

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

110/3/29 出刊

主編：巫志忠、張桂綿 編輯：康博瑜、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



校內活動搶先看

109 學年度第 2 學期輔導室生涯系列活動搶先預告，請有興趣的同學至[特色課程平台](#)報名！

For 全校同學

時間	內容	講者	地點
4 月 14 日(三) 16:20-18:00	18 萬玩遍 19 國， 告訴你課本讀不到的故事	王伯任旅行達人	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
4 月 19 日(一) 17:20-19:00	大學 18 學群與產業趨勢	Career 雜誌 臧聲遠顧問	綜合大樓 1 樓 視聽中心
4 月 21 日(三) 16:20-18:00	高中生不能錯過的一堂愛情課	石瀝新諮商心理師	求是樓 3 樓 生涯規劃教室
4 月 28 日(三) 13:10-15:00	「Be with You,有我在」同理溝通工作坊	董氏基金會	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
4 月 29 日(四) 16:20-18:00	必修的親子溝通課： 讓家人驕傲也能開心做自己	施惟友諮商心理師	求是樓 3 樓 生涯規劃教室

For 高三同學

- 3 月 31 日(三)16:20 於綜合大樓 1 樓視聽中心辦理「申請入學二階報名送件暨進階模擬面試說明會」，請有參與個人申請入學或科大申請入學之高三學生到場聆聽，說明會不需事先報名。
- 進階模擬面試報名自 3 月 31 日放學後開放報名至 4 月 1 日(四)12:00 為止，採 Google 表單線上報名，報名方式詳見屆時學校首頁公告，請留意進階模擬面試需請同學們繳交一份備審資料檔案提供面試委員參閱，請務必及早完成。

時間	內容	講者	地點
4 月 7 日(三)- 4 月 13 日(二)	甄選入學二階輔導 - 進階模擬面試	外聘專家及教授、 校內教師及輔導教 師群	四維樓 2 樓會議室 綜合大樓 3 樓研討教室(三) 綜合大樓 4 樓多功能自學中心 求是樓 3 樓生涯規劃教室

For 高二同學

大學學系探索量表線上版施測：輔導室於 3 月 29 日至 4 月 9 日於高二各班實施，協助同學探索大學學系興趣，作為未來選擇校系之參考，請各班輔導股長於施測前一日及施測當天提醒同學於上課鐘響前準時到施測教室集合，請同學熟記身分證號碼，依照公告時段提早至指定電腦教室測試電腦、準備測驗，並請認真作答。



你睡得好嗎？

文章出自：鄭淳予醫師 x 神經很有事網站

大家都知道我們每個人每天都需要充足的睡眠，不過，你覺得自己有睡得好嗎？多久沒有享受睡醒的小清新呢？如果睡不好，會帶來以下負面的影響喔~！



氣色差



體態比較
容易肥胖



專注力和記憶力
也會下降



容易頭暈頭痛



情緒的起伏不定

大家知道怎麼樣的睡眠，才算是「睡的好」嗎？藉這個機會，好好的檢視一下自己是否擁有良好的睡眠品質吧！

入睡前的掙扎



會不會時常這樣？明明已經覺得身體非常疲累，但是一躺到床上，突然靈光乍現，腦子開始動個不停，想到還有什麼作業沒完成？明天的小考？明明都累了，但腦子就是轉不停，越轉越清醒。

一般來說，如果我們時常躺到床上超過三十分鐘，都還沒有辦法順利入睡，這就代表我們的入睡狀況不穩定。

入睡後，深眠嗎？



如果我們整個晚上，睡眠的過程會醒來 2-3 次以上，只要風吹草動，樓下的小貓喵喵叫了幾聲，我們就會不甘寂寞的清醒了，這就代表我們很有可能其實是淺眠的。

多夢嗎？頻尿嗎？



你會很容易做夢嗎？夢有的時候不但歷歷在目，可能醒過來上了廁所之後，又像連續劇般的繼續夢下去，每天的劇情還會時不時的連載？又或者，有些人會疑惑，睡前已經注意沒有攝取過多水份，怎麼還是這麼頻尿？

其實有時候當我們無法進入深眠時，我們很容易感覺到脹尿或身體緊繃僵硬。這都是我們在睡眠時，神經還是遲遲無法放鬆的結果。

睡醒後的小清新



在每天睡醒之後，是否有全身獲得充分休息，那種清新有活力的感覺；還是睡醒之後，反而感到全身腰痠背痛，甚至頭暈頭脹？

整體來說，良好的睡眠包含了幾個重要的成分，包括：

- 能夠快速的入睡
- 夠深夠穩的睡眠過程
- 足夠的睡眠時間
- 睡眠當中不會感到身體的不適或頻尿
- 睡醒之後身體能夠獲得充分休息的清新感

