

秀外慧中 雲翔萬里——專訪英文老師古秀雲

撰稿者／307 李敏華、蔡禕玲
採訪者／307 李敏華、黃喬嚨、邱苡涵、蔡禕玲

教學簡報上滿滿的筆記，是秀雲老師的細心與用心，是什麼原因使老師擁有這樣的特質呢？

秀雲老師的成長過程中遇到幾位好老師對她產生了至關重要的啟發，深刻地影響了她的教學理念和人生觀。國小四年級時，她遇到了一位經常利用自己課餘時間帶著學生參加競賽的導師，這位導師的無私奉獻，讓秀雲老師深受感動並體會到為人師表的巨大力量，讓她也想成為一名優秀老師。上了國中，英文學習起步較慢的她遇到一位很好的英文老師，不但允許她用自己的方式在單字旁邊標上注音符號來記單字，也以靈活的教學方式幫助她克服學習英文的困難，這位英文老師既嚴格又有耐心，讓她的英文程度顯著提升，這也為她後來的英文教學奠定了堅實的基礎。

願意不斷努力的人，總是能受到上天的眷顧。秀雲老師大學時結識了一位修女，這位修女每週花一小時陪伴她研讀聖經，並細心解答她的疑惑，引領她走上了信仰之路。老師樂於助人，大學四年都加入服務性社團。在一次參與一對一陪伴視障朋友的宿營活動中，她專注於協助視障朋友安全通行時，卻因身高差距未能預見障礙物而讓朋友撞上了路樹。原以為的幫助反而起了反效果，她意識到自身視野的局限，並明白在協助他人時，不但要留意對方的需求也要更加細心。老師上課時雖不苟言笑，但私下都默默關心同學們的需求，尤其批改作業時，老師不但仔細修正我們的錯誤，並且釐清我們英文文法的觀念，這種細心的特質成為了她的一大優勢。

秀雲老師的教學生涯起步於天主教小學，那個年代缺乏兒童美語教材，她便和同事們自行製作教具、編寫教案，過程雖然辛苦，卻被老師視為最純粹、最快樂的教學時光。隨著生活環境的變化，她轉換到高中任教，雖然教材豐富，但學生卻有更多樣的需求，老師便設計更有趣的課程來吸引學生，並根據不同班級的狀況因材施教。

老師說未來要在住家附近的圖書館擔任志工，利用過去曾在鎮高圖書館兼任行政職務的經驗來幫忙推廣閱讀、整理書籍；也考慮在社區大學或老人大學教授英文，運用自己的專業服務社會。此外，秀雲老師還有一個夢想，那就是與志同道合的朋友一同前往歐洲的大教堂，感受陽光穿越彩色玻璃的神聖景象，體驗被上帝的榮耀與恩寵環繞的感覺。

一生中，總有幾個特別的人在行為上、生活上，甚至在價值觀上對我們產生改變，秀雲老師正是這樣特別的老師，以其秀外慧中的個性，溫暖如雲的愛護著所有學生。我想我們能遇到她，是幸福的。



態度與努力造就成功化學方程式——專訪化學老師吳明禧

撰稿者／307 劉穆妘、葉芯妤
採訪者／307 劉穆妘、葉芯妤、莊詠嫻、謝紫彤、翁祖宏

說起平鎮高中的門面，學務主任吳明禧肯定是其中之一，他也是我們班的化學老師。擁有超強專業能力的明禧老師，並非一帆風順，背後其實是有一段勵志的故事，而老師的態度與努力便是他成功的化學方程式！

小時候不愛讀書的明禧老師，到了高中才領悟讀書的重要性，高中時期是他最艱苦、最挫折的階段，卻也成為他成長路上的養分。高中時期的他總努力不懈地讀書，但成績總是與預期有著一段差距，努力付出後的成果卻不盡理想，使他無比挫敗沮喪，因此他特別能同理學生學習的困境。在他持續努力之下，大二轉學考入國立清華大學。

明禧老師的家庭並不富裕，考上清大後，他便去補習班教書，遇到了許多多程度各異的高中生，感受到教學的樂趣，想成為教師的念頭逐漸萌芽，他為了能有機會去中學實習就在碩士畢業後先擔任研究助理，晚一年才去讀博士班，博士畢業後，老師先投身業界發展，為了追上同儕腳步，他立志要用更少的時間完成實驗，於是他同時做三個實驗，加倍努力，果然在一年內完成所有實驗。儘管要清洗三倍的實驗器材和花更多時間跑數據分析，這都沒有停止老師追趕同儕的渴望，最終研發出全世界光電轉換效率第二的光電染料，其後才轉換成為高中教師。

「不想只當學生的老師而已，更想成為學生的恩師」，這是明禧老師的教學理念，能讓原本想放棄的學生因自己而重回正軌，他認為這才是身為老師的價值；他也認為沒有教



不會的學生，一次教不會就教兩次，還是不會就再教，總會有一遍是聽得懂的。現在參與編輯書寫教科書是老師最有成就感的事，因為他想要「寫一本平鎮高中學生看得懂的教科書」。一般來說，受邀參加教科書編輯的老師多為前幾志願學校的老師，所以編寫出來的內容未必適合我們學校的孩子，既然他有機會去書寫教科書，不管過程再累、再繁瑣，還需要反覆調整討論課本內容難易度，都堅持要為平鎮高中的學生寫一本教科書！

明禧老師上課很愛舉林書豪這個例子，他說林書豪的人生就是在「等待機會」，一路的實力練習就只為等待一個屬於自己的機會。這是老師的親身體會，也期許我們應該抱持這樣的態度努力，不要鬆懈，才能抓住屬於我們的機會。另外，老師也提到「做什麼像什麼」也很重要，該讀書時就好好讀書，該玩的時候就認真玩，不要在錯的時間做錯的事。這樣不僅不會有任何成果，反而還可能造成反效果！

「想法決定態度，態度決定高度」這是老師的座右銘，也是他送給 17 歲的我們的禮物。

做個有趣的人——專訪物理老師盧荻元

撰稿者／307 林秉澤、張曉讓、薛澤瑩
採訪者／307 林秉澤、張曉讓、薛澤瑩、林芳羽

上過盧老師物理課的人都知道其課堂的魅力，不論是以簡單的方式說明抽象的物理概念，讓學生洞悉物理學的真義，或是在課間分享他就學與當兵時期的故事，以及多年來教學的經歷和體悟，這些都讓人想要多了解老師那豐富生活閱歷下，所蘊藏獨特的人生美學。

盧老師對那段曾經的第一志願高中生活是這樣說：「用傲氣背著理想的大小孩們，不服輸也不願低頭，最後只能默默走上單打獨鬥的路，除了幾位死黨外，將多數同學都視為勁敵，還無來由地與老師疏離…」，沒能像平鎮高中這樣，有緊密而正向的師生關係很是可惜，不過卻出乎意料的逼出「自學」的方法，而且扎扎實實的修練了三年。

「做老師，從不是我的選項，人生本來就沒有這麼容易選擇！」研究所畢業後，其實盧老師的第一份工作並不是老師，他覺得「最早想要的工作，其實多半是社會幫你決定了」，也許就是叛逆的內心讓他離了正路，憑著自己對古典音樂的熱愛，聽著車上微人的廣播，就隻身前往應試當時全國唯一的古典音樂電台（台北愛樂 FM 99.7）。短暫的電台工作結束後，才正式「返回正途」加入教書的行列，本以回母校任教為目標，卻落腳相隔數百里的平鎮高中；隨著時間的打磨，人性的惰性，本來的抱負也慢慢淡去，這麼多年在平鎮任教，反讓他認真覺得平鎮高中其實真不錯，精緻、多元、有人情味，最重要是學生受教。

至於已經開設多年的咖啡多元課程，要回溯到一次花蓮旅行，喝到民宿老闆沖煮的咖啡，自以為已經是老手的他，第一次喝到明明味道是苦，卻還是那麼順口好喝的虹吸咖啡，得知是老闆自己用簡單機器烘焙，他便依樣畫葫的買了一套烘豆設備，開始了他烘咖啡的一趟嶄新旅程，高中時期的自學經驗再度派上用場。此外，他也愛好出國走走，細細感受當地的風土民情，享受文化衝擊的全新體驗，「世界太大、台灣太小」他說，你很難想像在塞納河畔閒晃一整個下午，在法國的小美術館中一坐一小時，僅只是觀賞一牆的莫內是多麼的啟迪人心。他要我們走出舒適圈，將自己丟入陌生的環境，在努力與世界溝通的過程中，重新活化自己的大腦，他說天才莫札特也是在艱困的旅行中完成自我的進化。

對於教學，盧老師認為「學生的成績都是其次，真正的快樂是如孟子所說的，得英才而教之」，他說成績真不能代表一切，能有良善的改變就是「英才」，「當你看到他變，而且是越變越好，你打從心底會鼓掌叫好」他微笑地說著，那種欣慰溢於言表。他常常對我們說：「你不能只是會讀書而已，而是要在各個方面都能學習、奮進，對事物永遠保持好奇心。」對老師而言，一個人有冇有趣是非常重要的指標，如果一生只是渾噩度日，那怕成功、有錢了也是無趣，相對地，假如能在人生中早早立下目標，並時刻踏實努力，就能累積微小的變化讓自己脫胎換骨，正如老師所言：「你要讓其他人在不同時間遇到你時，你都彷彿新生，對你永遠充滿好奇」。

最後我們希望盧老師給自己與我們一個期許，他說「對於十七歲的自己，如果當時我能積極一點，多好；對於十七歲的你們，我希望你們能立志做個有趣的人。」這是老師對我們的殷切叮嚀。



【狂賀】113 年大學入學榜單！

教務主任／張英傑

本校 113 年大學入學（含分發入學、個人申請、繁星推薦、各校獨招）大放異彩，共錄取臺大 3 人、清大 3 人、交大 3 人、成大 4 人、政大 3 人、中央 9 人、中興 7 人、中山 3 人、中正 11 人、北大 3 人、臺師 7 人等。其中 307 雙語班楊程翔及 311 理工班群蔡冠維同學雙雙以考試分發錄取臺大化工系，另本校參加雙聯學制的萬奕辰同學錄取澳洲新南威爾斯大學（超越台全球排名第 19 大）工程學系，極為難能可貴。

值得一提的是，平鎮高中本屆有對單親低收入戶三胞胎同時進入學校就讀，三位今年都錄取進入國立大學。其中妹妹邱羽菁同學在分科測驗半個月前發生嚴重車禍，急送長庚加護病房急救，並號召全校師生募款支付龐大醫療費用！分科測驗申請於醫院應試，在極度艱苦的狀態下用盡全力考上國立中正大學會計系就讀！同學克服困難、追求目標的精神令人感佩！感謝全體師生的幫助與支持！

姓名	錄取學校	校系名稱
萬奕辰	澳洲新南威爾斯大學	工程學系
莊喻翔	國立臺灣大學	醫學院護理學系
楊程翔	國立臺灣大學	化學工程學系
蔡冠維	國立臺灣大學	化學工程學系
陳咪媛	國立清華大學	電機工程學系乙組
郭宇瑋	國立清華大學	特殊教育學系
王建岳	國立清華大學	運動科學系
彭子岑	國立陽明交通大學	半導體工程學系固態電子組
江芯誼	國立陽明交通大學與國防大學理工學院教育合作計畫	動力及系統工程學系
張博賢	國立陽明交通大學與國防大學理工學院教育合作計畫	系統工程與科技學士學位
林達志	國立成功大學	機械工程學系
黃裕喆	國立成功大學	統計學系
張芸熙	國立成功大學	台灣文學系
關羽芯	國立成功大學	成星招生乙組（管理）
張綺均	國立政治大學	資訊管理學系（乙組）
郭睿杰	國立政治大學	公共行政學系
羅懷辰	國立政治大學	風險管理與保險學系（B 組）
鍾有晟	國立中央大學	電機工程學系
陳一成	國立中央大學	機械工程學系光機電工程組
林瑜柔	國立中央大學	企業管理學系
邱筠禾	國立中央大學	客家語文暨社會科學學系客家語文及傳播組
潘澤程	國立中央大學	數學系計算與資料科學組
曾履謙	國立中央大學	中國文學系
鍾冠邑	國立中央大學	資訊管理學系
許禮和	國立中央大學	生醫科學與工程學系
鍾慶騰	國立中央大學	土木工程學系
林柏瑋	國立中興大學	資訊工程學系
楊士佑	國立中興大學	法律學系
湯青霖	國立中興大學	園藝學系
李 恩	國立中興大學	歷史學系
廖翊安	國立中興大學	外國語文學系
鄭沛昀	國立中興大學	歷史學系
鄧宇翔	國立中興大學	行銷學系
林書緯	國立中山大學	國際經營管理全英語學士學位學程
吳汝慶	國立中山大學	外國語文學系
朱瓊甄	國立中山大學	政治經濟學系
古芯喬	國立中正大學	企業管理學系
湯芸萱	國立中正大學	企業管理學系
廖千誠	國立中正大學	歷史學系
黃同學	國立中正大學	經濟學系
李育廷	國立中正大學	數學系
呂吳宇	國立中正大學	勞工關係學系

姓名	錄取學校	校系名稱
邱羽菁	國立中正大學	會計與資訊科技學系乙組
詹芷昕	國立中正大學	財務金融學系
王博玄	國立中正大學	政治學系
李明鴻	國立中正大學	化學暨生物化學系
黎煜威	國立中正大學	通訊工程學系
楊明泰	國立臺北大學	不動產與城鄉環境學系
林芯妤	國立臺北大學	公共行政暨政策學系
高愛儒	國立臺北大學	社會工作學系
劉昱葆	國立臺灣師範大學	教育學院學士班
江均樂	國立臺灣師範大學	設計學系視覺設計組
詹子毅	國立臺灣師範大學	技擊系
簡文惠	國立臺灣師範大學	社會教育學系
李紹宇	國立臺灣師範大學	國文學系
鄧開元	國立臺灣師範大學	光電工程學士學位學程
蕭樂怡	國立臺灣師範大學	美術學系繪畫組
陳民德	國立高雄師範大學	英語學系
莊宜芳	國立高雄師範大學	視覺設計學系
陳人豪	國立高雄師範大學	視覺設計學系
曾沛恩	國立高雄師範大學	藝術產業原住民專班
蕭淨云	國立高雄師範大學	視覺設計學系
黃敏維	國立高雄師範大學	美術學系
湯鵬軒	國立彰化師範大學	化學系
巫少輔	國立彰化師範大學	運動學系（競技運動與表演藝術組）
范羽喬	國立彰化師範大學	運動技擊系
翁茂榮	國立彰化師範大學	英語學系（社會組）
廖建琳	國立彰化師範大學	會計學系
黃國楨	國立彰化師範大學	數學系
陳柏陽	國立彰化師範大學	物理學系光電組
張芯瑜	國立彰化師範大學	公共事務與公民教育學系公共事務組
曾筑萱	國立臺灣藝術大學	廣播電視學系
黃廷育	國立臺灣藝術大學	視覺傳達設計學系
邱筠希	國立臺灣藝術大學	美術學系
吳芮臻	國立臺灣藝術大學	廣播電視學系
羅子騫	國立臺灣藝術大學	雕塑學系（男）
鄭又寧	國立臺灣藝術大學	視覺傳達設計學系
李浩翔	國立臺灣藝術大學	書畫藝術學系
劉秉穎	國立臺灣藝術大學	古蹟藝術修護學系
黃啟元	國立體育大學	休閒產業經營學系
全以恩	國立體育大學	休閒產業經營學系
賴有翔	國立體育大學	陸上運動技術學系
陳家昇	國立體育大學	技擊系
黃昊恩	國立體育大學	技擊系
吳崧宣	國立體育大學	競技系
謝沁誼	國立體育大學	技擊系
黃資媛	國立體育大學	體育推廣系原住民專班
謝旭威	國立體育大學	休閒產業經營學系

鎮高榮譽榜

跆拳道

113 年桃園市長盃跆拳道錦標賽榮獲 15 金 7 銀 14 銅（青年男子組、女子組雙料團體冠軍；青年男子組團體亞軍與季军）



315 王廷中 榮獲 男子組 金牌
215 鄭蘇圻 榮獲 男子組 金牌
315 黃襄晴 榮獲 女子組 金牌
315 鄧鈺臻 榮獲 女子組 金牌



315 莊柏武 榮獲 男子組 銀牌
215 呂逸呈 榮獲 男子組 銀牌



315 陳禹安 榮獲 男子組 銅牌
215 李志鴻 榮獲 男子組 銅牌
115 漆沂甄 榮獲 女子組 銅牌
115 姜宇軒 榮獲 女子組 銅牌

315 黃翊軒 榮獲 男子組 金牌
215 楊德瀚 榮獲 男子組 金牌
315 劉侑芸 榮獲 女子組 金牌
315 林芯彤 榮獲 女子組 金牌

315 邱宇哲 榮獲 男子組 銀牌
215 洪婕筠 榮獲 女子組 銀牌

315 林仁威 榮獲 男子組 銅牌
115 鍾毅龍 榮獲 男子組 銅牌
115 黃歆媛 榮獲 女子組 銅牌
115 林侑瑾 榮獲 女子組 銅牌

215 李宇賓 榮獲 男子組 金牌
215 高丞君 榮獲 男子組 金牌
315 劉若妍 榮獲 女子組 金牌
215 陳柔嘉 榮獲 女子組 金牌

215 賀永平 榮獲 男子組 銀牌
115 陳葛郡 榮獲 男子組 銀牌

215 翁道光 榮獲 男子組 銅牌
315 林思琦 榮獲 女子組 銅牌
115 林郁芳 榮獲 女子組 銅牌

215 羅震語 榮獲 男子組 金牌
215 呂逸亭 榮獲 男子組 金牌
215 莊亞儒 榮獲 女子組 金牌

215 楊彥喆 榮獲 男子組 銀牌

215 林楷倫 榮獲 男子組 銅牌
315 楊琬旋 榮獲 女子組 銅牌
115 葉寶婷 榮獲 女子組 銅牌

113 年潛力優秀選手暨 2024 年世界青少年跆拳道錦標賽中華代表隊選拔賽 榮獲 4 金 6 銀 1 銅佳績



115 楊彥喆 榮獲 男子組 63 公斤級 金牌
215 鄧鈺臻 榮獲 女子組 68 公斤級以上 金牌



115 黃友邑 榮獲 男子組 48 公斤級 銀牌
115 高丞君 榮獲 男子組 78 公斤級以上 銀牌



115 呂逸呈 榮獲 男子組 73 公斤級 銅牌

215 莊柏武 榮獲 男子組 78 公斤級以上 金牌

215 林芯彤 榮獲 女子組 63 公斤級 金牌

115 羅震語 榮獲 男子組 51 公斤級 銀牌

115 陳柔嘉 榮獲 女子組 59 公斤級 銀牌

115 呂逸亭 榮獲 男子組 78 公斤級 銀牌

115 莊亞儒 榮獲 女子組 68 公斤級 銀牌

語文競賽

113 學年度桃園市原住民族語競賽

213 鄭媛妮 榮獲 原住民族語朗讀布農族 郡群布農語系 第一名 取得全國語文競賽參賽權

105 張蓉珍 榮獲 原住民族語情境式演說布農族 郡群布農語系 第一名 取得全國語文競賽參賽權

113 學年度桃園市語文競賽

106 孫凱淇 榮獲 客語朗讀 第一名 取得全國語文競賽參賽權

211 游昀葵 榮獲 客語情境式演說 第一名 取得全國語文競賽參賽權

303 沈芯穎 榮獲 客語朗讀 第三名

312 呂佩芸 榮獲 國語朗讀 第三名

206 莊家宇 榮獲 寫字 第三名

科學

2024 全國科學探究競賽「這樣教我就懂」

主題 製作最強高斯槍 105 曾楚皓、109 陳允祈 榮獲 普高組 入選

主題 食物忘了放冰箱 肉品和飲用水的細菌滋生 103 呂宸安、宋秉軒 榮獲 普高組 入選

主題 混濁的紅茶居然可以喝 210 李姿韻、葉可瑩、戴正翎 榮獲 普高組 入選

主題 湯圓浮力秀 107 王韋懿、簡于皓、蔡其諤 榮獲 普高組 入選

客語

113 年全國中小學客家藝文競賽客語對話能力競賽

客家文化重點發展區 高中組

客骨銘心 隊伍 201 曹羽臻、205 葉沁芸、207 彭子苓 榮獲 特優

客不容緩 隊伍 201 曾兆仟、104 賴巧真、104 游昀葵、107 吳柏辰 榮獲 甲等

客在你心底的名字 隊伍 203 陳俞業、203 沈芯穎、212 陳方柔 榮獲 甲等

美術

113 年統一發票推行辦理租稅美術創作競賽

114 楊御琪 榮獲 社會組 雲端發票及兒獎管道新措施類 優等獎



鎮高新鮮師

游家綺 老師 / 生活科技科

平鎮的各位老師、同學們大家好，我是今年新進的生活科技老師游家綺，當過老師幾年，也當過室內設計師、到工地監工。同學們可能正在迷惘，未來工作之後也可能還是會迷惘，但如果不去嘗試，就不會知道答案。選擇了去做，做好一件小事即是一種成功！

我喜歡手作、木工、皮革、室內設計、繪圖，更喜歡登山，也玩一點點攝影、一點點攀岩抱石、一點點溯溪，有興趣或是想了解更多一點都可以交流，一起創造在鎮高的回憶吧！



范宏毓 老師 / 輔導科

哈囉～各位鎮高的老師和學弟妹大家好，我是 113 學年度新進的老師范宏毓，同時也是 16 屆畢業的校友，真的沒有想到也很開心可以回來鎮高當老師，自己非常喜歡 Dcard 的 Dto friends 看看布袋戲（很冷門的興趣），也很喜歡各種不同的動漫、影劇，歡迎各位如果喜歡看什麼都可以跟我分享，目前是負責高一的輔導老師，歡迎跟我一樣是「新鮮人」的各位高一同學遇到任何問題或單純想找人聊聊，都可以進來輔導處找我～不用害怕！



鎮原，正緣。——平鎮高中部落小旅行



◀ 完整版文章



爬山記（攀岩記）

原定三小時的路程硬是爬到了六小時，這六個小時中大概有三小時都要手腳並用，雖然爬的不算快但對於爬這種需要手腳並用的山，體力終究是會被消磨殆盡。路途不知道有多長多久而水和體力消耗的速度越來越快，當下心裡其實很慌張，因為不知道路程還有多長時間，也沒辦法去分配水該喝多少，突然覺得活著是很美好的事情，還想要回去看家人朋友，還想要去做很多很多沒有嘗試過的事情，真的有只要能活著回去就好的強烈想法。我自認是體能比較好的女生了，真的很佩服那些力量看起來比我小很多的女生能爬完這一趟。

看到大家的團隊合作真的很感人，在這種時刻大家互助能力都超級強，印象最深刻的是看到有人一直一直往回跑去幫別人，路上充滿荊棘他也是直接幫後面的人弄掉，那個荊棘刺的過手套他還直接扳著往旁邊折掉，回去民宿休息的時候發現他手臂因為沒有防護而佈滿被荊棘劃傷的傷口，看到這一幕發現他不是沒受傷，只是默默的一直幫助速度慢的人為了讓他們跟上、讓他們好走而這樣努力。這個人感覺不擅長言表，所以一整趟旅行他很少講話，但他卻是我覺得整趟路途中幫助過最多的人，他可能不一定每一個難關他每個速度慢的都有幫到，但我相信只要是速度慢的都一定一定有被他幫助過，雖然大家都是在互助，但我真的覺得他是第一名。

（完整文章請掃描 QR CODE）

漫漫

山與人，究竟是什麼連結？我相信許多人可能只會想到最淺層的資源提供地，但我們從原住民族的角度一窺其中一二，就能發現，山，是孕育生命的母親，是一座又一座的城牆，也是最自由自在的地方，入山前我們做了入山儀式，祈求平安，也與這片土地溝通好，謝謝保佑，我最後成功到家了。

在山上的專注力，讓我想了很多從來沒想過的事，有可能是 ENTP-T 愛思考，這我不否認，但專注力真的讓我找到我自己了，我想要的有什麼？

我想要的是愛我所愛之人，盡我的全力去做每一件事，我只活一次為什麼我不讓自己快樂一點，有想要去做的事就做，不要猶豫。

兩天的放空，卻給了我受用一生的價值觀。生活不就是那樣嗎，放慢步伐，繞過自己，全力以赴，贏家思維，留點時間專屬於自己，留點時間給家人，好好陪陪家人這件事超酷的。

在部落裡的時間，似乎過的很緊湊，也很鬆弛，沒有每天被考卷追著跑的壓力，雖然好像行程很忙，但在過程中其實不會感覺到很趕很著急，似乎山有一種力量可以安慰人心，告訴著我們，不要著急，不要怕，在部落裡的時間是可能我這一年以來最感覺到可以認真思考的時候，很安靜，安靜到像是在自己的世界裡，這兩天真的很美好。

（完整文章請掃描刊頭 QR CODE）

青春沒有售價，山上體驗一夏

第二天我們爬的是有階梯的山，阿里山，它不像昨天原始山如此的驚險，坡度也平緩許多，考量大家體力不同，我們分成攻頂組與友善組，我待在友善組，我覺得兩組都有優點，攻頂的風景與成就感很美好，友善組慢慢走能欣賞山林的美好，看見了許多可愛的香菇與香香的檜木，休息時間也與原住民聊聊關於他們的一切，得知了文化正在慢慢的流失，因為原住民語沒有文字，只能口語相傳，而且一個句子可能會參雜著其他語言，加上留在山中的年輕人越來越少，與山和文化的距離越來越遠，聽完之後讓人感到難過，但同時也很感動，有一部分年輕人願意留下來，休息間也有聊到關於狩獵這個話題，山是原住民們「家」的一部分，狩獵是生活中不可缺少的活動，自然保護區像是硬闖進他們的家，設限一個區域不准他們進入自己的家，讓他們的文化與生活無法繼續，也許有些人會擔心狩獵會不會影響自然，我的答案是不會，他們比我們更了解山，也懂得如何保護這片土地，在這次的原住民體驗，我從他們的眼神中感受到他們是如此的尊重自然與山林。

很開心也很幸運能參加這次的爬山活動，山裡的寧靜與大家的溫柔，讓我們暫時忘記了城市的焦慮，山裡好像有一種力量讓我們感到平靜，叫我們慢慢來沒關係，待在山上我覺得時間過得好快，卻沒有都市緊湊的壓迫感，在爬山的時候感到很舒服，大自然給予了我們某種能量，下山到時候儘管身體很疲憊，但心裡卻有一種充實的感覺。

（完整文章請掃描刊頭 QR CODE）

鎮原

從一開始的木棧道，到後來每一步都會懷疑：「是這裡嗎？沒路了啊！」我們的心情也從輕鬆愉悅，到後來的提心吊膽。爬山過程中，每個人都需要擁有足夠的勇氣和一顆強大的心臟。我平常是個做事總是瞻前顧後的人，然而爬山那天，即使面對未知讓我很恐懼，即使我不知道踏出後的每一步會有什麼結果，但我卻好像是把平常的勇氣都累積到這一天一樣，毫無顧忌地踏出每一步。

除了勇氣以外，我還學到很重要的一點，就是「信任」。爬到山稜線的地方，因為路又更斜了，所以我們必須要跟前後的隊友互相幫忙才上得去，在前面的人伸出手的那一刻，我們兩的性命就像是連結在一起一樣，如果其中一個人跌倒了，另外一個人也不可能是站著的，也是因為這樣的緣故，讓我們大家建立了「革命情感」。在這趟旅程中最不可或缺的其中兩個人就是我們的教官，他們兩個就像是電影裡的英雄一樣，無論多艱險的道路，就算我們沒路走了，或是有同學被封印了，遇到各種情況，他們都有辦法解決。在你即將滑下山谷的那一刻，他們也會及時出現。在他們的帶領下，無論多崎嶇的路，我們都能夠順利跨越各種困難。

（完整文章請掃描刊頭 QR CODE）

鎮緣小旅行

在晚上我們圍著營火，我跟朋友還一起削竹子，反省了一整天，還有跟泰雅族族人聊天，認識和了解他們的文化，知道了原住民族在生活上的不容易，也檢討了自己，討論著明天，在圍著營火時的聊天，我覺得好溫暖，因為有他們，幸福不是一堂課，是一段了解自己並成長的過程。

在上山前，泰雅族族人帶領著我們舉行著一個祈禱儀式，在這個儀式裡，我學到了，要尊重山，要保護山，要愛山，要珍惜我們所擁有的一切，謝謝泰雅族族人，讓我成長了好多。

我認為這趟旅程是一場救贖，一次學習，在這裡，我學到了尊重，要尊重大自然，要珍惜大自然，以及這得來不易的緣分，還有原住民的傳統文化，要愛惜，要愛惜水資源，在山上，水真的很珍貴，要愛惜平常的交通工具，有交通工具是件很幸福的事，要學會理解，要理解原住民的生活習慣，不要在不清楚的情況下亂說話，觸犯人家底線，要學會知足，平常真的過太爽，當我們過很爽時，有人正在用雙手雙腳保護我們的大自然。

最重要的還是團隊合作和愛，在面對生命危險時，他們一個拉著一個，在我上不去艱難的路段時，用手撐著我的腳，讓我上去，在我沒力繼續衝時，拉著我的手，帶著我跑，謝謝你們，教會了我這麼多，謝謝你們。

（完整文章請掃描刊頭 QR CODE）

影片製作



與自然「共存」

204 / 陳冠亨、208 / 林岳辰、胡育鉞
213 / 陳冠宇、鍾翊翔



生死之「郊」

201 / 賴巧真、204 / 楊玉涵、208 / 陳語彤、211 / 簡翊雯