

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

108/11/8 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

1. 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
12月3日(二) 12:10-13:00	長庚大學 醫療衛生學群介紹	長庚大學中醫系 郭順利 醫師	綜合大樓3樓 簡報室
12月3日(二) 17:15-18:00	如何選擇醫學院?	長庚大學醫學系 歐良修 醫師	綜合大樓3樓 簡報室
12月6日(五) 18:00-19:30	如何準備指定項目甄試	臺大工商管理學系 朱文儀教授	綜合大樓1樓 視聽中心
12月10日(二) 12:10-13:00	臺大國企系介紹暨 如何行銷自我	臺大國際企業學系 王之彥教授、林鴻陞學長	四維樓5樓 閱覽室

2. 教育部 109 年度「[青年教育與就業儲蓄帳戶方案](#)」宣導資料已發至各班，請高三輔導股長向班上同學宣布後公告，若有意願或想再深入了解之同學可與輔導老師詢問、討論。
3. 高三班級輔導將分類組進行大學學系探索量表解釋與個人申請入學準備說明，詳細班級編組時間及場地如下表：

時間	內容	對象	講者	地點
11月11日(一) 8:10-9:00	大學學系探索量表解釋與 個人申請入學準備	301~303 班	輔導教師群	四維樓五樓 閱覽室
11月11日(一) 8:10-9:00	大學學系探索量表解釋與 個人申請入學準備	306~313 班	輔導教師群	綜合大樓一樓 視聽中心
11月18日(一) 8:10-9:00	大學學系探索量表解釋與 個人申請入學準備	304~305 班	輔導教師群	四維樓五樓 閱覽室
11月18日(一) 8:10-9:00	大學學系探索量表解釋與 個人申請入學準備	314~323 班	輔導教師群	綜合大樓一樓 視聽中心



二、 校外活動

1. **政大 2019 包種茶節**於 108 年 11 月 16 日(星期六)10：00-16：00 舉辦，活動內容包含校系介紹、深度座談等，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。

三、 好用網站

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！

			
大學網路博覽會 豐富的大學資訊	104 升學就業地圖 科系與職業介紹	e-learning 線上開放課程 辦理過的生涯講座	大學問 升學資訊



「心」的健康檢查

定期做健康檢查，是為了早期發現、早期治療，既然身體有健康檢查，那我們的「心」是不是也要適時關照他呢？讓我們花 5 分鐘的時間來檢測自己最近的心情狀態吧！

請仔細回想一下，在最近這一星期當中，下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度？	完全沒有 0 分	輕微 1 分	中等 2 分	嚴重 3 分	非常嚴重 4 分
1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒					
2.感覺緊張不安					
3.覺得容易苦惱或動怒					
4.感覺憂鬱、心情低落					
5.覺得比不上別人					

總分：0-5 分：你是身心健康的好寶寶。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發一下情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業評估。

15 分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

歡迎來輔導室聊聊心底話：D

