



國立草屯商工



TTVS

草屯・編織

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

101期

編織青春歲月 承載草商記憶

校長 張正彥

走過六十六個年頭，草屯商工如一棵深植沃土的大樹，在歷任校長與全體師生的灌溉與守護下，枝繁葉茂、生生不息。從一九五五年初立校基石，到二〇〇四年遷校至今，我們共同經歷過風雨洗禮，也一同迎向晨光初露。2024年，是我們遷校二十週年的重要節點；而2025年，則是一個全新起點，讓我們重新整裝、昂首再出發。

技職教育，從來不是平凡的路。它是在工具與創意之間，雕塑未來的藝術；是在課堂與實作之間，孕育人生的風景。面對全球產業劇烈變革與科技浪潮洶湧而來，草屯商工始終秉持「務實致用、創新卓越」的理念，積極優化課程設計、提升教學設備、充實師資專業，並與在地產業攜手共進，為學生鋪設一條堅實而多元的成長之路。

我們深知，每一位學子的夢想，都是推動學校前行的動力。因此，我們以學生為中心，打造安全與關懷並重的學習環境，鼓勵探索與創新同行；也以產業為依歸，搭起技術與就業、升學與創業的橋梁。草屯商工，不僅是一所學校，更是一個孕育未來、實現理想的所在。

感謝所有歷任校長、敬業師長、行政團隊與認真學子，以及始終支持我們的校友與家長。是你們，用熱忱與堅毅，為草屯商工寫下每一頁精彩篇章。

未來的路仍長，我們將持續肩負教育的使命，不斷前行。願我們攜手共創草屯商工的新未來，讓這片校園成為培養熱情、專業、具國際視野的優秀人才之搖籃，為台灣技職教育注入永不枯竭的生命力。

讓每一個夢想在這裡啟航，讓每一段努力都能開花結果。草屯商工，正昂然邁步，迎向一個更美、更亮的未來。





CONTENTS

校長序

001 校園花絮

鳳立 教職員專訪

051 楊芳梅老師、鄭兆薇老師、林金嬋老師
張曉雯老師、曾瑜玟營養師

巡覽 畢旅校外教學參觀

058 畢旅心得
060 我的校外教學參觀
062 校外教學參訪心得
064 雨天伴，畢旅行
066 畢旅心得
068 校外教學參觀活動心得分享
071 校外教學參觀活動心得分享
072 校外教學參觀活動心得分享
074 一趟青春的旅程
076 校外教學心得
078 我的高中畢業旅行
080 畢業旅行心得
082 畢旅感想
083 充實美好的畢業旅行之心得感想

資三 1 李佳蓁
機三 1 劉宇晨
機三 1 林勝彬
商三 4 林靖家
資三 2 張惠菁
配三 1 陳俊廷
商三 1 黎佩慈
商三 2 莊新約
商三 3 林京郁
普三 1 黃宜螢
會三 2 蔡夙婷
資三 1 林靖珊
機三 2 黃振勛
應三 1 江昱翰

歷練 公民教育訓練活動

087 公訓活動心得

會二 2 鄭立欣

090	公民訓練心得	商二 4	梁榕珊
092	公訓心得	會二 1	孫鈺婷
094	飛揚青春公訓活動心得	會二 2	楊祐綾
098	公民訓練心得	機二 2	陳一帆
100	公民訓練心得	商二 1	黃冠育
102	公訓心得	商二 2	陳芷婕
104	2024 公民訓練	商二 2	賴家誼
106	屬於我們的回憶	資二 1	林郁靜
108	公訓心得	資二 2	曾于珊
110	公訓心得	應二 1	辛伊倫
112	公訓感想	機二 1	劉仲恩
114	公訓感想	商二 4	楊翊瑄

拓展 學生社團校外參訪

118	社團校外參訪心得	商二 2	張芷聆
121	社團校外參訪心得	商二 4	張婕妤
123	社團校外參訪心得	資二 2	黃珮涵

視界 國際教育交流旅行

126	國際教育旅行心得	商一 1	黃筱喬
128	國際教育旅行心得	商三 3	林京郁
131	國際教育旅行心得	綜二 1	黃喜均
133	國際教育旅行心得	應三 1	黃翊晴
135	國際教育旅行心得	應三 1	吳御寧
137	國際教育旅行心得	商二 3	楊文佳
140	國際教育旅行心得	商二 4	梁榕珊
142	國際教育旅行心得	應二 1	游豐碩
144	國際教育旅行心得	應二 1	吳哲宇
146	國際教育旅行心得	商二 1	張芷聆
149	國際教育旅行心得	商二 3	賴思邨
152	國際教育旅行心得	商二 1	洪以馨

感悟 投稿文章

感恩小語			
156	籃球場的景色	資二 2	林芝吟
157	啟航未來	商二 4	林育民
散文			
159	不完整的牠	商一 2	李家鋤

161	我拿什麼奉獻給你	會一 2	張庭湊
164	愛與奉獻	會一 2	朱玉嫻
165	我拿什麼奉獻給你	商一 1	廖韻涵
166	我看別人眼中的自己	商二 3	吳佳蓉
167	我拿什麼奉獻給你	商一 1	鄧筠蓁
168	草商生活甘苦談	商一 1	廖韻涵

織語 文編社專刊

170	人生的無常與深遠	資二 1	周宥承
171	工作	商一 3	陳鈺璇
172	在學校的日子	資二 1	林柏睿
173	TTVS 創意進場 - 你心目中的前三名是誰	林宣辰	游琇雲 劉采妮
174	草商校園建設改善建議	謝定妤	林芝吟 李宜蓁
175	關於草商的體育大小事	黃姿瑜	李嫻誼 謝羽豐
177	久味大姐手工麻糬		賴勇豪 林育民
180	草鞋墩人文觀光夜市	徐詠茜	陳鈺璇 蔡亞歆

綻放 漫畫與粉彩

182	草商某日	會一 2	陳穗安
185	多才多藝的各位	商二 1	李晏妤
186	新同學	商二 1	賴語宸
187	反菸檳酒，遠離死亡，珍愛生命	商一 1	陳思云
188	草商體育館	資一 1	陳庭樺

盡歡 教職員作品

190	上山下海過一夜：SUP 立式划槳 - 幕後花絮篇	教師	王昭敏
192	享受汗水擁抱熱情 - 寫在田中馬拉松完賽後	教師	王昭敏
196	父母在，人生尚有去處 父母去，人生只剩歸途	教師	詹前廣

實記 攝影作品

201	無畏征程	商二 2	蘇郁超
202	探索	商二 2	洪妃瑩
203	風起雲湧 54 之火 未曾熄滅	商二 2	林洧韻
204	思念	商二 2	林洧韻
205	起初	商二 2	林洧韻
206	築夢一擊	商二 2	蘇郁超
207	暖陽下的陪伴	商二 2	洪妃瑩
207	寧靜的咖啡店	商二 2	洪妃瑩
208	靜謐巷弄	商二 2	洪妃瑩

國際撐竿跳





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

二年級公民訓練



二年級公民訓練





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

二年級公民訓練



二年級公民訓練





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

二年級公民訓練



三年級校外教學參觀





三年級校外教學參觀



三年級包高中祈福活動





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

國防教育



國防教育





TTVS

國立草屯商工
National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

親職座談會



新生體驗





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

新生體驗



社團活動





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

社團活動

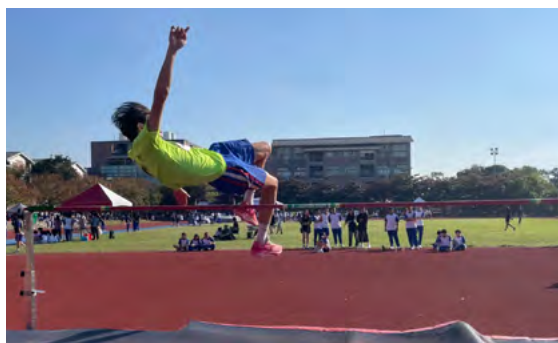


社團活動

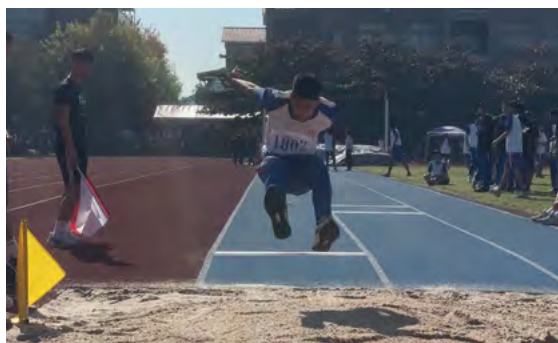




運動大會



運動大會





TTVS

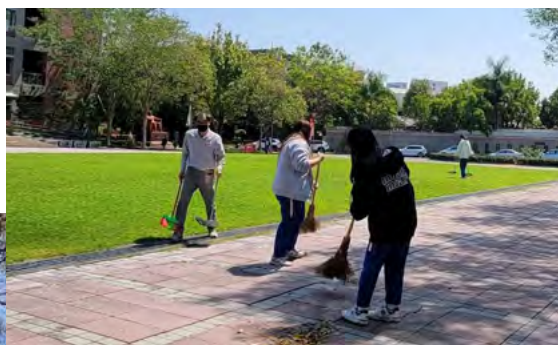
國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

班際球類競賽



環境教育活動





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

健康促進



C P R 急 救





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

C P R 急救



防災逃生演練





防災逃生演練



儀隊社校外表演





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

儀隊社校外表演



童軍社課後活動





童軍社課後活動



童軍社課後活動





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

學生社團校外參訪



學生社團校外參訪





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

學生社團校外參訪



校慶園遊會





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

送舊暨才藝



畢業典禮

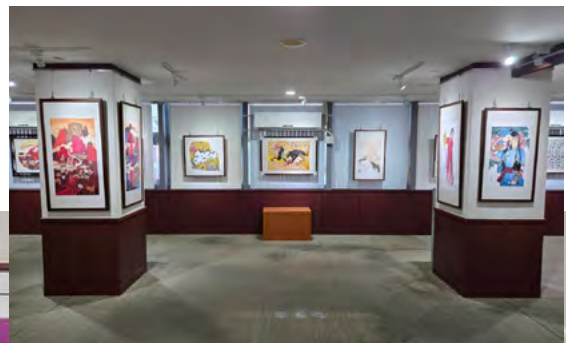
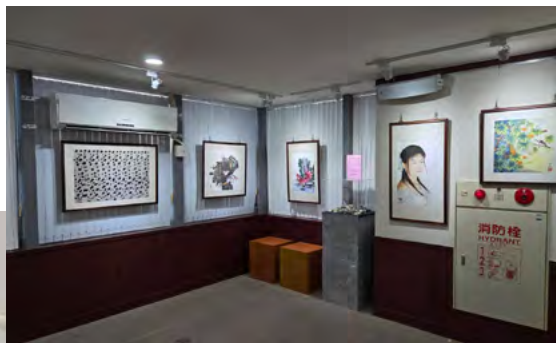




TTVS

國立草屯商工
National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

藝文展覽



藝文展覽





TTVS

國立草屯商工
National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

各科校外參訪



各科校外參訪





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

校外賽事得獎紀錄



技藝競賽





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

全校演講



國際教育旅行





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

國際教育旅行



國際教育旅行





家長會長交接



櫻花祭



鳳志

教職員專訪





專訪 楊芳梅老師

撰文者 / 游琇雲、林宣辰、劉采妮

1. 請問老師是什麼時候結成與草商的緣分？

我是 109 年考教育部公立高級中等學校教師甄選輔導科第一名，把草屯商工列為第一志願，考進草屯商工。我當時還商借在國教署處理不適任教師法規和業務，一直等到 110 年才回到學校擔任專任輔導教師。

2. 請老師描述一下對草商的第一印象？

乾淨、整齊、校園很大、很開闊。

3. 請問老師對草商學生的第一印象呢？

純樸、單純、有禮貌。

4. 在草商工作的這些年中，印象頗深刻的故事有什麼呢？

處理學生輔導工作，經常會遇到弱勢孩子的問題，與家長周旋，又難以解決孩子實際的問題，常令我感到很挫折。我第一年接的輔導年級是目前的高三，遇到一個孩子，我們百般協助和引導，但最後還是休學了，他跟我說：「一年後會回來復學。」之後卻再沒有回來過，一如我當初猜測的那樣，他放棄了學業，不知道以後在社會上要找專任工作，該怎麼辦？

5. 老師來到草商這件事對你的人生規劃來說有何意義？

來草商主要是為了想離家近一點，方便陪伴自己的孩子，但是孩子長大了，總要放手讓他自己獨立。老實說我覺得在哪裡工作都差不多。

這兩年轉任學務處工作，讓我找到自己存在的意義，比起在輔導室工作，學務處的環境對我來說更為合適，可以透過很多活動看到學生各種面貌，理解每

個學生的狀況，在他們還沒變得比較糟糕時，就先介入提供協助和支持，這個預防性和發展性的工作很有意義，我接收的負能量也不會那麼多。我彷彿找到自己存在的價值，雖然有時會很煩，有挫折感，但更多的快樂和成就感，讓我有力量繼續往前走，當老師是一件很高情緒勞務的事情，如果沒有好的調節能力，就很容易倦怠 (burn out)。

6. 請問請老師分享一下自己對個人未來或草商未來的願想？

草商的學生和老師，相較其他學校都算溫和。學生也許不是能力很頂尖的孩子，但是臥虎藏龍者不乏少數，老師對學生的態度都算正向，沒有擺爛的老師，我覺得對教育而言，草商能一直維持這樣的教育理念，沒有放棄任何一個孩子，已經比很多學校好多了。

我個人很喜歡工作，對工作有很多想法，期許自己能夠一直保持想要把每個工作做好的初衷，不要因為年紀大或是資深就擺爛！

7. 請問老師目前人生上做過最大膽的事是什麼呢？

就是把第一間房子賣掉，離開自己工作十年的環境，考教師甄試到高中當老師，為了自己想要的目標，我會願意訂好目標，勇往直前，不曾放棄。

8. 本次校刊主題為 "編織"，請問老師未來有想挑戰什麼事情未人生編織上不同色彩嗎？

如果工作不要那麼忙，我想要去把法律學分修完，去考律師執照，做我喜歡的法律事務工作。



專訪 鄭兆薇老師

撰文者 / 林芝吟、謝定妤、李宜蓁

我們這次有幸邀請鄭兆薇老師做我們的專訪。

主題「編織」每個人在生活中為自己編織上與別人的不同的色彩，每一道色彩都代表獨特的經歷，明亮的色彩象徵歡樂與成功，柔和色彩象徵寧靜，黯沉的色彩代表著挑戰與成長，而這些色彩的交織讓生活更加豐富。

1. 老師目前人生中做過最大膽的事是什麼呢？

在大三跟朋友一起去中國東北當交換生，嘗試了許多事情，跟朋友在人生地不熟的地方遇到了一些有趣的事跟形形色色的人，為人生增添了許多特別的回憶。

2. 老師有曾經遺憾沒完成什麼事情嗎？

自高中開始嘗試學日文，但由於課業繁忙加上自學，到現在還沒有太大的起色。

3. 目前人生中付出最多努力去嘗試的事情是什麼呢？

目前人生也還不算很長，綜觀下來應該是考大學的這段時間，當初很努力的準

備考取心儀的大學，因為學業能力也不是特別的突出，所以在學測時考取了不上不下的學校，但在同班同學認真備考的環境與氛圍下，也燃起了鬥志，決定放棄學測成績轉而拚考指考，最後以 0.25 分之差險上心儀的大學。

4. 本次校刊標題為「編織」，想請問老師未來有想挑戰什麼事情為人生編織上不同色彩嗎？

- (1) 嘗試考烘焙丙級的證照
- (2) 把日文學好

5. 面對瞬息萬變與未知的未來，學生可能會膽怯、不知道該如何在人生的道路中前進，請老師給草商學生們一些建議與期許。

不用等全部都準備好就去做，先準備了一些就先做，大膽嘗試大膽做，在錯誤中學習，我曾經聽過這麼一段話：「不論是列出行動、告訴別人你要行動、幻想行動後得到的成就與讚美不是行動……，唯一的行動，就是實際去行動。」

6. 老師對於現在的生活最滿意的部分是？

屬於自己的時間很多，剛出來職場工作，相較於在學時的自主時間及金錢方面較有餘裕，可以多去嘗試自己曾經想做的事。

7. 老師妳那時候為什麼想當老師這個職業？

- (1) 遇過爛老師，被老師責備：「你們這些人去社會都是沒用的人。」
那個當下，不甘、生氣的心情讓我有這麼一個想法：如果是我來當老師，我不會這些人一樣，我會盡可能地不放棄每個學生，即使是課業能力不佳，也能有快樂的在學回憶。
- (2) 遇到好老師，面對難以開竅的我仍是不懈地努力教導，讓我內心感動不已，希望自己也能夠成為這樣的老師，帶給學生一些鼓勵。

8. 如果不當老師你想做什麼呢？

有嘗試開蛋糕店的想法，本身對烘焙有興趣，閒暇時也會在自家嘗試各式各樣的料理。

透過老師的分享，我了解老師想要成為這個職位的原因，以及對學生的期許與建議，讓我們深刻的感受到了老師的責任感。擁有採訪老師的經驗非常寶貴，讓我們對於教育有了更深的了解及感悟，也讓我們更加珍惜每位老師的教導。



專訪 林金蟬老師

撰文者 / 黃姿瑜、李珮誼、謝羽豐

1. 老師你人生中做過最大膽的事是什麼？

大膽的定義是甚麼？我的想法是自己去做過一個危險的分析，你知道危險但還是會去做，另外一種大膽就是說沒有經過仔細的評估與思考就盲目的去做，那我後來在想我自己，想要分享的偏向後者沒有仔細評估就盲目去做的經驗，那是在年輕時當時有投資衍生性的金融商品，有陣子很紅，高獲利，聽朋友與理專的說，而自己對這個產品沒有足夠了解，就把一大筆錢投入，到後來虧損，因為遇到 2008 年的金融風暴，整個經濟垮下來，所以就是沒有評估就傻傻地去做一些經濟上的損失。

2. 老師曾經有遺憾沒完成什麼事情嗎？

沒有完成的話是，兩年前的親人過世，因為親人過世時自己沒有辦法及時地出現在旁邊，比較遺憾，因為知道消息的時候，親人是已經在殯儀館了，就等同於說最後一口氣沒有見到，沒有辦法陪在旁邊。

3. 目前人生中付出最多努力去嘗試的事情是什麼？

目前人生中付出最多的努力，這幾年大概是因為我們現在中年，我自己分為兩部分，一個就是身體健康的部分，因為現在只會越來越衰老，就是也會運動，然後注意飲食，因為很多人到死亡前都會有一段臥床的時間，就是讓自己在老年的時候臥床時間不要太長，現在中年的時候就是要運動，然後吃東西都很注意，就是注意身體的部分，再來就是心靈的部分，近年有讓自己去嘗試某些宗教，就是以前比較沒有接觸過的。

4. 本次校刊標題為「編織」，想請問老師未來有想挑戰什麼事情未人生編織上不同色彩嗎？

延續第三題，因為原本沒有太偏向信仰某種宗教，現在就是增加心靈寄託，而大多是佛教為主，就是他們要傳達一些，那我的挑戰就是更深入去學習，也希望學到的可以跟佛陀一樣很慈悲與智慧，當然現在我還沒有，但就是盡量朝這個方向去前進，因為遇到一些事情，在某些境界中會因為以前的習慣跟想法會冒出來，像是生氣、忌妒等的情緒，現在學習這個東西，不僅是一個想法而是另一種改變。

5. 面對瞬息萬變與未知的未來，學生可能會膽怯，不知道該如何在人生的道路中前進，請老師給草商學生們一些建議與期許？

我會給的建議就是說，因為未來是不確定不可知的，所以要的不是害怕而是去面對接受他，就比如你們現在是少年，以我們中年來說也是在面對一個未來與未知，建議你們在不確定不可知的方向中，可以有一些可能性，如果事情都確定了，那就會覺得努力沒有用，現在做的事情是為了讓現在跟以後能夠有更好的改變。

不要妄自菲薄，遇到事情有一個向上與向善的想法，那生命就會有出口，而不是由現階段來定義自己。



專訪 張曉雯老師

撰文者 / 賴勇豪、林育民

1. 老師的工作經歷？

台中家商（實習教師）
建台中學（1 年）教師兼導師
明道中學（11 年）教師兼導師

2. 為什麼會想當老師？

在求學階段，我喜歡接受挑戰並熱衷於教導同學。每當能幫助他人時，我感到非常快樂。此外，我很幸運在求學過程中遇到了許多有耐心且富有愛心的老師，這些老師傳遞給我敬業精神，激勵我投身教育，為學生成長奉獻心力。

3. 老師如何面對人生的困難？

當上帝幫你關一扇門，同時會幫你開一扇窗；勇敢去面對任何挑戰，正是自我成長的養份！

4. 怎樣讀書會更有效率？如何增強自己的弱科？

課堂中專心聽講，不懂就問，課堂中弄懂勝過回家埋頭苦幹苦讀，因為老師的教學經驗會點出學生們易出錯的問題；此外課外複習很重要，絕對不要等到考試才讀書，機會是留給準備好的人，隨時都是備戰狀態！

時間管理是可以訓練，列出返家後與假日的作息表，持之以恆、日積月累很可觀！

5. 這幾年教書的心得？

資訊科技與社群媒體的崛起，學生接觸 3C 產品的時間越來越長，思考力與溝通表達力卻大幅下降，網路上的虛擬世界很有趣也很危險，別太相信你所看到的，要對任何事物充滿思辨力！

6. 給我們學生求學的建議？

放下手機，多與同學或師長交流。每個人都有值得他人學習之處，認真思考我想做什麼？為自己努力而前進，加油，未來靠你們了！



專訪 曾瑜玟營養師

撰文者 / 黃姿瑜、李佩誼、謝羽豐

1. 老師您對哪一類的體育賽事較有興趣？

通常對籃球、棒球有興趣，再加上學校有跆拳道。

2. 承上題，為什麼？

因為籃球只要有球有籃框就立馬能做到運動 333，而近年又有許多國際的棒球賽事，儼然成全民運動，雖然說我是一個看不懂棒球的人，但是進到那個環境，就很容易感受到那種氣氛，而跆拳道是因為今年帶跆拳道同學參與了世運運動照片拍攝競賽。

3. 您私下有從事什麼比較熱愛的運動嗎？

有在練舞蹈，包括有氧、MV，更以前還有在跳國標、街舞。

4. 您對於草商的哪種運動社團較有興趣？

對於健身社有興趣，因為有去看過他們社團的場地還有專業老師的指導，進入他們的上課環境時發現那些器材與自己想像中的都不一樣，所以要透過專業指導重訓。而籃球社是一個很激烈的社團，很容易就發生跌倒、吃蘿蔔。羽球卻是要常常滿場跑，而自己就很容易獲得運動 333 中的心律達 130。

5. 最後您對草商的體育選手們、對體育有興趣的學生有什麼建議與期許？

就是可以注重飲食，攝取提高肌耐力飲食方法，賽前中後營養補充技巧，可以讓選手有更好的狀態去打出好成績。

巡覽

畢旅校外教學參觀





畢旅心得

資三 1 李佳蓁



天氣晴朗，日暖風和。我懷著期待與激動的心情，踏上這趟屬於我的畢業旅行。第一站是故宮南院，也是這趟旅行的起點。一踏進去，撲面而來的是滿滿的人文風情，有許多古時和人們習習相關的文物，也有許多充滿年代感的茶具，其中，我印象最深刻的是各式各樣美麗的飾品，讓我不禁停留下來觀賞它們那獨一無二的美。聽著耳機裡的導覽，讓我覺得自己彷彿置身於古代，也讓我對它們有了不一樣的見解和認識。

接下來旅行的第二站是貓頭鼻風景區，迎面吹來的狂風吹得我們不知所措，可也是因為這陣狂風，才能拍下我們大家「狼狽又好笑」的照片，望著那片蔚藍的海浪，和身邊傳來的嬉笑聲，或許，有那麼一瞬間，我覺得那時站在那裡的我，是幸福的，也是幸運的。沿著階梯走上最高處，享受著迎面而來的風，眺望著遠處的大海，感受著大自然帶來的饋贈，我知道，不枉此行。

第三站是台電南部展示區，裡面到處都是介紹一些科學的特殊原理，而其中讓我最印象深刻的是一個大溜滑梯，看著同學們各個玩得不亦樂乎，不禁讓人躍躍欲試。而晚上的墾丁大街因為下雨，所以沒什麼人，而我們的到來卻為它添上一抹青春洋溢的色彩，望著許多在雨中漫步的同學，讓我不禁感到好笑又羨慕。

隔天一早，早早的就起床吃早餐，每個人都期待著接下來的沙灘戲水活動，可不遂人願，巨大的浪潮將我們的幻想與期待拍散，取而代之的只有幾張合照，但或許是老天的有意安排，我們班成為了幸運兒，幸運地在拍照時被海浪襲擊，現在想起來，還覺得莫名有些好笑。



然而接下來的行程卻都因為下雨而被打亂，這也是讓我非常可惜的地方，不過大家的熱情並沒有因此而被澆滅，每個人臉上依舊掛著笑容，也讓我發覺，原來只要能跟同學們一起，不管發生了什麼，好像都無所謂了。幸好晚上的天氣沒有這麼糟糕，漫步在購物廣場，看著各團聚在一起的人，有說有笑，嬉戲玩樂，整條街道彷彿都染上快樂的氣息。



一轉眼，第三天很快就到來了，幸運的是晴空萬里，每個人臉上都流露出興奮的神情，拍完照後就各自解散，看著許多刺激的遊樂設施，讓我不禁渾身發抖，不過幸好還是有我敢玩的，有身邊的同學陪伴，就算是簡單的旋轉木馬也讓我覺得很開心。

畢旅的這三天，有歡笑，有歡樂，也有可惜。但更多的是「幸福」，雖然只有短短三天，但我們卻如同一起生活許久的家人，一起發瘋，一起吵鬧。在領隊的帶領下，我看見了許多不同地方的美好特色，體驗了許多有趣的事物，在同學的陪伴下，我感受到了許多的溫暖和幸福，在回程的路上，聽著同學們的歌聲，望著窗外的景色，我好希望時間能夠慢一點，再慢一點，可惜，時間會流逝，故事會結束。

故事的最後，我想謝謝我的同學們，因為有你們，結局是美好的，是不留

遺憾的，也是最讓我刻骨銘心的。



我的校外教學參觀

機三 1 劉宇晨



畢業旅行，對我們這群即將離開校園的高中生來說，像是一場夢的開始。當我們從學校出發時，心中滿是期待與興奮，車輛行駛在高速公路上，窗外的風景快速掠過。遠處的山嵐隨著晨光朦朧，車廂內則是大家天籟歌聲和手機飛快打字聲。每個人都懷著一份激動的心情，等待著即將展開的冒險。我們首先來到故宮南院，館內展示的文物與藝術品，其中我看見一個文物像猴子，所以拍下來希望成為美好回憶。每一件精美的展品都充滿了文化的重量，但有些人在古物面前做出滑稽動作，讓人覺得好笑。中午，我們停下享用了一頓豐盛的合餐，桌上的菜色豐富，色香味俱全，夥伴們圍坐一桌，飢虎撲食，桌上杯盤狼藉，更有甚者直接去別桌搶食，畫面不忍直視。

下午的行程則讓人心生感動與收穫，隨後我們轉向台電展示館，這裡的冰品貴比黃金，不知道的人以為鑲金的，然後我們玩了那裡許多遊戲器材，驚嘆於在這裡花錢如流水，無論是冰品昂貴還是遊戲的樂趣，都讓我們感到索然無味。傍晚，我們前往貓鼻頭風景區。一路上，天氣開始變得陰沉，細雨飄落，但這一點雨絲並未減損我們的興致。抵達峭壁邊，海風種重拍打在臉上，感到火辣辣的痛，望著大海，讓我想到一句動漫臺詞：「海的另一邊是自由」。那一瞬間，想到曾經中二夢，那時其他班也要拍照所以就快速離去。夜幕降臨，我們入住福華大飯店，將行李安置好後，便興沖沖地前往墾丁大街。當時天空依然飄著毛毛雨，我們進了便利商店避雨，順便買了冰品。回程的路上，有人買了鮮蚵和披薩作為宵夜，我們圍坐在飯店房間裡，笑聲不斷，回憶高中時光的點滴，整個夜晚都沉浸在一片歡樂中。

第二天的早晨，我們在陽光下醒來，吃了一頓簡單而美味的粥品合餐。飯桌上不堪入目，每個人掛著笑容，這樣的早晨讓我們感到格外溫馨。飯後，我們來到了飯店的人工沙灘，大家在那裡拍照留念，陽光灑在每個人的臉上，幸福的氣息瀰漫整個沙灘。隨後，我們回到飯店，去同學的房間串門子，互相打趣，增進彼此的情誼，這樣的時光溫馨而快樂。下午，我們來到了夢時代購物中心，看到同學買了一杯價值 150 元的冰飲料，我忍不住感到驚訝，而自己則選擇去湯姆熊玩了幾場遊戲，享受其中的刺激與快感。



三天的早晨，我們來到了義大遊樂世界，這是我們最後的冒險時光。碰碰車、虛擬實境等遊樂設施讓我們歡笑不斷，時間仿佛在歡樂中飛逝。不知不覺間，已經到了中午，我簡單地買了薯條和漢堡，坐在一旁享受，心中吐槽這裡東西簡直是天價，也不怕出門咬到舌頭。

當下午的專車將我們帶回學校時，旅程已然進入尾聲。途中我們在休息站買了蝦餅，車內依然充滿著充滿魔音穿腦的聲音，令人感到煩躁不已。大家與領隊分享著這三天來的點滴趣事，回憶著每一個難忘的瞬間，唱了經典老歌當作三天行程收尾。回到學校後，這段畢業旅行也隨之劃下句點。每個人都心滿意足，但心中也隱隱有一絲不捨，這三天的經歷將永遠銘刻在我們的記憶中，彷彿是一場不想醒來的美夢。





校外教學參訪心得

機三 1 林勝彬

這次旅行是一段刻在我高中生活的美好回憶！早上八點四十我們從學校出發，在遊覽車上沿著蜿蜒的高速公路南下，有些人在享用著早餐，有些人享用著窗外的景色，而我們每個人都抱持著一顆期待的心迎接我們的旅程。



第一站我們來到了故宮南院，看到了古人的藝術，看到了璀璨奪目的瓷器，看到了大家沈浸在文化的海洋中。中午時分，享用了豐盛的桌菜，雖然一起吃飯的日子並不少見，但大家都夠在同一張桌子上吃飯，讓每一口菜都別有風味。每一個都像是在訴說著即將展開的美好回憶，讓我們滿足味蕾的同時，也滿足了心中的期待。

之後，我們到了最期待的貓鼻頭風景區，颯爽的涼風和天空中的烏雲提醒我們：「趕緊打開你的傘，別淋濕了」。但綿綿的細雨告訴我：「撐起傘也就沒那麼瀟灑」。於是我們來了場浪漫的雨中漫步，一邊看海浪拍打著礁岩，一邊感受著海風的味道。

晚上，我們來到了熱鬧的墾丁大街，雖然仍下著雨，但這點雨擋不住充滿好奇心的我們，老天爺像是在懲罰調皮的孩子，讓我們體驗了一把傘撐了四個人的樂趣。我們回來飯店，享受著這來之不易的宵夜，暢聊著過去的趣事，那些歡快的笑聲與懷舊的故事，在房間裡迴響，這一刻，我只希望時間永遠停在這。



第二天早上我們享用著溫暖的早餐，有人在談笑著誰的打呼聲像驚雷，有人在談笑著誰在說夢話，飯桌上充滿了笑聲與談話，這樣的早餐讓我們有了滿滿的能量。



接下來我們來到駁二藝術特區，那裡有許多小攤販，我也買了一些小紀念品。然而，當我們準備離開時，天氣突然轉變，下起了大雨。大家立刻撐起傘，匆忙跑回車上，氣氛中充滿了冒險的刺激感。晚上，我們入住義大皇家酒店，隨後去了購物中心逛街。夜晚，我們坐在房間裡，吃著泡麵，聊著這兩天的趣事，快樂充滿了整個房間。

隔天，我們在義大遊樂世界度過了一個充滿刺激的白天。遊樂設施帶來的多巴胺，讓我們忘卻了時間，入口的土耳其冰淇淋，帶走了大太陽的炎熱，留下了許多美好的甜蜜，帶來了這夏天的透心涼。不知不覺來到了中午，也到了歸途的時間，我們在遊覽車上聊著這三天的故事，笑聲和回憶充斥著整台車。

最後全班合唱了首〈朋友〉，預示著即將結束的旅程，但我們團結一心，並把這份回憶會永存於腦海裡。

屬於我們的回憶，才正要開始！





雨天伴，畢旅行

商三 4 林靖家



在這個秋高氣爽季節下，我們班級踏上期待已久的畢業旅行。儘管整個旅程都籠罩在綿綿細雨中，但這反而為我們的旅行增添一份獨特的氛圍，留下了許多難忘的回憶。

我們的第一站是台南故宮博物院，隊輔 EE 帶著我們漫步於館內並詳細的介紹各個數千年的收藏品，彷彿上了一堂輕鬆又自在的歷史課一樣，其中最令我印象深刻的是那件著名的翠玉白菜，它精緻的雕工讓我驚嘆不已。此刻，我體悟到中華文化的博大精深，也更加珍惜我們的文化遺產。

接著我們南下來到墾丁。首先造訪的是貓鼻頭，雨中的貓鼻頭別有一番風味，海浪拍打著岩石的聲音在雨聲中若隱若現。我們站在觀景台上，EE 迅速按下快門為我們拍下一張具有意境的團體照，接著是班導拿起手機與商三四的大家一起紀錄這特別的體驗，遙望著灰濛濛的海平面，感受著大自然的力量。雖然無法看到藍天碧海，但這份朦朧美卻給了我們不同的視覺享受。

晚上，我們來到了墾丁大街。雨中的夜市熱鬧依舊，五彩斑斕的燈光在雨中折射出奇妙的光影。我們兩人撐一把傘，顯現出雨中浪漫穿梭在各個攤位之間，品嚐著各種美



食，濕漉漉的空氣中飄散著各種香氣，讓人食慾大開。同時我們也帶著熱騰騰的宵夜回房間邊聊天邊大快朵頤享用著，這裡的歡樂氛圍感染了每個人，我們笑著、鬧著，將雨天的不便拋諸腦後。

第二天，起了個大早，先到飯店海灘踩踩沙，感受著颱風來之前海風的沁涼，接著進入夢時代的購物行程，shopping~shopping~go！經歷一番室內逛街行程，最後來到駁二藝術特區，雨中的駁二別有一番風味，舊倉庫的紅磚牆在雨水的洗禮下顯得更加鮮艷。我們撐著傘、踏著雨水遊走在各個倉庫中，挺有趣，更是不能缺少拍照合影的絕佳機會。



最後一站是高雄的義大遊樂園，也是畢旅的第三天終日，這天老天終於賞臉了，給我們超熱情的大晴天，我們第一個遊樂設施是先衝去玩海盜船，大家一起在高空舉起雙手吶喊，好像宣洩著高一至高二承載的壓力似的。最讓我難忘的是鬼屋，黑暗中的驚悚氛圍加上同學的尖叫聲，讓整個體驗更加刺激。

回顧這次旅程，雖然天公不作美，但卻給了我們意想不到的收穫。我們學會如何在逆境中尋找樂趣、如何用積極的心態面對不如意的情况。就好像提前幫我們預習如何在壓力山大的高三，互相鼓勵彼此一起並肩作戰戰勝統測。同時，這次旅行也讓我深刻體會到台灣的多元魅力。從文化底蘊深厚的故宮，到自然風光秀麗的墾丁，再到充滿創意的藝術特區，每一個地方都展現不同的面貌。我感受到身為台灣人的驕傲，也更加珍惜這片土地上的每一處風景及我們商三四的大家。也讓我明白珍惜當下的重要性。即將畢業的我們，或許以後很難再有機會全班一起出遊。雨天的因素反而讓我們更加珍惜相處的每一刻，成為了我們青春中最閃亮的一頁，永遠珍藏在心底。也在此留下一個難忘的回憶。

**TTVS**

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

畢旅心得

資三 2 張惠菁



開學週，還沒從放暑假的心情抽離出來，就迎來了畢業旅行。大家興致勃勃的討論著旅行的行程和準備的服裝，又擔心自己會不會因為遲到而趕不上隊伍。許多人國中因為疫情沒有畢業旅行，今年更讓大家期待了。當天早上，拖著行李箱在地上發出咕嚕咕嚕的聲響，讓我想起去年的我們和現在的學弟妹一樣聽著學長姐的交響樂，好多女孩子穿得像走秀一樣美麗，畫面看著真養眼。遊覽車上的經典活動一

唱歌，唱完周杰倫唱周興哲，唱完情歌唱饒舌，有麥克風的唱，沒麥克風的也在唱，聽到麻痺了，能夠在他們的歌聲裡睡著。

第一個大景點貓鼻頭，貓鼻頭的海風吹的我們亂七八糟，吹著海風看著風景，巍峨的山與蔚藍的海相依，就算天空不作美，也別有一番風味。接著直接前往墾丁，晚上逛著墾丁大街，可惜天氣真的不美麗，在大雨中逛著墾丁大街顯得格外特別，隔天一早，早早就起床，期待等等海灘上的美景，在海灘出現的那一刻，大家不約而同的舉起手機錄影，將會成為我們回憶裡的背景。

駁二棧二庫也是個出片的好地方，就算下雨也在所不惜，每個人都拿著手機為對方拍出美麗的照片。

在義大遊樂園的天旋地轉上能看到整個園區，和螞蟻一樣的小人形成對比，還有充滿笑聲與尖叫聲的鬼屋，其中兩位女子總會突然加速，在某個轉角嚇我們，簡直是鬼屋的編外人員，大家玩的意猶未盡，防曬都忘了補。不過最喜歡的還是飯店時間，一起熬夜，餓了半夜幾個人偷偷摸摸的穿越走廊買泡麵當宵夜，有人還要為了消化熱量半夜跳帕梅拉。一起玩大富翁、狼人殺，邱比特還總被他指定的情侶誤殺。還一起拍照，唱歌，聊八卦。三天兩夜的畢旅就這麼結束了，雖然天氣影響到許多行程，破壞許多人快樂的心情，但最後一天的天氣很給力，大家在義大也玩的很開心。

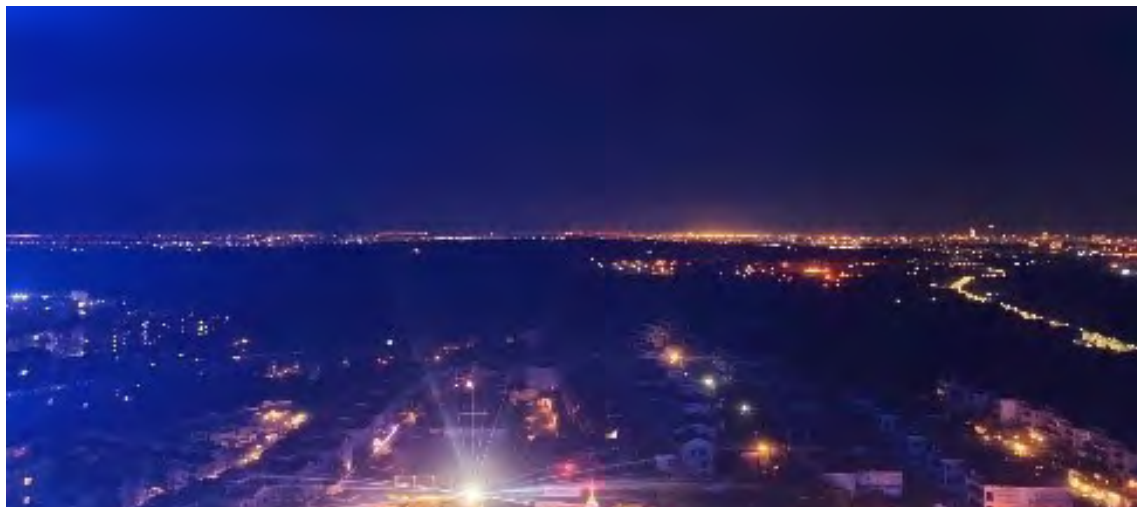
這將成為我腦海裡獨特的回憶，三年的陪伴，班上很少有這種出去玩的經驗，睽違一次全班一起出去玩，聚在一起玩樂。回去的時間好像過的很快，窗外景象不斷的變換，一下子就到學校了，大家帶著沉默的心情，想著三天就這麼結束的心情，導遊在前面講了很多感人的話，有些人的眼淚似乎蓄在眼眶，高中生活也因為這次的旅程更加美好。





校外教學參觀活動心得分享

配三 1 陳俊廷



畢業旅行是我們學生生涯中一段難以忘懷的回憶，它不僅是對過去學習生活的告別，更是對未來生活的展望。在這趟旅程中，我經歷了許多精彩的瞬間，也深刻體會到友誼的珍貴與成長的意義。

在畢旅的當天我早早就到了學校，到了學校後我先到籃球場，一邊期待著這次的旅程，一邊等待著同學、朋友們的到來，在過了十分鐘後我看到了熟悉的身影正在從走廊上朝我走來而這個人正是我的朋友之一霧峰駿哥，此時的我們因為是全班最早到的距離集合時間還有半小時，所以汗腺發達的駿哥就打算和我上去樓上吹一下電風扇，上樓後我拿著手機給駿哥看了一個對話紀錄，這個對話紀錄讓他和我都捧腹大笑了起來，因為就在我剛到學校沒多久我就傳了訊息給了另一位朋友小暘，我騙他說大家都已經到了，看著讀完訊息的他慌慌張張的樣子，頓時覺得他好笑又可憐，這時候離集合時間也不久了我和駿哥下樓後看見了大部分人都已經到齊了，而大家就像約好的一般都是穿著白色上衣和淺色的牛仔褲，只是比較不同的是我的牛仔褲是黑的，這時我們的領隊花花來了，也就在這時上車的時間到了終於要開啟我們三天兩夜的旅途了。

我們的第一站是嘉義的故宮南院，我們進去參觀前要帶著耳機，讓大家都聽得到領隊的聲音，戴上耳機後，我們的耳機裡傳來了花花的魔性笑聲頓時讓大家也跟著笑了起來，我們進到了內部參觀了一些歷史的遺物，其中令我印象深刻的遺物是玉璽，它讓我想起了電視中的古裝劇出現過的台詞：「受命於天，即壽永昌」。

逛完南故宮出來後們拍了一張大合照後便上了車去吃午餐了，在吃飽飯足後我們上車到了下一站貓鼻頭，下車後看著湛藍的大海和藍天相接彷彿一幅美妙的畫作，接著我們整理好隊伍爬上了瞭望台，這時的大海看著好像沒有盡頭似的，不由的讓我想起去年坐船繞龜山島時所看到的海景，在幾分鐘後領隊讓我們拍好隊伍拍團體照後又接著趕往下一個地點飯店，到了飯店後我們行李都放到房間後便上樓吃完晚餐後去逛了墾丁大街，而平常在夜市上班的我都是看著別人逛夜市，這次終於可以久違的放鬆一下逛一逛夜市了，但我們才剛買了炸雞排之後就開始下起了雨，並且開始越下越大最後迫於雨勢的關係只好撤回飯店洗洗睡了。



第二天早上我們先是吃了早餐後到了飯店後的海灘，只是由於天氣的關係我們沒有踏浪只是拍個團體照就回來了，接著我們開始了第二天的行程，這天令我印象深刻的兩個景點分別是夢時代和義大購物中心。

我們在下午的時候抵達了夢時代，第一次來的我被它內部空間給驚訝到了，進去到內部以後映入眼簾的是一個超大的商場，還有看似沒有盡頭的走廊，這時就有點擔心會不會因此迷了路，不過好在這並沒有發生，隨後我們分了幾個小組到了各自想去的樓層，而我跟著駿哥、阿泰、還有小傑我和他們為一個小組，此時的駿哥看到了一間皮夾精品的專櫃店頓時讓他來了興致，裡面的東西看起來都價值不菲，然而我們的駿哥絲毫不擔心這個問題，隨即和店員指了指專櫃中的小皮夾，而這個皮夾讓駿哥噴了4、5千塊，買到皮夾後的駿哥頓時笑顏敞開，甚至比平常看起來還要開心不少呢。在之後我們到了樓下集合拍了團體照後到了高雄義大皇家酒店，我們在放完行李吃飽飯足後到了高雄義大購物中心，我們先是有分了幾個小組而這次我跟小傑還有阿彥一組我們決定去頂樓搭乘摩天輪，上了摩天輪後窗外的夜景很美，我們俯瞰著高雄市的夜晚，這一刻的我們彷彿站在了世界的制高點，而隨著夜景我們也一邊暢想著未來一邊欣賞著高雄的夜晚，而這一段令我在這次的旅程中最為印象深刻。





在逛完商場回到房間洗好澡後的我們決定來玩真心話大冒險，以剪刀石頭布的方式來決定玩家，沒想到我是第一個我選擇了大冒險，只是這個大冒險是再洗一次澡，於是我又再一次去沖了一下身體又開始繼續下一輪，這次輪到了小暘他和我一樣選擇了大冒險，而他的大冒險是再去洗一次頭髮，不過好笑的是其他人從浴室裡面出來都是正常的唯獨他裸著上衣出來那個畫面讓我忍不住大笑出來，而就在此時我們的霧峰駿哥又拿起了阿宣的手機拍了自己的醜照並放在了他的桌布，每一個看過那張自拍照的人無不笑出聲來，隨後我們又繼續玩了幾輪，這次輪到了小傑他選擇了真心話，然後他講了他的感情經歷，隨後我們徹夜長談到了凌晨的兩點半才睡結束了這天的旅程。

在這第三天是我們玩的最瘋的一天，這天我們到了義大遊樂世界，我們這次沒有在分組都去玩了刺激的遊樂設施其中，我們先是坐了沖向地心的遊樂設施坐，坐的感覺就好像騎著車在高速行駛的感覺有著速度的刺激感，隨後又玩了一個高空的鞦韆只不過除了高，就沒有甚麼其他特別的感覺，在進行到海盜船的時候我和小傑坐在了駿哥的對面，我們分別坐在船頭和船尾，而就在來到最高點時我和小傑看到了駿哥那猙獰的表情也聽到了他的叫聲頓時恐懼感全無，整個海盜船都是我和小傑的笑聲和霧峰駿哥的尖叫声，在下船後我們等駿哥喘息一下之後我和小傑拉著他坐了這次我們有史以來最刺激的遊樂設施天旋地轉 18 層樓的高度讓我們不由的也開始緊張了起來，隨著到達最高點等著下面的乘客坐滿遊樂設施前我們還看了一下最後的風景不過沒戴眼鏡的我什麼都看不清楚，隨後我們的遊樂設施開始往後轉了起來，隨著速度的提升我們三人忍不住叫了出來，這次是我第一次坐遊樂設施叫出聲來的，它往前往後共轉了 14 圈。

我覺得它在往後轉時比較恐怖刺激，而且我們的遊樂設施到了接近最高點時，我們的椅子還會三百六十度往後轉一圈，這時我感覺臉皮都被拉開了般，不過到了往前轉時我的恐懼感就沒有那麼多了，之後往遊樂設施走下來時有點不適應開始有點腿軟了，不過好在這個狀態沒有維持多久，在之後我們去了鬼屋我打了頭陣走了第一個，不過裡面並沒有工作人員在裡面會出來嚇我們頓時讓我們有些失望，原本還想著能不能反嚇工作人員的我也不免有些失落，但走到快接近出口的地方我被他們的設施給嚇到了，快到出口那時有一個東西以極快的速度噴向我的手，讓我被嚇到了一下，而在最後拍了團體照之後便上了車結束了這高中生涯令人難忘的旅程，只不過可惜的是我們班有少數人沒有參加，不然這次的行程有了他們想必也是更加的歡樂。



校外教學參觀活動心得分享

商三 1 黎佩慈



畢業旅行是學生生涯中一個非常重要的時刻，更是一次難忘的集體回憶。這次的畢業旅行讓我們走出教室，親身體驗書本以外的世界，和同學們一起分享快樂與感動。在這段旅程中，我不但看到了壯麗的景色，以及吸收到豐富的知識，還感受到友情的溫暖和成長的意義。

這三天我最喜歡的行程是貓鼻頭風景區，那個地方有一望無際的大海，讓我頓時感覺到視野開闊、心曠神怡，雖然風很大，也沒有陽光，但我還是感到非常的開心，我看著蕭瑟的大海，彷彿一切煩惱都隨著風飄散了。這一刻，我感受到人與自然和諧共處的美妙，內心充滿了寧靜和喜悅。這種親近自然的感覺，讓我從繁忙的學業中解脫出來，感到無比輕鬆與愜意。另外第二天晚上在飯店我們三個人圍坐在一起吃宵夜，玩了一場坦白局，聊著各自的感受，彼此敞開心扉，分享了许多平時不曾提起的心事，在這一時刻我們都卸下所有的防備，彼此又更進一步的溝通與了解，發洩了自己壓在心裡好多年的情緒，此時的我得到了釋懷。我們有說有笑，當時氣氛格外融洽。看著她們的笑臉，我突然意識到畢業不僅僅意味著離別，更是每個人成長的新起點。

去過的地方我們拍了好幾張大合照，作為我們這次畢業旅行的紀念。雖然這次畢業旅程結束了，但這段記憶將永遠留在我的心中。每當我回憶這段日子，都會想起和同學們一起走過的點點滴滴，那些快樂的笑聲、感動的瞬間，彷彿仍在耳邊回響。最後要到學校的那一刻，看到領隊做的影片我感到了一種莫名的感傷，突然發現時間過的好快，不知不覺就已經過了兩年多了，回想起這幾年的校園生活，從剛入學時的青澀，到如今的成熟，我們每個人都經歷了許多的挑戰和成長。那些一起度過的時光、一起奮鬥的日子，彷彿就在昨天。我感到非常幸運，能夠遇到這麼多優秀的老師和同學，他們不僅教會了我知識，更教會了我如何做人。

畢業旅行不僅是一次遊玩的機會，更是我們成長的見證。這次旅行讓我明白，友誼是人生中最寶貴的財富，而我們每個人的成長歷程，都離不開朋友和老師的支持與陪伴。儘管畢業意味著離別，但我相信，這次旅行的回憶將永遠伴隨著我們，成為未來道路上的動力和勇氣。未來的路還很長，但這段畢業旅行讓我更加堅定，無論前方的路途多麼坎坷，我都會懷著一顆感恩的心，勇敢前行。



校外教學參觀活動心得分享

商三 2 莊新約



第一天我們要先去故宮南院，在抵達目的地之前的路程，我們簡單的認識隊輔 Mia，還有逃生演練之類的基本介紹等等……，就準備開始了我們班最期待的唱歌環節了！不知道為什麼，感覺班上的同學都有個老靈魂，各種五花八門的的老歌都瘋狂出現，比如說〈最炫民族風〉、〈明天會更好〉這些大概都是我爸媽那輩在聽的歌，沒想到什麼歌都難不倒我們班的同學，真的是太會唱啦！

在不知不覺的唱歌之旅中，我們也到達了今天的第一站，其實我平常沒有欣賞文物的癖好，看了一堆佛像也沒看出什麼東西來，後面還看了各種古人的衣服或日常用品之類的東西，讓我看的就叫一個暈啊，不過能和同學一起欣賞文物也是個不錯的體驗，接著下午還去了貓鼻頭，到那裡我們的隊輔就各種打卡，我們雖然被風吹的不成人樣，但還是幫我們拍了很多遊客照，感覺有種快閃拍照的樣子，拍完我們就準備去下一站，再來是台電南部展示區，這個地方我逛的也挺迷茫，對於一個商科的人類，要理解這些電確實有點困難，好在那裡有一些有趣的東西，像是超長溜滑梯，又或者是美味冰棒，這些地方的隊伍都大排長龍，我的話只有玩一下溜滑梯而已，速度還挺快的，我剛坐下去的瞬間，回過神可能就在下面了。

接著就要來去墾丁福華大飯店放行李了，我們簡單收拾好東西，準備前往墾丁大街，只能說那裡的東西都挺貴的，而且看到最多的攤販賣的都是調酒，我們完全不能喝，真的超難過的，不過還是有賣了許多好吃的食物，聽說有同學還跑去買了生魚片，感覺他

們這幾天會過的特別精彩，反正我是不會賭上自己的肚子去吃的，另外當時的天氣真的陰晴不定，一下大暴雨一下又停止，害得我們一直在找地方避難，而且時不時會有閃電的問候，閃一下整個天都亮了，場面超級壯觀，感覺也是個很特別的回憶呢！

第二天帶著惺忪的睡眼去吃了早餐，可能是前一天晚上的姐妹聊天聊太晚，導致今天一早有些許疲憊，不過吃完早餐後，就要去我們期待已久的小灣沙灘，本來想說可以在海灘拍幾張漂亮的照片，結果當天的浪很不給面子，我們只好拍個照就離開了，不過看海的時候還蠻壯觀的，我的心如同浪一般波濤洶湧，感覺被海浪衝擊著，而我唯一有踩到的水大概只有進去前的小水坑，冷卻了一下我炙熱的心，由於沒辦法待在沙灘那裡，最後只好先讓我們自由行動，當然的我肯定會待在我最愛的床上，好好的把沒睡飽的覺給他一次睡得過癮，在這期間我的同學們好像在玩大富翁，能隱約聽到他們的笑聲，感覺也意外的有這段快樂的時光，再來下午我們去到夢時代購物中心，我們跑去買了冰淇淋，還有去遊樂場玩了一下，我們還齊心協力幫同學夾了一隻雞翅，夾出來的那刻感覺同學都要哭出來了，真的不要太感動，之後我們有去旗津看輪船，在夕陽下的海真的能療癒人心，而晚上逛了義大購物中心就準備結束今日旅程。



第三天是我最期待也最興奮的一天，那就是去義大遊樂世界！我這次很聽隊輔的話從最裡面開始玩，什麼海盜船和旋轉流行都輕輕鬆鬆，能讓我放聲尖叫的大概只有鬼屋和天旋地轉，還記得當時揪了一團人去鬼屋，本來想說之前去過了，再去一次應該不會很可怕，誰知道這次會有人帶著面具開門嚇人，我到後面幾乎是摀著耳朵走出去的，整路幾乎都是我的慘叫，

真的不會想去第二次，還有天旋地轉也是真的很刺激，我們去排的時候剛好都沒人，可能是因為快中午特別熱，我們也很快的就上去了，剛坐上去其實有點後悔，我甚至還跟神祈禱了一下讓我平安的玩完，只能說這設施真的太暈了，轉到我懷疑人生，不過能體驗到這麼刺激的項目還蠻開心的。

總之這三天一閃而過，留下許多意外的美好，希望在這幾天的回憶都能封存在每個同學的心中！

**TTVS****國立草屯商工**National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

一趟青春的旅程

商三 3 林京郁



畢旅是每個學生生涯中最期待的一部分，它不僅是一段旅程，更是代表著回憶的延續。出發前一天，我充滿了期待，雖然剛看完氣象預報，畢旅的日子不巧遇上了颱風尾流，讓原本應該熱情的三天變得「陰晴不定」，但我還是願意帶著愉快的心情參與，換個方向思考，或許這樣可能會令我更難忘。出發的一路上看著窗外的風景從田野到城市再到海岸，領隊的講解、同學的談笑聲，這時窗外的風景也讓我無

比驚艷，遼闊無際的大海，陽光的照射下海面上彷彿鑲嵌了寶石，使我心情愉悅，感到了放鬆，也代表著經歷這幾個學期完的大風大浪，休息完後，接著是我們的即將造訪的行程。

下了交流道，第一站我們到了「故宮南院」，它收藏著世界各地的古代文物，有非常多的展物令我著迷，讓我不禁讚嘆古人的匠心獨運。

午餐後直奔屏東，抵達了「台電南部展示館」，它介紹了臺灣的電力發展史，透過多媒體互動展示與模型，讓我們直觀的了解過程，再來我們到了「貓鼻頭風景區」，這

時的海風濕濕黏黏的，配上獨屬於大海的氣味，與在車上看到的風景全然不同，此時的大海已經被染成了深藍色，搭配著海浪拍打在岩石而產生的白色泡沫，就像是為大海鍍上了一成高光，大家一起與獨特的風景拍下了大合照後，時間已經接近了傍晚，晚飯後抵達了我們最期待的「福華大飯店」，逛了有名的「墾丁大街」，集合回飯店後結束了這疲憊的一天。

第二天早上是我最期待的飯店海灘之旅，這是我三天最靠近海的時刻，拍打的浪花差點碰到我的腳，可惜天氣不好無法下海，只能近距離合照。經過了短暫的自由時間，收拾行李，飽餐一頓後，到了荷包保不住的夢時代，我努力不讓自己亂花錢，於是我跟同學快速的行走走到最頂樓，沒想到這裡居然有座小型樂園，下樓後為了解嘴饞，我還是買了點零食。我們到了旗津風景區，這時候竟然下起了大雨，讓我覺得很掃興，於是我們在棧貳庫 KW2 自由活動，這名字真的很有特色，雨停後在此留下了一張大合照，隨後我們驅車前往行程中最期待的「義大皇家酒店」，享受完美味的晚餐後，我們在購物中心盡情的購物，回房間後我幻想著隔天的遊樂世界，伴隨著期待的心情，也逐漸進入了夢鄉。

早餐填飽肚子後，收拾行李並前往我們最期待的「義大遊樂世界」，合影後我們分散自由活動，我的目標是遊玩最刺激的設施！當設施承載著我們來到了高空，這個世界彷彿瞬間停止了，剎那之間，高速往下墜，接著迎來的是刺激的尖叫聲，刺激著我全身上下的細胞。每個設施都有它的特色，可惜的是我們的時間有限，在集合留影後我們準備返回學校，這時我發現畢旅已經接近了尾聲，時間流逝的飛快，好像我們昨天才踏上著個旅途而已，我很謝謝領隊這三天把我們照顧的很好，雖然很不捨，雖然我們無法與他們成為朋友，但這段記憶會永遠的留在我心中，領隊也唱了幾首歌向我們告別，就這樣歡聲笑語中夾雜著一絲不捨的氛圍下，我們抵達了學校。



回到了家放下行李，感覺筋疲力盡的，歡樂的時光總是過的特別快，隨後充滿了空虛，畢旅到此劃上了句點，這段快樂的回憶，將會讓我在心中不斷不斷的回味。



校外教學心得

普三 1 黃宜螢



踏入高中夢寐以求的畢業旅行就此展開，集合點名到上車都是非常愉快及期待，一上車我們就看到了學弟妹們在操場準備熱身進入訓練，回想前兩年的我們也是在車窗外目送著學長姐出遊的羨慕著，如今坐在了遊覽車上令人羨慕真是不同的感觸。

我們隨著音樂響起在車上大家和領隊介紹著自己的綽號一下子就到了嘉義，我們印象裡只有翠玉白菜的故宮南院成為了我們旅程的開始，平常少在接觸這些國寶的我們沒有見到名副其實的翠玉白菜相當的可惜，但我們隨著自己的創意在裡頭假扮成了睡美人更是把自己當作成展覽品讓我們有了更不同的回憶。

到了台電南部展示館，我們玩了會卡住的溜滑梯，笑聲連連的氣氛裡吃了真實有花生的花生冰棒，接下來的貓鼻頭雖然說下起了毛毛雨但依然不影響我們玩的心情，我們望著遠方的海一起談訴著夢想一同分享著目標，把心中的怒火壓力都告訴大海，一起吶喊一起發洩一起尋找正在成長的我們，後來在拍照時有個人為的貓型雕刻同學竟然說出這也是天然的嗎？令人捧腹大笑。漫遊在熟悉的墾丁大街和同學享受著突如其來的傾盆大雨，撲滅不了買薯條的熱情，熄滅不了我們對這個墾丁的執著，雖然說他十分的昂貴依然帶給我們不同的記憶。

一大早的我們到了飯店的海邊，可惜受颱風的影響浪太高，讓我們只能和它拍一張照留念，少了踏浪少了一系列的沙灘活動，我想這是這趟旅程裡小小的遺憾。接下來又面對了一系列的下雨，夢時代、駁二特區、棧貳庫都成為了我們的避雨景點，吹著冷氣聊著天並肩散步，坦訴心裡話敞開的計畫著接下來的路該往哪走，兩人一支小雨傘浪漫的步入雨中世界，遊樂園裡的我們則是像勇士般的一同挑戰極限，還記得我們第一項設



施就是最著名的天旋地轉全班一起上場遊玩很高很快很愉悅可以把煩惱晃出來的感覺，雖然途中發生要賠錢的插曲，那晚睡浴缸的同學半夜似乎想洗澡，不小心把跟枕頭共同沐浴了，真是能夠調侃他一輩子的笑話，遊玩設施的同時更是有人深情流露、汗流浹背的眼淚直流，感到害怕的同時下了設施更是吐出了美味的佳餚，但依然抵擋不住遊玩的熱情依舊跟著大家把園區的關卡都輕鬆破解。還有！能坐在圓桌

吃飯非常有種一家人的獨特情感，有人負責盛飯、有人補飯、有人倒飲料，平時看似沒什麼的家常菜真是讓人回味無窮，狼吞虎嚥的我們更是拿起碗公拎著飯匙大口解決飯菜，每頓飯都是山珍海味讓我們一滴不剩。

雖然我們人數僅僅只有 8 人但我們仍然可以玩出自己的風格創造出獨特的特色留下不一樣的味道來懷念這趟路程。雖然說我們不能單獨一台車，但也不怕場的和別班一同享受這短暫的時光，在車裡也唱出了我們班該有的氣氛拿出不同的團結，讀體育班的我們能夠共同享有連假出遊的機會少之又少，這趟旅程又再次的將我們的心凝結在了一起，平常的我們共同吃苦現在的我們共同享樂，有笑聲有哭聲有汗水有淚水，大家都在一瞬間好好的做自己玩的比他人更盡興，在有限的時間裡讓彼此留下最深刻的回憶。



我的高中畢業旅行

會三 2 蔡夙婷



真的是非常期待又害怕結束，因為這可能是學生時期最後一個畢業旅行了吧！所以就好好珍惜跟大家相處的當下吧！我覺得這一次的領隊都超溫柔的，也跟我們很合得來，第一次給男領隊帶，感覺很酷！就很像被大哥哥帶出門玩的感覺。我猜年齡應該沒有相差太大，聊起天來都沒有代溝，都能順順的聊，很開心能遇見他們！三天下來的感受，真心覺得過太快了啦！多希望能再重來一次。

車上的歡樂時光，在學校真的很難體驗到，大家在歡樂的時光裡，一起唱著歌，一起笑，回想起來，真的很青春！我們這次為了畢旅討論了衣服的颜色和影片紀錄，衣服安排是第一天綠色，第二天粉色，第三天藍色，大家都有遵守這次的遊戲規則，都沒有人作怪，真不錯！影片紀錄也費了很大心思，大家一起想了很多動作口號，最後討論只有執行動作，但也拍得很成功。

再來我要說出三天下來最印象深刻的地方，第一天是墾丁大街淋雨日記，第一次覺得淋雨是這麼開心的事，甚至還跟朋友笑著聊天淋著雨走在墾丁大街上，所謂的快樂就是這麼簡單，還無意中遇見了帶領我們公訓的領隊茜茜，她竟然還記得我，我真的好開心，還跟他拍了照片，太驚訝又興奮了。



第二天是早上的飯店自由活動，趁這個時候就拍了很多搞笑的影片及照片，還走到了飯店樓下的星巴克，超級無敵遠，但為了打卡就跟它拼了，打卡地點為「最南端的星巴克」，路程雖然遙遠，但我們邊走邊聊，很快就走到了。回程走別的路，剛好遇見了飯店的警衛，超親民的跟我們打招呼及聊天，好喜歡這種當地散發出的人情味。



第三天是在義大的時候，我必須說我成長了，我最討厭去遊樂園了，因為裡面的設施我都不敢玩，但那天突然想玩但又害怕，所以我就不多說直接衝了，一但想了太久心裡的負擔就越大，所以告訴自己別怕！怕了不會長大。後來嘗試之後，直接愛上了，變得很有膽，直接放開玩，最怕的就是鬼屋，我真的無法！！！但他們一直說別怕！我們在，害我超感動。但裡

面真的太恐怖了，我還在裡面被嚇到軟腳，嚇我們的工作人員還在偷笑，我真的謝謝她！玩完出來我的背都是汗，魂都不知道飛哪了？

我一定要來推薦一下「土耳其冰淇淋」我真心覺得很好吃，但缺點就是有點貴，但想吃的心阻止不了我想吃的想法。這次的畢旅體驗卡就結束啦！國中畢旅也來一樣的地方，但同一個地方跟不同人來，感覺很不一樣，有種說不出的感覺。這份回憶會永遠記在我心中！也感謝辛苦的領隊「漢堡」、「頸鹿」兩位大哥哥的細心帶領！希望有緣能再相見！

再來就要感謝導師啦！跟著我們一起玩一整天，也很累，還要查房，還要開一些關於學生的會議，真的是太辛苦了！也很謝謝老師這幾天下來讓我們玩得這麼開心，辛苦您了！要好好感謝辛苦的爸爸媽媽，因為沒有他們辛苦賺錢讓我參加就沒有這麼好的回憶記在我腦海中啦！

最後要感謝一下辛苦的自己，感謝這幾天的快樂付出，玩得開心最重要！做了開心的事，吃了好吃的美食……等。這段回憶專屬於我們的，就好好保存在心中吧！回去就要面對現實了，剩下的就留到統測後好好玩吧！



畢業旅行心得

資三 1 林靖珊



三日遊的旅行，一起去到了南部，有開心、痛苦、失望和傷感，遇到各種情緒的轉折，經歷了不少的風風雨雨，讓我們印象很深刻。

出發前，我們就已經充滿了無限的期待和憧憬。歡聲笑語的討論著這三天的行程。前一天晚上開心的睡不著覺，有如興奮的小孩等著過生日，這種感覺就像內心被滿滿的期待和喜悅填滿，每一秒都無法平靜下來。

到了八點我們就愉快的出發了，在車上我們就期待的聽著領隊訴說今天的行程，在我們聽到說會去墾丁大街時，就期待要吃什麼、買什麼、玩什麼，讓我們充滿期待。

在這次的旅途中，也有幾個有趣又能學習的地方。第一個地點是故宮南院，看了清明上河圖，欣賞玲瓏剔透的古物，真是琳琅滿目，美不勝收。第二個地點是貓鼻頭公園，藍色的海水湧上的浪花，浪濤拍打著岸邊的礁石，往遠處望去，天和海連在一起，無邊無際。到了第三個地點就是期待已久的墾丁大街，那裡有許多好吃的美食，等著讓人去嚐鮮，填飽我的肚子，但逛街逛到一半卻下起雨來，讓人大失所望，後來我們就撐著傘排隊買吃的，買完宵夜我們就陸陸續續回房休息，等著明天的到來。

第二天早上我們就精心的打扮前往海邊，在去的過程中，我們走著坑坑窪窪地面，走得非常艱辛，幸好我們有碰到海，雖然只碰到短短的1分鐘，但是拍個照做紀念也是不錯的。回程時，我們就沖個腳，準備東西，之後就拿著行李前往下個景點。

不久後抵達高雄夢時代，在這幾個地點中最熟悉的，這個地方我去過了四次，那第五次就要獻給高中畢旅，和不同的人、時間一定會有所不同。到了目的地。下車就看見了夢時代的摩天輪，看見它就湧上心頭，讓我想起之前國小畢旅來這裡的回憶，與同學的有說有笑、歡聲笑語的逛百貨，這些記憶都能保存的好好的，那麼高中的回憶也能永遠的紀錄下來，刻在心裡。雖然這次逛的時間短，但是收穫了不少。朋友買了一堆扭蛋、我介紹了一些樓層、買了很貴的飲料等等，後來也拍了幾張照片，這都是一點一滴的累積下來的，讓我在這又記錄下了另一個版本的故事。



晚上我們就去到了義大皇家酒店，飯店非常的高級，但隔音差了點，不過吃完飯我們就去到了後花園那裡集合，我們先拍完照，之後就分散去逛街、買吃的。隔天我們就去到了旁邊的義大遊樂世界，到了那邊就迫不及待的跑向遊樂設施，我們灑下青春的汗水，盡情的玩，玩到累為止。

這三天的行程結束了，在返程的路途中感到不捨，帶著開心又難過的心情，感覺很複雜，這幾天的經歷讓我非常難忘，讓我們在這本故事留下完美的句點。



畢旅感想

機三 2 黃振勛

畢業旅行真的超讚！我們先去了故宮南院，看到很多有趣的歷史文物，感覺像是在穿越時空。接著，我們先去福華飯店放行李，晚上我們逛了墾丁大街，雖然逛到一半就下大雨了，但隨便走走就能找到好吃的小吃，還有很多有趣的店鋪，本來 9:40 就要集合回去飯店了，結果班上有人遲到，害我們晚 10 分鐘回去飯店，晚上我們在房間看泰國的鬼片讓人流連忘返。

第二天的早上本來要去小沙灘玩水，但因為下雨關係所以只有拍一張照片就回飯店了接著繼續看其他的鬼片，接著我們先去夢時代逛了一下，逛了很多商店，然後因為下雨所以改去駁二藝術特區，那裡有很多藝術裝置和創意市集，拍了不少照片。晚上入住了義大皇家飯店，住宿非常舒適，設施也很棒。晚上也去義大 outlet 買東西回去飯店吃。

第三天則是在義大世界玩了各種遊樂設施，第一次玩 U 型和天旋地轉有趣的遊戲，天旋地轉我們玩了第二次，三天過得超快。也是最後一次在高中出去玩的美好的回憶，每個地方和喜怒哀樂都讓人留連忘返！

充實美好的畢業旅行之心得感想

應三 1 江昱翰



畢業旅行即將到來的前一天，我的心情既緊張又興奮，不知3天會留下多少美好的回憶，前一天更是匆忙地整理行李，當下也有考慮到應該帶行李箱還是帶包包，心中猶豫不決，不太確定所以決定詢問媽媽的意見，最後統整後帶包包勝出，接著用愉悅心情整理行李，最重要的是等待明天的來臨，因為明後三天是重頭戲，享受珍貴的畢旅過程和收集回憶。接著不可錯過的重要旅程，由我帶大家回顧及再次享受當下的每一分每一秒，就像看一部電影一般每一個環節都有重點。

畢旅真的好快就到來，一開學就準備即將感受三年的重要旅行之一——畢業旅行。當天我看到許多三年級的學生都迫不及待出發旅行了，每個人都面帶著笑容，拖著行李進入美麗的校園裡，我也才發現其實大部分每位同學都是用行李箱準備去旅行，我用包包也顯現出與大家的不同和獨一無二的，大家在操場等待同學的全員到齊以及準備出發前往南部旅程，當下突然覺得時間就好像變慢了或停止了，可能因為大家都等不及踏上難得可貴的歡樂旅行篇。

旅遊的第一天，也是重要的一開始，大家陸續排隊上各自的遊覽車，當上車時，我就思考到一個關鍵的疑問，我不知我該跟哪一位同學坐，其實我們班男同學也比較少，我主動問其中一位男同學可否跟他坐，但他想一個人坐，最後因為位子的關係，我還是跟書偉坐，我覺得有跟同學一起坐感覺就不一樣，雖然我們聊天比較少，可能是我平常就不常跟同學談天說地，加上我不擅長聊天找話題，時常聊天一下子就結束，這是自己需要練習的地方。

**TTVS****國立草屯商工**National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

第一站 - 故宮南院，這也是我第一次到故宮展覽館，在裡頭由領隊帶領我們介紹故宮主要幾件美術品和特色作品，當下也感受到領隊的辛苦和崇拜他們的眼神，因為他們描述的實在很清楚和很明確，讓大家都學到一課和欣賞每一件作品。

第二站 - 台電展覽館，展覽館裡面有許多標誌和標示，分享給我們許多關於電學的相關知識，還有一座小型的溜滑梯，當我體驗時，讓我感到開心愉悅。

第三站 - 貓鼻頭，那裡當時風大海浪大，要站穩都有點困難，拍團體照時，同學的頭髮到處飄揚，但那裡的風景真的十分漂亮，樹的茂密和海浪的拍打給予當地自然增添許多顏色，最特別的是岩石像一隻貓一樣，難怪所稱貓鼻頭。

晚上到了墾丁福華飯店，當進入飯店時發現裡頭場景，實在太壯觀和豪華了，看到我和男同學的房間令我想趕快休息，今天最後的重頭戲一墾丁大街，我和同學一同從起點到最後的終點，買了一些美食，但我突然覺得我和同學之間還是有距離感，我最後想說還是自己再逛一次，最後入住飯店，在房間裡，有嘗試跟同學聊天和開心的玩遊戲，美好的一天好快就結束。

第二天早晨的美好早晨開始，一大早的沙灘活動的取消令我感到十分可惜，接著我們到了夢時代與駁二，我和同學逛百貨公司和玩頂樓的摩天輪，讓我又更親近同學一些。



到了駁二主要是逛裡面的市集，在那裡我還買了純的牛奶冰淇淋，真的十分好吃，也看到賣許多特色商品，例如：餅乾禮盒，裝飾品等等，最後晚上我們還有逛義大購物中心，買了些吃的跟喝的，晚上入住義大皇家飯店，真的也很豪華，房間也很舒適，一整天大家也玩累了，兩天都入住那麼好的飯店真的太幸福了，我和男同學也很開心能入住一起。





義大遊樂世界

這是最期待的一個環節，我和同學玩許多遊樂設施，最令我印象深刻的是極限挑戰，地心歷險，5D 鬼船等等，最可惜沒有搭到的是天旋地轉，下次有機會一定要搭乘看看。

結論

時間真的過得好快，歡樂時光都一下子就過去了，希望以後還有機會可以和同學和好朋友一起出去旅遊。



歷練

公民教育訓練活動



公訓活動心得

會二 2 鄭立欣



在暑假的時候，我們班開始練習舞蹈的訓練，從一開始的不熟悉、動作太小，直到現在我們練習的滾瓜爛熟，但是在這過程中，我們付出了許多時間與精力，當中只要有一個人做不好，就是重新來過，畢竟我們是一個團體；是一個班級，過程裡雖然會有時會有些許不愉快，但日本作家一芥川龍之介曾說過一句話：「我們每個人都是一顆小水滴，但聚在一起就能匯成海洋」。所以只要堅信團結就能克服。

在公訓一個禮拜前，我們小組就開始討論得十分熱絡，甚至開始計劃好晚上要做哪些事，以及慢慢規劃要帶的東西有哪些。在出發前的一晚，群組的訊息聲不斷，因為這是班上第一次一起出去，每個人都高興的睡不著覺，這也讓我想起雖然國中也有公訓，但這次的體驗身邊是不同人。終於到了公訓當天，來到學校的大家都喜笑顏開的，在開往泰雅渡假村的路途上，慢慢的與領隊熟悉，時間就在充滿





歡聲笑語中，一分一秒的度過了。抵達泰雅渡假村以後，練習了基本儀態，以及寫了心願小卡，開訓典禮後，緊接著就是第一站的活動－毛毛蟲競走，這項活動非常考驗大家的團結以及腳的靈活度，我是參與活動的第一組，當下真的既緊張又想替班上贏得勝利，我們的策略是右腳是一，左腳是二，雖然過程中有點亂掉，好在最後贏得了勝利，緊接著是班上的二、三組比賽，最後也紛紛取得了勝利。第二站是呼拉圈的傳接，大家要握著手，頭和腳都要穿過呼啦圈，從小的呼啦圈慢慢延伸到大、小呼啦圈同時穿過，班上一同討論的策略是身體要稍微蹲低，頭要先過，腳才能緊接著過，在練習中反覆找到問題在哪裡，一起共同解決，於是我們在這一站的每一關都獲得了勝利。第三站是無敵風火輪，其實我覺得這一站有一點挑戰的難度，因為要克服身高的問題，以及一些技巧，遇到的問題說如果身高比較矮的人在中間或者後面的話，布條就碰不到，沒辦法形成一個推力能讓布條往前走，在練習中找到了方法，就是身高較矮的人排在第一個，以及步伐要跨大步一點，比賽的當下原本我們是落後的，但是在最後一刻，我們逆轉勝了！心情實在是既緊張又興奮。最後一站是水彈槍對抗，這是我從未有體驗的活動，原本覺得這遊戲會很害怕，心裡有點抗拒，不過還是下去體驗了，比賽過程中，我們一直躲在遮蔽物下，突然對面有個很有經驗的人襲擊了我們，於是我們開始了反擊，最後剩下的生命值也是我們班最多。到了晚上最令人期待的營火晚會，每一次轉盤的轉動，都讓我捏了一把冷汗，最後我們班是在倒數六個內抽到的，表演過程中歡呼聲不斷，為我們添加了许多自信，直到整個表演完，懸著的心也放下來了。回到房間後，大家儘速的洗完澡，聊了一會天，就儘速就寢了，準備迎接明天的到來。

第二天的早晨一樣在廣場集合，集合完就去餐廳一起共享早餐，完食後準備迎接第一站的分戰活動－管東管西，單、雙號分別成A、B組各別拿了水管練成一直排，球不能在過程中掉下來，練習的過程裡，我們也發現了問題在哪裡，有些時候水管會太低，或者卡榫沒有對好，導致球滾下來時，沒辦法那麼順利，在一次一次的練習裡，我們班逐漸熟稔，贏下了這場的勝利。第二站是探索硫酸河，聽到名字的當下，我以為會與科學有關，沒想到是大家要在十五片墊子一起渡過，中途中墊子還不能沒人踩，否則就會被收走，這也是所有活動中，我們討論最久的一次，大家都有提出各自不一樣的意見，最後的結果是，在前面的人需要等待後面的人是否有跟上，以及步伐不能太大，雖然最後兩班沒有全部的人都完成了，但我們班完成的人數比較多，於是也贏下了這關的勝利。來到了最後一站－能量傳輸，每個人都要打到沙灘球，最先打到五十下的班級獲勝，從原本的圓圈到後來大家排成一直排，這樣既能打到也能算次數，但對手的速度比我們領先，也是我們輸下的一場，不過也是一種經驗。簡單的吃完午餐後，來到了最緊張的環節－頒獎活動，我們班在前面拿到了營火晚會競賽的錦旗，然而到了最重要的精神總錦標時，其實大家的心中都覺得是商科的會拿到，直到大隊長說：「這次的精神總錦標冠軍是會二二班！」全班都互看了一下，開始跑了起來，這一剎那，我覺得我們做的努力是值得的，也感謝班上每一次活動的團結，才能獲得這次的榮耀。



最後經歷這兩天的體驗，我想說的是，每一次的活動都與團結脫離不了關係，無論是在學校裡，或者將來的日子，都會參與團體生活，過程中會遇到困難，需要我們一起共同討論，一起解決辦法，也是因為這些的挑戰，才能讓每一次的自己都比上一次更進步，也感謝我們班在活動中，都能一起解決辦法，活動裡大家會有不同的意見，但總是有人能把大家的意見統整在一起，一次又一次嘗試不同的辦法，不會因為失敗就放棄，這一次讓我有了一不一樣的收穫，也讓我看見了不一樣的會二二，期待每一次的我們，都能保有這次的精神，去面對不同事物！



公民訓練心得

商二 4 梁榕珊



時間稍縱即逝，短短的兩天就這樣過去了，真是讓人意猶未盡，從得知高二將有公民訓練的時候，我們的班導在暑假前就找了 4 名領頭羊來當班上的跳舞領軍，我也是其中之一。從領導者的角度來看，回顧從暑假開始到公訓表演那一天的準備過程，我深刻感受到，正是因為當時的努力與毅力，我們班才如此團結且有秩序。沒想到，在短短五分鐘的演出中，我們能將八首拼湊的歌曲表現得如同當初所構想的一樣。我只想說，商二 4 班真的太棒了！除了前期的準備，最讓我們振奮人心的，還是這兩天的活動，充滿了精彩的瞬間！

踏上前往泰雅度假村的旅途中，一早的精神是那樣的亢奮！非常期待之後會發生什麼讓人意想不到的活動。第一天的活動中，讓我最印象深刻的闖關活動是「水彈槍對抗」我們一般較常看到別人玩的是

漆彈，聽到水彈不免讓人感到好奇，原來是利用水晶寶寶作子彈的射擊遊戲，起初我們的戰術就是一群人衝到敵隊的區域去做射擊的動作，過程是相當的刺激，跟著同伴並肩前行去作戰，是非常特別的體驗，最終獲勝的我們更是有成就感！

闖關活動都跟隔壁班對抗，雖然有的贏有的輸，從每樣的活動關卡都能讓我們學習到該如何贏得比賽、該如何從中去想辦法解決問題，從遊戲中去跟彼此去討論都是在生活中我們會去面對的問題，學校舉辦這樣活動的意義或許也是在告訴我們該如何去思考、解決問題和如何溝通化解危機，贏得勝利。

到了晚上就是我們最期待的營火晚會！晚會非常的精彩，每個班級的表演都讓人目不轉睛，各有各的特色，其中有一班還有一位男同學穿著女生的貼身衣物（小可愛）跳著舞，一出場就讓全場熱血沸騰，纖細的身軀配上精緻的衣服，讓人不禁為之一愣！還有其他的班級穿著各式各樣的衣服，每場表演都看得我不亦樂乎，難得到了這樣的場合，最後的全體大合唱定是要唱得盡興，我拿起我們的手指燈跟著音樂還有身邊的每位同學

用著最大的聲音唱著每一首耳熟能詳的音樂，那個畫面是多麼珍貴，能這樣跟著大家一起這樣又有多少次，這份回憶，我將它細心地珍藏在心中，永遠不會忘記。

晚會結束後，大家都回到各自房間，第一次跟高中同學一起在外過夜，是一個我從未體驗過的事，讓我知道平時經常跟你打打鬧鬧的同學居然也有不為人知的一面，像是在洗澡的時候大聲嘶吼的唱著歌，甚至唱得無比陶醉，其他室友聽到後也都笑到無力爬起！

到了第二天，在探索教育「星月爭輝」的活動中，規則是將沙灘球以不落為前提輪流擊球，關主第一個給我們的任務是看哪班最快完成連擊50下，結果我們班輸了；第二次比拼又嘗試了好幾次，結果還是輸了；關主給出下一個任務：五分鐘不設次數限制看哪個班較多。起初我們都沒有抱太大的希望畢竟已經輸兩次了，然而經過一番討論提出一些想法去解決問題，我們



先是將每一下都大聲的數出來，過程中彼此互相鼓勵打氣，不知不覺的突破了最先的50下，每個人都越來越興奮，越數越大聲，在激烈的打氣聲中我們最終以111下奪得勝利！因為全班擁有了是一致的目標與決心，讓我們在遊戲中熱血沸騰，突破了自我，看到大家不願意輸掉比賽、不願意讓球碰到地面，我的內心可說是無比感動，跟在教室看到的大家是如此的截然不同，從一開始成功不了的50下竟然一躍突破到111下，都是不容易的過程，從這之中看到了大家的團結，讓我知道溝通、討論、提出問題、解決問題的重要性。



經過這次兩天一夜的公民訓練，能感受到班級的氣氛和合作默契越來越好，從彼此身上學習，發現不一樣的新鮮事物，這次的經歷讓我學到了許多新事物，無論是觀察他人的創意表現，還是感受到團體合作的力量，都讓我對學習有了更深的理解，並讓我意識到，學習不僅僅是從書本上獲取知識，還能透過實際的經歷和觀察，

吸收不同的見解與靈感，這不僅拓展了我的眼界，也讓我明白了與他人協作、共享經驗的價值，每一次的嘗試和體驗，都是我們成長的契機，珍惜這些寶貴的學習時刻，希望在未來的道路上能繼續勇於探索和成長。



公訓心得

會二 1 孫鈺婷



三年一度的公訓在大家的期待中悄然揭開序幕。遊覽車上，氣氛並不像預想的那麼吵雜，反而意外地安靜。每個人心中都充滿了疑問，進入營區後，我們會面對什麼樣的挑戰呢？會是嚴厲的教官、骯髒的環境，還是更難克服的困難？

然而，事實並非如此。與我過去在國中時的隔宿露營經歷不同，這次的公訓中，所有的教官都非常親切。如果有人做錯事，他們並不會急於責罵，而是耐心地指導我們哪裡錯了，該如何改正。進入營區後，全年級集中訓練，大家一同練習兩天的口號與動作。全年級被分成四個中隊，我們班是第三中。在這兩天的訓練中，我們努力為班級爭取榮譽，並全力協作，盡自己最大努力完成每一個挑戰。

晚會時間是公訓中最讓人期待的環節之一。各班在公訓前都精心練習，想要呈現出最有活力、最精彩的表演。許多班級甚至統一穿著，讓班級顯得更加整齊有序。晚會的氣氛熱烈，大家熱情高漲，不僅喊著口號，還有隊輔帶來的精彩火球表演，令人印象深刻。

在這兩天裡，我們經歷了六個遊戲關卡，對手是商二 1 班。每一個遊戲都充滿了趣味，但也讓我們班經歷了一些爭執。



舉例來說，在其中一個遊戲中，我們需要全班手拉手一起通過一個呼拉圈。一開始，大家都卡在那裡，不知道怎麼做才能更加快速、流暢地過關。直到有同學提出建議：「我們可以嘗試蹲下，然後等到快要到自己那邊時再站起來。」這個方法讓我們順利完成挑戰，也讓我們在討論中學到了更多有效的策略。

第二天的遊戲更多強調團隊合作。讓我印象深刻的是，我們班在一些比賽中出現了不小的爭吵。團隊中有很多角色，除了領導者，更多的是旁觀者。有一個遊戲需要班級分成兩組，每個人用板子接球，防止球掉落，並且與另一組競賽計時。一開始，我們的A組同學把板子舉得太高，導致接球不流暢，最終輸掉了比賽。這時，另一組的同學開始責怪我們：「你們怎麼不這樣做？」這讓我感到有些遺憾，因為他們並沒有提出解決辦法，而是一味責怪。隨後，我想到了解決辦法，我在旁邊提醒他們：「不要把板子舉得太高，我們慢慢來沒關係。」這樣的指導不僅幫助了我們班，遊戲也順利進行，最終我們贏得了比賽。

這次公訓讓我深刻體會到團隊合作的重要性。每個人都有不同的想法和方式，但只有在互相協作、尊重彼此意見的基礎上，才能共同達成目標。儘管我們班在某些遊戲中經歷了爭吵，但最終我們學會了如何在衝突中找到解決方法，一起努力克服挑戰。

雖然我在每一關比賽中都更傾向於「輸贏不重要，重要的是過程」，但並不是每個人都這麼看待。有些人更注重榮譽與結果，但我認為，如果在比賽過程中能夠學會如何有效溝通、如何與同學們和諧相處，我認為這樣的收穫才更難能可貴。

公訓在大家的笑聲和吵鬧聲中漸漸落下帷幕，回首這兩天的點滴，心中充滿了複雜的情感。過程中雖有爭吵、有挑戰，也有許多歡笑。如果再回憶起這段經歷，我不會只記得那間普通的餐廳，或是那間不太舒適的飯店，最深刻的記憶將會是那些有趣而真誠的同學們。他們在這兩天的訓練中，無論是攜手並肩，還是偶爾發生的小摩擦，都讓這段旅程變得格外豐富多彩。正是這些難忘的互動與經歷，不僅挑戰了我的體能，也讓我在處理衝突和團隊合作中獲得了寶貴的成長。





飛揚青春公訓活動心得

會二 2 楊祐綾



在出發前大家都很期待這次的公民訓練，從發下通知單的那天就一直討論到這天。我們為了這次的公民訓練準備了很多，不管是晚會的舞蹈或者是服裝設計，還有我們的班旗製作等等，都花費了很多的行李和時間，尤其是晚會的舞蹈我們提前了整整四個月練習，從暑假的下午會抽空練習外，開學後的每天中午也會集合在一起練習。

終於來到了這天，來到學校，坐在籃球場上等待同學集合，接著分配各班小隊長，然後上車進行逃生演練，接著出發前往泰雅渡假村車上先跟小隊長做了自我介紹，我們的小隊長叫小冬，他都說他是柯震東，但我們覺得他不像，雖然我們這樣想但還是會叫他柯震東，意外的他跟我們班很合，他有時候講話會尷尬，但我們還是會給他滿滿的情緒價值，我們就算在路上看到一棵樹也可以叫得很大聲，很奇葩，但是很有趣。

下了車之後，先到空曠處放行李，接著全校二年級同學集合在一起，開始進行開訓典禮，首先各班的班旗手會先去佈置各班的班旗，當班期掛上去的那一刻真的覺得好帥，花時間在製作班級上沒有白費，再來是各中隊隊長的介紹，每個中隊的大隊長都有專屬於自己的出場方式，我印象最深刻的是第一中隊，他們做了超大的旗子上面印著中隊長的名字阿胖，真的很好笑，接著換到我們的第三中隊隊長，我們的隊長叫哈任教官，他稱自己為高雄許光漢，雖然天差地遠但我們還是會叫他許光漢。介紹完各個中隊的大隊長後，高二的公民訓練就正式開始。

首先我們被分配到跟商二二一起分站競賽或許是人數優勢的關係，第一天三場比賽，通通由我們班大獲全勝，第一場遊戲是毛毛蟲大戰，選六個人到充氣娃娃上面互相合作繞場地一圈比賽兩班誰會最快到達終點，我們從一開始會一直走偏路到後面每個人都參

與討論後達成共識，接著步入正軌，越來越順手順利贏得了第一場的冠軍，還記得要結束的時候兩班的值星班長還在為了分數尬舞，兩個人隨著音樂的大跳特跳也為了兩班爭取了很多分數。

下一站是呼啦圈，遊戲規則是兩方圍成大圈圈用呼啦圈從第一個同學出發繞一圈回到原點，最先完成的班級就獲勝，這場比賽同樣是我們獲勝，我們班沒有花太多時間在討論戰術，在第一次試玩之後就抓到訣竅，然後和每個人解釋該如何更快地通過呼啦圈，大家也都很盡興地在體驗這個遊戲，所以不管是一個呼啦圈或者兩個呼啦圈我們都很順利地通過，讓我印象最深刻的是當對方班級在討論戰術的時候，我們班卻在說鬼故事，我們班真的都會做出一些讓我意想不到的奇葩事。

最後一個挑戰是水彈射擊，每班單雙數分開與對面班級進行對戰，當我戴上面具拿上武器上戰場的時候，心裡真的很緊張，因為這是第一次玩這種射擊遊戲，我們大家都躲在堤防後面等待對面的敵人探出頭來，但兩邊都僵持著一直到時間剩下最後2分鐘，我們班就全部往前衝，把對方嚇得屁滾尿流，第一場就獲得勝利，再來換雙數進行對戰，這次的大家就從一開始一直往前進行對戰，還有對面班的偷偷跑來我們的堤防旁邊偷襲，在場外看的我們都不禁跟著緊張尖叫，意外的第二場也是我們勝利。

進行完三場分戰挑戰之後各自回到房間先放行李，換上晚會表演的衣服下樓準備吃飯。晚餐是各組煮火鍋來吃，雖然火鍋看起來不好吃沒有味道，但是跟身邊的人一起吃就覺得很開心，是不同的體驗。





接著來到我們緊張的晚會活動，晚會的表演順序是用抽籤的方式進行，我們班沒抽到不前不後的位置，剛開始上場的時候很多人因為我們班男生的穿著打扮而笑出來，這也讓我沒有那麼緊張了，輪到我們上場之後音樂播下去，每個人都樂在其中笑得很開心，把過去四個月的成果展現在大家面前。其中還有領隊火的表演，看了真的覺得十分驚艷，一定練習了很久才有這樣的成果，再來是大家一起盡情地跳舞盡情地大聲唱歌，直到最後所有高二的同學合唱如果可以，晚會就正式結束。

回到房間大家輪流梳洗完之後，我們玩了零食遊戲，每個人都準備了不同顏色的零食然後一起拿出來分享，雖然到最後沒有吃完，但大家都玩得很開心，晚上一躺到床上就睡著了，可見我們有多累。

第二天早上吃完早餐之後繼續分站活動，第四個活動是水管接球，我們要排成一直線，然後用水管把球運到椅子的另一端有人會因為太著急，所以把球掉到地板，我們也沒有因為這樣罵他，反而是聚在一起討論更好的解決方法，慢慢地我們改進每一個會造成失敗的原因後以最快的速度獲得了勝利。

第五個活動是利用紙板在地板鋪路大家同心協力走到另一端的童軍繩，一開始兩班都失敗了很多次，也重新玩了很多次，但都沒有因為這樣就放棄，反而是更加積極的去尋找解決的方法，就像教官說的當一個團隊裡面有旁觀者就不能叫做團隊，所以我們班的每個人都聚在一起認真的去思考問題出在哪裡，然後提出個人的意見找到最適合我們的方法，當然這個遊戲我們也獲得了勝利。

最後一個挑戰是各班要傳遞充氣球，不能讓他掉到地板，這個遊戲我們嘗試過了很多種的方法，但就是沒辦法達到目標我們從一個圓圈排到一個直線又回到一個圓圈試過了各種方法是用了每個人不同的想法意見，成功率也越來越高，很慶幸大家沒有因為落後對面的班級而感到氣餒，真的很棒。在每個分站挑戰結束後，教官都會與我們分享他在遊戲中看到的情況，給予我們不同的建議。

中午我們去吃了午餐，吃完午餐其他中隊的小隊長還有我們中隊的柯震東就聚在我們這桌一起講笑話，雖然沒有很好笑，但情緒價值還是給滿。

最後是結訓典禮也是頒獎典禮，但在頒獎前我們舉辦了中隊呼競賽，其中第二中隊的中隊呼真的震撼到我，很整齊節奏感也很棒沒有人掉拍。接下來來到頒獎典禮，在頒發營火晚會獎的時候我們班真的很緊張，這是我們最想得到的獎項之一，畢竟大家都花那麼多時間在練習，感覺一定要有個結果才會罷休，我們也順利地拿到了錦旗，再來是最期待的精神總錦標，原本在公布第三名和第二名的時候都沒有我們班，我們以為完蛋了，結果再公布第一名的時候，大隊長突然大喊我們班的名字，突然間全班都衝出去圍繞著場地整整三圈我們怎麼想也沒想到我們會獲得這個獎，大家都很訝異，也因為這個獎我們班的小隊長柯震東還有教官許光漢獲得了最佳隊長獎，他們上台領獎的時候每個班級的隊小隊長都衝上去潑他們水，共同分享這份喜悅，最後最後我們贏回了公訓紅布條，布條上面簽滿了各個隊長的簽名，超級可愛的。

接著大家分站拍照，然後上遊覽車準備回到學校，在車上沒有人閒著，一上車就開啟 KTV 模式大唱特唱一路唱回草屯商工，快樂的公訓跟著我們的歌聲結束了。

這兩天最謝謝的是我們的隊長柯震東他為了我們的事情忙前忙後，晚上還要來幫我們修馬桶，儘管那個馬桶沒有壞掉，他說高三畢旅會選會三二，希望我們高三還能遇到。還要謝謝我們的班導，他晚上會拿零食來拜訪我們，怕我們餓到，一路上關心我們的狀況，在我們吃飯口渴的時候會掏錢買飲料給我們喝，他真的很像我們的爸爸。

這兩天真的學到了很多，不管是在人際關係的相處上或者是互助合作，公訓之後應該很難再有這樣的機會能夠全班凝聚一心的去衝刺某一件事情，這是個很可貴的回憶，很開心在高中生涯遇到這群人，謝謝你們，跟你們玩真的很開心。





公民訓練心得

機二2 陳一帆

每一屆的高二公民訓練又來了，這是我們學校學生必經的一段成長旅程。對於我們這群剛升上高二的學生而言，這次的活動充滿挑戰與期待。在前往營區的路上，隊輔帶領我們熱情地喊著中隊呼，整個車廂回蕩著我們的笑聲與喊聲，氣氛歡樂而熱烈。中隊呼的節奏讓我們更加團結，也讓彼此之間的距離迅速拉近。大家滿懷期待，憧憬著這次的公民訓練，希望能在活動中收穫成長與美好的回憶。

當我們抵達營區時，立即進入集合場集合。教官向我們介紹了營區的環境與活動安排，並且讓我們每個人拿起筆，寫下對公民訓練的期望以及畢業後的夢想。這一環節讓我感到既新奇又有儀式感，彷彿給予我們一個機會暫停腳步，重新審視自己的目標，這讓我對接下來的活動更加期待。

上午的行程結束後，我們迎來了分站教育的挑戰。分站教育的環節設計非常巧妙，讓我們在遊戲中體驗團隊合作的重要性。有一個關卡需要我們齊心協力通過岩漿，但因為默契不足，意見分歧，我們在討論戰術時一度陷入爭吵。關主見狀，耐心地引導我們冷靜下來，並提醒我們：「只有每個人都盡職盡責，互相信任，才能在比賽中取得優勢。」這句話讓我們明白到，團隊合作的核心不僅是能力，更是理解與包容。在接下來的挑戰中，我們慢慢調整心態，彼此配合，最終贏得了勝利。

到了晚上，期待已久的晚會時間終於來了！整個營區彷彿注入了一股活力，所有人都情緒高漲。每個班級輪流上台表演，展現出不同的創意與才華。我們班第一個被抽到上台表演，雖然有點緊張，但我們還是盡力展現了練習多日的舞蹈。當表演結束，全場響起掌聲時，那一刻我們感受到的不僅是成功的喜悅，更是班級凝聚力的升華。晚會結束後，我們在回營的路上依舊興奮不已，回想著每個班級的亮眼表現。

晚餐時間，營區為我們準備了溫馨的火鍋大餐。大家圍坐在一鍋熱氣騰騰的湯底旁，一邊將各種新鮮食材放入鍋中，一邊聊天說笑，氣氛特別融洽。火鍋的香氣瀰漫在空氣中，豬肉片、小香腸、蔬菜和豆腐在鍋中翻滾，令人食指大動。這一餐不僅填飽了我們的肚子，也讓我們感受到彼此間的友誼在悄然加深。或許是因為經過一整天的活動，這頓飯吃得格外香甜。

第二天一早，我們於七點準時集合，準備開始新一天的行程。簡單的早餐過後，我們投入到團隊小遊戲中，其中最讓我印象深刻的是打水彈的比賽。這個遊戲看似簡單，但實際上卻需要我們運用策略並發揮團隊合作的精神。比賽開始後，我們小組迅速制定戰術，採取分工合作的方式。有些人負責偵查敵情，有些人則埋伏進攻。這樣的策略讓我們在遊戲中表現得非常出色。不僅如此，水彈遊戲也讓我們學會了在壓力中保持冷靜，並迅速做出判斷與決策。當比賽結束時，我們雖然汗流浹背，但每個人臉上都洋溢著滿足的笑容。

整體來說，這次為期兩天一夜的公民訓練，不僅是一場體力與智力的挑戰，更是一次內心的洗禮與成長的契機。它讓我學會了如何與他人合作，如何在壓力中保持冷靜，並且更深刻地思考未來的方向。活動中的每一個瞬間，都成為我青春歲月中的珍貴記憶。我相信，這次經歷不僅豐富了我的知識，也提升了我的綜合素質。未來，無論面對什麼樣的挑戰，我都會帶著這次活動所學到的經驗與態度，勇敢地迎接每一天的到來。





公民訓練心得

商二 1 黃冠育



高二最令人期待的活動想必就是公民訓練了，公民訓練不單單只是讓我們踏出教室玩耍的活動，而是一次學習的機會讓我們提升班級的凝聚力、如何與團隊和諧的合作完成一件事並且訓練我們的領導能力。可我們班並不熱絡，我們到出門前的一個禮拜都還有人擔心著：是否會被訓練得很慘烈？還是當天乾脆請假不去？等等的問題出現。

時間很快到了出門當天，我們上了遊覽車要選擇這兩天公民訓練的領導者也就是「值星班長」，導遊要班上的同學討論該由誰來擔任這位領導者，可我們卻沒人討論也沒人願意給出意見，最後還是由領隊自己選出來。到了目的地我們也不像其他班級一樣配合著開訓典禮，我們和其他班的區別一眼就能看出，在大家都熱鬧跑跳卻有一個班級動作小聲音也不大，所以加分常常輪不到我們。

起初，我和班上同學們都懷疑：是否商二一注定這兩天都這麼不團結？然而，開訓典禮後，各班開始分站闖關活動。第一關我們去到了漆彈，我們班竟意外開始熱絡了起來，沒上場的幫上場比賽的隊員加油、彼此討論戰略、戰地記者明明只是紀錄卻被打得遍體鱗傷等等，想必這個關卡是我們班團結的開始。其次，讓我最印象深刻的關卡就是全班的同學要牽著彼此的手，將呼拉圈繞過整個人一一傳下去，直到呼拉圈繞完一整圈到開始的人手上，之所以說這是最印象深刻的關卡是因為在開始比賽前我們試玩了一下，我們彼此都在給對方提供能更快的過關方法，失敗了就趕快想對策，而且我們很快就能上手！這關卡也因此輕鬆的拿下勝利了。



真正讓我們放開自己的是這次公民訓練的重點「營火晚會」，我們迫不及待想去廣場上大跳，我們跟著校友一起合唱、和童軍社一起擺動身體、把喉嚨喊到燒聲賣力跳舞把身體跳到腰酸背痛只為了幫自己中隊加分，我們班上的同學誰都沒想過我們會這樣這麼團結就只為了拿到那枚點數，營火晚會結束前我們大家冷靜的坐在地板上唱著歌回想剛才，一切都好不真實，大家都從未料到我們會這麼團結，營火晚會除了快樂我實在想不出其他形容詞了，看著大家笑容心裡也莫名溫暖。

這次的公民訓練不僅讓我們學會了團隊合作，更體會到只要我們彼此願意齊心努力，沒有什麼是做不到的。從一開始的冷靜、沉默到最後我們熱情投入全力以赴。回想這兩天的活動，也讓我深深明白領導和團結的重要性，同學們都在不同的地方盡自己的努力為班級爭取光榮，這次的公民訓練雖然在一開始有些冷場，但最後的成果都超過我們的預期，不僅僅是一場遊戲一場活動，更是有關生活、關於團隊、關於成長的一堂室外課程，看到我們大家認真投入的樣子、認真為了班級努力的樣子，現在想起那些畫面都還會很感動，我們都不後悔參加這活動，因為這公民訓練的活動不止給我們留下了美好的回憶還讓我們學到很多事，這次的活動一定會讓我們成為更好更團結的商二一。



公訓心得

商二 2 陳芷婕



這次是我第一次參加公訓這類型的活動，由於國中時期遭遇「新冠肺炎」的抨擊，導致於活動取消，所以當高中說有公訓這活動時，我是懷著一顆非常激動且熱情的心慢慢等待著它的到來。

「公民教育訓練」，它終於來了，這天是第一次參加活動，也是第一次與同學們一起在外住，我都不能想像那一夜能有多激動，想到能和同學一起泡泡麵、吃零食、玩遊戲、談心…等等，我的內心激動的跟一批在草原狂奔的老虎，但我知道去那邊是要長大的，而不是跟個戶外教學似的；果不其然，去到場地看到每個長官與教練身穿著迷彩色套裝，搭配著一雙黝黑且亮眼的靴子，我就知道要乖乖聽他們的話，「立正」，一聲令下隨即的是一個命令，掌心向內、五指伸直併攏，「稍息」，跨右腳並且跺一聲，一直反覆的練習直到大家動作一致，很開心的是在烈陽下夥伴們都做一、兩次即完成，做完基本儀態訓練之後就分隊前往各自的大教練練習如何綁水瓶，由於只有班上的童軍夥伴會這技巧，所以大家都一窩蜂的找同學尋求幫助，這讓我學到了如何「求知」，再來教練帶著我們一起跳舞、動動身子，雖然大家臉上寫滿著「好熱」二字，但臉臭身體還是很誠實，不得不聽教練的話，爾後的一整天我們就開始跟隔壁班的對打闖關活動，真的很有趣，也跟班上的人第一次這麼團結。

很快，天色漸暗，班上的同學都餓扁了，這次的晚餐很特別，是跟自己選到的好朋友一起煮火鍋，我們把愛吃的食材丟進去，看著料慢慢浮上來，真的很快樂，吹著微風，看著好朋友都在身邊，那一刻可以稱得上「幸福」，任何時光都比不過當時的好光景了，飽餐過後就到了大家最期待的「晚會時間」，在一番嗨舞過後，各班級都帶著自己苦練多時的舞蹈上台跳，在台下的我，看到了別班認真且付出熱血的神情，更看到了別班不

懈努力想得到精神總錦標的精神，我們班是壓軸上場表演，其實在這之前我們沒有練很多次，但看到大家能在短時間內練出這樣的結果，我真的很欣慰，也很感動，感激老師不斷地抽出時間讓我們練習，感激同學耐心地教導我們跳舞，這讓我看到班級的自信與勇氣，晚會過後就各自回到房間安眠。

很快，第二天的太陽依舊熱烈，雖然很熱，但我們還是帶著一顆熱血沸騰的心想把昨天輸光光闖關活動贏回來！，看著大家睡眠惺忪的臉就覺得很可愛，不知道是昨天沒睡飽還是昨天太晚睡，這是我第一次看到這樣子的大家，第二天出現了轉機，但不多，每次都瀕臨贏家，但又擦肩而過，真的很可惜。但第二天也是過的很快，光陰似箭、日月如梭，時間咻一下就不見了，最後是我們的頒獎時間，我們班獲得了「營火晚會總錦標」，這麼亮眼的成績真的第一次見，我們班終於「團結」起來了，雖然不是最好的，但我們努力過就好。

參加完這次公訓，我的心有感而發的想講出很多話，其實我們班一直都不是很團結，散得散、好得好，要是沒參加這個活動，我們班根本不懂得團結的精神，看著大家因獲得著錦旗而雀躍跳起來，我也不由自主地開心，第一天的我們，參與活動都沒什麼在討論，都覺得「我玩過就好」、「我有參與到就好」，但當一個競賽當中沒有強烈的競爭性，那我們就一定會輸在起跑線上，看著別人在賽跑上奔跑，我們還在原地踏步，雖然當然我們第一天都是慘輸人家腳底的，但到了第二天，我發現一些平常時不會領導的人，突然跳起來說這遊戲應該怎麼怎麼做時，班上的人也很積極配合，但因為是第一次配合，所以我們與贏神擦肩而過，但這精神很棒啊，大家都在同一個頻率上這件事情才會成功，有一句話是這樣說的：「一個人走得快，一群人走得遠。」，我想這就是這次公訓心得最主要的大意吧。



**TTVS**

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

2024 公民訓練

商二3 賴家誼



在前往泰雅度假村的路上，我其實「一點也不期待」這趟兩天一夜的公訓旅程，原因可能是因為晚會要上台表演，也可能是因為有點認床，總之心裡有很不想去的念頭。然而在第一天的分站活動裡我發現了一些些趣味，我看到班上許多人不同的一面，也發現班上雖然有很多小團體，可只要到需要團體活動時大家又很團結。例如「無敵風火輪」這項活動，大家一開始因為不熟悉玩法，玩的手忙腳亂，後來經過大家多次的討論、嘗試後，終於成功了。這種團結的感覺讓我一點點的對這次公訓改變了想法。

分站活動

分站活動裡另外一個活動叫「水彈槍對抗」我覺得特別有趣，這個活動實現了我一個小夢想。它的玩法跟一些近幾年很火的遊戲以及電視劇裡的一些情節很相似，我從幾年前就特別想玩看看這類真人版的遊戲，因為想體驗一下那些劇情裡主角們當時的感受，但一直沒有找到機會去嘗試，沒想到在公訓的活動上實現了想體驗的願望。



晚會合照

晚會時我想我大概在這幾個小時裡都會很被動的，應該不會有嗨起來的情緒，沒想到晚會進行到一半時我被自己的想法給啪啪打臉了。我聽到了最近很喜歡的一個男團出的歌，瞬間眼睛睜大，開始有點興奮了。之後在晚會快結束時有一個環節播了我粉了已經有十年多的TFBOYS出的一首叫「青春修練手冊」的歌，聽到的那瞬間我直接原地蹦超高，然後拉著朋友一頓搖，那時候我興奮的心情已經到達了頂峰。

晚上因為我們原本要睡的那間房冷氣壞了，所以晚會結束之後7個人急急忙忙地跑去換房，然後又急匆匆的跑去買宵夜，但因為要查房我們分成兩邊人，一邊是先跑回房間拿熱水壺去接熱水，一邊是繼續排隊買東西，結果我們跑回房間去拿熱水壺時發現裡邊有水倒掉之後就跑下樓去接熱水了，完全忘記要把水壺給洗一下，整個短短十幾分鐘裡彷彿上演著一齣大戲似的，特別鬧，但也是真的很開心，是一個很特別的回憶。

這兩天裡發生大大小小的趣事，可以說是我上了高職之後最令我難忘的一個回憶了吧！我很佩服我們班的團結與感情，在這種需要合作的活動裡我們大家竟然都沒有吵架，這種體驗是我在國小、國中時從未體驗過的，感覺很奇妙。我們班是一個就算很急，但我們也願意傾聽大家的意見，然後溝通的一個班，這種方式我是第一次這麼直觀的感受到，讓我覺得雖然這個班競爭的壓力很大，但我們班在很多時候都讓我覺得有一種淡淡的幸福感。

我在這次的公訓活動裡其實我能感受到我並不是特別融入，因為我是一個在陌生的環境裡，以及有許多不熟悉的人面前會表現得特別拘束，會覺得很不自在。所以有些活動我心理上是稍微有點抗拒，不是特別投入的狀況。我想嘗試改掉這種心理上的抗拒，畢竟我總不可能一直生活在舒適圈裡不去認識其他人。這次的公訓活動讓我克服些許的不自在感，似乎也讓我變得更活潑了一些。

公訓結束之後，班上年底十二月會再一起出去的企業參訪，我開始有點期待到時候我能不能又發現到班上同學有趣的另外一面了，也希望到時候我能更好的融入到活動裡，一起與商二3同學們創造更多的美好回憶。

**TTVS****國立草屯商工**National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

屬於我們的回憶

資二 1 林郁靜



11月7日和8日，是我們高二第一次參加公民訓練，也是上高中以來第一次和班上的同學一起出去。這次的過程對我們來說充滿期待和挑戰。在出發前，分組和分房的安排成為了我們的首要任務。然而，討論過程中大家的意見難免不一致，甚至引發了爭執與不和。雖然過程中有一些衝突，但我們透過溝通來解決問題。經過這次的磨合，我們不僅成功解決了事情，也更加了解彼此。



一早抵達活動場地後，我們首先聽從教官指揮，教官向我們介紹場地環境和注意事項。接下來是開訓典禮，雖然場地在山上，但太陽毫不留情地烤著我們。典禮結束後，我們用過清淡的午餐，上午的活動就告一段落了。下午開始進行分組活動，我們依序挑戰了三個活動，第一站是星月爭輝，這是一項需要全班合作完成的團體活動，我們與機二一進行PK。練習過程中，一開始因為有人不配合，導致活動氣氛低迷，許多人覺得很無聊，活動進行不順利。經過多次溝通和調整，大家漸漸進入狀況。即便中途因拍球力氣過大或失誤需要不斷修整，整體完成度有所提升。教官也看出了我們的問題，特別提醒我們放下個人自尊，一起享受和班上創造的回憶。第二站是能量傳輸，和第一站相比，這次大家顯得更有默契，開始縮小自己，放大班上。彼此之間慢慢地投入遊戲當中並展現出好勝心。整個活動氣氛更加歡樂，讓遊戲過



程進行得非常順利。第三站是硫酸河，這是最需要討論與溝通的活動。我們不斷嘗試與調整，希望能一次過關。正式比賽時，大家非常專注，尤其在第二次挑戰時，教官要求全班不能進行溝通，讓我們更加謹慎。雖然最後未能順利完成，但在過程中，我們看到了每個人不同的一面，也學到了如何更加有效地互相合作的精神。晚上營火晚會，迎來大家最期待的營火晚會，我們班練習許久的舞蹈終於有機會展現給大家欣賞，雖然跳得很不整齊，但這就是我們的風格。總領隊帶動現場氣氛，讓現場嗨到最高點，各班依序抽籤表演，大家盡情用剩餘的體力，嗨到連聲音都不見。晚會結束後，大家回到房間，開始泡泡麵，整個房間充滿著泡麵的香味。我們邊吃邊聊著當天發生的趣事，歡笑聲充滿了整個夜晚，為這一天劃下一個完美的句點。

隔天一早，大家集合完畢後享用早餐，準備展開第二天的分組活動。第一站是水彈槍對抗，這是一個非常需要團隊合作的遊戲。比賽結算時，必須統計每個人頭上的分數，因此在遊戲中，大家拼命保護自己頭上的體力值，同時還要用手中的槍攻擊對方。被水彈打到的時候雖然會很痛，但沒有人在乎疼痛，只想盡全力攻擊對手，為了團隊的勝利而奮戰。第二站是毛毛蟲競走，這是一個需要壯丁配合才能順利完成的活動，隊員的身高也必須相近，否則有可能變成被抬著走。如果毛毛蟲上全是女生，畫面會變得非常有趣，因為大家可能會像烏龜一樣，台上坡後就下不來，非常累人。機二一都是男生也都長得很壯，所以他們的速度超快，不到一分鐘就完成了，團隊默契讓人讚嘆。第三站是無敵風火輪，全班需要圍成一個圓圈，手牽著手，讓呼拉圈依序通過每個人。乍看之下這個遊戲很簡單，但其實非常講究技巧。第二輪的挑戰更難，需要用兩個呼拉圈，並且方向相反，這大大提升了遊戲難度。儘管如此，大家都非常的努力，想辦法以最快的速度將呼拉圈傳回起點，過程充滿了歡笑。三個活動結束後，兩天的活動也告一個段落，迎來了最後的結訓典禮。在典禮前，還有一個「中隊呼」比賽。每個中隊都全力以赴，喊得聲嘶力竭，毫不顧忌形象，即使是再誇張或難看的動作也都毫不猶豫地做了出來。比賽結束後，教官們開始討論各班的表現，決定錦旗的歸屬。最終，我們班榮獲「分站活動競賽」的錦旗。雖然過程中有過一些衝突，但我們總能一起解決問題，這份團結讓大家都感到十分驕傲。

兩天的公訓活動就在這樣的熱鬧氣氛中圓滿結束了。這次公訓讓我們每個人都成長了許多，也讓彼此之間有了更深的了解。雖然過程中偶爾會遇到一些困難，但我們總能齊心協力的完成每項任務。這就是學校舉辦公訓的意義所在，透過活動促進班級的團結，讓大家更了解彼此的個性和能力。公訓過程中，我們見識到每個人身上的不同特質與優勢，也體會到團結的力量能帶來多麼大的影響。正因如此，每一場遊戲才能順利進行，每個挑戰都變得有趣且充滿成就感。這次公訓不僅是一場訓練，更是一場讓我們共同成長的珍貴回憶。

**TTVS****國立草屯商工**National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

公訓心得

資二 2 曾于珊



公訓是一個高中時會參加的團體活動，在這之中我學到了很多事情，也更加了解班上同學們的優缺點，以及團隊合作的價值與有趣，雖然進行中仍會有爭吵，不過最後都能消化心中的不愉快圓滿完成任務，這才是我參加活動最想得到的。

在這次活動中我最喜歡的就是第一天下午的行程，關名叫「硫酸河」，這關活動是團體一起完成過硫酸河，並且存活下來最多人以及巧拼最多的班級獲勝，我們的對手是機二二，一開始練習時，兩班看似都很和平，討論方法和戰術，看著隔壁班的他們手牽著手一個接一個過，我心想不能輸，也想學著他們的方法過，班上的同學有想到牽著手過，其中一人跌倒其餘的人也會跟著被牽連到，這樣反而適得其反。正式開始後一個接一個過去，我和一個比較會玩的同學在後面指揮，「慢一點！慢一點！」或許是距離有點遠，前面的人像趕火車一樣衝向岸邊，現在回想起來確實當時我太過激動，不知不覺就嚷嚷了起來，後來終於大家都安全過河後，當壓軸的我也失誤了不少塊巧拼，在檢討時，關主解說著我們剛才的狀況，此時我才知道，平時看似不怎麼團結的班級，一旦團結起也是非常的有默契，在這場比賽中，雖然我們勝利了，但我很佩服機二二他們的團結以及他們班領導的同學。

印象深刻的活動怎麼能少了大家都期待的「營火晚會」呢？在之前，我參加過童軍的營火晚會，但公訓的營火晚會和童軍的果然不太一樣，吃飽後，回到集合地，大家都已經蓄勢待發，準備好要嗨起來，逼逼逼，隨著音樂的帶動，氣氛逐漸被點燃，大家歡呼著跟著音樂一起嗨跳起來；接著就是班級表演，這時候就是發揮班級創意以及團隊精神的時候了，尤其是當大家一起圍繞著營火，歡呼尖叫、唱歌跳舞時，那種團結的氛圍會讓人感受到強烈的歸屬感。

一個難忘的經歷，無論是與朋友、家人，還是與陌生人一起度過，都能留下美好的回憶。許多時候，大家圍繞著火堆，唱一些懷舊的歌曲，一起拉著手跳舞，這些場景會在記憶中長久保留。這不僅是一次聚會，它讓我們暫時脫離課業的繁忙，感受合作帶來的同舟一命的革命情感，並且創造與他人之間的深刻連結。這種獨特的體驗，我畢生難忘。

在這兩天一夜的公訓中，我學到了許多的事情，不止是團結才能成事，也了解到每個人的個性和真實想法，平常看似安安靜靜的同學其實不過是內向了一些，也變得敢踴躍發表，以及樂意與大家相處一起，公訓是為了讓班級彼此更加了解、讓班級更加團結、學習更好的溝通技巧……等等，不過我最能領悟到的就是「團結」，無論是哪個班級在這兩天的經驗中著實團隊精神爆表，我喜歡這樣的活動，也喜歡因為團結而越來越好的我們，雖然很不捨活動這麼快就結束，但美好的事物總是稍縱即逝，這就是公訓活動的快樂吧？如果有下次我還想再參加一次。



公訓心得

應二 1 辛伊倫



從學校出發的路上，班上同學就被可愛的愛德教官逗樂了，聽到我們班有外籍生的時候看來被嚇得不輕，但也看到他很努力要跟她們互動，讓她們也體驗到樂趣！

開訓典禮大家就都充滿了精神，跟著口號一起「搖勒搖勒搖」。但在第一關團隊建立遊戲上我們就犯了難，我們班也許是因為不太熟，同學間互相不懂對方說的意思，又或許是因為太熟了因而在不耐煩時口不擇言的去刺激對方。總之當時在第一關我們都玩得不是很開心，有爭吵相對的也有討論，我們了解到團隊之間互相的關心和交流是很重要的，而不是一味的比大小聲。在了解這些道理並重振士氣後，下次再戰時大家的想法和情緒都正向了不少，遊戲總是有輸有贏的，我們在獲勝時一同慶祝，在失敗時一同鼓舞士氣，雖然我們好像一直在輸，但卻是贏得了情比金堅般的革命友誼！餐前的放行李、換衣服時間很短暫，莫名的令人緊張，我們一群人趕快跑去房間開箱，行李放到一半發現進錯房間了，有夠慌亂的收拾一遍後，又慌慌張張去自己的房間，這段小插曲我可能會記很久吧，很尷尬但同時也很青春很搞笑。

晚餐時間，大廚、二廚扛下了所有，我也是美美的當了一次公主，吃上了露營必不可少的火鍋！最期待的晚會真的很用



心！不管是主辦單位剪接的搞笑影片、令人緊張刺激的轉盤還有大家苦練多時的晚會表演，一切都好熱血！我們童軍也榮登晚會壓軸表演上台，很開心可以跟同學們一同分享我對晚會的熱情與喜歡，也很高興看到他們享受其中。在看到愛德教官站上台表演火舞的時候，驚訝之餘是感動，很久沒有看到火舞相關的表演了，還是我們班的教官上台，好精彩好熱血。回房間後的姊妹時間就不多說了，一群女孩同住的夜晚注定不安寧！

隔天，最印象深刻的應該是水晶球對戰吧。聽關主說，以為我們女生多的班級還是有反攻的勝算，沒想到還是慌慌張張的被圍攻，甚至被近戰攻擊，也算是多一次體驗的經驗吧。

頒獎時有種我們該拿的獎項沒拿到，不該拿的獎項一樣不少得到手裡的感覺，也許是評分人員在我們不知道的地方發現了我們自己都沒發覺的特質才打算要頒給我們吧！但還是覺得很可惜沒有拿到晚會表演的獎項，我還特別抽一天假日跟媽媽去買表演服的說。但愛德在我們拿到精神總錦標的時候看起來很開心很驕傲！抱著依依不捨的心情我們和愛德教官拍了照洗成拍立得，彷彿快樂的時光可以定格在那瞬間，拿上行李結束這次的旅程。

雖然這次公訓多數時間都在吵吵鬧鬧中度過，但也因為這群朋友們我才能樂在其中，公訓不只是簡單的出去郊遊踏青，更是凝聚了同學之間的默契及團隊精神，相信我們之後不管是運動會、園遊會亦或其他，都能團結一心操辦好它吧！



公訓感想

機二 1 劉仲恩



我原本對這次的公民訓練不太有太大的期待，因為國中也有公民訓練，但是就是印象不太好，然後也不太喜歡那次的安排，不過這次的卻讓我印象深刻，雖然我知道高中高職的一定比國中來的好，但沒想到這麼棒，再加上是跟班上的同學一起，所以還是有期待的。

公訓前，例行的火災演練，然後就出發了，我們領隊是位女生，而且人很好聊，所以我們很快就聊在一起了。公訓開始時，除了先綁水瓶，隨時可以喝水，然後寫心願卡，就正式開始了，先做立正稍息訓練及問好，為了之後的開訓和結訓典禮及其他活動，結束後才開始我們的公訓活動。

最一開始的關卡，叫什麼星球爭霸，其實我們要圍一圈接排球幾下這樣，大家都很積極，雖然有時候怕別人要接或是打太遠所以就掉到地上，但是還是順利的過關，甚至是超過標準，第二關是用軌道去讓球從起點到另一邊的終點來回，雖然大家很積極，但是因為討論不完整，所以就開始不太順利了，第三關叫什麼岩漿，我真的沒在記關卡名稱真的抱歉，就是拿墊子從起點到另外一邊的終點，然後任何一個部位不能離開墊子，要不然墊子就沒了，從這裡開始大家就不太想要玩了，雖然很多人還是會想要去討論，但是聊天的聊天，所以導致有些人都沒在聽，然後墊子都沒了，關卡第一次就沒有順利通過，要再第二次，然後平常的喊口號或是領隊教練在說話時也是有人在聊天我覺得需要改進，到了晚上吃晚飯，我們是吃火鍋，我覺得還不錯，畢竟也是自己煮的。吃完後，

就去廣場的空地旁邊開始練每班都要表演的舞蹈，因為就要開始營火晚會了，營火晚會中，我們除了看別班跳舞，大家都努力的在跳，努力的在讓在自己的班級獲得榮譽，我們也漸漸的開始在乎我們自己班的榮譽，不再有什麼偶包，也開始在積極的一起做活動了，還有看領隊教練們的表演，還有全體看歌曲跳舞、題目問答，以及聽主任說話，很感謝主任能安排這次的公訓，讓我們能這麼快樂。我們也是體力夠多的，我們去那裡的販賣部買完東西後，就回去房間了，洗完澡，吃個夜宵、玩個手機，就睡覺了，雖然累卻很開心，也期待第二天的行程。

到了第二天，我們很早就起床了，跟我同一間的我們是第一個就去集合的，之後就是全部的人集合完就去吃飯了，吃完飯後，我們就馬上開始了今天的行程了。第一個是槍戰，不過不是真正的槍，但是很逼真，子彈也是水晶寶寶，但是射速還是很快，有殺傷力，所以玩之前還是要聽安全事項，就開始玩了，因為國中有玩過其實一樣，但是還是很不錯，下一關是毛毛蟲什麼的，就是六個人抬著很大隻的毛毛蟲，然後從起點到終點來回，也很好玩，雖然有些人會跟不上可能會用拖的來移動，最後一關是玩呼拉圈和輪子，就是所有人圍一圈然後有兩個呼拉圈，要繞過去左右一圈這樣，然後輪子是有一圈的布，然後要進去中間來前進起點到終點來回，從第一關開始，大家不再是第一天這樣不太愛玩然後聊天不守規矩的樣子，都是努力的在玩，所以大家也都非常的開心，玩到中午就去吃飯，吃晚飯就要結訓典禮了，除了頒獎，最大獎是精神總錦標，那個獎也有前三名，我們得到第二名，我很開心我們能得到名次，雖然第一天可能沒有表現這麼好，但是後面就改了很多，我們只知道，我們都是為了自己班級的榮譽在努力，沒有辜負我們的努力，得到了第二名，然後是感謝所有的老師主任，以及帶領我們的領隊教練，之後就是大合照和班級合照，就回去學校了，雖然意猶未盡，也很不捨，但是還是很開心。



公訓感想

商二 4 楊翊瑄



1. 活動之前做了哪些準備，以及心情

在公訓前有一個需要全班一起完成的舞蹈表演要準備，這個舞蹈表演會在晚會的時候表演給在場的所有人看，為了這個表演，我們班花了一個多月的時間練習，大家都努力湊出可以使用的時間去做練習，大部分使用的時間是午休期間，從一開始一點一滴慢慢的練習所有舞蹈，記住每一個要變換的隊形，再來是做細部的調整讓整體的表現可以更好，除此之外我們還準備了會發亮的眼鏡、手指燈，讓整個表演可以更加分，在練習的這段期間在午休時常常都很想睡午覺，但為了呈現更完美的舞台，所以要犧牲午休時間，不能休息，真的很辛苦呢！



心情的部分我是很開心、興奮的，畢竟在學校被關了一年多，都不能和全班一起離開學校，在不同的地方留下一些特別的回憶，好不容易有這個機會，當然會很期待的啊！

2. 印象最深刻的是什麼單元或事件？

對我來說印象最深刻的單元就是水彈槍對抗這個單元，這一個水彈槍對抗是我第一次體驗到，我覺得很特別，而且還需要穿著防彈背心、戴頭盔、護目

罩，真的讓人感覺很身處其境，好像真的有上戰場攻擊敵人，那些設備還可以直接跟電腦連線，隨時接收你的資料，設備非常的先進，原來我還以為使用的是 BB 彈，沒想到現在居然能夠使用水晶寶寶來充當子彈，對於第一次體驗的我來說一切都非常的不可思議，是一個超棒、超特別的體驗。

再來講印象最深刻的事件，我們的晚餐是要我們自己煮火鍋，當時吃晚餐的時間只有一個小時，我們為了煮快一點，就一次把全部的麵都丟到火鍋裡面煮，結果一沒注意，有一些麵在底部燒焦了，湯也都被麵吸光，因為湯太少，所以導致後來我們沒辦法再煮其他東西，不過還好的是我們前面有先煮很多火鍋料，沒有一開始就把火鍋給毀掉，只是後來的一些配料跟麵都有一點點燒焦味，沒有到非常糟糕，還是可以吃啦！不過鍋底倒是有一點可怕，沒想到一個好好的火鍋被我們毀掉了。

吃完火鍋後就是我最喜歡的營火晚會了！表演順序是用抽籤決定，每次螢幕上開始抽哪班出去表演的時候就很緊張，後來我們班是過半才被抽到。各班表演完後還有隨機好幾首歌可以跳，很喜歡那種很嗨的氣氛。最後還一起合唱《如果可以》，結束後整個超捨不得，真的超級無敵喜歡晚會。

3. 頒獎、回程以及結束後心情

這兩天一夜的公訓結束的時候，覺得這兩天時間過得非常得快，讓我覺得一切都很不真實，唯一覺得真實的就是精神上的疲憊，我把我的電量都用光了，還有因為這一個公訓我的臉曬傷了，可能是因為我平時不喜歡曬太陽，有太陽就能躲則躲，結果第一天在大太陽底下一直曝曬後就曬傷了，而且我自己本來都不知道，因為我戴著口罩，我是等到吃晚餐時才知道我的臉變得超紅，而且吃完晚餐後就要晚會表演了，雖然覺得不好看，但換個想法，把它當成天然的腮紅，就是有一點不太自然，因為這個公訓讓我解鎖人生第一次曬傷的新體驗。





4. 過程重要？還是結果重要？

在這部分我自己是覺得結果固然重要但過程更重要，「結果」是所達成的目的，但是「過程」是屬於自己的回憶，就算比賽的結果沒有得到名次，可是在那一個過程你會記得你們在比賽中遇到什麼樣的難關，怎麼一起去解決問題，或是有什麼有趣的事情發生，那些過程都是你一輩子的回憶。

5. 從開始到活動圓滿結束，特別感謝哪些人的付出



首先第一個我想要感謝的是為了晚會表演選歌曲、編排舞蹈的同學們，他們付出的心力跟時間比其他同學都還要多很多，也需要私下花時間先做練習，沒有他們的付出就沒有這個完美的表演，辛苦這些同學們了，謝謝你們！

再來我要感謝班導，除了會陪我們一起練習之外，也會適當的給予我們一些指導，讓我們的舞蹈動作可以更加的好看。

最後我想感謝為了公訓而繪畫班旗的同學們，在短時間之內完成了一個很可愛的班旗，班旗也獲得了最佳人氣獎真的是非常的厲害，給班上帶來了很棒的榮譽！

拓 展

學生社團校外參訪



**TTVS**

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

社團校外參訪心得

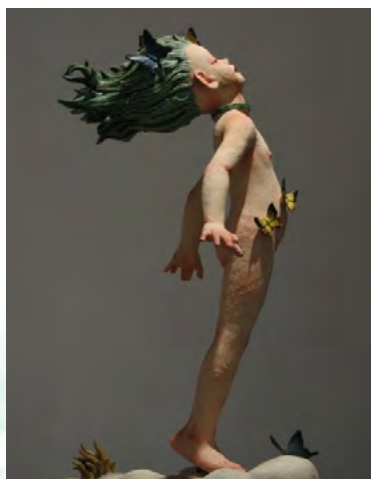
商二 1 張芷聆



透過學校舉辦的攝影社跟閩南語社的參訪活動，我們到了彰化生活美學館與台語文創園區。



在這次的參訪中，我們先參觀了林時植老師的「True Colors 真實色彩——陶藝複合媒材創作展」，隨後再前往觀賞這次活動的主要展覽——黃俊明老師的「數位與AI 藝術創作個展」。這兩場展覽風格截然不同，但都以當代社會、科技與人性為核心主題，讓我深受啟發。林時植老師的展覽分為兩系列：《真實色彩》與《異域》，我們主要由導覽老師帶領認識了《真實色彩》這一個系列。這些作品雖然是以陶藝為媒材，燒製出來的色彩也來自天然材質，但它們不僅是釉彩上的呈現，更像是情緒或思想的象徵。色彩有時暗沉厚重，有時則在光影中閃現細膩的層次，彷彿人生在低谷與希望之間反覆流轉。



導覽老師介紹到一件讓我印象深刻的作品，是關於「人在泥沼中難以掙脫」的意象，讓我聯想到我們現實生活中面對壓力、焦慮、無力感時的處境，那種被困住卻仍努力掙扎的感覺。

導覽中也提到，AI 是現在世界繞不開的重要議題。這讓我想到展覽中的另一個作品《異域》。

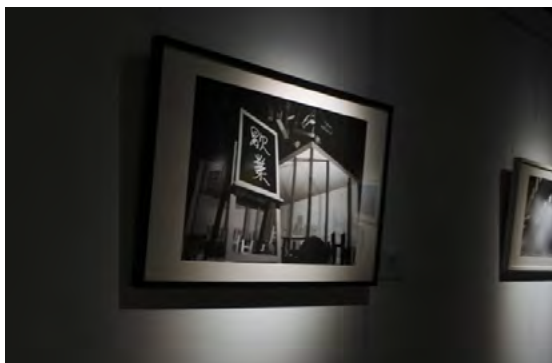
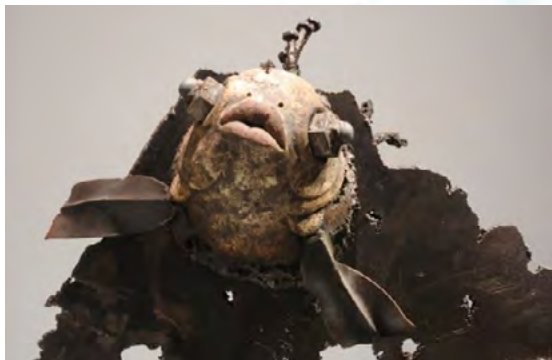
這一組作品造型上跳脫傳統陶藝的自然，反而更偏向抽象、機械化的未來風格。雖然導覽對這系列作品介紹不多，但它們帶給我的感覺，是一種陌生而冰冷的未來想像，科技與文明快速發展，人類可能逐漸失去對土地、自然的依賴與連結。

從《真實色彩》的泥沼困境，到《異域》中對未來的疑問，林時植老師以陶藝為媒，讓我從少見的視角，重新思考「人」在這個世界上的定位。我們是逐漸沉沒於泥沼的存在？還是能在科技與自然之間尋找平衡的智慧生物？作品像是在不動聲色地拋出這些問題，引導觀眾自己去思考、去感受。

接著我們去參觀黃俊明老師的「數位與 AI 藝術創作個展」，更是本次攝影社參訪的目的。在導覽員簡短介紹後，我們在展場中自由觀賞，攝影老師也針對其中幾幅作品給予講解。

與前一場展覽不同的是，黃俊明老師的作品以數位手法創作，畫面中大量使用 AI 生成圖像元素，有些甚至看不清具體形象，畫面模糊、抽象、不拘泥於傳統的清晰與結構。然而老師告訴我們，這並不代表作品不好。攝影並不一定要追求絕對的清楚，而是要呈現想法、氛圍，甚至「模糊」本身就成為一種語言、美感。

這樣的觀點讓我大受啟發。以往我總認為影像創作需要明確的主體與構圖，但這次觀展後我開始反思：藝術的價值，不一定在它表現了什麼具體內容，而是它讓觀眾「產生了什麼樣的感受與思考」。





我也開始思考，如何在創作中加入更多內涵與想法。單純拍出一張漂亮的照片或許並不難，但若像這些藝術作品一樣，帶出一種情感、一段故事、甚至一個對未來的提問，那樣的創作才更值得被記住。

這次的參訪活動不只是單純的展覽觀摩，更像是一場對「藝術與未來」的深層對話。從陶藝到 AI，從釉色到像素，每一種媒材都可以是人與世界連結的方式。我也重新思考，藝術並不只是要告訴你答案，而是讓你產生問題、產生感覺，甚至願意重新理解自己與這個世界的關係。這樣的體驗，讓我非常珍惜，也更期待未來能有機會深入學習藝術與創作，找到屬於自己的真實色彩。

社團校外參訪心得

商二 4 張婕妤



這次的本土文化教育校外參訪活動，讓我和社團的社員們都期待已久，因為我們要參觀的地方是內政部消防訓練中心，以及每年過年連假期間人潮絡繹不絕的紫南宮。第一站我們來到了南投紫南宮，廟方的導覽人員親自為我們進行解說，從土地公爺爺名字的由來，到紫南宮最具特色的金雞，導覽人員親切又詳細的介紹讓我們更深入了解這座廟宇的歷史背景以及與本土信仰息息相關的文化故事，還有廟宇旁的超大金雞添金發財祈福詞體驗，也讓我對紫南宮除了每年錢母排隊外，有了更進一步的認識並且對這些故事感到十分好奇與敬畏。

接下來的第二站，來到了這次校外參訪行程中最令我期待的內政部消防署訓練中心。這是一個非常非常難得的機會，透過社團課程，讓我們可以參觀這個地方，所以對我們來說是一次難得的經歷。導覽老師帶領我們參觀了訓練中心中的各個訓練設施，整個園區大到需要坐上遊覽車繞園參觀，這也可以說是從未有過的體驗，也是其中特別的一部分，導覽老師為我們介紹了許多消防員日常訓練的場所與建築。在這些設施中，最讓我覺得新奇的是種種擬真的模擬訓練場地，例如火災模擬現場、地震坍塌建築、隧道以及船舶與大型儲油槽等火災現場。這些場景，我們平時只會在電視、電影或新聞上看到，但當我們親身了解並參觀這些設施後，才真正感受到消防員的辛勞與勇氣。他們需要在這些危險極高的情況下應對災難，這也使我更加敬佩他們面對火場及災害的勇敢與專業。



導覽過程中，老師還帶領我們體驗了一個特別的訓練場地 - 黑暗迷宮。迷宮裡竟然還有樓梯、斜坡、障礙物 .. 等，完完全全模擬了火災現場的複雜未知環境，以及消防員在極度視線受限、沒有燈光，伸手不見五指的情況下，如何完成搜救任務。雖然我們體驗時迷宮中沒有加入濃煙模擬，但即使如此，黑暗中本來就帶來的壓迫感和不安，已經讓我們感受到災難現場的恐懼與危險。這樣的體驗讓我開始反思，如果是自己面對這樣的災害情況，是否具備足夠的心理素質與應變能力，來應對那麼多未知、危險的挑戰。這也讓我更加敬佩消防員的專業訓練與無畏勇氣。



感謝學校老師們精心安排與規劃本次校外參訪活動，不僅讓我們獲得了許多有趣的新知識，還加深了我們對本土文化的認識，尤其是對信仰文化和消防員工作的敬佩。通過這次活動的講解與實際體驗，我們收穫滿滿，也更加理解了消防員們的辛勞與付出。

社團校外參訪心得

資二 2 黃珮涵



這次攝影社的校外參訪，我們來到了位於彰化的生活美學館。一開始其實沒有太多期待，只覺得是個普通的藝術展覽，但沒想到這趟參訪卻帶給我很多新的體驗與感受，甚至讓我對「美感」有了更深的認識！！

一踏進生活美學館，映入眼簾的就是一件件的雕塑作品，這些雕塑看似抽象，卻充滿著對環境議題的深刻反思。有一件作品是用廢棄腳踏車鍊條和廢鐵拼接而成的，乍看之下很混亂，但仔細一看就會發現它其實呈現的是一隻烏賊在海洋中掙扎的畫面。這樣的視覺衝擊讓我瞬間聯想到新聞中海洋生物因人類污染而受害的畫面。雖然我們在社課中學的是攝影，但我在那一刻明白了影像和藝術都是傳遞訊息的方式，而不只是表面的美麗。

除了雕塑之外，這次展覽中也展示了不少與 AI 相關的藝術創作，這是我第一次近距離接觸 AI 藝術。其中一個展區是利用 AI 生成的圖像畫作，有些畫面顏色和構圖都很大膽，卻又莫名地協調。我站在一幅 AI 生成的畫前面看了很久，那是一個融合自然與科技的場景，像是森林，但樹的枝幹是電線，葉子是晶片。這種衝突感讓我感受到藝術的無限可能，也開始思考未來如果 AI 能創作藝術，那我們學攝影的人會不會被取代？但後來我想，也許我們能和 AI 一起合作，讓創作變得更豐富。

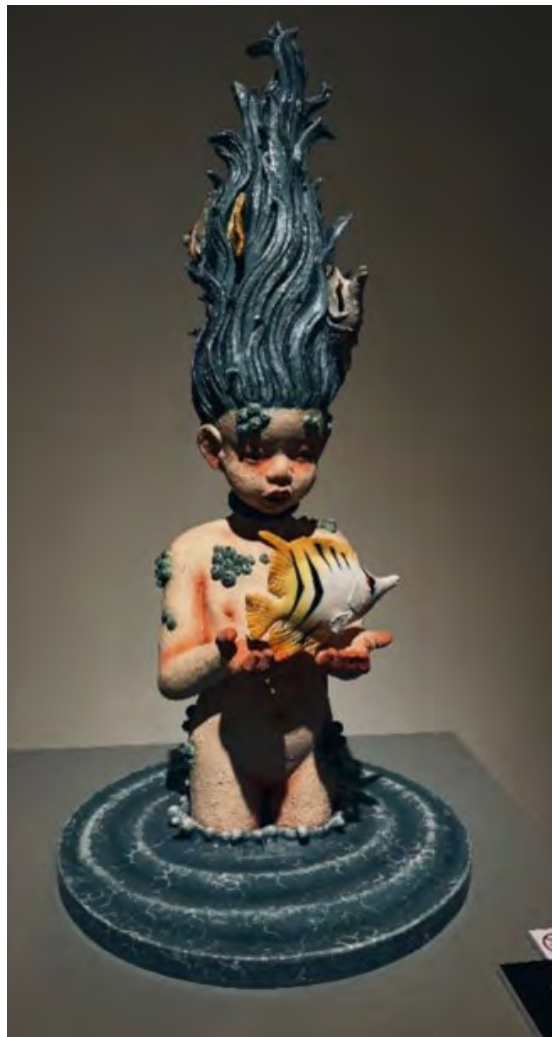
導覽老師也在過程中分享了很多藝術家創作背後的故事，他們用回收物品創作，想讓大家重新看待「垃圾」的價值。這讓我想到我們平常拍照時，也常忽略了周遭的細節，總是追求漂亮的風景或人像，卻忘了其實每一個不起眼的角落都有自己的故事。參訪之後，我開始思考自己能不能也用攝影來記錄這些環保議題，或是從不同的角度拍出能引發大家思考的畫面。



這次參訪除了讓我看見藝術的多元，也讓我感受到「美感」不只是好看而已，而是一種對世界的理解與表達方式。無論是雕塑還是 AI 畫作，它們背後都有一個共同的目的：讓觀眾思考環境、科技與人類之間的關係。這些作品讓我明白，美不只是視覺上的享受，更是一種喚起情感與意識的力量。

回到學校之後，我對攝影也有了新的想法。不只是拍下畫面而已，而是要能夠說故事、傳達情感。我希望未來能把這次的參訪經驗帶進自己的攝影創作中，也許用鏡頭去捕捉我們周遭那些容易被忽略的環保議題，讓更多人看見、思考、甚至行動。

總之，這次參訪讓我收穫滿滿，不只是視野的拓展，更是一種心靈上的啟發。感謝學校安排了這次活動，讓我們能有機會接觸不同的藝術形式，也讓我重新認識了「美」更深的含義。希望未來還有機會參加類似的活動，繼續用鏡頭去探索這個世界的更多可能性。



視
界

國際
教育
交流
旅行





國際教育旅行心得

商一 1 黃筱喬



第一天：我們的旅程從十月十三號開始，大家的心情都很興奮，在桃園機場時，看到許多同學們互相分享對於這次旅行的期待，氣氛非常熱烈。下午我們抵達成田空港，感受到日本的氣息。入住飯店後，迎賓料理也非常精緻，讓我們對接下來的旅程也充滿期待！

第二天：我們早上在飯店吃完早餐後，就前往大谷資料館，這個地方讓我體會到日本的歷史與文化，我跟朋友也去買了冰淇淋，接著，我們在神社和日光東照宮的參訪中，體驗到了日本的信仰與特色，同時也買了御守作為紀念。不過最特別的經歷莫過於重頭戲 Homestay！這次的日式家庭體驗我們這組與一位可愛的奶奶相處，她熱情地招待我們，一開始上車還買冰給我們吃，帶我們去百元商店，在他家吃完晚餐後，我們在紙上寫下自己的名字與興趣，互相分享，讓這天成為我這次日本行最喜歡的一天，很特別的經驗，也讓我更了解日本人的生活方式。

第三天：一早就要面臨跟 home 爸、home 媽分別，即使大家都很不舍，不過我們的旅程還在繼續。再來就坐巴士到櫛木縣松櫻高校參訪，我們與當地學生進行了交流，分享了各自的學校生活與文化。課程體驗中，感受到的日本教育是我在台灣體驗不到的，我們跟學伴一起吃午餐，他們真的跟動漫一樣併桌帶便當，再來參觀了一些教室後體驗他們的家政課，女學伴超級溫柔的教我折紙，即使語言不通我們也成功的完成了，超級喜歡她們，課後的社團我是茶道社，大家都很有氣質，讓我意識到不同國家的教育體系。

第四天：仙貝 DIY 體驗超好玩，雖然有同學烤到著火，但是我們親手製作的仙貝，感受到的日本傳統工藝，是非常難忘的。隨後到了早稻田大學參訪，看到日本高等教育的嚴謹與學術氣氛，建築風格是乾淨整潔的簡約風格，我很喜歡。晚上去台場看到巨型的鋼彈、自由女神像，大家也去買了很多紀念品。

第五天：全日的迪士尼樂園更是讓我們的旅行的心情達到頂峰！無論是刺激的遊樂設施，還是夢幻的角色，大家都很享受當下的時光，走之前，我們一群人去排了一個鬼屋，排了三個小時，大家都面露憔悴，終於排到了！我們興高采烈的坐上椅子，剎那間電燈全關，一個極致的失重感迎面而來，原來，這是一個超大的大怒神，無限的失重感搭配著大家的尖叫聲，我也很投入其中，結束後，大家都在緩和自己的情緒，與朋友們一起享受這份歡樂，好像三小時也不算什麼。

第六天：旅行的最後一天，我們在成田山新勝寺散步，當天一整天都飄著雨，似乎是在為我們最後一天的旅程做道別，隨後去了 AEON 大商場，我帶回了不少東西，作為這次旅行的美好記憶。這次的日本教育旅行是一次難忘的經歷，與以往自己去日本不同，嘗試了很多新事物，也認識很多新的人，從出發到返回的每一刻都充滿了驚喜，我們的行程安排些微緊湊，確很豐富，我也對日本的文化有了更深入的了解與喜愛。





國際教育旅行心得

商三 3 林京郁



國際教育旅行是我期待的一個交流活動，訪問的地點是日本，讓出國喜歡去日本的我決定參加一次。在學校集合後前往機場，距離上一次出國是疫情前期，這次我搭乘國泰航空，經歷三個小時左右的飛行後抵達成田空港，接著入住我們的成田ART飯店，日本的房間都比較小，所以放行李箱幾乎快佔據房間的走道了，晚餐後我們回房間休息，結束了第一天。

第二天早上起床後，我們前往北關東栃木縣，造訪了大谷資料館，這是我們到日本後第一個行程，進入館內到處都是巨石，因為在地下的關係也讓空氣潮濕陰冷，簡單聽完領隊介紹後，我拍了幾張照片就往門口走了，午飯後我們到二荒山神社及日光東照宮，這是我目前排名第二的行程，日本江戶幕府的文化都讓我深感好奇，1617年建造的東照宮是一座神社，祭祀著名的德川家康公，遊覽之際我也選購了幾個御守，下午集合後我們前往那須市 HOMESTAY 集合，我們分組前往自己的家庭，簡單問候後 HOME 媽及她女兒帶我們前往他們家，這是非常新鮮的體驗，我一直想了解日本的家庭文化，晚餐也

教我們做了幾道日本家常菜，飯後她兒子帶我們去溫泉，回家後我們也結束了第二天。早上起床早餐依然是動手做，香氣十足讓我充滿了活力，接下來我們要離開了，這是最不捨的時刻，雖然我們語言不通，但經由交流我們感受了他們的熱情，真的好想再待個幾天。



集合後我們前往本次活動最重要的佐野松高校參訪，一下車我馬上感受到他們的熱情迎接，在互相介紹學校與參觀後，也接近了午休，我們分開到學伴的班級用餐，一進門我也是被

大家的熱情驚豔到了，我們交換了一些禮物也用翻譯認識彼此的興趣，下午參觀完課程後我們上了社團，我參加劍道社，因為我非常喜歡武士文化，結束後集合又來到了分別的時刻，讓我有點小難過，雖然彼此只是萍水相逢，但從今天的交流，我們留下了非常深刻的回憶。

離開後我們往北入住飯店，這時候五點多而已，然而日本入夜的速度非常快，窗外已經一片黑了，這天的飯店晚餐非常豐富，溫泉同時還能欣賞月光，讓我覺得非常的愜意，這天是我最喜歡的一天。第四天我們前往埼玉縣製作仙貝DIY，午餐後我們前往東京早稻田大學參訪，這是在明治時代創立的，也是日本國內數一數二的頂尖大學之一，接著我們前往台場，路上我們行駛了著名的彩虹大橋，窗外也清晰可見晴空塔，下車後我們往潮風公園前進，日本居然有自由女神像，拍照後是我們在百貨公司的自由時間，走出來的夜景讓我很驚艷，也看到了東京鐵塔，不過因為距離的關係顯的很微小，集合後我們前往幕張APA飯店，飯店聳立在東京灣旁，我們的房間位在30樓，夜景讓我覺得美不勝收，泡完溫泉後回房間我也結束了這一天。

第五天是全天的迪士尼樂園暢玩，這天我們搭乘JR東日本線到舞浜站，再轉乘迪士尼的列車入園，我們選擇刺激的設施當了開胃菜，不過因為人多的關係排隊都比國內久很多，下午我們找了個制高點欣賞了米奇米妮的表演，入夜我們排隊遊玩鬼屋，不過驚嚇度我覺得太低了，排了兩個小時的隊得到的只有鐵腿，離開的路上是晚上的表演活動，還有煙火，不過可惜我們時間不太夠，在車站集合後我們返回了飯店，不過這時候還不

**TTVS****國立草屯商工**National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

晚，我們又逛了一小時半的 outlet 才返回飯店，不過這時候我突然想到居然已經第五天了，時間過的好快，收拾完行李我也入睡。

最後一天，我們前往成田山新勝寺，外觀非常的巨大，參觀後我也購入了一個合格成就的御守，上車後我們到了成田 aeon 商場，讓我們最後購物一番，再來是我們的燒肉吃到飽，這是我們離境前的最後一餐，接下來我們前往機場，路上我看到了第一天入住的成田 ART 飯店，沒想到這趟旅行居然要結束了，抵達航廈後我們托運行李及過安檢門，報到前的空檔我們買了伴手禮，隨後前往報道閘門，進入飛機後窗外陰雨綿綿，像極了我此時的心情，飛機在排隊之後加速起飛，東京這座城市也隨著飛機升高而逐漸縮小直到消失在雲層下，到台灣後已經是晚上，途中我們讓領隊先離開，猝不及防的我都還沒道謝完，他就快閃了，回到學校門口都是等待的家長們，返家後我不停的回憶這幾天，像在極力避免讓這段時間離我而去。

國際教育旅行心得

綜二 1 黃喜均



10月13日爸媽開車載我去草商等遊覽車，在等遊覽車的當中我看到一些同學都陸陸續續的進草商，全部人都到草商時剛好遊覽車也到了學校。老師引導大家上遊覽車休息和吃早餐，準備前往桃園國際機場。到了機場，我們領完護照、機票和網路卡後就去用行李托運，之後就在候機室等飛機。我上飛機的時候在看腦筋急轉彎2的電影，剛剛好晚餐也送來了，我一邊看電影一邊吃晚餐，飛機餐有冰淇淋可以吃，我吃得很滿足，電影看完的時候也差不多要到日本了。

當我們下飛機的時候，我有一種後悔的感覺……因為我有一點想家了，但是我在心裡說：「再5天就可以回家了」。我回飯店時先洗澡，再跟學校的同學講電話，講完電話就去睡覺了；第二天我們去大谷資料館＋地宮見學，第二站去二荒神社＋日光東照宮。第三站去大田原 Homestay 日式家庭體驗；第三天去日本學校，進學校的時候我看到很多熱情的同學，教室裡有許多美女、帥哥，我的學伴是一位很美的日本女生，中午時學伴帶我去他的教室吃午餐，吃午餐的時候教室裡的同學都超級熱情的，我也有用翻譯機跟他們聊天。下午我們去體驗他們的社團，我參加的社團是茶花道部，體驗完後，我們就回飯店休息、洗澡、吃晚餐，也有其他人去泡溫泉；第四天做草加仙貝 DIY 體驗有同學做到焦掉整片都黑黑的，大家做完仙貝就去仙貝超市購物，之後就回幕張 APA 飯店休息，今天住宿的房間是我最喜歡的，因為他們的廁所很特別，最特別的是鏡子，他們的鏡子是3面鏡真的很特別，我超喜歡這裡的，下次我有跟家人去我要推薦家人這的飯店；第五天我們去迪士尼暢玩，但是我都沒有玩到什麼遊樂設施，因為有些遊樂設施我會怕，



所以我才一直跟學校同學講電話。但也因為這樣，老師就約我一起去迪士尼外面逛逛紀念品區，我覺得外面比較好，因為外面可以買一些紀念品。但是只有買我自己的，因為我想說：「買一個就好，我和妹妹可以公家一個。」。

第六天我們去成田山新勝寺+老街散步我有買2個保身符，一個給媽媽另一個給自己，保佑學業進步。下一站去成田AEON大商場，我有買橘子飲料的小吊飾。大家都各自買好自己的禮品就到遊覽車上了，午餐去吃燒肉自助餐吃完，我覺得跟台灣吃到的口感不太一樣。之後就之後就回台灣了。到了成田機場就去用自助機票

跟行李自助機用好這些就可以過海關了。在等飛機的當中同學們都去逛逛買自己想要的東西，我則是跟老師們一起去到處逛逛，時間到了15:45就上飛機了。還沒送晚餐前我在看超級瑪利歐電影，晚餐到的時候我打開一看覺得最後一天機上的餐特別好吃，可能是因為要回家了。吃完晚餐我就一邊吃冰淇淋一邊看超級瑪利歐電影，我邊看邊笑，最好笑的橋段是庫巴在唱歌的時候，他的助手被鋼琴蓋壓到。

大約22:00的時候回到學校，我下車的時候我聽到爸爸在叫我的聲音，我也差點忘記拿行李箱。回到家後，因為太累了只好先洗澡，行李箱就等隔天再整理了。旅遊後回到家，總覺得還是家裡比較好，因為家裡會有妹妹陪我聊天、一起玩陪我一起笑，教我解數學。經過這次的旅行，我接觸到日式文化、體驗到科技進步、嚐到不同的美食也看到了不同的景色、建築物，並體會到家人的不可取代。如果還有機會去旅行，我要試著跟其他同學聊聊天、多互動，去外面走走不要一直哭，要跟其他同學講話、聊天、一起笑，創造美好回憶。



國際教育旅行心得

應三 1 黃翊晴



今天一大早我們在草屯商工集合即將前往期待已久的教育旅行日本櫛木縣，一路上抱著既期待又緊張的心情不知不覺到了桃園國際機場，領隊帶著我們報到、過安檢，看著手上的登機票、護照心中的期待更加的強烈也讓我興奮。下午時我們搭上前往日本的班機，飛行了三個小時後我們順利抵達成田機場，辦完入境手續就前往今晚入住的飯店享用今晚的晚餐結束了第一天的旅程。



第二天我們前往了大谷資料館走進地下道看到了許多圖片、建築雕刻，那邊也展示了許多採礦的工具，讓我對當地的歷史有了更深的印象，午餐我們吃了日本著名的定食，也讓我了解到飲食的差異，吃飽後我們前往二荒山神社，那邊人山人海有許多的遊客，當我們走進神社裡看到了許多人在祈求平安，也看到許多杉樹那邊的自然景觀非常的好，彷彿在大自然中。

到了晚上有個特別的體驗那就是 homestay，一看到那個家就覺得很特別外觀是一個很可愛的小木屋一進去就能聞到很濃的原木味非常的香，一開始非常的緊張但後來 home 媽帶我們做了很多活動，例如：自我介紹、唱歌、帶我們去百元商店……。也跟我们分享她以前的故事、那邊的習俗文化，到了晚上 home 媽還泡了她自己種的茶給我們喝，那是我們第一次到那種茶也是第一次喝，喝起來有一股清香味讓我們更好地入睡，不知不覺第二天也結束了。

到了第三天一大早我們與 home 媽道了別即將前往櫛木縣松櫻高校參訪，也是這次的重要頭戲，到了那邊學生、師長們很熱情地在門口迎接我們，進校前需要把鞋子脫掉換上拖鞋，接下來我們到了演講廳相互介紹了一下開始了今天的課程，我們上了商業科、情報科、家政科、社團。中午時在那邊吃午餐仿佛體驗到看日劇的感覺，被一大群日本人包圍並很熱情的跟你聊天這種感覺非常的開心，最讓我印象深刻的是社團，我選了茶



道社是日本當地非常著名的傳統文化，我學到了如何泡茶、儀式，很快的我們要離開了揮手後非常的不捨，這天我們認識到了許多新朋友更讓我們了解日本學校的上課方式。晚上到了溫泉飯店很特別的是穿著和服吃晚餐，這是我第一次體驗穿和服也睡在榻榻米上，讓我更加深入了解日本的生活方式、文化，第三天過得非常的快。

第四天我們體驗了草加仙貝，將仙貝放在火上烤邊壓邊翻面最後塗上醬油就完成了，非常的好吃，買完伴手禮吃了日式的午餐就前往早稻田大學參訪，那間大學是日本數一數二的學校，在那邊可以看到許多留學生，我們參訪校園看到了美麗的校園環境、高大的建築物，也提供了良好的學習環境，雖然只是短暫的參訪但讓我留下了美好的印象。下午我們到了台場，那邊結合了娛樂、購物是一個放鬆的聖地，我們看到了自由女神、鋼彈非常的巨大，在橋上散步時欣賞到東京的景色非常的漂亮，漸漸地天黑了我們也回到飯店休息迎接新的一天。

第五天我們到了非常有名的東京海洋迪士尼，導遊教了我們如何在日本搭電車這是一個很特別的體驗，在車站滿滿的都是人想必這是日本人的日常生活，很快的我們到了迪士尼一進去人山人海，那邊非常的夢幻彷彿身在童話故事當中，雖然每玩一個項目需要排隊一個小時以上，但那些遊樂設施很值得我們一玩再玩，下午我們看了遊行剛好遇上萬聖節活動非常的幸運，那邊的角色都非常的可愛，買完伴手禮我們搭了電車回去飯店即將邁向最後一天。

第六天我們一早先去了成田山新勝寺，在入口時導遊讓我們在水手屋將手洗乾淨再進去寺廟那邊的建築物非常的漂亮，買了幾個御守參訪了一下就前往了最後一個行程成田 AEON 大商場，導遊說許多人會把這邊當作東京成田的最後一站也意味著旅遊即將結束，購物玩很快的要吃午餐了，午餐我們吃了燒肉自助餐非常的好吃，吃飽後我們前往成田機場，那邊非常的自動化，需要自己印出登記票、寄行李非常的特別想必以後出國都是這種方式，手續辦理完也逛完了稅店，非常不捨得要離開日本了我們踏上了回台灣的飛機，沒想到六天過得如此的快，到了晚上我們順利的落地也平安的回到學校。



這次的教育旅行讓我學到了許多文化也讓我體驗到很多從來沒有體驗過的事，也藉機讓我開拓了視野更增進了與同學的友情，也辛苦這次的帶隊老師、主任，雖然結束後心中充滿著不捨，但也收穫到滿滿美好的回憶讓我的生活更加豐富，期許下次也有這種機會讓我更了解世界。

國際教育旅行心得

應三 1 吳御寧



在這次結束的日本教育旅行中，我們充滿期待和興奮，踏上了探索異國文化的旅程。從出發的那一刻起，我們就沉浸在未知的冒險中，不僅拓展了視野，還留下了深刻的回憶。

第一天早上，我們在學校集合，準備前往桃園機場。坐了2~3小時的車之後我們抵達了桃園國際機場。掛完行李後我們逛了一下就上了飛機，飛了一段時間後，傍晚抵達了日本的成田機場。一下飛機就感受到日本獨特的氛圍，隨後入住了成田ART飯店。那天晚上，飯店為我們準備了豐盛的迎賓料理，這是我們在日本的第一餐，大家都很期待的享用自助餐，開心地品嚐各種日式料理。



第二天早上，我們吃完飯店的早餐，就前往大谷資料館，參觀壯觀的地下採石場，這裡就像一座古老的地宮，讓我們驚嘆於人類與大自然的合作成果。接著我們參觀了二荒山神社和日光東照宮，感受這些充滿歷史的建築。

下午，我們來到大田原，開始了期待已久的家庭寄宿體驗。剛開始的見面，大家都還很害羞，home 媽首先開車帶我們去那裡的便利商店，她買了冰給我們吃，還用心地告訴我們怎麼吃，過了一陣子，我們到了他家，他住在一個小木屋裡面，一走進去，木頭的味道撲鼻而來，聞著非常的舒服，參觀了他的房子之後，他帶我們去附近的百元商店，我們逛了大概一小時之後就回家準備吃晚餐，那天的晚餐雖然是很家常的薑絲炒豬肉炒豆芽菜，但他特別的好吃，吃完晚餐過後，我們聊了天，還用畫圖的方式做了自我介紹，home 媽還唱了一首歌給我們聽，那首歌的內容大概是在說「就算我們分隔兩地，我們的心還是連在一起的」，我們聽得眼淚都要流下來了。聊完之後我們輪流洗澡，不久後，home 媽突然拿了幫助睡眠的茶給我們喝，喝完之後我就先睡了。



隔天一早，home 媽準備了豐盛的早餐給我們吃，有鮭魚、蛋、白飯、味噌湯、栗子還有一人一壺檸檬草茶，這頓吃得特別飽，休息一下後我們跟 home 媽在小木屋的外面拍了一些照片，接著他就開車載我們去了集合地點，那時候的我們非常地捨不得，擁抱的時候眼眶都泛淚了，就算只有一個晚上，我們已經有了感情，上了遊覽車後我們跟 home 媽告別，並前往樞木縣松櫻高校進行參訪。在這裡，我們和日本學生交流，分享彼此的學校生活和興趣，對不同的教育方式有了更深的理解。下午，學校安排我們去溫泉飯店，讓大家放鬆身心。結束一天的行程後，導遊叫我們全部的人穿著浴袍吃晚餐，雖然浴袍對我來說有點長，但穿著才有那種在日本的感覺，而且浴袍很好看耶！我們穿著浴袍享用了飯店的迎賓料理，這一天的交流與放鬆讓我們收穫滿滿。

第四天，我們來到草加，參加了 DIY 仙貝活動。不論是手作工藝還是其他創作，大家都很投入，製作了一份自己的紀念品。下午我們去當地的市集，品嚐各種小吃。這段自由活動的時間，讓我們有機會深入了解當地的市集，感受日本的風情。當晚，我們入住了幕張 APA 飯店，為隔天的行程做好準備。

第五天是大家最期待的迪士尼樂園之旅！我們整天都待在那裡，沉浸在這個夢幻世界中。每個人都玩得非常開心，無論是刺激的遊樂設施還是精彩的表演，都讓我們興奮不已。大家拍了很多照片，記錄下這段難忘的快樂時光。

第六天是我們在日本的最後一天。早上從飯店出發後，我們參訪了成田新勝寺，這是一座有著悠久歷史的寺廟，讓人感受到一種寧靜，讓我們在旅程結束前體驗到日本文化的莊嚴。隨後，我們去了 AEON 大商場，購買紀念品和伴手禮。下午，我們搭乘航班返回桃園機場，結束了這趟豐富又充實的日本教育之旅。

這趟旅行讓我們不僅體驗了日本的文化，還透過寄宿家庭、學校參訪、DIY 活動等多樣的活動，更深入地了解當地的生活方式和人文風情。從大谷資料館的探索到迪士尼樂園的歡樂，這段旅程的每一刻都充滿驚喜和收穫。對我們來說，這次的日本之行不僅是一趟旅行，更是一段難忘的學習經歷。如果以後還有這樣的活動，我一定會再參加的！

國際教育旅行心得

商二 3 楊文佳



在一個風和日麗的天氣，我們一起踏上期待的旅程，正式啟程之後，在遊覽車上發放了今天的活力來源，也是我們旅行的第一餐，是撲鼻而來的麵包香，是精心準備的麵包餐盒，裡面有我最喜歡的葡萄乾麵包，接著在昏昏沈沈的補眠下和停靠的幾個休息站，我們終於到達了桃園機場，這是我第一次去機場，我看到騰空而起的飛機，進去機場後，看到很多來自各個國家的人，一切都讓我覺得很新鮮，在期待了很久之後終於等來了上飛機的那一刻，等所有乘客坐好位置之後，聽完注意事項的廣播，就正式起飛啦！剛起飛的時候，我的心情既緊張又期待，有一種耳朵悶悶的感覺有種身體涼涼的感覺可能就是失重感吧？但一點都不恐怖，不像聽別人說的會暈機很嚴重至嘔吐或是耳鳴聽不見任何聲音，相反的是非常的平穩，看見了從來沒看見的風景，陽光穿透了雲層好像在歡送我們離開台灣。下飛機之後，日本時間已經差不多是下午的 5 點鐘，日本機場的夕陽將天空染成暖橙色，飛機的身影在顯得格外壯麗。我們第一天在搭著接駁車回飯店休息中結束了疲憊的一天。

行程來到了第二天，我印象最深刻的是大谷資料館，我們去到了地宮，裡面既然只有 8 度，瞬間就很後悔穿了短裙下去，但在裡面看到了一幕幕大谷石的開採過程，資訊館內甚至展示了各種雕刻作品和用具，讓我們了解它們在歷史建築的重要性。今天晚上我們是住在 Homesyay 的家，我們遇見了我們的日本媽媽，我們一起去泡了溫泉，剛見面就把衣服脫光坦誠相見，打破那心理防線是很不簡單的！泡了溫泉之後我們回到日本媽媽開的餐廳享用晚餐，那是我吃過最好吃的午餐，午餐裡的焦糖地瓜讓我念念不忘，但因為語言的關係，我們用著翻譯像彼此表達，但我們還是相處得很開心，吃完晚餐之後，我們一起回家玩了 UNO，我們的房間是有閣樓的！所以我們把桌子搬上去，在閣樓一起玩，但時間總是過得很快，到了我們睡覺的時間，早上起床稍作整理之後，我們回



到了餐廳吃早餐，早餐竟然有冰梨子！我真的覺得好幸福，在台灣的家裡從來沒有人會特地準備早餐！還有日本的蛋餅真的也很特別，餅皮用蛋的比例比較高，口感很滑嫩非常好吃。

第三天我們來到了櫛木縣松櫻高校參訪，我們的小巴士還沒有進入校園時，就看見他們很熱情的對我們揮著手，很喜歡他們學校的環境，尤其是洗手間真的好乾淨，有感受到了日本學生的用心，午餐的時候我們還是圍在一起分享的，真的覺得好溫馨喔～我的學伴很用心，他在我們行前的視訊會議記住了我喜歡的東西，自己手繪了一個包裝袋給我，真的很喜歡，還有下午體驗的弓道部，他們的穿著和站姿真的好瀟灑帥氣的感覺喔，看他們在射箭的時候手臂一直在抖，心裡想真的有那麼重嗎，等我自己上手體驗的時候發現自己抖得更嚴重～～

很快到了我們要回飯店的時間，晚餐是吃飯店的自助餐，真的超級超級好吃，日本的自助餐甜品都好精緻，還有很特別的哈密瓜汽水，很多是在台灣沒有吃過的，甜甜圈既然也不是放在盤子上而是掛在牆上超級可愛的，晚餐吃的超級滿足的。



到了第四天我們去體驗做仙貝，有些人不小心做到烤焦，真的很有趣，動手自己做的仙貝真的很有成就感欸！下一站前往早稻田大學，是一間著名的私立大學，校園真的非常寬闊，設施也非常先進，餐廳還有販賣滷肉飯耶，在日本看到滷肉飯都覺得好新奇喔，晚上到了東京的台場，我們看見了很高的鋼彈，聽說他在晚上的時候還會動，但我們沒有看到，晚餐在那邊吃了拉麵，日本的拉麵真的好鹹喔，但是湯頭很濃郁麵條Q彈，很好吃，在台場吃完晚餐之後我們就回到了飯店，我們整理完行李去泡溫泉，因為有過經驗了，所以和朋友坦誠相見的時候也不會害羞了，日本的溫泉真的好舒服喔，泡完溫泉他們還有準備小零食和飲料還有沙發區可以休息，真的很放鬆，那天晚上睡的特別安穩。

行程來到了第五天，是我最期待的一天，就是迪士尼啦，前往迪士尼的列車都是米奇的形狀喔，我們去的是海洋迪士尼，裡面有很多遊客伴著各式各樣的角色，也有工作



人員穿著玩偶裝拍照，裡面有很多設施，但我們沒有玩很多樣，因為人真的很多超級像螞蟻的～一個設施最快都要排 40 分鐘真的不誇張，所以我們都已購物為主，我們買了很多吊飾和餅乾，真的都好可愛，會讓大家忍不住一直想購買，錢也會不知不覺的跟你說再見～～我的午餐是在有點像山洞的餐廳解決的，餐點很好吃，有點像是自助餐，你跟他說你想吃什麼他會拿給你，他的果凍是米奇形狀的喔，好像是杏仁口味的！迪士尼真的很大，在漫長的走路和排隊之後到了要回去的時間，回去的列車還差點搭錯，但最後有順利到達，我們乘坐日本的列車到飯店，日本的列車速度好快喔，但又出奇的平穩，這天晚上腿特別的酸痛，尤其是腳底板，感覺要脫落了，誰能想到我躺上床就睡著了，真的好累但又好開心呀。

旅程來到了最後一天，心裏一直在感嘆為什麼時間過那麼快，感覺昨天剛到日本而已啊，第一站我們來到了成田的新勝寺，日本的寺廟真的都好豪華，讓我的相機忍不住按下一次次的快門，拍下每一張照片，裡面很特別的是進去之前要先搖水清洗身體和漱口，還有可以自己投 10 元的日幣點燃蠟燭許願，和香灰爐旁邊放著一盒盒的香灰，可以讓遊客自己拿一小戳放進香爐，表示祈求平安，參觀完之後我們就去吃了在日本的最後一餐，我們去吃了燒肉，店裡的肉是可以隨意夾取，還有壽司、咖喱、烏龍麵，飲料和甜品，真的什麼都有，吃到好滿足，他們的燒肉醬也很好吃超級下飯，但可能因為在日本，他的泡菜也很鹹，哈哈。

吃完之後我們似乎又回到剛開始的起點，那就是成田機場，好像又是一樣的夕陽一樣的美麗，但不一樣的是我們要像日本說再見了，真的好想留在日本不想回來了，這趟旅程真的在不知不覺中就這麼結束了，好像我們都還沒做好好日本說再見的心理準備呢，真的非常捨不得，但或許在未來不同的時間，我再次前去能看見不一樣的他吧！

**TTVS****國立草屯商工**National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

國際教育旅行心得

商二 4 梁榕珊



在這六天的國際教育旅行之中，我認識到了許多的新鮮事物，不僅了解到當地的風情美，也從這之中學習到在異國他鄉的旅程什麼事情都要學會獨立自主。



10月13日，這一天是我們前往日本的第一天，一早的我早已興緻勃勃的整理好行李前往草屯商工，迎接美好的旅程，在去桃園機場的途中，心裡五味雜成，想到有6天不只見不到家人以及朋友，在異國還得學會自立自強，沒有父母的陪伴，透過這次的教育旅行第一步就讓我學會「獨立」，先是如何準備行李，依照天氣的不同去做規劃，學習出國的一些知識，例如：電池類的物品不能放託運、只有10毫升的液體能帶上飛機，假如不是要出國，平常的我們也不會學到這些機場的規範。



認識機場知識後，當然也不能錯過這次「國際教育旅行」所要表達的參訪日本，首先我們去體驗了當地的寺廟做參拜，名為「日光東照宮」，從在去目的地之前的早上，日本的天氣是那的乾燥涼爽，一早的心情是那樣的愉快，並且在去寺廟的路途中日本的街道是那樣的乾淨整潔，完美地詮釋了「垃圾不落地」的規章，整潔的街道加上日式風格的房屋，這樣美麗的風景很難讓人忍住不拿起手機紀錄這美好的景色，到了東照宮後，我們首先看他們廟宇旁的水溝，那水是無比的清澈，乾淨到似乎拿起來喝都沒問題，也看到了洗手亭

那是進寺廟前給參拜者舀水洗手的以作洗淨身心做好和神明見面的準備，到了異國他鄉的我們當然也得入境隨俗，遵循著他們的參拜方式與路線，認識不同文化的體驗。

到了晚上就是我們期待的「homestay」我們這次分配到的家庭是一對老夫婦，並且他們所住的房子是用原木所蓋的小木屋，裡面充滿了濃濃的天然木質香氣，因台灣天氣是那樣的潮濕，所以這種房子在我國是不可能保留這麼完善的，能到國外體驗是多麼寶貴的經驗，並且在這樣的房子內，裡面充滿了溫馨的氣氛，彷彿一入內一天疲憊的身軀都能受到治癒，奶奶人也非常好相處，從接到我們幾個學生之後，沿途回家的路上我們一直拿翻譯與他聊天，包括在吃完晚餐後，我們也在和他聊天，就算語言不通，但我們還是盡可能的跟奶奶說我們喜歡什麼、聊說以後有什麼夢想之類的，這過程中雖然彼此語言不通順，可是透過眼神和翻譯的輔助我們還是可以去了解奶奶想表達什麼。時光匆匆，度過了美好愜意的時光也到了跟奶奶道別了，一早到達全體集合點，每個家庭都在和學生們好好道別看得出每個人都是那麼不捨，時間總是過得那麼快，離開時我們還紛紛跟自己的家庭擁抱，希望未來還有機會見面。

緊接著就到了最讓我期待的行程，那就是前往日本高中去體驗當地的校園風情，一到門口就是滿滿的日本高中生們的熱情迎接，在進入學校內部後，能深深感受到大家都很好奇外國學生，個個都用炙熱的眼神看著我們，一開始還有點不知所措，但漸漸的我們跟學伴交流後也逐漸知道該如何去與他們溝通，雖然在語言不通的環境之下我們每個人都交到了很多朋友，這邊的每個學生都非常的熱情接待我們，而我們也用英文跟手機翻譯去與他們聊天，像是動漫、美食、興趣等等的，都能讓他們有許多的共鳴，藉此聊天營造歡樂的氣氛留下美好的回憶，最讓我印象深刻的是當我在參加排球社的時候，每個人都很親切也很可愛的陪著我打球給予我鼓勵，不管打的好還是不好他們都用笑容盈盈的笑容對著我，在異國風情當中能看出他們也想認識來自不同國家的朋友，雖然言語上有些困難的做交流，但能明顯看出他們很樂意的想接觸、認識我們，是個相當特別的異國學校體驗，讓我也知道雖然我們生在不同的國家但是做的事情以及興趣還有流行的事物都相同，讓我在短短一天的日本高中當中也能交到了異國的朋友。想想在台灣每天過著繁忙的校園生活，每天不是考試就是在忙著上課或是趕著去下一間上課的教室，體驗到這種生活，我感到萬分的欣喜與快樂。



國際教育旅行心得

應二 1 游豐碩



日本這個國家我自己是非常的喜歡，所以一聽到學校要辦國際教育旅行，而且地點剛好又是日本，我沒有多想就參加了，而且班上也有個朋友也可以一起去，我們沒有太多的猶豫。這趟旅行我是很期待的，因為我覺得跟學校去一定是不太一樣的體驗，而且正常我們出國根本不會去到這些行程。

第一天到日本時已經是晚上了，那天晚餐我們在飯店吃，當然也有吃宵夜，不知道是剛到日本的原因，那天晚上格外的興奮晚上都睡不著。第二天我們跑了很多的行程，其中我最喜歡也最期待的部分就是晚上的 Homestay 日式家庭體驗，雖然只有住一個晚上，但卻是我這次行程的重要回憶啊！那天下午我們先見到了轟媽跟她的女兒，剛開始大家只有簡單的打了個招呼，但去到她們家還有一段距離，一路上我們跟轟媽還有她的女兒聊了很多，我

覺得很有趣的是因為大家語言都不通然後都用著翻譯軟體來聊天，而且還聊了不少，到轟媽家時他們先是帶我們去放行李，然後就開始了日式家庭體驗，轟姊先是帶我們簡單的參觀了一下周圍的環境就帶我們去散步了，我原本想說應該就正常的散步而已，但天空逐漸天黑時我整個超感動的，因為就是那種日本動漫會出現的場景，遛著一隻狗，只有月光，抬頭還能看見無數顆星星，接著就是吃晚餐了，晚餐是轟媽跟她女兒一起煮的，有我想吃的章魚小丸子、燒肉、烤魚以及稻荷壽司也就是我們說的豆皮壽司，那天晚上我覺得晚餐特別的好吃，吃飽後過沒多久轟哥就換帶我們去他平常自己會去泡溫泉的地方泡澡，那天剛好是滿月我又跑去室外湯，當時因為在山區所以很冷然後又泡著溫泉，覺得可以再多待上幾秒都是幸福啊！第三天早上是轟姊煮的早餐，是用稻穀的殼當燃料去煮的白飯還有烤鮭魚、玉子燒跟轟姊教我做的味噌湯，湯喝起來很不一樣有發酵的味道跟輕微的酒香，整體來說很驚豔，吃完後很捨不得的跟他們一家人道了別。

接著就是櫛木縣松櫻高校參訪，剛到達學校時就感受到大家的熱情了，他們一直揮著手，下車時就好像大明星一樣，進入學校時他們很不一樣的地方就是整個學校內都是穿著拖鞋，然後就是參觀跟體驗他們的課程了，到了中午吃飯時間真的有嚇到我，我們是一人去一間教室裡跟大家吃飯，一進去就被大家圍在一起，當然我也不吝嗇的把我的小禮物跟卡片發給大家，還跟大家拍了很多合照，是一個非常不錯的體驗呢！到了下午我們有去玩社團，我選的是棒球社，因為我覺得日本棒球很有名，又加上我也有興趣，雖然跟他們相處時間不長，但我們玩得超開心，他們還給我一顆新的棒球我還要了簽名。

第四天我們去做仙貝 DIY 然後也有去早稻田大學參觀，接著就是去台場逛，我覺得去台場時間過得好快，我可能可以逛上一整天。接著第五天就是整個行程我最期待的迪士尼樂園，那天我總共玩了有 5、6 個其中最刺激也等最久的就是驚魂古塔我們等了快 3 個小時就為了那幾分鐘，但真的超好玩，它是敘述著一個故事坐電梯上去，然後突然掉下去，那個失重感讓我肚子超癢，我們那天大家都玩得超累的。

隔天就是跑完最後的行程然後趕飛機了……..。6 天 5 夜說長也不常說短也不短，第一天剛到的時候都覺得還有好幾天可以玩，但轉眼間好多行程就這樣走了過去，這次的行程我真得覺得非常值得，收穫了非常多的東西，也很開心有這個機會，希望下次還可以參加這種活動。





國際教育旅行心得

應二 1 吳哲宇



這次的國際教育旅行我原本沒什麼興趣，但是後來聽說有體驗寄宿家庭和與當地學校交流，於是就問同學要不要去，剛好他也想去，於是我們就很期待地找老師拿報名表，那時候我們是一年級下學期報名的。原本主任說是明年才會去，所以我們就一直等，終於主任在暑假說改到今年十月中去，因為她說公文發下來竟然是今年要辦完，所以很多人因此就中途退出，我還聽說那時候有颱風，但是後來想了想，機會只有這一次，去體驗一下吧！

我和同學就一直等一直等，每天都期待著國際教育旅行，終於等到了段考的前一個禮拜，我就問同學如果考很差怎麼辦，他就說「沒關係，下禮拜日要去日本」，於是我的心就放了下來。到了出發前那個禮拜的星期五，我們被叫到會議室包要給日本同學的小禮物和名片，名片總共好幾百張，根本發不完。

第一天早上，我們一早就草屯商工集合準備出發去桃園機場，做了兩個多小時的車後終於抵達桃園機場，掛完行李我們

就去登機口附近逛逛，等到了下午一點，我們上了飛機，做了幾小時的飛機後，終於到了日本！進入機場後，我在牆壁上看到了我最喜歡的動漫「進擊的巨人」，當下內心真著很激動。出了機場時，我感受到日本涼爽的天氣，接下來我們就直接到飯店享用他們提供的日式自助餐。過了幾個小時後，我和同學決定去便利商店買日式泡麵配溫泉蛋，真的很好吃！

接著第二天早上吃完早餐後，我們就出發去大谷資料館，因為它是在地下，所以那裡的氣溫是9度，真的有點冷，那裡有一大堆石壁和寶石，我還看到有人在那邊拍電影呢！接下來，我們的午餐吃豬排定食，那一餐所有的東西包括豬排都是冷的，我勉強把它嚥下去。吃飽後，我們就用走的到隔壁的二荒山神社，這裡充滿了歷史的氛圍。

下午，我們就準備到期待已久的 homestay 體驗，在 home 媽的車上我們就和她還有她女兒用簡單的英文尷尬地聊天，到了他們家後，home 妹就帶我們去看他們家養的



羊。接下來我們跟著 home 妹繞著他們家的田遛狗，然後跟她聊天，就逐漸聊開了，到家之後，home 媽還有 home 妹帶我們做章魚燒還有豆皮壽司，吃飽後，home 哥就說要帶我們去泡溫泉，這是我第一次泡裸湯，很不錯的體驗。

第三天早上的早餐，我們一樣自己煮味噌湯還有玉子燒，吃飽後和 home 媽一家拍照，她還送我們鬆餅粉，到了集合地點，我們和 home 媽 home 妹聊了一下天，教他們一些簡單的中文後，就依依不捨地離開了他們。下一個行程，我們到了檜木縣松櫻高校，剛到大門，一大群學生都在走廊迎接我們，我們先是參觀了商科然後就拿著便當進入自己的班級，一到走廊就有聽到學伴的同學叫我的名字，但是一進教室，所有的同學都在喊我的名字，還尖叫歡呼，我當時真的嚇到了，而且裡面大概三四十個人，然後他們就排隊一個一個找我拿名片，他們還有問我問題。接下來我們離開教室後就分兩組交叉參觀課程，到家政科時，他們有教摺紙。

三點是他們放學時間，有參加社團的同學會留下來，我選的社團是棒球社，他們首先先跟我們傳接球，後來我們進去倉庫練習打擊，體驗課程只有三十分鐘，所以打個幾球就差不多要回去了。臨走時，教練送我們一人一顆棒球，我還請跟我傳球的同學簽名，留下美好的回憶。

到了第四天，我們去做仙貝，還有人的整個仙貝燒起來。做完仙貝，我當場就把它吃掉了，吃起來很像旺旺仙貝。接著，我們就到了早稻田大學參觀，學校很大，裡面還有咖啡店還有書店，這間學校有著歐洲風格的建築，蠻漂亮的。傍晚就到了台場逛街，門口還有一隻超大隻的鋼彈，看起來很壯觀。

第五天就是大家最期待的迪士尼樂園，但是我並不期待裡面的遊樂設施，幸好有兩個學長也不敢玩，所以我們在樂園裡頭走了 10 多個小時，我有去挑戰我最怕的雲霄飛車，可是沒有想像中的快，感覺只是在吹風而已，晚上還有令人驚豔的水上遊行，很壯觀。

第六天是我們在日本的最後一天，我們參觀了新勝寺，買了御守，接下來就去 AEON 大商場。導遊給我們充裕的時間逛商場，我也毫不猶豫地買了我喜歡吃的零食。我們的旅途就在自助燒肉畫下句點，準備要回去了，有點捨不得，感覺有點空虛。

在這次的國際教育旅行中，我體驗到了日本當地文化，飲食還有生活方式。國際教育旅行比一般跟團多了寄宿家庭和學校交流，這兩種體驗都令人難忘，感謝學校為我們爭取到這次的活動，如果明年還有要辦，我會考慮參加的！



國際教育旅行心得

商二 1 張芷聆



一直很想到日本，沒想到能透過學校舉辦的國際教育旅行達成願望，這也是我第一次出國，在搭飛機前有許多手續對我來說都很陌生也遇到一些不會過、卡住的程序感到非常緊張，但大部分人卻都很熟練，讓我感到羨慕。沒想到去到日本後遇到的第一個困難就是手機沒有網路，結果到最後我成了整團裡沒有網路的人，真的是挺難過的，哈哈，在旅程中有時還要向同學借網路實在是很不好意思，最後幾天就在開網路關網路的辦法下撐過去了。

在日本飯店裡的便利商店逛了一下感到非常有趣，買了冰沙，大家看到一台好像可以幫冰沙攪拌的機器都一起圍在一起看，但結果卻大失所望，也可能是因為我們並不會使用的關係。第二天早晨，我們在自助餐點中看到了納豆，另我們感到驚奇，第一次品嚐到納豆讓我非常驚訝，不是我會喜歡的味道，特別噁心，真的很佩服日本人！

吃完早餐後我們出發前往到日本的第一個景點大谷資料館，想要探索這神祕的地方並不容易，路途的階梯並沒有想像中的好走，對於我這容易跌倒的體質實在是不太友好，裡面的溫度也特別的寒冷，大概看了一下拍些照片記錄一下就回到了外頭。之後就去下個地點了，聽說日本人喜歡冷食，當天中午第一次吃到就印象深刻，並不是我會喜歡的口感。之後去到了二荒山神社，往日光東照宮走去有一條兩邊都是大樹的道路，一旁還有清澈的流水相伴，特別美麗，讓人彷彿置身童話故事中。

晚上到了期待的 Homestay，home 媽的開車技術真的很厲害，她先帶了我們去泡溫泉，說到日本的溫泉就是裸湯了，真的是特別害羞，大家都在猶豫不決時 home 媽已經脫好先進去了，大家也趕緊換下衣服進去。晚上到了 home 媽的媽媽開的餐館吃飯，吃了很多的地瓜料理，都特別好吃，晚餐也在大家歡樂的聊天中結束。晚上大家一起去到了 home 媽家民宿的閣樓玩 UNO，她的兒子反應特別迅速，一直抓到有人沒喊 UNO，大家都笑得很開心，玩完之後大家一起個了 home 媽禮物，我帶了阿里山的茶葉，讓 home 媽可以和她的家人朋友一起品嚐台灣的茶葉。隔天早上回到了餐館吃早餐，讓我驚訝的是 home 媽把我昨晚給的茶葉泡著，一開始我們都沒發現是我昨天給的茶葉只感覺很熟悉。大家集合之後就是送別了，大家都很不捨，home 媽還哭了，讓大家更捨不得了！希望之後的國際教育旅行可以增長 Homestay 的時間，多多體驗日本人家家庭平常的生活。

分別後也到了更令我期待的松櫻高校參訪。在來到日本前和松櫻高校進行了線上視訊，大概的了解了他們的學校，也看到了我的學伴，真的特別的可愛！很佩服他們當天和我們交流時都拿著筆電，感覺都特別的重，去上了第一節課，走的時候有一個男生對著我們叫，但講的日文不知道什麼意思，離開之後我才發現人家在叫我的名字！真的是特別搞笑，中午去到了學伴的教室午餐交流，大家都好可愛，感覺日本人都會一直誇別人可愛，雖然不一定是真實的，還是感到受寵若驚。手機沒有網路在交流上有點麻煩之外，都很順利，大家都很好也很和善。不過同間教室的同學遇到幾個女生進來教室掀裙子打招呼，真的有意外到哈哈是個很有趣的小插曲。下午去了家政科摺紙真的特別有趣學習到了以前沒嘗試過的摺紙。放學後參加了他們的社團我參加的是射箭，很佩服他們可以那麼穩定的拉弓。可惜最後時間不夠沒有體驗到把箭射出去。準備了很多糖果盒名片最後卻都沒有發完，糖果在最後離開時連紙袋都一起給人了，希望最後有發完。下次如果還有機會應該主動一點！雖然沒有認識到很多人，但也認識了一些很可愛的日本學生，非常的開心，希望能跟他們在日後的相處中認識到更多日本的文化。

當天晚上的飯店真的讓我滿吃驚的，進門就是很日式的推拉門，房間特別日式，讓人眼前一亮。晚上大家和日本學生視訊聊天還滿有趣的。可惜我最後體力不支先睡了，聽同房的說我直接倒在床上睡著了，聽到真的感覺還滿好笑的，因為我重來沒有這樣睡著過，我連自己什麼時候睡著的都不知道。

第四天我們去做了仙貝，還挺有趣的，做完之後想說要帶回台灣給家人吃，結果被我遺忘了，它就這樣放在我的行李箱好幾天，等我想起時已經變得特別硬，第五天去到了迪士尼，去迪士尼前先搭了電車，車上真的特別乾淨和安靜。一直很想去迪士尼，沒想到能在這次旅程中來到這，平日的人潮仍然絡繹不絕，我們先去排了遊樂設施，第一個遊樂設施就排了兩個多小時，第一站完腳就有點痠了，玩完之後我們去買了水果茶，但同伴去上廁所了只剩下我，我的英文和日文都不太行，就用很破爛的英文和店員點了餐點實在是太丟臉了。可惜最後沒看到煙火就回到了飯店。



時間很快來到了最後一天，沒想到那麼快就到了最後一天，剛到日本時覺得日子過得特別的慢，離離開的時間越近時間就過得越快，這次來到日本的教育旅行很多行程都特別倉促，感覺都沒有真正的學到什麼，在來前的教學認識了些日文，和 home 媽、學伴們聊天中認識更多日本文化都是個有趣的過程，如果時間能夠有更多，一定能讓自身學習、認識到更多東西。在這次的旅程中我認識了一些人，她們都是特別好的人，不管是在個性上、別人的相處都是我值得去學習的。下次如果還有這樣的國際教育我還會想參加，充實自我對這世界的了解，認識更多人，從他們的身上學習到更多東西。

國際教育旅行心得

商二 3 賴思鄰



這次日本教育旅行猝不及防的到來了，本來以為是明年結果變成今年的十月份，一切的一切都變得非常趕，那個時候頭腦一熱加上朋友的鼓勵勇敢的舉手當了學生代表，後來想想都感覺有點不切實際，因為我是個很害羞的人，那是我連簽名的手都在抖。

去日本的那天很快的就到來了，我早就起床，因為 7：40 就要到學校，每個人的行李都很大，我覺得是因為要帶的禮物實在太多了，到學校後還把行李箱打開，

因為我忘記把自拍棒放進去了，等大家都到了的時候，在校園裡拍了第一張合照，以此來開啟我們的日本之旅，一上車就發了小餐盒給我們，我沒什麼吃，因為我本人比較容易暈車（雖然我有吃暈車藥了，一路睡到了內湖休息站，下車透透風，朋友拿了平板一起看上課還沒看完的電影，不知不覺就到了機場，在那裡第一次認識了導遊浴缸，他是個腿很長話很多的人還有紋身。

國泰的餐並沒有想像中的那麼好吃，我還覺得華航比較好吃，到日本的時候天都黑了，因為浴缸在台灣的時候帶錯路，所以他請我們一人一杯飲料，我還陪朋友衝去藥妝店買東西在沖回來，要去坐車的時候還有一個男生忘記拿行李，飯店的自助餐很好吃，可樂還有台灣沒有的口味，在吃晚餐的時候認識了許多朋友，還去便利商店買了要送給全班的糖果和起司加生火腿（不好吃，洗完澡還去別人的房間玩 UNO 還差點敲錯門，還好我有先打電話確認一下，打開門的時候他們還被我們嚇一跳。

第二天很快就到來，路程很遠，中途到了一個休息站，我拜託導遊幫忙開一下行李，因為我沒想到這麼冷，從走出飯店的那一刻起，去了大谷資料館很冷很冷還偶遇了拍攝現場，買了伴手禮（有點像烤吐司邊，接著就去吃午餐了，我覺得不好吃全部只有湯是熱的，我還在樓下買了一個縮小版的神社，吃完就去二荒山神社和日光東照宮，我發現只有我把日光東照宮逛完，在主殿還買了一個很漂亮的御守，每個有去看的德川家康之墓的人每個人都在喘，因為真的很多樓梯也很高很遠，有一間房間在天花板上有一條龍只有在龍頭正下方敲擊木頭才有回音其他地方沒有，我覺得時間太短了，大部分的



時間都在坐車二荒山神社根本就沒有時間逛，在去 homestay 的時候突然被告知要說介紹和感謝他們的話，我很緊張，但是還是有驚無險的度過了，第一次見到 home 媽的時候他問我們要不要去泡溫泉，這麼快就要坦誠相見了嗎，但是不得不說泡溫泉真的很舒服，在穿衣服的時候發現我的手錶怎麼不見了，home 媽就現在他們去吃晚餐，然後陪我回家找，結果在我的書包裡面，真的很對不起，他們家是開民宿的有餐廳，超級好吃的，晚餐上我們還一起玩了 UNO，10 點就去睡覺了。

早上我被冷醒，只有 13 度，趕快洗漱好就去餐廳吃飯，依舊很好吃，我們在外面拍了我們的最後一張合照，到了離別的時候 home 媽還哭了，真感人，我們還教他一點台語，接著我們就到學校了，想不到有這麼多人在學校門口歡迎我們，很開心但是也有點社死，日本的學校是要脫鞋子穿拖鞋上課的，但是他們發的拖鞋很難穿，腳都走了拖鞋還在原地，要輪到我演講的時候很緊張，還差點跌倒，麥克風還比我高，全身都在抖，念的時候一直低頭看稿子，念完回去之後感覺怎個人都很矇還熱熱的。

很快我們就跟學伴相認了，我的學伴是個一年級的學生，但是她比我高，之後他帶我參觀了許多間教室，讓我發現原來他們的商科教法和我們不一樣，他們是兩個同學代表一家公司然後向別的公司報價，我們還去情報科做了明信片，很快就到了吃飯時間，學伴帶我去他教師，超多人的，我就問他說這裡怎麼那麼多人他說大家都要來這裡買中餐，我還問有沒有炒麵包結果沒有，太可惜了，因為這讓我想到《蠟筆小新：謎案！天下春日部學院的怪奇事件》，他們班全部都是女生但是外面全部都是男生，感覺他對我們很好奇還一直跟我說話，日本感覺真的很流行油頭感覺很多女生的瀏海都是做這個造型，下午家政科做了摺紙活動，工科只是參觀而已，做完這些事之後大家就不知道自己預先選好的社團，我選擇是弓道部，性別我想像中的還要高，拉弓的時候想比我想像中的還用力，就去射真的弓箭了，老師超有耐心的，我掉下去很多次他還一次又一次的教我，可能因為我是來交流的外國人吧，我覺得老師的皮膚超好的，這天很快就結束了超級不捨得的，因為名片還沒發完所以把一整疊全部請他幫忙發哈哈，他真的是一個很可愛很好的女生，晚上還一起去溫泉泡澡，那個泡澡的地方外面還有一個非常漂亮的露天溫泉可以看到月亮，這是的飯店是榻榻米 4 人房，還跟日本同學打電話，真好玩。

今天到了埼玉縣，讓我想到了埼玉紅蠍隊，今天是草加仙貝的 DIY 體驗，這是我第一次考仙貝想不到仙貝這麼硬還這麼鹹，午餐吃得很好我覺得，他有點像火鍋但是比較小，他的甜點我覺得超級好吃的，裝在一個陶罐裡面，下午我們就去早稻田大學參訪，一下車就聞到了一種香味，難道厲害的學校都會自帶香味嗎？裡面很大又很漂亮，只是紀念品賣的太貴了，之後又到御台場看了超大的機器人，轉了很多扭蛋還吃了拉麵，還看到了縮小版的自由女神像，晚上的機器人也很漂亮還會發光，我後來才知道那裡是神奇寶貝重要的取景地，今天晚上也去泡澡，那裡沒有露天溫泉，但是有很多不同種類的溫泉，有桶子的也有可以躺著的，溫泉還是藥妝店買了許多糖果，都是學伴推薦的，那

裡的店員還是個中國人，這樣就讓我的語言暢通無阻了，晚上還跟學伴打電話，我們是拿著翻譯溝通的，哈哈。

一大早懷著激動的心情出門了，因為今天是要去迪士尼很開心，拿著車票坐上前往迪士尼的列車，我們在迪士尼玩了許多東西玩到了手機都沒電腳手腳酸痛，跟許多動畫人物拍照，我覺得最好玩的是深海潛水艇，一開始我們以為是真的潛到海裡面去探視，排到我們的時候又覺得好像沒有，進去的時候又覺得有，到室外的時候遇我摸了一下潛水艇是乾的，真的是騙我好多次，還認識了很多，四個台灣人和一對母女他們是中國人然後去日本上課之後在那邊生活，回去的時候還以為我們坐錯車下車去問結果沒有坐車所以他是循環害我嚇一跳，到車站的時候浴缸還給我們這次準備了兩顆飯糰，還是覺得環球影城比較好玩，回到房間已經快累死了，吃了昨天在藥妝店買的泡麵，收拾行李準備明天回家了。

在成田山新勝寺買了很多的御守，因為前幾天都沒怎麼買，幫全家都買了一個，走到房子裡面超級壯觀的，吊燈超大，日本拜拜的廟跟我們並不一樣他們的香竟然是一小段一小段的，然後抓一搓丟進去，樓梯下面有一個很像東京淺草寺的燈籠，後來還去成田 AEON 大商場買了很多小零食耽誤了太多時間害漫畫店沒怎麼逛到，買了一大堆就是回站的週邊，隨便亂買的因為時間真的不夠，真是失策啊！！燒肉自助餐我覺得時間有點太趕了，沒有坐下來好好品嚐，到了成田機場的時候覺得有點不捨的，寶格麗的服務員一直跟我們推銷，全身上下全都是香水味，因為朋友買了，所以他送我小樣，真開心，很香，到了登機口休息的時候被告知會晚點起飛後，我們又跑去買東西了，機場人員很跟我們做調查送禮物，國泰的餐點我依舊不喜歡，電腦螢幕還壞掉，旁邊還沒有人，我特地選靠窗結果剛好在機翼旁，難怪沒人選，到學校時已近很晚了，回家洗完澡就睡了。



**TTVS**

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

國際教育旅行心得

商二 1 洪以馨



這次的日本國際教育旅行很好玩，也充滿意義。第一天我們八點集合在學校一起出發去機場，到日本時已經下午五點，就直接搭巴士到飯店了，我們晚餐在飯店吃，而令我感到新奇的是飯店裡面竟然有全家！感覺日本人很聰明，因為這樣旅客就不用再到外面買東西，飯店裡面就可以買了，而且又可以賺錢。

第二天我們早上去了大谷資料館，裡面涼涼的，石頭也是自然形成的，然後我們還遇到日本人在拍戲。然後去了二荒山神社跟日光東照宮，東照宮裡還有純金的那個，據說是古代皇帝住的地方，保存到現在還是金光閃閃，很漂亮很豪華，我還在裡面買了一個御鈴守，有三種顏色金、銀、銅，我買的是金色的，它是一個鈴鐺的樣子，大小跟一顆雞蛋差不多，而且有重量，所以就買回家送爸爸。我們到下午時就到了一個地方集合，我們做完迎春的環節後各自被帶回 homestay，home 媽人很好，雖然語言不通，不

過我們都有翻譯軟體，而且 home 媽說英文很厲害，她也常常說英文跟我們交流，home 媽招待我們饅頭跟麥茶還有她自己做的梅子氣泡飲，而且梅子也是自己種的，他那饅頭是外面黑糖裡面包紅豆小小一顆很可愛也很好吃，甜甜的，又不會膩，她還問我們會不會冷，給我們開冷暖氣，還有家裡竟然有壁爐，是真的可以燒火的壁爐，不是裝飾用的，洗澡需要熱水時就可以燒熱水，真的覺得超酷的。



晚上 home 媽煮了炸物、味噌湯、炸豬排後來她的女兒回來，姊姊問我們要不要泡湯，於是我們展開了初裸湯體驗，其實原本我是有點害怕，很抗拒，所以我旁邊的夥伴在問我時我一直拒絕，但後來還是被說服了，真的很緊張，畢竟沒有體驗過，很赤裸，不過我們也學習到了泡湯之前先洗澡洗乾淨才能進去泡湯，泡完也要再沖一次澡，這也是日本人的泡湯文化，他們從小就是裸湯，相對於我們台灣反而較多男女分開，所以我覺得這是很新奇的體驗。

回到 homestay 時看到 home 媽都幫我們打好地鋪了，我們也就準備好隔天要去松櫻高校的禮物、名片、制服等。home 媽準備早餐給我們，有荷包蛋、魚、海帶豆腐湯、優格、麥茶還有水餃，那是用葉子包起來的，吃起來像麻糬 QQ 的，home 媽說那是用艾草做的，我們都好驚訝，但是很好吃，我還嘗試吃了納豆，那個味道那麼讓人不舒服，沒想到日本人早上都吃納豆配早餐，我們在 homestay 吃完早餐才離開後來大家道別後我們搭巴士到松櫻高校。

他們學校竟然要先脫下皮鞋換拖鞋，我覺得這也很不一樣，因為台灣的學校就是穿著布鞋的，不用特別換上拖鞋，然後他我們每個人都有一個學伴，他會拿著一台筆電跟在自己身邊，筆電是用來翻譯的，因為松櫻高校是不使用手機的，我的學伴很可愛，他也會跟我聊天，在學校裡我們也有到各個科系參觀、學習，中午時被帶到各個班吃飯，大家都打散了，我去的班都是女生，有一群很活潑的女生把我叫過去跟他們併桌吃飯，也一直跟我聊天，還送我餅乾帶回來，他們真的很可愛很活潑，所以那時候我就把禮物發完了，下午時我們有去課程體驗，我學伴帶我去位子上，我跟她還有另外兩個日本學生，他們教我怎麼折紙，一個有鶴圖案的信封還有日本人的模樣的紙人，我的學伴在教我很認真也很有耐心，而且我做完一個步驟他就會說 nice nice nice 一直誇獎我，情緒價值拉滿，真的覺得日本人都很活潑也很有趣，後來我們還去體驗他們的社團，我選的是茶道社，老師教我們怎麼攪抹茶，還給我們吃了一個麻糬，也是一個平常不會做的事情，

**TTVS****國立草屯商工**National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

因為平常就算是要喝抹茶，也是泡茶包，不會自己去攪拌，所以我覺得這個體驗也很好玩又學習到了新東西。

到了傍晚去到飯店，我也第一次體驗穿浴衣，我也才知道原來浴衣的穿法是左上右下，不能穿反，也是一個新體驗新知識。



接下來第四天我們去草加仙貝 DIY 體驗，也是第一次自己烤仙貝、塗醬，覺得很好玩，吃完午餐後去參觀了早稻田大學，那邊的建築也蠻漂亮的，看起來很高級。後來我們又去了台場，第一次親眼看到鋼彈！而且到了晚上他還會有燈光，聽說到了特定時間還會動，真的超酷，很高大。

第五天就是我最期待的迪士尼，人的超級超級多，一個遊樂設施最少等三十分鐘，甚至有的要一個小時兩個小時的，裡面很大很大，不只有遊樂設施，還有可以購物的地方，每個區都有很多店面可以逛，不同主題的迪士尼公主，就有不同主題的店面，除了這些還有餐廳、販賣機，還有看表演的，各種很多很多，我都覺得很特別很喜歡，大家也都會把自己裝扮成迪士尼的角色，除了當地日本人，還有很多來自各國的遊客，可見迪士尼深受大家喜歡，不管男女老少皆喜愛。我也買了四五隻吊飾跟一隻更大的娃娃還有餅乾。

到了最後一天我們去了成田山新勝寺、老街、AEON 商場逛一逛之後我們就準備搭飛機回台灣了。好捨不得回台灣，在日本學習到了很多不同的文化，還有體驗到了平常不會做的事情等等，而且日本的環境很好，人也都很活潑禮貌，我也認識了一些松櫻高校的同學，有機會的話我要再去一次日本！

感
恩

投稿文章 感恩小語





籃球場的景色

資二 2 林芝吟

樹影搖曳，舞動著秋風的旋律，

小鳥在樹枝上愉快地聊天，

增添了這片風景的活力。

男孩們在場上揮灑汗水，

籃球畫出優美弧線，

觀眾熱情歡呼。

古老的樹木微笑著欣賞年輕人的朝氣，

見證了無數比賽，

成為這片土地的守護者。

啟航未來

商二 4 林育民

謝謝草屯商工，讓我們學到實用的技能。

有老師的指導，讓我們對未來更有方向。

與同學一起努力，讓成長的路不再孤單。

今天學到的技能，都是奠定未來的基礎！

感
悟

投稿文章
散文



不完整的牠

第一名 / 商一 2 李家鏞

在微風吹拂橘黃色的傍晚下，就算是一片落葉掉落來到我身旁，可能正常人都以為意吧。

唯獨這天，突然的一陣風靠近，將一片落葉吹拂到我的身旁，步步向我靠近，直到牠在我面前展露他的翅膀。我才驚覺原來那並非一片落葉掉落，而是一隻枯葉蝶來到我身旁。而將他引領到我身旁的，不是所謂的風，而是他千瘡百孔的翅膀。

當翅膀振開的剎那，可能不是像一般蝴蝶的那樣美麗，也不是我們想像中那麼完整。而牠身著衣錦僅是簡單的褐色的破葉、而牠的代表物，也僅是在秋天會隨著風淋落的枯葉罷了。

但仔細觀察那千瘡百孔的翅膀，每個洞，都好像每個曾經跌入谷底的傷口一樣。每個孔洞的殘破不堪，都是那些不堪負荷的回憶和一道道傷疤製造。

其實翅膀但凡有一點漏洞，就會飛的不高甚至不遠。但是枯葉蝶並沒有害怕，他沒有害怕飛翔，繼續毅然決然的飛翔。牠的翅膀雖然是天生的，但這也一定不是牠自己所要的。而我們不是天生自帶缺陷，而我們卻還處在原地徘徊，那是不是就不如一隻看似落葉實則是努力生存的蝴蝶呢？

我想我們都會羨慕那些閃閃發光在獎台上的那些人，他們光鮮亮麗，他們有著我們嚮往卻不曾擁有的東西，是他們讓我們知道這個世界有其他條路可以走，但自己卻沒有能力去達到。

那麼枯葉蝶就不曾想到這些東西嗎？

他就不想像那一群蝴蝶一樣華麗飛舞在空中、自由自在不受阻力的飛嗎？

我相信枯葉蝶一定恨過自己，為什麼身上有缺陷，為什麼翅膀那麼不完美，為什麼顏色不夠漂亮。也因為牠的勇氣以及不怕失敗的能力，不怕自己與其他蝴蝶不一樣，他很有勇氣展開牠的翅膀「他還是決定要飛出自己的步伐。」



奇妙的一點 人類和牠有一點相似的。在成長的過程中，我們可能受傷，可能受到許多壓力、言論等攻擊，導致我的翅膀產生裂縫，甚至有漏洞，讓我們跌入谷底，不蹶不振。處在原地的心情，就像走進了死胡同看不見生機。而你還只會傻傻留在原地，不去想想如何讓自己張開翅膀再次飛翔。

「決定飛出自己的步伐」

你可能與別人不一樣，你可能會變得比較特別。但無論如何這都是需要特別多的勇氣，才能真正做到，不止勇氣還有不怕失敗的能力。

與其放著自身的缺陷，待在原地不動，不如飛出自己的天際，去接受自己。

無論自己的翅膀有多麼糟糕，我也想要嘗試看看毅然決然的飛翔，創出新的未來。因為我願意接受並且我願意接受失敗的勇氣。

我拿什麼奉獻給你

第二名 / 會一 2 張庭湊

一、圖書作者與內容簡介：

我拿甚麼奉獻給你這本書以奉獻二個字貫穿全文，書中講述了許多關於奉獻的實際例子，不論是父母對子女無微不至的照顧、關愛與付出；朋友之間的義氣與信任；兄弟姊妹之間互相扶持幫助與成長，或是世界各地的善心人士為社會帶來的溫暖與改變，也讓我們重新探討奉獻的真諦。此書由能仁出版社出版，出版社希望藉由此書感恩所有成就本書出版的一切姻緣！住盼有緣讀者能將這份好因傳下去！

二、內容摘錄：

- (1) 實事求是的讚美，就像是一劑良藥，能夠癒合因為犯錯而引發的心靈創傷和悔恨。 P.51
- (2) 盡了全力就已經很滿足了，無需由結果來定斷。 P.75
- (3) 別人批評，僅供參考；內心自省，才見真章。 P.102
- (4) 一個人如果不誠實，等於失去一半的生命。而一個會欺騙人的人，就是在撕毀自己的生命。 P.109
- (5) 透果苦的體驗，來增進自我的了解與反省，提升心靈的寬廣度，進而肯定生命的價值與意義。 P.118
- (6) 戀人相處時是臉對臉的，心思完全為對方佔據；但有人相處的時候卻是兼併間的，佔據他們心思的東西不是彼此，而是一種位於他們前方的共同的旨趣。 P.175
- (7) 當一個靈魂在痛苦掙扎時，希望總是在絕望的時候出現。 P.299

三、我的觀點：

奉獻的人生：或許我們年紀尚小，能力有限，無法給予太多，但奉獻並不在於大小。哪怕只是微小的付出，只要我們願意犧牲自己的一部分去幫助他人，那便是一種可貴的善意。

親情應重於工作：現在有很多人將事業看得比家庭還重，其實有許多東西對我們來說都很重要，我們應學會取捨，適時放下一些東西，家庭的歸屬感遠比工作成就感重要，放下其實沒有想像的那麼難，別等到真正失去時才追悔莫及。



先辛苦，才不會痛苦一輩子：寧願辛苦一陣子，也不要痛苦一輩子。有些事情為何不要再堅持一會兒呢？或許結果會讓你更佳的出乎意料！如果不想永遠瑣碎無趣，那就爬上去吧！雖然必須經過一段時間的忍耐，但辛姆洛克說過忍耐之草是苦的，但最終會結出甘甜而柔軟的果實。

為別人喝采：有時我們會在團體中無端的受人排擠，卻沒想到，或許我們並不屬於那個舞台，為何不轉個念頭走到台下為別人喝采鼓掌。為別人鼓掌並不代表你甘心充當綠葉或向他人認輸，而是在他人需要時讓自己變成太陽，帶給別人力量。

不靠勝負分高下：用不著依靠勝負來分高下，應該珍惜過程中得到滿足，人生世事無常，誰都不知道下一刻是甚麼回事，如果不懂得珍惜當下這刻就是極大的浪費。

上工前先捐款：有些人即使自己也需要幫助，卻依然願意伸出援手去幫助他人。那麼，我們又有何理由不去幫助他人呢？即使自己能力有限，只要能做到，便應該盡力去幫助他人。每一份微小的付出，都有它的價值。

淡忘得失：有時我們會因為太愛面子不希望被別人奚落，而因為一些小事而新生仇恨，想為自己出一口氣卻得不償失，也許別人還沒有倒在地上，你已經滿身傷痕累累。但其實只要自己活得愉快心安理得，又何必去看人家臉色，所以我們要學會在那平常的喜樂中，忘卻痛苦的往昔。

建構生命尊嚴的第一步：因為誠實的可貴才會發展出彼此互相信任的心，要贏得他人尊重前第一個要件就是先學會誠實。因為你的誠實才能獲得信任，想得到一樣東西之前，得讓自己配得上他。

經營自己的長處：我們每隔人同樣都是有長處和缺點的人，天生我材必有用，所以我們應該接受自己的缺點，專心經營自己的長處。你就是你，雖然不那麼完美但也獨一無二。獨一無二的你也在閃閃發光。

人犬情緣：動物是有感情的，它們能夠感受到我們給予的溫暖，並且會以同樣的方式回報我們，它們的愛是純粹而無私的，願意為了我們奮不顧身，甚至犧牲自己的生命。這樣的付出，無論大小，都是值得我們珍惜與回報的。

愛是仙丹：愛，可以說是大我的靈魂，也是社會的原動力，就像特效藥依樣能治癒一切。我們要學會愛別人更要學會愛自己，愛與恨是相對的，所以我們要以愛對待他人，愛的出發不一定要求回報，而是將真心散發出來去感受人生的溫馨與和諧。

搬開別人腳下的石頭：幫助別人的同時也是在幫助自己，搬開別人腳下的絆腳石有時恰巧在為自己鋪路，有時我們會遇到許多為難的事，如果因為自己的私心，無視他人的感受，只顧自己的一時之好，最終可能會成為一場悲劇。

為自己找一個平衡點：不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香？但大部分時間都在寒徹骨，撲鼻香就像曇花一現，因為下一個寒徹骨馬上接踵而至，無論處於人生的哪個

階段，找到平衡點都並非易事。有時過度壓抑自己，超出內心所能承受的負荷，甚至讓快樂成為名利的犧牲品。

我曾伸出第三隻手、拯救與復活：在沒有愛家庭長大的孩子即使家庭富裕物資充裕也會使他們脫軌，但他們可能只需要有人將他們拉回正軌，人非聖賢，誰能無過，但只要有心悔改認錯，一定可以回到人生正軌。

如是兄長：兄弟姊妹應該彼此扶持，相互幫助，在相處的過程中共同成長，一起孝順父母，並攜手度過人生的風風雨雨。不必計較誰付出的較多，而應珍惜彼此的情誼，感恩自己所擁有的一切，讓這份親情更加深厚而長遠。

信件：如今的我們與父母朝夕相處，有時還嫌父母囉嗦，但其實有些人因為各種原因，連與父母見上一面都變得遙不可及，只能靠信件的往返傳遞他們對彼此的思念，甚至有些人再也收不到從天國來的片紙隻字了！珍惜當下，善待父母，別讓遺憾成為無法彌補的痛。

我拿甚麼奉獻給你、母愛的力量、父親的繩子：父母總是將他們的一切無私地奉獻給我們，寧願自己吃苦，也不願讓我們受一絲委屈。他們的辛勞與壓力從不言說，只是默默承受，一生都圍繞著我們打轉。在我們最脆弱時化為千萬股力量拉我們牽我們扶我們，陪伴我們走過一段一段顛簸的人生長路。身為孩子的我們拿甚麼奉獻給他，父母之愛如山般沉重，正如「寸草春暉」所言，唯有及時行孝，珍惜當下，盡己所能去關愛他們，才不辜負這份深沉的親情。

媽媽請他回來：受傷的人往往需要陪伴，我們或許無法讓他完全走出傷痛，但我們的存在依然有意義，至少能帶給他一絲溫暖。窮媽媽與富媽媽：家庭雖然富裕，卻從不讓孩子嬌生慣養，在他們身上看不到優越感與虛榮心。能夠做到這一點的母親，實在難能可貴！物質與金錢不過是一種外在的象徵，真正有價值的，是孩子內心的品格、獨立的精神，以及對人生的責任感與感恩之心。

看完這本書後，心裡產生許多共鳴，每一則故事都觸發內心，句句動人心懸，雖然字裡行間沒有愛字，卻處處洋溢著愛，也讓我們體會到關懷與奉獻的價值，進而激勵我們及時行善，為世界帶來溫暖與希望。總會有人在你即將墜入孤獨的黑暗拉你一把，孤獨的黑暗拉你一把，那一點點的力量，就足夠支撐你面對這個世界。

四、討論議題：

1. 奉獻的分為物質上的給予與無形奉獻，這些無形的奉獻是否與物質的奉獻同樣有價值？
2. 在現代社會中，在班族越來越忙，如何找到家庭和事業之間的平衡，並確保對父母、配偶和孩子的關愛不被忽視？



愛與奉獻

第三名 / 會一 2 朱玉嬋

這本書讓我思考了很多關於「奉獻」的問題。書中的每一篇文章都充滿了作者的真誠和對生活的細膩觀察。他提到的奉獻不只是一些宏大或具體的行為，例如捐款或捐物，而更多的是一種態度，一種對他人、對生活、對自己負責的心態。

我印象最深刻的一篇是作者談到「愛與奉獻」的關係。他指出，愛是無條件的，而奉獻是愛的一種表現。這讓我覺得，真正的奉獻並不需要回報，也不需要被大家看到，而是出於對他人真心的關懷。我常常在學校看到有同學在課業上互相幫助，雖然這樣的幫助不一定會得到回報，但卻能讓彼此感到溫暖，這也是一種奉獻。

書中也提到，奉獻不一定要付出很多，甚至不需要做一些非常偉大的事情。很多時候，簡單的一句話、一個微笑、一點耐心，都能讓周遭的人感受到你的關心。這讓我反思自己在日常生活中的行為，是否也關心身邊的人，是否有用心去關注他們的需要。我也曾經覺得很忙、很疲憊，但讀完這本書後，我意識到，無論是家人、朋友或同學，只有真正關心他人，才能體會到什麼是奉獻。

透過這本書，我漸漸體會到奉獻的深層意義。很多時候，我們會認為只有那些做出顯赫成就的人才算是奉獻者，但實際上，奉獻不一定需要有驚天動地的成果。生活中那些微小而溫暖的行動同樣能夠影響他人，帶給他們希望和力量。例如，在班上，當同學因為某個難題而煩惱時，另一位同學主動伸出援手，幫他解答問題。這種幫助看似簡單，但在那一刻，對那位同學來說，卻可能是最寶貴的支持。這種無私的行為，雖然不引人注目，卻在無形中增強了大家彼此間的信任與情誼。我曾經也認為，只有在做出重大貢獻時，奉獻才顯得有意義。但看完這本書後讓我明白，奉獻的價值並不在於他的大小，而在於是否出於真心，是否關注他人的需求。當我意識到這一點時，我開始更加重視自己日常生活中的每一個細節，盡可能為他人提供幫助和支持。奉獻的意義，也不僅體現在幫助他人。它同樣能夠讓我們在給予中獲得自我成長和滿足。每當我幫助他人時，我會感到一種內心的充實和寧靜。奉獻讓我從自我中心的限制中走出來，去理解和體察他人的感受，這個過程也讓我生活中更有動力去關注他人的需求與困境。

因此我更珍惜那些日常生活中的小事，雖然時間的歲月也會讓我忘記，但也讓我更努力地實踐自己的奉獻。我開始學會更體貼地對待身邊的每一個人，用真心去關愛他們，哪怕是一句簡單的問候，或是一個微笑。因為我明白，奉獻並不需要太多宏偉的計劃，它可以從身邊的點滴做起，只要我們用心去關懷他人，生活就會充滿更多的溫暖和愛。透過這些小小的奉獻，我們可以不斷累積愛的力量，使我們的社會更和諧與美好。

我拿什麼奉獻給你

佳作 / 商一 1 廖韻涵

當今社會充滿競爭與比較，我們習慣於衡量「得」與「失」，然而這本書讓我重新思考奉獻的真正價值。它告訴我，奉獻並不一定要轟轟烈烈，也不需要計較回報，而是一種發自內心的善意，一種可以融入日常生活的態度。

之前我對奉獻的理解較為狹隘，總覺得只有捐款、做志工，或是投入公益事業的人，才是真正的奉獻者。然而，後面我才明白，奉獻的形式多種多樣，甚至可以是生活中最微小的舉動。例如，對疲憊的家人說一句關心的話，主動幫朋友解決煩惱，甚至只是給陌生人一個溫暖的微笑，這些都算是一種奉獻。

但更重要的是，真正的奉獻應該是不求回報的。我們常常在幫助別人後，期待對方的感謝或回應，甚至會因為沒有得到回報而感到失落。我開始思考：如果我們的付出總是期待回報，那麼這仍然算是一種純粹的奉獻嗎？真正的奉獻應該是不帶任何條件的，是一種單純為了讓世界變得更好而去做行動。

回想起自己過去的經歷，我曾經幫助過一位朋友，在他遭遇困難時陪伴他、支持他，然而當我自己遇到挫折時，卻發現他沒有如我所期待的那樣回應我的需要。當時我感到失落，甚至覺得自己的付出是「白費」的。但我意識到，奉獻不該是交換，而是一種內心的選擇。當我們願意單純地去付出，不再計較得失，反而能感受到真正的快樂與滿足。

現代人往往過於執著於得失計較，無論是在工作、學業，甚至是人際關係上，我們都害怕「吃虧」，害怕自己的努力得不到應有的回報。然而，這種心態往往讓我們陷入焦慮與不安，無法真正享受生活。這本書讓我開始學習「淡忘得失」，讓自己不再那麼在意結果，而是更珍惜過程中的價值。

有時候，我們對某些事情的執著，往往來自於內心的比較。我們總是不自覺地拿自己與別人相比，想知道自己是否擁有「更多」、是否「更成功」。但這樣的心態只會讓我們活得更累，因為無論我們得到多少，總會有人比我們更好。這本書讓我意識到，人生的價值不應該只由成就來決定，而是來自於我們是否用心去體驗、去付出。當我們能夠淡忘得失，不再執著於「我能得到什麼」，反而能真正享受生活，並且擁有更自在的心境。

這本書讓我重新思考奉獻的價值，也讓我理解到，奉獻並不是一件偉大的壯舉，而是一種生活的態度。當我們學會無私地付出，而不是時刻計較得失，內心反而會更加平靜與滿足。我開始學會用不同的角度看待生活，珍惜自己所擁有的，也學會放下不必要的執著與比較。

我希望自己能夠將這份感悟實踐在日常生活中，讓奉獻不再是一種選擇，而是一種自然而然的行動。



我看別人眼中的自己

佳作 / 商二3 吳佳蓉

從小到現在，我從未覺得自己有任何好的特質，也許是我各方面並沒有特別突出的亮點，所以總覺得自己只有弱科，沒有強項，就算有幾科好一點，也只會認為我可以，別人一定也能輕鬆達到。我習慣往高處看，拿自己和那些頂尖的人比較，導致我時常沒自信，對自己越來越沒信心。但事實上，升入高中後，雖然還是一樣，不過我卻因為身邊朋友的關係，逐漸意識到原來我也是有特點的。

我總是被成績所困，想要努力追上他人腳步，一直覺得自己很差，但當有人來問我各科題目時，我又會盡量用他們能懂的方式去解釋，久而久之，越來越多人喜歡來問我題目，而我也很享受把別人教會的過程，每次他們懂了，都會露出很感激的神情，甚至有人推薦我去當老師，那一刻我才發現原來我也有擅長的事。我覺得簡單的事卻能幫到很多人，讓我真的很意外，原來把困難的題目用簡易的方式說出來，也能是種特質，讓我又有了點自信。

不只在教導功課方面，就連普通的聊天都有人佩服我，可能是我一直都很在意別人眼光與想法的關係，所以養成觀察別人情緒波動的習慣。我總能看出他人內心真正的想法，這種事我以為沒有什麼大不了的，但用在朋友身上，卻受到誇獎。有一次一個不太熟的人私底下來找我，他說想和我聊聊他友情上的煩惱，而我也很認真的去開導他，並猜出他真正的想法，儘管他不好開口，我心裡卻知道了隱含意思。開導完後，他說我真的很適合安慰別人，也驚訝我竟然能句句猜中他，這些我自己平時不會注意到的事，此刻終於發現了。

很多時候或許我覺得再簡單不過的事，透過別人再來看，會發現其實也是種優點，所以說與人相處真的有很多好處，不只是帶給自己快樂，也能從中認識到自己，找到自己的特質，再去更加精進自己。

我拿什麼奉獻給你

錄取 / 商一 1 鄧筠蓁

一開始看到這本書的名字，我拿什麼奉獻給你？我不禁開始思考，對啊？我有什麼東西可以奉獻給別人呢？是愛嗎？是關懷嗎？我帶著疑惑的心情走進書的世界。一輩子裡面我們都會遇見一些特殊的人，什麼是特殊的人呢？簡單來說，我把他們定義為在生活中有交集的人，或者是曾經留下痕跡的人，這些人也許是朋友？家人？伴侶？那我們可以為他們奉獻什麼呢，有些人或許會認為是物質上的滿足，但我從不這麼認為，我認為是理解夾帶著包容，因為沒有完美的人，也沒有天生就完全適合的兩個人亦或是一群人，那就勢必需要不斷的磨合，過程中就會一直用到理解與包容，說來簡單，但實際去做的時候，可能遠遠比你想像的困難很多，因為習慣不同，缺點不同，會導致很多問題需要磨合，所以我認為理解與包容是奉獻的一種，也算是一種細微的無私的愛。

第二我認為是時間，隨著我越來越大之後，我逐漸意識到時間的重要，時間是一個很神奇的東西喔！你在過的時候，總覺得很慢但當有一天你回頭看看他，卻發現已經過了好幾年，可別小看它。

它可以為你創造很多價值，很多人常說，時間花在哪，成就就在哪，確實，有些爸媽努力上班，可能有更好的生活條件，但一定多少會失去對小孩的陪伴，願意花時間陪伴其實也是一個非常重要的事情，陪伴可以給人帶來溫暖，安全感，勇氣，正能量，我認為陪伴也屬於奉獻的一種方式。你發現了嗎？真心的包容理解，溫暖的陪伴，這些事情聽起來都不難但都是可以為別人奉獻帶來力量的。奉獻就跟付出的意思有點相近，當你為別人付出的時候，如果想得是希望對方回報，那你的心情就會跟他的態度上下起伏，相反的，如果不是，那你的態度就會輕鬆很多，所以我們為別人付出的時候，希望得到的東西應該不是別人的回報，而是你自己在當中得到的進步以及滿足，這才更加可貴，這也是我在讀完這本書後，獲得成長的一個道理，不應該是一種好像在用東西換東西，我付出了什麼，就一定要得到什麼，而是我真心的對這個人付出，不需要任何的條件交換，這樣才會真的幫助到別人，也讓我自己的心裡更加充實，這才真的有意義。接下來我想探討的是奉獻的界線，這個是全文我最有感觸的，因為我有親身經歷，在讀這本書之前，我一直屬於過度討好別人的人，可以用討好型人格來形容我，總是因為不好意思拒絕別人，我怕會被討厭就一直忽略自己的感受還有需求，我讀了這本書好幾次，漸漸察覺這個問題，真正的奉獻，不應該是在委屈任何人的前提下，是在愛與尊重的環境下，我想跟大家說在愛別人的時候，要先愛自己，愛人先愛己，一定是人生第一課，自己一定要先有愛有能力才可以去給那些你愛的，你想幫助的人能量。



草商生活甘苦談

錄取 / 商一 1 廖韻涵

每個人對於校園的憧憬有所不同，且遇到的困境也有著天壤之別，或許對某些人來說與同學嬉戲是件開心的事，卻有人不這麼認為；或許對某人來說能夠好好讀書、增長見聞是件有趣的事，卻有人厭惡學習；或許對某些人來說每天來學校如同走進地獄，卻有人認為並非如此。在學校的時間所剩無幾，若能使這些時間好好利用，想必是最好的。

還未離開家門，每天都在想自己會不會因突發狀況而請假，更常有著天馬行空的想法，例如：世界會不會爆炸？會不會突然不用上學？突然來超強颱風等。儘管看起來我真的不想上學，也非常討厭寫作業，不過總能在校園裡打消這個念頭，有時候確實認為能夠讀書是件好事，且真的會有一種實際上自己什麼都不清楚的認知。

或許是因為還未適應新環境，我並沒有積極認識周遭的人，也或許是因為同學過於不成熟，便使我放棄社交，再加上學業重，社交便成為了一項累人的事。高職的生活與國中有著差異，大家都在使用手機，也反而減少社交。

自己一人時就只會觀察生態、多看看書，唯一能讓我開心的事就是上課吸取知識，哪怕是我討厭的科目也是同理。儘管會因無法理解帶給我壓力，也不會因此放棄，或許會因為請假而高興，但是失去的重點卻讓我感到悔恨。

校園猶如小型的社會，能夠從中學習、獲取新知必定會使自己成長，哪怕從中帶給你的事並不愉悅，任何事都值得學習和三思，況且人生只有一次在學校無憂無慮學習的機會，又何必認為都是痛苦。

鐵話

文編社專刊





人生的無常與深遠

資二 1 周宥承

人生，像是一場長途旅行。我們在途中遇見了無數的風景，經歷了各種波折和事件，走過了一條又一條不同的道路。每一個選擇、每一個轉折，似乎都在告訴我們，人生並不是一條直線，而是充滿了無數未知的彎折曲線。

我們常常渴望短暫的掌握自己的命運，就好比自己在考試時一樣，學分掌握在自己手裡，必須去加深自己的學習能力，才可以有好的成績，然而，有人說，人生的美麗正是在於它的無常，因為正是這份無常，才讓我們對生活充滿了希望和期待。也因為這些無常，讓每一次的挫折都那麼值得探討和學習。

人生的道路不會一帆風順，這是無可避免的事實。就像我們在考取專業證照一樣，有人會在中途停下腳步選擇放棄，有人會因為一次的失敗而灰心，也有人經過重重難關考到了證照。但在我看來，正是這些不確定性和失敗，讓人生變得更加深刻。沒有什麼比那些經歷過的困難和挑戰更能雕塑一個人的真正的靈魂，它們教會我們忍耐、堅持與進步，也教會我們如何在茫茫大海中找到自己的方向。

在這條充滿波瀾的路上，我們常常迷失自己，迷失於那些現實中本該完成的重擔，迷失於對未來的焦慮。我們總是習慣了追逐那些遠大的目標，卻忽視了當下的美好。我們在乎成功的名利，但卻往往忽略了平凡日子中的溫暖與關愛。其實，人生的深遠並不存在終點，反倒要重視當下的點點滴滴，人生就像一趟沒有終點的旅行，享受當下才是這趟旅途的亮點。

或許，當我們學會放慢腳步，學會欣賞生活中那些微小的事物，才能真正感受到人生的深遠。不論是和朋友打屁聊的歡笑時光，還是與另一半一起欣賞的一場電影，或者跟家人在一起的溫馨時刻，這些看似平凡無奇的小事，才是生命中最值得珍惜的部分。

因此，人生不一定要求所謂的「完美」，旅途一定有不完美，在不完美中看見一些美好的事物，才是人生真正的意義。

工作

商一 3 陳鈺璇

小時候在爸媽經營的餐館待了很長一段時間，對於那時的我來說裡面就像遊樂場一樣，不管是廚房裡的廚具還是米缸裡面的米，我都能玩一整天。我總喜歡站在櫃台邊看著父母忙碌的背影，學著他們的樣子幫客人夾菜，就像自己也是店裡的一員一樣。後來，在國小畢業那年暑假我真的成為了店裡的一員。

剛開始的時候做起來很有成就感，可到正是忙起裡來時，我才真正體會到工作的辛苦。每天都站上好幾個小時，端盤子、擦桌子、收拾餐具，夏天更是汗流浹背，偶爾手忙腳亂，有時差點打翻托盤，或是記錯客人的訂單，都會被父母提醒：「慢慢來，細心點。」我覺得最難的是面對客人的各種需求，對於我來說，跟陌生人說話根本是我人生中最大的考驗，連說一句謝謝也做不到。有時忙得不可開交，剛收拾完一桌又有新的客人入座；有時遇到脾氣不好的客人，即使心裡委屈難過，也只能保持微笑禮貌地應對。漸漸的我學會了耐心與細心，從每一位客人的回應中明白了服務的可貴。

熬過了最初的疲憊和不適應，我的動作越來越熟練。在工作這一個月後，我終於領到了我人生中的第一份薪水。那是一疊不是很厚，但帶著油煙味的鈔票，我拿在手裡，心裡既開心又感慨。小的時候覺得錢很容易就拿到，直到親手賺到時，我才明白每一分錢的來之不易。

餐飲行業是辛苦的，尤其是我們這種家族小店，沒有豪華的裝潢，沒有鋪天蓋地的宣傳，只有靠口碑相傳。每天一大早父母就開始忙活，洗菜、備料、熬湯每一個細節都不能放過。到了吃飯點，店內人聲鼎沸，油煙混著飯菜的香味飄散在空中，汗水打濕了衣襟，我們穿梭在店裡，生怕怠慢了客人，非常的辛苦，但是這份辛苦裡，也藏著家的溫度。



在學校的日子

資二 1 林柏睿

學校，是一個充滿夢想與回憶的地方。對很多人來說，學校不僅僅是學習知識的場所，是我們認識自我、建立友誼、學會面對挑戰的第一步。

在學校裡，我們認識了形形色色的人，從老師到同學，每一個人都在我們的生命中留下了深刻的印記。老師們是我們的指導者，他們不僅教給我們書本上的知識，更教會我們如何思考，如何做人。他們的話語，或許隨著時間的流逝變得模糊，但那份關懷與引導卻永遠存在心中。至於同學們，無論是一起拼搏的學習夥伴，還是一起嬉戲玩耍的朋友，他們共同構成了我們青春的記憶。

學校，是一個讓我們學會挑戰自我的地方。每一次的考試，每一次的課堂發言，每一次的集體活動，都是對我們的一次鍛鍊。也許有時候，我們會感到挫折，會在困難面前有些猶豫，但正是這些挑戰，使我們學會如何堅持，如何面對自己的缺點，如何不放棄。學校教會我們的，不僅僅是如何解答數學題或背誦課文，更重要的是如何在面對未來的人生時，勇敢地邁出一步。

此外，學校也充滿了快樂與輕鬆的時光。操場上的奔跑，教室裡的嬉笑聲，還有放學後與朋友一起圍坐在樹下聊心事的片刻，這些都是學校生活中不可或缺的一部分。這些看似平凡的日常，卻在無形中成為了我們青春最美好的回憶。

隨著年齡的增長，學校的樣貌也許會隨著時間的流逝而改變，然而，那些在學校裡的點點滴滴，卻會深深刻在我心中，成為人生中最美好的印記。學校教給我的不僅是知識，還有如何面對生活、如何與人相處、如何勇敢地走向未來。

每當回想起學校，那份懷舊與感激便油然而生。學校，無論是快樂還是痛苦的回憶，都是我們人生中重要的一部分，是我們成長道路上的第一站。

TTVS 創意進場 - 你心目中的前三名是誰

林宣辰 游琇雲 劉采妮

創意進場回憶：

在人山人海的運動會中，有 14 個班進行創意進場，大部分都班級都是跳舞居多，但也有班級 cosplay，也有班級展現傳統精神，以上都是簡單的回憶。

學校心目中 v.s 學生心目中

學校選出來的前三名：會二 2、商二 4、商二 2。然而大家心目中的前三名果真如此嗎？根據我們小組蒐集的資料可知，草商的學生果然跟學校心意相通，都選擇商二 4，但是名次還是有小小不一樣的，在學生的心目中，商二 4 位居第一名，但在學校的排名是第二。在草商學生心中的前三名是：商二 4、商二 3、會二 1。

付出 = 收穫？會二 2 v.s 商二 4 v.s 商二 2

學校選出來的第一名的會二 2，機會成本可是所有人的好幾倍她們利用暑假就開始訓練；第二名的商二 4，花的時間可是別人的好幾倍，他們利用數學課、班會課和中午的時間練習，從我們經濟學的角度觀望，他們的機會成本是所有的數學課、班會課還有午休時間；反觀第三名的商二 2，他們利用的只有班會課的時間，甚至快到運動會都還沒有一個完整的隊形，鬆弛感拉滿的商二 2 卻順利獲得了第三名。

本組心目中印象最深刻：

本組心目中的印象最深刻的是展現傳統精神的抬轎，是二年級機械科和配管科男子軍團所構成草商少年家，他們身穿仿宮廟背心，將台灣傳統文化帶到創意進場的舞台上真是太酷啦！

總結：

大家準備的時間都花了一個禮拜到兩個禮拜最多到一個月，可見每個班級都花了不少的心思及時間。雖然說獲獎班級只能有三個班級，但也為運動會拉開了完美的序幕。



草商校園建設改善建議

謝定妤 林芝吟 李宜蓁

我們做這個主題，是希望能夠創造一個更加友好和包容的學習環境，讓每一位學生都能在這裡愉快地學習和生活。我們開始進行了一系列的調查和訪問，與校內的師生交流，聆聽他們對校園環境的想法和建議。

1. 學生認為目前學習空間是否符合學生的學習需求？

在調查中有 76.9% 是覺得符合的，23.1% 的人是覺得不符合的。

2. 草商校園建設有哪裡需要改善？

在多個回答中廁所占了 46.2%，是最多人覺得需要改善的，其他少部分的人覺得運動場合、教室隔音、電腦教室…。

3. 學生給廁所的改善建議：

男廁可以改成自動沖水的小便斗，一大堆人不按沖水所以廁所很臭；多一點坐式馬桶，這樣子上廁所會比較舒適；廁所需改善臭味、外觀整修等問題、馬桶無法沖水、廁所數量太少等問題。

4. 學生給教室的改善建議：

教室隔音不好，可以用比較好的玻璃改善；把故障的電腦換成新的；把教室裡的投影換掉，因為顯色不明顯會看不清楚。

5. 學生給樓梯的改善建議：

樓梯間隔大一點，轉角很容易嚇到人、轉彎處很擠，只能一個人通過。

6. 學生給排球場的改善建議：

排球場改成室內的，在室外打球很熱，還會有因為逆光而導致看不到球的問題。

7. 學生給福利社的改善建議：

可以換成便利商店之類的，這樣更符合學生的購買需求及購買意願。

我們藉由這次的訪談了解了其他同學對於學校建設的看法及改善建議，知道了關於學校建設的缺點及學生心中理想的學習環境。讓我們更了解學校的人對學校的看法也知道更多我們平常不會注意到的問題。

關於草商的體育大小事

黃姿瑜 李珮誼 謝羽豐

1. 關於運動 333 的好處

- (1) 提升心肺功能，降低心血管疾病風險
- (2) 促進新陳代謝，有助於體重管理
- (3) 強化肌力與耐力，減少肌肉流失
- (4) 減輕壓力與焦慮，提升心理健康



2. 適合的運動類型

- (1) 有氧運動（快走、慢跑、游泳、跳繩、騎腳踏車）
- (2) 肌力訓練（深蹲、伏地挺身、啞鈴訓練）
- (3) 伸展運動（瑜伽、皮拉提斯）

3. 南投國際撐竿跳高賽草商登場

「南投國際暨全國室內撐竿跳高比賽」，在國立草屯商工舉行，縣長許淑華主持開幕式，共有 42 名國際選手，130 位國內選手，參加撐竿跳比賽。

南投縣自民國 56 年就開始積極推展撐竿跳高運動，現已推動 58 年，草屯更有全國撐竿跳高的搖籃美譽，已培育出數十位國家級選手及優秀教練為國爭光，值得嘉許。

4. 校長讚譽

國立草屯商工張正彥校長表示：「國立草屯商工被譽為國內撐竿跳高搖籃，30 年來學校致力於推展撐竿跳高運動，已成為南投的特色運動。」





5. 縣長讚譽

許淑華縣長表示：「體育無國界是世界共通的語言，縣府積極舉辦各項國際級體育賽事，提高南投國際能見度，尤其南投國際撐竿跳高比賽更是全國田徑撐竿跳高賽最高水準賽事，並同時提供國內選手觀摩學習的機會，提升體育競技水準，再創佳績。」

6. 對於草商體育賽事的想法與心得

我們覺得草屯商工不僅以工商科為主，對於體育選手的培育也相當重視。學校積極支持體育班的發展，為學生提供良好的訓練環境與資源，讓他們能夠在賽場上發揮最佳實力。無論是各類體育賽事，或是選手的培養，學校都盡全力爭取參賽機會，讓選手們累積更多實戰經驗，提升競技水平以外，也能讓學校增加更多的榮譽與國手。這樣的用心與努力，充分展現了草屯商工對體育發展的重視與支持。

久味大姐手工麻糬

賴勇豪 林育民

研究動機：

在現代化的影響下，許多傳統手工食品正面臨消失的危機，而「久味大姐手工麻糬」在這樣的背景下展現了獨特的魅力成為草屯的名產。

關於久味：

手工製作是久味大姐的一大特色，堅持每顆麻糬都是現點現做。鄉親和饕客便稱呼她為「大姐麻糬」。為了將這份美味延續下去，特別取名為「久味麻糬」，寓意著希望這份好味道能夠長久傳承。

品牌起源：

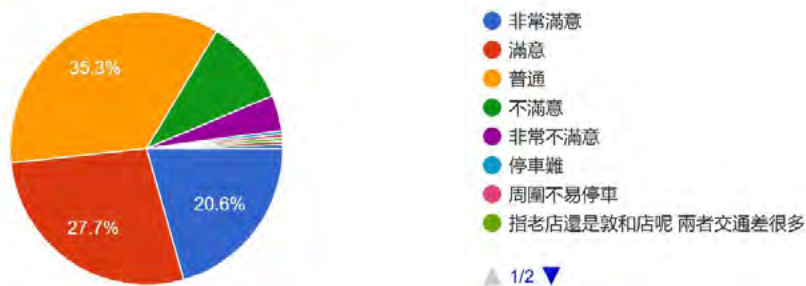
「久味大姐手工麻糬」原本只是個小路邊攤，並沒有店名、招牌，因為老闆娘是位親切的大姐，鄉親和饕客便稱之她為「大姐麻糬」。憑藉在地人的熱情推薦、口耳相傳，這份美味迅速受到大家的喜愛，最終轉型為店面，成為草屯名產的代表。

心得感想：

透過準備這次的簡報，我們深入了解了「久味大姐手工麻糬」的品牌故事。更體會到其背後對傳統工藝的堅持與創新的微妙結合，「久味大姐手工麻糬」不僅是一道傳統與創新結合的美味，它更象徵著對於文化傳承的用心及敬畏，每一口麻糬都蘊含著濃厚的故事與情感，也提醒我們該珍惜這些具有歷史意義的地方小吃，也激勵我們積極推廣，讓更多人認識這份獨特的美味與文化。

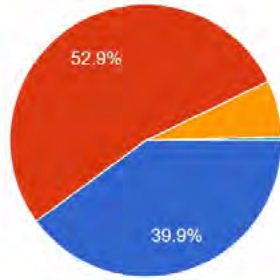
問卷分析：

1. 久味大姐手工麻糬交通方便性



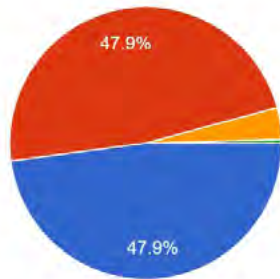


2. 久味大姐手工麻糬環境整潔



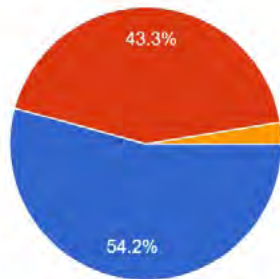
- 非常滿意
- 滿意
- 普通
- 不滿意
- 非常不滿意
- 敦和宮 旁沒開冷氣

3. 久味大姐手工麻糬的產品口味選擇



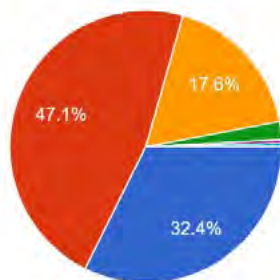
- 非常滿意
- 滿意
- 普通
- 不滿意
- 非常不滿意

4. 久味大姐手工麻糬的產品新鮮度



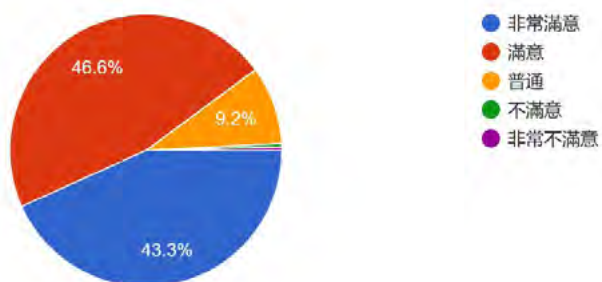
- 非常滿意
- 滿意
- 普通
- 不滿意
- 非常不滿意

5. 久味大姐手工麻糬從點餐到取餐的等候時間

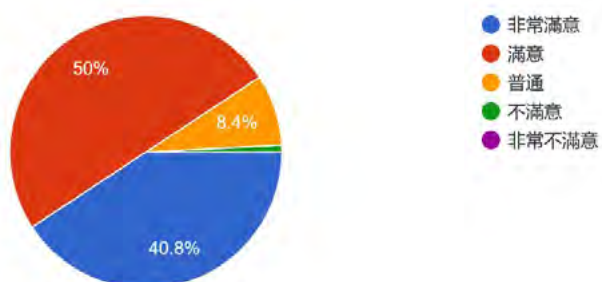


- 非常滿意
- 滿意
- 普通
- 不滿意
- 非常不滿意
- 平常很快，要拜土地公的那幾天就要等非常久

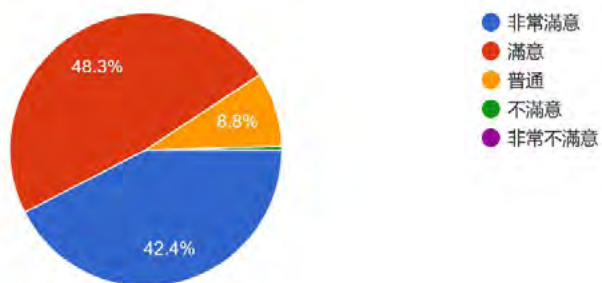
6. 久味大姐手工麻糬的服務人員態度



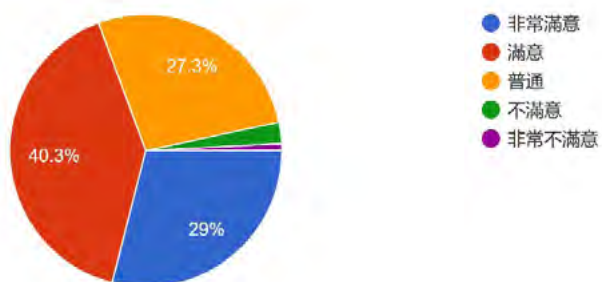
7. 久味大姐手工麻糬的服務人員對顧客問題的回覆



8. 久味大姐手工麻糬的營業時段



9. 久味大姐手工麻糬的價格





草鞋墩人文觀光夜市

徐詠茜 陳鈺璇 蔡亞歆

希望藉由這次的調查，來更了解我們所喜歡的夜市，也帶領大家深入認識草屯在地特色，所以用了草屯的夜市，方便我們做調查。

夜市位於寶島時代村的旁邊 (542 南投縣草屯鎮中正路 1037 號)，而夜市的營業時間則是每周的二、五、六、日的晚上 6 點到 11 點，而且網上的評分竟有 4.2 顆星，而且我還發現它們的垃圾桶、臉書、instagram 竟然是吉祥物貓頭鷹的圖案，我們也做了夜市的 SWOT 分析：

S 優勢	W 劣勢
1. 攤販數量多 2. 停車場很大 (免費) 3. 提供休息環境，也可以看舞者表演	1. 容易受天氣影響 2. 出入口只有一個，容易造成交通堵塞 3. 公共廁所不衛生
O 機會	T 威脅
1. 貓頭鷹也可以受到保護 2. 能被媒體發現，並報導 3. 政府會將重視當地文化	1. 受颱風天 梅雨季影響 2. 有可能被公司取代場地

我們也做了相關的問卷，首先我們問了關於他們的職業，發現都是學生為主，年齡都分布於高中 (職)，每個人都有去過草鞋墩夜市，到夜市將近一半的人都會購買地瓜球，將近 10% 的人喜歡買糖葫蘆，7 成的人在夜市裡都有喜歡的遊戲，吃美食的同時不怕無聊，最後經過我們的調查，6 成的受訪者覺得夜市基本上不需要做出改善，以上是我們調查的資訊，希望可以讓更多人認識草鞋墩夜市做出改善，以上是我們調查的資訊，希望可以讓更多人認識草鞋墩夜市。

綻放

—— 漫畫與粉彩 ——

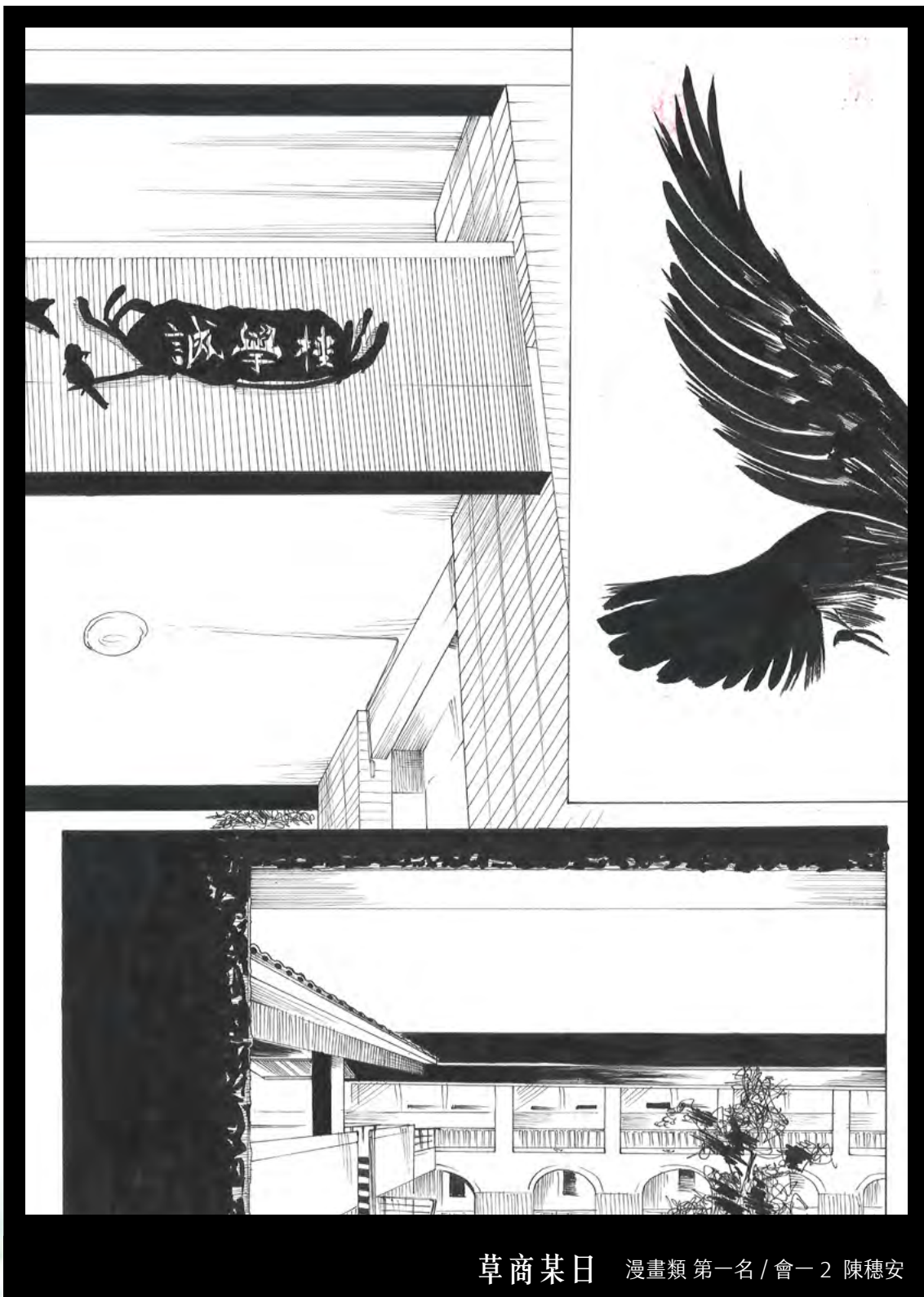




TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School



草商某日 漫畫類 第一名 / 會一 2 陳穗安





TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School





多才多藝的各位 漫畫類 第二名 / 商二 1 李晏好



新同學 漫畫類 第三名 / 商二 1 賴語宸



反菸檳酒，遠離死亡，珍愛生命 漫畫類 錄取 / 商一 1 陳思云



草商體育館 粉彩類錄取 / 資一 1 陳庭樺

歡迎

教職員作品





上山下海過一夜：SUP 立式划槳 - 幕後花絮篇

教師 王昭敏 2023.04.30

這次花蓮清水斷崖 SUP……

因疫情一延再延，轉眼過了兩、三年。

原訂九點 SUP，因浪高一米取消，改日出團，四點集合（昨晚十一點多入睡，今天凌晨兩點起床）。

睡眠惺忪，夜浪拍岸，毛毛雨。

黎明與美景來臨前，無邊漆黑。長夜將盡，曙光還會遠嗎？教練詳細解說，此時，我變成平日台下的學生，無頭無腦無反應，任由台上話語穿過耳際。

天色漸亮。本該風平浪靜的 SUP 變成搏命衝浪板，須先闖渡浪區這個坎，驚濤駭浪中趴板，方能航向詩意的遠方。

To be or not to be ?

我怯怯地站在後面，讓其他人先上。下海前都說沒問題，下海後都是問題。人家早都端坐板上划槳，我忐忑半天還趴在板上用雙手划水，克服萬難。人家都可以跨坐，我只恨雙腳不夠長。時間彷彿停止了，心裡唸唸有詞。總算順利盤坐板上，謝天謝地謝自己。赫然發現同伴早已失去蹤影，在前方？我拚命追趕。板子不聽使喚，一直去撞別人，我不停道歉，別人也同樣不停跟我道歉，大家都很有禮貌。

原來兩三塊板子串連，橫向互抓對方的槳，有固定的功效，哪怕火燒連環船。正開心與左邊兩塊紅板串連成功，突聽教練大喊，我們不同團，妳的團在後面。我立馬回嘴，不能交新朋友嗎？

我們的教練集結一排板子很壯觀，我欣然前往，腦中浮現網美照並排畫面，尤其那個躺一排的空拍場景；方向老跟人相反，只好改投靠、組織另一排，卻永遠不對盤，最後聽令硬生生插入某排中央。

有聚就有散，終歸要各奔前程。

誰知一波未平一波又起，還是要面對各自的人生挑戰。教了廿幾年國文，我終於明白這句成語的真諦。眼看風起浪湧，身旁的人接連落水。右邊那女孩是來拍動作片嗎？

只見她三兩下翻身上板，我不禁大讚她好身手。左邊有個男性不諳操作，問我怎麼辦。不能見死不救，但千言萬語，我也只能含糊帶過。時不時身旁傳來教練的指導語，根本分不清講誰？環顧四周，一臉茫然，是耶？非耶？日頭赤炎炎，隨人顧性命。惶恐不安中，早就忘了有個叫桔子的伙伴昨天腳扭傷，遑論有心思拿出手機拍照。

莫名其妙當起乘風破浪的姐姐，戰戰兢兢中，似乎愈來愈得心應手。教練突然問，誰還想玩第二次？「我還要」三個字居然不經大腦思考就朗聲迸出了，當下全場鴉雀無聲，我一臉懵逼……。

一個教練對另一個教練喊有緊急狀況，不久，因浪況愈來愈差，我們被迫終止活動返航。當下，我注視岸邊，划半天其實都在原地打轉，說好的清水斷崖日出絕世美景呢？尚在虛無縹緲中。只能眼睜睜飲恨，在別人的照片裡想望絕美沙灘。

日出團變成烏雲密布，風高浪急。

再度趴在板上，雙手划向彼岸，幸福的天堂，網美店早午餐在等我賞光。好不容易輪番搶灘登陸，起身時摔倒，二度起身被大浪打到騰空翻了一圈，板子從頭上掠過。從不知原來我身手頗矯健，成了名副其實的功夫熊貓（熊貓是我的綽號）。

終於上岸，渾然忘記板子的存在，多虧路人甲幫我抬回來，對方提醒時，我好像身處平行時空。

有個教練被打到，抱頭坐在沙灘最後躺臥。網美照變成濕身發抖，笑容可掬的背後是殘酷的真相。

我們「老弱婦孺登山網美團」九人合照榮登 SUP 店家官網封面，張數多到誇張且居冠。

永生難忘。



享受汗水擁抱熱情 - 寫在田中馬拉松完賽後

教師 王昭敏 2022.11.16



前言

張朝堂，會計科校友，民國九十一年高二時跟我當志工，至今保持密切聯絡，亦師亦友。他跟小銘常路跑，他們也常帶我爬山。去年他問我要不要路跑，我覺得這離我太遙遠了；但他說用走的也行，以我爬山的腳力絕對不會最後一名，不必特別練習。總之，排除各種疑慮後，我答應了。

全民瘋路跑我來參一腳

——一年十一月十三日，我參加台灣米倉田中馬拉松 9.7K 健跑組，人生第一次路跑，原來我也可以。

但，這絕對不是你想的那樣——氣喘吁吁從頭跑到尾，說是健走更貼近事實。我不在乎成績，純粹為了體驗。

4:55 草屯出發。濃霧。

停好車，整裝，走 1K 到會場當暖身。舒服的天氣，穿短袖就好，朝堂和小銘還穿短褲——他們第三次來。我們都戴小腿套。看著各式各樣的穿戴及裝備，我最不像路跑者，就穿著大會提供的 T 恤及自己的秋季休閒長褲。沒帶帽子，抹防曬乳液。

6:05 到會場，好多人喔！

今天 3500 人參加全馬 42.195KM，限時 6 小時 10 分。小銘參加半馬 22.6K，限時 3.5 小時。我和朝堂參加健跑組 9.7K（他戲稱「田中吃吃馬」），限時 2 小時。全場共 1 萬 7 千名選手，將近 8 千位志工，全鎮出動。空軍官校 73 班同學、寵物狗、嬰兒推車都來參賽了。

7:10 健跑組起跑。

人太多，只能走路，根本沒法好好跑。7:20 才走到起跑門，移動速度很慢。很多媒體及企業幫選手加油，東森新聞女主播也來了。第一個補給站提供啤酒，補給站都有廁所，我們沒去。太陽越來越大，有點熱，我稍微流汗。

人山人海好壯觀。我叫朝堂拿高一點幫我拍這畫面，他說我跟他第一次來參加時一樣。

7:32 到 1K。

這樣子到 10：00 多怎麼走得完呢？（事後發現越走速度越快，根本不用擔心，難怪朝堂老神在在）。



金黃稻米田。

小男孩背後貼著一張「吃貨組」，呵呵！彰化高鐵站，有人左轉捷徑，朝堂說這叫「剖西瓜」。開始有風了，好舒服。

在第二個補給站喝 2 杯礦泉水及運動飲料、吃香蕉。

第三個補給站烤鱷魚，我趕快避開。誰敢吃啊？肉很厚吧？

小銘傳半馬補給照片— 豆花跟維力炸醬麵。沿水圳走，我覺得場景很熟悉，世芳宮！這是我一零八年騎車來走八堡圳的起點啊！沒想到幾年後用不同方式重遊。

補給站又提供水及香蕉，人太多，我們就沒去。到剖西瓜路線，難怪有人要走捷徑，省了 36 分鐘。這裡有 520 雕塑，520 是田中郵遞區號。繼續沿水圳走，成排小葉欖仁可以遮蔭，我當初就是看到這景觀才被吸引前來。



**TTVS****國立草屯商工**National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School

5K 囉！

路人甲說來健走也不錯，是啊！有官方及私人補給站。鳥鳴也來湊熱鬧，好可愛哦！

補給站喝水、吃橘子，炒麵被拿光了。6K 補給站也有水及橘子，我們沒去。補給站有柳丁，沒去。志工熱情搖旗吶喊。

員集路三段，我當初自己健行的終點。接著右轉員集路二段，市區大馬路兩旁居民加油聲不斷哩！甚至還有表演。補給站有蛋糕、鳥蛋及地瓜球，好多人停下來，我們沒去。

補給站有小蕃茄，沒吃。搖旗吶喊更熱鬧了。

補給站送充氣打擊棒，排隊頗長，不拿。

補給站有炸饅頭，人滿多，我們不想排隊。

補給站有王品牛排，隊伍排很長，略過。

救護車經過。

田中火車站。

居然有經絡舒緩的服務站，真貼心。

救護車出現，剛好男女半馬第一名跑過去，我以為救護車幫忙開路（事後才知某男子參加健跑，疑因天氣炎熱休克倒臥民宅騎樓，送醫不治。很遺憾，願他安息一路好走）。

當地居民很可愛，用紙箱自製門，上面寫「跑過此門一定會贏」，還標註「阿蕊的房子」，因人多我們就閃過。



田中高中，剩下最後 2K。

晶片感應點。

補給站。

路中央擺放新民社區的趣味牌子「還用走的！我阿嬤都比你快」。

啤酒，廣播說最後一個補給站，非也。還在員集路二段，朝堂說這是搖旗吶喊最熱鬧的一段路，就在市區。用走的就會有大聲公叫出你的名字，叫你跑起來。呵呵！

兩旁居民一直提供礦泉水，但我拿的小瓶只喝了兩小口，不想再增加重量了。

最後 100M 我再度小跑，較多攝影機對著選手。

快到終點，也就是起跑門，我又自拍了好幾張，朝堂早就跑過去了。

9:14 我完賽。

共走了 10.1K（起跑前啟動 APP 路徑紀錄），2 小時 04 分（晶片時間 1 小時 54 分），選手排名為 4340/7005，性別名次為 2293/3949。至少走了 1 萬 8 千步。比預期的早，應該是沒吃太多補給省時間。

10:08 小銘完賽。

他說今年較熱影響成績。葷食吃肉粽。我吃大會的素食便當，滿不錯。有點餓，吃完不久又覺得胃空了。站起來時，我的腳微有感。太陽越來越大、越來越熱。

11:11 回到車上。

我昨晚睡 6.5 小時顯然不夠，打了幾次哈欠。11:58 回到草屯住處，精神一直滿好，趕快完成詳細筆記，凌晨 1:50 才睡。

後記

兩旁居民用各種方式加油，非常熱情，跟其他路跑不同，這就是田中馬的特色，才會成為全台最受歡迎的馬拉松。

這路跑老少咸宜，健跑組都是平坦馬路，我們幾乎都用走的，偶爾小跑步，順便練快走。但中籤才能參加。完賽每個人都有獎牌。滿有趣的，也沒有那麼難。放鬆心情參加，不計成果，享受過程更重要。





父母在，人生尚有去處 父母去，人生只剩歸途

教師 詹前廣

一、爸爸，永遠活在我的心中

找到塵封已久的爸爸的死亡證明書（明明是很重要的文件，卻塗改不清，字跡潦草）和當時與資方簽署的和解書（明明是有法律效力的和解書，卻沒有資方的身分證字號和電話號碼），無論是檢察官或是資方都只是便宜行事，我們當時只能被接受爸爸死亡的事實，無能為力處理調查爸爸死亡的真相，唉，瞬時又想起當年的傷心事……

我的爸爸，民國 82 年下午六點多在工地（建案：中清路微笑小城）因工程意外而過世，那天是平日，我下課回到阿姨家（高一時寄住在阿姨家），突然接到通知：爸爸因工作意外被土坊掩埋，失去呼吸心跳，目前送至中清路的全民醫院急救中，當下心七上八下，全身顫抖，姨丈立刻載著我到醫院，我看到媽媽我們相擁而泣，媽媽對我說的第一句話就是「爸爸不在了，我們沒有爸爸了」，見他躺在病床上，上半身赤裸，頭部有傷口紗布包著，雙腳長短不一，小腿骨折斷裂，一動也不動，我叫著他，他一點都不回應我，我捨不得他，我也害怕，我的心好痛，身上不停發抖，臉上不停流下眼淚，一直流、一直流…不敢相信爸爸真的過世了，守靈一個多禮拜，我沒有哭，因為那期間與其說是悲傷，不如說是慌張失措、擔心害怕，不知未來該怎麼辦？

喪禮後我回學校上課，坐在教室裡心神有些恍惚，不知是不能適應，還是服喪期間身心疲憊還沒恢復。就這樣，上課下課，念書考試，慢慢地，一段時間後才恢復原來的生活。家裡氣氛冷清，但日子總是要過。當時抑制自己盡量不想他，因為又會勾起傷心的回憶，只偶爾夜裡作夢，會看見爸爸從外頭回來，我心裡高興，仔細一看是他嗎？奇怪？我一面開心，卻一面狐疑。「爸，你回來了喔！」我在夢中吶喊，但喉嚨像被掐住，出不了聲。我看著他，安靜地吃飯，看報紙，在家裡走動，然後似乎沒看見家人一樣，獨自往外頭走去。「爸！爸！」我一直喊著，但他沒有回應。醒來的時候，躺在床上，臉頰掛著兩行清淚。

對爸爸的懷念，除了悲傷，或許也夾雜頓失倚賴的惶恐，隨著歲月流逝，爸爸的印象逐漸淡去，越來越少夢到他。隨著年紀增長，爸爸的身影，已經從記憶裡遠颺了。如今想起，已經三十年了，對爸爸最深的印象，是他在某一日的晚上，從工地下班特地來阿姨家看我，我升上高中剛來台中，一切都是新的開始，凡事都還在適應，他特地來關心我，我當時真的很開心，和他聊了幾句，好像從來沒有和他真正的認真對話，現在回想起來很念。

我以為我從他的過世的陰影裡完全走了出來，一直到這幾年，我深深覺得，他好像從來沒有離開過我。可能是年紀長了，喜歡懷念，尤其想念爸爸，這些年特別明顯，於是爸爸生前的勞動身影立刻浮現眼前，我不禁悲從中來。我很少向任何人提過爸爸，常常看著他的照片，望著天空，緩緩述說對他的思念。我知道，爸爸沒有真正死去，他其實一直活在我的心中，陪我行走漫漫人生路…

二、媽，我想您了

媽媽是一輩子的生命鬥士，三十多年前，爸爸因意外過世後，就一肩扛起經濟重擔，為了我們三兄弟，一心一意只想撫養我們長大，在我們的心中她是一個很棒的教育家，即使家中經濟狀況不佳，教養我們兄弟正直善良且都完成大學學業，也給我們很大的空間，不管我們喜歡什麼，都會盡力的支持和鼓勵。幫我們建構了正確的人生觀、價值觀。從小看著她與親朋好友相處應對進退，不分貧富貴賤，不會趨炎附勢，不會仗勢欺人。這些後來都深深刻在我們骨子裡。

我們兄弟到外地念書工作後，她總會輕輕的問我們有沒有吃飽，有沒有穿暖，錢夠不夠用，關心我們過得好不好。這就是媽媽的溫柔，無論我們好壞，有成就與否，我們都有強大後盾，媽媽都會用愛把我們接住，把我們包覆。是媽媽的支撐讓我們感受到家的溫暖，家就在有媽媽的地方，只有在媽媽面前我們不用偽裝，永遠是個孩子。我們兄弟都在各自的工作領域努力著，如果我們三個孩子能有一些成就，都要歸功於媽媽的溫柔堅定和以身作則的良好教育。我們的一粥一飯、半絲半縷，都是多少年媽媽的血汗結晶和辛苦的照顧教養。

媽媽小時候只有國小畢業，這是媽媽的遺憾，於是我們成年後，媽媽報名了台中市五權國中補校就讀，那時她邊工作邊上學，每天早起整理家務，白天從事修改衣服的工作，趁著空檔做家事、寫學校作業，匆匆煮完晚餐趕去上課，回到家都快晚上十點了，媽媽沒有一刻停歇，為了補足自己的遺憾，認真的完成國中學業，而且是第一名畢業。接著進入台中家商進修部服裝科就讀，進一步完成了高職的學，真的很佩服她的毅力。

媽媽愛美、重視自己的身材，喜歡拍照，是資生堂的忠實粉絲，每年百貨週年慶一定光顧，買一整年的美妝保養品，以獲得拍攝個人沙龍照的機會，已經連續拍好多年了，她樂此不疲。她也喜歡跳舞、運動，是社區跳舞班的負責人也是帶領老師；更熱愛唱歌，常跟朋友約唱 KTV（投幣式），熱衷參與社區歌唱班，學習歌唱技巧，只要一有時間就不停的唱，一遍又一遍，樂此不疲，還曾參加信佶電視台的歌唱錄影，她是自己世界的中心。

2023 年初，她罹患乳癌，與病為伍，沒有太多埋怨，勇敢生活過日子，不願意讓自己看起來像個病人，真的很堅強，縱使過程艱辛，決心做一個抗癌鬥士、順服的病人。漫長治療過程難熬的副作用都挺過了，看著她的身體漸漸恢復健康，心裡真的很開心。但是意外總是從天而降，2024 年 9 月媽媽嚴重頭暈，走路不穩，看



病吃藥不見好轉，急診檢查發現腦部長了腫瘤已經壓迫到小腦，需要緊急開顱手術取出，當下晴天霹靂，媽媽仍然很勇敢的面對，決定手術，歷經八小時，後腦勺長長的刀疤，不自覺感到怵目驚心，這次的腦腫瘤手術，媽媽出院之後，仍然每天頭暈目眩，頭痛愈烈，咳嗽、嘔吐都是日常，沒有睡眠品質，對照手術前的手腳俐落，動作緩慢步態不穩，需要攙扶才能行走，無法煮飯洗衣，連她最喜歡的跳舞運動都不能再繼續，後續一連串的回診治療，我們除了陪伴，除了鼓勵，無法為媽媽做些什麼。

她終日心情不好，甚至絕望，我們兄弟都焦慮起來……，真的擔憂，媽媽的內心更是害怕不知所措，根本不知道病情到底會如何發展……，看了心疼難過，媽媽昔日風采不再，真的是一個病人了……，媽媽過世前，乳癌標靶治療住院三天，12月23日上午，接她出院，出院後身子仍很虛弱，住院期間因吞嚥困難，進食不易，所以幾乎沒有吃任何東西，回到家之後，她說肚子餓，勉強喝了幾口較好吞下的優酪乳，但不時的咳嗽，呼吸有些急促，之後她說想去睡覺，翻來覆去後睡了幾個小時，醒了吃了幾口粥，她說想要上廁所，弟弟攙扶著她硬撐著走去，上完廁所後，就體力不支昏迷，失去意識，等不到救護車就失去呼吸心跳了。

她愛美、愛乾淨、好強，總是要自己打理一切，即使病痛的折磨，到最後一刻，以無比的意志力，堅持要去上廁所，仍然是自己都料理好了，才放手離開。生病不是自己能選擇的，媽媽經歷了大病，治療到離世的過程，讓我深深體悟什麼是病入膏肓、什麼是真正的絕望，人生的大事只有生與死，其他都是小事，唯有體認把握當下，把現在的事情做好，就很好了。

媽媽，我想您了，您的勇敢精神，讓我在面對挑戰的時候不會害怕，您的溫柔、您的善良堅韌，給我力量、溫暖，教我如何做人處事。謝謝您拉拔我們兄弟長大，我的樂觀、開朗，我們的凝聚力，相信都足夠讓您為傲。

我要跟您說對不起，在您生病的時候，我偶爾也會逃避，會不敢面對您的病情，也不夠珍惜有您的時間，直到您真的離開之後，我才深刻感受自己失去的是什麼，是最疼愛我們的人，是沒有任何條件、最純粹的親情和愛。請您放心，我們會過好我們的人生，也會像您一樣，堅強勇敢，樂觀正向。

我更要跟您說聲謝謝。謝謝您的照顧、教育，謝謝您讓我們有個溫暖的家。謝謝您給我們的一切。75年的人生，媽媽辛苦了，是時候安心放下一切了。謝謝您，我們最愛的媽媽。您羽化成仙了，病痛不再了，永生自在了！就盡情唱歌跳舞吧！帶著自由的靈魂環遊世界，只要偶爾在天上看著我們。我們都會好好地過生活，您會永存在我們的心中，未來，我們相約在天堂見面。

三、只有掛念與放下的明白

無父何怙。無母何恃。出則銜恤，入則靡至。父兮生我。母兮鞠我。拊我畜我。長我育我。顧我復我。出入腹我。欲報之德，昊天罔極。 --《詩經·小雅·蓼莪》

以前讀或教「蓼莪」這首詩時，說到「出則銜恤，入則靡至」這兩句，失去父母的孩子，出門沒有父母的叮嚀，回家沒有爸媽的垂詢，時時懷憂傷情。這不過是字面上的解釋，一直無法體會個中滋味。直到爸媽都不在了，我才有切身之痛。

那痛，像潮水漲退，潮來時，起初痛徹心扉足以哽咽或號哭，而後慢慢變成細流，融在血液中。雖然不再洶湧澎湃，但媽媽的音容每每浮現，心血便溫熱起來，摻雜著不捨、歉疚、悲喜的複雜情緒。

失怙失恃這件事，不會是過去式也非完成式，它會一直是進行式。以為生活可以正常運作，的確，生活上的食衣住行，工作上的人來人往，看似正常，但又明顯地知道，一切都不同了，因為爸媽都不在我的生活裡了。

從失去的角度而言，難免傷痛；但從曾經擁有的面向來說，我有一個一生堅強勇敢且溫暖的好媽媽，讓我平凡人生裡，沒有什麼遺憾。如果我能有一些成就，都要歸功於媽媽溫柔堅定、以身作則的良好教育。我們的一粥一飯，半絲半縷，都是多少年媽媽的血汗結晶和養育。

媽媽的追思會當天，熟悉的親友從各地前來陪著她走過人生最後一段路，我想：媽媽是感動、是安慰、是開心的。2025年1月5日，媽媽後事功德圓滿，我這輩子已送走雙親，我失怙失恃，他們兩個應該已快樂的在天上相聚了，今生的我功成身退。然，欲報之德，昊天罔極。

爸爸民國 82 年冬，12 月 16 日離世

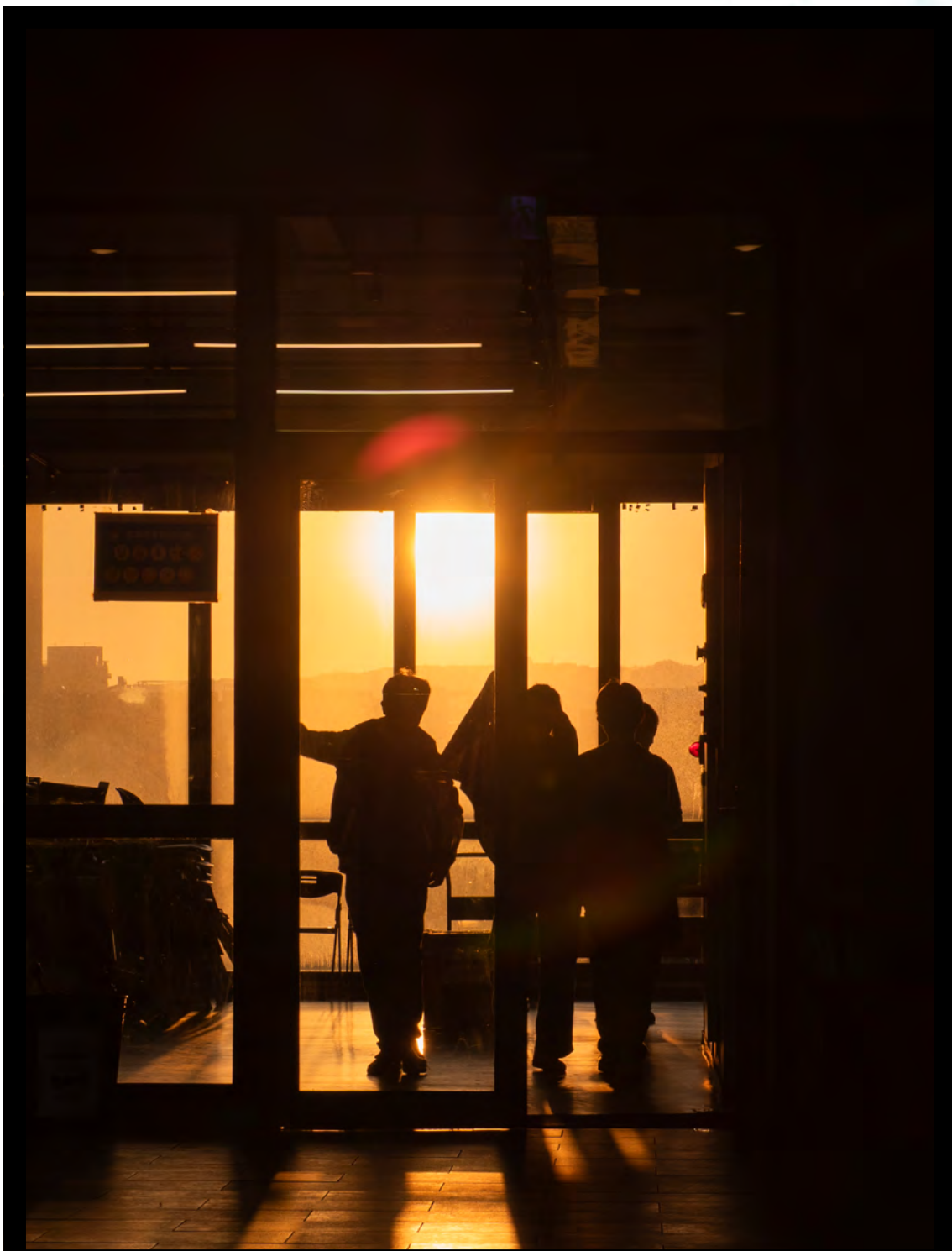
媽媽民國 113 年冬，12 月 23 日離世

我們天上再聚…

實記

攝影作品





無畏征程 攝影類 第一名 / 商二 2 蘇郁超



TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School



探索 攝影類 第二名 / 商二 2 洪妃瑩



風起雲湧 54 之火 未曾熄滅 攝影類 第三名 / 商二 2 林洵韻



TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School



思念 攝影類 錄取 / 商二 2 林洧韻



起初 攝影類 錄取 / 商二 2 林洵頤



築夢一擊 攝影類 錄取 / 商二 2 蘇郁超



暖陽下的陪伴 攝影類 錄取 / 商二 2 洪妃瑩



寧靜的咖啡店 攝影類 錄取 / 商二 2 洪妃瑩



TTVS

國立草屯商工

National Caotun Commercial & Industrial
Vocational Senior High School



靜謐巷弄 攝影類 -- / 商二 2 洪妃瑩



國立草屯高級商工職業學校

National Caotun Commercial & Industrial Vocational Senior High School

發行人：張正彥

編輯指導：楊芳梅 莊耀瑜 鄭兆薇

執行編輯：文編社

指導老師：鄭兆薇

社長：劉采妮 周宥承

副社長：林宣辰

總務長：徐詠茜

排版設計：群翊數位印刷有限公司

發行單位：國立草屯高級商工職業學校

電話：049 2362082

地址：南投縣草屯鎮新庄里20鄰芳草路二段736號

出刊日期：114年7月