

關於「學習」這件事——雙語班國際教育交流

107 / 翁仁軒

會參加線上國際教育交流，是先前導師在班級群組通知有線上國際教育交流的活動。收到消息的當下，我立刻報名，原因很簡單：我們學英文的主要目的，就是想與外國人便利交談與溝通。在準備自我介紹的講稿時，一開始我會絞盡腦汁想寫出很有深度、知識含量高的自我簡介，後來才發覺：由自己的角度來寫出「自己的經驗」，盡量貼近生活，透過簡潔的文句加以呈現的話，其實會讓人更容易理解，並對這些內容感到好奇。

這次線上交流的主題是：關於「學習」這件事。這個題目一直令我很疑惑，過程中我有請教過很多老師，還上網搜尋看看其他人的觀點。班上很多同學都說：「學習是為了更好的人生、職業與財富」，這樣的觀點對大多數的人來說，都是無庸置疑、甚至

是理所當然的。而我認為，學習的原因是因為「活著就是要體驗這個世界的一切」，當你在學習的時候，你從中瞭解許多知識，除了滿足自己的求知欲，並能在未來加以利用這些知識，去體驗多元的世界。

交流活動結束後，我發覺不同國家之間對於學習的定義看似分歧，其實有異曲同工之妙，畢竟我們都是人吧……現在回想起來，在快結束視訊的時候，staff 問我們人生的夢想職業是什麼？這個問題真的是戳到我的內心，因為我對未來的職業還沒有什麼想法。最後 staff 送給大家的話是：「堅持你想做的，沒有不可能。」未來我還需要對自己更多的探索，找到自己想做的，我想，不論是現在的學習還是未來的職業，我都需要更多的堅持！



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

鎮高菁采

第廿一期

107年3月創刊

發行人：許唐敏

校址：桃園市平鎮區環南路三段100號

總編輯：圖書館技服組—葉涵青/張雅琳

網址：http://www.pjhs.tyc.edu.tw

編輯委員：楊枝熒/張英傑/吳明禧/鄭憲松

電話：(03)428-7288

范美珍/徐郁婷/湯明雄/楊國隆

傳真：(03)468-4145



112年大學繁星推薦 成果亮眼

教務主任 / 張英傑

今年繁星推薦入學成果豐碩，總計 68 人錄取國內各大優質大學，其中更超過六成同學錄取頂尖國立大學，包括台大 1 人、清大 1 人、陽明交大 1 人、成大 2 人、政大 3 人、中興 3 人、中山 1 人、中正 1 人……等國立大學 41 人。其中校排 1% 的五位同學，更包辦台灣交政五間頂大熱門科系（台大政治、清大電機、陽明交大電機、成大資工、政大公共行政），成果亮眼。

錄取臺大政治系的英語班同學鄧薇，不僅成績優異，更擔任管樂社社長，榮獲全國特優，人際關係極佳，並獲選為模範生。如願錄取臺大政治學系國際關係組。

錄取陽明交大的生醫班游婕同學，本次學測劃下六科均超越頂標的榜首優秀成績，如願錄取陽明交大電機系。

錄取成大資訊工程的英語班同學黃苡愷同學，雖然總是社會組，但對電腦遊戲超有興趣，擔任動漫社社長，如願錄取成大熱門科系資工系。

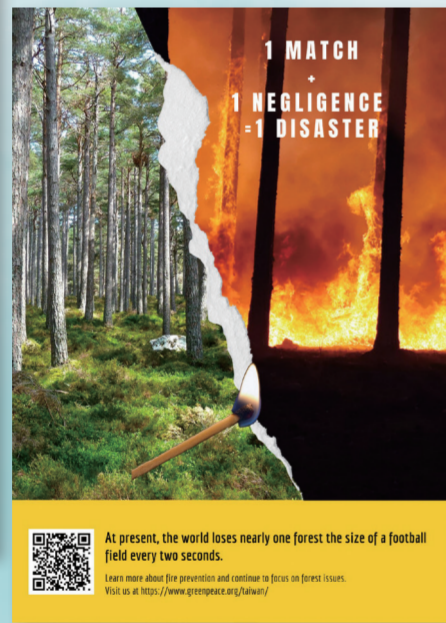
姓名	錄取學校	校系名稱
鄧薇	國立臺灣大學	政治學系國際關係組
謝承祐	國立清華大學	電機工程學系乙組
游婕	國立陽明交通大學	電機工程學系乙組(電機工程組)
黃苡愷	國立成功大學	資訊工程學系
羅仕鈞	國立成功大學	機械工程學系
陳慶頤	國立政治大學	公共行政學系
陳紹淳	國立政治大學	企業管理學系
黃楷澄	國立政治大學	資訊科學系
陳彥斌	國立中央大學	電機工程學系
羅奕丞	國立中央大學	機械工程學系先進材料與精密製造組
徐凡晴	國立中央大學	法國語文學系
羅詠淇	國立中興大學	應用經濟學系
謝淑鈴	國立中興大學	植物病理學系
林子翔	國立中興大學	水土保持學系
郭佑佑	國立中山大學	機械與機電工程學系全英語組
邱星頤	國立中正大學	經濟學系
梁祐誠	國立臺北大學	金融與合作經營學系
薛靖陽	國立臺灣海洋大學	資訊工程學系
謝欣妤	國立臺灣師範大學	圖文傳播學系
袁翊倫	國立臺灣師範大學	化學系
江紹綺	國立高雄師範大學	特殊教育學系
李雨舒	國立高雄師範大學	美術學系
張語淳	國立彰化師範大學	國文學系
李佳臻	臺北市立大學	心理與諮商學系
黃宇揚	國立臺中教育大學	國際企業學系
彭柔禎	國立臺中教育大學	美術學系
鄧安志	國立暨南國際大學	財務金融學系
余庭軒	國立暨南國際大學	國際文教與比較教育學系
陳堂演	國立嘉義大學	企業管理學系
湯斯婷	國立嘉義大學	機械與能源工程學系
邱嘉好	國立嘉義大學	植物醫學系
陳綵婕	國立嘉義大學	外國語言學系英語教學組
朱荳瑄	國立臺南大學	文化與自然資源學系
奉芋瑜	國立臺南大學	英語學系

姓名	錄取學校	校系名稱
曾心怡	國立高雄大學	法律學系
劉伊庭	國立屏東大學	幼兒教育學系
許庭瑄	國立屏東大學	教育心理與輔導學系
曾炫貴	國立宜蘭大學	土木工程學系
溫昀諭	國立東華大學	諮商與臨床心理學系
饒志成	國立聯合大學	電子工程學系
張抒敏	國立臺灣藝術大學	工藝設計學系
張紫濤	長庚大學	數位金融科技學系(乙組)
吳庭昀	中國醫藥大學	藥用化妝品學系
林辰熹	中國醫藥大學	醫學檢驗生物技術學系
鍾珮瑄	中山醫學大學	醫學應用化學系
謝承瑛	臺北醫學大學	生物醫學工程學系
劉至嘉	中原大學	資訊工程學系
林晏羽	中原大學	特殊教育學系
王顯瑞	元智大學	資訊工程學系
邱偉浩	元智大學	管理學院學士班
江采儒	東吳大學	政治學系
范睿安	東吳大學	財務工程與精算數學系
鍾仁勛	東吳大學	化學系
文毓楨	東海大學	化學系化學生物組
張宇喬	義守大學	物理治療學系
謝昀捷	義守大學	護理學系
陳華苓	輔仁大學	織品服裝學系服飾設計組
宋瑾璇	輔仁大學	數學系應用數學組
洪韶恩	淡江大學	大眾傳播學系
陳思彤	淡江大學	電機工程學系電機與系統組
賴沁思	淡江大學	資訊傳播學系
鄭皓予	淡江大學	航空太空工程學系
黃丞煜	淡江大學	會計學系
宋好佳	逢甲大學	財稅學系
李尚鴻	銘傳大學	人工智慧應用學系(桃園校區)
楊婷安	銘傳大學	應用統計與資料科學學系(桃園校區)
張日威	世新大學	廣播電視電影學系電視組
謝承諺	靜宜大學	法律學系

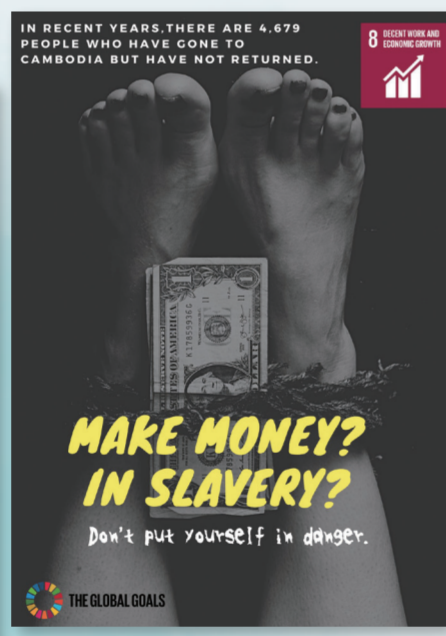
Sustainable Development Goals



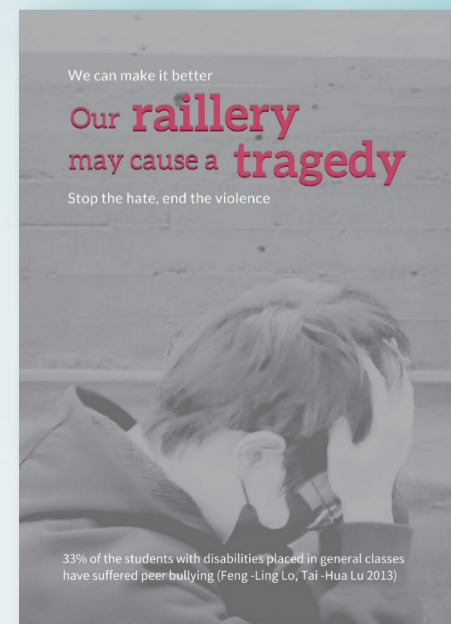
▲ 203 邱瑋禾 徐岑敏 王宥儀



▲ 203 陳民德 陳若雲 鍾沛瑋



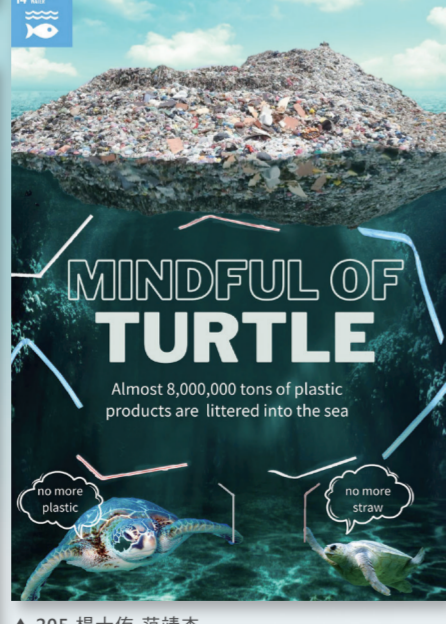
▲ 205 史為筑 劉玟希 李振安



▲ 205 林芮慈 董庭舒 李樹漢



▲ 205 邱羽菁 張若涵 許伯機



▲ 205 楊士倫 范靖杰

影印機怎麼用？我要如何自助借書？

本校圖書館設備與館藏豐富，但是卻不知如何充分使用嗎？平時常見同學有「我對著自助借書機刷條碼刷半天為什麼都錯誤？」、「書海茫茫要怎麼找到我要的書？」、「臨時要印作業印表單但是影印機怎麼用？」等問題，如果你也曾有影印、列印、掃描傻傻分不清楚的問題，或是想更瞭解圖書館空間分布與各項資源，小編誠心推薦收看本學期已正式上線的圖書館資源利用影片，只要使用手機掃描 QRcode 即可快速進入影片專區，或是輸入網址：<https://linktr.ee/PJHSLibrary>



鎮高榮譽榜

111 年全國學生美術比賽

參賽組別	作品名次	班級	作者姓名
版畫類	優等	314	張抒敏
版畫類	佳作	314	謝暉萱

2022 年第三屆科學與科專業英文能力大賽 - 北二區區域賽

教師組			
蔣佑明老師	物理組		冠軍
郭信嘉老師	地球科學組		亞軍
學生組			
311 班	羅禹安	生活與資訊科技組	冠軍
311 班	詹凱傑	數學組	冠軍
311 班	湯斯婷	化學組	冠軍
311 班	謝禎丰	生活與資訊科技組	季軍
206 班	王博玄	人工智慧組	金腦獎
311 班	謝淑鈴	生活與資訊科技組	金腦獎
211 班	鍾有晟	物理組	金腦獎
311 班	劉陶帆	數學組	金腦獎

以上感謝蔣佑明老師、余彩瑤老師指導

111 學年度全國學生音樂比賽 - 北區

管樂合奏	高中職團體 B 組	特優
銅管五重奏	高中職團體 B 組	優等
木管五重奏	高中職團體 B 組	優等
打擊樂合奏	高中職團體組	優等

111 學年度學生學習歷程檔案獲獎名單

課程學習成果				
班級	姓名	名次	多元表現項目	作品名稱
207	彭子芩	特優	多元選修	動手做科學
312	謝祖兒	優等	自然探究與實作	花粉粒探究
312	謝祖兒	優等	選修化學	碘鐘反應
312	劉玉婷	佳作	自然探究與實作	杯中的波濤洶湧
312	謝祖兒	佳作	英文科	文法應用及撰寫作文
312	劉玉婷	佳作	自然探究與實作	旋轉吧！紙蜻蜓

課程學習成果 (自主學習)				
班級	姓名	名次	多元表現項目	作品名稱
204	許富鈞	特優	配色決定感受的關鍵	
214	黃廷育	優等	咖啡小屋	
303	楊信紘	優等	翻轉眼界	
214	蕭樂怡	佳作	童年回憶 - 袖珍柑仔店	
202	羅子騫	佳作	基礎水彩素描練習	
309	楊凱鳳	佳作	屬於我的文藝創作品	

多元表現 (其他)				
班級	姓名	名次	多元表現項目	作品名稱
303	楊信紘	特優	營隊	銘傳大學主播營
214	蕭樂怡	優等	作品成果	燈罩與陶土作品
309	楊凱鳳	優等	作品成果	影響模擬種子飛翔的時間
301	林晏羽	佳作	作品成果	從 Vlog 我學到...
201	李珮慈	佳作	學校特色活動	自主學習口頭成果發表
203	呂昊宇	佳作	學校特色活動	自主學習口頭成果發表

111 學年度校內科展評比

類別	評比結果	題目	指導老師	組員
工程一	佳作	自動風力旋轉發電機	陳培文	210 王億宇、姜柏亨、張芸臻

第一屆學習歷程檔案學生競賽 優秀成果示例

註冊組長 / 王利文



本校學習歷程檔案優秀示例

本校在 111 學年度上學期辦理第一屆「學習歷程檔案學生競賽」，目的為鼓勵學生積極落實 108 課綱學生學習歷程檔案之宗旨，引導學生用心紀錄各項課程成果與多元表現等內容，豐厚學習歷程並展現個人特色與學習軌跡，強化學生學習動機與競爭力。

經由同儕之間交流與公開表揚得獎學生，期許能達成學習效應，學生作品評分標準為：作品能顯現學習歷程檔案完整架構、檔案內容表現學生在學習過程的真實投入與成長、檔案內容呈現學生學習的主體性與對於問題的洞察等，針對投稿作品舉辦「學習歷程檔案評選會議」，由評分教師分享學生作品之優缺點，提出精進方案，另將優秀作品靜態展示於圖書館，供全校師生閱覽與學習，優化之作品同步放置於本校學習歷程檔案平台網站（可掃描本篇 QRcode），以期達成互動、共好之精神。



「用想的總是煩惱與懼怕交雜，做就對了！」 學習歷程檔案製作心得與實作要領分享

312 / 謝祖兒

學習歷程檔案對於我來說，就像製作一份重點整理：將平時上課的筆記或探究課程內容紀錄下，再彙整、美編製成一份報告。這麼做有助於加深對於課程的記憶，並內化成自己的知識以吸收。

至於要如何製作一份學習歷程檔案呢？我主要會分成兩大步驟：平時多記錄、空閒就製作。

「記錄」可以是手寫在紙本、也可以打在手機備忘錄等文字紀錄，或是平時拍照存下互相和同學討論、實作、發表口頭報告的過程。

而「製作」，個人有一套萬用的公式：「動機、過程、成果、心得」，這對於任何科目都是適用的：

1. 動機：為何做這項活動？目的為何？
2. 過程：附上照片，可以是示意圖，或是本人參與活動的照片，再附上文字說明這項活動是如何進行的，也能附上第一步驟的紀錄，以說明你有實實在在的參與這項活動。
3. 成果：簡述你的最終成果。
4. 心得：最重要的部分。我會分成兩段：「省思：檢討過程遇到困難是如何解決以及改善？」、「收穫：做完這項活動培養了什麼素養？提升了什麼能力？」這部分一定要紮實的寫，不可以含糊帶過，如：「這項活動帶給我很大的收穫、受益匪淺。」收穫是什麼收穫？沒人知道。必須用詞精準才能讓教授明確知道我們到底學習到了什麼，團隊合作的能力？媒體素養？美感涵養？……等。

公式套完後，加上封面、目錄、頁碼、分工表（如為小組活動），及排版（我習慣用 CANVA，模板多樣化，也好上手），一份完整的歷程檔案報告就完成了！而該何時製作呢？平時假日如若沒時間，等到放寒、暑假後，學校也是有給予一段相當充裕的時間上傳的，但缺點就是可能會不太記得當時發生了什麼，這部分就見仁見智，因為假如平時有多多紀錄、認真參與，倒也不會忘得太多。

萬事起頭難，起初我也不懂得如何製作，也不曉得哪些才是該紀錄的、該拍照的？哪些是不該留下的？「用想的總是煩惱與懼怕交雜，做就對了！開始後就一切都忘了，只擔心不夠時間」這是導師盧致元老師曾和我們說過的，這段話在當時給了迷茫的我很大的動力，希望如今也能鼓勵到更多因恐懼，而遲遲未能動工的同學！

312 / 劉玉婷

俗話說得好：「工欲善其事，必先利其器」。「學習歷程檔案」作為大學個人申請的工具之一，但還是有許多人對其抱持著「我應該要做但不知道該從何下手」的態度。其實，製作一份歷程檔案沒有你想的那麼難。

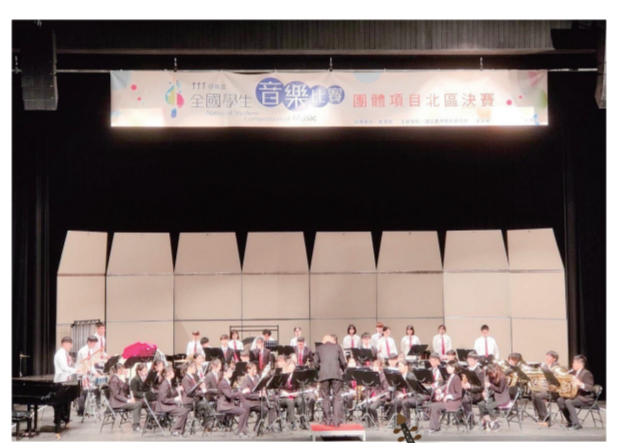
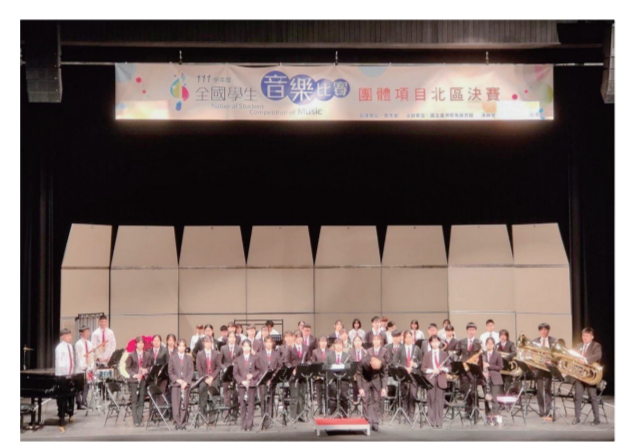
首先，以字面上去解釋，它是一份「把學習的整個歷程完整呈現出來的檔案」，但具體內容包含什麼呢？以下我將以自然探究的學習歷程為例：

自然探究既然是和實驗相關，那麼觀察、提問和假設必不可少，藉此引出實驗的動機跟目的。如果有在實驗紀錄本留下小組討論紀錄的同學，可以將紀錄本掃描，並放進學習歷程檔案裡，如此可以讓大學端的教授更了解小組在實驗中的討論歷程。接著就是探究的精華：實驗設計——這個部分我一般會包含三個項目：實驗器材、變因跟步驟。實驗器材可以用表格呈現，讓所需材料一目了然；實驗變因可以用心智圖或表格呈現，避免雜亂排版、不易閱讀與理解。實驗步驟的部分，除了描述實驗該如何進行之外，也可以把背後的原因，就是「為什麼要這樣做？」寫進去，如此可以看出作者對實驗的用心跟思考的歷程。

做實驗難免會有不順利，遇到難題不要害怕，直接寫進檔案裡，並附上這個問題後續的解決方法，同樣可以讓教授看到你的用心與問題解決能力。在實驗設計之後的是實驗結果跟圖表分析，圖表分析可以用 Excel 製作折線圖，並加上趨勢線，讓人一眼抓住重點。結果之後就是論證，這個部分通常相對比較難，抱持著試試看的心態就好了，不論對或錯，都會在成果上看到作者願意嘗試的心。接著就是重頭戲——心得省思，這裡是大學端較重視的部分，把過程中學習到的、可以再改進的地方，都寫進來，看到作者在學習階段的「自我反省」。

最後，再摘要出一段總結，讓教授、老師、讀者們都可以快速抓到整個學習歷程檔案的要旨，一份好的歷程檔案就完成了。

希望花時間看完這篇文章的你，可以對學習歷程檔案的具體內容有更深入的了解，並動手做出一份既成功、自己也很滿意的學習歷程檔案！



風雨過後，一起望見亮麗彩虹

——記全國學生音樂比賽管樂團榮獲特優與各項優等

204 / 潘鈞

從上學期的市賽，一路到這次的全國賽；從對一片空白譜的生疏，到寫滿筆記的比賽曲子，從優等到特優。好多次的練習，不僅僅是練習，還有團員間的磨合與相互配合；是一同感受老師傳達的演奏技巧與道理，一路走來的努力足跡。這段路上，有狀況不好的時候、老師生氣的時候、氣氛低迷的時期、沒有士氣的團員們，各種情況穿插其中，從沒少過。我也曾想過幾次放棄，又幾次抬起頭來繼續前進。團隊從似有若無的向心力，到感受到每個人都用著自己的方式努力，有因為力不從心的淚水，也有因為獲得佳績而喜悅流下的淚水。不論是合奏，還是銅管五重奏，大概都是我高中管樂生涯的最後一次比賽，所以這次的全國賽我特別珍惜、特別重視、更加努力地練習，希望在最後留下一個能讓自己沒有遺憾的結果。

最後，我們獲得管樂合奏特優、銅管五重奏優等的成績，與其說開心，感動的感覺要來得更更多，回想從高一加入管樂社開始，經歷的種種回憶，參與過的各式各樣比賽，心中充滿各種情緒，最鮮明的是覺得自己選擇管樂社真的太好了！

211 / 王莉鈞

這次參加五重奏，對於高中才開始學樂器的團員來說，真的是莫大的壓力，但是我們五個完成它了，對我們來說，我們一生都不會忘記這場比賽。

重要比賽需要五個人、五種樂器，這是一個從無到有的故事，我們在寒假期間都埋頭苦練，開學之後一有時間就留校練習，連假日也不放過，可以說是都把重心放在社團，練到哭、練到身體不舒服、練到想棄賽，但是我們都挺過來了，不斷的找學長及老師來聽我們練習，不斷修正、不斷進步，才能拿到這來之不易的優等，跟市賽的程度相比，我們的能力有非常顯著的提升，不管這條路有多少荊棘、多麼令人崩潰，不顧家裡人的反對及同儕們提出的質疑，我們排除萬難，共同奔向屬於我們的榮譽，給自己的高中社團生涯一個不留遺憾的結局。

213 / 張學妍

這次的比賽，與以往的市賽或校際交流、音樂會的舞台不同，對我而言，它是與眾不同的，它的特殊不只因為是全國性質的比賽，而是經過重重困難、努力與不斷練習、成長，以及在這亮眼的成績背後，大家付出的努力，使團隊的向心力與默契不斷增長。在比賽的舞台上，最令我印象深刻的除了演出的表現外，還有大家在舞台上揮灑淚水與汗水的景象，在經歷了幾次的市賽與全國賽，這是我第一次遇到如此令人感動的景象，不只是因為在比賽時的狀態是有史以來最好的一次，還有同一時刻，大家一起感受到一種難以形容的悸動，那樣的景象，使這次的比賽更有價值。雖然在市賽時，狀態不理想，但在全國賽上，我們盡了最大的努力，為學校爭光，也同時把社團的優秀傳統傳承下去，並且也為自己爭取一份榮譽。

106 / 蔡佳璇

對於管樂社來說，每年的學生音樂比賽是極為重要的賽事，在市賽中獲得參加全國賽資格的我們，肩負著更大的壓力。在全國比賽前一週，我們特別前往台北，與許多競爭團隊們交流，當時的我們是整場分數最低的團隊，甚至完全沒有獲得特優的把握。而在比賽前最後一個禮拜，我們經歷了許多次的練習，不停地調整樂曲中的每一個音符、訓練團體間的默契，大家為了整個團隊、為了全國賽，拚盡全力的練習，誰都不願意鬆懈。

時間飛快來到比賽當天，踏上賽前準備區的我們，心中充滿志氣。走上黑暗中唯一明亮的舞台，心跳總是不由自主地加快，燈光打在我們身上，此時此刻，我們就是主角，手指隨著旋律流動，我們盡全力地將所有的音符完美演奏好，把這幾個月練習的成果毫無保留的展現出來，直到迎來休止符，我們心中的大石頭終於放下，看著指揮老師的笑容，這幾個月努力似乎一切都值得了，我們即將帶著回憶與經驗，迎接下一次的表演與比賽！