



豔陽下的 榮耀與希望



給小高一

擁抱這一季燦爛

如何掌握高中生活

初著綠衫的你，對高中生活懷著怎樣的想像與期待？

你知道嗎？探索自己的潛能，瞭解並悅納自己，是綠園生活裡至關重要的事，也是讓自己免於與他人相較而慌亂了自身腳步的解方。

以下藉由問與答，盼能提供掌握高中生活的方式，使你得以順利地依自己的節奏，在綠園覓得一方天地，盡情揮灑、自在悠遊，預祝你的高中三年踏實而美好。

Q：高中與國中的學習方式有何不同？

A：在內容上除了深度與廣度的提升，生活中少了親師聯絡簿的每日簽核及老師隨侍在側的督促，同學需培養自主管理能力並建立規律的心智習性。包含設置良好的讀書環境、依學科屬性及個人特質選擇適切的學習策略、務實地安排各項日程作息及進度，並保持開放彈性的心態，將挫折視為「破關升級」的成長契機，不因一時成敗框定自我。

Q：高中生活裡如何兼顧課業、社團與休閒生活？

A：綠園的課外活動精采多元，透過各類活動及社團參與，是提升各項智能素養、建立人際連結、試探興趣的好機會。同學在面對眾多充滿吸引力的活動時，應確實了解個人能付出的心力額度，並權衡自己心中珍視的價值順序來安排各項事物所佔的時間比重，更要找到自己的紓壓方式，保持身心愉悅健康。

Q：學習歷程檔案對大學多元入學有什麼幫助？

A：同學每學期上傳「課程學習成果」和「多元表現紀錄」等資料至學習歷程檔案系統，高三申請入學時可直接送交彙整好的檔案至欲申請的大學科系，節省了許多製作的時間。大學也可以透過學習歷程檔案，瞭解同學除了學測考試成績之外，高中三年各方面的學習狀況與心得。

Q：學習歷程檔案對生涯發展的幫助？

A：臺北市學習歷程檔案系統獨步擴充了「校本特色」功能，本校稱之為「綠熠計畫」。當同學上傳「課程學習成果」與「多元表現紀錄」時，可對應「校本特色核心素養」、「多元智能」及「大學學群探索」的內涵，點選該筆成果符合的項目，系統就會即時以圖像的增長及統計數據來呈現，幫助同學了解個人的成長軌跡、學群興趣及獨特亮點，增益自我價值感，並作為生涯選擇的參考依據。

Q：哪些課程可以列入學習歷程檔案的課程學習成果？

A：有學分的課程如部定必修、校訂必修、多元選修及加深加廣等課程所產出的作業成果，可以列入學習歷程檔案的課程學習成果，送交任課教師認證。沒有學分的課程或其他各項活動，如彈性學習時間的微課程及自主學習則列入多元表現紀錄。



綠園調頻--自我檢核表

邀請你完成下列檢核表，評估現狀之後，以具體的行動達成綠園生活調頻，擁有充實的高中生涯！

	不符合	有些符合	符合
1. 我很在乎別人的想法	2	1	0
2. 作業越多，我越想 做點別的事	2	1	0
3. 我經常需要別人的 督促才能完任務	2	1	0
4. 我是運氣好，才能 進北一女	2	1	0
5. 我唸書常常臨時抱 佛腳	2	1	0

	不符合	有些符合	符合
6. 我知道如何與別人 建立友誼關係	0	1	2
7. 遇到困難我會找人 分享討論	0	1	2
8. 我會經常運動或到 戶外舒展身心	0	1	2
9. 儘管沒有特殊才藝、課 業也非頂尖，但是一定 有我能揮灑的空間	0	1	2
10. 針對不同學科， 我會運用適合的 策略精進學習	0	1	2

請回想過去一周以 (含今天)，圈選最 代表你感覺的回答	完全沒有	輕微	中等	強烈	非常強烈
11. 睡眠困難，譬如 難以入睡、易醒 或早醒	0	1	2	3	4
12. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
13. 覺得容易苦惱或 動怒	0	1	2	3	4
14. 感覺憂鬱心情低落	0	1	2	3	4
15. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4

總計

Q1-Q10

6分以下 -給蓄勢待發的你
7-13分 -給勇往直前的你
14分以上-給精益求精的你

總計

Q11-Q15

15分以上-給蓄勢待發的你
10-14分 -給勇往直前的你
9分以下 -給精益求精的你



給蓄勢待發的你

現在的你是否
憂慮未來的高中
生活呢？以行動
來轉化是最好的
方法！

貼心小叮嚀
把時間用來做最看重
的事；具體列出待
完成事項去行動，
可提高效率！
此外請記得師長、
學姊和同學都是你
的好幫手。

換個想法就可能
改變結果；看到
別人的長處虛心
學習，也要發現
自己的優勢，為
自己打氣哦！

最近的你可能壓力
不小，很需要支持
與協助。健康的身
心是徜徉綠園的不
二法門，請記得及
時運用學校或醫療
資源！

給勇往直前的你

如何安排生
活，你大致掌
握了要領。

最近的你可能需要多
一點的紓壓管道。親
友師長的協助，可以
幫你脫離糾結的內心
小劇場。

鼓勵你持續將願景化為
具體目標，一步步執
行；以「我現在可以
做什麼」的正向態度
面對挑戰；學習接受
不完美，既可以避
開枝微末節的困擾，
更能提升成長的格
局，適性發展。

給精益求精的你

你在個人成長及學業
學習上大致已擁有一
套適合自己的有效策
略，歡迎你繼續精
進，能因應環境轉換
而彈性調整。歡迎你
與同學分享綠園生活
心得，共同提攜成長
喔！

對於如何因應高中生活，或是對檢核表填答有疑問，
歡迎參加輔導專題講座、活動或與輔導老師討論

蟬鳴聲中話青城——

學姊的貼心話

剛經歷最美好一年的可愛女高中生想對你說：

你或許覺得到了綠園壓力一定山大，但你有知心好友們的陪伴；

你或許覺得女校無聊透頂，

但你會遇到一群瘋子讓你為你的笑聲感到厭煩。

我只想說，你一定不會後悔踏入綠園，因為只有在這裡，

你可以遇到這些人、做到這些事、成為這樣的自己。

身上的綠制服代表光鮮亮麗的形象，

此一校園承載著社會大眾的期待。

初入綠園，或許你感到興奮，或許你感到擔憂，

又或許你已做足準備，躍躍欲試。

各方好手匯聚於此，金字塔頂端的光芒可能不再，

但也無須畏懼，周圍同學不是敵人，而是彼此最堅強的後盾。

與身旁夥伴攜手前進，在青春的這一頁共同譜出最精采燦爛的樂章吧！

相信看著這封小小祝福的你，充滿期待卻又有些許忐忑。

綠園會為你開啟新的視野，找到更真實的自己。

每個人的際遇都不同，我不能篤定的告訴你生活會一帆風順，

但是請相信，你會遇到生命中不可或缺的知己。

夢想織成一朵蒲公英，在我們的青春裡啟航，會降落在何方？

茸茸的羽，正載著希望，

別擔心，勇敢的飛吧！

換上一套衣服，就註定跟新的自己相遇，

往後這些綠制服的日子，

你必定會發現一個新奇的自己。

綠制服，是榮耀，不沉重。

誰說不沉重了？

讀書很累，社團很忙，學習歷程很重要。

可是你會發現，身邊總有一群很棒的女孩，

伴著你走過青春中的風風雨雨。

因此，請你相信，

在青春之旅中的每個相遇，

都耀眼的值得——

一個最好的自己。

文稿節錄自「110年度給學妹的貼心話短文徵選」
陳欣妘、林芝榕、李宜慕、許鈞甯 得獎作品



心靈的清泉——輔導室簡介

• 個別輔導

輔導老師透過心理輔導，幫助同學自我了解，並增進問題解決能力，同學可利用午休時間或其他方便時間到輔導室與老師分享經驗。

• 團體輔導

依照同學的需要，輔導老師可到各班與同學一起溝通討論，交換意見，例如：測驗結果解釋、班級座談等。

• 心理測驗

全校性的實施性向、興趣測驗等，並依個別需要單獨實施其他心理測驗，作為自我了解及選班群選系的參考。

• 舉辦活動

邀請校內外學者、專家對師生、家長作專題演講、大學科系介紹、輔導知能訓練，並舉辦各項座談會等，提供各種相關資訊，增進自我成長的機會。

• 提供資訊

透過網站平台及「心扉」輔導刊物定期提供輔導訊息，另亦即時發布新近資訊予同學參考。

• 諮詢轉介

本校聘有專家擔任心理諮詢顧問，協助處理同學困擾；並結合其他社會及醫療資源建置諮詢轉介輔導網絡。