

三年三班  
朱芮瑩

# 楊梅高中

校歌《梅崗寄情》

當我們走在雲端，  
更接近那藍的天；  
最高的山峰在眼前。  
地上的彎彎流水，  
她像一條銀項鍊；  
看一看山腳下，  
又像一座小花園。

我們爬得高，  
我們看得遠；  
讓歡笑和美妙的歌聲，  
散播在山水間。  
你看那陽光燦爛，  
她曬紅了我的臉，  
我們在梅岡上，  
又度過快樂的一天。  
我們在梅崗上，  
又度過了快樂的一天。





# 目錄

1 學校願景

2 經營理念

3 教學特色

4 自主學習



# 學校願景

本校已有七十三年創校歷史，以校訓「愛自己、愛學校、愛國家」作為品格教育的指導原則，來成就學生的品德涵養，有新時代意義。

-愛自己是：「讓我們成為更好的自己，溫暖的他人」。

-愛學校是：「型塑學校特色、提升學校競爭力、擦亮學校的招牌」

-愛國家是：「忠誠盡責、愛護資源、永續發展」。

本校達到校務發展「創意教育、適性學習、專業成長」的願景藍圖。





溫厚的心使人心存他人，  
處處受歡迎；  
上進的心使人抬頭挺胸，  
我的人生哲學就是  
常存溫厚之心，  
知恩、感恩、報恩，  
則會廣結善緣，  
使人生圓融圓滿。



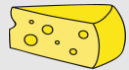
## 學校經營理念

從心出發

心不難，事就不難，也因為以和為貴但不失原則，感受到周遭許多的幫助與溫暖，更期望以此想法，繼續將愛傳出去。



## H 深耕教育



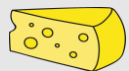
以社區型高中出發，關懷周遭環境，結合當地資源與文化，使學校能夠在地深立足於社區

## E 放眼世界



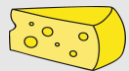
放眼世界，因應社會及國際情勢的變遷，以品格全人教育為主軸來孕育氣質，能力兼備。

## A 積極活躍



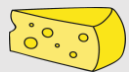
以品格教育及適性揚才課程，激發學生潛能，使能夠積極活躍投入生活與課業，豐富自己的人生

## R 多元富足



以落實十二年國民教育的理念，期許學生在通性揚才，多元進路的理念下，能夠找到自己的方向。

## T 教學為本



為達到全人教育要以教學為本，精進教學品質，精緻課程發展提升教學效能，塑造優質學習。

## Start from the HEART

教學理念

Home  
深耕教育

Earth  
放眼世界

Active  
積極活躍

Rich  
多元富足



Teaching  
教學為本



## 自主學習

- 1) 資訊素養:我們與憂的距離
- 2) 詩情畫意自由詩
- 3) 歷史探究:各司其職
- 4) 誰說英文很枯燥
- 5) 選修智慧啟航-讀書心得
- 6) 精實努力終能摘星

Stay positive





# 憂鬱症的化身:BLACK DOG

## 我們與“憂”的距離



每7位就有1位青少年，  
有明顯憂鬱情緒，需要  
專業協助



## 憂鬱症的成因



1.因患者性格使然，往往認為「不自己做不到」，而不願充電。

2.應該要轉念「現在要做的事就是休息」讓身心都得以安歇

充足睡眠



1.現在藥物成效良好

2.安全性高，幾乎無副作用

3.不用擔心成癮

4.不可驟然停止服藥，務必與醫師討論。

藥物治療

1.憂鬱症是因為大腦缺乏血清素

2.就像身體免疫力變差就容易感冒，等各種原因重疊下就會發病

3.如默默承受不採取任何行動，反而有反效果

坦然接受

Together bravely defeat it

## 如何面對

1.透過與醫生對談，讓病人發覺心理問題。

心理治療

嚴重程度

連續二週以上情緒低落

對原本喜歡的事物興趣缺缺  
懷疑自我能力情緒低落  
思考速度變慢

食慾減退

覺得東西不如過去好吃挑食  
到吃飯時間也不覺得餓  
嚴重看到食物就嘔吐

睡眠障礙

難以入眠  
容易半夜醒來  
無法進入深層睡眠

自殺念頭

輕:1/3的人有「死了算了」的念頭  
中:意念較強烈、頻繁,且直接  
重:意識極強少數甚至有自殺計畫

再來是外界的眼光喜歡給憂鬱症的人貼標籤 如果我們都能多一分包容、多一分關懷，這世界就會更美好

一來是因為，連最親近的人也無法感同身受讓患者的求救訊號被淹沒

我認為，心靈健康是人生中最大的財富呼籲大家不要有一種有色的眼光來看待憂鬱症患者，很多人無法坦然接受

雖然這是資訊素養做的成品，但排版美編、蒐集文獻、精簡化等等也確實是我努力一步一步完成的。



# 自製故事 架構圖

從二十六個小故事中  
挑出幾個  
印象深刻地做整理  
並修改小標題

家庭

- 爸爸經商失利後酗酒動粗
- 母親身兼數職為償距債
- 小夢憂心忡忡長期失眠

生前

- 和小夢上不同學校而漸漸被冷落
- 與小夢聊入坑的手遊
- 小夢對唯一的共同話題興趣缺缺

閨蜜病逝

- 遊樂園之旅
- 閨蜜中途體力不支
- 小憩後玩激烈設施
- 吐在小夢新買的外套上
- 小夢雖然關心她但仍生悶氣

去世

- 小夢後悔應及時送醫
- 重溫閨蜜喜歡玩的手遊
- 一年後漸漸釋然

## 最後我失去妳

背景

- 高二的女孩和閨蜜愛上同一個人
- 對方愛的是女孩

導火線

- 閨蜜遭拒絕後惡意毀謗女孩

惡夢

- 名譽掃地
- 被同學霸凌
- 男生為明哲保身撇清關係
- 罹患憂鬱症

病情

- 因疫情長達5個月未複診
- 自殺未遂(吞50幾顆藥)

社會壓力

- 認為憂鬱症者不知足
- 抨擊精神病患者

## 折翼白文鳥

## 養魚少年的手“血”日記

興趣

- 極度熱愛養魚
- 相比複雜的人類，魚單純多了

陰影

- 在公車上被陌生男人強暴
- 深沉的傷痛不被家人理解

家庭

- 軍事教育:男人就該頂天立地
- 父親一氣之下丟棄魚兒

轉機

- 父母同意他(大學)申請海洋系
- 父母鬆開對他的框架

## 這樣他就會死掉了

情況

- 四歲女童遭娃娃車司機性侵

異狀

- 鎮日哭鬧，惡夢不間斷

家庭

- 媽媽學歷只有國中畢業
- 父親因強暴母親而入獄(女童因此出生)

治療過程

- 透過遊戲情境拒絕不當觸碰
- 將加害者做成黏土人→切成碎片
- 畫作內容重現事發細節

轉機

- 母親
  - 改變教育方式
  - 帶她到戶外活動
  - 同理女兒的情緒
- 女兒
  - 畫作出現海
  - 學習空手道以防身

## 少女與血色玫瑰

家庭

- 提早休學

憂鬱症

- 試圖自殺
- 母親為悉心照料她而無暇就業

醫生建議

- 將內心的阻礙化為創作靈感
- 母女彼此獨立

轉機

- 少女遇到真愛
- 學會獨立、病情有好轉





自創詩1



無聲的吶喊-來自憂鬱症患者的獨白



現實  
像是一頭青面獠牙的野獸  
快把我吞沒  
重重地壓在胸口  
奄奄一息  
你是否能聽見我的嗚咽  
為何  
一艘船漫無目的地向前  
駛離曾經歸屬的大陸  
像被世界拋棄了  
連陽光也對我驅逐  
負載貨物千斤萬重  
就要向下沉淪  
你能否別放棄拯救

乾癟玫瑰

自創詩2



為甚麼不偏不倚地遠重  
我這朵白玫瑰  
試圖用身上的刺自我防衛  
奈何依然羸弱  
你仍舊不痛不癢地  
肆意私下一片片乳白色花瓣  
扒得一乾二淨  
只剩單薄的花萼  
你無情地  
致命地正重我紅心  
假裝沒聽見我的哭嚎  
一朵純白色玫瑰  
被蹂躪程殘破  
你看  
她還留著血呢



# Tourist spots OF Twatutia

：

## 大稻埕景點導覽

歷史探究



台北

大稻埕

清末~現代發展

林華泰茶行

陳天來古厝

李春生紀念教堂

民藝埕

大稻埕碼頭

城隍廟

迪化街

重慶北路

環北路

遼州街

貴德街

民生西路



18世紀末的大稻埕，因淡水港的開放後開始大放異彩，成為商貿繁榮、人文薈萃之地。大稻埕擁有華麗的巴洛克式建築、傳統的閩南平房、明亮的紅磚洋樓，不論是古蹟建築、傳統民俗、在地美食等，到處都有舊城的歷史軌跡。在這歷史悠久的古老街區中，深厚歷史傳承的百年老舖與創意街區，打造出大稻埕新生活美學。

我們分別挑選幾個具紀念性的古蹟，和義意非凡的景點作精簡的介紹。其中，更別出心裁用紙本手繪大稻埕一帶的街景地圖。



## 探討動機

眾所皆知,台北是台灣的經濟重鎮,其中最著名的巷弄非迪化街莫屬。小時候,我們一家人曾走訪此地,商圈琳瑯滿目,瀰漫著傳統氣息,連郵局也是古色古香。在這裡,能看見巴洛克式的老屋風貌、吃到齒頰留香的道地佳餚,在最繁華的都市裡,卻能體驗最復古的人文風情,不禁令我想了解它背後的歷史。







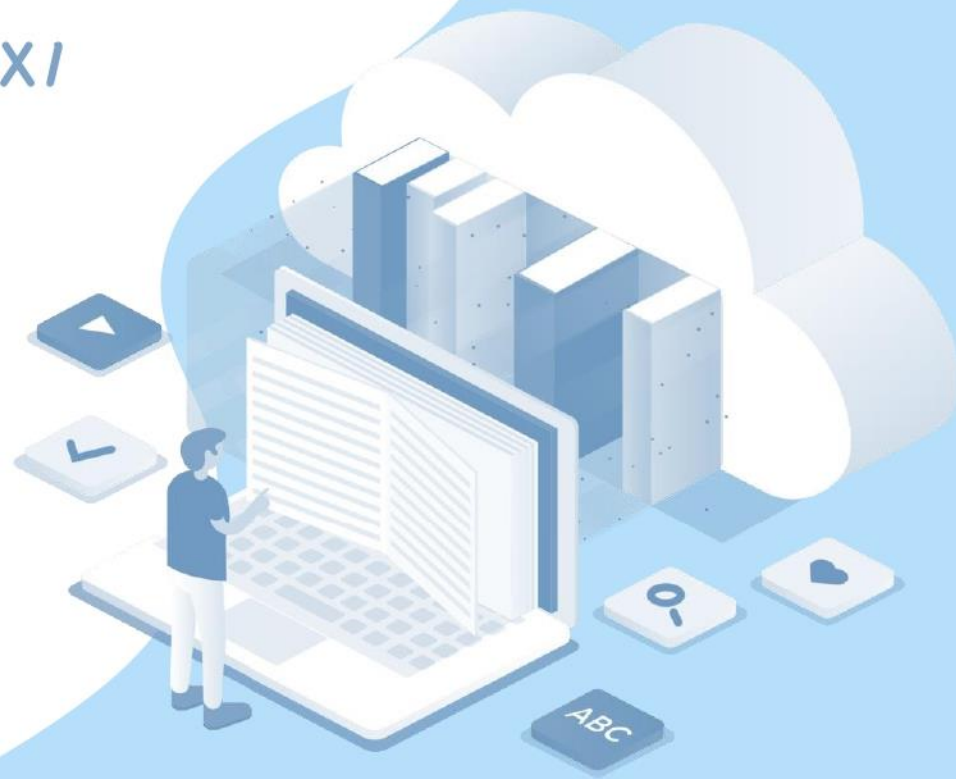
## 探討動機

“我們都是由過去的種種造就現在的自己”即使這世界是結果論,我仍喜歡瞭解人事物之點點滴滴,也喜歡反覆品嚐過往的回憶,透過這次探索大稻埕的文獻,彷彿跨越35公里的距離,拼湊一幀幀文青的照片

## 分工狀況

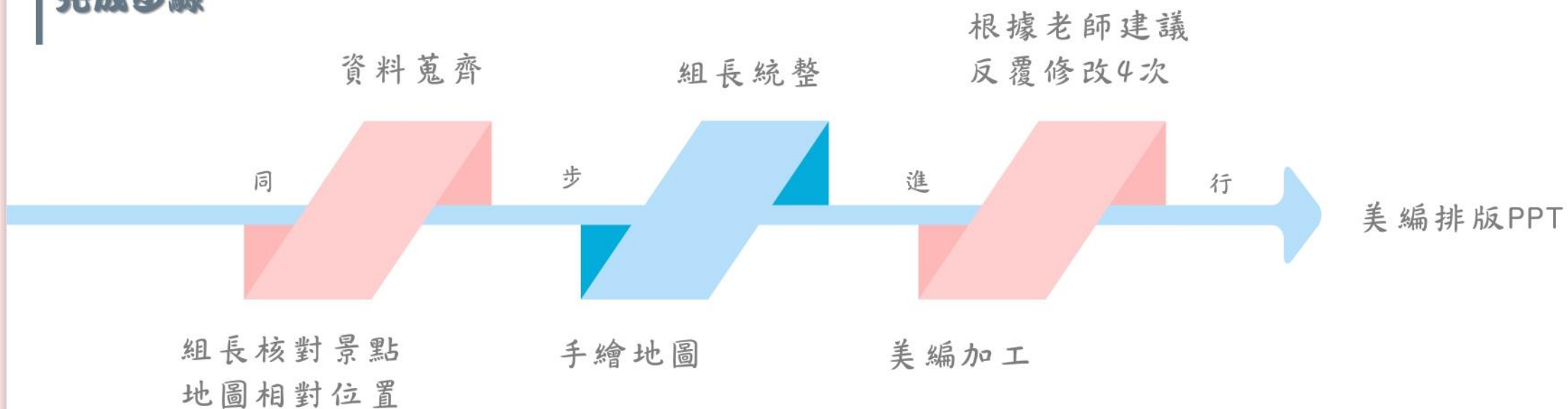
我的工作

- 核對景點地圖相對位置人力X1
- 彙整資料人力X1
- 蒐集資料人力X4
- 美編PPT人力X1
- 繪製地圖人力X1





## 完成步驟



### 手繪地圖

1. 維持地圖能整齊劃一，須用尺加以輔助
2. 網路上街景圖不太完整，要花時間對照

### 統整資料

1. 整合多方面查找的資料使文意通順
2. 詳細補充主題耗費心力
3. 配合美編再刪減內容

### 美編

1. 疫情影響，只能透過網路確認效果，並影印一份接手加工

面臨困難

# Tourist spots OF Twatutia

## 大稻埕景點導覽



1

### 目錄

- 地圖
- 林華泰茶行
- 李春生紀念教堂
- 陳天來古厝
- 民藝埕
- 大稻埕碼頭
- 城隍廟

2

### 地圖



3

### 林華泰茶行



秉持著物美價廉的原則，提供優良的品質的茶葉給來自台灣、日本、美國等各地的顧客。

4

### 林華泰茶行

林華泰茶行由林華泰先生創立，於1980年正式成立。秉持著「誠信、專業、服務」的宗旨，致力於提供優質的茶葉產品。林華泰茶行在經營過程中，不斷學習與進步，不斷提升茶葉品質，為廣大茶友提供優質的茶葉產品。林華泰茶行在經營過程中，不斷學習與進步，不斷提升茶葉品質，為廣大茶友提供優質的茶葉產品。

5

### 李春生紀念教堂



李春生與其信徒為紀念李春生而興建，目前已重新翻修建築的外觀結構，其正堂特別保存而稱完好，亦傳人的臉龐，入口為兩個中耳室為前廳。

6

### 李春生紀念教堂

李春生紀念教堂位於大稻埕，是李春生與其信徒為紀念李春生而興建的。教堂建築風格獨特，具有濃厚的宗教色彩。教堂內部裝飾精美，是舉行宗教活動的重要場所。

7

### 陳天來古厝



8

### 陳天來古厝

陳天來古厝是陳天來先生的故居，具有濃厚的歷史文化底蘊。古厝建築風格獨特，是研究台灣傳統建築的重要實物。古厝內部保存完好，是展示陳天來先生生平事跡的重要場所。

9

### 民藝埕



民藝埕是展示台灣傳統工藝的重要場所，展示了多種傳統工藝品。民藝埕環境優雅，是遊客了解台灣傳統文化的理想之地。民藝埕定期舉辦各種文化活動，為遊客提供豐富的體驗。

10

### 民藝埕



民藝埕是展示台灣傳統工藝的重要場所，展示了多種傳統工藝品。民藝埕環境優雅，是遊客了解台灣傳統文化的理想之地。民藝埕定期舉辦各種文化活動，為遊客提供豐富的體驗。

11

### 大稻埕碼頭



12

### 大稻埕碼頭

大稻埕碼頭是展示台灣傳統建築的重要場所，展示了多種傳統建築風格。大稻埕碼頭環境優雅，是遊客了解台灣傳統文化的理想之地。大稻埕碼頭定期舉辦各種文化活動，為遊客提供豐富的體驗。

13

### 城隍廟



城隍廟是展示台灣傳統建築的重要場所，展示了多種傳統建築風格。城隍廟環境優雅，是遊客了解台灣傳統文化的理想之地。城隍廟定期舉辦各種文化活動，為遊客提供豐富的體驗。

14

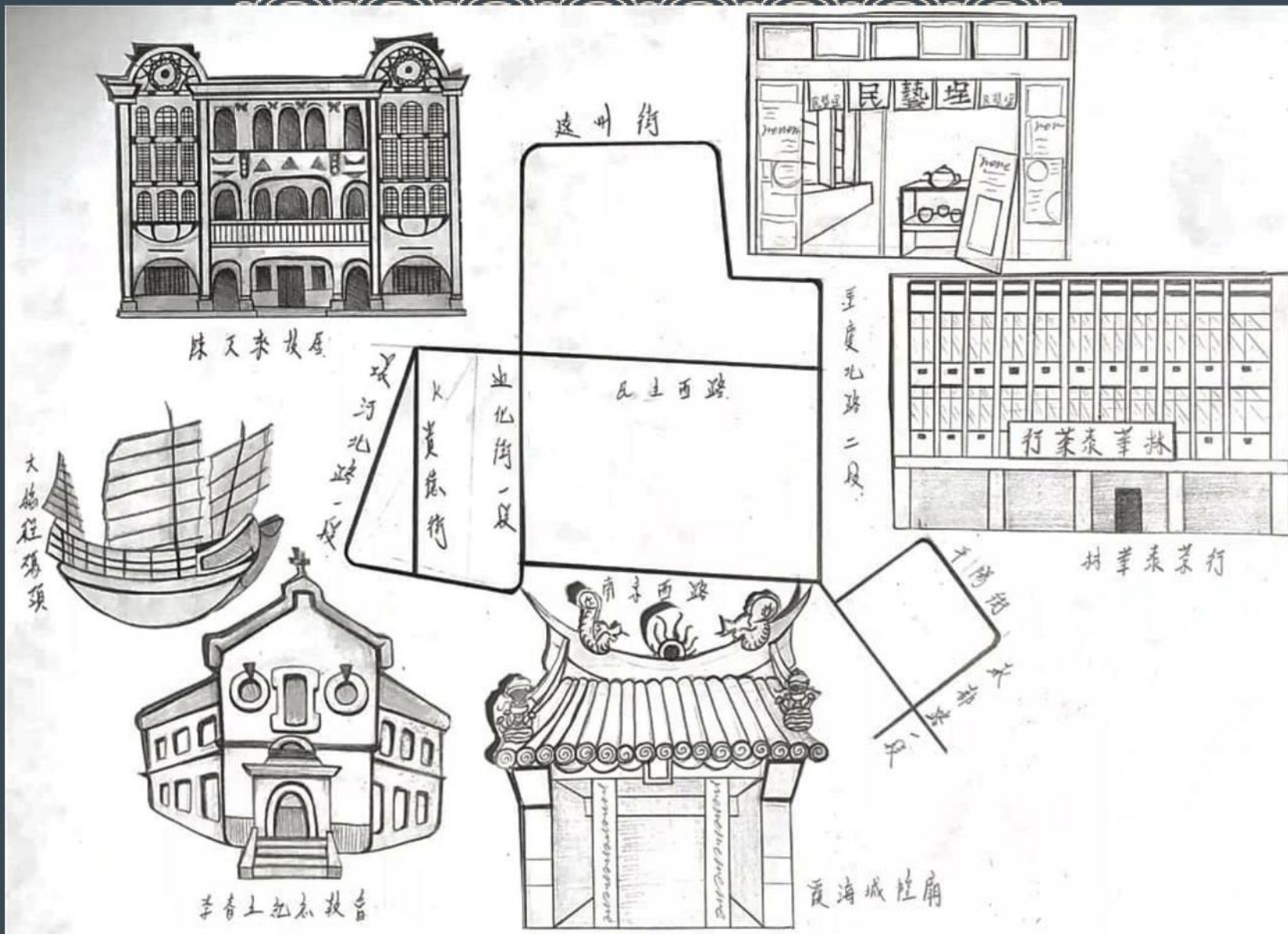
### 城隍廟

城隍廟是展示台灣傳統建築的重要場所，展示了多種傳統建築風格。城隍廟環境優雅，是遊客了解台灣傳統文化的理想之地。城隍廟定期舉辦各種文化活動，為遊客提供豐富的體驗。

15



# 地圖



擔任組長一職,彷彿天將降大任於是人也,必須具備有想法、善於領導的特質。換言之就是能"自主意識強",而非"自我意識強"。

當我把腦海中的構想分享給組員,她們也於勇於發問,並高度配合,有時也會提出意見討論,而且我真心覺得我們是班上所有小組裡,最有效率也最團結的,儘管偶爾也有意見相互矛盾的時候,不過也很快就達成共識,大家各司其職,協力完成。

最初我是抱著:反正我國文成績向來是班上數一數二的心態自願彙整資料,沒想到卻出乎意料的難,有很多細節相環相扣,不能沒來由地出現一個名詞,而要在無遠弗屆的資料裡融會貫通進行補充,雖然老師的與美編的意見是相反的,導致有很多文字被刪減,不過利用這次機會也讓我學到“充分討論”的重要性,這才是最價值連城的。

### 發揮能力

領導指揮

協調配合

溝通合作

文章閱讀

摘要精華

應變思維





2

# The Marshmallow Challenge\*

A Lesson in Keeping It Simple

material

## 01 Text activities

誰說英文很枯燥



spaghetti



marshmallow



glue



tape





## The team went on stage to report

### *Experience*

Keith always allows everyone to have an in-depth discussion on the texts of Aerial English in a happy atmosphere, and encourages everyone to write the results of the discussion in a notebook, and finally report to the class, which is very fulfilling!





# Marshmallow Challenge



## *Experience*

To be honest, I am very bad at this kind of puzzle activities, and teamwork does not prove "Two heads are better than one"? After everyone's brainstorming and many corrections, we finally succeeded! Also tasted the lovely marshmallows.





心靈的房間

不打掃就會落滿灰塵

蒙塵的心

會變得灰色和迷茫

心裡的事情一多

就會變得雜亂無序

然後心也跟着亂起來

有些痛苦的情緒

和不愉快的記憶充斥在心裡，

就會使人萎靡不振。

許皓宜 著

# ”情緒陰影“

## 讀書報告

智慧的啟航

我曾失落所有方向

直到看見平凡才是唯一的答案

突然明白

掃地除塵

能夠使黯然的心變得亮堂

把事情理清楚

才能告別煩亂

把無謂的痛苦扔掉

快樂就有了更多更大的空間

歲月始終吟唱着動人的情懷。





# 壹

隨處可見的負面情緒





在日常生活中，  
有時候會令我們陷入  
負面情緒當中，  
不分性別，不分年齡，  
也不分職業，  
負面情緒的例子  
可以說是不勝枚舉。

可以將情緒比喻成  
我們心頭裡不自請來的烏雲，  
轟然雨下把人淋成落湯雞。  
甚至有時  
自以為帶了一把好傘  
可以抵禦與大雨的攻勢，  
誰知將傘撐開時  
發現破了一個大洞，  
非但擋不了雨，  
反而陷入了更深的絕望。

有趣的是，  
明明是一把破傘，  
卻偏偏老是忘了丟  
或捨不得丟，  
當下一次下大雨時，  
同樣的結果將再次重演。

在心理學角度，  
當我們陷入負面情緒時，我  
們的邏輯思考能力  
會失去正常運作，  
讓我們經歷災難化的感受，  
表現出情緒化的行為，  
將人們帶往無盡的徬徨失落。  
這一切的兇手，  
正是「情緒陰影」。





貳

情緒陰影如何形產生



「情緒陰影」就是我們心靈深處的「雜質」，  
當我們經歷現實環境下的某些經驗時，  
這些存在於無一是裡的雜質，  
會和現實中的經驗互相碰撞，  
進一步引發我們內在特定的情緒反應。



情緒反應發作起來實令人無法掌握，  
有事甚至會做出讓人感到懊惱的事，  
有時不是一句後悔就可以抵銷的，  
我們可能得要消耗極長的時間，  
來為無法控制情緒的愚蠢付出代價，  
也就是說，了解自己情緒發作背後的脈絡，  
以及情緒如何被激發的邏輯，  
就變成自我和情緒管理中相當重要的一環了。





叁

卡爾榮格理論





## 卡爾榮格的理論

卡爾·榮格的理論自成一家，他深入探究意識以外的無意識世界，並認為無意識世界有三個部分：

### 壹

只是意識暫時排除、儲存在無意識的部分，這類內容可透過回憶來重新進入意識當中。

### 貳

事物無法透過回憶就能想得起來的部分，但這些內容可能透過推論或經驗觸動來爆發到意識當中。

### 參

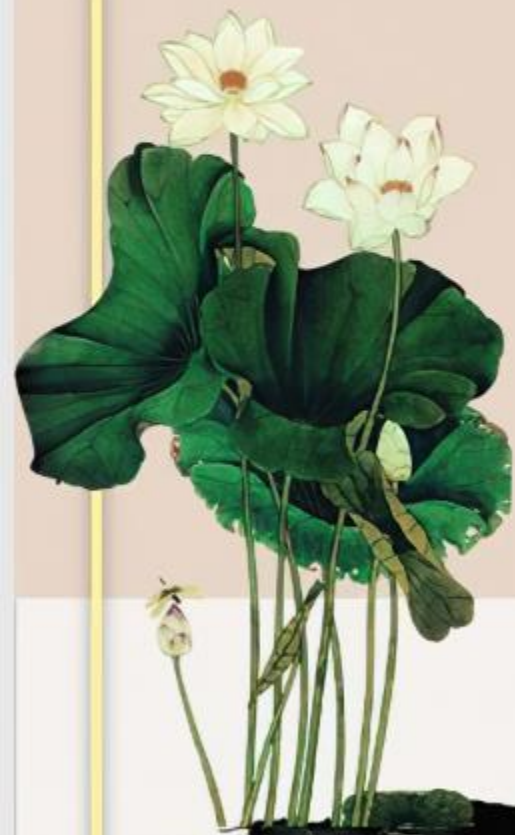
事還沒爆發成意識、或永遠都會爆發成意識的內容。  
榮格認為，若以一個整體來看待我們新制的内容，那麼要了解自我，便是將無意識裡頭的那些失落撿拾回來，跨回意識當中。





肆

共通原型



## 共通 原型

能以四種原型人物來描述：

### 3. 小孩 (Child)

- 代表成長過程中所面臨再「獨立」、「責任」之間拉扯的張力，也意味著我們踏出行動的腳步時所會面臨的恐懼。
- 相關的潛在原型為：重建者、反抗者、救世主、戰士、運動家等。

### 4. 小丑 (Clown)

- 是我們對現實世界的欲望，同事也是對於自己是否會出賣精神和身體的完整性來換取外在物質好處的恐懼感。
- 相關的潛在原型為：富翁、乞丐、上癮者、賭徒、小偷等。



### 1. 受害者 (Victim)

- 覺得他人對不起我，就不用去面對過去還沒有解決的心結。
- 相關的潛在原型為：霸凌者、皇帝、王子、公主、戀人等。

### 2. 破壞分子 (Saboteur)

- 代表一種想要暗中破壞、背叛自己或他人意志的思想層面，和我們後天所受的教育有相當的關連性。
- 相關的潛在原型為：傳道者、受業者、解惑者、魔術師、修行者等。





# 精實努力終能摘星



風-飄忽不定  
水-源源不絕  
火-魯莽躁進

每場考試都是奠定能力的好機會  
有起有落 而真正的戰役是"學測"

讓拖延症及時止損  
放下手機事半功倍

錯了就訂正  
不會就去問

短程目標~遠程目  
標  
避免彈性疲乏

總有一些堅持  
能從冰封的土地裡  
培育出怒放的薔薇