

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

111/10/7 出刊

主編：陳怡如、許自蕙 編輯：姜懿芸、侯佩瑜、陳姿蓉、呂學侃

輔導室：求是樓 2 樓 電話：2321-6256 轉 241、242、243、244

counseling@gafe.cksh.tp.edu.tw

一、生命教育月

面對生活的變化、季節的轉變，情緒時常會跟著起伏不定，感受到焦慮、不安，是很正常的現象，多注意飲食、運動，能有效提升我們的免疫系統，除了防護、防疫、幫助自己安穩身心之外，也可以發揮愛心、多多關懷他人、給予彼此支持以提升抗壓能力。

(一) 紓解壓力的飲食習慣

1. 避免辛辣食物、垃圾食物
2. 攝取水果與牛奶
3. 大量攝取具抗氧化作用的蔬菜
4. 和家人/親友一起享受用餐



(二) 主題活動

時間	內容	講者	地點
10月24(一) 16:20-17:10	運動紓壓，輕鬆無壓	健心運動心理 郭修誠臨床心理師	求是樓 3 樓 生涯規劃教室

(三) 相關資源

衛生福利部安心專線 1925 (依舊愛我)	輔導室晤談線上預約服務 (請掃 QRcode)	
衛生福利部男性關懷專線 0800-013-999		
張老師基金會 1980 (依舊幫你)		
生命線協談輔導專線 1995 (要救救我)		

二、學生學習歷程檔案重要提醒

為確認學生上傳及學校提交「學習歷程中央資料庫」蒐集之資料，請高二、高三同學務必於 **111 年 10 月 17 日 (星期一) 下午 17:00 前** 至「臺北市學生學習歷程檔案系統」確認學習歷程已提交資料 (收訖明細)。需核對資料共有以下四個類別：

- (1) 查詢 **幹部經歷** 提交中央資料庫紀錄 (請 **110-2 學期有擔任幹部經歷者** 確認)
- (2) 查詢 **修課紀錄** 提交中央資料庫紀錄 (請 **所有同學** 確認 110-2 學期各科成績)
- (3) 查詢 **學習成果** 提交中央資料庫紀錄 (請 **有勾選 110 學年度課程學習成果者** 確認)
- (4) 查詢 **多元表現** 提交中央資料庫紀錄 (請 **有勾選 110 學年度多元表現成果者** 確認)

請同學掃描下方 QRcode 參考附件「收訖明細學生操作步驟」至學習歷程檔案系統確認上述四個類別資料是否有誤。



學生學習
歷程檔案
系統



收訖明細
學生操作
步驟

三、高一家庭教育班會討論：

10月31日(一)8:10-9:00 進行高一家庭教育班會討論，題綱：「網路社交平台中的自我展現與人際互動」。

四、生涯/升學活動訊息

生涯或升學講座等訊息，請留意學校首頁【生涯/升學訊息】公告，並於【學校首頁→網頁右上方→校務行政系統→10 多元表現】，即可報名。



【報名傳送門】

(一) 生涯講座

時間	內容	講者	地點
10月17(一) 12:10-13:00	臺灣科技大學電子工程學系介紹暨申請入學準備	臺灣科技大學教務長 阮聖彰教授、 電子工程學系 沈中安教授	線上實體同步/ 求是樓3樓 生涯規劃教室
10月18(二) 16:30-18:00	學生學習歷程檔案實作與審查	清華大學招生策略中心 王潔主任	四維樓2樓 會議室

(二) 國外大學留學說明會

時間	內容	講者	地點
10月21(五) 12:10-13:00	荷蘭阿姆斯特丹大學留學說明	國際學生中心 招生組人員	線上實體同步/ 求是樓3樓 生涯規劃教室
10月27(四) 12:10-13:00	日本早稻田大學留學說明	日本早稻田大學 招生組人員	綜合大樓3樓 簡報室

五、校外活動

政大 2022 包種茶節訂於 111 年 10 月 29 日(星期六)10:00-16:00，活動包含校院系簡報、國際交流、學系博覽會、學系深度座談會、舞台表演、現場轉播等，歡迎同學踴躍前往。



高一專區

- 一、**興趣量表線上測驗**將在 10 月 17 日至 10 月 28 日，於生涯規劃課隨班施測，請輔導股長提醒同學注意配合以下事項：
 1. 熟記身分證號碼，依生涯規劃課程上課時段準時至指定電腦教室測試電腦、準備測驗，並請認真作答（電腦教室不得飲食）。
 2. 因電腦化測驗開放時段有限，施測當天因故缺席者一律配合輔導室後續公告時段補測，補測當日若無法出席，需親自至輔導室找老師登記補測改期，否則視同放棄權益。
- 二、本學期**心理測驗結果**將於本學期生涯規劃課進行解釋。



高三專區

- 一、高三「大學學系探索量表」線上測驗，已於 9 月 19 日至 10 月 3 日班會課及團體活動課隨堂實施完畢。原訂於 11 月 7 日班會課辦理【甄選入學班級輔導】大考中心學系探索量表測驗解釋及甄選入學重要提醒說明（班上播放影片），因考量各班設備問題及學習效果，改為實體辦理，由於**綜合大樓 1 樓視聽中心**場地人數限制，將分成兩場次，由輔導老師說明，班級時段分配如下：
 1. 班會 08:10-09:00，301 班-311 班。
 2. 團體活動 09:10-10:00，312 班-322 班。
- 二、請高三輔導股長提醒**需補測同學**注意配合以下事項：
 1. 熟記身分證號碼，依照補測通知至指定教室測試電腦、準備測驗，並請認真作答。
 2. 當日無法出席者，需親自至輔導室找老師登記補測改期，否則視同放棄權益。