

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

109/1/6 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



重要通知

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	勾選	提醒
課程學習 成果	110 年 2 月 4 日(四) 中午 12:00 止 最多 10 項 上傳後記得送出認證	學年結束從中勾選最多 6 項至學習歷程中央資料庫	*務必用 100 字簡要摘要 敘述 此課程(活動)簡介及收穫。 *「 自主學習計劃及成果 」請 上傳至 多元表現-彈性學習時 間紀錄-(類別)自主學習 。
多元表現	即日起即可上傳	學年結束從中勾選最多 10 項至學習歷程中央資料庫	*不是以量取勝，重視學習過 程的反思。



福 寒假忙什麼

- 高三同學**：請同學運用課餘時間至「[首頁>行政單位>輔導室>大學多元入學資源網](#)>歷屆校友經驗傳承」，登入並查閱[歷年學長審查資料範本與甄試經驗分享](#)，也可以至「[首頁>學生家長專區>e-learning 線上開放課程>輔導室專區](#)」，查詢[大學校系介紹、如何準備指定項目甄試等講座](#)，及早開始準備個人申請入學。
- 高一、高二同學**：寒假[大學營隊](#)報名開始，請上「[教育部國民及學前教育署生涯輔導資訊網](#)>大學營隊一覽表或大學營隊查詢系統」查詢最新公告資訊。網站內有十八學群、大學營隊、生涯 Q&A、職涯分析等資訊，歡迎親師生參考使用。



校內活動搶先看

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
3 月 9 日(二) 12:10-13:00	臺大國企系介紹 暨如何行銷自我	臺大國企系王之彥教授	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
3 月 12 日(五) 12:10-13:00	成功大學資訊工程學系介紹	成大製造資訊與系統研究所 陳朝鈞所長	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
3 月 17 日(三) 13:10-15:00	從興趣出發，打造個人特色學 習歷程(高一彈性學習時間)	林上能諮商心理師	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
3 月 18 日(四) 13:10-15:00	大學招生與學習歷程檔案 (高二彈性學習時間)	清大招生策略中心 王潔主任	綜合大樓 1 樓 視聽中心



校外活動報你知

2021 大學暨技職校院多元入學博覽會將在 110 年 2 月 27 日(星期六)、2 月 28 日(星期日)

上午 10 時至下午 6 時，於臺灣大學綜合體育館辦理，歡迎同學踴躍參與。



心理測驗結果哪裡找

1. **高三**大考中心大學學系探索量表

(1) 測驗結果已於 11 月 9 日與 11 月 16 日週會分班群完成解釋，同學可利用課餘時間至大考中心心理測驗網站查詢 (<https://career.ceec.edu.tw/Account/LoginIndex>)，登入帳號、密碼皆為身分證字號。

2. **高一**大考中心興趣量表

測驗結果已於各班生涯規畫課完成解釋，並請同學將測驗結果上傳至學習歷程檔案平臺「心理測驗」區，同學可利用課餘時間至以下兩個平臺查詢結果：

(1) 學習歷程檔案平臺（帳號：cksh+學號，密碼：第一次預設為身份證字號後六碼，登入後須重設密碼，故若非第一次登入，請輸入自訂之密碼。）

(2) 大考中心心理測驗網站 (<https://career.ceec.edu.tw/Account/LoginIndex>)，登入帳號、密碼皆為身分證字號。



關於學習的那些事

摘自陳志恆諮商心理師「先別談學習策略！你花時間溫習功課了嗎？」

你曾經為學習煩惱過嗎？發現高中課程範圍變多、內容也變得更加艱深，好像過去的準備方式已經不太管用了，或是就算要調整也實在不知道要怎麼調整？你可以先想想你有花時間溫習功課嗎？如果平時上課學習的內容，回家沒有立刻複習消化，等到考試前才把書拿起來啃，那麼肯定很吃力，也不會有好成績的。

如果你想真的有心改善學習表現，希望能建立起每日定時溫書的習慣，建議是，一開始，野心不要太大，從做得到的開始做起就好：

(一) 確立時間：也許可以從每天定時溫習功課一小時做起。

最重要的是，訂出明確的開始時間，如每天晚上七點，時間一到，就坐到書桌前，開始研讀。至於是否能真的讀滿一小時，這是其次；先讓自己能夠養成「時間到就坐定位」的習慣，是首要關鍵。

(二) 安排進度：

坐定位後，想一想，今晚這一個小時之內，要完成哪些作業？研讀哪些課業？準備哪些考試？什麼優先做？什麼擺後面？在白紙上一一寫下這些待辦事項清單，每完成一項，就劃掉一則；這本身就是在擬訂計畫與執行計畫了。

(三) 隔絕誘惑：溫習功課最麻煩的，就是分心；而分心後又回不來，無法靜下來繼續研讀。

造成分心的最大兇手，想必就是手機了。對於如何隔絕手機誘惑，我沒有其他方法，只有「眼不見為淨」一招。讀書時間一到，就把手機繳交給家長，溫書過程中，無論如何，都不可以拿出來使用。一滑開手機，就沒完沒了，這點你比誰都要清楚。

(四) 自我記錄：

建立每日定時溫書的習慣，真的很不容易。所以，當你做到時，請在日曆、週曆或行事曆上打個勾，或做個記號，表示完成。一段時間後，你會驚訝的發現，自己竟然累積了很多成功經驗，這會讓你更有動力繼續執行下去。