



豐中季情

校長黃懷德題

發行人／黃懷德 出版單位／桃園市立永豐高中圖書館 編輯／游瑩如、葉雅婷
電話／03-3692679（代表號） 傳真／03-3697425 出版日期／111年6月20日 網址／<http://www.yfms.tyc.edu.tw/>

【第二十八期】

永豐馬拉松精神，讓孩子成就卓越於日常

校長 | 黃懷德



各位永豐高中的老師、家長、同學們，還有所有支持和關心永豐高中辦學的長官、長輩、好朋友們，在這裡先向大家問安！希望在疫情炙熱之際，大家都平安喜樂，事事順心，也願永豐高中校運昌隆，不斷創新卓越！

在永豐，期許自己、也期許學校，能發揮馬拉松精神，讓孩子成就卓越於日常！

永豐孩子的馬拉松精神，奠基自控感的培養，將理想由無中生有，進而築夢踏實。而此一過程，必須先建構理想，伴隨實踐與落實的精神，按部就班，永不放棄，磨練出毅力、耐力與恆心。而永豐教育團隊的馬拉松精神，乃是透過各項會議綿密的討論、共同製訂可行方案，專注每一天的細節，並時刻檢核目標方向，永不放棄地進行滾動修正，實踐每一項校務發展的目標，以身作則地告訴孩子，用契而不捨、金石可鏤的精神，每天朝向目標邁進。

馬拉松精神，源自於掌握個人所望，邁向卓越

是人性所趨。於是設定路線，規劃行程，輔以最好的教練、最好的老師、最好的父母、最好的領導者，藉此主導個人人生。歷程中不僅獲得陪伴與支持，更重要的是眾人見證帶給學生的卓越反饋，是任何獎勵無可去帶的。因此，為學生、為學校建構成功「法則」，實為必須，透過一套簡單的公式，讓無論對象是誰，先把事情分解，再以重新建構。落實面，則是接續設定每天、每週、每月、每年要遵循的計畫，聚焦於目標，並期待達成目標。藉此得以提高標準，逐步邁向卓越。「法則」並非一蹴可幾，持續地積累與厚實一步步之目標達成，其卓越之願得以實現在於：持續的努力，以造就長遠的偉大。

蹲得夠低才能向上躍高！追求卓越的歷程，每天都是自我挑戰，精進優化之時，也厚實日常，所謂臺上一分鐘，臺下十年功；不能安於現狀，是培育達人的重要態度。是以，我們將看見追求卓越的價值與收穫，不僅是得獎牌或紀錄，而是夢想前進路途累積的回憶。讓願景化為可能！



請掃我！



永豐是個好所在
Facebook

永豐大事紀

110學年度下學期1-3月

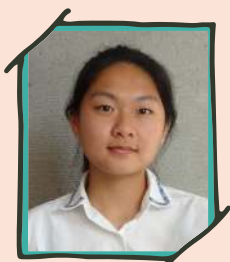
- 1/21-1/23 大學學科能力測驗
- 2/14-2/18 圖書館書香鬧元宵猜燈謎
- 3/3-3/4 國二隔宿露營
- 3/11 高一英語歌唱比賽
- 3/12-3/13 桃園中高中職博覽會
- 3/23-3/25 第一次段考

繁星通關密技



國立臺灣大學
601陳宥榛

經歷過國中會考的滑鐵盧，我深刻體會到一落千丈的感覺，不想要再失敗一次。很多人會覺得在中後半段的高中拼繁星是很容易的一件事，但希望所有透過繁星上大學的人不要因此貶低自己，只有你自己知道在這兩年半的時間裡你付出了多少努力和堅忍不懈，這並非所有人都能做到的事。拼繁星的同時，也請不要把自己逼得太緊。五個學期裡有數不清的小考、段考，不可能每一次都獨占鰲頭，總會有那麼一、兩次差強人意，甚至慘遭滑鐵盧。但正因為有五個學期，所以一定有補救的機會，學測並非一場十幾秒就會結束的短跑，而是一場攸關你未來的長途馬拉松征戰。如果不小心跌倒了，趕緊爬起來，付出比別人多十倍、二十倍的時間與與努力。馬拉松的秘訣除了最後衝刺以外，保持自己最舒適的節奏前進也是至關重要的。除了主科要顧以外，副科、藝能科也不可漏掉。有任何分數上的問題，例如：學期總成績的評比、是否有缺考紀錄等等，一定要去問該科老師，畢竟對於繁星來說一分就有可能差之千里，當然也是完全都不能放鬆。我喜歡上課的時候選個能專心的好位子，全神貫注地聽老師上課，不用多花時間去複習、預習；一定要好好地記得每天的小考日程，詢問老各科小老師，前一天晚上把它搞定；段考前一週的五六日是黃金讀書時間，一定要好好利用那三天把段考內容大致地複習一遍。段考完後可以給自己適當的放鬆，週末好好舒壓。到最後決勝負的時候，會慶幸自己有顧好平時成績，因為很多科的重點都留有印象，不需要再地毯式複習一遍而比別人多了時間去顧自己較不擅長的科目。最後，希望所有永豐仔們能好好把握繁星的機會，畢竟機會只留給準備好的人。



國立清華大學
601許庭語

首先想與大家說的是，不論自己的繁星趴數是如何，最重要的地方絕對是學測成績，也是因為學測成績超出自己本來預想的結果，才敢用 7% 這個數字去填清大，在高中求學的過程，心態非常重要，只有戰勝自己心態上的阻礙，並且開始行動，才有可能創造出奇蹟。我高一時趴數只有 24%，後來心態上有所改變，開始對自己負責並且認真唸書，這不論是誰都能做到，關鍵在於是否有踏實，即便現在的成績慘不忍睹，願意去做，可能性是無窮遠大。當初，我的英文模擬考成績始終超越不了 11 級，但我也未曾放棄過它，最終學測英文拿到滿級分，也因此很好填學校。所以，現在不論是對數學或對英文沒信心，覺得自己讀不起來的同學們，先建立起信心，再去擬定對應的讀書方法，可以去詢問老師關於這方面的意見，我想告訴大家，無論自己現在是如何，一定要堅持下去，一定要相信自己，不要在意旁人的話語，堅定自己的心態，最後你會發現，相信自己絕對是戰勝學測的一大武器，也只有自己才可以創造出不可能。

希望大家都能夠選到自己喜歡的科系與學校就讀，追尋自己所想要的，就算結果不如自己所想，不管最後去到哪裡，學著自己喜歡的東西，參加有興趣的活動，每個人都能創造自己的核心價值。



國立陽明交通大學
606吳晨璋

我覺得補習真的蠻重要的，可以搶先一步上完課程，還可以提早開始準備複習，早上來時有一段早自習，可以看一下今天考的科目或背單字，中堂下課可以刷題目，午休則可以看情況調整，如果當天題目沒有刷完我會拿午休刷題，搭公車回家時，也不要浪費時間，可以多背幾個單字是幾個~因為我有補習，所以推薦給有補習的同學，盡量去跟補習班要題目刷題，值得刷的有國文/數學/平時物理化學刷一點就好，如果沒有補習也可以多買講義刷題，因為刷題可以幫你穩固基礎、延伸廣度，只要題目做得多會發現有些題目考得都是同個東西，只是形式換了而已，這些是平時要做的，而段考就不用花太多時間準備，只要考前刷一下講義練習題和習作，刷個兩次三次就能考很高了（這邊指的是數學和自然各科），英文則是課本要去猜題，其實如果看久了就知道老師會挖空的有特定的規則（像是很喜歡考搭配的介系詞和當課文法），雜誌則是多看幾次把內容背起來，題目都是選擇一定會有印象，國文則是看之前刷的題目，我會在每次小考前刷個 100~150 題，這樣可以同時準備小考，如果是準備學測，我也是跟著補習班走，但不變的還是要刷題，但這時的刷題跟之前不一樣，這時建議考前 7~9 幾周可以去買本仿真模擬試題，前面每一周固定寫一回而且要按學測考試時間做題，要提早適應在固定時間做固定科目，而接近學測 1~2 周則每兩天就一次模擬考，要在考前寫出感覺，免得進去考場像重新考試一樣，到考前兩天就不要寫了，考試除了考有沒有手感外另外就是意志力，就算題目在難只要心不要慌堅持到最後一定比許多人考得還好，如果能堅持的下來那麼繁星和學測都不會是問題~



國立成功大學
606賴冠廷

大家好~很高興能有這個機會可以透過繁星上到理想的大學，並能跟大家分享我的學習方式。我通常會運用每天的飯後，複習大約兩到三個小時。我覺得學校的教材很好，都是課本加上講義，而我複習時，就會練習講義上的習題。我個人原本認為社會科與英文單字不是很好複習，但自從我把方式改變以後，將每個重點寫過一遍，並整理成筆記後，複習起來變得輕鬆許多。除了飯後時間，我發現一天當中其實有許多可以運用的時間，如果大家也能妥善運用，一定也能獲得好成績。此外，每一次的考試都是我審視自己成果的機會，有錯誤就一定會訂正，我認為這樣就跟蓋房子一樣，地基要穩固，房子才不會倒。最後祝大家學習進步，考上理想的大學，如果想要運用繁星推薦，每次考試都很重要哦！加油~



國立成功大學
601莊慧宣

上高中之前從未聽過繁星這個制度，想說到學校就是照常學習，可以像國中一樣在最後衝刺就好，但當我進到語資班後發現大家都很認真地在準備考試，連最基本的小考都花很多心力在上面，而我一開始卻沒有因為看到大家的努力好好認真讀，只會臨時抱佛腳的我拿到的成績就是一敗塗地。到了高二下時，我發現繁星這個制度其實是對像我們這種學校非常優勢，我就開始花時間在課業上，成績也開始向上升。在這種心理的喜悅感加上親友的鼓勵，並且可以在書中找到專屬於自己的座右銘，讓我自己覺得讀書其實不是一件痛苦的事、是有滿足感的，雖然在線上學習時蠻頹廢的，但最後的成績是我滿意的。在繁星這個制度當中不只平時要顧好，學測的成績也要考好，這就像是一場壕溝戰，一定要做好準備上場才不會被敵軍一槍斃命，像我的趴數不高加上又是二輪，其實上的機率真的非常渺小，但還好學測數 A 成績有頂標和運氣，讓我有這個榮幸可以到成功大學讀書。祝福所有的永豐人都可以上自己嚮往的大學，撐到最後就是你的，加油！



國立政治大學
601潘芸婕

一直都知道自己不是很聰明的人，大考容易失常，後來到了高中知道有繁星這個制度就下定決心一定要好好利用，繁星最重視的就是各科成績在校的百分比，當時知道我們這屆的繁星成績要算到第五學期我相當崩潰，因為第五學期也就是高三上要一邊準備段考（考的的不是學測內容）和準備學測的東西，每天都忙到焦頭爛額，當時每天的日常都是與考卷、參考書為伍，我很慶幸自己沒有放棄，也很感謝身邊的家人、老師、同學的陪伴與鼓勵。在這裡想跟正在努力拼繁星的學弟妹們說句辛苦了，雖然過程真的很痛苦、很艱辛，但最後得到的絕對是值得的，好好的努力衝刺，最後的甜美果實已在不遠處了。



國立中央大學
610何冠霖

繁星這條路只有兩個字可以說明，那就是「毅力」，絕對不是因為一時的衝動。每一次的段考都一定要很努力，每一科都不能放棄，自然組的同學一定更加艱難，但是我祈求自然組的學弟妹，不要知難而退，而是要越戰越勇。有兩點非常重要，第一：學測要求的是觀念，而不是死背，學測比分科測驗靈活許多，所以要倚賴學測上大學的學弟妹，一定要觀念清楚。第二：生活作息正常，我建議不晚睡，睡眠一定要足夠，讀書時間越長不代表考的越好，時間花費跟成績好壞並不是正相關。我的成功有一部分是靠我自己的努力，但是有另一部分是因為我的班導美珠老師，她是一位不辭辛勞，為了學生她都願意做的老師，在線上暑輔的時候，每週都會與學生通話，了解每位學生讀書狀況，不管是心理還是生理，她都能顧及到。我在線上課程的時候，跟大部分同學一樣，「非常混」可是老師還是每週都會跟我通電話，督導我讀書，可以看出美珠老師的用心。考完學測後，美珠老師也苦口婆心地告訴全班要好好找到自己可填的志願，思考自己的未來，想要讀的學校。在繁星選填的當下，美珠老師也是陪著我們，所以我非常感謝美珠老師。學測是漫長的馬拉松，我希望永豐的學弟妹，不要妄自菲薄，給自己多點自信，未來能順利考上您心中的第一志願。

111年繁★生升學榜單

班級	姓名	錄取學校	錄取科系
301	陳宥榛	國立臺灣大學	政治學系國際關係組
301	許庭語	國立清華大學	人文社會學院學士班
306	吳晨瑋	國立陽明交通大學	電機工程學系(乙組)
306	賴冠廷	國立成功大學	光電科學與工程學系
301	莊慧宣	國立成功大學	經濟學系
301	潘芸婕	國立政治大學	公共行政學系
301	黃顥薇	國立臺灣師範大學	教育心理與輔導學系
310	何冠霖	國立中央大學	生醫科學與工程學系
305	陳語婕	國立彰化師範大學	資訊管理學系資訊管理組
306	林睿揚	國立高雄師範大學	工業科技教育學系科技教育與訓練組
301	鍾斐姿	國立中興大學	中國文學系
301	呂芸臻	國立中山大學	政治經濟學系
301	劉子淇	國立中正大學	財經法律學系
305	邱奕樺	國立臺北大學	公共行政暨政策學系
303	張芯瑜	臺北市立大學	幼兒教育學系
306	張格豪	國立高雄大學	建築學系
303	林家安	國立體育大學	休閒產業經營學系
303	劉羿伶	國立臺灣海洋大學	海洋文創設計產業學士學位學程
301	陳亭蓁	國立暨南國際大學	觀光休閒與餐旅管理學系餐旅管理組
305	黃淑鎡	國立嘉義大學	財務金融學系
301	黃顥龍	國立東華大學	觀光暨休閒遊憩學系
304	黃鈺煊	國立東華大學	法律學系
306	林嵩桀	國立臺南大學	資訊工程學系
301	王莉晶	國立臺北教育大學	兒童英語教育學系
301	王姿婷	國立臺中教育大學	語文教育學系
310	陳宇翔	國立宜蘭大學	森林暨自然資源學系
310	范哲瑋	國立宜蘭大學	土木工程學系
311	陳玟妤	國立宜蘭大學	食品科學系
303	黃文君	國立屏東大學	教育心理與輔導學系
303	郭雅如	國立臺東大學	幼兒教育學系
301	簡耘蓁	國立聯合大學	財務金融學系
307	陳裕鎧	國立聯合大學	化學工程學系
307	王正旭	國立聯合大學	化學工程學系
302	蔡恩怡	國立金門大學	華語文學系
311	陳敬炫	臺北醫學大學	高齡健康暨長期照護學系
306	唐佩暄	中國醫藥大學	護理學系
306	周容生	長庚大學	化工與材料工程學系
311	謝毓寧	中山醫學大學	生物醫學科學學系
306	王辰方	中山醫學大學	應用外國語言學系
310	盧桓怡	高雄醫學大學	公共衛生學系
305	李敏榛	輔仁大學	資訊管理學系
305	徐翊甄	輔仁大學	企業管理學系
308	李維軒	輔仁大學	電機工程學系

班級	姓名	錄取學校	錄取科系
310	官佳諭	輔仁大學	電機工程學系
301	黃筠珊	東吳大學	經濟學系
304	游苡琳	東吳大學	德國文化學系
308	楊明翰	東吳大學	化學系
311	陳沚琪	東吳大學	物理學系
302	徐小菲	東吳大學	英文學系
301	王佳薇	元智大學	管理學院學士班(主修：財務金融)
304	戴文昭	元智大學	管理學院學士班(主修：企業管理)
305	溫珈瑩	中原大學	財務金融學系
310	李庭瑄	中原大學	機械工程學系
305	王美淑	中原大學	資訊管理學系
305	楊芷欣	東海大學	政治學系政治理論組
305	王艾臻	東海大學	國際學院國際經營管理學位學程
306	劉毅文	東海大學	環境科學與工程學系
310	陳雯柔	東海大學	畜產與生物科技學系
301	葉珈妤	淡江大學	公共行政學系
310	林佳韻	淡江大學	化學工程與材料工程學系
301	尤聖全	淡江大學	國際觀光管理學系全英語學士班 (海外實習組)
302	李宇婕	銘傳大學	公共事務與行政管理學系 (桃園校區)
303	彭美澄	銘傳大學	諮商與工商心理學系(桃園校區)
301	吳敏瑄	銘傳大學	資訊管理學系電子商務管理組 (桃園校區)
306	王傳喆	銘傳大學	資訊工程學系(桃園校區)
301	徐妃又	逢甲大學	財務金融學系
302	曾鈺庭	逢甲大學	風險管理與保險學系
306	楊佳寧	逢甲大學	應用數學系A組
305	宋芄柔	逢甲大學	財務金融學系
313	張志銘	實踐大學	休閒產業管理學系遊憩運動企劃組 (高雄校區)
311	吳敏裴	實踐大學	食品營養與保健生技學系(臺北校區)
301	陳品樺	世新大學	廣播電視電影學系電視組
305	高偲嫣	大同大學	事業經營學系
304	許詠茜	靜宜大學	日本語文學系
306	林芷瑗	靜宜大學	資訊傳播工程學系
302	廖依辰	靜宜大學	西班牙語文學系
304	康迎蓁	中國文化大學	日本語文學系
304	陳念慈	中國文化大學	行銷學士學位學程
310	戴珮珍	中國文化大學	資訊工程學系
310	陳芋亘	亞洲大學	醫學檢驗暨生物技術學系生物技術組
305	蕭好安	亞洲大學	財經法律學系科技法律組
312	王詩妤	真理大學	運動資訊傳播學系

玄奘大學 社會心理領域探索 一日營

◎學務處訓育組
陳偉鳳組長

60330 張芯瑜

以前對於社會心理領域的理解，都停留在輔導老師、諮商師等印象，但是在玄奘社會心理一日營的帶領下，使我對於這方面大開眼界也產生更濃厚的興趣。透過教授的講解，了解到適合這個領域會有的特質，包含换位思考的能力、喜歡與人相處、觀察入微等等，具備這些優點的人很適合唸這個學群。心理學包含很多，變態心理學、戀愛心理學、社會心理學、消費心理學……，可以運用在很多地方，影視作品、廣告。讀心理學來瞭解人們的想法，以便研究、發展出更好的政策方法，為人民提升福祉，學心理學也能幫助自己更好的認識自身，只有懂得怎麼愛自己的人，才會知道如何愛人；只有夠理解自己的人，才能幫助他人也認識接納自己。

50109 劉祖彰

很榮幸能選到這次社會心理一日營的名額，聽過兩位玄奘大學講師的演講，讓我對社會與心理學有了一些概念。這次上課內容主要是一般心理學與行銷心理學的介紹，整堂課下來也讓我獲益良多。尤其是老師在課堂間也會準備有獎徵答或一些小活動，讓整個過程不會冷場無趣，也吸引了聽講人的注意力。經過這次社會心理一日營的體驗後，我了解了許多有關社會心理的內容，也對於這個大學科系有了更深入的理解，產生了更濃厚的興趣。希望這份熱情也能帶領我勤奮努力，考出更好的成績。

60521 王艾臻

我覺得這次的營隊有點改變我的想法，因為參加這次營其實是陪朋友去的，平常如果有看到自己喜歡的網站，也是會點進去觀看的，但也僅僅只是瀏覽而已，沒有深入地去瞭解，而這次的營隊分上午跟下午場，兩個時間段式不同的課程，而我自己是比較喜歡上午的愛情心理學，因為以前我對心理學的印象是很無聊，聽久了就會想睡覺，但是在整個上午完全不會有這種感覺，講師在講課的過程中，一直在跟我們做互動，整個過程的氛圍都是很有趣的，會讓人想要跟別人討論自己的想法，在後班節的課堂上我們做了一個小測驗，我個人覺得可信度還蠻高的，雖然只有短短的半天時間，但讓我對心理學有不一樣的看法了。

高三排球賽

◎學務處體育組
蔣來福組長



男子組排球



男子組排球賽發球



女子組排球

高中高職博覽會活力登場 自主多元 學習無限

◎輔導室輔導組
簡韶誼代理組長

桃園市3月12、13日在桃園體育館(巨蛋)舉辦「111年度高中高職博覽會」。今年博覽會以「自主多元學習無限」為主軸，結合本市公私立各高中職等39所學校設攤，提供本市國中生未來選校、選科參考與升學方向的探索。

永豐在靜態攤位1號攤，展示學校特色，主要有以下兩點：一、AioT科技教育互動趣：展出外型討喜、有豐富可愛表情，超級吸睛的機器人Zenbo在攤位中助陣。二、雙語實驗課程闖關樂：由永豐外師James、Kwanda設計趣味英文關卡站，學生與外師互動過程中，更加了解永豐的雙語教育特色。此外閱讀教育、品格教育、菁英體育、教師專業學習社群及國際交流資訊，都是現場家長及學生關心的學校特色。兩天的博覽會中，永豐教師及親善大使學生一一為參與的家長及國中生，詳細說明校本特色並解答疑問。

透過高中高職博覽會，提供未來升學進路中想就讀永豐高中的莘莘學子們，有更進一步認識與了解永豐的機會。也期盼國中部的同學都能勇於探索夢想及興趣，規劃最亮麗的精彩人生。



國中部參觀永豐攤位



與外師互動英文遊戲



校長操作介紹zenbo

警專學群講座

◎輔導室輔導組
簡韶誼代理組長

輔導室3月7日於會議室舉辦警專宣導講座，邀請永豐高中畢業的兩位校友范姜皓騰及蘇子睿同學，返校對學弟妹進行警專介紹與宣導。

當天高一到高三同學，皆專注聆聽學長的警專就學經歷分享。

蘇同學與范姜同學分享，警專畢業後就業的穩定性以及起薪皆有優勢，提供學弟妹在生涯規劃的建議。

另外亦分享應考準備與讀書方法，及警專的充實就學生活，同儕都具有很好的讀書風氣，再一次帶領參與講座的同學深入認識警專的就學管道，並且作為未來升學評估選項之一。



元培元培醫事科技大學 健康守護探索-醫護與視光共舞 一日營

◎學務處訓育組
陳偉鳳組長

51135 蔣欣怡

因為對生物之類的有點興趣，所以才會參加這活動，上午聽的課是關於健康類型的也有講到心臟的血循環，我覺得還蠻酷的，認識心臟的構造等，也可以複習老師上課教內容，後面也有讓我們去聽心音，讓我們知道心音是因為瓣膜開關開關引起的聲音，而會有兩個心音是因為，較大的一聲是三尖瓣和二尖瓣閉緊時的聲音，較小的一聲則是兩組半月瓣閉緊時的聲音。而下午的聽的課程是關於眼睛的部分，眼睛是人類很重要的器官之一，老師讓我們知道台灣近視人口比例為全世界第一，不管是選擇驗光師還是眼科醫師發展，未來都一定會找到工作，可以說是未來的趨勢，會讓人好好考慮眼科的部份發展。今天的課程讓我學到很多，讓人值得深思考慮自己的未來。



聽診



專心上課



認識心臟構造



實際操作



互相聽診

濃情書香鬧元宵

◎圖書館技服組
葉雅婷組長

40126張一柔

為結合多元閱讀、推廣傳統文化及藝術之美，同時讓全校師生感受新年熱鬧氣氛，圖書館特舉辦書香鬧元宵猜燈謎活動。今年活動期間適逢西洋情人節，讓活動更增添一份甜蜜氣氛。活動點燈儀式特邀請校長、秘書、本校雙語班師生與外籍教師共襄盛舉，大家腦力激盪、踴躍答題，好不熱鬧！

明天是元宵節，全班收到校長的邀請一起點燈和猜謎語，能被校長邀請真的是莫大的榮幸，更明白了校長是多麼愛護我們班，將資源投入，同時也有滿滿的期望。猜謎語時真的很有趣，因為其實並不簡單，要是猜到了會很有成就感，跟朋友們一起討論答案和歡笑，也是一個特別的回憶，答對謎語會有一顆紅色糖果，我覺得是一個象徵性的祝福！拿到非常幸運，很滿足，謝謝圖書館。

40111劉彥愷

今天上午第四課，我們前往二樓圖書館參與元宵節的猜燈謎活動，就坐後一排紅色的燈謎排在我們的眼前，校長和老師們點燈後，我們開始上前猜燈謎，這些燈謎有的簡單有的讓人摸不著頭緒，經過漫長的思考後，我終於撕下一張燈謎，那燈謎需要以特殊的角度來看，才能看出黑線重疊部分行成的字，在答對燈謎後有種奇妙的成就感，這次的活動十分有趣，希望以後有更多類似的活動！



師生歡喜合影



校長與師長們點燈開幕



叫我金頭腦



大家來搶答