



豔陽下的 榮耀與希望



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

邀請你掃描下方QR Code完成檢核表，評估現狀之後，以具體行動達成綠園生活調頻，擁有充實的高中生活。

	不符合	有些符合	符合
1.我很在乎別人的看法	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.我念書常常臨時抱 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)，圈選最能
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

恭喜你獲得出發星際宇宙的登船票！
壯麗的升空後，
別放手控制台！
燃料、數據還是要加要看。
暢遊廣闊美麗的宇宙，欣賞絢麗的天際星雲，
需要你有謙遜不自滿的飛航態度、
面對彗星撞擊仍持續飛行的勇氣、
不害怕嘗試新軌道與改變航線的眼界和心胸。
要是徬徨無助的時候，開開自我雷達系統，明回方向；
收收廣播，汲取協助。
浩瀚宇宙無限寬廣、無限美麗豐富，
任你盡情遨遊、探索未知、突破自我！
祝福所有新科飛行員，在盡興欣賞宇宙之美的同時，
譜出充實精彩的飛行軌跡。
旅途愉快～

在茫茫綠海中 你是否不由自主的低下了頭？
看著發光發熱的其他綠綠們
請別忘記
你也是屬於璀璨銀河中
一顆熠熠生輝的恆星
你知道嗎？
偷偷落淚後 才懂得拚命後的甘甜
跌跌撞撞後 才能找到心裡的那片夢想
願 莫忘初衷

之前希冀的一襲綠制服
現已完整成為你的一部分
在這裡，你有一片湛藍的天
有一群可以走很久的好友
有一座揮灑青春的城堡
你將在綠園
寫下故事，譜出夢想
奏出可以記憶一輩子的樂章

莫忘 十五歲的誓言
莫忘 綠蔭下 盛夏之約
循心之所向
揚帆 啟航
前方或許風雨交加
別害怕 此刻就出發
綠園裡
一起追夢的同學 共度狂風驟雨
領略過一路顛簸的學姐們
一代一代 傳承三年的航行日誌
附上 彼岸的燦爛輝煌
忙碌的午後
聲聲叮嚀吹散前方的迷霧漫漫
句句關心喚回掌舵的自信從容
綠衣黑裙 承載青春與熱血
北一不曾間斷的詩篇
待你們續寫

文稿節錄自「113年度給學妹的貼心話短文甄選」
盧著澄、歐妍希、李欣、施曼婷 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。