



# 臺北市立陽明高級中學

## 木棉陽光專刊

114 年 4 月出刊

主編：林巧芳、任以容

編輯：呂政憲、忻鼎芸、張淑茹、陳玫嫣、敖亦涵、李恩慈、蕭如宜、謝嘉軒

輔導室：知行館一樓

電話：28316675 轉 150、151、152、154、155、157



### 國中活動集錦

#### 升學資料 靜態展

3 月 17 日至 4 月 9 日於生涯教室展出基北區高中、高職及五專  
共約 100 間的學校簡介資料，供學生查詢閱覽。



#### 國八職業試探

全體國八學生前往稻江護家進行職業試探，體驗餐飲科、  
時尚造型科、家政科、幼兒保育科及應用日文科。



近期報名

『114 年暑假職業輔導研習營』、『114 年第 1 學期技藝教育課程』  
歡迎有意試探技職類科的同學洽輔導室以容組長報名喔！



## 高中專區



### 高一小雁快飛同儕學習輔導競賽活動

【活動說明】高一同班學生以 3-4 人一組自由組隊參加，一起訂定讀書計畫並相互激勵向學，以第二次段考與第一次段考之小組成員類組排名平均進步情形進行競賽並擇優獎勵。

1. 報名：4 月 9 日(三)至 4 月 16 日(三)17:00 前繳交報名表。
2. 讀書計畫：小組需於 4 月 21 日(一)17:00 前繳交「小組讀書計畫」才算完成報名。

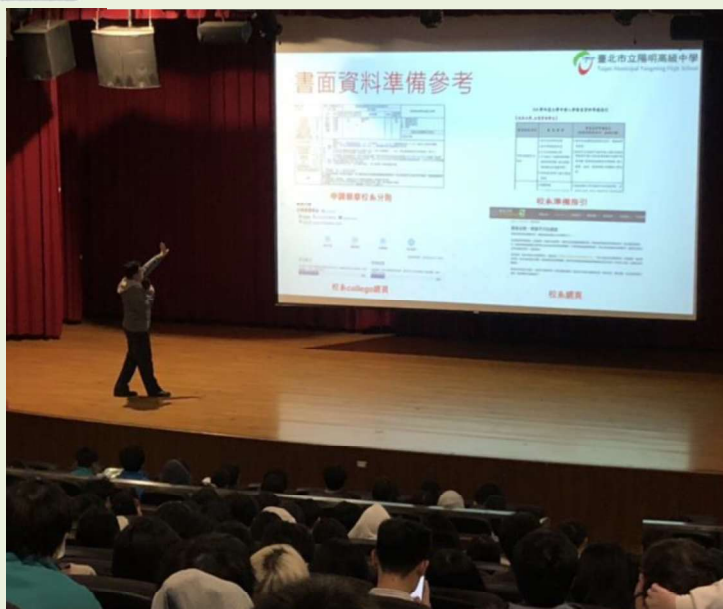
### 114 學年升學榜單亮眼



特殊選才錄取 12 人、繁星推薦錄取 61 人  
國立大學錄取率達 50% 以上!!



### 高三申請入學第二階段說明會



### 模擬面試活動預告



★4 月 16、17 日~中英文自我介紹

★4 月 25 日~模擬面試專業場

共計 36 場次

4 月 16 日開始招募小義工，  
歡迎洽輔導室鼎芸組長報名!



## 穿越時空的許諾-3月20日取信儀式、4月14日展信活動(高三)



高三的同學們：

即將到了畢業的季節，/// 年新生始業「穿越時空的許諾-寫給自己的一封信」，你是否記得三年前的願望呢？三年了，這封信現在將穿越時空回到你的手中，當你展信的那一刻，希望你會自己感到滿意，沒有對不起那個十二歲的自己！



## 情緒教育週系列活動



國九展信~6月6日

【國中講座】不一樣又怎樣，我們的閃亮不一樣



【高中講座】自殺防治守門人訓練



## 關懷同學由你我做起

當發現同學有情緒低落或自殺危險徵兆時：

- 「1 問」：主動關懷並詢問狀況，運用心情溫度計等量表，了解同學當下的情緒感受。
- 「2 應」：提供適當陪伴及關懷，以尊重、同理且不批判的態度，聆聽同學的問題與感受。
- 「3 轉介」：主動積極為同學尋找適當資源協助（如導師、任課老師、學務處、教官室或輔導室等），並持續提供關懷。



## 活動預告

◆4月14日【高一二班會討論】情緒自覺力：解碼內心，做情緒的主人  
讓我們透過3個小測驗，了解自己的情緒狀態~~

◆4月14日~4月18日【情緒分類站】讓開心上牆，煩惱入箱  
同學們！一起來『知行館前』消滅你的壞情緒吧!!



**大會報告！大會報告！陽明高中的「情緒教育週」熱烈開跑！  
走過、路過、絕對不能錯過～**

**讓我們一起熱情參與，一起感受每一天的情緒起伏  
開心的情緒就盡情歡呼，不開心的情緒就丟進洞裡說掰掰～  
一起做情緒的好朋友吧！**

### ● 開心上牆 ●

1. 想一想，最近是什麼讓你開心呢？寫在小圓紙條上
2. 撕下雙面膠，把紙條貼進牆上的快樂瓶裡
3. 貼的時候記得避開別人的紙條，不要擋住他們的幸福喔～
4. 最後，別忘了停下來看看大家的開心時刻，一起感受幸福在發光

### ● 煩惱入箱

1. 把讓你煩惱或不舒服的事寫下來
2. 用力地對折、或狠狠地撕碎它！你有權決定怎麼處理你的情緒
3. 丟進「煩吞吞」的大嘴巴裡～讓它幫你吞掉那些煩惱
4. 當煩惱滿了，我們會定期清空它～放心交給我們！





## 性別平等教育宣導

3月07日【高中講座】淺談網路兒少性剝削

4月18日【國中講座】即將登場~

講題：網戀不迷惘-認識數位性別暴力 講師：荷光諮商所 簡苑玲心理師

臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心

# 防制性影像外流

## 五不一檢舉

不觀看 不轉傳 不下載 不分享 不持有

檢舉下架

廣告

防治數位性別暴力五不一檢舉

請下載：<https://reurl.cc/o87Lr5>

若不幸遇到  
性私密影像外流情況時，  
可以怎麼辦？



臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心

廣告

**不是你的錯，  
你可以保護自己的四大步驟**

- Step
- 1 保持鎮定
  - 2 保存證據
  - 3 調高社群隱私設定
  - 4 尋求協助  
申訴下架

**110 兒少私密影像找iWIN！  
成人私密影像找私ME！**



校園性別事件應對指南請下載  
<https://reurl.cc/NY0qz9>



校園霸凌事件應對指南請下載  
<https://reurl.cc/NY0aM9>