

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

109/12/1 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



活動及各項通知



壹、校內活動

- 一、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】公告並於特色課程學習歷程平臺報名。【學校首頁→網頁右上方→特色課程平台】

時間	內容	講者	地點
12月16日(三) 17:20-19:00	如何準備指定項目甄試	國立臺灣大學財金系 陳明賢教授	綜合大樓1樓 視聽中心

二、生命教育講座

時間	內容	講者	地點
12月10日(四) 16:20-17:50	腦科學博士 教你好好睡的秘密	鄭淳予醫師	綜合大樓3樓 簡報室

三、109學年第1學期高一、高二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	110年1月28日(日)晚上18:00止 最多10項 上傳後記得送出認證	任課教師認證期限為 110年2月5日(五) 晚上23:59止	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	即日起即可上傳	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

- 四、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，[學習歷程檔案說明與介紹影片](#)及[多元表現記錄與省思學習單](#)，提供高一及高二學生參考運用。

- 五、本學期[大學校系介紹暨個人申請輔導講座系列活動影片](#)已置於本校 e-learning 線上開放課程平臺，歡迎親師生逕行瀏覽觀看（路徑：學校首頁—學生家長專區—e-learning 線上開放課程）；[大學校系介紹暨個人申請輔導講座系列活動簡報](#)已置放於本校大學多元入學資訊網-歷屆校友經驗傳承，歡迎親師生逕行瀏覽觀看（路徑：學校首頁—成功專區—大學多元入學資訊網-歷屆校友經驗傳承-登入歷屆校友經驗傳承網-升學輔導講座 ppt）。

- 六、[110青年教育與就業儲蓄帳戶方案資料](#)已隨同班級意願調查表發放至高三各班，請高三各班輔導股長於12月4日前將各班意願表交回輔導室，如對方案有興趣之高三同學可與輔導室老師進行諮詢。



迎接冬季寒流、心靈自我照顧的七大方法



摘自元氣網：專家認可！這 10 個方法讓你 1 分鐘紓壓

親愛的同學們，多變的 2020 年即將進到尾聲，季節亦漸漸入冬，天氣的轉變、學習與考試壓力的增加、年末自我狀態的回顧與檢核等，是否讓你這陣子出現容易疲累、嗜睡或失眠；食慾增加或減少；心情低落、憂鬱、焦慮或易怒等身心反應呢？當面對身心狀態的變化，你可以給自己一些時間與空間，練習以下幾種放鬆方式，幫助自己釋放壓力與紓緩情緒：

1. 深呼吸

利用早自習、上課前、午休及睡前時間就可以練習的深呼吸法，讓壓力時刻內在混亂的狀態可透過呼吸來回到內在自我。請參考下列影片練習：



讓大腦清明放鬆的
呼吸練習引導音頻



腹式呼吸法練習



漸進式肌肉放鬆練習

2. 聽古典音樂或節奏較緩慢的曲調

音樂能以促進心靈平靜的方式，改變細胞的化學作用。在晨起準備出門或通勤時，聽古典音樂或節奏較緩慢的曲調，能放鬆身心、減輕壓力。

3. 到戶外走走，看鮮豔色彩

到戶外呼吸新鮮空氣，花幾分鐘看看明亮、讓人振奮的色彩，尤其是「綠色」的環境，能提升正向情緒，協助放鬆並減輕壓力。

4. 按摩放鬆

按摩特定穴位能影響身體的生物化學作用，緩解抑鬱和焦慮，協助釋放壓力。同學可掃描右方 QRcode，觀看影片幫助自己透過按摩消除壓力與焦慮。



5. 與動物相處或看動物趣味短片

和動物相處或看網路的動物趣味短片不僅能增加笑容，且研究發現這樣做會觸發身體分泌讓人感覺舒服的「催產素」，有助於減輕壓力及緩解疼痛。

6. 從食物中補充有效減緩疲勞的營養素(參考自健康好生活臉書專頁)

維生素 B 群	全穀類、酵母、蛋黃、乳製品及深綠色蔬菜
植化素	青椒、青花椰菜、菠菜、柑橘類、芭樂、草莓、奇異果等
鈣、鎂、鋅	奶類、小魚乾、綠色蔬菜、堅果、海鮮
膳食纖維	蔬菜、水果、全穀類
Omega-3 脂肪酸	鯖魚、秋刀魚、鮭魚、鮪魚、冷壓芝麻油、亞麻仁油、紫蘇油
色胺酸	香蕉、乳製品、豆腐皮、堅果類

7. 尋找適合的對象陪伴與傾吐心事

當你感受到心理壓力或情緒困擾，除了可找信任的老師、親近的家長、輔導老師談話，亦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/>)：

☎ 張老師基金會 1980(依舊幫你)

提供網路文字即時協談服務

