

戀丹樹

發行人 | 姜禮德校長

主編 | 吳碧華主任

編輯 | 李百加

編輯 | 黃佳欣

編輯 | 黃彥寧

編輯 | 高詩敏



技藝教育課程

樹人食品群

90525 | 林則希

第一次上技藝班老師教我們做蛋黃酥，做蛋黃酥很好玩，我最印象深刻的地方是把紅豆用像麵團的東西包起來，一開始包有點困難，但包到後面就上手了，學到做法後有機會可以在家裡做做看。



樹人家政群

91804 | 吳奕彤

今天在紙上化妝，眉毛之前有劃過，覺得這次較為困難的是嘴巴，畫脣形時就覺得蠻困難的。保養課程保養得很到位，讓人很放鬆，敷完臉覺得臉變白了，皮膚也變好了，今天體驗真不錯！



樹人食品群

91010 | 陳凱薇

今天自己做了紅豆蛋黃酥，從頭到尾都是自己做的，我們分工合作，每個人都很認真從量食材、揉麵團到包好都是自己動手做，我們烤好之後拿出來發現很好看，表面也沒有開裂。



樹人家政群

90113 | 謝沛婕

幫假人按摩護膚感覺還好，下周要換真人，覺得有點難克服。在化妝部分，以前都覺得很簡單，一下就會，但沒有想到紙上化妝有那麼多細節，是我以前沒有注意到的。

技藝教育是什麼？

技藝教育是指通過系統的教學方式，培養學生在特定技術或專業領域的實踐技能和知識。這種教育形式通常注重實踐操作，結合理論學習，以便學生能夠在畢業後直接進入職場或從事相關工作。

樹人食品群

91923 | 花彬睿

蛋黃酥很不錯做出來也很好吃，只是上課要再認真奕點，有做錯或量錯的問題，下次要更注意安全，不要再被燙傷。



職群介紹_影片篇



職群介紹_文字篇

技藝教育開課囉！

科群介紹與參與心得

稻江護家餐旅群

餐旅群專注於餐飲服務及旅遊管理。學生學習餐飲技術、服務管理及旅遊規劃，適合對餐飲和旅遊產業有興趣的學生，未來可在飯店、餐廳或旅遊業發展。

樹人家商食品群

食品群專注於食品科學、加工及檢驗技術。學生將學習食品製程、營養學及食品安全，適合對食品科學和餐飲有興趣的學生，未來可在食品產業、檢驗機構等工作。



稻江護家餐旅群



樹人家商食品群

鶯歌高職設計群

設計群涵蓋平面設計、室內設計、產品設計等領域。學生將培養創意思維與設計技能，學習使用各種設計軟體，適合對藝術和設計有熱情的學生，未來可從事設計、廣告及行銷等工作。



樹人家商家政群

本學期開設之技藝教育課程

- 光啟高中電機電子群
- 光啟高中機械群
- 稻江護家餐旅群
- 樹人家商食品群
- 樹人家商家政群
- 鶯歌高職設計群

鶯歌設計群

90210 | 黃詩雅

以前都是隨便畫或是拿圓規，但今天學習到其他畫法，雖然沒有像老師那樣精熟，但我會更加上進心認真學習，達到目標。

鶯歌設計群

91305 | 吳詠潔

今天學了很多東西，第一次畫出木頭紋路，雖然有點小失敗，但是還是看得出來。第一次畫素描有點小失望，希望能在更進步一點。



樹人家商家政群

提升學生在家庭管理、烹飪、護理、美容美髮等領域的專業素養。定期舉辦講座、工作坊和實作活動，讓學生能夠交流經驗，分享學習資源，增進實務操作能力，並激發創意。此外也會探討家庭經濟管理與人際關係，幫助學生全面發展，為未來職業生涯奠定厚實基礎。



鶯歌高職設計群

光啟高中

● 電機電子群

電機類專注於電力系統及電氣設備的設計與維修。學生將學習電路設計、電機控制及自動化技術，適合對電力與電子工程有興趣的學生，未來可從事電機維修、電力管理等工作。

● 機械群

機械群專注於機械設計、製造及維修技術。學生將學習機械原理及工程圖學，培養實務操作能力，適合對機械和自動化技術感興趣的學生。畢業生可從事製造業、維修及設計工作。



光啟高中電機電子群



光啟高中機械群

光啟機械群

90125 | 張恩睿

今天學會看高度規也稍微學會看圖，我能幫助同學也獲得成就感，這次技藝班學到不少東西。

光啟機械群

922 | 林彥勳

老師給我們學習單，上面有不同圖片，有立體圖型，老師讓我們畫出圖上的前、右、俯視圖，一開始很困難，但後面越來越上手。



光啟機械群

91033 | 黃宥崴

今天學鋸削，我鋸了10多分鐘才鋸下來，手都要報廢了，這次技藝班沒有人受傷。因為這次拿鉅子，用到手會很嚴重，所以大家都很小心。

光啟機械群

90519 | 吳杰恩

今天學的是立體圖，非常有深度，我兩個小時才畫九個，因為我一直畫錯，我回到家會自己看影片學習！

大腦喜歡這樣學

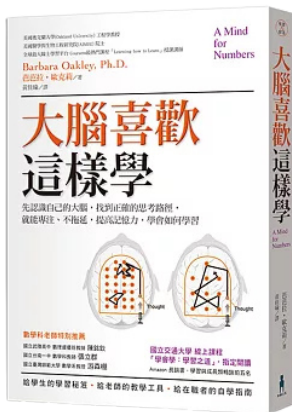
古人曾說：「三日不讀書，面目可憎」可見讀書的重要性，「學習」是我們一生的功課，如何成為終身學習者，值得每個人好好思考。

《大腦喜歡這樣學》芭芭拉·歐克利

在幫助讀者理解大腦如何運作，並提供有效的學習策略。奧克利是一位工程學教授，同時也是一位教育學者，她將自己的研究與實際經驗結合，為讀者提供了多元化的學習方法。

書中探討了兩種主要的思維模式：集中思維和放鬆思維。集中思維適合解決具體問題，而放鬆思維則有助於創造性思考和靈感的產生。奧克利強調，交替使用這兩種模式可以提高學習效率。

此外，書中還介紹了大腦的結構與功能，以及如何利用這些知識來改進學習過程。她提供了實用的技巧，如時間管理、重複學習、設置學習目標等，幫助讀者克服學習中的障礙。奧克利還強調了情感因素在學習中的重要性，並提供了改善情緒與增強動機的建議。



圖片截自博客來網站

讀書如同蓋房子

如果想要學習得更好，你需要給自己一些時間，讓大腦的神經連結有機會鞏固。這就像建造一堵磚牆，需要讓灰泥有時間固化。如果用填鴨式的方式在短時間內強行灌輸大量知識，神經連結就無法充分發展，最終只能留下不成形的雜亂信息，無法進入長期記憶。



「回想重點」比反覆閱讀有效

努力回想你正在學習的內容，這個過程稱為「提取」，其實比單純重複閱讀資料更有效。心理學家傑佛瑞·卡皮克（Jeffrey Karpicke）等人的研究顯示，很多人在學習時會出現「能力錯覺」。卡皮克指出，大部分人只是反覆翻閱筆記或課本，而這樣的學習效果非常有限。相對而言，他們很少檢驗自己實際掌握了多少知識，也很少進行提取練習。當你面前擺著一本書（或使用Google）時，容易產生錯覺，認為書中的內容已經在你腦中。然而，事實上並非如此。由於閱讀比回想要簡單，許多人因此陷入錯誤的學習方法，導致效果不佳。

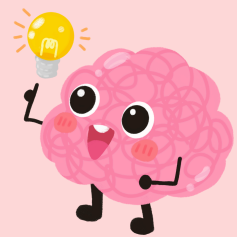
“Always do your best. What you plant now, you will harvest later.”

— Og Mandino, Author

大腦喜歡的學習



讀書要按部就班



回想重點更有效果



SLEEP

充足睡眠



充足睡眠

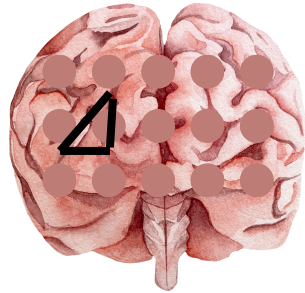
你可能不知道，僅僅醒著的時候，腦中就會產生許多有害物質。在睡眠中，腦細胞會收縮，細胞之間的空隙變大，就像打開水龍頭一樣，讓腦脊髓液流過，清除這些有毒物質。每晚的這種清理過程對維持大腦健康至關重要。研究顯示，睡眠不足會導致毒素累積，這可能是你無法清晰思考的原因之一（缺乏睡眠與阿茲海默症、憂鬱症等多種疾病都有關聯；長期失眠也有致命的風險）。

研究表明，睡眠在記憶和學習中扮演了關鍵角色。睡眠不僅是清理雜亂記憶的過程，同時也有助於強化重要的記憶。在睡覺的時候，大腦還會針對較難的學習內容進行反覆練習，逐步加深和鞏固腦中的神經連結。

專注模式

小區塊的思考。理性、分析等方法解決問題。

如圖一

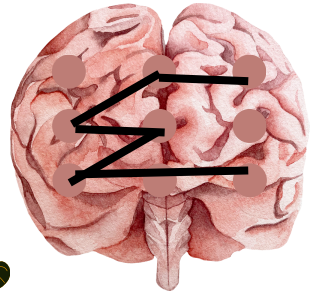


圖一

發散模式

涉及大方向思考，進行不同區塊的連結。

如圖二



圖二



大腦的兩種模式：發散模式和專注模式。

1. 專注模式：這是一種集中注意力的狀態，適合於解決具體問題或學習新知識。在這個模式下，大腦會運用邏輯和分析來處理信息，通常需要較高的意識參與。這時，我們專注於一個任務，努力深入理解。
2. 發散模式：與專注模式相對，發散模式是一種較為放鬆的思維狀態，讓大腦自由聯想，產生創意和新觀點。在這個模式下，思維不受限，可以自由探索各種想法，適合於解決複雜問題或進行創新思考。

愛迪生使用專注模式與發散模式思考有妙招?!

這兩種模式互補，成功的學習和創造力需要在這兩者之間靈活切換。

愛迪生面對難題時，不會苦思冥想，而是選擇小睡片刻。他坐在躺椅上，手握滾珠，並在下方放一個盤子。這樣，他能放鬆心情，讓思緒自由流動，進入創造狀態。當滾珠掉落並驚醒他時，他便能抓住那些閃現的靈感，找到問題的解決方案。



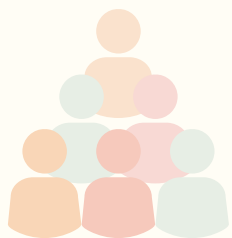
不眠之眠

超現實主義畫家達利（Salvador Dali）與愛迪生相似，利用半夢半醒時手中物品掉落的聲音來激發創意。他稱這種技巧為「不眠之眠」，幫助他進入發散思維的狀態。



升上九年級後，孩子們面臨空前的挑戰與壓力，五月的會考是孩子人生中第一個大型升學考試，為能成功征戰考場，孩子們既要複習前兩年所學的內容，還得同時學習新的進度，各式各樣的段考、模擬考、補習班...緊鑼密鼓地進行著，在意成績的孩子在其中覺得喘不過氣；重心不在學業的孩子看著身旁同學向著目標努力進前，同時也開始自我懷疑。孩子得在九年級的忙碌與風暴中學下關照自己，並在壓力之中習得更有效率的方法應戰，同時能夠自我調適。

1. 青少年當前心境與困境



在宣講中，以一系列吉卜力電影畫面述說孩子們當前的心境與困境，包含：

1. 面對課業壓力的逃避心態：想要請假、敷衍心態應付考試
2. 可能產生的身心症狀：身體疼痛與不適、睡眠不佳
3. 無形的壓力來源：自我懷疑、自己和他人的比較、周遭他者的評價

此外，孩子的生活不會只有課業，除了學習之外，其他青春期的風暴和誘惑仍在持續侵擾著，與其視而不見、避而不談，不如正視這些誘惑並化阻力為助力：

3C

- 可以作為時間管理的酬賞
- 以「我不用」取代「我不能」：提升控制感與選擇權
- 可以關機、把手機放在客廳拉開距離

拖延症

- 可在最後關頭提升效率
- (五秒定律：給自己心理準備開始
- 為自己設定合理目標

男女朋友

- 可以共同訂定目標
- 約定並控制約會時間
- 可作為彼此心靈支柱、監督夥伴

運動

- 強調運動不是浪費時間，絕對要維持運動習慣！
- 可協助排解壓力
- 運動分泌的物質有助提升讀書效率，多巴胺是正向情緒物質、血清素可幫助記憶、正腎上腺素可提升專注力

2. 讀書計畫，備考利器

有效率且可供檢視、核對的讀書計畫，在備考期間也能成為利器：

1. 掌握考試進度及範圍，由大目標規劃至小目標
2. 親筆制定實際可行計劃：包含各科進度、休息時間
3. 原子筆紀錄實行結果：檢視實行與計畫之間的落差，以供補救



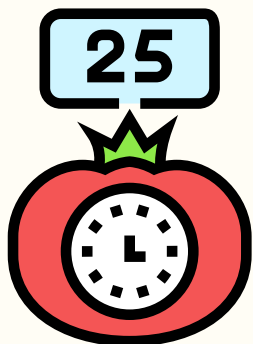


三段讀書法

- 「三段讀書法」搭配「康乃爾筆記」則可提供紮實的讀書方針
- 1.快速瀏覽並提問：在課程前進行，略知架構與主題
- 2.細讀整理：讀懂觀念，進行註記、理解或背記
- 3.背記複習：閱讀註記、不熟處，並作最後重點整理

康乃爾筆記

- 筆記欄：快速紀錄聽講內容、關鍵事件、字詞定義、數據
- 整理欄：重點整理重要語句、特別語彙
- 摘要欄：自己的理解與想法、消化後的知識



時間管理

- 在了解讀書計畫與方法後，時間管理能力若能有效提升，則可將學習最大化：
- 1.找出時間空格：在大時間做大事、小時間做小事
- 2.善用下課時間：10分鐘自由活動、5分鐘預習下一堂課的進度
- 3.番茄鐘：25分鐘讀書、5分鐘休息、3個循環後大休息

3.長期備戰須保有娛樂與紓壓

九年級的長期抗戰除了考驗學習能力之外，也是個人心理素質的一大挑戰，在忙碌的同時仍須保有娛樂及紓壓方式：

- 1.定時和家人朋友出遊吃飯
- 2.做一些自己喜歡的事：運動、畫圖、手工藝、樂器、歌舞
- 3.摸摸家中的寵物
- 4.適當休息：至少要睡八個小時



宣講的最後以kahoot!活動作為宣講的總結，期待孩子們能夠重新經驗學習的快樂，也能夠開始尋找與探索九年級的自處之道與平衡。



成長的淬鍊

專輔陳佳欣老師

「看、聽、轉、牽、走」五個步驟，幫助你或你身邊的朋友渡過難關。



許多青少年在面對生活中的壓力時，可能會感到孤獨和無助。學校的課業、人際關係的困擾，以及家庭中的種種因素，都可能讓他們感到疲憊不堪。當情緒低落時，心中難免會出現「我是不是不夠好？」或「這些煩惱會不會永遠存在？」的疑問。理解他們的感受，讓他們知道這種情緒是正常的，並且有出路，對於幫助他們走出低谷至關重要。

對於青少年來說，尋找適當的方法來應對情緒低落非常重要。

看——觀察情緒變化

首先，要學會觀察自己的情緒，這是了解自己心情的第一步。當你感到焦慮或沮喪時，試著靜下心來，記錄下你的感受和想法。這不僅能幫助你理清思緒，還能讓你意識到情緒的起伏，進而理解自己的需求。若身旁有朋友與平常表現的很不同，如對生活失去興趣、自我照顧能力變差、情緒起伏大，也可以多加留意。



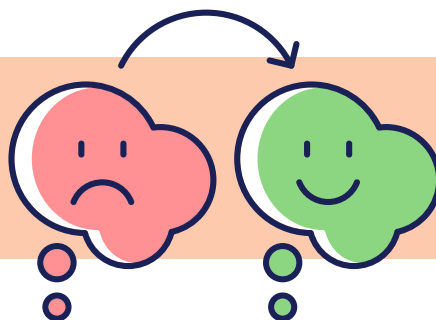
Step 2: 看——觀察情緒變化

給自己一些時間來聆聽內心的聲音，也要關心周圍朋友的感受。試著傾聽他們的痛苦，鼓勵他們說出自己的感覺，但對於內容不過多評論，也不急著給建議。透過眼神的注視及適時點頭回應來傾聽。



Step 3: 轉——轉換思維模式

當負面情緒來襲時，練習以宏觀角度看待單一事件的思維模式是關鍵。即便負向事件已發生，但「這只是我生活中的一部分」，或者「我有能力面對某部分的挑戰」，以及「關注目前我還擁有的」。新想法的自我對話能幫助我們從困境中走出來，找到一部分還可以努力的地方。



成長的淬鍊

五步驟幫助青少年走過憂鬱與自傷

專輔陳佳欣老師



Step 5: 走——採取積極行動

最後，陪伴參與紓解情緒的活動，如：運動、社團活動，或是簡單的戶外散步，這些都能幫助你釋放壓力，改善心情。找到適合自己的興趣與活動，也給予自己一些空白沉澱的時間自我探索，讓生活重回正軌，重新感受到生活的美好。

Step 4: 牽——尋求支持網絡

一個人的力量是有限的，不要害怕尋求幫助。無論是向家人、朋友，還是專業的身心科醫師、心理師尋求支持，都是勇敢又正確的選擇，生理激素對心理的影響力可不容小覷，有時需要醫療藥物協助調節，來度過這一小段時間。



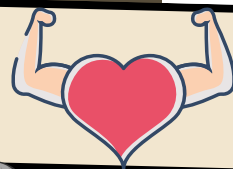
在這段成長的旅程中，請記得，你的感受是重要的，你的思考是珍貴的。每一個低潮都是一個轉折的機會，給自己更多一些的時間，讓你能夠更深刻地理解自己，並找到向前的力量。青少年的憂鬱和自傷問題不容忽視，但透過「看、聽、轉、牽、走」這五個步驟，我們可以更好地理解和應對這些情緒。如果你或身邊的朋友正面臨這樣的困境，請記住，你並不孤單，還有很多人願意支持你。勇敢地尋求幫助，讓我們一起面對成長的挑戰。





遠離毒品

健康身體



 海洛因 別名:四號、白粉 濫用方式:鼻吸、注射 二級毒品	 大麻 別名:草、麻仔、老鼠尾巴 濫用方式:口服、鼻吸、煙吸、注射 二級毒品	 搖頭丸 別名:狂喜、忘我、綠蝴蝶、MDMA 濫用方式:口服 二級毒品	 安非他命 別名:冰塊、安公子、冰糖、安仔、炮仔、鹽 濫用方式:口服、煙吸、注射 二級毒品
 K他命 別名:K粉、KITTY、K仔 濫用方式:口服、鼻吸、煙吸、注射 三級毒品	 甲基甲基卡西酮 別名:喵喵(Meow Meow) 濫用方式:口服，常與愷他命併用。 三級毒品	 強力膠 別名:煉丹 濫用方式:吸入 三級毒品	

如有疑問可洽新北市政府毒品危害防制中心
電話:02-22589014

製造
運輸、販賣
持有、吸食、轉讓
皆犯罪

拒絕毒品方法:

- ☒ **堅持拒絕法:**舉例-我就是不要。
- ☒ **告知理由法:**舉例-我身體不好，不能吃其他藥物。
- ☒ **自我解嘲法:**舉例-我就是膽小，不敢吸毒。
- ☒ **遠離現場法:**舉例-我就是膽小，不敢吸毒。
- ☒ **轉移話題法:**舉例-吸毒?吸管?要喝飲料嗎。



天下沒有白吃的午餐 你被騙了嗎?



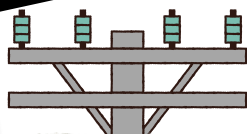
假交友/假戀愛

透過交友軟體搭訕，盜用帥哥、美女照，利用被害人的愛意與信任行騙。



假求職

高薪吸引求職，簽訂不平等條約或利用求職者詐財，如訓練費、就業保證金、保險費等。



找工作嗎?

日入百萬
工作輕鬆
升遷容易

☎09XXXXXXX

XXX先生嗎?我是健保局，您健保費未繳，要繳罰金，請點取已下連結繳納。

XXX小姐嗎?你的身分證被盜用犯罪，請點線上與我們做資料核對，避免被抓去關。

這裡是警察局，你涉嫌刑事案件，需線上與您核對資料。



假冒公務員

告知民眾身分遭盜再由自稱警員要求被害人交付名下財產做清查及交付證件給詐騙集團

詐騙手法層出不窮，記住以下幾點:

1. 不要輕易提供個人身分、信用卡資訊。
2. 不要隨意點擊簡訊、郵件及不明連結，避免個資外洩。
3. 不要透漏個人帳號、密碼及驗證碼。
4. 不要輕易接收陌生人好友邀請或以各種理由要求匯錢時必須高警覺。

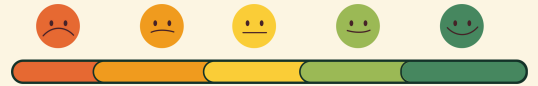


如有疑問可撥打165反詐騙諮詢專線



Inside Out 2 | 腦筋急轉彎2

STORY INTRODUCTION



"Inside Out 2" is the sequel to the popular animated movie "Inside Out." In this movie, we return to the mind of a young girl named Riley. This time, Riley is a teenager, and her emotions—Joy, Sadness, Anger, Fear, and Disgust—face new challenges as she grows up.

In "Inside Out 2," we see how Riley deals with the ups and downs of being a teenager. The emotions work together to help her navigate new experiences like friendships, school, and even first loves. Joy tries to keep everything happy, while Sadness learns how important it is to feel all kinds of emotions.

The movie teaches us about the importance of understanding our feelings and how they shape who we are. It's fun, heartwarming, and has a great message for both kids and adults. Fans of the first movie will enjoy seeing Riley's journey and how her emotions grow with her. *

「We love our girl, every messy beautiful part of her.」

我們愛你，包括所有凌亂不堪、美麗的部分。

I know new emotions can seem unhelpful at first, but I've learned that every emotion is a good emotion.

我明白新情緒在一開始總會被視為無用處的，但我學到每種情緒都是好的。

I don't know how to stop anxiety, Maybe this is what happens when you grow up.

我不知道該如何停止焦慮，也許這就是成長的必經之路。

Well, there's a lid for every pot.

世界上總有一個人，能真正理解你。

發行人:姜禮德校長

發行所:新北市立丹鳳高級中學

主編:吳碧華主任

編輯:李百加、黃佳欣、黃彥寧、高詩敏

電話:(02)2908-9627

校址:新北市新莊區龍安路72號

校網:<https://www.dfsh.ntpc.edu.tw>