

技職出頭天 叛逆少年磨10大青年 念技藝班獲肯定 變身高工老師



北市南港高工冷凍科教師林謙育，出身嘉義農家，國中不愛唸書，經常跳課、鬧事，後來就讀國中技藝班，在技職領域找到新天地，保送上國立大學並完成碩士學歷，從叛逆少年變成高工老師，用自己的成長歷程激勵更多技職生，當選2010年十大傑出青年「基層勞工類」。

31歲的林謙育有5個兄弟姊妹，父母親務農，家境並不寬裕，國中時跳課、打架是家常便飯，三天兩頭就被叫到訓導處訓話，於是老師安排他改讀技藝班，他說：「讀技藝班後，發現修冷氣、冰箱也可得到肯定，從中找到屬於自己的成就感。」

轉讀技藝班讓林謙育的人生從此轉向，原本成績吊車尾的他，國中畢業時竟以技優成績保送嘉義高工冷凍科夜間部，白天到冷氣行當學徒、晚上上課。

技能競賽獲銅牌

林謙育說，在技職領域，講的是動手做與耐心學，他積極參加各種技能競賽，後來因代表台灣參加國際技能競賽獲得冷凍空調類銅牌獎，保送上國立台灣師範大學工業教育系，畢業後到南港高工冷凍科教書，用自己的求學歷程激勵並帶動更多學生。

林謙育後來也繼續攻讀台北科技大學能源與冷凍空調研究所碩士班，2010年1月畢業後因服兵役，向南港高工申請留職停薪。林謙育說，從沒有指望自己可以上大學、當老師，還獲選十大傑出青年，「很開心可以讓父母在村莊裡走路有風。」

犧牲休息帶學生

南港高工冷凍科主任鄭世永說，林謙育教學認真，經常犧牲休息時間，帶領學生準備競賽，讓職校學生知道「技職也能出頭天」。南港高工冷凍科夜間部4年級學生林鼎言說：「原本想說夜間部隨便讀一讀就好，但受到林謙育老師激勵，自己也想拼拼看。」

資料來源：簡於蘋果日報 2010年 10月23日

輔導室

1011年度 高中職免試薦送名單

Table with columns: 班級, 姓名, 薦送高中職, 科別. Lists students and their recommended high schools and subjects.

嗜-喝蔬果汁=吃蔬菜水果嗎?

現代人外食機會大增，使得健康意識抬頭，越來越多人開始關心自己的飲食，擔心攝取不夠的蔬菜與水果，為求方便，轉向購買市售蔬果汁，企圖彌補蔬果攝取不足處，但是市售蔬果汁真的可以取代新鮮蔬菜水果嗎？

市售味道甜美、食用方便，廣受各年齡層群眾喜愛的蔬果汁，大部分都添加了糖、甜味劑、酸味料、香料...等，使果汁色澤鮮艷、口感香甜好喝，但是過多的糖會增加熱量的攝取，容易使體重上升而造成肥胖，也可能因此影響孩子的食慾而造成營養不良。

其實，新鮮的蔬菜水果含豐富的維生素A、C、E、礦物質錳、硒...等，被證實具有抗氧化作用，可減低過氧化物質對身體產生之傷害。此外，市售果汁所不足的植物化合物與膳食纖維更具有降低膽固醇、降低心血管疾病罹患率，亦提高免疫力，降低乳癌、口腔癌、皮膚癌、膀胱癌、大腸癌等癌症發生率。另外，新鮮蔬菜水果中的膳食纖維可以縮短糞便通過腸道的時間，預防便秘，減少有害物質的吸收。除了蔬果本身的好處外，就飲食整體而言，增加蔬果攝取，就有飽足感，相對會減少精緻糖分、肉類、脂肪與熱量的攝取量。

因此，喝蔬果汁很難取代吃新鮮水果的！對於要保持身體健康的人來說，食用新鮮蔬菜水果，才是永遠是最好的選擇。



營養師告訴你~天然尚好！ 總務處提供

預防校園暴力傷害，提供下列防範處則：

- 一、學生應注意事項
1. 謹慎結交朋友，並讓友方了解自己的交友狀況。
2. 選擇正當的休閒活動，勿涉足不良場所。
3. 有任何困擾，應與師長、家長討論，尋求協助。
二、家長預防措施
1. 建立良好的親師溝通管道，保持聯繫，以及早發現子女偏差。
2. 教導子女學習自我情緒控制及如何正確交友。
3. 留意子女是否進出不正當場所，或結交不良習性的朋友。
4. 教導子女暴力行為的嚴重後果，及可能涉及的法律責任。

環保教育宣導—地球需要每個人的保護：

- 全球暖化問題日益嚴重，因為人們缺乏公德心，使空氣、水質、河川、海洋受到汙染破壞。大家只要在日常生活中落實做環保，就可以讓地球降溫，我們的家園變乾淨、美麗。藉此親職教育日的機會，呼籲家長一起來 我們的子孫，保護地球、打造永續健康的家園：
1. 響應「節能減碳」運動，省電、省水、省能源。
2. 生活中落實「垃圾分類、資源回收」。
3. 共同維護環境清潔，做到「清潔家園隨手邊」。
4. 您的配合將使生活更健康，地球更美麗。

大園國中教育儲蓄戶 將您的愛心傳遞出去!

本校教育儲蓄戶經過層層把關審核，能將各界捐助的善款，確實轉帳給家園困難需要幫助的學生，使其能順利就學。若有意捐款之善心人士，請與本校出納組(03-3862029-55許組長)聯繫本校教育儲蓄戶帳號，本校將以快速度透過轉帳方式(減少學生與家長不必要的等候與車馬費)，將學生所需補助轉帳至需要幫助的學生。再次感謝各方人士對弱勢孩子的關心。

本校教育儲戶資料如下：
大園鄉農會：6080055 帳號：01607000094620
戶名：桃園縣立大園國民中學教育儲蓄專戶

101年度性別教育圖卡優勝作品 The Winners of The Competition of Life Education Cards



101年度性別教育書籤優勝作品 The Winners of The Competition of Life Education Bookmarkers



園中采風 第二十七期 Da Yuan Newsletter No.27. Includes publisher information, address, and contact details.

您知道103年12年國教上路嗎? 您知道有那些多元入學管道嗎? 公私立高中職學費有何差異嗎? Includes a flowchart of admission paths and a table of tuition fees.

教師生涯感言 Teaching Career Reflection 學務主任 黃加茵. A reflective article about the challenges and rewards of teaching, accompanied by an illustration of a teacher and students.

Table with columns: 年月, 得獎項目, 得獎人, 指導老師. Lists various award winners and their mentors.

