

你不是一個人：一起走的小團體輔導

你是否曾經有這樣的感覺——心裡有話想說，卻不知道該說給誰聽？生活中有些煩惱，朋友也不一定能懂？其實，輔導處一直默默地為你準備一個安心的空間，那就是一小團體輔導。

什麼是小團體呢？簡單來說，小團體就是一群有相似想法、經歷或興趣的同學，在專業心理師的帶領下，定期聚在一起，透過各種活動、討論和互動，一起分享、一起成長。這不是上課，也不是治療，而是一段認識自己、認識他人的旅程。

每到下學期，輔導處都會推出不同主題的小團體，本學期主題為「戀愛自修室」，愛情探索小團體，來聽聽這次報名的11位成員怎麼形容這個團體吧！

1. 問：你對「小團體」的第一印象或感受是什麼？

答：成員欣欣和惜娣表示對小團體的第一印象是大家都很熱情、團體很有趣，而且玩起遊戲的時候不尷尬。

2. 問：為何決定參加6次的小團體呢？動機是否跟愛情煩惱有關？

答：成員欣欣表示想了解自己的問題和解決現實生活中的感情狀況；成員匿名人士表示自己是單純衝著想了解心理師去的；成員袋鼠表示可以更加了解自己面對愛情時該怎麼做；成員沛沛帥哥說主要是想了解愛情意義和怎麼去跟喜歡的人表白；成員6翻了9表示這裡很好玩，可以交新朋友，還可以學著怎

家，並互相討論。

3. 問：那參加幾次小團體以來，這活動跟一般上課有什麼不同呢？

答：成員餅乾表示不會無聊，有很多小活動，也很放鬆；成員欣欣表示一般上課不會講愛情觀，有趣的是玩的遊戲居然也跟愛情有關。成員傻蛋表示這裡談話內容不拘，氣氛輕鬆可抒發壓力。

4. 問：你會跟沒參加過或好奇的同學如何介紹小團體呢？

答：成員餅乾表示很有趣可以脫離無趣的週會；成員欣欣表示這活動可以幫助我們了解愛情意義和怎麼去跟喜歡的人表白；成員6翻了9表示這裡很好玩，可以交新朋友，還可以學著怎



麼愛人跟愛自己。成員培根說一起來玩吧！

綜合上述，請給自己一個機會，試著走進這個溫暖的小空間。你會發現：生命中有些答案，我們可以一起找出來。

輔導處 楊淑惠 主任

關「儂」情緣一線牽一關西高中×桃山國小

百年歲月·文化交融·共譜教育新篇章

桃山國小合唱團的天籟美聲，仍迴盪在關西高中中正堂內，也縈繞在百年校慶嘉賓與師生的耳畔。在百年校慶活動圓滿落幕後，邱宇捷校長偕同家長會周清俊會長與各處室主任，前往五峰鄉桃山民族實驗小學——這座隱身於海拔800公尺翁鬱山巒間的迷你學校，長年以推廣泰雅文化與藝術教育聞名海內外。

·關「儂」之心·牽起兩校情誼

這段關西高中與桃山國小的深厚情誼，源自一位如鯉魚洄游故鄉的原民青年——桃山國小教導主任許子凡。他不僅是關西高中畜產保健科的優秀校友，更懷抱著對母校的感念與對自身文化的驕傲，因這份真摯的關「儂」之心，促成了此次跨校合作與互訪的珍貴契機。

·文化融入教育·啟發創新思維

世界金牌殊榮加身的桃山孩子們以《You Raise Me Up》、《拍手歌》和《思念母親》迎接我們，卸下慶祝大會工作人員的我們得以靜心聆賞這撫慰人心的旋律，深受感動。

隨後，在傳統泰雅建築「家屋」內，族語老師細緻講解泰雅文化，展現族群智慧與民族教育的宏大願景。桃山國小讓學生在這片土地上，學習祖先的智慧，傳承文化的薪火，其意義深遠而動人。

桃山國小蘇美娟校長積極推動學校轉型，透過實驗教育突破體制框架，將文化與土地情感深度融合，致力保存泰雅文化，並啟發學生批判與創新思維。這樣的教育模式，不僅為我們帶來對創新教育的深層思考，更為未來校務發展注入嶄新靈感。

·百年學府攜手·共織教育願景

在這一天，我們一同參觀桃山國小，漫步清泉部落，探訪三毛夢屋與張學良故居，文化與教育在自然間交融，理念在交流中激盪。兩所歷經百年風華、處於不同教育階段的學校，透過這次交流，點燃了未來合作與創新的火苗。

易星萍 秘書



心情與分享

高三了我，剛結束統測，還來不及喘口氣，就意識到高中生活即將進入尾聲。這三年彷彿才剛開始，卻已經快要畫下句點。在這段即將結束的旅程中，我經歷了許多挑戰，也在無聲無息中成長了許多。

回到高一的自己，那時候我對未來還很模糊，只覺得高中是升學前的必經之路。剛進校園的我，有些害羞、不太敢主動與人互動，一切都還很陌生。課業上雖不算特別困難，但也沒有太強的目標意識，只是跟著節奏走。那時候的我，對「成長」這件事沒有太多感受，只想著過一天算一天。

到了高三，生活不再只是準備統測而已。我參加了食品加工科食品檢驗分析組的技藝競賽，那是我第一次真正跳出課業，去面對更高層次的專業挑戰。為了準備比賽，我花了不少

課後時間練習實作，熟記標準流程、操作技巧，甚至連細節如器具的清潔與試劑的配製都不敢鬆懈。每一次失敗的實驗、每一個被老師糾正的小錯，都是在幫助我一步步走得更穩。雖然最後沒有拿到名次，那份失落我至今仍記得，但更多的，是對自己的肯定：我真的努力過，也在這個過程中，學會了堅持、面對壓力，還有從失敗中成長的勇氣。

統測的準備過程同樣艱難，每天不斷複習、模擬考試，有時真的會感到疲憊甚至懷疑自己。但一次次跌倒又站起來的過程，讓我慢慢懂得怎麼與壓力共處，也更清楚自己學習的節奏與目標。當考完最後一科，我沒有激動地歡呼，反而是安靜地對自己說了一聲「辛苦了」。

這三年中，除了課業與競賽，我也收穫了許多寶貴的人際關係。從

陳宏恩 (113學年度關高優秀青年)

一開始的陌生，到後來一起熬夜準備考試、在教室中互相加油打氣的朋友們，這些人讓高中生活變得更有溫度。尤其在備賽或備考壓力最重的日子裡，是他們的陪伴讓我不曾感到孤單。

現在的我，站在畢業的門口，心中有不捨、有期待，也有些茫然。但我知道，無論未來的路通往哪裡，這三年所累積的努力與經驗，都是我前進的底氣。高中不是結束，而是另一個開始。

回首這段日子，我從一個迷茫的學生，成為一個能夠承擔責任、敢於挑戰的年輕人。謝謝高中三年，謝謝技藝競賽的洗禮，也謝謝曾經那個不輕言放棄的自己。未來的路雖仍未知，但我會帶著這段旅程給我的勇氣，繼續往前走。

復刊號 第2期

國立關西高級中學
NATIONAL KUAN HSI SENIOR HIGH SCHOOL

發行人：邱宇捷
編輯委員：賴來甲、易星萍、吳承珊、楊智超、陳憶平、吳建勳、楊淑惠

刊頭題字：張秉正老師
校址：新竹縣關西鎮中山東路二號
電話：(03)5872049 #801
網址：www.khsh.hcc.edu.tw

財團法人國立關西高級中學文教基金會贊助刊印

人文・技藝・青春共舞的校園詩篇

校長 邱宇捷

在四季更迭中，關西高中的時光長河悄然流轉至《關高人》復刊的第二期。這本承載記憶、榮耀與希望的校訊，不僅記錄著校園的動態脈絡，更見證了關高人一步一腳印、不斷耕耘與綻放的歷程。

本期內容豐富而動人——與桃山國小百年情誼的串聯，更讓教育的

深度與文化的厚度交織出嶄新篇章；學子們的實習見聞，則細膩描繪出學以致用的真實風景。

人物專訪中，宏恩與謹英兩位學子的故事，展現了關高優秀青年的風采與堅韌；在全國技藝競賽中榮獲金手獎的選手們，則為技職教育寫下令人振奮的篇章。

更令人動容的是，榮膺百年校慶「傑出校友」的羅金基學長，長年以來對母校的深情關懷，尤其對蛋雞舍整建計畫的慷慨支持——一磚一瓦，凝聚的不只是情義，更傳遞著跨越世代、歷久彌新的關高精神。

在榮耀與感動交織的篇章中，願《關高人》成為串起每一位關高人心靈的橋樑。無論身在何方，皆能從這本校訊中感受到那份熟悉的溫度、深切的連結，與關高永不止息的脈動。



校長與90週年校慶紀念書包設計者張奕琪學姐、100週年紀念書包設計者林佳欣同學合影。

關高籃球隊屢戰屢勝！



114年全國中學校際籃球賽冠軍之戰，對戰義興高中，最終比數68：64，關西高中榮獲冠軍。



113年新竹縣主委盃籃球賽，榮獲冠軍。



113年新竹縣縣長盃籃球賽，榮獲冠軍。



114年臺北市青年盃全國籃球錦標賽，榮獲第三名。

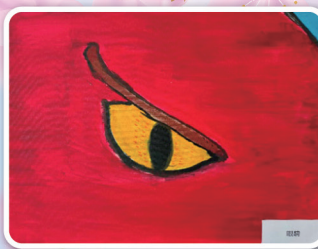
113學年度全國技藝競賽

- 114年 全國技能競賽 北區分區競賽 服裝創作職種：
 - 家一 曾馨慧 第二名
 - 家二 歐珉臻 第三名
- 指導老師：蕭怡韻、徐彥芬
- 113年度 全國技藝競賽 農業類：
 - 食品加工職種 工三 劉亦寧 金手獎第一
 - 畜產保健職種 畜三 李泓昊 金手獎第二
- 第55屆 全國技能競賽 南區分賽 餐服職種：
 - 青少年組 家一 何蓉欣 第三名（進入全國賽）
 - 青少年組 家一 黃郁婷 佳作
- 指導老師：歐鳳珍、蔡慶煌

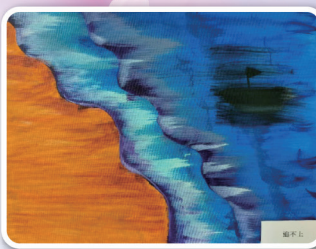


心理測驗週-情緒心靈繪畫板

以下為同學參與輔導處所辦理的心理測驗週活動，在老師的引導之下，參加的成員讓自己的情緒恣意流動，展現出藝術創作。



學生作品：眼睛



學生作品：追不上



學生作品：你不要管那麼多



學生作品：無盡的感覺？



2025日本沖繩教育旅行



隨著全球化的崛起，國際視野和國際素養儼然成為學生求學階段不可或缺的重要能力。有鑑於此，政府在近期將國際交流從早期單純的姊妹校互訪，轉型成國際教育中程計畫，期待將SDGS的議題和核心素養能力以及校本課程融入國際教育旅行，以拓展學生視野、培養群性和國際交流能力，確立台灣主體性三大項為主旨，期待能夠達到深化教育的宗旨。

本校於去年在易主任、黃組長的努力下爭取到了國教署補助四十萬元的經費，你和沖繩的學校進行媒合。然適逢百年校慶，諸事繁忙中起步較晚。好在得沖繩觀光局鼎力協助。最後和沖繩縣立糸滿高等學校媒合成功，先進行了兩次線上交流，有呵互信的基礎之後，又媒合了中部商業高校，最後方順利成行。

本次的團員組成以三年級居多，二年級次之，一年級僅有三位。總計三十二位同學參與。其中線上交流擇優錄取的同學有十六位，剩下十六位成員則是經由激烈的面試篩選而來。報名面試的同學人數眾多，免不了遭

珠之憾，但也可能和外國同學交流是多們引人入勝，也明白國際化在同學們心目中的重要性。

五月十號抵達那霸空港後，一行人隨即開拔至糸滿市。雖然因大雷雨而延誤了行程，以飛往北海道的時間飛向沖繩。但上天總是給予我們最好的安排。宮田老師心疼學生要冒雨踏查，特別情商學校開放教室讓學生們能夠盡情的交流。宮田老師身為一位教育者的熱誠和心意，讓我見識到了什麼是真正的「怒濤精神」同學們也一改以往的羞赧，化身為E人。教室中不時傳來歡聲笑語和偶然的哄堂。外頭的雨勢越大，學生們的歡笑就越多。要知道能夠在假日讓日本學校破例開放並交流一個下午，是非常罕見的事情。而宮田先生願意為了糸滿和關西的友情，以及對於教育使命。讓我對於教師的感受又有了全新的體驗。

古宇利大橋旁的小沙灘是當地的小景點，規模不大，但非常潔淨，除了海浪和白沙，周圍沒有其他的人，建築或攤販。留給下水的人們一個心

靈自適的空間。學生大多生活在都市叢林中，目視人工燈光，精緻但虛偽的造景。對於海洋，似乎早已忘了自然母親的模樣。好在大多數同學拋下固有的堅持，捲起褲管，走向那沁涼的未知，重新感受大海的溫暖。而這正是海洋教育的精神所在。

提起教育旅行，Homestay的重要性絕對不亞於學校交流。有別於一般的觀光行程，能夠入住農家民戶，真正深度體驗在地人的生活樣態，感受人情之間的溫暖，這才是教育旅行的真正意義。在HOME家中，學生們非常融入家庭生活，也自覺擔任子女的身分。其乖巧程度，是我在學校裡聞所未聞。離別之時，在聲聲的道別中，我看見人與人之間最真誠的溫暖。在一滴滴的淚水上，一句句的話別外。我聽見了羈絆的鈴聲。緣分跨越了太平洋，將我們連結在遙遠的彼端。

中部商業高校則是較為官方的行程，讓我們見識到日本人嚴謹的方面面。然而學生們是年輕的，年輕的心總是能夠容易跨越各式各樣

的隔閡，很快地融入。沖繩地區不大，因此我們的來訪竟然引起了一陣騷動。除了沖繩觀光局的長官親自蒞臨之外，甚至還來了兩家電視媒體，兩家報社（其中一家還是當地最大的琉球新報）。而參訪過程中團員們也表現得落落大方，互動之餘也接受日本媒體的採訪，展現了台灣學生的層次。台灣的學生能力上絕對不亞於其他國家，在歷經了這次交流後，同學們應當也都能夠建立自信，不會妄自菲薄。

這趟教育旅行感謝的人實在是太多了！感謝校長給予我們很大的寬容，讓我們可以肆無忌憚的去尋找各種可能。感謝沖繩觀光局天久小姐和賴小姐努力媒合。感謝校內同仁在方方面面的支持協助。感謝同學的熱情參與。感謝宮田老師，又讓我找到教育工作者的初心。「積極進取，勇於任事」這正是狂者精神。

卻顧所來徑，蒼蒼橫翠微。希望這場夢，未來也能夠持續地做下去。

社團活動組 翁國璋 組長

蛋雞舍啟用

感謝羅金基學長捐助小雞飼料費

本校畜保科斥資改建原有的傳統籠式蛋雞舍，全面升級為現代化平飼蛋雞舍。傳統籠飼系統中，雞隻終日關在狹小籠內，活動空間極為有限，與動物福祉原則相悖。此次工程由台灣專業團隊「鼎巨畜產科技有限公司」設計，採用歐洲知名品牌VDL Jansen設備，打造全台職業學校中最先進的平飼飼養系統，此系統提供雞隻寬敞的平面活動空間，讓牠們能自由移動、展現自然行為，並在產蛋時自行進入設計完善的產蛋箱進行產卵，實踐人道飼養與高效管理的雙重目標。該設施於4月30日完成驗收，並於5月1日舉行啟用典禮。典禮當日將同步引進14週齡的蛋中雞進行飼養，正式啟動本校農業教育實作環境的全新里程碑。

此次工程也獲得校友熱情響應與支持。畜牧科民國59年畢業、榮膺本校百年校慶傑出校友的羅金基大學長，得知科上籌措小雞飼料經費，主動透過校友會慷慨捐贈新臺幣十五萬元，展現對母校深厚情誼與實質支持。更具傳承意義的是，羅學長之孫亦就讀本校畜保科，並於日前錄取國立嘉義大學農場管理進修學士學位學程農業公費專班，三代傳承技職志業，令人動容。

羅金基學長近年來陸續贊助本校多項活動及建設，除了上述小雞飼料經費15萬元外，99週年、百週年校慶各捐款11萬元及12萬元；百週年校慶當天另外贊助100斤的客家麻糬，並帶領社區媽媽到場協助發放。感謝學長對於學校的支持與贊助！

實習處 吳建勳 主任



心情與分享

黃承清(學生會會長)

有些地方太亮了，別走過去。這不是誰教的，只是久了會知道。

剛進來的時候，我也以為可以說些什麼，改些什麼。可話還沒說出口，就先學會了怎麼坐，怎麼點頭，怎麼讓語氣聽起來無害，怎麼在提案裡埋進「先溝通再推動」這類四平八穩的句子。說久了，就忘了自己本來想說的是什麼，只知道這樣說比較安全。

我站在邊上，不是因為被推到那裡去，而是自己慢慢走過去的。站久了，身體會記住那種不引人注意的角度。有人在中間動作清晰，有人對著光講話，而我學會怎麼把光讓出去——看起來像是謙讓，其實是不知所措。

我不是不願意動，只是不再有動的必要。

體制不是什麼龐然大物，它乾淨、寧靜、有秩序，像一面擦得太亮的牆。你不會撞上它，你只會提早停下來，然後自己找個階梯：「我們再看看。」

我站著，看著，看得清楚，看得無聊。別人的眼神穿過我，或者打量我，或許也不太在乎。我也懶得想太多，反正不需要我留下什麼痕跡。痕跡太明顯了，就像垃圾落在乾淨的畫面上，讓人皺眉。

我總是錯過那些應該適當參與的時刻。不是因為害怕被看見，只是不想當那顆被擺進畫框的螺絲釘。那不是榮譽，只是一種安排得太巧的參與。

而這一切，像在看一齣戲。只是那戲演得太熟練了，誰站上去也不過是換個臉說同樣的台詞。每個人都知道怎麼配合、怎麼交棒，怎麼演得恰到好處——沒有人真的想攪亂這個節奏。

我明知道，如果上去，也只是再演一遍。我不是沒想過靠近一點，而是退後得太自然，連自己都沒察覺。終於站在一個沒人期待你說話的地方，然後你也真的不再說話了。

我只是想說，我一直站在這裡，從頭到尾，都沒有真正出場過。

事情一旦是自己決定不去做的，就麻煩了。你連推卸的對象都沒有，只能一邊點頭，一邊懷疑自己為什麼還站在那裡。

那道光還在，只是沒人再走進去。



你想的未來，我們陪你找：大專升學博覽會

每當你開始想像未來的自己，是不是也曾問過：「我適合讀什麼科系？」「大學跟高中有何不同？」「我要怎麼選擇適合自己的校系？」

別擔心，輔導處所主辦的大專升學博覽會已經連續舉辦超過10年，是關西高中的年度盛事之一。每年都邀請超過20所大學親臨現場擺設攤位，讓全校學生可以近距離認識不同學校與各個科系。不用出校門，就能和大學面對面！

在升學博覽會現場，你可以：

- 跟大學教授、招生老師直接對話，問到飽！
- 認識熱門科系與最新的招生趨勢
- 拿到各校系的入學資料與介紹手冊
- 聽聽學長姊的親身經驗分享
- 發現原來自己也對某個科系很有興趣！

這不是一般的說明會，而是屬於你自己主導的探索過程。不管你是高一剛開始思考未來方向、高二正在打基礎，還是高三準備衝刺志願填寫，升學博覽會都是一個非常重要的機會。



輔導處 楊淑惠 主任

馳騁於學習之路：馬場實習體驗與專業成長

畜二 陳琦敏

實習動機：

政府為了農業的延續，提出了獎勵從農這個計畫鼓勵年輕人多參與農業類相關產業，去到農場或牧場實習便可拿到政府所發放的獎勵金，而馬對於住在城市中的人們不是很常見，且一年級去了馬場參訪，使我對馬產生了濃厚的興趣便直接決定去馬場實習，學習在學校中沒辦法學到的各種專業知識。

學習目標與目的：

對於我而言做中學，學中做是較好得學習方式，在實際操作中可以讓我能更快的吸收教練們所教的一切知識，從而更加熟練以利之後的教學以及日常備課，希望藉由這一次的實習使我的馬匹、騎馬知識更加嫺熟。

每日工作內容：

每天到了馬場以後就直接拿起鏟子、耙子、鏟子、推車和裝馬糞的推車至馬廄清理馬廄，用耙子和鏟子將馬糞耙起再利用鏟子把濕的木屑鏟起倒入粗糠袋中，並鋪上新的木屑供馬休息（視情況加木屑）在依照課表上的時間排程將將要上課的馬匹牽出，將膠墊、汗墊、羊毛墊、馬鞍一一放上馬背。上好韁繩交給教練即可將當日沒有課程或已經完成課程的馬匹沖洗乾淨。

遇到的困難及解決方法：

第四周時剛好還遇見了颱風做了點防範措施，跟著馬場內的外國人一起將水溝的堆積物清掉，也把馬場會淋到雨的地方提前做好防範。

然而這次的颱風來勢洶洶但我還是有去馬場幫忙，也還是有客人去學騎馬雨下得特別大，還好前一天有做好防範沒出現什麼較嚴重的災害，也只有裝在馬場

中的攝影機插頭燒掉了。

到了颱風過後的時候才是真正的可怕，在戶外的馬廄中都是泡了雨水，馬尿和馬糞的木屑變得十分惡臭。

老闆每一個禮拜會讓我們上一次騎馬的課程：

課程的剛開始教練會牽著韁繩帶著我們繞場，可能因為年紀較大，教練便使我們自己嘗試控制馬匹移動並加上快步，剛開始一直抓不到馬跑步的韻律使我的打浪非常差勁（打浪為馬快步時需要跟著馬的韻律去上下顫動的動作）教練一直鼓勵我才有成功。



畜二 莊秉桓

被牛叫聲叫醒的夏天，那些關於汗水與乳牛的日子

這個暑假，我參加了學校舉辦的「獎勵從農」計畫，實習地點是位於關西的德光畜牧場。這裡飼養著上百頭乳牛，規模相當龐大，是關西鎮「光泉」牛乳的主要供應來源。實習的天數共為三個禮拜，將近兩個月的暑假，一半的時間都是在牛場度過，而接下來就要來分享為期三個禮拜的牛場奇幻之旅。

下午三點準時抵達老闆的牛場，老闆是個和藹可親、和顏悅色的人，非常熱情的和我們介紹牛場設施與規模。下午四點，和家人說聲再見，開啟精采的冒險之旅。家人走後，老闆帶我一同參觀整個牛場，與傳統牛場不一樣的是，大部分的設施都是半自動化，通風、灑水器、刮糞板、擠乳室皆是

一鍵啟動，大大降低人力成本。逛完之後，我就和那裡四名工作人員一起工作到七點，因為我是個業鳥，只能做一些簡單的工作，如清理畜舍、餵食道等雜事，忙到七點，洗個澡，與老闆和員工們一起共進晚餐，時間來到八、九點，老闆囑咐我早點睡明天還要早起，那天應該是暑假最早睡的一天。

隔天五點準時起床，吃飽早餐，開始幹活，一樣也是清理畜舍、掃地等工作，一路忙到早上十點，吃個午餐，休息一下，又開始繼續下午時段，而牛一天得擠兩次乳，分別是早上五點-六點和下午五點-六點，這兩段時間整個畜舍只剩我一個人，一個人獨自掃地、打雜，偶爾還可以和牛玩一下，這樣的生活持續了一個禮拜。

到了第二週，老闆開始帶我和員工一起做擠乳工作，而我也只是在旁邊當個輔助，保持乳頭的清潔、擦乾水分，擠乳還是靠機器和員工協同完成，自從開始幫忙擠乳，整個難度大大提升，除了擠乳，還要做原本的工作，後面幾天幾乎是吃完飯，洗完澡就直接倒了。

三週的時間轉眼即逝。實習結束那天，我一邊收拾行李，一邊與老闆閒聊實習中的趣事，感謝他這段時間的照顧與指導。雖然牛場的生活辛苦，但我學會了很多，也更理解乳品從產地到餐桌的真實過程。這段經歷，不僅讓我體會畜牧業的艱辛，更讓我對牛乳有了不同的敬意。

