

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

114/10/4 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

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 17 日(五) 12:10-13:00	【校系介紹暨申請入學講座】 國立成功大學-成大光電科學與 工程學系介紹暨申請入學準備	國立成功大學 黃勝廣教授	四維樓 2 樓 會議室
10 月 20 日(一) 12:10-13:00	【校系介紹暨申請入學講座】 國立成功大學-資訊工程學系介紹 暨申請入學準備	國立成功大學 楊中平教授	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
10 月 21 日(二) 12:10-13:00	【校系介紹暨申請入學講座】 國立成功大學-法律學系介紹 暨申請入學準備	國立成功大學 葉婉如教授 兼代理系主任	四維樓 2 樓 會議室
10 月 22 日(三) 12:10-13:00	【國外大學留學說明會】 歐美澳大學留學說明會	國際學生中 ISC 招生 組人員	四維樓 2 樓 會議室

(二) 校外活動



「政大 2025 年包種茶節活動」特色介紹

- 活動時間：2025 年 11 月 1 日 (六)
- 主要活動內容：
 - ✧ 國際交流
 - ✧ 社會實踐與地方創生
 - ✧ 學系博覽
 - ✧ 深度座談
 - ✧ 舞台表演
 - ✧ 現場轉播 (政大之聲廣播電台)
 - ✧ 學術合作交流 (與臺北藝術大學、中央大學、陽明交通大學)
- 詳細資訊：請查閱[政大教務處網頁](#)
- 學系探索：透過學系博覽深入了解各科系特色、課程內容及未來發展方向，協助升學選擇
- 大學生活體驗：實地感受大學校園氛圍，了解大學教育與高中的差異
- 國際視野培養：參與國際交流活動，拓展全球化思維與跨文化理解能力
- 社會關懷意識：學習社會實踐與地方創生概念，培養對社會議題的關注與參與
- 學術交流認知：觀摩大學間的學術合作模式，了解高等教育的學習方式
- 媒體素養提升：透過廣播電台轉播，認識媒體製作與傳播實務

把握當下，成就未來，搶先體驗大學生活，就在包種茶節！

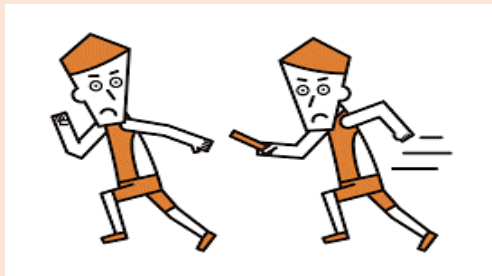
(三) 本校經驗傳承活動



「成功接棒、傳遞希望」學測暨甄選經驗傳承活動內容

邀請歷屆甄選入學表現優異的學長，分享個人學測準備心得與甄試經驗，協助學弟提早準備大學甄選入學。

- 觀看方式：學長姐分享影片已上傳至本校 eeclass 平台，同學可利用課餘時間線上觀看學習。
- 登入步驟：
 1. 進入學校首頁
 2. 點選「教學資訊」
 3. 選擇「eeclass 線上開放課程」
 4. 登入帳號密碼
 - 帳號：學號
 - 密碼：身分證字號
 5. 加入課程 (課程代碼：C001 輔導室專區)



高一專區



「興趣量表線上測驗」重要活動通知

第 9-10 週 (10/27-11/7) 生涯規劃課隨班施測

- 測驗準備：
 - ✧ 熟記身分證號碼
 - ✧ 準時至指定電腦教室
 - ✧ 認真作答，電腦教室內禁止飲食
- 缺席補測規定：
 - ✧ 施測當天缺席者：配合輔導室後續公告時段補測
 - ✧ 補測當日無法出席者：需親自至輔導室找老師登記改期
 - ✧ 未依規定辦理者視同放棄權益
- 結果說明：測驗結果將於本學期生涯規劃課進行專業解釋
- 詳細資訊：[施測辦法已公告於學校網頁](#)，請同學提前查閱



溫馨提醒

這個測驗是幫助你更了解自己興趣傾向的工具，認真對待但不必過度緊張，相信你一定能夠順利完成！



高二、高三專區



高二、高三學生需勾選 113 年度成果

- 勾選期間：9 月 19 日(五) 00:00 ~ 9 月 30 日(二) 17:00
- 勾選數量限制
 - ✧ 課程學習成果：最多 6 件
 - ✧ 多元表現：每學年完成上傳，故同學仍可持續上傳至 114 年 9 月 30 日(二)下午 17:00 前截止。同學若欲同時完成上傳及勾選，務必記得於時限內同步完成勾選。每學年可上傳最多 30 件，但最終只能勾選 10 件。
- 勾選建議原則
 1. 能展現自我興趣與志向，與欲就讀科系相關
 2. 能呈現投入歷程與記錄收穫、成長
 3. 能兼具質量

[學生學習歷程檔案系統](#)

[113 學年度勾選作業說明](#)

- 系統操作要點
 - ✧ 務必確認選擇「113 學年度」
 - ✧ 可以隨時勾選或取消勾選，直到截止時間
 - ✧ 系統提供「檢視已勾選項目」功能查看清單
 - ✧ 多元表現可持續上傳至截止日期前

聯絡資訊

- 登入問題：圖書館資訊組林秀娟組長 (分機 256)
- 勾選問題：輔導室 (分機 241-245)

★ 請高二、高三同學記得在 9 月 30 日下午 5 點前至「臺北市學生學習歷程檔案系統」完成勾選。

家長輔導 知能研習

114 學年度第 1 學期家庭教育輔導知能研習

研習主題：不再有溝沒有通-成為孩子的最強後援



專題講座：[臺北市家庭教育輔導團榮譽輔導員 俞玲琍校長](#)

研習時間：114 年 12 月 10 日 (星期三)晚上 18:00 - 21:00

研習地點：本校綜合大樓 4 樓多功能自學中心

重要提醒：因場地容納人數有限，請有意參加的家長務必於 [11/28 前填寫報名表](#)



二、10.10 世界心理健康日：台北青少年心理守護行動

世界衛生組織將每年 10 月 10 日訂為「世界心理健康日」，提醒我們心理健康不只是「沒有精神疾病」，更是指個人能了解自我潛力、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。

- 市長的貼心關懷
 - ✧ [台北市長蔣萬安特別寫信給同學們](#)，信中提到憂鬱症已被 WHO 列為 21 世紀三大疾病之一，而自殺更是全球 15-19 歲青少年的第三大死因。
 - ✧ α世代的青少年面臨前所未有的複雜挑戰，在家庭、人際、課業等面向容易感到壓力。
- 心情溫度計：你的心理健康指標
 - ✧ 信中附有「心情溫度計」(簡式健康量表)，透過 6 個簡單問題評估近期身心狀態，包括睡眠、情緒、自我價值感、自殺意念等面向。
 - ✧ 評分標準清楚明確：0-5 分為正常範圍；6-9 分建議找親友談談；**10-14 分建議尋求專業諮詢；15 分以上需要精神醫療協助。**
 - ✧ **特別提醒，若「有自殺想法」達 2 分以上，請立即尋求專業協助。**
- 完整的求助資源網絡：[台北市提供兒少心理健康資源](#)及相關的心理健康資源，包括：
 - ✧ 24 小時專線：1925 安心專線、1995 生命線、1980 張老師
 - ✧ 專業醫療：聯合醫院各院區青少年門診、社區心理衛生中心
 - ✧ 校園支持：輔導老師 (23216256#241~245)、學生輔導諮商中心 (02-25630116)
- 影像宣導的力量
 - ✧ 台北市政府自殺防治中心特別製作 2 部青少年自殺防治宣導影片，透過影像傳達求助的重要性，鼓勵同學適時主動尋求專業協助。



勇敢求助，給自己掌聲



市長在信中特別強調，求助是勇敢面對問題的表現。在這個充滿變化的時代，讓我們一起關注心理健康，運用各種方法提升自我及他人的心理健康，活出快樂心生活。



[萬安市長給同學的一封信](#)



[「無所畏懼，因為有你」宣導影片](#)



[「逆境超能量-肉團的逆襲」動畫影片](#)

資料來源：台北市政府自殺防治中心