



# 山崎兒童

五年級 109年4月

發行單位：新竹縣新豐鄉山崎國民小學  
發行人：鄭陳宏  
總編輯：葉建明  
編輯群：殷家歆 葉育綸 劉依婷 楊柳洲

## 閱讀分享~聰明學習靠運動

校長 鄭陳宏

#本文摘錄自 野人文化出版「聰明學習靠運動」  
作者 約翰·瑞提醫師 John J. Ratey, MD

☆ 疑問：為什麼有人功課好？體育也好？即使經歷挫折，依然樂觀進取？

### 一、運動讓你成績好

- 依據相關研究發現：運動後學習字彙的效率比運動前還要快 20%。
- 身體活動能觸發一系列促使腦細胞產生連結的生物變化；大腦要學習，這些連結就必須存在。
- 運動能對記憶、專注力和教室行為產生正面的效果；體能愈健康，注意力就會愈集中，成績就能愈好。

### 二、運動讓你更專心

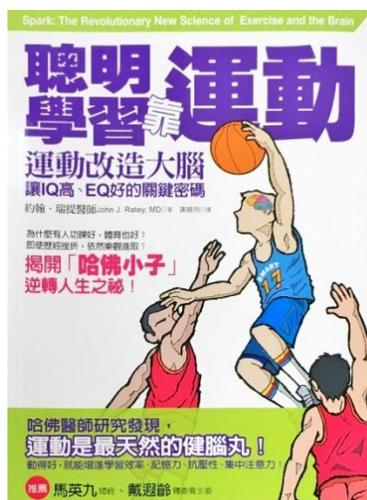
- 密集運動不但能改善情緒，也能改善運動能力，而且在停止運動後，效果至少還能維持 6 週之久。
- 武術、體操等動作複雜且需要大量注意力的運動，是鍛鍊頭腦的好方法，可讓人保持全神貫注。
- 運動大概能讓頭腦維持 1 小時或 90 分鐘的平靜和清醒。

### 三、運動讓你別緊張

- 運動可以控制壓力對心理及生理所造成的影響。
- 把運動融入生活中，它能激發我們的自信心並提供與人接觸的機會，有更熱絡的社交活動。
- 壓力愈大時，你的身體愈需要動，大腦才能運轉得更順暢。

### 四、讓運動成為一生的習慣

- 規律性和肢體運動能讓大腦忙碌起來，戒除壞習慣。
- 運動能重新設定大腦迴路，避開成癮模式，遏止不必要的渴望。
- 運動可以讓人恢復平靜，化解伴隨賀爾蒙變化而來的敵意。



## 嫦娥奔月外傳

五年一班 田若好

從前有一個名叫後羿的人，他幫忙村民們射下了九個太陽，幫助村民解救了乾旱危機，因此受到了村民的崇敬，成為了村子裡的國王。但是，日子一天一天的過去，後羿每天都好吃懶做，甚至都叫村民工作，不讓他們休息，讓百姓痛不欲生。



有天，後羿跑到天國上跟嫦娥要長生不老藥，嫦娥為了不讓後羿繼續傷害村民，於是嫦娥給他吃下後會馬上飛上天的藥，她想讓後羿得到處

罰，並讓後羿好好反省。隔天，後羿歡天喜地的把藥吃了下去，他覺得自己的身體變得好輕，隔了一會兒，他的身體飄了起來，就這樣他飛上了天國。嫦娥為了等待這天的到來，她請了炎魔大王過來幫忙處罰後羿。

後羿到天國之後，首先被叫去收割一百公斤的稻米，而且要在半小時之內收割完畢。他差一點就超過時間，收割完後，他整個人氣喘如牛。第二個考驗是要榨十萬瓶的木瓜牛奶，製作過程中他投機取巧，向隔壁的月兔借了機器，結果被炎魔大王發現，被處罰要再榨兩百瓶。

最後，通過這些處罰後，嫦娥和炎魔大王把一百公斤的稻米和三百瓶的木瓜牛奶發給村民們，後羿也因為這次的處罰再也不敢偷懶，每天都當一個勤勞的國王幫助他的村民。

## 三隻小豬後記

五年一班 劉冠伶

自從趕走大野狼後，小豬們過著幸福的日子。後來三隻小豬中的豬大哥很愛吃，所以某天他想了一個主意，他和弟弟們說：「我想假扮成學生，然後去舞會上吃美食。」小弟們連忙勸阻，可是豬大哥就是不聽，反而叫他的朋友小狗到城市裡弄一套制服給他。

舞會當天，豬大哥穿著制服，還洗了臉。到了舞會上，他看到了閃閃發亮的彩球，到處都是學生，人山人海，桌上還有五顏六色的水果。他忍不住大快朵頤起來，豬大哥吃著吃著，吃得太入迷了，把腳放在桌子上。有一個學生看到了，馬上指著他的豬蹄大聲說：「有一隻小豬！」豬大哥聽到馬上想要溜之大吉，可是他吃太多，跑太慢了，還是被抓到了。老師把他帶到警察局，向警察說明事情的經過。

警察先生打電話給豬小弟，豬小弟接到電話時很生氣，到警察局接回了豬大哥，回到家豬大哥被大家痛罵了一頓。他終於學會了不要自以為是，這樣是沒有好結果的。



### 三隻小豬現代版

五年一班 古家名

在一百零九年的某一天，豬媽媽要三隻小豬去找食物，因為家裡快要沒有糧食了，於是豬大哥、豬二哥、豬小弟聽話的出發了。

一路上三隻小豬同心協力，他們找到了一串香蕉。因為找到的時候已經下午兩點多了，三隻小豬決定先休息一會兒，在休息的時候，香蕉不知不覺被小偷偷走了！三隻小豬發現時已經太晚了，他們只好另外再找食物。過了三個小時，天都黑了，他們什麼也沒有找到，只好愁眉苦臉的走回家。

回到家後，三隻小豬看見豬爸爸手裡拿著一串大香蕉，三個人你看我，我看你，非常的驚訝。豬小弟就懷疑的問爸爸說：「這串大香蕉是從哪裡來的呢？」豬爸爸有些心虛的說：「這串大香蕉是我撿到的。」豬二哥不死心地說：「那串大香蕉可能是我們先找到的，因為那時我們把香蕉放在地上，然後……。」經過了細心的推論後，豬爸爸終於承認那一大串香蕉是他偷拿的，不是撿到的。

從此之後，豬爸爸就不敢在路上亂撿東西，不敢再偷東西了！

### 請問連加恩醫師

五年二班 陳濬翰

敬愛的連加恩醫師：

您近來好嗎？在非洲跟在臺灣有什麼不同呢？我認為非洲一定比這裡亂，是不是真的呢？請問您在非洲工作的時候？您的心情是開心的，還是難過的呢？

再來，請問連加恩醫師，為什麼您當初會想要到非洲工作呢？那裡的教育、生活、交通、飲食、風俗是怎麼樣的呢？我的姑姑也去過非洲，她說那裡比較亂，沒有像臺灣的治安這麼好，您是怎麼幫助那裡的人？他們對您說了什麼？我覺得他們很可憐，都沒有東西可以吃，也沒有水可以喝，而且很容易生病，又沒有藥可以吃，我姑姑也想幫助他們，所以我想，等我長大以後，我也要去非洲服務，為幫助他們盡一己之力。

連加恩醫師，我記得您說過：「只要覺得自己是一個幸運的人，都可以去非洲服務」，所以您應該也是覺得自己是幸運的人，才去的吧？請問您在工作時，有什麼不順利的地方嗎？我們這裡有衣服可以穿，那那裡有嗎？如果沒有的話那他們天氣冷的時候，該怎麼辦呢？

請問連加恩醫師，您在非洲工作多久了呢？這一些非洲與臺灣的比較，都讓我好想知道，請問您在非洲工作是開心的嗎？希望您在非洲能幫助更多的人，等到我長大後也希望和您一樣，去非洲幫助大家。敬祝  
平安喜樂

仰慕者陳濬翰敬上

一〇九年三月十七日



### 請問連加恩醫師

五年二班 黃宇浚

連醫師，你近來好嗎？

我以前曾在書本中讀到：「連加恩醫師是第一批外交替代役，到布吉納法索幫當地民眾做了許多事呢！」連醫師，我想，當地民眾一定非常感激您吧！而且，您以史懷哲醫師做自己的表率，也把幸福當成去第三世界服務的入場卷，您真的一直都是我心目中的其中一個偉人呢！

不過，布吉納法索是一個較落後的國家，您在那裡真的快樂嗎？像我呀，天天跟家人在一起，我們的房子是一個製造幸福和歡樂的機器，如果有幸福來我家，我們家就會變成幸福旅館喔！

我還想問問您，當地有沒有旅遊景點呢？例如像臺北一〇一大樓、中國萬里長城和日本東京晴空塔等等……。對了！我還

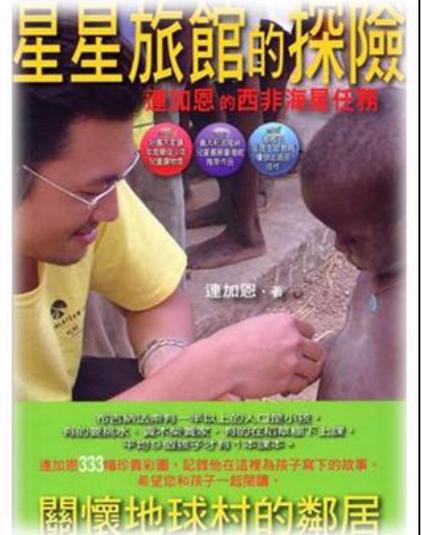
曾在國語習作中讀到：「布吉納法索的國民所得不到二百五十美元、十萬人中才有一名醫生。」請問連醫師，那裡真的那麼貧困嗎？還是作者誇大其詞呢？

問完問題後，我還想和您說臺灣和亞州最近的消息，武漢肺炎肆虐，死亡人數急速飆升，真是可怕極了！也更想請問您有什麼好辦法嗎？最後祝您：

健健康康  
平安喜樂

仰慕者黃宇浚敬上

中華民國一〇九年一月三十日



### 我和李白的相遇

五年三班 石宏甫

這天的早上，我被手機發出的噪音吵醒，起床查看時，發現我的手機出現了一道強大的光芒，我連忙閉起眼睛，在閉起眼睛的那一瞬間，我突然被一股力量拉進去，張開眼睛時，我已經被傳送到一個神秘的地方。

向居民打聽過後，我現在居然在唐朝，這時，我的肚子傳來咕嚕咕嚕的聲音，可是我沒有錢，只好坐在角落。此時，有一位穿著斯文的男子走來，他詢問我為什麼會坐在這裡，我向他講述我的來歷後，他便拉著我上飯館吃飯。我和他邊吃飯邊聊天後，才知道原來他就是鼎鼎有名的李白。吃完飯後，他還邀請我上他家作客。

到他家後，已經是晚上了，他叫我趕快睡覺，過了一會兒，我在床上聽見他吟詩，聽著原作者吟著耳熟能詳的詩，感覺好奇特啊！隔天早上，我和他一起到市集看表演，舞龍舞獅正在表演，後面還有人再打鼓，場面十分熱鬧。看完表演後，我們一起去划船，划到湖中央時，他又開始吟詩，我問他為什麼要一直



吟詩，他說：「我喜歡吟詩，酒是催化劑，明月是良伴。」

當天晚上，我和他一起去看煙火，我們兩個誰都知道這是我們最後的相處時間了，煙火就像花朵一樣綻放，但我的心裡有點惆悵，最後一個煙火放完後，就代表我和李白要分開了。回到他家後，我躺在床上睡著了，隔天早上，我睜開眼，發現自己果然回到了原來的世界，這趟穿越時空的旅行，是我永遠的秘密。

## 我心目中最放鬆的休閒活動

五年四班 陳昕宜

我心目中最令我放鬆的休閒活動是閱讀，閱讀對其他人來說或許是種痛苦，但對我而言，那卻是再快樂不過的事了！

每天一點一滴、一篇一章的將書讀完是我的一大樂趣，翻開書本，裡頭的文字一個個映入眼簾，彷彿時間暫停了，我進入到了書中的世界。我知道，這是只屬於我和書的美妙時光！在閱讀時，花點時間試圖去理解每段話的涵意，又或者，運用自己的想像力，想像出作者利用文字所描寫的一景一物



《練習喜歡自己》是我最近讀的一本書，其中令我十分敬佩的是，書中以一封信的格式，僅用簡單的文字，卻能透過類似靜思語的語句來激勵人心，透過了這本書，我了解到閱讀不僅僅是一種休閒活動，對於某些人來說，它也是一種很好的心靈良藥，它可以在你遇到

困境、猶豫不決時，從背後推你一把；它也可以在你迷失方向、驚慌失措時，幫助你找到對的方向，閱讀就像黑暗中的一道曙光，能夠使你的生活變得更精采、充實而美好！

每一本書都是作者費盡心思、努力完成的，想像一下，我們寫一篇五百多字的作文，就要花至少一個多小時的時間，更何況是要完成一本書呢？五百字對於一本書來說不過只是冰山一角而已，正因如此，我們不能隨意去批評一書的好壞，那對我們來說，雖然只是個意見而已，但對作者來說，讀者所說的每一個字、每一句話，都可能構成極大的傷害，所以假如你不喜歡那本書，那就別看了，留給下一個人欣賞吧！你可以慢慢的去尋找你要的書，也可以自行創作一本只屬於自己、獨一無二的書，到那個時候，相信你也能進入到只屬於你和書的世界！

## 我眼中的臺灣之最

五年四班 劉宸綱

我心中最好的學校，是在新竹縣的山崎國民小學。這裡擁有很多高級的設備，而且活動中心非常大，就是為了能容下全部的師生，讓我們有夠大的運動空間。

我心中最好吃的水果是芒果。臺灣是一個地理位置優越的國家，提到一個國家最能讓人有印象的，想必是在地的料理或具代表性的食物了，我最喜歡的水果是芒果，香甜可口，尤其是夏天時，一塊塊金黃的芒果丁，配上挫冰，最後再淋

上香濃的煉乳，一口咬下，清爽又消暑，讓人回味無窮，可說是人間美味呀！酸甜帶勁，說芒果是臺灣之光也不為過吧！



我心中最好玩的地方是

澎湖。吃飽喝足後，就要動一動，來拜訪臺灣著名的景點，每到夏天，總讓人想到海灘放鬆、戲水、消消暑，而我心中就有一個不錯的地點，那就是—「澎湖」，湛藍的大海、壯觀的玄武岩、獨特口感的仙人掌冰及新鮮的海產……等，總讓我回味無窮，那些場景彷彿昨天才發生似的，歷歷在目，如果有機會，我一定要再拜訪一次這座美麗又熱情的小島。

臺灣獨特的自然環境，豐富的資源，有著得天獨厚的條件，看似一座不起眼的小島，卻應有盡有，美食、美景還有人情味，讓人很難不被吸引，所以我非常推薦大家來臺灣玩，一起感受福爾摩沙的魅力吧！

## 一封感謝的信

五年五班 劉子寧

敬愛的爸爸、媽媽，您們好：

今天懷著一顆感恩的心，給您們寫了一封信，這也是我第一次寫信給您們；因為我體會到，當我一降臨這個美好的世界，您們就開始為我忙碌著，如今已經過了十一年多，您們也總是持續地關心著我。在這裡，我從內心深處向您們說：「爸爸、媽媽，您們辛苦了！」。

媽媽，在我成長的過程中，您不知道為我付出了多少…記得有一次，我睡覺時不太舒服，因工作而疲累的您，還是馬上衝來我的房間替我量測體溫，當您知道我發了燒，就匆忙地為我找了退燒藥，趕緊讓我喝下後，就假裝回去睡覺；半夜，我迷迷糊糊地醒了，看到您就在床邊照顧著我，看起來十分疲累，我才知道，為了我，您又是一夜沒有闔眼。

爸爸，我也愛您！雖然平時您比較忙，比較少時間陪我，不過我也能感受的到您對我的愛。記得，有次在月考後，我拿到了不太理想的分數，當我把考卷拿給您看時，您露出了失望的表情，因為您一直有叮囑我考試要仔細，那時我也答應您會努力，然而我並沒有做到。不過，您雖然失望，還是不忘安慰我，並且說著：「下次要再加油喔！別再考差了。小學學的是基礎，非常重要！所以你要認真，將基礎打好，以後找工作，是你選擇工作，而不是由別人選擇你！」聽完後，讓我想起了媽媽以前曾經對我說的，長庚醫院的創辦人—王永慶先生說過的話：「天下沒有做不到的事，只有你不想做的事。」

爸爸、媽媽，小時候是您們把我撫養大的，等我成年後，我一定要報答您們：我要帶您們去最想去的家，滿足您們的心願，我會讓您們幸福下半輩的。祝您們身體健康、萬事如意、長命百歲。



愛您們的女兒子寧敬上

一〇九年二月二十日

## 一封感謝的信

五年五班 陳紘綺

親愛的阿公，您好：

退休生活是否覺得悠閒又自在，現在的您有煩惱或苦悶嗎？小時候在您身邊，我常常調皮惹您生氣，有時還會耍脾氣；回來念書後，才發現沒有阿公陪伴的日子，讓我常常想念您！您教我騎腳踏車，也教我很多知識與學問，還帶我上山、下海，看到許多不同地方的美麗景色，讓我從小就能「大開眼界」。

阿公，謝謝您以前的照顧，辛苦您了！希望，您能一直陪在我的身邊，永遠保護著我。不過，我也知道這只是我內心的希望，因為沒有人是會長生不老的，所以，我要趁現在阿公身體還很健朗的時候，多和您說話、遊玩，等我長大後，就換我帶您出去看風景、遊山玩水和上山下海。

還記得小時候，您教我很多防身術，讓我可以保護自己和保護身邊的人。親愛的阿公，我的成長過程有您的陪伴，真的好幸福、好快樂！希望您好好照顧自己的身體，換我陪在您的身邊，一直照顧著您，讓您不會感到無聊、無趣！祝身體健康、萬事如意、長命百歲

孫子紘綺敬上  
一百零九年二月十一日

## 雞蛋沙拉的好滋味

五年六班 蘇琬甯

有一天，廚藝很好的姑姑突然做了一道開胃料理——「雞蛋沙拉」，姑姑分享給我們全家品嚐。

當我吃下一口時，彷彿走進了沙拉世界，沙拉裡綿密的紅蘿蔔口感很像冰天雪地裡的人在開心玩雪，而裡面的雞蛋就像佇立的白淨雪人，重點是姑姑會在百吃不膩的沙拉內加上滑爽口的布丁，能品嚐到布丁的入口即化，越吃越清爽。



雖然沙拉沒什麼味道，卻可口又美味，口感爽脆鮮甜的小黃瓜，單吃有點苦澀，但是搭配沙拉之後，口感就變得很鮮甜，就像施展魔法一樣，截然不同。

鮮美的食材五彩繽紛，燈光下，沙拉顯得更閃亮，半透明的蛋、紅通通的紅蘿蔔，也耀眼奪目。最重要的一種材料，沒有「它」，就像舞台上沒有布景裝飾，顯得黯然失色，「它」在超市都買的到，答案就是——美乃滋！它是沙拉必加的材料，少了它，沙拉就食之無味了。

我覺得雞蛋沙拉色香味俱全！永吃不膩！一口接一口，越吃越爽口，最後我把沙拉吃得一乾二淨，仍意猶未盡。我希望我長大以後能像姑姑一樣是位厲害的廚師，這樣我也能跟親愛的家人一起分享我的料理，讓大家品嚐到我的好手藝。

## 防疫大絕招

五年六班 游閱喬

這段期間因為新型冠狀病毒，造成全球恐慌，也有許多死亡的病例，請大家遵守以下招式，一齊打倒病毒吧！

### 第一絕招：勤洗手

每個人到哪裡都要洗手，而且不要常常摸眼、口、鼻這三個部位。洗手時應該做到這七個步驟：「內、外、夾、弓、大、立、腕」，這樣



大家的手不會有太多細菌，保護自己，勤洗手，病毒遠離我！

### 第二絕招：戴口罩

和對方講話時，必須先把口罩戴起來，這樣就不會把口水噴到別人身上，也不會有人被病毒感染。正確戴口罩的方法——「開、戴、壓、密」，先把口罩對折，再把它攤開戴上後再拉開，而且口罩要戴到鼻子，這樣才是正確的戴口罩。

### 第三絕招：多運動

運動可以增強抵抗力和抵抗力，又可以減肥，一舉數得，千萬不要一直待在家做手指運動——使用3C產品，而且要記得運動不要在密閉空間，要在空曠通風的地方。

這些招式是在保護自己也保護別人，務必遵守這些絕招，這樣就不會被可怕的病毒感染囉！

## 我愛章魚燒

五年七班 陳佩穎

每當假日有空時，爸爸媽媽就會帶我們去夜市逛逛買些東西回家吃，包括我最愛的章魚燒。

章魚燒是用一個很一般的橘色紙盒裝著，圓圓的章魚燒有著金黃色的酥脆外皮，內餡則是包著一絲一絲清爽、解膩的高麗菜絲和一小塊彈牙可口的章魚，然後再外皮淋上白白、甜甜的美乃滋和咖啡色鹹鹹的章魚燒醬，最後再撒上一片一片的柴魚片，柴魚片隨著熱氣飄動搖擺，就好像在對我招手說來吃我吧！

當我一口咬下章魚燒的剎那，首先嘗到的是酥脆外皮的麵粉香及淡淡的焦香，再來高麗菜與美乃滋的甜味，更增添了口中味蕾的享受，再來就是主角登場，Q彈的章魚塊延長了美味在口中停留，這樣的感覺讓我忍不住一口接一口。雖然一盒只有六顆，但卻讓我意猶未盡久久不能忘懷，這也就是我喜歡它的原因。



## 幸福的燴飯

五年七班 彭鈺喬

一聽到今天爸爸煮晚飯，我就知道今天晚餐吃燴飯了！乍聽起來，燴飯這東西既複雜又麻煩，可是看著爸爸煮就覺得很簡單！爸爸的煮法也是與眾不同，他會把要煮燴飯的食材放到生米上，再按下飯鍋的按鈕，煮好就是超好吃的「爸爸牌燴飯」了。

在看電視的我，一下就被那淡淡的米香和濃郁的起司與肉的香味吸引而去。每當這香味飄出時，爸爸也就知道燴飯應該好了！一打開飯鍋，金黃色的米粒閃閃動人，飯上面鋪滿了耀眼奪目的牛肉片，肉片上包覆了一層香滑又亮晶晶的起司，隱約也看得到一些五彩繽紛的蔬菜。

一吃下燴飯，米飯粒粒分明，蔬菜清脆鮮甜，牛肉爽口細嫩不油膩、鮮美多汁，加上畫龍點睛的起司入口即化啊！一眨眼就已經盤底朝天了！

哇！真是幸福的一餐，我一口接一口，越吃越滿足，就像身在天堂般，真是人間美味，風味迷人，百吃不膩！每次燴飯當前，我就迫不及待的送入口中，吃得一乾二淨後仍意猶未盡，吃上一口，幸福的味道蔓延在嘴裡。真希望我也可以學到爸爸煮飯的技巧，以後不用爸爸煮給我吃，我就可以吃到「家」的味道。



## 新年新希望

五年八班 徐郁程

當梅花凋謝落地，桃花再度綻放時，就代表新的一年悄悄的到來了。這時大家都會有許多新希望，來訂定一年新的目標。

我今年的第一項希望，是「閱讀 150 本書」。這數目大約兩天就要看完一本，所以我今年要比過往加倍努力閱讀。老師曾經教過我們「鯨千分法」的學習方法：「一隻大鯨魚將牠分成一份份一餐可吃完的魚排，如此只要一餐一餐按部就班的吃，日積月累下，就算再大的鯨魚，也終能將牠消化、

吸收。」因此，儘管 150 本書數量龐大、不容易達成，但只要應用這個方法，一天一天「樂」讀，達成目標並不困難，我的這項新希望就是要用這個方法完成。



我的第二項新希望，是通過「全民英檢初級檢定」。要達成這項新希望，就要把握分分秒秒的時間來練習英文，所以我不但要更加專心上英文課外，每天還要加聽 10 分鐘的「大家說英語」。

有一個關於長期記憶的方法是這樣的，就是在初次背誦後（第一天），在隔天（第二天）、第三天、第五天、第八天、第十三天、第二十天複習，透過這樣的方式練習，雖然總共只練習了七次，但背誦的內容卻因不斷的複習，所以它不知覺間已進入長期記憶區，不易忘記。我打算以這個方法有效率的記熟單字，增加基礎的英文單字數目。如此日積月累下，我不但累積了為數不少的單字，又透過「大家說英語」訓練英聽，漸進的提昇英語實力，來達成通過全民英檢初級檢定的願望。

「一元復始，萬象更新」，新的一年象徵新的開始，我相信只要從現在開始努力，持之以恆，目標終有達成的一天。

## 特別的寒假

五年九班 許洳瑄

今年的寒假非常的特別，也發生許多事情，像是從中國大陸傳來的武漢肺炎華人的農曆新年，還有讓小學生們開心的寒假延期，中間還有一些小事，就讓大家一起來過目吧！

一開始我還賴床，結果被媽媽挖起來，因為一大早就要去廟裡拜拜，我很怕被香點到衣服，有一次廟裡拿紅包，我那時候拿著香，就不小心點到姊姊的外套，結果燒了一個洞，害我被姊姊痛罵一頓。過年時，我們陪媽媽回娘家吃飯，媽媽說嘴巴要甜一點，才領得到親戚的紅包喔！

接下來發生的重大事件，也成為全球焦點，就是武漢肺炎，這次事件造成全臺門市的口罩一下就被搶光，幸好我們家有囤了一些，而且這次過年我們原本要回外婆家的，結果武漢肺炎大爆發，我們才沒有去。很多人說武漢人吃蝙蝠才引起這次事件，我不知道是真的還是假的，可是明明有正常的食物，為什麼要吃蝙蝠呢？

這次的寒假發生了許多事，尤其是武漢肺炎，我們要特別勤洗手，自己的衛生習慣要做好，希望疫情很快能控制住，希望大家都能平安無事。過年時我會跟我的同學們保持聯絡，我已經開始期待下學期的生活了。

