



校園爆報

光榮新世代

追求卓越版 第 55 期

民國 110 年 五月份

光榮新世代 追求卓越版

發行人：黃居正校長

執行長：蔡國威主任

指導老師：林婉郁老師

蔡文勳老師

校園記者：

杜伶慮.陳燕力.柯承佑.林玉馨.

簡廷芳.陳凌而.吳東穎.楊佳宥.

劉芷宸.林宏霖.張明勳.林雨潔.

陳柏宇.花侑棋.呂暉泓

發行日期:2021年05月14日

目錄:

▼ 技藝競賽續創佳績 六人抱獎而歸！ 1

▼ 冠軍經驗喜傳承 學長光榮回光榮 3

▼ 視力保健應注意 不良習慣要遠離 3

▼ 特教專欄：特教宣導體驗活動——
密室逃脫之返校日 4

▼ 值得紀念的一天：三八婦女節 4



1、提醒同學們，回收務必確實做好分類與清洗。垃圾減量，才會有乾淨的環境。不喜歡胃裡裝垃圾的動物們謝謝你為他們著想。

Thank you very much.



2、目前國內疫情愈趨嚴重，甚至已有零星案例出現在我們的周遭地區。請各位同學務必記得戴好口罩、勤洗手，做好防疫措施。

3、夏季來臨，請珍惜資源，節約使用水電，不要浪費！

技藝競賽續創佳績 六人抱獎而歸！



【記者劉芷宸、楊佳宥、林玉馨、簡廷芳 / 光榮採訪報導】

新北市技藝競賽已於 2 月 25 日完美落幕，本次競賽共有餐飲、家政、食品等 12 個職群，分別在莊敬高職、能仁家商、智光商工，以及三重商工等地舉行。本校參加技藝競賽的同學共有十七位，六位得獎，分別是 912 陳秀靜〔餐旅 廚藝製作 佳作〕、908 簡聰宇〔餐旅 飲料調製 佳作〕、912 林禾翔〔餐旅 飲料調製 佳作〕、908 黃冠慈〔設計基礎 第六名〕、907 的李怡臻〔餐服技術 第六名〕以及 912 柯安怡〔產品行銷 第四名〕。這些同學能從幾百位參賽者中脫穎而出，為自己，也為學校爭取榮耀，真的很不簡單！但「台上一分鐘，台下十年功」，他們能有如此豐碩的成果，背後一定付出不少的努力！學長姊們滿腹的辛酸甘苦，現在就讓他們好好地與大家分享：



1. 為什麼會想進技藝班？

陳秀靜：我在普通班時對讀書沒什麼興趣，比較擅長其他部分，所以聽從老師的建議，到技藝班去試試看。

林禾翔：考量到未來要投入職場工作，所以想去學習一技之長。

簡聰宇：我想去試看看各種職群，多方探索嘗試。

黃冠慈：因為有興趣所以想進來學習。

李怡臻：想說進去試試，不學白不學，活到老學到老嘛！



2. 賽前做了哪些準備？

陳秀靜：除了菜品之外，指甲、頭髮等衛生相關細節也必須注意。此外就是藉由不斷練習，加快速度。

林禾翔：緩和緊張的情緒，把每次的練習當作比賽看待，當天就把比賽當作練習，建立心理強度。

簡聰宇：拚命練習！也因為如此，幾乎每天都有做不完的飲料和洗不完的杯子。

黃冠慈：賽前花了很多時間練習，打稿、描邊、上色，這些技法每天都要練。

李怡臻：噴了滿頭髮膠，把頭髮全梳起來，試著穿高跟鞋一整天。注意儀態之外，還要做好心理準備。



3.比賽時的心情如何？

陳秀靜：比賽時會有很多衛生檢查員圍在身邊，還有學長姊在拍照，所以愈來愈緊張，然後就切到手了。

林禾翔：我當下也是很緊張，因為飲調很注重成品的賣相，萬一失誤就可能導致失敗。

黃冠慈：我覺得別人都是很厲害，心情一直忐忑不安。

李怡臻：我是最後一個場次，特別緊張，看著每一場次結束後走出來的選手，緊張感倍增。因為餐飲是講求儀態、速度、正確性，聲音方面也要降低，而我卻不小心敲到盤子，真是嚇死我了。



4.你認為會得獎的原因是什麼？

陳秀靜：多虧老師們的幫助，平時就對我們諸多叮嚀，特別感謝俏君老師幫我們練習學科，並且常與我們對話，引導我們思考。

林禾翔：特別感謝俏君老師督促我們練習學科題目，還教導我們背誦技巧。其他就是自己的運氣以及努力。

簡聰宇：因為有先天的天分和後天的練習，再加上我認真對待比賽，所以最後的得分比別人高。

黃冠慈：大標題設計吧！聽指導老師說，其他參賽者作品的標題沒有特別之處，而我剛好做得不錯，因此脫穎而出吧。

李怡臻：老師們的用心指導，俏君老師的協助，還有其他人的鼓勵。



5.這次競賽有什麼令你印象深刻的事嗎？

陳秀靜：比賽剛開始時，不小心犯錯了。

林禾翔：摔破碗盤。

黃冠慈：練習麥克筆的過程。因為這是我第一次使用這種上色工具，它也很難上手，所以印象深刻。



6.這次競賽中，有什麼美中不足的呢？

陳秀靜：成品完成後，即將要端到評審桌前，在慌亂之中，擺盤部分不小心出錯了。

林禾翔：因為我們的飲調必須有漸層效果，練習時很容易失敗，若是在將作品移至成品區時不小心手抖，就會讓分層混和在一起。

簡聰宇：車錢回不來了。



7.在準備比賽時有什麼挫折嗎？

黃冠慈：作品的畫面吧，感覺還可以進步。

陳秀靜：我們比賽項目是家常豆腐，備料時切的大小要一致，材料又只有一盒，切錯或少切都會被扣分。練習時若是出錯就會一直被指導老師提醒。

林禾翔：比賽當天我的奶蓋沉下去了……。平時練習時間有 20 分鐘，而比賽當天不知為何被縮短為 15 分鐘，導致我很緊張，怕超過時間，我也因此而失誤被扣分。

簡聰宇：該死的 274 公車，每班都要等半小時。

黃冠慈：上色方面。每次上色時都會用得很髒，就只能一直練習，勤能補拙。



8.有什麼想對學弟/妹們說的嗎？

陳秀靜：既然確定了自己的道路，就千萬不要半途而廢，如果被選上參賽，就更要好好練習。

林禾翔：如果你想要有一技之長，未來有路可走，就來技藝班好好學習吧！

簡聰宇：能夠參加比賽就要全力以赴，畢竟機會不多，要好好把握。

黃冠慈：如果對畫圖有興趣，一定要持之以恆，總有一天，一定會達到自己想要的境地。

李怡臻：別以為技藝班很輕鬆，其實非常辛苦，若是抱持著只想要輕鬆的想法參加是不行的。

為自己的未來堅持努力的人最耀眼， 學弟妹們，歡迎加入我們的行列！



柯安怡
(產品行銷 第四名)



黃冠慈
(設計基礎 第六名)



林禾翔
(飲料調製 佳作)



簡聰宇
(飲料調製 佳作)



陳秀靜
(廚藝製作 佳作)



李怡臻
(餐服技術 第六名)

冠軍經驗喜傳承 學長光榮回光榮

【記者張明勳 / 整理報導】

回顧過往，103 學年度時，泰山高中寫下校史參加 HBL（高中籃球聯賽）以來最讓人難忘的一年，自從資格賽起的 20 連勝、闖進校史第一次 HBL 冠軍戰，直至近年，一直都是支實力堅強的勁旅，雖然因為上學年與八強失之交臂，這學年要從資格賽開始打，但泰山一路闖進預賽，又先後擊敗光復高中和松山高中，反而以全勝之姿取得預賽 D 組第一，昂首前進複賽，而造就如此豐功偉業的功臣，便是畢業自光榮國中的三位學長——蔡宸綱、陳禹劭，以及張東庭。輔導處於 3 月 17 日邀請了這 3 位重量級校友，返校進行經驗傳承並接受公開表揚。

張東庭一直都以打籃球為目標，就讀光榮的期間，曾參加 JHBL（國中籃球聯賽）並大放異彩，奪下 106 學年度 JHBL 助攻、抄截王；蔡宸綱同樣表現優異，發揮訓練成果，在禁區之中如魚得水，拿下同賽事的籃板王。即便從國中開始便同隊，彼此之間十分熟悉，但也難免產生摩擦，蔡宸綱與張東庭就曾一度冷戰，但破冰之後也讓球隊更團結。

幾位學長延續在國中培養出來的韌性與意志力，都有不怯戰的精神，尤其張東庭場上相當好鬥，具有求勝心，深受高中教練廖文彬的器重，比賽關鍵的第 4 節，泰山克服 13 分落後，一口氣扭轉戰局，最後守住南山反撲，如願拿下隊史首冠，奪下隊史第一座冠軍金盃。

泰山高中的精采表現讓全臺灣都注意到這間學校，永不放棄的精神更是為人津津樂道，而學長們奮戰的身姿，也讓光榮國中再度成為眾人注目的對象。希望往後光榮國中的學生都能更加努力，以身為光榮的學生為榮，也讓光榮以身為大家的母校為榮。



▲蔡宸綱、陳禹劭、張東庭，和籃球隊的學弟妹們分享經驗。



▲校長親自頒發獎狀，學長也回贈簽名球。 ▲泰山三傑，重返光榮。

視力保健應注意 不良習慣要遠離

【記者陳燕力 / 整理報導】

據統計，小學近視率就已高達了 44.35%，上了國中近視率又隨之飆升到 73.6%，這是一項非常驚人的數字，這代表著路上找兩位國中生就有一位近視。近視患者平均每年都會升高 75 ~ 100 度，近視是一項對眼球不可逆的傷害。

到底眼球要到哪時候才會定型呢？0 ~ 6 歲眼球為快速成長期，這時的眼球是扁圓的，大小也比成年人的小上許多。1 ~ 5 歲時眼球發育特別快，大約到 6 歲時眼球大小接近正常，視力也會接近正常水平，7 ~ 20 歲前處於視力可塑期，眼球的發育大約要到 20 歲才能定型，所以在這之前要盡可能的控制度數。

為何說近視是一項不可逆的傷害呢，不是有雷射手術可以減輕度數嗎？首先，近視是因為眼球軸被拉長，而雷射手術只是換種方式讓你看清楚而已，目前還未有逆轉眼球軸拉長的技術，只有幾個方法能控制度數增長，例如點散瞳劑（阿托平）、戴角膜塑型片等，但與其要等近視了再想辦法，倒不如從一開始就預防近視，若是真的已經近視了，那就盡力控制度數，畢竟若是高度近視就有機率引起黃斑部病變、白內障，甚至是視網膜剝離，導致完全失明。

國民健康署提出了 eye 眼 6 原則，教導大家如何做好視力保健：

- 1、每天戶外活動 120 分鐘以上。
- 2、2 歲以下避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
- 3、用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘。
- 4、早睡早起充分休息。
- 5、均衡飲食，天天五蔬果。
- 6、每年定期 1 ~ 2 次檢查視力。



| | | 108學年度 | 109學年度 | 增減 |
|------|-----|--------|--------|--------|
| 新北市 | 七年級 | 73% | 72.60% | |
| | 八年級 | 77.37% | 76.90% | +3.90 |
| | 九年級 | 80.35% | 80.57% | +3.2 |
| 光榮國中 | 七年級 | 85.25% | 73.75% | |
| | 八年級 | 85.7% | 74.4% | -10.85 |
| | 九年級 | 82.2% | 78.6% | -7.1 |

▲新北市 V.S. 光榮國中 學生視力不良情形統計表。
本校在師生共同努力下，已逐漸降低視力不良比率。

學校為了推廣視力保健的重要，舉辦了視力保健、護眼營養攝取等宣導，推動下課淨空教室，鼓勵同學多進行戶外活動，並戴上遮陽帽來保護眼睛，為的就是希望同學們都能免受近視、甚至是失明之苦。

眼睛就像是人們的靈魂之窗，有了良好的視力，這個世界才有色彩，希望同學都能為自己的將來與身體健康負責。近視是疾病、是不可逆的傷害，做好視力保健，積極預防與治療，千萬不要等到失明了才後悔不已。

特教專欄：特教宣導體驗活動 —— 密室逃脫之返校日

【記者林雨潔、陳凌而 /光榮採訪報導】

上學期 12/21（一）～ 12/23（三）期間，特教組為了能夠讓大家體會學習障礙、智能障礙者的感受，用心地設計了一套體驗活動，想讓同學們在開心玩遊戲的同時，也能夠有所收穫。特教組軒益組長表示，這次舉辦特教宣導體驗活動，主要目的有四：

- 1、宣導特殊教育理念，落實「零拒絕、無障礙」的教育環境。
- 2、展現特教成果，增進對特教學生認識與了解。
- 3、加強人權教育，增進學生對身心障礙人士的關懷與尊重。
- 4、培養學生知福、惜福，愛惜生命，增進對特殊教育的支持。

本次的活動之所以會以密室逃脫的遊戲形式來進行，是因為組長希望活動不要只是單純的觀念宣導，必須有趣又吸引人，而他本身就喜歡玩遊戲，所以與特教的老師們集思廣益，一起構思活動內容，把想教導給同學們的理念，包裝成闖關遊戲，讓同學們學會同理與包容。每一道關卡，都是別出心裁的製作，目的就是為了想讓同學了解們、體會智能障礙、學習障礙患者所遭遇的困難。事實上活動也確實如組長所期望的大受好評，當天參與的七年級同學們都玩得不亦樂乎。

活動主要流程如下：

- 1、以密室逃脫的形式進行，在遊戲中體驗身心障礙者的困難，於輔導課程中由特教老師與輔導老師共同引導完成體驗與說明。
- 2、分為學習障礙、智能障礙兩種類型的體驗關卡。
- 3、回饋單由輔導老師協助學生填寫完成。

活動的進行首先由特教組長講解遊戲規則，隨即帶領七年級的同學們進入遊戲。接著，各班各小組的組員們就開始一連串的闖關和解謎遊戲。最終，成功逃脫的前 2 組，將可獲得神秘小獎品。

軒益組長表示：當學生解出題目時，老師的心情也與學生們一樣開心，而當學生遇到困難時，老師也與學生們一同緊張。

經過這次的特教體驗活動，大部分的同學能夠理解身心障礙者的特質，更知道該如何與身心障礙者融洽相處，懂得去發掘每個人的長處，放大他人的優點，也學習到不要去嘲笑他人的病痛。

只要大家能產生興趣，更主動去了解身心障礙者所遇到的麻煩，進一步地去關心他們，了解他們，這個活動就圓滿成功了。

學習障礙：

又稱特殊學習需要，是指儘管智商沒有問題，也沒有發展遲緩，但是在聽力、會話能力、閱讀能力、書寫能力、計算能力、推理和推論能力這些特定領域上，學習或使用上卻出現明顯問題而引致學習困難。

如：蕭敬騰、牛頓、湯姆克魯斯、邱吉爾等，都是有名的學障者。



智能障礙：

又稱智能發展遲緩、智障、弱智，是指在一般的金錢管理、閱讀識字、計算、日常生活等需要使用智力思考的行為，資質、能力遲緩的表現，大多都為印象或比較下才可得到的結果。智能障礙的成因分為先天和後天兩種。先天的智能障礙可能是由於染色體異常，而後天的成因則可能是腦部受到損傷（例如：車禍），或是受到外在事物的刺激（例如：不客觀的評價也可能導致智能障礙）。



STEP 1 說明流程。

STEP 2 分成兩種類型進行闖關活動。

STEP 3 回饋單省思。

STEP 4 進行頒獎。

值得紀念的一天：三八婦女節

【記者花侑祺 /整理報導】

國際婦女節源起於 20 世紀初，當時的西方各國紛紛開始施行快速工業化，雖然成功使經濟擴張起飛，但卻也帶來超時工作、低廉工資的劣質工作環境等問題，因此各地的罷工抗議事件此起彼落。

1857 年 3 月 8 日，美國紐約的製衣和紡織女工走上街頭抗議。接下來的數年裡，幾乎每年的 3 月 8 日都有類似的抗議活動，其中最引人注目的是 1908 年，當時將近 15000 名女工走上紐約街頭，要求縮短工作時間，增加工資和享有選舉權等，喊出了「麵包與玫瑰」的口號。

第一個喚出「麵包與玫瑰」這個口號的人，其實是蘿絲·施內德曼（Rose Schneiderman），美國早期的社會運動與女性主義者，也是為美國女性爭取投票權的重要推動者之一。在她的演講裡曾經出現過這樣的一句話：「勞工需要麵包，但是她也必須有玫瑰」。而「麵包」代表的

是工資，「玫瑰」代表的是尊嚴。

1911 年 3 月 25 日，發生在紐約市工廠的悲劇—三角地大火（Triangle Fire）奪走了 140 個女工的性命，而大部份的受難者是義大利裔與猶太裔的移民，這個悲劇引發對於工作場所安全問題的思考，影響勞工法案的制定，此議題在隨後的國際婦女節的慶祝會中被提出。

同年五月，美國決定以二月的最後一個星期日做為國內的婦女節。1910 年 8 月，在丹麥首都哥本哈根召開的國際婦女代表大會，有婦女代表倡議以每年的 3 月 8 日作為國際婦女節，得到與會代表的一致擁護。聯合國從 1975 年國際婦女年開始，每年於 3 月 8 日舉辦活動慶祝國際婦女節，婦女節成為世界婦女爭取權利的節日。

