

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

110/09/06 出刊

主編：巫志忠、游邵葳 編輯：姜懿芸、侯佩瑜、林育慈、康博瑜

輔導室：求事樓二樓 電話：2321-6256 轉 241、242、243、244、245

活動及各項通知

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[校務行政系統](#)報名。【學校首頁→網頁右上方→校務行政系統



時間	主題	內容	講者	地點
9月15日(三) 12:10-13:00	大學校系介紹暨職涯發展趨勢介紹(一)	陽明交通大學土木系	林子剛教授	線上講座 (Microsoft Teams)
9月27日(一) 12:10-13:00	大學校系介紹暨職涯發展趨勢介紹(二)	英國雪菲爾大學介紹	招生組人員	

二、[大學營隊資訊](#)可至本校首頁【生涯/升學訊息】查詢[教育部國民及學前教育署生涯輔導資訊網](#)(含大學營隊訊息)，歡迎親師生參考使用，或可參閱【學校首頁→學生家長專區→校內外營隊活動】

三、目前**高一、高二**學生藉由學習歷程平臺逐年累積其學習歷程，學習歷程檔案資料重視校內修課紀錄、課程學習成果及多元表現等三年學習歷程，於大學申請入學使用。請同學積極參與校內各項學習活動，探索自己的興趣，並結合能力、興趣、志向與價值觀等尋找生涯方向，逐步累積自己的學習經歷，配合學校規劃之時程，上傳和勾選校內課程學習成果及校內外多元表現。

貳、校外活動

一、[政大 2021 包種茶節](#)定於 110 年 10 月 30 日(六)，活動包含校系簡介、學系探索遊與深度座談、政大之聲現場直播等，歡迎同學踴躍前往。

高一專區

一、[新編多元性向測驗](#)於**第 3 - 4 週**生涯規劃課隨班施測，請輔導股長提醒同學注意並配合：

- (一) 詳細班級施測時間及場地將另行公告，請輔導股長密切留意輔導室通知。
- (二) 請務必通知班上同學施測時間與地點，並提醒需準時做好施測準備。
- (三) 請提醒同學記得攜帶 2B 鉛筆、軟橡皮擦、計算紙。
- (四) 請正副輔導股長於各班施測前到輔導室領取測驗題本及答案卡。
- (五) 心理測驗結果將於本學期生涯規劃課進行解釋。

二、[興趣量表線上測驗](#)於**第 8 - 9 週**生涯規劃課隨班施測，請輔導股長提醒同學注意並配合：

- (一) 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(電腦教室不得飲食)。
- (二) 詳細班級施測時間及場地將另行公告，請輔導股長密切留意輔導室通知。
- (三) 因電腦化測驗開放時段有限，施測當天因故缺席者一律配合輔導室後續公告時段補測。
- (四) 心理測驗結果將於本學期生涯規劃課進行解釋。



高二與高三學習歷程檔案上傳提醒專區

一、學習歷程檔案上傳 109 學年度第 2 學期課程學習成果與送出認證截止日期修正為：110 年 10 月 1 日(星期五)下午 5 點止。

二、勾選建議：每學年課程成果可勾選 6 件，多元表現可勾選 10 件，109 學年度的勾選時程預計於 10 月進行，會再行公告，請同學留意！

★能展現自我興趣與志向，與欲就讀科系相關作品。

★能兼具質量之作品。

★能呈現投入歷程與紀錄收穫、成長之作品。

★能展現個人特色與潛能之作品。

臺北市學生學習歷程檔案平台操作說明(108 學年度高一新生適用)0802 更新版

(https://drive.google.com/file/d/1u1vrass8yGCFPP_WpzUAlCLoAVkATht/view?usp=sharing)

了解勾選流程。



高三專區



一、高三多元入學方案講座時間為 9/13(一)8:10 - 9:00，因防疫規定改採班上播放影片的方式進行，請輔導股長當天協助導師順利播放影片！

參、各班輔導老師姓名

巫志忠主任(分機 241)

姜懿芸老師(分機 242)：101 - 104、201 - 204、301 - 304

林育慈老師(分機 243)：105 - 108、205 - 208、305 - 309

游邵葳老師(分機 242)：109 - 112、209 - 212、310 - 314

侯佩瑜老師(分機 243)：113 - 117、213 - 217、315 - 318

康博瑜老師(分機 244)：118 - 122、218 - 222、319 - 322

輔導教師聯絡方式：23216256 轉分機



線上晤談輔導預約路徑

肆、嚴重特殊傳染性肺炎 安心輔導宣導-安心心靈保健 TEA

T：Thought，代表想法的部分，即在想法上要停、止、轉。

胡思亂想時，告訴自己「暫停」並將注意力放置於當下正在做的事情上，暫停觀看過多的訊息。然後「止損」停止胡思亂想帶來的更多損失，並且「轉念」客觀看待資訊，避免過度聚焦在負面訊息。

E：Emotion，代表情緒的部分，通過感官或身體運作來調節情緒。

可以做些自己喜歡的事，像是聽音樂、看電影、和他人說說話；也可以透過電話、Line 或 IG 和親朋好友有所連繫，互相關懷交流心裡感受等；或透過書寫陳述感受、想法以抒解情緒。如果真的很焦慮，也許可以洗個冷水臉，到外頭呼吸新鮮空氣。

A：Action，代表行動的部分，可有所作為、積極抗壓，用動、靜、鬆概括。

動即「運動」適度的運動會促進腦內啡的分泌。

靜即「靜心」，可以利用「正念」練習，覺察此時此刻狀態，避免陷入情緒的漩渦之中

鬆即「放鬆」，焦慮時，可以試著做幾次深長的腹式呼吸。

