榮譽榜

賀！本校814班榮獲
新北市106學年度
英語歌唱比賽【特優】！



賀！柔道隊902尤翊銘
參加107年全國中等學校運動會角力比賽榮獲1銀，柔道比賽榮獲1銅的佳績。



902尤翊銘
國中男子柔道第三級　第三名
國中男子角力自由式第三級　第二名

◎賀！跆拳道隊參加107年全國關懷盃中小學武術暨跆拳道錦標賽，榮獲4金、2銀3銅及男子組、女子組團體雙料冠軍的佳績

班級	姓名	組別	成績
902	吳柏成	國中黑帶男子組	第1名
902	呂皓宇	國中黑帶男子組	第1名
802	張佳筠	國中黑帶女子組	第1名
702	鍾佩岑	國中黑帶女子組	第1名
902	蔡博宇	國中黑帶男子組	第2名
902	鍾佩汶	國中黑帶女子組	第2名
802	許亨賓	國中黑帶男子組	第3名
802	李錦翰	國中黑帶男子組	第3名
704	林晏佳	國中色帶女子組	第3名

◎賀！跆拳道隊參加107年度全國中等學校運動會跆拳道比賽，榮獲1銅及第五名第七名各一的佳績。

802 許亨賓 國中男子組跆拳道對打51公斤級 第3名
902 李昶毅 國中男子組跆拳道對打55公斤級 第5名
902 吳柏成 國中男子跆拳道個人品勢組 第7名





◎賀！羽球隊參加107年新北市青年盃羽球錦標賽榮獲男子團體賽亞軍，個人賽1金1銀1銅的佳績。

班級	姓名	組別	成績
902	楊子寬	國中男子團體賽	第2名
	李杰芮		
	翁慶洋		
	莊琮祐		
	郭良勁		
802	林偉哲		
	呂昇峰		
902	李杰芮	國中男子單打	第1名
902	楊子寬	國中男子單打	第3名
902	郭良勁	國中男子雙打	第2名
802	林偉哲		



感謝高嫻老師、邱柏榮老師、黃琨雄教練、魏真平教練指導與各班導師的協助配合。

恭喜701楊子妮同學榮獲2018亞太盃國際音樂、舞蹈大賽〈國中舞蹈班組古典舞個人第二名〉，全校師生同賀※

◎106學年度品德小故事徵文比賽得獎名單
恭喜獲獎同學，感謝各班導師熱烈支持及協助指導～
獲獎同學於5/1升旗時間進行頒獎
●特優 704梁堇帟 714林立庭 ●優選 704林宜靜 707莊詠淳
●佳作 707許書瑄 716吳紹 709高子諭 704黃一哲 707黃安瑜

「交通安全、反毒教育」暨除霸凌宣導才藝競賽
●特優：708、711、717 ●優等：714、715
●甲等：705、712、713

◎賀 106學年度翠園馨情班班傳–班刊比賽得獎結果
特優：708班　優等：717班　佳作：709班
★感謝 林靜萱老師、楊理茹老師、張淑媚老師悉心指導★





【狂賀本校數理資優班916張芷綺、922龔毓庭正取北一女第一屆科學班】
※感謝九年級資優班導師黃瓊慧老師、916導師郭靖涵老師、922導師周彥君老師以及所有任課教師用心指導，全校師生同慶！

狂賀本校102級數理資優班畢業生高瑋伯同學，參加第十九屆亞洲物理奧林匹亞競賽榮獲【金牌】！全校師生同賀！

106學年度翠園禮貌大使獲選同學名單

701	楊子妮	710	翁苡瑄	804	郭玉珊	901	楊玫芸
703	王芳珣	711	洪妙綺	805	林思辰	903	呂嘉惠
704	蕭閔薰	712	邱鈺娟	807	林原竹	904	許善婷
706	黃宇君	713	蘇暘晴	808	陳羿蓉	906	黃晨瑋
707	梅耘鎔	714	林立庭	812	陳妍蓁	907	張庭瑜
708	柯姿羽	715	張宸楷	813	林家寬	910	林奎驊
709	高子諭	716	王博昕	814	張劭愷	912	阮宥綺
		717	陳庭毅	816	藍元璐		
				817	賴彥曈		

913李心惠
915莊乙倢
918林千惠
919劉　蓁
921黃千慈
922許玉音

◎狂賀！本校708班榮獲新北市107年度各級學校優良學生事務 與輔導刊物比賽班級性刊物紙本型特優
◎七年八班 林靜萱老師
學生 高碩亨 鄭宇彥 林羽綺 邱意晴 黃以岑 林旂如
榮獲新北市107年度各級學校優良學生事務與輔導刊物比賽班級性刊物紙本型特優

適性升學
◎恭喜901學生曾湘芸 通過台北藝術大學舞蹈系七年一貫制第2階段複試標準
感謝邱淑惠老師、李慧如老師、張惠淨老師用心指導
全校師生同賀！

中華民國107年6月11日

期　別：第24期
發行人：郭月秀
顧　問：蔡光仁、江文清、袁蜀梅、林正吉、楊健芬
總編輯：曾怡萍
編輯群：錢姝君、林琬萱、蔡　甯、游　蓉、呂宛諴 兼輔老師團隊
出　版：新北市江翠國中
日　期：2018.6.11

翠園馨情
Mood Garden in Jiangcui

江翠Techshop啟用典禮，母親節科技傳愛！

校長 郭月秀

為落實十二年國民基本教育108科技領域綱要，實踐「做、用、想」的課程導向，翠中透過新北市生活科技教育前瞻領航計畫－【實創Techshop＋】進階級學校，進行生活科技教學空間改造，並於舉行生科教室啓用儀式。啓用典禮當天適逢母親節感恩週，學校也精心設計了母親節感恩活動，不僅結合了社區媽媽、學區內國小教師與校內學生，一同體驗生活科技課程在生命中的無所不在，全場親師生皆化身為「生科小小兵」，運用工具親手製作按摩棒、幫媽媽按摩紓壓，慰勞母親一整年的辛苦，同時也展現了學校空間營造與跨領域教學的初步成果。



學校用心規畫並完成3間各具不同風格與教學功能的生活科技教室，包括「美國鄉村風」的「木工教室」，期待藉由木頭材料培養學生具備實作的思維和能力、「創客貨櫃風」的「多元材料加工教室」，目的在透過金屬、塑膠、陶瓷等不同材料的加工，培養學生產品設計的能力，及「新浪科技風」的「數位加工教室」，透過電子材料及數位加工機具的學習，培養學生問題解決能力。

江翠國中生活科技教室是學生展現學習素養的舞台。學生在江翠國中生活科技教室遵照各項安全使用守則操作機具，不再因安全疑慮侷限於傳統的手工具，因此鑽床、落地圓盤鋸、金屬雕刻機、金工車床、3D印表機、雷射切割機等自動化、數位化機具均是學生必須靈活運用的工具。

江翠國中生活科技教室也是教師素養導向教學的孕育基地。其為大江翠區域學校教師課程共備、研發、實驗、分享的場域，尤其面對國小教育階段生活科技以議題型態呈現，有課綱無正式課程的情形，江翠國中生活科技教室將負起區域內小學生活科技課程設計概念之扎根責任。相信教師三五成群相約生活科技教室整合各專業學習需求、實踐跨域教學理念的畫面，在江翠國中將會是持續的未來進行式。



教育是帶動世代進步的發動機，科技更是教育前進的重要動能，現今科技發展日新月異、瞬息萬變的大環境中，培養具備深度思維、多工技能的未來人才，更是刻不容緩的教育課題；生活科技教室的改造目的，在透過「實作」與「創造」，建構一個優質的跨域學習環境，也在成就「每一個孩子的適性學習」。

職業參訪

803 33 王芷葳





◎107/03/22 三重商工 機械科

機械科我們體驗的也不少，我們學著自己拆裝輪胎，還有機車內部的構造。再拆裝輪胎，搬它的時候我才知道原來一顆輪胎這麼的重，跟同組的一個女生，就快要拿不動了。而機車的構造看內部感覺就超複雜超專業的。雖然一個短短的下午時間他們無法教我們太多，但對我而言還是一個很棒的體驗。

◎107/04/12 樹人家商 觀光科

我一直以為來到觀光科是學長姐、老師和我們介紹哪裡好玩，結果不是，竟然是讓我們調飲料，我們調了三種①奇異之吻②柳橙蘇打③蛋蜜汁，雖然我們少了一個金桔檸檬有點失望，但另外三個也很棒。柳橙蘇打是最耳熟能詳的，而奇異之吻的漸層是我最喜歡的一個步驟，而且那是我調的，不只美也好喝，最後剩蛋蜜汁，顧名思義就是有蛋，還是生的，所以我不敢喝，不過我還是有認真地做完，第一次聽到蛋可以做成飲料真酷～特別喜歡這堂課。



◎107/04/12 樹人家商 幼保科

剛知道是幼保科的時候我心裡一直有個想法，是讓我們知道如何照顧小孩嗎？結果是讓我們自己動手做風車，步驟不難但一定要認真聽。我是我們這組做最快的，指導學姐也說我很聰明、迅速。這個風車也不小，做完感覺非常充實，後來自己也想想為什麼老師們讓我們做風車，才發現其實幼保科不能只會顧小孩，也要會哄小孩開心，而做風車給他們玩也是一個方法。原來一個科系還是會接觸到許多不同方面，不單單只是一件事。

◎107/04/19 開明工商 美容科

美容科是每個愛美的女生所嚮往的科系，連我自己都曾在心裡想說“天啊！這個科目多好啊！我一定要讀”不過我自己知道，去讀了大家都和自己一樣，並非這當中最傑出最有天分的那個，所以即使再喜歡，再有興趣，可惜它不在我的選項內，所以這次很謝謝學校和開明高職，算是幫我完成了一個小小心願，讓我在這堂課中更深入的了解美容這個科系。

805 34 張子琳



◎107/03/01 復興商工 廣設/美工/美術

復興商工，從以前就有聽過。國小時，因為非常喜歡美術，所以曾經想過以後要就讀復興美工，但後來覺得雖然自己美術成績不錯，但也不是超級好，就打消這個念頭了。常常想不通美工/美術科有甚麼差別，原來美工除了基本的素描、水彩……還有自己手做家俱、金飾，而美術也就是有點專攻廣設、包裝設計、品牌形象、電腦繪圖…覺得最難的是電腦繪圖，用電腦設計並且讓設計的人動手畫實在太強了。這次能夠參訪該校覺得很開心，原來以前一直想讀的學校是那麼的厲害、優質，還得到了色鉛筆、畫像，這一次參訪真是收穫良多。

◎107/04/12 樹人家商 幼保科



幼保一直都是我最期待的科目，因為心目中以後讀高職的選項中就有它-幼保。我很喜歡小孩，也喜歡照顧小孩。今天做的是紙風車，剛好我美術中最不好的就是剪裁東西了，所以我今天剪的好辛苦，而且還超醜的，原本對幼保懷抱很期待的心，經過參訪或許要再慎重考慮。

◎107/04/19 開明工商 美容科



美容美髮是我在這些科目裡最為期待的，因為本身對這個科目相當有興趣。在聽老師訴說他的經歷，可以說老師相當年輕有為啊！雖然這科很辛苦(每一科都有它辛苦的地方)但只要肯努力地去學習，自己的機會可能就更多，比別人花更短的時間達成目標。上了這一科後，發現興趣還是在，未來或許會走這條路。

◎107/04/19 開明工商 行銷科

看到行銷時，想看看該不會和之前去的另一家學校一樣玩收銀吧？幸好沒有。這次是玩大富翁(大型的)4個人一組，雖然我們這一組一直抽到暫停，但是我們買了一大堆地，所以一直收過路費，因此在這個遊戲中獲得勝利。我覺得最大的收穫就是參訪的過程中得到了新知識，也很開心。

808 32 邱曼姝



◎107/03/01 復興商工 美術科

再上印刷時，我很感興趣！因為一個印刷就賣5元，在麥當勞打工時薪也才140，所以啊，技術果然是未來出路很好的打量。

◎107/03/15 新北高工 電機科



再選電機時，我一直以為是那種手動機器，去工商用機器做的，完全沒想到是寫程式的。雖然在寫的時候很累，因為要打很多英文字，還要注意符號和間隔。

◎107/03/23 三重工商 製造科

在今日上課時，有一句讓我印象深刻的話，就是那一句「技術是別人學不走的，製造業雖然看似最低層的，卻是薪水高的，失業率低的」但是我個人覺得如果未來的職業，只是為了薪水也做不久。

◎107/03/23 三重商工 電機科

我從頭到尾對洗車和安全氣囊都很感興趣，因為很新鮮也很好玩！洗車用的泡沫和噴水用起來也都還不錯！

818 29 邱愛玲



◎107/3/8穀保商工 商業經營科

一開始三人一組，那邊的老師讓我們體驗收銀機要怎麼用還有印發票的發票機，一邊看教學影片一邊組裝，一開始發票機裡的發票我還裝錯邊，還好是那邊的老師跟我們說的，真的超蠢的，之後什麼都組裝完了，那邊的老師還給錢讓我們體驗(可惜是假的錢OwO)有人當收銀員有人當顧客，顧客點餐收銀員收錢～剛好可以了解一下基本的收銀機，還是好可惜沒有體驗到刷條碼的~最後還有一些人一直玩，發票跑出來一大堆！

◎107/3/15 新北高工 汽車科

今天一開始去一個地方集合，看影片，高職的主任講了一些新北高工的介紹～再來我們去了汽車科，一開始先介紹了汽車裡面的機關，之後也讓我們體驗自己坐在駕駛座裡操作，重點是不能開啓車子，怕我們有危險，那裡有兩台車，有一台比較高級，有比較多功能，另一台比較基本，不過能多了解點有關汽車的也不錯啦！

◎107/3/23 三重商工 汽車科



一開始我們先分組，分五組，全部有五關可以體驗，我是第三組，第一站是點線接喇叭讓喇叭發出聲音；第二站是教怎麼拆輪胎；第三站是了解車子的內部～第四站是洗車；第五站是按一個按鈕就會有爆炸聲，那聲音很大很嚇人～最讓我印象深刻的是：洗車的部分，地一次拿到洗車的東西，雖然有點重但還不錯玩，還在車子上用泡沫，幫車子洗澡～那裡的每個學長都很親切。

◎107/4/12 樹人家商 幼保科



今天第一節課是做紙風車，幼保科主要是在照顧小孩也要會做小孩子的玩具，在做風車的過程中，有一個學姊很好玩，都會講一些話讓我們笑，有些學姊會忘了一些部份要怎麼做，最後也跟那位學姊聊得很開心，好像從頭笑到尾>w<，雖然風車是給小孩子玩的，但久久玩一次也滿好玩的>wO

◎107/4/12 樹人家商 餐飲科



第二堂課是觀光餐飲科的調飲料，第一個是奇異果之吻，只要看步驟慢慢的調就一定調的出來，味道很不錯，因為那裡的水果都是學姊現榨的。第二個是金桔檸檬，雖然檸檬和金桔都是酸的東西，但加了話梅，有一半的酸都不見了，還變得酸酸甜甜的。第三調的是蛋蜜汁，雖然那時候看到“蛋”這個字我就不想喝了。但最後我還是有喝，喝起來味道很酷，還不錯喝OwO

◎107/4/19 開明商工 行銷流通科

第一堂課是行銷流通科，一開始介紹了科系內容，有哪些便利商店賺最多，第一間是7-11，7-11在台灣總共有50000多家，第二間是全家，在台灣有28000多家，後來有一些學長、姊帶我們去玩遊戲，遊戲是翻牌，翻到比較多一樣的獲勝，三戰兩勝，輸得要懲罰，在學長群裡面有一個超帥的，我以為他是男生，結果意外發現是女生～～OAO

◎107/4/19 開明商工 美容科



第二堂課是美容科，我們去了一間美髮教室~一開始老師要一位女生去幫模特兒結果我的朋友去當模特兒，老師一邊講解一邊幫我朋友燙捲髮，被那個老師用頭髮一次至少2000～超專業的老師，其實我也滿羨慕的～那老師說了很多～讓我很專注～真的印象深刻，之後我朋友的頭髮變得超棒，一秒變正妹。

板中博覽會

印象最刻的是

904 林修齊

這次的非牛頓液體是我印象最深刻的地方，這個液慢壓像水，但用力打卻像磚頭，我還試著用腳踩進水池中的非牛頓液體，只要一慢就會掉下去，所以我就快跑並跳出來，腳果然是乾的！這些實驗和理論不但有趣，也能增加新知。

904 鄧宇傑

這個活動我覺得很有趣，雖然都是很新鮮的知識，但都結合了生活上曾碰到的，或是國中教過的原理和公式，所以不會覺得太陌生。

906 黃晨瑋

在其中一個活動讓我知道”恐龍”並不是代表所有的大型蜥蜴，而有些我們熟知的龍，如：魚龍,就不能稱為”恐龍”，我也學到關於恐龍的定義，在不同人和不同時期所代表的意義也不同。

909 林俊賢

學姐教我們如何看望遠鏡，因為我覺得還滿有趣的，而且也讓我瞭解到更多，使這趟收穫滿滿。

914 陳鎵宇

學長姐們講的主題很有趣，亦以日常生活中的事例來使我們了解更多科學現象，獲益良多。

917 丁翔赫

維度。有四種力：強力、弱力、電磁力、重力。我都知道！印象深刻因為我之前學過，自己本身也有興趣。

918 蔡祐慈

我覺得學長學姊們都很熱情，可以討論很多的事情。

919 劉珉蓁

哥哥姐姐們都超熱情，細心講解，協助我們，與我們討論，給我們思考空間。

919 黃羿慈

板中的學長姐都很友善，所有的理論都很有深度，這次受益良多，是很好的學習機會。

922 吳旻修

這一次參訪中，有許多的內容是我以前學過的，也有的是我自己有興趣，有自己去看過相關報導的內容，這次也讓我更清楚其中的一些細節。







升學博覽會

922 陳妤欣

我覺得在眾多的學校理選出自己喜歡或適合的學校是很重要的，有慎重選擇！

922 張紘瑄

參加完這次的升博會後，我覺得很有趣，看到了許多的特色和學校，還不錯。

909 陳昀彣

今天聽了很多學校的介紹，而每一間都有不同的優點，但在選擇學校時,還是要選擇自己適合的學校，以免讓自己後悔。

909 陳咨穎

真的有很多高中職，讓我更瞭解，也讓我對於我想讀的學校更懂了一些，真的很棒！

921 陳恒曄

今天參加了這個活動讓我更了解不同高中職所學的專業領域。

910 詹明諺

讓我了解技職班與普通高中在做什麼，也讓我更了解未來升學的通道，也希望可以辦更多活動。

918 李心予

對各個高職與綜高特色．景點．社團都更了解了！

903 陳韋志

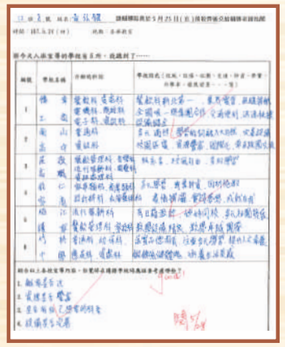
今天看到各式各樣不同的高職和高中，也看到了各種不同的科系。

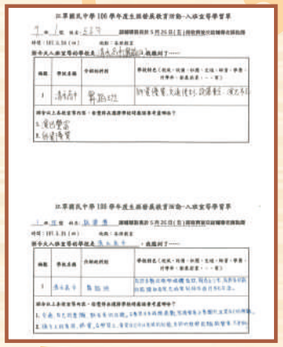







入班宣導



高中



高職



五專



夢的N次方

夢N研習參加心得

數學 呂家軒 老師

這場利用假日的兩天研習有近九百個國中小各領域的老師參加，還有遠從其它縣市包整台遊覽車來研習的老師，光看到這樣的畫面就夠讓人感動了，原來認真在翻轉教育或精進教學的老師如此之多，而且願意分享的老師竟如此臥虎藏龍，真的像夢N活動召集人王政忠老師所說：「分享一招學九十九招。」這樣的感動是我參與夢N研習最大的收穫，教學最重要的也就是那一份對教育的「熱情」，夢N讓我看見了自己當初選擇教職的「熱情」，也希望學生能在課堂上感受到我的熱愛教學。

夢N研習參加心得

理化 黃瓊慧 老師

由於網路的無遠弗屆，讓我可以從『阿簡的生物筆記』、『月鈴的講堂』、『生物趴辣客』、『小P老師的理化遊戲』、、、等武功秘笈，提升自己的教學指數與戰鬥力。就像網路能不斷的進步，是因為無數不求回報的理想者與科學家不斷地在為網路付出。而近幾年台灣教育掀起一股翻轉教育風潮，也是來自許多熱血老師不斷精進自己的專業且無私分享，讓課堂上的風景變得不一樣，充滿陽光與歡笑。

夢想因為人而偉大！107夢的N次方新北場就在江翠國中，我怎麼能不把握這次拜見許多亮點老師的機會呢！2天的研習緊湊又充實，即使過了午餐時間，老師們仍認真的討論共備課程與教案修改，討論過程中有講師隨時參與，將108課綱強調的實作與探究融入課程教案。即使下課了，仍看到許多夥伴討論著教案如何修改、如何進行、如何讓孩子們真正領悟學習內容，當下真的感動！而這也呼應這次夢N的主題就是以教育專業為前提下，各自美麗。

感謝夢N的講師，還有實踐夢想的老師們，以專業服人，以熱忱引人。

停止進步是最可怕的一件事

生活科技 蔡勝安講師

為什麼參加夢N

「夢的N次方」是一場屬於老師們的聚會，聚會的目的是希望透過同領域老師們的相互交流，來讓自己接收到不同的新資訊，進而產生進步與新的靈感，這是一場讓老師們開闊視野的聚會。

老師當久了，往往會習慣一件事：「自己講的就是對的」，或者是「自己的教學能力已經足夠了」。個人認為這是一項很可怕的想法，因為，當老師一旦停止進步了，就代表他沒辦法培養學生符合這時代的能力了。

所以我喜歡參加各式各樣的研習，或許不一定可以有什麼具體的收穫，但至少一定可以從別人的分享中，與自己的想法做出對照，覺得有道理的就依此改正自己，覺得不是很合適自己的，就思考為什麼其他人會有這樣的想法，如此一來，就一定會有所收穫。

這次在夢N中除了聽到別的老師的點子之外，也分享了自己這些年來的收獲，我總認為不要吝於把自己的東西分享出來，因為分享你才能得到更多的意見，也才能讓自己的想法不斷進步，這就是我為什麼參加夢N的原因。

我教的生活科技課是會考不考的科目，所以我更有機會去引導同學產生不一樣的想法和意見，這是我覺得很棒的一件事。同時，我也希望同學們都能勇於去接觸新的事物並發表自己的想法(但是在尊重他人的態度下)，就如同一句廣告詞講的：「不做不會怎樣，但做了會很不一樣！」。

上一堂不一樣的國文課

國文 林麗芳講師

這是一個總是自稱「山中大叔」的人的夢想：「夢的N次方，點亮每盞光。」

關於這位「山中大叔」的故事，可能許多人是從書籍、電影《老師，你會不會回來？》開始認識他的，他是來自南投爽文國中的王政忠老師。政忠老師常說：「一個人走得快，一群人走得遠。」台灣各地教育現場的老師，受到政忠老師熱情而無私的教育理念感動，紛紛自願且主動地投入這個夢想的圓夢計畫中。

5/26、5/27 的新北夢N在我們學校舉辦，而新北市國中國文輔導團很榮幸能在此次工作坊中，跟現場老師分享我們的「模組教學」。我們期許能透過「有效的閱讀策略，進行不同文本的模組教學」，讓素養導向教學更落實，也能讓學生擁有自主學習的閱讀工具，讓他們在面對不同文類的文本時，能更又效率的解讀文本、與文本對話。

我在工作坊負責的課程是「小說模組」，希望透過討論文言、白話小說中「主題、人物、場景」的不同面向，讓一篇小說的閱讀更立體更多元。工作坊進行中，我不斷拋出問題讓現場的夥伴一起思考、討論，每位夥伴都十分投入在如此的氛圍中，我們一起共備了〈偷靴〉〈大鼠〉〈麥琪的禮物〉和〈二十年後〉，每每在看到各組夥伴用心討論的認真神情時，都有種莫名的感動與佩服。感動的是，各組老師們不管教學資歷深淺，大家都完全沉浸在共備的討論情境中；佩服的是，在短短的三個小時裡，各組所討論出的成果都有令人驚豔的亮點，讓彼此能分享、學習。我雖號稱是講師，其實，我是收穫最多的「學員」呀！

謝謝貼心的907五位同學，利用放學時間「揮汗如雨」地幫我把分組座位安排好！

這是一場需要全校師生總動員配合的大型活動，除了場地、設備的安排，還有許多繁複且瑣碎的事務需要事先處理，那都是一個活動能夠順利進行的重要環節。所以最後要謝謝所有辛苦的江翠夥伴，是你們的辛苦付出，讓這次的新北夢能順利「圓夢」！





技藝競賽選手心得

機械職群—車床 907馮冠豪

我覺得很好玩，因為我有得名，可以報到新北高工，不然以我的成績可能考不上。



家政職群—美容 919蘇楷茵

這次很幸運有機會參加國中技藝競賽，感謝這次指導我的所有老師、學姊學長們，我會繼續加油努力的！



食品職群—烘焙 919丁溫吉

在技藝班練習時，一開始只能用慘不忍睹來形容，之後做了好幾次才慢慢好轉，可是最後還是沒有到達學姊的標準。



機械職群—機械製圖 912呂憶玟

有機會參加這次比賽，對我來說是一個特別的經驗。經過訓練後得到了今天這個獎項，我很開心有了這個肯定！



機械職群—車床 918鄭遠傑

這次比賽真的讓我真正為自己努力去拚，比賽雖然只有拿到佳作，但過程學到為自己負責自己的未來自己拚。



餐旅職群-飲調 921李芷蕓

這次比賽讓我很難忘，因為有175個人在pk，感覺很難得名，但最後拿了個佳作，很有成就感，努力沒有白費！



家政職群-美容 913張葳馨



◎練習的注意事項

1.若不會向老師請求協助(或是學長姐)
2.每次測驗一定要拍照，並找出失誤
3.時間一定要預留
4.若有用髮膠，一定要多嘗試(適量)
5.迎著快樂的心情是最重要

◎比賽時的注意事項

1.時間會感覺過很快，動作要加快
2.一定要檢查作品有無完成
3.一開始一定要定下心，才不會過於緊張(今年有人昏倒)早餐一定要吃
4.自己心裡要有個型，隨機應變

比賽心得

這段期間練習雖然很辛苦，但在成績上有回報。我不敢說我比別人還多練習多少次，但我每次的練習我都會去檢討，也謝謝每個陪伴我訓練的老師以及家人。

技藝班

◎910 28 林咨宜

107/04/09 餐旅、電子



今天早上上的課程是做籃球機，一開始我先把上次沒完成的作品用最快的速度完成，結果我還沒做好就發現有幾個地方焊錯位置了，之後我拿給老師看，雖然老師有小小的唸我一下，但老師還是很好的幫忙我修正一下焊錯的地方。下午上課的地方是一間觀光科的教室，一踏進去的瞬間有種幸福感。

◎913 01盧致丞

107/04/09 餐旅

今天做的是漆風蛋糕，我很喜歡吃蛋糕，常常吃的是海綿蛋糕，因為吃起來有一種充滿空氣的蓬鬆感，覺得很好吃。下午做的是上次去手信坊的簡報(這一直都不是我的專長)，老師教我們做好簡報就要上台報告(這也不在我的料想之內)，上台後只想趕快好好講完，結果老師稱讚：「簡潔有力！」



能仁家商



豫章商工









915 02 鄭瑋焌

107/03/05 電子、中式料理

今天的電子科，我們做了比上禮拜更困難的作品，那就是每個公寓都用的到的門鈴，我們必須要專心，不能發呆，因為只要做錯一個步驟就發不出聲，我是我們班唯一成功的。中式料理，我們今天學會了製作廣東泡菜，也學會了做炒飯。

107/03/20 資訊、餐旅

今天我在資訊科時，老師教了我們一個業界都在用的電腦程式，我們用它做了電路圖和佈線圖，我覺得做這個還算簡單，但必須要熟記操作方式和步驟。餐旅科，我們學了托盤技巧，也知道了服務生在送餐時的緊張感。

107/04/02 電子、餐旅

今天在電子科，我們今天做了一個廣告燈，但是最後沒有做完，因為這是我這一學期裝最多零件的作品了。餐旅群，做了三杯飲料，兩冰一熱，我覺得最好喝的就是多多綠茶了。

107/04/09 電子、餐旅

電子科，今天我們繼續製作上禮拜未完成的作品，但最後我還是沒完成，只要完成了今天要完成的作品。餐旅群，今天我們學會單人床的鋪設，但這比我想像中的困難。





智光商工





專輔天地

夢想

專輔教師 游蓉

相信在你人生某個時刻，你覺得自己很棒，做一張卡片、唱一首歌、投進一球、解一道題目、背出一個單字、一首詩，雖然周遭只有家人朋友，但當時相信自己未來會發光發熱。 但曾幾何時，你對夢想充滿疑惑，聽到有人跟你分享夢想、分享達到夢想的過程時，你變得憤世嫉俗，覺得台上的人在講很遙遠的話。

這過程發生了麼事?你變得不相信自己能完成目標，而且煩悶自己受困於名為「學業」的牢籠，動彈不得，不再做夢。如果有自己的時間，打場傳說、看FB、聊Line、追劇、跟朋友打屁，便是乏味生活的一點小確幸。

老師想跟你分享一個實驗，一名叫賽里格曼的心理學家，在實驗中讓兩隻狗，在受限的空間中接受電擊，狗的旁邊都有一個按鈕，不同的是A狗的按鈕可以停止電擊，而B狗的按鈕壓下電擊仍然持續。之後，把狗狗雙雙移到有電擊障礙物的屋子觀察反應，A狗遭到障礙物電擊時會想辦法繞過，B狗遭受障礙物電擊時則放棄逃跑，儘管牠有看到A狗成功逃脫。這是稱為「習得無助感」，指心理上認為自己無法控制某件事情，進而產生了消極的行為。

這常見於某一知識領域的測驗，你發現到怎麼嘗試，都無法達到自己心目中的「好」，或是他人眼中的「好」。但是，別忘了學習新知識，面對不熟悉概念與符號，有錯是正常的，只要花心力，去熟悉、理解、練習、訂正，對於知識就會來越有控制感，每次學習知識的投入，都會帶來點不一樣。請以我在進步，代替我不夠好。

你，有權利追求夢想，也有義務去鞏固自己的知識結構。

鞏固基本能力現在得學習語言閱讀與理解的能力、與人合宜互動的能力以及面對事情有邏輯思考與分析的能力，以上這些能力不論未來你想去哪一個領域發展，都是可以幫助你站穩腳步的基礎石，倘若能加上你未來想要投入方向的專業能力，你就能夠擁有往前邁進的力量，所以，不要太早幫自己下”我不行”的定論，而是還沒結束。因此，再尚未找到方向前，先穩固基礎能力，一旦找到有熱忱的職涯方向時，便可以積極投入。切記未來尚未結束，你的人生正等著你開始！