

情紅樓

繫

2022

玉山深邃
渴求流長

主醉玉振詩鷹揚

至義競秀

桃李芬芳

枝頭蘭苑

文風鼎昌

鑒基傳業

立賢鄉

情繫紅樓

2022

玉山深蘿

濁水派長

玉辭玉振 待鷹揚

蓋我競秀 桃李芬芳

桃風一蘭苑 文風鼎昌

鑒基傳業立賢鄉

青之子祚 娟兆朱章

誠敬謙和振綱常

春雨化雨 余宇軒昂

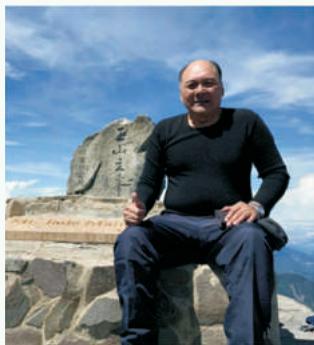
依仁遊藝志定四方

壬秋詩教 日月長

目錄 Contents

4

校長的話



7

紅樓雅集

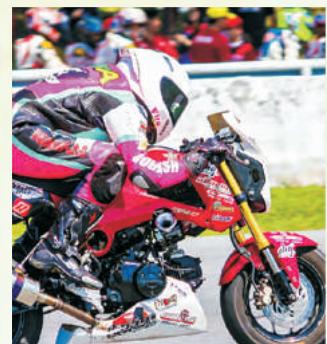
10 序曲



17

復刻時光

- 18 浪漫台16
24 走讀歷史
37 時空邂逅小記



49

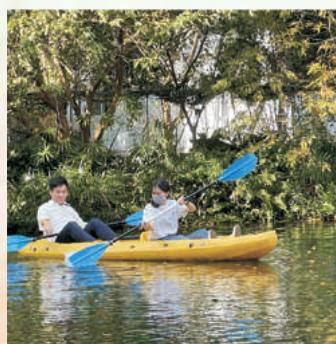
女力報到

- 50 追風人生
52 人生轉彎處
54 水泡與繭的印記
56 旅人徒步 出走吧，
走出自己的康莊大道
58 心有所向，全力以赴
60 我來自京都

39

小隱於野

- 40 擊壤歌—唐山園藝
42 桃花源—水水春耘民宿
44 逍遙游—陳文欽木雕
46 布衣人—chj布工坊



61

Hi, 你好嗎

- 64 談水里商工與
扶輪社青少年交換計畫
79 日本文化交流課程分享
培養台灣魂



81

青春物語

- 82 宿舍直擊
84 就是愛潮
86 魷魚遊戲



90

守護者聯盟

- 91 學生管理大師—陳佳佑教官
92 學務生力軍
93 運動補給站—曾于瑄防護師
94 白衣天使—廖蔓嘉護理師
95 蘭苑小媽咪—連容里舍監
96 梅鄉老大—葉峻延舍監



108

青花筆鋒

97

FUN學趣

- 098 水里壯遊社
099 科學實作社
100 多彩多姿的生物世界
101 動手做童玩
102 照明遇上積木語言
103 跟著youtuber學語文
104 電影文學
105 飲食文化
106 REM課程實施與分享



157

校園神榜

160

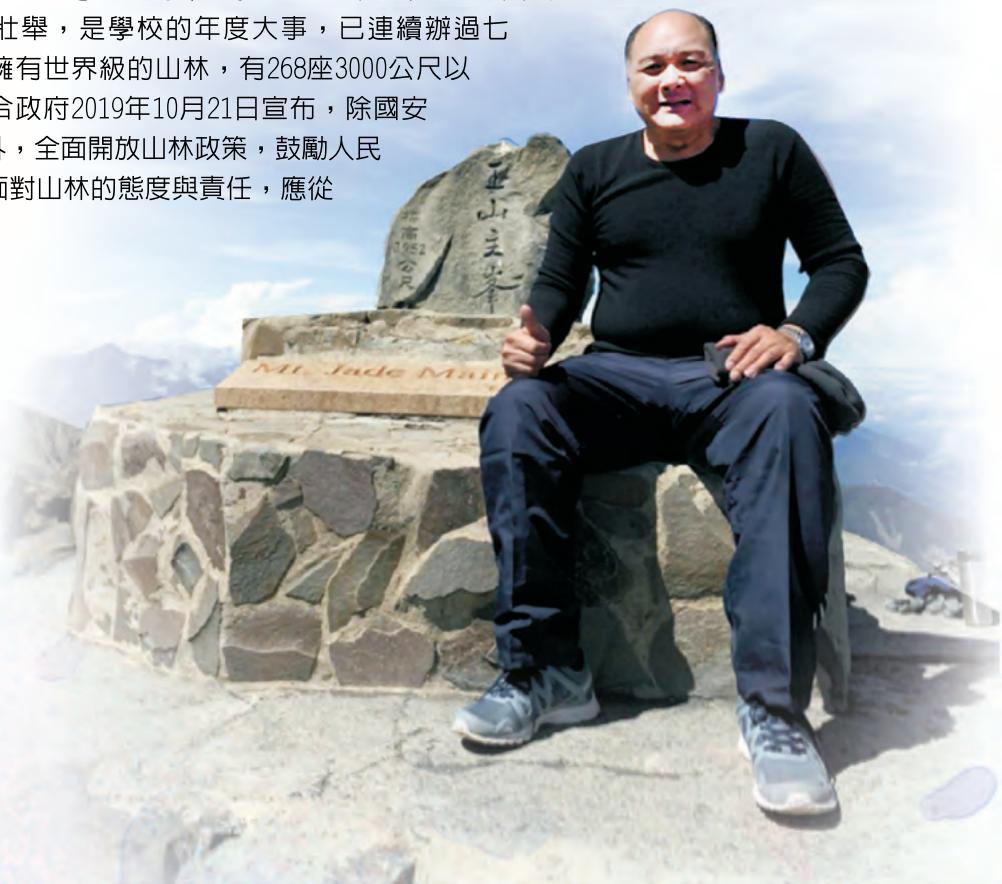
謝幕曲

走出課本，在潭光山色中 成就孩子對自然與美的感動

校長 徐文法

因應全球變遷，本校課程發展，以校本核心素養「全人教育、專業技能、多元適性、社會服務、職場探索、國際視野」為願景，並以校本核心能力「品格力、就業力、移動力、學習力、技術力和整合力」，建立學生圖像，培育有教養、有競爭力的青年，除了基於務實致用和特色發展的理念，積極發展專業群科特色外，並把握在地環境優勢及既有師資條件，透過專業社群精進，發展跨域特色課程。

本校地處玉山脚下，位於濁水溪、陳有蘭溪及水里溪匯聚點，緊鄰玉山國家公園及日月潭風景區，校歌開頭「玉山聳巍，濁水流長」，正是最佳寫照，學校積極推動山野教育，透過親山、敬山與淨山活動，在玉山國家公園管理處及水里消防分隊鳳凰志工隊的協助下，每學年針對百多位報名的學生，先從上學期的水沙連古道(二坪山登山步道)健行、登集集大山活動，逐次進階訓練體力與耐力，下學期再安排上合歡山東峰，體驗三千公尺以上高山低氣壓、低氧氣環境下的適應能力，加上後期每週長跑(男生6公里，女生4公里)的磨鍊，規畫帶隊參加的師長與家長，也要接受同樣的鍛鍊與考驗，最後才篩選出36位學生，五月份在師長及玉管處專業嚮導志工帶領下，邁向台灣第一高峰，攀登玉山成為師生挑戰自我意志及體能的壯舉，是學校的年度大事，已連續辦過七年。綜觀台灣擁有世界級的山林，有268座3000公尺以上的高山，配合政府2019年10月21日宣布，除國安及生態保育區外，全面開放山林政策，鼓勵人民走向山林，而面對山林的態度與責任，應從教育做起。





美學教育

學校設有體育班，長期利用日月潭月牙灣及水里溪水域，進行西式划船及輕艇專項訓練，發展水域活動，自船艇隊成立以來，已培育兩名奧運國手及多位亞奧運、世大運及亞青盃選手，成績亮麗。其中日月潭水域湖面平靜，水質清澈，全面淡水，船體維護容易，適合推展水上運動，尤其是划船及輕艇競速項目，水里溪水域則貫穿水里市區，配合台電明潭發電廠鉅工分廠發水，易於控制水流量，成為輕艇激流訓練及競賽的最佳場地。

學校美術教師洪春成老師是專業畫家，創作不斷，投身美術教育，帶領學子進入美術世界並指導習作，現今校舍各大牆面，仍留置許多歷屆各班學生集體參與製作的美術作品，粧點校園。學校並於玉

山樓三樓設置紅樓雅集藝文中心，每學期安排3至4檔次藝文展覽，邀請中部地區藝術家蒞校辦展，涵蓋繪畫、書法、雕刻、陶藝及攝影等類別作品。自民國101年迄今，已累積68場次展覽，提供師生及社區民眾親炙藝術，分享藝術家的創作。

本校108課綱發展校本特色課程，結合山野教育、水域活動及美學教育3領域，訂定2學分「山水美學」課程，發展全校跨域校訂共同必修，以微課程形式，於高二上下學期各開設1學分，3領域在每學期各有6節課，為配合進行操作課，各分兩次實施，每次3節，課表排定須與其他課程搭配，同時段共同排課，分段實施完成，課程融入SDGs永續發展目標，並以社會關懷、環境保護、永續資源及在地創生等面



水域活動



山野教育



向思考發展，讓學子走出課本與教室，認識在地，領略大自然與人文的美，3領域課程內容涵蓋如下：

山野教育—包含山野活動安全知識、在地文化、自然生態、環境教育、登山設備介紹、攀樹、走繩、結繩、台灣山岳介紹、山野活動演練、探索先民水沙連古道及八通關古道遺跡、山野活動休閒產業及挑戰自我。

水域活動—包含水域活動安全知識、日月潭及水里溪水域環境介紹、人工划船器(測功儀)操作、海洋艇操舟、立槳(SUP)操舟、龍舟操練及水域活動休閒產業。

美學教育—包含了解土地倫理、土地

美學、生態美學、文創美學、認識在地風景與人文、表現在地圖像、認識在地藝術家及作品、美術習作應用與鑑賞。

針對山水美學課程發展與實施，組織山水美學教師專業社群，定期聚會，研討課程內容、教材蒐集設計與教案編製、活動風險控管事項、課程實施與評鑑，社群運作模式並推展至其他領域與社群。課程實施第二年，留下了許多課程教案與活動花絮，各項操作體驗也深刻烙印在學生的腦海記憶中，未來可結合社會科及全民國防領域，擴展學習面向。面對後疫情時代，課程設計融入防疫、線上教學平台應用等內涵與趨勢，已成必要，經由課後師生回饋，社群檢討因應並予調整，盼帶給每一位水商學子終生難忘的學習與體驗。





紅樓雅集

一個有溫度空間就是要有藝術品的幫襯，
才能體現藝術生活化與生活藝術化

- 洪春成老師。

自然意境 陳文欽 木雕藝術創作個展



**國立水里高級商職業學校110學年度優質化計畫藝文活動
自然藝術 陳文欽 木雕藝術創作個展**

簡介：年輕時從事木材相關行業，擅長實玩並研究木材。傳木於空地數年經過陽光曝曬、風吹雨打、其結構體、根、骨、葉、筋、皮、肉、木材各自深層風化成型，是天造、去無存真，是人為、天雕人為，原形意境之美無以言道。作品曾於南投縣文化局、雲林縣文化局、台中市政府藝術處、本校大禮堂展出，深受各界肯定。本展覽讓學校師生有機會認識植木，欣賞植木兼具自然與人為的雕造和意境之美。

展出地點：本校玉山樓3樓紅樓雅集藝文中心。
地 址：南投縣水里鄉南湖路2號。
時 間：110.09.3-11.15 (08:00-17:00，例假日休館)。
聯絡方式：049-2870666轉222秘書室。

國立水里高級商職業學校
National Shui-Li Vocational High School of Commerce and Industry



翰墨情懷
洪澄清
書畫個展



翰墨情懷

洪澄清

書畫個展

展出地點
本校玉山樓3樓
紅樓雅集藝文中心

時間
110.11.12-111.2.17
08:00-17:00
例假日休館
恭會堂導覽解說
110.12.7 (二) 10:00

國立水里高級商職業學校
National Shui-Li Vocational High School of Commerce and Industry



書法家致贈校訓

采无畫集藝術創作展

用“愛”邀約您

采无畫集藝術創作展
2022. 03. 29-04. 20

展出者：

徐義和、金答香、鄧海山、
王貞惠、何美明、簡佳慶、
黃玉慈、陳秋月、張惠愛、
蔡健平、蔡健生、吳淑惠、
郭麗娜、李素珠、王明芬、
陳靜儀、劉玉圓、陳秀玉、
胡瑞妍、梁毓庭、楊馥華、
蔡晴薰、朱治筠、林妙玲、
劉曜輝

Place: Huang Hsiang

展期 / 2022. 3. 29 ~ 4. 20
(8:00~17:00, 例假日休館)

開幕式 / 2022. 3. 29 11:00

地 址 / 南投縣水里鄉南湖路 2 號

誠摯邀請您來觀賞！

采无用“愛”邀約您

國立水里商工校長徐文法 敬邀
采无藝術創作學會 理事長謝坤玲

臺北市采无藝術創作學會會長李
俊江(圖中女子)與玲瑜女士
為孩子們辦起頗優質的大型藝術講座、音樂、舞
蹈…等等。今年特別規劃虎年跨年線上錄影創作，舞
采元繪畫二合一的展演，更由采无創人胡玲瑜老師
率領所屬「采无畫集」所有成員創作並水里公
開展示。

「采无畫集」是一群喜愛繪畫的暖人心士女組合，半
日陰光持畫筆的藝術下鄉活動，並充實以實際畫
作，鼓勵一個個水里學子的藝術心靈而展出。充滿
純淨、溫暖的畫作，演繹著一段段正能量，頗這美質
在內，也在他！



游於藝-名家揮毫

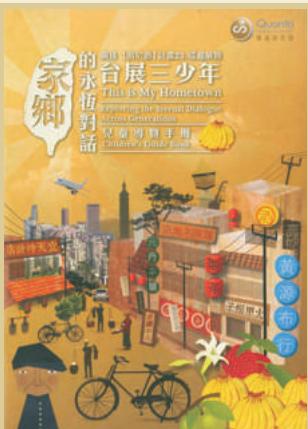


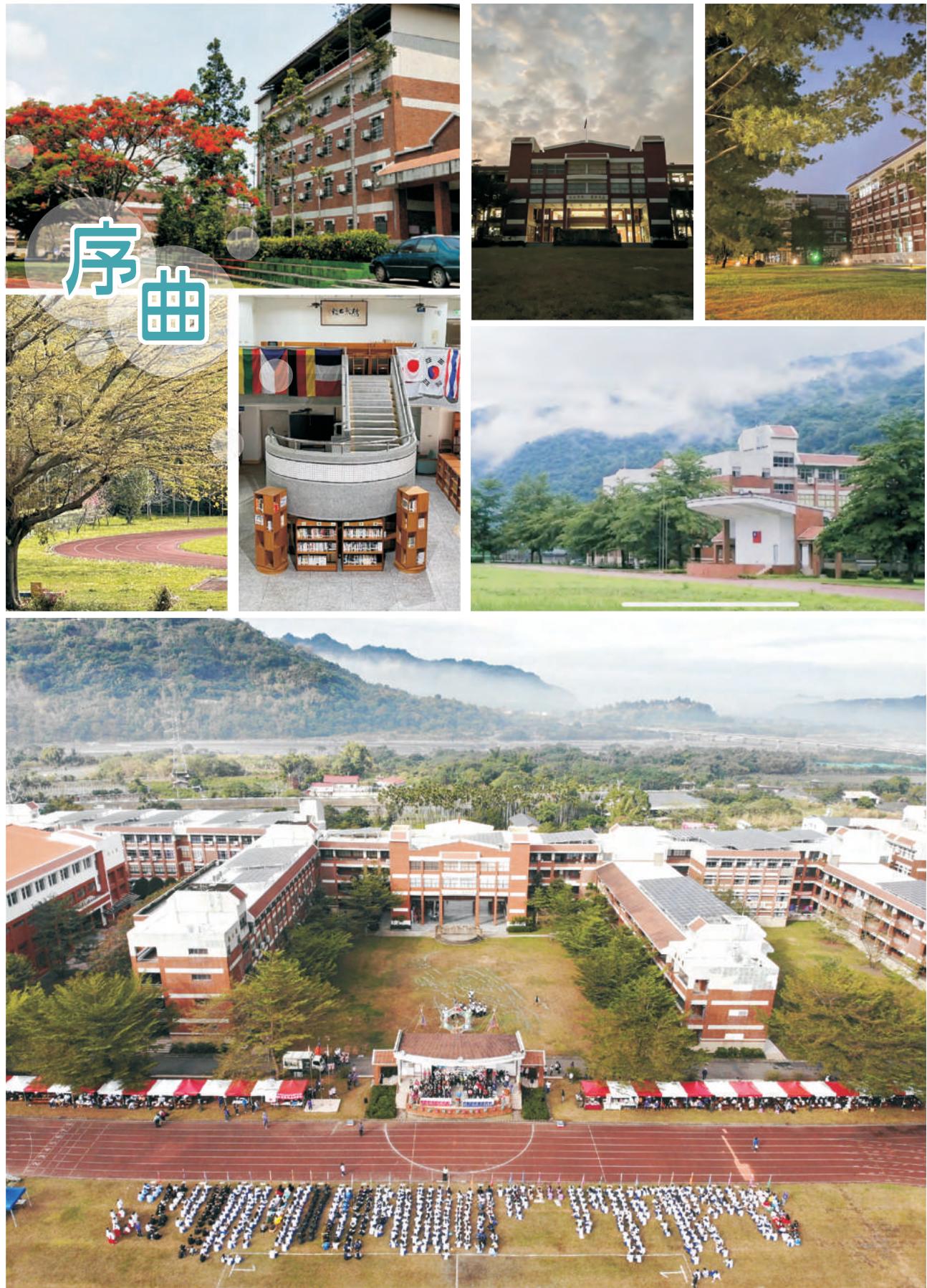
學生創作-我是接班人

廣達游於藝巡迴展



台展三少年畫作







日文歌唱比賽



學測祈福包中活動



▼▲高一成長營



健康操比賽





資料處理科手遊



資訊科網架實作



電機科實作



普通科第61屆第三區科學展覽會榮獲環境學科 佳作



餐飲服務科校外教學



觀光科車埕休閒農場木工體驗



餐服課實習



進修部餐飲科實作



國中技藝教育學程



應日科參加110學年度音樂比賽



科學實作社



扯鈴社



熱舞社



太鼓社



童軍社



划船社



水里壯遊社



樂隊



儀隊訓練







復刻時光

來
中
史
歷
她
從
古
上
樟
無
人
和
聖
經
與
荷
一
一
一
一
碑
石
瓦
城
宙
磚
礫
池
宇

- 洛落裳



浪漫台16

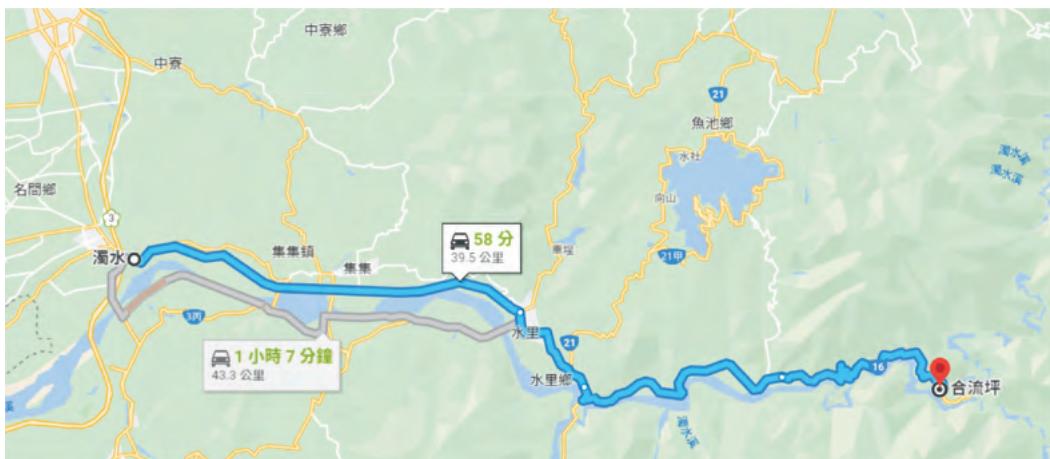
文：吳欣頤、鄭曼欣、蔡育君、曾煒哲 攝影：吳如琳

校車由名間鄉轉台16線進入水里，這條公路特殊人文歷史與地貌，隨四季的更迭，呈現不同的風情。每天往返於這條公路，是件幸福的事，也許是濁水溪畔的蒼蒼蒹葭、也許是玉山群峰靄靄白雪、也許一夜花開的風鈴木……，總是令人期待又驚喜。



話說從頭

台16線的前身始於清朝，先民自斗六溯濁水溪而上，經集集鎮、水里鄉至日月潭一帶開墾，形成史上首條進入埔里地區的道路。過去人們由集集經大山翻越中央山脈至花蓮縣境，成為來往前後山之橫貫道中長度較短的路徑。1993年臺灣公路整編，台16線名間至水里捨蜿蜒的綠色隧道段，開闢新線，即今日的新台16線。這條起於名間鄉濁水，迄於信義鄉合流坪，全長41.257公里的公路，正是本校師生每日必經的路線。



九柚飄香



「金秋送爽柚呈香」，八月是豐收的季節，由省道台3線轉入台16，這是公路的源頭。人人皆知台南麻豆文旦最有名，然而最熱銷的文旦卻在南投名間鄉，文旦打響濁水名號。60年老欉文旦樹產量高，果實飽滿，品質好的柚皮看起來淡黃有光澤，果肉偏粉色，口感纖細，種出來的文旦柚緊追麻豆，與其分庭抗禮。



月下美人

「雨落在屏東肥肥的田裡，從此地到海岸，一大張河床孵出多少西瓜，多少圓渾的希望。」詩人余光中車行至枋寮曾寫下如此美景。而夜探燈海是台16線特殊景觀，原來當地農民給火龍果進行燈照補光，延長日照時間，進行「催花」儀式！火龍果的花似曇花，僅在夜幕低垂時綻放，這一夜限定的奇特風景，讓它有了夜仙子、月下美人之稱，經過一夜的浪漫後，果實慢慢熟成。夜間從自5K~15K光亮如畫，非常壯觀，學學詩人「檢閱牧神纍纍的寶庫，想牧神，多血又多子，究竟坐在哪一隻瓜上。」



濁水流長



穿越新集集隧道，景觀突變，豁然開朗，集集大橋下的攔河堰波光粼粼，此處為全國最大的水資源調度工程，主要功能將濁水溪的溪水攔截下來，再送至臺灣自來水公司林內淨水場，以供給彰化、雲林地區農業用水、生活用水及工業用水。集集攔河堰是一座橫跨濁水溪的大壩，十八座排洪閘門、四道排沙閘門、南北引道、魚道及魚梯，極為壯觀。入口處婀娜多姿的美人樹，與白雪般隨風搖的芒草，倒映水中，不禁為湖光山色絕美景象讚嘆！



十里花妍

依傍濁水溪而行，短短十里，在四季更迭下，韻緻無窮。春天最耀眼的風景就屬黃花風鈴木了，金黃色的花海大爆發，滿滿燦爛的黃花風鈴木豎立於兩側，相當壯觀，過往行車無不為驚人的亮黃深深吸引，流連忘返這春季限定的金黃景色，來一場與金黃花瓣雨邂逅！

9月至11月，河床一帶盛開的蘆花，已形成一整片白茫茫的「菅芒花海」，傳達深秋訊息。迷人的蘆花，沒有醉人的香味，沒有豔麗的色彩，卻有著最嬌柔的身軀，銀白的花絮隨風搖曳，饒富詩意。

熱情、開朗、朝氣，是台灣欒樹的花語。春天新綠滿樹，盛夏蒴果轉黃，入冬蒴果轉為暗紅色，隆冬之後，蒴果乾枯轉為褐色，樹葉也轉黃離枝。一年四季欒樹忙著換裝，呈現豐富的色彩，「四色樹」的封號不脛而走。而這特有的原生植物，名列世界十大名木之一呢！

立春剛過，乍暖還寒，櫻花悄悄在台16線沿路綻放，夢幻的櫻花美景如雨後春筍般出現，越往原鄉部落，櫻花絢紅的氣勢越加放肆，站在樹下真正感受粉紅櫻花雨，超級浪漫。

每年就在這黃白朱紅的交織下，譜寫一段韋瓦第的「四季」樂章。



小城故事



自16K後轉進熱鬧的小鎮，這裡原是水沙連番界，也是山林與平原的要衝，此地舊稱「水裡坑」，由於當地氣溫寒冷，水量充沛，是命名之由來，1966年改稱水里。史載「清光緒年間平地漢民陳世傳來此狩獵，經原住民允許，得定居於水沙連番界從事農業開墾，開啟漢人遷居水里鄉的第一步。」日治時代陸續加入經營樟腦事業，因鐵路運輸交通便利，順勢成為木材集散之中心，旅社、戲院、醫藥診所、助產士、酒樓、酒家、茶室等等，市街景象繁榮。由於地處入山要衝，境內有濁水溪、水里溪、陳有蘭溪等三條主要溪流，旅遊必經之地，假日的小鎮車水馬龍，華燈初上，水里溪畔燈火熠熠，猶見過去光景。



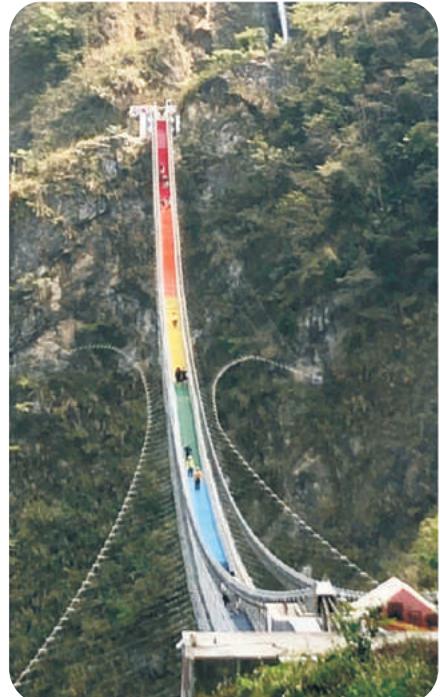
周業登攝影



部落巡禮



復前行，約莫20K處左轉，乍見入口的原住民藝術裝置，這裡是台16線最深、最末之村落，全省聞名的布農族群村落—信義鄉地利村。地利村又名達瑪戀Ta-ma-luan，即「公雞」之意，相傳公雞專吃瘧蚊得名。族人農耕為主，開發較晚，台十六線成為主要聯外道路。獨特的自然人文景觀和布農文化引人入勝，祭典、服飾、石雕、圖騰，以及享負盛名的八部合音，總是吸引不少人朝聖，天時棧道、伊希岸瀑布、七彩吊橋、雙龍峽谷、雙龍瀑布、水源吊橋……，是不能錯過的自然美景。

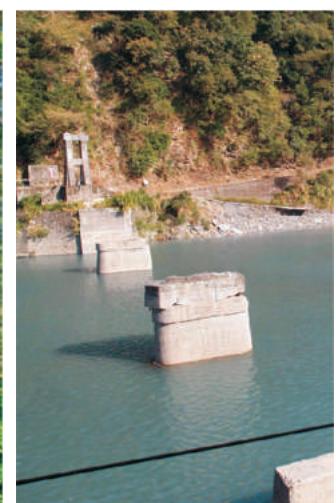


終點之後

公路終點在濁水溪及丹大溪匯流處—合流坪，這兒同時也是台灣最經典的曲流地形之一。從名間鄉濁水到信義鄉合流坪，站在這條全長41公里的道路盡頭，望著滾滾溪流中孫海橋橋墩殘骸與吊橋遺跡，嚮往對岸與世隔絕的林地，那是台灣生態保存最好的丹大林區，再往前便是中央山脈心臟地帶—美麗的七彩湖，一場風災注定將人們從丹大林道驅逐，留下幾許遺憾與更多美麗的幻想……



土庫灣擁有「最完美曲流」美譽



孫海橋殘骸

真正有價值的事物，
是不管世界如何的改變，
它都能留下屬於
自己的光輝

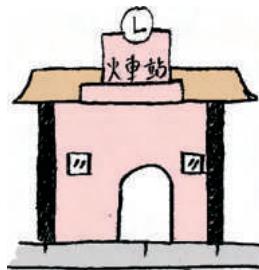
走讀歷史



繪圖：翁以珊

水里火車站

撰文：林哲幼、洪苡鈞、謝佑憲、何菶可



水里車站島式月台

水里火車站，穿梭在南投山區的歷史隘口，由於森林茂密，林業非常發達，自1922年設立水裡坑驛後，成為木材集散中心，50年代香蕉全盛時期，是集集線規模最大的車站，水里因而得到「小台北」之稱譽。

車站外觀為白色帶點西洋風情的建築，月台上保留著舊式的丫字型遮雨棚，一個簡樸的島式月台，佇立在林間，當柴油客車緩緩進站，停靠在山邊，頗見思古幽情。爾後因公路客運的發



水里蛇窯敬贈的裝置藝術作品

達，人潮轉向搭乘客運居多，與過去的盛況相比，如今只負荷在地人口或通勤族。車站大廳雖然寬敞，但僅看得到些許慕名前來的觀光客，充滿一股淡淡的哀傷。繁華不復，車站的軌道數量與木製廠房留下的痕跡，似乎述說當時興盛時期的風光。



取自google照片

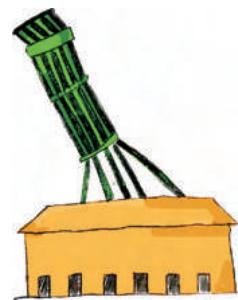
見證歷史

- 1877年漢民來此狩獵，開啓遷居水里鄉的第一步。
- 日治時代平地居民加入經營樟腦事業。
- 1919年台灣電力株式會社為運輸興建日月潭發電所之材料，開工興建二水至外車埕間之鐵道。
- 1922年設立水裡坑驛。
- 1959年改名水裏站。
- 1966年降為三等站。
- 1967年改名為水里站。
- 1989年改為簡易站。
- 1999年921大地震嚴重毀損。
- 2001年復駛通車。
- 2002年水里站站房整建。
- 2008年升等集集線唯一由台鐵派有站員的簡易站。
- 2015年啓用多卡通刷卡機。
- 2021年集集—車埕間隧道襯砌遭擠壓剝離變形，目前停駛整建。

水里車站老照片
取自google照片

明潭發電廠鉅工分廠

撰文：林哲幼、洪苡鈞、謝佑憲、何菶可



「軋軋機輪轉，高樓水裏坑。流泉千丈落，電力萬方明。」這首詩描述明潭發電廠機組開始運轉時，水流如萬馬奔騰傾瀉而下的壯觀場面，很難置信，在這台灣的心臟地帶，擁有臺灣一座歷史悠久的水力發電廠。

明潭發電廠鉅工分廠，位於水里溪與銃櫃溪匯流處，於1937年完工啓用，是濁水溪流域日月潭地區水力發電系統中重要的發電廠。

它利用大觀發電廠發電後的尾水，經過4,409公尺長的引水隧道，與銃櫃溪水匯合後，從中攔截，形成調整池蓄



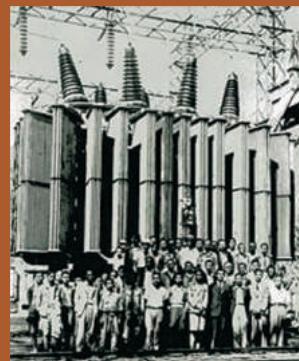
水，再由兩條壓力鋼管輸送至鉅工發電廠發電。有更驚人的數據顯示：兩部豎軸法蘭西斯式水輪發電機，每部21.75MW，總裝置容量為4.35萬瓩（43.5MW），年發電量約為1.5億度。

每當經過水里溪畔，總為兩支巨大綠色壓力鋼管多看幾眼，如此偉大工程，不得不為日本留下的建設翹手稱讚。而原本供應興建水壩用的製冰設備，至40年代初期將製冰設備遷移至二坪宿舍後方，大觀冰店已經營業超過50年，其冰品採用天然山泉水製成，「二坪枝仔冰」儼然成為水里名產。



見證歷史

- 1935年興工，稱「日月潭第二發電所」
- 1945年二次大戰末期，遭到盟軍兩次大規模有計劃之空襲轟炸，發電完全停頓。
- 1946年台灣電力株式會社改組成台灣電力公司，將日月潭第一及第二發電所修復
- 1946年第一夫人蔣宋美齡將日月潭第二發電所親題為「鉅工」。是國民政府遷台初期全台供電的主力。
- 1947年恢復發電容量至35,000瓩。
- 1950年更換主變壓器，提高發電容量至原本的43,500瓩。
- 1999年鉅工發電廠改制為「明潭發電廠鉅工分廠」。



行政院長孫運璿與當時負責修復日月潭第二發電所的工程人員合影。
取自google照片

車埕聚落



撰文：林哲幼、洪苡鈞、謝佑憲、何菶可



通過車埕隧道，宛如進入桃花源

自1916年開始，埔里糖廠以「台車運送」的方式將糖運載到車埕車站，再藉由集集線鐵路把糖送出去，從此車埕成為一個熱鬧非凡的小山城，爾後日據時期因興建大觀發電廠及木業集散地，更成了伐木加工業的重鎮。由於許多輕便車停置於此，也稱這裡為「車場」。「埕」為閩南語中「場」的意思，「車埕」因而得名。

每當火車抵車埕站，眼前環山的美麗景色迎面而來，猶如進入桃花源般，山腰上築坡而居的是車埕聚落，步入老街，盡是紅白相間平房以及日式的建築，走在狹窄的巷弄之中，可以強烈感受到濃厚的樸實味道，聚落旁就是早期的木造宿舍，充滿古色古香的建築外觀，還以為置身在日本！



天車-吊送原木進出貯木池



模擬砍柴



載送木頭的柴油車

當山林資源殆盡，政府禁止伐木後，叱吒一時的木業公司亮起熄燈號，車埕繁榮不再，逐漸被人遺忘。近年來因政府極力推廣鐵路觀光產業，讓大家又開始注目這個魅力十足的景點。這裡有豐富的人文歷史文化，木業、電力及鐵道文化、酒莊產業文化和觀光休閒農業，匯集成具有古蹟懷舊與人文氣息特色的示範社區－車埕聚落，車埕又再度活躍起來！



木業展示館-「木和鋼」的結構保護舊廠房的「外覆屋」

見證歷史

- 1911年為運輸埔蔗糖，鋪設車埕延伸到二水的輕便車道。
- 1916年鋪設工程完成，聚落的形成，開啓車埕之發展歷史。
- 1922年設「外車埕驛」。
- 1935年興建發電廠，創造就業機會，進入極盛時期。
- 1937年電廠完工，工程人員撤離。
- 1950年設立樟腦局。
- 1955年改稱「車埕車站」。
- 1959年振昌木業公司設立營業總部。
- 1995年林場禁止伐木，振昌木業停工。
- 1999年921地震震毀諸多建築。
- 2001年車站重建完成。
- 2003年車埕酒莊落成啓用。
- 2008年車埕木業館落成啓用。
- 2013年凌晨火警，文化局列管之古蹟遭燒毀。



斑剥的房舍



永 豐 宮

撰文：張硯筑、翁以珊、趙建翔、曾煒哲、蔡育君



每12年建醮，扮演總壇角色



你知道台灣人最受歡迎的神明是哪尊？端看各縣市鄉鎮廟宇數便知！媽祖信仰隨著先民渡海，從原本只是民間的信仰，清朝及日本政府為了統治台灣人民，強化媽祖的神蹟，使媽祖信仰日益普遍，加上近年來各地的媽祖遶境活動，媒體大幅報導，更將媽祖的信仰推到了高峰。

水里鄉擁有一座佔地兩百多坪、歷史悠久的廟宇，香火鼎盛，是鄉民信仰中心，主祀神祇正是湄州媽。永豐宮廟貌建造值得一看，以紅寶石材質建造、剪粘，更以手工打造人物、花鳥、走獸、典故、聯字。除供奉主神媽祖，另設太歲殿，供奉太歲星君；大成殿供奉「讀



書人的守護神」至聖先師、文昌帝君，廣受文人學子敬奉。

1940年代，由於水里鄉遭受洪水爆發，溪流改道，沖毀濁水溪東岸，地方人士決定在溪岸擺設香案，誠心祝禱，果真溪流回到原本的河道，從此便籌備了每十二年為一期建醮儀式，祈求風調雨順、國泰民安，更在每次建醮活動時扮演總壇，具有崇高地位。

有拜有保庇！台灣人最愛拜的神明駕到！

排名	神明	代表廟宇	網路聲量
1	媽祖	大甲鎮瀾宮	16,323
2	財神	竹山紫南宮	14,329
3	觀世音	萬華龍山寺	7,284
4	月老	萬華龍山寺	3,730
5	土地公	交大土地公	3,578
6	三太子	桃園護國宮	3,215
7	關公	台北行天宮	2,720
8	玉皇大帝/天公	松山奉天宮	2,140
9	五府千歲	高雄代天宮	1,634
10	文昌帝君	台北文昌宮	1,630

資料來源：【DailyView網路溫度計】(<http://dailyview.tw>)透過
『KEYPO大數據關鍵引擎』(<http://keypo.tw>)，以關鍵字進行統計
分析的準確性大約9成。
統計期間：2016/02/01~2016/08/03



「網路溫度計」根據「KEYPO大數據關鍵引擎」分析10尊台灣人最愛拜的神明(2016)

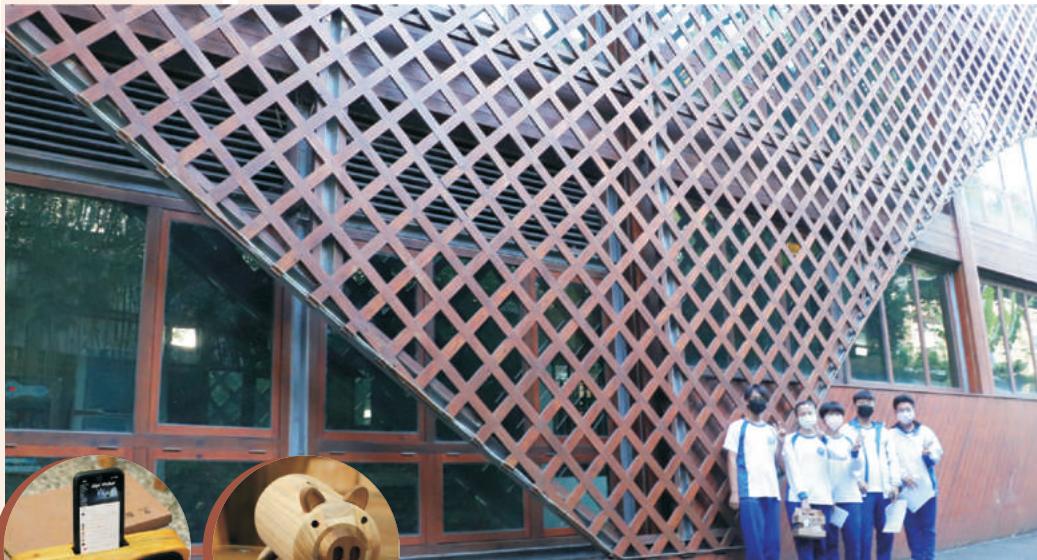
見證歷史

- 清道光（1821–1850年）湯姓村民將獲贈之湄洲媽祖迎至村中供奉。
- 1911年將簡陋的小廟，重整為磚造廟宇。
- 1941年因年久失修，礙於日治時期無法建廟，故以修建集會所名義整修。
- 1947年歷屆建醮儀式的總壇
- 1988年動土改建，1990年落成。
- 1993年增設全鄉唯一的太歲殿與孔子廟



木材利用實習工廠

撰文：張硯筑、翁以珊、趙建翔、曾煒哲、蔡育君



「木材利用暨產品展示中心」採用綠建築設計，大量採用國產之疏伐林木，以不同工法表現竹木之利用方式



木材利用實習工廠入口

水里鄉早年是台灣木材業的重鎮，在日治時期與國民政府開發下，成為木業集散地，凸顯水里鄉在台灣木業發展史上的特殊意義，但隨著時代變遷，伐木業不再興盛。目前水里地區仍保留一些木材的加工廠，而這些歷史建築物，仍保有其特殊風貌。

因為有這樣的背景，1958年，國立臺灣大學生物資源暨農學院實驗林管理處，於永豐村購地2.5公頃，興建製材工廠，以配合臺灣大學農學院森林環境暨資源學系師生從事教學、實習、試驗研究及推廣。而今工廠已成立數十年，除教學外，也成為製作生產各種木作工程的基地。



多功能置物箱



疊疊樂－月亮上樹



創新開發的木造玩具

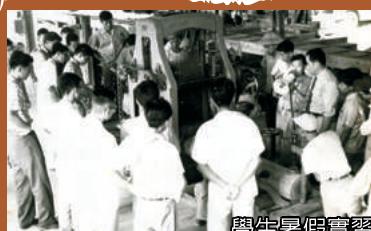
目前工廠共有五個部門：【製材部門】【防腐部門】【人工乾燥】【木工家具製造】【塗裝部門】。提供臺灣大學教學實習、試驗研究、原木製材、木質家具之開發、木製產品代工、製作生產各種木作工程的基地。另外還有木工廠專業人員以及經過專業訓練的導覽員，為遊客及學生提供木材知識，讓遊客除一飽木雕作品外，也能吸收各種實用的知識，喚起對林木資源的關注，在了解工廠60年來的發展之餘，更充分發揮其教育功能。



莊閔傑主任解說

見證歷史

- 民國47年購地，興建廠房及安裝製材機械
- 民國49年完成製材工廠之設置。
- 民國52年新建人工乾燥窯、安裝鍋爐，同年6月新建木工室，設立木器家具製作工廠，並將「製材工廠」變更為「木材利用實習工廠」。
- 民國56年購地擴建廠房
- 民國60年本處因應研究開發之需又增建了木材防腐廠、合板製造廠，
- 民國98年成立「木材利用暨產品展示中心」展示竹木集成材製品、各種室內裝修材料、家具及生活用品。
- 民國102年成立「木材利用教學推廣中心」，含上課教室、木工DIY操作區、木材標本室、木材榫接及木材分等模式樣品展示間、雷射雕刻及CNC作業區等。

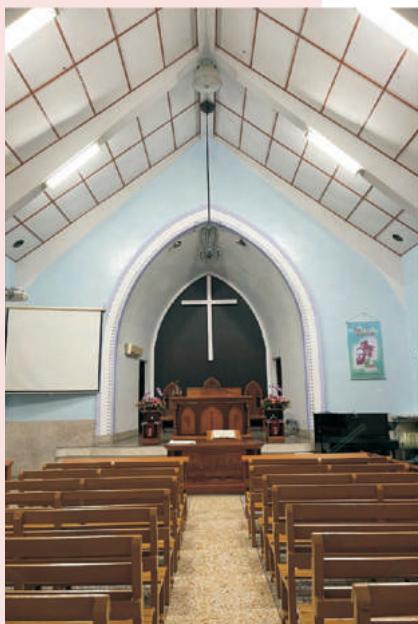


學生暑假實習

台灣基督長老教會水里教會

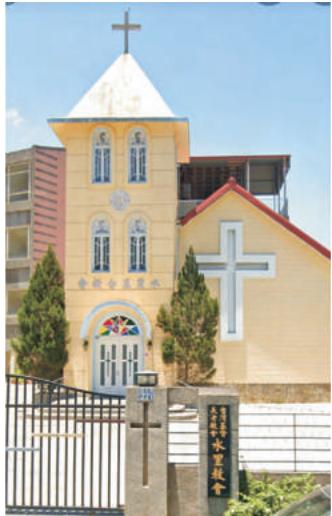


撰文：張硯筑、翁以珊、趙建翔、曾煒哲、蔡育君



座落在民生路上，儘管建築簡約，高聳的尖塔卻特別突兀，引人駐足，它是水里地區信仰中心之一水里教會，當深夜來臨，喧囂的街道歸於平靜，教會白牆閃爍藍白的LED燈格外醒目！

水里教會的成立必須從長老教會的傳教士英籍湯瑪斯·巴克禮牧師說起，1875年它開始在臺南宣教，歷經台灣日治時期與國民政府撤台，1935年病逝，總計一生奉獻給台灣60年。



1925年巴克禮牧師前往埔里，途中經集集時，見該處群羊徘徊，缺乏照料，深感有設立教會之必要，在鄰近教會長老們的響應下，於集集租屋佈道所，進而成立集集禮拜堂。1934年前來牧養的洪金先深感該堂老舊不堪，決議將堂址遷移水里，信徒終於由集集遷來水里聚會，從此福音在水里鄉傳揚。

見證歷史

- 1935年禮拜堂成立。
- 1962年重建聖堂及牧師館。
- 1973年教育館落成，為二樓建築物
- 1977年增建三樓為團契活動中心。
- 1999年921大地震，教堂屋瓦損毀，教育館全倒，於是重建多功能媒體資訊館，作為社區活動之用。



巴克禮傳教士
取自google照片

長老教會通過醫療、傳道、教育、社會服務等方式，一步步在全台灣各地立下教會的根基，如同它們的告白：「耶穌基督是救主，是上帝的兒子，是全世界及人類的盼望！」

時空邂逅小記

文／周業登老師

「凡走過必留下痕跡」，印記在歷史時間縱軸和地理空間橫軸的時空旅痕，往往就在那不經意的機緣中浮現偶遇。

20211208托學生畢旅之福，來到台南的台灣歷史博物館，坐著時光機飄蕩神遊在台灣400~500年的場域之中。或有早已熟悉的教本場景，亦有所謂學校沒教被消失遺忘的情節，思緒的翻騰在館中隨處流竄。

驚鴻一瞥！台博館一隅巧遇19世紀晚期一幅不知出自誰手的清代濁水溪上游手繪地圖（圖1）。雙眼為之一亮，腦海中隨即浮現水里、信義地區山脈、河流、農田、屋舍、村庄、部落的一景一物，一股心電感應試圖連結百年前前人眼中的鄉土背景，遙想當時各族群可能的生活互動。這種躍然紙上的時空交流，若非長年生活在該地區的人，實在難以對其產生鄉土的情感聯繫和遐想。伏案讀圖之餘，亦試圖將百年後才會出現的水里商工定位出來（圖1），前輩殊不知百年後這張地圖會有一位教書匠在轉角處猶如巧遇舊識，驚訝且讚嘆不已。所以，要好好的畫圖呀！

以當時的地理知識背景及技術資源廣度來看，前輩真是太有才了！不若出自清代官方「山水畫式」地圖的優美畫作，而似信手拈來著重實用性的樸實之圖。基本上，已經將水里、信義地區各聚落、溪流、山脈、聯絡道路等的相對位置標示繪出，可見對該區域頗為熟悉瞭解，來去各部落、村庄實為日常。清廷當時「土牛溝」的設置，在此某個程度上宣示意義大於實質意義，為了生活和生存，不能完全阻絕各族群人們的互相往來（圖1）。

前陣子取材自史實改編小說《傀儡花》的大河電視劇「斯卡羅」在公視熱播，引起衆家廣泛討論，於是索性拿起陳耀昌醫師所著《傀儡花》、《獅頭花》和李仙得領事當年所著的《南台灣踏查手記》一瞧究竟，從字裡行間不斷浮現在腦海中當年之「瑯嶠之地」。眼底閃過石牛二字，迴馬區瞬間定格，跳出烙印在墾丁某處駐足的影像！把時空拉到上上個世紀，當年所謂「羅發號事件」後所約定之「南岬之盟」指涉的歷史場域之一～大板埒石牛溪口海灘。（圖2）（圖3）

卓杞篤統領下的地域

射麻里社，1869年2月28日

卓杞篤係瑯嶠以南十八部落之土目，亦管轄瑯嶠以東山脈至東海之間的領城，包括台灣的南灣，亦即美國三桅帆船羅發號船員被龜仔角人殺害之處。應卓杞篤之請求，我，美國駐廈門及台灣領事李仙得，謹就我與前述卓杞篤在1867年所形成之共識，做成此備忘錄。此共識業經美國政府批准，我相信，亦為北京外交官員所贊同，其內容如下：

卓杞篤統領下的十八部落，應友善對待船難者。船難者應盡可能在靠岸前升起紅旗。

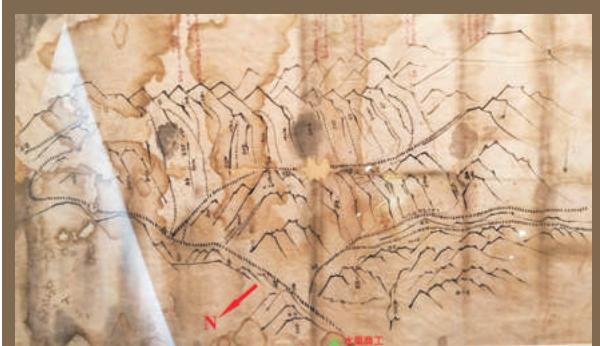


圖1.19世紀晚期“濁水溪上游聚落和道路手繪地圖”
(攝自台灣歷史博物館館藏)

壓船物與飲水——需要補給之船隻，須先派遣一名船員到岸上揚起紅旗，直到類似紅旗在岸上揚起時始能上岸，並只能在指定地點為之。船員不得走訪土民山區及村社；如獲允許，也只能限制在豬勝東港（此處為東海岸最南的溪流，在南灣的東南岬之北。令港口溪）及大板埒（此處在羅發號船員遇害地的岩石之西。令石牛溪），後者是東北季風時期較好之汲水地。在上述情況外擅自上岸者，後果必須自行負責，且在遭受土人侵犯時，無法期待該等政府保護。土人將不負責該等人士之安全。

美國領事李仙得

證人：南台灣海關稅務司滿三德

證人兼通譯：必麒麟

圖2.南岬之盟文字備忘錄(南臺灣踏查手記，李仙得 原著，黃怡 譯，陳秋坤 校註，前衛，P118~119，2021.9)

在不知曉的情形下，地平線盡頭漂浮著雲彩朵朵，伴隨著橘紅的夕陽灑在沙灘上，時而溫熱、時而清涼的海風吹拂，這南國景緻著實令人陶醉！而知曉的情形下，這片海灘卻低吟唱和著翻轉台灣命運的史歌，站在海岸望向海面，景物依舊，人事已非，百多年前的場景似乎透過電視畫面的詮釋出現在眼前，不勝唏噓啊！

家母的先祖來自柴城(古稱，今屏東車城)，從小，這個遙遠的地名即帶給我諸多的想像，鮮少有機會聽到或認識她，直至「斯卡羅」一劇又喚起了我對她的關注，按照史實的說法，當時的柴城就位在清廷眼裡所謂治理不及的化外「瑣嶠之地」中(圖4)，現在聽來頗令人玩味！比對外曾祖父輩流傳下來的相關資料、說法和時空的對應，推論他們極可能目睹這一幕決定台灣命運的歷史片段。每當路經此地，總覺進入時空隧道，憑弔那可能是先祖們的身影和胼手胝足留下的印記。

這些來來去去的清軍官員、西方人士、日本官軍、琉球人，和在地的排灣、阿美(恆春阿美)、斯卡羅(排灣化卑南)、平埔(馬卡道)、閩南、客家、土生仔(福佬和平埔混血)等族群，彼此的互動和恩怨情仇，諸如：「羅發號事件」、「南岬之盟」、「牡丹社事件」等。透過現代小說和電視劇中情節的鋪陳和人、事、物的演譯，活靈活現的將百年前所見的場景拉到現代。在當時外曾祖輩們的眼中，不管是為了何種動機和目的，殊不知在台灣歷史上卻是重要的轉捩點，對後世子孫之未來卻是意義非凡的命定。這一切都將只是過往雲煙和歷史塵語，如何在紛亂世局、弱肉強食、爾虞我詐、詭譎多變的環境中立地生存？才是重點！

時空的邂逅就是這麼巧妙！從蛛絲馬跡和抽絲剝繭中尋覓出所屬時空的基因密碼，將那一份土地深處的觸動勾勒出來，讓命運共同體的種子茁壯延續。



圖3. 石牛溪口海灘(大板埒)(取自Google Maps衛星影像)



圖4. 清軍南下瑣嶠地區路線圖(南臺灣踏查手記，李仙得原著，黃怡譯，陳秋坤校註，前衛，P83，2021.9)

時空印記著歷史人物的隻字片語
流動在日升月沉 潮起潮落
歷史人物的思緒迴盪
寄託於當地人的口耳相傳
海邊低吟飄流
偶然間 閑珊處
原來大板埒就在那現代旅人
曾經幾度閑適駐足
夏都酒店海灘最西側



夏都酒店海灘最西側(周叢桂攝)

歷史的吊詭
你 忽略了
她 適時地出現
帶你
吟誦著被遺忘的過去

小隱於野

小隱隱陵藪，大隱隱朝市。
伯夷竄首陽，老聃伏柱史。

—晉·王康琚



擊壤歌——

唐山園藝



採訪：林鴻偉、劉俞君、邱筠倫、夏詠翔
撰文：林鴻偉

埔里唐山園藝，是台灣最早培育香草的花農，老闆學的是機械，老闆娘則是森林系畢業，他們都不是埔里人，卻因為想「玩」園藝，在這裡買了一塊地專心種花。



Q 請問程老師什麼機緣投入這份工作？

A 我是文化大學森林系畢業的，像這樣的科系，多半考公職，而我畢業之後第一份工作是去研究單位當研究助理，也遇見真命天子，就這麼一頭栽進先生從事園藝工作裡，人生的目標與計劃遇到轉折，公務員考試的念頭從此埋進墳墓中。

Q 如何做到興趣跟工作平衡？

A 如果你一直覺得生活是種壓力，對於金錢一直在意、焦慮的話，你會很輕易放棄自己的興趣。我把興趣當成工作，但我不會因為成為工作之後對它疲乏，要怎麼去創造新鮮感？就是隨時在這項工作當中找到新鮮的東西。興趣與工作達要成平衡，就得先吃得了苦！我能夠忍受多久不賺錢？忍受多久的粗茶淡飯？同時還要有創新的勇氣以及永遠保持一顆童心。

Q 在遇到困境時要用何種心態去面對？

A 如果我今天有五十塊錢，我可能會讓自己今天不會飢餓，如果我今天有一百塊我可能會讓自己比平常吃的更好一些。這幾年我已逐漸淡出園區，唱

歌、騎車、登山或者坐禪，偶爾受邀擔任講師……成了我的日常。我去到尼泊爾或者更困苦的地方，有點髒、有點亂，吃得很簡單，我享受簡單的生活，不會被金錢控制的生活。把人的慾望拉到最基礎的生物需求時，你就會發現人是有無限可能的。

Q 怎樣過得更充實更快樂？

A 我種香草與藥草，因為氣味迷人可入菜；我種本土植物，可以親近森林；我種多肉植物，因為當我遠遊，它可以忍耐孤寂；我種海棠，因為各色海棠葉片，適合久置室內觀賞。

疫情所致，身居簡從，我開始玩其他的東西，例如我寫書法，每天寫都會有不同的體悟。我也學做麵包，從硬梆梆做到鬆軟可口，或者做披薩，以前總要買麵糰回來自己再配料，現在都自己揉麵。只因單純好玩，在好玩的同時，也滿足周遭的人，這是一個共享的概念。人一定要保有新鮮的態度，每一天醒來都是新的一天，睜開眼的剎那，就是探索新事物的開始，不管你活到幾歲，生活都會是快樂。

「與君一席話，勝讀十年書。」我們發現程老師對人生的態度一直抱持赤子之心，「玩」事業、「玩」生活，樂在其中。如几上那盆銀點海棠，枝葉茂密，葉片上兀自揮灑銀白斑點，美麗的波浪葉緣與別緻可愛心型花瓣，脫俗清新，展現強韌生命力。



桃花源— 水水春耘民宿



採訪：林鴻偉、劉俞君、邱筠倫、夏詠翔 撰文：林鴻偉

位於台灣地理中心的埔里山城，冬不嚴寒、夏不酷熱、雨量充沛、少有強風，自然天成，四季如畫，素以美人、醇酒、米粉、甘蔗、百香果及茭白筍聞名，2015年被評為最適合人類居住的地方之一，日本人更掀起LONG STAY的熱潮。正因家鄉饒富生趣的召喚，讓北漂的劉佐龍大哥毅然決然放棄日商公司的工作，回家繼承家裡的茭白筍田，種植無農藥的茭白筍，並在農田上打造自己夢想的家園，沒想到這漂浮在水上的房子成為埔里知名民宿。走進水水春耘，眼睛立馬一亮！這裡媲美世外桃源，宛若水上天堂！





Q 請問劉大哥，什麼機緣讓您回歸鄉村？

A 學生時期，我隻身北上求學，念的是理工系，畢業後，和所有年輕人一樣，滿懷抱負留在北部工作，因緣際會進入日商公司，為了工作需求，學習日文是必備的能力。有了不錯的待遇，卻遺失了年輕時的衝勁，當年紀到達一定的程度，開始思考回歸故里，找一片屬於自己的天地，過著輕鬆自在的生活。此時，農委會推廣漂鳥計畫，透過許多課程的設計，比如養殖魚類、種有機蔬菜或生物栽培等等，鼓勵年輕人返鄉工作，於是我就搭上這班專車，回家繼承家業，種植無毒茭白筍。

Q 如何讓工作與興趣取得平衡？

A 「拿得起、放得下」，不要太計較、太在意得失，趁年輕時多投資自己，就像我讀理工，卻精進日文，不斷累積自己的能量，讓自己未來有能力把興趣變成自己的工作。我建議現在的年輕人趁早學習理財，你不理財，財不理你，現代社會就是這樣，每年通貨膨脹，薪水沒有漲，可是能買到的東西越來越少，比如你擁有十萬塊，今年用十萬塊買東西，明年用十萬卻買不到，每年至少要花超過同一筆錢的3%，才有可能買到

這個東西。如果不能善用薪水，學習投資，將永遠被生活壓迫得無法喘息，趁年輕學理財！

Q 您如何經營民宿？

A 父親留下的這片農地得天獨厚，有一口湧泉，最適合種植茭白筍，而在返鄉前，我一直夢想著打造心中理想的房子，因地利之便，房子便在水上建構起來，朋友嗅出埔里觀光產業的商機，開始勸我經營民宿，經過審慎評估，終於當起民宿主人，而這裡特殊的環境，確實吸引不少客源。但也有困擾的時候，我常告訴自己，不要太在意奧客，當遇到比較差的客人時，眼不見為淨，悄然帶過，也不要去看客人給予的評論，即使有一百則好評也抵不過一則負評。做好自己能做的就對了。畢竟我還是希望可以將心思花在茭白筍田上。



訪談結束，劉大哥帶我們搭上小船，在清澈見底的湖面上泛舟，只見湖中魚兒優游，我如莊子，知魚之樂。而眼前這位率性粗獷的農夫，很難看出年輕時還是城市雅痞！「能捨才能得」，捨棄繁華生活，反璞歸真，卻又在轉彎處發現另一個契機，這就是人生！

逍遙游 —

陳文欽木雕



採訪：張硯筑、翁以珊、曾煒哲、蔡育君 撰文：曾煒哲

陳文欽老師年輕時從事木材相關行業，因當時常以檜木廢棄下腳料做燃料燒熱水，而瘤、節部位斧斤不易劈開，難以入灶，即丟棄一旁，日久堆累成丘，包覆在節、筋、骨部位的肉材，材質較軟，幾經陽光曝曬，露水浸蝕，逐年腐朽；而需支撐枝樞重量，長在樹幹內的節、筋、骨，因材質堅硬、強韌、含油量多，未被風化腐朽，因知檜木特性，雖然經過多年風化，外表腐舊，內部尚堅硬完好，遂以工具器材去蕪存菁，讓漂亮原型展露無遺。



木片杯墊



Q 請問陳老師是在甚麼因緣際會下開始從事雕刻藝術？

A 年輕時曾在郵局上班，當時家中是經營木材買賣與運輸工作，對木材早已建立濃厚的情感，並逐漸培養興趣，生活上總是有誤打誤撞的事情，先認識木頭，不斷吸收養分，對木材就愈內行，最後也就辭去郵局工作接手家族事業。再來因本身勤儉，加上環保意識抬頭，廢棄木材再利用，才開始從事雕刻。

Q 一塊再平凡也不過的木頭，透過老師美學概念，化腐朽為神奇！

A 對於美學我的確有一些天分，高中那年，一場災難讓我需臥病在床，窮極無聊，拿著紙筆就開始臨摹總統蔣公的畫像，大家都說維妙維肖。後來我也自己摸索攝影參加比賽，竟也獲獎！偶然間看到屋旁閒置的木頭，有些還是極珍貴的木料，像檜木、扁柏，只因是製作家具切割下來的廢料，總覺棄之可惜，於是萌生再造的念頭，從修整、拋光、上漆……，自己看書、上網查資料，無師自通下，一件件作品就這麼呈現出來。

說著說著，老師還如數家珍地解說牆壁上的畫作與攝影，原來生活就是藝術，它體現在我們的周遭。

Q 為什麼陳老師的藝術品有許多無題？

A 不需要題目！這樣有更多的想像空間，題目就留給欣賞的人自訂吧，你認為它像什麼就叫什麼，有了題目，反而被標題所侷限。唐朝詩人李商隱有許多無題詩，也許連作者自己都不知道該怎麼命題，與其費盡心思為它命名，「無題」確實是好方法。



蒐集廢棄木材

陳老師為大家上了一課木材結構的課程，問及如此重要資產應予傳承，何以不開班授課？他無奈的笑笑，珍貴木頭已無法取得，一般木頭的質地永遠無法取代。近午的冬陽灑落在庭院中，角落擱置是老師四處蒐集來的廢木與拋光器械，年輕時的經歷與愛好，老師不僅展現對木頭的熱情，也活化朽木價值，雖非魯班，一刀一削，自在游藝，游刃有餘。

布衣人—

chj 布工坊



採訪：張硯筑、翁以珊、曾煒哲、蔡育君

南投八卦山的「微熱山丘」，因土鳳梨酥聲名大噪，為振興該地產業，設置「村民市集」，成功改變當地產業，鳳梨田中造型特殊白色大帳篷提供遊客休憩，假日人聲鼎沸，廿五個攤位各具特色，大大滿足逛市集的遊客。所謂「大隱於市」，小編來到熱鬧的村民市集，不為閒逛，而是來尋訪我們退休的師長，陳惠珠老師。



Q 請問陳老師什麼開始接觸手做拼布？又什麼機緣讓您來到村民市集？

A 早在未退休前，我已開始學拚布，起初也只是玩票性質，11年前我從水里商工退休後，在一次偕友閒逛微熱山丘之際，我遇到了享譽國際的竹編老師謝佳珍，她因為工作繁忙，願意釋出她的攤位與我分享（當然，我要申請通過才行）。

當時的想法：退休後的餘生尚稱漫長，實在需要找點事做，於是鼓起勇氣開啓了我的斜槓人生！而且五星級的設攤環境，在日本薄膜帳篷下晴雨無虞，離我家很近，又有微熱山丘的土鳳梨酥加持，我立馬答應嘗試！

Q 請您談談chj布工坊品牌故事。

A 既要開賣，先給自己起個名號唄！我常用chj（陳惠珠的英文縮寫）當通關密語，有個讀外文系的年輕人又幫我想到：c就是Creative創意的，h就是Hand-made手作的，j就是Jacguard緹花織布，「chj布工坊」於焉成立。

Q 從小物到生活用品，甚至涵蓋仕女提包、帽子，談談您的創作發想。

A 我原以為只是去賣賣貓頭鷹、拼布小物，但是因應顧客需求，我逐漸大膽做大包，一來精進自己的技術，二來更看得到利潤收益。客人的需求很多元：嫁女兒需要帶路雞，小羊皮裙子穿不下了，希望我能設計再利用，小baby彌月





誌喜需要口水巾、奶嘴夾，我都一一找到最好的版型為他們「客製化」，最後都能創造驚喜，賓主盡歡！

Q 「擺攤」人生中，有什麼趣味的事。

A 和氣生財！在集市中，很多友誼來自我的「耐性」、「信用」和「品質保證」。有一位氣質不錯的貴婦，事後回顧跟我坦言：因為第一次見面時，我已要收攤，她東摸西問了半小時還沒成交，我居然一點也不生氣，讓他印象深刻，從此成了我的忠實粉絲！還有一位阿勉姐，每週來微熱山丘走步道，第一站一定要來我的攤位逛逛，幫我開市，我說：阿勉姐，不要忙，我今天已經開

市嘍！還有一位成了莫逆的網友—陳樹欖，常常遠從新竹來網聚，除了買包包，還要特地保鮮「爆漿蔥肉魚丸」給我解饑……。這些點點滴滴都是手作人繼續作下去的動力！我領略市集生活的甘苦，也結交許多喜愛布作的同好，進而豐富退休的生活！

Q 請您給水商人一些勉勵。

A 天上不會掉下來餡餅，成功從來沒有捷徑，想要幸福生活，就得付出努力，求學階段是習得一技之長最便宜、最便利的法門，學校有最完善的設備和課程，而且，學校老師不會留一手！



最後小編套句陳老師所說的：「勤奮的人生態度，讓你天天看起來神采奕奕，勤奮會大大提高成功的機率，勤奮學習具備多元能力一路是無限寬廣！」

友善連結：
chj布工坊
白色帳篷 · 村民市集
微熱山丘Sunny Hills

女力報到

回望生命，

女力是你身上一直擁有的力量。

女力始於自我探問，反覆追尋我是誰、

我要去哪裡、我想產生什麼行動，

終於成為自己，

像人生的心跳與脈搏。

～女人迷



92級 普通科李睿紜

追風人生



2013年參加中國公路摩托車錦標賽
上海站冠軍，成都站季軍。



人生總有一些意想不到的際遇，冥冥之中改變你一生的命運！2005年剛滿18歲的我，一次出門遛狗，無意間闖進機車俱樂部，自此一頭栽進賽車世界，與賽車結下深厚緣份。從小我特別喜歡運動，在水商我曾是草地曲棍球、輕艇激流泛舟及西式划船校隊，本就具備體能與膽識，因此我很快融入其中，並深深迷戀上追風的感覺。

「賽車場上，別人不會因為你是女孩子就讓你。」賽車不同其他運動，是男女必須共同競爭，女生在體能上處於劣勢，但天生不服輸的個性，只能鞭策自己加緊努力，就算摔車也要打止痛針，打敗場上對手。「如果有一天我能站上頒獎台，我也可以很威！」因為這樣的念想，不斷砥礪自己前進的目標。

後來為了紀錄每一場賽事，我開始把自己練車、賽車的照片放上部落格，越來越多人開始注意到我，媒體採訪，受邀外拍，做公益、拍廣告，多次擔任電影飛車戲的替身，我的天賦與努力，逐漸被廠商看見，並給予贊助賽車的機會，於是開始接受更專業的訓練。





2014年首次參加大排量摩托車的比賽



探越絲綢之路—敦煌月牙泉，拍攝形象照

2008年受邀至中國參加CSBK超級摩托車錦標賽，當時在台灣速克達比賽才是主流，我連打檔都不太會，但覺機會難得，先下場跑了再說，也因這次中國的巡迴比賽開拓了視野。2011年參加中國五羊本田公益活動—探越絲綢4600公里之路，從長城最西的嘉峪關到中巴邊境，歷時16天，途中滑沙、爬山、涉水，體驗在台灣沒有的路況，路途艱辛，一生難忘！絲路之後，體能和意志力大大提升，同年在台灣參加「鉅豐MOTO 90分鐘耐久走行會」，打敗群雄勇奪冠軍，跌破所有人的眼鏡，證明女生的能耐超乎想像。2012年再度前往中國參加「穿越拉力賽段沙漠野外求生的公益活動」，挑戰新疆庫木塔格沙漠環塔拉力賽，學習越野車與沙漠的野外求生技巧，沙漠溫差劇烈，對身體適應力是種挑戰，更是一個寶貴的騎乘經驗。

「玩就要玩得專業，從不認輸。」在摩友圈只有少數人能夠同時考取不同賽車證照，而我已擁有雪地摩托賽照、汽車場地賽照、摩托場地賽照、四輪場地賽照。至今，除了擔任教練外，我仍參加國內外大大小小賽事：2013CRRC中國公路摩托車錦標賽上海站個人冠軍、2018年韓國國際賽車場KSEF400組六小時耐久賽冠軍、完成2018年日本鈴鹿國際賽車場600組四小時耐力賽等。我享受戴上頭盔後風馳電掣般的衝擊感，喜歡氣流極速穿越耳畔的刺激度，更癡迷於內燃機火花迸發的轟隆聲。難道不怕發生意外嗎？這些年來摔車造成短暫失憶、破相、骨折，甚至脊椎壓迫，致使手腳容易出現麻痺的狀態，但愛上它便義無反顧。年輕就該盡所能去嘗試、去突破自己的極限，如果明天要面對死亡，我會選擇在賽道上跟世界告別，這就是賽車手的神聖使命！



2020年一路向北，沿途感受春夏秋冬溫差與景象，在長白山遇到初雪



95級 觀光科許喻婷

人生轉彎處

高中時期就讀觀光科，懵懵懂懂不知未來，一窩蜂跟著大家選什麼就做什麼。小時候最討厭就是讀書，一心只想玩樂，當時觀光科可是很夯的科系，聽起來夠酷夠威風，覺得讀完書就可以環遊世界。考上靜宜觀光系，加入系學會，就這麼快樂玩了四年。慚愧的是依舊沒把書給讀好，連專業英文也被當掉。

畢業後隨之而來的就是工作壓力，在飯店總機擔任訂房工作，但乏味的工作關不住驛動的心，最後在朋友慇懃下，我決定到澳洲打工渡假。萬萬沒想到如此衝動，改變了我一生。

2014年我來到澳洲一個小鎮，認識一位來自馬來西亞的阿姨，小鎮華人不多，她對亞洲人特別照顧，就這樣結識她的兒子，但彼此都知道這種遠距愛情終究行不通，隨著打工渡假結束，愛情尚未萌芽，便無疾而終。

2015年我與妹妹在台中綠園道創業，「叢林找」是我們第一間店面，妹妹喜歡畫畫，我喜歡手作布包，兩人合作無間，做成生活用品，創業過程非常辛苦，遇過許多貧頸，我們並未放棄夢想，經過無數溝通、磨合、觀摩、學習，累積不少經驗，創造許多商品。



「叢林找」手作布包

2015年我回到澳洲旅遊，與阿姨的兒子再次重逢，既然是個緣份，便嘗試交往，彼此在中澳間飛來飛去，2017年我們決定步入禮堂，我也搬到澳洲。同時我把妹妹的作品帶來澳洲市集，妹妹則在台灣找代工，做插畫教學，結合藍曬，即使身在不同地方，我們還是朝著夢想前進。

如果想要在澳洲工作，必須擁有證照。對不是自己母語國家找工作不容易，起初我在當地藥局找到一個藥師助理的工作，四年間累積經驗及語文的增長，但我始終覺得可以再更好，於是決定取得更多證照。澳洲是一個重視社會福利的國家，2021聖誕節前夕，我拿到了私人照護證照，現任職於政府長照機構，工作範圍很廣，諸如基本家中打掃及照護，我協助他們擁有更好的生活，對這份工作我樂在其中。

除了擺市集繼續我的手作外，這兩年疫情嚴峻，許多假日市集都取消，我空出許多時間。一次偶然機會，友人送我一盆黃金葛，我開始迷上觀葉植物，開啓我的綠植生活，從一盆到十幾盆，兩年下來，家裡已超過百盆植物，由於數量龐大，我開始販售分享我的收藏，把錢投資在自己喜歡的事物上，既不造成家人負擔，又可以有點小收入，何樂而不為！

回顧這十年，大學英文被當，到飯店面試，被說英文很差，身材很胖，面試完高跟鞋還斷掉，躲在車裡偷哭好久，大概是這輩子最衰的一天！十年後我在澳洲拿證照，現在擁有多個身分—學生、照護、藥師助理兼銷售、植物的媽媽。人生有幾個十年？活著只不過想讓自己有個更好的未來，不希望十年後，還是那個被人使喚的無名小卒。每天起床第一件事是告訴自己：感恩有工作，可以負擔我的房貸水電伙食。第二件事，感謝我活著，有個健康身體沒病痛。第三件事，思考未來，給自己訂定目標。第四，慶幸自己有個興趣，支撐整天負面情緒。當然偶爾會感嘆隻身在外的孤單，但眼

淚擦乾又是一條好漢，你有權利難過，但你不能墮落！

我喜歡目前的生活，也享受現在的自己，時間磨練了我，即使到現在，我都沒有停止學習。如果你還處在迷茫的狀態，何不嘗試跨出那一步，只要肯學，就比別人多跨出一步，你會驚嘆自己怎麼不早點這麼做！



園藝證照

獨力照護證照



不必害怕真實的自己，那正是你變好的路。（出自萬特特）

97級 普通科黃義婷 奧運國手

水泡與繭的印記

從小我就喜愛運動，國小便接觸田徑，爾後進入水商體育班練擊劍，卻也讓我與划船相遇，一個漂亮女生選擇划船，爸媽覺得當運動員已經夠辛苦，應該返回讀書才有前途；朋友們也都無法理解選擇這個難度高的運動，但我就喜歡與隊友們一起揮汗奮鬥的感覺、喜歡在比賽場上盡情發揮、喜歡站上獎台上接受大家的掌聲，自己就是一個很需要被人鼓勵的女孩。因為運動我更肯定自己存在價值，也從比賽中獲得更多自信。16年來，沒有假日、沒有掌聲，肯吃苦、肯多做，規律的累積實力，課表操到筋疲力竭也不喊累，一年回家不過3次，算不上犧牲，而是身為選手該有的態度。

從小我就患有嚴重異位性皮膚炎，雖然划船可以穿上長袖保護脆弱的皮膚，但握槳的雙手往往練到破皮，鮮血夾雜著濃濃的組織液，雙手黏在槳上，必須將手指一隻隻掰開才能取槳，這就是我的訓練日常。我的雙手有好多掀開的皮與水泡，每次回家，媽媽始終不敢多看一眼看，而爸爸卻是心疼的幫我擦藥，藥水滲入肌膚，疼痛加劇，因此我選擇不擦藥，讓它變成繭就好了，這是我邁向成功的印記。「放棄，是會上癮的，累積跟疼痛也是。」訓練確實辛苦，就像登山一樣，凡事只要先走過一半，過半了，信心就來了。



第二次參加奧運，2020東京奧運選手村

黃義婷事蹟：

校刊社整理

- 102年全運會，首次單人雙槳金牌
- 104、106、108年全運會持續奪金4連霸
- 110年全國運動會公開單人雙槳第一名(五連霸)
- 2016年取得里約奧運的參賽資格，個人紀錄25名。
- 2018年印尼亞洲運動會公開單人雙槳第二名
- 2019年世界划船錦標賽單人雙槳第17名(個人最佳)
- 2020東京奧運女子單人雙槳賽，排名20名（刷新個人紀錄）



首次參加亞運，2018年雅加達亞運會單人雙槳銀牌

2010年一場車禍，造成右手肘嚴重脫臼，拆下石膏，發現不僅嚴重萎縮，連做重量及測功儀訓練，都比初學者還要差，以為划船生涯就此畫下休止符，但那份對划船的熱情始終沒有熄滅，經由教練謝茂松的鼓勵，決定再給自己一次機會，一切歸零。歸隊後又發現先前一起划四人單槳的隊友，因個人生涯規劃，決定轉換跑道，但危機也是轉機，在教練建議下，改練單人雙槳。少了隊友，必須加倍努力，一槳一槳跟水阻、跟自己對話，說服自己、找回專注、累積自信。努力的人終究會被看見。2016年我取得里約奧運的參賽資格，2018年雅加達亞運拿下單人雙槂獎牌，成為台灣第一位在亞運得牌的女子選手。運動有傷害在所難免，由於每天至少划行超過18公里長時間訓練，造成椎間盤突出，2019年3月正當準備開始訓練，舊疾復發，雙腿無法蹬腿使力，就連躺著、坐都，都覺得不舒服，根本無法正常訓練。身為選手，沒有放棄的權力，一邊努力復健，一邊持續練習，終於在2019年世界划船錦標賽37個國家裡，首次划出第17名的好成績。2021年在韓國舉辦的奧運資格賽中，以第三名拿到東京奧運的門票，並在2020東京奧運女子單人雙槂賽中排名第20，刷新個人紀錄。要做就要做到最好，認真看待每一次比賽，把每場比賽都當成最後一場賽事，未來我瞄準2022杭州亞運金牌。

2020東京奧運讓更多人關注划船，感謝成功挑戰奧運的自己，感謝過去不夠好的自己，每場比賽，我在意的不是獎牌，而是自信的累積，能夠踏上頂尖的奧運舞台，是一生最甜美的回憶。



2020東京奧運比賽

攝影：聯合報/特派記者 余承翰

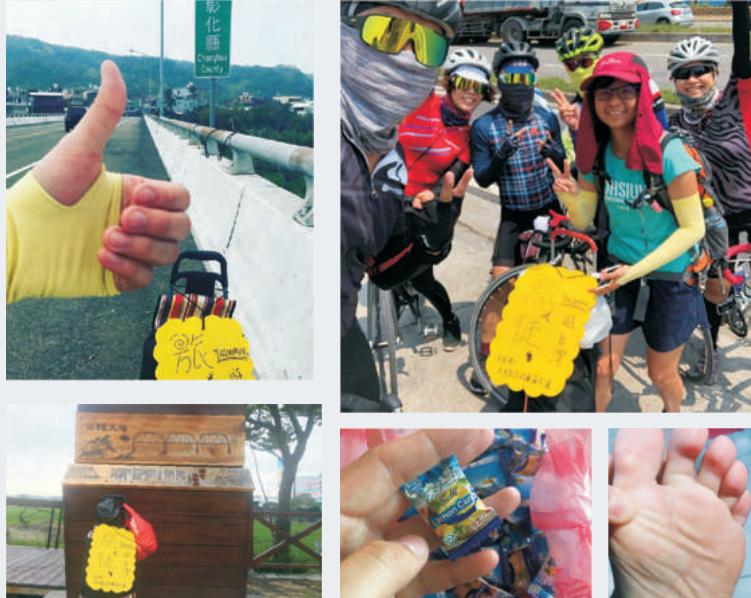


2019年亞洲划船錦標賽單人雙槂銀牌

102級 餐飲科修祥耘

旅人徒步

出走吧，走出自己的康莊大道



啊！終於真正畢業了，我鬆了口氣，卻也步上迷茫的路途，興趣太多、太廣，找工作沒有著實明確的目標。突然我興起了一個瘋狂的念頭—徒步環島，讓心情放鬆，和自己内心對話，思索下個人生階段。

瘋了！一個女生徒步環島有多危險！周遭所有人沒有一個支持，我仍意志堅定，當時並沒有太多概念，心想台灣海岸線全長約1200公里，初估每天可以走30公里，大概只要40餘天就能完成了，出發那天，我堅定的告訴自己，這段旅程只屬於我自己！

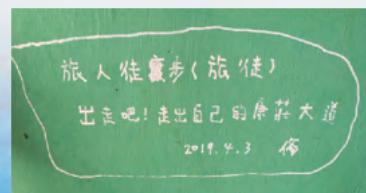
本以為每天30公里不難，完全沒有考慮到地形起伏的問題，第一天走了大半的山路，豔陽高照，只能說：好累！為節省旅費，在員林找了一沒網路又老舊不堪的雅房，格局奇特，毛巾還卡著毛髮，不得不提高警覺。

接著我開始面對到氣候的問題，下雨完全嚴重影響我當日的行程，濕冷的天氣，對身體是一大負擔，也開始懷疑人生，想起出門信誓旦旦的情景，最終在好強的個性驅使下，我選擇繼續下去。打起精神，運用身邊所有的資源，酸痛貼布、藥膏，還有乾淨的垃圾袋套著垃圾桶裝熱水泡腳，舒緩腿部的不適，好能繼續往後的旅程。

印象最深的一次，在台南麻善大橋，手拉的菜籃車輪眼睜睜地在我面前掉落，宣告壽終正寢，東西實在太多太重，無法抱著菜籃車繼續行走，開始感到危險與擔憂，只好打破自己的堅持，拿出背包裡的奇異筆，大大寫著—「搭便車環島」。一對善心父子停下車，讓我搭上便車，找了個五金大賣場，重新換上一台推車，再次出發。因為突發狀況，放下「不搭車」的堅持，轉念一想，冥冥之中也許有一段機緣是老天有意的安排，那麼，我又何不順應自然接受這些美好的際遇呢？往後的旅程，我不再強求了，即使仍不輕易搭車，卻也不完全拒絕，因此路途中遇上許多特別的人與事，刻畫許多美好的回憶。

途中的每天都有不同的收穫與驚喜，譬如收到路人贈送的補給品，或詢問需不需順道載一程，對這些人我心存感激。當然也有不少驚嚇，諸如天色已暗，我仍在山上行走，心裡的惶恐；或四下無人，一群兇猛的野狗對你咆哮，卻無處可逃。一切都需靠當下的判斷做出最適合的決定。整個旅程，不只是經驗的累積，更是一種學習與自我對話。

【後記】歷經了許多波折，人生有了新的方向，我選擇在海邊生活！人究竟是為了生活而工作，還是為了工作而生活？沒有任何一套公式或答案適用於每個人。但我們應當瞭解為自己的選擇心甘情願且負責，那麼就是最適合自己的生存之道吧！也願正在看這篇文章的你，能夠追逐自己心的所向。



餐三仁 楊宜菱

心有所向，全力以赴

全國商業類技藝競賽烘焙職種優勝



110年對我來說是意義非凡的一年，也是我高中生涯中最重要的回憶，我代表學校參加了校內烘焙職種選拔參加商業類技藝競賽。

猶記初入高中，班導陳其欣老師班導極力幫我爭取機會，只要有烘焙選手練習，我就到烘焙教室看學長姐操作，吸收更多技巧。二年級烘焙職種校內選拔，我順利成為選手，但挑戰才剛開始！指導老師楊書綾說：「選手之路，孤單又辛苦，要持續努力，要有奧運選手的精神！」正當訓練就要開始，卻遇到疫情遠距教學，我只能在家看烘焙理論的書，指導老師每天上傳許多資料，啟發我的想法與美感。

開學後展開長達三個月的練習，但我又遇到第二個挫折，由於我是左撇子，老師無法直接教我，必須靠自己抓感覺，如此又適應一陣子。學習任何技能沒有一蹴可幾，從蛋糕體、抹面、擠花、還有巧克力飾片，每個步驟都影響成品的優劣。第三個瓶頸是裝飾蛋糕的靈感，所幸老師平時就讓我觀看許多優秀的作品，灌輸擺飾與色彩的概念。

進入集訓期，每天從早上八點到晚上九點練習術科，回宿舍後讀理論，寫考古題，還要摒除外界的干擾。指導老師一直陪伴著我前進，並參加了四場模擬賽，而成績顯現不利，「在你想要放棄的那一刻，想想為什麼當初堅持走到了這裡。」我沒有權力停下來，只能持續練習，展開最後的衝刺。

終於到了比賽的時候，我已經沒有當初的緊張感，而是順順利利的完成了流程。入圍名單在凌晨四點鐘公布，永遠記得凌晨與老師分享入圍的當下的心情，我榮獲優勝，也完成自己的夢想。

我很喜歡一段話：「天才是百分之一的靈感加上百分之九十九的努力。」剛開始我像個新手小白，沒有美感沒有想法，也沒有練習的方向，一直覺得短短三個月我學不到什麼，但經過每天的努力練習，反覆掙扎中，我學習到了對自己負責，學習到跟自己相處，學習到不要輕易就想放棄，學習一個人其實沒有很難，其中的移地訓練就是一個人上台北，一個人住在飯店裡。

感謝學校還有師長、同學、家人的鼓勵，以及支持我與看衰我的人，這些都是我努力前進的力量。最後，我想給正在迷茫的各位，或許你不滿意現在的你，沒有方向，沒有動力，但我們應該為自己有興趣放手一搏，勇敢地闖一場，即使過程不是那麼順利，這些都可以轉換成一種動力，只管專注自己的夢想，做自己的英雄。失敗了就再爬起來，最後那些傷疤會變成你努力的印記。努力成為自己喜歡的那種人，就算不成功，至少你會喜歡這樣努力的自己。



日語合作夥伴派遣計畫

我來自京都

永浜親子老師



大家好！

我來自日本的京都，京都位於日本的中央，是一座以歷史建築聞名的城市。大學時期主修英語，畢業之後曾在大阪的國中及高中擔任英語教師。

我非常喜愛旅行，造訪過很多國家，也曾來過台灣2次。因為都是3天2夜的行程，只參觀過台北著名的觀光景點、品嚐了小籠包與剉冰等美食。旅途中令不懂中文的我印象最深刻的是在我迷路時，努力藉由筆談想要幫助我的台灣人們。旅行對我而言，除了欣賞街道景觀與建築之外，最重要的是與當地人們的互動。因此，我想在充滿人情味的台灣實際生活，跟很多人交流，並且體驗電視及雜誌上所無法呈現的台灣真實風貌，而這也是我這次參加日語教學夥伴計畫的最大原因。相對的，也希望能透過我的介紹，讓現階段因受疫情影響，無法前來日本的大家能接觸到日本文化，認識日本。雖然只有短暫的4個月，希望我待在台灣的期間，能與大家相互交流。



日本最近興起台灣風潮，開了不少販賣豆漿及魯肉飯等台灣美食的店家，且客人大排長龍。而我想介紹給日本人的不僅只是飲食方面，更想將熱情助人；充滿人情味……等，台灣美好的一面傳遞給日本人知道。我也會努力學習中文，期待能與更多人交流互動。

翻譯：蔡銘修老師

みなさん、こんにちは。

私は日本の京都からきました。京都は日本の真ん中にあり、古い建物で有名な場所です。

大学では英語を勉強しました。卒業後は教師として大阪の中学校や高校で英語を教えました。

私は旅行が大好きで、これまで色々な国を訪れました。台湾にも2回来たことがあります。その時は2泊3日の短い旅だったので、台北の有名な観光名所を訪れ、小籠包やかき氷など有名な食べ物を食べることしかできませんでした。そんな中で一番思い出に残っているのは、道に迷ったときに中国語のわからない私たちの言葉に耳を傾け、筆談で一生懸命理解しようしてくれた人たちのことです。私が旅行をする目的は町の風景や建物を見ることはもちろんですが、なによりも現地の人と話して、コミュニケーションをたくさんとることです。今回このプログラムに参加した一番の理由は人の温かさに触れた台湾で実際に生活し、たくさんの人と話をして、テレビや雑誌では知ることのできない台湾の姿に触れたかったからです。そして逆に、日本に来てもらうことが難しくなっている今、私を通じて少しでも日本や日本文化に触れてもらいたい、日本のことを知ってもらいたいと思っています。4か月の短い間ですが、日本に興味がある人もぜひ一緒にお話しましょう。

日本では今台湾ブームです。豆漿や魯肉飯のお店ができ、たくさん的人が並んでいます。そんな一部分だけの台湾ではなく、言葉のわからない私との会話を嫌な顔せず付き合ってくれたり、慣れない私を助けてくれたりする、そんな台湾の良さを日本の人たちに伝えたいと思っています。そして私も中国語を頑張って勉強し、たくさんの人たちとの会話を楽しめます。

Hi
你好嗎

花開、花謝，
遠方的你可要好好照顧自己，
不要感冒了流鼻涕，
偶爾也可以打幾個噴嚏，
那是代表我在想你！



你 · 好嗎？

翻譯：
洪欣怡老師
唐建樑老師



• 墨西哥 •



• 哥倫比亞 •



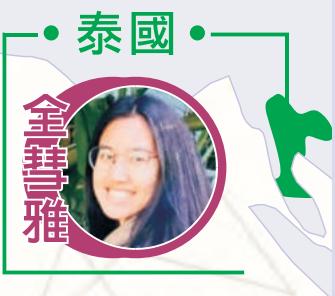
• 厄瓜多爾 •



• 巴西 •



全球新冠肺炎疫情漫延已逾2年，至今仍未趨緩，導致世界各國的學生交流幾乎受阻，細數本校與扶輪社青少年交換計畫，多年來所接待各國交換生已達25名，而派遣至各地的水商學生也有17名，最早接觸的交換生，也由青少年步入壯年，驀然想起：那些交換的日子，是否在你的人生激起一段漣漪？嗨！你好嗎？



● 來臺交流學生

● 出國交流學生

國立水里商工 歷年交換學生統計資料

接待年度	接待(Insets)			派遣(Outbounds)	
	姓 名	國	籍	姓 名	交換國家
2003-04	柯傑輝	美	國		
2004-05	熊中立	德	國		
2005-06	柯立斯	墨 西 哥		藍季葳	巴 西
2006-07	葛麗絲	匈 牙 利		羅文伶	巴 西
2006-07	熊立夫	美 國		郭憶玟	美 國
2006-07	柯麗安	巴 西			
2007-08	陳翰林	美 國			
2007-08	廖瑪莉	厄 瓜 多 爾			
2008-09	蕭 堯	墨 西 哥		簡慈逸	厄 瓜 多 爾
				司麗思	泰 國
2008-09	陳明禮	巴 西			
2009-10	陳明義	墨 西 哥			
2009-10	廖美可	美 國		彭瑋欣	美 國
2009-10	周美青	韓 國		吳其煊	巴 西
2010-11	陳明正	捷 克		陳珮瑜	墨 西 哥
2010-11	黃加非	立 陶 宛		林家禾	墨 西 哥
2010-11	鍾孟萱	美 國		劉怡鈞	巴 西
2010-11				陳奕伶	美 國
2010-11				李晏忻	巴 西
2011-12	陳明道	巴 西		甘予安	美 國
2011-12	熊中平	泰 國		宋瑋儒	巴 西
2012-13	陳 靜	美 國			
2012-13	陳明則	墨 西 哥			
2013-14	簡宏明	哥 倫 比 亞		周宛柔	墨 西 哥
2013-14	陳明理	巴 西			
2014-15	陳明杰	厄 瓜 多 爾			
2014-15	陳 龍	巴 西			
2015-16	游曼娜	墨 西 哥		全慧雅	泰 國
2015-16				洪儀珊	墨 西 哥
2016-17	梁浩宇	法 國			
2017-18	洪乙奴	巴 西			
2017-18	簡逸思	法 國			
2018-19	游艾妮	巴 西			
2018-19	簡菲兒	墨 西 哥			
2019-20	黃芷苓	美 國			
2019-20	李子晴	日 本			
合計		32人		17人	

專訪

水里扶輪社 RYE 主委

簡振林 Coating

談水里商工與扶輪社青少年交換計畫



國際扶輪青少年交換計劃（Rotary Youth Exchange Program；簡稱RYE），是一項為了讓青少年（15~18.5歲）學生有機會前往國外扶輪社所安排的家庭住宿；以家庭成員的身份共同生活，學習該國文化。藉由在異國的實際生活，訓練學生的獨立自主能力，並瞭解當地的風俗民情與歷史文化。同時也經由派遣學生的介紹，讓接待地區的人民得以認識我國的文化與國情，相對的台灣也會接待相對等數量的外籍青少年學生，讓外籍學生融入台灣家庭與學校，深入瞭解台灣的文化，特殊地理環境。進而促進兩國間的雙向交流，增進世界的瞭解與親善和平。目前全世界有80幾個國家正在進行交換計畫活動。

水里扶輪社青少年交換計畫從2003年8月開始，在2002-03年度當時台北市3480地區永福扶輪社長Water CHEN（陳秀津社長，水里鄉上安村人士），深刻體認台灣的城鄉差距，希望南投水里這樣的鄉

下，也能有外國的青少年學生與水里的學生接觸，以啟發學生國際觀、生活文化，與世界接軌。Water CHEN 社長以她在3480地區協助RYE的經驗，推薦一名外籍交換學生來水里體驗交換生活，並由水里扶輪社幫忙接待交換學生。經過水里扶輪社及關心地方教育人士多次與國立水里商工接洽，陳慶田校長欣然同意，並指派時任教務主任熊自賢協助處理學生入學及學生接待與課程安排事宜。

2003-04年度第一位美國交換學生柯傑輝來台就讀水里商工。從此展開扶輪青少年交換計畫，同時水商學生也可以申請到國外生活學習一年的交換里程。經過水里商工歷任校長、教務主任及各班老師發揮愛心下，自2003年到2020年水里商工共接待了25位外籍學生，派遣了17位學生到國外學習，大大開拓學生視野，提升語言能力與國際競爭力。

蕭堯

交換地
墨西哥
交換年度
2008-2009



I never forget my kind teachers and fellow students, whom always cared for me and taught me so much about their culture. With no doubt the 12 months spent in Shui-Li Vocational High School contribute significantly to my professional and personal development.



我不會忘記學校的老師和同學，他們總是照顧我，而且教我很多台灣文化。毫無疑問12個月在水里商工的體驗，對我現在的專業和個人生活非常重要。



廖美可



交換地
美國

交換年度
2009-2010

大家好！

My name is Mai Kao Xiong. My given Chinese name is 廖美可. I'm from the United States of America. I live in the midwestern state Wisconsin. In August of 2009 I came to Taiwan as an exchanged student through the Rotary Youth Exchange Program. I was only 17 years old at that time. I stayed in Taiwan for 10 months. During those 10 months, I was very fortunate to stay with four host families. Now, I'm 29 years old and I'm working at the public library. I'm a library assistant and I work in customer service. I assist people with checking out materials, making library cards, answering phone calls, and much more. 我的名字是廖美可。我來自美國，我現在住在威斯康辛州。我在2009年來到水里商工當交換學生。當時我17歲，住在台灣10個月。這段期間，我很幸運有很棒的接待家庭。現在我29歲了，我在一間公立圖書館工作。我是圖書館助理員，負責讀者服務。

While in Taiwan I've made countless memories. Each and every one was unforgettable, but the most unforgettable



memories would be the ones that I made with my host families, rotary club and friends. The memories I made with them are too many to share, but here's a few. 當我在台灣的時候，我有數不清的回憶。當中最令我難忘的回憶是和我住宿家庭、扶輪社、朋友們共同創造的。回憶太多分享不完。

I really enjoy going to the night markets. I love the food, the games, and just hanging out with the people who I went with. Thinking about night markets, my first host mom was actually the one who had introduced me to my very first night market and had me obsess with the oyster omelets. Almost every time that I go to

the night market, I'll have to eat one. I still miss them to this day, they're one of my favorite night market snacks. 我真的喜歡逛夜市。我喜歡那裡的食物、遊戲，和朋友們一起閒晃。我第一次的夜市體驗是我第一間寄宿家庭媽媽帶我去的，我愛死了蚵仔煎，每次去夜市我都要吃。

At Shuili Vocational High School, I was enrolled into the first-year tourism class. I didn't get to spend a lot of time with my classmates, but each time that I do it's always so fun. I remember when we had practiced very hard to compete in some competitions and had won first place. Thinking about it now, I can't believe that I had actually participated in those events with them. 當年我是在水里商工觀一忠就讀。我其實沒有跟同班同學有很多相處時間，但是每一次互動都充滿歡樂。我記得為了健康操全班很認真練習，最後我們班得到第一名。現在回想起來，我很難相信我居然和他們一起參加很多活動。

The most memorable thing with the rotary club would be needing to prepare a speech for every Tuesday's meeting. It began with self-introduction, to family introductions, to what I did the day before, and so on. Writing speeches became harder and harder as I had to think about what to write, but I'm very thankful for those speeches. Because of those speeches I was able to improve my Chinese so quickly.

在扶輪社我最難忘記的就是每星期四要準備演說，內容有自我介紹、成長背景或是前一天做了什麼等等。準備演說越來越困難，因為每次都要想要說什麼，但是我很感謝有演說讓我可以練習我的中文。

I was very fortunate that I was able to



meet two other exchange students who also attended Shuili Vocational High School. If I'm not spending time with my host families, I would be spending time with them, whether in school or outside of school. Half of my pictures would include them. 我很幸運能在水里商工遇到另外兩位外籍學生。若沒有跟住家庭一起，我就會和他們兩位一起在校內外互動。我一半的照片裡都有他們。

Other memorable things would be the food, the people, the language and the beautiful sceneries. Everything was just so amazing. Being an exchanged student and coming to Taiwan was one of the best decisions I've made. 其他令人難忘的就是食物、人情味、語言還有美麗的風景。眼裡的每件事情都令我驚艷。來台灣當交換學生是我做過最棒的決定。

Coming to Taiwan had really opened up my eyes to the world. It brought me interest into travelling and trying new things. Because of this exchange, I majored in International Studies and continued with studying Chinese. 來台灣真的打開我的眼界。我開始喜歡旅行和嘗試新鮮事物。因為這次交換經驗，我才決定主修國際研究還有持續學習中文。

Thank you!

謝謝你們!

陳明道



交換地
巴西

交換年度
2011-2012

你好！我叫陳明道，我來自巴西。我2011年到2012年在水里商工當扶輪社的交換學生。我目前職業是數字產品和創新經歷。

我在水里商工遇到了一些難忘的事。我認識的每個人都非常好，也很開心。我覺得這一定是台灣文化影響。另外一個難忘的回憶是我們去日本旅行。我記得那時候我們拜訪了兩個學校，住一天在日本人的家，認識他們的日常生活，體驗了日本浴缸。我一輩子沒想到體驗這些經驗。

對我來說，學校大小也是一個難忘的事。除了一些巴西大學，我不知道其他巴西學校有水里商工一樣大。學校的課程也很應用。我記得在學校學怎麼做菜，麵包，飲料，準備床鋪等等。學校的日常生活也



滿特別。我記得唱國歌，幫打掃教室和準備午飯空間，跟朋友打籃球，跳舞，點飲料等等。這些對我來說，讓我看到台灣和巴西學校文化差異。

因為體驗了這一年的交換生經驗，所以我被水里商工影響了。我學到了合作，紀律，使用應用學法來學新的內容，因為和巴西的學校差很多，所以我也了解學制不一定只有一種。

我很想念水里商工和台灣。想有機會再拜訪幾次。

謝謝

【小編】全文為陳明道以中文表達。

簡宏明

交換地
哥倫比亞
交換年度
2013-2014



Entrepreneur, University
Teacher and Researcher.

Talking about unforgettable things, something that I cannot forget is Taiwan, my friends and my family there. Taiwanese food is the most amazing thing I have tried before, I love since the breakfast until the dinner, the tea shops, the breakfast shops, and obviously the night markets. I think my soul is made of little pieces of Taiwan and Colombia. As I always said, I'm one half Colombian and the other half Taiwanese.

提到難以忘記的台灣經驗，那一定就是我的朋友和住宿家庭。台灣美食是我吃過最驚豔的食物，從早餐到晚餐，有早餐店、飲料店、還有夜市都很讚。我想我的靈魂有一部分是由台灣和哥倫比亞所組成的。正如我常說的，我一半是哥倫比亞人，一半是台灣人。

Shuili Vocational high school has influenced a lot in my life, I have been in Taiwan twice, both at school, once as a student and the other as a practice teacher. SLVS had influence in my teaching passion, in my language



ability and my open mind innovation, as well my love for Taiwanese food!

水里商工影響我很大。至今我到過學校兩次，一次是當交換學生，一次是當實習老師。在這裡激發了我對教學的熱情、語文的學習，和開闊的心胸。當然我還是最愛台灣食物。

I miss Taiwan so much.
Hope to see you all
soon.

Regards, Miguel.
我非常想念台灣
希望可以趕快看到你們
祝福你們
Miguel.

簡逸思



交換地
法國
交換年度
2017-2018

Hi, my name is Eloise and my chinese name is 愛麗絲. I come from France, in Marseille. I went to Taiwan from August 2017 to July 2018 with Rotary Youth Exchange. I lived in Nantou City and was a student in Shuili Vocational High School. Today, I am in second year of University and I study French Literature and Applied Linguistics to become French professor in Asia.

嗨！我是愛麗絲。我來自法國馬賽。我在2017年8月到2018年7月來台灣當扶輪社交換學生。我那時住在南投市，在水里商工讀書。今天我是大二生，我主修法國學和應用語言學，希望有天能在亞洲當法國教授。

Until today, Taiwan and the memories made during this year never leave me. I love my high school and I made there so many memories. I remember the cheer leading competition when my class won. I was so happy this day, even if I was the worst dancer of my class.

直到今天，在台灣的回憶都沒有離開過我。我愛我在水商的生活回憶。我記得參加拉拉舞比賽得到第一名，那天我很開心，就算我跳得很爛。

I also remember when the school ask me to make a movie and I realized one about recycle called "Love is recycle". I hope



this movie is still showed to students every year ! It was so funny to made and the other student of this year, Laura and me still think about it nowadays.

我還記得學校有問我要不要拍攝微電影，我知道是關於資源回收的主題，片名是「Love is recycle」。我希望這部影片可以每年都在學校放映。拍片很有趣，直到今天我都會和另一位交換學生Laura聊到這一支影片。

For me, this year was the best of my life and I loved my school and I had so many incredible experiences and I wish one day, I will visit the school again.

對我來說，那一年是我生命最美好的時光，我愛水里商工，我在那裏有很多難忘的回憶。我希望未來有一天我還會回來學校。



游艾妮



交換地
巴西
交換年度
2018-2019



Hello everybody! I am Isabela (游艾妮)!

I was an exchange student from Brazil in Shuili in 2018/2019.

Now, in my home country, I am at the end of the first year of International Relations college.

I have many unforgettable memories from my exchange, one of them are the places I visited in Taiwan. They are very different from the places in my country and very beautiful!

A great contribution that Shuili Vocational High School and Industry (Taiwan) brought in to my current development were the Chinese classes, which

Hello everybody! I am Isabela (游艾妮)!

I was an exchange student from Brazil in Shuili in 2018/2019.

Now, in my home country, I am at the end of the first year of International Relations college.

I have many unforgettable memories from my exchange, one of them are the places I visited in Taiwan. They are very different from the places in my country and very beautiful!

A great contribution that Shuili Vocational High School and Industry (Taiwan) brought in to my current development were the Chinese classes, which



thanks to the classes I still continue to learn the language today.

哈囉，大家好！

我是伊莎貝拉(游艾妮)！

我是來自巴西的交換學生，2018到2019年在水里商工念書。

現在，我在巴西是大一新生，主修國際關係。

在我的台灣交換生活有許多難忘的回憶，我參訪很多不同於巴西的地方，台灣非常美麗。

水里商工帶給我最大的助益就是在中文課學到很多的中文，奠定良好的基礎，直到現在我都還在學習中文。

簡菲兒



交換地
墨西哥
交換年度
2018-2019

Hello! My name is Fernanda Castaneda, and I was an exchange student in Taiwan in 2018-2019. Currently, I am now in my third year of med school.

I will always remember my time being in Taiwan, for they are most of my happiest memories in my life. I will always be grateful to all the friend I met, all the places I visited and the amazing culture I learned. I hope I can be back soon!



你好！我叫簡菲兒，我是2018-2019年在台灣的交換生。我現在在醫學院的第三年。

我會永遠記得我在台灣的時光，因為那是我一生中最幸福的回憶。我將永遠感激我遇到的所有朋友、我去過的所有地方以及我學到的奇妙文化。我希望我能很快回來！



簡慈逸



交換地
厄瓜多爾
交換年度
2008-2009

從厄瓜多爾搭機回台的那一晚，心裡感嘆著這一年就這樣結束了，看著飛機慢慢駛離跑道，眼眶裡的淚水像湧泉般宣洩出來，腦袋裡開始倒帶播放這一年的回憶……

談及最深刻的印象是亞瑪遜河旅行，除了見識到雨林生態的豐富，並深刻體會到這邊物資的匱乏，深感生在台灣真的很幸福，應有盡有。交換那一年總是不能理解，為什麼這邊的人做什麼事都要慢慢來，沒又時間觀念，約定時間總是遲到、申請簽證居留證要一個月以上，跟寄宿家庭去海邊渡假，也只是看她們在聊天，假日吃飯待在餐桌時間往往都是一兩個小時……總總的抱怨，直到現在我才理解。台灣是個講求效率的國家，也因為這樣壓力就會提高許多，當自己被壓力壓的喘不過氣時，會突然想起慢慢來的生活，於是刻意把步調放慢，認真欣賞身邊的人事物。啊！我懂了～原來這就是他們特別的生活情趣！

回國後的幾年，問我去了



哪裡？我總是述說在厄瓜多爾經歷及趣事，13年後的現在，想法又更深得體認：「珍惜現在的人事物，在未來這些都值得讓你懷念。」一旦失去才會知道擁有的美好。交換前我是一位得失心非常重的小孩，一度猶豫，因害怕而不敢嘗試，但隨著交換環境的改變，想法也跟著轉換，把原本要抱怨的心態，用行動來解決問題，漸漸的自己也越來越獨立，對於未來規劃也有一定的想法，真的要給自己鼓鼓掌，謝謝學校與扶輪社的合作交換計畫，讓我得以看看不同的世界。



突如其来
的機會

李晏忻



交換地
巴西

交換年度
2010-2011



自從完成交換計畫，11年後的現在，心中仍然感謝當初邀約我一起報名當交換學生的同學、支持我的決定的家人、從旁給予諸多協助的水里扶輪社，以及選擇休學一年也一定要當交換學生的自己。

回想交換的這一年裡，我從旁觀者的角度觀察到：巴西人面對不順遂的情況時，所擁有的無可救藥的樂觀態度；對於新的人事物總是保有高度好奇心；勇於說出自己不同於別人的想法，也能同時接納不同的意見……。這些處事態度與觀念，是台灣小孩較欠缺的，直到現在，我依然感到佩服，而我也期勉自己能持續地走在這樣的道路上。

而從當事人的角度體會到巴西人對於家庭觀念與家人間的凝聚力有多麼的強大，即使我只是個暫時闖進他們生活中的人。居住在巴西的這一年當



中，跟我沒有血緣關係的家人們，陪伴我度過許多的喜怒哀樂，讓我學會珍惜與家人、朋友相處的時間，離別時刻總是令人不捨與難過，我永遠忘不了結束交收回台灣那天的情景與心情！

在人生的每一階段，總是會有不同的機會出現在眼前。當你選擇掌握它，你會發現它帶給你無比的驚艷，無論好壞，其過程都是值得回味的。



墨齒難忘—任性的逐夢

陳珮瑜



交換地

墨西哥

交換年度
2010-2011



我的交換年份是2010-2011年，那時的墨西哥還是大家既定印象中治安亂的國家，幸好去的城市在中南墨，是個人民和善親切的地方，在這裡度過了一年。最令人印象深刻的是被一個最要好的朋友，偷了那個年代中最潮的配備iPod touch，在一個人生地不熟的地方，半夜打著國際電話回台灣（當初只流行即時通），哭訴著這邊發生的事情，而當時我只不過是個15歲的小孩。

現在，我卻感謝那個當初選擇放任自己的渴望、義無反顧的自己，也因為這段歷練，讓我在回國後格外獨立，總能在遇到事情時一一化解，慶幸有這個機會能讓自己蛻變成長，成為另一個自己喜歡的模樣。

2019年，我留職停薪重返墨西哥，一樣的轟家(Home Stay)、一樣的城市，但我的心態成熟了、西文也更好了。轟爸告訴我：「現在你不但能表達自我，也更能做自己，很開心看到這樣的你，這裡就是你家，隨時可以回來(Mi Casa es tu Casa)。」多麼幸運遇到這樣的緣分，這是我一直以來可以拿出來面對生活中風風雨雨的盾牌。

2020年初，一通電話響起，轟媽告訴我轟爸心肌梗塞走了，頓時跟他的回憶如跑馬



燈般在腦海中躍出，還來不及好好跟祂道別。半年後又獲知轟哥確診Covid19也走了，兩個家庭成員的離開，深切體悟人生無常！我更加確定2019年重返墨西哥的決定是對的，我認真的把這些回憶貯藏起來，這段機緣，會一直在每個時刻支撐著我，讓我有強大的心，去面對大大小小的挑戰。

這是我的故事，能夠讓自己任性一次，前後改變甚鉅，或許從來缺的就只是那份勇氣！生活中有許多想法，趁現在還年輕，是個可以跌跌撞撞的年紀，即使失敗了還能重來，那何不讓自己勇敢一次，去創造專屬於你的故事。



夢想的開始

甘予安



交換地
美國

交換年度
2011-2012

結束一整天繁忙的工作回到家，滑著手機，臉書跳出9年前的動態訊息，若干年後當我看到這些張照片還是會露出一抹笑意，校刊社讓我再次抓住流逝的時間裡那些值得回憶的瞬間。照片裡不同膚色來自世界各地的青少年，在雪地裡對著鏡頭燦笑，這些年也許彼此生活忙碌也疏於聯繫，有些臉孔也已模糊，但我們的青春、我們那一年紐約交換生活，依然那樣的清晰，令人悸動。

2011-2012年，高二正值一般高中生面臨升高三的升學壓力階段，隻身帶著兩個大行李箱，踏上了我為期一年的交換學生旅程，美國紐約州長島對於當時17歲的我就是夢想一切的開始。

從沒想過過程的酸甜苦辣考驗都成為通往未來道路的養分。從開始決定出國的勇氣到克服交換的孤獨無助，在異鄉接踵而來的考驗，語言、學校同儕的相處、接待家庭適應等……，都需靠足夠的毅力堅



持下來。也因為這些的歷練，讓回國後，以至今日出了社會，遇到困境時總是樂觀且積極以對。

回憶永遠都是惆悵的，但最可喜的莫如克服困難，每次想起來都還是慶幸。其實我真挺佩服也感謝當初17歲的自己，那個凡事義無反顧的自己，那個勇敢沒有放棄且堅持到最後的自己。

謝謝水里扶輪社一路的支持與協助，謝謝母校水里商工的邀稿，謝謝水里商工所有指導過我的老師們，謝謝有你們陪我一同見證予安的成長!



生命中的貴人

全慧雅



交換地
泰國

交換年度
2015-2016



你能想像一個身居布農部落，失去雙親，又被列為低收入戶的貧窮女孩，也有翻轉命運的有一天？我曾疑惑這世界不公、也曾自怨自艾過，但上帝始終沒有遺忘我……

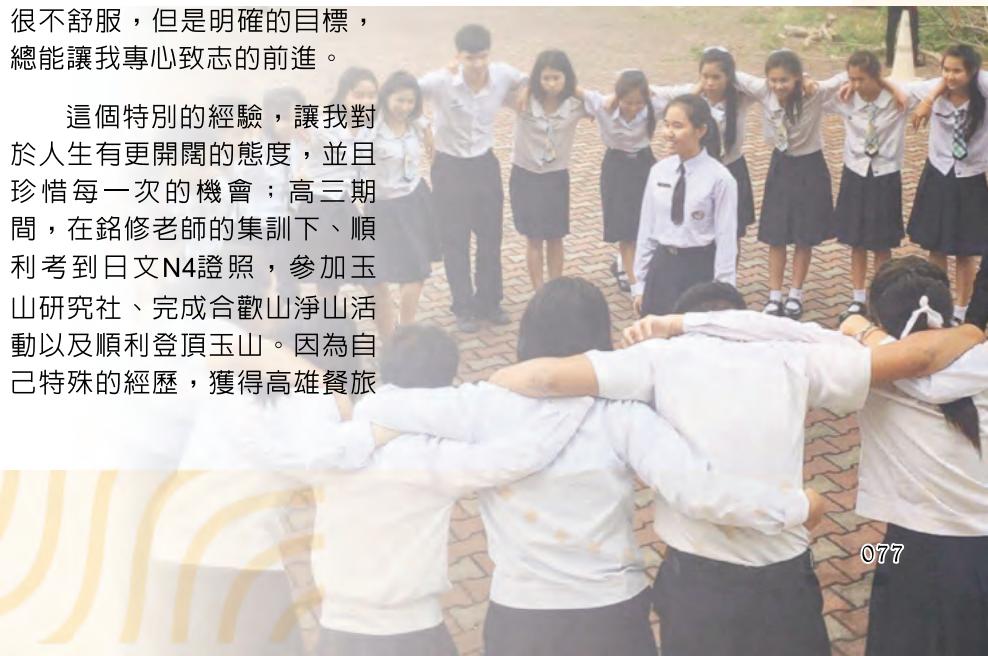
2015至2016年間，獲得扶輪3460地區所提供的獎學金，有幸能到泰國當交換學生，開始為期一年的泰國生活體驗。還記得是在學校朝會上宣布的消息：「提供獎學金給原住民族學生出國交換」，當時並沒有特別關心這個消息，是在經過班導如琳老師的鼓勵，並權衡各方面後，決定爭取這個機會。

這份珍貴的機會，讓我有機會嘗試很多生活中不常做的事，努力讓各方面跟上條件，從原本內向不喜歡表現，到後來不排斥並主動展現自我！從一開始遇事退卻、沒有信心，但在一次又一次的挑戰下，轉變思考思考方向：「可以怎麼達成這個目標？」改變的過程很不舒服，但是明確的目標，總能讓我專心致志的前進。

這個特別的經驗，讓我對於人生有更開闊的態度，並且珍惜每一次的機會；高三期間，在銘修老師的集訓下、順利考到日文N4證照，參加玉山研究社、完成合歡山淨山活動以及順利登頂玉山。因為自己特殊的經歷，獲得高雄餐旅



大學教授的青睞，進入餐旅類最高殿堂學習。大學期間，加入社團擔任幹部、規劃活動走訪部落，深入認識台灣原住民族，考取華語及英語領隊等，經歷了好多從來也沒想過的事。這一切的發生、除了感謝鼓起勇氣的自己，更要感謝扶輪3460地區提供獎學金、水里扶輪社的各方面的協助，還有一路上不斷給予鼓勵的家人與師長，讓我能透過這個機會改變了自己！



改變人生的那一年

洪儀姍



交換地
墨西哥

交換年度
2015-2016



在2015到2016年，我透過水里扶輪社到墨西哥當交換學生，開啟了我人生第一次在國外長期居住的生活。因為是扶輪社的交換計畫，我們很幸運的能跟當地人成為一家人，所謂的寄宿家庭。在這一年，我也遇過世界各地來的交換學生，這些人在我往後人生裡，都成了我安心和暖心的朋友。偶爾還會想打個電話給這些陪我度過酸甜苦辣的夥伴，即使語言不同，還是想問問他們過得好不好。很多的第一次都獻給了這段時間，很多的信心跟能力也從這一年慢慢地發酵，讓我成為別人口中獨立的女孩。

我從水里商工畢業了，我選擇了一條跟一般人比較不一樣的道路--到美國留學！或許是因為到墨西哥當交換學生這一年，讓我更嚮往、更懷念在國外長期居住的刺激吧！但是到美國才發現自己在國外沒有家人的陪伴、沒有扶輪社的夥伴，是多麼的無助及惶恐。不過，因為有了交換學生的經驗，比起其他第一次出國留學的人更能夠適應種種的文化衝擊。我也發現因為習慣了跟不同國家的人相處，更能了解對方的想法。



在2021年，我也因為新冠疫情的原因放棄實習機會回台灣找工作了，和大多數的人一樣，在疫情這段時間，開始省思自己的能力和過往。我依然覺得到國外不管是做交換學生還是留學都是無比值得的。這段時間我擁有的是獨一無二的經驗，而這些經驗讓我在工作上或是交際上添上了一份色彩。曾經碰過的苦澀也成為了我現在最強壯的盔甲。這些經驗都得來不易，我很慶幸我選擇以最輕鬆、最令人羨慕的方式，獲取最寶貴的經驗。

水里扶輪社的交換計劃，是改變人生的開始，期待這個計畫永續，讓更多人去圓一個夢想。

培養台灣魂

108
學年度日語夥伴
山本勝巳



從2018年到2019年是日本平成的最後一年，隨著令和元年的開始，在時代的變遷中，我在台灣南投感受著屬於民國107～108年的氣氛。在台灣過的這十個月裡，絕對是我一生中最勇敢的一趟長征，也是我一生中最難忘的一次旅行。總計289天的日子裡，我一邊教日文，一邊學台語；一邊教日本文化，一邊學習台灣文化，我們互相交流，增廣見聞。在大雨中攀爬玉山、9天8夜的自行車環島，雖然這些活動都很辛苦，但我卻感受到滿滿的「幸福」。因為經歷這些的過程中，水里商工的朋友們一直在身旁陪伴我，給我鼓勵，我才有靠山；有昇○老師陪我喝酒，我才從未孤單，而受得了芬霞主任的要求。（這是開玩笑XD。）

回頭想想那些日子，我

在教育活動上印象最深刻的則是跟學生一起練習的簡報比賽，一開始就覺得參加比賽的同學日語水平都相當的高，但比起日本的簡報比賽，台灣的比賽則是重視表演的部分，因此我們開始研究台灣的簡報比賽方式。花了很多時間，費了很多心血，不斷的努力來完成簡報，然後開始一字一句的確認日語發音，肢體動作的練習，從零開始的我們互相努力著，一天一天滿滿進步，最後看他們上台發表時，我差一點感動到哭。雖然很遺憾沒有得名，但我覺得她們勇於突破自己，那閃閃發光著的姿態，我永遠都不會忘記。至今，我仍感謝著與水商同學們相遇的那一天。

在台灣生活中挑戰了很多事，騎自行車環島，參加50公里的超馬賽等等，其中最大的挑戰還是爬玉山，下



大雨中跟著水商朋友一起爬海拔3952米的台灣最高的地方。人生也是一場爬山，很累很辛苦，可是有目標有朋友，我覺得還是幸福，這幸福轉換成為明天的活力。這兩天一夜的冒險故事，寫起來真的很多事情，但在一切挑戰中明白為什麼台灣叫美麗島的理由，因此風景的美，自然的美，各地有美食，台灣人大家都是很溫柔，我越來越喜歡台灣了。

當時我的目標就是「認識台灣教育」由於我在日本教育圈工作十年的關係，對於台灣教育非常感興趣。剛好在當時的台灣教育是「巨變中的台灣教育」，這件事情非常吸引我。2018年修正「學位授予法」，台灣的高等教育面對改變，我了解的教育改革重點是培育「全球化能力」「跨領域學習」，簡單來說就是提高實踐能力。我覺得這兩個重點與我當日語夥伴的活動的宗旨是相通的。為了達成這些宗旨，今後台灣老師和日本老師也必須互相配合，台日友好也更會發展！

時間過的很快，我離開水商後已過了兩年的時間，當時1年級的學生也都順利畢業，我認識的水商朋友越來越少，很遺憾因為疫情不能訪台參加他們的畢業典禮。但我還是與很多學生保持聯繫，互相觀看對方的



社群媒體SNS等等，繼續了解台灣教育的現況，學生們上大學後，無論是日本語文體系，或是職業技術取向的應用日語體系，教學範圍都不侷限於基本上的語言，文化，歷史，經濟等等。力求多元化，讓學生將日語當作一個工具，以此為基礎，發展更多的可能性！

最後，感謝水里商工的大家，我非常榮幸作為日台交流協會派遣到水里商工的第一個日語夥伴。為了從0變成1，走出屬於自己道路的我們所散發的光輝，起步都是從零開始，雖然有時跌倒，但我們不會忘記從哪裡摔倒就從哪裡爬起來。在未來，我也會堅持自己的夢想與初衷，貫徹屬於我的台灣魂，繼續閃閃發光地往前邁進。

一路做出許多選擇，活到這一刻，只為了與你們水商好朋友相遇，我會想你們的！我會很想你們的！你們最好的日本朋友，我在日本等你們的到來！

また必ず会いましょう！！名古屋に遊びに来てください。

特別感謝翻譯游琳諭小姐。

青春物語

我最愛的歌啊 誰還大聲唱
我最愛的人啊 都去哪裡呀
我最挺的兄弟 誰還在身旁
剩一把吉他 陪著我繼續唱
致我們青春 我用力的活啊

八三夭樂團 阿璞【致青春】









就是愛潮

「這件衣服，一個字，潮！兩個字，潮爆！三個字，潮·爆·屌！」107學年度學校開放週五便服日，成為全南投縣先驅者，同學們都說穿便服來上課感覺很酷，自己可以決定穿什麼到校，對學校的便服日給予肯

定，正好適時搭上「新消費時代」，潮牌進駐台灣，連昔日的名牌黯然退場，對於「我就可以是品牌」的自信，徹底顛覆過去被動形象。「潮」效應來勢洶洶，夠不夠潮，其實穿出自己的style就叫「潮」！



魷魚遊戲

校刊社企劃
感謝電一忠友情客串



韓國奇幻劇《魷魚遊戲》自2021年播出後就躍升為最受歡迎劇集，掀起廣泛討論。姑且不論劇情充滿血腥、殘酷，極盡醜化人性貪婪、自私，但這齣劇確實掀起一陣懷舊風。

劇名「魷魚遊戲」源自韓國1980年代的兒童遊戲，長輩們說，這些遊戲曾經伴隨滿滿的童年，如今被電子遊戲取代逐漸消失！千禧年後的小孩人手一支手機，怎能了解那個年代，只要一塊空地、幾顆彈珠，就可以消磨很久，既可健康運動，又能開心玩樂！

如果能用一種事物概括童年，最契合、最接近的表達莫過於遊戲！70後打彈珠、丟沙包；80後打遊戲、玩玩具槍；90後玩抓人、躲避球；00後撕名牌等。你還能說出多少種懷舊遊戲呢？



利用家裡一些碎布，用針線逢成小正方形，裡面裝一些小米粒（或小石子），比較受到小女生喜愛的童玩。嘴唸著口訣，手丟著沙包，玩的時候，必須要眼明手快，眼手協調，不斷闖關，如果中途漏接，就得換人！

丟沙包



拔河

人數不定，人多為佳，透過一條粗繩比力氣，這項運動不是孩子們的專利，成年人也能玩，而且堂堂登入世界拔河錦標的競賽項目，最能考驗團體默契與技巧的活動。



1 2 3 木頭人

「鯨魚遊戲」裡最經典的追逐遊戲，當「鬼」面對牆壁開始大聲喊：「1 2 3，木頭人」（速度可快可慢）的口令，其他人必須逐步向鬼的位置前進，當鬼喊完口令後立即回身，其他人必須停止各種動作，鬼會用最敏銳的眼力，看看哪個人在晃動或是移動，就可以將他抓出來當他的俘虜。

1 … 2 … 3 …
木頭人！



捉迷藏(覓相端)

鬼在門外數數到100，房裏的人迅速把自己藏起來，誰先被找到就成為下波遊戲的鬼。這是介於腦力對抗和體力對抗之間的一種遊戲，也只能適合身形嬌小孩，想想大人躲起多不方便。



跳房子

在50～90年代相當普遍，這是最廉價又可鍛鍊身體的遊戲，用石頭在地上畫出遊戲的小方格，遊戲就可以開始了，但各地畫法稍有不同。



紅綠燈

一種多人進行的遊戲，當鬼的開始抓人，抓到的人就變成鬼，一直重複下去，危急時可以喊「紅」，鬼不能抓你，但你也不能動，必須等其他人來碰你，且講「綠」才能自由行走。「紅綠燈」是考驗友誼的時候，沒有朋友就不會有人來救你！

紅



跳皮筋

對於女孩子來說，沒有跳皮筋的童年是不可想像的。其規則簡單，但步法複雜，先由倆人各拿一端把皮筋抻長，其他人輪流跳，中途跳錯或沒鉤好皮筋時，就換另一人。詳的歌詞：一二三四五六七，二八二九三十一，三五七，馬蘭開花二十一，二五六，二五七，三五七，三八三九四十一……



皮筋抻長，其他人輪流跳，中途跳錯或沒鉤好皮筋時，就換另一人。詳的歌詞：一二三四五六七，馬蘭開花二十一，二五六，二五七，三五七，三八三九四十一……



跳繩

跳繩是歷史悠久的運動，流傳至今一直受到青少年兒童的喜爱。跳繩1至多人不等，多人跳繩只要抓準繩子往上甩的時機，立刻鑽進繩圈裡跳繩即可。通過跳繩運動可以促進心肺功能的提高，還可以培養團結協作的精神。



打彈珠



比賽開始時，蹲著、趴著，站著，姿勢各有不同，雙方把彈珠放在平地，其中一人用手指彈自己的彈珠接著撞擊另一位的珠子，如果彈中，則他的珠子歸你所有。彈珠被視為寶貴的財產，把卡其褲口袋裝得鼓鼓的，幾乎是每個男孩做過的事，能在遊戲中贏得許多的彈珠，代表著擁有超高的打彈珠技巧，就能獲得大家的崇拜！

老鷹抓小雞

一種多人遊戲，由一人扮演老鷹，一人扮演母雞，其餘扮演小雞。小雞們躲在母雞後面，母雞需要擋住老鷹，而老鷹想辦法抓住母雞身後的小雞，或是讓小雞鏈斷開。





守護者聯盟

企劃：洪欣怡老師、陳鈺臻、蕭慧芸

你選的路我從來不阻擋

我太了解你的堅持和倔強

但我會在離你最近的地方

隨時都給你溫暖陽光

— 姚若龍

學生管理大師

陳佳佑教官



Q 維護校園安全的困難之處

校園安全包羅萬象，諸如意外事件、暴力與偏差行為管教、衝突事件……，零零總總都要加以防範，並不斷地做宣導及規範。最困難的地方是同學的吸收程度，所以在宣導時，只能充分宣導，提升同學的自覺能力，避免相關校園安全事件肇生。

Q 如何排解工作壓力

生活輔導的工作壓力大多來自學生偏差行為以及校園安全等。執行相關業務時，雖然壓力大，但看到同學能夠得到有效的幫助、師長的肯定、家長的認同，就能夠讓我紓解工作上的壓力。



Q 這份工作最有趣的事情

在學校工作可以輔導學生不同的偏差行為，輔導過程需要考量同學的家庭背景、生長環境、學習態度等等，輔導方式也都不太一樣。當進行輔導及管制期間，同學能夠有效的修正，進而更正向、更好的態度學習，這是我覺得最有趣也最欣慰的事！

面對來自於南投縣各鄉鎮的學生，再度回到水里商工時，我仍然覺得我們的同學還是比都市學生來得純樸。雖然有些小調皮，但對於管教方面，他們的接受度也都很高！我喜歡我們同學的天真無邪，也期待大家五育俱全，畢業後能夠秉持著良好禮節、正向態度，迎接不一樣的大學生活或工作職場，在屬於大家的天空中展翅翱翔！



學務生力軍

學務創新人力



楊尚賢老師



李佩珍老師



陳宜綾老師



林則軒老師

Q 學務創新人力的工作內容

教育部因應高級中等學校軍訓教官遇缺未補後之學務人力缺額，設置學務創新人力，我們負責工作包含：

1. 安全校園生活維護與危機處理
2. 學生自我實現之教育
3. 協助推動公民教育實踐與學習

Q 這份工作的困難點

就目前高中/職生正處於成長性格，又加上此階段的學生半大不小，心智不夠成熟，比較容易受到外在環境因素影響，例如課業壓力、同儕關係、情緒紓解、感情問題、價值疑惑等，因此潛藏危機因素也較多。我們平時較少進班上課，只能透過上、下課巡視校園與同學們接觸，導致與同學建立信任感的時間花費較長，間接影響到管理及輔導之效果。

Q 從事這份工作的心得

學務創新人力是銜接教官退出校園後的配套措施，所從事的業務，無非就是將校園安全及學生品德做適時的管理及協助使其成長。我們要學習的地方還有很多，並非用同一套標準就可面對所有問題，了解同學們的心態及事件狀況、培養彼此之間的信任、增進與學生的關係及良好互動是很重要的。

Q 對學生的期許

這份工作，觀察到100位學生可能有101種不同的個性和想法，相處過程中，需要去了解事情發生的前因後果，從旁觀者的角度去分析利弊得失，再來跟學生一起想辦法解決問題。

我們立場不是一味的謾罵，是讓學生放心的向我們傾訴煩惱。即便是學生犯錯也儘量讓他們換位思考，了解到自己是哪裡做錯以及後續會造成的影響，並且一起想辦法解決問題，把影響降到最小，這是我心裡希望看到的良性互動關係。也希望學生在校園越來越好，這是最大的期許！

運動補給站

曾于瑄防護員



Q 防護員應具備哪些能力？專業知識？

以專業證照來說，防護員需要在修滿特定學分及實習後，考取體育署的運動傷害防護員證照才算真正的防護員。以能力來說，賽前的貼紮、賽中的觀察、賽後的評估與處置都是基本技術。

Q 運動前後可注意哪些？

運動前當然是最少15分鐘的熱身，可以有效預防運動中的傷害；運動後最需要注意的就是收操及放鬆，否則身體得不到應該有的休息，很容易越來越酸痛或疲勞。

Q 擔任學校防護員的工作內容？

我們學校設有體育班，單單選手就為數不少，當他們練習時，我會在場邊看選手的狀況，觀察是不是有人狀況不好需要貼紮或其他協助，賽期我也會跟出去隨隊，給他們第一時間的處理或是利用晚上幫他們放鬆調整狀態。

Q 擔任學校防護員有什麼心得？

雖然有時候隨隊很遠、時間又很長，還需要吹風日曬，但是體育班的同學常常發生一些無厘頭或是滑稽的事情，讓我覺得好笑

又好氣，也不會吝嗇跟我分享週遭的故事，可以在我覺得很疲憊的時候得到一些安慰。

Q 擔任防護員覺得最困難的部分？

因為水商的專長隊裡面，划船跟輕艇算是較不常見，而且又分很多項目的運動，我以前從沒遇過，在處理方面就需要先去了解運動的模式，或是需要的技術，再依照每個人不同狀況，下去各別評估與處理。

Q 我可以給大家什麼幫助？

雖然我主要服務的對象是體育班的學生，但是學校的同學只要是跟運動傷害相關的問題，也可以來運動防護室找我諮詢或是討論。

Q 給大家的一句話！

休息也是訓練的一部分！



白衣天使

廖蔓嘉護理師



Q 為什麼想成為護理師

一開始認為這是一份可以幫助人的工作，所以嘗試讀了護理系，後來發現很多課程都很新鮮、很有趣，而且考到證照以後，出路有更多的選擇，不是只有限定在醫院或是診所而已，因此在多方思考下，我選擇成為護理師，去幫助更多需要幫助的人！

Q 曰、進修部學生關注的面向

日校的學生其實很可愛、很單純，只要對他們好、多關心他們，他們就會感受到，而且跟他們慢慢變熟悉後，也會很願意跟我分享他們的生活、感情、學業、交友等等，或者尋求幫助，不管是哪一種我都很願意傾聽，因為這代表他們相信我才會跟我分享。

進修部的學生可能是因為上班的關係，比較社會化，談話的話題大部分多半跟家庭或工作有關，相處上會比較像同輩的朋友，講話也比較直接。在不同的領域上，他們可能比我還要專業，我不懂的事都還要去請教他們，比較像是教學相長的相處模式吧！

Q 工作上辛苦與溫馨的事

當面臨突發事件，沒辦法預測下一位學生是否有什麼狀況，心情上會一直保持在一個緊繃的狀態，所以我們需要不斷地參加研習或進修，讓自己累積知識，在遇到突發狀況的時候，比較能應對處理。

溫馨的地方是遇到許多貼心的學生，看到我們在忙時，都會主動來幫忙，也會關心我們「吃飯了沒？」、「你這麼忙，需不需要你？」、「天氣冷，不要感冒了！」，這只是不經意的一句話，卻會讓我覺得很溫暖又感動！

Q 紿同學的叮嚀

學校的每一位學生的個性、經歷、成長背景都不一樣，思考的邏輯與對事情的看法也都不同，所以跟不同的學生交談會有不同的收穫，也會讓我產生不一樣的想法，我覺得這是一個很好的刺激，期望我的想法可以更貼近大家，不會跟大家產生隔閡，讓我們可以一起成長，變成更好的人，也希望大家平安、健康、快樂的度過三年的高中生活。

蘭苑小媽咪

連容里舍監



蘭苑的青春

致 每一屆水商住宿生

宿舍是住宿生青春記憶的神祕時光寶盒
是多年後再回首記憶中特有的吉光片羽
在這裡青春燃燒火熱
是無憂無慮的美麗日子

我常想

你們把青春交給了我

我只能把它收藏在清晨文康室窗邊投入的那束陽光中
屬於你們的青春在光束中的微塵裡閃耀著動人的光芒

我常想

你們把青春交給了我

我只能把它收藏在寢室窗外的星空點點中
在暗夜裡你們的青春正點亮了水里的夜空

我常想

你們把青春交給了我

我只能把它收藏在宿舍一串串年輕瘋狂的笑語中
每一刻笑語如風鈴般的響亮在過往住宿生的心中

宿舍是每一位住宿生青春記憶的守護者
屬於你們的青春回憶我將永遠為你守護
人生的階段回到宿舍都會有不同的回味
出校園後別忘了回來搜尋你的青春檔案

梅鄉老大

葉峻延舍監

關懷勝於矯正，將愛的種子提早種下。
擔任水里商工男舍監前，我曾擔任監所管理員，最小管理過11歲，最老是97歲；監所管教的理念就是嚴格要求遵守紀律、在基本人權保障範圍內給予生活所需。



軍事性的管教，沒有感情的嚴明，雖然標榜著矯正的正義，實則是冷漠地看著一雙雙畏懼、逃避，亦或者無奈悲情眼神的生命，寒磣渡過一個又一個春夏秋冬。

多少個無盡夜晚時分，當走過一間間彷彿寧靜無聲的舍房時，輕啜的嗚咽聲，悠長的嘆息聲，卻是永遠無法掩蓋住窗外



的蟲鳴蛙叫，此起彼落。我駐足在高長的鐵窗前，看著溫柔的明月，問著想著是否可以再做些甚麼改變；世上沒有後悔的藥，那麼後悔前呢？

一次與從事心理諮詢師的同學談論到各自工作的心得時，忽然覺醒到若能對於青少年的發展過程中有愈多的瞭解與關懷，則愈能在他們面對壓力與衆多必然的改變下，幫助他們走過這段充滿挑戰的人生階段。心中已然有了一個新決定，就是進入校園，善用自己的知識與經驗，引導孩子努力地釐清自己的定位與探索自己的認同，在積極地尋求自己的獨立自主與建立對自己的肯定認可前，明白正確方式比成就感更為重要。

在水里商工舍監的工作中，我看過了許多的希望、努力及從自卑到自信的孩子，離開校園踏上追尋夢想人生的旅程，或許並非每個孩子都能成就最佳自我，但每每再望向天空高掛的明月時，我很欣慰聽到的是純真的呼嚕聲，晚安了孩子們，明日將有更多的挑戰迎接著你，加油。

FUN 學趣

快樂不是學習的目的，
而是在學習的過程中感到快樂。
～王立第二戰研所



今天你想來點什麼？

當課堂不再只是背誦與記憶時，學習變得有趣又多元！新課綱引領我們走出課本，探索真實的世界，透過社團、彈性選修及多元選修，「離開課本」的鮮活課程洗禮，更貼近「社會服務、產學合作、國際視野、全人教育、專業技能、多元適性」六個面向。

社團

水里壯遊社



四健指導員陳曼均

水里農會四健會以本鄉「農」為主題，規劃從生活中認識四健會與在地綠色力量，並以自己動手做的精神學習，訓練學生為逐漸凋零的產業尋找創新可能，帶領作業組體驗在地農業的美好。



尋梅拓染-以梅葉和在地隨處可見的馬拉巴利葉等，不同葉形與不同色澤葉印，敲下葉脈尋找春天色彩。

療癒禪繞杯墊-以苜蓿葉為發想，運用基本線條組合與衆不同作品，每個禪繞的畫錯都是新開始。

茶道精神-順著水里地勢往上，上安茶廠出產勝峰茶，配合台灣茶道美學，與人分享「泡一杯好茶」的快樂。

木枝餐具-農人整枝修剪下的木枝發揮巧思，就能做成環保且具特色的餐具，既能認識農作又能永續農業，一舉數得。

台灣好食-香煎蔥油餅，將蔥油餅小發財車開進校園，由老闆指導揉麵團、煎蔥油餅技巧，用在地美食學習一技之長。

職人愛玉-全台第一位申請有機愛玉的青農，用有趣愛玉小蜂故事帶到洗愛玉訣竅，炎炎夏日裡，來上一碗冰涼透脾的愛玉凍，消暑美味。



社團

科學實作社



霜程洋老師

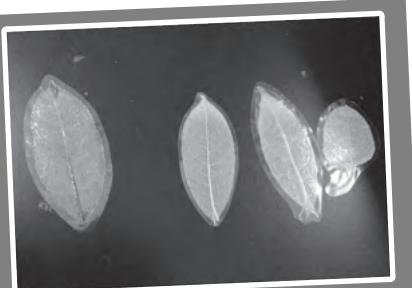
本社團的目標是能夠推廣科普知識，讓大部分人能夠多瞭解科學知識及科學內涵，在社團課時會給社員體驗各種科學現象，如流體壓力差造成的吸力、紙飛機的飛行原理、高電壓造成的靜電火花、奈米表面的疏水現象等；也會操作各種科學玩具，如牛頓擺、陀螺儀、平衡鳥、單極馬達、毛根爭霸（摩擦力應用）等，歡迎各位同學在社團課間來參觀體驗。



奈米表面的疏水象限



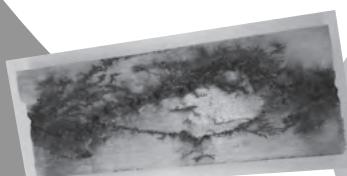
單極馬達



葉脈書籤



紙飛機



利希騰貝格圖



彈性學習

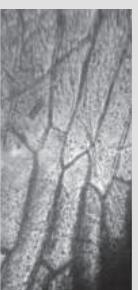
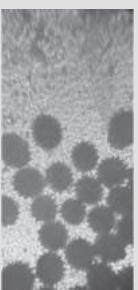
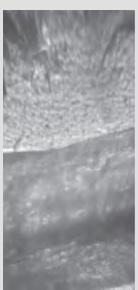
多彩多姿的生物世界

連啓祥老師

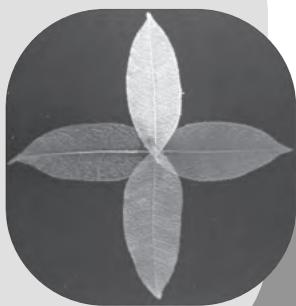
「科學」源起於人類對生活周圍事物的好奇或需求，進而累積成系統性的知識，並強調預測結果的具體性、可證偽性及可再現性。

自然科學的學習需建立在「生活經驗」與「實驗」的基礎上。本課程以生物科學為主軸，從既有生活環境及經驗出發，藉由觀察、實驗操作及多元學習，引導學生以現有知識為基礎，探索新事物，累積科學智能與應用，透過活動過程培養良好的科學素養與欣賞自然之美，孕育珍惜自然資源的態度。

手機顯微鏡



葉脈書籤



彈性學習

動手做童玩

霜程洋老師

製作並體驗電子遊戲尚未發明及流行時當時的童年玩具，包含製作竹筷槍、投石機、風箏、彈珠台等大型物件，也會進行利用手邊材料可以製作的科學玩具，如針孔成像機、浮沉子、跳跳板、蘋果氣球等。在製作的過程中，培養手作能力及團體溝通能力，多樣的實作，豐富學習內容，讓同學生能有更多面向的學習體驗。



浮沉子



針孔成相機



針孔成相機



彈珠檯



風箏

彈性學習

照明遇上積木語言

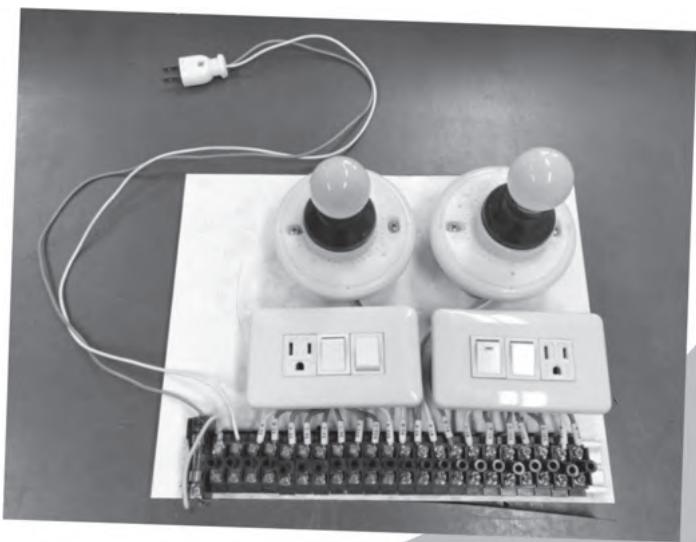
歐信位老師

彈性課程的主要功能是希望透過跨學程、領域去學習不一樣的課程，但每週只有一節課，且學習者的背景不同，因此如何將課程生活化、趣味化就是一大考驗。

「照明遇上積木語言」課程的產生是希望結合電機科的室內配線與Scratch(mBlock)程式設計，課程的進行分為三個部分：

- 1.利用「YouTube」作日常生活用電安全、消防安全、生活水電之介紹…等。
- 2.室內配線實作方面(連連看)：利用本科自製示教版教學實作，學生只要看懂元件，用香蕉接頭將元件接點連連看即可，可縮短接線時間及遭遇之挫折。包含一個開關控制一燈、二個開關控制一燈(樓梯、臥室等)、三個開關控制一燈…等。
- 3.積木語言(程式設計)：程式設計是未來的趨勢，使用時下常見的mBot金屬積木機器人導入，學習包含LED燈顏色變換、音樂(兒歌)、機器人循跡(8字型)等。

只要願意學，相信自己並給自己一個機會，一定可以學好它。



彈性學習 跟著youtuber學語文

傅靖瑄老師

資訊科技與經濟發展帶領我們進入全球化的時代，國與國之間的關係越加緊密。語言，是人與人之間溝通的工具，擁有第二外語能力，更能與世界接軌，不論是在拓展生活圈，職場工作或文化交流上都占有極大優勢。

目前全球的共通語言是英文，「喔！老師，我的英文從小就很差」、「英文很無聊」學生的吶喊，我們聽到了。這堂課我們不把學習語言當成科目，而是，我們善用網路資源跟著youtuber學英文，學生能跟著阿滴、Lily Chen、哥倫布、九粒等數十位知名網路紅人一起學，透過他們的影片，一定能改變你對學英文刻板印象，學語言不無聊！語言不是科目！超讚喔。

本週人物：嘟嘟人(The DoDo Men)



本週人物：史嘉琳 Karen Steffen Chung

• 如何用「回音法」學好英文口說 | 史嘉琳
[Karen Chung | TEDxNTUST](#)



更新一下

- Are you ok?
- I'm sorry
- I'm angry
- Call me
- Where are you?



You good?
My bad
I'm pissed off
Hit me up
Where you at?

彈性學習

電影文學

影像與文字的相遇

洪欣怡老師

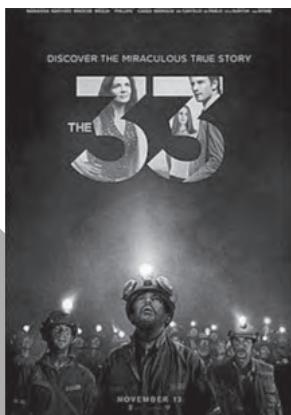
《阿凡達》、《鬼滅之刃劇場版》、《海角七號》、《與神同行》這些電影你看過幾部呢？以上是目前台灣最高電影票房收入榜中的各國代表電影。電影常是休閒娛樂時的一個選項，在電影世界裡我們得到感官的享受，同時也思考了某些議題。世界各地電影圈的創作者，透過影像讓觀眾進入想像的、浪漫的、奇幻的……數也數不清的世界；而文學則透過文字，引領讀者了解思想、文化、故事……各式的生命旅程。因此，在這門彈性課程，我們用文本和電影共同來發現生命中那些我們在意的情感。

之一：絕望與奇蹟

生活中總是有喜怒哀樂，在這些考驗中你是怎麼度過的？陳列〈礦村行〉記錄台灣早期礦工為了生存不得不在高風險的礦坑中工作，當發生礦災，礦工們面對政府、礦主又該何去何從？陳列透過文字記錄下礦工生命中的無奈和無助。

礦災現場在2015年上映的電影〈33：重生奇蹟〉中讓人更了解生命的絕望和奇蹟。電影原型是2010年南美洲智利所發生的礦災，當你面對生死交關時，你會如何決定你接下來的行動呢？這部電影中可以看見人類的私心欲望和公衆利益的拉扯。

電影和文學是休閒的一環，也是思考人生的路徑，希望經由課程內容的介紹，可以開啟你不同的思考角度。未來當你在觀看電影或是閱讀文學時，能有更多的思考、更深的體悟。



取自維基百科圖片

彈性學習 飲食文化



周起成老師

台灣夜市最早出現於文化古都臺南，當時是以小吃攤市集，後來由南到北，在彰化鹿港及台北艋舺陸續出現深具地風味特色的夜市。至於台灣夜市小吃特色則有：珍珠奶茶、蚵仔麵線、芒果冰、臭豆腐、小籠包、蚵仔煎、鹽酥雞及蔥油餅等，可說是應有盡有。

近年來由於工商業的發展快速，使得人們不必出國，也能在台灣品嘗到世界各國的地道美食，如美國的漢堡、義大利的披薩、日本的生魚片、德國的豬腳、瑞士的乳酪等等，包羅萬象，讓臺灣著實成為饕家的天堂。

主動了解台灣乃至世界各國不同民族的飲食方式及文化，是對於當地最快速的認識方法，藉由舌尖上的中國、主廚的餐桌、風味原產地等紀錄片，讓學生了解到其他國家的飲食方式與習慣。並由學習單-記憶中的風味，讓每位同學介紹自己在生命旅程當中，具有重大意義的食物或風味，藉以了解到屬於自己國家、家庭、生活中飲食文化的記憶。

透過影片賞析及學習單的撰寫，能提高學生身心素養與自我精進，引起學習的興趣，並透過網際網路，搜尋飲食文化相關資料，提升其科技資訊與媒體素養，也能夠透過這種方式來得知其他國家的飲食方式與習慣，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。



REM 課程 實施與分享



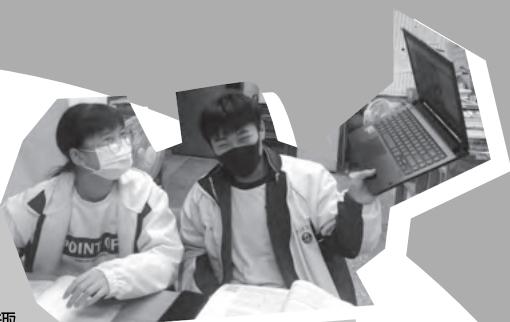
陳其欣 老師

台灣108課綱的實施，有衆多的挑戰，我認為這樣的大膽的拓展可為核心素養中的多元展現有些新視野。美國和台灣的教育體制大不同，喜悅的是能有機會和台北美國學校的REM社團正副社長接觸上。兩位同學是Grade 11級的學生(Lyndon Lee與Ryan Liao)，目前正努力為美國的大學作準備。我們藉著1-2週的線上的視訊交流來討論與活動。剛開始由Lyndon 和 Ryan先帶領水商的學生們學習口說的英文自我介紹，接著再由SLVS以中文分享高職科系的屬性與寒暑假打工經驗。在12月，大夥也一同歡欣鼓舞地歌唱英文聖誕歌曲。TAS學生擁有很多好的英文表達力甚至還分享國際奧林匹亞的比賽經驗，SLVS的學生也熱情的回應，經由一次次地接觸他們開始喜歡用英文來溝通。真心覺得青春洋溢的少年們，所激發的互動與學習，真是讓人喜悅啊！

- 美國學校 Lyndon Lee Ryan Liao

- 作為TAS學校裡REM的社團成員之一，我們為能夠獲得和水里商工的同學們交流的機會感到十分榮幸。在聯繫到水里商工之前，REM這個社團以前是和台東的學校作交流，有機會在Angin老師的牽線下，我們和水里商工的學生們有互動的機會。在交流過程中，我們也對台灣體制的職業類科和學術以外的學習有更深的了解，也為能夠讓水商的同學朋友們對英文感到興趣而非常開心！





觀二忠 賴詰閔

對於這個活動，其實我一開始保持著疑惑的態度去上了第一次課，但是久而久之，發現這個活動其實還挺有趣的，負責教學的學生，有著與我們相同的年紀，但是卻講了一口流利的英語，不禁令人佩服他們所付出的努力與時間，透過這個活動，我學到了許許多多的英文單詞，有專業用語也有特殊的語詞用法，還有一起上課的同學們，大家的回應都很熱烈，雖然我英文不太行，但兩位同學也是盡量講的簡單易懂，讓我在學習英文的道路上變得更加容易！

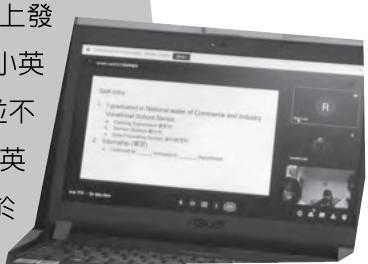
日二忠 吳欣頤



我是中途才加入這個課程的，我覺得非常的有趣，可以學習英文還可以試著用英文對話以及打字，人數少也沒有那麼多的壓力，很喜歡這樣的課程，雖然我都是玩的分成居多，但是因為這堂課我對英文有增加興趣，覺得非常有趣，謝謝跟我們一起上課的同學，教了我們很多很多的英文，陪我們複習單字文法等等，而且還有問必答，非常盡責，非常謝謝！

資二忠 黃莞晴

其實一開始覺得一定會很難所以並沒有太大的意願上課，可是開始上發現他們教的並不會很難而且人也很好相處，他們說英文說的很強而我從小英文就不好，很意外居然年紀差不多，我是一個超討厭英文課的人，但我並不排斥這堂英文課，也很願意聽，在考前幫我們複習教我們自我介紹，我英文這麼差真的辛苦他們了，而且並不是一整節課都是一直上一直上，關於我們的疑問他們也都會回答我們，以後我也很願意再繼續聽課。



資二忠 翁以珊

上這堂課時就覺得很好玩也很不錯，不會以較死板的方式教課，整體氣氛既輕鬆又歡樂，老師和同學都很熱情，我很喜歡以這種模式跟老師及同學互動，原本還擔心課程內容複雜會跟不上等問題，但之後完全不用擔心，在這裡大家會一起互相討論問題、一起學習、一起進步，讓我不僅有學到許多英文知識，還增加了自己的見識！



註REM : Remote English Mentors. Remote English Mentoring (REM) is a club where members volunteer to teach English to students



青花筆鋒

若逢新雪初霽
滿月當空
下面平鋪著皓影
上面流轉著亮銀
而你帶笑地向我步來
月色與雪色之間
你是第三種絕色

～余光中《絕色》

輔導長的軍中奇遇

黃順星 老師

1989年秋，剛從中山大學畢業的我，隨即到北投復興崗接受12週的政戰預官訓練。在徵兵制的年代，二年期的兵役生涯曾經讓多少男孩落淚，當然能考上政戰官，也算是三生有幸了。無奈抽籤分發部隊時，有這麼多警備團管區的爽缺，可以每天正常上下班的日子抽不到，反倒是少數僅有的海軍陸戰隊的缺讓我抽中了，當年的我不得不相信這一切都是天意，上帝自有安排。

記得當時中秋節已過，帶著忐忑不安的心情初到楓港營區報到，這是我在海軍陸戰隊的第一天。經由門口衛兵的通報，支援連連長親自到大廳口迎接我。那時候的連長，穿著紅色短褲，上半身赤裸，胸前六塊肌清晰可見，短褲上的Logo顯示此人來自二棲蛙人特種部隊，讓人不寒而慄。當時的我已經雙腿發麻，佇立在連長前面不知如何是好。還好連長瞧見了，先致上歡迎之意，並連忙伸出手來拉我進辦公室，同時叫傳令兵馬上請二位排長來見我。原來加上我這位輔導長，連上僅存的四位軍官全到齊了。記得在連長室待了近一個小時，先彼此互相認識並閒話家常，總算讓我不安的心逐漸平靜下來。

在部隊的第一個晚上幾乎沒睡著，南臺灣的落山風在入夜後逐漸增強，寢室後方的芒果樹不斷地搖晃，樹枝呈現的黑影隨著月光持續在牆面上舞動，淒涼的風聲聽起來彷彿有人在黑夜中哭泣，此時少尉輔導長的心情也隨著風聲逐漸在哭泣。



一早被部隊做操的聲音吵醒，原來整個連隊已經準備要早點名了，我趕緊起床隨手拿起綠色外套穿上，這外套左右肩上各有一條金黃色發亮的橫槓，代表著本人為少尉輔導長，一早來跟連隊弟兄們見面。走到集合場，看到在寒風中站立的整齊隊伍，每位戰士都是穿著迷彩短褲，打赤膊並挺著胸肌，果真是雄壯威武，而輔導長的綠色外套在集合場上就顯得十分不搭。

「一日陸戰隊，終身陸戰隊。」這是當時戰士們喊的口號。

雖然不像海陸弟兄般地英勇，我可是在復興崗受訓過的輔導長，為了發揮專業能力，開始利用空堂時間跟弟兄們聊天，並將聽到的訊息一一摘記下來。值得一提的是讓我特別懷念江士官長，士官長在這



連隊服役最久，知道的事情也多，告訴他我前夜被芒果樹的黑影嚇壞了，整夜無法入睡，他隨即帶我到連隊的庫房，找來一頂前輩使用過超舊的野戰帽，讓我放在床頭。他說，這帽子上留著海軍陸戰隊的軍魂，會讓人感受到天地有正氣，能避凶解厄。不知是心理因素，或者真有帽子的神奇力量保護著，次日的夜晚居然一夜好眠。

二年的軍旅生涯，遇到許多怪力亂神的事，經常思考著這類事件符合科學理論嗎？印象最深刻的便是二兵小劉的故事，而此事也讓我永生難忘。

小劉是一個剛下部隊的新兵，為人靦腆但是很聽話，深得老兵的喜愛。某次過日，因戰備任務官兵只能在營休假。那天，下士班長跑來找我，說他們幾位老兵想要上山去抓伯勞鳥，問能否帶小劉一起去？因為小劉下部隊近一個月了，還沒放過假。我心想有老兵帶著應該沒問題就答應了，就看著他們一行五人，高興地從營區後門溜出去，直奔山上。

當天晚點名時，部隊全員到齊，沒什麼問題。次日清晨，傳令兵緊急地來敲門，說是小劉不見了。仔細檢查小劉的床鋪，棉被雜亂地堆在床上，床下戰鬥靴也還在，好像人在睡夢中就直接跑出去了。這下子可把整個連隊急壞了，仔細詢問夜間站哨的衛兵及安全士官，居然沒有人注意到小劉何時不見的。

那個年代，遇到有人逃兵，連長和輔導長二人都得到團部報告過程，嚴重的話還要受到懲處，著實令人擔心。所以接下來三天，除了積極聯絡小劉的父母親外，也動員人力到處尋找，卻始終沒有消息。直到第四天早上，村子裡書局老闆緊急來營區通報，說有農夫在山上遇到一位阿兵

哥，神情恍惚地趴在地上，好像幾天沒吃飯了。收到消息後，我馬上派二個班長上山去把小劉帶回來，並親自押送至左營海軍總醫院救治。

人雖然找到了，然急診室的醫官告訴我小劉有中毒的跡象，應該是喝了農藥，需要做緊急的處理。當下我心裡急了，連忙問小劉到底發生什麼事？為何要喝農藥？沒想到小劉氣弱游絲的回答是秀春叫我喝的，聽到小劉的回答，只見在旁陪伴的下士班長嚇得臉色發白，癱軟在地上。

小劉終究因中毒太深而離開人世，在回程的路上，下士班長問我相不相信這世界上有鬼？我告訴他這種科學無法證明的事很難讓人相信，此時班長才說出那天他們到山上的一段插曲。當時他們走過一個墳墓前，墓碑上標記著秀春，十七歲。一行人感嘆怎麼會年紀輕輕就過世了。當時小劉還跑到墳前，告訴秀春這麼年輕就走了真是不值，要是還活著，就可以當他的女朋友。

聽完這段過程，帶著半信半疑的心情，輔導長走訪了營區附近的村子，也和書店老闆懇談，詳細了解秀春的成長背景。原來秀春之前跟營區的士兵交往，在男生退伍離開楓港之後秀春發現她懷孕了，在不知道如何找到男生的年代，秀春選擇喝農藥自殺。

秀春的故事雖讓人不捨，但小劉的離世更是讓人無法理解，這天地萬物之間的連結，還有許多現代科學無法解釋的地方。

從事教職之後，每每陪同學生南下畢業旅行，當經過楓港時，總會讓我想起秀春和小劉這二段讓人悲傷又心驚的故事。

淺談～以學生為中心的教學理念， 在進修教育的實現

教師 林俊騰

人本心理學家Rogers曾經說：「學生是教育的中心，學校是為學生而設，老師是為學生而教。」這句話用於「進修部」在適當不過，尤其是進修部學生來源，從品行、年齡層、家庭背景、思想及職業類別大相逕庭，但卻有著相同的目標，那就是將那不完美的高中學歷變得完美，能夠符合社會及自己的期待，使應屆學生符合資格升學或就業，非應屆生完成學業上的里程碑挑戰。

目前進修部由「資訊科」、「餐飲管理科」、「資料處理科」輪流一年開設一班級，讓想就讀進修部的學子能依自己的興趣選擇入學時機，學生選擇願意接觸的領域，學習起來更能夠事半功倍。由於進修部學生較日校生組成複雜，有半工半讀、職場高管、家庭主婦及老闆…等各行各業，年齡層從16歲至50歲皆有，故進修部教師們在教學上，面對學生很常採用類似耶拿教育的概念來教學，以社群生活為概念、混齡教學、多元而彈性的教學方式。



網路線講解與實作

社群生活為概念

學校便是一個小型社會，讓學生們學會容忍、同理心、尊重異己及社群的意義，培養與同儕一起合作與生活，發展許多共同生活及合作的形式，以人本與愛為出發點，才能讓學生在學習上從「我」走向「我們」並與社會接軌。

混齡教學

在進修部的學生中，涵蓋了各個年齡層，有著不同成熟度，差異的知識性成就和社會經驗與背景等，教師們利用此一特性來做為班級經營，將氛圍營造出來，班級當中充滿著多樣化元素，互動中能產生不同的社會刺激，促使不同的學習。在學業方面，由學習力強的學生幫助稍微落後的學生，互相學習，造就「共好」。

進修部運動會進場





進修部成績優異頒獎

多元而彈性的教學方式

學生、老師與教學目標是教學最重要的三元素。有效的學習成果通常需具備有良好的關係。學生需要正向的學習環境，教師則運用各種方式來幫助學生有效學習。進修部大部分學生在日間需要工作，因此，夜間上課時，容易身心俱疲，大部分的教師則會採用階段目標的學習方式，讓同學漸進式學習，常使用多元的教學方式，也因為班級學生數較少，更容易對學生個別化教學，用他更容易懂的語言或方法來講解。當面對問題時，雖然教師給予協助，但盡可能做到讓學生自己思考及解決。比如：不會過快幫他們解決問題，讓學生能夠自己解決，刺激所有學生主動思考。然而，科技的發展，網路的便捷，也希望能夠養成學生自主學習的習慣。

教育的核心已經從「教」轉移到「學」，課堂的目標不再是老師的進度，而在學生的學習效果，尤其在有工作歷練背景下的進修部學生中，他們更能夠知曉自己未來的方向以及要邁向的人生大道。因此，培養學生的思考、提問和發表能力更是適應未來不可或缺的能力，也期許水里商工進修部同學們，在師長們的指導下能將學習化作日常，把學習轉換成一種帶著走的能力，使自己能夠終身學習。



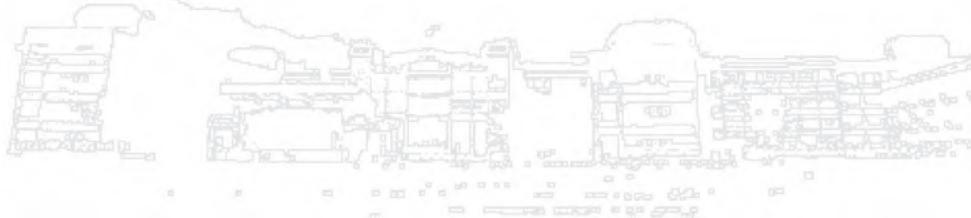
進修部資一甲課堂學習



實作課教學示範



電路焊接實作



再見水商

普三孝 甘聖妮

從「你好水商」到「再見水商」的過程，看似長遠，但實際上卻是流光易逝。在這幾年裡，我們不斷地遇到許多問題，不管是開心的，是傷心的，是憤怒的，甚至是緊張的，每個人都會用務必解決的心情去面對。我們即將告別母校，進入職場、大學生活。對同學、老師，我們是那樣地留戀；對高中生活，我們是那樣地不捨。

剛進到水里商工的第一印象當然就是非常的陌生，甚至還找不到回教室的路，就連其他處室在哪裡也不太清楚，只好與同學慢慢的摸索。說到了同學，新生訓練時的普一孝只有十三個人，到現在也僅僅只有十一位學生。當時只有一位是我認識且非常好的同學，其餘的都是陌生面孔，在還不熟悉每個人的個性以及興趣的情況下，只好順其自然的跟他們相處在一起。一年級剛開學的幾個禮拜，我發現其他班級互相認識的程度一直在不斷的增加，而我們班呢？每天都要在萬籟俱寂的教室裡相處，就連老師也很訝異怎麼會有這麼安靜的班級。對某些老師來說上我們班的課非常的輕鬆，因為不太需要管秩序，也非常好點名，但對某些老師來說是有點難度的，因為只要問問題，絕對不會有人主動回答，還需要老師一點名才肯回答。

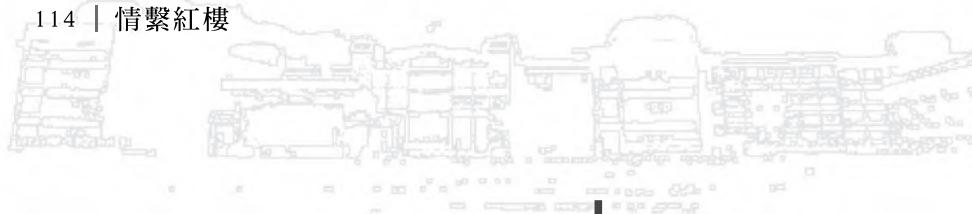
到現在普三孝的感情說好也沒多好，說不好也沒什麼不好，應該說是一個能夠互相談心、互相協助的班級。把普三孝的我們與普一孝的我們對比，看起來還是一樣，是個安靜的班級，實際上卻改變了很多，除了人變了之外，在班上會互相聊天

的次數也變多了。在水里商工讀書的過程中，我們班參加了很多活動，像是科學展覽會、科普列車等，每個人最有印象的應該就是高一成長營了吧！回想起來還會讓人回味無窮呢！做畢業紀念冊的時候，我本來很害怕我們班會沒有很多的照片能夠提供出來，沒想到竟然超出了我的預算。我一拿到照片第一個反應不是想怎麼設計我們班的主題，而是一個人悠哉悠哉的享受回憶照片的當下。每一張照片對我們班來說都有著意義，不管是個人照或者是團體照，甚至是偷拍的照片，都有著五顏六色的美好回憶在裡面。

三年級的我們即將與母校道別，與陪伴我們三年的學校道別。水里商工，您是我們成長的搖籃，在您的懷抱裡，我們不斷地在成長、變化。再見水商，我們向您說再見，曾經的煩惱、美好的回憶，隨著時間走到高中生涯的盡頭。再見，水商向我們說再見，美好的回憶、知識的堆疊陪伴我們的腳步前行。再見，並不是真的說再見，這個再見是帶領著我們前往成功道路上的支持，是讓我們成為成功的人的動力。



圖／觀二忠 張家禎



畢業

餐三孝 黃薇珊

在那炎熱的八月底，大家從五湖四海來到一個陌生的環境，特別的緣分使我們相遇，而我們的新生活就此開始。

在新生訓練那天，看著不熟悉的彼此，說著不一樣的自我介紹，有的人很活潑，有的人很害羞。隨著時間的推移，大家更熟悉彼此，可誰也不知道，才剛認識的各位，轉瞬間就要畢業了。

說到畢業大家會想到什麼呢？是花束？獎狀？還是離別？對於畢業，我認為它是邁向下一個階段的里程，也可以說是成長的象徵。這些過程也將成為我們的回憶，就讓我們來好好回味曾經的點點滴滴吧！

那一年，我們一起參加運動會；那一年，我們一起出去班遊；那一年，我們一起參加健康操比賽；那一年，我們一起去公訓；那一年，我們因為啦啦比賽吵了架，不過我們最後還是一起努力完成了比賽！今年，我們更是一起參加了畢業旅行！我們共同經歷了很多事情，從原本懵懂的小高一轉變成了成熟的小大人。

光陰似箭，日月如梭，我們即將在這個六月告別。在這三年裡，很開心能認識大家，未來無論大家是要繼續讀書還是出去賺錢，都希望大家能夠一切順利！以後不知道還有沒有機會再次相聚，但千萬不要忘記曾經快樂的自己，還有高中三年的美好回憶！



圖／觀二忠 高億盈

畢業前夕

餐三忠 邱筠倫

高中三年的時光，轉眼間已進入了倒數的階段。歲月匆匆，同學間的相處成為沒齒難忘的回憶。當我們分離，就意味著要各自踏上自己新的人生旅程。

在分道揚鑣之前，為了不讓青春留白，想在高中所剩不多日子裡，去創造屬於我們的點點滴滴。不是那傲人的成績，也不是獎懲單上那冰冷無情的紀錄，而是藏在課餘時間和同學們的歡笑與爭吵之間，那樣獨自各自卻又密不可分的情感，深深烙印在彼此的心中。猶記班上各項班際活動，公訓時想得到班上的第一面榮譽錦旗，大家無不卯足全力聲嘶力竭；運動會前討論如何利用班上同學所具備的優勢，贏得運動精神總錦標；啦啦舞比賽大家專業分工，雖然過程有比較辛苦，但大家還是把最好的一面呈現出來。也透過這些活動，讓大家的感情變得融洽和諧。

學生難免會犯錯或惹惱老師，每個級都會有人做出讓老師傻眼的事，餐三忠絕對不是例外。打掃實習教室偷懶被老師罰站、拿外賣太晚進教室被老師念個臭頭……等等，其實有時候都是愛玩惹的禍，高中了要更成熟穩重，知道事情的嚴重性和可行性，在行事之前多思考，就不會導致老師還要幫忙善後的結果。

在這三年最感謝的還是班級導師千郁老師，雖然我們調皮搗蛋，總是讓老師生氣，但也從老師身上習得烹調技術和人生道理。一顆石頭打破了窗戶，美夢就此清醒，從此過去成為過去。在畢業前夕，珍惜所剩不多的校園日子，為了將來做好準備。



圖／鄭宇珊



一眨眼

普三孝 王思雯

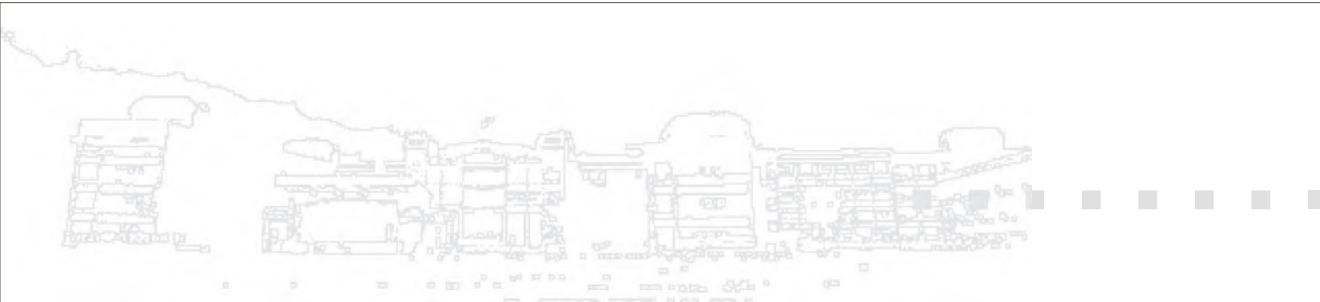
我的高中三年在瞬雷不及掩耳的速度將要結束了，原本還在思考要讀五專呢？還是就讀水里商工？一個不注意，我又要離開這所充滿回憶的學校。外套也從青春洋溢鮮活的顏色，悄悄的轉變成老態龍鍾滄桑的顏色，謝謝這件外套帶來的溫暖和安全，也謝謝這所學校給予我一些機會去認識去學習。其實這間學校有很棒的資源，在這所學校爭取是相對來說是比較簡單的，像是在班聯/社聯/畢聯幹部、班級/社團幹部、環評、糾察隊和工讀生，在未來申請大學上會有很大漂亮的展現，特別的是學校的特色課程相當有趣，在普通科會有科普列車活動和科展活動，但可惜的一點是，就讀普通科的人數漸漸地減少。在普通科最大的勝算就是繁星制度，只要擠進前50%的班排，大學之路你就先贏一半了。學校給我們很多資源，但你必須要自己好好的思考、好好的選擇，我覺得自己本身程度差的話，還是要選擇念得喜歡的科系是比較好的選擇，不然進得去出不來更刺激。

我還記得一年級新生的時候，剛來到這所學校覺得好大、好陰森。第一次來這所學校是新生報到，當天下著雨，更顯得陰森了，一個人跑程序，走廊上會出現好幾個水窪，天色陰暗就不小心想太多，第一印象是這是什麼恐怖的學校。直到進來這所學校也發現了，一樓和二樓的採光被

921大地震加固的牆面擋住，也一直影響了我們班，習慣陰暗的光線，升上三年級，沒了加固的牆面，都遲遲習慣不了太陽的熱情照耀。然而一年級最令人痛苦的是，一年級每次段考，考程滿到都沒有時間可以休息，都要想辦法分配時間，正打著如意算盤，是要寫完考卷就交卷馬上看下一科目？還是要好好把握我有信心的科目？刺激的第七節，尤其是考國文、地理和公民，腎上腺促飆升了一下，寫到手心冒手汗，因為這些科目都是認真閱讀、思考、回想和邏輯推論。每看到其他班的同學交卷背起書包經過走廊準備放學時，心裡就會覺得是不是快放學了，我寫不完了，慌亂地看題目，慌亂地寫完，因此不小心粗心了，又或者沒看到加分題，現在想想最可惜的是，當初沒把握好我的生物成績，因為生物是一次定勝負，讓我的生物成績只能停留在28%，這讓我記取了一個教訓，每一次的付出努力都要當成最後一次。

高中生活還沒回過神來就升上了二年級，在一般高中生活裡，印象深刻應該是啦啦舞吧？很可惜我們班爭取到因人數過少而無法跳，或許這樣對我們來說應該是最適合的選擇了，我們班個性比較溫和、比較少激進份子、比較逆來順受，對於名利更是不在乎，但我偶爾還是會羨慕其他班級，為了一件事情拼盡全力，而汗水揮





灑的樣子，在這珍貴的三年畫出人生最美的彩虹。雖然我們沒跳啦啦舞，很慶幸因為某些機會，我也為自己創造了突破自己的經驗，參加學習歷程分享會突破了在人群緊張得自己；參加學習歷程發表會學習當個人群中的主角，盡心盡力地完成簡報演講；參加科展學習當個發想者和領導著學習做報告做介紹。這些經驗對我來說，是不可或缺的經驗，經過這些學習和深思，也發覺我有好多地方該思考該學習，希望在未來能夠保持著自信和謙虛的態度持續學習，不被自卑感而潰擊，因為認識更多厲害的人，讓我更想努力創造屬於自己精專的事物。

充實的二年級時光過去了，即將成為這所學校學生的老大了，三年級上學期末了迎接學測的到來，生活乏味之餘也帶有幾分肅殺的氛圍。學測在倒數的數字中逐漸逼近，未來的命運都掌握在這三天的考試中。唉！人生何苦？無奈、疲累之餘，只能跟它拚了！

高中三年時間過得好快，原本還是一個懵懂無知的少年，然而現在將要展翅離去我熟悉的地方，過程中遇到了很棒的人，也遇到難以溝通的人，一次一次的反思和學習，也讓我接納同理這些人。總覺得這一切很不實際，一下子就長這麼大了，下一次看見我寫的這篇文章也不知道會多久了。青春就像一把零錢，碰巧能夠換來啤酒一罐，陪著黃昏喝完，然後笑著說再見，起身離開時紅著雙眼，小時候覺得時間過得特別的慢，而長大後覺得時間特別的快，抓得越緊，失去得越多，也讓我體驗到活在當下，努力去活每一秒每一秒，歲月是一場有去無回的旅行，好的壞的都是風景，一眨眼的工夫，大家或許成為各領域的佼佼者了，期待下次再見面。



圖／鄭宇珊

體悟

餐三忠 柯冠竹

很多人在小時候都盼望著快點長大，國中時候的我也是如此，卻在不知不覺中，我已經高中三年級，回想起第一天踏入高中教室，一張張陌生臉龐映入眼簾，現在都已經成為回憶。高中三年對我來說，短暫而又漫長，這三年促使我的心靈從膽怯轉為成熟、獨立，期間有許多令我難忘的事情，也遭遇了挫折，但是即使如此，我依然嚮往著擁有美好的未來，即使過程困難重重，但是依然無法阻止我前進的脚步，畢竟比起一帆風順的人生，我更加希望人生的這段旅程能有逆境磨練我的心，使我更加堅強，這樣才是一段有意義的旅程。

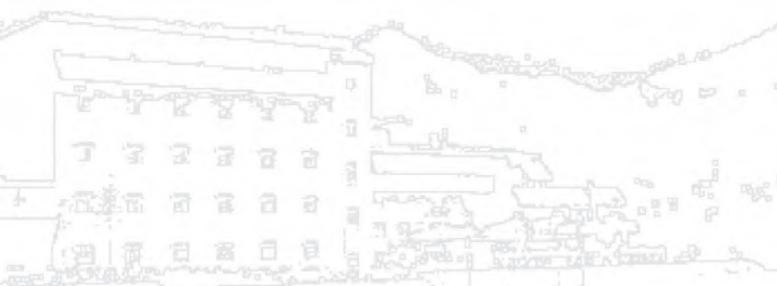
我自身就讀的科系為餐飲管理，其中讓我最感興趣的是烘培，看著麵糰發酵時的變化，感覺非常療癒，還有放進烤箱時所散發的香氣，加上我之前看到的一個日本蛋糕大賽的文章，內容非常吸引我，讓我覺得蛋糕不單單只是食物，也可以是一個藝術品，所以閒暇之餘我也會在家不斷精進自身烘培技術，終於皇天不負苦心人，讓我通過了烘培丙級檢定，同時得到了人生中第一張證照，看著手中的證照，那時的我心想，之前的努力沒有白費，也讓我内心更加堅定要朝這方向發展。

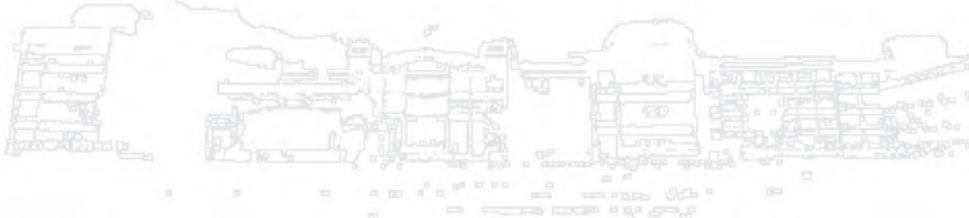
然而這三年除了確定了自己的志向，同時也讓我更加了解該如何選擇朋友，一段關係是否可以維持的長久，最重要的兩個字「舒服」，三觀符合、相處沒有壓力、不需要討好，就是最好的相處模式，一段舒適的關係會讓人感覺輕鬆自在，而一段不舒適的關係會讓人感到戰戰兢兢，就有如孔子所說：「三人行必有我師焉，擇其善而從之，其不善而改之。」如果我們可以選擇良好的朋友，就已經是成功的一半。

隨著時光的流逝，高中三年彷彿就在昨天，過程中，或許我們難免會受傷，但不經歷過風雨，怎能見到太陽？成長，本該就是一條漫長坎坷的路，這些傷痕是勝利的徽章，人如果可以學會在挫折中微笑，我想這就是成長吧！



圖／觀二忠 張家楨





吶喊青春

日二忠 林千瀛

十七歲，一個非常青春的年紀，甚麼都想做，凡事往前衝，不畏困難，既衝動又瘋狂的時段，好不容易來到了十七歲，我想對十七歲的自己說些話：你該褪去稚氣，成為一個成熟的人，不能再期望後面有人幫你收拾爛攤子，必須開始承擔自己的一切行為。情緒起伏很大的你，也該收起自己的多愁善感了，好好的過好自己的生活，別總是把自己困在牢籠裡走不出來，踏出舒適圈，在這個敢衝的年紀，努力做些精彩的事。並且要開始為自己的未來打基礎，別再若無其事、遊手好閒、漫無目的的過日子。趁還有體力和衝勁時，大步往前走吧！再保持一點天真，在暫時還沒看透世俗前，向前跑吧！

現在的你非常愛玩，請你帶著甚麼都敢嘗試的心往好的方向發展，或許因為聽了很多，所以對變成大人這件事，其實有點恐懼，那先不管有沒有成為大人，請先去成為自己不討厭的人，成為有用的人。現在你的狀態，可能有點迷茫，不知該從哪個方向走？甚至迷失在路口。老實說，前方的路還很漫長，趁還有時間，多去摸索，看看走走，別在最好的年紀當個廢人，多創造一些回憶，之後想起時，肯定會想念現在的自己，但做事前還是要三思而後行，後悔沒關係，只要對得起自己就好。

有一句話叫「人不輕狂枉少年」，年少時還有銳氣，可以做很多事情，何不努力往前？何不選擇讓自己的十七歲更精彩呢？希望十七歲的自己，可以繼續往前跑，在還有勇氣受傷的時候，在還沒受社會摧殘的時候，做多一點值得的事，請你要開心，好好走下去，不要退縮，繼續加油！



圖／觀二忠 張家禎



給十七歲的自己

日二忠 謝芯妤

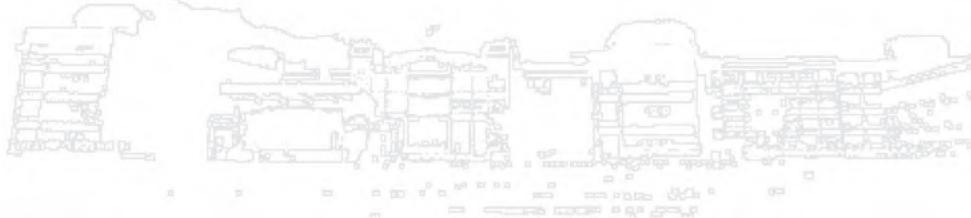
十七歲對於大多數的人來說，應該都是一個青澀、充滿活力，並對未來保持著憧憬的年紀。而且青春一旦錯過就不可返回，所以更應該把握機會，做一些不後悔的事。

十七歲的我，也就是現在的我，介於成熟與不成熟之間，因為小時候的成長背景，和最近發生了很多大大小小的事，造就了我理性處事、優先思考現實和善於照顧他人的習慣。但在學校和朋友相處下，我又容易因為朋友而衝動行事，或口無遮攔，這些都足以讓我好好省思。

如果未來二十歲、三十歲的我，和現在的我面對面，針對如何改變未來的生活做討論，未來的我可能會想對現在的我說什麼呢？可能是趁著現在還很年少，勇敢的去做想做的事，不要怕後悔；也可能是保持著夢想繼續向前邁進；又或者是某一年某一期的樂透頭獎數字？

不過，現在的我想對自己說：「一定要珍惜身邊的人，朋友也好、家人也好，有時間就要和他們多多相處，並且還要有判斷是非的能力。另外，只要不是壞事，想做就盡全力去做，要相信自己一定有優秀的地方，要努力把握住任何機會展現自己。」





給15歲的自己

資三忠 陳怡臻

15歲的我，妳好嗎？我是30歲的妳。

現在我正做著我喜歡的職業，在一間小型辦公室當美甲師，能每天幫人把指甲做的美美的，自己心情也會跟著美麗。

15歲的我沒有目標，也不知道要努力去追求什麼，我希望妳看到這封信能想想以後可以做什麼，或許會改變以後的我，但我想讓妳早點找到自己的目標，重新認真讀書吧！撿起那些我們落下的知識。

希望妳在15歲時能夠開開心心的，在友情方面不需要特別跟誰好，做好自己就會有人向妳靠近了，不需要再糾結友情的問題，每個人生的階段不停的帶來更多的新事物，所以不需要糾結跟妳好不好的人事物。

我想說：「謝謝妳能在15歲對什麼事非懂似懂的時候能往對的方向前進，加油吧！」



夢 想

普三忠 林姍辰

夢想是什麼？你有過夢想嗎？還是你也認為夢想是遙不可及的白日夢呢？天下沒有不勞而獲的事，想摘甜美的果實，有人想走捷徑，殊不知前方的樹枝隨時會斷裂，有人站在樹下癡想，完全沒有實際行動，蘋果看起來很甜，蘋果不會無緣無故的送到手上，有人離蘋果只差一步而已，卻因為害怕，而不敢往上再爬一步，只有成功爬上去的那個人，不害怕，不做白日夢，不想走捷徑，才能吃到香甜的蘋果。

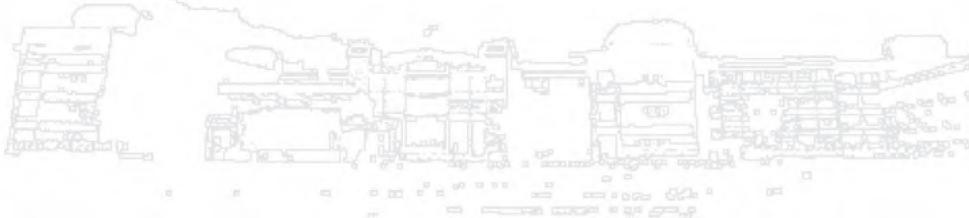
從出生到現在，我總是一直在追求很多小目標，小時候可能覺得學會打掃、洗碗，甚至只是今天多學會一個單字，我都覺得完成了一個小目標，隨著年紀慢慢成長到十七歲，這年紀的我，想要做很多事情，想要挑戰好多事，想要往夢想前進，想要前往達成好多成就，想要記得青春年華的17歲，就是划船了，這是我六年的專長，也是我前往夢想的途徑。

剛開始練划船，家人反對到底，但在我的軟磨硬泡下，家人總算勉強的讓我划下去，國中練了三年，還記得當初的夢想是選上亞青，在我的不懈努力與刻苦耐勞的訓練，我以第五名第一次選上亞青國手。但是在外地訓練的第一個禮拜，我的膝蓋受傷了，比賽過程中努力的想跟上對手的腳步，竭盡所能的划每一槳，最後以第四名遺憾收場了。在這之後的三年，膝蓋的傷成為我追逐世界舞臺路上的絆腳石，夢想就在眼前，可是眼前彷彿隔著一片海峽，往前踏一步，隨時都會被石頭絆倒，然後狠狠的跌進海裡，我努力的向岸

邊游去，但波濤洶湧的海浪彷彿就像現實中的不切實際一樣，一陣一陣的打在我身上，令我難以喘息。

跌跌撞撞一路走來六年，我的傷讓我逼不得已只能停留在夢想的路上，想上前邁進一步，我摸著漆黑，隨時都會踢到石頭，隨時都會跌進海裡，隨時都有可能阻斷夢想的道路，以後可能也不會再練划船了，那塊絆腳石，絆倒我無數次，每一場比賽，明明已經很努力，但是永遠都只差一點就能達到理想成績，我沒辦法搬開石頭，我沒辦法跨過去，我沒辦法砸碎石頭，疼痛令我措手不及，健康是代價嗎？我呆坐在這邊，遙遠的另一頭是夢想，眼前漆黑的深不見底，恐懼感席捲而來，我後退一步了，可是一直有個聲音，從遠方呼喚著我，可以向前走，路封閉了就轉彎吧，只要朝著夢想的方向前進，你的努力是不會白費的。





我的夢想

餐二仁 黃妤婧

你有夢想嗎？我相信每個人都有夢想吧！我的夢想是開一間平價的自助餐店，在這間店裡會有各式各樣的中式菜餚，還會有幾樣的小甜點，可以內用也能外帶。

而我想開平價自助餐店是因為我知道現代人的生活都很不容易，可能因為經濟上的因素或者是工作壓力太大生活繁忙，因此常常簡單快速的解決一餐。在好幾年前我看到了陳樹菊阿嬤的故事讓我印象特別深刻，因為小時候的他生活貧困求學困難，小小年紀就要放棄學業，扛起家裡重重的經濟負擔，但還好有母校及善心人士的幫助，讓他能度過艱困的童年，因此長大後的她賣菜賺錢存錢回饋這些曾經幫助過他的單位，不只如此！他還幫助了孤兒院並成立基金會為偏鄉醫療盡一份心力，他這種受人點滴，湧泉相報的行為真的深深的打動了我，於是我就立下志願要幫助許多經濟弱勢的家庭，或是需要幫助的人，在他們面臨糧食危機的時候為他們寒冬送暖，讓他們不會挨餓。當遇到生活較貧困的工人來用餐時給他們優惠，或是送一些小菜讓他們能吃飽一點。希望這些小小的舉動對那些弱勢族群有所幫助，讓他們逢年過節時能獲得些許溫暖，使他們感受到社會有愛的關懷。「人生有夢，逐夢踏實」想要實現這個夢想，需要按部就班，一步一步實現。首先我要先把書讀好，盡力考取證照，努力考上理想的大學，出社會後也要先找一份能與客人互動，也能增進手藝的工作先賺錢，因為開店必須有足夠的資金，也要在相關產業中

吸取經驗和技巧，並融會貫通把所學到的技術，做進一步的創新，萬事都要未雨綢繆做好準備。但就算之後開店了，仍然要繼續的增強自己的能力，不斷的學習才會成長，學會改變菜單，有好廚藝、好菜色客人才會吃得心滿意足。

這就是我的夢想，你的夢想是什麼呢？有夢就勇敢去追，但一定要逐夢踏實，隨時充實自己、做好準備，等到機會來臨時，一定要奮力抓住，因為機會不會等你，錯過了就很難再出現了！努力雖不一定會有結果，但如果我不努力，夢想永遠都只是一個夢而已。所以，切記！不放手，直到夢想到手！



目 標

普三忠 陳建霖

每個人心中都一定有一個我很想做到，但截至目前為止的我還沒做到的目標，而人一旦有了目標就會不停的去追求、去達成，可是卻常常在追求的路上遇到挫折，有的人會因此選擇放棄目標，而另外一群人會選擇堅持到底，如果今天的選擇權在於你，你會怎麼選呢？

在國小的時候，由於家人們時常不在家中，爸爸為了我們一家的生活家計跑到外地工作，而不能常常回家，媽媽則是一大清早的就起床出門工作，由於媽媽一次兩份工的關係，每天都是大半夜才回家，所以我就一直在想，我到底要如何才能改善家庭狀況，我也知道國小的我也做不出任何有經濟能力的事，於是我在國中加入了划船隊。

加入划船隊的目的只有一個，就是比賽拿成績賺比賽獎金，起碼讓父母不用再為了我的學費而煩惱，剛加入划船隊時既陌生又害怕，沒有一個認識的朋友，而學長姐又是一副凶神惡煞的模樣，總有一不小心就會被吃掉的感覺，所以剛加入便有一種想退隊的念頭，但是理想告訴了我，絕對不能退隊！

划船隊的每日按表操課，一餐就是兩小時起跳，而一天有三到四餐不等，餐餐都很累，餐餐都萌生想死的念頭，常常自問……我為什麼可以這麼的辛苦？我為什麼要這麼操磨自己？由於訓練時間的關係所以不能天天回家，只有特定的放假才可

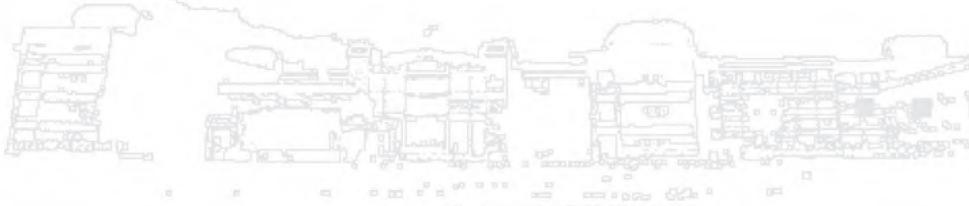
以回家，甚至好幾次都是一兩個月才會回家一次，明明其他人都在放暑假、放寒假，而我們卻是天天與日月潭相見歡。

清晨五點半的日月潭，天都還沒亮，常常只有個位數的溫度，而我們還是必須放棄溫暖且舒適的被窩，著裝練習服、套件厚外套，離開房間慢跑做操，離開被窩的當下很煎熬，但又無法抗拒教練的命令，時不時都在想如果這時候我不是體育班的學生該有多好，可以天天睡到自然醒、天天都可以出去玩，但想回來我只是提前在過一般人未來的生活，是人都會為了生活奔波、勞累，我只是提前在適應而已，我天天起床都是這樣催眠自己，人生不辛苦一點，怎麼知道你這一生過的好不好呢？

每天不忘初衷的練習，也漸漸適應了划船隊的生活方式以及訓練時段，在損失假日天天勤奮訓練的狀況下，我終於達到我理想目標，也就是在全中運拿下第一，並取得了比賽獎金，讓家人不用擔心我的學費，這份成就感令我永生難忘。

也許生活上有太多的不順遂，導致你築夢的路變得曲折，但是你千萬別退縮，這段路也許辛苦，但是你只要你熬過去了，你的人生有可能因此而改變，而且這樣的改變會讓你成為更好的人。





築夢路上的絆腳石

普三忠 謝承勳

在追逐夢想的路上佈滿了許許多多的荊棘，夢想與挫折從來不會分開，築夢之路也並非平坦，也常會出現意料之外的絆腳石，註定無法一帆風順的抵達夢想的終點，但在這必經的過程，與其自暴自棄的遇到挫折就更改目標甚至放棄原本的理想，那為何不用「現有的東西」去克服困難，創造機會。

對我而言，我自己的夢想可能與平凡的大眾差不多，能賺大錢，有個幸福美滿的家庭，相信這對許多人來說或許是一個不容易達成的目標，包括我也一樣，因為在看似簡單的美好理想中，隱藏著太多變數和不可逆的結果，所以這才是大部分人的夢想，但有志者事竟成，如何清除甚至做到可以無視夢想路上的絆腳石，不讓夢想變成只能做「夢」和只能「想」像，成為了我在這條充滿挑戰的築夢之路上最重要的一門課題以及對自己的試煉。

而在這條艱辛的逐夢路上最大絆腳石不外乎就是自己在處理事情上的懶散以及怠惰，還有不積極的態度。成功是一分的運氣加上九十九分的努力，在築夢路上容不下一絲的怠惰和不積極向上的怠惰，可以稍微停下來休息，但卻不能在這條築夢之路上停下，築夢如逆水行舟，不進則退，在你停下的同時，只會離自己的理想漸行漸遠；怠惰是人的本性，把怠惰當成築夢之路上最大的敵人，想要在這條路上暢行無阻，唯有打敗名為怠惰的敵人，戰勝了怠惰就是戰勝了自我，當戰勝自我才能讓更強大的自己繼續在夢想路上前行。

在夢想的路上往往會出現無法估量的絆腳石，有多少人在遇到無法跨過的絆腳石時，便放棄了自己一路上付出的努力和夢想？或許在築夢路上無法所有事情都照著自己的劇本走，但最後會成功的人，一定是那個不斷戰勝自己跨過所有絆腳石的人。



圖／觀二忠 張家禎

一次難忘的比賽經驗

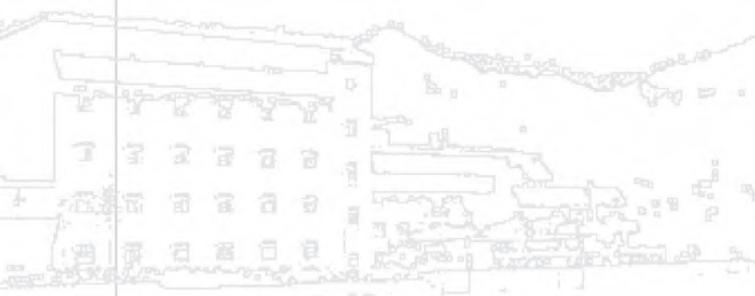
普二忠 松家富

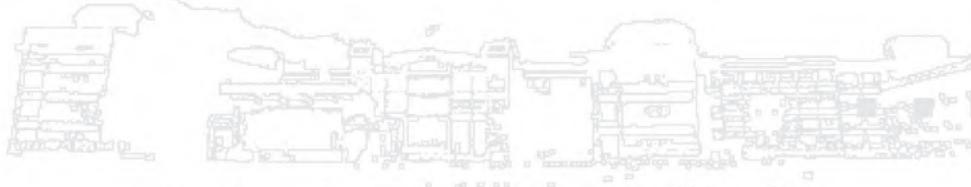
第一次接觸跆拳的時候，是因為我有興趣，之後經由學長介紹就開心地報名進入道館。時光飛逝，晃眼間，想想我練跆拳也已經歷經九年的歲月，我學到了很多東西，不僅僅只是跆拳道！還有許多為人處世的道理、責任心、獨立、團體榮譽、重點是還要能吃苦耐勞。回顧過去這九年因為跆拳道而過得非常精采。打了這麼多大大小小的比賽，總有那麼幾場令我非常難忘。

記得有一次比賽，遇到了比自己高很多的對手，在檢錄之前，學長不斷提醒我不要怕，但那時候的自己尚缺乏實戰的比賽經驗，所以學長講的戰術我一個都沒聽清楚，持續緊張的狀態到已經要換我上場了，都還在想等一下該怎麼辦。緊接著下一秒就輪到我上場。走上賽場感覺燈光變得格外刺眼，本來很吵的聲響都變小了，只剩裁判喊開始的聲音特別清晰。下一秒，對手的腳已經上來了，還沒來得及反應就直接被踢中頭部。所有聲響在這時候全部在耳邊迴盪—對手教練的歡呼聲、隊友的加油聲、場地的喧鬧聲，我才意識到比賽早就已經開始了，而我依然不知道自己要幹嘛。但比賽還在繼續，所以我只能任由對手踢，我只好一直躲。

第一回合結束的時候，比分已經差距很大。休息時，學長還是跟我說了很多的技巧和戰術，我喝著水茫然地看著學長。接著第二回合開始了，就像第一回合我根本無法採取任何攻勢，直到比分差距20被判喊停，我才感覺終於放鬆了，但隨之而來的就是學長的訓斥。那一次，我被罵得很慘，回家看完自己的比賽影片，開始反省，才發覺自己其實還有很多地方都不足。不管是體能、技術、反應能力、還有最重要的心態。我們教練常常講：「一個頂級的運動員所具備的條件，不外乎就是最好的體能、技術、和心態。但技術體能再好，心態不對，他怎麼打都打不好。」

再次回頭看這九年來的點點滴滴，真的有非常多地方都還有進步的空間，但開始想要徹底改變的時候，我已經國三了。雖然起步比人家還慢，不過沒有關係，因為我相信，只要努力就一定有成果。從那之後，上場就沒有像以前打的那麼不好，每一場都在吸取寶貴的經驗，越來越敢打。不管對手高還是不高，雖然還有一些缺點，但我一定會繼續努力的精進，毫無畏懼的朝自己的未來大步前進！





電玩教會我的事

餐二忠 陳鈺臻

我覺得電玩不只是一款遊戲，也不只是一種娛樂，在遊戲中可以學習到一些事，雖然很多人會沉迷於其中，但對我來說是一種放鬆、娛樂的方法。

我在遊戲中，學習到遊戲是無法靠一個人玩得很好就可以獲勝的，有些遊戲需要團隊合作才能獲勝，在團戰的時候，只要有一個人沒到，就會讓結果有所改變。而在遊戲中有人需要幫忙時，一定要有人去幫忙，如果大家都冷眼旁觀的話，一定會對戰局有不好的影響。在遊戲中常常會遇到一些用言語攻擊他人的人，例如：挑釁、辱罵自己的隊友或對手等，這時，我們也要學習如何提高自己的情商。

在遊戲中很注重團隊合作，如果有人中途離場或是故意讓對手，隊友就會很吃力，在對局中沒有一定的勝或敗，結局都是可以被逆轉的。沒有一定的合作是無法反敗為勝的，就像在生活中遇到的比賽一樣，也要有足夠的勇氣，如果一直畏畏縮縮的，說不定會對戰局不利。在每個角色中都有不同的職責，如果每個人把自己分配到的工作做好，獲勝機率會大大提升，也像班級裡的幹部、同學一樣，如果大家都把分配到的工作做好，就不會有那麼多紛爭，有時也要懂得退，不是一直衝就好，退一步說不定會比較好。

分配角色時也要懂得禮讓，有時別人先選了角色，不一定非要跟他搶，有效的溝通比較不會讓別人心裡不舒服，有時也會考驗我們的戰術運用，在戰場中有一個指揮會更好，就像在一個班級中，有一個領導者帶領整個班級完成各種事務，會讓一個班級更有向心力。

在大人眼中，認為我們玩的電玩遊戲會影響讀書，但對我們來說，電玩是我們紓壓娛樂的方式，也讓我從中學習到很多東西，並增進和朋友之間的友誼，我覺得只要不要迷戀上癮就好。



目標是寶可夢訓練家

日三忠 黃冠程

作為分割關都地區與城都地區的要地，也是只有強大訓練家才被允許踏足的場所，白銀山無愧於聖山之名。

當然，這裡之所以能被世人崇尚，還得歸功於一位傳奇訓練家。

在白銀山的山頂，丹帝與他的夥伴噴火龍，在常磐道館館主青綠的帶領下，一步一步走到了這裡。

而在山的巔峰處，一個戴著鴨舌帽的身影向他微微頷首。

丹帝一愣，隨即露出笑容。

如果詢問伽勒爾地區的人們，冠軍丹帝是怎麼樣的人，他們一定會回答，他是伽勒爾的驕傲，是從無敗績，無敵的冠軍。

在人們眼中，他就是這樣的人，而丹帝也回應了他們的期望，作為最強的訓練家，站在了世界的頂點，成為無數人追逐的目標。

當然，或許在一般人眼中，丹帝已經是最強，哪怕其他冠軍，也不能否認丹帝的實力。

但他是最強嗎？很明顯不是，比他強大的人很多，例如他的師父馬士德，例如帶他過來的青綠。

再例如，眼前的這個男人！

世界最強這個稱呼，毫無疑問是為面前這個男人所準備的，作為對戰的傳奇，對方也一直是丹帝努力追趕的目標。

那個男人，名為赤紅！

看著對面戰意十足的丹帝，赤紅也被勾起了戰鬥的欲望，距離上一次有人來挑戰他，還是那個帶著火暴獸，叫作阿金的少年。

兩人沒有對話，只是充滿戰意的看著對方，對訓練家來說，眼神對上了，就是開戰的信號。

無需溝通，也無需裁判，雙方默契十足地同時擲出精靈球。

而作為見證兩人對決的青綠，則一直觀戰著，直至鄰近尾聲。

此時，比分已經來到了5：3，不打算繼續看下去的青綠，已經轉身離去了。

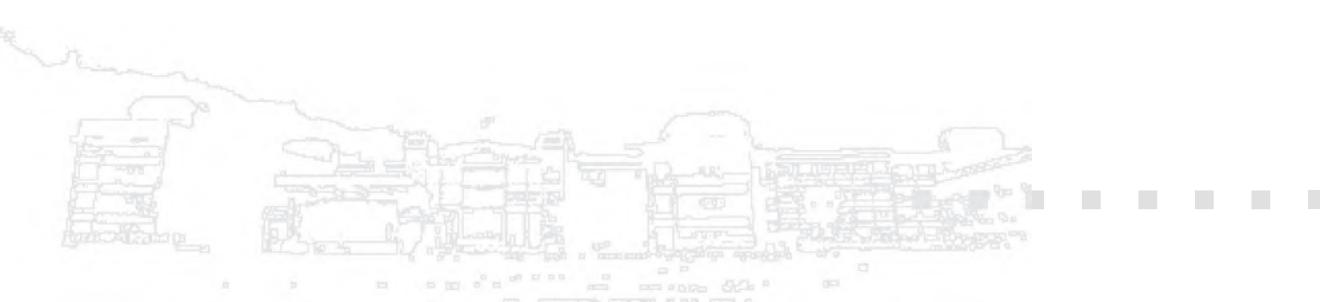
沒有看的必要，那個男人一定會贏。這是身為一位宿敵的直覺。

擊敗丹帝的多龍巴魯特後，傷痕累累的皮卡丘跑回赤紅身邊，站到了他的肩膀上。

丹帝從腰側取下他僅存的寶可夢，球裡裝著的，是從小火龍時期，陪他一路走來的戰友，他最強的王牌。

身為冠軍的他，有多強大是無庸置疑的。要說為什麼，冠軍一詞本身就代表著各地區最強的訓練家，不管是神奧的竹蘭，豐緣的大吾，還是城都的阿渡，都能說明這一點。

但冠軍之位除了是象徵著訓練家的實力，它同時也是份責任。



無論發生什麼，身為冠軍的他必須永遠站在最前方，因為他是冠軍，而他背負著的，是整個伽勒爾！

這份責任，無疑成為了丹帝的負擔，他無法繼續朝著自己的目標邁進，無法成為最強，處理聯盟事宜，佔據了他近乎全部的時間。

雖說他樂此不疲，因為這是他最熱愛的土地，有著他熱愛的人及寶可夢，他願意為了這一切付出他的人生。

這恰恰成為了阻擋丹帝繼續邁進的一道高牆。

幸運的是，已經有人能夠超越他，從自己手中接過冠軍之位了，而他也是時候該放下責任，去追逐他的理想了。

此時的他，沒有再披著那件標誌性的披風，因為他已經不是冠軍了。

拋去冠軍的身份，現在的他不過是個準備挑戰世界巔峰的普通訓練家。

透過精靈球，丹帝炙熱的眼神看著自己的戰友，他知道，對方也用相同的眼神回應他。

成為最強，這是他們開始旅行時，所立下的誓言。

而現在，實現的希望就在眼前，他有什麼理由止步不前？

「要上囉！噴火龍！」丹帝全力扔出精靈球，紅光閃過，作為丹帝最強的王牌，噴火龍屹立於雪地之上，周身的大氣彷彿隨著噴火龍的到來，被點燃一般，火熱的感覺充斥丹帝全身。

「嗷吼！」

見到眼前的一幕，赤紅壓下帽沿，露出微笑，同樣全力丟出精靈球，派出他的王牌妙蛙花。

彷彿有什麼重物落地，大地掀起波動，老態龍鍾的妙蛙花站到了赤紅的前方，澎湃的生命能量湧動，好似生命之神哲爾尼亞斯降臨一般。

「吧那。」

「我要全力以赴了！赤紅前輩！」丹帝臉上掛著燦爛的笑容，享受著對戰帶來的喜悅。

赤紅沒有回應，而是再度輕壓帽沿，手腕上七彩的光芒閃耀著。

那場戰鬥的結局究竟如何，除了對戰的雙方，沒有人知曉，只知道丹帝在那之後回到伽勒爾，建立了對戰塔，等待更多訓練家來挑戰他。

而傳說中的「戰鬥之人」赤紅，也久違地停下修行，回到位於真新鎮的家中。

許久未歸的家裡，母親正為離家已久的自己準備豐盛的大餐，沒被關上的電視也傳來節目的聲音。

扭頭望去，此時電視所播放著的畫面，卻令赤紅感到相當熟悉。

電視上正播放著一部電影，四個人沿著鐵軌步行著開始旅行。

「你也該出發了。」



生命中不可或缺的一項偉業

電二忠 林冠廷

科學對人類的文明發展是不可活缺的一項重要元素，而在現今的生活中，「電」這個物質是我個人認為在現今世界上最不可或缺的一項偉業！

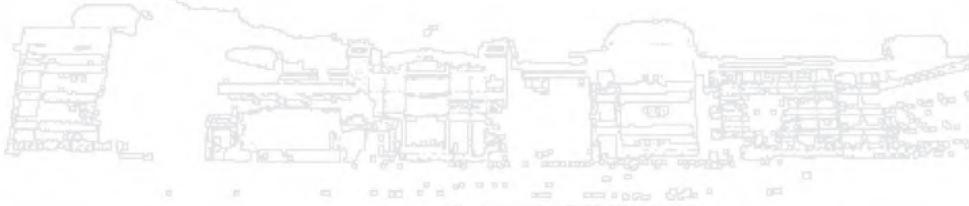
每天的清晨，鬧鐘準時七點響起，我就把手機充電線取下，然後打開電燈去浴室盥洗，開啟一天的序幕。在這短短不到數分鐘的起床過程中，近乎所有的行為模式都離不開電，電對於現代文明社會的民眾，早已是日常生活中不可或缺的一部分，人類使用用電的歷史，可以追溯到古希臘七賢之一的泰勒斯發現用布摩擦之後的琥珀會吸引如羽毛般的輕巧物品之際，似乎已經注定人是無法離開電的。

在欣賞國內外的影視作品中，我也從中瞭解到電的重要性，電影劇情當中，人類有可能因為儀器中的電流操作不當導致整個地球幾乎要回復到原始的渾沌狀況，劇中的主角因為昏迷之後，身體因為電流貫穿而甦醒重生，真的令我大開眼界，讚嘆稱奇。

電早已無所不在地融入我們的日常生活當中，並在其中扮演一個非常重要的角色，人人攜帶的手機，老師上課的電腦投影機等設備，乃至近幾年雨後春筍般出現的電動汽機車腳踏車等交通工具，不禁令人擔憂若生活中失去了電會是多麼地令人感到不便與哀傷。「電」無庸置疑在今日的社會絕對是一項不可或缺的偉業！



圖／觀二忠 劉其祐



最簡單的幸福

訊二忠 林群有

從小到大人給我們的關愛和溫暖都是各種以不同的形式呈現出來的，有的時候我們會因為不同的意見和想法導致跟家人吵架甚至鬧得不愉快，但稍作思考便知家人都是在為我們擔憂著想。所以最簡單的幸福不假外求，近在咫尺就在我們的身旁。

我們家每天幾乎都會開伙煮飯吃，外食的機會也許並不多。所以每天最快樂的時光就是在忙碌的一天之後回家吃晚餐的時候，因家人每天都要去上班，在下班後還要去專程黃昏市場買菜回家煮給我們吃，如果吃不飽有時半夜還要花功夫再烹調一次，還有每個月的學費開銷也都是他們在幫我們支出，家計負擔不可說不重，但我們只要生活過得幸福和平安，他們就會覺得這一切的付出都是值得的。還有一次我記得我國小的時候因為大家都流行玩樂高積木，看著同學玩得不依樂乎，我也

想買來玩看看，但因價格都太貴了就打消念頭了，結果有一次我放學回家的時候看到我的桌上出現了一盒樂高積木，我就喜出望外地跑去問媽媽那是誰買的？她就說那是你的我買給你的生日禮物，所以幸福可以用很多的方式來呈現，不一定是山珍海味、奢華享受。

簡單的幸福可以從生活中去創造的，有時候可能簡單的一句話、一個眼神、一個問候都可以是你要的那個答案。幸福是一種自我心靈的感覺，它無聲無息駐紮在你的心房裡，只要你用心感受、用心發現、用心體會，就會發覺繞在一直圍繞在你身邊。



圖／觀二忠 劉其祐



圖／觀二忠 高憶盈

感恩

餐三忠 羅淳楨

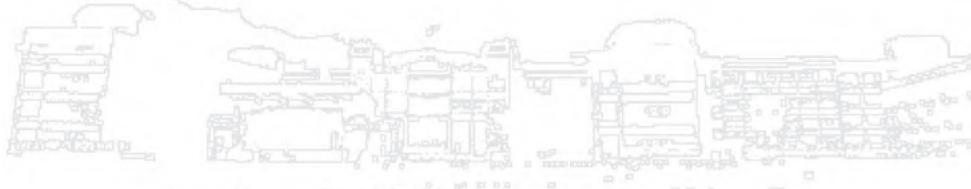
感恩是什麼？對於我來說，感恩就像是一棵果樹的生長，當我們為他播種、澆水，他的回饋就是一點一點的累積，讓自己成為健康的果樹，讓我們有水果可以吃，而我最想感恩的是家庭，它是我們的避風港，是我們人生道路上的脊梁，是地獄中的一線生機，是情緒的發洩處，也是幸福的出風口。

我的家庭裡有爸爸和媽媽，還有兩個姐姐和一個弟弟，生活無憂無慮，看起來就像一個美滿幸福的家庭，但背後其實有一個不為人知的一面……，爸爸是家庭裡的一家之主，為我們的生活打拼，為我們的生活汗流浹背，為我們的需求買單，小時候的我，只知道賺錢可以來買很多很多的玩具，但長大後和爸爸一起去工作，才了解原來爸爸工作並不容易，颳風下雨，他都需要咬牙切齒的搬著一支又一支的鋼筋，除此之外，還要冒著一些工作上的風險，例如：鷹架倒塌、電鋸的光害、電鋸的危險等等，看著爸爸的身影，讓我不禁為自己的無知感到不孝，從那之後，我才體恤到爸爸這麼辛苦，而媽媽看似微小家常的陪伴，卻是我們生活上愛的存在，小時候時常被媽媽拿鞭子打，此時的我只知道討厭、哭、抱怨，這些是我們一直都無法理解的行為，想出門媽媽總是問東問西，甚至不讓我們出門，在我們心裡總覺得為什麼那麼囉嗦，為什麼不讓我們出門，長大之後才發現，原來拿鞭子打我們是因為自己還未當過媽媽不知道怎麼教導我們，卻又希望我們能改掉錯誤的習

慣，只好用錯誤的方式責備我們，這大概就是「愛之深，責之切」的道理吧！，至於出門這件事，是為了不讓我們被騙，為了保護我們，為了瞭解我們是否安全，這些擔憂都是因為害怕自己的經驗在小孩身上重演，怕自己的小孩遭遇危險，而媽媽也是刀子嘴豆腐心的主要人物，時常囁嚅囁嚅，但心裡卻是十分關心我們的，有時還會獨自在自己的房間裡偷哭，不讓小孩看到自己脆弱的一面。

經過這些生活的領悟，讓我心中有了對於親情的感恩之心，我非常感恩爸爸媽媽無私的教養，無私的教導，無私地給予我們好的生活，感恩父母在我挫折的時候，支持我、鼓勵我，我要感恩父母給予我來到這個世界的機會，並照顧我長大，感恩父母雖然是一件很稀鬆平常的事，但他們帶給我們的感觸也是最實際最深的，從中我才知道為什麼從幼稚園開始到國小，都會教導我們「感恩的心」這首歌，也知道為什麼會有感恩節、父親節、母親節這些節慶了，最主要還是為了「感恩」。

俗話說：「魚知水恩，乃幸福之源也。」，這句話大概就是感恩的原因吧，人若知道感恩，那將會為世界帶來更多幸福和光芒；人若不知道感恩，那將會是自私自利的源頭和淪陷地獄之路，當某個陌生人你危難中幫助你，過幾年以後換自己去幫助曾經幫助過你的人，那這個就是享受一個知恩圖報的過程，並可從中感悟到感恩的真正意義。



誘惑的味道

訊三忠 鍾佳芯

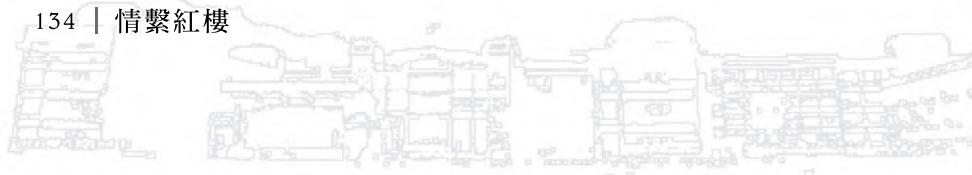
味道是甚麼？是甜甜的糖果，還是酸酸的檸檬，不，都不是，真正的味道是每個人心中的一道窗，也是每個人身邊的一件事，是每個人給你的一次感動。

每天回家路上，經過很多好吃的，或者山珍海味，我不會去買，因為想趕著回家吃飯，每當到巷口時，遠遠聞到炒薑的味道，我就會用跑的回家，看看是不是阿嬤在煮，我最愛的麻油雞，阿嬤最拿手的菜，也許看起來不怎麼樣，可是他陪我度過冬天，因為每到冬天，我的手就會很冰，嘴唇發白，但看到熱呼呼的麻油雞，我手就再也不冷了，因為阿嬤說麻油雞有去風寒、活血止痛、和解毒的功效，阿嬤煮的麻油雞比外面餐廳的好吃一百倍，我們家的小孩都是從小吃到大的，大大小小都喜歡，所以我們去外面吃飯都不會點麻油雞。

有一次阿嬤教我煮麻油雞，所以我們去買了雞肉、薑、麻油、米酒、水，回到家以後我們就開始動手做，阿嬤細心的一步一步教我，我邊做筆記邊煮食材，在做途中阿嬤說他教我做，以防萬一他不在了，就再也吃不到阿嬤的麻油雞，我說不會的你會一直在，結果沒多久阿嬤就中風了，幸好是輕微，又加上阿嬤平時作息很規律正常，所以很快地就從醫院回來了，陪我們吃年夜飯但這次的年夜飯少了一樣重要的食物，就是麻油雞，但沒有關係，阿嬤能快點好才是關鍵。

阿嬤突如其來的生病，真的嚇到我了，幸好醫生說阿嬤慢慢調養身體就會好轉，希望阿嬤這個麻油雞的獨特味道能一直傳承下去，我們家真有口福，因為阿嬤的麻油雞可是人人稱讚的，要吃還不一定吃得到。





熟悉的味道

電二忠 曾冠寓

我品嘗過各式各樣的美味佳餚，有些很好吃，但是不會常常吃，有些雖然天天吃，但吃久了就會膩。卻有一道菜我經常會吃到，而不會覺得膩，一吃就令我食指大動，欲罷不能。

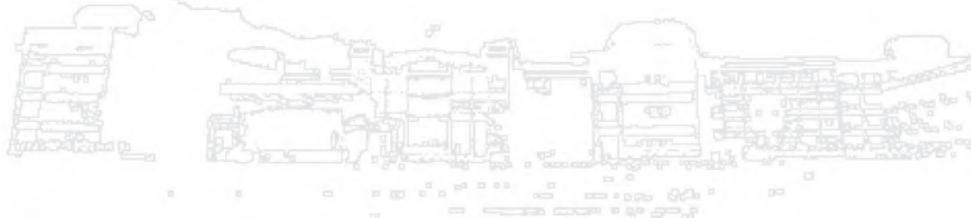
還記得我還很小的時候，有一次吃飯餐桌上突然多了一鍋滷爌肉，當時一聞到味道，香氣四溢，跟外面賣的爌肉飯味道差很多，沒有過多的香料去修飾，只用醬油、大蒜和少許的水小火滷製，當時桌上還有炒高麗菜，再淋上一些滷汁，對我來說根本就是人間美味！由於醬油都放不多，我每次都會淋上很多滷汁，吃到感覺像在吃湯泡飯，吃完碗底還有剩一些滷汁，這時我就會再來

一碗飯繼續吃，順便再來一些爌肉和配菜就這樣一碗接著一碗，停不下來，當我吃到肚子快撐破時都已經過一小時了！

這鍋美味的爌肉是我媽媽親手調製的，而滷汁的味道有時會隨著不同的香料變成不同的味道有時會把大蒜變成薑，或是直接用滷包，但我覺得最好吃的滷肉還是要最一開始的香料，若是換成其他香料就失去這鍋肉的精髓了。

雖然在這之後我有吃過更好吃的爌肉和更豪華的菜色，但是吃完過幾天就拋之腦後，無法留下深刻印象，唯獨家裡時不時出現的滷爌肉味道，不管過了幾天，幾個月，甚至幾年，這個無法取代的家鄉媽媽味道，已經深深烙印在我腦海中揮之不去，這或許就是我生命中最熟悉的味道吧！





多情王子無情劍

日三忠 洪閔其

什麼時候，有了這份感情；又是什麼時候，開始手下留情。

齊莫在沙漠上獨自走著，漫天飛沙，他將面罩拉起，只留下眼睛提供部分的視野。「再怎麼落魄，王子…依舊是王子。」即便帝國已被摧毀，只剩下他一個人存活，他也仍然要相信自己，總有一天自己會親手解決他，那個毀滅帝國的他。

「茲凡…你究竟身在何處。」他看著衰退的神器，雖然隱約出現了光芒，但他知道總有一天手上這把神器將會失去光彩，無法再向茲凡伸手報復，就連帝國的榮耀輝煌也不會回來。

「可惡！」齊莫憤怒地將拳頭打入沙裡，但在沙漠中看起來顯得微不足道。他抬起頭來，卻發現他的目標茲凡正在不遠處的看著他。齊莫迅速的衝向茲凡，但茲凡也不是呆呆的處在那裡，見齊莫一來便是沙掌襲去。「還是以往的麻煩…得想辦法接近。」齊莫迅速的躲過了沙掌的攻擊，也明白沙掌後面會化作流沙般使自己陷入，這是他之前的經歷。

茲凡退後消逝於沙漠之中，取代而之的是不斷襲來的沙掌。「……越來越強了呢，那麼接下來又如何呢。」

「這是當然的，為了能親手解決你，我每天都不停的磨練。」齊莫緊握著手上的破空之刃，腦中的信念只有一個，打倒茲凡，那是他一直以來的目標。

「解放神器……」手中的神器展現了光芒，齊莫知道若沒辦法了結茲凡的話，手中的神器終究還是會淡去，為此他不得不在此放手一搏。有了神器最後的加持，齊莫的能力也大幅提升了，他利用空間移動一一躲過了無數襲來的沙掌，也距離茲凡越來越近。

「有意思，那麼接下來呢…」

眼看茲凡就要進入自己的攻擊範圍，茲凡只是笑笑著，又隱入了沙漠之中，這代表著齊莫又要面臨新的危機 – 從流沙襲來的陷阱。

「我可不會再中陷阱了！」再度起步，齊莫沒有任何膽怯，那流沙的陷阱無法阻擋齊莫飛快的脚步，雖然困難重重，但齊莫仍然到達茲凡的面前。

「沙鬼接招！」兩刀、三刀、五刀攻擊紮紮實實的打落在茲凡的身上，使茲凡受到重傷而倒在沙漠上。

「……今天就是你的死期了，有什麼遺言想說。」齊莫踩在茲凡身上，手握神器在茲凡的面前，與他進行最後的對話。

「……我最討厭別人叫我，沙鬼。」

「是嗎…那請你去死吧，茲凡。」高舉神器，齊莫瞬間往茲凡身上刺去，但他沒想到的是，神器就在距離茲凡不到一公分的時候停了下來。「為什麼？我下不了手…為什麼？」齊莫放下了神器，無法明白究竟為什麼不能殺死眼前這位摧毀他帝國的仇人，明明眼前有大好機會，他卻下不了手。

茲凡看準機會，使出沙掌攻擊齊莫，齊莫立刻反應過來躲避了沙掌，等到齊莫重新站穩時才驚覺茲凡早已不見。

「魔石碎片？他怎麼…？」他走到了茲凡消失的地方，發現魔石碎片遺留在地，究竟是逃跑時留下來的，還是刻意留下的，齊莫一時之間搞不明白，也不明白為什麼那時刻卻下不了手。

「是你對茲凡手下留情了嗎？」齊莫看著手中的神器，喃喃自語，隨後帶著魔石碎片離開了這裡。

而他不知道，神器是無情的。

致曾經美好的我們

日三忠 任浩馨

我依舊記得的很清楚，那晚我無聊下載了一個交友軟體，透過那個交友軟體，認識一位跟我同齡且平凡無奇的男孩，正是因為他，我的人生開始有了轉變。

我們像普通朋友一樣打打鬧鬧，偶爾關心對方，也會在一些特殊日子送小禮物給對方，但是誰都沒有跨過那條紅線。但是在某個晚上，他傳了一小篇作文給我，就如同我所想的，那是對我告白所發的話，而我也沒有太過於在乎，也把這件事情認為是在開玩笑，同時把我所有的缺點告訴他，想讓他明白我一點都不好。但是他依舊堅持著自己所想的，同時也在告訴我，我在他眼裡是多麼的特別！說實話，那一刻我確實被他的真誠和想法所打動了，但是我沒有表現出來。過往的幾天，他和我繼續像普通朋友一樣打鬧聊天，但是偶爾的小細節，讓我感受到我就是他生命裡那位最特別的女孩，於是鼓起勇氣，向他表白了，我們也就順理成章地在一起了。

在交往當中，我們整天膩在一起，身體上的碰觸最多也只有牽手以及擁抱，其中最讓我感到幸福的地方是，我們會一起讀書，有時候一起看動漫分享著故事情節，有時候還因為我喜歡的角色太帥氣，所以導致他吃醋了，那時候的我們在外人的眼裡看來就是熱戀期的小情侶。那時候我成績大幅的進步，從原本學期第五、六名，突飛變成第一名，這也許就是愛情的力量吧！

可是在某天，他說了「早安」之後，就再也沒有給我回過消息了，我知道那可

能是在忙，於是等，在等的時候我還是偶爾給他發個小消息，可是等到了晚上，我想著出門晃晃，結果這門一出，走在大街上，我看見了我這一輩子難以忘記的一幕，他牽著她的手走在大街上，我原本想衝上去狠狠給他一巴掌，但是我的理性阻止了我這麼做，我清楚的明白我已經無能為力了，他接下來的故事我也已經沒有辦法參與了，我並沒有大聲罵他或是那個女孩，我把所有錯都推到自己身上，是因為自己當初不夠堅定，所以導致我再次掉入這個深淵。

短短的115天，把我從黑暗裡拉出來的人是你，把我再次推下去的也是你。就此，我的人生徹底變了套，我不想跟不熟悉的人聊天，也不想再把我的心交給另一個人保管了，到現在我其實早就該走出來了，突然有點想談戀愛的想法，想遇到讓我感受到溫暖的人，可能是看見路邊情侶手牽著手吧！也可能是手太涼，我不知道凌晨五點是該說早安還是晚安，也不知道這個年紀該說愛還是喜歡。

道理我自己都懂，時間會把一切都治好，難過什麼的，都會慢慢好起來，而我也相信著，就算聽了安慰我的話，我也只是微笑著回應著「嗯嗯、我會的、謝謝你」而心裡那個自己，依舊是面無表情看著聽著這一切發生，像是說著這樣的日子，其實毫無疑問能治癒的一直都不是時間，而是自己放過自己，也放過時間，是自己願意從新開始新的生活。

船艇人生

普一忠 江智恩

練習輕艇生涯已邁入第7年了，總有許多人問，輕艇是什麼？「輕艇」前後方都是尖的，它的起源是愛斯基摩人的獸皮船。輕艇競速比賽中共分為兩類，一類是愛斯基摩艇（Kayak）雙葉槳推動，另一類是加拿大式艇（Canoe）單葉槳推動。有分單人、雙人和四人，單人最長有兩層樓那麼長，寬度大概只有一個肩膀寬。

剛開始練的時候，想著要在又長又窄的船上取得平衡，應該是很難的一件！為了能坐上船保持平衡，我可是苦練了許久，常常是一坐上船就翻掉，一次又一次，由時候還是在吹著冷風的冬天。因為教練要帶著其他人做課表，基本上他是沒有時間顧及到我這邊，所以只能自己摸索著各種平衡的方式。學會平衡後，我還是划得很糟糕，每天不斷修正動作，努力跟上大家。

後來就遇到一位學姐，那時候她可是國手！雖然她每天練習完都很累，但她願意用自己的休息時間來教我，在她的教導、鼓勵和陪伴下，我進步很快，划船的動作也變得很好。而她大學畢業後就回來當教練，跟著她一起練習我很開心，我也在她當教練的這段時間，拿到了我練輕艇以來最好的成績。

從訓練輕艇到現在，記憶最深刻的一次，幾乎讓我放棄運動生涯。那次由於教練的判斷錯誤與責備，我幾乎不想再去練習，就算是學長來帶我，我也意興闌珊。直到後來，我異地練習，在衆多學長和學姐的陪伴下，我再度拾回對練輕艇的熱誠，我也答應學長姐，再遇到困難，我絕對不會輕易放棄。

我的大半時間與精力幾乎投入輕艇練習，這條漫漫長路走得辛苦，沒有從旁的力量支撐與鼓舞，很難跳脫內心的障礙！我最感謝的是學姐，從進入輕艇到現在，她從來沒有放棄過我，儘管對我比對旁人還兇，但其他時候她永遠是最好的，兇，也是因愛之深責之切。一直到現在，我從練習輕艇中得到樂趣，雖然教練出的課表常常讓我吃不消，但一段時間下來，很明顯的感受到自己的進步。去年的全中運結束之後，為了履行我對學姐的承諾，完成給自己設的目標，我選擇重讀，來到了水里商工，希望自己轉換陣地，接受不同的指導，積極訓練、努力備戰，可以取得更好成績。希望明年可以以主力選手的身分，代表學校參加全中運，為學校爭取最大榮譽。也希望有一天，我可以代表桃園參加比賽，甚至爭取到進入國家隊的門票。



運動員日常

普一忠 王葦婷

身為一位努力的運動選手，自律是很重要的要件，當學校所有的學生都放假時，我們還是要繼續訓練，儘管練習的過程十分艱辛，但比賽所得到勝利的喜悅就是讓我們堅持下去的動力！

堅持是一種痛苦，放棄是一種遺憾！每當遇到瓶頸時，選擇繼續撐過去或者轉換跑道挑戰其他事物，都有可能創造新的契機。我是一個勇於嘗試新事物的人，從國一開始學習Kayak（皮艇）直到高一才換成canoe（獨木舟），一般人都是先從Kayak入門，再轉去canoe，而我卻逆向操作，走了三年的時間轉入canoe，將一切歸零，重新開始，許多人對於我做出這個決定百思不得其解，但我勇於接受挑戰。然而學習任何新事物時，總是困難重重，練習的前幾個星期，不斷翻船、不斷游泳，過程十分艱辛，可是進步的喜悅卻能讓我繼續努力堅持下去，直到有一天，終於不再翻船了，划的距離越來越遠，從二公里、四公里，到如今的十公里，對其他選手而言，是稀鬆平常的事，但對我來說，卻是需要用意志力拚搏！

輕艇又分為輕艇激流、靜水標竿、競速、龍舟，所以要學習的項目有很多，從Kayak轉canoe之後，對我最大的助益就是矯正我對龍舟的動作。運動員的日常應該就是日出而作，日落未息，

而今我可以很驕傲的告訴大家，我是一位已經經歷五年訓練的輕艇選手，這五年訓練的點點滴滴，時而辛苦、時而輕鬆，箇中滋味若是沒有互相鼓勵、互相扶持的夥伴，我是無法忍受如此艱苦的練習！

付出與收穫是成正比的，一模一樣的課表，有些人可以做到百分之八、九十，有些人只能夠做百分之六、七十，所以與其嫉妒別人天資聰穎，不如先把自己的課表做到最好，雖然世界上有天賦異稟的人不多，但也不必怨天尤人，每一位奧運冠軍得主都是以百分之一的天份，加上百分之九十九的努力才能獲得桂冠！



自我成長營

普一孝 石翊佳

自我成長營，也就是俗稱的公民訓練（公訓），高中生們藉由這個活動，得以挑戰自我、培養人際互動、參與社會的能力……等，讓我們做中學，而不是枯燥乏味的教科書內容。

三月，一個不冷不熱的日子裡，揮別連日的陰霾，高一生們與師長啓程前往苗栗的西湖渡假村參加自我成長營活動。由於我是個轉學生，這算是第二次參加此類活動，所以更加的得心應手，再加上從小就接受童軍團訓練，我欣然接下值星班長這個重責大任，也就是整個班級的主要領導者，必須具備可動可靜且機靈的人格特質，還要能夠帶領同學們「嗨起來」！別被我文靜的外表蒙騙，我可是個道地的人來瘋！

然而這次的活動內容與上次截然不同，前次著重在知識性的競賽，而這次真的就都是要我們踏踏實實地的去操作。這麼多的課程中，我最喜歡的是「攀岩」這個活動，真正的攀岩活動具較高危險性，再加上成本和場地的關係，所以這次成長營則是用氣墊滑梯來代替傳統的攀岩，雖然難度降低了，安全性卻也提升，這項活動除非平時受過訓練，一般人光靠自己的力量是沒辦法爬上去的，因為氣墊軟、爬梯滑。這個關卡設計的意義就是要我們與同儕們齊心協力幫助每一位同學順利的上去頂端，我們的策略是：三個體育班的同學先自己上去頂端，攀岩梯的左右兩側在站著兩位同學輔助上面的人，呈現一個上面拉、左右兩邊保護，將同學一一推上去，最後我們果真成功完成了這個任務，而且沒有人受傷！深深體會團結力



量大的道理，一個人無法完成的事，有了夥伴們的幫助，達成不可能的任務。

雖然班上只有少少的四個人，更加考驗我們的向心力，大家玩得很開心。經過了兩天的歷練與磨練，不僅更促進班上的感情，也讓我們在這些活動、遊戲中學到了許多，儘管一開始不是那麼的順利，但我們靠團結合作，挑戰每個關卡，最後也都完成所有任務。

「要用別人喜歡的方式，去達成自己的目的。」這是我在這個活動中最深的體悟，倘若溝通的方式是強硬的威脅，這個溝通是絕對會失敗的，大家不是因想做而去做，是因懼怕而勉強執行任務，理所當然成果不甚理想。倘若溝通方式是利用對方渴望的、有興趣的帶入自己希望完成的目標，這個溝通就會是成功的。良好的溝通技巧與領袖人物的特質培養，將是我日後努力的目標！



成長

普三孝 洪宇泰

成長，是我們多麼熟悉的詞彙啊！在成長的過程中我們學會了做人處事的道理，汲取到了不同的知識，獲得了可貴的友情……其中的樂與悲成為了我們最難忘的回憶。

小時候的我總是盼望著長大，希望長大後可以做自己想做的事，而在長大的過程中，我才知道每件事不一定都是自己可以掌控的。現實總是殘酷的，這是我長大後第一件懂的事。我生長在一個單親家庭，而現實生活的壓力，逼著我自己要成長。我常常抱怨，為什麼我的成長路上總是有這麼多的坎坷，但我自己也了解，成長是條漫漫長路。我們每天都走在成長的路上，它是一條不能回頭也無法回頭的路。但只有經歷坎坷，經歷磨練，我們才能吸收裡面寶貴的經驗，讓我們在未來的路上懂得，當遇到事情要如何處理。

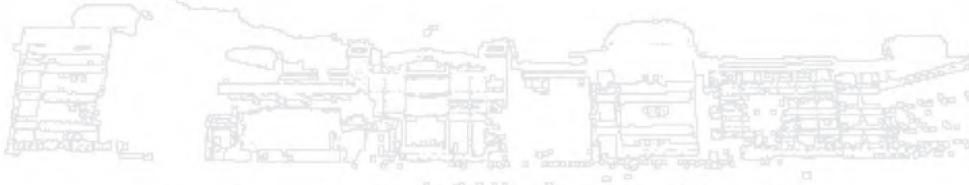
自從懂事後我就知道家裡沒有錢，而我又是家中的長子，自然就擔下了這個問題，國中下課後就開始去打工。別人在玩耍的時間我總在賺打工錢去貼補家用。常常羨慕那些在外面玩耍的同學，可以無憂無慮的過日子，而我卻要去打工賺錢。雖然我常常抱怨自己的成長環境不好，但我不會覺得出生在這種成長環境是很倒霉的事，我反而覺得因為這個環境，讓我和別人有不同的成長過程，也在小小的年紀就懂得很多東西，讓我在別人還在懵懂時我已經在努力生活了。

在充滿坎坷和挫折的成長中，讓我學到了很多很多，在坎坷中成長，我會變得更加成熟，在挫折中成長，會讓我更勇敢地面對挫折失敗等人生許多「不確定」的打擊，在被擊倒後能再一次地爬起來，迎接人生更大的挑戰，戰勝挫折，迎接的就一定是成功！



圖／鄭宇珊





我的社團經歷

普二孝 邱琬鈴

在國中的時候，我就發現自己很喜歡跳舞也很喜歡有關音樂方面的東西，像我對吉他、鋼琴等等的也很有興趣！但一直沒去接觸這類的東西都是自己看影片欣賞。在還沒上高中之前，我就有先去查了我要讀的高中有什麼樣的社團，當我看到流行舞蹈社時只有一個想法，就是我要參加這個社團，甚至會擔心沒選上的話，又對其他社團沒興趣怎麼辦。

每堂社課最先會做的事是跟著音樂暖身拉筋，接著才會開始排舞。在排舞過程我每次遇到的困難都是wave不會做，但老師也會用比較簡單的方式教我們，讓動作看起來不會那麼奇怪。社長通常會安排午休時間或者假日出來團練，我每次都會到。經過幾次的社課及課餘的練習之後，我們在舞蹈方面，已紮實地建立了基礎！原本每年都有比賽但因為疫情的關係取消，但老師說會請攝影師來幫我們拍一支影片，畢竟我們也學了很久。在拍影片前，第一次上台表演是在學校運動會的時候，老師選了十個人，而我剛好也被選上了，因為是第一次的關係，上台超緊張還跳錯，但很喜歡上台表演的那種感覺。

很快地到了第二學期，仍舊是不斷的重複練習修動作，還有好幾次搭車到老師的舞蹈教室那邊團練，直到暑假終於要去完成那支影片，總共八個人被選上。我們選了兩個地點拍攝。那天正好是大太陽所以很熱還曬傷，我們重複跳了很多遍才完成拍攝，拍完那刻我才知道原來那些好看的影片背後是多麼辛苦完成的。影片完成

下學期也即將結束了，代表二年級幹部要卸任了，他們經過討論宣布下一屆幹部時聽到我被推薦為新社長其實有點嚇到，這表示接下來要由我來帶領整個社團，有一些不知所措。

當上社長以後，我照著前社長的方式帶領整個社團，才發現原來不是那麼輕鬆，因為排團練和打掃教室的時間都很難讓大家全員到齊，還有因為一些人是被抽中才進社團，所以對跳舞原本就沒興趣的人就不太想參與。回顧在社團的這段日子裡學習到了很多，像是怎麼和我的幹部們合作，或者是帶領整個社團培養耐心及責任感，對我來說跳舞是我最感興趣的事，是我抒發心情的最佳選擇，未來雖未必走入專業的職場；但對它的喜好，極有可能伴隨我走過大半的人生歲月！



我的校園生活

普二孝 管育賢

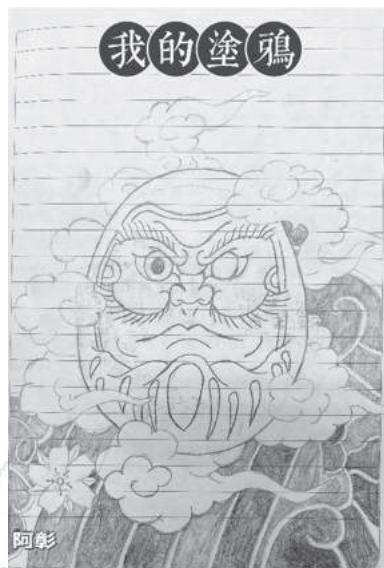
起初，隻身踏上這片陌生的土地，因離家遙遠而選擇住宿。和原本繁榮的街景不同，這裡四面山川環繞看似好山好水，但這樣的寧靜卻時常伴隨著孤寂令我感到窒息。對於土地的陌生和不適應也使得我終日以淚洗面，然而再怎麼哭泣也掩飾不了我臉上的憂愁。

就在剛入學的那段期間，總覺得自己和這裡格格不入，每件微不足道的小事都能動搖我對於高中生活的期待和希望，使我開始懷疑自己的決定，也增添了對於未來的迷茫和不安，總是想著要如何放棄而非如何努力。灰藍色的窗簾遮住了晨曦，瞬間轉化為暮氣，而夜裡的月亮總是消瘦地令人萎靡，無助的我卻擋不住夜晚的寒風與現實的冰冷，屋外彷彿傳來淅淅瀝瀝的雨聲，更加深了我思念故鄉之情！

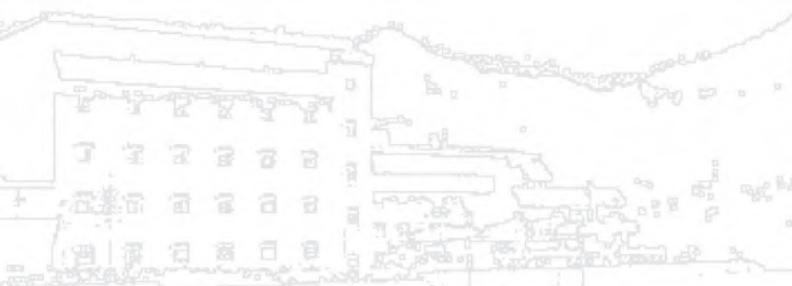
但經過許多活動，與身邊的同學也漸漸地熟識了起來，也認識了很多同樣來自外地的同學。慢慢地，我開始感覺自己並不孤單，經過了一段時間後，這片土地就不再那麼陌生了。

雨停了，屋外不再下起細雨，窗簾已不再阻擋清晨的第一縷陽光，天空也不再愁雲慘淡，月亮變得圓潤而皎潔，四面的青山也變得親和，不再如此嚴肅，校園裡綠色如茵及五葉松日益茁壯。漸漸地，陌生的土地已不再陌生，面頰的淚痕也悄然褪去，取而代之的是笑容和快樂。

光陰似箭，不知不覺距離大考也不到一年了，過去種種坎坷、快樂的歲月終究會成為回憶，但這段經歷顯得意義非凡！使我如高大挺拔的五葉松，神態自若地挺立在狂風驟雨之中，依然像四周圍的高山屹立不搖！回顧過去，卻驚訝地領悟到——灰色氛圍的最初境遇：竟是將我帶到美好未來的最佳起點！



電一忠陳晉彰



受傷有感

訊三忠 鍾佳芯

自從我受傷後就不能像正常人一樣跑跑跳跳，雖然自責，但事情都發生了，就想辦法讓自己更好，我也很慶幸能在開學前可以走路，因為醫生在我出院前評估最快也要三個月才能夠走路，那時聽到後有點難過，因為我想上課，出院後一直坐輪椅也沒辦法走，半個月後，我開始嘗試著用拐杖走路，但還是不太能走，可是每天去練習著走路想辦法復健。在開學前兩個禮拜，我開始可以用拐杖慢慢走路，所以每天我都很早起床，也告訴自己一定每天都要進步一點點，後來真的如我所願，真的讓我在開學前三天不用拄著拐杖走路，感謝上天聽見我的祈禱！

這次受傷讓我學習到很多事情，但讓我最害怕的就是手術台，還記得當時被推進手術室後，醫生幫我打了麻醉針之後，我開始沒有了力氣，途中有昏睡過去，但是有醒來一陣子，那時候心裡很害怕，所以要自己趕快再睡一下，出來後，去到了恢復室因為嘴巴裡有受傷，吃到麻醉藥，所以有吐了一些水水的東西，後來再出來後就在病房裡了，躺了三天都沒有下床，到了第三天下床自己去廁所光是下床這個過程，足足就花了我近十分鐘，明明廁所就在旁邊而我要走很久，心裡頭雖然很難過，但我告訴自己要加油！沒事的！我可以的！想不到這麼一住醫院，竟然住了十

幾天才能夠回家，聽到能回家後我開心得不得了，天底下沒有什麼事情比回家讓我值得高興了！很謝謝我最愛的家人和我最辛苦的媽媽，陪著我渡過在醫院苦悶漫長的每一天。

意外總是來的又急又快，讓人意想不到，所以凡事都要很小心，尤其不要過勞之後騎車更是加倍危險，這次真的讓我學到教訓了。



圖／觀二忠 高憶盈





龍魚記事

電一忠 林洲永

近期因為不知哪來一股熱血，迷上了養魚，先是在手機影片中看到了不少人養恐龍魚，觀察牠們吃東西的樣貌，心裡就燃起一股莫名的衝勁，於是開始尋找賣恐龍魚的水族館，走過好幾家店後，終於讓我發現牠的身影，高高興興地買回家。

這條魚有個霸氣的名字，叫虎紋恐龍王，養了幾天後，覺得缸裡只養一條魚有些單調，所以又去買了一條叫鱷魚恐龍王的恐龍魚。意外發生了，原本一尺半的魚缸竟不夠用！幸好朋友家裡有個不用的三尺缸，搬回家以後，很不意外的被家人數落一下，因為這魚缸真的太大。我開心的把魚缸清洗一遍，接著先養水，把所有的設備裝好，然後打開電源運轉，氧水的目的是讓水與底砂、濾材互動、培養各種微生物，等到環境穩定後，再放入闡缸魚。而闡缸魚顧名思義，就是放入缸中的第一條或是第一群魚，為新缸建立合適的有益菌群，再透過觀察判斷是否可以把恐龍魚放入新缸。於是我放入鸚鵡魚，前前後後花了我不少的積蓄！因為除了魚缸以外，所有的設備都要重新添購，看在家人的眼裡，當然還是那句老話：又在浪費錢了！

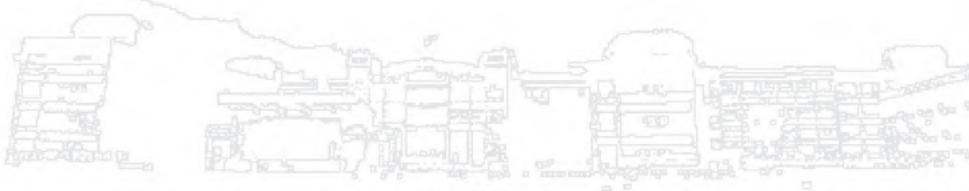
我對養魚就是這麼無可救藥！闡完了，鸚鵡魚也賣掉了，終於看了兩條恐龍魚在缸裡游來游去。但這麼大的缸裡好似又有點無聊，平時都以飼料餵養，看著牠們適應良好，那就給牠吃小魚吧，嗯！牠們追逐小魚，張開大嘴吞食的情形，這能顯現牠們的霸氣！但不久我又萌

生新的念頭，別人的缸裡總是多加的一條價值不斐的龍魚，這兩種魚雖然都叫龍，可是價錢卻天壤之別，買條龍來拉抬我魚缸的價值吧！於是心動不如行動，有條叫「綠皮辣椒紅龍」的龍魚，我已經注意牠很多，毫不猶豫，狠心的砸下錢去去這條魚，積蓄也花了一大半，而且牠的體積並不大，抓回家後，才發現萬一被恐龍魚盯上，牠一定跑不掉，最終我心疼地把恐龍魚處理賣了，這下子好了，我的魚缸也恢復到一隻魚的生活。

過年期間到朋友家去玩，發現他的魚缸裡多了一樣不得了的生物，那就是「淡水魟」，看了那條魟魚，又讓我心動了，所以我馬上計劃將過年期間打工賺的錢毫不猶豫地砸下去了。現在我魚缸內的魚連一個萬一都發生不起的。而在養魚這短短的時間內，我總算明白為什麼許多人都會說：「養魚的男孩不會壞！」因為像我這樣的養法，根本沒錢去使壞！



圖／鄭宇珊



旅行的意義

餐三仁 陳虹毓

人的一生，總在走走停停，在面對難題時，會以不同的方式還來排解宣洩自己的壓力，例如閱讀、運動或旅行等。我就喜歡以旅行的方式來抒解繁忙日常生活中的壓力。

某年的冬天，我和兩個朋友相約去古都台南，因為當時有個知名的韓國團體來台演出。一大清晨，三個人就風塵僕僕地拖著沉甸甸的行李箱搭車出發。到達目的地之後，放好行李，就先去附近的景點晃晃，拍照留念。到了晚上，我們兵分兩路，一組去欣賞動人心弦的演唱會，我們這一組則是去逛台南名聞遐邇的花園夜市，果然名不虛傳，人潮洶湧，由於我個子嬌小，朋友怕我走丟，只好拉著我的帽T陪我一起走，我買了當地有名的雞排珍奶和蓮霧，最後到了一家賣手機殼的攤販，看到琳瑯滿目的手機殼，瞬間吸引我的目光，朋友有察覺到我的意圖，最後還很大方地自掏腰包買一個炫目的手機殼送給我，真的令我感動！逛完夜市後，時間剛好跟去看演唱會的那一組朋友會合，結束這一個美妙難忘的夜晚。

去年的暑假，我和爸媽弟弟來了一場沒有事先規劃、說走就走地的旅遊。就在某一個夜晚，我跟媽媽不經口地提議想要去台北走走看看，想不到媽媽竟然二話不說就答應我的請求，馬上打電話給住在五股的舅公。去台北的路上，我像極一個幼稚園的孩童一樣，雀躍興奮、不能自己，家人也受到我的影響，在路途上歡笑聲沒有間斷過。終於到了舅公家裡，他們全家

很熱情地迎接遠道而來的我們，除了招待我們豐盛的饗宴，最讓我印象深刻的是有一個稚嫩可愛的表弟，竟然可以接受陌生的我餵他吃飯，想不到我那麼受到小孩子的歡迎和喜愛，這是讓我最意想不到的。

旅行的意義，從來就不是地點景色而已，做重要的是可以和最心愛的人一起出遊，尤其是自己最愛的家人，在這個步調匆忙倉促的台灣社會裡，可以和家人偷得浮日半日閒，來一趟說走的就走的旅行，絕對是件一大人生樂事！



圖／觀二忠 高憶盈

雨

我想大多數人都對雨天抱有不好的印象，完美的計畫被突如其來大雨淋濕，著實令人煩躁，關於這點，我也能感同深受，不過，我想我是喜歡雨的。

深灰色的天空，給我一種沉穩的印象，尤其當我仰望那天空時，心境也會被浸染上一片灰色，不是悲傷和悽哀，而是一種祥和與寧靜，如同在大航海時代載浮載沉的帆船，在無際的海面上拋下船錨，在一切都過眼雲煙的現代，這樣的灰是令人安心的。

我喜歡傾聽雨的節奏。當微小的雨滴，輕輕敲打在錯亂於世界的弦上，如輕柔的指尖刷過音箱的共鳴，流淌在黑白的厚重電視機，失真的優美女聲和若有似無的木吉他泛音，在空氣中蕩起一切柔軟的聯想。濃稠的點滴接連落下，遮蔽了深沉的天空，如重金屬樂般密集的鼓點：如落雷般自然的嘶吼，毫無規律的死腔卻撼動人心；有時又如軍樂般激昂的振奮，彷彿遮蔽了隱於其中的殘酷，只能努力奔向殘存的希望，卻也不能否定兩者是共存的。而接在這之後漸漸單薄的雨，有一種俏皮的感覺，讓人想起美國南方新奧爾良興起的爵士樂，接下輕快雨水的葉片和花瓣，像是踩著輕快的旋律，隨著自己的節奏擺動，Singin' In The Rains，老舊電影的畫面在腦海中自動播放，令人不禁深思，是怎樣的快樂才能在雨中欣然起舞。

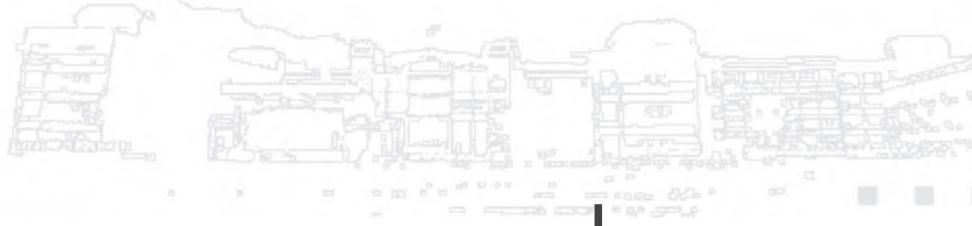
日二忠 鄭曼欣

不同的雨聲在不同的情景都能引人入勝，但我偏愛輕柔的，我喜歡它輕輕刮搔在窗戶的聲音，隔著這樣一層薄薄的窗和雨幕觀察世界，它襯托了白晝的急促和夜晚的靜謐，像是在電影院觀賞電影一般，溫柔的雨為我提供一席溫暖的座位。

雖然我喜歡寧靜又平穩的感受，但也無法否認生命需要一些激情，它必須是曇花一現的，才能襯托出平靜的美好和它的獨特，就像在雨後出現的彩虹，還有雨後的晴空，比日出和日落都更加奪目的陽光，刷洗過的蔚藍，是美麗卻短暫的霎那，這樣的景象也是為我所愛的，不管是沉浸在某場雨中，或流連在某次的晴空底下，都是我不願錯失的景色。



圖／鄭宇珊



得與失

觀三忠 劉俞君

「天下沒有白吃的午餐。」你想要得到，就有可能會失去，每個人在通往成功的路上，一定都跟「得」和「失」有很多次的接觸，所謂「有失必有得。」就像是每個行業都要失去自己許多時間才能得到一番成就，有時候失去並不一定是一件不好的事。

我得到了一個很好的機會，是有些人想要卻得不到的—作文比賽。國小的時候因為作文寫得不錯，所以一直練習，後來國中參加校內語文競賽得到了第二名，看到第一名可以代表學校去參加縣賽就一直很羨慕，所以國中的作文比賽一直在爭取第一名卻一直得不到這個機會。沒想到，在高中的校內語文競賽卻意外的讓我得到了第一名，也因此得到了參加當年縣賽的機會，得到這個機會真的讓我很開心，有一種堅持寫作文是對的想法，有時候得到一個就算是微不足道的東西都可以讓人開心一整天，也許「得」就像是一個獎勵，可以證明你的努力、堅持，但「得」也有可能不是件好事，它也許會衍生更多往後的「得」，意味著「失」也可能到來。

得到作文比賽的機會讓我變成了選手，每個禮拜都要寫兩篇作文，也要找老師訓練，剛開始寫的作文並沒有像語文競賽時寫得一樣順利，所以當時也是有點茫然，覺得自己的能力時好時壞，其實自己原本就有察覺到，國三時比較沒有訓練，對自己的能力愈來愈沒有自信，所以剛開始知道自己作文第一名才會深感意外，也

沒想到縣賽會受這麼專業的訓練，我從來不曾很認真地一個禮拜寫兩篇作文，以前寫作文都要把時間縮在五十分鐘內完成，現在突然要改也很不習慣，但訓練過後寫作文的時間也慢慢增加，但也因為這樣失去了一些能和朋友玩樂的時間，不過後來老師說我作文進步了，我反而覺得偶爾失去一點和朋友玩樂的時間也並沒有不好。

得到和失去都各有好壞，但它們都有很大的關聯，不是得到就是失去，「魚和熊掌不可兼得。」你想得到某個東西就有可能失去另一個，但換個方式思考，你因為失去了某樣東西才有辦法得到另一個東西，一生中本來就有「得」與「失」，不要害怕失去，因為也許失去了這個，你會得到更好的。



圖／觀二忠 張家禎

劇 本

資二忠 陳繪茹

一個成功者所經歷的拼鬥人生，毋庸置疑的都將伴隨著開頭的熱忱及中途的掙扎苦練，有的人在這段期間面臨的不是工作、成就上的喜悅，就是陷入了自我懷疑的過程。

一名默默無聞的女孩，有著陰陽怪氣的性格，在班級裡總是扮演著「安靜」的形象。有的人認為她是刻意搞邊緣；有的人則是認為她有社交上的障礙。到了國中畢業，大家才意識到她内心有著極不一致的反差。

這名女孩踏上了離家最遠的縣市，住進了離學校最近的宿舍。女孩來到新的環境，結交了新的朋友，他們有著尚未被發掘的熱忱和衝勁，女孩開始變得健談、變得更加努力、更加用心，為的就是要成為這些頂尖的朋友們的得力助手和互助對象。

女孩開始努力參與科內大小事，她認為這些她都能去嘗試，只要自己勇敢踏出一步，促使她的動力像二氧化錳一樣，以極快的速度催促她不要停下，並產出大量的氧氣和成就感，滿足她前所未有的快樂和榮譽心，她無法自拔的淪陷在一個不屬於她的學習空間。

成績猛的下滑，這是她一直在意的事。一個偏鄉地區的小孩想在市區讀上一所優質的高中職，花費大量時間學習的成本和精力就這麼功虧一簣。於是，她放棄了一間優質的高中職，回到了鄉間學校讀書，在這邊遇到了更多新的人事物，也漸

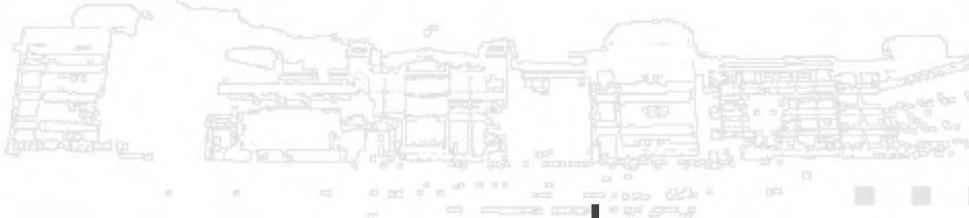
漸瞭解自己内心封閉已久的脆弱，揪出深層的問題及對未知事物的恐懼，學會善待自己，同時也能體諒他人。生活步調放慢了，女孩感受到的是溫暖，又重新勇敢的活出新的境界。

女孩的劇本仍在持續延伸中，在高中結束前，這個女孩期許的事情、想努力的事情正在不斷累積，或許生活有些許的不如意，無法順著預期的規劃前行，但她內心所建立的防護盾一直都在，身邊的事物也依舊等待著她去挖掘。

真正的劇本，都要有些失敗的劇情，因為完美的劇本只留給童話書籍。失敗的劇情能讓平凡無奇的劇本添加幾分不一樣的高潮，而能夠從淤泥當中走出一片色彩，將會成為劇本中的養分，滋養著經歷，也滋養著那個曾經遍體鱗傷的自己。



圖／觀二忠 張家禎



隨 筆

電一忠 林秉弘

「一砂一世界，一花一天堂。」如果每個人都可以擁有一個屬於自己的世界，那這個世界會是什麼樣子呢？如果我們是上帝，那我們要打造一個怎樣才能讓自己開心的世界？

從小我就很排斥一個現象：為什麼人與人總是要互相利用？當你對他沒利用價值時，往往會被當垃圾丟棄，而那個丟棄你的人，又會去找尋下一個可以利用的人，這種人吃人的社會，好比一隻烤雞，被吃到剩下骨頭時，自然要被丟到垃圾桶裡；一隻可愛的小狗，當牠不再討你歡喜時，也會遭來主人惡意棄養。這個世界就好像這些食物或動物，食物鏈最上層，永遠是賺取利益最多的。儘管我對這種現象反感至極，但它卻是最現實而不可替換定律！人若是沒有了利益，是否就不會有動力？

「桃花源記」的理想世界在哪裡？陶淵明的年代，戰爭似乎比利益更可怕，秦始皇的霸道、東晉諸侯王的貪婪與外來民族的野心，造就一個動亂的世代，然而利益不就是戰爭的開端？假設你的國家資源匱乏，無利可圖，還會有其他國家與你往來嗎？這兩年台灣的防疫舉世稱道，台灣創造無可替代的晶圓王國，這些奇蹟，讓世界看見並重視台灣，是生活在這片土地的人努力的成果。

上帝創造這個世界，各地資源、氣候、地理、環境的差異，自有祂的道理，而我只信奉一個原則：努力的人不一定會成功，但不努力的人一定不會成功！天下沒有白吃的午餐，人總是會有許多挫折，明天日子依然繼續。想起一位師長曾告訴我：「人生總是會遇到不順心的時候，但明日的太陽依舊是東邊升起，西邊落下。」我們不是上帝，不能創造自己的理想世界，世界也不會因你而改變，唯有踏實認真過每一天。



圖／觀二忠 張家禎

歐陽脩的醉翁日記

觀一忠

慶曆六年 春

今天要去跟百姓玩樂的路上看到了許多花，然後又跟百姓互動得很好，喝了一點小酒。最重要的是能看到漂亮的山水風景，讓一整天的壓抑都不見了。

「能夠以隨遇而安的心情面對各種逆境」（林裕庭）

去醉翁亭的路上，路邊散發著清幽的香氣，風景好美。與百姓喝酒很快樂，最喜歡吃山中的魚肉蔬菜，這就是我喜愛的風格，就地取材，也就貼近百姓的生活，這樣的生活令人喜愛。（林秀芸）

慶曆六年 夏

坐在醉翁亭聽蟬叫聲，看到鳥兒飛翔，這畫面真好。在夏天喝酒的感覺，就是蠻火熱的。跟朋友在醉翁亭聊天，非常開心。（陳彥華）

夏天的聚會，前往涼亭的路上看到樹下休息的百姓，就感覺他們走了很久了路程，很累。一旁老人牽小孩的場景，就感到溫暖。到了聚會我吃了魚喝了酒，還品嘗到當地的野菜，又玩了投壺，和百姓相處得很開心。（洪鈺娟）

我看到揹著東西的人在路上唱歌，許多人在樹下休息，老人和小孩在遊山玩水。我到溪裡抓魚、喝著當地的美酒，和百姓一起吃飯，他們過得很開心、很快樂！（吳柏毅）

今天聚會和百姓們喝酒，非常的熱，但是很開心！因為和他們一起相處很快樂，一起歡樂的投壺，一起聊天，訴說一整天的開心和煩惱，而且酒喝下去，非常的舒服，感覺一整天的壓抑都沒了！（張云綺）

慶曆六年 秋

我看著一片片落下的楓葉，把大地染成了金黃色，這樣的秋景就像一幅畫，真愜意。在山中與民同樂，投壺，喝酒，吃著山中的野味，雖然沒有音樂助興，但還是非常熱鬧！（賴羿璇）

慶曆六年 冬

與民同樂！今天和老百姓一同過了快樂的一天，同享當地資源，一起喝酒、一起遊樂！寫下滁人遊山，在醉翁亭享受「宴遊之樂」，這就是一種親民的方式。（吳昌達）



I 型人 π 型人

文 · 林鴻偉

日三忠 林鴻偉 圖／觀二忠 張家禎

人生好比如一場角色扮演類型的遊戲，有些人喜歡各種職業都涉略一遍，而有些人卻對特定的職業特別的情有獨鍾，甚至已經到達了「專精」的地步。

我認為 I 型人與 π 型人各有不同的優缺點，I 型人可以在專業的領域上面取得最好的成績，並成為該領域赫赫有名的領導者，但缺點是當有一天社會不再需要這種職業的人時他們不能及時的轉換跑道，而 π 型人雖然涉略相當充足的領域卻沒有一項到達專精使自己不能成為任何領域的佼佼者，但相對的是因為身懷相當多的技能，便可以藉由這麼多的能力帶領自己去看不一樣的風景。

知名演員李國修曾說過：「人，一輩子能做好一件事就功德圓滿了！」。早知罹患大腸癌的李國修，在舞台上賣力演出，連準備進手術房動刀前一天，都親自到台南大學教戲。他18歲踏上舞台，40年不改其志，在擅長的喜劇演出背後，是一生做好一件事的堅持。李國修從十八歲加入世新話劇社，往後將近四十年的歲月都在劇場打滾。他能編、能導、能演，是喜劇泰斗，並寫過三十多部舞台劇劇本，導演過《徵婚啟事》、《半里長城》、《京戲啟示錄》等多部膾炙人口的舞台劇，論質、論量，舞台劇界無人能出其右。李國修一手創辦，成立屏風表演班，多次歷經危機，並曾因停演慘賠四百萬元，員工僅剩原來一半，連他妻子、喜劇演員王月

都常在李國修耳旁碎念：「乾脆解散屏風算了！」，但他並沒有因此而放棄自己的舞台，反倒展現出「百工職魂」的精神！對我來說是 I 型人最好的典範！

郭台銘說：「一步落後，步步落後；一招領先，招招領先。」

「 π 型人」，可讓你比別人先跨出一大步，比別人先身懷一高招，近期台灣景氣烏煙瘴氣到處都在放無薪假，但也有許多人能夠在這逆境中生存正是所謂的「 π 型人」，在這瞬息萬變的時代單一的專長已經滿足不了客戶、上司的要求，因此擁有多種能力的 π 型人成為現在公司率取員工的基本準則。因此在現在這個世代越來越多的人不單單只專精在一個領域上，大多數的人都會選擇橫跨各項專長，讓經濟不景氣的時候自己能夠有選擇的權利。

對我來說，我希望我是「斜槓人生、 π 型人」不單單是為了工作、為了生存，更多的是讓自己身懷各式各樣的技能、涉略各種領域，讓自己的能力帶著自己踏足其他人無法踏足的巔峰、欣賞不同面向的風景，更讓自己擁有不被現實淘汰的能力，所以我現在選擇日文當我的開頭先努力的打好外語的基礎，在大學時選擇商業類群，讓自己涉略更多方向的知識為我所用，達成自己想要的目標，並且透過這些能力打造出只屬於自己獨一無二的人生！

我

資二忠 翁以珊

從小，我出生在一個和諧美滿的家庭，對什麼事都時常保持好奇心，當然，對我的未來也不例外。小時候總是希望能夠長大，嚮往著未來的自己是什麼樣的人，是我期待的那個樣子嗎？還是反而成為了討厭的模樣？現在的我，還不知道答案是什麼？但是我想，只要好好的生活、足夠了解自己的全部、包容自己的不完美，我想這就是我想要的自己了。

在上高中的時期，可以說是我心態轉變最大的時候了，因為是在外地讀書，不像國中和小學都是熟悉的人，父母也不在身邊，很多瑣碎的事變得要自己處理，剛開始的時候很不習慣，常常自己搞得一蹋糊塗，本來可以做到的事，會因為膽怯而退縮；一件很簡單的事會搞得很複雜，所以常會因為生活的小事跟自己過意不去。鑽牛角尖一直是我的壞毛病，記得有一次在上課時，由於聽不懂課程內容，就自己

一直燒腦的在原地轉不出來，就算老師已經講解到很後面了，我依舊原封不動，如果自己找不出一個能讓自己滿意的解釋，我會不死心的研究到底。最終當然是「玉石俱焚」的結果，不僅沒學到東西，還讓自己精疲力盡，生理和心理都受了許多折磨。

人都是有優點和缺點，我總是告訴自己不要一直執著於壞的一面，很多事都是一體兩面的，要學會以不同面向去看待整件事情，會發現其實自己的見識跟想像中的不一樣，反而有可能會有意想不到的收穫。漸漸的自己也會越來越清楚自身的思想，而發現自己的問題在哪。

現在的我想給自己的一句話是：「當你心裡存著什麼樣的念頭，就會吸引什麼樣的事物來到眼前。」知道自己的疙瘩在哪裡，就要付諸行動去改變，拿出行動力，當開始改變時，就已朝正向前進了。



圖／鄭宇珊

她

餐三孝 黃薇珊 · · · · ·

她，大大咧咧

她，脾氣不好

她，傻裡傻氣

然而

她，有稚嫩的臉龐

她，有體貼的個性

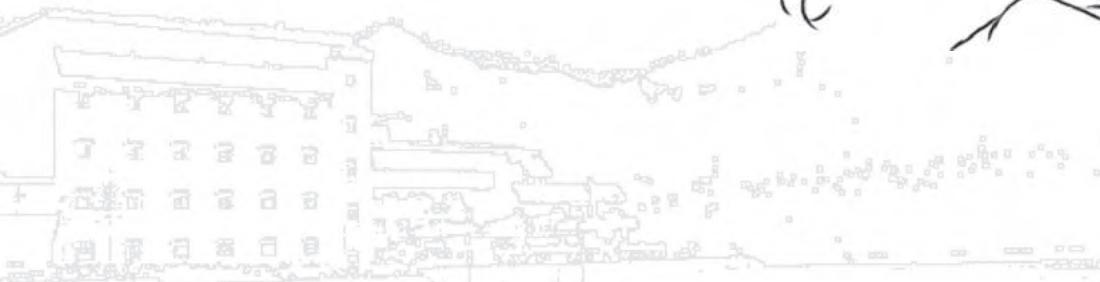
她，有霸氣的外表

她，有一顆比誰都溫柔的心

是我心中最特別的人



圖／觀二忠 高憶盈



二行詩創作

餐一孝 何憶涵

路燈
黑暗的夜裡
有我把你照亮

餐一孝 吳家豪

太陽
抬起頭
照亮了未來

餐一孝 張瓊方

生日
你跟我同一天產生
你每年來一次 我就老一次

餐一孝 許廷維

女朋友
朝夕相處
萌貓變猛虎

餐一孝 奉雅婷

婚證
將兩個陌生人
綑綁在一起

餐一仁 陳羽晴

劈腿 180度平面上
被你填滿

餐一仁 王首傑

遺照
被框住的你
過得好嗎？

餐一仁 王婕羚

遺憾
如果錯過我 是為了遇到更好的她
那遺憾也值得

餐一仁 黃宥瑄

山
你用巨大的身體
為我遮擋刺眼的陽光

餐一仁 楊佳璇

手機
你的出現 豐富了我的世界

觀一忠 柯巧月

雲
看似不變
剎那間卻消失不見

觀一忠 陳梓綺

同學
廣大的世界
齊聚一堂，便是緣分



無題

日三忠 洪閔其

她總是笑著
說要保護所有人

我不能再眼睜睜看著
我不能再懦弱

她為了朋友不惜一切
受了傷也還是逞強著

為了她
為了最重要的朋友

當我跌落深淵
她拉住了我的手

地上散落著櫻花瓣，陰影中帶著寒意。
看著這一切，我更加堅定了我的決心。

當我迷失在黑暗中
她牽著我走出

我一定要把她帶回來，因為這是我應該做的。

她是火炬
燃燒自己帶來光明與希望

為了朋友應該做的。

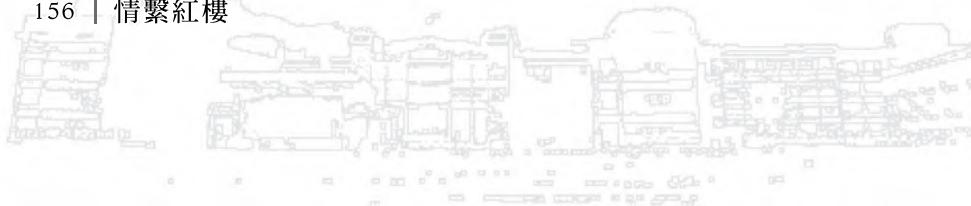
然而最堅強的
也是最脆弱的

「閉上雙眼，用心祈禱，感受狂暴又帶著纖細的力量，觸碰她所在的時空。」

他傷透了她的心
無情地將她驅逐



圖／鄭宇珊



コワイ

日三忠 黃冠程

幾千の星よ。
ワタシを見てるかい？
怖いよ、怖いよ。
目を閉じてください。
泣き虫のようなウサギが、
怖くて、怖くて、
どこかにした。
それはダレのせいですか？
何も知らず 星のせいなの？
臆病なウサギのせいなの？
いや、全部ココロのせいでの、
弱すぎて、こわれやすいから。
だつて。
本当に、怖いよ。

滿天的星星呀。
你在看著我嗎？
好可怕呀，好可怕呀。
請閉上你的眼睛。
愛哭的兔子，
嚇到了，嚇到了，
不知道躲到哪兒去了。
那是誰的錯呢？
是什麼也不知道 星星的錯嗎？
是膽小的兔子的錯嗎？
不，全都是內心的錯，
太過弱小、脆弱了。
可是。
真的，很可怕啊。



圖／觀二忠 張家禎



圖／鄭宇珊

風雲英雄

■ 110年度教育部體育署學校體育傳炬獎

高中組績優學校獎

■ 111年南投縣優秀青年代表

陳佳佑教官、餐三忠彭鈺婷

■ 110年度全國高級中等學校子衿青歌－學生校園刊物競賽

高職組書刊類佳作，指導老師：劉芬汝、洪欣怡

■ 110學年度全國師生鄉土歌謠原住民語系高中職團體組

評列優等

■ 110年音樂比賽南投縣初賽打擊樂合奏高中團體組

評列優等

■ 110學年度南投縣國語文競賽

作文社會組第三名 洪欣怡老師

布農語朗讀第二名 普二孝 谷梓晨

■ 全國高級中等學校小論文寫作第1101015梯次

甲等 餐三忠羅淳楨、彭鈺婷、葉文捷，指導老師：沈千郁、周起成

■ 全國高級中等學校閱讀心得寫作

第1101010梯次 特優 餐三孝 黃薇珊，指導老師：洪欣怡

第1110310梯次 優等 應日三忠 郭佳俞，指導老師：洪欣怡

■ 2021年第八屆 國際文創盃國際技術賽

空拍攝影：第一名 林士均、第二名 張欣婕

紙藝藝術：第一名 李芊嬪

自由繪畫創作：第二名 李芊嬪

摺紙手工藝創意設計：第一名 王念亭

創意口布巾：第二名 張亦臻，指導老師：陳本騰

■ 全國高級中等學校電機與電子群111學年專題及創意製作競賽榮獲專題組佳作

電三忠 謝宥佑、黃昱嘉、夏詠翔、周立祥，指導老師：歐信位

■ 2021專業英日文詞彙與聽力能力大賽全國賽

日文單詞組 N3 日三忠 陳威閔 金腦獎

電競 專業級 訊一忠 廖冠凱 冠軍、訊二忠 陳璟豪 亞軍、訊一忠 膾帛諺 季軍

資訊 專業級 訊二忠 林群有 季軍

■ 110學年度技藝教育績優人員高職組

餐三仁 楊宜菱 入選

■ 110學年度全國商業類學生技藝競賽烘焙職種

優勝 餐三仁 楊宜菱，指導老師：楊書綾

■ 第一屆全國銀髮養生廚藝競賽

佳作 餐二仁黃妤媧、黃廷賦、林慧珊，指導老師：徐儼軒

■ 2021第16屆美國密西根MNS國際菁英盃競賽

大會團體技優高超獎

手沖咖啡：金牌 林士鈞、銀牌 曾暄倫、銅牌 陳姿妤、佳作 陳鈺臻
指導老師：林郁苑

■ 創意造型藝術饅頭

金牌 張亦臻、銀牌 陳鈺臻，指導老師：藍清玩

■ 2021TUI臺灣聯合國際盃發酵饅頭競賽

餐三孝 林依柔、施韋竹 榮獲佳作，指導老師：賴孟美

■ 2021第六屆莫凡彼南開盃-手沖咖啡高中職組競賽

第三名 觀光科 洪芷稜

佳作 謙允婼、王俞涵，指導老師：洪嘉穗、陳本騰

■ 2021台北海大杯創意芝麻料理競賽

金獎 餐飲科 賴采羚，指導老師：林青諾

■ 菱風再起・嶄露頭角－創意菱食料理競賽

學生組第三名 餐一孝 邱信儒、童聖徨，指導老師：周起成

■ 第三屆CAS肉品廚藝競賽

佳作 餐二仁 黃廷賦、黃妤媧、林慧珊，指導老師：徐儼軒

■ 醒吾科大餐旅管理系2021商業烘焙模擬競賽

佳作 餐三仁 楊宜菱，指導老師：楊書綾

■ 大葉大學110學年度全國高級中等學校商業類烘焙職種技藝競賽模擬賽

優勝 餐三仁 楊宜菱，指導老師：楊書綾

■ 2021全國統一烘焙競賽-創意綠豆椪

金牌 餐三孝 施韋竹、銅牌 林依柔，指導老師：賴孟美

優勝 餐二甲 林祝玲，指導老師：周起成

■ 2021霧峰清酒全國創意飲調產品設計競賽

第一名 餐三孝 鄭承恩

第二名 餐三孝 陳昱瑾，指導老師：林郁芳

■ 110年全國衝刺划船錦標賽

高中男子組雙人單槳金牌：普三忠 陳建霖、普二忠 楊仕維

高中女子組單人雙槳銀牌：普二忠 陳雅玫

高中男子組雙人單槳銅牌：普一忠 白子韋、普一忠 劉亮坤

高中男子組雙人雙槳銅牌：普一忠 戴晨宇、普一忠 陳柏祥

■ 111年全國中等學校運動會-划船項目競賽榮獲4金1銀2銅

連續8年蟬聯高中男子組團體總冠軍、高中女子組團體亞軍

高中男子組雙人單槳 金牌 陳建霖、楊仕維

高中男子組四人單槳 金牌 陳建霖、楊仕維、鍾旻軒、王明捷

高中女子組雙人雙槳 金牌 陳雅玫、林媧辰

高中女子組四人雙槳 金牌 劉慧恩、林媧辰、陳雅玫、謝閔竹

高中男子組八人單槳有舵式 銀牌 戴晨宇、陳建霖、楊仕維、鍾旻軒、王明捷
白子韋、劉亮坤、鄭輝煌、林毅家

高中女子組雙人單槳 銅牌 莊詠淳、謝閔竹

高中男子組四人雙槳 銅牌 林毅家、白子韋、鄭輝煌、劉孟喆

高中女子組單人雙槳 第五名 林媧辰

■ 111年全國中等學校運動會-輕艇競速項目榮獲3金1銀2銅

高中女子組 K1 500m 金牌 江品慈

高中女子組 K4 500m 金牌 江品慈、吳依辰、李慧欣、王瑋婷

高中女子組 K1 200m 金牌 江品慈

高中女子組 K2 500m 銀牌 江品慈、吳依辰

高中男子組 K1 200m 銅牌 陳昱安

高中男子組 K4 500m 銅牌 林翰佑、陳昱安、何嘉哲、劉嘉元

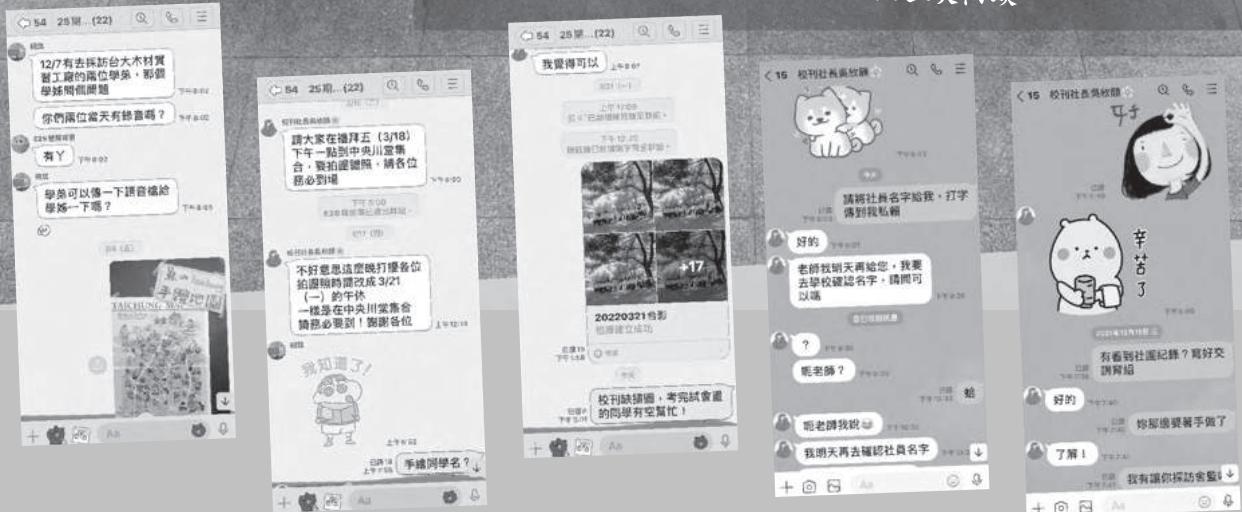
■ 111年全國中等學校運動會-靜水標竿項目榮獲2銀2銅

高中男子組 K1銀牌 林翰佑

高中女子組 C1銀牌 李慧欣

高中男子組 C1銅牌 譚順遠

高中女子組 K1銅牌 吳依辰



青之予游

斐然章

誠敬謙和振綸常

春風化雨

余宇軒昂

依仁游藝

志定四方

壬秋詩啟

日月長

水繞青山
里擁红楼