

新竹市立香山高中
Hsinchu Municipal Hsiang Shan High School

2023

校刊 32th

香中生活圖鑑

觀察生活中的美好事物



香中生活圖鑑

觀察生活中的美好事物

校刊 32th
2023



目錄

序

- 校長的話 4
- 社師的話 5
- 幹部的話 6

香中之美

- 美工科 玻璃教室 10
- 馨悅樓與最美樓梯 18
- 下課期間的籃球場 28
- 此刻無人的操場 40
- 香中的自然美景 52
- 放學後的香中 62

八點上課的影響

- 八點上課的影響 12
- 本校受訪學生 15
- 外校受訪學生 16
- 本校受訪老師 17
- 省思 17

校慶

- 國二、高二學生創意進場 20
- 國一、高一活力大會舞 23
- 國軍 23
- 趣味競賽 25
- 米羅的奇幻小宇宙 26
- 精采回憶 27

目錄

生活中的美好

- 風 32
- 天空 33
- 天氣 34
- 聲音 36
- 電影心得分享 38

高中生吃什麼

- 便利商店的重要性 44
- 忙碌，導致在便利商店解決一餐 45
- 家庭結構及生活型態對飲食習慣的影響 46
- 便利商店的優勝方程式 47
- 便利商店的商品價錢對於接受度 47
- 超商美食大pk 48
- 採訪後記 50

夜鷹

- 睡覺後的夜晚 56
- 升學的壓力 56
- 24 小時 57
- 我們成了夜裡的貓頭鷹 58
- 英文老師的分享 58
- 暗夜後的光芒 59

香中文藝獎

- 散文類 66
- 中文小語類 76
- 英文小語類 80
- 攝影類 82
- 漫畫類 86
- 油畫水彩類 88

社員的話

90

●序

校長的 話

洪碧霜
校長

由香中學生發起的公民運動－汀甫圳第十四支線簡易通學路計畫，今年獲得新竹市府鼎力支持已正式啟動，我們可以見到香中學子發揮所學，讓知識成為力量，成功爭取更安心的通學環境，以行動實踐公民教育，展現對社會的影響力，奠定學校永續發展基礎。

學校的教育，應是成為學生與社會之間的橋樑，近年來「SDGs」永續發展目標引起各國廣泛的討論，香中的課程落實永續發展精神已經行之有年，如由各科教師共備的「走訪香山」特色課程，引導學生了解學校附近社區現況，鼓勵師生結合所學思考社區發展議題，多年來已帶領無數學子走讀香山地區。香中的課程相當重視「SDGs」的展現，引領香中青年們在求學期間，結合全球公共議題進行學習與探究，以應對全球亟待解決的問題，期盼同學們日後成為能善盡社會責任的全球好公民。

轉眼間《今日香中》已邁向第三十二期，本期校刊以「香中生活圖鑑」為題，校刊社學生花了許多功夫在校園訪談，製作出青少年的飲食習慣專題；擔任本校活動編採組，報導香中極具傳承意義的校慶活動；書寫現在青年們的生活綺語，紀錄對於美好生活的想像，本期校刊取材多元，加上美工科社員們精心的美編設計，實為一部精采的香中生活圖鑑，校長感念所有香中人的貢獻，也邀請各位讀者見證香中風華，一同來感受香中的魅力！



社師的話

簡儀瑄

老師



最近高一國文課正好談到張愛玲的〈天才夢〉，青年時期的張愛玲，於字裡行間透露他與社會的碰撞，隨著年歲的增長，被迫面對社會的現實，寫著：「生命是一襲華美的袍，爬滿了蝨子」，感嘆人生看似絢麗，卻千瘡百孔，讀〈天才夢〉一文，頗能理解本期校刊專欄中的〈夜鶯〉，青年是一個難以自處的時期，試圖在別人的瞳孔裡表現出盈滿充實，隨之而來的，是深夜時分自我觀看下的孱弱萎靡。還好文編又帮大家寫出〈生活中的美好〉一文，告訴各位讀者，我們還是能在有限的世界裡探尋自己的小宇宙，如同張愛玲依著自己的心意，欣賞著七月巧雲、愜意地吃著鹽水花生，在日常生活中尋得一絲甜蜜。

本期校刊要特別感謝活動組長的行政協助，和國文科、英文科、美工科教師們撥冗審閱文藝獎作品，以及每一位選擇用文字、圖畫、相片紀錄下對於生活獨特感受和理解的投稿同學們，還有為了編撰校刊耗費心神的青年社同學們，願意在此傾訴你們的心聲，記錄著時代幽微的光，你們是這本刊物最璀璨的記憶。

幹部的話

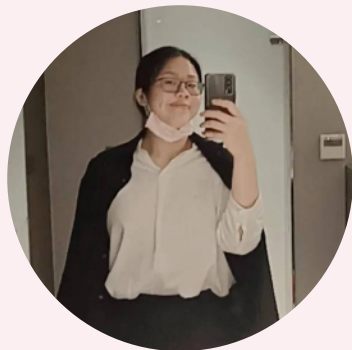


社長
美二誠
林官諭

我從來沒有想過有一天我會接任幹部，而且擔任的是不僅要處理社團內總總雜事，還需要向上級匯報、管理下層幹部們的社長一職。甚至製作校刊時，需要同時規劃課程及應屆校刊的進度。畢竟我原本想過的清淨無為，做好自己該做的本分就好。不過升上二年級，我更是去徵選朝會司儀、工讀等許多職務，更加顛覆了我原本的理念。

結束了兩學年的社團生活，還記得一年級的我懵懵懂懂、誤打誤撞加入了青年社，一開始想說能夠負責打雜、處理簡單的文字排版，沒想到還是被前一屆幹部挖掘出我的能力，聘請我擔任社長。或許高中可以輕鬆帶過，不過我把這三年過的非常充實，培養各式各樣的能力，之後回首這時的我，一定會感激我現在所吃的苦，成為日後甜美的果實。

我們已經計畫把進度提前部署好了，再來我就期待下屆校刊的成果喔！也希望各位在校生及老師們能夠支持青年社，讓我們產出更好的成果。



副社
普二仁
陳彥菱

大家好，我是副社，也有個很常在我们青年社賴群出現的小名—豆沙。我很幸運地遇到一群這麼熱血投入校刊的夥伴們，一起從彼此在第一堂社課的點頭之交，再到社員間能熟識、肆意玩笑；經歷因一些突發事件而歡聲笑語、快樂地為這本校刊出謀劃略，構想藍圖、為學校指派給我們的任務怕不能勝任而緊張、為不確定能不能順利出刊焦慮……我們陪伴彼此經歷完了一年的荏苒韶光。這是在當上社幹前不敢想像的事，現在大概是連睡覺都會笑醒的模樣。

雖然在製作這期校刊的路上我們磕磕絆絆、跌跌撞撞、意外層出不窮。但我們也不斷的在過程中吸取經驗、學習知識，為將來成長的道路鋪陳，一步步邁向更好的自己。謝謝個各位校刊的夥伴、社外支援的朋友、社團指導老師，讓我有這個機會圓一場「出一本校刊」的夢，在此獻上深深的致意。

即使未來是未知的，但青春只有一次，不要畏懼會撞傷就不敢前行。祝福下一屆天使般、令人放心的學弟妹能出刊順利啊！



美宣
美二誠
戴雅芝

做校刊插圖的部分，會有風格不同的問題，因為每次畫的風格都不太一樣，但想要統整風格卻又無從下手，這種時候就可以找參考圖，或是一個畫師的系列作品，然後觀察他們的風格，儘量不要完全照抄，改變一點地方，加入自己的想法，並且嘗試創造出自己的風格！



活動
美二誠
黃德卉

「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」時間是寶貴的，青春只有一次，何不過的充實、刺激點，享受在忙碌中奔跑的快感，我從沒想過會選美工科，但竟然遇到了，就去面對，不逃避，總會有困難，但想想誰的經歷是從未度過重重關卡，經過一次的磨練後，不僅給我帶來了學習機會，也讓我能在未來的道路上走得越來越遠，我想「先苦後甘」就是這個意思吧！

人物簡介

小安



本名：黃苡安
年齡：15 歲
生日：97/07/17
身高：163
個性：樂觀、愛睡覺
科系：美術工藝科

我終於升上了高中，好期待認識新的同學，不知道班上有沒有合得來的朋友，可是看名單上好像有一半以上都是女生，應該不會發生勾心鬥角的小事情吧。不知道高中的生活怎麼樣？既然都到高職了，數學應該不會像普通科一樣要套用複雜的公式吧！還記得老師在新生訓練的那天，老師強烈提醒我們沒有興趣就可以現在放棄、轉學，到底開學後的課程會是如何？不禁讓我怯步、開始懷疑自己到底適不適合。現在已經過了幾個月了，我才發現，跟原本想像中的美工科不太一樣，以前只是覺得需要有畫漫畫的技巧，在暑假時瘋狂訓練，但開始上課後才發現不是這麼簡單，基本設計、基礎繪畫、基礎圖學以及文字造型，都是以前從未聽過的科目，一開始學的很吃力，但慢慢的，我找到了符合自己的方式。聽說二年級的學長姐都熬好幾個夜晚在趕作業，還會接觸到更多的專業科目，讓我既期待又擔心，不過，有著家人的支持和朋友的陪伴，一定能關關難過關關過的。

小華

本名：方振華
年齡：15 歲
生日：97/01/04
身高：178
個性：直率、紳士
科系：普通科

我是一名今年剛上高中的高一新生，高一的課程其實跟國中沒什麼兩樣，只是沒有童軍、美術等等，課程變得略為枯燥乏味。我升上高中最期待的就是可以不用讀最不擅長也最不喜歡科目，理化、生物等等自然科，但是高二才分組。而我擅長的社會科歷地公卻又和國中時讀的不太一樣，它們變得既熟悉又陌生。國中的課本上總是可以讓我們很明顯的列點、畫重點、標示等等，甚至可以不用額外做筆記直接參照課本，但高中的課本變得不明寫重點，一眼看過去全是重點，看了又好像沒看懂，必須額外抄許多筆記、查找資料，花費更多心力與時間才能讀好、讀懂。簡單來說，高中的社會科更注重於理論的推導與理解。而人際上，和新同學的話題從先問是哪所國小的，變成多加一項國中讀哪，下課時除了找朋友聊天還多了玩手機的選項，高中變得更自由了，如果班導沒有特別說要收手機，那就可以在下課時間使用手機，也沒有聯絡簿，再也不用每天給家長簽名。不過高中考大學除了看成績外，新課綱還加了一個學習歷程，學校安排了蠻多課程、講座等等讓我們了解，但老實說我還是一知半解，不過遇到後應該就會越來越了解。



香中之美



美工科 玻璃教室
生態池

岸坡工坊





點上



媽媽：「小安，已經七點二十分了！你還不快起床！」

小安從熟睡的夢鄉中驚醒道：「咦！什麼？都已經二十分了？趕快趕快！」

然後匆忙地衝向浴室洗漱。

站在洗手台的鏡子前，小安一邊刷牙，一邊努力讓還在待機的腦袋重新運轉。突然，他想起了一件事：「哎呀，今天不是改成八點上課的第一天嗎！」想到這裡，小安終於松了口氣，放下了緊張的心情。

之後，他跑向媽媽說：「媽，今天開始已經改成八點上課了啦！不用像以前上課那樣趕了。」

媽媽說：「哦，好吧。那你準備一下，隔壁的小華已經在門口等你了。」

小安含著牙刷，含糊地回了聲：「好的～」，然後悠閒地走回浴室繼續洗漱。反正他知道，即使再慢，小華也一定會等他一起走的。

課的影響

八點上課的影響

文 / 林官諭、黃德卉、陳彥菱

圖 / 林官諭

受訪者 / 香山高中 王子平、李杰恩、楊妤婕 / 實驗中學 林富凡 / 關西高中 謝可瑄 /

新竹高中 呂學哲 / 香山高中 林子維、張維純 老師

新聞出處：三立新聞網、自由時報

日前教育部正式宣布於 2022 年 8 月 1 日起修改高中作息時間，每週得實施全校集合活動至多一日；當週其餘日數，應由學生自主規劃運用，學生於上午第 1 節開始上課以前抵達上課地點即可。各校於上午第 1 節開始上課以前，不得對學生實施任何學業成績評量。

教育部國教署長彭富源表示，109 年 12 月 12 日有民眾在公共政策網路參與平台，提議「國高中上課時間改為 9 點半到 5 點」，對此陸續召開 2 次線上公聽會、5 次專家會議，邀集各界團體代表，乃至與各地方教育局處開會 4 次，廣徵意見，正式公布「教育部主管高級中等學校學生在校作息時間規劃注意事項」。

彭富源說：「這次修正重點包含全校集合活動時間由原先每週 2 天調降為最多 1 天，其餘日數的早自習由學生自主規劃運動。」並舉例學生可到圖書館、到操場運動、自由參加社團、教室自主學習等，是基於聯合國「兒童權利公約」第 31 條精神，維護學生休息及健康權利。未來學生除全校集會外，可在第 1 節課（8 點左右）前到校即可。

我們也實際訪問 3 名本校學生、3 名他校學生以及 2 名導師

以下為我們的提問：

1. 改成 8 點上課之前，你（妳）大約何時到校？修改時間後，你（妳）有延後到校嗎？
2. 修法是為了維護學生休息的權利，你（妳）的睡眠時間是否有增加？
3. 承上題，你（妳）的睡眠品質是否有改善？
4. 承上題，如未改善，原因為何？

香山高中 普二忠 學生 王子平

因為參加糾察隊的緣故，我需要在 6：50 就抵達學校，故就算修改到 8 點前到校，我也未增加睡眠時間或著延後到校，而睡眠品質也當然沒有特別改善或降低。不過，我們的糾察隊的義務是保護每個同學通行的安全，所以，就算犧牲一些睡眠時間，我們也會盡力去執行我們的任務。

香山高中 美二誠 學生 李杰恩

因為是家人接送，所以都是差不多的時間，但改為 8 點上課就會有額外的時間可以有充足的準備，不用匆匆忙忙的趕到學校；而睡眠品質及睡眠時間也沒什麼太大的差別，幾乎都跟平常一樣，不會太晚睡，也不會太晚起。我認為現在的政策其實就很不錯了，已經能夠晚一點到校了，而且時間夠用，所以不用多做改變。

香山高中 普三仁 學生 楊好婕

在還沒改成 8 點上課前我都大概 7：25 左右到校，而修改上學時間後，我延後到 7：50 左右到校。睡眠時間明顯有增加，雖然我家離學校近，但依照原本的上學時間，我必須要 6：30 起床，每天睡眠時間沒辦法到達 7 小時，但更改上學時間後，因為我能夠多睡半個小時到 1 個小時的時間，至少能睡滿 7 小時。而當每天的睡眠時間增加，同時能減少越睡越累的情況，也因此提升了睡眠品質。總而言之，我覺得改成 8 點上課這是一個好的政策，但同時我也認為上學時間還可以再延後，畢竟 108 課綱強調學生對於學習的自主性，因此勢必要增加學生的個人時間使其去運用，而關於時間調整讓家長不方便接送的疑問，我認為這並不會是個大問題，能來通學的方法絕非只有一種。改成沒有早自修，我覺得是正向的決定，因為依我之前的觀察，大部分同學早自修也是來學校睡覺或是休息，幾乎沒有人會在早自修讀書，所以我覺得早自修取消是好事，畢竟有好的睡眠品質才能換來好的學習效果。

關西高中 畜保科二年級 學生 謝可瑄

我是個很愛睡覺的人，所以每天上課幾乎都遲到，不管是改之前還是之後都還是會遲到，坐公車到學校基本都已經 9 點多快 10 點，原因是每天不是在趕作業，就是在趕作業的路上，還有許多大大小小的報告等，睡眠品質越來越差，睡眠時間也沒有增多，導致常常遲到，但我覺得睡眠時間越多，只會讓人想多玩手機，打點手遊，追個劇，吃個宵夜，會造成反效果。我建議可以請學校把上學時間改到中午，可以多效仿國外學校，不僅可以有更多的時間可以利用，還可以增進學校風氣，激發學生對上學的樂趣。

實驗高中 普通科二年級 學生 林富凡

我現在都 7 點到校，並沒有因為更改時間而延後上學，睡眠時間也沒有因此增加，因為讀書時間還是一樣，且提早到校的時間仍然是在讀書。然而，我的睡眠品質一直都很好，原因其實是每天讀書都讀到很疲倦，所以通常都是一覺到天亮，不會有失眠的困擾。至於修法，我認為不應該只是把早修時間去掉，而減少大家真正上學的時間才是較密切的解決方式，如果每天可以改為像其他國家 8 點上學 3 點放學，那麼我覺得大家會有更多休息時間，或是將一些比較不重要的課程變成選修課，讓學生能夠多學息一些課外的事項。

新竹高中 普通科二年級 學生 呂學哲

國中時期，我大概在 7：20 分到校，而升上了高中，學校一開始的規定就是 8 點前到校即可，因此，在修法前後的睡眠問題，我並沒有太大的改變。不過我的睡眠問題應該是課業壓力大，畢竟新竹高中的競爭對手，各個都是菁英，只要一落下一點進度，就需要加倍的努力奮起直追，還好藉由這兩年的磨練，我已經熟悉且較能夠去面對種種的問題了。



美二義 導師 林子維

這是訓練學生自主學習的方式之一，可以從過程中看見有些同學會善用 7:30 ~ 7:50 這段時間；但部分同學反而會挪用這些時間去玩手戲、睡覺。學生作息也往後延宕，不僅 8 點才到校，也還沒吃早餐，浪費原本有早自修的半小時；綜觀兩種類型的學生，就可看出，學生是否有自己會規劃時間的能力。

而子維老師也提到 8 點上課的困難，她說：「點名變得很困難，有時候因第 1 節有課，就無法確定導班生是否請假、遲到，導師因而很難掌控出缺席的狀況。」

普二仁 導師 張維純

在原本有早自習的狀態下，同學可以有一個上課前的緩衝時段，若遲到也不影響第 1 堂課的進行；另外路上購買早餐的同學，也能利用此時段先吃早餐。導師也能在第 1 堂課開始前先了解同學到校情形，和家長進行聯繫。

改成 8 點前到校直接上第 1 節，上課的課堂秩序變差。老師授課和學生學習的效果也會有所影響。建議可延後 10 分鐘，第 1 節從 8:10 開始。

藉由以上同學及老師的觀點，能夠得知許多人因延後到校的緣故，而作息時間有所調整。不過「課業壓力」卻成為了生活中最大的困擾，常聽到普通科的同學們說：昨天老師又出了一個探究報告，原本的兩個都還沒結束呢。而身在美工科的同學們每天忙於繪製水彩、製作各工藝作品、背誦設計史、設計概論等等，常常聽到我們的社長說他已經 2、3 天通宵在趕工了呢。老師們也點出，自從改成 8 點上課，有許多學生都拖到最後一刻才到校，他們無法確切了解學生出缺席的狀況。所以我們也好奇，目前法律雖想保障我們青少年休息的權益，但每一位學生都有辦法享受到修法後的福利嗎？會不會通宵打遊戲的同學依然在熬夜；而讀書的同學們也還在為趕不完的作業奮鬥，因而浪費了此次修法的意義呢？



香中之美



馨悅樓與最美樓梯





校慶

（博雅樓 2 樓舞台上）

司儀：「新竹市立香山高中第 67 週年校慶 典禮開始！」

（在舞台下方集結的學生中）

小安踴躍不安的輸入訊息：「好緊張，等等司儀念完詞，等一下就要換我們表演了耶！」

「我也是！不過我們這麼努力練習，一定不會失誤的。一起加油！」小華安慰道，並為彼此打氣。

司儀：「接下來登場的是國一、高一的學生們帶來的活力大會舞！奏樂……」



週年校慶暨社區運動大會



香山繽紛蘊多元，永續校園傳六七

文／張澤雅、林菁慈、周宥妍、葉敬允、李欣昀、鍾映儂、劉沛蓁、曾敏瑄、
王宥莉、陳彥菱、黃德卉

圖／林官諭、陳彥菱、學務處

今年 67 屆校慶在校長、各界貴賓和全體師生熱烈歡迎下，正式揭開序幕。每年校慶總是讓人期待，因為全校師生全都為了慶祝香山高中一年一度的生日，早已躍躍欲試、蓄勢待發。雖然去年校慶因為疫情遺憾取消了，今年又因為操場整修而改到室內，場地卻沒有限制同學們的熱情，香中也迎來新一批的活力，來與各位共襄盛舉。

時光飛逝，還記得校慶時發生的種種、同學及師長臉上洋溢的笑容嗎？驚豔的創意進場、可愛的國軍娃娃舞蹈、緊張刺激的趣味競賽等有趣的活動，為了不讓記憶褪去，讓我們藉由這篇文章，一同回顧令人熱血沸騰又難忘的校慶！

最先到來的是創意進場，這是每年校慶高二和八年級的固定活動，每次到了這個時刻，觀眾總是特別期待，迫不及待想看看他們準備了什麼振奮人心的表演。

學生們都非常有活力，充分地為我們展現了香中的核心精神。表演種類非常多元，不僅有班級活潑的為大家表演了熱情的舞蹈，也有班級展現出環保的精神，使用回收紙張製作表演所需的道具。不過不約而同的是每個班級在最後都舉出了為香中慶生的牌子，甚至有班級特地製作紙蛋糕，不難看出香中的每個人都非常用心的準備一個特別的生日給香中。

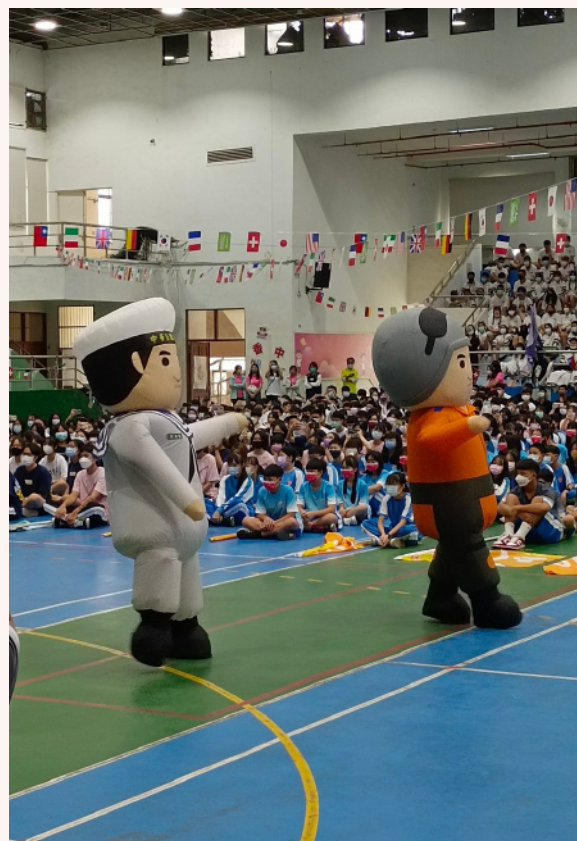


每次說到校慶中印象深刻的，往往是大會舞表演。

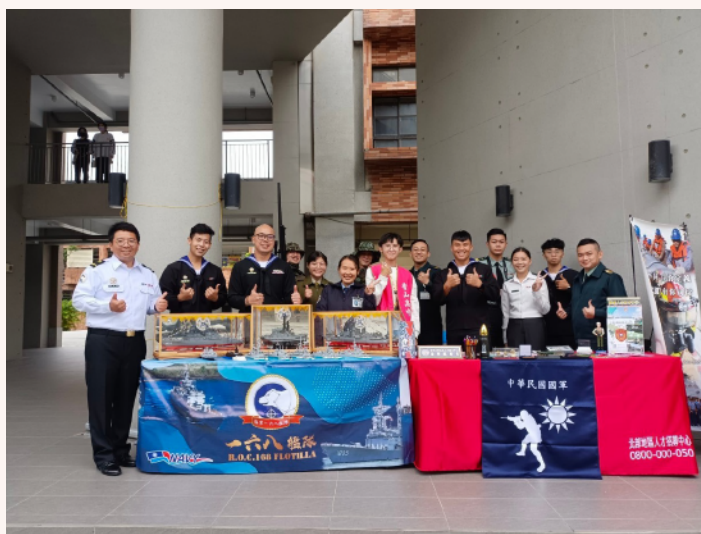
大會舞是每一間學校的校慶中最重要、也是最震撼的一個項目，能呈現新生的朝氣和凝聚力。平時體育課時，每班由體育老師帶領，日日勤奮練習，牢記所有的舞蹈動作，只為了在校慶中展現最完美的一面。全體七年級、高一學生整齊劃一的表演大會舞，展示出充沛的活力及團隊合作。香中的大會舞不只是普通的跳舞而已，舞蹈動作中有著小小的巧思—結合香中特色運動項目：橄欖球、桌球、射箭及手球，展現了香中的不平凡，也讓大家感受到學校的團結精神。

讓人充滿好奇心的壓軸表演，由四個活力滿滿的國軍娃娃作為驚喜嘉賓登台演出。即使拖著笨重的身軀，卻帶來了動感十足的舞蹈表演。不僅帶來歡樂，更揭開了軍人嚴肅面具之下的活潑可愛。

不只有國軍娃娃，現場更出現了一個奇妙景象—普一愛同學裝扮成的安妮亞舉著狙擊槍。滑稽又富有衝擊力的畫面引得大家捧腹大笑，讓校慶氣氛更添了活躍的歡笑聲。



另外，國軍們還有設立諮詢攤位，擺放各類軍艦、步槍和狙擊槍的模型，讓有興趣的同學可以詢問相關問題。負責諮詢攤位活動的蔡文賓士官長有提到，一般上課期間、課餘時間，同學們都比較少機會了解到各種軍種、各部隊的文化。剛好透過這次校慶活動，和張宏年主任教官配合，讓大家接觸到各類國軍。所以這次，邀請陸、海、空、海陸、航特部（全名陸軍航空特戰指揮部）及二聯隊的國軍來香山高中展示和介紹。攤位中展示的槍械展覽、軍艦模型、個人裝備展示，都是希望同學可以更進一步了解到基層部隊及國軍文化。



今年較往年不同的是操場正在整修，因此整天的活動都在禮堂中舉行，包括令人期待的趣味競賽。

禮堂充斥著學生和師長的歡聲笑語，散發著青春的氣息，氣氛好不熱鬧。這次的競賽主題是兩人三腳，將兩位選手的腳踝繫上一條魔鬼氈，確認不會鬆脫後，齊心協力抵達折返點後，再返回起點，交棒給下一組選手。即使有些同學沒辦法上場一起努力，但看著班上同學們蓄勢待發的模樣，不禁也被熱鬧的氣氛感染了情緒，跟著為選手捏把冷汗。不過比起贏得比賽勝利，更重要的是從中得到樂趣，這才是趣味競賽的真諦。





除了運動會的固定節目，這次香中還舉辦了米羅導覽，導覽名稱為：米羅的奇幻小宇宙。

跟著導覽一同欣賞二十世紀的超現實主義繪畫大師胡安·米羅，超現實的畫作映入眼簾，透過導覽的解說，能夠了解到米羅的畫作有許多元素。星星、月亮、女人、鳥，各個拼湊而出一張富饒趣味的圖畫，不禁讓人讚嘆米羅的想像力及創造力，幅幅圖畫也讓人感受得出米羅對自然的嚮往、熱情。

其中，米羅畫展的講解志工、也是校刊社活動的黃德卉同學，分享了她的心得：在講解米羅的生平及作品的途中，我覺得最有趣的是他的作品太過於抽象，解說的時候總會讓同學們意想不到；困難的是米羅的畫風被多種畫派影響，有時候背稿時都會背錯。很榮幸可以參加這次的志工活動，讓我可以提早了解美術史，在美工科的課堂中可以省一點力氣，也算是意料外的收穫。

除了賞析畫作和解說志工的導覽，圖書館還準備了多種闖關活動，共有三關：有用毛根做出米羅符號、有不同的符號分類配對，而最有趣的非刮畫莫屬，在卡紙上畫上自己最喜歡的元素，完作後會展示在牆上，交流不同的想像成果。闖關完畢後還可以憑票券抽取獎項，不只有機會獲獎，更能增進對米羅的印象與了解。



精采回憶



香中之美



下課期間的籃球場







(剛段考完)

小安在期間，著急忙慌的問道：「小華小華，這次的作文題目是『生活中的美好』。你寫了什麼讓你覺得美好的事啊？」

小華：「我是寫有關我第一次去南寮漁港看夕陽的回憶。那天我跟著我的家人一同租了一台四人的協力車，一路上微風徐徐的吹、樹梢上的蟲鳴鳥叫、黃昏時分灑落在海面上的粼粼波光啊！那真是我目前最美好的回憶了！」

小安：「你寫的也太高級了吧！我就只寫到我覺得每個禮拜六睡的飽飽的，我就覺得這很美好了。」

小華：「嗯～這也算是一種美好啦！畢竟在這個忙碌的高中時期，能夠睡飽也是一件美事嘛！」

生活中的美好



簡單美好的事物，成就美好的心情

文 / 陳彥菱

圖 / 青年社

走在校園中，感受到美好的事物，心情總是會跟著轉換。也許在放學時看見掛在天空中的夕陽，學習了一整天煩悶的心情豁然開朗了起來；又或是在早上步進校園時，看到充滿綠意生機、晴空高照、充滿鳥鳴的草場，徹底從早上昏沉的狀態轉醒，帶著活力與毅力開啟嶄新的一天。你曾經在校園中發現過那些散落在角落的美好嗎？你是否因為擁有、享受過片刻這些美好而將陰霾的壞心情一掃而空呢？如果你還沒有肯定的答案，希望你能在看完文章後，拾起那些不起眼、藏在你生活的校園的美好吧。

第一個要分享的美好是：「風」

不論四季時節，風在新竹是很普遍見的。但就各個季節的差別而言，春天是溫柔細膩、安定人心的風；夏天是熾熱如浪、在這高溫天氣裡為我們帶來一絲涼意的風；秋天是微帶冷意、卻令人慵懶自適、徐緩的風；冬天裡的風，就似一把利刃，狂暴的吹著，凜冽刺骨的風。

而那份難以細察的美好，是徐風在空中緩緩包圍我們、沒有規律的吹。像是在臉頰的左右側、環繞在身側，嘻笑著我們在學校因為繁忙、疲憊而板著一張臉的樣子。我們對於風的嬉弄毫無察覺，享受著風的吹拂。而那些徐風在不知不覺間，將我們功課的壓力、還未做完報告的煩惱、愁緒都吹散在空中了。不妨在你覺得需要透透氣、釋放壓力的時候，去校園尋找這份能消散你壓力的美好吧！



第二個要分享的美好是：「天空」

校園的天空早上微微透著晨熙的拂曉、到中午烈陽當頭的藍天白雲、接著是下午和煦溫暖的陽光、傍晚時分璀璨耀眼的夕陽霞光、晚上深夜點點繁星裝飾著的夜幕。每時每刻天空中映射出的光彩不同，總變幻出不同的風景樣貌。就像是有位看不見、心靈手巧的師傅，在棉花糖機中倒入不同顏色的糖粉，慢慢用竹籤繞迴圈挑勒出色彩斑斕、造型獨特的棉花糖。這些獨特又繽紛璀璨的、五顏六色的糖粉交織成的棉花糖糖絲，就是我們校園頭上那片浩瀚無垠的穹蒼樣貌。

有句朗朗上口、快炙人心的詩句：「悄悄的我走了，正如我悄悄的來，我揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。」這句話出自徐志摩的〈再別康橋〉，顯示出了他瀟灑、不強求的個性。但我們可以不必像他一樣瀟灑地離開喜愛的事物——可以站在校園這片土地上，一直觀賞著朵朵白雲流動的天空。就如同一踏進了這片校園、與這塊土地有所連結的當下，我們就永恆地擁有了這片天、彩雲的美好。逗留或是離開，都不會受到限制。美好自在心中，在你看見雲彩、薄暮、夕陽、藍天白雲時，也會體會到這片天空帶給自己的雀躍、與連結香中感受到，來自心臟的脈動，多不美好啊！

如棉花糖般交融天空中的浪漫色彩，裝飾著在校園中所有人的心，使人富足，心境不再狹隘的困於身旁的週遭事物影響；而是提升到這漫天、無垠的蒼穹，與它共進退。如大海般納百川，那些相比人生來說是渺小唯物、一時的的擔憂與煩愁，都顯的不那麼重要了。當你需要解悶時、想找找新奇的樂趣、舒緩生活煩躁時，不如抬起頭來，看看在你頭頂上這遍廣袤的天空，找尋天空中那一抹，下一秒色澤就變幻無常的美好吧！又或是，你準備好整頓思緒、排除雜念，讓心靈與浩瀚的雲彩共舞了嗎？



第三個要分享的美好是：「天氣」

不同的天氣，使人感覺到的氣息、氛圍、韻味都不盡相同。

每個人喜好的蛋糕都不一定是同一塊的口味，同樣的，就像是晴天和雨天各有所好，各有喜歡、擁護的人。例如：晴天可以曬曬太陽、出教室走走、去操場恣意奔跑、去戶外籃球場盡情打球揮灑汗水；雨天的體育課可以趁時機恰好，老師通常都會同意我們轉移陣地，去博雅樓打羽球、可以藉著簌簌雨聲放空，跟著滴答雨聲放緩緊張的心情或是壓力。

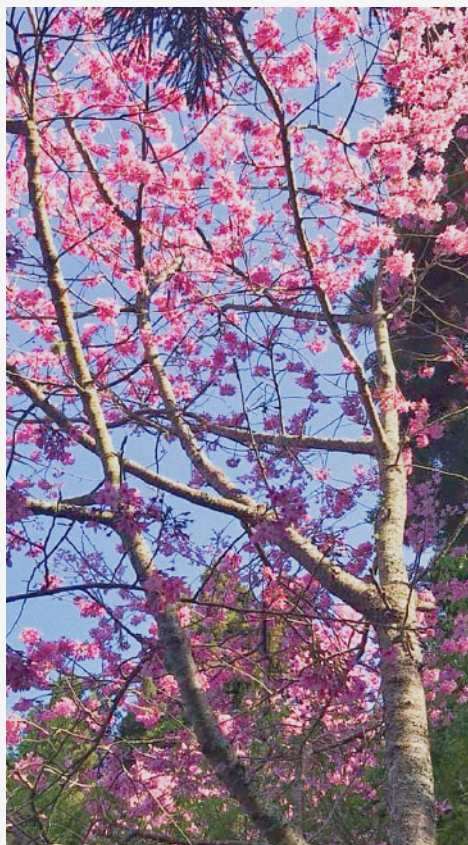
晴天讓人感到開朗、陽光，有時後陽光卻毒辣的讓我們眼睛睜不開。喜歡晴天的人喜歡它張揚的個性，在一大早起床後看見窗外它映照在各建築物上、樹上、馬路上的光影斑駁，隨之也像是那熠熠生輝的太陽般，打起精神，朝氣勃勃的開啟新一天。隨處看見亮豔的花花草草，還有鶯鶯燕燕在鳴啼，草叢旁繞圈飛舞的蝴蝶、蜻蜓，都是在點綴日常生活中的美好事物，都為這美好動情的時日光景錦上添花，多些豔麗風光。一花一樹勾勒成的良美佳景，令人心生嚮往。

雨天讓人感到陰沉、抑鬱，卻也讓人感到放鬆、悠然、自在。下雨天最麻煩的是出門需要穿雨衣、帶雨傘，還很可能在通學路上被雨水打濕書包和餐袋，讓人心煩。但在建築物裡往外看去，一陣陣打落在地面上的雨水像是一幀幀重複播放的動畫片段，常常在看雨幕落下時，漸漸放空思緒。所有堆積在腦內的繁雜壓力、考試的煩惱都似裊裊炊煙，寂靜的飄進絲絲銀線，交織其中，那些難以名狀的困擾就都暫時消失在心中了。雨天不似晴天令人鼓譟、充滿活力，但它有一種讓人放鬆、悠哉下來、極致懶散的魔力。像是在雨天上課，舒服的氣息，悄無聲息地催眠著上課的學子們，把他們一個個像推倒骨牌似的抓入夢鄉，與絲絲不斷的綿雨為伍作伴。熟睡的他們們正渾然不覺，上課的老師對於睡趴了一片的同學很頭痛呢。

不論是哪種天氣，如果你能從中發現當下時刻的獨一美好，，不如就仔細的辨別不同天氣帶來的感受吧！享受在當下，用一顆好奇心探究在你身邊充滿的美好，就一定能懷抱著真誠、熱烈的希望，自適的從不同天氣中悠遊、享受。







第四個要分享的美好是：「聲音」

離校園最近的三性橋火車站，附近總徘徊著許多貓咪。牠們恣意的躺在斑駁的瀝青色馬路上慵懶的曬著暖洋洋的陽光，看完無不令人心生想要薙一薙牠們蓬鬆柔軟的肚皮及呆萌的頭頂。在手指尖感受那蓬鬆短毛的觸感，療癒一整天學習後的疲憊。到了特定的季節時分，偶爾在老師講課、或是下課學生交談間隙中，會傳來幾聲貓咪激昂或悠懶的叫聲。好似學校中的所有聲音，都微微地、巧妙的被徘徊在學校附近的貓咪，合了音。

不只是有貓咪叫聲穿插在校園生活中。在操場橫列的樹梢上，傳來的吱吱鳥聲，有時讓第一堂課就考試的學生覺得吵雜；又或者令踏進校園的學生，感到萬物欣欣向榮、打氣元氣開啟一天。鳥聲總表現出不一樣的樣貌：有時高昂、歡快地高聲歌唱著，有時沈悶的像鐘點工在打鐘，規律、低沈。幸運一點點，如果你有空在樹梢下停下腳步，抬頭往樹幹中找找，說不定能發現牠們在樹上築的窩巢呢！

聲音是充斥在我們身邊週遭，生活的世界。或許你會認為很吵雜而戴上耳機，開始循環播放收藏歌單中的曲目。但如果沉下心，仔細的去辨識在藏在生活中，那些細微的、習以為常的其中一道聲音，說不定不似刻板印象中的無趣。像是蟬鳴在夜晚雖攪人清夢，但牠們在燃燒所剩不多的生命，提醒著我們，夏季的到來，為夏季畫上休止符。每道獨特的音律，總有其代表的意義。當煩躁、難過時，不如就閉上眼，好好的找尋刻畫在校園中的旋律片段吧！



許許多多散落在香中各個角落的美好，不知道你有沒有感同深受過呢？香中校園融入了多采多姿的樣貌，天空中、風中、雲彩中、天氣中、聲音中……每個生活篇章，都隱藏了大大的美，等你發現。不同的細微變化，都是需要時間和好奇去找尋和收藏的美好。美好其實可大可小：可以是一段深刻的回憶、得到最高的成就、一道美食佳餚、一句朋友的關心、一首好聽的音樂、一句簡單的讚美……等，而有些美好，是可以在生活當中發現的、小小的、令人振奮精神的美好。四散在校園生活中的美好當然不止是上述中分享的四種，還有非常多的驚喜彩蛋等著你去搜集、體驗。當你需要轉換個好心情、或是多點空白去思考未來時，偶爾也在下課間隙、忙裡偷閒的空檔去找一找、享受那些美好吧！



電影心得分享

花束般的戀愛：即使有花開、花落，最重要的是不後悔



文 / 周育妍

你曾經有過一場難以忘懷的戀愛嗎？或是心目中期望著怎樣的戀愛呢？是平平淡淡、細水長流的穩定，還是轟轟烈烈的激情？

我理想中的愛情是那種，人生中一定要體會過一次的印象深刻的戀愛，像是年少輕狂的衝動，或是興趣愛好都超級合得來的對象。無論最終這段情感的結局是好是壞，至少曾經燦爛。就像這部電影的名字《花束般的戀愛》，花朵萌芽、長出花苞、開花，最後再枯萎。希望理想的愛情能夠在花期內用力地盛開，成為我人生中最美麗的模樣。

花朵在含苞待放時是最令人期待的，每天辛勤地為它澆水、曬太陽，時不時好奇的觸碰一下，不知道何時會開花，又會開出怎樣的花朵呢；盛開時則是最美麗的，鮮紅又嬌嫩欲滴，爭著誰才更加美麗，吸收了日月精華的愛，洋溢著幸福；而綻放後，便逐漸失去光彩漸漸凋零，最後奄奄一息。愛情就如同花束一般，有賞味期限的。

2015 年的東京，21 歲大學生山音麥與八谷絹因為錯過末班電車而在車站前相遇。他們一聊之後竟然發現彼此的興趣、喜好都非常相似：都會把不用的耳機捲成一團、電影票根當作書籤，一見如故，彷彿永遠都有分享不完的話題。

他們很快地陷入熱戀，大學畢業後一邊打工，一邊開始了同居生活。他們就像一對平凡的情侶，會在約會時去看電影、參觀展覽，也會在床上邊吃零食邊看漫畫，甚至能夠一起窩在家裡耍廢，整整三天不出門。

但事情卻在兩人步入社會後發生了變質。麥選擇放棄最喜愛的漫畫、電影和書籍，進入一間小公司當業務，每天朝午晚九，希望能夠盡快存下和絹的結婚基金；絹在工作後還保有自己的興趣，她依舊追著漫畫的連載、假日時觀賞舞台劇、在書店看到喜歡的作家新出的書，也會開心地與麥分享。

他們開始因為生活習慣爭吵。對麥來說，他想和絹結婚，即使對生活不再保有以往的熱情與好奇心，他相信只要兩人永遠待在一起就是未來，但對絹來說，兩人就算在一起，回到家後沒有共同話題，只是不停的產生爭吵跟摩擦，這樣的生活一點也不開心，這並不是她想要的未來。

最後絹選擇分手，結束這段長達五年的戀情，而麥仍然覺得事情有轉圜的餘地時，餐廳來了一對與五年前的他們極為相像的年輕男女，有著相似的打扮、共同的喜好與興趣，無話不談。這讓他們想起了當年初相識的美好時光，看著那對男女，心裡更加的難過。

他們已經不是最初那對無所不談、親密無間的情侶了，一路走來的風景很美，但就只差了一步，現實的苦介入了他們之間，在成長中不知不覺開始有了改變，戀愛就是鮮食，是有賞味期限的，過了賞味期，倆人只會不斷拋接球，只求勢均力敵。

有時候放手不一定是放棄，而是讓這段感情停留在最美好的時刻。在絹與麥眼裡看來，這並不是讓人痛苦地無法再回憶的一場戀愛，相處的五年時光像花一般，經過細心照顧，熱情綻放後再瀟灑地凋謝。就算一切都結束了，相信他們絕對不會後悔曾有過這一段戀情。劇末兩人出現於同一景框的 Google 街景，就是曾經相愛的最佳證明。

從標題就能解讀出兩人最後會分開，我看到一半的時候，覺得那麼合拍的兩人分手真的很可惜，但看到最後時就能夠理解了，現實生活有太多的變數，不能期待永遠不會改變，只活在自己理想中的話就只會原地踏步。愛情現實的地方就在這裡，就算曾經華麗的綻放，最後一定會漸漸枯萎。日本的戲劇和電影很擅長敘述這種現實的道理，隱藏在美好之後蘊含著體會到的人生法則。這就是為什麼我喜歡看日本的電影，他們不是為拍而拍，或是只是無腦的愛情肥皂劇，就算是有些超現實的內容，也藏著現實中相當受用的道理。

不可能會有一段感情不會對現實屈服，儘管是絹和麥這麼相愛的情侶也是一樣，可以對愛情抱有幻想，但不能相信一切都會如此美好，一定會有結束的時候，想要對這段感情不會後悔的話，就在最熱戀的時候好好享受，專注於現在，每天都當成在一起的最後一天，將所有的愛傾囊而出。這樣彼此之間的熱情漸漸消磨時，也不會直到分手後還不斷後悔著沒有好好表達自己，因為你已經在最喜歡對方時用力的愛過了。看過身邊的人總是這樣，自己的愛意表達的不夠，在感情出現問題後才意識到自己的錯誤，但兩人之間的裂縫早已無法修補。

價值觀也是一個問題，相愛時總是覺得一定能跟身邊的人白頭偕老，卻忘了價值觀的不同會產生摩擦，能不能愛情長跑都有困難。想要一起度過餘生的話，就一定要好好的溝通過，麥和絹對於未來有不一樣的堅持，如果他們有討論過，想出解決的方法，在磨合的過程中一方退讓改變，或是彼此都各退一步，也許結局就會不一樣。分手也是一個辦法，但不一定是最好的辦法，雖然能夠再去尋找價值觀更合適的另一半，但萬一找不到呢？人生中有幾個五年可以揮霍？

儘管在戀愛的過程中不免會遇到現實的問題，偶爾會出現爭吵，有過不合的時候，但一定要努力的去愛，不讓這段感情出現遺憾，讓這段花期綻放的最美好，就算分手了，也是讓戀情停留在最美好的時刻，而不是以悲劇收場，在回憶時依然能笑著提起。

花束般的戀愛，從含苞待放、盛開，再凋謝，即使最後不再美麗，也曾經擁有過轟轟烈烈的美好。期望各位都能有有這麼一段刻苦銘心，卻一定不會後悔的戀愛。

香中之美



此刻無人的操場





青少年

小華看向小安問：「你等一下晚餐要吃什麼啊？」

小安困惑的說：「嗯？你不回家吃飯嗎？」她可是記著小華上禮拜說今天他要陪自己走回家的呢，難道是自己記錯天啦？

小華無奈道：「我今天要去補習，不回家。去補習班前又要先處理好晚餐，我都不知道可以吃什麼，最後每次又只能去便利商店選晚餐。而且在晚餐時間的微波食品都炙手可熱。每次到那邊，冷藏櫃都只剩幾樣微波食品可以選擇。」

小安點點頭，附和說：「對啊，而且微波食品都吃不飽、單價又高。每次回家還要再吃個幾碗飯，才有吃飽的感覺。」

小華：「可是越來越多人選擇便利商店的微波食品當做三餐的選擇，這是為什麼呢？」



吃什麼

?



便利商店的重要性

文／鄭珮柔、張澤雅、葉敬允、林菁慈、鍾映儂、劉沛蓁、曾敏瑄、李欣昀、王宥莉、周宥妍

圖／陳彥菱

深夜時分，夜貓子們飢腸轆轆，想找個舒服的地方坐著享用宵夜，此時多數店家都打烊了，只有便利商店招牌點亮，在城市一隅為大家服務！不管是關東煮、便當，各式美食都能在便利商店盡情享受。

24 小時不打烊、全年營業是便利商店的特點，即便商品價格偏高，便利商店仍有固定的消費客群。且便利商店覆蓋率高，門市林立於大街小巷，便利商店除了販賣食品，也提供多項服務：舉凡列印、繳費、取貨等貼近大眾生活的項目，滿足顧客即刻所需。

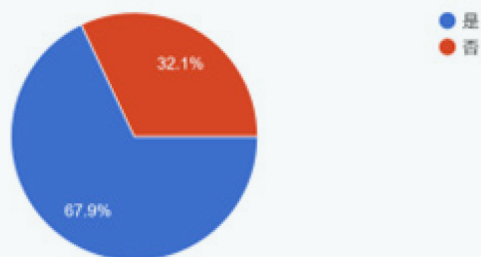
即使便利商店有許多方便的服務，食品仍是便利商店主要的營收項目，相較於一般餐廳或攤販，便利商店食品零售便利性速食品，能使顧客快速取得食品。當餐廳尚須把生食處理加工成熟食，超商販售的速食品僅需短時間微波，對於追求速度及便利性的顧客而言，想必便利商店是他最佳的選擇。

不像其他店家販賣的品項有限，便利商店商品種類繁多，且具有大量進貨的優勢，符合消費者多樣化需求的選擇，從早期提供麵包、茶葉蛋等易於取得的小食，到出現麵、飯等微波便當可以選擇。其中提供異國風味餐點也是其主打特色，便利商店經常推出韓國、印度、義大利等不同味系的餐點，中西式餐點都能滿足顧客味蕾，走進便利商店，就如同走進了包羅萬象的微縮世界。

便利商店比我們想像中還要更重要，無形之中似乎已經與它密不可分，大家或許可以停下腳步思考，如果我們的日常生活沒有了便利商店，會有什麼地方變得不方便呢？

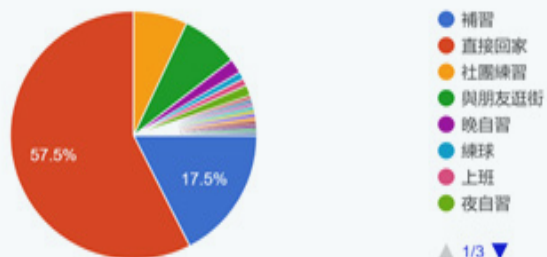
承上題，當日放學活動的行程安排是否會影響你晚餐選擇？

212 則回應



放學時，您通常會有什麼行動？

212 則回應



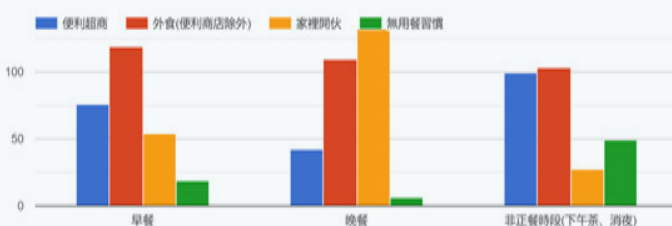
因此我們開始展開調查，我們共調查了 212 位 香山高中學生在放學 / 下班後對晚餐的選擇，以及平常的飲食習慣，發現便利商店已經在許多人的生活中占有一席之地，至少每週都會去一次，那究竟為什麼我們會對便利商店產生依賴感？那就要來說說我們平常的作息、行程影響了我們的飲食。

放學後的忙碌，導致在便利商店草草解決一餐

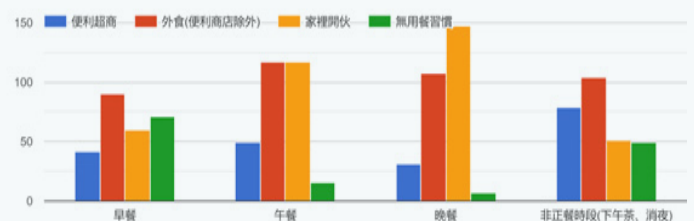
便利商店熟悉的音效在耳邊響起，隨即一道閃電就竄了進來，少年用百米衝刺的速度衝進便利商店，在極短的時間拿好了心儀的商品去結帳——他沒有太多時間可以猶豫。在等待的時間，他的肚子抗議地嚷嚷著，幸好店員的手腳俐落，讓他不需等太久，5 分鐘後就能從便利商店離開，再匆匆趕到補習班。

研究顯示，台灣的上課時間長達 9.5 個小時，而部分補習班甚至上課到晚間 10 點以後，甚至回家之後還得完成學校功課至凌晨，能夠用餐的時間極少，導致大部分學生都選擇在便利商店草草解決一餐。不只是補習還有可能是因為晚自習、社交、團練…導致無法好好吃飯。現代學生早出晚歸，假日又有許多活動規劃，忙碌的學生生活，使我們對便利商店產生高度依賴。因為便利商店密度高，食品款式齊全且種類多樣，不需要花時間等待，使我們優先選擇便利超商消費。

關於平日上學時的飲食習慣？



關於假日(包含寒暑假)的飲食習慣？



較常購買正餐以外餐食(下午茶、宵夜、零食等)的時間？

212 則回應

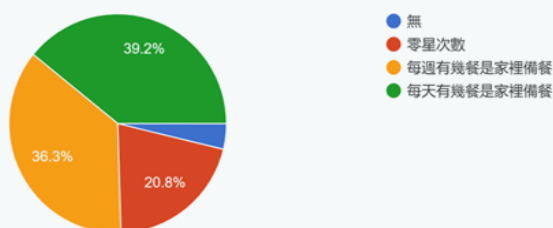


家庭結構及生活型態對飲食習慣的影響

便利商店的覆蓋率為全球第二，與國人生活型態密切相關。忙碌的上班族父母沒有時間為小孩準備早餐，甚至不少高中校園內進駐了便利商店。而高中生放學後緊接著補習班的課程，沒有充裕的時間能夠用餐，因此到便利商店挑選晚餐，成為學生的日常生活。

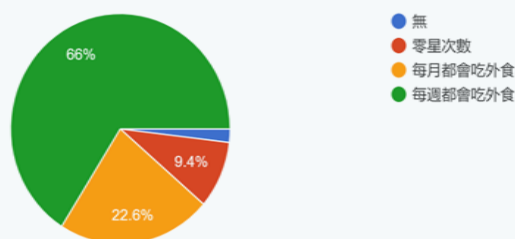
請您回想半年內，家裡備餐的平均次數？(家裡開伙)

212 則回應



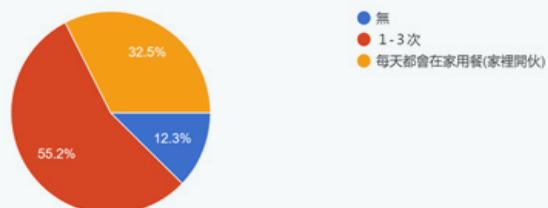
請您回想半年內，吃外食的平均次數？(不包含便利超商)

212 則回應



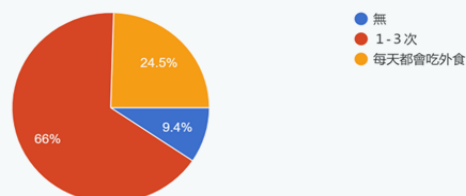
承上題，請問平均一週會吃家裡？(家裡開伙)

212 則回應



承上題，請問平均一週會吃幾次外食？(不包含便利超商)

212 則回應



便利商店的優勝方程式

便利商店提供國人許多貼近生活的服務，如學費可以去超商櫃檯直接繳費，就能省下不少時間。現在網路購物發達，雙薪家庭也逐漸成為台灣主要的家庭結構，當家中無人可以領包裹時，就能選擇超商自取，不受時間限制，方便取得包裹。甚至在路上遇到人尾隨或有突發危險事件，即可就近至超商尋求幫助，便利商店店員會協助並保護人身安全，有些便利商店也貼有護童商店的標誌，保護學生的安全。

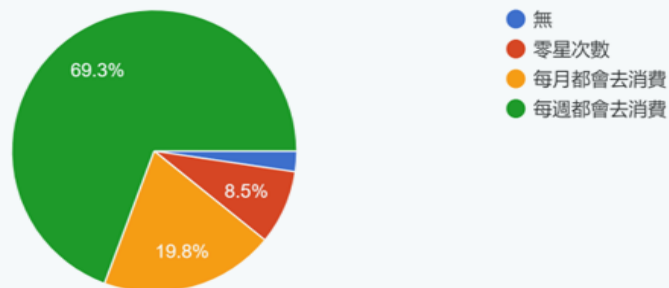
便利商店的商品價錢對於接受度

學生顧客在便利商店又可分為幾種類型：站在商品架前猶豫不決、看到想買的東西通通收入囊中、單純喜歡逛便利商店的學生。

學生對於便利商店的接受度，須依他們的價值觀、交友圈、經濟來源等所接觸的環境與各種因素所影響。覺得便利商店價格昂貴的同學，就不會在那裡消費，即使較便宜的店距離稍遠，他們也不會因此遷就而選擇便利商店。

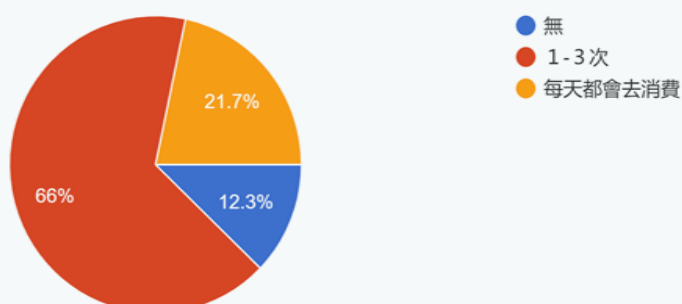
請您回想半年內，於便利商店的消費次數？

212 則回應



承上題，請問平均一週會固定於便利商店消費幾次？

212 則回應

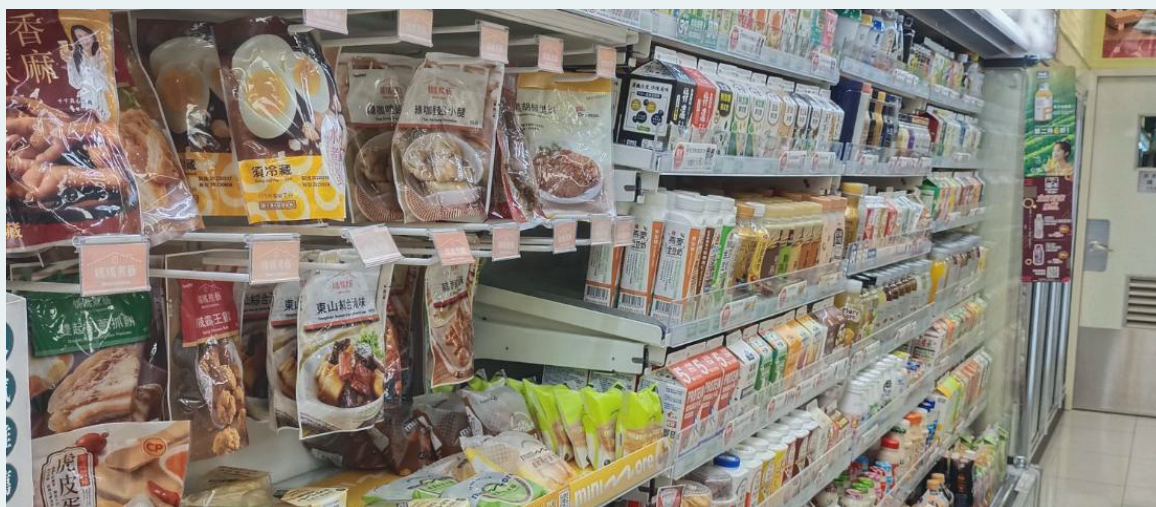


超商美食大pk

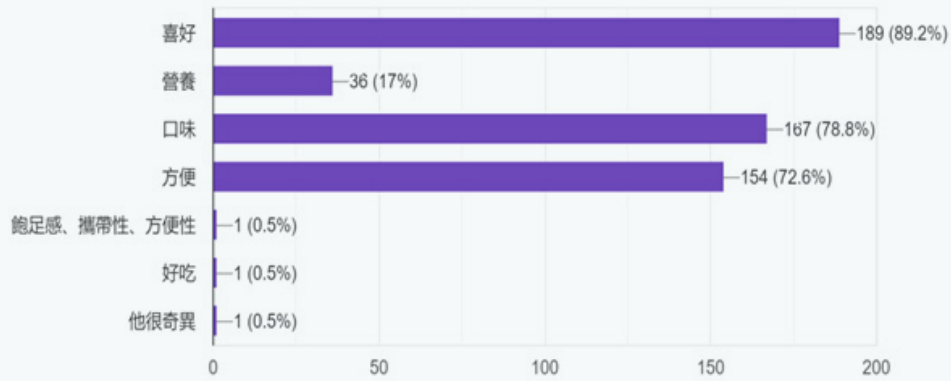
便利商店的微波食品都是工廠統一製作，味道、品質有一定的保障，都有專人把控品管，不用擔心現場製作時，會出現意想不到的「驚喜」。雖然不知何時，食物就已經在架上等待了，但是它的香味依舊是那樣的迷人，香味總是能飄出玻璃門外，吸引遠在幾公里、飢腸轆轆的學生們。

其實便利商店的食品在美味之餘，也會儘量營養均衡，但由問卷調查可得知，學生無論時間是否急迫，都不會特意去選擇健康營養的食品，還是以喜歡且美味的為主，即使不是那麼健康，因此生菜沙拉不受學生青睞，而三角飯糰是學生認為最值得購買的食品。

此外，便利商店相較於其他餐飲店，食物種類更多元化，能夠多逛幾圈便利商店，再決定要吃什麼，可以不用局限於餐飲店的特定種類。問卷結果也顯示用餐習慣最受當下心情影響，再來是單純想吃、飢餓程度，然後是時間因素，最不受影響的則是食品健康程度。而選擇餐點的因素，則是個人喜好為主，接著是口味，最後是營養。

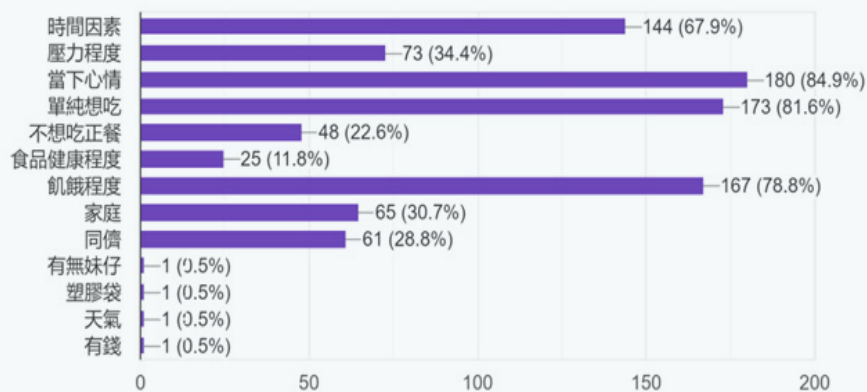


212 則回應

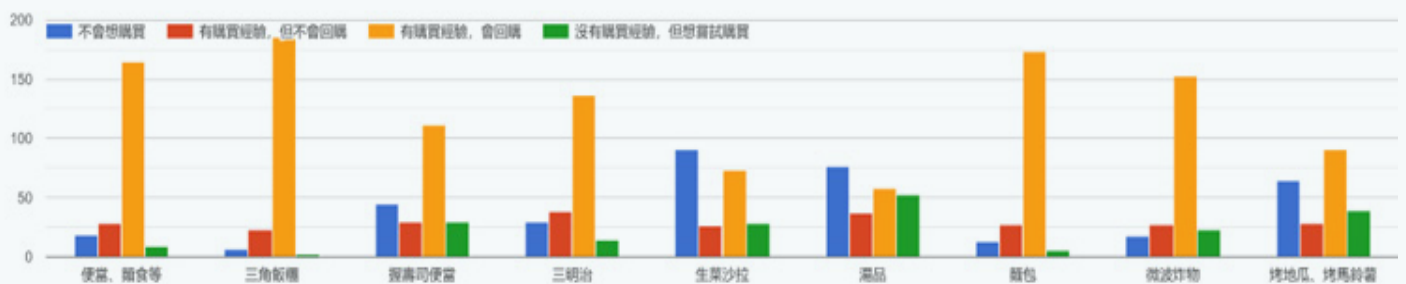


您用餐習慣會受到何種因素影響? (可複選)

212 則回應



下列為常見的便利超商餐點，請勾選出您曾消費過或未來想購買的類型 (圖片為餐點種類參考)



採訪後記 感謝以下受採訪的同學

香山高中 美二義 王佩慈

佩慈一個禮拜至少會去便利商店一到兩次，時間多是平日，時段則以早餐跟放學為主。

佩慈表示「下午肚子會餓，但學校沒有福利社，只好放學到便利商店買點心。」

小編問她如果可以挑選，便利商店、外食和家裡，她會選擇什麼呢？

答案是「外食」，很簡單的原因，因為選擇較多！

最後，我們也請佩慈幫我們推薦一個便利商店的食品。

她的答案是明太子龍蝦御飯糰。

如果下次你不知道吃什麼，不妨參考看看。

香山高中 普三仁 蕭嘉靜

嘉靜習慣一周約三次以上去便利商店消費，通常是在平日的晚餐居多，小編也詢問了她選擇便利商店作為晚餐的原因。

嘉靜說：「雖然家裡滿常會開伙的，但仍舊會因為方便而選擇便利商店。」（白醬義大利麵或咖哩是她最常選擇的喔！）

我們也好奇，如果在一個完全自由的情況下，她會選擇外食，便利商店還是吃家裡？

她的回答是：「會選擇外食，因為選擇多而且方便。」



香山高中 普二仁 陳昱鳳

Q：「一周消費便利商店的頻率和時段」

A：「一周大約是兩到三次，通常是平日，放學到晚餐前會去買一些點心，買點心的原因是學校午餐沒辦法吃那麼飽，放學和晚餐的時間有點距離，先買點心充飢。」

Q：「最常消費的品項是？原因？」

A：「三明治，因為方便。」

Q：「升上高二後與高一對比到便利商店消費的頻率是否有變？原因？」

A：「有，升高二後比高一常去，因升上高二後課業壓力明顯增加。」

Q：「如果可以沒有限制的自由選擇，會選擇外食、便利商店還是吃家裡的，原因？」

A：「會選擇便利商店，因為選擇多方便，如果是吃家裡的選擇就會比較少。」

香山高中 普二仁 陳景騰

景騰提到自己每天平日的早餐和午餐都會在便利商店消費。

小編：「最常選擇的品項和原因？」

景騰：「早餐多是御飯糰或三明治，午餐則是沙拉，因為經濟實惠，方便。」

小編：「除了早餐、午餐，還有什麼經常購買的嗎？」

景騰：「假日不知道吃什麼時喜歡買涼麵，平時也常買拿鐵提神。」

小編：「平時家裡經常開伙嗎？」

景騰：「假日都已外食為主家裡較少會煮。」

小編：「如果在一個可以選擇的情況下，會選擇外食，便利商店還是吃家裡的？」

景騰：「家裡可以開伙會盡量吃家裡，健康又省錢。」



香中之美



香中的自然美景





夜鶯

「嘟 嘟 嘟」

小華興奮的道：「喂？今天要一起讀書嗎？」

小安：「嗯 我先睡一下，你等等十點叫我起床，我昨天只睡了一個小時，我先補眠。」

小華：「喔」

（10 點 30 分）

小華：「喂？起床囉，不要再睡了啦！已經十點半了！」

小安：「好～我起床了！」

小華：「啊你昨天在幹嘛？怎麼只睡一小時？」

小安：「就寫作業、畫畫啊。作業多到趕不完，而且我們的作品還不能隨便做，也不能抄，真的超累。我現在都後悔自己選美工科，真的是爆肝的科系啊！」

小華：「普通科也是啊！為了提高成績，每天放學後還要補習，補完習回家洗澡都 11 點多了，才要開始寫作業。真的好累，還想說高中會有美好的自由時光可以玩，結果到了高中才發現是夢魘的開始。」

小安：「我們都加油吧！現在辛苦一點，等到大考完後就輕鬆了。」



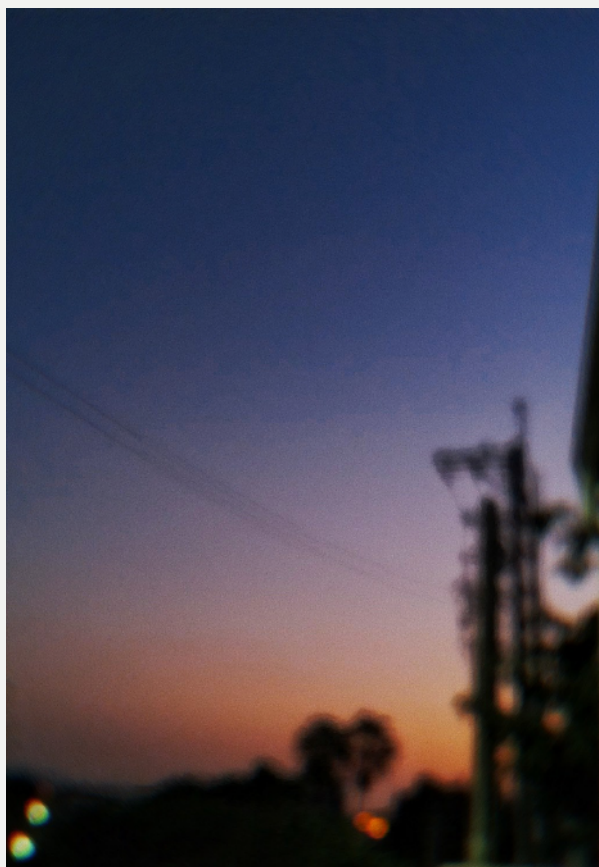
夜鷺

文 / 陳彥菱

圖 / 林官諭、李杰恩

升上高中後的我們，就像穿梭在夜半的樹林裡、與幢幢樹影相撞、為生存狩獵的一貓頭鷹

升上高中後，不知道有多少個日日夜夜，只能趁著家人睡覺後的夜晚，做作業、分組報告、課外的活動事項……。 「作業」一詞，悄悄變成難以名狀、深植入我們恐懼的壓力，壓彎著我們背脊的代名詞，早已不知何時被蒙上一層凌晨苦讀的孤寂感。分組作業、各科報告、隔天的考試複習……。使我們本就需要花費大量讀書的心力透支許多。熬夜已是高中生活裡，司空見慣的事了……。



學校裡的一切都變得自由許多。高中生不用每天簽聯絡簿、可以盡情的玩社團、中午去各處室工讀、老師允許的話，還可以拿手機出來用……想做什麼就做什麼。不變的是老師們的叮囑，總是念叨道：「你們身為高中生，學生的本分就是讀書。」這句話。萬變不離其宗，只要是本質還是學生，讀書便是我們的歸途。

即使相比還青稚的國中時期成熟了許多，在升學路程中又往前達到了下一個里程碑，翻開人生新的篇章。不變的是和國中時一樣，抱持同樣升學的理想便是考到下一階段的學校：升上大學。在高中升上大學的路徑有很多種，香中學生普遍選擇的是「繁星升學」還有「個人申請」這兩種方式升學。繁星看重的是總成績的全年級 % 數佔比；個人申請看重的是學

測成績、學習歷程……等。想要升上理想中的大學，成績固然重要，其他的學習歷程及經歷也都不能馬虎。不再像國中一樣，只要專注於課業，還要多在課餘時間參加許多比賽、活動、社團、營隊等等，為的就是那個佔比不小的學習歷程檔案資料。升上二年級後，身旁多是擔任社團幹部的朋友和同學，對於聽見他們說時間不夠用、沒時間睡覺、壓力大、無法兼顧課業與社團……等等已是老生常談的近況分享、閒聊時話匣子。

一天同樣是 24 小時，而高中生們必須犧牲睡眠時間，才能完成「讀書」這項本分。不是說每個人都是時間不夠用、行程緊湊，但身旁周遭的大部分同學都有這樣的困擾。雖說多了些許自由，卻也背負較多的東西及責任，這也是所謂成長的代價。能明顯的感受到時間像握在手掌心裡抓不緊的流沙，點點滴滴的就從竄緊的手中悄悄流逝。讓我們更能深切的體會到光音如梭，時間規劃的重要性。

我們花了很多時間、犧牲了本就不多數的睡眠時光，全投資在想要做的事情上。尤其在擔任社幹後，對於同時兼顧「讀書」和「社團」深刻感悟到是件困難的事。每個人都想成為「時間管理大師」，把時間最大的效益化。可理想是豐滿的，現實是骨感的。有多少人能做到……到頭來「讀書」和「睡覺」變成了一件奢求的事情。日復一日的精神壓榨和惡循環，令高中生們的身心變得更加憔悴、疲憊。想像中的高中生活是什麼？我們的青春又會是什麼呢？

貓頭鷹可以穿梭在狹窄的樹林空隙，為生存覓食。但我們不行。我們背負著學業沉重到快喘不過氣的壓力，甚至同時承擔著社團幹部的職責……自由的翅膀被沈重的壓力束縛著，沒辦法展翅飛翔。

我們變成夜裡的貓頭鷹。

在白天身為學生的身分，上完長達七、八小時的課程後，在夜晚的期間，化身成為貓頭鷹做我們應該做的事，和我們想做的事。或夜戰「學習歷程」，為自己的未來謀得更多元的選擇；或徹夜懸梁刺股般的，讀著要段考的科目章節；亦或埋頭苦練喜歡的樂器技巧；和其他社團幹員們一起商討社團規劃、活動安排。

即使我們深陷時間的囹圄，我們還是渴望苦讀十年寒窗、所有在深夜裡付諸的努力能有所成就。但單單是「讀書」想要看見成果就很困難，讀書是一場考驗毅力的馬拉松，起起伏伏、搖擺不定，唯有堅持努力到最後的人，才有可能嚐到苦盡甘來的果實。而「社團」也同樣是背負著老師讀書的叮嚀以及家長不解與不支持的聲音，負重前行。

曾聽過一位英語老師分享她的女高生活：他在一年級是班排前三，在老師眼中品行好、成績也好的乖學生。二年級時她瘋狂的玩社團，排名也從班排前三掉落到倒數前三名。高三時不能玩社團，也到了要拼指考的重要前夕，所以把時間都全部專注在讀書上了。她說這就像是機會選擇，升上高中後，時間如何安排是你自己的事，看你要把時間花在「你想做的事情上」，還是花在你的本分「讀書」上，都是看你怎麼選擇。老師說，她的高中生活完全不後悔。在高二時幾乎把所有時間和心力都放在了社團上，完全沒有在讀書，但高三時能完全的收心在讀書上、放下其他雜念。每個人都想把想做的事情做好，但高中生活有限，在這短期限內如何投資你的時間，就要看你如何掌握了。

她是這麼在課堂上和我們分享的。

然而，在盡情玩社團後還能收心並且讀出成績來的人，了了無幾，不只要自律還需要會讀書的頭腦。事實上，這樣讀書的時間安排來說蠻困難的。而什麼樣的高中生涯規劃方式才適合我們呢？怎麼樣在「讀書」與「社團」之間平衡？這是目前高中生們面對的重要且艱鉅課題。也是在歷經人生道路上，即將邁向成年的最大關卡。

夜晚，是屬於夜行性動物狩獵、為生存打拼的時間，也是高中生們埋頭苦讀、奮力為作業、報告專心製作的時機。也許你正經歷著寒窗苦讀的時分，準備考學測、或是下一次的段考內容；又或者你早已脫離需要準備學測和分科測驗的苦海。我想說的是：熬夜漫漫，成果必不會辜負你的努力，我們一定能在目標的終點相逢！

致，再晚也要繼續努力的我們，期待我們下次的相見、願每個人都邁向成功，在夜幕中閃耀著屬於自己青春的、璀璨的芒彩。

抬頭望向天空

望向 那道寂夜後的曙光



香中之美



放學後的香中



文藝獎

高中部得獎名單

散文類

第一名	美一義	洪樂其
第二名	美二誠	周暉宸
第三名	美一義	朱玟昕
佳作	資三勤	楊雲龍

中文小語類

第一名	晉一愛	陳昱臻
第二名	晉一愛	郝威翰
第三名	晉一孝	曾柏昊
佳作	晉一孝	羅士庭
佳作	晉一愛	羅鉉育
佳作	晉一忠	林筠庭

英文小語類

第一名	資一勤	陳鈺萱
第二名	資一勤	張雅涵
第三名	資一勤	黃怡瑄
佳作	資一勤	賴又菱
佳作	資一勤	游嫻玲

攝影類

第一名	美二誠	江怡萱
第二名	美二義	劉萃昕
第三名	美二誠	林莉
佳作	美二義	張宥赫
佳作	美二義	劉奕妍
佳作	美二誠	曾翔靖

漫畫類

第一名	美二誠	戴雅芝
-----	-----	-----

國中部得獎名單

散文類

佳作	701	韓硯如
佳作	803	何紫維

中文小語類

第一名	701	吳泰勳
第二名	701	鍾筑晴
第三名	803	余品萱

英文小語類

第一名	803	陳研昊
-----	-----	-----

攝影類

第二名	803	吳若瑄
第三名	701	林品澄
佳作	803	林品妤
佳作	803	陳宥任
佳作	701	洪慈涵

漫畫類

第二名	701	黃士耀
第三名	803	吳榮皓
佳作	803	林采馨

油畫水彩類

第三名	806	方媛芷
佳作	803	楊博宇
佳作	803	彭炫甄

散文類 高中部第一名

〈校園一隅〉

奚一義 洪樂其

猶記得第一次踏入學校是新生報到的時候，當時因為只走到校門口的川堂處，對學校的感覺還算陌生，一直到開學後才真正接觸到校園，也才真正發現了學校美麗的地方。

從校門入口向內望去，我們班級的教室在學校最右側的依仁樓一樓，依仁樓也是整個校園最高的建築物，整棟大樓有五層樓高，剛好我們的素描教室就位居五樓的最角落，這裡也是我最喜歡的校園一隅。我們每週會到素描教室上課，下課時，我喜歡一個人站在走廊側邊欣賞風景，也喜歡跟同學駐足聊天，那裡非常安靜，聽不到校園喧嘩，也感覺不到校外的塵囂，讓人有置身世外桃源的感覺。

五樓教室走廊正對著操場，一眼望去，可以看到全部的運動場，是整個校園視野最寬廣的地方，遠處的山巒青翠一覽無遺。側邊室走廊的盡頭，往外延伸就是中華路的方向。因為大樓旁邊是籃球場和排球場，沒有建築物擋住，所以可以直接看到校外的景色。

走廊旁邊是校外的小溪，潺潺的流水聲，與不遠處中華路上的喧囂車聲，形成強烈的對比，也顯得分外寧靜。此時環顧四周，會有一種唐代詩人李白筆下「今日雲景好，水綠秋山明」的詩情畫意。

抬頭望去，有時也可以看到火車經過，轟隆轟隆的行駛聲，劃破了校園的寧靜，卻拉近了我跟新竹這座城市的距離。可能是我每天都坐火車往返學校與市區的關係，火車的聲音聽起來格外親切。

再往更遠處瞭望，你還看得到大海，雖然見不著海浪，也聽不到海浪聲，但煙波浩渺，一望無際，新竹十八公里海岸線的風景盡收眼底。如果願意，暫時閉上雙眼，感受那走廊的微風，想像著海風吹拂著海浪，瞬間就能忘卻課堂上的紛擾，讓心情頓時平靜。

有時傍晚天氣好時，我會趁著下課返家前，跑到五樓走廊的地方，看著絢麗的夕陽拋出金光，撒在遠處無邊無際的海面上。運氣好的時候，還可以看到美麗的晚霞，讓落日的餘暉，為一天辛勞的學習畫下最美好的註解。

登高眺遠景色雖好，但新竹的風可真是名不虛傳，因為學校地處山坡下，又靠近海邊，冬天東北季風來的時候，特別能感受到寒颼颼的風，就像一把鋒利的

走廊，感受那「山雨欲來風滿樓」的氣氛，別有一番風味。

繪畫是我正在學習的專業技能，我希望有一天，我能用我的筆，把這校園一隅的美麗風景，變成我的作品，讓它不僅駐紮在我的腦海，還能成為我香中生活中，最美好的紀錄。



散文類 高中部第二名

〈瓶中星〉

姜二誠 周暉宸

在床上翻來覆去，身體極度疲憊，腦子裡一片空白，但心中一直有種感覺，使我無法入睡，索性放棄掙扎，從床上坐起，看著床上被我壓出的痕跡，又轉頭看向書桌旁的小窗戶，皎皎月光透過窗戶照入我那不大的房間，我走到窗戶旁看著天空，滿天繁星燦爛如許，在光害嚴重的今日，能看見星星是很難得的事，不知道星星所在的世界，又是個怎樣的地方。我躺回床上，用棉被包住自己，瞄一眼繡著橘色盾形校徽，黑白相間的外套，明天，還要上課。

鬧鐘響了，5：45 分，披上外套，背上書包，小聲的關上家門。路上一個人也沒有，這時候唯一比我早起的，恐怕只有路燈而已。我家附近沒有火車站，校車也不停靠，每天只能步行上學，剛開始會在心中埋怨，但久了就逐漸習慣了，這樣也挺好的，不用跟太多人接觸。

穿著同制服的學生陸續出現，就表示快到學校了，藍色制服的國中部學生結伴同行，有說有笑，在馬路邊緣奔跑著，很危險，很幼稚，很單純，很懷念。我曾經也是如此。

學校的同班同學，我一個也不認識，每個人的臉上都被上一層藍綠色的漆，看不清彼此樣貌，老師在說什麼，同學在聊什麼，我聽不見，心裡有股力量在排斥。

我搞不清楚，我到底在過什麼日子。

家裡一樣一個人也沒有，餐桌上被 50 塊硬幣壓著的紙條，寫著晚餐錢三個大字，惱怒的我將錢幣撥到地上，又愧疚的撿起。

回到房間後，打開電腦，點開繪圖軟體，連上繪圖板，卻在下筆前一刻停在半空中，腦子依然一片空白，我以前明明充滿靈感，用線條和色彩勾勒我腦中的花花世界，我明明喜歡畫畫的，不知從何時開始，那股熱情消失了，身體依然強迫自己每天畫畫，色彩越來越少，線條越來越隨便，只剩下厭煩與自悲。

我不正是因為熱愛畫圖，才選擇美工科的嗎？

怎麼現在，會變成這樣。

到底出了什麼錯。

將筆丟在桌上，閉上眼。好多聲音，在嫌棄我，班上的同學都好厲害，他們的畫都好漂亮，跟我的完全不是一個檔次，我為什麼要來這所學校，香山高中美術工藝科，我真的適合這裡嗎？

我被鎖在一個玻璃瓶內，看著同學們如繁星般閃耀，而我只能獨自熄滅。

不知不覺間，我已經開始動筆，開始在電腦螢幕投放出來的白布上畫圖，線條依然粗糙，顏色依然單獨，但我卻越畫越起勁，越畫越順手，我將不滿的情緒發洩在畫布上，一個穿著校服的男性，在玻璃瓶內抱著隨時可能熄滅的微光。

或許，我無法跟其他人一樣

或許，我的才華已大不如前

但美工科這條路，是我自己選的，就算再累，我也要用我自己的方式走完它。

我在畫中男孩的胸口上，畫上橘色盾形的校徽。



散文類 高中部第三名

〈香中生活〉

奚一義 朱玟昕

之一・食在香中

在香山高中這個充滿著笑聲校園，有一個非常醒目中央廚房，有一群默默付出的廚房阿姨，我們能吃到好吃的午餐都要感謝他們，他們負責籌辦琳瑯滿目的菜色，有時還會有令人垂涎三尺的特餐，更重要的是：營養午餐是為學生們的營養為著想，所以不會有太油太鹹的食物，大家吃得暨營養又開心。午餐中心的環境也很乾淨，不用擔心食物的衛生；每次午餐都是熱騰騰的，不會讓大家吃到冷的食物。

之二・行在香中

對於學生們上下學的部分，有的家長平時因上班無法接送小孩子，而香山高中有提供校車，給學生們方便上下學，只需要在開學前報名，就能享受這項服務。校車有一個很大的優點只要車上滿人剩下的學生就坐下一台，絕對不會讓學生們站著；校車是提供不管住多遠的學生都可以使用，讓大家都能安心上學。

之三・學在香中

香山高中還有一個新地標，那就是馨岳樓。它是創校以來最大的工程改造，而馨岳樓的名字由來是「馨」，意為散發的香氣，「岳」則為高大的山，且「馨」字藏有香，「岳」字含有山，寄望馨岳樓的啟用，象徵香山學子讀書風氣提升，德行馨香散發遠播，期許「香中馨岳、多元卓越」，讓香山高中可以廣為流傳。那棟大樓有四間一般教室及十二間專科教室，包括烹飪、金工、生活科技、表演藝術、電腦、玻璃製作、陶藝等，讓學生們除了讀主科外，還有其他的術科可以學習。

除了馨岳樓外，它的隔壁有一間湖畔玻璃教室，它結合香山在地玻璃產業，展現在地特色。這間教室前面有生態池，教室是延伸出來寬敞的木頭走道，可以讓學生們近距離的觀察生態池；它的外觀以灰色調為主，和旁邊的樹林一同倒映在池水中，粼粼動人。難怪很多人都說那是香山高中最美的地方了！

之四・動在香中

除了學習，香山高中也提供學生們運動的地方，有手球場、棒球場、籃球場、排球場、羽球場…等等。在下課時間總是見到學生成群在場上散發活力，揮灑汗水。學校的運動代表會，如手球隊、棒球隊、橄欖球隊……等，這些球隊都代表我們學校去參加比賽，並榮獲佳績。由此可見香山高中提供良好的學習運動的環境，讓香中學生各個能在運動場上一展長才。



散文類 高中部佳作

〈香中的生活逸趣〉

資三勤 楊雲龍

漸漸上升的太陽，匆匆的人影，我便站在那紛亂的校門口，吵雜的聲音帶動了屬於一天之初的朝氣，無論是校長那和藹可親的笑容與親切的加油，亦或是突然響起的鐘聲都令我打起了精神，這讓我知道在香山高中新的一天已經開始，是精進、是努力、是走向美好的開端，只屬於青春的珍貴時光開始流逝了。

在這溫和的太陽襯托下，書本那艱澀的內容也變得溫和了，老師細心的講解那困惑著我們的題目，當困惑被解開時，如同雛菊開花一般的開朗，那何嘗不是一種滿足，語文、數學、會計、經濟，這些科目既生澀又有趣，當我浮游在文字與數字的海洋上時，我似乎與它們更加親近了，而當下課的鐘聲響起，同學們便一一走出教室門外，成群的裝水、上廁所便是下課時的一大樂趣，而在前往目的地的路上少不了熱烈的討論，討論著昨天發生的事情、討論著不會的題目、討論著不會傳膩的八卦消息，而我只是走在一旁默默地傾聽便已十分的滿足，等到預備鐘聲響起，大家便會稍顯急促的回到教室裡，準備下一節課所需的課本，這時我總是會看向窗外發呆，看看那差點被庸碌所忽略的美麗風景，在四樓的教室向外所見的風景，那香山獨有的山景與海景，山與海之間夾雜著許多的建築，而湛藍的海洋與天空在雲朵的幫助下模糊了界限。

即使是不善觀察的人也能感受到的那寬闊的天地之美，即使只是短短一分鐘的欣賞也令我感到身心舒暢。

到了放學的時間，大家都默默地收拾好書包離開了教室，有的要趕火車，有的要等公車，有的要等待家長的接送，大家都要回家吃飯了，而我留了下來參加了夜自習，在大庄路上尋覓著能填飽肚子東西，為了接下來的奮戰準備，夜幕降臨但學校的燈光依舊明亮，一群奮發向上的學生們正為了美好的將來而努力著，安靜的空間映襯出了外面吵雜的蟲聲與車聲，那份安寧持續了三個小時，直到那月亮高掛時學生們紛紛離開那擁有最後明亮的房間，在關上自習室的燈之後也順便向學校道了晚安。

在回程的路上，騎著那疲倦的腳踏車緩緩的回程了，隨著輕柔的微風慢慢地將我推向那溫暖的家，一路上十分清靜，只有月亮與星星作伴，一路暢通的騎回了家裡，想著一天中發生的事，想著明天要做的事，想著關於香中生活的這檔事，就這樣慢慢地沉入了夢鄉。

散文類 國中部佳作

〈剛升上國中的趣事〉

701 韓硯如

如果要說國小和國中的差別，那應該要從我第一次來到香中的那一刻說起，第一次我來到香山國中時那還是在新生訓練的時候，我都忘了當時新生訓練不熟悉校園時我是怎麼走進教室的了，當時在家裡看到校網分班時還在冒手汗，希望有跟我在國小認識的同學一起同班，結果一打開校網分班通知才發現只有一個男生跟我在國小同班過而已，更糟糕的是在國小我跟他對話就沒有超過十句以上，簡直就跟陌生人沒兩樣，當時我的眼睛有如瞳孔地震般，死死的盯著手機螢幕，因為沒有一個女生跟我認識，有的也只是點頭之交，場面極其尷尬，在互不認識的情況下，讓我感到有些渾身不自在。

過不久我就聽到廣播傳出國一新生請到階梯教室準備講解新生守則，這時老師帶著我們來到博雅樓，一走進去的左手邊在走幾步就可以到階梯教室了，也就是在那時候我認識了校長和學務主任和生教組長及其他老師們，轉眼間很快就來到了開學這一天，我整個人僵硬的走進教室，按照老師指定的位置坐下，本以為要從新交朋友了，沒想到開學沒幾天我就跟我隔壁的同桌和一位女生變成形影不離的好朋友，我們會一起聊天、一起吃零食、一起去廁所，跟她們在一起玩耍時我感到十分開心。

很快的來到了一年一度的運動會，我們這屆新生很幸運剛開學就有運動會，這是我升上國中的第一個運動會，我永遠不會忘記那天學長和學姐跳舞有多麼好看，有各種的流行音樂及舞蹈，重點是那天還有巨大的恐龍裝，當時台下的觀眾們都高興的尖叫歡呼，而且我們國一生也有表演，雖然只是跳個大會操，不過還有高一的學長姐陪我們一起跳，等到全部表演都結束後，精彩的環節終於來臨了，那就是兩人三腳，雖然我們在比賽前已經有練習過了，但是要真正上場時還是會很緊張，當下我的腳一直在抖，深怕會跌倒或失誤拖全班的後腿，最後我們班兩人三腳拿到了第三名，雖然只有第三名，但我們班已經很努力了。

比賽結束後主任還讓我們玩一個小遊戲，遊戲規則是全班站成一排，第一位同學拿著籃球往頭上傳給第二個人在依序傳到每班的最後一個人，在換成每班最後一個人往回傳給第一個人，遊戲才可以結束，一開始我們傳的時候球還差一點就要掉了，我想這一定是在考驗我們的團隊精神，在國一的上學期階段我收穫了兩份友誼，也收穫了團結力量大，我堅信未來三年裡我會跟我的同班同學們創造出許多美好的回憶，其實升上國中也沒有我想像中的那麼可怕嘛！

散文類 國中部佳作

〈我的香中生活〉

803 何紫維

110 年 9 月 1 號，我抱著坎坷的心情踏進香山高中。除了原本在國小就很熟的朋友外，入學的第一天跟班上的同學都很不熟，猶如一群剛見面的小貓，對彼此既生疏卻又好奇的想交朋友，直到我們拿出 BLACKPINK 的小卡時，一位熱情、開朗的同學主動來跟我們聊天，那是我們除了彼此第一個有交集真正有聊天的同學，另外還有輔導老師精心設計的遊戲讓我們更了解彼此，在過逞中有很意外這個同學居然是這種個性啊、這個同學勝負慾那麼強、原來這個同學跟我的興趣一樣啊，我就像是挖到寶似的想更加了解大家，現在的我只想跟當時的我說聲：「不要急後面的活動多的是呢！」

110 年 10 月 1 號，迎來的是全班的一次國中的校外教學，雖然大家的嘴都在嫌棄著又是科博館，為甚麼不是六福村等，但真正出去時每個人的神情都表現出興奮即期待，在每個活動裡都十分的投入，尤其是闖關活動，我們是一個勝負慾強的班級為了不想輸給其他班大家都拿出 200% 的精神、活力在努力地完成每個活動。事後問起大家最有印象、最喜哪個環節呢？許多人都好不猶豫的回答：「午餐時間！」畢竟午餐可是吃許多人都喜愛的麥當勞，還是小孩的我們可都是吃得不亦樂乎呢！就連我也不例外。

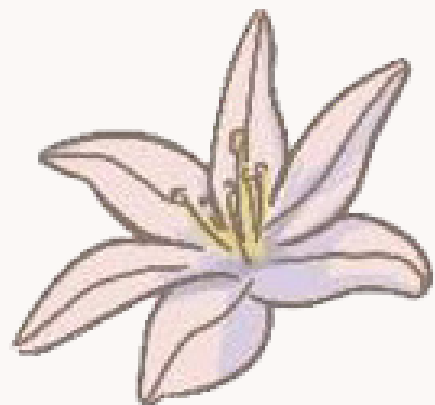
110 年 10 月 18 號，全班很榮幸抽到上課時間來香中最美麗的角落 - 「香巴克」作手作，而班導事後也告訴我們能夠在上課時間到香巴克作手作全是靠上天的眷顧啊！因為這個機率可是七分之一呢，當時是分組作「咖啡凍」、「杯子蛋糕」，而且還是請到星巴克的老師，雖然在作杯子蛋糕的過程中杯盤狼藉，很多麵糊都在滴在了容器外，最後的收拾也是很累人，但最後的成品大家都超級滿意，每個人都一口接著一口，揚起的嘴角也不曾彎下，或許是時間很多又或者是香巴克的烤箱比較大，我們全班拿了很多個還分給任課老師居然還會剩，每次看見給老師禮物被吃完時心裡都有種暖暖的感覺，隔天有些老師還會稱讚我們，人是互相的，每當有老師稱讚我們時當我們一有家政課的手作時都會想起稱讚我們的老師，而我們也更有動力，因為有趣所以在手作時也加入了滿滿的愛心呢！

111 年 9 月 15 號，套一句老話，這趟隔宿露營在出發前真的是既期待又緊張，聽老師說很多畢旅完回來的學長、姊回來都說隔宿比較好玩，在風雨球場集合時那種興奮、有趣、不安一直在心裡徘徊，我坐在隊伍裡靜靜地觀察著各班的領隊，很怕我們領隊很兇，上了遊覽車才發現我們領隊真的很溫柔又很幽默有趣。一到營地就是爬上一個看不見盡頭的坡，放完

東西就急急忙忙的整隊進行儀態訓練，一開始朦朦朧朧的我們完全不理解要多大聲，要拿出怎樣的精神，經過了一早上的訓練，我們班整頓好了精神像是換了個班級似的，每個人的眼神裡都充滿了勝負慾，不管是儀態、精神、問好我都認為不輸給任何一班，在進行遊戲時，場上的同學不留餘地的完成遊戲，不僅僅是不想輸給其他班更是想為班級爭取榮譽，而底下的同學則是竭盡全力的為場上同學加油。晚餐則是自己手做，雖然獅子頭沒熟、高麗菜沒味道，但全都是我們一起完成的，過程中驚險卻又不失趣味。晚上的營火晚會更是百感交集，一開始的勇士舞驚豔了全場，平常在班上皮皮又愛搗亂的同學居然如此的認真、帥氣，超有勇士風範，接下來每班的表演更是精彩萬分，我們班是表演「PSY-NEW FACE」，事後看影片看我們班還蠻可愛的，接近營火晚會的尾聲又出現了每次必出現的「因為我剛好遇見你」，其實不管是身旁陪伴著彼此三年的同學、每次都給予我們建議和苦口婆心勸導、教導我們的老師、亦或是在這兩天內陪伴我們許許多多的領隊，相信這都是緣分吧！隔天起床我喉嚨超痛，聲音超沙啞，我相這就是努力後的痕跡吧，最後我們第一中隊也取得總景標，回到家後晚上十點就睡著了，這還是我升上國中第一次那麼早睡。

這些回憶猶如昨天剛發生般記憶猶新，是為什麼呢？我想大概是這些記憶對我來說都很重要吧！

光陰荏苒，我們馬上就要進入了八下，雖然日子日復一日的過去，但屬於我們班青春的回憶碎片還是揮之不去，這些碎片將永久的刻印在我的腦海及心底。



高中部 中文小語類 第一名

〈現〉

晉一愛 陳昱臻

勸你善良

人們生來沒品沒德，出門在外從不守德。
狐朋狗友相互學習，家人教導從不留意。
不等人生結局到來，警局法院等你到來。
結局家人朋友遠離，等你後悔也來不及。

高中部 中文小語類 第二名

〈論健康〉

晉一愛 郝威翰

多看植物用眼適度，規律運動活絡筋骨，
不煙不酒不吃檳榔，早睡早起身體倍棒，
身心放鬆保持健康，愛吃蘋果腸胃舒暢，
醫生見你如見閻王。

高中部 中文小語類 第三名

〈健康不是夢〉

晉一孝 曾柏昊

你抽的菸不是寂寞是肺黑化
你喝的酒不是憂愁是肝硬化
你吸的毒不是快樂是你的健康
不菸不酒不毒品健康將會靠近你

高中部 中文小語類 佳作

〈健康的背後〉

晉一孝 羅士庭

小時候覺得健康不重要，
當日子一天一天的過去，
我發現日漸豐腴的不是錢包，
而是我的腰圍，各種器官都賣不出去，
我的錢包被我的腰圍慢慢侵蝕。
健康是人類的存摺，緊急狀況才派得上用場。

高中部 中文小語類 佳作

〈打造校園好品德〉

晉一愛 羅鉉育

校園生活，尊師重道，和善待人；
班級生活，團結合作，熱心助人；
個人生活，謙虛有禮，樂觀進取。
面對誘惑，勇敢說不。
環境整潔，共同維護。
課業學習，勤奮不倦。
友善校園，大家一起來實踐！

高中部 中文小語類 佳作

〈一日之檳，明日出殯〉

晉一愛 林筠庭

那 嘴上的不介意
是我對你的溫柔
那 嘴裡的牙周病
是你對自己的殘忍
你知道嗎 我想對你說
你就繼續吃檳榔
小心變成樞憐郎 :-)

國中部 中文小語類 第一名

〈健康把關 5 關鍵〉

701 吳泰勳

食材烹調勿過度，減少腸道致癌物。
餐前餐後勤洗手，安全衛生都能有。
均衡六大類食物，攝取不同維生素。
飲水體重乘三十，補充流失電解質。
維持體態 BMI，保持 18.5 到 24。

國中部 中文小語類 第二名

〈心存感恩〉

701 鍾筑晴

心存感恩

感恩是種美德，保有感恩的心決不會憤世嫉俗。
感恩是種美德，保有感恩的人決不會陷入絕境。
而不要為你所沒擁有的抱怨，而是要珍惜你所擁有的。
感恩的心盤旋於人與人之間，處處便是暖暖的人情味。

國中部 中文小語類 第三名

〈錢都買不到的「健康」〉

803 余品萱

疾病有成千上萬種，但健康只有一種！
健康就像銀行的存款，不懂得管理儲蓄的人只會愈用愈少，終有用完的一天！
健康不是理所當然，是要自己長期經營。
注意健康並不是某一個年齡以上才要注意的事。
健康是不用繳稅的財富。
健康要注意你的腰圍。
如果遺囑還指定要葬在非吸煙區，病魔一定離你更遠！
節省之道，首重健康。
為追求財富犧牲健康，到頭皆空。
以健康換取財富，是以不可求的東西換取可求的東西。
金錢萬能是還沒有生病時的人說的。
中庸之道就是健康。



高中部 英文小語類 第一名

〈飲食均衡〉

資一勤 陳鈺萱

Healthy eating habits are very important for our health. We should build healthy eating habits. We should eat fresh vegetables and fruits every day. They supply rich and necessary vitamins for us. We should also eat less meat every day. And we had better drink a glass of milk in the morning or at night. Besides, we should focus on a balanced diet, which assures us the necessary nutritions. Junk food is a fatal killer for our health, so we should stay far from them. It is said that most students do not eat anything at all in the morning. It is very bad for our health. Breakfast is the most important meal for people.

高中部 英文小語類 第二名

〈Healthy routine〉

資一勤 張雅涵

Health is a compulsory course for everyone. The elders often tell me that physical health is my greatest asset. With a healthy body, I can do whatever I want to do and go wherever I want to go, and I will not be entangled by illness when I get old. Yet, it is not easy to lead a healthy life. Modern people often stay up late for various reasons, resulting in insufficient sleep, inattention, and poor memory. In addition, in the long run, it may also cause abnormalities in the endocrine system. Thus, adequate sleep is very important for health.

高中部 英文小語類 第三名

〈How To Get Healthy?〉

資一勤 黃怡瑄

I think "staying healthy" is very important to me. It makes me happy every day and makes me feel good. If we can't take care of our bodys, we will get blue every day.

How can we get healthy?

1. Drink 1000ml water every day.
2. Exercise 1 hr every day.
3. Talk with your family and friends.

No health, no life.

Take care of your health right now!

高中部 英文小語類 佳作

〈健康是我的好朋友〉

資一勤 賴又菱

Now, many young people have irregular schedules, always turning day and night upside down, making their bodies overwhelmed and, unhealthy. There are many ways to be healthy. For example, you can exercise, eat healthy food, go to bed early and get up early. If you do all of the above, you will be healthy.

高中部 英文小語類 佳作

〈Chen's Human Health Project〉

資一勤 游嫻玲

One day. A boy named Chen hurt a person. He said, "Human beings are too fragile. I want to help human beings become stronger." So Chen kept thinking about how to make people stronger. Later, he found that the prerequisite for a strong body is health. Have a balanced diet, exercise regularly, and get enough sleep. As long as you are healthy, you can become strong, and Chen will not hurt others anymore.

國中部 英文小語類 第一名

〈均衡飲食〉

803 陳研昊

A balanced diet is very important. You can't just eat the food you like. You must take in the nutrients of all kinds of food in order to have a healthy body.



高中部攝影類 第一名 美二誠 江怡萱
〈要是手機掉了...!?〉



高中部攝影類 第二名 美二義 劉萃昕
〈午後時光〉



高中部攝影類 第三名 美二誠 林莉
〈青春〉



高中部攝影類 佳作 美二義 劉奕妍
〈休息〉



高中部攝影類 佳作 美二誠 曾翔靖
〈倒影〉



高中部攝影類 佳作 美二義 張宥赫
〈日落〉





國中部攝影類 第二名 803 吳若瑄
〈三姓橋之夕陽〉



國中部攝影類 第三名 701 林品澄
〈香中生活〉



國中部攝影類 佳作 803 林品好
〈回家的漫長路途〉

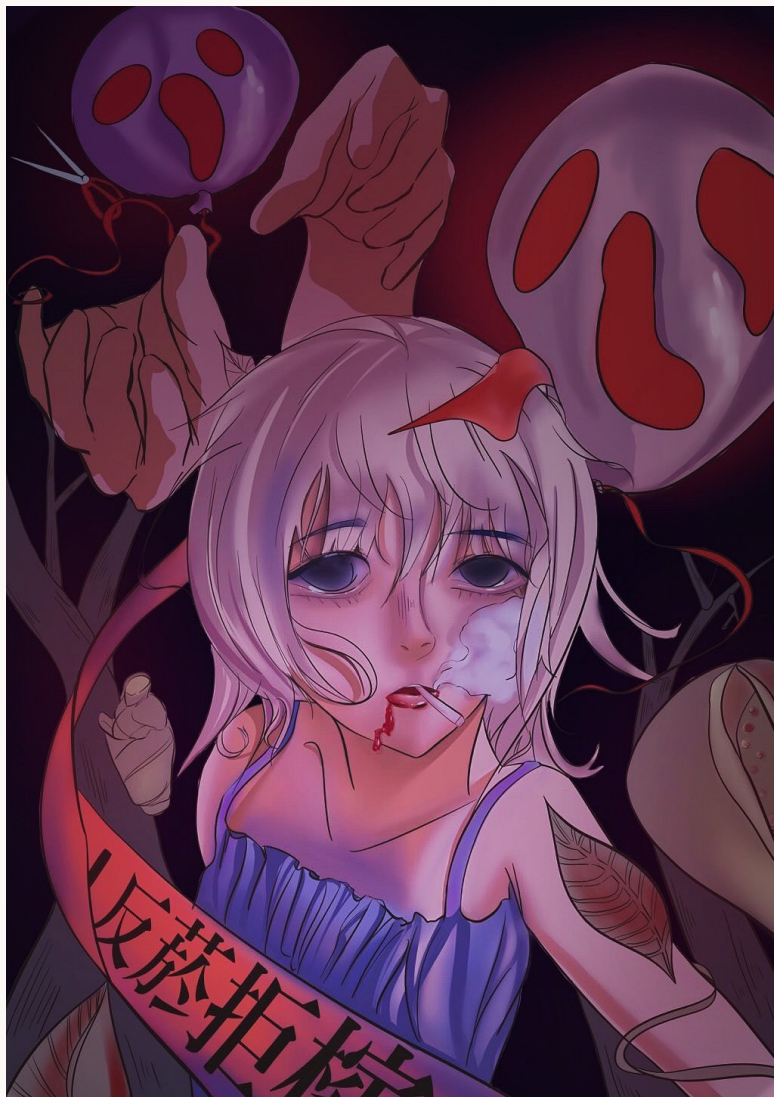




國中部攝影類 佳作 803 陳宥任
〈白玉無瑕的平凡車站〉

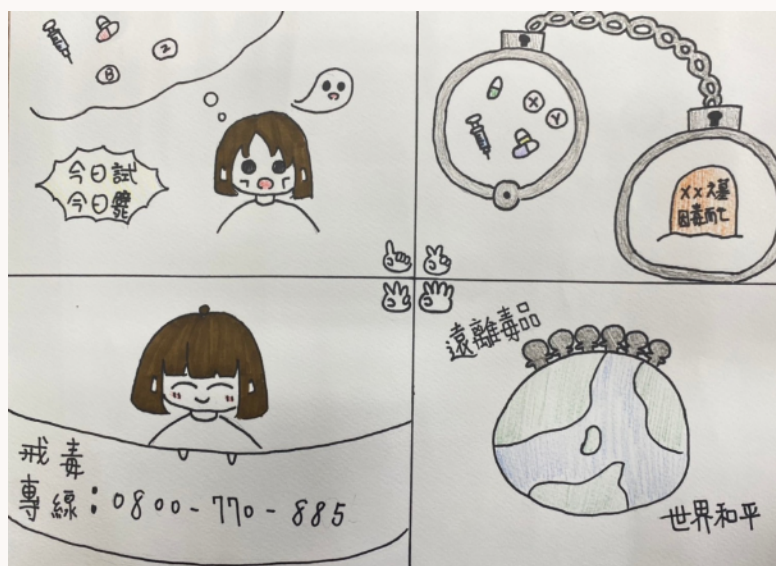


國中部攝影類 佳作 701 洪慈涵
〈香中校園圖〉



高中部漫畫類 第一名 美二誠 戴雅芃
〈尖叫〉





國中部漫畫類 第二名 803 林采馨
〈毒品防治〉



國中部漫畫類 佳作 803 吳榮皓
〈反菸拒檳不喝酒〉



國中部漫畫類 第三名 701 黃士耀
〈抽煙吃檳榔的價錢可以買什麼〉





國中部油畫水彩類 第三名 806 方媛芷
〈生態池〉





國中部油畫水彩類 佳作 803 彭炫甄
〈生態池〉



國中部油畫水彩類 佳作 803 楊博宇
〈生態池〉



普二仁 陳景騰

雖然在校刊社時採訪及蒐集資料的時候覺得疲累不堪，但看到我們最後的成果就感覺過去的努力是值得的。

普一仁 林菁慈

文字寫出的溫度，隔著紙張傳遞到每個人的心中，校刊社讓我能抒發心中情感，也教導我如何準確表達，不管過去還是未來，我都會記住文字的美好！



美一義 張澤雅

在校刊社的體驗非常好玩，除了增加自己不同的經驗，採訪、寫作等，還可以透過做專題時的資料收集了解到更多不同的事，做出成果也非常的有成就感，真的很喜歡在校刊社的體驗。



普一孝 曾敏瑄

校刊社讓我學到了許多，譬如人與人之間的合作、排版技巧等等……能夠學到這些知識我很開心！

普一愛 葉敬允

很開心可以進入校刊社幫忙大家宣傳學校事情。



普一孝 劉沛蓁

加入校刊後，和一群志同道合的人很快就打成一片。經過大家長時間的努力，終於將校刊產出。

普一孝 王宥莉

我原以為校刊社要文筆很好，但待了一陣子之後發現，其實不然，只要有一顆想要表達的心就可以融入校刊社。





普一忠 周宥妍

這是我第一次參加校刊社，很多事情都很新鮮。從零開始，親手寫下一篇篇文章，也學習到了許多合作撰寫專欄的技巧，讓我學習到了很多。

普一仁 李欣昀

我原以為校刊社要文筆很好，但待了一陣子之後發現，其實不然，只要有一顆想要表達的心就可以融入校刊社。



普一孝 鍾映寰

剛進到校刊社就感受到社員們的熱情，也很快就融入所有人。雖然第一次寫文時有些不知所措，但在社員的幫助下漸漸得心應手，希望未來也能持續成長。

香中生活圖鑑

★發行資訊

發行人 | 洪碧霜校長

總策畫 | 康永明主任

策畫 | 劉玹伶組長

發行單位 | 新竹市立香山高級中學

執行單位 | 學務處、社團活動組、香中青年社

★刊物資訊

執行編輯 | 香中青年社

編輯指導 | 簡儀瑄教師

總召 | 林官諭

主編 | 陳彥菱

美宣 | 戴薙苙

活動 | 黃德卉

文編 | 陳彥菱、林官諭、戴薙苙、黃德卉、楊淳鈞、鄭珮柔、張澤雅、葉敬允、
林菁慈、鍾映懷、劉沛蓁、曾敏瑄、李欣昀、王宥莉、周宥妍

美編 | 戴薙苙、林官諭、黃德卉、劉嫣語

★特別感謝

國文科、英文科、美工科教師團隊

★版權資訊

刊物名稱 | 《今日香中》第 32 期

封面及封底設計 | 林官諭

平面設計 | 戴薙苙、林官諭

出版發行 | 新竹市立香山高級中學

校址 | 300 新竹市香山區元培街 124 號

電話 | 03-5384332

傳真 | 03-5308149

出版日期 | 西元 2023 年 5 月



致 再晚也努力奮鬥的我們
期待我們下次的相見
每個人都邁向了成功

2023
校刊 32th