

戀丹樹

發行人：曾慧媚 校長
 主編：吳碧華 主任
 編輯：廖淑雯

生涯發展教育

透過生涯學習活動，使學生能夠有更多元的探索，認識各種生涯類群的內容、特性及其應具備之條件與能力。

段考的下午，輔導處安排八年級的學生進行職校參訪活動，期望同學在生涯發展過程中，透過實地體驗活動、高職的參訪，瞭解不同職群的學習主題與職場特質。



水電 DIY 體驗



微風下午茶體驗



創藝鑽石貼畫



VR 實境秀體驗



凌空御風體驗



玩轉創意雷雕設計體驗



電商鮮體驗



高職群科介紹

光啟高中



電腦改裝體驗



模具科體驗



鑄造科體驗



特效彩妝體驗

新北高工



街舞體驗



時尚皮件體驗



時尚料調哲體驗



肢體律動體驗



網美飲料體驗



YOYO 樂園體驗



韓國文化體驗



餐飲烘焙體驗



DJ 體驗



鑰匙圈製作

南強工商

稻江護家

莊敬高職

參訪學校：光啟高中 日期：111 811 林佑蓁

體驗科別/主題(內容)：

- 機械科 / 玩轉創意雷雕，喜歡的程度：★★★★★
- 汽修科 / 凌雲御風，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：令我印象深刻的是看著雷射光雕刻木板的過程，板子不斷冒著煙，不到三分鐘就完成了。

心得與省思：我認識了之前最熟悉的汽修科，其實沒有想像中的困難，但是力氣很重要。

參訪學校：光啟高中 日期：111 811 吳祉穎

體驗科別/主題(內容)：

- 機械科 / 玩轉創意雷雕，喜歡的程度：★★★★★
- 汽修科 / 凌雲御風，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：在汽修科學習拆輪胎，因為我沒有用過那種機器拆過輪胎，所有很有趣。

心得與省思：這次的職業參訪是我第一次接觸汽修科，我覺得拆輪胎很好玩。

參訪學校：南強工商 日期：111 807 林庭玉

體驗科別/主題(內容)：

- 資訊科 / 電腦改裝，喜歡的程度：★★★★★
- 表演藝術科 / 熱舞，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：用機器起子打開了電腦，也犯了很多的電腦零件拆出來，然後又裝回去，是一個從來沒有過的體驗呢！

心得與省思：有3次大的體驗課程，最難得自己真的都不適合，不過也得到不少知識呢！這也是我第一次看到電腦裡的樣子，真是體驗跟想像中的不一樣。

參訪學校：南強工商 日期：111 808 吳禹廷

體驗科別/主題(內容)：

- 影視科 / DJ創意體驗，喜歡的程度：★★★★★
- 戲劇 / 劇場遊戲，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：學習如何調燈光的時候燈光很刺眼，但可以調出很多種樣式讓我覺得很神奇。

心得與省思：職業參訪讓我了解有關高職的運作模式以及各種科別，是個很棒的體驗！

參訪學校：南強工商 日期：111 814 陳綾宜

體驗科別/主題(內容)：

- 影視科 / DJ體驗，喜歡的程度：★★★★★
- 資訊科 / 電腦改裝，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：剛聽到影視科的教室時，看到很多燈光閃爍，以及音樂特許的不同，覺得很新奇。

心得與省思：雖然對電腦改裝並無興趣，但能認識電腦的構造也很不錯，未來也可以運用在生活中。

參訪學校：松江護家 日期：111 810 林語晨

體驗科別/主題(內容)：

- 餐飲科 / 珍珠奶茶，喜歡的程度：★★★★★
- 應日科 / 介紹日本特色，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：我們在上應日科時，做了日本的特色物品「達摩」，大家一聽到特色招桃花，所以男生們幾乎全部用粉色。

心得與省思：第一次去松江，才知道高職在做什麼、在教什麼，發現裡面有各種外語學得很新奇。

參訪學校：莊敬高職 日期：111 820 陳乙賢

體驗科別/主題(內容)：

- 餐飲科 / 製作司康，喜歡的程度：★★★★★
- 演藝科 / 舞蹈表演，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：舞蹈表演時，看到學姐跟學姐精彩的表演，月圓在單獨表演也很有趣！

心得與省思：學到了很多東西，收穫很多，雖然不是自己擅長的事，但是努力把事情做好很有成就感！

參訪學校：莊敬高職 日期：111 820 黃靖雁

體驗科別/主題(內容)：

- 餐飲科 / 製作司康，喜歡的程度：★★★★★
- 演藝科 / 舞蹈表演，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：看拉克斯表演，那個感覺很震撼，也很有節奏，他們的舞蹈動作很厲害，有節奏又很整齊，速度還很快。

心得與省思：今天下午真是開開心心，司康很好吃，拉克斯表演也很好看，司康在社團就有做過，對我來說很高興，還有練習一些動作，很謝謝大家參加這次的參訪讓我受益良多。

參訪學校：松江護家 日期：111 805 陳珮蓁

體驗科別/主題(內容)：

- 時志科 / 乳液，喜歡的程度：★★★★★
- 家政科 / 皮革吊飾，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：我印象最深刻的是皮革吊飾，學姐在介紹家政科的時候跟同學的主動性很高，讓我們製作皮革吊飾也很有耐心。

心得與省思：我覺得透過這次的參訪松江護家，我了解了很多，作乳液，了解成分，了解如何保養，謝謝學校安排這次參訪，大家參加這次的參訪讓我受益良多。

參訪學校：松江護家 日期：111 805 謝昀潔

體驗科別/主題(內容)：

- 時志科 / 乳液，喜歡的程度：★★★★★
- 家政科 / 皮革吊飾，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：皮革吊飾，做的是一隻黑色的皮革小怪物，我有不會的地方，學姐也會有耐心的教我也可以做。

心得與省思：這間學校我很喜歡，有各科的獨立的教室，有優良的師資，學校也獲得無數的獎項。

參訪學校：樹人家商 日期：111 806 李宥威

體驗科別/主題(內容)：

- 資訊科 / VR眼鏡，喜歡的程度：★★★★★
- 紡織科 / 黑咕咕黏土，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：在樹人家商的學長姐都非常的熱情，對我們也非常好，非常熱心助人。

心得與省思：當天非常的好玩，活動也非常棒，手作DIY也製出成就感呢！

參訪學校：樹人家商 日期：111 812 朱紋靚

體驗科別/主題(內容)：

- 餐飲科 / 創意應酬調酒，喜歡的程度：★★★★★
- 電子商務 / 電商體驗，喜歡的程度：★★★★★

印象最深刻的是：餐飲科的做飲料體驗，第一次自己做飲料，做出來的飲料成品真的超美超漂亮的，也很好喝。

心得與省思：這次來職校參訪後，發現升高中後，不只有高中學校可以選，也有高職、高專，高職學校還有許多科別可以選，例如：資訊科、美容科、專門科可以選，真是讓我大開眼界。

生涯規劃

生涯規劃的意義在於成就自我、實現自我，運用環境資源，發揮自我潛能，發展目標及方向。

高中學習歷程檔案進階 PLUS

高中專輔教師：劉科含

在學期中，邀請林妍君老師為高二的同學說明學習歷程檔案的製作。

學習歷程檔案的目的在於呈現學生成績外的學習歷程，過程及結果並重，階段性的自我檢核與統整，以協助自我探索，銜接未來生涯。

一、學習歷程檔案常見問題

- 1、課程學習成果就是原封不動的上傳學校作業(X)→應該呈現個人在課程中的體驗感受，將資料做歸納整理，讓教授可以看見呈現的脈絡與目的，以及自己的省思。
- 2、要放教授想看的檔案(X)→每位教授看重/在意的地方都不同，因此重心反而是放在你想呈現什麼給教授看。

補充：根據 111 學年度申請入學大學參採高中學習歷程檔案的統計資料顯示，學業總成績、書面報告、自主學習計畫、就讀動機為學生應特別掌握的向度。



二、學習歷程檔案重點提醒

1、百字簡介	吸引教授點開你的檔案 〈1〉介紹這份檔案：有脈絡、有重點、有吸睛關鍵字 〈2〉簡單說明反思：能力展現具體化 〈3〉跟科系的連結：個人特質、能力如何在系所中展現，兩者間可透過什麼事件說明
2、學習歷程	〈1〉引言：起因 / 理論 / 規劃 / 步驟 〈2〉內容：過程記錄 / 報告內容 / 實際作品 〈3〉結果：實驗結果 / 推導結論
3、學習反思	〈1〉針對過程的反思：困難、挫折、成就感 〈2〉針對方法的反思：如何因應、克服 〈3〉針對結果的反思：如何看待結果、未來如何改善



學習歷程檔案格式不限，重點應放在你想呈現什麼自己的獨特之處給教授看，而在「學習歷程自述」，以及「多元表現綜整心得」兩大向度上更可以有縱貫性、統整性的撰寫。

撰寫方向參考：針對已鎖定的學群、學類、科系須具備的能力、特質〈可參考 COLLEGO 網站〉與自我經驗做連結，並將高中三年的學習做綜合整理書寫。

三、學習歷程檔案實例討論

1、太高大尚→請保持真實性

內容如果寫得過於完美，會顯得不夠貼近個人經驗，也會失去學習歷程所強調的內涵，且教授閱歷無數，更可以知曉學生所寫之內容的合理性與真實性，因此焦點應放在自己在每件事情中的所感所悟，並進一步思索從中習得的道理可以如何應用到未來的選擇上。

2、沒有重點→應著重在個人反思上

如果將篇幅重點放在活動簡介上，而個人心得筆墨則少之又少，這樣的呈現方式會讓審閱的教授無法看見個人在活動中的學習，而僅是了解表面的形式，淪為流水帳、沒重點。因此，在撰寫上應將重心放在個人從活動中體驗到什麼，學習到什麼，與個人的經驗、能力、特質作連結，便可以產出獨一無二的學習歷程。

3、有寫等於沒寫→具體陳述過程

當撰寫好自己的檔案後，可以詢問自己的問題是：「所寫的內容是不是沒有參加的人也寫的出來」，如果答案是肯定的話，就可以再微調一下自己的學習歷程檔案，將自己想放入的檔案再精緻具體化，像是多些感受或延伸學習等。



生命教育

激發對生命的熱情，並在別人需要上付出愛的關懷及行動；生命教育是重視生命的意義與價值的教育。

比起「喜歡」生命更需要的是「尊重」

高中專輔教師：丁詩宜



此次高一的生命教育講座，邀請到了李火山（本名李榮峰）先生，火山大哥本身在動物保育領域有著相當豐富的經驗，同時也擁有相當精彩的生命故事，在多年的學習與省思中，將對於「生命與尊重」珍貴的體悟與同學們分享。

在講座一開始，火山大哥與我們介紹了自己，擁有緊急醫療技術員身分的他，與我們分享了過去曾接觸過了哪些動物，實際上又是如何去幫助這些動物，精彩生動的分享，引起了同學們的好奇，使同學們愈來愈投入於這場講座之中。

在整場講座中，透過火山大哥小時候與鵝互動的故事，開啟了「己所不欲，勿施於人」的觀點，當自己小時候為了自保而傷害了小動物，長大後的自己，在某日突然憶起往事時，省察著自己當時是否有著更好的處理方式，如自己不願意他人傷害自己，自己又怎能去傷害他人呢？緊接著在一則又一則的故事中，引導著同學們去了解許多展演動物的現況，以及牠們在表演背後所付出的代價，觸動著在場每位師生的內心，使大家去省思，我們的「喜歡」是否也在無意中造成了他人的傷害。

在講座的最後，火山大哥與大家勉勵，當我們「願意為其他生命創造福祉」時，所得到的反饋更能使我們的內心感到滿足，而「絕對的自由」是來自於不被外在物質所綑綁，雖然生命中有許多的挑戰與未知數，但他秉持著「反省、檢討、修正」的信念，讓自己能從每件事情中不斷獲得養分，重新再次出發。

在講座結束後，同學們的反饋中，紛紛表達了對火山大哥的喜愛與敬佩，發現原來在這個世界上，有著如此正義的人正在為他人付出著，燃燒著自己的生命，而這個人就站在自己面前，是如此的令人感到震撼，也讓同學們了解到世界上有著許多事情，並不是與我們無關，只要我們多一點的關注與關心，許多事情就可能有所不同，同時也在這樣的過程中，去檢視與提醒自己，是否有真正尊重到他人，是一場收穫良多的講座！



「網」事不只是往事 國中專輔教師：黃彥寧



網路是現代生活中不可或缺的工具，許多人與人之間的互動、對話與訊息傳遞在近幾年來皆由實體見面轉至網路的虛擬世界，霸凌行為也不例外。而網路的以下特性，亦使霸凌行為的影響更鉅：

- 1、廣傳性：網路傳播迅速，且不易掌握傳播途徑、無法控制觀看人數，致使不實謠言或惡意圖像的流傳更為迅速。
- 2、方便性：手機、網路媒介唾手可得，打字及拍照傳送方便，惡意訊息的傳遞更為容易，傷害也更易形成，且現代生活已離不開網路，同時表示受害者離不開傷害、隨時可能再接到相關訊息。
- 3、可匿名性：網路不須實體會面，給人一種無須負責的錯覺，也使傷害的形成更無包袱，甚而有些日常生活中的霸凌受害者，會在網路可匿名性的庇護下成為復仇的加害者。

然而網路世界的無遠弗屆、浩瀚無垠，除使受害者離不開霸凌傷害外，亦使加害者的行為紀錄被永久保留，此即「數位足跡」的概念。舉凡網路搜尋引擎上的搜尋內容、社群平台上的留言與照片、註冊帳號時填寫的個人資料等，都會在網路上留下痕跡。因此在網路上分享任何資訊，或搜尋任何資料時，都要有心理準備：屬於自己的個人相關資料、言語、影像正在對外公開。

而「私密影像外流」抑是時下嚴重網路議題之一，此問題實際上比我們想像得更為普遍，不論男女老幼在網路上都有可能遇到他人要求及索取私密照，而當最壞的狀況發生，私密照被外流時，受害者往往會產生極度不安且自責的情緒，因為無法確定有多少人看過，也無法掌握事件會延燒多久，同時也會覺得都是自己的問題，不要拍攝、不要傳送就沒事了，但，同意拍攝、甚至主動傳送，都不等於同意分享外流，真正錯的是未經同意將他人私密影像外流的加害者。

在網路使用頻繁的現代，私密影像外流等數位性別暴力事件也越趨增加，當遭遇類似情況，有「五不五要」原則須謹記在心，可避免相關威脅與危險：

五 不	1、不違反意願	五 要	1、要告訴師長
	2、不聽從自拍		2、要自身警覺
	3、不倉促傳訊		3、要截圖存證
	4、不轉寄私照		4、要記得報警



之所以說「網」事不只是往事，即是因為網路上的一言一行紀錄永留、對所有當事人而言記憶永存、對受害者而言更是傷害永在，因此在網路世界中更須懂得如何保護自己與他人、提升網路使用的安全意識。



情緒障礙的定義

- 1、長期情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響生活適應者；其障礙並非因智能、感官、或健康等因素直接造成之結果。
- 2、行為或情緒顯著異於其同年齡或社會文化之常態者，得參考精神科醫師之診斷認定之。
- 3、除學校外，至少在其他一個情境中顯著適應困難者。
- 4、在學業、社會、人際、生活等適應有顯著困難，且評估確定一般教育所提供之輔導無顯著效果者。



情緒障礙的類別

- 1、注意力缺陷過動症 (ADHD)：注意力不能集中、過動、衝動
- 2、情感性疾患：低落性情感疾患、憂鬱症、躁鬱症
- 3、焦慮性疾患：特定對象恐懼症、社交恐懼症、廣泛性焦慮、強迫症
- 4、精神性疾患：不適當的情緒表現、講話及行為怪異、幻覺或妄想、和同儕比較起來顯得很不尋常



當我們有情緒時就會想去對抗它，所以會有網購、滑手機、嚐美食、小酌、打電動、罵人...等行為出現，但是越想趕走，越趕不走！憤怒、無力、沮喪、憂鬱的狀態會漸漸吞噬我們，四種無效的情緒陪伴方式：否認、忽略、指責、懲罰；有時候，其實就只要靜靜地觀察，也有安頓情緒的效果，允許情緒存在，有氣好好生。



以情緒為核心的會談技巧



1	描述所見	例：「我發現，今天一提到同學，你就不太想說，發生什麼事了？」
2	核對感受	「你有什麼感覺？」 「你會生氣嗎？」 「你很難過嗎？」 「除了生氣、難過，還有嗎？」
3	聚焦最強	「哪一個情緒最強？」 「那一個情緒讓你感到最不舒服？」
4	情緒來源	「是什麼讓你感到如此生氣？」 「你在不安些什麼呢？」 「這樣的感覺多久了？」
5	因應策略	「那你怎麼辦呢？」 「你會怎麼陪伴你的不安呢？」 「你希望事情能有什麼不同呢？」



藉由以上的會談技巧，從情緒出發聽懂故事貼近對方並保持距離讓情緒飛一會兒。

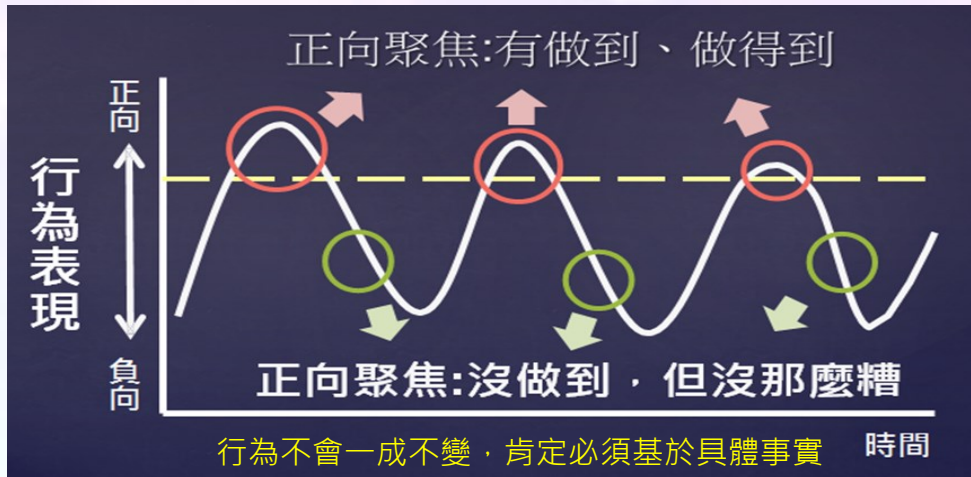


正向聚焦

將肯定的焦點放在一個人積極與正向之處，而給出能帶來力量的肯定。

例如：有一位學生手拿垃圾因尋找不到垃圾桶而沿路滿嘴髒話的行為，要如何正向聚焦？

→聽見髒話會令許多人感到不雅，心中不快的感覺會油然而起，正向聚焦看見的是這位學生努力的尋找垃圾桶，沒有因此亂丟垃圾，肯定其積極尋找垃圾桶的行為。



2 大脈絡 x 5 種層次 x 3 項佐證

2 大脈絡	①聚焦在結果：我聽說，你這次考了個好成績！ ②聚焦在過程：我觀察到，你花了很多時間在準備考試，下了很多苦工。
5 種層次	①行為表現：我觀察到，你在學習時相當專注。 ②能力強項：你總是能夠全心投入。 ③期待（正向意圖）：你希望能有一番讓人刮目相看的好成績。 ④信念/價值觀：你相信一分耕耘一分收穫。 ⑤身分認定：你是個堅持到底的人。
3 項佐證	①向外比較：你完成任務的速度比其他人都要快 ②自我比較：你比之前還要快完成任務呢！ ③標準比較：你完成任務花費的時間，比預定的還要快！



重新框架

把當事人的行為或處境，做正向的詮釋，賦予積極的意義。所有的行為背後都有正向意圖，包含保護自己免受傷害、幫助自己更為提升，例如：愛抱怨→想獲得別人更多的關注、常拖延→需要更多時間好好完成任務、易暴怒→希望別人能聽懂他想表達的，讓我們學習用正向聚焦對他人表達對其的深層理解。





發行人：曾慧媚校長

發行所：新北市立丹鳳高級中學

主編：吳碧華主任

編輯：廖淑雯、郭敏惠、黃鈺涵、黃彥寧、
劉科含、丁詩宜

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>