

校訂必修課程成果 — 生命書寫



信念為舟，嘉行為帆——專訪地球科學老師 郭信嘉

撰稿者／202 蔡勻捷

採訪者／202 許芷瑾、葉羽芯、蔡勻捷、呂晨楷、雷元鈞



在鎮高上過郭信嘉老師地科課的學生不在少數，老師活潑幽默的課堂氣氛、新穎啟發的授課方式、豐富多元的輔助教具、內容充實的簡報，與老師一筆一劃工整嚴謹的板書形成鮮明對比。信嘉老師活潑親和的外表下，有著一顆對學生關愛、對教育熱忱的心。

老師最令人印象深刻的，就是那能夠三秒和學生打成一片的親和力與積極果敢的行動力，這深深受到他成長經歷影響。母親的教育重視生活中應有的禮儀和待人處事的智慧更勝於成績好壞，不論是平時一絲不苟的垃圾分類，又或是遞剪刀時尖端向內的細節禮儀，無一不培養了他縝密溫柔的性格。而大學時參加的偏鄉服務隊，為偏鄉學子們舉辦夏季營隊的經驗，也塑造了他作為教育工作者的熱情與責任感。

成長於鄉下的小漁村，老師深諳教育資源不均帶來的差距。在那個十二年國民教育尚未推行的年代，鄉村學子常常國中畢業後就放棄升學，轉而投入職場，他身邊的許多同學便是如此，而都市學子則不然，許多人一路順遂念到研究所，這讓老師深感到惋惜與不捨，鄉村子弟的教育選擇權真是少的可憐。信嘉老師認為，學校教育不應該只是應付考試，還應該促進社會階級流動，幫助學生在成長過程中獲得更多機會。尤其是在當今的社會，教育資源更向經濟優渥家庭傾斜，這讓家庭背景較弱的學生從起跑線上就處於劣勢。所以他在地科課堂，透過課堂設計、師生互動與課後關懷，希望能縮小來自不同背景學生間的差距，幫助他們克服外在的困難，發揮內在的潛能。

縱使是高掛天邊的豔陽，也難免有烏雲遮蔽之時。老師坦言，長時間的教學工作與壓力也會讓他產生負面情緒，焦慮或低落。為了應對這些負面情緒，老師分享了一些個人方法，他認為其中最有效的就是跑步。「跑步對我來說，不僅僅是運動，它是一個和自己對話的過程。在跑步時，我可以沉浸在自己的思緒中，放下所有的壓力，重新調整自己的狀態」，跑步不僅能幫助他保持良好體力，還能讓他在忙碌的工作與生活中找到一個放鬆的出口。

另外，與朋友聚會、定期安排一個「放縱日」等方法，也都能有效幫助自己保持積極心態。這些方法不僅是自我調節的手段，也是他在繁重教學工作中的精神支柱。

「即便弱小、即便無力，也要燃燒內心，也要咬緊牙關直視前方。」這就是信嘉老師的教育信念，他也把這句話送給我們，希望未來遇到挫折時，要不畏困難，勇敢前行。



共擊鉦以鳴生命——專訪體育老師 邱共鉦

撰稿者／202 張維容

採訪者／202 吳錫嫻、江芷璇、張維容、古亦宏、劉昱君



鎮高跆拳道隊戰績斐然，校內的跆拳道教練更為國家培訓了無數國手，像體育老師邱共鉦為 2004 年奧運金牌朱木炎選手之啟蒙教練。其運動生涯曾獲世界銅牌，執教生涯與培育體系指導出奧運、聽障奧運、青年奧運；亞運、東亞運、聽障亞運；世界杯、世錦賽、亞錦賽、世大運、世大錦、聽障世錦賽金牌，有金牌教練之譽。

邱老師生性好動，家中經營小餐館，放學後都須協助整理桌椅、清掃環境與餐盤洗滌，為了避開收拾餐具與清洗油膩的碗盤，老師藉故學習跆拳道。學著學著，發現自己比同齡的小孩，對枯燥的訓練與頻繁的肢體碰撞，都能甘之如飴。當同儕打退堂鼓，邱老師仍堅持，吃苦當吃補。幼年因逃避而無心插柳，竟成為日後謀生的技能。

老師於 1998 年首次擔任國家隊教練，後借調國家訓練中心，長年居住高雄，家人極力反對，但邱老師為了不負學生所託、上級長官厚愛與信任，仍然堅持夢想，年復一年，直至 2015 年辭退所有國家隊伍教練工作。國家隊教練往往為了獎牌績效、不負選手、長官的信任與託付、使命感等，給自己極大的壓力。老師便透過運動、打遊戲、按摩或是找運動心理師聊天，宣洩壓力。訓練期間，若發現選手的技、戰術處於低潮，或因為壓力影響正常表現時，他會利用焦點轉移、給予正向鼓勵、目標引導幫助選手走出困境。

邱老師認為運動競賽並非僅有勝負，體育本身就是一種教育。從賽前準備、賽中表現，可以瞭解選手是否盡力，比賽中是否達到最佳競技狀態。其實，結果重要，但過程也不應該被忽略。古有云「謀事在人，成事在天」，不論結果如何，只要努力過，就應該無愧於心。競技體育瞬息萬變，難以預料，誰能保證，努力一定成功？但不努力，一定不成功。競技體育充滿挑戰，面對失敗，正是重新調整定位自我的最佳時機，是每位運動員成長的重要過程。人生就像競賽，比賽非一人所及，要與學生和同伴一起成長，眾人生命互擊，才能鳴響更動人的生命樂曲。

邱老師現在已卸下教練光環與重任，專心教授體育。從事體育教學活動時，樂意與學生互動，我常常在學校的球場，見到 62 歲的邱老師與同學們一起運動。凡事以己身作則，鼓勵學生早睡早起，規律作息。老師提醒我們，在年輕時習得運動技能，年長時才有餘力從事運動，進而延緩身體機能老化，與掌握課業主宰自己的未來，同等重要，必須齊頭並進。



來自南非的星星——專訪外籍語文教師 Star



Star 老師原名 Naledi Star Njovance，來自南非的開普敦，一個以壯麗景觀聞名的城市。她在 2024 年 7 月 10 日來到台灣教授英文，這也是她第一次到他國任教，至今已 6 個月了。

對於 Star 老師來說，台灣是一個全新的環境，充滿了挑戰和機遇。她提到，剛到台灣時，最大的挑戰是不會說中文，這讓她不得不依賴翻譯軟體來進行日常交流。然而，她並沒有將這視為阻礙，而是將其視為學習的機會。透過無數次的交流，即使講得不好，她也不懼怯，學會了一些基本的中文，她便把握每個說話的機會，這讓她能夠更好地與大家溝通。

這種大方豁達的態度，正如她的名字一樣，給了她光芒，即使在他鄉，也能熠熠生輝，用熱情融化所有的挑戰。

Star 老師的適應過程並非一帆風順，但她始終保持積極的心態。她提到，台灣的生活節奏和南非有很大的不同，尤其是在教育體系方面。在南非，她一堂課要教大約 40 位學生，而在台灣，每個班級大約只有 19 位學生。此外，南非一天的課程數量超過五節，而在台灣，一天只需要上兩到三節課。這些變化她覺得很好，這種小班教學讓她能夠更好地與學生互動，讓她有更多時間專注於每個學生的學習，並提供個別化的指導。

我們問及老師的興趣及愛好，她說喜歡在假日與好友們舉辦烤肉派對、去海灘玩，或和朋友自駕旅行以及參加演唱會，應該是一位妥妥的 E 人吧！

在台灣生活了六個月後，Star 老師開始想念家鄉的味道，她特別準備了一道名為 "ubhontshisi" 的佳餚，這道菜在南非的冬天非常流行，是一道類似咖哩的料理，主要

由豆類和肉類製成。她說，這道菜可以搭配肉類食用，也可以單獨享用，味道非常美味。不過，她也表示，台灣的美食同樣讓她感到驚喜，她非常享受在這裡的生活。

雖然背井離鄉、在外打拼，但 Star 老師從未覺得孤單和不適應會成為她探索台灣的阻礙，她認為台灣是一個充滿驚喜和機會的地方，期待可以在接下來的教學生涯裡，除了能帶給學生知識與勇氣外，更希望可以創造美好的回憶。

Star 老師在接受我們採訪時，總是洋溢燦爛笑容，即使跨越大洋彼岸來到台灣，即使全新的異鄉生活要適應，她就是以這樣開朗地笑容從容以對。Star 老師特別建議我們，要以開放的心態學習，勇於冒險、不用害怕犯錯；保持好奇心、勇於提問，因為學習不僅僅是在課堂上，更是一場終身的旅程。



撰稿者／202 羅于婷

採訪者／202 陳奕呈、陳毓樹

資料整理／202 朱銘村



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

鎮高菁采

第廿九期

107 年 3 月創刊

發行人：許唐敏

總編輯：圖書館技術組—葉涵青/何岳庭

編輯委員：楊枝熒/張英傑/吳明禧/鄭憲松

劉素琴/徐郁婷/謝美玲/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

【狂賀】114 年大學繁星推薦入學榜單！

教務主任／張英傑



平鎮高中 114 年大學繁星推薦入學大放異彩，共錄取中醫學系 1 人、臺大 1 人、清大 3 人、交大 1 人、成大 2 人、政大 1 人、中央 4 人、中興 1 人、中山 1 人、中正 2 人、北大 1 人、臺師 2 人...等國立暨私立優質大學共 85 人(含國立 47 人)創近四年來新高。

錄取同學在校內認真向學；有志在中醫如願錄取中國醫學大學中醫學系校排 1% 的張曜讓同學，當初以桃園市立高中 5A10+ 滿級分亮點躍升計畫領取 60 萬入學，就讀期間進入國際科技雙語實驗班三年擔任班長認真負責，並於高一高二皆當選模範生。錄取社會組第一志願臺大法務系的影子岑同學亦由桃園市立高中亮點躍升計畫 5A60 萬優秀獎學金入學並進入國際雙語科技實驗班就讀，期間獲得客語對話能力競賽特優及全國高級中等學校閱讀心得比賽特優。子岑自高一入學起就夢想以繁星進入台大，果然皇天不負苦心人錄取臺大法務系。另外錄取國內建築科系最頂尖的成功大學建築系宋雁樞同學，就學期間即對建築非常感興趣，曾在高一的自主學習以平鎮高中為主題從零開始製作校園建築紙模型，加以三年的探索，最終透過不懈的努力成功錄取成大建築系。

其他像是美術資優班校排 1% 錄取清大藝術設計的劉宛清同學、科技界最火熱的陽明交大電子系光電奈米組的卓豫辰同學、清大工學院學士班林綉琳同學，及清大科技管理學院學士班的葉芯妤同學皆在校表現優異。可見平鎮高中繁星推薦的質與量俱佳，辦學成果豐碩。



姓名	錄取學校	校系名稱
張曜讓	中國醫藥大學	中醫學系乙組
彭子岑	國立臺灣大學	法律學系司法組
林綉琳	國立清華大學	工學院學士班
劉宛清	國立清華大學	藝術與設計學系設計組
葉芯妤	國立清華大學	科技管理學院學士班
卓豫辰	國立陽明交通大學	電子物理學系光電與奈米科學組
宋雁樞	國立成功大學	建築學系
黃資涓	國立成功大學	歷史學系
沈佳儀	國立政治大學	統計學系(甲組)
呂睿杰	國立中央大學	生醫科學與工程學系
蔡安芸	國立中央大學	通訊工程學系
鍾旭軒	國立中央大學	生命科學系
黃喬曦	國立中央大學	英美語文學系
莊程嘉	國立中興大學	外國語文學系
簡宇德	國立中正大學	資訊工程學系
賴禹希	國立中正大學	勞工關係學系
李敏華	國立中山大學	資訊管理學系
蕭宇平	國立臺北大學	公共行政暨政策學系
朱恩瑤	國立臺灣師範大學	公民教育與活動領導學系
林金珍	國立臺灣師範大學	國文學系
鄭堡如	國立彰化師範大學	輔導與諮商學系社區輔導與諮商組
林聖諺	國立彰化師範大學	電機工程學系
黃姿云	國立高雄師範大學	化學系
黃子芸	臺北市立大學	社會暨公共事務學系

姓名	錄取學校	校系名稱
鄧宇珊	國立臺北教育大學	語文與創作學系語文師資組
梁耀云	國立臺北教育大學	藝術與造形設計學系藝術組
曾郁宸	國立臺中教育大學	幼兒教育學系
黃詩涵	國立臺中教育大學	教育學系
蘇姿菱	國立臺南大學	應用數學系
林宗諺	國立高雄大學	電機工程學系
林杰陽	國立屏東大學	應用化學系
蔡佳璇	國立暨南國際大學	國際企業學系
詹睿禾	國立暨南國際大學	社會政策與社會工作學系
戴榮志	國立臺灣海洋大學	機械與機電工程學系
高欣筠	國立臺灣海洋大學	食品科學系
李東翰	國立臺灣海洋大學	輪機工程學系
張愉讓	國立宜蘭大學	電子工程學系
郭昱德	國立宜蘭大學	森林暨自然資源學系
謝采倪	國立臺灣藝術大學	美術學系
李慈恩	國立臺灣藝術大學	工藝設計學系
陳忻彤	國立臺灣體育運動大學	運動健康科學學系
曾筠雅	國立東華大學	會計學系
劉秭妘	國立東華大學	化學系
陳沐婕	國立東華大學	特殊教育學系
黃漸嫻	國立金門大學	長期照護學系
劉庭秀	國立聯合大學	電機工程學系
林政嘉	國立聯合大學	經營管理學系

鎮高榮譽榜

英文

- 114 年度桃園市英語演講比賽
203 陳煒芸 榮獲 第二名
202 羅子婷 榮獲 優勝

跆拳道

- 113 學年度全國中等學校錦標賽 榮獲 高男組團體冠軍

- 315 黃翹軒 榮獲 高男組 63 公斤級 金牌
- 315 莊柏武 榮獲 高男組 87 公斤級 金牌
- 215 呂逸呈 榮獲 高男組 74 公斤級 金牌
- 215 呂逸亭 榮獲 高男組 80 公斤級 金牌
- 215 陳宜湘 榮獲 高女組 73 公斤級 金牌
- 315 邱宇哲 榮獲 高男組 68 公斤級 銅牌
- 215 黃友邑 榮獲 高男組 54 公斤級 銅牌
- 315 簡劭恩 榮獲 高男組 58 公斤級 第五名
- 315 陳勁碩 榮獲 高男組 58 公斤級 第五名
- 215 林楷倫 榮獲 高男組 80 公斤級 第七名

- 2026 亞洲運動會初選暨 2025 世界跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽

- 315 劉俊芸 榮獲 女子組 49 公斤級 第一名 (當選 2025 世界跆拳道錦標賽國手)
- 315 鄧鈺臻 榮獲 女子組 73 公斤級 第一名 (當選 2025 世界跆拳道錦標賽國手)
- 215 陳柔嘉 榮獲 女子組 57 公斤級 第四名

- 114 年桃園市主委盃跆拳道錦標賽暨 114 年中運桃園市代表隊選拔賽 榮獲 高男組、高女組雙料團體冠軍

- 315 羅新堯 榮獲 高男組 金牌
- 215 翁道光 榮獲 高男組 金牌
- 215 鄭蘇圻 榮獲 高男組 金牌
- 215 呂逸呈 榮獲 高男組 金牌
- 215 呂逸亭 榮獲 高男組 金牌
- 215 賀永平 榮獲 高男組 金牌
- 315 許晏婷 榮獲 高女組 金牌
- 315 劉若妍 榮獲 高女組 金牌
- 215 陳宜湘 榮獲 高女組 金牌
- 315 簡劭恩 榮獲 高男組 銀牌
- 315 陳勁碩 榮獲 高男組 銀牌
- 215 林楷倫 榮獲 高男組 銀牌
- 215 洪健筠 榮獲 高女組 銀牌
- 315 楊琬旋 榮獲 高女組 銀牌
- 315 邱宇哲 榮獲 高男組 銅牌
- 315 林仁威 榮獲 高男組 銅牌
- 115 殷惟傑 榮獲 高男組 銅牌
- 215 李志鴻 榮獲 高男組 銅牌
- 115 林郁芳 榮獲 高女組 銅牌
- 115 沈 立 榮獲 高女組 銅牌
- 115 葉寶婷 榮獲 高女組 銅牌
- 315 林思琦 榮獲 高女組 銅牌

學習歷程檔案競賽

● 課程學習成果

- 201 黃立心 公民探究 - 小論文 榮獲 特優
- 112 鄧漳心 參與式預算 榮獲 優等
- 103 黃品芸 靈性舞蹈學習成果 榮獲 優等
- 111 羅可薰 參與式預算 榮獲 優等
- 114 何長曲 如何激發出創意 榮獲 優等
- 107 郭采妮 核能發電對台灣的影響 榮獲 佳作
- 114 徐岳甫 水彩基礎練習 榮獲 佳作
- 312 翁子容 靈性舞蹈 榮獲 佳作
- 114 鍾沛弦 創意設計 榮獲 佳作
- 307 劉栢宏 自然科學領域 榮獲 佳作

● 自主學習

- 214 劉翹婷 公仔與版畫 榮獲 特優
- 204 林芮辰 韓國化妝品行銷分析 榮獲 優等
- 213 柯育羽 日語學習 榮獲 優等
- 203 林沛筠 從光譜到畫布 榮獲 佳作
- 213 翁茲艾 心理治療 榮獲 佳作
- 201 葉至欣 自學日文 榮獲 佳作

● 多元表現

- 214 羅品舒 視覺設計人類世 榮獲 特優
- 304 郭芷均 My unforgettable study tour in the UK 榮獲 優等
- 203 林沛筠 全攻路實戰表達賽 榮獲 優等
- 107 郭采妮 東明國小編舞隊 榮獲 佳作
- 207 蔡恩予 臺灣大學生命科學營 榮獲 佳作
- 214 羅品舒 校內國文朗讀比賽 榮獲 佳作

科學英文

● 2024 第五屆科學與科普專業英文能力大賽

- 212 謝瑩葵 榮獲 高中學生組 環境教育科 冠軍
- 212 林翌柔 榮獲 高中學生組 環境教育科 亞軍
- 212 李宗諺 榮獲 高中學生組 人工智慧科 金腦獎
- 213 林煒容 榮獲 高中學生組 人工智慧科 金腦獎
- 209 吳信萱 榮獲 高中學生組 數學科 冠軍
- 306 伍以樂 榮獲 高中學生組 數學科 亞軍
- 211 林宏鈞 榮獲 高中學生組 數學科 季軍
- 213 葉 昇 榮獲 高中學生組 數學科 金腦獎
- 312 羅元鴻 榮獲 高中學生組 腦科學科 冠軍
- 309 曾柏瑋 榮獲 高中學生組 物理科 冠軍
- 107 廖睿宇 榮獲 高中學生組 物理科 季軍
- 213 葉芷軒 榮獲 高中學生組 地球科學科 冠軍
- 312 張佩筑 榮獲 高中學生組 生物科學科 冠軍
- 213 陳芊妤 榮獲 高中學生組 生物科學科 亞軍
- 213 黃澤頤 榮獲 高中學生組 生物科學科 金腦獎
- 312 陳思豫 榮獲 高中學生組 化學科 冠軍

公民與社會課程成果－參與式預算



公民科／周馨柔

參與式預算是 108 課綱上路後出現的新議題－鼓勵公民透過討論，進一步決定公共政策與資源的分配。雖然此概念非艱澀難懂，但該如何使學生瞭解其背後「主權在民」、「由下而上的參與」的意涵，是身為公民教師的我希望能在課堂中實踐出來的。

透過分組發想公共議題、引導學生聚焦的過程中，讓我體認到學生對公共議題的關心；最終的發表成果，更是學生向我展現他們積極執行力的時候，也讓我看見新世代多元的能力以及對於參與社會的熱情。

既有社會體制中被視為理所當然的，其實是很多人在一次次的抗爭與試錯中所留下的痕跡，而我想這次參與式預算的活動經驗對我、對學生也是如此。雖然目前還未能將最終的成果付諸實踐，但我想「與其抱怨不如嘗試理解；理解後不如著手改變」的念頭已經在學生心中種下，也期待學生能藉由更多學習歷程的滋養，在未來的某天能盛開成一朵朵具有獨特香氣的花。



112／鄧漳心

老師希望透過參與式預算，集思廣益，讓每位同學都有機會參與並提出改善建議，進一步提升校園的生活品質。首先我們觀察到學校加熱設備只有蒸飯箱，不僅加熱時間長，且無法隨時使用，因此想到能增設微波爐，使同學們加熱食物飲料更便利。在資料蒐集的部分，小組設計 Google 表單進行問卷調查，收集同學們對校園改善的意見並統計結果，最後發現「增設微波爐」是大家的主要需求。在成本評估面向，小組調查設備價格後選擇符合預算的微波爐品牌與數量，並調整計畫細節，如樓層配置與設定管理方式等，最後做成提案報告書與簡報呈現。

在活動中我學習到團隊合作的重要性，並選擇其中可行性最高的方案。由於小組時間安排的不足，有很多細節討論不夠清楚：例如制定預算時，沒有考慮到安裝微波爐的費用，因此使我學習到全面性思考與及早規劃的重要性；也因預算有限，使我理解資源分配的困難與重要，更學習到解決問題的能力。此外，參與式預算如何結合科技進行創新，例如利用線上投票平台或數據分析工具，讓更多人便捷地參與決策並提高效率亦是值得探討之處。



此次的參與式預算一校園改善計畫假設有預算八萬元，請同學們探索校園中認為不足之處，並經由小組討論後，寫出一份提案構想書，利用預算進行改造。我們考慮到學校原有的投影布幕在舞台兩側，故距離舞台較遠的班級可能會有看不清簡報的困擾，因此小組的方案為「在體育館加裝投影布幕」。我們先進行場地觀察和資料蒐集，再提出參與式預算的提案構想書。過程中我認為考量方案的可行性是最重要的，這樣的訓練也讓我的思考能更合邏輯。

其中遇到許多困難，例如報告前發現海報影印尺寸錯誤，我立刻提出可以到校外的便利商店影印海報，最後讓上台報告者順利進行發表。從此經驗中我學到如何自行利用網路資源解決遇到的困難，以及突發狀況如何有效解決，讓自己的自學能力和隨機應變能力有所提升。從參與式預算活動中我理解到團隊合作和準時完成工作的重要性，以避免造成他人的困擾，也能讓全組作業能有效繳交。未來，我期望自己能及早規劃與實行，並協助負責其他工作的組員完成報告。



111／羅可薰



愛心傳遞 雨你同行

問題意識：1. 如何發現天氣陰晴不定，經常有人忘記帶傘。
2. 觀察到很多人忘記帶傘而淋濕。

解決方法：1. 提供一玉旺雨傘。
2. 校前廣場放置愛心傘。
3. 學務處前放愛心傘。

經費預估：雨傘 x 200 雨傘架 + 格 x 5
45 x 200 = 9000 2300 x 5 = 11500

規劃方案：1. 採用方案②
2. 預期目標：大家下雨都有傘用
即時運送供應有需要的人

安心校園 school~

發現問題：課後社團練習 and 放學時發現學校內多處陰暗，有點恐怖。

解決方法：安裝太陽能壁燈，低碳，環保，又安全。

安裝區域：大門口以內，左右 13，左 9，右 8。

資料來源：燈具：網路商場，安裝費：Google。

組員：1.2.9.10.11.15

班際籃球賽

	冠軍	亞軍	季軍	殿軍
高一男	107	110	104	105
高一女	105	102	113	112
高二男	205	207	202	206
高二女	213	209	211	212



探索未來從閱讀開始－大學學群書展

技服組／葉涵青



每逢下學期的 2 月份開學之初，是高三同學最焦慮徬徨的時刻，除了學測成績公布，同時面臨大學校系的選擇，為能提供同學一些校系選擇的指引，圖書館辦理了大學學群書展，集結了各校精選適合高中生閱讀的大學十八學群書單，還有符合應現在最新趨勢之技術與產業的入門書籍，從開學首日至學測成績公布後，為期兩週的展期，老師可以利用課堂帶全班來參觀，同學也能分別利用下課時間自行來借閱。