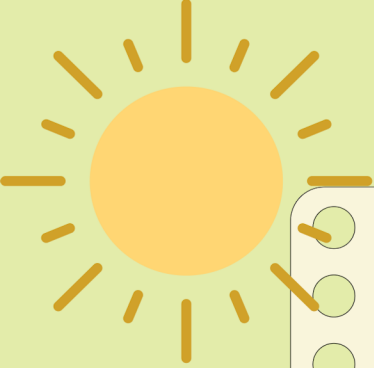




瑞美采風



創刊:中華民國八十七年一月十七日
發行單位:花蓮縣瑞穗鄉瑞美國小
輔導單位:花蓮縣政府教育處
電話:03-8872014 傳真:03-8870647

出刊:中華民國一一二年六月三十日
校址:花蓮縣瑞穗鄉中山路二段389號
發行人:陳世杰校長 編輯:本校編輯群
網址:<http://www.zmeps.hlc.edu.tw>

百年學校，瑞美國小打造自我品牌!

校長陳世杰

109年8月1日奉派瑞美國小校長，時光荏苒，轉瞬間3年已過，回憶與同事們共同努力為學校貢獻心力，創造瑞美美好願景，讓我心有所感，當校長真是一件快樂又有意義的工作。學期即將東，盤點這學期辦學點滴，擬就以下幾點分享心得。

學校週五社團，創意多元學習

因低中高年級學習時數不同，週五高年級下午還有3節正課，而中低年級則中午前課程結束。為便利家長接送，並提供中低年級學童多元學習機會，週五下午本校為中低年級開設創意多元社團活動。這學期開辦原住民多元智能計畫(1240-1540)，聘請專業師資入校指導學童原住民舞蹈。相關精彩課程及內容，均呈現在本校「瑞美國民小學(溫馨校園 優質瑞美)」FACEBOOK社團，家長們可觀看分享之照片及說明。

本校田徑隊、游泳隊持續參與競賽，學童對外優異表現

本校教師團隊熱心指導學童參與對外各項競賽活動，學童積極踴躍，屢創佳績。學童參與之對外競賽，主要有3種：游泳、田徑及資訊類別之競賽。學童之優異表現，均在每週一學生朝會頒發獎狀、獎勵金，並上傳至瑞美國民小學(溫馨校園 優質瑞美)」FACEBOOK社團，分享喜悅與榮耀。

細數3年來學童優異競賽表現如下：

對外競賽表現：田徑類

109縣運：陳昊(壘球金牌)

109縣長盃：謝惠如(跳高第5名)、陳昊(壘球第5名)、陳昊(混合運動第5名)

110縣運：陳昊(壘球金牌、鉛球金牌)、陳愛(鉛球第3名)、謝惠如(跳高第4名)

110縣長盃：陳愛(鉛球金牌)、陳昊(壘球第2名)、陳昊(鉛球金牌代表參加全國賽)

111縣運：陳愛(壘球第5名)、陳愛(鉛球第2名)、莊品冠(鉛球第5名)

111縣長盃：陳愛(鉛球金牌)、莊品冠(鉛球金牌)、陳偲喻(壘球第2名)

對外競賽表現：游泳類

109縣運：陳芊汝(50仰第6名)

109縣長盃：陳芊汝(50仰第5名)、陳芊汝(100自第5名)

110縣運：陳芊汝(50仰第6名)

111縣運：陳芊汝(200仰第3名)、陳芊汝(50仰第4名)、陳芊汝(100仰第5名)

111縣長盃：陳芊汝(50仰第5名)

瑞美國小服務3年之生活點滴

教職員工：凡事以身作則，以實事求是態度辦學，重視溝通協調，並帶領全校教職同仁齊心合作共創未來。

學童：期許自我，並做好榜樣(表率)，陪伴學童成長與學習，並鼓勵參與各項競賽，充實校園生活。

社區及家長：積極參與社區事務，維繫良好互動，期盼透過橫向合作及聯繫，為瑞美學童提供最好的教育服務。



教導處活動花絮

吳文宏教導主任



水上安全宣導

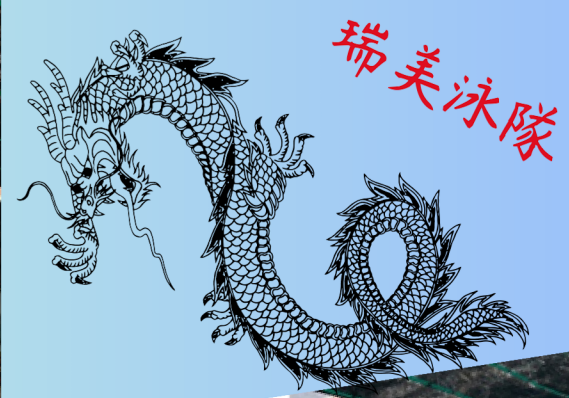


原住民學生發展多元智能計畫



瑞美小鐵人





瑞美田徑隊



瑞美田徑隊登上全國賽～～



總務處活動 李志源總務主任

一、游泳池設備購置



二、廚房美勞教室屋頂防水隔熱工程



三、安心上工協助校園環境整潔



四、汰換割草機



五、瑞穗鄉公所到校清消



六、消防設備檢查



教務處活動

王麗櫻學務組長

112.04.24「期中評量表現優異」



112.04.25校長室小客人



112.05.02老師陪伴學生習
寫作業(低年級課輔班)



112.05.04老師指導學生使用行
種載具(低年級學習扶助班)



112.05.08老師指導學生使用
行種載具(中年級學習扶助班)



112.05.18學習扶助訪視～
委員與學生座談



學務處活動

黃培欽學務組長

校園防制學生藥物濫用班級宣講



母親節園遊會慶祝活動



防震防災宣導



海洋公園校外教學



友善校園週教育宣導活動



兒童節慶祝活動實施計畫

壹、目的：藉由兒童節相關活動，帶給學生美好回憶。

貳、辦理日期：112年3月31日（星期五）上午第二三四節課。

參、參與對象：本校國小老師與學生。

肆、活動說明：

- 1.綜合教室播放動畫影片，全校一起觀賞。
- 2.委請家長會協助製作爆米花，並由學校提供可樂，讓學生享受美好的兒童節！
- 3.觀影結束，請校長在門口頒發精美兒童節禮物一份（鄉公所贈送學生）。

伍、經費概算：

項目	費用	數量	合計	備註
爆米花材料	10元	50	500	國小師生
可口可樂	30元	50	1500	
總計			2000	

陸、預期成效：打造共同記憶，增進認同感與向心力。

柒、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。

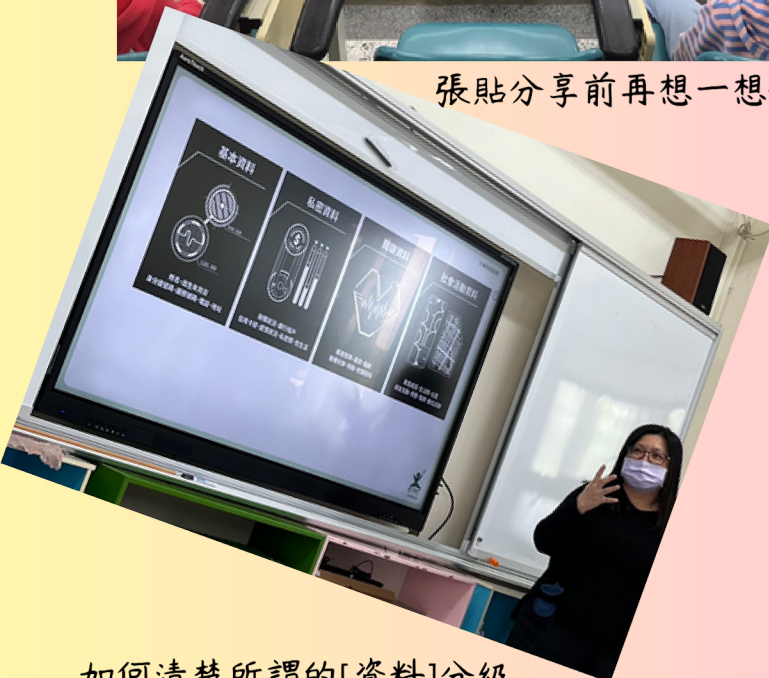
全校心理衛生宣導

李彥妃老師

展翅協會兒少性剝削-校園宣導 / 12.03.03



張貼分享前再想一想-了解網路散播的威力



如何清楚所謂的[資料]分級



國外網路性剝削案例衍生的後續問題

學習輔導:學習大未來, 數位學習課題 / 12.04.10



面對數位資訊時代的學習態度



網路的資訊那麼多, 你知道怎麼判讀嗎?

特殊教育宣導:全校性課程(一) / 12.05.05



讓高年級學生帶領其他孩子一起練習海星呼吸法 焦慮恐懼等心理狀態的回到[著地練習]

特殊教育宣導:全校性課程(二) / 12.06.19



特殊教育宣導:各班級課程(三) / 12.04-05月(1)



了解他人 尊重差異



了解何謂星星兒的特徵學習觀察他人



特殊教育宣導:各班級課程(三) / 12.04-05月(2)

了解如何和不同特質的同學相處



心理師到校暨導師第一線輔導案例分享 112.01.15



各個老師踴躍提出個人輔導學生的經驗談



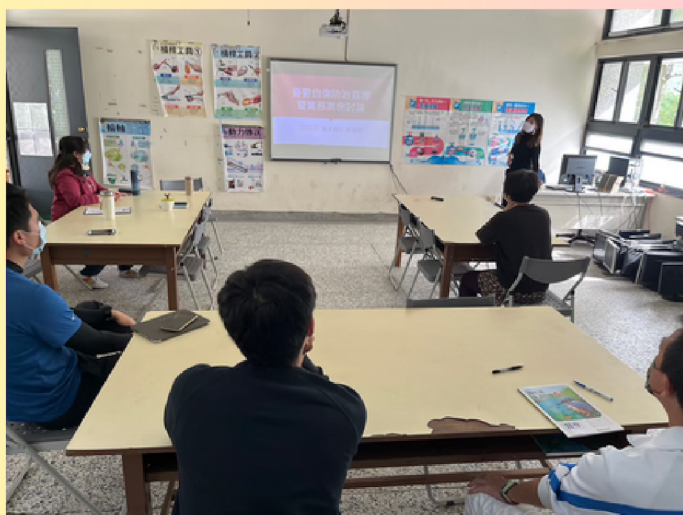
花蓮縣學生諮商中心之林宜錦心理師來校對談並協助老師釐清疑惑



心理師給予第一線老師們支持並給予其努力正向回饋



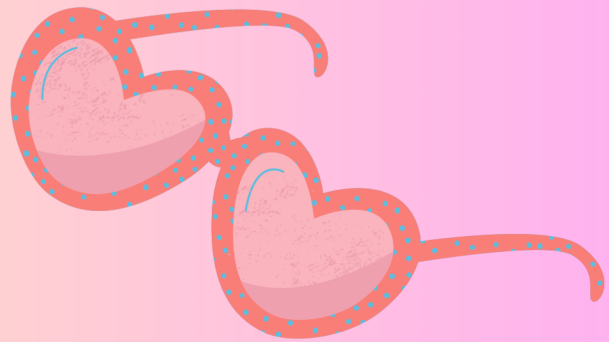
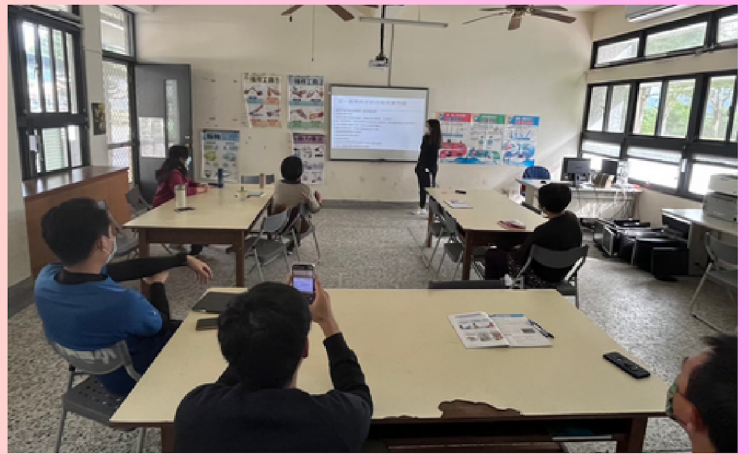
心理師特別提及本校教師非常具備輔導者的極佳素養



預防憂鬱自傷建置校園友善工作須提升教師知能



提升教師辨識自傷自殺徵兆的幾個面向



自殺防治守門員準則為一問二應三轉介

教師可以從幾個問題來初步留意篩檢孩子的心理狀態

遊戲中學習 楊威老師

前往玉里國中學習相撲遙控車 112/3/5 112/3/12



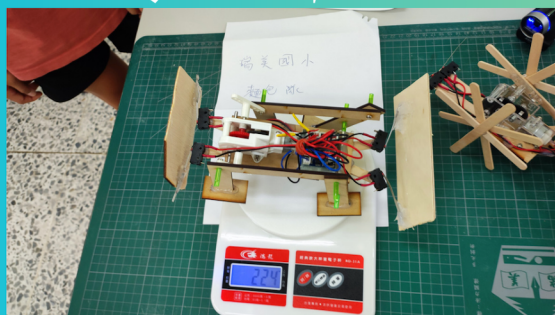
網路安全宣導 112/6/12



參加花蓮DGS虛擬實境答題率銅牌獲得ARVR 紙板眼鏡 112/4



參加台灣台北師大POWERTECH仿生獸偏鄉線上邀請賽 112/6/11





幼兒園



蘇雅婷
黃雪
吳瑟惠



腸病毒宣導



校園裡的植物-觀察與分類



讀經教育-三字經



三字經



雲水書車



主題活動-我的散步地圖



本土語言-客語



本土語言-閩南語



主題活動-我的散步地圖



慶生活動



主題活動-我的散步地圖



主題活動-我的散步地圖
學校裡有哪些人?



大肌肉活動/學習區



大肌肉活動-球類運動



假日分享



週五沙坑活動



大肌肉活動-跳躍運動



積木區



組合建構區-五子棋



主題活動-我的散步地圖



假日分享



說出感謝的話 一年禮班 陳碧霞老師

我要謝謝官聲宇，他會和我玩黑白ㄅㄆㄇ的遊戲，還會和我一起去學直排輪。

我也要謝謝麗櫻老師上生活課的時候，教我們做紙炮玩具和母親節的卡片送給媽媽。我還要謝謝媽媽照顧我和弟弟，她每天都要從下午四點做生意到晚上十二點，真的是太辛苦了！（姜佩潔）

我要謝謝官聲宇，他每天都會陪我玩，雖然我們有時候會打架，可是我們一下子就會和好了。

我也要謝謝吳主任教我游泳，他上課的時候會陪我們玩。我還要謝謝我的爸爸，他每天都要買早餐給我吃，送我來上學，再去做鐵工，還要來接我回家。（秦梓傑）



我要謝謝官聲宇，他會陪我玩躲貓貓。我也要謝謝碧霞老師，她會提醒我要坐好。我還要謝謝姊姊陪我玩彈珠和騎腳踏車。雖然有的時候，我們也會打架，但是爸爸媽媽在忙的時候，是她陪我看書和一起玩桌遊。（范嘉允）

我要謝謝楊孟宸，他會和我一起看書，陪我玩球，我們會一起玩遊戲。

我也要謝謝麗櫻老師，她教我們做陀螺和球，可以和同學一起玩。

我還要謝謝我的爸爸、媽媽、阿公和阿嬤，他們每天輪流接我和弟弟上學和放學，星期三下午，還要來學校接我去上英文課。（官聲宇）



我要謝謝官聲宇，他會和我一起玩。我也要謝謝吳主任，他會陪我們玩躲避球，還和我們一起玩偷恐龍蛋的遊戲，大家都很开心。

我還要謝謝爸爸陪我打羽毛球、桌球和踢足球。謝謝阿公陪我看電視，謝謝阿嬤煮飯給我吃，謝謝媽媽帶我去露營，帶我坐火車去看哥哥打棒球。（楊孟宸）

我要謝謝班上的同學陪我玩遊戲。

我也要謝謝吳主任教我們玩恐龍蛋的遊戲。

我還要謝謝媽媽煮飯和菜給我們全家人吃，媽媽還要洗全家人的衣服，好辛苦！（廖祐瑩）



校外教學 曾彥雲

星期二全校坐上遊覽車，車子沿路開在台九線要前往花蓮海洋公園，在車上我和易辰聊天說笑，我們還看見一群牛低著頭吃草，我們數一數有幾隻牛？還猜一猜哪一隻是牛爸爸？一路上真有趣。

到了花蓮海洋公園後，首先在入口處集合後各班一起進入園區，高年級在冰淇淋區買冰，我們低年級坐上空中纜車後去坐旋轉木馬，吃完了冰涼的冰淇淋接著前往水晶城堡觀賞表演，劇情是『珍珠不見了』，表演特技的人有飛躍、彈跳他們都在搶珍珠，大家又驚又怕，擔心空中特技人掉下來。離開了涼爽的水晶城堡後，大家坐在高高的階梯上看可愛的『海豚秀』，這時我的肚子已經咕嚕咕嚕叫，但是可愛的海豚仍然吸引我的目光不願離開。

吃完午餐老師帶我們去玩溜滑梯，這裡的溜滑梯很長但是不危險，因為回學校後沒有好玩的溜滑梯，所以全班玩了幾十次。今天因為我年紀小、身高矮，有很多的設施都沒有玩到，我希望每年都可以到花蓮海洋公園校外教學。

校外教學 高卉珊

今天是開心的日子，因為全校一起坐著遊覽車【出發】！我沿路看著窗外的風景，有綠油油的稻田，還看見牛群在吃草，其中小黃牛最可愛！

我們進入海洋公園之後，首先看到了超級大的面具，面具上還有亮晶晶的小玻璃珠，於是老師要我們跟這個美麗的面具合照。接著老師帶大家一起去坐旋轉木馬，這座旋轉木馬色彩繽紛美麗，我和思純選了章魚杯，於是我們身體跟著章魚杯子加速的轉啊轉，停下來之後，我們都頭昏眼花很想吐，就連老師買冰給我們吃時，我暈到沒有胃口。

海洋公園不但有超長的溜滑梯，還有美麗的美人魚、可愛的海獅及海豚，我覺得是花蓮最棒最好玩的遊樂園，我希望每年都可以和同學到花蓮海洋公園校外教學。

我的好朋友 廖祐璇

我的好朋友頭髮短短的，他很會畫畫，他會幫大家打飯，我覺得他的聲音很好聽。

我的好朋友他常常罵易辰，因此他常常被老師罵。我們下課會在【最美校樹】樹下玩耍，他的個性活潑，時常說笑話，我從來沒看過他被老師罵之後會生氣或難過。

我的好朋友是高卉珊，她是大家也是老師的小幫手，卉珊會跟我玩也會教我功課，我很開心每天可以跟好朋友一起學習，一起玩樂。

我的好朋友 林思純

我的好朋友皮膚黑黑的，頭髮短短的，她跟我一樣很會跳舞，他最厲害的是幫大家打飯。

他的個性活潑開朗，他會學小嬰兒動作還有學嬰兒說話，她時常逗我大笑。我們兩個喜歡的事情都一樣，我們喜歡畫畫、跳舞、跑步，還有我們都喜歡老師。

我的好朋友是高卉珊，我們從幼兒園開始就是好朋友，我們約定好，到長大都要做好朋友。



歡慶母親節



我的家人 三年禮班 陳惠蘭老師

我的家人 3年禮班盧伯亞

我家有四口人，有爸爸、媽媽、哥哥和我。

我的爸爸像一頭辛勤的老黃牛，他每天要很早起床整理房間，準備客人的咖啡跟奶茶，打點民宿的事情。晚上要看顧給客人使用的餐廳，常常十一點以後才能休息。

我的媽媽像一隻開心的兔子，清早起來做麵包、早餐，還要準備「森林早餐」的物品。他常常跟著車上的音樂愉快地唱歌。媽媽會準備不同口味的晚餐給我們吃，有時吃飯、有時吃麵、有時會到媽媽挑選的餐廳，例如：好記鴨肉飯、海越食堂……，總是讓我們健康又愉快享用晚餐。我表現好時他會對我很溫柔，但是在我不乖時她會很嚴厲的罵我。

我像一隻很聰明、可愛又活潑的狗。考試常考100分，玩躲避球是最後一個出局。學游泳一學就會，還常常在比賽中得獎。我還會摺衣服、摺毛巾、做麵包和鬆餅。

我的哥哥像一隻很兇的老虎。他常常對我生氣，當我不小心碰到他，他會用十倍的力氣打回來；當我需要他教時，他會要求我先對他好，然後抓我的小過失而不教我，也會趁機要我跟他玩我不想玩的遊戲；我看電視時他會霸道的轉台。

我印象最深的一件事情是讀幼兒園時爸爸帶我去餵馬，馬突然朝我的臉踢來，爸爸趕緊用手抵擋馬腳，當時我滿臉是血而且麻到失去知覺，我們去醫院的路上哥哥一直哭，我還安慰他。我在醫院住了一個禮拜才復原，真慶幸爸爸保護我才沒有傷得太重。

我有一個幸福的家。

我的家人 3年禮班范妤安

我家有四口人，有爸爸、媽媽、我和弟弟。

我的爸爸像一頭辛勤的老黃牛，他每天早上五點起床趕牛、巡視牛隻、幫老母牛擠牛奶。晚上要再一次巡牛隻，還要跟客戶開會到很晚，從早忙到晚真的很辛苦。

我的媽媽像一隻勤勞的狗。六點就起床準備早餐，七點叫我們起床，載我們上學後就進公司處理事務，還要忙賣場裡的事，下班後還要煮晚餐給我們吃，等我們上床睡著了他還忙著摺衣服。

我像一隻很聰明可愛的貓。小考常考100分，在家會餵貓、清貓大便，還會幫忙趕牛。

我的弟弟像一隻很兇的老虎。當我要將手機充電時，他會打我的手吵著要玩手機，從我手中搶走手機。他會滿身汗味躺在床上，媽媽要他洗澡他不聽，媽媽只好幫他洗澡。

我印象最深的一件事情是過年時我們牧場擺攤，我們賣奶茶、巧克力、奶酪、優格、炸饅頭、玉米濃湯、烤香腸……，整個年假賺很多錢，忙得很開心。

我有一個幸福的家。





我的家人 3年禮班鍾枋倪

我的媽媽像一個辛苦又勇敢的英雄。當我不小心把餅乾掉地上時，他會溫柔的對我說：「小心一點，下次要注意。」媽媽有耐心地扶著腳踏車讓我學會騎車。買東西的時候優先買我和弟弟需要的東西，還常常買美味的食物讓我和弟弟吃得很開心。媽媽答應我，只要我考出好成績，他會帶我去澎湖住旅館泡溫泉、去台東吃芒果冰，還要去屏東海生館看魚。

我像一隻會保護媽媽又讓媽媽很辛苦的老虎。當媽媽身體不舒服的時候，我會去市場跟全聯買菜回來做炒飯跟炒番茄給媽媽吃。我知道媽媽喜歡吃水餃，所以上網學做水餃。我用麵粉和成麵糰再桿成餃子皮。還去買絞肉、蘑菇、胡蘿蔔、小黃瓜加入炒熟的蛋拌成內餡，包出美味的水餃給媽媽吃。

我的弟弟像一隻開心的兔子。放學時，他會用跑的來接我，臉上充滿開心的笑容。他喜歡來學校和同學玩槍戰遊戲。他在家裡很聽我的話，我叫他洗澡，他會趕快去洗澡。如果表姊欺負我，他會趕快去告訴媽媽。我不開心時，弟弟會陪我玩。弟弟去逛聯時，會想要買蛋糕給我吃。

我有一個快樂的家。



四禮活動 四年禮班 吳玗瑩老師

我的好朋友 四年禮班 林昱綺

每個人心中都有好朋友，因為好朋友可以安慰自己和陪伴自己。自從我們班轉來了新同學，我都會努力和她相處因為我們班只有四位人，所以只要班上有新同學我都會好好相處，新轉來的學生姓名:蘇曉曼，這個姓名很好聽吧!我還記得曉曼第一次到我們學校的時候，很害羞不怎麼說話。

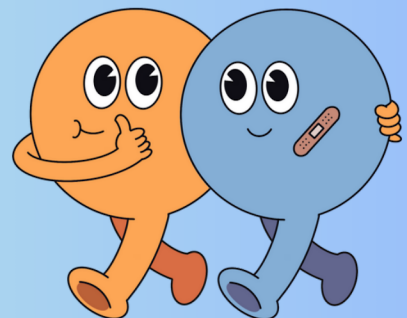
曉曼一踏進班級就被羽容拉去彈烏克麗麗，因為我們在準備才藝表演結果曉曼好像快崩潰，經過五個月的時間我跟曉曼成為了好朋友，也了解她的個性、興趣、最喜歡的食物，她對我來說就像天上的月亮一樣照亮我的小心臟，曉曼對我來說是很珍貴的存在，所以我很開心曉曼可以轉到我們學校，有一次她加我社群軟體的好友讓我欣喜若狂，我想她也很開心可以跟我當好朋友。



海洋公園 四年禮班 蘇曉曼

每一個學期只會有一次的校外教學終於來了，這次是去海洋公園裡面有很多遊樂設施每一項都很好玩，海洋公園有賣冰棒、爆米花、糖果，我們還有去看了美人魚秀、海豚秀我們還有跟美人魚拍照。

這次去海洋公園回來後我的心情很開心，快樂中又有一點傷心因為我還有很多想要買的東西沒有買到和許多遊樂設施沒有玩到，還有希望下次也可以去海洋公園玩!有位同學玩遊樂設施覺得很恐怖所以泣不成聲，天氣風和日麗非常的好所以我們都玩的很開心，眉開眼笑的迎接下次的校外教學。



海洋公園 四年禮班 莊綺叡

一百一十二年三月二十一日星期二是最期待的校外教學，我雖然去過很多次但是跟同學去就是不一樣的感覺，坐上遊覽車後我旁邊坐的是廖鴻璋，我一邊欣賞窗外的風景一邊看遊覽車撥放的卡通影片。

海洋公園的第一站是去探險島水族館，裡面有各式各樣的魚類，當我們走到最後一區的時候正好看到解說員正在解說魷魚的特徵，之後還去看了精彩美人魚秀覺得美人魚可以在水裡睜眼和閉氣真的太厲害了!我覺得這次校外教學非常好玩又有趣，跟同學在一起校外教學真是個美好的回憶。



海洋公園

四年禮班 劉羽容

你會期待校外教學嗎?是我的話我會期待，雖然有一些地方去過了，但也是會建造新的遊樂地方。

一百一十二年三月二十一日星期二今天風和日麗，是瑞美國小校外教學地點是遠雄海洋公園，雖然今天是我第二次去海洋公園，不過我還是很期待去因為好像有新的遊戲可以玩，老師帶我們去看美人魚秀，一開始主持人介紹海牛，原來海牛快要沒氣的時候只要到水面上吸氣三秒讓我驚訝不已！海牛最喜歡吃的食物是花椰菜，之後我們去看海豚秀，海豚很聰明能看懂飼養員的指令，還會旋轉跳躍就像是跳水國手一樣技藝超群，這次的校外教學充滿了知識和自我突破去玩膽顫心驚遊樂設施，真的是回憶滿載。

海洋公園

四年禮班 廖鴻璋

每一個人的心中都有想去的地方，像是我們這學期校外教學去的是海洋公園，就是我最喜愛的地方。

校外教學一大早，我們班的錡叡有帶海洋公園的地圖，我當小隊長錡叡當大隊長，我們還一起規劃要帶同學去哪裡玩，第一站去探險島水族館看了嘴巴開閉的魚和魷魚介紹，第二站去海洋博物館看了許多種類的海洋動物還摸了海星，第三站去看海牛和美人魚，美人魚真的好漂亮也非常厲害！可以閉氣在水裡表演，第四站我們去看了海豚秀，海豚的表演精彩萬分讓人念念不忘，最後來到我最喜歡的驚險遊樂設施，海盜船、海盜大驚航我和同學玩得樂此不疲。



校外教學 五年禮班 黃培欽老師

海洋公園 五年禮班 廖麒禎

遊覽車上，因為我會暈車，所以幾乎都在睡覺。

到了海洋公園之後，因為培欽老師要去繳交門票費用，所以請楊威老師和彥妃老師幫忙帶隊。我去玩了海盜船、旋轉木馬、碰碰船、飛天海豚、摩天輪。其中，我覺得碰碰船最好玩，我和三年級的學弟妹一起包圍晨豪老師，一直開碰碰船撞他。

我還有去看海獅，海獅超可愛的，分二隊進行比賽，還會親人，最後由海洋隊獲得勝利。希望以後還有機會前往海洋公園校外教學，還可以再看海獅表演、再開碰碰船包圍晨豪老師。

海洋公園 五年禮班 曾譽豪

遊覽車上，我和伯一一起玩火柴人，伯一一直被我打敗。

到了海洋公園，我們搭電梯到入口集合，接著和彥妃老師搭乘纜車，我超害怕的。之後，我買冰淇淋吃，玩碰碰船和獨木舟，獨木舟很刺激，我和伯一一直尖叫。

培欽老師要我們十一點五十分到水晶城堡集合，一起觀賞馬戲團表演。表演過程中，我突然發現：「錢包不見了！」我很緊張，還好後來有找到。吃完午餐，我去玩飛天海豚、搭摩天輪……，度過一個美好的下午時光。

希望還可以再去一次海洋公園。

海洋公園 五年禮班 姜昊承

今天是三月二十日星期一，我很開心，因為明天是校外教學，我準備好要出去玩的東西了。

三月二十一日星期二，我們在海洋公園玩摩天輪和海盜船、以及飛天海豚！之後，我去玩碰碰船，還拍了很多漂亮的照片。吃完午餐，我還去看了精彩的海豚表演和海獅秀。然後，和培欽老師、班上同學一起去搭乘愛情摩天輪。

這次的校外教學過得很快樂，如果可以再舉辦一次，我一定會再參加。

海洋公園 五年禮班 吳祈佑

遊覽車上，我和同學邊玩手機邊吃東西，時間過很快，沒多久便到了海洋公園。

在海洋公園，我玩海盜船、獨木舟和飛天海豚、碰碰船，……我拍了很多漂亮的照片。之後，培欽老師帶我們去看海豚秀和海獅表演。接著，去搭乘很高很高的愛情摩天輪，十分刺激又好玩。

這次的校外教學過得很充實，如果可以再來一次，我會很開心！

A cartoon illustration of a young girl with brown hair in pigtails, wearing a black graduation cap and gown with yellow trim. She is holding a green book and has her hands clasped near her face, looking happy. The background is a solid blue color.

畢業班

六年禮班李晨豪 老師

畢業感言 六禮模範生陳愛

當我一開始進入小學時，我什麼事都不會，但我慢慢地學習，學到了許多知識。我交到了一個很好的朋友，他的名字叫黃心純，他也跟我有親戚關係。三年級的時候有新來的學生，他叫賴苑庭，他人雖然很吵但有時候樂意幫忙。還有許品上也是新同學，他很白目，但別人受到傷害的時候他會安撫。

六年級的時候又轉來一位很漂亮的同學，他很內向。有一位同學跟我玩了九年了，他就是莊品冠，雖然以前他想跟我玩但我沒有理他，他上課很愛鬼叫，但成績一樣很好我很想向他學習。

五年級開始接受吳主任的訓練，一開始訓練的時後覺得動作非常難，但主任對我說你練成了成績就是你的。五年級第一次去比賽的時候有得名，我嚇到，去比賽也可以交到很多朋友，我很開心。訓練雖然會有一點辛苦，但得來的成績是自己的，之前有一位姐姐他叫何黃羽恩，他身材很好但他不好好練，所以成績沒有很好，主任很失望身材很好為什麼不好好練？謝謝吳主任把我練到可以去全國賽，辛苦了！

我要畢業了，謝謝所有教導過我的老師。