

中華民國九十一年三月九日 創刊

實德

第六期

發行：國立員林崇實高工
 發行人：劉澤宏
 主編：黃宇
 編輯委員：陳秋宗 陳永華 劉慶祥 賴錫銘
 郭瑛美 王慶城 邱玉粟 任育萱
 張徽鵬 賴榮秋 蕭金釵
 美編：林錦鏞
 行政助理：馬淑娟
 地址：http://163.23.168.1
 印刷：百佳文化事業股份有限公司
 電話：04-8312222

刊頭題字

「實德」二字
 集宋代書法家米芾
 蜀素帖、三希堂法
 帖字。米芾，字元
 章，又號米南宮，
 初從唐人書法入
 手，後崇慕晉人書
 風，精善各體，行
 草在剛健端莊之中
 有婀娜流麗之態，
 書雖多行草，但有
 正楷深厚基礎，故
 落筆不拘，而有飄
 逸風神。
 圖書館主任：黃宇

九二年崇高畢業典禮祝詞

校長 劉澤宏

堅強勇敢誠實謙和的崇高人



加入國立
 員林崇實高這
 個大家庭以
 來，即將屆
 滿二年，
 也是第二
 次歡送崇高
 人畢業，心
 中有祝福亦
 有期許。我想
 用麥克阿瑟將軍
 《為子祈禱文》中的
 一段名言：「在軟弱時，能
 夠堅強不屈；在懼怕時，能夠勇敢自
 持；在誠實的失敗中，毫不氣餒；在
 光明的勝利中，仍能保持謙遜、溫
 和。」和同學共勉：

◎堅強信心不屈

首先，期許全體崇高同學要具備
 堅強不屈的信心、迎接挑戰，並且永
 遠保持一顆年輕上進的心，冒險患
 難，為人之所不能為，成人之所不能
 成。古云：「天下無難事，只怕有心
 人。」信心有如太陽，在你向他奔馳
 之時，人生的陰影與重負就會拋諸腦
 後，而成功與勝利的果實自然等著你
 去擷取。

◎勇敢自持不懼怕

殘障文學家海倫凱勒(Helen Keller, 1880—1968)就是真正勇敢者的寫照。她幼時因病眼瞎耳聾不能說話，她的家庭教師教她學會寫字、手語、到用口語對話，終於克服了重重困難，在二十四歲時大學畢業，並成為著名作

◎誠懇踏實不氣餒

所謂「誠實」就是誠懇實
 在不虛假。由於時代價值觀的改
 變，誠實的觀念也越來越淡薄了。從
 人際交流的觀點來看，率真、不做
 作，才是一切快樂和創造的來源。為
 什麼兒童常會讓大人喜愛？就是他們
 單純的心思，令人感受到純真可愛。
 當我們處在挫折失敗的時候，請記住
 一件事：怡然自處，排除外在不必要
 的困擾。

◎謙恭溫和不自傲

謙虛是中國人的美德，所謂「敬
 人者人恆敬之」。只要我們能待人處
 世謙卑、恭敬，必能贏得別人的好
 感，「做人低姿態，做事高水準」，
 宇宙只有五尺高，而昂藏六尺之軀，
 吾人豈能不低頭？所以，成熟的稻穗
 總是愈飽實而愈低頭，所謂「滿招
 損、謙受益」，謙虛的人一定有福
 氣，因為謙卑的人不自大而能得到許
 多尊敬，謙虛的人能動心忍性，能做
 到他人所不能的成就！
 敬祝
 百尺竿頭 鵬程萬里

本校大事記 (續)

- 1月1日 實施公務人員旅遊卡
- 1月5日 與愚人志願服務協會簽立認
養本校正興街綠地合約
- 1月6日 辦理「學生論壇」
- 1月13日 建國技術學院吳董事長聯
星、徐校長佳明蒞校訪問
- 1月21日 辦理教師生命教育研習
- 1月21、22日 辦理學生生命教育研習
- 1月23日 承辦「台灣省高職教育未來
發展趨勢(中區)研討會」
- 1月23日 全國工業類科技競賽，胡
秋河獲家具木工第二名金手
獎，劉柏廷獲冷凍空調工第
三名金手獎，盧建文獲冷凍
空調工第六名。
- 2月6日 新春團拜。
- 2月10日 會計主任邱玉粟報到上任。
- 2月11日 期初校務會議及新春團拜餐
會。
- 2月12日 開學典禮。
- 2月14日 辦理元宵節聯歡活動。
- 2月20日 「研商十二年國教之教學資
源與課程之相關問題」於本
校會議室召開。
- 2月24日 工業及農業類科輪調式建教
合作教育事業單位第一次評
估委員會會議。
- 3月3日 舉辦崇高人升學包高中自強
誓師暨祝福會。
- 3月10日 辦理工業及農業類科輪調式
建教合作教育事業單位評估
小組行前會議。
- 3月12日 南開技術學院萬教務長榮水
博士與本校結盟簽約。
- 3月13日 辦理工業及農業類科輪調式
建教合作單位評估工作說

- 3月17日 明會議。
- 3月17日 「研商十二年國教之教學資
源與課程之相關問題」召開
第二次會議。
- 3月26日 召開校發委會會議。
- 3月31日 美國東密西根大學職業技術
學院院長約翰·杜格(John
Dugan)蒞校演講。
- 4月3日 國立彰化師大蒞校觀摩本校
合作社業務。
- 4月6日 召開九十一學年度第二次家
長委員會會議。
- 4月11日 九十二年第一期第二專長
班開訓典禮。
- 4月27日 愛心掃街活動暨園遊會。
- 4月27日 第一次 SARS 防疫會議。
- 4月29日 第二次 SARS 防疫會議。
- 4月30日 第三次 SARS 防疫會議。
- 5月2日 第四次 SARS 防疫會議。
- 5月2日、5月5日 第四屆美術聯展
在本校活動中心舉行。
- 5月5日 第五次 SARS 防疫會議。
- 5月28日 致贈員生醫院保潔乳液。
- 6月6日 九十二年第一期第二專長
班結訓典禮。
- 6月10日 九十一學年度中技藝班結
業典禮。
- 6月12日 九十一學年度畢業典禮。

體育班招生三十名 英雄豪傑盡興乎來

【教務處訊】本校九十二學
 年體育班奉核招生體育班一班三
 十名，除教育組辦理運動績優學
 生分發七名學生外，將招羽球專
 長三名、跆拳道專長八名、田徑
 專長十二名，七月四日、五日報
 名，七月八日舉行術科測驗，七
 月十一日放榜，七月十四日報
 到，詳細情形刊載於招生簡章。

賀
 註冊組長楊世圳老師
 高中國立彰化師大工
 教研究所碩士班

全校動員防 SARS 步步為營

教你自製口罩 滴水不漏

【訓導處訊】此次 SARS 疫情
 襲全台，本校在第一時間即成立
 SARS 應變小組，適時召開緊急協
 商對策會議，並決議：
 (一)每週實施全校大消毒。(二)購買溫
 度計，提供全校師生測量體溫，一
 天兩次列表追蹤。(三)請合作社平價
 提供學生口罩。(四)為家境困難而搭
 火車、汽車、及學生公車同學，免
 費提供口罩。(五)班級學生每日用消
 毒清潔個人課桌椅等務實措施。
 其次，安排醫護專家蒞校講演
 如何防 SARS。校長、教官、護理
 師蔣小姐等人多次利用週會、朝會
 時間加強宣導，也在早自修及班會
 透過視訊播放如何防患 SARS 錄影
 帶。另外發放消毒水供各班擦拭課
 桌椅，在全校每個洗手台置放肥皂
 及「正確洗手」方法，外賓入校需
 量體溫等措
 施。並印製
 有關 SARS
 防疫措施相
 關資料，提
 供給家長及
 學生注意，
 凡有來往大
 陸、港、澳
 兩地之家人
 均列入記
 錄並電話追
 蹤，期望家
 長能和學校密切合作，共同防治
 SARS，為全校師生提供一個安全無
 虞的學習環境。另外中部辦公室沈
 督學及本校家長會蔡會長政龍，林
 副會長德麟，黃副會長錫鏗也多次
 到校關心學校防疫措施，並聽取防
 疫小組簡報，對於學校能在最短時
 間內，完成全體師生及學習環境嚴
 密的防疫措施，深表嘉許，並呼籲
 大家要繼續為防疫 SARS 做好個人
 防疫措施。
 化工科楊仁住主任，鑒於日前
 口罩一罩難求，造成心理恐慌，遂
 運用所學，研發自製活性炭口罩以
 解燃眉之急，安頓人心，造成極大
 迴響，各大報章及電子媒體電視台
 都有顯著的報導。輔導室亦訂定防
 SARS 心理輔導實施計劃，以備不時
 之需。



校長主持防 SARS 會議



護士蔣小姐說明防 SARS 方法

【教務處訊】本校九十二年度申請入學招生科別人數統計
 表如左：

科別	第一階段	第二階段	合計
國文	15	10	25
英文	10	5	15
數學	5	5	10
自然	5	5	10
社會	5	5	10
藝術	5	5	10
體育	5	5	10
其他	5	5	10
合計	60	60	120

獎助學金已發放

求學路上更順暢

【教務處訊】本學期各項獎助學金業已發放，獲獎助學生名單如下：

※陽光助學金 每名六千元
 電一甲林偉銘 冷一甲梁如君 冷一乙董政宏 室一甲陳柏州
 資一甲戴于順 資一甲林承漢 室二甲劉玲慧 資三甲張志偉
 化二乙黃筱云

※教育部高中職社區化推動方案就近入學獎學金「每名一萬元」
 資一甲侯宇軒 電一乙謝志男 體一甲邱振璋 化一甲陳馨心

※張榮發教育基金會獎助學金一五千元 冷三乙鄭清瓏

※台中市大屯扶輪社獎助學金一五千元 冷三乙黃相和

※員林鎮衡文宮優秀學生獎學金 每名三千元
 冷三乙黃相和 室二甲徐佩榆 資一甲戴于順



粗茶淡飯迎客至

賓主盡歡款深情

【訓導處訊】國立彰化師大附工劉校長豐旗於四月三日率領處室主管伙委學生、舍長代表一行人蒞臨本校，觀摩合作社業務及學生事務工作，劉校長指出，耳聞本校的住校學生滿意度達92%，特別來校參觀同學團膳及宿舍用膳辦理情形。參觀時，適逢學生下課，正在使用無現金刷卡消費操作系統，快速精確，讓在場的來賓頻頻點頭，吳經理春和的一一說明及講解及親自示範，貴賓們無不讚賞合作社的經營，已經符合時代的潮流。

為了能親自嘗試學生使用團膳的真實感覺，本校以提供團膳午餐招待，雖是粗茶淡飯，贏得來賓一致的認同及迴響，稱許本校團膳能夠兼顧衛生品質及美味，價廉物美，真是物超所值。

統一學測展實力

便當送溫情

【訓導處訊】本年度四技二專統一學測，第一次在本校設立考場，為了加強服務友校老師、考生及家長，特別開放活動中心為休息室，無論是桌椅的排放，校際間的間隔，其溫馨體貼又用心的安排，獲得一致的讚揚。

感謝日夜間部三年級導師加入陪考的行列，到各考場協助服務，校長及家長會蔡會長政龍特別關心同學的考試情形，考試期間，穿梭在彰商、建國技院、陽明國中、正德工商等考區，除了慰勞師長的辛苦外，頻頻向學生加油打氣。為了避免同學夏日中午用午餐之不便，學校特別準備一份色香味俱全，內含濃濃溫馨及人情味的精緻餐盒，讓每位同學有充足的體力應試。

書堪咀處味逾久

讀書會分享經驗

【圖書館訊】本學期圖書館第二次班級讀書會於五月七日辦理，各班級除依圖書館指定之主題及閱讀書籍外，並可由導師視需要指定書籍閱讀，各班之討論心得亦陸續送至圖書館備查，部分班級整理得相當精美，感謝導師及圖書股長的協助與幫忙。

愛心園遊會 社區掃街活動

愛屋及烏 崇高不落人後

【訓導處訊】四月二十六日舉辦愛心園遊會，為了擴大服務愛心項目，特別舉行社區掃街活動，由校長、主任、教官等人率領本校志工同學一行七十多人，配合春暉專案，加強防SARS、禁煙車、離煙毒、掃愛滋等宣導活動，手持標語布條及打掃用具，由學校出發至員林火車站，沿途受到不少民眾的圍觀及讚賞。

校長強調愛心不祇限於捐錢，此次社區掃街活動，是以直接行動來展現愛心的最具體表現，讓同學來體認服務社會、奉獻之快樂。過去強調「你丟，我撿」是不對的，大家應有「你不丟，我不撿」的觀念，使社會更乾淨，更健康，在大家同心協力之下，員林火車站前的休憩廣場又煥然一新。

此次愛心園遊會特別安排國樂社、管樂社、吉他社及熱舞社串場演出，深受來賓及家長喜愛。校長除了親自到場加油之外，並隨即替本鎮聖家育幼院敲響愛心鐘，以拋磚引玉的行動來提醒同學們，在我們行有餘力時，我們周遭尚有許多的



聲動天地



校長參觀園遊會



有特色的攤位



社區掃街活動



園遊會樂隊表演

仰天大笑出門去

吾輩盡是崇高人

【訓導處訊】雖然是一個簡單的傳承儀式，卻是蘊藏著重大的意義，猶記高三同學剛舉行過包高中誓師大會，轉眼間，二年級的同學，馬上從剛考完學測的學長手中，接受傳承之旗，這象徵著二年級熱身起跑的時候了，這是一個好的開始，更是全校師生最殷切的祝福與期盼，希望藉此優良的傳承，冀望崇高學子能夠後浪推前浪，升學率年年高昇。



奮發向上典型

簡士博先生報到

【人事室訊】新進技師簡士博先生日前到職，分派至實習輔導處工作，簡先生畢業於文化大學美術系，學有專精，擅長國畫兼及西畫。夫人劉麗紅女士同樣畢業於文化大學大眾傳播系，為廣播界名人，現擔任佳音電台節目主持人，已出版首張演唱專輯「展翅」，並已出版自傳「因為有你」，送給敬愛的母親。劉女士有著坎坷的人生，但是她努力克服挫折，勇敢開啓生命的新窗口，因而榮獲「身心障礙楷模金鷹獎」的殊榮，蒙總統陳水扁先生召見，鼓勵她發揮所長。劉麗紅說，人生充滿愛，這一路上有許多人的幫助。簡先生仗義情深，奮發向上的精神，殊堪學習。

技能檢定學測出爐

【實習處訊】九十一學年度在校技能檢定學科測驗於92年4月13日舉行完畢，各班參加人數及通過情形如附表：

級 別	組 別	參加人數	合格人數	通過率
工業配機	※水電一	32	8	15.6
	※電工二	44	41	93.2
室內配機	電機一甲	37	27	73.0
	電機一乙	37	34	91.9
	電機二甲	1	0	0.0
	電機二乙	1	1	100.0
※水電二	※電工一	22	20	90.9
	※水電二	30	25	83.3
冷凍空調	冷二甲	35	32	91.4
	冷二乙	34	34	100.0
	冷三甲	1	1	100.0
※冷修二	※冷修二	48	35	72.9
	※冷修三	3	3	100.0
	※冷修一	32	16	50.0
化學工	化二乙	35	34	97.1
	※化工二	36	30	83.3
家具木工	木二甲	40	40	100.0
	室二甲	42	42	100.0
	※室錄二	39	32	82.1
電腦軟體應用	※電特一	34	34	100.0
	※電特二	41	40	97.6
電腦輔助機械製圖	※電特一	38	38	100.0
	※電特二	38	38	100.0
總 計		702	602	85.8



大村校友衣錦返校

勝過脂粉塗顏色

【實習處訊】本校應大村國中邀請，於四月四日參加該校舉辦92學年度「高中職博覽會」，除了本校簡介外，各科特色精銳盡出，有化工科生活化產品、電機科的單晶片控制成品、家具木工科組化家具、冷凍空調科提供自製冰棒，現場同時播放資訊科所製作校況影音系統簡介。

此外，尚有該校兩班學生，指定本校宣導師人員至教室做校務宣導，由進修學校賴主任擔綱演說，賴主任係大村國中傑出校友，口才一流，再加上大村國中校友在本校表現優異，贏得同學認同和喜愛。

安全的工作場所 保障工作的安全

【實習處訊】本校為加強學生在實習場所及實驗室實習安全，特於五月十九日聘請行政院勞委會所屬勞動檢查所陳吉祥先生蒞校演講，講題為「實驗室及實習場所的工作安全」。陳先生首先介紹最近流行的SARS的名稱由來及現況，接著介紹實驗室及實習場所工作者，未依安全守則所發生的不幸事件，供師生引以為鑑。

最後建議學校要建立安全的工作環境及設備，同學更要有正確的工作習慣及態度，以確保實驗室及實習場所的工作安全。本次由於SARS疫情流行，政府禁止大型集會，本校首次採用校園廣播系統做現場播放，十分新鮮。

聯展記實

室設計主任 江文正

師、林東嶽老師、尤翠敏老師負責指導。他們是第一次參加聯展，許多作品皆被選件好幾次才完成的，但看到自己的作品上了聯展會場，個個都雀躍不已。

二年級由林國樑老師、謝雯雅老師、江文正老師指導，作品包括自製的展示櫃，從取材、鉋削、裝釘、塗裝、彩繪都是一手包辦，還有五花八門的暑假作業、節慶海報以及以空間規劃、表現技法為主軸的室內透視圖。此外，今年本校的主題牆作品——轉動藝術的巨輪，亦是室二甲班集體的創作，以齒輪來表示時間的流轉是不捨晝夜，幾何圖形暗喻是學習美術、設計的基礎，而經緯度與各種動物、圖案造型則有世界地球村的觀念，並傳達世界是發揮創作的大園地。這是我們第一次以繪圖機輸出大尺寸的電腦圖檔，並以相片紙列印，可謂不惜重資，效果如何呢？相信看過的人有口皆碑，與巨輪一起轉入美的世界。



美展作品



參展同學與作品

室設計之教育課程是以培養基本設計、室內設計、空間設計及電腦輔助繪圖與設計之人才為主，因此室設計科本次聯展作品特色便涵蓋了這幾個設計主題。且作品大都是自學生平時作業中，擇優參加聯展，充分展現出日常教育的成果。一年級因屬基本養成教育，故作品以基本設計為主，設計素描描寫為主。由宋慧純老

個個詩家各築壇…… 心得競賽顯神通

- 第一名 化二乙 施凱玲
- 第二名 室二甲 李慧琳
- 第三名 木二甲 林俞佩
- 優選 冷二乙 楊雅涵
- 木二甲 鄭盈婷
- 化二乙 賴虹好



【圖書館訊】本學期二年級讀書心得寫作比賽，在各班國文老師指導下，各班前三名優勝作品送至圖書館複評，優勝名單如左：

此次聯展雖因SARS來襲而停辦，但仍蒙彰化縣縣長、文化局局長、駐區沈督學及各級校長、貴賓蒞臨指導，不勝感激，並有多家平面及有線媒體披露相關訊息，在此一併致謝。相信有您們的關懷與鼓舞，會給我們更多的動力，讓我們下一次聯展辦得更好、更美！最後，我要誠摯的感謝參與此次聯展的本校師生，你們無怨無悔的付出，才是聯展的大功臣，人云：「認真的人最美麗！」有了聯展經驗，「美麗」愈散發在我們身上，在我們的心裡！

四校美展逢「煞」 春山一路鳥空鳴

【實習處訊】本校室內空間設計科與員林高中、明倫國中、橋信國小美術班九十二年



參加美展各校工作人員



室二甲全班於展區合影

聯展，原定五月二日至五月九日，於本校學生活動中心展出，由於SARS疫情擴大，臨時應變會議決議將展期縮短，臨時應變會議決議將展期縮短，進入會場觀空間全部開放，進入會場者一律先測量體溫，取消一切儀式，採自由參觀方式進行。對於辛勞籌畫活動之師生及家長雖有遺憾，但能體諒能接受。展出期間彰化縣大家長翁縣長金珠女士、文化局長及各界貴賓仍親臨參觀指導，並對師生之表現與創意讚譽有加。

餘音嘹亮尚飄空

九十一學年度第二學期 學藝競賽優勝名單

◎作文

- 第一名 冷一甲張紋綺、木二甲林俞佩
- 第二名 電一甲張溪松、室二甲李慧琳
- 第三名 室二甲林宜薇、電二甲賴士文

◎字音字形

- 第一名 電一乙陳文進、資二甲張雁婷
- 第二名 冷一甲賴和利、冷二乙黃惠君
- 第三名 化一甲陳馨心、木二甲黃熾鏞

◎演講

- 第一名 室二甲陳美如、室二甲李建漢
- 第二名 化一甲吳宜潔、木二甲林章全
- 第三名 資一甲洪元凱、化二甲陳德霖

◎英文朗誦

- 第一名 室二甲劉章伶
- 第二名 冷一甲王于誠
- 第三名 化一甲張凱妮

◎拼英文單字

- 第一名 電二乙江東祐
- 第二名 資二甲顧詩涵
- 第三名 冷二乙張嘉祐

◎朗讀

- 第一名 室二甲洪詩斐、木二甲林姿好
- 第二名 化一甲陳惠君、冷二乙李佳樺
- 第三名 資一甲柯筱茵、電二乙鄭權

◎書法

- 第一名 化二甲黃璋柔、室二甲葉雅芬
- 第二名 冷一甲黃鈺瑞、化二乙簡好庭
- 第三名 資一甲張程翔、電二甲楊焯煌

長跑女將頭角崢嶸 跑進四技大學門檻

【體育組訊】室二甲劉玲慧，榮獲92年全國中等學校運動會五千公尺及一萬公尺第六名，榮獲保送大學四技資格。本學期校內各項競賽成績如下：

◎春暉合作盃班際排球比賽成績表

名次	第一名	第二名
一男組	體一甲	化一甲
二男組	木二甲	電二甲
三男組	冷三乙	冷三甲
一女組	室一甲	化一乙
二女組	室二甲	化二甲
三女組	資三甲	室三甲

◎九十一學年度第二學期春暉合作盃班際羽球比賽成績表

名次	第一名	第二名	第三名	第四名
一男單打	體一甲徐培倫	體一甲吳高亭	體一甲陳章志	體一甲邱信翰
二男單打	化二乙蕭富仁	電二乙呂廣育	電二乙江東芳	冷二甲黃仕源
三男單打	冷三甲黃洲斌	資三甲蔡吉和	電三甲黃阿慶	冷三甲盧建文
一女單打	室一甲陳品卿	體一甲黃怡瑄	室一甲林怡伶	室一甲李雅萍
二女單打	室二甲張鈺惠	化二乙張淑芬	室二甲張聯時	木二甲蘇姍姍
三女單打	資三甲黃仕慧	化三甲李香宜	化三乙劉曉潔	室三甲張聯時
一男雙打	體一甲徐培倫	體一甲吳高亭	體一甲陳章志	體一甲邱信翰
二男雙打	化二乙蕭富仁	電二乙呂廣育	電二乙江東芳	冷二甲黃仕源
三男雙打	冷三甲黃洲斌	資三甲蔡吉和	電三甲黃阿慶	冷三甲盧建文
一女雙打	室一甲陳品卿	體一甲黃怡瑄	室一甲林怡伶	室一甲李雅萍
二女雙打	室二甲張鈺惠	化二乙張淑芬	室二甲張聯時	木二甲蘇姍姍
三女雙打	資三甲黃仕慧	化三甲李香宜	化三乙劉曉潔	室三甲張聯時



學生試用面膜



本校致贈員生醫院保濕乳液

化工科 自製產品簡介

- 1.夏用保濕乳液**
主要成分：保濕劑、高貴植物油、皮膚營養劑
特 質：保濕，不油膩，適合熱天使用。
- 2.夏用保濕凝膠**
主要成分：本科自釀六十度米酒保潔劑、凝膠形成劑。
特 質：不含油質，芳香清爽，很適合油性肌膚使用，酒精過敏者較不適合。可添加除皺成分做眼膠。
- 3.左旋維生素C精華液**
主要成分：10%的左旋維生素C，非單一劑型，經活化、增強吸收度、減過敏處理，另添加高貴天然保濕因子。
特 質：淡化皮膚黑色素、防止黑色素沉積最有效的因子，皮下膠原蛋白增生、除皺紋、防老化、抗氧化、去自由基。
使用注意事項：左旋維生素C的酸度相當高，使用時應注意過敏現象。
- 4.香精油指甲油**
特 色：不緊繃、速乾。添加天然香精油，溶劑揮發後香味自然、持久。可依不同需求調整強度。
- 5.天然香精油**
純天然，未添加任何人工成分，點滴精純。
- 6.崇高校園桂花香水**
萃取自校園的桂花，香味清遠舒爽不膩。
- 7.茶樹油深層潔膚除痘面膜**
主要成分：吸油性極細黏土、茶樹油。
特 質：深入毛孔細孔吸油清潔、消炎，使皮膚細緻。
- 8.茶樹油殺菌保濕乳液**
主要成分：澳洲天然茶樹精油、分子柔細的植物油、皮膚營養劑。
特 質：保潔、營養皮膚、修復壞損細胞，可消除乾裂、角質化。

海上生明月 天涯共此時

三年了！時間的流逝快得令人畏懼！此時，同學的嬉笑怒罵、糾察隊的甜酸辛酸、老師們的指導教誨、教官們的督導訓話、新舊校長的交替、校園的改變，崇實的點點滴滴，一幕幕、一頁頁的寫進回憶之書。

打開回憶之書。看！一年級進入「崇實高工」時，那「憨憨」的樣子，令人忍不住就想笑。和同學們初次見面及認識，由不熟識到打成一片，嬉鬧、吵架、和好、一同讀書、一起打球……等。看！一年級一進來便加入了為入服務服務糾察隊、跑操場、青蛙跳、伏地挺身、起立蹲下、貼壁等，各種體能訓練接踵而來，雖然勞其筋骨，卻有強健體魄的功効。看！這三年來，教導過我們的老師，由自稱操縱生死簿的閻羅王，及恐怖的當舖王，到談諧風趣的老師，有的老師說話很冷，有的老師像個寶藏，等著我們去挖掘，各有千秋。看！隨著老校長的退休，新校長的上任，由實工人變崇高人，課程的改變，課業的加強，校園的整頓，設備的維護、更新等，雖有許多的改變，不過經校長的努力，我們很快便能適應，同時，校長也很想瞭解我們的想法，所以常和學生約談，也舉辦了「學生論壇」。

附上一提，校長每天早上都會站在校

資三甲 陳決任

三年了！時間的流逝快得令人畏懼！此時，同學的嬉笑怒罵、糾察隊的甜酸辛酸、老師們的指導教誨、教官們的督導訓話、新舊校長的交替、校園的改變，崇實的點點滴滴，一幕幕、一頁頁的寫進回憶之書。

打開回憶之書。看！一年級進入「崇實高工」時，那「憨憨」的樣子，令人忍不住就想笑。和同學們初次見面及認識，由不熟識到打成一片，嬉鬧、吵架、和好、一同讀書、一起打球……等。看！一年級一進來便加入了為入服務服務糾察隊、跑操場、青蛙跳、伏地挺身、起立蹲下、貼壁等，各種體能訓練接踵而來，雖然勞其筋骨，卻有強健體魄的功効。看！這三年來，教導過我們的老師，由自稱操縱生死簿的閻羅王，及恐怖的當舖王，到談諧風趣的老師，有的老師說話很冷，有的老師像個寶藏，等著我們去挖掘，各有千秋。看！隨著老校長的退休，新校長的上任，由實工人變崇高人，課程的改變，課業的加強，校園的整頓，設備的維護、更新等，雖有許多的改變，不過經校長的努力，我們很快便能適應，同時，校長也很想瞭解我們的想法，所以常和學生約談，也舉辦了「學生論壇」。

附上一提，校長每天早上都會站在校



糾察隊傳承



糾察隊慶生



老師諄諄教誨

動物性油脂、椰子油、棕櫚油、植物性奶油(瑪琪琳)則是因為飽和的原因，在高溫的油炸、烘焙等食品加工處理過程中，還是很安定，不易產生自由基，是高溫調理時的較佳選擇。

綜合以上論述，家中應該同時準備兩種食用油：營養的不飽和植物油和高溫油炸的動物油脂或棕櫚油。

最後在此，仍要再次感謝補校這三年中，對我諄諄教誨及引導的校長、師長，讓我有這機會再度進修，心中這份感恩化成祝福，願崇實更成長更茁壯，帶給社會更多進步的力量和和諧的因子。

春到庭前草木青 學生宿舍添新景

【本刊訊】為去除學生宿舍的呆板印象，一解枯燥乏味的宿舍生活，校長指示將單調的宿舍水泥前庭加以整理佈置，以調劑身心，增加生活情趣，舍監吳金倉先生立即發揮喜愛大自然的心靈，獨運匠心，率領學生宿舍幹部陳佳宏、張智傑、張正熠、楊炯鋒楊炯煌兄弟，著手佈置。他們利用剩餘的磚塊做花圃，種植花草，然後以枯樹枝略加點綴，再擺上一組庭院桌椅，精緻小巧的花園立現。雖說不上花團錦簇，但卻清爽宜人，會讓你眼睛一亮，精神為之一振。會客室及閱覽室掛有吳先生相當難得的攝影作品，以及造型千奇百怪的樹頭，渾然天成，令人充滿幻想、遐思的空間。

吳金倉先生是登山名家，也是溯溪高手，對庭院佈置真的亦有一套，參觀煥然一新宿舍庭院，你不得不佩服他的巧思。



廣告釋疑

食用油的選擇

楊仁住 主任



電視上曾經熱烈上演過的一齣清油大戰沙拉油廣告，炒茶不用放肉絲變成了流行語，甚至歌戰之後又再上演續集，台詞演變成：含單元、多元不飽和脂肪酸、ADE、好的膽固醇、壞的膽固醇……等等，廣告用詞的意義何在？哪些是選擇食用油的要點？這可以依照營養觀點和用油安全兩方面來討論。

依照營養觀點：人體需要：(A) 含不飽和脂肪酸的油脂以提供必需脂肪酸 (B) 能提高好的膽固醇 HDL (高密度脂蛋白膽固醇) 及降低壞的膽固醇 LDL (低密度脂蛋白膽固醇) 的油脂。

食用油的主要成分為(A) 不飽和脂肪酸 (再分為單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸) 和 (B) 飽和脂肪酸。必需脂肪酸就是化妝品中所稱的維生素E (聽起來好高貴是不是?)，是無法由人體內自行合

成，必需完全依賴食物直接供應，主要為麻仁油、亞麻仁油、花生油、芝麻油等三種，尤其是麻仁油酸為最(用麻油坐月子的方法真是老祖宗的智慧)，全部都是不飽和脂肪酸，缺乏時會造成肝臟代謝不良、皮膚疾病(頑癬、棘皮病、半角質化的細胞老化現象)、毛髮脫落、微血管脆弱及粥狀化(此為固醇類代謝不良所致)，這些必需脂肪酸全部都是在植物油中，動物油只含大量飽和脂肪酸，除了供應熱能之外，沒有營養價值。

其次，脂肪酸和膽固醇有極密切的關係，血液中飽和脂肪酸含量高會使總膽固醇量升高，而不飽和脂肪酸含量高則會使總膽固醇量下降；近代醫學將膽固醇分為兩種：好的膽固醇 HDL (高密度脂蛋白膽固醇) 和壞的膽固醇 LDL (低密度脂蛋白膽固醇) (為了方便後面敘述，請記得 HDL 好，LDL 壞)；LDL 從肝臟將膽固醇運送到組織細胞中，它會使血液膽固醇含量提高，是形成心血管疾病的主要原因。HDL 的功能是將組織中的膽固醇

帶回肝臟，在肝臟合成多種人體有用的物質。腦、肝臟與神經纖維細胞的膽固醇含量很多，依照中國人吃什麼補什麼的觀點，其實可以看出除肌肉及臟器的纖維組織的蛋白質成分外，哪些地方含什麼成分多，也代表那一種成分在那個組織的重要性；人體內的荷爾蒙，及幫助消化油脂的膽酸，也皆是由膽固醇合成，膽固醇在人體極具重要性，含量過低也不行。

單元不飽和脂肪酸在血液不僅能降低 LDL，還能提高 HDL，對預防心臟的疾病有很大的功効，像苦茶油、橄欖油、花生油等都是單元不飽和脂肪酸含量較高的油脂，而地中海一帶盛產的橄欖油，就是因為單元不飽和脂肪酸比例高而身價飛漲。而多元不飽和脂肪酸雖然能降低血液中的總膽固醇量，但 HDL 和 LDL 會一起降下來。所以依照營養學觀點，含單元不飽和脂肪酸高的植物油是最健康的油，麻油、亞麻油、魚肝油雖然都是多元不飽和脂肪酸，會降低 HDL，但都是必需脂肪酸，是不可或缺的。所以混合性的植物油營養較為完全(雖然他們是為了降低成本才這樣做)，最能提供完全的必需脂肪酸成分(可別添加了椰子油、棕櫚油)，要肉香就加肉絲吧！

依照安全觀點而言：

不飽和脂肪酸容易氧化，較不安定，尤其是多元不飽和脂肪酸，在高溫油炸時，容易在不飽和和斷鏈產生氧自由基(ORF)，這被認為是人體老化和致病的主要原因之一，所以植物油最好的使用方式是冷淋，高溫處理過的舊油儘量少用。

補校三年

黃彩禎



在一個偶然的機會，到補校上課，心中充滿欣喜，因為在三年裏，我們得到優良的求學環境與良好的師資，更獲得許許多多的知識，也讓我們體會到更多做人的基本道理。這三年真是值得回味。

在補校學習過程中，除汲取各科的知識、文學和社會等科有趣的科目外，另有專業課程，比如製圖科實習課，讓我對專業有了更清楚的輪廓，並習得技能，三年來的歡笑和淚水，一言難盡。總之，能夠來補校求學，是我難能可貴的經驗。除了傳授知識，學校也會辦活動來促進了大家的情誼，讓每位同學在每日辛勤工作及努力求學之際，亦能從團體活動中，調劑緊張的身心，並從參與活動學到互助合作，樂趣自然也隨之而來。古人說：「行萬里路不如讀萬卷書。」之觀念，實乃人生進步之所繫，一個人生命有限，但學海無涯，應不時努力地充實自己，如此的人生才有價值。

也唯有不斷的追求、不斷的嚐試，不畏失敗，有恆心和毅力，才能實現人生的夢想。所以我為了自己工作及理想，才重拾書本，如今達成我的願望，心中的踏實與喜悅，不可言喻。有這三年學習的機會，一定要感謝的是劉校長、張主任、導師、還有師長們，給我鼓勵與支持，心中無限的感激，畢生難忘，一切盡在這一聲：謝謝！