

多媒科【學習歷程】比賽 榮獲優勝佳績

多媒體設計科多三仁何晟屹和林姘孜同學入圍新北市學習歷程競賽，大方上台發表學習歷程。兩位同學在范成龍輔導主任和多媒科陳慧萍、姚宛筠老師的指導下，用心準備並多次模擬演練，將學習歷程製作過程和甘苦談，講解得細膩生動，深獲評審青睞，最後由多三仁何晟屹同學榮獲優勝！



第 54 屆全國技能競賽 資處科成績豐碩

資料處理科在勞動部舉辦第 54 屆全國技能競賽北區賽成績豐碩，網頁技術組資三智許恩綸榮獲北區第一名，資二智徐婕、資一智陳漢昱同學佳作，感謝顏萍宜老師的悉心指導，為校爭光！



112 學年第二學期 群科說明暨體驗活動

本學期群科說明暨體驗活動，著重各科精緻活動設計，讓學生與家長從視覺、聽覺、手作，體驗各科微課程，認識本校專業群科特色及學習環境與設備。



2024 穀保生命教育週

生命教育週活動於 4 月 22 至 26 日開跑，活動內容多元豐富、充滿生命力，尤其中午的「傳愛點唱機」讓全校師生每天都期待空中的聲音。

「互動式論壇」讓參加的同學用力表達心中的想法，現場老師受邀互動，既有趣又創新。「生死禮儀」帶領同學體認成長後要面臨的課題。「青少年的愛練習題」引導同學感受愛是什麼？如何練習？整個活動刺激又感性，大家忍不住鼓掌叫好！



頒發建教班職場實習優良獎學金

四月是建教班高三甲班最後在學校上課的日子，離校前頒發建教班職場實習優良獎學金。希望同學持續保持好表現，成為學弟妹們的好榜樣！感謝建教合作機構「曼都髮型營三部」及「京都鐵板燒公司」每年提供獎學金照顧建教班的學生，福利最首選就是「穀保建教班」。

〈校外實習成績特優名單〉

餐三禮甲 - 蔡育丞

餐三義甲 - 陳婉心

型三禮甲 - 張霽瑄

〈校外實習成績優良名單〉

餐三禮甲 - 馬耀、福定

餐三義甲 - 吳冠穎

型三禮甲 - 吳昀靚



資處科學習成果展 - 資會玩 AI

資料處理科學習成果展於 113 年 4 月 16 日盛大舉行，以「資會玩 AI」展現學生們在 AI 與科技應用方面學習的豐富成果，透過動態設計、智能裝置等元素展覽，吸引眾多國中同學參觀，近距離體驗到 AI 技術的驚奇，並深入了解其在不同領域的應用可能。



穀保多媒科成果展「媒角」

多媒科科展主題「媒角」，可解讀為媒體設計人所需要扮演的角色和位置、未來設計職場中需注意的眉眉角角、又或是多媒科屬於設計人的每個創意角落！

本次展覽包含探討社會文化議題、虛擬空間設計，讓傳統和科技產生互動火花！透過專題遊戲和體驗者互動，讓參觀的來賓、同學驚呼連連，文創商品也讓人感受設計帶來的趣味和幸福！



2024 穀震漾彩興時尚 時尚造型科學習成果發表

時尚造型科於 113 年 4 月 24 日下午舉行成果發表會「穀震漾彩興時尚」，以「融合·重塑·綻放」為主題，融合多元文化元素重新詮釋、創新，凝聚師生的心血與創意，在舞台上綻放不同的光彩。

本活動包含舞台走秀發表、靜態展、人氣王投票區及髮片編髮、美甲彩繪、晶鑽彩繪與特效化妝等各項體驗區，國中同學熱烈參與體驗。

舞台區精彩豐富的節目，由一年級充滿活力和創意的「Y2K」揭開序幕，「經典時尚」組穿越時光，「Runway Reverie」組融合傳統旗袍元素與現代時尚。二年級以紅與黑的對比，帶來「薔薇之舞」、「繽紛篝火」展現民族圖騰新風貌。重頭戲是三年級的「黑暗榮耀」與「金采爵倫」，以華麗頭飾與創意彩妝，呈現三年所學之專業技術，舞台效果令人驚艷。



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

復刊第 37 期

穀保青年

穀保園

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：霍家珍、陳志銘、謝受桂 • 策畫：劉哲惠、葉芽嫻

印刷：亞提斯形象設計有限公司 地址：新北市中和區建一路175號4樓 電話：02-2228186

穀保家商 63 週年校慶



▲穀保之光 - 木棒聯賽冠軍二連霸

▲歡慶 63 生日快樂



▲穀保之光 - 技藝金手獎



▲穀保之光 - 全中運舉重金牌

63 週年校慶典禮主題為「技職群英 龍耀煥新」，展現本校對技職教育的承諾與成就。

今年全國技藝競賽中，本校榮獲程式設計、網頁設計、文書處理三項金手大獎，更在全國技能競賽北區分區賽中脫穎而出，獲得網頁技術金牌。餐飲管理科吳俊達校友，在穀保求學三年中考取 13 張餐旅群證照，包括 4 張乙級技術士證照，榮獲教育部象徵技職最高榮譽的「技職之光」獎項。藉「穀保之光」頒獎，表揚師生為學校帶來豐碩的成果與榮譽。

穀保不僅在技藝上成就非凡，體育運動方面也不遑多讓。除了棒球隊蟬聯高中棒球聯賽木棒組冠軍大獎外，舉重項目更寫下亮眼成績：顏睿賢同學榮獲舉重項目 81 公斤級冠軍（挺舉 156 公斤，抓舉 135 公斤，破大會紀錄。總和 288 公斤，破大會紀錄）。陳妍希同學拿下全中運舉重項目女子 45 公斤級冠軍（挺舉 74 公斤、抓舉 63 公斤，破大會紀錄。總和 137 公斤，破大會紀錄）。

眾所期待 最潮運動服新裝亮相

因應時代潮流與性別平權意識，本校開發新式男女同款運動服，採用國際明星代言的運動套裝為設計版型，將從 113 學度入學新生開始換新。夏季短袖與冬季長袖上衣以質感綠色為主調，搭配明亮的藍白色，展現穀保學子清新朝氣。大家最期待冬季帽T，不僅能在冬天增加保暖度，還能展現年輕世代的時尚潮流穿搭。冬季運動服套裝，運動風的立領設計，讓穀保學子更顯俐落大方。

以森林綠為主色，代表穀保家商創校 63 年的穩健踏實，並展現青稈稻禾般強韌生命力，搭配大家喜愛的穀保藍為側邊條，為校園帶來清新與能量。



▲穀保家商官方 IG 開通！歡迎按讚追蹤加分享



▲夏季制服



▲冬季制服



▲潮系運動服新裝亮相

技職之光得獎人 吳俊達

收到得獎通知的那一瞬間，雙手顫抖著，我非常的興奮和激動，萬萬沒想到能夠獲得這項榮譽。由於國中的我沒有什麼自信，就希望高職這三年能成為一個嶄新的自己，所以選擇了穀保家商餐飲科，想透過學習技術來證明自己，媽媽也很支持我去考證照，有多少就學多少，學多少考多少，學會了技能都是我將來的財富，從一年級中餐、中式點心、餅乾、蛋糕四張丙級證照，二年級的餐服、麵包、飲調三張丙級證照加上一張 pvqc 英文專業證照，到三年級的西餐丙級證照和中餐葷食、中餐素食、發麵、中式點心四張乙級證照，三年的重心全在考證上面，證照培訓的過程中，江裕春主任和指導老師們都會細心的教導我們，為了不辜負大家的期望和完成我的夢想，所以常常利用課程的空檔或放學後夜練，回到家媽媽也會幫我準備好工具和食材供我在家繼續練習，雖然時常練到打盹，不然就是讀書讀到睡著，可是這一切都甘之若飴，直到證照到手才能稍稍放鬆喘口氣，因為我深知想要與眾不同就要能吃別人吃不了的苦。我是不善表達的人，但是在此要感謝江裕春主任給我這個機會參與這項活動，感謝穀保家商的老師們對我的指導，也謝謝學校用心規劃完善的考證課程和提供專業的設備。一路上有著許多師長的陪伴和家人的支持，我才能有今天小小的成就和榮耀，謝謝您們大家這三年的幫助，讓我成長許多，在此也很榮幸獲得此獎項，我會繼續努力學習。



▲穀保之光 - 教育部「技職之光」獎項



青春滿點 高一品格營

112學年度高一品格營於3月25-26日假小叮嚀科學園區舉行，活動課程多元豐富，各分站活動流程緊湊。滑雪體驗與漆彈對戰廣受學生好評。眾所期待的營火晚會在各班勁歌熱舞下，留下精采難忘的回憶。

結業式由導師為學生戴上自己編的桂冠，象徵成年禮，氣氛溫馨感人。校長期許同學要為自己的未來負責，在毅保精進技藝，並養成良好品德。



挑戰自己 迎向未來

多一仁 鄭蕙敏

燒腦的考試之後，迎來的便是重要品格教育營，出發的前一天既緊張又害怕，整夜輾轉反側，一路興奮到天明，當天我們大包小包的抵達場所，即便已經在車上模擬過，到了現場也是很懵懂，原本很有精神的喊聲，變得十分微弱，有的人還不熟悉環境；有的人和別班沒有默契；有的人還在適應這個氛圍，進度有些令人堪憂。

開幕儀式後，我們接觸到的第一項活動是打漆彈，第二項活動是攀岩，出發前還很懷疑，深怕自己無法到上面，卻沒想到自己能夠攀到最上方，到頂端的成就感，使我更了解自己的能力，第三項活動是走鋼索，原本不太敢玩，但為了挑戰自己，還是走上了樓梯，眼看一個人走上前，心中不免的緊張，直到我真正開始走，才發現原來我並不是沒辦法，而是往往都在出發前膽怯了，之後結束活動，吃完晚飯的我們，前去集合地點，開始了營火晚會，除了現場的音樂，更響的是陣陣的尖叫声，一個個班級出列表演，最後的壓軸，則是我們多一仁，我們光鮮亮麗的妝扮吸引了所有人的目光，表演也在陣陣歡呼聲中結束了，實在難以想像，原來我也可以成為這樣的人，為了目標而努力奮鬥，為了班上的榮譽而盡心盡力，回到寢室的我們，回味著剛剛的氛圍，慢慢地，緩緩地睡去。

第二天一早，我們迅速的收拾行李，到了餐廳吃早飯，也許是有昨日的經驗，大家都有秩序的入座並安靜等候，直到下了命令才開始行動，過程中每個人都呈現昏昏欲睡的狀態，接下來的活動是定向越野，我們跑遍整個園區，尋找與卡上相對應的數字並完成指定任務，即使有一位同學受傷了，也沒讓他落單，而是幾個人帶著他慢慢走，其他人幫忙找，這也使我了解到團隊合作的重要性。之後便是所有人都期待的烤肉，這時的我們早已飢腸轆轆，下食材的速度更加的迅速，伴隨而來的是少許焦黑和生的食物，陣陣刮來的大風，將東西吹的東倒西歪，把我們搞得手忙腳亂。最後是成年禮的儀式，我們真摯的宣示，表示自己在未來的任何時刻，都將勇於面對挑戰，認真學習等，這兩天的行程，也在這場活動中慢慢結束了。

這次的活動，不單單是讓我們體驗，更重要的是學習，我從中領悟到了一些道理，在人生中，面對難題是不可避免的，這時的我們不該逃避，而是勇於面對現實，若是無法獨自解決，就與他人合作思考對策，總會有辦法化險為夷，戰勝過去懦弱的我們，負起應有的責任，也很感謝學校舉辦這有意義的課程，使我更加認識自己，原來很多時候「非不能也，是不為也」，因為害怕而不願向前邁進一步，是最可惜的事！



永不放棄才有機會反敗為勝

多一智 陳書煒

公訓出發的第一天，我們每個人都比平時還要早起，溫暖的陽光灑在身上有暖洋洋的感覺。出發前大家在遊覽車上做例行性的逃生演練，在車上領隊就開始教我們隊呼，每個人用最大的聲音在遊覽車上認真地吶喊著，直到我們抵達目的地。抵達新竹小叮嚀遊樂園區的集合場後，我們分配在第三中隊，每個人都努力地吶喊，雖然尖叫声沒辦法超過第一中隊，但領隊鼓勵我們繼續努力不要放棄，因為我們的愛的鼓勵比他們大聲好幾倍，只要我們肯努力就有機會反敗為勝。

我們練習完之後就開始了一連串的活動，我們多一智班第一個挑戰的就是攀岩，訓練自己的肢體協調能力，第二個挑戰的是高處平衡的三索，要訓練好自己的平衡感而且還不可以走太快，不然可能會腳滑掉下去，第三個活動是滑雪，第四個挑戰就是團隊合作，遊戲挑戰是玩OX九宮格，靠著班上每個人的合作來獲得勝利，但我最難忘的還是打漆彈，因為這是我第一次打漆彈，我當時覺得緊張又刺激，難得可以跟班上的同學們並肩作戰，很開心地打成一片又不會吵架。

晚會的時候大家都非常的期待和興奮，有各個不同的班級上台表演勁歌熱舞，全部人都瘋狂的尖叫，喊到聲嘶力竭也沒有停止，快樂的時光總是過得特別快，晚會結束後集合場瞬間變得鴉雀無聲，我們各自回到房間休息。第二天的早上，微風徐徐，沒有炎熱的太陽，但因為場地因素大家上上下下奔跑闖關，當有人堅持不下去的時候，我們彼此互相鼓勵永不放棄，當時每個人努力的樣子令我銘記在心。汗流浹背地奔跑著、歡聲笑語地和老師問好、同心協力完成任務，這些種種令人感到無比欣慰，從一盤散沙漸漸凝聚起來，最後我們完成所有闖關。成年禮的活動讓我們變得成熟，我們從調皮變得聽話、不團結變得團結，成年禮時老師為我們戴上桂冠，對著我們每個人說恭喜我們成年了，我感受到老師的聲音略帶微微的哭腔，似乎已紅了眼眶。老師感動的樣子我看了許久，或許第一次看到我們乖巧的樣子令他無比欣慰。

成年禮結束之後我們就開始了頒獎，這個緊張又刺激的環節使我們全部的人都既期待又怕受傷害，每個人都大聲的呼喊著自己的小隊，最後總冠軍落在我們第三中隊，雖然我們得到了冠軍，但領隊告訴我們每個人都是冠軍，反敗為勝的感覺真是一輩子難忘，也要感謝領隊對我們的鼓勵。



致青春

餐三智 吳國源

時光匆匆，高中三年轉瞬即逝，我們也將要畢業了，多少往事還歷歷在目，多少回憶在我眼前一閃而過，雖然要畢業了，但我不會忘記在那充滿青春氣息的高中時光裡，我們的笑容如春日的暖陽，純真又懵懂，共同承載著青春的夢。

天下沒有不散的筵席，畢業在兵荒馬亂中如期而至，青春的美好總是消逝飛快。還記得高一剛開學大家在教室沉默無語，對比現在教室的歡聲笑語，同學間彼此互相交流、分享喜怒哀樂。我們一起在操場、走廊、專業教室間來回奔波，彼此陪伴、共同成長，釋放青春的活力。但這高中三年也並非一帆風順，繁重的證照壓力、考試的緊張氛圍，時常讓我們感到焦慮不安，然而正是這些壓力和種種挑戰讓我們學會了堅持和努力，共同面對困難。

我們總說畢業遙遙無期，轉眼就要各奔東西，歲月看似漫長，其實倉促，讓我們珍惜這些回憶，懷著夢想繼續前行。

科技是否能取代老師

體二智 江承軒

現在是一個科技進步的時代，從以前利用人力進步到工廠再進步到人工智慧，是很多行業的共同現象，不過，並不是所有的工作都有辦法這樣。

科技與人工智慧的進步，甚至包括了我的行業：棒球。原因很簡單：棒球訓練以前就是土法煉鋼，到我們這個時代就出現了「棒球的科技訓練」，透過科技訓練，能讓選手輕鬆地找到自己不足的地方加以改善。另外，轉播棒球比賽也有了很大的進步，包括立即呈現電子好球帶、投手所投出的球的轉速……等，不過就算有了這些還是取代不了教練，教練就像我們的老師，儘管有這些科技能幫助選手，但是科技無法指引球場上的運動觀念與臨場經驗，還有因人而異、細微肢體動作的技巧。

回到學校也是一樣。從小學開始，教室裡幾乎都有投影機與電腦，有了這些，讓老師的教程變得輕鬆很多，不過情況跟面對教練一樣，老師教導我們課業，也在教我們做人處事的道理，老師經歷的事情總比我們多得多，我就遇過很會用自己經驗來輔導學生的老師，因而從中學習很多；我也看過學生是因為老師的輔導才走向正路，所以我覺得科技是無法取代老師的。總有一些東西，是科技無法取代的。

遺忘

型二智 張捷羽

人的一生，總會留下許多的記憶，有開心也有傷心，有生氣也有苦痛，有想忘忘不掉的回憶，也有怎麼想就是想不起的過去，其實，我覺得想要忘記一件事，或許時間是最好的方法。

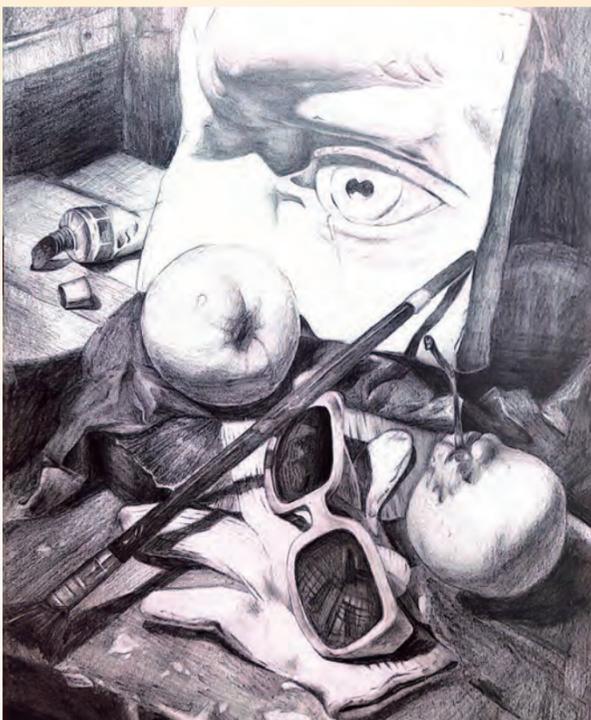
有的人認為遺忘是一種刻意的逃避，是一種自欺欺人，有的人主張遺忘是給予受傷的心另一種安慰，是一種治療傷痛的方式，對我而言，「遺忘」並不是一件壞事，是勇於面對自己之後的放下。很多人選擇遺忘、忽略、逃避，但卻無法真正的解決問題，而是應該讓事情隨著時間的流逝，過去就讓它過去，自然的遺忘，不要一直糾結著放不下、想不開，從這些過程中去學習成長，畢竟人生的路很長，我們還是會被時間推著走下去。

每個人不管在任何年紀都會遭遇到挫折和苦痛，重點在於如何面對這些困境，如何解決這些難題才是最重要的，我也有過一些不好的經歷，一開始很在乎別人的眼光，一直糾結在別人如何看我，但時間久了，我也釋懷了，學會慢慢的放下，也告訴自己越是在意某件事就越會被那件事情控制，所以我學著不去理會，讓一切漸漸的淡掉，選擇遺忘。

「遺忘」沒有好或壞，如何面對取決於自己，這是每個人都要面對的課題，希望每個人你可以學會好好的運用遺忘，讓你的生命留下屬於你的獨家記憶。



寒假 多三仁 江昱熠
隨著學期的結束，寒假正式到來，孩童們一放學就開始討論他們的寒假規劃



靜物素描 多一智 余若琳
透過顏料和畫筆，繪製出墨鏡中所反射的景象，使我更加清楚、掌握金屬部分該如何描繪。



黑暗的閃光 多二仁 詹宜蓁
利用數位影像處理實習課，全程使用電繪來繪製作品，整體採用了對比手法，利用詭譎的氣氛襯托畫面中的女孩。



忙碌西門 多三仁 江昱熠
人來車往的西門町，用慢快門光軌記錄下人們忙碌喧囂的下班時刻。

班聯會第八屆 毅保之星才藝競賽

毅保之星才藝競賽邁入第八屆，班聯會同學全力籌備，比賽熱鬧登場！今年參賽歌曲多元，有國語、粵語、日文、京劇，選手們各自以擅長的曲風在舞台上賣力演唱，獲得台下觀眾掌聲與喝采。表演組中有隱藏版的老師校友組，在舞蹈中搭配菸害防制宣導，成為本次活動一大亮點！希望透過本活動能提供多才多藝的同學們更好的舞台發揮，在毅保留下青春築夢的回憶！



▲表演組舞蹈動感亮麗



▲校友節目帥氣無比



▲表演組舞蹈青春洋溢



▲毅保之星第一名
型三智 林藹昀



▲毅保之星第二名
多三仁 何晨屹、多二仁 林昕慧



▲毅保之星第三名
多二仁 李宛欣



▲資一智 張延珺 活力四射



▲教師組表演結合創意教育宣導