

目錄

- + 老一輩的口香糖恆春三怪之一—檳榔 董易春·陳韋名·吳宏辰
- + 員生社商品消費滿意度之調查—以恆春工商為例..... 李明珠·林秀珍
- + 未成年吸菸行為之探討—以恆春工商為例..... 趙梨君·詹雅雯·陳翠蓮
- + 學生對飲料店消費習慣滿意度之調查—以50嵐、鮮茶道、清心為例.....
..... 陳培恩·侯森益·鍾榮展
- + 春吶效應 江潔欣·張庭郢
- + 省錢大作戰 楊美君
- + 理查克萊德門—琴『生』震撼人心 殷秋霞·陳滋滢
- + 智慧型手機對學生造成的影響—以恆春工商為例.....
..... 陳惠婷·巫秀卿·陳玟秀
- + 網路購物帶來的便利—以恆春工商為例..... 謝靜勤·張育蓉·葉芳汝
- + 熱血奔跑的日子！—以恆春工商田徑隊為例.... 柯麗蓉·夏素裙·李沛穎
- + 厚黑心理學 朱殷旻

投稿類別：健康與護理

篇名：

老一輩的口香糖
恆春三怪之一—檳榔

作者：

董易春-國立恆春高級工商-資處三甲
陳韋名-國立恆春高級工商-資處三甲
吳宏辰-國立恆春高級工商-資處三甲

指導老師：

李純琇 老師

壹●前言

一、研究動機

記憶裡我們經常看見一群長輩在屋簷下閒聊，三不五時的拿起小籃子裡面的老葉塗抹石灰然後配上檳榔青，放進嘴巴開始大口咀嚼，小時候的我們對檳榔的認知就是大人的口香糖，跟我們小孩子的口香糖完全不一樣。長輩們的口香糖有很多種，吃法也很多元化，因而我們想要探討在地文化恆春三怪之一『大人的口香糖』。



圖一 挑檳榔、閒聊
圖片來源：作者自行拍攝

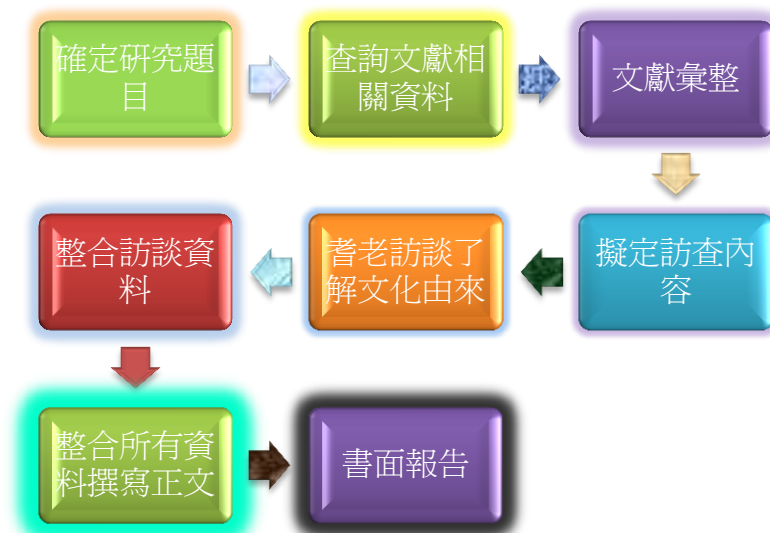
二、研究目的

- (一) 瞭解檳榔由來及習俗。
- (二) 瞭解在地檳榔吃法。
- (三) 探討檳榔對人們健康的影響。

三、研究方法

- (一) 文獻探討：上網查詢、收集資料，前往圖書館查詢相關資料。
- (二) 耆老訪談：到達恆春老街找尋傳統檳榔攤販、老一輩詢問恆春檳榔文化、由來。

四、研究流程



貳●正文

一、恆春檳榔文化的由來

以前恆春人吃檳榔，聽聞是爲了抵禦恆春三怪之一的落山風。恆春人鍾情於受落山風吹襲過的「番仔青」，當時檳榔更爲恆春人的零食，甚至做爲見面禮，婚嫁喜慶之日，檳榔也是座上菜之一，讓外來旅客視爲恆春三怪之一，現今大家重視健康養生，嚼食檳榔之風潮，已漸漸不在。（註一）

來自原住民的一則傳說。以前有二位兄弟同時戀上一名少女，弟弟不忍心奪兄之愛，便撞山而死，變成「石灰岩」。哥哥感動之餘，自殺死於弟弟的身邊，變成一棵「檳榔樹」。少女得知二人爲己殉情，也趕到現場因愧疚而自殺，結果變成「葛葉」樹，寄生纏繞在檳榔樹和石灰岩上。後人爲紀念這個感人的故事，在嚼食檳榔時，一定會把三者配在一起，甚至認爲不食檳榔，其人亦無情之輩。（註二）



圖二 竹籃上的番仔青
圖片來源：作者自行拍攝

二、恆春檳榔之習俗

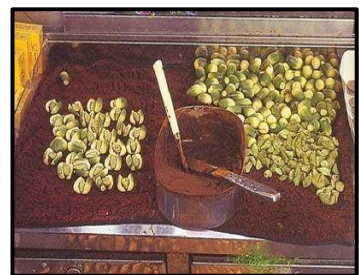
恆春的檳榔：「多產於番社者，外型如黑棗，裹以荖葉、石灰、男婦皆喜，不絕於口，婚姻大事，和平時客至，皆以檳榔爲禮。」（註三）



圖三 荖葉



圖四 石灰（白）



圖五 石灰（紅）

圖片來源：作者自行拍攝 圖片來源：作者自行拍攝 圖片來源：作者自行拍攝

因此，恆春人也有一句獨特的口頭禪「有成無成，檳榔菸走在前」（閩南語）這是說，提親做媒，對方同意與否，姑不論，見面禮的「檳榔」「香菸」絕不可少。這句話也廣泛應用到人事應對、生意買賣等方面。套一句中國俗語，「買賣不成仁義在」的意思。（註四）

在盛大的祭典中，檳榔擔任重要祭品的角色，更是無法被取代。咀嚼檳榔所染紅的口液，唾出去能驅除惡魔，保護身體，而且能祛病延年。在祭祀祖先的大禮上，必要供奉“三向”檳榔、酒、齋，用以驅除鬼神。

檳榔在恆春擁有不可或缺的重要性，因此在恆春竹枝詩中有這麼一段：『嚼得檳榔紅滿口，點唇不用買胭脂。』即寫透了恆春男女老少嗜食檳榔，不絕於口的風氣。（註五）

三、耆老訪談

小組成員前往在地與 75 歲的張阿嬤、83 歲的尤阿嬤訪談，聽她們說在她們有記憶的時候就已經開始有在咀嚼檳榔，最先是從沒有包裹石灰、荖葉的青仔開始吃，隨著年紀漸長檳榔癮也跟著逐漸變大，從一開始只吃青仔的吃法變成加上荖葉包裹和塗抹石灰的吃法，甚至說年齡大約到了 40 幾歲時稍有一刻不咀嚼檳榔牙齒就會發軟，出門什麼都可以不帶，但一定就是要帶著一袋檳榔，因為季節的變遷會導致檳榔產量不夠，所以她們就會將檳榔青曬成乾以便檳榔產量不足的時候也能有檳榔可以咀嚼，也有些檳榔會生長的比較小所以會將兩顆較小的檳榔包裹在一起吃，較大顆的檳榔則是剖半變成兩口，從這次的耆老訪談中得知檳榔不同的吃法也會有不同的口感，而且兩位阿嬤說吃檳榔吃到沒牙齒了也會想辦法將檳榔搗碎然後放進嘴巴繼續咀嚼因為停不住想咀嚼檳榔的衝動，在他們那個年代咀嚼檳榔是一件很自然的事情，在這次的耆老訪談中我們了解了檳榔在老一輩的年代是多麼具有影響力、重要性的。



圖六 張阿嬤（左）、尤阿嬤（右）

圖片來源：作者自行拍攝

四、在地檳榔吃法

聆聽長輩們訴說恆春人的吃法有以下幾種：

- (一) 最常出現的吃法就是“包葉仔”方法則是番仔菁+荖葉+紅灰或白灰。
- (二) 菁仔曬成乾來咀嚼的，會曬成乾是因為不受季節影響。
- (三) 紅灰檳榔方法則是菁仔剖開後，中間塗上適量的紅灰。
- (四) 剖邊檳榔法則是將比較大顆的菁仔對邊切開塗上白灰在包上荖葉。
- (五) 恆春罕見的雙子星檳榔方法則是在荖葉上塗抹紅灰然後再將兩顆比較小顆的菁仔包裹起來。



圖七 包葉仔（常見吃法）



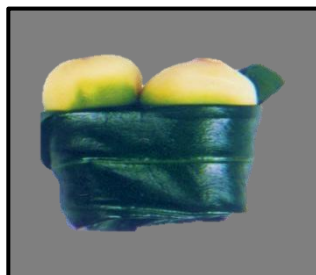
圖八 檳榔乾



圖九 紅灰檳榔（恆春不加荖藤）



圖十 剖邊檳榔



圖十一 雙子星檳榔（最罕見）

圖片來源：作者自行拍攝及修改圖片

五、訪談檳榔攤

小組成員前往恆春的檳榔店面檳榔攤做訪談，透過老闆娘的說明我們得知檳榔是無時無刻都有人在買，老闆娘說冬季的營業收入明顯比其他季節還要來的好，因為咀嚼檳榔可以禦寒保暖，所以在冬天剛開始營業就有客人來到店裡開始挑檳榔、荖葉，挑完以後再讓老闆娘秤斤，每一位客人最少都會挑上一袋再買一包石灰才離開，因為石灰如果塗抹太多咀

嚼後會導致嘴巴破洞，有些客人甚至會一邊挑檳榔一邊跟老闆娘閒聊，久而久之就會有很多熟客，而這些熟客幾乎每天都會來個三到四趟，形成老一輩的閒聊聚會處，因為這樣的傳統檳榔攤販要自己挑檳、老葉塗抹石灰在包裹起來過於麻煩，而現在的人多追求方便都會選擇去檳榔店買一包一包現成的檳榔，使得傳統檳榔攤越來越少。



圖十二 傳統檳榔攤販
圖片來源：作者自行拍攝

六、檳榔對人們健康的影響

對人體有五大影響如下：

- （一）對牙齒的影響：由於石灰質和檳榔汁充滿整個口腔中行成牙結石，長期嚼食而咬耗牙質，使牙齒裂開或折斷。
- （二）對顫顎關節的影響：由於牙質咬耗以及顫顎關節面磨損形成咬合改變及顫關節疼痛和病變，使得開口閉口時會發出聲音且關節疼痛，不僅痛苦不堪，要治療也相當的困難。
- （三）對牙周組織的影響：由於檳榔纖維頗為粗硬，會刺傷牙齦或堵塞牙縫，造成牙間乳頭的壓迫導致發炎，也因為咀嚼對牙周膜會造成傷害，使牙根周圍發炎、浮腫、疼痛。還有石灰質和檳榔殘渣的堆積結石越結越厚，使牙齦受損、紅腫、化膿、牙根外露，產生牙周病變，最後牙齒將會一顆一顆脫落。
- （四）對口腔黏膜的影響：由於咀嚼檳榔造成口腔黏膜下纖維化和白斑病，這就是口腔癌的前期病變，其臨床症狀為張口困難、疼痛、麻木感、口腔黏膜變白、潰瘍。
- （五）對消化系統的影響：檳榔汁污垢染黑唇緣齒頰，對外觀有很大的影響，而且損害味覺神經、唾液分泌，妨礙消化機能，檳榔渣會刺激胃壁，導致胃黏膜發炎嚴重還會穿孔，影響營養吸收造成營養不良。

（註六）

參● 結論

透過這次小論文讓我更了解在地檳榔的傳統文化，但因為社會變遷，使得恆春傳統檳榔攤積裡漸裡的轉為現在的檳榔店面，導致恆春傳統文化的檳榔攤販已所剩無幾了。

爲了可以保留恆春檳榔的原始文化，建議未來能有特定的一個節日可以展現恆春最傳統的在地檳榔文化，雖然檳榔會傷身，但是文化都有保存下來的價值，因於這項文化漸漸沒落，未來如果有人再提到恆春三怪大家除了知道落山風、思想起以外也還能知道恆春人民對於檳榔的特殊情感，也會讓人覺得挺有趣的，保留這項文化是歷史的傳承更是活生生的文化流傳證。

肆● 引註資料

註一：大鵬灣國家風景區。檢索日期：2013/10/15，取自，
<http://www.dbnsa.gov.tw/user/Article.aspx?Lang=1&SNo=05002123>。

註二：恆春拓真學會。檢索日期：2013/10/15，取自，
<http://hctotruer.myweb.hinet.net/story2.html>。

註三：郭漢辰（2003）。太陽故鄉的傳說 2－恆春檳榔坑傳奇。屏東縣：屏東縣政府文化局。頁 12。

註四：林右崇（1997）。人文恆春之旅－墾丁國家公園人文觀光。臺北市：東皇文化出版事業公司。頁 57－58。

註五：竹枝詞中的平埔族。檢索日期：2013/10/19，取自，
http://www.soulang.org.tw/new_page_92.htm。

註六：檳榔。檢索日期：2013/10/21，取自，
<http://ind.ntou.edu.tw/~jiang/%C2b%B7%7D.html>。

投稿類別：商業類

篇名：

員生社商品消費滿意度之調查 — 以恆春工商為例

作者：

李明珠。國立恆春工商。資料處理科三年甲班
林秀珍。國立恆春工商。資料處理科三年甲班

指導老師：陳淑萍老師

壹●前言

一、研究動機

身為恆春工商學生的我們發現員生社的商品無多大變化，而是近幾個月才有一點多元的形式出現，多了幾樣商品供我們學生做選擇，但因於商品無多大變化，所以進到員生社消費也只有固定那幾樣商品能夠購買，只是商品不夠多元，所以想調查詢問看看恆春工商的學生們對員生社現有商品的滿意度做調查。讓我們能夠了解學生對員生社的意見或所要求以及是否同意員生社商品變多元作為調查。

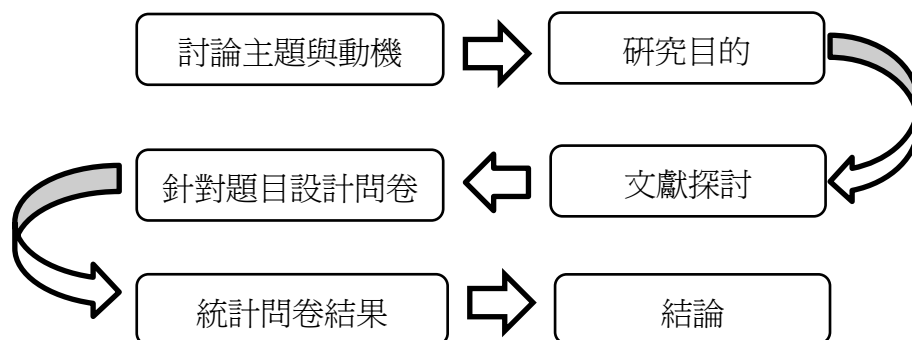
二、研究目的

- (一)對消費者習慣及行銷策略做一初探。
- (二)了解學生對目前員生社商品品質上的滿意及喜好度。
- (三)學生希望員生社能賣些什麼商品。
- (四)了解學生對員生社的商品看法。
- (五)學生對商品批價的滿意度。

三、研究方法

- (一) 文獻探討：經由網路搜尋相關資訊及書籍參考資料，將資料進行整理與歸納。
- (二) 問卷調查：本小組進行問卷設計完成後，經由發放取得受測者的有效問卷，再進行分析。

四、研究流程



貳●正文

一、消費者習慣

(一) 什麼是消費習慣

消費習慣是指消費者對某種商品有著穩定的喜好度及需求。

消費習慣是人們對於某類商品或某種品牌長期維持的一種消費需要，且穩定的消費行為，長時間下來這些商品對我們來說不可或缺，而商品對我們也有甚大的影響。（註一）

(二) 消費習慣的形成原因

1. 商品的特色。
2. 營業場所的服務質量。
3. 消費者自身的生理和心理原因。（註二）

二、行銷策略手法

(一) 行銷的意義

行銷的意思是藉由廣告、媒體或折扣、促銷等活動，並雙方滿足且得利的一種方式。

(二) 行銷管理的意義

爲了能吸引消費者上門購買商品，所以必定要擬定一套行銷策略。行銷管理是根據消費需求，擬定市場分析規劃、產品製作、行銷策略的執行，來達到滿足消費者與獲利的目的。（註三）

首先就要先知道消費者的需求與喜愛的產品為何，再從此方向吸引消費者消費，就好像依消費者的胃在做買賣，消費者需要什麼，我們廠商就盡可能的去滿足消費者的胃。當然也能透過一些折扣，商品組合來吸引消費者上門購買，就此達到雙方滿足且得利的目的。

三、介紹員生社商品

(一) 早餐

表 1：員生社早餐種類介紹

草莓店	總匯三明治、捲餅、土司、漢堡、大亨堡、煎餃、蛋餅等
美而美店	三明治、果醬三明治、豬排堡、雞腿、雞塊、熱狗蛋餅等
永馨店	披薩、肉粽、飯糰、水餃、蘿蔔糕、蔥抓餅、火腿蛋餅等



圖 1：早餐的種類
(作者自行拍攝)



圖 2：早餐的種類
(作者自行拍攝)

(二) 飲料

表 2：飲料種類的介紹

鋁箔類	紅茶、綠茶、奶茶、阿薩姆草莓奶茶、蘋果 C 等
寶特瓶	麥香紅茶、麥香綠茶、麥香奶茶、寶礦力水得等
鋁 罐	芬達汽水、葡萄汽水、橘子汽水等



圖 3：飲料的種類 (作者自行拍攝)

(三) 餅乾

表 3：餅乾種類的介紹

餅乾類	波卡類、巧克力類、蛋捲等
-----	--------------



圖 4：餅乾的種類（作者自行拍攝）

(四) 關東煮

表 4：關東煮的種類介紹

關東煮	貢丸、米血、魚板、黑輪、鱈魚豆腐、龍蝦魚卵卷。
-----	-------------------------



圖 5：關東煮的種類（作者自行拍攝）

(五) 便當

表 5：中餐便當的種類介紹

好來屋	脆皮雞腿便當、檸檬雞腿便當、御膳大排便當等
草莓屋	義大利肉醬雞排麵、義大利肉醬豬排麵、培根炒飯等
美而美	鍋燒意麵、鍋燒烏龍麵、鍋燒雞絲麵、皮蛋瘦肉粥等



圖 6：便當的種類（作者自行拍攝）



圖 7：便當的種類（作者自行拍攝）

(六) 冰品

表 6：冰品的種類介紹

冰品類	布丁、雪糕冰、蘇打、巧克力、百吉冰棒、紅豆牛奶等
-----	--------------------------



圖 8：冰品的種類
（作者自行拍攝）

四、統計結果與分析

(一)．性別？

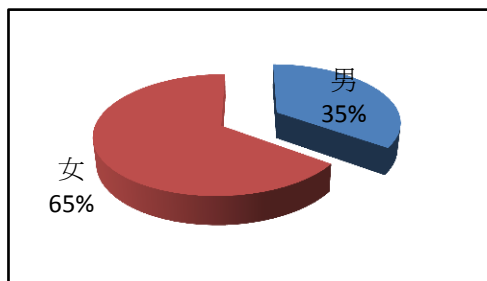


圖 9：男女分佈圖

分析：

此份問卷性別比例，男生 35%，女生 65%。

(二). 年級？

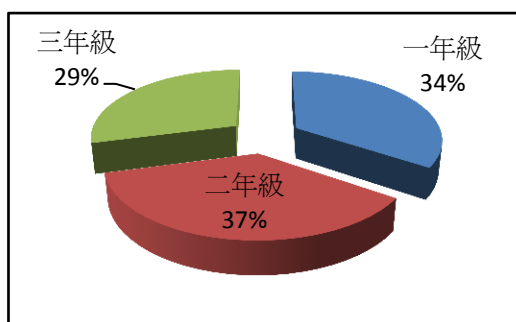


圖 10：年級分佈圖

分析：

由此問卷可得知，二年級回答問卷人數 37% 為較多，一年級與二年級分別為 34% 與 29%。

(三). 一天去員生社消費幾次？

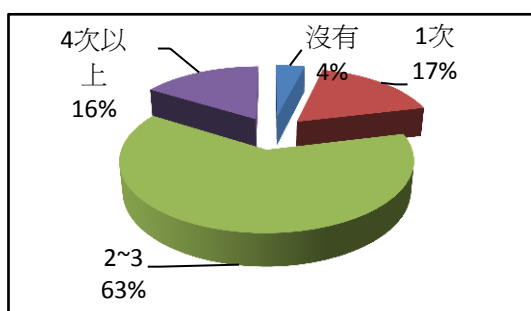


圖 11：消費次數分佈圖

分析：

由此問卷可得知，學生一天到員生社消費次數 2~3 次 63% 為較多。

(四). 一天在員生社的開銷？

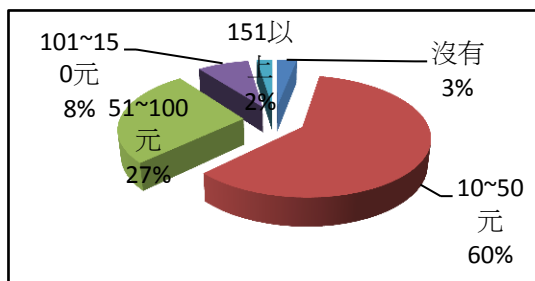


圖 12：消費金額分佈圖

分析：

由此問卷可得知，學生們一天在員生社的開銷 10~50 元 60% 為較多。

(五). 對員生社目前現有商品滿意度？

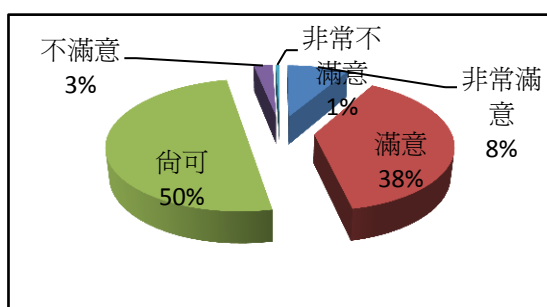


圖 13：商品滿意度分佈圖

分析：

由問卷可得知，學生對目前現有商品滿意度尚可 50% 為較多，由此可知員生社還有很多的進步空間，可以做到更好。

(六). 員生社目前的商品價錢合理嗎？

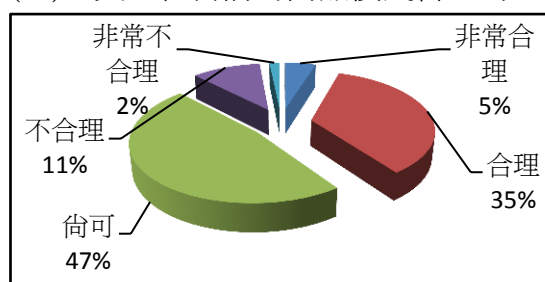


圖 14：價錢滿意度分佈圖

分析：

由此問卷可得知，目前員生社的價錢是否合理，尚可 47% 為較多，由此可知員生社能再與學生們討論價錢上的滿意度是如何。

(七). 最喜歡目前販賣的商品是？ (複選)

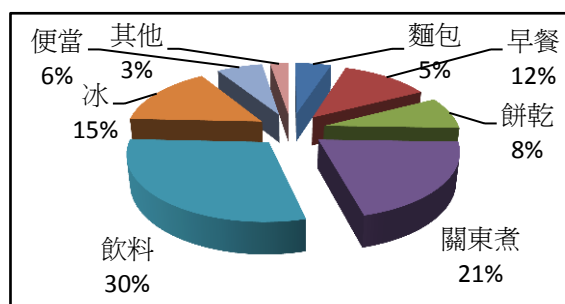


圖 15：最受同學喜愛商品分佈圖

分析：

由此問卷可得知，學生們最喜歡員生社目前的商品是飲料 30% 為最多。

(八). 最常消費的商品是什麼？ (複選)

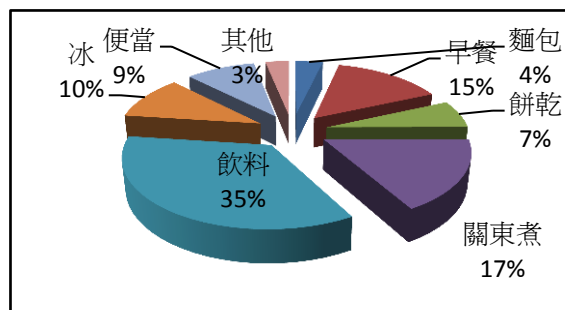


圖 16：最常消費商品分佈圖

分析：

由此問卷可得知，學生們最常消費的商品就是飲料 35% 為最多。

(九). 熱食中，有吃過沒有熟的食物嗎？

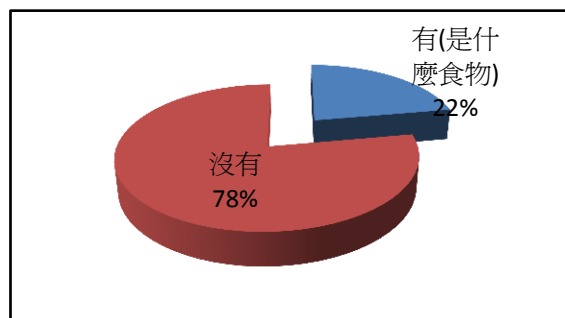


圖 17：熱食中有無吃到沒熟食物分佈圖

分析：

由此問卷可得知，熱食有無沒熟的問題，結果顯示沒有 78% 為較多。

(十). 有買過商品裡出現不明物體的嗎？

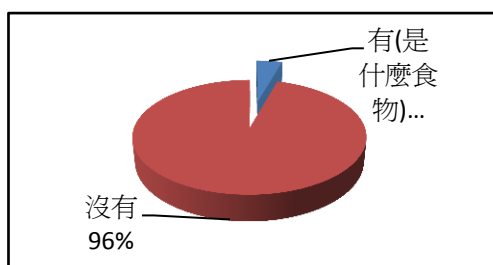


圖 18：商品出現不明物體分佈圖

分析：

由此問卷可得知，學生們向員生社買的商品裡有無出現過不明物體，結果顯示沒有 96% 為較多。

(十一). 有買過不新鮮或保存期限過期的商品嗎？

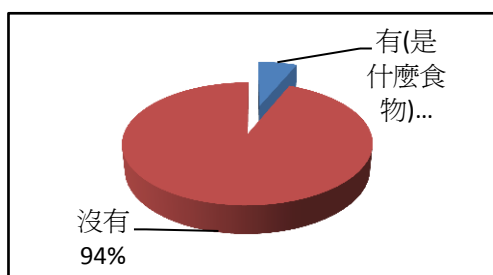


圖 19：商品不新鮮或保存期限過其分佈圖

分析：

由此問卷可得知，學生們向員生社買的商品有無不新鮮或保存期限過期的問題，結果顯示沒有 94% 為較多。

(十二). 如果遇到商品裡出現不明物體的話，會怎麼處理？

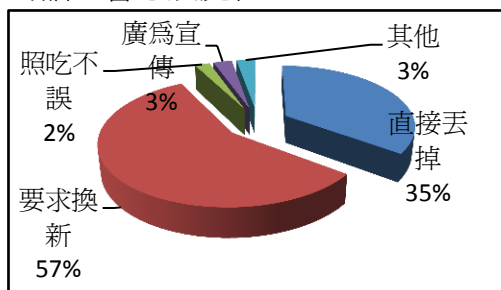


圖 20：處理方法分佈圖

分析：

由此問卷可得知，當商品裡出現不明物體時學生們處理的方式要求換新 57% 為較多。

(十三). 同意員生社變得更多元化嗎？

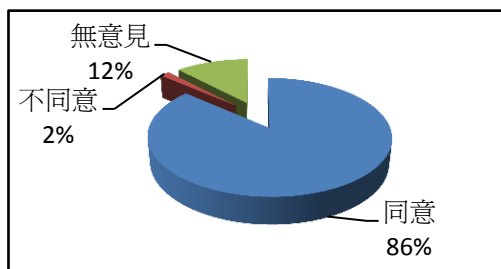
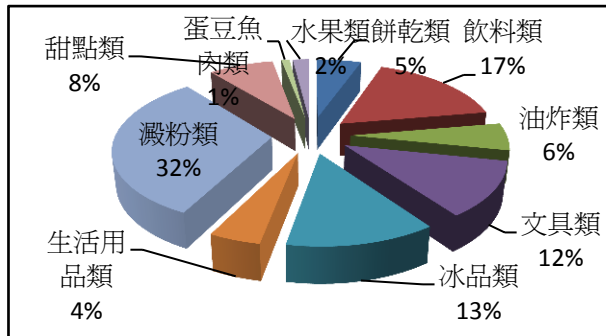


圖 21：同意多元化分佈圖

分析：

由此問卷可得知，學生們是同意 86% 員生社能再變的更多元化，這代表員生社的進步空間還很大。

(十四)．希望員生社能再增加什麼商品(自行手寫，最少三樣商品)



分析：

由此問卷可得知，學生們最希望員生社能再增加的商品為澱粉類 32%較多。大多學生們以炒飯、麵食等為較多。

圖 22：希望員生社多增加什麼商品分佈圖

參●結論

經由此次的研究，我們發現目前的年輕人口味多變，以糖果、飲料、油炸類為最多，這樣不僅會帶來身體的傷害，也會增胖。過去的員生社賣的東西不多且有規定，而現今的員生社商品卻非常多元，而現在的學生也認為員生社可以不只賣早餐、飲料、或糖果、餅乾等等，甚至顛覆了我們對以往員生社的看法與想法。

由此問卷調查出來的結果，雖然有少部分的學生有吃到熟食沒有熟的，或是過期不新鮮的商品，但同學們都會積極反應，該校員生社的處理態度也相當積極，也為了學生們員生社開始慢慢變多元了，而透過問卷得知員生社有少部分商品是沒有熟或不新鮮等問題，也讓我們知道員生社還有可以進步的空間。

此調查結果將可提供該校員生社做為經營參考，期望員生社能朝更多元發展，永續經營。

肆●引註資料

註一：MBA 智庫百科。擷取日期：2013 年 10 月 29 日，取自

<http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E6%B6%88%E8%B4%B9%E4%B9%A0%E6%83%AF>

註二：百度百科。擷取日期：2013 年 10 月 29 日，取自

<http://baike.baidu.com/view/1633013.htm>

註三：業伊修編著。科大四季商業概論勝經聚焦版(全)。東岱：新北市。

投稿類別：觀光餐旅

篇名：

學生對飲料店消費習慣滿意度之調查－以 50 嵐、鮮茶道、清心為例

作者：

陳培恩。國立恆春工商。資處三甲

侯森益。國立恆春工商。資處三甲

鍾榮展。國立恆春工商。資處三甲

指導老師：陳淑萍老師

壹●前言

一、研究動機

隨著時代的改變食物及飲料都必須與時俱進，現代人對於冷飲料的選擇也越來越多，從以前的雜貨店鋁箔包飲料到慢慢崛起後的飲料連鎖店面都是為了提供消費者更多飲料上的選擇。

紅茶、綠茶、冬瓜茶，聽起來就算沒喝到就已經很解渴了，而分為夏季飲料跟冬季飲料的噱頭已慢慢的顯現出來，在這些市面上多到數不清的飲料種類要如何讓消費者做出選擇？所以本研究對市面上知名飲料店做調查，看這些飲料店是如何推陳出新吸引消費者去購買。

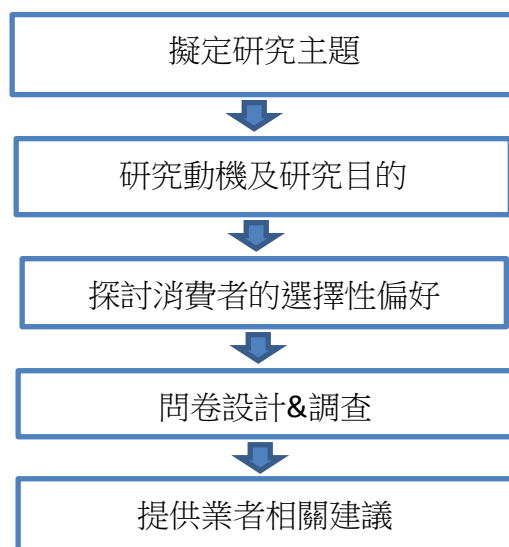
二、研究目的

- (一) 了解學生族群對於 50 嵐、鮮茶道、清心的選擇方向。
- (二) 為了吸引更多的消費者，廠商應該多生產哪些季節飲料。

三、研究方法

- (一) 文獻探討：經由網路搜尋相關資訊及書籍參考資料，將資料進行整理與歸納。
- (二) 問卷調查：本小組進行問卷設計完成後，經由發放取得受測者的有效問卷，再進行分析。

四、研究流程



貳●正文

一、店家簡介

(一)、50 嵐

50 嵐連鎖體系於 1994 年成立，由創辦人馬先生自台南發跡，進而自高雄區、中區（含雲、嘉）、台北區、桃竹苗區陸續拓點。50 嵐皆採取全省分區經營模式，因各地區之營運成本（例租金、人事等）與風俗民情不同，故有不同之商品定價與經營方式，此乃與其他品牌不同之處。50 嵐綠茶連鎖體系截至 2012 年 12 月底全省總店數超越五百多間門市，目前仍在陸續佈局中。（註一）

50 嵐採取全省分區經營模式，故有不同之商品定價與經營方式，雖然價格比一般飲料店高出許多，但它也成功的做出讓顧客接受的品牌，50 嵐秉持著堅定的意志力及認真打拼的態度，50 嵐為何能成功站在頂端？堅持品質，不合格的產品絕對不賣給顧客。堅持品質，用最好的材料與設備做出最好的飲品。



圖一：恆春鎮 50 嵐店家
（作者自行拍攝）

(二)、鮮茶道

鮮茶道的飲料以有別於市場桶裝泡法，它更堅持的是高溫、高壓機器萃取茶葉的沖泡技術使得飲品喝起來的回甘香氣更明顯，而店家本身的裝潢也很與眾不同，從工作台上的取茶、架茶、沖茶、調茶、到最後的封口都是可以清楚的看到，視覺與味覺帶來的影響讓鮮茶道的口碑更加擴大。（註二）

鮮茶道的經營方式如下：

1. 鮮茶道擁有獨特 KNOW HOW 技術提供教育訓練與輔導，加盟主必須親自參

加教育訓練，且需通過考核。

2. 加盟鮮茶道提供簡易 SOP 作業流程，有效降低人力成本，2-3 人即可營業。
3. 加盟鮮茶道所有主體性營業原物料須統一向總公司採購，以維持品牌形象與商品品質一致性。(註三)



圖二：恆春鎮鮮茶道店家
(作者自行拍攝)

(三)、清心

店名的由來為當時創辦人正要開店時父親建議用舅公位於澎湖的【清心飲食店】為名，經舅公的首肯後於民國 76 年 3 月 8 日，在台南市金華路巷子內金華市場的人行道上，大約不到 3 坪的角落設立了【清心冷飲站】當時因地方很小無法提供座椅讓客人坐，只能【站】著喝，故取名【站】又恰巧與「讚」同音 故命其名為【清心冷飲站】。(註四)

1987 年創立清心冷飲站，無論是對人事物的「認真」與「專注」清心冷飲站都是用心去研究，用心去實踐，用心去挑戰，以努力不懈的毅力，竭盡所能的把它做到最完美，當客人站在冷飲站前急需一杯清涼飲料(或熱飲)時，清心飲料店所傳達不是僅光販售商品的心態，而更是了解客人喝下飲料的那股清涼與喜悅、快速的製茶過程、確保產品的衛生、多樣的口味，帶來不同的滿足感，帶給客人不只是解渴而是更多的味覺享受。



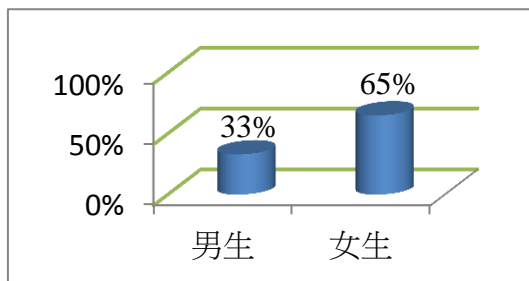
圖三：恆春鎮鮮茶道店家
(作者自行拍攝)

二、問卷調查結果與分析

此問卷共發放 100 份問卷，回收 100 份，有效問卷 100 份，無效問卷 0 份，針對恆春工商學生進行調查與統計分析。

(一)、您的性別?

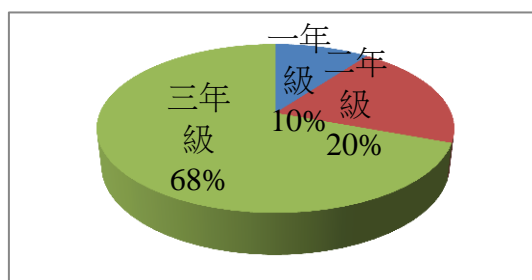
分析：由圖可知，受訪者中男生佔 33%，女生佔 65%。



圖四：性別比例

(二)、您的年級?

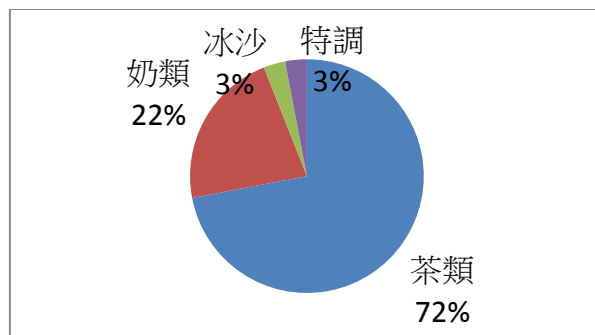
分析：由下圖可發現，三年級佔大部分人數 68%，而最少的是一年級 10%。



圖五：學生年級

（三）、飲料偏好方向

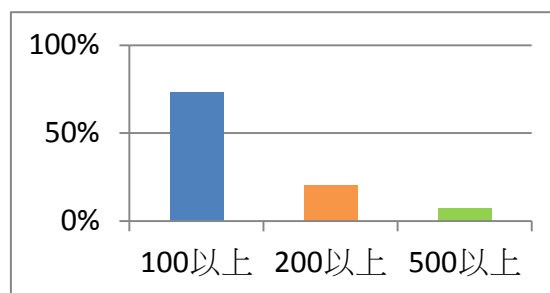
分析：由圖可知，受訪者中茶類 72%，奶類 22%，冰沙 3%，特調 3%，可知茶類最受歡迎。



圖六：飲料偏好方向

（四）、每月飲料花費

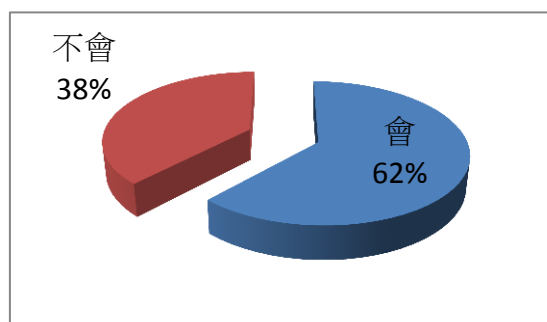
分析：由圖可知，每月願意花費在飲料的費用以 100 元以上及 200 元以下最多。



圖七：每月飲料花費

（五）、價格變動改變購買意願

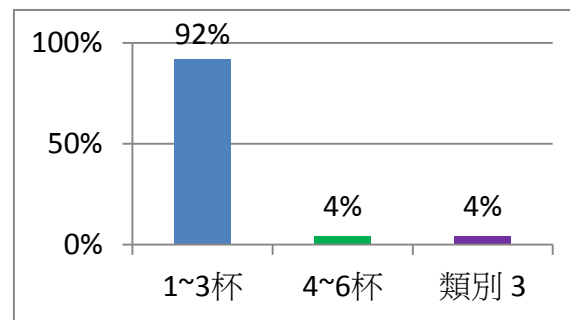
分析：由圖可知，受訪者中大部分會因為價格的變動而改變購買意願。



圖八：價格變動改變購買意願

（六）、消費杯數

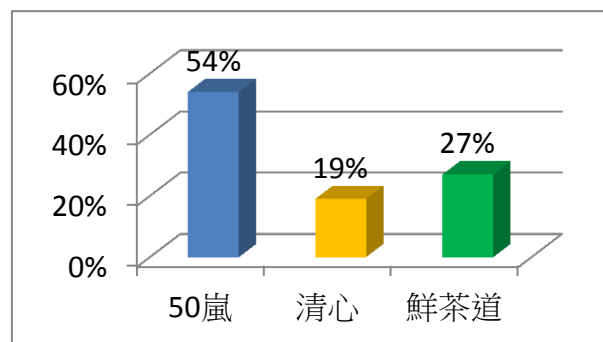
分析：由圖可知，飲料購買數量以 1 杯到 3 杯最多人選擇。



圖九：消費杯數

（七）、包裝偏好

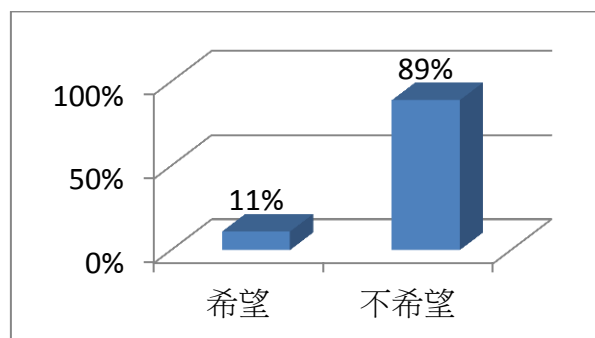
分析：由圖可知，學生比較偏好於 50 嵐的飲料外觀包裝。



圖十：包裝偏好

（八）、推成出新

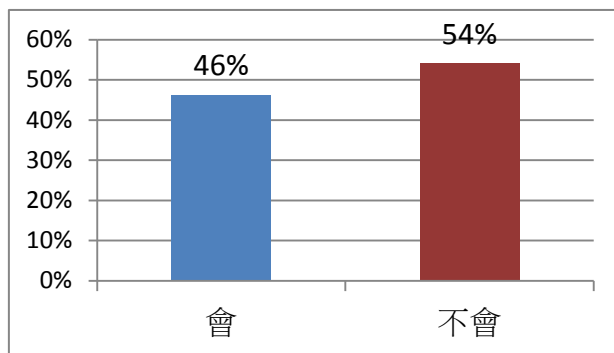
分析：由圖可知，學生現階段不希望店家推出現新飲料種類。



圖十一：推成出新

(九)、店家廣告

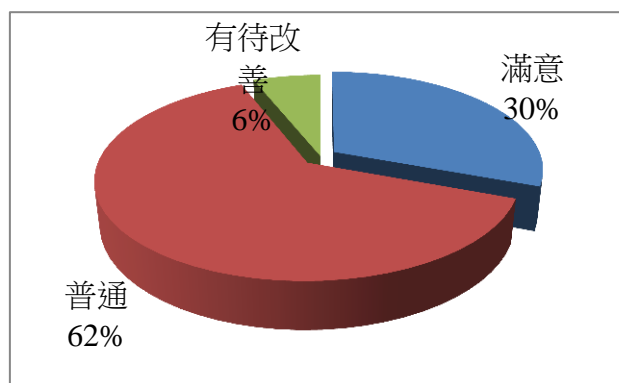
分析：由下圖可知，受訪者不會去注意店家廣告新商品。



圖十二：店家廣告

(十)、滿意度調查

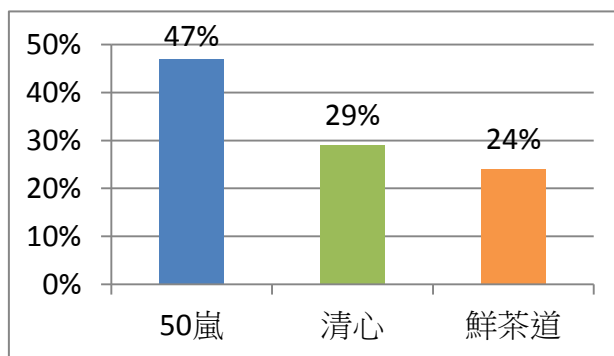
分析：由圖可以發現在恆春鎮地區學生對於三家飲料店滿意度普通為 62 %，滿意為 30 %，有待改善為 6%。



圖十三、服務態度

(十一)、外送服務店家品質

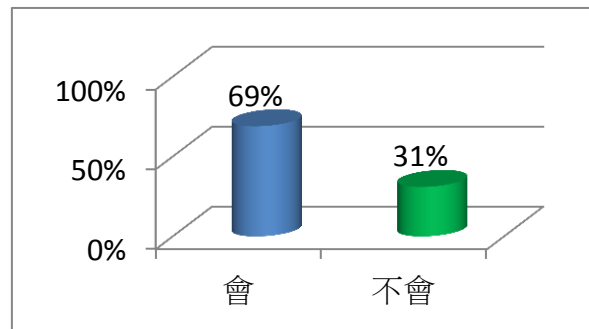
分析：由圖可知，學生對於 50 嵐店家的外送品質最滿意。



圖十四、外送服務店家品質

(十二)、距離影響購買意願

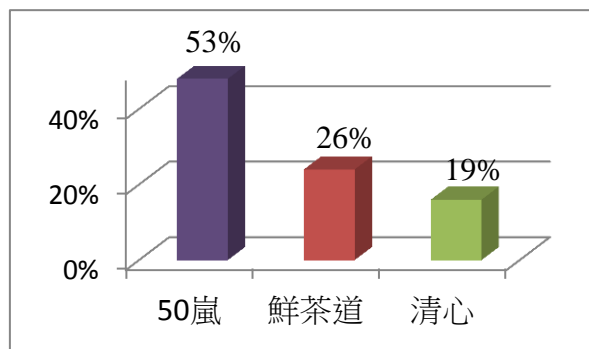
分析：由圖可知，學生會因為店家的遠近而改變購買意願。



圖十五、距離影響購買意願

(十三)、店家選擇方向

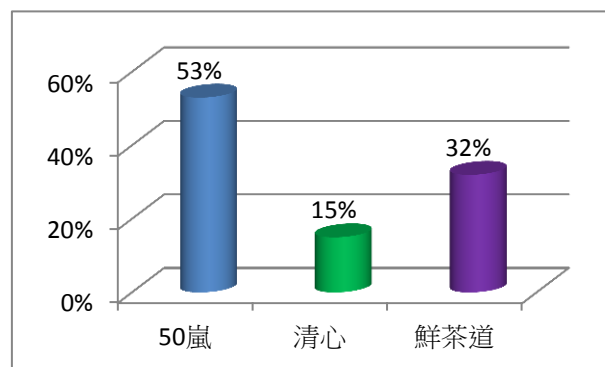
分析：由圖可知，受訪者中 50 嵐佔 53%，鮮茶道佔 26%，清心佔 19%。



圖十六、選擇方向

(十四)、推薦店家

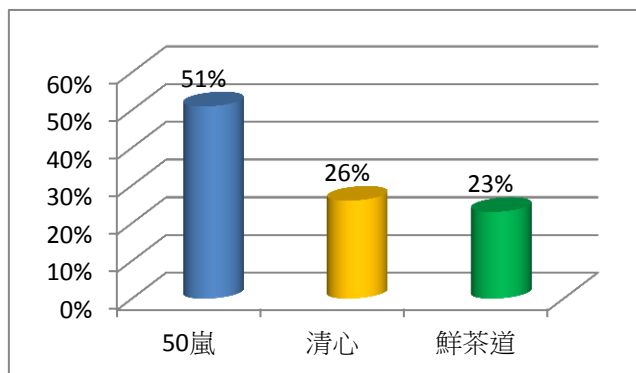
分析：由圖可知，學生大多數推薦 50 嵐。



圖十七、推薦店家

(十五)、分店開立

分析：由圖可知，學生大多數希望恆春鎮開立 50 嵐分店。



圖十八、分店開立

叁●結論

對於這次的小論文中，我們可以發現在恆春工商中的學生大部分都偏好於 50 嵐飲料店，而滿意度似乎還可以加強。

在問卷調查中我們發現學生群的調查反應屬於兩極化，如果在把發放範圍擴大一點或許還能做的更好，然而在統計裡看到學生對於恆春鎮三家飲料店家的滿意度明顯覺得普通，雖然恆春鎮地小，但卻是熱鬧的觀光地區，如果店家的服務品質可以做的更好，那不僅讓學生的好感度增加，也能帶動恆春鎮的收入。

在這競爭激烈的社會裡，有著不少想藉由餐飲開店創業成功的未來頭家，可是專業技術缺乏而資訊的貧乏，總是有志難伸。餐飲業雖是誰都可以挑戰的行業，但並非任何人都可以成功的，大多數失敗的案例裡，不外乎就是「把餐飲業看得太簡單」、「事前沒有做足準備工作」、「事後沒有研發、創新的能力」。任何有興趣想在餐飲業創出一片天空的人，都該確實探究流行的趨勢，並且在事前做謹慎的創業計畫，這才是上策。

最終的目標，是希望這些未來頭家的創業夢想之路，能夠成真並且永續經營，秉持著這個理念。

肆●引註資料

註一：50 嵐官網。擷取日期：2013 年 10 月 14 日，取自：
<http://www.50lan.com.tw/company.php>

註二：鮮茶道官網。擷取日期：2013 年 10 月 14 日，取自：

<http://www.presotea.com.tw/about.asp>

註三：阿甘創業加盟網。擷取日期：2013 年 10 月 14 日，取自：

<http://ican168blog.pixnet.net/blog/post/28521367-%E5%8A%A0%E7%9B%9F%E5%89%B5%E6%A5%AD%E6%90%B6%E9%AE%AE%E5%A0%B1-%E9%AE%AE%E8%8C%B6%E9%81%93>

註四：奇摩知識家。擷取日期：2013 年 10 月 14 日，取自：

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1608121409017>

投稿類別：觀光餐飲類

篇名：
春吶效應

作者：
江潔欣。國立恆春高級工商職業學校。資處三甲
張庭郢。國立恆春高級工商職業學校。資處三甲

指導老師：
陳淑萍老師

壹●前言

一、研究動機

隨著交通的便利，網路資訊的發達讓春天吶喊從一個小小的音樂會擴展到一個台灣規模最大的國際型音樂盛會。

每年四月份更吸引了大量的觀光人潮慕名前往參加，川流不息的車輛把道路擠得水洩不通，墾丁大街上人滿為患，民宿、飯店一房難求。對於春天吶喊所帶來的改變，讓原本就是觀光勝地的墾丁又添加了一個光環，並帶來可觀的商機，不只是墾丁，它還帶動了周遭社區的經濟，但是它也帶來了一些社會、治安問題。

春天吶喊與我們生活息息相關，身邊許多同學朋友每到春吶便忙著打工，許多大人更是搭著這輛順風車趁機撈一筆，每個人都爲了這場音樂祭卯足了勁。

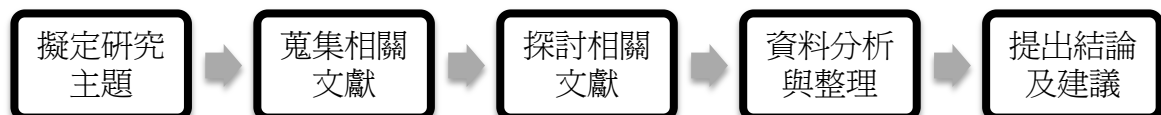
綜觀以上種種原因，我們想要探討春天吶喊帶來的利與弊。

二、研究目的

- (一)、春吶的由來與特色
- (二)、春吶帶來的商機
- (三)、春吶的負面影響
- (四)、春吶對在地的文化影響
- (五)、春吶的 SWOT 分析

三、研究方法及流程：

透過網際網路以及報章雜誌尋找資料，並加以彙整分析。



貳●正文

一、春吶的由來與特色

墾丁春吶是十三年前由美國人（Jimi 和 Wade）所推動衍生而來的。時光拉回 1995 年，當時 Jimi 和 Wade 兩人原在台北組成 Dribdas「蘿蔔腿」樂團，並選定四月的第一個周末，和兩、三百名玩樂團的同好南下到墾丁交流。春吶原先只是為創作音樂者打造交流聚會，後來在音樂圈口耳相傳，漸漸成為國際知名音樂盛會。〔註一〕



圖片 1：春吶的 LOGO（註二）

當初，他們只是想辦一個音樂會，來把這種小型的隨性演奏延展成節慶來慶祝，於是他邀請了許多台灣的原創樂團一起到墾丁共襄盛舉。Jimi 和 Wade 和其他 Dribdas 樂團的成員開始去宣傳，當一找到場地之後，同年四月的第一個週末便開始了第一個音樂季。

第一年的音樂季意外的獲得大家的注意，大家的反應都很不錯，希望還能繼續舉辦下一場。他們辦的場次已經不下十次了，超過一百多個的樂團在此飆音樂，從白天到黑夜，樂團們接力表演。2006 年為了使音樂更有豐富性、吸引更多不同階層的音樂愛好者加入墾丁，墾丁國家公園首度開放園區內的貓鼻頭、鵝鑾鼻、佳樂水三處試辦墾丁音樂季，讓純淨音樂在墾丁動起來。

演變至今，除了“春吶”，還有“春浪”等等商業活動，其中有許多是商家所舉辦的，他們在春吶打開知名度前就把握好商機陸續推出許多音樂表演來吸引人潮。商家的大力宣傳，媒體的熱烈報導使墾丁音樂季一年比一年更盛大，人潮一年比一年多，許多年輕人更是爭先恐後的前來朝聖，到現在墾丁音樂季已經變成了一個遠近馳名的國際音樂季！

二、春吶帶來的商機

人潮帶來錢潮！每年春吶之舉辦總是吸引大量人潮，許多飯店業者更是看準商機，陸續自行舉辦一些小型音樂會、泡泡趴等等來吸引遊客。每到春吶時更是一房難求，不論是飯店旅館至民宿，幾乎間間客滿，熱鬧非凡。

海灘更是人滿為患！南灣，擁有長達 600 公尺的金黃色弧形海灘，為墾丁地區游泳、滑水、衝浪板、駕帆船潛水等海上活動的大本營，〔註三〕南灣周邊業者每到此時更是忙得不可開交大賺音樂季帶來的錢潮。

隨著春吶湧進的年輕人，除了演唱會門票外，不論是民宿業、賽車、吉普車飆沙、野戰漆彈、浮淺等，業績都扶搖直上，比平時多處好幾倍。

例如：比基尼業者，春天吶喊活動的標準服裝比基尼！無論是在舞台上或台下跳舞的，或是在路邊促銷酒的辣妹，比基尼都是必備服裝。業者說：「辣妹一定要買幾套備用，否則這麼大的場面，被比下去多沒面子。」〔註四〕，墾丁大街賣比基尼的業者，每到春吶進的貨也會跟著大增。

帳篷也賣得供不應求！墾丁帆船石露營區的出租帳棚雖然只有簡單的遮風避雨的功能，洗澡加住宿一天才一百元，仍供不應求！不論是賽車、吉普車飆沙、野戰漆彈皆人滿為患，大批的遊客刺激當地的消費，使民宿業、食品業、觀光業都蓬勃發展。



圖片 2：宣傳海報（註五）

每年墾丁春吶音樂季，總是人山人海，大批歌迷湧進南台灣，親身感受原創樂團音樂的年度盛事，人潮就是錢潮，熱情的音樂，不僅讓歌迷嗨翻天，就連周邊的店家也眉開眼笑，大賺音樂季帶來的商機。

三、春吶的負面影響

- (一)、垃圾：汙染沙灘與海岸，造成當地人的不便。每年春吶過後還得舉辦淨灘活動，一人一袋撿拾著不屬於沙灘的物品，呼籲大家「不只愛音樂、也要愛地球」，還給沙灘及海岸天然之美。
- (二)、毒品：嚴重的破壞了墾丁春吶十年來打造的音樂品牌形象，使得墾丁春吶與毒品畫上等號。
- (三)、色情：春吶傳出集體性侵、2男1女上演活春宮和老外裸奔。不管是自己一個還是結伴同行，都容易發生危險。使得墾丁被貼上色情標籤！
- (四)、泡泡趴：傳泡泡摔角亞軍當街被男友揍，兩名員警在旁視若無睹與袖手旁觀。恆春分局澄清兩名員警並非墾丁派出所的員警，但他們漠視女子受害的態度，嚴重打擊人民保母的形象。

四、春吶對在地的文化影響

自從 1995 年開辦「春天吶喊」後，每到四月份墾丁總是人山人海，人人手中一定會有一瓶酒或飲料，但卻沒人願意把手中的垃圾丟進垃圾桶裡。每年觀光人潮總是帶來了許多垃圾，造成對墾丁當地的環境影響，業者卻賺了一大把錢後就拍拍屁股走人，墾丁當地人除了要夜夜忍受春吶帶來的噪音以外，還得幫忙處理春吶所留下的垃圾。

前幾年的春吶更是牽扯出毒品事件，嚴重的破壞墾丁之名，使得墾丁春吶與毒品畫上等號，雖然在墾丁國家公園管理處的努力掃蕩之下毒品漸漸減少了，但還是無法改變人們提到春吶聯想到的就是毒品。

近年來的春吶不只發現女遊客慘遭性侵事件，還有情侶春吶睡帳篷女當男友面前慘遭輪暴而男被痛毆。

五、春吶的 SWOT 分析

優勢 (Strength)	劣勢 (Weaknesses)
1.依山傍水，好風景，生態資源豐富。 2.墾丁不僅是觀光勝地更是許多電影的拍攝場景。 3.美麗的沙灘吸引眾多遊客前往遊玩。	1.交通混亂，指標標示不夠清楚 2.停車位規劃不彰，車子隨意亂停造成交通阻塞。 3.住宿供不應求
機會 (Opportunities)	威脅 (Threats)
1.除了發展音樂祭，還可以多舉辦一些生態旅遊，讓大家了解墾丁的生態！ 2.可以將當地的人文古蹟介紹出去，例如：恆春古城。	1.大批的遊客衝擊當地的生態，在海灘舉行音樂季時，人走垃圾不走，破壞生態。 2.治安不夠嚴謹，毒蟲鑽漏洞攜帶毒品進來，嚴重破壞春吶的名譽。

參●結論

墾丁春吶與我們生活息息相關，我們怎麼能夠不去了解它呢？水能覆舟亦能載舟，春吶雖然為我們帶來龐大的商機，但它也帶來了許多問題，諸如環境破壞、噪音汙染、垃圾汙染等等。魚與熊掌亦不可兼得，環境保護與經濟發展很難同時兼顧，如果完全把貓鼻頭、佳樂水等等完全開放辦音樂季，勢必對周遭的生態有一定的影響，燈光、噪音使得附近的生物不得安寧。然而如果都不限制，將使附

近的生態及環境遭到破壞，破壞之後我們可能要花更多的金錢及時間去恢復甚至可能無法恢復當初的生態，這些時間及金錢的消耗將會比我們所賺進的鈔票多出更多。

自從舉辦墾丁春吶以來，毒品、垃圾、酗酒、色情、噪音、汙染等等，這種種伴隨春吶活動所衍生的問題顯而易見，該如何去防堵這些問題是我們的首要課題，近年來春吶被這些負面新聞所醜化失去原本的音樂想表達的精神，春吶不應該等同於染黃染毒，我們應該要極力掃蕩這些問題！

我們的地球只有一個，而美麗的恆春半島也只有一個，應要好好珍惜環境。在春吶落幕之後，我們希望能有相關單位收拾善後定嚴格控管，例如：應要避免過多的商業行為介入，在春吶期間加強取締隨意丟棄垃圾、隨時臨檢酒駕、吸食毒品及毒品交易等等，民間組織與企業及警界需互相合作一起防堵毒品，毒品已成為春吶的一大污點不應讓它再擴大。

在這些問題的背後也深藏著一個隱憂，就是恆春半島的生態是否已漸漸被破壞了？相較於春吶為墾丁帶來了大量的人潮和熱絡的商業活動，如何保持墾丁國家公園的原始風貌與生態環境卻是乏人問津。當生態被人嚴重破壞，環境漸漸失衡，我們不但將失去翠綠的山林，也將失去清澈湛藍的海洋。

肆●引註資料

註一：蘋果日報。擷取日期：2013 年 10 月 21 日。取自：

<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20070407/3377190/>

註二：2013 春天吶喊 墾丁春天音樂季。擷取日期：2013 年 10 月 20 日。取自：

<http://uukt.com.tw/ss/>

註三：戶外生活圖書公司旅遊資訊部（2008）。自行車環島旅圖。

臺北市：戶外生活圖書公司旅遊資訊部

註四：蘋果日報。擷取日期：2013 年 10 月 21 日。取自

<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20070407/3377190/>

註五：春天吶喊—企味一下！！。擷取日期：2013 年 10 月 20 日。取自：

<http://www.wretch.cc/blog/NTCUdib/7936410>

投稿類組:家事類

篇名:
省錢大作戰

作者：
楊美君。國立恆春工商。資處三甲

指導老師:
陳淑萍老師

壹●前言

一、研究動機

現在的景氣不好，工作又難找、錢也不好賺，什麼都漲、什麼都貴，所以要用能省錢又省時的方法來鼓勵大家，讓我們一起來實施這個動作，間接的能達到環保的標準，並且愛護地球。

二、研究目的

- (一) 瞭解省錢方法。
- (二) 探討學生對省錢的認知。

三、研究方法

本研究採用問卷調查法、上網查詢相關資料及實地勘察。

貳●正文

一、如何省錢？

王永慶先生說過：「你賺的一塊錢不是你的一塊錢，你存的一塊錢才是你的一塊錢。」(註一)現在景氣差，三低時代來臨～低成長、低利率、低通膨。你隨手花掉的小錢：一個皮包、一杯咖啡、一包香煙、一件衣服...，省下這些花費就有機會改變你的一生。在談個人資產規劃的第一門課就是必須要先累積個人資產，那如果沒有資產要如何規劃？現在的社會大家都可以感受到經濟的不景氣，痛苦指數也不斷飆高的同時，如何開源節流積極的累積資產成了每個人首要的課題。

二、我家省錢的方法？

(一) 省水方法

先準備幾個大桶子，如塑膠桶或是鐵桶，放在廚房的角落，把平常洗衣服的水、洗菜的水、洗手的水，都盛起來集中裝到大桶子裡，可以利用這些水來沖馬桶或者是拖地。

洗米水可以直接拿來澆花、洗碗、洗頭或是洗臉。洗澡水最直接的省錢方法就是當你在沖澡的時候直接站在大臉盆中沖水，這樣省水省時又方便。



圖一：我家的洗菜水



圖二：我家的洗澡水

（二）省錢方法

出門時，身上不要帶太多錢，例如：到市場賣菜時，只帶 300~500 元，可控制 3 天份的菜量，如此一來一個月可省下不少錢，例如：之前一個月的菜錢大概是 4000~5000 元，用這個方法可以省下 1000~1500 元。



圖三：我家的錢鈔

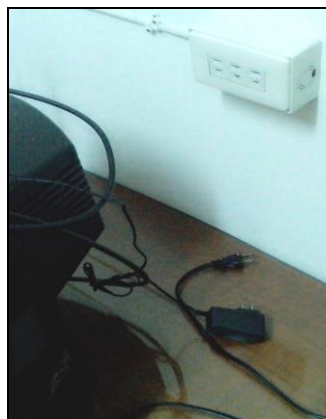
（三）省電方法

除了冰箱以外、電視、冷氣、電風扇、電鍋等所有能用到電的東西，都要在使用完畢之後，馬上拔掉插頭。例如：之前家中一期的電費是 2500~3200 元，現在用這個方法之後，一期都能省下 1000~1500 元。

還有一個方法，就是晚上吹冷氣時，時間設定在 6 個小時，從開始睡覺開始算起，一晚不可以超過 7 個小時。



圖四：我家的電鍋



圖五：我家的電視

平常用的、穿的（衣服）盡量能省則省，例如：媽媽都會在過年前向阿姨或是好朋友要一些衣服，因為快過年了，一定會有被淘汰的衣服。可以穿是最好的，不能穿就送人或是回收，東西盡量用完之後再買。

三、如何養成每個月強迫存錢的習慣？

（一）設定目標。（你要什麼？）

有目標你就有理由存錢。如果你一次有很多想要的事，從最想要的事開始，一次一個目標，第一個目標達成後，再換下一個目標。

例如：我現在是學生，我假日會去打工，一個月約 7000 元左右，我會強迫自己一個月要存 1/3 的薪水。我想要買一台機車，但是一定要滿 18 歲後才能考駕照，所以我現在一定要努力的利用假日或暑寒假的期間打工賺錢，這期間會比較辛苦一點，把不需要花費的錢省下來。

（二）做預算。

- ✓ 食物
- ✓ 帳單
- ✓ 衣服
- ✓ 休閒娛樂
- ✓ 日常用品
- ✓ 交通費用

把一個月的總收入扣除這一些預算，就是省下的錢。（註二）

(三) 賺多就要存多。

收入的固定比例要存起來。這樣子當你的收入增加的時候，你存款的金額也會跟著增加。30%的收入是個好的起頭。(註二)

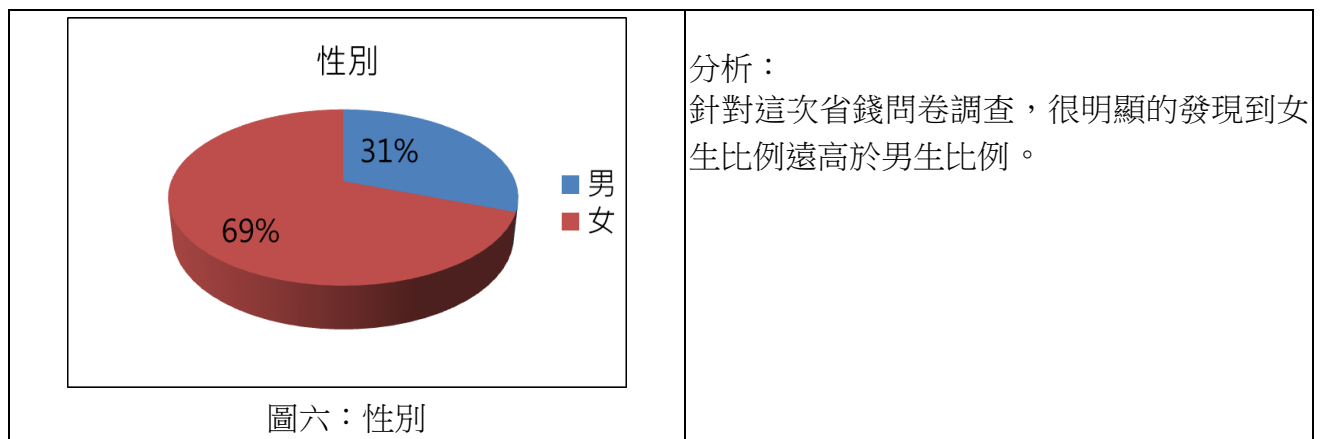
(四) 覺醒。

剛開始就強調要瞭解你的消費習慣。你需要瞭解你為什麼要買東西。你是否買東西為了。下次你要買東西，記得問自己：為什麼要買這個？你真正的動機是什麼？這個需要時間，但是你一旦習慣，你的視野就會開闊。你的生活就會變得簡單，你會避免很多財務問題。人比人，氣死人，比上不足，比下有餘，這種比來比去的遊戲，是永不止盡，永遠不可能 win 的。該是覺醒的時候。(註二)

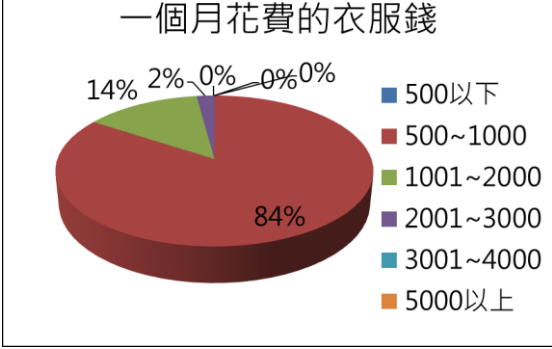
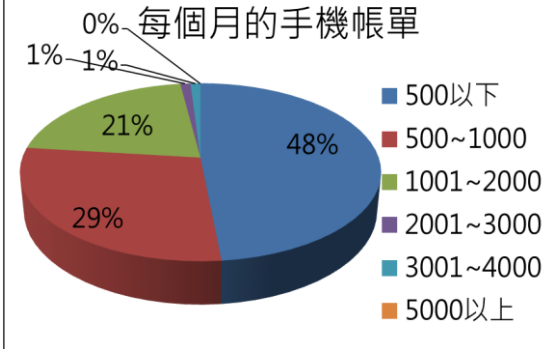
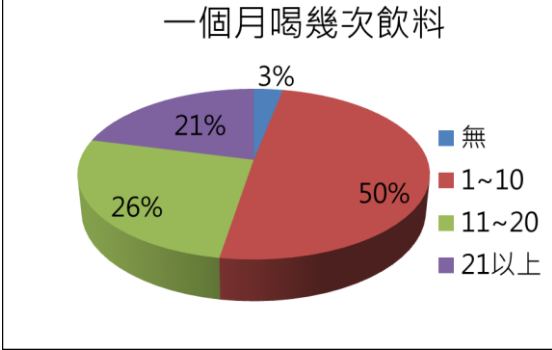
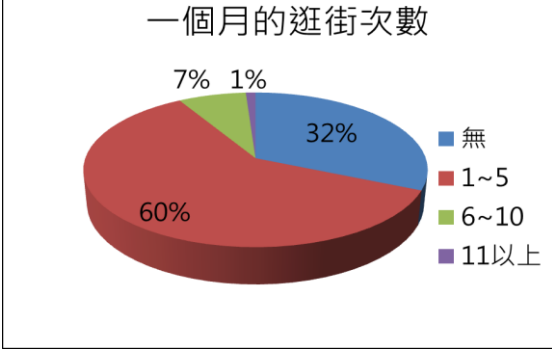
(五) 另外，如何要省錢，吃的絕對是重點，不過遇到了各國道地的美食，不吃吃看又對不起自己，建議可以像一群人逛夜市的方式，遇到就買一份來 share，這樣部會花太多錢，又可以品嚐到道地的食物，而正餐，當然就是自己煮為上上策嚕。(註三)

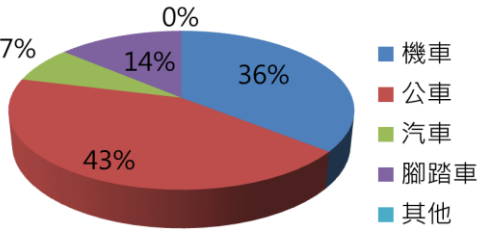
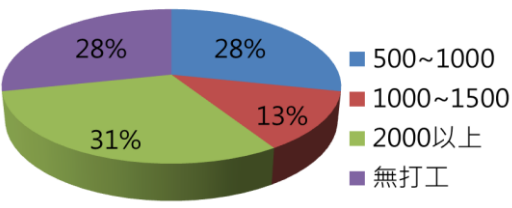
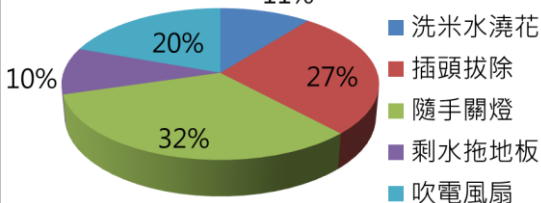
四、問卷統計結果與分析

本問卷共發出 101 份，收回 101 份，有效問卷 95 份，無效問卷 6 份，分別針對恆春工商資處科學生作問卷調查。



<div data-bbox="236 197 791 573" data-label="Figure"> <p>年級</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一年級</td> <td>52%</td> </tr> <tr> <td>二年級</td> <td>26%</td> </tr> <tr> <td>三年級</td> <td>22%</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>圖七：年級</p>	年級	百分比	一年級	52%	二年級	26%	三年級	22%	<p>分析：</p> <p>依照一、二、三年級來統計的話，一年級的人數比二、三年級的人數還要多。</p>						
年級	百分比														
一年級	52%														
二年級	26%														
三年級	22%														
<div data-bbox="236 629 791 1003" data-label="Figure"> <p>瞭解如何省錢</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>瞭解程度</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常瞭解</td> <td>17%</td> </tr> <tr> <td>瞭解</td> <td>43%</td> </tr> <tr> <td>尚可</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>不瞭解</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>非常不了解</td> <td>3%</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>圖八：瞭解如何省錢</p>	瞭解程度	百分比	非常瞭解	17%	瞭解	43%	尚可	35%	不瞭解	2%	非常不了解	3%	<p>分析：</p> <p>依左圖可得知，非常瞭解佔 17%、瞭解佔 43%、尚可佔 35%、不瞭解佔 2%、非常不瞭解佔 3%，瞭解的部分佔了 43%，看來大家都對省錢有一定的概念喔。</p>		
瞭解程度	百分比														
非常瞭解	17%														
瞭解	43%														
尚可	35%														
不瞭解	2%														
非常不了解	3%														
<div data-bbox="236 1061 791 1435" data-label="Figure"> <p>一個月花費的零用錢</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>金額範圍</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>500以下</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>500~1000</td> <td>48%</td> </tr> <tr> <td>1001~2000</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>2001~3000</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>3001~4000</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>5000以上</td> <td>4%</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>圖九：一個月花費的零用錢</p>	金額範圍	百分比	500以下	0%	500~1000	48%	1001~2000	25%	2001~3000	14%	3001~4000	9%	5000以上	4%	<p>分析：</p> <p>500 以下佔 0%、500~1000 佔 48%、1001~2000 佔 25%、2001~3000 佔 14%、3001~4000 佔 9%，500 以上佔 4%，佔最多數的是每個月花 500~1000 的這個部分。</p>
金額範圍	百分比														
500以下	0%														
500~1000	48%														
1001~2000	25%														
2001~3000	14%														
3001~4000	9%														
5000以上	4%														
<div data-bbox="236 1494 791 1868" data-label="Figure"> <p>外食族</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>是否外食族</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>是</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>不是</td> <td>72%</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>圖十：外食族</p>	是否外食族	百分比	是	28%	不是	72%	<p>分析：</p> <p>不是外食族的佔 72%，所以大部分的人都不是外食族，都是吃家裡最多。</p>								
是否外食族	百分比														
是	28%														
不是	72%														

<p>一個月花費的衣服錢</p>  <p>圖十一：一個月花費的衣服錢</p>	<p>分析： 500~1000 佔 84%，有此可知，大部分的同學都是把一部份的錢花在買衣服上。</p>
<p>每個月的手機帳單</p>  <p>圖十二：每個月的手機帳單</p>	<p>分析： 手機帳單 500 以下的佔了 48%，根據這個結果，我們可以知道學生對每個月手機的費用是很節省的。</p>
<p>一個月喝幾次飲料</p>  <p>圖十三：一個月喝幾次飲料</p>	<p>分析： 依左圖顯示，一個月喝飲料次數者最多的是 1~10 佔了 50%。</p>
<p>一個月的逛街次數</p>  <p>圖十四：一個月的逛街次數</p>	<p>分析： 根據左圖得知，1~5 佔 60%，所以我們可以很清楚的知道，他一個月的逛街次數是很頻繁的。</p>

<p>出門旅遊的交通方式</p>  <p>圖十五：出門旅遊的交通方式</p>	<p>分析：</p> <p>坐公車佔 43%，大部分的學生都是坐公車出門旅遊。</p>
<p>一個月能強迫自己存多少錢</p>  <p>圖十六：一個月能強迫自己存多少錢</p>	<p>分析：</p> <p>一個月強迫存錢 2000 以上 31%是佔最多的，同學真的都很有省錢的觀念。</p>
<p>省水作法(複選)</p>  <p>圖十七：省錢作法（複選）</p>	<p>分析：</p> <p>左圖所示，、洗米水澆花 11%、插頭拔除 27%、隨手關燈 32%、剩水拖地板 10%、吹電風扇 20%，其中，隨手關燈佔 32%，大家都瞭解，如果不再使用電的時候，一定要記得隨手關燈。</p>

參●結論

經過這次的探討，讓我了解省錢的重要性，想省錢就要從小錢開始省、從日常生活中開始省。如果沒有這麼省的話，那我的荷包可能就會大量噴血吧。像我現在有在打工，所以我會很珍惜的使用我所賺來的錢，因為沒有付出，怎麼會有收穫。

現在的社會物價都在上漲，對全球的經濟影響頗大，導致人民對錢很敏感，例如：一顆芭樂 50 元，就讓人很頭痛了。身為普通老百姓的我，希望能改善這些問題。

所以當你要花錢的時候，請先想一想，你到底是需要它，還是想要它，這樣你才

不會花冤枉錢喔。

肆●引註資料

註一、雅虎奇摩部落格。檢索日期 2013/9/10，取自

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!WfLcYIOTQkOZlfDz2KcmzQ--/article?mid=388>

註二、Fuyan\'s Stuff網誌。檢索日期 2013/9/24，取自

<http://fuyanyu.wordpress.com/2007/10/09/%E5%8D%81%E7%A8%AE%E5%9F%B9%E9%A4%8A%E5%AD%98%E9%8C%A2%E7%BF%92%E6%85%A3%E7%9A%84%E6%96%B9%E6%B3%95/>

註三、方柏華（2011）。背包客日記流浪歐洲省錢大作戰之旅。臺北市：釀出版。

省錢大作戰

各位同學您好，耽誤您幾分鐘的時間，請回答以下的問題，此問卷調查表將做為學生專題製作的參考資料，採不記名方式，不會有任何洩漏隱私的問題，感謝您的回答。

資處三甲 楊美君

一、基本資料

1. 請問您的性別是？ ☐男 ☐女
2. 請問您幾年級？ ☐一 ☐二 ☐三 年級

二、問卷調查

1. 您瞭解如何省錢嗎？ ☐非常瞭解 ☐瞭解 ☐尚可 ☐不瞭解 ☐非常不瞭解
2. 請問您一個月花費的零用錢是多少？
☐500~1000 ☐1001~2000 ☐2001~3000 ☐3001~4000 ☐5000 元以上
3. 請問您是外食族嗎？ ☐是 ☐不是
4. 請問您一個月花費衣服上的錢大約多少？
☐500~1000 ☐1001~2000 ☐2001~3000 ☐3001~4000 ☐5000 元以上
5. 請問您每個月的手機帳單是多少錢？
☐500 以下 ☐500~1000 ☐1001~2000 ☐2001~3000 ☐3001~4000
☐5000 元以上
6. 請問您一個月大概喝幾次的飲料？ ☐無 ☐1~10 ☐11~20 ☐21 次以上
7. 請問您一個月的逛街次數是多少？ ☐無 ☐1~5 ☐6~10 ☐11 次以上
8. 請問您出門旅遊的交通方式是？ ☐機車 ☐公車 ☐汽車 ☐腳踏車
9. 請問若您有打工一個月能強迫自己存多少錢？ ☐500~1000 ☐1000~1500
☐2000 元以上 ☐無打工
10. 請問您或家人對於省錢的做法為何？(複選)
☐利用洗米或洗菜的水澆花 ☐沒使用的家電插頭拔除 ☐隨手關燈 ☐沖澡的水盛起來，沖馬桶或拖地板 ☐夏天盡量吹電風扇

~感謝您的填寫~

投稿類別：藝術類

篇名：

理查克萊德門－琴『生』震撼人心

作者：

殷秋霞。國立恆春工商。資處科三年甲班
陳滋滢。國立恆春工商。資處科三年甲班

指導老師：陳淑萍

壹●前言

一、研究動機

音樂在日常生活中與人們息息相關，不論是古典樂、爵士樂、流行音樂、搖滾樂，每個人的感受與喜好也不同，本小組則是喜歡由鋼琴所彈奏出的優美動人琴聲，因此，本小組想要探討共同喜愛的音樂家－理查·克萊德曼，所創作的經典作品。

「音樂的出發點是讓人們以心來聽音樂，使心情安樂且追求美麗的夢」(註一)，音樂時時刻刻的陪伴著我們不管或喜或怒或哀或樂，理查·克萊德曼創作的音樂有著不同的曲風陪伴著不同心情的我們，使我們更想去瞭解他創作的歌曲有哪些。

二、研究目的

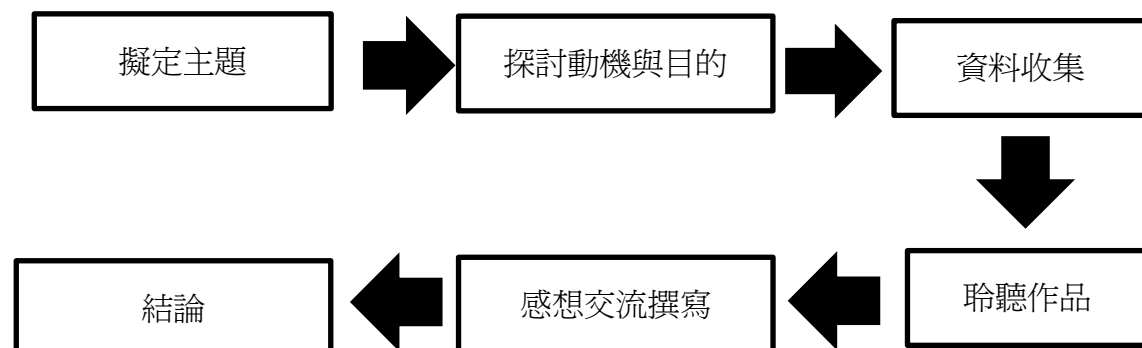
- (一)、探討理查克萊德曼的鋼琴生平。
- (二)、理查克萊德曼對中國的影響。
- (三)、理查克萊德曼創作的經典歌曲與小組個人感想。

三、研究方法

利用文獻探討方式，經由網路搜尋相關資訊及書籍參考資料，將資料進行整理與歸納。

三、

四、研究流程



貳●正文

一、生平簡介

理查克萊德曼出生於 1953 年 12 月 28 日出生地為巴黎，本名菲利浦帕格斯藝名為瑞典的奶奶所取的名字，他是一位法國人，自幼隨擔任鋼琴教師的父親習琴，才能出眾的他 12 歲時被巴黎國立音樂學院破格錄取十六歲即以優秀成績畢業於巴黎國立音樂戲劇學校擅長演奏蕭邦、拉貝爾、德布希等人的作品在古典音樂界是一顆明日之星。創作的歌曲多為現代愛情曲而非古典音樂曲風。

偶然之間他對通俗音樂開始產生興趣，不顧周遭的反對，毅然轉變方向，起初微米謝爾，沙德擔任伴奏，經常出入錄音室因此結識了目前法果通俗音樂界最受歡迎的作曲家奧利維，陶桑，一九七七年年初，由於理查克萊德曼具有高度的琴技且有深厚的音樂性，深獲陶桑賞識，一九七七年終於以獨奏姿態初次登臺演奏通俗鋼琴曲，那便是{水邊的阿的麗娜}。



圖一：理查可萊德門剪影（註二）

二、理查克萊德曼對中國的影響

在中國，理查深受普通老百姓的喜愛。因為他是在中國改革開放時期最初進軍中國市場的少數外國音樂家之一。優雅的鋼琴讓改革開放初期仍有一點保守的中國人找到了一種浪漫而又不露骨的美。在查閱資料時也發現中國最淒美的七世夫妻梁山伯與祝英台的愛情故事歌曲{梁祝}也被理查克萊德曼以鋼琴彈奏方式呈現出另一種華麗優美感人的風格，以小提琴、二胡、古箏相較之下別有一番風格，然而在中國演出之後的轟動，培養了許多對鋼琴有興趣孩童。中國孩子選擇學習鋼琴，都是因為理查的影響。

理查也經常訪問中國。每年在中國有數場演出。因此理查已成為「中國人民的老朋友」，在 SARS 時期無法成行的理查，還特別鼓勵中國的醫務人員們錄製特別的 MTV，鼓勵他們要努力共度難關。理查在中國的愛好者年齡層次相當廣泛，

有年過半百的老人，也有中學生。

由於資訊發達，理察對中國文化的影響已遠不如昔。但，作為改革開放初期外來文化的先鋒，理察對中國，至少對當代中國的影響還是比較深遠的。



圖二：理查克萊德門在中國演奏會海報（註三）

三、理查克萊德曼創作的經典歌曲

（一）水邊的阿狄麗娜-給愛德琳的詩

理查·克萊德曼的成名作。從法語直譯為《給愛德琳的詩》，也是商人引進的譯名。而《水邊的阿狄麗娜》則是從日語名稱翻譯而來。並非原作者的意思。曲名中的愛德琳（Adeline）與曲作者 Paul de Senneville 小女兒的名字相同，但並非為此小女孩所作。『此曲用 **Adeline** 這個美麗的名字表達對美好的嚮往與追求。』（註四）此曲聽起來旋律輕快優美，有一種舒適的感覺，令人忘憂，並以音階由高往低手法滑奏，彷彿從三尺高的溜滑梯溜下來至地底又飛上天的感覺有如小鳥兒般自由飛翔，不受拘束。



圖三：水邊的阿狄麗娜樂譜(註一)

（二）杜蘭的旋律

『理查·克萊德曼經典力作之一，改編法國著名小號大師傑恩·克拉德波

裏萊演奏的小號專輯晚霞剪影中的主打曲“DOLANNES MELODY”。』 (註五)

我們聽了兩個不同版本的 DOLANNES MELODY，一個版本是小號吹奏，一個版本是鋼琴彈奏，本小組兩人對於不同版本的演奏都有不一樣的想法，一個覺得小號吹奏有浪漫的氛圍，彷彿沉溺於幸福之中，而鋼琴則較柔的演奏出每個音符又是另一個境界有著身於世外桃源的舒適感自由又無憂無慮的非常舒服，是一首很甜蜜的曲子，另一個覺得小號吹奏有哀傷的感覺，令人聽了很感動很想哭，而鋼琴彈奏起來較舒服浪漫好聽令人沉溺於琴聲中彷彿看到了一片杜蘭花園。



圖四：杜蘭的旋律樂譜(註一)

(三) 秋日私語-A Comme Amour

《秋日私語》是理描述秋天裡的童話，秋天裡的溫馨爛漫，或是一個下午，或是一片紅葉，在每個音符裡，靜靜品嚐秋天裡的一杯下午茶。

前奏跟夢中的婚禮有一點像，聽起來有種哀傷的感覺像是一個樹隨著一年四季有不同的面貌，春天開花結果，夏天綠意盎然，秋天蕭瑟落葉，冬天休眠靜養，秋天向來給人有一股溫暖又冷冷的感覺，整首曲子都把秋天的味道詮釋的非常到味，而另一位覺得聽起來秋意盎然彷彿人處於充滿楓葉的道路，有著涼爽的天氣，美麗的秋景，在四季如夏的恆春聽著這首歌身子都涼爽起來了！



圖片五：秋日私語樂譜(註一)

(四) 夢中的婚禮-Dream Wedding

『夢中的婚禮隱逸著一個動人的故事：夢之國的邊境，一堆篝火冉冉升起，綿延，繚繞』（註六）

夢中的婚禮一曲，本組兩人感覺都不一樣，一個感覺旋律凄美動人，令人有種哀傷，彷彿像此曲歌名夢中的婚禮一樣，相愛卻有著不能相戀的苦境，只好以夢境與現實劃分，夢境中的甜美，與現實卻又是另一回事，旋律中表達的正式我對此曲的感受，另一個感覺夢幻又美好是婚禮上必定播放的歌曲，但是完全不侷限於婚禮一詞，可以是工作時、讀書時不可獲缺的輕音樂，當聽此曲內心因此感到彭派，有股令我舒適，滿滿靈感的一首歌。



圖片六：夢中的婚禮樂譜(註一)

(五) 野花-悲哀的結束-Wildflower

『克萊德曼的《野花》，又名悲哀的結束。』（註七）五歲起跟隨擔任鋼琴教師的父親學習鋼琴，六歲時指法已相當熟練流暢，被稱為天才，然後進入巴黎國歷音樂戲劇學校就讀。，十六歲時曾演奏自己作的曲子，得到學校音樂比賽的優秀獎。但他偶然間愛上了通俗音樂，因此而放棄古典音樂。

聽完這首曲子有種莫名哀傷的感覺，或許就像它的名子“悲哀的結束”既難過又想流淚，是一首在心情低落時可以平復心靈安慰自己的歌，旋律平平的帶有點高低起伏比喻人生有高有低不會永遠都一凡風順，象徵遇到挫折也未必是不好的，越挫越勇不就是如此嗎？



圖七：野花-悲哀的結束樂譜（註八）

(六) 羅密歐與朱麗葉-Romeo and Juliet

『由理查·克萊德曼演奏普羅科菲耶夫作曲的鋼琴曲《羅密歐與朱麗葉》堪稱經典之作』（註九）。

羅密歐與朱麗葉是莎士比亞典型的戲劇之一，以往我們看的是向舞台劇演出搭配音樂的精湛栩栩動人，本小組對於羅密歐與朱麗葉的故事頗為了解一些，他們因為相愛卻不能相戀白頭到老，以悲情為結束的結局，而在理查克萊德門的這首曲子羅密歐與朱麗葉，本小組兩人都覺得感到哀傷，旋律如故事般悲痛，把這令人憐憫淒美的愛情故事更用音樂呈現的美妙又動人，使我們對羅密歐與朱麗葉更印象深刻。



圖片八：羅密歐與朱麗葉樂譜(註一)

(七) 星空的鋼琴手-Lyphard Melodie

『**星空的鋼琴手**（LyphardMelodie）是鋼琴家理查克萊德曼的同名專輯《星空》的首曲，也是他最經典的曲目之一』（註十一）

『這首曲子以一段流星聲開始，渾厚朦朧的兩秒音樂過度，轉輕快的琴鍵。』（同註六）雖有不捨的情懷，但寧靜中給人無限的想像，無論在任何一種心靈的處境中，聽這首曲子永遠有徜徉仰望的心情。

“星空下的鋼琴手”給我們滿滿的想像，就好像在一片大草原上寧靜的仰望夜晚的星空，帶有孤寂但卻有星星閃耀的照亮這片大地照亮自己，無限的夜空有星星的點綴更是動人漂亮，聽這首曲子彷彿自己也像詩人一樣在寧靜的場景吟詩作樂，也彷彿自己身在其中彈琴應景這美麗又舒服安靜的美麗星空，這首曲子結合寂寞又舒適的感覺，用每個音符全把此曲彈奏的淋漓盡致。

這首歌一出來四周的景色突然轉換到了寬廣的草地，搭著徐徐的微風與一閃一閃亮晶晶的小星星，到了副歌節奏加快花兒小小草偏偏然的舞起那畫面美不勝收令人也伴著微風與花兒小草跳起舞。



圖片九：星空的鋼琴手樂譜(註一)

(八) 鄉愁-思鄉曲-Nostalgia

『理查·克萊德曼理不是以古典鋼琴曲而見長，而是主要彈奏一些現代愛情曲目。』(註十一)

”鄉愁”有想家人的思緒，就像出家在外不論是在異國異鄉工作、讀書，都一定會有想念家鄉的心情，有離別才懂得珍惜的可貴，因為在異鄉會遇到很多人事物，面對新的環境也難免有所不習慣，而鄉愁不僅是表達對家鄉的思念而家鄉在人們心理藉著思念而支撐的一種力量，有苦有甜這是我對家鄉的印象，聽著鄉愁，有年輕人想飛到異地實現夢想，生活過程中想起世界在大在美好也不及自己家鄉處處充滿人情味溫暖與熟析的味道，這也屬於本小組兩人對自己”鄉愁”的看法。



圖片十：鄉愁-思鄉曲樂譜(註一)

叁●結論

完成這篇小論文後，對理查克萊德曼更了解不愧是號稱音樂王子的理查不僅長相英俊更是多才多藝，也激起我們對音樂的熱情，讓我們日後對於不同樂器所奏樂的不同聲音內心多了彭派與期待。

其實能當上演奏家是一件非常辛苦的歷程，那是要經過很多時間來磨練，不僅是自己對於音樂的喜歡、興趣以及熱情經過一遍一遍練習，音樂家背後的辛酸是我們所想不到的，他們不僅是演奏給台下的觀眾看，更是內心心靈與自己音樂所善發出的靈魂做交流，而每一個掌聲是音樂家最大的鼓勵，學習音樂過程是我們體會不到的辛苦，演奏的那一面跟現實面也有所差別，是完全專注於音樂上。

理查在我眼中是個華麗的音樂家，他演奏的樂曲可以是華麗浪漫的、哀傷優美的、舒服寧靜的，聽過很多歷史上的音樂家，從小因為天份而被發掘，理查更是一分天份加上 99 分努力，音樂豐富人們是人們不可或缺的，不論每首曲子好壞，我們應該適當的評論，因為創作每首曲子都要來自大量靈感與時間，是我們應該要重視與尊敬的。

肆●引註資料

註一：Richard Clayderman p6

註二：好戲網。擷取日期：102 年 09 月 12 日，取自：

<http://www.mask9.com/node/65301>

註三：中國巡演鄭州站。擷取日期：102 年 09 月 26 日，取自：

http://piaowu.shangdu.com/yyh/ticket_395.html

註四：人人鋼琴網。擷取日期：102 年 09 月 26 日，取自：

<http://tw.everyonepiano.com/Music-838-.html>

註五：人人鋼琴網。擷取日期：102 年 10 月 03 日，取自：

<http://tw.everyonepiano.com/Music-828-%E6%9D%9C%E8%98%AD%E7%9A%84%E6%97%8B%E5%BE%8B.html>

註六：人人鋼琴網。擷取日期：102 年 10 月 17 日，取自：

<http://tw.everyonepiano.com/Music-424-%E5E-Dream-Wedding.html>

註七：人人鋼琴網。擷取日期：102 年 10 月 17 日，取自：

<http://tw.everyonepiano.com/Music-251-%E6%98%9F%E7%A9%BA-Lyphard-Melodie.html>

註八：人人鋼琴網。擷取日期：102 年 10 月 17 日，取自：

<http://tw.everyonepiano.com/Music-403-%E9%87%8E%E8%8A%B1-%E6%82%B2%E5%93%80%E7%9A%84%E7%B5%90%E6%9D%9F-Wildflower.html>

註九：人人鋼琴網。擷取日期：102 年 10 月 17 日，取自：

<http://tw.everyonepiano.com/Music-403-%E9%87%8E%E8%8A%B1-%E6%82%B2%E5%93%80%E7%9A%84%E7%B5%90%E6%9D%9F-Wildflower.html>

註十：奇摩網站。擷取日期：102 年 10 月 17 日，取自：

<http://tw.images.search.yahoo.com/imagecgRzbGsDaW1nBG9pZANIZDBkZDNiOTY5MWFhZmU3MWYzOGQ1MDkyYTI5MzQ4OARncG9zAzM3?back>

註十一：人人鋼琴網。擷取日期：102 年 10 月 24 日，取自：

<http://tw.everyonepiano.com/Music-148-%E9%84%89%E6%84%81-%E6%80%9D%E9%84%89%E6%9B%B2-NostalgY.htm>

投稿類別：資訊類

篇名：

智慧型手機對學生造成的影響－以恆春工商為例

作者：

陳惠婷。國立恆春工商。資處三甲

巫秀卿。國立恆春工商。資處三甲

陳玟秀。國立恆春工商。資處三甲

指導老師：

陳淑萍老師

壹●前言

一、研究動機

現在智慧型手機越來越普遍，樣式、功能也不停的在進步，隨著變化智慧型手機選擇性較多，價錢也是一般手機的 2~3 倍，人性化的介面獲得了消費者的注意，也因此智慧型手機的進步提升許多高中生的慾望，不論是搭公車還是在校園裡，大多都可看見人稱的低頭族。

二、研究目的

- (一) 探討智慧型手機現況與消費者心理。
- (二) 長期使用會對學生造成哪些影響。
- (三) 智慧型手機 SOWT 分析。
- (四) 利用問卷統計瞭解學生對手機的需求度和使用想法。

三、研究方法

- (一) 文獻探討：經由網路搜尋相關資訊及書籍參考資料，將資料進行整理與歸納。
- (二) 問卷調查：本小組進行問卷設計完成後，經由發放取得受測者的有效問卷，再進行分析。

四、研究流程



貳●正文

一、智慧型手機定義

到底要有多聰明才能被稱為智慧型手機呢？以最簡單的定義，手機至少要是能與個人電腦連結、管理行事曆、紀錄大筆聯絡人清單、編輯文件、瀏覽郵件及圖片和上網擷取資料，而現在也能把聊天的功能整合進手機裡，才能更親近人與人

之間的互動，有了影音娛樂如 mp3、動態錄影功能後更加完美，而要把這麼多資訊都吞下肚，現在的智慧型手機最好有記憶卡擴充插槽，不論是儲存或備份資料才便利。(註一)

二、智慧型手機市場現況

研究機構 ABI Research 最新研究報告指出，2007 年智慧型手機僅佔全球手機市場 10%，不過在 iPhone 的效應下，2013 年智慧型手機市場佔有率將可達 31%。這樣的數據告訴我們，每賣出三支手機，就有一支是智慧型手機，換句話說，近幾年智慧型手機已經漸漸的取代按鍵式手機，攀升的速度令人出乎意料之快。(註二)

三、手機帶來生活上的影響

- (一) 睡眠品質下降：不僅睡前使用手機會妨礙睡眠，根據《流行媒體文化心理學》(Psychology of Popular Media Culture) 期刊的研究報告指出，白天使用手機愈頻繁的人，晚上睡眠品質愈差。
- (二) 人際上會有距離感：在聚會場合，如果你只顧著滑手機，忽略與其他人的互動，久而久之，你將成為朋友們的「拒絕往來戶」，給人的感官也很不好令人感覺不受重視。
- (三) 工作績效變差：根據美國密西根大學的研究顯示，工作如果被短暫打斷，即使只是閱讀或發送一則簡訊，都會增加工作的錯誤率。如果不希望自己的績效受到影響，在進行重要的工作時，不妨將手機暫時關機，這樣老闆對自己的印象也會好不會覺得你在偷懶不認真。
- (四) 姿勢不良導致頸背酸痛：長時間低頭使用手機，會讓你的頸部和上背部姿勢不良，引發肌肉痠痛，最好的方式讓手機的位置與眼睛同等高度，不過更好的辦法是，除非必要，盡量減少使用手機的時間。(註四)

四、消費者心理

參考『消費者心理學』這本書的內容，我更了解了為甚麼我們總是對我們的需求品這麼的嚴苛，因為我們有所期待所以更不希望失望，我們總是希望得到最好的、最便宜的，不論是價格上還是產品的好與壞，都希望能佔上一點便宜，來滿足我們的心理欲望與需求。(註五)

五、SWOT 分析

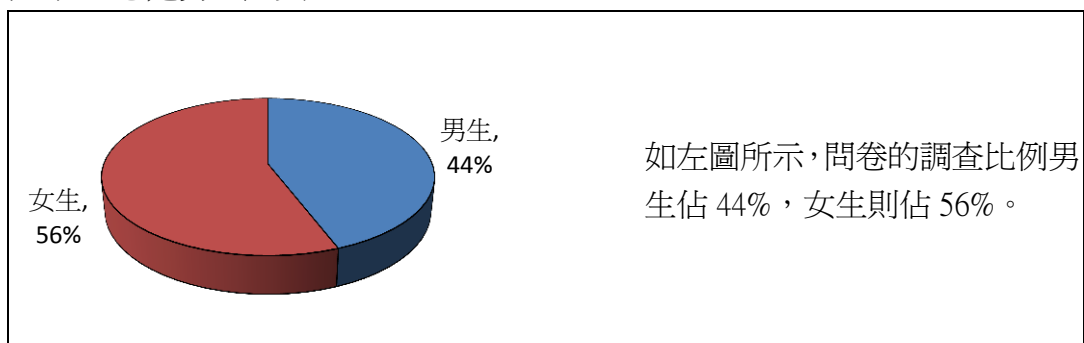
表 1：智慧型手機有哪些優點、缺點

優勢（Strength）	劣勢（Weakness）
1. 攜帶方便 2. 行動型的網路 3. 觸控式的面板 4. 功能強大	1. 手機購買費用高 2. 通話費率高 3. 開機時間比一般手機長 4. 電容量容易消耗
機會（Opportunity）	威脅（Threat）
1. 生活高科技化 2. 經濟的影響 3. 發展潛力可觀	1. 影響生活作息 2. 電磁波影響身體健康 3. 視力變的不好 4. 上課無法專心 5. 安全風險（手機病毒、身分資料） 6. 產品替代率高

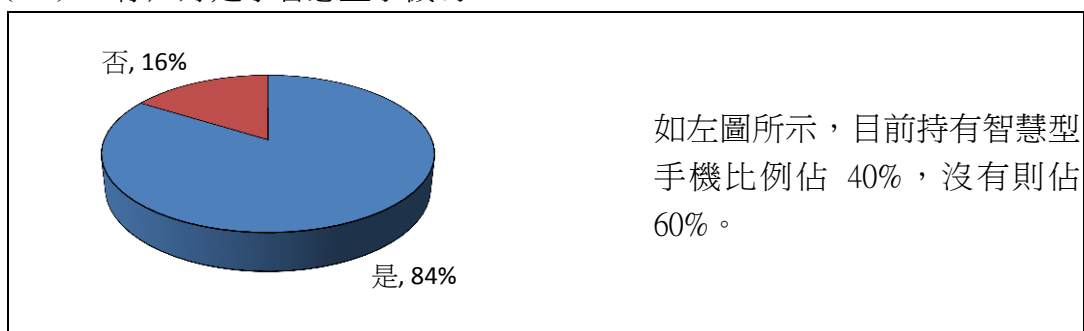
六、問卷分析結果

針對恆春工商學生進行問卷調查，採隨機抽樣方式發放 100 份問卷，回收 81 份，有效問卷 68 份，無效問卷 13 份。

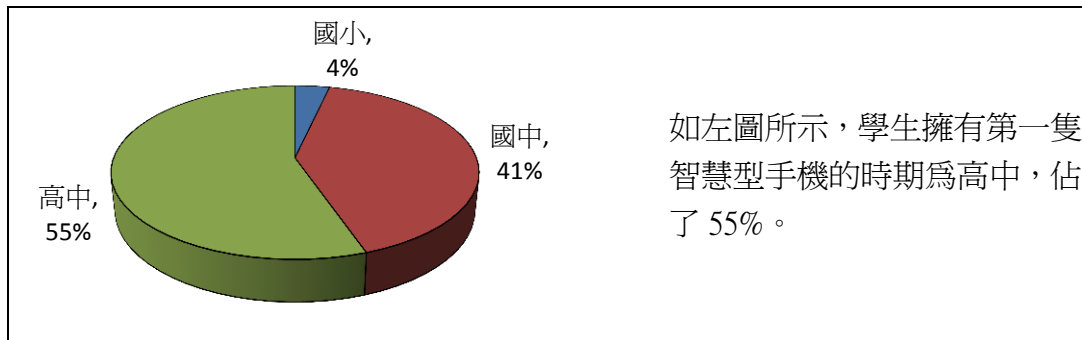
（一） 您是男生／女生？



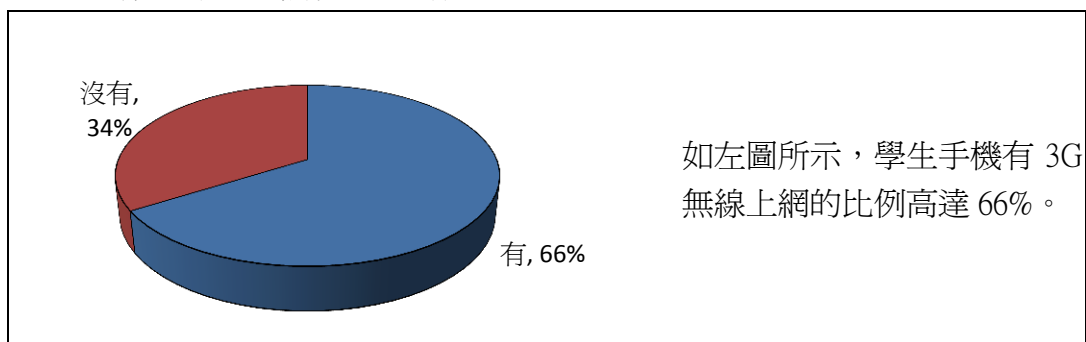
（二） 你／妳是拿智慧型手機嗎？



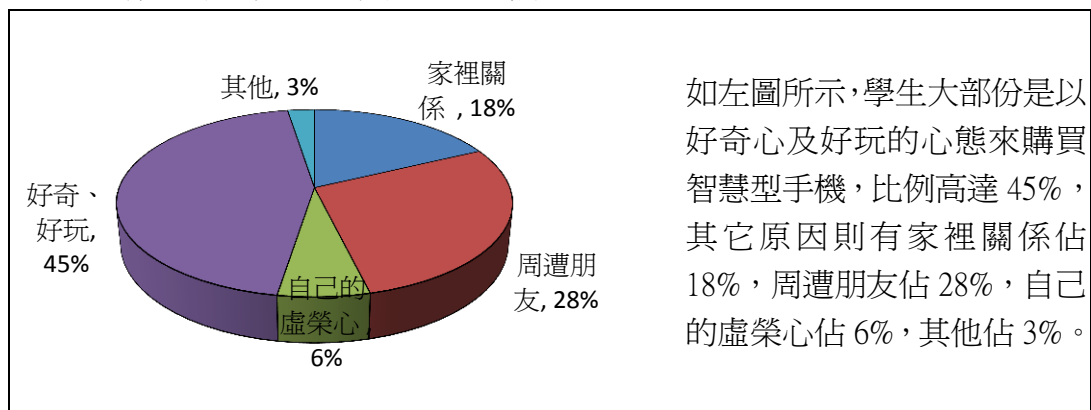
(三) 你／妳什麼時候有第一隻智慧型手機？



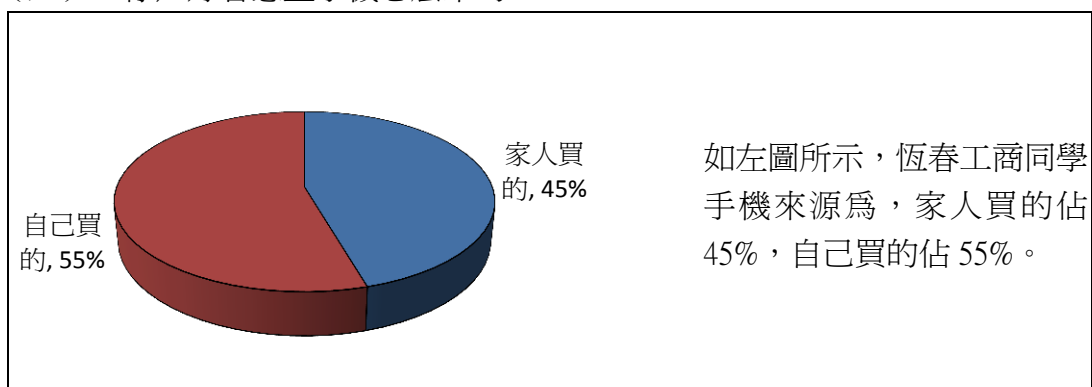
(四) 你／妳的手機有 3G 無線上網嗎？



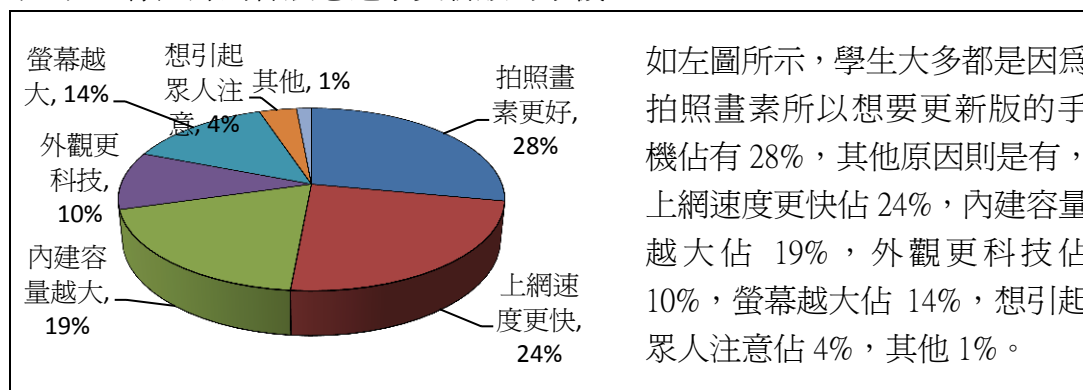
(五) 你／妳為什麼想拿智慧型手機？



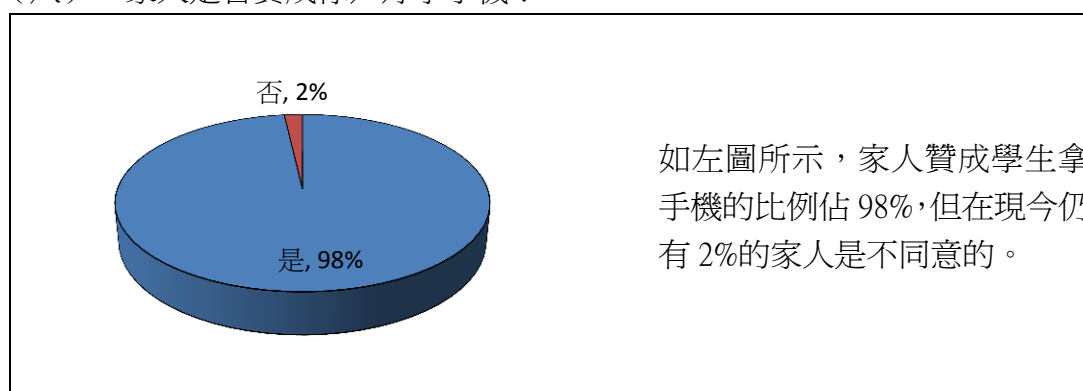
(六) 你／妳智慧型手機怎麼來的？



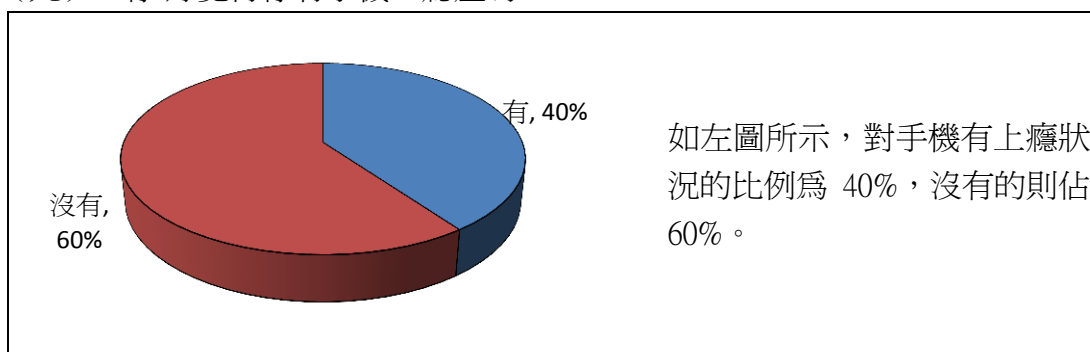
(七) 你／妳為什麼想追求更新版的手機？



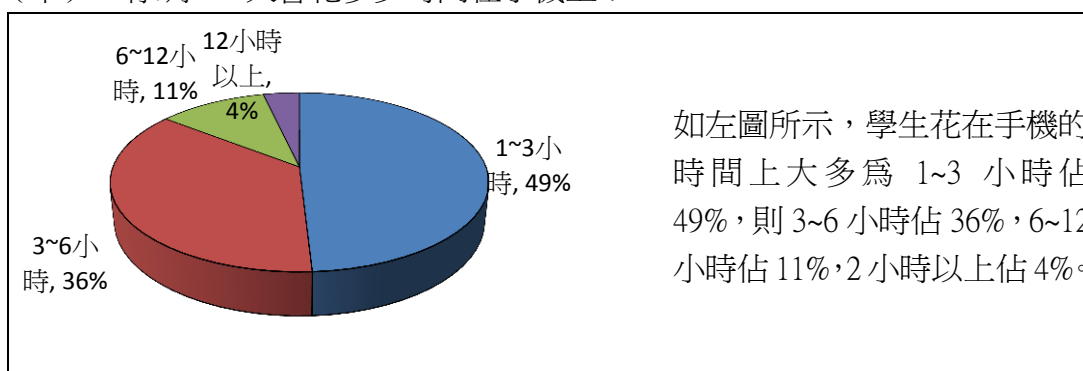
(八) 家人是否贊成你／妳拿手機？



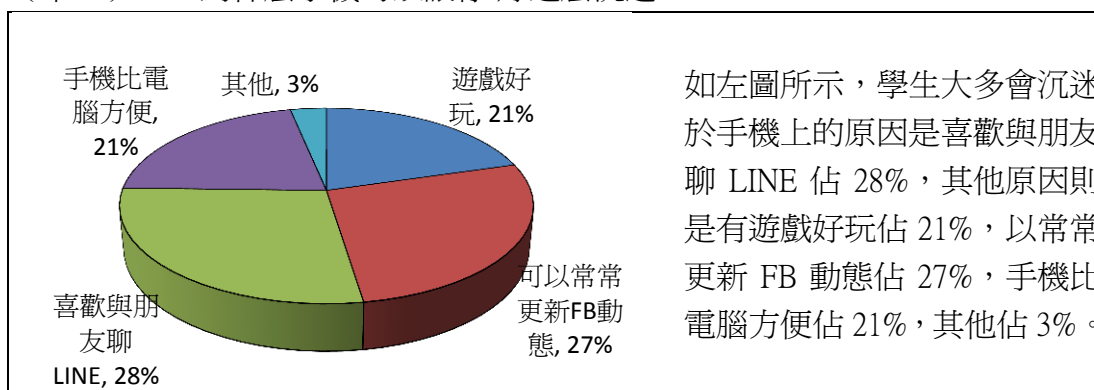
(九) 你／妳覺得你有手機上癮症嗎？



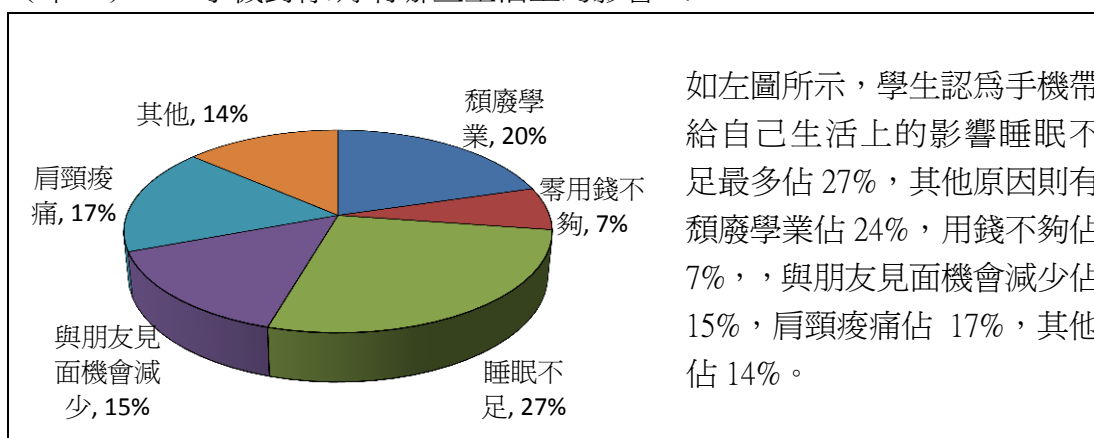
(十) 你／妳 一天會花多少時間在手機上？



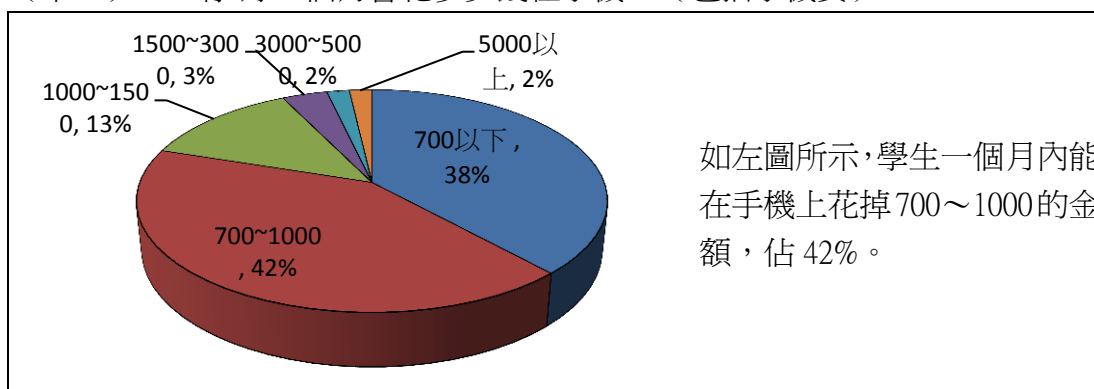
(十一) 為什麼手機可以讓你/妳這麼沉迷？



(十二) 手機對你/妳有哪些生活上的影響？



(十三) 你/妳一個月會花多少錢在手機上（包括手機費）？



參●結論與建議

透過問卷分析調查後，我們發現在國中時期的時候漸漸的就有學生開始拿智慧型手機，因為環境、人際、家庭各種因素，我們也瞭解到現在小孩對金錢上的控管方式，在行動網路上的熟悉程度也越來越廣泛，手機功能的轉變帶動了行動服務的發展，促成很多消費者行為的轉變，也將連帶影響消費者的生活，以往手

機只拿來作為撥打電話、接聽電話的行動電話，至今已衍生出上網、拍照、聽音樂、尋找地標等等的多重功能。

由此問卷可以看出，其實現在的按鍵式手機幾乎也已經被智慧型手機給替代了，也可看見手機也取代電腦許多，日夜進步的手機帶給我們很多的便利，但相對的也影響了學生的價值觀讓他們覺得眼前的炫耀才是最重要而忽略了學習，而同儕之間會不會因為比較而產生距離或生疏；而年紀小又這麼早的接觸智慧型手機、平板，影響的不僅僅是視力還有腦部發展等，也許還有很多隱藏性的問題掘。

就消費行為而言，學生拿智慧型手機的原因，大多是因為手機的進步大家總是想要趕上最好的，不只手機的費用還有通話費用的昂貴程度，都是造成學生中的一個嚴重負擔，當然不能說不要買就好，自己的虛榮心又怎能勝過呢？所以很多都是等到手機續約時間已到，因續約會讓智慧型手機有優惠，決定購買智慧型手機搭配學生專案上網專案或是存錢購買空機，若是智慧型手機廠商能夠再降低價格，讓價格平易近人，使得智慧型手機憑著它時尚的外觀，多功能的優勢，一定能夠在學生市場占有一席之地，

肆●引註資料

註一：雅虎奇摩知識家。擷取日期：2013 年 09 月 23 日。取自：
<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1105060307912>

註二：市場報導。擷取日期：2013 年 11 月 11 日。取自：
http://cdnet.stpi.org.tw/techroom/market/eetelecomm_mobile/2008/eetelecomm_mobile_08_006.htm

註三：DIGITIMES 網站。擷取日期：2013 年 10 月 1 日。取自：
http://www.digitimes.com.tw/tw/dt/n/shwnws.asp?id=0000278975_X678MV1N8KO6TB4Q3XPV9&tid=MzMz&dt=t

註四：天下文化雜誌網站。擷取日期：2013 年 11 月 11 日。取自：
<http://m.cw.com.tw/article/article.action?id=5053116>

註五：徐達光（2011）。**消費者心理學**。台北市：東華。

投稿類別：商業類

篇名：

網路購物帶來的便利－以恆春工商為例

作者：

謝靜勤。國立恆春工商。資料處理科三年甲班
張育蓉。國立恆春工商。資料處理科三年甲班
葉芳汝。國立恆春工商。資料處理科三年甲班

指導老師：

李純琇老師

壹●前言

一、研究動機

偏遠地區交通不發達，物流也跟著不熱絡所以物價偏高，商品種類少、價格高消費者吃不消、內容介紹不夠完整、店家賣的商品大同小異，例如恆春的 3C 產品店，自從網購慢慢崛起後，我們開始透過上網，訂購產品，到現在全台網購市場一年破千億，業者調查發現，因為網購打平價路線，台灣民眾也越來越愛上網買東西，網路上應有盡有的熱門網購及團購美食網，各式年菜、甜點蛋糕、巧克力、台灣特色小吃特產，無論是在家或在辦公室只要上網即可訂購並享有宅配到家的服務，真是方便。

二、研究目的

- (1) 網路購物的起源。
- (2) 電子商務模式有哪些。
- (3) 網路購物帶來的便利。
- (4) 網購 SWOT 分析。
- (5) 探討網路購物的便利性對本校學生的影響。

三、研究方法

(一) 文獻探討

收集多元的資料，例如：新聞、雜誌、報紙、商業周刊，針對網購的介紹或報導，加以整理成有用的資訊。

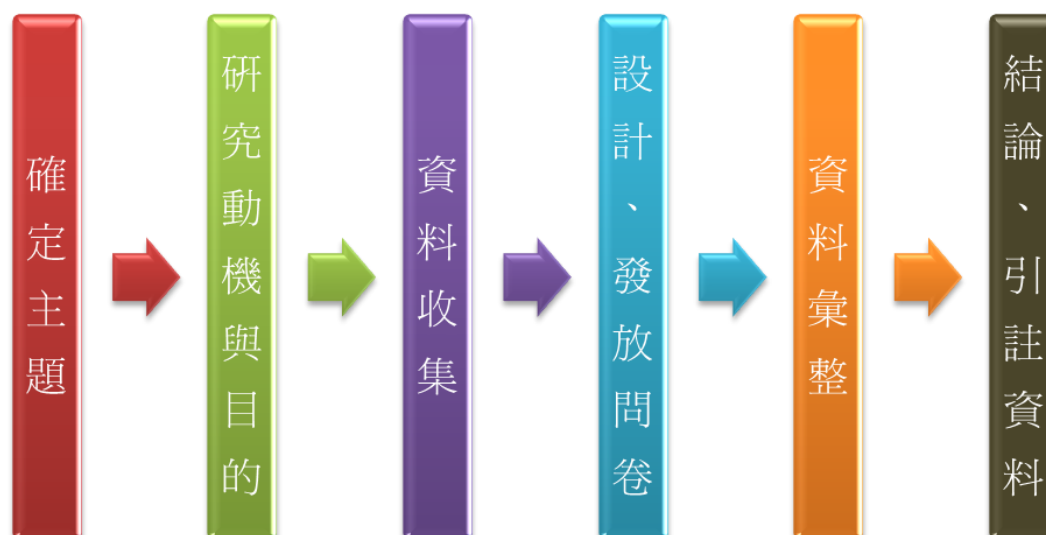
(二) 問卷調查

為了了解網購帶來的便利性，必須調查消費者對網購的喜好程度及理由。

四、研究範圍及對象

為研究網購的好處和便利性，設計問卷調查表，隨機抽樣恆春工商學生 100 人為樣本。

五、研究流程



貳●正文

一、網路購物的起源：

eBay 的起源來自於一對未婚夫婦的閒談聊天，創辦人皮耶·歐米迪亞（Pierre Omidyar），和熱衷收藏 PEZ 玩偶糖盒的未婚妻，在一次閒聊中，提及想收集更多 PEZ 玩偶糖盒，並且在網路上和更多共同興趣的人交流，為了達成未婚妻收集 PEZ 玩偶糖盒的心願，而架設了玩票性質的拍賣網站，沒想到加入的成員日益激增，意外地創造了 eBay。

二、電子商務模式有哪些：

一般人提到電子商務所想到的會是那些購物平台呢？其實電子商務所涵蓋的範圍很廣不僅包括網路服務、業務合作、資訊交換及教育訓練等，商務活動簡單的說就是指：**B2B(企業對企業)**、**B2C(企業對消費者)**、**C2C(消費者對消費者)**、**C2B(消費者對企業)**（註一），網路購物大多以 **B2C(企業對消費者)**和 **C2C(消費者對消費者)**的模式為主。

三、網路購物帶來的便利：

網路購物講求的是「便利性」，當生活繁忙的時候，只要透過網路就可以輕鬆達到購物的目的，我們認為在往後的日子裡網路購物可能會成為大家的全民運動，因為三不五時就會上網購買東西，也加上網際網路的普及化，商品內容介紹齊全，點開網頁就可以看到想要買的商品圖片，如果知道自己的錢有多少，想要快速找到自己要買多少價格的商品，網頁裡有可以設定金

額的最低價到最高價，只要輸入自己限定的金額，網頁會自動篩選出你要的商品，就可以節省時間挑選商品，網頁會隨著季節的變化而更新商品跟著時事變遷，有時商品也會出清倉大打折扣，不必人擠人的搶便宜又好看的商品，只要連上網路點開網頁快速的點下自己要的商品就可以完成交易，在家就能享受逛街的樂趣，且省時又省力，在購物平台商品種類齊全要甚麼就有甚麼，在付費方面直接 ATM 轉帳，商品還能直接到府，方便多了。

四、網購 SWOT 分析

網際網路的發達，再加上智慧型手機普及化的引響，年輕消費者族群喜愛用網路購物取代傳統店家的人數日漸增加，以下是本小組針對網路購物所進行的 SWOT 分析：

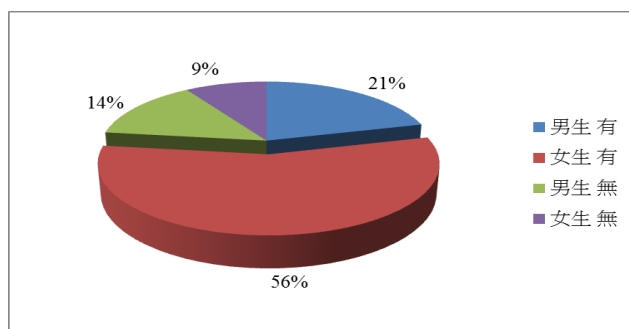
Strength (優勢)	Weakness (劣勢)
1.七天鑑賞期，不滿意可以退貨 2.商品種類齊 3.全不受營業時間限制 4.不用出門 5.貨比三家不吃虧	1.買到瑕疵品 2.交易是否安全 3.退貨流程麻煩 4.商品與本人需求不相符 5.沒有如期到貨
Opportunity (機會)	Threat (威脅)
1.沒有地域界限，只要電腦有接駁互聯網（註二），就可網上購物。 2.上網購物人數增加 3. 個人化專業服務 4. 網路商店的門檻低，經營失敗損失也不大	1.詐騙集團大幅增加（註三） 2.同業競爭 3.品牌知名度不高 4.售後消費者滿意度

(資料來源：本研究參考後整理)

五、探討網路購物的便利性對本校學生的影響

針對恆春工商學生對於網路購物的便利性提出各項問題，發放 100 份問卷調查，實收 100 份，回收率 100%。

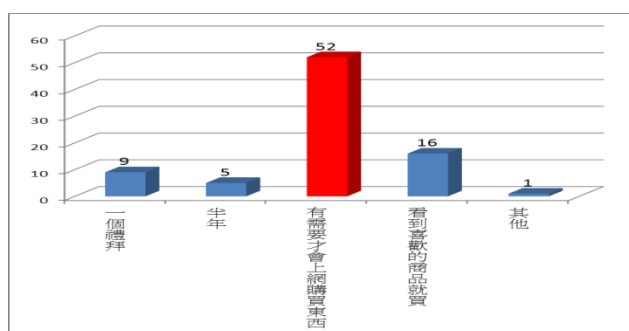
(一)、網路購物經驗？



(圖一) 網路購物經驗

由(圖一)可得知女生有網路購物占 56%，女生無網路購物占 9%，男生有網路購物占 21%，男生無網路購物占 14%。

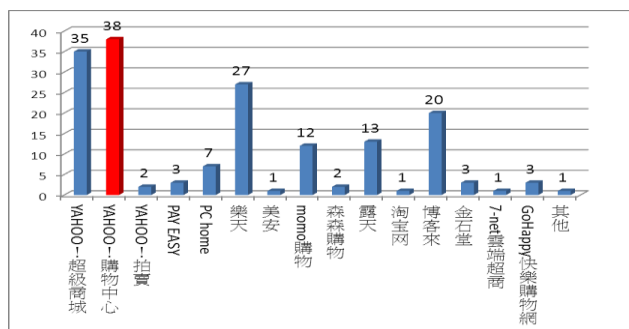
(二)、多久使用網路購物？



(圖二) 多久使用網路購物

由(圖二)得知，大多數的人都是有需要才會上網購買東西。

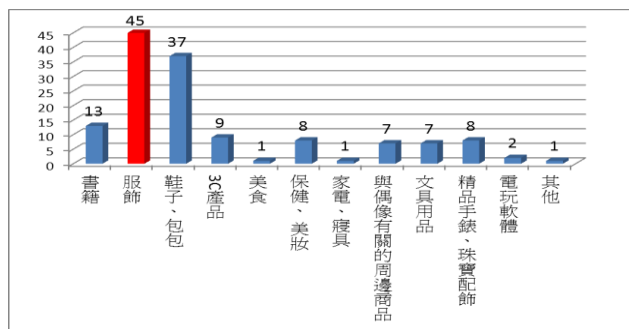
(三)、使用之平台？



(圖三) 使用之購物平台

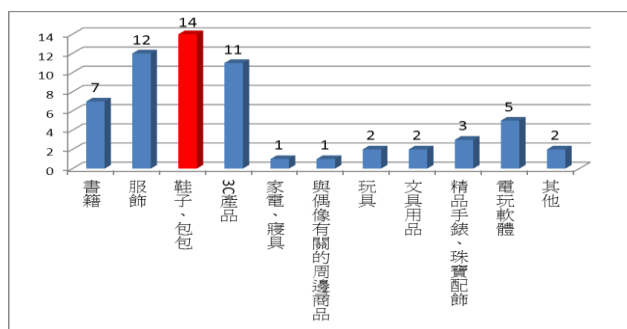
由(圖三)可得知有網路購物的男女生們大多數都在 Yahoo!購物中心購買。

(四)、購買商品，男、女生比較圖。



由(圖四)可得知女生的購物次數比較多的是服飾。

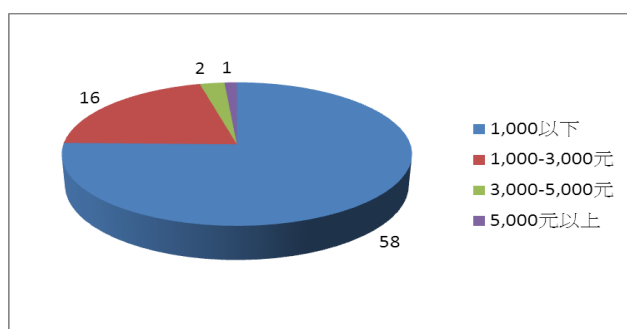
(圖四) 女生



由(圖五)可得知男生的購物次數比較多的是鞋子與包包。

(圖五) 男生

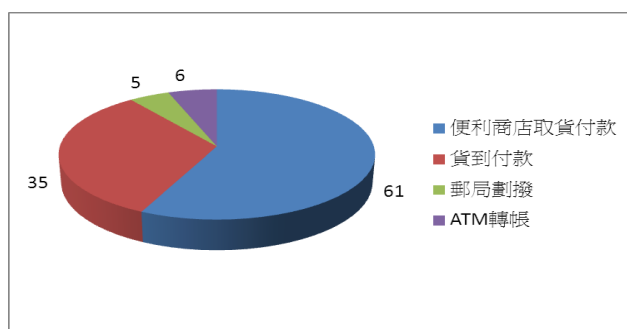
(五)、平均花費金額？



由(圖六)可得知有網路購物經驗的男女生們每次花費的錢大多都在 1000 元以下。

(圖六) 平均花費金額

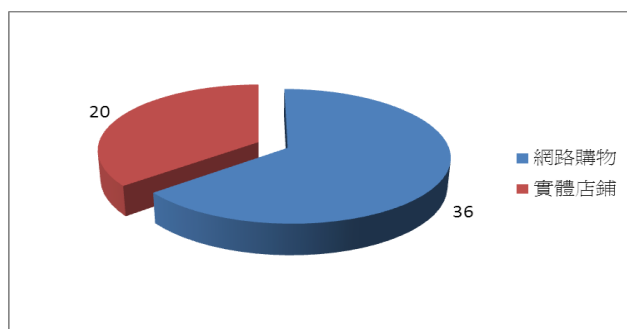
(六)、選擇付款方式？



由(圖七)可得知有網路購物經驗的男女生們每次付費的方式大多都用便利商店取貨付款。

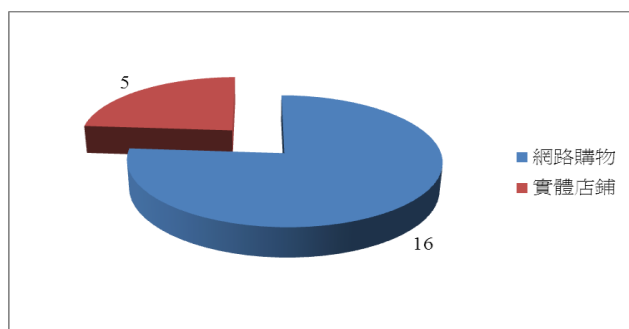
(圖七) 選擇付款的方式有

(七)、店家便利性調查，男女生比較圖。



由(圖八)可得知大多數的女生認為網路購物是方便的。

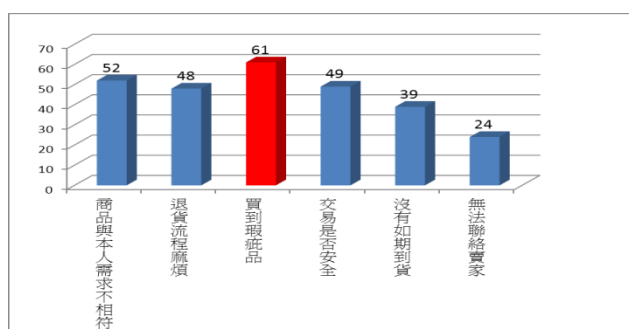
(圖八) 女生



由(圖九)可得知大多數的男生認為網路購物是方便的。

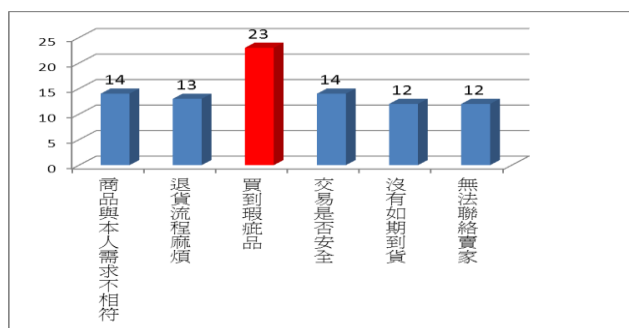
(圖九) 男生

(八)、使用網路購物的顧慮。



由(圖十)可得知有網路購物經驗的男女生們認為買到瑕疵商品是嚴重的缺點。

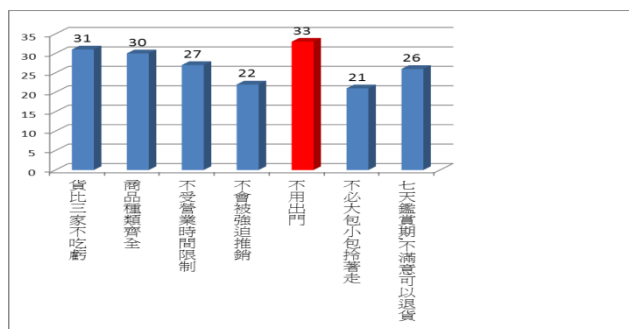
(圖十) 男、女生有網路購物經驗



由(圖十一)可得知無網路購物經驗的男女生們認為買到瑕疵商品是嚴重的缺點。

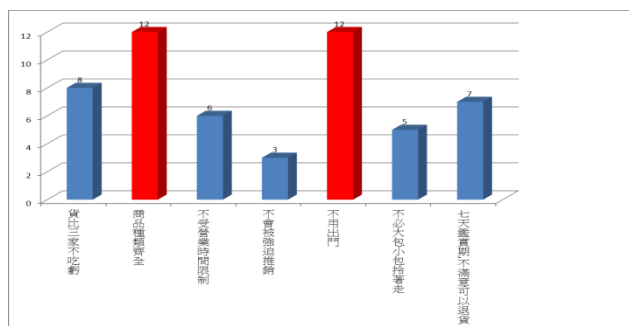
(圖十一) 男、女生無網路購物經驗

(九)、選擇網路購物原因，男女生比較圖。



由(圖十二)可得知女生在這七項裡占最多的是不用出門。

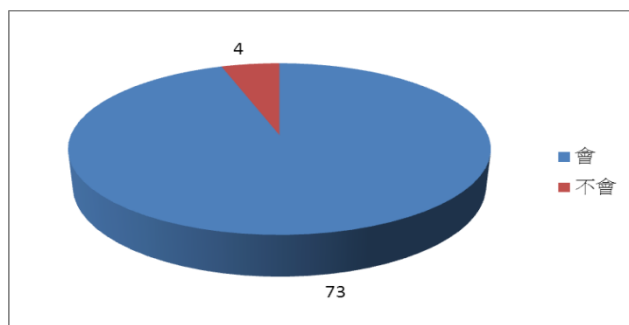
(圖十二) 女生



(圖十三) 男生

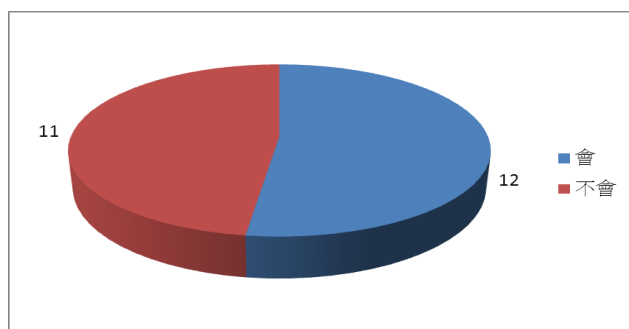
由(圖十三)可得知男生在這七項裡占最多的是商品種類齊全、不用出門。

(十)、將來還有意願使用網路購物？



(圖十四) 男、女生有意願使用網路購物

由(圖十四)可得知有網路購物經驗的男女生們會繼續使用網路購物。



(圖十五) 男、女生無網路購物經驗但未來有意願使用網路購物

由(圖十五)可得知無網路購物經驗的男女生們會使用網路購物，票數相近可能是因為還沒有使用過網路購物的關係。

參●結論

在這次的問卷調查可以了解女生在網路購物上占的比例比較重，可以顯示出女生比男生愛購物，恆商的學生蠻有金錢觀念的有需要才會上網購買物品，在眾多的網路購物平台中最受歡迎的平台是 Yahoo！購物中心，女生上網購買物品大多數都以衣服或配飾為主，而男生上網購買物品大多數都以鞋子或包包為主，男女生每次花費的金額平均在 1000 元以下，在付費方面大多都用便利超商取貨付款，我們認為男女生採用便利超商取貨付款的原因是還有最後一次後悔的機會，或者退貨流程沒有很繁瑣，在最後男女生認為網

路購物比實體店家還要便利。

藉由此次探討可以了解網路購物越來越普遍和帶來的便利有節省時間、體力或不用出門，也可以知道大多數的學生願意繼續使用網路購物，雖然網路購物的缺點有買到瑕疵品的可能性、商品與本人需求不相符、沒有如期到貨，但是比起實體店家的商品種類是比較齊全，或者比起自己徒步去店家慢慢的挑選商品浪費時間，不如宅在家裡「血拚」連上網路開始快速的貨比三家，也能節省體力與時間。

肆●引註資料

註一、旗立財經研究室(2011)。商業概論 II。新北市；旗立資訊股份有限公司

註二、新浪部落。檢索日期：2013/10/20，

<http://blog.sina.com.tw/jut760407/article.php?pbgid=77482&entryid=583424>

註三、新浪部落。檢索日期：2013/10/20，

<http://blog.sina.com.tw/jut760407/article.php?pbgid=77482&entryid=583424>

投稿類別：體育類

篇名：

熱血奔跑的日子！－以恆春工商田徑隊為例

作者：

柯麗蓉。國立恆春工商。資處三甲

夏素裙。國立恆春工商。資處三甲

李沛穎。國立恆春工商。資處三甲

指導老師：

張嘉文老師

壹●前言

一、 研究動機

因為我們這組的組員柯麗蓉，從國小就開始接觸田徑，一開始單單只是爲了興趣好玩想鍛鍊身體才會去接觸田徑，剛開始他只是基於好奇接觸田徑運動，漸漸的對田徑產生熱愛。經過不斷的練習，在第一次比賽拿到了佳績。後來有朋友們想要知道爲甚麼柯同學會那麼喜歡田徑，且大部分同學都只知道田徑卻不知道它真正的意義到底是甚麼。於是就問柯同學，她只回答：「我只知道田徑是項運動其他都不太了解」。這讓我們開始想要更深入地了解田徑的歷史、由來。

二、 研究目的

- (一) 田徑的起源。
- (二) 比賽規則及服裝。
- (三) 比賽場地及器材。
- (四) 實際訪問選手訓練方式。
- (五) 實際訪問選手飲食調理狀況。
- (六) 了解選手面對訓練的態度。

三、 研究方法

- (一) 網路搜尋資料、查詢書籍。
- (二) 實際訪問教練及選手。

四、 研究流程



貳●正文

一、田徑的起源

田徑運動人類的基本活動。剛出生時，身體無法直立姿勢，只能躺著、爬行、坐著、站立、行走、跑步、跳躍、投擲。以行走、跑步、跳躍和投擲等動作方式，成為基本活動後，進而組織而成比賽，形成了田徑運動的項目。大約在公元前 2100 年，埃及人已經開始練習一些類似現代田徑的運動。而約在公元前 1500 年，克里特人便已練習田徑。起初，田徑只是用作軍事訓練，但不久之後已發展成和平競賽。約在公元前 800 年，希臘有一些城市以田徑運動會歡迎重要來賓及參上帝的儀式。是奧林匹克運動會的起源。（註一）

1908 年，第一次馬拉松長跑於英國舉行，全程長 42.195 公里，路程由溫莎堡至倫敦的白城運動場。國際田徑總會始創於 1913 年。田徑這項運動，已成為國際重要的運動之一，每年都會有固定盛大的比賽舉行，還有四年一次的奧運，距離下一次的奧運還有三年，不管是台灣的選手或者是世界各國的選手，都卯足全力在準備這場比賽，雖然離奧運還有三年，但是所有選手正積極努力的練習，就只為了這場比賽的到來。（註二）

二、比賽規則及服裝

徑賽：以秒數測量成績做為標準。

田賽：以高度和速度成績做為測量標準。

（一） 徑賽：

1. 徑賽分為短、中、長距離，和分道、半分道、不分道等三種起跑方式，例如：
 - (1) 短距離：100 公尺、200 公尺、400 公尺（和 4*100 接力）。
 - (2) 中距離：800 公尺、1600 公尺接力。
 - (3) 長距離：1500 公尺、3000 公尺障礙、5000 公尺及 10000 公尺分道比賽時，跑道的順序，由選手在檢錄處點名時由抽籤決定。徑賽的賽程，視報名人數或單位的多寡排定預賽、複賽及決賽等。
2. 在全部項目的比賽中，選手穿的服裝必須簡潔大方，樣式和穿法以無損觀瞻為宜，其質料必須在水濕時仍不透明；比賽時選手應將大會準備的兩塊號碼布分別縫於胸前與背後。

3. 比賽的時候，選手可以赤足，單足穿鞋或雙足穿鞋，目的在保護足部和防止滑跌；鞋子的構造不得對選手有其他額外的幫助（如：加裝彈簧），鞋底和鞋跟的構造，最多只能有十一支釘孔，選手可以使用任何十一支數目以下的釘子。
4. 如果選手同時參加徑賽與田賽，或兩項以上田賽項目，當比賽有衝突時，選手可事先向田賽裁判先請假，裁判員得更改其賽前已排定之試跳或試擲順序。
5. 任何選手在賽跑比賽中，若衝撞、突然切入或阻礙其他選手前進則視為犯規，應取消其資格。
6. 所有分道賽跑，每位選手從起點至終點的全程中，不得越出其指定之道次，若有選手被推或被迫而跑至指定道次以外，但未獲得實際利益者，不必取消其資格。（註三）

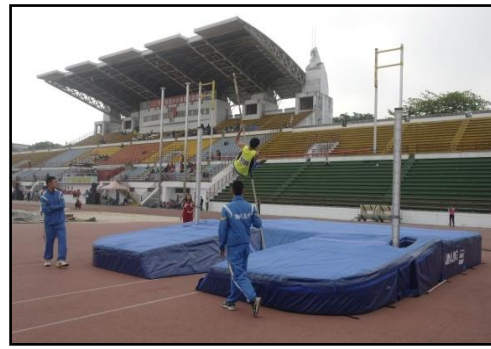
（二） 田賽

徑賽以外的比賽都是田賽，田賽項目又可分為投擲及跳類。除跳高外，若參賽人數超過 8 人，每人應有 3 次試擲（跳）機會，試擲（跳）成績最好的 8 名參賽者可進入決賽另外還有 3 次試擲（跳）的機會。若超過一名參賽者同時獲得相同於第 8 名的成績，則每位成績相同於第八名的參賽者，均可再獲 3 次試擲（跳）的機會。若參賽的總人數是 8 人或以下，則每位參賽者應給予 6 次試擲（跳）的機會。若參賽者同時參加了田賽和徑的選手，或一項以上的田賽項目，而在比賽時間上有所衝突時，田賽項目裁判可讓參賽者在每一輪中更改賽前預定的試擲（跳）順序，但每一位參賽者在任何一輪的比賽中，不得有多於一次試擲（跳）的機會（跳高除外）。

用距離決定勝負之田賽項目，以參賽者全部試擲（跳）中之最佳成績計算名次。如果遇上最佳成績相同時，應以次佳成績定勝負，如此類推。若仍無法定出勝負而又涉及競逐第一名時，則成績相同者須依原來順序進行比賽，直至分出勝負為止。用高度決定勝負之田賽項目，遇上最佳成績相同時，以最少試跳次數成功越過最後高度之參賽者應獲排較前的位置。如仍未分勝負，則全場比賽中試跳失敗次數最少（包括最後跳過之高度）之參賽者應獲排較前的位置。



圖一：丟擲鐵餅由（作者拍攝）



圖二：撐竿跳照片由（作者拍攝）

三、比賽場地及器材

(一) 徑賽場地

第 29 屆奧運會田徑比賽在北京體育場舉行，標準 400 米場地，內突沿外沿半徑為 36.5 米。每條跑道寬 1.22 米（包含右側分道線），分道線寬 5 厘米。跑進的方向為左手靠內場。分道編號以左手最內側分道為第 1 跑道。即賽跑按逆時針方向進行，環形跑道從內向外依次是第 1 跑道至第 9 號跑道。

(二) 徑賽器材

1. 起跑器

400 公尺及 400 公尺以下（包含 4x100 公尺和 4x400 公尺接力的第一棒）各徑賽項目的起跑須使用起跑器。則徑賽項目的起跑採用站立姿勢。起跑器連接著起跑監視器，以幫助發令員確認起跑者是否犯規。

2. 全自動終點攝影計時系統

全自動終點攝影計時裝置必須從發令員的槍或經批准的類似裝置啟動開始計時，在該系統中拍攝的圖像必須與計時系統同步，且可以精確到 1/1000 秒。

3. 徑賽成績顯示牌

顯示牌和全自動終點攝影計時系統相連接，可以同步顯示每組第一名成績、實時成績和分段成績，助於幫助觀眾了解比賽過程與結果。

(三) 田賽器材

1. 跳遠、三級跳遠

在奧運會和世界性田徑比賽中使用跳遠和三級跳遠的沙坑寬至少 2.75 米，最寬 3 米。助跑道寬 1.22 米，長至少 40 米。跳遠起跳板前沿至沙坑遠端的距離至少 10 米。三級跳遠起跳線至沙坑近端的距離男子至少 13 米，女子至少 11 米，至沙坑遠端距離至少 21 米。坑內沙面與起跳板表面在一個水平面上。起跳板用木料制成，長 1.22 米，寬 20 厘米，塗成白色。起跳板前有一塊橡皮泥顯示板，用來幫助裁判員判斷運動員是否犯規。

2. 跳高

跳高落地區至少長 5 米，寬 3 米。助跑道長度不限，最少為 15 米。如條件許可，不短於 20 米，呈扇形。跳高要有足夠的高度，須配穩定放置橫杆的橫杆托，兩立柱之間距離為 4.00～4.04 米。

3. 撐竿跳高

撐竿跳高的落地區，至少 5 米×5 米，大型比賽為 6 米×6 米。落地區和穴斗兩邊鋪海綿包。助跑道寬 1.22 米，長最少 40 米。撐竿跳高插斗用木料、金屬或其它堅實材料制成。插斗埋入地下，上口應與地面齊平。撐竿跳高架兩立柱或延伸臂之間距離應不少於 4.30 米，不超過 4.37 米。

(四) 投擲場地規定

1. 投擲區

在鉛球、鐵餅、鏈球比賽中，運動員都在投擲圈中站立開始投擲。投擲圈外圍是金屬鑲邊，有 6 毫米厚，頂端塗白。投擲時，運動員不能接觸鐵邊的頂端或者投擲圈以外的地面。鉛球和鏈球的投擲圈直徑 2.135 米，鐵餅的投擲圈稍微大一點，直徑 2.5 米。圈內地面由水泥或有相似硬度又能防滑的物質構成，它的高度略低於地面高度。鉛球投擲圈的正前方放著一個木質的抵趾板，用來防止運動員滑出圈外。運動員可以碰抵趾板的內側，但不能碰抵趾板的頂部。

2. 落地區

投擲比賽中，落地區都是草坪或者其它能留下印記的物質構成的平坦扇形區域。每一個扇形區由 5 厘米寬的白線分開（白線 5 厘米寬不包括在落地區之內）。鉛球、鏈球和鐵餅比賽的落地區的扇面角度是 34.92 度，標槍比賽約為 29 度。

3. 鉛球

奧運會和世界大型田徑比賽使用的鉛球應該用實心的鐵、銅或者其它任何硬度不低於銅的金屬制成。鉛球的外形必須是球形，表面須光滑。

4. 鐵餅

鐵餅的餅體是木料或其他適宜材料製成，邊緣鑲上圓形的金屬圈。它的兩面必須相同，平滑，餅心是平的，從金屬圈邊緣彎曲處至餅心邊緣應是直線傾斜。

5. 鏈球

鏈球由三部分構成：球體、金屬鏈和把手。球體與鉛球相同，用實心的鐵、銅或者其它硬度不低於銅的金屬制成，球體外形須是球形，表面須光滑。鏈子應以直而有彈性並不易折斷的單根鋼絲制成。把手為單環或者雙環結構，但必須質地堅硬，沒有任何種類的鉸鏈連接。

6. 標槍

標槍分槍身、槍頭和纏繩把手。標槍投擲區是一條寬 4 米，長約 30～36.5 米的助跑道。在助跑道兩邊有兩條寬 5 厘米的邊界線，邊界線的頂端是一個金屬或者木質的弧形投擲弧，線寬 7 厘米，投擲者須在投擲弧形後面將標槍投出。槍身表面及槍尾必須平滑，把手包繞槍的重心，把手表面應為規則的不光滑型，標槍的所有橫斷面應為規則的圓形。（註五）

四、 實際訪問田徑隊選手訓練方式

以下是我們實際訪問幾位田徑選手他們給予的回覆以及建議。

- (一) 以競走來說我們是以**有氧運動**。有氧運動可以提高人體耐力素質，發展練習者的柔韌、力量等身體素質，相對於**有氧**，**無氧運動**又稱器械運動，具體是增加（強）肌肉塊、形的，比如啞鈴、杠鈴、綜合機器等。（註六）
- (二) 我們每天早上需要**晨操跑體能、下午跑強度**。因為目前處於學生階段，所以練習時間有限。因為早上剛起床精神沒有完全恢復，要做較和緩的運動來暖身，所以會要求他們早上以跑體能為重。教練下午出的都是訓練強度的主課表，選手們可以有充足的時間，做完教練所出的課表。教練也能在旁督促選手，糾正選手有哪些動作要做修改或者是加強。
- (三) **體能、速耐、技術是練習裡面最主要的**。
例如：200M 選手會著重在 400M 的課表上金字塔依序跑 200M, 300M, 400M, 500M，再從 500M, 400M, 300M, 200M，跑到 300M，速耐力訓練 6 趟，速度練習 40M, 60M, 80M, 100M, 120M, 300M, 500M 速耐力練習 6 趟，440M 速耐練習 6 趟，90% 階梯訓練 2 格六趟四組，3 格六趟三組。要有一位好的選手，就一定要有好的教練。教練的技術很重要，他不但是負責出課表，也要隨時觀察選手的跑步姿勢，有沒有要加強或者是要修改的動作。
- (四) 如果教練在訓練長跑選手時，若只注重選手的心肺耐力，會變成反效果，**沒辦法讓選手跑得更快**。這種方式我們延伸的公式是這樣：「長距離的跑步」加上「差勁的技術」，再加上「缺乏肌力訓練」，最後結果會等於「一名受傷的跑者」。（註七）

五、 探討選手飲食調理狀況

以下是我們實際訪問幾位田徑選手他們給予的回覆以及建議。

- (一) 練習前不進食，練習後不暴飲暴食。
- (二) 高澱粉的東西，會導致體重上升，盡量不去吃它。
- (三) 低脂肪的食品會導致肥胖，需要少量攝取，但不宜過多。
- (四) 高蛋白質的食物（例：牛肉、豬肉、雞肉和蛋）會幫助肌肉生長，可以適度攝取。

- (五) 因為我本身自己也是選手，所以我補充以下幾點：當選手要比賽的前兩個半小時內進完餐，因為身體無法同時做兩件事情，當你的身體同時在消化食物時，便無法同時進行激烈運動。
- (六) 且睡眠一定要充足，比賽前一天一定要睡滿8小時，這樣身體才可以負荷。若在比賽前有小小休息，並在比賽前一小時半起來，讓自己的身體恢復精神，這樣比賽才不會懶散。

六、了解選手面對訓練的態度

- (一) 每次練習前都要設標準給自己，盡量去突破或達到自己設定的目標。
- (二) 比賽時要夠有霸氣，朝著自己的路往前走，每天寫日記，紀錄自己的身體狀況、練習狀況，面對的課表內容越重，心理因素會越大越有壓力，但還是會咬緊牙根做完全部的課表。
- (三) 選手們都是以突破最佳成績的態度為主，為了讓自己的成績越來越優秀，就必須一直不間段的練習，訓練時抱持著拿到好成績的態度，用高標準突破自己的極限。用平常心面對每一場比賽。
- (四) 選手們不能預期突發狀況，所以在平時訓練的時候，就應該預想各種可能發生的情形，當事情發生的時候，增加臨機應變的可能性，創下佳績。

參●結論

以我們實際訪問來看，選手們因為要用競走的有氧運動來訓練自身的力量和耐力，所以每日早上的訓練體力與肺活量，下午則是訓練維持衝刺的強度。為了要拿到好的佳績，每個選手們都會持續調整目標讓自己去突破，每天寫日記記錄自己的狀況，檢討自己有哪些方面需要加強，選手們說：「不管是哪一場比賽，我們都會抱持著拿到好成績的態度，面對這場比賽」。

提姆·諾克斯曾說過一句話：「受傷就表示運動員已經到達他的臨界點。」跑步大家都會跑，但你要把他跑好卻真的不容易，如果用錯方式可能會造成運動傷害。跑步是簡單而不複雜的動作，好的跑者從簡易的跑步姿勢練到熟練而有效率，把動作達到最完美，且以最小的衝擊、最少的力氣來完成一場比賽或者是訓練。由此可知如果選手們在平常沒有把身體飲食調理好，或者在訓練的過程中沒有熱好身，很有可能都會造成身體某一部位受傷，選手們

一但受了傷，可能要花兩、三個月休息好好養傷，即使養傷過程中還是有稍微的運動，等到傷口痊癒後，也不能過於激烈運動，以免引發舊傷。本身為一個運動員就是要會懂得保護自己身體，不能輕易讓他受傷了，如果受傷了很有可能會結束你的運動員生涯。

最後，我告訴選手們，不管是從那裡跌倒就從哪裡站起，持續努力，一定會獲得佳績。

肆●引註資料

註一：奇摩知識+(2006年5月1日)。田徑的歷史。擷取日期：102年9月10日。取自：<http://hk.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=7006050101226>。

註二：Yahoo!奇摩。擷取日期：103年9月17日。
取自：<http://home.hksrl.edu.hk/~sportsday/resources/history01.htm>。

註三：無名小站·(2009年1月8日)·擷取日期：102年9月17日。
取自：<http://www.wretch.cc/blog/wtucs41a/9976113>。

註四：部落格·(2007/10/28)·擷取日期：102年9月17日。
取自：
<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!C0PI0XqdHA7MgkAKSDY3nITRjoz2WxJ8T25tIb0J/article?mid=13>。

註五：北京奧組委官方網站 2007年06月20日·擷取日期：102年9月17日。
取自：<http://2008.people.com.cn/BIG5/58224/59753/5891555.html>。
<http://tw.images.search.yahoo.com/search/images?p=%E9%90%B5%E9%A4%85&n=30&ei=utf-8&y=%E6%90%9C%E5%B0%8B&fr=yfp&tab=organic&ri=12>。

註六：有氧運動與無氧運動的差別。擷取日期：102年10月31日。
取自：<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1205080617643>。

註七：尼可拉斯·羅曼諾夫、約翰·羅伯遜。跑步，該怎麼跑？。臉譜。
取自：<http://www.books.com.tw/products/0010494628>。