

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

112/03/29 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



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
4月1日(一) 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 (社會組)	成功校友群	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
4月2日(二) 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 (自然組)	成功校友群	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
4月2日(二) 16:20-18:00	【學生學習歷程檔案暨申請入學二階輔導】 學習歷程檔案與自我行銷	臺大生化科技系 陳彥榮教授	綜合大樓 1 樓 視聽中心
4月12日(五) 16:20-18:00	【性別平等教育學生講座】 他傳這句話是什麼意思? 網路戀愛心理學	程威銓(海苔熊) 諮商心理師	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
4月17日(三) 14:10-16:00	【產業趨勢與職涯發展】 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

For 高三同學

- 3月29日(五)12:10 於綜合大樓 1 樓視聽中心辦理「申請入學二階報名送件提醒暨模擬面試說明會」，請有參與大學 / 科大申請入學之高三學生務必到場聆聽。
- 模擬面試採 Google 表單線上報名，並於 4 月 7 日(日)23:59 前完成報名並繳交審查資料(至少提供簡歷表)，逾時、缺件一律視同放棄，不予受理。
- 【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。



模擬面試報名



成功燈塔行

時間	內容	講者	地點
3月29日(五) 12:10-13:00	申請入學第二階段報名填表及 送件說明會暨模擬面試辦法說明	輔導室 陳姿蓉老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心
3月30日(六) 09:00-16:00	【第二階段甄試準備工作坊】 醫、牙學系申請入學	臺北醫學大學醫 學系吳瑞裕教授	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
4月10日(三) 13:10-16:00	【申請入學第二階段輔導】 模擬面試(初階)	各科任教師群 /輔導教師群	場地及時間 另行公告
4月15(一) 至 4月18(四)	【申請入學第二階段輔導】 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

高二「大學學系探索量表」線上測驗於(4月3日、4月8日至4月12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。
- (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。



施測公告



高三學習歷程檔案重要時程

工作項目	時程
高三學生上傳 112-2 課程成果	2月16日(五)零時—4月7日(日)17時
高三學生勾選 112 學年度課程學習成果及多元表現	4月10日(三)零時—4月11日(四)17時
高三學生確認收訖明細 (含 112-2 基本資料、112 學年度課程學習成果及多元表現)	4月13日(六)零時—4月16日(二)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12日(五)10時—4月17日(三)21時
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2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13日(一)—5月14日(二)21時



情緒教育：真正成熟的人不是沒有情緒...

7 個關於情緒管理的真相

文章出自：天下學習 / Cheers 快樂工作人 (全文可掃描右側 QR-code)



真正成熟的人並不是沒有情緒，也不是不把情緒展露給他人。相反，他們允許自己有情緒，懂得如何接納自己的情緒，並知道如何用恰當的、健康的方式表達情緒，使周圍人可以接受。

項目	誤解	事實
1	情緒有好壞之分	情緒是一種常見的感受，可以細分為正向/積極情緒，或負向/消極情緒，但情緒本身並沒有好壞之分
2	有情緒意味著一個人幼稚、不成熟	有情緒意味著我們是正常的人類；沒有情緒的是機器人
3	我的情緒是由他人左右的	他人並不對我們的情緒負責；我們應該為自己的情緒負責
4	我不應該有這樣的情緒	無論我們是否對其有意識，任何情緒都有它存在的意義和理由
5	只要我不去感受情緒，它就會慢慢自動消失，我的心情就會慢慢好起來	被逃避的情緒永遠不會自動消散，它只會在日後某一天你毫無防備時突然爆發出來
6	如果我允許自己感受情緒，我害怕自己會太過痛苦，或是瘋掉	當我們允許自己感受情緒的時候，情緒的能量才能得到釋放，並最終消散
7	控制和管理情緒的意思就是不要有情緒	情緒管理的目的不是不要有情緒，而是在有情緒的時候允許自己感受它，然後重新回到平衡狀態，而不是深陷在一種情緒狀態中無法自拔



活動預告 5月16日(四)情緒教育暨生命教育閱讀座談：從《進擊的巨人》談沒有正確解答的真實人生