〈尼克教你和香草植物做朋友〉 陳柏霖

最近食安問題嚴重，因此台北市政府推動小田園計畫。老師們運用經費，邀請尼克老師來學校教小朋友認識「香草」。

尼克老師告訴我們，香草植物要長得好，必須經常修剪，才能刺激側芽生長，保持通風能讓植株更茂盛。平時，等土壤表面乾燥後再澆水即可。香草植物可以做菜，也能拿來做飲品及香草醋，所以，除蟲時要用辣椒水替代有毒的農藥。

尼克老師熱愛香草植物，因此他曾經去過泰國、日本和德國學習有關香草的知識，他說迷迭香可以灑在披薩上當作配料，他還把鳳梨鼠尾草、薄荷等香草，加入檸檬水中做成忘憂茶，讓我們大家聽得口水直流，回家後我也要買材料自己動手製作。

我們這組分配種甜菊，我負責把它移植到花台，盛硯把它埋進土裡，我常常利用下課跑去觀察它的生長情形，希望在我的細心呵護下，它能日漸成長茁壯。

〈二十年後的我〉 翁渝晴

若有同事問你：「你喜歡現在的工作嗎？」我總是微笑地跟他們說：「喜歡！我是一位博學多聞的小學老師，雖然有些同學的成績並不理想，讓我有點頭痛，但是看到他們在我循循善誘下努力學習的成果，我感到好有成就感。

在學校上課時，常常有同學在下面講話，害我氣得火冒三丈，或是學生不懂數學怎麼算，下課時還要處理學生之間的戰爭，忙得團團轉。所以，假日時，我喜歡帶著一家大小去爬山，放鬆心情。

三十歲的我已經結婚生子了，創辦一間森林小學。在自然優美的環境中創造適合學習的地方，上體育課時和猴子手牽手一起去爬樹；上音樂課時和小鳥面對面齊高歌，學校內大大小小都需要親手管理，即使忙得不可開交，還是樂在工作。

世界上有許多坐不住的小朋友，我就是他們的救星，希望他們可以在自然的環境中找到學習的樂趣。

〈二十年後的我〉 楊振均

三十歲的我已經是一個成熟的大人唇上蓄著優雅的短鬍，高大的身材、臉上帶著眼鏡，讓人感受到斯文的氣質。剛投入社會工作沒幾年，一切都還在摸索學習，尚未考慮成立自己的新家庭吧！

我是一位獸醫，每天為動物病人做檢查、治療。工作之餘，也會對流浪動物伸出援手，替牠們找個溫暖又幸福的家。每當我查出聽診器時，動物病人會嚇得發抖，我會動作輕巧安撫牠們的不安，為牠們檢查身體外觀的變化，定期打預防針，增加抵抗力。重病的動物們，必須在開刀房做手術治療，穿著白袍的我，每天在診療室忙碌，為動物的健康努力。

下班後，和大學同學相約到籃球場，互飆球技，聯絡友誼，在球場上盡情的揮灑汗水。放假時，則和登山同好們，走入山林、親近大自然，接受芬多精洗禮，喚醒工作疲累的身軀。登上一座座的高山，挑戰毅力與堅持，和山友們在山谷間暢快大喊，真是人間一大樂事！

當個好醫生並不容易，必須用功讀書，具備照護動物的專業知識、培養耐心與愛心，還要善於觀察與體驗。我會好好經營自己的人生，並成為一位專業的醫者。

〈二十年後的我〉 謝昕岑

二十年後的我是一個能自力更生的人，可以獨自生活，努力賺錢，過充實的人生。外貌應該是跟現在沒什麼兩樣，樸素的穿著，俐落的髮型，因為我就是喜歡過簡單的生活，當個貨真價實的廚師。

廚師是個幸福的職業，每當看到客人用滿足的表情吃著你做的菜，便覺得再累再辛苦也值得。每幾天就會研發新菜色，讓菜單上隨時都有創新美味的菜餚，供饕家嘗鮮，沉醉在食物的幸福裡。

三十歲時我與先生共組一個美滿的家庭，經營一家自己的小店。我是大主廚，找一些志同道合的朋友當員工，一起經營我們的夢想，並且讓客人知道，這裡有人會可以讓你們安心的菜餚。

五十歲前我要環球一百八十天，品嘗各地美食，參觀世界各地的古蹟景點，讓自己開闊視野，有積極的人生觀，迎向美好人生。

〈假如我有動物園─遊台北市立動物園有感〉 張宇涵

這次校外教學參觀完動物園後，讓我覺得那些動物們都好可憐，整天就只能在一個小小的範圍裡活動。所以，假如我有動物園，我想打造一個空間很大，裡面有草原、沙漠、雨林……的動物園，反而是把遊客集中在一棟建築裡觀察動物。

動物園裡最可愛的動物明星，應該就是國王企鵝了。 國王企鵝的長相非常有趣，身穿白色T恤，外面套著黑色的燕尾服，脖子上還加了黃色圍巾，可能是天氣實在太冷了，企鵝走起路來搖搖擺擺，真是可愛。

這裡不但可以從建築物裡觀察動物， 還能搭乘各種交通工具近距觀察動物。如果想看草原上的動物， 可以坐吉普車，感覺動物從旁邊呼嘯而過。也可以搭乘小船，去看河中的動物。或者是騎乘駱駝，在沙漠中行進，也有另外一番滋味。

為了要能永遠看到這些可愛的動物，我們應該要好好保護動物，不虐待動物, 不非法獵捕野生動物，不買珍貴的皮衣等，為動物保育盡一份心力。

〈給父母的一封信〉 劉耀元

萬能的爸媽，您們好：

時間就像顆快速的子彈，十年前，在媽媽痛苦哀號下，我來到這個奇特的世界。轉眼間，我已經從一個超級愛哭鬼，變成您們眼前開朗獨樹一格的孩子。

我是個急性子，連出生也要搶時間，當時我快要生出來了，爸爸因為太擔心了，竟闖了好幾個紅燈，最後，我在急診室順利誕生。感謝媽媽為了我努力忍著痛，抱歉爸爸闖紅燈傷了荷包。現在我終於懂得，生小孩不是件容易事。

再過兩週，學校將為四年級學生舉辦二分之一成年禮。這象徵十歲的我，必須學會自我管理，自我負責。我將獻給您，老師帶領我們親手製作，花了三個月時間發酵的萬用清潔劑─環保酵素。這是為了父母健康著想而做的，它不傷皮膚，是清潔的好幫手。

自從這學期學習當個小農夫之後，必須每天灌溉、關心作物，如果陽光不夠，就得移到適當的地方；有害蟲，就必須認真抓蟲，注意什麼時候是採收的最好時機，面面俱到才能種出健康的植物，我深刻體會種植物跟養小孩一樣困難，我想如果我是媽媽的話，我恐怕不能承受這種辛苦。

每天早上您叫我起床時，我總是為了時間太晚，導致球隊集訓遲到而一直怪你，真是對不起！我決定從今以後我一定要訓練自己早點睡覺，設定鬧鐘，準時起床，讓您不用再叫我起床了。敬祝

身體健康

您可愛的兒子耀元敬上

民國一百零四年五月六日

〈「十載」好幸福─二分之一成年禮〉 陳致瑋

自古以來，中國人在男子二十歲時舉辦冠禮，由長輩為其梳髮，戴上新帽，表示從此以後不再是個「童子」，而是成年人了；女子十五歲的笄禮，舉辦束髮插髮簪儀式，表示成年可以婚嫁。而「二分之一成年禮」則是濱江國小為十歲的四年級學生舉辦的成長慶典。這次必須通過「成長，感恩，惜福，展望夢想」四關，學會各種知識和技能，知道禮儀規矩，能判斷是非對錯，才算通過考驗。

　每個民族有自己的成年禮儀典，這些儀典都有自己的特色，如：台南在七夕這天舉行「做十六」儀典，十六歲青年男女穿狀元服宣示長大，鑽七娘媽亭的轎腳，感謝七娘媽的庇佑。原住民男生要會打獵，女生要會織布，作為成年與否的考驗。

　　長大，不是一朝一夕，一蹴可及的，而是需要累積各方的智慧與自己不斷努力前進的結果。校長期勉大家「能感動，知感恩」。「能感動」是指打開心胸接受，體會萬物；「知感恩」是指別人對我所做的一切，我要懂得知福惜福，將善良和回饋的種子埋下心中，用正面的能量茁壯成大樹。

　　謝謝老師精心製作班級這兩年的生活剪影，看著同學的笑臉，回憶過往的點點滴滴，伴著輕快的卡農變奏旋律，我不禁又感動紅了眼眶。這一幕將成為我人生最美好回憶。

〈從田園到餐桌─香草料理難不倒我〉 朱品睿

今年母親節，我展露廚藝為媽媽慶祝，所以前一天的晚上我先上網查看了相關的香草料理，好為明天做準備。另外，也打探知道媽媽喜歡什麼料理，最後選定了「迷迭香烤雞腿排」、「塔香奶油干貝」裡頭會添加許多我們班上自己種的羅勒葉，剛好這也是爸爸的拿手好菜。

二道美味佳餚中，烤雞腿排最困難是翻面，翻不過去還會黏在鍋鏟上，但是若太用力翻面，熱油就會噴上來，好可怕。雞腿正反面還要煎得「恰恰」，有點赤色的表面這樣才會好吃，最後加入迷迭香就大功告成了。第二道是奶油干貝，它最困難是干貝又不能煎太久，不然會太硬，我為了要翻面，常常手忙腳亂，把廚房當戰場在使用，很刺激吧！

這學期我們四年級有個香草養植的活動，我們這組被分到照顧金蓮花，葉子和花都能吃，不過會有辛辣的口感。後來老師叫我們全班去採收羅勒葉，採收後的手指頭有香香的味道，我就暗暗的想，用這個來煮海鮮一定會很美味。

大自然天生萬物，這片土地生長了各式各樣的植物，人類培育植物，養育了眾多生命，也可做成調味料增添用餐樂趣，我們只要認真守護這片土地，土地就給我們實在的回報。

〈從田園到餐桌─香草料理難不倒我〉 黃允

歷經二個多月的照料，今天是歡喜的日子，我們採收自己親手種的香草植物，帶回家烹煮料理。這次，我要挑戰是媽媽的拿手菜—法式藍帶迷迭香雞腿排。

我把雞腿排先用酒、醬油、糖、迷迭香和黑胡椒，放進冰箱醃製，隔了一天後，再把它拿出來煎。媽媽教我先把帶皮的那一面放下去，煎到金黃色的時候，才能翻面，過程中，我一直不斷被雞腿排的油脂噴到，這時候我才知道烹煮食物的辛苦。

其實，我把我自己種的甜菊給養死了，因為我太久沒有澆水，所以他渴死了，所以，我媽媽跟阿姨要了迷迭香來煮，這時候我才知道，種植物和養小孩一樣，平時只要一不注意，就會有可能把他送上西天。

地球很脆弱，需要每一個人來維護，很高興教室外的花臺，因為全班種香草而變美麗。如果以後我是市長的話，我一定也會鼓勵大家一起來進行自己的「小田園計畫」。

〈從田園到餐桌─香草料理難不倒我〉 游祖恆

今天，我想用我們種的甜羅勒和老師做的迷迭香橄欖油做了一份美味的早餐請媽媽。我和媽媽去主婦聯盟合作社採買了需要的材料，烹飪方法是媽媽教我的。

我做了迷迭香橄欖油薯條、甜羅勒番茄義大利麵，還煎了荷包蛋、另外準備了柳丁和木瓜。我在切馬鈴薯時非常的緊張，因為很怕會切到手，媽媽教我輕輕的扶著馬鈴薯切就好。我用迷迭香橄欖油煎的薯條又香又美味，加了甜羅勒的義大利麵特別好吃，屋子裡充滿了香草的香氣。

在種甜羅勒的過程中，我們這組每天都去關心我們的甜羅勒。它們長得很快，我們每天去澆一次水，不久之後甜羅勒就已經長到可以採收的程度，我們種的甜羅勒既新鮮又健康，可以拿來做出許多美味的料理，像我和媽媽在家做的義大利麵，加了甜羅勒後，真是美味又健康。

人類依靠土地生活，如果我們不好好珍惜土地，當土地再也長不出東西時，人類就後悔莫及了，所以我們應該要愛護土地。

〈從田園到餐桌─香草料理難不倒我〉 謝昕佑

我最愛吃義大利麵了！我今天要煮的是「甜羅勒義大利麵」。「甜羅勒」很特別，能使義大利麵更有風味、更香，是煮義大利麵必備的食材。

烹煮的過程中，羅勒加熱後就變得好小，好神奇!結果一不小心在發呆，就忘了要翻面，義大利麵就從橙黃色，變成咖啡色的了。這讓我學到作菜的過程中，不應該發呆，結果害我的香草料理「泡湯」了，只好下次再加油!

其實要吃掉自己種的甜羅勒，我很捨不得，品嘗時，種植過程的點點滴滴，讓我回味無窮。羅勒好一陣子都不長大，讓我很擔心，後來發現原來是水太少，問題解決後，讓我放下心裡的一個大石頭，我才知道水對植物而言是多麼重要。

我們這次採用有機栽培法。因為我們了解亂噴化學肥料或農藥在植物上，農藥會殘留在土裡，或隨著水排入河中，流入大海後，海水又蒸發成雲，下了酸雨就進入我們的水庫，我們喝下肚，身體就殘留許多有毒物質，造成各種疾病，最後終究會自作自受。

〈從田園到餐桌─香草料理難不倒我〉 簡子芯

母親節大回饋，來幫媽媽準備一個驚喜吧！如今，我學會各種的料理，今天，我要大展身手，用我們班上種的甜菊及甜羅勒來做出美味的佳餚－甜菊茶與甜羅勒煎蛋。

在做母親節套餐當天，有姑姑等親朋好友來拜訪，我在廚房煮菜的身影被發現，他們便一直誇獎我很會做菜，雖然我煮的東西很簡單，但卻有深刻意含在其中面。「甜菊茶」─象徵媽媽的心，差 (茶) 別在有甜甜的愛。而選擇蛋來做甜羅勒的配角，做成「甜羅勒煎蛋」，表示淡淡(蛋蛋)的幸福，讓媽媽感到溫暖。

在種植過程中，我們細心的幫香草植物澆水，就像是媽媽不分日夜的照顧我一樣;經歷了這些點點滴滴，我就像剛開花的甜菊，健康又富有朝氣，蜜蜂像朋友，一隻一隻來造訪。至今,媽媽為我做的事,是數也數不清的。

地球像媽媽，我們卻過度開發她;海洋像爸爸，我們卻大量捕殺生物，食物鏈漸漸被破壞，老天爺不懂，人類為什麼不能和其他生物好好相處，一起共創未來呢？

〈從田園到餐桌─香草料理難不倒我〉 周禹婕

今天是母親節，老師要我們做一道料理送給媽媽。今天我要做「義式馬鈴薯炒蛋」和「紅莓果花草茶」當早餐。

「義式炒蛋」要用的材料有：浸泡迷迭香的橄欖油、蛋、乳酪絲、牛奶、馬鈴薯、鹽與義大利香料。首先要把馬鈴薯蒸好，之後打蛋，再把全部的材料放下去炒就好了。「紅莓果花草茶」要用的材料有：薄荷、甜菊、茶包與熱水，首先把香草植物葉子洗乾淨，再把茶包和葉子放到茶壺裡，最後再把熱水倒入，幾分鐘後就大功告成了！

這學期我們四年級種香草植物，我和同學一起種甜菊，在培育的過程當中碰到了許多困難，例如：一天到底要澆幾次水?如果水澆太少，會枯萎；水太多，植物的根會爛掉，所以種植物不是那麼簡單的！

人和土地之間要互相了解，才能相處愉快。因此人們想利用土地種植物，就不能灑農藥傷害土地，配合土質有效運用土地，種出健康無毒的作物，人們吃了才不會生病。

〈惜福散播愛─環保酵素愛濱江〉陳紫綺、張羽辰、林庭萱、簡子芯

紫綺：今天老師帶我們到操場旁的梅樹下埋果皮，這是我們三個月前作環保酵素

剩餘的果皮殘渣，埋在樹下當有機肥，讓土有豐富的營養，蚯蚓有食物吃，

真是環保又有意義的活動。

羽辰：今天老師帶我們全班去埋環保酵素發酵後剩的果皮當肥料，當我們用鏟子

翻了翻土，發現裡面有很多蚯蚓，老師說，這是因為上次埋了一些果皮，

所以蚯蚓很喜歡這裡。牠們看起來細細小小，希望今天我們埋下大餐後，

下次再來看牠們都能長得胖嘟嘟。

子芯、庭萱：把發酵過的果皮拿去埋，能讓原本硬硬的土變鬆軟，果皮軟軟爛爛

的，雖然有點噁心，但卻充滿香味，埋果皮真的很好玩。

〈園遊會義賣酵素 捐款幫助導盲犬〉 許永達、張逸

永達：今天的園遊會，我負責賣本班自產自銷的環保酵素。外賣時，我不斷的叫

賣，喉嚨都啞了，但是我覺得很開心，因為義賣所得，我們班投票決定要

捐給導盲犬基金會，出錢出力，協助視障朋友有更美好的生活，又可以推

廣環保酵素的好處，真是一舉數得。

張逸：剛開始賣酵素時，都賣不出去，只好出去叫賣，一直推銷卻只有一位客人

上門，真讓人沮喪。值班工作完成後，我坐在旁邊休息換同學輪班，結

果……，這時一堆人上門來購買，我只做成一筆生意，真的很生氣。

楊老師的話：張逸別生氣，有你帶領同學載歌載舞的叫賣，大夥兒認真推銷，帶

動買氣，最後酵素賣光光，順利達成我們捐款的愛心計畫，全班都

很開心呢!

〈烏龜有話說〉 楊盛硯

茂盛的水草 ，清澈的湖水，

向太陽說早安 ，快樂的游來游去。

背著盔甲 ，露出光爪，

慢慢的爬 ，是不是很優雅？

若遇到老鷹 ，就得拼命爬；

若遇到人類 ，那就靠運氣！

我正想出來曬曬太陽，垃圾卻堆了滿地，

難道人類喜歡垃圾嗎？