

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

108/1/2 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



「生涯」新資訊



■ 寒假做什麼？

1. 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。網站內有十八學群、大學營隊、生涯 Q&A、職涯分析等資訊，歡迎親師生參考使用。
2. 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。

■ 校外活動訊息報你知

1. 臺北市青少年發展處於 108 年 1 月 13 日 14:30 舉辦「達人開講：字體阿宅的黑白人生」，特邀參與金萱字型開發的字體設計師曾國榕。帶領大家認識字體對於生活有多麼重要，並分享字體設計師在做什麼。活動免費，詳見青發處官網。
2. 2019 大學暨技職校院多元入學博覽會將在 108 年 2 月 23 日至 2 月 24 日 11:00-18:00，於臺灣大學綜合體育館辦理，歡迎同學踴躍參與。

■ 校內活動訊息搶先預告

下學期生涯相關系列活動如下，[請有興趣的同學至特色課程平台報名!](#)

1	2 月 12 日(星期二) 12:10-13:00	校友返校座談(一) 海外地區大學申請 入學經驗傳承	陳璿宇、鄭仲凱、陳韋廷、曾冠富、 莊立晨、金彥辰等校友	四維樓 5 樓閱覽室
2	2 月 15 日(星期五) 12:10-13:00	校友返校座談(二) 個人申請甄試經驗 分享(社會組)	師大心輔賴奕霖、臺大法律黃玟凱 臺大國企林禹安、郭宙諭等校友	四維樓 5 樓閱覽室
3	2 月 19 日(星期二) 12:10-13:00	校友返校座談(三) 個人申請甄試經驗 分享(自然組)	臺大森林林育興校友 交大資工吳泓緯校友	四維樓 5 樓閱覽室
4	2 月 27 日(星期三) 12:10-13:00	選填志願的原則與 考量(含落點分析)	輔導室游于萱老師 ※高三有意採行個人申請入學的 同學請務必參加!	綜合大樓 1 樓視聽中心



話語的力量

「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏」，這句話在形容說話的藝術！**從口裡說出來的話能造就人，能傳遞溫暖而有力的語言，陪伴身旁的人走一段辛苦的路，讓對方長出屬於自己的力量，有能量應對不斷在變化的環境。**下表左右兩欄的用語，我們可以體會聽到兩邊不同話語時，引發的心理感受。左欄的用詞是反向且沉重的，右欄的用語是帶著愛與包容的。**身邊重要他人受苦時，我們需要學習陪伴與傾聽的技巧，**同學們可嘗試使用右邊的用語，先用自己的語言對自己練習說，到時候用來陪伴他人時，就會自然而然講出暖心而給予支持的話語！

☹️ 禁忌用語(不可說)	😊 建議用語(可說)
你要堅強	再堅強的人也有軟弱的一面，允許自己軟弱吧！
要勇敢	允許自己有不勇敢的時候，疏導真情緒才能度過悲傷！
要放下	放下真不容易，請相信真正的愛是會有心靈的連結的。
要加油	讓自己休息一下吧！
不要難過了	因為有愛，所以會難過，讓情緒有出口吧！
不要哭	哭吧，我會在旁邊陪著你(妳)
至少你(妳)還有……	我知道，他(她)是無可取代的
你(妳)要往好處想	雖然現在眼前一片黑暗，但是黎明總是會來臨的。
你(妳)要為 000 著想	痛苦太深，現在已經沒有辦法想那麼多了。
你(妳)要跟 000 學習呀	每個人的處境不同，反應也不同，你(妳)是你(妳)，不要跟別人比較。
你(妳)應該要…	情緒疏導後，你(妳)會知道要怎麼做才是最好的。
我瞭解，我懂	這麼深的痛苦，別人是很難了解的呀！
你(妳)好可憐喔	沒有人想要得到別人的憐憫，而是需要被陪伴。
你(妳)好嗎？	你(妳)現在的心情如何？
讓我來陪伴你(妳)	你(妳)願意我陪伴你(妳)一會兒嗎？

