

# 臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

109/10/5 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

### 壹、校內活動

#### 一、生涯/升學活動訊息

生涯或升學講座等相關訊息，請同學們留意學校首頁【生涯/升學訊息】公告並於特色課程平臺報名。【學校首頁→網頁右上方→特色課程平台】



時間	內容	講者	地點
10月15日(四) 12:10-13:00	政治大學創新國際學院介紹 暨申請入學準備	政治大學財政系 羅光達教授	綜合大樓3樓 簡報室
10月16日(五) 12:10-13:00	香港科技大學網上招生會	香港科技大學招生組人員	
10月20日(二) 12:10-13:00	政治大學社會科學院介紹暨 申請入學準備	政治大學政治系 蔡宗漢教授	
10月23日(五) 12:10-13:00	新加坡國立大學網上招生會	新加坡大學招生組人員	
10月23日(五) 17:20-19:00	啟動邏輯與創意思維· 行銷你的學習歷程	世新大學傳播管理學系 胡嘉智教授	
10月26日(一) 12:10-13:00	日本早稻田大學留學說明	日本早稻田大學 招生組人員	
10月29日(四) 12:10-13:10	東吳大學法律系介紹 暨申請入學準備	東吳大學法律系 范文清教授及李志鋒教授	
11月14日(六) 9:00-16:00	生涯韌性與壓力調適小團體	蘇貞心理師	求是樓3樓 生涯規劃教室

### 貳、校外活動

- 一、政大2020包種茶節訂於109年10月31日(星期六)10:00-16:00，活動包含校院系簡報、國際交流、學系博覽、深度座談、舞台表演、現場轉播等，歡迎同學踴躍前往。



## 學生學習歷程檔案

109學年度第1學期課程學習成果學生上傳期限為110年1月31日(日)晚上23:59止。

項目	上傳件數	說明
課程學習成果	每學期至多10件	「上傳」後請按「送出認證」，任課教師才能收到通知並進行認證。
多元表現	每學年至多30件	不須認證



## 一、大學端怎麼看待學習歷程檔案呢？

(一) 大學端期待在學習歷程檔案中，能看到學生

1. 投入 ( 探索 ) 的過程、如何解決問題
2. 自主學習能力的展現
3. 如何呈現動機、投入的時間與心力
4. 契合科系所需特質、學習目標明確



(二) 作品重質不重量，要能特別在某些作品 ( 感興趣、與未來欲就讀科系有關 ) 中展現上述特色。

(三) 如果希望作品更加升級，建議：有頭有尾、圖文並茂、記錄歷程與變化、具有心得省思、能有後續延伸與生活運用、除了課堂所學也能突顯自我學習能力。

## 二、重要提醒：

(一) 上傳學習成果及多元表現檔案，請用 100 字簡要摘要敘述此課程簡介及課後收穫。

(二) 在校期間宜積極參與校內外活動或競賽，以進行生涯探索，同時留下照片與文字心得。心得格式可參考「多元表現記錄與省思學習單」( 路徑：學校首頁-〔學生學習歷程檔案〕頁籤-多元表現記錄與省思學習單)。



## 愛生命教育月

一、面對生活中的負面與壓力情境，情緒感受多少都會受到影響，需要補充正能量，當你需要加油的時候，請參考以下資源幫助自己調適情緒與緩解壓力：

(一) 了解如何覺察情緒與自我照顧，請參考下方 QRcode：

身心放鬆練習	情緒自我檢核表	做自己情緒的主人

(二) 當你感受到心理壓力或情緒困擾，可撥打以下免付費心理諮詢服務電話，或使用線上文字諮詢資源：

衛生福利部安心專線 1925(依舊愛我)

生命線協談輔導專線 1995(要救救我)

衛生福利部男性關懷專線 0800-013-999

生命線療心室(<https://www.sos.org.tw/>)：提供網路文字即時協談服務

張老師基金會 1980(依舊幫你)



## 二、生命教育活動搶先報

時間	主題	講者	地點
10月29日(四) 16:20-17:50	在混亂的情緒中找到平衡— 談情緒調節與壓力管理	余仁龍諮商心理師(懷仁全人發 展中心、成功高中校友)	綜合大樓3樓 簡報室
12月10日(四) 16:20-17:50	腦科學博士教你好好睡的 秘密活動	鄭淳予醫師	

