

翡翠豐山 校刊

Feng Shan Elementary School Bulletin

發行單位：花蓮縣豐山國民小學
編輯團隊：謝燕惠 田瓊雯 林思慧
地址：花蓮縣壽豐鄉豐山村中山路41號
電話：03-8651640 傳真：03-8654273

發揮你(妳)的超能力 成為掌控自己情緒的英雄

校長 謝燕惠

最近新聞上常見一些校園事件或社會事件發生，大部分都和情緒有關，因此，校長想和大家聊一聊有關情緒。每個人都有情緒，這是一種我們與生俱來的能力。當我們高興時，像是在陽光下跳舞；當我們生氣時，感覺像火山要噴發；而當我們難過時，又像是天空飄著濃密的烏雲。但你知道嗎？情緒就像一匹馬，如果你能學會駕馭它，它將帶你到達理想的目的地；而如果任由它失控，可能會把你帶進混亂的叢林。

情緒就像一盞燈，幫助我們了解自己的內心。例如，當你覺得緊張或不安時，可能是因為面對挑戰感到壓力；當你感到開心時，表示你得到了滿足或成就感。這些感覺不分好壞，每一種都很重要，它們能讓我們更了解自己，幫助我們做出選擇。但是，有些情緒如果沒被妥善管理，可能會對我們的生活產生負面影響。例如，長時間的憤怒可能會讓你與朋友或家人產生矛盾；過度的悲傷可能會影響你的學習和健康。因此，學會管理情緒是一種重要的能力。

情緒是自然而然發生的，所以沒有人能阻止它出現。但管理情緒能幫助我們更好地應對生活中的困難，讓我們變得更堅強、更有智慧。雖然情緒管理聽起來很難，但其實每個人都能學會。以下是幾個簡單但有效的方法，幫助你更好地控制情緒：

1. 認識你的情緒：當你感到生氣、害怕或悲傷時，試著問自己——「我為什麼有這種感覺？」認識自己的情緒是第一步，因為只有了解情緒的來源，才能找到解決方法。
2. 練習深呼吸：當你覺得情緒快要失控時，停下來，深深吸一口氣，然後慢慢吐出來。重複幾次，你會發現心情平靜了許多。這個簡單的技巧就像按下暫停鍵，讓你有時間重新整理思緒。
3. 找到健康的情緒出口：有時候，情緒需要一個出口，但要確保它是健康的方式，不可以傷害自己或他人。你可以選擇寫日記、畫畫、跑步，或者聽音樂，這些活動能幫助你釋放壓力，讓情緒有地方發洩。

4. 與人溝通：別害怕與家人、朋友或老師分享你的感受。他們可能不會馬上給你答案，但他們的傾聽本身就能讓你覺得被理解。說出情緒，也是一種釋放。
5. 學會轉念：當事情不如意時，試著問自己：「還有其他方法來看待這件事嗎？」例如，考試成績不理想可能是一個提醒，讓你下次該如何改進，而不是證明你不夠好。
6. 保持身體健康：規律的運動、健康的飲食和充足的睡眠，能讓你的大腦更有能力處理情緒。當你身體狀態良好時，你會發現自己更能冷靜地面對挑戰。

生活中總會有挑戰，有時候也會有壓力，但只要我們學會管理情緒，校長相信你、我皆能更好地應對這些困難。當你感到沮喪或生氣時，想一想這些方法，提醒自己是能夠掌控情緒的。我們可能無法改變事情發生的方式，但我們可以改變自己的反應。情緒管理不是壓抑感受，而是學會如何與它們和平共處，成為它們的主人，而不是被它們牽著走。

學會管理情緒需要時間，就像學習騎自行車一樣，可能會摔倒，但每一次努力都讓你更接近成功。當你能掌控自己的情緒時，會發現生活變得更輕鬆、更愉快，也能更好地與他人相處。所以，下一次當情緒來敲門時，試著面對它、理解它，並用智慧的方式處理它。你會發現，情緒不再是問題，而是你的超能力！



★ 113學年度太平洋盃全國中小學網路小論文競賽

D組	自然探究	銅獎	孫子堯	指導老師
D組	自然探究	銅獎	游翊瑋	
D組	自然探究	銅獎	鞠怡臻	
D組	自然探究	銅獎	周蒙恩	
D組	自然探究	銅獎	游承濤	
D組	各類議題	佳作	藍珮瑄	指導老師
D組	各類議題	佳作	曾亮榮	指導老師
D組	各類議題	佳作	劉信廷	
D組	各類議題	佳作	邱正翊	

★ 113學年度慈濟環保防災勇士PK賽

第一名 吳語涵、第二名 呂昕苧、第三名 朱祐辰

★ 113學年度第23屆全國經典總會考

鍾靖惟 通過五段、鍾灝宇 通過三段

★ 113學年度花蓮縣第十九屆讀經會考

鍾靖惟 70科段狀元
鍾灝宇 58科段狀元
徐紹洋 11科段狀元
張昀蓁 1科段狀元

★ 113年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會

韓羽恩	品勢太極3章	第二名
楊翔崴	品勢太極3章	第二名
黃宥崴	品勢太極4章	第二名
吳雨熹	品勢太極1章	第六名
吳宇杰	品勢太極3章	第八名
曾庭恩	對練40公斤	第二名
黃宥崴	對練25公斤	第四名
吳芮逸	對練29公斤	第四名

★ 第49屆國泰全國兒童繪畫比賽【入選獎】

六年級	韓羽恩
五年級	林宸樂、吳庭佑、黃柏瑋、周蒙恩、 游翊瑋、邱正軒、游承濤、葉熙哲、 鞠怡臻、鍾灝宇、張創凱
四年級	張創詠、邱正翊、郭藝樂、李苡熏
三年級	郭沛淇、蔡沛妤、黃宥崴、郭武魁、 吳宇璿、游丞詒
二年級	賴品濤、梁國祐、簡庭筑
幼兒園	馬可蓁、簡丞、黃玟澍

★ 113年花蓮縣縣長盃跆拳道

吳宇璿	品勢	國小低男黃C	第一名
吳宇杰	品勢	國小中男藍C	第二名
蔡承濤	品勢	國小低男黃D	第三名
梁允睿	品勢	國小中男黃B	第三名
郭沛淇	品勢	國小低女黃D	第四名
林峻平	品勢	國小低男黃E	第四名
孫逸玄	品勢	國小低男白B	第六名
吳瑀彤	品勢	國小低女白A	第六名

★ 113年花蓮太平洋盃全國跆拳道錦標賽

郭沛淇	品勢	小3-4女黃A組	第二名
吳宇杰	品勢	小5-6男紅A組	第三名
張創詠	品勢	小3-4男藍C組	第三名
蔡承濤	品勢	小3-4男黃B組	第三名
葉熙哲	對練小男	58-68級	第一名

★ 113年新北市樹運盃全國跆拳道錦標賽

邱映璇	對打	小高女40KG	第二名
曾庭恩	對打	小高男40KG	第二名
葉熙哲	對打	小高男68KG	第二名
玲義捷	對打	小高男48KG	第三名
謝瑀恩	對打	小高男37KG	第三名
林宸樂	對打	小高男37KG	第三名
吳宇杰	對打	小高男34KG	第三名
韓羽恩	品勢	小高女(3-5級)	第一名
游翊瑋	品勢	小中男(3-5級)B組	第一名
楊翔崴	品勢	小中男(6-8級)B組	第一名
張創凱	品勢	小中男(3-5級)A組	第一名
蔡承濤	品勢	小中男(6-8級)A組	第一名
游丞詒	品勢	小低女(6-8級)A組	第一名
謝瑀恩	品勢	小中男(6-8級)B組	第二名
郭沛淇	品勢	小低女(6-8級)A組	第二名
吳庭佑	品勢	小中男(6-8級)A組	第二名
林宸樂	品勢	小中男(6-8級)A組	第三名
張創詠	品勢	小中男(6-8級)B組	第三名
劉信廷	品勢	小中男(6-8級)B組	第三名
林峻平	品勢	小低男(6-8級)B組	第三名

113學年度家長會委員

職 稱	姓 名
會 長	謝 唯 智
副會長兼會計	謝 詩 柔
副 會 長	韓 家 正
委員兼午餐委員	周 伯 儒
委 員 兼 出 納	簡 嘉 慶
委員兼教評委員	吳 聲 其
委員兼性平委員	盛 懿
委 員	黃 欣 緯
委 員	玲 伯 崇
委 員	李 連 富
特 教 代 表	楊 家 豪
榮 譽 會 長	黃 中 雄
榮 譽 會 長	徐 孟 玲
總務主任兼幹事	彭 松 英

幼稚園



『豐山小農夫』-鋤草、整理菜園



『豐山小農夫』-種菜囉!



『豐山小農夫』-丈量架設網子的過程



『豐山小農夫』-澆水照顧菜苗



『豐山小農夫』-睿敬阿嬤指導如何種菜



『豐山小農夫』-專家指導如何種菜



戶外活動-樹湖豐慶果園採橘趣-香甜滋味



樹湖豐慶果園採橘趣-大豐收滿載而歸



『豐山小農夫』-鋤草、鬆土、整理菜園



戶外活動-樹湖豐慶果園採橘趣-大豐收滿載而歸

幼稚園



幼兒園



親職講座-
用繪本跟孩子談重要的事，閱讀素養從小開始



親職教育講座-
帶領家長們進行如何增進育兒共讀，說個好故事



小小說書人-培養閱讀與表達能力



學習區-孩子們自己記錄學習的歷程



學習區-繪製經驗圖表



學習區-烹飪區-我會洗菜切菜



學習區-用好玩的積木認識自己的名字



學習區-語文區-
一個安靜又舒適的環境，讓孩子沉靜於繪本中。



「我喜歡吃....」

- ♥ 劉芯妤：我最喜歡吃咖哩，因為我喜歡它的味道，那就來看看，怎麼做咖哩吧！
首先把雞肉放到鍋子裡面煎到香香的，然後把洋蔥和馬鈴薯放下去一起炒一炒，接下來倒入水淹沒食材，最後加入咖哩塊煮滾就完成了。
- ♥ 吳芮涵：我喜歡吃牛排，有肉又有玉米，又有豆豉，還有玉米濃湯。
- ♥ 鍾靖惟：我喜歡吃火鍋，因為有很多肉，是我喜歡的海鮮，好想吃喔！讀經會考完，全家要去慶祝，好開心。
- ♥ 梁書睿：我喜歡吃一百支冰淇淋，因為它甜甜的，又有很多顏色。
- ♥ 藍玄恩：我喜歡吃水餃，因為裡面有包很多肉，不同口味的水餃我都喜歡吃。

陀螺 薛亮筠

陀螺，陀螺，和我玩。

上，
上，
上，
陪我去兜風。
下，
下，
下，
陪我騎回家。
陀螺，陀螺，我的好朋友，
陀螺，陀螺，我們一起回家。



好玩的形狀

直排輪 張珈語

直排輪，直排輪，和我玩。

上，
上，
上，
陪我去逛街，
下，
下，
下，
陪我下山。
直排輪，直排輪，我的好朋友，
直排輪，直排輪，我愛你。



製作風的玩具

「和風一起玩」

- ★ 葉依諾：我喜歡風來的時候，我喜歡去野餐，因為風來的時候很舒服。
- ★ 張定竑：我喜歡放風箏，因為它飛高高讓我很開心。
- ★ 藍玄恩：我喜歡風，因為會把熄滅的火燃燒起來，也可以讓我的小裙子飛起來。

這是誰的？

林俊安

一二三，
這是我的三本書。
一二三四五，
這是你的五本書。
五六七八九，
這是他的九顆桃子，
三四五六七，
多了七個老師？

這是誰的？

陳可馨

一二三，
這是我的三個柿子。
一二三四五，
這是你的五隻兔子。
五六七八九，
這是他的九隻獅子，
三四五六七，
多了一個皮球？



歲末表演：你很特別



好玩的形狀



好玩的形狀



戶外教學盆栽種植體驗



新學年・新希望

徐紹洋

在新學年，我想要學會溜直排輪，還要學會拉小提琴，讓自己在生活、學習都有進步。

想要學會溜直排輪，是因為我想訓練自己的平衡感。我要每天練習，並達成目標向老師請教不足的地方。

想要學會拉小提琴，是因為能訓練我的音樂細胞。我要每天練習學會這項才藝，增加手眼協調的能力。

給自己鼓勵的話：我覺得只有平凡踏實的生活，才可以造就不平凡。

我最開心的一天

郭丞芸

今天下午，我準備做美味可口的蛋糕。

首先，我把雞蛋打入碗裡。

接著，把牛奶倒入碗裡和雞蛋一起攪拌。

然後，再加入適量麵粉，倒進模具。

最後，把模具放進烤箱，香噴噴的蛋糕就出爐囉！

一封信

周蒙愛

親愛的吳瑀彤：

你好嗎？

最近我參加鞋盒的活動，在這個活動中我學會分享和珍惜，感覺好開心！想將這份喜悅分享給你！

敬祝

大吉大利

周蒙愛 上
一月八日

神奇橡皮擦

簡庭筑

我發明了「神奇橡皮擦」！

今天就由我來告訴大家，「它」要怎麼做和材料吧！

首先，要準備的材料有：碗、白膠、紙和神奇藥水。

接著，拿著碗把白膠和神奇藥水倒到碗中攪拌均勻，等到凝固後倒出來。

然後，拿出紙把「它」包起來。

最後，就大功告成了！



開心校外教學



祝庭筑英文比賽順利



送給老師的一封信



歲末感恩感謝卡



教師節快樂



我們這一班



我的家人

- ✦ 峻平—「爸爸的手臂」：爸爸的手又粗又壯，像一根大柱子，一下就可以撐起我；爸爸的手也是防護罩，當我受傷的時候，爸爸會抱起我，讓我有安全感，不會感覺到痛。
- ✦ 鞅洋—「媽媽的手臂」：媽媽的手臂是指北針，每當我有不會的地方時，她會教導我；媽媽的手臂也是羅盤，每當我做錯事時，他就會指導我往正確的方向走。
- ✦ 以安—「媽媽的肚子」：媽媽的肚子像枕頭一樣，每當我感到很累時，就會躺在上面，感覺很放鬆，不知不覺就會睡著了；我是從媽媽肚子裡生出來的，因此它也曾是我最溫暖的小窩，媽媽的肚子就像我的避風港。
- ✦ 武儀—「媽媽的眼睛」：媽媽的眼睛又大又圓，每當她看著我時，就像仙女在看我一樣。媽媽的眼睛比掃描機還厲害，當我拿出功課給她看，媽媽不一會兒就會跟我說哪裡需要訂正，媽媽真的有神力！



國語課生字練習



『小珮的生平?』—行李箱裡的秘密



立川漁場參訪—手作DIY



校訂課程練習資料查找



國語課分組討論



手作體驗



數學課容量觀察



立川參訪—餵魚體驗



立川參訪合照



立川漁場參訪—全班大合照



第一次上游泳課



手作體驗

世界上的痛苦

劉信廷

我想問一問大家，你覺得世界上的痛苦是什麼？對我來說是壓力，那我們來聊一聊這個大熱門的話題跟為什麼會有這壓力吧。

在四年級時課業、社團、知識……，都增加了，尤其是知識多到腦袋都快爆炸了。我有時是睡不飽壓力大，有時是課業，每一天我的壓力來源都不同。我現在要記得的事情很多，例如：跆拳道動作、小提琴的指法、國語的文字……，都讓我忙得不可開交。

我不想讓這些壓力困擾著我，於是我問了師長及父母，老師說要適當的休息，父母說要好好的規劃自己的時間。我檢視一天要做的事情，然後一項一項的寫在白板上，按部就班的把事情完成，把握中間的空間時間休息，我過得很忙碌，卻也很充實。

對現在的我來說，痛苦的來源是壓力，同時也是讓我成長的動力，當我面對壓力我當作是一個挑戰，一步一步的戰勝它，壓力也就不再是我痛苦的來源。

老爸的拿手菜

郭藝樂

雖然老爸會做很多美味的料理，但讓我心心念念的那道料理——日式炒麵，老爸的日式炒麵色香味俱全，那麵條Q彈有勁，炒麵的香氣飄香十里讓我食指大動、口水直流。

這道料理的做法很簡單。一開始，先冷鍋下油，接著爆香洋蔥，再加入Q彈可口美味的麵條，接著下高麗菜絲、香菇絲、蘿蔔絲、肉絲、花枝……等配料，最後加入日式醬料，起鍋淋上神魂顛倒的——美乃滋，香噴噴的日式炒麵就完成了哦！讓人垂涎欲滴肚子都餓了，看了就有食慾呢！

回想有一天，我們全家一起悠閒的看著蠟筆小新的電影，有一幕就看見小新和朋友在吃炒麵。這時老爸就突發奇想，帶著我們去超市採買。回家一起幫忙備料、洗菜和製作，哇！和蠟筆小新一樣的日式炒麵就呈現出來了，讓我彷彿身歷其境來到了蠟筆小新的世界呢！

這道料理雖然不是什麼特別的精緻料理，但在我心中卻是世界上最好吃的，是最高級的料理。它涵蓋了老爸滿滿的關愛和滿滿的回憶。

四季的歌聲

黃妍臻

春天的歌聲從哪裡來？

歌聲乘著東風而來，

嗡嗡——

春天的歌聲是勤勞的小蜜蜂，

在森林裡，勤快的工作，

一隻隻小蜜蜂每天勤勞的採花蜜，

帶著愉悅的心情，向每一朵花打招呼。

夏天的歌聲從哪裡來？

歌聲乘著南風而來，

唧唧——

夏天的歌聲是熱情的蟬，

在樹林裡，熱情地唱歌，

每天賣力的表演，

像個歌手一樣唱個不停，聲音真美妙。

秋天的歌聲從哪裡來？

歌聲乘著西風而來，

沙沙——

秋天的歌聲是校園裡的大樹，

在學校裡，落葉一片一片落下，

橙黃色的落葉，就像大樹的頭髮，

每次只要大掃除，每次都會變成一堆，唉！真辛苦。

冬天的歌聲從哪裡來？

歌聲乘著北風而來，

呼呼——

冬天的歌聲是預告新年的到來，

在家裡，看煙火秀，

可以領很多紅包，還可以吃一桌美味的食物，哇！吃的真飽！



林頌哲-奈良美智



姓名-奈良美智



吳芸蕙-蒙德里安



林頌哲-蒙德里安



李以薰-奈良美智



蔡承濤-文森梵谷



櫻花樹湖步道-聆聽鳥聲



樹湖步道-野餐時間



櫻花樹湖步道-溪水遊踏



地球的一生

吳庭祐

我是地球，我住在太陽附近，這就是我的家。

以前，我的家有非常非常多的動植物，還有非常乾淨的河水。我最喜歡做的事情就是看著動物和我美麗的身體以及漂亮的銀河系。

但是好景不常，現在人們過度開發，不但破壞自然生態，也讓許多動物沒有家園可以居住，因此動物數量大大減少，也讓我無法交到更多更多的新朋友，但這不是最重要的，最重要的是人們建造的工廠天天排放廢水，而我必須一口一口的吞嚥工廠每天排放的汙水，日積月累下，我也漸漸生病了。我和人類說：「減少汙水排放量。」可是他們好像不太可憐我，反而還變本加厲地造成更多的汙染，讓我非常的痛苦！

我很期待恢復以前樣子，多幸福啊！可以看到自己漂漂亮亮的樣子，也可以交到更多朋友。希望人類可以多多在意我，一起努力的保護我！

一份愛的禮物

張創凱

幼兒園中班時，我看了一些恐怖的影片，跟媽媽睡覺時，總會覺得哪一天房間的門會突然打開跑出一個虎姑婆，或者窗邊出現一個鬼影……我害怕的只能抱著媽媽。過了幾天後，媽媽看我一直睡不好，於是買了一個小玩偶給我抱著睡覺。

這隻玩偶全身白白的，眼睛跟鼻子像黑豆，還有一個球形的尾巴，它就是我的玩偶—北極熊白白。

它的白不是普通的白，而是像塗了螢光劑般，在黑暗中會晶瑩剔透的白。媽媽把有著安全感和愛的禮物買給我，讓白白在黑黑的房間中讓我感到溫暖安心。

之後媽媽變老了，我有工作了，我也要送一個愛的禮物給她，讓媽媽感受被愛的感覺。我不只想要送一個，我還要送非常多愛的禮物給需要的人。等我有小孩，我也要送他很多份愛的禮物。

睡覺的重要性

周蒙恩

我覺得睡覺非常重要，如果不睡覺的話會使注意力下降，還會沒有精神，無法完成日常工作。

好的睡眠能增強免疫系統，使身體能夠抵抗疾病，不容易生病，還能緩解生活中的壓力及焦慮，提高心情、情緒的穩定性。此外，睡覺有助血球、腦神經或皮膚等細胞的快速修復再生，所以好的睡眠很重要。

研究顯示長期睡眠不足，會增心臟病、肥胖及感染的風險，還會使情緒失控易怒，莫名其妙的亂發脾氣，加速身體衰老等現象。這些都是睡眠不足會造成的影響，所以我們應該更重視睡眠，不然日常學習會受影響。

睡覺真的很重要，因為如果睡眠不足的話就會像我一樣，早上沒有精神睡不飽，還會很累、容易發脾氣、注意力無法集中，造成學習效果下降。所以我們應該養成良好的睡眠習慣和睡眠品質，每日睡足八至九小時，才能每天有活力及保持身體的健康。



教師節慶祝活動



池南戶外教育課程-山蘇DIY



藝術參賽作品-蒙德里安



藝術參賽作品-蒙德里安



疫苗接種



開學迎新活動



藝術參賽作品-米羅



數學課堂動手做



花蓮縣太平洋盃小論文競賽



聖誕鞋盒禮物

做時間的主人

蔡淑恩

常說：「盛年不重來，一日難再晨；及時當勉勵，歲月不待人。」這句話的意思是說，人的青壯年不再經歷一次，就像一旦難以再回到早晨，應當即時的努力，歲月是不會等人。所以每個人都應該珍惜時光，不要蹉跎歲月，如果時間運用得好，可以使人順利地完成目標，實現理想；反過來說，如果運用不當，不僅無法完成目標，還會形成生活上的壓力。所以學習做時間的主人，是現代人必須應該學的能力。

怎麼做時間主人呢？首先我們可以把事情分成四大類：一、重要又緊急，二、重要，但又不緊急，三、緊急又不重要，是、不緊急又不重要，我們因以重要為優先排出事情的優先順序，排列完成後在每件事所需需要的時間，來規劃一天的時間分配，這樣才可以有效率的做事用不浪費寶貴的時間。

以前還沒意識到時間的重要的我，做事總是毫無章法，不但沒有一件事完成，還白白浪費了一天的時間。自從學習做時間主人之後，不但每件事都能有效率的完成，並且不再提心吊膽的擔心哪是還沒完成。此外，還有充分的睡眠時間，真是一舉兩得。

莎士比亞曾經說：「拋棄時間的人，時間也拋棄了他。」我們要善用時間，把握青春的大好時光，做時間的主人才完成自己的夢想，創造未來。

單車挑戰試騎

馬林湘媛

「前面的慢一點啊！」我又氣又累的說著，本以為這次試騎也會跟第一次一樣簡單又輕鬆，可沒想到的是，去鯉魚潭的路上，有好幾個上坡，而那些上坡，早已把我的體力消耗殆盡……

中午的太陽又大又亮，同學們抱怨這天氣，但還是要把單車檢查好，避免在騎的過程中單車會壞掉，過了漫長的等待後，終於要出發了！我是排在第六位的，可是我前面的同學忘了自己是第幾位，所以我暫時排在第五位，開始都一切順利，可是前面的同學突然騎很快，讓我必須加快腳步跟上，這導致我開始感到些許的疲累，急著騎著就要上山了，我面對我的第一個上坡挑戰10分自信，剛騎到上面我就害怕了，我瞬間意識到我不會換檔！準確來說，是我不知道哪一種檔適合爬上坡，我只能努力的去採納10分沉重的踏板，全力跟上前方的同學。

第一站休息站之後，還是無數個上坡，騎到都快哭了，還好第二站休息站後就很少有上坡了，救了我的腳一命！但我也因為之前的上坡，被兩位男生超過了，我一點都不生氣，因為我後面的同學跌倒了兩次，我又擔心又想笑……

「快要到了！」我不知道我騎了多久，雙腳快要不受控制了，直到我看到了熟悉的那條路，那這是通往學校的馬路，當我們回到學校時，大家都放學了，我好想就這樣躺在地上，頭上的頭髮都黏在一起，雖然很累，但當我得知我騎了30公里，心中滿滿的成就感「成功了！」



反毒宣導



急救術訓練



單車試騎



食農教育



馬恩祥-米羅



蔡淑恩-文森梵谷



孫婕榆-文森梵谷



音樂課練唱





無法驅散的恐懼 第一集

吳語涵

掃墓之夜

10月31日

今天是我自己一個人來掃墓。往年都是和家人一起，但今年他們有事無法來。我也不想拖延，就決定獨自來，雖然有點不安，但想著快去快回應該沒事。

出發的時候天還亮著，陽光透過稀疏的雲層，看起來也沒什麼異樣。山路有些冷清，但不至於恐怖，我不停安慰自己，沒事的，過去就好了。

10月31日，晚上7點

掃墓一切順利，香燭、紙錢都燒好了，跟祖先拜拜之後就準備回去。可當我正要離開的時候，突然聽到身後有沙沙的聲音，就像有人踩在落葉上一樣。我停下來四處看了看，卻什麼都沒看到。

風可能把落葉吹動了，我這麼告訴自己，繼續走著。沒過多久，卻又聽到那詭異的腳步聲，這次聲音更近了，就像有人緊跟在我身後。我回頭一看，還是沒人。心裡有些發毛，決定加快腳步離開，越快越好。

10月31日，晚上8點

天色已經暗了下來，手機的燈光微弱，只夠照亮腳下的路。我不斷加快腳步，但耳邊的腳步聲卻越來越清晰。我越走越快，幾乎是小跑著往山下衝。忽然間，我的腳下似乎被什麼東西絆了一下，整個人差點摔倒。我回頭用手機的燈光照了一下——地上赫然有一雙腳印，看起來像是剛剛踩出來的，濕濕的泥土上留下了深深的痕跡。我的心跳如鼓，這裡根本沒有下過雨，泥土應該是乾的才對！這腳印……到底是誰留下的？

10月31日，晚上8點30分

我拼命往山下跑，但不管跑得多快，耳邊的腳步聲始終跟隨著。我感覺有什麼東西在追著我，像是隱藏在黑暗中的影子，窺伺著我的一舉一動。我不敢回頭，只能繼續往前跑。快到山腳時，忽然眼前一片模糊，腳下踩到了什麼滑溜溜的東西。低頭一看——是紙錢，散落一地的紙錢！這些紙錢……明明已經燒過了，為什麼會出現在這裡？這些……是誰留下來的？

10月31日，晚上9點

終於，我逃回了家，但那詭異的腳步聲似乎還在耳邊回響。我倉皇鎖上門，卻隱約聽到門外傳來低低的聲音，像是有人在喃喃低語：「還給我……還給我……」我打開手機查看剛剛拍的照片，想看看掃墓時的記錄，卻驚愕地發現，所有照片上都有一個模糊的人影，就站在我的身後，面容模糊，彷彿在陰暗中注視著我……這是我最後一次獨自掃墓。我永遠不會忘記那雙冰冷的眼睛，以及那詭異的腳步聲。

一切都是夢……（待續）



活動花絮



小提琴練習



客家歌謠



客家歌謠



客家藝文競賽



壽豐鄉客家文化節



大同戲院



做雪人



冬至搓湯圓



做月餅



健康課-DIY PIZZA



健康課-DIY PIZZA



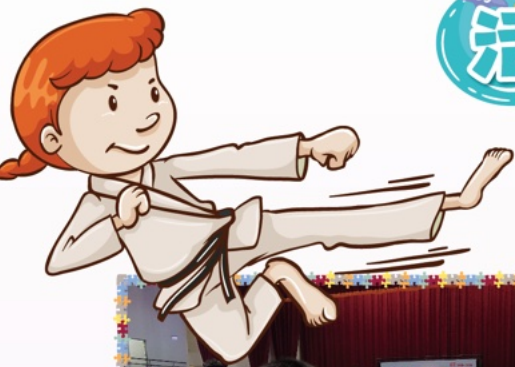
健康課-營養教育



活 動 花 絮

跆拳道比賽







感謝聖誕禮物



感謝聖誕禮物



感謝聖誕禮物



台南行善協會致贈聖誕禮物



小提琴演奏



舞動人生





歲末表演：快樂的小星星



跆拳道表演



客家歌謠



你很特別



生命教育劇團



彩虹劇團



活 動 花 絮



九月采无



十月采无



十一月采无



十二月采无



創 采
无 作

