

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

107/1/4 出刊

主編：巫志忠、林宜芃 編輯：陳怡如、林上能、呂學侃

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

E-mail：counseling@cksh.tp.edu.tw

活動及各項通知

- 生涯輔導系列—邀請大學教授說明甄選入學指定項目甄試之類型及準備方向
 - ✓ 107年1月5日16:20-17:50，如何準備指定項目甄試，地點：綜合大樓1樓·視聽中心。
- 106學年度第2學期生涯輔導活動預告：
 - ✓ 107年2月24日至2月25日·10:00-18:00·時際創意傳媒「2018大學暨技職校院多元入學博覽會」·地點：臺灣大學綜合體育館。
 - ✓ 107年2月26日(一)12:10-13:00·個人申請選擇校系的原則與策略講座·地點：綜合大樓1樓視聽中心。
 - ✓ 107年2月27日(二)12:10-13:00·臺灣大學電機工程系校系介紹講座·地點：綜合大樓4樓多功能自學中心。
- 寒假大學營隊資訊，請上「國民前學前教育署-生涯資訊網-大學營隊」查詢最新公告資訊。
- 請同學運用課餘時間至[首頁](#)>[行政單位](#)>[輔導室](#)>[大學多元入學資源網](#)>[歷屆校友經驗傳承](#)，登入並查閱歷年學長審查資料範本與甄試經驗分享，及早開始準備個人申請入學。
- 輔導心語主題「躲進世界的角落」，張貼在輔導室前公告欄；輔導專欄主題「學測考前叮嚀」，張貼在穿堂輔導室公告欄，歡迎同學參閱。

各項活動請上特色課程學習歷程平臺報名！



- 輔導室為高三同學加油，下列幾點提醒高三同學：**(詳細版請參閱輔導室公告或輔導專欄)
 - ✓ 規律作息，前一晚儘量早點睡，充足的睡眠會讓隔天的思考更清晰。
 - ✓ 當天早上提早出門，以有充足的時間作各項預備動作。
 - ✓ 考前20分鐘，走到考場教室，使自己進入考試情境，讓大腦習慣思考該科重點資料。
 - ✓ 若有攜帶手機一定要記得關機放在置物區，並確實關閉鬧鐘、自動開機等功能，以免發生違規扣分的憾事。
 - ✓ 先做有把握的題目，基本分拿到後再做次有把握的題目，有時能得到靈光一閃的解題方向。
 - ✓ 記得預留至少5至10分鐘的時間作檢查，最好不要提早交卷。先檢查絕對有把握的部分，掌握「零粗心」的優勢。
 - ✓ 出考場後不要忙著對答案，也不要和同學互相研討下堂考科的重點，而影響下堂考科心情。
 - ✓ 找到適當的場所作為午間飯後的小憩之所，補充食物、水分和體力，適度休息之後，利用30-40分鐘的時間，準備下午第一堂考科。

生命教育宣導

1.憂鬱情緒

「憂鬱」指的是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒，而「憂鬱症」則是一種疾病。每個人都會有心情不好的時候，有時心情不好是「有明顯壓力」-- 這些壓力可能與「人」(情人、朋友、同事)的紛擾有關，或與「事」(考試、工作、身體疾病等)的不順遂有關；有時心情低落，是沒來由的(沒有明顯壓力、也非身體疾病的副作用)。當你有明確的「壓力」造成心情低落，並且你的心情幾天後就逐漸變好了，或是事情發生後(失戀、發生重大事故、親人過世等)，你的憂鬱情緒程度及持續的時間與周遭同樣際遇的朋友相似，那麼你只是處在「憂鬱情緒」中，也就是「鬱卒」的狀態。

2.心理健康 DIY

1.放鬆自己：每天留一點時間給自己，並做一些有助於放鬆身心的事情。如閱讀、聽音樂、禱告、冥想，或其他任何能幫助你鬆弛的活動。	6.尋求協助：我們經常會面臨需要別人幫助的時候，求助於別人有時難以啟齒，但請求協助是明智而有益的決定。從家人、朋友、老師、醫師、護士、社團或心理諮詢專線等處，得到你所需要的協助。
2.從事運動保持活力：定期運動可增加你的能量，幫助你度過憂鬱和焦慮的難關。尋找適合自己的運動，如打球、游泳、散步、跳舞，或騎腳踏車。	7.學習新技巧：不論是為了娛樂或交友，學習新技巧將有助於提昇自信。
3.有心事就找人說出來：偶爾會因為問題煩心而感覺孤獨和透不過氣，這時候與人分享你的感覺是有幫助的。若你身邊沒有人可以談心事，可以打電話求助心理健康諮詢專線。(如：張老師 1980、生命線 1995)	8.從事創意活動：處於焦慮或低潮時，做一些需要創意的活動，如繪畫、寫作、拉坯、烹飪、園藝、音樂或做實驗等，將有助於改善情緒，增進自信心。
4.參與團體活動：走出去認識新朋友，將自己投入團體活動中，不僅可幫助自己，更可以幫助他人。	9.接受你自己：不同的信念、背景、文化、宗教、性別與生活經驗，使每個人形成獨特的自己。包括你自己在內的每個人，都是值得令人尊重。
5.與朋友保持聯繫：不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭逢生活低潮時，與他們聯絡吧！	10.為自己保留彈性空間：遇到困難時，不要逼迫自己，可先放慢腳步，一次只做一件事。甚至有時你可以允許自己休息一下，什麼事都不做。
資料來源：董氏基金會網站 http://www.jtf.org.tw/psyche/knowledge/diy.asp	

