

發行人：陳國清董事長
 校長：林昭億
 出版者：高雄市中山工商
 編輯：學務處訓育組
 採訪：中山編輯群
 地址：831高雄市大寮區會社里正氣路79號
 電話：07-7815311
 網址：http://www.csic.khc.edu.tw



Chung-Shan Legend

本校舉辦僑生祭祖暨春節聯歡活動 僑委會副委員長率僑生祭祖並共享餐會



(本刊訊)本校十四日舉辦僑生祭祖暨春節聯歡活動，僑委會副委員長高建智及陳右菁科長率越南等六國僑生祭祖，並共享聯歡餐會。各國僑生著當地服裝表演娛樂，僑委會致贈僑生紅包，提前歡度春節。

祭祖儀式上午在翠亨球場舉行，高建智率建教合作學校及企業代表，包括正修科大校長龔瑞璋、本校校長及僑光、華新、華東、華泰等

公司代表，一起與近三百五十名越南、印尼、馬來西亞、緬甸、泰國、柬埔寨僑生，朝東南方祭拜，儀式簡單而隆重。

祭祖儀式結束後，校方安排在六和敬四樓舉辦聯歡餐會，六國僑生代表也精心打扮，穿著當地服裝，表演異國文化歌舞，現場洋溢歡樂氣氛，賓主盡歡。高建智也代表僑委會致贈表演學生及全體僑生紅包，提前賀春節。

校長表示，目前全校就讀資訊科及電子科僑生有六百八十八人，其中以越南三百四十八人最多，印尼二百四十八人居次，建教合作企業有六家，主要以電子、資訊科技產業為主。

校長指出，僑生來自不同國家，語言及風俗習慣各異，尤其離鄉背井求學，校方在精神及生活輔導煞費苦心，多數僑生在校及在廠均適應良好，且學習態度頗佳，畢業後不論留在台灣或返回僑居地，均有不錯成就，感謝僑委會的大力支持以及企業、科大的協助配合。

現年二十歲印尼籍的林意偉，就讀電子科，在家排行老四，三年前就想來台灣讀書，但母親擔心他來台人生地不熟無法適應而打消念頭，去年爭取機會來台圓夢，令他興奮不已。

林意偉在印尼學習商業課程，頗有經濟概念，英文與中文能力頗佳，個性正向機靈，學習態度認真，是老師的小幫手，且剛結束三個月的實習，省吃儉用下不僅還完學費，還儲蓄寄了一萬五千元給家人貼補家用。

林意偉表示，台灣治安佳、交通便利，校方及老師對他的照顧有如家人，讓他有第二個家的感覺，希望在台灣讀完大學，未來利用所學，從事電子維修或手機維修相關行業，甚至自行開店當老闆。

本校邀請重量級書畫名家舉行 「迎春賀歲納福筆會」

(本刊訊)本校十七日邀請重量級書畫名家舉行「迎春賀歲納福筆會」，校長表示，十一位名家重磅出擊，果然不同凡響，現場揮毫筆法各異其趣，展現書法藝術之美，師生大飽眼福。

筆會上午九時三十分於本校圖書館展開，校長與師生熱烈相迎，這場罕見的書法交流品賞會，賓主盡歡，校長一時技癢，也挽筆寫下春、福兩字，書法功力不俗。

校長首先感謝台灣專案管理學會居間牽線，促成這項美事，透過書法展現漢字視覺之美，進而培養學生書法欣賞能力，鼓勵學生寫字、接觸書法。

校長表示，這十一位名家個個大有來頭，包括「一代竹痴」美譽的陳清貴、新銳書法家呂佳玲、高雄市藝文團體理事協會主席蔡嘉琛、高雄市甲骨文學會理事長林壽泉、高雄市書法學會理事長林振豐、台灣書法學會理事長廖火煌、高雄市若水書會理事長秦光武、高雄市中華書道學會理事長宋耀偉、中國書法學會南部辦公室主任鄭輝雄、高雄市詩書畫學會監事于玉萍及前屏東縣美術學會理事長邱山藤等。

台灣專案管理學會指出，十一位名家均有數十年書法底蘊，備受尊崇，這次是千載難逢機會，難得齊聚一堂，現場揮毫，新的一年就能目睹名家墨寶，絕對是好彩頭。

台灣專案管理學會說，陳清貴曾在台北中正紀念堂和國父紀念館舉辦「百福巨竹圖」個展，佳評如潮。呂佳玲曾獲全國金鴻獎書法比賽社會組冠軍，去年才在國父紀念館舉辦書法個展。林壽泉等人曾多次受邀參加國際書法交流大展，也受聘各大賽評審委員及舉辦個展。

林振豐十多年前就勇奪全國書法比賽社會組嘉義書藝盃第一名。秦光武專精標準草書及篆刻。廖火煌專精楷、行、草書，去年十月才在中正文化中心舉辦個展。邱山藤是台灣著名畫家，多才多藝，曾應邀至法國、美國、韓國、新加坡等地展出，除擅長潑墨山水，還精通西洋寫實技法及音樂。



防範嚴重特殊傳染性肺炎 您可以跟著這樣做！

平時防疫 6 大招

- 咳嗽戴口罩，注意咳嗽禮節
- 肥皂勤洗手，勿以手觸碰眼口鼻
- 天天量體溫，注意自身健康狀況
- 不接觸野生動物及禽鳥
- 避免前往中國大陸及人潮擁擠的場所
- 生病不上課、不上班

若您為中國大陸入境的旅客，或曾接觸來自湖北省有發燒及呼吸道症狀人士，有出現發燒或呼吸道症狀：

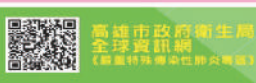
請撥打1922
或衛生局防疫專線7230250

戴口罩前往指定醫院

勿搭乘大眾運輸工具

主動告知醫師相關旅遊史

相關問題可撥打本市防疫專線 7230250
或疾病管制署防疫專線 1922
高雄市政府衛生局 關心您



醫師帶你一張圖搞懂 武漢肺炎防疫重點 總整理

為世界祈禱，疫情早日控制



自我預防

正確戴口罩 洗手防感染 勿共享用品 少碰眼鼻口 少去人多處

疾管署通報專線：1922

洗手消毒

(1)肥皂洗手至少20秒，無法立即洗手，可用含酒精消毒液乾洗手
 (2)冠狀病毒附着在日常生活物品上，停留3至6小時會失去活性
 (3)未洗手消毒的手，切勿碰觸眼睛、鼻子、嘴巴，避免接觸傳染
 (4)除75%酒精可做消毒液外，衣物被染污，可用稀釋漂白水消毒以稀釋100倍(濃度500 ppm)漂白水浸泡衣物30分鐘(10公升水加100 c.c.漂白水混合)
 洗手消毒和戴口罩同等重要，千萬不可輕忽

戴口罩注意	脫口罩注意
<p>開：檢查口罩 有顏色為外層、鼻樑處應在外層上方</p> <p>戴：戴上口罩 鬆緊帶掛雙耳，口罩完全覆蓋至下巴</p> <p>壓：輕壓鼻樑 鼻樑係固定鼻樑上方，輕壓使其貼合</p> <p>密：確認緊密 確認口罩正確配戴，緊密貼合無縫隙</p>	<p>脫口罩請抓口罩耳掛 別接觸口罩外層表面 丟棄口罩後務必洗手 用完即丟不重複使用 妥善處理丟棄的口罩</p>

給緊要家人的 健康醫療隨筆 醫師爸爸

春節家鄉異俗

一封遠地的信

電一 何佩珍

親愛的爸爸、媽媽、哥哥，久違了！
 佩珍好想您們！我在台灣一切安好，請您們放心！
 感謝爸媽養育之恩及創造條件讓女兒赴台求學。高雄中山高級工商職業學校的老師和同學對我都很好，每逢我遇到困難，她們均伸出援手。請爸媽多照顧哥哥，多給他吃補品，讓他快快長大。下禮拜是女兒的期末考，之後就得暫時離開學校到公司見習。見習的時候，女兒會聽從主管，以免出錯。
 高雄最美的風景是人情，因為大家都非常熱情和友善。在高雄，女兒吃很多，結果比前胖了，因為此地有蠻多美食如：小籠包、雞排、牛肉麵……該減肥了吧，否則爸媽認不出女兒了。宿舍附近有一座公園，女兒計劃週休到公園慢跑，首要減肥，其次健身。
 在學校，女兒每天早晨6時起床，接著是洗漱，吃早餐，7時開始上課直至4時才放學。晚飯後，洗好澡，從7時到9時20分鐘是晚自習時間。女兒覺得晚間自習很好，可以複習白天唸的功課，事半功倍。赴台後，女兒很少生病，也許是水土相容吧！祖父的病情有好轉嗎？請祖父多吃一點，才會逐漸康復。
 老師允許越南學生用越文與家人通信，為了有機會練習，女兒選用中文，見笑之處，請多包涵。希望爸媽閱讀此信會開心。
 女兒愛祖父，愛爸媽，愛哥哥。3年後，女兒會回家探望家人。
 爸媽的寶貝女兒 何佩珍敬上

越南過年的習俗

電一 杜氏嬌貞



新年快到了，今年我沒有在家鄉越南過年，因為我來台灣中山工商讀書，所以第一次在台灣過年，我開始有點想念我們家鄉的春節。
 我們是住在越南邊界的赫蒙族，赫蒙族過年的習俗和平原上越族的習俗是不一樣的。以農曆12月30號的除夕餐為例：赫蒙族絕對不可少的是要準備一隻公雞，而且必須是本地雞，雞的腿和毛都是黑色的，絕不可有白色的毛。
 因為在這裏，雞象徵著太陽神，要給予極高的尊敬，所以對於雞，有一個很神聖的儀式，就是將雞的脖子切開，雞血流出，並將第三滴血滴在紙上，然後再將三根羽毛疊放在紙上，這樣表示著會帶來溫暖，幸運和幸福。每年這儀式只有在年終除夕餐前進行一次。

另外也一定要準備拼盤，無論是富人還是窮人，拼盤子上至少有4道菜：黑咕雞、黑豬肉、細綿玉米飯及都多湯。細綿玉米飯作法：先將玉米在砂漿中研磨，取出後並混合著水加入米飯烹煮完成。而都多湯的作法為：家裡的女人撿拾白菜後，加以豆漿而煮的一道菜。
 族人的除夕餐是男人跟女人一起做的，男人煮食物類，女人煮食植物類。為什麼有這樣的習俗呢？因為這代表了「陰陽」信念，表示男女平等。在餐前，先在住家點燃香，並用虔誠的心，將雞血紙貼在祖先壇上，以更換去年的雞血紙。然後在住家門前懸掛一塊紅布，表示舊的一年已經過去，新的一年已經來臨。用紅布的用意為：根據習俗，紅色是幸運的顏色，會為屋主帶來幸福的。等一切都準備妥當後，每個人擺脫一切煩惱，高興地聚集在飯桌前享用這豐盛的一餐。
 新年快來了，在此也祝所有的老師及同學們：
 新年，幸福平安、榮華富貴來！



越南過年的習俗

電一 黃有妹

你們知道越南的新年有那些習俗嗎？越南的新年跟中國一樣是在農曆正月初一，是越南最重要的節日。在越南的北部、中部和南部過新年的習俗都不一樣，每個地方也都有它的特別習俗。我的家鄉在南部，如果新年你有機會來到南部的話，你可以很容易看到臘梅，臘梅這種花很特別，因為是一種種，只有到春天它才開花，所以它是新年的象徵。新年還有許多特殊的食物，如：綠粽子、西瓜子、年糕，等等……這些是只有在過年才會準備的。
 在除夕夜晚上，每家庭都聚在一起吃飯，唱KTV，非常有溫暖的氣氛，大家都很开心。在過年期間，我們會穿著越南傳統服裝去拜訪親戚家，向親戚拜年，因為越南的孩子們很喜歡從老人哪裡收到紅包。還有會去教堂做禮拜等，這些都是最受歡迎的過年活動。新年是一個回家的機會，我們等到十二點過除夕，年輕人喜歡跟朋友出去看煙火，家裡都是老人和小孩子。初一，我們常來爺爺奶奶的家拜年，初二來外公外婆的家拜年，初三就是跟朋友到老師的家拜年。新年不僅僅是一個假期，它是越南人的文化和習慣。特別是，我們可以向對方收到美好的祝福！



實習甘苦談

汽三 林東霖

我抱著滿懷期待的心情，進入中山建教的大家庭，一開始進入中山的時候，雖然有點不適應，但是經過了一個半月的建教基訓，彷彿重獲新生一般。
 第一次做汽車工程的時候，雖然陌生，但是我的師父很用心地在教我，因為我學得比較慢的原因，當下的心情很難過，下班回到宿舍，媽媽給我打了一通電話，問我能不能適應？過得怎麼樣？我跟他講了事情的經過，媽媽跟我說了：「我們比別人學的慢沒有關係，但是一定不能輕言放棄，因為只要你認真的努力付出一定能成功的，即便是時間的問題，也絕不能放棄，因為你放棄了等於一無所有。」之後我上班時只要遇到困難的時候，我都會在心裡告訴自己，你可以的、你行的、你沒問題的，永遠不要忘記你這一路是怎麼走過來的，你絕對比你自己內心想像的還要強大。
 我連假回屏東的時候，再看到國中同學時，彷彿覺得自己變成了另外一個世界的人了，我的同學們問我說：「建教班沒有寒暑假，還要半工半讀不累嗎？你有沒有後悔過？」我跟他們說：「世界上沒有後悔藥這種東西，自己選擇的路，不管怎樣都要走完，我寧願現在做別人不想做的事，但以後過別人想過的生活。」後來我回到了我的國中母校，見到了老師，老師問我說：「能不能適應建教生活？」我高興的跟老師說我可以適應，老師也很高興我能找到自己的興趣，並且努力的學習為未來開創一條康莊大道。

機電一 林保羅

我一直覺得並不是讀高職的就不會讀書，而是他們把念書轉換為學習技能，雖然有些人會瞧不起高職！但是我永遠都支持高職的同學們，因為我們都為了自己的未來在努力學習專業技術，當然建教班也是如此，他們也很不簡單！別人在休息，他們卻為了未來在打拼，比一般人還努力！
 當我進入中山時，那威嚴的教官個個都令我寒毛直豎！但從一開始的新生基訓到要行儀比賽這段時間，真的是啼笑皆非、千辛萬苦呢。不過我還真的蠻享受這個其中的滋味，令人刻骨銘心！老實說要叫普通人站在太陽下一直操禮儀、踏步等等，真的不簡單，還好我們不是普通人。
 當我們以為一切困難結束，要鬆一口氣時，難題一個接著一個而來。因為再過不久我們要去外地實習了。這對我們第一次要離鄉背井的人來說應該是要具備勇氣的吧？不過真的雖然畢竟我們的目標就是能為家裡分擔一些經濟壓力，所以我們必須要堅強起來，成熟點為了家奮鬥。
 短短的三個月中，我才發現工作能學到的不是技術，還有待人處事的道理，以及職業道德倫理與安全衛生，知道如何與師傅們互相幫助，師傅有時休息還會拿零食給我們吃呢！我承認每個工作真的都會很累，在八個小時之中做差不多的事，還蠻令人心酸的，有時我還問自己我為什麼在這裡獨自奮鬥？但後來深思熟慮後，其實我們的付出一定有收穫的，也讓我更能體會到賺錢的辛勞，要好好把握在學校與師長、同儕學習的機會，認真算起來也只是一年五個月的實習時間，從實習工廠的小到原物料，大到整體行銷，其實太值得我們去探索與創新。其中每次最快樂欣慰的就是領薪水，但在職場上真的最怕的就是上司的標準了，因為如果沒效率的話，人家就不會想繼續用你，所以我們是有壓力的，如果沒表現好會被退廠，因此我們都戰戰兢兢的努力著。
 在實習完成後，回來上課時我們其實還會有點想公司福利、薪資等等，這使我還盼望下次去公司去上班，但畢竟人回到了曾經熟悉的學校，要重新適應讀書的氣氛，所以我們要快點進入狀況，希望未來的自己也能在中山以及業界揚眉吐氣，學有所成，學以致用，飛黃騰達！

機電一 林資玲

在行儀比賽之前，教官、師長、輔導學長和我們都在太陽底下練習，而最終還是沒能達到大家所期許的目標，但沒有關係，因為過程成就了我們堅忍不拔的毅力與班級的向心力，這才是讓人難以忘懷的成果記憶。
 一到了公司，大家都把這些煩惱放腦後，專心的聽著主管叮囑機台操作的方法和注意事項。當然，每個人上的公司不一樣，學到的東西也會不一樣！像我：就是在公司操作CNC車床，本來我什麼都不懂，什麼mm啊？X軸啊？Y軸啊？等等，根本搞不清楚，要不是主管的耐心教導，我那能那麼快的進入狀況呢？這就是上公司的好處，能先學技術。當

然，上建教班的目的就是在外學技術，讓自己學一技之長，以後更有競爭力。至於領薪水呢？就是要幫助家裡的經濟！
 現在回到了學校，還是會懷念在公司的日子，雖然只有短短的三個月，卻傳授給我們六分之一的概念，回學校老師們也會再進一步的跟我們講解，我相信下一次去公司，會更進步！謝謝在這段時間裡陪伴我們的教官、老師、學長和主管，讓我們的態度和技術都能變得更好，謝謝您們。

電一 曾光德

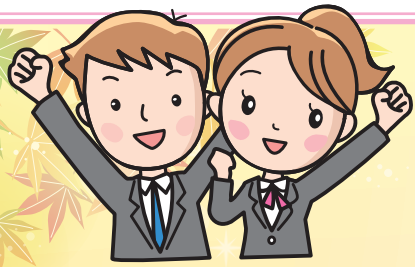
印象中，台灣是個美麗的地方，在我還沒來台灣時，我的中文不太好，所以我很擔心，有些字我聽不懂看不懂要怎麼辦？但過來這邊我才知道，台灣人會用行動或翻譯表達他們要對我們說的話。
 來台有什麼特別的嗎？對一個越南僑生而言，我覺得很特別，因為在路上很少看到垃圾，台灣人也很有禮又友善還很熱情。台灣的風景很美，例如：阿里山、佛光山、台北101、九份、，還有很多美麗的地方。
 我是一個建教生，在台灣工作三個月了，我覺得很開心，因為錄取了好公司，以前剛來公司時，主管會很兇，因為不想我們做錯材料，員工在公司也很友善，他們每天都給我們餅乾或糖果吃。
 三個月來在公司過的很快，我要回學校了，在學校我的導師對我很好，他一直為我們做了很多事，給我們找工讀，帶了很多東西給我們，學校的活動也很多，例如：唱歌、跳舞還有打籃球每項活動都很好。
 三年當中一面讀書一面在公司工作，一定會有辛苦，但是我們要適應，我很幸福，因為有一位對我們很好的導師，一份好的工作，都是因為當了中山工商的學生。

電一 李學清

台灣是個很美麗的地方，可以住在台灣是相當不錯的。對我來說，出國留學是我人生的轉折點，所以我有點擔心，怕自己的中文不太好，怕不習慣在台灣生活的環境，但是到學校後有學長有老師幫助我們很多，在學校時，除了教學科的知識外老師還教我們生活中的很多有趣的事情。
 我是個建教生，在台灣工作了三個月，我覺得台灣當地人對我們很好，工作上很熱情的教導我們，有困難都一點一點地幫助我們解決。讓我們清楚問題後好好地學，認真地做，組長有時間會詢問我們工作情況，表達對我們的關心。
 工作三個月的時間過得很快，我們要回學校學習了。在學校常有一些活動或比賽，可以讓自己有機會練習，磨練自己的能力。學校也有許多不同性質的社團讓我們依興趣參加，以增進我們與台灣的文化和本地生交流機會，並能互相融合學習。
 住在一個這麼美麗的地方，人們非常友善、熱情。這裡的生活，文化的歷練將使我更加成長。我也要努力工作，努力學習，並存錢讓自己繼續在台灣上大學。我很喜歡台灣，希望將來在這裡的生活。

資一 洪鈺茹

在基訓期間，大家就開始討論著未來上公司的各種景象，起初我們對公司有無限的憧憬，但想到之後的所有事情都得自己打理，也從來沒有離家這麼久，不免覺得有些沒把握自己能順利適應環境；時間飛快，上公司的日子到來，就這樣帶著既期待又緊張的心，準備迎接三個月的實習之旅。
 到公司後，先了解公司基本規定以及工廠內的注意事項，讓大家做心理準備才開始進產線工作，剛開始因為陌生，所有動作都非常謹慎，小心翼翼，並且和產線裡的姐姐認真學習，過程中，有種種困難，再加上有語言上的隔閡，讓我有時候有無助的感覺，大家都有工作的壓力，但不好意思打擾姊姊，所以就在一旁，邊看邊學著做，從剛開始的一無所知，到幾天後略知一二，感覺自己越來越熟能生巧。每個難題都考驗著自己堅定的決心，每個錯誤，都引導著自己往更成長的道路前進，不願意面對困難，選擇逃避永遠都不會進步。雖然也有想放棄的時候，但總有無形的力量扶持著我，再仔細回想在學校努力揮灑汗水後才有這得來不易的機會，放棄也就白白浪費了自己的心血，本來就沒有不是一件事不用努力就有成果的，好好珍惜並堅持，我想才是成長的關鍵。



實習甘苦談



資一1 董慶華

這次實習是我人生中第一次離開家裡那麼久，在校車上心情非常忐忑不安，到了公司宿舍之後，有很多事情要忙加上環境也很不習慣，第一天進工廠也不太習慣，因為環境跟自己想像的很不一樣，那隨便都可以看到掉在地板的螺絲，若不注意可能會受傷，還有我有被乾衣機面板門割到手，學長看到立刻拿OK繃給我，令我非常感動。

工廠的環境比較髒亂是我上公司比較不習慣的，還有淋浴間的熱水忽冷忽熱，在公司我學到了獨立，衣服自己洗、飲食自己解決、衣服自己曬，所有的花費也自己解決，所以我也開始學著理財、省錢的方法。我開始適應團體生活，有什麼問題大家一起開會討論解決，寢室內大家有各自的工作，例如打掃、拖地、洗衣服，我們睡覺不會吵到彼此也不會弄髒房間，我們感冒時都有戴口罩盡量不去影響別人。

過了三個禮拜已經完全習慣了，已經漸漸變成日常天天都做著差不多的事情，不過六日我們會去台北玩也算是把平淡無奇的生活添加一些色彩，學長也很好心介紹性價比很高的餐廳，也帶我們去逛夜市。

到了輪調結束的那一天，我非常高興可以見到好久不見的家人，回到學校上課並為未來做努力，並期待著下次的輪調。

資一1 王盛欣

這一次實習是去新北市的台灣三洋電機，我從小的家庭環境都是工作很辛苦，賺錢很難，而現在真的有機會去職場工作。

一開始到宿舍時，學長和駐廠老師說明了公司的規定，和我想像的工作差不多，休息一天就開始上班了，我被分配到了冰箱場，雖然上班要八個小時，但是在工作熟悉之後，就不會太累或是做得很辛苦，每天上班也都有休息時間，雖然只有短短的十分鐘，但用來放鬆一下也夠了，所以在這次的我不會覺得很辛苦，比起在學校我更喜歡在公司上班，每天都可以很充實而且可以動手做事，管理好自己。

在這次的實習中我一開始想去了解工作是不是那麼辛苦，在工作時也有發現很多辛苦的地方，但莫過於每天做結束後成就感更多，而回家時卻不是想工作多難、多累，而是在我們小時候沒有任何工作能力時，是父母努力工作，撫養我們長大，現在也了解小時候聽到工作很辛苦是什麼意思，不僅僅是身體上的辛苦，還要拖著疲累的身體照顧這個家。

資一3 陳均豪

我叫陳均豪，今年20歲，來自馬來西亞柔佛州。在我還沒有來到台灣前，我是從事不好的行業，例如：賭盤、毒品、走私香菸、放貨之類的工作。大概從事了兩年吧，期間也發生很多事情，之前也沒有想到那麼多，就覺得這些錢很好賺。慢慢的感覺到很累，沒有可以信任的朋友，也被別人陷害過，就很想脫離這樣的圈子。抽菸，喝酒，打架，吸毒，坐牢還是蠻平常的，我自己也不例外，但是我並沒有對毒品上癮，我只是不明白為什麼有那麼多人對毒品徹底上癮，而且玩毒品也是很燒錢的。

大概在去年5月，我的媽媽從他的朋友得知能夠來台灣讀書的機會，就通知我跟弟弟。我弟弟目前在三信高級家事商業職業學校就讀餐飲科。其實我那個時候也沒有很想來台灣，畢竟還是捨不得家人、朋友。我以前也常一個人出國，但要在台灣待三年，我個人覺得有點難受，最後還是媽媽說服了我，說讓我重溫以前上課的時光，也希望我能夠在台灣照顧弟弟。

現在，我卻有點後悔選擇到台灣上學，我已經過了讀書的年紀。在這裡也有些不自在，能真正說話的人都沒有，不過如果我沒有選擇來到台灣，也不會知道台灣當地的文化，這裡的人都很親和、熱情，但食物較為清淡，在這裡買東西也很方便，馬來西亞一年四季都是夏天，不像台灣有四季，感覺很新鮮。剛開始來到台灣的時候，是真的很不習慣，也有很多規矩，對於我來說，我一開始是很抗拒的，而且還要一直寫字，上課。不過現在也就接受了，畢竟到新的環境，不接受還是要接受，就當作給自己一個挑戰。

在公司的時候才覺得不無聊，每天都重複昨天的生活，起床、工作、吃飯...等等，所以有段時間就開始覺得空虛。畢竟每天都過著差不多的生活，就開始想家人、朋友。台灣的工作環境也比我想像都不一樣，人都比較好相處也很願意幫助別人。

學校的踏步練習，我覺得大多數人應該都覺得很辛苦，我倒是覺得還好，能夠在軍隊以外的地方，練習到踏步，就覺得特別，我之前也有看過類似踏步的視頻，就覺得超厲害的，我還是會期待這三年的求學生活，因為我都已經選擇來台灣，就要在這裡好好把書讀好，同時也不希望媽媽的病情惡化，台灣這邊的天氣時冷時熱，有時候都感覺自己快要感冒了。

電機一1 宋昱傑

從九月三號上去到新北市實習三個，學到了不少知識從我開始適應後，就一直努力學習，例如：公司規定的定數、品質、速度、手指確認，一開始做不好，但後來都慢慢地在改善了，直到有一次在趕台的時候我居然抓到有人缺件，小幫手就跟我講說如果還有出現這樣的問題，直接罵或者跟指導說，之後大家都也都改善了，因為不想被罵，所以大家就進步很多，在公司三個月也學習到不少東西，也在公司認識到一些正直的員工讓我很高興和順利的過完三個月。

再來就是宿舍的生活常規也很多點點滴滴的事物，在每天晚上的晚點名，學長幹部和老師還有大學姐講的一些生活常規倫理道德，我都在這裡面學到了很多知識，例如：惠敬老師說的我會教你釣魚但不會釣魚給你吃，在這句話裡面我認為說，你自己必須學會獨立，自己處理任何事，而不是要別人幫忙，很多事情都必須要自己去學習面對和處理，所以在這三個月裡我真的很開心也學到不少，希望下次在上去新北市實習能學到更多也能一直成長。

所以我在這三個月經歷了很多，先宿舍的不適然後想家，再來就是因為家裡發生一些狀況導致我在公司上不專心不適應，但後來也慢慢適應了，也要感謝學長的幫助與提醒關心能讓我順利的過完三個月的實習，也謝謝老師在晚點名時常講一些鼓勵的話語讓我撐過這三個月。

餐一1 黃雅廷

實習的三個月轉瞬就過去了，雖然上班很累，可是總感覺上班比上課開心，也許是因為上班有種成為大人的感覺，也許是因為那裏的阿姨、姐姐對我很好，也許是因為上班有種新鮮感。

不管是哪個原因，我就是比較喜歡上班，上班不需要寫功課，不需要考試，沒有課業壓力，沒有成績的壓力，只需要認真的做好自己的事情，當他人有需要幫忙的時候適時的去幫忙，就不會被罵。公司的人對我也都很好，可能是因為我太可愛了，也可能是因為我認真的態度讓他們讚賞，裡面的阿姨、姐姐對我都很好，外勞姐姐因為再幾個月就要回去了，所以在我回校前，領班邀請我們大家一起去吃了一頓飯。

那三個月，被罵時難過，被誇讚時開心，回校時不捨，雖然下次輪調很多姐姐都回本國了，可是他們對我的幫助我絕對不會忘記，當時知道建教沒有寒暑假，有點後悔，可是現在我發自內心的覺得，好險選擇了建教班，往後三年，我會認真工作，讀書的部分也會盡全力的加油，不會辜負老師、領班、家人對我的期待。

餐一1 李美娟

這是我第一次實習。有一句話說：凡事都要準備好，上戰場才不會被淘汰。可是剛上去的我們懵懵懂懂，只有基訓不到一個月，就要上職場了，什麼刀子、鍋、碗、瓢、盆都不認識，對於我們來說第一梯上職場，真的是一個很陌生的環境。

還記得剛開始去到空廚的時候，什麼都不會，永遠都是姐姐說：「妹妹，這個做完，去做別的東西。」每天都很被動，都要人家叫才會去做，而且動作都拖泥帶水的，總想著：只要站完八個小時就可以下班了。但是，我錯了，因為我的緩慢，導致大家要留下來陪我做完，才可以下班。而且領班也會傳訊息跟我說妹妹動作還要再快一點哦。頓時，我才明白因為我的緩慢，會造成大家的困擾，於是，我把每一次的實習，當作去那邊練速度，所以我現在的速度快了不少，而且也可以替姐姐們減少一些負擔。

如果不是領班傳訊息給我，說不定我還在慢慢來，領班跟我說：要怎麼收穫，就要怎麼栽。我要有好的實習分數，就要從我工作的態度來看，所以我每天「動能補拙」就是為了讓我的動作變得越來越快，上班雖然辛苦，但是辛苦總是有收穫的。

美一1 洪嘉柱

剛上台北的時候，我相當不適應，畢竟這是我人生第一次離開家裡那麼久。回想小時候，我總是想快點長大、獨自生活，也以為長大自由後，會很快樂。

但...現實的生活往往沒有想像中美好，甚至極差。在選擇就讀建教班的那刻起，我就該對自己負起最大的責任，就算路途的困難再多，也要堅持將它走完，才不會辜負家人的支持，也尊重自己最初的選擇。

進入建教班後，我發現很多人對建教生的刻板印象不是愛玩就是叛逆，但其實外人根本不了解，有一半的建教生可能都是因為想改善家裡經濟狀況，幫家人負擔一部分的壓力，所以我很佩服他們，更是心疼。

我覺得就讀建教班必須具備足夠的耐性和毅力，缺一不可！沒有毅力就會沒有耐性，而在現實的社會中，本就是適者生存，不適者淘汰。

職場上也必然會遭遇挫敗，但只要秉持著正向又正確的想法，並且接納指點，也一定會有所收穫。

這次的實習，讓我更懂得主動學習的重要性，因為成功人士並非比較幸運，而是靠後天的努力，爭取屬於自己的機會。

實習的這一個月，有難過、有開心，更有滿滿的成就感。有時候，甚至連客人的一句感謝，也能開心上一整天，也很感謝願意給予我機會的每個人，不管是主管、設計師還是店裡學姐、客人。

其實，不論是什麼行業，只要具備積極的態度，並努力增強自己的工作能力、展現自我價值，在職場上必能閃閃發亮。雖然我要學習的地方還有很多，但我相信未來的自己一定能比現在的我更加優秀。

美一1 張筑瑋



我第一次上北部實習，心中滿滿期待和恐懼，因為沒有打工過，什麼經驗都沒有，就要直接到店家工作、學習，剛開始真的很不習慣，只能一直站在旁邊學，站在那裡一直看、一直記步驟，看著其他人忙得不可開交，而自己卻不能去幫一點忙，真的會很慌，還會超級尷尬的。

初期非常辛苦，由掃地、折毛巾、丟垃圾、當跑腿小妹開始做起，我在校外實習期間，常常累到想要放棄，可偏偏我就是確定要走進這一行，讓我矛盾不已。經過幾個禮拜後，在設計師、助理的教導之下，我學會了店裡的洗頭方式、吹風技巧、手繞吹風的技術，雖然一開始多多少少都會被客人挑毛病，但是聽完要改善的地方後，我都去改，而且店裡設計師、學姊對我的好評也都慢慢增加了不少，不但讓我又有了動力走下去，也提升了我的自信心！

經過三個月的洗禮，我成長了不少，也跌倒了很多次，但堅強的我，又爬起來繼續往前邁進，我不只是學了很多技術，我還學會在外照顧自己、學會獨立、學會保護自己以外，還學會了很多很多事，雖然能夠一個人學會這麼多，卻也很想家呢。

如果決定走這一行，要堅定、要有熱忱，把握每一個實習時間，並利用實習場所練習，運用老師、設計師所教得技術，傾聽客人的需求、瞭解客人特質、判斷客人髮質給予不同的建議。

美一1 沈姿琳



終於結束了三個月的實習課程，起初的兩個禮拜我們先去台中總公司受訓，目的是要我們更熟悉進入職場的一切規範，我懷抱著初生之犢不畏虎的心態勇闖異鄉，一心以為沒什麼可以難倒我，沒想到人生初次踏入職場的三個月，每天都是滿滿的挑戰，磨練著我，卻也讓我逐漸茁壯。

總公司受訓結束後，本以為之後一切都會順心如意，殊不知難關才正要開始，因為是實習生，又初入職場，有太多不懂的事需要學習，每天都是繃緊神經，怕得罪顧客又怕做錯事，真的徹底體會服務業的各種難處。當時共事的學姊希望我趕快進入狀況，總是急於教我更多的技術，每當我反應不及或被嚴厲指教，挫折與壓力常迫使我躲在廁所哭泣，但一想起自己一直以來的夢想及家人的期待，我還是堅強地告訴自己要堅持下去，「成功最大的障礙就是放棄」，我知道這一切都是磨練自己成長的養分，現在回想起那段日子吃過的苦頭，雖然辛苦，但成長進步的喜悅更無法言語。

三個月的實習當中，除了學習的壓力以外，最大的難題就是「開口」和顧客應答，面對完全陌生的人，我必須跟她對談還得面露笑容，對我而言真的極具挑戰，但畢竟是服務業，不容許有錯誤發生，即便我功力再怎麼好、學習力再怎麼快，店長始終不放心，總是嚴格要求我的一言一行，直到我開始習慣了，也獲得正式為客人服務的機會，一切似乎都上了軌道，天真的以為接下來都會如想像中的順利……沒想到這時家裡頻頻出事，原本是我最強的后盾，當下卻讓我的生活失去平衡，夾在夢想與家庭中間，我再度有了放棄的念頭，健康也亮起紅燈，所幸店長發現我的異樣，讓我順利處理家事再回到工作崗位上學習，如此的關心與用心，是我人生中最真實的感到「人情味」的重要，也更明白服務業講求的不只是「技術」，更重要的是一顆誠摯待人的「心」。

實習的過程中除了學習的壓力外，和店長、大家相處甚為融洽，生活模式大都可以習慣，唯獨在信仰上，因為我是店裡唯一一位基督徒，每當她們拿香祭拜時，我會到客房迴避，直到他們所有儀式完畢，意外的是信仰不同，卻沒造成任何歧見，我發自內心感謝大家對我的尊重，也讓我學習到職場上應有的包容與和諧。

三個月的實習課程轉眼結束，其中的辛苦不為人知，遇到挫折也只能默默承受，但這三個月的磨練，除了讓我的技術更純熟以外，我更學習到與人相處的道理，我相信我可以更用「心」對待每一個接受我服務的顧客，以及與我共事的每一個人。學習不會畫下句點，期待下次的實習繼續讓我成長、感動。

我最感謝的人事物



美三智 梁芷儀

我最感謝的人就是鍾曉慧老師。

老師跟我們就像朋友，也很像我們的媽咪，在我們有需要，有困難的時候，即時的給予我們幫助，在我們迷惘時給予我們意見，也常常把自己的喜悅分享給我們聽，有好吃的也會跟我們分享，雖然老師在我們很多重大重要的表演，展現美三智的向心力時都不在場，但老師陪伴我們練習的這段時間也真的很辛苦，真的很感謝曉慧老師對我們的用心與耐心，好幾次讓老師不開心，看到老師掉眼淚是真的很不捨又覺得抱歉，老師對我們的期待，我們卻讓老師失望了。一轉眼就三年級了，也馬上就要畢業了，想到真的好捨不得老師，老師這幾天也都忙著我們考乙級、統測，還有給於我們參考的大學資料，真的辛苦了老師，老師對我們的用心我都銘記在心絕對不會忘了一個這麼好的導師，也謝謝老師為我們所做的一切，愛老師。

美三智 陳品好

我想感謝的人有很多，但最想感謝的非爸爸莫屬了！雖然小的時候我們很少說話，但自從那個人不負責任的離開我們自己出去生活時，您成為了家裡的支柱，我知道獨自扶養我和妹妹是件很辛苦的事，但您卻一肩扛起這個責任，雖然自己賺的不多，但卻總是給我們最好的，這些我都看在眼裡，有時下班回來是帶著傷的，而且有些日積月累下來會有後遺症，腳會痛到無法走路，腰酸背痛等等，看了真的也很心疼。

對我來說，我覺得爸爸是很重要的存在，我也想要早日獨立點，讓爸爸放心，謝謝您不曾放棄過我們，謝謝您，我愛您。

汽三乙 李季輝

我最感謝的人是我一位國中同學，我在上國中前是一個很孤僻的人，直到我遇見他，那時我很害怕與人講話，但他是第一個在我面前跟我聊天的人，他是我們班上的風雲人物，全校沒有人不知道他是誰，我們之後變成了死黨，在學校做過許多無比風雲的事，直到畢業到來，即使我的大考成績不甚理想，但我不曾後悔，因為他教會我如何認識人。

現在我們還是會聯絡，雖然不想以前那麼熱絡，但是我們是永遠的死黨，前兩個月是他的生日，我們雖有半年沒見卻從不生疏，已經十八歲了，不知道以後會讀上什麼樣的大學，也不知道會得到什麼工作，但我知道我有個死黨絕不會忘記我。

汽三乙 連世翔

在學習過程中，要感謝的人實在太多，不曉得有多少人的幫助下，才能讓自己的實力每一天都有過於他人的成長。

老師，是在我邁向成功過程中，最不可或缺的重要角色，若沒有您諄諄的教誨、時時的提攜，我沒有辦法在這茫茫的學海中乘風破浪，尋找到屬於我自己的美麗島嶼。在中山的這三年，從高一人生的啟發、轉機，到現在高三，準備邁向自己努力而來的美好未來，中間是受過多少老師語重心長的話啊？

老師，謝謝您，在未來的日子裡，我不會忘記您所說的每一句話，我會好好的登上屬於自己的一片天。

餐一忠 黃筠媿

在每個人的成長經歷中，都有無數個給予自己溫暖和快樂還有幸福的人。那個曾經全心全意幫助過自己的人，都值得我們一再的感謝他。而我要感謝的那個人，就是我的媽媽。

媽媽是生育我的人，從小到大，把我養大成人，那無私的愛，那無怨的愛，我非常感謝。記得有一次，在一個寒冷的夜裡，我發燒了，媽媽嚇得馬上帶我去醫院，那時我燒了一個晚上，媽媽也不眠不休的照顧我一整個晚上，直到我退烧之後他才放心地嘆了口氣。

我真的很感謝媽媽從小那麼用心的照顧我，讓我可以每天都過得很幸福，希望大家都可以多想想那些關心你的人，並對他們說聲謝謝。



媒體一智 王薰羽

我最感謝的人是國小五、六年級的老師，我與她之間不像是師生，反而更像是朋友。

國小生活的最後兩年是她陪我走到最後，原本在五年級升六年級時，她突然的告訴我們下學期可能不會再教我們，但後來還是有回來，而且我們是她的第一個畢業班，對她來說是這輩子很難忘的事。

就算現在已經畢業四年了，但我們持續有在聯絡，大約每隔四個月就會約出去聚餐一次。在生活中如果有遇到什麼解決不了的問題或是過不去的坎，總是在與她聊天後就會有所改變，解決不了的問題也會在她的指點下而豁然開朗。所以她是我最想感謝的人。

媒體一智 江鳳儀

我最想感謝的人，莫過於我的父親。他無時無刻都為了這個家在打拼、付出心力。

他身體並不好，時常頭痛、腳痛，而且從我年紀非常小的時候就患有痛風，我還記得大約在我國小一、二年級時，一大早就要出門去學校了，我還在賴床時，爸爸就背著我下樓，我便在他厚實的肩膀上半睡半醒，就感覺到爸爸的一跛一跛的下樓梯，當時還小，不懂爸爸為何那樣走路，直到長大後我才知道，爸爸痛風一發作，都是很痛很痛的。

可是爸爸不論腳多痛、頭多脹、腰多痠，仍然每天六點起床，開始為了這個家庭努力。他不抽菸、不喝酒、不賭博、不應酬，每天一下班就馬上開車回家。有一次，他說：「為什麼我總會把空閒的時間都留給你們、留給家庭，因為陪伴是最重要的。」

我很感謝我有個重視我的好爸爸。我很愛我的爸爸，也很感恩他。



媒體一智 宋澧澧

我想感恩的人有陪伴我的家人、同學以及一路上教導我的各位師長，但今年最想感謝的人非他莫屬了，雖然我不知道他的真實名字。他是一位主播，ID是飄黑車的司機，主要在B站(Bilibili)直播。為什麼會想感謝他？要從今年7月開始說起。

今年我被確診為重度憂鬱，需要長期服藥長期治療，但那時候覺得活著已沒有任何意義，每天被情緒所苦，很難受。長期承受被霸凌被針對的壓力、對於喜歡的事物再也沒有興趣，也沒有動力。

所以一度想要尋死。

今年暑假是我最難受的時候，也準備好一切自殺計畫後，在預計自殺前一個月，某一天(確實日期忘記了)晚上跟直播時，他那時正在念粉絲寄給他的信，不管是開心的訊息還是難過的、想尋求解答的信，他都不厭其煩地給予建議或者勉勵。也正好發現了他發的信箱帳號，並記下。

自殺前一天特別難受，為了轉移注意力我寫了封信寄了過去，那天晚上我沒跟直播，隔天早上我才發現，原來他昨天播了，也念了我寄出去的那封信。

後來他也回覆給我，他回答說：「因為他們而失去你繼續活下去的權利，他們不值得。」

我也因此決定活下去。

他曾經說過：「活著是為了讓自己感到幸福哦。」

謝謝你，給我勇氣繼續走下去。



媒體一智 李繼倫

要感謝的人很多，就算只是個過客，不管那個人對你重不重要或是在你心中佔多大地位，只要幫助過你就應該感謝他。

而每個人最應該感謝的人是母親，這個角色是從你出生那一刻甚至還沒出生，都應該要保持感恩的心，扛著大肚子過著時不時痛到走不動，不能自由的移動，到把你生出來都還是在痛苦著，這段時間是最不好過了，把你養大照顧著你的吃穿，到長大了都還要為你擔心，如果母親做到這樣都沒有好好感謝他，這種痛絕對比生你時還痛。

所以我最想感謝我的母親。



汽三乙 連世翔

我很感謝「江鳳儀」同學，因為從開學到現在，她就幫助我很多的事。在人生地不熟的中山工商，只有她是熟悉的記憶，在一個新環境裡，能有熟悉的人，是一件多麼讓人放心的事。她幫助過我的事，我都沒有忘記，例如：我的成績打錯了，她願意陪我去跟老師說。讓我印象最深的是，她坐在我隔壁的時候，常常會回答我各種我聽不懂的問題，然後還會陪我聊天，跟她聊天的時候非常開心，她是一個很幽默的人，還會陪我談心事，最重要的是，我說的笑話她都懂，大概是因為他很了解我吧。

我真的很感謝她，希望從今以後，我們的友情都不會變，還能一直一直的當好朋友。

媒體一智 徐馨儀



媒體一智 陳玉琳

二零一九年即將接近尾聲了，這一年發生了很多事，例如：國中畢業、高中開學、行儀比賽。

在這些事情裡也有非常多的感觸，國中畢業了要跟很要好的同學分開，讓我感到很不捨；高中開學在一個誰都不認識的陌生環境裡跟大家相處讓我覺得很緊張，訓練了兩個月的行儀在上場的前一刻感覺內心非常的激動。

這裡我也要謝謝國中那三年用心教導我們的導師及可愛的同學們，還有現在高中可愛的導師雅玫老師以及更可愛的媒體同學們，還有為了訓練我們行儀非常辛苦的智豐教官及兩位輔導學姊們。

最後我要謝謝我的媽媽，從小用心照顧我到現在，並且支持我的選擇讓我可以到中山來，然後學習我有興趣的事物。



美一甲 蕭芊柔

從出生到現在，一定有許多曾經幫助過我的人，不管是小事還是大事，像是考試考到一半沒有帶文具，如果這時候有人願意借你幫助你的話，心裡一定會充滿很多的感激，也會感到十分溫暖，還有家人從小到大，為你做過的所有事，國小國中時，家人每天辛辛苦苦的載我上下學，幫我買早餐，生病帶我去看醫生，無怨無悔的為我付出，心裡總是充滿著感謝，或許有人覺得這沒什麼，是應該做的，但有人也是很珍惜家人所為他做的，一年裡無時無刻都有人在幫助人，也有人無時無刻在被幫助，不過我覺得幫助別人是一件很溫馨的事，被幫助的人也會感很溫暖，要謝謝那些曾經幫助過我的人，真的覺得自己很幸福！

