TTVS



NATIONAL CAOTUN
COMMERCIAL & INDUSTRIAL
VOCATIONAL SENIOR HIGH SCHOOL

102期

目錄

102期校刊

校長序 8

00 校園花絮 9

01 教職員訪談 49

- 簡榮基老師　林宏澄 何宸勛
- 高令秋老師　陳鈺璇
- 吳桂枝老師　陳湘甯 李承澔

02 社團專訪 58

- 《放下手機，來場桌上博弈！》專訪桌遊社靈魂人物：鍾明宏老師　蔡亞歆 林妤配
- 國光十社　林心如 蕭宇君 許曜
- 專訪線條超能力社　李瑞恩 簡睿霆

03

畢業旅行校外教學參觀 ····· 69

- 畢旅心得　商三4 朱靖安
- 畢旅心得　商三4 梁榕珊
- 畢業旅行心得　商三1 黃冠育
- 畢業旅行心得-青春的第一個句號　商三2 劉采妮
- 畢業旅行心得　會三2 鄭立欣
- 畢業旅行心得　會三1 陳昭慈
- 畢業旅行心得　會三2 邱汶翎
- 畢業旅行心得　會三2 陳姿穎
- 畢業旅行心得　會三2 楊祐綾
- 畢業旅行心得　資三1 徐東毓
- 畢旅心得　資三1 謝佩恩
- 畢旅心得　資三2 陳稟潔
- 三年級校外教學參觀活動心得分享　綜三1 黃喜均
- 相遇　機三1 黃冠偉
- 畢業旅行心得　機三2 曾煜凱
- 畢旅心得　應三1 辛伊倫

04 公民教育訓練 121

- 公民訓練心得 配二1 許珉瑄
- 公民訓練心得 商二1 林芷瑩
- 公民訓練心得 商二1 陳思云
- 公民訓練心得 商二1 鄧筠蓁
- 公民訓練心得 商二4 洪嘉伶
- 高中公訓心得:那段屬於我們的青春色彩 商二2 林芷瑩
- 公民訓練心得-在火光與歡笑之間，看見真正的團隊 會二1 張喬涵
- 青春不留白-兩天一夜公訓心得 綜二1
- 公民訓練心得 機二1 林永浩
- 公民訓練心得 機二2 林俊豪
- 公民訓練心得 應二1 黃芊予

05

投稿文章-散文 152

- 病隙碎筆 商二1 陳思云
- 書名:底層邏輯 商二1 林朕楷
- 我所堅持的服裝設計大賽 商二1 陳思云
- 《心很小裝喜歡的事就好》閱讀心得 商二1 鄧筠蓁
- 我所堅持的直排輪 商二1 鄧筠蓁
- 一隻小熊 商二1 賴佩妘
- 那些屬於我們的回憶碎片 商二1 賴軒妤
- 淺談AI 商三3 吳佳蓉
- 衝突 商三3 陳宥臻
- 預見未來的自己 商三3 陳奕涵
- 淺談AI 商三3 陳宥臻
- 預見未來的自己 商三3 陳宥臻
- 衝突 商三3 莊芷宜
- 淺談AI 商三3 詹品聿
- 預見未來的自己 商三3 賴思鄀
- 衝突 商三3 賴家誼

06 讀書心得 196
- 《靠死亡遊戲混吃飯》第一卷 商二1 廖韻涵

07 英文小語 200
- IF I WERE A CAT ~~ 資二2 莊文成

08 漫畫 202
- 午後的餘興 會二2 陳穗安

09 攝影作品 205
- 綠蔭之下 商二2 林芷瑩
- 出現在校園的大笨鳥 會二2 朱玉媗
- 陰影多的雲 會二2 朱玉媗

10

文編社專刊 ····· 209

- 棒球　配一1 李瑞恩
- 撞球　商一2 簡睿霆
- 戲劇推薦-《白月梵星》　商二3 林妤配
- 一封手寫信　商二3 陳鈺璇
- 影劇分享:《永夜星河》　商二3 蔡亞歆
- 好片分享:《自殺突擊小隊》　會一1 蕭宇君
- Minecarft　資一1 許曜
- 從兩個桃籃開始的傳奇—籃球的起源故事:　資一1 陳湘甯
- 動畫製作的大小事　資二1 李承澔
- 動漫分享:《進擊的巨人》、《櫻蘭高校男公關部》、《我獨自升級》　應二1 陳旆沂
- 動畫文化及其影響　應二1 賴奕陞
- 中韓明星與團體分享　陳佩沂 林妤配 蔡亞歆
- 田徑選手的生涯　普一1 林宏澄
- 電影分享-某某、元素方城市
- 籃球場上的點滴　陳湘甯 李承澔

校長序

草屯商工校長 張正彥

歲月流轉，校園裡的故事一頁頁累積，草屯商工也在一代又一代師生的努力與陪伴下，持續書寫屬於我們的精彩篇章。走過六十餘載的歲月，我們從歷史中汲取力量，在時代變遷中不斷前進；每一個學期、每一次活動、每一份作品，都成為草屯商工珍貴而獨特的記憶。

第102期《草屯商工校刊》收錄校園生活中許多值得珍藏的片段。從校園花絮、教職員訪談，到精彩的社團專訪；從畢業旅行與校外教學的學習足跡，到公民教育訓練的成長體驗；更有同學們用文字、英文、漫畫與鏡頭所留下的創作。這些內容看似各自獨立，卻共同拼湊出最真實、最有溫度的草屯商工。

一本校刊，不只是記錄，更是一面映照校園的鏡子。師長的分享，讓我們看見教育現場的堅持與熱情；社團的故事，展現同學們勇於探索、團隊合作的青春活力；散文、讀書心得與文編社作品，則讓我們透過文字感受同學們細膩的思考與豐富的想像；攝影與漫畫作品，更將校園生活中稍縱即逝的美好，化為可以永久珍藏的畫面。

技職教育的價值，不只在於學會一項專業，更在於培養面對未來的能力與態度。在草屯商工，我們鼓勵每一位同學勇於嘗試、探索興趣，在專業學習之外，也用閱讀、創作、社團與多元活動拓展視野。因為我們相信，教育不只發生在課堂裡，也發生在每一次合作、每一次挑戰、每一段旅程，以及每一個願意突破自己的時刻。

翻開第102期校刊，也許您會看見熟悉的身影，也許會讀到一段屬於自己的故事；而對同學而言，今天留下的每一頁，都將成為未來回望青春時最珍貴的記憶。

願每一位草屯商工的同學，都能在這裡找到自己的方向，累積專業、拓展視野、勇敢追夢；也願我們一起珍惜校園裡的每一個當下，讓青春不只留下足跡，更留下值得驕傲的故事。

讓文字記錄青春，讓影像珍藏時光，讓每一次學習都成為成長的力量。

祝福第102期校刊順利，也祝福所有師生在草屯商工的每一天，都能有所學、有所感、有所成。

校園花絮

CAMPUS HIGHLIGHTS

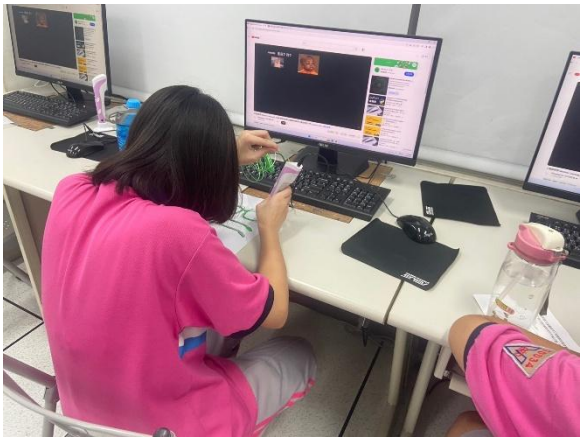
2026

國中職業試探

























仰望服務換學習
愛無限乙級加強課程









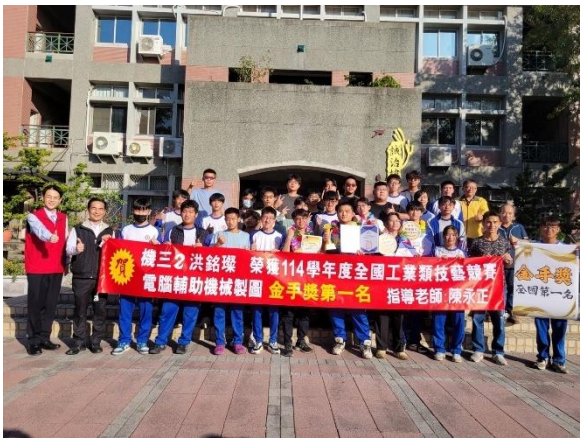




亞洲技能競賽
工科全國技藝競賽













全國技能競賽
分區技能競賽



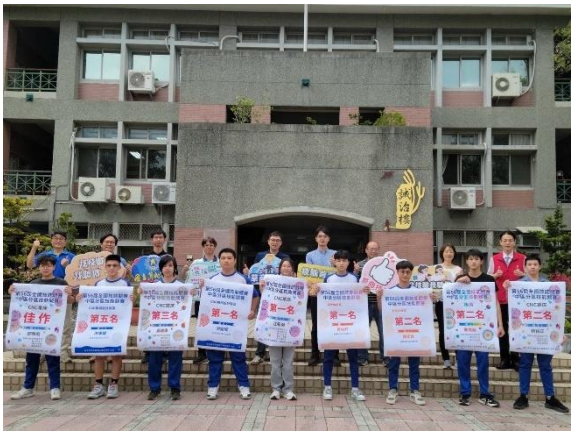
▲全國技能分區賽



▲分區技能競賽-第一名



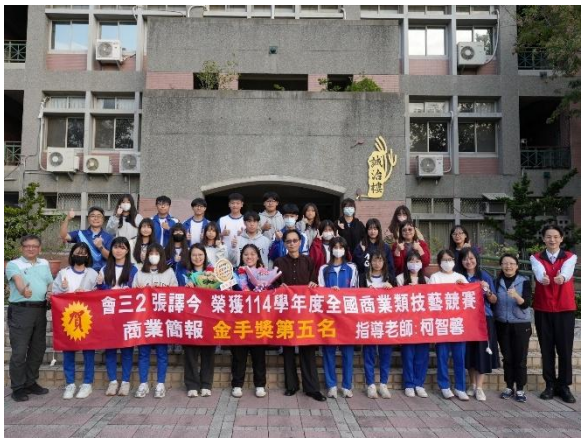
▲全國技能分區賽



▲分區技能競賽

商科全國技藝競賽


商三3 陳奕涵 榮獲114學年度全國商業類技藝競賽
會計資訊 優勝 指導老師:劉育青


會三2 張譯今 榮獲114學年度全國商業類技藝競賽
商業簡報 金手獎第五名 指導老師:柯智謬


南商歡迎您
競賽日期 114.12.1 ▸ 12.4


南商歡迎您
國立草屯高級商工職業學校





商科校外實習













商業經營科專題競賽
商業經營科職場參觀













114學年度
內政部役政署公益宣導













地震演練
校園大聲公






立德也商工
校園大聲公
不讓青春留空白
適時你的愛


立德也商工
校園大聲公
不讓青春留空白
適時你的愛
培育商業工業人才


立德也商工
校園大聲公
不讓青春留空白
適時你的愛


培育商業工業人才

社團迎新活動


國立草屯商級向上
22th
tivs
student


日文班
22th
tivs


22th
tivs
student


日文班


22th
tivs
student


國立草屯商級商工職業
tivs

114學年度
社團活動課

















創意專題製作
定氣品質電子鍵





















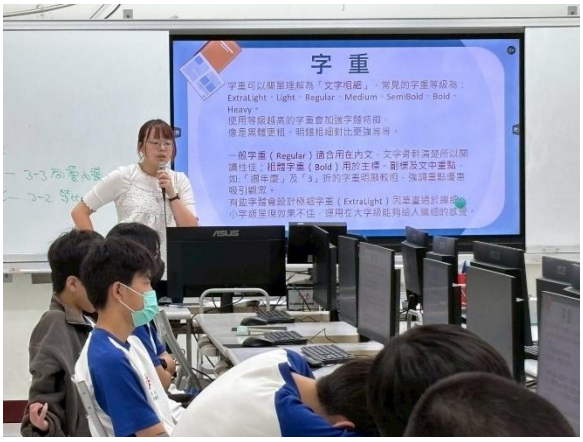











字 重
字重可以簡單理解為「文字粗細」，常見的字重等級為：ExtraLight、Light、Regular、Medium、SemiBold、Bold、Heavy。
使用等級越高的字重會加強字體筆劃，像是筆體更粗、明體粗細對比更強等等。
一般字重（Regular）適合用在內文，文字會較清楚所以閱讀性佳；粗體字重（Bold）用於主標、副標及文中重點，如：「週年慶」及「3」折的字重明顯較粗，強調重點優惠吸引顧客。
有些字體會設計極細字重（ExtraLight）因筆畫過於纖細，小字級呈現效果不佳，適用在大字級能夠給人簡潔的感覺。







114學年度
校外教學參觀



▲配三1



▲配三1



▲商三1



▲商三1



▲商三2



▲商三2



▲商三4



▲商三4



▲師長合照



▲會三2



▲普三1



▲普三1



▲會三1



▲會三1



▲會三2



▲會三2



▲資三1



▲資三1



▲資三2



▲資三2



▲綜三1



▲綜三1



▲機三1



▲機三1



▲機三2



▲機三2



▲應三1

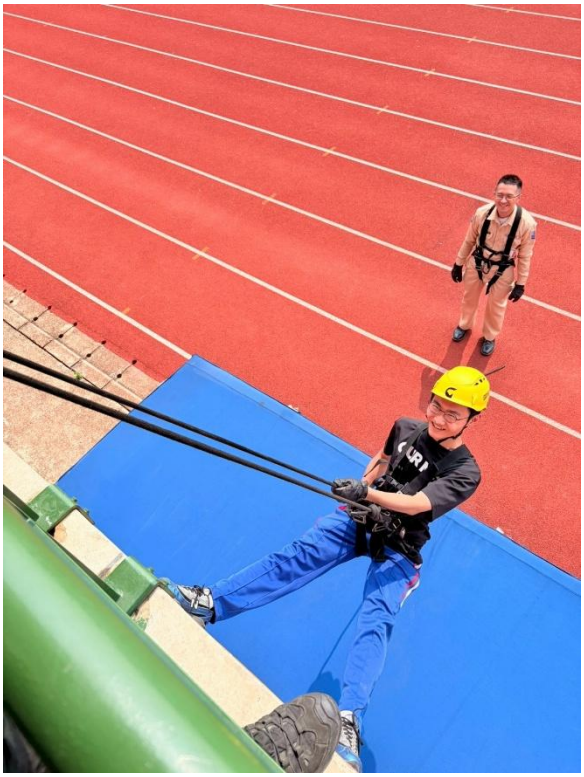


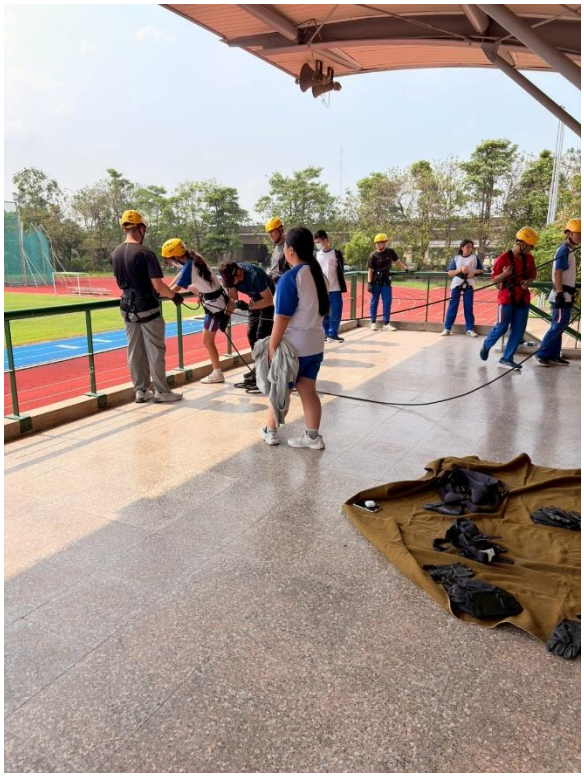
▲應三1

114學年度
消防演練









114學年度
球類競賽























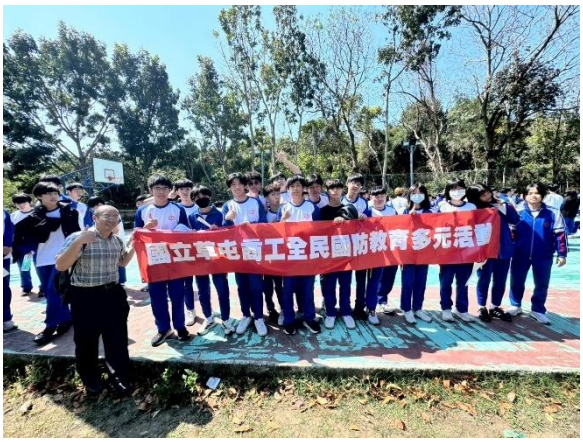









全民國防教育
多元活動


國立草屯商工全民國防教育多元活動


南投縣全民國防教育
學生實彈射擊體驗活動


南投縣全民國防教育
多元教學活動




南投縣全民國防教育
多元教學活動



東南亞香料學習


東南亞！來鼻芳
國立草屯高級商工職業學校
健康傳播社


國立草屯高級商工職業學校
健康促進健康體位




東南亞！來鼻芳
國立草屯高級商工職業學校
健康傳播社



名人講座
蔡定洋


培育商業工業人才




QA
QA


National Caotun Commercial &
Industrial Vocational Senior
創苦耐勞
坦承實踐



114學年度
國際蘭馨交流協會講座













急救訓練活動













聖誕快閃活動













聖誕節送祝福













114學年度
全校運動大會















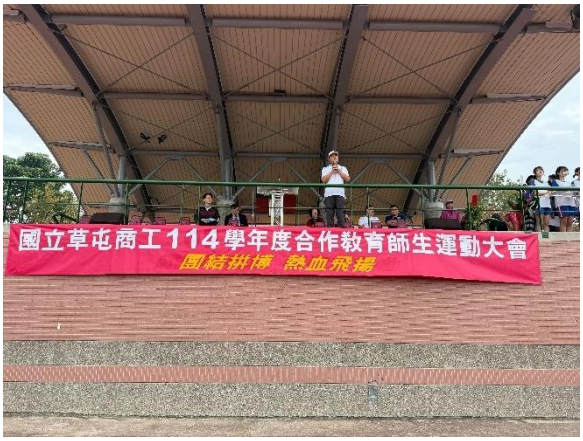





立草屯商工113學年度合作教育師生運動大會
迎向未來 體動草商






國立草屯商工114學年度合作教育師生運動大會
團結拼搏 熱血飛揚















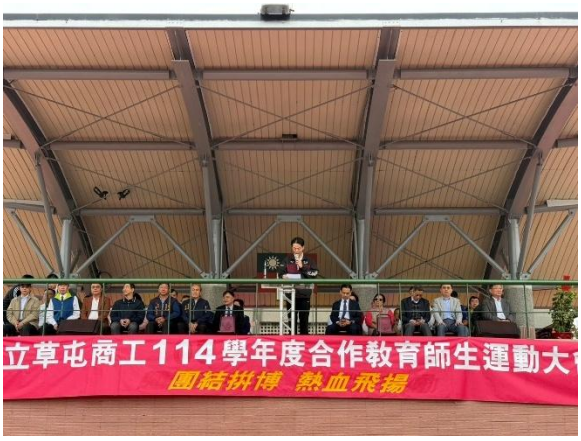











立草屯商工114學年度合作教育師生運動大
團結拼博 熱血飛揚








草屯商工
9
草屯商工
3
草屯商工
2
草屯商工
7
草屯商工
19


國立草屯商工114學年度合作教育師生運動大會






國立草屯商工114學年度合作教育師生運動大會








4003
4002
4001
4004


1405
1402







教職員訪談

Faculty & Staff Interviews

簡榮基老師專訪

普一1　林宏澄、何宸勛

這次邀請受訪的是我的班導，也是田徑隊中長距離的教練——簡榮基老師。

這次訪談的大致內容是在講練習過程中的心態轉變，從練習可以學到什麼、想得到什麼、中間看法的改變。

老師他是一名馬拉松跑者，他的練習量只能用超乎想像或難以置信來形容，就知道老師他的田徑生涯有多坎坷，雖然練習就是在操場上一直跑，但可以學到例如配速、配合、堅持，配速是在行進過程中穩定維持或加速，配合是一起練習時可以隨時更換帶頭的人去做領跑，堅持是在日復一日的練習過程中不放棄、不逃避。

1.為什麼要在草商當教練？

因為可以在自己的家鄉培育出許多選手，讓這些選手替草商甚至是台灣出賽，將普通人提拔成大小賽事都名列前茅的運動員的這個過程很辛苦且漫長，但真的出成績的那一刻一切都值得了。

2.有教出值得驕傲的選手嗎？

當然有！其中值得驕傲的選手太多了，但最有名的一定是林哲緯，他的天賦真的很好，人品也好的沒話說，練習也認真，真的很難挑出他的毛病，在台灣有他的比賽基本可以鎖定獎牌，甚至是大會紀錄，在大學也是佼佼者般的存在。

1.為什麼要在草商當教練？

因為可以在自己的家鄉培育出許多選手，讓這些選手替草商甚至是台灣出賽，將普通人提拔成大小賽事都名列前茅的運動員的這個過程很辛苦且漫長，但真的出成績的那一刻一切都值得了。

2.有教出值得驕傲的選手嗎？

當然有！其中值得驕傲的選手太多了，但最有名的一定是林哲緯，他的天賦真的很好，人品也好的沒話說，練習也認真，真的很難挑出他的毛病，在台灣有他的比賽基本可以鎖定獎牌，甚至是大會紀錄，在大學也是佼佼者般的存在。

3.目前有參加什麼賽事嗎？

從十公里路跑到四十二公里的馬拉松都有參加，所以平時的練習一點也不能怠慢。

4.為什麼堅持？目標是什麼？

堅持的原因是因為喜歡，且享受跑步的過程，跑步不只是一種鍛鍊，也是一種抒發，把不好的情緒隨著跑步釋放出來，會有一種如釋重負的感覺。

目標是能教出許多優秀的選手，能站上國際舞台與不同國家的選手比拼，甚至拿下名次，也希望練習或比賽過程中能保持身心靈的健康。

高令秋老師專訪

商二3　陳鈺璇

這是世間到車水馬龍，我不禁失去了方向，而你恰巧是那指路牌，告訴我前進的方向。也許春蠶的閉幕是新蛹的綻放，落紅是泥土的清芳，鯨落的出現是汪洋的孕育，教師在筆耕不輟中用支支粉筆，書寫出他們最動人的芳華。這次訪談我們這組找了輔導室的高令秋老師，透過這次訪談讓我們對輔導老師的工作有了更多的了解。

高令秋老師第一次站在講台擔任正式教師是在高雄市的國中，由於在就讀師範大學期間有很多的實習經驗，實際站上講台時並未與想像相差太多，但面對學生的目光仍然會覺得緊張，也深刻體會到教師言語所帶來的影響力，因此更加謹慎看待自己的每一句話。

如今她在草屯商工已過20年了，和國中生相較，高職(中)生顯得較為成熟穩重，互動方式也有所不同。這讓她在教學與輔導上累積了更多的經驗與體會。回想到學生時期，令她至今難忘的是大二時的第一次實習課，當時因緊張而表現不理想，雖然感到挫折，卻也成為她成長的重要起點。

在輔導工作中，高令秋老師時常惦記著曾經陪伴過她的學生，心中最常浮現的是:「你們現在過得好嗎?」她期盼著每位學生在高職階段的經歷，能在未來人生中帶來正向的轉變。

在去年校慶時，一位如今已成為大學教授的傑出校友特地回到輔導室探望她，那份帶著光的感動眼神，讓她深刻感受到教育的價值。

高令秋老師認為，身為教師，身教極為重要，而老師也需要隨著經驗不斷成長與進化。面對現今生性較為活潑且自由的學生們，她持續調整教學方式，陪伴學生前行。她也期望學生能保有「正向」與「踏實」兩種特質，還有「千萬不要小看自己」，並鼓勵大家做好眼前的事，還包括學習、合作、獨處，情緒調適.....等能力，讓自己在人生路上穩定成長。

追夢的我即將抵達終點，你也在道路中等待下一位追夢人。透過這次訪問，我了解到輔導老師的角色不僅是學生的引路人，是學生在迷茫與困惑時的重要依靠，更是學生在成長過程中的重要陪伴者。他們默默付出，為學生的未來鋪路，他們的付出默默地影響著每位學生的未來，是校園中不可或缺的角色。師者，傳道、授業、解惑也，你灑下春雨滋潤萬千桃李，散下春風拂過莘莘學子，遇見你是我的一次幸運，我與你這段師生情將成為我的回憶，伴隨我乘風破浪，扶搖直上。

國文老師吳桂枝專訪

資一1　陳湘甯、資二1　李承澔

1.還記得第一次站上講台的情景嗎？當成為老師時和想像有什麼不同？

正式老師的第一次上台我已經忘記了，比較印象深刻的時候是教師甄試，參加試教。那種戰戰兢兢、希望自己好好表現的狀況，很緊張，還有覺得自己可以做好。

現在和想像差很多，尤其現在教育環境對老師很不友善。這兩年我就覺得差別很大，當初拚死拚活好不容易考上岸了，現在卻想說幹嘛要來當老師。很累，然後不管是政策面還是制度面都對老師很不友善。應該是這兩年政策的關係，不然之前其實還好，在管教學生的方面。

我記得我那時候第一年教書的時候，你要去罵人的次數，大概就是我二十五年來的總和還超過，因為當老師你要管教學生，我那時候就常常需要罵人，以前都沒有這樣罵過人。

2.老師在這所學校服務多久了？哪個階段最讓你印象深刻？

在草商當老師八年了，是在第一屆帶配管科時讓我比較印象深刻。畢竟他們是機械科的學生，主要都是男生，比較吵、比較活潑，還有在管理上面需要比較多的心力。

3.有沒有一堂「到現在都忘不了」的課？

上一屆在帶資處科的時候，那時候他們幫我慶生，表現的神神秘秘的。一進門就是蛋糕、氣球、拉炮，那時候內心真的還蠻感動。

4.有沒有一位學生，至今仍常常想起？

當然有，來草商的學生都有，之前在路上有遇到過，明明我就帶著口罩，但他還是一眼認出我來。

5.哪一刻讓老師最深刻感受到學生的成長？

他們畢業回來找你的時候，那時候就已經出社會工作或是念大學了，尤其是出社會工作，你就會發現他真的是大人了。

6.老師覺得現在學生，和以前最大的不同是什麼？

現在學生很會投訴老師，以前當然是不會有，如果說最大的不同，這樣算是吧。

以前會比較信任老師，現在的學生就會容易不服，可能是「投訴武器化」吧，現在學生很容易就投訴不喜歡的老師。

7.在這麼多變化之中，哪件事你一直很堅持？

我從第一年教書到現在一直都有課堂分組，我覺得學生上課你應該跟他有互動。他不應該睡覺，你也不應該讓他睡覺成為理所當然的。所以你應該增加上課的活潑度以及你可以跟他互動、詢問問題的部分，讓他覺得這堂課相對可以有趣一點，然後他也不會睡的理所當然。

8.有沒有一件事，現在回想會希望當時能做得不一樣？

好像是我帶上一屆學生的時候，那時候已經是他們高三了。有一個同學，我們班上比較算桀敖不馴的一個女生，她跟我們班另一個女生發生衝突，她就直接罵了她髒話。

那個時候被罵的女生當然很委屈，我比較擔心那個比較兇悍的女生，如果在我處置比較嚴重的時候，她會去對被罵的女生報復。

所以那個時候我雖然有罵她，但我沒有對她做校規上的懲處，反倒是受害者，她就覺得老師怎麼沒有懲處她，就會覺得不諒解。

我現在覺得我那時候應該直接通報教官，讓教官依照校規，該處置的就應該要去做，我那時候可能想太多，因為我怕說了的話，來告訴我的那個女生她會被報復。

9.教師生涯中，最困難的一段時期是什麼？

就是現在，現在對於老師的教育部政策，讓我們老師覺得無奈又慌恐，好像沒有什麼解決的辦法，我們可能會面臨被投訴、被告等等的。

10.老師希望學生在離開校園後，仍保留的是什麼？

希望學生在離開校園的時候，對未來是有目標的，不管是要學習還是要工作，就是要有目標，不要覺得耍廢、躺平就好。

11.對正在校園中生活的學生，你最想提醒的一件事是？

好好的認真，都進來高職了，該考的證照就好好地拿到，對你的一技之長或未來的發展比較好。

社團專訪

Club Features

2026

【放下手機，來場桌上博弈！】
專訪桌遊社靈魂人物：鐘明宏老師

採訪、撰文：商二3蔡亞歆、林妤配

在這個走廊上人人低頭滑手機、連傳個訊息都要用貼圖代替言語的年代，有這麼一個角落，總是傳來陣陣的歡笑聲、驚呼聲。沒錯，這裡就是我們學校最「夯」的社團之一，桌遊社！

今天，我們特別邀請到了桌遊社的創社元老兼推手——鐘明宏老師。鐘老師不僅教學有一套，玩起桌遊來更是眼神發亮。究竟桌遊有什麼魔力？社團背後又有哪些鮮為人知的祕辛？讓我們一起走進鐘老師的桌遊世界！

Q1：老師當初是怎麼開啟這段「不歸路」，決定創立桌遊社的呢？

（笑）這說來話長，其實要感謝當年訓育組長盧建助老師！當時盧老師發現有些社團的參與率不太理想，就跑來問我：「小鐘，有沒有辦法創一個新奇又有趣的社團，讓大家動起來？」那時候盧老師就知道我私底下是個桌遊迷，直接點名：「要不要乾脆創個桌遊社？」

我想想，與其自己私下玩，不如帶大家一起入坑，感覺挺不錯的，就答應了。但老實說，雖然答應得很爽快，心裡其實超緊張！因為玩遊戲跟「帶社團」完全是兩回事，我那時候也沒經驗，只好厚著臉皮跑去外面的桌遊店，跟老闆以及桌遊界的前輩請教經營之道，真的可以說是從零開始。

Q2：聽說桌遊社有「比賽」和「幹部特訓」？這在其他社團很少見耶！

沒錯！我們社團有兩大指標性賽事：上學期玩《格格不入》，下學期則是《拉密》。為了激發大家的鬥志，我每學期都會自掏腰包拿出一千元作為獎勵金，用來購買獎品或發獎金。看著大家為了榮譽（還有獎金）展現出的專注眼神，那種學以致用的快感真的很棒！

另外，最特別的就是我們的「幹部訓練」。如果有高一學弟妹想接任幹部，暑假就要回學校參加為期三到四天的特訓。這幾天我們不幹別的，就是把社團所有的桌遊徹底玩熟。

但「會玩」還不夠，還要「會教」！

我們還會帶幹部去專業桌遊店「觀摩」。在那裡，你可以看到不同的教學風格，像是我的合作夥伴「瓦屋」桌遊店的老闆，她就是教學的高手。幹部們在那裡學習如何引導新人，還能親手投票挑選社團要買的新遊戲。這種「傳承」感，是桌遊社能一直保持活力的關鍵！

Q3：那桌遊越買越多，舊了、壞了或是沒地方放怎麼辦？老師有什麼妙招？

這確實是很多社團的痛點，也是桌遊界前輩給我的good idea！桌遊累積了十年，難免會變舊或退流行。但我有個超酷的解決方案，就是我們社團的重頭戲——「年度桌遊拍賣會」！

Q4：拍賣會？聽起來好特別！具體怎麼運作的呢？

這絕對是我們社團最大的特色！我們會用社費購買全新的桌遊。大家玩了一年後，我們就以「半價」起標拍賣。

舉例來說，原價1000元的遊戲，拍賣會500元起標，大家現場競標。拍賣得到的錢，將回饋給社員。如果第一年沒人買，第二年就變250元……以此類推，有的桌遊到最後甚至不到百元就能帶回家！

這樣做有三個好處：

1. **汰舊換新，隨時玩最新：**
   每年利用社費購置當季最熱門桌遊，並透過拍賣機制讓社內遊戲維持在 4-5 年內的「極新」狀態，拒絕老舊囤積。
2. **階梯降價，驚喜收藏價：**
   採「每年半價」遞減制，讓社員能以極其優惠、甚至不到百元的價格，將心愛遊戲帶回家收藏。
3. **福利回饋，均分拍賣金：**
   拍賣所得之金額由「當屆社員均分」，這不僅是社員專屬的封閉式福利，更讓大家在享受遊戲之餘，還能領回實質的獎勵金。

Q5：既然這麼划算，那非社員也可以參加搶購嗎？

這可不行！拍賣會是「現任社員限定」。

就算是畢業學長姐或外校同學，都不能直接參與。不過我們也有個彈性，就像大老闆參加拍賣會會派秘書一樣，如果你是非社員想買，你可以委託現任社員幫你標，只要競標的人是社員，不管你背後的「金主」是誰。這也增加了社員之間的小趣味。

Q6：學校也有其他「數學桌遊」或「商業桌遊」，桌遊社跟它們有什麼區別？

學校雖然有相關選修課，但性質上有些差易。數學桌遊偏重邏輯運算，商業桌遊則是偏輕度策略。而我們桌遊社的宗旨就是「歡樂」！

我們挑選的多半是「派對遊戲」，像是《心臟病》這種比反應、比速度的類型，或是《出包魔法師》這類對於運氣的挑戰，一場都不超過15分鐘，隨時隨地都能開心地玩。

Q7：老師特別提到「瓦屋」這家店，為什麼對它情有獨鍾？

一開始我去過大型連鎖店，但那裡人多吵雜，教學品質會受影響。後來發現「瓦屋」的老闆教學非常特別，他不是直接餵你規則，而是採用「翻轉教學」。「懂玩」跟「能教」是兩碼子事，老闆每年都很熱心幫忙，那種專注於桌遊教育的氛圍，讓我決定一直跟他們合作。

Q8：老師私底下也是個「大玩家」嗎？為什麼這麼愛桌遊？

我從小就愛打電動，特別享受那種一關關突破自我紀錄的感覺。但長大後我發現，桌遊更迷人！因為它是「跟人對戰」。

棋逢對手的較量非常有成就感。更重要的是，自從帶了社團後，我發現另一種樂趣：看到學生從一臉茫然、傻傻地不會玩，到最後能反過來套路我、甚至能流利地教別人，那種看著他們成長的成就感，比我自己贏了遊戲還要開心！

Q9：可以請老師推薦幾款桌遊嗎？

我分成兩種類型來推薦：

1. **派對遊戲：**

   這是一群人瘋狂同樂的首選，15分鐘就能玩一場，過程刺激又歡樂，是拉近距離的神器。像是《拉密》、《德國蟑螂》、《德國心臟病》、《估估劃劃》、《回憶三重奏》或《雞同鴨搶》.....等等。

2. **輕策略：**

   《璀璨寶石》、《駱駝大賽》、《鐵道任務》。需要動腦想策略，怎麼買最省錢、怎麼排最快，但又不會像重度策略遊戲一玩就是三小時。在一個小時內享受腦力激盪的快感，非常過癮！

Q10：最後，對於還在觀望、猶豫要不要加入的學弟妹，老師有什麼想說的？

加入桌遊社，絕對是你最划算的投資！你不僅能省下大筆的入場費，還能在拍賣會撿到便宜，更重要的是，你會在這裡找到一群志同道合、可以一起大笑、一起燒腦的朋友。只要你有熱情，桌遊社的大門永遠為你敞開！

採訪後記：參加桌遊社的期許與未來展望

在這次與鐘老師的對談中，我們看見的熱忱不僅僅是對遊戲的喜愛，更多的是對人際連結的重視。

1. 放下手機，感受面對面的溫度

在數位原住民的世代，我們習慣隔著螢幕對話，卻在面對面時感到侷促不安。桌遊社提供了一個完美的場域，讓大家願意「放下手機」。當你親手推動棋子、看著對手的表情變化、聽著身邊真實的笑聲，那種互動的「溫度」是任何擬真手遊都無法取代的。

2. 增加社交工具，打破溝通困境

現在許多同學面對面溝通時常面臨「沒話題」的窘境。桌遊正是一個最強大的「社交工具」。透過遊戲規則，我們學會如何表達觀點、如何談判、甚至如何優雅地接受失敗。我們期許桌遊社能成為大家社交的起點，讓溝通不再依賴手機訊息，而是透過一場場遊戲，重新找回人與人之間最純粹、最自然的對話方式。

> **“如果你也想體驗這份溫度**
> **別猶豫了，我們桌上見！”**

國光十社 - 社團專訪

會一1　林心如、會一1　蕭宇君、資一1　許曜

Q1：當初為什麼會選擇加入這個社團？

其實一開始加入這個社團並不是自己特別想選，而是因為當時忘記選社，所以最後被分配到國光十社。那時候對這個社團完全不了解，甚至看到社團名稱時，也不知道它主要是在做什麼，因此算是在沒有太多認識的情況下加入這個社團。

Q2：還記得第一次參加社團活動時的心情嗎？

我還記得第一次參加社團活動時，其實心情有點緊張又不自在。因為對社團內容不熟悉，所以剛開始完全不知道上課會進行哪些活動，也不知道自己能不能適應這樣的環境。再加上身邊沒有熟悉的朋友，因此一開始參加社課時，會覺得有些尷尬，心情也沒有特別期待。

Q3：有沒有一個瞬間，讓你確定「自己沒有選錯社團」？

有。後來我慢慢了解到國光十社其實是一個和軍人相關的社團，社課內容常常會邀請不同軍種的軍人來進行介紹與分享。每一次聽他們分享工作內容、訓練過程以及生活經驗時，都讓我覺得很新鮮。其中讓我印象最深刻的，就是看到軍人穿著制服時那種帥氣又有自信的模樣，也因為這樣，讓我開始對這個社團產生興趣，甚至覺得自己其實沒有加入錯社團。

Q4：如果回到選社團那天，你還會做一樣的選擇嗎？為什麼？

如果能回到當初選社團的那一天，我可能不會再做一樣的選擇。雖然在這個社團中也有學到一些特別的知識，但因為裡面沒有我認識的朋友，所以一開始比較難融入。而且有些上課內容對我來說也稍微偏無聊，沒有完全符合自己的興趣，因此如果重新選擇，我可能會想挑一個自己原本就比較了解、也比較有興趣的社團。

Q5：社團時間中，有沒有看似很平凡、卻一直記得的小事？

在社團活動中，有一件事情雖然看起來很平凡，但我一直記得，那就是軍人的福利以及薪水介紹。當時聽到不同軍種的福利制度、津貼以及未來發展時，讓我覺得和自己原本想像中的軍人生活不太一樣，也因此對軍人的工作有更多認識。雖然只是課堂中的一小部分內容，但卻讓我留下了很深刻的印象。

Q6：你希望學弟妹加入這個社團後，也能留下什麼樣的回憶？

我希望之後加入這個社團的學弟妹，也能留下屬於自己的特別回憶。其中我最希望他們能記得的，就是操作或體驗直升機相關活動的時光。因為這類活動平常很少有機會接觸，不但有趣，也會讓人覺得很新鮮。如果能在社團中一邊學習、一邊體驗不同活動，相信一定能留下難忘的回憶。

線條超能力社 專訪

配一1　李瑞恩、商一2　簡睿霆

◆ 初心

每個人心中都有想屬於一個自己放鬆空間，而「線條超能力社」正是放鬆的地方。我們邀請到社員來分享，他在這充滿線條的空間裡，如何從一支畫筆開始，勾勒出一段難忘的快樂記憶。

談到加入社團的契機，受訪者感性地表示：「我從小就喜歡畫畫，對我來說，能把想法親手畫出來是一件非常有成就感的事。」

抱持著想讓技巧更上一層樓的心情，他選擇加入線條超能力社。除了尋求練習與學習的機會，更重要的是，他希望能在那裡遇見一群「看著相同方向」的朋友。這份初衷，也成為他在社團中不斷探索的動力。

◆ 日常

有一次社團要準備作品展示，我們需要在短時間內完成一幅完整的畫作。那段時間大家都很認真，也會互相給建議。雖然過程很累，但最後看到自己的作品完成，真的很有成就感。

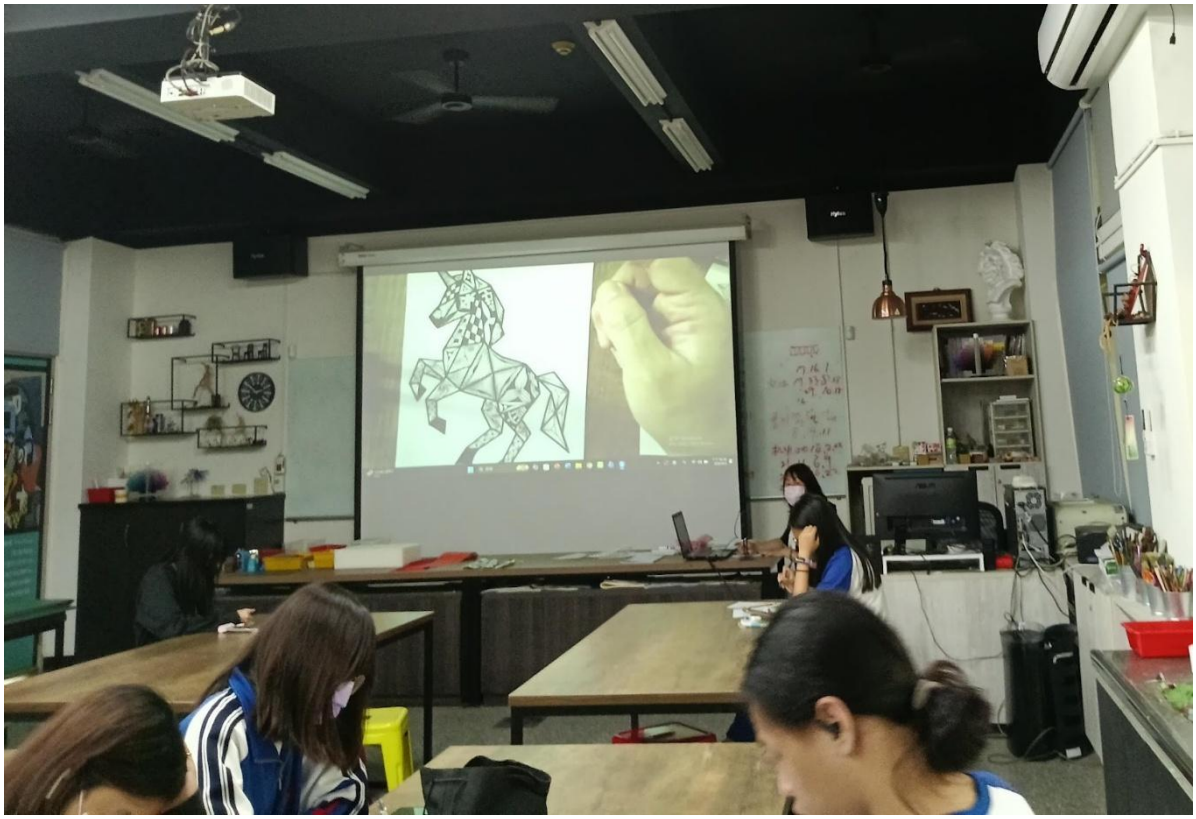
社團時光是安靜而流動的。對他而言，最珍貴的是平淡的午後大家坐在一起，專注於手中的畫筆，偶爾交談幾句技巧、分享彼此的心情

◆ 結語

他用一句話總結：「在線條超能力社的時光，是一段讓我放鬆的快樂記憶。」

如果你喜歡畫畫或想培養創意，線條超能力社是一個可以自由發揮、又能學到技巧的好地方。

來這裡，畫出屬於你的線條吧！



畢旅校外教學參觀

Graduation Trip & Educational Visits

畢旅心得

商三4　朱靖安

在畢旅前我們班討論了一下，決定要全班穿同顏色的衣服，每天一種顏色，趁著這個機會我就順便買了新衣服哈哈，然後我真的超怕忘記帶東西的，但是我也很拖好好笑，行李在出發前一兩天才整理好。

到了第一天一早，大家提著各自的行李，聚集在校門口，雖然很開心，但是天氣真的超級熱的，終於等到校長講完話就可以上遊覽車了，上了遊覽車很快看完安全影片走完逃生路線就出發了，我們班是唱了一路，我們有兩個領隊一位叫肉包，一位叫芋圓，然後肉包真的超好笑又很抽象，肉包說要認識我們所有人一個個問名字，卻把我朋友名字聽錯講成「盈(－ ´)」慧所以這三天我都叫我朋友「－ ´ 慧」好好笑，在車上超歡樂的！

第一站來到「故宮南院」，是一個非常不適合我去的地方，我是真的覺得很無聊！聽完講解自由時間逛一圈就找椅子坐下了哈哈，第二站是「台電南部展示館」，他裡面有一個溜滑梯，但好多人我就沒去，直接去旁邊椅子，好好笑我是多累，再來是「貓鼻頭」，這是我第一次看超漂亮的，我們拍拍照就準備要去墾丁福華渡假飯店！

放完行李我們要去拿披薩，我跟室友在走去的路上還在說會不會走錯，結果我們是第一個到的，然後就被叫去借一隻筆，我當時還說我們這是突然觸發了任務是嗎超好笑，我們快速回房吃完披薩，準備好就要去逛墾丁大街，到了墾丁大街我跟我另外兩個朋友一個是阿吉一個是「－´慧」一起逛，因為我們真的不知道要逛什麼，買了杯飲料後就從後面的彈珠台打完一攤就往回走，看到別攤又繼續打，打了連續三攤我們差點沒辦法在集合時間打完，因為我一直中「再來一次」超好笑，想說終於要沒了結果又中。逛完墾丁大街回房後要等查房，所以就拿打彈珠台拿到的玩具打發時間，我們這房只有一個洗好，因為時間也快到了就想說等查完房再去洗，結果芋圓一直沒來，我們的「－´慧」還說要跟芋圓吵架超好笑，她一直在跳說要洗澡，我們真的是快被她笑死。



第二天早上我們去沙灘上活動，拍完照之後男生在那裡猜拳輸了就下水，但我覺得最好笑的是肉包，我們班長跟另一個男生說要跟肉包一起拍照，結果下一秒直接把人推下水，超突然的好好笑，肉包還喊「我很信任你們欸！」

海灘玩完水拍完照就準備去我最期待的夢時代，因為剛好怪獸8號的快閃還沒結束，我直接去當盤子，錢沒有不見只是變成我喜歡的東西哈哈，雖然說我有時候會回高雄，但這還是我第一次去夢時代，然後我們就迷路了找了超久才找到集合的地方，時間到了後我們就準備去旗津風景區。





我們先去走了星光隧道，到那裡的時候芋圓還騙我們說什麼那裡面怎樣有血跡啊什麼的，叫我們在湊近一點看，結果他突然叫一聲我旁邊的直接被嚇到跳起來！我快笑死我是真的笑了一路笑到走出隧道，去旗津我也只買了一杯冬瓜茶，我們就坐在集合的位置等集合，因為我的腳感覺快斷了那鞋子還不好穿會磨腳，而且之前畢旅也來逛過所以我們就坐在那裡等，時間到後我們就去義大皇家酒店放行李準備吃晚餐。

晚餐的時候超好笑，我們的班有一個男生的朋友拿一罐東西我不知道是什麼的，反正會辣但他們不知道，直接吃了一口，結果因為超辣臉都變超紅超好笑！他還說要辣一起辣，全班都分一遍，我可能吃的比較小口所以覺得還好，只是剛吃下去舌頭有些辣而已，很快我們都吃完要去逛義大購物中心和搭摩天輪，但因為阿吉恐高所以我們就沒搭，我們跑去玩彈珠台好笑又好玩，還玩了一些其他小設施後想說提早走去集合的地點，結果不出意料的我們又迷路了，走一走遇到男生那群買完麥當勞也要回去，他們說迷路了喔跟他們走他們知道路，結果他們也迷路根本不知道走哪超好笑，我們這群一天迷路了兩次最後還是突然想到去摩天輪那裡。

第三天我們就是去義大玩！我只有坐地心歷險、旋轉流星、旋轉森巴、旋轉木馬，我們坐完旋轉木馬就在旁邊椅子坐下等集合了，因為有冷氣還有表演可以看一下，我覺得我這次有坐比較多設施，之前都是在下面坐著顧包包的那種人。

三天兩夜的畢旅一下子就結束了，真的有點捨不得。跟同學一起出遊的感覺很不一樣，大家一起玩、一起笑，留下很多回憶。畢旅結束後，也代表要開始收心準備統測了，希望大家都能努力考出好成績。

畢旅心得

商三4　梁榕珊

一轉眼就高三了，高三是一個特別的時段，是高中階段中最難以忘記的記憶，不管是公民訓練、運動會、園遊會.....等，我們早已對同班的同學擁有了濃厚感情，當然，在高中的最後一年也有著讓人等待許久的活動，那就是學校每年都會辦的「畢業旅行」。

在出發的前幾天，或許很多人會因為要出去玩興奮的睡不著覺，而我卻是為整理行李感到焦慮，雖然內心早已開心到不行，但為了最後一次能像這樣跟同學一起出遊玩、拍照，記錄下美好的回憶，我想了好久到底衣服要如何做穿著、搭配，班上同學提議說三天分別穿上三種不同色系的衣服，我看著學校發的行程表，苦惱了幾天，終於在畢旅前一天選擇好好看的衣服和收拾好過夜需要用的盥洗用品，闔上行李準備明天的到來。



一大早我就已經梳妝完畢，並且穿上白色長裙配上粉色罩衫迎接著美好的旅途，到了學校看到班上每個人早已整理好自己，也依約定穿上粉色系的衣服到指定地點集合，那樣的場景是多麼壯觀，雖然其他班級也打扮得非常出眾，但我們班整齊化一的顏色是我們班獨有的特色，不管其他班級、領隊甚至是老師也投來令人耳目一新的表情，讓我感到特別的自豪。上車後，當然必不可少的是在遊覽車上歡唱，看得出來每個人都很珍惜最後一次一起跟班上同學搭遊覽車出遊的機會，同學們積極的討論要唱什麼歌，也井然有序的傳遞著歌單一個接著一個的寫想唱的歌曲，也有的人不斷拿著手機跟好朋友們合影留念。

在充滿著歌聲以及歡笑聲的旅途中，我們也迎來了第一個目的地「故宮南院」，雖然在國中的畢旅就早已來過，但不同的是「物是人非」也許是大家即將成年的關係，每個人不管是聽導覽還是自己觀賞都非常有秩序，跟以往國中的印象就是不一樣，讓我感到驚奇，覺得我們都是有素質的團隊。除了旅遊，吃飯的環節也是相當精彩，明明桌上的菜色跟平常在學校吃的午餐大同小異，與我同桌的男同學們像是餓了好幾天一樣，看到一盤即將淨空的盤子，直接拿起盤子開始詢問其他同學還有沒有要吃，得到回應後便拿起勺子大匙大匙的挖，那畫面也是相當的驚人+好笑！果然出去玩就是能讓大家放開自我，同時也是更能認識同學的另外一面。

到晚上，墾丁大街也是畢旅環節缺一不可的，跟朋友逛著熱鬧的夜市討論要吃哪樣小吃，雖然只有短短幾小時，但我們也買了不少食物回飯店，聊著天、吃著熱騰騰的小吃，那是多麼愜意的夜晚。

隔天的第一個行程是沙灘！在海邊上堆沙堡、踏浪、拍照、嬉戲、玩水，多麼的自由自在，能跟同班同學一起去看海也是不一樣的體驗，不是沒看過海，而是跟商三4的同學們，讓看海這件事變得有意義，就連很多人擠在飯店的電梯裡面，很擠很擠的那種，沒有別人只有班上的人，我們就算擠得喘不過氣卻依舊笑得十分快樂，將手舉高盡可能把自身位置縮到最小，讓更多的人一起進電梯回各自的房間，對別人來說可能非常幼稚，但因為是同班同學讓微不足道的事情變得歡樂了起來。





到了最後一晚，我的室友們都非常不捨能一起在同一間房間的時光，那晚，我們洗完澡、吹完頭髮躺在床上聊著過去、聊著未來，在高中最後一年，即將面臨升大學難題，問著彼此之後有什麼樣的規劃，或是回憶起高一、高二的那些記憶碎片，講著講著，有人哭有人笑，感慨著高中三年過得如此的快速，快樂的時光總是過個那麼快，三天的旅途也這樣畫上了句號，在這三天，讓我蠻意想不到的是「守時」不管在老街、夜市、逛百貨，我們班的同學都很準時到指定地點集合，也是讓我十分的驕傲，很愛這個班級，也很謝謝老師跟領隊三天來的照顧，讓我們有如此難忘的回憶！



畢業旅行心得

商三1　黃冠育

開學的第一個禮拜，我們就去了畢業旅行。一開學就能出發，讓還在暑假狀態的我特別期待。到了畢旅那天，大家都盛裝打扮，像是一場小型時裝秀，每個人都特別亮眼。

第一天，我們去了故宮南院。這是我最期待的行程之一，因為我本身就很喜歡看展覽，可以藉此了解不同國家的文化與歷史文物，讓我感到非常有興趣。實際參觀後果然沒有讓我失望，不僅學到了許多文物的背景故事，也看得非常開心，真的收穫滿滿。

接著，我們到了貓鼻頭風景區。從那裡可以眺望整片蔚藍的海面，風景美得像幅畫。這次的畢旅，看到最多的就是海。每當望著海，我總能暫時忘記煩惱，心情變得特別放鬆。那裡還有許多可愛的小貓，有的親人、有的怕生。親人的貓咪會主動靠近我們，讓我們摸摸，看起來牠們在那裡過得很幸福，每一隻都白白胖胖的。

回到飯店後，我和朋友們去領晚餐，是達美樂的披薩。我們一邊吃著披薩，一邊討論待會要去墾丁大街吃什麼美食，還邊猜拳決定今天和明天的洗澡順序。那一晚充滿笑聲，大家都玩得很開心。

第二天，我們去海邊玩。可惜我和朋友們沒有帶拖鞋，不能下水，只能在岸邊拍照。看著其他同學踏浪、被拋向海中，雖然沒玩到水，但我在岸上拍了好多漂亮的照片。陽光照耀在海面上，閃閃發亮，那一刻真的覺得一切都好美，所有煩惱都被海風吹散。

下午，我們去了夢時代百貨。因為時間不多，我們一下車就衝去小新的限定展覽，實在太幸運了，居然剛好趕上！我們在裡面大買特買，開心得不得了。買完後就前往旗津，我在那邊買了魚糖、蝦餅等土產，還看了海。

晚上，我們入住義大的飯店。那裡提供免費搭乘摩天輪的體驗，我和五個朋友一起上去。坐在高空中，我們邊看夜景邊聊著未來升上大學的規劃。夜風輕輕吹過，城市的燈光閃爍，我覺得沒有什麼比此刻更幸福的事情了。

第三天，我們迎來最期待的行程——義大遊樂世界。一進園區，朋友們就直奔「天旋地轉」。我因為心臟不夠強大沒有上去，但看著他們的反應超有趣，有人全程閉眼、有人冷靜淡定、也有人狂叫三字經到沒聲音，我在下面笑得超開心。





之後，我們原本要去坐「雲霄飛車」，結果誤打誤撞跑進了「鬼船探險」。整艘船黑漆漆的，我們亂尖叫一通，只走了兩分鐘就嚇得不行。可惜當天海盜船在維修，否則一定是必玩的項目！後來我們改去玩「飛越愛琴海」，這個設施會慢慢升到最高點，再突然衝下去，還會濺起水花。那種離心力真的又刺激又好玩，我們一上岸就想再排一次，但時間過得太快，只好依依不捨地前往集合地點。

三天的畢業旅行在歡笑中結束。不論是行程還是朋友的陪伴，都讓我覺得無比開心。這次旅程不僅留下了滿滿的回憶，也讓我在放鬆之餘，更有力量收心準備統測。希望我們都能擁有美好的未來，帶著這段回憶繼續向前！



畢業旅行心得【青春的第一個句號】

商三2　劉采妮

這次的畢業旅行，對我們來說，不只是單純的出去玩，更像是為短暫而美好的高三生活，畫上第一個句號。

還記得消息一出來的時候，整個班級就像炸開一樣，大家都很興奮，開始討論要穿什麼衣服、要和誰一起住同一間房間、甚至還有人提早在網路上查行程，想要在有限的時間裡，把每一個景點都玩得淋漓盡致。畢旅還沒開始，就已經先在心裡拉開一場序幕。

到了出發的那天，大家的心情比平常上課時完全不同，就好像吃了興奮劑一樣，一大早就充滿活力。遊覽車上，帶領我們班的隊輔哥哥熱情地和我們互動，他不只是幫忙介紹行程，還會適時丟出一些小笑話，讓氣氛變得更輕鬆。那一刻，我真的覺得畢旅不只是旅行，而是一次特別的回憶製造機。

在整趟旅程中，我最印象深刻的是第二天到小灣沙灘的行程。大家脫下鞋子，踩在細細的沙子上，心情自然放鬆了起來。幾個同學聚在一起，開始用沙子做沙雕，雖然技術不是很專業，但每個人都很投入，互相分工，有人挖沙，有人堆高，最後拼湊出一個屬於我們自己的作品。當海浪一波一波打上來的時候，沁涼的海水拍打著腳踝，海風吹過臉龐，那種清爽的感覺真的是永遠難忘。眼前是壯闊的山景與無邊無際的大海，而在我們前方，還有隊輔哥哥姐姐們守護的身影。

那一幕，就像被相機定格下來一樣，永遠留在我的心中。





除了放鬆的時光，畢旅也帶給我一些新的體悟。像是在夢時代的自由活動時間，看似很好玩，但人生地不熟，加上時間有限，讓我們感受到緊張感。這種情況就像是縮小版的人生考驗，因為要在有限的時間內，做出最合適的選擇，才能玩得盡興。那時候我們才真正體會到「機會成本」這件事的重要，有時候不可能什麼都擁有，只能挑最想要的，才不會最後什麼都沒得到。

團體旅行中最重要的一點就是「守時」。這次我們班大部分同學做得很好，大家都有默契地準時集合，讓整個行程能順利進行。雖然還是有少部分人遲到，造成一點小插曲，但也讓我們更明白，團體活動需要每個人的配合。如果有人不守時，就會影響到大家，這對我們來說其實是一種責任感的學習。

整趟畢旅玩下來，除了開心以外，我覺得還有一種說不出的感慨。因為我們都知道，這樣全班一起出遊的日子，其實不多了。未來大家都要走向不同的道路，也許有的人會選擇升學，有的人會直接進入職場，慢慢地，我們聚在一起的時間只會越來越少。所以這次的畢旅，就像是高中生活的一個小小總結，把我們三年來的回憶濃縮在這幾天裡。

最後，我想說，這趟畢業旅行帶給我的不只是快樂，更是一種珍惜。珍惜和同學們吵吵鬧鬧的時光，珍惜和老師、隊輔一起相處的點滴，珍惜在陽光下大笑的模樣。

或許時間會帶走很多東西，但這段回憶，會永遠留在我們心中，成為青春裡最亮的一道光。



畢業旅行心得

會三 2　鄭立欣

三天兩夜的畢業旅行結束了，雖然時間不長，但每一刻都讓人回味無窮。從上車的那一刻開始，整輛遊覽車的氣氛就充滿興奮與歡笑。想到能和同學一起出去玩，不用上課、不用考試，只要盡情享受這幾天的時光，就覺得好幸福。這趟旅程對我來說，不只是畢業前的旅行，更是一段珍貴的青春回憶。

第一站是故宮南院。我原本以為會很無聊，結果比想像中有趣。那裡的建築外觀非常壯觀，裡面展示的文物也很特別，像瓷器、玉器、書畫等，每一件都很精緻。自由時間的時候，還和好朋友吃了很好吃的冰淇淋！

接著我們去了台電南部展示館。那裡有很多互動體驗，讓人更了解電是怎麼來的。我和朋友一起溜了溜滑梯下來，速度非常快，我們還玩了兩次喔！

下午則前往貓鼻頭國家公園。風景很美麗，海水一望無際，海浪打在岩石上的聲音聽起來很療癒，讓人暫時忘記平常的煩惱。回去的路上，還遇到超可愛的橘貓在我們腳邊蹭來蹭去。晚上回到飯店享用完披薩後，就去逛墾丁大街！

我和朋友一起買了薯條、地瓜球，還有飲料，回到飯店邊聊天邊吃著剛剛購買的東西後，接著就去輪流洗漱了。



第二天的行程更自由也更熱鬧。我們早上先去了小灣沙灘。一下車看到那片藍藍的海，大家都超興奮，立刻脫鞋衝去踩水。雖然太陽有點大，但踩著細沙、看著浪花真的好舒服。班上還一起堆沙堡，自由時間時，大家各自拍著美照。

接著我們去了夢時代購物中心。裡面超大，根本逛不完。有人買飲料、有人買冰淇淋，我和朋友則是購買麥當勞吃哈哈哈哈哈。



下午我們前往旗津老街。那裡人潮好多，整條街都充滿海味的香氣。由於天氣實在太炎熱，我和朋友一起點了芒果綿綿冰吃，回去的路上碰巧遇到班導，他還請我們吃蔥肉餅，在遊覽車上，領隊自掏腰包請了全班吃白糖粿，真是享受美食的一天啊！回去的路上，旗津的海邊景色也很美，陽光灑在海面上閃閃發亮。晚上則是這趟旅程最浪漫的時刻——義大世界的摩天輪。當摩天輪慢慢升上天空時，整個高雄的夜景映入眼簾，閃爍的燈光就像星星一樣。那一刻真的很感動，覺得這畫面會永遠留在記憶裡。大家一邊拍照一邊感嘆：「要是時間能停在這裡就好了。」那種青春的幸福感，好真實又好短暫。

最後一天，我們正式進入義大世界樂園！大家都像放出籠的小鳥一樣，到處奔跑。我們第一個玩的設施叫極限挑戰，也很幸運的當第一組上去玩的喔！過程中真是刺激，一起和好朋友放聲尖叫。第二個玩的是旋轉流星，像在盪鞦韆一樣，只是高度比較高，旋轉時會由徐徐的風吹來，很舒服。第三站玩的是飛越愛琴海，我們也很幸運當了第一組喔！沖下來的瞬間浪花激烈的冲在我們身上，好在我們有穿著雨衣，不然我們都變落湯雞了！



回程的路上，遊覽車裡安靜了許多，可能大家都累了，也有一點點不捨。看著窗外的風景漸漸變成熟悉的街道，心裡突然有種空空的感覺。三天的時間真的很短，可是卻裝滿了我們的回憶。那些笑聲、照片、瘋狂的瞬間，都是高中生活中最珍貴的一部分。

這次的畢旅不僅是一趟旅行，更像是一場「青春告別式」。它讓我學會珍惜身邊的人，以後我們可能會各自走上不同的路，但我相信，只要想起這趟畢旅，心裡都會浮現那片藍藍的海、那個高高的摩天輪、還有那群一起瘋一起笑的朋友。謝謝這趟旅程，讓我擁有一段難忘又閃亮的青春回憶。

畢業旅行心得

會三1　陳昭慈

畢業旅行的第一站是故宮南院，裡面的每間展館都有著不同的主題，但不管是哪一種主題都能感覺到古人的智慧和精湛的技藝，像是最常見的茶壺和茶杯都有不同的造型和五彩的顏色，跟現代工藝相比可說是毫不遜色，但讓我最震撼的莫過於其中一個展館內的佛陀和經文，從它們被保存的程度就看得出信仰在古人的心中有多麼崇高。下一站到達台電南部展示館時，我們可以看到許多使我們現在生活能夠更加便利的發明，每一項都是發明家經歷無數次實驗後的成品，或許和現代科技相比已經落伍了，但沒有他們的發明作為領頭羊走在前方，現代科技也無法發展的如此快速。不論是故宮內看到的工藝，還是台電展示館內的各項發明，都有個讓我好奇的點，那就是他們究竟是如何跳脫當時的思想框架想到這些技術的呢？是因為偶然發現還是對於生活的一切都細心觀察呢？

第二天一早我們便前往飯店旁的小灣沙灘，在那裡踩沙踏浪，還堆了會三一字樣跟海星形狀的沙雕，大家都玩得不亦樂乎，但沙灘上有個不可忽視的問題，那就是地上的垃圾，那些垃圾或許是遊客前往時亂丟，也可能是隨著海浪漂上來的，不管是哪一種都跟人們的行為有關，如果沒有那些垃圾我相信沙灘一定會更加漂亮。下一站我們到了夢時代廣場，光是在外圍時它的廣大面積就讓我驚嘆不已，實際走在裡面真的很容易讓人迷路呢！

在最後一天回程時，領隊給我們看了他用這三天所拍下的照片做成的小短片，說實話在當下我真的差點就哭出來了。我很感謝領隊在這三天忍受和包容我們的吵吵鬧鬧，還有給他惹出的一堆麻煩，也很感謝老師一直陪伴在我們身邊，跟著我們一起走過各種行程，所以我想真誠的向領隊和老師說聲謝謝，謝謝你們為我們費時費力還有費心。

畢業旅行這三天對於高中這三年來說真的很短，這些行程或許有很多人在國小國中時就曾去過，但就如同老師說的「同樣的旅程身邊的人不同就會有不同的感受」，而這些在短暫三天裡所體會到的感受，也足夠在我的高中回憶中佔有一席之地，或許在未來故地重遊時，腦中還是會不自覺地浮現出那群人吵吵鬧鬧的身影吧。

畢業旅行心得

會三2　邱汶翎

這次為期三天的畢業旅行，雖然只有短短幾天，但卻充滿了歡笑、驚喜與滿滿的回憶。從文化探索、自然風光，到熱鬧的街頭與刺激的遊樂設施，每一站都讓我感受到旅程的豐富與精彩。第一天我們一早從學校出發，首先第一站去的地方是「國立故宮南院」，這裡收藏了大量珍貴的文物與藝術品，一踏入館內就能感受到濃厚的文化氛圍。我印象最深刻的是大家戴著耳機聽著領隊一一向我們介紹藝術品，還放音樂給我們聽，我覺得很有趣。故宮南院也讓我對歷史文化有了更多的認識。雖然平常不太接觸這類型的展覽，但在這樣的空間裡，反而激起我更多的好奇心。

接著我們第二站前往「台南南部展示館」與「貓鼻頭」，南部展示館以現代化的方式呈現地方文化，而貓鼻頭的自然風景則讓我心曠神怡。國中也去過一次，不過這次去沒什麼風，非常炎熱！站在那片壯闊的海岸邊，看著浪花拍打岩石，感受到大自然的壯麗，讓人盡情享受當下的寧靜與美好。

到了傍晚我們到了熱鬧的「墾丁大街」，這裡人潮熙來攘往，攤販林立，各種小吃與特色商品讓人目不暇給。我和朋友才剛走一小段路，就下起雨了，我們才在飯店討論一定要帶傘，結果出門就忘的一乾二淨，最後淋著雨先到便利商店坐著等雨停。雨停後，我們也只是逛逛沒買甚麼，但我們有去附近一間夾娃娃機店用九包樂事換一支娃娃作為朋友的生日禮物，大家一起玩非常有趣。夜晚的墾丁大街有著與白天截然不同的氛圍，讓人完全感受到青春的活力與旅途的快樂。

第二天的行程來到了高雄，我們先去了「夢時代購物中心」，雖然裡面店家很多，但我們只有一個小時的時間，真的有點不夠逛。很多店都只是匆匆經過，來不及好好逛，不過這種快節奏的「掃街式」逛街也別有一番趣味。接著我們去到了「旗津風景區」，那裡的海景和老街風情讓人感覺非常愜意。自己私下也跟家人去過好幾次，每次去都有不同感受，這次雖然時間也不長，但可以吹吹海風、拍照留念，也是旅程中一段很放鬆的時光。晚上我們來到了「義大購物中心」，一樣只有短短幾個小時，真的非常緊湊。不過這裡的氣氛跟夢時代又不太一樣，多了一份歐式建築的華麗感。最特別的是我們還搭乘了義大的「摩天輪」，在高空中俯瞰整個園區與夜景，那一刻真的很浪漫也很壯觀，讓我印象深刻。

第三天的行程全部都安排在「義大遊樂世界」，這也是我最期待的一站。進園後我們馬上開始體驗各種遊樂設施，首先我去了刺激的「地心歷險」，這個設施讓我從一開始就感受到腎上腺素的飆升，裡面的場景設計也很逼真，有種身歷其境的感覺。接著是「飛越愛情海」，在排隊的時候好朋友們紛紛討論要不要穿雨衣，因為在外面買一件要50元，有同學覺得很貴，決定不穿了，結果沒想到這水上設施竟然讓大家都淋濕了哈哈，我有乖乖買雨衣，所以只濕了鞋子，我們八個人一起玩，大家下來都捧腹大笑，是一次難忘的體驗。

我也搭了經典的「旋轉木馬」，雖然是比較溫和的設施，但它童話般的造型與氛圍讓人忍不住拍了好多張照片。而「旋轉飛車」則是另一種快感，旋轉、加速、俯衝都讓人尖叫連連，我們有位男生朋友上去後竟然飆出了女高音，讓大家都不禁討論起這尖叫聲是誰發出來的，特別好笑。他坐完也是尷尬得不敢看我們。後來更刺激的是，我們挑戰了「鬼屋」，一開始其實有點害怕，但跟朋友一起壯膽進去後，反而成了旅程中最爆笑的回憶之一，每個驚嚇點都讓我們驚聲尖叫，但也因此笑到不行。

最後我也沒忘記買些「紀念品」，作為這段旅程的留念，每次看到它們，就會想起和同學們一起歡笑的時光。整體來說，這三天的畢業旅行雖然行程安排得很緊湊，但每一站都很有特色，也讓我體驗到從文化探索到歡樂冒險的不同面向。這不僅僅是一趟旅行，更是一段難忘的青春回憶。雖然有些地方因時間有限而無法好好逛完，但能和同學們一起度過這樣的時光，分享每一刻的喜怒哀樂，對我來說已經非常珍貴。這趟旅程，將會是我學生時代中最美好的一頁。



▲國立故宮南院



▲貓鼻頭風景區



▲義大遊樂世界

畢業旅行心得

會三2　陳姿穎

高中三年，最期待的莫非是高三的畢業旅行。開始前，大家懷抱著期待與開心的心情，踏上這趟為期三天兩夜的旅途。三天兩夜的畢業旅行，是我們高中生活中最後一個與同學一起出遊的旅程。這趟旅程不只是一次出遊，更是一場與同學們共同創造回憶的時間。為我們高三的生活，留下美好回憶。

第一天，我們南下來到嘉義的故宮南院。這邊的建築外觀宏偉，裡面的展品也都非常精緻，讓我對於亞洲文化有一種新的認識。我們全班走在安靜的展廳中，欣賞著來自不同國家的文物，彷彿穿越時空般，感受到歷史的藝術魅力。接著吃完午餐，前往台電的南部展示館，展內透過互動設施與模型，使我了解了電力的基本運作。原本以為這會是一個枯燥乏味的行程，沒想到卻意外地有一點有趣，也更新我對於電力運作的想法與觀念。傍晚時分，我們抵達墾丁。今晚駐足在墾丁的福華飯店。墾丁街道兩旁擺滿特色小吃與紀念品店，充滿熱鬧氛圍，雖然晚上下了一點小雨，但這也抵擋不住我們興奮的心情。

第二天早上，我們在沙灘上舉行沙雕比賽、淨灘活動。班級分工合作、動手堆沙，雖然滿身是沙，但看著班上合作親手完成的作品，心中充滿成就感。這對我而言不只是比賽，更是班上團結的展現。結束後我們吃了一下午餐，就驅車前往高雄夢時代。自由一小時回到集合地點，大家井然有序的上車後，慢慢前往旗津老街。旗津老街充滿濃濃的在地風情、古早味小吃、懷舊建築。大家一邊品嚐美食，一邊聊著彼此，笑聲穿梭在旗津街道。傍晚時分，我們來到義大購物中心，搭乘摩天輪俯瞰整座義大購物中心。





最後一天，我們來到義大世界。先在飯店內吃完早餐後，直接前往義大遊樂世界。領隊也不想浪費我們的時間，快速集合拍完團體及小組照就放我們自由。進入義大遊樂世界，雲霄飛車、旋轉木馬、鬼屋探險，每一項設施都讓人尖叫連連。我們像孩子般奔跑、歡笑，彷彿忘了一切煩惱的事情。這一天，是旅程的高潮，也是我們這趟旅途的最後一站。

這趟畢業旅行雖然短暫，卻充滿了笑聲、感動與回憶。我們在不同的城市留下足跡，也在彼此心中留下難忘的片段。畢業其實並不代表結束，而是另一段旅程的開始。謝謝在這三天兩夜裡每一位同學的陪伴。



畢業旅行心得

會三2　邱汶翎

三天兩夜的畢業旅行開始了，在集合前就很期待後面的行程，上了車後做完防災演練，就開啟了我們的旅程。首先我們來到國立故宮博物院，裡面有很多很新奇的古物，在那裡我們跟很多景點拍照，我覺得最酷的是有像隨身聽的導覽可以聽，這樣不僅不會影響到館內其他的旅客，也能讓我們更了解介紹的內容。





解散之後我們各自行動，我們這組來到了兒童創意中心，裡面有很多互動小區可以體驗，像是各原住民與新住民的服飾可以試穿拍照，還有大螢幕的互動體驗牆，覺得很有趣。接著我們來到了貓鼻頭風景區，在那裡大家都拍了美美的照片，也遇到了住在那裡的小貓咪，覺得十分的可愛下個景點是台電南部展示館，在那裡我們學習到了很多關於科學的知識，也有很多互動的小設備，那我印象最深刻的是有個超長的溜滑梯，從3樓連接至1樓，雖然我沒有去留，但看著就很好玩。晚上回到飯店每人分配了兩個Pizza，大家都餓得不像話，原本以為會吃不完，結果四個人不到20分鐘就吃完了，我們就出發前往墾丁大街，在墾丁大街原本一開始都沒有下雨，結果逛了逛著突然飄起雨來，越來越大，我們原本在買飲料想說可以躲一下雨，結果沒想到越來越大，我們就聽商家的意見跑到對面的夾娃娃機在那裡蹲了快半小時雨才停，我們買好食物後回到飯店洗漱完畢，原本以為會很快就入睡，沒想到玩著玩著就很晚了，在打打鬧鬧中進入了夢鄉。

第二天開始了，首先一大早我們到海灘淨攤，把在海灘上的垃圾撿起來，維持沙灘的乾淨整潔，接著舉辦沙雕比賽，我們班都不知道做什麼，但隨便拼拼湊湊也做出了一個作品，接著我們就去海邊拍照，留下了很美好的回憶，記得再走回房間的時候，有人忘記帶拖鞋，所以光著腳走回去沿路邊走邊叫的樣子真的很滑稽哈哈哈哈哈哈。



下一站是到旗津走到旗津老街拍完大合照解散後，我們到了一家冰店吃冰很剛好的在裡面遇到了同班的，於是大家就一起吃冰，邊吃邊聊天，很消暑，吃完冰後我們在老街閑逛，看到了一個小站，是可以抽籤算命的，於是我們每個人都抽了一次，沒想到我的籤竟然出現的兇，不過轉念一想，這只是在路上的一個小插曲，很快地就把這件事情跑到腦後，買了很多好吃的回到車上吃，還有導遊請的白糖粿，吃到好吃的東西心情就很好。

晚上來到了義大遊樂世界入住，到房間整理完行李後我們就先去搭摩天輪，因為怕如果時間越晚的話人就會越來越多，幸好我們有提早去搭，我們排的位子蠻前面的很快就輪到我們，上去的時候很緊張，因為一上去好像是我們坐得太大力了，所以那個摩天輪一直搖，原本想要在上面拍照，但發現好像很高，而且晚上的風也很大，真的是沒有心情拍照，很快下了摩天輪後我們各自解散到義大遊樂世界裡面逛，到處逛一逛之後，還是買了麥當勞回去房間吃，不過在路上我沒有跟很多可愛的吉祥物們拍照像是跟長頸鹿等等，回飯店之前我們也幫壽星慶生，雖然可能不是很成功，但是想必有為他帶來一些驚喜，回到房間後大家整理完行李聊一會天就各自睡著了。

來到了最後一天，今天的行程是義大遊樂世界，這天我們玩了很多以前我都不敢嘗試的遊樂設施像是大U，還有像盪鞦韆一樣在頂樓繞圈的遊樂設施，還有在頂樓的雲霄飛車等等，這些都是我以前自己不敢玩的，但是跟身邊的人在一起玩就覺得特別好玩，玩到後來大家都累了，我們決定要去便利商店買冰吃，沒想到很幸運地遇到了買一送一，心情就很好，最後要回去前我們也有跟義大世界的吉祥物合照一起互動，帶著這份喜悅上車回了學校。

畢業旅行心得

資三1　徐東毓

這次的三天兩夜畢業旅行，我們班一起去了墾丁，雖然沒有安排海上活動，但整趟旅程還是充滿了歡笑、熱到融化的太陽，還有各種奇妙又搞笑的回憶。

第一天一早，我們先去了「故宮南院」，本來以為只是單純看展覽，沒想到，硬是把文藝氣息拍成搞笑合照比賽。接著到「台電南部展示館」拍拍照。之後去「貓鼻頭」，風超大，大家的頭髮幾乎要被吹成海浪造型。晚上來到「墾丁大街」，那裡超熱鬧，烤魷魚、炸薯條、雞排香氣四處飄，我們邊吃邊笑，完全進入度假模式。

第二天早上去「福華小灣沙灘」，雖然沒有下海玩水，但光是踩在沙上、拍照、比誰最怕曬黑就夠嗨了。之後前往「夢時代」逛街，大家的錢包在這裡正式畢業。接著到「旗津」，吃冰、看海景，感覺特別放鬆。晚上到「義大摩天輪」，夜景超美，坐在高處看燈光閃閃。也有人去義大購物中心買宵夜。第三天是重頭戲——「義大世界」！這裡簡直是放飛自我的天堂。雲霄飛車、旋轉木馬，水上的設施全都玩到欲罷不能。有人尖叫比遊樂設施還大聲，有人則笑到肚子痛。雖然玩得超累，但那種一起瘋的感覺，真的很難得。

這次的畢業旅行不只是出去玩，更像是我們高中生活的「最終章」。一路上的笑聲、自拍、互相吐槽，都變成了最珍貴的回憶。雖然旅程結束了，但那份快樂和友情，肯定會留在我們心中很久很久。

畢旅心得

資三1　謝佩恩

我們高三的畢業旅行終於在期待中展開，第一天一早就出發前往嘉義的故宮南院。那裡的建築氣勢宏偉，館內展示著許多來自亞洲各地的藝術品與文物，讓人感受到文化的深厚底蘊。雖然平常對博物館不算太有興趣，但在導覽員的介紹下，我開始發現這些文物背後的故事其實很有意思。離開故宮南院後，我們前往貓鼻頭風景區，站在觀景台上，看著藍綠交錯的海水拍打著岩岸，讓人感受到大自然的壯麗與寧靜。接著，我們去了台電南部展示館，透過互動的方式了解能源的運作與電力的生成，原來每天使用的電都是這麼不容易得來。晚上，我們抵達墾丁大街，整條街燈火通明、人潮熱鬧，大家一起吃著烤魷魚、買紀念品、拍照留念，旅行的氣氛在笑聲中達到了高潮。



第二天的行程更加放鬆愜意。我們早上到沙灘玩水，陽光灑在海面上閃閃發亮，海風吹來鹹鹹的味道，大家在沙灘上追逐、堆沙堡、拍合照，感覺時間都慢了下來。中午我們前往夢時代百貨公司，那裡規模很大，大家自由活動，有的去吃美食、有的去逛服飾店，還有人去坐摩天輪欣賞高雄市區的風景。下午則去了旗津風景區，海風吹得人心情特別好。旗津的老街充滿濃厚的海港氣息，我們吃了白糖粿和冰品。晚上回到義大購物中心，我們搭上了夢幻的摩天輪，在夜空中俯瞰整片燈火閃爍的城市，那一刻真的覺得這趟旅行特別值得。之後大家又在購物中心裡逛街、吃晚餐，雖然腳很酸，但心裡滿是快樂。

第三天我們來到了義大世界，這裡的遊樂設施豐富又刺激，從雲霄飛車到旋轉木馬，每個人都玩得又叫又笑。最難忘的是大家一起排隊、一起尖叫的瞬間，那種友情的默契讓我覺得特別珍貴。

雖然玩得很開心，但想到這是高中生活的最後一次旅行，心裡還是有點捨不得。午餐後，我們搭上回程的遊覽車，車上有的人睡著了，有的人在聊天回味著這幾天的趣事。窗外的風景一幕幕倒退，彷彿也象徵著我們的高中生活即將畫上句點。這三天的畢旅雖然短暫，卻充滿笑聲、友情和回憶。它不只是一次旅行，更是一段青春的告別，我會永遠記得這趟屬於我們高三的美好旅程。



畢旅心得

資三2　陳稟潔

這次的畢業旅行行程安排得很充實，也留下了許多難忘的回憶。

第一天從學校出發後，我們先到了故宮南院參觀。裡面收藏了豐富的文物與藝術品，讓我感受到文化底蘊，也比平常上課更直觀、更有趣。下午的行程是鹽水月津港與台電南部展示館，既有歷史人文，也有科技教育的內容，讓人增廣見聞。晚上最期待的就是「達美樂比薩+雞翅+可樂」，大家邊吃邊聊，氣氛很熱鬧，真正有畢旅的感覺。夜間活動還有迷霧工廠大樹屋，感覺很新鮮又刺激。

第二天的行程也很精彩，早餐後先到小灣沙灘自由活動，大家盡情玩水、拍照，留下很多合照回憶。下午前往夢時代百貨與旗津風景區，既能逛街購物，也能欣賞海邊風光，行程動靜皆宜。晚上入住高雄的飯店，晚餐也很豐盛，住宿環境舒適，讓人能好好休息。

第三天一早享用飯店早餐後，我們去了義大遊樂世界。刺激的遊樂設施與歡樂的氣氛，讓大家玩得不亦樂乎，也真正釋放了壓力。午餐還貼心準備了速食餐盒和飲料，方便又美味。最後返校的路上，雖然有些依依不捨，但心裡滿是這幾天快樂的回憶。

整體來說，這趟畢業旅行不僅安排得很周到，讓我們兼顧了文化、休閒與娛樂，更重要的是同學們能一起創造珍貴的共同回憶。這將成為我們高中生活中最難忘的篇章。

心得分享
三年級校外教學參觀活動

綜三1　黃喜均

期待已久的畢業旅行終於來了，當天出發的時候我非常的開心。一早爸爸帶我去學校，我在學校外的萊爾富等待幼幼同學一起去集合地點等其他的同學，結果要到了要上車了時間還有同學沒有來，全班都以為他不會來了，還好他及時趕到。在有遊覽車上我們大聲歡唱，有些人唱歌就像黃鶯出谷、但是有些人唱的五音不全，其實我也有唱歌，只是沒有拿麥克風，偷偷的在底下跟著唱，因為我會覺得很尷尬，也會覺得很害羞。

我們第一天的第一站去故宮南院參觀展覽，因為我有跟家人來過了，所以裡面的展覽幾乎我都有看過，故宮南院佔地非常廣大，適合全家人去。第二站去台電南部展示館我進去的時候，看到有關於電力的知識和故事，都覺得好有趣。第三站貓鼻頭風景區我們全班拍了美美的照片，那裡的風景也很適合全家人去拍照。第四站回福華飯店，吃完晚餐後我們配合領隊的編組去逛逛墾丁大街，我有看到調酒但是我不行買，因為我還未滿18歲，所以我們買了飲料、冰、地瓜球，回飯店吃。



第二天的第一站去福華飯店裡面的小灣沙灘做可愛的烏龜沙雕，淨灘活動時我們走了走都沒有看到垃圾，有可能都被工作人員清的非常乾淨了，到了沙灘一定要玩水，我們玩一會兒，就回飯店整理行李、換身上的衣服。第二站去夢時代購物中心逛逛，二樓有看到光南書店逛自己要的東西，但是要買的東西都非常的貴，我、淇淇原本要買星巴克，結果人非常多，然後我們女生都走到腳都很酸。第三站旗津風景區逛到底再往回走去超商吃冰，因為非常的熱，到了車上我們就吃男生買的吃東西。到了義大皇家飯店先放行李，準備吃晚餐，第四站去義大購物中心搭乘摩天輪，我們先去坐摩天輪一開始我跟淇淇非常的怕，過了一陣子我們就不這麼的怕了，最後去逛NET，我買了一個藍色的小皮包，我非常的喜歡。

第三天我們去義大遊樂世界，我們班的男生先玩極限挑戰的時候，我覺得非常的恐怖，還好我沒有去玩不然會嚇到哭出來。在玩瘋狂屋、飛天卡打車、旋轉木馬、超級水戰這些設施的時候，我玩得非常的瘋，還玩到大叫。我玩最瘋的是超級水戰，因為一直噴水才非常的瘋。然後我們就陸陸續續的回車上吃麥當勞，我玩得超累在車上就睡著了，一直睡到休息站才起來上廁所，回到了學校了，我們非常捨不得回家，想繼續再玩，時間就是過的非常的快，我們也捨不得領隊因為領隊對我們非常的好。我要珍惜高中的時光，因為明年就要畢業了，我很捨不得離開同學，希望同學都健健康康、平平安安、喜喜樂樂，有空多多聯絡。



相遇

機三1　黃冠偉

我和我的朋友洪楷智在旗津老街上愜意的漫步，一邊喝著飲料一邊聊著天，我說；我們去海邊走走吧 看能不能下去玩水。這片海很漂亮，望不到彼岸的盡頭，灘上人不多非常的靜謐，老實說這趟畢業旅行我其實很壓抑，最近發生了很多事情，很難過，我總是一個人想事情想到深夜，煩惱侵蝕著我的思緒，我聽說看海可以忘卻煩惱，於是有了開頭的這段。

這片沙灘踩起來很鬆軟，陽光很明媚，時間流逝的很慢，沒有城市的喧囂和快節奏的步伐，每個人都活出了自我且放鬆，我突然想找外國人聊天，然後就看到了一些外國遊客在曬日光浴，楷智說可以跟他們聊阿！我跟楷智說:「不行！搭訕是要講究天時、地利、人和的，我感覺不適合。」於是我們繼續悠閒地散步，望著海我們看到有人在衝浪，就決定找他聊天，衝浪啊！那是多麼青春啊!，我們朝著他的方向走去，坐在了地上，靜靜地欣賞他衝浪時的樣子，涼爽的海風吹拂著每個人，波光粼粼的浪拍在灰色的沙灘上，只留下一瞬的白色浪花，他也朝著我們走來，我對眼前的這位少年很感興趣，我向他打招呼，和他用英文聊天，我喜歡搭訕外國人，可以聊解他們的事情，也能練習對話和聽力。

他叫LUKA是一個瑞士人，我和他說我叫Thomas，他告訴我這個名字很德國，這讓我蠻訝異的，他應該是瑞士德語區的人所以才會那麼說，起初我和楷智還以為他是蘇格蘭人，因為我們把Switzerland聽成Scotland，我問他為什麼會衝浪，瑞士不是...嗎?我比畫著手勢，LUKA心領神會，他知道我想表達的是內陸，交流不一定是只靠語言 即便你的外語不流暢，仍然可以用表情、肢體語言、眼神來交流，但更重要的是「真誠的心」，不要害怕開口每一次嘗試都是進步，錯誤是邁向流利的墊腳石，他說他只在台灣學衝浪10個小時而已，真的非常厲害，我還以為他很老練了，而且竟然會從歐洲飄洋過海來到台灣，在和他合影之後，由於快到集合的時間，所以就草草的結束了，返程的路上我忽然想到，應該要加他的INS，但當我折回去找他時，已經來不及了，我只能隔著海看著他回去衝浪。

緣分就是如此的奇妙，錯過了就只能讓它過去了，我覺得旅行的目的在於學習和交流，去了解不一樣的人事物，我的內心已然心如止水，古井無波了，這是一個很寶貴的經驗，同時也深深烙印在我的回憶裡，這樣以後每當我到旗津的時候，都會想起曾經在這片沙灘上，我和楷智邂逅了一個來台灣學習衝浪的瑞士少年LUKA。



畢業旅行心得

機三2　曾煜凱

時隔了三年又到了令人期待的三天兩夜畢旅，時隔了三年又到了令人期待的三天兩夜畢旅！或許這對有些人是一件很難忘的回憶，但想比較遠的同學就會覺得好快就要畢業了，想當初一年級時我還在羨慕三年級的怎麼這麼好可以出去玩，沒想到一眨眼的時間就換我們讓一二年級的學弟妹們羨慕。每次只要出去玩的前一天就會讓人興奮到睡不著，所以前一晚我輾轉反側到凌晨四點才睡著。以往的我隔天要起床一定賴床，但一大早鬧鐘都還沒響就自然而然地醒了，趕緊用一用馬上出門。

上了遊覽車一如既往的就是高歌一曲，一路唱到第一站，一下車就開始嘰哩呱啦的，臉上的笑容都停不下來。雖然有些景點都去過了，但重要的是跟著一群充滿了回憶的同學們，第一晚就直接殺到墾丁，到了墾丁當然就是要去逛最有代表性的「墾丁大街」。買了一些宵夜準備回飯店跟同學們聚聚，大家鬧哄哄的樣子，有的聊天，有得吃宵夜，有的玩手機，那氣氛正是青春正該有的樣子。十點老師領隊們一查完房每班同學就開始亂跑，跑去各個房間串門子，就算前一晚到4點才睡，但大家歡樂的環境也是讓我撐到了3點才睡，隔天一早6點就起床，差點睡過頭。

第二天讓大家最期待的就是去海邊，雖然海邊去到不想去了，但依舊重要的是和同學們相處的那個美好回憶。一看到海大家就像脫韁野馬一樣，但下水前必須先做一個沙雕拍一張大合照，大家為了趕緊下水所以就亂堆一通，拍完照的那一瞬間大家馬上跑下去水裡躺，只有我默默地跑掉，因為我答應了許多朋友要拍完照，也正因如此大家都一直努力的尋找我的身影要把我丟下去海裡，話說得好「逃得了一時，但逃不了一世」，他們藉由拍照的理由把我叫過去，下一秒就被他們抱起來買上丟下去，差點嗆死……快樂的時光總是過得特別快，一下子就要離開海邊往下一個目的地了。晚上到了飯店由於前兩晚都快天亮才睡，所以早早就睡著了。

第三天也就是最後一天，去了義大遊樂世界，勢必要去玩最刺激的遊樂設施，好險我們算第一批遊客，很多設施都沒有人，所以也就順順利利的排到隊了。學校為了趕在4點的校車，所以我們也就玩了一個上午，時間都不夠我們完，這真的是最大的遺憾。一瞬間三天就這樣過了，很快就到了回家的路程，在遊覽車上大家已經沒有第一天的熱情了，三個小時的車程感覺只花了三分鐘，我一直看著窗外的風景心裡在想，不是才剛要出門嗎？怎麼一下子就要回家了？就不能繼續多玩個幾天嗎？

這三天話說只是簡簡單單的三天，但是一場充滿回憶的旅途，會深刻的繞印在我的腦海裡。未來大家都會踏上不一樣的路，所以這樣的旅程也就只有這一次，天下無不散的宴席。





畢旅心得

應三1　辛伊倫

乘著夏季的尾巴，步入高三的我們出發前往期待已久的畢旅啦！

雖然是我們口中早已熟知的「老套行程」，但為了迎接這即將寫下我們青春新篇章的旅程，大家都蓄勢待發，各個精心打扮誰也不輸誰。在車上歷經幾小時的KTV大比拼後，我們抵達了第一站故宮南院！略少見聞的我預想中的故宮會是像傳統建築那樣紅漆雕梁或是金碧輝煌，沒想到是簡約精緻、純白無瑕的布局和別具特色的文物皆令我大開眼界。下午抵達貓鼻頭時夕陽西下，用相機捕捉到了圖一我們在暖陽下的合照，而且還真在這遇到了小野貓特別應景可愛。接著迫不及待的入住了福華飯店！但心思根本不在美味的晚餐披薩上，大家都心心念念著接下來要去逛的墾丁大街！在簡單填飽肚子後我們徒步前往心之所向！可能是平日關係吧，這裡的人比我想像中少很多，卻也讓我們不用人擠人、能隨心所欲的逛。很慶幸謹慎的我們有帶雨傘出來，就算下起雨也完全不減我們的熱情！也買到我心心念念的起司鯛魚燒，邊吃邊逛還拉絲超級幸福。回飯店後就是分享我們今日獲得的戰利品，還辦了浮誇的「同樂會」，並用少女談心來結束美好的一天。

第二天，三個拖延症在「媽媽」的監督下，早早起床梳妝打扮，落地窗照射下來的陽光真的非常美好，也順道幫我在梳妝時完美的打上燈。一吃飽就前往沙灘，看到體育班像脫韁的野馬般沖向水裡，我們也就戰鬥位置推起了沙堡，做了個圖二的小魟魚。難怪人家說海邊是青春的代名詞，我們在沙灘的回憶是我最喜歡且最深刻的場景，和這群我愛的人們一起玩水的願望清單也悄悄地完成了。在沙灘陽光的曝曬下，扛不住熱的我們到了夢時代吹冷氣，誤打誤撞下碰到多個卡通動畫的聯合快閃店，有著不同喜好的我們在同層樓找到了自己的歸宿。我在迪士尼公主區遇到溫柔的就像公主般的漂亮店員姐姐和超級喜歡的娃娃，但我還沒做好跟荷包說再見的心理建設，只好忍痛跟漂亮姐姐還有娃娃做了告別。剛經歷離別的我，牽起朋友們的手一起去旗津老街吃點東西散散心，那裡的特色小吃真令我大開眼界，不敢嘗試的我竟後悔沒自己買一個。在踏進義大飯店的那刻，我才知道畢旅的重頭戲才剛開始呢！晚餐豐盛好吃，這幾天的胃痛彷彿瞬間被治好了。義大購物中心很空曠，唯一感到擁擠的是在排隊等摩天輪時，但正如圖三所見，成功搭乘的我們可以說是非常慶幸自己沒有離開隊伍，摩天輪上的美是即使外頭一片漆黑，我們也能代為星星閃耀夜空。

沒想到已經到了第三天的早晨，外頭的天空依舊燦爛，配著落地窗前近在咫尺的摩天輪，有種一瞬間置身歐洲的感覺。趁時針不注意，我們趕緊的收拾好行囊前往最後一站義大世界！例行公事在圖四幾乎超過半數國高中生IG版面都出現過的義大場景打卡，考慮到每個人對設施的接受程度不同，我們也在此分成「刺激派」和「旋轉木馬派」分道揚鑣，各自解鎖各派的遊戲目標。旋轉木馬派的我們可以說是花了大半時間待在室內設施上，光是旋轉木馬就奢侈的玩了超過五次以上，不知足於此的我們挑戰玩了刺激的項目，我佩服自己的勇敢，也在嘗試過後縮回自己的小圈子，真的不能怪我膽小，是這實在太可怕太耗我的喉嚨了！本來想「兩派結盟」一起去玩海盜船，挑戰在上面解數學公式，但也許是擔憂我的小心臟受不了，竟然剛好遇到設備維修中，此計畫只好作罷.....

不敢相信三天的旅程就這麼過去了，回去的車程真的是累翻了！沒有一個人是全程醒著的。很幸運我這趟旅途中的夥伴們是他們！班導看起來也玩得很開心，三天的笑容可以說是沒有停過的，非常可愛！還有我們搞笑的領隊也是造就這趟旅程圓滿的大功臣，也許換了任何人就不會那麼的好玩了，補充我開頭說的，沒有什麼所謂的「老套行程」，只要朋友在身旁，不管下一站在哪，總能開懷大笑！






Roots



公民
教育訓練

Civic Education Program

公民訓練心得

配二一　許珉瑄

這次高中隔宿露營對我來說是一段相當難忘的經驗。離開熟悉的教室，和同學一起在戶外生活，讓我感受到不同於平常校園生活的氛圍，也讓彼此之間的距離拉近了不少，從白天的活動到晚上的休息時間，每一個環節都充滿回憶。

在活動進行的過程中，因為需要分工合作與爭取表現，大家偶爾會因為意見不同而產生一些小口角，不過在彼此溝通與調整後，問題都能順利解決，也讓我體會到團體生活中包容與尊重的重要性。到了營火晚會時，各組為了爭取得分都非常努力，不論是表演還是參與活動，大家都全力以赴，現場氣氛熱鬧又有凝聚力，讓人印象深刻。

晚上準備休息時，也發生了不少有趣的小插曲。有人半夜還在打電話聊天，有人打呼聲音特別大，早上甚至還有人因為憋尿憋太久而跑到山坡附近尿尿，讓大家又無奈又想笑。雖然睡眠品質不算完美，但這些真實的小事件，反而成為這次露營中最令人難忘的部分。

透過這次隔宿露營，我不僅學會如何在團體中與不同個性的人相處，也更珍惜和同學一起經歷的時光。這段回憶雖然平凡，卻為我的高中生活留下了一段特別而珍貴的篇章。










公民訓練心得

商二1　林芷瑩

可能大部分人聽到「公訓」這兩個字，腦中浮現的都是國中時自己搭帳篷、被值星班長吼的那段回憶。本來以為高中也會和國中差不多，但實際上卻完全不同。這次的公訓不只學到了很多事情，也讓班上的感情更加凝聚了。

在這兩天裡，我印象最深刻的關卡是「硫酸河」。要完成這道關卡，最重要的就是「團隊合作」。我們展現了真正的團隊精神，有些人負責給指令、有些人負責收板子和傳遞板子，我們各司其職，就算因為失誤而重來了好幾次，我們也沒有互相責怪，而是一直用加油和鼓勵的方式一起突破困難。



晚上的營火晚會，我們班帶來了準備許久的舞蹈表演。在學校練習時，我們遇到很多問題：舞蹈太難、動作不熟、隊形排不出來.....但這些挑戰我們都一步步克服了。真的很感謝老師耐心地指導我們，也願意給我們充足的練習時間。最後晚會上的表演很順利，那一刻真的超級開心！

也謝謝老師和領隊們的帶領，從處理大小事到帶動氣氛，如果沒有他們，這兩天一定會少了許多滋味。

這次的公訓畫下了如此歡樂的句點，這兩天也成了我永遠不會忘記、也不想忘記的回憶。我們一起替彼此加油、一起大笑、一起流淚、一起唱歌、一起表演.....。

你們的出現讓我的高中生活有了不一樣的色彩。和你們在一起總是特別開心，能遇見你們真的是太好了。





公民訓練心得

商二1　林芷瑩

高二有一個很特別的活動，就是公民訓練，一開始並沒有太大的期待，總覺得只是去那邊曬太陽而已，可是後來想想既然是很重大的活動，我還是決定參加了。

到了活動當天，我抱持著一顆期待的心去參加，在遊覽車上，我們的領隊跟我們介紹一些事情，例如：去到那邊要做什麼、有什麼好玩的.....，看到我們沒精神很尷尬的時候，就突然說了一句冷笑話，緩解了一些氛圍，我抬頭望向窗外，數座山峰連為一體，宛如一條蜿蜒盤旋的巨龍，河水在陽光下泛著細碎的光芒，讓我眼界大開，遊覽車更進入深山裡，過了不久我們到了泰雅渡假村。

秋日的午後，太陽依然炙熱，我心想果然跟我料想的一樣，只是去曬太陽吧。活動開始後，我們做了一些很基本的儀態訓練，不過教練及領隊也很貼心，不讓我們曬太久，所以都快速的讓我們回去有遮蔽的場地休息，不用一直在太陽底下曬，我的班級是第一中隊，我們在那邊學習了一些屬於第一中隊的加分舞勢，每個人都非常認真的學習，汗水混著笑聲，氣氛又熱又開心。很快的到了中午，我們去餐廳吃午飯，餐廳裡面有冷氣，彷彿大家都活了過來，好好補充能量，之後去參加了團體分組站，每一站都有不同的遊戲，我們的第一站是很多人在麻布袋裡面往前走，像個毛毛蟲一樣。

大家同心協力的一起完成了這個比賽，雖然只有拿下第二名，不過這個都是我們大家的努力與回憶。

第二站我們去玩了射擊遊戲，非常好玩，彷彿來到了戰場上，每個人都戰鬥得很激烈，第三站是騎著龍往前走，不管名次是第幾，我覺得我們大家都有努力的參與。留下我們美好回憶就很足夠了。

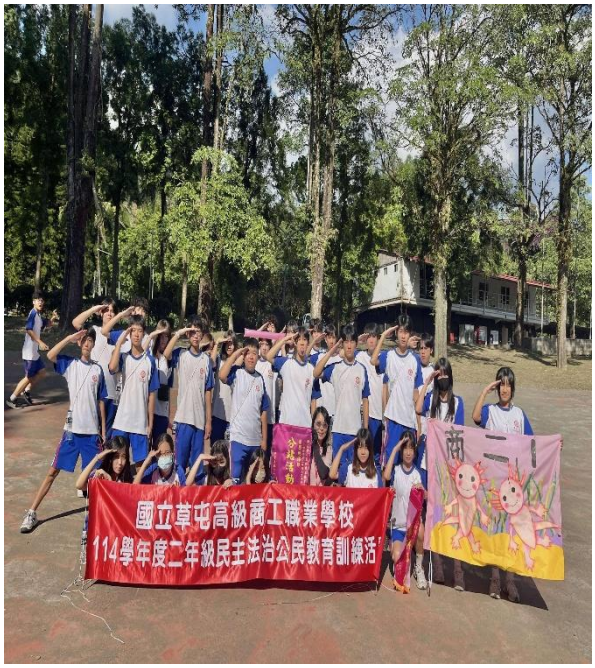


▲儀態訓練的照片

傍晚天氣漸涼，晚上有一個很重大的活動，就是營火晚會，氣氛非常的熱鬧，彷彿跟早上是另一個世界，隨著音樂的響起，大家都跳著舞，暫時忘記了外界的煩惱，沉溺在這個美好的時光裡，同學們手牽手的一起玩一起笑， 之後燭火要點燃前也有表演，非常的帥氣，讓我難忘，燭火燃燒得很旺，我們的回憶也像燭火一樣燃燒著，永不熄滅。



▲傳遞燭火的照片



▲最後要離開時的合照

美好的時光總是過得很快，一直到公訓要結束了，我感到有點難過，因為公訓並不是我想的那麼不好，這兩天的玩樂讓我覺得很開心，並不是我所想的只有曬太陽而已，我印象最深刻的是「硫酸河」這個遊戲，我們全班團結一起玩，我們並沒有因為誰的失誤而責罵，只是鼓勵，「再加油吧！」、「我們再試一次看看！」、「加油！等一下！」感受到了班上的溫暖，讓我非常不想就這樣結束這個公訓，要離開時我們還去花園拍攝了照片，留下只屬於我們美好的回憶。回家的路上我再次看向窗外，窗外的景色如電影般倒退，每一次回頭看向數座山峰，彷彿訴說著離別的哀愁，沒有了剛來這裡的快樂與期待，無論過多久，無論多遠，我永遠都會把這次的公訓銘記在心，成為我心裡美好的回憶。

公民訓練心得

商二1　鄧筠蓁

如果有人在參加公訓前問我，你覺得這幾天的訓練會是什麼樣子?我大概會回答大家做著相同的事情，一起去接受訓練，可能枯燥、規律，應該也不會有多好玩吧?

參加後發現我真的大錯特錯，這二天的公訓課程裡，我發現原來訓練也可以是生活中的一部份，甚至還挺歡樂的，過程中我們合作、互相扶持，以及一點點我們彼此製造的混亂與笑聲。這份心得，就是我把那些日常的驚訝、收穫與小確幸，通通整理起來的一個紀錄，整體其實比我原本想像的輕鬆、有趣很多，更像是一場兼具知識、生活體驗、反思與笑聲的短期成長旅程。

以下就是我在這趟公民訓練期間的觀察、感受、學習與小確幸。說到這次公訓，最不可或缺的一個角色，那就是我們班冷笑話資源無限的 JC 教練。真心講，如果沒有 JC 教練，這次公訓的精彩度可能直接下降一半。JC 教練是一個活力值永遠滿點但又神奇地非常有耐心的人，不管活動有多累、多熱、多亂，他總是笑笑的，像是永遠有備用能量，能瞬間把氣氛拉起來，最神奇的是，他的冷笑話威力巨大，那種講完會讓我們沉默五秒的冷，但沉默完之後又會忍不住笑出來、然後整隊都被感染的那種，總是第一個到場，最後一個離開，用心照顧我們全部人的狀態。

帶音響讓我們可以放歌，帶麥克風讓我們可以盡情唱歌，還貼心準備超涼電風扇，在炎熱的天氣裡給我們一點小幸福，他不只照顧設備，也照顧我們的心情。一路上，他一直給我們鼓勵，還不忘提醒：「你們很棒！這樣很好！我們是最棒的！」那種語氣不是敷衍，而是讓人聽得出來他真的相信我們，最讓人感動的是，他一路幫我們拍照、記錄每個瞬間，希望能替我們留下更多珍貴的回憶。雖然照片真的小到不太能裝得下我們的青春，但那份心意，我們每個人都感受得一清二楚。也因為有他一路的陪伴與帶領，這次的公民訓練不只順利，也變得特別有趣、更有溫度。我們真的深深感受到了什麼叫做團隊的力量。

訓練期間最讓我印象深刻的，就是那種一起面對挑戰的感覺，不是每一件事都順利，有時候我們會在某個關卡卡住好久或一直失敗，有時候會互相吵鬧，但吵一吵又笑到忘記在氣什麼，我們會因為有人突然做出奇怪動作而全隊爆笑，也會因為某個人鼓起勇氣完成挑戰而一起拍手叫好。在那些瞬間，我突然意識到，這種一起努力的感覺，是我在來之前完全沒想到的。

原本以為訓練就是一套流程，但後來發現最有價值的東西都不是課表上的，而是我們怎麼互相幫忙、我們怎麼面對問題、我們怎麼把每一個小事都變成笑話、我們怎麼在一起變得更好的那種感覺。而最重要的是， 我學到自己不是只有一種樣子，在團隊裡，我也是能幫助別人的人，也是能帶給別人溫暖、笑聲與力量的人。

回想這段時間，真的比我原本預期的好玩太多太多了，那些歡笑、那些混亂、那些太陽曬到發瘋的時刻、那些互相打氣的瞬間，全都成為我心裡一段閃亮的記憶。公民訓練不只是訓練，更像是一場短暫卻真實的旅程，一場讓我變得更勇敢、更放鬆、更能與他人合作，也更能欣賞生活細節的小旅程，而我很慶幸，我沒有錯過。









公民訓練心得

商二4　洪嘉伶

這次隔宿露營最讓我有感的，是一種哇.....原來高中真的不一樣的感覺。國中露營很像被安排好跟著只是走的感覺，但高中完全不是這樣，像值星官、隊長、分工全部都要我們自己處理，活動流程需要更多的溝通、分配、協調，雖然剛開始真的有點混亂，但就在混亂中，我意外看到班上原來有很多人其實很會帶隊、很願意負責。

剛開始我們每個人寫下一個願望，開始練習口號、整隊，節奏很快，但意外地大家很快的適應了，活動本身其實看起來不是那麼有趣，但一群很有趣的我們一起做，就變得不那麼乏味了，或許在平時不是那麼擅長讀書，但在需要團隊合作時大家都很配合，有人負責指揮而大家也心平氣和地好好溝通，玩每個遊戲都是需要大家的溝通協調合作，不生氣不吵架提出建議是大家做過最一致的是事情。

第一天晚上是大家在期待的營火晚會，當天色漸暗，營火點燃時，這是最有氣氛的，大家可以放肆玩鬧大叫的時光，每個人都投入在活動當中，一起唱歌、跳舞、拍手、喊口號、大笑，這是我們班最擅長的。

我依舊記得晚餐吃火鍋吃得很飽，但在大量的活動量中很快地就消化完了，到了尾聲是點燃燭火的儀式，每個人手上拿著小蠟燭，在蠟燭點亮的瞬間現場都安靜了下來，火光一個接一個的往下傳，所有人低頭看著自己的燭火，沒有說話聲，只有風吹過火焰的微微聲音，那種安靜是帶著溫馨的，在最後看著把火光熄滅前，我偷偷希望早上寫下的願望可以成真。

第二天總結了很多學到的，要學到在混亂中找到自己的角色，有人擅長溝通、分析，不是只有值星官才能帶領，互相補位彼此的弱點，學會控制情緒，在混亂吵雜的人聲中大家都累、煩躁，要保持冷靜也不簡單，學會相信別人，安靜的人也可以很可靠。雖然最後沒有拿到精神總錦標，雖然頒獎那刻有點小失落，畢竟在口號，團隊合作遊戲花了很多心力，但每個班級都很盡力的為自己的班級在努力，努力不依定會有想要的結果，但過程是真實存在的，從開始的混亂到漸入佳境的默契，很值得的。

公民訓練心得

商二2　林芷瑩

可能大部分人聽到「公訓」這兩個字，腦中浮現的都是國中時自己搭帳篷、被值星班長吼的那段回憶。本來我也以為高中公訓大概會和國中差不多，但真正參加之後才發現其實完全不同。這次的公訓對我來說是一段很特別的經驗。平常在學校的生活大多是上課、寫作業與準備考試，很少有機會和同學一起長時間參與各種活動。而這兩天的公訓，不只讓我們暫時離開課堂生活，也讓我學到了許多事情，更拉近了班上彼此的距離。

在這兩天的活動中，我印象最深刻的關卡是「硫酸河」。這個活動需要利用有限的板子，一步一步跨越我們所搭建的「河流」，只要有人踩空或板子沒有放好，整個隊伍就必須重新開始。因此，要完成這個關卡最重要的就是團隊合作與彼此之間的默契。一開始，我們其實有些手忙腳亂。大家同時提出不同的想法，也不知道哪一個方法最有效率。有人急著往前走，也有人還在想下一步該怎麼做。但在幾次嘗試之後，我們慢慢找到節奏，也開始分工合作：有些同學負責觀察路線並下達指令；有些負責傳遞板子；還有同學始終與隊友手牽著手，支撐著彼此的重心，確保大家都能穩穩地踩在板子上而不跌倒。隨著每個人逐漸找到自己的角色，我們的配合也變得越來越順利。過程中當然也有失誤，有時候因為一個小小的動作沒有配合好，就必須重新開始。

原本以為大家可能會因此感到沮喪，甚至互相埋怨，但實際上卻完全沒有，大家反而說：「沒關係，再來一次！」、「差一點就成功了！」，用鼓勵的方式讓彼此繼續嘗試。正是因為這樣的氣氛，讓整個過程充滿團隊的凝聚力。當我們最後成功完成關卡時，大家都忍不住一起歡呼，那一刻真的非常有成就感，也讓我真正感受到團隊合作的力量。

除了闖關活動之外，晚上的營火晚會也是這次公訓中非常令人期待的一個環節。我們班準備了一段舞蹈表演。其實在學校練習時，過程並沒有想像中那麼順利。剛開始練習時，大家對舞蹈的動作還不太熟悉，有些動作比較困難，常常有同學跟不上節奏；再加上隊形的變化比較多，一旦站錯位置，整個畫面就會看起來很亂，所以我們花了很多時間在反覆練習和調整。

在這段準備的過程中，真的很感謝老師的耐心指導。老師不但幫我們調整動作，也鼓勵我們不要因為一時的困難就放棄，還願意給我們很多時間練習。也因為大家願意一起努力，一次一次地修正動作，我們的表演才慢慢變得越來越完整。到了營火晚會當天，當音樂響起、我們走上舞台的那一刻，其實每個人心裡都非常緊張。但當表演開始之後，看著台下的觀眾和同學們的掌聲，我們也慢慢放鬆下來，努力把每一個動作做到最好。當表演順利結束的時候，大家都鬆了一口氣，同時也感到非常開心。那一刻真的覺得之前所有的練習和努力都是值得的。

此外，也很感謝老師和領隊們這兩天的帶領。他們不僅細心打理大小事務，更用滿滿的活力帶動全場氣氛。如果沒有他們的引導與陪伴，這兩天的旅程將會艱難許多，這份回憶也不會如此精彩動人。

這次的公訓在歡笑與感動中畫下了一個很美好的句點。這兩天對我來說，不只是一場活動，更是一段非常珍貴的回憶。我們一起替彼此加油、一起大笑、一起唱歌、一起表演，也一起完成各種挑戰。這些看似平凡的瞬間，卻讓人覺得非常珍貴。或許很多年之後，我可能不會記得每一個關卡的細節，但我一定會記得這兩天大家一起努力、一起歡笑的時光。謝謝你們出現在我的高中生活裡，為這段青春染上絢麗的色彩。和你們一起並肩作戰、開懷大笑的時刻，都成為了我最開心的回憶。能在這段歲月遇見你們，真的是一件很幸運的事情。

公民訓練心得
在火光與歡笑之間，看見真正的團隊

商二2　林芷瑩

真的完全不後悔參加。這次的公訓活動完全改變了我對露營的既定印象，不但好玩、有趣，更讓我感覺到班級的向心力與默契。

這次的活動安排了許多需要「團隊合作」的遊戲，每一項都不是靠個人就能完成的。每個人都願意盡力，不想當那個放空、擺爛的人。最讓我印象深刻的是龍舟遊戲。為了讓班級得到更多分數，也為了證明即使人少也能很強，我們全班真的卯足全力往前衝。大家都在拼命划、拼命喊，完全沒有想放棄的意思。最後，我們真的如願拿下第一名。那一刻讓我深深感覺到，只要班級團結一致，「人少」從來不是理由，我們依然能做到別人做不到的事。

晚上則是整個公訓最精彩的一段「晚會」。那種學生才有的瘋狂與熱情，在那一晚徹底爆發。音樂放得震天響，同學們跳得超級嗨，尖叫聲、笑聲交織在一起，大家都忘了形象，只剩下快樂、興奮、完全放鬆的感覺。那一晚真的像把一整年的壓力瞬間被釋放掉，所有人都像回到最純粹的小孩樣，單純地享受玩樂的瞬間。

而在晚會的熱鬧之後，緊接著迎來了完全不同的安靜與溫暖「蠟燭時光」。燭光亮起的一瞬間，整個空間彷彿被柔和包圍。火焰的微光映照在每個人的臉上，影子在地面輕輕搖晃，那種氛圍讓人忍不住放慢心跳。晚會的吵鬧就像被時間關在國二時期，我對隔宿露營留下的印象其實並不是很好，所以這次公訓一開始讓我充滿不安。出發前我還一直擔心：「會不會又是花錢受氣？會不會跟以前一樣玩得不開心？」但現在回想起來，我上，而蠟燭則替我們打開了另一扇心裡的門。大家圍著小小的燭光，分享心情、分享故事，也讓彼此之間的距離變得更靠近、更真實。

總結來說，這次公訓不只是「好玩」，更讓我看到班級的凝聚力，也讓我重拾對露營的好印象。我很慶幸自己參加了這次活動，它會成為我國中回憶中最珍貴、最閃亮的一頁。







青春不留白 - 兩天一夜公訓心得

綜二1

11/6、7去泰雅渡假村公民訓練，第一天早上開訓典禮前寫願望卡，還有領隊教我們用童軍繩綁繩結在水壺上，吃飽飯下午的時候，第一關玩「硫酸河」，硫酸河蠻好玩的，因為可以跟同學們團隊合作和溝通，從起點到終點完成這一關；第二關玩「能量傳輸」，它可以和同學培養默契和合作能力，第一球用乒乓球，一開始大家都沒什麼默契，到後面比較有默契了，後來乒乓球傳輸完換彈珠，彈珠的速度比乒乓球還快，也在短時間內和同學一起完成這一關；第三關和老師們一起玩「水彈槍」，我們班跟教官一組，雖然輸了，但是很謝謝老師們陪我們一起玩。

吃完火鍋就是進入最嗨的時間「營火晚會」，跟著領隊們一起唱唱跳跳，還有香火跟光影火者舞和領隊跟社團的精采表演，玩回答問題遊戲，晚會快結束進入最後一個環節就是「薪火相傳」。

第二天早上吃飽早餐集合完，就開始繼續分站活動，第五關玩「合力建塔」，它可以和同學培養默契、溝通、互助合作，雖然我們最後並沒有達標，但是可以和同學互相幫助、互相鼓勵；第六關玩「無敵風火輪」，可以和同學溝通與合作。

最後環節就是結訓典禮和頒獎，沒想到我們班可以拿到班旗總錦標「最佳班級形象」、「榮譽總錦標-分站活動競賽」，最後我們跟領隊們依依不捨的告別，跟領隊一起拍照留下美好的回憶，這是我們高中生涯一次難忘的旅程，也是我們學習中最難忘的經歷。













公民訓練心得

機二1　林永浩

在去公民訓練之前，我國中時的隔宿露營也有同樣去過泰雅渡假村，但那時候對那裡的印象不是很好，當時一直被罵來罵去還有睡覺的時候在石頭上面睡洗澡的時候剛進去就一直催，所以當時看到公民訓練要去泰雅渡假村以為會跟國中一樣，但後來朋友跟我解釋還有班上全部人都參加了，想了想那就一起去好了。

到了目的地去到了集合場地之後，全部人就開始的聚成一團的開始練起口號還有動作，為了今天的闖關跟晚上的營火晚會做準備，練完之後就開始了我們的闖關活動，在第一關大家搭起橋來然球滾進杯子裡，一開始大家還很急的想要過關，但一直掉下去重來，後面大家開始合作了起來，一個一個慢慢來穩穩的過，一下子就順了很多大家也越來越快，雖然最後一場的時候因為有點太急了導致一直失誤輸了，但大家都要參與其中努力的過關。



到了第二關過河的時後也跟第一關的時侯一樣，大家都亂亂的一直重來，但是這次就有感覺到大家開始有默契慢慢的合作，互相幫助對方和鼓勵，就算在終點前失誤了要重來，大家也還是一起努力的把關卡過完，雖然慢了其他班但這次關卡過完之後大家也變得更團結了。

在整天過完之後大家最期待的營火晚會也隨之到來，雖然過了整天稍微的有點累，但大家還是把精神全部拿出來好好參加這個難得一次的營火晚會，這次的營火晚會玩的比國中還要開心還瘋，也會變成我最難忘的一個回憶，當時整個行程結束的時候很累但是玩得很開心還想再參加一次。

整個行程結束了這次是我到了個新環境到現在整個班第一次出去玩這對我來說是個重要且寶貴的回憶，在這次的各個闖關活動也教會我許多，互相幫助 一起努力一起加油，就算輸了比賽但大家互相幫助一起過的關卡也讓人很有成就感，希望下次我們能有更多出去的機會一起玩一起瘋一起留下難忘的回憶。



公民訓練心得

機二2　林俊豪

11/6、7 是我們國立草屯高級商工職業學校的114學年度二年級民主法治公民教育訓練活動。

第一天我就開始期待了 從早上起床開心到不行，我開心到到學校直接跑去打球 打到整身都是汗，還沒開始公民訓練就已經流汗流到不行了，然後我們班打完球就開始猜領隊會不會是女生！結果結果驚喜來了！領隊是女生！而且還是最漂亮的魚ㄦ大正妹，再來就是要上車出發泰雅渡假村了，我們班還沒去那邊就開始吵了，ㄧˊㄏㄨ～～是我們呼喚夥伴的叫聲，整路都在叫，到了車上也一樣。



上車我們領導說了很多注意事項，有她的底線還是注意什麼什麼的，再來也分了小隊伍我們有四小隊，後來在車上想我們班的有些比較不會參與的人會不會不參與進來，但我只能說是我想多了！看到他們也有喊出聲音來，超級感動，因為他們沒有再像之前一樣不想參與，而是參與進來！不一定要第一，但一定要參與進來玩看看，看看不一樣的世界 不要一直存活在自己的世界，試著走出來也不錯。

我們到了泰雅渡假村了！一進來就給我們驚喜，一大堆小猴子 然後我也開始說我們班就有30位大猴子了，一下車我們就展現我們機科的魅力 吵的跟猴子一樣，然後我們就走去我們要集合的地方，我們機科踏進去那個地方，封印徹底解除！！！直接讓大隊長嚇一跳，雖然沒加分，但我們就是要讓其他班知道，我們的低端局是你們的天崩開局，我們有分三個中隊 我們是第三中隊，我只能說有點ㄙㄨㄟ，因為開始要喊聲就可以知道其他兩班聲音有點小，或者是我們聲音太大聲直接把他們聲音蓋下去，再來開始教一下中隊的東西 然後就開始玩到中午吃飯。

然後下午是今天第二熱鬧的時候 就開始跳中隊的東西，然後我們直接快轉到晚上來到的是我們的營火晚會！！

開始DJ小慌，兩天最最最最最最最熱鬧的時候就是現在了，雖然跳舞的班級很少，但還是很熱鬧！熱舞社跳舞真的很棒棒棒棒 其他兩班也不錯，再來就是賺分數的時候了啦！我覺得這個分數機制很棒 沒有偏袒任何一個中隊，然後我們還有用一個叫什麼蠟燭傳接喔！不知道叫什麼，最後就收東西進房間睡覺了。





第二天的早上我們根本完全沒精神，我的靈魂已經飄回家了，想家了，想睡覺了，好累喔！

但我們知道這個活動還沒結束，大家打起精神最後衝刺一波，一樣開始跟昨天一樣玩一些活動，然後下午是最緊張最刺激的時候，我們把最後最後的力氣最後都給了下午，我喊到喉嚨整個沒有聲音超可怕，但是我們最後還是拿到了精神總錦標冠軍！謝謝機二二，讓我這兩天都很開心，你們展現了不一樣的自己，平常在學校害羞的人，在這兩天都站出去來了，感謝你們，幸好那天眼淚有控制住，不然就要爆哭給你們看了，哈哈哈，想想就很好笑，我真的很喜歡你們，也幸運遇到了你們，如果當初沒有選擇草商就遇不到你們這些白癡了，哈哈哈，機二二還沒結束 還有很多挑戰等著我們，一起加油吧！機二二最強的班級！



公民訓練心得

應二1　黃芊予

1.行前準備

從一個月前就在期待的公訓 終於在11月6號到來了!在這之前大家都很興奮的討論著那天要做什麼事，讓自己的高中生活留下一個美好的回憶，並且在這兩天一夜的活動中和同學們又更了解了對方，認識了以前跟自己不太熟的人，心情即是期待又緊張!



2.公訓活動

(1)大地遊戲

我們在這兩天中，總共玩了六項遊戲，有：水彈、毛毛蟲、風火輪、合力建塔、能量傳輸和硫酸河，最讓我印象深刻的是建塔和硫酸河，因為這是我們第一天玩的遊戲 。一開始我們還沒掌握遊戲訣竅時，我們會有小小的責備，但是每個同學都想著不要有太多的責怪，而是要互相鼓勵對方，這樣才會越快完成任務。雖然我們都不是第一名，但我在這些活動中體會到了團隊合作的精神，還有分配每個人需要做什麼事情 。





(2)營火晚會

相信大家最期待公訓的就是這部分了吧！雖然我們班沒有表演，但是我們第二中隊也有帶來精彩的表演喔！在晚會中，大家都玩得很盡興，平常在學校很安靜的同學們都在今天豁出來了！不管是每一首都很嗨的歌 還是隨機舞蹈挑戰，每個人都樂在其中，甚至是沒有聲音了！





(3)夜憩泰雅渡假村

今天晚上我們睡在泰雅渡假村，也是我們第一次和同學一起住在一間房間裡，雖然很累，但我們很把握這個晚上，一起玩了很多遊戲還說了很多八卦，一起吃泡麵等等，相信這都會在刻在我們高中的回憶裡。

3.成長與感謝

在這兩天一夜的公訓裡，我想要謝謝我們班的所有人， 謝謝你們在這兩天願意配合我 ，雖然我們沒有拿到精神總錦標，不過我們也拿了兩片錦旗，真的很厲害了！

我覺得擔任值星班長這個角色真的比我想像的困難，因為這個角色很重要，要帶領全班一起完成大大小小的任務，還需要分配人數等等的，在這個部分我覺得我做得還不夠好 ，但是也讓我學到了很多 ，再來要謝謝的就是帶領我們班的領隊—阿胖！也是第二中隊的中隊長，在一開始上遊覽車的時候，我們就覺得你長得很像網紅「李弘毅」，所以就覺得他一定是很幽默的領隊 ！我覺得他很好相處，也不太會兇我們，讓我們輕鬆的度過這兩天，但是我覺得阿胖也很辛苦， 為了我們晚會都喊到沒有聲音了，我想說的是，雖然最後沒有達到我給自己和班上的目標，但是我還是要謝謝您相信我，覺得我做得到！謝謝阿胖！我們有緣一定會再見面的！



投稿文章
-散文-

Contributed Essays

2026

病隙碎筆

商二1　陳思云

這本書是在我最低潮陷入苦境的時候遇見的，作者史鐵生患上尿毒症中從生命的困惑、痛苦啟發而獲得的重要收穫，也有對人生意義的寄託，全書用生動貼切的觀點下去寫作，在他的文字世界裡輪椅不是束縛他的牢籠，而是讓他體驗到生命精神的動機，對生命也有新的定義，疾病不是終點，而是通向更深層的理解。

讓我聯想到生活中很多生病的人經歷，都很納悶這個命運，包括這本書裡面第一段寫的一樣「我怎麼這麼倒霉！」、「我怎麼這麼」、「我怎麼那麼」用這幾句話一直內耗自己，甚至有些人會去廟裡燒灶高香，為了自己好起來，然而情況到不好的時候，人總以為是命運欠了自己什麼，貪迷在原地不去多想想，為了求而磕頭唸頌詞，像是堆積了一肚子委屈去朝拜，可是這樣真的有用嗎？

對我來說這些負面情緒，都是對自己過不去，心理學研究表示生病時保持樂觀，更容易活著與康復，他們並不會一昧的請托什麼，而是宣言相信自己，神並不是不好的信仰，而是自己怎麼去看待這件事情，自己也不能逃避，慢慢的去接受這個事實，並且生命的意義是透過日常外在的尋取，而內在雖然處於在一個艱難的處境，我們依然要保持著精神。

自己不救自己，沒有人可以幫助自己，所以珍惜當下的幸福時光，樂觀的去面對，因為大家都不知道明天和意外哪一個先來。

底層邏輯

商二1　林朕楷

一、圖書作者與內容簡介：

本作由知名商業顧問劉潤所著。作者擁有深厚的科技與商業背景，致力於透過現象看透本質。書中核心觀點認為，當世界發生變化時，唯有掌握事物運作的底層規律（如數學、邏輯、人性和社會法則），才能在變動中找到不變的應對之道。內容涵蓋是非對錯、思考問題、個體進化及理解他人四大維度，幫助讀者建立一套完整的思維體系，從平庸的「經驗主義」進化為高效的「本質主義」。

二、內容摘錄：

關於是非：「同一件事，在不同人眼中有不同的對錯。法學家看證據，經濟學家看社會總成本，而商人看誰的損失大。如果你想進化，就必須學會從不同維度的底層邏輯去理解世界。」

關於人脈：「人脈的本質是平等交換。當你還不夠強大時，人脈是不值錢的。你唯一需要做的，就是讓自己變得更有價值，世界才會對你溫柔以待。」

三、我的觀點：

在資訊爆炸的現代，我們每天被碎片化的知識與社群媒體的觀點包圍，往往容易人云亦云，缺乏獨立思考的能力。閱讀劉潤老師的《底層邏輯》後，我最大的震撼在於他提出了一個深刻的概念：事物都有其「底層邏輯」。所謂底層邏輯，就是指事物運行的基本規律，是不隨環境、時間改變的核心本質。身為中學生的我們，常在考題與課業中打轉，試圖尋找標準答案，但這本書告訴我，如果我們只看見「現象」而看不見「本質」，我們就永遠無法掌握解決問題的主動權。這種從表面現象深入到核心邏輯的思考方式，像是一把手術刀，切開了生活中種種迷霧，讓我開始學習用更客觀、理性的視角去審視這個世界。書中提到最令我印象深刻的一個觀點是「三種對錯觀」：法學家的對錯觀、文學家的對錯觀、以及商人的對錯觀。這完全顛覆了我過去單純以「誰對誰錯」來評判事情的標準。在日常生活中，我們常會因為覺得「這不公平」或「這是對方的錯」而陷入無謂的情緒爭執與精神內耗。但劉潤老師提出，從「商人」的角度出發，對錯的標準是「誰的損失大，就是誰的錯」。

這聽起來雖然冷酷，卻極具智慧。例如，如果在斑馬線上被違規車輛撞到，雖然法律上是駕駛的錯，但受傷的是我，損失最大的也是我，因此我應該在過馬路時更專注以保護自己。這種觀點教導我：不要將人生的掌控權交給別人的錯誤。在學校的人際關係或衝突中，與其爭論誰是誰非，不如思考如何將自己的損失降到最低，這才是真正的成熟。這讓我學會了放下無意義的情緒，將專注力回歸到自我成長與自我保護上。劉潤老師在書中給出了一個清晰的人生成功公式：人生成功 = 能力 × 效率 × 槓桿。這對正處於升學壓力下的我來說，是非常實用的思維工具。過去我總以為只要努力讀書（增加能力）就能成功，但書中提醒我們，單靠能力是加法，若能提升效率（優化方法）則是乘法，而若能善用槓桿（例如團隊合作、科技工具、人脈資源），則是指數級的成長《底層邏輯》不僅是一本職場或商業書，它更是一本教人如何「活得明白」的人生指南。作者透過許多淺顯易懂的例子，將複雜的博弈論、心理學與經濟學原理轉化為我們可以應用的邏輯。讀完這本書，我意識到人與人之間最大的差距，其實是「認知」的差距。

這本書教會我最重要的一件事是：不要試圖去改變無法改變的環境，而是要改變自己看待環境的邏輯。當我掌握了底層邏輯，我就擁有了守護自己的能力，也能在變動不居的未來中找到方向。這是一場深刻的思維洗禮，我將帶著這份「看透本質」的覺悟，在學習與生活中持續實踐。我明白了，人生很難，但當你掌握了邏輯，你就能更有勇氣地擁抱這個複雜的世界，並在其中找到屬於自己的座標與價值。

四、討論議題：

「在資訊獲取與處理成本趨近於零的當下，人類個體應如何重新定義自身的『底層競爭力』？是該追求更深層的系統化思維，還是強化 AI 無法取代的人文同理心與道德判斷？」

我所堅持的服裝設計大賽

商二1　陳思云

在一個陽光明媚的午後，配合著涼爽的風，對很多人來說，這是一個適合出門揮霍汗水的好天氣，但對我而言，卻是陰雨沉沉的天氣，還有那令我無法換氣的壓抑空間—我沒有上榜。

今天是服裝設計稿大賽的放榜日，我的面部僵硬，低下頭看著手上的榜單，沒有我，再三確認，上面並沒有自己的名字，我花費了很多時間，投入在設計上面，日復一日，無數個好天氣，我應該要和其他同齡人一樣，出去體驗青春，而我只是一味的待在電腦面前，想著我應該怎麼設計，才能設計出脫穎而出的稿子。當然放榜消息一出，親朋好友都馬上過來安撫我的心情，他們說的話也都有一個共同點，就是「快放棄吧，參加這個能幹嘛？不如把那些時間拿去跟好朋友們玩。」聽到這些話的當下，我的確心裡動搖了，我詢問我自己「是啊！做這些到底能做什麼？」比起這個情緒，我更多的是悲傷與失落。

一直到某一天，我看到這個比賽重新又舉行了，我像一艘在大海中迷失方向的船，我該往哪裡走？我該做什麼？我的大腦突然閃過一個聲音：「不要放棄。」於是我按下了報名，填完基本資料，我彷彿是在備戰的軍人，我很努力的思索著服飾上的任何一個地方該如何設計，才是我心裡真正想要的。身邊的人都認為我瘋了，並且一次次的勸退，但我知道我自己心裡真正想要的，所以我並不會放棄。

我一直告訴自己，堅持自己的想法以及心願是最重要的，其他人或許只是在身旁輔助你，掌握方向的自己才是那位主角。在日日夜夜不斷努力下，我完成了自己最滿意的設計。我隨後緊張的把稿件上傳，並且告訴自己我可以的。

這天天氣非常寒冷，對比上次放榜的季節，反差極大，就在這時，放榜了，我身體變得非常熱，熱到周遭的冷空氣，我絲毫察覺不到，我點進去放榜頁面時，一股暖流又衝進去我的身體，我知道是我太緊張了，我睜開眼時，看到我的作品集，我的名字在上面，我的視線越來越模糊，淚水浸濕了我的眼睛，我成功了，我在迷茫的大海中，找到了照亮我世界的燈塔，只要不放棄，堅持自己的選擇，一定不會錯的。

《心很小裝喜歡的事就好》閱讀心得

商二1　鄧筠蓁

起初我對這本書充滿了好奇，它被譽為內耗神書，主張在有限的人生中，將精力聚焦於讓自己開心的事物。書中提倡減少對無謂人事物的情緒「內耗」，透過自我賦權、建立生活界限，把心靈空間留給喜歡的事物，實現情緒自由，好好生活。

「心」很小，心意有限：

人生苦短，不必對每件事都有反應，溫柔要留給值得的人，其餘九分留給自己。

停止情緒「內耗」：

不要再為難自己，放棄那些讓你失望的關係，避免耗盡自己來滿足。當時我就想說看一本書就能治癒我的內耗了嗎?，書裡以一位正在成長中的學生為主角，她在學校裡為了不被討厭甚至排擠，時常壓抑自己的想法，當同學之間有衝突時總是退讓，來盡力維持表面上的和諧，久而久之漸漸發現明明每天很忙，卻總覺得很空虛，常常懷疑自己是不是不夠好，才需要這麼努力去迎合別人。哇!當時看到這裡我驚呆了，那不就是我現在的情況嗎。

思考過後我覺得，我的人生裡我才是主角，我不應該一味迎合別人了，書中指出很多人的不快樂並不是因為不夠努力，而是為了得到認同我們可能會去追逐並不真正喜歡的目標，人的心容量其實有限，若裝滿別人的期待，就沒有多餘空間留給你真正熱愛的事物，某次在圖書館偶然拿起一本書閱讀，發現我找到了我熱愛的事情了，雖然只是靜靜的閱讀，我忽然意識到，那一份專注與快樂才是真正屬於我的東西，原來內心的平靜才是我一直找尋的東西，於是在學校裡我開始拒絕無效社交，當我開始學會勇敢表達，拒絕不喜歡的事情，勇敢表達自己的想法，我發現我真的開始再把過去的自己慢慢一點點養好，也終於看清真正的朋友不會因為你的拒絕而離開你，也不需要你犧牲掉自己擁有的什麼東西去維持關係，這本書教會我，怎麼去辨別什麼值得我去珍惜，什麼我應該放手不再去堅持，當我懂得設下界線，即使在這個紛擾的世界中，我也永遠的享有安定。真正的關係應該建立在互相尊重與理解之上，而不是單方面的犧牲與付出。整本書的語氣溫柔又帶著堅定，鼓勵著大家怎麼在這個世界帶給你滿滿的迷惘與比較中，如何找回真正的你自己。

因為心很小，裝不下所有人對你的期待，也不需要裝下，只要裝著你的熱愛與真誠就足夠閃閃發亮，就是最好的你自己，我曾經也是被別人的看法、比較、帶有惡意的言論壟罩，我的世界好像每天都在下雨，但你本來就不必成為別人期待的樣子，不必是大樹要堅強，也能做無名小花，隨風飄逸多麼自由自在。有一天這些話就好像一陣風，把烏雲吹走了，吹得遠遠的直到我再也看不見了，從此我的世界就剩下能照進我心裡給我溫暖的陽光了。

我所堅持的直排輪

商二1　鄧筠蓁

當你開始對某件事情抱有期望時，就會產生堅持執著、不願放棄的心。

第一次接觸直排輪是因為幼稚園的興趣班，是我妹妹先報名參加的，放學之後，由於要等妹妹上完課再一起回家，我和媽媽總是會在旁邊看著妹妹，場上一個一個好像音速小子班般，繞著場溜，快到眼睛跟不上的速度，幾乎完美的轉彎，看著看著，漸漸的我也心生嚮往。

幼稚園的我還是不敢報名參加，一轉眼到了國小的社團。哇！我驚喜的是竟然有直排輪社，接著我懷著既緊張又興奮的心情，上了第一堂課。我毫無經驗，所以一開始只能在草地上練習，而妹妹已經在第二級了，我下定決心，一定要趕上她的腳步。約莫練習了一個小時，老師終於帶我們下場練習了，還給我們辦了一場歡迎會，全部人圍成一圈，分成三組，讓我們搶地盤，就是要把紅、藍、黃一隊一個顏色的圓盤放到各個地方佔領地盤。我們第一組先上場，時間一分鐘後便讓我們原地坐下休息，輪到最強的第三級，實在是太累了，我就把手撐在旁邊休息，此時意外發生了，有一名高年級的學長從我的無名指上滑過，瞬間劇烈的疼痛讓我本能的收回手，只見指甲整片掉下來，血肉模糊。

這件事後我沒有放棄，繼續堅持，後來也踏實學了六年，訓練中流不乾的汗水，摔倒後每次重新站起來，就算還沒復原，接二連三來的新生訓練，訓練後的肌肉拉傷都是見證，一塊塊獎牌、一張張獎狀，以及團隊一起拿下的一座座獎盃都是最好的證明。

俗諺說得好：「努力不一定行，但不努力一定不行」。你可以假裝努力，但結果不會陪你演戲，在你所堅持的過程中，是看不到結果的，是夢想跟信念陪伴你堅持下去的。

一隻小熊

商二1　賴佩妘

記得某一年過年大掃除，在整理小房間時，翻出了許多兒時回憶，有衣服、玩具，還有我一眼就看到那個被丟在角落的布偶熊。

看到它的第一眼，許多回憶湧上心頭。我繞過地上雜亂的物品，走到它眼前蹲下，望著它，思緒把我拉回到那年夏天。記得那天醒來，床頭多了一隻新的小熊，我興奮的想跑去找媽媽，告訴她我的喜悅，但奇怪的是整間屋子沒有媽媽的身影，小小年紀的我有點不知所措，在心裡安慰自己「媽媽只是出門了，沒有丟下我」。後來等到了晚上，也沒等到媽媽，我問阿姨:「媽媽呢？」阿姨說媽媽出差了。小小年紀的我，天塌了，開始計算著媽媽出差了幾天，一天、兩天、一個月，我緊緊抱著小熊，好似媽媽在身邊，後來聽到大人們的對話，我才知道媽媽根本不是出差，是跟爸爸離婚了。聽到的當下，懷裡的小熊被我越抱越緊，我緊緊的抱著它，泣不成聲。

後來我把小熊當成媽媽一樣，睡覺抱著、上學帶著，反正只要我在哪，旁邊都會有它。我也會跟它訴說我的委屈，分享開心的事，偶爾也會對著它罵，因為如果沒有它，媽媽是不是就不會離開？但罵完依舊抱著他，變成了我生活中不可少的一部分。

所以我看到它的那一刻愣了好久，才回過神來，立馬上前抱著它，去跟媽媽分享我和它的故事，也向媽媽抱怨為什麼當時留下一個小熊就走。不過抱怨歸抱怨，幸好媽媽回來了，媽媽抱著我，我抱著小熊，那天明明沒有太陽，可覺得特別溫暖。

那些屬於我們的回憶碎片

商二1　賴軒妤

相信許多人都有許多小學的回憶，例如：上課偷吃零食、折書本、傳紙條等各種小動作，小學的我，這些事對我來說再日常不過，而我最喜歡做的事情就是上課傳紙條。

上課傳紙條這件事是許多老師非常討厭的一件事，甚至有時傳紙條被老師抓到，還會唸給全班聽，那真的是有夠尷尬，感覺自己的秘密都被全世界知道一樣。當時我跟我的好朋友很調皮，就愛這種刺激感，天真的我們好像永遠都有講不完的話一樣，即使座位離得很遠，我們依舊有辦法讓紙條傳到對方手中。漸漸的老師也拿我們沒辦法了，而那些小紙條早就已經堆積成山，甚至紙條還傳不夠，我們還多寫了好幾本筆記本，生活的點點滴滴都想跟對方分享，年幼的我們快樂就是這麼簡單。

我是一個念舊的人，小學時期寫過的紙條、筆記本都完好無缺的存放在我的房間裡，然而多年過去了，在一次整理房間的時候，偶然發現到那些存放已久的小回憶，回憶在那瞬間如潮水般湧上了我的心頭。

一張張的小紙條，一本本的筆記本，無數個想跟對方分享的小確幸，那天我看了好久好久，那些屬於我們的回憶，從早看到晚，天都暗了，回過神來，才發現時間流逝得好快，就像年幼時期的我們一樣，現在都已成熟許多了。現在回頭看看我們當年寫的內容，有歡笑的，有悲傷的，甚至有自己看到都覺得丟臉的，這些都是屬於我們的回憶碎片，我永遠不會忘記。等年紀增長了，再觀看我們親手寫的小回憶，或許會有不同的感觸。

那個跟我一起共同創造回憶碎片的人，不知道她現在過得好不好？會不會想起我們的點點滴滴？希望當她回憶起這些時，會想起當時的我們有多快樂。

淺談AI

商三3　吳佳蓉

隨著時代越來越進步，也越來越多的科技開始更進一步的發展，創造許多自動型的機器，讓生活中各種類型的事變得更方便。可當一些較簡單的事被取代後，同時也會讓某些行業沒落，導致不再需要人為的操作，就能完成很多事。

其實AI並沒有厲害到可以代替所有職業，只能做一些工作內容固定，不太有什麼變化的事，例如：流水線，每個人都有自己專門要做的事，每個步驟就需要讓一個人負責，這樣還需花費人力成本，又是一筆開銷，但其實近幾年來科技發達，這種始終如一的流水線操作，機器能學會並且做得更完善，還不需固定給予薪水，對於企業角度來說，成本相對的會更少一些，大多數的公司都會選擇利用全自動機器。

自從AI更加普及，除了上述工作會被取代，就連與人溝通的行業都能代替，服務業就是容易替代的一大行業，只需輸入指令，就能回答相對的問題，與人正常交流，不一定要人類回覆，這些行業共同的地方就在於太過簡單、單一化，使得AI能輕易取代。

AI取代人類雖有好處，但對於某些人與事物上並非有益，未來需要店員來服務顧客，有了AI，就能提高效率與正確性，也不必依靠勞力，成本或許會降低。可在某些時候，AI可能會理解錯誤，誤解顧客的需求，較難溝通，有時反而還會降低效率，也會害得許多人失去工作機會，失業率增加，壞處並不少。可很多行業還是會為了成本的小差異，而嘗試著使用AI，在未來肯定是更加普遍，讓很多人的壓力更大。

我們阻止不了科技的進步，也不會去反對，畢竟有益處，所以我們能做的就是提升自己的能力，並且努力發掘更多技能，不能只是單純的學知識，再怎麼學，AI還是更勝一籌。所以我們必須增加自己的多元性，往特別的方向發展，思考哪些事是AI無法做到，去專攻那方面 ，未來肯定會有需要的地方，讓自己戰勝AI，取得工作，才不會讓自己覺得一切都是白費。

衝突

商三3　陳宥臻

人在溝通的過程中，不可能每次都以完美收場，難免會因為誤會、語言而發生衝突，衝突爆發後，重要的是如何處理衝突，不讓衝突在兩人之間產生嫌隙。

最近一次的衝突發生在高二的選修課，當時的我們正在準備參加一個全國高中職的簡報比賽，起初在決定主題時，大家都還相處得很融洽，但在開始製作簡報後，我的組員卻因為社團而無法參與製作，當時的我手上也有社團評鑑的資料要完成，但我還是盡可能的在做比賽的簡報，這不禁讓我在腦海裡萌生「大家都沒有要做，那我也不要做好了」的念頭。

當晚我就在群組裡直白的說出我的想法，衝突也因此發生，我覺得組員沒有做事，組員覺得我態度強硬。但這個比賽還是得比，於是我們就在群組裡說著各自的想法，大家一開始都是帶著情緒在討論，後來才慢慢找回理性。最終我們決定了簡報由我製作，優化與報告則是大家一起的結論，也為這次的衝突畫下一個句點。

衝突是人一生中或多或少都會遇到的問題，人們嚮往和平，於是覺得應該避免衝突，創造和諧的人際關係。但有時候衝突卻可以讓人更清楚內心的想法，也可以理解對方的立場，可怕的不在於衝突是否發生，重要的是後續如何化解危機，如果處理得好，那衝突也是另外一種的溝通方式。

預見未來的自己

商三3　陳奕涵

從小到大，經歷了很多事，這一件件的事可能有你喜歡的，或者排斥的，但都能從中學到很多，能增進自己的實力，加強自我的抗壓性。一路走來，已經到了快成年的年紀，經過這17年的歷練，發現自己是一個自我要求算高、做事細心的人，常想把事情做到最好。進到這間學校，學到了關於商業的知識，讓我多了未來方向。在商業這個領域，頂尖的人很多，不過我覺得肯努力，有一個好的出路不是問題，未來希望到外商公司任職。

外商公司感覺很有趣，有可能接觸到來自不同國家的人，而且待遇應該也不錯，或許有機會到國外出差，感受不同國家的風俗民情，一切感覺都是如此的美好，期待未來自己能成功擁有這份工作，並且與想像的一樣。不過在那之前，我必須好好讀書，考上一所前段的好大學，提升英文能力，多考點證照，好好為自己的前程鋪路。

從小就愛跟別人比較，好勝心很強，曾經還因為好勝心太強，導致我失去很多，差點得到憂鬱症；好勝心也有好處，讓我比別人更勤奮努力。

現在的我要好好為目標打拼，不讓未來的我感到失望，尋找更多興趣，培養更多專長、技能，成就更好的自己，往外商公司這個領域邁進。

淺談AI

商三3　陳宥臻

在這個科技愈趨發達的時代，人工智慧已經是現代的趨勢，人工智慧的盛行也將影響到各個產業。研究顯示，可能會被取代的工作類型多數都有工作內容重複性高的特點，像是售票員、餐廳服務生、加油站員工等，都是同樣的工作重複做、變數不大。反觀像是工程師這類需要較多思考的職業，可能就比較不容易被取代。

人工智慧帶給人類的好處有很多，學習當然也包括在內。市面上很多的人工智慧系統，大多數都可以完成。使用者描述需要AI回答的問題，AI就會完成答覆的功能。在學習時，我也很常會使用到AI，像是在寫題目時，有些觀念不懂，我就會利用AI來替我解惑，省去自己找答案的時間，可以說是學習上的得力助手。

人工智慧在學習上帶來的益處是不可否認的，但在每個人對AI的使用習慣不同的情況下，也很容易出現AI為學習帶來阻力的問題。基本上使用者在學習時遇到的困惑，AI都能夠回答，這也產生了一個問題，使用者的思考減少，只要把問題拋給AI，就能得到解答。在這樣的前提下，對身為學生的我們來說，很難忍得住誘惑，減少靠自己獨立思考、解決問題的機會。

人工智慧對學習有益處，也有壞處，重要的是自己本身該如何調整，要學會保有自己的思路，得到解答，而不是一而再、再而三的利用AI尋找解答，透過自身的思考，也能加強未來在職場上的競爭力，不要讓自己陷入被AI取代的困境。

預見未來的自己

商三3　陳宥臻

每個人天生就具備著不同的才能，像是有些人雖然成績不好，但體育很強，每個人都應該從生活中探索自己的專長，展現出自己的價值，在專屬的領域中發光發熱。

在求學過程中，我也發現到自己對數學領域比較有興趣，對數字也有一定的敏銳度，高中後也漸漸開始會對未來有些想像，想像未來就讀的大學，想像出社會後的工作，讓我也開始慢慢思考要怎麼做才能達到自己理想中的人生。

現階段還是高中生的我們，不久後也將邁入大學，而大學的科系很有可能會影響到未來的工作，在結合自己的特質、興趣後，我想就讀財務金融系，出社會後擔任財務相關的職位，或是公務人員，把自己的興趣變成職業。

想要創造自己理想的人生，也是需要付出努力的。現階段的我們最能把握的無非是認真讀書，將來考上理想的大學、理想的科系，為自己的未來鋪路。現在讀好共同科目、專一、專二，除了讓自己增加專業的知識，也讓自己朝著想像中的未來更邁進一步，以後的自己也會感謝當時那個認真努力的自己。

每個人對自己的人生多少都會有些想像，至於要如何去達成自己的目標，就要靠自己的能力，努力去創造它，挖掘自己的才能，慢慢拼湊出對於未來人生的那一塊拼圖。

衝突

商三3　莊芷宜

當我們愈依賴與親近某個人時，那麼我們發生衝突的機率就大。

高一下學期的體育課，老師讓我們分組學習舞曲，要當作期末的考試成績。我是一個非常在意成績的人，儘管不是考科，那天我們在學校活動中心旁的走廊排練，因為我是組長，教學與監督的責任壓在我身上，即便我自己也不擅長這項運動，也得擔得起組長這個稱號。一節50分鐘的課，音樂只放了十來遍，甚至有的是播到一半咔掉重來，而手機是拿起、放下、拿起、放下.....，我用嚴肅的語氣告訴他們「你們要學就認真學，不想學也至少應付一下」。他們似乎很錯愕，還有另一個跟我一樣的人也說「要不要練隨便你們，成績是你們的」話畢，拉著我走到活動中心一樓，跟別人抱怨她的不滿，直到下課，我們倆都沒回去看過其他組員。

回教室的路上，兩個組員相伴朝我的方向跑來，「我們要談談，跟你。」我不知道她會這麼的勇敢，她們似乎是要跟我解釋，但我情緒不好，連帶著口氣也變差，跟他們在迴廊吵起來，路過的人都看著，我覺得丟臉，就拋下他們，獨自走回教室了。其實人在氣頭上的時候都會口不擇言，做出一些與平常行為不同的舉動，但事後卻又後悔自己的衝動，這就是人的劣根性。

回家後她主動告訴我她的想法，告訴我「我知道你在乎成績，所以想著自己看影片扒舞步，其他組員也是，我們都是你的朋友，怎麼會不了解你。」原來是我誤會他們，原來我才是壞人。我們聊了很多，我也意識到—如果她今天沒來找我，我是不是會永遠失去這個朋友？原來衝突源於誤會，原來衝突可以被解決，而方法其實只要簡單的「溝通」二字。

淺談AI

商三3　詹品聿

在現代AI科技的趨勢下，未來將有許多產業會被AI所取代，在這之中，幾乎都以服務業為主，因為工作性質較簡單，這些會被AI取代的工作一般都不需要太多的技術，比如服務員，可能只需要負責端盤子、結帳、帶客人入桌，這些工作其實機器人也能做到。又或者翻譯人員，在網路上就能找到翻譯軟件，隨時隨地都能使用，所以這些可能會被AI取代的工作，大都是沒有什麼技術含量。

在日常生活中，隨處可見AI的存在，不管是出去吃個飯、跟同學看電影、平常滑滑手機等等，都能看見AI。常見的送餐機器人、售票機、掃地機器人、手機上的一些AI軟體，這些都緊貼著日常，在這幾年來，AI的思想也逐漸在往人類思想邁進，為了能真正解決人類的種種問題。

在平常的工作、學習與生活方面，真的帶給人們很大的便利性。在工作方面，可以利用一些程式來回覆有關客人的問題，減少人力的支援與時間；在學習方面，學生都上網利用AI軟體解決疑難雜症，在做報告或者作業都可以下達指令，請AI想出一些解決辦法、靈感和建議；在生活方面，掃地機器人能讓我們在做家務時輕鬆一點，還有遠端遙控，可以在異地透過遠端遙控的方式，就能達成目的，省力也省時間。

不過AI科技雖然方便，但也會讓我們太過於依賴AI，使我們的想法受到侷限，也會讓人民的就業機會持續減少。

現代的人應該多想想自己如何不被AI取代，可以多學習專業化的技術，把這項技術培養到最好，這份專業也就不會輕易的被AI取代，也能保障在未來AI科技發達的年代下，有份穩定且任何東西都取代不了的情況下生活，如果沒辦法達成最好，也能學習與AI合作，減少對於未來工作的影響，且能穩定的生活。

預見未來的自己

商三3　賴思鄀

我曾在圖書館看過一本名為「卡帕100週年」的書，他是一位戰地攝影師，他和他的妻子都死在戰場上了，但是他帶回來很多的照片，讓我們知道那不為人知的可怕故事、真相和人民的生活。

我讀到他的故事那一刻起，就深深的被他所吸引。他勇敢自由和熱愛攝影，我也想變成跟他一樣，所以現在別人問我未來想從事什麼工作的時候，我會說戰地攝影師，我不知道我以後會不會變得有勇氣，會不會從事別的工作，或者只是一時興起而已，我覺得這都不重要，因為人都是會變的。

我喜歡旅遊，也喜歡攝影，更喜歡探索，去找尋真相，所以我覺得我很適合這份工作。我覺得現階段我可以先從拍照開始，學習用手機記錄下身邊和眼前的精彩瞬間，卡帕說過一句話：「照片拍得不好，是你離現場不夠近。」我很喜歡這句話。

我期許自己以後不管是戰地攝影師或是其他攝影師，都可以把真相帶給大家，幫弱勢群體發聲，希望以後可以勇敢自由和熱愛攝影，希望多年以後圖書館也有一本屬於我的100週年的紀念書。

衝突

商三3　賴家誼

我是一個很內向的人，不太會交際，所以經常不知道怎麼去聊天。在現實裡，我說話的方式屬於心直口快的那一種，在網路上打字聊天卻經常引起誤會，就算在後面加了解釋，可還是會讓人誤解了原本的意思，引起雙方的不悅。

前陣子我就發生了一件因網路上打字聊天引起的衝突。起因是我跟朋友原本約好在12月6號時去新時代看一部我偶像出演的電影，可是這部電影突然延後到明年的1月中才上映，這個壞消息是我家人看手機時看到的，所以讓我去跟朋友說那天我不去看電影了。朋友說不然改去看他們想看的「動物方程式2」，這部電影其實我也很想去看，可是我的經濟條件及家人的想法都不允許我去。

我跟朋友說我也很想去看，但是錢不夠，而且家人也不同意我去電影院看「動物方程式2」，覺得等這部電影網路上能看時再去看就行，沒必要浪費錢去看。我把家人的說法原封不動的傳給朋友，他們誤解了這句「沒必要」，這句話原本的意思是因為我錢不夠，所以家人認為沒必要去花這個錢，我朋友誤解為我說他們沒必要去花這個錢看，認為我不尊重他們。

之後我的解釋似乎讓這件事情越來越糟，甚至還吵了起來，而解決方法是大家平靜下來之後，開始了他們問我回答是或否，並告訴我以後我在網路上說話的方式得改，不然我會因為這樣的原因又失去朋友。

我認為他們說的很有道理，我的家人跟另外兩個朋友因為認識相處的時間很長，所以很了解我，若他們認為我說的話似乎有隱含著其他意思時，會主動問我原本我表達的是什麼。而發生誤會衝突的這兩個朋友，因為還在磨合期，所以還沒這麼了解我。我覺得他們有一句話說得很對，他們說我又不是皇帝，為什麼都要別人主動問我，而不是我自己一開始就把我的想法直接說清楚，我確實要好好改改我打字聊天的方式了，為了不要因為這種莫名其妙的誤會再失去朋友了！

等高線下的將軍夢

商二2　鐘沛玉

入秋後的台中巷口，深夜十點就褪盡了白日的喧囂。沿街的店家早拉下了鐵門，冷硬的金屬板把市井熱鬧封在了裡頭，只有遠處街角的7-11亮著慣常的冷白光，還有巷口這間鹽酥雞攤，在濃重的夜色裡撐起一團暖黃的光，成了這片寂靜裡唯一活躍的心跳。

滾燙的花生油在厚鐵鍋裡滋滋作響，金黃的油泡裹著椒鹽與肉香翻湧，白濛濛的熱氣撞進帶著涼意的夜風裡，在墨色的天幕下升騰又散開，把周圍幾米的空間都烘得暖融融的。攤主姓陳，五十出頭，身上那件藏青圍裙洗得發軟，上面的油漬卻層層疊疊，深褐淺黃的暈痕一圈圈暈開，像地形圖上深淺交錯的等高線，一筆一劃，刻著他在人間走過的這幾十年。

我從小跟著父親來買宵夜，和他熟了十幾年，看著他從壯年的精壯模樣，熬到如今兩鬢染了白霜，動作也比從前慢了半分。他的手背上布著淺淺的燙傷疤痕，是十幾年油鍋生涯留下的印記，指腹與指甲縫裡嵌著洗不淨的淺黃油漬，捏著長柄漏勺的時候，指節因為常年用力微微變形。翻炸食材的動作早已熟練成了肌肉記憶，哪種食材要炸多久，什麼溫度最合適，他閉著眼睛都能拿捏得分毫不差。

他的妻子在旁邊的料理台邊垂著頭切四季豆，鋒利的刀刃落下，篤、篤、篤，規律又乾脆。她把每一根四季豆的老筋都撕得乾乾淨淨，兩個兒子從小就愛吃她炸的四季豆，脆生生的，裹著椒鹽香。她的鬢角也白了好幾縷，切菜的手關節腫著，是常年碰冷水落下的風濕，每到陰雨天就會疼。偶爾陳叔會趁油鍋空閒的間隙，遞過一杯溫熱的麥茶，她接過來抿兩口，指尖順手幫他拍掉肩上沾的油煙灰，兩個人之間沒什麼多餘的話，卻有著相伴幾十年的、不言自明的默契。攤車頂的燈泡懸著，昏黃的光裹著幾隻撲火的飛蛾，它們一次次固執地撞向燈罩，像撞著一場觸不到的、遙遠的舊夢。

「陳叔，最近天氣涼了，沒想過休息陣子？」我遞過錢，看著他把我點的鹹酥雞、甜不辣放進油鍋，隨口問了句。

他沒抬頭，長柄漏勺在油鍋裡輕輕翻了兩下，聲音裹在油煙裡，混著油泡的輕響，啞啞的：「怎麼休？兩個孩子都在讀大學，老大讀研究所，老二今年剛上大學，張口閉口都是要用錢的地方。歇一天，就少一天的收入。」

說話間，我瞥見攤車內側的鐵皮上，用透明膠嚴嚴實實貼著一張泛黃的舊照片。膠帶的邊角已經翹了起來，被油煙熏得發黃，可照片裡的畫面卻依舊清晰：年輕的男人穿著筆挺的橄欖綠軍裝，立在墨綠色的坦克前，腰桿挺得像部隊裡的標尺，眉眼鋒利銳氣，眼睛亮得能裝進整個盛夏的太陽，和眼前這個被油煙裹著、眉眼溫和卻疲憊的中年男人，判若兩人。

「那是你年輕時候？」我忍不住問。

他終於抬了頭，回頭瞥了一眼那張照片，嘴角牽起一點淺淺的笑，手裡的動作卻沒停，撈起炸好的食材架在濾油網上，滾燙的油珠簌簌往下掉，語氣輕得像在說別人的事：「嗯，二十三歲的時候，在金門當裝甲兵。」

「當兵這麼好，沒想過一直留在部隊裡？」

「留了，整整八年。」他把瀝乾油的炸物裝進牛皮紙袋，指腹捏著椒鹽罐均勻撒上，又加了一小把我愛吃的蒜片，「那時候年輕，膽子也大，想著一口氣簽二十年，拼到士官長，把這輩子都交給部隊。等退伍了，就用積蓄買輛大卡車，和同袍一起環島跑貨運，從臺北到墾丁，從蘇花到花東，看遍全台灣的山山水水，把年輕時候沒走夠的路都走一遍。」

他頓了頓，漏勺輕輕敲了敲鍋邊，聲音裡帶了點歲月的沉澱：「後來計劃全亂了。老大早產，在保溫箱裡住了快一個月，老婆產後身體一直垮著，三天兩頭往醫院跑。老家的爸媽年紀也大了，高血壓糖尿病纏身，後來我爸中風，臥床不起，身邊離不開人。那時候我在部隊，半年才能回一次家，每次回來，家裡都亂成一團，老婆一個人扛著所有事，瘦得脫了形。盤算來盤算去，夢再大，也不如家裡人安穩實在，還是提前退伍，回來掙實錢，最靠譜。」

我接過裝得滿滿的紙袋，滾燙的溫度隔著牛皮紙透進掌心，墜得手微微一沉。我提著紙袋往巷子深處走，指尖還留著牛皮紙袋的熱度，腦子裡反覆盤旋著那兩道等高線——一條在軍用地圖上，是少年人要征服的疆場與高峰；一條在洗得發軟的圍裙上，是中年人要守護的煙火與日常。忽然就想起了父親，他的人生裡，也有這樣兩條截然不同的等高線。

家裡書房的抽屜深處，鎖著一本舊相簿，塑膠膜早已發黃發脆，頁邊都卷了起來。裡面夾著一張他二十出頭的照片，是我無意中翻到的：照片裡的年輕人穿著半拉開拉鍊的黑色皮衣，長髮被風吹得貼著頰邊，單腳撐地斜倚在一輛亮黑色的雅馬哈重機上，嘴裡叼著煙，眼神野得像能刮過整座中央山脈的風，渾身都是不羈的少年意氣，和現在這個每天穿著整潔的襯衫、開著接送車、說話溫和穩重的中年男人，幾乎判若兩人。

父親年輕的時候，是圈裡小有名氣的重機玩家。他和幾個車友組了車隊，騎著重機繞過驚險的蘇花公路，在清水斷崖的懸崖邊等過海上日出，在墾丁的海灘上騎著車追過夕陽，輪胎碾過台灣島的每一寸公路。那時候他最大的夢想，就是簽下職業車隊的合約，成為專業的賽車手，不僅要騎遍全台灣，還要去大陸的川藏線，看看傳說裡的雪山與草原，去更遠的地方，看更廣的世界。

他那輛心愛的重機，是畢業後打了三年工，一分錢一分錢攢下來買的。他愛車如命，每天都要擦得鋥亮，輪胎縫裡的小石子都要挑乾淨，車身上貼滿了他環島的紀念貼紙，每一張都是他少年夢的印記。車載地圖上彎彎曲曲的等高線，標著他要征服的每一座高峰、每一段險路，他總說，要沿著等高線，把這座島的山山水水都走個遍。可這場熱烈的夢，在他二十八歲那年，戛然而止。

那年爺爺突發中風，倒在了家裡，搶救過來後，右半邊身子癱了，臥床不起，需要長期的復健和人貼身照顧。奶奶身體本就不好，根本扛不起照顧的重擔，家裡的積蓄像流水一樣花在醫藥費和復健費上，頓時就捉襟見肘。那時候父親跑車隊，收入不穩定，經常要外出訓練、比賽，根本顧不上家裡。他沒跟家裡人抱怨一句，也沒猶豫太久，默默聯繫了二手車商，決定賣掉那輛陪了他五年的重機。

賣車那天，他把車從裡到外洗了三遍，連發動機的縫隙都擦得乾乾淨淨。車商過來驗車，壓了價，他也沒爭辯，只是點了頭。最後簽完合同，他坐在車座上，發動了一次引擎，聽著那熟悉的、轟鳴的馬達聲，坐了十幾分鐘，最後把鑰匙遞給了車商，轉身就走了，沒回頭。姑姑後來跟我說，那天他沿著馬路走了三公里回家，進門的時候，眼睛紅得厲害，卻沒掉一滴淚。

後來，他考了汽車駕照，成了一名醫院專車接送司機，每天朝九晚五，開著車穿梭在城市的大街小巷，接送客人，賺穩穩當當的薪水。他的車裡永遠收拾得乾乾淨淨，空調溫度永遠調得剛剛好，客人都誇他穩重靠譜。只有我知道，副駕駛的儲物格裡，他一直放著一張當年和車友們在清水斷崖的合影，照片裡的少年們笑得意氣風發，背後是無邊無際的太平洋。偶爾他在路邊等客人的時候，會拿出來看兩眼，指尖撫過照片裡的重機，然後嘆口氣，又小心翼翼地放回去。

如今他握著接送車的方向盤，導航裡平鋪直敘的街巷路線，是他每天要走的、屬於一家人的等高線，一筆一劃，圈住的是我們家的三餐四季，安穩日常。「賣車的時候，你阿公躺在病床上跟我說：『少年人不要做夢，日子要踏踏實實過。』」有次家裡聚餐，他喝了半瓶米酒，臉紅紅的，拉著我說起這件事，「那時候年輕，心裡還怨他潑我冷水，覺得他不懂我的夢。後來自己當了爸，看著你爺爺臥床那些年，看著你媽媽每天操持家裡，看著你一天天長大，要上學要花錢，才真的懂了。夢可以一個人躲起來做，可日子不是一個人過的。你肩上扛著的，是一家人的日子，不能只想著自己痛快。」

這樣的故事，在這座城市的巷弄裡隨處可見。開五金行的阿伯，年輕時抱著吉他寫過滿本歌詞，如今指尖的厚繭，從吉他的品格變成了螺絲刀的磨痕，那是他從舞臺到市井的人生等高線；樓下開早餐店的阿姨，曾是聚光燈下的舞者，如今揉麵的手，當年能跳出最柔美的舞姿，她的等高線，從舞臺的方寸之間，落到了早餐店的鍋爐灶台，守著孩子的復健課與成長路。他們都曾有過閃閃發光的少年夢，最終都把夢拆成了細碎的日常，換成了家人的安穩與笑顏。

走到家門口，我一摸口袋，才發現串著鑰匙的鑰匙圈，落在了鹽酥雞攤的塑膠凳邊上，連忙轉身往回走。趕回去的時候，已經快十一點了，路上更靜了，陳叔的油鍋已經熄了火，他們正準備收攤。

一個穿著大學制服的年輕人騎著機車過來，停在攤子邊，單腳撐地摘下頭盔，眉眼輪廓像極了照片裡那個二十三歲的裝甲兵，連眼尾揚起的弧度都分毫不差，是陳叔的大兒子。他沒多說客套話，把頭盔掛在車把上，熟練地接過陳叔手裡的掃帚，彎腰掃乾淨地上的食物碎屑和掉落的菜葉，又彎腰搬起沉甸甸的料籃，一個個放進後面的貨車廂，連鐵皮錢箱都仔細鎖好，放進了駕駛室，動作俐落又貼心。

「爸，你去旁邊坐著歇會兒，這裡我來就好。」他一邊收拾著檯面上的調料罐，一邊回頭說，聲音和陳叔年輕時很像，清朗有力。

「今天課多不多？實驗忙不忙？」陳叔問著，手裡還是不停，幫著收拾剩餘的食材。

「還好，今天教授還誇我設計的機械結構了，說很有想法。」兒子笑著說，語氣裡有點小得意，「等我畢業賺錢了，你和我媽就別開這個攤了，你年輕時候不是一直想環島嗎？到時候我們一家人，開著車，把你沒走的路都走一遍。」

陳叔聽了這話，手裡的動作頓了一下，然後笑了，罵了一句「臭小子，先管好你自己的學業」，可眼角的皺紋都笑開了，眼裡亮得很，像當年照片裡那個二十三歲的年輕人，眼裡裝著太陽。他終於歇了手，走到旁邊的塑膠凳上坐下，摸出皺巴巴的煙盒，抖出一支菸，用打火機點上。

白色的煙霧在夜風裡緩緩散開，他隔著飄動的煙霧，靜靜看著兒子忙前忙後的背影，臉上被油煙和歲月刻出來的、緊繃了十幾年的線條，忽然像被溫水浸軟的紙張，緩緩地鬆開了。那神情裡，沒有對當年放棄夢想的遺憾，只有滿滿的、踏實的溫柔。

原來我們總以為，放下夢想是妥協，是投降，是少年意氣被生活徹底磨滅。可我們忘了，能彎下腰，放下自己的夢想，扛起一個家的脊樑，從來都不比馳騁沙場的將軍遜色；能在無數個深夜裡，為家人撐起一盞暖燈的溫柔，也從來不比浪跡天涯的勇氣輕薄。

歲月確實磨平了少年的稜角，可也在那些磨痕的深處，生出了另一種更厚實、更動人的溫潤與堅韌。他們當年想做沙場上的將軍，要守護的是一方國土，是胸中的意氣與夢想；後來他們做了家庭裡的將軍，要守護的，是一屋燈火，三餐四季，是身邊最親的人的安穩與笑顏。這從來不是退縮，更不是失敗，只是換了一個陣地，換了一種方式，繼續做自己人生裡的英雄。

巷子深處傳來拉下鐵門的哐啷聲，金屬撞擊的聲音在安靜的夜裡盪開，飄得很遠很遠。那聲音不只是收攤的信號，更像是時光輕輕撥弄弦索，為這世間所有放下了鎧甲、卻扛起了家庭的平凡英雄，吹響了一聲最溫柔的熄燈號。

燈滅了，可他們守護的那個家裡，永遠有燈亮著。

讀書心得

Book Reviews & Reflections

《靠死亡游戲混吃飯》第一卷

商二1　廖韻涵

第一次讀到金子斷手的那段，我整個人愣住。不是因為畫面血腥，而是她斷手之後的反應。她沒有尖叫，沒有哭喊，只是一直重複「對不起」。對不起誰？對不起青井。青井死在隔壁房間，因為沒搶到鑰匙，被圓鋸切成碎片。但那是金子的錯嗎？不是。那時候金子自己的手還被銬在牆上，她能做到的只有拚命搶鑰匙，搶到之後立刻傳給別人。她做了所有能做的事，青井還是死了。但金子不接受，她把責任全攬在自己身上。後來她衝進武器室，決定用自己的命換其他人過關。幽鬼把她拖出來時說：「你可以再胆小一點沒關係。」這句話我一直記得。

讀到這裡，我想到國三時我是衛生股長。有一次大掃除結束，老師發現窗戶沒擦乾淨，當著全班問「誰負責的」。我明明分配好工作了，是同學偷懶沒做，但我站起來說「是我沒檢查好」。放學後我一個人把八扇窗戶全部重擦一遍。回家後爸媽說我負責、成熟。但現在回頭看，那真的是負責嗎？還是我只是不想面對「同學偷懶我卻拿他沒轍」的無力感？把錯攬在自己身上，至少事情還有解釋。金子也是這樣吧。與其接受「青井的死是意外」，不如說是自己不夠努力——這樣至少世界還有邏輯。

金子最後死在幽鬼手上。那時候門上三個燈，需要第三個人死才能開門。幽鬼選了金子，不是因為恨她，只是因為她最近。這個規則很冷血，但如果沒有這個規則，幽鬼會開始猶豫，最後可能誰都殺不了。所以她把選擇簡化成距離，讓自己不用猶豫。但這不代表她不難過。遊戲結束後，她躺在床上三分鐘祈禱，靜靜地把死去的人放在心裡。那一刻我明白，幽鬼不是沒有感情，而是把感情和行動分開了。

在我看來，幽鬼真正的轉變不是「立下九十九次破關」那麼簡單，而是她終於替自己的人生找到一個可以承擔的理由。過去的她對生活漠不關心，不是能力不足，而是缺乏方向。當一個人不知道明天要去哪裡，今天的一切就無關緊要。

伽羅是另一種人。她殺人不需要理由。衣服髒了、破了——這些都可以是理由。後來伽羅對幽鬼說：「你跟我一樣！在這種世界過得很舒服吧！」我原本覺得莫名其妙，但後來我想，伽羅說的「舒服」可能不是指喜歡殺人，而是「終於找到一個地方，可以不用假裝」。在現實世界，伽羅那種人活不下去，但在死亡遊戲裡沒人管你正不正常。而幽鬼會猶豫、會祈禱，那份不安證明她內心還有一把尺。

讀完這本書，我開始注意自己面對壓力的反應。前陣子段考有一科考得比預期低，以前我會自責「是我沒讀好」，但這次我停下來想：是真的沒讀好，還是題目本來就難？如果是後者，我自責有用嗎？後來我想通，那種自責是一種習慣——把問題攬在自己身上，比接受「有些事情我控制不了」更容易。金子讓我看見這種習慣的盡頭。

這本書沒有告訴我「應該怎麼活」，但它讓我開始想「我現在是怎麼活的」。有人因為缺乏目標而迷失，有人因為責任過重而崩潰，也有人因為失去界線而變得極端。這些看似遙遠的故事，其實就是現實生活中可能出現的心理狀態。

英文小語

English Quotes

2026

If I were a cat ~~

資二2　莊文成

If I were a cat, I would mobilize a massive cat army.

If I had power to summon armed cats,

I would suppress all superpowered rivals and conquer

every school.

But I am just me, and that is the best thing to be!

"A Union of Paws: The supreme Feline Soviet shall

dominate the planet' s education!"

漫畫

Comics

午後的餘興

會二2　陳穗安




姊
弟
不怎麼合適呢
叩叩
盯
嗯…

攝影作品

Photography Collection

綠蔭之下

商二2　林芷瑩



出現在校園的大笨鳥

會二2　朱玉媗



今天的雲很搶戲

會二2　朱玉媗



文編社
專刊

Editorial Club Journal

2026

棒球

配一1　李瑞恩

- **那天晚上其實有點不真實**

2024 年 11 月 24 日，我一直記得很清楚，當最後一顆球落入了棒球手套，東京巨蛋裡響起《台灣尚勇》的旋律，我們才明白有些淚水是跨越世代的。從以前的球迷半夜守著黑白電視的時光，到如今我們在大巨蛋裡用手機發限時動態，那一刻我才發現，原來我們守著的不僅僅是比分。

- **道歉表、黑馬與世界之巔**

網路上流傳的「道歉表」一開始看起來很好笑，後來卻有點不像玩笑，更像是先替自己找退路的那種自嘲。這支不被看好的隊伍，卻用實力證明了棒球場上沒有什麼是不可能的！我們記住了陳傑憲在決賽中那一記轟天的揮擊，也記住了林昱珉在投手丘上那股不屈的霸氣。在城市的街頭、捷運站的大螢幕前，所有人都在追逐那顆飛行的白球直到比賽結束的那一刻。

- **從「紅葉」到「大巨蛋」**

我第一次聽到「紅葉少棒」的故事，是在課本裡。石頭、木棒、黑白電視，那時候棒球第一次讓很多人覺得「原來我們也可以」。

2013 年那場經典賽，對日本「差一顆球」，那種遺憾其實很久都沒散，但後來回頭看，也是在那之後，大家才開始認真討論基層、訓練、制度這些事。

過去，球迷在烈日下揮汗、在突如其來的雨中撐傘堅持的「克難式熱情」；如今，我們擁有了舒適的場館，對很多老球迷來說，走進大巨蛋的那天，比比賽本身還不真實。

- **應援文化**

這次的勝利，技術當然重要，但我覺得真正讓人印象深刻的，是那整套「很台」的應援。大鼓一敲，電音一放，外國球迷明明聽不懂在唱什麼，還是跟著拍手。有點亂、有點吵，但很有生命力。

- **結語**

台灣的棒球故事大概不會在這裡結束，不論是東京巨蛋的榮耀，還是記憶中那顆飛越外野牆的白球，至少那天晚上，我知道自己會記得很久。



撞球

商一2　簡睿霆

- **撞球起源**

  撞球起源於14至15世紀的西歐，最初是一項由草地木球遊戲 (類似槌球)演變而來的運動。

- **撞球基礎規則介紹**

  撞球基礎規則因玩法(如八號球、九號球、十號球、14-1)而異，核心概念為──母球撞擊子球入袋得分。

  主要包括開球、目標球指定 (視玩法而定)、犯規與罰則 (通常判對方自由球)、以及結束遊戲的條件 (如:清空球桌或擊入特定球)。

  初學者可先練習運桿、站姿等基本功，並自由發揮或隨意進球等入門模式，掌握基本擊球感和檯面控制。

- **撞球重大賽事**

  撞球的重大賽事包含國際性的世界錦標賽 (如世界10號球錦標賽)、亞洲賽事 (如亞洲花式撞球錦標賽)，以及台灣本土的職業巡迴賽　(CTPBA職業撞球巡迴賽)和大型公開賽 (如Universal台北職業撞球公開賽)，這些賽事吸引世界頂尖好手參與，有著高規格的獎金與影響力，例如:台灣選手柯秉逸、柯秉中等都曾在這些賽事中奪冠。

- **撞球訓練過程**

  撞球順練過程包含基本功 (架桿、運桿、瞄準)、技巧練習 (不同桿法、母球控制)、實戰演練(遊戲練習) 和弱點強化，著重於穩定基礎動作 (如:「V字型架桿」) 與精確度，在透過中桿、高桿、低桿等練習強化「定桿」、「推桿」、「拉桿」、「加塞球」，並以實際遊戲檢驗，反覆練習難點，逐步提升母球走位和準度。

- **知名撞球選手**

  台灣

  1.柯秉逸:綽號「撞球王子」，曾達成9號球與10號球世界錦標賽和世界盃雙打的金滿貫成就，也是首位贏得世界花式撞球大師賽冠軍的台灣選手。

  2.柯秉中:柯秉逸的弟弟，曾獲世界排名第一，在國際賽事中表現出色。

  3.柯秉漢:是台灣職業撞球選手，為撞球界著名的「柯氏三兄弟」中的小弟，外號「末代武士」。

  國外

  1.羅尼．奧沙利文(Roonie O'Sullivan)(英國) :被譽為史上最偉大球員之一，多次世界冠軍。

  2.賈德．特魯姆普(Judd Trump)(英國) :當代頂尖選手，世界排名長期靠前。

  3.馬克．塞爾比(Mark Selby) (英國) :面對比賽時心理素質十分強大，曾多次贏得世界冠軍。

  4.丁俊暉 (Ding Junhui)(中國):中國斯諾克領軍人物，多次贏得世界冠軍。

- **心得**

我覺得撞球這項運動很有趣，有很多種打法以及各種賽事、遊戲規則等等，打久了也會獲得很多經驗，我自己最喜歡去挑戰高手，例如我爸。

自從我喜歡上撞球這項運動以來，爸爸每天都會陪著我一起練球，爸爸還有和我分享他之前有從事過撞球館的工作，爸爸說以前雖然錢很難賺，但做這個工作也是剛好自己有興趣，也因為之前爸爸有在撞球館打工的經驗，所以爸爸把他從這份工作中所學會的一些球技教給我。

有時朋友來我家打撞球，有不會打的球路或球技我都會手把手教學，同時對我來說也可以累積更多的經驗，讓我覺得很有成就感!

戲劇推薦—《白月梵星》

商二3　林妤配

我要介紹的戲劇是《白月梵星》，這部劇是在2025年初所播出，主要是以古裝仙俠和愛情為主要核心的一部劇。這部劇在播出的一個月內就爆紅了，我在他們開始拍攝的時候，從粉絲拍的劇透就已經開始關注這部戲劇了，但一開始我是因為這部劇的女主角白鹿而開始關注的，後來看到男主敖瑞鵬的顏值就馬上去搜尋他的名字，發現他的姓氏很特別，是「敖」，讓我印象深刻，很快就記住了這位演員，同時也看到他不只演戲演的好，私下也很活潑很好笑。

《白月梵星》是一部古裝、奇幻加上愛情的電視劇，整個故事的背景設定在一個充滿神祕力量的世界。這個世界不只是人類生活的地方，還有神仙、妖怪，，因此劇情一開始就帶有一種神秘又未知的感覺。

劇情主要從女主角的故事開始。她原本過著普通的生活，對世界的危險與祕密一無所知，卻因為一次意外，被捲入和神祕力量有關的事件。隨著事情一件一件發生，她慢慢發現自己的身分其實並不簡單，和「星月神格」有著重要的關係。這也讓她不得不離開原本安穩的生活，踏上一段充滿挑戰與危險的旅程。

在這段旅程中，女主角遇見了男主角。男主角是一個實力卓越、個性冷靜的人，身上背負著守護世界與完成使命的責任。他一開始對女主角保持距離，但隨著兩人一起經歷危機、逃離追殺、解開謎團，彼此的信任慢慢建立起來。男主不只在關鍵時刻保護女主，也會一步一步引導她認識自己所擁有的力量。隨著劇情推進，故事不再只是談感情，而是加入了神妖對立與命運的選擇。女主角必須在「保護重要的人」和「完成自己的使命」之間做出選擇，這讓她內心非常掙扎。男主角也要面對自己的過去，有些決定甚至可能改變整個世界的未來。這些情節讓劇情變得更刺激，也更有深度。

到了後段，真相慢慢被找出來，角色之間的關係也出現轉變。有些人原本看起來是朋友，卻可能有自己的目的，不是真心想要當朋友；有些角色看似冷酷，其實內心充滿情感。男女主角的感情也在一次次考驗中變得更加堅定，不只是愛情，更像是互相扶持的夥伴。

看完《白月梵星》後，我覺得這是一部越看越好看的電視劇。一開始只是因為喜歡女主角白鹿才點來看，沒想到後來不只被男主角的顏值吸引，連劇情也讓我一直想追下去。

另外，整部劇的服裝、妝容和畫面都很漂亮很好看，每一幕看起來都很有質感，讓人看得很享受。劇情中加入奇幻和命運的元素，也讓故事不會太單調，和一般的古裝劇很不一樣。

我印象最深的是角色的成長過程。女主角從一開始的普通、對未來的未知，到後來慢慢變得勇敢，願意面對自己的責任，讓我覺得很勵志。男主角雖然外表冷冷的，但其實很重感情，願意默默守護重要的人，這樣的設定讓人很喜歡。



圖片來源：
https://www.themoviedb.org/tv/238680/images/posters?language=zh-CN

一封手寫信

商二3　陳鈺璇

信，是思念的開端，也是心靈的窗口，每當我拿起筆時，面對空白的紙張，感覺自己像是站在了一片未知的海洋，文字像小船，承載著我的感情和想法，緩緩飄向遠方。

手寫信有種見字如面的力量，薄薄的紙張滲進墨水和誠摯的心意。打開一封手寫信，我一直認為手寫信是當代的奢侈品，在現在網路時代，大家都敲打著手機來訴說著愛，手寫信需要時間和精力，能擠出時間寫信那就是很重要的人，因為那是沉甸甸的愛。後來我覺得其實手寫信不是奢侈品，寫信的人才是。我很喜歡寫手寫信，尤其是情書，因為每個字都有溫度，手寫的人很浪漫，而讀信的人也要懂字裡行間的愛才完整。當我低頭寫信的時候，想到的會是對方低頭讀信的樣子，手寫信最美的地方不再於華麗詞藻，而在於它的真實。字跡的曲線、紙上殘留的溫度，都能反映出寫信的人的心情與個性。我喜歡想像收信的人讀信時的表情，或許他們會微微一笑，或許眼裡閃過一絲感動。那份被理解、被珍惜的感覺，就像手寫信本身一樣，緩慢而深刻。

我常常覺得手寫信的美，不只存在於紙與筆之間，而是存在於那些看不見的瞬間裡。寫信時抬頭望向窗外的停頓、試圖尋找最貼切詞時眉間的輕皺、在頁間畫上不起眼的小符號、甚至某個字寫歪了又匆忙擦掉的痕跡，這些都是一封無法被代替的靈魂。電子文字可以刪改、可以重複、可以完全沒有痕跡，而手寫信卻會記錄每一次心跳的顫動。那時才發現，原來字跡裡藏著自己的情緒，開心時筆畫像跳舞，難過時筆尖會顫抖；思念深的時候，字句之間會不自覺變得柔軟。那是一種連自己都騙不了的真誠。

我也收過手寫信，有些會收到我的抽屜裡，而有些「特別」的信我會習慣放在書中隨身攜帶著，因為那是特別的人給我的。收到手寫信的那一刻，總像是打開了另一個世界。紙張摩擦的聲音、淡淡的紙香、指尖觸碰的紋路，這些細節讓讀信不再只是理解文字，而是一次完整的感受。能看到寫信人手的方向，看見他停頓的地方，甚至能感受到他在某一句話特別用力時，那一瞬間的情緒，這就是手寫信。它讓距離變得柔軟，讓新意變的具體。我常常想，或許手寫信真正的意義，不在於它要傳達什麼，而在於它讓人願意停下腳步，用心記住一個人當所有事情都能快速完成時，願意為誰慢下來，本身就是一件珍貴的事。手寫信不只是愛的載體，它更是一種不害怕浪費時間、不吝嗇付出的溫柔。

信，是思念的開端，也是心靈的窗口，也許有一天這些信會被收藏在抽屜的某個角落，邊角微微捲起，字跡也因時間而淡化。但只要再次打開，它們依舊能喚起當初被書寫的那份感情。手寫信不是永恆的物品，但它記錄每一刻，都會在心裡默默亮起，像一盞隱藏很深的小燈，溫柔而長久。

影劇分享：《永夜星河》

商二3　蔡亞歆

我要介紹的劇是《永夜星河》，這部劇是2024的下半年播出的，官宣時就已經開始期待並關注了，我真的非常喜歡這部，因為裡面的男主角丁禹兮，是我最喜歡且最欣賞的演員。這部劇是繼他出演《傳聞中的陳芊芊》後又一部的熱門戲劇，看到他爆紅的那一刻真的很開心，因為能感覺到他是真的很用心對待這部劇。隨著作品播出受到關注，也讓我覺得他的努力終於被更多人看見。丁禹兮在《永夜星河》中的哭戲真叫人難忘，情緒表情全都詮釋得很好，有著很強的信念感，我覺得做到這樣真的很不容易。當時會想看這部戲是因為發現男女主是繼《月光變奏曲》後，丁禹兮跟虞書欣第二次搭檔演出，男女主在任務與命運的推動下不斷接觸、互相試探，也因此慢慢擦出火花，再加上有穿越及攻略的劇情要素，讓人忍不住想一路追下去，而且丁禹兮的服裝造型真的帥炸了！所以決定播出時一定要看！

這部劇的劇情融合了穿越、玄幻、捉妖與攻略任務等元素，講述女主在異世界裡如何完成任務、改寫命運與收穫愛情的故事，女主凌妙妙原本是現代女孩，意外穿越進自己讀過的玄幻小說世界，成為故事中的惡毒女配林虞。為了回到現實，她強制綁定了一個神秘系統。她的主要任務是—完成系統給的各種任務（包括擊殺妖物等）和攻略劇中黑蓮花男主慕聲，也就是原著裡的反派角色，成功讓他愛上自己。

一旦任務失敗就無法返回現實世界。在任務推進的過程中，凌妙妙一邊努力避免走向原著中的悲慘結局，一邊逐漸發現慕聲冷漠外表下隱藏的傷痛與孤獨，原本只是為了完成任務而接近他的她，也在相處中慢慢產生了真實的情感。慕聲這個角色並不是傳統意義上的好人，他背負著沉重的身世與命運，內心充滿掙扎與矛盾，而丁禹兮將這種壓抑、破碎又渴望被理解的狀態詮釋得非常細膩，讓人既心疼又無法不被吸引。除了感情線之外，劇中捉妖與攻略任務的設定也讓整體節奏更加緊湊，不只是單純談戀愛，而是每一次選擇都關係到生死與命運的改寫。女主不再只是被動等待拯救的角色，而是勇敢做出決定，努力改變既定的劇本，這一點我覺得非常吸引人。

《永夜星河》之所以會成為我很喜歡的一部作品，不只是因為題材新穎或劇情精彩，更因為能感受到演員對角色的投入與用心。丁禹兮在劇中飾演的慕聲，無論是情緒轉折還是內心掙扎，都表現得非常細膩，讓人很容易被角色帶著走，也會不自覺地心疼他。從一開始期待官宣到實際追劇，每一集都沒有讓我失望，反而越看越能理解他為什麼能憑這部劇再次被更多人看見。這是一部不只讓人追得開心，也會在看完後留下深刻印象、讓人想回味與推薦的作品。



圖源:
https://baike.baidu.com/pic/%E6%B0%B8%E5%A4%9C%E6%98%9F%E6%B2%B3/63111838/1/f31fbe096b63f6246b60149b9119fcf81a4c500f05ac?fromModule=lemma_top-image&ct=single#aid=1&pic=f31fbe096b63f6246b60149b9119fcf81a4c500f05ac

好片分享:《自殺突擊小隊》

會一1　蕭宇君

電影簡介

於2016年上映的美國超級英雄電影， 改編自DC漫畫旗下的同名虛構團體。

經過超人之死的浩劫後，美國政府旗下的秘密組織天眼局高層阿曼達·華勒，組建起一支由多名極度危險的罪犯組成的「X特遣隊」，來為政府承擔高風險任務且阻止下一個侵害社會的強敵。

華勒打算招收的其中一人是佛萊格的女友瓊·穆恩，一名被古老惡靈魅惑女巫所附身的前考古學家。魅惑女巫侵佔瓊的一半人格，一直打算借機背叛華勒而奪回千年妖力來奴役人類，但由於心臟被華勒看管而只能服從她的命令。然而，女巫找機會從詛咒人偶中釋出哥哥「夢魘」」發動襲擊。

哈莉先假裝合作而趁機撿起地上卡塔娜挖出女巫的心臟，佛萊格忍痛捏碎她的心臟，但這剛好讓瓊徹底從詛咒中解脫，從女巫的屍骸中破殼而出。

在劇情中各個英雄及配角都展現他們自身獨特的風格和個性，人物的背後的故事也非常精采。



主要人物

哈莉．奎茵

是電影中的熱門反派角色之一，她原本是阿卡漢精神病院的一名精神科醫生，治療小丑的期間受到小丑的引誘，小丑的言論與自己提出的學說不謀而合，對他所編造的悲慘過往深感同情且被感動，從此她便開始無法自拔地迷戀小丑。後來哈琳更是為了愛而開始幫助小丑逃離阿卡漢精神病院，最後哈琳也跟著離開了阿卡漢並開始穿上小丑的服飾成為後來的「哈莉·奎茵」。

死射

是一名自稱「百發百中」的雇傭兵也是一位冷血的殺手，他擅長使用多種武器。女兒柔伊·勞頓（Zoe Lawton）。女兒柔伊是死射在世上唯一關心的人，同時也是他的最大弱點。

魅巫

瓊．穆恩博士是一名考古學家，被「魅惑」附身，成為女巫本人。

瓊只要喊出「Enchantress」這個名字，就會從金髮平凡女性轉變為擁有強大魔法的女巫，是被人類封印千年的古老神靈，試圖透過機械裝置毀滅人類世界的反派。

亞曼達華勒

自殺突擊隊創辦者與領導者，一名行事不擇手段且極為冷血的女強人，招募被囚禁的超級反派執行高風險秘密任務，並以減刑為條件，同時在他們腦中植入奈米炸彈以確保服從。



圖一：哈莉．奎茵



圖二：死射



圖三：魅巫



圖四：亞曼達華勒

電影成就

1.上映首週票房強勁，打破多項八月影史紀錄。
2.MTV電影獎：贏得最佳音樂表演（小丑女）和最佳反派（小丑）。
3.奧斯卡金像獎 (第89屆)電影的服裝設計曾入圍，該屆主要獎項由成龍等榮譽得主獲得來源。



心得

在這之前我就對漫威和DC的故事內容非常地感興趣，第一次接觸這部電影時，並非在電影院，而是在別人的影片上看到的，作者的剪輯讓電影中的角色更有吸引力，讓我有想要立馬觀看完整版衝動，雖然我當時想要追這部電影時，已經是它在電影院下架的幾年之後了，但是我依然通過其他渠道觀看到了這部電影。

在我看這部電影時，才11-12歲這部電影對於那時候的我感到非常新奇，例如:小丑女與小丑的愛情浪漫又瘋狂，隊員之間的羈絆，愛人的失而復得，曾經因為自己的超能力失控傷害到家庭而陷入封閉的成員，在和大家面對敵人時，放下執念一同面對，令現在的我都還有些許感觸。
這部電影對於現在的我或許已經被我後來我看過的許多電影超越，但是它依然在我心中是一個特別的存在，因為它是我開始喜愛電影的開端。

圖片來源

https://www.themoviedb.org/movie/297761-suicide-squad/images/posters?image_language=sk&language=zh-TW
https://share.google/jbSqn8qhqFVy4qR8g
https://share.google/zEj7UMB1Qel2EWXxT
https://share.google/o1WHwbIqOgb5WA84t
https://share.google/SwiQyYTpEr8J76ggh
https://share.google/Z34bnEA0dbzeOJCPc

從兩個桃籃開始的傳奇-籃球的起源故事：

資一1　陳湘甯

說起籃球，大家腦海中浮現的可能是帥氣的灌籃或是精準的三分球，但其實這項運動的起點，竟然就只是為了「打發時間」。回到 1891 年的冬天，美國麻省的氣候非常寒冷，當時在基督教青年會任教的奈史密斯老師看著學生因為不能去室外打球而悶悶不樂，就決定發明一種在室內也能玩的運動。

他找來了兩個裝桃子的木框，釘在體育館兩邊的高處，這就是最早的籃框，有趣的是那時候的籃子是有底的，每當有人投進球，比賽就要暫停，讓裁判爬梯子上去把球拿出來才繼續下一場比賽。雖然當時的規則很陽春，甚至不能運球，只能站在原地傳球，但這種充滿新鮮感的比賽很快就吸引了所有人，從那個克難的木框開始，籃球漸漸演變成現在風靡全球的職業運動，這段故事告訴我們，偉大的發明往往來自於解決生活中簡單的問題。

球場上的生存指南——我知道的籃球規則：

對於我們高中生來說，掌握基礎規則不只是為了比賽，也是為了尊重這份競技藝術。以下是我整理出的幾個核心規則：

1.得分計算部分：

也就是籃球最基本的部分。在三分線外投進得 3 分，線內則是 2 分 如果因為對方犯規而站上罰球線，投進一球就是 1 分。

2.常見違例：

(1)走步： 拿著球走超過兩步而沒有運球，這個在新手身上最常見

(2)兩次運球(二運)： 運球停下來之後，手已經抓好球了，就不能開始第二次運球。

(3)回場： 只要把球運過中場線，就不能再傳回自己後方的半場。

3.時間限制：

進攻方必須在 24 秒內投籃，且球要碰到籃框，另外進攻球員不能在對方的禁區內待超過 3 秒，否則就是違規。

4.犯規界限：

籃球雖然是肢體對抗運動，但不能隨便推人、拉人或是打別人的手。如果犯規次數太多，就會被請下場休息。

在橘色皮球中看見青春

對我來說，籃球不僅僅是一項運動，它更像是一門關於規則與自由的學問。我們在場上奮力奔跑，在規則的框架內尋找得分的機會，這其實跟我們的校園生活很像，從一百多年前奈史密斯老師手中的桃子框，到現在我們下課後揮汗如雨的球場，那顆橘色的皮球承載著無數人的夢想，了解起源讓我們懂的感恩，掌握規則讓我們學會尊重，這就是籃球教給我最重要的一課。

動畫製作的大小事

資二1　李承澔

近年來，動畫成為一大娛樂主軸，但是動畫也並非近幾年才出現的事物，已有一百年出頭的歷史了。但是大部分人對於製作流程可能不是十分熟悉。本文將粗略介紹日本動畫公司的製作流程及工作分配。

管理層：

控制作品的方向、進度和資金。

1.製作人：

負責資金分配，法律相關問體處理(例:版權與發行)，招募導演、編劇與動畫師。決定由誰製作與何時播出，主要監督製作進度、品質和成本，本身不參與製作。

2.監督：

作品的最高決策者，決定作品的整體方向與風格。腳本、音樂、配音、角色設計和分鏡等都由監督指導，是整部作品優劣最主要的影響者。

3.製作進行：

管理製作進度，確保各部份作業按時交付。並在作業時與各部門進行溝通，處理各種突發狀況，最後向高層匯報進度。

設計與規劃：

開始繪製動畫之前的各種設定。

1.系列構成：

規劃故事整體走向、主線與副線，設定集數內的內容與轉折點，確保故事風格統一。並在根據贊助商或者節氣內容對劇情做出適當調整，並在得知製作時間延長或縮短時可以迅速對劇情做收尾或新增內容。

2.人物設定：

人物本身身形、服裝、表情、姿態等設計，供動畫師在繪製時能夠統一風格。

3.分鏡：

將劇本轉化為分鏡作成類似漫畫的感覺，作為製作動畫的基底。用簡單線條清晰表明人物比例、場景大小、鏡頭角度與位移、播放長度、對白和音效。

4.演出：

又稱單集監督。根据分鏡對作畫進行指導、追加畫面效果，還會參與配音與剪輯等各種作業。最主要的工作是負責讓單集完成，也因此那集的風格會很大的受到演出的影響。

核心繪製：

工作量最大的部門，決定了畫面的視覺品質。

1.作畫監督：

修正所有畫師的圖，確保如:角色臉部等細節沒有因過度型變而造成觀感不佳。

2.原畫師：

根據分鏡繪製主要的關鍵幀。可分為一原與二原。

(1)第一原畫：抓住角色的靈魂，表現出角色的情感與動作。

(2)第二原畫：進一步美化一原的草稿，統一畫面風格，使線條更乾淨以便下一步製作。

3.中間幀(中割)：

將原畫師繪製完的關鍵幀補上中間幀，使整體動作變的更加流暢，但如果功力不佳可能使流暢度比原畫還差，工作量巨大。

4.美術監督：

把控作品整體視覺風格、氛圍以及非動態部分(背景及場景設計)。

5.色彩設計：

決定所有物體的顏色，並根據場景、時間以及情緒做出適當的顏色變化烘托劇情情緒。

攝影與後期：

現在的動畫大多是數位製作，「攝影」其實是指「數位合成」。

1.攝影：

將製作完成的素材(角色,背景,特效)做合併並調整濾鏡及氛圍。

2.音響監督：

負責各種音效(聲優配音,配樂,動作音效)的錄製及挑選。

3.編輯：

將所有鏡頭連接起來，精確調整每一幀的時間，完成最終成片。

以上是對於日本動畫製作的大致介紹，如果可以解答一些人對於製作過程的疑惑就再好不過了。

那麼在這介紹一些筆者本身喜歡的動畫公司，推薦可以去找找看這些公司的作品，說不定可以引起你的興趣。

1.MAPPA：

作品風格較於其他公司更偏向於寫實風格，以高品質及流暢的作畫著稱，並且製作出了最近有很多有影響性的作品。
作品:《咒術迴戰》、《進擊的巨人》 最終季、《鏈鋸人》

2.UFOTABLE :

人稱「幽浮桌」， 極致華麗的視覺效果、3D與2D無縫融合的特效、高水準的光影運用及電影感的運鏡，可以說是奢侈的觀看體驗是他們的特色，近期主要承包鬼滅之刃的製作

作品:《鬼滅之刃》、《FATE》系列，《空之境界》

3.A-1 Pictures :

常簡稱「A1」，沒有固定的風格，出品了不少的經典作品

作品:《逆轉裁判》、《青之驅魔師》 第一季、《輝夜姬想讓人告白》、《我獨自升級》

以上大概就是本篇文章的全部內容了，動畫的製作過程也是很不簡單啊，下次想噴點什麼的時候，還是先嘴下留情吧，畢竟日本的動畫公司可以說是血汗公司啊!

動漫分享：《進擊的巨人》、《櫻蘭高校男公關部》、《我獨自升級》

應二1　陳施沂

《進擊的巨人》

劇情簡介

故事的背景設定在一個被巨牆圍繞的世界，因為外面生活著無數吃人的巨人，人類被迫在這些牆壁中生活。主角艾連是牆內的普通少年，一場巨人侵襲摧毀了他的家，他的母親也在這次襲擊中喪命。這一事件激發了艾連的復仇心，他立誓要消滅所有的巨人。隨著劇情的發展，艾連和他的朋友們加入了調查兵團，開始探索牆外的真相，也發現了有關巨人和人類背後的驚人秘密。

為什麼推薦這部動畫?

這部劇能讓我陷入它所創造的世界，被故事的層層反轉和角色的深度吸引住。動畫一開始看似單純的「巨人VS.人類」的戰鬥，其實暗藏了很多不為人知的秘密，劇情越看下去，會發現這不僅是一場對抗巨人的生死戰爭，更是對人類自我認識的深刻探索。

這部動漫的影響力

《進擊的巨人》自從2013年放送以來，迅速成為全球動畫界的標杆。不僅改變了許多人對動畫的認知，還在世界各地引發了大量的討論。不同於傳統的英雄故事，它打破了對「正義」和「邪惡」的二分法，讓觀眾在每一個抉擇中都能感受到兩難的痛苦。這部作品讓動畫變得更加成熟，也讓很多人開始重新思考自由與生死的真正意義。

觀後心得

進擊的巨人讓我印象最深刻的，不只是戰鬥畫面或劇情反轉，而是它對「自由」的描寫。艾連從一開始單純想要逃離高牆，到最後為了守護重要之人而選擇極端的方式。

這部作品沒有絕對正確的角色。每個人做出的選擇，都是在自己的立場與恐懼下誕生的結果。正因如此，角色之間的衝突顯得格外真實，也讓人難以輕易指責誰對誰錯。

真正困住人類的，或許不是高牆，而是無法放下的偏見與恐懼。這也是為什麼即使看過很多次，這部作品依然能帶給我新的感受與思考。

《櫻蘭高校男公關部》

劇情簡介

故事背景設定在全都是貴族的櫻蘭高校，主角藤岡春緋因為意外打破昂貴花瓶，被迫加入「男公關部」來償還債務。在這個充滿個性鮮明成員的社團中，春緋以真誠與理性逐漸影響周遭的人。隨著劇情發展，不只是服務客人的日常互動，角色們也慢慢面對自己過去的傷口，學會如何與他人建立真正的連結。

為什麼推薦這部動畫?

我選《櫻蘭高校男公關部》，是因為它表面看起來是一部輕鬆搞笑的校園作品，但實際上卻藏著對人際關係與自我認同的細膩描寫。作品透過誇張又幽默的方式，呈現不同性格與背景的人如何在彼此的陪伴中成長。雖然整體氣氛輕快，但每個角色背後都帶著各自的孤單與不安，讓人在笑聲中也能產生共鳴。

這部動漫的影響力

《櫻蘭高校男公關部》打破了一般校園動畫對性別與階級的刻板印象。故事中的角色來自不同家庭背景，卻在櫻蘭學園這個特殊的環境中相遇，彼此衝突、理解、接納。作品不以說教的方式傳達價值觀，而是透過角色間的互動，讓觀眾自然思考「身份」、「外表」與「真正的自我」之間的差異，也因此在播出後仍受到許多觀眾喜愛。

觀後心得

《櫻蘭高校男公關部》帶給我的最大感受，是「被理解」的重要性。每個角色都曾用不同方式隱藏自己，但在彼此陪伴下，逐漸找到能夠安心做自己的空間，真正的價值並不來自外在標籤，而是能否誠實面對自己與他人。也正因如此，即使劇情輕鬆搞笑，卻仍能在不經意間留下深刻的感動。

《我獨自升級》

劇情簡介

故事設定在一個現代世界，某天出現了連接異世界的「傳送門」，人類中覺醒能力者，被稱為獵人。主角成振宇是被稱為「最弱獵人」的存在，在一次幾乎喪命的任務後，意外獲得了能夠不斷升級的特殊系統。從那天起，他開始獨自挑戰危險任務，實力迅速成長，也逐漸被捲入更龐大的陰謀與戰鬥之中。

為什麼推薦這部動畫?

我選《我獨自升級》，是因為它不只是一部描寫戰鬥與成長的作品，更是一段關於自我突破的故事。主角從一開始被視為最弱的存在，逐漸在無數次生死邊緣中成長，這樣的轉變過程讓人產生強烈代入感。作品透過主角的視角，呈現人在極限壓力下，如何面對恐懼、孤獨與責任，這也是吸引我持續看下去的原因。

這部動漫的影響力

《我獨自升級》最大的特色，在於它將「升級」與角色心理成長緊密結合。不同於傳統英雄一開始就擁有力量，主角必須靠自己的選擇與努力一步步變強。作品也描寫了權力、力量與人性的關係，讓觀眾不只是看爽快的戰鬥場面，同時也能思考力量變強後所必須承擔的代價與責任，讓整體故事更有深度。

觀後心得

《我獨自升級》讓我最深刻的是主角在孤獨中成長的過程。他的變強不只是數值上的提升，而是心態的轉變，從害怕死亡，到選擇主動承擔責任。作品也讓我體會到，真正的強大並不是依賴他人，而是在困境中仍能做出自己的選擇。正因如此，即使劇情充滿戰鬥與刺激，仍能帶給人關於成長與勇氣的思考。

動漫文化及其影響

應二1　賴奕陞

一、動漫的定義及起源

動漫是源自日本的文化產品，通常指的是以手繪或電腦動畫技術製作的動畫影片。與中國傳統的「動畫」一詞不同，日本的「動漫」不僅僅指動畫，還包括了漫畫（即日本的圖畫小說）這一類別，因此「動漫」在日本文化中有著更為廣泛的涵義。日本動漫的起源可以追溯到20世紀初。1917年，第一部日本動畫短片《熊本的政務》上映，雖然該片短小且簡單，但標誌著日本動畫的起步。隨著技術的進步，尤其是電視和電影的普及，動漫逐漸在日本社會中形成了一種獨特的文化現象。

二、動漫的多樣化發展

從20世紀70年代開始，日本動漫逐漸進入了商業化和全球化的發展階段。代表性的作品如《鐵臂阿童木》和《機動戰士高達》等，象徵著日本動漫開始走向成熟。特別是在80年代和90年代，隨著《龍珠》、《海賊王》、《火影忍者》等系列的崛起，動漫產業逐步成為日本文化輸出的重要組成部分。

到了21世紀，動漫產業不僅在日本國內蓬勃發展，也逐漸影響了全球文化。尤其是通過互聯網平台，動漫作品迅速進入歐美、亞洲等其他地區，許多外國觀眾開始接觸並喜愛上日本動漫。

三、動漫的文化影響

1.對青少年的影響

動漫不僅僅是娛樂產品，它通過豐富的故事情節、深刻的哲理、充滿幻想的世界設定，影響了大量青少年的價值觀與人生觀。許多動漫作品中的角色塑造極具深度，如《火影忍者》中的鳴人從一開始的不被理解，到最終獲得成功，展現了努力與堅持的精神。對於年輕觀眾而言，動漫提供了一種情感寄託，同時也激勵他們在現實生活中面對挑戰。

2.對全球文化的影響

日本動漫的全球化使得它成為世界文化的重要組成部分。在歐美，特別是美國，動漫已不僅限於兒童觀看的娛樂形式，許多成年人也成為了忠實粉絲。美國的「動漫迷」文化甚至影響到當地的電影製作和動畫產業，使得美國的許多作品開始借鑑日本動漫的藝術風格和敘事方式。

3.對社會問題的反思

許多日本動漫作品不僅僅注重娛樂性，還通過虛構的故事情節探討社會問題。例如，《死亡筆記》通過對生死的討論反映了人性的複雜與道德的邊界，而《進擊的巨人》則探討了戰爭、政治與人類生存的課題。通過這些作品，動漫向觀眾提供了更深層次的思考和反思，成為一種文化表達的方式。

四、動漫的商業化與產業化

動漫產業不僅在創作上獲得了巨大成就，其商業化與產業化也成為了全球經濟中的重要組成部分。日本動漫的市場規模逐年擴大，並且衍生出了大量的相關產業，如:漫畫、輕小說、遊戲、周邊產品、電影改編等。

1.衍生產品的市場

動漫作品常常衍生出大量的周邊產品，包括玩具、服裝、飾品、文具等。這些產品不僅增加了作品的影響力，也為動漫產業帶來了巨大的經濟效益。以《口袋妖怪》為例，其不僅是一个動漫系列，更通過電子遊戲、卡片、電影等多重渠道獲得了巨額的收益。

2.全球化的影響力

隨著日本動漫的全球化，動漫作品的版權銷售、配音工作以及國際影像市場逐漸成為產業重要的一部分。歐美及其他地區的動漫公司和平台也開始製作類似風格的作品，模仿日本動漫的敘事方式和藝術風格。這種全球化的趨勢使得動漫不僅僅是日本的文化符號，更是全世界文化共享的一部分。

五、動漫未來的發展趨勢

隨著科技的發展，動漫行業的未來充滿了無限可能。
首先，3D動畫技術的應用將使得動漫的畫面更加生動、真實，同時也能呈現更複雜的視覺效果。其次，虛擬現實（VR）和增強現實（AR）技術的應用，或將使觀眾身臨其境地體驗動漫世界，開啟全新的互動體驗。
此外，隨著全球文化融合的加速，動漫不僅會繼續在全球範圍內傳播，還將吸收各國文化的元素，形成更加多元化的創作形式。

六、結論

綜上所述，動漫作為一種文化形式，已經不僅僅是日本的獨特現象，它在全球範圍內產生了廣泛的影響。動漫不僅是一種娛樂產品，也是一種文化表達與思考的方式。隨著科技的進步和全球化的推進，動漫產業將會繼續發展壯大，成為全球文化交流的重要橋樑。

中韓明星與團體分享

應二1　陳旆沂、商二3　林妤配、商二3　蔡亞歆

中國

1. 劉宇寧

劉宇寧是一位大陸的男明星同時也是演員，雖然一開始是看電視劇認識的他，但發現他唱歌很好聽也很有感情。他參與了多部電視劇作品的拍攝，他的作品有《折腰》、《蒼蘭絕》等等...。他唱的歌曲風格有很多種，且常常幫自己演的電視劇唱歌，像是《蒼蘭絕》的《尋一個你》。

2. 單依純

單依純是一位表現穩定、有潛力的歌手，她的歌聲很乾淨，也能把歌曲中的情感表現出來。她在演唱時不會太誇張，而是用比較自然的方式詮釋歌曲，讓人聽起來很舒服。她的歌曲多半是抒情或流行風格，旋律不會太快，適合靜靜聆聽。另外，她也有演唱影視作品的劇集原聲，像是《許我耀眼》中的歌曲《像煙火愛過》，透過她的歌聲能讓看劇的人更投入劇情裡。整體來說，她的音樂給人一種溫和的感覺，雖然不一定一聽就讓人驚豔，但慢慢聽會感受到她的特色與實力。

3. 汪蘇瀧

汪蘇瀧是一位很特別的歌手，他的聲音很舒服，唱歌的時候感情很真實，每次聽他的歌都能感覺到他在講故事。他的歌曲每一首都有不同的情緒，有些讓人心情沉澱，有些則讓人感到溫暖，好像能陪著我一起經歷喜怒哀樂。像是《像晴天像雨天》這首歌，我覺得他唱得很好聽，很有代入感，聽的時候會覺得自己好像也經歷了歌裡的那些心情。

4. 王翊恩

王翊恩的歌聲清亮而充滿情感，總能讓我不自覺被帶入歌曲的世界裡。無論是抒情慢歌，還是節奏明快的作品，他都能用自己的方式詮釋情感，讓每一句旋律都像是在跟我對話。像是《囂張》這首歌，他在強烈節拍中展現出的自信和力量，讓我感受到他對音樂的熱情與真誠，每次聽都忍不住想跟著他的節奏一起起舞，也被他的表現深深吸引。



劉宇寧



單依純



汪蘇瀧



王翊恩

韓國

1. BOYNEXTDOOR

(1) 介紹

他們團體名稱「BOYNEXTDOOR」象徵著一種親切、真實的形象，像是鄰家男孩，既有青春活力，也具備情感深度。
他們的歌曲節奏感強且旋律上癮，歌詞常表達青春、愛情和自我探索，富有情感層次，容易引起共鳴。
其中一首《Earth,Wind&Fire》這首歌特別的地方在於它用「地、風、火」三種自然元素去比喻年輕人面對愛情和人生的情感變化。像是火代表「熱情」、風代表「自由」、地代表「穩定」——就像我們每個人在成長過程中都會有的情緒起伏。

(2) 心得

聽完《Earth,Wind&Fire》，感受到音樂充滿活力，節奏感強烈，讓人忍不住跟著一起跳！他們的融合風格，將靈魂、放克與流行元素完美結合，令人陶醉。



2.IVE

(1)介紹

IVE 是韓國的六人女子團體。團名「IVE」來自「I HAVE」，意思是「我擁有的」，代表她們以「已經完成的自己」登場，而不是「正在成長中的少女」。

IVE 的歌就是一種——「我就是主角」的感覺。

每首歌都很有「女王氣場」，但又不會讓人覺得太距離感。是那種你聽了會想挺胸走路、化妝都變精緻、心情變超好的類型。

其中有一首〈Baddie〉這首直接是帥氣系女王降臨。

跟以往高貴冷美人風格不一樣，是更前衛、更敢的「I don’t care」態度。

(2)心得

聽完〈Baddie〉，節奏強烈又洗腦，旋律充滿張力，展現自信又叛逆的態度，整體風格前衛有個性，讓人越聽越上頭。



圖片來源

https://www.vogue.com.tw/article/%E5%8A%89%E5%AE%87%E5%AF%A7-beauty

https://www.voguehk.com/zh/article/fashion/chanel-shan-yichun/?q=/zh/article/fashion/chanel-shan-yichun/&

https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%B1%AA%E8%98%87%E7%80%A7%E5%AA%92%E9%AB%94%E4%BD%9C%E5%93%81%E5%88%97%E8%A1%A8

https://open.spotify.com/artist/7z7tLLiBfmH0kZ2lNVs8LW

田徑選手的生涯

普一1　林宏澄

田徑，是所有運動中最基礎也最純粹的一種。沒有複雜的器材，只有跑、跳、擲，以及選手對極限的挑戰。對一名田徑選手來說，生涯並不只是比賽的成績，而是一段由努力、挫折與成長交織而成的旅程。

很多田徑選手在國小或國中時第一次接觸田徑。也許一開始只是因為跑得比較快，或在體育課表現突出，被老師推薦加入田徑隊。從那一刻起，他們開始學習正確的跑步姿勢、起跑技巧、呼吸方式，跟如何在比賽中分配體力。這些看似簡單的動作，其實需要長時間的反覆練習才能變得熟練。

當正式成為田徑選手後，訓練便成為生活的一部分。短跑選手要練習爆發力與起跑反應；長跑選手則要加強耐力與節奏控制；跳躍與投擲項目的選手，還必須兼顧力量與技術。這些訓練不只鍛鍊身體，也磨練意志力，因為持續的練習往往比比賽本身更加辛苦。

隨著實力提升，會參加各種比賽，從校內賽、縣市賽到全國賽，甚至有機會站上國際舞台。比賽不只是為了獲得名次，更是檢驗平時努力的成果。站在起跑線上時，選手的心跳加速，腦中浮現的是無數次練習的畫面。當槍聲響起，他們全力向前衝刺，把所有的能量與希望都投入那短短的幾秒或幾分鐘。

然而，選手的生涯並非只有勝利。受傷、成績停滯或狀態不佳，都是田徑選手可能面對的困難。有人因為腳傷暫時無法訓練，有人因為連續失敗而懷疑自己。在這些低潮中，學會與挫折共處，並重新調整目標。正是這些困難，讓他們的心更加堅強。在長時間的訓練與比賽中，選手也學會自我管理與自律。他們必須注意作息、飲食與身體狀況，因為一點小小的疏忽都可能影響表現。這些習慣，不僅對運動有幫助，也會影響他們未來的人生。

對有些人來說，田徑會成為一生的職業；對另一些人而言，則是一段重要的青春記憶。不論未來是否繼續在跑道上奔跑，田徑所帶來的精神——努力、堅持與勇於挑戰自己，都將深深影響他們。

田徑選手的生涯，就像一場長跑。它不只是追求速度，而是在每一次跨越極限時，看見更好的自己。這樣的精神，也正是田徑最珍貴的價值。

在台灣的田徑歷史中，楊俊瀚是一個非常重要的名字。他不只是跑得快，更代表了一種不放棄、勇敢追夢的運動精神。從校園跑道一路奔向國際賽場，他的故事正好說明了一名田徑選手的生涯，是如何由努力與堅持一步步累積而成的。

楊俊瀚從學生時代就展現出驚人的速度。當時的他並不是天生什麼都順利，而是透過不斷練習，慢慢讓自己的實力被看見。對一名田徑選手來說，能站上起跑線，本身就是長時間訓練的結果。每天反覆練習起跑、加速與衝刺，看似單調，卻是進步的關鍵。楊俊瀚正是在這樣的訓練中，逐漸成為台灣短跑的代表人物。

進入更高層級的比賽後，壓力也隨之而來。全國賽、國際賽的對手都非常強大，成績差距往往只在一瞬間。對田徑選手來說，比的不只是速度，還包括心理素質。楊俊瀚曾在重要比賽中承受極大的期待，但他仍然選擇相信自己的準備，專注在跑道上。這種「只管全力跑好自己」的態度，是每一位運動員都需要學習的。

在選手生涯中，傷病與低潮是難以避免的。即使是頂尖選手，也可能遇到狀態不佳或訓練受阻的時候。楊俊瀚也曾因為身體狀況與比賽表現起伏而面臨挑戰，但他沒有因此放棄，而是透過調整訓練方式與心態，讓自己再次站回起跑線。這樣的過程，正是田徑選手最真實的一面：不是永遠都在勝利，而是願意在困難中重新站起來。

對許多學生來說，楊俊瀚不只是運動明星，更是一種榜樣。他證明了只要肯努力，來自台灣的選手也能在世界舞台上發光。田徑選手的生涯，也因此不只是個人的成就，而是為整個社會帶來鼓舞與希望。

田徑教會選手的，從來不只是如何跑得更快，還有如何面對失敗、如何自我管理、如何在壓力下保持專注。楊俊瀚的生涯正好體現了這些價值。從校園跑道到國際賽場，他用速度告訴大家：夢想不是想出來的，而是一步一步跑出來的。

對正在學習中的我們來說，也許不一定要成為專業運動員，但可以學習田徑選手的精神。只要有目標、有努力、有不怕困難的勇氣，每個人都能在人生的跑道上，跑出屬於自己的精彩成績。

無論是一般的田徑選手，還是像楊俊瀚這樣站上國際舞台的運動員，他們的生涯都建立在無數次的努力與堅持之上。田徑不只是速度的競賽，更是意志力與自我突破的展現。從校園跑道到世界賽場，每一步都來自長時間的訓練與不放棄的精神。透過他們的故事，我們看見了只要勇敢追夢、踏實付出，每個人都能在人生的跑道上跑出屬於自己的精彩。

電影分享

文編社

某某(The On1y One)



- **電影資訊：**

  類型：校園 BL、青春愛情

  主要演員：劉冬沁（飾 盛望）、曾向鎮（飾 江添）

  導演：由《刻在你心底的名字》的導演柳廣輝執導。

  原著：改編自木蘇里的同名網絡小說。

  故事設定：故事背景設定在2012年的淡水，營造懷舊的青春感。

  主要人物：

  ✓ 盛望：搬到新家，個性較為敏感內斂。

  ✓ 江添：在新家庭中略顯高冷，內心有著對父親的傷痛。

- **故事核心：**

  家庭背景：盛望的父親與江添的母親再婚，兩家重組為一家。

  關係轉變：起初水火不容，在日常相處中逐漸靠近，發展出超越兄弟的深厚情感。

  主題：探討青春期的孤獨、自我探索、懵懂的愛戀與成長，以及家庭關係的影響。

- **大意：**

  兩個原本不相干的高中生盛望和江添，因為父母再婚而被迫成為同住一個屋簷下的家人，個性迥異的兩人從互相看不順眼到日久生情，在青春期譜出一段刻骨銘心的青澀戀曲，故事聚焦於他們探索自我、理解愛與成長的過程，充滿了純粹、虐心又甜蜜的校園氛圍。

- **心得：**

  我會看這部電影是因為我很喜歡《某某》這篇小說，兩位主角都是學霸，剛開始兩位主角盛望和江添都相互看不順眼，但經歷過一些事情後，兩人之間的氛圍開始悄然改變，逐漸曖昧，最後在一起，但不久因為家人的關係而分手，最後破鏡重圓的故事情節很有趣，且兩人的感情進度的拿相當剛好，不急不徐。

  剛開始聽到《某某》即將改編成電影，內心還很期待希望可以快點上映，因為小說寫的很好，電影應該不會太難看，心想說不定改編後的效果跟劇情更好看。

結果呢？滿心期待的去看第一季，本來滿心期待的我，看完後覺得世界上不會有比這個更難看的電影!兩人前期的不對付呢?全沒了!而且你們不是不熟悉嗎？在第一集中相互不但認識，還直接接吻，這樣飛速的劇情進展真的合適嗎?然後醉酒的兩個人，關係瞬間推進好大一段，甚至還順勢加入一大堆深情對視的鏡頭，告訴觀眾：啊，他們好愛對方！談住宿的時候卻突然關係降到冰點，營造一個小情侶鬧脾氣的氣氛，讓這裡的劇情來個「追妻火葬場」，你看不到為什麼盛望要生那麼大氣、江添為什麼要費那麼大力氣去挽留，兩個人的情緒起伏都超、級、大!不知道在大什麼意思的不就是住個校嘛？之後呢？

雖然我沒看完，但真的很難看，真的很無語.....，我強烈推《某某》原著小說，但這部電影要前請先三思!

- **圖片來源：**
  https://www.imdb.com/title/tt33098983/mediaviewer/rm3633932545/?ref_=tt_ov_i

元素方城市



- **電影資訊：**

  導演：彼得·孫

  配音員：莉亞·李維斯、馬蒙杜·亞提

  是一部2023年美國3D電腦動畫冒險片，由皮克斯動畫工作室和華特迪士尼影業共同製作，並由華特迪士尼工作室電影發行。

- **人物：**

  小焰

  火族女孩，個性火爆且爽快能幹，暴怒時會炸成火球 。她生長於移民家庭，自幼被父母教導與其他元素族群保持距離，壓抑自身夢想以繼承家族小店 。在邂逅水族男生阿波後，受其樂觀態度影響，逐漸學會控制情緒並勇敢追求自我 。

阿波

他是水元素居民，個性溫和、感性，與火元素女主小焰因意外相遇，並展開一段跨越水火隔閡的愛情與探索之旅。



小焰



阿波

- **大意：**

小焰在處理店務的過程中因為動了脾氣，為了避免顧客遭受波及而衝向店裡的地下室宣洩怒火，此舉反而令地下室著火和破壞了水管，一名水族男子阿波隨之從水管竄出，導致地下室淹水難以運作。阿波告訴小焰，他是稽查員，發現店面管道有問題，準備開罰單向上級通報此事，要求小焰的家族將店面停業。

小焰再次和水弟碰面，為了挽救店面即將停業的事情，他們找到了阿波的上司，要求看看能不能通融一下罰單和停業的事情，驚喜的是阿波的上司說他們若能夠在週五前修復火鎮的漏水源頭，便通融小焰家族的店面繼續營業，在期限到之前，他們順利完成了任務，而在執行任務的過程中兩人相愛了。

但是因為小焰家族關係，兩人之間起了矛盾，後來曾被玻璃填補的水壩出現潰決，洶湧的洪水讓火鎮氾濫成災。小焰連忙警告火鎮居民前往避難，嘗試著救出她的家族世代相傳的藍焰，還和因為擔心她的安危趕來救援的水弟會合，不料水弟和小焰被洪水困在某個空間裡，在此期間雙方互訴情衷、化解心結，水弟則受小焰的高溫影響蒸發成水蒸氣，洪水退去後，小焰認為阿波已經犧牲而悲痛不已，她正視了自己的心聲。

小焰看見天花板的水滴，偕同父母藉由刺激水弟流淚救回他的性命，小焰向阿波表達愛意，雙方正式接吻，柏尼與辛德連同其他旁觀者為兩者獻上祝福。

- **心得：**

  我覺得這部電影很特別，因為這部電影的劇情很直接告訴了我「愛不是尋找相同，而是學習如何包容彼此的異」、「敢活出屬於自己的光芒」、「身份認同」、「父女和解與社會包容」，這幾點也是這部電影所要表達的核心理念，在電影中還有很多有趣的插曲，例如:火與礦物的反應和水與光的反應，這兩者在電影中都呈現出不同的美景，最後我覺得整部電影內容非常豐富，提到了很多人生道理和物理學，值得一看。

- **圖片來源：**
  https://share.google/YfbMjUOZnXm9lJ0H9
  https://share.google/EnBgpMxbnMcDZKzaN
  https://share.google/NofXEwhpjuuWfKf00

籃球場上的點滴

資一1　陳湘甯、資二1　李承澔

在靠近北側校門的籃球場，總是全校最有活力的地方。下課鐘聲才剛響，原本死氣沉沉的走廊瞬間被奔跑的腳步聲填滿，然後就是此起彼落的籃球撞擊聲。這裡不需要預約，也不必特意傳訊息揪團，只要時間到了，大家總會默契地出現在籃框下，有的在練習投籃，或者在球場邊扯著嗓子聊天，或只是單純盯著比賽發呆。

對很多人來說，籃球早就不是一種「運動」，而是校園生活的一塊小拼圖。放學後的球場，留下了無數次濕透的制服背影。我看過有人為了練好一顆左手上籃，對著籃板反覆修正角度；也聽過傳球失誤後的那聲嘆息，但只要有人喊一聲「守一個！」，原本洩氣的肩膀又會立刻緊繃，投入下一次攻防，那些瑣碎、甚至有點狼狽的瞬間，才是球場上最真實的風景。

球場上的關係很單純，不只是有比分的緊繃，更多的是屬於青春的胡鬧與幹話。學長帶領節奏時的吆喝，學弟上場時手忙腳亂的站位，透過一次次的傳球跟補位，那些原本不熟的班級或面孔，在幾場鬥牛後就莫名地變成了熟人。籃球是一種不需要語言對話，就能讓不同個性的同學在奔跑中找到共同頻率的愛好。

其實在這樣的過程中，勝負早就被拋在腦後了。籃球教會我們如何忍受隊友的失誤，也教會我們在被蓋火鍋後，拍拍灰塵重新站起來。在被課業塞滿的縫隙裡，球場是最好的出口，即使只有短短一節課的自由，只要球鞋踩上球場的那種摩擦聲響起，心情就會瞬間切換。

本文以籃球為主題，想記錄的不是什麼輝煌的戰績，而是這些散落在球場角落的片段。它不只是競技，更像是一個陪著我們長大的老朋友。在無數次起跳與落地的節奏中，這片球場，早已經成為我們青春歲月裡最熟悉也最溫暖的一幕。