

戀丹樹

發行人：曾慧媚 校長
主編：周慧萱 主任
編輯：程家瑜、廖淑雯

情感教育

情感是美好生命不可或缺的養分。

引導學生思考情感關係對自我的意義，並能建立良好的情感態度，同時也能具備溝通協商與情緒管理的能力。

♥青親戀上你 愛情經營學 110/9/9

在學期初，輔導處邀請張宇傑諮商心理師為高二的學生分享愛情經營的哲學，張心理師打破線上講座的限制，運用戲劇的張力，激發學生對講座的關注與期待。

「謝謝你在這裡」（你存在）是經營愛情中很重要的一件事，在愛情中，我們要不斷地問自己，了解自己對愛情的期待與態度。互動活動中，邀請同學分享「在愛情中，遇到什麼事你會不爽？」是訊息不回、掌握行蹤還是對方跟異性的互動等，同學們都很熱絡的分享，分享也是一種互相學習的過程。

張心理師帶大家認識「依附風格」類型，了解自己在愛情當中的依附狀況，可以分為：

1、焦慮型依附

需要大量的親密感，「在一起」的感覺來營造安全感，在關係中，害怕被拒絕、擔心自己做錯、有爭執時會出現「都是我的問題（是我還不夠好）」的想法。

2、逃避型依附

重視獨立自主，覺得距離是美感，在爭吵時，會希望對方先檢討自己，表面上覺得談戀愛好麻煩，但內心卻渴望被愛、被在乎。

3、安全型依附

重視依賴與承諾，「有你陪我時，我很開心；你忙時，我也能自己玩」，在爭吵時，能退一步，跟對方聊心情，好好聊一聊「我們怎麼了」。

張心理師說：「沒有任何依附風格是病態的，重點是我們要如何健康地使用。」

最後，張心理師帶著同學們練習「修復關係」，試著寫下「一句能安撫對方的話」，再來思考「一件能讓感情回溫的事」，折成紙飛機，紙飛機往前飛代表「我想跟對方靠近」，同學間也能分享不同的方式，找到適合彼此的方法，因為只要「愛跟在乎，無論什麼困難，還是能繼續連結的那份心意」。



♥ 練愛時光

讓我們談情說愛吧！ 110/9/10

國中階段的學生，對愛情總會有些想像、有些期待、有些嚮往...，輔導處邀請張宇傑諮商心理師，針對八年級的學生辦了一場情感教育講座「練愛時光 讓我們談情說愛吧！」。

帶著學生先由「愛之語」了解自己對愛的需求，同時，藉由朋友間的分享也能知道對方主要的愛之語，每個人會因不同的時刻、年紀而有不同愛的語言，如果我們要有效地傳達彼此的愛，我們必須從五方面學習，了解對方主要的愛之語。

1、肯定的語言	口頭的讚美與欣賞、對他人表達感謝。
2、精心的時光	給予對方關注、專心地陪伴對方，或一起從事喜歡的活動。
3、貼心的禮物	體貼/貼近對方的心意與需要。
4、服務的行動	照顧的行為，以行動來表達關心。
5、肢體的接觸	與重視或愛的對象，身體的接觸會讓人有安心舒服自在的安全感。 ★法律小常識： 刑法上對於未滿 16 歲之人的性行為，不管是自願或是被迫，都被認為是有罪的，這是因為未成年人的身心發育尚未健全，對於性的認知尚未成熟。若對未滿 16 歲之人為性行為則涉及刑法第 227 條對未成年人為性交猥褻罪。對於未滿 14 歲之男女為性交者，處 3 年以上 10 年以下有期徒刑。

知道自己愛的語言後，在享受愛情前，也要先思考：

Tip1.知道你要什麼

Tip2.知道自己的優勢-SWOT 分析

Tip3.蒐集目標資料

Tip4.努力練習改變

Tip5.展現內在勇氣



愛情中，每個人都有屬於自己的時區，要相信自己在每一個時刻都為自己做好的選擇，也為自己的選擇負責。



學習心得與感想回饋

我們做了一個心理測驗，這個測驗讓別人知道，自己喜歡哪種約會方式和哪種愛的行動和言語，還有如何告白跟如何好好的拒絕別人或是被拒絕了該怎麼收場，最重要的是得到如何適當的去喜歡，去愛，去追一個人和什麼是愛跟愛是什麼感覺。

801 陳亭如

在此演講中我學到了戀愛不是強迫對方一起做一樣的事情，也不用無時無刻都待在一起，要給對方適當的空間、時間，這才是真正令人舒服的愛情。我認為談戀愛可以有秘密不告訴對方，還有不要有太親密的接觸，才可避免雙方受傷、不必要的衝突。

818 陳采瑜

我覺得愛情不過是人生中的其中一個色彩，人生就像一幅畫，有些人不需要這個色彩；有些人需要；有些人失去無傷大雅；有些人得到就開心無比。戀愛中，必有人在付出，但也不要把他人的付出當作理所當然。學會伸出援手，也要會適時放手。

時間:110年9月10日

812 張維希

每個人都有喜歡和排斥的相處模式，人與人之間的愛情和感情非常複雜，沒有人可以去強迫他人接受他所排斥或厭惡的，不論是戀人間的相處互動或肢體接觸，是「包容」而不是「強迫統一」。

816 呂淳鈺

經過宇傑心理師演講過後，我明白在戀愛中一些注意事項，像是給人的感受，我覺得我就需要改進，因為有時候我說話太直，可能會傷到別人。雖然我目前沒有戀愛的打算，不過先聽講座感覺也是蠻好的，這樣以後就能少走「冤枉路」。謝謝宇傑老師將他的經驗交給我們，好為我們之後的「戀愛時光」做準備。

818 鍾鈞浩

在這個對戀愛充滿好奇的年紀，許多人感到期待，有人則感到無趣。而我認為「愛情」是美好的，在這個美好的年紀遇上美好的人，順此欣賞，怎麼會不好呢！但前提是，一定要愛自己，重視自己，不能愛到忘我，不然「愛情」就變質了。

805 傅顥臻

師生專欄

丹鳳 in 啦!

專輔教師：黃鈺涵

親愛的同學們：

睽違近四個月，再次進入校園的你，好嗎？今年暑假你是否和老師一樣也瘋奧運呢？此文主題跟風今年東奧羽球比賽激勵人心的賽末界內球，in 啦，要與正在丹鳳學習的你分享，如何在新學年中學習奧運選手的精神往前邁進！

一、設定目標，循序漸進

球后戴資穎說：「不完美總是存在著，才有動力去追求更好的結果」，設定目標不可能一步到位，要從短期目標先達成，按部就班的往長期目標靠近，並且目標是量身打造的，無須與別人比較。

二、堅持到底不鬆懈

在往目標前進的過程中，毅力是很重要的，林的儒被稱作桌球神童，但他說：「我唯一休息的日子是比賽那天。」即使是天才也需要不斷的努力，才能成就夢想，其中會碰到困難更是難免的，鞍馬王子李智凱從 6 歲開始練體操，25 歲如願獲得奧運銀牌，在這 19 年中他曾經與夢想靠近卻擦身而過(2016 年里約奧運負傷參賽落馬)，他說：「有時候老天爺之所以不停地為難是想確定你有多想做到這件事。」舉重女神郭婞淳也說：「相信所有的挫折都是最好的安排。」所以讓我們學習向困難挑戰，遇到挫折也不要放棄，堅持努力到最後。

三、安頓身心找資源

學習是終身的，是漫漫長路，因此適度的休息是需要的，養成好的生活習慣，作息規律，讓自己的身體保持健康的狀態，常常檢視自己的身心狀態，找到適合自己的紓壓方式。同學、家人、師長都是資源都可以是陪伴者。

1、同儕

郭婞淳說：「人生的目的不是只有贏得每場比賽，而是當我們完賽時途中幫助多少人。」同伴可以彼此激勵互相扶持，創造雙贏！但如果人際關係不如己意，也沒有關係，桌球教父莊智淵說：「一個人更要把事情做好。」

2、家人

家是避風港，但也可能因為親密而有許多的衝突，我們也無法選擇家庭環境，但是卻有可能改變家庭的氛圍，拳擊選手黃筱雯來自破碎的家庭，父母離異，隔代教養，父親因吸毒入獄，她說：「我無法改變原生家庭的環境，但我能改變自己的命運，甚至我想改變家人的命運彼此扶持與祝福。」

3、師長

李志凱的教練林育信陪伴了他 19 年，如同家人一般，黃筱雯的教練如同他的父親一般，在你生命當中一定也有這樣的師長，每一位學生成長的背後都有 N 位老師在默默付出，即使現在可能覺得老師嚴格無法體會，但丹鳳高中的師長們永遠都會為你加油！

最後，祝福大家新學年 in 啦！！順利往夢想邁進~

只有不斷努力的人
才有永遠的贏家



「我們與拒學孩子的距離有多遠？」 談拒學的辨識與協助

專輔教師：陳佳欣

面對拒絕或是消極反抗，不來學校的孩子。「我還要給孩子多久時間？」「回到學校去有這麼困難嗎？」「是現在小孩的抗壓力太差了嗎？」是許多老師與家長的擔心與疑慮。

「拒學」或「懼學」現今常常混用，孩子對上學既然「恐懼」，當然「拒絕」。恐懼是強烈的不安情緒，表現在身心症狀如身體僵硬、呼吸不順、臉色蒼白、頭痛、胃痛等，但反覆檢查下並無生理病因。拒絕則是行為表現，主要為反抗上學、發牢騷、哭訴或發脾氣等現象，但孩子通常乖乖待在家裡，極少伴隨反社會行為，久而久之，沒輒的家長也就隨他去了。

因此為了要協助及解決孩子的問題，除了周遭的共同努力外，我們也必須從「要求者」的挫敗中走出來，瞭解孩子的心理情境－為什麼很難從拒學的狀態中走出來？拒學的因素，從來就不是能單一歸因的。

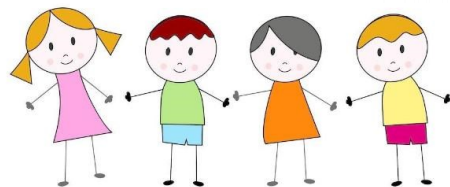
1、家庭	第一個可能是家庭的狀態，放任型家庭、溺愛型家庭、過度保護家庭、家人間融合程度高。當家庭照顧者過於無功能、保護程度過高，抑或是家人間的角色的錯位的、不能分開的，會造成學生「優先處理家中緊急事務」因此都待在家不上學。
2、學校	可能涉及學校的原因，校園中的教師、同儕、團體要求、學業無興趣、壓力、挫折，使孩子想要逃避這些情境。
3、個人	是孩子的個人狀況，包含性格、個人的希望感低落、無法容忍挫折、心理疾患等因素，也需要多元的評估，在這方面給予輔導或醫療的協助。

那麼，該如何協助拒學孩子呢？一開始的覺察是很重要的，以下是三種拒學前期的徵兆：「先是遲到、常常要求早退」慢慢變成一週請個一兩天假，若是及早發現，有時孩子請假會有規律，如週一、特定課程時間。「學業開始出現異常」如：作業繳交出問題、成績突然下滑許多。「情緒起伏、人際疏離」如：可能易怒、同儕相處疏離、心情低落等。

拒學是一種行為表徵，協助「拒學」絕不可能只留在「個人層次」，要孩子拚命適應學校與家庭環境，大道理的「未來」對他來說太遙遠，而「現在的挫敗」才是真實的，因此「逃避」反倒像是一種本能。

因此身為導師或是家長，在一開始發現孩子開始以各種原因不到校時，可以探問孩子在意的原因，協助討論解決。同時可以增加與孩子之間的連結，個別談話討論增加思考上的彈性、培養挫折忍耐度，同時也可連結相關資源，視情況轉介社工師、心理師、醫療等相關資源。並且在適當評估之後踩住界線，適時的要求作息規律、手機電腦使用時間、到校時間等。

將「上學與否」的得失心與挫敗感放到一旁，關注眼前這個人，傾聽他的困難與心情；策略上則要具體，協助他從其他優勢面建立自信，陪他找到適切的應對之道，最後才是面對「復學」這件事。有時候孩子所累積的改變契機並不是這個階段就能馬上看得出來的，在這場長久的拉鋸中，有時配合著家庭動力改變的契機、孩子個人的成長。改變，也可能在下一個階段才會展開。



生涯發展教育

探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質，並了解自己適合發展的方向。

九年級技藝班開課嚕！！！！



110 學年度技藝班於 9/28 開課，感謝光啟高中、樹人家商、豫章工商、稻江護家提供多元且適性的群科特色課程，讓學生從中體驗探索自己的生涯方向，也謝謝辛苦的帶隊老師。「選技職、好好讀、有前途」，找對方向，前途不可限量。

技藝班課程資訊

班別	群科	帶隊老師
光啟高中	電機電子/動力機械	江素滿老師
樹人家商	食品/藝術	郭國樑老師
樹人家商	商管/餐旅	盧斐菁老師
豫章工商	餐旅/設計	陳淑珍老師
稻江護家	家政/餐旅	王素惠老師



樹人/食品群



樹人/食品群



豫章/餐旅群



稻江護家/家政



稻江護家/家政



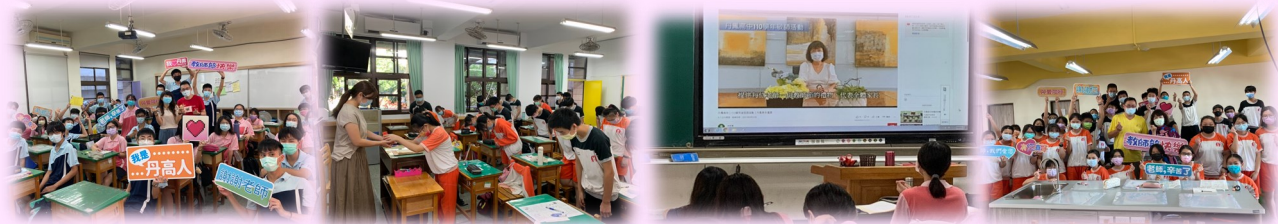
光啟/電機電子群

THANK
YOU

928 感恩教師節



教師節是感念師恩的日子，小小一瓶桂圓紅棗茶蘊含奉茶之人內心最真誠的敬意；一張張小卡，代表學生們滿滿的感謝及祝福，謝謝老師們的教導與付出。



與樹人家商合作一起辦理教師節「丹鳳禮讚·敬師感恩茶會」，為丹中教師準備精緻餐點，同時提供多樣的技職體驗活動，在丹高就是愛老師。



生命教育
愛 創造了無限的可能

心靈旅程-好書分享與應用

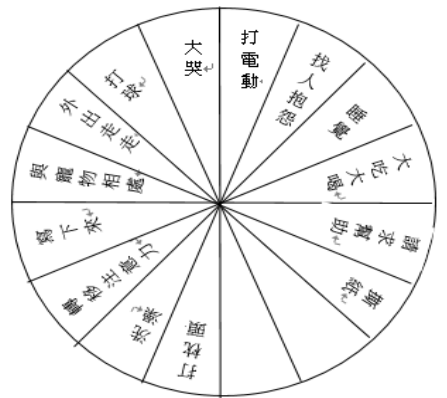
情緒控制能力-「選擇輪」的應用

輔導教師：廖淑雯

在「與阿德勒學正向教養 教師篇」一書中提到「選擇輪」，「選擇輪」是一種賦予人解決問題的能力，而非單獨承擔解決問題的壓力。「選擇輪」上的每一個區塊，都是代表可以學習和運用的問題解決技巧。在這個過程中，會發現尊重他人的替代方案。「選擇輪」中所建議的技巧，都基於尊重與合作的精神，以及對彼此能力的信任。

以「情緒」的學習作為範例，思考「有情緒時，要如何處理與面對？」，你可以和親友一起討論寫下來。把「選擇輪」變成一種遊戲，可以在「選擇輪」上加裝一個小指針，當需要緩和情緒時，可以轉動指針，看看它會指向哪個選項。如果選到的辦法無效，可以繼續轉動指針，直到選到一個對你有效的選項為止。

人在情緒當下，往往在事發的幾秒內就已經做出應對了，回神時才懊悔於自己的言語或行為。然而，情緒浪潮席捲而上的瞬間，在短時間內要自己以理智應對，若沒有刻意練習，是有困難的。因此，若能事先擬定「選擇輪」，就能自我提醒，在下次又遇到情緒事件時，趕快拿出選擇輪，挑一或多個適合當下情況的項目來執行。希望可以幫助你有效穩定情緒。



參考書目-與阿德勒學正向教養 教師篇

性別平等教育

了解自己 尊重他人 維護身體自主權



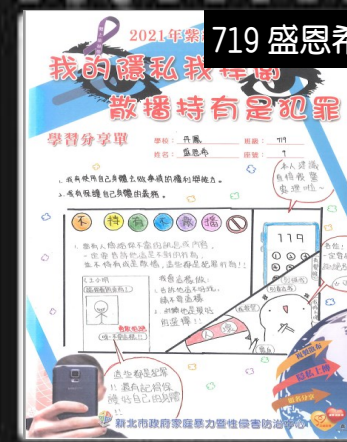
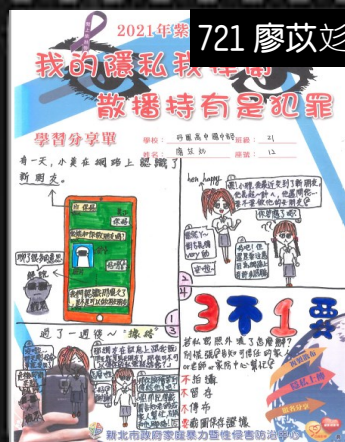
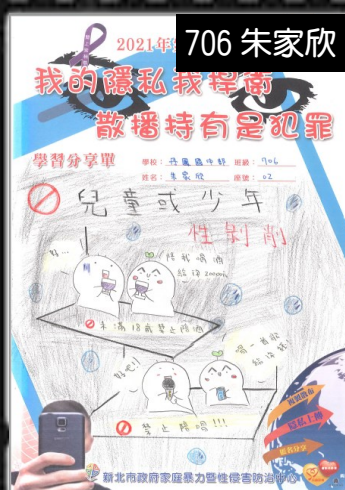
輔導主任宣導「性剝削防制條例」的重要內容，藉由新聞案例、常見的網路交友等，提醒同學即使是熟悉的家人、朋友等，也是有安全的疑慮，希望同學都能明白「身體自主權」的重要，保護自己以及尊重他人。

1、避免成為被害人的可能	不拍攝個人隱私照、遇到索取不要給、遇到威脅勇於求助
2、避免成為加害人或幫兇	不拍攝、不引誘、不散布轉傳、不持有
3、私密影像被散佈或威脅	「求助」、「蒐證」、「報警」

2021 紫絲帶學堂

紫絲帶是一個國際性反暴力運動，致力於減少社會暴力、社區暴力、校園暴力、還有最重要的家庭暴力的一種非營利性質的教育行動和意識型態。

我的隱私我捍衛 散播持有是犯罪 優秀作品集





發行人：曾慧媚校長

發行所：新北市立丹鳳高級中學

主編：周慧萱主任

編輯：程家瑜、郭敏惠、廖淑雯、
黃鈺涵、陳佳欣

電話：(02)2908-9627

校址：新北市新莊區龍安路 72 號

校網：<http://www.dfsh.ntpc.edu.tw>