

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

107/12/1 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



「生涯」新資訊



☆ 測驗解釋

1. 高一大考中心興趣量表測驗結果已完成解釋，同學可利用課餘時間自行至網站查詢 (<https://career.ceec.edu.tw/Account/LoginIndex>)，登入帳號、密碼皆為身分證字號，並請利用「漫步在大學」或「教育部國民及學前教育署生涯輔導資訊網」網站資源，提早進行學群與職涯探索。
2. 高三大考中心大學學系探索量表測驗結果已完成解釋，同學可自行至網站查詢 (<https://psytest.ceec.edu.tw/probe/Member/Login/1>)，登入帳號、密碼皆為身分證字號，並運用課餘時間至學校首頁>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。

☆ 大學營隊看這裡!

1. 教育部國民及學前教育署生涯輔導資訊網，內有十八學群、大學營隊、生涯 Q&A、職涯分析等資訊，歡迎親師生參考使用；寒假大學營隊報名開始，請上「[教育部國民及學前教育署生涯輔導資訊網](#)>大學營隊一覽表或大學營隊查詢系統」查詢最新公告資訊。

☆ 校內活動訊息照過來

1. 12月4日(二)12:15-13:00「大學校系介紹系列講座-臺大國企系介紹」，由臺灣大學國企系王之彥教授主講，於四維樓5樓閱覽室辦理，欲參加之同學請上特色課程學習歷程平臺報名！
2. 12月28日(星期五)16:20-17:50「如何準備指定項目」講座於綜合大樓視聽中心舉辦，由交通大學資工系林靖茹教授與同學談談如何準備個人申請第二階段的審查資料與口面試，請高三有意報名個人申請的同學前來參與，講座請至特色課程學習歷程平臺報名。
3. 11-12月輔導專欄配合臺北市教育局「情感教育月」活動，以「[判斷危險情人&追求者的五大指標](#)」為主題，歡迎各位同學至校門口輔導室公告區及學校網頁參閱。



十份「心理健康DIY」禮物，讓你有效處理憂鬱情緒！



What is 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、非月經週期、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。



十份「心理健康DIY」禮物

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。

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。

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：張老師專線 1980)。

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。

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！

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、醫師、護士、社團、宗教團體或諮詢專線等處，得到你所需要的協助。

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。

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。

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。

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。

