

# 臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

111/4/1 出刊

主編：巫志忠、陳怡如

編輯：姜懿芸、侯佩瑜、康博瑜、林育慈

輔導室：求是樓 2 樓

電話：23216256 轉 241. 242. 243. 244



## 校內活動搶先看

110 學年度第 2 學期輔導室生涯系列活動搶先預告，請有興趣的同學至校務行政系統點選【10 多元表現】報名！

時間	內容	講者	地點
4 月 6 日(三) 12:10-13:00	臺科大化工系介紹	王孟菊教授 胡哲嘉教授	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
4 月 12 日(二) 16:20-17:30	成功走出去，世界走進來： 聯合國學生代表的多元文化之旅	孫瑋成校友	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
4 月 13 日(三) 16:20-18:00	沉睡的療癒力：從夢境解析到自我探索	李香盈心理師	四維樓 2 樓 研討教室 2
4 月 27 日(三) 16:20-18:00	18 學群產業趨勢與職涯發展	career 雜誌 總編輯 臧聲遠顧問	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心

## For 高三同學

- 4 月 1 日(五)16:20 於綜合大樓 1 樓視聽中心辦理「申請入學二階報名送件暨初、進階模擬面試說明會」，請有參與大學申請入學或科大申請入學之高三學生務必到場聆聽，說明會不需事先報名。
- 模擬面試採 Google 表單線上報名(最晚於 4/1 放學前開放報名)，請留意學校首頁公告，報名模擬面試需請同學們同時繳交審查資料檔案才算報名完成，請務必及早完成。
- 參加審查資料家長教授諮詢的同學請於 4 月 6 日(三)12:00 前上網填寫 Google 表單線上報名(最晚於 4/1 放學前開放報名)，請留意學校首頁公告。提醒同學如欲參加諮詢，須上傳審查資料才算完成報名，缺件者視同放棄。

時間	內容	講者	地點
4 月 12 日(二) 9:00-12:00	申請入學二階輔導－ 初階模擬面試	輔導教師群	4 月 8 日(五)21:00 前 公告於學校首頁
4 月 20 日(三) 18:30	審查資料 家長教授諮詢	本校教授家長	綜合大樓 4 樓多功能自學中心 綜合大樓 4 樓國際教育中心
4 月 18 日(一)－ 4 月 22 日(五)	申請入學二階輔導－ 進階模擬面試	外聘專家及教授、 校內教師及 輔導教師群	4 月 13 日(三)21:00 前 公告於學校首頁



## 高三學習歷程檔案重要時程

工作項目	時程
高三學生上傳 110-2 課程成果	第 1 次期中考後—4/6(週三) 17 時
高三教師認證 110-2 課程成果	第 1 次期中考後—4/8(週五) 17 時
高三學生勾選 110 學年度課程學習成果及多元表現	4/9(週六) 零時—4/12(週二) 17 時
高三學生收訖明細確認	4/16(週六) 零時—4/18(週一) 17 時
高三學生申請入學第二階段 審查資料上傳(勾選學習歷程檔案)系統開放	5/5(週四)—5/11(週三)
高三學生至甄選會系統及聯合會 (科大)系統確認第 6 學期修課紀錄(PDF 檔)	5/16(週一)—5/17(週二)
高三學生至各大學第二階段 指定項目甄試	5/19(週四)—6/5(週日)



## 性別平等教育~學習情侶溝通技巧

文章出自：衛生福利部國民健康署健康九九網站

人與人之間的溝通互動包含語言與非語言的訊息，情侶間因為親密，更可能因為在乎而需要細緻的溝通歷程。情侶即使再親密，也是兩個完全不一樣的個體，彼此間需要透過聲音、表情、肢體動作與話語，才能更真實理解彼此的想法、感受，以及價值觀等等。

### PART1 自我覺察

在學習有效溝通前，自我覺察是必要的，因為在愛情面前，常看見許多人為了展現完美的一面，勉強自己隱藏許多真實的面貌，如此一來，所有的溝通結果會有所保留並不接納的。因此，在彼此溝通前要先確定自己對於事件的想法，以及自己真正想要什麼，例如：情人節我希望怎麼過？對於發生性行為，我準備好承擔會懷孕的風險了嗎？

### PART2 運用同理心

進一步運用同理心，試想對方可能的回應和情緒，以及什麼樣的溝通情境是對方感覺較為舒服且較能接受，例如：使用「我訊息」會不會讓對方更了解我的想法？另外，要避免過程中錯誤的解讀或不適切的期待，例如：對方的情緒和行為是與我有關、只要眼神對方就能一定知道我的想法。

### PART3 合宜表達

最後，當我們要表達想法時，應選擇在彼此較能專注的時空，清楚地運用聲音、表情與肢體動作，面對面表述心裡真正的看法和感覺，並適時地傾聽對方的回應與疑問。值得注意的是，有時候方便的聊天軟體與貼圖可能會造成更多的美化或誤解，也間接造成溝通的障礙。

透過溝通，才能加深對於彼此的了解，從基礎的分享生活習慣、喜好、生長歷程等等，到能討論彼此對於人事物的想法與感受，最後還能展現真實自我的樣貌。良好的溝通與互動是戀愛中必備的能力，也是促進關係與維持熱度重要的關鍵。



輔導室線上晤談輔導預約路徑