

桃園市龍潭區龍潭高級中學 111 年度第 1 階段推動讀報學校活動照片

活動名稱	讀報教育成果 (班級：_餐服一乙)	辦理時間	4 月	參加人數	10 人
------	-------------------	------	-----	------	------



圖擊隊
金紙蛋糕

此糕榮獲世界雜誌 2014 年「金紙蛋糕」

台灣首創與榮登的「金紙蛋糕」。(圖/維多)

圖片故事：
清明連假將至，許多人早已安排好掃墓、祭祖行程。日前台權長榮酒店應景推出「金紙蛋糕」，主打「環保」、「忌諱無價」、「情意似金」，超強創意讓網友笑翻，直呼：「金紙00分！」

這款蛋糕是以芒果為基礎的千層蛋糕，只見一片片糕體層層堆疊，完美復刻那層一疊金紙的樣子，金色的表面還印上大大的一圓「福」字，更在最上層的糕體貼上一張反光金紙，細節滿滿，和真實金紙相似度極高。此外買金紙還附糖香，不只金紙蛋糕能吃，用巧克力製成的「9柱香」也能入口，讓網友笑瘋：「有糖香的燒臘嗎XD」、「請問要自備金爐還是現場會發?」、「煎個氣死家媽長輩嗎?」。

更早在2017年就開發出「金紙吐司」的小孟良，當時接獲台南市政府民政局長委託，推廣優質廟宇文化。老闆謝首孟用南瓜粉、廣盆子粉及紫薯粉做出「金紙吐司」，在台南一炮而紅。

位於基隆的老餅舖建興餅店，今年農曆年前也推出「財子壽蜂蜜千歲蛋糕」，將傳統習俗常見的金紙財子壽，設計成拜拜蛋糕的外型，同樣引起網友熱烈轉發。



讀報 心 待

看這篇報導我覺得很有創意又環保保看起來很好吃但我覺得金紙蛋糕其實可以再增加一些新的口味像黃色的塔斯可以換成鳳梨西瓜藍玉米糖菓大菓等起司奶油檸檬蛋黃只等不耶奶的口味做，當然還可以換成荔枝或荔枝跟草莓是荔枝牛奶椰奶味等才木，香的話可以加咖啡跟咖啡香做。其實我覺得老闆很有創意。如果我是老闆我也會木要這木美少設計美做還能多賺點錢但還有一個優點是木要保可以減少木位才抹。

金紙蛋糕

1. 上網查金紙的由來。
2. 燒金紙有哪些禁忌?
3. 你家有掃墓祭祖嗎?掃墓有哪些禁忌?
4. 不止掃墓祭祖，清明節還有那些習俗?
5. 哪些神話與清明有關?任寫一篇。

3月31日/周四中午12:00截稿，獲刊登者獲小禮一份，另選特別獎，神秘禮相贈。本期禮物於5月初寄發。網址:udncollege.udn.com

心得寫得很好!
圖也畫得很棒!
你是一個很有創意的人,
相信未來的生涯可以過得很精彩豐富^^!

江謝佑榮



照片說明：餐服一乙 江謝佑榮 讀報心得

樂觀截肢少年



麥蓋爾(中)與同學演出《歌舞青春》。(圖/美聯社)

圖片故事 美國密西根州18歲青少年麥蓋爾(Mackale McGuire) 4年前因骨癌截肢左腿，樂觀的他穿上義肢踢足球、滑雪，並參演歌舞劇。麥蓋爾堅定的意志力激勵同儕、親友與社區居民，他今年秋季將就讀大學，朝繼續醫學方向努力，盼未來幫助更多與他際遇相同的兒童。



麥蓋爾穿上義肢，展現滑雪矯健身手。(圖/IG)

麥蓋爾就讀的卡迪拉克高中，會場圍繞聲響傳出陣陣歌聲，學生如火如荼練習演繹《歌舞青春》。麥蓋爾扮演的中熱衷籃球的校隊隊長，歌舞劇對麥蓋爾來說是特殊的挑戰。

2015年，麥蓋爾確診骨癌不久，不僅該校男子籃球隊換上繪著「麥蓋爾隊」的橘色底、黑標誌上衣，就連社區居民也深受感動，穿上一樣的衣服，象徵支持麥蓋爾的勇氣。麥蓋爾的抗癌故事在校園與社區居民心中，播下希望的種子。

麥蓋爾的母親瑪莎表示，她似乎已忘記最糟糕的時刻，如此劇烈的癌心導致食慾下降，或各受腸胃大腸癌復發而引發的疼痛。

佛州外科醫生2018年建議麥蓋爾截肢，他很快便同意。瑪莎憶述：「本截肢前，他行動不便的程度比截肢後更嚴重。截肢的選擇宛如敞開世界的大門，他自始至終都比我更有信心。」

麥蓋爾截肢後，重新學習如何以義肢行走，沒花

多少時間，他就回到高爾夫球場打小白球，甚至還能踢足球。

麥蓋爾起初擔任學校足球隊的經理，教練鼓勵他參賽，他說：「我記得第一次上場，圓滾滾的感覺，從那以後，我就戒不掉了。」高二時，麥蓋爾在一場足球錦標賽的PK戰踢進致勝球。他說：「我試著尋找我能做的事情，而並非我不能做的。」

麥蓋爾的骨癌病情隨著時間好轉，雙親認為，兒子先天罹患血友病，已習慣家庭和醫院兩頭跑的生活，腫瘤最終並未打敗向來在克服難關的麥蓋爾。《歌舞青春》演出時，麥蓋爾在舞台上唱出：「這是新故事的開端，與你們同行，感覺真好。」

今年秋季，他將就讀大學，朝小兒科繼續醫學的目標前進，希望未來幫助更多與他處境類似的孩子。

姓 王
名 級
林 級
詠 級
心 級
讀 級
教 級
報 級
育 級

閱讀心得

美國有一個18歲青少年4年前因為骨癌截肢左腿，我聽他這故事會很可惜，但是他他的態度怎麼了他很堅強的，他在腿裝肢他還可以打高爾夫球還打小白球甚至還能夠踢足球他真的很強！截肢後更嚴重但是他很信心很堅強！他的骨癌有好轉了但是他先天罹患血友病，他截肢左腿他還可以唱歌他很棒。
不管未來遇到什麼難關，本自信果也可以像這位男孩一樣。
勇敢而且樂觀的面對！
母師鄧雅云 1/20

覺 x3

感 x3

照片說明：餐服一乙 林詠心 讀報心得

姓名：鄒佑穎
班級：餐服一乙

面對即將到來的大考，總是越近越感焦慮、更麻煩的是，因為擔心成績不理想，吃也吃不下，睡也睡不好，白天上課時又精神不振，耳邊只是不斷重複著「慘了、慘了！這次一定會掛號！」這般災難性的聲音。

如果你在考前有上述情形，那麼，你的壓力指數恐怕高得嚇人，是該好好調整一下自己的身心狀態，才不會讓心智被那些焦慮或恐慌給淹沒。

迎戰考前最後一里路，關鍵就是把身心狀態調整到最佳，在此提供你幾個身心自我安新的方法：

方法 1 呼吸吐息 減緩焦慮
不管是退考功課，還是應考當下，深呼吸都能有效幫助人減緩焦慮情緒。最簡單的步驟，就是閉上眼睛，把手放在肚子上，用鼻子深深地吸氣，想像新鮮的氧氣源源不絕地進入身體，直達腹部，接著憋住氣，心中默數1、2、3，然後再慢慢將體內的空氣徐徐吐掉，直到完全吐盡。接著，閉上嘴，再用鼻子吸氣，重複前述動作。幾次之後，你會慢慢感覺到情緒較為緩和，心情較為平靜。你也可以在吐氣時，有意識地放鬆身體上較為緊繃的部位。

方法 2 規律運動 調節情緒
其實，調節情緒與改善睡眠品質，最簡單也最便宜的方式，就是每天運動，每次至少半小時。打籃球、慢跑、騎自行車都很好的選擇，就算只是在運動場上快走或散步，也比一直坐著不動好。運動時會促進大腦分泌讓人感到愉悅的神經傳導物質，若能曬點太陽就更好了。除此之外，完成運動後的成就感，會讓人感到信心十足，這正是士氣低迷的你需要的。

方法 3 心靜體寧 能做先做
你會感到壓力大，就是擔心考不好；結果還有好多進度沒讀完，就緊張起來了。此刻，你得切斷現在和過去的自己，等讀過去你的成績好壞、情緒還是成功，都已經是過去事。現在的你就是重新開



始，在重新開考，可以做到的事情。幫自己擬一份考前讀書計畫，用自己的讀書步驟，逐一完成計畫中的進度。各科進度可以排得鬆一點，顧高指導原則就是「做得到」。把已經會的題目把握住，把可能搞懂的概念弄清楚，太過複雜或校微末節的內容，就大膽捨棄吧！

方法 4 自我比較 適時獎勵
雖然說，其他考生都是敵人；然而，此刻你最需要面對的其實是自己。別管別人讀完了沒、考得多好，請專注地把眼光放在自己身上就好——自我比較，並看見自己的進步。

當發現今天的自己比昨天多讀了一些書、多答對幾題、多搞懂幾個概念，就好好地肯定自己一番，也可以允許自己吃點喜歡的食物、做些想做的活動，當獎對自己的獎勵。

方法 5 自我對話 自我欣賞
如果真的讀不下去，就休息吧！壓力就大時，如果還要硬撐，結果就是讀也沒讀好，然後搞得身心俱疲。

老實說，雖然升學考試很重要，也只是人生中的一個關卡而已。有時候，我們也得學會放過自己，我不是要你放棄努力，而是在全力以赴之後，也願意接受自己的不完美。即使再怎麼拼，也無法做到盡善盡美。請在心中告訴自己：

「或許，我對考試感覺到很無力、很緊張，同時，我知道，會有這些感受，都是因為我在意，我期待自己能夠更好。為此，我願意欣賞自己，也願意看見自己一路走來的努力。謝謝我自己，我願意繼續努力，也願意接受最後的結果，不論他好是壞！」

別忘記 要會傾訴 求助師長
最後，若你已經用了上述方法，不安、惶恐或無力等感受仍持續影響你的溫書與作息，甚至出現嚴重失眠或情緒困擾時，請務必和身旁的師長聊聊，讓他們幫助你。有時候，就只是向人傾訴一下內心的痛苦，都會讓感到好一些。人生難免有壓力，但親友的支持，常是幫助我們撐過痛苦時刻的關鍵力量。
(作者為諮商心理師、編譯作家)

閱讀心得：我從以前開始，國小面對段考我都段考幾週才有是，因為我都不打球都沒有顧

自己的我去科目，到了段考我心裡很緊張有幾科都沒有考好其他科就還好，到了國中後，我就在教室告訴自己我這三年要好好加油，由了我不能在玩了但我還是玩了，一年成績還是有點不理想，到了國二班導換了一個後，我就開始認真起來了，因為換這個班導他的成績很高，如果沒考他想考分數或不及格的話，老師就叫我們罰寫寫到我都快氣瘋了罰寫完放學區下來再考一次，從那之後我看到那位老師我心裡特別緊張，我的成績一直高低起伏，每次我考那一科我都壓力很大都考的不是很理想，雖然分數不是很理想但我沒有想放棄的時候，我一定要撐到考前再考，我不能這樣就半途而廢，到了國三我的成績有好一點不會有緊張了，我自許自己不要大緊張，放鬆鬆鬆心，這樣我身心就不會有太大的起伏。

你很棒呀！在國二國三這期間雖然壓力日漸增大，但你都有慢慢的在自我調適：不但沒有放棄，反而更加努力與堅定，成長了很多。

學師鄧雅云 %

照片說明：照片說明：餐服一乙 鄒佑穎 讀報心得

姓名：餐服一乙 黃芮均

黏鼠板傷猛禽

黃芮均
文/記者彭宜雅

又有領角鴞被困

不要把黏鼠板放在室外！台灣猛禽研究會在228連假後，接收一隻由北市動保處轉送救傷的領角鴞「323」，牠被粘在黏鼠板上動彈不得，目前正由獸醫治療休養中；黏鼠板是猛禽救傷前五大原因之一，因此呼籲民眾，儘可能別將黏鼠板放置戶外開放或半開放空間，以免誤捕老鼠以外的其他生物。

民眾通報台北市動保處，動保處發現領角鴞有腳環編號「323」，再轉台灣猛禽研究會救治。獸醫發現，一年前「323」才因為被黏鼠板困住，經過接羽及休養一週後野放，今年再度誤中民眾陽台上的黏鼠板，一年中兩次，且這次距離第一次受困地點僅500公尺；經過檢查，「323」左側翅膀沾黏嚴重，精神萎靡，在清理傷口點藥後，正進行藥物治療與營養補充，保溫箱休養中。

台灣猛禽研究會秘書長蔡岱樺表示，放黏鼠板是不少民眾日常的動作，但也可能因為



領角鴞「323」一年兩次被黏鼠板困住，由台灣猛禽研究會治療照顧。(圖/台北市動保處提供)

這不經意的小動作，影響到非目標物種，黏鼠板除了抓老鼠外，過去也曾經因此抓到蛇、蜥蜴、昆蟲、流浪大貓等等，這是非專一性的捕獲器具。

蔡岱樺表示，生活周遭有老鼠，源自於垃圾、食物擺放與清潔，建議可先把居家戶外的環境整理好，進行環境管理，可以有效的降低老鼠密度，不建議採用投藥、捕鼠籠、黏鼠板等方式；若真要放置黏鼠板，建議民

眾室內擺放，別放在室外或者半室外，如院子、走廊、陽台等等；即使放置也必須常巡邏，可盡快發現誤捕的其他動物，給予救援。

她表示，許多猛禽因為想吃黏鼠板上的小動物，往往也接著被黏住受困，往往羽毛結構受損，有些會因掙扎而肢體骨折或脫臼，嚴重的甚至會因過度緊迫或低體溫而死亡。

蔡岱樺建議，民眾發現領角鴞等生物受困黏鼠板，建議用報紙隔開，避免羽毛繼續沾黏拉扯黏鼠板，不要餵食餵水，放置在有洞的箱子內，盡速後送。

P19 英語試金石答案：

- 1 It's easy to ride a bicycle (bike).
- 2 It's hard to play (the) piano.
- 3 It's easy to fix (repair) a computer.

閱讀心得：

我覺得這件事情令人感到傷心，有些人為了處理家中的害蟲窮盡了所有的想法製做一堆令人無助的作品，從最初的捕鼠夾到現代的老鼠藥，雖然為家中的食物、家具和飾品都不會破壞而無法解，可是卻害到其它的動物有些狗只是到處閒逛而遭到斷腿之災，有些貓咪黏鼠板而活活餓死，為了保護自己花錢買來的東西就把對方殘忍的殺害，甚至害到與這件事無關的動物。

所以我們要以此為借鏡，不要讓無辜的動物白白被殘害了！
 導師鄧雅云 %

照片說明：餐服一乙 黃芮均 讀報心得

讀報
幸福
教育
六月

►臺中市吳厝國小傳統花燈技藝，邀退休主任周知正(右)教導。
圖片提供／吳厝國小



中市吳厝傳承花燈技藝 妝點新年氣息

張彩鳳／臺中報導
臺中市清水區吳厝國小發展傳統花燈技藝，從竹編骨架、玻璃紙、傳統鎊絲澄泡的小型花燈，隨著科技進步蛻變成鐵絲骨架、絨布材料、LED燈泡等大型環保花燈，成為學校特色。寒假期間，學生到校製作花燈，不但為傳統技藝注入新血，更為學校妝點出新年氣息。

校長黃朝恭說，學校深耕花燈傳統藝術數十年不容易，感謝退休主任周知正的付出。周知正表示，傳統花燈創作需要耗費大量的時間和金錢，除了可以訓練學生的耐心、創意及團隊合作之外，還可以跨領域，學會數學的對稱圖形、自然與科技的電學及藝術與人文的創意，堪稱一舉數得。

• 班級：餐服一乙
• 姓名：江孟宸

心得：

不得不佩服台灣技藝，現在各學校都可以

看到台灣習俗非常好。

像天燈、廟會，這些都是台灣習俗。

你曾經有體驗過哪些台灣傳統技藝？

2/4/20

照片說明：餐服一乙 江孟宸 讀報心得

自然的恩惠

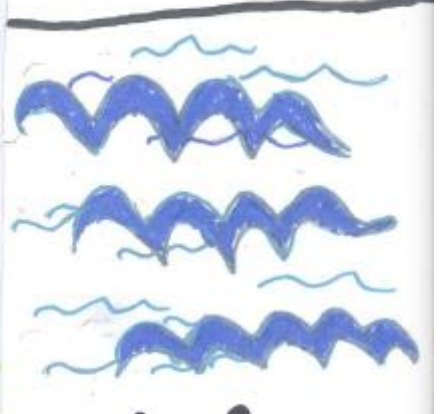
臺南市 安平國小 四年5班 郭奕呈

讀報教育

班級：餐服一乙

姓名：陳彥佑

什麼是大自然的恩惠呢？
 是金銀珠寶？是電動玩具？
 還是美味佳餚？
 其實都不是！
 時間才是大自然賜給萬物的恩惠，
 它時常容易被忽略，
 卻又經常被人提起，
 快樂時如流水般快速流逝，
 悲傷時如蝸牛般緩慢旋轉，
 可以隨意自由調節又難以掌握。
 大家都應該善用這份恩惠。



閱讀心得：

讀完這篇文章，我感到時間真的很奇妙，當我一不留神，時間就流逝掉了，所以我們應該珍惜大自然給我們的恩惠，它可以讓我們成長、增長智慧，也可以撫慰我們受傷的心靈，所以自然的恩惠對我們是很重要的。

所以我們要懂得珍惜時間，並好好利用！
 學師鄧雅云 4/30

照片說明：餐服一乙 陳彥佑 讀報心得

讀報教育

六月

媽媽挑戰投籃

謝函芸·桃園市平鎮區南勢國小六年七班

那天，我和媽媽到圖書館借完書，由於時間還早，我突然想到媽媽說過：「大學時，我是系上罰球大賽女生組冠軍呵！」我靈機一動，提議到附近的投籃機一展身手，看看媽媽是否寶刀未老。

或許是因為多年沒碰球，又或許是投籃高度的關係，儘管媽媽使出全力拚命投球，它們卻像淘氣的小孩，撞到籃框後一個個彈了出來，讓她氣得火冒三丈。

第二局，我和媽媽「四手連投」，籃球終於安分些乖乖進籃框，得分和第一局比起來簡直有天壤之別。我和媽媽直到筋疲力竭，才依不捨回家。

媽媽說：「如果讓我再多練習幾次，抓到手感後，一定可以創造更高的得分紀錄。」

我開心的和媽媽約定，下次有空再來挑戰投籃機。



感覺到這媽媽投籃很準，而且可能靠出

實力會直接贏手霸場，然後這位媽媽

稱全

就算累了，也會不放棄的要球乖乖投進

??

籃球，有天壤之別，她也有說可能籃球框

太高導致投籃手感不佳，連四投沒中，

這位媽媽如果抓到投籃手感的話，就會創造

得分紀錄，媽媽很幸運能跟兒子一起投籃球。



果然是籃球球隊選手，

能推測出可能的原因！

導師鄧雅云 4/20

姓名：章文新
班級：餐服一乙

照片說明：餐服一乙 章文新 讀報心得

學生上台分享



照片說明：陳彥佑同學-上台分享讀報心得



照片說明：江謝佑榮同學-上台分享讀報心得



照片說明：鄒侑穎同學-上台分享讀報心得