

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

110/12/01 出刊

主編：巫志忠、游邵葳 編輯：姜懿芸、侯佩瑜、林育慈、康博瑜

輔導室：求是樓二樓 電話：23216256 轉 241. 242. 243. 244

E-mail：counseling@gafe.cksh.tp.edu.tw



重要活動搶先報

壹、校內活動

一、生涯/升學活動訊息

生涯或升學講座等相關訊息，請同學們留意學校首頁【生涯/升學訊息】公告並於[校務行政系統](#)報名。【學校首頁→網頁右上方→校務行政系統】



時間	內容	講者	地點
12月1日(三) 12:10-13:00	成功大學電機系校系介紹暨個人申請準備	成大電機系 江孟學所長	線上講座 (報名後將講座連結電郵至同學學校信箱)
12月6日(一) 12:10-13:00	臺北大學金融與合作經營學系校系介紹暨個人申請準備	北大金融系 蔡建雄教授	
1月5日(三) 17:20-19:00	如何準備指定項目甄試	國立臺灣大學財金系 陳明賢教授	
1月26日(三) 9:00-16:00	醫學系申請入學第二階段甄試準備工作坊	臺北醫學大學 吳瑞裕教授	求是樓3樓 生涯規劃教室

二、111 青年教育與就業儲蓄帳戶方案資料已隨同班級意願調查表發放至高三各班，請高三各班輔導股長於 12 月 3 日(五)前將各班意願表交回輔導室，如對方案有興趣之高三同學可與輔導室老師進行諮詢。

★日本早稻田大學校內推薦申請已開始，高三同學若有意至日本留學，可以與輔導室老師討論，進行諮詢。

貳、校內活動預告↓

輔導室 2 月份辦理書審資料及學習歷程統整準備講座，透過活動引導學生如何彙整自身優勢與大學校系重視之學習歷程面向，強化書審資料與大學校系之連結。參加對象以高三同學優先，請有興趣報名的同學即日起可至輔導室報名並填寫相關資料，或留意下學期初【生涯/升學訊息】公告。

時間(暫定)	內容	講者	地點
2月25日(五) 17:20-19:00	「啟動邏輯與創意思維，行銷你的學習歷程」	世新大學傳播管理學系 胡嘉智教授	求是樓3樓 生涯規劃教室

*本次講座為工作坊形式，名額有限，額滿截止!請把握機會盡早報名。



祖父母節系列活動

—相片故事攝影創作比賽得獎名單

名次	班級	座號	姓名
特優	201	14	林伯諺
優等	104	29	詹庭瑋
佳作	201	15	林宏廷



迎接冬季寒流、心靈自我照顧的方法

摘自元氣網：專家認可！這 10 個方法讓你 1 分鐘紓壓

親愛的同學們，2021 年即將進到尾聲，季節漸漸入冬，天氣的轉變，學習與考試壓力的增加等，是否讓你容易疲累、嗜睡或失眠；食慾增加或減少；心情低落、憂鬱、焦慮或易怒等身心反應呢？當面對身心狀態的變化，你可以練習以下幾種放鬆方式，幫助自己釋放壓力與紓緩情緒：

1. 深呼吸

利用早自習、上課前、午休及睡前時間就可以練習的深呼吸法，讓壓力時刻內在混亂的狀態可透過呼吸來回到內在自我。請參考下列影片練習：



讓大腦清明放鬆的
呼吸練習引導音頻



腹式呼吸法練習



漸進式肌肉放鬆練習



2. 聽古典音樂或節奏較緩慢的曲調

音樂能以促進心靈平靜的方式，改變細胞的化學作用。在晨起準備出門或通勤時，聽古典音樂或節奏較緩慢的曲調，能放鬆身心、減輕壓力。

3. 到戶外走走，看鮮豔色彩

到戶外呼吸新鮮空氣，花幾分鐘看看明亮、讓人振奮的色彩，尤其是「綠色」的環境，能提升正向情緒，協助放鬆並減輕壓力。

4. 與動物相處或看動物趣味短片

和動物相處或看網路的動物趣味短片不僅能增加笑容，且研究發現這樣做會觸發身體分泌讓人感覺舒服的「催產素」，有助於減輕壓力及緩解疼痛。

5. 尋找適合的對象陪伴與傾吐心事

當你感受到心理壓力或情緒困擾，除了可找信任的朋友、導師、親近的家長，亦可與輔導老師談話~

輔導室線上晤談輔導預約路徑

