

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

108/5/14 出刊

主編：巫志忠、姜懿芸 編輯：陳怡如、林上能、呂學侃、游于萱

輔導室：求是樓二樓 電話：23216256 轉 241. 242. 243. 244

E-mail：counseling@cksh.tp.edu.tw



活動訊息報馬仔

一、輔導室近期辦理系列活動訊息

*請有興趣的同學至**特色課程平台**報名!

場次	時間	主題	內容	主講/負責人	場地
1	5月24日(五) 12:10-13:00	大學校系介紹座談	交大材料系介紹 暨職涯趨勢講座	交大材料系教授	四維樓五樓閱覽室
2	6月10日(一) 7:45-9:00	高二成功接棒	學測暨甄選經驗傳承	輔導室	綜合大樓5樓活動中心

二、邀請高三學長填寫甄試經驗傳承表(電子檔優於手寫)，傳承個人申請經驗給學弟們，讓學弟未來應試能更有方向，謝謝各位學長們的協助。

1. 同學請至 <https://reurl.cc/MMnan> 填寫 google 表單。
2. 空白表格請至【學校網頁-行政單位：輔導室→大學多元入學資源網→108 甄試經驗傳承表】或學校首頁公告 2019-05-01【生涯/升學訊息】高三同學個人申請甄試經驗傳承下載附件。
3. 需紙本填寫之同學可至輔導室索取空白表格。
4. 大學營隊資訊可至本校首頁查詢輔導室公告。

三、輔導室部分影片存放於本校直錄播平臺 E-learning 線上開放課程，同學們可自【學校首頁→教學資訊→成功直錄播平臺進入】。進入平台後須登入帳號密碼，方能顯現及瀏覽輔導室講座影片，帳號為學生學號，密碼為身分證字號，歡迎同學們多加利用。

四、教育部生涯輔導資訊網(含大學營隊訊息)，歡迎親師生參考使用，或可參閱【生涯輔導資訊網→大學營隊一覽表或大學營隊查詢系統】

五、生命教育宣導

(一)、有效活化大腦的音樂魔力

臺灣藝術大學音樂系李明蒨老師推薦聆聽音樂以活化大腦，曲目如下，歡迎同學一同來體驗古典音樂對大腦與情緒的正向影響力

1. 刺激腦部創造力：莫札特音樂，如：莫札特 D 大調雙鋼琴奏鳴曲。
2. 消除疲勞緊張情緒、降低焦慮：蕭邦《降 E 大調夜曲》(作品九之二)、柴可夫斯基芭蕾舞音樂《天鵝湖》、德布希《月光》、莫札特《第二十一號鋼琴協奏曲-慢板樂章》、蕭邦《夜曲》、巴赫《G 弦之歌》、聖桑《天鵝》、薩替《吉諾佩第組曲》。
3. 幫助睡眠：德布西《月光》、巴赫《郭德堡變奏曲》、舒曼《夢幻曲》、帕海貝爾《卡農》。
4. 導引內在進入安靜狀態：巴赫《G 弦之歌》、莫札特《小星星變奏曲》、貝多芬《月光》。
5. 小提醒—聽音樂同時配合腹式深呼吸，早中晚各一次，每次 10 分鐘，能有效放鬆喔!

腹式深呼吸方法說明如下：

- (1). 讓背打直(坐、躺)穿著寬鬆，手輕觸腹部，輕閉眼口。
- (2). 進行吸氣(想像溫暖且放鬆的氣體流進體內)→停留→吐氣(想像所有的煩躁與壓力跟著釋出)。
- (3). 時間比例建議為鼻吸氣 1：口吐氣 2。

(二)、讓大腦清明放鬆的呼吸練習引導音頻(請掃右方 QRcode)

單純的配合醫師指導練習呼吸可讓緊繃身心的狀態平靜下來喔!





我們與惡的距離：小心，網路「靠北」留言可能觸法！

隨著網路的發展，在新聞留言區、BBS、臉書、Youtube 等平台到處充斥所謂「酸文」、「恨文」、「靠北社團」，網路上「匿名攻擊事件」亦層出不窮。我們躲在鍵盤背後，以為「匿名」是安全的，忽視了言語的道德責任，以為辱罵與謠言是虛擬的，殊不知它具備利刃般的傷人力量，會產生沉重而難以收回的後果，2015 年臺灣女模楊又穎因網路霸凌而輕生的事件即是一個值得深思的例子。以下提供有關網路行為涉及之法律責任，請同學務必留意：

網路行為	可能觸犯的法律
<ul style="list-style-type: none"> ● 透過即時通、部落格、社群網站等網路暱稱或訊息來罵人。 ● 在網路上指名道姓、標註個人帳號批評別人。 ● 假扮他人身分，發佈不實言論。 ● 在網路上，舉辦或參與惡意票選（如：班上最醜的人、最討人厭的人）。 ● 未經同意張貼別人不堪的照片到網路。 ● 在網路上散播不實言論。 ● 合成照片或影像，貶低或詆毀他人。 ● 將不雅照片或影片上傳至網路空間。 	<p>刑法第 309 條公然侮辱罪，可能處拘役或三百元以下罰金。</p> <p>刑法第 310 條誹謗（毀謗）罪，可能處二年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。</p> <p>民法第 195 條侵權行為，被害人得請求賠償相當之金額。其名譽被侵害者，得請求回復名譽之適當處分。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 盜用他人帳號，進行惡作劇留言。 	<p>刑法第 358 條無故入侵電腦罪，可能處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科十萬元以下罰金。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 透過電子郵件或簡訊警告或恐嚇他人。 ● 網路平台中發表警告、恐嚇的言論。 ● 透過網路搜尋受害者，不斷地發佈令人不舒服的訊息。 	<p>刑法第 151 條恐嚇公眾罪（無特定人）： 以加害生命、身體、財產之事恐嚇公眾，致生危害於公安者，處二年以下有期徒刑。</p> <p>刑法第 305 條恐嚇危害安全罪（有特定人）： 以加害生命、身體、自由、名譽、財產之事，恐嚇他人致生危害於安全者，處二年以下有期徒刑、拘役或三百元以下罰金。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 在網路上載錄、轉寄色情、不雅照片或影片。 	<p>刑法第 235 條妨害風化罪，可能處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 將攻擊行為錄影，上傳網路供人觀看、轉載。 	<p>刑法第 277 條傷害罪 傷害人之身體或健康者，處 3 年以下有期徒刑、拘役或 1 千元以下罰金。 因而致人於死者，處無期徒刑或 7 年以上有期徒刑。 致重傷者，處 3 年以上 10 年以下有期徒刑。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 公布他人個資，包含人肉搜索後 po 他人個資。 	<p>個人資料保護法第 5 條 刑法妨害秘密罪刑法第 318 條之 1，可能處二年以下有期徒刑、拘役或五千元以下罰金。</p>

在人人都是正義使者、急於標籤他者的時代，我們習慣將各式各樣的發言與批評以言論自由來合理化，表面上看，似乎是多元與包容，然而一旦少了尊重和善意來維繫，為社會帶來的是紛亂與傷害。讓我們為彼此創造友善且包容的溝通機會，停下來，撕下身上穿戴的意識形態和立場，互相聽一聽，靜下想一想。網路上的言論仍需負責任，匿名不應該成為暴力的理由，請不要成為隱藏在鍵盤背後的魔鬼。我們與惡的距離，常常是一線之隔，同學們要小心謹慎拿捏，以免一不小心就越界囉！請讓我們一起抵制網路霸凌，用愛與包容溝通！