

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

107.5.1 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

1. 生涯輔導系列—大學校系介紹講座 (將不定期更新·請留意學校公告或詢問輔導教師)

日期	主題	內容	主講	地點	高三
5月1日(二) 16:20-17:10	高三升學講座	指考逆轉勝— 邁向大學之道	呂學侃老師 陳怡如老師	求是樓1樓 視聽教室(一)	V
5月2日(三) 12:00~13:00	高三升學講座	二階輔導 網路登記志願說明會	呂學侃老師	四維樓5樓 閱覽室	V
5月28日(一) 班會課	高二家庭教育 班會討論	如何和家人有良好的 溝通互動?		各班教室	
5月12日(六) 至6月8日(五)	性別平等教育 宣導月	「人我關係新視野」 書展		綜合大樓2樓圖書館	
活動預告					
6月4日(一) 08:00-09:00	高二 集氣團體輔導	學長經驗傳承 集氣活動	應屆高三畢業生	綜合大樓5樓 活動中心	高二

各項活動請上特色課程學習歷程平臺報名!

2. 邀請高三學長填寫甄試經驗傳承表(電子檔優於手寫)·傳承個人申請經驗給學弟們·讓學弟未來應試能更有方向·謝謝各位學長們的協助。

➤ 空白表格請至

- 1.【學校網頁-行政單位：輔導室→大學多元入學資源網→107 甄試經驗傳承表】
2. 學校首頁公告【生涯/升學訊息】「5月2日個人申請網路登記志願說明會&指定項目甄試經驗分享」下載附件。

➤ 需紙本填寫之同學可至輔導室索取空白表格。

3. **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**·
(或掃描右側 QR code) 登入可查閱學長審查資料範本與甄試經驗
分享·內含部分講座及錄影。



4. 大學營隊資訊可至本校首頁查詢輔導室公告
[【生涯/升學訊息】教育部生涯輔導資訊網\(含大學營隊訊息\)](#)，歡迎親師生參考使用，
或可參閱 [【生涯輔導資訊網→大學營隊一覽表或大學營隊查詢系統】](#)
5. 輔導室部分影片存放於本校 [【直錄播平臺，同學們可自學校首頁→教學資訊→成功直錄播平臺進入】](#)。進入平台後須登入帳號密碼，方能顯現及瀏覽輔導室講座影片，帳號為學生學號，密碼為身分證字號，歡迎同學們多加利用。
6. 輔導心語主題「堅持」，張貼在輔導室前公告欄；
輔導專欄主題「成功人士年輕時就學會的 12 件事」，張貼在穿堂輔導室公告欄，
歡迎同學參閱。

溫暖分享

心煩意亂的時候，深深地深呼吸。

沮喪失落的時候，深深地深呼吸。

隨時隨地，當你覺得不舒服不開心，就深深地深呼吸。

先緩緩吐去二氧化碳，像是吐去所有你不想要的一切，再悠悠吸入氧氣，彷彿

吸入你希望發生的那些事情。

緩慢悠長的深呼吸，是個人的光合作用，也是最簡單的靜心。

親愛的，在吐氣與吸氣之間感受氣息的交換，也體會自身與宇宙的合一。

——朵朵小語 深深呼吸

