

臺北市立成功高級中學牧心專刊

115/9/1 出刊

主編：林秀娟 (B.B.)、吳承恩 編輯：侯佩瑜、陳怡如、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	9/11(五) 12:10-13:00	【國外大學留學說明會】 新加坡南洋理工大學 升學說明會	新加坡南洋理工大學 招生組人員	求是樓 3 樓 生涯規劃教室	全體學生 自由報名
2	9/12(六) 9:00-11:00	【甄選入學輔導】 醫藥衛生學群講座- 醫學系介紹及準備之道	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
3	9/24(四) 12:10-13:00	【國外大學留學說明會】 日本早稻田留學說明會	日本早稻田大學 招生組人員	求是樓 3 樓 生涯規劃教室	高三 全體學生
4	9/29(二) 12:10-13:00	【國外大學留學說明會】 ISC 國外大學升學說明會	ISC 國外大學 招生組人員	四維樓 2 樓 會議室	全體學生 自由報名

二、學習歷程檔案

請同學持續透過「[學生學習歷程平臺](#)」逐年累積自己的學習成果。學習歷程檔案重視[校內修課紀錄](#)、[課程學習成果](#)及[多元表現](#)三大面向，將作為未來大學申請入學的重要參考資料。高中三年中，你所參與的課程、活動與每一次學習經驗，都是認識自己與展現成長的重要足跡。請同學積極參與校內各項學習活動，探索自己的興趣並結合能力、志向與價值觀，逐步思考未來生涯方向，同時依照學校規劃時程，持續上傳並勾選[校內課程學習成果](#)及[校內外多元表現](#)，讓學習歷程更加完整。相關學習歷程檔案訊息，請同學隨時留意學校首頁[【學生學習歷程檔案】](#)公告。

三、大學營隊資訊

可至[【學校首頁→學生家長專區→校內外營隊活動】](#)查詢，歡迎親師生參考使用。



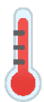
四、家長說明會

家長說明會/親職講座將於活動前兩週，另行於[校網公告](#) Google 表單進行報名。

場次	時間	主題	主講	地點	備註
1	9/23(三) 18:30-20:30	大學多元入學方案暨學習歷程檔案家長說明會	國立臺灣大學 社會學系林國明教授	綜合大樓 1 樓 視聽中心	全體家長 自由報名

高一專區

- 一、**新編多元性向測驗**於第 2-5 週(9/9-9/30)生涯規劃課和彈性學習時間(週三 第 6-7 節)施測，請同學注意並配合以下事宜：
 - (一) 請正副輔導股長於施測當日提醒同學準時至施測地點（各班教室）做好準備。
 - (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一節下課到輔導室領取測驗題本及答案卡。
 - (四) 施測當日因故缺席者請配合輔導室後續公告時段補測。
 - (五) 性向測驗結果將於**本學年生涯規劃課**進行解釋。
- 二、**興趣量表線上測驗**於第 11 週(週一 11/9)班週會隨班施測，請同學注意並配合以下事宜：
 - (一) 熟記身分證號碼，準時到校，確保網路正常運作，在施測當日準備手機或平板，請依照班導師指示，認真作答。
 - (二) 施測當日因故缺席者請配合輔導室後續公告時段補測。
 - (三) 興趣測驗結果將於**本學年生涯規劃課**進行解釋。



心情溫度計 APP 宣導 (定期檢測個人心情狀態)

進行測碼
簡式健康量表BSRS-5

健康不必急
由心理衛生電子書/影音

檢測則設定
簡式量表是自我檢測則

立即掃描下載

ios Android

測碼系統已錄入
系統錄入心理困擾程度變化

心理衛生資源
系統錄入心理衛生資源地圖

求助專線
心理不健康想找人聊問APP馬

心情溫度計APP

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表你感受的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	顯著	非常顯著
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

得分說明

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找朋友談話，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

本期為附加題，若前五題總分小於6分，但本期總分為2分以上(中等程度)時，建議尋求精神醫療專業諮詢

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心



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」：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」：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、教官室或輔導室等），並持續提供關懷。

註：校外資源

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



各班輔導教師 電話：(02) 23216256 #轉分機

林秀娟 (B.B.) 主任 (分機 241)：221

陳怡如老師 (分機 245)：113-114、211-214、301-305

侯佩瑜老師 (分機 243)：104-105、117-119、215-216、316-320

陳姿蓉老師 (分機 242)：110-112、201-203、311-315、321

陳德涵老師 (分機 244)：101-103、115-116、204-210

吳承恩老師 (分機 243)：106-109、217-220、306-310



[線上晤談預約](#)