

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

## 本校奪全國技能競賽南區分區技能競賽兩項第一名

(本刊訊)本校參加第50屆全國技能競賽南區分區技能競賽，勇奪中餐烹飪和麵包製作第一名，另在西點製作等三項包辦第二名佳績。校長表示，雖在防疫期間，選手和老師都未停歇，積極訓練和備戰，才能大有斬獲，期盼九位晉級選手在九月的全國總決賽能再創佳績。

校長指出，中餐烹飪由萬家駒、柯立元、梁育銓、簡正佳教師指導，選手黃楨媚、簡亦呈、黃迎寧分別拿下第一、二、五名佳績。黃宏仁、劉德民及簡裕明指導的麵包製作，劉玉茹獲得第一名。西點製作謝宗均、陳筱芳和劉庭妤，奪二、五名和佳作。

吳芸慈老師指導張雅盈在美髮(男女美髮)拿到第二名。張子易在老師黃雅萍、張雅婷及陳琬萱指導，獲得餐飲服務第四名。鄭麗秋及黃永正老師指導西餐烹飪，陳愛琳奪第五名，李玉琪、李宗戎獲佳作。阮瀚平指導學生盧信成拿到汽車噴漆佳作。

校長表示，本校有九位選手將參加九月在台北南港舉行的總決賽，希望選手們再接再勵，為自己也為學校爭光。

奪中餐烹飪第一名的黃楨媚，身材纖瘦，剛學中餐連鍋子都拿不動，但她憑著不服輸個性，勤練伏地挺身和舉重物，甩鍋已是輕鬆自如。

黃楨媚去年參加商業類科技藝競賽，因緊張慘遭滑鐵盧，在老師鼓勵下捲土重來，平時唱歌舒壓，加上勤奮練習強化穩定度，這次京都排骨、香酥瓦塊魚、腰果蝦仁及海鮮豆腐等四道比賽菜，道道完成度高，色香味俱全，擊敗群雄。

身材嬌小的劉玉茹，一開始學烘焙，面對比她高的烤箱和沉重烤盤，真的很挫折，加上不是天才型選手，常遇撞牆期，所幸老師循循善誘，原不吃麵包的父親也充當試吃員，如今她做出的土司，父親可以吃掉半條。



這次比賽中的起酥麵包是劉玉茹練習最久也最滿意的作品，麵包表面呈現金黃色澤、口感蓬鬆不油膩、起酥皮擺放位置適中，深獲評審青睞，拿下第一名。

西點製作非本校強項，但個性內向、學習專注的謝宗均，初學時就斬露頭角，比賽當天題目為以拉糖表現出中國文化，他選擇形象鮮明的諸葛孔明作為主題，以做工細緻、色彩鮮明獲得第二名。

榮獲美髮(男女美髮)第二名的張雅盈，原本想唸醫專，但有次陪家人上醫院看到傷口竟然昏倒，她自知不是學護理的料，才決定改唸美髮技術科。

張雅盈一開始就讓她吃足苦頭，剪髮要搭配頭型、臉型或髮質，手會抖的她，為了練習常練到手都磨破皮，這次評審給予作品層次平順、符合題意的高度評語，收下第二名。

## 本校參加109年度全國專題及創意製作競賽決賽，外語群包辦專題組前三名 餐旅群蟬聯三連霸



(本刊訊)本校參加109年度全國專題及創意製作競賽決賽，八組入圍決賽全數獲獎，外語群包辦專題組前三名，餐旅群更以「培養木釀果天然酵母應用在麵包之研究」蟬聯三連霸。

校長表示，參賽選手運用課堂所學專業知識，深入研究並解決生活遇到的問題，歷經一年的準備與訓練，又

適逢新冠肺炎疫情，大大增加培訓難度，師生表現可圈可點。

校長說，從民國100年教育部正式辦理專題製作競賽開始，從沒有任何一個專業群包辦前三名，今年外語群共有一百二十二件參加專題組，本校外語群破天荒奪金銀銅，合力寫下新紀錄。

校長指出，本校今年共家政群幼兒保育科、外語群應用日語科、應用英語科、商業與管理群和餐旅群，分別在專題、創意等組拿下二個金牌、二個銀牌、二個銅牌和二個佳作，技壓群雄。

應用日語科陳宇唐、傅祐暄、劉珮瑜、溫姿珊等四位學生，在老師林美鳳、曾大偉指導下，以哈啦妙招「擬」外之音一「線上學習網站對擬聲擬態語學習之成效分析」，勇奪金牌。

已經通過日語N2檢定的陳宇唐表示學習日語的擬聲擬態語，雖然常見卻很少被

正式介紹，造成學習日語的困惑，便設計趣味化、多元化與生活化的數位學習網站，提升擬聲擬態語的造句能力。

國中畢業後，为了更好的學習環境，遠從桃園而來的溫姿珊說為了比賽，每天花費兩小時在鏡子前練習，就是為了拿到好成績，如今獲得冠軍，直呼辛苦會過去，甜美果實留下來。

應用英語科王柔婷、陳淑婷、顏如玉、劉芳萍、林微庭、陳妍晴、陳品荃、黎國豪則分別以探討英語動畫配音課程對學習英語的成效以及如何站在巨人的肩膀上完成一份優異的專題作品為題，拿下第二、第三名。

應用日語科鄭雯蔚、尤佑綺、林家如則以台灣原生種植物融合日本傳統和柄紋樣設計出窗簾、抽屜收納盒、筆筒、杯墊、滑鼠墊等用品，將教室打造成具有日本傳統優雅美學的教室，受到評審青睞，獲得創意組第三名。

黃宏仁、馬惠雯老師指導周俊凱、林冠毅、揭涵羽三位選手，木釀果培養天然酵母，運用在麵包製作，獲得評審一致讚賞。

林冠毅表示，上課時老師提到木釀果，多數同學都不認識，他想起阿嬤家種有一公一母兩棵的木釀果樹，燃起好奇心，決定以木釀果作為專題題目。

林冠毅指出，研究過程尋訪台東種植的農民，發現木釀果是營養價值豐富的護眼食物，利用果肉培養天然酵母的過程，因為筋性及活性不夠，麵包不夠蓬鬆，口感也太硬，還被師長誤以為是發糕，經半年數十次的失敗，才找出完美的酵母配方比例，製作營養又美味的木釀果麵包。

揭涵羽透露，三人個性大不同，一開始常堅持己見，互不相讓，兩位男生曾萌生退意，後來溝通整合後步調齊一，一面研發配方，一面準備統測考試，蠟燭兩頭燒，奪冠後心情總算較輕鬆，未來希望升讀高雄餐旅大學。

## 本校普通科地理課型男老師曾煒程，善用時事、媒體素材及數位科技 被學生譽為「移動式教科書」

(本刊訊)本校普通科地理課型男老師曾煒程，上課時喜歡「賈伯斯式」的走動教學，他常將世界地圖畫在黑板上解惑，同時善用各項時事、媒體素材及數位科技，啟發學生學習興趣，多才多藝讓學生嘖嘖稱奇，稱他為神人。

校長表示，曾煒程從事教職十年，到校才二年，雖是菜鳥，但教學認真、風趣，與學生猶如朋友般，加上多才多藝，善用傳統及數位教具，舉凡LINE、IG、臉書等，學生提問二十四小時服務，被學生譽為「移動式教科書」。

校長透露，曾煒程長相斯文、身材好，教學風趣有深度，不僅是學生心目中的偶像，也是型男老師，但體重曾飆破百公斤，為了自身健康同時拉近與學生距離，才努力瘦身有成，用心良苦。

「將興趣變成工作動力，是幸福的泉源」是曾煒程的座右銘。雖是地理老師還擁有公民教師證，上課時喜歡走動式教學，吸引學生注意力，並要學生不要死背，他不用看課本就能把世界地圖畫在黑板上，對世界各國位置如數家珍，被學生視為偶像。

因應高一108新課綱，曾煒程也「超前部署」，不同以往課綱的講述法，他善用各項媒體素材及資訊，從學生生活的周遭，到各國的地理風情、文化、飲食等方面引導學生學習興趣，不照課本念，不死背，結合公共時事，生活化的授課方

式，引發學習意願。

「地理不要背，背了就輸了。」這是曾煒程經常朗朗上口的一句話，他很會運用資訊科技，例如上課時會請學生拿出手機，打開google maps，一指就能環遊世界，尤其現今新冠肺炎肆虐，學生從手機就能了解各國疫情及分布。

曾煒程指出，新加坡八日起停課，全球只剩台灣等五個國家還在上課，他帶領一年級學生林成弘、邵祥倫、劉致萱及龍盈萍一起畫出全世界地圖，讓學生知道這五國地理位置，並教導學生要有公民素養，自發性配合政府防疫，讓世界看見台灣，讓台灣防疫成為世界典範。

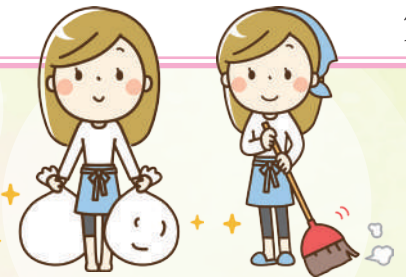
曾煒程的LINE、IG、臉書常有學生發問，他很自豪表示，只要他醒著一定即時回覆。普一丙地理小老師邵祥倫說，偶爾會在晚上傳訊息向老師發問，老師即使在外面仍耐心解答，他看到老師如此用心，自己也會更加用心學習。







# 堅持不停 讓愛永續



**執行內容：**洗碗、洗車、拖地、掃地、曬棉被

**心得及感想：**

因為平時都生活在一起的關係，對家中長輩的存在都已經習慣了，所以也不會有特別表現，這次藉著這個活動，對長輩做出一些愛的表現，雖然這些愛的表現只是些微不足道的事，但是家中長輩會因此而感到高興，這也讓我重新理解了親情的可貴。

**家人的心得回饋：**

家中的小孩已經有一段時間沒做出這種事情了，一開始以為發生了什麼，怎麼做出這種事情，後來追問才知道原來是學校的活動，雖然因為活動的關係，但是小孩做出這些愛的表現，還是讓人感到溫暖。

電三乙 林恩瑜

**執行內容：**洗碗、拖地、掃地、曬衣服、摺衣服

**心得及感想：**

平常時因為要上晚自習，我都不知道母親在家裡要做那麼多的家事，剛好藉教孝月的日子，多一點時間幫助母親做家事。

**家人的心得回饋：**

秉榮平時不常在家裡，因為要去學校上輔導課晚自習，所以家裡都沒有人能幫我分擔，禮拜三聽秉榮說這禮拜是教孝月，想要幫我做家事分擔，雖然是因為學校要求，但我還是很欣慰，有人幫忙分擔讓我輕鬆了一下。

電三乙 邱秉榮

**執行內容：**家中事務

**心得及感想：**

平常父母的辛苦，家中的事物就由我來做體恤父母一天下來的疲累感，少讓他們為家裡的一些事務煩心，在這次的活動裡記錄下來幫助過那些事，個人認為我不會只拘束在這幾天，我長年下的幫助這個家也不喊苦，畢竟我也住在這屋簷下，所以我認為要互相關心。

**家人的心得回饋：**

感謝你的用心父母看到了，謝謝你為我們減少了家裡的事務也讓我們輕鬆不少，但也要準備好你的課業，畢竟要考試了，在這裡父母也再一次跟你說謝謝你。

電三乙 楊秉宸

**執行內容：**

1. 幫媽媽按摩肩膀、頸部
2. 協助家人洗碗
3. 整理餐桌
4. 把洗好的碗整理後放入烘碗機殺菌

**心得及感想：**

在這個教孝月中所代表的溫馨，孝順與愛不是嘴巴隨口說說的，而是要實際行動一切，愛護與照顧我們的家人真的非常辛苦！現在的我們只要擔心學業方面的問題，但是辛苦的是我們的家人要在外打拼就為了養活我們一家人。

做家事是家庭中每個人的事情，透過分工合作讓我們可以把事情更加快速的完成，也可增進家庭間的向心力與和諧，在一同完成家事的同時其實心中是十分感恩的，我們可以一起努力做一件事情是非常快樂的。

**家人的心得回饋：**

看見孩子能夠一起共同完成家事的一小部分其實很暖心，在生活忙碌的同時，能夠相聚在一塊，真的很幸福！簡單的愛，付出那一點點的真心其實就可以讓我們深深的感受那份情。

孩子常常不懂的表達愛，但是透過這個小紀錄真的可以讓貼心的孩子付出的更貼切，感謝學校舉辦感恩月相關活動，讓我們更懂得對身邊我們容易忽略的親情再次重現那份愛。

電三乙 張璋翔



**執行內容：**幫小朋友換尿布、餵小朋友吃東西、收拾玩具擦遊戲墊、陪小朋友玩

**心得及感想：**

每天回家不間斷的幫忙處理小朋友的大小事，磨練出不少的耐心和愛心，也比較能體會爸媽小時候照顧我們的辛苦，不只要上班賺錢，連下班回到家還不能休息。

**家人的心得回饋：**

身為姑姑的角色，但也是小媽媽的心態照顧佳臻，現在的佳臻長大了，非常體諒姑姑每天照顧嬰兒的辛苦，所以每天放學回家都很盡力的幫忙，讓我輕鬆不少，而且佳臻對小朋友的確是非常有愛心、耐心，真的很感動。

美三智 蔡佳臻

**執行內容：**幫阿公按摩

**心得及感想：**

平時因為要晚自習的關係，回家都晚了累了，所以都無法和家人好好互相關心，雖然一開始知道要做這個活動時心裡會有點尷尬，因為平時都沒時間做這種事，但很開心也很謝謝這次的機會，讓我可以藉由這個活動讓我可以表達我的感恩之心，可以好好感謝平時辛苦照料我的家人。

**家人的心得回饋：**

阿公覺得很開心，而說我按摩很舒服，很感謝有這個活動讓他有特別的體驗。

應英二甲 簡淑香

**執行內容：**洗碗、摺衣物

**心得及感想：**

洗碗摺衣服是我家中最擅長的家務、每次的幫忙都是出自內心、主要是希望能夠幫忙到家裡、分擔家人工作辛勞、也讓我不再只是負責課業、而也能透過做家務促進與家人之間感情、每次完成後也讓我蠻開心的呢！

**家人的心得回饋：**

家庭主婦在家每天有做不完的家事，日復一日，做著同樣的家務，還要憂心孩子的課業，所以小孩在家能夠幫忙做些家事，分擔媽媽的辛勞也是應該的。

觀二乙 皮筱瑜

**執行內容：**按摩、擁抱

**心得及感想：**

這次，要不是因為這個活動，其實我也不會主動跟家人說我要幫他按摩，剛開始我跟媽媽說要按摩，媽媽用嚇到的眼神看著我說：「你有什麼企圖？」我跟媽媽解釋是因為學校有這個活動，透過這個活動讓我很開心跟家人有更親近的互動。

**家人的心得回饋：**

下班回家後能得到女兒溫暖的關心跟充滿溫度的按摩真的覺得很欣慰，上班雖然辛苦，但回到家中有大姐帶著弟弟妹妹一起關心我真的覺得很溫暖也很幸福，也謝謝學校藉由這次的活動讓我們更親近。

餐二丙 李雨婕

**執行內容：**

- 4/20幫媽媽拖地、4/21泡茶給媽媽喝、4/22陪媽媽聊天說學校的趣事
- 4/23幫忙媽媽煮晚餐、4/24幫媽媽洗碗

**心得及感想：**

高二了，越來越忙，越來越多事情及活動，很多時候連假日都出去討論報告或專題，很少跟家人相處，每天帶著疲憊的身軀，回到家，沒多久就又躺在床上慢慢入睡，透過這次的孝親活動，讓我和媽媽一起做事情，分擔家務不是這五天而已，而是永遠持續的，才能一起維持家庭的情感和清潔，謝謝媽媽的養育之恩，女兒永遠記在心裡，我愛你媽咪！

**家人的心得回饋：**

當你長大的那天，但願你不會嫌我嘮叨瑣碎，成長的過程再困難、再疲倦，希望你也不要輕易放棄和後退！用你的方式感動著身邊的每一個人證明著你的存在。將來也請不要吝嗇你璀璨的笑容，讓它填充你未來的每一天吧！

觀二乙 林美萱

**執行內容：**擦桌子、掃地、擦鞋、摺衣服、整理衣服

**心得及感想：**

現在我開始打工了，也有許多時間不能陪伴到家人，藉由學校這個活動，讓我抽空時間出來幫忙家人整理環境，並且也獲得了家人的讚許，也了解了家人為了家做的維護與辛苦，也許做完這個活動我更加了解到陪伴的重要性。

**家人的心得回饋：**

以前叫他幫忙，他都賴在床上，好不容易，有點用處了。

餐二智 王芃驊

**執行內容：**洗碗、曬衣服、削水果、幫家人按摩、拖地

**心得及感想：**

我覺得這個活動可以讓我們可以體會家人的辛苦，也可以讓我們幫父母做一些家事，平常其實自己很少幫忙家人作家事，所以覺得這個活動很有意義。

**家人的心得回饋：**

很驚訝說我的孩子怎麼這麼突然幫忙做家事了

餐二智 宋容芳

**執行內容：**

- Day1-幫忙家人倒垃圾
- Day2-幫忙家人洗碗
- Day3-幫忙家人拿吸塵器吸地板
- Day4-幫忙家人曬衣服
- Day5-與媽媽一起清潔電梯門

**心得及感想：**

因為有了這次的活動，不但能減輕家人的負擔，讓他們能好好休息不用每天辛苦下班回來後，還要那麼勞累的做這些家事，這些表現也能增進與家人之間的情感，讓他們知道我們這些小孩懂事且成長了不少，也能做個孝順的孩子。

**家人的心得回饋：**

媽媽說：長大成熟懂事了，懂得替家人分擔工作，希望這個舉動能一直維持下去，學會讓家庭更和諧一些。  
爸爸說：孩子長大了，會主動幫我們分擔工作，真欣慰。

餐二智 吳育忠



**執行內容：**晾衣服、洗碗、幫媽媽吹頭髮、按摩、切菜

**心得及感想：**

這些家務事短短幾分鐘可以讓我體會到媽媽的辛苦，媽媽每天下班後還要忙家務事，每天按摩讓她放鬆一下不要太疲勞，有些能幫忙的我就會去幫忙養成習慣也能讓媽媽好好休息，藉由這個活動我才能看到媽媽的白髮越來越多了，辛苦了媽媽，我愛你。

**家人的心得回饋：**

乖巧，幫忙做家事。

餐二智 李安淳

**執行內容：**幫忙做家事、幫長輩按摩

**心得及感想：**

其實平常很少有機會跟媽媽待在一起只有六日才會遇到，所以這幾天在幫媽媽按摩，吹頭髮的時候覺得有點尷尬或是害羞，但是也讓我們可以增進一些感情，多聊一點天之類的，所以我覺得這個活動可以一直保持下去。

**家人的心得回饋：**

很感動也很開心，難得會幫我按摩。

餐二智 施亭巨

**執行內容：**洗碗、幫媽媽吹頭髮、幫媽媽按摩、曬衣服、整理垃圾

**心得及感想：**

這次的孝親活動，不僅僅是個功課，也能因為這樣的活動，更親近與家人的關係，也讓我的媽媽很開心，畢竟這些事情不是每天做，一個禮拜假日會幫媽媽按摩，媽媽很滿足也很高興，每天花個幾分去幫我的媽媽做一些事情，真的很值得也很棒。

**家人的心得回饋：**

孩子會這樣幫我按摩，一點都不意外。這也是第二次學校的活動了，雖然拍照很不好意思，其實只要我的孩子在學校健康開心就好，其實媽媽真的要求不多，也謝謝學校的活動，每一次的孝親活動就會讓我們母女兩個人更增加感情，我的孩子從小就會替媽媽想，雖然跟我的孩子之前有一些糾紛，但也漸漸的我和我的孩子溝通方面都有改善，謝謝我的孩子，這麼乖這麼替我想。

餐二智 賀心怡

**執行內容：**洗碗、拖地板、洗抹布、洗馬桶、搥背

**心得及感想：**

其實平常也會這麼做，只是要拍照又會有點不好意思，不過也是為了讓我們多陪陪家長多幫他們減輕負擔。

**家人的心得回饋：**

在家平常就會幫忙做家事，只是很少會幫忙搥背，孩子突然說要幫我搥背還有點驚喜還有開心呢！

餐二智 黃詩涵







# 堅持不停

餐二智 顏有菁

**執行內容：**洗碗、洗衣服、收衣服、按摩、打掃廚房

**心得及感想：**

有幾項基本上平常都會做，因為這次的孝親活動幫忙媽媽按摩，也感受到媽媽的肩膀很硬，能感覺到她真的很辛苦，雖然對我們家來說孝親做的事都是最基本的但能藉由學校辦的這項活動來幫忙家裡分擔有些事，不然家人那麼辛苦！

**家人的心得回饋：**

很乖，都會幫爸爸準備早餐按摩的還不錯，但時間太短其他事平常都會做。

餐二智 陳芷穎

**執行內容：**洗碗、曬衣服、吸地、按摩

**心得及感想：**

孝親不只侷限於幫忙做家事（某種程度也是我們應該做的），能將自己打理照顧好，我想對家長而言也是最大孝。藉這次的活動也延伸思考出，活動中的言行都應該是一種常態，不是作秀。

**家人的心得回饋：**

高興孩子能有這樣的想法。

餐二4 吳庭瑜

**執行內容：**

由於爸爸平時工作太勞累所以肩膀的地方都會酸痛，所以打算在爸爸休息的時候幫他按摩，然後再幫忙分擔一些家事，比如：掃地、拖地、曬衣服、摺衣服、洗碗等，就是希望能減輕爸爸的負擔，也讓他覺得安心，覺得我長大懂事了。

**心得及感想：**

在這一活動中，讓我和爸爸的互動變了許多，因為爸爸平時都在外面工作不常在家，所以不太會看到爸爸，就算在家也是在睡覺，所以我也不會去吵爸爸，很開心這個活動讓我和爸爸的互動變多，也很開心爸爸覺得我更懂事了長大了。

**家人的心得回饋：**

平時都在外面勞累的工作，都沒有好好注意到孩子變了許多，真的長大了，而且也以前懂事很多，感到很高興。

汽一甲 郭家銘

**執行內容：**曬衣服、摺衣服、洗碗、收拾飯菜、按摩

**心得及感想：**

上述5項平常有在做的只有曬衣服跟收拾飯菜，有時衣服多了幫忙摺分擔一下也不賴，媽媽煮完飯後可能也會累，幫忙洗碗也讓媽不要那麼累，適時幫媽按摩也能讓他紓解壓力。

**家人的心得回饋：**

他平常吃完飯收拾完飯菜就都直接上樓了，都懶的幫忙洗碗，所以這次他願意幫忙洗我真的很欣慰，摺衣服平常也是媽媽我在摺，兒子他幫忙摺後，效率也比較高呢，平常根本不曾想過幫我按摩，這次按摩就真的讓我感到放鬆的感覺呢。

餐一丙 王婷冠

**執行內容：**洗腳、擦腳、捶背、捶背、摺衣服

**心得及感想：**

我覺得做媽媽真不容易，真的很累，經過這件事之後，我發現我不孝，我好像很少幫媽媽這樣子，好讓他輕鬆一點，所以我決定以後都要幫他捶背，讓他能輕鬆點。

**家人的心得回饋：**

難得看見女兒再幫我們捶背，洗腳，真的欣慰，又感到幸福，真的很謝謝你們。

餐一丙 李書鳴

**執行內容：**幫媽媽按摩、跟媽媽擁抱、跟媽媽聊天

**心得及感想：**

經過這次活動之後，我發現我對於我媽媽的了解還不夠，也才明白媽媽在我平常不在或是沒注意到的時候，是那麼的辛苦，而我卻完全不知情，之後我一定要跟媽媽多多的互動，也要經常注意媽媽的動態，這樣才不會再累到她了。

**家人的心得回饋：**

親情的偉大在於互動與互相溝通和了解

餐一丙 林育靚

**執行內容：**幫媽媽做家事與按摩服務

**心得及感想：**

孝親月的這項活動真的很有意義，讓我們可以跟身邊的家人有更密切的互動，雖然沒辦這個活動前就會幫他們按摩了，但因 有這項活動，好像感覺更正式更想好好努力孝順自己的長輩。

**家人的心得回饋：**

親愛的寶貝：妳真的長大了耶！懂得幫忙做家事、懂得體貼別人的辛勞、也懂得凡事都需要認真踏實地去做。一路走來，媽媽最開心的時刻就是有妳的陪伴，未來的歲月，我們更珍惜彼此在一起相處的時光喔！

永遠愛妳愛妳的媽咪

餐一丙 洪苡真

**執行內容：**替阿嬤按摩

**心得及感想：**

阿嬤年紀有些大了，卻還在工作，每天早上五六點就要起床去工作，手和腳時常會酸會痛，很心疼阿嬤，其實他可以不用工作，卻為了還阿公的債，每次工作的錢也會被阿公拿去賭博。阿嬤很累，我時常覺得阿嬤很偉大，每天工作卻不會向我們小孩說累，自己都會捶捶手臂說不累，但卻都倒頭就睡，真的覺得阿嬤很辛苦。所以我有時六日早上也會去幫忙，希望能分擔一下工作。阿嬤的肩膀真的很硬，她也常常坐在按摩椅上就睡著了，希望我按摩這樣有讓她舒服一點。

**家人的心得回饋：**

讓小孩孝敬的活動真的很不錯

餐一戊 宋俊杰

**執行內容：**掃地、洗腳、擦桌子、按摩、洗碗

**心得及感想：**

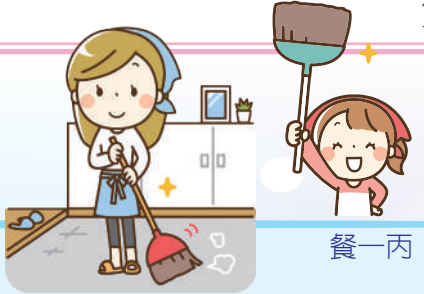
在這次的活動讓我有一些時間可以陪家人，也了解到他們平時的辛苦，像洗碗之類的的事情，雖然看起來還好，但做起來還是挺累的，所以多做一些反而會讓他們輕鬆點，看來之後要多多幫忙了呢！

**家人的心得回饋：**

這幾天除了按摩和洗腳，也幫忙做一些家事，變得輕鬆許多，希望以後也可以多多幫忙。



# 讓愛永續



餐一丙 劉以恩

**執行內容：**和媽媽擁抱和按摩

**心得及感想：**

我覺得幫媽媽按摩時非常開心，雖然一開始很尷尬，因為很久沒有這樣主動幫媽媽按摩，我也覺得很開心，希望以後也可以幫媽媽按摩一下，讓媽媽可以稍微放鬆一下，不要讓媽媽一直浸在工作壓力或經濟壓力上，也很感謝這次的活動，讓我和家人們更加有互動，不僅僅是這次的活動，希望我在平時的時候都可以多多跟家人們互動，按摩或聊聊天。

**家人的心得回饋：**

覺得還不錯，因為女兒很少幫我按摩，藉於這次活動很開心與孩子一起相處，希望在以後女兒也可以常常和我聊聊天或按摩。

普一乙 劉妍姘

**執行內容：**做家事

**心得及感想：**

透過這個活動，讓我明白平常看起來沒什麼的家務事，其實也很費心費力，家庭主婦不簡單，平常我都忙著上課，沒心思注意到這種生活瑣事，所以我希望之後我有空的時候，能多幫家裡做些簡單的家務，讓家人減輕負擔。

**家人的心得回饋：**

家人覺得我的幫忙，能讓他們有多餘的時間，去做他們想做的事情，讓他們輕鬆一下。

普一丙 李坤蓉

**執行內容：**幫忙做家事、幫爸爸捶背、幫奶奶吹頭髮

**心得及感想：**

平常沒什麼時間幫忙做家事，所以沒有什麼感覺，但是實際去做之後，體會到做家事也是很辛苦的，需要家中每一個人一起去完成，而不是都丟給一個人去做。幫爸爸捶背時，發現爸爸的肩膀跟水泥一樣硬，真的很感謝他平常為了我們這個家這麼努力的工作。看到奶奶的頭髮白髮蒼蒼，感覺很心疼，希望在未來的日子裡能陪伴我們長長久久。

**家人的心得回饋：**

孩子幫做家事、幫爸爸捶背、幫奶奶吹頭髮，讓人覺得他長大了，也讓人感到家庭有多麼的溫馨和幸福。

幼保一甲 柯于柔

**執行內容：**洗碗、掃地(假日)

**心得及感想：**

幫家人做家事不是要做給他們看的而已，而是可以讓家人覺得你長大了或是幫他們分擔家務事使他們更輕鬆 做完家事時可以得到他們的肯定而且也會讓自己開心。

**家人的心得回饋：**

女兒做這些事情真的分擔了很多事，她平常也會幫我做一些其他的家事，讓我工作回來的之後也變得更輕鬆，多一個人幫忙做家事很好，不用很累回來之後還要再做東西。

普一丙 張語庭

**執行內容：**除草、洗碗、洗煎臺、掃地板、曬衣服

**心得及感想：**

我覺得這個活動能讓我們增進跟家人的關係，像我自己一開始覺得很尷尬，不過真正試過後覺得還蠻好的，在過程當中感覺跟家人又回到了從前，仔細想發現越長大陪家人的時間就越少，甚至都各忙各的，有這次的活動讓原本疏遠的關係又回來了。

**家人的心得回饋：**

原本小孩在家的時間就很少，藉這次機會，能讓小孩跟家長之間的關心更親密，原本不會做的事情，都自己自動自發起來。

普一丙 劉致萱

**執行內容：**幫忙吸地板、幫忙洗碗、幫忙拖地、幫狗狗梳毛、幫忙擦桌子

**心得及感想：**

透過這次教孝月的活動，讓我更明白，身為職業婦女與家庭主婦的媽媽有多麼辛苦，那些家事看起來很容易，要做到好實在是非常累人，況且要在下班後做這麼多家事，我的媽媽真的十分偉大。我以後會多多幫忙做家事，讓媽媽多休息，不要讓她太累了，替她分擔家裡大小事，聽他訴說上班不愉快的事，我的家庭會更幸福完美。

**家人的心得回饋：**

謝謝我的女兒，替我整理家裡，讓我在下班之後能好好休息，看到不同以往亂糟糟的環境，而是乾乾淨淨整齊的家，真的令我身心更放鬆，心情更愉悅。看到她忙上忙下的樣子，也覺得十分溫馨可愛。再一次感謝我可愛的女兒，有你真好。

普一丙 洪裕辰

**執行內容：**洗碗、掃地、拖地、刷馬桶、幫媽媽按摩

**心得及感想：**

這次的孝親活動其實也沒什麼，因為我平常就會幫忙家裡做家事和幫家人按摩之類的，我不是個被動的人，看到地板髒了就會自然去掃和拖，看到碗堆積如山，我就會去洗，看到衣服堆積如山也是一樣。盡可能不讓家人勞累，他們供我讀書，我也要回報他們，總不可能一直不做吧?以後出社會自己也是一個人住，所有事情也是自己來，所以也是藉機練習。

**家人的心得回饋：**

我覺得我家的孩子長大了，會在我們累的時候幫我們打掃，給我們一個舒適的地方可以休息，就像是飯店一樣，打掃的乾乾淨淨，還會幫忙做SPA，應該送去晉台也有差，他在那邊的内務也整理得整齊齊齊，老師在懇親會的時候也誇我家孩子內務真的整理得很優秀，寢室也是打掃的乾乾淨淨，不會像乞丐在住的地方一樣，我也在這點感到很驕傲，他的成績雖不怎麼好，但是會把自己住的地方打掃的乾乾淨淨真的讓人感到舒適!

媒體一智 蔡宜庭

**執行內容：**

執行的對象是我的媽媽，因平日上班上課的緣故導致相處時間不斷減少，所以透過這次的活動，利用按摩、洗腳、擁抱、談心的方式來作為愛的表現。

**心得及感想：**

母愛是世上最偉大的一種愛，媽媽從出生到現在都站在我身後鼓勵支持我，但時光飛逝，我隨著時間長大，有了自己的交友圈，進而忽略了和家人互動的重要性，教孝月的來臨喚起小時候和媽媽的種種回憶，我決定要再一次的找回和家人的連結。過程中替媽媽按摩，想到他平時上班的辛勞，從沒抱怨過，而談天的同時才發現這種時刻是多麼美好且珍貴，聆聽對方想分享給自己的事物，同時也更加感受到母親的溫暖。這次也是我人生第一次為媽媽洗腳，體會到了很多也是非常難得的經驗，抬頭看到了母親的笑容，這一切都值得了，我想對媽媽說：媽媽我愛您，謝謝您在冬天為我蓋棉被，夏天為我擦去汗水，以後就換我來照顧您吧!

**家人的心得回饋：**

時光飛逝~看著孩子如今已長得亭亭玉立為我洗雙腳，更享受著女兒為我捶背分享生活裡大小事，孩子真的長大了！懂事貼心，媽媽謝謝你，今年送我這麼棒的母親節禮物！



# 新冠狀肺炎教我的事



普一丙 蔡宜清

餐二丁 鍾宜葵

藉由這一次的新冠肺炎我們看到了許多面向的問題，有種族歧視的問題、政治的問題、經濟的問題……。

其實這些問題一直存在在暗處，只是經由這一次的疫情，讓我們看到這些問題，今天我想說說的是種族歧視的問題。

種族歧視是我在看到一則影片的時候意識到這個問題的嚴重性。這個影片敘述著有一個白人女子在搭地鐵的時候看到有一群亞洲人在地鐵裡面，她就很激動的叫他們不要待在地鐵裡。再看到這個影片時我懊惱的是，我們不是應該攜手對抗的是病毒而不去歧視不是自己色種的人，因為他們不是自己自願得到的，所以我們應該做到照顧自己也做好防疫，而不是一味地斥責他人。

發生了「新冠狀肺炎」肆虐全球的事件，讓我意識到人類有多麼渺小和脆弱；看似先進的醫療技術但在這波疫情中卻不堪一擊，但也改變了我們人類以往習慣：限制人群外出集會，在家自主隔離保持社交距離，一些旅遊名勝地少了人類的蹤影，讓自然有了喘口氣的機會讓這些年飽受摧殘的地球，暫時停止受傷害。

看到藍藍的天，微笑的雲，這是此次疫情教會我的事。

雖然地球上的資源已經浪費太多了，但現在要看的是還擁有什麼而不是失去之物，保護地球珍惜資源才是目前最重要的事。

普二丙 陳汝家

餐一乙 蘇楚芸

2020年新型冠狀病毒，如滾雪球般的肆虐全球，讓人措手不及，誰也沒料想到這波令人聞之色變的病毒來的又急又快，不但吞嚥了我們的健康與生命，亦間接影響改變了我們原本的生活方式，因為人們的輕忽與懈怠使全世界需共同承擔起排山倒海而來的經濟巨變與各界隨之而來的輿論壓力，而就在我們開始意識到疫情帶來的嚴重性時，病毒早已肆虐全球，許多人因此而喪命，看著全球的染疫者與死亡人數持續攀升，甚至連為了照顧病患站在第一線的醫護人員也為此而失去的生命，看到這一幕真的讓人心痛不已，還來不及與心愛的家人道別就被病魔帶離了人間，這些都是我們誰也不願意看到的，但人生何不就如此呢！與其失去後才後悔不如當下就加倍珍惜，也因為這次新冠病毒所帶來的災害，讓人更加體會到了人生的無常，讓我學會更加珍惜，珍惜如今所擁有的一切，珍惜陪伴在你我身邊的朋友與家人。

2019年12月，新冠狀肺炎在中國武漢被發現，2020年逐漸在世界爆發，直到現在，人類仍然沒有找出可以治療這種病的解藥，全球人民都處在恐慌中，而這僅僅是單從人類的角度來看，但若是換成以地球角度來看又會是如何？

這麼多年以來，人類的糟蹋已經讓地球生病了，不就很像病毒讓我們的身體生病嗎？或許、只是如同我猜想般的或許-「也許新冠狀肺炎對地球來說就是驅趕我們名為“人類”病毒的抗體。」

如此諷刺地，對我們有害的病毒對地球來說卻是解藥，因病毒許多國家都呼籲不要出門，也是因為如此那些空氣污染嚴重的國家、地區，竟然變得萬里無雲。

我們是地球的寄生蟲，是迫害地球的有毒物質。

新冠狀肺炎的出現已經不能單單只是以人類的角度去看待了，我們窺探了太多真理，濫用、破壞那些造就我們現在所有成就的一切，而現在正是地球向我們要求窺探真理的代價的時刻。

或許這次的疫情會再度過去，但誰能保證地球會不會再次反擊呢？五年後、十年後、二十年後……

無論是否會好轉，人類都該從自己的世界走出來去看看地球了，若我們再不好好珍惜地球，或許總有一天宇宙會研發出可以消滅人類病毒的特效藥也說不定。

「人類還沒有做好可以攻陷地球的準備也沒有那個能力，我們只能依靠經驗不斷的累積去學習過往的錯誤並轉化成能讓我們活的更久的動力」面對新冠狀肺炎我是如此看待的。

或許奪去了許多生命的病毒，也能教會渺小的我們如何去愛惜如我們生命般的地球。



餐二 許詠婷

想必這個名詞在大家的心中並不陌生，而且留下一道陰影及害怕的心理反應。這場戰疫是一場目前看來沒有盡頭的戰爭，這場戰疫之所以可怕的地方是在大家不知不覺的情況下，一步一步靜悄悄躲在人群裡面，像一顆不定時炸彈，隨時準備在大家鬆懈的時候偷偷的跑出來，引發大災害，在這種情況下生活使我們天天提心吊膽的深怕一個不小心就可能染上。

在這幾個月以來，各國為了自保，紛紛推出鎖國政策，但唯有台灣是正常上課、在街道上自由自在的行走、維持這個半正常生活情況是陳時中指揮官帶領團隊和防疫人員辛苦不眠不休的結晶，只為了給台灣人民一個安穩的生活，每一位防疫人員每天都細心的照顧病人、努力研發疫苗、隨時注意病毒的去向並去找出路幫人民預防控制……等一些溫馨提醒。

不知道如何去感謝為我們付出以及默默付出的每一位防疫人員，願大家都可以平安快樂一起迎接這得來不易的勝利。

## 佳文欣賞

### 鳳凰花盛開的季節

汽三丙 許又仁

各位畢業生：「就算明天將說再見，也要為今日的努力喝采。」

一年級剛踏入這個陌生的環境，彼此從未謀面，但很快地大家都相處融洽，共同經歷了汗流浹背的行儀比賽，呈現我們團結的精神。

二年級探險了整個校園，彼此都已互相熟悉，每次升旗的進場與放學的踏步練習，即使再辛苦、再勞累，終究成了最棒的回憶。

三年級將要說再見，離開這個熟悉的環境，心中有許多不捨，多想再讓時光回到當初懵懵懂懂的年紀，讓我們可以更懂得去珍惜、把握每一天。

歲月在步伐中緩緩流逝，一眨眼到了高三，我們就要畢業，將要踏入社會。

一年級純真自然的我們，如今已變得成熟穩重，謝謝導師三年的教誨、教官三年的叮嚀，任課老師的陪伴，也感謝中山三年的栽培。

期許我們能夠帶著自信勇敢向前走，不要害怕失敗，「平凡生活，坦蕩做人，風雨人生，堅定不移」在我們將揚帆遠航時，願我們能夠帶著正直和善良做人，溫暖和愛心生活。

Happy Graduation



### 我在中山的日子

電一3 林寶莉

我是來自印尼的僑生。記得去年7月第一次來到台灣覺得很不習慣，但我感到好開心，好興奮。我覺得我好幸運可以來到台灣讀書，但才過了一天，我就好想回自己的國家，而且是特別覺得這裡的東西太難吃了，以及學校對我們真的真的太嚴格了！例如：宿舍晚上睡覺的時候不可以玩手機，而特別想回家，因為且手機統統要放在固定的地方，以前我是一個覺得手機不在身邊好像少了個東西，會沒有安全感，所以就是一直想要去拿手機，每次我都等宿舍老師檢查完，或者睡到半夜起來，會偷偷去拿手機來玩，想想如果在家裡的話我就不用這樣偷偷玩手機，可以自由自在的玩，不用怕被誰知道。所以當時我真的覺得我自己受不了學校的生活，以及那麼多嚴格規定。但是後來我漸漸的習慣這裡的生活，我不再覺得學校對我們很嚴格，也不再覺得食物很難吃，也不像剛來時那樣想要回家，但是想家心情一定會有的。

當初會來台灣讀書，是因為我的媽媽覺得來這裡會讓我更好，會學到很多東西，建教班可以半工半讀，學習自己獨立，然後我的哥哥也在中山就讀，所以爸爸媽媽希望我們能一起回家過年。很謝謝爸爸媽媽，捨得讓我們來到台灣這麼遠的地方讀書，在中山真的讓我學習到了很多，而且很開心。

現在把中山已經當做自己家一樣，有很多朋友，且都是來自不同國家，有越南、泰國、馬來西亞等等。老師們、還有教官們都對我們很照顧，但還是很嚴格的，如果我們有做錯事，也肯定會被罵的，但是我知道師長們是為了讓我們變得更好，所以很謝謝師長。

最後，我很開心也很佩服自己，當初沒有選擇回家不讀，如果真的回去了，就沒有那麼多的朋友，也不會學到那麼多我不會的。雖然還有很多很多還要學習，但是這三年我一定要努力認真學的，讓我的爸爸媽媽不要再擔心。我在台灣的中山這裡過得很好，我要讓他們為我而感到驕傲，加油加油加油。