

新竹高工圖書館訊

發行人：陳世程

主編：陳惠青

題字：張雙士

出刊日期：2026/5/18

編輯：古紫彤

地址：新竹市中華路二段二號 圖書資料館

發行期數：174

創刊號：2003/11/01

參考諮詢專線：533-8751 # 290、291

最新消息

1.【全國小論文寫作比賽得獎名單】狂賀！本校同學榮獲佳績，共 25 篇作品參賽，24 篇作品得獎，恭喜得獎同學，並感謝老師們的熱心指導，得獎名單如下：

序號	名次	班級	作者	作品標題	指導老師
1	優等	機三甲	羅翊辰	水力發電燈	劉育樺 翁永春
			李翊滋		
			詹榮竣		
2	優等	機三甲	楊承歡	汽車碟盤風冷散熱設計	翁永春 劉育樺
			駱帝穎		
			郭峻亦		
3	優等	機三乙	陳竑甫	鎖騎無間	翁永春 賴佳慧
			賴泓均		
			陳瑞炫		
4	優等	機三乙	孫宇賢	肘節板擦機	賴佳慧
			張祐嘉		
5	優等	機三乙	楊沛恩	多功能複合尺設計	翁永春 賴佳慧
			呂昇濬		
			黃暉翔		
6	甲等	機三甲	莊珈和	多功能自行車支架	劉育樺 翁永春
			周子翔		
			張軒瑋		
7	甲等	機三甲	鄭宇琮	螺帽分類盒	劉育樺 翁永春
			張宥澤		
			李名紘		
8	甲等	機三甲	洪詠傑	多功能毛邊修整器	劉育樺 翁永春
			范定宇		
			徐啓睿		
9	甲等	機三甲	林濬恩	水溝蓋排水裝置	劉育樺 翁永春
			林竑崐		
			張佑辰		
10	甲等	機三甲	楊以仁	可變導程螺紋機構	翁永春 劉育樺
			彭昱愷		
			曾宇濂		
11	甲等	機三甲	謝宇翔	複式及差動螺旋整合	翁永春 劉育樺
			林鴻翊		
			趙宥勝		
12	甲等	機三甲	牟晉禾	萬向剪刀	翁永春 劉育樺
			張喬鈞		
			陳宥翰		
13	甲等	機三甲	陳昱愷	雙面多功能夾子	翁永春 劉育樺
			劉家呈		
			陳柏霖		
14	甲等	機三甲	顏恩禹	自動送錫配件	劉育樺 翁永春
			梁宸嘉		
			伍冠穎		
15	甲等	機三甲	呂亦宸	步履生輝	劉育樺 翁永春
			李奕鎰		
			莊倫宸		
16	甲等	機三乙	雲子洋	斬。斷。離	賴佳慧 翁永春
			張深朋		
			劉康生		
17	甲等	機三乙	鍾昊恩	槓片扣	翁永春 賴佳慧
			顏呈龍		
			顏學辰		
18	甲等	機三乙	李億威	多功能車刀	賴佳慧
			邱上瑋		
			鄭友翔		
19	甲等	機三乙	李億威	不倒杯	賴佳慧
			邱上瑋		
			鄭友翔		

20	甲等	機三乙	劉孜宏	車床橫向進刀輔助器	賴佳慧
			劉品辰		
			葉冠璿		
21	甲等	機三乙	邱怡臻	自動式平衡搬運機構	翁永春 賴佳慧
			鄭沛驊		
			鍾至星		
22	甲等	機三乙	李嘉昕	無段升降車刀塔	賴佳慧
			楊軒齊		
			賴勤祐		
23	甲等	製三甲	李梓瑜	齒輪制動招牌	戴承洋
			許嘉芸		
			蔡祥霖		
24	甲等	資一甲	葉柔昀	地震搜救困境之分析：構建具備穿透通訊之搜救系統	張詠竣 王勝毓
			朱哲瑞		
			黃星逸		

2.【本學期各類借閱排行榜】本學期各項借閱排行榜統計日期為 2.23~6.5，分別為「最佳閱讀班級」、「最佳閱讀人」、「期刊類-最佳閱讀人」，歡迎同學把握時間，踴躍蒞館借閱圖書與期刊。

3.【圖畫書創作展覽暨全校公投】於 5.25~6.5 在小藝廊區展出，歡迎全校師生蒞館參觀(感謝美術科劉靜蓉老師協助策劃展出)。

4.【學生自畫像聯展】將於 5.25~6.5 在數位區展出，歡迎全校師生蒞館參觀(感謝美術科劉靜蓉老師及參展班級協助策劃展出)。

5.【國際教育旅行成果展覽暨社團成果展】於 6.8~6.18 在小藝廊展出，歡迎全校師生蒞館參觀(感謝學務處及各社團協助策劃展出)。

6.【國際教育課程成果展】於 6.8~6.18 在數位區展出，歡迎全校師生蒞館參觀(感謝教務處協助策劃展出)。

優秀作品分享

全國中學生閱讀心得寫作比賽甲等作品

作者：化二甲 戴品瑜

書名：《情緒掌控，決定你的人生格局：

別讓 1% 的情緒失控，毀了你 99% 的努力》

圖書作者與內容簡介：

這本書主要教導讀者如何在某些關鍵時刻掌握自己的情緒及穩定他人情緒。利用宋曉東老師「心理諮詢師」的專業知識，從各個方面耐心講解，使讀者能提升自我掌控情緒的能力，讓我也有機會成為一個 EQ 高的人。被別人誤解了可是災難一場！別讓不對的情緒成了生活與工作上的絆腳石.....





發行人：陳世程

主編：陳惠青

題字：張雙士

出刊日期：2026/5/18

編輯：古紫彤

地址：新竹市中華路二段二號 圖書資料館

發行期數：174

創刊號：2003/11/01

參考諮詢專線：533-8751 # 290、291

內容摘錄：

你張口就給她一句；「這有什麼大不了的!不就是一次小小的駕照考試嗎?放鬆心態去考吧，明天一定會過關。」這種安慰人的方式，根本就發揮不了效果。因為這種安慰的淺台詞就是「你太容易焦慮了，你的心理素質太差了。」從本質上說，這種方式所犯的錯誤就是看輕事情的重要性。(p.91)

我的觀點：

在閱讀這本書之前，我在面對各種人的情緒時，總是意識不到自己的說話的毛病，只有在別人開始臉紅生氣、破口大罵時，我才會意識到自己說錯話了。在朋友關係中，我因為過於客氣，想成為一個不被任何人討厭的人，而讓朋友抓到了把柄。這讓我在人際關係中吃過許多的虧，而此書對症下藥，介紹了許多情緒調節的方法。

舉個例子，我有一個高中認識的朋友，她很常對我傾訴各式各樣的煩惱。一開始她的這種需求我還應付闕如，語帶禪機加上嘻笑怒罵來化解煩憂。之後，隨著時間的推移，我只能用所剩無幾的正能量去理解她的情況，試著用同理心去安慰她，但我發現我已經沒有多餘的好心情或精力去安慰陪伴別人了。因為生活疲憊而使我心情低落，當下我只能敷衍地安慰她，她突然冒出一句：「我覺得我心情不好的時候不能找你。」她的這句話狠狠地砸了我的好心情商店，我變成了她的情緒垃圾桶，卻沒得到相對應的尊重。

在書中的第二章有寫到：如何在朋友心情不好的時候安慰最有效。安慰他人是我們一生的課題，它是一種展現自身EQ的行為，而我卻看輕了事情的重要性，把它當成是因為他本人沒做好屢屢失敗而產生的壞情緒，沒有用同理心去理解整件事情。當然，我也有在反思，是不是應該拒絕一些傾訴，避免她把安慰當成我的基本工作項目，我在這本書也有找到相對應的處方箋：面對不合理要求，我們應當如何拒絕。不過我想，在這黛綠年華時期，人在傷心難過時找人陪伴，想必都是先找最重要的人吧!所以我轉向運用了第三章所提的互惠法則：對別人好，別人也會因為虧欠心理而對我好。相近於《詩經》中的：「投我以木桃，報之以瓊瑤。」，有點像報恩的概念。讓我意識到單向付出的持續力是不久的，互相給予對方幫助才是最佳解。後來，我開始嘗試向朋友表達我的疲憊，希望她能理解我的苦楚，也主動尋求她給予情緒價值。當她真的反過來關心我時，我明確感受到關係不再原地踏步了。

書中還有許多貼近生活的情緒運用講解，不過人長大後換了個方式維繫關係，面對別人給出的情緒再也不是單純的幾句誓約就會有羈絆，它已變得複雜、變幻莫測甚至需要思考每個情境該做出的對應動作。讓我不禁去反思到底長大後的我們究竟是因為甚麼轉捩點，關係才變得需要那麼小心翼翼。我想，

是因為時間的歷練，怕被二次傷害的挫折；是因為社會的期許，參雜現實層面的考量；是因為自我的認同，為了迎合同儕的放棄。

讀完了這本書，我發現我之前都用反覆無常的爛心情去答覆別人，很常用字遣詞隨著心情走，成了壓垮駱駝的最後一根稻草，人際關係整個像是被轟炸般崩坍。我一度以為別人對我發脾氣是因為我的個人特質、個性不合等等的缺點，才成了我的敗績。不過現在我覺得是因為有些情緒處理方式不對，也無法醞釀出好心情，相當於窮途末路了。我已經黔驢技窮、束手無策，還在深思如何向身邊的人求助時，我在書店不經意地遇到了這本書，它讓我重新找回了自信：傳遞好心情的使命。我認為遇到情緒時先不要被別人牽著走，先用他人的角度去看待這整件事情，再三思確認話語是否得體才說出，不然一言既出，駟馬難追，維持的長久關係會在一夕之間破裂。如果當時心情不好，要先冷靜下來，把自己的狀態穩住，再加以溝通才是適合長久交際又不缺失禮貌的方法吧!

討論議題：

在成長過程中，我們往往被環境改變，好似和朋友愈來愈難開口，到嘴邊的話總是吞回肚，怕毀了繫好的關係。你認為還有甚麼主要因素導致彼此間的關係越來越「玻璃」呢?

好書推薦- SEL 社會情緒學習-推動校園生命教育主題

1. 《SEL 社會情緒學習力：曲老師的實踐經驗分享》
索書號：521.18/5588
2. 《我的情緒解讀筆記：我現在感覺如何？我怎麼了？我該怎麼辦？17種情緒即刻應對方》 索書號：176.5/4052
3. 《我會好好聽你說：對話困難的時代，聽人說話，和讓人聽你說話的技術》 索書號：192.32/5978
4. 《不慌不忙：做一個內核穩定的人》
索書號：177.2/4444
5. 《男孩與冒險家：關於勇氣、信念與自我探索的故事》
索書號：877.57/6037
6. 《距離一公尺的愛：21天餐桌實驗，看見理解與陪伴的力量》 索書號：544.1/0443
7. 《生活不完美，希望卻如花盛放：在混亂與疲憊中，尋得內在的安穩力量》
索書號：177.2/7232
8. 《分手的99個理由：學會放手·愛自己的人生必修課》
索書號：177.2/4769
9. 《反PUA生存指南：每一次說「不」，都是勇敢的練習量》
索書號：173.3/2201
10. 《同理心的創造力：療癒敏感自我、人際關係與世界的實用技巧》
索書號：176.525/7734

