

耕讀 金中心田



學習中心營隊—職業能力大進擊

暑假過得好快，轉眼間就開學啦！大家暑假都去哪裡玩呢？有沒有記得把暑假作業寫完呀？輔導處的學習中心今年舉辦了暑期營隊—職業能力大進擊，帶學習中心的大家一起去露營喔！快來看看吧！

為什麼要辦這個營隊呢？為了要訓練學生的職業能力、生活能力，營隊5天我們特別安排了許多的課程和活動，如：餐飲、手作、藝術…等課程，最重要的是營隊後面2天我們將去金山皇后鎮森林露營，實際練習這幾天學到的內容。一起來看我們在露營的表現吧！



紮營

將童軍課龔哥所教的通通應用過來！我們還有競速紮營，最快紀錄5分多鐘就搭好了，非常厲害喔！



野炊與烤肉時間

老師完全沒有要幫我們的意思ㄉ_ㄉ只能自立自強。最後還有廚藝競賽看哪組的衛生、整潔、美味度最高分。



山訓體驗—爬稜線

一早就去爬山吸收芬多精，愈爬愈有精神。



運動會—草地曲棍球

宏譯老師帶我們一起在草地廝殺曲棍球，超刺激的！



大地遊戲Running Man

榕芒老師帶我們一起玩Running Man撕名牌，要努力奔跑、躲好，千萬不可以被敵隊追到！看的出來躲在哪裡嗎？



RPG貝兒與他的朋友們

泯馨老師告訴我們要幫忙貝兒和野獸，解除魔咒必須要蒐集4個寶物，開始找NPC進行闖關之旅！

編者的話

名著《老人與海》，寫一位老人向一位小男孩敘述他與大海搏鬥的故事。這位老人獨自駕著小船在海上捕魚，經過兩天兩夜與大海的爭鬥之中，用盡一切方法，忍受許多苦痛，但老人絲毫不放棄，他把全部的精神和力量集中在一個目標上，就是要征服一條比船還要大的魚，最後終於成功了。不過，卻引來鯊魚的覬覦，他又繼續和鯊魚搏鬥，最後，他也戰勝了鯊魚，但是他所捕獲的巨魚卻只剩下一具骨頭。

相信大家知道《老人與海》的故事傳達了老人與海搏鬥的驚險經歷：人類的意志力與潛力是無窮的，只要堅毅不拔，相信一定可以戰勝一切！但是，值得我們深思的另一個問題是，看似成功的老人，最後他得到了什麼？他所努力捕捉的巨魚到最後卻因鯊魚的關係，只剩下一具魚骨。雖然，他也重挫了鯊魚，但是，他真的是勝利者嗎？這個問題就留給大家思考，也許你們可以來找校長談談你的想法喔！

校長 賴來展

請上Facebook搜尋



還有各種活動沒辦法和大家一一介紹，想知道的人都可以去詢問班上有來參加營隊的同學喔！或是歡迎你們來輔導處找老師們聊聊天，準時收看金中心田可以了解更多有趣的活動，獲得更多資訊、以及阿寶的最新消息啾(°▽°)/

特教組

本期獎品為

「阿寶的明信片」

數量有限!!

撕下截角填答案後，丟入輔導處抽獎箱，就有機會獲得啾

本期獎品為

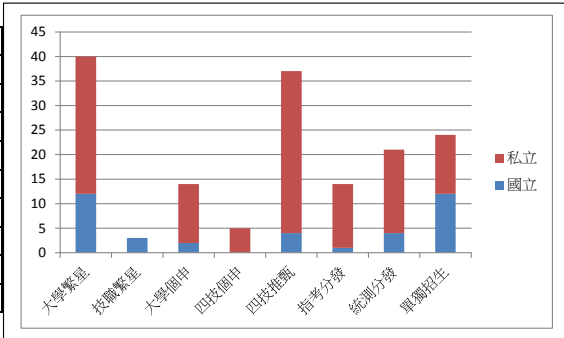
「阿寶的明信片」

數量有限!!

撕下截角填答案後，丟入輔導處抽獎箱，就有機會獲得啾

106學年度本校高中部升學路徑分析

全校	國立	私立	小計
大學繁星	12	28	40
技職繁星	3	0	3
大學個申	2	12	14
四技個申	0	5	5
四技推甄	4	33	37
指考分發	1	13	14
統測分發	4	17	21
單獨招生	12	12	24
小計	38	120	158

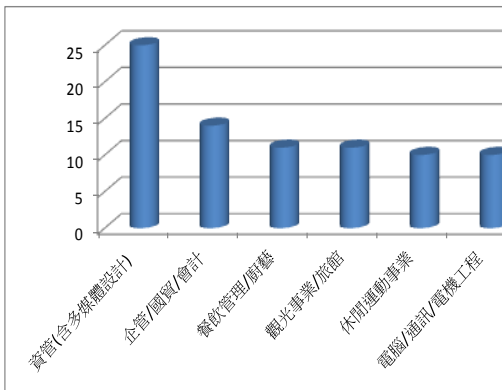


畢業生人數 168
 升學人數 158
 升學率 94.05%

國立大學比例 24.05%

105學年度本校高中部畢業生就讀科系統計

科系	人數
TOP1 資管(含多媒體設計)	25
TOP2 企管/國貿/會計	14
TOP3 餐飲管理/廚藝	11
TOP3 觀光事業	11
TOP4 休閒運動	10
TOP4 電腦/通訊/電機工程	10



備註:僅列出就讀人數超過10人的科系

高輔中心

自我鍛鍊，讓服務成專業~餐飲服務國手



文/趙浩宏 攝/趙浩宏
 陳文意~綜合高中餐飲實驗班畢業。曾修業於國立高雄餐旅大學餐飲管理系，目前就讀國立臺灣科技大學不分系菁英班。

聰敏學習力&臨時的挑戰

高中時的文意原本想念商科，卻因為一開始入學科系選擇的小意外，誤打誤撞地進綜合高中餐飲實驗班。在高二以前的文意，是個普通的學生，直到高二時，因為全國技能競賽選手缺額，而替補參與競賽，踏上苦練技術的學習路徑。

寒假才開始練習選手項目的文意，因為必須在很短的時間熟悉比賽項目，她常處在非常高壓的環境中。帶她練習的學姊非常嚴，安排了很長的訓練時間，每天從下午五點練到晚上十點，賽前一個月甚至從早上七點開始一直練到晚上十點。每天幾乎全天練習沒有休息、沒有假日，非常艱辛卻十分充實。

晉級國手路

高中畢業後，就讀高雄餐旅大學的文意，遇到了餐飲服務國手選拔，在高中老師的鼓勵下，她再次投入選手生活。經過一個月的考慮以及準備，她休學一年，回到高中和學妹一起練習，準備國手賽，希望專精技術，藉著國手培訓，跟著專職訓練的老師學習更多餐服專業，持續充實想法和視野。而她也隔年成功擊敗台灣22歲以下的歷屆前三名，取得國手資格。

打開新視野，為自己重新定位

在巴西拿到優勝歸國後的文意，想法轉變不少，她感受到，過去餐飲服務的訓練多停留在服務端，實際對於咖啡、酒的研究卻並不够深入。讓原本就讀高餐的她，決定轉換跑道，保送臺科大不分系菁英班。一方面，希望更接近餐飲資源相對豐富的臺北，二來，也在大學的學習上暫時調整方向，學習不同的專業來提升自己。至於餐飲專業的精進，則透過參與其他更專業的業界資源與管道來充實，替自己在未來的路徑上累積更多實力，面對更多元的挑戰。

文章摘自:職人SHOKUZiNE 2018.1月文章"職人現場"
 生涯發展組

暑期登山長隊—八金淡亞成鳥起飛計畫 勇敢的亞成鳥，起飛囉！！

才剛開學，暑假的回憶與印象應該還歷歷在目吧！不知道大家在暑假是否做了什麼有趣的事情呢？今年暑假一樣有幾個勇敢的亞成鳥，完成了一趟極具挑戰且艱困的山行！

亞成鳥！？這是什麼？一種鳥嗎？想必大家肯定很好奇什麼是亞成鳥？而誰又是亞成鳥呢？亞成鳥是指鳥在雛鳥階段→成鳥階段，是小鳥要長大成鳥的過渡期，那時的鳥在真正換羽變成成鳥之前，比雛鳥還要有力氣，卻又不像成鳥那樣有能力，就像青少年時期的你們一樣，有點青澀無知、卻又想向大人們宣告自己彷彿已經成熟。亞成鳥便是在指正值青少年時期的你們，而這次參加登山活動的亞成鳥分別是八年級的潘喬治與九年級的黃昱翔，另外九年級的譚勁威則是在去年參與的亞成鳥成員之一，而今年是大學長的身份一同協助參與。

今年的亞成鳥起飛計畫，路線是從戒茂斯山登山口進入，目標是天使的眼淚—嘉明湖，平均每人要負重15公斤上下，每天行走約莫4-8個小時不等，又剛好遇上颱風從旁掃過，在雨中要走過泥濘的路徑，還要學會自己紮營、煮飯跟升火，中間還有安排各種遊戲與挑戰，以及好好親近大自然環境。雖然，最後我們並未如期攻頂，然而，過程中最重要的是，團隊之間的互相合作，大家在一天的疲憊行走之後，晚上一起圍著營火說說話，看著溫暖的火光，和彼此在一起的時光特別美好。

社工 蕙娟老師



暑期營隊活動的RPG
 照片中，和學生自拍的人是誰？

暑期營隊活動的RPG
 照片中，和學生自拍的人是誰？

班級座號：_____
 姓名：_____

班級座號：_____
 姓名：_____

生命中的五個球

幾年前，在一所大學的開幕典禮中，可口可樂的執行長(CEO) Brian Dyson，講到生活與工作的關係：

想像生命是一場不停丟擲五個球於空中的遊戲。**這五個球分別為工作，家庭，健康，朋友和心靈。**而且你很努力地擲著這五個球，不讓它們落地。很快地你會了解工作是一個橡皮球。如果你不幸失手落下它，它還是會彈回來。

但是家庭，健康，朋友和心靈這四個球是用玻璃做成的。一旦你失手落下，他們可能會少了一角，留下無法挽回的記號、刻痕、損壞，或甚至碎落一地。他們將永遠不會跟以前一樣。你必須了解這個道理，並且致力為平衡你的生命而努力。但要怎麼才做得到？

別拿自己和他人比較，這只會降低了你原有的價值。因為我們都是獨一無二的，因為我們每一個人都很特別。別人認為重要的事不是你該列為遵循的目標。只有你才知道什麼最適合你。不要將貼近你的心的事物視為理所當然的存在。你必須將他們視為你的生命一般好好地抓牢他們。沒有他們，生命將失去意義。別讓你的生命總在依戀過去種種或是寄望未來中逝去。如果你活在每個當下，你就活出了生命中的每一天。

當你還能給予的時候別輕言放棄。只要你不放棄，就有無限延伸的可能。別害怕承認你並非完美。正因如此，我們才得以藉由這脆弱的細絲緊密地串綁在一起。

別害怕遇到危險。正因如此，我們才得以藉由這些機會學習勇敢。別拿愛太難找到當藉口而緊閉你的心門。最迅速找到愛的方法就是散佈你的愛；最快速失去愛的方法就是緊緊地將守著你的愛不放；維持愛最好方式就是給它一雙翅膀。

莫要匆惶地過著你的一生，那匆惶讓你忘了曾經到過哪裡，也讓你忘了你要去哪裡。莫忘記，情感上最大的需要是去感恩。

莫害怕學習。知識沒有重量，它是可以隨意攜帶的寶貝。莫漫不經心地蹉跎光陰或口無遮攔。時間與言詞兩者都是，一放便收不回來。

生命不是一場賽跑，而是一步一腳印的旅程。昨天已是歷史，明天尚是未知，而今天則是一個上天的禮物：那就是我們為什麼稱它為「現在」(Present)的原因。

如果你活在每個當下，你就活出了生命中的每一天。

文章來源：<http://www.inex.twmail.net/temp/p05/047.htm>
 輔導組