

一級玩家，我是機關王

212 班 / 吳宜璠



機關王是一門結合了科學 (s) 科技 (t) 工程 (e) 藝術 (a) 數學 (m) 的成長課。其中在細分創客組、整合組以及機器人任務組。每項比賽都令人享受，由此，可以發現 STEAM 的奧妙。

今年，是我三度參賽。有了近四年的研究、組裝、拆裝、分類……經驗，對積木的特性在熟悉不過，過程中也學會了維修馬達、調整線路。2019 的比賽，使我心力交瘁卻收穫滿滿！

每年比賽，每年都有意外的插曲。比賽前那晚，晶片突然無法讀出指令，我們不斷嘗試，試圖 debug。陷入晶片、主控盒、馬達、開關……無限循環的排列組合。晶片燒掉的疑慮在心中盪漾，不安隨即而至，一片、兩片……九片……僅存的三片靜置盒中，內心掙扎，不敢在嘗試了。事實上，沒有任何晶片燒毀，而只是原本可執行的程式被竄改了參數，導致讀不出指令的窘境罷了。這齣烏龍，我也得了教訓，排除錯誤不可以太主觀。雖然在比賽中並非那麼順利，但三組桃園代表隊依然拿下了金、銀、銅獎。



地震防災演練

教官室 / 葛孝儀

「孫子兵法有云：勿恃敵之不來，恃吾有以待之」。



這句的經典名言非常適合用在防災演練。自從 1999 年 9 月 21 日發生 921 大地震迄今，已經過了 20 年，921 地震前各級學校單位均未重視防災教育，甚至完全沒有任何防災課程，直至今日防災教育的推廣已經開始逐漸有初步規模，師生們實際參加防災演練不僅僅頭頂書包跑出來疏散這麼單純，透過一些演練狀況劇本或訪視委員突發狀況的下達，更可以讓本校師生們練習並瞭解自己該負責的任務與工作，讓災害發生時的當下能夠臨危不亂處變不驚，這也是防震演練在教育現場需要帶給師生們的終極教育目標。

真正發生大災害時，首先必須先求保護自身安全，有餘力再去協助身旁的友人或家人，並記得抗震保命三步驟「蹲下、掩護、穩住」。時時刻刻做好完全準備，當災害來臨時讓自己的「明天」比「意外」永遠更早來。



鎮高菁采

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—葉涵青 / 林獻賢
編輯委員：朱彩鳳 / 張英傑 / 吳明禮 / 鄭惠松
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

鎮高菁采

第八期 107 年 3 月創刊



19 起來運動 是鎮高魂!

和煦的陽光，微微秋意，十九週年校慶在校長及各位貴賓的勉勵與期許下拉開序幕，各班創意進場活動及社團表演熱鬧滾滾，精彩非凡；運動代表隊的選手點燃聖火更是象徵著傳承與榮耀，也預祝大會平安順利、圓滿成功；各項運動競賽陸續展開，尤其是緊張刺激大隊接力將氣氛沸騰至最高點！十一月九日正是運動的好日子，大家一起來運動，燃起鎮高魂！

在這 6935 個日子裡，全體師生的努力耕耘及各方面的支持鼓勵，才能成就今日不凡的鎮高，恭賀平鎮高中邁入第十九年，未來在校長的帶領下繼續創造更多的榮耀與輝煌！

家長會讓愛傳承 平鎮學子最溫暖而有力的後盾

在青春洋溢的鎮高校園中，隨處可見熱情奔放的同學們，勤於教書的老師們，使我可以心無牽掛的讓小孩在此學習。

鎮高有著多元的活動及比賽，讓學生不只會讀書，也能在各領域嶄露頭角，為校爭光，這要特別感謝胡校長的領導及老師們的指導，我們家長會也在這中間扮演著支持的角色，與有榮焉，引以為傲。

鎮高家長會是由一群熱心且無私的家長所組成的，做好事不留名，這些家長不求回報的當個無名英雄，默默為學校付出，給予學生滿滿的愛與關懷。希望我們家長會的努力之下共同讓鎮高的優良傳統繼續傳承下去。

鎮高校園食堂

PHHS DINING ROOM

讓資源回收化成美味佳餚

據報導指出，2016~2019 年臺灣每人每天製造的 0.8 公斤的垃圾，桃園地區的 1.9 公斤，近年因環境快速變遷與過度追求便利，使美好生活環境不斷面臨威脅，因此想藉由此次課程，讓同學們可以運用垃圾重新組合成一道道美味餐點，思考如何從生活中做些改變，永續經營我們的美好環境。

在圖書館，我們開了一間食堂，將所有食材從日常生活中新鮮直送，放上餐桌，祝您用餐愉快！

為期近一個月的展期，參與展出的班級為 105、106 及 107 班，三個班的學生從發想到完成作品，歷經許多嘗試與挑戰，最終完成創作並完美呈現，感謝各位師長及同學們的热情回饋，讓這場「鎮高校園食堂」圓滿落幕。

營業時間：105 班 10:00-16:00, 106 班 12:05-12:15, 107 班 11:26-12:04
營業地點：平鎮高中 3 樓圖書館
指導教師：范姜道欽

鎮高校園食堂 menu

美術科 / 范姜道欽

105 第一組 menu, 107 第一組 menu, 106 第二組 menu, 107 第二組 menu, 105 第五組 menu, 107 第六組 menu, 107 第六組報告

街邊小棧, 主廚推薦

第七屆黑豹旗 平鎮勇士奪回冠軍寶座

2019 年黑豹旗全國高中棒球大賽十二月一日在天母球場落幕，平鎮勇士們以 3 比 1 擊退毅家商奪冠，締造隊史第四冠。

連續三年和毅家商爭冠，鑒於上屆冠軍戰被對方投手壓制，教練吳柏宏憑著堅強的意志及正面迎戰的氣勢，不斷為選手們提振士氣：「一定要打倒他！」平鎮勇士果然不負眾望，靠著賴延峰 7 局失 1 分好投、董子恩和黃勇傳擊出一分打點安打、宋晨會長傳轟殺、吳秉東連轟 2 次三振等亮麗的表現，展現出完美的團隊合作，霸氣重返王座，寫下輝煌的紀錄！

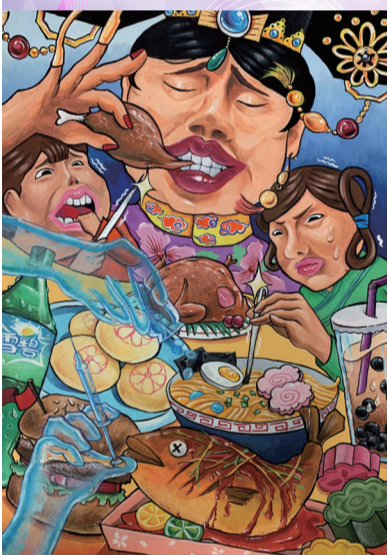
文武全才，盡在鎮高



114 胡昱梅



201 徐鈺婷



214 徐若馨



314 林宥鈞

108 學年度各運動代表隊榮譽競賽成績

棒球隊	2019 年 PONY 帕馬級世界青棒錦標賽 冠軍 2019 年長華盃全國高中棒球賽 冠軍 第七屆黑豹旗全國高中棒球大賽 冠軍 108 學年度學生棒球運動聯賽高中組 冠軍
跆拳道	315 林婕妤 全國運動會女子組 67 公斤級 銀牌 315 魏晨吉 全國總統盃跆拳道錦標賽 74 公斤級 金牌 315 廖國銘 全國總統盃跆拳道錦標賽 80 公斤級 金牌 315 劉巧兒 全國總統盃跆拳道錦標賽 49 公斤級 銅牌 315 李宛瑜 全國總統盃跆拳道錦標賽 53 公斤級 銅牌 315 林婕妤 全國總統盃跆拳道錦標賽 67 公斤級 銅牌 215 周璋倫 全國總統盃跆拳道錦標賽 58 公斤級 銅牌 215 潘奎恩 全國總統盃跆拳道錦標賽 63 公斤級 銅牌 215 高翹嘉 全國總統盃跆拳道錦標賽 + 87 公斤級 銅牌 115 高鈞庭 全國總統盃跆拳道錦標賽 53 公斤級 銅牌
田徑隊	315 陳憲兆 全國運動會 4*400 公尺接力 金牌 315 王靜汶 桃園市全國田徑分齡賽 U19 女生組撐竿跳高 第一名 115 嚴敏心 桃園市全國田徑分齡賽 U17 女生組撐竿跳高 第一名 315 陳利庭 桃園市全國田徑分齡賽 U19 女生組 400 公尺 第二名 315 陳憲兆 桃園市全國田徑分齡賽 U19 男生組 400 公尺 第二名 115 董 宸 桃園市全國田徑分齡賽 U17 男生組撐竿跳高 第二名 115 杜宇晨 桃園市全國田徑分齡賽 U17 男生組撐竿跳高 第三名 315 陳憲兆 新北市盃全國田徑公開賽高男組 400 公尺 第一名 115 王峻偉 新北市盃全國田徑公開賽高男組 800 公尺 第二名 315 陳利庭 新北市盃全國田徑公開賽高女組 400 公尺 第二名 陳憲兆、王峻偉、沈宗翰、蔡俊杉 新北市盃全國田徑公開賽高男組 1600 公尺接力 第三名
射擊隊	215 陳至謙 全國運動會射擊項目 10 公尺男子步槍團體 第一名



216 吳秉恩

216 賴延峰



315 魏晨吉 215 潘奎恩

316 宋晨睿



跆拳道選手與教練

315 陳憲兆



314 黃大容



314 鄭祖豪



314 許瑋儀

108 學年度語文類競賽成績

108 學年度桃園市語文競賽	
307 鄭翔鴻 字音字形 第二名	307 郭辰怡 國語演說 第三名
307 王玟又 作文 第三名	214 張卉萱 客語演說 第三名
108 學年度高級中等學校北區英語比賽	
301 蕭宜宜 英語演講比賽 佳作	203 曾唯晴 英語演講比賽 佳作
307 饒芝羽 英語作文比賽 佳作	英文說故事錄音比賽 冠軍
207 呂庭誼、207 徐鈺婷、208 張修平、213 史依菲	
108 學年度全國語文競賽	
203 風佩萱 賽夏族族語朗讀 特優	
108 年全國高中閱讀心得寫作比賽	
共計 6 人獲特優，14 人獲優等，18 人獲甲等	
104 賴曼怡「一個愛與奇蹟的故事」 特優	112 陳妍樂「回家的路是這樣走的：無國界醫生在葉門」 特優
112 鄭凱心「走訪白色巨塔」 特優	202 蔡宜臻「是甚麼樣的環境讓我們失去瞭解事實的權利」 特優
207 李晨禾「為教育奮戰的平凡女孩」 特優	303 陳思樺「什麼是正義：正被侵犯的不可侵犯尊嚴」 特優

108 學年度數理類競賽成績

212 吳宜珊 2019 世界機關王大賽 (隊名：一級玩家) 高中組 銀牌
208 蕭育朋 北二區高級中學數理及資訊學科能力競賽 數學科 佳作
313 張福臨 北二區高級中學數理及資訊學科能力競賽 化學科 佳作
313 張曼瑜 北二區高級中學數理及資訊學科能力競賽 生物科 佳作

108 學年度全國高中中小論文寫作比賽

313 張福臨「民俗現象卡到陰真實性 - 民眾對思覺失調症的認知探討」 甲等
203 黃熾蓉、205 徐佩萱、210 張芹瑜「北魏樂府詩 <木蘭辭> 與迪士尼《花木蘭》動畫電影之差異」 優等

108 學年度美術競賽成績

108 學年度美術競賽成績			
314 簡啟完 版畫類 佳作	314 陳 薇 書法類 佳作	314 鄭祖豪 版畫類 佳作	214 林家好 書法類 佳作
108 學年度桃園市學生美術比賽			
共計 2 件第一名，7 件第二名，7 件第三名，24 件佳作			
314 黃大容 水墨畫類 第一名	106 邱慧芳 平面設計 第二名	314 黃婕寧 版畫類 第三名	314 鄭祖豪 版畫類 第三名
314 陳 薇 書法類 第一名	314 許瑋儀 西畫類 第二名	201 徐鈺婷 西畫類 第二名	302 吳車任 水墨畫類 第三名
314 許瑋儀 西畫類 第二名	201 徐鈺婷 西畫類 第二名	314 簡啟完 版畫類 第二名	305 陳正涵 水墨畫類 第三名
201 徐鈺婷 西畫類 第二名	314 林宥鈞 水墨畫類 第二名	107 黎庭瑜 水墨畫類 第二名	214 林家好 書法類 第三名
314 簡啟完 版畫類 第二名	107 黎庭瑜 水墨畫類 第二名	314 林庭郁 書法類 第二名	114 胡昱梅 漫畫類 第三名
314 林宥鈞 水墨畫類 第二名	314 林庭郁 書法類 第二名		214 徐若馨 漫畫類 第三名

國際教育交流 - 認識異國新朋友

韓國彌鄒忽外語學校來訪 104 班 / 賴曼怡



在交流的前兩天，我終於盼來了韓國學伴傳來的訊息，從她的描詞中，不難看出她對於即將來到台灣的期待，更對我展現出滿滿的善意，而這也更堅定我想要使她在鎮高留下美好回憶的想法！

在交流這一天，我一早便全身躍著緊張感，帶著一些期待和一些不安，終於見到了我的學伴！因為先前交換過聯絡方式，也看過對方的照片，所以從她一下車我便一眼認出了她。我高舉著寫著她名字的名牌，生怕她沒有注意到我，只見她害羞地走到我面前，羞澀地對我說了聲：你好。在經過一陣中、韓文夾雜的溝通後，我們之間的氣氛終於也開始熱絡了起來！緊接著便迎來了我們的歡迎式！不知不覺中，半天的時間咻的一下就過去了，終於到了我們要彼此說再見的時刻。我的學伴最後也邀請我平時如果有空的話便能和她傳傳訊息，聊聊天。最後，我們以一個緊緊的擁抱作為和對方說再見的方式。這次的交流活動讓我受益良多，不僅讓我交到了外國朋友，更讓我收穫了一次難得的經驗。我覺得交流活動的目的不僅僅是促進我們和姊妹校之間的感情，更讓我們學會和外國朋友相處的方式，同時並打開我們的國際視野。謝謝我的學伴和韓國彌鄒忽高中的其他同學們，在想念她們的同時，我也會期待著再次相見的那一天！

日本廣島三原東高校來訪 201 班 / 黃慈恩

大早就來到校前廣場，我和親善大使社的大家還有學伴們一起等候日本人的到來。三部遊覽車駛進校門，我們拼命揮動著手中的旗子，用最熱情的笑容為今天的活動拉開序幕！來到階梯教室，在一連串精彩的致詞和表演後，我們帶著日本同學進班。我們這班要做的是南瓜燈，需要台灣同學和日本同學共同完成。台灣的同學們非常熱情活潑，身為在旁協助的工作人員，我感到非常欣慰和開心。在做南瓜燈的時候，發生了我們意想不到的事情。隨著一聲叫聲，我一回頭，發現有一個日本男生割傷了手！血流如注，親善的學妹趕緊替他止血，我則是趕快控制場面，帶著學妹和受傷的日本同學前往保健中心。那個男生的臉色越來越蒼白，學妹幫著護士阿姨，我飛奔去找老師。第一次發生這種事，我心裡有點慌張，所幸，後來那個日本同學有被醫院好好治療回到我們之中，其他大部分的人也沒有被影響太多。午餐時間，台灣同學播放音樂，跳著流行音樂的舞蹈，有幾個活潑的日本同學也點了幾首歌，一起唱歌跳舞。所有人都享受在愉快的氣氛中，我想，這將成為所有人愉快的記憶。



即便疲憊書畫，依然綻放熱情與笑容，不害怕嘗試挑戰，我們因此能成長改變。在這次交流中，我覺得我又成長了。

滿載而歸的韓國國際教育旅行

鎮高在教務處實驗研究組的精心安排下，於 108 年 10 月 28 日至 11 月 2 日，飛往韓國兩所高中姊妹校，進行六天五夜的國際教育旅行交流，並體驗不一樣的學習之旅。

第一天的交流活動在演藝廳，兩校的表演活動開放全校學生進場，各式各樣的表演都讓學生好似在開演唱會般，兩校都是非常熱情又完美的演出。經過一晚在 Homestay 家的交流，每位同學都有說不完的故事，隔天台韓兩方更與市政廳結合，體驗兩國飲食文化，親手做壽司、水餃...等與學伴互相交流，活潑又深刻的交流讓人留下美好的印象。

第二天訪問位於仁川地區的彌鄒忽外語學校。成立於 2010 年的彌鄒忽外語學校，雖然成立時間很短，但卻看到了學校極其富有朝氣及企圖心的一面，無論是設備與環境都頗具前瞻性，尤其所有學生平日都會住校，教學活動從早到晚對於語言方面的學習確實非常精實。而每位同學除了學校教室及宿舍外，都有一個自主學習的空間可供利用。又因三餐都在校內，學校本身的中央廚房餐廳提供全校同學三餐的活力來源，看到學生們一批一批井然有序的用餐，可以感受到生活教育非常成功。校園內外環境優美，楓紅的公園與廣大的湖



光美景讓同學圍繞在大自然中學習。正如彌鄒忽高校的校訓：Challenge the Future! 確實是值得我們挑戰與學習的對象！

第三、四天訪問位於大邱的雲岩高校。成立於 2002 年的雲岩高校，與本校成立時間相近，普通科的編制也相近，交流上格外覺得親切！包括大邱市區廳長高層的热情接見，與校長兩天全程的接待都讓我們一行人受寵若驚。

第五天的城市探索對大多數同學來說是個新鮮又刺激的體驗！到科博館及科學教育館探索了人體 3D 模型，精緻又真實般的神經系統、骨骼、器官，更像體驗醫生般的開刀或人體斷層掃描真是非常先進。而看到實體大小的仿生電子魚在水中優游自得，若不是看到內部的電子發光裝置，完全無法區別真魚還是電子魚，確實讓人驚豔！而整排智慧機器人靈活的跳舞，隨著旋律跳動自如，不禁感嘆 AI 人工智慧的發展真是一日千里，AI 仿生機器人如影隨形的情景即將很快就會到來！除了校際交流與城市探索外，在景福宮換穿韓服體驗韓國傳統文化、首爾塔體驗極致的建築之美、佛國寺及石窟庵體驗世界遺產的豐富行程，在在都是本次國際教育旅行留下深刻又美好回憶！

服務學習 鎮高愛心天使送暖活動 關懷弱勢



印象最深刻的講座不外乎是移工那場，起初我對移工的觀感真的不是很好，認為他們來台是搶走我們的工作機會，而且大部份東南亞的移工會一群一群出現在大眾運輸動線上，說話很大聲，身上又有很多奇怪的味道，所以講師要請我們這組扮演勞務團體的時候，其實當時我內心是非常掙扎的，因為我真心反對他們可以來台生育，但從小又受到現在自由平等的教育，的確不該因為他們的種族及國籍而有任何差別教育，但透過這次的講座我了解到他們的苦衷，因為宗教不能避孕，又必須在人生的黃金時間負責來到遠在千里的台灣。

一開始到西門町的時候，我真的很徬徨失措，但因為我是組長，所以我只好裝出一副信心滿滿的樣子帶領我的組員前進。其實我們起初很順利，大約不到五分鐘，便有人上前幫我們加油，頓時信心十足，但等到一半左右便開始出現挫折感，因為在沒有人捐贈的空窗期，路人掃過我們的眼神都流出一種不屑一顧的樣子，害我開始懷疑自己做的事是否是對的，但看到旁邊的組員都還在賣力大喊，使我慢慢找回初心，不再因為挫折而迷惘。



本校有 18 位高一、高二的志工同學們共同參與了這個很有意義的活動。活動在兩位主持同學的開幕聲中展開，接著是兩位機動組帶領的破冰遊戲，再來就是志工同學們精心設計的闖關活動，由 8 位關主把關，各關分別是「彈跳樂」、「尋寶獵人」、「超級比一比」和「傳情畫意」。

在 8 位小隊長的帶領下，讓 17 位 6 至 16 歲被短期安置的孩子，在歡樂中度過一個難忘的周末。為了獎勵各小隊勇往直前，過關斬將，我們特地準備了四個獎項，分別是「所向無敵一超人獎」、「以小搏大一蟻人獎」、「勇猛精進一浩克獎」以及「天將神兵一雷神獎」。此外，孩子們最開心的，是收到鎮高的愛心天使們為每個人量身準備的聖誕禮物，每個孩子拿到禮物的那一刻都綻放了最美麗的笑容。非常感謝所有參與這個活動的老師和同學，為這些孩子創造了一個溫馨的午後時光，讓他們帶著溫暖的愛和祝福，迎向新的一年。

