

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

113/12/2 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



活動及各項通知

一、生涯 / 升學活動訊息：請同學留意[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	12 月 5 日(四) 12:10-13:00	【生涯、學習系列講座】 美國醫學系的求學之路	Abigail Eilertson	求是樓 3 樓 生涯規劃教室	醫藥班群 自由報名 限 40 名
2	12 月 6 日(五) 12:10-13:00	【校系介紹暨申請入學講座】 臺灣大學生農學院	臺灣大學 范致豪教授	四維樓 2 樓 會議室	全體學生 自由報名
3	12 月 9 日(一) 至 12 月 27 日(五) 中午、彈性學習時間	【生涯、學習系列講座】 一對一掌握英文面試 口說的技巧	Abigail Eilertson	求是樓 2 樓 輔導室	全體學生 自由報名
4	12 月 9 日(一) 至 12 月 27 日(五) 中午、彈性學習時間	【生涯、學習系列講座】 一對一提升英文書審能力： 探索學習歷程的價值	Abigail Eilertson	求是樓 2 樓 輔導室	全體學生 自由報名
5	113 年 12 月 20 日 (五)至 114 年 5 月 3 日(六)	【學生學習歷程檔案】 學生學習歷程檔案 優良作品成果展	輔導室 圖書館	綜合大樓 2 樓 圖書館	全體學生 自由參加 毋須報名

二、學生學習歷程檔案重要提醒：

- (一)大學教授認為學習歷程檔案表現傑出的特性：呈現與申請科系專業相關的能力、特質、興趣，展現強烈的申請動機，有良好組織與統整，修課內容/學習歷程跟申請科系有直接相關。
- (二)製作學習歷程檔案（備審資料）建議對應[學習準備建議方向](#)、[校系分則](#)、[各大學公布的書面資料準備指引](#)、[各科技大學公布的書面資料準備指引](#)。
- (三)在學習歷程檔案中呈現與申請科系相關的學科學習成果、學習態度、專業能力或傑出表現、性格特質與獨特性、主動思考與成長特性、真實性及自主學習歷程，展現自主學習的能力。
- (四)**盡量避免**僅上傳上課試卷、學習單、實驗紀錄本，而是從報告中練習整理，歸納客觀結論，檢

討與反思經驗的能力。

(五)課程學習成果或多元表現，每一個單項 PDF 建議以不超過 10 頁為原則。

(六)教育部彙整「高級中等學校學習歷程檔案相關資源」網址



	1.學習歷程檔案數位學習課程簡報及影片 (包括認識篇、實務篇及工具篇) https://reurl.cc/96XRnV
	2. Youtube：開放所有師生及家長瀏覽，協助師生及家長認識學習歷程檔案及製作方式 https://reurl.cc/RL1yEz
	3.「作伙做學檔 - 課程學習成果呈現建議 - 第二版」手冊 https://www.108epo.com/results-detail.php?Key=36

三、高三專區~國外大學校內推薦受理報名：

(一)2025 年度荷蘭阿姆斯特丹大學預科申請校內推薦即日起受理報名，申請表件請參閱學校網頁，並於 **113 年 12 月 30 日(一)16:00 前**送至輔導室。

(二)2025 年日本早稻田大學校內推薦即日起受理報名，申請表件請參閱學校網頁，並於 **114 年 2 月 25 日(二)16:00 止**送至輔導室。

四、高二專區~性別平等教育班會討論：113 年 12 月 9 日(一)8:10-9:00 進行高二性別平等教育班會討論：「訊息停看聽-網路交友好 Fun 心」。



【睡前儀式】改善睡眠的 4B 法則，助你一步步接近好眠

1B(Bath time 洗澡時間):睡前安排一個慢慢來的洗澡時間，讓身心靈洗去疲憊。提醒自己這個洗澡時間是一個切換關，將忙碌切換成平靜、將急忙切換成休息。從睡眠的角度來看，洗澡後體溫改變也是幫助睡眠的方法。

2B(Break time 暫停時間):常有人睡前因為想了一些事情，躺在床上就開始止不住大腦思緒而失眠。試著用「煩惱記事本」的方式，把煩惱寫下來，讓煩惱在睡前「暫停」下來，幫助大腦停止反覆思考與擔心。

3B(Breath time 放鬆時間):建議接近睡覺前安排 15-30 分鐘放鬆，像是腹式呼吸、肌肉放鬆等，降低過度緊繃的身體，讓呼吸放慢、心跳也跟著緩慢，身體肌肉跟著放鬆，你也會漸漸感覺到頭腦可以冷靜，準備睡覺！

4B(Bed time 床的時間):重新培養「床=睡覺」的連結，讓身體學習到躺上床就是該「開始放鬆、準備睡覺」，其中最重要的原則就是避免在床上看電視、看書、玩手機等活動，讓你清楚知道床只留給睡覺用。

資料來源:長庚醫院睡眠中心吳家碩臨床心理師 <https://tamhd.org/4b-for-insomnia/>

