

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

## 本校董事長陳國清榮獲教育部第五屆技職教育貢獻獎



(本刊訊) 締造「山中傳奇」金字招牌的本校董事長陳國清，今年榮獲教育部第五屆技職教育貢獻獎，昨日接受教育部長潘文忠頒獎表揚。潘部長讚許董事長深耕技職教育四十餘載，培育無數菁英，扮演技職領航者角色，足堪高職學校表率，獲獎實至名歸。

董事長最為人津津樂道的，是把一所鄉村型四十七位學生的超迷你學校，猶如施展魔法般，蛻變成鼎盛時期逾萬人的全國最大高中職校，近年來因少子化衝擊，稍有下降，但仍保持最大高中職於不墜，不僅培育出無數的「山中傳奇」，更打造出自己在杏壇的人生傳奇。

校長表示，董事長曾獲金鐸獎、弘道獎、師鐸獎及第一屆教育部校長領導卓越獎等殊榮，今年技職教育貢獻獎個人組只有三位獲獎，二位是科大教授，只有董事長來自高職端，全校師生和校友們均感與有榮焉。

「凡進此校園，一切為教育」董事長民國六十三年接掌中山中學，當時學生只有四十七位，他勵精圖治，眼光精準，看好技職教育發展，改制為中山工商，四十多年來夙夜匪懈，率領團隊打造出培育技職菁英的搖籃，校友如今遍佈各大領域，發光發熱，「山中傳奇」美名不脛而走。

董事長成功打造自己的人生傳奇，同時勸勵師生勇於創新與突破，在他建構出的「一切以學生為中心」的教育學園中，讓學子找到方向與興趣，譜出動人的傳奇樂章。

本校在董事長領航下，創下多項紀錄，迄今無人能破，包括全國技能競賽中餐烹飪七連霸；HVL高中排球甲級聯賽女子組十二座金牌；一〇七年全國高級中等學校專業群科專題及創意製作競賽，勇奪五群金牌，創新全國紀錄；一〇九年「外語群」破天荒包辦金、銀、銅牌，刷新紀錄；葉家宇參加有科學奧林匹亞稱號「美國英特爾國際科技展覽會」，獲得大會內嵌式系統科三等獎，創下台灣首位高職生獲獎紀錄；遠哲科學趣味競賽全國賽連續五年蟬聯第一名等。

## 本校餐飲科柯立元老師，榮獲教育部頒發「杏壇芬芳獎」

(本刊訊) 本校餐飲科老師柯立元專業獨到，教學認真，作育英才無數，更栽培出全國技能競賽首位女食神，榮獲教育部頒發「杏壇芬芳獎」，九日在南投中興會館接受公開表揚，並由國教署彭富源署長親自頒獎，全校師生與有榮焉。

校長表示，杏壇芬芳獎評選嚴謹，教育部國教署主要表彰堅守崗位、默默耕耘、犧牲奉獻的教育工作者，並樹立可資效法楷模典範，歷年來本校共有六位老師獲獎，柯立元是第七位獲此殊榮。

校長說，柯立元不論在職場或學校，秉持職人精神奮鬥，尤其在校九年期間春風化雨，培育無數餐飲人才，得獎實至名歸。

柯立元嚴以律己，以身作則，餐飲資歷近二十年，曾任高雄市福華飯店宴會廳及珍珠坊主廚，受聘到中山教學，仍然學而不倦，還主動至建教合作三井餐飲集團研習日本料理，也參加勞動部舉辦的全國職場達人盃技能競賽，勇奪蔬食創意料理銀牌。

「沒有最好、只有更好」柯立元個性沉穩內斂、教學認真，非常重視細節、堅持原則，只要學生肯學，絕對傾囊相授，在學生眼中，他是位嚴師亦如親人。

柯立元除專業技能教學，培訓選手是他另一重要工作，職場出身的他，深諳選手徬徨於摸索期與撞牆期的痛苦，他總是不吝默默溫柔地從旁鼓勵，安慰選手再

來一次，再試一次，從一次次失敗中找到成功鑰匙。

「就算是匹千里馬也要遇到伯樂，才有啟動奔馳的能量」柯立元與其他老師共同努力下，從102年全國技能競賽及商業類技藝競賽開始，連續七年造就出九位中餐烹飪職類金牌選手，並完成全國技能競賽中餐項目蟬聯七連霸的不可能任務。

最讓柯立元引以為傲的莫過於在107年全國技能競賽，他造就出首位女食神柯采沅。柯采沅國中畢業後原本想讀高餐大附中，柯立元與柯采沅父親是好友，柯立元見對方是可造之才，親自家訪說服柯采沅及其家人，念本校餐飲科，並鼓勵其加入選手社，果然摘金圓夢，目前順利就讀屏東科技大學餐飲管理系。



## 本校綜合職能科學生勇奪第16屆全國身心障礙者

### 技能競賽麵包製作金牌與蛋糕裝飾組佳作



(本刊訊) 本校綜合職能科學生參加第16屆全國身心障礙者技能競賽暨第10屆國際展能節職業技能競賽國手選拔賽，二年級生洪斯豐和李心誠勇奪麵包製作、蛋糕裝飾組金牌與佳作。校長表示，洪斯豐將代表台灣參加明年在俄羅斯莫斯科舉行的國際展能節職業技能競賽，為國爭光。

校長指出，洪斯豐患有自閉症及過動症，從小就由媽媽和外公外婆撫養長大，前年外婆病逝，頓失心靈依靠，但他仍做好哥哥榜樣，幫媽媽照顧二位年幼妹妹，家庭生活壓力龐大，貼心又孝順的他，節儉自持，鞋子經常穿到開口笑也不換。

洪斯豐是名寵物控，非常喜歡寵物且執著，不論天氣晴雨都堅持要帶狗去散步。放學回家總是堅持先寫完功課，上課專心聽講，不僅擔任小老師，開導或提

醒同儕守規矩，不要惹老師不開心，成績也是班上常勝軍。

洪斯豐從小就非常調皮，曾到廚房拿水管灑水、拿石頭砸車，在課堂上帶頭唱歌、捉弄老師，就只為引起別人關心與注意，是學務處的常客，讓師長擔心不已。

導師郭媛婷表示，洪斯豐來到本校蛻變成成熟穩重，個性堅持的他，交付任務一定盡力完成，少有抱怨，但面對壓力或負面情緒時，偶爾也會「出口成讎」，宣洩情緒。不過發洩完畢仍會面帶微笑重新開始，只為了達成自己的堅持以及不辜負師長們的期待。

輔導主任黃培雯指出，學校由餐飲科老師詹喜琴、黃宏仁、簡裕明三人，指導洪斯豐等四位學生參加勞動部舉辦的技能競賽，原先看好的二位選手因過於緊張而失常，反倒是洪斯豐與李心誠表現亮眼，搶下金牌及佳作，洪斯豐並取得國際展能節職業技能競賽國手資格，殊屬難得。

「把一件事做好簡單，但要重複做幾百次都一樣好，甚至更好，可能就不是這麼容易。」詹喜琴老師說，洪斯豐學做歐式麵包和菠蘿麵包，光調整手勢就花二個月，培訓一年做了逾一千五百個麵包，慢慢抓到訣竅，漸入佳境。

「不怕苦中苦，方為人上人」詹喜琴表示，洪斯豐的堅持與毅力讓她印象深刻，可塑性極高能聽老師建議，不斷調整自己、提升技能，常為了堅持做好麵包，告一段落才願意吃飯，因而瘦了好幾公斤，連圍裙繞一圈還綁不牢，辛苦最終換得甜美果實。



# 社團CEO跨校領導挑戰營學生活動回饋心得



餐三勇 林凱倫

7月31號跟著環保組的夥伴們一起去了輔英科技大學參加了CEO領導挑戰營的活動，當天我們體驗了攀樹、獨木橋、大擺盪三種活動，早上到了輔英科技大學聽完了注意事項後我們就分成了兩組進行活動，我們這組早上先體驗了攀樹的課程，攀樹這項活動是要自己一個人靠著繩索還有自己的力量才能完成的，雖然在攀樹時會消耗很多力量而且又很累，但是當攀到樹上時坐在空中吹著徐徐微風就會覺得這些努力都是值得的，攀完樹經過中午的休息後緊接著就是獨木橋的課程。

獨木橋是當天我最害怕的課程，因為獨木橋的高度有2~3層樓高而且都沒有東西可以扶，只有攀爬的裝備能確保你的安全，但是因為獨木橋的高度真的太高了所以我沒有走完獨木橋，體驗完獨木橋後因為時間所剩不多所以我們緊接著就趕緊體驗大擺盪這項課程，大擺盪是我當天覺得最好玩的課程，因為大擺盪就像盪鞦韆一樣，先把你吊在空中然後自己在解掉快解器，就會像盪鞦韆一樣在空中盪來盪去，雖然剛解開時高度太高、速度太快讓我叫了出來但我還是覺得很好玩。

這次參加輔英科技大學的活動讓我覺得很開心，也認識到了其他學校的同學，也讓我了解了團隊合作的重要性，下次如果還有這樣的活動我還會繼續參加。

餐三丙 鍾宛芸

這次參加的是輔英科技大學舉辦的「社團CEO跨校領導挑戰營」活動，從國小到現在是第二次參加這種活動，第一次是國中露營的時候，我很喜歡這種類似童軍營的活動，因為可以認識新朋友，也能挑戰自己。

活動開始前老師把大家分為兩組，我們這組先去體驗爬樹，不過這個爬樹可能和我們平常所知道的爬樹不太一樣，他比較像是工作型的，例如在修剪樹木或清潔大樓外面玻璃那樣子，利用繩子和繩結將自己垂吊在半空中，但這是一個非常消耗體力的活動，他需要利用腿和手臂同時用力，腳往下踩纜繩然後手將繩結往上推才能升上去，因為礙於時間的關係我只爬了兩次，但這兩次就讓我累的夠嗆，明明才爬到一半而已就全身爆汗。

爬樹的時候，底下必須要有一個人看著你，確保你的安全，教練在結束時告訴我們，他說：「大家都很棒，在底下確保的人都知道怎麼保護同伴的安全，有提醒要打安全繩結的，有在下降時幫忙接住的，也有教他如何上升和下降的。」我想這就是團隊的精神吧，一個團體裡大家互助合作、互相幫助，每個人都很開心。

結束爬樹後，就到了吃午餐的時間，因為爬樹真的超級累，所以大家的飯都吃光光了，幾乎沒有浪費，午休過後，下午兩點我們前往第二站也是今天的最後一站，第一個項目是走獨木橋，利用梯子爬到離地大概5、6樓高的橫木上，然後要走到橫木的中間，重點是全身只綁了一條繩子跟一個頭盔，那時候在下面看真的覺得好像沒什麼，快輪到我時才開始有點緊張，等到真正爬上去的時候，我的天啊！腳真的不停的一直抖個不停，真的快嚇死了，今天算是我挑戰自己的極限了，因為我有懼高症，之前連坐摩天輪都要閉眼睛的，現在竟然能夠走在那麼高又沒有扶手的木頭上，真的是越來越膽大哈哈。

第二個項目是盪鞦韆，一個人綁在纜繩上然後其他的夥伴們將她拉上去，解開繩索後就會像盪鞦韆一樣來回擺盪，不過這是超大的盪鞦韆一樣也有5樓那麼高，這個項目雖然因為時間的關係我沒有玩到，但是在底下看著同伴們害怕的表情也是很開心的啦！

本來我以為以後都沒有機會再參加這種活動了，沒想到剛好就有了，真的是很開心，小時候最喜歡一大群人玩在一起的感覺，真的非常棒，長大後雖然沒有很多機會，但是偶爾來一次真的非常放鬆又舒壓，當你站在5、6樓高的地方朝向遠方放肆吶喊的時候，哇，那種感覺真的是任何事情都無法代替的呢！

餐三甲 陳冠臻

這是我第一次進去輔英的校園參加活動，裡面真的超級大，走到側門時還有很貼心的老師帶我們去活動地點，不只我們還有一些輔英的學生也有參加，我們分成兩組來進行兩種體驗。早上我們先體驗用繩索爬樹，看著老師教我們穿著裝備還有爬的姿勢，看似很簡單，一開始大家爬的時候都花很多時間，其他人也可以順便看，也能更清楚的了解要怎麼更快的爬上樹。在下面看的人要注意看他下面繩子有沒有綁活結，要下來時也都要很小心，不能一次滑太快會受傷。當換我爬時一開始都蠻手忙腳亂的，但慢慢抓到訣竅之後

就越爬越順手了。

我們換到要體驗走高空獨木橋，兩人一組一半的人在左邊一半的人在右邊，當一個人走獨木橋時我們其他人要在下面幫他拉繩子，拉好拉滿，這個高度真的很高，很緊張，在下面看的人每次都替上面的加油讓他放鬆一點，但真的輪到自己時才真正懂爬過的人為何不敢前進，很怕走一步隨時掉下來的感覺。那時突然覺得有柱子的感覺真好，可是為了突破自己所以選擇勇敢的慢慢爬過去，很謝謝在下面的大家每一個人都很棒！

這次的體驗還不錯，希望下次還有這種體驗可以參加！

餐三丙 林郁棠

透過這次的活動，讓我最印象深刻的一句話就是「相信隊友」，經過團隊合作，才能讓整件事情更順利，第一個活動，教練讓我們站在一個原木上，原本以為只是拍個照，不料教練給我們三分鐘介紹自己，了解對方，之後所有人站回同一個原木上，不能出聲音，不能從原木上掉下來，並且依照月份從一月到十二月排好，此時此刻的我就尷尬了，拍照的時候我站在最後一個，遊戲開始的時候我要跑到第一個，我就這樣子跨過了十三個人；第二個活動，就是考驗彼此之間的默契了，挑戰者獨自爬上獨木橋，當時，一層一層的往上的時候，很後悔，因為真的很高，可是我還是很想玩，上到獨木橋之後，要往前走最後再下降下來，其實我當時不敢往前走，不過看到另一端的夥伴已經到了，我也只好往前走，全程腳不停地在抖動，不由自主的一直抖，獨木橋也一直晃個不停，終於走到了中間，一聲準備下降，雙腳打直，向後躺，慢慢的就下降到地面上了，真的是說不出的刺激；第三個活動，盪鞦韆，穿上裝備，大家慢慢的將繩子往上

拉，到達底的時候，自己拉繩子，比起別人拉，自己拉的感覺就是不一樣，要不要盪就在於自己，一拉，真的只有零點五秒而已，快速的下降，又快速的上升；第四個活動，爬樹，就字面上的意思，穿上裝備，上繩子，這個活動很耗體力，因為通通都要自己來，底下的夥伴只會看著你，提醒你要記得打安全繩，當爬到最上面的時候，滿頭大汗，可是卻是有趣的，參加這次的活動真的學到了不少，也認識了許多人，要是還有下次，一定還會再報名一次的。

餐三丙 宋佳玲

今天是第一次去營隊！充滿著緊張又開心的一天。抵達了最初報到集合的地方時，就看到前面有一柱一柱高達5~4層樓高的圓柱，想了想之前來體驗的同學，曾抱著圓柱在上面大叫的畫面，就忍不住全身抖了幾下，原來，有那麼高！心裡就冒出了好多個想法，到底要不要上去？要不要在樓下看同學就好？上去了我是不是也會叫個不停？後來聽了教練的解說，才知道今天會分成兩大組，早上有一組會先去體驗爬樹，另一組則先去體驗眼前的獨木橋，突然有種鬆了一口氣的感覺。

抵達爬樹的地方，教練就開始講解，看到教練操作都覺得超輕鬆，實際上自己操作時，腳要圈著腳繩踩下去，身體才能往上，在踩的時候真的要找到施力點，才能穩穩的上去，手一定也要抓對地方，才不會被繩子磨破皮，我在往下踩上升時，手就因為身體上升被扣在腰間的安全扣刮到了小小的破皮，不過還好，完全不會影響我體驗的心情~爬到了超高的地方，真的會有滿滿的成就感，雖然體驗的時候都爆汗！

休息了一個中午後，馬上就跟另一大組的交換體驗的主題，沒錯！就是到了我最害怕的一關！馬上就進入了教練的解說，教練一開始還問了「誰會怕高？」我馬上舉手，但我們組討論過後，還是決定直接來！當然我就排到了最後一組（一組是兩個人各自從左右兩邊上去走獨木橋到中間擊掌再下降），正常來說這個主題總共有兩項挑戰，一項一小時，結果我們這組光是走獨木橋就花掉了兩個小時...一上去的時候真的太可怕了，手沒辦法放開旁邊的圓柱，因為一放開腳就會不停的抖，無法保持平衡往前走，但最後還是鼓起勇氣，將手慢慢移到腰帶，一步一步向前走，一瞬間我覺得我成長了，趕快抵達中間擊掌！接著下降~第一次知道自己的腳可以抖成這樣...因為獨木橋挑戰就花了兩個小時，我們只剩20分鐘可以挑戰盪鞦韆，所以只有6個人可以體驗，雖然很害怕，但好奇心害死貓，我還是去挑戰了，被拉到最高點，拉掉繩子，墜落一瞬間，我真的叫了超級長的尖叫聲，就像大怒神加海盜船，真的很刺激！

有這個機會可以參加這個挑戰營真的很難得！挑戰了這些都沒有體驗過項目，自己真的勇氣可嘉！都讓自己跨出了一步，覺得變得更勇敢了！人生中就是要勇於去挑戰一些自己不敢嘗試的事情，才有趣！謝謝輔英給我們這次挑戰營的機會！

餐三丙 譚巧筠

今天去的這個輔英CEO活動，一開始那邊的老師就希望我們在玩遊戲的過程中，把能叫的都叫出來，希望我們能在叫的同時，也釋放出我們的壓力，希望我們叫完能夠豁然開朗，在分組的時候，老師也希望我們能夠跟不同學校的學生做交流來認識彼此，擴展我們的人際關係，也讓我們學著怎麼交結新朋友。裡面有一個遊戲，是要爬上去大概2、3層樓高的原木，並且從上面降落，他必須要有很多人來幫忙，要幫忙拉繩，收繩，一個人上去時，我們也必須找一個人來規定重量，所以這一整個就是一個團隊，確保上面的人安全的團隊，這時候也是考驗團隊默契的時候了，所以在這項遊戲中，我們不只是玩完了遊戲，還學到了團隊的默契跟團結的力量。在下午時，我們玩了另一個遊戲，這是爬樹的遊戲，當然，要爬上去也必須要注意很多安全。一個人在上面爬時，下面就必須有一個人幫你顧著，在爬到一定的高度時，我們必須打繩結，而下面在顧的人的工作就是，確保他不會掉下來，並且注意他的安全，他沒有打繩結時，就必須提醒他，他下來時，就必須幫忙拉直繩子，讓下來的過程更順利。這個活動也提升了我們的細心度，因為必須夠細心，才能做到隨時提醒的工作。然後自己上樹時，也必須要自己提醒自己要打繩結，才不會要降落時，突然快速降落，這也是提升自己的細心度。希望下次還能參加這樣的活動。

觀一丙 林家豪

從要去輔英的前一天，我幾乎沒什麼睡，因為之前聽學姐們說很刺激很好玩，一整個興奮過頭，就睡不太著！我是第一次參加這種活動，從早上集合開始，我就迫不及待要到輔英，看看活動有多好玩，一走進輔英的後門，我眼前的景觀不知道是在告訴我“好玩”還是“玩命”...一根巨大的原木，被兩根像電線桿粗及高的柱子固定在半空中，我當時想說這應該不是我們要玩的吧？說時遲那時快，輔英的活動教練馬上說要進行分組，我一定平時壞事做太多，直接挑戰眼前的3、4層樓高的原木，在爬柱子要上去的時候，完全沒有感覺到可怕直到要踏出那一步到原木上的時候...此時此刻我心中只想待在教室聽老師上課。

經過了一番掙扎，我還是一步一腳印的走在原木間比個ya，我的腳像按摩機一樣狂抖，之後夥伴們慢慢的把繩子鬆開讓我垂下來，真是個很棒的體驗！

之後的下一個挑戰，是高空極限盪鞦韆，這是我玩過最好玩的項目，超級刺激，輔英的老師在教導我們如何操作這項設施，扣環上有條小繩子，一拉開就會突然往後飛，他稱這條繩子叫生命小繩，要不要飛就交給你手上了，他這樣對我說之後，我反而更有想飛的感覺，我無法用言語形容那刺激感！就是痛快！



## 財團法人中山高級工商職業學校文教基金會 109年度捐贈單位名單（109年6月30日止）

日期	捐贈單位	捐贈金額（新台幣元）
5月20日	啟英文化事業有限公司	20,000.00
5月28日	台科大圖書股份有限公司	20,000.00





# 輔導學長姐的甘苦談



## 商營二1 劉家佑

新生來到了，自己當上了輔導學長姐，去年此時也是一樣被學長姐這樣的管、這樣的教導，其實一開始不太喜歡這樣。但是到後來才發現學長姐是為了我們好，就像現在的我們一樣，也是為了學弟妹好。讓他們知道我們學校中的一些校規，不要到開學的時候才教根本來不及。

希望學弟妹以後能順順利利的上公司不要退廠，然後也希望無論在學校、還是職場，有問題就踴躍的提出來問。希望學會獨立，如果在北部中部實習的學弟妹，不要因為離家而放棄實習的機會，好好努力，總有一天你/妳的努力會被看見的。加油！

## 商營三1 程智螢

今年的夏天，學長姐畢業，進來的新生羞澀的面孔讓我想起當初剛進來的我，如今我已連續兩年當了輔導學長姐，剛進中山工商時，我怎麼樣也沒有想到會被叫去當輔導學長姐，我也非常榮幸能做我們建教商營科的榜樣，看到新生從什麼都不會什麼都不懂，變成有禮貌、有擔當可以出去工作時，我就會覺得非常開心，非常的有成就感。雖然真的非常的辛苦，要帶好他們，還要顧好自己的學業和證照，兩邊顧真的非常的辛苦，所以我也很佩服其他科的學長姐，接下來也一起加油吧！

## 美三1 陳奕如

今年擔任帶新生的輔導學長姐，每天都累精疲力盡，新生訓練過程很多地方讓我頭痛，常在想為什麼身為學姐的我們都能夠做得好，他們卻不能？多次想後悔過，但我的意志告訴自己不能放棄，因為他們也要跟我們一樣優秀，所以天天都想盡辦法帶好這些小毛頭，希望他們能夠更好，成為跟我們一樣的學長姐們，也希望接下來的日子他們能夠學習中山的傳承，直到畢業。

## 美三1 邱裕庭

炎熱的天氣如同新生熱情的心。

每年暑假期間的基訓新生又要展開充實的訓練生活。

一同前年我也是輔導學長姐，今年一樣獲得科內主任老師教官的青睞再度擔任輔導學長姐一職，其實擔任學長姐辛苦歸辛苦，但是能夠帶給新生正確觀念和態度是我一直以來的原則。從生活上看出新生的態度，從處理事情上看出新生的積極，擔任學長姐必須有這些特異功能，能從新生的眼睛洞悉想法，並且讓新生能夠用吃苦耐勞的精神度過暑假輔導。

當然，行儀比賽是少不了的，這次困難是時間，因為新冠肺炎關係導致我們教學行儀相關操作時數必須比前年快上一倍！

但美容科歷年來的新生都天賦異稟，一點就通讓我們可以很順利的操作和教學。也非常的感謝美容科主任老師教官的協助讓我們能夠順利的教導新生，有良好環境能夠教導，萬分感謝幫助，也感謝我的輔導學長姐夥伴能夠協助我順利教導新生。

## 美二1 曹恩晴

一年前，我還是懵懂年少的菜鳥，在學姊們的引領下，漸漸熟悉了中山校園。一年後，非常幸運的，成為了別人口中的輔導學姐。看著這群學弟妹天真的舉止、無邪的臉孔，全身散發出青澀的稚氣，想當初的我們也是如此，轉眼間我們也已經成為學長姐了。帶領新生已經兩個禮拜要第三個禮拜了，希望學弟妹能夠趕快適應學校的新環境，也希望他們能夠在短短的五個禮拜了解學校的規定。一年後，如果有機會，更期許他們也能和我、以及以往的學長姐一樣，勝任這個不簡單的職務。

## 餐二5 蕭以彤

去年的我還是基訓班的身份，今年成為帶領新生儘快進入中山步調的學姊，第一次當輔導學姊難免緊張，但在新生面前不可以露出一絲害怕。想起去年，剛進入中山，基訓每天都很緊張，想必現在的他們也一樣，因疫情關係，這次建教班晚了許多天才開始基訓，又因天氣不穩定，無法實際訓練。但面試很快的到來，身為他們的學姊，非常緊張新生還未進入狀況的情形下，學弟妹們是否都能順利面試上公司？所幸，經過老師、輔導學長姊一個禮拜的教導、不斷告訴他們正確觀念，大部分同學都順利面試上心儀廠家～面試也終於告一段落。

接著是行儀比賽的訓練，遇到不斷的雨天，只能待在教室模擬，在室內聲音出不去、腳步沒鍛鍊，完全無法抓到頻率，甚至還有少部分同學在寶貴的訓練時間不能好好配合，這時，我們的角色格外重要，要如何善用時間練習？在不罵又嚴格要求之間做好拿捏，適時的放鬆但絕不容許散漫，這是最需要學習的。

## 餐二5 史繼賓

輔導學長從基訓開始一直是我很憧憬的職務，覺得可以帶學弟妹，教導他們一步步熟悉學校、成長是件很開心的事情，不過實際上擔任後真心覺得很忙、累，出差沒上到的課回去要自習跟補筆記，在學弟妹和自己的學業之間兩面顧，然而學弟妹也不是很好帶，剛開始他們到了陌生的環境，有很多事情會詢問，但他們畢竟從國中剛升上來，語氣、禮節、習慣跟我們可能會有點不大一樣，要教導和提醒他們需要很大的耐心，不過在這個過程中我卻非常的開心，感覺看見他們，自己內心的累就會消失，希望能在結訓看到他們整個基訓後成長的模樣。

## 餐三丁 吳沛玟

當輔導學長姐是我的一個夢想，因為在高一時看到學長姐的模樣，讓我非常崇拜。很開心的是後來老師竟然挑選我去當輔導學長姐，知道的當下內心其實欣喜若狂！

雖然在引導高一學弟妹儘快適應中山規定及生活的這一段時間真的很辛苦，也有許多挫折。不時要跑來跑去，辦好師長們所交派的任務；教小高一的時候也要很有耐心，不能大聲責罵，多給予他們關愛及鼓勵。看到他們一直學不會的時候會很傷心，但是後來看到他們慢慢的步入軌道，就覺得非常有成就感！

## 餐三丁 郭奕傑

每一年都有許多新生來到中山工商。進來的新生如何儘快適應中山的生活？這個重責大任，當然就交給由各班導師選出，再加上學校教官培訓的輔導學長姐。想當初自己還是高一新生時，班上的輔導學長姐不斷的叮嚀，那時的我覺得有些煩躁。但自己當上輔導學長時，才知道當初學長姐的辛苦。那些叮嚀是中山的優良傳統，那些辛苦是中山的精神，而輔導學長姐所背負的使命，就是傳承中山的傳統與精神給下一代的新生。

## 美二1 蔡宜嫻

第一天看到學弟妹，覺得他們很乖，但我心裡知道這只是剛開始，因為我們之前也是這樣子過來的。覺得老師選我當輔導學長姐是給我另外一種磨練，當帶領他們的同時也是訓練自己的脾氣、說話方式、做事態度。

藉由這次我學到很多，例如：怎麼去跟別人溝通、脾氣如何去管理、做事情不馬虎不偷懶以及學習怎麼跟對方溝通。因為學弟妹剛進來，很多事情不知道，他們會很疑惑為什麼要這樣做？可能一時沒辦法接受以及融入，所以我都是用溝通和鼓勵來帶領他們。

我也藉由這次慢慢改變自己，把在中山這一年所學到的告訴學弟妹，希望他們能對中山更加了解，也希望基礎訓練能夠讓他們更融入中山的校園生活。

## 電機二1 邱宇駿

在看到新生的那一剎那，才發覺我們已由當年什麼都不懂的菜鳥，升格為二年級的老鳥了；就像是一面時光鏡，回到過去，一個個緊張的坐在位置上，當年的我們也是吧！以前看著學姊威風凜凜的模樣，現在的我們也有樣學樣，裝出一副成熟態，是種炫耀？又或是在諷刺自己年齡的增加？果然，從一年級就看得出誰外向，誰大方？有些學弟們在短時間內就可以開始和你哈拉，問的是一些無厘頭的問題，大概以前的我們也是這樣困擾學姐吧！然而，量還是老的辣，有無厘頭的問題，當然就有無厘頭的回答啦！事實上，當輔導學長，無非就

一種訓練，若對一年級的小朋友來說，新生訓練是學習國中基本常規的活動，對我們而言，就是學習「危機處理」及「應變能力」的一個任務！

這次擔任輔導學長的工作，雖然十分充實，但是我得承認我實在沒有十足的學長風範，也許這群新生還把我當成路邊小丑也說不定。和這些新鮮人們一起承受這些風風雨雨，感受到的不是累，而是喜悅。那種喜悅就有如「重獲新生」時的感動，是如此的深刻。「立正！」「稍息！」這些繁瑣的動作固然心煩，可是看著一年級的同學們賣力的達成主任的目標，我更是感動。

感謝各位學弟、學妹們，你們讓我再一次的體會所謂的青春。啊！快樂的時光總是稍縱即逝的，期盼你們能夠更上一層樓，在未來的日子裡，能夠努力地朝著目標向前行。

## 電機二1 陳韋汝

時間飛逝很快，我踏上中山人的腳步也快一年了，想開始懂懂稚氣的我經歷了學長姐魔鬼般的待遇訓練一回生二回熟，讓自我茁壯更上進。

這次換我當上輔導學姐要領導新生，感覺就像看到以前菜鳥的我，教導學弟妹踏上中山人的規矩與風格。但常常有些無厘頭的學弟卻出狀況。

事實上當了輔導新生的任務也是在自我挑戰，對我而言是一種加強學習危機處理及應變能力的一種任務，但是也是要提醒學弟妹，你們的無厘頭能把它轉換成茁壯的資材，一定會更上一層樓，在未來中山人的日子裡，能夠努力地朝著自我所訂的目標大步向前行。

## 餐三3 曾怡禎

在高中生涯的最後一年，有難得的機會可以出來帶新生，體驗當初我們剛進中山時，輔導學長姐的辛苦。

第一次出來帶新生，體驗到很多，學到如何領導他們，教他們把事情做好，還有怎麼樣能夠把好的禮節及中山的規矩傳承給他們。

雖然他們一進來真的很活潑，常常玩到忘我，但經過基訓的幾天，漸漸的變好，這次很快就公司面試，面試到公司，有些態度就漸漸的轉變，開始忘記了禮節及該有的規矩，面試到公司，不代表就是可以驕張了，必須告訴他們即使面試到公司，該有的禮節還是不能忘。

帶他們這段期間很累，忙著考證照，犧牲午休時間不能睡覺，甚至有時候忙到連吃飯的時間都沒有，但我覺得這些都值得，會是一個很不一樣的體驗及成就感。

## 餐飲二3 王雨婕

我是自願跟老師說我想當輔導學長姐，原本以為還蠻輕鬆的，但事實上帶學弟妹一點都不輕鬆，帶到現在才知道，帶學弟妹是一種責任，有時候會被他們氣得七竅生煙，但有時候又覺得他們有些許懂事了，像有一次，我跟他們說了要問好，但他們因為害羞，都不敢問好，老實說，我氣到差點哭了出來，但之後班上的一些人突然跑了過來，跟我道歉，說他們以後一定會注意他們的禮貌，會互相提醒對方。我感動極了，我沒想到學弟妹進來那麼暖心，從那次之後開始我好像很少管到他們班的禮貌，因為他們班從那次開始都會主動的問好，也變乖了很多。

我常常跟他們說，我不喜歡生氣，覺得你們高了一很多事情你們是聽的懂的，不需要用罵的，他們也聽的懂，現在的他們越來越乖，面試的那天，每個人都面試上了不同的公司，每個人都很高興的跑過來跟我說，學姊！學姐！我上公司了，聽到他們每個人說這句話時，說實話我都快哭出來了，很高興他們都長大了，雖然只小他們一歲，但感覺他們像我的孩子一樣，從一開始的沒有禮貌，不懂規矩，蛻變成現在的乖小孩，真的很有成就感。在這裡希望他們上公司後都能夠順利，在學校也能乖乖的守規矩聽老師的話。

## 餐飲二3 黃琮鑫

這次被選為輔導學長姐，其實壓力很大，畢竟是第一次帶學弟妹很怕帶的不好，抱著忐忑的心我還是接下了這光榮的任務，他們剛進來的時候很緊張什麼都不懂，我也嘗試著教會他們中山的校規，他們可能不知道在台前的我跟他們一樣緊張吧！漸漸的在老師以及搭檔的幫助下我開始找到如何做他們的榜樣，有的時候他們很白目，有的時候也很可愛，當他們怎麼講都講不聽的時候在生氣之餘還有一絲難過，不過好在他們知道問題之後都會慢慢改進，每個人都都試著學習適應全新的環境。

前幾天班上剛面試完每個人都很緊張的問我要如何面試？其實我也跟他們一樣緊張，不知不覺我已經把他們的事都放到了心上，很開心大家都面試到了很好的公司，我也告訴大家不可以鬆懈，面試到公司更需要好好把握住機會！隨著時間的流逝陪伴他們的時間也越來越少，但是要讓他們獨立起來，不能讓他們依靠我們畢竟他們之後要自己成為一個獨立的班級，就沒有學長姐再帶著他們了，希望他們每個人都可以在中山發光發熱！

## 汽車二1 林東霖

作為學弟班的輔導學長，很高興老師們對我的認同，這也是我的榮幸。

有一些學弟因為國中待久了，上高中還沒有適應過來，也還沒有做好上公司的準備，還保持愛玩的心。

第一次當輔導學長，可能也是我們的問題，沒有第一時間把正確的觀念傳達給他們，這次因為疫情他們比較晚開始基訓，所以時間也比較不夠，這次也算是給自己的一個考驗也能明白老師當初帶我們的辛苦，很感謝那些老師們的教導，下次希望自己越來越好。

## 汽三1 陳盛宇

在新生的基訓期間，當輔導學長最重要的義務就是要教好學弟，要將心比心，每個人進來的時候都是無知的心態，所以學長要好好的教導他們，才可以在學校和公司擁有好的表現。

如今自己成為了輔導學長，更要好好的教導學弟，這是一種傳承，讓中山的每一屆學弟都能在未來的路發光發熱，成為職場的頂端。

雖然有時學弟的無知心態，會讓這個工作十分疲倦，但就是這樣才要好好的去教導學弟，這就是輔導學長的工作，當輔導學長沒有什麼期待，就是希望每個學弟在未來的路上能夠有好的前程。

## 汽三1 黃意文

堅持自己的想法，挑戰別人的看法，別忘了自己的初衷在哪裡，進來基訓班就注定不平凡了，我對你們的選擇感到非常驕傲，給我一個傳承的感覺，心安理得。

從你們進來教室那一刻，我們就知道你們一定可以撐過這一段時間，面試也過了，有的人雖然沒上公司，有點小失望，但是你們也不要失落，反而自己要不要換跑道，想要不要轉別的學制？繼續自己的未來路，學長勉力有上公司的，希望有上公司可以持之以恆為校爭光，為班上得到一個好的風氣，告訴下一屆你們的豐功偉業，也對學長一個榮譽跟交代。

## 汽三1 許文遠

日子過得飛快，一轉眼就來到了三年級，看到學弟彷彿就看到兩年前的我，青澀的模樣，懵懵懂懂的樣子，但我相信經過這幾個禮拜的磨練，一定會有所成長與進步。

我的訓練方式是：「在對的時間做對的事」，該嚴謹的時候嚴謹，該放鬆的時候放鬆，可能我是過來人了解他們的心態，但強度與要求會循序漸進，該要求的還是會盡力要求。

「未來掌握在自己手上」，自己的未來自己努力，我希望學弟們將上公司工作視為一種榮耀，盡力的維護中山的美譽；態度也決定一個人的高度，用努力來提升自我的價值，學弟，加油吧！



# 性別主題創意書籤競賽

上學期輔導處辦理性別主題創意書籤競賽，鼓勵同學們增進對生活中性別現象的觀察力，並建立正確的性別平等觀，此次競賽，同學得結合自身對生活中性別現象的觀察，透過標語及圖像將其呈現出來；從此次參賽作品中，看見同學們運用創意巧思，把「性別平等」相關概念結合自己的理解與詮釋，不僅創意十足，也具體地把性別平等的意涵表達出來。

「性別平等」不只是一個口號，更是一種生活態度的展現，透過每個人不斷地生活實踐，成就在我們的社會中。

看完這些作品，你準備開始「性別平等」了嗎？



特優



優等



餐飲二丙  
馬韻涵



資訊二乙  
王敬富



餐飲二丙  
蘇姿靜



餐飲二丙  
翁敏瑜



機電一甲  
黃明倫



普通三丙  
許喬雯

## 108學年度第2學期性別主題創意書籤競賽結果

班級	學號	姓名	獎項	班級	學號	姓名	獎項
資訊二乙	713040	王敬富	特優	餐飲二丙	717145	鍾宛芸	佳作
餐飲二丙	717126	馬韻涵	特優	餐飲二丙	717142	楊秀惠	佳作
餐飲二丙	717149	蘇姿靜	優等	餐飲二丙	717120	俞若翎	佳作
餐飲二丙	717125	翁敏瑜	優等	餐飲二丙	717119	邱鈺琳	佳作
普通三丙	618080	許喬雯	優等	餐飲二丙	717109	宋佳玲	佳作
機電一甲	811325	黃明倫	優等	餐飲二丙	717111	卓于翔	佳作
機電一甲	811312	邱駿諭	佳作	餐飲二丙	717110	李芝逸	佳作
機電一甲	811318	陳永慶	佳作	汽修二智	732023	張簡欣祐	佳作