

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

112/6/9 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

For 高三同學：多元入學選填志願輔導、繁星暨申請入學經驗傳承

時間	主題	講者	地點
6 月 5 日(一) 12:10-13:00	申請入學網路登記志願說明會	輔導室侯佩瑜老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心
7 月 31 日(一) 10:00-12:00	分發入學選填志願團體輔導	輔導室陳姿蓉老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心

1. **甄試經驗傳承**：邀請高三學長分享繁星推薦/申請入學/國外大學審查資料 pdf 檔及 112 甄試經驗傳承表，傳承甄試經驗給學弟，讓學弟未來應試更有方向，謝謝學長們的協助。

(1) [112 甄試經驗傳承表空白表格](#)，請至【學校首頁-行政單位：輔導室→大學多元入學資源網→112 甄試經驗傳承表】或學校首頁公告 2023-04-28【生涯/升學訊息】112 升大學甄試經驗傳承表，下載附件。



經驗傳承上傳

甄試經驗傳承表

(2) 將上述甄試經驗傳承表與審查資料上傳至

<https://reurl.cc/552rZy>

(3) 完成甄試經驗傳承表繳交者，可至輔導室領取商品卡(6/20前)，數量有限發完為止喔！（限本人領取）

2. **大學分發入學選填志願輔導**：詳細活動資訊與報名方式皆會公布於學校首頁，請有意透過分發入學管道進入大學就讀的同學，務必留意喔！

(1) 【團體輔導】7 月 31 日(一)10:00-12:00 辦理分發入學選填志願輔導團體說明會，講師：陳姿蓉老師，地點：綜合大樓 1 樓視聽中心。

(2) 【個別輔導】7 月 31(一)13:00-16:00 至 8 月 3 日(四) 9:00-12:00 止，輔導老師提供線上個別諮詢。想預約線上個別諮詢的同學，請務必於 7 月 24 日(一)9:00 至 7 月 28 日(五)12:00 止，逕上學校首頁公告之線上表單，預約諮詢時段。各時段名額若預約額滿，則不再受理報名。

(3) 預約輔導前可先行瀏覽各大學系網、生涯資訊網站、了解大學校系相關資訊。

大學問	大學學系探索量表	IOH	104 升學就業地圖	Collego



影片資訊報你知

- 輔導室辦理之講座，部分影片存放於本校 eeclass 線上開放課程，同學可自【學校首頁→教學資訊→eeclass 線上開放課程】進入平台。
- 同學須登入帳號密碼，加入輔導室課程（代碼：C001），方能顯現及瀏覽輔導室講座影片，帳號為學號，密碼預設為身分證字號，歡迎多加利用。



產業趨勢
與職涯發展



學生學習歷程檔案的實作與審查

↑↑↑ 以上為推薦瀏覽



111-2 學習歷程檔案上傳期限（高一、高二）

相關重要說明請掃描 QRcode 參考「111-2 高一二學習歷程檔案重要提醒公告」。



項目	上傳	勾選	提醒
課程學習成果	112 年 7 月 17 日(一) 下午 17:00 止 最多 10 項 上傳後記得「送出認證」	每學年結束 從中勾選最多 6 項 至學習歷程中央資料庫	<ul style="list-style-type: none"> 上傳檔案時務必用 100 字簡要摘要敘述，檔案內容心得則不限 100 字。 「自主學習計劃及成果」請上傳至多元表現-彈性學習時間紀錄-(類別)自主學習。 不以量取勝，重視學習過程的反思。
多元表現	即日起即可上傳， 不須教師認證， 一學年最多 30 項	每學年結束 從中勾選最多 10 項 至學習歷程中央資料庫	



炎炎夏日，居家自我照護

文章摘要整理自：十種情緒自我照顧法

天氣越來越炎熱，在面對口罩解禁、COVID-19 降級，但流感、二確頻傳的日子裡，我們要如何迎戰學期末，準備展開雙臂擁抱即將到來的暑假？在這個充滿變化的世界裡，我們都需要好好照顧自己，穩定自己的身心靈，才有辦法面對未來的挑戰。以下分享五種自我照顧小撇步：

- 享受孤單也保持與人互動：練習維持自在、安心的人際關係，不需要勉強自己玩樂，但也練習讓身邊的親友參與自己的生活。
- 不需要永遠保持開心：情緒是我們的生活元素之一，同時擁有負向與正向情緒，並且隨著日常中的人事物起伏，是身心健康的表現。
- 正向肯定自己、保有彈性：練習說出自己進步的地方，用適當的方式表達情緒感受及讓自己保持身心靈的彈性。
- 不需要著急前進：享受暫停的片刻，讓自己的身心靈可以獲得適當的休息。
- 斷捨離：整理自己的環境，透過打掃髒污，也能丟掉不必要的情緒與想法。



十種情緒
自我照顧法



輔導室線上
晤談預約系統