

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

## 109年大學繁星放榜 本校成績亮眼

(本刊訊) 109年大學繁星放榜，本校大有斬獲，四十二位報名，錄取三十四位，其中二十一位錄取台清交等國立名校，學校貼出號外，全校師生均與有榮焉。

校長表示，本校高中部普通科採菁英制，針對優質大學為升讀目標，每班都採雙導師制，且有課業輔導，學生不用在外補習，今年普三甲班三十五位學生，學測平均達五十五點三級分，繁星放榜有二十一人錄取，十五位上國立大學，放榜後師生雀躍不已。

校長指出，這次繁星該校於台大、清大、交大、成大、政大、中央等國立名校都有人上榜，錄取台大經濟學系的謝尚晉，國中會考成績優異，學校頒發一百萬元獎學金，如今以七十級分錄取台大，謝尚晉的胞弟也進該校普通科，希望效法哥哥的模式。

秉持選系不選校的林昱廷，考量自己的興趣選擇交大電機系，他和姐姐感情很好，從小學到國中同校，姐姐高中時就讀本校，但他的成績可上鳳山高中，經一番長考後才放棄鳳中，如今以繁星圓夢，除慶幸自己三年前的正確抉擇，更感謝師生們的提攜與教導。

黃筱云錄取成大統計學系，當初二位舅舅都是中山校友，極力推薦她選擇本校，且喜歡晚自習制度、美麗的觀日大樓、優良的讀書環境、以及專業的老師們，這三年最大的感受就是遠離國中補習填鴨式的教育方式，讓她重拾讀書的樂趣。

國中會考才二十九點的唐滋敏，家住新北板橋，堂姐也讀本校，後來考取頂尖國立大學研究所，堂哥讀中山畢業後一路讀完大學、研究所，並通過港務局財務師級考試，因此激勵他南下讀本校。

唐滋敏國中貪玩，自覺自律性不高，來到本校，感受到嚴謹的生活紀律，收起玩心，潛心專注在課業上，這次母親特地請假南下陪讀，果然沒讓家人失望，以國文、社會滿級分，總分五十五級分，錄取政治大學地政學系圓夢。

錄取中央大學資訊工程學系的楊宇翔，對資訊科技興趣濃厚，高二時參加德國紐倫堡國際發明展獲得金牌，同時考取英文多益金色證書，這次如願考取國立大學自己有興趣的科系，希望北上給自己一個獨立機會。



## 本校四月起調降校車費10%，與學生、家長共體時艱



東至屏東來義、高雄六龜區，近六千人搭乘校車，占全校總學生數逾七成；本校平時針對租賃校車採專人專責管理，除加強司機素養要求外，也會對學生宣導乘車安全觀念，確保人車安全。

(本刊訊) 受新冠肺炎疫情衝擊，國際原油價格持續走低，本校決定四月起調降校車費一成，在校約有六千名學生受惠，本校每月減少約九十萬元收入，校長表示，本校近期雖增加防疫開銷，但能體會家長們的處境，願與家長和學生共體時艱，度過疫情衝擊。

本校今年約八千七百名學生，遍佈高屏縣市，北至高雄湖內區、甲仙區；南至屏東楓港；

校長指出，面對逾九千名師生，防疫工作細如麻，本校近期大幅增加防疫開支，包括購買紅外線體溫測量儀、額溫槍、口罩、酒精、消毒水等，為顧及師生健康安全，本校使盡洪荒之力戒慎恐懼，目前一切如常。

校長表示，目前因新冠肺炎影響衝擊各行業，開始放無薪假或被資遣，可能影響家長的經濟收入，讓每個家庭更會擰節開支，因此，在國際油價調降後，本校也立即決定自四月起調降一成校車費，與學生、家長共體時艱。

學務處說，調降校車費大約有六千名學子受惠，短程每月可省一百元，偏遠六龜線可省約二百三十元，本校則每月減少約九十萬元收入。

家住屏東縣春日鄉的子鈞，就讀餐飲科二年級，家人在部落開早餐店，父母叮嚀少出門、少花錢，本校主動調降車費，可減少父母經濟負擔，不無小補。

資料處理科二年級、家住美濃的惠琳，下有弟妹三人，父親開計程車，最近因疫情生意慘淡，省下的校車費可幫忙弟妹或當自己生活費，相當有感。



### 基本防疫須知

#### ★量體溫：

- ◆上學前：落實體溫管理，若耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 、額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ，儘速就醫，並在家自我管理。
- ◆入班前：班級備有額(耳)溫槍，每日量測並作成紀錄。
- ◆有發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀者，速戴口罩至健康中心再度確認。家長載回就醫前，安排至隔離空間等候，有專人照護。

★戴口罩：進入密閉空間內(校車、教室、專業教室、電腦教室、電梯內...等)或未能保持社交距離，師生務必配戴口罩。

★保通風：教學場域維持空氣流通，窗戶需打開。沒有必要，儘可能不使用冷氣空調。

★勤洗手：洗手台適時補足肥皂，落實正確洗手七字訣(內、外、夾、弓、大、立、腕)方式。

★常消毒：早、晚針對接觸面門把、桌面、電燈開關、電梯按鈕、樓梯扶手、廁所及公共區域...等，以漂白水稀釋液進行清潔消毒。

★假日少去人潮擁擠或密閉場所。

★保持安全社交距離。

#### 防疫須知-保持社交距離

新型肺炎疫情蔓延全球，為降低國內社區感染風險，請大家一起保持適當「社交距離」，以「拱手」代替「握手」，並遵守下列原則：

※請與他人保持室內1.5公尺，室外1公尺距離，若無則全程戴口罩。

※在擁擠或密閉場所應全程戴口罩。

※如在電梯內或用餐時均應避免交談。

※請多留意自己健康狀況，如出現不適，請戴上口罩儘速就醫，並告知旅遊史、接觸史，並保持社交距離。

### 對抗 新冠肺炎 您可以這樣做

嚴重特殊傳染性肺炎

傳染途徑	預防方式
<ul style="list-style-type: none"> <li>飛沫傳染</li> <li>接觸傳染</li> <li>2-12天潛伏期 (平均七天)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>勤洗手</li> <li>避免與他人密切接触</li> <li>避免搭乘公共交通工具</li> <li>保持室內空氣流通</li> <li>正確佩戴口罩</li> <li>避免前往人多、空氣不流通場所</li> </ul>

#### 洗手 7字訣

內：掌心互搓；外：手背與手掌互搓；夾：十指交叉，指背互搓；大：虎口對大姆指，旋轉揉搓；立：立掌，指尖互搓；腕：手腕一併揉搓。

#### 正確戴口罩 4步驟

1. 取出時：避免接觸口罩外表面。
2. 戴：將鼻夾壓緊，確保完全覆蓋口鼻。
3. 壓：將鼻夾壓緊，確保完全覆蓋口鼻。
4. 密：確保口罩與面部緊密貼合。

#### 環境消毒

殺菌酒精 (調製方式)

1份冷開水或 4份95%酒精 + 75%酒精 (調製力最強)

1:100 稀釋漂白水 (家具、廚房使用)

1000cc 漂白水 + 100cc 漂白水 = 1000cc 1:100 稀釋漂白水

1:10 稀釋漂白水 (浴室、廁所使用)

1000cc 漂白水 + 100cc 漂白水 = 1000cc 1:10 稀釋漂白水

中央流行疫情指揮中心





# 親子同心日

餐二勇 黃姿庭

媒體一智 石哲宇

**參訪對象：**父親

**參訪對象職業：**早餐店老闆

**此次協助或參觀的內容是什麼？**煎臺操作、製造麵糊、飲料調製、打掃善後

**從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？**

平常只要假日或連假都會去店裡幫忙，會去幫忙的原因也很簡單，不外乎就是家裡的生意怎麼可能不去幫忙？而且家裡做的生意也跟現在的科系息息相關，剛好可以順便訓練一下靈敏度跟熟練度。但隨著時間的流逝，家人的年齡也會慢慢增長，體力也大不如前，以前可能早上五點做到十二點都覺得還好，現在對他們來說會是一點小負擔，而且媽媽的手做久了也常常不自覺的發麻，看了實在非常心疼，所以我希望可以趕快出去賺錢讓他們不要再那麼辛苦。

**家人的回饋：**

爸爸說只要有去幫忙他會比較輕鬆許多。

餐二4 陳輔比

**參訪對象：**母親

**參訪對象職業：**餐飲業

**此次協助或參觀的內容是什麼？**3:40起床後，製作一些早點預備 等待客人來購買

**從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？**

在這次的親子同心日我感受到了家人的辛苦，每天都是凌晨3~4點起床，而我們家算是早午餐的店面他們做完早餐的生意後又要開始準備午餐的東西。大部分的客人都是一次全部來，可能是因為旁邊就是國小的原因。

這次的體驗其實也沒有什麼新奇的，因為國小、國中時就已經在幫忙製作早餐和飲料，但高中就沒有在幫忙了，這次算是高中第一次幫忙家裡人做事，所以基本有很多東西都忘了，再加上我們的店面有大幅度的修改，非常多的東西都改位置了，價錢也大多都有些忘記了，不過好險是在自己家人的店裡工作，若是在別人的店裡就沒有那麼好說了，只有被罵的份。而在自己家的店你可以很自由自在的做事不會有人綁手綁腳，也謝謝家人的努力，做早餐真的很累每天，而且做太多沒有人來買也只能自己吃掉！

**家人的回饋：**一個吻

餐三勇 沈芮琳

**參訪對象：**父親

**參訪對象職業：**魚湯

**此次協助或參觀的內容是什麼？**協助烹調，外帶，結帳還有收桌子

**從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？**

從一早就起來跟著爸爸一起忙進忙出，即使很想睡也是要撐住繼續工作，因為不做就不會有錢，能親身體驗爸爸平常工作的勞累，感到爸爸真的很辛苦，很偉大。經過這次的親子同心的活動才更加的瞭解到賺錢是多辛苦的一件事，也讓我體會到職場的生活，如何解決各式各樣的問題，還有客人需要什麼幫忙，感謝學校讓我有這個機會能體驗爸爸的工作生活。

**家人的回饋：**很好

資處二甲 李冠慧

**參訪對象：**母親

**參訪對象職業：**發貨中心員工

**此次協助或參觀的內容是什麼？**早上出貨下午貼標籤

**從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？**

最大的感受就是能體會到平常媽媽工作有多累！不過這個工作悠閒的時候也可以很悠閒。這次會很累是因為剛好到了很忙的時候，其實以前總覺得工作比上學還好，可以不用浪費時間還有錢可以拿，不過去體會完之後才知道雖然有錢領會很开心，可是過程中真的是蠻辛苦的。

**家人的回饋：**很好很棒

汽一勇 蕭震

**參訪對象：**母親

**參訪對象職業：**服務業

**此次協助或參觀的內容是什麼？**

早上跟媽媽一起清房間，下午把房間清出來的垃圾拿去丟，順便洗碗盤

**從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？**

自己家裡是做民宿的，從小時候就開始跟著媽媽幫忙，能理解一小部分所謂「工作的辛苦」，平常要忍受自己小孩的無理取鬧，還要面對「奧客」的刁難，真的知道賺錢很不容易。但媽媽和爸爸還是拼命的努力著來養活我們供我們讀書，以致於我們有好的生活可以過，在深刻瞭解到家裡父母平常工作的辛苦，以後也會盡量的去幫忙媽媽，或者自己出去打工來減少家裡的經濟負擔，讓父母可以鬆一口氣。

**家人的回饋：**媽媽有幫我算薪水，藉此鼓勵我

汽一勇 黃峻宥

**參訪對象：**父親

**參訪對象職業：**汽修

**此次協助或參觀的內容是什麼？**基本保養及損壞機件更換

**從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？**

在國中三年級時，每天都想著要放假及快點畢業，但到了會考結束後，每天都過著那種無憂無慮也沒課業壓力的那種生活，卻每天都感到相當的無趣乏味！剛進入暑假也不知道有甚麼事做，於是每天都在家父旁觀看如何維修汽車，看著看著也漸漸的培養起了興趣。

之後就跟著家父一起學習維修車輛，剛開始對於各種事情非常的不適應，因為有種種的原因。例如：工具拿錯，燈沒照好，鎖斷螺絲等……也得到了家父的一些教訓，甚至引起了不想學習的念頭，但我深深地相信只要努力的堅持不懈，有一天一定會成功的。

於是我做了一個月過後，思想及拆解動作及維修手法也有了一點的進步，經過這一個月的歷練也讓我更加堅定想走汽修這條路。

**家人的回饋：**只要孩子有興趣就好了

**參訪對象：**父親

**參訪對象職業：**花藝設計

**此次協助或參觀的內容是什麼？**捕獲、送花、設計盆栽

**從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？**

在這次體驗使我更了解許多職場的眉眉角角，讓懵懵懂懂的我更進一步了解了職場的競爭力，在體驗的過程雖然有些許勞累，但為了生活必須付出點代價，在花藝的市場也是有諸多的競爭對手，要思考怎麼可以和他家比拼也是一種壓力，讓我感受到了家人的勞累。

這職業也是許多人羨慕的，因為花可以帶來富貴與錢財，每天看到花也是件幸福的事，花可以代表婚喪喜慶各式的祝福，許多人送禮首選大部分也會從花下手，在此也是很吃香。送花過程很驚喜，因為目的地總是不同，有開幕的熱鬧氣氛，也有告別式的感傷，諸多的場合總是會見到花，難怪家人會想從這部分下去做，在這次的花藝學習中，學到了人格、臨場反應、交際、技術……都是值得學習的榜樣。

希望往後可以學習自我開業，在職場發展技術，這次也增進了家人的感情，真是一舉數得，往後的我也會更加打拼，開創自己的未來，並感謝學校給我這次機會體驗到這麼多的人事物。

**家人的回饋：**

哲宇這次利用學校的體驗活動來花店幫忙，從進貨的時候幫忙搬貨，還幫忙把花固定塑型，也有幫忙店裏的打掃清潔工作，另外還有幫忙客人打要送禮的卡片，做起來一點都不馬虎，而且都會主動問還要什麼事情，感覺他真的長大了，比較懂事了喔！



餐二己 詹奕帆

**參訪對象：**父親

**參訪對象職業：**臨時工

**此次協助或參觀的內容是什麼？**刷油漆，裝潢

**從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？**

我覺得這次的親子同心日很好玩，因為可以跟自己的家人去上班，體驗家人們的日常，真的去做了以後才發現真的很累，而且家人還跟我說這只是工作裡的一小部分而已！我聽了真的很傻眼！想說做這麼一點的工作就可以累成這般！而且家人還從早上7點開始工作到下午5點左右。體驗家人們的日常真的不簡單，希望下次還會再有這個活動，雖然是很累但我又是活動性很好的人，所以覺得累但又很好玩。希望下次學校還會再辦一次一樣的活動，我一定參加。

**家人的回饋：**

很棒啊！多了一位得力助手



餐二勇 郭懿嫻

**參訪對象：**父親

**參訪對象職業：**餐飲業

**此次協助或參觀的內容是什麼？**幫忙準備前置作業，以及調湯頭，煮麵

**從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？**

經過這次的活動，我的感受是做服務業真的不容易，其實自己平常假日的時候也會去幫忙，所以會感受得到一天比一天的辛苦，早上6、7點起來去菜市場載貨，還要看著豬肉攤的絞肉，嚴格把關，以及早上備料的速度，都是要非常迅速，還有桌子要擦、拖地、掃地，這些衛生環境整潔的部分也要做的到位，真的是不能小看爸爸媽媽平常的速度呀！到了中午客人出來買午餐人潮非常擁擠，更凸顯我們的速度跟記憶力，要非常快非常仔細，才不會客人叫的東西我們沒有去製作，導致客人又要再等一會兒。其實做各行各業都很辛苦，但只要肯做肯努力的去付出並且用心的經營，慢慢一步一步的往上爬，相信以後的實力真的會跟你想像的不一樣。

**家人的回饋：**感謝你來幫忙



應英一乙 黃嫩淳

**參訪對象：**父親

**參訪對象職業：**做工，加水

**此次協助或參觀的內容是什麼？**早上先到加水站把水車的水加滿，然後再到客人指定的地點幫他們的水桶加滿水

**從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？**

我瞭解到工作真的非常的辛苦，加水站很遠但為了把水車加滿還是必須跑一趟，才能替客人服務，可是常常一天根本沒有幾個客人，每個客人都在不一樣的地方，需要跑來跑去，所以加油費的開銷也很大，大水桶的價位大概在250\$-400\$（圖中銀色水桶），小水桶只需要10\$（圖中白藍水桶），可能一整天下來賺不到3000塊，甚至有些是餐飲業、飲料店等這些都不能缺水，所以只要一通電話爸爸就必須趕過去，付出了很多勞力。

這次的體驗更讓我瞭解到，為什麼都要說開始上班了才知道讀書的好，不能常跟著爸爸幫忙，我更要把書讀好，讓他們覺得這麼辛苦是很值得的。照片裡面有一張是有紅色的燈一張沒有，那個是爸爸自製的，只要燈亮了就代表需要補水了，燈暗了就表示水加滿了，也是為了有些地方看不到水桶所以才用這種方式，客人跟我看到這個裝置的時候都覺得很方便，感覺爸爸是個生活智慧王呢。

在這裡我也學到不是只有會加水載水，也要學會應變，才能讓自己做起事情來更順利、有效率。

**家人的回饋：**

感受到女兒的孝順，有人陪伴一起工作也比較不無聊，希望小孩能越來越懂事。





餐一甲 曾邵謙

參訪對象：母親

參訪對象職業：居家清潔

此次協助或參觀的內容是什麼？協助媽媽打掃客人家，透天民宅  
從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？

我體驗完媽媽的工作之後，覺得腰非常的酸，而且我只做了三分之一的工作，大部分還是媽媽做的，我做完覺得媽媽真的很辛苦，每天都這麼累，下班還要買飯回家，或是回家煮飯，然後我還不知感激，常常會跟媽媽大小聲，我在學校坐了一天，能比她勞動一天還累嗎？所以我應該體諒媽媽的一點點小情緒，不要在跟她大小聲，還有好好珍惜還能坐著上課的時光。

家人的回饋：

比起某節日幫父母親捶背或洗腳，還更有意義，學校這個活動實在不錯，雖然孩子不太會做，但多少還是減輕了我的負擔。



技術學起來變成自己的，我回去幫忙也不會去跟阿嬤計較什麼工錢，因為我覺得，自己的親人還要這樣算清楚真的說不過去，所以我都是自願回去幫忙，也不是隨便做做而已，而是跟著媽媽兩天兩夜沒有睡，說真的做這個職業不好賺，凌晨就要開始做，做這個也不能太急，所以真的每次都供不應求，這是一項不可能的任務，但是我們家族讓它變成了有可能，而且又處理的都很妥當。最後，我很感謝今生有緣當到這個家的一份子，我也會好好珍惜這一個特別的體驗，可能別人想做還沒有這個機會，應該是我比別人幸運了吧，希望郭家潤餅能夠一直好下去。

家人的回饋：繼續努力

餐二甲 林欣嫻

參訪對象：姑姑

參訪對象職業：市場賣東西

此次協助或參觀的內容是什麼？幫忙搬貨，賣東西，剝豬腳

從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？

經過這次這幫忙我發現，平常大人都忙得焦頭爛額，過往我都只有在六日才會去幫忙，也因為六日幫忙家裡的人比較多，所以沒有感到太多的緊迫，但平日就只有幾個大人，根本忙不過來啊！這讓我深深的感受到大人對我們的愛，讓我們也學習到，不管遇到怎樣的客人，都應該有禮貌，態度的學習，就是要從任何人之間學到的，我希望可以有更多幫忙的機會。

家人的回饋：最忙的時候過後，總是可以來一杯好喝的飲料。



觀二甲 盛柏森

參訪對象：父親

參訪對象職業：攝影師

此次協助或參觀的內容是什麼？開店-吃飯-整理-招呼客人-洗車  
從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？

很多攝影作品了得的攝影師，總是給人個性有稜有角的距離感，爸爸卻是截然不同，不拿相機的時候，就像會照顧人的鄰家大哥，拿起相機時又細膩的像個執掌文藝品的導演...因這次學校的親子同心日，我有機會更深入攝影這個行業跟爸爸優秀的作品。

爸爸說如果不當攝影師，最希望能開一家屬於自己的咖啡店，從有記憶以來他就收集著各種擺飾品，為了有一天自己開咖啡店時可以陳列。如今他已經完成了他一半的夢想了，他把家裡的麵店改造成他夢想中的咖啡店名為：涼水舖的Jazz相館。

準備退休後悠遊在文藝書香中經營這他的「相館」

住址就在高雄市苓雅區德安街8巷2號

爸爸曾經對我說過「自知起步慢，所以更努力！」

「努力」造就「成功」這是成長不變的準則，這句話深深烙印在我心中，在我成長的過程中給我動力。

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

家人的回饋：無

餐三 郭謙霖

參訪對象：奶奶/外婆

參訪對象職業：製作春捲

此次協助或參觀的內容是什麼？製作春捲皮 包春捲  
從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？

這個已經是我們的家族企業了，是由外公開始的，外公過世後就要外婆接手全部，也就是這樣我也從小學5年級11歲開始接觸這個工作，每年的清明節一定會去幫忙，我都覺得這份工作很無聊，但我錯了，我沒有學到全部，我想把這個



參訪對象：父親

參訪對象職業：菸酒批發商

此次協助或參觀的內容是什麼？寫帳單 搬貨 打資料  
從這次參觀活動中，你最大的感受是什麼？

我的工作就是，陪著爸爸去固定路線的店家巡視是否需要補充飲料，也算是在幫忙輔助爸爸，我的工作就是寫帳單，然後把對的飲料排入冰箱裡。偶爾有喜宴時，我也會出動，努力的把我們家的飲料推銷出去，這次最大的感受就是，真的要跟爸爸一起出去工作才懂得工作的辛苦，平常我們都總覺得賺錢容易，殊不知自己實際去做，才發現原來那麼的辛苦，平常假日只有有空，或者家裡很忙，我也會跟爸爸去上班，偶爾賺點零用錢，平常都是到了店家，爸爸去看需要什麼飲料還是酒，然後我寫帳單，把飲料排進去冰箱。看似簡單的動作，但長期下來腰力要很好。每個職業都有各個的辛苦，我覺得學校這個活動辦得很好，讓我們了解父母親的辛苦。希望以後能多多辦這些活動，讓我們體會父母工作的辛苦。

家人的回饋：

謝謝學校讓我的小孩參加這個活動，陪著我一起上班，藉由這個活動，我覺得我的小孩成長很多。

美三智 郭芮禎

關於「孤獨」這個詞，對大家來說並不陌生，每個人也一定都有孤獨的時候，很多人認為孤獨是件壞事，認為自己一個人就會變得很孤單，被朋友當都不講話的怪咖，其實仔細想想，並不是這樣，每當自己孤獨時，可以默默思索很多東西，當自己靜下來時，思慮就越清楚，越能搞懂自己在做什麼、想什麼、規劃著什麼，當覺得身邊太吵雜時，反而會覺得厭煩，想什麼煩什麼。

我覺得沉浸在孤獨裡也是不錯的，自己一個人，能夠放鬆、自由自在的，身邊沒有吵雜的說話聲，沒有喧鬧的騎車聲、沒有一切能夠打擾到你沉浸在孤獨裡；有孤獨，才有成長，正是因為孤獨，才想通很多道理，仔細想想孤獨是件很棒的事，很多人想靜靜都沒有辦法，因為常常會被周遭的環境影響，不管周遭如何，心靜、心定最重要，不管遇到什麼難關，慌亂絕對不是解決之道，思慮越清楚的人越冷靜，孤獨是好事壞都沒有一個正確的答案，但是適時的孤獨是必要的，享受孤獨，也是一門值得我們去探討的學問呢！

隨著年紀的增長，我們似乎不得不練習「獨處」。也許是措手不及的意外使你被迫長大，也許是現實逼著你得要學會成熟，只要熬過了那個總是希望有人陪的年紀，回頭一望，就會發現自己已經變得如此堅韌。

意識到自己想要的東西或環境只能靠自己爭取，學會不再討好不適合的人、融不入的圈子，在自己的世界裡用自己喜歡的方式生活著，這才是我們該花時間去嚮往的。要記住，一個人並沒有不好，最可怕的是，你

# 享受獨處時

觀一丙 謝依如

不懂如何享受一個人的時光，不懂得如何創造自己的生活。

我覺得一個人的時光才更能活出自己的樣子，也能幫助我們探索自己內心真正的世界，適時的給自己一些獨處的時間吧！相信你我都會有滿載而歸的收穫。

普二甲 曹芳芳

一個月明風清的夜晚，街口的路燈微微亮起，微光下的樹影時疏時密，地上的水窪暗示著午後陣雨的存在。窗外吹來清涼的微風，夾帶著名為「寂靜」的氣息。

寂靜的夜，萬籟俱寂卻不慘淡，寂靜可以帶來孤獨。孤獨可以換取一個私人的空間，隔絕外物打擾，獨自享受這珍貴、靜默的時刻。利用這種時刻，放下往常不離身的手機，閱讀幾本書，透過文字創造的任意門，到達任何一個我想去的書中世界。

在書海中遨遊，有時化為一位武林大俠，扶弱濟貧，有時化為宋朝老百姓，大快朵頤當代美食，有時又化為哲學家，與希臘三哲一同探討真理。書中的世界千奇百怪、無奇不有，很容易就能沉溺其中，卻也時常因為一些瑣碎事物而被迫離開。因此，生活中孤獨的時刻，成為了書中旅行的最佳時機。

孤獨不代表寂寞，孤獨是給自己一個時間能夠去昇華自我。讓自己有個機會，靜下心來，認真閱讀，就會發現書中的世外桃源，透過書本而反求諸己，不但能發現自己的不足，也可以加以改進。

一個寂靜的夜晚，一個昇華的夜晚。







# 一則新聞的啟示

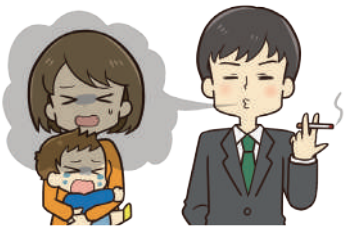


## 餐二 莊婧容

有人曾和我說過，改抽電子煙，可以幫助他戒菸，抽電子煙，是戒菸的方式之一。電子煙不含尼古丁，也沒有焦油的成分，不傷身。可事實，是這樣嗎？這篇報導來自網路，描述了抽電子煙的壞處，將被大多數人認為的，電子煙無害說，進行了反駁。吸食電子煙，導致肺部嚴重疾病、甚至是死亡的案例，逐漸在各國爆發。而新研究指出，電子煙對眼睛傷害也很大，包括青光眼、黃斑部病變等。抽電子煙的人得乾眼症機率，是一般人的四倍以上，而乾眼症，是各種眼部病變的前兆。

一定會有人問，為什麼？不是說沒有尼古丁，不會上癮，不傷身嗎？是的，沒有尼古丁，可有類似尼古丁的藥物阿！電子煙的成分含有血管收縮藥物、類尼古丁等物質，會對黃斑部有影響，且也有可能導致青光眼。看到以上例子，想利用電子煙，戒菸的各位，是否該深思熟慮些呢？我認為，依靠妄想，遠遠不如，下定決心的意志穩妥。以上，還不包括那些電子煙爆炸的事件，若是將可能毀容的風險加上去，各位或許會稍微認真一點的，看待此事吧！如果真的想戒菸，不妨打戒菸專線(0800-636363)，努力的做這件事，你會發現遠遠沒有想像中的難。就和吃飯一樣，一道不上相的菜餚，並不代表它難吃，若你沒有品嚐的勇氣，怎麼知道它好不好吃？同理，若是沒認真的去做，不克服心理的那道關卡，如何知道自己做不到呢？

事實上，有醫學證明，得到肺癆的病人大多從事餐飲業，或是家庭主婦，畢竟油煙也是非常可怕的存在，既油膩不好聞，還致癌。爸爸，辛苦了一天，回到家就是要抽一根菸，配杯小酒，放鬆一下嘛！煮一頓飯約一小時，一日三餐，您的老婆已經吸了快四小時的油煙了，您還要來增加她得癌的機率嗎？



有醫學證明，吸煙的人得肺癆的機率不是最高的，而待在你身邊吸二手菸的人，得的機率反而比較大。那麼為了您的家人，戒菸吧！戒菸的方式，和讀書一般，靠的是毅力，所以電子煙絕對不靠譜。沒有頭緒，不知道怎麼辦，可以打戒菸專線0800-636363給自己定個目標，例如：我要在三年內學好日文！我要在三年內戒掉煙癮！之類的。有了時間的限制，三年，假如現在一天兩包，可以慢慢的將數量變少，用半年戒掉一半，一天抽個一包，然後再仔細規劃這半年要怎麼分配，之後慢慢規劃剩下的兩年半，要怎麼再將一包，變成一根，甚至是不抽。只有足夠的努力了，你才有資格和別人說做不到。也只有足夠努力了，才有機會成功。

## 餐二 王姿云

在2015年，海洋生物學家在哥斯大黎加發現一隻海龜的鼻子卡了一小節吸管。經過了一番掙扎，終於成功取出一根長達15公分的吸管，所幸沒有傷及腦部，使牠奇跡般的活了下來。

這是我國中時出現的一則新聞，之所以會令我如此印象深刻，是因為當時我和同學們曾一起收集回收的瓶蓋並一個一個的依顏色和大小的不同將它拼成了一隻大海龜的裝置藝術。

塑膠製品在現代人人隨手可得，到處都看的見，人們為了自己的方便，在使用完塑膠製品後便隨手一丟，卻不知道自己所做的這件事對於地球上的其他及環境都帶來了多大的影響，有一部分的人看到了這篇報導以後感到心疼且自責，因為自己的方便而造成這些小動物的傷害，還有一部分的人認為這種行為並不會危害到自己而覺得無所謂，在我眼裡看來這種人才是最自私的。

對於環保的議題，我想每個人都有責任和義務，應從自身開始做起，以前我從不會自備環保餐具，只因為怕麻煩，但漸漸的我發現儘管只是一個小小的塑膠袋或吸管都對環境造成了極大的危害，再加上各種類似於這種報導的新聞和影片，都給我帶來了非常多的感觸，因此自己養成自備環保餐具的習慣不只能保護環境還能避免那些無辜的小動物們誤食或因受傷。



## 應英二甲 曾詩妮

最近因為武漢肺炎肆虐，導致現今全球的人們人心惶惶，在這段時間裡，我也看到了一則令我印象深刻的新聞。那是在病毒爆發後不久，曾爆出過寵物也會感染的消息，雖然最後被證實是假的，但也導致那段時間有人因此而棄養寵物不然就是傷害牠們，當時我看到後非常難過，我一直都是非常喜歡狗狗貓貓，而且我知道，牠們的一生都給了主人，可那些人卻不負責任的去欺負了牠們，傷害牠們，雖然我現在因為家裡人的關係沒法飼養，但等我有能力了，我一定也去領養，給牠們一個溫暖的家。

## 餐二 潘韋祥

新北市永和兩名國中生對等車男子丟擲水球，該校校長說，兩名學生已知行為不對，但學生認為愛心被騙，氣憤之下才丟水球；校方表示，不管如何，丟水球就是不對，會懲處學生，也會向對方致歉，學生後悔願致歉。

學校主任表示，校方鼓勵學生行善助人，兩名學生對於助人竟被騙感到很沮喪，師長安慰他們「勿因受騙而放棄行善念頭」，畢竟「台灣最美的風景是人」。校長則說，不管怎樣，丟水球就是不對，經學校與當事學生溝通，兩人都感到懊悔，校方將聯繫當事人表達歉意，並了解向學生要錢的原因；學校也會加強學生品德教育，未來將聯繫轄區派出所，在學生上下學動線範圍內，加強注意有無特殊人士逗留徘徊。

台灣處處是溫暖，但遇到這種人情緒沒控制好真的會做錯事。每個人都有犯錯的時候，有心悔改是很重要的，不僅能學到教訓，下次不犯錯，還能讓長輩刮目相看，一舉兩得。老師說的也很好「勿因受騙而放棄行善念頭」一次兩次的挫折忍過了就是你的經驗、成長，畢竟台灣最美的風景是人，我們要有包容的心，相信這兩位學生面對之後的問題會更加理性的解決問題，不犯下大錯。

## 機電一乙 張苙楸

美國籃球傳奇球星科比布萊恩在他生前所留下的輝煌歷史及名言激勵了許多的球迷，卻在今年2020年的1月26日因為一起直升機的空難為他的傳奇人生劃下了句點。



看到這則新聞時猶記他離開球場說的“Mamba out”，這次他不只是離開球場，而是離開人世。他的「曼巴精神」體現在他二十年的職籃生涯裡，給了我們許多動力，他曾提到：「每件負面的事、壓力、挑戰等都是一個讓自我提升的機會。」這對我很大的啟示，讓我在每次的挫折中，打起精神面對，更將遇到的每件挑戰，都視為在生命的過程的一場歷練。

## 觀一乙 謝佳好

在杭州有一名莫姓女子，因染上賭博，將六萬元全部輸光，還想跟朱小姐借錢，在凌晨2時-4時，採取先點火再滅火的手段，企圖讓朱小姐感激她，進而成功借到錢，但沒想到錢沒借到，火勢還一發不可收拾，火勢直到凌晨5點多才控制住，造成四人死亡。

為什麼電視新聞總是負面的較多？因為記者覺得比起社會許多公益和很多台灣之光，負面的那些新聞更能引起社會的譁然，也能引起台灣人的議論和謾罵。有兩位研究員，在加拿大麥基爾大學做實驗，雖然說訪問受試者比較喜歡負面新聞還是正面新聞，大家都會回答正面，但事實真的是如此嗎？實驗證明，大部分人還是會選擇較負面，帶有一些憂鬱情緒的新聞閱讀，但絕對不是因為看到許多別人遇到的危險而幸災樂禍，而是提醒自己需要多多注意，所以人們總是會選擇較負面的新聞來看。

若是那位莫小姐沒有為了要借錢，而想出這種方法的話，就不會發生這種悲劇，甚至是不會沉迷於賭博，就根本不需要借錢。很多的事情如果剛開始就沒有做錯決定，就不會釀成大禍，所以不論在做什麼事，都要三思而後行！

## 觀一乙 洪亭好

這則新聞應該無人不知，因為它震驚了整個社會，兇手殘忍程度都可以與鄭捷媲美，它就是有名的張彥文情殺案。張彥文是一個台大高材生，因交往了半年的女朋友發現他有暴力傾向，因此決定要跟他分手，張某一氣之下砍了女友40多刀，事後的他悔恨不已。

為甚麼新聞大多是負面的呢？可能是因為負面報導往往會激起讀者的好奇心，也許現在的人們喜歡八卦，媒體就會為了取悅社會大眾而報導一堆較負面的社會事件。

張彥文情殺案，就是標準的非理性所造成的社會案件，誰都想不到一位台大高材生因為一場戀愛毀了他的下輩子。情殺案兇手的想法往往都是「得不到，就毀掉」的心態。就算念到台大又如何？如果情商不行造成社會事故，學歷再高也徒勞無功。還有，不要等到失去理智做出一些傷人的事後，才來後悔。

其實這種事情是可以解決的，每件事情都一定有解決的方法，如果自己的情緒管理不好，是可以尋求師長協助的，不用覺得請他人協助是一件很丟臉的事。在自己情緒快要上來的時候，可以給自己30秒的時間冷靜，避免做出讓自己後悔的事。人不能只是會念書，情緒管理也是很重要的，人是情感動物，有時候會感性、有時會理性，感性或理性其中一個太多都不好，會造成反效果。

期望這種負面新聞可以越來越少，多一些正面的新聞，相信這社會還有許多正向的人，人之初，性本善，我相信人的本質都是好的，只不過是一時的偏差。



## 觀一乙 陳怡涓

2014年9月22日

擁有台大碩士學歷的男子張彥文因為求復合不成，當街砍殺女友41刀，之後還抱著屍體親吻，手法讓人不寒而慄，原來張彥文早就有暴力傾向，曾經怒甩女友巴掌甚至強拍裸照，女友因為害怕要分手，結果激怒張彥文，引爆殺機。

我在新新聞裡看到的是情緒管理的缺失，可是當我更深入去了解這新聞時，我發現了原來兇手和被害人都是有錯的，女方半年花了男方快50萬還讓男方負債，後來提了分手男方卻不想分而造成了這件悲劇。當我在找尋新聞的資料時，我發現大部分的社會事件都是以負面居多，我認為負面新聞能為新聞台帶來較高的收視率，因為人都會對負面的訊息感到有興趣。這並不是所謂的幸災樂禍，而是為了要面對潛在的危機所要做好的準備，好讓自己下次如果遇到類似情況時能更快速地做出反應。所以傳播媒體是社會不可缺少的一部份，能讓人民在短時間吸收到最新的社會資訊！

## 觀二丙 陳雅琳

2018年11月的時候在義大利某間IKEA，為了不讓街道上的流浪狗受寒，就開放讓狗進到店內取暖。店內的員工不只開放空間給狗休息，每天還準備食物給牠們。

我覺得他們這樣的決定是正確的，就算是流浪狗也要給牠們一個溫暖可以安心過夜的地方，而且牠們身上就算髒髒的，也不代表牠們本性是壞的，牠們只是需要一個溫暖的家而已，如果換作是別人，大家應該都會覺得這又不關我的事，為什麼我必須幫牠們？我覺得不能讓狗這樣在外面受寒，牠們平常在路上都受餓了，如果我能夠幫助牠們我一定盡我所能。

做人處事要懂得用在對的地方，我們除了關心流浪動物，對待一些真的沒辦法自己生存的流浪漢也要給予他們幫助，或者為一些獨居老人付出一點關懷，如果大家都給出一點點，那麼就可以積少成多，變成完整的幫助。

