



# 臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

115/2/25 出刊

主編：郭佩菁、忻鼎芸 編輯：陳怡如、林秀娟、陳姿蓉、陳德涵

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



## 校內活動搶先看

**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】

### For 全校同學



時間	大學校系介紹暨申請入學 輔導講座系列活動內容	講者	地點
115.03.06(五) 12:10-13:00	中央警察大學介紹	成功校友群	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
115.03.9(一) 12:10-13:00	大學校系介紹暨申請入學 二階甄試準備 (社會組)	國立臺灣大學 國際企業學系教授	四維樓 2 樓 會議室
115.03.10(二) 12:10-13:00	大學校系介紹暨申請入學 二階甄試準備 (自然組)	國立政治大學 資訊科學系教授	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
115.03.13(五) 18:30-20:30	醫牙二階甄試攻略分享	醫牙學長	求是樓 3 樓 生涯規劃教室

### For 高三同學

- 一、3月3日(二)至3月6日(五)為申請入學選填志願個別諮詢，於 **3月2日(一)9:00** 起開放同學親至輔導室預約登記。
- 二、配合升學時程，校內**初、進階模擬面試報名時間自4月2日(四)13:00起至4月6日(一)23:59止**，採 **google 表單** 進行報名，請同學提早準備審查資料，並密切留意學校首頁公告與輔導股長傳達資訊。

時間	內容	講者	地點
115.02.26(四) 16:30-20:00	選擇校系的原則與策略 (高三學生、家長場)	輔導室 陳姿蓉老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心
115.03.16(一) 08:10-10:00	大學 18 學群與產業趨勢職涯發展講座	104 人力銀行講師	綜合大樓 1 樓 視聽中心
115.04.2 (四) 12:10-13:00	申請入學第二階段報名填表及送件說明會暨模擬面試辦法說明	輔導室 陳姿蓉老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心
115.04.11 (六) 09:00-16:00	醫、牙學系申請入學第二階段甄試準備工作坊	臺北醫學大學醫 學系吳瑞裕教授	求是樓 3 樓 生涯規劃教室



三、115 年度青年生涯領航計畫【[相關說明](#)】，有意參加同學請於 2 月 28 日(六)前完成申請。

👉 想了解更多資訊或申請計畫，請前往青年生涯領航計畫官網 <https://ycnp.yda.gov.tw/> 或洽輔導室陳曉霖幹事。



## 學生學習歷程檔案宣導



1. 有關 114 學年度第 1 學期「幹部經歷」與「修課紀錄」確認收訖明細事宜，說明如下：

- (1) 請全校同學務必於 3 月 6 日(五)上午 08:00 至 3 月 12 日(四)下午 17:00 前止，於學習歷程檔案系統確認資料正確性。若資料正確，請回報正確；若資料錯誤，請於系統回報錯誤，並至相關處室處理(幹部經歷請至訓育組，修課紀錄請至註冊組)。
- (2) 請「114 學年度第 1 學期有擔任幹部的同學」，務必確認「114-1 幹部經歷」。
- (3) 請「全校同學」務必確認「114-1 修課紀錄」(含各科學分與成績紀錄)。
- (4) 為維護個人升學權益，請同學務必留意時程，完成收訖明細確認！

2. 高三同學 114 學年度第 2 學期課程學習成果上傳與送出認證截止日期為：4 月 7 日(日) 17:00 前止。多元表現可持續上傳至勾選截止日：4 月 10 日(四)下午 17:00 前止。請同學把握上傳機會，充實個人準備大學申請入學相關資料。

3. 學生學習歷程檔案作業流程，學生須自行至「[臺北市學生學習歷程檔案系統](#)」進行上傳、勾選與收訖明細確認作業，各項作業期程都有截止時間限制，相關資訊輔導室皆會同步公告，請同學務必定期瀏覽學校首頁公告「[學生學習歷程檔案](#)」頁籤，並定期檢查個人學校信箱，以維護個人升學權益。

4. 本學期輔導室辦理學生學習歷程檔案相關活動如下，歡迎本校親師生踴躍報名參與！

時間	內容	講者	地點
114.12.19 (五)至 115.5.29(六) 圖書館開放時間	學生學習歷程檔案 作品成果展	校內學生 優良作品	綜合大樓 2 樓 圖書館
115.1.21 (三)1.23 (五) 13:10-16:10	高三學生申請入學 綜整心得撰寫指導講座	法商學群-郭佩菁主任 理工學群-林秀娟老師 醫藥衛生-陳姿蓉老師	生涯規劃教室、 圖書館
115.03.19(四) 14:10-16:10	學習歷程檔案-我與科系 的關係	陽明交大電機系 溫宏斌教授	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心 <a href="#">【報名連結】</a>



## 校外活動報你知



ColleGo!  
大學 OPEN DAY 系列活動  
2 月 25 日(三)至  
3 月 8 日(日)

2026 年臺大杜鵑花節學系  
博覽會  
3 月 14 日至 3 月 15 日  
(六、日) 9:30 至 15:30

2026 大學暨技職校院  
多元入學博覽會  
2 月 28 日至 3 月 1 日(六、日)





## 成為孩子的園丁：讓愛與陪伴成為成長的養分

【校園心理健康促進專欄】

親愛的家長您好：

青春期的孩子像一株成長中的植物，需要我們用「園丁」的心態去照顧，而非「雕刻家」的標準去要求。在孩子面對繁重課業與升學壓力時，我們常常關注他們的成績單，卻可能忽略了那顆正在經歷風雨的心。

本學期輔導室特別推動「CKSH Self-Care Garden 心理健康自我植癒」計畫，邀請您與學校攜手，從「園丁」的角色出發，陪著孩子一起為心靈澆灌養分。



### 四種日常滋養，守護孩子心靈

我們將孩子的心理健康比喻為植物的生長，每個孩子都是一株獨特的植物。就像不同的植物需要不同的照顧方式，孩子的心靈也需要四種日常滋養：陽光(正向對話)、水分(情緒抒發)、養分(人際連結)、時間(允許緩慢)。

當孩子對未來感到迷惘或情緒低落時，父母最重要的角色是「陪伴」而非急著「拯救」。我們鼓勵家長運用 HEART 法則來承接孩子的情緒：Hear (傾聽)、Empathy (同理)、Accept (接納)、Respect (尊重)、Time (時間)。

### 人人都是守門人，建構完整防護網

心理健康需要全方位的守護，學校已建構完整的三級防護網：

- 同儕守門人：教導學生「一問、二應、三轉介」，觀察同學狀況並主動關懷
- 導師守門人：留意學生的缺課、成績波動及情緒訊號，適時通報轉介
- 家長守門人：在家觀察孩子是否有「長期悶悶不樂」、「睡眠飲食習慣改變」或「出現負面念頭」

### 善用工具與資源

當您觀察到孩子需要協助時，可以運用以下資源：

1. **心情溫度計(BSRS-5)**：利用簡單量表檢測情緒困擾程度，若分數達 10 分以上，請務必尋求協助。
2. **CKSH 心情補給站**：學校建置的線上系統，這是一個專屬學生的心理健康 App，主要功能是記錄孩子的心情、放鬆引導、自我檢視與尋求協助的管道，就像是口袋裡的「心靈樹洞」。系統內容完全保密，老師與家長都看不到孩子輸入的內容，請鼓勵孩子使用，讓他們有一個能安心倒垃圾、不需要偽裝的心理安全空間！
3. **輔導室專業支持**：晤談預約及校內輔導專線(分機 241-244)。

若您發現孩子需要專業協助，請不要獨自承擔。讓我們一起成為溫柔的園丁，在孩子成長的季節裡，給予最堅實的土壤與最溫暖的守候。

臺北市立成功高中 輔導室 關心您