



臺北市立陽明高級中學

木棉陽光專刊

114 年 5 月出刊

主編：林巧芳、忻鼎芸

編輯：呂政憲、謝嘉軒、任以容、陳玟嫻、李恩慈、蕭如宜、張淑茹、敖亦涵

輔導室：知行館一樓

電話：28316675 轉 150、151、152、154、155、157



升學活動回顧小錦集



專業模擬面試

大學專業模擬面試是為高三學生準備大學申請時的面試環節所設計的練習，目的是讓學生提前體驗真實的面試情境，並獲得專業的反饋和建議。



大學教授專業模擬面試

中、英文 自我介紹練習

中、英文自我介紹練習是訓練學生展現個人特質與學習動機、提升表達流暢度與自信心、展現國際視野與語言能力、增加申請競爭力與多元性。



感謝校內高中教師協助自我介紹訓練

藝術、遊憩運動 模擬面試

模擬面試是高三學生申請大學過程中的寶貴經驗，能夠幫助學生更好地展現自己的優勢和潛力，提高大學申請的成功率。



藝術、遊憩運動學群 模擬面試訓練



心理健康資源



For 全校同學
心理健康資源

[新快活心理健康學習平台](#) 【超連結】

提供青壯年多元心理健康知識與自我評估工具，透過數位學習方式促進自主心理保健，預防問題惡化。

[15 至 45 歲青壯世代心理健康支持方案](#) 【超連結】

針對青少年至中壯年族群設計的心理支持計畫，提供適齡諮詢服務與介入措施，解決不同人生階段的心理挑戰。

衛福部 1925 安心專線

24 小時全天候心理諮詢服務，提供即時情緒支持與危機處理，連結專業資源協助，降低自傷風險。

[社區心理衛生中心](#) 【超連結】

在地化心理健康服務據點，提供專業評估、諮詢、轉介及個案管理，建立社區心理健康支持網絡。



重要廣播

For 高三同學

申請入學第二階段指定項目甄試公假申請

申請入學第二階段指定項目甄試公假申請：領取公假單後依據表格的請假天數填寫，並完成各人員簽核程序（請參閱面試公假原則）。

114 甄試經驗傳承回饋表 請於 6/2(一)中午前收齊後繳回輔導室！

學長姊的經驗傳承是提供實戰指導，幫助學弟妹了解各校系面試重點，學長姐分享能減輕考生焦慮，提升信心，並傳授有效表達與應對技巧。

升學就業調查表 請於 6/2(一)中午前收齊後繳回輔導室！

收集畢業生升學就業規劃資料，用於評估學校輔導成效、優化升學指導策略、調整職業準備課程、建立校友資料庫、提供教育政策規劃參考，並協助學校改進教學與輔導方向。

高三申請入學二階輔導活動【網路登記就讀志願說明會】

6月2日(星期一) 12:30 演藝廳 輔導室謝嘉軒老師

此說明會為學生提供關鍵資訊與指導，釐清備取遞補機制，把握關鍵轉榜時機，確保同學能夠在複雜的申請系統中做出明智決策，順利邁向理想大學。



請檢附面試通知書，事先辦妥公假手續



學校地點	面試時間 平日一~五上午面試	平日一~五下午面試	星期六面試
雙北基隆桃園	公假1天	公假1天	
新竹	公假1天	公假1天	-----
苗栗以南	公假1.5天	公假1天	公假0.5天
東部	公假1.5天	公假1天	公假0.5天

For 全校
國中同學

【職業達人講座】5月27日(二)下午

室內設計科(魔法空間大挑戰)、航空電子科(AI 未來·浩瀚飛翔)。

地點: 本校立志樓

【百工職場半日微體驗活動】6月3日(二)下午

本職主要工作為染織工坊，為職人實際創作與生產的場域，且附加薑黃染課程，有完整五感體驗，為臺灣少數的染織基地，非常值得參訪。

地點: 大稻埕百年老屋

歡迎國中部學生自由報名參加

For 國九同學

【技職群科體驗課程】5月19-23日第3、4節

邀請泰北高中、稻江護家、惇敘工商、城市科大、康寧大學共10種類科的老師入國九各班帶領各職業類科體驗課程。

【一日高中生體驗活動】5月20日(二)

國九有意體驗高中生活的學生可以安排入高一班級進行課程體驗。

【學長姐座談會】5月21日(三)下午

邀請4-6位本校畢業目前就讀高中高職或五專三年級的學長姐返校分享。

歡迎國九學生參加



榮譽榜

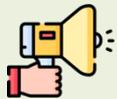


114年臺北市技藝教育課程技藝競賽

903班 鄒心瑩 榮獲家政群美容組**第一名**

906班 張雅婷 榮獲商管群商業管理組**第四名**

905班 陳郁菲 榮獲家政群服飾組**佳作**



恭喜以上3位得獎同學

溫柔的自我照顧

像對待一位摯愛的朋友那樣善待自己，給自己空間去感受、去思考、去療癒。在困難面前，對自己說聲「沒關係，我們慢慢來」；在成就面前，記得說「你做得真好」。



預備幸福的能力：社會情緒學習 Social Emotional Learning

輔導教師 忻鼎芸

社會情緒學習 (Social & Emotional Learning, SEL)，是由美國「學業、社會情緒能力學習組織」(CASEL) 提出的概念，是情緒教育的一種，包含理解自己和他人的情緒、處理壓力、同理與社交能力。SEL 有以下重要的五大能力，如何發揮這五大能力，需要透過一些方法的訓練與練習，這次就針對「自我情緒覺察」提供給大家一些方法運用。

閉上眼睛

深呼吸

靜心音樂

觀察自己

不斷練習

1. **閉上眼睛**：我們所接收的感知有 80%來自視覺，因此閉上眼睛以後，注意力就能抓回自己身上，用「內在的眼睛」來看自己。
2. **深呼吸**：接著把呼吸放緩，吸氣 4 秒，吐氣 8 秒，如果覺得思緒很混亂，就把注意力放在自己的呼吸上。深呼吸是把注意力拉回自己身上的好方法，把注意力從外界拉回自己的身上以後，我們的心就會靜下來，也就能好好地觀察自己的狀態。
3. **聽靜心音樂**：跟著音樂調整自己放鬆，靜下來，聽音樂總是最好的方法，可以配合以上的呼吸一起。推薦大家免費的 APP: Insight Timer(英文介面)，裡面有許多免費冥想靜心音樂，睡前跟著音樂靜心幾秒，超級幫助睡眠。
4. **觀察自己**：在心靜下來以後，不需在心裡判斷自己出現的想法、情緒，但看著它們經過就好，如果發現自己不小心陷進去了，就把注意力再放回到呼吸。
5. **透過練習**：慢慢地就會發現其實無時無刻都可以練習觀察。



當你負面情緒湧上來時：「暫停按鈕」技巧步驟

1. 簡單的「5-4-3-2-1」技巧
 - 看見 5 件東西
 - 聽見 4 種聲音
 - 摸到 3 種不同質感
 - 聞到 2 種氣味
 - 嚐到 1 種味道
2. 邀請你閉上眼睛，想像一個讓你感到輕微不舒服的情境
3. 引導「5-4-3-2-1」練習技巧
4. 深呼吸三次，感受差異
5. 自我覺察：
 - 這個練習如何幫助你回到「現在」？
 - 你能想到什麼時候可以使用這個技巧？

