80%之保護。 65歲以上等高危險群尤應接受疫苗接種，以防感染流感引起之併發症。

※更多詳細資訊請上行政院衛生署國民健康局網站查詢。(http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/)

學務處

※環保教育宣導：

全球暖化問題日益嚴重，因為人們缺乏公德心，使空氣、水質、河川、海洋受到汙染破壞。大家只要在日常生活中落實做環保，就可以讓地球降溫、我們的家園變乾淨、美麗。藉此親職教育日的機會，呼籲家長一起來 我們的子孫，保護地球、打造永續健康的家園：

1.響應「節能減碳」運動，省電、省水、省能源。

2.生活中落實「垃圾分類、資源回收」。

3.共同維護環境整潔，做到「清淨家園顯眉邊」。

※更多相關資訊請上行政院環保署綠色生活網(http://ecolife.epa.gov.tw/)。

輔導室

我要抬頭看 學習中心

服務內容：

一、支援服務：

(一) 特殊需求學生鑑定與安置。

(二) 家長及普通班教師支持服務。

(三) 特殊需求學生轉銜服務。

(四) 特殊需求學生輔具及專業團隊申請。

(五) 特殊需求學生交通補助費、獎助學金申請。

二、直接服務：學科補救教學及學習輔導。

三、間接服務：

1.部分特殊需求學生在學業方面並不需要接受補救教學服務，便輔以部分關懷替代之。

2.提供普通班教師諮詢。

學習中心設備與活動：

請看我們的小天使特教班

大園國中特教班成立於民國101年8月，編制三位合格特教教師，今年為成班第一屆，共招收四位學生。在課程方面，配合新課綱七大領域(語文、數學、社會、自然與生活科技、健康與體育、藝術與人文、綜合活動)，搭配特殊需求領域規劃課程。並且依據學生能力分組，教師協同教學及學生個別化教學。

生涯檔案封面優勝作品

● 第一版：談國中生的生涯發展、桃園縣立大園國中慶祝六十一週年校慶嘉年華會行程表、縣縣級比賽榮譽榜

● 第二版：大園國中生涯發展教育探索活動規劃、12年基本國教相關資訊、十二年國教適性揚才、桃園區高中專業免試入學簡章比序項目積分對照表、生涯檔案說明

● 第三版：親父母師的叮嚀、親父母師學生文章

● 第四版：女五項會級全國賽資格、大園國中教育儲蓄戶 將您的愛心播送出去！、我要抬頭看 學習中心、請看我們的小天使特教班、生涯檔案封面優勝作品、本校基測達101年公立高中職登記分發最低錄取PR值人數、營養小事 暴力傷害、教育儲蓄戶

園中采風

第二十八期

Da Yuan Newsletter No.28

發行者：桃園縣立大園國中
Publisher：Da Yuan Junior High School
校址：桃園縣大園鄉中華路203號
School Address：No.293, Chung Hua Rd., Dayuan, Taoyuan,337 Taiwan
Phone Number：03-3862029
Fax Number：03-3856167
School Website：163.30.71.1 www.dyjhs.tyc.edu.tw
發行人：沈春隆
Director：Hsing-Chih Shen
總編輯：李秋愛
Executive Editor：Chiu-Ai Lee
編輯委員：黃加雨、陳怡妮、淑春吉、許慶貞、鄭清森、陳明朗、郭仙玲、江政芳
Assistant Executive：HUANG JIA YIN；CHEN YI SYUAN；YU CHUN YIN；HSU HUI CHEN；CHENG CHING SEN；CHEN MING LANG；KUO MU TAN；CHIANG YU FANG

談國中生的生涯發展

教務主任李文商

今天要跟各位同學探討國中階段生涯發展的議題，如果談未來如何選擇適合自己的職業，可能言之過早，但國中畢業後即將面對升學選擇，其實也是滿迫切需要的。選擇適合自己的高中、高職或五專就讀，接連影響將來升大學科系的選擇，甚至大學畢業後的就業走向必然產生關鍵性的影響。由此可見，生涯發展在國中階段的性向探索與興趣培養尤其重要。

個人性向的探索可以透過性向量表測驗，這個部份可請專業的輔導老師來指導協助，今天不多談。另外，有關在選擇職業的過程中，個人的興趣是一個重要的考慮因素，有了興趣再去做生涯規劃就容易找到明確的方向。提到「興趣」一詞，我常聽到某些同學說：這個我有接觸過、那個我懂一些些，但都不是我的興趣，我最喜歡的是籃球與電腦。線上遊戲更在行，不知道將來能不能當職業。除此之外，我不知道自己的興趣在那裡？其實要檢驗興趣的方法不難，在此提供一些簡單的判定原則，若對一些事物或活動（或職業）真的有興趣，你會：

一、關注:在日常生活中，對某事情特別好奇，並會多加關心及注意。

二、感覺:無論是想著或做著那事情，也會感到喜悅、享受或甚至是興奮。

三、活動:會願意並且積極地參與所感興趣的事情。

四、持久性、耐力、恆常的參與，並不只是「三分鐘熱度」，也不容易變更。

五、形成生活方向或習慣、成為一種生活的模式。

我現在列舉目前知名的人物來做說明，例如:周杰倫與王力宏喜歡音樂、王建民與陳偉殷熱愛棒球、李安與魏德聖不能忘情於電影、曾雅妮專注於高爾夫球等。他們都是選擇了一份自己有興趣的工作，有了興趣就會熱愛工作，且願意長時間的投入工作，即使偶爾遭遇困難，也會尋求解決，絕不輕言放棄，終將能成就一番事業，成為家喻戶曉的傑出人物。

興趣的培養必需循序漸進，無法一蹴可及，在國中階段可以透過學校規劃的課程與活動去探索，探索自然科學的奧秘、數學的樂趣、歷史的神秘、文學的優美…等。另外，若有機會參與多元社團活動，例如:電腦、餐飲、體育、音樂、美術等，在社團裡認真學習，也都有機會從中發掘興趣。

人生最快樂的事情就是能把工作當做是興趣來經營，讓工作與生活相結合，亦即「樂在工作，享受生活」。國中階段的生涯發展，簡單的說，其目的就是在協助同學認識自我，探索自我，進而自我實現。最後給同學一個建議，人生有涯，學也無涯，敢於追求，勇於探索，才能開創屬於自己的亮麗人生。

On Junior High School Students' Career Development

Li Wen-Shang, Director of Educational Affairs

Today, I'd like to discuss with you all students about the issue of career development during the junior high school stage. Maybe it's a bit too earlier to talk about how to choose a suitable job for yourselves; however, to receive the further education after graduation is also a desperately necessary problem to face. Choosing a proper senior high school, vocational school, or five-year junior college to study will consequently influence the choice of which department to go to when entering the college, and even more the tendency to choose a job after graduation from colleges. From this point of view, career development during the period such as aptitude exploration and interest cultivation is very important.

You can explore your aptitude through some related tests such as Aptitude Test and so on, and this can be assisted by professional school counselors. We won't discuss that much about this today. Besides, during the process of chosing a job, personal interest is an important point to be taken into consideration. Having a clear personal interest will have a clear direction to do the career planning. When it comes to "interest," I often hear some students say: "I know a little about this and that. But all of these are not my interests. I like basketball and computer most. I am even good at online games. But I don't know if those can be my jobs in the future. Besides, I don't know what I am interested in." In fact, it's not hard to check your interest. Here are some simple principles to tell. If you are really interested in something or some activities (or jobs), you will…

Pay attention: In your daily life, you will be curious about something, pay attention to it or give more concern on it.

Have more feelings: no matter when you think or do with it, you will feel delightful, joyful, or even excited.

Take action: you will be willing and active to participate the things you are interested in.

Attend persistently, enduringly, permanently: you will not give up half way and change your mind easily.

Form a life direction or habits: all of these will become a kind of life style.

Let me take some famous people for example. Jay Chou and Alexander LeeHom Wang love music. Chien-Ming Wang and Wei-Yin Chen love baseball, Ann Lee and Te-Sheng Wei can't forget about movies, and Yani Tseng concentrate on golf. They all choose the job they have interest in. With interest, they love their jobs so that they are willing to throw themselves into jobs for a long time. Even if they come across difficulties, they will find solutions and never give up, and will have some achievement and become famous in the long run.

Cultivation of your interest must go on step by step, and it is impossible to make it at one stroke. You can explore it through curriculum or activities planned by school during the junior high school stage. You can explore the secret of natural science, the interest of math, the mystery of history, the elegance of literature, and so on. Besides, if you have the chance to take part in the diverse club activities, such as computer, cooking, PE, music, and fine arts, you may have the opportunity to find your interest by learning genuinely in the club.

The happiest thing in life is to run your job as to carry out your interest, which makes your job connected with your life. That is, "to be happy in your job, to enjoy your life." The career development during the junior high school stage, to make it simple, is to help to know yourselves, explore yourselves, and finily realize yourselves. The last but not the least, I have a suggestion for you students, life is limited, but learning is not. Be brave to pursue what you love and to explore what you don't know, you can create your own beautiful lives.

(本文由游春音老師翻譯，周郁寒老師校正。)

桃園縣立大園國中 慶祝六十一週年校慶嘉年華會行程表

時間	活動內容	活動單位	活動地點
0830~0910	表演節目 1.本校管樂團表演 2.本校新式健身操表演 3.新興高中旗隊隊表演 4.大興高中旗隊隊表演 5.治平高中跆拳道隊表演 6.本校街舞社表演	本校管樂團 本校一年級 新興高中 大興高中 治平高中 本校街舞社	本校大操場
0910~0940	開幕式 1. 頒獎 2. 主席致詞 3. 來賓致詞 4. 家長會長致詞		本校大操場
0940~1010	大隊接力決賽	二、三年級	本校大操場
1010~1300	園遊會	一、二年級	各班攤位
1300~1330	整理環境	全年級	各班攤位及環境區域

雨天備案行程表

時間	活動內容	活動單位	活動地點
0830~0910	表演節目 1.本校管樂團表演 2.本校新式健身操表演 3.新興高中旗隊隊表演 4.大興高中旗隊隊表演 5.治平高中跆拳道隊表演 6.本校街舞社表演	本校管樂團 本校一年級 新興高中 大興高中 治平高中 本校街舞社	本校大操場
0910~0940	開幕式 1. 頒獎 2. 主席致詞 3. 來賓致詞 4. 家長會長致詞		本校大操場
0940~1230	園遊會	一、二年級	各班攤位
1230~1300	整理環境	全年級	各班攤位及環境區域

鄉縣級比賽榮譽榜 10103~10110

年月	得獎項目	得獎人	指導老師
10103	本校參加第52屆大園鄉科展，榮獲佳績！ 自然科第一名 數學科第二名	109謝慧名、張婷宣、方芷領 218郭昱鑫、謝秉宸、黃郁昕	卓靜宜老師 伍嘉崎老師 王仁宏老師
10103	參加「桃園縣100學年度國民中學學術性向數理資優學生鑑定」通過複試鑑定測驗 102徐宥慈 103蘇昱豪 107歆宛霈 107宋宜佳 109徐婉慈 110陳雅涵 110何承平 114吳毅祥 120陳力聖 120祥佳潔 106何采徳 108 許博宇 111莊明叡 以上合計13人		
10105	2012桃園縣中英文輸入競賽榮獲國中組英文看打競賽第二名	206 吳昱恆	鍾鏡愛老師
10107	榮獲桃園縣3+1青出於藍球比賽男子籃球第四名		謝向業組長 潘榮華老師
10108	榮獲全縣運動會女子組團體田賽第四名 100標第第6名、跳高第6名 跳高第2名 鐵餅第2名、鉛球第2名	318林季妤 313游珮妤 312吳俞蓓	楊啟瀚組長 張琪怡老師
10109	榮獲全縣運動會女子組團體田賽第四名 100標第第6名、跳高第6名 跳高第2名 鐵餅第2名、鉛球第2名	318林季妤 313游珮妤 312吳俞蓓	楊啟瀚組長 張琪怡老師
10109	曾級跳高冒中女子組全國賽 曾級國中女子組五項全國賽資格	313游珮妤 318林季妤	楊啟瀚組長 張琪怡老師
10109	榮獲亞卓市北區決賽「英語單字馬拉松」國中個人組 第四名	304陳沿熊	
10109	參加桃園縣101年度語文競賽北區國中組 作文決賽第二名 字音字形決賽第三名 國語朗讀複賽優勝 客語字音字形複賽優勝 字音字形複賽優勝	306李婷玫 319莊至柔 216徐靖柔	陳俊志老師 鄭曉雲老師 吳世如老師
10109	參加桃園縣101年度語文競賽北區中學教師組 國語朗讀複賽優勝 客語字音字形複賽優勝 字音字形複賽優勝	吳世如老師 夏筠郁老師 鄭曉雲老師	
10109	桃園縣101年度「精進教學」國民中小學教師進行教學觀摩展示暨成果結果成績優異 社會領域榮獲優等	吳佳真老師	

十二年國教適性揚才

輔導主任 李秋姿

上學年度甫接觸十二年國教訊息，是在宣導「學生生涯輔導紀錄手冊」使用方法時。因導師或輔導老師們必須指導學生填寫該本手冊，責任就變得非常重大。接著媒體不斷披露，十二年國教宣導不夠，於是學校各層面研習不斷，親師座談也排十二年國教為主題作宣導，但是家長仍有許多的不解，圍著宣導者提問不止！其實，教育部在101年8月印製『十二年國民基本教育，開啟孩子的無限可能』發放給七年級每生一冊，家長若能細讀，就能清楚內容，幫助非常大。另外天下雜誌2012年5月5日實戰教養系列16、遠見教育專刊2012年5月5日教育部專用版、十二年國民基本教育網站http://12basic.edu.tw等，都有明確清楚的資料。

我個人最讚賞之一的就是：超額比序中自願服務學習時數的配分，真是品德教育的好時機，50小時，讓學生親身作服務學習，助人為快樂之本，自利利人。

十二年國教的十六字箴言：有效教學、多元評量、適性輔導、補救教學，這盡了基本國民教育的策略。教師的教學方法力求創新，孩子的學習效果才能突顯出來。適性輔導方可因材施教，造就出行行出狀元的教育「均一」。只要家長們能打破學科「唯一」的觀念，孩子的學習就會變得多元、有趣又快樂。因此適性揚才，孩子們才能獲得真正的肯定及成就。

十二年國教，歷經29年的研議終將成行，其優點自不在話下，基本養成教育中若能兼顧生涯覺察、生涯探索、生涯規劃、生涯準備一系列生涯發展活動，相信孩子們的將來會是充滿快樂及成就感的。「學生生涯輔導紀錄手冊」將是學生做生涯規劃最好的參考，它是學生、老師、家長共同交集處，好好使用吧！好處絕對讓人驚艷。

自103學年度起，多數國中畢業生將以免試入學方式升讀高中、職校及五專，學生可參考個人的能力、性向、興趣及人格特質等因素，選擇最適合自己的學校類別。因此，規劃辦理各項試探及實作活動，以協助學生自我認識及探索未來進路，並提供適性的生涯規劃建議，是國中生涯輔導工作的首要目標。

為落實國中學生生涯輔導機制，培養學生生涯抉擇能力，並協助教師、家長在輔導學生進行生涯規劃時有所依據，教育部著手設計本生涯輔導紀錄手冊，涵括：學生的成長軌跡、各項心理測驗結果、學習成果及特殊表現、生涯輔導紀錄等，並透過生涯發展規劃書，幫助學生在進行進路規劃時有更清晰、明確的步驟和方式。

在強調適性揚才、多元發展的時代，我們相信每個孩子都有個人揮灑的天地。如何協助孩子發揮優勢能力並規劃生涯方向，是學校與家長共同的課題。建議各位家長參考這本手冊的各項紀錄，找時間跟孩子聊聊、聽聽孩子的想法，必要時可與學校老師一起討論，以協助孩子在生涯洪流中，找到適合的航道，讓他們帶著滿滿的祝福，張帆遠騁，過著幸福、美滿、充實又有意義的人生！(本文摘錄於生涯輔導紀錄手冊前言)

（若遇學生異動如：轉班、轉學等，本紀錄手冊請隨學籍相關資料一併轉移。）

大園國中生涯發展教育探索活動規劃

年級	七年級	八年級	九年級
活動	分站活動	認識工作世界	升學進路輔導
測驗	智力測驗語句完成測驗	多因素性向測驗	生涯興趣量表
其他	生涯檔案夾生涯輔導紀錄手冊	生涯檔案夾 生涯輔導紀錄手冊	生涯檔案夾

12年基本國教相關資訊：

◎「Hold住夢想停看聽」於101年8月27日起每天晚間8點在華視數位頻道台播出，另於101年9月10日起每天晚間8點在中華電信MOD CH55台播出。

◎教育部十二年國民基本教育主題網頁http://12basic.edu.tw

◎國中教育會考每科僅分為3等級，成績等級粗略化，有助降低學生間過於計較分數的競爭壓力。詳細資訊請參考以下網站：http://www.bctest.ntnu.edu.tw/

生涯發展活動集錦

▲七年級分站活動

▲高中職校長入校宣導

▲入班宣導

▲升學博覽會

▲ 技藝教育學程-餐旅職群

▲八年級職群探索

▲升學專題講座

▲綜合高中宣導

▲建教合作班宣導

▲技藝教育學程-電機電子職群

家有一老如有一寶

我國人口結構早已成為高齡少子女化社會，在此社會結構下「祖孫」世代間的互動應該是很親密的，然而工商社會及家庭結構改變，卻讓祖孫世代缺乏接觸的機會，形成隔閡與疏離，對於家庭倫理與品格教育之推動更造成阻礙。依據教育部97年、98年針對祖孫互動的全國調查發現：67.7%的祖孫不同住，而不同住中幾乎有51.2%幾乎連電話也不撥。

為喚起國人更加重視家庭世代關係，落實傳統核心價值之家庭倫理與品德教育，彰顯祖父母對家庭社會的貢獻與重要性，鼓勵年輕世代更樂於接近長者，分享他們的生命經驗及人生智慧，以發揮「老吾老以及人之老」的理想社會，進而達成建構無年齡歧視的社會願景。教育部從2010年訂每年8月第四個週日為祖父母節。本校今年辦理徵文活動來響應此活動，讓我們一同來分享同學與祖父母相處的天倫之樂吧!!

桃園區高中高職免試入學超額比序項目積分對照表 101.09

項目	內容		上限	備註
一、適性輔導（上限35分）	畢業資格	符合畢業資格者6分。	6分	
	生涯規劃	可協填20志願（職業類科以1校1科為1志願）。	15分	志願序列第1志願15分，第2志願12分，第3志願9分，第4志願6分，第5志願3分，第6至20志願不計分。
		報名校、科與生涯規劃建議與「家長意見」相符者得2分；與「導師意見」相符者得2分；與「輔導教師意見」相符者得2分。	6分	
	就近入學	桃園區學生符合就近入學得8分；其同就學區學生得4分。	8分	桃園區為一就學區，設籍在桃園區，或於桃園區間中就讀皆符合就近入學。
二、多元學習表現（上限35分）	均衡學習	健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域，五學期平均成績及格者各得3分；未達標準0分。	9分	103年入學高中高職之新生（100年入學國中之新生）採8上、8下及9上3學期成績
	品德表現	獎勵最高4分；未紀過者為高6分。	10分	品德表現採功過相抵後之獎勵紀錄，大功每次3分，記功每次1分，嘉獎每次0.5分；無未紀過者0分，符合綜合德育無記過(含)以上紀錄者得4分。
	服務表現	擔任班級幹部、自治市幹部及社團幹部任滿1學期，經考核表現優良者得2分；志願服務學習時數，每1小時0.2分。	10分	1.擔任班級幹部、自治市幹部及社團幹部任滿1學期，經考核表現優良者得2分；志願服務學習時數，每1小時0.2分。 2.擔任班級或學生幹部上限為4分。
	才藝表現	1.個人賽： (1)全能性：第1名6分/第2名5分/第3名4分/第4名3分。 (2)區域性（3縣市以上）：第1名7分/第2名6分/第3名5分/第4名4分/第5名3分。 (3)全國性：第1名8分/第2名7分/第3名6分/第4名5分/第5名4分/第6名3分。 (4)國際性：第1名10分/第2名9分/第3名8分/第4名7分/第5名6分/第6名5分。 2.團體賽，依個人實績分折半計算。	5分	1.單中央部會、教育主管機關主辦或委託辦理者。 2.特優比照第1名,優等比照第2名；甲等比照第3名；乙等比照第4名。 3.同年度同項比賽獲優1次採計；同一事蹟、同一類項不得重複採計積分。
	體適能	單項達門檻標準者各得6分（最高6分）。	6分	1.單項項目：柔軟度、爆發力、肌耐力、心肺耐力。 2.另身心障礙、重大病傷、體弱或因故無法測試者特殊學生等依教育部相關辦法辦理。 3.非原屆畢業學生、非學校型態實驗教育學生需返回原設籍學校辦理體適能檢測；畫面學校學生、跨區學生等可至原設籍校辦理體適能檢測，或至體適能檢測站、醫院等單位辦理體適能檢測。
三（上限30分）	教育會考表現		30分	「精熟」者每科得5分；「基礎」者每科得4分；「待加強」者每科得2分。

說明：
一、超額比序項目共計三大項，申請超額時上列項目應全數採計，當總積分完全相同且名額不足分配時以低收入戶學生為優先，其餘依比序項目（「適性輔導、多元學習表現、教育會考」）分別比序，非不得已採電腦隨機抽籤方式辦理。
二、本區得視實際需要另訂補充辦法。
三、103年入學高中高職之新生（100年入學國中之新生）「多元學習表現」項目可由學生提出證明於七年級得積分者皆予以採計，其餘項目採計自8年級至申請報名作業前（104年以後入學高中高職之新生，採計7年級至申請報名作業前）。

三年十四班 莊紫瀚

我們家有一個小小的菜園，那是祖父母數十年的心血。有一次，祖母載著我到菜園裡，她指著作物教我該如何耕種，太陽高掛天空，汗流浹背，我體認到想要有豐碩的收穫，就要用汗水來交換。結束後，祖母給我啃了一條小黃瓜，既清脆又甘甜。

有了那次的經驗。我了解到每天盛在盤裡的蔬菜，是要用多麼辛苦的代價換來的。我感謝祖父母，讓我能夠吃到最健康的蔬菜！

三年五班 陳俊霖

這張照片是我在外婆的菜園裡照的，每逢星期假日，我就想到外婆家玩，那裏常讓我樂不思蜀，因為有個秘密基地－－外婆的菜園。

每到假日一大早，爸爸就會帶著全家開車到外婆家，每次外婆看見我們回來，都會得她很高興！自從外公去世後，我想外婆一定很寂寞吧？也因此我只要一想到外婆，就會打電話給她老人家，問她最近過得好不好？有沒有吃飽？小心不要在田裡跌倒之類的問候語，她聽到時都好開心喔！

因為爸媽都要上班，所以小時候有一陣子都是外婆在照顧我。謝謝外婆無微不至的照顧，我會銘記在心。看著照片中的自己，不知不覺都高出她一個頭了！如今她老了，該換成我來照顧她，希望她健健康康、快快樂樂的過每一天，外婆我愛您！

三年十二班 賴翊瑄

我的家庭有個對我最好、最疼我的外婆，我對她的愛無法以言語表達。由於我小的時候是由外婆帶大的，所以我們的感情也更加深厚。每天放學回到家，大家都聚在一塊兒吃外婆煮的晚餐。我覺得外婆很厲害，她除了要工作外，還要照料我們，但她卻從來沒喊過累。我要謝謝我的外婆，謝謝她無時無刻的關心我、謝謝她疼愛我，我也會用同樣的方式照顧外婆。希望她永遠在我們大家身邊，我愛她，更感恩她。

三年十九班 黃志翔

我們活在世上，
一定要懂得感恩，
別人為我們無怨無悔的付出，
我們也應該也要無怨無悔的回報別人
我最想要感謝我的爺爺和奶奶，
他們從我小時候就非常的照顧我，
他們也努力的扶養我長大，
他們努力的付出也不求回報，
但我卻人在身中不知福，
現在爺爺因為生病而去世了，
只剩奶奶一個人，
所以我會盡力的孝順奶奶，
也非常謝謝奶奶.

三年十二班 鍾宛芸

對於祖母，我永遠記得她那總是忙碌的身影。小時候，常常看著祖父及祖母在田裡辛勤耕種，有一次我天真的問她：「阿嬤，你昨天不是才摸過這些菜，為什麼今天還要再摸一次？」當時祖母的回答讓我至今依然深深記在心中，她說：「我們做人就是要腳踏實地，不要想偷懶，不然被老天爺看到，祂就不給我們飯吃了喔！」秉持著這樣的信念，至今雖然雙腳走路較蹣緩，但祖母仍然會每天到她的菜園巡一巡，看看她陣著汗種下的菜苗。

我的祖母教我的就是一感恩。對老天感恩、對萬物感恩。可是，在我人生的旅途上，我想最該感恩的即是她一我的祖母。

二年十三班 許孟蓓

某天下午我和奶奶到附近海邊走走，我們從我的爸媽、學校，聊到去年去世的爺爺……。

我的奶奶很關心我，在乎我情緒起伏，今天尤其明顯。我知道奶奶少了一個陪她半輩子的支柱，內心頓時有多麼徬徨、寂寞……所以她也更加珍惜身旁的人事物。我真的很想說，謝謝您代替爸媽媽的位置牽著我長大，謝謝您包容我的任性、幼稚、不懂事，也對不起最近口氣總是太衝，但您都諒解了。謝謝你願意當我的奶奶，做您的孫子是我最幸福的事!