

# 臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

109/6/1 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



## 賀！得獎名單

### 親情文學創作評選活動

現代詩組	優選	103 黃孟璿
	優選	213 林楷鈞
散文組	優選	107 楊子璋

### 多元文化海報比賽

特優	110 陳致維 熊柏寰 劉芳豪 董翔
優等	107 楊凡力
佳作	111 廖振亘 彭煒翔



## 校內活動搶先看

### For 高三同學：大學考試入學分發選填志願輔導

一、時間：109年7月20日至24日(星期一至星期五)。

二、實施方式

- (一) 團體輔導：說明選填志願的考量與做法、重要日程提醒、網路登記志願流程。
- (二) 個別輔導：提供學生及家長個別諮詢。地點：班級導師於各導師辦公室；輔導老師於求是樓2樓輔導室。
- (三) 請同學及家長務必先參加團體輔導，對選填志願全盤瞭解，再進行個別輔導。
- (四) 時程規劃：

時間	7月20日(一)	7月21日(二)至7月24日(五)
10:30-12:00	【團體輔導】 選填志願的考量與做法 游于萱組長/陳怡如老師 綜合大樓1樓視聽中心	【個別輔導】 9:00-11:00 12:00-16:00 輔導老師 班級導師
12:00-16:00		
18:30-20:00	【團體輔導】 選填志願的考量與做法 游于萱組長/陳怡如老師 綜合大樓1樓視聽中心	

備註：可攜帶學測與指考成績、學系探索量表結果

三、大學考試入學分發重要時程：

- (一) 繳交登記費：7月17日上午9:00至7月28日中午12:00止。
- (二) 網路登記志願：7月24日上午9:00至7月28日下午16:30止。



## 影片、營隊資訊報你知

一、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，同學可自【學校首頁→學生家長專區→e-learning 線上開放課程】進入平台，同學須登入帳號密碼，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，歡迎多加利用。

二、大學營隊資訊可至【學校首頁→學生家長專區→校內外營隊活動】瀏覽或至【教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網 <https://reurl.cc/d0qO3D>→認識大專校院→大學營隊資訊】瀏覽。



## 憂鬱症陪伴指南

資料來源：天下雜誌憂鬱症陪伴指南

我的朋友最近好像哪裡怪怪的？可能陷入憂鬱的 8 個蛛絲馬跡…



功課表現大幅退步



難以專心、語無倫次  
或答非所問



人際互動  
明顯增加或減少



情緒過於高昂或低落



飲食或睡眠習慣等  
日常行為改變



表現出對生存環境  
(如學業挫折)的無力



對嗜好失去興趣



與死亡有關的口語線索  
(活著沒意思)

如果朋友正陷入憂鬱，我可以怎麼幫助他們？給陪伴者的 7 點提示

- 1 先確認對方意願** 朋友想被陪伴嗎？想要你陪伴嗎？他想要以什麼方式被陪伴？  
衡量自身情況，能固定花多少時間陪伴？用什麼方式陪伴？（例如每天跟他講 20 分鐘的電話）切記，先求不傷害自己與對方的方法，再求效果，千萬不要輕易給予承諾，像是：我「隨時」都能聽你說話。
- 2 再確認自己意願** 在你陪伴一段時間感到疲憊時，找到能陪伴你的朋友，他們能幫你轉移注意力。
- 3 為自己找一個陪伴者** 與其不斷給朋友各種建議，要他加油、別想太多，不如安靜傾聽，或是陪伴在他身旁，即使只是在他旁邊滑手機也沒關係。
- 4 無聲勝有聲** 憂鬱症患者本來就有情緒低落、失去興趣、無精打采、無法做決定等 9 大症狀，不須因為對方狀況沒有如想像中好轉，就開始不耐煩或責怪自己的陪伴無效。
- 5 你的付出不必然有成效** 如果朋友打電話告訴你想結束生命，盡力拖延 20 至 30 分鐘，讓對方度過情緒峰值，理智慢慢回來。
- 6 盡可能拖延**
- 7 試試減緩焦慮的 app**
  - myNoise：內建雨聲、僧侶誦經等 8 種環境音，多數是現場錄音，各音軌可以自由調整。
  - 潮汐：內建雷雨、冥想、海洋等白噪音聲音種類，製造幫助專注或放鬆助眠的環境。

白噪音 (white noise) 的組成包含人耳可偵測到的各種頻率且每個頻率的能量都平均的聲音，日常可見的白噪音如洗澡的水聲、電風扇、吹風機的聲音。