



## 淬煉星級品格：校內 3Q 達人甄選結果揭曉



### 醞釀具備溫度與韌性的餐旅人才

為了深耕生命教育、營造友善且正向的校園氛圍，學校於日前圓滿完成「校內 3Q 達人」甄選活動。本次甄選旨在發掘在情緒管理、逆境應變及道德品行上有傑出表現的學子，透過班級推舉與校內專業評審，最終選出六位同學代表餐中參加全市選拔。

### 3Q 核心精神——餐旅職人的隱形競爭力

在充滿挑戰的餐旅產業中，除了精湛的技術，「心理素質」更是決定職涯高度的關鍵。學校將學生的優良特質分為三大核心類別，這不僅是個人素養，更是未來接軌國際餐旅舞台的根基：

**AQ (Adversity Quotient) 逆境智商達人：**強調高度的挫折忍耐力。。

**EQ (Emotional Quotient) 情緒智商達人：**著重於自我情緒管理。

**MQ (Moral Quotient) 道德智商達人：**表彰誠實、負責與正義感。

### 從餐中出發，散播正向能量

這六位獲選同學不僅是個人的榮耀，更承載著餐中對全體學子的期許——「先學會做人，再學會做事」。學校期盼透過分享「3Q 達人」的成長故事，接下

來，這六位優秀代表將帶著全校師生的祝福，將其優良事蹟報送至高雄市教育局參加最終決選。

### 【榮譽榜】本屆校內 3Q 達人獲獎名單：

學部組別	AQ 逆境達人	EQ 情緒達人	MQ 道德達人
高中組	林湘庭	林采蓁	林家緯
國中組	楊依田	徐裕翔	林恩好

## 餐中師生「送暖到人間」



### 《揉進麵團裡的愛：餐中師生「送暖到人間」，讓生命教育飄香社區》

為落實高中職優質化計畫精神，本校輔導處於本學年度正式啟動「送暖到人間」校園生命教育活動。這項計畫不只是課程的延伸，更是一場關於「尊重生命」與「社會責任」的實踐旅程。透過餐旅專業與公益行動的結合，引導餐中學子在專業學習之餘，學會關心他人，展現對社會的熱愛與擔當。

### 📦 職人精神與愛的發酵

本次活動的核心，在於將餐旅專業課程與生命教育深度融合。在校內餐旅群科黃婉婷老師與陳泓旗老師的悉心指導下，學生們發揮精湛的烘焙技術，用心揉製出一顆顆飽滿、紮實的糕點與麵包。

對學生而言，這不只是一次技能檢定，更是一場「職人精神」的修煉。每一份甜點都承載著專業的嚴謹，



也包裹著對社區的溫情。輔導處隨後引領學生走出校園，將這些親手製作的美味分享給社區內的弱勢人士及社會機構，讓專業能力轉化為實質的社會影響力。

### 📍 從山明里到食物銀行：愛心的跨區接力

回顧上學期，輔導處已與山明里的阿子里長攜手合作，由學生親手將精美糕點送至獨居老人及清貧家庭手中，那份鄰里間的互動與長輩們的笑容，在師生心中留下了深刻的印記。

延續這股暖流，本學期我們進一步擴大



活動規模，與食物銀行展開深度合作。同學們走出教室，在小港公園、前鎮玄德殿等地點定點發放麵包。看著排隊領取物資的家庭接過那份熱騰騰的愛心，學生們深刻體會到，原來自己的一技之長，真的可以成為改變社會、撫慰人心的一股力量。

### ◆ 讓愛持續流動

「送暖到人間」活動不僅強化了餐中學子的社會責任感，更讓校園與周邊社群建立起緊密的連結。透過實際行動，學生們在「助人」的過程中體會到了

關愛傳遞的喜悅，這正是生命教育最珍貴的篇章。輔導處未來將持續致力於推動多元的生命教育，鼓勵每一位餐中人都能在生活中實踐關懷。我們期許，這份揉進麵團裡的愛，能像酵母一樣在每個人心中持續發酵，讓愛與溫暖在我們的家園中永續流動。



### 高中部科集會-全國技能競賽分區賽授旗典禮



實習處於 3 月 6 日辦理高中部「科集會」，同時隆重舉行「第 56 屆全國技能競賽南區賽」授旗儀式，為 5 位即將出征的頂尖選手加油打氣。

集會中，兩科主任針對科務發展與實習規範進行宣導，勉勵同學在餐旅專業領域中保持謙遜與專注。隨後的授旗儀式更是焦點，本次由校長親自為參加「旅館接待」與「中餐烹飪」兩大職種的 5 位選手授旗，象徵榮譽的傳承與出戰的決心。

校長於致詞中特別感謝指導老師們的無私付出，在無數個課後與週末，老師們以卓越的專業引領選手克服瓶頸，這種教學相長的職人精神是餐中最美的風景。校長更感性勉勵選手：「獎牌是一時的，但在高壓賽場上磨練出的毅力與專業，將成為你們一輩子的養分。」祝福選手在南區賽中發揮實力，以平常心展現最精湛的技藝。透過校長的祝福與師生間的緊密連結，餐中學子已準備好在技能舞台上大放異彩。讓我們一起為這 5 位選手加油，期待他們凱旋歸來