

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：2023/5/16

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：150

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 51 篇作品參賽，41 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	類別
1	特優	機三甲	王業成	抽取式滾筒衛生紙	翁永春 黃世良	工程技術類
			范臣鋒			
			李育軒			
2	特優	機三甲	吳凱捷	滾珠軸承螺絲	翁永春 黃世良	工程技術類
			李宇程			
			鄧以守			
3	特優	機三甲	黃柏元	應用於車床之創新旋轉式車刀架	翁永春 黃世良	工程技術類
			郭定建			
			黃于愷			
4	特優	機三甲	林祐賢	可調式平行墊塊	翁永春 黃世良	工程技術類
			張兆璋			
5	特優	機三甲	黃彥承	可調式錐度塊規	翁永春 黃世良	工程技術類
			孫朋詮			
			吳易軒			
6	特優	機三乙	羅心誠	智慧花盆	袁宗廷	工程技術類
			黃聖閔			
			魏子紘			
7	特優	機加三	謝承圳	「皂」喚摩艾燭	劉育樺 林信廷	工程技術類
			葉定緯			
8	特優	機加三	徐培璋	風槍氣流防護罩	林信廷 劉育樺	工程技術類
			張家豪			
			陳繁翊			
9	優等	機三甲	蔡秉諺	改良銼刀柄	翁永春 黃世良	工程技術類
			張祥恩			
			曾日呈			
10	優等	機三甲	林子軒	方便快收衣架	翁永春 黃世良	工程技術類
			王咨凱			
			江子淵			
11	優等	機三乙	湯余陽	組合式水果切割機	袁宗廷	工程技術類
			李佳臻			
			鄒秉言			
12	優等	機三乙	溫哲宇	爆槓橘汁機	袁宗廷	工程技術類
			衛紹豐			
			吳宜謙			
13	優等	機三乙	賴彥銘	環我懶惰回收分類器	袁宗廷	工程技術類
			謝昀倫			
			張智宇			
14	優等	機三乙	徐銘鴻	捲筒衛生紙架	吳慧詩	工程技術類
			黃盈智			
			周品智			
15	優等	機三乙	翁勗淳	複合式 3C 用品消毒箱	吳慧詩	工程技術類
			黃暉軒			
			王柏霖			
16	優等	電三甲	林政濤	智慧模組化生產線	李偉嘉	工程技術類
			葉宸豪			
17	優等	化二甲	張芳瑄	生物炭電容去離子	陳華芳	化學類
			鄭欣亞			
			黃威倫			
18	甲等	綜三丙	江天靖	哈利波特一字根研究與應用	謝宜君	文學類
			葉筠亭			
19	甲等	機三甲	李傑	校正回歸立可帶	翁永春 黃世良	工程技術類
			羅廷綱			
			劉淇維			
20	甲等	機三甲	鄔柏佑	冰棒轉化器	翁永春 黃世良	工程技術類
			徐崇哲			
			謝千綸			

21	甲等	機三甲	范姜柏丞 毛傳允	旋轉杯架	翁永春 黃世良	工程技術類
22	甲等	機三甲	廖泓勳	改良保鮮膜盒	翁永春 黃世良	工程技術類
			湯子靖 劉致揚			
23	甲等	機三乙	劉廷璋	自動零錢分類盒	吳慧詩	工程技術類
			鄭力齊			
			劉奕伯			
24	甲等	機三乙	曾加全	「摔倒」不分手	吳慧詩	工程技術類
			張哲綸			
			梁曙恩			
25	甲等	機三乙	黃楷峻	多功能複合式調味罐	袁宗廷	工程技術類
			呂梓豪			
			王昱翔			
26	甲等	板三甲	林映岑	收納式手動折線器研究與製作	葉又瑄	工程技術類
27	甲等	電三甲	徐家齊	手勢控制機器人	李偉嘉 楊雅婷	工程技術類
			陳俊皓 劉羽桓			
28	甲等	化三甲	陳聖杭	「蕉」您保養-香蕉多醣體之研究	戴曉玫	化學類
			陳千華			
			林奕安			
29	甲等	機加三	劉彥君	科技與舒適的交織	劉育樺 林信廷	工程技術類
			王廷緯			
			曾皓儀			
30	甲等	機加三	黃柏愷	利樂屋夾具	林信廷 劉育樺	工程技術類
			曾世豪			
			蔡辰醇			
31	甲等	機加三	戴廷宇	免洗湯匙收納盒	林信廷 劉育樺	工程技術類
			林郁凱 賴承亮			
32	甲等	綜二丙	蘇俞旻	蝸牛球	胡亞慧	物理類
			劉睿譔			
			林駿諺			
33	甲等	化二甲	陳明賢	以廢棄物製備濾水濾材效果之探討	陳華芳	化學類
			黃旭紳			
			陳祈邑			
34	甲等	化二甲	陳羽柔	風「菌」蹤滅	陳華芳	化學類
			陳韋君			
			羅筠絮			
35	甲等	化二甲	葉育愷	設計以單寧酸去除土壤中重金屬之裝置	陳華芳	化學類
			林洧丞			
			梁家豪			
36	甲等	化二甲	楊承修	以綠色化學為核心，製作微型電池	陳華方	化學類
			劉其叡			
			楊昊倫			
37	甲等	化二甲	謝亞騰	銅以吸為電	胡亞慧	化學類
			蘇育德 陳怡晴			
38	甲等	化二甲	戴語彤	洗淨鉛華也從容 唇若丹霞百媚生	胡亞慧	化學類
			李卓恩			
			古翔方			
39	甲等	化二甲	黃堽綸	磨碎入侵魚種吸附重金屬廢水	胡亞慧	化學類
			陸力			
40	甲等	室二甲	黃梓澄	2022 水族箱造景大賽研究探討	王恩心	藝術類
			陳膺中 劉子燾			
41	甲等	室二甲	謝旻熹	探索東西方行人穿越道之差異	王恩心	藝術類
			黃智凱 鄭凱宸			

新竹高工圖書館訊

發行人：陳世程

出刊日期：2023/5/16

發刊期數：150

主編：陳惠青

編輯：古紫彤

創刊號：2003/11/01

題字：張雙士

地址：新竹市中華路二段二號 圖書資料館

參考諮詢專線：533-8751 # 290、291

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 112.2.13~112.6.9，分別為「最佳閱讀班級」、「最佳閱讀人」、「期刊-最佳閱讀人」、「竹工好書-最佳閱讀人」，歡迎同學把握時間，踴躍蒞館借閱圖書。
3. **【學生自畫像聯展】**將於 5 月 24 日至 6 月 11 日在數位區展出，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)。
4. **【彈性課程暨自主學習成果發表展】**於 5 月 31 日至 6 月 9 日在小藝廊區展出，歡迎全校師生蒞館參觀(感謝教務處及各科老師協助策劃展出)。
5. **【社團成果展】**於 6 月 12 日至 6 月 26 日在小藝廊展出，歡迎全校師生蒞館參觀(感謝學務處活動組及各社團協助策劃展出)。

優秀作品分享

全國中學生閱讀心得寫作比賽優等作品

作者：電一甲 謝芸芸

書名：《轉大人微焦慮求生指南》

圖書作者與內容簡介：

本書共有三位作者，分別是布麗迪·蓋勒格、蘇·諾里斯和菲比·麥克艾文，前兩位為資深心理學家，專門解決及輔導青少年的心理問題並致力於改善青少年的心理健康和增進福利，後者為曾經飽受焦慮之苦的大學生。此書主要為年輕人的心靈陪伴之書，讓小孩挺過成長過程中的不安，學會如何不尷尬地成長。



內容摘錄：

*試著讓自己盡可能活在當下，不要陷入對未來的焦慮思緒中。

-p.45

*我們會記得自己做錯事的那些時刻，而且覺得這些是名都被刻印在腦子裡難以抹滅，但卻經常會忘記自己把事情做得很好的時刻。-p. 87

*轉變是個令人興奮的開始，但也可能是令人畏懼或不舒服的結束，代表你得去面對分離和失去。-p.113

我的觀點：

學校教了我們很多實用的知識讓我們運用在課業上，但似乎沒有老師教過我們怎麼面對和解決成長過程中遇到的問題，難道我們只能在焦慮中成長嗎？

書中列舉了很多會遇到的問題，最讓我疑惑的是「長大」，

長大到底是什麼？書中說到長大面對很多分離和失去，可能需要跟身邊的好友分離，也可能會遇到失去至親的情況。當初我認為和朋友分離是一件成長中很正常的經歷，可在發生時還是讓我有些手足無措，我沒想到分離會來得如此突然甚至不給我任何準備的機會。奇怪的是很多事情遇到前會害怕和焦慮很長一段時間，卻在發生後發現好像也沒什麼，這只是在成長路上必經的一個關卡而已。

我自己在前段時間也經歷了失敗，失敗是個很可怕的怪獸，他將我所有心裡深處的問題都挖掘出來，一次帶到我的腦海中，就像中年人被焦慮陷害產生了許多中年危機一樣。失敗帶給我很大的焦慮，我失眠了好一段時間，正當我覺得我不會脫離他的魔爪時，我看到了書中寫的，焦慮是每個人都會遇到的問題，我們能做的就是盡可能的接受失敗的事實和解決焦慮，例如運動和找人傾訴，運動可以分泌多巴胺讓我們得到很多快樂因子，找個信任的人傾訴是最好用的方法，這個我也是親生經歷過，我把很多煩惱憋在心中，那段時間的我都很不快樂，感覺有顆石頭壓在我身上令我喘不過氣，但當我嘗試講出來後，跟分離一樣，我發現那也沒什麼，只要我勇於面對和解決，一切都沒什麼。

有個讓我受益良多的章節是在告訴我們如何面對不知如何是好的是情，我覺得這個問題不管到了什麼年紀都需要學習，我們對任何事情都無法有十足的把握和信心，有些人會一生都活在這種未知的焦慮中，而有些知道該怎麼處理這個焦慮的人正活在精彩之中。我們會遇到很多選擇，往往會害怕自己選到了失敗的選項而遲遲不敢下決定，其實我們對每個選項都是未知的，我們需要學習的不是怎麼選出正確的答案，而是怎麼讓自己接受所有未知的情況。書中的一些方法我覺得可以讓我擁抱未知，其中一個是聽起來最簡單但執行起來最複雜的「活在當下」，不要被選擇所帶來的焦慮牽著鼻子走，我們要放下這些想法，焦慮並不會改變任何結果，反之可能會毀了原有的好成果。

我的成長道路才剛展開，這將會是一輩子的課題，在這個快速和逐漸冷漠的世代裡，我需要靠自己學會如何解決及面對生活上的困難，我也很幸運地閱讀到這本書，讓我能夠多一個機會去學習並適時地運用。成長時心中的問題只有自己有辦法替自己解決，我想我往後會在遇到問題時就朝家人伸出雙手請他們來幫幫我，而不是悶在心中等到快崩潰時才希望有人救贖。我也會更勇敢的去面對每個挑戰，就像書中說的「需要勇氣讓自己失敗，同時必須記住：失敗也是種動力。」，和古人們說的一樣「失敗為成功之母」，勇敢挑戰，失敗了又如何？

討論議題：

焦慮是否為一個能夠帶給大家好處的情緒？