

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

113/9/5 出刊

主編：郭佩菁、陳怡如 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 241-245



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	9/14(六) 9:00-11:00	【甄選入學輔導】 醫藥衛生學群講座 醫牙藥學長經驗分享	成功高中 醫牙藥學系校友群	四維樓 2 樓 會議室	全體學生 自由報名
2	9/23(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
3	9/26(四) 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	國立中央大學 招生組、 大學招生委員會 聯合會 王友聖組長	綜合大樓 1 樓 視聽中心	全體家長 自由報名

二、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。學生學習歷程檔案相關訊息，請同學們留意[學校首頁【學生學習歷程檔案】](#)公告。



高三專區

多元入學方案說明暨大學學系探索量表解釋，第 5 週 9 月 23 日(一)班會課及團體活動課在綜合大樓 1 樓視聽中心進行說明，請同學留意並配合下列事項：

- 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」。
- 四、請準時參與。





高一專區

- 一、**新編多元性向測驗**於第 3 - 5 週(9/9-9/27)生涯規劃課隨班施測，請同學留意並配合：
- (一) [施測辦法已公告在學校網頁](#)，請同學準時進班並請做好施測準備、認真作答。
 - (二) 請同學記得攜帶 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。施測當天因故缺席者一律配合輔導室後續公告時段補測。
- 二、**興趣量表線上測驗**於第 9 - 10 週(10/21-11/1)生涯規劃課隨班施測，請同學留意並配合：
- (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。



心情溫度計 APP 宣導 (定期檢測個人心情狀態)

心情溫度計 APP 上線囉!

簡易的幾個問題，幫助自己量測心情溫度；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始!

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到**困擾**或**苦惱**的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明(1-5題總分):

- 0-5分：一般正常範圍。
- 6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談話，抒發情緒。
- 10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺的想法★
本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

請掃描下載

App Store Play商店

搜尋 心情溫度計

IOS Android

立刻免費下載使用

心事說出來 希望接著來 衛生福利部安心專線 0800-788-995 衛生福利部 全國自殺防治中心 廣告



[心情溫度計
App 操作教學](#)



關懷同學從你我做起 (珍愛生命~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

1995 生命線協談專線 24h

1925 衛福部安心專線 24h

0800-013-999 男性關懷專線 24h



各班輔導老師姓名

電話：(02) 23216256 #轉分機

郭佩菁主任 (分機 241)

林秀娟老師 (分機 244) : 101 - 104、201 - 204、301 - 305

呂學侃老師 (分機 242) : 105 - 109、205 - 208、306 - 309

陳怡如老師 (分機 245) : 110 - 113、209 - 213、310 - 314

侯佩瑜老師 (分機 243) : 114 - 117、214 - 218、315 - 318

陳姿蓉老師 (分機 243) : 118 - 121、219 - 222、319 - 322



[線上晤談預約](#)