

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

## 本校再度獲得教育部學校評鑑 全部評鑑項目及專業群科最高等第「優等」肯定

(本刊訊)教育部學校評鑑成績出爐，本校全部評鑑項目及專業群科，全數獲最高優等成績，校長表示，這項五年為一期程的評鑑，本校再度獲最高等第-優等，本校近年來在行政e化、教學數位化、產學合作、特色課程、環保節能、品德教育等，均有優異表現，獲得評鑑委員一致肯定。

校長指出，學校評鑑一期五年實地到校訪視，針對過去三個學年度辦學成果檢核，分為校務及專業群科，其中校務共有課程教學、學務輔導、環境設備及校務發展等共四個項目十六個指標，專業群科有群科發展、課程教學及績效表現等共三個項目六個指標。

校長表示，這次校務及專業群科電子、資訊、汽車、機電、美容、幼兒保育、餐飲管理、觀光事業、應用外語(英、日)、商業經營、資料處理科等，全部獲評為最高標的優等、總成績優等，依教育部評鑑辦法連續二期取得優等，得申請免受評鑑一次，師生均感振奮與榮耀。

校長指出，面對少子化增加辦學環境困難，但本校堅持教育理念辦學、營造良好校園文化，凝聚師生共識，整體財務體質健全，行政運作推動平穩，校內典章制度完備，教師工作表現積極，學生表現國內外均備受高度肯定，贏得國際交流參訪。

校長表示，這次評鑑特別重視新課綱規劃，本校三年前即為學子建構學生圖像、整體軟硬體設備盤整規劃、師資能力盤點精進、課程創新研發，並自103學

年度起申辦特色招生，為新課綱特色課程預作準備，機器人班、異國料理班、新娘秘書班學生參加國內外大賽都拿到優異成績。

校長強調，為提升學生競爭力與多元學習，本校加強外語文能力，協助教師籌組二十個專業學習社群，成立一百七十四個學生社團及各項運動團隊，透過校內外展演及競賽，培育學生專業技能與興趣，同時重視學生的品德教育，落實全人教育，教學成效有目共睹，贏得訪評委員一致青睞。



## 提供優質學習環境，本校吸引雄中、雄女及南一中錄取生就讀



(本刊訊)高中職免試入學十日報到，本校四位可錄取雄中、雄女、南一中的新生，選讀普通科或電機科建教班，校長表示，四位新生符合新生入學學業與技藝成績優良獎學金獎勵標準，學校將頒發共一百五十二萬元獎金。

校長指出，一零九學年度高雄區高中免試入學有一萬七千四百一十人報名，錄取率九十八點八九，雄中錄取最低門檻為五

A三十分、三十點，雄女是五A三十分、二十六點。

校長表示，報到生中三十三點的謝姓女學生，原可上雄女，她選擇本校普通科，可獲五十萬元獎金，未來三年分學期平均發放。另名可讀雄女的陳穎，三十

二點，獲四十萬元獎金。三十一點的吳國維，可錄取雄中，因興趣選擇電機科，獲三十八萬獎金。可錄取台南一中的蔡銘奇，二十九點，選讀電機科建教班，可獲二十四萬獎金。

校長說，本校辦學績效、學生升學成績及積極推動外語教學等有口皆碑，普通科以繁星計畫考取台清交成等國立名校，年年傳佳音，獲得學子及家長肯定與支持，尤其學校祭出獎金攬才，大受好評。

三十二點的陳穎，姐姐八年前放棄鳳中讀中山普高，今年換她在雄女與本校間難以抉擇，母親帶著她到學校參觀，陳穎深入了解校風及普高雙導師制、晚白習輔導課程後，決定跟隨姐姐腳步，未來她除基本學科外，想多鑽研多國語文，選讀外交相關科系。

三十一點的吳國維，二位姐姐都讀中山，大姐讀餐飲科，目前是位蛋糕師傅，三姐剛畢業，以技優錄取文藻外語大學，他自己了掙扎很久，他發現父親從事車床加工也能當老闆，最後選擇讀電機科，未來讀國立科大闖出一片天。

台南海佃國中畢業的蔡銘奇，原可上南一中，但他喜歡電機、資訊，更喜歡動手實作，在網站瀏覽時，看到本校介紹，發現學校環境、師資設備及建教合作廠商，立馬決定讀中山電機科建教班，未來往技職之路發展。

## 防疫新生活造就自行車大賣，與本校機電科建教合作等八家公司，訂單及人力需求大增

(本刊訊)新冠肺炎肆虐全球，防疫新生活竟造就自行車大賣，國內與本校機電科建教合作的維樂工業等八家公司，業績呈井噴式成長，訂單及人力需求大增。

校長表示，維樂工業、維格工業、今國光學、鉸光實業、華鏞機械、東元電機中壢廠、慶達科技及隆山元等八家企業，唯一與該校機電科建教合作。

校長指出，本校建教合作經教育部考核，連續五年榮獲最高評等一等佳績，深獲合作廠家、學子及家長肯定，也解決很多家庭經濟困境及學生求學問題。

實習處廖家新主任說，成立有四十年歷史的鉸光實業，目前以國外訂單居多，主要生產自行車腳踏板及車頭碗、五通碗組、前叉、登山用掛勾等。

廖主任表示，鉸光實業有熱處理加工、CNC加工、電鍍加工、鋁壓、鍛造、塑膠射出、烤漆等，自製率達九成以上，供學生多元化學習，公司積極主動投入智慧製造，後續帶動上下游產業進行數位化、數據化管理，打造「智能聚落」，讓台灣自行車產業優勢延續。

在鉸光實習的機電二年級生李文發，父親早逝，經濟重擔全仰賴外配的母亲打零工，甚至假日刻意晚起床，省下一頓早餐錢，如今透過建教合作津貼所得都能自給自足，不用母親操心。

機電一年級生林益德、林嘉興和連家豪都在維樂工業實習，維樂主要生產腳踏車椅墊，並代工日本自行車零件。

連家豪父母早逝，從小就由奶奶照顧，國一開始打零工，不愛讀書，就讀建教班反而找到興趣，自己賺錢貼補家用，讓他很有成就感，提早職場磨練讓他心態成熟許多。

林嘉興第一次上維樂實習，因離家遠又不適應，曾有打包回家的念頭，在師長和家人鼓勵下逐漸適應，他在公司看到產品從原料轉變成精美椅墊，層層關卡讓他大開眼界。

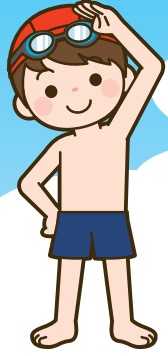
家住旗山的林益德，過去不懂事，常讓母親操心，如今在維樂實習，心態成熟很多，假日也會幫母親種水果，讓家人很肯定。







# 夏之嚮往



### 餐一丙 許耕閩

現在的夏天，不知怎麼的變得非常的炎熱，只是騎了五分鐘的腳踏車，手臂就快要曬傷了，原本期待的球賽，在看到火辣的太陽之後，突然之間不想動了，在這樣的大熱天裡，我最想要做的事就是游泳啦！

進到游泳池，池水的味道撲鼻而來，先換好泳裝，沖個水，熱完身，跳進冰涼的水裡，啊！那真是人生第一享受的事情了，在水裡可以玩的事情可多著呢！有時候，我喜歡潛到水底，學魚兒一樣的悠遊，但有時會不小心因為水壓太大而噏到，但我也樂在其中，有時候喜歡不換氣，看自己能夠游的多遠，和自己比賽，游累了，就用仰漂，像躺在一張柔軟的床上，真是愜意。游完泳，當然就是要吃冰啦！我喜歡巧克力口味的，綿密冰涼的口感，哇！真是享受呢！

雖然夏天真的是把我熱得暈頭轉向的，但，如果不是夏天，也不能享受這些樂趣了，不是嗎？

### 餐一丙 江宜靜

炎熱的夏天來臨了，許多人會趁著好天氣外出旅遊，而我最喜歡和家人一起出外旅遊的地方就是山裡的小溪邊，在山裡有著大自然給的芬多精和綠色隧道，還能聽見小鳥和蟬鳴聲在樹林中噤噤喳喳地作響著。微風徐徐的吹，樹蔭幫助我們抵擋住了在城市裡的殺傷兇手「太陽」。大人在溪岸上聊天泡茶烤肉吃，小孩就在溪裡面玩水抓溪蝦小魚開心的度過假期。這就是嚮往的夏日啊～

### 餐一丙 劉以恩

我最喜歡在夏天吃冰涼的水果，因為我覺得吃冰涼的東西又健康也很解暑，不會像在外面曬太陽這麼熱。

我也喜歡在夏天去高海拔的地方露營，因為不會像平地這麼炎熱，而且露營可以看到很美的景色，就連阿里山上也很難看到的雲海，有時在露營時都可以看的到，心情也特別放鬆。

### 餐一丙 邱奕淮

在這炎炎夏日之時，我都會選擇待在家，在房間中吹著冷氣，做著自己喜歡做的事，來度過炎熱的午後。當我嘴饞的時候，都會出門去買一碗冰冰涼涼的剉冰，懷抱著期待的心情，吃下每一口，那冰冰涼涼以及甜蜜蜜的感覺，帶給我無與倫比的幸福感。俗話說：「心靜自然涼。」寧靜的午後，在房間讀自己喜歡的書籍，時間就一分一秒的過去，夏天帶來的炎熱感，就這樣消失殆盡了。

### 餐一丙 高珮慈

炎炎的夏日到了，歷年來平均溫度一年比一年的升高，我想大家都喜歡窩在冷氣房中吧，但其實炎炎夏日中有許多好玩的事情，例如可以去海邊玩玩水，曬曬太陽，或者是到便利商店裡買支冰冰涼涼的冰棒，都是一件很享受的事情，但說了這麼多，最喜歡的事是進到百貨公司裡吹著冷氣享受購物上的趣樂，這才是炎炎夏日該做的事情啊！

### 餐一丙 周姿妤

在炎炎的夏日中，我最喜歡和家人們待在家中玩桌遊、看電影，不管外面是否是炎熱的或是豔陽高照、陰雨綿綿，都不用擔心！夏日中我最喜歡待在開著冷氣的家中吹著電扇，然後再從冰箱裡拿出冰冰涼涼的水果和家人邊吃邊看電視。這時如果再配上一碗冷吱吱的剉冰，那就在夏天裡最幸福的時刻！

### 電機一乙 吳官棟

夏天的玩樂是所有小孩的休閒之一，打籃球、玩水球、游泳、看小說、去各種地方消暑，吃很多的美食等，這些事情都是在暑假期間常做的事，但有些小孩被父母叫去補習去先修，父母的期望導致小孩們不能好好的享受他歡樂的時光，我非常慶幸不是出生在這樣的家庭下，我有自己的空間和時間，父母不會壓迫，所以我過的每個暑假都很難忘。每當到結業式時，在炎熱的操場上聽著台上的老師講了一大堆沒人會聽的肺腑之言，我當時望著天空想明天要去做什麼，想睡到自然醒；想看我好久沒追的電視劇；想打電腦遊戲，但我最想的還是那件事吧。

我睡到了十一點半，我好久沒這麼舒服的睡一覺，我輕快的走下去，看到媽媽準備好了早午餐，我邊看電視邊吃著媽媽買回來的鍋燒烏龍，吃完飯後，看了一下我好久沒碰的小說，追了一下劇，看了看鐘發現已經下午三點，美好時光總是過的那麼快，收拾了一下房間，我坐上公車來到了它的大門，這個地方是我暑假常來的室內游泳池，這裡有三溫暖還有按摩SPA、溫泉，我都來這邊放鬆心情，我換好衣服走到裡面，看到清澈的游泳池，熟悉的氣味跟一些老顧客，我走到最後一道，開始暖身，陽光照射進來池水反射出一波波的水紋，我跳進水裡，冰心透涼的水包覆了我的皮膚，清涼感滲透到我的五臟六腑，我浮沉了一陣子，才開始了我真正的放鬆運動，游累了就去三溫暖，想靜一下就去泡溫泉，想動了又可去游泳，那是我的休閒聖地，游完出來，肚子餓了，可以去它附設的小吃部買個零食、冰淇淋、科學麵，我過完了既充實又休閒的一天。

夏天可做的事很多，但你能找到一件你喜歡並且每天都在做的休閒活動嗎？等你把自己想到的所有休閒娛樂做完時，剩下的時間可能就是宅在家耍廢，對任何事情不再感興趣，所以找到自己想做的休閒活動是很重要的。

### 餐二忠 張簡安雯

夏陽，雖然能釋放出最久也最明亮的光芒，但夏陽所帶來的炎熱卻也是讓人最難忍受的。畢竟在那夏陽的熱情之下總會讓人覺得只要待在戶外多一秒鐘，就會熱得讓人窒息。我認為艷陽下的最佳去處就是圖書館了！館內不僅有從冷氣孔跑出的沁涼冷風，還有各式各樣不同類型的書籍，徜徉其中，伴隨著淡淡的書卷特有氣息，可讓心靈沉澱，更能讓思緒隨著書中各種不同的旅程奔馳……對我而言，圖書館根本就是我的天堂。

此外，在夏夜裡仰望天際亦是讓我很喜歡也很享受的事，眯起眼即可感受到夜晚陣陣清風拂過髮梢時帶來的微微涼意，因為住家附近沒有太多光害，在夏夜萬里無雲的天使會綻放出點點星光，搭上夏蟬主場、流螢主演的劇曲……炎夏的夜裡總是充滿了會讓人嚮往的魔力。

### 餐二丁 洪惠馨

炎炎夏日，人人皆說游泳是消暑的運動，可游泳剛好是不擅長的運動之一。所以當有人提起夏日運動，我會回答：「在家悠哉聽著音樂騎飛輪，享受汗如雨下、消耗熱量的快感才是讚！」在室內騎飛輪，運動的當下雖然汗會像冰塊融化般地渾身淋漓，不過在沐浴後，便像被雨水洗淨一般清新。之後再吃一支冰棒，是一件非常爽快，且能夠讓我思考更清晰、記憶力提升的事，同時也是夏日限定而我最喜歡做的事。

### 餐二丁 鍾宜葵

吹著夏天的風，走在綠意盎然的街道上聽著蟬聲唧唧，仔細聆聽著大自然所給予的聲音，享受著這般般的美好時光，走到街道旁的超商，站在冰櫃挑選著冰棒，考慮了許久最後選擇了蘇打口味，拿著冰棒坐到大樹旁的椅子上，承著樹蔭吃著冰棒，感受夏天那獨有的氣息，看到路上的人們來來往往為自己的生活奔波，沒有時間好好停下腳步看看身旁美好的事物。「孤獨」是很多人所討厭的，但我是我所喜歡的，因為當你學會和它相處，你會認識不一樣的世界，你會在身旁的每一件小事，會發現平常所忽略的，所以炎炎夏日不要只待在冷氣房中滑著手機，多到戶外走走看看，或許會發現許多有趣的事。

### 普二乙 吳岑宓

炎熱的陽光灑在我紅通通的臉上，烈日當空，夏天讓萬物有了生氣與活力，但是夏天卻是讓許多人覺得煩悶的季節，那該怎麼辦呢？當然是吃冰消暑呀！想到那冰冰涼涼的剉冰，就令我口水直流！每當走在烈日下，吃一碗冰，就好像在沙漠看到井一樣，開心又舒爽。

打開蓋子，看到陣陣白煙飄出來，上面淋上了黑糖，忍不住偷吃了一口，哇！一口QQ的愛玉在我的舌頭上滑來滑去，一顆顆圓滾滾的粉圓在我的舌尖上翻來翻去，還有那迷人的雙淇淋，聞起來是巧克力和香草的味道，褐色和白色的強烈對比，讓我有種想要吃下去的衝動，迫不及待的吃了一口，像來到了天堂，冰涼爽口的挫冰含在嘴中融化，那冰冰涼涼的感覺在嘴中，彷彿舌頭在冰天雪地中跳舞。

除了吃冰外，其實還有許多事能做，像是游泳、露營、吹冷氣還有爬山……等，各式各樣的夏日享受任你挑選。不過對我來說夏天最棒的享受還是「吃冰」！因為吃冰不但可以消暑，還可以將原本浮躁的情緒瞬間化為烏有，更能讓快被蒸熟的身體頓時進入冰天雪地。

### 餐二丙 陳侶安

炎炎夏日是一個運動完後再吃點冰冰涼涼的食物最好的一個日子，也因此這種日子裡可以看到許多的人都在不同的地方進行他們的活動。而我呢？在夏日的時候很想去海邊玩耍，並且想玩到盡興為止，但是這種事情只能在夢中夢到了，因為家裡的狀況無法讓我有這麼多的時間去達成這個目標，雖然現在無法達成，但是並不代表自己在以後的日子裡也無法達成，因此自己先把這個想法繼續放在自己的心裡就好，直到完成的那一天再慶祝一下，並且這也代表著自己達成了一個小時候的夢想。

### 餐二丙 吳亞群

在這熱死人的夏日中，人們最想要的就是待在家中看電視吹著冷氣、吃著冰涼的冰棒吧。雖然我也是想跟著大家一樣這麼做，但是我依然對著排球有興趣，即使再熱的天氣裡也無法阻擋我到體育館內跟朋友來一場你死我活的精彩排球賽。但是在這麼熱的天氣中也是會迅速的感受疲憊，簡單的休息一下之後當然又是繼續打排球了，即使是在多麼炎熱的夏日中也無法阻止我去碰觸排球，說不定許多人也跟我一樣有著熱愛運動的心，不會因為天氣的炎熱就放棄運動吧！

### 餐二丙 宋佳玲

夏天的季節又到了，每天的溫度都快爆表，太陽照下來的陽光似乎開始變得暴力，只要一離開冷氣房，汗就會像雨一樣不斷的流下，總會想要吃挫冰解暑，在炎炎的夏日，我覺得跟好朋友們一起坐在冰店，吃著各自的冰品，聊著我們愉快的話題，真的是最快樂的，雖然身體總會因為流汗黏黏的，但是跟朋友在一起聊著天、吃著冰，身體再怎麼濕熱，都不會在意了！

### 餐二丙 卓于翔

炎熱的夏季，其灼熱的溫度使人不禁想做些能夠降溫的活動，而最代表性的無非是游泳、吃剉冰等等這些經典的活動。但這些夏日活動的吸引力並沒有影響我，對我來說，我只需在開放冷氣的咖啡廳坐著享受冰咖啡，那就是對我最好的夏日活動。在咖啡廳聽著音樂並享受咖啡香，認真的整理筆記寫下作業，偶爾停下玩下手機或者和興趣相同的朋友們玩下彼此最愛的搜集類卡片競技遊戲，雖然這活動不論冬夏都能進行，但冬夏季的感覺還是有些不同，附近顧客的服裝，店裡的音樂，顧客聊天的內容，這些帶給人的感覺在冬夏季都會不同，對我來說，這個夏日活動，對我來說便已足矣。







# 夏之嚮往



### 餐二丙 陳韻楠

在炎炎夏日中，每走幾步就會留一堆汗，絕對不能離開電風扇，飲品一定要是冰的，在這種炎熱的天氣中，很少有東西可以激起我的動力，我只想躺在床上吹著冷氣什麼都不想做，但有個東西是能讓我離開我的床的，那就是電腦，不管天氣多炎熱，我都能坐在電腦桌前，打整天的遊戲，沒有什麼事情能阻止我對玩電腦的熱情。

### 餐二丙 張簡子儀



說到夏天會想到的應該就是吃冰和游泳了吧，但是天氣那麼的炎熱，會出門去游泳池的人，應該是有摩托車或是有車的人了吧，像我這種很懶的出門的人，可能會請媽媽幫我買冰，然後在家裡面吹冷氣然後吃冰淇淋，像個宅男一樣，這就是我在夏日想做的事。

### 餐二丙 吳星霈

因為全球暖化的關係，這幾年來的氣溫越來越高了，每年都在突破最高溫度。今年五月，台北居然打破氣象站設立122年的最高氣溫38.2度。高雄則在當天達到37.6度。這種天氣如果出門可能會被太陽曬到黑一階吧！所以，只要是在夏天的時候，我最想要在家裡吹著冷氣看著電視，享受著一整天的美好時光。但如果非得要出門的話，我也會選擇有冷氣的地方，若是去戶外的話，那麼我想去很多樹蔭的大自然，吹著涼涼的風，吃著冰棒到處走走。其實如果沒有必要的話，還是不出門為最好，現在的網路外送平台如此方便，這樣一來，不出門也能在家吃飽過一天，就算是出門去有冷氣的地方，也還是會曬到太陽，所以我覺得如果整個夏天都能待在家裡是最好的選擇。

### 餐二丙 翁敏瑜

春天悄悄的離開了，迎接而來的是一陣又一陣得熱浪，太陽也比春天時要來得熱情許多，令我們不堪消受！

說道夏天大家一定滿腦子都是「消暑」這兩個字，消暑的方法百百種，常見的都是吃冰、戲水、吹冷氣……等，而我也意外，在這個炎炎的夏日中，比起去外面揮灑汗水，我更喜愛待在室內，悠悠哉哉地吹著冷氣，再細細地享受著吃冰所帶來的快感，聽起來是個簡單又枯燥乏味的行為，但這才是在夏天最喜愛的活動！

### 餐二丙 馬韻涵

在炎炎夏日裡，我想做的事就是「吃剉冰」。還記得在小時候的某一天，爸爸突然從公司帶回來了一台手動的剉冰機，從那時候開始，每年的夏日都會自己製作冰磚，自己轉清涼的冰到透明玻璃盆，而冰上一定要放夏季才會出產的芒果，再淋上甜而不膩的煉乳，一盆美味的DIY剉冰就誕生了！自己製作的芒果剉冰也陪伴了我好幾年的夏日，如果在炎熱的夏日中，缺少了芒果剉冰，那美好的夏日就少了一味了。



### 餐二丙 黃俊逸

夏天到了，感受到了季節的炎熱，一種熟悉不過的感覺，小時候我喜歡在炎炎夏日裡吹著冷氣玩著遊戲，那是在懷念不過的事情了，夏天最喜歡做什麼？夏天這季節說好說壞不壞，有時候感覺好熱好討厭，但有時候又感覺今天是個好天氣什麼好事都會發生，嚴格說起來夏天最想做什麼，那就是什麼都別做好好享受夏天的生活吧！

### 餐二乙 楊芷嘉

又到了春天要轉變成夏天的季節了～

每當到這酷熱的夏天時，我總是喜歡在夜晚時到家裡附近的森林公園中慢跑、或是與朋友一起散步、野餐聊天。雖然夏日是個炎熱的季節，但夏天的夜景卻是最特別的、最放鬆的，當站在公園中的看台俯瞰著優美的夜景時，可以清楚地聽見這大自然中有趣的音樂會；草叢中的蛙鳴聲彷彿引導著其他的動物們一起演奏這場屬於大自然的音樂會；欣賞點綴這場音樂會的重要角色之一「月亮」、「星星」；最後再加了些許的微風徐徐也隨因炎熱天氣而心情浮躁的人們降了降火氣。

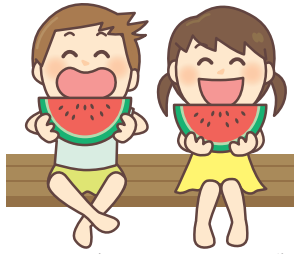
### 餐二乙 郭靜汶

春去夏來，盛夏炎炎，每逢此時便是畢業季的來臨。球場上男神揮灑的汗水，場邊女孩們的八卦風雲都將在花木盛開之時告一段落。回想起國中的那些年，教室中的公用電扇相同頻率的轉動著，同儕間最簡單的快樂便是到導師辦公室串門子，即便是門縫竄出的一絲涼氣身心都能無比滿足，青春是不捨的眷戀，即便不起眼，卻都成了閃閃發亮的印記。十七歲，衝撞青春的年華，離開了舒適圈踏上高中的旅程，映入眼簾的是被雨水洗淨的校園，整齊化一的制服，從容不迫的步調，我期許著未來的每一階段我都能卓越成長。我最喜歡在炎炎夏日做的事便是回味每一年流淌在回憶中的那份青春即成長中的變化。

### 餐二乙 呂逸榛

每當一年四季當中，我最不喜歡燠熱的太陽，如同氣勢凌人的暴君，極力地展現他駭人的威勢，鞭笞著大地上的我們，讓人流下如雨水般的汗漬，這時來碗沁人心脾的冰搭配上金黃色的芒果，瞬間感受到徜徉於天堂般的自在與暢快，炎炎夏日雖然容易讓人心浮氣躁，但如果能找到一件消暑的樂事，為自己尋求一個快樂的理由。

我無法改變炎熱的天氣，卻能轉變心情，一碗簡單的芒果冰，就成為我對夏天最美好的印象，一種甜蜜蜜的滋味在舌尖舞動，蔓延至心頭，成了青春的況味。



### 餐二乙 張育瑾

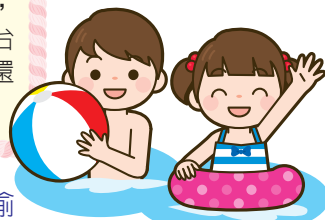
在炎炎夏日裡，每個人都有自己想做的事，而我也例外，由於天氣很赤熱，大眾都很喜歡去戲水，不管是海邊還是游泳池，而我在炎炎夏日裡最喜歡做的事是開著冷氣躺在床上放鬆心情，偶爾去超商買隻冰吃，或者買個小零食回家躺著吃，因為我不喜歡沒有運動的時候流汗，那種汗是悶熱的，而運動完的汗是舒服的，所以炎炎夏日裡我能不出門就不出門，這種自在、這份閒適，對我而言是最幸福的享受了！

### 餐二丁 徐健祥

又到了一年中最熱的季節，在夏天裡我最喜歡去玩水。像現在，我參加了學校的游泳社，每星期五都去學校對面的游泳池游泳，與同科及別科同學一同戲水。而當我回到美濃，我會約幾個國中同學，到河川玩水；又或者身上抱著一個輪胎，順著水流一起漂下去，再請家長開車載我們回到起點，重複這個過程遊玩。

夏天雖熱，但如果只是整天宅在家裏，吹冷氣玩手機、打電動，還不如多出去玩水，但一定要注意自身安全。

### 電二乙 蔡孟哲



天氣炎熱的日子實在讓人受不了，吃冰、游泳、去看電影待在冷氣房裡……光用想的就覺得很舒服，但是我認為炎炎夏日最適合的活動就是去河邊玩水！跳進冰涼的河水就像是一顆燒紅的鐵球丟進水裡一樣，「撲嗒」一聲，瞬間降溫。

如果那天水質清澈的話可以看見裡面的魚，也能在那裡打水 upstream 排球，還能在河邊烤肉吃美食，覺得熱了可以把自己泡在沁涼的河水裡，配著炙熱陽光剛剛好，是炎炎夏日最好玩的事。

### 機電二丁 謝尚茗

我夏天最喜歡做的事其中之一，就是天天跑去打球，游泳，和朋友一起都喜歡，不喜歡宅在家，不僅覺得很悶也對身體不好。

### 機電二丁 何崇維

在炎炎夏日我最喜歡買冰來吃，在家吹冷氣玩手機，跟朋友去打球，去海邊玩，去百貨逛街，還有就是跟家人回鄉下摘水果抓昆蟲，把摘完的水果拿去做水果冰沙。

### 機電二丁 林宣耀

在這個炎炎夏日，我最喜歡和朋友出門逛街，在和朋友相處的時間中，體會夏日的暖流。有時候，會待在家中，吃著充滿涼意的冰棒，吹著能改變溫度的冷氣，在炎炎夏日，我依然喜悅、開朗。

### 餐三丙 葉好柔



赤熱的太陽，清爽的微風，夏天的來臨讓我們不經想要痛快吃冰、盡情地戲水。

但在這陽光普照的季節，除了大快朵頤享受冰品、一躍而進跳入游泳池，我更喜歡用相機紀錄下最美好的一刻。

喜愛拍照的我，最愛在這陽光明媚下，走出戶外踏青，享受大自然所供給的耀眼光線，日光下的我充滿正向陽光的力量，微風輕拂，我的心也隨著枝葉搖曳，不經露出一抹微笑，拍下最美的我。

### 普三甲 楊宇翔

作為一個生活在現代家庭的現代人，我的家庭理所當然的有兩個冰箱。往往只要到了夏天，住在高雄的市民朋友都要頂著35度的高溫生活，而我們家也不例外。

這時，冰箱就成了我的避暑勝地。每開一次冰箱門我就忍不住駐足兩分鐘。冷風吹進我的心，而我的心因為偷開冰箱很久而產生的背德感而劇烈的顫抖著，這就是所謂的青春吧！這個年紀的我們總愛尋找刺激。

依稀記得有一次頑皮的我想來一發大的，把兩個冰箱一起打開，挑戰雙重極限，前所未有的冷風滑過我的每個毛孔，我彷彿是隻南極的企鵝徜徉在品川的水族館裡。好巧不巧，正當我在享受沁涼的冰風暴時，爺爺剛好回家，爺爺是一個很有威嚴的老頭，他一個眼神便能把我嚇得屁滾尿流。作為一個正常且具有求生意識的人類，我理所當然的想要逃跑，而體溫過低的我早已低過自己的運作溫度，整個人凍僵在冰箱前，只剩心臟猛烈的跳著。

看著爺爺從車庫到小門，一步一步逼近，像隻被冰凍的猛馬象的我卻無能為力，惡寒夾雜著恐懼，我已分不清到底是什麼讓我無法行動。依稀記得那時我的身體已經放棄掙扎，呼吸越來越弱，心跳聲一次比一次更加衰弱，最後我漸漸闔上了雙眼。然而，就在理智斷線的前一刻，爺爺問我：「回來了喔。」我：「對啊今天比較早。」爺爺：「要喝豆漿嗎？豆漿很不錯喔！」語畢，爺爺關上了冰箱門，我也逐漸融化，恢復呼吸心跳。

直至今日，偷開冰箱還是在夏天最愛的事情。它是如此舒適卻又如此刺激，是令人害怕卻使人著迷，挑戰著人的道德底線和敏感神經，特地挑逗我們對生的渴望，卻又尋常地給予我們日常的片刻幸福。





# 夏日安全宣導事項

## 求職權益要注意！

### 迎接工讀安全大作戰

教育部青年發展署 (RICH職場體驗網) 與您分享求職過程中要注意的大小事，細節多注意，求職更安心，祝您求職順利！

**RICH找工讀，職場新體驗！**  
加入 RICH 職場體驗網，隨時上網找熱門工讀，還有充實豐富的網站內容供您參考！

**3大準備 7不原則**  
求職準備十全十美！

**求職三大準備**

1. 蒐集應徵公司資訊
2. 請朋友家人陪同面試
3. 仔細檢視應徵公司刊登的內容

**應徵七不原則**

1. 不繳錢
2. 不買
3. 不辦卡
4. 不簽約
5. 不瘦身
6. 不飲用
7. 不非法工作

**打工遇到各種不合理的狀況時，該怎麼辦？**

1. 工讀薪資低於規定？
2. 工作時遇到性騷擾？
3. 工作內容與面試時不符？

**求職防騙案例**  
常見受騙情形，務必要留意！

**工讀安全須知**  
求職簽約仔細聽，即時確認手續！

**工讀糾紛處理**  
若不小心誤入求職陷阱，您可以...

**求職陷阱？部落客報你知！**

RICH職場體驗網 主辦單位：教育部青年發展署 承辦單位：Career 就業情報 免付費客服專線：0800-005-880 線上客服

## 夏日高溫慎防中暑 隨時補充水分

**什麼是熱衰竭？**  
人體在炎熱的環境中，因激烈運動而大量排汗致流失電解質，而產生輕微的休克症狀，若因大量汗液造成脫水，體內鹽分及水分流失造成體液不足，則易引起肌肉的痙攣產生「熱痙攣」現象。

**熱衰竭與中暑的基本辨識**

**發生熱衰竭的處理方法**

1. 應儘快到陰涼處休息，躺下休息。
2. 讓患者躺臥休息，避免努力仰臥。
3. 足部向膝部曲，並鬆脫身上衣物。
4. 應儘快將患者移至陰涼處或電扇吹涼。
5. 事後應於休息1至3天，持續補充水分並避免劇烈的運動或工作。
6. 送醫接受進一步的醫療照顧 (必要時由醫師補充電解質及水分)。
7. 觀察轉變為中暑之可能性。

**中暑的預防**  
在炎熱的環境下工作或從事劇烈的活動，應穿著透氣及防紫外線衣物，避開陽光直射，注意適量的休息，並避免在陽光下久待。

**中暑的處置**

1. 迅速將患者移至陰涼且通風良好處，給予安靜舒適環境。
2. 脫去衣物，並平躺休息。
3. 用水擦拭身體及四肢，以幫助患者降低體溫。
4. 按摩四肢肌肉，並注意患者意識狀態。
5. 如有嘔吐現象，應讓患者側躺，以保持呼吸道暢通，並隨時吐物收入造成呼吸
6. 避開炎熱或導致吸入性刺激。
7. 儘快送醫 (可撥打119或自行送醫)；情況未改善再行有經驗者，應採取臥臥姿勢，並立即轉送醫院進一步處理。
8. 特別注意：千萬不可自行服用一般的退燒藥 (如萬靈丹、阿斯匹靈等) 或採用酒精拭擦。

**熱衰竭與中暑的比較**

熱衰竭	中暑
● 後汗，汗液以皮膚蒸發	● 無汗或後汗，汗液以皮膚蒸發
● 體溫大多低於38°C	● 體溫大多高於40°C

**毒藥物諮詢檢驗中心**  
衛生署已補助台北榮民總醫院等多家醫院，設置「毒藥物諮詢檢驗中心」，可提供24小時毒藥物中毒諮詢，及協助調度解毒藥物。諮詢服務專線02-2871-7121。

行政院衛生署 行政院農業委員會 關心您的健康

## 校園水域安全宣導

### 救溺五步

各位親愛的家長：  
隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也遺憾地常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- ✓ 選擇合法地點
- ✓ 應有家長陪同
- ✓ 留意天氣變化
- ✓ 避免危險行為
- ✓ 學會水中自救
- ✓ 不穿吸水衣褲

**緊急聯絡電話：**

1. 救災防護專線：119
2. 海巡服務專線：118
3. 報案專線：110
4. 行動電話急難救助專線：112

**相關資訊網站：**

1. 教育部「游泳121網站」  
網址：<http://www.sports.url.tw/>
2. 內政部消防署防災知識網→登山防溺水  
網址：[http://www.nfa.gov.tw/nfa\\_k/](http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/)
3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項  
網址：<http://124.199.65.72/clearing/>

教育部 關心您

## 漂浮待救方法

**仰漂 (Back Floating)**  
**浮物求生**  
■ 上衣漂浮法  
■ 褲子漂浮法

**水中漂浮自救方式**

**仰漂**  
深吸一口氣後，頭往後仰，雙手向兩邊成大字形，掌心向上，使身體漂浮於水面，並利用瞬間換氣。

**水母漂一**  
開放式  
將手脚以輕鬆自然方式垂直於水中，漂浮一段時間後，可擺動雙手，抬頭換氣。

**水母漂二**  
抱膝式  
吸氣後雙手環抱、雙腳貼於胸前，靜待悶於胸中的氣把身體浮起，其間可間歇抬頭換氣。

**海上遇溺狀況處理**

- 體力不支**  
以仰漂呼吸休息，並且尋找幫助漂浮器具 (如保特瓶、寶麗龍、浮木或救生衣)，等待救援。
- 噎水**  
把頭部露出水面，呼吸空氣。若沉入水中，可屈身抱腿後再伸直雙腳，讓身體成直線，頭部就能浮出水面。
- 抽筋**  
可以水母漂屈身，並以手扳直腳板或按摩抽痛的小腿，或探仰漂，面部朝上呼吸，再拍打水面及高聲呼救。

**提醒：保持冷靜是自救的首要步驟。**  
資料來源：台灣國際緊急救難總隊、台東縣消防局特種搜救隊

**海邊常見危機**

- 平緩沙岸突然垂直陡降，易失重心滑倒。
- 礁岩邊易生大浪 (俗稱瘋狗浪) 將人捲入海。
- 海底暗流強勁，會將人帶往外海。
- 潮流混亂，游泳時被海浪打得失去方向感。

資料來源：台灣國際緊急救難總隊

## 防溺水十招

生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

教育部 關心您

- 第一招** 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- 第二招** 避免做出危險行為，不要跳水
- 第三招** 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
- 第四招** 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
- 第五招** 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水
- 第六招** 不可在水中嬉鬧惡作劇
- 第七招** 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
- 第八招** 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 第九招** 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水
- 第十招** 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆