



臺北市立陽明高級中學

木棉陽光專刊

114/11/18 出刊

主編：林巧芳、敖亦涵

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

輔導室：知行館一樓

電話：28316675 轉 150、151、152、154、155、157



本月活動回顧 (10/18-11/21)

校慶日

阿公阿嬤遊陽明
當幸芙來敲門

11/08，輔導室的家庭教育攤位洋溢著歡笑與溫馨氣息。共有 20 組國高中生邀請祖父母參加「阿公阿嬤遊陽明」活動，在主題「當幸芙來敲門」的泡芙製作體驗中，祖孫攜手動手做甜點，甜蜜香氣瀰漫全場。祖孫們一同挑戰闖關遊戲，在笑聲與互動中展現跨世代的默契與愛——因為有您在，幸福正好來敲門。



祖孫默契大挑戰



當幸芙來敲門



陽明傾聽日靜態展

高一 學群講座



11/14(五)特別邀請了來 6 所大學、12 位不同領域的教授們，為同學們帶來一系列精彩的「學群講座」。從人文社會、自然科學、工程科技，到管理、醫護、藝術創意……每一場講座都像是替未來開了一扇小小的窗，讓同學們看見生涯更多的可能性。



學生專注聆聽



用心完成學習單





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！

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

☆ 【高三特殊選才模擬面試】順利結束，本次共舉辦六場次，共計 19 人次參與，感謝指導老師們。



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：

11/19 13:30-15:30【親職講座】親子情緒教養，從 SEL 學會與孩子共情，地點：校史室。

11/26 13:30-15:30【美味烹飪】美麗凍起來——滿滿膠原蛋白魚鱗凍，地點：烹飪教室。

12/10 13:30-15:30【輕鬆手做】田園風花草拓印帆布包，地點：校史室。

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。

祈福

☆ 歲末年終繪馬感恩祈福活動

嘿，你這一年是不是也默默變得更厲害了？

讀書、補習、寫題目、咬牙撐過難關——這些努力都值得被拍拍頭安慰一下。

歲末時刻，我們一起回顧 2025，展望 2026！寫下給自己、給升學之路、給新年小小願望吧！預計於 12/19(高三繪馬)、12/26(國九繪馬)、12/22~12/26(全校師生)辦理喔。



祈願



國中 活動預告



◇ 【國八職業試探】

11月26日(三)下午

801、803、804 班前往「城市科大」體驗電機、資工、企管、應外及餐飲科。

802、805、806 班前往「內湖高工」體驗電子、冷凍、電機及資訊科。

◇ 【家長職業達人入班講座】

於11月28日(五)第四節辦理，邀請家長親自現身分享，職業類別多元，包含烘焙主廚、導演、電商服務業、動畫師、貿易公司等。



高中 活動預告

◇ 12/5、12/12（五）第六、七節，我們將推出5場大學學系專題講座，正式為高二學生啟動升學探索的進階旅程！！

→在熱熱鬧鬧結束高一「學群講座」後，輔導室可是一刻都不停歇，馬上把焦點轉移到高二的同學身上啦！這次我們特別邀請到多所大學的教授親自蒞臨本校，帶來最第一手、最真實、最精彩的學系分享。

歡迎大家帶著好奇心、興趣和問題來參加，一起找到屬於自己的方向～



身心小補帖



◇ 4-8 呼吸法

社群上很夯的快速情緒調節法。網路大多是4-7-8呼吸法，現在我們來嘗試簡易版，練習吸4吐8秒呼吸法，只要花你短短一分鐘，就能讓大腦的情緒風暴先停一停。如果能跟著影片練習，吸4閉7吐8也很好，請留意身體狀況，重點是專注呼吸。

- ✓ 適合：考試前、吵架後、崩潰邊緣時
- ✓ 很快、零工具、沒人會發現你在調整

[練習影片](#)→



◇ 心情豆豆筆記

現在很流行的極簡版情緒日記：

只要在行事曆上畫一顆顏色 ● ●

○，代表今天心情。

- ✓ 不用寫字，壓力超低
- ✓ 很適合自我覺察初學者

◇ 3-3-3 找回專注法

當發現自己在分心時，你可以試試看

- ☐ 看見 3 樣東西
- ☐ 聽到 3 個聲音
- ☐ 動 3 個身體部位
- ✓ 可以把快失控的心神「叫回來」。

◇ 短版數位減壓

不用很難，只需要做一件事，就是先放下3C產品：

午餐20分鐘不滑手機或睡前5分鐘不看螢幕，給自己一小段遠離3C的時光

- ✓ 睡眠、情緒、專注力都會好超多

