

戀丹樹

發行人：曾慧媚 校長
主編：吳碧華 主任
編輯：廖淑雯

生命教育

生命的意義：創造有價值的事物，珍惜當下的生活

生命教育講座－陷落與超越

生命教育的核心概念在於透過內在自我對話，知為何而活，不斷探索人生意義與價值，以期達到知行合一的境界。

在 2023/12/14 這一天，謝智謀教授蒞臨丹鳳高中，搭配溫暖笑容及幽默口條的謝教授，其實有段艱苦童年與輕狂年少，透過自身生命故事帶領高一二的同學進行一趟生命意義的探尋。從非行少年變大學教授，從迷茫、黑暗的人生叉路中成為浴血鳳凰，他不僅翻轉自己的命運，也影響了很多的學生。他帶著青年體驗教育出走冒險、到第三世界援助，為世界更弱勢的人做奉

獻。從生命的限制到超越極限，一點一滴累積成現在的自己，持續擴展自身影響力，用行動印證。

「人為何而活」是古今中外常見的未解命題，同時也是一道因人而異且沒有正確解答的大哉問。生命意義與生涯選擇息息相關，更重要的是回到個體本身身上，或許現在的你因力量渺小而有些徬徨無措，又或許你正經歷著難關而漸漸失去信心與重心，但別忘了每個人存在於這個世界上都有其價值與意義，每個選擇背後都承載著無數的念想，請務必相信不是沒有意義，只是還沒發現。

講師的生命經驗無法複製或適用於任何人，但卻可以帶給我們一些省思：「陷落與超越是動態的歷程，你是其中的唯一主角，當你處在低谷中時，請記得抬頭看看山峰；而當你處在高峰時，請回頭看看低谷，人生的起伏代表著成長與蛻變，因適應而接受而走到超越！」

「每個生命皆有裂縫，如此光才能透進來。」

There is a crack in everything. That's how the light gets in. 在小謀教授身上我們看到熱忱、奉獻、看到用生命感動生命。



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。

八年級職校參訪

在第二次段考結束的下午，輔導處安排八年級的學生到職業學校參訪試探，這次參訪的學校有光啟高中、南強工商、莊敬高職、新北高工、樹人家商、稻江護家，共計 6 個學校，八個職群 18 個科別。

每個學生都具有獨特的潛能和興趣，透過職校試探活動，增加學生對職業層面的認知，提供學生初步體驗的機會。

工業類



包含機械群、動力機械群、電機電子群、化工群、土木建築群，培養學生更具寬廣的工程專業知識及創新研究能力，適合具有空間思維、機械推理、科學推理、邏輯推理，喜愛動手拆卸、組裝物品及對工業產業的好奇心。



機械群-模貝科



動力機械群-汽車科



電機電子群-電機科



電子電子群-資訊科

商業類



- ◆商業管理群-培養解決商業及管理問題的能力，適合對企業管理、國際財經發展及資訊科技應興趣者，包含商業經營科、國際貿易科、會計事務科、資料處理科等。
- ◆外語群-主要分為應用英語和應用日語兩大科別，培養聽說讀寫的能力，適合對語言及外國文化有濃厚興趣者。



商業管理群-資料處理科



外語群-應用日語科



家政群-美容美髮科



餐旅群-餐飲管理科



家政群-幼兒保育科



家政群-時尚造型科

家事類



包含家政群及餐旅群，以觀光餐飲、美容美髮、服裝、幼兒教保服務等課程為主，適合喜歡旅遊、飲食嘗鮮、烹飪烘焙及親近人群、服務熱忱之特質。



包含設計群及藝術群，生活當中，喜歡色彩、設計、材料與媒材的運用，如畫畫、製作手工藝品、動畫等或是展現自我風格與創意，如唱歌、音樂、樂器、表演、跳舞、舞台劇、拍影片等，具創意與美感、藝術創作的的能力。



藝術群-表演藝術科



藝術群-電影電視科

學生心得與省思



820 王靖雅

參訪學校科別：光啟高中電機科

印象深刻的是纏電線，因為需要用很大的力量才可以纏好，過程很長，所以也考驗耐心。

每一個工作都有每一個工作的難處，在這次的探訪也體驗到很多平常不會做到的事。

814 顏詩穎

參訪學校科別：樹人家商餐飲科

印象深刻的是做飲料，雖然做飲料只花了一點時間，但做出的成品卻比想像中的好很多呢~

這次去參訪讓我了解到原來職校也很好玩，不僅是上課或是學科系所教的内容。

802 邱宥翔

參訪學校科別：樹人家商餐飲科

印象深刻的是餐飲科的歡樂下午茶製作，雖然時間只有一點，所以很趕，但很開心。

經過這次參訪，我才知道有這麼多選擇，有這麼多科別，有很多我不知道的，以後我會好好考慮升學管道。

811 黃進賢

參訪學校科別：新北高工汽車科

印象深刻的是我們把汽車輪拆下來再裝回去體驗，換輪子的感覺。

我覺得汽車很有趣，一台車是由很多零件組裝而成，但我們只用輪胎和檢查機油，希望下次有機會體驗更多東西。

808 李亦娟

參訪學校科別：稻江護家幼保科

印象深刻的是在 B1 的走廊上看到很多學姐們設計的衣服，覺得超好看的。

去幼保科時，那個寶寶很重，大家做的紙娃娃很好笑，我覺得學長姐們都很厲害，很值得欣賞。

815 許蕎爾

參訪學校科別：莊敬高職影視科

印象深刻的是數位攝影，學長姊都很熱情，也很有耐心教我們使用單眼相機。

這一整天下來，我體驗到很多，也學到不少專業知識，更我更清楚自己的志向，希望以後能有類似的活動。

819 廖苡雯

參訪學校科別：新北高工資訊科

老師帶我們參觀工廠會做的機器，每個看到的電子產品，都是需要寫程式的，才能讓我們生活更方便。

這次參訪雖然我不會寫程式，但在老師的教導下還是完成了，高工的資訊科和我們一般上的不一樣，所以我覺得可以把程式寫出來很厲害。

804 李琨鈺

參訪學校科別：樹人家商美容科

讓我們男生們體會當一天女生的感覺，流體熊也能調出不同的顏色，很漂亮。

813 丁禹翔

參訪學校科別：南強工商觀光科

印象深刻的是製作日落冰茶的過程。

南強的學長姐們各個都很熱情，也成功學到了創意舞蹈及調飲，這些平時接觸不到的事物。

生涯發展

透過一系列有關生涯發展的學習活動，來幫助同學們從多元角度認識自己，並學會運用資訊，習得未來生活及工作所需的各項能力，為將來的生涯發展作準備

高中學群講座

心理系

高中部本學期的第三場學群講座主題為「心理諮商」，心理系在眾多科系中，一直是同學們感到較為好奇的領域，此次有幸請到陳信佩心理師，在有限的時間中，為我們進行深入淺出的介紹。

陳心理師有著相當豐富的經歷，過去有著在大專院校諮商中心服務的經驗，同時也在社區機構提供一般民眾心理諮商服務，在這麼多經驗的提煉下，講師以有趣的活動、反思性的提問，讓同學們更加認識諮商領域在做些什麼，什麼樣的人適合成為心理師，自己又能夠先做哪些準備，真的是一場收穫相當豐富的講座！



心理學是一門有趣實用的科學研究個體外在行為及內在心智歷程的科學，它結合了自然科學與社會科學，強調探究每個人的個別差異，包括研究每個人的思考、情緒、動機、性格、能力、人際關係、兩性關係、壓力與調適等，進而也研究一個人為什麼會有偏差行為以及如何透過心理治療來幫助他。因此，心理學可以了解自己、了解別人進而幫助自己、幫助別人。



數位遊戲設計

「數位遊戲設計」(Game Design)重在培養學生對於遊戲化設計概念的理解，進而對於遊戲機制、遊戲概念、遊戲科學、角色設計、關卡邏輯等的學習。遊戲設計會由桌上遊戲、2D 至 3D 進階式的教學，並嘗試各種互動感應裝置，讓人透過互動過程來提高遊戲體驗的樂趣。



本學期學群講座的壓軸為「遊戲設計」，特別邀請到四犬講師前來與同學們分享。講師過去有著相當豐富的遊戲設計經驗，包含「PSVR 射擊遊戲 XETA」、「AR 益智遊戲 Togater」、「英國跑酷類 Android /IOS」等遊戲的主計畫，並創立了創立 UNDERSCORE 公司，於 2022 年開發臺灣首款針對任天堂平台專屬的冒險解謎遊戲《Aliisha》，豐富的資歷，也引起同學對講師與此主題極大的好奇！

在此次的活動中，講師不藏私地和同學們分

享，一位遊戲設計者會從何開始構思遊戲，而遊戲設計中的關鍵元素 - 企劃、美術、程式，又該如何進行，團隊的合作更是一大挑戰，雖然過程中會碰到許多難題，但講師堅定的告訴同學們，「做著自己喜歡的事情，真的很開心」，鼓勵同學們找到自己的心之所向，縱使路途顛簸，但依然是一件很幸福的事！



親職教育

正向親子關係與良性溝通，是陪伴孩子成長的重要養分



「青春期的情緒風暴」一指的是青春期賀爾蒙及自我的發展會造成情緒不穩定的因素，尤其在國高中時期，是「尋求自我認可」的階段，面對他人與自己不同的意見時會格外的敏感、也會容易造成矛盾，故這些也會讓情緒變得混亂。

輔導處在 112 年 11 月份的親職講座，邀請到莊越翔老師分享「親子愛意通~如何讓孩子愛上您？」利用體驗活動，同理在情緒高漲時的感受「暫時失去控制，事後衝突後悔」，也練習如何在情緒高漲時冷靜溝通。

第一步：迴避

讓衝動的情緒先緩緩，喊暫停，保持安全距離。

第二步：覺察

覺察現在的情緒是什麼？發生了什麼事，讓我有這樣的情緒。

第三步：試探

經過一段時間沉澱，慢慢的、適切的問候，若還是沒消，進下步驟

第四步：放鬆

讓時間再拉長一些，讓距離再拉遠一點，自己放鬆，對方輕鬆

第五步：時機

找對一個好的時機，跟對方面對面好好說

講師提到，在情緒高漲時，往往說不出什麼好話，反而讓衝突更複雜，情緒冷靜往往需要一些時間，在冷靜喊暫停的同時，也別忘記讓自己大大的深呼吸、關心自己的狀況，當抓好時機好好說的時候，以不帶批判的口吻、不帶價值的責備語氣，以客觀的陳述事實，當你愈平靜地說出看見，就比較不會挑起衝突。

家長心得與回饋

雙向思考，以往我都很直觀的表達一件事，不顧聽的人的感受，原來說話的藝術也可以用在和小孩的相處上。

找到孩子的支持性系統來幫助孩子，學習溫和堅定的正向教養及溝通說話的方式。

1. 得到更好的觀念
2. 學習到用更好的方式與孩子對話

找到孩子的支持性系統來幫助孩子，學習溫和堅定的正向教養及溝通說話的方式。

幫助家長能以不同角度的觀點去學習如何與孩子互動，很棒的講座，期待能運用在日常生活中。

情緒可樂的表達很適合青少年的風暴期，成為快樂的大人，才會有快樂的小孩

打造諾布利的易世界

專輔教師：黃鈺涵



看到這個主題名稱應該很好奇諾布利是誰吧，諾布利個性溫和友善，興趣是觀察他人，專長是理性分析，諾布利是 No Bully 的音譯，希望大家都可以成為諾布利，讓我們生活的世界是沒有霸凌，容易存活的世界。

這個講題的起源是因為老師發現七年級的同學在互動中仍然像國小生一般打來鬧去，也常常說出不禮貌的話語，卻說是在開玩笑，我們從「只是開玩笑竟然變被告」的影片中學習到取綽號、開玩笑，對方不覺得好笑就可能觸犯公然侮辱罪，上了國中更要提升人際互動能力，學習不用情緒喜惡評價他人，練習不因情緒衝動罵人，在學校有很長時間跟同學相處，學習理解與包容、尊重不同的特質與想法，尊重每個人的獨特性都是很重要的課題。

霸凌是指對個人在心理、身體和言語遭受的攻擊，且因為霸凌者與受害者之間的權力或體型等因素不對等，而不敢或無法有效的反抗，透過對受害人身心的壓迫，造成受害人感到憤怒、痛苦、羞恥、尷尬、恐懼、以及憂鬱，甚至間接使得受害者自殺，有幾種霸凌的形式：

- 1 肢體霸凌**：對他人身體為打、推、踢、撞、掐等之行為、搶奪財物……等。
- 2 言語霸凌**：出言恐嚇、嘲笑污辱、取綽號……等。
- 3 關係霸凌**：排擠孤立、聯合他人來對付某人…等，這一類型的霸凌往往牽涉到言語霸凌。
- 4 網路霸凌**：散播謠言、刻意引戰、網路跟蹤、留言攻擊、假冒他人網路身分、發佈攻擊或詆毀的圖片影片、散布他人個資…等，除了肢體霸凌外，言語、關係霸凌亦可透過網路來實施。

網路霸凌由於網路的匿名性、不用直接面對被霸凌者、散播速度快而廣，且無法取消等因素，讓網路霸凌更容易達成，且造成的傷害更大，就像是看不見的拳頭，防不勝防，因此同學們使用網路時要更加警慎。很多網路霸凌的起源來自網路交友，先是示好、送禮物，取得信任感之後，開始有些特別的要求，像是傳送私密照，最後以散布私密照作為要脅，讓受害人不得以聽從加害人給予錢財或被迫做違法的事，受害者是不分性別的，如果真的遭遇到這樣的事，一定要向師長求助。

在網路時代，有些人比鬼更可怕，因此網路交友安全守則-STOP 秘訣一定要記牢

S 私密(Secret)：

私人資料不外洩。包含真實姓名、就讀學校、電話、住址、私密照片

T 告知(Tell)：

明確告知家長網友資訊，若要見面時告知見面時間地點，並保持聯繫

O 公開(Open)：

多和家人、師長、朋友討論網友情形，若要見面選擇公開場所

P 對象(Person)：

理性慎選網友，仔細觀察對方研習態度舉止，交淺言深、殷勤示好、送禮都要提高警覺



最後，要打造諾布利的易世界，需要大家一起宣誓不成為加害人，若是不幸受害了要懂得求助，還有相信自己和愛自己關心自己的人，對未來保持盼望，若是旁觀者則要避免評論他人，適時地提供協助，讓我們生活的世界更加美好友善。

隨著現今科技發展，手機、網路使用日漸普遍，在疫情過後更是成為學生學業、生活、維持人際關係不可或缺的一部分。標題中的「網」指的便是網路，網路成癮漸成老師、家長擔心卻又不可避免的議題，因此，藉由此機會，介紹網路成癮的定義、成因與應對，同時嘗試以不同角度看待手機、網路對孩子的意義。

首先說明網路成癮定義：須符合下列四項指標：

- ①**強迫性**：理智上知道不可為，但無法克制衝動
- ②**戒斷症狀**：不能上網時，身體、心裡感到不適
- ③**耐受性**：需要使用網路的時間越來越長
- ④**消極後果**：生活受到影響，如人際、健康、作息等

另可進一步區分「網路成癮」和「網路重度使用」之差異

- ①嚴重程度：網路成癮嚴重程度大於重度使用
- ②無法控制、功能失常
- ③心理危險因子：若合併心理危險因子，較可能從重度使用跨度至成癮。心理危險因子含憂鬱、神經質、社交焦慮、家庭關係不睦、人際困擾



網路成癮過程具一定發展脈絡，通常是孩子面對生活問題或情緒壓力後，因網路的便利性及可得性而進入網路世界，網路之於使用者有六大功能：立即性的回應、匿名與模糊情境提供想像空間、感官刺激經驗、在虛擬世界中可重建人設、成就感、歸屬感，故在此過程中情緒能夠得到紓解、獲得愉快經驗，在旁人看人可能會覺得孩子遇到事情就逃進網路世界不去面對，但試想孩子在網路中能夠得到這麼多快樂，也許就是他暫時替自己想到的最佳解方。而孩子本身在此過程中自然可能無意識地增強上網行為，回過頭發現原先的問題仍然持續存在甚至更加惡化，又因此產生罪惡感及其他情緒壓力，於是再逃進網路世界，如是循環。

在一旁的大人對於孩子愛莫能助的無奈常常轉為憤怒，藉以斥責、限制網路的使用，對孩子而言，他被迫無法繼續照顧網路世界中關心的人際關係與成就，實為一大剝奪，此外也會耗損親子之間的情感厚度。然而，就另一觀點看來，沉迷網路亦是孩子在當前困境之下所能替自己想到的辦法，對大人而言，更應視為一個求救訊號。

面對以沉迷網路作為無聲求救的孩子，在旁的師長究竟應該如何應對？以下提供三指南：

- 一、**用溫和態度關心、了解上網內容**：如此可拉近雙方距離，也能同時收集孩子交友訊息，必要時能掌握對方身分與孩子動向。
- 二、**覺知核心問題、協助開發新選項**：深入了解並同理孩子所面臨的困難與問題，知道孩子正在逃避和面對的是什麼，針對該核心討論更有效的解決方案。除此之外也能協助發展新的替代方式，藉此瓜分甚而取代使用網路的時間。
- 三、**同理並耐心等待，發展負責行為**：先暫時放下成見與責備，看到孩子的成長脈絡和未來所需的能力，可能已和我們經歷過的世代有所不同，真正去了解孩子經歷的。與其責備不如表達理解，另可和孩子討論可行的約定和時間規劃，畢竟我們沒有辦法一直約束孩子，如何培養和發展孩子的自制力、使其能為自己的行為負責，才是孩子真正帶得走的能力。

隨著網路時代的來臨，手機、網路的普遍對於大人和小孩而言都是全新的挑戰，除了看見其可能帶來的限制與困擾外，仍需看到手機、網路所能帶給孩子的功能，如此我們才能走進他的世界、真正給他需要的陪伴。

謝謝網路先替我們接住孩子，再來該換我們上場了！





Lessons from Movies



The story of Disney's animation "Turning Red" tells the story of Meimei, a 13-year-old Chinese girl, who faces the chaos of physical, psychological and interpersonal changes during adolescence.

The main axis of "The Development of Youth" revolves around the relationship between family, peers and individuals. During this period, we learn how to strike a balance between others and ourselves. Adoles-

cence is always full of conflicts, whether with family members or with others. With friends and peers, we will go through the awkwardness of facing things for the first time, and we will be greatly hurt by it. However, it is also very simple at this time. Sometimes we cried because of some things a second ago, but we can also cry because of some small things. And laughing in the next second, in the experience and feeling again and again, slowly getting to know myself better or maybe even less knowing myself. Although it seems contradictory, this is youth!

1

Sometimes I miss the old days, but nothing stays the same.

有時候我會懷念往日時光，但我知道沒有什麼事是永恆不變的。

2

You try to make everyone happy, but you're too hard on yourself.

你努力讓所有人開心，但卻對自己卻太苛刻。要先善待自己。

3

Don't hesitate, don't stop for anyone.

不要猶豫不前，不要為任何人停下腳步。

4

Everyone has many aspects, some of which are messy. The focus is no longer on pushing away the bad things, but on making space and coexisting with them.

每個人都有很多面向，有些是亂七八糟的。重點不再於把不好的東西推開，而是騰出空間與它共存。



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、陳玲冠、郭敏惠、林于清

劉科含、丁詩宜、黃鈺涵、黃彥寧

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>