

網路交友越來越方便，可以認識很多志同道合的朋友，但卻隱藏許多的危險，我們不得不小心面對，接下來讓我們一起看看網路交友的特性與注意事項吧！

網路交友是十分普遍且便利

你都如何在網路上認識朋友的呢？



交友軟體認識朋友？



打遊戲認識的網友？



會透過朋友認識朋友？



有一樣興趣而結交的朋友？

你知道嗎？網路交友的特點

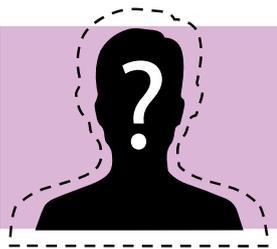
互動性

功能可以取代傳統的書信來往或是電話通訊，若是透過智慧型手機交友，透過定位功能，還能知道朋友的位置，這樣的互動性，可以滿足網友人際互動的多種需求，也能即時與網友互動。



匿名性

網際網路的「匿名性」是促使網路交友盛行的另一個重要因素。在網路世界中，人們不必擔心身份曝光，能夠自由地表達自己，並滿足與他人互動的需求。網友可以使用代號或暱稱進行溝通，這樣就能避免現實生活中因身份、外貌、性別等因素帶來的偏見或隔閡，讓互動更加專注於資訊的交流與議題的討論。



跨越時空

網路是一個隨時隨地都能運作的溝通平台，無論是白天還是晚上、每年365天都在運作，將來自世界各地的人們連接在一起。在空間上，使用者可以在任何時間、任何地點與來自不同國家和地區的人進行交流，建立跨國友誼；在時間上，使用者則可以自主選擇合適的時段進行溝通，無論是即時回應還是延後回覆，都能根據自己的需求來安排。這樣的彈性使網路成為一個極具便捷性的人際溝通工具。





STOP

網路交友4原則，保護自己與他人

Secret, 祕密

不要在網路上留下姓名、電話、地址等可能洩露個人身分的資料。



Tell, 告知



讓家長知道自己正在交網友，和網友見面之前，也要告訴家長自己是和哪一位網友見面，以及約定見面的時間、地點、預定幾點回家。

Open, 公開

交友要公開，向家長坦承自己結交網友的事；與網友見面的地點，應該選擇自己熟悉的公共場所；與網友見面的時間應合乎常理，如果網友要求見面的時間不恰當就要勇敢拒絕赴約。



Person, 對象

與網友交往的過程中，應觀察對方的言談、態度，如果網友要求你提供私密的資訊，或是出現一些不尋常的行為，就應該提高警覺。



情境討論 801

讓我們最訝異的地方是SPP美代子的年紀及性別，我們以為他13歲的男生，沒想到是70歲的老奶奶。

對於網路交友的想法

802

網路交友的優點是對方不會因為長相而歧視或偏袒。如果遇到想像與長相不同，我會選擇不理他、封鎖他。





築夢的魔法旅程

講師黃柏翰



不用很厲害才能開始，而是要開始了才能很厲害！



生涯講座

在生涯規劃的過程中，了解自己是關鍵的一步，而這一切從嘗試不同方向開始。每個人都有不同的興趣與能力，而這些特質往往需要透過實際的體驗和探索才能真正發現。參加生涯講座我們可以透過講師的分享認識不同領域，找到最適合自己的方向。平常輔導課我們會運用生涯手冊與檔案、牌卡及各樣活動，帮助大家梳理過去的經歷，發現自己的優勢與成長空間。這些活動與講座不僅能幫助我們檢視自身的興趣、價值觀與技能，還能幫助我們更具體地規劃未來的職業道路。

710 02 | 王浩瑤



最具挑戰性的部分是在台上表演時，道具一定要管理好，如果掉在地板上將會需要很尷尬面對觀眾。夢想是作夢的時候都想的到，要有堅持的意志，才能完成夢想。



711 04 | 李姿妤

他是一位特別了不起的人，能堅持不放棄，值得成為更加優秀的人，聽完講座後我認為自己應該跟他學習努力不放棄，總有一天我也能像他一樣，找到屬於自己的舞台。



710 11 | 陳柏妘



最具挑戰性的部分是不僅要手腳靈活，還有站在台上臨危不亂的勇氣。這位厲害的魔術師讓我知道夢想原來可以用刪去法，並告訴我要找到一個目標，專心的去做，否則什麼都做不成。



710 33 | 蕭晟宇

黃柏翰講師以前是讀建築的，他努力完成魔術師的願望，讓父母從支持建築師慢慢變成支持魔術師，我將來也要成為努力向上的人。從事這份工作要有良好的經濟條件、堅定練習的心，不一定要很要天分。

721 02 | 李珊霓



放棄穩定的收入，花費很多時間、金錢投入，且願意練習，十分令人佩服。我覺得學習也是這樣的，必須花很多時間與努力才能有收穫，世上沒有白吃的午餐，一分耕耘，一分收穫，希望我可以達到自己的期望。



721 20 | 江子龍

人不管如何都要勇於嘗試。失敗了不可怕，怕失敗才可怕。我學到了，對某事感到有興趣，就要認真去完成夢想，且要堅持到底，不要半途而廢，但是要顧及到自己及別人的安全，才不會讓雙方都有危機。



113學年度家長職業分享

生涯教育講座

- 708 汽車修護 | 邱進才
- 708 機械工程師 | 李明欣
- 710 空服員 | 龍琰
- 711 國外業務 | 詹凱晴
- 711 金融服務 | 卓姿盈
- 714 行銷/品牌總監 | 邱澤潤
- 720 業務 | 翁聖翔



生涯發展_探索階段

Ginzberg的職業選擇理論與Super的生涯發展階段理論告訴我們，青少年正處在生涯探索的重要階段。學校安排的職業試探活動中可以幫助大家了解不同職業的運作及學習內容，讓大家對技職教育有更清楚的認識。對青少年來說，在強調多元發展的世代中，技職教育是一個值得考慮的生涯選擇，學生透過學校的各項活動、社團、職業參訪及生涯講座等，來探索自己的能力和角色，在活動中找到自己感興趣和擅長的領域。祝福每個人都能了解自我的能力、興趣，在不同生涯方向中找到自己的那條路。

710 13 | 黃千榕

空服員工作時間不固定，在飛機上還要服務乘客，對待他們要有耐心...。上完這次的職業座談，我發現不是想要做什麼就做什麼，是自己有什麼能力才做什麼工作。



714 20 | 梁傑凱

這份工作需要具有網路知識也需要有行銷能力。這次在課堂上學會了如何使用心智圖，這樣做事才會有效率。



710 19 | 王炎勝

我覺得空服員是一種很辛苦的工作，因為口才要好，還有不能有不爽的口氣，咬用溫柔的口氣跟乘客說話，不然乘客會生氣，還又學很多種語言，跟客人溝通。



711 9 | 翁千晴

這項工作需要精通英語，與客戶對談的能力，我覺得每個職業都有他們辛苦與快樂的地方，我很佩服講師的毅力與耐心，以後我也會找到自己喜歡的工作的！

711 8 | 林韋彤

要了解自己賣的產品，也要想辦法讓客人了解。經過這次座談讓我知道，不管什麼職業都需要很多的耐心，也要盡量依照自己的興趣尋找工作。



720 4 | 林軒亦

從這堂課我姊如何做投資理財。我也學到應該要多體諒爸媽，因為他們工作累，可以多跟爸媽聊聊，這樣可以解決家庭的一些問題。



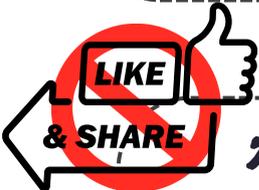


隨著網際網路的興起，社群媒體普及，在人手一機的時代，網路言論成為生活中的一部分，縮短了人與人之間的「社交距離」，人際互動變的無時無刻無所不在，同時也放大霸凌者的聲音，讓部分使用者感到身心俱疲，如何因應及拒絕網路霸凌，是我們要學習的。

什麼是網路霸凌？

透過上傳文字、照片、影片等形式，持續的對他人嘲笑、辱罵、騷擾、毀謗或威脅，造成對方身心靈傷害的網路不當行為。

經常在校園中見到的網路霸凌行為包括像是，在網路上留言嘲笑某位同學的長相或穿著、上傳他人出糗、被欺負、移花接木，或不雅的照片與影片；張貼羞辱、謾罵的文字；散播不實謠言；或爆料他人隱私、舉辦線上惡意投票，或是成立「反某人社團」等。



不按讚、不留言、不分享

再來，當看到網路霸凌相關的言論、照片等，記得不要落井下石，不要按讚、不要留言、不要分享，也不要跟風，看戲按讚的吃瓜民眾，也會讓殺傷力不斷擴大，還是有可能被提告，也可能因參與其中而共同負起刑責，所以留言跟風按讚都可能是參與霸凌的行為，讓自己跟這些言論拉開一段距離，認真想想如果是自己或家人、朋友發生類似的事，自己有何感受？



703 06 | 張羽忻

我覺得經過這堂課過後，了解到自己不要透過別人認同，而是自我肯定，少滑手機，多花一點時間與自己相處。

701 06 | 林品萱

不要侵犯他人隱私，不要洩漏自己的個人隱私，也不要傳播不實謠言。今天講座讓我知道霸凌無所不在，如果別人遇到，不要落井下石！



706 03 | 林晏忻

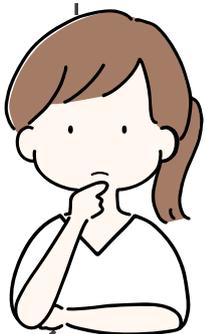
我學到一時貪玩，雖然只是開玩笑而已，後果便會不堪設想，所以做事、說話或在網路留言時，必須三思而後行。

706 05 | 林品萱

網路發言要注意裡面的內容，如果他人用語不當，截圖存證。今天講座讓我知道不該用言語去霸凌人，應該要說好話，不要亂說話。

多想一秒鐘

相信大家都不希望成為網路霸凌的受害者，所以更要避免成為網路霸凌的加害者。如何避免成為網路霸凌的加害者，提醒同學在網路留言、上傳照片、轉寄訊息或按讚分享前，多想一秒鐘，思考自己在實體世界中，面對當事人時，會說出一樣的話或跟著起舞嗎？如果自己遇到了，感覺如何？



拒絕網路霸凌



708 34 | 黃聖淵

社群媒體發言時要思考有沒有不雅字詞。我認為如果遭遇霸凌的話要用正向的想法去思考，每一件事情也可以跟朋友說和家人聊天，可以心情變好。

708 11 | 陳沛妤

注意自己的言行，想好再發去，不要一時衝動送出。不經意的一句話會讓他的心情受影響，所以試著說話委婉的一點，不要太直接。

709 02 | 周綺璇

多思考一秒，想想如果傳了會對別人產生什麼影響。霸凌是現在相當嚴重的課題。不管在現實還是網路世界，都要學會尊重別人。

710 04 | 沈品瑀

建議不要把自己的私事說出去，也不要把自己的行程發出來，更不要對他人指指點點，不要成為霸凌者。這次講座讓我知道就算我們不喜歡誰，也不能罵他、嗆他，更不能讓別人不跟他玩，也一定不可以找人打他。之後我收到霸凌的訊息，如果是對我，我會跟老師、家長說；如果是我朋友、同學，我會陪他，站出來跟老師、家長及學校反應。



723 10 | 張羽彤

網路霸凌、排擠別人都會傷害他人心靈，在留言、轉傳訊息時都要先想一想這樣做真的正確嗎？每一個負面的評語都會讓你成為加害者，自己也會成為霸凌者，凡事都要將心比心，不害別人，也要懂得保護自己。

708 10 | 郭育萱

網路雖然便利，但也會對你造成影響。「網路霸凌」是一件麻煩的事，不管你是以哪個立場來說。例：霸凌者在霸凌時就是個錯誤，如果被告會更麻煩。被霸凌者會因為受到心靈或身體上的傷害而害怕。旁觀者也會因為沒有幫助而遇上麻煩。所以有時候遠離網路世界是可以幫你避免掉一些麻煩的。



校園反霸凌，快樂永安寧。



找到支持、設立防護界線

當不幸遇到網路霸凌時，記得找個平時支持、挺你的人來消除自我懷疑，安頓好焦慮的身心；反覆地去看、去聽那些帶有敵意的言論，會讓自己不斷地經驗受傷的感覺，有時必須堅定地將惡意攻擊者封鎖在生活圈之外，為自己設立防護界限，避免被有心人牽著走，落入對方的圈套；忽略訊息，不用網路霸凌者預期的方式回應，也不能毫無底限的縱容對方，記得將被散播的圖片和謠言截圖做記錄，必要時採取法律行動，最後，告知可信賴的大人，尋求專業協助，一起找出解決之道。

在網路的虛擬世界裡，你可以選擇關上電腦、離開「受害者」的位置，你無須擔任霸凌者的受氣包，更不需要為了霸凌者付出任何代價。證明自我價值的最好方式，不是被哪個人認同，或被多少人留言按讚，而是讓自己活得更美更好，讓屬於你的生命發光發熱。

技職參訪

了解技職體系 培養學生興趣

技術及職業教育（簡稱：技職教育）對台灣的產業和經濟發展非常重要。它的目的是根據產業的需求和社會的需要來培養專業人才。技職教育強調實際操作和實務經驗，老師通常有豐富的工作經驗，會指導學生進行實際的學習和操作。這樣一來，學生可以依照自己的興趣和能力，透過「做中學」的方式來學習，並且學到實用的技能。技職教育的核心價值是實務教學和創新能力的培養，讓學生畢業後能夠迅速適應工作，成為能夠應用專業技能的人才，並且對產業的發展和創新有很大貢獻。

稻江護家:時尚科 | 餐飲科 | 應日科 | 幼保科 | 應英科 | 家政科



流行服飾科-手工飾品製作

八年二班 透過職業參訪，原來照顧幼童是一件很累的事情，經過這次體驗我發現，每個職業都很辛苦，所以將來要選擇自己有興趣的工作，才不會又累又無聊。



電機科-網路線製作體驗



電機科-工業4.0PLC體驗

八年一班 這次去莊敬高職參訪我發現有很多的科系，很適合想讀高職的人去念，這次活動我們自己動手做焊接跟手工品，雖然很好玩，但還是要看個人能力選擇學校。



餐體科-下午茶趣



餐飲科-食尚玩家(餐點教學)

莊敬高職:餐飲科 | 資訊科 | 流行服飾科 | 表藝科 | 幼保科

814 15 | 羅雅晴

這次體驗很難得，我們體驗網路接線，過程很複雜，錯了就要重來，一開始很想放棄，但到後面就越來越順，做完很有成就感。



814 01 | 簡宇澤



汽修科體驗

透過體驗理解這兩個科系需要豐富的經驗及專業的技術。知道不同領域的表現及發展，也多了兩種職業選擇。

807 09 | 翁珮蓁

我們做了很可愛的薑餅人，喝了無酒精調酒，還有體驗穿韓服。這次體驗很好，他們科系選擇很多，這次參訪學到很多。



資訊科-程式體驗

合照



113學年技職參訪



鑄造科-錫合金製作體驗

813 03 | 施侑彤

老師給我們一塊不鏽鋼板，然後要我們想出想印的名字和生日，利用磨砂紙把毛邊變得光滑，最後做出專屬鑰匙圈。參訪讓我了解模具的基本概念，了解這個科系在做什麼，也更加清楚高職的內容。

811 03 | 李采蓉

新北高工:模具科 | 鑄造科 | 電機科

電機在製作線路時，線路有一定順序，自己做成功時很有成就感。餐飲科做可麗餅很有趣。餐飲做的東西很好吃，學長姐人很好，雖然做的東西很醜但體驗很有趣。

樹人家商:商經科 | 餐飲科 | 美容科 | 幼保科 | 資處科



餐飲科體驗-腳印餅乾

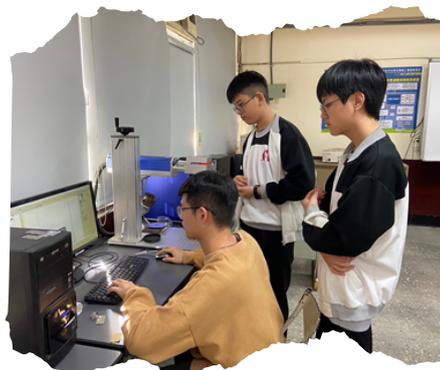


應英科-異國文化體驗

光啟高中:電機科 | 資訊科 | 餐飲科 | 機械科 | 汽車科

816 18 | 王明哲

做蛋糕步驟很簡單，就是吃起來很油，但因為自己做的，所以很有趣。每個職業都有不一樣的特色，透過這次參訪可以體驗到不一樣的職業及實際操作。



模具科-動動手玩創意雷切



幼保科-專業保母達人體驗

技職大玩JOB

技職大玩JOB是一個介紹群科的網站，當中除了說明15群科的學習內容、升學路徑與就業發展之外還有體驗遊戲，同學可以在探索技職的同時體驗與其能力相關的活動。



時尚科-髮色無邊



美容科-晶鑽彩繪體驗



技職大玩job
←職群介紹

技職大玩job
體驗遊戲→



愛情有四季



新北市立丹鳳高中
DanFeng high school

戀愛細節絕對不能錯過



春之綻放

進入一段關係之前，必須先了解自己到底想要什麼，你可以使用愛情卡來了解自己的愛情價值觀或是簡單的想以下三個問題，來了解自己的價值觀：

1. 愛情是_____，因為_____。
2. 沒有_____就不算是愛。
3. 愛最重要的是_____。

夏之熱烈

告白?!你必須投其所好!

告白有不同形式，如果想提高成功機率，了解對方喜歡什麼樣的方式是很重要的~

※請記得不管任何形式，都要尊重對方的決定

告白方法	舉例
公開告白	大庭廣眾下唱情歌告白
禮物告白	準備一份心意滿滿的禮物
情書告白	寫一封情書聊表心意
當面告白	約對方出來講出自己的心意
手機告白	用手機訊息或視訊的方式表達心意



還有哪些告白方式呢?

夏過之於熱烈

告白?!是「追求」?還是「騷擾」?



當對方拒絕之後，許多人還是會鍥而不捨地繼續追求。每天送早餐；接(目)送她/他上放學；刻意了解她/他的行蹤並時不時出現在他的生活周遭，這樣的作法在電視劇中可以稱為「世紀大情種」，但在現實中卻是「超級跟蹤狂」。

※電視劇僅供參考，某些行為若放在現實中，可能觸法!

秋之豐收

豐收之前必先有耕耘

想要增進彼此關係，你需要知道!



生長背景、價值觀各不相同的兩個人，總會有一些摩擦或衝突，有時想要溝通，但卻在過程中受傷，以下提供我們一些溝通的方法~

- 1.有效溝通:溫和、清楚的表達
- 2.清楚表達:將你的感覺與需求講出來

★清楚表達3步驟:

- 1.我感覺...(感受)
- 2.因為...(事件)
- 3.我希望(講出你的期望)

Only Yes Means Yes

關係更進一步時會有跟多的互動，這些互動包含時間也包含肢體接觸，每個人都有對於自己身體使用的決定權，而每個人也都該尊重對方的決定，當對方說不時，不要覺得他是「欲拒還迎」!

- 身體自主:一個人對自己身體的思考與感受的權利
- 積極同意:以語言或積極行為表達同意的意願



冬之靜謐

愛情如同四季，有溫暖、有清涼，不論在哪一個季節都有我們各自需要學習的事情

一段關係的結束不代表對方不好或自己不值得被愛，每一段感情都有值得調整跟學習的部分。回過頭來，每段關係也請大家記得好好愛自己，不要在感情中迷失自己!

Good love makes you see the whole world from one person while bad love makes you abandon the whole world for one person.

好的愛情是你通過一個人看到整個世界，壞的愛情是你為了一個人捨棄世界。

I'LL BE HERE
UNTIL IT HEALS.



參訪地點:台塑企業文物館 | 參與班級:702、704
參訪地點:桃園酒廠 | 參與班級:706、720
參訪地點:勞安加衛體驗館 | 參與班級:713、719

參訪地點:茶山房 | 參與班級:716、717
參訪地點:手信坊霧隱城 | 參與班級:703、714

71904 | 李映璇

3D電影院的體驗很厲害，能把雲霄飛車晃動幅度做的很還原，而且也體驗到了勞工工作時的危險，這次參訪學到很多事情。

71311 | 湯家語

發現原來勞工平時工作還記那麼危險，這裡每個體驗活動都特別有趣，也讓大家了解到勞工的辛苦。

71914 | 劉韻禎

印象深刻的部分是導覽員的導覽，透過今天的參訪讓我知道職業上也有許多需要注意的安全及防護措施。



71432 | 鍾秉彬

實作黑羽燒我發現其實很難做，第一個還不太會，但第二個就得心應手，最印象深刻的是有一個地方做錯，我用其他東西補救。

71401 | 郭可薇

有一個大鼓可以玩，旁邊說明可以驅邪。我印象深刻的部分是手作黑羽燒，可以自己做自己吃，很有趣。

71413 | 陳雨彤

體驗做黑羽燒的過程，雖然只是上面加上裝飾，但還是很好玩。那邊有很大的商店，可以買很多好吃的東西，希望以後還有機會參加參訪。

七年級職業參訪

72012 | 鍾沛庭

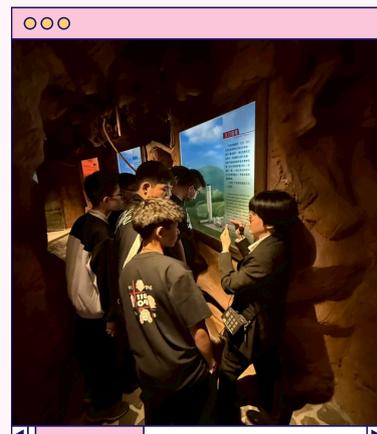
今天的參訪很特別，沒想到一罐酒的生產需要許多的過程和時間，非常不容易。印象深刻是濃濃的酒香，希望下次還有機會體驗。

72023 | 翁詮翔

今天酒廠人員介紹製酒的方式，在酒窖時因為放了很多酒桶的關係，所以產生了很特別的香氣，而且那裡放了很多從78年做的酒，真特別。

72021 | 林炯叡

今天進行了酒的釀造到成品過程的體驗，發現酒可以存放的時間如此長。酒的味道有些淡有些濃，但沒想到很多都是從米加工而成的。



71618 | 吳彥勳

今天去到三峽茶山房，我發現做肥皂其實很難，印象深刻的部分是做肥皂原來是先把原物料融化在凝固，讓我大開眼界。

71605 | 林慧萱

今天肥皂實作體驗，發現肥皂還有很多不同材料製成的。印象深刻的部分是我差點讓肥皂凝固在鐵碗裡。

71620 | 李昕遠

今天製作手工肥皂，這次體驗讓我了了解不同種類的肥皂以及肥皂的製作過程，我覺得很有趣。

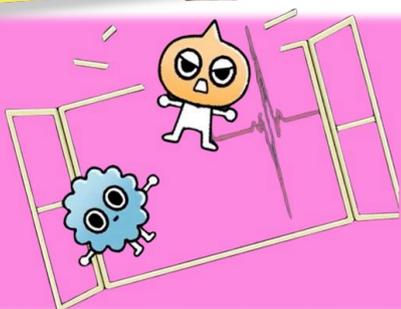
情緒可以練習

認識身心容納之窗 Window of Tolerance

你有過這些時刻嗎？

- ✓ 一想到考試就心跳加速、肚子痛？
 - ✓ 突然情緒低落，覺得什麼都做不好？
 - ✓ 明明小事一樁，卻一秒爆炸？
- 這些都是你的「情緒系統」在提醒你：
「嘿，我需要幫忙了！」

身心容納之窗是什麼？是我們面對壓力時能夠有效應對的最佳情緒狀態。當我們處於這個範圍內時，能夠冷靜且理性地處理挑戰。



過激反應

感到強烈的焦慮、恐懼或驚慌
身體隨時準備應對威脅
進入「戰鬥」或「逃跑」模式

身體反應

心跳快、呼吸急促

心理反應

焦躁、生氣、難集中



容納之窗 OK ZONE

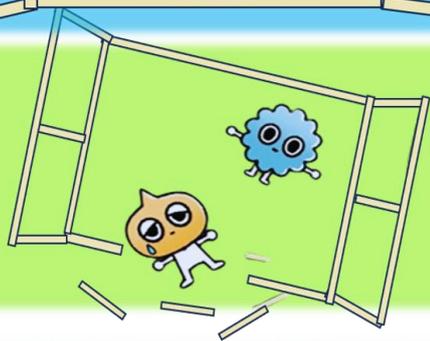
能清晰地思考、學習、共情
能表達感受，有情緒波動
可有效調節自己的身心反應

身體反應

呼吸平穩、感覺清醒

心理反應

思考冷靜、感覺安心



過低反應

感到空虛、麻木、生理反應降低
在壓力大時試圖降低損害風險
進入「僵」或「凍結」模式

身體反應

沮喪、失去興趣...

心理反應

疲倦、遲鈍、沒力氣

當情緒出現時，它其實是在傳遞訊息。請給自己一點時間，**好好感受這份情緒**，不急著逃避。**留意身體的變化**——胸口悶悶的、胃緊緊的，或頭有點脹痛？每個人的感受都不同。接著，**試著辨認這是什麼情緒**：是生氣、難過，還是受傷？有時表面是生氣，其實底層可能藏著擔心或失落。當我們**看見這些情緒背後的訊息**，也許就能找到更溫柔的照顧方式——像是寫寫日記、深呼吸、找人聊聊。情緒不是敵人，而是內心的提醒與導航，**學著與它相處**，就是照顧自己的開始。

情緒卡關

怎麼辦

深呼吸/吹泡泡

閉上眼睛，深吸一口氣，數三秒後慢慢吐氣。或模擬吹泡泡的動作，深吸氣後慢慢吐氣，重複數次。



找人聊聊

與信任的朋友、家人或老師分享感受，尋求支持和建議



情緒調節

回到 OK ZONE

當發現自己「脫窗」時可試試



身體感官

安撫

慢慢喝水、抱抱玩偶、手推牆壁、用毛毯包裹自己...



轉移注意

找出3個物品描繪它們的特徵或說出看見的顏色



出門動一動

散步、慢跑、打球、跳舞...都能幫助釋放壓力



做喜歡的事

聽聽音樂、畫畫圖、寫日記、唱歌、彈琴...連結好情緒



情緒就像天氣，有時晴有時雨，有時是微風，緩緩流過很快就回歸平靜；有時像陣風，來得快去得也快，讓人措手不及；有時可能是狂風，突如其來的巨大情緒，超出我們能處理的範圍。當我們的內心風暴太強，可能就會「脫窗」--也就是超出「身心容納之窗」的範圍。當感覺情緒過激或過低時，試試這些方法吧！

找到你的情緒韌性

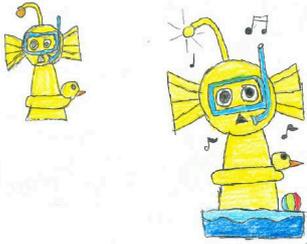
每個人的容納之窗大小不同，但透過練習與自我覺察，我們可以慢慢擴展它，讓自己更能夠適應生活中的起伏。



找到我的復原力

人生路上可能發生各樣大大小小的事情，這些事情也會帶給我們不同的感覺與心情，當我們陷在難過、低潮時，大家都是如何度過的呢？

90628 | 黃堃洲



聽音樂和做自己的事會讓自己很開心~

70702 | 吳沛澄

就算今年事事不順
也不要放棄
相信明年會更好



80305 | 陳妍伶

你如果想我了，我永遠在你身後！你的傷心、你的開心都可以說出來！



91704 | 林庭好

我會在床上把頭用進枕頭裡，說出自己的不愉快，這樣很舒壓也很放鬆。這樣不會因為生氣就對人發脾氣。



70803 | 王綾瑀

世界沒有永遠的黑暗



92104 | 周宣穎

我會在客廳吃東西，吃完消化後會回房間運動、睡覺，然後眼睛就會變得很亮眼。



70502 | 吳欣瞳

天會晴雨會停，沒有什麼事會一直糟糕透頂。



70602 | 卓俐伶

辛苦沒有關係，你做得比想像中好。



90533 | 蕭昇祐

紅燒獅子頭
很霸氣



90933 | 呂沂庭

對我來說心情低落時，
來一個「擁抱」是在好
不過的!尤其是跟自己的
家人或愛人甚至是朋友，
都能馬上復原。



92106 | 林昕蓉

家
是永遠的避風港



90509 | 楊依婷

千萬不要被一些亂丟的
東西包住或丟掉。



90802 | 李亦娟

記住這一刻的感受。
只要心中有方向，
就一定能抵達故事的
結局_卡芙卡



90906 | 徐嘉綺

難過傷心時，
會想起美好回憶，
來恢復能量。



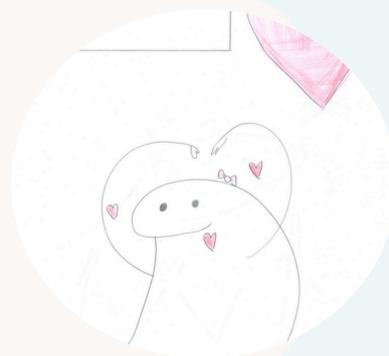
70603 | 林昱妍

不管最終要花多
長時間，你需要
給自己一些治癒
的時間。



70506 | 施亦軒

其實，我們所有人都希
望往前走，只是需要一
份小小的鼓勵，一份充
滿關心的小小支持。



70632 | 蘇子鈞

我相信自己
能做到



70807 | 邱詩晴

即便如此
光明
也是存在的啊





SEL社會情緒學習

培養認識情緒、管理情緒、與他人建立良好關係的能力

01.



自我覺察

認識自己，能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解對別人的影響。

02.



自我管理

具備執行一件事所需的能力，在過程中能克服壓力或挫折，並且適時的自我激勵。

03.



社會覺察

尊重不同文化、場域下的規範與差異；理解與尊重不一樣的人，展現同理心與關懷。

04.



人際技巧

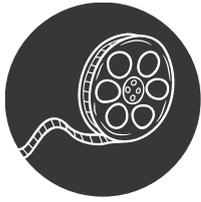
有溝通、合作、衝突管理的能力，能和不同的人或團體，建立並維持長久、正向的關係，創造共好的環境。

05.



負責任的決定

能綜合考量各種利益關係，做出行動與決策，並在下決定後願意接受、承擔結果。



HIDDEN FIGURES

關鍵少數



Movie introduction

The movie *Hidden Figures* is based on a true story. It focuses on three African American women mathematicians during the 1960s space race between the Soviet Union and the United States. They overcame racial and gender discrimination, earned the respect of their colleagues, and made a lasting impact on the U.S. space program.



From the movie, we can see that in 1960s America, there was a lot of discrimination based on race and gender, and unfair treatment in the workplace. Facing these challenges, Katherine, Mary, and Dorothy showed everyone that we can do it with their determination and strength! What I admire most is their attitude of perseverance in the face of unfair treatment. Because of their hard work, they became the key figures in the space race at that time! I hope that we can all face life's challenges with courage and persistence.



凱薩琳強森 (Katherine G. Johnson)
瑪麗傑克森 (Mary Jackson)
桃樂絲范恩 (Dorothy Vaughan)

**我無法改變我的膚色，因此別無選擇，
我只能試著成為史上第一位。**

**I can't change the color of my skin
so I have no choice but to be the first.**



신과함께: 죄와벌

ALONG WITH THE GODS:
THE TWO WORLDS

與神同行

The movie *Along with the Gods* is based on Korean folklore. It tells the story of firefighter Kim Ja-hong, who dies while saving a child in a fire. After his death, three messengers from the afterlife guide him through seven trials in seven different hells within 49 days to be reincarnated. Each of the seven hells is based on one of the seven deadly sins: murder, laziness, lying, injustice, betrayal, violence, and family betrayal. Each level is judged by a king of hell, and during the trials, Kim Ja-hong's complex actions are revealed, such as abandoning his colleagues and hiding the truth to provide for his mother and brother.

Don't waste new tears over the past.

不要為過去浪費新的眼淚。



中文翻譯

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

輔導組長:陳玲冠

資料組長:郭敏惠

編輯:李百加

邀稿:廖淑雯

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>