

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

112/10/12 出刊

主編：陳怡如、許自蕙 編輯：林秀娟、呂學侃、侯佩瑜、陳姿蓉

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

counseling@gafe.cksh.tp.edu.tw

一、生命教育宣導

(一) 網路成癮與自我身心照護

隨著科技發展與網際網絡普及，因「過度使用網路而造成身心問題」或「家庭衝突」的案例日益增加，作為數位原住民在使用網路的同時，也要了解自己在網路使用的歷程中，有沒有過度沉迷網路的時候。為了自我身心的照護，建議同學們維持規律作息、運動習慣，並培養除了上網之外的休閒興趣。

(二) Rainy day / the Monday blues : emo 憂鬱情緒的自我照顧

不管是 Rainy Day 還是 the Monday blues，每逢季節轉換、氣候驟變或假期結束時，容易讓人感到情緒低落、提不起勁、不想面對生活壓力或逃避相關的人事物。但也許我們在下雨天、週一症候群上學日、生活中出現鬱悶情緒時，我們未必要急著躲避或跑走，而是靜下心來，給自己一點時間，不論是真實的雨、還是內心的不安或慌亂，我們允許自己好好地去看見、去聽見、去感受、去碰觸、去理解內在柔軟的一面。告訴自己：「我不完美但我有很多美好」。就像陰雨、天晴，不同天氣都有不同的樂趣與麻煩。

二、學生學習歷程檔案重要提醒

為確認學校提交「學習歷程中央資料庫」資料之正確性，並維護自身升學權益，**請高二、高三同學務必於 112 年 10 月 20 日 (星期五) 下午 17:00 前至「臺北市學生學習歷程檔案系統」進行收訖明細確認**。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 **111-2 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 111-2 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 111 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 111 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

依教育部國民及學前教育署 112 年 8 月 15 日臺教國署高字第 1120106017 號函示，學生**超過收訖明細確認公告期間未確認，或未向學校提出疑義者，視為已確認學校提交資料與學生上傳資料一致**

三、高一家庭教育班會討論：

10 月 30 日(一)8:10-9:00 進行高一家庭教育班會討論，主題：「好好和重要他人「談」情「說」愛」吧!。

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18(三) 12:10-13:00	【校系介紹暨申請入學講座】 臺灣科技大學 設計、建築學系介紹 暨申請入學準備	臺灣科技大學 建築系邱奕旭主任 設計系陳建雄教授	求是樓3樓 生涯規劃教室
10月26(四) 14:10-16:00	【甄選入學輔導】 大學招生學生學習歷程檔案	中央大學招生組 王友聖組長	綜合大樓1樓 視聽中心

(二) 國外大學留學說明會

時間	內容	講者	地點
10月19(四) 12:10-13:00	荷蘭阿姆斯特丹大學、 英國雪菲爾大學、 澳洲留學說明	國際學生中心 招生組人員	求是樓3樓 生涯規劃教室

五、校外活動

政大 2023 包種茶節訂於 112 年 10 月 28 日(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 16 日至 10 月 27 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。

六、跟蹤騷擾防制法宣導(內政部警政署)

人際互動與親密關係這件事是雙向的，不像唸書、跑步這種單向的個人行為，悶著努力就有機會做得好；親密關係仰賴一來一往的雙向互動，如果一方太過努力追求，有時候反而會帶給另一方心理負擔，關係反而會更糟。

若遇到喜歡的人先別急，學會安頓好自己的心，再學習如何找到合適的方法與對方互動。

跟騷法上路後，一不小心就可能

犯罪了嗎？



跟蹤騷擾行為種類



遇到跟騷行為，請報警！



圖源：內政部保安警察第三總隊刑事警察大隊