

PJ 之星 唱出青春

訓育組／黃思蕾

今年「PJ 之星」報名組數都較以往多，曲風也都非常多元，除了翻唱歌曲之外，也有兩組自創歌曲。在歌唱的世界裡，鎮高的學生是不可或缺也不容小覷的。本次邀請到五五身樂團主唱，蕭靖謀受邀擔任評審老師，給予學生許多在演唱技巧上的建議，更以自彈自唱的方式帶來兩首自創曲，其中一首「午後雷雨」為蕭靖謀老師在中應就讀大學時所創作之歌曲。

最能展現鎮高學生特質的莫過於畢業歌創作，兩組畢業歌團隊「鎮值青春」、「那些時間沖不淡的」，風格截然不同，展現出鎮高學生多元的一面。其中，鎮值青春為平鎮高中第 17 屆畢業歌，歌詞內容道出鎮高學子三年的生活點滴，更將本校校歌融入在歌曲之中。

從日語開始與日本文化相遇

日語社 B 社長／張琬渲

蟬鳴與鳥叫，炎熱的夏天還充斥著新學期的味道，從新生訓練以來，臉書上便不斷刷新社團訊息，但對於內向的人來說，日語社 B 或許是一個好選擇。相比其他社團不同的是，我們仿照日本的活動模式。就像動畫中常出現的，由學生自主討論每堂課的活動內容，非必要時，老師不會出手干預，或許是因為如此，比起想像中死板的日文教學，遊戲教學更體現了意想不到的自由。再者，雖然叫「日語社」，更多的是文化層面的認識：美食介紹、傳統節日以及最受歡迎的浴衣體驗等等，讓許多同學都驚呼「與想像中不同」，甚至還有人穿著浴衣，瀟灑地走到校內 OK 購物呢！



這兩年以來，日語社 B 從學長姐的窩，慢慢轉變為吸引學弟妹們的遊樂場，我在這之中看到的，是許多像我一樣喜歡日本文化，卻沒有同伴可以相互討論的學生們，安心且暢談的笑容，也有人在接待日本同學時，挑戰全日文溝通。我曾經想過：是不是只有像管樂社等人氣社團，才會有所謂的舞台存在？但當學弟妹們提議在社團課新增迎新表演時，我才明白無論規模大小或觀眾數量，只要喜歡，它都可以成為一個舞台！兩年過去了，就是心有不甘也得放下，但我知道，日語社 B 將會有更多跳脫文藝社團框架的未來！

生活找科技 思考動手做

104 班／陳 箴

生活科技是十分神奇的一種課程。不單只是異於平常上課的手做課程，也不只是蓋橋蓋到手爛掉而已。我成績不能算好，好一點校排前兩百，爛些能掉到四百後，起伏十分大，但再怎麼好也就只是那樣，對，蠻慘的那樣。儘管如此，我也想專精某些科目，專精到能校排前五十的等級。莫名其妙地生活科技就成了這樣一個我十分專精的科目。生活科技比較排？阿生活科技不就是二分之一個兩學分而已嘛？欸對，真的是這樣沒錯，但它卻是我認真看待的課程。

生科主要培養的是 自己思考，思考後自己動手做 的技巧，就像小時候用積木蓋房子一樣，概想房子的大小、高度等等，然後自己拼出來。到了現在長的大隻了點，就能夠用木工、機工的方式具體化自己的想像。因為只會想是沒有用的，自己動手做實在多了。對生科的理解深了些後，我得到的只是這句話，但卻也是現代社會中重要性十足的一句話。

畢旅時光一刻劃你我高中記憶

訓育組／黃思蕾

業旅行是高中生涯令人難以忘懷的活動之一，除了遊玩之行程，也安排文教景點，並且在各景點安排學習任務，像是高雄駁二特區 --- 景點拍照任務、嘉義故宮南院、屏東海生館 --- 專人導覽、彰化鹿港老街 --- 團隊闖關遊戲。



在旅行的過程中，我們也在學習，藉由墾丁沙灘舉辦了班際躲避球競賽和沙灘比賽，在課堂之外與同學們合作，離開沙灘前也不忘淨灘活動，玩樂之餘也要愛護地球。晚會表演，班級與社團表演，精彩絕倫。晚會的最後，高中生涯的點滴一一湧現，各班準備了卡片送給導師，感謝導師四年的陪伴，更感謝導師這一年的照顧，大家都留下最青春、最美好，屬於你的、我的、我們的回憶。



帶上一把吉他彈唱出領導力

吉他社社長／謝維綱

吉他，一直是一個不用花太多的錢也能提供大家自彈自唱的最佳利器。在吉他社裡學習時間非常彈性，也可以自由地學習自己想要的風格。在高中的課餘時間，我大多都在吉他社裡，我發現除了把吉他彈好之外，仍舊有很多事情是我必須要去學習的。從一次次的表演，我發現一場好的演出，更強調和伙伴們彼此的搭配，要一直出來練習，也要訓練默契，才能一起讓表演的質感最大化。在這些過程中，往往我們能夠學到的東西其實很多，而最珍貴的莫過於能跟身邊的人一起完成表演。

在參與吉他社的這段時間裡，我透過活動認識到其他學校的社團朋友，除了交朋友外，也可以觀察他們處理事情的態度、方法，交流意見讓彼此進步。這些互動讓我一次次學習到了帶領社團的方法，其中「溝通」最為重要。當然最後，不得不提到吉他社的表演活動，雖然準備的過程一直都是複雜且繁瑣的，不過當大家能夠一起站上舞台，自信的、有默契的、相信彼此的彈唱出屬於我們的歌，一切的努力都是值得的。



鎮高新鮮人

教務處／林仲哲

不同的階段有著不同的選擇；不同的選擇取決不同的環境。平鎮高中是仲哲職涯中第二個地方，努力扮演好自己的角色是我工作不變的目標，希望各位老師和同學不吝給仲哲指教，讓仲哲可以從學習中更精進，為大家提供更完美的服務。仲哲是宜蘭員山人，歡迎來到水的故鄉——員山走走。



108 年度文康活動~宜蘭龜山島一日遊



以愛之名－擁抱生活插曲

304 班／鄧忻彤

國二那年，不知道受了什麼刺激，興起想當一位母親的念頭，計畫未來要生四個。對，四個。我開始養生，想給寶貴們乾淨的母體生長；跑去跟媽媽學縫紉烹飪，跟爸爸討論賽車、看地球黃金線；研究很多本親子天下和教育方式，寫成本育兒經，考慮了性別、身心心理病症、興趣、青春期、叛逆期、戀愛觀、人生觀.....

反覆思量，開始動筆，我希望在枕衿濡濕需要關懷相助時、在病急需要陪伴給予力量時、在髮白花痕容顏體力不再時，有人能夠在，在他的身邊。我希望他她能體會婚姻的酸甜苦辣，希望他她能不因“be themselves”而有負罪感，希望他她能陪伴看看浪浪朝夕，一起走到暮暮蒼。支持婚姻平權，我沒有什麼多冠冕堂皇的說詞，純粹是一個媽媽愛孩子的角度，僅此而已。

會開始這次 free hug 活動其原因一是因為鎮高近幾個月令眾人操心不滿煩憂的事件，以及令人窒息的氛圍。我愛平鎮高中啊，相信很多同學也是。發生這一連串的事情及老師學生雙方所經驗到的感覺、不理解，讓我很害怕鎮高掉入酸言謾罵的深淵，甚至認同感灰飛煙滅。三年前踏進平鎮高中，直覺這裡是良善之地；三年後轉身畢業，我希望它可愛的能量能好好地繼續屹立。

十六、十七、十八歲的青春都有自己的生命課題要面對，說什麼「我完全理解你的感受」是騙人的，誰和誰歲歲月有相同的生命歷程和思維？但我殷切的期盼用擁有過的溫柔良善構築力量，每個擁抱在以後的以後能被你想起，想起世界上還有人們向前馳騁堅信付出愛。最後想說，不是只有 free hug 活動期間才記得擁抱，就像不是只有在世界地球日才做環保。

今天是 20190524 免費抱抱 Day5，中原忻彤標準時間晚間 8 點 46 分。



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 技服組 廖筱琳 李又君
編輯委員：朱彩鳳 張英傑 吳明禧 鄭憲松
鄭至雅 徐郁婷 陳美齡 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

第六期 107 年 3 月創刊

鎮高菁采

恭賀本校 108 學年度優質化補助方案一次通過審查

勢如破竹 108 學測繁星個申迭創佳績

本校 108 年學測繁星及個人申請再攀高峰，共錄取醫學系 1 人、台大 2 人、成大 4 人、清大 4 人、交大 1 人、政大 2 人、中央 9 人、中興 6 人、中山 1 人、中正 3 人、北大 2 人、臺師 2 人等國立暨優質大學 299 人，頂尖國立大學錄取人數 98 人。感謝輔導室舉辦各學群模擬面試，感謝師長們做學生最堅強的後盾，感謝家長會全力的支持，以及感謝實現夢想的自己。

姓名	錄取學校	學系
姜智渝	中山醫學大學	醫學系
吳洪寧	國立臺灣大學	法律學系
葉佳勳	國立臺灣大學	化學系
曾芷柔	國立清華大學	工程與系統科學系
徐庭郁	國立清華大學	藝術與設計學系
李姿穎	國立清華大學	教育與學習科技學系
陳宥蓁	國立清華大學	藝術與設計學系
鍾沛妤	國立交通大學	資訊管理與財務金融學系
戴廷馨	國立成功大學	機械工程學系
陳賀宇	國立成功大學	物理學系
張潔安	國立成功大學	台灣文學系
張聖傑	國立成功大學	成星招生文社組
蘇 櫻	國立政治大學	企業管理學系
唐朝悅	國立政治大學	中國文學系
劉品萱	國立中央大學	客家語文暨社會科學學系
劉方翎	國立中央大學	財務金融學系
藍筱淳	國立中央大學	資訊管理學系
張巧蓉	國立中央大學	化學工程與材料工程學系
黃崇銘	國立中央大學	財務金融學系
姜羽嫻	國立中央大學	英美語文學系
陳振平	國立中央大學	向日葵聯合招生生理學組
黃俊傑	國立中央大學	向日葵聯合招生工程組
錢威泰	國立中央大學	土木工程學系
蔡秉宸	國立中興大學	中國文學系
吳維翰	國立中興大學	外國語文學系
鍾昀潔	國立中興大學	水土保持學系
賴冠廷	國立中興大學	土木工程學系
彭皓廷	國立中興大學	應用數學系
黃悅容	國立中興大學	生物產業機電工程學系
李霽軒	國立中山大學	應用數學系
藍煒林	國立中正大學	歷史學系
陳姿汝	國立中正大學	企業管理學系
羅翊瑄	國立中正大學	中國文學系
王文哲	國立臺北大學	經濟學系
張銘津	國立臺北大學	企業管理學系
林柏庭	國立臺灣師範大學	人類發展與家庭學系
鍾鈺茗	國立臺灣師範大學	設計學系

一七畢業 回憶無限

第 17 屆畢業典禮以「回憶」為題，為本屆畢業生搭時光隧道，踏著三年的鎮高時光，進入到畢典會場，抬頭一看，掛著各樣的糖果餅乾，這是屬於畢業生的童年回憶。舞台上，居家的佈置是大家熟悉的卡通海報和小時候會使用的各式文具。



一場開的 a cappella（無樂器伴奏人聲音樂），由六位領唱同學開場，接著邀請校歌作詞人同時也是畢業班導師的張有政老師、何秀娟老師與謝雅萍老師演唱慢版校歌，別具意義。最後，再由領唱同學帶著全校一起唱快版校歌，對於 17 屆的畢業生來說，這是最後一次一起唱校歌，大家賣力的唱，把最好的時光留在腦海中。

美好回憶的喚起，來自 24 位畢聯會同學為期兩個月不分晝夜的努力，過程中歡笑、淚水、汗水交織，排戲、練舞、場佈與流程安排，皆是由這 24 位同學不辭辛勞也不求回報合力完成，希望可以為畢業生們最創造一段屬於我們的美好的回憶。

王貞治盃三連霸奪小馬聯盟帕馬級世界青棒賽國家代表權

今年本校代表桃園市參加王貞治盃全國青棒賽，於眾多好手中臨危不亂，在冠軍爭霸中逆轉，延長賽 9 局以 4：3 擊敗新北市穀保家商，取得小馬聯盟帕馬級世界青棒賽台灣代表權，6 月底將前往日本宮崎參加美國小馬聯盟帕馬級（17-18 歲組）亞太區青棒錦標賽。總教練吳柏宏表示，這一場比賽，隊員完全沒有放棄的念頭，堅持到最後，令人感動，「從來沒有一支球隊同一年拿到木棒聯賽、選拔賽冠軍，今年算是突破魔咒，接下來會繼續努力拿下亞太區代表權。」鎮高一直以來對於運動選手的培育不遺餘力，今年一共有 5 位應屆畢業生郭政毅、何逸龍、徐若熙、李承禎、劉基鴻投入中職選秀，鎮高願意做選手們的跳板，期待他們未來持續在球場上閃耀。



鎮高之耀—本校教師榮獲市師鐸獎優良教師

●榮獲市師鐸獎—輔導室范美珍老師

美珍老師是鎮高第一位到任的輔導教師，全心全力推動各項輔導工作，善用焦點解決理論於校園輔導實務中。同時，於 93 年起自主於台灣大學進修生命教育學分，成為國內首批合格生命教育教師，積極開設生命教育課程，透過系統化課程內容落實生命教育。美珍老師在教學生涯中榮獲多項殊榮，協助學生解決生活問題及各種心理困擾，致力於為學生打好生命的基石，陪著孩子一同成長與改變，看見生命的希望與可能。



●榮獲優良教師—國文科陳玉嘉老師

玉嘉老師在教學過程中積極提升自我專業，長年投入多項創新教學法教案研發，例如差異化教學、閱讀理解策略、加深加廣選修課程設計、思考工具的運用、素養導向課程設計。玉嘉老師運用多元教學策略，改變傳統講述教學法，開啟「學思達」課程，運用閱讀理解策略為學生搭建鷹架，培養學生閱讀理解與思辯的能力。同時，於職涯中指導學生參與各項語文檢定與競賽均獲得亮眼的成績，帶領學生創造不凡的經驗。玉嘉老師是一個擁有旺盛求知慾與教學熱忱的老師，現今擔任教育部國文學科中心種子教師，為國語文教育奉獻心力。



●榮獲優良教師—化學科項乃偉老師

熱愛创新的乃偉老師從高中就立志要當最優秀的化學教師，在大學期間，為了要精進教學技巧，利用假日及晚上在台北、台中、高雄等各大縣市參加高中化學家教班，並重新整理編輯出綜合百家的講義，包含比喻、笑話、記憶方法……但再怎麼精妙的講義仍會有缺陷，為此乃偉老師在台北買了一間小套房，並改裝成實驗室，開始研究與高中課程相關的化學魔術、趣味實驗、微型實驗，希望在這堂課程中都有一個相對應的化學魔術或實驗，讓學生看到化學反應的過程，於教學中貫徹「Chem is try」。乃偉老師曾獲麻辣鮮師獎及 Super 教師獎，於教學中設置許多讓學生愛上化學的開關，在教學上期許自己如同「鋰性電池」能夠「隨時充電」。



訓育組／黃思蕾

108 年全國中等學校運動會競賽佳績



姓名	代表隊	得獎項目	名次
陳至謙	射擊	高男組射擊 10 公尺空氣步槍個人賽	第一名
林婕妤	跆拳道	高女組跆拳道對打 73 公斤級	第一名
魏晟吉	跆拳道	高男組跆拳道對打 74 公斤級	第一名
李孟恩	跆拳道	高男組跆拳道對打 87 公斤以上級	第一名
邱品瑄	跆拳道	高男組跆拳道對打 68 公斤級	第二名
徐緯翔	田徑	高男組田徑鉛球	第二名
李承遠	滑輪溜冰	高男組滑輪溜冰 15000 公尺淘汰賽	第二名
高政詮	跆拳道	高男組跆拳道對打 58 公斤級	第三名
詹子妍	跆拳道	高女組跆拳道對打 49 公斤級	第三名
王 旋	跆拳道	高女組跆拳道對打 62 公斤級	第三名
潘奎恩	跆拳道	高男組跆拳道對打 63 公斤級	第三名
廖閎銘	跆拳道	高男組跆拳道對打 80 公斤級	第三名
高翎嘉	跆拳道	高女組跆拳道對打 87 公斤級	第三名

初生之犢勇奪世界中學田徑賽 400 公尺第二名

215 班／陳意兆

這是我第一次代表國家出去比賽，地點在克羅埃西亞的斯普利特，路途非常的遙遠，等待轉機與飛行的時間加起來足足有將近二十四個小時，實在是一件非常痛苦的事情。在飛機上坐太久腳可能會水腫，所以必須適時地起來動一動讓肌肉維持該有的活動度。

抵達斯普利特時正下著大雨也有點涼，讓我不禁擔心這幾天都會是這種天氣嗎，到達的第二天原本預定要去的體育場也因為天公不作美而作罷。我們只好利用飯店的走廊、空地自己慢跑、伸展，並做一些漸進跑讓這幾天比較遲緩的肌肉反應過來。因為運動場地地理位置的關係旁邊完全沒有遮蔽物，後面就是一覽無遺的山脈，所以風也特別大，逆風的情況使得我的頭非常不舒服，但我告訴自己調整好自己的心情，我準備好了，剩下的就看老天爺了。

終於到了比賽當天，艷陽高照的景象一掃我前幾日的擔憂，我帶著愉悅的心情去熱身，這次的比賽大會規定需要跨群比賽，我主項是徑賽的 400 公尺，副項是跳部的跳遠，跳遠的成績就是差強人意，畢竟我不是這方面的專家。

緊接而來的是我的 400 公尺，這一趟 400 公尺雖然跟平常的距離一樣，但跑起來卻感覺好遙遠，一出去我先咬住旁邊的人，到了 300 的地方我的肌肉感覺好像已經快不行了，可能是因為前陣子全中運高強度高張力的比賽，讓我的肌肉非常的疲勞，所以到達終點的時候秒數不是非常的漂亮，以 49.60 獲得了第二名。隔天的異程接力，腳感覺不太舒服，可能是昨天跳遠姿勢不正確，但是我們就要比賽了，我只能相信我自己還有相信隊友，最後我們拿下了分組第三，以總成績最高拿下了國家男子組冠軍。

看到冠軍是我們的時候，我真的很開心，雖然累到快站不好了，我們還是跟隊友抱在了一起，這幾天的付出都值得了，為國家、為學校、為了自己拿下一面獎牌，很謝謝一直在身邊支持自己的隊友與老師，因為有你們所以才會有這面獎牌，謝謝你們！

107 學年度平鎮高中校內英語演講比賽

高一-英語文演講		高二-英語文演講	
第一名	104 班 曾唯晴	第一名	207 班 吳莉翎
第二名	106 班 高 怡	第二名	201 班 蕭玄宜
第二名	106 班 吳富宇	第三名	214 班 黃大容
第二名	105 班 蔡志展	佳 作	203 班 黃若綺
佳 作	107 班 張子芸	佳 作	203 班 胡采昀
佳 作		佳 作	206 班 昌慧琳

* 第二名三位同分，故取三位

107 學年度下學期各運動代表會榮譽競賽成績

跆拳道	215 魏晟吉 2019 年世界中學生跆拳道錦標賽男子 -73 公斤級- 國手 215 林婕妤 2019 年世界中學生跆拳道錦標賽女子 +63 公斤級- 國手 115 潘奎恩 2019 年世界中學生跆拳道錦標賽男子 -63 公斤級- 國手 315 李孟恩 2019 年拿坡里世界大學運動會社會男 -87 公斤級- 國手
棒球隊	107 學年度全國高中木棒聯賽 冠軍 東岸聯盟 U18 國際棒球邀請賽 季軍 108 年王貞治盃全國青棒錦標賽 冠軍
射擊隊	115 陳至謙 第 39 屆全國青年盃射擊錦標賽暨中韓邀請賽 高中男子十公尺空氣步槍個人賽第一名

港台交流 暢所欲言

109 班／樊紫婕

這是我們高一親善第二次一對一接待外籍學生，也許是因為有過一次經驗，也許是因為沒有語言上的隔閡，這次沒有第一次接待外籍生那麼緊張，但不減的是我心中的興奮與期待，學校早就給了對方我們的電子信箱，但千盼萬盼一直都沒收到任何隻字片語，一點都不了解我要接待的對象實在讓我有一點手足無措……終於在交流前幾天收到了她的郵件，她非常的客氣，整篇訊息都使用「您」來稱呼我，真是讓我哭笑不得，趕緊回信叫她不要這麼拘束。

交流當天，我們拿著名牌到校門迎接他們，學生們一下車後開始認親，終於見到了我的學伴唏文，她是講著一口流利普通話的漂亮女孩，我幫她戴上名牌後，她說：「你們這都是漂亮的小姐姐，真好！」，她對平鎮高中的顏值給予很高的評價呢！歡迎式的時候我們聊了非常多，一開始聊自己和學校，後來發現我們都很宅，她很大方的一直跟我分享他的作品，如此契合的我們就這樣聊個不停，直到下午他們離開的那一刻。

這次交流收穫滿滿，因為溝通沒有障礙我們在短短的半天交流了好多好多的文化，他們很喜歡台灣學生打打鬧鬧的相處方式，也對我們飯後會刷牙感到非常驚奇，甚至拍了照留念。而最令我印象深刻的大概是他們的上課時間只有 35 分鐘，而下課有 20 分鐘！這幾個小時讓我們雙方都對彼此的文化有了更深的了解，結束之後心裡非常踏實，是非常美好的一個回憶。



專業守護一校護何敏淑榮獲桃園市優良護理師

敏淑護理師為台灣大學護理學研究所畢業生，碩士學位攻讀社區組。畢業後，為達到學以致用，投入社區工作多年，工作經驗包括新店耕莘醫院社區醫學科護理師、中壢衛生所護士、平鎮衛生所護士、南坎國民小學護理師、桃園市立平鎮高級中等學校護理師等，工作經驗橫跨醫院、社區、學校，資歷豐富且完整。敏淑護理師對學生照護不遺餘力之外，更致力於衛教宣導，如不定時的宣導常見傳染病（流感、腸病毒、水痘）、病毒性腸胃炎、中暑/熱衰竭、燙傷、傷口護理等相關知識。此外，推動行政管理作業電子化，使行政流程更加簡化，且於 106 學年度「健康促進學校計畫 榮獲優良。



國際教育在鎮高 有朋自韓國來

實研組／黃培維

今年 5 月 9 日平鎮高中與韓國大邱市雲岩高中簽訂了姊妹校，這也是鎮高的第四間姊妹校。雙方的緣份來自去年舉辦的韓國教育旅行，鎮高透過韓國觀光公社的介紹前往大邱雲岩高中，兩校的校長都致力於國際教育的發展，雙方可以說是一拍即合。兩校都是文武雙全的名校，去年韓國學測全國僅有兩位滿分的同學，其中一位就在雲岩高中，而雲岩高中的保齡球隊也是相當有名。當天簽訂姊妹校時，雲岩高中金校長贈送了我校特色大禮—雲岩高中巨大排球，這是去年鎮高前往拜訪時進行的交流課程，巨大排球上更寫下了兩校友好的紀念。而胡校長也代表平鎮高中回贈了紀念球棒與鎮高棒球隊的球衣給金校長，因為鎮高的棒球隊可是全台知名的隊伍。

除了簽定姊妹校，另外一個重頭戲就是雲岩高中 20 位同學來平鎮高中進行 homestay 的交流，鎮高的 20 個接待家庭也熱情的迎接他們的到來，兩方學生進行了緊密的交流與互動，在 homestay 的活動當中，透過台灣學生的接待，可以讓韓國學生更深度了解台灣的家庭文化與日常生活，相當具有國際教育的意義。隔天也進行家政與美術的課程交流。

今年預計於 10 月 31 日鎮高將回訪雲岩高中，並將進行第一次的韓國 homestay 活動，相信台韓雙方的師生交流將會更加密切，也期待學生在今年的韓國教育旅行能夠有更多的收穫。



生涯藍圖試探—職業大發現

輔導室／王筱璐

高中三年是人生生涯探索的重要階段，除了高一生涯規劃的課程學習外，輔導室更希望同學在高二時，能透過大學教授介紹學群科系、職場達人入校座談分享等活動，讓同學能對將來校系選擇與想從事的工作有更多探索和認識。因此，107 學年度我們針對高二學生安排了十二場次的大學學群介紹、十二場次的職業分享講座，由同學選擇自己感興趣的學群和職業參加，以協助每個學生都能找到最適合自己的道路。

桃園百合扶輪社在歷任社長率領下，自 96 學年度起每年支援本校辦理職業分享講座，迄今已邁入第十二年了！百合扶輪社廣邀各界的優秀菁英，針對資訊、文史哲、法政、藝術設計、生物資源、生命科學、大眾傳播、外語、數理化、社會心理、醫藥衛生、財經、管理、工程等等領域，請講者們從自身工作經歷向學生分享在不同工作職場上所需的能力和 effort，許多同學都表示從講者的分享內容中，讓他們對喜歡的領域有更多的瞭解，相信達人們的經驗，對於學生未來生涯的選擇提供了有意義的參考！



▲百合扶輪社協助廣邀各界菁英分享職場經驗

甄選面試入門：推演 x 練習 x 笑容

310 班／詹宗錦

完成備審資料的準備後，緊接著是面試的練習。首先是自我介紹，這個部分要講的乾淨俐落，不要講的像是在背稿，時間抓一分鐘左右，內容要慎選，因為有些教授會依據自我介紹的內容問問題，這代表你可以準備好教授接下來會問你的題目，問到的話真的很賺，還可以加一些名言佳句，像「和溶液之中結晶生長過程一樣，一切事情的發展，都先要有一小核心，然後逐漸長大」，這句話是我翻臺大化學系的系史找到的，甚至還可以配上動作！我面試時就有帶晶種效應的實驗去，是一個將晶種投入過飽和溶液後，溶質就會開始析出結晶的實驗，嗯？你說很耳熟？對！就像上面的那個佳句！當我完成這個 combo 的時候，效果真的滿分，而且教授還會關于這個實驗問題，有準備的問題當然不會白白讓我跑掉，我就非常詳細還帶點熱情的回答他們了。

自我介紹完後就是教授的時間了，如果你沒有準備特別的事或教授沒掉進你設下的圈套的話，你還有一個東西可以準備那就是「你的備審」，再看一次備審去想教授可能會問的問題，剩下的就靠臨場反應了，多做幾次練習慢慢適應緊張感，緊張就容易失誤，我原本想補充我做的實驗，卻因為緊張而忘記兩天前的步驟，導致我一個人僵在那邊……但是，我還是有做到一件事「微笑」，我媽告訴我說笑是最能給人好印象的表情，帶著笑容、自信，相信你也會有個好面試！



鎮值青春

作詞 & 作曲 / 林語瑄 編曲 / 潘宥齊 主唱 / 林語瑄、林芷萱、涂禹淇 鋼琴 / 林若怡 木吉他 & 電吉他 / 王羿鈞 爵士鼓 / 楊竣堯 小提琴 / 李冠緯 長笛 / 蔣靜萱

腦海總會浮現 離別的實現
彷彿彼此早已相距遙遠
三年美好時間 充斥在我身邊

抬頭看看吧 這片藍天
牽著手去闖 未來世界
我們會到達 想去的終點
青春在這實現

畢業後會想念 每天說的再見
腦中閃過畫面 同學之間的笑臉
謝謝你的每天 參與我每個瞬間

夢想會實踐
不管多少時間多少夢魘
不久將看見 努力過後收割的美

也許總是想著 那些心酸挫折
無法向前
但是總有一天 能帶著勇氣往前進

抬頭看看吧 這片藍天
牽著手去闖 未來世界
我們會到達 想去的終點
青春在這實現

夢想會實踐
不管多少時間多少夢魘
不久將看見 努力過後收割的美

抓住的夢想 別輕易改變
（青青子衿 昂首闊步）
最終的離別 就在今天
（昂首闊步 向藍天）
一起去懷念 這三年歲月
青春在這實現

抓住的夢想 別輕易改變
最終的離別 就在今天
一起去懷念 這三年歲月
青春在這實現
劃下三年 句點

抓住的夢想 別輕易改變
最終的離別 就在今天
一起去懷念 這三年歲月
青春在這實現
劃下三年 句點

抬頭看看吧 這片藍天
（離日出航 鎮高再立）
牽著手去闖 未來世界
（風華飛揚 流金燦爛）
我們會到達 想去的終點
（到達終點）
青春在這實現

▲桃園市平鎮高中第十七屆畢業歌

高一新鮮人專區—與 108 課綱相遇

108 課綱調降必修選分，以達到適性揚才，成就每一個學生的目標。普通型高級中等學校課程應修學分數為 180 個學分，包含部定必修 118 學分、校訂必修 4 學分、選修（加深加廣、多元選修）54-58 學分；以及每周 2 節的團體活動以及 3 節的彈性學習時間。

●高一的我如何選課

	選課時間	課程	說明
高一上	8/12-8/16	多元選修	多元課程選課清單詳學校首頁，以提早了解課程內容， 必須選填志願
		增能補強	國文增能、英文增能、英文補強 必須選填志願

●自主新潮流—什麼是彈性學習時間

你的應修學分數比學長姐少，那是因為新課綱中將減少的學分轉用來培養自主學習的能力。鎮高將自主學習時間安排在每周五的第五、六節課，自主學習最重要的精神就是「自己的學習，自己規劃」，沒有大人們給你的框框架架，找到自己有興趣的領域，為自己規劃一份屬於自己的學習。

高一上	高一下
於先備課程後，提出 18 節自主學習申請計畫書	執行自主學習計畫內容

●學習有實作—什麼是歷程檔案

111 學年度大學申請入學管道，一階學測採計將不超過 50%，意味著綜合學習表現將會占一定比例，其中很關鍵的是記錄了高中 3 年修課、多元表現的「學習歷程資料」。

學習歷程檔案類似於現在的備審資料，包含基本資料、修課紀錄、自傳、課程學習結果、多元表現等，但不同的是必須從高一就開始量身訂做屬於自己的學習歷程檔案，請注意逾時不可補上傳。當你高三要申請大學時，僅能從學習歷程平台選擇成果傳送到大學端，供大學端進行審查。

學習成果	校內課程	必須在 每學年 結束前，挑選至多 6 件學習成果，上傳到學習歷程平台，再經由任課教師認證通過，三個學年，共 18 件。
多元表現	個人表現	其餘個人多元展能成果， 每學年 至多上傳 10 件。

* 其餘詳細規定請見註冊組網站平鎮高中學生學習歷程檔案補充作業規定

堅持的重要，態度也是一種實力

303 班／劉慧珊

高三，就是努力讀書，恨不得把書本都塞進腦裡，每天的作品也是一成不變。學測前，我待在學校、圖書館的時間比待在家還要來的多，不是說在家裡就不能讀書，每個人都應該找到適合自己的環境及讀書方法，才能使效果事倍功半。我很感謝我的班導，是他開導了我，把我的成績從懸崖拉了起來，也讓我知道自己想要的東西就要努力去爭取，因為待在原地，它並不會來找你，機會只留給準備好的人。

老實說，我的學測成績普通，沒達到當初訂下的目標。我總想，是不是應該要專心準備指考了？這不是我想要的結果阿！之前的努力又算什麼？家人也每天和我討論，究竟是要指考還是個申，指考的結果會比學測好嗎？每天都在天人交戰，壓力大到不行。最後，我放手一搏，選擇個申，第一階段填了六間，但只篩過一間，也是唯一一間家人滿意的。在準備面試的期間，不是翻閱學長姐的心得經驗，就是上網找相關關係的資料，就怕教授剛好問到沒看過的、不熟悉的，一切就白忙了。放榜當天，緊張是一定的，看到結果後每個人都說我很幸運，篩過一間而已竟然就正取上了。是幸運嗎？我想，不完全吧！我努力過，沒放棄過，任何有機會的方法都試過，所以應該說是態度決定高度吧！

目標鎖定 勇往醫學之路

首先，我很榮幸能有這次分享經驗的機會。從家庭的言教與身教、親友的支持與鼓勵、師長的教導、同窗的扶持、輔導室的協助……感謝他們，我才能取得圓夢的入場券。

在分享面試經驗之前，我想先提三件事：道德、理想、思考。品行是人的根本，目標是向上的枝葉，而思辨是連接兩者的主幹。確立夢想之後，以有道的方式一步步接近它。心情在中間過程中必然會高低起伏，也會有得意或挫折的時候。將有無數人事物使你反思、猶豫，這些是讓你沉澱思緒的時間。痛苦、掙扎，與家人、朋友、信任的對象討論後，自己做決定。不論是堅持或改變，都是經驗；自行承擔結果的如意與否，皆為成長。培養道德，決定目標，並且不斷省思與修整言行與理念，認真學習，在面試前加強口條與專業知識，勇於展現出真誠熱情的你。願各位平安、健康、圓夢，共勉之。

