



臺北市立陽明高級中學

木棉陽光專刊

114/12/17

主編：林巧芳、謝嘉軒

編輯：呂政憲、任以容、陳玟嫻、李恩慈、蕭如宜、張淑茹、宋欣祐、黃優黎、敖亦涵

輔導室：知行館一樓

電話：28316675 轉 150、151、152、154、155、157



本月活動回顧 (11/14-12/12)

國中家長 職業達人講座

11/28(五)為國中七、八年級舉辦**職業達人講座**，邀請學生家長入班分享工作現況及職涯發展，協助學生瞭解職業世界的百般樣態，領域涵蓋多元，包含烘焙主廚、導演、電商服務業、動畫師、貿易公司等，增進對未來工作世界的認識。



分享職業：演員



分享職業：導演



家長合照

國中八年級 職業試探活動

11/26(三)下午國中八年級分別前往「**台北城市科技大學**」及「**臺北市立內湖高級工業職業學校**」進行職業試探活動，參訪科別包含電子電機、冷凍、資訊、企業管理、應用外語、餐飲科等，多元的試探幫助對高職有興趣之國中生瞭解未來的學習內容。體驗過程深刻有感，學生覺得新奇有趣。



電子科課程體驗



冷凍科操作活動

青年生涯 領航計畫

12/11(四)輔導室辦理「115 年度青年生涯領航計畫-校內說明會」，該計畫為教育部青年發展署辦理，協助高中職應屆畢業生進行為期兩年之學習體驗，藉此明確未來升學及就業的方向。



SEL 社會情緒 親職講座

第 26 期家長成長班 11/19(三)辦理「親子情緒教養，從 SEL 學會與孩子共情」講座，邀請家長一同認識 SEL 社會情緒教育，學習理解 Z 世代孩子們的情緒反應與身心狀態，試著建立合宜的溝通橋樑，搭配實際社會案例與新聞事件，家長們均能感同身受，瞭解社會情緒學習之重要性。



講師分享實際案例



家長專注聆聽

高二 學群專題講座

12/5(五)、12/12(五)，為了讓高一及高二學生認識大學學系，輔導室每年都會舉辦學群講座，協助孩子探索學群，今年更是以 ABCD 班群為主軸，邀約大學教授針對相應的學群進行說明及分享，幫助學生更加瞭解學系及未來的工作進路，相信每位學生聽後都是收穫滿滿！



從尿液看健康
台醫大 醫學檢驗生物技術學系



AI 與大數據如何預測氣候變遷
海洋大學 海洋環境資訊學系



AI 對商業模式的改變
東吳大學 企業管理學系

高二情感教育 愛情學桌遊

11/14(五)邀請臺北市家庭教育中心合作之講師蒞校談論情感教育，透過桌遊活動，帶領學生深入淺出討論彼此的戀愛價值觀，於遊戲中思索自己在關係裡的需求，活動過程反應熱烈，學生熱切交流。



學生專注聆聽



進行桌遊活動



情緒教育週 情緒放大鏡

12/15(一)至 12/19(五)情緒教育週活動來囉！輔導室辦理「**情緒放大鏡**」活動，為期一週，鼓勵國高中生每日來檢視自己的情緒，只要將小球放入情緒小桶中，就能夠參加抽獎活動！活動地點位於知行館前空地，學生迴響熱烈，好評不斷！



高中生體驗情形



心情小桶



國中生體驗情形



情緒放大鏡 活動區域



身心補給站-SEL 社會情緒學習



社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)

五大內涵

自我覺察

理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優弱勢。

自我管理

有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。

社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

人際關係技巧

建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。

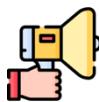
負責任的決定

能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。

✧ 平常可以嘗試的練習：

- 一、覺察自身情緒和背後可能帶有的想法、價值觀。
- 二、觀察自己面對挫折、壓力時的因應方式，試著用較為健康的方式調適身心，如運動、聽音樂、與他人交流等。
- 三、同理他人想法與感受，尊重不同的看法，試著關懷他人。





活動預告



◇ 家庭教育 (家長成長班第二十六期)

9月24日至12月17日共辦理10場，提供家長自我充實與子女一起成長的課程，時間訂於每週三下午。近期還能報名參加的課程如下：

12/17 13:30-15:30【輕鬆手做】醉美聖誕：桌花花語 X 品酒香，地點：校史室。

欲報名家長請洽 28316675 轉 152 謝嘉軒組長。

祈願

◇ 歲末年終繪馬感恩祈福活動 12/18(四)~12/26(五)

歲末時刻，敬邀全校師生一同展望 2026！輔導室辦理祈福繪馬活動，邀請師生寫下自己新年願望與未來目標，繪馬與祈願卡將會繫於三樂花牆上，迎風搖曳，祝福所有的想望都能美夢成真，下列是各年級辦理時間：

12/18(四)、19(五) 高中三年級

12/26(五) 國中九年級

12/19(五)~12/26(五) 全校師生均可參與



升學專區



◇ 【生涯網站資源】同學可善用下列資源，及早準備大學甄選入學！

<u>115 繁星推薦</u> 校系分則查詢	<u>115 申請入學</u> 校系分則查詢 審查資料準備指引	<u>116 申請入學參採</u> <u>高中學習歷程資料</u> <u>完整版</u>	<u>ColleGo</u> 認識學系、學 類、學群必看！
<u>114 繁星推薦</u> 各校系錄取標準	<u>114 申請入學</u> 各校系篩選標準	<u>大學問</u>	<u>115 年度青年</u> <u>生涯領航計畫</u>