

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

107/10/1 出刊

主編：巫志忠、姜懿芸 編輯：陳怡如、林上能、呂學侃、游于萱

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

E-mail：counseling@cksh.tp.edu.tw



「愛·生命」生命教育月

■ 生命教育宣導：「憂鬱」是什麼？



「憂鬱」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。每個人都有心情不好的時候，有時是有明顯壓力，這些壓力可能與「人」的紛擾有關，或與「事」的不順遂有關；有時心情低落，是沒來由的。當你有明確的「壓力」造成心情低落，並且心情幾天後就逐漸變好，或事情發生後(如失戀、發生重大事故、親人過世等)，你的憂鬱情緒程度及持續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。患有「憂鬱症」的當事人除了持續接受專業醫療協助外，更需要周圍親朋好友持續性的關懷與陪伴，而如何陪伴有憂鬱情緒或憂鬱症的朋友，是需要學習的一門功課。

憂鬱症介紹	與憂鬱症共處	傾聽與陪伴	暖男的陪伴
			

■ 活動搶先報

1. 生命教育體驗活動

- 主題：如何好好睡-身體紓壓放鬆體驗活動
- 對象：全年級皆可報名。
- 時間與地點：10月19日(五) 16:20-17:50 綜合大樓3樓 簡報室

2. 生命教育專題演講暨輔導股長研習

- 主題：陪伴的力量-優質暖男養成班
- 對象：高一、高二各班正副輔導股長為主、其他同學自由報名參加。
- 時間與地點：10月24日(三) 16:20-17:10 自學中心

[欲參加以上活動之同學，請上特色課程學習歷程平臺報名！](#)



輔導室活動報馬仔

1. 輔導專欄主題「9種溝通技巧，讓任何人都想跟你多說幾句」，張貼在四維樓川堂輔導室公告欄，歡迎同學參閱。
2. 政大 2018 包種茶節於 107 年 11 月 3 日(星期六)舉辦，鼓勵同學們踴躍參加！
3. 臺北市青發處辦理達人開講講座，邀請職業達人開講介紹職業(配音員、法官、歷史考古學家及活動企劃師)，各講座時間及地點請見校網公告。
4. 大學校系介紹系列講座已開放報名，欲參加之同學請上特色課程學習歷程平臺報名！

1	11月16日(五) 12:15-13:00	成大電機系介紹	成大電機系 劉光浩教授	四維樓 5 樓閱覽室
2	11月28日(三) 12:15-13:00	臺大工商管理學系	臺灣大學工管系 黃俊堯教授	四維樓 5 樓閱覽室
3	11月30日(五) 12:15-13:00	台科大工學院介紹	台科大化工系 曾堯宣教授 註冊組 曾思珺專員	四維樓 5 樓閱覽室

5. 各項生涯或升學相關訊息，請持續留意學校首頁【生涯 / 升學訊息】公告。

同學們可以運用以下生涯相關資源，及早探索自己的興趣以及發展進路喔!

			
歷屆校友經驗傳承 學長審查資料及甄試經驗觀摩	國教署生涯輔導網 大學營隊資訊	IOH 開放平臺 學長姐現身說法	漫步在大學 校系內涵比較



成功男孩「News」加油站 (引自天秤座法律網、天下雜誌獨立評論黃哲斌先生專欄)

小心，網路留言可能觸法！

隨著網路的發展，在新聞留言區、BBS、臉書等平台到處充斥所謂「酸文」、「恨文」、「靠北社團」，網路上「匿名攻擊事件」亦層出不窮。我們躲在鍵盤背後，以為「匿名」是安全的，忽視了言語的道德責任，以為辱罵與謠言是虛擬的，殊不知它具備利刃般的傷人力量，會產生沉重而難以收回的後果，2015 年臺灣女模楊又穎事件即是一個值得深思的例子。

根據《刑法》第 309 條公然侮辱罪，在網路上公開留言、造謠、張貼不雅圖像、寫文章辱罵、回文或是推文辱罵 PO 文者等行為，不論有無指名道姓，都有可能觸法，可處拘役或三百元以下罰金。如若散布的文字、圖像不只是辱罵性質，而是足以毀損他人名譽的惡意栽贓指控，就有可能觸犯《刑法》第 310 條第 2 項加重誹謗罪，可處二年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。因此，網路上的言論仍需負責任，匿名不該成為暴力的理由，請不要成為隱藏在鍵盤背後的魔鬼，讓我們一起抵制網路霸凌!

