

# 如何培養自己成為有說服力的溝通與領導者開講囉!!

## 班聯會領導培訓講座

講座主題：溝通領導魅力

講師介紹：彭晟庭

講師學經歷：

1. 畢業於世新大學口語傳播學系，現就讀國立交通大學傳播研究所。
2. 曾擔任2017台北世大運典禮中英同步司儀，也曾多次擔任教育部、經濟部及勞動部之典禮和記者會主持人。
3. 競賽成果方面，曾代表台灣參加海峽兩岸電視主持人大賽榮獲優秀獎、參加中視新聞我要當主播大賽，榮獲決賽第3名，並以高人氣奪全國第一名。



## 班聯會 學生活動心得

### ◆餐三丙黃昱昀

今天第七節去聽，領導與溝通的演講，或許我們想這兩個有什麼關聯呢？當然有，因為身為一個領導者應該要學會溝通，因為當你在溝通上出了問題，那你在怎麼讓別人聽了懂你在說什麼，一個領導者，也懂得傾聽別人的意見，因為才能了解，他在想什麼，當你不了解他人在想什麼，不管你安排了什麼事，他或許有可能無法完成，也因為這個演講讓我如何與人溝通，希望有機會還可以聽到他的演講。

### ◆幼三甲張嘉芳

領導與溝通這個部分，一直是我 weakest 的地方，通常我都是等人家下指令才敢做事的人，因為我怕自己做錯事，拖累到別人，所以我很高興能有機會可以聽到這樣的演講來檢視自己的不足和聽聽別人怎麼表達自己的意見。講師說在一個團隊裡每個人都必須是領導者的角色而不是只有單一個領導者，也告訴我們要擁有一個明確的目標，才會讓整個團隊更努力往前一步。聽完這次的演講，發現要當一位完美的領導者其實並不容易，我覺得信心大概是最重要的一個點了，沒有了信心有再多的想法都沒有用，溝通能力也必須相當的好才能把自己想表達的表達出來並讓別人理解，未來當自己有機會進步到可以成為一名領導者的時候希望我會是很好很好的領導者。

### ◆高一丁郭豐政

領導者不是一群人或一個人才能把團隊領導好，團隊需要團結與合作才會整齊。講師會說，班聯會需要會長與副會長，他們就像領導者一樣帶領著團隊前進。領導者也代表溝通與協調，領導者是帶領團隊前進，而管理者則是要管理好內部，好的領導者可以透過溝通協調讓團隊更好更進步。

我覺得成為領導者需要足夠的自信與勇氣，要對自己的選擇負責，也要讓團隊足夠信任自己，若只是想隨隨便便的帶領團隊，那並不適合當領導者。

領導者要把團隊帶領好、團隊需要精神、團結、互相扶持合作。這次演講讓我學習到，身為副班長的自己雖然不是個稱職的領導者，但透過這次的演講，讓我收穫滿滿不僅是讓我學會怎麼領導與溝通，還讓我增加了知識。

我相信所有的領導者都會想盡辦法把團隊帶領的更好，同時我也會和班長一起把班級帶領的更好讓人肯定這個班級是如此優秀、守紀律。讓人肯定導師把班級帶領的很好。以前從沒接觸過類似主題的演講，這次的演講讓我學習到很多，不只是表面宣導，也很謝謝班聯會藉由這次的機會讓我吸取更多知識。

### ◆觀二乙伍雅汶

這次的演講主題是我第一次遇到的，而且這一次的講師帶給我們的感覺跟以往其他講師帶給我們的感覺有所不同，我發現他是一位很注重互動的講師吧！而且在演講過程中，不管是他放音樂還是講話方式都讓我們聽起來很舒服沒有壓力，我覺得這樣真的很棒(\*~\*~\*)聽完這一堂演講我也學了不少，人總要學會去跟人溝通表達出自己的意見而不是每一次都要遵從別人的命令做事，我相信只要有勇氣去溝通，人人都可以當領導者。

### ◆高一丁溫貫宇

在這次演講裡瞭解到所謂的領導者該具備的能力，在班上我是班長，所以我要更去學習如何帶領別人往更好的方向前進，透過這次演講也讓我我知道我還缺乏了什麼樣的能力以及為什麼我不能讓班上更好，作為領導者需要有一定的自信要學會去溝通和互相瞭解，我就是缺乏溝通所以我很多事都是一人扛，相信團隊裡也能人人都是領導者不一定只有部份人能當。

### ◆多媒一甲陳幸禾

聽完演講後，才發現人人都能成為領導者，不是只有單一個人在領導整個團隊。領導，同時也代表著溝通，講師會說過，領導者是帶領團隊前進的，管理者只是管理內部，而好的領導者可以透過溝通協調讓團隊更好。

我覺得成為領導者首先也必須培養自信，要對自己有信心而且堅定，團隊才會相信這個領導人，若是隨波逐流舉棋不定，怎麼能獲得團隊的信任？於是這也是我要開始嘗試的部分了。

以往從沒接觸過這種主題的演講，學習到很多，不再是表面宣導的演講，而是深入討論這個主題，所以覺得特別珍貴，受益良多。

### ◆觀二甲柯明慧

這次到演講不光光是內容有趣，講師也很樂意的近距離跟我們互動，還細心的記住我們的名字，在聽演講的過程中，我領悟到原來一個團隊不僅僅只有誰才能當領導者而是大家都可以擔任這個角色，我一直都想擔任領導者這個角色，但迷糊的我總是這做不好那個做不好，聽完這個演講我會努力的改善我這部分，爭取下次擔任某一個活動的領導者，還有這個演講讓我學到了溝通的重要性，如果一個團隊缺少了溝通，那就很難舉辦活動，因為溝通是為了讓大家的意見與方向更一致，希望有更多類似的演講讓我們可以更深入的去了解。

### ◆觀二甲黃于庭

聽到這個演講我才知道原來每個人都可以是領導者，不一定是總召或幹部們才可以領導大家，作為一個領導者需要的是放手，讓成員們自由發揮而且作為一個領導者必須要讓別人聽得懂做這件事的目的，而且要聽大家的意見。在一個團隊中，只要有任何意見都可以跟大家討論不要怕失敗。

藝術季創意進場作為領導者之一的我覺得做得還不錯，因為我會帶領大家往同一個目標前進，在我們說出意見時也不忘提醒大家只要有意見都可以提出來，講師說帶領大家往一個目標前進、傾聽他人意見以及讓成員們聽得懂我們在講什麼，這些我們都有做到我覺得很開心。這次的機會讓我們聽領導與溝通的演講讓我更了解怎麼領導和如何溝通。

### ◆資一甲楊海平

今天下午參加了這次的活動，這個領導溝通主題是我很少會接觸到的，在國中的時候很少有這種演講讓我了解。其中讓我更清楚知道領導的必要性，和如何讓自己的團隊更容易分工合作，使一件事情做的更完美，領導者需要有一個準確的目標，並且鼓勵隊伍積極向上，讓團隊的凝聚力更好。這次的活動，真的讓我覺得很不錯，可以知道如何完成一件事情的方式。

### ◆餐一丙廖士承

我覺得這一次的演講收穫滿滿，也藉由這一次機會剛好可以想一下自己帶領愛校愛國歌曲比賽擔任指揮是多麼慚愧的事情，講座講師說了許多關於一位領導者和管理者該怎麼帶領一個團隊該往哪衝而不是只在原地踏步而已，雖然我有自己的帶領方式可是昨天聽了這麼如此的演講，突然想到本身帶領愛校愛國歌曲比賽時心態是愛玩及罵人的方式，我真心覺得昨天聽了這一場演講之後，深刻覺得以後應該聆聽團體的意見而不是想做什麼就做什么，也謝謝學長讓我們有這個機會聽了一場那麼開心的演講。

## 高級中等以下學校 108 年度 寒假學生活動安全注意事項

寒假將至，為維護學生健康及安全，就下列事項加強提醒安全預防工作，以避免學生涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件：一、活動安全：依活動場地的不同，區分為室內活動及戶外活動：（一）室內活動：包含電影院、百貨公司賣場、KTV、MTV...等，學校應提醒學生熟悉相關消防（逃生）器材操作，如滅火器、緩降機等，方能確保學生從事室內活動時之安全。（二）戶外活動：應注意天候變化及

熟悉地形環境，體育署「四不要」提醒：1. 不要逞強：進行任何活動時，應考量自身體能狀況能否負荷，不要逞強。2. 不要去危險水域：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。3. 氣候不佳，不要從事戶外活動：遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件。4. 不要在無防雷設施的建築物內避雨：發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建

築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨（如工棚、車棚、遮陽傘下），並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。二、工讀安全：寒假期間建議學生打工除應選擇與所學或興趣相關，並須注意合法性、合理性及安全性。三、機車安全：請正確配戴安全帽、全天開頭燈、勿無照騎車、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用行動電話、勿任意變換車道、路口禮讓行人、禁止飆車。四、藥物濫用防制：（一）鑒於新興

混合式毒品除有精美包裝之特徵（如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等等，易降低施用者對於毒品的警戒性。（二）為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料，隔絕受同儕及校外人士引誘。五、網路賭博防制：學校應主動關心學生校內、外的言行，並加強對學生的關懷與輔導，避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為。

二、投稿地點：學務處訓育組。  
三、稿件形式：請以有格稿紙或作文簿紙書寫，並註明班級、姓名；需以筆名發者，請註明筆名。

新詩每七行五十元。  
漫畫視篇幅而定。

3. 請自留底稿，投稿後恕不退稿。

發行人：蔡英仁  
 出版：訓育組  
 編輯：校刊社  
 校址：嘉義縣民雄鄉建國路  
 二段285巷11號  
 電話：05-2264264  
 承印：觀錦達文化事業有限公司  
 電話：04-22931007

# 今日協志

中華民國七十九年十月十五日創刊  
 何明宗題

## 協志17屆藝術季 協志SHOW才藝起來 澎湃的動態藝術饗宴

- ◆韓流來襲——林昭慶老師
- ◆極致古典影音音樂會——楊彥騏老師
- ◆覺海迷津、美夢初醒——覺醒藝術與傲頭厝展演空間負責人顏延憲先生
- ◆美麗的邂逅——壯遊經驗分享——顧明翰同學
- ◆瘋「日」趣——黃嘉文老師
- ◆如夢~表演藝術科畢業成果展——表演藝術科
- ◆新國民大搶——新住民學生
- ◆電影情人夢影音音樂會——楊彥騏老師
- ◆南華國樂——南華大學絲竹樂團
- ◆語言文化真有趣——明道大學應用英文系賴意平主任
- ◆老吾老以及人之老——中華醫事科技大學副校長
- ◆俯瞰阿里山鐵道——賴國華老師
- ◆研戲攻略：破解清宮戲的謬誤，正解清代宮廷之生活面貌——歷史科、國文科教學研究會
- ◆南華陶笛——南華大學許浩倫老師
- ◆藝起來的靜態展演
- ◆陳哲「尋夢園」油畫個展
- ◆協志SHOW·藝起來——家事類科發表會

## 一年一度的藝文盛事， 協志工商第17屆藝術季 於12/7開鑼了！

### 藝術季開幕式



▲由蔡校長英仁敲響三響鑼，2018協志藝術季隆重開幕 ▲感謝各界嘉賓共襄盛舉，因為有您，讓協志更加成長茁壯



協志藝術季，今年已邁入第17屆了！協志藝術季因為有您的扶持而不孤單，有您共襄盛舉，讓活動更加光彩。

## 恭賀本校參加全國高級中等學校 107學年度學生技藝競賽表現優異

共獲得 1金手獎 3優勝 1團體獎【家政群】  
 「美髮」職類 時尚三甲洪于婷，榮獲「金手獎」  
 「教具製作」職類 幼三甲林庭綸，榮獲「優勝」  
 「美顏」職類 時尚三甲陳佳儀，榮獲「優勝」  
 「美顏」職類 美三甲吳慶宏，榮獲「優勝」  
 本校「美顏」職類 榮獲「團體獎」  
 指導老師：潘涵玉、黃瓊芬、王月品老師



## 本校餐飲管理科參加「第22屆金爵 獎國際調酒大賽」，幾位新手經歷短 短一個多月的練習，卻有亮麗的表 現！保持優雅的儀態加上甜美的笑 容，才能在眾多選手中獲得佳績！

共獲得 1金手獎 3優勝 1團體獎【家政群】  
 「美髮」職類 時尚三甲洪于婷，榮獲「金手獎」  
 「教具製作」職類 幼三甲林庭綸，榮獲「優勝」  
 「美顏」職類 時尚三甲陳佳儀，榮獲「優勝」  
 「美顏」職類 美三甲吳慶宏，榮獲「優勝」  
 本校「美顏」職類 榮獲「團體獎」  
 指導老師：潘涵玉、黃瓊芬、王月品老師



## 【才21歲，榮獲國際婚攝界大獎】

恭賀本校畢業校友 劉凱辰  
 (102學年度畢業 第一屆多媒體技術科)  
 榮獲 (2018 WPMI Winners Second Half 國際攝影大賽)  
 婚禮紀錄Wedding-銀獎  
 孕媽咪Portrait Maternity-銀獎



## 本校參加107 學年度全國美術比賽嘉義縣初賽 恭賀 漫畫、西畫和平面設計類榮獲佳績

高中組漫畫類			
多媒二甲	林宜芳	第二名	指導老師：黃一澈老師
多媒二甲	劉韻筑	佳作	指導老師：黃一澈老師
高中美術班組漫畫類：			
高三丁	盧昱瑾	第三名	指導老師：黃一澈老師
高三丁	羅以柔	優選	指導老師：黃一澈老師
高三丁	蔡焜涓	佳作	指導老師：黃一澈老師
高三丁	周子俊	佳作	指導老師：黃一澈老師
高中美術班組西畫類：			
高三丁	盧昱瑾	優選	指導老師：黃一澈老師
高三丁	吳芷瑄	佳作	指導老師：黃一澈老師
高中組平面設計類：			
高二乙	林昕璇	第二名	指導老師：陳永靜老師
高中美術班組平面設計類：			
高三丁	吳沛玟	第三名	指導老師：黃一澈老師
高三丁	程婷筠	佳作	指導老師：黃一澈老師
高三丁	金政翰	佳作	指導老師：黃一澈老師

### 【獻獎】

棒球隊榮獲全國高中棒球聯賽軟式組全國第七名  
 排球隊榮獲中小學運動會高中男生組第三名  
 區域性對抗賽高中男生組第二名  
 區域性對抗賽高中女生組第二名  
 田徑隊榮獲中小學運動會高中男生團體組第二名  
 田徑隊榮獲中小學運動會高中女生團體組第三名



## 嘉義縣 107年高中職射擊競賽 本校榮獲團體【第二名】



## 昂首夢想 青春飛揚 嘉義市文化公園(諸羅印象廣場) 學生專題暨社團成果發表會



舞動青春、夢想飛揚...力與美的展現是每位協志人的共同信念。

## 107學年全國高中軟式組棒球聯賽

比賽結果本校榮獲全國第七名，明年仍取得進入全國賽-決賽-門票，勝不驕、敗不餒，秉持風度和態度。有十一位三年級球員即將畢業離開，期望後起之秀能夠繼續接棒、傳承。

**商務二甲 涂建緯** 在協志棒球隊的時光很快樂，還記得第一天上台北要比賽時，帶著滿心期待跟熱血，第一天下著大雨，還打了兩場，兩場都順利贏了起來，我覺得最關鍵的是跟華德那場比賽，那場原本輸了七分，最後我們逆轉了比賽。去台北這六天很開心，也很充實，希望明年我們能順利打進前八強。  
**商務二甲 楊鈞翔** 這次去台北比賽，覺得很可惜，對上台南高工那場比賽上得點數時都無法把分數送回來，比賽時失誤也很多，導致比賽打的戰戰兢兢，覺得這次比賽回來，還要再加強很多。  
**商務二甲 蕭勝雄** 今年我參加球隊的第一年，也是第一次跟著學長們一起比賽，雖然最後以第七名收場，但在最後一場時我們跟華德比賽，我們展現了我們冠軍的實力，最後反超，這場比賽是讓我們印象最深刻的一場比賽。  
**賽三甲 陳家成** 今年是三年級最後一次比賽，雖然只有全國第七名，但這次比賽，是三年來最有意義的一次，以後不知道有沒有機會再接觸棒球，這是我來讀協志最開心的時候，就是跟大家一起打棒球。  
**賽三甲 江明哲** 今年是最後一年，我們三年級主力也是最後一次一起比賽，大家也想打更好的成績但是成績不如預期，四強的時候太大意輸了，但是大家都盡力了，也很謝謝隊員們打了一場場好球。  
**賽三甲 李建彬** 剩沒多少時間，因為三年級了，全國賽也最後一次的打，拿到第七名，雖然有很多不捨但是大家也很辛苦的把比賽打完，也謝謝支持我們的老師，也謝謝教練的指導把我們帶到八強，

他也希望能夠拿到更好的成績，也學習到很多經驗，讓學弟更多的表現，要繼續的勇往直前，更加的努力練習，希望你們能拿到更好的成績，能看到更好的表現。  
**賽三甲 林晉揚** 今年是最後一年了，雖然不是跟前一年一樣第二名的成績，第一天上場比賽的時候，下大雨然後又很冷，可是一定要贏兩場比賽可以進級，所以大家都為了進級，都拿出自己最好的實力，第一場我們先跟羅高打，打到一半因雨暫停一下，可是是一路進前八強時，跟南工爭奪四強敗了，可是我們也打至第七名的佳績。  
**子二甲 林韋佑** 這次出去比賽，沒有拿到好成績，我們在比賽中的一些細節都沒有做得很好，這次比賽沒有做好的地方回來還要在訓練，最後希望明年可以拿到比今年更好的成績。

四、投稿日期：每月十日截稿，每月廿五日出版。  
 五、稿件發核標準：班級記事及散文每三百字稿費一百元。  
 六、注意事項：稿件請勿抄襲，否則除追回稿費外，依規定嚴懲。

### 第17屆藝術季 LOGO&標語設計活動啟航囉！

第十七屆藝術季，校內特別舉辦了LOGO及標語設計競賽，鼓勵協志青年們揮灑青春的色彩！

嘉義縣私立協志工商第17屆藝術季 LOGO設計組			
編號	班級	姓名	名次
26	高三丁	羅以柔	第一名
25	高三丁	金政翰	第二名
23	高三丁	李詠坤	第三名
27	高三丁	蔡焜涓	第三名
18	高三丁	張子易	佳作

嘉義縣私立協志工商第17屆藝術季 活動標語組			
編號	班級	姓名	名次
03	高一甲	李玉玲	第一名
02	觀三甲	楊子麟	第二名
08	高三丁	吳芷瑄	第三名
05	高三丁	羅以柔	佳作
07	高三丁	盧昱璉	佳作

### 【藝術季系列活動】創意進場比賽

「青春·活潑·熱情」的協志精神，再度展現各班學生的無限進場創意。



### 【藝術季系列活動】時尚造型科街頭秀競賽

驚艷、活力、四射是協志時尚造型科魅力無窮的展現



### 【藝術季系列活動】愛校愛國歌曲比賽活動

為培養學生愛校、愛國之情操及振奮團隊精神，並搭配學校藝術季活動，增進學生藝文氣息，整齊劃一的動作、高昂的歌聲激勵人心，培養剛入學的新生一顆健康、活潑、輕快的學習心。



### 【藝術季系列活動】咖啡與茶的對話

咖啡-融合了東南亞咖啡的文化；茶-呈現出中國與日本茶道文化的差異，兩者皆展現了協志觀光科是多元文化的學習標竿。



### 【藝術季系列活動】師生歲末聯歡暨家事類科發表會

又是歲末之秋，是協志人一年來學習成果的展現舞台



### 【藝術季系列活動】綜高歲末聯歡

一年一度的跨年聯歡晚會來臨囉！本校綜合高中部學子課堂之於所呈出青春活力舞台！



## 【協志藝術季】如夢～表演藝術科成果展

人生如戲、戲如人生，表演藝術是演繹出真實與夢想的呈現-本校表演藝術科展現的是人生如夢，有夢最美，築夢踏實最高意境

### 「如夢」——表藝三甲李怡均

一開始在排練過程中，大家基本的參與度都還是有的，只是有意見或想法時，不會當下就提出來，通常都等到有人忍不住了提出意見，才開始有一些聲音出現，我們就會花很多時間修改和重排，剛開學那幾週我們的進度都沒什麼進展，一直在做重複的事情，最後因為在劇本上，有太多不合理的地方，我們決定重改劇本，大幅度的改版讓我們很多地方又從頭開始排，漸漸的大家的狀況越來越鬆散，人都是會相互影響的，開始有人注意力不集中沒有進入狀況，都會影響到排練，整個氛圍也會跟著改變，加上上班上的出席率也越來越不好，開始一堆人請假，排戲時都需要有人代替請假同學的戲份，嚴重影響排練，當時的我們就像一盤散沙。

家在新形式的排練中，都還蠻投入的，有想法或問題都會提出來，我們也越來越團結越有效率。過程中雖然不太順利，但我們一起走到這一步，感覺還蠻奇妙的，一開始真的很擔心，最主要的是，這次畢業爸爸、媽媽和阿姨都會來看，這是從小到大他們第一次全部一起來看我表演，所以這次畢業和以往的比賽和表演的心情是截然不同的，我不想讓他們失望，更不想讓自己感到遺憾。一路過來真的有好幾次感到好無力，不知道怎麼面對這次的畢業，想要努力去做，但看到班上這樣，就會完全沒了動力，還好大家都還是撐過來了，人生中一個很不一樣的體驗，我想能夠進劇場表演是大家都沒有想過的事情，這也會成為大家一個很不一樣的回憶吧！

終於12/12這天到來了，雖然已經有幾次站在舞台上的經驗了，心裡還是緊張到一個不行，也沒想過這天真的來臨了，感覺還在討論要用什麼形式，還在練舞排戲，想不到這天就這麼到來了。我原以為表演完自己會哭，但奇妙的是我既然沒有想哭的感覺，只想放空發呆，有種說不出來的空虛感，覺得很不真實：雖然表演完已經幾天時間了，但每當回想起來就感覺還是昨天的事一樣，過程中有哭有笑也有

### 「如夢」——表藝三甲湯明甄

這次的畢業製作，經過一翻波折後，終於圓滿落幕了。想起一開始的時候，是在上個學期末，班上的同學一起完成了一些段落，包括了舞蹈方面的民俗和武功，大部分都有了進度，但是在暑假的時候，劇本好像改了又改，導演想把它修整的好一點，花了很多的心思在劇本上面，包括每個人要說的台詞和順序。之後到了開學，正式開始排戲時，因為主要有戲份的人不多，所以其他沒事的人，通常都在旁邊休息，導致每個人都懶懶散散的，加上劇本一直在修改，每個人感覺上都煩躁，雖然都知道導演的辛苦，事實上卻沒有人真的體諒，到了後來，老師找了每個人討論，然後在表演前幾個禮拜，整個將劇本大修改，到現在表演的這個樣子。我從一開始因為對戲劇沒什麼興趣，還有不能跳舞的原因，所以對這個製作沒有抱著什麼太大的期望，但是後來慢慢的嘗試跳舞，還有老師更改劇本後，每個人的戲份都平均分配了，再加上我真的不想高中最後一年就這樣白費了，我才又振作起來，再來就剩下老師給的新東西，和不斷的排練，班上終於有在運作的感覺了。

一直到表演當下，看到觀眾進場，才真的哇~要表演了耶~的感覺，當下真的滿滿的緊張和興奮，直到演到後來，整個好不真實，感覺才過沒多久，戲就要結束了，謝幕時，好多人留下了感動的淚水，謝幕後的拍照時間，所有人更是迫不及待，媽媽看到我的時候，第一句還是先關心我，之後可能太感動，她也哭了，害我整個不知所措，後來跟爸爸、媽媽和朋友合照後，就又被叫進去了，時間短短的，我真的沒反應過來，就又在劇場內了，後來整理場地，然後瘋狂跟劇場的老師們拍照，收拾東西後回家，所有事情都告一段落了，回過神來，依然不相信一切都結束了，這樣的過程，再來一次我也願意。謝謝很多人，高中的生活也算是沒有留白了，這次的作品，只能說非常的珍貴啊！

### 如夢，就有如像夢一樣

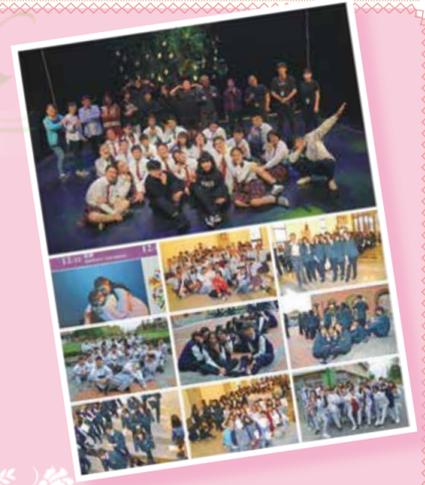
這齣戲劇從無到有，經歷了許多風風雨雨，而這些風風雨雨卻使得我們茁壯成長。雖然在過程中，我曾因為無形的壓力而寫不出劇本，也曾因為和班上同學意見不合而鬧過脾氣，甚至也曾因為班上對戲劇的熱忱度不夠和排戲的出席率而想放棄棄製，但最終我還是咬著牙，告訴自己，我要帶領大家站上舞臺！如果我放棄了，那誰要帶領著他們？我不能！我不能放棄！我不能放棄當初表藝三甲的大家一起共同創立的目標，我要陪著大家一同去達成。所以最終的我和老師達成共識，把全部改了再改的劇本全部拿掉，把原本排好的戲刪掉，全部從頭開始，我們在短短一個月的時間，把所有一到三年級的歷程全部搬到檯面上，開始決定那些可以放到如夢，終於，在這一個月的時間把所有一到三年級我們所發生的回憶錄搬上臺。有人問我你不難過嗎？我笑著回答他：難過是一定的啊，但若我一直架著刀在你脖子上，叫你做出你不喜歡的事，你會開心嗎？不會對吧？那我為何也要這樣折磨他們呢？時間久了，架刀的人也會感到疲憊。今天我願意把我的劇本全部刪掉，不是我笨，而是我希望我能把大家最好的一面留給觀眾，若持續在惡訊循環裡，演員演的不開心，觀眾看的也會跟著不開心。

如夢是我的第一個作品，也是第一個讓我挫敗的作品，它讓我學會了如何當一個劇作家，也讓我學會了人生有順有逆，在這個逆行的過程中很累，但也領悟到了很多，我很感謝老天給我這個機會，讓我從失敗中成長！也很慶幸我能待在表藝三甲這個班級裡，雖然你們真的很煩、很懶、很討厭，但是我還是很愛你們，謝謝你們陪著我完成了如夢畢業製。如夢並不是你想的那麼簡單。人生不會所有事情都如你所願，即使遇到不喜歡的事 我們也不該逃避，而是要面對現實！

### 如夢——並不是你想的那麼簡單

這三年來雖然每年都會有成果發表會或者許許多多的演出，但如夢這場畢業應該是我高中三年來最特別與最興奮的一場戲劇演出！因為演出地點是很難去的嘉義縣表演藝術中心的實驗劇場裡演出，雖然以前也有在那演出過，不過這次會覺得特別大概是因為是以戲劇的方式呈現，所以才覺得既興奮又緊張~還有一個更特別的地方是我們幕前幕後的工作都有參與到，很多人是無法像我們一樣都能參與到的，也因為幕前幕後都有參與到讓我可以更加確定自己喜愛的是哪方面。這次的演出也真正參與到了舞台劇的幕後製作，才更加了解到幕後工作人員的辛苦，必須花許多時間與精力，也需要專業的技術和團隊所有成員一起努力，才能完成完成這一齣戲。不過幕前的所有演員也是需要花所有時間與精力，只有一有時間就是拿來練舞、排戲，就為了能在最終演出時能展現最完美的一齣戲，讓台下所有觀眾覺得值得。

最後，謝謝所有老師們的指導，還有在我背後支持我的家人們，謝謝他們讓我做我想做的事情並且支持！不過演出完後立馬有一種空虛感，也感覺所有的辛苦終於都過去了，非常開心完成了一件與全班一起完成的作品，在高中三年裡能夠學到這麼多，也學到了世界上並不會所有事都是自己喜歡的，一定會遇到自己不擅長、不喜歡的事，但一定要學著如何去面對他、解決他。



# 協志最佳餐旅專業人員培訓基地

快來看！快來看！身為餐飲科的學生可不是只有上上課而已，我們還有多元的社團活動，可以讓我們依照自己的興趣有更不一樣的腦力激盪跟學習！可以按照自己的興趣，發揮自己的長處，去探索屬於自己的人生，心動嗎？



## 「2018浪漫台三線遊程設計暨導覽競賽」

### 恭喜 觀二甲劉玟莉、觀二乙王雅筠，榮獲佳作

#### 心得 ---觀二甲劉玟莉

第一次參加遊程設計真的很新鮮，在過程中也學到了許多，不得不說這真的是一件很辛苦的事情，不但要找資料還要不斷的做修改。老實說不是件簡單的事，在一個團隊裡需要不斷的練習與互相鼓勵、幫助才能完成的，真的很不容易，在比賽時我也發現了我們與別隊的落差，甚至還有些不足的地方，例如：自信心、流暢度、穩定度等等，都跟別隊有些差距，看著每隊都講得相當生動，對我們來說真的是需要學習磨練的。雖然最後拿了佳作，但對我們來說就是種肯定了，我們不氣餒！則是把這一次當作是種經驗與學習的機會，這樣下次就知道如何改進了。



## 「2018全國薑母鴨料理王競賽」

### 薑母鴨料理

天氣冷了，古人利用薑母鴨來暖身子，既能氣血雙補，我們配合上薑黃搭配老薑與北港麻油一起爆香，薑黃破血兼理血中氣滯，入肝脾二經，善破肝脾二經的血瘀氣結功能活血化癥、行氣止痛。此次利用「舒肥法」中西合併製作薑母鴨，使肉質更加軟嫩，更加入味，搭配台酒紅露酒，使味道更加香醇。

**恭賀 餐三甲林逸涵**  
**餐三丙 許家綾、黃雅靜**  
**參加雲林縣政府舉辦**  
**薑母鴨料理王競賽 獲得冠軍**

#### 薑母鴨心得 -----餐三丙許家綾

第一次參加全國薑母鴨料理大賽，真的是太突然了好無預警的就參加了，但這一場比賽卻帶給我們很美好的回憶呀。在一個寒冷的夜晚來上一碗熱騰騰的薑母鴨真的是太幸福了，這次的比賽都是我們的薑母鴨初體驗，從來沒有碰過鴨的我們就開始尋找鴨的構造開始了解鴨的料理看許多很多薑母鴨的做法，在慢慢的去做創意和改變，我們將鴨肉做成法式油封鴨腿第一次製作也很期待，將鴨肉去骨，先泡3%鹽水，泡十分鐘。取出醃漬薑汁入後，擦乾。放入湯桶內，淋上爆香後的麻油。用60度悶煮7小時。然後泡一整夜。當天要用時，挖出鴨肉，冷卻用火槍炙燒，切片即可。我們也嘗試了很多次才找到最適合的溫度和時間，使鴨肉鮮嫩多汁更吸收了薑母味。比賽當天我們將這段時間的努力和經驗將薑母鴨發揮的淋漓盡致做出最完美的佈置很成品，在這場競賽中也增進了很多與隊友們的默契，也謝謝主任和老師的幫忙一起完成這場匆忙的比賽，這場比賽帶給我們很多歡笑和學習，當得獎的那一刻大家都很感動，這段時間的歷程都值得了，以後還會多嘗試更多不一樣的比賽繼續增進自己的實力。

#### 薑母鴨心得 -----餐三甲林逸涵

為什麼餐飲是我的興趣呢？其實是因為在烹飪過程中雖然忙忙碌碌，但這一個過程能帶給我成就感以及經驗，這樣的感覺由心而生，對餐飲更是欲罷不能。它不但累積我實力，學到的更是寶貴技術。在

## 薑母鴨料理

天氣冷了，古人利用薑母鴨來暖身子，既能氣血雙補，我們配合上薑黃搭配老薑與北港麻油一起爆香，薑黃破血兼理血中氣滯，入肝脾二經，善破肝脾二經的血瘀氣結功能活血化癥、行氣止痛。此次利用「舒肥法」中西合併製作薑母鴨，使肉質更加軟嫩，更加入味，搭配台酒紅露酒，使味道更加香醇。

**恭賀 餐三甲林逸涵**  
**餐三丙 許家綾、黃雅靜**  
**參加雲林縣政府舉辦**  
**薑母鴨料理王競賽 獲得冠軍**

#### 薑母鴨心得 -----餐三丙黃雅靜

感謝老師們一直以來對我們的指導，從最基本的認識食材跟烹調特性教起，在課後練習增加對薑母鴨烹調的技巧性，也很感謝老師們教導下了解到食材低溫烹調所帶來的成效，更深入了解到平常不太會使用的烹調法，了解到低溫烹調會使肉更嫩更多汁，而也在這場比賽過程中學習到台灣冬天美味的地方小吃之一，在這場比賽中也看到了更不一樣的比賽制度、方式等等，也第一次試吃和戶外方式來進行比賽流程，曾以為比賽只侷限於一個空間內做出指定物給評審評論，而這場比賽也在不同層面上打破了我的認知，在討論菜餚中也去吃了吃了很多不同的薑母鴨，更了解薑母鴨的重點是麻油爆香老薑母帶來的香氣，也在這場比賽中獲得更多的自信，看著民眾試吃讚不絕口時心裡也很開心自己的努力終於被肯定，最感謝的就是一直以來培訓我們指導我們的老師們，有他們才有這場比賽的勝利。

## 【茶飲饗宴】成果發表會

協志觀光科課程巧思的創意，以多種食材調配出繽紛色彩茶飲及細緻擺盤，呈現優雅般的下午茶饗宴

### 茶飲饗宴心得

#### 觀三乙----江秋惠

茶飲饗宴是協志觀光科學生三年來所學的成果，這次我們這組是以亞尼克的生乳捲和蜂蜜檸檬水加蝶豆花讓這杯蜂蜜檸檬不會這麼單調，我們這一組很幸運被排到最後一週。

我很幸運能跟一群這麼棒的夥伴一起辦這場茶飲饗宴，有他們才能把這次的活動辦好，真的很開心大家在這次的茶飲饗宴中有所的成長。

#### 觀三乙----黃怡蓁

對於這次的茶飲饗宴我學到了很多，因為沒在外面長期打工的關係，很多事情都是在當臨時PT的時候學的，所以也有很多不懂的事，但跟其他這些夥伴學到了很多東西，雖然這些東西不是實質上看得到的，但卻對我未來有很多的幫助，也可以說是未來的墊腳石吧，這次的活動雖然發生了非常非常多預料之外的事情，也曾經可能因為這些事情辦不成，但因為大家意志夠堅定，所以我們才能成功圓滿的把這個活動給辦好，雖然不能說非常非常好，但我們心裡覺得我們都盡全力這才是最重要的，因為這個活動收穫良多也非常有成就感，以後但活動希望也是可以這麼好，甚至可以更好。

#### 觀三甲----黃虹宜

二年級的時候就有在旁邊觀摩學長姊的活動，看著他們服務及介紹活動內容，覺得很厲害也深深被吸引。三年級了，輪到我們來辦理，從一開始什麼都不會，慢慢摸索、思考如何辦理，在宣傳時也是非常困難，我們問了好多好多老師，但他們都下午滿堂，所以無法參加，但是幸好有同學來支持我們，讓我們能實際的服務他們。活動第一天，我們手忙腳亂的結束，當天晚上我們將問題提出討論，後來的幾天，我們默契越來越好，這活動我學到很多。

#### 觀三甲----林念慈

這次的茶飲饗宴我感到非常的有趣，了解到了餐飲服務業的辛苦、怎麼寫開店的企劃書、怎麼與客人推銷我們的產品等.....雖然這次賣得不是很理想，前來品嚐得老師們也不是很多，但我們還是把我們這三年所學的服務精神所展現出來，希望下一屆的學弟妹們也可以有這樣的服務精神，讓這個活動可以繼續的傳承下去！



## 「2018全國健康樂齡食神競賽」

**恭賀 餐二乙何誌緯、黃晏桐、張志瑋、王儀婷、沈孟霖、**  
**餐二丁王右璇，榮獲特優、佳作**

#### 心得 ●餐二乙黃晏桐

因為興趣所以進入了中餐選手社，然後一年級開始練習丙級菜餚，然後參加過一兩次比賽，有龜甲萬的、茶藝的，從緊張到慢慢地放鬆，從不知所措到可以進入狀況，感覺還是有許多成長的，像是：做事的順序、減少一些不重要的動作、責任感.....等等的。然後老師也給了滿多建議的，幫助我的一些事情的決定，培訓老師給的意見、班導師給的意見、還有一些有任課的老師都會稍微聊聊在選手社的事情，對我都有幫助，也蠻喜歡跟老師聊天的，和跟同儕聊天有不一樣的感覺。這次剛好參加了健康樂齡食神競賽，開始了對於健康飲食有了了解，要注意攝取的營養均衡，鹽、糖、熱量.....等等的負擔盡可能降低，畢竟年長者一天需要攝取的熱量其實不多還要可以達到銀髮族適合食用的，學到的很多，也對於營養學有了點認知，真的是複雜又困難，就繼續的加油吧。

#### ●餐二乙張志瑋

當初會參加輔英科大保健營養系舉辦的樂齡健康便當比賽的原因是，兩個朋友參加，但因為人數不夠，所以來問我願不願意比賽，我當時想了想覺得好像還不錯，我也想知道我在這方面的弱點在哪，所以就答應他了。

比賽的前一兩個禮拜，因為怕出錯，所以在家一直練習，比賽前一天朋友來住我家，因為他家距離學校有段距離不方便來，所以乾脆住我家，到了比賽當天的清晨，我載他到學校，結果腳踏車壞了，所以比較晚到學校。

我們東西都整理完，就前往高雄了，中間有休息，但不知道什麼原因，肚子不太舒服，到了輔英科大後我們就先去報到，走了一段距離，覺得這間學校蠻美的。

比賽完了，過程中有蠻多因為緊張，而出現原本不該有的事，像是忘了放薑黃粉還有薑末，不過這次比賽收穫也滿多的，很感謝我的隊友他們願意包容我的錯誤，一個多小時的路程，朋友們也都緊閉著睡著，當中也包刮我，除了某位朋友，一整個車程都處於超亢奮的狀態。

#### ●餐二乙沈孟霖

參與中餐訓練，在我生命中曾是多麼遙不可及的夢想，本以為今生已無法實現；然而，現在的我已是「美夢成真」。

還記得剛上中餐課時，對於各種烹調器具的操作使用，以及油、鹽、醬、醋等調味料之間的相互搭配，根本就是一竅不通；經過這幾個月來的學習淬礪，如今的我不敢說，每道菜色的調配都做到無懈可

## 「2018全國健康樂齡食神競賽」

**恭賀 餐二乙何誌緯、黃晏桐、張志瑋、王儀婷、沈孟霖、**  
**餐二丁王右璇，榮獲特優、佳作**

#### 心得 ●餐二乙黃晏桐

擊之境界，但至少已習得最基本的烹調技術。在這一來我學到了許多功夫菜也讓我深深體會出下一番苦心，哪來一道道美味佳餚，因此我特別努力去学习，吸收老師們所傳的烹調技巧，從實作中獲得興趣和樂趣，進而發揮所學去延伸出多樣化的烹調技巧，這是在中餐課的最大收穫。我已完階段性的學習，而將朝向人生另一階段的開始。這群迷途羔羊技能訓練的機會，更感激老師們不畏風雨，路途遙遠的跋涉，仍在百忙之中依然前來授課，更將其所知傾囊相授，即使我了解解城小吃等每道菜的調理與做法也覺得我還有好多要學的再再次說聲：「老師謝謝你們！」如果沒有您們無私的教導，就沒有今天嶄新的我。

#### ●餐二乙王儀婷

凡事不言遲，只怕不開始參與各項技能訓練，為自己開闢一條屬於自己全新的路。

最初進去選手培訓就是為了練習而去的，比賽也是為了知道自己的能力在哪裡，畢竟一場比賽，能讓自己知道很多事，例如：穩定度、耐心、抗壓性。而且比賽並不是只有把菜做好那麼簡單如何到比賽場地，食材買賣，場地的不同，這都是一種考驗。

這次輔英的比賽選到了製作海報上的問題，沒有經驗的我們手足無措，因此我們利用網路的資源，也受到老師的各種幫助，這次的比賽真的不是只有我們學生能完成的，老師給了我們莫大的幫助，沒有老師的話，我們可能連參賽都不用參加了。

從嘉義到高雄的路程不遠，雖然不遠，不過也是累人，謝謝老師開車帶我們去，雖然回來的時候車子發不動非常可怕。

#### ●餐二乙何誌緯

雖然努力的不夠多，準備的不夠完善，不過藉由這次的比賽能夠學習到很多沒有準備好的小細節，希望下次可以準備的更完善去比一次，也能知道設計一個菜單不是這麼容易的事情，需要調整熱量和食物會不會衝突，「健康取向、營養價值」這些都是基本需要納入考慮的地方。

希望這次的比賽經驗能夠讓我進步更多，之後的比賽也能得到亮眼的成績，然後努力考上自己喜歡的大學。

## 「第六屆玉山竹葉青盃全國調酒暨托盤、咖啡拉花大賽」

恭賀 餐三丙盧琬婷、餐一丙張琪雅、高二丁何宗祐、沈庭瑜，榮獲佳作

#### ●高二丁 何宗祐

這次參加了嘉義酒廠所舉辦的竹葉青盃托盤比賽，很幸運的進入決賽然後得到佳作！與之前比的比賽不同的是，它多了服勤的部份，而且我們練習的時間也不多，所以必須不浪費每分每秒，專注在練習上。這次比賽中我也從其他人的身上看到我所沒有的優點和我自己的缺點，都是我我可以加強、改進的，可說是獲益良多！

#### ●餐一乙 張琪雅

這次竹葉青盃是我第一次個人出去比賽，為了這次比賽我花費了很多時間來練習，在比賽之前我對自己非常有信心，是老師、學姊還有同學一直鼓勵我，說我很棒很有可能得獎，我才鼓勵自己上台才沒有那麼緊張，非常謝謝你們多虧你們我才得到這樣的成績。

#### ●餐三丙 盧琬婷

三年剩下沒幾場比賽了，雖然只得到佳作，但是也學到很多技巧，看著其他選手的動作，也讓我反省了，為什麼動作都會這麼僵硬。也很謝謝老師的教導，還有學校有這麼好的場地可以練習，老師都會幫我們修改動作，還有很多技巧，有時候覺得老師好嚴格，但是也對我們好，剩下沒幾場比賽了，我會更努力的！

#### ●高二丁 沈庭瑜

這次參加了嘉義酒廠所舉辦的竹葉青盃托盤比賽，很高興可以進入決賽又有得名！這次練習的時間只有短短一個月，所以必須把握練習時的每分每秒。在這次比賽中看到了我可以進步的地方和需要改進的缺點，參加這次竹葉青盃的比賽真的收穫非常多。