

樟述我心 34

【本期主題】生命教育 X 性別平等教育 X 技藝教育 X 典範學習

高遠成就從一件小事做起

/ 校長 陳浩然

沒辦法做好一件事的心態

有兩種心態，導致人常常無法將一件事做好。

一般人通常害怕只做一件事情的話，沒辦法讓自己有成就，也會對只做好一件事是能否能對自己的未來有高度的發展產生懷疑，也就是害怕雞蛋放在同一籃子，一旦失去，會變得一無所有；

另外一種人則是有很多夢想，或者同時有多種目標要達成。但通常能真正實踐，甚至達到目標的人並不多，又或者是因為感到太多事要做，以至於身心俱疲，導致每一件事都做不好或沒有品質，一無所成。

人的大腦很難同時專注兩件事情。當同時關注兩件事時，常常會犯錯，或疏忽另一件事。譬如摔破了杯子，可能是拿杯子的同時，你同時想做其他事，所以沒能專注的從頭到尾拿好杯子；或者當你專心看書，專注在思考書本內容時，很難聽清楚別人跟你說的話。這兩種情形，說明人沒辦法同時做好兩件事，所以我們應該選擇一次好好做一件事。

另一種影響自己無法做好一件事的理由，或許是你「不夠熱愛」、「不夠想要」這件事，試想當你有愛打電動或愛打籃球的慾望，當這份動機夠強烈，你會時時刻刻想著它，找時間做這件事，且會想要做得更好，這就是想要做好一件事的感覺。所以說無法做好一件事，其實是你「不夠熱愛」、「不夠想要」這件事。因此，要鼓勵自己勇敢去嘗試，找出自己熱愛的一件事，是做好一件事的基礎。但做好這件事，對自己有什麼好處，或得以大大的提升自己，又是一個重要的抉擇。

如何選擇做好一件事—小事著手 大處著眼

不斷問自己喜愛什麼 (What do you like?)? 想要變成什麼樣的人 (What do you want to be?)? 然後去尋找機會、去嘗試，進行專業學習，想辦法讓自己在這方面變得更好。在學習的過程中，不要忘記問自己，是否真正開心？是否仍舊有熱愛的心？如果答案是否定的，那麼趁年輕的時候，趕快另尋發展方向；假如答案是肯定的，就付出努力，把它做到最好，你會發現你的人生，開始有重大的轉變，而且越來越明顯，讓你獲得巨大的收穫。

當然發現與決定要做哪件事，並不容易，但有三件事，是發現自己所要的重要步驟，第一是要「不斷努力想」，第二是「不斷去探索」，第三是「不斷自

我檢視」。「不斷努力想」的意思是，你要花時間，想想自己未來要成為什麼樣子，大膽的將你的想法寫下來，也可以分享或與他人討論，聽聽他人對自己的看法及建議。當想法比較明確時，就要尋找機會「不斷去探索」去嘗試，增進相關的知識、技能和態度，並找專家討論學習，真實體驗實踐想法的過程經驗。最後是「不斷自我檢視」，反省，自己是否真正的熱愛這件事，如果是肯定的，那就下定決心，訂定長期目標，有恆心毅力的做到最好。(見圖 1)

圖 1
如何找出要做的一件事

有時候做好一件事，一開始並不一定與高成就有



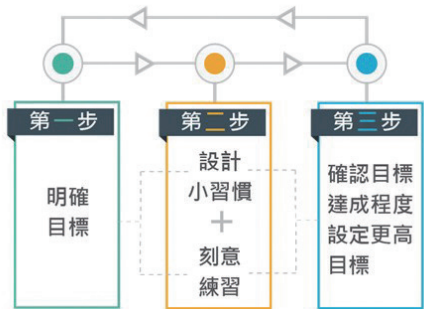
關，但一旦做到好的時候，就有可能幫助你獲得更好的機會，或更高的成就。曾經有一位在一家 AI 企業工作的硬體設計工程師，雖然在工業界工作，但她內心是非常喜歡畫畫的。在工作過程中她發現每一次會議，許多人都不能完全理解他人的意思，因此，她想出一個有趣的方法，來幫助參與會議的人，能夠有效的理解他人所表達的概念，她在每一次會議簡報中，用畫圖的方式，來描述所有報告人的報告重點，並整合出所有人的共同點與相異處，以求會議更有效率，果然因此獲得相當好的效果，公司老闆也發現她的長處，開始重用且升遷她成為高階主管。

如何有恆心做一件對未來有重大好處的事—養成去做的習慣

再高遠的理想，沒有做，永遠也無法實現。設定明確目標，設計小習慣並且刻意練習，能幫助你把一件事做好，做到完美。當你所要做的事很明確後，必須「設定完成的目標」，譬如能運用外語與人溝通、成

為好的技能選手、程式高手等等，接下要有每日要做的事，並且能持續做，直到達到目標為止。但每日做，並不保證能有進步或一定能達到目標，要能有效達到目標的方式必須要是刻意練習，也就是每日練習或做完預定事情時，必須找出未能突破的弱處的癥結點，針對弱處，尋找克服或解決方式，不斷練習，直到克服為止。如此不間斷的做，必能有效率地把一件事做好。最後必須確定是否達到預設目標，如果已經達到，再設定更高目標，重複上述步驟，不斷去完成所設定目標，如同音樂家、運動選手，做好每天的練習，奠定穩固的基礎，並且持續精進自我。(見圖 2)

圖 2
做好一件事的三步驟



結語—骨牌效應

困難的事，每天做會變簡單。當你做好一件事，其他事也會因此變得更容易，這就是做好一件事的好處與效益。把一件小事做好，做到極致，會有什麼效果？或許我們可以用「骨牌效應」來說明，也就是說，做好一件小事，日積月累，你無法想像對未來的影響有多大，就如同骨牌一樣，一開始只是一個小動作，但一旦開始，所有可能的事情，都會快速且巨大的蔓延，產生不可限量的結果。所以趕快起身尋找你要的那件事，勇敢的去實踐，做好它，沒有藉口，且拭目以待的看看你所做的事，將來會有什麼樣的結果，保證相信會令你大吃一驚，創造屬於你不同凡響的人生。

參考文獻

Fogg(2021)。設計你的小習慣 (劉復苓)。天下雜誌。(原著：2019)

校外競賽榮譽榜 part1

比賽全名	學生班級 / 姓名	獲獎項目	指導老師
112 新北市七星區語文競賽 / 國語朗讀	907 倪婕	第二名	輝偉芳老師
112 新北市七星區語文競賽 / 國南語朗讀	905 鍾愛淑	第二名	吳銘進老師
112 新北市七星區語文競賽 / 寫字	904 吳妍豫	第二名	田乃綺老師
112 新北市七星區語文競賽 / 國南語朗讀	教師組 何健豪	第二名	
112 新北市原住民語文競賽 / 撒奇萊雅族語朗讀	802 台灣、伊央、撒耘	第一名	胡美華老師
112 新北市三重區語文競賽 / 國南語朗讀	FD301 謝沛容	第三名	陳薇如老師
112 新北市語文競賽 / 國南語朗讀	FD301 謝沛容	優勝	
112 學年度新北市東區學生美術比賽 / 平面設計類 / 高中美術班組	MA201 吳禹萱	第二名	吳學宜老師
	MA202 黃唯哲	第三名	
	MA302 沈玟廷	佳作	李靜宜老師
	MA201 蕭均序	佳作	吳學宜老師
	MA202 蘇俞安	佳作	
	MA302 楊恩希	第二名	
112 學年度新北市東區學生美術比賽 / 漫畫類 / 高中美術班組	MA202 劉庭聿	第二名	
	MA201 林品言	佳作	翁心婕老師
	MA201 陳佑安	佳作	
	MA202 陳韻臻	佳作	
	903 魏采樺	佳作	顏細興老師

比賽全名	學生班級 / 姓名	獲獎項目	指導老師
112 學年度新北市東區學生美術比賽 / 版畫類 / 高中美術班組	MA201 楊宸宥	第一名	吳學宜老師
112 學年度新北市東區學生美術比賽 / 西畫類 / 高中普通班組	FD201 林采璇	第一名	
112 全國美術比賽 / 漫畫類	MA202 劉庭聿	佳作	翁心婕老師
112 全國美術比賽 / 西畫類	FD201 林采璇	佳作	吳學宜老師
第 1121010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽 / 中學生組	FD201 張悅恩	優等	張文婷老師
教育部國民及學前教育署孝道教育資源中心 112 年度 U 好創意短片徵件比賽	803 李承樺	佳作	簡亦廷老師
新北市政府 112 年度紫絲帶學堂 - 「不拍不傳不持有，數位暴力遠離我」	801 胡予婕、楊茜茜、葉貞岑	優良	張臻萍老師 屠源君老師
	802 呂家甄、蔡嫻妮、賴春暉、顏君潔		
	804 張芸濤、陳羽凡		
	805 詹建宏		
	806 陳政諱、林香廷		
	807 吳苗睿		
	901 李家菱、黃謙芸、楊宸延		
	902 陳孟祥、陳律臻		
	903 劉姿伶、魏采樺		
	905 呂佳芸、施育嘉、駱薇羽、許宸綾		
	907 倪 婕、張煥萱、劉健好、羅紫晴		

比賽全名	學生班級 / 姓名	獲獎項目	指導老師
第 53 屆全國技能競賽北區分區技能競賽 / 機器人	CS201 喻薇藝、林泰翔	第一名	許國財老師 高曼婷老師
	CS202 康思賢、陳彥慈	第三名	
第 53 屆全國技能競賽北區分區技能競賽 / 3D 數位遊戲藝術	MA101 李侑妮	第一名	林莉軒老師
第 53 屆全國技能競賽北區分區技能競賽 / 服裝創作	FD201 黃詩閏	第二名	李虹伶老師
	FD202 李亞軒	第二名	
第 53 屆全國技能競賽北區分區技能競賽 / 國服	FD202 曾鈺閏	第三名	羅尹舒老師
全國高級中等學校電機與電子群 112 年專題實作及創意競賽	CS301 鄭安瑞、王柏智、辛庭蓁、吳宗翰、陳怡蓁	佳作	黃瑾瑜老師
新北市高級中等學校專業群科 112 年專題實作 Power 競賽 / 專題組	CS301 章君翰、高弼軒、謝鎧駿	第一名	黃瑾瑜老師 邱顯泰老師
第 53 屆全國技能競賽 / 機器人青年組	CS302 陳彥慈、康思賢	銀牌	許國財老師 高曼婷老師
第 53 屆全國技能競賽 / 機器人青年組	CS301 林泰翔、喻薇藝	第五名	
第 53 屆全國技能競賽 / 國服青年組	FD302 曾鈺閏	銅牌	羅尹舒老師
第 53 屆全國技能競賽 / 國服青年組	FD302 李亞軒	第五名	
第 53 屆全國技能競賽 / 機器人青少年組	907 王淳緯、李博羽	佳作	蔡釋鋒老師

輔導專欄：解憂雜貨店

Q: 手上沒有錢、時間不夠用、早上太冷不想起床、不想上課、回家時候都太晚了…

你寫了很多煩惱，感覺是國高中生的日常，謝謝你寫出了很多人的心聲，讓大家知道「原來別人跟我一樣，有這些煩惱啊！」每天的生活是有變化的，也許他人的一句話讓我們開心；也許上課的內容引發起我們的好奇；有時候聽一首歌也讓我們心情變好…想告訴你的是：接受生命會有變化，試著 DO something different，你會發現原來生活並沒那麼糟。

Q: 被老師罵，我很難過，求安慰…

確實被老師罵是讓人難過的，我們都會希望是得到稱讚而不是指責。我猜老師會罵你，他對你有期待的，知道你是有潛力的，他不放棄你，也希望你突破這個狀態。如果你從被罵中找到讓自己更好的方法，那對你就是一份很棒的禮物了。

Q: 老師，我的工作被換掉了…

我可以感覺到工作被換掉的失落，在學校裡有許多的機會擔任幹部或小老師，我猜想老師把你換掉一定有理由。人生有很多事是不如我們的預期，生活的變動會是日常，如何調適心情是需要學習的。建議可以這樣跟自己說：「雖然我的工作被換下了，但謝謝那個曾經努力的自己。」

Q: 老師教學方式很古板，反應後又沒什麼用，有什麼解決方式？

不適應老師的教學風格，確實在學習上是一大挑戰，若與老師反應後效果不彰，甚至讓師生關係有點緊繃，可能是在「表達過程」出了狀況，以下提供幾個與老師溝通的小撇步：

1. **用尊重且禮貌的態度溝通：**人是互相的，若能感受到彼此的善意，而不是刻意針對、情緒攻擊，老師會更有意願調整。
2. **提出具體的想法：**與老師分享你的學習風格，以及你在學習上遇到的困難，有助於老師更理解你的需求，也有調整的方向。
3. **諮詢其他老師的想法：**與導師或你信任的老師反應，或許透過老師之間的溝通，會有不同的效果。最後再次提醒大家，溝通時若能「保持禮貌」，更容易事半功倍喔！

Q: 我們老師一直發火，要怎樣讓他高興？我也快發火了。

哇，要和一位總是發火的老師相處真不容易，看到你想要緩和氣氛、讓老師高興，這已經是很成熟的表現了。老師會發火應該有一些原因，建議同學在老師生氣時「保持冷靜」，不要在老師正處於情緒當下時對話，先自動自發完成自己的任務，等待老師情緒穩定後，再和老師溝通；若這個情況持續困擾你，可以諮詢信任的老師，尋求進一步的協助喔。

Q: 我有讀書但還是考得很爛，我想考一百分。

在學習上遇到困難是很常見的事，別氣餒，好多人都跟你遇到同樣的狀況。國高中的課業難度加深，很難像國小一樣拿到漂亮的分數，每個人的學習步伐不同，把錯的題目弄懂，慢慢進步就好，分數只是學業上的表現，不代表你這個人的價值。如果在學習上聽不懂，不要害怕請教任課老師，祝福你克服困難，學業進步。

Q: 畢不了業，怎麼辦？

有時我們會遇到困難而畢不了業，如果已確定無法畢業了，可把心先定下來思考下一步的規劃：繼續升學？就業？當兵？還是另有規劃？以高中職沒畢業，但想升學為例，在一些條件下，可以以修業證明書、轉學證明書或休學證明書之同等學力報考大學學士班。記得你不孤單，要主動尋找資源，並與師長討論及尋求協助。人生的路很多元，有無限的可能，祝福你。

Q: 好朋友一直炫耀段考 100 分，怎麼辦？

面對好友炫耀考試 100 分，真的蠻不好受的，是否願意找機會跟好友坦露自己的感受呢？在說之前可以先試著整理自己的複雜思緒（如寫下對好友的想法及情緒，看清楚自己在乎的是什麼？），再找個適合的時間說。最重要的是不要讓此影響友誼，友誼的價值應該遠高於分數之上。

Q: 國中適不適合談戀愛？

這是個成熟的好問題，謝謝你的提問。國中是知識學習、自我探索與人際發展的重要時期，適不適合在國中階段談戀愛因人而異，老師提供幾個參考方向，請大家思考自己是否準備好：

1. **維持基本的學業：**國中的課業加重，建議先以學習為主，確定自己跟上進度後，再進一步思考。
2. **自我的認識：**國中是自我探索最重要的階段，當你越了解自己，越能作出最佳的判斷。
3. **經營多元的人際關係：**戀愛不是全部，家庭關係、師生關係、朋友關係，都是人際關係的一環，需要在之中維持巧妙的平衡。
4. **情感關係的成熟度：**談戀愛除了浪漫甜蜜的時刻外，也會有摩擦與衝突，要懂得成熟的溝通、傾聽、應對。
5. **注意界線與法律規定：**國家為了保護未成年孩子的安全，特別制定相關法規保障大家，在戀愛過程須注意交往界線，小心觸法。
6. **擁有信任的大人協助：**若真的不幸遇上困難，擁有信任的大人陪伴是重要的，不要獨自面對。每個人的情況不同，以上幾點提供大家思考，祝福大家做出最適合自己的決定。

Q: 太帥，怎麼辦？

哇，看起來你滿有自信的喔！長得帥雖然是件好事，但「帥與美」不是我們追求的唯一標準，別忘了發展其他優點，不要因為外貌而忽略了自己內在的價值，每個人都有獨特的魅力，真實的自己才是最迷人的喔。

Q: 被好朋友噏怎麼辦？

我想你被噏的當下一定很生氣，不曉得你是怎麼處理的呢？會想噏回去、想找人抱怨等都很正常，如果涉及人身攻擊，或是令你感到不舒服的言論，記得請老師處理；如果他是你很重視的朋友，可以告訴他你的感受，在彼此都平靜的階段好好溝通；如果這位朋友無法溝通也不願改變，就試著與他拉開距離，不要再讓自己捲入衝突中。

Q: 被罵婊子（及其他難聽的話）怎麼辦？

首先，請記住這些話語不代表你的價值或身份，這是他人的負面評價，並非你的樣貌或價值。尋找能夠理解你的人是非常重要的，同時冷靜並保持與這些人的距離，不要用貶低言語與對方再互動，避免進一步的衝突或傷害。如果這種情況持續發生，請考慮尋求師長的幫助。

Q: 要怎麼樣才能被愛？

我們都渴望被愛，但「如何被愛」是沒有固定解答的喔，每個人都是獨特的，都有值得欣賞的地方，當你夠了解自己，就知道如何發展自己的優勢，改正自己的缺點，成為更自信成熟的人，以下提供幾個面向給同學們參考：

1. **打理好自己的外在：**每個人的審美不同，先讓自己的外貌乾淨得體，是打造好印象的第一步。
2. **發展正向的特質：**請好好認識自己，找出自己的正向特質，並在與人互動中展現善意。
3. **良好的情緒管理：**學習適切的情緒管理方式，不將情緒波及他人。
4. **學習溝通技巧：**用正確的方式表達自己的需要，並學習尊重、傾聽、理解他人。
5. **保有自信：**相信自己的獨特，不刻意委屈自己、迎合他人。

了解並接納真實的自己，希望「你也被自己所愛」，祝福大家找到一段美好的關係。

Q: 找不到男友怎麼辦？

怎麼感覺你很急著找到男友呢？不用急，越急越找不到好對象喔，所謂寧缺勿濫，先好好把握單身時光，培養自己的興趣，對的人會在適當的時間出現的。

Q: 我同學有喜歡的人，那男生不喜歡他，但同學一直不肯放棄，該怎麼辦？

想必你一定是為同學著想的人，同學不想放棄一定有他的理由，有時他的堅持不是旁人的勸告可以改變的。給你的建議是：跟同學坦露你的看見與擔心，繼續陪伴在同學身旁，傾聽他的煩惱即可，不管同學未來是否可以跟對方在一起，你就是他最穩定的支持。

Q: 朋友和她男友一直放閃，好難過，怎麼辦？

我猜想你感到有些羨慕、嫉妒及失落，是否這也讓你懷念起曾經跟男友在一起的美好？對於好友的放閃，可提醒對方低調些，以免旁人受影響；若好友依舊放閃，自己要保持好被閃到的距離，做自己快樂的事，進階策略：請備妥一副太陽眼鏡吧！（強化自己面對此情境的力量。）

Q: 喜歡的人不喜歡我怎麼辦？

這個情況真是令人難過，我想你會需要一點時間接受，當有難過的情緒時就讓它正常的釋放吧，找親朋好友聊聊天，並把注意力放回自己身上；每個人都可以為自己的感情做選擇，雖然對方沒有選擇你，但你還有無限個選擇喔！祝福你找到更適合的人。

Q: 我一次喜歡很多男人…

喜歡他人是一件很自然的事，想問喜歡很多男人帶給你的困擾是什麼？是擔心被威脅？擔心被批評？還是難以抉擇？若清楚自己的狀態，且不做逾越界線的事，喜歡很多人是可以被接受的，但如何因應這樣的困擾，諮詢輔導老師對你會有幫助。

Q: 被父母發現交男友怎麼辦？

無意間被發現一定很措手不及，若你很擔心父母的反應，建議在彼此都冷靜的情境下溝通，以下提供幾個建議：

1. **冷靜應對：**不要在情緒激動的時候對話，先讓自己冷靜，才能好好表達想法。
2. **誠實溝通：**試著讓父母認識這個對象，當父母越了解，越能夠對你們放心。
3. **展現成熟：**說明你對這段感情的規劃，以及如何維持生活的平衡，並展現負責任的態度。
4. **願意聽取意見：**父母也有他們的擔心，請保持開放的態度，傾聽父母的想法，這樣更容易得到他們的支持。

父母也需要花時間接受孩子的長大，請保持耐心，在溝通過程有任何不順利，請記得找老師們協助喔。

Q: 前男友情緒勒索我怎麼辦？

情緒勒索是一種控制或施壓他人的行為，這可能讓你感到被困住。首先請保護自己，嘗試保持與前男友的距離，避免接觸，這讓你有機會冷靜思考該如何處理。建議你尋求家人或專業人士的協助，他們可以給予你情感上的支持。請不要責怪自己，情緒勒索是他的不當行為，不是你的錯，你有權利保護自己的情感和界線。如果情況變得嚴重，請務必尋求他人支援，以確保安全。

Q: 被仙人跳怎麼辦？

被仙人跳是很嚴重的一件事，不知你有無金錢及身體的損失？對方的行為若已觸法，請跟家長說明及報警，避免有人跟你一樣受害。如果你因為此事而有負雜的情緒，也困擾了自己，請主動尋求輔導老師的協助。

Q: 沒錢，好憂鬱…

沒錢的情況確實蠻令人難過的，如果家庭經濟真的遇到困難，一定要跟老師說明，讓資源進來。但若因為沒零用錢而煩惱，要能接受現實；若已符合打工年齡，在不傷害身體、健康及不影響作息下，利用打工賺錢是方法。進一步減少自己購買的欲望，釐清是需要還是想要，等待將來有機會再獲取也是重要的學習。

Q: 今天很難過、今天很不爽…

「今天很難過、今天很不爽！」你的情緒好滿啊，可以做些什麼讓自己好一點呢？你以前遇到這樣的狀況都是如何紓解的呢？可以找同學說說、找老師談談（說本身就是一個療癒）、自由書寫、畫下來、運動、打沙包都是好方法。情緒是種能量，讓情緒流動，就能讓你好一點。

Q: 如果做什麼事都無法快樂，那快樂要怎麼獲得？

這是個很好的問題，快樂是一種正向且比較強烈的感覺，有時候嘗試做很多事確實無法得到快樂，可以先接納現在就是難以快樂的狀態，另外可以先讓心情回到平靜，是可以進行的方式，並探索無法快樂是跟人有關？還是跟環境有關？有時候調整或改變環境也是一種方式。如果你願意，主動在書中或網路中尋找如何快樂的方法，也是一種積極的做法哦！

【MA 畢展心得】新北市文化基金會科技藝術的島嶼漫遊 x 樟樹國際實中多媒體動畫科第五屆畢業成果展【YO! ALT】



M.A.301 張悅嘒

畢業展就像是我們這三年的總結，是所有努力和創意的結晶。經過漫長的奮戰，終於完成了這個重要的階段！從去年的寒假，我們就踏上了動畫的前製期，當初以為會順利的進行下去，但卻歷經無數次的修改，不論是劇本、分鏡，還是角色設計，每次的調整都花了不少心思。不過所有的辛苦都在最終的作品中展現，看著我們的動畫在展場上放映，真的是充滿了成就感。

這趟動畫之旅中，我們不僅學到了技巧，也更理解了堅持和合作的重要性。這次的畢展不只是個結束，也是一個開始。

M.A.301 徐星梅

這一年漫漫的畢業製作，不僅是一項巨大的工程，更是一場充滿樂趣和收穫的冒險。從一開始，我們發想了許多的故事，設計角色，修正分鏡畫面，應用軟體製作動畫，甚至還計劃著如何佈置展櫃和展場的主視覺。準備審查報告，放學後狂踩腳踏車跑到經典印刷送印，參與最後的展出和導覽，都是一段刺激又忙碌的旅程。儘管這一路上有許多的挫折，但也經歷了有趣的時刻。最後，能夠將自己的作品經過這個舞台，展示給形形色色的人群，收到大家的反饋，是這段經歷裡最大的收穫。



色色的人群，收到大家的反饋，是這段經歷裡最大的收穫。



M.A. 302 林芷綾

我們組是製作關於台灣特有種花卉的立體書，經歷了將近一年的時間，我們的畢展終於成功落幕了！一開始對於發想議題花了很久的時間，我們換了好幾次的主題，其他組已經開始在找資料的時候，我們組才正式確認主題，之後我們開始發想機關、試做機關，這部分就是最困難的部分，因為我們都是第一次自己製作立體書，很多機關都要慢慢摸索，所以實驗了很多次才慢慢找出最適合的機關，後期則開始正式製作立體書，因為我們的立體書幾乎是純手工，少部分的紙張我們

會使用學校的雷切機切割，其餘都是自己裁剪，所以意外的是裁剪的時間花費比較久，但後來看到我們成功做出一本實體書，成就感真的非常大。

畢展的地點在府中 15，距離捷運站不到 1 分鐘的距離，附近也是熱鬧的商圈，能在這麼好的地段展出對我們來說真的很幸福，這部分很感謝老師們的努力與付出，常常留到很晚幫我們處理很多事項，展間從一開始空蕩蕩的，到最後整個展間都被我們佈置好，兩班一起努力讓我感受到了很大的團結力，我覺得大家真的都很棒！



M.A. 302 沈玟廷

在畢製中，我擔任細幕作組的導演、剪輯以及組長，而如今專題也告一段落。回顧整個製作過程，真是有累也有笑。

前期提案被砍、拍攝遭拒又或者製作時因為自身能力不足，沒有辦法實踐出理想的效果等問題都讓人身心俱疲。不過也因為專題，我嘗試了以往不曾接觸過的事物，一路的歷練使我成長了許多。

覺得很慶幸的是，我的組內相處愉快，各司其職。所以會有如今的成果也是基於大家努力的緣故。我一直都是做事情會想比較多的人，很感謝他們總是拉著我向前跑。最後一句想對用心照顧我們的指導老師說：「靜宣老師辛苦了，謝謝您！」



國中部參訪多媒體動畫科畢展心得

903 魏采樺

展櫃的每個主題都好用心，腳色都寫得很詳細且有特色，還有周邊擺放，甚至有很帥的遊戲卡牌跟手捏黏土，居然能想出這些新奇又有趣的東西！最喜歡放映廳那個立體播放的東西。

903 鍾巧靜

有很多我感興趣的題材，例如《BFF》、《Who am I》，這兩個作品深刻的反映了現代人心理最脆弱的一面。在觀看的過程中，心裡不禁在想：「糟糕！怎麼跟我好像！」。佩服學長姐們的毅力，一看就下了不少工夫。

905 陳洛錫

動畫組是我最喜歡的部分，學長姐做出的動畫超強，真的很喜歡，那畫風、那劇情、那流暢度，真的很厲害！尤其是《BFF》的畫風，那眼神讓人很淪陷。

801 陳昱安

看到學長姐的作品，就可以感受到他們的用心，有個叫《飛特》的作品，是在說主角飛特經歷了一段故事後，通過運動成功減肥，很認我印象深刻。我還很喜歡《科技怪獸分子》，造型很帥，我一看到就想了解他的故事。

【FD 畢展心得】流行服飾科第五屆畢業成果展【穿梭未來線】

F.D. 301 王思婷



這次畢展的一開始初審我們這組遇到了一個困難由於大家對於街頭概念較少，所以顯得每一

件服裝都有些突兀，各個老師給我們的建議就是叫我們二選一改主題或是服裝，其實當時大家也都很煩惱，因為我們這組前前後後改了很多的設計，進度也一直落後，也很多次因為意見不同吵起來。

但慶幸的是，大家一起討論出了以「束」為主題的結果，也有一起達成共識，才做出了我們的服裝，後來大家一起練走秀、練妝髮，才有了最後的結果，我很開心能有這麼一個機會讓我們在舞台穿著自己設計的服裝，找到屬於自己的舞台，還有學習到了如何團隊合作和溝通。



F.D. 301 羅翊慈

這次我們的畢業成果展主題叫「穿梭未來線」我想這五個字會永遠刻在大家的心底。

從一開始的設計圖、打版、成品、總審和最後的彩妝與走秀前前後後忙了快一年，也要感謝流服科老師殷勤指導造就了現在的成就。我們的設計原理是將大海「由清澈到被汙染」的過程一步步呈現出來，利用多重手法將網子、雞眼與魚骨等元素相互結合表達對海洋的破壞。起初我們碰到了許多問題導致大家陷入困境，但也因為這樣使得團隊感情越來越好問題也隨著時間迎刃而

解。看著大家的服裝在舞台綻放光芒，一路走過來有歡笑也有淚水，很感謝大家不懈的努力與當時沒放棄自己。



F.D. 302 羅翊如

透過畢業製作，我深刻領悟到舉辦一場服裝秀的不易，這是一個非常耗時間、體力和腦力的挑戰，時時刻刻都在與時間賽跑，常處於做不完和壓線完成之間的狀態。

在畢製的過程中，面對困難是不可避免的歷程，唯有遇到問題，才能在解決問題的過程中成長，因此也讓我從中收穫了不少。

畢展當天，冰冷的風拍打著身體，使我不自覺地發抖，難以分辨是因為緊張還是寒意。畢展不僅是這三年學習的總結，更是一場對我們創意和努力的最佳肯定，很感謝一路上一直協助我們的老師、組員及畢籌會的大家，這場難忘的回憶讓我更加確信之前所有的努力都是值得的。

F.D. 302 林佩臻



我國中的時候，很想要讀流服，學長姐的畢展我也有看，當時的我都會默默的想：我也想跟學長姐一樣厲害！

想不到這個願望真的實現了，到現在畢展結束已經一個月，還是覺得很不可思議，自己站在曾經夢想的舞台上。

一開始我們沒有想過流動畫這個主題，是在跟老師討論很多次後才決定的。每一塊布和顏料搭配都試過好幾次，才有我們身上的衣服。

我們在製作的過程，要先染布，顏料只要一倒下去，就沒有回頭路了。在染了上百塊布，上百上百次後，我們終於成功染出來畢展的服裝了。車縫時，因為顏料很厚，有點難車。還有把線拆掉後，顏料上會有很明顯的洞，車縫時就要格外小心。

最後整個畢展結束，真的很感動，想不到我

能站上當初夢想中的舞台上，而且流動畫也在陽光的照耀下閃閃發光。就跟我們一樣。過程雖然艱辛，但我們還是挺過來了，我想跟大家說辛苦了，也很謝謝在這段路上幫助過我們的所有人，我愛你們！！



國中部參訪多媒體動畫科畢展心得

905 駱薇羽

我覺得活動的每一個部分都很棒！而且學長姐做的衣服也都很美，這次的校外參觀如果滿分 5 分我會給 4.9 分，剩下的 0.1 是因為時間關係，有個 DIY 做包包來不及體驗，但看到學長姐像明星一樣！真是太漂亮了！

906 張芸甄

我最喜歡學長姐穿著他們自己做的衣服，自信的走上舞台的樣子。他們做的衣服都超好看的超美的，讓我看到了自己未來的樣子，也讓我信心加倍。也發現學校資源竟然這麼多元，驚訝畢展竟然可以辦在校外，還這麼精彩。

803 詹詠婷

我最喜歡的是走秀，因為學長姐做的衣服很好看，走秀也很有自信，化的妝也好看，服裝的意義也很深！希望以後有更多流服科的參觀或職探。

806 謝妍希

其實我是第一次實際看服裝走秀，一般我都在手機上看到，而且那時候我坐在下面時就已經冷到發抖了，學長姐還是很鎮定的走完他們的秀。尤其有組以粉紫色為主體，連隱眼都是紫色，頭飾也超好看的。

全國技能 / 全國技藝雙競賽獲獎

◎ 全國技能競賽 / 機器人青年組 銀牌 全國工業類學生技藝競賽 / 機器人 金手獎第一名
C.S. 302 康思賢、陳彥慈 / 指導老師 許國財老師、高曼婷老師

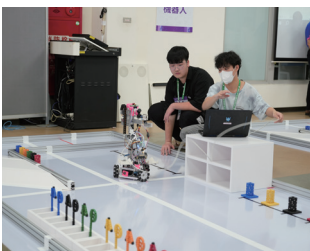
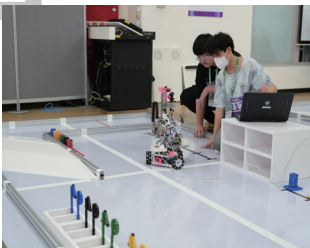


我一開始因為學長開始對機器人有點興趣，然後知道有機器人的比賽後，我就來參加了，之後經過一個暑假後，我們就選出了四位選手，其中一位就是我，然後我們就去觀摩學長的模擬賽，因為我們什麼都不懂，所以只能看著，但觀摩的這一個禮拜裡也學到許多關於我們比賽的一些事情，11 月份學長比完技藝競賽後就換我們比技能競賽了，也因為我們什麼都不懂，所以學長就來教我們，從頭教到尾，從一開始的機構設計、怎麼組裝、基本的程式，我們前面都是到 6、7 點學一些基本的程式、機構，再來過了寒假完，開學後就是一連串的魔鬼訓練了，我們在一個禮拜內把機構從無到有，之後就開始用程式，我也設計了一個能夠應付所有有可能出的變化題，這個程式也是從無到有，這次的比賽絕對會是一輩子最難忘的。

這場比賽也是目前為止，是我比過最大的比賽，在分區賽我們需要在 36 隊隊伍中脫穎而出，雖然我們在一開始分區賽的表現並不理想，跟預期的表現有

落差，拿了分區第三，但還是順利拿到全國賽的門票，全國賽的題目跟場地都有大改變，它的場地是國際賽的標準場地，在全國賽訓練期間我們加強了我們不足的地方，並且準備好應付有可能出的變化題，我們盡可能得讓自己在比賽時遇到變化題時，不會手忙腳亂、不知所措，全國賽是北、中、南三區中的佼佼者，雖然我們都知道既然是佼佼者，那實力絕對是不容小覷的，而且都是之前霸佔全國賽前三的老牌學校，但也不是說我們弱，而是我們剛好都運氣不太好，不過這一次我們來證明了，我們在這些佼佼者中我們拿到了銀牌，能夠擁有這個成績，都是因為有老師們的支持、陪伴，謝謝老師。

經過一連串的洗禮，讓我們成長了許多，在比技藝競賽的時候已經不是那個懵懵懂懂的少年郎了，雖然在比賽的時候還要準備證照，還有一些大大小小的事情要弄，但是因為有了經驗所以我們學會了合理的分配了時間，讓我們可以在這麼多事裡還能夠好好的練習，讓我們的練習進度順利，沒有因為證明跟雜事而拖累我們，比賽會需要犧牲很多自己的時間，但是我覺得是值得的，由於有這些經驗，所以在未來不會因為什麼事而驚慌、怯場，謝謝老師，讓我們能夠擁有這個成績，這個機會，謝謝這一路上遇到的所有老師，謝謝你們看著我、陪著我、教導我，讓我一步一步的成長，謝謝老師們，你們辛苦了。



伯樂與洛克馬 / 許國財老師

112 年全國工業類學生技藝競賽剛剛落幕，在新北市汐止偏遠地區有一所小而美的學校～樟樹國際實中，在這次的機器人職類中脫穎而出扮演黑馬（洛克馬）勇奪金手獎第一名，全國第一（其實每一位選手背後都有一個不為人知的小故事）

機器人是兩個人一組的比賽，從選拔開始就困難重重，因為要找到適合的配對組合非常困難（因人數不多）這兩匹洛克馬資質平庸但有勇氣願意嘗試，兩人都是樟樹國中部畢業，兩人國中會考成績都是 11，一路走來並不是很順遂，跌跌撞撞常常搞不清楚狀況，比賽前在不被外界看好的情況下，竟然在三月份第 53 屆全國技能分區賽意外榮獲第三名晉級全國賽。

可能是初生之馬不畏虎，或許是沒有壓力與包袱吧！有了成功的經驗加持，開始產生信心，越挫越勇，接著在七月份第 53 屆全國技能競賽意外榮獲第二名挺進國手選拔第二階段，更神奇的是在全國技能競賽，因為沒有熟讀規則因工作環境習慣不佳被扣分，機器人電池接頭外露被扣分，誤帶 USB 被扣分，在總分被扣 5 分左右的情況下還能榮獲第二名，真的有點神奇，或許是老天爺看到他們天不怕地不怕的那股傻勁，疼惜他們吧！我當下告訴他們要記取教訓，機會不會重來，一定要好好把握住，雖然我們的能力沒有比別人強，但只要我們夠努力，一步一腳印踏實的慢慢走，路再遠都一定會到達成功彼岸。

雖然在最後第二階段的國手選拔賽慘遭滑鐵盧，給他們重重的一擊，事後他們自己反省會輸這麼慘，是因為他們不願意更改機構的決策錯誤導致國手賽慘敗，這次的失敗讓他們信心徹底瓦解掉落谷底，原來人生不是憑著一股勇氣衝衡直撞就可以如此順遂，原來一山還有一山高，希望他們可以接受現實面對挫折重新站起來，在哪裡跌倒就在哪裡重新站起來，不要這這麼輕易就被擊垮，好好的面對最後一場比賽重新贏回自信與舞台。

國手選拔賽結束已經是八月底九月初距離 11/21 全國工業類學生技藝競賽只剩下兩個半月時間，他們必須在起步比別人晚的情況下急起直追並駕齊驅還要超越巔峰才有辦法扭轉劣勢，但中間又夾雜著電腦硬體裝修乙級的訓練與考試，他們知道要用有限的時間完成不可能的任務，所以乙級檢定完畢之後他們展現了強烈的企圖心以及積極度，雖然只剩最後兩個禮拜可以做最後的衝刺，但是他們並沒有放棄，自行規劃學科術科訓練計畫，按表操課展現出他們的成熟度與態度，我告訴他們～當別人選擇玩樂的時候你們沒有放棄自我，繼續選擇努力，相信時間一定會證明你們的努力，雖然在比賽前一天甚至在比賽當天都還在調整機構的組裝，想要找出一個最佳的方法與策略避免重蹈覆轍前功盡棄，最後終於皇天不負苦心人，時間終於證明他們的辛苦沒有白費，最後終於勇奪 112 全國工業類學生技藝競賽機器人金手獎第一名！

賽前～我告訴他們不要留下遺憾，討論好決策就放膽去做吧！老師對你們有信心，相信隊友相信彼此，堅持到底永不放棄相信自己一定可以！很高興這兩匹洛克馬終於做到了，財哥以你們為榮！未來的路還很長，希望你們秉持如此的態度與精神繼續勇往直前奔馳，尋找下一個亮點，加油！

第 53 屆全國技能競賽機器人分區賽第三名
第 53 屆全國技能競賽機器人第二名

第 47 屆機器人國手選拔
#112 全國工業類學生及競賽機器人金手獎第一名

樟樹國際實中
資訊科康思賢陳彥慈

校外競賽榮譽榜 part2

比賽全名	學生班級 / 姓名	獲獎項目	指導老師
112 新北市門廳技藝競賽 / 視覺設計組	MA202 劉庭聿	第一名	柯采妙老師
	MA202 楊恩希	第二名	
	MA202 杜曉寧	第四名	
	MA302 呂若菡	第六名	李靜宣老師
	MA302 王昀晴	佳作	
	MA302 林秀	佳作	
112 新北市門廳技藝競賽 / 青少年配飾改造組	MA201 薛欣妮	佳作	柯采妙老師
	MA202 黃曉哲	佳作	
	FD101 吳采旆	第一名	何佳怡老師
	FD102 李宇涵	第四名	
	FD102 王郡辰	第五名	
	FD102 傅純靈、黃翊鈞、鍾彩韻、陳虹如	佳作	
112 新北市門廳技藝競賽 / 服裝設計組	FD302 許千穎	第二名	林雨萱老師
	FD301 關好安	第四名	
	FD301 蘇莉雯	佳作	
	FD202 楊承穎 呂幸榮	佳作	
112 新北市門廳技藝競賽 / 手作創作商品組	FD202 劉蕙靚	第四名	陳常微老師
	FD201 鍾俞萱	第五名	
	FD302 許雅筑	佳作	
	FD301 俞昕媛	佳作	
112 新北市門廳技藝競賽 / 模特兒組	FD301 蘇曉晴、羅曼如、王韻慈、楊佑君	佳作	何佳怡老師
	FD202 陳奕旋 蔡佳蓉	佳作	
112 新北市學生美展東區區賽 / 平面設計類	MA201 吳禹萱	第二名	吳學宜老師
	MA202 黃曉哲	第三名	吳學宜老師
	MA302 沈玟廷	佳作	李靜宣老師
	MA201 蕭均仔	佳作	吳學宜老師
	MA202 蘇俞安	佳作	

比賽全名	學生班級 / 姓名	獲獎項目	指導老師
112 新北市學生美展東區區賽 / 漫畫類	MA202 楊恩希	第二名	翁心婕老師
	MA202 劉庭聿	第二名	
	MA201 林品言	佳作	
	MA201 陳佑安	佳作	
	MA202 陳誼臻	佳作	
112 新北市學生美展東區區賽 / 版畫類	MA201 楊宸宥	第一名	吳學宜老師
	CS302 連柏睿	第二名	資訊科教師團隊
2023 年青年程式設計競賽	CS201 李鼎璿	佳作	資訊科教師團隊
	FD102 廖苡芯	社會組第二名	何佳怡老師
零廢棄很時尚創意競賽	FD202 蔡佳蓉、劉蕙靚、林采璇	學生組第一名	林雨萱老師
	FD102 邱有榛、黃詩芸、徐崇恩	學生組第二名	何佳怡老師
	FD102 王郡辰	學生組第三名	何佳怡老師
	FD202 呂幸榮、賴詩穎	學生組佳作	林雨萱老師
	FD101 吳采旆、高可璇	學生組佳作	何佳怡老師
新北市高級中等學校專業群科 112 年專題實作 Power 競賽 / 創意組	FD102 廖苡芯	最佳人氣獎第一名	何佳怡老師
	FD102 王郡辰	最佳人氣獎第二名	何佳怡老師
	FD202 呂幸榮	最佳人氣獎第三名	林雨萱老師
	FD202 賴詩穎	最佳人氣獎第三名	林雨萱老師
	CS301 林家昇 蔡彥瑜 盧瑋予	第二名	黃瑾瑜老師 邱顯泰老師

比賽全名	學生班級 / 姓名	獲獎項目	指導老師
112 全國學生美展 / 高中職美術班組漫畫類	MA202 劉庭聿	佳作	翁心婕老師
112 年全國商業類技藝競賽 / 商業廣告職種	MA301 張睿芯	優勝第三十一名	翁心婕老師
112 年全國商業類技藝競賽 / 電腦繪圖職種	MA302 姜帆瑋	金手第三名	柯采妙老師
112 年全國家事類技藝競賽 / 飾品製作職種	FD301 余昕媛	金手第四名	鄭姿蓉老師
	FD302 許雅筑	優勝第九名	鄭姿蓉老師
112 年全國工業類技藝競賽 / 機器人職種	CS302 陳彥慈、康思賢	金手第一名	許國財老師 高曼婷老師
112 年全國工業類技藝競賽 / 電腦軟體設計職種	CS302 連柏睿	優勝第二名	邱顯泰老師
112 年全國工業類技藝競賽 / 電腦修護職種	CS302 簡晏伶	優勝第二十二名	黃瑾瑜老師
2023PowerTech 青少年科技創作競賽 / 全國賽 (高中職全能組)	CS202 金建好、孫瑛珈	總積分亞軍	資訊科團隊
CS102 石逸恬、黃振翔、郭耀介、黃冠閔	CS102 石逸恬、黃振翔、郭耀介、黃冠閔	第一名	蔡釋鋒老師
	CS102 石逸恬、黃振翔、郭耀介、黃冠閔	第三名	
2023 新北市 PowerTech 青少年科技創作競賽 / 全能組	904 吳妍豫、906 李安晴、805 張傑威、702 邱瑛蕓、704 黃仲遠	亞軍	蔡釋鋒老師
2023 全國 PowerTech 青少年科技創作競賽 / 國中全能組	905 陳俊碩、803 章宇澄、805 張傑威、907 黃鈺庭、706 周志	季軍	
2023Kidwind 風力能源亞洲聯賽 / 北區賽	904 吳妍豫、907 黃鈺庭、802 潘室學、806 李承岳	第三名	蔡釋鋒老師
	906 李安晴、907 王淳緯、903 蔡 茲、805 張傑威	優勝	
2023Kidwind 風力能源亞洲聯賽 / 北區賽	905 陳俊碩、803 章宇澄、801 陳勇志、802 蔡煥妮	優勝	蔡釋鋒老師
	905 陳俊碩、803 章宇澄、801 陳勇志、802 蔡煥妮	優勝	

全國技能競賽獲獎選手心得

◎全國技能競賽／機器人青年組 第五名

C.S. 301 林泰翔 / 指導老師 許國財老師、高曼婷老師

我認為，競賽的重點，不是得獎，而是從中學到甚麼。然而某些人對獎項的執著，漸漸地背離競賽的重點，雖然因其考慮的面向不同，但是否過於極端？



在之前的一個團隊比賽中，我帶領著學弟妹，對於該競賽內容的機構，研究、發明、創新，希望能創造出更好的裝置。不是直接給他們成品，讓他們變成量產機器，而是一起動手、動腦，比起那些，我認為這樣更有意義。但是因為一個失誤，我們並沒有拿到好的成績，這讓我很懊悔，明明我們比他們認真好幾倍，投入更多的時間，為甚麼我們的待遇是這樣，當時的我，對獎項的獲取還太過執著。

之後，我看著那些得獎的人，我不禁地想，有些是否只是一具空殼？我開始做好自己能做的事，學自己需要的技能，不再去追尋那片虛無，更加在意的是自我充實。有能力的人得獎理所當然，沒能力的人得獎，不過是運氣罷了。

能力所及的事要做到最好，其餘的要盡力嘗試。做和不做，決定你在這條路上是否成功。成功不一定是獎項，來日方長，對我們來說，未來都還是未知數。



◎全國技能競賽／機器人青年組 第五名

C.S. 301 喻藝藝 / 指導老師 許國財老師、高曼婷老師



從第一次跟著學長們參加金手培訓，我第一次感覺到壓迫感滿滿的訓練，經過了一次段考的休息，我們再一次進到選手室，聽著全國賽的題目公告，我感覺頭髮又白了幾根，這次我覺得我的進步非常多，除了機構基本了解更多，至少不會連螺絲都分不清楚了，程式也基本熟悉，很值得慶幸的是，我能夠回答上老師的問題，不只一次，我很常可以理解老師要表達的意思，對比區賽的一問三不知，我覺得我的腦迴路清晰很多，還被老師稱讚過，那是我最有成就感的高光時刻。

全國賽的犧牲真的很多，除了假日的消失，連每天晚上都泡在選手室，家的目的只有睡覺，比賽的這幾天，是我看到久違的夕陽，平常的夕陽，都在選手室外消失的，這次的訓練，其實比區賽狀態要好很多，至少我能穩定的完成程式，就這樣光榮下臺，我很滿足。

很謝謝財哥和小曼老師一直陪著我們，還有其他的三個隊友，讓我體驗了不一樣的高中生活，留下許多難忘的回憶。



◎全國技能競賽／國服青年組 銅牌

F.D. 302 曾鈺閔 / 指導老師 羅尹舒老師

這是我人生中第一次參加到全國的比賽，也正因為是全國賽，我們要付出的努力也更多。



我們從最一開始的打版練習起，接著再慢慢進階，中途遇到也有許多的問題。像是在車領子的滾條時，為了讓它平整，我可能有重車了10次左右。最後是看了學姐的作品才發現，領子的弧度可以做成沒有那麼弧的，多練習幾次後就能做出平整的來。也有時候遇到的問題甚至會讓我想放棄的念頭，但這些問題都漸漸地和我的同學、老師一起解決。

最後，非常感謝陪伴我這一路的同學、指導老師以及兩個外師，還有我最重要的家人，多虧了他們才有辦法走到這一步。



◎全國技能競賽 國服青年組 第五名

F.D. 302 李亞軒 / 指導老師 羅尹舒老師

參加這次的全國國服競賽，對我來說是一次難得的經歷。

在這一場比賽中，我真切地體會到了競技的激烈和挑戰性，儘管起初感到緊張，但隨著比賽的進行，我逐漸找到自己的步調，不會像剛開始那樣的手忙腳亂。



無論結果如何，這都是一次寶貴的學習和成長的機會，我會將這次的經驗作為前行的動力，往更好的目標邁進。

全國技藝競賽獲獎選手心得

◎全國商業類學生技藝競賽／電腦繪圖 金手獎第3名

M.A. 302 姜帆璘 / 指導老師 柯采妙老師

當初被選為選手的時候心裡也很猶豫，畢竟這算是一個攸關未來人生的重大賭注，會懷疑自己的技術，也會懷疑這一切是否只是徒勞，但這也是一個挑戰自我的機會，所以在父母和老師的鼓勵之下，成為電繪職種的選手。



這三個月，是一直重複創造與修改的過程，不斷絞盡腦汁依照題目畫出角色，再依采妙老師給出修改指示修改，可總是覺得作品不夠好，有時也讓我對自己能力產生懷疑，更擔心會辜負老師的期望。但『猶豫就會敗北』，所以我告訴自己什麼都不要想，只要拼盡全力就不會讓自己後悔。



◎全國技藝競賽／飾品製作 金手獎第4名

F.D. 301 俞昕媛 / 指導老師 鄭姿蓉老師

在這次全國技藝競賽家事類飾品設計中，我榮獲金手獎第四名的喜訊令我深感欣慰。這次的比賽不僅是技術上的一場挑戰，更是我對創意、毅力和不斷學習的承諾。

在創作的過程中，我學到了堅持不懈的重要性。每一次的挑戰都是一次成長的機會，而這份毅力成就了我在競爭激烈的環境中脫穎而出的成績。

持續學習是我參賽過程中的另一要旨。我積極尋求他人的建議和意見，從中吸取經驗教訓，不斷提升自己的設計水平。這樣的學習態度不僅豐富了我的專業知識，更使我在比賽中更具競爭力。

這次比賽也凸顯了靈感和創意在設計中的重要性。我深入觀察生活，從中汲取靈感，為我的作品注入獨特的風格，最終贏得了評審和觀眾的好評。

最後，這份榮譽不僅是對我努力的認可，也是學校



的光榮。我感謝學校提供的支持和資源，使我能夠在這個領域中有所成就。

◎國家家事類學生技藝競賽／飾品製作 優勝第9名

F.D. 302 許雅筑 / 指導老師 鄭姿蓉老師

我是FD302的許雅筑，參加112學年度家事類技藝競賽的飾品製作組，動機是我從國小就很喜歡美勞課，到國中家政課後發現我真的很喜歡手作類的小東西，後來在高二的飾品課我發現還有那麼多值得學習的技能，所以決定參加技藝飾品組的比賽，訓練過程中有努力、有挫折、有淚水、有笑聲，也學到很多新東西，自己查資料做面料改造、款式、刺繡等等，雖然後來會訓練到有點疲倦，但看著隊友兼對手那麼厲害，就不敢



停下，謝謝老師們花時間給與的教導與建議，謝謝在這次訓練中遇到的所有的人和事，讓我成為現在的自己。



新北市語文競賽獲獎選手心得

◎閩南語朗讀組

新北市三重區語文競賽 第三名 / 新北是語文競賽 優勝
F.D. 301 謝沛容 / 指導老師 陳薇如老師

準備語文競賽的過程中，除了要訓練口音、聲情、臺風外，我認為最重要的是培養自信吧！我想，今年參加比賽的動機是為了要完成去年沒有得名的遺憾吧！今年準備比賽時，盡可能讓去年犯的錯誤不要再犯之外，最大克服的點是自己的得失心。得失心重會讓我在比賽當天胡思亂想，導致失常。今年的我重新調整了心態，比賽前一直告訴自己這次的比賽將會是高中生涯的最後一次，只需要好好的享受當下，得不得名變得不太重要了！

順利地從區賽晉級到了市賽，我想感謝薇如老師、虹伶老師、文婷老師，是您們一直不斷地鼓勵、指導我，才能讓我心無旁騖地完成了比賽。

