

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

109/3/2 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

E-mail：counseling@cksh.tp.edu.tw



面對疫情，練習安心

看著新聞輪迴播報肺炎疫情快訊，以及社會大眾搶購防疫物資的消息，社會似乎都籠罩在緊張不安的氛圍中，相信每個人或多或少都受到了一定程度的心理衝擊與影響。

這些影響可能是：出現焦慮、擔心、緊張、憂慮、發呆、生氣、情緒起伏、胃口差、睡不好等等的身心困擾，如果出現以上情形莫驚慌，因為這些都是常見正常的反應，只要跟著「心情小夥伴安心5法寶」，就能慢慢恢復以往的心理狀態。

心	學習一些適合自己的紓壓技巧，放鬆身體與心理壓力。
情	理解接納事件引發的情緒反應，了解自己與家人的反應都是正常的。
小	避免接收過多令人恐慌的資訊，由單一官方窗口接收疫情訊息，可運用 LINE 搜尋官方帳號「疾管家」。
夥	定時吃飯睡覺恢復生活秩序感，先恢復原先規律的生活，例如三餐定時（即使吃不下，吃一點也可以），可幫助恢復生活秩序感，更能因應壓力。
伴	聯絡親朋好友互相關心與支持，可以多和家人、朋友、同學、親戚分享心情，相互支持與鼓勵。

如果出現下述兩種情形，歡迎找輔導老師聊一聊喔：

- 1.當這些情緒或行為已相當干擾正常生活功能(包括家庭、學業等等)。
- 2.對自己的情緒或行為感到相當不舒服或相當擔心時。

以上資料摘自臺北市衛生局心理衛生中心安心文宣



校內活動搶先看

108 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
3 月 2 日(一) 12:10-13:00	成功大學機械工程學系介紹 暨書審資料準備	機械工程學系楊世宏教授	四維樓 5 樓 閱覽室
3 月 3 日(二) 12:10-13:00	交通大學電機工程學系介紹	電機工程學系陳宏明教授	四維樓 5 樓 閱覽室
3 月 6 日(五) 12:10-13:00	中央警察大學介紹	公共安全學系大二丁彥尊學長 行政警察學系大二吳韋德學長	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
3 月 12 日(四) 12:10-13:00	臺灣科技大學設計學院介紹	設計學院建築系 鄭仔晴教授	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
3 月 13 日(五) 18:00-20:30	醫藥衛生學群介紹 暨 PBL 演練	醫藥衛生學群校友	求是樓 3 樓 生涯規劃教室

時間	內容	講者	地點
3月16日(一) 12:15-13:00	成功大學資訊工程學系介紹	李家岩副教授 兼 副系主任 兼 製造所所長	四維樓 5 樓 閱覽室
3月20日(五) 12:10-13:00	面試技巧與個人行銷	國立臺灣大學生化科技系 陳彥榮教授	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
3月27日(五) 12:10-13:00	臺北醫學大學 生物醫學工程學系	生物醫學工程學系 劉健群教授	四維樓 5 樓 閱覽室

For 高三同學

時間	內容	講者	地點
3月31日(二) 12:10-13:00	報名填表及送件說明會 暨模擬面試說明	呂學侃老師	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
4月1日(三) 9:10-12:00	初階模擬面試	輔導教師群	場地時段另行公告
4月8、9、 13、14日	進階模擬面試	外聘專家及教授、校 內教師及輔導教師群	

For 高一同學

時間	內容	講者	地點
3月4日(三) 13:10-15:00	預見未來十年科技浪潮	引言人： 中國工程師學會張武訓秘書長 主講人： 國立臺北科技大學工程院宋裕祺院長 與談人： 交通部高速公路局胡天騏工程司	綜合大樓 4 樓 多功能自學中心
3月25日(三) 14:10-16:10	學習歷程檔案 多元表現綜整心得說明	本校謝曉青秘書/巫志忠主任	高一各班教室



校外活動報你知

1. 「2020 高中生大學學系學涯、職涯、生涯體驗營」於 109 年 3 月 6 日(五)9:00-16:00 於中原大學舉辦，提供選填志願、模擬面試、書審資料準備、學系學涯、職涯之瞭解、學習空間及實驗室之體驗等活動之訊息，詳情請見：<https://prospective-students.cycu.edu.tw/>
2. 「2020 年臺大杜鵑花節」改為線上學系博覽會。
3. 大學網路博覽會 <http://univ.edu.tw/default.asp>，有詳盡、完整的各大學校系招生訊息，隨時更新最新資訊，讓考生掌握入學相關訊息，是進入大學之門好幫手！
4. 大學先修課程網站如下，請同學善加運用：
 - 清大開放式課程 <https://www.youtube.com/user/NTHUOCW>
 - 交通大學開放式課程 <https://www.youtube.com/user/nctuocw>
 - 臺大 Coursera 課程 <https://www.youtube.com/user/ntucourses>
 - 臺大免費自學課程 <https://zh-tw.coursera.org/taiwan>