

鎮心園

出刊日期：106/6/25

30

本期要目

- 1 與「拾」光為「伍」
- 2-5 給莘莘學子
- 6-9 繁星個申·閃耀鎮高
- 10-11 「術」立典範
- 12-13 楷模學習·學習楷模
- 14 專訪校友簡心榮
- 15 別讓青春留白「第二教室」
- 16 感恩教師卡片設計比賽

※ 發行人：謝錦雲 校長 ※ 出版：平鎮高中輔導室 ※ 校址：桃園市平鎮區環南路三段100號
 ※ 總編輯：劉素琴 老師 ※ 編輯志工：許淑雯、王詠正、林語瑄、江宥心、張芊鈺、楊佳馨、黃郁雯、張銘津、林樂妍、徐鈺茹

與「拾」光為「伍」

114 林樂妍

離情依依，芳草萋萋，淡淡的離愁淺藏在畢業的喜悅中……

三年的耕耘，化做一條康莊大道，引領著莘莘學子，邁向更遠大的航程，驀然回首，當初小高一的稚嫩，高二的青澀，到如今已然褪去，取而代之的是自信，成熟，並且躍躍欲試想於青雲之中，展翅高飛，一展鴻圖，讓 15 歲時萌芽的夢想，在歷經三年的洗禮，15 屆的學子已長成一棵屹立不搖、堅不可摧的大樹。

並衷心期盼，不管歷經多少風雨，這棵象徵夢想與信念的大樹，依然高聳直立，並且指引著畢業生，在堅守信念，追求夢想的同時，不忘初心……。



給莘莘學子...

106 楊佳馨、106 張芊鈺 彙編

給 301 的孩子們：



三月緋櫻、四月流蘇、五月油桐、六月鳳凰……花序相次。韶光匆匆，又到了驪歌輕唱的季節。

猶記得二年前，慶祝教師節的升旗典禮上，維愷的一席祝福，令我受寵若驚。心想，一定能與這群可愛的孩子融洽成長。果真，謙和溫良的你們，懂事明理，乖巧貼心，儘量不讓人操心，與老師有了共同的默契。

於鎮高，我們一起度過了七百多個晨昏，班級於溫暖和諧的氣氛中學習、進步、成長。這是彼此的尊重與信任，是相互的包容與體貼，無須疾言厲色，無須耳提面命，無須嘮叨絮聒，你們懂的。喜歡靜定溫謙的 301，也喜歡活潑熱情的 301，感謝大家一路相陪。

即將踏出校園，邁向新的旅程。期許各位：用心做好人生每一階段該做好的事，積極自信，勇敢負責，樂觀熱忱，無論遇到任何困難或挑戰，不要失去信心，環境越是複雜、艱難，越要沉著並樂觀以對，相信自己有著無限的可能。最後，獻上深深地、滿滿地、衷心地祝福：在人生的畫布上，彩繪出亮麗精彩。

珍重 再見

呂桂梅老師

親愛的 302 寶貝：



每一年的教師節，你們都把它當愚人節過，嚇唬老師、弄哭老師，只為了求證老師是愛你們的，你們愛老師的方式總是充滿驚喜。謝謝你們！

你們不知道我的生日，卻用心的選一天權充我的生日，普班同慶，二年來我的生日都不同日，你們真的很可愛。謝謝你們！

高二的畢旅，在我帶班的生涯中，你們是最能讓我安穩睡著的一屆，你們的自律讓我安心。謝謝你們！

學測前的夜讀，畢業考前的學習，你們認真樸實的態度，形塑出班上團隊的精神，喜悅你們「盡己」，盡力開發自己與彼此的潛能；考上大學的同學陪著準備指考的同學走最後一小段路，貢獻己力幫補同學複習，欣慰你們「盡心」，誠懇用心地對待身邊的人；謝師宴的籌辦，你們各自攬起工作，從調查時間、設計卡片、邀請師長、規劃餐飲、安排活動等，感動你們「盡興」，善用機會體驗各種情感經驗。你們在這過程中，已親歷「活出生命最好的可能」。

喜歡你們的笑容，給我許多喜樂的記憶；喜歡你們的良善，給我許多溫暖的安慰；喜歡你們的單純，給我許多優遊的自在。你們懂事，我就放心；你們自律，我就可以放手。是時候了！

孩子，去吧！跑吧！飛吧！勇敢而堅毅，向前程飛奔，越過所有艱難；如鷹展翅上騰，翱遊天際，活出美好的風采。願你們在上帝的裡面有永遠的福樂！

黃慧禎老師

給熱血的 303：

感謝大家不斷挑戰老師的思考框架，讓老師跟著大家一起成長！
未來繼續保持樂觀的態度，積極開創屬於新世代的人生！！

陳玉齡老師



親愛的 304 的孩子們：

進入倒數了，兩年相聚的時光就這樣匆匆而逝！兩年多的日子，我們在彼此的心湖中留下光影，而今，將要飄然遠去……細數這兩年，雖偶爾「晴十五後雷陣雨」，但是我們並不全然總是雷聲轟隆呀！回想起那萬里無雲、曾經的美麗，晴空下的無邪天真、琅琅笑語，仍然令人莞爾。是的！大部分的時候，你們總是那麼可愛貼心，你們總是在才情當中揮灑自己，即使有時候小小的潑潑，老師也總是睜一隻眼閉一隻眼讓你們做自己，我們就是在彼此的擴張和收縮中，學習所謂的尊重；在氾濫的熱情中，觀摩和欣賞彼此的才華！

就老師而言，這兩年，當然有一些虧欠；但是，對你們，我可是忠心耿耿，誰天真誰害羞誰狂大誰愛哭誰搞笑誰天才誰賣弄誰過分誰受傷……此刻一一起，心竟然還揪了一下！原來留下的，真的有那麼多，你們給予老師滿滿豐富的兩年、好氣好笑卻幸福的兩年，謝謝你們！！

不曉得是否有再會的那一天？最後要叮嚀的，是對於你的人生旅途，對於將在你的人生旅途上與你同行的伴侶，不要走錯路，不要遇人不淑！當然，也要努力讓自己成為一個適合與別人同行的人，要心胸寬大、溫柔相待，要周全不要自私，要忠心，要赤誠可問蒼天，就像你們的老師們一樣，秋玉、阿廖、依俐、麗滿、培好……還有好多，還有我！再會了，等你們，等到再會的那一天……

秀娟老師 2017. 6. 6



給第 15 屆 305 班的孩子們：

還記得那是颱風天之後，你們揮汗如雨，賣力收拾校園中吹落的樹枝，合力完成聚集、裝袋、運送的過程。充滿青春活力的臉龐，構成了一幅最美的圖畫。往後人生的旅途中，或許會有看似狂風驟雨的時候，其實那都是最好的成長契機。也要相信：身旁總有愛你的人，等著幫助你。

還記得那次畢業旅行，司機大哥稱讚你們的乖巧懂事，縱使到達景點的時候，正逢午後雷陣雨，我們都有一個下車不會淋雨的絕佳位置。坐在用心服務、設備新穎、潔淨明亮的車裡，整個行程都是 VIP！時時細數我們的恩典，正向的思考與表達，我們將會在每一件事情中看見恩典。

祝福大家：生命喜悅、豐盛、一切才華展現！

竹賓，2017 年



親愛的 306 孩子們：

回想這兩年，教室裡面總是充滿著驚奇，看到許多同學對班上的付出、主動負責的態度，老師深感欣慰，這是你人生中很重要的一件事。當然我們也有不愉快、衝突的時候，因為我們都很在乎這份師生情誼，都很認真的對待彼此，事後終究會發現，這是成長必經之路。

恭喜大家順利進入人生下一個階段~大學，該說的話，老師都在課堂編成小故事了，最後送給大家，「感恩惜福的人最快樂」、「做最棒的自己」。

愛蓮老師 于畢業前夕

My beloved students,

Graduation isn't the end of a journey but the beginning of a beautiful one. There's a lot more to come: goals, challenges, and opportunities, along with doubts, obstacles and frustrations. Whatever it may be, always remember that anything is possible when you believe in yourself. The sky is your limit. You probably never know you are braver than you believe, stronger than you seem and smarter than you think. Just face your upcoming life boldly. Finally, I want to share my favorite quote with you from late Steve Jobs to inspire you to be yourself - dare to be unique and original.

"Your time is limited, so don't waste it living someone else's life. Don't let the noise of others' opinions drown out your own inner voice. And most important, have the courage to follow your heart and intuition."

Congratulations on your graduation and all the best for the future!



With love, Ellie



親愛的 308 大孩子們：

奇妙的緣分使我們相遇。
三年來，我們共同歡笑，共同流淚，一起揮灑努力的汗水。
即使離別了，我們仍有共同的理念，那就是「思想決定態度，態度決定成敗」。
我常說人生金字塔，想要當第幾等人方看自己的態度。
在這一千多個日子裡，我期許你們未來能夠找到屬於自己的舞台發光發亮，
無時無刻把自己 ready 好，時機到了就可以 jump，牢牢地抓住機會。
世界上沒有什麼是是不可能的，只要態度對了，那不可能的也會化為可能的。
孩子們，別忘了我對你們一字一句的期許。
三年的師生情誼讓我們成為一輩子的朋友。
孩子們，加油！



吳明禧老師

給 309 的同學們：

這次學測看到大家都努力拼了，老師真的很欣慰，也謝謝大家考出很不錯的成績，這就是報答了父母與學校師長們的最好方法，也是 309 的你們給學弟妹最佳的榜樣。

記得高二剛相處時，老師就期望將 209 建構成為一個整齊清潔且有讀書風氣的環境，打掃時間就要求你們認真打掃，掃塵除垢，當我將外在塵垢清除時，也就同時清理了內在心與能量的染濁，讓自己的心充滿正能量。

每個人只要用一些時間或力量，就能讓自己與同學們，同時擁有清爽的空間，還能同時提升個人的靈格、光大靈品，這是很有意義與價值的事。享受權力也要盡義務，這觀念小至個人、家庭，大至社會、國家，能繼續運轉的基礎，人人喜歡愛的能量，但也就是彼此有相互貢獻的認知，愛才能順利流動。

現在畢業倒數的三天，謝謝你們一如以往的認真，且願意主動幫助請假的同學打掃，相信請假的同學，已經有感受自己的責任，由優秀的夥伴幫忙完成，心中浮現的是愛與感恩，相信接手 309 班工作的學弟妹，也會覺得很幸運，這就是老師想讓你們傳承的愛 --- 啟發內在至善本質，圓滿生命進化地球。愛惜公物、愛護環境、守護生命、守護地球。

老師沒有華麗的詞彙可以送你們畢業，只能分享生命中的各種經驗，期望你們在人生的道路上，走得順利些，愛的路上有你也有我，最後以班上大門的二句「口中吐芬芳，生命見彩虹」，與你們共勉。

小仙女 美芳敬書



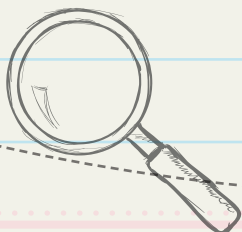
謝謝你們這近兩年的陪伴！

這段日子裡，我們一起經歷了大大小小的活動。有喜悅、有歡笑、有衝突、有爭執、有淚水。你們的活力、創意讓我的生活充滿了驚喜（嚇），而你們的衝動、不羈也在我臉上刻下了不少皺紋（智慧紋）……。

進入大學是你們努力多年的目標，也是你們獨立生活的起點。未來的每一天希望你們可以「心定、腳動、去圓夢！」就像用圓規畫圓一般：堅持你的夢想，努力、用力去達成你的目標！

It's time for you to be on your own. Goodbye, and good luck!

Love, Jessica





別離的時刻終究還是來臨了！

猶記三年前，你們初進平鎮高中，稚嫩的臉龐上，有著些許的不安。當時的我，我其實心中在竊笑 --- 不用幾個星期，你們熟識後，鐵定再一起玩瘋了。果真，一段時日後，你們已經將鎮高視為心目中第二個家。

三年來在鎮高的生活，在磨合的過程中，我們有著衝突，不悅，卻也有著笑容及共同的努力；我們經歷了軍事訓練般的公訓活動，充滿歡樂的畢業旅行…這一切種種都即將在此時畫下句點。你們即將啟程向人生下一個目標邁進。三年的喜怒哀樂就讓我們珍藏在彼此的心中。

祝福你們。

陳忠義老師



珍重，再見！
游品章老師

知福、惜福，謙卑之人必有福。一個人是否能實踐夢想，態度是重要的關鍵。熱情重要，不斷學習的毅力更重要。

疏於學習常是青年逐夢挫敗的主因，多元化的學習更是成就自己的儲糧。

祝福各位，都能找到自己的方向與希望，喜樂平安。

313 導師・陳佳琪



認真、溫暖、堅定是蔚犄的代名詞；美展、美術比賽、語文競賽是你們展現才華的舞台；運動會總錦標，高一、二晚會表演第一更證明你們是動靜皆宜，凡事努力的好孩子。

感謝三年你們的貼心溫暖，給我滿心的感動，期望你們踏著堅定的步伐，追尋自己的夢想。

Be a dreamer, be a giver.

黃秋玉老師



做事要認真，事後要放下
待人要真誠，處事要隨和
阿廖的話

優秀的 316 同學：

選擇你們所喜歡的 --- 棒球，愛你們所選擇的 --- 棒球。棒球路非常辛苦，祝福你們一切順利。（不怕沒機會，就怕你沒準備好）態度決定一切。與你們共勉之。

藍文成老師



繁星個申 · 閃耀鎮高

204 許淑雯 111 張銘津

308 蔡孟恩

入學管道：繁星推薦

錄取校系：國立成功大學物理治療學系

面對科系的選擇

我是利用 1% 的在校成績考取成大物理治療學系，會選擇這個科系就讀的原因是班導師針對我個人的特質、學習狀況評估提供的建議，因為自己也蠻有興趣的，加上學系未來前景不錯，因此選讀。但因為我不是三類組的學生，所以在大學放榜之後，開始努力自讀生物。

時間的分配

高一、高二，每天回家都會花上 2 小時複習功課，上課前也會利用老師還沒到的幾分鐘預習，我的學習方法重點如下：

- (1) 國文就是上課要好好做筆記，回家可以省很多的複習時間。
- (2) 英文則是將學校發的雜誌，裡面的單字牢牢記住，建議多背字根，很多的字根都可以衍生其他意思；多聽雜誌 CD，不僅可以增加聽力，單字量也能提升，一舉兩得！題目也可多做，像是坊間賣的參考書、考卷、模擬試題等等，都可以考慮嘗試，雖然題感很重要，但是歸納統整才是最重要的！
- (3) 數學、化學、物理題目不一定要做得多，但也不能什麼都不做，更重要的是定義一定要清楚，理解關鍵字、解題技巧一切都出之於此。

準備學測的方法

準備學測的策略，基本上高二暑假就要開始了，我的讀書方式是：

- (1) 文理交錯的讀法，如果早上選擇先讀國文，下一科就會換成理科，接著按照這個方式輪流，個人覺得這樣的讀書方法比較不容易累、或感到倦怠。理科，我會先把參考書的觀念先理解，再來做題目。
- (2) 國文、英文的作文，每個禮拜我自己都會主動寫一篇文章交給老師批改，保持語感，書寫多次後，經老師指正，也會越寫越順暢。

308 林明威

入學管道：繁星推薦

錄取校系：國立臺灣大學農藝學系

從小我就很喜歡多方嘗試、探索，高一時，曾經參加過印尼發明展比賽獲獎，參賽作品為濾油瓢，它是個只裝湯不裝油的裝置，很適合減肥的人們。

準備學測的方法及讀書時間分配

準備學測的時間點是在升高三那個暑假開始，大多是跟著老師的進度，一些較擅長的單元就會超前。我是個比較自律的人，知道什麼時候該讀書，什麼時候該休息，自己安排時間。我最擅長的科目是數學，也是在讀書過程中最高興的，可以不用用太多的心力就能拿到好成績；所以我會花較多的時間看自己較不擅長的科目，像是自然組沒有學到的地科跟生物下冊，複習時難免有些吃力，遇到問題時，我會先請教同學，我覺得同學比較能理解我在想什麼、卡住的困難點等等，因此比較好討論。讀書的順序是先讀比較不熟的科目，或者是自然科，畢竟是自然組比較重視自然科！再讀較得心應手科目，建議大家準備考試時可以先排好順序，讀起來也比較有效率。

另外，我不會硬逼自己讀太多書，會依自己當時狀況來決定，放鬆心情的方法是聽音樂、打籃球或桌球，放鬆後再讀書，讓我更能進入狀況。

308 邱晨諱

入學管道：繁星推薦

錄取校系：國立陽明大學護理系

面對科系的選擇

我個人非常喜歡看戰爭片，高二看了一部電影，內容描述無國界醫生的無私奉獻，當時深受感動，讓我心生嚮往。評估自己在短時間內要考上醫學系不容易，因此先就讀護理系，同樣也是可以到戰場助人。當我下定決心，一開始爸媽是不同意的，希望我朝理工方面發展，經過多次溝通，爸媽看我還是很堅持就不再反對，我也希望爸媽以我為榮讓我為這個地球奉獻一己之力。

另外，因為進入無國界醫生組織，具備法語能力可以優先錄取，經了解陽明大學與政治大學有學術合作，兩校學生可以互相選修，因此選擇陽明護理系就讀，同時也希望到政大加強自己的德語能力。

時間的分配

高二升高三的暑假就開始準備學測了！7月初的時候有和家人先出國旅遊10多天，回來台灣後，只剩下一、二個禮拜準備第一次模考，我每天都讀8到10小時，把每科第一冊的內容都讀完，也許是放鬆後，可以裝進更多的東西，我的成績進步許多；後來經歷了多次模考，也是按照這個方式安排，一開始覺得非常充實，中間出現一段撞牆期，越讀越無力，不過都會告訴自己堅持到最後～。

準備學測的方法

我是高二才轉入數理資優班，數理表現較弱，高二上的成績平平，非常感謝班導的鼓勵，使自己有了動力，成績也一直進步，最後以3%的校排成績參加繁星推薦。

平常我一定會先把數學、物理、化學三科先顧好，地科、生物因二類未學習因此，有另外安排家教，同時也在校內老師請教過學習方法，高三學測前開始做考古題，錯的題目會訂正，找到正確答案；社會科是自己的強科，所以並沒有特別準備，跟上老師的進度讀即可，也就是背多分！

小編 111 張銘津 補充

《何謂無國界醫生？》

無國界醫生是一個獨立的國際醫療人道救援組織，致力為受武裝衝突、疫病和天災影響，以及遭排拒於醫療體系以外的人群提供緊急醫療援助。無國界醫生只會基於人們的需要提供援助，不受種族、宗教、性別或政治因素左右。官方網站 <http://www.msf.org>。

313 沈士潔

入學管道：個人申請

錄取校系：屏東科技大學獸醫系

面對科系的選擇

高一下在興趣測驗結果中出現獸醫系，對於野生動物一向非常感興趣的我，開始燃起就讀該學系的夢想與動力。

時間的分配

高一上我的生活就是滑手機、玩遊戲，不知道自己在做什麼！高一下我開始讀書，是從最有興趣的科目開始讀，英文一直是我很喜歡的科目，我開始讀學校發的雜誌，當我覺得不需要再查很多單字時，就開始讀課外的原文書，我也覺得學校給的內容太少了，所以盡可能的擴充英文的學習範圍，每天讀英文，手機也成為每天聽英文新聞的工具（自此不再玩手機遊戲），無時無刻都在讀英文。這樣的讀書模式，也讓我開始讀其他學科，每天回家看3-4小時是少不了的，如果當天有補習，回家我也會繼續看書，約莫12點睡覺。

準備學測的方法

高二升高三那年暑假，我每天看書10-12小時，全力衝刺，而高三在選修課程和即將面對的學測之間，真的會讓人疲憊不已，甚至磨光了高三學習的熱忱，還好我撐下去了…。針對自己最弱的數學科，我找了學測歷屆試題，並做了5遍，可以統整出一些題型與答題方向，最後，我的學測考了67級分，因為在校成績只有13%，因此，我選擇用個人申請的方式進入大學，雖然沒有考上自己的第一志願，但是能走向野生動物保育的道路，讓我離夢想又靠近了一大步。

313 張淨雅

入學管道：個人申請

錄取校系：國立中正大學 犯罪防治學系

面對科系的選擇

我的夢想校系是中央警察大學的鑑識學系，但因為分數門檻太高，身高也不夠，因此轉而就讀中正大學犯罪防治系。

時間的分配

高一、高三我有補習的經驗，但複習考過後，才發現其實效益不大，補習班也比較偏向提供解題技巧，我感覺有時候會過度鑽研題目，花時間解較難題型，但學測的題型比較多元，也不會為難學生，因此，比起到補習班報到，我個人比較傾向每天到k中報到喔！

準備學測的方法

我的學習狀況其實一直都很不規律，定不下心來讀書，我是在高三第一次模考後，因為只考了56級分，才開始振作，每晚留K中讀書，假日讀書則是在第二次模考後才開始，從早上9點看到下午5點；精神好時就讀難念的物理、化學科，精神較差的時候就唸較容易上手的英、社、國、數。準備學測就是多做題目，錯了就要知道錯在哪裡，哪邊的觀念需要再加強，如果再不找同學討論，或是詢問老師，務必將觀念釐清，也可確保考試時答題正確的機率。

你不可以不知道的變革： 大學多元入學考招調整方案

204 許淑雯、111 張銘津摘錄

一、延後申請入學時程，保障高三學習完整：

自 107 學年度起學生申請入學時程將分階段、逐步延後，搭配十二年國教課綱實施的首屆大學考招，延後至高三下課程結束，以改善現制高三下學習穩定性問題。分科測驗在七月初舉行。

二、減少考科，降低應考壓力，鼓勵學生適性學習：

研議自 108 學年度先期推動將學測成績由現行至多採用五科，調降為採用至多四科、學生可有一科 0 分以及不採計五科總級分，以降低學生應考壓力，符合適性學習精神。結合十二年國教新課綱的實施，未來進一步檢討調降為採用至多三科為原則，以助新課綱之實施。

三、精進現行書審機制，優化及簡化審查機制：

未來將延續目前申請入學第二階段的書審資料及校系自辦甄試兩項合計至少須占 50%，而以學生學習歷程檔案取代現行書審資料以簡化學生準備資料之負擔，並重視學生在學校完整適性學習的過程。

四、對應校系適性選才需求，試辦學習歷程檔案資料納入申請入學第一階段：

107 學年度開始開放校系試辦將學習歷程檔案資料納入第一階段檢定或倍率篩選。同時研議如考科數目降低後可能增加同分情形之適當篩選機制。

適用學年度 (以入大學年度計算)		107	108	109	110	111
兩階段 調整	繁星推薦 招生作業		▲繁星推薦 3 月第 2 週報名	微幅延後		繁星 推薦 四月
	個人申請 招生作業	延後 1-2 週	▲個人申請 3 月第 4 週報名 ▲大學校系第二階段指定項目甄試 於 4 月第 2 至 4 週週間辦理	微幅延後		申請 入學 高三課程結束後 五月初~六月
提前 推行	全面調降 繁星及申請招生管道 參採學測科目數 至多 4 科		<ul style="list-style-type: none"> ◆大學校系最多僅可於學測 5 考科中選取 4 科，並就這 4 科成績擬定檢定、篩選、採計、比序或同分參酌之科目（如 A 校系個人申請最多使用科目為國、英、社三科，則同分參酌僅能從表中三科選擇） ◆或就所選之 4 科中另訂科目組合總分（如 B 校系自訂其科目組合為國、英、數及自，則此四科成績級分，可作為篩選、比序或同分參酌） ◆且不得再使用 5 科總級分 ◆結合十二年國教新課綱的實施，未來進一步檢討調降為採用至多三科為原則，以助新課綱之實施。 			
試辦	個人申請管道 第一階段 納入學習歷程項目	開放資訊類學系 招生分組、少量試辦 ◆謹慎研訂納入項目 (具普遍及公信力等條件) ◆不影響一般考生權益	陸續研提			
適用目前在學生 (依目前 105 學年度在學示例) *非應屆考生，請依入大學學年度推算		高二生	高一生	國三生	國二生	國一生

圖例

第一階段			
科目	檢定	篩選倍率	學測成績採計方式
國文	前標	4	*1.00
英文	--	5	*2.00
數學	--	--	--
社會	後標	3	--
自然	--	--	--
另訂科目 組合總分		--	
英聽	B級	--	

製表：大學招生委員會聯合會_106.05.31更正部份紅字

以上資料摘自大學招生委員會聯合會 <http://www.jbcrc.edu.tw/index.html>

314 林姿佑

入學管道：繁星推薦

錄取校系：國立臺灣藝術大學書畫藝術學系

從高一開始就想走繁星推薦，在高一學科壓力不是那麼重的時候，術科多多接觸，自己在家裡也會勤奮練習，會思考自己要的是甚麼，一步一步地去實現完成。像是水墨，我會自己去找資料練習，在學習的過程總有挫折，正因為是這樣，才會更努力加強自己不足的，把自己想要的做好。

在課餘時間，會利用假日，到台北看看外面的世界，儘管展覽可能不是很懂其中的涵義，但在欣賞的過程當中，卻能使封閉的腦袋為之一亮。參加營隊也是另一種和外界學習的機會，因為那群人是你平常沒有接觸過的，從他們身上也能獲取一些有別於舊有的思維，使自己多一分學習的機會。

繼續做你現在該做的事，旁邊有學習的對象，積極地、主動地，把他人的長處成為自己的養分，現在就是認真的生活，好好地過高中生活。



314 李霈姍

入學管道：繁星推薦

錄取校系：國立台灣藝術大學雕塑學系

我是一個不會去想太多的人，覺得每件事情努力做，即使你國中是美術班，但升上高中一定會有弱點和缺點，也還是要靠自己的努力，上課的時候，認真的去品味老師要告訴我們的是甚麼；同儕之間也可以互相學習，因為自己有哪裡不足可以向他人請教，朋友有那些問題，也能互相補足，你從他身上得來的，他也會從你身上得到。

有一件事很重要，就是保持一顆開放的心，不管是人際關係、學科、術科學習…等，各式各樣的事情，都要保持開放的心；如果遇見與自己理念相衝突的事，無需立即反應，也許事情不是自己所想像的，因為這個世代太混亂了，跟你對立的東西很多，保持開放的心，接受各方的意見或想法，這就是尊重。要有好的態度，每一件事情都要努力做好，三年回顧的時候，你才不會後悔，現在回頭想想，有沒有做過後悔的事，答案是沒有，問心無愧。

314 古逸萱

入學管道：個人申請

錄取校系：國立高雄師範大學美術學系

高一到高三，假日的時間都會去畫室畫畫，尤其是要術科考試更為密集訓練，學科則是把重點放在國英歷，平常也要花時間去鑽研讀書。到了高三確立了自己的方向，會更密集加強術科訓練，因為畫畫是不可以中斷的。另外，我平常也會利用臉書和手機追蹤一些藝術家、畫家訊息，手機的平台很廣，可以多去關心外面的資訊、畫展、藝術家的作品等等。花時間去認識這個世界，充實自己，不要把自己侷限在校內；跟別人不一樣沒關係，但是要知道自己在做什麼、了解自己，不要因別人的看法而有所動搖，要對自己有信心，並且帶著企圖心，這個心態對個人申請的態度很重要。對任何事情盡心盡力，面對批評，內心整理出一個最適合自己的想法，這就是內化。



302 鄭柏元

入學管道：個人申請

錄取校系：國立臺灣體育運動大學體育學系

我在國小、國中，甚至是高中時期都不是體育班的孩子，但就憑著一個想當體育老師的夢想和一股熱血加入了排球隊。正因為不是體育班生，我在練習上比別的選手少了很多機會，可是我總是利用課餘的時間努力為自己的夢想耕耘。『我雖然是一般生，需要上滿八節課，可是我會想盡辦法空出時間練習，然而，我是個瘋狂的人，常常要把自己練到受傷才肯休息。』或許正是因為看見自己為了練習而漸漸黝黑的膚色、慢慢增強的球技、累積出來的傷痕，才會對今天感到滿足，才能為自己蓋上及格的標誌。

對於這次的術科考試，我因為是一般生，沒有特別教練指導，所以很緊張，為了加強練習，我必須列出個人課表（如下表），所有的一切都會靠自己，絞盡腦汁地將僅有的資源發揮最大的效果，像是詢問在校的體育老師該怎麼配合局部訓練，再憑自己的力量將所有的資料統整出量身打造的訓練清單，有好的規劃能更清楚分配自己的時間，同時，學術也較能達到平衡。

傳統觀念總認為練體育孩子的前途會遭到侷限、學科會變差，所以比較不讓孩子選擇這條道路，但為了自己的理想，拼命維持自己的學科成績，在術科項目上也活潑，想辦法用行動來說服父母，最後也得到了支持。最後，我想跟學弟妹說：『不要因為覺得不可能就停下腳步，如果你不曾嘗試，是永遠無法離夢想接近任何一步的。』這句話對我意義重大，就像我從來沒有因為自己在普通班就覺得體育這條路不可能，反而比別人多下功夫，現在順利的用術科升學，算是向未來邁進了一大步，化不可能為可能。



星期一	1. 400 公尺 *6 三段配速（例如：80s, 2:80s, 3:75s, 4:75s, 5:70s, 6:70s） 2. 仰臥起坐 1 分鐘 *6	
星期二	1. 30 公尺 *5 2. 60 公尺 *4 3. 100 公尺 *3 （小提醒：走回去就出發下一趟） 4. 左右側併步 20 秒	<p>取兩跑道中線為起點，跨到左或右時腳掌必須過線。</p>
星期三	1.（屈膝跳 12 下→伏地挺身 12 下→屈膝跳 12 下→開合跳 12 下→仰臥起坐 12 下→屈膝跳 12 下→抬腿跑 12 下），共 4 個循環，亦可加到六個循環。 2. 立定連續三次跳兩組 *3 次，亦可加到六次	
星期四	1. 跑樓梯，單階 5 次，雙階 5 次（學校 1 至 4 樓） 2. 1600 公尺 *1（越快越好，至少 6 分鐘內）	
星期五	測驗： 仰臥起坐 1 分鐘，60 公尺立姿快跑，20 秒反覆側併步，立定連續三次跳，1600 公尺跑走 （小提醒：要記得紀錄，側併步和三次跳可測兩次取最佳成績）	
星期六 星期日	星期一至星期五若有沒有做到的需補做，都有做到就自行補強。 例如：間歇跑、長跑速度提升 300*10 30 分鐘以上 5 公里以上	

楷模學習 · 學習楷模

105 學年度高中優質化 高二大學學群邀揚暨職業探索活動



高二輔導教師劉素琴

本學期高二大學學群邀揚暨職業探索活動，採自由報名參加方式，邀請鎮高優秀畢業生返校分享學習歷程及就職經歷，報名人數有 561 人，因班級活動、校際活動、忘了...等等因素，實際參加人數有 481 人，同學們參加後的回饋，滿意度達八成以上，管理學群簡心榮學姊的講座，滿意度更高達 100%，學生回饋表示學習收穫豐碩，足見學長姐的學習歷程與思考模式，與在學學生貼近，較能引發學習共鳴。下表為本學期辦理場次：

場次	時間	學群 / 職業	單位	主講人	參加人數	滿意度
1	3/10(五)	警察大學、警專	警察大學	陳宇峰同學	78	98%
2	3/24(五)	大傳學群	東方藍映像	東方藍映像負責人 劉修本	69	92%
3	3/29(三)	管理學群	好時投資管理有限公司	台灣區總銷售經理簡心榮	79	100%
4	4/7(五)	外語學群	清華大學 台師大英語研究所	許文婕老師 王韻嵐老師	91	81%
5	4/21(五)	工程學群 化學工程學系	成大化工研究所 清華大學工科所	楊政穎研究生 劉陶鈞研究生	86	87%
6	4/28(五)	醫藥衛生學群	旭康復健科診所 鈺展骨科診所	物理治療師暨 羅士倫、呂嘉驊	41	98%
7	5/19(五)	台北大學校外參訪	台北大學	商、電資、公共事務學院	37	84%

管理學群講座心得

207 陳雨沛

在如雷的掌聲下，一位氣質不凡的女生走上了台，她就是今天的演講者 -- 簡心榮。

一開始她便給了我們一個問題：「你們是沒有夢想還是不敢夢想？」這句話當頭棒喝般的打醒了我，原來我們一直禁錮於所謂的現實，即使有夢想也不敢說出來，更別說是去追尋了，但在這場演講後，我似乎都多了一些勇氣，去追逐那些看似遙遠的夢。

現在如此成功的學姊是一開始就很順遂嗎？事實並非如此，她分享了她是如何從一個跑夜市的小業務，搖身一變成為了現在台灣區總行銷經理，這一路上她遇上了很多的挫折，無論是客戶的無視，甚至刁難，她都一一的熬過來了，如今她才成為了我們眼前的這個樣子，並與我們分享。

她怎麼能熬到現任的地位，當然不可否認她有很強的行銷能力，但她認為有兩件事情更為重要，第一是英文能力很重要，如果沒有良好的外語能力，就永遠無法踏出台灣這個小島；第二要有不屈不撓的靈魂，因為這個社會非常殘忍，所以必須自己堅強起來，學姊雖然能將這兩件事侃侃而談，但我知道這是她用時間慢慢領悟出來的，她之所以來分享就是希望我們不要走太多冤枉路，所以我決定一定要好好培養這兩個能力，不要白費學姊的一片苦心。

很感謝學校能邀請這麼優秀的學姐回來分享她的經驗，我受益非常多，希望以後也能繼續有更多的演講，我也會認真地參與的。



這次學校輔導室舉辦了一系列的升學講座，我報名了有興趣的科系，“醫藥衛生學群”是其中之一，輔導室邀請了三類組的學長姊回校分享。

一開始，學姊先介紹了她所就讀的校系，並且詳細的說明有些學校開設的物理治療科系是不止四年的，並一一的告訴我們每一年分別的學習內容，我也是這時才第一次知道，原來不是每一個科系都是讀四年的啊！學姊同時也分享了她在大學時期參加的課外活動，最令我印象深刻的是，她參加了一項類似關懷偏鄉兒童的活動，她們到了偏遠地區的國小陪伴孩子，並用所學的知識、技能，協助調整他們身體的發展，我覺得這是一件非常好的事情，畢竟在這個世界上，尤其是這個冷漠的世代，需要的不僅僅是人才，還要有關愛。

接著換學長分享，也是介紹了自己的校系和課餘時間參加的活動，和學姊不太相同的是，他都是參加一些學術性專業的活動跟團體，一方面是增加未來出路方向的明確性，另一方面是讓自己的課業精進。學長很特別的一點是，他唸的是科大，而非我們一般所想的大學，但他告訴我們一個非常重要的信念—選系不選校。學長和學姊分別為科技大學與一般大學生，但經過他們的努力，畢業後兩位皆是優秀的物理治療師（皆取得國家證照），並不因為學校不同而有高低之分。我認為這很激勵我，畢竟社會總認為國立的一定好，大學比科大好，但我發現只要努力其實都可以是很優秀的，我想，這大概是我這次聽完講座最大的收穫之一吧。很感謝學校辦理這樣相關的講座提供我們更多的升學訊息，認識更多的校系與職業；也謝謝學長姊完整的分享，讓我對未來有更明確的想法。

大傳學群講座心得

學長告訴我們不要對自己設下限制、多嘗試，如果你真的非常渴望去做這件事的話，不要害怕被嘲笑，勇敢去做。過程中會有很多挫折、很多質疑，對自己感到懷疑和沒自信，但是就像我很喜歡的一段話是這樣的。“The brick walls are not there to keep us out. The brick walls are there to give us a chance to show how badly we want something.” -Randy Pausch（眼前的磚牆，不是為了阻擋我們前進，只是為了確定到底我們多想要達成我們的夢想，磚牆是為了擋開那些意志不夠堅強的追求者，那些『別人』。）

大傳這是一個非常辛苦的行業，在出社會的過程中你可能會面臨到失業，甚至是沒日沒夜的工作，當然沒有人可以保證未來一定會是怎麼樣，這是未來想從事這個行業的人，得先有的心理準備。大學階段，學長鼓勵多去接觸各種不一樣的人事物，人際關係和溝通能力對大傳系的同學而言非常重要，因為大傳是一個常常需要團隊完成很多事情的科系。在真正與業界接觸的時候，可能會跟學校有所落差，所以要有良好的彈性和應變能力去看待這份工作，並且保持創新的思考，靈活的去接觸和學習。在大學也會有很多的機會去體驗相關活動，所以課業也要繼續學習，當機會出現的時候要能夠抓住它。

對大傳有興趣的同學，可以先去查詢一些工具書，讓自己了解這一個科系的內容，然後多拍多看。大傳是一個多元而且廣泛的科系，關於傳播的每種形式都能有所接觸，包含新聞、廣播、電視電影等等，要找最感興趣的幾門領域專精。如果對影視感興趣可以多看看電影和劇本，平常時候可以透過相機或手機的鏡頭，去思考鏡頭的移動，去想這樣的角度好不好看，這樣的感覺好不好！看電影的時候可以想想為什麼這個電影好看？好看在哪裡？藉由這樣的活動去培養對這個科系或這份工作的了解。總之，多多嘗試，然後多拍多看，不要害怕被嘲笑、失敗和辛苦，如果確定真的是自己非常想要的，就努力去做。





「你無法決定你的出生，
但你可以決定自己的精彩
人生。」

——專訪校友簡心縈

訪談人：213 王詠正、102 江宥心、101 林語瑄

「這個世界從來不會對你仁慈，不要把生活中的事當作理所當然。如果你們想知道什麼是職場，我可以告訴你們，在圍牆外的世界，非常地不友善，甚至是恐怖。唯有你具備十八般武藝，努力磨練自己，才可以在這世界生存、站起，並且有可能成功上去。」

好時（中國）投資管理有限公司台灣區總銷售經理簡心縈，是平鎮高中畢業校友中的成功案例之一。聽起來好像有點陌生，但是當我們說 Hershey's 的時候，大家一定馬上能想起經典的水滴狀 Kisses 巧克力，在全美排名第一大、世界糖巧排名前五強的好時巧克力公司身為台灣區的國家經理，簡心縈是如何在從平鎮高中與元智大學國企系畢業後的短短 9 年中，一路爬升到這個位置呢？是深厚的家底背景幫襯，還是只是幸運而已呢？答案都不是。這個從女孩到女強人的演化史，其實答案很簡單，只有努力不放棄的堅持。

來自龍潭的平凡公務員單親家庭，從小過得著很清苦的日子，在訪談中提及，由於父母親的離異，小時候的她和弟弟，甚至把看誰比較快速在颱風天屋內漏水處擺上水桶，作為遊戲。從小就對英文抱持極大努力與興趣，進入平鎮高中語言實驗班後，沒有補習，課業一度落後。但由於確認自己一心想進入管理學系後，擬定了升學讀書計畫，透過多次的自我模擬測驗以及嚴格的設定目標與執行計畫，讓她一舉同時錄取元智國企與東華國企兩個系所，並且在元智國企系完成學士學位，也在畢業當年，取得多益 850 分的高分成績。

『大樹，是冷水跟風吹雨淋日曬澆大的。』

以第一名的成績錄取元智大學國企系，大學時代就半工半讀，在咖啡廳做服務生、在補習班教英文、當家教…繳出學費與生活房租費用。也參加社團擔任幹部、參加世界行銷大賽、做校園記者，這些經歷，讓她畢業之後得以錄取 Unilever 的青睞，進入了外商 FMCG 的專業領域。

因為大學的相關科系與打工經驗，讓她開啟了不畏風雨艱辛的外商小業務生涯，挨家挨戶的拜訪餐廳，推銷產品。從小路邊攤開始，到五星級的飯店集團客戶。從一家一家的量販賣場與傳統經銷通路，到全台灣最大的龍頭零售通路。無數次的徹夜改裝商品上下架，到不眠不休的完成年度行銷計畫與報告。皆一一創造好成績，取得客戶與通路商的信任，完成公司的所有指標與任務。透過經驗的積累、專業與人脈的建立，終於在 2016 年獲得好時的委託，接下了國家區總銷售經理一職。在工作之餘，也投身公益，在假日時總帶著孩子去社區關懷據點，參與鄰里之間的志工工作，服務老人、與並力行環保工作。更在接下鄰長一職後，又於 2017 年成立佳安生活美學協會被遴選為理事。致力在推動家園的美學落實，營造美麗家園與便利生活的事務上。與此同時，她亦對保險投資理財與房地產上，認真的研究，是房東也在投資標的上有穩健的獲利。

學姊不認為自己是所謂的「成功」人士，她分享道：「當你覺得有趣的事物變成一種認真的時候，變成報表、數字時，就會不這麼有趣，不這麼吸引人。但是唯有克服這些不有趣，一直堅持下去，保持熱情，才能走得更遠。」不要浪費人生的虛度過，在每一個當下，都用盡一百分的努力去做，去獲得最多我們能理解的知識，並善用這些力量，幫助自己也幫助他人。

如果說高中的她與現在的她有什麼轉變，大概就是變的冷靜，以及更懂得堅持是非對錯的心。初出社會的衝勁常常容易得罪別人，許多走後門與冷眼也曾讓人對社會公平與正義感到失望。但經過了 10 年的洗鍊，讓學姊更能冷靜地評估許多風險，也更懂得堅持做對的事情而不輕易妥協。

設定目標，徹底執行，保持熱情，堅持下去。就是學姊用真實的人生歷練，帶給我們的心法，雖然簡單，過程卻非常艱難。她也期許學弟妹們，能夠在學習時不要好高騖遠，傾聽自己的聲音，為自己的選擇負責。每天按部就班，每門課都按計畫預習，認真聽、複習到懂，持續十年，勇敢的走下去，不論成功與否，都一定無愧於心。

別讓青春留白～

『第二教室』等你喔！

輔導主任 王筱窠

每年寒、暑假，學校都補助二十位學生 2000~4000 元獎勵金參加大學各校系所辦理之營隊，無非是希望同學們能主動探索自己的生涯、走出高中教室，透過「第二教室」大學營隊全方位學習，讓自己的經驗視野更寬廣，也讓自己的未來選擇更明確！這是鎮高孩子獨享之福氣，更是高中學生專有的青春！這期「鎮心園」擇選了三位即將畢業學長姐的心得短言，希望他們的分享能讓還在躊躇不前的你有所鼓勵，下回經過學校穿廊時，別再只是駐足看海報而已，不妨展現你的行動力，報名加入「第二教室」吧！相信你的青春就此不留白～

305 古芸瑄

臺灣師範大學 公民教育與活動領導營 (2017. 1. 21~1. 25)

五天的營隊，聽了幾場講座、討論了許多議題，原本只在課本或新聞出現的話題，能夠有機會和一大群人一起對話討論、聽到不同的意見和想法，這過程著實拓展了我的思想和思考邏輯！「讀萬卷書不如行萬里路」，當我勇敢參加營隊，當中的體驗和感受遠遠超過學校課本所學的，對公領系也有更深入的認識，不論之後我是否就讀公領系，營隊中的收穫卻是實際可運用在生活的。

305 李宜幸

臺北大學 金融研習營 (2017. 2. 08~2. 11)

這是我高中第一次參加營隊，可惜也是最後一次了，學到很多東西、也擁有很多深刻的經驗，讓我有點後悔到了三年級才參加。營隊中感觸最深的，是有五個中國學生跨海來參加，和他們相處後發現他們很有企圖心，非常認真的學習並且抓緊機會發問，舉手投足間對自己相當有信心；我覺得這是臺灣學生包括我自己應該要學習的，正如教授所言，有時候並不是我們不好，而是我們對自己沒信心，縮頭縮尾反而喪失原有優勢。總之，不要設限自己，多參加一個營隊，就多瞭解一個科系，你也給自己多一個機會、多一個未來可以選擇。

305 黃仲豪

世新大學 傳播管理營 (2017. 1. 22~1. 24)

參加過不少營隊的我，真的想要向沒去過大學營隊的人說，高中不去你絕對會後悔！參加營隊能夠讓你訓練自己的社交能力、領導能力，最重要的是你的團隊合作能力，而且參加營隊可以有機會走出桃園市，去探索臺灣其他縣市，體驗那地方的人文風景。

高中是一個揮灑青春的階段，要讓自己多嘗試，除了社團，大學營隊就是最好的選擇！我第一次參加營隊時，也會緊張、擔心自己不適應，但我選擇去面對，因為這是培養獨立的方法，讓自己勇敢去面對挑戰，會讓自己成長許多；三年光陰如一晃眼，把握自己的每一個決定，用心體會，這樣你才能大聲的說高中生活不後悔！



感恩教師卡片設計比賽結果

高二輔導教師 劉素琴

為培養、引導學生知恩、感恩的心，並主動表達內心之愛、關懷、感謝之意，輔導室於本學期4月20日向各班公告「感恩教師卡片設計競賽辦法」，5月15-20日收件，共有12件作品參賽，經評審初審、複審，選出前三名作品、佳作3名。

前三名作品將印製成教師節卡片，搭配下學期教師節生命教育活動，讓全校師生於活動中，憶起學習階段對其課業指導、生活關懷、心靈引導、家庭支持...等等之師長們，主動書寫卡片感念師恩，並由學校提供郵資寄送，讓這份濃濃的愛在彼此心中迴盪，並散播至校園的每個角落。



第一名
313 黎世華

主題明確、手繪技巧呈現多層次、閃亮傳遞知識光芒。



第二名
306 宋采倫
風格活潑、色彩繽紛和諧、符合主題訴求。

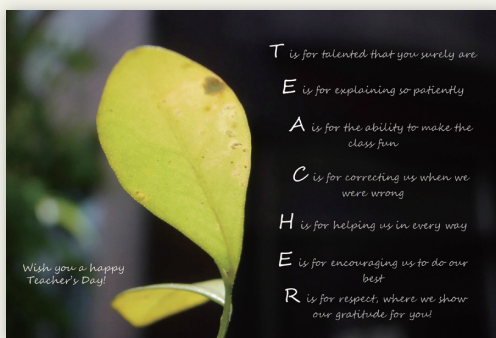


第三名
201 王葦如
繪風細緻、對比強烈、主題明確。



佳作
314 張詩君

溫馨可喜，可加強文字構成。



佳作
314 陳姿妤

攝影製作手法獨特、文字運用用心。



佳作
314 劉逸齡

清新明快，手繪細膩。