



臺北市立陽明高級中學

木棉陽光專刊

113/10/20 出刊

主編：林巧芳、蕭如宜

編輯：呂政憲、忻鼎芸、任以容、陳玟嫣、敖亦涵、李恩慈、張淑茹、謝嘉軒

輔導室：知行館一樓

電話：28316675 轉 150、151、152、154、155、157



本月活動回顧 (9/20-10/19)

生命教育 桌遊體驗活動

輔導室於 10/18 辦理「人生拼圖：在問問秘境中成長」生命教育體驗活動，藉著桌遊問題讓我們一步一步不自覺地脫下防護衣，然後「主動說」、「主動問」、「共享發現」，為彼此的關係搭建出一座心橋梁。



高中場次



國中場次

技職達人講座

本次邀請第 46 屆國際技能競賽「漆作裝潢」銀牌國手傅文德與本校國八九學生分享一路以來的生涯歷程，包括他如何從初學者走到競賽舞台，所經歷的挑戰與成長。這次分享活動將是一次珍貴的學習機會，讓學生們在真實的職業故事中找到靈感，為他們未來的職業規劃提供指引。





全區廣播



家庭教育（家長成長班第二十四期）

9月25日至12月25日共辦理12場，提供家長自我充實與子女一起成長的課程，時間訂於每週三13:30-15:30。

近期成長班課程規劃如下：

10/23【親職講座】剖析青少年親子衝突的內心小劇場，地點：校史室。

10/30【輕鬆手做】洗滌心靈的角落-禪繞畫，地點：校史室。

11/13【輕鬆手做】橄欖甜杏親膚皂，地點：校史室。

欲報名家長請洽 28316675 轉 152 忻鼎芸組長。



心理健康與自我照顧 【每個心靈都值得關注,輔導室歡迎你】

世界衛生組織（WHO）將每年10月10日訂為「世界心理健康日」，心理健康並非只是「沒有精神疾病」，而是指「個人能了解自我潛力、因應日常壓力、活得精采，並對社會有所貢獻」的狀態，**心理健康才有真正的健康（No health without mental health）**，在時刻變化的外在環境，個人內在的心理健康狀態更顯重要。臺北市政府「萬安市長給同學的一封信」內含「心情溫度計」及心理衛生資源，另提供臺北市政府自殺防治中心製作青少年自殺防治宣導影片2部，提醒同學關注身心健康！

萬安市長給同學的一封信	「無所畏懼，因為有你」	逆境超能量-肉團的逆襲
		



高中專區（9/20-10/19）



活動通知-高一小雁快飛同儕學習輔導競賽活動

- 活動說明：同班學生自由組隊參加，每組3-4人合作並有計畫平日規劃學習，以高一第二次段考與第一次段考之小組成員類組排名平均進步情形進行競賽。
- 報名：10月16日(三)至10月25日(五)16:30前繳交報名表。
- 讀書計畫：小組需於11月1日(五)17:00前繳交「小組讀書計畫」才算完成報名。
- 獎勵：前六名小組一進步的組員頒發獎金、獎狀並敘獎。

未得獎小組一個人類組進步達30名頒發進步優異獎狀、個人未退步即有參加證書。

（詳細資料與讀書計畫撰寫參考將發放紙本、公告各班群組）



活動預告(10/20-11/19)

生命教育攝影體驗工作坊



1. 課程內容：手機攝影技巧介紹與實作。
2. 課程時間：11/1(五)第三、四節課(國中)、第六、七節課(高中)
3. 課程地點：大會議室
4. 參與對象：國中學生(七八年級學生每班至少兩位，九年級學生自由參加)
高中一二年級學生
5. 報名方式：由導師推薦，並請輔導股長將報名表於 10/22(二)前送回輔導室。
6. 注意事項：參與學生須攜帶手機，以利課程與活動進行，參與學生將核發學習證明一份。

「陽明之美」生命教育攝影比賽

無論是靜謐的圖書館角落，還是熱鬧的操場，每一個瞬間都等待著被捕捉與分享。這不僅是一場攝影技藝的比拼，更是一個讓我們用鏡頭講述校園故事的機會。讓我們一起用心去發現、去創作，展現出這片土地的美麗與獨特。

1. 參賽方法：自行運用任何形式之照相機或手機攝影與主題相關的相片參賽，**不得編輯或特效處理後製**，主題為陽明校園生活、人物與環境，每人參賽作品至多三件。
2. 參與對象：國中七八年級、高中一二年級每班至少一位學生參加，至多不限，國九、高三學生自由參加。
3. 報名截止時間：請輔導股長於 11/12(二)前將報名表送回輔導室。
4. 收件截止時間：請於 12/6(五)前將參賽作品送至輔導室。
5. 獎勵辦法：獲特優者，每名獎狀一紙及嘉獎兩次
獲優等者，每名獎狀一紙及嘉獎一次
獲佳作者，每名獎狀一紙及嘉獎一次



「青銀共照-超級祖孫臉」相片徵選活動

邀請大家分享與祖父母之間的動人故事與美好回憶。這不僅是一個展示創意與才華的平台，更是讓我們重新認識與珍惜這份親情的機會。透過文字、繪畫和影像，讓我們一起傳遞愛與感動，讓祖孫情在每個家庭中持續傳承。

1. 參賽方法：學生依學習單內容親筆寫一封信給爺爺奶奶或外公外婆，並提供祖孫合照一張
2. 參與對象：國中七八九年級、高中一二年級學生，每班至少提出兩件作品。
3. 報名截止時間：請輔導股長於 10/25(五)前將報名表送回輔導室
4. 收件截止時間：請於 11/6(三)前將作品送至輔導室
5. 獎勵辦法：參加活動者可獲得學習證明書一份，經遴選為優秀作品記嘉獎一次



青銀共遊-阿公阿嬤遊陽明
將在 11/9(六)家庭教育活動攤位登場
輔導室誠摯邀請大家踴躍參與！