

正興心橋

應該培養的好習慣

No. 69

2022.11



正興國小

高雄市正興國民小學
Jheng Sing Elementary School

- 發行人 / 顏銘志
 - 總編輯 / 黃雅慧
 - 編輯群 / 資優、特教、資源團隊
沈愛玲、林慧文、林俐璟、洪慧頻、曾昱玲
蔡宜蕓、蘇照容
- (依姓名筆畫順序)

積千累萬， 不如培養好習慣。

■ 校長 顏銘志

俗話說「三歲看大，七歲看老」，看什麼可以預知孩子長大後的樣子？是身材、言行、性格或是智力？三至七歲是孩子生長與學習的關鍵期，許多事物都會深深影響孩子的發展，因此，此問題可能言人人殊。個人認為，培養孩子良好習慣應是最關鍵的一項。

記得就讀國中時有一篇劉蓉的〈習慣說〉課文，大意是作者讀書的房間地上有一凹陷處，每次腳踏下去時，總覺得好像要跌倒似的，久而久之，竟然也習慣了。有一天，父親看見地上的凹洞，便叫書童拿土把凹陷處填平。填平後當作者又踏到此處時，身體會不由自主地跳動一下，好像這個地方突然高起來一樣。低頭一看，原來是那塊凹陷處已經變平坦，等到過了好些日子後才又慢慢習慣。

〈習慣說〉想告訴人們「學貴慎始」。教育是習慣的培養，重複成習慣，習慣成自然，自然成個性，個性決定命運。習慣具有很大的定向作用，好習慣一旦養成，就會習慣成自然地融入在生活與學習中，終身受用。同樣的，壞習慣亦會習慣成自然，如果不及早導正，恐將終身受害。每個人需要培養的好習慣很多，小學階段，特別是一、二年級時期，個人認為培養孩子「自己的事情自己做」的好習慣可列為優先項目，舉凡自己按時就寢、起床、穿衣服、鞋子，自己整理書包、房間，自己洗碗筷等。如何培養孩子自己的事情自己做呢？我們

可從下列步驟著手：



- 1. 調整心態：**許多家長總覺得孩子還小，無法獨立完成事情。其實，孩子的能力需要從實作中去培養，大人不應越俎代庖，剝奪孩子學習機會。
- 2. 評估能力：**了解孩子心智及身體發展成熟度，評估孩子的能力並經充分討論溝通後，確認孩子可以自己做的事項。
- 3. 循序漸進：**確立孩子可以自己獨立完成的一件事情後，將完成該事情(行為)分析排列出由簡入繁、由易而難的先後順序，教導孩子按部就班學習自己動手做。
- 4. 適時讚賞：**初期先求有再求好。先要求孩子必須去做，勿要求完美，在熟能生巧下，多次練習後自然會漸入佳境。當孩子達到預定目標，應該適時給予鼓勵、讚賞，增強其信心及行為模式。
- 5. 內化再生：**先讓孩子養成一個好習慣並牢牢固定後，再培養另一個好習慣。千萬不要太貪心，一下子要求孩子同時培養多項習慣，以免因意志力不足而半途而廢。



親愛的家長，我們都希望孩子在大人的照顧、呵護下平安健康長大，這是可以理解的。不過，溫室無參天大樹，荒郊有棟樑之材。孩子年紀雖小，但非懵懂無知；手腳雖不夠靈活，但非完全失能。只要我們多給孩子一些機會和時間，告訴他 Trust me, you can do it. 慢慢地就會發現孩子的能力超乎我們的想像！請適時放手，讓孩子養成「自己的事情自己做」的好習慣。



四年四班 顏子晴



五年七班 張薰方

資優生活小日誌

— 檔案有整理，獨研沒問題

■ 正興資優班團隊 吳侑邦老師、楊雯婷老師

進入資優班後到畢業之前最重大的一件事情就是要進行“獨立研究”。把在資優班所學習到的研究知識與方法當成配料，摻入一些些的運氣，點上熱情的火焰，再用毅力去攪拌翻煮，資優班生活最後一道美味佳餚就完美出爐啦，再跟大家一起慢嚙細品，共享知識大樂哉。

在研究歷程中，若是養成以下這三個好習慣，絕對讓你在處理研究資料的時候，得心應手有條不紊，加速你完成的時間唷！

好習慣 1 — 將資料夾分門別類，相關檔案放在一起



好習慣 2 — 清楚標示檔案名稱，不亂取檔名

W	高雄工程局問題答覆	1041138許綬傑
P	高雄圖.pptx	1041138許綬傑
	動機	1041138許綬傑
	問題Q:	1041138許綬傑
	捷運車站設站標準	1041138許綬傑

好習慣 3 — 存檔加入日期編號，區別不同版本

名稱	擁有者	上次修改時間	檔案大小
317獨研報告.docx	1031207胡國仁	2020年3月17日	249 KB
317獨研報告(老師修).docx	楊雯婷	2020年3月24日	253 KB
0324獨研報告.docx	1031207胡國仁	2020年3月24日	254 KB
0324獨研報告(老師修).docx	楊雯婷	2020年4月7日	
0412獨研報告.docx	1031207胡國仁	2020年4月12日	



特教生獨立功能 需從培養好習慣做起

■ 正興特教班團隊 王瓊翎老師、顏錦雀老師

教育是協助個人發展潛能、實現自我、適應環境，進而改善環境的一種社會化歷程，特殊教育學生（以下簡稱特殊生）需要引導與支持，才能展現出和其同年齡及社會地位相當的行為表現。因此，為了培養特殊生成人生活所需具備的能力，平時特教班會針對日常生活中自我照顧、居家生活、娛樂休閒、社區參與及職業生活能力等進行教學，當特殊生的生活管理能力增加時，其獨立功能及生活品質也會提升。如能儘早學會生活自理及自主管理，也可縮短特殊生適應環境的時間。以下作品為特教班學生畫下對自己的勉勵，希望能盡快建立的好習慣唷！



▲病毒亂跑，口罩戴好
特教班 / 許睿恩、陳衍嘉

▼均衡飲食不挑食
特教班 / 何梓翊



▲常洗手，病毒遠離我
特教班 / 吳東陽

▼口罩是我的防護罩
特教班 / 林佑禧、蔡潔如



▼準時起床不賴床
特教班 / 游敬凱、黃士軒

▼笑咪咪上學去
特教班 / 陳暉淳



理解與協助閱讀障礙的孩子

■ 正興資源班團隊（黃姿綾、余蕙如、林嵐欣、陳佳琪、陳秀英）執筆人：黃姿綾

（一）閱讀障礙是什麼？

閱讀歷程是由認字與理解所交互構建而成，當其中一項有困難就會影響閱讀理解能力。其實閱讀障礙是學習障礙的一種，其定義是以智力正常、多元的差距標準、核心缺陷和一般補救教學介入無顯著成效等條件去評估，故主要成因鎖定在神經功能異常所導致，而非其他因素造成。值得注意的是，閱讀障礙的異質性很高，每個孩子的狀況仍有很大的差異，但仍有一些顯著的特徵可循，若能察覺這些特徵便能及早發現孩子有閱讀障礙，並提供適當的教育介入方式與輔導。

（二）閱讀障礙孩子的特徵與困擾

一般而言，閱讀障礙孩子常見的學習行為特徵如下：識字慢，雖反覆練習卻總是記不住；相似字難以分辨而讀錯音；讀字的提取速度慢；唸讀有斷句或斷詞錯誤的問題；讀完文章卻無法理解文意；閱讀時會跳行或漏字而不自知；閱讀時，眉頭緊鎖或緊張焦慮貌；對注音符號、文字符號等符號的學習與繪畫、空間等其他類的學習也有落差等。

因為他們掌握語言文字比一般同儕差，導致他們越來越不喜歡學習跟語言文字有關的課程，然而，語言是學習的主要媒介之一，大部分的學習都必須使用語言文字，即便是學習數學，都得先看懂中文、理解題意，才能開始解題計算。因此，孩子在學習時會感到非常吃力、失去自信心，甚至出現習得無助感，或是因聽不懂而在課堂上出現干擾或分心行為。

（三）該如何協助閱讀障礙的孩子？

一、尋求適當的資源介入和鼓勵

目前沒有任何藥物可以治癒閱讀障礙，如果懷疑孩子有閱讀障礙時，應帶孩子去各大醫院的兒童心智科診斷，或是諮詢學校的特教老師以協助申請特殊教育鑑定安置，建議家長誤信民俗偏方或嚴厲責備孩子，應根據學習障礙的原因對症治療與提供適當的學習方式，以增強孩子的自我概念、社會能力和學習動力，並給予孩子支持與鼓勵。

二、提高動機和教導策略

可以找一些孩子有興趣且符合其能力的故事書以提高學習動機，或是運用有聲圖書學習輔助，並善用提問的方式引導孩子思考文章的重點，從中擴充詞彙等，讓孩子逐漸能掌握故事內容，感受閱讀後獲得知識的美好。之後，教導閱讀理解策略，如：掌握標題、提供文章架構、重點提示、畫重點與筆記等，以提升孩子獨立閱讀理解的表現。

三、多多擴充生活經驗

生活經驗對孩子是相當重要的，建議家長可以帶著孩子多體驗不同的生活經驗，以豐富孩子的背景知識，並教導孩子如何應對與解決生活問題、適當地刺激孩子的多重感官，不但可以開拓孩子的視野，也讓孩子學會有效接收外界環境所傳達的訊息，進而增強組織能力。

學習路上，陪伴有閱讀障礙的孩子不容易，但他們非常需要您的理解與協助，以及陪同他們發掘自己的優勢能力，從中慢慢建立學習自信，跨越障礙帶來的限制。

（以上內容參考親子天下社群中心整理、信誼好好育兒的網站資料，以及心理出版社的「中文閱讀障礙」專書撰寫）

應該培養的好習慣

二年二班 夏浚淞

疫情期間，我在家中養成運動的好習慣。

一開始，媽媽買了好多運動器材，有羽毛球、桌球、健身環、跳繩等。其中，我非常喜歡打羽毛球，每天都約阿公打。也由於幾乎都是我獲勝，所以很有成就感，因此愛上羽毛球運動，進而持續每天練習，自然就愈來愈厲害了。

現在的我，每天幾乎會安排運動時間，讓自己的身體動起來，養成運動好習慣。

如何養成好習慣

二年七班 林佳恩

俗話說：「良好的習慣能改變我們的人生，一但養成，並可終身受益。」那什麼是良好的習慣呢？

從小媽媽就教導家庭生活中要養成隨手關燈，可以省電愛地球。東西哪裡拿的就要放回原位，可以永遠保持環境整潔。看電視時要做好保持距離，可以預防近視，和防止駝背，讓身體正常的發育。這就是教導我們要從小地方做起，從生活中培養好習慣。

進入校園中，有老師引導我們培養學習的好習慣。設計「閱讀護照」本，讓我養成每天閱讀課外讀物並記錄，除了可以完成階段性的獎勵，還可以增加閱讀能力。

所以只要堅持、努力，就一定能養成好的習慣，讓自己的生活變得更加精彩。

我的好習慣與壞習慣

二年八班 陳宥睿

每個人都有自己的好習慣和壞習慣。

我的好習慣是自己會去看課外書。我喜歡的書有三種：繪本、百科全書和漫畫書，看書可以學到很多知識，也可以學到很多詞語，還可以讓我放輕鬆。

我的壞習慣是不收玩具，因此家裡就會變得很亂，也會被爸爸媽媽罵，而且也不能邀請朋友來家裡玩。所以不管玩什麼玩具，玩完後，我應該都要把它們收拾乾淨，把這個壞習慣改過來。

我要努力保持好習慣，還要努力把壞習慣改成好習慣。



一年三班 劉芯



二年三班 吳苾睿

我認為重要的好習慣

三年一班 吳若縉



一年一班 河田元

我認為重要的好習慣有三個：飯前洗手、飯後刷牙、順手歸位。

第一個好習慣，飯前洗手。因為現在有武漢肺炎，還有其他細菌，所以一回到家就要洗手，還有吃飯前也要洗手。沒有每次洗的話，可能會吃到細菌，很容易生病，也可能會得武漢肺炎。

第二個好習慣，飯後刷牙。如果沒有飯後刷牙，就可能會蛀牙，到時候會需要去看牙醫，更慘的是，如果牙齒壞到連牙醫叔叔都沒辦法處理，只能拔掉，吃飯就很辛苦了，如果那已經是你的恆齒，掉了就不會再長了。

第三個好習慣，順手歸位。如果用完東西有順手歸位，下次要使用的時候，就知道要去哪裡找。如果用完沒有順手放回去，家裡就會變得很亂，下次要使用的人也不知道去哪裡找，每一個人每次用完都不放回去，就要另外花更多時間來整理。

我要養成這三個好習慣就能擁有健康的身體與整潔的居住環境。

自動自發的好處

三年二班 張邑安

我很不喜歡被家人一直提醒，但是我卻常常因沒完成自己該做的事而被提醒，所以養成自動自發的好習慣是我的第一要務。

要怎麼做到自動自發呢？首先，要思考規劃自己該做的事，接著再依序的完成。在過程中必須專心的做好自己的事且不被影響，如此才不會拖拖拉拉。只有先做好應該完成的事，才有更多時間做自己想做的事。

希望我能盡快養成自動自發的好習慣，能對自己負責任，讓家人不再為我煩惱。

應該培養的好習慣

三年二班 蘇曉義

過了暑假，我就要升上三年級了，三年級的上課時間變長，要學習的科目也變多了，所以我覺得我需要培養一些好習慣。

有哪些好習慣需要培養呢？我思考了一下，覺得自己寫字的速度很慢，所以需要加快寫字的速度，讓我的功課可以盡快完成。吃飯的速度也要快一點，不要每次都讓媽媽催促。另外，確實的做到課前預習、上課認真專心、課後用心複習，可以讓我的學習更有效率。

如果能做到這些好習慣，相信我的成績可以突飛猛進。希望新的學期自己在各方面都能有好的表現。

我和哇沙米

三年四班 中川直樹

我在養一隻貓，它叫哇沙米，它跟我有不一樣的習慣。

它每天都在睡覺，我每天要運動。它每天都在窗戶邊看外面，我每天看書。它每天都喵喵叫，我每天要練樂器。它有時候會尿在床上，我會清它的貓砂。它常常把廚房紙巾弄亂，我常常幫忙整理家裡。它每次忘記把它的玩具玩到哪裡去，我每天確認書包有沒有忘記帶東西。它連蟑螂也不怕，我害怕吃蛋跟魚。

好習慣我要繼續保持下去，還要培養不挑食的好習慣，哇沙米依然每天依照它的習慣過日子。

三年三班 甘庭睿

每個人都有他的好習慣，比如回家換掉髒衣服、飯前洗手、飯後刷牙、玩具收拾好、看完書放回書架等。

我們大家為什麼要有好習慣呢？因為大家都不喜歡髒亂、不衛生、遲到，而且壞習慣不改、長大以後可能還會影響工作與人際關係。

尤其我覺得現在又有很可怕的新冠病毒，每個人更要養成勤洗手、吃飯不交談的好習慣，這樣才能保護自己，同時也保護他人喔！

培養閱讀的好習慣

三年三班 蕭偉荻

以前年紀還小，每天總想著出去玩、跑步、踢球，但現在已經要升上中年級了，所以在與安親班老師討論後，決定培養閱讀習慣，讓自己課業能夠進步。

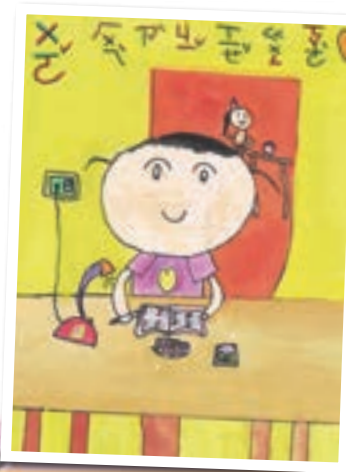
因為剛開始培養閱讀習慣，我決定從自己喜歡的「動物」主題開始，我的計劃是每天在安親班讀一本書，這樣有不了解的地方也能馬上詢問老師，希望自己能把閱讀當成興趣。

在安親班老師多日的指導及媽媽回家陪伴我一起練習後，我終於可以把一本小小的繪本讀完了，媽媽誇獎我說：「你真的很棒！」

很開心能夠培養自己第一個好習慣、從我懂事以來，不太了解看書可以是一種習慣，也可以是一種樂趣，希望我可以再找到許多好習慣，讓自己越來越好。



一年四班 莊閱喬



一年六班 顏小茵



一年六班 蘇筠閱

惜福食物

三年四班 賴緯杰

從小媽媽就教我不能浪費食物，所以我養成了把飯吃光光的好習慣。

每種食物的背後都有默默付出的人。有他們，我們才有食物吃，所以更要珍惜食物，不浪費、不挑食就是最大的感恩。

在外面常看到有人浪費食物，吃不完卻叫一大堆，我覺得非常浪費，更讓自己覺得媽媽從小教導我不浪費食物，讓我有這樣的好習慣是很棒的。

應該培養的好習慣

三年五班 林 希

每個人都有好習慣與壞習慣，如何將壞習慣改為好習慣，是我現在要學習的重要課題。

我媽媽叫我養成早睡早起的好習慣，尤其是平日，不可以上學遲到，或是拖拖拉拉。那要麼早睡早起呢？其實很簡單，你睡覺前設好鬧鐘，你就不用擔心你會遲到了。

除了設鬧鐘以外，你可以固定同一個時間睡覺和起床，這樣就可以不遲到了，睡前也可以先檢查好書包，隔天就不會忘東忘西了。

擁有好習慣是很重要的事，好習慣不僅能預防忘記帶學用品，也可以避免浪費時間，一舉兩得。



一年四班 許鈺弦

三年五班 巫偉豪

常說「請、謝謝、對不起」是我認為每個人都應該培養的好習慣，因為這是做人最基本的禮貌。

要麻煩別人幫忙或配合時，說「請」能讓別人感覺受尊重，「腳步快一點」跟「請加快腳步」，聽起來是不是完全不同呢？受到別人好處要說「謝謝」，能表達感激，而聽到的人心裡也會覺得很舒服。做錯事要趕緊說「對不起」，表示知道自己做錯了，原本生氣的對方聽了馬上氣消了一半。

若我們能養成這些好習慣，和別人的相處一定能更融洽。



二年一班 陳楷宸



三年三班 邱楷杰

三年六班 劉韋其

我有一個姐姐，她像是一個勤勞的小蜜蜂，忙得團團轉，看著她被媽咪稱讚，我覺得很羨慕，我好希望未來可以像姐姐一樣照顧全家人，自動自發的做家事，擁有勤勞的好習慣。

很多好習慣我都有，但是我總是拖拖拉拉，像是有一次我在陪娃娃艾莎玩耍時，媽咪突然說：「去寫功課嘍！」我很不高興的對她說：「等一下嘛！艾莎還沒有洗澡不可以睡覺！」媽咪生氣的看著我說：「吼！妳真的太拖拉了，真希望妳能學大姐一樣自動自發。」

雖然偶爾媽咪會罵我，但是我也曾經做出讓媽咪眼睛為之一亮的事情。我一年級學鋼琴時覺得很簡單，只要彈幾次就會了，而且彈完之後每次都可以得到小禮物，這讓我覺得很驚喜。後來曲子越來越難，我練得手流了好多汗，這讓我很想放棄。媽咪這時鼓勵我：「我們要像龜兔賽跑的烏龜，慢慢努力，不要放棄，成功就是妳的。」

聽完媽咪的話後，我覺定每天練一小時的鋼琴，和它培養感情，也培養堅持不放棄的好習慣。希望我也能甩掉拖拖拉拉的壞習慣，讓自己成為更棒的人。



二年二班 鄭泉恩

三年六班 陳則宇

父母和師長們常常教導我們要養成好習慣，我覺得非常有道理，因為好習慣可以使身體變強壯，也讓生活品質提昇不少。

每個階段要培養的習慣都不太一樣，我認為現在應該培養的好習慣是每天做家事、早睡早起、閱讀和運動。洗碗、拖地、折衣服、洗抹布和收拾餐桌是我已經會做的家事，這個好習慣不但使家中變乾淨，也能培養自己的責任感。



二年二班 簡欣葵

早睡早起是規律生活的第一步，也能維持健康的狀態，我要趕快培養這個好習慣，讓我可以有健康的身體。

閱讀會讓我增長智慧，運動可以強健我的體魄，這些習慣能幫助我成為一個身心健全的人。

雖然我的年紀不大，我已經體會好習慣帶來的好處，接下來我要培養更多的好習慣。

應該培養的好習慣

三年七班 陳妍君



二年三班 陳欣妮

「吃飯前要洗手、要專心坐好、不要邊吃邊玩、要細嚼慢嚥」這是吃飯時媽媽都會一直提醒我的話，儘管媽媽常常對我這樣說，但是我卻常常當作耳邊風。

有一次吃維他命 C 錠的時候，我就調皮的在床上跳來跳去，一不小心吞了進去，我覺得它就卡在喉嚨，當時我嚇哭了，怕自己會無法呼吸，去診所時也因為疫情期間無法看診，護

士阿姨建議我多喝水來溶化它，還好最後吞下去了，結果折騰了一整晚。

暑假每到晚上吃晚餐的時候，為了能看手機，我便吃得很快，也因為我沒有細嚼慢嚥，結果肚子跟我鬧脾氣，它常常脹氣，讓我很不舒服，原來想做的事都沒力氣做了。

經過幾次的不舒服，我才體會如果長期不良的飲食習慣，可能會漸漸影響我的健康，因此我覺得建立「良好的飲食習慣」很重要，我現在再也不敢把媽媽提醒我的話當作耳邊風了。

三年七班 陳振華

每個人都有一些好習慣和壞習慣，好的習慣會讓自己生活更美好，壞的習慣會讓自己變得更差。

我的好習慣有：不賴床、不挑食、愛運動、儲蓄、喜歡上學、愛乾淨…等。

當然我也有一些壞習慣，例如粗心大意、閱讀量太少、對家人賴皮、不愛面子..等。

我覺得小學生應該養成的好習慣有：

第一、「不賴床」，因為早起可以讓生活有規律，早起可以有健康的身體，像我每天都在九點半以前上床睡覺，早上不用設鬧鐘就會自然起床，刷牙洗臉後，悠閒地吃著媽媽做的愛心早餐，再不慌不忙的和爸爸走路上學。即使假日，我也是早睡早起，因為假日的早晨有很多我喜歡的精彩活動。

第二、我覺得小學生應該培養的好習慣是「愛閱讀」的好習慣，因為閱讀可以增加知識，也可以培養耐心，這麼多好處，我應該也要讓閱讀成為我的好習慣。

好習慣就像天使，壞習慣就像惡魔，我期許自己能當個內心充滿天使的好孩子。



二年四班 潘漩綺

剛上一年級的時候，有一節課，老師帶我們去圖書館，並介紹了一樣東西——借書證，老師說：「只要有了這個，你就可以去借想要看的書，不過，需要在兩個禮拜內還書，否則就暫時無法借書」。

老師說完之後，我帶著好奇的心借了兩本書，覺得內容很好看，從那時候開始，我就一直開始借書，從一年級到現在四年級，前前後後看很多種類的書，有漫畫、科學、文學等……，這就是我現在擁有閱讀好習慣的由來，我也認為這是每個人都應該培養的好習慣。

別小看閱讀唷！閱讀能帶來很多的好處，閱讀可以增加腦中白質，激活大腦功能；閱讀可以加強文字能力，寫出來的作業、簡報、提案品質更上一層樓；閱讀有助於增加專注力與平靜，更能避免阿茲海默症；閱讀可以增加你的社交技巧，加強人際交流。

在現在的後疫情時代，在家的時間變多了，不要只在家看3C產品，不妨多閱讀一些書，閱讀不但能帶來好處，還能長知識！而且你如果想要學習有興趣的事物，可以找本書來看，希望大家能和我一樣擁有閱讀的好習慣喔！



二年四班 蔡佩彤

家人的好習慣

四年二班 陳宥嘉

好習慣帶給我們美好的生活。我的家人各有各的生活好習慣，所以生活得很快樂。

我外公、外婆有每天運動的好習慣，有時去公園散步，有時去爬山。放假時他們會陪我打羽球或踢足球，所以他們才能老當益壯。

每天起床，就能吃到美味的早餐，因為爸爸有早起的好習慣。他會幫大家準備好早餐再從容的去上班，讓我能夠多睡一會。我的家總是非常整齊，因為有個愛整理的媽媽，媽媽的好習慣就是隨手把東西收好，所以我家就像飯店一樣井然有序，不論我想找什麼東西，她都可以馬上找得到！

而我的好習慣就是，任何事都要做到完美，不然絕不善罷甘休。例如：寫作業，字體一定要超級工整，造句一定要最特別，畫圖的主題一定要與眾不同，所以絞盡腦汁是我的家常便飯。但也因此，想破頭時，就會容易生氣，這也是我要改進的壞習慣。

習慣有好有壞，希望家人們的好習慣都能繼續保持，也能互相學習；壞習慣就互相提醒，早日改掉，這樣大家相處就會更和氣，生活更美好。



二年四班 曾歆愷

媽媽喜歡利用假日，帶著我和弟弟一起到公園做簡單的運動，我們會先拉拉筋、跑步、拉單槓，有時也會練習跳繩、傳接球及丟飛盤，公園裡除了我們，還有許多人在運動。

運動有許多優點，第一：運動可以刺激生長板，幫助我們長高。第二：運動可以增強抵抗力，預防生病，讓我們身體更健康。第三：運動可以雕塑身材，讓身材變好，肌肉變緊實。第四：運

動可以幫助我們放鬆心情，減輕壓力，當我到公園跑一跑、跳一跳，讓身體流流汗時，會瞬間忘記生活中的煩惱，以及增加信心，運動的優點太多了，說也說不完。

以前我並不常運動，所以總是走幾步路就氣喘吁吁。自從我開始去公園運動，鼻子過敏打噴嚏的毛病改善了不少，體力變好了，走路也沒有那麼喘了，跑步也變得輕鬆許多，每天上課也變得更有精神，還有人說我整個人看起來更有自信，更有活力。

運動可以給我們帶來很多好處，是每個人都應該培養的好習慣，建議大家可以試著慢慢培養這個很好的習慣。

升上三年級時，寫作業是我最頭痛的事，因為我常常會被老師要求重寫，老師希望我能養成字跡工整的好習慣。

我以前寫字時不會太注意字體和字體擺放的位置，所以寫出來的字會大小不平均，因此就會被老師糾正，我愈是想寫出合乎老師要求的字時，就會很緊張，甚至就會大哭。還好老師不斷指導我如何寫，還一直鼓勵我，我才能慢慢不害怕寫作業，老師告訴我要日積月累，堅持到底不放棄，一筆一畫的寫，就能培養出寫好字的好習慣了，果真如老師說的，我現在的字體比以前漂亮，雖然還不算工整，但是進步很多，我非常開心，所以我要感謝老師教導我培養寫工整字的好習慣。

好習慣的培養不容易，但一個好習慣卻能讓人終生受益。



三年五班 黃裕鈞



三年六班 林昀蓁

應該培養的好習慣

四年四班 鍾其芮

有句話說：「世界上最可怕的力量是習慣，世界上最寶貴的財富也是習慣。一個企業，一個國家，一個民族是如此，對於人的一生來說，更是如此。」一個良好的習慣對一個人到底有多重要呢？好習慣可以為我們帶來美好的生活，相反的，壞習慣則會破壞生活品質。

『讀書是最好的學習』，而我的好習慣正是『閱讀』。當我在看書時，一旦進入想像的世界裡，耳朵就像是關上了大門。每逢家人在跟我說話，我彷彿像耳聾般，除非講話的音量非常大，我這才會驚醒過來。媽媽說我可以完全沉浸在書香裡面，就算天塌下來仍不受外界的干擾。因此，我深深覺得我所擁有的這個好習慣是件很棒的禮物，因為它不但可以讓我沉澱心靈，更可以使我從書本裡學到深奧的知識！

弟子規云：『列典籍，有定處，讀看畢，還原處』，這正是我欠缺的好習慣。因為日常生活中，我經常使用完東西後便隨意擺放，沒有立刻歸位，導致下次要使用時，就需翻箱倒櫃，結果往往急得像隻熱鍋上的螞蟻，也遍尋不著。所以我要記取教訓，並且無時無刻提醒自己要物歸原位。

孔子曾說過一句話：『少成若天性，習慣成自然』。從小養成良好的習慣，就會覺得這是天生的，長大後想再培養，或許已經來不及了。所以我們應該要從小就開始培養良好的習慣，在以後的人生中必定會受用無窮。



二年六班 周以勳



二年七班 許芸臻

四年五班 王士翔

看別人做一件事情很簡單，可是自己做過後才發現很難，原來培養一個好習慣這麼不容易，真的很佩服養成好習慣的人。

舉例來說，如果想要考試有好成績，不是到最後一天才開始讀書就可以，而是每天預習、複習，上課認真，才会有不錯的成績；如果運動比賽想要得獎，除了在課堂上專心訓練，也要利用額外時間針對自己不足的地方加強練習，這些過程都是環環相扣，缺一不可的。

所以養成一個好習慣有很多好處，相對的也有不少壓力；養成一壞習慣，不僅沒有好處，還會造成自己的困擾，更嚴重的話會危害自己或他人的人身安全。期許我自己，可以培養更多好習慣，慢慢的把壞習慣改掉，藉由好習慣讓自己越來越好。

應該培養的好習慣

四年五班 楊喬羽

今天我的藍芽耳機不見了，跑去問媽媽才知道被她丟掉了。就是因為我平常都沒有把東西物歸原處，才會被丟掉當做懲罰。

我們人都是依照自己的習慣生活著，有些是好習慣，有些是壞習慣。那你有沒有想過，如果我們把壞習慣改掉，好習慣多培養一些，這樣子生活是不是可以比較輕鬆一點。至於我們應該要培養的好習慣是什麼？例如：看到雜亂的桌面應該要幫忙清理，不是丟著不管，等著其他人來收。這樣做不隻可以讓家人有舒適的環境住，還可以為家盡一份心。

還有一個我們可以培養的好習慣是今日事今日畢。今天的事情就今天把它完成。有些人他會被瑣碎的事情影響，導致他沒辦法今日完成，就找藉口說時間不夠，明天再來做吧！一直拖延下去，結果等時間來不及的時候才來趕進度，這就叫臨時抱佛腳了，這就是所謂的「壞習慣」。

習慣就是一種力量，它能決定人生的成敗。好習慣可以幫助我們在人生道路上走得更順遂，不好的習慣卻是我們失敗的主因。



二年七班 詹閱淳

生活好習慣

四年六班 易至臻

我們在生活中需要多培養好的生活習慣，例如有規律、有禮貌、不給別人添麻煩。我覺得生活好習慣要從食、衣、住、行等方面著手，以下是我覺得應該要注意的事項：

食的方面：在餐廳吃飯時不可跑跳及玩耍，以免撞到上菜的服務人員與影響他人用餐。而且在玩耍過程中，也可能會撞到桌角而讓自己受傷。

衣著的方面：上學上課時衣服要依照規定穿班服或運動服，平常出門一樣要穿著乾淨整齊的衣服與鞋子，不要穿拖鞋去正式場合才符合禮儀規範。

住的方面：在家裡幫忙整理物品，可以保持家中的乾淨整潔與衛生，每次回到家就會覺得很舒服。

行的方面：在過馬路時要遵守交通規則，才不會出車禍或影響他人的安全。互相禮讓不求快，開車騎車要禮讓行人。

育樂方面：在圖書館時不能大聲說話或嬉鬧，才不會吵到他人看書。在看表演時不能帶東西進去吃，也不可以大聲講話，手機也要關機，才不會影響觀眾與表演者。

以上就是對於生活好習慣我覺得要注意的地方，在這裡與大家分享。但其實還有很多生活好習慣需要去培養，如果大家能在各方面培養好習慣，如此一來我們的生活品質才會越來越好。

四年二班 黃日瀚

「噹！噹！噹！」上課囉！這節是我最喜歡的一堂課－閱讀課。因為閱讀能提供知識的材料，透過閱讀，可以使思考更有條理。

閱讀的書籍種類有很多，不管是哪一種，我都有興趣。因此我不會特別限制哪一種類型。因為這樣一來，才能在各方面都有所接觸。例如：閱讀地理方面的書籍，可以讓我的眼界更寬廣，知道世界有多大，有哪些國家以及文化特色；閱讀食品保健雜誌，可以得知如何挑選健康食材、如何吃才是對身體有好處。現在，我喜歡閱讀成語故事，因為除了可以學習成語的解釋之外，還可以從故事中認識歷史人物以及當時的歷史文化特色，真是一舉數得呀！

現在是科技化的時代，閱讀不再只是侷限在紙本上，可以藉由電腦、手機等 3C 產品觀看，而電子書能讓我們隨時隨地都可以享受到閱讀的樂趣。只是網路世界裡五花八門、琳瑯滿目，在挑選網頁閱讀時要小心選擇。而使用電子產品的時間也不能過長，避免傷害到眼睛喔！

俗話說：「知識就是力量」。養成閱讀的習慣，讓我不斷累積自己的能量。當我有需要時，就能運用我知識寶庫中的資料，來幫我順利解決每一個挑戰。

四年七班 黃右慶

我們要培養的好習慣很多，例如：準時交作業、能守信用、堅持到底和保持乾淨這些好習慣。

我想要養成的好習慣是能守信用，我覺得守信用很重要，因為當我和朋友有約定帶東西的時候，朋友會記得帶來和我分享，所以我也想要有這個好習慣，讓朋友以後更相信我。第二個好習慣是堅持不放棄，我覺得在學習時對我很有幫助，在我學習游泳學不會換氣想要放棄時，我想到我的座右銘「堅持不放棄」，我便會繼續努力。

而我弟弟的好習慣是每餐都吃得營養，和每天運動，尤其他會在早餐特別注意喝牛奶、雞湯和吃小餛飩，弟弟每天會練跆拳道來維持身體健康；還有我媽媽的好習慣有很多，今日事今日畢、做事效率高、健康生活，以及媽媽每天會喝足兩千毫升的水。特別是媽媽帶我們出去玩時，都會按部就班事先規畫好行程再帶我們出去玩，這省去很多不必要的麻煩。

我期望可以培養更多好習慣，因為可以對我的未來有幫助，終生受益，所以我想要培養更多好習慣。



二年七班 林佳恩

培養正確飲食的好習慣

五年一班 李棠卉

有人說過：「習慣是一種頑強而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此人從幼年起就應該培養一種良好的習慣。」這句話深深影響我，因為習慣的養成並不容易，等到後悔的時候才去補救就來不及了，所以好的習慣應該從小就要培養！

我覺得健康是一切的根本，有健康的身體才能做想做的事，而要維持健康，除了運動就是要有正確飲食的好習慣。正確飲食是攝取均衡的營養，不挑食且要「少吃油炸」、「避免甜食」、「水分充足」，尤其正在發育的階段，醫生說常吃油炸除了會肥胖，也會讓骨齡長太快不利身高發展，而過多糖份會讓身體停止兩個小時的生長，對身體也是一大負擔，另外，要多喝水才能代謝掉對身體有害的物質。

正確的飲食習慣除了可以幫助我們長高、健康之外，還可以減輕體重，使身體沒有太大的負擔。雖然，這不是件簡單的事，但是我相信只要想方法努力培養，這件事情可以把它變得輕鬆。比如說：把「飲料」換成豆漿或牛奶、把「餅乾或糖果」換成堅果…等，都是有益健康的好方法喔！

一旦失去健康，除了無法做自己想做的事，也會造成家人的負擔，所以我們應該培養正確飲食的好習慣，才是愛自己也是愛家人的表現。

應該培養的好習慣

五年三班 毛瑞恩

好的習慣，不但可以帶給我們正確的觀念，還可以提升生活品質，壞的習慣，會讓人不求進取，導致生活糜爛，所以我們一定要從小就養成良好習慣，否則後果會不堪設想。

我覺得應該要培養的好習慣是「閱讀」，閱讀的種類很多，可以分為小說、故事書、教科書、雜誌，甚至網路上的任何一篇文章，這些全部都被歸類於閱讀。閱讀這個習慣可以帶給我們什麼好處呢？它可以帶給我們知識、增加詞彙量，也能讓我們寫出來的文章更好，甚至還可以建立更親密的親子關係。所以只要在小時候培養閱讀的好習慣，長大之後絕對能獲益良多。

在我很小的時候，我的阿嬤常常唸故事給我聽，唸著唸著，我也會自己閱讀了。記得我在讀幼稚園時，老師要我們全班帶一本書到學校唸給老師聽，那個時候，我帶了一本沒有注音的故事書，老師驚訝的對著我說：「你怎麼看得懂國語字！」當時我也不清楚，為什麼我會唸，現在想來，應該是阿嬤天天帶著我唸書，常常看到辭彙的緣故吧！閱讀讓我從小就能認得很多字，雖然阿嬤已經不在了，但她和我一起閱讀的情景，都永遠留在我心裡。

從小閱讀到現在，我也養成了閱讀的習慣，如果在學校，我就會到學校圖書館借書和看書，如果是放學之後或是假日，我也會到市立圖書館借閱我喜歡的書籍，因為從小就養成閱讀的習慣，讓我對閱讀一點都不陌生，甚至非常喜歡閱讀呢！

我的好習慣

五年四班 林沁耘

好習慣像天使般陪伴我，讓生活順利更美好；惡魔般的壞習慣得快剔除它，不然所有大小事都七顛八倒了！

我的好習慣是閱讀，小時候，爸媽經常唸繪本給我聽，多彩多姿的情景、動人的故事，讓我愛不釋手。升上三年級，家裡訂閱了國語日報，每天讀到世界各地的新聞很新奇，原來「秀才不出門，能知天下事。」就是這麼回事啊！

閒暇空檔時，我最愛閱讀了！不論是報章雜誌，或是扣人心弦的小書漫畫，包羅萬象的廣告傳單，通通來者不拒，沉浸在文字海中，所有煩惱、不愉悅都能拋到九霄雲外。

閱讀是我的良師益友，透過書籍文字，學習知識增廣見聞，阿嬤常說：「活到老，學到老，才能跟上世界的腳步」看來閱讀這個好習慣，足以讓我受益終身呢！



二年八班 鄭鈺

養成規律運動的好習慣

五年四班 李典澄



二年八班 戴昶辰

良好的習慣將影響人的一生，更是奠定成功的條件，而我認為健康是最重要的基礎，良好的運動習慣便是促進身心健康最有效的不二法門。

我覺得要養成運動習慣非常的不容易，首先，要找到自己能夠從事的運動項目，以我而言，我覺得跑步是最簡單也是能夠活動到全身的運動，但是，如何配速讓自己能夠呼吸勻稱、

步伐穩健的跑步，這需要長期練習，才能從中去體會與掌握。其次，規律的運動是第二個重點，要督促自己持之以恆地去力行，老師跟我們說三三三原則，要讓自己每週至少運動三次，每次三十分鐘，而且達到心率每分鐘一百三十下以上，這樣才能達到最佳的效果。最後，我們要能夠從運動中慢慢享受其中的樂趣，那麼才有可能養成規律運動的好習慣。

今年暑假，我已經開始嘗試每天使用爸爸的跑步機來慢跑，希望我能夠堅定自己的毅力，養成天天跑步的好習慣，達到健康的身心狀態。

每天回到家時，媽媽會請我跳彈跳床二十分鐘，因為跳不只是個運動，更是讓我長高的好方法，就讓我們來了解為什麼要運動吧！

為什麼要培養運動的好習慣呢？因為運動會流汗並且讓身體保持良好的新陳代謝，也能放鬆心情。假日時爸爸會載我去打棒球，平常日時，我會去學校打桌球，桌球和棒球都是可以讓我開心的休閒運動。此外，家人也希望我能透過運動來維持標準體重，因為我熱愛運動，也希望能享受美食之餘，不要吃出不健康的身型。

在運動的過程中，難免遇到輸球、受傷等情況，可是我並沒有就此放棄，反而會努力向前，這些事不只是球技，還讓我學習到運動家精神，即使是輸球也要注意自己的情緒控制，也要跟對手維持基本禮儀，透過習慣來保持我的好體力，從中學習到更多應變能力及待人處事方法，這是運動習慣帶給我的幫助，希望大家也能培養運動的好習慣。



三年二班 郭慈瑄

好的習慣可以提升我們的生活品質，也可以改變我們的「人生。」如果只是想但不去做，那就只能坐以待斃，所以培養好的習慣，非常的重要。

凱瑟琳·派特森曾說：「書讓我們練習面對人生的困難與挑戰。」閱讀對於我們的生活有很大的幫助，因為讀書可以讓我們學習到很多知識，就算是年幼的小朋友在學會語言或文字的複雜性之前，也可以先透過圖畫明白整個故事的經過，因此「閱讀」是應該培養的好習慣。

從幼兒園開始，我的家人、老師便常常唸繪本給我聽，在大班時，我已經可以自己閱讀繪本了。到了二年級，我就學會去學校的圖書館借書。現在我四年級了，去圖書館借書已經變成我的習慣，因為在閱讀中我發現樂趣所在，而且這個樂趣又可以幫助頭腦思考、增加腦袋裡的知識，所以我對閱讀產生了強烈的興趣，直到現在我仍然保持天天閱讀的習慣。

每到下課我無聊的時候，就會隨便拿一本從圖書館借的書來看，但是現在我還比較不會看小說，希望五六年級時，可以練習多看長篇小說。

閱讀可以讓我們對新事物產生好感，提升我們的生活品質，希望我能保持天天閱讀的好習慣，讓自己成為更好的人。

應該培養的好習慣

五年七班 王玲晶

什麼是好習慣呢？好習慣能讓我們的生活品質提升，可以提升自己的素質，也能讓生活過得更充實、方便，所以應該要好好培養。

我想，應該培養的好習慣是洗手吧！養成用肥皂洗手的這個習慣有很多好處，像是只使用清水洗手，細菌不會完全被洗掉，使用肥皂的話就可以把大部分的細菌都洗掉。洗手可以讓手變乾淨，可以防止我們把細菌吃下肚導致生病，也可以讓別人覺得你比較乾淨，真是一舉多得呢！

以前我在讀幼稚園時，腸病毒很流行，媽媽就跟我還有弟弟說：「每天回家都要洗手！」所以我從那時候就養成了洗手這個習慣。像現在疫情嚴重，大家需要更重視這件事，才能保護好自己，降低感染的風險。雖然每天都要洗很多次，但我還是不會覺得麻煩。

每天我出門回到家後，就會馬上去洗手，有時也會用酒精消毒全身，之前還可以去學校時，為了維護大家的健康，老師更是讓我們每節上課前都用肥皂洗手呢！希望我能一直維持這個好習慣。你知道正確的洗手步驟嗎？原本只有濕、搓、沖、捧、擦這幾個，後來在「搓」的這個步驟裡，又另外分成內、外、夾、弓、大、立、腕這七個步驟，讓我們的手部可以洗得更加乾淨。

洗手除了可以保持衛生，還可以預防感染疾病，希望大家都能好好遵守。

培養好習慣

五年七班 戴宜蓁

習慣是什麼？習慣就是一種長時間逐漸形成的一個行為，把人生想成「奔馳的列車」，慣性使人無法停止腳步而勇往直前，前方可能是天堂，也可能是深谷，不管遇到多少挫折與困難，只要你努力克服，一定可以跨越障礙！培養好習慣不是件容易的事，需要你一直反覆的做，才可以慢慢適應，俗語說：「良好的習慣能助人成功。」，只要你有心做這件事，不管結果如何，重要的是你努力的過程，有人說：「種一個行動，收穫一種習慣，播種一個習慣，收穫一種性格，播種一種性格，收穫一種命運。」就是在說習慣的重要性，影響性格命運。

良好的習慣能培養出健康的人格，著名的教育家葉聖陶說過：「教育就是培養好習慣」，只要一個人養成了好習慣，那些自覺行為就會逐漸變成他的品德，並在做人做事上表現出來，比如：上課認真、專心聽課。

所以我們應該「吸收健康的營養，拒絕有害的毒素。」，培養一個良好的學習習慣、語言習慣、生活習慣，讓自己的人生過得更美好！



三年三班 吳品萱

應該培養的好習慣

五年七班 劉彥辰

我覺得最應該培養的好習慣是「隨手拔插頭」，如果大家出門都記得要拔插頭，那就可以省下很多電了。

為什麼我覺得拔插頭很重要呢？因為我看過不少關於火災的新聞，有縱火的、有瓦斯外漏的、忘記關火的和沒拔插頭的，一定有許多人想問：「為什麼不拔插頭會發生火災？而且吹風機導致的火災最多了。」原因是吹風機的耗電量是「一千二百瓦到一千五百瓦」，所以電線過熱就會出火，然後開始燃燒，最後房子被燒毀，若在大樓裡，火勢會亂竄，後果可是會不堪設想啊！

忘記拔插頭會產生火花是真的！我記得有一天晚上，媽媽用吹風機接延長線幫姐姐吹頭髮，吹完沒拔插頭，又開高耗電的風扇，然後吹風機插頭開始冒煙，幸好，媽媽馬上把插頭拔掉，火花才沒有冒出來。還有一次爸爸買了一臺全新的吹風機，賣吹風機的老闆放了一部影片，內容是一個女人用完吹風機，沒拔插頭，而且還在「剛用完」的吹風機上蓋上衣物，接著就出門了，然後，她家裡的吹風機開始燒起來，結果回來時才發現自己的家園滿目瘡痍，一整間房子被燒得殘破不堪……。

自從看了這部影片，我就開始養成了隨手拔插頭的好習慣，例如：筆電充完電了要拔插頭，我覺得隨手拔插頭是非常需要培養的好習慣，這件事關係著你我生命財產的安全，你覺得呢？

五年八班 趙品睿

在生活中有許多習慣，有好習慣也有不好的習慣；好習慣可以讓人終生受益，舉例來說，均衡飲食能帶來身體健康；定期整理可以保持環境整齊清潔，使人神清氣爽，工作更有效率，而不好的習慣會讓生活陷入混亂！

對我來說；我認為應該培養的習慣是「閱讀」，我小時候不太愛閱讀，都是媽媽在講故事給我聽，放暑假的時候媽媽叫我練習自己閱讀，我先從我有興趣的故事書開始讀，每天三十分鐘，漸漸愛上了閱讀，也從中發現樂趣，現在讀書已成為生活中不可缺的一部分。

毛澤東說：「飯可一日不吃，覺可一日不睡，書不可一日不讀」。是在說明讀書的重要性，很多小孩都不會把讀書當作每天要做的事，或只看漫畫書、簡單的繪本等，但是這些對於語文能力並沒有幫助，建議大家讀百科全書、世界名著等書籍，這樣才能增進知識、擴展視野！

隨著網路科技進步，這世代的小孩開始過度依賴電子產品，漸漸的對讀書失去興趣，所以閱讀是從小就要培養的習慣，除了每天固定時間閱讀，並且持續以恆，才能達到意想不到的效果！

孔子說「少成若天性，習慣如自然。」生活中有許多習慣，好的習慣和壞的習慣是從小養成的，好的習慣可以提升我們的生活品質，壞的習慣可能降低我們的生活品質，那什麼是良好的習慣呢？

我想，應該是「早睡早起」吧！俗話說：「能夠馴服早晨的人，必能馴服早起的人生。」意思是這個世界上有一件事情是平等的，就是每個人每天都只有二十四小時。因此，比別人早起的人，就比別人接近成功。現代人，不像以前的人，日出而習，日落而歸，時代在轉變，我們的生活習慣也在改變，但是我們也應該早起，多留點時間給自己準備迎接新的一天。

再來，我還有一個好習慣，就是去搭高鐵和飛機時，會預留一個小時來預防突發狀況。還記得有一次，我們要坐飛機去名古屋旅遊，訂的是九點半的飛機，因為那天是假日，所以高速公路大塞車，放眼望去車山車海，高速公路被擠得水洩不通。幸好有早點起床早點出門，才有趕上飛機。

「早睡早起」和「提早出門」，這兩個好習慣，一個讓我可以有時間來應對全新的一天，另一個讓我可以隨時面對突發狀況，相信我！有好的習慣絕對可以讓你終身受益。



三年三班 謝芊卉

蘇格拉底說：「好習慣是一個人社交場所能穿著的最佳服飾。」在這個社會上，有良好的習慣，才能得到別人的尊重。那麼我們要培養什麼好習慣？

好習慣有很多種，就學生來說，準時上學、早睡早起、懂事有禮……等等，都是學生應該培養的好習慣。除了這些以外，我最想培養的好習慣是閱讀。

俗話說：「行萬里路，不如讀萬卷書。」尤其現在疫情嚴重，我們不能常常去人多的地方遊玩，但卻可以在家閱讀書本、增廣見聞。透過書本我們可以了解到世界各地的風貌、遨遊古今中外、學習各種生活常識……等等，閱讀好處多多。

如何培養閱讀的好習慣呢？首先要有一個良好的閱讀環境，周圍不能有會干擾閱讀的物品；其次閱讀時可以播放輕音樂靜心，舒緩急躁的心情；最後養成每天利用課餘時間閱讀的好習慣，久而久之就會變成每天一定會做的習慣。

養成良好的習慣非常重要，尤其是閱讀的習慣，更是值得好好培養。閱讀可以增進知識、增廣見聞，希望每個人都能養成良好的閱讀習慣。

應該培養的好習慣

五年九班 周昀萱

俗話說：「做一件好事並不難，難的是養成一種做好事的習慣」由此可見培養好習慣的影響深遠，除了做好事之外，還有哪些好習慣值得下功夫呢？

我想，大概是運動吧！因為人如果都不運動的話有可能會腰酸背痛、肥胖症、慢性疾病……等，所以運動真的非常重要，可以讓人身心健康、維持好身材、肌耐力也會比較好，不怕年老走不動，但是也要注意安全！

我從很小的時候就常跟著阿公、阿嬤、爸媽到處遊山玩水，全臺灣趴趴走，還記得小時候去爬彩虹瀑布山，原本上山的時候非常有活力的衝上去，沒想到下山就完全沒勁了，最後還是一個九十多歲的阿伯把我背下來的喔！

今年升上高年級，休閒時間變少了，但我仍會保持運動的習慣，繼續打羽球、騎腳踏車、跑步，維持健康的體魄。

所謂「運動是健康的泉源，也是長壽的秘訣」，所以我很推薦大家來運動，不管室內室外，只要持之以恆都能培養出運動好習慣！

五年九班 顏亦岑



三年三班 羅敬瑤

每個人的一生都是依照自己的習慣生活著，其中有些是好習慣，也有些是壞習慣，不論是哪種習慣，都是日積月累培養出來的，如果可以多培養一些好的習慣，生活就可以比較輕鬆省力。

有哪些好習慣應該要培養呢？像是隨手清理桌面，有乾淨整潔的桌面，心情就會比較好，讀書做事時也不容易因為雜亂的桌面而分心，還有隨手關閉用不著的電源，這樣不只更環保，愛護地球，又能幫家裡節省電費，更重要的是這些好習慣看起來簡單，但要時常做到卻還是有難度，需要不斷提醒自己，讓自己能夠做到。

我覺得更重要的習慣是守時不拖時間，不能總是找藉口讓別人等，因為每個人的時間都很寶貴，沒有人應該去浪費別人的時間，這樣別人也會感受到被尊重。還有守信用也很重要，不要隨口答應別人的請求，要是答應了就要做到，這樣才能成為一個受到別人信賴的人，所以好習慣在養成之前，都要花費很多時間，一但成功後就能終身受用。

好習慣就像天使一般，能夠帶來好運，而壞習慣就像惡魔一樣，不停地傷害你，甚至會帶來許多不好的事，所以我們應該要培養更多好習慣，在往後人生必定獲益無窮。

六年一班 饒家睿

寧靜的下午，與書共度了愉快的時光，這是我一天中最放鬆的時候。俗話說：「良好的習慣能改變我們的人生，一但養成，便可終身受益。」那良好的習慣有那些呢？我覺得閱讀是很好的習慣，閱讀讓我們站在巨人的肩上看世界；閱讀讓我們見識更高更遠，閱讀讓我們在有限的時間內學習無限的知識，從一年級開始媽媽就常借書回來給我看，一開始先看繪本，再來看橋梁書，之後越看越多，到現在已經可以看長篇小說了。

要如何培養閱讀習慣呢？我習慣在睡覺前看書，當我看完書，我都會很想再接著看下一本。還有一個小技巧，就是讓自己隨手都能拿到書本，在書包放一本書，在床頭、客廳、車上……等都可以放書，早自修可以閱讀，下課時、等餐點時、等公車時都可以利用時間閱讀。

人生的旅途要培養的好習慣有很多，除了閱讀，還有很多好習慣要去培養，能培養良好習慣，便能改變自己，進而改變社會。

六年一班 傅捷安

一個好習慣會使你受益終身，好習慣對於我們學習，生活都有很大的影響，有時甚至可以改變一個人的一生，所以，養成好習慣是很重要的。

就我自己的經驗來說，我是一個懶惰被動的人，對於學習來說總是老師說一就是一，乖乖上課完成老師交待的作業就好了。所以成果當然就普通了，我又不是頂尖聰明的人，老師教過一遍，我沒做好複習、預習的動作，當然不會進步。

然後，我總是教後面，忘了前面；媽媽看著我學習一直沒進步，開始會盯著我的功課，幫我規劃什麼時候該帶哪本評量回去複習，也會常常幫我考國語聽寫，一開始是媽媽要求，慢慢自己習慣了，變成我會主動去做複習的動作，成績慢慢也進步了，看到進步的成績，我很欣慰，學習也變得有成就感了，所以培養好的習慣是非常重要的。

好的習慣不單是在學習方面，食、衣、住、行…各個方面都需要有好的習慣，那是能引領我們順利的到達成功彼岸的不二法門呢！



三年四班 許芷熙



三年四班 歐陽成煥

應該培養的好習慣

六年二班 陳藝苑

悠閒的午後，隨手拿了一本書，看了一下午，這樣的時光，是我最愛的午後時間，話說：「良好的習慣能改變我們的一生，養成良好的習慣，可終生受益。」但是，什麼是良好的習慣呢？

我想了想，應該是閱讀吧！如果有「閱讀」的習慣，就能給大腦提供許多知識的材料，讓大腦可以思考流暢。養成閱讀習慣更能幫助還是小學生的我對題目能提升理解程度，還能在書裡學習許多知識，更能在書裡環遊世界，大開眼界。「閱讀」有那麼多好處，因此「閱讀」是應該培養的好習慣。

低年級時我閱讀繪本，書裡教我們許多禮節及生活小常識，中年級開始看短篇小說，高年級後會挑選長篇故事訓練自己的能力，久而久之養成了「閱讀」的好習慣。我想，一個好習慣是需要維持的，所以未來就算課業再重，我都要努力維持「閱讀」的好習慣。



三年六班 吳紹昀

我想改變的習慣是……

六年三班 莊雅茹

俗話說：「早起的鳥兒有蟲吃。」在防疫期間我養成了晚睡晚起的習慣，和這句俗諺漸行漸遠。

「鈴……」我伸出右手按掉鬧鐘，蓋好被子並翻個身，再睡一下，心想：反正還早，等一下動作快點就行了！突然聽見一陣大喊：「都幾點了，還不起床，上課來得急嗎？」我一張開眼就看見媽媽火冒三丈的站在門前，我一起身發現快上課了，趕緊開機。

又有一次醒來只剩十分鐘就要上線，我隨手披上外套就得開機，不但沒刷牙吃早餐，連睡褲都來不及換，整節課鏡頭只能對著自己的臉，深怕被同學察覺我邋邋的模樣。到了休息時間，我連忙盥洗，接著向參加大胃王比賽一樣狼吞虎嚥的吃掉早餐，除了胃又痛又脹，情緒也向繃緊的橡皮筋般難受。

我常因為賴床而影響生活和心情，為了不再「因小失大」，我決定做出改變。首先我替自己規畫日程表，並確實按計畫完成所有的事，尤其一定要十點前就寢，才有充分睡眠。另外，請家人聽到鬧鐘聲後，前來查看，提醒我別故態復萌，幫我早日革除這個壞習慣，最後，我試著改變鬧鐘擺放的位置，避免無意間關掉它。希望在我的努力下，不被賴床耽誤作息。

習慣非一朝一夕養成，改變它也不容易，但只要我堅持，一定能改掉賴床的毛病，養成早睡早起的好習慣。

巴金曾說過：「孩子的成功教育從好習慣培養開始」，一個好的習慣能讓人受益終身，但是，有哪些習慣是值得培養的「好習慣」？

你是否日夜顛倒，晚睡晚起？能保持規律的作息，就是一個良好的習慣。許多人由於學業或工作等各種原因，都常常睡不上一個好覺，熬夜辛苦到半夜，結果隔天又必須早早起床，工作學業太忙太多，乾脆三餐一起吃，不知不覺中，自己的身體已經累得疲憊不堪，對身體健康造成傷害，但也有些人，晚上總有什麼事情要忙到很晚才能處理完，結果隔天在床上躺了一整個上午，晚上又睡不著，選擇熬夜……只是一個惡性循環罷了，這樣的人常使身邊的人感到頭疼，何必這樣呢？倒不如規劃好當天行程，適當分配時間，這樣也不會常常覺得時間不夠用。

閱讀，不僅是一種輕鬆的學習方式，還有娛樂的效果，不管是在心情低落時，還是無聊時，只要手上拿著一本自己喜歡的書籍，就可以讓心情很平靜、很愉悅，在學習方面，就算是一本奇幻類型的書，也有可以學習的地方，而學習來的知識更是能讓你受益匪淺，你有正確的知識與觀念，就不會輕易相信迷信與傳說，能夠用自己所獲得的知識表示想法，而不隨波逐流，如今網路發達，你每天會接收到各式各樣的訊息，這時你就需要拿出自己平日閱讀所累積的知識，來分辨這些訊息的真偽，當然，現在學習知識的方法也不再侷限於閱讀書籍，但閱讀仍然是一個值得培養的好習慣。

好習慣可以成就一個人，壞習慣可以毀掉一個人，回過頭來看看，你在成長中又培養了哪些習慣呢？



三年七班 呂汶芯

安靜的午後，我和書共度了美好的時光，莎士比亞曾說：「書籍是全世界的營養品，生活裡沒有書籍就好像沒有陽光；智慧裡沒有書籍就好像鳥兒沒有翅膀。」

正如這位偉大的作家所說，閱讀，本就是人們應該培養的好習慣，在這個所有事物都被數位化的世代，許多人只喜歡閱讀短篇小說，反之，喜歡閱讀長篇的人，真的是少之又少呀！

假日一到，圖書館是我最常去的地方，媽媽總說：「多閱讀是好的。」因此，「閱讀」是應該培養的好習慣。

人生的旅途中，要培養的好習慣就是閱讀，雖然現在我只是個小學生，但我相信只要盡好自己的本份，養成應該培養的好習慣，就能影響身邊人、事、物。

應該培養的好習慣

六年四班 許嘉桐



三年七班 邱宇威

人的一生長達數十年，每一個人都是依照自己的習慣生活著，其中有些是好習慣，也有些是壞習慣。不論是哪種習慣，都是日積月累培養來的。如果多培養「好」的習慣，生活就輕鬆省力。

至於哪些是好習慣要培養呢？例如說：守時不拖拉，不要找藉口讓別人等候，每個人的時間都很寶貴，沒有人應該有特權浪費別人的時間。做人要守信用，不要隨便答應別人的請求，但是

答應了就要做到，才能成為一個受到他人信賴的人。隨手關閉用不到的電源，節能省電愛護地球。做事留意細節，有一句話說：「魔鬼藏在細節裡」。欲速則不達，做事不要求快而導致失誤。

當然，應該培養的好習慣還有很多，不只前面列出的那些，所有的習慣在養成之前，都要花費一番心力，有一句話說：「萬事起頭難」。但只要重複做一件事，久而久之也就成為生活中的一部份了。

六年五班 黃煒捷

古人說過：「好習慣對一個人來說是命運的主宰，是成功的道路，是終身的財富，是人生的格調。」我認為生命中每個人難免會遇到各種不同的挫折，有人會停在原地不知所措，但那些有好習慣的人，在挫折面前從容不迫、應對自如。

我會隨時保持座位乾淨，當我的座位髒亂時，我會先整理自己的座位，因為我相信座位只要保持乾淨，人品自然就讓人感到乾淨，如果你座位髒亂不堪，別人會認為你私底下是一位邋邋的人，讓你沒有人緣。



三年七班 潘昕好

我也會幫我的家人分擔家事，比如說：倒垃圾、洗碗和拖地等……，我會做一些在我能力範圍內的家事，為這個家庭做出貢獻。

還有，我以前經常想要逃避英文補習班，因為我補習班作業很多，所以我經常熬夜寫完學校和補習班作業，讓我早上沒精神上課，直到我通過全民英檢初級後，我才知道學英文不單單對考高中、大學有用，而是對整個未來有幫助，我每天會用課餘時間寫作業，確實好好利用自己的時間，做好時間管理，才能有規律的睡眠。

我們培養好習慣應該要從小做起，並日復一日的培養，讓自己更好。

六年五班 尤呈珈

「良好的生活習慣能改變我們的人生，一旦養成，便可一生受益。」習慣有好壞之分，良好的習慣可使生活豐富多采，多一個好習慣就多一個成功的機會，所以好習慣更要從小培養並從生活中做起，才能擁有好的生活品質。

從小我就培養了閱讀的好習慣，看書時可以讓我感到放鬆、心情平靜，並且可以獲得滿滿的知識，學以致用，使我學會思考，有分辨是非的能力，無論是大人還是小孩，我們都必需要養成閱讀的習慣，在忙碌的生活中抽空看看書，充實一下自己心靈是多麼美好的事情！

生活中還有很多好習慣是我應該培養的，爸爸常告訴我要學會自律，「自律」對我來說就是管理好自己，自我規範、自我約束，生活中我要自律，學習中的自律更是重要，我必需嚴格要求自己找到能讓自己變得更好的方式，我已經長大了，不能事事依靠父母，相信我一定能改掉自我放任的毛病，戰勝自己。

好習慣不是天生擁有的，需要一個培養的過程，還有努力不懈的精神，好習慣讓生活變得有條理，相信大家堅持下去一定會成功。



四年一班 吳品總

六年五班 黃翎恩

有人說：「一個人擁有了好習慣，人生便成功了一半」，好習慣不是與生俱來的，而是需要慢慢養成，培養良好的好習慣不但可以陶冶性情，還可以增進友誼，好處多多，所以這個暑假我決定要養成愛乾淨的好習慣。

因為我有個沒辦法把房間維持整潔的壞習慣，每天都像在搬家，就連在餐廳也不例外，時常把桌面弄得髒兮兮，害得我天天被媽媽唸，因此我下定決心，要改掉這個壞習慣，後來的幾天，我始終堅持著物歸原位的習慣，但沒過多久又打退堂鼓，讓我不知該如何是好，之後也試了許多方法，但是都無法堅持到最後。

有一次，我那凌亂的桌面被媽媽發現，她火冒三丈的拿出垃圾袋，將我桌面上的物品全部丟掉，絲毫沒有手下留情，我害怕極了，想不到這招還真管用，從此以後，我的壞習慣消失了，不僅不再受到媽媽的關切，還擁有了舒適的環境，真是一舉兩得。

習慣能成就一個人，也能摧毀一個人，和我一起把壞的習慣改變，把好的習慣養成，如此一來，便能造就與別人不一樣的人生。

獲益良多的閱讀習慣

六年六班 黃正揚

小時候，媽媽經常陪伴我讀故事書。長大後一走進圖書館，小時候的甜蜜時光就會湧入心頭，我成為愛看書的小孩，喜歡利用空暇時間寫作，文章受肯定時我感到無比的榮耀及喜悅。

從有記憶以來，媽媽就幫我買繪本，也鼓勵我閱讀。後來，媽媽又陸續幫我訂閱了各式各樣的報章雜誌，例如：國語日報、康軒學習雜誌等，循序漸進培養我的語文素養，也讓我愛上閱讀並養成閱讀好習慣。有時，我也會到圖書館借書，我最喜歡的書籍就是小說和漫畫，小說裡常見古人的詩句和成語，漫畫則包含各種類型的知識。

閱讀，不只讓我在各種的科目、領域中，得到更多的補充和了解，也讓我在無聊時能夠沈醉在書海中。書中的各種情境及角色，總帶領著我馳乘在想像的世界裡，和如果歷史是一群喵的喵民們一起崛起革命，也可以與傑克和安妮搭乘神奇樹屋探索不同時間點的各個國家，甚至穿梭各個科幻小說的情節。

閱讀這個習慣讓我獲益良多，不只讓人更有學問和氣質，還能讓你充滿想像力，能讓你在靈感枯竭時注入新穎的想法，甚至遇到困難也能利用閱讀的知識，將手邊不可能的任務，繼續完成下去。

六年六班 黃彥昌

在日常生活中，爸爸媽媽要求我要注重禮貌，早上起床和晚上睡前都要向長輩請安，放學回到家就先完成作業，養成「今日事，今日畢」的好習慣！除此之外，平常生活中還要早晚刷牙，注重衛生。

我從幼兒園開始，爸爸為了建立我的理財觀念以及正確的價值觀，並懂得分辨需要或想要，爸爸就開始實施給優良金幣（玩具硬幣）的制度。每次看完一本書並述說內容心得，或幫助他人，有好的行為時都可以獲得優良金幣。在之後的國中三年級就可以用一比一的比例兌換成真鈔，因此我和姊姊都會多看書和幫助他人，來獲取優良金幣，不知不覺中也養成了閱讀和助人的習慣。

爸爸說：「習慣可以解釋成一種不自禁的行為，不用特意去思考，且自然去做的動作。」因此，好習慣的力量是不容忽視的。將這種行為持之以恆，並身體力行去實踐，否則就只能稱之為「口號」而已。



四年二班 洪子祺

六年七班 鄭名恩

大家的好習慣都需要日積月累的培养，沒有人一出生就會有這些良好的習慣，都是經過長時間的養成，不只有好習慣，壞習慣也是一樣，你如果一直不改過來，不好的習慣也就成了壞習慣。

而我覺得自己最需要養成的好習慣是「自律」，因為只要我可以養成自律這個好習慣，以後爸爸媽媽就不用擔心我的事了！為他們減輕一點負擔，畢竟他們上班也非常的辛苦，我們要多體諒他們。

大家也都有已經養成的好習慣，我也不例外，而我養成的好習慣是：「早睡早起」，早睡早起不但能更有精神，還能幫助成長，我都是晚上十點睡，早上六點起床，我現在長的那麼高，跟這個習慣有一定的關係，如果比較瘦小的小朋友想長高，那一定要早睡早起喔！

大家都想擁有很多的好習慣，在培養的過程中，總會遇到難關，只有努力堅持下去的人，才會有成就，跟我一起來培養更多的好習慣吧！



四年二班 張紉馨

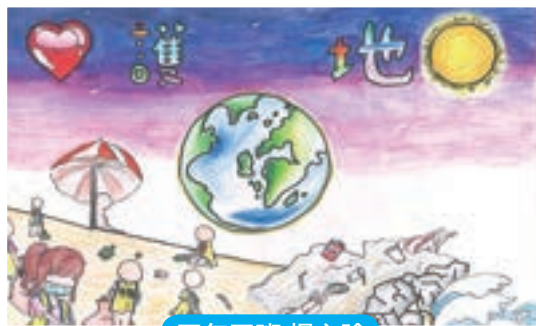
六年七班 蘇聖祐

俗話說：欲速則不達，每當我在安親班都想著要趕快寫完功課然後回家，雖然作業寫得很快，字卻會變得很醜，寫考卷的時候也時常會錯很多，反而會花費更多的時間去訂正和修改錯誤。

我覺得造成這些問題的主要原因是因為我缺乏耐性，所以我想試著改變自己並學習培養耐性，當下次遇到我想要趕快寫完功課回家時，我會先讓自己心情平靜下來，或者先休息一下再繼續，至於字會變醜也是因為我求快，所以我試著放慢腳步慢慢的寫，希望以後不要再發生這些事。

我在生活中也經常對一些事情表現出沒有耐性，例如：有時爸爸媽媽會問起我在學校發生的事情，我就會表現出不耐煩的樣子，想快快的回答完，去做自己的事。爸爸有空時會找我去運動，但我不喜歡運動，所以我總會想一些逃避的理由，或運動到一半就偷懶休息，此外媽媽偶爾會叫我做家事，但家事做久了我就覺得有點煩，開始拖拖拉拉的做事情。

經過反省，才發現自己有很多缺點，因此我要透過各種方式努力學習培養耐性，期許自己不要再發生這些狀況。



四年四班 楊心瑜



五年四班 蔡沛彤



五年七班 邱郁琇



五年九班 石昕平



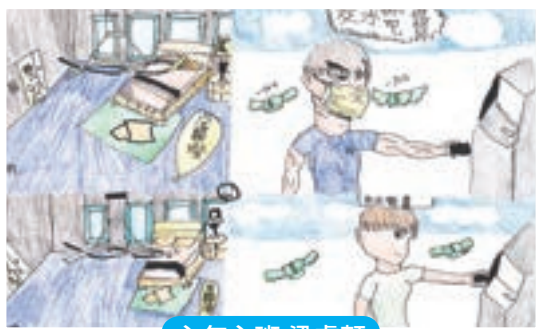
五年六班 曾曉晉



六年六班 施宇謙



六年六班 張愷筑



六年六班 梁睿軒



六年六班 曾品榛



六年六班 黃有澄