



臺北市立陽明高級中學

木棉陽光專刊

115/06/15出刊

主編：林巧芳、張淑茹

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

輔導室：知行館一樓

電話：28316675 轉 150、151、152、154、155、157



情緒同行,看見心的風景

六月,是學習看見情緒的月份

有時候開心像陽光,有時候難過像下雨,有時候焦慮像烏雲悄悄靠近。

每一種情緒都有它存在的理由,

當我們願意停下,感受自己的心情,就是照顧自己的開始。

讓我們一起練習覺察情緒、理解情緒,與情緒和平共處。



本月心情氣象回顧



炎熱區

情緒 Check in

情緒大鏡—情緒 Check in

今天心情如何呀？
請感受自由，寫下自己的情緒，並將貼在海報上的情緒記錄下來～
寫下你今天的「情緒」！
寫下你今天的「原因」！

日期	情緒記錄	情緒記錄	原因
5/18 週一	開心	開心	因為今天天氣很好
5/19 週二	開心	開心	因為今天天氣很好
5/20 週三	開心	開心	因為今天天氣很好
5/21 週四	快樂	快樂	因為今天天氣很好
5/22 週五	開心	開心	因為今天天氣很好



歷時三週的情緒 Check-in 活動圓滿完成！每天早晨，同學們每天透過專屬貼紙記錄心情。活動期間，不少同學主動邀請任課老師到班上一同參與，展現班級向心力與行動力。

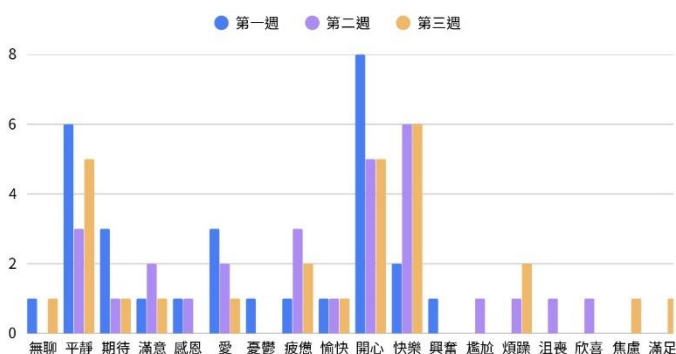
活動結束後，輔導室將三週的情緒紀錄整理成「情緒導航紀錄」，帶領同學回顧自己的情緒變化軌跡。這三週不只是貼貼紙的活動，更是一段學習認識自己、理解情緒的旅程。



情緒大鏡—情緒 Check in

今天心情如何呀？
請感受自由，寫下自己的情緒，並將貼在海報上的情緒記錄下來～
寫下你今天的「情緒」！
寫下你今天的「原因」！

日期	情緒記錄	情緒記錄	原因
5/25 週一	笑	笑	最近同學們都很開心， 週末，B班同學也...
5/26 週二	平靜	平靜	最近同學們都很開心， 週末，B班同學也...
5/27 週三	好奇	好奇	最近同學們都很開心， 週末，B班同學也...
5/28 週四	平靜	平靜	最近同學們都很開心， 週末，B班同學也...
5/29 週五	笑	笑	最近同學們都很開心， 週末，B班同學也...





晴天區

5/13(三) 國八職業試探

全體國八學生前往稻江護家進行試探，體驗科別包含應用英語科、應用日語科、幼兒保育科、時尚造型科、家政科、餐飲管理科。



5/21(四) 學長姐座談會

下午辦理座談會，邀請成淵高中、明倫高中、陽明高中、士林高商、南港高工學長姐返校分享，共有 80 位國九學生參加。



5/18-22 技職群科體驗課程

邀請稻江護家、康寧大學、泰北高中、惇敘工商、城市科大的老師入國九各班上課，體驗科別包含電機、餐飲、應日、時造、汽車、建築、廣設、表藝、企管和資管共 10 種類科。



微風區

5/25(一) 高二數理班學生支援 升學博覽會活動

百齡高中國中部升學博覽會，照片學生為高二優秀數理班學生，協助本校進行宣傳，介紹特色班級及課程活動，具服務熱忱，表現優異。





6/1(一) 高三申請入學 正備取志願選填說明會

大學申請入學結果揭曉後，同學們即將迎接人生的重要選擇。輔導室辦理正備取志願選填說明會，協助學生了解選填原則與相關注意事項，在正備取的校系中做最合適的排序。

願每位同學都能帶著對未來的期待，勇敢朝夢想前進，讓屬於自己的星光持續閃耀。



地點：演藝廳

主講人：輔導室 宋欣祐老師



5/20(三) 家長成長班

新住民多元文化講座 「甜在舌尖，暖在文化—泰國文化風土 × 摩摩喳喳體驗」



講師：
林曉瑜

✓ 烘焙甜點創意手作老師

宋韋均

✓ 語言治療師

✓ 泰國華語文教學指導

家長成長班邀請林曉瑜老師及宋韋均老師分享泰國文化風土，並帶領家長體驗泰國特色甜點「摩摩喳喳」製作。透過美食與文化交流，增進對多元文化的認識與尊重，讓理解與包容在校園中持續綻放。



活動預告

【升學講座】大學分發入學志願選填說明會

日期：7月29日(三) 19:00

地點：活動中心2樓會議室

歡迎家長與學生參加，報名連結如右



115 陽明高中國立大學榜單

臺灣大學 社會工作學系 社會學系 清華大學 科技管理學院學士班 人文社會學院學士班 計量財務金融學系 陽明交通大學 醫學生物技術暨檢驗學系 成功大學 測量與空間資訊學系 生物科技與產業科學系 地球科學系	政治大學 資訊科學系 資訊管理學系(甲組) 國際經營與貿易學系 歐洲語文學系(法文組) 日本語文學系 臺灣師範大學 國文學系 教育心理與輔導學系 科技與人力資源發展學系 地球科學系 數學系	中興大學 化學系(乙組) 財務金融學系 生命科學系 資訊工程學系 材料科學與工程學系 應用數學系 中山大學 資訊工程學系 海洋科學系 生物醫學系 劇場藝術學系 機械與機電工程學系	中正大學 數學系 化學暨生物化學系 中央大學 機械工程學系 資訊管理學系 生命科學系 數學系(數學科學組) 法國語文學系 客家語文暨社會科學學系	臺北大學 經濟學系 中國文學系 應用外語學系 企業管理學系 不動產與城鄉環境學系(乙組) 臺北市立大學 應用物理暨化學系 應用化學組 中國語文學系 衛生福利學系 城市發展學系 球類運動學系 陸上運動學系學士班
---	---	---	---	---



資源補給站



長照專線 1966



家中有失能失智長輩快撥打長照專線

1966

- POINT 01 申請方式**
 - 撥打1966長照專線
 - 撥打長照專線服務專線
 - 親至長照專線服務中心
- POINT 02 照管專員到府評估**
 - 由照管專員到府評估需求
 - 評估項目包括：生活、認知、情感、溝通、安全、健康、社會參與等
 - 評估結果將作為制定照顧計畫之參考
- POINT 03 資格審核**
 - 符合申請資格者
 - 由照管專員審核
 - 審核通過後，即可申請服務
- POINT 04 個案管理員制定照顧計畫**
 - 由個案管理員制定照顧計畫
 - 照顧計畫包括：生活、認知、情感、溝通、安全、健康、社會參與等
 - 照顧計畫將作為提供服務之參考
- POINT 05 取得長照服務**
 - 由照管專員提供服務
 - 服務項目包括：生活、認知、情感、溝通、安全、健康、社會參與等
 - 服務將根據照顧計畫提供

當家中長輩因年齡增長、失能或失智而需要照顧協助時，家人不必獨自承擔照顧壓力。透過長照專線 1966，可獲得專業諮詢與服務申請資訊，由照管專員到府評估需求，協助連結居家服務、日間照顧、喘息服務等多元長照資源。

照顧家人是一條漫長的路，適時尋求協助不僅能減輕照顧負擔，也能讓被照顧者獲得更完善的支持。



情緒補給站 | 今天，你 SMILE 了嗎？

在忙碌的課業與生活中，我們常常關心成績、進度和目標，卻忘了留意自己的心情。衛生福利部推廣「SMILE」心理健康五步驟，鼓勵大家透過良好的生活習慣培養情緒韌性。從充足睡眠(Sleep)、規律活動(Mobile)、人際互動(Interact)、保持關愛與微笑(Love/Laugh)，到均衡飲食(Eat)，都是照顧心理健康的重要方法。

SMILE 口訣是什麼？

- S SLEEP - 睡得好**
儘量少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕壓感。
- M MOBILE - 常動動**
多嘗試放鬆、按摩、打坐、瑜珈等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。
- I INTERACT - 多交流**
主動跟朋友聊天，讓心靈獲得舒壓，聆聽他人，建立良好的溝通與互動。
- L LOVE/LAUGH - 常開心/愛微笑**
熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。
- E EAT - 健康吃**
注意飲食均衡和適量，適量補充含有維生素B群的食物(如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等)，有助於降低焦慮。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久



您今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部與您一起實踐「SMILE生活」，沒有心理健康，就沒有真正的健康。透過簡單的「SMILE」，開啟通往好運，一路維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列管道
24小時免費心理支持服務專線
1925 依舊愛我
長照專線
心理諮詢平台

衛生福利部 請心印

你今天好嗎？ HOW ARE YOU TODAY?

微笑5步驟，憂愁拋腦後
SMILE EVERYTIME



衛生福利部