

南投縣乾峰國小 109 年推動閱讀執行成果

健康吃鍋好過冬



心得分享：

- 吃鍋好過冬美味，但火鍋裡每一樣食物，吃多了都不好。
- 主要是因為火鍋油膩不好，而且吃下以後身體會很濕，也
- 可以放很多自己喜愛的蔬菜，肉類、火鍋料。
- 吃火鍋時可以加一些生菜，以及蛋白質，木質等質等蔬菜。
- 像吃火鍋才不會累自己，因為身體會自己排汗，不用
- 在冬天吃火鍋真的很好，因為都是健康食品。

大綱：

- 今天來吃火鍋，真是好開心，因為火鍋很好吃，而且火鍋
- 第一是會吃火鍋，因為火鍋很好吃，而且火鍋很好吃，而且火鍋
- 第二是會吃火鍋，因為火鍋很好吃，而且火鍋很好吃，而且火鍋
- 第三是會吃火鍋，因為火鍋很好吃，而且火鍋很好吃，而且火鍋
- 第四是會吃火鍋，因為火鍋很好吃，而且火鍋很好吃，而且火鍋
- 第五是會吃火鍋，因為火鍋很好吃，而且火鍋很好吃，而且火鍋
- 第六是會吃火鍋，因為火鍋很好吃，而且火鍋很好吃，而且火鍋
- 第七是會吃火鍋，因為火鍋很好吃，而且火鍋很好吃，而且火鍋
- 第八是會吃火鍋，因為火鍋很好吃，而且火鍋很好吃，而且火鍋
- 第九是會吃火鍋，因為火鍋很好吃，而且火鍋很好吃，而且火鍋
- 第十是會吃火鍋，因為火鍋很好吃，而且火鍋很好吃，而且火鍋

人：魏晉好女
 事：健康吃火鍋
 時：冬天
 地：火鍋店、家
 物：火鍋料(蔬菜...)、水果、茶葉、冰淇淋




報導題目：健康吃鍋好過冬
 報導時間：108年12月25日



南投縣國姓鄉乾峰國民小學人間福報閱讀心得報告單

自我介紹：一年級 座號：7 姓名：江奕宜
 閱讀日期：107年12月25日
 閱讀篇名：我長大了




劉明昕 / 台中市東勢區中興國小二年班

我長大了，我變得心又大，爸爸工作回家後，我把爸爸的鞋子擺整齊，爸爸開心的對我說：有一天課，我把餅乾分給年級的學弟，學姊回家後，媽媽讚美我很大方。長大的感覺真好，因為我長高了，不用爸爸和媽媽幫我拿放在高處的東西，可以自己拿了。我希望我還能長更高，以後照顧爸爸、媽媽。

讀完感想：

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 自 | 己 | 長 | 大 | 了 | ， | 我 | 正 | 一 | 心 | 大 | 了 | ， |
| 是 | 一 | 年 | 的 | 小 | 冬 | 天 | 下 | 的 | 心 | 大 | 了 | ， |
| 我 | 們 | 開 | 心 | 的 | 分 | 享 | 的 | 心 | 大 | 了 | ， | 我 |
| 是 | 一 | 個 | 開 | 心 | 的 | 小 | 冬 | 天 | 下 | 的 | 心 | 大 |
| 是 | 一 | 個 | 開 | 心 | 的 | 小 | 冬 | 天 | 下 | 的 | 心 | 大 |

畫出這本書的想像畫：(可用彩色筆或彩色蠟筆塗色)



我在讀書。



我的媽媽

宋承祐 / 台南市新營區公誠國小四年甲班

我的媽媽今年已經快四十歲了，但是她在我的眼裡永遠是一位年輕漂亮的母親，真希望她可以一直陪在我的身邊。

媽媽是一位忙碌的護理師，每天一大早就和妹妹睡在床上，上睡覺，媽媽就已經起床幫我梳洗，準備營養又好吃的早餐。

有時候我賴床起不來，媽媽會非常有耐心的把我叫起來，我覺得媽媽好溫柔囉！

我的媽媽非常喜歡旅遊，每到假日，我們全家人就會開車去旅行，欣賞美麗的風景。

媽媽說旅行可以使我們放鬆心情，也可以讓我們視野更開闊。

我覺得媽媽很偉大，每天要照顧我和妹妹。媽媽說，她希望我努力的讀書，將來成為一個有用的人，所以我一定會努力，不辜負媽媽對我的期望。



請寫出這篇文章的題目: 我的女媽媽

我喜歡的句子: 我覺得女媽媽女媽媽很有責任，每天要照顧我和哥哥，女媽媽說我也希望我努力的讀書，所以我一定會努力。

心得感想: 我覺得女媽媽女媽媽很辛苦，要煮菜、洗衣服、晒衣服、晒衣服、掃地等等，所以我們要孝順女媽媽，女媽媽才不會這麼忙，如果沒孝順，你永遠當女媽媽，你就知道當女媽媽是很辛苦的。

棒 棒 棒 棒

小小詩人 幸福在哪裡?

曹崇原 / 基隆市七堵國小一年五班

小王子說: 幸福就在哪裡?

爸爸說: 幸福就是睡到他。

媽媽說: 幸福就是全家健康精神好。

姊姊說: 幸福就是風風天，停電停水吃泡麵。

弟弟說: 幸福就是全家一起擠主臥的床。

我說: 幸福就是能去看「小王子」，生日有朋友幫我慶祝。

小王子說: 原來幸福它就藏在我們心中。

請寫出這篇文章的題目: 幸福在哪裡?

我喜歡的句子: 小王子說: 原來幸福它就藏在我們心中。

心得感想: 我覺得幸福就是在家人的心裡、自己的心裡、自己一個人和家人活的快樂平安和自信就是幸福，幸福是代表你自己的禮貌、口氣這樣不但是是一個良好行為，別人還會學你好。



代代代

人間福報學習單

| | |
|------|--------------------------------------|
| 分享人 | (五)年(甲)班 (5)號 姓名:羅馨徽 |
| 資料來源 | 報紙日期: 107年12月3日 報導標題: NASA洞察號登陸火星 |



讓我來分享我的收穫!

◎我會選擇這篇報導的原因:

我們上國文課的時候有上到「好奇號」,所以讓我想知道火星上還有那些探測器。

◎我從這篇報導中找到,可以跟大家分享的小知識:

「洞察號」(Insight)是地震調查、測地學和熱傳導內部探索的(圓)錘。

◎我的心得、感覺、想法:

讀完報導我覺得NASA他們很辛苦,因為他們研究要很多錢,還不一定成功,真佩服他們的毅力。



跋涉4億8200萬公里

NASA洞察號 登陸火星



【本報綜合外電報導】美國國家航空暨太空總署(NASA)第一具探測器「洞察號」(Insight)日前在火星表面成功降陸。這顆探測器將以每小時一萬九千三百一十公里的速率衝入火星大氣層,在降陸地點的

一百二十四公里至旅程中,大氣層摩擦力、巨大降落傘和反推火箭會讓「洞察號」減慢速度。約七分鐘後,當它降陸火星地表時,速度會隨時間每小時僅八公里。美國美東時間二十六日下午一時四十七分開始的「洞察號」降陸過程,進入大氣層、下降和降陸。NASA「洞察號」降陸地點約二〇一二年火星探測器「好奇號」(Curiosity)的降陸點相距約八百公里。好奇號和「洞察號」一樣大,是NASA送往火星的前一部太空載具。「洞察號」重約三百六十公斤,尺寸比好奇號小。「洞察號」(Insight)是一地殼調查、測地學和熱傳導內部探測器。探測器和熱傳導探測器將研究地殼構造。洞察號是NASA「洞察號」系列探測器中第一具。從地球出發前往火星,其中美國六十八萬人,中國二十七萬人。這些名字將永遠留在火星上。



春夏秋冬

陳沛婕
彰化縣湖厝國小五年班

春天是一顆
世界上七彩的寶石
袋鼠是個收藏家
牠隨身攜帶一個袋子
每天匆匆的東跳西
西撿撿
把春天一顆顆檢走了
夏天是
世界上最好的水果酒
蜜蜂是個釀酒師
牠隨身帶著一個釀酒壺
《經》也記載：「春樹
草。」意思是說，到哪裡春
母親當前，讓母親難以忘懷
，不只每年可見到健康的
和家裡，和共賞共食，是在
種的「養生論」中說：
並享受，愚智所知也。
花又名「靈草」；我歡
稱呼，母親如春風或太陽帶
看到母親自然可忘憂。而
也記載：「味甘而氣微涼
除熱通淋，可止渴消煩，除
令人平氣和。」難怪晉了
五月是春花盛開的時期
大談母親及自天快安頓

峰國小「閱讀人間福報」心得寫作
二年級 姓名：王冠瑜
王冠瑜

春天像一個大自然，因為每到春

天，七彩的花就會花園只未開。

夏天像一個大箱，因為太陽晒的

大地熱呼呼。

秋天像一幅美麗的圖畫

因為有微微的風，飄落樹葉，

走在人行道上感覺真美。

冬天是雪白的世界，下雪時美

麗又好玩，天冷了，在戶外熱

乎乎的湯，溫暖極了！

畫個美麗的插圖吧！



人間福報心得學習單 四年(甲)班 (5)號 姓名：(盧靖雯)

小故事家

風箏流浪記

莊敏若 / 新竹縣光明國小三年仁班

我是一只風箏，我的肚子上有隻黑
白分明的貓熊，讓人一看見我就印深深
刻。
主人和我的感情很好，每次去風大的空
空地，主人就會帶我一起去冒險。當主
人把我放上天空時，我總是很害怕，但
遠遠的從上面看到她燦爛的笑容，讓
我放下心來。她的體溫沿著線傳到我身
上，讓我不再懼怕，我張開眼睛盡情地
與雲朵玩耍。
有一天，主人把我放得特別高，她開
心大叫，卻發現風箏線已經斷掉了。
我隨著風飛過好幾個城鎮，經歷好幾個
春夏秋冬，直到有一個颶風的夜晚，我
終於承受不住，昏了過去。
等我醒來，我竟然在雙柔軟的手上

請寫出這篇文章的題目：
風箏流浪記

我喜歡的句子：
主人和我的感情很好，每次去風大的空地上，主人就帶我一起去冒險。當主人把我放上天空時，我總是很害怕，但遠遠的從上面看到她燦爛的笑容，讓我很放心。

我們不要學作者因為風箏不想要飛到很高的地方，因為小鳥臨近掉掉所以他也把風箏捉回來。
剛

Very Good



「報」全世界



六何法

班級 五年級 姓名 黃云琪

♥ 什麼事 (What) 珠峰景區關閉

♥ 時間 (When) 自2018年以來

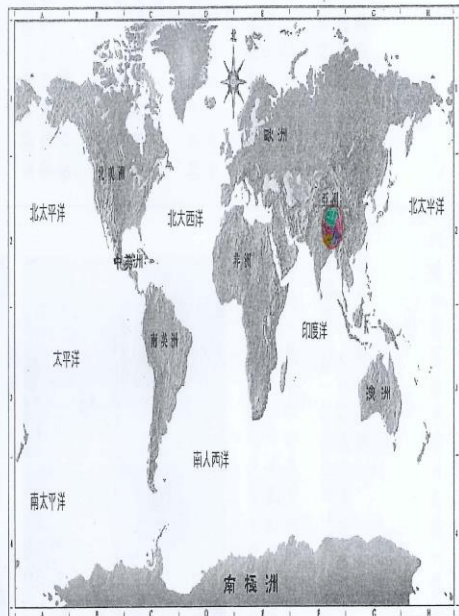
♥ 什麼地方 (Where) 西藏珠山

♥ 主角 (Who) 珠峰景區

♥ 為什麼會發生 (Why) 因遊客增加導致景區垃圾及堆積嚴重

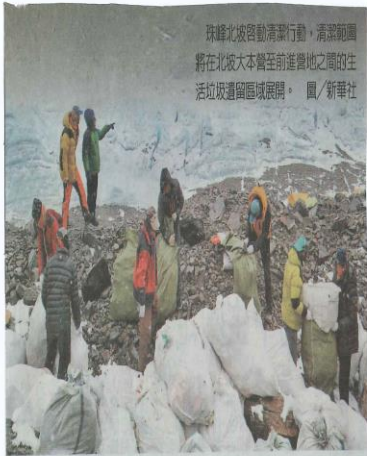
♥ 事件的過程 (How) 遊客增加→垃圾破壞生態→景區關閉

♥ 這則新聞來自 亞洲的中國西藏 (填上國家名稱) 並在下面地圖上標出位置(請在地圖上畫出「美美的」記號)



全球最高的垃圾山

珠峰上的垃圾包羅萬象，尤其以排泄物最難清理。不少遊客直接拉在雪地上，又煮雪水飲用，造成健康和衛生的疑慮，希望遊客能妥善處理自己製造的垃圾。



珠峰北坡啟動清障行動，清潔範圍將在北坡大本營至前進營地之間的生活垃圾遺留區域展開。圖/新華社

垃圾太多 珠峰景區無限期關閉

【本報綜合台報導】最深處的海底被垃圾污染，又稱為「海底山」的珠峰，位於西藏一端的城市，正以核心旅遊區區域，因為垃圾太多，迫使中國大陸日喀則市定日縣珠峰管理局於二月正式公告，禁止任何單位和個人進入，將無限期關閉。

據觀察者報導，前往珠峰國家級自然保護區旅遊的遊客逐年增多，但保護區並未對遊客的垃圾進行有效管理。在珠峰山頂和人類排出的垃圾，包括各種塑料瓶、食品包裝、甚至衛生紙。為了清理這些垃圾，近年來一直都不斷有一系列由政府組織。

據由地方登山隊發起的垃圾清運活動《西藏日報》報導，二〇一八年以來，西藏自治區組織清理珠峰保護區海拔五千二百公尺以上的垃圾達八點四噸。日喀則市定日縣對珠峰大本營海拔五千二百公尺以下區域內垃圾進行了收集、清運和處理，大本營沿線配備了清潔人員二十四名，垃圾箱六十三個，清潔車四輛。投入資金人民幣三百六十萬元。據報，珠峰地區自一九五〇年代開始登山，進駐珠峰以來，共有超過一百四十噸垃圾被留在這裡。近二十年來，隨著全球氣候變暖，讓曾經被冰層覆蓋的廢棄物無所遁形，也讓珠峰垃圾堆積的嚴重性日益受到重視。

