



臺北市立陽明高級中學

木棉陽光專刊

113/09/20 出刊

主編：林巧芳、張淑茹

編輯：呂政憲、忻鼎芸、任以容、陳玫嫻、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



本月活動回顧

進學典禮

本校國高中新生分別於 9/11、9/16 將「穿越時空的許諾」一封信，封存在求理子，期許學生夢想種子能萌芽茁壯，三年後學生在畢業展信時，能體會自己的成長與學習。



高一新生



國七新生



輔導室活動公告

幸福處方籤

幸福處方籤
光想想就好幸福啊

幸福處方籤簡介

學習—讀書壓力大，停下腳步讓自己休息一下
友情—朋友是一輩子的，沒什麼事过不去
愛情—人海茫茫中，能相遇是多麼不容易
為自己加油—找到自己，看見閃閃發亮的你

★此站設立目的是
希望在平凡的日子中帶給你們不平凡的打氣

幸福處方籤 使用流程

- 1.選擇一類別(學習、愛情、友情、為自己加油)
- 2.心裡默想今天讓你覺得困擾或疑惑的事
- 3.抽取完畢請將吸管套回收

☆一天以一次為限☆
★這不是仙丹靈藥
若有嚴重困擾請與輔導老師聯繫★

幸福處方籤
勇敢說出你的困擾
帶你看見自己的亮點
迎接每天的幸福

輔癒籤

輔癒籤
每一天都是新的一天

籤別介紹

1	2	3	4
大吉	中吉	小吉	平

抽籤順序

- 第一步：抽取號碼籤
- 第二步：找到對應號碼籤 (請小小力拉出)
- 第三步：抽出今日好籤

歡迎你來!
記得!籤詩內容僅供參考，努力恆心才是成功的撇步



全區廣播



家庭教育（家長成長班第二十四期）

9月25日至12月25日共辦理12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 13:30-15:30。

近期成長班課程規劃如下：

09/25【親職講座】如何擁有健康安全家庭親密關係，地點：校史室。

10/02【親職講座】相愛不相害-從薩提爾談家庭溝通，地點：校史室。

10/09【親職講座】剖析青少年親子衝突的內心小劇場，地點：校史室。

10/16【親職講座】引導孩子在愛與規範中成長，地點：校史室。

欲報名家長請洽 28316675 轉 152 忻鼎芸組長。



關懷同學從你我做起（自殺防治守門人宣導）

當發現同學有情緒低落或自殺危險徵兆時：

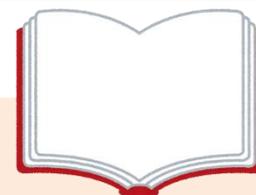
「1問」：主動關懷並詢問狀況，運用心情溫度計等量表，了解同學當下的情緒感受。

「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。



高中專區（9/20-10/19）



測驗施測

高一

學習與讀書策略量表

高三

大學學系探索量表施測

大學學系探索量表解釋測驗

請輔導股長提醒同學注意與配合

（一）密切留意輔導室通知，提醒同學施測時間，並準時做好施測準備。

（二）手機若無網路，輔導室可提供平板租借以進行施測。

生涯輔導

● 高三多元入學關鍵報告講座：10月4日(五)第5節

講師：多元策圖書 李承泰先生，地點：演藝廳。

● 高三學習歷程備審資料講座：10月11日(五)第5節

講師：黃仕親老師，地點：演藝廳。



國中專區 (9/20-10/19)



技藝教育課程

本學期上課期間為 9 月 10 日至 12 月 10 日的每週二下午，共 13 週。學生分別前往士林高商、泰北高中、開南高中、稻江護家、惇敘工商和馬偕專校。

外出單及技藝課程聯絡本放置輔導室外長桌，請同學注意領取時間。

多元能力開發班

預計開設陶藝、時尚造型課程，近期將請導師協助推薦學生參加，

「陶藝」預計於 9 月 20 日（五）開始上課。

活動報名表及相關課程請參見右方 QRcode。



小團體課程（人際暨情緒小團體-進擊的勇者聯盟-是時候表演真正的技術了）

為服務本校 7、8 年級學生，藉由同儕討論、體驗活動及桌遊等方式，帶領學生從活動中學習，探索人際關係，提升溝通技巧，促進正向成長，以正確的方法

與正向的態度面對關係中的挑戰。敬請期待 Coming Soon(預計 9/23 招生)

帶領人：張淑茹老師，實習心理師：羅有至、張甄、陳官廷



活動預告

注意

- 09/21(六)為 113 學年度第一學期學校日，邀請家長踴躍出席。
- 114 年寒假職業輔導研習營 預計 9 月 26 日發報名表，09/27-10/04 報名，開班資訊請參見右方 QRcode。

