

# 臺北市立成功高級中學牧心專刊

114/9/5 出刊

主編：郭佩菁、忻鼎芸 編輯：陳怡如、林秀娟(BB)、陳姿蓉、陳德涵

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	9/13(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	9/24(三) 12:10-13:00	【國外升學講座】 日本早稻田大學留學說明會	早稻田招生組人員	四維樓 2 樓會 議室	全體學生 自由報名
3	9/24(三) 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	教育部高等教育司 周弘偉專門委員	綜合大樓 1 樓 視聽中心	全體家長 自由報名 <a href="#">【超連結】</a>

### 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

#### 學習歷程檔案的核心要素：

- 修課紀錄：學生在校的課程修習情況
- 課程學習成果：各科目的學習表現和作品
- 多元表現：課外活動、競賽、志工服務、證照等經歷

#### 建議學生採取的行動：

- 積極參與校內學習活動，探索個人興趣
- 結合自身的能力、興趣、志向與價值觀來規劃生涯方向
- 按照學校時程安排，適時上傳學習成果
- 定期關注學校網站的相關公告

#### 貼心小叮嚀

**制度目標：**這個制度是為了讓學生能夠三年來持續累積完整的學習軌跡，作為大學申請入學時的重要參考資料，取代過去單純以考試成績為主的評選方式。

**逐步累積自己的學習經歷：**請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。

#### 溫柔提醒

#### 你值得被好好對待

你的感受都很重要，允許自己有情緒起伏。困難的日子不會永遠持續，你比想像中更有韌性。記得善待自己，就像對待珍愛的朋友一樣。今天的你已經很努力了，為自己感到驕傲！ ✨



## 高一專區

- 一、**新編多元性向測驗於第 3 - 5 週(9/15-10/3)**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(10/27-11/7)**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。**

放輕鬆去測驗，這是認識自己的好機會！



## 心情溫度計 APP 宣導 (定期檢測個人心情狀態)

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週期中〈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，建議尋求舒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。

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

### 用心感受情緒 照顧你的心

開心  
平靜  
一般  
不安  
傷心

每天花 1 分鐘  
檢視自己的心情  
情緒沒有對錯，都是重要訊息

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**：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」**適當陪伴**：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」**尋求協助**：主動積極為同學尋找適當資源協助（如導師、任課老師、學務處或輔導室等）並持續提供關懷。

註：校外緊急求助資源      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) : 109  
 林秀娟老師 (分機 242) : 119-121、216-220、301-304  
 陳德涵老師 (分機 244) : 101-108、305-308  
 陳怡如老師 (分機 245) : 114-115、201-205、309-314  
 忻鼎芸老師 (分機 243) : 116-118、206-210、315-318  
 陳姿蓉老師 (分機 243) : 110-113、211-215、221、319-322



線上晤談預約