

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

113/10/4 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

counseling@gafe.cksh.tp.edu.tw

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→10 多元表現】

(一) 生涯講座

時間	主題	主講	地點
10月22日(二) 12:10-13:00	【校系介紹暨申請入學講座】 國立陽明交通大學醫學院- 中醫系介紹暨申請入學準備	國立陽明交通大學 陳方佩系主任 林東毅副系主任	四維樓 2 樓 會議室
10月23日(三) 12:10-13:00	【校系介紹暨申請入學講座】 國立臺灣大學社會科學院介紹 暨申請入學準備	國立臺灣大學 謝志昇副院長	四維樓 2 樓 會議室
10月24日(四) 12:10-13:00	【校系介紹暨申請入學講座】 國立臺灣大學藥學院- 藥學系介紹暨申請入學準備	國立臺灣大學 忻凌偉主任	四維樓 2 樓 會議室

(二) 校外活動

政大 2024 包種茶節訂於 113 年 10 月 26 日(六)10:00-16:00，活動包含校院系簡介、國際交流、學系博覽、學系深度座談、舞台表演、現場轉播學術合作交流等，歡迎同學踴躍前往。

(三)「成功接棒、傳遞希望」學測暨甄選經驗傳承，邀請歷屆甄選入學表現優異學長進行個人學測準備與甄試經驗傳承與分享，學長分享影片已上傳至本校 eclass 平臺，請同學利用課餘時間上網瀏覽，提早準備大學甄選入學。【[路徑：學校首頁→教學資訊→eclass 線上開放課程→登入帳號密碼\(帳號：學號/密碼：身分證字號\)→加入課程\(代碼 C001 輔導室專區\)](#)】



高一專區

一、**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：

1. [施測辦法已公告在學校網頁](#)，請熟記身分證號碼，準時至指定電腦教室測試電腦、準備測驗，並認真作答(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。
3. **心理測驗結果**將於本學期生涯規劃課進行解釋。

二、10月28日(一)8:10-9:00 進行家庭教育班會討論：「如何正確表達關愛」。



一、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，並維護學生自身升學權益，請高二、高三同學務必於 **113 年 10 月 7 日(一)00:00 至 10 月 14 日(一)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 **112-2 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 112-2 學期各科成績)
- (3)查詢**課程學習成果**提交中央資料庫紀錄 (請 **有勾選 112 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 112 學年度多元表現成果者** 確認)

請同學掃描上方「[收訖明細學生操作步驟](#)」QRcode 至[學習歷程檔案系統](#)確認上述四個類別資料是否有誤。

< **♥重要♥** >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，**學生逾收訖明細公告期間未確認，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。**

二、心理健康與自我照顧

世界衛生組織 (WHO) 將 10 月 10 日訂為「世界心理健康日」，心理健康並非只是「沒有精神疾病」，而是指「個人能瞭解自我潛力、因應日常壓力、活得精彩豐富、並對社會有所貢獻」的狀態。有心理健康，才有真正的健康。在時刻充滿變化的外在環境，個人內在的心理健康狀態更突顯其重要性。我們來學習運用下列方法提升自我及他人的心理健康，活出快樂心生活。另臺北市府「[萬安市長給同學的一封信](#)」，內含「心情溫度計」及心理衛生資源，提醒同學關注身心健康。臺北市府自殺防治中心製作青少年自殺防治宣導影片 2 部，鼓勵同學觀賞，並適時主動尋求專業協助！

<h3 style="text-align: center;">用愛滋養自己</h3> <p style="text-align: center;">練習正向的自我對話</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>按摩你的脖子、肩膀和手</p> <p>擁抱每一種情緒</p> <p>聆聽你真正的需求</p> <p>帶自己去約會</p> <p>抽時間做你喜歡的事情</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>做自己最大的支持者</p> <p>設立並堅守你的界限</p> <p>買些小禮物或點心送給自己</p> <p>呵護你的身體</p> <p>在一天中為自己創造專屬的時間</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">HAPPY STROKES</p>	<h3 style="text-align: center;">挑戰負面想法</h3> <p style="text-align: center;">是否在為一些不真正屬於我的責任而責怪自己？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>是否只關注自己的弱點，而忽略了優勢？</p> <p>是否假設自己無法改變現況？</p> <p>即使這並非針對我，我是否仍感到個人受影響？</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>是否期望自己完美無缺？</p> <p>如果朋友面對這種情況，我的建議是？</p> <p>是否在做不合理的負面假設？</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">HAPPY STROKES</p>	<h3 style="text-align: center;">每周溫馨小提醒</h3> <p style="text-align: center;">每個人要走的路都是獨特且重要的</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>自己的心理健康最重要</p> <p>小小的進步也是進步</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>做對自己最好的選擇</p> <p>目前的情況不會持續永遠</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">你有能力完成困難的事情</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">HAPPY STROKES</p>
<p style="text-align: center;">萬安市長給同學的一封信</p>	<p style="text-align: center;">「無所畏懼，因為有你」宣導影片</p>	<p style="text-align: center;">「逆境超能量-肉團的逆襲」動畫影片</p>