

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

108/12/2 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



校內生涯資訊



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
12月20日(五) 12:10-13:00	甄試及書審經驗分享 (社會組)	鄭名揚 學長 石元箴 學長	綜合大樓3樓 簡報室

二、快訊

「2019/20 年香港大學校長推薦計畫」詳細內容已公告於本校首頁與高三各班，歡迎參考運用。

三、108 學年第 1 學期高一學習歷程檔案課程學習成果上傳與認證期限

	上傳	認證	勾選
課程學習成果	109 年 1 月 5 日前 最多 10 項	任課教師 109 年 1 月 19 日前認證	學年結束從中勾選最多 6 項 至 學習歷程中央資料庫
多元表現	109 年 7 月 31 日前 最多 30 項	不用認證	學年結束從中勾選最多 10 項 至學習歷程中央資料庫

- 「臺北市學生學習歷程檔案系統」<https://e-portfolio.cooc.tp.edu.tw/Portal.do>
- 本校已於 108 年 9 月 4、11、18 日彈性學習時間分班群進行「學習歷程檔案及定向輔導」，相關說明影片已置於本校 **e-learning 線上開放課程平臺**，歡迎親師生重複觀看（路徑：學校首頁—學生家長專區—e-learning 線上開放課程）。
- 學校首頁最新公告區已設有「**學生學習歷程檔案**」之頁籤，內有重要學習歷程訊息之公告，亦包含學習歷程檔案平台操作介紹影片檔與連結（本校 E-learning 平臺），歡迎親師生重複閱聽；學生學習歷程檔案之多元表現記錄與省思學習單，提供高一學生參考運用。
- 目前預計勾選時程為：109 年 6 月開始開放勾選，截止時間則待後續國教署來函公告，再經學習歷程檔案工作小組會議後公告周知。

三、大學營隊看這裡

1. 教育部國民及學前教育署生涯輔導資訊網 <http://35.236.185.223/>，內有大學營隊、十八學群、生涯 Q&A、職涯分析等資訊，歡迎親師生參考使用（路徑：網站首頁—認識大專院校—大學營隊資訊），可查詢相關資訊、完整報名方式及期限。
2. 國前署為提供全國高級中等學校師生最即時之大專院校寒暑假營隊訊息，特提供「大學營隊電子報」訂閱服務，歡迎上網（國中及高級中等學校學生生涯輔導網）免費訂閱。



我為什麼要尊重？5 個尊重一個人的理由

摘自緯中 30 Begins.部落格

有時候會不會因為某個人做了什麼讓你看不過去的事、或是說了什麼傷害你的話，或是純粹舉止很白目、腦袋有洞...，而討厭對方，進而萌生出「這個人不值得被尊重」的想法？也許你會認為「有些人值得尊重，但有些人不值得尊重」，但真的有不值得被尊重的人嗎？

我認為不管對方是誰，我們都應該給予每個人全然的尊重。

你可以對他義憤填膺，也可以打從心底討厭這個人，但說什麼也不應該不尊重他。為什麼？我的理由是...



1. 你是個有品質保證的人

如果你能給人尊重，那是因為你尊重自己。你知道你的本性不會因為遇到不同人而改變，所以不會尊重某些人，怠慢某些人，因為你不是個輕浮、沒有原則的人，不是個瞬息萬變、牆頭草的兩面人；所以，你不會因為別人對你如何而變換嘴臉、作賤自己的品格。

2. 你也同樣是一個「人」

因為你重視他人身為「人」的價值。他是個人，你也是個人。既是一個人，就有情緒、脈絡、故事，與多維度的複雜性；他有血有肉，有父母養，有人疼，被罵會難過，受傷會哭泣，和你完全一樣。所以，請你把人當人看。



3. 每個生命都是獨一無二的

每個人都有自己的喜歡與不喜歡。「只要我喜歡，有什麼不可以」已是過時、眾所撻伐的廣告詞；比較貼切的說法應該是：「只要他不喜歡，我就不可以」。沒有兩個人是一樣的，經過觀察、對話找到對方的界線，進而尊重它。尊重那個人的界線，就是尊重那個人。

4. 「先後」可能沒那麼重要

你可能覺得是對方「先」不尊重你的；你想當對方「先」尊重你的時候，你才願意給出尊重。但其實就算你沒有「先」從對方得到尊重，你也可以大方、有風度的「先」給出尊重。給予是件美德，也許短時間內會因此吃虧，但當時間拉遠，因給予而吃虧的人少有人在。有時反而因你願意「先」一步給予，將讓人看出你的心理層面更成熟，也會因此贏得人的敬重。

5. 話語是世上最有力量的一件事

我們都有那種因人一句話而耿耿於懷，夜晚因此變得漫長難熬的經驗；往往言語帶來的精神虐待，有時比肢體的更加暴力。每個人的話語都掌握著能為別人帶來痛苦或歡喜的能力；你的話可以傷害毀滅，也可以溫柔療癒。若你曉得你的唇舌可以為人開啟地獄或天堂，也許你會更謹慎那些從你口中溜出去的話。