

行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字第一六八二號

中華郵政北台第三七六一號執照登記號碼為雜誌交寄

穀保青

復刊第十八期

校刊非賣品

地址：新北市三重區中正北路560巷38號
電話：02-29712343、29813221

• 發行者：嚴英哲 • 主編：邱曉欣、王丁可、謝受桂 • 美編：徐麗娟 • 策劃：陳素瑜、郭鳳玉

印刷：演色印刷事業有限公司 地址：台北市羅斯福路二段68號12樓 電話：02-23278022

賀

全國高級中等學校102學年度商業類科學生技藝競賽穀保家商「文書處理、網頁設計、中餐烹飪」成績評比第一

<本刊訊>102學年度全國商業類技藝競賽全國共200校參賽，參賽總人數達1066人，本校榮獲1金4優勝佳績，成績斐然。其中資料處理科參加文書處理、網頁設計、程式設計等三項比賽全部入圍，表現十分亮眼；此外更值得一提的是在這次的獲獎組別中，穀保家商文書處理、網頁設計、中餐烹飪組成績評比更是新北市所有參賽學校中第一名，全校師生歡欣鼓舞。個人獲獎名單如下：

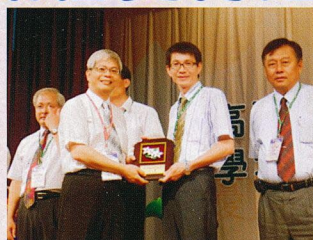


職種	班級	姓名	指導老師	獲獎
文書處理	資三智	謝元翔	周琮智	金手獎
程式設計	資三智	李昊穎	顏萍宜	優勝獎
網頁設計	資三仁	林奕任	徐麗娟	優勝獎
中餐烹飪	餐三勇	廖家宏	楊淑媛	優勝獎
餐旅服務	觀三仁	洪睿蘭	郭玲芳	優勝獎

高職優質化本校辦學績效倍受肯定

<本刊訊>教育部辦理「高職優質化輔助方案-101學年度績優學校」頒獎典禮，102年8月9日於國立員林家商舉行，本校由嚴英哲校長親自代表接受頒獎。

101學年度教育部核定全國126所高職辦理優質化輔助方案，僅22所高職獲選為辦理績優學校，穀保家商以各子計畫實施詳盡落實、優質化網站實用、辦理研習均作問卷調查，並統計分析、引入業師教學，強化學生專業技藝……等，經實地訪視總體成效評鑑榮獲一等，獲選為績優辦理學校，感謝本校師生，齊心齊力，共創佳績。



感恩・尊重・愛 教師禮讚 虔心奉茶



<本刊訊>本校為迎接年度教師節，於9月26日(四)舉辦「敬師表揚及奉茶禮」活動，尊師禮由百位學生在慈濟三重園區師姑們引導下，先由學生代表向全校老師致贈禮物及愛的擁抱，接著端茶肅穆地走到嘉賓及師長面前，屈膝行奉茶之禮。師姑開示請師長細細品嚐「敬師茶」的意義，要輕飲三口：第一口「心發好願」，第二口「口說好話」，第三口「身行好事」。學生以白淨的茶盤墊著菩提葉，期盼透過老師的引領，能廣開智慧，秉持求知向學。老師們也將以一顆最菩提的心，終生奉行不渝。

校長嚴英哲先生勉勵學生端捧茶盤時，要有感恩心，感恩茶農製茶的辛勞，感恩師長的教誨；敬上茶盞時，要有尊重心，代表對師長的尊重。這場充滿溫馨的奉茶禮，讓孩子在人生旅途上，更懂得感恩、尊重，能為他人服務。

青春熱情自信

<本刊訊>為展現學生活力健康的身、心、靈，並凝聚團隊精神，特舉辦高二活力健康操比賽，學生發揮多元特性，學習基本的操作要領與技巧，將創意及美感融入其中，結合活力健康操，增加舞蹈及創意部分，精采演出毫無冷場。

比賽各評選出優秀隊伍，及最佳創意、最佳造型、精神總錦標，頒發錦旗、獎金給予獎勵。嚴英哲校長勉勵青年學子透過課外活動，紓解課業壓力，發揮創意，讓求學生涯更充實。出席的家長委員看到年輕學子熱情有活力！也感受到學生學習的多元與學校辦學的熱忱。獲獎班級如下：

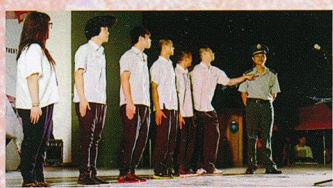


名次	班級	指導教師	名次	班級	指導教師
冠軍	美二仁	楊俊雄	精神總錦標	美二智	劉哲惠
亞軍	觀二誠	高國益	精神總錦標	美三禮甲	陳敏文
季軍	美二勇	黃仁治	表演班級	美二智	劉哲惠
殿軍	餐二智	林妙靜	表演班級	觀二智	連銘義
精神總錦標	美一智	王亭權	表演班級	餐二仁	顏湘庭

進修學校 體育週 熱力展開

<本刊訊>10月14~25日是進修學校體育週，比賽的項目有大隊接力、5人6腳、10人11腳和三對三籃球比賽。比賽成績請參閱穀保網站。

進修學校敬師迎新晚會 溫馨感人 生動叫絕



<本刊訊>9月25日進修學校舉辦敬師迎新活動，家長會榮譽會長張重雄、會長許清陽蒞臨，更讓晚會增色不少。這次晚會由美容科劉育典、陳章任擔任主持拍檔，能唱、能演、唱作俱佳、默契十足，讓節目進行流暢且高潮迭起，笑聲不斷。



活動中班長饋贈導師教師節禮物，師生互動、擁抱，溫馨感人；美三智鄭文賓模仿伍佰維妙維肖，讓觀眾拍案叫好；觀二智林志遠的獻唱，歌聲令人陶醉；資二智陳建成獨特的沙啞嗓音，令人動容。客串教官的同學，對新生的教誨守則，談諧生動、可愛風趣。「猜猜我是誰」的活動中，每位老師精心打扮，有別於平日不同的風貌。

這次敬師迎新活動有歡笑、有溫情，幕前幕後的有工作者，所播下的每一顆種子，期望能陸續綻放出一朵朵鮮花，讓校園充滿馨香與活力。

慈德宮善行 贈愛心米



<本刊訊>座落於中正北路560巷的慈德宮，是穀保師生上、下學必經之處，宮內供奉神佛無數，各式慶典熱鬧非凡，其中最隆重的法會莫過於一年一度的中元普渡大會。晶瑩剔透的「珍珠」白米擺滿貢桌，信徒們嘴裡喃喃祈求的是「家人平安」、「事業有成」。

而廟方為了祈福的白米能善加運用，特捐贈穀保家商2500斤，目的為鼓勵穀保學子在求學過程努力學習，熱心助人，將來有朝一日能回饋社會，讓愛心永世流傳。

國際教育交流 日本熊本高校來訪



<本刊訊>日本熊本縣熊本商業高校一行師生共46人，於10月31日訪問本校，相對於去年山陽及柏原高校動輒約300人，算是小規模的參訪。本校3位日文老師一決議、雅蓉及建樑師，從課程安排、資料交流、會議協調及參訪的配合，全程參與，讓整個參訪過程順利圓滿。日本學校空手道表演精彩，我街街舞及民族舞蹈也使出渾身解數，讓這趟交流帶給雙方美好的回憶。

「美容科」絢麗轉型「時尚造型科」 華視教育電台 強力推薦



動順利進行，也將穀保「美容科」轉型「時尚造型科」的訊息傳遞出去，並於華視電台專訪科主任，節目於10月5日播出，將本校校園、專業教室、專業造型作一系列完整介紹，宣傳效果奇佳，歡迎同學上穀保網站首頁觀看。

<本刊訊>華視教育電台「NEWS12週報」於102年8月23日到本校出外景專訪美容科，當天10位模特兒展現不同系列造型在美麗的校園中進行拍攝，並拍攝美髮實習教室、美膚教室及韻律教室的上課情況，對美容科介紹詳細。為此活動同學犧牲暑假假期、打工及美三誠畢業學姊全力配合，讓活動順利進行，也將穀保「美容科」轉型「時尚造型科」的訊息傳遞出去，並於華視電台專訪科主任，節目於10月5日播出，將本校校園、專業教室、專業造型作一系列完整介紹，宣傳效果奇佳，歡迎同學上穀保網站首頁觀看。

經驗傳承 國際扶輪社歡喜開講

<本刊訊>為提供高三應屆畢業生有更多元的就業資訊，就業組於10月29日特別邀請國際扶輪社3490地區新北市第5分區，具有豐富職場經驗的社友蒞臨本校，針對各類職場的工作特性，做進一步的介紹與說明：不僅讓學生能提早了解目前的職場資訊外，更讓學生得以為未來的就業知能做準備，受惠良多。對於國際扶輪社社友們無私的經驗傳承與分享，讓所有參與活動的師生們印象深刻。亦期盼高三的學長姐在聽完這場諮詢講座後，在未來的就業路能更加順暢！



向心 創新 歌聲 響徹雲霄



<本刊訊>為傳頌愛國歌曲，提昇班級向心力，呈現我校友活高昂的士氣，特於11月12日舉辦愛國歌曲比賽。

比賽非常激烈，第一名及二名相差只有0.3分，比賽結果由美一智得到第一名，第二名及第三名分別為美一仁及觀一仁，精神總錦標由造型特殊又用心的多一智獲得。

而值得一提的是，中華民國陸軍儀隊及陸軍樂隊，亦加入本校愛國歌曲活動的表演，讓現場緊張氣氛，注入了一道暖流，受到同學熱烈的歡迎。會後同學更熱情與儀隊拍照留念，其中令人讚嘆的是高大挺拔的儀隊中，亦有我畢業的同學，讓同學們對儀隊有更深刻的認知。

從比賽中可看出同學平日訓練辛勞，看到大家執行認真，精神抖擻，更彰顯出同學達成任務的決心及精神。最後，校長勉勵同學，做任何事都要像今天一樣，全力以赴，共同為穀保家商爭取最高榮譽。



突破自我 邁向卓越

穀保盃運動會 火力全開



<本刊訊>為鍛鍊學生健康的體魄，以達到五育均衡的目標，本校於10月25日在三重綜合運動場舉辦「穀保盃運動會」。透過競賽的過程可以學習互助、合作、尊重、公平競爭的精神，培養品德及促進人際關係，適度的運動也可以提高學生的學習效率，而強健的國民更是國力強盛的基石，讓我們的學生，活出健康的未來。

這次運動會由蘇玖如董事長及嚴英哲校長主持開幕典禮，在活力健康操後熱烈展開比賽，項目以班際4×100公尺接力賽、100和200公尺個人賽為主，趣味競賽有高一三人四腳、高二跳布袋、高三滾動時代巨輪，讓學生在遊戲中體驗團隊合作的重要性，並培養運動家的精神。為了贏得獎項，各班皆推派比賽的常勝軍，在比賽前夕摩拳擦掌，把握時間加緊練習，希望能一舉得名。

當日氣候由陰轉晴，讓同學能盡情展現出豐沛活力並發揮平日的成果，運動會就在大家愉快的心情中圓滿結束。成功的背後，苦練是必然的，而人格的培養更是不可或缺，更難能可貴的是獲得社區民眾極大的好評及迴響。

體育班 技壓群雄

籃球隊：

2013年新北市暑假分齡籃球錦標賽-第三名

102年三重區主委盃籃球錦標賽-第四名

2013年全民中州盃分齡籃球錦標賽-第三名

保齡球隊：102年度全國青少年學生盃聯賽-王信凱高中男子組盟主、個人賽第三名

田徑隊：102年臺北市秋季全國田徑公開賽鄭鴻漢-110公尺跨欄第七名

高爾夫：渣打全國業餘高爾夫北區月賽-劉威汎七月份男子組第一名、十月份第四名

相關各項競賽成績請參閱穀保網站。



棒球隊 連摘全國賽5冠

林子歲獲第5座個人獎



<本刊訊>自102年7月至今，全國各地已舉辦太魯閣盃、紅葉盃、金龍盃、陽明山盃及巨人盃等5個青棒級全國性盃賽，穀保家商棒球隊選手表現優異，是這5個全國盃賽的冠軍得主。投手林子歲表現尤其優秀，太魯閣盃及紅葉盃，無設置投手獎，仍獲得功勞獎殊榮，金龍盃、陽明山盃及巨人盃則都獲頒投手獎，高三以來已累積5座全國賽個人獎獎盃，堪稱穀保之光。



他山之石可以攻錯，努力學習肯定自我

—從熊本高校參訪經驗談起

陳素瑜 主任



10月31日，日本熊本縣熊本商業高校，一行46人來校參訪，雖然人數不多，但學生氣質優雅，彬彬有禮的態度，深植我教師心中。過去也曾接待過不少來校參訪的團體機關，但是此次代表致辭的是來自大陸哈爾濱的女生，表現十分傑出，姣好的面孔，字正腔圓，台風穩健且溫柔堅定的語氣，顯示出她的教育及學習，是成功而有效的，實在令在座師生印象深刻。

學校是個教育染缸，耳濡目染下，大家都會受他人影響，也可能影響他人。「穀保家商」教育的目的，就是提供穩定正面的環境，讓沉浸在

這個氛圍下的學生，個個充滿希望，不管學生的功課、習慣、禮節、技藝、甚至人際關係，站在接納的角度，人人都是富有潛力的。我校的學生當然不乏儀表出眾、有品好禮的孩子，但提升學生言行舉止，成為優質學校，一直是我們努力的標的。

熊本高校的校訓是禮節及剛健；禮節，是對人要有關懷的心，培養對未來走向社會所需要的規則及禮儀，做一個值得被信賴的人。剛健，則是勇於嘗試各種體育項目，積極參與義工活動，培養對社會貢獻的精神。

在學務處辦的許多活動中，常見同學高聲呼喊學校校訓「進德、修業、務實、求精」，每用力呼喊一次，自己是否有更深層的體會？我們期許每個孩子，都能秉持校訓，努力成長，朝目標前進。

一、進德：言談舉止要誠懇，講話要得體，本位要站得住，培養學生對未來走向社會，所需要的規則及禮儀，做一個值得被信賴的人，是學校一貫的宗旨。藉由愛國歌曲、活力健康操、體育競賽、有品卡發放、勤怠整潔競賽、服務學習……等各項活動，培養與人合作及對社會貢獻的精神，激勵學生提升品德，豐富自我。

二、修業：我們是一所技職學校，充實專業知能，習得一技之長是重要目標之一。適

度的篩選、汲取所需的專業知識，方能掌握學習方向。學校的課後輔導、學科加強、胖卡餐車、小木屋、美容中心等措施及設備，提供多重學習管道。努力取得檢定及資格證書，獲得紮實的基礎，為未來就業或升學預作準備。

三、務實：講究實際，踏實去做。實際上做不到的，就不要好高騖遠。重視食安問題，才有精緻美食呈現；懂得頭髮保養，才有炫麗美髮造型；學好基礎繪畫，才有源源不斷的創作；熟悉指法，才有追求速率的條件。一切按部就班，依循老師引導，便是根本。

四、求精：進德修業不可安於小成，對某種技能或學術的追求，應力求好上加好，以期盡善盡美。有了丙級證照，還要力求突破，取得乙級師資級證照的肯定。

熊本高校每年的畢業生，除了升學之外，各大企業會因學校對人才培養的口碑而到校徵才，學生們自信透過學校全人的培育，即使只有高中畢業，依然可以達到100%的就業率。學生對在學校的學習懷有感恩心，因此每天上下學會對校舍「校門一禮」。為了鍛鍊語文表達能力，每天閱讀並書寫二百字心得；學生參與「熊商百貨店」，從採購到銷售及結束後的整理，老師只負責在校的監督，即使發生意外，老師也不會參與其中，因為這是模擬在社會上的經營狀態，學生們必須以成人的態度來看待及解決問題。「為培養對未來有用的人才而努力著」這是我們兩校在培育學生時共有的信念，熊本高校的學生「在成長中學習，在學習中成長」，並且認為他們也要為成為社會的棟樑而努力著。而我們穀保家商的學生，是否也能在這樣的信念中接受指導？

「遠山長青、四野承平，穀穗粒粒飽滿晶瑩」，「穀保家商」屹立在淡水河左岸，堅守以學生為本的關懷情操，秉持「進德、修業、務實、求精」的校訓，為培養對未來有用的人才而努力著，有了這次接待熊本高校的經驗，讓我們在這條培養全人教育的路上更堅定。



你不能不知的「國際交流」

戴敏合 老師

印象非常鮮明，彷彿是近期才發生的事，曾幾何時，我們校園內也出現「膚色」、「語言」和我們不相同，且來自於其他國度的交換生，甚至在學期中會有兩、三個日本國學校團體至本校進行參訪與交流，其實追本溯源都來自於教育部開始推行國際教育這方面的政策，教育部想藉此培育出：具有國際觀、全球視野，並能與國際社會接軌、競爭優質的人才。

為了提升自我的競爭力，也為迎戰全球化潮流，國際教育因此隨之展開。當前我國教育國際化的目標旨在加強國際教育交流合作、加強校園國際化、充實我們學生的國際競爭力、提升我國教育水準與國際教育地位，並藉以促進國際間相互了解，以厚植國際友誼，增進國與國之間的實質關係，因此，現階段的我們正著眼於此。在多次的推動國際教育旅行，前往日本國或韓國，甚至接待本校姐妹校「廣島山陽高校」，或接待其他來訪學校，本校皆盡心盡力的迎賓及熱情的款待他們，這樣的交流不僅讓我們開拓寬廣的視野，更讓我們的眼界更具國際觀，也警醒我們在語言能力上需要更加精進。

因此，你不能不知的「國際交流」，這樣的活動所帶來的影響，及自我激勵的提升，或許我們更需要提升學生的公民素養及有品表現，展現臺灣親民有禮的國情。未來，我們更應提升「高職生」的自我涵養，體現我們已具備「國際」的能力，如此才能不遜於其他國家的能力表現，你認為呢？

國際教育交流 自在融入

南非交換學生 邱吉生

陳素瑜 主任

一位來自南非的活潑男孩robin邱吉生，2月份到學校當交換生，一晃眼已經10個月了。黝黑的膚色、密捲的頭髮及豐厚的嘴唇，是他的註冊商標，走在校園裡，顯著的目標引人側目。一開始因國情及生活習慣的不同，邱吉生與一般的交換生一樣的生澀與不習慣，隨著時間的淬鍊，現在的他自在融入，雖然語言還不流暢，但從他的舉止行為，可以看出學校對他一點一滴的影響與改變。邱吉生已於11月7日搭機離開臺灣，但是導師林琍義老師的循循善誘與餐二勇班同學的陪伴，將是邱吉生與大家永久的美好回憶。



猜猜我是誰

這十名校園Q版人物，常出現在你我身邊，與我們

生活相伴。請參考各項提示，猜猜他（她）們是誰？

活動辦法：

請於12月31日穀青導讀時間，共同討論。同學可利用下課時間親自攜帶您的學生證至內操場遊藝台領取選票，並填入正確答案，再將您的選票投入口票箱。投票活動將於103年元月3日(五)中午12:30截止，並於元月6日(一)朝會時公開抽獎，獎品豐富，請踴躍投票！

1 提示一：女性，行政 提示二：穀保的舵手	2 提示一：男性，商經科 提示二：身負重任，穀保的大家長	3 提示一：女性，餐飲科教師兼行政 提示二：學生事務的超級保母	4 提示一：女性，美容科教師兼行政 提示二：美魔女	5 提示一：男性 提示二：R！教你別動你還動！
6 提示一：女性，觀光科教師兼行政 提示二：帶團高手	7 提示一：女性，資料處理科教師 提示二：創意點子王，神奇的電繪聖手	8 提示一：女性，體育教師 提示二：叱吒籃壇的女將	9 提示一：女性，商業經營科教師 提示二：精打細算，獲利的保證	10 提示一：男性，英文科教師 提示二：歐風紳士代表

以上圖像由多二仁 葉奕呈繪製

焚膏油以繼晷，恆兀兀以窮年

一點燭光，就能照亮黑暗

陳志銘老師

夜幕低垂，星斗滿天，不絕於耳的讀書聲，相對於進美三智的美顏技藝選手：楊淨仔、陳章任及模特兒李依玲而言，是一種奢侈，因為此時他們已經抽離了班級，開始無日無夜的練習、練習、再練習，為的就是能夠在全國技藝競賽裡發光發熱，為學校爭取榮譽，要在全國技藝競賽的這一天，將這三年來的辛苦和努力，化做美麗的永恆記憶。

從白天到黑夜，看著夕陽成朝暉，每一筆，每一畫，除了在模特兒臉上留下美麗的印記之外，更多的是選手們努力的記號，辛苦的累積，也是一種「驕傲」，眼看著歷屆學長姐的優異表現，除了是選手們的壓力，也是選手們的動力，再加上指導老師們不眠不休的陪伴指點，更不能讓老師的辛苦付諸流水。

在此除了給予選手、模特兒和指導老師們加油和打氣之外，更祝福選手們能延續美容科的優良傳統，再締佳績，為自己這三年的辛苦努力，讓穀保進修學校留下榮光的扉頁。

吸血鬼

多二仁 郭珈溶

我，每每到了黑夜，便從床上起身。刷了自傲的皓齒，清洗了那女人也羨慕的白皙肌膚，濕潤了那血紅的雙唇。穿上最愛的黑色風衣，便步出了小巧精緻的雅房。

在繁華的大都市，男男女女熙來攘往的街道上，我隻身一人，格外突兀。我不以為意，反正我一直都是一個人。走過大街小巷，我尋找著我的「早餐」，想找個我喜愛的美食。我，喜歡美麗的事物，特別是看起來小巧可愛的，更深得我心。

來到了人聲鼎沸的夜市，到處都是令人食指大動的美食。向右看，東方佳餚；向左看，西方美食。混在人群中，我找尋那香甜的滋味。有的差強人意，有的難以下手。無奈，使我更加的飢渴。渴望著那撼動我心的熱血。

那人注視著我，活人的心跳聲讓我意亂神迷。上前攀談，聽著對方心跳加快的聲音，我彷彿聽見了血液流動的聲音。啊，真想咬下去。壓抑著內心的雀躍，我冷靜的與他對談著。輕輕的，慢慢的，將他引導到更適合兩人進一步接觸的地方。當他面露期待，我便知曉——時機成熟了。尖銳冰冷的獠牙，瞬間刺入那溫暖的頸部。慢慢的吞噬著那低等、愚昧的生命。讓炙熱的鮮血，順著喉嚨，滑下。而你，在今夜之後即將蛻變。

天將破曉，我繼續沉睡。等待著，下一個黑夜的來臨……

走過必留下 甜蜜～回憶



美三勇

最後一次全班性的活動大家都玩得很開心，在要離開墾丁前我們指著天空向它道別。



餐三禮甲

畢旅4天3夜圓滿落幕了，餐三禮的感情也變得更棒了，在這4天裡要感謝每位導師、領隊、司機這4天辛苦囉～現在同學手上都有一顆心是要送給辛苦的你們！



資三仁

手牽手，心連心，讓我們一起在沙灘奔跑跳躍吧！我們資三仁的心永遠會像這樣連結在一起，碰到任何難關也會迎刃而解的！



觀三智

在陽光底下的一群熱血女孩～每天都過得很開心！

溝通

觀三智 陳雪慧

「溝通」這兩個字真的很重要，說來簡單，做起來真的很難，只要是人都需要溝通，像是家庭或和同學的溝通就非常重要，這些真的說得容易，做起來很難，每次的爭吵都只讓我想不斷的逃避。

說起家人，通常與自己越親近的家人是最困難溝通的，只是想再多一點點的自由空間或是家人之間的默契而已，有時候我會常常開玩笑的說或許這輩子的我是來還債的～但是說歸說，某些事情的發生，都代表著溝通的重要，或許我們應該常常打開自己的心，讓家人更清楚的知道自己的想法；反觀，陌生人還反而比較好溝通，但仔細思考，應該是害怕爭吵，所以才會選擇逃避吧！

很多事情無論是在職場上，人際關係上都是需要溝通的，不過溝通是不是也有技巧呢？如果溝通得好，那很多事情自然而然就會迎刃而解，甚至，還會幫助彼此的感情增溫，相反如果溝通得不好，或許就會讓人的感情因而出現了裂痕，說不定從此撕破臉呢！所以這溝通的取捨到底該如何做呢？才不會讓人做出後悔的事講出後悔的話？也許需要經驗累積，也或許是需要更多的察顏觀色等。

很多事是還需要學習的，學習讓事情兩全其美，透過溝通來達成目的，或是讓事情有更好的解決。所以，現在的我正在努力思考，說話的技巧與溝通技巧，這是件非常重要的事，以後無論在職場上或是要執行某件事需要別人幫忙時，我們必須學習，這是我覺得困難的一件事，也期望自己可以把「它」做好。

舊照片的秘密

觀三智 柯孟瑩

最近在家整理了從小到大的照片，一張張照片讓我回想起當時的快樂與回憶，我發現每一張照片都有著不同的意義。

其中有一張是我出生第一天的照片，看那小小的身體，躺在嬰兒床上的模樣，真是享受，我想一定是當時的我初來乍到，想要趕快體驗這世上的許多美好事物吧！

翻著翻著，看到了一張幼稚園比賽足球獲得亞軍的照片，我那時候能得名，真的很不可思議，印象中大家練習時，總是在玩，根本沒認真練習，而且當時還小，根本不懂比賽的定義是什麼，結果居然得到亞軍，還有一座獎盃呢！可惜在那次比賽完之後我卻再也沒碰過足球了！

國小時，我們家很流行「爬山」這項休閒活動，不少照片都有「海拔幾公尺」的輝煌紀錄，這代表著我們又征服了一座高山，雖然過程很艱難，但攻頂的感覺真的很棒，充滿了成就感，穿過高山，越過小溪，沿途欣賞美麗的風景，真是一大享受。

到了國中我有個輝煌事蹟，就是和媽媽兩個人去花蓮、台東騎腳踏車，三天總共騎了一百八十幾公里，那真是一場耐力的考驗，因為幾乎都是山路，但沿途的風景真是美不勝收！每次上坡時速大概只有五、六公里，下坡則是四、五十公里，我很享受下坡，真的是一件很快樂的事，因為費盡千辛萬苦騎上去，非常不容易，下坡當然要好好享受一下。

高中雖然只有兩年多但也有好多活動的照片，像是愛國歌曲、啦啦舞都是值得回憶的，那代表著班上的團結更，代表著班上的榮譽。我認為把很多照片結合起來，就像人生的放映機，能記錄生活的一點一滴，回頭來看你會留下的美好回憶。

如果時光能倒流

資三勇 徐瑋琪

時光匆匆，轉眼間我已經高三了，現在的我，不再只是個思慮憂鬱的國中小孩，應該是個要拚衝刺，要想好以後出路的高中生。

「時光倒流」，我一直在想，如果時光可以倒流，我要回到哪個時間呢？回去之後要如何？沈思良久，我似乎被困在一個空間裡，那是擁有許多回憶的空間，裡面有國小時跟朋友吵架的記憶、有國中考試考不好傷心的畫面、有高中忙學業的疲憊表情，這才發現，我一直徘徊在長不大的黑暗空間裡。

直到我看到前方有一道璀璨的光芒，走出一看，我看到的是一座公園，樹葉颯颯地吹下來，樹下有好幾個小朋友在玩耍，神奇的是，我發現我縮水了！不，應該是說我變成小時候的樣子了，那短短的黑髮，穿著橘紅色的運動服站在鞦韆旁，我想起來了，這是我國小三年級時，某節下課在外面玩耍的時候。

那是記憶久遠的事，那是我第一次交到好朋友的一天，因為每兩年都會換一次班級跟級任導師，在開學第二天，某節下課，我就一個人站在鞦韆旁發呆，有一個女孩很漂亮，她主動問我要不要盪鞦韆，我羞赧地說好，因此我們成了好朋友；可惜過沒多久，她搬家也轉學了，那是第一次有人肯主動跟我說話，那位「盪鞦韆之交」，讓我深刻懷念了七年多，如果時光能倒流，我希望回到那天，我要主動跟她說一句：「我們當一輩子的好朋友吧！」

所謂「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」，就算我們有再多的錢也買不回過去，雖然知道不能再回到最當初的時間點，可是只要做到珍惜當下，不做讓自己後悔的事，也就不需要時光倒流的幻想，將「把握當下，不玩日愒歲」，成為我的座右銘。

校園漫畫

觀一勇 張瑞庭



觀一勇 潘俊瑋



年齡與手機號碼的秘密

新鮮有趣的！有空一定要玩！

這個不知誰發現的？真準。大概花15秒吧！一面讀一面做，才不會失去樂趣。

- [1] 查看一下你手機門號的最後一位數字；
- [2] 把該數字乘上2；
- [3] 然後將得數加上5；
- [4] 得數再乘以50；
- [5] 再把得數加上1763；
- [6] 一位數字是你手機號的最後一位，接下來就是你的實際年齡！奇了！怎麼會這樣呢？把這個歡樂散佈出去吧！還真奇了！奇啊！

職涯試探 開發國中學生多元興趣

〈本刊訊〉爲了響應政府推動12年國教，穀保家商在今年擴大辦理暑假辦理暑期有樂營活動，本次開設由Best我型、我塑、門市工作體驗營及快樂小廚師等體驗課程，分別由美容科、商業經營科、餐飲科承辦。原訂開設3班，因國中同學報名踴躍，再增開2班，同學們在體驗完後，不僅表示學到很多東西，對穀保家商完善的專業教室及設備均留下深刻印象，並且在回饋表上紛紛感謝教保的老師、助教學長、姐盡心盡力的教導！

「藝」展長才 穀保盃技藝達人登場

〈本刊訊〉爲了提供國中學生多元展現的舞台，特定於102年12月22日(星期日)舉辦2013穀保盃-快打王、烘焙王之國中技藝達人比賽，除了提供國中9年級學生展現技藝的舞台外，也讓學生更進一步地瞭解自己的興趣和優勢，也期盼透過競賽成果的展現，加強社會人士對技藝教育之認識。

美容乙級國家檢定 再創佳績

〈本刊訊〉美容科101學年度畢業生，於10月2日、3日兩天參加美容乙級國家檢定，報名人數29人，通過17人合格率59%，成績優異，學校將頒發每人2000元獎學金以資鼓勵。

商經科 企業參訪 實地體驗



〈本刊訊〉商經科於102年10月21日配合黎明技術學院協同本校擴展學生實務學習機會，安排商三智、仁兩班至潤泰集團松山車站CITYLINK 購物商場參訪。本次企業參訪活動，強調引導同學實地體驗流通服務業，職場作業流程，與賣場管理制度。經由舉辦國內知名企業集團(潤泰集團)所規劃，建置大型流通購物商場(松山車站CITYLINK)之拜會參訪活動，期望使參訪同學先行了解與實地觀察國內大型零售服務業創新經營模式，與銷售管理機制設計，進而促進同學自主學習零售業管理新知，以及培養未來投入流通服務業之就業興趣，達到「畢業即就業」之人才培育目標。

風華萬千 再展餐飲技藝



〈本刊訊〉邁向新北最優質、最尖端。多年來餐飲科不斷自我砥礪、磨鍊，積極提升專業、技術、態度、廚德，拓展本校餐飲科與雙北市各大飯店及市場，獲得合作需求，聘請五星級大飯店主廚、國際競賽金牌高手及技職達人師傅蒞校指導，使本校學生能獲致佳績：如第二屆苗栗客家粽料理爭霸賽榮獲第三名，高雄易牙美食節：食雕金砵獎第一名，創意壽司賽銀、銅牌。果雕技能競賽暨國際交流學生動、靜態組優秀獎，及桃園客家文化節菜包比賽亞軍。(其他各項競賽成果請參照穀保網站)



綜職科 IEP 處處多溫馨



〈本刊訊〉綜合職能科102學年度第一學期期初「個別化教育計畫」會議暨高三實習轉銜座談會，於8月25日及9月15日依年級假團體諮商室、務實樓教具室、美髮教室舉行，計38位學生家長參與IEP會議，約佔學生數88.4%。家長與任課教師就學生的適應狀況、學習態度、行為問題及實習就業部分，作多方的瞭解與協商，現場氣氛熱絡融洽。

綜職科校外教學 淡水古蹟尋訪

〈本刊訊〉綜合職能科於102年10月9日舉行校外教學，參觀淡水紅毛城及小白宮，讓學生瞭解淡水古蹟及其歷史發展，擴展學生學習的內涵；此次活動不僅是一趟知性之旅更是視覺的饗宴。下午師生們放鬆心情造訪淡水老街並品嚐當地美食，別有一番風味。



幼保科 職涯新知座談會



〈本刊訊〉幼保科配合國北護辦理「北區技專校院教學資源中心-輔育高職優化 護幼先鋒E計畫」，於10月11日假本校視聽中心舉辦職涯新知座談會活動。

本座談由偶偶劇團團長孫成傑先生擔任主講，孫團長投入劇場工作長達二十多年，不停地實驗、研發創新多樣化的表演形式，同時透過演出、教學與國際交流，推廣現代偶戲的理念。除了兒童偶劇的演出，劇團也致力推廣成人偶劇，並嘗試將現代偶戲的觀念與傳統偶戲藝術結合，賦予新生命。此次活動讓幼保科師生體驗到如何藉由不同形式的偶來活化課程，讓藝術與人文走入教學，並使課程更多元、活潑，提升教學品質，收穫良多。

拔尖——尋找千里馬

〈本刊訊〉多媒體設計科本學期開始進行單元技藝競賽，高一競賽科目：繪畫基礎、基本設計、電腦繪圖；高二競賽科目：表現技法、數位影像處理、電腦動畫。配合課程內容融入教學活動，提升孩子學習動機與競賽成就。藉此培養專業藝能，鼓勵學生參加視覺藝術、設計等相關競賽，本學期已陸續報名參賽：財政部中區國稅局舉辦「青春稅月 花young年華」潮袋設計比賽、教育部舉辦「愛己、愛人、愛地球」四格漫畫競賽、102學年度全國學生美術比賽新北市市賽等，在相互學習與觀摩中成長。



穀保校友會訊

102年9月25日，在理監事們的見證下，由學務處接下校友會後續的業務，感謝石玉慧總幹事兩年來的辛勞。日後校友會運作確立此一制度，由學校業務單位學務主任擔任副監察人(依循往例不變)、訓育組長擔任校友會總幹事(理事長聘任)、訓育組幹事擔任校友會職員，3人共同擔負起校友會的業務，一起為校友會所有成員服務。

現校友會專線2985-4376、傳真2985-2748，已由外操場辦公室遷移至內操場學務處辦公室，歡迎理監事及廣大校友，隨時來電關心會務。101下學期日校畢業校友858人，共繳交會費257,400元整，截至10月14日止，尚有會費2,714,048元。

美容科 重陽敬老 讓愛從頭



〈本刊訊〉「全台最大！」永和區婦女會於10月18日上午，在永和國父紀念館舉辦「102年重陽敬老義剪義燙義診」活動，有超過250位設計師替長者作剪髮、燙髮、修指甲、修眉毛等服務。永和區婦女會秘書鄭月卿表示，義剪活動已邁入第11年，由婦女會與曼都髮型永和店、新北市議會副議長陳鴻源服務處等多個單位合辦，當日有超過250名設計師及50名穀保家商美容美髮科學生，動員的人力物力更勝往年，除了剪髮外，更提供燙髮及義診等服務，此活動獲各界好評，意義非凡。



新北嘉年華 萬聖變裝會 驚豔全場

〈本刊訊〉新北市蘆洲商圈「蘆洲神將嘉年華」活動，於9月29日熱鬧登場，爲「2013新北商團嘉年華」揭開序幕，今年再度邀請本校美容科學生變裝走秀，共動員63位學生，21組造型，在蘆洲最熱鬧的商圈進行嘉年華踩街活動，所到之處引起圍觀造成轟動，不時有民衆要求照相，學生表現受到主辦單位肯定。此外，美容科再度受邀參與新北市政府10月26日萬聖變裝晚會-「現場民衆體驗特殊化妝」活動，當天有10位同學參與，在新北市政府廣場進行，民衆反映熱烈，深獲好評。

高一親職教育日 溫馨圓滿

〈本刊訊〉9月29日(星期日)，爲本學年度全校高一溫馨圓滿的親職教育日，當天一大早，在學校的大門口，即有輔導志工社的28位志工同學，帶著青春洋溢的笑容，穿著志工背心分列兩旁，迎接貴賓家長蒞臨，家長們在會場中專心聆聽各科介紹及校務簡介，隨後在各班代表引領下，回到教室與導師們進行會談，現場熱絡互動，顯見家長對於學生教育之關切，活動在愉快溫馨的氣氛中圓滿落幕。



「新北女孩」— 希望 活力 自信



〈本刊訊〉聯合國訂定每年10月11日爲「國際女孩日」，內政部今年也明訂這一天爲「臺灣女孩日」。新北市政府特別辦理爲期兩天的「新北女孩日」活動，穀保家商推薦了10位女同學參加，以響應這個有意義的活動。女孩們經過2天活動的學習與體驗，大家都學習到尊重自己，尊重別人及自我肯定，並且對人生充滿希望、活力、自信，每天都能活得安全、健康，發揮才華，成就自己，營造平權幸福的社會。

E試OK電腦競賽 北台灣高手如雲

〈本刊訊〉102年E試OK電腦競賽11月17日於中國科技大學盛大舉行，網頁設計組共30組參賽，本校資處科突破重圍，打敗各校強勁對手，由徐麗娟老師帶領資三勇班林奕任、石兆廷、莊晨翔的隊伍獲得第3名佳績。這項比賽旨在鼓勵學生精進電腦相關技能，提升學生在電腦領域的學習、創作與應用，參賽隊伍來自北區各高職學校，競爭相當激烈。目前網頁設計已成為學校主要訓練課程之一，也是各項資訊生活的重要技術，爲讓學生將平日所學融入生活應用中，並激發其主動學習的動力，鼓勵學生參加各項比賽，爭取最高榮譽，從中獲得學習成就感，學生也因此愈學愈有勁，資料處理科近年來在全國競賽屢傳佳績，表現出色。



輔導志工社 木柵動物園初體驗

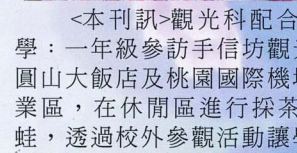


〈本刊訊〉你/妳還在抱怨自己的高中生活太單調嗎？那快快來加入我們吧！輔導志工社在穀保已經滿7歲。它是一個相當特別的社團，成員不多、也需要經過老師的挑選與推薦，但是只要是輔導室舉辦的各類活動，一定有這群熱心志工的身影，像是生命教育及性別平等教育週活動。另外這學期的校外服務學習課程，也讓社員們自行企劃校外參訪地點與活動內容，10月15日的第一站，就來到了大家都很喜歡の木柵動物園，幸運地遇到一位非常特別、非常棒的志工導覽員，他帶領社員們，學習對場館的每種動物，都做了精采的導覽，而這位許老師本身是來自明志科技大學的講師，雖然他大學主修的是資訊與法律，但令人驚訝的是他居然只利用退休後短短三年時間，就努力自學成爲了功力超深厚的導覽志工，足見「只要你想做、沒有不可能」，也讓輔導志工社的社員，學習到人生非常重要的一課，這些都是在學校裡學不到的重要經驗喔！歡迎願意和志工們一起付出體驗、自我學習成長的同學們，加入輔導志工們的行列，加入辦法請到輔導室諮詢。

觀光科 活動集錦



〈本刊訊〉引領期盼下成立觀光科特色社團——日本舞社，特聘請業界名師鄭美麗老師指導，除了課堂上學習日語外，更可學習到日本文化，及如何正確穿著日本浴衣(輕便型和服)，歡迎有興趣的觀光科學生踴躍加入。



〈本刊訊〉觀光科配合課程需要，舉辦各年級校外教學：一年級參訪手信坊觀光工場及世貿旅展，二年級參訪圓山大飯店及桃園國際機場，三年級參訪宜蘭中山休閒農業區，在休閒區進行採茶及手工炒茶，下午彩繪百變青蛙，透過校外參觀活動讓學生在課程之餘能多一番體驗與感受，令參加的同學留下深刻的回憶。



〈本刊訊〉觀三智畢業生王芸芯等人，勇奪萬能科大全國高中職遊程設計比賽，擊敗衆多隊伍，榮獲第二名。



102學年度家長會 歡迎新成員加入

〈本刊訊〉102學年度家長會長選舉大會於10月18日晚間召開，會場活動安排及典禮流程進行順暢，會中推選出新任家長會成員如下：

會長：許清陽；	副會長：陳莉玲
副會長：王正雄	副會長：施錫發
副會長：李美珍	副會長：方正莉
副會長：蔡俊岳	副會長：李雅玲
副會長：陳祿錫	

