

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

114/4/30 出刊

主編：郭佩菁、陳怡如 編輯：林秀娟、陳姿蓉、侯佩瑜、呂學侃、葉洛嘉

輔導室：求是樓 2 樓 電話：2321-6256 轉 241~245 電郵：counseling@gafe.cksh.tp.edu.tw



校內活動搶先看

For 全校同學：

1. **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】

時間	主題	講者	地點
即日起至 114.5.3(六) 圖書館開放時間	學生學習歷程檔案 作品成果展	本校同學	綜合大樓 2 樓 圖書館
114.6.6(五) 12:10-13:00	「成功接棒、傳遞希望」 學測暨甄選經驗傳承	成功校友群	綜合大樓 1 樓 視聽中心

2. 衛生福利部布建或提供之心理健康服務資源，提供同學參考運用：

- (1) **「心快活」心理健康學習平台**：提供具科學實徵性之心理健康知識與策略、e-learning 網路學習、全國各地區心理健康服務據點資料等。
- (2) **15至45歲青壯世代心理健康支持方案**：提供15歲至45歲有心理諮商需求民眾，每人3次心理諮商，期達到鼓勵求助、促進個人能力正向成長及高風險醫療轉介之目的，更多本方案資訊、常見問答及服務機構與預約資訊等，請逕上本市衛生局該方案網頁查詢。
- (3) 衛福部1925安心專線：提供有心理困擾及情緒壓力之民眾，24小時免付費心理支持服務或危機處理。
- (4) **社區心理衛生中心**：目前全國已有56處，每中心均配置有心理衛生專業人員，提供三段五級之心理衛生服務，各中心聯絡資訊可於衛生福利部心理健康司官網查詢。

For 高一同學：

1. **選班群諮詢**：**5月1日(四)起至5月16日(五)止**，輔導室提供同學選班群生涯輔導個別諮詢，若同學欲進一步與輔導教師討論班群選擇考量，可至輔導室與各班責任輔導教師預約時間討論！
2. **心理測驗結果線上查詢**：大考中心興趣量表與新編多元性向測驗結果已於高一上學期生涯規劃課完成解釋，並請同學上傳至個人學習歷程檔案平臺。同學可利用課餘時間至下列平臺查詢心理測驗結果。
 - (1) **學習歷程檔案平臺** (帳號：cksh+學號，密碼：第一次預設為身分證字號後六碼，登入後須重設密碼；若非第一次登入，請輸入自訂密碼。)
 - (2) **大考中心心理測驗網站** (帳號：身分證字號，密碼(預設)：Cksh+學號)。
 - (3) 新編多元性向測驗結果可至 [校務行政系統](#) 查詢。



興趣量表查詢

For 高二同學：

1. 高二「**大學學系探索量表**」**線上測驗結果**將於 **6月5日(四)14:10-16:10 彈性學習時間** 進行說明，請輔導股長協助提醒同學以下事項：
 - (1) 班級時間安排：6月5日(四)14:10-15:00，201班-211班，地點：綜合大樓 1 樓視聽中心。
6月5日(四)15:20-16:10，212班-221班，地點：綜合大樓 1 樓視聽中心。

(2) 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。

For 高三同學：

1. 申請入學第二階段指定項目甄試**公假申請**：高三有意申請第二階段指定項目甄試公假的同學，**須於請假日前一天完成申請及核章，不得事後補請，逾時概不受理！**假卡請先交由家長及導師簽名，再至輔導室找輔導老師核章，並檢附相關通知單或信件。
2. **甄試經驗傳承**：邀請高三學長分享特殊選才/繁星推薦/申請入學/國外大學審查資料 pdf 檔及 114 甄試經驗傳承表，傳承甄試經驗給學弟，讓學弟未來應試更有方向，謝謝學長們的協助。
 - (1) **114 甄試經驗傳承表空白表格**，請至【學校首頁-行政單位：輔導室→大學多元入學資源網→甄試經驗傳承表】下載，填寫完畢後連同審查資料 pdf 檔上傳至 <https://reurl.cc/552rZy>
 - (2) **6 月 9 日(一)前完成繳交者，可至輔導室領取商品卡**，數量有限，發完為止喔！（限本人領取）
3. 高三申請入學二階輔導系列活動

時間	主題	講者	地點
114.06.02(一) 12:10-13:00	申請入學網路登記志願說明會	輔導室陳姿蓉老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心

4. **大學分發入學選填志願輔導**：詳細資訊與報名方式會公布於學校首頁及 line 班群，請有意透過分發入學管道進入大學就讀的同學，務必留意！
 - (1) **【團體輔導】**7 月 30 日(三)10:00-12:00 分發入學選填志願說明會，講師：林秀娟老師，地點：綜合大樓 1 樓視聽中心。
 - (2) **【團體諮詢】**7 月 30 日(三)13:00-16:00 分發入學選填志願輔導團體諮詢，講師：林秀娟老師，地點：輔導室。
 - (3) **【線上個別諮詢】**7 月 31 日(四)9:00-12:00、13:00-16:00，8 月 1 日(五) 9:00-12:00，請留意後續學校首頁與班上 line 群組。



性別平等教育宣導 - 愛不是控制，是尊重與信任

甜甜戀愛？還是怪味雷根糖？！有些戀情就像一顆美味的雷根糖，看起來甜蜜又迷人，實則藏著操控與傷害，「為你好」、「太愛你」有時其實是操控的包裝紙！揭開「恐怖情人」的糖衣陷阱！

「恐怖情人」的特徵：

1. **過度佔有和控制**：頻繁查看伴侶的手機、社群軟體，或跟蹤伴侶，試圖控制伴侶的生活。
2. **情緒不穩定/易怒**：恐怖情人的情緒通常非常不穩定，一會兒溫柔體貼，一會兒又冷漠暴躁。
3. **試圖隔離伴侶**：限制伴侶的社交活動，試圖疏遠伴侶的朋友和家人，讓伴侶變得孤立無援。
4. **總是指責伴侶**：恐怖情人往往不願意為自己的行為負責，認為都是伴侶的錯，從不反思自己。
5. **有暴力傾向**：對伴侶進行語言攻擊或情緒虐待，甚至動手打人，或故意損毀伴侶的物品。

恐怖情人可能說一些聽起來很浪漫，但實際上卻暗藏控制慾的話，或貶低價值來打擊你的自信。如果你的伴侶經常說一些讓你感到不舒服、受控制的話，請提高警惕。

愛情應該建立在相互尊重、信任和理解的基础之上，沒有人應該為了愛情而犧牲自己的安全、自由和尊嚴，如果在關係裡感到不安或困惑，歡迎來輔導室聊聊！

【摘要整理自：[恐怖情人特徵有哪些？心理師教你這樣應對](#)】

參加二階甄試如何請公假？

公假須於請假日前一天完成申請及核章，
不得事後補請，逾時概不受理！

