

生命典範 & 話說你我畫展

撰文 / 105 林宗諤
照片提供 / 輔導處

在 10/27、11/1 兩日，輔導室舉辦四場【生命典範人物講座暨平權演講】，這是學校與陽光基金會長年合作的活動。今年講座邀請到郭修銘先生來為高一同學講述他的人生故事，郭修銘先生和同學分享了自己人生原本一路順利，到面對八仙塵暴燒傷意外，從燒傷後的驚訝疼痛挫折、治療過程中的換藥住院治療痛苦，到內心絕望自怨自艾曾有想不開的念頭，接觸歌手周杰倫的音樂鼓勵後開始勇敢面對，逐漸復健走路漸漸有自信，感謝周遭的人不斷鼓勵，慢慢重回社會展開新生活。演講當中的心路歷程轉折，讓學生們更了解傷友受傷後的心情與損後復原的過程辛苦，目的是期許同學能珍惜生命，也能尊重他人，增進學生面對困境、因應困頓的能力。

我從講座中發現，講者在因應這個突如其來的意外狀況時，勇敢選擇面對痛苦而非逃避現實，這是大多數人很難做到的事。不論在感情、課業、友情、親情各方面，若是遇到挫折，我們往往會沉浸在悲傷中，久久無法走出心中的傷。這時我想

如果我們可以學著大哭一場、大吃一頓，或是靜靜地去看一場扣人心弦的電影、聽一場自己喜愛的音樂會，或是找到自己心裡喜歡、還盼望著的事物。我們無法完全避免人生中的意外傷痛，但找到適合自己的處理方式都是好的。我想對他說：「謝謝你精彩的演講，看到你很有自信的面對我們時，我覺得你很勇敢！」

今年除了講座活動之外，學校在圖書館舉辦為期 10 天的【陽光臉平權畫展】，作品皆與外觀傷損臉平權相關，繪畫者的年齡從國小到高中都有，每張圖都有屬於作者自己的故事，我想隨著每個人成長環境不同，解讀方式也都不一樣。展期中，部分老師結合課程課程帶同學一同來參觀，中午時段有學生志工協助解說，下課時段亦有許多同學結伴觀賞，參觀完後寫下自己最有感觸的一幅作品。

本校有 7 位心得撰寫優秀的同學被邀請參加了陽光 Podcast 錄製，共同為臉平權議題發聲。



班際羽球比賽花絮

照片提供 / 攝影社

第一名
207

第二名
208

第三名
210



聖誕週慶祝花絮

照片提供 / 攝影社

2022 年底，本校學生會精心規劃了許多慶祝活動，有貼心送禮服務的「聖誕暖氣機」、人人都能成為拍照大師的「聖誕網美牆」，還有最令人期待的聖誕週社團表演活動！

聖誕週的中午時分，從一樓到五樓都是搖滾區！除了在鎮心園是尖叫第一排之外，各樓層的窗邊都聚集了共襄盛舉的人潮。聖誕週期間共有音研社、熱音社、吉他社、熱舞社、舞林社、康輔社、管樂社和學生會準備的精美表演；傳遞心意的小糖果也象徵著歲末的祝福。



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

鎮高菁采

第二十期
107 年 3 月創刊

發行人：許唐敏

總編輯：圖書館技服組—葉涵青/張雅琳

編輯委員：楊枝煒/張英傑/吳明禧/鄭憲松

范美珍/徐郁婷/湯明雄/楊國隆

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



鎮值青春— 歡慶本校 22 週年校慶運動會

撰文 / 實習教師 張以琳、張晴雲
攝影 / 本校攝影社、圖書館小編

早晨的校園，金黃色的陽光穿透樹葉間的縫隙，灑落在地，為同學們的歡笑聲，增添了幾分青春色彩。

今天，是鎮高人藏不住雀躍的一天，平鎮高中 22 週年校慶運動會的第一天！早在幾週前，師生們便緊鑼密鼓地開始籌備，每天中午，皆可以看到各班旗手拿著班旗練習進場的身影，為的是能在運動會這個光榮的時刻，踩著自信的步伐進場，其他每個人都引頸期盼運動會的到來。

「預備——碰！」隨著炮聲響起，正式揭開了運動會的序幕。首先登場的是師長組毛毛蟲競賽，老師與家長一蹴而就，快速地拉起毛毛蟲，雙腿交錯的跑著，瀟灑地展現了運動家竭力爭取佳績的精神。

緊接著的是趣味競賽。高一各班學生們團結一致、肩併著肩，十人十一腳毫不馬虎；高二學生則背靠背、手牽著手，齊心協力後背夾球，儘管鞋子掉了仍毫不退縮，咬緊牙關繼續步伐一致、合力往前；高三學長姐們充分展現帥氣的一面，騎著毛毛蟲大搖大擺的身影，別有一番趣味呢！

再將鏡頭轉到跑道區。跑道四周擠滿了觀眾與啦啦隊，此起彼落的加油聲充斥全場，而場上的大隊接力選手們則各個屏氣凝神地豎起雙耳，待槍聲一響，便如子彈射出般，一棒接著一棒，賣力地運動雙腳，急速向前衝。那揮汗如雨的背影，不僅透露著心中對勝利的渴望，更象徵著青春的驕傲與活力。司令台上則不時傳來偵君老師的實況轉播，當輪到最後一棒時，高喊「衝刺！」只見選手們身體一縮，使勁全力，在眾人的喝采聲中，衝向終點。

第二天的進場儀式，由打扮成包租婆的露瑤老師，以及身穿啤酒裝的有政老師主持，吸睛的造型瞬間吸引全場目光。輪到各個班級依序進場，只見所有同學都卯足全力展現訓練已久的舞蹈成果，尤其棒球班展露健體美態、原住民策略聯盟的舞蹈表演更是讓全場氣氛嗨到最高點。

典禮結束後，緊接著，便展開了學生最期待的園遊會。園遊會開幕後，有吉他社、熱音社、康輔社等社團帶來的精彩表演；各班推出琳瑯滿目的美食、形形色色的闖關遊戲，吸引絡繹不絕的人潮，熱情招攬的叫賣聲與各種創意行銷，好不熱鬧！兩天熱鬧的活動，充分展現鎮高學生的青春活力，最後班級通力合作、整理環境，畫下完美句點。



