418

出版日期：115 年 11 月 06 日



育英親師通訊

Yuying Parents & Teacher's Paper

本期主題：尊重與責任

★發行人：陳東鴻 校長
★主　編：謝美嬌老師
★校　址：新北市淡水區埤島里 14 號
★電　話：(02)2621-4390

尊重 健康 成長

別讓AI幫你的大腦偷懶

教務主任 楊惠芸

最近看新聞時，主任留意到一位政治人物分享了他求學時的讀書秘訣。他說，他以前讀書從不硬背課文，而是會把課本的內容在腦海裡認真想過一遍，然後親手寫成一張張的「心智圖筆記」。到了考試前，他只要看著這些自己整理的筆記，就能快速喚醒大腦裡的記憶，把學過的知識通通想起來。

看到這則新聞，主任心裡很有感觸。主任想跟你們分享的，就是這位人物讀書秘訣背後最核心的魔法—「把別人的知識，動手變成自己的智慧」。這，就是做筆記真正的魔力。

然而，時代不同了。我們現在正處於一個「生成式 AI」爆發的時代。或許有些中高年級的同學會問：「主任，現在只要把課文貼給 ChatGPT，它只要三秒鐘，就能幫我列出完美的重點，甚至自動畫好圖表。既然 AI 可以這麼快幫我整理筆記，我為什麼還要浪費時間自己寫字、自己畫心智圖呢？」

這是一個非常聰明、卻也非常危險的問題。要回答這個問題，我們必須從「腦科學」的角度來解密。科學家告訴我們，學習從來都不是「把檔案存進電腦」這麼簡單。當你單純看著一段文字時，知識只是輕輕飄過你的大腦；但是，當你拿起筆，開始思考這段話的重點是什麼？這句話跟上一段有什麼關聯？然後試著用自己的話畫成心智圖時，你的大腦正在進行一場激烈的運動。

在腦科學中，這叫做「生成效應（Generation Effect）」。當資訊是你大腦經過「記住、思考、寫下來」的過程時，你大腦裡的神經連結會變得無比強壯，這些知識就會深深地刻在你的記憶裡。

如果我們請 AI 代替我們整理筆記，表面上看，我們得到了一份完美的精華；但實際上，經歷了分析、思考這個聰明過程的，是 AI 的電腦，而不是你的大腦。這就像是你請別人替你做伏地挺身，然後期待自己的手臂會長出肌肉一樣，這是不可能發生的事。**筆記真正的價值，從來都不在於那張寫滿字的「紙」，而是在於你寫下這些字時，大腦高速轉動的「過程」。**

親愛的孩子們，面對未來的 AI 時代，主任想給你們一個最重要的提醒：**未來會被淘汰的，是那些只會「被動接收答案」的人；而能駕馭 AI 的，是那些擁有「獨立思考能力」的人。**

自己動手做筆記，就是培養獨立思考最基礎、也最有效的訓練。當你習慣於在雜亂的文章中找出重點，習慣問自己「為什麼是這樣」，你就擁有了解決複雜問題的能力。這份能力，沒有任何 AI 可以從你身上偷走。

學習是一場馬拉松，不是跑一百公尺。主任鼓勵大家，從今天開始，試著在上完課後，闔上課本，拿出一張白紙，回想今天老師教了什麼，憑著記憶畫出你自己的心智圖。遇到忘記的地方，再打開課本找答案。

一開始你一定會覺得很慢、很吃力，甚至有點想放棄。但請記住，大腦跟肌肉一樣，覺得費力的時候，就是它正在成長的時候。養成這份自律的習慣，讓你的大腦在每一次的筆記整理中保持活力。

只有親身流過汗的學習，才能讓你在未來的知識大海上，學得好、學得深、學得久。

不要讓 AI 成為大腦偷懶的藉口，而是要讓自己成為那個擁有強大思考力、能帶領 AI 前進的主人。我們一起加油！



年　班　號

草間彌生的南瓜在哪一個樓梯：



活力一夏、樂在育英



綠繡眼



獨角仙



白柚



雞蛋花



射干菖浦



鄧伯花



生態池野薑花

C 樓梯草間彌生南瓜派對











六年級畢業旅行


OKUMA CENTER
熊漁業碼頭








育英國小 VS. 校服翻轉計畫
校服翻轉計畫
活動日期：115年10月22日




Galaxy S25 Ultra




育英學生 多元繽紛
GILDAN











本期主題：尊重與責任



































學輔主任 陳建男

從自我管理邁向自我領導，打造成功未來

一、SEL 學習自我管理

數位教育(EdTech)的快速發展促使學校教育的重心，正從「傳授系統化知識」轉變至「提供社會化連結」與「情感支持與倫理引導」，即所謂的非認知能力的培養上。

緣此，社會情緒學習(Social Emotional Learning)成為近年來學校教育在培育學生全人發展、正向引導的重點項目。SEL 的五大核心分別是自我覺察、自我管理、社會覺察、社會技巧與負責任的決定，透過由內而外的自我情緒、社會關係之覺察和管理，培養出在現實生活中待人接物所需具備的素養。

二、從管理到領導，展現自我效能

自我領導是自我管理的進一步深化。「領導」更具有理念願景和清晰目標的意涵，因此，提升自我領導將更容易在自我實踐的路上劃定方向，並展現效能和動力。

「自我領導」強調自己對自己負責，不需外在的過度督促，能主動管理自己的思想、情緒和行為。透過培養七個高效能習慣：主動積極、以終為始、要事第一、雙贏思維、知彼解己、統合綜效及不斷更新，將能帶動自我從覺察到管理，及至展現自我效能，實踐人生目標。

三、自我領導是 VUCA 時代最核心的元能力

我們正身處在一個複雜、模糊不定且瞬息變化的「烏卡」(VUCA)時代，再加上無遠弗屆的數位演算法與人工智慧科技的巨大衝擊，碎片化、短影音的過度刺激，都使得專注學習、深度思考，乃至身心安頓都受到重大的挑戰。

唯有培養自我領導力，從自我覺察出發，透過自我管理到良好自我領導，有效提升個人自我效能，方能在混雜、不確定的時代，保有韌性和定見等核心元能力，打造成功的人生。

九月份尊重品格之星



一忠	余茗安
二忠	杭宥馨
三忠	余璞妮
四忠	莊繼宇
五忠	陳泓霖
六忠	徐于喬

本期主題：尊重與責任

難忘的畢業旅行

六忠

一位旅行作家曾說過：「在旅行的過程中，有歡笑，也會有悲傷。」我認為這句話十分適合來形容這次的畢業旅行。風和日麗的早晨，我與全班同學一同搭乘遊覽車，第一站來到了因招潮蟹而著名的高美濕地。我們在木棧道上走著，許多同學都拿著手機拍著小巧可愛的招潮蟹跟高大的風車，而且這片濕地是保護區，規定很嚴格，竟然只要東西掉落濕地裡，就要被罰二十五萬元呢！

第二站是寶熊漁樂碼頭，令我印象最深刻的就是導覽姐姐跟我們介紹捲線器是如何製作，如何發明的。中午我們來到餐廳吃飯，我們這組瘋狂的吃白飯，吃了一桶又一桶，最後竟然吃了四大桶，很驚人吧！ 第一天晚飯後老師與領隊帶我們去飯店對面的全家便利商店大採購！回到飯店房間後我跟同寢室的同學一起吃著冰淇淋，聊著天馬行空的夢想，最後收拾好垃圾，才上床慢慢進入夢鄉。

第二天，我們先去車埕木業園區跟集集火車站，車埕木業園區的冰棒，冰涼的溫度驅散夏天的炎熱，讓我十分滿足。搭乘集集小火車時我們足足搭了十幾分鐘才到集集站，離開集集車站後，我們來到了明星書院，明星書院裡有一尊人形雕像，老師那時猜測雕像是孔子，每位同學也都深信不疑，結果最後領隊告訴我們，那一尊其實只是土地公，引得大家哄堂大笑！

離開埔里酒廠回到飯店時，很意外的，校長竟然出現了！我們都興奮地跟校長打招呼，炫耀著手中的戰利品。回到房間後，我趁著空閒時間跑去串門子，我們歡樂的玩著桌遊。這一天的最後一個活動，就是每個人期待已久的團康活動！我們玩的是「比手劃腳」，不只台下的師長跟準備的隊伍哄然大笑，連在表演的隊伍自己都笑得快演不下去了呢!

第三天也是畢旅的最後一天，我們來到了九族文化村，領隊一宣布解散，每個同學彷彿瘋了似的，立刻衝去玩遊樂設施。記得當跳樓機上升時，我忍不住的顫抖，離地面越來越遠時，我嚇得心驚肉跳，但在降落的那一刻，卻是爽極了！因為降落引起了風，這陣風驅散了我身上的燥熱，衝下去後，不僅沒有感到腿軟，甚至還渾身舒暢，彷彿經歷了一場神聖沐浴般的清爽呢! 接著，我們去玩要承受四點五倍重量的瑪雅探險，我們足足經歷了兩個 180 度的大翻轉，我整個人叫到聲音沙啞。這個探險結束後，我的腿直接軟掉，只能扶著欄杆走向出口，這種感覺猶如剛跟一隻有著狂犬病的狗賽跑，讓人直不起腰。旅程的最後，我們搭了日月潭纜車，看到了那宛如仙境的日月潭，好似一個美若天仙的仙子在湖邊嬉鬧似的。

回程的車上，大家開心的唱著歌，還拿著手機左右晃動，彷彿正在開一場熱鬧的演唱會，我想：「這就是青春啊！」，直到要下車的那一刻，依依不捨的悲傷才湧上心頭……，這次的畢業旅行是第一次，同時也是最後一次，能與認識六年的同學朋友們一起旅行，令人珍惜卻也備加感傷。我想起那位旅行家的話：「在旅行的過程中，會有歡笑，也會有悲傷。」我永遠不會忘記，這個令人難忘的畢業旅行。**徐于喬**







當太陽從地平線爬出來，照亮四周，我睜開眼睛，想起今天是畢業旅行的日子。我踏著快樂的步伐來到學校，在搭上遊覽車的那一刻，畢業旅行正式開始了！

首先，我們到高美濕地，太陽直視著我們，大家流出的汗水彷彿瀑布一般。當我們來到木棧道，旁邊有著不計其數的招潮蟹和彈塗魚，我們不斷地拍照和觀察。不知不覺，要準備去吃午餐了。享用完午餐，即將要到的是寶熊漁樂碼頭，在那裡，令我印象深刻的是「釣魚」，但這不是真正的魚而是「假」的魚，我們比賽看誰釣的魚最多。比賽開始，雙方戰況激烈。我們繼續參觀、拍照和觀看 3D 電影。第一天來到尾聲，要入住飯店了，好興奮！我第一次和同學一起住，雖然不小心看到了同學沒穿衣服的樣子，有點驚訝，但也玩得非常開心，最後疲累還是讓我們漸漸進入了夢鄉。

第二天，因為我比較早起床，所以我把同學「踹」醒。遊覽車司機叔叔用燦爛的笑容迎接我們，今天的第一個行程是集集小火車體驗，火車如同蟒蛇般衝過來，因為我是第一次搭火車，所以入座時就像進入了蟒蛇的肚子一樣新奇。從「蟒蛇」的肚子裡逃出來後，我幫「牠」拍了幾張照留念。下一站是薰衣草森林九九峰園區，這裡特別的是有著世界有名的氦氣球，氦氣球看起來非常壯觀，居高臨下的看著我們，我們最後去了埔里酒廠參觀，結束第二天的行程。回到飯店用完餐，就是大家期待的團康活動了！我們玩「比手劃腳傳話接力」，每一個人都玩得不亦樂乎！ 團康活動結束後，我們回到各自的房間，累的倒頭就睡了。

第三天是畢業旅行的最後一天，享用完早餐，終於到了這次畢旅的重頭戲——九族文化村。九族文化村面積非常大，我們每個人都興奮不已。瑪雅探險、UFO 歷險、金礦山歷險……，因為遊樂設施多的不像話，所以我們這一組只玩附近的設施。我們第一次玩的是碰碰車，雖然有些人不會開，但是戰場還是很激烈，每個人都樂在其中。我看到步道旁有一間紀念品店，我在那裡買了四個迷你纜車吊飾當紀念。就在我們決定返回集合點時，卻遇到了其他同學，有人說想玩大怒神，大怒神看起來雄偉壯觀，如同遠古時代的巨大生物，很有壓迫感。大怒神開始上升！有些人已經嚇得面如土色，有些人卻非常興奮。十公尺、五公尺、一公尺！座椅被重力狠狠往下拉，每個人的尖叫聲響徹雲霄，直到座位接近地面時，聲音才緩緩慢下來。最後，我們終於來到了這次畢旅的壓軸項目—日月潭纜車，我們居高臨下的俯視著日月潭，彷彿穿上了翅膀，慢慢的在空中飛翔，那感覺真是美妙極了！　回程的車上，大家賣力地唱著歌，在車上有說有笑，直到抵達學校，畢業旅行也就此畫上了句點。這次的旅行絕對是我一生中最難忘的旅行!**鍾秉宸**

本期主題：尊重與責任

四忠



難忘的旅遊經歷

梁詩筠　暑假時，我和媽媽、姐姐一起去日本東京旅行。出發前，我們上網查了很多資料。雖然之前也去過日本很多次，但從來沒有去過東京迪士尼，也沒有參加過夏日祭典，所以今年暑假我滿懷期待，特別想去看看。

一到了日本，媽媽帶我們去逛街。我先去逛了文具店，買了可愛的筆和筆記本，因為那裡的款式多又便宜。接著，我們還去吃了有名的拉麵。我覺得這裡的拉麵吃起來軟Q彈牙，比台灣的好吃很多，真心推薦大家有機會一定要去嘗嘗看！

隔天我們去迪士尼樂園，首先先去玩了「美女與野獸」設施。接著，我買了一個令我愛不釋手的米奇玩具，最後還玩了許多有趣的設施。其中讓我印象最深刻的是雲霄飛車，雖然過程很可怕，但非常刺激又好玩，讓我回味無窮。

去日本的其中一天晚上，我們參加了當地著名的夏日祭典。那裡非常熱鬧，天空中綻放著美麗的煙火，把夜空點綴得五彩繽紛，許多人也穿著傳統和服前來共襄盛舉。祭典會場不僅有絢麗的煙火，還有賣很多著名的日式小吃，其中我最喜歡的是圓圓的章魚燒和入口即化的棉花糖。

這次的日本旅遊，最讓我難忘的是綻放璀璨煙火又充滿夢幻感的夏日祭，以及迪士尼裡每一個可愛的角色。古人說：「讀萬卷書，不如行萬里路。」這趟旅程讓我大開眼界，希望下個假期還有機會去其他地方探索與遊玩！

陳筱弦　暑假時，我和媽媽一起出國。在前往桃園機場的路上，我看到了剛新建完工的淡江大橋，讓我們節省了不少時間。快到機場時，看到周圍停放著許多龐大的飛機，心情也跟著興奮起來。

一下飛機到了越南，有位美麗又可愛的導遊帶我們去參觀了許多地方。我們的第一個景點是下龍灣，我們搭乘小船欣賞這座世界遺產。那裡擁有千座奇岩怪石，有的像浮在水上的天鵝，有的像在游泳的人們，令人驚嘆不已。

第二天，導遊帶我們坐獨木舟前往天井洞。那裡四周被高聳的石灰岩包圍，有如被高山環繞的海上湖泊，仰望天空就像圓圓的天井，景色無比天然又明亮。

第三天我們去搭乘了郵輪和快艇。郵輪上非常豪華，還有各式各樣的美食可以享用；快艇則非常刺激，因為開得超級快，我被嚇得心跳加速！晚餐時，最令我難忘的是越南的法國麵包。服務員將熱騰騰的麵包切開並沾上牛肉湯，咬下後，除了能享受到麵包外皮的酥脆與內裡的濕潤，還飄出濃郁的牛肉香，大家都讚不絕口。

這次的越南旅行，我們不只體驗了划獨木舟，還品嚐了美味的越南法國麵包。那裡美麗的景色讓我耳目一新，豐盛的美食更讓我流連忘返。這趟旅程讓我體驗到越南多采多姿的生活與在地文化。最後，我帶著依依不捨的心情坐上飛機，準備回到溫暖的家。

黃閎諭　暑假時，我和家人一起去了位於宜蘭的勝洋休閒農場。一進去農場，首先我就看到一個大池塘，裡面有許多五顏六色的鯉魚在水裡悠悠游去。接著，我們看到屋簷下掛著一個大蜂窩，當時有幾隻蜜蜂在眾人面前飛來飛去，把我們嚇得跑得遠遠的。

走著走著，媽媽鼓勵我去挑戰「立酒瓶」遊戲。一開始我怎麼也沒辦法把酒瓶立起來，直到一旁的姐姐順利立了起來，我趕緊向她請教訣竅。我照著方法再試了一次，終於成功了！接著，我們準備製作神奇的生態瓶。我和爸爸把沙子洗乾淨後，放入人工飾品與水草。我覺得生態瓶真是個特別又美觀的小世界。

那裡除了有好多好玩的活動，生態池中的水生植物更讓我認識了多樣化的水草。在DIY課程中還可以親手揉麵糰、做水草麵，因為可以用不同顏色的麵糰製作，下次再來我一定要親自體驗。另外，水上餐廳周圍有著清澈的水質，天空變換的雲朵倒影相呼應，景象美不勝收！

勝洋休閒農場的生態共生、水生植物保育與低碳永續，都讓我大開眼界。原來農場也可以讓人這麼放鬆自在！這裡真是一個非常適合親朋好友同遊的綠色生態休閒景點。

本期主題：尊重與責任

新學年新希望

二忠

林勁鋒 升上二年級，我有新的目標。我不但要加強寫字，還要跑得更快。

我從一年級起，寫字就很醜，總是被老師提醒。我希望寫字可以更漂亮。每天的作業我要一筆一畫好好寫，才會把字寫得端正、好看。

我常常跑步一下子就跑累了，下課玩鬼抓人時，我一下子就被抓到了，所以我希望跑步可以跑更快。我每天要多練習跑步，至少跑操場一圈，還要練習加快速度，這樣才會進步。希望我可以達成新學年的新希望。

雷蒙二世 升上二年級，我有新的希望。我要加強數學，還要背熟九九乘法。

我從一年級起，就要花很多時間在寫數學作業，考試總是考不好。我要一直練習，把加法和減法練熟，才會進步。

我想背熟九九乘法，這樣數學才會進步。我要請媽媽教我背，每天背一點點，每天一直練習，才會背熟。希望我可以達成新學年的新希望。

魏靖宸 升上二年級，我有新的目標。我要跑得比爸爸快，還要加強數學。

每次我跟爸爸比賽跑步，我都會輸掉，我想要跑得比爸爸快。從現在開始，我下課都要練習跑步，希望之後我會跑得比爸爸快。

我數學有時候考試考得不好，所以想要加強。我要專心上課、專心寫功課，努力學習，這樣才會進步。希望我可以達成新學年的新希望。

謝沐妍 升上二年級，我有新的希望。我要交到好朋友，還要更會使用平板。

因為我轉學的關係，到了新的學校，有新的同學，所以我想要認識更多好朋友。我會主動跟新同學互動，下課一起玩、一起聊天，成為好朋友。

我想要更會使用平板，因為上課的時候，我不太會操作。我要每天練習，熟練後，才能跟上大家。



黃家毅 升上二年級，我有新的希望。我要加入田徑隊，還要跳遠跳得遠。

我一年級時，就很想加入田徑隊，但是年紀太小，所以不能加入。現在我要每天都練習跑步，希望以後可以加入田徑隊。

雖然我可以跳很遠了，但是我覺得還不夠遠，我希望跳遠能跳得更遠。現在開始，我要一直練習跳遠，還要請教老師跳遠的技巧，這樣才會進步。希望我可以達成新希望。

黃照恩 升上二年級，我有新的目標。我要參加烏克麗麗比賽，還要跳得更遠。

我希望可以用烏克麗麗彈奏一首歌，甚至參加比賽。因為會彈烏克麗麗的人，看起來很酷。我要每天練習十分鐘，努力背譜，才能參賽。

我希望我可以跳很遠，這樣才能比其他人厲害。我要請教金湖老師跳遠的技巧，還要每天練習，才會有成果。我希望可以達成新學年的新希望。

王禹心 升上二年級，我有新的希望。我要參加畫畫課，還要學烏克麗麗。

我從一年級就想參加畫畫課，因為畫畫讓我覺得很開心。長大以後，我想成為畫家。我想請爸爸、媽媽幫我報名畫畫課，讓我學習畫畫技巧。

我還想要用烏克麗麗彈奏很多首歌曲。我想要報名烏克麗麗課程，學習彈奏，還可以邊彈邊唱。希望我可以達成新學年的新希望。

陳允碩 升上二年級，我有新的希望。我要學烏克麗麗，還要功課進步。

我從一年級開始學烏克麗麗，還彈得不好，所以我要繼續練習烏克麗麗，還要每天練習彈十分鐘，努力彈完一首歌。

我希望我的功課進步，因為考試考得不好，我覺得自己不夠努力，我上課要專心，作業要按時寫完，還要多練習，希望功課能進步。



