**我的煩惱**

**四年一班盧威晟**

我的煩惱就是我覺得自己太胖了，因為每天中午吃飯我都是吃第一個，而且只要主菜有剩下我都會把它吃掉，發揮節儉的美德。

回家後因為媽媽煮飯的手藝實在太好了，她煮的東西我會全部都裝進我的肚子裡，所以我就越吃越胖─這一年我就暴增了十公斤，而且我的肚子就有四層圈圈，所以我每年都要換新衣服，跑步速度也變慢了─哥哥追殺我時我都跑不快，所以我親愛的哥哥叫我不要再吃了，他說以後我會後悔的，但是媽媽的朋友說我還在成長期，現在長肉以後才有本錢長高。

我覺得這樣太危險了，所以我已經想好怎樣減肥了:第一就是每天都要運動一小時；第二每次中午不要主菜有剩就多拿，吃一次就剛剛好；第三能騎腳踏車就多騎腳踏車；第四媽媽叫我出去戶外我就出去不要有意見。

希望這些持續努力下去，不久我就會長高、就會變瘦了。

**我的煩惱**

**四年一班駱韋樵**

我的煩惱是不能養狗，因為我功課常寫不完，而弟弟有一點怕小狗,，所以媽媽不讓我們養狗。

有一次我們去全家的時候，一隻小狗突然間衝了出來嚇到弟弟，弟弟因為害怕就用跑的，我說不要跑，但是弟弟還是一直跑，所以小狗就去追他，弟弟因此差一點就被咬到了，從此以後他就很怕狗了。但是我很喜歡狗，所以我每次去公園都會看看有沒有小狗狗在那兒，可以跟我一起玩。

如果我有狗狗的話，我會叫牠黑黑，我會跟牠一起玩，而牠的家會在客廳裡，因為這樣牠就能幫忙看家，家裡的東西就不會被小偷偷走了，這樣我就安心了，不必擔心遭小偷家裡會很窮，希望媽媽早日答應我養狗。

**我的煩惱**

**四年一班林堃憲**

每個人都應該有自己的煩惱吧！當然我也不例外，我的煩惱是：身材矮小。

以前，我在教室裡總是坐在最前面的座位，放學時，我排路隊也是站在最前面。回到家，媽媽總是不停地提醒我多吃一點、多吃一點。爸爸、媽媽也常常帶我去醫院檢查，深怕我發育遲緩。真是令我感覺不自在！

因為我每天放學回家就只知道「K書」、和姐姐下棋，無形中便忽略了戶外活動，久而久之，骨骼無法伸展起來，身材也材也就「牛步化」了。身材纖細的我，外表看起來嬌小玲瓏，爸爸、媽媽常擔心我長不高，以後會被別人嘲笑，讓我內心忐忑不安。

**我的煩惱**

**四年一班鄭丞桀**

我的煩惱是戰爭，因為每一次戰爭都會死非常多人，而且如果有一國輸了的話，那一國的人民都有可能被殺死，而且每一次戰爭都要花很多錢，如果把這些錢都拿去做研究病毒的話，搞不好人類就不會死掉了。

我不懂為什麼人類要自相殘殺呢？如果把世上所有國家合併成一個國家的話就不會有戰爭了嗎?還是要把所有的國家都毀掉呢?假如真的有一個國家真的征服了其他國家的話他們以後要做什麼?反正沒有一個朝代是永久的。

所以我最希望的就是最好都不要有戰爭，就算是有非打不可的理由，但那終究只是一個藉口，所以我個人認為戰爭是不需要的，不需要的原因是因為有人死亡的話會使他的家和他的家人支離破碎，他的家人有可能會因為他死了而十分傷心。

**我的煩惱**

**五年一班林均達**

我的煩惱是什麼？這個問題我從沒想過，現在也想不出來，這個問題真深奧，其實我有很多煩惱，像是電動遊戲能不能打到破關？我的零錢夠不夠多？我的衣服夠時尚嗎？還有我的爸爸媽媽會不會要我做家事？

有一次媽媽要我做家事，我說我正在看電視不想做，於是媽媽就很生氣的罵我，而我當時很生氣，於是就說出了一句讓媽媽傷心的話，那句話就是─我討厭媽媽，媽媽雖然當時沒有哭，但我知道她非常的傷心，於是媽媽跑到房間把門鎖起來不讓我進去，那時我知道我真的說錯話了，雖然我很想和媽媽說對不起，但我沒有勇氣說出口，不過最後我還是決定說出來，媽媽雖然說原諒我，但看起來還是很傷心。

過了一段時間，媽媽也一樣要我做家事，這次我有去做，經過這次教訓之後我不敢再隨便亂講話了，而且不是有一句話說：「失足尚可挽回，失言無法補救」。媽媽每次罵我，都讓我瞭解到一個道理，所以我的煩惱就是長大之後，媽媽她能不能繼續罵我，讓我這個迷糊的大笨蛋多瞭解一些人生大道理。

**我的煩惱**

**六年四班劉韋伶**

沒有人一生下來就完美的，總是會有些不太讓人滿意的小缺點，而那個小缺點卻往往就是以後煩惱的來源。我正是最好的例子。

我有一個小小的缺點，便是迷糊健忘、忘東忘西，這個小缺點也是一直以來時常困擾著我的煩惱源頭，這個煩惱讓我非常頭痛，有時甚至煩惱到晚上都睡不著覺，輾轉難眠都在想著要如何改掉這個毛病，結果反而害得自己睡過了頭，讓這項缺點造成的困擾又增加了一倍，煩惱也更加深了一倍啊!

忘東忘西的這個煩惱實在讓我非常厭惡啊!有時它會害得我忘記帶功課回家、或是媽媽交代我該做的事情忘記做、有時也會記錯日期把星期二和星期三的行事曆搞混了、更扯的是我還曾經把原子筆當成是鉛筆來用…等等，以上這些都是忘東忘西的缺點為我帶來的煩惱。

忘東忘西的這個缺點給我帶來的煩惱還不只是這樣呢!生活中還有好多次的經驗，都是我答應要幫助別人做某件事情，結果偏偏我迷糊健忘、忘東忘西的小缺點又犯了，把答應人家要做的事全都忘得一乾二淨，反而幫了倒忙，真是丟臉極了!

不過，最近我找到了一個方法可以改善自己忘東忘西的缺點，只要把必須要做的事情寫在便條紙上，並且把便條紙隨身攜帶，就可以隨時知道自己到底要做的有哪些，而哪些事是已經完成了，哪些事又是必須加緊完成的，有了這個方法之後，我不但減少了忘東忘西的壞毛病，更重要的是，我得到了更多家人和朋友的讚美，現在，我不但煩惱減少了，還增加了很多很多的成就感呢!真是開心啊!

**我的煩惱**

**六年四班林奕辰**

每個人或多或少都有一些煩惱，有的人煩惱成績不好；有的人煩惱零用錢不夠；有的人煩惱生病不能出去玩。我也不例外，可是我的煩惱卻是對於死亡的害怕與恐懼。

人如果死了，別說是成績再好，或是事業再有成就，還是一切歸零、化為烏有，而且，最可怕的是連自己喜歡的人、最喜愛的一切事物都再也遇不到、無法在一起了。這種失去一切的痛苦，光是想像，就會讓我全身發毛，忍不住顫抖，所以關於「死亡」這件事，對我而言，真是所有煩惱中最可怕的一件事。

死亡的可怕是因為我並不知道什麼時候會死，這種不確定感，讓我時時擔憂自己到底能夠活在這世間上多久的時間，而死亡的魔爪卻好像隨時會把我抓離人間，讓我十分不安。或許是一場意外的車禍、也或許是突如其來的疾病，都有可能讓死亡的陰影毀掉我的人生。我未來的生命究竟是長是短、上帝能讓我活在世間多久，沒人能夠給我明確的回覆，這種未知的茫然讓我好煩惱啊!

或許有人會認為我的這種煩惱實在是太可笑了，可是我並不是為了好玩，也請不要嘲笑我想太多，其實我是為了我的未來著想，希望未雨綢繆，養成生活上小心謹慎的習慣，希望能夠讓自己減少發生意外的可能性，幫助自己活得長、活得好，所以有煩惱其實並不一件壞事，但是要能將負向的煩惱力量，積極轉念成預防性的行動，去解決煩惱、化解壓力，這樣才不會浪費時間在無異議的煩惱思緒上。