

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

110/6/1 出刊

主編：巫志忠、張桂綿 編輯：康博瑜、善懿芸、呂學侃、游于萱

輔導室：求是樓二樓 電話：23216256 轉 241. 242. 243. 244



多元文化海報比賽得獎名單

名次	班級	座號	姓名
特優	204	01	王尹京
		13	柯承瀚
		19	陳宣睿
		24	黃宇安
		29	劉芳豪
優等	201	23	黃仕宇
		20	馮宗倫
		26	楊承翰
		18	彭韋達
		27	溫孟哲
		14	陳杰蓬
優等	104	18	陳柏豪
		19	陳竑亦
		20	陳穎達
		5	余祥立

名次	班級	座號	姓名
佳作	109	04	王紹齊
		20	陳佑哲
		16	張登奕
		25	游承勳
		34	盧凱裕
佳作	202	01	王宇璿
		11	林承廣
		19	陳昊群
		26	葉曜宇
		30	蔡詠元
		31	黎叡恩
佳作	104	14	徐光宇
		11	林文禾
		03	何偉綸
		26	楊富安
		09	李家甫
		29	劉晉辰
		4	余定綸
19	陳竑亦		



109-2 學習歷程檔案上傳期限(高一、高二)

	上傳	勾選	提醒
課程學習 成果	110年7月20日(二) 下午 17:00 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	*請使用 Google Chrome 網路瀏覽器 (使用 IE 或 iPhone 手機內建之 safari 瀏覽器，易有系統上的錯誤)。 *務必用 100 字簡要摘要 敘述此課程(活動)簡介及收穫。
多元表現	即日起即可上傳， 不須教師認證， 一學年最多 30 項	學年結束從中勾選 最多 10 項 至學習歷程中央資料庫	*請同學上傳課程學習成果時， 留意上傳科目是否正確 。 *「 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 。 *不是以量取勝，重視學習過程的反思。



練習安定與自我照顧

整理自：小鬱亂入、中華民國諮商心理師公會全國聯合會、彰化基督教醫院心理諮商中心

防疫期間，可能有一些負面情緒會無形的影響著你：

對疫情與無形病毒的恐懼

對未來與當下不確定性的焦慮

看到新聞假訊息與對現況的憤怒

想要做什麼改變卻不知道怎麼辦的無力感

暫停實際社交生活與長時間待在家中的孤單感

所以我可以怎麼做，來平復這些情緒呢？



1. 適度了解疫情資訊即可

想想看哪些資訊是政府公布的？哪些是謠言？

有哪些是我現在必須要知道的？

我現在能夠做的是什麼？



2. 做之前想做的事情

像是畫畫、演奏、做模型、拼圖、閱讀、學語言、健身、解謎等等



3. 保持生活規律感

盡量維持原本的作息，早起聽老師直播 XD



4. 持續與親朋好友保持聯絡

雖然不能見面，但還是可以講電話或傳訊息聊天



5. 適度的活動

除了上課跟著體育老師動一動之外，也可以找一個適合你的室內運動，像是看 youtube 做一些居家運動喔！



6. 體驗呼吸放鬆

把氣深吸到腹部肚子，慢慢把呼吸變深，讓自己吸氣與吐氣的時間比例維持在 1:2，例如吸氣 2 秒、吐氣 4 秒



7. 書寫

用書寫來貼近自己，抒發情緒，與自己對話



8. 斷捨離的藝術

整理家中環境，找回舒適的空間

