

# 臺北市立成功高級中學牧心專刊

115/10/1 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  | 10/6(二)<br>12:10-13:00            | 【與大學教授有約-校系宣導】<br>國立政治大學-<br>商學院介紹暨申請入學準備  | 國際貿易系<br>陳建維系主任  | 求是樓 3 樓<br>生涯規劃教室 | 全體學生<br>自由報名       |
| 2  | 10/16(五)<br>12:10-13:00           | 【與大學教授有約-校系宣導】<br>國立陽明交通大學<br>藥學系介紹暨申請入學準備 | 藥學系<br>吳宗軒系主任    | 四維樓 2 樓<br>會議室    | 全體學生<br>自由報名       |
| 3  | 10/22(四)<br>14:10-16:10<br>(報名已滿) | 【學習歷程檔案講座】<br>破解學習歷程的黑盒子<br>AI 帶來的影響       | 政大資訊科學系<br>郭桐惟教授 | 綜合大樓一樓<br>視聽中心    | 高二<br>以班級為<br>單位報名 |

### 二、升學管道介紹：特殊選才，讓你的「不一樣」成為優勢！

除了繁星、申請入學，你知道還有「**特殊選才**」嗎？特殊選才重視你的**特殊經歷**、**專長**、**學習表現**或**發展潛力**，讓不同的你有機會被大學看見。招生多以各校系[資格審查](#)及[自辦甄試](#)為主，部分校系也有不同的招生條件與要求。高三的你，不妨現在就開始查閱各校特殊選才簡章，了解招生資格、申請時程與準備方向。也許，你一直累積的特色，正是大學想看見的故事！



教育部特殊選才網



長浪計畫  
學長姐經驗分享

## 10.10 世界心理健康日宣導

「親身經歷的聆聽：真實的聲音，真正的改變」(Lived experiences heard: real voices, real change)



臺北市為響應世界心理健康日，將 10 月訂為「心理健康月」。讓心理健康不再只是特別的議題，而是融入每個人的城市日常。今年心理健康月，就從「把心聲說出來」開始！臺北市社區心理衛生中心舉辦【心理師來解惑】活動，歡迎同學們都藉著這次機會，讓心理師陪你從心理學的角度整理心情、理解情緒，也讓心理健康更貼近日常。

[掃描左側 QR code 參加【心理師來解惑】活動，期限即日起至 2026/12/31 止。](#)



## 網路世代的心理生活宣導

最近學校在社群平臺上引起廣泛關注的事件，深刻看見網路語言的影響力。網路上的一句無心之言，經擴散後不僅傷人，最終也會反噬自己。面對網路風暴，我們可以這樣保護自己：

- **發文前多想一秒：**發文或留言前請先深呼吸，問自己：「這句話如果當著對方的面，我說得出口嗎？」如果在意學校的形象，選擇回應他人的方式，其實也正告訴外界「我們是一群怎樣的成功人」。若不慎捲入網路糾紛，請**堅持「不回嗆、不刪文（先截圖保留證據）、不孤軍奮戰」**，並且要**勇敢找師長求助**。



## 家庭教育日宣導

### 在家庭中可嘗試親子共食

- **建立健康飲食習慣**—共同挑選食材、準備等過程，增進對食材的認識，均衡飲食、有效控制體重。
- **促進親子交流**—有機會關心彼此生活、紓解煩惱，建立正向支持，預防社會心理問題。
- **加強人際關係技巧**—學習合作、溝通、注意他人和自己的需求等，對社交有幫助。
- **培養自信與責任感**—練習自己決定菜單、製作、清理、安全...，發展秩序感和邏輯思維能力，提高自尊。



### 臺北市家庭教育中心-傾聽六部曲



從吃的聊起



聊穿著與流行



從居家環境延伸話題



通勤、旅遊交通探索



學習與成長



興趣與休閒活動



## 暖心小訊息宣導

**考試真正的意義不是評斷優劣，而是幫我們找到適合自己的學習節奏。**無論是第一次段考前坐立難安、考後排名震盪的高一；面對專科難度陡增的高二；還是在倒數聲中迎戰學測與升學壓力的高三——不妨現在開始停下腳步檢視一下自己當前的學習狀態。也許，換個方式對待學習和自己，就是重新找回自我價值的最好開始！

### 心態指南：

- **考前會焦慮是人之常情**，請不要追求完美，將注意力專注在「今天能控制的微小進步」。
- **考後發現預期落差過大而驚嚇在所難免**，請堅決將「學業表現」與「個人自我價值」溫柔切割。

### 學習盲點急診室：

- **暑假失憶型：**題目熟悉卻想不出解法 → 採系統化章節複習，喚醒核心記憶。
- **埋頭苦幹型：**讀很多卻抓不到考點 → 透過考題拆解與解題分析，提升學習效率。
- **觀念卡關型：**基礎不穩、題目變形就陣亡 → 重建基礎觀念，避免盲目刷題。

### 給自己與陪伴者的暖心提醒：

- **給自己喘息空間：**不必隨時咬牙逞強，容許自己有時需要休息。
- **專注個人進步：**不與同儕比排名，找到自己的目標，每天比昨天的自己進步一點就好。
- **留意身心訊號：**若持續失眠、吃不下飯、興致缺缺或情緒反常，請主動向親朋好友或輔導室求助。

## 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](#)