



本校餐飲技術學程同學校外競賽表現優異



圖左 張致熏、周稔樺

圖後排最右 陳弈嘉、王翊泓

南大附中餐飲技術學程於 2025 佛光盃全國蔬食廚藝暨烘焙挑戰賽中表現優異！

本校學生參與由佛光大學主辦的「2025 佛光盃全國蔬食廚藝暨烘焙挑戰賽」，在眾多參賽隊伍中脫穎而出，榮獲佳績，為校爭光。

本次賽事吸引了來自全國各地的蔬食愛好者，共 37 組隊伍參與，展現蔬食料理的多元與創新。佛光大學副校長馬遠榮等許多師長皆親臨現場，給予參賽者支持與鼓勵。佛光大學健康與創意蔬食產業學系為全台唯一致力於培育蔬食專業人才的學系，期望透過此競賽促進學生與業界交流，推廣蔬食產業發展。

在激烈的競爭中，本校餐飲技術學程學生憑藉著專業技能與創意，獲得評審肯定，榮獲以下獎項：

烘焙組 優勝：205 班 周稔樺、張致熏

熱菜組 佳作：205 班 陳弈嘉、王翊泓

本次賽事不僅是廚藝的競技，更是推廣健康、創意與永續飲食的盛宴。參賽者運用多元食材與獨特烹調技巧，展現蔬食料理與烘焙的無限可能。南大附中餐飲技術學程學生能在競爭激烈的賽事中獲得佳績，實屬不易，展現了平時紮實的訓練成果。

學校感謝餐飲學程指導老師李建達主任的辛勤指導以及獲獎同學的努力。本次獲獎是對學生專業技能的肯定，也是對南大附中餐飲技術學程教學成果

的肯定。期待未來能有更多同學參與競賽，持續精進。

本次賽事也感謝多家企業與協會的贊助支持，共同推動蔬食文化。南大附中全體師生為獲獎同學感到驕傲，並期許餐飲技術學程未來再創佳績。



「拒絕網路成癮，迎向幸福人生」專題講座



本校學務處於 3 月 21 日下午在活動中心舉辦「拒絕網路成癮，迎向幸福人生」專題講座，旨在提升學生對網路成癮的認知與管理能力。校長於開場致詞時強調，希望南大附中學生能展現優質聆聽素養，專心聽講。校長觀察到學生常手機不離身，甚至段考後仍沉迷於手機遊戲，課堂上也常見學生使用手機非關學習。他提醒同學，這種情況可能是網路或手機成癮，希望大家能主動掌握手機使用，而非被其控制。

本次講座邀請到社區衛教師黃莉文講師。她解析「成癮」為一種慢性、復發的腦部疾病，是重複且強迫的行為模式，明知後果不良仍持續，且與大腦酬償機制等迴路有關。物質使用時的環境線索會形成制約行為，即使停用多年仍可能引發渴求感。成癮也會改變大腦功能，降低自我控制力。

針對「網路成癮」，黃講師指出這是過度使用網路



/電腦且難以自制，導致學業、人際、身心、家庭、工作等方面負面影響。2018 年，世界衛生組織已將「遊戲障礙症」列為精神疾病，其特徵包含生活以電玩為優先、控制力受損、即使有負面影響仍持續增加遊戲時間，且持續至少 12 個月。常見的網路成癮型態包含網路遊戲、色情網站、社群網站成癮。講師並引用柯志鴻（2005）提出的九大準則，如經常想著網路、無法控制上網衝動、需要更多上網時間、不玩會不安、上網超時、無法減少使用、花費過多時間、為上網想盡辦法、明知有問題仍無法停止。網路成癮可能帶來心理影響，如焦慮、憂鬱、專注力下降，以及錯失恐懼症。生理上可能導致視力下降、睡眠問題、姿勢不良。社交上則可能造成現實社交能力下降、人際關係緊張、家庭關係緊張。

最後，黃講師提供建立好習慣的「黃金法則」，包含保持身體健康（規律運動、均衡飲食、定期健康檢查、充足睡眠），維持心理健康（正向思考、持續學習、心理彈性），以及保持社會連結（良好家庭關係、積極參與社交）。破除壞習慣則可反向操作。講師也提到，心理治療有助於改善網路成癮，同時治療相關精神疾病也有幫助。

本校 113 學年度學生安全教育重點宣導

教官室於 3 月 26 日假活動中心辦理「學生安全講座」，特聘臺南市政府警察局永康分局交通組黃警員及偵查隊陳偵查員蒞校宣導，針對近期交通安全、反詐騙及防制學生藥物濫用等議題實施宣導。

為了確保學生安全，請各位同學謹記以下三大安全重點：



一、交通安全：是學生日常生活中不可忽視的議題，無論是行走、騎乘機車、自行車、微電車或是搭乘交通工具，都應該遵守交通規則，以確保自身與他人的安全。

二、反詐宣導：近年來，詐騙事件日新月異，尤其針對學生、青少年及社會新鮮人，詐騙集團利用心理弱點與資訊不對等，誘導受害者落入圈套。因此，了解常見詐騙手法，提高防詐意識，是保護自身財產與安全的重要課題。

三、防制藥物濫用：對學生的身心健康、學業表現、人際關係 以及未來發展 都會帶來嚴重影響。近年來，不肖人士利用學生的好奇心、朋輩壓力，甚至偽裝成糖果、飲料等新興毒品方式，讓學生不知不覺接觸毒品。因此如何，提高自我保護意識、識別毒品及遠離毒品，是每位學生都應該學習的重要課題。



講演後主任教官代表學校贈送感謝狀及大合影，並表示安全議題與每個人密不可分，

例如今天所提三類重點，同學在學業之餘應該要多多關心，也希望今天的課題能夠讓同學增能，或許可以幫助到自己或是家人避開危險。