



成大附屬南工 114 學年

親師座談會

家長手冊



成大南工首頁

親師座談資料專區

中華民國 114 年 11 月 8 日

目錄

點擊標題可跳至該頁

壹、114 學年度第一學期行事曆 1

貳、全校各單位分機表 2

參、導師、輔導老師分機列表 3

肆、校園平面圖 4

伍、生命教育資訊

我的孩子有憂鬱或焦慮的狀況，該怎麼辦？ 5

情緒檢測量表—心情溫度計 7

自殺防治懶人包—孩子，我們守護你 8

心理健康資源 14

網路成癮防治資源 16

陸、生涯輔導資訊

孩子對學習沒動機，該怎麼辦？ 18

生涯探索相關資源 20

技專考試與招生制度—技專校院招生策略委員會網站 21

柒、親職教養資訊

情商便利貼，家有好心情—運用 SEL 在親子教養 23

家庭教育資源 28

捌、性平教育資訊

數位/網路性別暴力防治 30

數位/網路性別暴力防治資源 33

壹、114學年度第一學期行事曆



國立成功大學附屬臺南工業高級中等學校 ——四學年度第一學期行事曆

114/08/29 公告

日 期 期 間	週曆表							預定執行事項	
	日	一	二	三	四	五	六		
八 月	預備	24	25	26	27	28	29	30	教：8/27 期初教學前準備會議(出席人員：科主任、研究會主席；教師列席)(09:30-11:00)；8/29 科務會議與教學研究會(08:20-09:40)、新課綱重要議題宣導(全校)／教師研習／教學準備與教師共備(13:00-17:00) 實：8/24 114 年度全國技術士檢定第二梯次學(術)科測試；8/26-9/4 114 年度全國技術士檢定第三梯次學(術)科測試報名總：8/29 期初校務會議(10:00-12:00) 教：9/1 開學日／第五節正式上課；9/1 下午第 5、6、7 節暑假作業考試(二、三年級國、英、數，一年級正常上課)；9/1 新生申請不參加輔導課截止；9/5 多元選修課程更換截止；9/5 前繳交教學進度表及教師專業社群、教學研究會會議記錄完畢；9/5 前上網公告 114 學年度第一階段各科教師公開授課名單 學：9/1 學生註冊(08:00-08:50)；校園環境整理(08:50-10:00)、導師時間(10:10-10:40)、開學典禮(10:40-12:00)；9/3 第 5 節幹部訓練／第 6 節大掃除、第 7 節全校性週會(友善校園周法治教育宣導講座)；期初導師會議暨特定人員審查會議(15:00)；9/1-9/5 友善校園週系列活動(生活禮節三好宣傳：好禮貌、好外表、好準時) 實：9/1-9/8 職安宣導週 補：9/1-9/19 高一大方系統基本資料填寫；9/2-9/30 高二高三天方系統填寫與修正 教：9/8 補導課開始上課；9/8-9/17 二、三年級重補修線上選課；9/9 召開學生學習歷程工作委員會 學：9/5-9/9 社團選舉；9/8-9/12 兒少權益行動週；9/10 第 6、7 節全校性週會(線上直播：兒童權利公約宣導講座)；9/10 國家防災日 防災演練預演(13:40-15:30 例會時間)；9/10 住宿生防災演練(21:00) 補：9/8-9/30 職能競賽報名；9/10 輔導工作委員會
	—	31	①	2	3	4	5	6	
九 月	二	7	8	9	10	11	12	13	教：9/17 特教班新生 IEP 會議 學：9/15-9/19 環境守護週；9/17 全校性週會(環境教育宣導講座)；9/19 國家防災日正式演練；9/20 校友會新生盃球類錦標賽(藍、排球) 實：9/17 召開 114 學年度工料技藝競賽報名填報會議；召開 114 學年度第 3 次職安會議 教：9/22-9/26 一、二年級彈性學習時間選課；9/22-26 學習中心新生 IEP 會議；9/26 114 學年第一學期期初特殊教育推行委員會 學：9/24：社團活動 1；9/24 賃居&工讀生座談會
	三	14	15	16	17	18	19	20	
四	21	22	23	24	25	26	27		
	五	28	29	30	1	2	3	4	9/28 孔子誕辰紀念日；9/29 調整為放假日(逢 9/28(日)放假) 教：10/2-10/3 三年級第一次模擬考 學：10/1 社團活動 2 實：10/2 召開 114 年度在校生丙檢臺南分區業務檢討會
十 月	六	5	6	7	8	9	10	11	10/6 中秋節放假；10/10 國慶日放假 學：10/8 社團活動 3、10/8 全校運動會籌備會議 圖：10/9 中午前全國中學生閱讀心得寫作比賽投稿截止。
	七	12	13	14	15	16	17	18	教：10/16-10/17 第一期中評量(無第 8 節輔導課) 學：10/15 全校性週會(職業安全衛生宣導講座暨教師研習) 補：10/15 初期認輔教師會議 圖：10/15 中午前全國中學生小論文寫作比賽投稿截止。
十一 月	八	19	20	21	22	23	24	25	10/24 調整為放假日(逢 10/25(六)放假)；10/25 臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日 教：10/22 前召開教學研究會完畢(訂定下學期書單)；10/23 第一次期中評量輸入成績截止；10/23 學生穩定就學及中途離校學生輔導會議 學：10/20-10/28 合作教育盃球類競賽(羽、排、桌)；10/22 社團活動 4 補：10/24 志工服務出隊(一)
	九	26	27	28	29	30	31	1	教：10/29 一、二年級數學、國文、英文(含英聽測驗)抽考(上午第 1、2、3 節) 學：10/29 社團活動 5 補：10/29 親師座談會行前會
十二 月	十	2	3	4	5	6	7	8	教：查對各科教學進度表 學：11/5 社團活動 6 實：11/2 114 年度全國技術士檢定第三梯次學(術)科測試 補：11/8 親師座談會
	十一	9	10	11	12	13	14	15	教：11/10-11/11 三年級第二次模擬考；11/12 召開課程發展委員會(教科書確認會議) 學：11/10-11/14 守護生命行動週；11/12 全校性週會(反毒宣導與交通安全講習)
十二 月	十二	16	17	18	19	20	21	22	教：11/19 前調查 114 年寒假輔導開課級及 114 學年第 2 學期第 8 節輔導課 學：11/19 合作盃壁球賽，全校運動會預演；11/20-11/21 全校運動會
	十三	23	24	25	26	27	28	29	教：11/26 一、二年級彈性學習時間 1；11/28 特教知能研習(列入全校性週會) 學：11/26 性平講座暨教師研習
十三 月	十四	30	1	2	3	4	5	6	教：12/1-12/2 第二次期中評量(無第 8 節輔導課)；12/3 一、二年級彈性學習時間 2 學：12/3 三年級單元評量基底活動(6、7 節) 實：12/2-12/26 114 年度全國主題營創意製作競賽校內線上報名
	十五	7	8	9	10	11	12	13	教：12/9 第二次期中評量輸入成績截止；12/10 一、二年級彈性學習時間 3；12/10 一年級作業抽查、12/11 二年級作業抽查、12/12 三年級作業抽查 學：12/9-12/12 114 學年度工科資 補：12/10 志工服務出隊(二)
十四 月	十六	14	15	16	17	18	19	20	教：12/15-12/19 114 年度第二學期多元選修暨彈性學習時間線上選課；12/17 一、二年級彈性學習時間 4；12/17 國語文競賽(第 6-7 節)；12/19 114 學年度第一學期期初特殊教育推行委員會 學：12/18-12/19 一年級公民訓練活動 實：12/16 一年級作業抽查、12/17 二年級作業抽查；12/17 召開 114 年度第 4 次職安會議
	十七	21	22	23	24	25	26	27	12/25 行憲紀念日放假 教：12/23-12/24 三年級第三次模擬考 學：12/23 日本岐阜工高至校交流；12/24 聖誕音樂會活動 實：12/26 召開 114 年度在校生丙檢報名工作協調會 總：12/26 代收代辦會議(16:00-17:00)
十五 月	十八	28	29	30	31	1	2	3	1/1 開園紀念日放假 教：12/29-12/31 學習中心期末 IEP 會議；12/31 一、二年級彈性學習時間 5；12/31 第 4 節一、二年級第二次英語聽力測驗 學：1/2-1/13 115 年度在校生丙檢報名 圖：12/31 自主學習成果發表會
	十九	4	5	6	7	8	9	10	教：1/6 召開課程評鑑總會議；1/7 一、二年級彈性學習時間 6；1/7 將教班期未暨新學期期初 IEP 會議 學：1/7 114 學年度第一學期期初評量會 補：1/7 櫟木諮詢教師會議；1/7 志工服務出隊(三)
廿 一 月	廿	11	12	13	14	15	16	17	教：1/13 椅標上課後結束；1/16、1/19 期末評量 學：1/12-1/16 兒少獎勵反詐行動週；1/14 第 6 節期末大掃除、第 7 節全校性週會(CRC 反詐騙宣導講座)；1/14 期末等師會議(15:10)
	廿一	18	19	20	21	22	23	24	1/20 休業式；1/21-1/28 2/1-2/13 114 學年度第 2 學期課程 教：1/22 期末評量輸入成績截止；1/24 寒假開始 學：1/21 114 學年度第二學期社團活動 1 實：1/21-1/23 職安宣導 總：1/20 期末校務會議(10:00-12:00)
二 月	寒假	25	26	27	28	29	30	31	教：預計 1/26-1/30 寒假課業輔導
	寒假	1	2	3	4	5	6	7	教：2/3 學生課程學習成績上傳截止日；2/5 教師課程學習成績認證截止日；2/5-2/6 補考
二 月	(一)	8	9	10	11	12	13	14	2/11-2/13 上課日(調整至 1/21-23 指課) 教：2/13 期初教學首學期會議(出席人員：科主任、研究會主席；教師列席) (08:30-09:30)；科務會議與教學研究會(09:40-12:00)、新課綱重要議題宣導(全校)(13:30-15:30)，教師研習、教學準備與教師共備(15:40-17:00)
	二	15	16	17	18	19	20	21	2/15 小除夕放假；2/16 夕陽放假；2/17-2/20 春節放假
	三	22	23	24	25	26	27	28	2/23 開學 教：2/23 開學日／第五節正式上課；2/23 下午第 5、6、7 節寒假作業考試(一、二年級國、英、數，三年級正常上課)

○學期開始/結束 ■ 期中未評量 ■ 假日 □ 三年級模擬考 ■ 運動會

貳、全校各單位分機表

國立成功大學附屬臺南工業高級中等學校各單位電話分機表					114.08
校長室	校長	1001	主任	2011	常用分機(公告)
	秘書	1002	訓育組長	2211	
	職務宿舍	1003	訓育組員	2212	
	秘書室	1005	活動組長	2311	
	學助員	專案助理(郭)	學生專車	2312	
	專案	1006	衛生組長	2511	
		1007	衛生組員	2512	
			體育組長	2711	
			體育組員	2712	
			營養師	2513	
教務處	主任	1011	健康中心(陳)	2520	大圓(A棟)教師室
	教學組長	1211	健康中心(許)	2522	
	教學組員	1212	生輔組長	2611	
	課務組長	1311	校安教室	2612	
	課務組員	1312	2613	2615	
	註冊組長	1511	校安中心	2999	
	註冊組員	1512	學生宿舍	2616	
	設備組長	1611	2811(一)	8111	
	設備組員	1612	2812(二)	8112	
	影印室	1613	2813(三)		
實習處	特教組長	1711	2814(四)		小圓(B棟)教師室
	特教組辦公室	1712	2811(一)	8211	
	多元學習中心	1713或1715	2812(二)	8212	
	音樂教室	1815	2813(三)	8213	
		1811(一)	2814(四)	8214	
	小圓(B棟)教師室	1812(二)	2815(一)	2樓會議室	
		1813(三)	2815(二)	3樓大會議室	
			2815(三)	3樓小會議室	
			2815(四)	活動中心貴賓室	
機械群	主任	5011	小採(黃)	3212	各處室傳真號碼
	實習組長	5121	小採(鐘)	3213	
	實習組員	5122	財管	3215	
	就業組長	5131	水電技士	3216	
	就業組員	5132	工友室	3217	
	機械科主任	5211	文書組長	3311	
	機械科辦公室	5212	文書組員	3312	
	機械科工廠	5213	出納組長	3511	
	製圖科主任	5221	出納組員	3512	
	製圖科辦公室	5222	總機室	3998	
電機電子群	板金科主任	5291	傳達室(大門口)	3999	專線
	板金科辦公室	5292	主任	6111	
	鑄造科主任	5261	輔導室辦公室	6112	
	鑄造科辦公室	5262	輔導室舍諮詢室	6113	
	電機科主任	5311	主任	6211	
	電機科辦公室	5312	圖書管理員	6222	
	電子科主任	5321	資訊媒體組長	6311	
	電子科辦公室	5322	技士	6312	
	資訊科主任	5331	主任	6511	
	資訊科辦公室	5332	組員(劉)	6512	
動力機械群	汽車科主任	5511	助理員(陳)	6513	各處室傳真號碼
	汽車科辦公室	5512	助理員(方)	6516	
	飛修科主任	5521	主任	6611	
	飛修科辦公室	5522	組員(陳)	6612	
	建築科主任	5611	佐理員(黃)	6613	
	建築科辦公室	5612	佐理員(吳)	6615	
	土木建築群	5621	主任	6711	
	土木科辦公室	5622	鄭助理	6712	
	土木建築群科中心	5631	薛助理	6713	
	何助理	5632	楊助理	6715	
化工群	城助理	5633	江助理	6716	各處室傳真號碼
	化工科主任	5711	陳助理	6717	
	化工科辦公室	5712	陳助理	6718	
			主任	7011	
			教學組長	7211	
			教務組長	7212	
			註冊組長	7311	
			註冊組員	7312	
			輔導室	7313	
			學務組長	7511	
本校電話總機：06-2322131			護理師	7520	
			生輔組長	7611	
			導師室	7613	

參、導師、輔導老師分機列表

	導師	班級	辦公室&分機	導師	班級	辦公室&分機	導師	班級	辦公室&分機
A 機械 電機 板金 飛修 土木 建築 實技	張○綾 6112			盧○蓉 6113			黃○純 6112		
	機械三甲	林○儀	導四 2815	機械二甲	陳○昇	機械科 5212	機械一甲	張○佳	機械科 5212
	機械三乙	吳○生	機械科 5212	機械二乙	鄭○明	機械科 5212	機械一乙	江○丞	專二 1812
	機械三丙	李○修	機械科 5212	機械二丙	黃○儀	導二 2812	機械一丙	張○欣	專二 1812
	電機三甲	陳○甄	導三 2813	電機二甲	蔡○蓉	導一 2811	電機一甲	黃○庭	電機科 5312
	電機三乙	陳○玲	導四 2815	電機二乙	黃○健	電機科 5312	電機一乙	林○勳	電機科 5312
	建築三甲	張○慧	專一 1811	建築二甲	梁○倩	專二 1812	建築一甲	郭○均	建築科 5612
	土木三甲	柯○吟	土木科 5622	土木二甲	張○純	專一 1811	土木一甲	施○均	體育組 2711
	板金三甲	陳○錚	板金科 5231	板金二甲	戴○玲	導一 2811	板金一甲	邱○翰	板金科 5232
	板金三乙	陳○隆	板金科 5232	板金二乙	楊○瑋	板金科 5232	板金一乙	林○如	專一 1811
	飛修三甲	戴○樺	導一 2811	飛修二甲	黃○峻	專二 1812	飛修一甲	曾○閔	專三 1813
	電繪三甲	曾○雄	製圖科 5222	電繪二甲	楊○權	製圖科 5222	電繪一甲	楊○諺	製圖科 5222
	汽修三甲	陳○杰	汽車科 5512				機板一甲	李○毅	板金科 5232
B 資訊 電子 製圖 化工 鑄造 汽車 職能	電子- 蔡○銘；資訊- 黃○純 化工、鑄造- 張○綾 製圖、汽車- 盧○蓉 綜合職能- 郭○雯			郭○雯 6112			蔡○銘 6112		
	職能三甲	連○捷	特教組 1712	職能二甲	徐○涵	特教組 1712	職能一甲	黃○蓮	特教組 1712
	職能三乙	楊○真	特教組 1712	職能二乙	許○姍	特教組 1712	職能一乙	林○澤	特教組 1712
	電子三甲	何○翰	電子科 5322	電子二甲	黃○銘	導二 2812	電子一甲	張○欽	電子科 5322
	電子三乙	蘇○全	導二 2812	電子二乙	周○	導二 2812	電子一乙	周○涓	專一 1811
	資訊三甲	謝○芸	資訊科 5332	資訊二甲	吳○憲	資訊科 5332	資訊一甲	孫○成	資訊科 5332
	資訊三乙	洪○蓮	導二 2812	資訊二乙	王○盛	資訊科 5332	資訊一乙	王○萱	導四 2815
	化工三甲	王○文	專三 1813	化工二甲	李○吉	化工科 5712	化工一甲	陳○吉	專二 1812
	化工三乙	王○興	導二 2812	化工二乙	許○鴻	化工科 5712	化工一乙	涂○鎰	專一 1811
	汽車三甲	魏○德	汽車科 5512	汽車二甲	龔○旭	體育組 2711	汽車一甲	童○慈	導三 2813
	製圖三甲	黃○嘉	製圖科 5222	製圖二甲	張○元	製圖科 5222	製圖一甲	黃○輝	製圖科 5222
	製圖三乙	黃○維	體育組 2711	製圖二乙	魏○興	導三 2813	製圖一乙	王○憲	製圖科 5222
	鑄造三甲	蔡○穎	導二 2812	鑄造二甲	陳○吉	導一 2811	鑄造一甲	蔡○涓	專二 1812

肆、校園平面圖



伍、生命教育資訊

我的孩子有憂鬱或焦慮的狀況，該怎麼辦？

摘自 [《我和我的孩子一本給家長的手冊——青少年篇》](#)

國立空中大學健康家庭研究中心編印；教育部發行

我的孩子有憂鬱或焦慮的 狀況，該怎麼辦？



青少年的焦慮與憂鬱已成為全世界可見的危機，在臺灣也不例外，情緒困擾的情形更是造成臺灣青少年自殺的主因之一。

以下修改自衛生福利部的憂鬱量表，可先檢視你的孩子是否有憂鬱的傾向？

- 1. 孩子常常覺得心情不好、感到悲傷
- 2. 孩子對於以前感興趣的事情，現在已沒有那麼感興趣了
- 3. 孩子的體重明顯的下降或明顯的增加
- 4. 孩子常覺得不想吃或吃得過多
- 5. 孩子常有失眠或是想睡覺（嗜睡）的情形

- 6. 孩子常覺得很疲憊或沒有活力
- 7. 孩子覺得自己沒有價值或對自己有罪惡感
- 8. 孩子覺得注意力或記憶力愈來愈差
- 9. 孩子做決定常常變得猶豫不決
- 10. 孩子有想要結束自己生命（自殺）的想法

如果上述的選項有許多都同時在近兩週發生，而且頻率明顯增加，你可能需要更關心孩子，必要時需要尋求專業的協助。

● 家長可以如何面對孩子的情緒困擾呢？

- ① 家長應正視問題不要否認與忽略孩子的情緒，也要避免反效果的溝通，例如嘮叨、斥責、禁止等。
- ② 家長應留意孩子行為上的變化，例如放棄一向喜愛的活動，或是性格上的轉變，如外向的孩子變得退縮等，此時一定要提出來跟孩子討論，真誠表達關心。
- ③ 接納孩子情緒，從「傾聽」開始，當孩子能夠被包容、自己的想法及情感被聽見，情緒才能獲得適度地發洩。
- ④ 如發現孩子有自我傷害的行為時，家長應找出問題行為背後的原因，多傾聽、多同理來回應孩子。
- ⑤ 當以上的方式都不能夠解決時，可先跟學校的導師或輔導老師談談，必要時也可以向社區心理衛生中心、兒童青少年精神科醫師或心理師尋求諮詢。
- ⑥ 多數青少年出現情緒問題，很可能是因為家庭環境造成孩子的壓力，請坦誠檢討家庭現況，必要時全家一起接受專業輔導。

要幫助情緒困擾的孩子走出黑洞，需要家庭、學校與醫療的合作，織成一張防護網共同來接住情緒墜落的孩子。

各班輔導老師列表與聯絡分機

情緒檢測量表——心情溫度計

此量表可幫助具體地評估自己的心情狀態及情緒困擾程度，並可根據得分結果做適當的處理。家長也可運用來幫助了解孩子的狀態。

心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

完全沒有 輕微 中等程度 嘘害 非常噓害

- | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 感覺緊張不安 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 覺得容易動怒 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 覺得比不上別人 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ★ 有自殺的想法 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

得分與說明

前5題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

社團法人台灣自殺防治學會
全國自殺防治中心



心情溫度計APP

自殺防治懶人包—孩子，我們守護你

給家長

自殺防治懶人包

孩子，我們守護你



教育部



臺灣大學

廣告

 社團法人台灣自殺防治學會  全國自殺防治中心

自殺是有跡可循的過程

「連我爹媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」 「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

—慢性歷程—

孩子處在外在環境
內在身心
長期負面影響

—急性歷程—



生活中發生了
突然的變化
使孩子倍感壓力
造成情緒上的波動



教育部



臺灣大學

 社團法人台灣自殺防治學會  全國自殺防治中心

青少年自殺警訊

FACT

感覺Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」
無價值感 - 「沒有人在乎我」

行動、事件 Action or Events

藥酒濫用
說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變Change

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
對以往喜歡的活動失去興趣

預兆Threats

言語 - 「好煩、好累、好想逃離一切的痛苦」
威脅 - 「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖



教育部



臺灣大學



全國自殺防治中心

伴你走過



多多積極
傾聽陪伴
並理解孩子的想法



引導孩子適當
情緒紓壓
安排休閒活動



避免再度刺激
他的創傷



必要時與教師溝通
以了解孩子在校狀況

家長無疑是孩子成長中最重要的角色，尤其當孩子面臨心理困擾時，
您的陪伴更是必須。



教育部



臺灣大學



全國自殺防治中心

心情溫度計

家長可以透過心情溫度計，與孩子聊聊生活情形，了解孩子的心情溫度，並提供適當的關懷與支持。

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
------	----	------	----	------

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 — 0 1 2 3 4
 2. 感覺緊張不安 — 0 1 2 3 4
 3. 覺得容易苦惱或動怒 — 0 1 2 3 4
 4. 感覺憂鬱、心情低落 — 0 1 2 3 4
 5. 覺得比不上別人 — 0 1 2 3 4
 ★ 有自殺的想法 — 0 1 2 3 4

得分與說明

前5題總分：
 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。
 * 有自殺的想法 *
 本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上（中等程度）時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

為什麼要測？

快速掌握孩子心理困擾程度

什麼時候測？

任何時候當你想關心孩子近況時都可以融入對話

教育部
臺灣大學
社團法人台灣自殺防治學會
全國自殺防治中心

校園守護心理健康好幫手~~~

\QR碼掃我/

心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~



1. 紀錄心理困擾程度變化



2. 免費心理衛生電子書/影音



3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測



教育部
臺灣大學

10

家長守門人三步驟- 1問 孩子有危險了，我可以怎麼做？

一問
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

家長主動關心
先了解孩子的狀況，並撥出空檔與孩子談心，傾聽可以救人一命，且不要打斷及批判他

怎麼說？

這幾天睡的怎麼樣？
有沒有什麼需要幫忙的地方？
最近是不是不快樂？

家長守門人三步驟- 2應 孩子有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應
**「適當回應孩子的問題
提供支持陪伴」**



怎麼做？

適當回應、支持陪伴以提供心理支持
保持平靜、開放、關心、接納，且不批判

怎麼說？

關心孩子近一週的心情溫度：
「最近睡得怎麼樣？容易緊張嗎？...」
與孩子開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，可以減緩孩子的情緒起伏程度

家長守門人三步驟- 3轉介

孩子的心情持續發燒，我該怎麼辦？

三轉介
「尋求適當資源的協助
並持續關懷孩子的進展」



怎麼做？

持續關心其身心變化，同時與學校保持溝通連結，必要時務必與校方合作，尋求校內外心理輔導與醫療團隊之協助。

重要原則

注意孩子的生活作息及環境安全，把握下列原則嘗試與孩子及學校溝通：

- 若已就醫：遵循藥物及返診評估等治療關鍵
- 若未就醫：學校討論合適就醫方案或自行尋求醫療諮詢

心理健康醫療資源

我有什麼資源可以利用？



全國諮詢及救援服務
專線



各縣市社區心理諮商
服務一覽表



全國心理健康促進與精
神醫療服務資源手冊



1925衛福部安心專線

教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區
>學生輔導>學生自我傷害防治專區
或掃描QRcode



教育部學生事務及特殊教育司
學生自我傷害防治專區



搜尋：1.「校園心理健康促進與自殺防治手冊」
2.自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！



心理健康資源

若孩子有心理健康需求，也歡迎聯繫輔導室，讓輔導老師一起幫忙孩子，以及協助評估適用的心理健康資源。

● 臺南市免費心理諮詢服務

- 台南市民，每人補助2次，預約制。

● 衛福部「15-45歲青壯世代心理健康支持方案」

- 15-45歲青壯世代，每人補助3次，預約制。
- 執行期間：113年8月1日至114年12月31日。

● 臺南市心理諮詢所、心理治療所

● 臺南市精神科診所

● 臺南市精神科醫療機構（醫院）

● 免費心理諮詢專線

★衛生福利部安心專線 1925

對象：全國人民

時間：24 小時

內容：提供情緒困擾之民眾專業諮詢。

★生命線 1995

對象：全國人民

時間：24 小時

內容：24 小時，自殺防治、生活危機調適、婚姻家庭協談、人生信仰協談、精神心理協談、法律諮詢協談、青少年輔導、社會資源轉介。

★張老師專線 1980

對象：全國人民

時間：星期一至星期六：9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:30

星期日：9:00-12:00、14:00-17:00

※各地區服務時間會依實際人力增減

內容：透過晤談、電話、函件、網路輔導等方式，協助當事人處理情緒及各項生活適應上的困擾。

★踹貢少年專線 0800-001769

對象：全台（包括離島）12~18 歲少年時間

時間：週二到週六 16:30-19:30（國定例假日除外）

LINE@線上聊：在 LINE 搜尋 @youthplus_cwlf

★男性關懷專線 0800-013-999

對象：全國男性

時間：每日 9:00-23:00，全年無休

內容：婚姻、情緒困擾、人際、失業、經濟等問題諮詢。

★老朋友專線 0800-228-585

對象：全國人民

時間：週一至週五，8:30-12:00、13:00-18:00

內容：老人福利諮詢、老人福利機構查詢、老人家庭、社會環境、人際關係等心理調適問題、老人醫療保健、文康休閒、志願服務諮詢、老人保護與老人福利法律之諮詢。

網路成癮防治資源

你「網路成癮」了嗎？



 衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

什麼是「網路成癮」？



網路成癮，泛指過度使用網路 / 電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

 衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

「網路成癮」常見型態



(1) 網路遊戲、(2) 色情網站、(3) 社群網站成癮等，
其中最常見的是網路遊戲成癮。

 衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

「網路成癮」是一種病嗎？



目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11) 正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式（“網路或電視遊戲”）。要診斷出遊戲障礙，其行為必須具有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續12個月。

遊戲障礙症之特徵為：

1. 玩遊戲的控制力受損。
2. 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
3. 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。

 衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告



 衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

● 心快活 網路使用習慣量表

- 提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路使用沈迷傾向。

● 衛服部心理健康司網路成癮專區

- 認識網路成癮
- 網路使用習慣評估量表
- 如何協助網路成癮的人？
- 相關資訊、資源與協助管道

陸、生涯輔導資訊

孩子對學習沒動機，該怎麼辦？

摘自 [《我和我的孩子一本給家長的手冊——青少年篇》](#)

國立空中大學健康家庭研究中心編印；教育部發行

孩子對學習沒動機， 該怎麼辦？



學習是件有趣的事，但並非所有孩子都認同這句話，因為每個孩子對於「學習」的想法都不同。有了學習的興趣，孩子自然而然地就會喜歡學習。

讓我們透過以下幾個情況，來檢視影響孩子學習的狀況。

- 1. 家裡沒有明亮、安靜、不受干擾的空間讓孩子專心念書。
- 2. 孩子總是抱怨作業太多、太難無法達成目標。
- 3. 孩子的學習是因為害怕被責備、懲罰，或是嘲笑。
- 4. 孩子的學習是為了獲得讚美和獎賞。

以上的狀況都不應成為孩子學習的主要動機。

孩子的學習是為了可以開拓視野、增加思考能力，對未來的人生有幫助。

● 為了讓孩子更喜歡學習，我可以做些什麼？

- ① 提供孩子明亮、整齊、安靜、不受干擾的學習環境。
- ② 了解孩子不喜歡學習或不喜歡在家念書的原因，並心平氣和地接納孩子對學習的想法，成為孩子願意分享感受的學習夥伴。
- ③ 孩子因長期的挫折感而排斥學習，可循序漸進設定標準，由簡單到困難，讓孩子找回學習的自信心。
- ④ 用責備、懲罰，或是貶抑嘲笑的方法督促孩子學習，只會讓孩子對學習更加反感。即使一時會讓孩子坐下來念書，孩子也坐不久、無法專注。
- ⑤ 過度讚美與外在獎賞，會讓孩子把學習焦點放在成果上，而害怕成為失敗者，甚至會為了避免失敗而不願意學習新事物。
- ⑥ 家長應多看見並肯定孩子在學習過程中所付出的努力與進步。

營造適合學習的環境、用鼓勵與欣賞的角度，培養孩子對學習的興趣，並讓孩子體會學習是為了成就更好的自己。

生涯探索相關資源

● 教育部國教署學生意涯輔導網

- 彙整相關網站連結。
- 可連結至升學管道、一般大學校系查詢、技專校院校系查詢、軍警校系、大學營隊資訊等網站。

● 教育部青年發展署

- 提供生涯探索、創新創業、職場體驗、就業儲蓄方案、生涯領航計畫、社會公共參與、壯遊體驗、國際參與等訊息。

● ColleGo! 大學選才與高中育才輔助系統

- 認識普通大學的學群、學類、校系。
- 自我探索：興趣、核心素養、知識領域等。

● IOH開放個人經驗平台

- 海內外大學之學生分享其生活經歷，讓同學有更具體了解。

● 104升學就業地圖

- 統計呈現台灣各個大學科系校友畢業後的升學、職業發展情況。

● 104工作世界

- 介紹各專業領域分別有哪些相關職業，以及其工作內容、薪資、發展，以及適配的能力、特質。

● 教育部青年發展署YDA

「百工一日-超牆職人」360度VR職場體驗

- 職人工作介紹影片，讓觀眾更了解各行各業。

技專考試與招生制度—

技專校院招生策略委員會網站

重點 1：115學年考試及招生制度說明

簡報內容含以下四方面的說明，請點選[下載檔案](#)。



重點 2：招生資訊查詢

介紹四技二專的所有入學管道，以及每個管道的適用對象、日程、招生學校科系列表。

四技二專甄選入學 (一般組)	四技二專甄選入學 (青年儲蓄帳戶組)
四技二專日間部聯合登記分發	四技日間部申請入學聯合招生 (招收高中生)
四技二專技優保送入學	四技二專技優甄審入學
科技校院繁星計畫聯合推薦甄選	四技二專特殊選才聯合招生
身心障礙學生升學大專校院甄試 (四技二專組)	運動績優學生單獨招生 (四技二專)
身心障礙學生單獨招生 (四技二專)	產學攜手合作計畫專班招生 (四技二專)
技術型高中與科技大學合作3+2新五專模式專班招生	藝術群單獨招生 (四技二專)
四技二專日間部一般單獨招生	四技二專進修部一般單獨招生
二專在職專班招生	新住民入學招生 (四技二專)
四技二專其他入學管道	空中進修學院二專招生

重點 3：115 學年招生重要日程表

115 年各個招生管道重要程序的日程，請點選[下載檔案](#)。

重點 4：學習歷程檔案

● 制度介紹

● 學習準備建議方向查詢

- － 可查詢各技專校系對學習歷程檔案重視的方向，提供高中職在校生安排高中期間學習準備方向。

● 備審資料審查重點及準備指引

- － 說明審查的重點

- － [科大教授怎麼看備審資料（點此前往影片區）](#)

- － [學習歷程備審資料準備手冊（點此下載）](#)

- － [各入學管道備審資料準備指引查詢平台（點此前往）](#)：

可查詢各技專校系對於考生繳交之備審資料期待看到的重點。



柒、親職教養資訊

情商便利貼，家有好心情——運用 SEL 在親子教養



社會情緒學習
(Social and Emotional Learning,SEL)

五大內涵

社會覺察 理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。	人際關係技巧 建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。	自我覺察 理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優劣勢。	自我管理 有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。	負責任的決定 能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。
--------------------------------------	--	---------------------------------------	---	---

美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」(Collaborative for Academic ,Social ,and Emotional Learning,CASEL) 提出。

高中生經常碰到的情緒問題有哪些？



孩子沉迷於社群媒體，
缺乏良好的時間管理，
造成親子衝突？



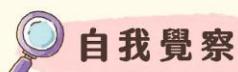
孩子很在意成績、
過度擔心未來，當無法達
成目標時，會自我懷疑和
否定？

孩子沒有好朋友，
分組找不到組員，
在班上疑似被排擠？

當孩子失戀，情緒低落，
不知道如何因應？



孩子沉迷於社群媒體，缺乏良好的時間管
理，造成親子衝突？



自我覺察

辨識使用原因：和孩子討論沉迷的原因。



自我管理

設定限時：與孩子討論合理的使用時間限制。



社會覺察

同理心引導：讓孩子理解父母的擔憂來自於對他們的愛。



人際關係技巧

非指責溝通：用「我訊息」表達擔憂，而非批評。



負責任的決定

制定計畫：共同設計每天的作息表，包含學習、休息和適度的社群媒體時間。

 孩子很在意成績、過度擔心未來，當無法達成目標時，會自我懷疑和否定？

 **自我覺察** 情緒辨識：引導孩子理解情緒是正常的。

 **自我管理** 重新設目標：協助孩子將大目標分解為小步驟，並強調過程中的進步。

 **社會覺察** 解讀期望：幫助孩子認識父母的期望是基於愛，而非只看重成績。

 **人際關係技巧** 提供支持：表達對孩子的理解與陪伴，讓他們知道父母都會在身邊支持。

 **負責任的決定** 鼓勵成長心態：幫助孩子認識挫折是學習的一部分。

 孩子在班上沒有好朋友，分組找不到組員，在班上疑似被排擠？

 **自我覺察** 情緒辨識：引導孩子表達自己的感受。
肯定自我價值：協助孩子認識自己的優點和特長，幫助建立自信心。

 **自我管理** 設定小目標：鼓勵孩子逐步參與班級活動，從旁觀者開始慢慢融入，例如主動幫忙。

 **社會覺察** 增強同理心：引導孩子理解同學的行為可能並非針對自己，而是反映他們的問題。
觀察班級關係：和孩子一起分析幫助找出可能結交的對象。

 **人際關係技巧** 教導友善溝通：模擬與同學開啟話題的情境，學習如何建立關係。

 **負責任的決定** 討論行動方案：與孩子討論解決被排擠的情況，例如主動向老師反映或改變與同學的互動方式。



當孩子失戀，情緒低落，不知道如何因應？

自我覺察 情緒辨識：引導孩子說出他們的感受，幫助他們理解情緒的來源。

自我管理 建立紓壓管道：運用運動或藝術創作等健康方式紓解情緒。
穩定作息：減少因情緒讓生活失去控制或傷害自我，以穩定作息來增加可控感。

社會覺察 避免責備或否定：減少說「這沒什麼」，而是尊重孩子的情緒經歷。

人際關係技巧 感謝陪伴：交往美好與體驗都是未來成長的養分，鼓勵孩子重建人際圈，重新感受到支持的力量。

負責任的決定 反思關係經驗：引導孩子從失戀中學到對未來有幫助的經驗。
鼓勵長遠思考：幫助孩子將注意力聚焦到未來的目標上。

新竹市家庭教育學習中心
New竹市家庭教育學習中心



家長不需「完美」， 只要「夠好」就好

「夠好的父母」不是追求完美，而是透過穩定的愛與支持，
為孩子提供安全的成長環境，並與孩子一起學習與成長。

新竹市家庭教育學習中心
New竹市家庭教育學習中心

如何成為「夠好的父母」，可以試著這樣做～



覺察自身
負面情緒



用愛陪伴孩子



接納自己與
孩子的不完美

★ 調節自身情緒：

以深呼吸或暫時安靜的方式讓自己冷靜。

★ 避免情緒化回應：

避免立即用責罵或批評回應，先穩定自己的語氣。

無論你的成績如何，我們都為你感到驕傲，因為你付出了努力。

★ 紿孩子空間：

允許表達情緒，而不是急著讓他們停止哭泣或生氣。

有這些心情都是正常的，你想說的話，我都在。

★ 充分表達愛意：

看到孩子的亮點，表達愛與鼓勵。

★ 放下完美主義：

每個人都在錯誤中學習，不以孩子的表現來決定自身價值。

★ 尋求幫助：

需要時與家人、朋友或專業人士交流，分擔壓力。

親子關係像是存錢筒...



每一次的愛、陪伴、傾聽和鼓勵，累積成深厚的trust與支持。在遇到困難時，這些情感存款能化解隔閡，成為修復關係的基礎，讓親子間的連結更穩固且長久。



家庭教育資源

● 全國家庭教育諮詢專線 412-8185(手機撥打加02)

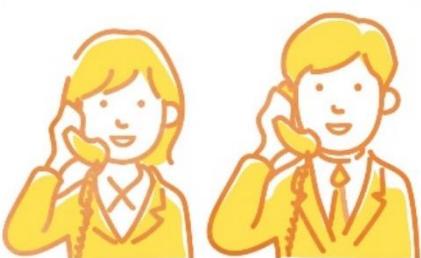
對象：全國民眾

時間：週一至週六 09:00-12:00、14:00-17:00；週一至週五 18:00-21:00。

內容：親職教養、親子關係、情感交往、婚前與婚後關係經營、家庭資源與管理、家庭生活調適等。

備註：諮詢不需付費，惟專線非屬免付費電話，撥打時仍需負擔電話費，若中華電信用戶以手機撥打專線時得以市話費率列計。





全國家庭教育 諮詢專線

4 1 2 - 8 1 8 5

家庭教育中心 關心您

親子溝通 / 子女教養 / 婚前交往 / 婚姻關係經營
家庭資源 / 生活適應 / 人際關係

全國家庭教育諮詢專線 412-8185，
關心您和您的家人關係。(手機撥打請加02)
服務時間：週一至週六上午9點~12點，下午2點至~5點，
週一至週五晚間6點~9點。

Q & A

Q 我有教養子女和家庭教育方面的困擾，請問我可以從哪裡獲得協助？

(一)您可以撥打412-8185全國家庭教育諮詢專線(服務時間在日間為週一至週六9時至12時及14時至17時，夜間則為週一至週五18時至21時)。
(二)您也可以到教育部家庭教育資源網之社會大眾學習資源區(<https://familyedu.moe.gov.tw>)查看相關學習資源與資訊。

Q 412-8185家庭教育專線，是哪些人為民眾服務？求助資料是否會外洩？

家庭教育專線是由全國家庭教育中心受過輔導訓練的志工老師，義務為民眾服務。家庭教育專線服務基於輔導倫理，皆會保密，以保障求助民眾之隱私與權益。

Q 諮詢需不需要額外付費？一次可諮詢時間多久？若有需要持續諮詢，多久安排1次較恰當？持續諮詢輔導老師是同一個人嗎？

諮詢不另收費，專線撥打仍須負擔電話費，中華電信用戶以手機撥打則按市話費率計費；一次時間約30-50分鐘。原則上1週1次為佳(可視個案狀況，時間可做彈性調整約1週1次或2週1次)；持續諮詢輔導老師原則是同一人，對於個案的服務較能全面性深入協助。

Q 我的家人有狀況，您可以主動打電話給我家人或到我家面談嗎？

不行，基於個案自主與倫理原則，家庭教育中心服務對象為當事人；若當事者家人需要面談可由當事人邀約或陪同到中心面談。

● 臺南市家庭教育中心

- 辦各式家庭教育課程、講座、成長團體等活動，請見網站公告。
- 面談或視訊諮詢服務：採預約制，說明資訊及預約[請點此連結](#)。
- Podcast頻道：家庭教育園地

● 教育部家庭教育資源網——社會大眾學習資源



單身、交往中、新婚者：不論您是單身、或有交往的伴侶、甚至剛步入新婚階段，您可以在這裡找到伴侶間的相處、家庭財務規劃等多樣的學習資源喔！



養育嬰孩階段

養育嬰孩階段：新生兒的出生及加入，您的家庭生活可能面臨重大的改變，除了育兒技巧外，伴侶或家人之間的溝通也是相當重要，推薦給想當神隊友或神家長的您！



家有學前孩

家有學前孩：此階段的孩子發展快速，學習親子教養刻不容緩，手刀出發進入網站吧！



家有國小生

家有國小生：孩子進了小學，生活作息、規範等都有了極大的改變，低、中、高年級也有不同的課題，您可以在這邊學習如何幫助孩子適應及成長，同時也顧及伴侶間的溝通與關係經營喔！



家有青少年

家有青少年：青少年正值身心發展變化最大的時期，一起來看此階段的孩子在想什麼？如何給予正向的支持，保持正向的溝通呢？



子女離家

子女陸續離家：您的孩子離家獨立了嗎？這個時期可能需要重新檢視、安排家中的資源，有伴侶者之間的相處也會稍微再協調，也可能會面臨原生家庭家長的衰老…好多的議題，可以在這邊找到適合您的學習資源。



中老年空巢

中老年空巢：這個時期可能會面對與成年子女及伴侶相處，或是伴侶關係的經營，甚至可能當了祖父母，一起來看看有什麼適合的學習資源吧！



老年生活

老年生活：退休後的您，如何安排生活呢？一起來學習讓人生下半場更精采！

捌、性平教育資訊

數位/網路性別暴力防治

為什麼孩子喜歡看或玩網路直播？



小心！ 網路直播陷阱多 您可以這樣保護孩子



【要注意】孩子在直播

- 【年齡有限制】直播平臺普遍設有使用者年齡限制
- 【隱私會曝露】直播可能暴露過多自己的隱私，或因裸露涉及妨害風化
- 【要取得同意】未經同意直播他人可能違反個人資料保護法
- 【罵人涉毀謗】直播罵人可能涉犯刑法誹謗罪或公然侮辱罪
- 【侵犯智財權】未經著作權人允許而直播可能侵害他人的智慧財產權

【要關心】孩子看直播

- 【直播隱藏的危害】直播可能涉及色情、暴力、自殺、吸毒等不當內容
- 【直播耗費的時間】花過多時間觀看直播
- 【直播花費的金錢】投入過多金錢購買虛擬禮物或點數贈送給喜歡的直播主



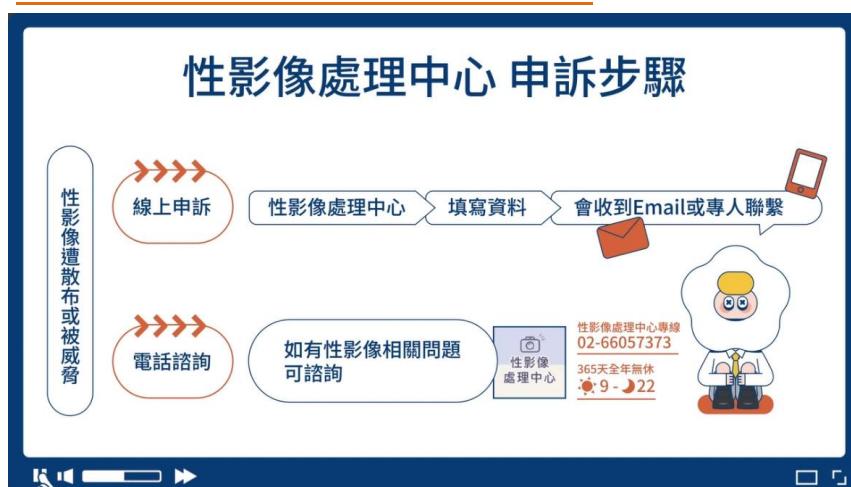
● Podcast：未來 Family 「小心！孩子上網的隱藏危機！」爸媽如何幫助孩子自我保護，破解數位性暴力？網路風險全揭露！



節目重點：

- 1、網路成為日常，孩子面臨潛在危機
- 2、孩子的心理需求提高網路性暴力風險
- 3、私密影像外流，孩子面臨巨大壓力
- 4、如何辨識孩子可能遭遇網路性剝削的警訊
- 5、教導孩子建立身體界線、自我保護的方法
- 6、遇到問題時可尋求的資源
- 7、家長如何應對孩子影片外流問題
- 8、牢記「二要三不」！一起防制性影像散布
- 9、幫助孩子準備好，正確的使用網路

● 影片：性影像移除下架教學



數位/網路性別暴力防治資源

● iWIN網站

- 申訴（網路色情、暴力、恐怖、血腥、有害物質、歧視仇恨言論、洩漏揭露他人個資等有害兒少的內容）
- 過濾軟體介紹
- 常用平台的防護教學介紹

● 衛福部性影像處理中心

