

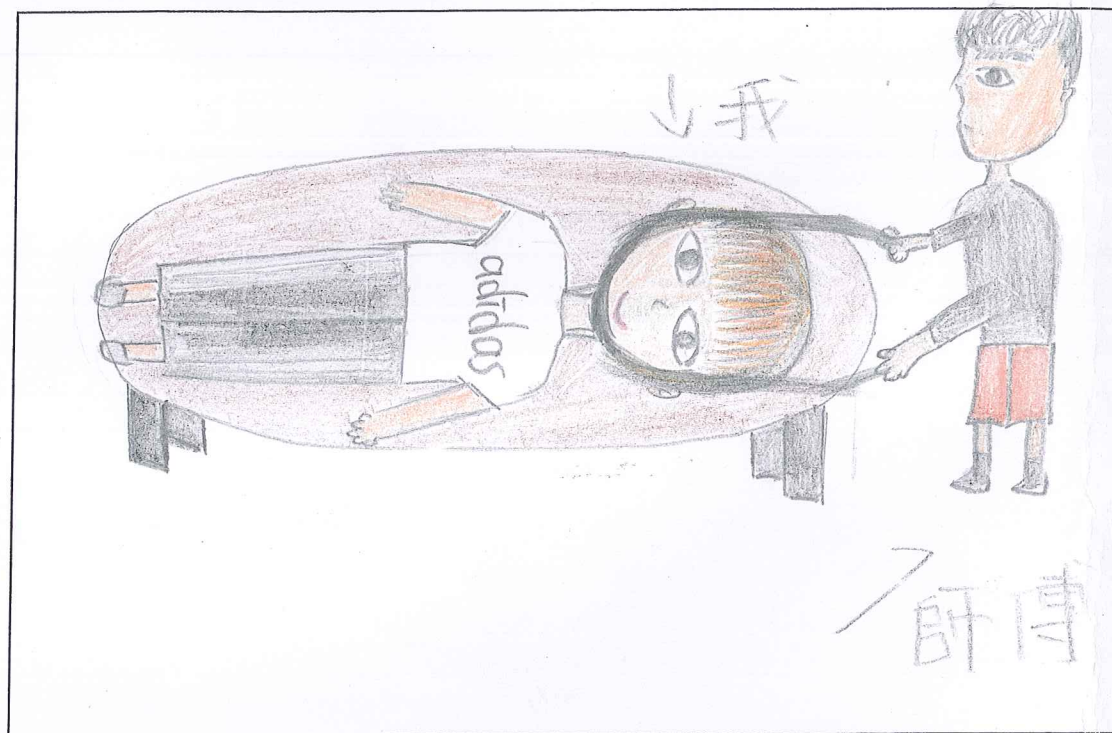
109 年新北市立金山高級中學國中部 1 升 2 年級

綜合活動領域 暑假作業

班級 105 座號 31 姓名 何恩靜

一、請拍下暑假期間全家人一起共度美好時光的照片
(例如：出遊、聚餐、拜訪親友等)

請將照片黏在底下空格中(用畫的也可以哦!!)



◎照片內容說明與心得感想(請至少寫 100 字以上)

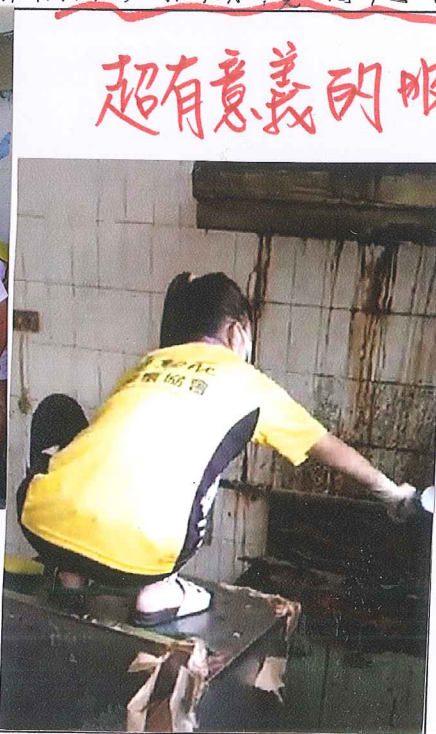
這是去整骨，因為我脊椎側彎，所以背會痠痛，要去看中醫。姑姑覺得我這樣子不是辦法，就說哥哥駝背去整骨有改善，想說帶我去用，看看會不會比較好。一進去的時候已經有一位叔叔在用，看起來很痛。我叫姑姑第一個先上，她說要放鬆，不然會痛。我就像傻瓜的上去了，前面會先用一台機器推拿，再來還有什麼轉手、高壓，有一個是拉脊椎，那個真的要放鬆，不然真的超痛的，但第二、三次去就不痛了，因為有拉開一些了。我真的覺得師傅很厲害，我沒說，他就知道我的症狀了，而且用起來真的舒服很多。

二、請與朋友或家人在暑假期間做一件“義工服務”，
留下紀錄並將義工服務的照片黏在底下空格中
(用畫的也可以哦!!)

1. 義工服務日期：8 月 15 日 地點：金山 磺溪橋清福宮附近
2. 義工服務內容：幫獨居老人打掃房子

3. 照片內容說明與心得感想(請至少寫 100 字以上)

這位老人是獨居，且行動不便，是區公所通知的，剛好我們有一個關懷協會叫愛熱在，所以我們接到通知後就安排時間過去，我們大概 30~40 個人去幫忙。看到房子的時候，整個傻掉，無法形容，那個亂跟髒，因為太多的東西，我們先把物品都搬出去，把該丟的都丟了之後開始打掃，只有一個字累，因為那個廚房都是吃過的食物，煮完飯的油煙，真的很亂，我們女生先洗碗，再來開始刷廚具，然後我們就突然來了一個笑話，請問大 A 是什麼，問了才知道是大約哈，我們掃了 2 個小時，才各自回家，我打掃完後覺得好累，手跟背都痠通，因為負責廚房，要刷台子、牆壁、天花板，整個痠，但想了想還是很值得的，助人為快樂之本，這句話說得很對，因為掃完很乾淨，就很有成就感，覺得超棒的！



超有意義的服務哦！