臺北市立陽明高級中學

木棉陽光專刊

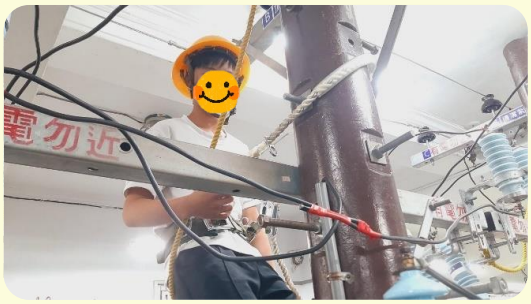
113年12月出刊

主編：林巧芳、敖亦涵
編輯：呂政憲、忻鼎芸、任以容、陳玫嫣、李恩慈、蕭如宜、張淑茹、謝嘉軒
輔導室：知行館一樓
電話：28316675 轉 150、151、152、154、155、157

國中活動回顧小錦集

國八職業試探

國八各班學生分別前往開南中學和城市科大，體驗電機科、機電科、資訊科、廣設科、觀光科及企管科的課程內容。



家長職業達人入班講座

七八年級共有 9 個班級參與，分享職業包括護理師、食品品保人員、保全業、產品開發設計、自媒體工作者、幼兒園英文老師、教官、行銷及空拍導演。

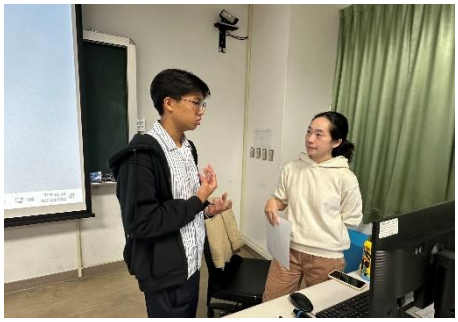
生涯親師講座

講題：「過曝世代的成長之路-陪伴孩子打造心理韌性」，
講師：點亮心燈諮商中心李訓維心理師。參與的家長收穫滿滿，講座滿意度 100%。

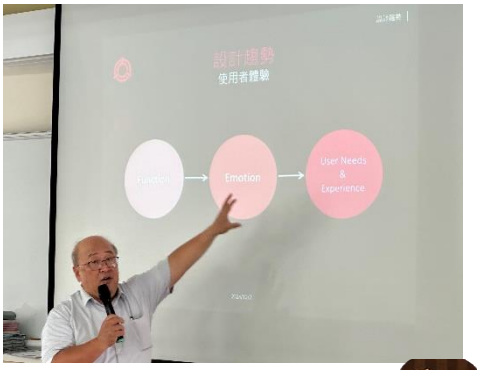
本月活動回顧

學群講座

輔導室在 12/01~12/20 午休時段辦理了 10 場學群講座。邀請了台師大、國北教、宜大、北醫、北大、海大、輔大及淡江等十所公私立大學到校分享。講座涵括了工程學群、心理社會學群、醫藥衛生學群、商學院、管理學群、傳播學群、外語學群等。



來自各個學校、不同學院和學系的教授們，細緻的介紹了該學系的特色，學生們專心聆聽外，還在講座後留下來個別請教~



陽明之美 生命教育攝影比賽

你曾經發現陽明之美嗎？這場攝影技藝的比拼，經過專業評審的評比最終結果出爐啦!!

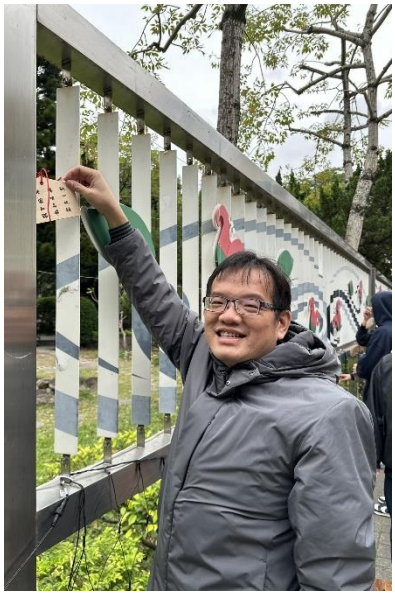
高中部收件作品共 25 件，
特優 6 件、優等 10 件、佳作 7 件
國中部收件共作品 12 件，
特優 1 件、優等 4 件、佳作 4 件

70127 邱禾昕-陽光男孩-特優

10938 劉宣緯-飛越青春-特優

歲末年終繪馬感恩祈福活動

歲末年終，在充滿感恩的季節，不論是謝謝這一年辛苦的自己，還是為來年許下一個心願，讓我們都將祝福和祈願高掛。除了高三、國九的繪馬祈福，高一二、國七八的同學們也沒缺席，在三樂花牆上，也掛滿了精心創意的祈願小卡。



高中升學專區

✧ 【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！

114 繁星推薦 校系分則查詢	**114 申請入學** 校系分則查詢 審查資料準備指引	**114 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！
113 繁星推薦 各校系錄取標準	**113 申請入學** 各校系篩選標準	**大學問**	**IOH**

學習歷程檔案重要提醒-「課程學習成果」上傳期限

113學年度第一學期作業時間

	學生作業	教師認證
高一、二、三 113學年度第一學期 課程學習成果	截止期限 114 年 2 月 10 日 (週一) 17:00	截止期限 114 年 2 月 24 日 (週一) 17:00
高一、二 113學年度 多元表現	截止期限 114 年 7 月31日(週四) 17:00	無

✧ 相關資料參考資料請掃描 QRcode 參閱學校網站 (https://reurl.cc/966ANO)

★★課程學習成果上傳後，請記得**送出認證**才**算完成喔!!**

上傳檔案時務必用 100 字簡要摘要敘述。檔案內容的心得則不限 100 字。

「自主學習計劃及成果」請上傳至多元表現中，「彈性學習時間紀錄」下類別「自主學習」。

✧ 【睡前儀式】4B 法則，助你一晚好眠

1B（Bath time 洗澡時間）：睡前安排一個洗澡時間，洗去整天的疲憊。如果時間不急，就慢慢來，不要總是洗戰鬥澡，又接著忙下一件事情。
刻意的提醒自己，這個洗澡時間就像是一個切換的開關，將忙碌切換成平靜、將急忙切換成休息，從睡眠醫學的角度來看，洗澡後體溫的改變也能幫助睡眠。

2B（Break time 暫停時間）：常有人睡前因為想了一些事情，然後躺在床上就開始止不住大腦的思緒而失眠了。試著用「煩惱記事本」的方式，把這些煩惱寫下來，讓煩惱在睡前「暫停」下來，幫助大腦停止反覆思考與擔心。

3B（Breath time 放鬆時間）：建議接近睡覺前的時間安排 15-30 分鐘的放鬆，利用像是腹式呼吸法、肌肉放鬆等，來降低過度緊繃的身體，把呼吸放慢下來、心跳也跟著緩慢，身體肌肉也會跟著放鬆，漸漸的感覺到頭腦可以冷靜，可以準備睡覺了！

4B（Bed time 床的時間）：重新培養「床=睡覺」的連結，降低失眠與床的配對，讓身體學習到躺上床就是該「開始放鬆、準備睡覺」，其中最重要的原則就是避免在上床看電視、看書、玩手機等活動，讓你清楚知道床只留給睡覺用。

圖文出處：吳家碩臨床心理師 桃園長庚紀念醫院睡眠中心