



252 期

沙鹿國民小學

發行者：陳勇男
顧問：家長會、陳世傑會長
校友會、蔡世文理事長
校發會、陳朝國董事長
編輯群：陳慧芬、陳迺珊、蔡淑慧
林均諭、林映辛、吳佩璇
發行：臺中市沙鹿區沙鹿國民小學
電話：(04)2662-5014

雙語教學在小鹿

教務主任吳仁欽

雙語教學是國家重要教育政策，隨著全球化進程的加速，以及國際競爭需求的提升，雙語教育成為教育改革的重要議題之一。

雙語教學不僅能提升學生的語言能力，還能促進他們的認知發展、學科學習、文化理解等多方面的成長。

學校因應雙語教學之重要性，也在健康、資訊及藝文音樂等領域融入雙語教學，以教師社群共備方式，結合校內英語領域教師、外籍英師並邀請專家教授提供諮詢指導，其目的在於創造師生說英語的環境，讓學生體驗到語言的溝通本質，藉此提升英語能力，具備更高的英語素養，以期在日常生活中能夠加以運用活化。

沙鹿國小一直帶著創新積極的態度帶領孩子一起前進，以學生為學習主體，學生能活用所學的知識、技能與態度並實踐於行動中。

期盼培養學生具備全球性的視野與國際移動力，為學生提供更多的機會和優勢，讓未來的菁英有更好的競爭力與雙語力，使期學生能夠因應與成就未來挑戰進而與國際接軌。



榮譽榜

★114年度臺中市中小學資訊網路競賽電腦繪圖靜態類

五丁陳柏蓉 優等 指導老師：陳有興

★114年度臺中市中小學資訊網路競賽電腦繪圖靜態類

六甲陳昱禔 甲等 指導老師：陳有興

★114年度臺中市中小學資訊網路競賽電腦繪圖靜態類

四丙張芷榕 佳作 指導老師：陳有興

★114年度臺中市中小學資訊網路競賽專題簡報

六甲楊千樺、王子賢 優等 指導老師：陳桂芳

★114年度臺中市中小學資訊網路競賽專題簡報

六乙王芯菲、王靖涵 甲等 指導老師：陳桂芳

★佛光山惠中寺2025年三好兒童說故事比賽國語

低年級組二己陳霆叡 第二名 指導老師：陳迺珊

★113學年度臺中市國民小學英語朗讀比賽

四乙 鄭宇晴 第五名 指導老師：黃怡菁

★臺中市114年度創意閱讀推銷高手比賽讀家報導

三辛陳玥柔 第四名 指導老師：黃蕙心

★臺中市114年度創意閱讀推銷高手比賽故事小天使

二己陳霆叡 第四名 指導老師：陳迺珊

★114年度臺中市語文競賽初賽國小組閩南語朗讀

五己蕭宗賢 第一名 指導老師：蔡淑慧

★114年度臺中市語文競賽初賽國小組作文

五乙駱昀守 第二名 指導老師：林宜蓁

★114年度臺中市語文競賽初賽國小組國語朗讀

四己黃晟軒 第三名 指導老師：吳叡勳

★114年度臺中市語文競賽初賽國小組國語字音字形

五戊曾彥愷 第三名 指導老師：陶俐蓁

★114年度臺中市語文競賽初賽國小組閩南語情境式演說

五甲謝竣宸 第三名 指導老師：王洽溢

★114年度臺中市語文競賽初賽國小組臺灣台語字音字形

四庚許育維 第三名 指導老師：林香蘭

榮譽榜

★扶輪社第13屆學童寫生比賽

二年己班 童玟儒 國小低年級組第三名

三年丁班 童玟綺 國小中年級組佳作

五年己班 黃妍芳 國小高年級組優選

三年戊班 黃士宏 國小中年級組優選

三年丁班 白秉澄 國小中年級組佳作

★114年沙鹿區區長盃游泳錦標賽

六年辛班陳品諺，參加高年級男子組比賽，獲得100公尺自由式 第一名

五年戊班林芮以，參加高年級女子組比賽，獲得4*50公尺 混合式接力 第三名

四年甲班陳楚逸，參加中年級男子組比賽，獲得4*50公尺 自由式接力 第一名

四年甲班賴士閔，參加中年級男子組比賽，獲得4*50公尺 混合式接力 第二名

四年乙班林宏宇，參加中年級男子組各項目，獲得4*50公尺 混合式接力 第二名

4*50公尺 自由式接力 第三名

四年丁班王均維，參加中年級男子組各項目，獲得50公尺蛙式 第二名

4*50公尺 自由式接力 第一名

三年己班黃采揚，參加中年級女子組各項目，獲得50公尺仰式 第二名

50公尺蝶式 第四名

50公尺 自由式 第四名

4*50公尺 自由式接力 第二名

4*50公尺 混合式接力 第二名

三年庚班陳麒安，參加中年級男子組比賽，獲得50公尺蛙式 第五名！

★114年臺中市主委盃迷你網球嘉年華

二年甲班傅浩宸，參加國小一、二年級男子組，獲得單打亞軍

★12屆沙鹿區區長盃溜冰錦標賽

四年己班賴裕翔同學，參加國小四年級男子組，獲得200公尺計時賽第一名

600公尺開放賽第一名

★2025南興國中全國桌球個人單打比賽

黃梓崴同學榮獲男生六年級組單打賽季軍

★114年第一屆幼兒教育盃桌球錦標賽

張翹悅同學榮獲高年級女子組單打第四名

蕭閔蔚同學榮獲中年級男子組單打優勝

何允棋同學榮獲中年級男子組單打優勝

莊詠晴同學榮獲高年級女子組單打優勝

★114年第三屆北港媽祖盃全國桌球錦標賽

詹竦庄同學榮獲國小女童三年級單打 第三名

何允棋同學榮獲國小男童三年級單打 第五名

★2025城市少年青少年桌球排名賽

詹竦庄同學榮獲U9女生組單打季軍

★114年總統盃全國滑輪溜冰錦標賽

王紹恩同學榮獲選手菁英-國小男子組三年級1000公尺爭先賽第八名

★114年全國小學游泳錦標賽

賴士閔、王均維 榮獲中年級4x50公尺混合式接力第七名

★2025第三屆昀儒明日之星蝴蝶盃全國桌球錦標賽

黃梓崴同學榮獲國小男童個人單打六年級組第五名



★114年第十五屆清水區區長盃桌球錦標賽

詹竦庄同學榮獲中年級女子組單打第五名

★113學年度臺中市國民小學普及化沙鹿區跳繩複賽

六年乙班榮獲沙鹿區跳繩複賽高年級組第二名、
四年乙班 榮獲沙鹿區跳繩複賽中年級組第三名

★114年全國春季游泳錦標賽

陳楚逸、賴士閔參加4x50公尺混合式接力榮獲第三名

★114年臺中市國民小學田徑錦標賽

紀賀亞榮獲國小女生甲組 壘球 第四名 朱祈恩榮獲國小女生甲組 壘球 第五名

★114年度臺中市師生直笛比賽

六戊 陸怡瑄同學、林逸秋老師榮獲國小學生組獨奏甲組甲等
六庚黃大為同學、詹庭瑄同學、陳詠甄同學、
六辛傅懷瑄同學榮獲國小學生組四重奏甲組第三名

★2025第十六屆三商美邦人壽盃Teeball全國樂樂棒球錦標賽榮獲【中區冠軍】

參加選手：

白宸熏、陳明祥、黃琮翔、賴暉翔、黃宸洋、蔣楷昱、白峻銓、蔡祐恩、許喆硯、
蔡宏聖、方國璋、陳泓安、謝昀婷、鄧若喬、蔡思禹

指導教練：謝家和教練、陳俊男老師、陳彥誠老師

管理老師：陳慈芳主任、巫美惠組長、翁小惠組長

★市長盃桌球錦標賽榮獲

中低年級男子組第五名、高年級男子組第五名

《學務處的一天——全明星出場》

學務主任 陳慈芳



清晨天色未亮，校門口早已有個熟悉的身影。

「早安～快下車囉～」

是生教組長小惠老師！她總是精神滿滿地站在車陣中，左揮右指，眼神銳利，一早巡到尾，守護著學生的安全。轉眼間，她已出現在校內，像施了瞬間移動術。學生一看到她，立刻衣服拉正，瞬間乖巧上線。

資源回收區裡，衛生組長宥靜老師正微笑檢查回收物。氣質滿分的她，總是親切提醒：「垃圾要分類好喔～請排隊～」別小看這份工作，她每天關心校園清潔、健康推廣，事無巨細，樣樣到位。說到活動，就不能不提訓育組長凱翔老師。才藝晚會、迎新、畢業、社團活動……流程規劃、音響彩排，全都一手包辦，還總笑說：「沒問題～這我來搞定！」他是學務處的超強製作人，效率一流，實力掛保證！

育英樓四樓，躲避球隊傳來吶喊聲，是體育組長美惠老師的戰場。她坐在教練椅上，神情專注，訓練嚴格，讓球隊成績亮眼。運動會、比賽、球隊事務，她樣樣精通，場上場下都靠她穩穩掌控。健康中心永遠是學生最愛的小天地。無論肚子痛、扭到腳或流鼻血，凰暖與敏榕護理師總會溫柔現身，笑容像魔法一樣讓人安心。她們是孩子的守護天使！

中午時分最幸福，最近兒童節加菜：雞排漢堡、冬瓜粉圓、超大布丁，讓人超滿足！感謝午餐秘書妮穎老師、營養師延碩，以及辛苦的廚工媽媽們，每天用心設計營養又美味的菜單，是孩子們肚子幸福的最大功臣！

在學務處，每位老師各司其職、全心投入。而我，身為學務主任，雖自嘲最像打工仔，每天奔走支援，只為讓校園更有愛、有規矩，讓每個孩子走得更穩、更有自信，活出最棒的自己。

一年級



特優一丙 施有騰



特優一辛 楊子葳



特優一庚 鄭浩城



特優一丁 陳宇萱



特優一庚 曾冠濤



特優一己 林筠恩

二年級



特優二甲 黃楷甯



特優二己 林煒珉



特優二甲 侯思瑩



特優二乙 陳昀涵



特優二己 蔡岳展



特優二辛 黃俊棋

心情停看聽

三年級

特優 三己 陳穎

每個人的體內都住著一個叫「壓力」的小怪物，牠會悄悄的跑出來嚇跑我的「快樂」天使。還好我有魔法可以對付！第一個魔法是看課外書，我的腦袋就像個電影院，不斷播放精彩故事情節，「壓力」小怪物只能被鎖在門外進不來；另一個魔法是跳床運動，我跳上跳下，像個勇士一樣，把它踩扁在腳下。

每次使用魔法，我的煩惱就會飄到天空，我的心靈得輕輕的，甜甜的，快樂又回到我身邊了。

特優 三丙 楊子靚

在生活上，每一個入不管是工作、唸書、比賽，或多或少都會有壓力產生，雖然有些人嘴巴都說「沒有壓力！」。

每當壓力來臨時，還好有我平時養成的習慣，它變成宣洩壓力最好的方法，閱讀能讓我悠遊在書中的世界，就像一場旅行帶我體驗各種不同的情境，當我讀完這一本書之後，好像我已經完成了一趟非常精彩的旅行，瞬間把我的壓力一掃而光，又有動力為了下一次的考試，還有比賽繼續往前邁進。

爸爸常說，有適當的壓力是好的，因為沒有壓力就沒有動力，雖然壓力讓我非常緊張，但也是讓我贏過我自己的動力，所以，有壓力也不是是一件壞事。

特優 三乙 陳昱蓁

考試時，我會感到有壓力，有時擔心自己考不好。為了讓自己放鬆一點，我會看看書，或是拿起筆畫畫，把心裡頭的緊張畫出來，這樣我的心情就會變得比較平靜。

每次我在算數學時，如果我題目不會寫，或錯了很多題，我就會感覺好煩、壓力非常大，這時我會到外面走走，看看風景，吸吸新鮮空氣，讓自己放鬆心情，再將不會的數學完成。

每當我覺得壓力快要讓我受不了時候，我會告訴自己：「適度的壓力可以讓自己成長。只要懂得調整心情，就可以變得更堅強、又厲害。」

特優 三己 詹竦庄

當我要參加桌球比賽時，因為太在意輸贏，這時「壓力小惡魔」就會找上我，令我心煩意亂、脾氣暴躁，心理像是有塊大石頭壓著，使我喘不過氣。

這時我的舒壓妙招是，我會躲進爸爸的懷抱裡，輕聲說出自己的感受，爸爸溫柔地跟我說：「放輕鬆！好好享受比賽。」此時，我會再度充滿能量，讓「壓力小惡魔」消失的無影無蹤。另外，我也會去慢跑，讓身體動起來，滿頭大汗之後，使自己充滿「電力」，勇敢面對壓力，努力成為更好的自己。

適度的壓力是使人前進的動力，讓我們一起克服壓力，迎接更加璀璨的未來。

特優 三辛 陳玥柔

所有人都會有壓力，壓力可以是動力，雖然如牛負重卻能進步成長；壓力，也可以成阻力，讓我們無法往前。

現在，我認為「考試」是件最有壓力的事情。因為成績不理想的話，就會責罵，令我有泰山壓頂的感覺。

當我感到壓力太大時，我會做一些讓我輕鬆愉快的事。像是看書，它能使我沉浸在書海中的奇幻世界裡。或是畫畫，它能把我的心思全神貫注在繽紛世界裡，把煩惱拋到九霄雲外。讓我如釋重負。

所以找出適合自己釋放壓力方式，才能健康成長。

特優 三戊 洪薇雅

有時候，生活中會遇到讓我覺得壓力很大或不開心的事情，比如考試或是比賽。這時，我會試著用一些方法讓自己放鬆下來。

畫畫是我的最愛，當我拿起畫筆，把心中的想法畫出來時，感覺就像進入自己的小世界。完成一幅畫後，我會很有成就感，壓力也就不知不覺消失了。

去公園玩耍也是我最開心的時候，我最喜歡盪秋千，當我盪得很高時，可以看到美麗的天空和遠處的小房子，感覺像是在天空中飛翔，所有煩惱都不見了。

這些紓壓的方式，能讓我開心的迎接生活中的每一天！

四年級

特優 四庚 許育維

「一座美麗的噴泉，需要壓力才能激起豔麗的水花」。壓力和我們的生活密不可分，我也會感覺到壓力，尤其是考試或比賽的時候，它彷彿一顆無形的大石頭壓在我身上讓我快要喘不過氣來。

相信大家也有不同排除壓力的方式，像我，就是用力用畫畫讓我的心情沉澱下來，不再想到令我煩惱的事情，這樣壓力就煙消雲散了。面對考試或比賽，心情放鬆下來，也覺得不那麼困難了！要有適度的壓力，才能讓自己前進、成長，配合壓力的釋放，才能邁向成功之路喔。

特優 四庚 鄭安妍

每個人都會有壓力，只是有大、有小。有些人不會在意，但是只要這些壓力日積月累，總有一天會把們吞噬，所以我們需要適當的宣洩壓力、放鬆心靈，讓心情更加舒適。

在學校，讓我最有壓力的就是考試，每次要發考卷的時候，壓力就像一股強大的能力湧入我的全身，讓我的身體變得緊繃，冷汗直流，每當我被這股力量壓得喘不過氣時，我會盡量做一些能讓自己放鬆心情的事情，像是畫圖、閱讀喜歡的書籍或和家人、朋友聊天等，每次做這些事情時，都會感覺身體輕鬆許多，身心也放鬆不少。

特優 四丁 洪采瑄

在生活中，難免會有一些壓力，適度的壓力可使我們推進向前，而承受過壓力，未嘗是一件好事，因此要來找出緩解壓力的方法。

我的紓壓妙招是什麼？我會讓自己休息一下，看看自己喜歡的卡通、聽聽音樂，我很喜歡聽音樂，尤其在一個人的時候，旁邊沒有別人會影響我時最好，雖然音樂只是暫時的，但還是很謝謝它們在我心情不好時陪伴我。找到自己的紓壓方式很重要，畢竟人生很長，遇到的困難和壓力也不可能只有一個，雖然紓解壓力不會讓所有壓力都完全消失，但至少會讓心情快樂一點，你也不想整天帶著沉重的壓力過日子吧！

特優 五甲 李建瑩

雖然我只是一個小學生，但也常常感受到排山倒海的壓力，我最大的壓力來自於課業，數學不好的我，經常粗心 and 計算錯誤，導致成績不如預期，悲傷的情緒在揮之不去。

面對壓力時，我有幾招屢試不爽的紓壓方法幫助我排解壓力，從挫折中培養勇氣，重新振作。首先，我會在我的房間裡，播放我最愛的放鬆音樂——森林狂想曲。音樂裡有鳥鳴聲、蟬叫聲和溪水聲，閉上眼睛冥想的我，彷彿置身於溪頭的竹林裡，有著「雲深不知處」的心境，所有煩惱也隨之煙消雲散。我的另一個妙招，則是和家人去夾子園逛逛夾娃娃機，我會和家人觀察哪個娃娃夾中的機會高，然後放手一搏，就算沒有夾到任何東西，光是欣賞琳瑯滿目的「呆萌」玩偶，就足夠讓我心中堆疊的壓力一掃而空了。

特優 四丁 趙可妍

每個人都會有壓力，那壓力是什麼呢？壓力是現代人常見的心理反應，無論是學業、工作，都會造成壓力。適當的壓力可以專心，但如果長期高壓的狀態，可能會對健康造成影響。

我有一些壓力，來自美語班的考試，考試前總是要一而再，再而三的複習，讓我有了一些壓力。還有學校考試前的壓力總是特別大，讓人感到害怕又不安，有時明明很努力，卻還是擔心成績。這些都是我的壓力。當壓力累積時，可以運動流汗，如跑步、跳高；也可以畫畫和我喜歡聽的音樂等，把壓力全都一掃而空。還有深呼吸，也可以幫助心情平靜。找到適合的方法，才能真正的宣洩壓力喔！

特優 四庚 劉珉孝

現在的人生生活壓力很大，就算我是學生也一樣，而我的壓力來源是【考試】，每次到期中、期末考試，就會進入【地獄考試週】，我就要瘋狂寫評量、考卷，並和媽媽討論成績目標，因擔心考的不好，所以就容易就感到焦慮不安、壓力大。

媽媽說上課要專心聽，養成預習、複習的好習慣，才不會都全部累積到考試前。雖然考前衝刺很重要，但要懂得紓解壓力也很重要，而我除了看電視、玩平板，還會找媽媽陪我玩桌遊，因為我最喜歡益智類的遊戲，這就我最舒壓的方式之一。

特優 四丙 紀曾喻

我的壓力非常多，而且父母還要求要考九十五分以上，所以每天都覺得非常苦惱，還會讓心情不佳，有一次，因為做了不好的事，所以被打。

如果有壓力的時候可以在床上打棉被，也可以拿氣球在上面畫他的臉，然後就可以打氣球洩氣，還可以打電動，玩遊戲來解放心中無形的壓力。

雖然過度的壓力會造成心理上的影響並生病，但適度的壓力可以使自己得成績往前進步。總結是壓力看似微不足道，但如果累積起來得時候就很有可能非常危險，所以大家有壓力的時候，就不要再想那一件事了，找其他好玩的事，把它拋到九霄雲外。

特優 五甲 陳婉彤

在現代社會中，壓力無所不在，可能是學業、家庭、人際關係，甚至是對未來的不安。適度的壓力可以成為前進的動力，但壓力過大時，反而會讓人喘不過氣。因此，每個人都該學會如何抒發壓力。

我曾經在段考前感到極大的壓力，每天都有讀不完的書、寫不完的作業，連睡覺時都會夢見考卷。那段時間，我的情緒變得很焦躁，甚至會對家人發脾氣。後來，我決定嘗試一些方法紓解壓力。

首先，我會和朋友聊天，分享彼此的煩惱和生活瑣事。這樣的傾訴讓我覺得自己並不孤單，大家其實都在為目標努力。其次，我會用寫日記來表達情緒，把煩惱寫下來，就像把壓力一點一點的釋放出去。文字雖然簡單，卻有一種神奇的療癒力量。

學會與壓力共處，是邁向成熟的智慧與勇氣。

特優 五甲 劉筱芹

在學習的過程中，我常感覺我自己像一條在大海中奮力游泳的小魚。有時候，看著別人輕鬆拿高分，我心裡很焦慮，懷疑自己努力是否足夠。這些壓力悄悄累積，讓我變得煩躁與不安，也讓我心情逐漸變的黯淡。

後來，我學會給自己一個出口。我開始規劃每天晚上上的時間，把大目標分成一個個小任務，一步步完成，不再讓焦慮吞噬自己。當感到壓力快要把我壓垮時，我會放下課本，出去散散步，看著風吹動樹葉，讓心慢慢平靜下來。有時，我也會寫日記，把煩惱傾訴在紙上來，像是對自己說話。且我會告訴自己：「已經很努力了，不必苛求完美。」繼續向夢想的方向前進。

特優 五丁 陳柏蓉

壓力是伴人類一生的東西，看不見摸不到，卻人人都有。有人痛恨壓力，也有人學會與壓力相處，而我要分享我是如何與壓力相處，遇到過多壓力又該怎麼辦？

每當考試前，媽媽常會不斷重複「你這次要是敢考不好，你就最好不要玩任何遊戲，會影響你學習。」跟她講兩句話就扯成成績，讓我倍感壓力，有時甚至讓我頭痛和肚子痛，心情低落這時，我會暫時拋開煩人的言論，邀請鉛筆和橡皮擦在紙上共舞，彩繪出漫無邊際的奇幻世界，繪畫讓我靜下心來，一點一點地將難過的心情，透過鉛筆將它們全都輸入紙中，讓我烏雲密布的形情豁然開朗，更讓我面對壓力。

緩解壓力，是人們畢生的課題，要找到並克服壓力，才能與壓力共處，讓壓力助自己一臂之力，邁向未來。

特優 五庚 王藝筑

不管是大人或小孩，在生活中常常感到有形甚至無形的壓力，我們也常在電視上看見許多觸目驚心的畫面，這些都是我們沒有得到適當宣洩的後果，但，要怎麼樣才能適當宣洩，或是說我們怎麼做？

每個人面對的壓力各有不同，不僅是面對升學的壓力，還有可能有人際關係的煩惱，這些看似微不足道的力量，堆積起來時，將會有一股巨大的壓力將我們擊垮。

我們都應該尋找自己喜歡的興趣，不管是室內還是室外。我非常喜歡跳舞，當我在做這些事時全身都很舒暢，就像小鳥身旁的雲，輕輕的、慢慢的。當我在做這件事時，心情會感覺很舒服，身體和心靈都很放鬆，這就是我紓壓的小妙招。

特優 五丁 黃筱喬

有的時候，你會覺得壓力特別大，可能是考試，可能是測驗卷、作業寫不完的時候，可能是上台自我介紹的時候，也可能是和同學、家人吵架的時候。如果是你，遇到這種狀況會怎麼調整心情呢？

當我覺得壓力很大的時候，常常會聽歌，聽歌能讓我感到放鬆，心情立刻就變得很愉悅。我也會看書，讓自己沉浸在書中世界，就像一層保護膜，隔絕了外面的世界。有的時候會寫日記，將壓力透過文字表達出來。或許會大哭一場，讓所有的煩惱和不愉快跟著眼淚一起流出來。也可能會打掃房間，讓自己忙起來就不會那麼傷心了，達成目標後的成就感更是無法想像。有的時候我也會到窗邊看看風景，看著看著，就會發現心情已經好很多了。

適度的壓力可以促使我們成長，但過度的壓力會造成我們情緒不佳，所以當你覺得心情不好的時候，要記得釋放壓力。

特優 六己 陳以捷

在學習的路上，難免會有一些壓力。這時，我會用屬於自己的方法來釋放壓力。

運動，是我最直接紓壓方式。陽光下，腳步輕快如小鹿，哼著歌，迎著風，每次深呼吸，彷彿把煩惱吹上天空，隨風散去。聆聽兩週一次的小鹿看世界也是我的紓壓小妙招，有時是勵志故事，有時分享小知識，幽

默風趣的內容宛如一股流進心田的暖流，聽著聽著，心湖就慢慢平靜下來，變得澄澈透明。

書本是心靈的港灣，當我徜徉在書海中時，文字如同閃亮的星星，在我眼前閃爍，使我遠離現實的壓力，感受知識的美好。壓力就像天上的烏雲，但只要學會調整心情，找到合適的紓壓方法，就能「撥雲見日」，生活充滿溫暖和希望。

特優 六甲 陳泓安

每當我忙到焦頭爛額時，我最喜歡做兩件事：一是去吃麥當勞，二是看一遍又一遍的「名偵探柯南」。

每當我被逼著讀書到深夜，吃麥當勞給我的精神撫慰及鼓勵，我最喜歡「雙層吉士牛肉堡」，因為他沒有多餘的菜，咬下去的那一口，嘴裡充滿起司、牛肉番茄醬及黃瓜的香氣，瞬間讓我能量全滿，心理洋溢著幸福的滋味，一整天的疲倦一掃而空。

我不喜歡看電影或連續劇，我只喜歡看柯南，因為每一集大多在20~30分鐘，且不需重頭看，隨便一集進去就能看，無須前情提要，每當解開謎題時，心裡總有瞬間豁然開朗的感覺，讓心中的不愉快一掃而空，明天又是新的一天。

在這忙碌的生活中，紓解壓力是很重要的事，因為當壓力來臨時，身心若沒有足夠的抒發管道，就容易生病，所以我很幸運，有兩種方法，而這兩種方法對我而言，真的很管用。

特優 六庚 黃琮翔

當生活中的節奏不斷變快時，無論是工作、課業還是人與人之間相處，都會形成無形的壓力，需要解放，以下就是我的紓壓小妙招。

當我感到焦躁不安的時候，我會深呼吸然後調整心態；我也會出去外面走一走，因為走著走著就會漸漸忘記壓力；或是把自己的不愉快書寫下來，讓自己知道不愉快的地方在哪裡，導致壓力的原因是什麼，在這過程中心情自然而然就會變好了。

你的生活不管再怎麼忙，都別忘了好好照顧自己的心情，留給自己喘息的時間。

特優 六乙 王靖涵

任何事物都有兩面性，壓力也是。它經常被我們害怕或厭惡，但其實只要嘗試面對它、與他相處，就能獲得更上一層的蛻變，如同新的雛鳥破殼出。

那麼，要怎麼面對它呢？達爾文的物競天擇理論證明，我們需要將適應能力變好，因為環境不會為了我們而改變。同理，壓力是無法避免的，所以「接納」很重要，我們需要做的

特優 六庚 施呈琳

壓力在我們心中捲起一次次波浪，卻意外地讓海景更獨特，隨著壓力越大，也會變成令人恐懼的海浪，因此更該學習適當的宣洩壓力，而不是傻傻的等待壓力過去，任由它繼續成長。

之前我總是讓壓力靜靜的淹沒我，一直對自己說：「沒事的！之後就會過去！」這句話像是安慰自己，又像是逃避壓力帶給我的傷害。但我現在不會了，我懂得用畫畫宣洩壓力，別人的壓力，別人的眼光、人際關係、生活的改變等等，再也不會是我心中的痛苦，而是我畫作中的一筆一畫。

我想面對壓力最重要不是逃避，而是找出它從哪裡來，再找出屬於自己的出口，就像黑夜再長，天總會亮一樣。壓力再大，也總會有解決的方法。也許壓力從未真的離開，但我已經學會不再害怕它。

特優 六丁 林榆恩

不管是大人或小孩，都會有不同壓力，被爸媽罵的時候，會有壓力，考試考不好，會有壓力，升學的時候，也會有壓力。這些壓力雖然微不足道，但合起來時，反而會把我們擊倒。

當壓力太大時可以玩遊戲，讓自己開心起來；也可以運動流汗，把壓力釋放出來；也可以聽喜歡的音樂，讓自己放鬆，這些方法雖然不一樣，但目的都是一樣的。讓心變輕，讓生活更有力量。壓力就像天氣，有時晴，有時雨，我無法知道他何時降臨，但可以選擇怎麼面對。

學會抒發壓力，不只是照顧自己的情緒，更是一種讓生活繼續前進的智慧。

是改變原先的想法，有時一個轉念就會讓自己好過很多。我們可以找一些的方法來轉念，例如研究感興趣的領域，讓自己進入專注的狀態。像我就喜歡畫畫；或是和其他人聊天、討論有趣的事物，我們家很喜歡看小時候的照片和影片，彷彿回到了童年的美好。

只要用適當的方式和壓力和平共處，還是能有燦爛的明天。