

竹北×關西・跨域交流：攜手共進，卓越同行

站在巨人的肩膀上，我們得以看得更高！更遠！竹北高中與關西高中同為新竹縣國立學校，雖然學制特色、區域背景、辦學方向不同，但多年來間有交流與互動。今年暑假尾聲，在竹北高中陳瑞榮校長遠見卓識的催生下，〈跨校行政共識營〉在關西高中誕生。

陳校長分享的領航心法，讓我們理解竹北高中行政團隊是如何在溫暖、期待與希望的氛圍中穩步前行，彼此高度的信任與支持，成為屢創高峰的動力！亮麗的績效，有目共睹！

相較於年輕的竹北高中，走過一世紀的關西高中，在邱宇捷校長的細數導覽之下，展現了百年老校的流光歲月與蛻變成長，傳統與創新並存，農本底蘊和滾石活力同框；還有生物科呂建興老師精緻導覽〈秘境．蟲森〉館、家政

科歐鳳珍主任〈特色餐飲教室〉課程解說，都讓竹北行政團隊眼睛為之一亮，頻頻發問。

園藝科王婉婷老師的「創意植栽手作DIY」精彩課程，以及圖書館賴來甲主任風趣導覽牛欄水親水公園和東安古橋路察，不僅讓來賓體驗園藝魅力，將自然之美融入心靈！也走進歷史，感受文化脈動！

見賢思齊，有為者亦若是！觀摩的機會與收穫，彌足珍貴。期盼兩校在各自的專業領域中追求卓越，成為獨一無二的頂尖標竿；於跨域交流與合作中持續攜手共進，齊為新竹地區的學子打造更優質的學習環境。祝福竹北×關西情緣永續，攜手並肩，邁向卓越，共榮共好，再創輝煌！

易星萍 秘書



學習新勢力：學生自主學習 引領未來風潮

新課綱如同教育領航員，肩負定調教育願景與使命，以「自發、互動、共好」理念，希望「成就每一個孩子」，基於此，新課綱實施觸動教育每個環節，其中自主學習推動，就是教學現場的變革之一。自主學習即是學生「學習」如何學習，學生為自己規劃學習目標、學習內容、學習方法、運用資源，逐步落實自己所訂定的客製化學習計畫，並在計畫執行過程中，培養「發現問題」、「尋找資源」、「解決問題」等能力。

自主學習是反轉學習的概念，以學生為主、教師為輔，因此，計畫的成果雖然重要，但達到目標成果的歷程亦不容小覷。學生「學習」如何學習的歷程，其中包含學習的規劃、執行與反思，學生從做中學、學中做不斷建構自我解決問題的方法及省思，故而不斷提升學生潛在的學習能力。

為鼓勵學生自主學習，教務處於112年12月6日（三）、113年6月12日（三）各辦一場校內成果發表分享，共37組（19組動態、18組靜態）組



隊，參加學生80人、師長50人，可見自主學習成果分享師生參與之熱絡。

再者，也鼓勵學生參加新竹一區112學年度自主學習聯合成果博覽會（113年6月15日）與第四屆勤竹盃高中職學生學習成果分享會（113年7月17日）等校外成果分享會，擴充學生學習經驗與視界，肯定每一個孩子。

教務處 吳承珊 主任

傑出校友分享講座

傑出校友分享講座

畜牧獸醫科
陳明遠學長
10.9●

食品加工科
徐慶琳學長
10.9●

食品加工學程
羅傑學長
10.30●

食品加工科
黃世凱學長
10.30●

Since 1924
關高100
輝煌騰耀



榮耀關高

本校同學參加新竹縣
113學年度語文競賽
成績大放異彩

項目	姓名(班級)	等第	指導老師
國語演說	曾勇嘉(畜三)	特優	王秋芬
	蘇奎宇(高二乙)	優等	翁閔璋
國語朗讀	呂沛儒(高二乙)	優等	陳若耶
	呂劭淮(家三)	優等	王秋芬
	林子人(國三)	優等	王秋芬
	黃鈺堯(高三甲)	甲等	翁閔璋
國語字音字形	黃欣培(畜二)	優等	宋華敏
	彭浩鈞(三丙餐)	甲等	張琬胎
閩南語朗讀	余儀珊(高二甲)	優等	歐鳳珍
	徐佳瑜(家二)	優等	歐鳳珍
	鄭佩珍(家三)	優等	歐鳳珍
客語朗讀	官紫苓(工二)	特優	宋華敏
	曾靖皓(家二)	甲等	宋華敏
作文	邱玟綺(三丙應)	優等	張琬胎
	許珈禎(國二)	優等	易星萍
	陳佳玉(三丙應)	優等	張琬胎
	游芳潔(畜三)	甲等	王秋芬
寫字	葉芯妤(畜二)	優等	宋華敏
	鍾芸欣(畜二)	優等	宋華敏
	官湧泰(國三)	甲等	王秋芬
	戴 毓(家二)	甲等	宋華敏
客語情境式演說	林思辰(工二)	優等	宋華敏
	張容菲(畜二)	優等	宋華敏



復刊號 第1期

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

發行人：邱宇捷
編輯團隊：葉思妤、危可苓、李子嫻、呂宥淇、葉美琦、張仲暄
指導老師：賴來甲、陳若耶、吳李洋、吳冠堯老師
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

時光荏苒，歲月如梭。在經歷多年沉寂後，曾伴隨我們成長的「關高人」，將於113學年度重現光彩，並在關西高中百年校慶之際復刊，這一刻意義非凡。

自103年3月在吳原榮校長的引領下創刊以來，「關高人」以半年刊形式，記錄了學校在校務建設、學術研究、教學創新、學生表現、人物專訪、社區互動與校友消息等多方面的卓越成就。至106年9月完成第8期，我們見證了無數

感動與成就的累積。然而，隨著後期經費與人力資源的困難，這份承載無數汗水與熱忱的刊物不得不暫時畫下休止符，令人遺憾。

此次復刊，恰逢關西高中邁入百年校慶的重要里程碑。我們不僅希望回顧過往的輝煌歷程，更要展望未來的美好願景。多年來，關西高中在各領域的堅持與努力，無論是學術成就、教學創新，或是學生的卓越表現與校園文化的傳承，都值得被記錄與分享。這次復刊

將凝聚全校師生的努力、家長的支持及社區的關懷，透過豐富多彩的故事，彰顯關高人堅忍卓越的精神風貌。

期待這份久違的刊物能帶給大家更多感動，成為我們過去與未來的橋樑，繼續書寫屬於我們的輝煌篇章。感謝每一位關高人的辛勤付出與無私支持，願這份刊物成為我們共同記憶的載體，激勵更多人成為時代的見證者與開創者。

校長 邱宇捷

Since 1924 關高100 世紀關高・輝煌騰耀

慶祝大會暨園遊會 113年11月9日 六

百年校慶系列活動

揚聲百年 志工服務	113/05-07	社區環境整理—關西東山里、新竹車站、北埔
	112/12/16	園藝科青年植日生—友善環境服務行動
	113/05/02	關高師生公益捐血
	113/05/06	園藝科一日花店快閃—送愛到花蓮義賣活動
感恩餐會 跨校交流	113/06/19	關高、關中校友會聯合社區服務—花蓮西瓜認購捐贈
	113/09/28	陳潘煥妹文教基金會校園美景繪畫比賽協辦
	113/05/01、05/29、10/09	傳愛豫章志工服務
	113/11/16	新竹縣關西鎮第一屆鎮長盃書法比賽協辦
系列講座	113/04/20	感恩募款餐會
	113/10/18	竹塹百年二校校慶聯合活動—竹女×關高百年通學之路
	113/03/27	健康講座暨師生減重比賽
	113/05/10	教職員工急救講座暨 CPR 考照
校園空間 優化剪綵	113/10/09、10/30	傑出校友講座
	113/10/23	繽紛關高・夢想躍動—噴漆藝術家陳若欣講座
	113/07/15 - 08/15	彩繪關高・繽紛未來—台三線圍牆彩繪
	113/09	行政大樓川堂揭幕
運動會	113/10	關高 100・「蕨」代豐華特展（秘境蟲森館 2 樓）
	113/11/08	REWOOD 森林循環特展（秘境蟲森館 1 樓）
	113/11/09	司令台啟用典禮
	113/11/09	Tea Factory 關西製茶所揭牌典禮（茶工廠）
全國防展 慶祝大會	113/10/09	校友捐贈裝置藝術揭牌儀式
	113/11/06	一年級大跳繩比賽
	113/11/08	田徑賽
	113/11/08	運動會暨創意進場
園遊會 校史特展	113/11/08	國軍動靜態陳展
	113/11/09	慶祝大會暨社區聯合表演
	113/11/09	學生園遊會、社區公益攤位、臨時郵局
	113/11/09	百年校慶・往日如昔〈入席〉校史特展
藝文展 教學成果展	113/10/21 - 11/16	美里秋陽・光耀關高—百年風華聯合特展
	113/11/09	各科教學成果展
	113/07/01 - 10/10	新竹縣陶社「賀關西高中創校百年誌慶」徵詩
	113/10	出刊
紀念特刊	113/10	復刊

陳潘煥妹文教基金會 校園美景繪畫比賽在關高

本基金會創辦人陳秋水先生九歲時父親過世，全靠母親教育栽培。他自玉里公學校畢業後，就讀五年制的宜蘭農林學校，在四年級時因為想去日本留學，母親賣田地讓兒子去日本讀就讀金澤大學藥學科—醫科，求學將近九年，學費、生活費...等，負擔很重！除變賣田產，還靠大姊、姊夫金援方得學成歸國。

陳秋水醫師視病如親，看診非常細心，尊重生命、樂善好施。民國83年3月陳夫人（陳潘煥妹女士）不幸過世，為紀念夫人，於84年10月正式成立陳潘煥妹文教基金會。基金會辦理許多文教活動，後來改發獎助學金，嘉惠學子。107年8月陳秋水醫師安然辭世，陳潘煥妹文教基金會由其女兒陳素真女士接任董事長，繼續善舉！（照片為基金會主辦的「關西高中第二屆校園美景寫生比賽」花絮。）



心靈駐點：快來輔導處充電吧！

關高輔導處的設立是點綴與增添關高校園生活美麗色彩的一角。我們位於行政大樓三樓，目前設有一位專任輔導教師及二位學生學習歷程檔案行政助理，輔導處的主要任務是協助每一位學生能夠適應校園生活，並期待每一位學生能夠快樂學習與成長，因此可說是校園中重要的後援單位。

為了幫助學生適應校園生活，輔導處所辦理的活動涵蓋自我認識、人際關係、情緒覺察、情感教育、生涯探索、身心認識、擁抱生命等主題，活動的形式則像是邀請專業的諮商心理師進行較為活潑，互動式的講座、依個別需求安排與保護隱私的知心會談、進行主題式的小團體輔導課程、正念減壓小團體、規劃聖誕點燈與感恩活動、提供高三同學磨鍊與壯膽的升學面試，讓同學們感受到輔導老師們的熱力圍繞，對於高中生活能夠更加有信心。

隨著108新課綱的推動，輔導處也著手推動學生學習歷程檔案，辦理許多學習歷程資訊增能課程，鼓勵學生探索自我與生涯進路的規劃，能在高中三年的學習歷程中認真、踏實的紀錄，交出漂亮的學習護照。

志工服務學習是輔導處這二年來積極推動的學生學習活動。在此之前，輔導處分別有過與社會福利機構合作辦理「舊鞋救命」和「食物銀行」的活動，這些活動也都引發校園師生很棒的回響，後來因應108新課綱多元探索自主學習的精神，輔導處亦開始思考如何帶領學生成為提供服務的橋樑，嘗試奉獻給所需要的人應該更有意義，而輔導處曾泰竣老師因為有過在美國紐約長照機構實習帶領的經驗，首先開設高一下「做團體、玩心理」的微課程，教導自願選修的學生認識人生各階段心理發展任務，基礎的同理心與傾聽、情緒溝通與表達技巧等理論知識，緊接著我們接洽離學校最近的豫萱護理之家社工，開始

討論高中生可以為護理之家的長輩們進行哪些服務與關懷行動。

從學習心理學知識與應用到實際投入志工服務的學生們，多半對助人工作或心理相關科系有著熱忱，在老師的帶領之下共同研擬、設計和演練活動方案，所規劃的活動設計包含SWITCH遊戲互動、比手畫腳猜謎、聖誕節黏土音樂盒、冬至搓湯圓等豐富的活動，藉以幫助護理之家的長者活動手部關節及腦神經連結反應。

豫萱護理之家接應我們的社工，剛好是108年畢業學生張文瑀（學姊目前就讀師範大學物理系升大三）的媽媽，她不僅提供我們很好的聯繫支援，並且代為將這些長者們的回饋給予志工學生們，感謝志工學生們帶給豫萱許多的歡樂和活力，有些長輩反應玩遊戲時就像回到青春時期般開懷大笑、手舞足蹈，雖然感覺自己很害羞、沒有信心、動作較慢，但關高的志工學生們都會拿出最溫暖的微笑與最

包容的心鼓勵這些長輩們參與活動，反過來，像是冬至搓湯圓，因為在場的許多阿嬤們都有過自己搓湯圓的經驗，也會在邊搓湯圓的過程中，告訴志工學生們他們年輕的奮鬥史或有趣的經歷，並指導志工們一些搓煮湯圓的細節，如此隔代之間的互動和學習真是很溫馨。

當老師們詢問這些出隊志工的學生們他們的感受時，得到的回答是，這些阿公阿嬤們的反應好可愛、阿嬤一直握著我的手不放、阿嬤讓我想起自己已經過世的生命經驗。

輔導處 楊淑惠 主任



學校圍牆彩繪



跬步十年：從關高資應到文史求知

「在荏苒冬春樹，寒暑忽流易」，轉眼已從關高畢業十年。十年之前，三丙應同窗間，彼此戲稱「大番薯」的嬉鬧聲，仍猶新於耳。可如今，不僅數學依舊不會，彼時尚稱熟稔的經濟、會計等專業科目知識，亦如同滾滾長江，東逝於水。此刻深深體認，孔子所云「學而時習之」之必要。

雖未能「溫故」，卻差強人意做到了「知新」。國高中成日留連圖書館，徜徉古典、武俠小說世界，如此「修練」最易見之所得，大概就是國文成績得以維持一定水準。憑藉統測國文級分優勢，大學推甄上臺中大應用中文系，正式轉入中文學門，成為文青見習生，為賦新辭強說愁。求師問學、探索文學之餘，又感受到自身史識的不足，好奇〈觀我生賦〉中顏之推所經歷的歷史事件，亦欲知虞信何以哀江南？於是大腳一跨，先後進入中正大學與臺灣師大歷史所就讀。



漫漫求學路，完成學業之時，恰逢關高百年校慶，並有幸轉換身分，成為母校的實習教師，有機會與學弟妹們分享閱讀文史的喜悅。百年喜事不言愁，賦詩一首以誌慶。七言絕句，詩題〈百年關高〉：

百穀蕃蕪美里莊，年華洗志棄繯郎。
關中未若齊梁盛，高阻襄陽脫鳳凰。
詩中有兩個典故。其一，西漢時，一位名叫終軍的十八歲青年，胸懷大志，欲求功名，入關後索性將通行憑證丟棄，破釜沉舟以示「無成果，不復返」的決心，爾後果然深受漢武帝重用。其二，南北朝時，政局動盪，北齊、南朝梁分別坐擁山東、江南等士大夫文化精華地域，而北周奠基者宇文泰，以相較落後的關隴地域起家，卻逐漸克服萬難而茁壯，接續其關隴體系的隋、唐，更是歷史上赫赫有名的輝煌朝代。

關西舊名美里莊，農產豐饒，但相較新竹、竹北等地略偏遠。期許關高莘莘學子，能在高中三年，如終軍一般確立志向，如宇文泰一般克服萬難。未來成就可期，異軍突起，成龍成鳳。

實習教師 吳李洋

青春不只讀書 成為啟發者的成長之路

時光荏苒，轉眼關高生活已成為回憶。如今，我以不同身分再次回到校園，憶起一路的學習旅程，不免懷念起學生時期的快樂時光。

高中生活是豐富還是苦悶？學習看似辛苦又煩悶，每日受困於文字的重組與數字的排列，在測驗結束就立刻將這些知識置之腦後，彷彿它們只是青春時期的過客。然而，回顧我的高中生活，其實不只如此。

高一至高二期間我參加了小葉櫻仁藝工隊，參與團體活動讓我獲得志同道合的朋友；學習設計活動內容讓我得到老師的鼓勵；最重要的是，加入藝工隊的兩年時間我收穫了寶貴經驗與美好回憶。

高三時我有幸成為技藝競賽選手，雖然要花比別人更多時間留在實習教室練習，還要保留時間學習和準備考試，過程看似是雙倍辛苦，但是我比同學多了出去比賽見識的機會，更觀摩到他校選手的作品，因此很感謝老師對我的肯定，讓我有表現機會。



如果用一個詞語形容高中生活，我會選擇「豐富」，高中並不只有學習，還包含友誼、社團、競賽等，從踏入校園第一天，至別上畢業胸花，每一刻都很充實，因此我認為我的高中生活是豐富且快樂的！

• 成為大學生了，然後呢？

大家都嚮往自由的大學生活，認為成為大學生就會獲得自由，可以不受家裡拘束，可以自己調配課後時間，我也開始期待自在的大學生活。最後，我進入了一間被公認規範很多的學校—高雄餐旅大學，同學們都開玩笑說是經歷第二次高中生活。

即便學校規矩多，但是個人想法是自由的，學習和精進技藝是自主的，是自己決定未來想成為的模樣，學校的錄取分數並不代表成就，有人高分錄取後不想學習，也有人零基礎入學卻後來居上。學習有如敲鐘一般看重主動性，學生是敲鐘者，而老師是鐘，學生敲得越賣力，老師的回應就越大聲。

回想起老師給我的建議：從幕後工作者走到幕前成為表演者，不僅是讓人看見自己的努力，也會獲得更多表現機會，因此我選擇修習教程，爭取成為教師的機會，我希望可以分享自己成長歷程的想法和經驗，也希望可以成為當初提拔我的老師一樣的典範，扶持學生成長。

實習教師 吳冠榮



校園裝置藝術就位！

大家注意到了嗎？在要出校門左手邊的瀑布水池旁，最近矗立了一件金屬雕塑大家知道它的來歷嗎？

作品名稱：是人龍也
創作者：張秉正、彭兆宏
材質：金屬鈔漆
尺寸：120公分×120公分×340公分
捐贈單位：第九屆校友會與百年校慶傑出校友共同捐贈

• 作品說明：
關高歡慶百年恰逢甲辰龍年，公共藝術創作，特取用民國書家一代草聖于右任先生書體「是」字之龍形意象與造形。雕塑形象求靈動飛騰，如神龍擺尾昂首向上。
「是」，釋義肯定稱讚。《孟子·告子》「天將降大任於是人也」，言此人明辨是非、實事求是、光明磊落、足堪大任是人龍也！有龍在此，寓我校培育龍鳳百年樹人之義。

• 附帶說明：
秉正老師跟彭兆宏大哥一起努力了很久，也遇到不少困難，很幸運都一一克服了！兆宏哥是40年經驗的鍛金師傅！



2024年第十二屆黑豹旗 全國高中棒球大賽

