# 九年級職涯參訪


九年級校內升學宣導


九年級校內升學宣導


九年級校內升學宣導


九年級校內升學宣導


勝發蠟燭工場


勝發蠟燭工場


敦南誠品書店


敦南誠品書店


喬豐參訪


喬豐參訪


喬豐參訪


喬豐參訪

## 《柑仔店投稿》

樂學班於每星期三下午六、七節開設職業教育課，課程涵蓋同學在未來職場上所需的知識、技能與態度，除了為九年級能力評估考試做準備，也提早為未來進入職場打好基礎。



**九年真班13號 周佳陞**
我在樂學班的職業教育課，花了兩節課，拼豆做了一隻柴犬，做拼豆的過程要很有耐心、專注，首要夠靈巧，這些都對我以後工作非常有幫助。

**九年真班18號 林昊苡**
我在樂學班的課程學到了做壽司時要注意整潔和衛生在食材和器具都要保持乾淨，讓我知道食品安全是很重要的

**九年善班17號 羅唯美**
在職業教育課裡，印象最深刻的是做壽司，要注意的事項是：1.細心 2.耐心 3.思考 4.測量 5.品質 6.整潔 7.衛生 8.速度，這些對我未來的工作都非常有幫助。

**九年美班1號 王致盛**
職業課我做壽司,我才知道要成為一位好的壽司師傅是很困難的，無論是刀工還是手的拿捏都要很投入及細心，在這件事情我要磨練好自己，這一年當中我雖然有把握好時間，因為可以學習的時間真是不夠多，能學的我就會盡量學，成功的話我會覺得這一年所有的疲累都是值得的，沒有放棄都是能證明自己，未來能有更棒的事可以做，好開心。

**九年美班5號 鍾名曜**
我在樂學班的職業課，印象最深刻是做拼豆，做拼豆必要思考怎麼組裝拼豆，我細心的完成一隻可愛的柴犬，兩節課練習手巧和思考能力，需要耐心完成，對我未來很有幫助。

**九年智班16號 田芯華**
我在樂學班的職業教育課學到摺衣服速度與品質都很重要，以前我們摺衣服都隨便摺一摺，上了課之後，我也可以摺出整齊的衣服，我媽媽看到都說：「我女兒摺衣服摺得那麼好，我好高興。」

**九年智班22號 周佳儀**
我在樂學班的職業教育課，印象最深刻的是洗碗精，因為操作要穩定，而且我學到了柚子皮廢物再利用，也學到了量杯測量需要耐心和細心，對我未來很有幫助。

**輔導處柑仔店第17期主題預告：性別平等教育**

投稿主題：未來的自己

主題說明：同學們，暑假即將到來，是否已規劃好自己的暑假生活呢？假期外出要注意自己的身體自主與人身安全，祝福大家有個美好的假期。

下一期柑仔店主題為性別平等：尊重多元的性別差異，消除性別歧視，營造多元善的環境，請談談你的想法，歡迎來投稿喔！

同學投稿相關說明：
稿件內容：散文(300-500字)、新詩、漫畫(四格或單格)均可。
投稿方式：寄至信箱：yumyn5@gmail.com交稿件至輔導處輔導組長
獎勵：投稿者可核德育章一枚，入選者另可得精緻原子筆一支。

請在109年9月30日 (星期三前投稿。)





新北市立柑園國民中學
Ganyuan Junior High School of New Taipei City
柑仔店 [第15期]
本期主題:生涯發展教育
發行人：江明洪
總編輯：張桂珠
編輯：楊惠琴、簡盈佩、蘇裕琳、楊郁婷
電話：(02)2680-1958
校網：http://www.gyjh.ntpc.edu.tw/
校址：新北市樹林區柑園街二段125號

# 緬懷捐地興校詹錫富先生

校長 江明洪

民國64年捐地2.3公頃建立柑園國中的詹錫富先生，於5月13日以101歲嵩壽過世；消息傳來，學校老師及家長們同感悲傷。謹藉校刊為詹先生與柑中這段教育界美好緣分誌念。

常有同學閒聊時說起：我們的兩棟樓名稱好特別，怎麼不是像其他學校稱「中正樓」、「勤學樓」等等？這就要回到柑中建校來說故事了：

在柑園國中建校以前，柑園社區的孩子在柑園國小畢業後要讀國中，就必須到樹林的樹林國中（今樹林高中），以當時的交通工具而言，不但要過河還要徒步數公里，對十多歲的孩子而言相當辛苦。

星隆貿易股份有限公司董事長詹錫富先生是柑園人，他看到鄉里的需求，為了鼓勵鄉里晚輩求學，他響應地區需求，民國64年，把原本要興建工廠的土地捐出來，興建樹林國中星隆分部，從此柑園的學生再不必遠途跋涉就能讀書，這就是我們柑園國中的前身。

民國68年，星隆分校以地方命名獨立為柑園國民中學，至今，學校建校已經40年，現在柑園的大人，幾乎都是柑園國中畢業生，詹先生捐地興學影響柑園地區至鉅，對培育社區人才有極大貢獻。

民國97年，本校建校30周年，當時的校長榮明杰先生邀請詹先生返校參加校慶，詹先生看見他一手促成的柑園國中已經卓然成長，非常高興；第二年，詹先生熱情提供本校建設補助金新臺幣200萬元整，這筆鉅額捐款應該是創下了新北市國中單筆捐款的紀錄！學校將捐款用於整理本校單車棚、圖書館、校史室、在紀念館屋頂垂掛黑色吸音棉、在花榭大道豎立校名牌坊等，這筆錢如及時雨般讓學校許多設備得以更新，學校因之煥然；到現在我們都還享受著10年前詹先生跟榮校長興建這些設備的好處。

為感佩詹先生對學校的關愛，經校友會、家長會、教師會及學生會共同研商，將兩棟教學大樓以詹先生名諱及公司名稱命名，分別為錫富樓與星隆樓；這就是我們教學大樓命名的由來。

我們的教學大樓名稱充滿建校典故與詹錫富先生對地方、對教育的關愛，當我們抬頭看到大大的樓名鐫貼在頂樓屋女兒牆，要記得詹先生對柑園學子的期許。時時記得今天可以安穩求學，是因著前人的付出而來，大家的回報就是珍惜這一切，並善用時間好好努力追求進步。

詹先生民國64年慷慨捐贈建校，改變了柑園人世代的歷史，讓這片福地的人們可以從容葳蕤地孕育屬於柑園地區的文化。民國98年他再度贊助學校200萬元，讓柑園國中由而立之年穩步邁入不惑，未來，我們也將繼續在詹先生的關懷與支持中成長。

詹先生「取之於社會，用之於社會」的舉動庇蔭後人無數，我們柑園後輩學子因為詹先生慷慨捐地建校而受益，世代柑園人從民國64年開始都可以在地就學，詹先生的福蔭鄉里，柑園學子代代感念。

我們無法實際回報他，有句話說「我借你的錢你不一定要還給我，你可以將要還我的繼續借給有需要的人」，這就是讓「幫助」的力量繼續傳下去。我們柑中同學在「錫富樓及星隆樓」求學3年，每一屆同學都在詹先生的關懷下成長，將來行有餘力，也應該效法詹先生，幫忙身邊需要的人；相信這也是詹先生默默教育柑中學子的人生道理。



校門廊道


星隆樓


錫富樓

家長會長 林育安 家長會

## 我的未來不是夢

又到六月畢業季，學生們要踏上另一階段的旅程，成長蛻變的過程，上高職或上高中都要開始規劃，自己將來想要當一個什麼樣的人，未來想要就業的方向，有興趣和喜歡的職業志向是什麼，朝著那個目標慢慢努力、學習、前進。

其實說起來很容易，做起來很難，這是大家都在不斷學習摸索的，世代交替變化不斷，想想當年的我在國中畢業的年紀時，哪會知道未來要幹嘛？現代的孩子很幸福，這方面的協助較健全，國中、高中學校一路輔導協助找到孩子可能想要的方向，多方嘗試學習找到那個目標，時代在改變，有許多不同領域的新工作產生，科技資訊發達，可以從網路吸收五花八門的各類新知，想要確定自己的未來更不容易，邊做邊學找到自己的興趣，累積自己的經驗值。

「未來」，你想當一個怎樣的人，有什麼學業志向、工作志向，家長和孩子的方向想法一棟不同，需要好好溝通，更重要的是孩子的生活自理、價值觀和判斷是非對錯的能力，世代不同，對生活的觀感也不同，孩子要慢慢社會化才能體會。

現實生活的種種不同，當學生是快樂的，當學生就把學習這件事做好，學任何事物包括課業、待人處事、運動、遊戲和喜歡的任何事情.....就像張雨生的那首歌 「我的未來不是夢」 很多孩子可能沒聽過，最近有個沙士廣告，不斷在電視上播放，歌詞很有感動力，最後跟大家分享：

我的未來不是夢(張雨生)

你是不是像我在太陽下低頭 流着汗水默默辛苦的工作 你是不是像我就算受了冷漠 也不放棄自己想要的生活
你是不是像我整天忙着追求 追求一種意想不到的溫柔 你是不是像我曾經茫然失措 一次一次徘徊在十字街頭
因爲我不在乎別人怎麼說 我從來沒有忘記我 對自己的承諾對愛的執著 我知道我的未來不是夢
我認眞的過每一分鍾 我的未來不是夢 我的心跟着希望在動 我的未來不是夢 我認眞的過每一分鍾
我的未來不是夢 我的心跟着希望在動 跟着希望在動
你是不是像我整天忙着追求 追求一種意想不到的溫柔 你是不是像我曾經茫然失措 一次一次徘徊在十字街頭
因爲我不在乎別人怎麼說 我從來沒有忘記我 對自己的承諾對愛的執著
我知道我的未來不是夢 我認眞的過每一分鍾 我的未來不是夢 我的心跟着希望在動 我的未來不是夢
我認眞的過每一分鍾 我的未來不是夢 我的心跟着希望在動 跟着希望在動

教務主任 魏芳玉 教務處

## 柑園，再見

2014年，是我當上正式教師的第一年，第一次踏進柑園國中，還記得報到當天是爸爸陪我來的。一晃眼6年過去了，而我跟著這屆畢業生，即將離開柑園國中。

還沒有考上正式教師之前，幾乎每年都換學校代理代課，應該是性格使然，喜歡不同環境，接觸不同學生。考上正式教師後，無法跟之前一樣每年換一間學校任教，就這樣在柑園國中渡過6年的時光。

在這6年裡，從2014年到2020年，一直都擔任學校行政職，歷經了教學組長、輔導主任及教務主任，經歷了兩任校長，多數埋首在行政業務上，大大減少以往與學生相處的時間，情感的堆疊不夠深厚，這是我深深覺得遺憾及失落的一角。

學務主任 胡竣豪 學務處

## 你從哪裡來？要往哪裡去？

畢業，是愴然地浪漫，也是現實地抉擇，對每個國中的學生來說，每一天的生活都在鋪陳自己未來的道路，不知不覺三年過去，才發現時間轉動的速度真的飛快。

看見即將畢業的九年級即將展開人生的新篇章，而接班的八年級們，是否也正在做好準備，去檢視目前的自己與未來的目標是否仍有落差？選上的技藝班是否能夠讓自己打開更寬廣的眼界？會考的讀書計畫是否已經開始擬定？各種多元入學方案是否也在兩年的時間內逐一釐清？突然發現，倒數一年的時間真的很短暫，畢竟還有一些時間要留著回憶和感恩道別。

七年級的學生，即將轉變為八年級了，難度更上一層的學習內容，也可以利用暑假的時間好好溫習，多去參加營隊活動，讓自己能學到更多的東西，至少更讓自己了解自己多一點，那也是很重要的人生養分。

每一個柑園的學生，在柑園國中的洗禮下，終能告訴自己：「我從柑園來，要往夢想去」。


進校園量體溫


家長會致贈口罩套


健教課教到確實洗手技巧


中午打菜


每天導師指導班內消毒





百工各業校友訪談16

該可以表現不錯，前三名沒有問題，比賽結果我卻排名第87。這時才知道世界各國射箭高手如雲，自己真是井底之蛙。同一年在馬來西亞的亞洲錦標賽成績也才得第三名，並未破紀錄(台灣選手過去最好的成績是第二名)。

1998年(高三)國內的亞運選拔，我參加二次初選、兩次復選都第得一名，決選前夕，騎腳踏車到賣場購物途中翻車重傷，因此退選。我的學弟選上，後來拿下亞運第二名，我為自己出意外而懊惱，畢竟這是一個比較簡單的比賽。亞運之後又在世錦賽入選，升大一之前，到法國參加世錦賽，得到第111名，心情悵然迷茫。



2002釜山亞運右二為詩園學長

### 「逃避」終究無法解決困境

兩年的國際比賽成績都不理想，信心蕩然無存，雖然1999年保送國立體育大學，但大一、大二時，我幾乎不再練箭，帶領學長如果沒看管到，我就躲起來睡覺，成績馬上就掉下來，國內比賽都排到十幾、二十名，茫然、逃避的結果，大二的時候，我已經選不上國手了。

我的同學入學的時候在20名左右，後來他衝到第一名，有一天他對我說：「以前都常看到你的名字，為什麼你現在變成這樣？」我覺得很難過，心想：「已經走到這裡了，我為什麼要放棄？」他邀我自費報名到曼谷參加泰皇盃射箭賽(現在的亞洲巡迴賽)。那次的泰國行，改變了我的想法，讓我找回對射箭的熱情和決心，這時是大二下學期。

### 一個緬甸射手給我的啓示

過去總認為「我已經非常認真、盡全力了，但在國際賽都無法得名，還能怎麼樣？」但是，在泰皇盃比賽期間，我看到一個緬甸的選手，射箭水準略勝我一籌，但是他射箭的技術、用的器材都很差，交談之後才知道他在中國廣東練習射箭，他告訴我平常每天都射1000箭。

我自認為高中時很認真，一天也頂多射300箭而已，原來自己根本沒認真過，我思考著：以他這樣的技術，都有耐心每天射1000箭，如果我更努力一點，會不會更好？

那一次泰皇盃比賽的成績當然不會太好，卻不虛此行！

### 一步一腳印，凡走過必留下痕跡

從泰國回來，我下定決心：不管成績，先把別人可以做到的量，我也要做到，這就變成我的目標了。

此後每天早上晨操結束，就去射個100多箭，然後趕快去上學科的課，中午買個便當到射箭場，吃完飯後就開始練，直到晚上，這樣每天大約能練5、6百箭。所以，當臺灣每個選手一天大約射200多箭的時候，我就可以射到5、6百箭。每天很有目標的去練習，持續不斷後，我的成績也越來越進步，甚至突破以前自己最好的紀錄。第一次得名是大三時參加的釜山亞運，那一次我們得團體第二名，我的個人30公尺以358分破亞運會紀錄，而那個亞運紀錄保持了8年。

爾後幾年，一面讀研究所，一面練射箭參加國際賽，成了我生活的全部，參加比賽成績都維持很不錯的水準，直到2004年的雅典奧運，是台灣的射箭有史以來成績最好的一次，獲團體銀牌，我個人在1/16、1/8對抗賽中，總合339分破奧運紀錄。

泰國行對我的意義是什麼？一步一個腳印去練，最後就會累積出好結果。此後我還是一直保持這樣的心態，每天就是持續自我訓練，假日也不休息，直到2010年正式退休役。

### 心理素質是運動員必修的一門課

2004年雅典奧運，我是最有機會拿到金牌的，但輸在「心理」因素。

競賽規則是用對抗賽的方式，我對到的是前屆世界冠軍的一位英國左撇子選手。每人射12支箭，我非常專注的射，前面9箭我只扣3分，遙遙領先於他，眼看他明明射到快蹲在地上的感覺，但他仍很有信心的跟觀眾揮手，看到這些表現，讓我分心了，最後3箭射不好，輸了比賽。

我心想：「他明明是落後的一方，為什麼還這麼開心？」這是我被打敗的主要原因。

回國之後，邱校長(我大學時期的教練)提點我「練射箭，是在練心」，運動比賽的最高境界，是在和自己比，尤其是射箭，它的最高境界是在比選手的心理素質，內心能靜、能定、能安，那麼，才能在好的技術上添加一對飛向靶心的翅膀。


2004雅典奧運團體銀牌

### 努力的過程是孩子最好的榜樣

2005年國立體育大學用「專業技術人員」聘我擔任教練，同年碩士班畢業。2008年我開始攻讀博士班，修博士課程非常困難，從小出國比賽，最大的困難是一句英語都講不出口，博士班英文文獻的閱讀，對我來說很吃力，好幾次想放棄，邱校長鼓舞我做事不能半途而廢，所以奮力而為。

同時，我已為人父，心想孩子會說：「爸爸，你讀到一半放棄了。」所以，這個努力的過程，對自己孩子的教育是有價值的，在他的生命裡面，爸爸努力完成這件事情，是他最好的榜樣。

更重要的，它是一個自我實現歷程。雖說專業運動教練不會因學歷而有很大助益，但我可以證實學體育的人，除了從小聰明以外，還要加上絕頂的意志力和專注，同時也對未來職涯的發展，累積更好的條件。經過10年的努力，終於拿到博士學位，目前我是副教授級的教練，而很多時間都在國家訓練中心培訓新血，並帶領國家代表隊出國參加國際賽事。


技藝競賽
餐飲服務林柏昇


技藝競賽
家政-服飾


技藝競賽
電機-基本配線

904林柏昇

藝競賽雖然不是佳作，也不是特優，但是這一次的比賽經驗能成為我更大的動力，讓我以後在面對這一種考試的時候是有幫助的，所以這一次的經驗，我覺得是非常好的。讓我有這一次的機會的是班導，謝謝老師給我這一次的機會，這一次的培訓對我來說是一個很大的突破，因為從一開始的學長每天教兩到四個小時，然後慢慢的從站的姿態、貼著牆站好，之後抬頭挺胸的走在桌子的四周。雖然我們國中的桌子不像光啟的標準，但是這樣的動作也讓後面的我，有足夠的空間可以好好學習方檯布和新的開場敬禮方式。

在光啟高中的時候，是一個完全沒有去過的地方，那個地方對我來說是不熟悉的，第一天去的時，真的很緊張，緊張到在舖布的時手都在抖，之後就慢慢的習慣了。培訓的每一天都很累，因為要每天五點五十分就起床，下午三點回家之後背題庫，真的很累！練習的時候我也發現其實手感很重要，因為第一個禮拜的星期五，到下禮拜一隔了兩天，這兩天用了學長給的白布練習，但是到了星期一，手感就會消失，但是最令人傷腦筋的地方。這兩個星期的練習是非常充實的。

但是到了比賽那一天，那是我第一次面對那一種大場合，所以真的很緊張，雖然主任也跟我說用平常心去完成這一場比賽，老師也有傳了一段話給我，但是在比賽的時候，我的手都不由自主的在抖，也許是因為旁邊其他人的壓力也可能是怕自己考不好，但不管成績是不是理想的，以後上高職還會有機會的。

903林咨宜

當初上技藝班時老師說會選選手出去比技藝競賽，起初我比較心悅的項目偏於美妝，但最終的結果卻事與願違，參加的是美髮，不過在寒假練習培訓的過程中發現美髮也很好，在四天的培訓日子裡前兩天不太順利，技巧什麼的都不太熟悉，做的也不怎麼好看，和老師的作品差了十萬八千里，也沒在時間裡做完，後兩天越來越熟練也能在時間內做完作品，很感謝老師的協助與幫忙，希望到時候比賽一切順利。

終於到了三月四號比賽的那一天，說不緊張絕對是不可能的，一顆心吊著，緊張的不行，車子越靠進會場越緊張，一進去報了到，然後就抽籤了……我居然抽到2號，剛開始嚇死我了，以為是比賽順序，還好只是位子，但並沒有因為這樣就鬆了一口氣，畢竟早上第一場就是最不拿手的術科。進去考場前，我給自己下了一個目標，就是無論如何都要在時間內做完，還好最後有做完，不過壓了底線，有點手忙腳亂的，沒有很滿意，希望下午的學科考試能夠一切順利。

終於比完賽回到了學校，心裡的大石頭也放了一大半，就等著看結果了。看到分數時沒能得到佳作，最有把握的學科居然錯了一題，心都涼了，還蠻難過的。不過後來想想，結果雖然不如意，但至少我盡力了，沒有愧對於我自己，而且我也在這場比賽中學到了很多東西，這次比賽讓我在國中生涯裡留下了難忘的回憶，也在我一生中留下了難得的經驗。

902曾奕維

很開心這次有機會能夠參加技藝競賽項目（動力機械）在寒假也花了非常多的時間在做練習，雖然有受到疫情的影響，但我們的練習一樣不暫停，為了就是要我們能拿下好的成績！也謝謝在光啟的哪些老師願意在寒假的時候陪伴我們、指導我們練習，而且老師還沒有薪水可以拿……真的是辛苦老師們了！

寒假去訓練非常的充實，早上先去拆裝，下午開始考題本（250題抽50題），10天以來一直重複重這些動作，練到苦瓜爛熟，最好是能把那些都當成反射動作這樣最好！比賽當天因為太緊張失誤……導致沒能拿名，手寫跟量測都滿分，但拆裝....大大大失誤啊！原本都4分多，那天因為太緊張變8分多，最後的成績出來，我差0.4就佳作了，真的真的真的很不甘心也很難過……。以後還有這種機會我一定會更加的把握珍惜的！

901劉丞芸

一開始上技藝班就覺得非常的開心，有著老師還有姐姐們的陪伴，讓我每次都很期待禮拜三的這3堂課。原本完全不碰化妝的人，因為上了這個課而開始有所了解。從第一次的不知道如何下手，到後面幾堂課漸漸的熟練，過程中有開心有難過。後來聽到老師要選比賽的選手時，我也盡我可能的努力表現，最後真的選上我了！

當上選手後所有的用具都不太一樣，用品都更齊全更好一些，慢慢的老師開始教一些新的東西，如：畫眼線、貼眼睫毛還有刷睫毛膏等等。不論在學校或家裡，我和其他選手們也都很認真的去練習各自的項目。

寒假期間，大家也都為了比賽來耕莘做練習，過程中大家一定都會覺得想放棄的時侯，但我們大家都一起挺過來了！到了比賽當天看到了有超多其他學校的選手，真的是超緊張的！每一個人都看起來很專業，但心裡頭想著來試試看，輸了也沒關係的想法，就比較不會這麼緊張了。

在進入考場的時侯仔細的聽著規則，正式開始的時侯，就告訴自己全力以赴，不要辜負自己花了好多時間練習，這次的妝一定要是最好的！就這樣一分一秒的過去，比賽結束～這時心中像是放下了一個重擔，不過還沒正式結束，

再來就是競爭強烈的學科了。老師們一直囑咐的學科，一定要滿分才有機會得名，因此在比賽前就是拼命的背拼命的練，等到學科也都考完，比賽才真正結束。從結束後就一直等待著成績出來，原本說三點半就會公布，誰知道就這樣等到了八點半，一打開就開始尋找自己的名字，在看到了我的名字後，我不禁大叫了一聲，因為自己居然有佳作！果真不枉費練習了好久好久。

一路上真的要謝謝老師、姐姐們及同學，謝謝老師一步步慢慢的教導我們，謝謝耕莘的姐姐們在我們遇到困難時，總是告訴我們該如何做，同時也告訴我們一些小技巧。謝謝我的同學朋友願意當我的模特兒，讓我可以不用侷限於學校才能練習，這次的比賽真的令我印象深刻～真的非常的開心。

901賴士杰

其實做電機的配線很簡單，但是他是有分很多種配線，如：配電源、丙級、乙級、甲級等，甲級是最難的，就是配路邊電線竿的電線，如果一個不小心就會跳電或電到，很危險。我爸爸就是甲級的，真的很厲害。我爸爸建議我去讀電機，因為他可以親自教我，但我覺得我想要去讀餐飲，因為我對餐飲比較興趣，我覺得讀什麼不重要，重要的是你要有興趣，你沒有興趣怎麼會繼續讀下去呢？

一開始進去電機教室的時候，什麼東西都不懂，多虧老師耐心的一步一步的教導我們，我們才有機會去外面比賽，雖然我們沒有得名，但至少我們努力過，其實我在意的不是結果，而是我們過程中努力不懈的學習，但還是有失敗的時候，但我們不斷的改進再改進。老師在課堂上出的題目我幾乎都會，但到了考試那一天出的那個題目，我想了很久才想出來，導致我做的時間不夠長，所以沒有做出來。

其實比完的那個時候有點小難過，因為光啟的老師這麼用心的教導我們，學校老師也讓我們在別人在上課的時間讓我們去光啟練習，然後我們竟然沒有得名，連佳作都沒有，所以真的有點難過。

比賽雖然輸了，但至少我們願意去嘗試，如果你沒有去嘗試你怎麼知道結果是輸還是贏，所以一定要去嘗試做其他事情，不要因為害怕做不好，而不去做，這樣你永遠就真的做不好了。最後我要謝謝學校讓我們有這次這麼好的體驗，也要謝謝光啟的老師教導我們，以後如果還有這樣的比賽，我還想要再參加，讓我去看看其他科目是在做什麼的，說不定以後還可以朝那個方向前進，以後就可以有多一點的選擇啦！





**我的夢想** 701陳亮羽

我想成為一名教師，因為我喜歡教學與領導

從小學開始，我就非常的想成為班長，因為我看到別人在擔任一個領導者的時候，我覺得看起來好像很有趣，大家都會聽從領導者的指令，去完成他們應該要做的事情。升上七年級後，我的班導讓我擔任我最想要當的班長，這讓我欣喜若狂，這天外飛來一筆的好消息一出來，令我大吃一驚，真的太開心了！

我在當班長時，常常會有人不聽從我的指令，繼續做自己的事情，令我不知所措，於是我只好一直找班導「檢舉」同學們的「惡行」。經過與導師多次溝通後，我也重新檢討修正了自己的領導模式。

我還有一個經驗，就是我在家中排行老大底下有三個弟弟妹妹，我在家裡經常需要管理、領導我的三位弟弟妹妹。有一次我們全家人出門爬山時，我家人說我可以試著去擔任幼兒園的老師，因為我很喜歡領導，可以去管理小朋友們。我其實是想擔任英文老師、或者是音樂老師、又或者是美術老師，我很喜歡英文、音樂、美術，期待我能達到我的夢想。

我學到的經驗是：說話要讓人聽得懂、認真負責做到自己的職責。希望我能有機會再成為領導者，並且讓大家聽從我的指令，以達到和協的氣氛，我會繼續朝著這個目標努力。

**關於未來** 802陳雅伶

迷惘，朝未知走去。一步一步，稚嫩癱瘓在時光裡正值血氣方剛的青少年們還未完全褪去孩兒的天真，亦無備齊成人的思慮，對事物依然保存全心全意的好奇，勇於探索新鮮。

徘徊是為了抵達，迷惘是為了確定。漫長的人生中，我們永遠只能奔赴，以能勇往，只能風雨闖蕩。跌倒了，你可以休息後，再度啟程；受挫了，你可以流淚後，再次出發。

**尋找寶藏圖** 803饒宗恩

當湛藍的天襯著逐漸綻放的碩大紅花，你我都知曉這是專屬於畢業時節的號角。望向窗外始終屹立的鳳凰木，你是否如他這樣的至始至終朝向從前所想的夢想道路前進？

教育會考的來到就似是煙花飛升至璀璨夜空的最高點，一聲炸裂，最終留下的只剩漫布在空氣裡頭的陣陣煙硝以及生成存在於那無盡深沉裡頭的虛無寂靜。

教育體制就像是台巨型分類機，他以社會需求為導向，並無打算顧忌你的一切所向，而所想與所向之間的鴻溝則是一張成績單。

究竟該如何在這樣的世界求生存，那便是你個人的課題，能夠走到終點的道路不會只有一條，拿出屬於自己的應對武器，無論是動動腦袋瓜、亦或是使著那深刻於肉身的技藝，一切皆是你所選。

說了許多（好像也沒有很多），你是否有了些不一樣感觸了呢？沒有也不要緊，儘管時間快要來到，但請你踏著自己的步伐，替自己走出條自己喜愛的光明康莊大道吧！而目前沒有想法的人也別擔心，你總是會有那麼一件喜愛的事，試著將他擴展，成為你生存的利刃！

我認為，身為學生最煩心的一點莫過於是不斷的分化，考試、測驗、成績，至少這是大多所倚靠的經據，你是否也對此感到了些許倦怠？別擔心慢慢來，儘管是照著你的所想找出這一生夢想的藏寶地圖吧！時間與你爭論著你一生的成就，逆轉未來證明給他看，願你此時此刻及未來一切安好，走一條屬於自己的道路。

**十年後的自己** 904林奕岑

十年後的我，約莫是大學畢業後兩年，那時候的我應該是某間公司的小職員，每天過著規律的生活，偶爾和朋友聚聚聊聊彼此最近的生活和工作上的不愉快；又或者是一位在國外打工度假的人，每隔半年至一年就換不同國家，體驗每個國家的文化，結交來自不同國家的朋友，我希望十年後的自己是個成熟穩重的人，能替別人著想、更能體諒對方的心情，也希望自己能為社會盡一份責任：做公益、捐衣服、錢、生活用品等。十年說長不長，感覺離我們很遙遠，但一轉眼就到了，期望我在十年後能成為自己想成為的人、做自己喜歡的事情。

**十年後的自己** 904賴彥竹

十年後的我，應該是剛出社會沒多久，工作也會逐漸穩定下來，當個一般的上班族，自己租一間小房子，平淡且安穩地過著生活，偶爾的休閒活動就會帶著一本畫冊和畫具，走過世界各地畫下最美的風景，雖然一年頂多去兩個國家畫下當地的景色，但在臺灣也是可以隨時拿出畫冊就可以畫了，走過大街小巷，總有一處會想讓人停下來欣賞，所以十年後的我隨身一定有個畫冊，且對於畫畫懷抱著熱情的我，雖然沒什麼大目標，但我認為能這樣安安穩穩的過一生也挺好的。



百工各業校友訪談16

# 陳詩園 學長

第17屆校友
國立體育大學競技與教練科學研究所博士
現任國立體育大學副教授級總教練、國家代表隊射箭教練


詩園學長全家福



2004奧運紀錄獎狀

採訪/撰稿　王秀雲

## 懵懵懂懂進入射箭隊

當初一進柑園國中，來學校代課的邱淑敏老師(現在稱學姐)的專長是射箭，她就從一年級裡面招收了30幾位學生來練射箭，我就是其中一位。

在初練習時，是淘汰最兇的時候，因為教練要樹立團隊一個嚴謹的紀律。所以，只要你遲到，明天就不用來了，但有人臉皮比較厚，拜託「老師，請再給我一次機會」，她還是會收你；有的人臉皮比較薄，或者他本來就沒那麼有興趣，馬上就淘汰了。而且，我們剛發展射箭隊，沒有器材設備，老師就向柑園街上的腳踏車店老闆要來一些廢內胎，訓練我們拉弓的基礎動作，一練就是三個月，非常無聊，再加上每天早、晚的一般體能訓練，和原來「一加入射箭隊，就可以拿弓來射」的想像是有很大落差的。所以，同學們一下子就興趣缺缺，陸續淘汰，一年內只剩下3個男生和3個女生，直到國中畢業。

## 「興趣」是啓動正向循環紐帶培養出來的

我當了教練之後，才體會到這個練「基本功」的過程是蠻重要的。一個學生對這個運動項目有沒有興趣，在一開始的體能和基本動作訓練過程中，就可以看得很清楚。當孩子願意離開舒適圈，去追自己體力和耐力的極限，他的身體和內心可以感受到「不斷在變化」，一點一滴自我超越的喜悅、和同儕之間的比較，再加上教練的鼓舞，會讓自己慢慢產生興趣，他就會越投入。

在我12歲之前，壓根兒沒看過弓箭，哪來的興趣？完全是學校教練為我們開啟這扇窗，過程中酸、甜、苦、辣雜陳，現在回想起來，興趣與能力早已揉在一起了。


柑中第一屆射箭隊全員

## 用「比賽」走過風光的國中階段

當時台北縣射箭成績並不出色，柑中射箭隊一開始就發展得不錯，而且紀律很好──教練要求我們的是禮貌第一、服務第一。所以出外比賽時，邱教練叫我們休息時間拿著垃圾袋到處撿垃圾，每場比賽結束，教練就帶著我們幫忙整理會場，所以主辦單位都很喜歡柑園國中，更重要的是我們第一次出賽就囊括新人組男冠、女冠、團體冠軍，使得大家很尊敬我們。

縣內層級的射箭賽，一般教練們說它是「菜市仔盃」，意味著：參加的人數不多，不太重要。但是為了建立我們的信心，邱教練就是帶著我們用這個比賽當敲門磚，然後開疆闢土，我們一開始就把獎盃抱回來，於是建立起信心，我覺得這是蠻關鍵的時間點。

每年全國性的賽事有三個：中正盃(現在的總統盃)、青年盃、會長杯(現在的理事長盃)。第二年比賽，柑園國中囊括全國的團體組三冠王了，我也得男子個人冠軍，那是柑中射箭隊成立的第三年，那一年我們南征北討，每戰必勝，也因此在畢業時，全員得以直升明德高中體育班。

直升明德高中的暑假，因邱教練轉到私立新竹光復中學任教，經過和教練、父親反覆討論和規劃，我選擇就讀射箭重點發展的光復中學。



南征北討的比賽生活

## 運動選手容易迷失在成功的經驗裡

一個選手表現得好，教練就叫全部人來看他的這個技術，要求大家都要以它為標竿。去比賽時證實真的很好，連全國其它學校的選手，都站在他後面看他怎麼射，過去我不斷有這樣的經歷，當你一直被觀摩的時候，就會覺得自己是最好的，所以，國中時期我信心滿滿，從未擔心、害怕過。

國三畢業前的亞特蘭大奧運選拔，全國前三名選手，可以代表國家參賽奧運，初選時前八名可進入複選，我得到第九名被淘汰了，雖未入選，但以我的年紀而言，可謂射箭界的明日之星。

國三畢業的暑假，我就代表國家到奧蘭多(在德州)去參加美國邀請賽，其實它不是一個很正式的比賽，受邀的國家不多，而且是只和自己國家來的選手比賽，我也是拿第一名，於是很有信心，滿心以為國外比賽就是這樣而已。

## 越過第一個高峰期後的悵然

頭上頂著光環到高中後，得失心變重了，這個魔障困住我多年。

高二的時候，我以第一名成績入選參加在加拿大舉辦的世界錦標賽國家代表隊。我認為自己準備充分，應





輔導主任 張桂珠　輔導處

# 啟程！

從5月份開始師長們就忙碌的籌畫同學的「畢業典禮」，三年時光一晃馬上就要「啟程」邁向下一階段。同學們懵懵懂懂從國小升上國中除了每學期固定的三次段考，兩次的作業抽查，九年級固定四次的複習考；其他就是大大小小的活動了，從新生訓練開始步入國中的生活步調，七年級的社區資源踏查、校歌比賽、跳繩比賽、自治市長選舉；八年級教室搬上二樓、專業群科參訪、期待的兩天一夜的露營課程、排球比賽；升上九年級最期待的是教室的冷氣，總感覺那是同學莫大的享受、無以言喻的滿足。枯燥的九年級生活最令人雀躍的是畢業旅行，其次是會考後的課程，最後的高潮是劃下句點的畢業典禮。

因為學校小，今年98位的畢業生都是在所有的師長呵護下成長，關於同學的性向、志趣、升學意願，到目前為止大部分都已確定，因為找到下一階段的學校，生命隨之豐盈起來。剩下大概三分之一的同學等大免填志願，導師、輔導老師常常約談同學、審慎的模擬選填志願這是當務之急的工作。

「生命」是無法從來的，當同學勇敢走向下一階段，只有做好自己、充實每一天，才是負責的人生態度。同學們！努力！加油！

總務主任 曾貴珍　總務處

本校林長壽紀念館因老舊導致正面、背面之RC平屋頂滲漏嚴重，內部舞台及兩側接縫處常漏水，經評估需防水層剷除重作，表面隔熱壓磚。包含斜屋頂範圍(韓泰子樓、天溝、與RC界面多處滲漏，全部檢修。屋頂欄杆等鋼筋裸露部分也一併修復。

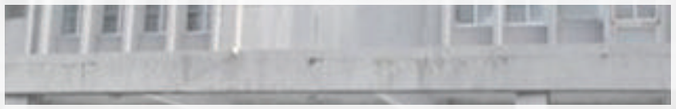

屋頂現況照片02


屋頂現況照片01


頂樓室內天花板現況照片02


頂樓室內天花板現況照片01


其它損壞細部照片01




其它損壞細部照片02


其它損壞細部照片03


其它損壞細部照片04


其它損壞細部照片05


其它損壞細部照片06

楊郁婷 輔導老師　輔導處

# 你的未來你選擇

最近陸陸續續陪伴著九年級的學生們選填志願，看著同學們煞有其事地在欄位中一個個選入自己喜歡的學校與科系，讓我感到欣慰但也也不免有些擔心，開心的是同學們面對抉擇時能試著考量現實的情形與各式的資訊逐步規畫出自己的志願選填單，然而，更讓我擔心的是，讓十四、五歲的學生們承受這些選校的壓力，這對於職業世界仍一知半解的九年級同學們而言是多麼大的賭注啊！

要如何讓自己在面臨志願選填時能順利完成而且是合理、適配的序位呢？以下這些方法建議你可以試試看。

1.生活經驗的累積：在國中生涯三年中，多參與各式的社團活動或學校舉辦的營隊，試著去省思活動過程中自己是否喜歡某些課程內容、或是特別擅長某些事務，也可主動擔任班級社團幹部或小老師，透過不同的職位的職責去理解自己的相對強項能力。

2.職業試探的了解：七八年級同學可趁寒暑假時多報名體驗高中職的職群體驗營(這大多是免費的)，讓自己多接觸不同課程，從中思考自己有興趣的方向(即便發現都沒興趣但也讓你明確知道自己志不在此！)，八年級同學則可依自己興趣報名技藝班課程，在九年級時每周至高職端體驗半天職業類科的課程，提早認識環境，幫助未來做生涯抉擇。

3.測驗結果可參考：國中階段每學年皆安排不同的心理測驗，可參考測驗結果了解自己的能力強項，亦可參考自己在學校的各科成績，分析未來適合自己的科目與路線，整理、統整這三年的學習成果，試著做出決定。

為了不讓自己像無頭蒼蠅般的只是依照學校分數高低排志願序位，請務必多鼓勵自己去嘗試沒接觸過的新事物，也可多與家人討論生涯發展的期待與可能，或是向師長、學長姐請益，多方蒐集各種能幫助自己的資訊後仔細思考，才能真正選你所愛、愛你所選。