



# 臺北市立陽明高級中學

## 木棉陽光專刊

115/5/20

主編：林巧芳、呂政憲

編輯：謝嘉軒、任以容、陳玫嫣、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



### 活動回顧 (4/21-5/22)

#### 《心事轉運站》

這是一個讓全校師生共同參與的溫暖交流活動。學生可以將自己的煩惱、困惑或心情匿名投入「煩惱箱」，再由輔導室挑選適合公開討論的內容張貼於「心事牆」上，邀請大家一起留下建議、鼓勵與支持。

活動以「心智圖」方式進行回應，希望透過一句話、一個經驗分享，讓每個人的情緒都能被看見與理解。從課業、人際到家庭與未來，每一份留言，都可能成為陪伴他人的力量。

或許我們無法立刻解決所有煩惱，但希望透過這面牆，讓更多人知道：當你願意說出心事時，總會有人願意停下來傾聽。



#### 國中九年級 最後一哩路 好事會發生

5/16、5/17 二天是國中會考，也是九年級學生的超級大日子，陽明考生在校長、導師、師長們的加油陪伴中，相信一定能將國中三年所學全力發揮，好事會發生啦！祝福所有國九考生未來能擇你所愛，愛你所擇！



## 高中三年級 模擬面試

4/24 辦理大學申請入學第二階段甄試的模擬面試，教授盛讚學校幾乎整個複製大學面試現場的流程、場景與情境。為了協助高三考生能有最好的練習經驗，這背後投入了大量人力與時間，包括輔導室同仁，從前置工作開始不斷的聯繫準備外，當日還有 40 位學生志工的加入。最感謝的是校內師長、大學教授的協助，才能順利依 181 位考生各種領域需求完成如下的場次：

\*中英文自我介紹：21 場(中文 18 場、英文 3 場)校內老師指導

\*模擬面試-專業場教授：15 場 29 位教授 (9 所大學)



## 重要提醒

申請入學  
網路登記志願

1. 第二階段甄試結束後，無論正取備取，均須於 115.06.04~06.05 登記志願序：進申請官網登入系統，選擇「網路登記志願」、「就讀志願序登記」
2. 登記志願說明會：6/1 中午 12:30 在演藝廳

## 高二 大學參訪

為幫助同學實體認識大學，本學期規劃辦理 5/15(五) 參訪輔仁大學、5/29(五) 參訪宜蘭大學。照片為輔導室宋老師、黃老師帶領 36 位高二同學參訪輔仁大學管理學院及外語學院參訪情形。



## 活動進行式

## 情緒 Check in 情緒大頭貼



情緒 Check in~~校長主任 5/22 一起來參與!!!

內容：5/18 至 6/5 透過每日早晨的情緒覺察，練習認識與表達自己的情緒。  
進行方式：

1. 學生皆擁有一個專屬代表貼紙，每天到校後，在「情緒放大鏡」海報上進行情緒 Check in，貼出自己當下的心情狀態。
2. 學習單記錄造成情緒的原因與事件，透過書寫與整理，逐步練習覺察自己的情緒來源，理解情緒背後的需求與感受。

效果：每日簡單的情緒確認，幫助學生建立自我覺察能力，學習與情緒共處，也讓班級成為一個更能理解與接納彼此的溫暖空間。



## 師長大頭貼猜猜看?





# 身心補給站-你累了嗎！？



全民愛健康  
心理篇6

## 你的壓力很大嗎？

圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：長庚醫院  
專任臨床心理師 吳家瑛



1 常頭痛、腰痠背痛



2 老是忘東忘西的



3 總覺得工作做不完



4 最近胃口不好或特好



5 老是失眠、睡不好



6 常感到焦慮、煩躁



7 經常與人意見不和



8 注意力難以集中



9 氣色不太好



10 近半年生病不只一次



11 對未來充滿不確定感



12 常覺得很累  
假日都在補眠

若符合6項以上症狀，表示你的工作壓力頗大，  
建議尋求醫師或心理師協助唷！

壓力排解相關問題，建議諮詢  
「精神科、身心科」

更多資訊請上 健談 havemary.com

詳細完整內容可到健談網頁了解~<https://www.havemary.com/article.php?id=4069>



上班族  
抗壓篇2

## 如何紓解壓力

圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：臨床心理師 王淳

適度進行有氧運動



調節飲食，  
少吃酸辣、  
刺激的食物



接觸人群，參加休閒活動



充足睡眠  
6~8小時



呼吸法，  
藉由深而長  
的呼氣、吸氣，  
達到放鬆的效果



視覺化心理圖像，從  
記憶裡找出自己愉快的  
回憶，去回想詳細的情節



靜坐：  
每天兩次，  
每次15~20分鐘，  
以最舒服的姿勢坐著即可

更多資訊請上 健談 havemary.com

詳細完整內容可到健談網頁了解~<https://www.havemary.com/article.php?id=2909>