

# 臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

108/10/1 出刊

主編：巫志忠、張桂綿 編輯：陳怡如、姜懿芸、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



## 活動搶先報



### 一、校內活動

#### (一) 輔導室辦理 108 學年度第 1 學期生命教育體驗活動

1. 主題：「汪星人」教你正向療癒力-動物輔助治療體驗
2. 講座：張歆祐諮商心理師（成功高中校友、國立空中大學生活科學系助理教授、臺灣動物輔助治療專業發展協會資深高級動輔師）
3. 對象：全年級皆可報名，報名請至特色課程平台。
4. 時間與地點：10 月 22 日（二）16:20-17:50 綜合大樓 3 樓簡報室

#### (二) 輔導室辦理 108 學年度第 1 學期小團體課程

1. 主題：成功學習者學習策略大蒐秘與壓力調適團體課程
2. 對象：全校學生自由報名參加
3. 時間與地點：11 月 2 日（六）9:00-16:00 求是樓 3 樓生涯規劃教室
4. 報名方式：10 月 25 日（星期五）17:00 報名截止，請將家長同意書交至輔導室張桂綿老師。倘若報名人數超過課程名額，輔導室將進行成員篩選。

#### (三) 國內外大學校系介紹系列講座已開放報名，欲參加之同學請上特色課程學習歷程平臺報名！

時間	內容	講者	地點
10 月 14 日(星期一) 17:10-18:00	新加坡國立大學 留學說明	招生組人員	綜合大樓三樓 簡報室
10 月 17 日(星期四) 12:10-13:00	政治大學國際事務學院 介紹	政治大學外交學系連弘 宜主任、陳怡萱小姐	四維樓五樓 閱覽室
10 月 22 日(星期二) 12:10-13:00	政治大學法學院介紹	政治大學法學院黃琴唐 教授及蘇好庭助教	四維樓五樓 閱覽室
10 月 23 日(星期三) 12:10-13:00	政治大學傳播學院介紹	招生組人員	四維樓五樓 閱覽室
10 月 30 日(星期三) 12:10-13:00	香港科技大學留學說明	李慧儀主任	四維樓五樓 閱覽室

#### (四) 輔導專欄主題「停止在自我消耗中過日子：安頓情緒四步驟，找回繼續前進的內在力量」，張貼在四維樓川堂輔導室公告欄，歡迎同學參閱。



(五)各項生涯或升學相關訊息，請持續留意學校首頁【生涯／升學訊息】公告。

同學們可以運用以下生涯相關資源，及早探索自己的興趣以及發展進路喔！

歷屆校友經驗傳承

國教署生涯輔導網

IOH 開放平臺

Collego 選才育才輔助系統

學長審查資料及甄試經驗觀摩

大學營隊資訊

大學生學習經驗分享

大學校系資料檢索



## 二、校外活動

(一) **政大 2019 包種茶節** 於 108 年 11 月 16 日(星期六)10:00-16:00 舉辦，鼓勵同學們踴躍參加！可上網至【成功首頁】→【最新公告】→【學生學習歷程檔案】標籤→下載「多元表現紀錄與省思學習單」作為參考，記載參與心得與收穫。

(二)臺北市衛生局辦理 2019 心理健康月宣導活動「說出感受系列影展」，邀你免費進電影院看電影，讓你除了看電影紓壓，也能從他人的故事獲得啟發，映後更有專業心理人員現場與你交流喔！若欲報名請掃右方 QRcode。



## 愛生命教育月

生命教育宣導：「憂鬱」vs.「憂鬱症」

「憂鬱」是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒，而「憂鬱症」則是一種疾病。每個人都有心情不好的時候，有時是有明顯壓力，這些壓力可能與「人」的紛擾有關，或與「事」的不順遂有關；有時心情低落，是沒來由的。當你有明確的「壓力」造成心情低落，並且心情幾天後就逐漸變好，或事情發生後(如失戀、發生重大事故、親人過世等)，你的憂鬱情緒程度及持續時間與周遭同樣際遇的朋友相似，那麼你只是處在「憂鬱情緒」中。患有「憂鬱症」的當事人除了持續接受專業醫療協助外，更需要周圍親朋好友持續性的關懷與陪伴，而如何陪伴有憂鬱情緒或憂鬱症的朋友，是需要學習的一門功課，請參考下方 QRcode，了解憂鬱與憂鬱症，並學習陪伴自己與他人的小技巧吧！

憂鬱症介紹



有點憂鬱的時候

我該怎麼辦



傾聽與陪伴



暖男的陪伴



## 成功好文精選

參與老化體驗活動後的心得

110 高禾夫

從以前到現在，我總會抱怨為什麼老人家他們的動作這麼遲緩、每次都要問很多次，但我發現我錯了，穿上歷耆者和弘道老人福利基金會提供的彭祖體驗包後，我終於了解他們的苦衷，極度的駝背使得背感到劇痛，戴上手套後，手的敏銳度趨近於零，就連拿東西都很困難，抬頭挺胸都成了夢想，手臂和腿也變得異常僵硬，都讓行動變得很不方便，我覺得如果沒有實際經歷過，就別亂替別人下定論，這次最大的收穫就是使我察覺同理心的重要。

