

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

112/3/30 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



校內活動搶先看

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】

For 全校同學

時間	主題	講者	地點
3月31日(五) 17:10-19:00	學習歷程檔案生存指南 (2023 版) 【教授提供大學端審查重點建議， 含學習歷程自述與多元表現綜整心得說明】	國立陽明交通大學 電機工程學系 溫宏斌教授	綜合大樓 1 樓 視聽中心
4月12日(三) 13:10-15:00	大學 18 學群與產業趨勢	Career 雜誌 臧聲遠顧問	綜合大樓 1 樓 視聽中心
4月19日(三) 16:20-18:00	性別平等教育講堂： 當男孩戀愛時-成功男孩的戀愛秘笈	勵馨基金會 郭雅真講師	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
4月26日(三) 13:10-16:10	從諮商所晤談室到立法院會議室： 心理師的多重宇宙	點亮心燈諮商中心 心理諮商所 林上能諮商心理師	綜合大樓 1 樓 視聽中心

For 高三同學

- 3月31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 3/31 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。
- 【成功燈塔行-畢業學長線上預約服務】。由本校畢業的校友發起成立的服務，邀請各領域自願的校友或專業人士，提供在學的成功高中學生於學習和生涯規劃的諮詢與分享，歡迎同學掃描右側 QR-code 預約。



時間	內容	講者	地點
3月31日(五) 12:10-13:00	分科測驗校友返校座談 - 分科測驗準備策略升學座談	國立臺灣大學 資訊工程系 崔俊威學長、 國立陽明交通大學 牙醫系 林建宇學長	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
3月31日(五) 16:20-17:10	申請入學二階輔導報名填表及 送件說明暨模擬面試說明	輔導室 侯佩瑜老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心

4月18日(二) 9:10-12:00	高三申請入學輔導: 團體模擬面試(初階)	輔導教師群	場地另行公告
4月24(一) 至4月28(五)	高三申請入學輔導: 團體模擬面試(進階)	大學教授 校內教師	場地及時間 另行公告



高二心理測驗施測



施測公告

高二「大學學系探索量表」線上測驗於(3月30日、4月10日至4月14日)國防課隨堂實施，請高二輔導股長提醒同學注意並配合：

- (一) 熟記身分證號碼，依照公告時段提早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)。詳細班級施測時間及場地可參考校網施測公告，並請輔導股長密切留意輔導室通知。
- (二) 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，否則視同放棄。
- (三) 測驗結果將於高三上學期另擇班會課進行線上測驗解釋及申請入學重要提醒。



高三學習歷程檔案重要時程

工作項目	時程
高三學生上傳 111-2 課程成果	3月29日(三)零時—4月5日(三)17時
高三教師認證 111-2 課程成果	3月29日(三)零時—4月7日(五)17時
高三學生勾選 111 學年度課程學習成果及多元表現 (含 111-1 與 111-2 學期)	4月8日(六)零時—4月11日(二)17時
高三學生確認收訖明細 (含 111-2 基本資料、111 學年度課程學習成果及多元表現)	4月15日(六)零時—4月17日(一)17時
高三大學/科大申請入學考生至甄選會系統及 聯合會(科大)系統查看 1 至 4 學期資料	4月13日(四)—4月19日(三)
高三大學/科大申請入學考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月4日(四)至各大學繳交截止日 (依系統時間為準)
高三大學/科大申請入學考生至甄選會系統及 聯合會(科大)系統確認第 6 學期修課紀錄(PDF 檔)	5月15日(一)—5月16日(二)
高三大學/科大申請入學考生至各大學第二階段指定項目甄試	5月18日(四)—6月4日(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(全文可掃描右側 QR-code)



情侶即使再親密，也是兩個完全不一樣的個體，情侶間因為親密，更可能因為在乎彼此而需要透過聲音、表情、肢體動作、話語等語言與非語言訊息，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。因此，在彼此溝通前要先確定自己對於事件的想法，以及自己真正想要的是什麼。

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，另外要避免過程中錯誤的解讀或不適切的期待，例如：只要眼神對方就一定知道我的想法。

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。