

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

111/12/9 出刊

主編：陳怡如、許自蕙 編輯：姜懿芸、侯佩瑜、陳姿蓉、呂學侃

輔導室：求是樓 2 樓 電話：2321-6256 轉 241、242、243、244



活動及各項通知

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】

場次	時間	主題	主講	地點	備註
1	12/5(一) 8:10-9:00	【性別平等教育班會討論】 防治數位/網路性別暴力	輔導室	高二各班教室	高二班會
2	12/5(一) 8:10-10:00	【生命教育座談】 音樂紓壓體驗	臺灣藝術大學 李明蒨老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心	高三 導師報名
3	12/5(一) 至 12/30(五) 8:00-17:00	【學生學習歷程檔案】 學生學習歷程檔案 優良作品成果展	輔導室 圖書館	綜合大樓 2 樓 輔導室	全體學生 自由參加 毋須報名

二、2023 年度荷蘭阿姆斯特丹大學預科申請校內推薦即日起受理報名，申請表件請參閱校網，並於 111 年 12 月 5 日(一)前送至輔導室

三、2023 年日本早稻田大學校內推薦即日起受理報名，申請表件請於校網查閱，並於 112 年 2 月 23 日(四)16:00 前送至輔導室。

四、12 月 16 日(五)18:30-21:00 輔導室辦理親師輔導知能研習「小心肝變大暴龍？心理師陪你讀懂青少年」，講師：柯書林臨床心理師，地點：綜合大樓 1 樓視聽中心。歡迎各班同學轉知家長報名參加，詳細資訊請參閱本校首頁置頂公告(<https://reurl.cc/85vVgj>)。



學生學習歷程檔案宣導

一、學生學習歷程檔案準備建議

(一) 大學教授認為學習歷程檔案表現傑出的特性：呈現與申請科系專業相關的能力/特質與興趣、展現強烈的申請動機、有良好組織與統整、修課內容/學習歷程跟申請科系有直接相關。

(二) 製作學習歷程檔案(備審資料)建議對應[學習準備建議方向](#)、[校系分則](#)、[各大學公布的書面資料準備指引](#)。

(三) 在學歷歷程檔案中呈現與申請科系相關的學科學習成果、學習態度、專業能力或傑出表現、個人性格與獨特性、主動思考與成長特性、真實性及自主學習歷程，展現自主學習的能力。

(四) 盡量避免僅上傳上課筆記、實驗紀錄本，而是從報告中練習整理歸納客觀結論及檢討與反思經驗的能力。

(五) 課程學習成果或多元表現每一個單項 PDF 以不超過 10 頁為原則。



二、不同年級學生可以做哪些準備

高一	1. 瞭解大學多元入學考招制度。 2. 學習製作課程學習成果及多元表現。 3. 注意招聯會公告114學年度數學考科參採，做為高二選班群參考。
高二	1. 依據興趣或志向思考未來進路。 2. 課程學習成果、多元表現等學習歷程資料準備黃金時期。
高三	1. 選擇適合入學管道及志願校系。 2. 完整高三課業學習，為銜接大學課程準備。



迎接冬季寒流，心靈自我照顧的方法

親愛的同學們，2022 年即將進到尾聲，季節漸漸入冬，天氣轉變，學習與考試壓力增加等，是否讓你容易疲累、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，我們可以練習以下幾種放鬆方式，幫助自己釋放壓力與舒緩情緒：

一、深呼吸

利用早自習、上課前、午休及睡前可以練習的深呼吸法，讓壓力時刻的混亂狀態可透過呼吸回到平靜。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



腹式呼吸練習



漸進式放鬆練習

二、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。

臺灣藝術大學李明蒨老師推薦歌曲：

出處	歌名	出處	歌名
歌劇魅影	All I Ask of You、Music of the Night	巴赫	C 大調前奏曲
薩替	吉諾佩蒂組曲 第一號	德布西	夢
凱文柯恩	Through your Eyes	貝多芬	給愛麗絲

三、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。

四、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。



成功高級中學輔導室
晤談線上預約服務系統