

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

111/11/7 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



活動及各項通知

一、生涯 / 升學活動訊息

生涯或升學講座等相關訊息，請同學們留意學校首頁【生涯/升學訊息】公告並於[校務行政系統](#)報名。

【學校首頁→網頁右上方→校務行政系統】

場次	時間	主題	主講	地點	備註
1	11/7(一) 8:10-10:00	【甄選入學輔導】 大考中心學系探索量表 測驗解釋及甄選入學重要提醒	輔導室 侯佩瑜老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心	高三 全體學生
2	11/11(五) 18:30-21:00	【甄選入學家長說明會】 1. 專題演講：如何協助孩子準備甄選入學 2. 繁星推薦校內作業流程說明 3. 甄選入學準備提醒	臺大財務金融系 陳明賢教授 教務處侯名軒組長 輔導室侯佩瑜老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心	高三家長 自由報名
3	11/24(四) 12:10-13:00	【甄選入學輔導】 國立臺灣大學獸醫系介紹 暨申請入學準備	臺大獸醫學院 張芳嘉院長	求是樓 3 樓 生涯規劃教室	全體學生 自由報名
4	11/29(二) 16:30-18:30	【甄選入學輔導】 如何準備指定項目甄試 審查資料製作要點	臺大生化科技系 陳彥榮教授	綜合大樓 1 樓 視聽中心	全體學生 自由報名

二、[大學營隊資訊](#)可至【學校首頁→學生家長專區→校內外營隊活動】查詢，歡迎親師生參考使用。

三、[青年教育與就業儲蓄帳戶方案](#)，宣導資料請高三輔導股長向班上同學宣布後公告，若有意願或想再深入了解之同學可與輔導老師詢問、討論。

四、同學可運用下列生涯網站資源，及早探索興趣以利生涯規劃！



歷屆校友經驗傳承

學長審查資料及
甄試經驗觀摩



Collego 大學選才與

高中育才系統

大學校系資料檢索



IOH 開放個人

經驗平臺

大學生學習經驗分享



104 升學就業地圖

大學畢業出路發展



來點心理學：減緩焦慮情緒的方法 (MAC)

現在覺得活著很辛苦的你，因為一些問題困擾許久而感到不安的你，或許還沒有準備好要面對現實，那麼也沒關係。你可以做自己的心靈園丁，在情緒感到低落的時候，練習不要逃走，練習不要自我批評，練習對自己慈悲一些。

以下幾個方法可以幫助減緩焦慮的情緒：

一、Mindfulness (正念)：

焦慮，其實就是我們對未來即將發生的事情，有種無法控制的想像，所以你越是努力去想，反而會讓自己越焦慮。在一直想、一直想的過程當中，你並沒有好好去「感受」你的焦慮。你可以感覺一下你的肩膀、喉嚨、胸口、牙齒.....有沒有哪些身體部位讓你覺得緊緊的、不舒服？嘗試將自己的注意力放在呼吸上，透過調整呼吸，練習活在當下、體會此時此刻的感受，讓身體慢慢放鬆下來。

二、Acceptance (接納)：

經常跟自己說「○○○也沒關係」，○○○裡面可以填入各種你難以接納的行為、想法或是情緒。或者，你也可以說：「就算我暫時還沒有辦法接納自己的焦慮也沒關係。」

三、Compassion (關愛)：

這裡指的是關愛自己，也關愛別人。比較好的說法是「心疼」，愛自己就是從每一天練習心疼自己開始。

——海苔熊《因為有黑暗，我們才能在彼此生命裏靠岸》



性平教育宣導：

重視親密關係暴力，別讓最愛變成傷害！

「最愛的人傷我最深」這句歌詞描述親密關係暴力相當貼切，家人或伴侶間以愛為名的各種暴力型態，如肢體、精神、經濟、性暴力及跟蹤騷擾等，都需要被即時協助與關懷。若發現或遭受親密家人/伴侶暴力，可撥打 113 保護專線諮詢/通報，或至輔導室尋求幫助。各地方政府都有設置家庭暴力暨性侵害防治中心，提供受害者聲請保護令、庇護安置、心理諮商輔導、法律扶助、經濟扶助等保護服務，並可協助轉介施暴者進行輔導。在每一段關係中，每個人都應該被尊重與好好對待。請不要忽視「親密關係暴力」的傷害，一起從自身做起，尊重並愛護家人與伴侶。相關資料可掃描下方 QRcode 參考：



衛福部
親密關係宣導影片



衛福部
30 秒精神暴力
自我檢測量表



成功高級中學輔導室
晤談線上預約服務系統