

# 臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

112/9/5 出刊

主編：陳怡如、許自蕙 編輯：林秀娟、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

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	9/11(一) 8:10-10:00	【多元入學方案講座】 多元入學方案說明 暨大學學系探索量表解釋	輔導室 陳姿蓉老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心	高三 全體學生
2	9/16(六) 9:00-11:00	【甄選入學輔導】 醫藥衛生學群講座 醫牙藥學經驗分享	成功高中 醫牙校系校友群	求是樓 3 樓 生涯規劃教室	全體學生 自由報名
3	9/19(二) 12:10-13:00	【校系介紹暨申請入學講座】 陽明交通大學物理治療 暨輔助科技學系介紹 暨申請入學準備	陽明交通大學 生物醫學暨工程學院 楊雅如教授	求是樓 3 樓 生涯規劃教室	全體學生 自由報名
4	9/27(三) 18:30-20:30	【家長說明會】 大學多元入學方案 暨學習歷程檔案家長說明會	教育部高教司 專門委員 周弘偉	綜合大樓 1 樓 視聽中心	全體家長 自由報名
5	9/27(三) 17:00-19:00	【甄選入學輔導】 醫牙校系指定項目甄試講座	和信治癌中心醫院 鄭致道醫師	求是樓 3 樓 生涯規劃教室	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、請同學持續藉由學生學習歷程平臺逐年累積其學習歷程，學生學習歷程檔案資料重視校內修課紀錄、課程學習成果及多元表現等三年學習歷程，於大學申請入學使用。請同學積極參與校內各項學習活動，探索自己的興趣，並結合能力、興趣、志向與價值觀等尋找生涯方向，逐步累積自己的學習經歷，配合學



高三  
專區

多元入學方案說明暨大學學系探索量表解釋，第 3 週 (9 月 11 日) 班會課及團體活動課進行說明，請輔導股長協助提醒同學以下事項：

- 一、班級時間安排：班會 301-311、團體活動 312-322
- 二、熟記身分證號碼，或將測驗結果存手機、平板或視需要自行印出或攜至綜合大樓 1 樓視聽中心。
- 三、攜帶「大學多元入學手冊」。



校規劃之時程，上傳和勾選校內課程學習成果及校內外多元表現。

## 高一專區

- 一、**新編多元性向測驗**於第 3 - 4 週生涯規劃課隨班施測，請輔導股長提醒同學注意並配合：
  - (一) 請輔導股長密切留意輔導室通知，提醒同學施測時間與地點，並準時做好施測準備。
  - (二) 請提醒同學記得攜帶 2B 鉛筆、橡皮擦、計算紙。
  - (三) 請正副輔導股長於各班施測前到輔導室領取測驗題本及答案卡。
- 二、**興趣量表線上測驗**於第 8 - 9 週生涯規劃課隨班施測，請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）。
  - (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。
- 三、**心理測驗結果**將於本學期生涯規劃課進行解釋。



## 關懷同學從你我做起 (自殺防治守門人宣導)

當發現同學有情緒低落或自殺危險徵兆時：

- 「1 問」：**主動關懷並詢問狀況**，運用心情溫度計等量表，了解同學當下的情緒感受。
- 「2 應」：提供**適當陪伴及關懷**，以尊重、同理且不批判的態度，聆聽同學的問題及感受。
- 「3 轉介」：主動積極為同學**尋找適當資源協助 (如導師、任課老師、學務處、教官室或輔導室等)**，並持續提供關懷。

註：校外資源  
 1980 張老師專線 部分時段  
 1925 衛福部安心專線 24h  
 1995 生命線協談專線 24h  
 0800-013-999 男性關懷專線 24h



## 安心心靈保健 TEA

**T : Thought**，代表想法的部分，即在想法上要停、止、轉。

胡思亂想時，告訴自己「暫停」並將注意力放置於當下正在做的事情，暫停觀看過多的訊息。然後「止損」停止胡思亂想帶來的更多損失，並且「轉念」客觀看待資訊，避免過度聚焦在負面訊息。

**E : Emotion**，代表情緒的部分，通過感官或身體運作來調節情緒。

可做些自己喜歡的事，像是聽音樂、看電影、和他人說說話；也可以透過電話、Line 或 IG 和親朋好友有所連繫，互相關懷交流心裡的感受等；或透過書寫陳述感受、想法以抒解情緒。如果真的很焦慮，可以洗個冷水臉，到外頭呼吸新鮮空氣。

**A : Action**，代表行動的部分，可有所作為、積極抗壓，用動、靜、鬆概括。

動即「運動」適度的運動會促進腦內啡的分泌。

靜即「靜心」，可以利用「正念」練習，覺察此時此刻狀態，避免陷入情緒的漩渦之中。

鬆即「放鬆」，焦慮時，可以試著做幾次深長的腹式呼吸。



## 各班輔導老師姓名

電話：(02) 23216256 #轉分機

陳怡如主任 (分機 241)

林秀娟老師 (分機 244) : 101 - 104、201 - 205、301 - 305

呂學侃老師 (分機 242) : 105 - 109、206 - 209、306 - 309

許自蕙老師 (分機 243) : 110 - 113、210 - 214、310 - 313

侯佩瑜老師 (分機 243) : 114 - 117、215 - 218、314 - 317

陳姿蓉老師 (分機 243) : 118 - 122、219 - 222、318 - 322



線上晤談預約



心情溫度計 app