

出走教室 馳騁台灣

總務主任／鄭憲松

106 年 7 月我和陳威男老師踏上了環島 965 公里的旅程。其實，在那之前我討厭騎車，但既然決定要環島之後，體力與肌力的訓練自然不能少。曾經有愛好騎車的朋友建議我要練習到一天騎 60 公里以上，我沒聽進去一天只練了 20 公里，就很有自信地出發了。

第一天從楊梅到台中梧棲共 130 公里，凡事真的「騎」頭難，我永遠記得當晚屁股劇痛和大腿痠麻，累到想放棄，但還好我有堅持下去，人的意志力是很神奇的止痛藥，三天之後疼痛感消失，環島的心得逐漸清晰……若以機車、汽車代步，速度會讓風景的細節失真，也無法享受騎單車抵達目的地時，那種從心底深處吶喊「終於！」的快感。除此之外，我更享受拿著地圖，像尋寶一般，走遍台灣鄉鎮角落的樂趣，費力卻珍貴。分享我和威男老師在台東金城武樹的合影以及第十天回到平鎮高中的感動。



台灣的山脈地形給單車騎士更多的挑戰，環島後我又騎乘了 2600 公里，騎跡遍台北大屯山、桃園拉拉山、新竹老觀景台、苗栗仙山、台中大雪山、南投翠峰、彰化八卦山、嘉義奮起湖、台東金針山，騎車

的途中你會聽見自己的心跳聲，隨時為動心的景緻駐足，以親近而廣闊的視野看見我們生活的台灣，爬坡付出的體力讓你感覺自己活在當下。分享我和威男老師在單車騎乘的蛻變。

繞地球赤道一圈要 4 萬公里，我希望十年內能騎 4 萬公里，更想騎到 80 歲。因為騎自行車是一種全身有氣運動，可以強化骨骼及心肺功能，訓練眼觀四面、耳聽八方的平衡能力，不僅健康，同時也能轉換情緒與紓壓，更是對自我體能、毅力的挑戰與肯定。這張是我在東南亞公路最高點，海拔 3275 公尺的武嶺的照片，使我心靈的踏實感與健康指數又提昇了一個檔次。



鎮高新鮮師

人事室／謝瑋盈



大家好！我是人事室的瑋盈，原在市府社會局任職，很高興加入平鎮高中這個大家庭，人事人員的工作較為繁瑣，但希冀能藉由所學提供同仁們相關的人事服務。工作之餘，唱歌是我的興趣，假日喜歡到山林間吸收芬多精，生活簡單但樂在其中。工作上或生活上都歡迎大家不吝給予指教，多多交流，謝謝大家！

何妨吟嘯且徐行

國文科／李靜雯



靜雯老師，台灣師大國文系、研究所、博士班畢，師大末代公費生，畢業旋即分發至內壢國中任教十三年，大園國際高中任教八年後介聘至鎮高。來到平鎮高中非常幸運，這裡有著溫暖友善的教師群和熱誠努力的學生們，和大家一起學習、成長，未來的生活令人期待。同學們若是對語文科系有興趣，歡迎來找我指導小論文！熱愛棒球的師生朋友們，週末一起到我家附近的桃園國際棒球場吶喊加油吧！我可以幫忙排隊買票哦！最後，有沒有人能借我承飛的畢冊呢？

教務處／鍾名茹



我是名茹，畢業於國立臺中師範教育學院自然科學教育學系（現在改名為國立臺中教育大學科學教育與應用學系），小時候曾想過當老師、醫生、氣象播報員……因為喜歡音樂，高中時加入管樂社，也曾想過走音樂的路。其實擔任公務人員是我以前求學時從沒想過的工作，人生有很多可能性，不給自己設限，未來就有無限可能。

特教組／蔣昀希



蔣昀希，新竹人，之前在臺北市立松山高中擔任特教老師，畢業於台灣師範大學特教系。特教老師這個工作，可能有些人並沒有聽過，在這個多元融合的社會有愈來愈多不同需求的同學也進到學校還和大家一起上課。有時候特教老師像小叮嚀，要變出很多工具，幫肢障同學申請助聽器、輪椅；有時候也像家教，教導學障學生學習策略；有時是消防隊員，安撫情障學生的情緒。就是這樣多元的面相使我深深熱愛這份工作。除了工作，平常休閒生活喜歡放慢步調，慢跑、看電影、閱讀，還有吃美食都是我的興趣。很開心今年來到平鎮高中認識很棒的同事們和學生們。

教室／高文彬



我，67 年次台北人，畢業於中正理工學院軍事工程系。從高中就立定志向，成了全校唯一報考軍校的異類。五年前為了家庭決定轉換跑道，成了軍訓教官的一員，並選擇到新竹縣湖口高中服務。這五年間有幸擔任該校獨立生輔組長，但是今年同樣因為家庭因素，選擇遷調到平鎮高中這個大家庭，期望各位夥伴能多多指教唷！

學務處／謝孟庭



我是謝孟庭，鎮高第四屆校友，雖然大學念的是中文系，但是對其他語文也有點興趣，如果可以的話，希望有朝一日可以學會多種語言，然後環遊世界，認識不同的文化。喜歡旅行、看展覽、電影、藝術、唱歌、料理等。我的個性活潑開朗、工作認真，很開心能回到母校服務，未來也請大家多多照顧與指教囉！

校園中的小食堂

實習老師／黃御嘉

你發現了嗎？這學期鎮高似乎出現一點小變化。像是經過綠光森林時，天橋下方傳來了烤麵包、煎餅的香味，而中午更是出現絡繹不絕的人潮；或是當體育課結束時，從籃球場回到教室的路上，會發現一旁的走廊變得特別熱鬧，熙熙攘攘的人群匯聚在此，有人手裡拿著熱騰騰的關東煮，有人懷裡抱著幾瓶運動飲料，大家的臉上都露出滿足的笑容。

你已經知道答案了？沒錯！正是新開的熱食部「城市漢堡」與 OK 便利商店。其實，以前的鎮高有設置福利社，學生們都很捧場，不過，學校為了提供學生更安全便利的環境，決定關閉福利社，轉而引進 OK 便利商店，它提供多樣化的飲食，例如：熱食、零嘴、冷／熱飲……等，並引進城市漢堡，提供新鮮現做的餐點。讓大家在課餘時間，有更多元的選擇。

學校致力於營造讓學生們安心的飲食環境，決定引進貨櫃屋，為城市漢堡飲食衛生加強把關，讓大家看得安心，吃得放心。



桃園市立平鎮高級中等學校
Taoyuan Municipal Pingjen Senior High School

發行人：胡劍峯 校長
總編輯：圖書館採編組 廖筱琳 李又君
編輯委員：朱彩鳳 張英傑 吳明禮 鄭憲松 鄭至雅 徐郁婷 張璦璿 范夢萍
校址：桃園市平鎮區環南路三段 100 號
網址：http://www.pjhs.tyc.edu.tw
電話：(03) 428-7288 傳真：(03) 468-4145

第三期 107 年 3 月創刊

鎮高菁采



菁采快訊：本校李孟恩榮獲 2018 青年奧運跆拳道銀牌

升學風雲創校史新高度

狂賀 107 年大學指定考科大放異彩，感謝師長們三年來無私的教導與陪伴，每次模擬考的檢討與分析、分科指考衝刺班，甚至到指考當天的考場服務，都有師生共同努力的足跡。入學前你們未必最頂尖，但經過三年持續精進努力，同學們都能適性進入理想的校系，其中兩位同學更是順利考取台大第一志願，全校師生同感振奮。

第十六屆畢業生總計錄取臺灣大學 4 人，清華大學 3 人，交通大學 1 人，成功大學 5 人，政治大學 4 人，以及各大優質國立大學共 220 人，創校史最佳成績。讓榮耀成為一種習慣，鎮高將變得很不一樣！

姓名	學校名稱	校系名稱
302 蔡智元	國立臺灣大學	法律學系
311 陳建安	國立臺灣大學	化學系
306 黃馨樺	國立臺灣大學	圖書資訊學系
310 王俊諺	國立臺灣大學	園藝景觀學系
301 王信孝	國立清華大學	體育學系
308 林辰勳	國立清華大學	工業工程與工程管理學系
313 陳之律	國立清華大學	生命科學系
307 曾新瑜	國立交通大學	資訊管理與財務金融學系
308 許志璋	國立成功大學	測量及空間資訊學系
312 張庭豪	國立成功大學	水利及海洋工程學系
307 鍾斯晴	國立成功大學	台灣文學系
308 徐靖茜	國立成功大學	經濟學系
308 葉彤萱	國立成功大學	系統及船舶機電工程學系
306 趙瑞晨	國立政治大學	公共行政學系
307 葉寶瑋	國立政治大學	財務管理學系
307 蘇荷萱	國立政治大學	哲學系
309 張凱翔	國立政治大學	社會學系
308 溫子瑄	國立陽明大學	生物醫學影像暨放射科學系
313 黃奕軒	國立中央大學	光電科學與工程學系
307 陳建儀	國立中央大學	資訊管理學系
307 陳韻涵	國立中央大學	企業管理學系
308 徐正龍	國立中央大學	機械工程學系
308 林軒宇	國立中興大學	電機工程學系
307 陳品榛	國立中興大學	中國文學系
307 謝昀軒	國立中興大學	財務金融學系
307 蕭子倩	國立中興大學	中國文學系
308 林珈佳	國立中興大學	物理學系
313 蔡峻淇	國立中興大學	電機工程學系
301 張心平	國立中正大學	會計與資訊科技學系
307 陳怡今	國立中正大學	傳播學系
308 何孟璇	國立中正大學	數學系
308 羅心言	國立中正大學	數學系
309 陳佳明	國立中正大學	歷史學系
307 莊惠宇	國立中正大學	企業管理學系
308 蕭瀚宇	國立中正大學	機械工程學系
307 潘家洋	國立中山大學	外國語文學系
313 鄭喬文	國立中山大學	應用數學系
301 廖彥傑	國立臺灣師範大學	教育心理輔導系
302 呂柏昇	國立臺灣師範大學	地理學系
307 吳宜臻	國立臺灣師範大學	公民教育與活動領導學系
302 束松洋	國立臺灣師範大學	歷史學系
307 陳彥樺	國立臺灣師範大學	特殊教育學系
307 鍾佳瑩	國立臺灣師範大學	社會教育學系
308 蘇宇凌	國立臺灣師範大學	健康促進與衛生教育學系
314 黃 璽	國立臺灣師範大學	美術學系

點亮每一顆星

校長／胡劍峯

一個孩子一顆星，要讓每顆星都耀眼明亮。

107 年是平鎮高中豐收的一年，應屆畢業生在大學多元入學表現亮眼，錄取台大四個、清大、交大、成大、政大、陽明合計十四個，頂尖大學錄取人數質與量，締造新獻政寫紀錄，蔡智元同學指考上台大法律系；陳建安同學指考上台大化學系，不僅是樹立社區高中大學入學的典範，更是學弟妹的楷模，他們說『只要肯努力，沒有不可能的事』，多震撼阿！為他們感到驕傲。

棒球隊 106 學年拿下十座全國棒球賽冠軍、黑豹旗大賽冠軍，連續二場打敗日本甲子園棒球冠軍隊，獲得美國帕瑪級世界青棒賽第一名；跆拳道在總統盃、全中運、世界盃青少年跆拳道、世界中學生運動會，金光閃閃，迭創佳績，經常受到鄭市長與教育局局長的嘉勉讚美；田徑隊、射擊隊及射箭隊也力爭上游。美術班的畢業展、管樂隊的成果發表會、國語文競賽、英文科多益測驗、單字大賽、作文演講比賽皆獲佳績。另外，除了學生亮眼的表現，本校地球科學許啟群老師，在行動學習專案計畫中亦表現優異獲獎肯定。跆拳道亞運金牌校友蘇柏亞說『要把不可能，變成可能』她做到了；射箭亞運銀牌校友彭家樞在比賽當下，排除萬難，全力以赴，她成功了。我們每個同學都有無限的潛能，『只要肯努力，沒有不可能的事』，我們要讓平鎮高中的每一個學生都是耀眼的一顆星，要能文韜武略，深耕生根，把握機會全力以赴，使成功的掌聲不絕於耳。



鎮高小將 重返榮耀



總教練／吳柏宏

2018 年由平鎮高中所組成的中華代表隊，參加美國 PONY 帕馬級世界青棒錦標賽，以 2 比 0 擊潰美西區洛杉磯隊，勇奪世界冠军。這是繼 2012 年之後，睽違六年，鎮高再次代表中華隊重返小馬盃冠軍。能夠獲得如此佳績，球員與教練功不可沒。

陪著孩子們成長的教練們將艱辛都看在眼里，除了分享棒球經驗之外，更是不斷地在精神上給予學生鼓勵，提醒球員們『機會是留給準備好的人』，日常生活中的點滴耕耘，使鎮高在選拔賽中傲視群雄，取得台灣代表隊資格。即使面對美國德州炎熱的高溫，以及 13 個小時的時差，平鎮小將們克服艱鉅的困境，在教練的指導與鼓勵之下，全隊團結一心，發揮出平時訓練的成果，抱持著堅定信念，順利過關斬將，再次取得世界冠军。

平鎮高中創隊至今，全體教練要求『品性第一，球技次之』，時時警惕球員們謙虛的重要性，建立卓越球隊風氣。每一次的賽事反映出平時訓練的結果，每一次的榮耀是對自己、球隊與學校的肯定。平鎮小將再次在世界舞台上發光發熱，除了感謝教練的訓練之外，也要感謝校長、老師、家長一路上用心栽培，以及各位同學們的支持與鼓勵，大家的歡呼及掌聲，是球員們持續努力的最大動力。



家長會溫暖傳承讓愛永恆

家長會長／葉有亮



鎮高的校風踏實而溫暖，鎮高的孩子禮貌而謙遜，我想這就是我放心讓孩子鎮高成長的原因。在乾淨明亮的校園中，總是能看見老師與學生努力學習的身影，為了讓同學們的高中生涯充實又精彩，家長會願意傾力相助，不論在運動競賽或者學科表現上，期望協助孩子們發揮所長，在各個領域展露頭角。平鎮高中家長會是一個團結、無私、充滿愛的團隊，我們將持續推動『鎮高有愛』的活動，幫助社會上真正有需要的弱勢群體，讓鎮高的愛與溫暖延續到社會上的各個角落。平鎮高中是一所值得引以為傲的學校，家長會將持續支持，相信在胡校長積極的帶領下，鎮高在各方面會有更多創新、亮眼的成績。

校友跆拳道女將蘇柏亞技壓對手亞運奪金

四年一度亞洲地區規模最大的體育賽事—亞洲運動會在雅加達舉行，畢業於平鎮高中的蘇柏亞首次參加亞運，在跆拳道 53 公斤級決賽以 29：10 大敗南韓河敏雅，拿下本屆亞運台灣的第三面金牌。其實，蘇柏亞在今年已經有兩次與河敏雅交手的經驗，但終以敗北收場；第三次在國際大賽上的交手，蘇柏亞不畏過去的挫敗，調整自己的步伐，以三回合大勝奪下金牌，為國爭光。

校友／蘇柏亞



亞運以運動賽事而言，是繼奧運後的第二大賽事，社會大眾透過網路、電視關注這些比賽，然而其實有許多層級更高的競賽是沒有在電視上轉播。對於運動員來說，最重要的是反覆訓練，準備好每一場比賽，認真看待每一次挑戰自己的機會。

在這次的比賽中，我也有比數比對手低的時候，心裡的焦急不言而喻，但是越急身體就會越僵硬，調整步伐、靜下心情，仔細聆聽教練當下給我的指令，專注好下一步該怎麼處理，才能發揮實力。調整的過程中非常仰賴與教練、隊友的默契，因為彼此瞭

解和信任，才能給予我最有效的建議，突破瓶頸。

當選手的歷程中，最令我難忘的是每一場打輸的比賽，雖然難過，但一次次的落敗正是幫助我最快找到自己缺點的良藥。跟教練看影片檢討疏失，在練習的過程中不斷改進，過程十分艱辛，但人生本來就是起起落落，從失敗中爬起來，這是一種學習！

這次我雖得了金牌，但不代表已經強大到不需要再練習，就像考試考高分一樣，還是必須努力練習，面對接下來大大小小的考試。身為一位運動員，我認為「時間」很重要，知道什麼時候該做什麼事情，才能調整好自己的身體狀態。同時，信任教練



也是關鍵，教練能夠提點我不自知的缺點，信賴教練的專業，虛心接受指令，對我而言，每一場比賽教練都扮演著非常重要的角色。我的日常生活看似乏味，但樂趣是由自己挖掘的，學習轉向思考，愛上這些枯燥。



換個教室學科技—史丹佛、柏克萊國際交換

305 班／張幸媛

在這次第一屆高中生海外大學出國交換計劃中，政府安排了史丹佛和柏克萊兩所大學，我們並不是「實質」的到學校裡去交換，而是參加在校內辦的科技營隊—ID Tech Camps。ID Tech 營隊起源於 STEM 教育，每年暑假都會在美國著名大學辦理不同的科技營隊，目的是讓學生依據不同需求選擇合適的營隊，達到最大的學習效果，是美國有名且優質的營隊。



第一個禮拜在史丹佛大學主要是學習 Vex 機器人的組裝以及基本應用，經過一個禮拜的學習後，我們的 Final project 要以小組的形式，做出一個自己設計的作品，這中間要熟悉各個零件的應用和 visual basic 的環境，才能得心應手。我們這組的成員對於硬體都沒什麼概念，第一個禮拜可以說是過得很辛苦，拼命絞盡腦汁還是沒辦法做出很棒的成品。

第二個禮拜在柏克萊主要學習關於 Python 的基本程式語言、應用，還有一些機器學習跟人工智慧的基本概念，在寫程式方面對我來講比較容易一點，但是到了第四天和第五天的課程，開始加入 Tensorflow 跟人工智慧後，複雜度瞬間增加了好幾倍，能應付的人也瞬間少了一大半。

在參加這個計劃之前，想都沒想過自己會跟

資訊扯上邊，畢竟高一資訊被當，就覺得自己在資訊這塊可能沒救了……殊不知，徵選居然不小心上了！我為了不想當整團裡面最弱的那一個，就開始發憤圖強努力上線上課程，這也是為什麼第二個星期在柏克萊程式課程能上手的原因之一。總而言之，這次計劃給我最大的收穫就是，在講求跨領域的趨勢下，真的不要怕挑戰，多方面去嘗試，凡事盡自己最大的努力，相信每個人都會有不一樣的收穫。



球場上閃耀的光芒

316 班／何逸龍、李孟哲、李承禎、徐若熙、郭政毅、劉基鴻、顏國晉

因為比賽，我們總是四處征戰。這次小馬盃是我們第二次來到美國，德州的天氣超乎想像的熱，高溫來到四十幾度，但這樣的酷熱絲毫不影響我們的熱情。在球場上面對不熟悉的气候、更高壯的對手、不同國情的球風，心中沒有絲毫的膽怯，因為我們發自內心相信團隊，相信那些長期的紮實訓練。

「吃苦是年輕人的權利，除非你不想出人頭地」，我們抱著這樣的信念，走在棒球選手這條路上。過著不同於一般高中生的生活，除了練球與體能訓練，我們的生活非常強調紀律，一到五過著沒有手機的生活、禁止談戀愛、一個月回家一兩次，尤其到了比賽季就更不用說了，幾乎都沒有回家。生活除了棒球還是棒球，吃飯時和隊友檢討今天的比賽情況，睡前拿著筆記本一筆一筆紀錄著今天自己的比賽內容、身體狀況，逼著自己要進步。培訓的過程雖然辛苦，但看著身邊的這些隊友，我們告訴自己「選了這條路，就不要放棄。」

很感謝校長、教練、老師以及家長在這一路上的用心栽培，當我們站球場上，你們的歡呼及掌聲，就是我們堅持下去的自信。



鎮高跨出去 世界走進來

實驗研究組／黃培維

國際教育重視學生跨國移動能力的培養，主要來自三方面的訓練：專業素養、溝通能力和生活能力。學生的專業素養是教育的核心價值，熟練的外語能力則是國際溝通的工具，而良好的心理素質與調適能力，則是未來國際化社會必須的生活能力。鎮高於 106 學年度第二學期，分別與美國與香港的學校，進行教育交流，並透過舉辦日本教育旅行與姊妹校交流，讓學校學生有機會與三種不同文化互動與學習。

3 月中美國達拉斯高地高中拜訪本校進行教育交流，除了有 homestay 交流以外，本校更安排了跆拳道、華語、版畫等特色課程，充分展現出鎮高多元的特色課程，桃園市教育局高安邦局長更親自主持開幕式活動。在活動的過程中，不論普通班、美術班、體育班學生都可以發揮外語溝通能力。3 月底則是香港保良局李城璧中學第三度拜訪本校，香港與台灣學生在文化上差異不大，更能夠深入交流彼此在校園生活上的差異，在課程上進行了手工皂製作與 3D 列印課程，香港同學都對 3D 列印非常感興趣，展現了鎮高在科技教育的突出。

6 月初舉辦日本教育旅行，前往姊妹校廣島三原東高校交流，並在日本、奈良進行分組城市探索，以及於瀨戶內海上的淡路島進行農家 homestay，豐富的內容讓同學在國外可以進行生活能力與團隊合作的訓練，並加深與姊妹校學生的情誼。

在美國、香港到日本的三場國際教育交流中，不論是外國學生的 inbound 交流或是出國的外出學習，多元的文化刺激，課程的相互交流，都展現出鎮高國際教育的特色。



成功 = 勤奮 × 捨得

應屆畢業生／陳建安

“Life is like a box of chocolates, you never know what you're gonna get.”

其實成為指考戰士並不是一開始上高三時就決定的

其 事，我和大多數同學一樣，想用學測成績申請學校，脫離漫長的準備。學測後有繁星和個人申請兩種升學管道，繁星申請時我沒有錄取台大，經過和家人、老師討論，加上對自己的期許，我選擇放棄個人申請，完全投入準備指考。準備考試並不是一個輕鬆的過程，但一定有應對的方式。我不打算寫什麼人生大道理，就只在這提出幾個建議，希望多少能幫忙大家。

★讀書方法和準備方式

從進入平鎮高中到現在，我的讀書方法一直是維持一套模式：聽課→寫筆記→複習→寫題目→訂正。多數人常常忽略「聽課」的重要性，然而聽課是接受資訊的方式，沒有聽課之後的步驟都很難做到。其實，聽課是在訓練自己專注力，課堂上試著讓自己處於清醒的狀態，做筆記、畫線、參與討論、提問都是好的方法。同時「提問」很重要，不要覺得問問題是在降低自己的智商，也不要擔心會被同學或老師噏，「寧可當一分鐘的無知，也不要當一輩子的白痴」，勇敢提出自己不懂的地方。此外，其他同學在發問時，也可以去聽他們的問題，嘗試用自己的話解釋看看。

為什麼要會寫筆記？如果我用自己的方式講出整個章節的重點，那等於我懂這個章節的一半（剩下一半用題目探討），我寫筆記時習慣把重點、公式、題型寫上去，並做出比較和統整，寫上自己不懂的概念和解決方法。到了考前（不管是哪種考試），寫題目就變得極為重要。寫題目是一種測試概念的方法，也是一個練手感的管道，考前一定要多寫練習題、歷屆段考、學測、指考題。我在指考前每一天都有寫每科的歷屆試題，久而久之對考試方向也會比較有概念，邊寫邊分析題型，考試時才不會被題目嚇到。

★取捨的藝術—No Sacrifice, No Victory

「學測和指考？進度和複習？」這兩個問題很多人都會面臨到。到了高三，一下子複習，但一下子又要跟上進度，真的會很辛苦。對於有選擇障礙的同學，我給一個建議：不要孤注一擲。請問問自己：「我能保證自己在學測結束後，就錄取自己滿意的大學嗎？」不要完全放棄，讓自己有多一點備用計畫。

那又有一個問題出現：「我又不一定可以讀完所有的科目，怎麼辦？」以我為例，我清楚知道我的優劣勢，指考前一個月，我把大多的時間著重於強項科目，到了指考前一兩個禮拜才對弱科做題目、練手感。沒有人能告訴你該放棄什麼科目，只有你最瞭解自己的實力，請記得一定要學會取捨，有時候不用強求要顧好所有科目，要分析自己的能力，擬定出最好的作戰策略。

我自己的座右銘是“Everything comes with a reason and for a reason.”我在高中裡做了很多決定和犧牲，也曾經感到後悔，但最後每件事情串連在一起時，才意外發現每個決定都深具意義。分析自己的實力，搭配適度休息，不要沈浸於過往的挫敗，要為未來奮鬥。祝福各位同學找到自己的方法和方向。



靜猗之美 「靜」脈注射

特教組／韓錦勤 314 班／徐鈺茹

這次畢業成果展以「靜脈注射」為主題；以靜字為發想，第一個「靜」字，是平鎮高中美術班的傳統，也是第十七屆美術班的班名。靜猗班三十一位藝術家，在每件作品上，注入了在繪畫上的點點點，滴水穿石，這也是高中生生涯三年裡，為自己訂立里程碑。淑芬老師曾經說過一句話：「小確幸是在辛辛苦苦過後，所嚐到的甜甜滋味。」

法國雕刻家羅丹說過一句名言：「雕刻無須獨創，它需要的生命。」沒錯，在藝術創作上，我們精雕細琢，辛勤耕耘繪畫實力，為的不單單只是在光鮮亮麗下的美，而是背後的精神，畫作的精髓也牢牢鎖在裡頭。

無論版畫、西畫、水墨抑或是書法，每一件作品的誕生，都是同學們花了好幾個月的時間，積極努力完成的，感謝曾淑芬老師、楊淑菁老師、劉子平老師的耐心與細心栽培。最終目的都是希望讓欣賞者大飽眼福，在展場上享受藝術帶給大家煥然一新的美。期望各位在這次「靜脈注射」展覽中都能收穫滿滿。



PTT 的啟發—指考躍進台大法律

應屆畢業生／蔡智元

真正下定決心考指考是二年級的時候，那時看了許多 PTT

SENIOR(高中板)的文章，其中，靠指考來翻轉自己成績的文章總是最能吸引我的目光，於是，我毅然決然踏上指考之路。

對我來說，最難的是第一次的總複習，很多學過的東西日久生疏，變得跟沒看過差不多。複習時繁雜龐大的內容總讓我覺得心力交瘁，就像秦漢到隋唐那一章節，這邊就只能靠各位努力咬牙撐過去了。我第一次讀完，寫題目時連及格都沒有，但不要氣餒，把錯誤找出來修正。

有時也會讀書讀到壓力很大，但這是每個人都會經歷的過程。我個人的習慣是從早上 8 點看到晚上 9 點，回家除非精力旺盛或有事要做，扣掉吃飯 11 小時已經很多了。在家裡就放鬆一下也行，看看影片、耍個廢，晚上 11 點半睡，千萬不要熬夜。

各科的讀書方法，通常就是讀了二、三遍後開始刷題目，寫完題目後詳細檢討，再去把錯的地方看一下，再寫題目，再檢討，然後隔一段時間就把錯的題目再看一次，這樣的歷程持續「循環」，刷題目才有意義。題目可以上網找各區的歷屆模考，但請不要認真看待分數，因為模考通常偏離大考中心的方向，所以就當練習比較妥當。我個人是社會科加英文，各寫了三四十份左右。各位加油啦！



奏樂青春 憶起飛揚

管樂社／潘有齊、林語瑋



沒有遺憾的音樂會，感恩這兩年學習到的所有事情，我們享受其中在舞台上的我們，用盡全力撰寫屬於彼此最後的故事。

鎧光燈之下，我們完成了一場精彩萬分的表演，但在獲得眾人一致好評之前，其實我們只是一盤散沙。在籌備的過程中，團員們對於這場音樂會意見分歧導致爭論不休，吵著曲目的安排、戲劇劇情的走向以及音樂會的流程，甚至吵著彼此的關係、彼此的種種。

對於一場被寄予厚望的音樂會，這種情況其實是不被允許的。此時，楊老師（社團指導老師）說了一句讓我們難以忘懷的話：「或許大家都認為這次的爭吵對音樂會是有利的，但我認為對你們每個人的成長是有益的。」在楊老師的提點下，我們不再沈浸於因個人委屈而產生的孩子氣，大家努力試著彼此原諒與包容。

最後屬於我們十七屆的音樂會表現的淋漓盡致，上千個觀眾在 7/20 這天光臨中歷藝術館，享受鎮高管樂譜出的感動，我相信這份感動能夠永存大家的心中，也是鎮管管樂十七屆最深刻的回憶，並且永遠深藏於心！

很感謝這兩年管樂社教會我們的種種。這兩年，我們不只學會了吹樂器、音樂樂理，我們更感受到了團員之間的密不可分，學習到了更多待人處事的方法。

“鎮管管樂，洪福齊天”

社團遇見 青春交織的繽紛

班聯會／姜奕廷

很多人都會說高中就是要玩社團，但是要怎麼樣才能玩得開心呢？很簡單，那就是找到一個適合自己、符合自己興趣的社團。不過，要順利選進自己有興趣的社團真的不是一件容易的事情。相信曾是高一的大家都明白，學校的選社抽籤系統常常不是「樂不可支」就是「涕泗橫流」。為了不讓各位同學的青春留白，這次我們班聯會與學校合作，在這一屆新生始業的社團表演時間，安排一個小插曲—社團靜態展。

社團靜態展主要是讓各個社團可以自由跟新生進行宣傳與招生，只要沒有超過人數上限，高一新生可直接填單進社。活動目的主要是讓各個社團的性質、活動和理念更加清楚地呈現在大家眼前，讓大家充分發揮自己選擇社團的權利。今年採用現場填單、線上抽籤選社的雙軌運作模式，不只能減少社團落選的人數，也期待能提高各社團的凝聚力，進而營造歡樂的氣氛。社團對於高中生活而言，是課餘的調劑，更是青春的染劑，班聯會希望每一位同學都能在高中生活渲染出屬於自己色彩。

