

中華民國七十四年九月創刊  
中華民國九十年四月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第31期

發行：國立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2756443

## 放對地方就是天才

何謂天才，就是放對地方的人才；反過來說，你眼中的蠢材，很可能也只是放錯地方的人才。

例如：你是一位土著被困在非洲叢林，既無食物，也無水喝，那麼你將把這位土著當作天才，因為他懂得各種求生的技巧。相反地，如果把他帶到辦公室要他使用電腦，那麼情況將會完全不同，你可能會認為他是一「白癡」。

的確天生我材必有用。有些科學家連音階都抓不準；有些畫家連一封信都寫不好，可是他們「把自己放對地方」，所以成就非凡。史蒂芬·史匹柏就是個例子，他因為高中的成績非常差，沒有任何電影科系願意准許他入學。相反的，他走進電影工作室，認真學到了他所需的技能。今天，他不但製作了許多評價極高的影片，更成為家喻戶曉的大導演。

畢卡索剛出道時原本想當詩人，結果他的詩被極具鑑識能力的絲泰茵夫人評得一文不值，他因而回心轉意。幸好有這位貴婦的提醒，否則這世界不就少了一位大畫家了嗎？

其實，所有的人事物原本都是美好的，只是所屬的地方適不適合而已。如美味的湯汁滴到襯衫上即變「骯髒」，床第間的私密用語到了街上即成「騷」。是不是很有趣！原本含在口中的食物，只要吐出來就變得「噁心」，把它吞下去反而「有營養」。即使是骯髒污穢的垃圾，只要放對地方（埋在土裡）也能滋養大地，開出美麗的花朵長出能夠帶給我們健康的食物。這世上沒有任何一個人或一件東西，是沒用或卑賤的，任何人或物，只要放對了地方，都會成為有用的「可造之材」。希望你也找到最適合自己的人生舞台，並且盡情歡唱生命之歌。

生命的最高境界，即是選對舞台，走出自己的路，然後盡情地發揮獨特的才華與能力！

## 職場煉金士

（本文摘自張老師月刊）

一名有智慧的職場工作者，就是一名煉金士，從舊的、普通的事物中，創造新奇與不凡。要成為他們的一份子，我們必須學習他們秘訣，從昏睡的工作之中，轉化你我的靈魂。凡事不用急於一時

要造一個花園得花時間，因為花木的生長得花時間。每一種植物都以無法察覺的速度生長，頭一天看，它小小的；第二天看，它還是小小的，但是讓它不受干擾的生長一個禮拜，變化就很明顯了，到了夏天要結束時，整座花園就綠意繽紛了。

想法與計畫也一樣，一件進行中的計畫，很少有一個月、一個星期，甚至連一天都不受干擾的，坐待這種開花結果的人，收穫甚微；長期孜孜矻矻的人成就斐然。不管什麼時候，你總有多餘的五分鐘，好好使用這些多餘的時間，所得到的收穫必讓你歡呼不已。

### 別當一面鉅細靡遺的鏡子

上好的鏡子會把賞心悅目的一面顯露得清清楚楚，對於瑕疵、缺陷，甚至支離破碎的一面亦然：在你自我反省時，既不要高估，也不要低估你的聰明、幹勁、創造力和魅力；對於自己野心、貪婪和粗魯無禮的那一面亦然。

相反的，不管同事或上司如何求你據實反映他們的優缺點，你都別那麼做，沒有人真正希望了解自己的短處，也沒有人想要對自己的優良特質，來一個正確無誤的估量，因此你必須講得含蓄點，別向人家撒謊，既不要隱瞞人家的缺點，也不要誇大其聰明才智，因為他們會查出這是謊言，然後懲罰你。不但不要如此，你還應該成為一面可以替換的鏡子，人家露出最好的一面你就照回去，稍稍加以放大；你應讚美別人的擇善固執、沈著穩重、警覺性高，但不必要誇大，比如：稱讚人家聰明用不著用到天才兩個字，說人家有企業精神不必說他勇敢非凡。

### 從否定開始，以肯定結束

我們談論人家的工作時，往往先籠統的講它好的部分，然後才對特殊不當的部分提出批評，於是，聽者會忽略讚美的部分，只記得接下來的批評，或者根本沒聽到讚美，而是對接下來的批評嚴陣以待。請你顛倒這個次序：先籠統的講一些批評的話，然後表達獨到的讚美，一般人會記得我們最後所聽到的，因此人家會記住你所講的讚美的話，而非攻擊，這樣你既糾正了缺陷，也提振了人家的士氣。



# 「處室動態」

## 教務處

### 實驗研究組：

- 一、本學期辦理八十九學年度第一學期課程不及格重修，經統計一年級有五十一人次，二年級有七十七人次須申請重修，另外二年級重修八十八學年度第一學期課程不及格二五四人。經申請重修合計：
  - 二年級開7班重修專班、8班自學輔導班、5班綜合輔導班。
  - 一年級開14班重修專班、3班自學輔導班、3班綜合輔導班。
- 二、本學期重修班上課日期預計自九十年三月三日起至九十年七月一日止，共計18週，除天災影響不能上課外，餘皆不停課為原則處理。
- 三、重修班開課至今，發現大多數同學皆能按照學校規定，但有少數同學有無故曠課或服裝不整的情形，請同學勿再自誤。

### 教學組：

- 一、八十九學年度第二學期抽考將於四月二十七日（星期五）舉行，考試科目國文、英文、數學，參加抽考對象為高一及高二。
- 二、預定第二次月考後舉辦高一、高二英文演講、作文比賽。

### 設備組：

- 一、校園網路系統採開放原則，在網路上留言仍請同學依網路規範，勿發表不當言論，以免觸法。
- 二、個人電子郵件帳號請定期更改密碼，以免帳號被盜用，造成個人權益損失。若忘記密碼，可向設備組提出申請。

### 註冊組：

- 一、歷屆校友捐贈獎學金：電子二甲陳俊樹等三十一名。
- 二、校友會獎學金：機三甲鄭閔中等十九名。
- 三、香港柚木獎學金：木建二乙許志偉等二名。

## 訓導處

### 訓育組：

- 一、國立嘉義高工八十九學年度第二學期社團活動時間表：

次數	日期	次數	日期	次數	日期
1	3月14日	3	5月2日	5	6月6日
2	4月18日	4	5月23日	6	6月13日

※上課時間：第七節至第八節，每次2小時，本學期合計14小時。

### 二、國立嘉義高工八十九學年度外聘社團指導老師名冊：

社團名稱	指導老師	社團名稱	指導老師
事業經營社	張上仁	柔道社	林建增
舞蹈社	洪麗雲	空手道	王振三
管樂社	李明遠	麗妍社	李惠文
排球社	李崑山	空手道	黃炎森
跆拳道社	蘇效堯	日語社	林秀霞
劍道社	李勝良	日語社	程維心
撞球社	翁裕芳		

### 三、本校國樂社、管樂社分別於九十年三月廿一、廿五日起在高雄市社教館（青少年文化體育活動中心演藝廳）參加臺灣區音樂比賽，雙雙榮獲優等獎。

### 四、本學年度之幹部研習活動，擬於九十年四月十八日（星期三）第五、六節實施。

### 五、本校管樂社校友演奏會訂於九十年四月四日（星期日）晚上六時至十時三十分假中正公園音樂台辦理音樂會，校長全程聆賞，演出成功。

### 六、國立嘉義高工八十九學年度訓育委員會名單：

職掌	職稱	姓名	職稱	姓名
主任委員	校長	伊慶箴	輔導主任	黃信樺
秘書	教務主任	蔡天德	實習主任	阮啟義
委員	總務主任	林建山	體育組長	楊長鈴
委員	主任教官	彭國書	訓育組長	賴榮嘉
委員	衛生組長	李純錚	體育組長	薛柯煌
委員	註冊組長	黃成雄	實習組長	黃清煙
委員	就輔組長	蕭全祥	導師	林福助
委員	導師	張秀玲	導師	邱文裕
委員	導師	黃振國	導師	許玉山
委員	導師	徐寅生	導師	張啟雲
委員	機械主任	黃炎輝	導	黃旭村
委員	機械主任	蔡世傑	導	林章明
委員	汽車主任	盛啟傑	導	蔡木村
委員	電子主任	陳清良	導	楊海濤
委員	木工主任	陳文彬	導	陳乃瑛
委員	家長會長	黃木泉	輔導老師	



七、「法治教育專欄」圖書書目：

法律小尖兵	自保恩	著作權法宣導短片(錄影帶)
與智慧有約	我們都是一家人	尊重生命、關懷社會(錄影帶)
飛越快樂窩	邪惡終結者(二冊)	教師法律手冊
呼叫器的陷阱(二冊)	危險遊戲	法治教育參考教材(民89)
升起心中的太陽	抓鬼大隊	跳躍的青春(錄影帶)
越野車的誘惑	高中學生法律常識	當我們同在一起(錄影帶)
追風少年	全民健康保險法規要輯	我不是故意的
校園法律實務(五冊)	民主法治教育叢書(二套)	民主法治與教育
陽光再度閃耀(五冊)	哈大夫出診(四冊)	腳下的自己
法律扣應站	破繭而出(五冊)	旋風少年恩族
向日葵的啟示		

八、九十年三月七日週會時邀請國稅局資料課蔡繼琨課長實施租稅教育演講。

九、九十年三月廿五日街頭飛輪社參加第一屆嘉義市市長盃直排輪環潭公路錦標賽，榮獲亞軍。

體育組：

- 一、九十年一月本校男生籃球隊參加高男乙組籃球聯賽，晉級南區決賽。
- 二、九十年三月參加第一屆吳鳳杯籃球賽，榮獲第一名。
- 三、九十年三月參加高男乙組排球聯賽，榮獲第六名。
- 四、九十年三月田徑隊參加嘉義市中小聯運，榮獲第三名；機三乙孫成成同學參加三千公尺障礙賽，榮獲第一名並且破大會記錄。
- 五、九十年四月本校男女學生羽球隊、撞球隊，晉級全中運會內賽。

衛生保健組：

- 一、四月廿五日舉辦尿液篩檢。
- 二、五月七日舉辦捐血活動，請全校師生踴躍捐血。

總務處

- 一、配合政府實施公文電子化，本校公文管理系統自九十年三月廿六日起改為校園網路版；各承辦員電腦與文書組電腦連線作業，承辦員個人有個人電腦即可執行函稿繕寫，收發文搜尋及列印。

實習輔導

- 一、本校承辦全國高級中等學校八十九學年度工業類科學生技藝競賽，競賽日期為九十年三月二十日至三月廿三日止。

本校此次榮獲優良成績如左：

汽車修護工	第一名	林俊村
建築工	第二名	許中維
傢具木工	第二名	林彥辰、第四名 吳榮智
機械製圖工	第三名	黃瀚寬、第十一名 吳天璋
鉗工	第七名	林哲正
電腦輔助機械製圖工	第八名	邵聰智、第十八名 謝銘煌
建築製圖工	第九名	劉于禎
視聽電子工	第十名	王松任
室內配線工	第十二名	廖英村
車床工	第十五名	郭文勝
工業電子	第廿三名	林耿呈

二、台灣區九十年度公私立職校教師赴公民營機構研習活動，本校辦理工業類科教師研習九〇名。

三、雲嘉區九十年度技職學校在校生丙級技術士專案技能檢定四月十五日上午十時到十一時四十分舉行學科測驗。四月一日到十四日期間第一階段(高年級)辦理術科測驗分別由十六個學校承辦廿八個職類。

進修學校

- 一、進修學校預定於五月廿五日(星期五)舉行高三秋季實用技能班資格考學科測驗。
- 二、進修學校電繪三吳天璋、謝銘煌參加八十九學年度工業類科技藝競賽，獲取優勝第十一及第十八名。
- 三、進修學校承辦九十年度嘉雲區公私立高中職校學生(含進修學校)交通安全教育研習活動，預定六月初擇期辦理，將分兩梯次共二〇〇位學生參加。
- 四、進修學校預定四月廿四日(星期二)晚上辦理捐血活動。

輔導室

- 一、九十年二月十、十一日舉辦輔導室義工研習營，由二、三年級義工幹部策劃課程內容豐富，參與學員皆覺收穫甚多。
- 二、九十年四月十一日七、八兩節舉辦生命教育講座，邀請嘉義大學紀志煌教授主講：「生命成長的喜悅」，國際基甸會嘉義支會十餘位志工，在本校家長會前會長張克平先生率領下到場共襄盛舉。
- 三、八十九學年度教育部輔導工作訪視成績揭曉，本校獲評為績優學校。
- 四、高三職業興趣量表施測完畢，輔導室黃主任逐一到各班解釋測驗結果。



迷悟之間

# 生活的品味

人要生活，豬馬牛羊也要生活，即使昆蟲、動物，都需要生活。但是，生活的品味，各有不同。

世界上，有的人吃喝玩樂，這就是他的生活品味；有的人追求富貴榮華，作為人生的品味；有的人周旋在人我是非之中，這也是他不屬於人的人生品味；更有的人游手好閒、遊戲人間，這許多的生活品味，都是不可取的。

人的生活，應該要有藝術生活的品味，要有服務人羣的品味，也要有休閒運動的生活品味。

有的人以遊山玩水、蒔花植草作為人生的品味；有的人以讀書寫作、作育英才為他的生活品味。戰國四君子的孟嘗君、信陵君等人，以招賢納士、廣納賢才作為生活的品味。宋代林逋隱居西湖孤山，以種梅養鶴自娛，人稱「梅妻鶴子」；唐朝的大梅法常禪師，以草衣木食為生活，他們都樹立了隱士高逸的生活品味。

法國作家吉勒特·默梅特在《歐洲風光》上說：一個人最好在盧森堡作事（工資最高），開德國的汽車，到英國去購屋（設備最齊全），住在葡萄牙（氣候最好），在法國養老（平均壽命最長），這就是懂得生活的人。

其實，人生不必只追求享樂、富有；人生不要做金錢的奴隸，應該增加生活的情趣、提高生活的品味。

如果你有時間，每天能夠抽出半個小時靜坐，你會從寧靜中找到生活的品味；如果你能偶爾與朋友下個圍棋、打個橋牌，或者到滴水坊品茶談天；或是參觀美術館、博物館，參加讀書會、共修會，吟一首詩、唱一首歌，念個祈願文、聆聽古寺鐘聲，甚至朝山、義工，加入環保掃街、醫院助人的愛心行列，都可以提昇生活的品味。

乃至偶而與三五好友到郊外遊山玩水，也會提昇生活的品味。尤其能把自我融入工作或大自然之中，如花朵般給人歡喜，如山水般與人遊玩，如橋樑般供人溝通，如樹蔭般讓人乘涼，如甘泉般解人饑渴；能夠自我創造生命的價值，這才是吾人所應該追求的生活品味。

# 超覺靜坐

靜坐  
(一)

靜坐牽涉到不同的生理和心理主題，這通常會減輕焦慮、降低壓力，也會提昇滿足感和對挫折的容忍度。大部份的靜坐技巧，歷史都頗為悠久，和東方哲學也都有很深的關連，由不同的印度上師親自傳授。也許最廣為人知的靜坐方法，就是由印度上師瑪哈瑞希·瑪黑希·瑜伽士（Maharishi Mahesh Yogi），所代表倡導的「起覺靜坐」（transcendental meditation or TM）。瑪哈瑞希在五十年代開始，即在全印度教授這種靜坐技巧，最後也捲起全世界「靜坐」的風潮。

在六十年代晚期和七十年代早期，三坐運動橫掃全美，大批人潮湧向三靜坐老師，學習「開啟內在潛能」的靜坐方法。很多三靜坐的提倡者，都過分誇大靜坐的功效，比如可以提神醒腦、減少睡眠、解決心理問題等，還加上了不必要的神秘色彩。當然，除了誇大不實的廣告台詞之外，三靜坐和其他的靜坐方法，真的可以產生有益、心理和生理健康的效果。

靜坐似乎是一個相當自然的過程，也許可以稱為「第四階段的意識」，和清醒、睡眠或者睡夢都不同；靜坐不需要任何心理或者生理控制，生活型態或者信仰的改變，甚至也不需要催眠或者其它媒介。事實上，靜坐會使新陳代謝減緩，自律神經系統的活動也會趨弱，這會使心臟跳動次數減少、血壓降低、呼吸順暢，如此一來，也會產生許多正面的心理影響，比如減低焦慮、提高情緒的安定性等。

靜坐(一)

泰利走進辦公室，向秘書介紹自己，然後坐在位子上等老闆約談。當他等待的時候，他把眼睛閉上一會兒，然後用剛學會的快速靜坐方法養神，不到半分鐘他就覺得自己很輕安，已經做好這次面談的準備。

所以，如何靜坐呢？以下就是基本的步驟：

首先，先調整為舒適和放鬆的姿勢——你可以坐著、靠著、或者躺著，只要你覺得舒服就好。

接著，均勻地深呼吸——和胸式呼吸不同的是，現在你吸氣時，要讓小腹鼓起，呼氣時小腹緊縮，讓氣息順暢自如，不要用太大的力氣，一切輕鬆自然即可。

你可以選一個中性，或者聽起來愉悅的字眼，最好是兩個音節。只要是任何不會引起負面聯想，或者不安情緒的字眼都可以，這就是所謂的咒語，可以讓人在靜坐時集中精神。

就讓我們用「放鬆」這個字眼當作咒語吧！只要一開始舒適安詳地呼吸——吸氣時，默想著「放」這的音節；呼氣時，想著「鬆」這個音節——在不斷呼氣、吸氣的循環中，默誦念這個咒語，放鬆的時候，最好隨著呼吸，集中在咒語的韻律吟唱中。

讓自己的想法和心靈意象，通過這扇意識的窗口自然流動。不管是什麼，都不要排拒任何特別的念頭和意象，讓所有的念頭不經意識阻斷而自然流動，然後試著這樣做十到二十分鐘，不要間斷，只要一發覺自己停止誦念咒語，就立刻回到咒語上，在呼吸時，想著「放……放，鬆……鬆」的音節。

有人比較喜歡一天數次短時間，比如三到五分鐘的迷你靜坐，你需要實驗看看，然後決定哪一種方式最適合自己。

進入廿一世紀的人們，日常生活壓力愈來愈大，充斥著各式各樣的問題；你也可以求愈心理醫生，重整心靈版圖；也可以自我診療，保持身心健康的自療妙招。一種靜坐技巧，保持身心健康的自療妙招。



中華民國七十四年九月創刊  
中華民國九十年六月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第32期

發行：國立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2756443

## 治癒「心理的感冒」，不難！

訪國泰醫師陳國華談「百變魔術師」——憂鬱症

憂鬱，是每個人都有可能面對的心情，像近期的天氣總是忽冷忽熱，一會兒穿起棉襖，一會兒又換穿夏衣，情緒自然也容易擺盪不一。不過請放心，偶爾乍現的低潮，就像是灰濛濛的氣候，會隨著轉晴的天氣而改善；除非，莫名的低落情緒，已明顯影響到飲食、睡眠……，且超過兩星期以上仍未見改善，才算是「憂鬱症」的初期徵兆。隨著社會的壓力日增，罹患憂鬱症的人已愈來愈多，但只要願意主動求助精神科醫師，多半在幾個月內就能重新尋回愉快、健康的生活；可是，如果「諱疾忌醫」，讓因憂鬱造成的心身失調持續影響生活，就可能造成難以挽回的傷害。

### 具自殺傾向者逾九成有跡可循

根據國泰醫院精神科陳醫師表示，無預警自殺的憂鬱症，多半屬於家族遺傳的「重度憂鬱症」；而一般因生活壓力或失業、失戀等特定事件所造成的「輕型憂鬱症」，雖也可能產生自殺的念頭，卻很容易看出跡象。根據調查，有自殺傾向的人，超過九成都會在自殺前一個月，出現以下的徵兆：

- 一、間接或直接表達輕生的意願。
- 二、交待人生重要訊息給親友。

三、迴光返照式的情緒改變。

四、突然莫名其妙不舒服，並到處求診。

如果親友們無法及時察覺到這些「暗示性」的徵兆，往往都會造成自殺悲劇的發生；而基於男性荷爾蒙比較激烈的緣故，男性自殺的成功率也較高。

### 憂鬱症是「情緒荷爾蒙」在作怪

憂鬱症的初次發生年齡，從孩童、青少年、成人、中年及老年都有，主要是受到「情緒荷爾蒙」失調的影響。依據臨牀上的報告，目前最小的病例是七歲，而正值青春期的、生育期、更年期的人，因荷爾蒙的波動劇烈，則特別容易產生憂鬱的症狀。陳國華說，「壓力會造成情緒荷爾蒙的失調，嚴重影響睡眠、食慾、注意力……等，但只要透過服藥，將情緒荷爾蒙調回正常，所有連帶的症狀都會消失。」

至於先天遺傳的重度憂鬱症，則是因為情緒荷爾蒙的防禦系統本已受損，才會無法根治，但卻仍可以透過長期的藥物控制，來維持生活的正常穩定。所以，只要願意配合醫師建議的療程，憂鬱症應該就會像「心理的感冒」一般，只要立即地治療，並在癒後保持情緒愉快，自然不容易再犯。

根據世界各地的調查，憂鬱症發生的比例，已高達總人口數的百分之五到十，其中更以女性患病的比例居多。為了幫助民眾自行檢視是否得了憂鬱症，陳國華特別歸納出常見內「憂鬱指標」：

- 一、情緒低落、沮喪，且擺脫不開這種痛苦的感覺，尤其以早晨及上午最明顯。
- 二、悲觀、無助、感覺自我無一是處，甚至腦海中不斷湧現出傷害自己的念頭。
- 三、易怒、煩躁、無法集中精神、平常可引發快樂的事物，全都變得毫無樂趣可言。
- 四、整天感覺疲累，卻睡不著、惡夢連連、無精打采，彷彿生理時鐘紊亂而停擺了。
- 五、吃東西根本食不知味，體重明顯下降，或出現頭暈、胸悶、心悸、冒冷汗、失去性慾、月經失調……等非疾病症狀。
- 六、自殺的念頭揮之不去，自己也擔心會失去最後的自制力，有時還覺得周遭的人事事物都變得不真實，甚至覺得自己若早點死，可以減少家人或社會的負擔。

檢視以上六項憂鬱指標，如果答案為「是」的項目愈多，就顯示憂鬱的情形愈嚴重，如果不提早正視這樣的憂鬱心情，就容易漸漸演變成憂鬱症。

前述的憂鬱指標，通常都是「典型」的憂鬱傾向，根據陳國華進一步分析，「憂鬱症在臨牀上被稱為百變魔術師，主要是因為還有許多非典型的症狀，而這些病患，多半是正值青春期的高中生，且女性的發生率為男性的三倍。」

(轉第3版)



# 處室動態

## 教務處

- 一、於五月十四、十五、十六日（星期一、二、三）舉行高三期考，高一、高二第二次月考。
- 二、五月廿三日舉辦英文、作文及演講比賽。
- 三、木建二乙丙兩班上課至五月廿九日結束。
- 四、六月廿六、廿七、廿八、廿九（星期二、三、四、五）共四天，舉行高一、二期考。

## 五、八十九學年度第二學期校友會獎學金名單：

- |                              |         |         |         |
|------------------------------|---------|---------|---------|
| 機械三甲鄭閔中                      | 機械三乙陳冠廷 | 機械三丙何盈學 | 電機三甲洪英凱 |
| 電機三乙陳世豐                      | 電子三甲童振璋 | 電子三乙楊明諤 | 建築三甲蔡佳容 |
| 汽車三甲陳朝憶                      | 汽車三乙林義祥 | 化工三甲侯曦鈞 | 化工三乙王隆達 |
| 木工三乙黃俊超                      | 木工三丙黃義仁 | 化工三丙李建傑 | 冷凍三賴建吾  |
| 木工三丙黃義仁                      | 機械三甲楊淞富 | 機械三乙許裕泰 | 機械二丙吳昇勳 |
| 六、八十九學年度歷屆校友捐贈獎勵在校成績優異獎學金名單： | 機械三甲李鴻偉 | 機圖二甲陳明德 | 製圖二甲林筱琦 |
| 電機二甲張範宇                      | 電機二乙蘇柏璋 | 電子二甲陳俊樹 | 電子二乙蔡國元 |
| 電機一乙李政璋                      | 建築二甲陳佳玟 | 建築二甲伍昭全 | 建築一乙曾元亨 |
| 空調一甲侯宗儀                      | 汽車三甲吳家竹 | 木建二乙許志偉 | 木建二丙許淵欽 |

## 訓導處

### 訓育組：

- ◎四月十一日第七、八節高三女生參加美麗人生講座（在音樂教室）。
- ◎四月十八日第五、六節於樂群堂實施幹部研習會。

◎四月廿五日第八節週會時間實施法治教育專題演講，聘請嘉義地檢署王全成檢察官擔任講座。

◎五月九日第八節週會時間實施「校友專題演講」。聘請本校畢業學長盧國雄先生擔任講座。

◎五月廿六日辦理「八十九學年度孝親愛校園遊會」活動內容有：

- (1) 孝親模範表揚。
- (2) 多才多藝的社團表演。
- (3) 校園攝影比賽。
- (4) 高一、二各班同學歡送即將畢業的高三學長等等精彩的活動。

◎八十九學年度孝親模範表揚：孝親模範名單如下：

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 室一乙洪瑞堂。化一乙胡炎秋。機一丙吳誌賢。機一甲李建勳。 | 化一甲陳信甫。機一乙林俊雄。製圖一李韋廷。室一甲林明仁。 |
| 空調一蘇坤尉。子一甲楊宗錡。電一甲吳明倫。建一甲彭欽翔。 | 汽一甲王振宇。建一乙盧相源。汽一乙蔡玟柱。電一乙許喬竣。 |
| 化一丙鄭峻紹。木二甲黃君全。建二甲林文飛。冷高二吳憲忠。 | 電二甲王琇瓊。木二丙鄭坤峰。機二甲陳維戀。建二乙吳明志。 |
| 化二甲羅德順。機二丙周永志。化二丙許辯其。化二乙陳耀霖。 | 子二乙李文益。機圖二李麗敏。汽二甲許志安。子二甲黃宇先。 |
| 機二乙陳翰丞。電二乙林育賢。汽二乙李育誠。汽三甲林俊村。 | 汽三乙陳明賢。建三甲辜莉珊。               |

## 訓導處

### 體育組：

- 一、九十年一月三至八日高雄縣鳳山體育館，參加高中乙組籃球聯賽，晉級南區決賽。帶隊老師賴榮嘉、林文貴。
- 二、九十年三月八至九日嘉義吳鳳技術學院，參加第一屆吳鳳杯籃球賽，榮獲高男組冠軍。帶隊老師賴榮嘉。
- 三、九十年三月九至十日雲林北港高中，參加高中乙組排球聯賽總決賽，榮獲全國第六名。帶隊老師李崑山、林文貴。
- 四、九十年三月廿一至廿三日參加嘉義市全市暨中小學聯合運動會，榮獲田徑錦標第三名、機三乙孫成成同學於三千公尺障礙賽榮獲冠軍並破大會紀錄。帶隊老師林文貴。
- 五、九十年四月二十至廿五日參加花蓮舉辦全國中等學校運動會，其中撞球項目，榮獲團體第四名。帶隊老師林文貴。
- 六、九十年五月十八至二十日參加嘉義市長杯籃球錦標賽，榮獲高男組冠軍。



。帶隊老師賴榮嘉。

七、九十年五月廿六日參加議長杯游泳比賽 榮獲第三名 帶隊老師張志鈺。

### 訓導處

衛生保健組：

一、四月廿五日舉辦尿液篩檢。

二、五月七日舉辦師生捐血活動。

### 實習處

一、本校承辦全國高級中等學校八十九學年度工業類科學生技藝競賽，競賽日期為90年3月20日至3月23日止。

本校此次榮獲優良成績如左：

汽車修護工第一名林俊村

建築工第二名許中維

家具木工第二名林彥辰、第四名吳榮智

機械製圖工第三名黃靜寬、第十一名吳天璋

鉗工第七名林哲正

電腦輔助機械製圖工第八名邵聰智、第十八名謝銘煌

建築製圖工第九名劉于禎

視聽電子第十名王崧任

室內配線工第十二名廖英村

車床工第十五名郭文勝

工業電子第廿三名林耿呈

二、台灣區九十年度公私立職校教師赴公民營機構研習活動，本校辦理工業類科教師研習九〇名。

三、四月十五日舉行雲嘉區九十年度技職學校在校生技能檢定學科測驗，分十一個考區進行共有一四八四九人應考。實際到考有一四一二七人，缺考七二二人到考率九五%，四月一日到十四日舉辦第一階段高年級術科測驗，共有一九三九人應檢。

四、九十年度全國技術士技能檢定第二梯次本校報檢人數為車床工乙級三人、丙級九人、電腦數值控制銑床工丙級四人、視聽電子丙級一人、工業電子丙級七人、化工丙級一一九人；合計一四三三人。

### 圖書館

一、八十九年十二月十三日教育部中部辦公室贈送本館「杏壇芬芳錄」二冊

二、八十九年十二月二十日國立台灣博物館贈送本館「台灣東北角海藻圖錄」一冊。

三、八十九年十二月廿一日教育部中部辦公室贈送本館「班級讀書會」書籍一百餘冊及書櫃一座。

四、八十九年十二月廿六日文建會贈送本館「八十八年度藝術欣賞媒體教材」美術類錄影帶一卷。

五、九十年十二月二十二日請洪焄菁及黃建昭兩位老師參加讀書會領導人研習會。

六、本學期共採購一百二十四冊新書，現正在整理中。

### 進修學校

一、進修學校將於六月廿二、廿六、廿七、廿八日舉行本學期期末考。

二、秋季實用技能班資格考已於五月廿五日舉行測驗，共計一九三人及格。

三、實用技能班分發工作協調會、委員會，先後於五月八日、五月十四日、六月十一日在本校舉行，伊校長親自主持。

四、進校學校八十九年度共有編制班一八四人畢業，實用技能班三年段一九七人、一年段一〇一人結業。畢（結）業典禮於六月八日晚間。

五、進修學校於四月廿四日（星期二）晚上在樂群堂前捐血車上辦理捐血活動。感謝師生熱烈參與，共有一二二人捐血，計捐得一四三袋。

六、五月廿七日本校舉行雲嘉地區實用技能班專案技能檢定學科測驗。

七、五月三十日至六月三十日辦理實用技能班專案技能檢定各科術科檢定。

八、秋季實用技能班日間一年級各班轉升二、三年級考試，開始接受報名。

九、成人教育中心，第二專長班暑期招收網際網路班、視窗應用基礎班、實用美語會話基礎班，即日起接受報名。

### 輔導室

一、五月十八日劉春長老師參加雲科大舉辦之校園中常見精神疾病研討會，獲益良多。

二、五月廿六日園遊會，輔導室義工辦理「豆花伯」攤位，生意昌隆。

三、針對憂鬱症，五月三十日在化二甲實施班級團輔，澄清迷思，建立正統的觀念。

四、五月三十日星期三週會舉辦輔導講座，邀請圓福寺妙凡法師主講：生命DIY，教導學生如何「認識自己」、「接納自己」和「超越自己」。



## 治癒「心理的感冒」，不難！（接第2版）

至於，「非典型」憂鬱症的主要症狀則是：情感及情緒的波動起伏非常大；食慾大開、體重大幅增加，嗜睡與多睡；手腳沉重；極端敏感易怒。

### 調適障礙者短期內可恢復健康

雖然憂鬱症發生的原因變化多端，就像感冒病毒般地千變萬化，但只要我們用對待感冒的心態來面對憂鬱症，就會發現其中的差異，只在心理與身體的差別罷了。要避免身體感冒，可以透過強健身體的抵抗力或定期施打感冒疫苗來預防；而要避免憂鬱症，也可以透過強健心理的抗壓能力或定期接受心理諮商來預防。前者的認知，早已獲得普遍的共識；而後者的觀念宣導，仍需要社會大眾將「精神病」的有色眼鏡拿下，才可能達到普遍心理強健的成果。

陳國華表示，「到門診求助的憂鬱症病患，多半都是因調適障礙而發病的。所謂的「調適障礙」，最常見的是失戀、失業、失親等突然的生活劇變，而當事人多半會吃不下、睡不好，心情萬分沮喪、痛苦。陳國華說，「通常這類患者，一定要先讓他們透過吃藥來恢復睡眠與食慾，否則會嚴重傷害身體機能；等到身體的危機解除後，才能進行下階段的心理治療。」

通常，因調適障礙而引起的憂鬱症，只要配合醫師的治療，多半都能在幾個月內恢復身心的健康，並不需要長期就醫。可是，有些對憂鬱症不甚了解的人，往往不願主動就醫，而透過自行服用安眠藥或藉由酗酒來穩定情緒，時日久了，不但憂鬱的問題無法解決，還會導致藥癮、酒癮的發生。

### 常見於門診中的憂鬱症類型

多年來，陳國華在病人面前，從不會擺出醫師的權威姿態，而是以「同理心」的關懷與溫暖，來陪伴每位病人走過情緒的低潮。時日久了，他的病人就愈來愈多，甚至許多病人只要看到他，心情就可以得到舒緩。

### 培養抗憂鬱能量以強化體質

陳國華認為，「每個人選擇的解壓方法，可以非常自由隨性，只要不去傷害身體的健康，都是值得鼓勵的。」對他來說，「運動、音樂與親近大自然，是最天然的抗憂鬱處方，不但可以定期清除心中的壓力與情緒的垃圾，還可以保持健康與活力。」

生活需要心靈的滋養，如果我們可以正視憂鬱症的危害，並儘量在生活中培養抗憂鬱的能量，自然會獲得「前所未有的快樂與輕鬆」，而憂鬱症也將在明朗的情緒下，無法越雷池一步。此外，透過後天的努力，也可以強化先天的

## 輔導小語

星雲大師

音樂家，能用動聽的歌聲扣人心弦，這就是散發魅力！美術家，能用美麗的繪畫引人目光，這即是展現魅力；建築家，能用宏偉的建築博人讚嘆，這也是魅力的呈現；演說家，能用精闢的講演令人會意，這更是魅力的傳達。

魅力人人都有，只是表現不同。女性以婀娜多姿的儀態呈現她的婉約；男士用溫文儒雅的舉止展現他的修養，這也是魅力。魅力，魅力，只要有魅力，就會引起別人的注意；只要有魅力，就會成為眾人矚目的焦點。

所謂魅力，就是令人著迷的氣質。一般人以容貌出色動人為魅力；其實精神毅力特出的人，更有魅力。例如有的人談吐幽默、詼諧風趣，讓人聽了如沐春風，這就是說話的魅力；有的人博學多聞、聰明睿智，可以引人入勝，這就是智慧的魅力；有的人善解人意，處處為人設想，時時流露親和的態度，這就是他處眾的魅力；有的人深具威嚴，能夠讓人心悅誠服的服從領導，這就是他具有領袖的魅力。

魅力，也是與生俱來的天賦！但是如果你感覺自己的氣質、能力均不如別人，也不必洩氣，你一樣也可以散發自己的魅力。例如發心利人，發心就會產生魅力；待人慈悲親切，慈悲就會增加吾人的魅力。舉止威儀可以增加我們的魅力；態度從容也能展現我們的魅力。魅力可以是先天的氣質，魅力也可以透過後天養成。禪門祖師們一舉手、一投足，一揚眉、一瞬目，都能啟發學人，令人去迷開悟，其實這也就是禪者的魅力。

太陽散發熱力，花朵吐露芬芳，空氣洋溢清新，做人表現祥和；只要有心，那裏不能散發魅力呢？你專注工作，負責勤勞，讓主管欣賞你，讓同事擁戴你，這不就是有魅力的人嗎？你做義工，廣結善緣，讓朋友喜愛你，讓見者尊敬你，你不就是有魅力的人嗎？

「女為悅己者容！」但是如果你經常口出怨言、滿腹牢騷，不滿現實，妄言東長西短，如此即使容貌再美，也不具魅力。學者專家，如果態度粗暴，心浮氣燥，放言高論，議人短長，如此即使再有學識，也不算具有魅力。

你看，西方的馬克吐溫、邱吉爾、華盛頓、雷根；中國的諸葛亮、唐太宗、玄奘、孫中山，他們的幽默、智慧，他們的學識、涵養，從他們的身上，或許你也可以探得什麼叫做魅力吧！





## 教務處

### 教學組

- 一、辦理全校性升學加強課業輔導活動及週考。  
八月一日本校新任校長林哲雄先生，就任以來兢兢業業，盱衡學校生態環境，認為學生可塑性強，發展空間大，只要好好切磋琢磨，假以時日，必能在快樂學習的路途中健康成長，養成獨立思考，且有自信的能力，以適應社會的變化。因此依據本校八十八學年度及九十學年度家長委員會決議，自本學年度起辦理全校性的升學加強課業輔導活動，每週增加國、英、數、專業科目等上課節數。另外也增加了週考，每次月考中間增加為三次以上國、英、數週考以提升學生讀書風氣。
- 二、本校汽三甲吳俊宜同學參加嘉義市九十年學語文競賽寫字組第三名。
- 三、本校訂於十月十五、十六、十七，三日舉行第一次月考。於十一月二十八、二十九、三十，三日舉行第二次月考。
- 四、預訂十二月份第十五及十七週舉行論文、書法比賽。

### 設備組

- 一、班班可上網工程正施工中，往後在教室接上電腦即可上網，敬請期待。
- 二、高一新生電子郵件帳號已建立完成，主機名稱爲 stdgo.cyivs.cy.edu.tw，相關訊息請參閱本校網頁http://www.cyivs.cy.edu.tw，本郵件主機不僅可收發電子郵件，且提供10M硬碟空間置放個人網頁。
- 三、本校普通教室擬增設34"教學用電視與DVD各一部。

### 註冊組

參加九十學年度推甄、技藝優良保甄、聯合登記錄取人數一覽表

人 數	類 別	國立大學 科技大學 技術學院 四年制	私立大學 科技大學 技術學院 四年制	國立 技術學院 二年制	私立 技術學院 工商專 二年制	共計
機械科		44	33	30	33	140
汽車科		11	19	8	10	48
電子科		22	28	19	10	79
電機科		22	34	7	13	76
冷凍科		1	10	6	15	32
建築科		37	50	9	17	113
木工科		7	17	4	16	44
化工科		24	38	38	28	128
機圖科		9	11	10	10	40
總計		17	240	131	152	700

## 訓導處

### 訓育組

- (1)九月一日工讀開始，本學期工讀人數有室設二甲林玉珠等七十七名。
- (2)九月十二日高一、二聯課活動時間邀請校友

- 「林育興」學長返校舉行一場管樂五重奏演奏會。
- (3)辦理就學貸款，本學期計有五十一位同學辦理。
- (4)公告教室美化比賽辦法。
- (5)籌組九十學年度高三畢業班聯誼會，由建三甲洪一德同學當選主席。會中並同意辦理民主法治暨經建參觀活動，時間：十月二十五、二十六、二十七日(星期四、五、六)三天兩夜。

行程：第一天【知性之旅】嘉義高工→佛光山→東港餐廳午餐→初鹿牧場→卑南文化遺址→知本富野大飯店。第二天【生態之旅】知本→知本森林遊樂區→小野柳濱海遊憩區→富岡碼頭午餐→國立海洋生物館→小墾丁綠野休閒渡假村→瑪莎魯迎賓晚會。第三天【文化之旅】鵝鑾鼻燈塔→

### 國立嘉義高工創校八十週年校慶暨行政大樓落成慶祝大會活動程序表

活 動 內 容	參 加 對 象	地 點	時 間
一、開幕典禮： 1.慶祝創校八十週年 2.行政大樓落成典禮 3.傑出校友表揚	1.與會貴賓 2.校友 3.全校教職員工生	行政大樓玄關	09：00至09：30
二、社團才藝表演	國樂社、管樂社、熱音社、舞蹈社、街頭飛輪社、童軍社、康輔社	行政大樓 資訊大樓前廣場	09：30至14：30
三、校慶園遊會	1.與會貴賓 2.校友 3.全校教職員工生	資訊大樓前廣場	10：30至14：30
四、雅石展		樂群堂	09：00至14：30
五、各科實習成果展			
六、校園攝影比賽	全校學生	校 園	

### 體育組

- 一、十月八日舉行班際球賽，比賽成績如下：  
高女組排球：冠軍室二乙、亞軍室二甲；高二組排球：冠軍電二乙、亞軍汽二乙、季軍室二甲、殿軍化二丙；高一組籃球：冠軍機一乙、亞軍化一丙、季軍化一乙、殿軍電一乙。
- 二、十一月一、二、五日舉行校運會前賽，比賽地點於本校運動場，比賽項目為標槍、鐵餅等。
- 三、十一月九日舉行第四十七屆全校運動會，比

- 社頂公園→南灣戲水→午餐→龍鸞潭→返校。
- (6)桃芝颱風受災戶補助款計有五位同學通過申請。
- (7)納莉颱風受災戶補助款計有二十三位同學申請，送件審核中。
- (8)學產基金低收入戶助學金計有十三位同學申請，送件審核中。
- (9)國樂社林建華同學(汽三乙)參加中華民國國樂學會吹管、擦弦器樂大賽榮獲笛青少年組第一名。
- (10)十月三日週會時間舉行英文講座，主題：如何在台灣學好英語，主講人：英語名師湯尼陳。
- (11)童軍社參加嘉義市新世紀幼童軍親子大露營時間：九十年十月二十六日至二十八日止。
- (12)規劃本校創校八十週年校慶活動，內容如下

賽項目為徑賽有一百公尺、二百公尺、四百公尺、八百公尺、一千五百公尺、一千六百公尺大隊接力；田徑有跳高、跳遠、標槍、鐵餅、鉛球等。

### 衛生組

- 一、九月七日高一新生體檢。
- 二、十月五日尿液篩檢。
- 三、十一月十六日捐血活動。
- 四、九月份舉行高一視力檢查。

## 實習處

- 一、本校學生於九十年八月三十一日參加在勞委會職訓局台南職訓中心舉行的第三十一屆全國技能競賽台灣省分區賽成績輝煌，共獲得二面銅牌及第四名三位、第五名二位，合計七名，均可獲得晉級參加十一月舉行的全國技能競賽。  
得獎的選手是室內配線工洪啓仁、冷凍空調工林敬順以上獲銅牌獎，室內配線工林明宏、門窗木工侯志慶、冷凍空調工徐松詠獲得第四名，家具木工林彥甫、門窗木工黃仁廉以上獲得第五名，凡前六名得獎選手均可獲得晉級參加全國技能競賽。
- 二、本校前年畢業校友家具木工科郭子榮同學，於八十八年在校時即獲得全國中等學校工科學生技藝競賽家具木工組第一名，去年與同屆畢業校友實用技能班冷凍空調科林謙育同

- 學參加第二十屆全國技能競賽，雙雙獲得金牌，取得本年度參加國際技能競賽國手資格，經過職訓中心一年集訓，於九十年九月九日前往韓國漢城代表我國參加第三十六屆國際技能競賽，郭子榮獲家具木工組金牌，林謙育獲冷凍空調組銅牌，並分別獲得勞委會頒發三十萬、十萬元獎金，陳水扁總統於十月四日接見，依規定明年可獲推甄入學國立台灣師範大學或台灣科技大學就讀。
- 三、本校承辦雲嘉區九十年度技職學校在校生技能檢定成績已經評定完畢，總共報檢人數一五八一一人，學術科測驗均合格人數七〇九三人，其中第一次發證一二三八人，第二梯次五八五五人，證照正製作中預定十月卅一日以前發照完畢。十一月中辦理檢討會。
- 四、第三梯次全國性技能檢定學科測驗訂於十一月四日在本校舉行，本校報考乙級同學有一六一名，報考丙級同學有八三名。
- 五、九十年度畢業生升學就業資料繼續追蹤調查。



## 進修學校

- 一、本校實用技能班冷凍修護科畢業傑出校友--八十八年畢業，林謙育同學，榮獲卅六屆世界國際技能競賽冷凍空調工銅牌獎，並取得甄審師範大學資格。
- 二、八十九年畢業的林敬順同學榮獲九十年全國技能競賽南區賽冷凍空調工第三名，徐榮詠同學榮獲第四名。
- 三、進修學校教學組於九月二十六日辦理高三升學座談會，共一百多名高三同學參加。
- 四、進修學校本學期第一次月考於十月十五、十六、十七辦理完畢。
- 五、九十年度實用技能班專案技能檢定証照已核發完畢。

## 圖書館

- 一、九十年一月十七日教務部中部辦公室贈一八五二本「閱讀護照」給現在高二的同學。
- 二、九十年二月二十二日推派洪焄菁老師及黃建昭老師參加教育部中部辦公室在國立中正大學舉辦的「讀書會領導人研習會」。
- 三、九十年九月十四日教育部中部辦公室贈送本校九百冊圖書和十八座書櫃，已於九月二十一日分送給高一各年級作為推動實施班級讀書會之用。（註：該書與書櫃置於高一各年級教室內）
- 四、本館於九十年九月二十一日下午四點於第二會議室召開本學年度的「圖書館委員會」由校長主持。

## 輔導室

- 一、本(90)學年度新生定向輔導，於第四週舉辦完畢。和往年不同的是將舉辦地點由各班教室，改到新建行政大樓的團體輔導室，以便讓同學了解輔導室所在位置及輔導室各項輔導設施。本項活動由一年級輔導教師陳乃瑛老師主持，並徵求各科三年級學長二至三人擔任助理，簡介各該科老師及各種科目學習訣竅，並回答同學詢問。定向輔導其他內容為：介紹本校行政組織及人員、各科簡介、學年學分制、四技二專多元入學方案、高職學生未來升學管道、輔導室能為你做什麼、網路輔導系統等。因新行政大樓有中央空調系統，團體輔導室又有階梯設計，在舒適的環境下，達到良好的輔導效果。
- 二、九十學年度第一學期輔導工作委員會通過，本校輔導志工制度實施要點，現已開始遴聘志工。歡迎有興趣的本校職員工及眷屬、退休教師、學生家長及社區人士到輔導室報名參加，以充實學校人力資源擴大教育效果。
- 三、輔導室義工協助新生始業輔導，事前積極籌畫與演練，認真負責的態度，圓滿達成任務，博得有關處室讚賞。

## 面試考古題大全

面試時教授常問的問題可概分為一般性及專業性問題二大類，限於篇幅以下僅介紹一般性問題供參考：

### 一、從自我介紹中發掘潛能

- ◎自我介紹或說出自己特質。
- ◎描述一下你的個性優缺點；或是生平最得意的事？最感挫折的事？
- ◎高中職課程裡最喜歡的科目是什麼？最討厭（沒把握）的科目？為什麼？如何去學習？
- ◎舉例說明自己的學習能力。
- ◎你有什麼特長，讓我們優先選擇你？

### 二、外語基本能力

- ◎英文自我介紹。
- ◎請用英文說明你平日的興趣、休閒生活。

### 三、從自傳中探詢簡易的問題

- ◎20年後你認為自己會當上什麼職位？
- ◎敘述一些出國或是旅遊的經驗？
- ◎資料上你從小住在台北（或是其他地點），請

### 一、自傳的作用

- 1.做整體才能的介紹，使主試委員了解你的狀況和興趣。
- 2.可以彌補口試現場部份的突發狀況。
- 3.在「不見其人」的情況下，給主試委員留下深刻的第一印象。

### 二、自傳的內容

- 1.背景資料：姓名、家庭背景、家庭環境的薰陶...等。
- 2.求學經歷：就讀學校、成績表現（尤其與甄試科系相關的各項成績或比賽）、證照、社團、擔任幹部、社區或文化活動...等。
- 3.嗜好和專長：與欲甄試科系相關的內容中，最喜好哪些（要具體）？有何感受或特別心得？有何特殊才藝？
- 4.人格特質：有什麼優缺點（可舉述實例）、受誰的影響最大、師長與同儕的評價...。
- 5.報考的動機和目的：在生長背景、生涯發展歷程中是何種因素導致對該科的興趣，或該校系的優點是什麼、有何吸引人之處；要明確且強烈表達進入該校的意願，而非只是個人條件剛好符合、家住附近、或爸媽叫我填某個科系...等。
- 6.生涯規劃：如果甄試通過，自己準備學習的方向、未來對甄試科系該領域的期許、如何擴大學習領域....（注意與前段自述的心得要有連貫性）。

## 自傳寫作

### 注意事項



### 三、注意事項

- 1.要作具體、明確的事實陳述，不要空泛或過度完美。
- 2.特殊才能的敘述若是每個人都提及類似的專長，則此專長就不出色了。如：提及打球的專長和興趣之外，可多提曾經籌備球賽或擔任裁判的經驗，則會讓主試委員留下較特別的印象。
- 3.把握「段落要旨」：分段或以條列方式作清楚的呈現。
- 4.自傳中曾提及的事項可能於面談中會再深入詢問，因此對所撰寫的自傳內容要非常熟悉，並徹底思考一些深入的問題。
- 5.注意「引申性」：在敘述中留下伏筆，可讓教授在面談中針對此一模糊之處深入發問，如此便較能掌握面談回答內容。
- 6.撰寫格式化的自傳時，大多學生會依各問題直接回答，好像考試在回答問題，建議可以第一人稱「我」的方式陳述，並充實內容，使自述更加生動。
- 7.要記得拷貝留底。
- 8.請提早準備自傳寫作，以便有充分的時間運用。

### 四、自傳的包裝

以電腦打字排版（有些科系要求親筆書寫則不適用），並加封面設計，裝訂成冊。

## 如何撰寫讀書計畫

參加推薦甄試，很多學校科系都會要求考生提出「讀書計畫」以了解你進了這個科系後的展望與規劃。這是和以前的大學聯招不同的地方。有人笑說，以前聯招是難進易出，只怕考不上，考上了由你混四年。現在甄試則在你進來之前，要先弄清楚你要進來做什麼？因此，先要你寫出讀書計畫，而且在面試時，常會以你的讀書計畫作為問答题材，故不能不慎重。

### 寫讀書計畫注意事項：

- 一、要有近程、中程、遠程計畫第一年要如何充實基本能力？畢業前一年有何規劃？畢業後的發展計畫等。
- 二、要能顯示自己的興趣、專長是如何契合該科系，所以要確實了解自己選擇科系的課程內容、需求條件及未來出路。
- 三、要有真實度和可行性讀書計畫是在短期內就要付之實行的計畫，必須具體可行。遠程計畫中的理想遠景可以有點想像力，但必須是可以實現的。以「我將來的志願」為題，小學生會寫，我要當總統、國父或至少當個民族英雄，中學生會想當縣市長、國會議員，大學生可能會說，只要能找到工作就好了，如能學以致用那就更完美了！我們建議你，把自己當個大學生寫出來的計畫會比較穩當。

四、是一篇讀來有趣的文章基本上你的讀書計畫，就是一篇談你人生規劃的文章，所以必須：

- 四、本學期認輔工作進行順利，現已聘有十九位認輔教師輔導二十一位學生，並展開輔導。
- 五、輔導室又回到行政大樓二樓東邊老位置。在本室同仁細心規畫下，已成為有些老師口中「最漂亮的處室之一」。輔導室設有四間個別談話室，氣氛優雅，歡迎各位老師前來使用。輔導主任有句名言：「團輔及個別諮商室是供輔導用，不是輔導室專用。」輔導室到底怎樣漂亮法？有名畫、有雅石、有茶香、有：反正你來了就知道！歡迎光臨。

- 1.有組織、有段落。
- 2.文字通順，詞能達意。建議你從今天起天天寫日記，每十天回頭看一下，不滿意的地方改一改，這對你的寫作會大有好處。
- 3.有點創意。談時間，「日月如梭」、「光陰似箭」太老套了，少用，難道不能用「日月如太空梭、陰似火箭」？「我的名字叫李樹」太平常了！不如用「李樹就是我的名字」。教授也是人，看多了雷同的東西，難保不厭倦。所以，多用點腦筋，使你的資料成為教授們煩悶評審生活中的一道清涼劑，那你的機會就來了！



你介紹台北有哪些特點？

### 四、化解緊張的簡易問題

- ◎成長背景。（父母從事什麼行業？家中有幾個兄弟姊妹？）
- ◎若與父母或同學起爭執時，自己如何處理？
- 五、探究組織與領導能力
- ◎請說出自己認為在高中職生活中最有成就的一件事，或高中職生活中最得意與最失意的一件事。

◎請說明一下你的社團（或幹部）經驗。

◎描述當幹部的情形、心得。

◎舉例說明自己的敬業精神。

### 六、一般時事問題，觀察邏輯思考能力

- ◎發表近一年來對重大時事之看法。
- ◎除了政治外，請舉出你認為比較嚴重或你最關心的社會現象。
- ◎我國進入世貿組織之後，對我國會有何影響？對於你所選擇的科系畢業生會有何影響？

◎對最近一個月來，有關經濟方面的事情，可否講述一下？

※一般來說，政治、宗教觀點的問題，較具有排他性的爭議，宜謹慎思考回答方式。

### 七、一般常識問題，研讀興趣與潛能

- ◎讀書計畫。
- ◎最近讀了哪本書？
- ◎看過哪些課外書？
- ◎平時有參加什麼藝文活動？
- ◎舉出你最熟悉的中外歷史故事，並介紹之。
- ◎舉出你最喜歡的中外名著一本，並說明理由。
- ◎為何會想考本校本系？
- ◎對學生活的期望。
- ◎未來大學之生涯規劃。
- ◎為何你不想在台北唸大學(或想在台北唸大學)?
- ◎你有沒有到輔導室找尋資料，聯絡學長、學姊？
- ◎補充自己的任何看法（自由舉手回答）。
- ◎心目中成功的人？
- ◎你認為「戶外旅遊」和「異性朋友」有什麼關聯？...





中華民國七十四年九月創刊・中華民國九十一年一月出刊

林哲雄題

第34期

發行：國立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05) 2756443

## 教務處

### 教學組

- 一、九十學年度第一學期書法比賽報名至十二月十三日，比賽日期十二月十九日(星期三)第八節，比賽地點在化五樓。
- 二、本學期上課至九十一年元月十四日星期一，十五日溫書假，十六、十七、十八日舉行期考及休業式。
- 三、十二月十四、十五日本校辦理教育部九十年高職教師研習活動。由於聘請的授課教授都是飽學又有名望的代表人物，如台北科大校長張天津、稻江科技管理學院院長郭生玉等與會人員感覺受益良多，頗獲好評。
- 四、於十一月二十四日親子座談會中，家長一致要求學校辦理課業輔導，學校為提高學生讀書風氣，以及增進嘉工升學競爭力，準備於元月二十四日起至二月六日止共十天，每天早上上課四節的學藝活動。

## 訓導處

二、國立嘉義高工九十學年度高一民主法治教育生活營各班參加人數

第一梯次(十一月廿一、廿二日)		
班級名稱	參加人數	導師姓名
機械一甲	41	許金山
機械一乙	32	曾俊傑
機械一丙	31	黃玉雲
空調高一	31	曾華勝
建築一甲	30	陳弘榮
建築一乙	35	張志共
電子一甲	36	呂秀梨
電子一乙	35	楊月里
空設一甲	42	陳德明
室設一乙	41	簡廷謀
合計	354	

### 實驗組

- 一、九十學年度第一學期辦理八十九學年度第二學期不及格科目重修工作，計有重修專班六班，自學輔導班八班，及體育班一班，實習課程班五班。其中自學輔導班已進行自我學習其他各班仍依預定日程進行中。
- 二、本學期辦理的重修課程自九月二十二日起開始上課，預定九十一年元月十九日結束。

### 註冊組

- 一、九十學年度四技二專考招分離報名人數八二〇人。
- 二、台企銀九十年獎助學金得獎人

木三甲 翁豪彰	建三甲 高翠嫻
機圖三 陳明德	建三乙 蘇弘宇
汽三甲 周良、楊鎮光	
電三甲 林健仁	電三乙 江信緯
空調二 張棋敦	室二甲 何雅婷
汽二甲 陳政智	化二甲 梁珮芳
子二甲 吳孟育	子二乙 黃裕欽
化二丙 鄭峻翔	機二乙 黃藏興
機二丙 吳旻修	化二乙 林冠庭

### 設備組

- 一、普通教室安裝有電視機、投影螢幕、置物鐵櫃、資訊插座等視聽設備，盼望同學珍惜使用並共同維護。
- 二、同學電子郵件帳號之密碼若有問題，可將班級姓名、帳號等資料置於教務處設備組桌上，一星期內即可得到回覆。
- 三、請同學注重校園網路禮節，勿侵犯智慧財產權。
- 三、國立嘉義高工九十學年度(第十三屆)校園歌唱比賽決賽名單

年級	編號	班級	姓名	備註
三年級	01	化三甲	曾鈺婷	
三年級	02	建三乙	陳松川	
三年級	03	汽三甲	柯信室	
三年級	04	冷高三	陳皇吉	
三年級	05	化三甲	李明霖	
二年級	01	建二甲	陳怡婷	
二年級	02	子二乙	張家瑋	
二年級	03	室二乙	黃秋華	
二年級	04	建二甲	郭家琦	
一年級	01	子一甲	黃郁珊	
一年級	02	室一甲	李思穎	
一年級	03	化一甲	丁翊芝	
一年級	04	子一乙	陳龍弘	

一、國立嘉義高工九十學年度第一屆金像獎攝影比賽成績：

冠軍 電子二甲 吳孟育	亞軍 建築二乙 何浩銘
季軍 建三乙 林世勳	殿軍 冷高三 柳志昌
優選 機三甲 陳冠文	優選 建三乙 盧韋廷

- 四、九十年十一月廿一日週會時間實施法律講座：乾淨的選舉，清明的政治。  
主講人：嘉義地檢署羅主任建勳檢察官。  
協辦：淨化社會文教基金會。
- 五、九十年十二月十九日週會時間實施安全教育講座。  
主講人：國立中正大學石瑞銓教授。
- 六、九十學年度國樂社參加嘉義市音樂比賽成績：  
1. 團體比賽成績：甲等。  
2. 個人比賽成績：  
\* 笛：汽三乙 林建華 第一名  
林同學另參加中華民國國樂協會所舉辦之比賽，榮獲笛青少年組第一名。  
\* 南胡：汽三乙 劉尚欣 第一名  
製圖二 李韋廷 第三名  
\* 國樂社同學參加九十年第二屆桃城傳統樂器獨奏大賽榮獲絲竹樂團甲等第一名，成績優異。

## 進修學校

- 一、本校辦理九十學年度嘉義市「國中技藝班」、「實用技能班」導師、教師輔導知能研習活動，於十二月十四日、二十八日分別舉行完畢。教育部、中部辦公室均派員蒞臨指導。
- 二、實用技能班學生「生涯輔導」，九十年十二月十四日(星期五)晚間敦請嘉南家商陳添校長，做專題宣導：「海海人生如何做好生涯規劃」？九十年十二月二十八日(星期五)晚間，請大同商專黃勝興主任等人來校做「升學輔導」。
- 三、進修學校於十一月二十三日(星期五)晚上辦理捐血活動，同學熱烈參與，共有一二四人捐血，計捐得一四八袋。
- 四、進修學校春季實用技能班於十二月七日舉行資格考驗，共計四十二人合格，一人不合格。

## 實習輔導處

### 建教組

九十年度在校技能檢定雲嘉區第一次工作協調會於十二月廿一(星期五)上午十時在本校行政大樓三樓第一會議室召開。協商有關宣導與報名事宜。請各科鼓勵同學踴躍報名，簡章與報名表各班副班長到實習處領取，以班為單位向實習處集體報名。詳情請洽實習處。

### 就業組

- 一、本校接受職業訓練局承辦全國技能檢定第三

梯次乙、丙級家具木工職類術科測驗訂於九十一年一月八日至一月十二日舉辦共辦理十場次。

請轉告參加同學積極準備，以爭取好成績。

- 二、九十一年度全國技術士技能檢定報名及學科測驗海報張貼在各佈告欄，作業時程：第一梯次報名書表(簡章)，代售日期為九十年十二月廿五日至九十一年一月二日，本校代辦團體報名日期為九十一年一月四日至七日，逾期不予受理，個別親自及委託報名為九十一年一月十四日至十八日，請逕向國立嘉義高商辦理，學科測驗為九十一年三月廿四日。簡章購買及報名請至本校實習處辦理。



## 圖書館

- 一、九十年九月二十五日教育部贈送本館「德國大學院校參考名冊」乙本。
- 二、九十年十月十五日請黃建昭和廖福現兩位老師參加高級中等學校班級讀書會種子教師發展研討會。
- 三、九十年十月二十四日教育部中部辦公室贈送本館「汪洋中的一條船」VCD教學媒體乙套。
- 四、九十年十二月三日教育部中祁辦公室贈送本館圖書及非圖書資料乙批凡五〇二冊(含VCD)。
- 五、九十年十二月六日嘉義市文化局贈送本館「歐陽文攝影油畫集」及「另類空間—嘉義鐵道倉庫展覽專輯」各乙冊。
- 六、寒假期間高一、高二同學書寫「課外讀物心得報告」一篇，於第二學期註冊時繳交圖書館。

## 輔導室

- 一、九十學年度高一學生家長座談會，於十一月廿四日星期六上午舉行，高一學生家長一百二十三人參加。首先於校門口報到後，由服務義工同學引導到各班教室與導師、教官、科主任會談，彼此交換意見。之後，再到化五樓舉行綜合座談，由校長及各處室主任聽取意見並答覆，場面意見反座相當熱絡，會後，校長及家長會致贈與會家長一份紀念品。
- 二、高一賴氏人格測驗，高二學習態度測驗，均已施測並解釋完畢，測驗結果亦分送導師及科主任參考。高三職業興趣測驗施測完畢，尚待南區就業輔導中心電腦閱卷及分析。預定下學期開學即可至高三各班解釋。
- 三、本學期輔導講座，邀請國立雲林科技大學教授萬騰州博士主講：情緒管理。深獲好評。
- 四、十二月六日假國立淡水商工舉辦九十學年度高職主任輔導教師工作研討會。
- 五、與嘉義市生命線合辦壓力紓解宣導，於十二月廿八日整天在輔導室團輔室實施，學生反座熱烈。
- 六、輔導室備有各大學升學參考資料，歡迎同學參閱。
- 七、本校學校志工團體已成立，成員十五人，其中有本校退休教師楊穎生及張秀玲老師賢伉儷，林榮美老師及家長會前副會長林俞坊女士與社區人士。志工成員在於協助學校各項活動服務及學生輔導工作。

## 一份值得參考的 自傳範例

### 壹、引言

歡迎來到世界！

這位小時候就喜歡在植物裡擺pose的女孩，就是我！

我參加了九十學年度四技二專推薦甄試，並選擇了朝陽科技大學的都市計畫與景觀建築系。想知道為什麼吧！所以我們就從我的成長來一探究竟。現在，輕輕的翻開第一頁。

### 貳、Good Start

我，從小生長在民風淳樸的縣鎮，由爺爺奶奶以百年的老油店將我帶大，在店裡學到的待客之道不但讓我在求學生涯中的人際關係良好，也培養出我喜歡幫助別人的個性。

小時候，常常跟著奶奶一大早就出去鄉間小路散步當健身，而奶奶也常在沿途挑些野菜或一些漂亮的花回家，那些看起來總是皺皺的野菜卻成為我們桌上的佳餚，而那些花也在爺爺奶奶的細心整理下，成為我家眾多盆栽的新成員。奶奶常常拿著一些小工具就開始挖土或修剪，讓家裡露臺上的盆栽整齊又漂亮，使得不怎麼大的空間在一年四季的變化下能產生不同的視覺效果，在耳濡目染下我對植物與環境也產生好奇與喜愛。

### 參、Student's Life

#### 一、開端

從八歲開始，我有了第一份職業——學生。從國小畢業後進入國中就讀，畢業後參加高職聯

招進入國立嘉義高工建築科學習更多的知識與一技之長，在嘉義高工的這三年，我深深體會到學習的樂趣，學校裡豐富的實習課與多樣化的社團生活，不但累積了經驗也獲得了寶貴的知識。

#### 二、彩色的嘉工三年

高職三年裡，因為對事物的好奇心，養成了發問與尋找答案的習慣，每當遇到不懂的問題，總是利用問老師、找有關的書籍或是上網等管道，來找出一個自己能懂的答案。由於對英文的喜愛，在校內的英文演講比賽中得到第三名，也在英文抽考時得到優異成績；平常看書和寫日記的習慣，在校內的寒假作業心得比賽中的文章被評定為優良，並在嘉義市家庭照顧者關懷協會所舉辦的徵文比賽中也以「家庭照顧者經驗分享」獲得高中組第三名的成績；好動的個性，讓我在體能上也有不錯的成績，校運會時得到了兩次高女組二百公尺第四名，在校內排球賽時也代表班上參賽並分別獲得高女組亞軍及季軍，校內籃球賽更獲得高女組冠軍，並參加排球校隊；對網頁製作的好奇也曾參加學校暑期網際網路班並在結業時獲得第一名。個性上的外向，除了參加各種比賽外，高一時更加入了輔導室義工服務的團隊裡，協助輔導室整理各種資料外也充當了同學們與輔導室之間的橋樑，而義工同學們的支持也讓我在高二時被選為義工聯誼會的會長，統整義工所有的事務，讓我學到了管理的方法，增進了我服務別人的信心。學校豐富的社團生活中，我因為興趣選擇了建築社，學到了電腦繪圖的基本常識，也幸運的當了兩屆的文書組長。豐富的實習課裡，加強了自己本身的技術，我發現了從編輯報告的過程裡，不但可以真正學到老師教的，也可以發現更多問題而自己尋找答案。

#### 三、靜思

在高三開始面臨升學的關卡時，我從製作模型的過程中決定了將來要走的路。在建物主體完成後，我們為主體四周開始佈置綠地時，我發現：建築的涵義雖然狹隘，但是換個角度想，建築是寬廣的。如果把我們週遭環境的綠地、景觀規劃設計，甚至替生態作一個完整的規劃，這也是一種建築。因此我決定往這方面學習，讓自己替社會盡一份棉薄之力。所以我報考貴系，因為貴系的各學程跟我想學習的目標是很吻合的，加上貴校理論與實務為主的教學導向，也正是我所追求的，因此，朝陽科技大學的都市計畫與景觀建築系正是我最想求取學問的地方。

### 肆、About Futur

我一直深信國中時輔導組長對我說的話：人與人必須互相幫助才能有所成長。雖然未來的變數不可預知，但是我依然會朝著自己的目標堅持下去。科技發達的現在，多元化的學習，不但能夠跟上社會的腳步，也才能擁有獨特的思考與創造力。在平常的日子中我會先加強自己的英文能力，因為生態是全球性的，而要能了解熟悉我們的生態，就必須把最基本的國際語言常作是自己最基本的能力。如果能通過這次的推薦甄選，我會再選修必修科目以外的課程來加強自己的專業知識，而且會多走出戶外作實習跟調查來了解台灣整個社會的植物生長與生態環境。在規劃與設計方面多加學習，成為一個專業規劃設計的人才才是我的目標，所以將所學應用到社會上，讓社會上的人們能因為我們的規劃設計而有更舒服的空間就是我想在貴系求學的目的。很榮幸能參加這次的推薦甄選，而我更希望能獲得貴系的青睞，讓我能貴系理論與實務並重的教學風氣中繼續學習，朝著自己的目標邁進。

### 伍、優良記錄如下：

- 1 八十七年十二月十九日，擔任校用八十七學年度高一新生家長座談會服務人員。
- 2 八十八年二月一日，榮獲八十七學年度校內寒假作業讀書心得報告寫作比賽一年級組優良。
- 3 八十八年九月一日至八十九年二月十日，擔任八十八學年度校內播音服務人員。
- 4 八十九年二月廿五日至二月廿六日，參加八十九學年度輔導室寒假義工研習營。

## 如何蒐集資料準備面試

在面試中，評審會設計各種不同的問題讓你即席作答，所以事前的準備與臨場表現是十分重要的，要如何在面試中順利過關，就需多下些功夫了。

### 壹、面試前的準備工作

#### 一、蒐集資料

每校科系面試的方向均不同，因此你要針對想參加推甄之科系來蒐集資料，大致上可從以下幾方面來著手：

##### 1. 校系簡介

蒐集每所大學系所出版的「簡介」、「手冊」、「須知」……等基本資料作參考，這些資料在網路或大學博覽會可容易取得。

##### 2. 主修課表

從申請之校系課程表中找出可能參與命題之教授授課科目、著作及研究專長，先大略研讀主修課目內容，以了解命題趨勢。

##### 3. 考古題目

- (1). 儘可能向參加過該科系面試之學長，了解面試過程及內容，筆試趨勢等資料，並請講授重點。
- (2). 蒐集該系主修課程之考古題，尤以大一必修之專業概論，可獲得對該學系的基本認識，有利於應答。
- (3). 本校發給高三同學的「面試秘笈」，有很多考古題，值得參考。

##### 4. 時事訊息

報章、雜誌要看或每天至少看一節電視新聞，以掌握社會脈動，彰顯自己不是只會死讀書的書呆子。

##### 5. 生涯規劃

須蒐集該校系學生畢業後出路及發展趨勢，作為應對教授提問的準備。

※以上這些資料可從圖書館、學校輔導室、大學博覽會、網路中查詢或求助於親友、師長。

### 二、準備作品集

將你求學時代曾參加之比賽活動獲獎獎狀，參賽證明或作品，剪報資料有系統地整理成冊，或製作成投影片在面試時作詳盡介紹。

### 三、熟背自傳、小論文、讀書計畫、及師長推薦函內容

在面試時可以從容表現自己與優點，更能針對該科相關試題作充分發揮。

### 四、預作演練

請師長或親友曾(參加過該系推甄面試者更佳)充作評審教授，並自蒐集資料中抽問問題，測試你準備的程度。

### 五、注意儀態及服裝

服務要力求整潔大方，儀態要端莊，精神飽滿，千萬不可奇裝異服，過於新奇或暴露，站、坐、走路姿勢可請親友糾正在整容鏡前自我檢查一下。

### 六、檢視所有面試資料、核對面試地點、通知內容，並準時到達(寧可提前到面試場所)，及早作好面試準備。

### 貳、面試時注意細節

面試當天記得提前作好準備工作，了解應答資料，檢查攜帶之證件及文具、作品，並在面試前一天充分休息，以飽滿精神參加面試。

- 一、面試前先再檢視服裝、儀容有否整齊，深深呼吸幾口氣，平緩緊張的情緒，以面帶微笑的方式，進入試場，與評審教授見面時需先點頭致意，增加彼此良好的第一印象，以融和現場氣氛。
- 二、一般在面試的開始，會請先自我介紹，自我介紹時，可以從自傳中有關自己的基本資料、家庭背景、特殊專長著手，以自己極興趣進入該校進修，如有機會達成心願，將是畢生榮幸來作結語……說話口氣要段段分明、音量適中，自我介紹內容不可太過冗長。
- 三、以平常心應對，言語中表露誠懇、自信、有禮，瞭解每一個題目，從容對答，口齒尤要清晰，遇有足以發揮專長之題材，應把握機會適度表現。
- 四、面試中如何去說服評審是必須做到的，除了答題內容外，眼神、表情、姿勢都應注意，過程中如教授面帶困惑，就應立即請教，重新陳述清楚，或教授持反對意見時，你就亟需隨機應變，並虛心接受評審教授的指正，並感謝有幸受其指教。






# 嘉工簡訊

中華民國七十四年九月創刊・中華民國九十一年四月出刊

林哲雄題

## 第35期

發行：國立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05) 2756443




## 教務處

### 教學組

一、教務處於九十一年二月二十三日舉行第一次模擬考。於四月一日舉行高三第二次模擬考。

二、九十學年度下學期週考預定舉辦十一次；日期為三月五、十二、十九日，四月十一、十八、二十五日，五月二、九日，六月四、十一、十八日等。

三、九十學年度下學期將舉行二次月考，一次期考，高三於第二次月考，五月二十、二十一、二十二日舉行期考。於六月二十八日期考完畢並舉行休業式。



## 訓導處

### (訓育組)

(1)九十學年度第二學期就學貸款人數計有46名。

(2)九十學年度第二學期校內工讀人數計有73名。

(3)化二乙陳怡志同學參加嘉義市九十一年度成年禮活動。

(4)中華民國紅十字會總會教育仁愛救助金申請經審核合格人數26名。

(5)九十學年度高三畢業紀念冊已於4月1日校稿結束。


(6)專題演講：三月六日第八節資訊教育；三月二十日第七節租稅教育專題演講；第八節防範愛滋病宣導講座；四月三日第七、八節課於音樂教室實施高三女生美姿美儀講座；四月十日第八節圖書館專題講座。

(7)機二甲何雯賢同學代表參加九十一年優秀青年頒獎典禮，何同學並接受表揚。

(8)三月十三日（星期三）上午管樂隊參加中小聯運開幕典禮，三月十五日（星期五）參加中小聯運閉幕典禮。

(9)三月二十九日晚上管樂與國樂團前往中正公園參加稅捐處宣導活動，表現優異，為校爭榮。

(10)制定教孝月活動計劃並宣導鼓勵學生參加教孝月各項活動。



## 總務處

一、本校各班教室前後門窗戶皆已附鎖，請各位同學愛惜使用。

二、本校用水用電量相當高，請各同學節約用水、用電並請隨手關燈關電扇。

## 實習輔導處

一、本校承辦九十一年度全國高級中等學校職業類科教師赴公民營機構研習，訂於91年7月8日至8月2日止，共辦理四梯次，研習教師八十年，屆時請學校工科相關教師踴躍報名遴選。

二、本校辦理國中技藝教育班：汽車塗裝及電腦輔助繪圖兩班。訂於九十一年四月十八日在本校汽車科塗裝工場及製圖科電腦教室舉辦「技藝競賽」，四月二十三日在嘉義市興嘉國小活動中心舉辦「技藝競賽成果發表」。

三、九十一年度雲嘉區技職學校在校生丙級專案技能檢定學科測驗於四月二十一日（星期日）十時～十一時四十分舉行考試，屆時請報考同學準時赴考。

- 四、高一、高二英文作文、演講比賽預定五月八日下午辦理。
- 五、高級中學科展作品預備四月二十四日前送六高中參賽。
- 六、暑假期間預定辦理課業輔導。
- 七、九十學年度第一學期不及格科目重修於三月九日開班上課，重修專班上課十八週，預定於七月一、二日舉行統一期考測驗。

### 註冊組

九十學年度第二學期校友會獎學金名單已公佈，計有許家豪等十八名學生各獲得新台幣三千元獎學金，名單如下：

機械三甲	許家豪
機械三乙	黃俊偉
機械三丙	邱國勝

### 國立嘉義高工九十學年度教孝月活動實施計劃

壹、依據：教育部中部辦公室九一教中（四）字第○九一○五四二○八一號函辦理。

貳、主旨：為宏揚我國傳統倫理道德，加強宣導孝親敬老活動，特訂定每年四月一日起至五月十五日止為教孝月。

- 參、說明：
- 一、推展各項活動以孝悌忠信及加強倫理道德教育等為基本原則。
- 二、活動辦法、內容及承（協）辦處室單位，請酌參辦理。
- 1.鼓勵學生於清明節返家參與祖先塋墓之祭拜—訓導處、輔導室、教官室。
  - 2.舉辦教孝專書研讀活動—輔導室、圖書館、各班導師。
  - 3.利用週記寫作、班會活動進行系列性教學—訓育組、各班導師。
  - 4.利用作文課實施寫作—教務處、國文、國文教師。
  - 5.舉辦作文、教孝名言書法比賽—教務處、國文、國文教師。
  - 6.舉辦演講比賽、教孝月特刊、壁報及海報文—輔導室、訓育組、總務處。
  - 7.利用週、朝會以及相關課程實施宣導—教務處、訓導處、輔導室、教官室。
  - 8.舉辦孝親楷模選拔活動—訓育組。
  - 9.舉辦育幼院、安養院等慰問性服務活動—輔導室、訓育組。
  - 10.鼓勵學生於教孝月期間收視相關社教性電視節目—教務處、訓導處、輔導室、教官室。
  - 11.其他活動—教務處、訓導處、總務處、實習處、輔導室、教官室。
- 三、推行教孝月活動並不限於教孝月期間，

汽車三甲	羅文億
汽車三乙	林政寶
電子三甲	黃鋒敏
電子三乙	蔡國元
化工三甲	賴曉芳
化工三乙	藍立凱
化工三丙	蔡家銘
電機三甲	林政龍
電機三乙	張育仁
空調二	林政佑
機圖三甲	陳明德
建築三甲	陳佳玫
建築三乙	陳彥年
木工三甲	侯宏杰

本校教職員應經常分享生活之體驗，期使孝行美德自然融入於學生日常生活中。

肆、本計劃呈校長核准後實施，修正時亦同。

汽三乙林建華同學參加九十學年度臺灣區國樂音樂比賽成績第貳名。

- ### (生活輔導組)

1.91.4.1日起辦理九十一學年度軍事學校正期班、專科班集體報名及體檢作業。

2.自三月一日起嘉市警方開始取締紅燈違規右轉，希望同學確實遵守交通規則，另於路口欲左轉時請採兩段式左轉，騎乘機車或腳踏車者請確實行駛慢車道，不要進入汽車道以免違規又危險。

3.法令規定：未滿十六歲夜間十時以後及未滿十八歲夜間十二時以後，不得進入網咖，另若同學於上課期間逗留網咖店，為少年隊或校外會查獲，除所曠課節數不准請假外，依規定另予小過處分。請同學慎選網咖店，少數不良網咖店藏黑藏毒對青少年傷害很大，也衍生出很多社會問題，希望同學能多加斟酌，不要讓自己陷入危險的環境。

- ### (體育組)

一、九十一學年度續招體育班，項目為20棒球人，棒球及女子軟式網球6人。詳見九十一學年度嘉義地區高中職招生簡章（出售地點：國立嘉義高中）

二、91.4.26 跆拳道及女子羽球隊參加全中運比賽。


三、91.4.11 舉辦班際球類賽。

- ### (衛生組)

一、自開學以來配合嘉義市政府實施強制垃圾分類，資源回收工作，成效不錯。

二、三月二十六日實施尿液篩檢。

三、四月三十日舉辦全校師生捐血活動。



## 圖書館

1.九十年十二月二十四日教育部贈送本館「我是謝坤山」一書。

2.九十年十二月二十八日教育部贈送本館終身學習網路教材光碟系列乙套。

3.九十一年一月四日教育部贈送本館「掌舵風雨世代—孫運璿紀錄片」DVD乙片。

4.九十一年一月十一日行政院客家委員會贈送本館「客家人、客家歌」DVD乙片。

5.九十一年一月二十二日教育部贈送本館澳洲、紐西蘭大專院校參考名冊二，本其中一本交人事室存放。

6.九十一年二月二十五日嘉義市稅捐稽徵處贈送本館「誠實納稅，開心築城」快樂嘉義城模型競技租稅宣導活動入選作品專輯乙冊。

7.九十一年四月十一日教育部中部辦公室高中職圖書館訪視輔導團蒞校指導。

8.圖書館商請蕭旦老師參加教育部中部辦公室於五月八、九兩日在翔園教育訓練休閒度假中心舉辦的「高級中等學校班級讀書會種子教師研習」活動。





## 進修學校

- 一、進修學校於4月2、3、4日三天舉行本學期第一次月考。
- 二、進修學校高三報名統一入學測驗同學將於四月十三、十四日二天參加考試。
- 三、4月17、18日辦理高三技優保甄報名工作。
- 四、本學期實施「學生生涯輔導」宣導。利用2月25日、3月25日、4月29日班會時間每位同學分一本手冊，請導師指導研讀並列入班會紀錄。
- 五、在校生丙級技能檢定學科測驗，定於4月21日在本校舉行。進修學校共有239位同學報名參加。
- 六、進修學校訂於五月七日晚間實施本學期自願捐血活動。
- 七、目前（四月十日止）進修學校學生人數為890人。
- 八、第二專長班本學期開班數11班，參與研習學員共320人。



## 輔導室

- 一、九十年三月十六日上午，舉辦「二、三年級學生家長座談會」。家長到校後，直接由義工同學引導到各班教室和導師舉行「親師會談」。十時後，集合在化五樓會議室開綜合座談會。在林校長報告辦學方針，各處室主任進行業務報告後，不少家長提出建議，相關處室人員立即給予答覆。本次座談會有效促進家庭與學校間的溝通，為家長與導師搭起一座面對面溝通的橋樑，獲得與會家長會副會長、委員及家長的肯定。
  - 二、三年級學生「職業興趣測驗」，已電腦分析完畢，現正向同學解釋測驗結果中。
  - 三、本校志工團已正式成立並展開工作。志工團目前暫時與家長會共用同一辦公室，位在行政大樓二樓東側輔導室旁。志工們到校後，會到各處室協助各項指定的工作，各處室如有需要志工們協助的地方，可與輔導室黃主任聯絡以便安排。志工團日前協助文書組整理完校史室的獎杯、獎牌及相關資料，成效良好。
  - 四、輔導室預定於四月下旬，辦理三年級同學模擬面試，讓三年級在參加推甄前有模擬練習的機會。各科至少設一組面試委員，同學則自由報名參加。一組面試委員原則上由英文老師、專業科目教師及導師等三位老師組成。每一位同學面試完畢，由面試委員立即打出成績並講評。活動計畫公佈後，希望三年級同學踴躍報名參加。
  - 五、輔導室志工社於3月23日，在嘉義市文化路與中山路，參與創世基金會舉辦之『街頭募發票』的活動。這場募捐發票的活動，在本校同學（共36人）積極的募捐下，本校共募得3147張發票。募到的發票，數量雖然不多，但希望大家一點點的愛心，能幫助創世基金會，讓他們能照顧更多需要照顧的人。
- 當天下午1點30分在中正公園集合點名，在吩咐注意事項及活動結束時間後，隨即向募捐發票的第一步邁出。活動進行當中，許多有愛心的人，紛紛從口袋、錢包內，把發票捐出來。讓人印象最為深刻的，是在文化路上麵攤老闆，在我們向店內用餐的客人募捐發票時，老闆很熱情的和我們打招呼，並且一口氣給了我們一袋的發票，我們高興的說不出話來，只好急忙向他點頭致謝，但他不願留下姓名，而這種行善不為人知的精神，著實使人由內心深深的敬佩著。
- 活動進行到下午4點結束，將今日所募到的發票交給創世基金會後，大夥便帶著快樂又疲累的身心，各自返家，為這次的活動，劃下完美的句點。（劉嘉郎）

## 入學口試過來人教你撇步

問題生活化

自傳可別隨便寫寫

聊天心情面對

社團經驗最常問

口試時保持微笑

台大、政大等多數大學將在3月22日至24日舉行申請入學指定項目考試或口試，雖然日前舉行的推甄結果尚未揭曉，但是不少考生提供他們「熱騰騰」的經驗，希望即將參加申請入學口試的考生，能夠吸取經驗，順利甄試成功。

在面試前，學校會要求考生先交付書面審查資料，如自傳或是社團活動經驗，因此這些資料的內容即是大多數老師口試時的重點。陶姓同學表示，老師問的問題都很生活化，會看你的自傳上寫些什麼，再從其中問問題；像社團活動經驗是最常被問到的。

林同學也表示，她自傳中寫了自己喜歡看電影，老師就問他最喜歡的電影是什麼，如果自傳只是隨便寫寫，那回答時就會穿幫。

如果自傳裡有提到特殊的事項，那絕對會是口試老師關注的焦點。由於是客家人，參加某大學公共關係暨廣告學系推甄的王同學說，口試老師就問他客家人有什麼樣的特質，而這樣的特質如何發揮在公關廣告上。

推甄師大的陳同學也被老師問到相似的問題。陳同學表示，他推甄的是教育系，因此老師問他身為客家人對鄉土語言教育的看法。

一般來說，口試的範圍都不脫考生事前準備的範疇。參加會計系甄試的李同學說，老師問的問題都是之前模擬過的，例如「你為什麼會想念會計系？」而考前早準備好英文自我介紹的周同學，在企管系口試時也派上用場。

邢同學面試出來後，臉上仍維持著她妹妹所形容的那種「假假的」笑容。她說，整個15分鐘的面試過程，她隨時隨地都保持微笑，一方面讓自己放鬆心情，另一方面也給口試老師好印象。

去年推甄上交大的陳同學建議考生，和教授間的對話不要一板一眼，可能的話，最好能調整成「聊天」的形式，這樣不但會讓教授對口試過程印象深刻，也不會讓自己陷入緊張的氣氛中。

已經參加過面試的同學皆表示，申請入學只是另一個升學的管道，因此得失心不要太重，也不要給自己太大的壓力，才能從容應對。

記者陳子鈺／專題報導

## 轉個彎，人生更美好

六月的甘露之晨，我汗涔涔的提著一大箱講義，飛往陌生的馬來西亞作為期十天的短期講學，未知與不確定感，讓我理解什麼叫緊張？這是多年未有的經驗；我已習慣站在講台上侃侃而談，彷彿那是我的工作一般，從未有過其它的設想。

原來「無知」也是一種病，會使自信萎縮成自卑！

無知的背後藏著「太高的自我要求」，希望短短的十天能把所學盡情傳授，要求愈高害怕愈深，在高空中，飛機隨著亂流搖擺機翼，我的心情跟著忐忑晃蕩，第一天，睡得並不安穩。

「我是來分享的」，臨機閃過的這個念頭，讓我慢慢放落心中的巨石；在台灣演講，我都以此為期許——當個分享者而非演講家——但出了國門，心念顛倒，「想當演說家而非分享者」的壓力，叫恐懼跟著到來。

心念翻轉，擔心遠颺；想的盡是要到麻六甲逛荷蘭街、葡萄牙街、骨董街、尋找百年來古老記憶的歡愉場景；走在檳城跳蚤市場，喊著一元、二元、五元，漫天殺價的快樂時光。

第一場演講果真在放鬆的情境下結束，在四、五百人的熱情掌聲中，我放下心中忐忑的掛念。轉個彎，人生竟是如此美好！

縱情在浪漫的陽明山百花齊放的野境多年，時常會與一位七十歲左右的老者在擎天崗邂逅談心，他以前是位醫生，現在是個生活家。

他說當醫生的日子，多了財富，少了自我。當起生活家，有了快樂，少去憂愁。

每天忙忙碌碌的歲月，讓他忘了自己也是血肉之軀；十年前罹患癌症，才從南柯一夢中驚覺，原來救人的醫生也可能是最爛的病人；終於捨去光鮮的頭銜，做個快樂的戀山人，十年了，罹癌的身子反倒比忙碌的醫生還健康。

對他來說，這叫「生命急轉彎」，來得冷不急防，如果人生可以重來，他會選擇享受生活。

屋頂上有座美麗的夢幻花園，是我辭別忙碌人生後經營出來的方寸仙境，我因貪緣，小小的花園早已花滿為患，有自我繁殖的孕育花，有被人養得要死不活棄置街旁的流浪花，有從天而降的飛來花，也有我隨手插枝而活的天賜花，還有隨口吐了籽籽長成的野果子，西瓜、香瓜、絲瓜、蕃茄隨處亂竄，滿園果香、花香交織。

牽牛花的野趣十足，飄香藤四散飄香，去年在朋友家剪枝回來隨手插的軟枝黃蟬，竟也竄出一塊自己的天地，花苞滿滿，把金色的夏飾得湛黃溢美；花園實在太小了，很難讓隨性的軟枝黃蟬花四處奔放，只能把它委曲在小小的盆子之中，壓縮它快樂自在的生活哲學。

軟枝黃蟬似乎一點都不為意，枝桠仍隨意攀爬，穿過蕃茄，閃過橘子，進入密密叢叢的牽牛花中，彎身從川七林內竄出，緊扣住為絲瓜搭的棚子，優適的占棚為王，開出十朵暢行的黃花。

美麗的黃蟬喜歡轉彎，轉出美麗新天地。

直到現在，仍有人問我，當初如何下那麼大的決心，辭去穩固且高薪的工作，以前很難說明，老是搬出一堆別人聽來似懂非懂的大道理，現在可不這麼說了，就是「轉個彎而已」。

我回問，當前行路寫著此路不通，你說該怎麼辦好？

他們異口同聲的答案是：「轉個彎了」。

沒錯，這就是答案。

每個人轉彎的理由不一，轉彎的方式也不一，什麼時候該轉彎也不盡相同，但一定都明白什麼時候是轉彎的時刻，沒有人不明白，身體與內在天天都在巧妙對話，感冒次數太多，身疲心乏，壓力感重重，睡眠狀態不佳，沒有理由不承認免疫系統出了狀況。

轉個彎有時代代表的正是「承認」人會老化，生命必須時常轉彎，轉成自己最能應付的狀況，自如的承接挑戰。

轉個彎有時意謂的是尋找最適切的立足點；有二百萬存款的人，買了一千萬的房子，真的大大不智，八百萬元的負荷，足以令人窒息喘不上氣來，一百塊過一百塊的生活，五百元有五百元的生活，實事求是，每天都在進步中生活的人，生命天天都轉彎。

生命該轉彎了，年到四十應該把生命檢視一遍，修修補補使它恢復正常運作；我習慣用運動修補身心，因為我相信付出，沒有付出的努力多數是假象。所有拒絕轉彎的理由，抗爭的全是自己，並非他人；別跟自己爭辯了，他是你的生命呀！

黑夜的轉彎是白天。

不安的轉彎是安寧。

恐懼的轉彎是平靜。

孤獨的轉彎是熱情。憂心的轉彎是快樂。

常常有障礙，處處可轉彎，美好人生就是不遠燈火闌珊處。（游乾桂·作家·臨床心理師。）



# 嘉工簡訊

第36期

發行：國立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05) 2756443

中華民國七十四年九月創刊・中華民國九十一年七月出刊

## 教務處

### 教學組

- 一、五月八日參加台灣省第四十二屆高級中等學校分區科學展覽成績優異。  
榮獲化工、衛工及環工優勝：
- (一)作品名稱：香灰的研究與探討  
指導老師：蔡榮政、陳筱君  
化二甲：蔡馥汝、化二甲：王惠珊  
化三乙：郭皇志、化二甲：陳章伶
- (二)作品名稱：開管壓力計之研究與探討  
指導老師：黃旭村、蔡榮政  
化二丙：劉嘉達、化二甲：張祺富  
化二丙：楊皓宇、化三乙：郭皇志  
榮獲化工衛工及環工佳作：
- (三)作品名稱：酯化反應之探討與研究  
指導老師：黃旭村、蔡榮政  
化三乙：郭皇志、化二丙：林宜紀  
化三乙：葉志彥、化二丙：王麗芬
- (四)作品名稱：平衡之探討與研究  
指導老師：蔡榮政、張敦程  
化三甲：蔡佩玲、化三乙：郭皇志  
化三甲：曾筱瑩、化三乙：蔡政諺
- 二、五月八日舉行高一、高二英語演講、作文比賽。優勝名單如下：  
英文作文：  
高一組：  
第一名：化一甲江茹君 化一乙張育維  
第二名：建一甲邱信諺 機一甲王鵬豪

- 第三名：子一甲曲和薇  
佳作：電一乙陳建宏 空調一劉干鴻
- 高二組：  
第一名：子二乙李秉諭 第二名：子二甲吳孟育  
第三名：建二甲蔡佳娟  
佳作：室二乙賴鴻慶 建二乙李柏翰
- 英文演講比賽  
高一組：  
第一名：化一甲杜譚純 第二名：體高一蔡侑蓉  
第三名：電一甲蘇仲南 佳作：子一甲黃郁珊  
電一乙林良錡
- 高二組：  
第一名：電二乙陳金生 第二名：室二乙林聖傑  
第三名：化二乙林冠庭 佳作：電二甲魏豐駿  
機二丙吳誌賢
- 三、五月二十、二十一、二十二，三日舉行高一、二第二次月考，高三期考。
- 四、六月一日至二十日申辦綜合高中，預定自九十二學年度開始招生，由目前電機、電子、機械、汽車、化工、室設、建築各乙班，轉辦綜合高中，分設學術（自然組、社會組各乙班）、資訊、電子、電機、機械、汽車、化工、室設、建築等九個學程。
- 五、本學期上課至六月廿一日，六月廿四、廿五日期考，六月廿六日溫書假，六月廿七、廿八期考。
- 六、預定七月廿二日開始暑假輔導活動，至八月十六日結束，每週上課四天，共四週。

### 實驗研究組：

本學期辦理九十學年度第二學期不及格科目重修，自學班課程已結束，重修專班也完成期中測驗。預計七月一、二日兩天舉行期末測驗。

### 設備組：

高三畢業生電子郵件帳號主機將於六月底關閉，同學請於規定時間內，將資料下載。  
九十學年度第一學期，教育部中部辦公室將蒞臨本校舉行資訊訪視，屆時現在的高一、二學生將接受學、術科測驗，請同學提早準備，為校爭光。  
註：學科測驗題庫<http://sun.tehcvts.tc.edu.tw/visit/>  
術科：1.以文書處理軟體打字、存檔。  
2.會發信件並寄附件。

### 註冊組

- 一、嘉義市政府九十學年度第二學期清寒優秀獎學金名單(每人三〇〇〇元)  
建築三甲 王俊能  
電子三甲 胡尹婷
- 二、九十學年度第二學期電機空調科獎學金  
賴俊文 樊冠緯 (二〇〇〇元)
- 三、國立嘉義高工九十學年度第二學期歷屆校友捐贈獎學金得獎學生名單(每人二〇〇〇元)
- |      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|
| 電子三乙 | 楊宗曆 | 電子三甲 | 樊冠緯 |
| 木工三甲 | 翁萬里 | 木工三甲 | 楊博文 |
| 汽車三乙 | 黃富彥 | 汽車三乙 | 陳益新 |
| 機械三甲 | 張庭嘉 | 機械三乙 | 陳冠熹 |
| 機械三乙 | 陳翰丞 | 電機三甲 | 林政龍 |
| 電機三乙 | 林煥昇 | 化工三乙 | 蔡政諺 |
| 化工三丙 | 戴良奇 | 化工三乙 | 林雍盛 |
| 建築三甲 | 陳佳玟 | 機圖三甲 | 陳威年 |
| 化工二乙 | 王興傑 | 汽車二乙 | 呂卓叡 |
| 化工二乙 | 黃維康 | 化工一甲 | 王明彥 |
| 化工一乙 | 蔡隆智 | 機械三甲 | 詹宏基 |
| 機械三丙 | 黃哲毅 | 建築三甲 | 郭文隆 |
| 化工二乙 | 林冠庭 | 化工二乙 | 王文志 |

## 訓導處

### (訓育組)

- 一、五月一日週會：邀請徐松榮老師擔任母親節專題演講。
- 二、五月一日辦理孝月社團成果發表會。
- 三、五月三、四日辦理高二學生生態教育之旅，地點：墾丁。
- 四、九十一孝親模範表揚，計有五十位

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
機三丙	阮榮輝	化三丙	蔡家銘	建築二乙	鄧豐群	電機一甲	許文信
汽三甲	羅文億	機圖三	林敬翔	室設二乙	鍾惠冠	電機一乙	蔡宗翰
汽三乙	賴加彬	機械二甲	劉育成	化二甲	陳信甫	空調高一	戴世聞

子三甲	蔡玉嫻	機械二乙	黃冠凱	化工二乙	陳柏圻	建築一甲	蕭吉良
子三乙	楊宗翰	機械二丙	沈仁堯	化工二丙	鄭竣澤	建築一乙	王信傑
電三甲	江祥育	汽車二甲	李副連	製圖高二	黃怡禎	室設一甲	吳美娟
電三乙	林威佐	汽車二乙	詹偉庭	電繪二	賴俞汝	室設一乙	洪子文
冷高三	林亮佳	電子二甲	楊宗鈞	機械一甲	謝宗哲	化工一甲	李佳涵
建三甲	陳巧珮	電子二乙	謝瑞益	機械一乙	林建華	化工一乙	江哲嘉
建三乙	劉健德	電機二甲	林晃倫	機械一丙	楊仕英	化工一丙	吳哲禎
木三甲	翁豪	電機二乙	李政璋	汽車一甲	賴建宏	製圖高一	陳福生
木三乙	林義哲	空調高二	賴盈達	汽車一乙	江培彬	體育高一	蔡侑蓉
化三甲	曾筱瑩	建築二甲	陳嘉一	電子一甲	孫培源		

- 五、五月十五日週會時間：邀請嘉義地方法院羅建勛檢察官擔任法律常識專題演講。
- 六、發放第四十四期嘉工青年。
- 七、召開畢業典禮籌備會議以及編輯九十學年度畢業典禮榮譽榜。

### 訓導處體育組

- 一、四月十一日班際球賽：  
高二籃球冠軍：空調二。亞軍：建二甲。季軍：化二乙、製圖二。高女籃球冠軍：室二甲。亞軍：室一甲。季軍：化二聯隊。高一排球冠軍：汽一甲。亞軍：體高一。季軍：建一乙。殿軍：汽一乙。
- 二、四月十五日足球隊參加市長杯五人制足球賽，榮獲高男組第一名、第三名。
- 三、四月十六至十八日籃球隊參加吳鳳杯籃球賽榮獲高男組亞軍。
- 四、四月廿七日籃球隊參加市長杯籃球賽榮獲高男組亞軍。
- 五、四月廿六日女子羽球隊參加全國中等學校運動會，獲得第八名。
- 六、四月廿三日舉辦學校科際杯足球比賽。
- 七、六月二日本校棒球隊參加王貞治杯棒球比賽

電三乙林明宏	全班第一名
子三乙何忠興	全班第一名
機三乙田偉辰	全班第一名
機三丙黃哲毅	全班第一名
汽三甲顏志合	全班第一名
化三甲張友璋	全班第一名
化三丙戴良奇	全班第一名
建三乙黃國男	全班第一名
台灣省九十一年技能競賽獲獎同學(只列名單不頒獎)	
門窗木工第一名	木三丙黃仁廉
門窗木工第二名	木三甲侯志慶
家具木工第二名	木三甲蕭正賢
工業電子第二名	子三甲林建宏
汽車噴漆第三名	塗裝三陳元山
家具木工第四名	木三甲黃鼎超
冷凍空調第四名	冷高三邱佳財
砌磚第五名	建三乙黃天威
家具木工第六名	室設二甲許維志

## 實習輔導處

- 一、本校三年級同學參加九十學年度勞委會職訓局乙級技能檢定合格者，將安排畢業典禮接受表揚，通過同學們除了學業優良外，技能更是高超，足為全校同學的楷模，其通過乙級同學名單如左：
- 室內配線 電三乙盧家祿  
數位電子 電三乙蔡淳深  
鉗工 機三乙陳翰丞 陳冠熹  
機三丙周永志 邱德佑 何恭慶  
電子儀表 子三甲胡伊婷  
建築製圖 建三乙蕭正龍  
傢俱木工 木三甲黃君全 吳東賓 林奕任  
侯宏杰 侯志慶 翁豪彰 郭紀恩  
陳盈助 黃威嘉 黃鼎超 楊博文  
蔡博全 蕭正賢 劉威呈 陳佳靜

- 蔡佩玲 翁萬里 鄧大衛 李皇德 陳櫻楨  
陳櫻雪  
木三乙林彥甫 葉穎朋 蘇勇誌  
木三丙羅明振 黃仁廉 甘能輝 林家揚 黃俊凱  
許淵欽 邱威誠 蔡尚洲 林騰慶 陳蔚全  
巫耳達 陳彥哲 陳德恩  
九十學年度畢業實習總成績優良名單
- 子三甲林建宏 全校第一名  
電三甲王琇璵 全科第一名  
冷高三梁哲正 全科第一名  
機圖三林祐霖 全科第一名  
機三甲吳智偉 全科第一名  
汽三乙謝文富 全科第一名  
化三乙蔡政諺 全科第一名  
建三甲高翠嫻 全科第一名  
木三甲黃鼎超 全科第一名  
木三乙林彥甫 全科(建教班)第一名  
木三丙林家揚 全科(建教班)第一名



## 總務處

一、同學上體育課或實習課離開教室時，常忘了關電扇、電燈，請同學注意節約能源。

## 圖書館

- 一、這學期的圖書請購單已於四月中旬整理完畢，交總務處採購。
- 二、九十年五月六日華夏工商專科學校，贈送該校圖書館附設藝廊推廣成果專輯「藝廊@圖書館華夏」一冊，給圖書館，歡迎借閱。
- 三、高三同學畢業在即，已於五月二十二日期考完畢還清所有借書。
- 四、嘉工青年第四十四期有刊載「班級讀書會的實施要點」和範例，各班在實施時可供參考。
- 五、歡迎全校師生隨時提供新書書目，以便下次採購之用。

## 進修學校

- 一、進修學校於五月廿八日至五月卅一日辦理推薦甄試第二階段報名。
- 二、四技二專聯合登記分發報名將於六月廿四日至廿七日舉行。
- 三、進修學校期末考訂於六月廿一、廿四、廿六、廿七、廿八舉行。廿七日考後隨即休業式。
- 四、進修學校於五月七日(星期二)晚上在樂群堂前捐血車上辦理捐血活動，同學熱烈響應，共有115人捐血，計捐得125袋。
- 五、九十學年度應屆畢業生畢業典禮，於九十年六月十一日(星期二)晚間七時在樂群堂舉行。共有編制班156人畢業，實用技能班三年段136人、一年段92人結業。校長親自主持，家長會長及多位貴賓蒞臨指導。
- 六、九十年第二專長班第一期學員結業典禮於七月八日晚間在化五樓會議室舉行。校長親自主持，共有二百九十多位學員結訓。
- 七、暑期第二專長班，繼續辦理，預訂七月初開始上課，招收網頁設計、電腦應用基礎班學

員，週一～週六，下午二～六點上課。歡迎本校教職員工子弟、社區民眾報名，利用暑假充實電腦資訊，培養專長。

## 輔導室

- 一、九十年五月二十一日第二次月考下午，舉辦教師輔導知能研習，邀請前台南師範學院吳金水教授主講：「從校園問題談校園的心理衛生」。
- 二、五月四日劉春長老師帶十三位學生，到國立雲林科技大學參加「2002技職前瞻觀摩會」。這是指導高職二年級學生，如何報考該校的說明會。雲科大派有專車在斗六火車站接送。報到後，先在大禮堂欣賞該校熱門音樂團的演唱會，接著有一場精彩的生涯演講，之後按照所選組別到相關科系開說明會。該系教授先作簡介後，同學們踴躍發問，均覺獲益良多。
- 三、六月五日星期三輔導講座，聘請東吳工家教務主任賴昭志蒞校演講，講題是：「E世代的溝通」。

## 孝敬親長是天職也是榮耀

(摘錄) 徐松榮老師

最值得慶祝的是五月的第二個星期日，正是溫馨偉大的母親節，今年剛好母親與護士節同一天，藉此預祝普天之下的母親們和護士們，佳節那天特別快樂，歡聚歡笑每一刻！也對已經離開人間或單親而不住在一起的母親，永遠永遠懷念！

我聽到甲乙兩個年輕人在談話，甲說：「昨天有個女的對我說，不管我聰不聰明，好不好看，有沒有錢，永遠愛我一輩子。乙疑惑的問：「是誰？」甲不慌不忙堅定的語氣：「我媽！」我還看過一則徵才廣告：徵求女性一位——會烹飪、洗衣服，略懂醫藥常識，照顧家人，早起晚睡，必要時廿四小時不眠不休，每週工作七天，任勞任怨，沒有薪水，沒有加班費，也沒有退休金，終身不得辭職，必要時得犧牲生命，死而不已，因為死亡還要負責保佑全家：：這種廣告會有人應徵嗎？有，她的名字叫做母親，她就是一年三百六十五天，天天都在當「值日生」、「家務卿」，掌理全家大小的衣食溫飽、醫藥衛生、快樂幸福！

廿多年前，我演講，勉勵學生作一位「五親上將」，何謂五親上將，第一是養親，第二是悅親，第三是尊親，第四是顯親，第五是思親。時至今日，時代在變，環境在變，潮流也在變，慶幸的是：孝悌的人性不變，祇是時空轉移，因五親上將的高標降低為「四術」，那四術呢？一學術、二技術、三藝術，包括音樂、美術、雕塑、攝影、戲劇等。四武術，指體育方面的田徑、球類、體操、柔道、角力等均是，能夠四術全能最為完美，但若有其中的一術有成，已是父母的安慰了，切勿不學無術啊！

茲舉學術方面，介紹一位優秀青年，供大家仰慕的偶像，今年三二九青年節表揚大會中，由台大推薦該校大二學生林澂，這位帥哥品學兼優，外型俊逸，主修電機，上學期學業成績總平均九七·五二分，近乎滿分，在社團也十分活躍，是台大望月詩社總編輯，前往日本參加英文辯論比賽，連參加馬拉松比賽也名列前茅，可謂文武雙全，這一年多來向圖書館借過二千多本的借閱記錄，被美稱為「夢幻學生」，我之所以舉這位超級優良學生，乃他山之石供我們學習的表率。反觀我們，尚有學生沒到過圖書館借閱一本參考書籍的，好，沒關係，至少所學的本科學科成績也該及格，上次只考六科，分數分別為11、23、31、33、36、37，跟昨晚樂透彩券的開獎號碼雷同，這種「滿江紅」分數寄到家裡，爸爸一看「怒髮衝冠」，媽媽一看「瀟瀟雨歇」，哥哥一看「仰天長嘯」，姐姐一看「懷激烈」，全家「空悲切」！

有人說兒女是天使的化身，由於上帝無法照顧天下所有年幼的小孩，所以創造了父母做為分身，將兒女看做上帝交付的使命與責任，以下略予解說——

## 一、生育兒女的苦心：

母親從懷孕開始，首先忍受害喜（俗稱病子），發生嘔吐之生理症狀，接著漸漸的把優美曲線的胴體變了形態，五六個月之後便明顯的「帶球跑」，直至懷妊十個月的分娩，這便是生命的創造，也是人類傳承的奧秘。

醫學界把人類所能忍受的肉體痛苦指數分為十級，我作較具體的解說：各位都患過牙痛而涕泗，所謂「牙痛不是病，痛得真要命」的痛楚，大約是十級中的第四級痛而已，有些癌症病人到了末期的呼天搶地的痛，約為八九級，而產婦若採用自然生育法的劇痛，五臟六腑宛如千刀宰割、萬箭穿心一般，偉大的母親毅然承受近第十級的痛苦，擔負起危險的傳宗接代之使命。

## 二、養育兒女的勞心：

當媽媽忍受多時的撕裂劇痛後，胎兒脫離母體，剪斷臍帶，成為獨立個體，首先發出「哇！」的美妙叫聲，這是生命開始的第一樂章，在憔悴、蒼白的媽媽臉龐上泛出絲絲滿足的笑意，從此為了哺育兒女，不惜裸露豐腴漂亮的哺乳容器，有時忙得「奶瓶與尿布齊飛，牛乳共大便一色」；有時嬰兒患了便秘，又要練習吹口哨，千呼萬喚「屎」出來，儘管祇擠出了SCC，也令全家人歡聲雷動。

順道述說母親角色的偉大——

當小姐時，看到親朋好友的嬰兒「古錐」，便抱過來摸摸又拍拍，哪知嬰兒一高興就把米田共灑了出來，身為小姐的一看剛出爐的米田共，頓然呼天搶地似的趕緊送返人家；而那嬰兒的媽只一聽自個兒的娃娃屎尿滿屁股，髒臭無懼，處「便」不驚，這顯示著做母親真偉大！

當小姐時，看到一隻蟑螂在客廳漫步力頓時驚聲尖叫，手腳發軟，但一當起媽媽的角色就不同凡響，譬如說媽媽在廚房料理家事，忽聞兒子在客廳「哇」的叫聲，立刻放下手邊工作，飛奔客廳詢問究竟發生啥事，小孩說：「一隻老鼠跑過去！」媽媽就拍著胸脯：「不要免驚，媽媽去損牠！」這就是「為母則強」的寫照。

## 三、教育兒女的費心：

一隻小雞經孵化脫殼，幾分鐘過後，便自箇兒站起來覓食了；一條小狗的識途，是靠著自己走一段路程，藉著電線桿旁灑了一泡尿液，憑著嗅覺功夫而返回原處的狗窩。自稱萬物之靈的人類，竟然是所有動物中被呵護最久、受栽培最長的，達一二十年之久才獨立自主。

教育之重要大矣哉，為父母者除供合兒女接受正規的學校教育之外，有的擔心兒女會輸在起跑點上，不惜花費巨資讓兒女參加校外各類才藝班補習，星期一鋼琴班、星期二作文班、星期三電腦班：：一個星期共上八班，包括禮拜天上午下午各一班，來去交通全由父母擔綱接送，真乃可憐哉孩童，可憐父母心啊！

## 四、為兒女的就業、婚姻而操心：

話說李鴻章六十歲時，已歷湖廣總督等高官，其母已八十三高齡，仍常為子操心，李鴻章每次回到家聽到母親叫喚他的乳名，便感受到無比的甜美與幸福，是以在生日時自題一幅對聯——已無翰林稱前輩，猶有慈親喚小名。道出母愛的珍貴與偉大。

人世間有多少至愛無悔、至情無怨的痴心父母，含辛茹苦，節衣縮食，為了兒女而做牛做馬，甘之如飴！儘管如此，為父母者有時也會心裡不太平衡，也要發發心中的感覺。話說王老先生七十大壽那天，五個兒女都回來歡聚慶祝，親朋好友也前來祝壽，真是賀客盈門，熱鬧非凡。

大家拍手歡唱生日快樂歌後，在分享由老先生切的生日蛋糕時，世賀客請壽星抒感。

「做父母的就像球一樣」，王老先生滔滔的說：「年青時，兒女常圍繞身旁，乃至伸手要錢，這時候，父母好像籃球一樣——大家搶！接著，兒女漸漸成長，做父母的漸漸年長，便被『你推過來，我就推過去』，這時候，雙親好像排球一樣——大家推！兩位老人年紀愈大，行動也愈不便，於是老大踢給老二、老二轉給老三，彼此希望踢愈遠愈好，這時候，父母好像足球一般——大家踢！歲月悠悠，年華老去，兩老病痛折磨，兒女遠走高飛，甚至避居海外，這時候，兩老就像躲避球一般——大家躲！兒女個個成為躲避球高手，躲得既遙遠又安全。

親朋好友聽罷王老先生風趣的比喻，都哈哈大笑且心有同感，這時候，王老先生的長子說話了：「爸！您既不是籃球，也不是排球，更不是足球，而我們也非躲避球高手，我們寧願摔得眼青鼻腫，腰酸背痛，渾身是汗，滿身是土，也要把您緊緊抱住不放，您就是我們的橄欖球！」

總述前面的講詞，為何父母這麼樂意的苦心、勞心、費心、操心和無限的愛心，來疼惜兒女呢？因為兒女的童年一生祇有乙次，請各位反過來逆向思考，我們怎麼可以不孝敬父母？父母的晚年一生也祇有乙次，讓我再重述一遍：父母的晚年一生祇有乙次，怎麼可以不孝敬父母！

五四文藝節再三天就要來臨了，我謹以一則寓言故事作結，並借以表達我的用意——

有一隻小駱駝，問牠的媽媽說：「我們背上的肉峰有什麼用？」媽媽說：「肉峰是儲存脂肪以養身，可以在沙漠中數日不食呀！」小駱駝又問：「我們的腳蹄又厚又軟的肉墊做什麼用？」媽媽回話：「肉墊富有彈力，很適合在沙漠間行走呀！」小駱駝再問：「我們的眼睛、鼻子、嘴巴旁邊長著粗毛幹什麼呢？」「那些粗毛是用來抵擋風沙呀！」媽媽不厭其煩的進一步解答：「由於有肉峰、肉墊和粗毛，我們可以忍饑耐渴，跋涉長途，任重致遠，載人運貨，所以又有『沙漠之舟』的美稱。」

小駱駝似乎很了解，卻又疑惑：「我們有這些優點，那為何都住在動物園裡呢？」各位嘉工人，我們也有許多優點，何不給予實踐！

藉此，告誡大家：女生勿做白「學」公主，男生勿做白「學」王子，知道還要做到，更要做好；心動還要行動，切勿衝動，壞事不能做，做了會懊悔；好事要趕快做，不做也會懊悔。



# 嘉工簡訊

林哲雄題

第 37 期

發行：國立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路 174 號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2756443

中華民國七十四年九月創刊・中華民國九十一年十一月出刊

## 教務處

### 實驗研究組：

1. 本學期社區教學開設 (1) 3D 立體設計，由林明樹老師指導。(2) 中餐烹調由嘉義家職食品科主任蘇麗玲老師指導。(3) 生物由嘉義女中黃美瑛老師指導，教學成效甚佳。
2. 本學期重修部份預計開設七十二個專班，於每星期六、日上課，為期九週，感謝辛苦授課的老師，也請同學努力學習，取得學分。另外少數人科目重修將視需要請各相關教師協助開課，一併開課。重修課程預計十月二十六日開始上課，請同學依排定時間上課，如有特殊情況請洽實驗研究組張組長，重修費用將於開課後第三週開始繳交，請同學持學校發給之劃撥單及款項到郵局繳交。

### 教學組：

1. 本學期晨間抽考科目為國文、英文、教學三科，分別定於 9/17(二)、9/24(三)、10/1(二)、10/29(二)、11/5(二)、11/14(四)、12/12(四)、12/19(四)、12/26(四)舉行。

### 體育組：

- 一、9/15 參加行政院體委會 91 年全民運動木球聯賽，嘉義站比賽榮獲社會女子組團體亞軍，個人賽陳燕雪榮獲第六名，陳冠伶榮獲第七名，蔡侑蓉榮獲第十名。
- 二、9/21 體育班參加 921 日月潭環潭接力賽，榮獲高中組第六名。
- 三、10/3 ~ 10/16 班際球賽成績，高女組籃球冠軍體高二，亞軍室二甲，季軍室一甲；高一組籃球冠軍建一乙，亞軍塗裝一，季軍電繪一，殿軍子一乙；高二組排球冠軍汽二甲，亞軍電二甲，季軍體高二，殿軍汽二乙。
- 四、10/11 ~ 12 本校女子軟網隊參加中華盃軟網賽(台南)榮獲高女組第三名。
- 五、本校棒球隊代表嘉義市參加全國高中棒球聯賽硬式組中區複賽，於十月廿四日~廿七日假體委會台中棒球場舉行，分別以 12:7 勝台南海專，9:6 勝善化高中，4:2 勝東石高中，以全勝佳績榮獲冠軍，晉級十一月底全國決賽，可喜可賀。
- 六、本校八十一週年校慶暨第四十八屆全校運動大會訂於十一月十二日(星期二)在本校運動場舉行，個人及團體賽報名踴躍，請參加人員提前練習及適應場地，以爭取佳績。
- 七、本校足球隊榮獲本年度嘉義市議長盃五人制足球賽高中組冠軍。
- 八、本校籃球隊榮獲本年度嘉義市議長盃三對三門牛賽高中組冠軍。

### 生輔組：

- 一、91.10.07 完成教育部九十一年第二次學生尿液篩檢抽檢工作。
- 二、91.10.16 實施九十一學年愛滋病防治檢測工作。
- 三、91.10.16 辦理「拒絕毒(菸)害」學生才藝競賽活動。
- 四、91.10.23 配合辦理高二「拒絕毒(菸)害」演講比賽。
- 五、91.11.06 辦理軍校招生宣導工作。
- 六、91.11.06 辦理九十一學年「愛滋病防治」講座。

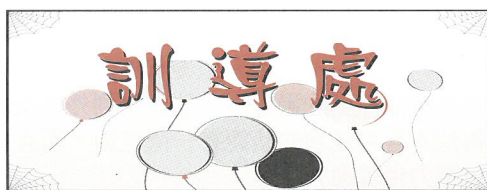
2. 本學期學生作業統一檢查，訂於第一、二月考之次週。各班檢查日期，屆時另行發表通知。
3. 本學期高三第一次模擬考，訂於 10/22 日舉行，一切進行順利。
4. 本校英文老師王錦珍老師參加嘉義市教師組語文競賽之閩南語演講比賽，榮獲嘉義市第一名殊榮，可喜可賀。另建一甲蔡欣恬同學參加嘉義市高中職學生組語文競賽之閩南語演講比賽，榮獲第二名殊榮，指導老師王錦珍老師，殊堪嘉許。
5. 本學期班級及教師課表放置於網路芳鄰→整個網路→教務處→教學組→91 嘉工課表之資料夾內，請大家隨時取用參考。

### 一、國立嘉義高工九十一學年度參加體育甄試、技藝保甄、推薦甄試、登記分發錄取名單一覽表

名稱	錄取人數
國立大學、科技大學、技術學院(四年制)	195
私立大學科技大學、技術學院(四年制)	291
國立技術學院(二專)	61
私立技術學院(二專)	110
工商專校	18
共計	675

座。

- 七、91.11.15 辦理九十一學年「春暉專案」學生才藝競賽活動。
- 八、91.11.20 辦理學生「拒絕毒(菸)害」專題討論。
- 九、91.11.20 辦理九十一學年「用藥安全」講座。



### 訓育組：

- 一、本校九十一學年度畢業班聯誼會籌備會，主席由化三乙胡炎秋同學當選；班聯會主席由化工二甲劉羽晨同學當選；社聯會主席由電子二甲毛筱君同學當選。其下之組織成員由主席遴選聘任之。
- 二、呈報本學期(一)紅十字會仁愛救助金申請表，計有 32 名同學申請；(二)台灣省學產基金低收入戶助學金，計有 9 名同學申請。(三)就學貸款人數計有 60 名申請。
- 三、9 月 18 日(星期三)週會時間召開社、班聯會聯席會議，兩位主席報告業務以及推舉主席候選人；9 月 25 日(星期三)週會時間召開社、班聯會聯席會議，兩位新任主席作業務報告。
- 四、擬訂國立嘉義高工「學生共同活動費用之繳交與使用辦法」。
- 五、管樂社以及國樂社即將於 12 月初參加九十一學年度嘉義市音樂比賽。
- 六、10 月 2 日(星期三)週會時間楊長鈺組長主講「學生參加社團活動的必要性」。
- 七、10 月 8 日(星期二)舉行本學期第一次導師會報。
- 八、10 月 10 日熱音社參加 2002 年三好運動青年大聯盟公益活動。
- 九、10 月 23 日(星期三)週會時間辦理防震防災演習講座。

### 二、九十一學年度第一次週考國英數三科成績各年級前十名同學

- 三年級：子三甲李銘璋、子三乙沈協增、子三甲詹雅婷、子三甲邱裕翔、子三甲楊宗錡、子三乙黃柏曠、子三乙黃裕欽、電三乙韓嘉慶、子三乙李秉諭、電三乙吳政信
- 二年級：化二乙張育維、汽二乙蔡孟宏、電二甲蘇仲南、子二甲陳易勵、子二甲吳佩娟、汽二甲翁嘉仲、電二甲蕭尚德、電二乙莊光華、子二乙楊凱發、機二丙張晉璋
- 一年級：化一甲王譽儒、子一甲林翊萍、機一丙楊能迪、化一甲江俞緯、子一甲林嘉豪、機一甲張益維、子一乙洪彰炫、電一乙蘇家賢、化一丙李永仁、子一乙沈昇龍

### 設備組：

教育部中部辦公室九十一年第一學期資訊教育輔導訪視小組將於九十一年十月二十九日上午 8:30 ~ 12:00 在本校對師生資料檢視及線上測驗、師生座談等活動，教務處協調各單位加強準備因應，謀求學校師生有好的表現。

十月十四、十五兩日舉辦教師電腦研習。

十月二十九日中等學校資訊教育輔導訪視。

- 十、10 月 23 日辦理高二國語演講比賽：  
(一)個人生涯規劃組：第一名機械二丙黃俊儀，第二名室設二乙蔡璨鴻，第三名電機二乙陳建宏  
(二)拒絕毒害組：第一名化工二甲林淑芬，第二名室設二甲李育丞，第三名電子二甲曲和薇
- 十一、校刊社參加九十學年度租稅金頭腦新詩徵文比賽盧俊霖榮獲第二名，獎狀乙紙；獎金 1500 元，王敬睿與黃俊彰各榮獲佳作，獎狀乙紙；獎金 500 元。
- 十二、規劃高一民主法治教育校外教學活動，請鼓勵學生多多參與，本活動將舉辦「遊記、攝影」比賽，並發給「民主法治教育研習證書」，表現優異同學由導師予以敘獎。  
時間：91 年 10 月 25、26 日(星期五、六)一夜兩天。
- 十三、本學期校園歌唱比賽將於 10 月 31 日舉行決賽，入選名單：化一乙鄭江盈、化一丙施柏全、室一乙徐惠萍、鄧治梅、子一甲江佳晏、室二甲湯琪、製圖二呂佳珍、室二甲陳美麗、余威論、室三乙黃秋華、子三甲陳嘉維、子三乙張家璋、建三甲陳怡婷。
- 十四、九十一學年度高三民主法治教育暨經建參觀活動，經畢聯會討論之決議以及學校同意辦理時間：配合本校校慶活動之補假日(九十一年十一月十三日星期三)以及十四、十五日(星期四、五)兩夜三天辦理。

### 衛生組：

- 一、高一新生已於九月十二日時實施健康檢查，計有 667 人參加，665 人於當日完成體檢，另 2 人也於十月十六日完成體檢。個人體檢表已轉交給學生。
- 二、高三、高二學生利用體育課時間，於十月中旬完成視力檢查，並將統計資料報表於十月底依規定呈報上級。
- 三、行政院環保署於十月一日起通令各級政府機關、公私立學校，限制使用購物用塑膠袋及塑膠類(含保麗龍)免洗餐具，本校已遵照辦理。



## ！實！習！處！

### 實習組：

- 一、九十一學年度全國工科學生技藝競賽，已於十月十四日，向主辦單位完成報名手續，計有十四職種十七位選手代表參加。
- 二、為配合校慶活動辦理工業安全及職業道德觀念科技壁報比賽及各班學生漫畫比賽，請於十一月六日前將作品繳交實習處，經評分後，配合校慶活動辦理校內展覽。

### 就業組：

本校承辦雲嘉區九十一年度技職學校在校生丙級技術士專案技能檢定工作，共報檢三十八個職類計有一三、七三一人，其中學科測驗在九十一年四月二十一日順利舉行完畢，術科測驗於九十一年四月十五日到七月三十一日分由二十六個單位學校承辦，由於本校實習處及相關處室的工作團隊共同努力，順利完成此項任務，並於十月十八日舉辦雲嘉區檢討會。

### 建教組：

- 一、九十一年度「全國技術士技能檢定」第三梯次報名已於九十一年九月十三日完成報名手續，乙級二三〇人、丙級六二人，共二九二人報名，將於十一月三日（星期日）舉行學科測驗。
- 二、九十一年度全國技術士技能檢定報名及學科測驗等試務工作說明會於九十一年八月十二日在嘉義高商舉行。
- 三、教育部中部辦公室「台灣省九十一年度高級中等學校辦理輪調式建教合作教育概況」調查表，本組已填妥民國六〇年至九十年建教班各科之畢業生人數統計資料逕傳秀水高工。

## 進修學校

1. 進修學校預定於 10 月 24 日辦理高三應屆畢業生參加四技二專推薦甄試宣導說明。
2. 進修學校高三春季班資格考試預定於 12 月 6 日辦理。
3. 第二專長教育班於 10 月 25 日晚間敦請嘉義市衛生局蒞校做餐飲班衛生講習。
4. 「技藝教育資源中心」於八月下旬，及 11 月～12 月間，辦理「技藝教育改革方案宣導」、「九十一學年度技藝教育班導師教師研習」。
5. 嘉義市政府教育局家庭教育中心與本校合辦「進修學校家庭教育活動」，本學期分別在 9 月 30

## 圖書館

1. 教育部九十一年六月五日贈送本館「競走財經版圖—李國鼎先生與台灣經驗」記錄片 DVD 一片。
2. 教育部中部辦公室九十一年七月十一日來函指示依政府出版品管理辦法，籲學校若有出版品請寄一份給行政院研考會和國家圖書館。
3. 行政院衛生署管制藥管局九十一年七月三十日贈送本館「二〇〇二藥物濫用」專書一本。
4. 教育部中部辦公室九十一年八月六日贈送本館九十一學年度高級中等學校推動班級讀書會充實讀書之資料一批凡七百餘冊，送給高二各班使用。
5. 教育部中部辦公室九十一年八月二十八日來函指示學校要加強宣導「尊重保護智慧財產權」之宣導，請全校師生注意及之，以免觸犯智慧財產權。
6. 本校已於九十一年八月中旬申請加入「公共圖書館全部共用資料庫—國家圖書館遠距圖書服務系統」之團體會員，我們的帳號是 cyivsedu，密碼是 06036，圖書館並於十月十四、十五兩天下午各舉辦一場的使用說明會，請學校全體師生多加利用。

日、10 月 28 日、12 月 2 日舉行三場專題演講：「生涯規劃」、「青春秘笈」、「欣賞生命、愛惜自己」。

6. 九十一年度在校生技能檢定，進修學校共 114 人合格，合格率为 48 %。
7. 全國第三梯次技能檢定學科考試訂於 11 月 3 日舉行，進修學校有 8 人報名。
8. 本學期第一次月考已於 10/16 結束，待任課教師輸入各科成績後，核算列印成績通知單寄發。
9. 「九十一年度重建區學校技藝教育培訓班」，本校開設「文書處理」及「電腦輔助機械製圖—AUTOCAD」兩班已陸續開課中。
10. 進修學校預定於 11 月 14 日晚上辦理捐血活動。

## 輔導室



一、九十一年十月十六週會時間，邀請樹德科技大學黃慶源副教授蒞校，對全校學生作生涯規劃專題演講，講題為：許自己一個美麗的未來。

二、九十一年十月二十三日，與訓育組合辦生涯規劃演講比賽。

三、舉辦生涯規劃海報創意設計比賽，九十一年十月二十五

日前截止收件。以宣揚生涯規劃對人生之重要性為主題，運用活潑生動之創意，加以描繪，以達宣揚之效果。各年級錄取前三名，於朝會時恭請校長頒發禮券、獎狀以資鼓勵。

四、九十一年十月開始實施心理測驗。一年級作賴氏人格測驗，二年級為學習診斷測驗。

五、九十一年十一月二十三日擬舉辦全校家長親職座談會。依往例，家長到校後先在各班與導師晤談，再集合於大會議室，參加由校長主持的綜合座談。

3. 預知會發生的事情，就要先有所準備。這個道理人人都知道，不過能做到的人好像不多（像我有時候也做不到）。如果你能做到，對減少壓力真的很有幫助。

其次，在「我察覺到外在事件跟我的關係」方面，斯多葛學派 (Stoic) 的哲學家艾皮柯蒂塔斯 (Epictetus) 曾在西元一世紀說：「人不是被事情困擾著，而是被對事情的看法困擾著。」

一個人只要活著，好像都會感受到壓力，而且一個人的成長從兒童，青少年到成年，好像壓力是愈來愈大。這樣的變化可以歸諸於兩個方面，第一是來自於個人成長的因素，一個人隨著年齡增加，負責的事情愈來愈多，壓力自然跟著增大。舉例來說，當我們還是學生的時候，我們所要負責的事情大概就是自己的學習了，而其他的事我們可以依賴父母或其他人，不過長大成家之後，我們除了自己的學習、工作之外，就還要為其他人的生活著想；當我們所要負責的對象除了自己之外，還有別人，壓力也就增加了。第二是來自於人類文明的進展，導致生活的型態愈趨複雜，資訊的累積愈來愈多，也愈快速，價值觀愈來愈多元等等，這林林總總的因素促使人類必須面對更劇烈的潮流變化，雖然這讓現代人擁有更多的選擇，卻也意味著要花更多的腦筋，受到更多的比較，也就有更大的壓力。例如，以往升學的路上只有聯考一途，所以那時候的人不必有太多的想法，只要準備參加聯考，而現在，你想升學除了聯考之外，還有自學方案、推薦甄試、申請入學等等不同的管道，你需要花一些腦筋思考這個問題，也就會使你有更多一點的壓力，不過，當你選擇一個適合你的管道之後，將來的壓力反而能減少。這就是多元社會的特性，你的選擇變多了，也使你更有機會獲得合適的生活方式。

總歸一句話，你要小心了，壓力只會隨著時間愈來愈大，你必須為這必然的挑戰作準備，否則，人生的競賽中你可能會被淘汰出局。

## 壓力小說帖

～涂堅璽

常常聽人家說：「上國中之後，壓力就會比較大。」或者，「長大之後，壓力就會愈來愈多了。」好像，我們都生活在壓力充斥的年代，各位同學，你的壓力大不大呢？在這裡想跟大家分享一些處理壓力的觀念。不過，讓我們先從思考一個問題開始，這個問題是：「一個人為什麼會有壓力？」也許你可以回想一下有壓力的經驗，幫助你思考這個問題。

我舉個例子，一般人在考試的時候都會緊張，一種有壓力的感覺，只是有的人多，有的人少。我們來想想，為什麼同樣是考試，不同的人有不同的感覺呢？也許有些人會說：「那就看要考的東西你會不會啊？如果你會，你就比較不緊張，如果你不會，你就很緊張啊。」是的，基本上沒有錯，但是你可能有這樣的經驗：要考的東西明明你會，但是考試的時候還是緊張的要死（或者有人是反過來，明明你不會，但是你一點都不緊張）。這又是為什麼呢？也許有些人會再回答：「那是因為你重不重視成績啊？如果很重視，就容易緊張，因為怕自己失常嘛！如果不重視，也就無所謂啦。是的，不過我還可以繼續問下去：有些人很重視考試的成績，可是他還是不緊張，這又是為什麼呢？「那就看他對自己有沒有信心啊？有信心就不緊張，沒信心就會很緊張。」也許你會這麼回答。到這裡先整理一下，我們來看考試為什麼會緊張？首先，一定有考試這件事情，但是，有考試你不見得緊張，從上面的問答我們知道，還要看你有沒有能力面對考試，你重不重視這項考試成績，以及，你對自己有沒有信心等等。

從上面的例子，我們回過頭來試著回答「一個人為什麼會有壓力？」這個問題。首先，必須要有

引發壓力的外在事件（就是上個例子中的考試），但是有外在事件不足以造成壓力，還要看這個人如何看待他所面臨的外在事件（有沒有能力、考試重不重要、對自己有沒有信心）。換言之（換一個比較有學問的說法），一個人如果有壓力，是因為外在事件在跟他互動的過程中，他察覺到外在事件的要求與他本身可達到的狀態有一個差距，而且差距愈大，壓力也就愈大。

我再舉一個例子來說明。當班級幹部的人很多會覺得壓力很大（我個人覺得尤其是班長，風紀股長與衛生股長），那是因為幹部這個角色會讓我們察覺到有一個要求，或者說有一種責任，比如說我覺得風紀股長應該管理班上的秩序，這是風紀股長這個角色給我的要求，而當我在擔任風紀股長的時候，如果我覺得我沒有辦法符合這個要求，例如我覺得班上同學都不理會我，或者我也不想管理，那麼，差距就出現了。差距一出現，壓力就來，差距愈大，壓力也就愈大。

從上面的分析，我們知道壓力的產生可以概略分成兩個方面的因素：一、外在事件；二、我察覺到外在事件跟我的關係。所以，壓力的處理也可以分成這兩個部分。

首先，在「外在事件」方面，最直接的想法就是避免引發壓力的外在事件產生，就能減少壓力了。但是，有時候外在事件是很意外的，你根本無法避免，例如突然的生病、發生車禍等等。有些外在事件不是你能決定的，例如老師說要考試。因此，外在事件的處理上，你能做的有下列幾項：

1. 保持規律的生活，有規律的工作、休息、進食、休閒的時間，一方面有助於身體健康，另一方面也減少變動產生的可能性。

2. 對生活中該做的事，有適當的安排。所謂適當的安排是在時間上有妥善的分配，最好是一個時間內只處理一件事情，如果腦袋在一個時間內要裝兩件以上的事情，很容易產生壓力。



# 嘉工簡訊

林哲雄題

第 38 期

發行：國立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路 174 號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2756443

中華民國七十四年九月創刊・中華民國九十二年一月出刊

本期要目  
◎自傳、讀書計畫、面試要點  
◎本校榮獲輔導績優學校  
◎管樂團、國樂團將參加台灣區音樂比賽  
◎榮獲市長杯青少年田徑錦標賽團體亞軍

◎91.1.17 視電三、汽修三休業式  
◎科際壁報比賽第一名：室設科・個人漫畫比賽第一名：陳彥志  
◎踴躍參加輔導課，創造光明前程  
◎九十二年度全國技術士技能檢定  
◎圖書館隨選視訊系統即將建置

## 踴躍參加輔導課，創造光明前程

(教學組)為使每位畢業同學都能金榜題名，以往許多學校都是要求學生全面參加輔導課，但隨著社會走向民主化，有些學生希望能自由參加，實也無可厚非。學校依法辦理輔導課，有關的行政人

員及老師增加了很多工作，倍極辛勞。但在考量學生將來前途及家長子女的殷切期望下，學校決定繼續辦理學生課業輔導。希望同學體認師長及家長的愛心和關心，在你自由選擇是否參加輔導課時，多

多考慮自己的前途，再下筆填寫意願。

寒假輔導課以四十節，暑假輔導課以一二〇節為度。學期中輔導課，視當學期情況調整，並儘量於每日第八節上課。共同科目儘量以分科能力編班授課，以收最佳之效果，希望每位同學都能排除困難踴躍參加，以厚植實力創造光明前途。

## 社團成果展，琳琅滿目

### 管樂團、國樂團將參加台灣區音樂比賽資格

(訓育組) 12月3、4日(星期二、三)本校管樂團室內樂、國樂團絲竹樂參加嘉義市九十一年音樂比賽，分別榮獲優等獎，將代表嘉義市參加九十二年台灣區音樂比賽。

12月11日(星期三)第七、八節辦理「社團成果展」。由子二甲曲禾薇、製圖二李岳霖兩位同學主持，社團成果發表節目如下：

熱音社 15分鐘→日語社(1)話劇 10分鐘→吉他社 15分鐘→康輔社熱舞 5分鐘→管樂社 15分鐘→童軍社 火球舞 10分鐘→熱舞社 5分鐘→國樂社 15分鐘→日語社(2)唱日文歌 5分鐘

☆10月30日(星期三)第六節週會時間辦理音樂會，由校友銅管五重奏擔任演奏。

☆10月30日(星期三)第七、八節辦理九十一學年度(第十四屆)校園歌唱比賽。

☆11月6日(星期三)第六節週會時間辦理民主法治教育演講，邀請民視董事長蔡同榮先生演講，主題：「新世紀青少年應有的國際觀」。

☆12月4日(星期三)班會時間，機械科與製圖科合辦「升學講座」，邀請虎尾技術學院動力機械研究所所長洪政豪教授與葉進純教授蒞校演講。

☆12月18日(星期三)週會時間，邀請海濤法師演講。

☆12月21日(星期六)晚上6:00~6:50管樂社於嘉義市文化廣場參加2002年嘉義市國際管樂節演出。

## 八一屆全校運動會圓滿閉幕 建三甲勇奪三冠軍

### 榮獲嘉義市市長杯 青少年田徑錦標賽團體亞軍

(體育組)本校八十一屆校慶暨運動會，十一月十二日在本校運動場隆重揭幕。開幕典禮後各項運動決賽跟著展開，經過激烈比拼，各比賽項目依組別各取四名。建築三甲一舉得到：大隊接力、田賽、徑賽冠軍，最為凸出。體育班表現亦不含糊，包辦大隊接力第一名。此外，體高一、體高二，分得田賽、徑賽冠軍。高一組徑賽冠軍是建一乙，高二組田賽冠軍為電二乙，高女組徑賽由體高二奪冠，田賽則是室三乙奪魁。

\*11/30~12/1 木球隊參加全國中等學校木球錦標賽，榮獲高女團體組第三名、高男團體乙組第六名。(彰化、北斗)

\*12/2~12/4 籃球隊參加高中籃球聯賽

\*12/4 本校合作社杯班、科際網球、桌球、羽球、足球、開始比賽。

\*12/7~12/8 軟式網球隊參加中正杯軟網賽，榮獲高女組第三名。

\*12/12~12/13 田徑隊參加嘉義市市長杯青少年田徑錦標賽，榮獲高中男子組團體亞軍。

## 本校防制愛滋感染不遺餘力

### 春暉宣導月 請遠離菸、酒、檳榔

(生輔組)本校推展防制愛滋、檳榔和菸酒危害工作不遺餘力，不僅利用各種機會分發宣導資料，且聘請專家到校演講，期能發揮全面性防制效果。十一月二十三日，輔導室舉辦全校學生家長親職教育座談會，約有兩百位學生家長參加，生輔組即把握機會，將防制愛滋宣導資料置於座談資料袋中，一起發給參加的家長。十一月二十六日起，本校舉辦米粉杯球類比賽，本組也趕緊利用此難得機會廣發資料宣導。為什麼難得呢？因為這是富有嘉工傳統的一年一度盛事。利用第二月考的下午，舉辦羽毛球、網球和桌球比賽。選手們和教職員工，先在比賽場地享用香噴噴的米粉後，才進行趣味橫生的聯誼比賽。對嘉工人來說，米粉杯可以認識新同事或見到久已不見的老同事，所以到的人相當多。

對學生的宣導大都利用朝會由行政人員作專題報告，班會時則請學生們專題討論，週會則聘請學者專家到校專題演講。

\*十二月四日 朝會 如何防制愛滋感染 專題報告

週會 如何防制愛滋感染 專題演講 大學原理研究會 侯林輝

班會 如何防制愛滋感染 專題討論

\*十二月十一日 朝會 年輕如 high 拒絕毒害才夠 high 專題報告。

\*十二月十八日 朝會 如何防制檳榔危害 專題報告

班會 如何防製檳榔危害 專題討論

\*十二月廿五日 朝會 如何防制菸酒危害 專題報告

班會 如何防制菸酒危害 專題討論

## 高一體檢報告出爐，絕大多數學生健康正常

(衛生組)高一學生體檢報告表，華濟醫院已於十一月二十日送至本校，身體狀況異常學生計有氣喘十九人、蠶豆症三人、肝功能異常二人、心律不整、心臟瓣膜疾病、胸腰椎側彎、腎臟病、曾氣胸手術、地中海型貧血、右大腿腫瘤手術、甲狀腺亢進、心博過速等各一人，上列學生除已通知個人、家長及相關任課老師外，健康中心並已列冊追蹤及輔導治療。對於個人病歷亦予以保密。

◎台南捐血中心定於十二月十三日(星期五)到校舉行全校師生捐血活動。

符合捐血條件如下：須年滿十七歲，體重女生滿四十五公斤，男生滿五十公斤。

## 九十二年度全國技術士技能檢定，嘉義高工承辦。

(實習處)本校承辦台灣區九十一年度技職學校在校生丙級技術士專案技能檢定業已順利完成，並於十月十八日召開雲嘉區檢討會，由實習處彙整成果報告呈報教育部中部辦公室。

\*本校承辦九十一年度全國技術士技能檢定第三梯次，家具木工(乙級、丙級)、電腦輔助機械製圖(乙級、丙級)及車輛塗裝(乙級、丙級)等三個職類。

\*九十二年度全國技術士技能檢定職類暨各梯次報名及學科測試日期(草案)已完成。

\*九十二年度開始北、高兩市接受行政院勞工委員會中部辦公室委託受理技能檢定學術科測驗成績及格者，以及符合免試學術科測試者之報名與核發技術士證。(報名表可從網路下載；

www.tvtc.gov.tw)

\*辦理工業安全衛生暨職業道德宣導，科際壁報比賽及個人漫畫比賽，經評審結果如下：

科際壁報比賽：

第一名：室內空間設計科 第二名：電機科 第三名：建築科 佳作：電子科及製圖科

個人漫畫比賽：

第一名：製圖二陳彥志 第二名：建二甲陳膺任 第三名：室設二乙蔡璨鴻 佳作：製圖一黃

于凡 機械三丙吳振惠、製圖二：林雅萍

獲獎科別及同學已於十二月三日升旗典禮時請校長頒發錦旗、獎狀、獎品，並分別給予得獎同學記功嘉獎。



## 張明月小姐榮退，陳振爾先生遞補遺缺

(文書組) 本組張明月小姐預訂九十二年元月一日提前退休，學校在九十一年十一月十八日辦理工友甄選(殘障)，共有二十七名殘障朋友報名甄選，甄試科目有作文、電腦文書處理及面試三項，最後畢業於雲林科技大學的陳振爾先生，脫穎而出，於十一月二十日辦理報到，在文書組遞補張明月小姐退休後所遺的缺。

鄭禮翔、李庚達

全國撞球錦標賽  
表現優異

(進修學校) 本校承辦九十一學年度「嘉義縣市技藝教育導師教師研習」共有一四〇位學員參加。於九十一年十二月四、五日舉行完畢。

◆視電三(春)、汽修三(春)兩班四十二位同學結業典禮，訂於九十二年一月十七日晚間與進修學校第一學期休業式同時舉行。

◆進修學校高三春季班資格考於十二月六日舉行完畢，共四十二人及格。

◆進修學校教學組，於十二月十日辦理高三升學輔導，及統一入學測驗說明，高三同學共有六十人參加。

◆本學期第二次教學研究會於十二月十一日下午三點，在化五樓會議室召開。商討下學期教科書選用事宜，林校長蒞臨指導。

◆機修三鄭禮翔，建圖三李庚達於九十一年十月二十六日參加九十一年理事長盃全國青年暨青少年撞球錦標賽，各獲得青年組全國排名第三十三名。

◆進修學校於十一月十四日晚上在樂群堂前捐血車上舉辦捐血活動，同學反應熱烈，計捐得 103 袋血。

◆成人教育推廣中心(第二專長班)九十一年度第三期結訓典禮預定九十二年元月下旬舉行。有三百多位學員結訓。

## 讀書計畫範例

(摘錄，原件陳列輔導室，可自由參閱)

## 一、前言：

轉眼間高職的學習生涯將要畫下句點。緊接著面臨的是另一階段大學的里程，亦是人生的另一個起點。因此，我會好好把握時間，不讓它虛度。而對於這次推甄所選擇化學工程系，我也擬定了近程、中程、遠程三階段計畫。

## 二、近程計畫：

如果有幸能進入貴校就讀，我將利用入學前的這段期間，好好的自我充實，首先將高職所學的基礎化學、化工原理加強複習，以奠定上大學後的學

## 圖書館隨選視訊系統即將建置

## 班級讀書會記錄及圖書準備繳回

(圖書館) 嘉義南區圖書館社區化有關的圖書館隨選視訊系統建置案，已於十一月二十六日在國立嘉義女中完成招標工作，由置新科技股份有限公司得標，並於近日內來校處理系建置工作。

▲學期即將結束，請高一、高二各班於學期結速前繳交班級讀書會討論活動記錄表，交回班級書庫圖書。

▲九十二年九月十一日教育部中部辦公室來文，籲全校書生要注重保護智慧財產權，請大家注意及之，以免觸法。

▲九十二年十月十四日、十五日，圖書館利用這二天第一次月考的下午在新樓三樓電腦教室請劉明舜和張榮順二位組長講解「公共圖書館全國共用資料庫—國家圖書館遠距圖書服務系統」的使用方法。

▲九十二年十月二十三日高苑技院土木工程系贈送本館地理資訊系統於工程防災之應用研討會論文集乙冊。

▲九十二年十一月二十五日教育部來文籲學校提供已印行之各類英文出版品，請各處室若有所言之英文製版品則逕寄贈教育部。

## 嘉義高工獲選為輔導工作績優學校

## 自傳、讀書計畫 輔導室展示

(輔導室) 本校獲選為九十學年度輔導工作績優校，於十一月十六日接受中國輔導學會頒獎表揚。本校落實學生輔導工作，每位輔導教師每學期都輔導將近壹佰伍拾位同學。輔導學生成立志工社，積極參加社會慈善公益活動。鼓勵社會熱心人士組成義工團，協助校務推行。實施午間播音，舒暢學生身心。諸多措施皆具創意且有實效，故能獲評為輔導績優學校。

輔導室這兩年來，蒐集了一些畢業同學的自傳、讀書計畫等「指定甄試備審資料」，即日起在輔導室公開展示。準備這些資料，每年皆苦惱著不少要參加推甄的同學，因此，這項展示對三年級同學應有很大的幫助。展示資料置於輔導室展示台，供同學自由參閱，但不可攜出。另將部份資料張貼於輔導室外之公告欄，方便全體同學閱讀。同學們不

妨抽空造訪輔導室，必會有所收穫。

※十一月二十三日(星期六)，舉辦全校家長座談會。

※十二月十一日輔導講座聘請，樹德科技大學國際企業管理與貿易學系主任陳思慎博士，主講：知識管理，以增廣學生之見識領域。

※十二月十一日召開，本學期第二次身心障礙學生輔導小組會議，討論成績評量方式及教學注意事項。

※生涯規劃海報創意設計比賽，評審出爐。每年級各取三名，分別頒發獎金及獎狀鼓勵。各年級第一名為：建三乙郭盈麟、翁嘉駿；建二乙辜民儀；室一乙吳宜潔。本校並將本次比賽二、三年級第一名作品，製成宣導海報及書卡，將分發南一區公私立高職(台南縣、嘉義縣、市)及本校師生。

習基礎。且利用網路查詢貴系一年級所學的課程，以便對往後所要學習的課程能有初步的了解和概念。此外，多加強語文能力，尤其是英文…。所以，我將在課業的允許下積極參與社團活動，多方面接觸各種事物，增加學習層面，期許自己全方位發展。

## 三、中程計畫：

因化學系的課程都相當繁重，所以我會先利用課前預習，了解課程。多加利用圖書館，閱讀相關報章書刊，增廣見聞。我會以考取化工執照為目標，因為化學界需要優秀的相關化工人才，而擁有技職師執照將是職場的優勢條件。也利用寒暑假，到工廠實習、觀摩，實地了解工廠的運作，使我了解社會動脈及建立實務經驗。

## 四、遠程計畫：

在大學我也會盡一切的努力學習學校所教導

的事物，也要求自己在學四年要考取工程師執照，並在專業學科領域研究和發展。走出校園後，仍不斷學習，活到老，學到老，吸收各方面的知識，期望自己成為一位對人體健康、無公害環境有所貢獻的專業化工人員，在往後能到高科技場所服務，參與未來一些相關的活動。所謂「出之於己少者，得之於人多者」，秉持此道理，飲水思源，服務人群。如果有機會在藥學領域能有所成就，我將盡我所能地回母校與學弟、妹一同分享成長經驗。

貴校「化學工程系」是一個擁有一流師資陣容及全方位發展的學科，使學生能廣泛接觸各種化學工程的領域，帶領學生走向屬於自己的一片天空。而「化學工程系」便是我圓夢的地方，希望自己能成為化學工程系的一員。

## 自傳範例 (摘錄，原件陳列輔導室，可自由參閱)

## 一、家庭背景和幼童時期

我出生在一個平凡又美滿的小家庭，父親在自來水公司服務，是一位文武雙全的技術師；母親是一位充滿愛心的幼教老師，而弟、妹和我都還是學生。在小學時代，我蠻活潑的，在課業上雖不突出，但在課外活動表現上，除了參加糾察隊外，也加入學校舞蹈團，代表學校參加比賽，榮獲佳績…。

## 二、中學時期

小學畢業後，進入布袋國中就讀，而班上的同學都來自不同的地方，讓我接觸到各種形形色色的人物。在課外方面，由於對方打球頗有興趣，在社團就加入了「籃球社」。在國二時擔任社長，使我學到如何領導社團、課堂時間控制、帶領同學精益求精……等經驗，使我在社團各方面表現都很傑出。另外，在課業方面，國二時，在老師的調教下，我的成績突飛猛進，對理化更是培養出興趣，幾乎都保持在前五名。由於有顆服務熱忱的心，在班上擔任過風紀及衛生股長，也參加糾察隊。在國三的畢業典禮上，獲得群育成績優良獎這份榮耀…。

## 三、高工時期

國中時參加生涯規劃研習，在性向測驗中，對於化學方面頗有興趣，

且因此科的成績蠻優秀的，所以，在畢業後進入嘉義高工化工科就讀。在高工的生活，每天都很充實、快樂。在班上曾擔任衛生股長，學會了如何分配工作及培養了我的責任感。在課外方面，因有顆服務的熱心，參加學校輔導室義工，熱心於替同學服務。在社團方面，參加「家政社」，學到不少烹飪的技巧。另外還參加了「志工社」，參與義賣以及到教養院關懷老人。此外，也考取化工、化學丙級相關證照。高三上學期擔任生活輔導組的工讀生。它讓我學會電腦的登錄，文書作業的統整、修改，增進對電腦的使用更加了解。再轉任輔導室工讀生，協助輔導每一位有困難的同學，雖工作辛苦花費不少自己的時間，卻學了很多東西，真是受益良多呢！

## 四、未來展望：

參加推薦甄試是對自我的一項肯定和挑戰，在眾多的學校和科系當中，首先讓我深深吸引的是貴校那美麗的校園和優良的設備。如果有幸能進入貴校就讀，我將以熱忱的心追求化工的專業知識，建立穩健的基本學識及觀念，同時獵取和化工相關等各方面的知識，打穩自己的基礎，考取執照，甚至將來有機會希望能在出國深造，吸取國外先進的自動化高科技等各方面知識和技術，成為一位優秀的化工專業人員。



# 嘉工簡訊

林哲雄題

第 39 期

發行：國立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路 174 號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2756443

中華民國七十四年九月創刊・中華民國九十二年四月出刊

本期要目

◎九十二學年度招收綜合高中七班

◎聽戒菸歌，向香菸說「不」

◎丙組技能檢定，四月十三日學科測驗

◎圖書館新設置職工研究室，提升服務品質

◎第二專長教育班陸續開課—蔡天德老師接進修學校校務主任

◎首次跳蚤市場拍賣活動，請全體師生熱烈響應

◎五月十日親師座談會，歡迎家長參加

◎享受兩性交往不要負擔

## 嘉義高工九十二學年度招收綜合高中七班

活力有勁 夢想起飛  
邁向一流學府 嘉工轉型

（教務處）因應社會變遷，順應世界潮流，掌握社會脈動，引導學生全人發展，為研究學術及學習專門智能作準備，綜合高中兼具一般高中教育功能，並學習職業基本能力，培養職業道德兼具職業學校功能。規畫多元學程，健全學生身心，發展適性學習，提升教育品質。

本校綜合高中部招收七班，設有學術學程：自然學程、社會學程二班。專門學程八類九班：機械技術學程、汽車技術學程、電子技術學程、資訊技術學程、電機技術學程、建築技術學程、室內空間設計學程、化工技術學程。各學程特色有三：1. 提供彈性課程，適應學生延遲分化或廣加選修之需要

，加強「高一統整，高二試探，高三分化」之課程規劃。2. 強化學生人文素養，寬闊視野，建立真正的職業觀念。3. 課程設計兼重適性與統整，提供學生適性選擇學術與職業學程機會。強化基本學科能力及通識教育，達成升大學、四技二專或就業目標。

在面對全球經濟結構變遷，我國後期中等教育應順應潮流變遷，綜合高中作為後期中等教育主流之一，基於此，本校在林校長及全體教師期盼下，九十二學年度起經教育部核定招收綜合高中，其推動除需要一系列完善的配套措施配合外，更需要所有社會大眾、家長、學生及教師等各層級人員大力支持，希望各界多予關懷、批評、建議，讓我們全體教職員工同心把綜合高中工作落實推展，更盼望學生能踴躍報考。欲了解綜合高中特色及招生情形。請電洽（05）2775442或參閱嘉工網站

<http://www.cyivs.edu.tw>本校校址：嘉義市彌陀路174號，交通方便，備有交通車及男女宿舍，歡迎您加入嘉義高工行列。

## 課業輔導，能力分班

（教務處）民國九十年八月一日林校長接掌本校之後，為使每位學生皆能考上更好的學校繼續升學，非常注重學生的課業學習加上家長會的要求與支持，特為本校學生開辦輔導課程，教學組經由教師、家長、及學生有關輔導課的認知調查、統計確立輔導課以能力編班實施教學，以符合多數人之觀點並收最大之教學成效。

寒假輔導課「能力分班教學」後，多數教師反應教學愉快，因為每班學生的程度相近，學習氣氛相當好，學習成效亦高，所以普遍認為「能力分班教學」應該繼續維持辦理。不過仍然有部份同學感覺自己被編在程度較差的班級很沒面子，所以發生抗拒的心理或現象，藉此教學組願意再一次說明：試問如果把一位程度30分的學生排入程度80分的班級中一起學習，老師的授課內容，30分的同學聽得懂嗎？答案是很明顯的；更何況30分的這位同學在這個班中，不但學不到東西，還要一天八節課枯坐在教室中，真的會無聊透頂。

國父孫中山先生說：人類天生不平等並將不平等分為聖賢才智平庸愚劣八等，人類必須無條件的接受這種不平等，否則又能怎樣？！例如博士父母生出白癡兒子，白癡父母培養出博士兒子；天生肢體殘缺等等，遭遇者皆需無奈的面對；社會中聖賢才智平庸愚劣既存的事實，我們必須承認和接受，尤其在教育制度的設計和實施上，必須特別注重呼應此項特性，至聖先師孔子在二千多年前即已告訴我們，教育的理想是「有教無類」，即今之受教權應人人享有但此須視國家財力是否能夠支應，否則教育的投資必將機會落在聖賢才智的部份。孔子先生亦說：教育的方法是「因材施教」，其意義為今日之教育可依IQ高低或學習能力或學習程度分班，或性向分組分班實施教學，且先依「性向」歸類後再依「程度」分班，才能收最佳之教學成效。

結論，教務處本此教學理想與原理，將規劃爾後的輔導課程採學習程度的高低編班，以提高學習成效。

## 聽戒菸歌，向香菸說「不」

（生輔組）為延續「春暉宣導月」工作成效，訓導處生輔組仍於下學期開學起於每週一、三、五中午休閒點歌播放時間，播放由行政院衛生署所提供之「戒菸歌」，藉其柔性的歌詞及輕快的曲調，除陶冶同學身心外，並讓同學勇敢的向香菸說「不」。

（訓育組）2月26日（星期三）第六節週會時間舉行班聯會及社聯會會員大會，討論91學年度嘉工青年編輯事宜，會中並決定每位同學收取班聯會會費10元及社聯會會費10元，合計每位同學收取20元。

△2月26日（星期三）第六節週會時間，電機科與電子科合辦「升學講座」，邀請高雄第一科技大學電腦與通訊工程系郝敏忠教授蒞校演講。

△3月5日（星期三）第六節週會時間由輔導室舉行生命教育講座。

△3月10日（星期一）本校管樂社代表嘉義市前往新竹縣文化局演藝廳，參加九十一學年度台灣區音樂比賽室內管樂合奏，榮獲優等獎。

△3月13日（星期四）本校國樂社代表嘉義市前往高雄縣鳳山市國父紀念館，參加九十一學年度台灣區音樂比賽絲竹樂合奏，榮獲甲等獎。

△3月19日（星期三）第六節週會時間，機械科舉辦「升學講座」，邀請虎尾技術學院動力機械研究所所長洪政豪教授與葉進純教授蒞校演講。

△4月2日（星期三）第六節週會時間辦理民主法治教育演講，邀請立法委員黃敏惠小姐演講，主題：「嘉義市如何邁向國際化都市」。

△4月23日（星期三）第六節週會時間辦理防制愛滋病宣導講座。

（體育組）2月25～2月27日學生田徑隊參加嘉義市中小聯運榮獲高男組亞軍。跆拳道榮獲各量級第一名。

△女子軟網隊於3月6日～3月10日參加日本舉辦亞洲盃軟網公開賽。

## 請同學將實習作品整理為作品集 丙組技能檢定四月十三日學科測試

（實習處）提醒同學平日要養成用心實習的學習態度，並將實習作品照像留存，為高三升學推薦甄試作準備，若能有系統蒐集三年的實習作品，並裝訂成冊，這將是最佳的推薦甄試作品集。

△位於莊敬樓二樓中廊的實習處公佈欄已重新整修完畢，爾後實習處的重要消息會公佈在公佈欄，請各位同學善加利用。莊敬樓是行政大樓南邊的那棟二樓建築物，而靠近操場的那棟二樓教室稱為中興樓。

（就業組）九十二年度技職學校工業類在校生丙級專案技能檢定學科測試日期為九十二年四月十三日（星期日）上午，本校學生考場均安排在本校，請參加報檢同學能按准考證所規定注意事項妥為準備，尤其答案卡作答，希望同學使用比較尖、細的2B鉛筆，而不要使用那種比較大的早

期型2B鉛筆，否則使用不當，會造成卡片讀出來的效果不佳，影響考試同學的成績。另外術科測試時間從四月十五日起至七月三十一日止，各類術科測試詳細日期、時間、地點將另行通知應試同學。希望參加報檢同學能用心準備，爭取最佳成績，通過這項檢定，以取得技術士證照。

（建教組）本校承辦九十一年度全國技術士技能檢定第三梯次家具木工乙、丙級（計83人）、電腦輔助機械製圖乙、丙級（計158人）及車輛塗裝乙、丙級（計285人）等三個職類，皆於今年一月底前，全部測驗完畢。

（實習組）九十一學年度第二學期第一次實習安全衛生檢核表，將於四月一日前報中部辦公室備查。

△實習處協助國中生涯職業試探，嘉義市計有四間國中至本校來：一、民生國中三月四日二、南興國中三月七日三、北園國中三月十七日四、蘭潭國中四月十日。

△四月三十日（星期三）週會時間，實習處將邀請工安衛生專家到校來演講。



## 圖書館新設置職工研究室， 提升服務品質

（圖書館）為服務全校教職員，設置完成男女教職工研究室，歡迎舊雨新知蒞臨指導。提供項目：

1. 經典名片欣賞，每週三 2：00～4：00
2. 電腦開放，全部採 XP 電腦 Windoo 2000 系統。
3. CD Play 欣賞。
4. 電視新聞觀賞。
5. 閱讀欣賞。
6. 讀書研究。

△為增加學生資訊能力，圖書館提供六部電腦供學生使用，歡迎同學有空赴圖書館使用。

△五月十三日聯合視導，圖書館檢查部份班級讀書會，一、二年級各班紀錄應填寫以備視導用。



（進修學校訓育組）進修學校本學期起，由蔡天德老師擔任校務主任。首要工作，期勉同學建立正確觀念：校園全面禁煙，尤其教室、走廊、廁所更嚴加禁止。請同學全力配合，樹立「尊重自己、尊重別人」的民主素養由校園禁煙做起。

（進修學校教學組）進修學校已於 92 年 3 月 3 日辦理高三四技二專推薦甄試及聯合登記分發說明會，高三同學共 64 人參加，推薦甄識預定於 5 月 7 日受理報名，聯合登記分發於 7 月 2 日受理報名。

△進修學校預定於 3 月 26、27、28 三天辦理本學期第一次段考。

△實用技能班九十一學年度資格考試預定於 5 月 28 日辦理。

（進修學校註冊組）本學期辦理助學貸款學生人數合計十七人，共貸款壹拾陸萬壹仟參佰伍拾壹圓整，較以往略有增加。貸款資料已函送財稅中心審核，註冊組將持續利用時機，向學生宣導。

△本學期辦理招收轉學生有廿四人報名，經筆試，並由校長、主任親自口試後，錄取廿一人編入各班。

△本學期擬招收春季實用技能班視聽電子修護科一班，惟報名人數不足無法開班。

△各項學籍資料異動，按時列冊函報教育部中部辦公室。

△進修學校參加嘉義區九十二學年度高中高職五專聯合登記分發科別已報送承辦學校，計有編制班五科六班，分別為機械科一班、製圖科一班、電機科二班、電子科一班、室內空間設計科一班。

（進修學校衛生組）進修學校為普及推展捐血運動，發揚捐血一袋救人一命之互助精神。訂於 4 月 28 日（星期一）舉辦捐血活動，只要年滿十七歲體重女生滿 45 公斤，男生滿 50 公斤以上，即可報名參加。

△九十一年度全國中等學校花式撞球錦標賽，嘉義市地區選拔賽，訂於 92 年 3 月 11 日，假「阿桿正撞花式撞球廣場」舉行，去年進修學校鄭豐翔同學代表嘉義市，參加全國決賽成績優異，希望今年同學亦能再創佳績。

（進修學校實技組）九十二年度全國技能檢定第一梯次學科測驗於三月廿三日舉行。

## 第二專長教育班陸續開課

蔡天德老師接進修學校校務主任

（進修學校）本校成人教育推廣中心第二專長教育班九十二年度第一期招生報名踴躍，各班於二月廿五日（星期二）晚上六時卅分，假本校化工大樓五樓會議室舉行開訓典禮，由林校長親臨主持，校長除對所有學員願犧牲假期學習第二專長之精神表示敬佩外，也祝福大家均能學有所成，目前確定開課班別及人數如下表：

編號	班名	預定招收人數	報名人數	上課節數	備註
1	電腦輔助機械製圖班	30 人	24 人	160	每週二、四晚上
2	視窗應用基礎週末班	40 人	42 人	100	每週六上午
3	網際網路週末班	40 人	38 人	100	每週六下午
4	美語會話基礎班	30 人	33 人	160	每週二、四晚上
5	餐飲證照技術班（中餐丙級）	30 人	36 人	220	每週一、五晚上
合計		170 人	173 人	◎ 2.4.5. 三班已額滿。 ◎ 1.3. 兩班繼續招收中	

各班開課日期為兩班週末班於三月一日、餐飲證照班於三月三日、美語會話班則於三月四日，電腦輔助機械製圖班預定於三月十三日。開班相關資料已函報教育部中部辦公室，餐飲證照班另函送嘉義市衛生局核備。

△進修學校為響應「學校衛生法」有效改善學生在校園內公共場所吸煙、嚼食檳榔之行為，於本學期開學前訓導會議中提案討論解決之道，開學一個月以來頗具成效，另將於三月十日週會時間邀請徐松榮老師實施「菸害防治」專題演講，講題為「自作孽的禮物—香·檳·酒—蛋·白·質」；四月十四日週會邀請嘉義基督教醫院胸腔科黃泰又醫師實施另一場煙害防治專題演講，期能就實務及醫學專業理論來宣導以有效減少或禁絕菸害之問題。

## 首次跳蚤市場拍賣活動 請全體師生熱烈響應

五月十日親師座談會 歡迎家長參加

（輔導室）五月十日孝親園遊會時，輔導室將辦理跳蚤市場惜福拍賣活動。請大家把不要而還可用方舊物清理出來，四月一日後送到輔導室標價、保管，五月十日將在操場設立攤位，由志工社同學主持拍賣。本活動收入的百分之六十歸原主人，百分之四十捐出作為急難救助金。經由廢物利用的管道，不用的舊物清掉了，也順便做了公益，真是一舉兩得，何樂而不為呢！

△第一學期舉辦親師座談會時，家長建議增加舉辦次數，因為效果不錯。校長指示第二學期加辦一次。幾經考慮，決定於五月十日與孝親園遊會一併舉行。當天八點三十分至十時，家長可到各班教室與導師、輔導教官、科主任作親師會談，十點十分至十二時，在化工樓會議室舉行綜合座談。

△三月十二日輔導講座，邀請嘉義市生命教育推廣小組到校演講：聽診器的異國春天。本市羅大維醫師、羅大德醫師，率隊遠赴馬來西亞偏遠的沙巴鄉下部落，為貧窮落後的住民義診。講師們幽默的口白，配合隨隊拍攝的幻燈片和影片，讓師生們也宛如經歷了他們的奇妙旅程，見到了奇聞異事。沒有電、沒有自來水，沒見過牙刷、牙膏，蛀牙是一定的事，牙痛就讓它痛到自然好。三個多小時的飛機行程，就讓人差別那麼多，真想不到哩！

△三月二十八日下午，舉辦教師輔導知能研習活動，邀請聖馬爾定醫院精神科副主任黎詩宏社工師演講：「憂鬱症的認識」、「自殺防治與危機處理」和「結核病防治」。本研習活動地點在本校化工大樓五樓會議室，參加研習教師准予登記長青進修時數四小時。

## 享受兩性交往不要負擔

常聽到有女生說：『某某男生，都這樣這樣，好討厭喔！』也聽過男生說：『他們女生總是那樣那樣，好煩！』好像從伊甸園的亞當與夏娃開始，男生與女生的戰爭就沒完沒了。男生說他是世界的頭，他有能力、他有權利、他有智慧，他能夠掌握一切！女生說：她才是世界的頭，她有美麗、她有才華、她有溫柔。有一個先生說：『我是一家之主！』，太太說：『沒錯，我承認，你是一家之主，我比你小一點，小了『主』上面的一點，我是一家之王！』我想你大可以想像他們的家，大概是像個戰場，大家都在爭著要做王！

偶而會看到一對戀人，先是愛得轟轟烈烈，難分難捨，等到有一天，情盡義絕的時候，卻是反目成仇、形同陌路。常常愛得很深的人，最後卻也恨得很深，實在是很遺憾，這樣的事情，每天都在發生。其實，兩性的交往可以輕鬆些嗎？兩性的交往可以沒有負擔嗎？我認為可以的。

交往的時候，如果是從『佔便宜』的角度出發，當然就可能造成撕破臉的淒慘結局。交往的時候，如果是從『互相尊重』的角度出發，即使戀曲結束了，還是好聚好散。為什麼要談戀愛？是為了滿足自己的好奇心和知道異性的身體構造？還是為了玩弄別人的感情？都不是，談戀愛是為了要去瞭解一個人，去深愛一個人。所謂的『愛』，是一種特別的感覺，是對一個人完全接納、完全認同，不論他的外表或行為，即所謂：『接納』他就是『愛』他。

兩性的交往，不該是負擔，也不一定只有心理的牽掛或愛恨的交集。當然，更不是猜忌、嫉妒、怨恨與生氣；兩性的交往，是生命的成長，是生命的互相滋潤與扶持。



# 嘉工簡訊

林哲雄題

第40期

發行：國立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路 174 號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2756443

中華民國七十四年九月創刊・中華民國九十二年六月出刊

## 本期要目

◎教務處的積極作為，創造學生三年後的前程

◎設計班級網頁，設計生活

◎嶄新的作為，養成良好之生活常規

◎在校生丙級技術士技能檢定，五月廿五日揭開序幕

◎建教合作績優，獲中國工程師學會頒獎

◎光泉牧場徵作業員，待遇一五八四〇元

◎與書為友，天長地久

◎輔導工作，獲中部辦公室致獎

◎雅石共賞在輔導室

◎日技、進修學校聯合畢業典禮，六月十三日舉行

◎六月二日、五日進修學校暨實用技能班補考

◎預防「SARS」專案宣導

## 教務處的積極作為，創造學生三年後的前程 設計班級網頁，設計生活

（教學組）本校自民國九十年八月一日由林校長接掌後，勵精圖治期能再創嘉工榮景，促使本校呈現出一片欣欣向榮之景象。教務處居於引導教學之前瞻職責下，依校長之辦學理念持續推動多項相關措施，雖然使教師們有責任及負擔加重許多，幸好教師們皆能體諒和包容學校用心良苦，並給予同學們一些建言，祈學校好還要更好，亦祈同學務必了解學校老師們的苦心，皆是希望三年後所有同學能有亮麗的四技二專測驗成績。

第一、教務處基於對同學的一份責任感，除了在各項考試監考方式做了改變，俾使考試益加公平，且希望藉由教師的不定點監考，盡量摒除部分同學考試靠作弊的僥倖心態，促使同學平時能努力讀書而增強實力。

第二、在正常課程之餘，考量如何再提升本校同學四技二專學力測驗的升學競爭力，在學期中開辦輔導課，擴增國、英、數等科目的教學內容與份量，在寒暑假期間開辦國、英、數及專業課程，上列措施皆希望能增強同學的升學競爭力。很可惜卻發現部分同學不能體會學校及教師們的用心，抗拒參加輔導課，尤其在寒暑假輔導課更為明顯，教務處希望藉此一欄更進一步說明，使同學瞭解學校開辦輔導課，不僅學校增加許多業務工作，也使老師們必須犧牲假期不辭辛勞來校上課，陪伴同學們學習成長，度過漫長、炎熱或寒冷的日子，不為什麼？無非只是希望自己的學生們就像自己的孩子一樣，能在三年後考上理想的學校，繼續深造啊！凡此種種，同學們體悟到了嗎？

另外，誰都知道，如果有人給你一片田地及 5 類花草種子，你不可將 5 類種子混雜後灑播於這片田地上，因為如此將使你日後的除草、施肥、噴灑農藥，收成皆發生很大的困擾，同時也將使收成量減少、教育的施行也適同此理。教育如果要有良好的成效，須將學習者先依性向分組，再依各性向分組成員之學習能力加以分班，各班施予適合程度之課程教材，不但教者勝任愉快，學習者也能吸收良好，然後再以學力測驗分出各學習者之學習程度，再依以重新編班，如此將能使勵志奮發的人，有機會在用心之後往上爬升，亦能使學習不夠慎密認真的人，有所警惕而生戒慎恐懼之心，進而常保奮進的心情努力求學。由此可知將學習者分組分班施教，可收非常良好的學習成效。

第三、每學期辦 2～3 次的晨間抽考，目的是使同學每一小段落的學習，於段考評量之前能有一些吸收和整理，以便提升學習成效；雖然大多數的同學皆能把握抽考的機會，提升自己的成績，教務處同時也發現有部分同學不甚在意，一付無所謂的心態，這種學習態度實在不好，或許有些同學不知道抽考成績佔學期成績的 10%，教務處藉此篇幅一隅再向同學傳達學期成績之計算規定，期能改善一些同學的心態。

第四、教室日誌的填寫，和以前有些不同，教學組要求各班填寫的同學必需每節下課時，敬請任課教師簽名，以便任課教師能隨時掌控教學進度，教學組每週一定完成查驗教室日誌的上作，期能使各種課程之教學正常，獲得最佳之教學成效。希望各班負責填寫教學日誌的同學，一定要確實將教學內容之進度填妥，並請任課教師簽名，再送請導師簽名，完成後務必於每星期五放學時，將教室日誌送回教務處查核（請整齊放置於置物櫃上，不要放進各班之置物櫃內）。

第五、作業檢查自九十一學年度第一學期起，教學組決定每學期辦理二次作業檢查，期能促使同學養成良好的書寫作業習慣。（勿因社會環境的變化，而疏忽了學習中最重要的事情之一——寫作業）。

（設備組）本學期舉行班級網頁設計比賽，由教務處設備組統一籌畫，同學們參加踴躍，共計有一年級 31 隊，二年級 27 隊與賽。參加隊數眾多，競爭激烈。教務處有感於二年級同學沒學習過網頁設計課程，先舉辦了一場網頁設計入門研習，以祈二年級同學能習得網頁設計能力，與網頁技巧運用的概念。更進一步，為讓所有參賽同學將班級網頁設計的盡善盡美，再利用 5 月 5 日～6 月 6 日每星期三下午第五節到第八節的時間，開放電腦教室，並商請二位教師在場指導，針對學生問題，給予解答。希望參賽的同學善用此時間，並利用網頁極高互動性與炫麗的效果，編輯同學們共同擁有的歡笑與記憶，把班級網頁當成生活寫真與學習交流園地，描繪出學校生活點點滴滴。

## 嶄新的作為，養成良好之生活常規

### 六月二日起，騎腳踏車要戴專用安全帽

（訓育組）自楊主任長銓接任訓導主任後，無不以導正學生之生活常規、去除不良惡習及加強學生生活管理為首要工作，尤其是高三學生於統一學測後至期末考期間，在全體導師同仁及教官的努力之下，高三學生在這段時間都能按照學校之規定，準時到校上課，在缺曠情形及生活常規方面，較往年改進良多。另外，為配合高級中等以下學校全面禁菸之法令宣導及改善校內學生抽菸之惡習，經導師會報決議，由原來的小過處份改為大過處份後，學生校內抽菸之情形已明顯改善許多，為使每個學生都有一個健康的身心，這項工作也將持續加強取締，主任也利用朝會的時間向全體同學宣誓「校規無假期的決心」，盼癮君子們能珍惜自己，更能尊重他人的生命健康。

訓育工作方面，由於近來 SARS 疫情蔓延，原訂於七月二、三、四日舉行之高二公訓活動延後舉行，日期暫訂於八月暑期輔導後；也因為 SARS 的影響，不僅使本學年度的園遊會停辦，也使得本學期的社團活動提前於四月三十日結束，

原訂於六月十八日舉行的社團活動成果發表將如期舉行，請各相關社團能加強準備，期盼於發表日能有精采的演出。另外，本學年度的畢業典禮將與進修學校合併，並首度使用戶外場地舉行，為使全體高三同學能擁有一次終身難忘的典禮，目前正如如火如荼的展開各項準備工作。

△本年度教孝月各班孝親楷模的推舉名單如下：

班級	座號	姓名	班級	座號	姓名
機械三甲	21	黃昱勳	化工二丙	20	張育誠
電機三甲	17	張範宇	汽車一甲	34	劉柏昭
化工三丙	20	陳聖隆	電機一甲	6	吳俊霖
機械二丙	18	楊仕英	建築一乙	2	王正中
空調高二	34	戴世聞	化工一甲	7	林志學
室設二甲	23	吳美娟	體育高一	14	劉家宏
化工二甲	35	曾姿宜	電子三乙	34	賴昭賢
機械一丙	9	沈宗名	化工三甲	1	王惠珊
電子一甲	23	鄭偉琳	機械二甲	28	劉庭維
建築一甲	32	蔡欣恬	電子二甲	5	吳建廣
室設一乙	7	陳俊男	建築二乙	36	戴吉林
化工一丙	26	葉振賢	室設二乙	30	蔡臻鴻
機械三丙	9	沈仁堯	機械一乙	11	林宗憲
室設三乙	18	洪瑞堂	汽車一乙	23	陳柏仲
製圖高三	1	何欣怡	電機一乙	29	黃盈嘉
汽車二乙	4	江培彬	室設一甲	30	楊理鈞
建築二甲	10	邱信諺	化工一乙	12	陳秉葳
室設二甲	33	蔡綉佳			

△本年度教孝月母親節卡片設計製作比賽得獎名單如下：

第一名：室設一甲—陳倩宜

第二名：室設二甲—蔡綉佳；

電子二甲—曾香儒

第三名：室設一乙—許明勝；室設一甲—楊理鈞

；室設一甲—吳承香

佳作獎：室設一乙—吳宜潔；室設一甲—張慧雯

；室設一乙—李易凌；室設二甲—朱玫菁

；室設一乙—鄧冶梅

入選獎：室設一乙—許佳茹；室設一乙—徐慧萍

；室設二甲—陳紋瑤

（生輔組）拒絕菸害：依「學校衛生法」第廿四條及「菸害防制法」第十三條第一項第九款相關規定，高中職校（含）以下學校，校園為「不得吸菸」之場所，學校員生消費合作社並禁止販賣香菸、酒及檳榔；為維護校園環境品質之淨化及學生身心發展之健康，凡吸菸（帶香菸或打火機）被查獲之學生，依衛生局及學校規定記大過乙次（帶香菸或打火機小過乙次）外，並於假日實施戒菸教育。

△防範愛滋感染：避免發生婚前性行為，避免不當輸血及濫用針頭，養成良好個人衛生習慣。

△藥物濫用防制：用藥須經醫師或藥劑師開立處方簽，勿自行濫用安非他命或嗎啡等止痛藥品，及勿一時好奇，嘗試搖頭丸或MDMA（快樂丸）等禁藥，以避免觸犯法律及危害身心健康。

△自六月二日（星期一）起，開始要求同學騎腳踏車要戴專用安全帽，請同學盡快準備以免遭受處分，同時亦能維護自身行車安全。



(體育組) 92 年 4 月 5 日軟式網球隊參加高纖杯軟網賽，榮獲高女組雙打第三名(蔡侑蓉、陳燕雪)。(佳里)

△4 月 7 日班際球類比賽開始，比賽結果：高二籃球冠軍電二甲、亞軍機二乙、季軍室二乙、殿軍建二甲。高一排球冠軍電一甲、亞軍電一乙、季軍體高一、殿軍汽一甲。高女組籃球冠軍室一甲、亞軍化一甲、季軍室二甲

△4 月 25 ~ 30 日參加全國中等學校運動會，參加項目有跆拳道、田徑、軟式網球。成績為軟式網球榮獲高女組第四名，個人雙打第五名(蔡侑蓉、陳燕雪)及個人雙打第七名(陳筠婷、陳冠伶)

△4 月 26 日科際足球比賽開始。

### 承辦輔導工作認真負責獲中部辦公室敘獎

## 雅石共賞 在輔導室

(輔導室) 本校承辦教育部中部辦公室「九十一年度青少年輔導計畫」各項輔導工作，認真負責，圓滿完成任務，除校長由中部辦公室專案敘獎外，對於校內其他參與本項工作之有功人員，由校內自行敘獎。

本校承辦九十一年度青少年輔導計劃南一區「學生生涯規劃工作坊」及「教師生涯輔導工作研討會」，由於教訓輔各單位均能密切配合，認真規劃，切實執行而獲獎。獲獎人員：主任輔導教師黃信樺，輔導教師：陳乃瑛、劉春長，教務主任林俊雄，進修學校校務主任蔡天德、訓導主任楊長銓。

※輔導室為營造溫馨氣氛，除牆上掛有油畫、國畫外，桌上更擺設各種奇、雅石，以供觀賞。由於主任輔導教師黃信樺是嘉義市愛石會的重要會員，平時勤於蒐集，家裡的大小奇、雅石，滿坑滿谷，屋內屋外到處都是。最近在頂樓加蓋了石頭陳列室參觀過的人讚不絕口。輔導室的奇、雅石，絕大部份是由黃主任供應，且不定期更換。陳乃瑛老師的父親陳金全是嘉工前電機科主任，也是愛石一族，也常提供作品展出。劉春長老師也曾在他們影響之下，參加愛石會的採石活動，到台東縣南田撿到幾塊南田石，圖案饒富雅意，也擺在輔導室。目前如果到輔導室能看到：玫瑰石、瑪瑙石、西瓜石、木化石、南田石...等。嘉義市愛石會最近出版一本精美的石冊一諸羅石韻，總編輯就是黃信樺主任。該書存放在輔導室，有興趣師生不妨抽空到輔導室一遊，包你賞心閱目，受益良多。

## 與書為友 天長地久

(圖書館) 班級讀書會心得報告精彩萬分，優勝班級：

子一甲、子一乙、電一甲、電一乙、空調一、室一甲、化一甲、機二甲、機二丙、化二甲、汽二乙

個人部份：

化一甲：張桂萍、劉品序、莊惠順、空調一：許哲豪電一乙：林瑋修、子一甲：鄭偉琳、電一甲：蔡元豪、子二甲：吳雨軒、汽二乙：江培彬、機二丙：賴宗汶、化二甲：江茹君、江佩蓉

### 六月十三日校、進修學校聯合舉行畢業典禮

### 六月二日、五日進修學校暨實用技能班補考

### 五月二十二日起凡進入校門皆須量耳溫

(進修學校註冊組) 本校成人推廣教育中心第二專長教育班「餐飲證照技術基礎班」於四月十四日邀請嘉義市衛生局食品衛生課課長蒞校專題演講「餐飲衛生法規與食品中毒概論」，另於四月廿一日邀請食品衛生課技術士檢定專家演講「中餐烹調技能檢定衛生操作須知」，學員反應良好，收穫豐碩。

△畢、結業班學生離校在即，離校手續及各項成績結算陸續進行中。進修學校暨實用技能班結業班學生補考預訂六月二日與六月五日實施。

### 在校生丙級技術士技能檢定五月廿五日揭開序幕 承辦輔導技職教師參加乙級技術士技能檢定訓練班

### 建教合作績優，

### 獲中國工程師學會頒獎

### 光泉牧場徵作業員，待遇一五八四〇元

(實習處) 實習處提醒同學，在校生兩級技術士技能檢定術科測驗將於五月廿五日揭開序幕，為防患 SARS 疫情，請應檢人自備口罩，為了自己也為了別人，共同來對抗 SARS，也請各位同學加強練習，能順利通過檢測，取得丙級證照，以達成畢業之前每一位同學至少有一張以上丙級技術士證照的目標。不但拿得丙級技術士證照，最好能取得乙級技術士證照，這樣不僅能獲得技優推甄的資格，開闊升學管道，也是對自己技能最好的肯定，然而乙級技術士證照取得不易，一定要加強技能上的訓練，多多請教老師訣竅，加上恆心的練習才可能達到目標。

(實習組) 辦理 92 年度全國高級中等學校職業類科教師赴公民營機構研習，本校計有 15 位教師報名。

△辦理 92 學年度輔導計職教師參加乙級技術士技能檢定訓練，本校計有 4 位教師報名。

△機械科與嘉義市工業會合作辦理 CNC 數值控制初級班訓練，且由本校機械科代為訓練，已於 5 月 17 日順利結訓。

△電機空調科與台灣區冷凍工業同業公會辦理冷凍空調員工訓練，由本校電機空調科代為訓練，學員共有 40 名預定於 6 月 22 日結訓。

△本校電機空調科承訓 92 年度輔導技職教師參加乙級技術士技能檢定訓練班，職類為「冷凍空調裝修」於 92.07.21 ~ 92.08.09 期間辦理。

(建教組) 本校建教合作榮獲中國工程師學會九十二年度建教合作績優得獎單位，訂於九十二年九月二十三日(星期二)下午二時半於台北國際會議中心接受頒獎。

△本校承辦九十二年度全國技術士技能檢定第一梯冷凍空調裝修乙級 202 人，丙級 11 人，預定於 6 月 30 日至 7 月 14 日舉辦術科測驗，應檢人需全部帶口罩並接受量體溫檢查。

△本校報名全國第二梯次技能檢定有泥工(砌磚)乙級 1 人，汽車修護丙級 5 人，化工丙級 112 人，

機器腳踏車丙級 2 人，車輛塗裝丙級 31 人，共有學生 151 人參加。

(就業組) 在校生技能檢定術科測驗於 5 月 25 日開始至 7 月底止，測驗期間，所有應檢學生需戴口罩和量體溫。

△本校高三學生參加優見克科技股份有限公司招考，報名參加初試人數達一三七人，經初試及格者於 5 月 22 日到公司參加複試並參觀工廠。

△光泉牧場嘉義廠徵求生產線食品包裝作業員五名(限男性)，待遇一五八四〇元(加班費另計)，歡迎歷屆及應屆畢業同學前往應徵，詳洽人事室李先生(05-2219700 轉 120)，相關詳情公佈於實習處公佈欄。

△第二專長班本年度第二期開班作業預計於 5 月 28 日前申報，各科有意開班者，請將開班申請書於五月廿六日前送進修學校彙整！

(進修學校訓育組) 九十二年度畢業典禮，預計 6 月 13 日(星期五)上午九時舉行。今年因 SARS 影響。考慮在戶外辦理，同時日校、進修學校聯合辦理。進修學校有 320 人畢業(含實用技能班一年段、三年段結業生)。

△五月五日利用週會時間，請衛生組長洪永洲老師做有關 SARS 的防制宣導活動。

△進修學生全體師生七百多人，在司令台前廣場透過影片做相當深刻的講解，對 SARS 有極實際的認識，並現場實施測量體溫及佩戴口罩之正確示範，期能使各種防範措施有較為顯著之效果。

(進修學校衛生組) 進修學校於 4 月 28 日假本校樂群堂實施師生捐血活動，計有 93 人參加，合格捐血人數 76 人，總計捐出 93 袋血，其中有 17 人捐血量 500cc，精神可佩。

△從 5 月 22 日(星期四)進修學校於校門口實施耳溫量測，從校門口進入之全體師生皆需接受體測，為防範 SARS 保障全體師生安全，若有不便，敬請見諒。

(進修學校教學組) 進修學校機工三林旻辛同學參加九十二學年度四技二專統一入學測驗機械類成績優異，總分達 575 分。另外總分達四百分以上計有 1 人，三百分以上計有 8 人。

△高三實用技能班資格考訂於 5 月 28 日舉行。相關準備工作均已就緒。

△進修學校於 5 月 9 日舉校務暨教學研究會，研議 92 學年度各科教科用書使用事宜。

## 預防『SARS』

# SARS

## 專業宣導

### 嘉工防治 SARS 因應小組

陳總統水扁先生向國人進行「全民 SARS 教育」講話：面對 SARS 衝擊，陳總統於廿七日晚間依廣電法徵用新聞頻道，進行全國性的公共衛生安全宣導。總統說，SARS 從中國部分地區流行以來，在短短半年內已傳染到世界許多國家，尤其以亞洲地區更為嚴重，台灣面對此一新興傳染病的擴散及嚴厲挑戰，實難以置身事外。而 SARS 對社會民心造成相當程度的衝擊，要籲國人沈著冷靜，全民團結，每人都是防疫的重要環節，都是不可疏漏的角色，國人不必過度恐慌，只要每個人不掉以輕心，配合醫療，不隱瞞病情，SARS 並不可怕，唯有全民投入這場防疫任務，才能早日化解衝擊。

### 如何防範 SARS ?

1. 勤洗手(用餐前及回家後立刻洗手；打噴嚏、咳嗽須掩住口、鼻，擤鼻涕後要洗手)。
2. 保持環境衛生及空氣流通(家中可用 1% 的消毒水清洗地板，以 10% 的消毒水擦拭家具)。
3. 避免到人群聚集或空氣不流通的地方(如網路咖啡店、傳統菜市場、大賣場等)。

4. 避免非必要的探病；搭乘大眾交通工具請戴口罩。

5. 均衡飲食、適量休息、運動、不要吸菸，以增強身體的抵抗力。

6. 請咳嗽及發燒的親友，戴上口罩。

7. 若有不適現象如：發高燒(高於 38°C)；一種或一種以上呼吸道症狀，包括咳嗽、呼吸困難、呼吸急促等，請立即就醫、居家休息，並與學校導師(05-2752253)或教官室聯繫(24 小時專線 05-2768149)以便我們能掌握疫情，做好安全措施。

### 學校應變措施

1. 每週實施校區、教室、交通車、學生宿舍之消毒。

2. 密切注意學生請假狀況。(如係呼吸道感染症狀，應戴口罩、儘早就醫並告知發病前接觸史，若是一般感冒發燒高於 38°C 請在家休息。)

3. 利用週、朝會，軍訓課加強防疫宣導，全民做好防疫工作。

4. 要求每位同學隨身攜帶體溫計(耳溫槍亦可)、口罩，每日統一時間要求學生量體溫經由導師簽名連同導師體溫表送回訓導處，體溫異常同學由健康中心覆檢，若有疑似病例我們即刻通知家長處理。

5. 遭居家隔离或住院隔離請主動與學校聯繫，使學校防疫工作更徹底。