



臺北市立陽明高級中學

木棉陽光專刊

114 年 6 月出刊

主編：林巧芳、呂政憲

編輯：忻鼎芸、謝嘉軒、任以容、陳玟嫣、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



活動回顧小錦集 😊

百工職場半日 微體驗活動

蚤操染織，國中部學生約 25 人報名參加。大家認真體驗，開心完成自己的作品。



國九給三年後 自己的一封信

★取信 6月5日開啟求理子，校長將三年前封存的祈願瓶傳交給班長

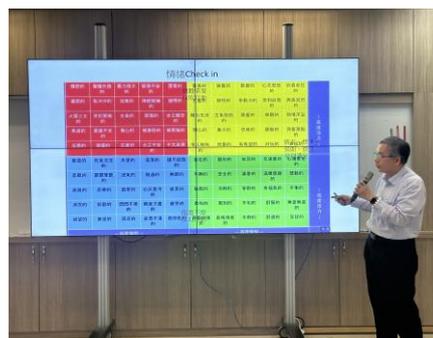
★展信 6月6日班會課在各班導師帶領展信儀式



感謝校長每年在求理子前傳接全校每一班祈願瓶的封存與開啟

情緒學習素養 增能工作坊

本校6月承辦了3場北市情緒學習素養增能研習，校內外教師參加踴躍



老師們認真聆聽陳學志教授精彩的演講



好事大聲說



小輔義工 感謝一年來 默默付出的 好幫手



熱心好幫手

吳秉恩、洪昱捷、王絢音、
邢紫鈞、林俐霓、許珈語、
黃 妍、蔡秉妍、賴翊瑄、
吳辰安、張筠唯、張鈞甯、
周立臻、周艾璇、權靚穎、
郭羿攸、強瑀捷、蔡芊嬋、
陳彥澤、蔡任傑



重要廣播

For 高三同學
最後一里路
加 油 ！

分發入學志願選填 輔導暨說明會

報名連結

<https://forms.gle/Y37d95EWCrj12HwF9>

△ 報名至 7/18(五) 截止

請欲參加的同學事先報名！

歡迎高三家長報名參加！

預約諮詢輔導：歡迎 7/18 當日登記預約。



臺北市立陽明高級中學

114學年度分發入學 志願選填說明會

時間 | 7月29日(二) 19:00~21:00
地點 | 演藝廳
對象 | 應屆畢業生、校友、家長

報名至7月18日(五)截止，請欲參加的夥伴事先填寫表單報名

多元策圖書資訊社
李承泰 講師

報名連結
請務必事先報名

臺北市立陽明高級中學輔導室
113學年度第2學期升學輔導活動

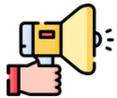
For 全校
老師同學

【性別平等教育「尊重性別友善共好」成果展巡展】

展出時間：6月6日至6月20日

地點：圖書館

展出內容：臺北市 113 學年度性平宣導月得獎作品--近距離接觸藝術美學與生活關懷並帶入性平觀念。



榮譽榜



小雁快飛同儕學習輔導競賽一至六名優勝

第一名	105	林鈺玟 侯冠宇 連淳亨 陳弘軒	第四名	107	張議云 黃心悅 瞿橋庭
第二名	107	洪苡婕 洪翊棋 劉沂樺	第五名	105	李昀珊 吳易家 林品胤 闕恩祈
第三名	107	周欣昕 劉紘瑄 楊程	第六名	105	郭羿攸 鄔語珊





社會情緒學習 Social Emotional Learning

MyBalancedBrain 依心理健康設計的概念，提醒我們只能控制自己，而無法控制他人，**更專注於自身可以掌握的部分**，以及自己能改變的事情，以增強自我效能感和心理韌性。

辨識生活中無法掌控的部分，幫助減少不必要的焦慮與挫折感，並引導專注於自己能影響的範圍。

理解接受無法控制的事物，避免將過多精力浪費在無法改變的事情上，促進心理健康與情緒穩定，將注意力放在自己能掌控的...

我能控制的事物	我無法控制的事物
我的感受	他人的感受
我的行為	他人的行為
我的態度	他人的態度
我的反應	他人的評價或批評
我的信念和價值觀	他人的信念和價值觀
我說的話	他人說的話
我如何使用時間	過去發生的事情
我的健康習慣	突發的意外或變故
我的目標設定	未來的不確定性
我的學習方式	外界發生的事件
我的自我照顧	天氣或大環境
我的溝通方式	他人的情緒狀態
我的界限設定	別人是否喜歡我



情緒急轉彎

臺北市社區心理衛生中心「**腦筋急轉彎**」系列~[點擊看秘笈](#)，覺察調整自己的情緒

1. [你腦中的「腦筋急轉彎」#1 解讀複雜又糾結的情緒風暴](#)
2. [你腦中的「腦筋急轉彎」#2 你的情緒其實默默守護著你—每個情緒都很重要](#)
3. [你腦中的「腦筋急轉彎」#3 不是情緒變小，而是你在情緒中長大了](#)
4. [你腦中的「腦筋急轉彎」#4 情緒穩定，是能夠不被情緒左右](#)
5. [你腦中的「腦筋急轉彎」#5 焦慮未來、憂鬱過去，讓我們把心力放回當下](#)
6. [你腦中的「腦筋急轉彎」#6 情緒價值，而是讓人變得更好的三種能力](#)
7. [你腦中的「腦筋急轉彎」#7 你都用「問題解決」的方式快速處理情緒嗎？](#)
8. [你腦中的「腦筋急轉彎」#8 除了滑手機，什麼都做不了的夜晚](#)

