



第94期

文中采風

陽光。飛鷹。碧水。獅子

發行人：黃美娟 校長

主編：輔導處

編輯：吳慧敏、郭周蓉、
陳俐臻、吳欣倫

執行編輯：林家承、王蕙晶

電話：(02)2913-4300



你對於拿下口罩感到焦慮嗎？

專輔老師 林宜旻老師

疫情過後，你拿下口罩了嗎？

三年的疫情除了改變我們的生活習慣，也讓我們不知道同學、同事的廬山真面目，因疫情出現的「口罩美女」一詞，

你覺得這個詞時褒是貶呢？

你聽過「容貌焦慮」嗎？隨著疫情趨緩口罩解封，容貌焦慮的風潮似乎慢慢崛起，你對自己的外貌滿意嗎？許多人對於自己的外表可能不太滿意、甚至不喜，進而對外表產生焦慮與擔憂、過度在意、過度醫美、過度自卑等。

不僅自己對自己苛刻，甚至擔心他人的眼光而無法正常社交。

• 容貌焦慮(Appearance Anxiety)

對自己的體型、外貌有着過度關注及擔憂，經常認為自己不夠瘦或不夠美，容易對細微的瑕疵產生執著，並為此感到自卑、厭惡，以致影響日常生活。韓漫、韓劇也有多部以容貌焦慮為題材的作品，例如《女神降臨》、《整容液》、《看臉時代》等，社群軟體的渲染也加劇了容貌焦慮。不可否認現實生活中外貌確實是自我展現的一部份，有一定的影響力，但「過度」，真的好嗎？

• 面對容貌焦慮該怎麼辦

1.檢視自己的情緒：「當我們承受了外在的壓力，身體與外表往往會成為第一個戰場」因此當你感到容貌焦慮時，應該先檢視這個情緒的源頭為何，或許改變外貌，並不是根除這份焦慮最好的方法。

2.專注於其他活動：可以是拿一本書來看、去洗衣服、煮飯或是任何務實的日常活動，不要花過分的時間打扮自己。

3.誠實坦然自己的感受：應該與自己信任的朋友、老師或家人，坦承自己對身體的想法。如此以來才有機會獲得朋友的支持與肯定，也會幫助你學會接受自己的身體，找出外貌外的不同長處。

4.尋求專業協助：學校老師都很願意傾聽你的煩惱，透過專業協助，更加了解自己，接納自己。

經過傳播的渲染及偶像明星的影響讓我們對美產生固定印象，但不完美讓我們更加完美，外貌是第一印象卻也稍縱即逝，而內在與涵養才是經年累月的散發，我們不能改變他人對我們的第一印象，但可以用內在讓對方感受到我們的美好，每個人都擁有自己獨一無二的美，一起相信自己很美吧！

重大活動回顧 Story Highlights



角力之美



本土語文之與作家有約



九年級許願祈福



母語日快閃



SUP直立划槳



西瓜盃



校園小藝人



英語歌唱比賽



燈籠彩繪比賽



聽老師來說書

生涯領航，我的人生，我做主

生涯發展教育提供文山的孩子在探索中學習，在學習中成長，適性發展的同時，提供學生更寬廣的視野與更多的選擇，讓他們成為自己的生涯領航員，走出屬於孩子的一片天。以產業參訪【王鼎時間科藝館體驗】出發，親自完成自己的小鬧鐘製作。在更多場域提供孩子多元試探的機會，找到自己的亮點，如同【國瑞汽車參訪】，讓學生可以在車廠看到第一現場的工作狀態，亦可了解現今就業市場上所需的人才特質與能力。

生涯發展是一個連續不斷的歷程，孩子們的職業興趣和目標可能隨著時間和環境的推移而變化，透過【學生生涯講座】新北市陳乃瑜議員親自到場向孩子們分享如何從媒體工作者跨越到政治的人生。人生的路不只一條，不同領域職人分享，孩子們獲得了實際的職業觀察，了解到各個行業的最新趨勢和發展方向，【班級生涯講座】邀請到各班級的家長擔任講師透過第一線工作者的分享了解到不同職業可能面臨到的挑戰或是具有的優勢。而【會考後參訪】活動，學生至寶橋分隊了解消防員一天的生活以及工作的內容；另外與新北捷運公司合作，配合安坑在地輕軌通車，進一步探索大眾運輸工具背後的系統支持與人力分配。

【薪火相傳—學長姊分享】邀請12所高中職與五專超過20位校友返校分享，帶領學弟妹認識高中職文化和各高中職特色，幫助學弟妹拼圖高中職的每個面向，鼓勵學弟妹能發展自己的興趣，選所愛，好好讀，有前途。



做時鐘好需要耐心與細心



當記者還要去國外工作，那我要加強英文



原來輕軌班次有調整配合捷運時間，轉車比較方便



消防員衣服好重，而且好熱，體力要真的很好才能當

技藝金手，未來無窮！

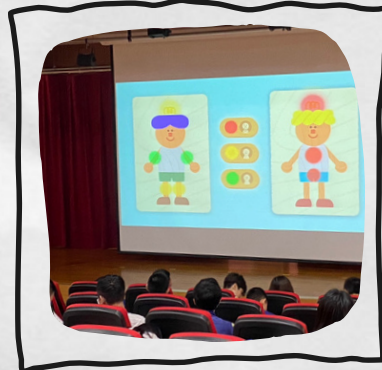
技藝教育課程以試探為宗旨，鼓勵學生於課間至高職參加實作型課程。透過性向測驗結果結合學生個人興趣與未來發展規劃，搭配與本校綜合領域教師與高職端專業教師面談，讓學生在九年級可以至技高端進行深入體驗。期許藉由技藝教育的推動，成就孩子做最好的自己，讓更多的孩子可以適性發展，在學習之路上看見自己的亮點，並學會如何讓自己的光芒更加耀眼奪目。

在課程中若學生可以發現自我潛能與生涯發展方向，可做為學生未來升學志願選填與就業規劃上的參考。即便經過試探，發現自己可能不適合這個職群，在未來進行志願選填適，也可以作為學生進路選擇的參考。



友善性平、攜手同行

為加強宣導性別平等觀念，以營造無性別歧視之教育環境，落實性別平等教育於生活中，暑假備課日辦理「校園性平事件防治知能研習」，提升全校教職員工性別平等觀念。另學校與莊敬高職合作安排戲劇表演，獲得各校師生一致好評，宣導無論男女都應捍衛身體自主權，並加入網路性剝削防治議題，以提高學生自我保護意識，明白每個人擁有身體自主權，不喜歡要勇敢說「不」。學校也規劃情感教育宣導-我的愛情很戲劇，建立學生正確的愛情觀念，期盼性別平等教育種子能從學校萌芽，在家庭及社會中落實性別平等的觀念。



珍惜生命—活出生命的色彩

為了幫助學生認識生命的意義與價值，建立珍惜生命、尊重生命的態度，輔導處辦理學生自殺防治宣導-憂鬱快快走，教導學生遇見困難時，學習轉念—讓正面思考替換掉負面的思考，並尋求師長的協助，幫助自己走出困境。輔導處也辦理學生網路成癮宣導—手遊斷捨離，讓學生明白過度沉迷網路遊戲，所帶來的傷害，教導學生妥善管理自己使用電腦及手機的時間，維護身心的健康。在接續兩場「創造奇蹟—翻轉人生」及「接體員大師兄」人物生命分享講座中，前者的講師如何以魔術表演服務人群，締造良緣，展開人生奇幻之旅，後者的講師雖在從事殯葬業初期，其實是內心最痛苦的時期，曾經很厭世、在「生裡求死」，但在殯葬業工作期間，從不斷看到生命的消逝中，體會到死裡求生才是真正困難的事，進而體會到「活著，是一件非常不容易的事」，引導學生看見生命的無限可能及何其珍貴！



融合教育



本校多年來致力於普特融合，成功的融合教育一方面可以讓一般同學減少對身心障礙學生的歧視或偏見，提高接納與尊重；另一方面可以增進身心障礙學生與他人的互動，學習如何學校會定期在朝會辦理特教宣導、新生入班宣導、融合教育月及「愛心小天使」等活動。「愛心小天使」開放八年級學生自由報名，中午時間與特教班同學一起用餐、餐後整理及午休，藉此機會讓普通班學生了解不同障別的學生，也練習如何去與這樣的學生互動並幫助他們，在活動結束後，普通班學生分享「原來有這樣需要幫助的同學，我們很幸福」、「其實跟特教班學生相處不像一開始想像的很可怕，他們好天真又可愛」、「希望能多辦這樣的活動」.....等正向回饋，從中發現這樣的融合活動促進了同學的交流，也讓彼此看見了多樣性，並消除原有的刻板印象。

除了融合教育活動，本校近年開始推動適應體育，「當我們融在一起」，體育老師與特教老師也共同為學生設計了一些障礙體驗的融合活動，讓特教班學生與普通班學生共同上體育課、一起完成接力賽、趣味競賽，也加入了特奧的項目，如：地板滾球。更在去年挑戰了SUP的活動，讓特教班學生跟普通班學生一起體驗水上活動，創造更多元的互動機會。學生也給予許多正向的回饋：「自從跟特教班的小朋友一起互動後，我發現有些人也和我們一樣，會想和別人玩或聊天，這個活動讓我認識更多人，也更了解他們」、

「在這次的活動中我發覺到特教生和一般人有所不同，他們比一般人還要有更多的困難，比一般人的生理和心理不同，但他們和一般人一樣都要被包容和接納。」融合教育可以讓學校整體氛圍友善，學生學習包容、接納及尊重，這樣的活動及課程設計很有意義，以後也會持續進行，以期落實真正達到彼此理解與尊重的融合校園。



榮譽榜

CONGRATULATIONS !



- 恭賀本校教師賴敬惠老師榮獲新北市112學年度優良特殊教育人員【特教教師組】

數學競賽

- 參加「2024臺灣國際科學展覽會」獲得數學科四等獎
902黃品鈞、906顏廷翰
- 參加新北市112學年度學生科學研究獎助計畫，兩組皆獲得數學組「最佳研究獎」
902黃品鈞、906顏廷翰；902莊琄、907藍翊庭
- 參加2023年澳洲數學AMC競賽榮獲佳績
902黃品鈞、906顏廷翰、907藍翊庭優等獎
902莊琄優良獎

語文競賽

- 參加「新北市112學年度本土語言影音創意說唱站(讀)」獲得國中組客家語優等(第二名)
702潘冠儒、802施芷韋、黃柔慈、805羅于涵、林彤聿、邱俊諺、陳佩臻、806潘涵憶
- 704黃品堯參加「112年全國語文競賽」榮獲「閩南語字音字形特優」
- 本校53位同學參加112年度教育部國民及學前教育署「Cool English 口說高手」獲佳績
- 參加「新北市112年語文競賽動態組」獲佳績
906林沛紓國語朗讀優勝
804黃稜鈞國語演說優勝
- 參加新北市東區學生美術比賽獲得佳績
707吳柏翰書法類第三名(參加國賽)
704黃品堯漫畫類第三名(參加國賽)

- 參加「新北市112年文山分區語文競賽」獲佳績
906林沛紓國語朗讀第一名(參加市賽)
806潘涵憶客語朗讀第一名(參加市賽)
704黃品堯閩南語字音字形第一名(參加市賽)
906余蕎安寫作第四名
- 參加112年教育部大學社會責任實踐計畫--彈指翻轉競賽「S2A物聯網設計競賽」榮獲創佳績
807李昀諺、王于城榮獲第一名
903蕭均宇、904蔡杰倫榮獲第二名

籃球隊

- 參加「112年度基層運動選手訓練站籃球區域性對抗賽」榮獲國中男子組第三名
- 參加「112年全國第15屆風城盃」榮獲國中男子組第三名
- 參加「苗栗全國中正盃」榮獲國中男子組第七名

角力隊

- 參加「新北市113年中等學校運動會角力競賽」共獲3金2銀2銅及第五名
808張 唯-國男希羅式第九級第一名(取得全中運資格)
708黃凱莘-國女自由式第一級第一名(取得全中運資格)
908張宣婕-國女自由式第五級第一名(取得全中運資格)
708張哲翌-國男希羅式第一級第二名
708林哲里-國男自由式第四級第二名
708謝卉妍-國女自由式第四級第三名
708吳承峰-國男希羅式第三級第三名
708高裕翔-國男自由式第九級第三名
808李天好-國女自由式第五級第五名

