



# 臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

115/4/30 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：

- 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 115.5.29(五) 圖書館開放時間	 學生學習歷程檔案 作品成果展	* 輔導室 圖書館	綜合大樓 2 樓 圖書館
115.05.13(三) 14:10-16:10	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

- 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 網路學習課程，可查詢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，每人享有3次心理諮商，鼓勵求助、促進心理成長及高風險轉介，欲預約者請至衛生福利部心理健康司專區或所在地衛生局查詢合作的諮商機構。
- (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4日\(一\)起至5月15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4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4日(四) 14:10 - 15:00，201班-211班，地點：綜合大樓 1 樓視聽中心。  
6月4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 115 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) **115 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8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
115.06.01(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(四)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(四)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) **【個別諮詢】** 7月 31 日(五)和 8月 1 日(六) 9:00-12:00、13:00-16:00，請留意後續學校首頁與班上 line 群組。



### 參加大學申請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！

- STEP ONE：學務處  
• 索取請假卡  
• 備妥相關證明文件
- STEP TWO：家長及導師簽名  
假卡交由家長、導師簽名同意
- STEP THREE：輔導室  
• 查驗公假證明文件並核章  
• 假卡留存輔導室
- STEP FOUR：學務處  
輔導室協助將假卡送交學務處，完成公假申請

輔導室



## 別忘了，你也是需要被細心灌溉的「植株」



用心耕耘，讓愛發芽  
成為孩子心靈的溫柔園丁

- ☀️ 陽光：正向對話、多看亮點
- 💧 水分：情緒抒發、允許哭泣
- 🌱 養分：人際連結、鼓勵友誼
- 🕒 時間：允許緩慢、等待成長

HEART 陪伴法則：(Hear) 傾聽、(Empathy) 同理、(Accept) 接納、(Respect) 尊重、(Time) 時間

心靈補給工具箱(BSRS-5、心情補給站)

抒發情緒 正向對話  
我們都是守門人

您不孤單，我們同在。校內輔導專線：分機 241-244  
校外 24 小時專線：1995 (生命線)、1980 (張老師)、1925 (安心專線)  
臺北市立成功高中 輔導室 關心您

親愛的同學，你是自己的園丁  
「對植物很有耐心，卻對自己很嚴苛嗎？」  
每個人心中都有一株待綻放的植物。除了努力衝刺，你也需要這四種養分：

### 【心靈植栽日誌】口袋電子書

- 【陽光】多看自己的優點，給予正向對話。
- 【水分】不壓抑情緒，難過時允許流淚。
- 【養分】維繫友誼，感受人際的溫暖連結。
- 【時間】接受每個人都有不同的花期，允許緩慢成長。

枯萎不是失敗，只是需要灌溉。掃碼測量心理濕度，學會傾聽與同理自己。