



# 臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

115/03/27 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

## 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
115.04.2(四) 12:10-13:00	分科測驗準備策略升學座談 (自然組)	成功校友群	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
115.04.8(三) 12:10-13:00	分科測驗準備策略升學座談 (社會組)	成功校友群	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
115.04.10(五) 12:10-13:00	分科測驗準備策略升學座談 (醫學系)	成功校友群	四維樓 2 樓 會議室
115.04.9(四) 14:10-16:10	【生命教育講座-輔導股長研習】 結合漫畫作品:生命是否有意義?	陳麗雅心理師	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
115.05.13(三) 14:10-16:10	【性別平等教育講座】 性別平等教育學生講座 溝通與身體界線	荷光諮商團隊 林沛辰心理師	求是樓 3 樓 生涯規劃教室

2.【[成功燈塔行 畢業學長線上預約服務](#)】由本校畢業的校友發起成立的服務，邀請各領域自願的校友或專業人士，提供在學的成功高中學生於學習和生涯規劃的諮詢與分享。

3.【[守護男孩 班級心理健康推廣計畫](#)】輔導室將於 4 月 27 日及 5 月 4 日 (一) 第 1 節課推動全校班級心理健康活動，內容包含自殺防治研習與 [115 年校園心理健康問卷](#)，邀請全體同學一起守護自己與身邊的人。



## 高二心理測驗施測

高二「大學學系探索量表」線上測驗是幫助同學們提早認識自己，協助釐清興趣與方向。請留意以下重要資訊及 [施測公告](#)，並配合輔導股長的提醒喔！

測驗時間：

★ 4 月 7 日 (一) ~ 4 月 10 日 (四)、5 月 7 日 (三)、5 月 14 日

哪個班什麼時候測？(詳細班級時間地點請見學校首頁公告)

★ 單數班級：於「健康護理課」隨堂實施

★ 雙數班級：安排於「彈性學習時間」實施

重要注意事項

★ 記好身分證號碼，提早到指定電腦教室就座準備，電腦教室禁止飲食。

★ 因測驗系統開放時段有限，當天缺席者，請配合輔導室後續公告時段補測，否則視同放棄。

★ 測驗結果解釋：6 月 4 日 (四) 14:10 - 16:10，地點為綜合大樓 1 樓視聽中心，詳細分組另行公告。

## 高三申請入學二階準備



[模擬面試報名](#)

1. **4月2日(四)12:10** 於綜合大樓 1 樓視聽中心辦理「申請入學二階報名填表及送件提醒暨模擬面試說明會」，請有參與大學 / 科大申請入學第二階段之學生務必到場聆聽。
2. 初、進階模擬面試採 Google 表單線上報名，請於 **4月6日(一)23:59 前完成報名**並上傳審查資料 (請提供學習歷自述、多元表現綜整心得及其他校系要求繳交之資料合併 PDF 檔一份，如未完成，請至少提供簡歷表)，**未於時限內繳交審查資料視同放棄，缺件一律不予受理。**

時間	內容	講者	地點
115.04.18 (六) 09:00-16:00	醫、牙學系申請入學第二階段 甄試準備 PBL 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
115.04.13(一)至 115.04.17(五)	 初階模擬面試	各科任教師群 /輔導教師群	場地及時間 另行公告
115.04.20(一)至 115.04.24(五)	 進階模擬面試	教授家長、教師 及相關行政人員	場地及時間 另行公告

## 高三學習歷程檔案重要時程



工作項目	時程
高三學生上傳 114-2 課程成果	2月23日(一)零時—4月7日(二)17時
高三學生勾選 114 學年度課程學習成果及多元表現	4月9日(四)零時—4月10日(五)17時
高三學生確認收訖明細 (含 114-2 基本資料、114 學年度課程學習成果及多元表現)	4月13日(一)零時—4月16日(四)12時
高三大學/科大申請入學考生至甄選會系統及 聯合會(科大)系統查看 1 至 4 學期資料	4月12日(日)10時—4月16日(四)12時
高三大學/科大申請入學考生申請入學第二階段 審查資料上傳(勾選學習歷程檔案)系統開放	4月30日(四)至各大學繳交截止日 (依系統時間為準)
高三大學/科大申請入學考生至甄選會系統及 聯合會(科大)系統確認第 6 學期修課紀錄(PDF 檔)	5月11日(一)—5月12日(二)21時

## 專屬成功人的「CKSH 心情補給站」上線啦！

親愛的同學們，最近不管是課業壓力大、對升學感到迷惘，還是單純覺得累到想睡覺？輔導室特別為大家打造了線上專屬的「CKSH 心情補給站」，隨時隨地陪你面對各種情緒與壓力！與其獨自消化壓力，不如讓輔導室陪你一起充電！

### ■ 三步驟，你的專屬心靈樹洞

- ★ **STEP 1 登入記錄：** 記錄心情，累積你的專屬成就！
- ★ **STEP 2 挑選功能：** 訊息、放鬆、任務，多種實用功能任你選。
- ★ **STEP 3 選擇狀態：** 像口袋裡的「心靈樹洞」，讓你無須偽裝、盡情倒垃圾。

👉 立即使用線上連結： 點擊進入 [CKSH 心情補給站](#)

**CKSH 心情補給站**  
記錄心情 獲得鼓勵 放鬆身心  
臺北市立成功高中 輔導室 陪你一起面對情緒與壓力

**STEP 1 進入系統**  
點選CKSH心情補給站  
記錄你的連續天數  
為自己累積調整心情的小成就

**STEP 2 選擇功能**  
訊息 心情 放鬆 任務 收藏

**STEP 3 選擇你的狀態**  
課業壓力 焦慮煩躁 升學選擇 嚴重想睡 家庭溝通 需要打氣 家人學困擾