成大南工 115 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 115 年 11 月 7 日

目錄

點擊標題可跳至該頁

壹、115 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、輔導教官分機列表　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

《陪伴有自傷行為的孩子 家長 Q&A》　8

心理健康資源　24

網路成癮防治資源　26

陸、生涯輔導資訊

生涯探索相關資源　28

技專考試與招生制度──技專校院招生策略委員會網站　29

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　31

家庭教育資源　36

捌、性平教育資訊

數位/網路性別暴力防治　38

數位/網路性別暴力防治資源　40

回目錄

壹、115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 一一五學年度第一學期行事曆

115/08/28 校務會議通過

月週次	日期 星期	日	一	二	三	四	五	六	預定執行事項
八月	預備	23	24	25	26	27	28	29	教：8/27 期初教學前準備會議（08:30-10:00）；科務會議與教學研究會(10:00-12:00) 學：8/27：霸凌防治教師研習(14：00-16：00) 人：公益捐款者保護法宣導活動(13:00-14:00) 總：8/28 期初校務會議(10：00-12：00) 國：8/28 資安研習(13：00-16：00) 實：8/27-9/7 115 年度全國技術士檢定第三梯次學(術)科測試報名 輔：8/27 115-1 輔導工作委員會
八月	一	30	31	1	2	3	4	5	8/31 開學日 教：第五節正式上課；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)；8/31 新生申請不參加輔導課截止；9/4 多元選修課程更換截止；9/4 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；9/4 前上網公告 115 學度第一學期各科教師公開授課名單 學：8/31 學生註冊(08:00-08:50)、導師時間暨班級事務經營(09:00-10:30)、開學典禮(10:30-12:00)； 9/2 第 6 節幹部訓練暨環境整理、第 7 節全校性週會(學生事務宣導)；期初導師會議暨特定人員審查會議(15:00)； 8/31-9/4 友善校園週系列活動(生活禮節三好宣言;好禮貌、好外表、好準時) 實：8/31-9/7 職安宣導週；9/3 召開 115 學年度工科技藝競賽報名填報會議 輔：9/2 自殺防治守門人訓練；9/2-9/30 高一天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。
九月	二	6	7	8	9	10	11	12	教：9/7 輔導課開始上課；9/7-9/11 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：9/7-9/10 一年級社團選填； 9/9 第 6、7 節全校性週會(交通安全宣導講座)； 9/9 第 6、7 節全校性週會；9/9 國家防災日防災演練預演(13:40-13:50 班會時間)；9/9 住宿生防災演練(21:00) 輔：9/7-9/30 認輔意願調查
九月	三	13	14	15	16	17	18	19	教：9/16 特教班新 IEP 會議 學：9/14-9/18 環境守護週；9/16 國家防災日正式演練；9/19 校友會新生盃球類錦標賽(籃.排球)；9/16 全校性週會(職業安全衛生宣導講座暨教師研習) 實：9/16 召開 115 年度第 3 次職安會議。
九月	四	20	21	22	23	24	25	26	9/25 中秋節 教：9/21-9/25 一、二年級彈性學習時間選課；9/21-24 學習中心新生 IEP 會議；9/23 期初特殊教育推行委員會 學：9/23 社團活動 1 ；9/23 貧居&工讀生座談會
九月	五	27	28	29	30	1	2	3	9/28 教師節 學：9/30 社團活動 2 實：10/1 召開 115 年度在校生丙檢臺南分區業務檢討會
十月	六	4	5	6	7	8	9	10	10/10(六)國慶日；10/9（五）補假。 學：10/7 社團活動 3、10/7 全校運動會籌備會議 國：10/8 中午 12 時全國中學生讀書心得寫作比賽截止
十月	七	11	12	13	14	15	16	17	教：10/13-10/14 第一次期中評量(無第 8 節輔導課) 學：10/14 社團活動 4 輔：10/14 期初認輔教師會議 國：10/15 中午 12 時全國中學生小論文寫作比賽截止
十月	八	18	19	20	21	22	23	24	教：10/19-10/20 三年級第一次模擬考；10/21 前召開教學研究會完畢(訂定下學期書單)；10/21 第一次期中評量輸入成績截止； 10/21 學生穩定就學及中途離校學生輔導會議 學：10/21 社團活動 5
十月	九	25	26	27	28	29	30	31	10/25(日)臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日；10/26(一)補假。 學：10/28 社團活動 6；10/30 流感疫苗施打(下午第 5、6、7 節) 輔：10/28 親師座談會行前會
十一月	十	1	2	3	4	5	6	7	教：查對各科教學進度表 學：11/4 第 5、6、7 節一年級愛國歌曲暨校歌比賽初賽 輔：11/7 親師座談會
十一月	十一	8	9	10	11	12	13	14	教：11/11 召開課程發展委員會；11/11 一、二年級彈性學習時間 1 實：11/8 115 年度全國技術士檢定第三梯次學(術)科測試；11/12 115 年度在校生丙級專業技能檢定總檢討會及第 2 次委員會議
十一月	十二	15	16	17	18	19	20	21	教：11/20 前調查 115 年寒假輔導開課班級及 115 學年第 2 學期第 8 節輔導課 學：11/18 合作盃整潔競賽&全校運動會正式預演；11/19-11/20 校慶活動系列-全校運動會；11/21 校慶活動系列-園遊會；一年級愛國歌曲暨校歌比賽決賽
十一月	十三	22	23	24	25	26	27	28	11/23 校慶補假日 教：11/25 一、二年級彈性學習時間 2；11/25 特教知能研習(列入全校性週會) 學：11/25 反毒宣導與交通安全講習 實：11/24-11/27 115 學年度工科技藝競賽
十二月	十四	29	30	1	2	3	4	5	教：12/3-12/4 第二次期中評量(無第 8 節輔導課含)；12/4 一、二年級英語聽力測驗；12/2 一、二年級彈性學習時間 3 學：12/2-12/6 馬來西亞濱華中學蒞校交流活動
十二月	十五	6	7	8	9	10	11	12	教：12/11 第二次期中評量輸入成績截止；12/9 一、二年級彈性學習時間 4 學：12/8 延岡工高蒞校來訪 輔：12/9 服務學習(一)
十二月	十六	13	14	15	16	17	18	19	教：12/15-12/16 三年級第二次模擬考；12/15-12/18 第二學期多元選修暨彈性學習時間線上選課;12/16 一、二年級彈性學習時間 5; 學：12/17-12/18 一年級品格成長營(公民訓練) 實：12/16 召開 115 年度第 4 次職安會議；12/17 召開 115 年度在校生丙檢報名工作協調會議；12/17-12/23 全國專題暨創意製作競賽校內線上報名
十二月	十七	20	21	22	23	24	25	26	12/25 行憲紀念日 教：12/22 一年級作業抽查、12/23 二年級作業抽查；12/23 期末特殊教育推行委員會 學：12/23 聖誕音樂會活動 實：12/22 一年級作業抽查、12/23 二年級作業抽查
一月	十八	27	28	29	30	31	1	2	1/1 中華民國開國紀念日 教：12/29-12/31 學習中心期末 IEP 會議； 一、二年級彈性學習時間 6 學：12/29 東京都立東高等學校蒞校參訪 輔：12/30 服務學習(二) 國：12/30 自主學習期末成果發表會
一月	十九	3	4	5	6	7	8	9	教：1/6 召開課程評鑑會議；1/6 特教班期末暨新學期期初 IEP 會議；1/8 輔導課上課後結束 學：1/4-1/8 守護生命行動週；1/6 全校性週會(性平講座暨教師研習)；1/3-1/9 國際教育旅行 輔：1/6 期末認輔教師會議
一月	廿	10	11	12	13	14	15	16	學：1/13 第 6 節期末大掃除、第 7 節全校性週會；1/13 期末導師會議(15:10) 實：1/13 115 學年度第一學期期末實習會議
一月	廿一	17	18	19	20	21	22	23	1/20 休業式；1/21 寒假開始 教：1/18-1/19 期末評量；1/22 期末評量輸入成績截止 總：1/20 期末校務會議(10：00-12：00) 總：1/21 116 年大學入學測驗試場布置 總：1/22-24 116 年大學入學測驗考試(本校為試場學校)
一月	寒假	24	25	26	27	28	29	30	教：預計 1/25-1/29 寒假課業輔導
二月	寒假	31	1	2	3	4	5	6	教：2/1-2/2 補考；2/3 學生課程學習成果上傳截止日；2/12 教師課程學習成果認證截止日 2/4-2/10 春節放假；2/4 小除夕放假；2/5 除夕放假。
二月	一	7	8	9	10	11	12	13	2/11 開學日 教：2/11 開學日/第五節正式上課；2/11 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　考試/測驗/活動　假日　三年級模擬考　運動會

回目錄

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	學務處	主任	2011	常用分機(公告)	校門口傳達室	3999
	秘書	1002		訓育組長	2211		校安中心	2999
	職務宿舍	1003		訓育組員	2212		健康中心	2520
	秘書室	1005		活動組長	2311	大園(A棟)教師室		2811(一)
學助員專案	專案助理(郭)	1006		學生專車	2312			2812(二)
	專案助理(鄭)	1007		衛生組長	2511			2813(三)
教務處	主任	1011		衛生組員	2512			2815(四)
	教學組長	1211		體育組長	2711	小圓(B棟)教師室		1811(一)
	教學組員	1212		體育組員	2712			1812(二)
	課務組長	1311		營養師	2513			1813(三)
	課務組員	1312		健康中心(陳)	2520		學生宿舍	2616
	註冊組長	1511		健康中心(許)	2522		進修部護理師	7520
	註冊組員	1512		生輔組長	2611	駕訓班	主任	8111
	設備組長	1611		校安教官室	2612 2613 2615		辦公室	8112
	設備組員	1612						
	影印室	1613		校安中心	2999	合作社		8211
	特教組長	1711		學生宿舍	2616	學生餐廳		8212
	特教組辦公室	1712		大圓(A棟)教師室	2811(一)	便利商店		8213
	多元學習中心	1713或1715			2812(二)	理髮部		8214
	音樂教室	1815			2813(三)	各會議室	2樓會議室	3520
	小圓(B棟)教師室	1811(一)			2815(四)		3樓大會議室	3521
		1812(二)	總務處	主任	3011		3樓小會議室	3522
		1813(三)		庶務組長	3211		活動中心貴賓室	3218
實習處	主任	5011		小採(黃)	3212	專線	總務主任	2042-490
	實習組長	5121		小採(鐘)	3213		主任教官	2042 492
	實習組員	5122		財管	3215		主計主任	2018-149
	就業組長	5131		水電技士	3216		特教組	3022-926
	就業組員	5132		工友室	3217		駕訓班	2027 886
機械群	機械科主任	5211		文書組長	3311		合作社	2331-950
	機械科辦公室	5212		文書組員	3312		便利商店	6027-355
	機械科工廠	5213		出納組長	3511		學生餐廳	2030-310
	製圖科主任	5221		出納組員	3512	各處室傳真號碼	校長室	2326-045
	製圖科辦公室	5222		總機室	3998		秘書室	2337-880
	板金科主任	5231		傳達室(大門口)	3999		教務處	2021-803
	板金科辦公室	5232	輔導室	主任	6111		學務處	2021 802
	鑄造科主任	5261		輔導室辦公室	6112		體育組	2320-171
	鑄造科辦公室	5262		輔導室合諮商室	6113		總務處	2335-725
電機電子群	電機科主任	5311	圖書館	主任	6211		實習處	2334-955
	電機科辦公室	5312		圖書管理員	6222		人事室	2334-952
	電子科主任	5321		資訊媒體組長	6311		輔導室	2333-373
	電子科辦公室	5322		技士	6312		圖書館	2021-801
	資訊科主任	5331	人事室	主任	6511		進修部	2031 860
	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			
	汽車科辦公室	5512		助理員(方)	6516			
	飛修科主任	5521	主計室	主任	6611			
	飛修科辦公室	5522		組員(陳)	6612			
土木建築群	建築科主任	5611		佐理員(黃)	6613			
	建築科辦公室	5612		佐理員(吳)	6615			
	土木科主任	5621	研發處	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			
	城助理	5633		江助理	6716			
化工群	化工科主任	5711		陳助理	6717			
	化工科辦公室	5712		陳助理	6718			
本校電話總機：06-2322131			進修部	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			
				護理師	7520			
				生輔組長	7611			
				導師室	7613			

回目錄

參、導師、輔導老師、輔導教官分機列表

※灰底欄位為輔導教師及分機

	班級	導師	辦公室&分機	教官	班級	導師	辦公室&分機	教官	班級	導師	辦公室&分機	教官
A 機械電機板金飛修土木建築實技	盧○蓉 6113				黃○純 6112				張○綾 6112			
	機械三甲	陳○昇	機械科 5212	郭○洲	機械二甲	張○佳	機械科 5212	張○文	機械一甲	李○修	機械科 5212	張○文
	機械三乙	鄭○明	機械科 5212	郭○洲	機械二乙	江○丞	專二 1812	符○麟	機械一乙	吳○生	機械科 5212	林○杰
	機械三丙	黃○儀	導二 2812	郭○洲	機械二丙	張○欣	專二 1812	林○杰	機械一丙	許○昇	導一 2811	張○文
	電機三甲	蔡○蓉	導一 2811	詹○堯	電機二甲	黃○庭	電機科 5312	王○能	電機一甲	陳○良	導三 2813	許○綸
	電機三乙	黃○健	電機科 5312	詹○堯	電機二乙	林○勳	電機科 5312	符○麟	電機一乙	何○德	電機科 5312	林○山
	建築三甲	梁○倩	專二 1812	郭○洲	建築二甲	郭○均	建築科 5612	林○山	建築一甲	黃○雪	導四 2815	符○麟
	土木三甲	張○純	專一 1811	郭○洲	土木二甲	施○均	體育組 2711	王○能	土木一甲	方○烈	土木科 5622	林○杰
	板金三甲	戴○玲	導一 2811	許○綸	板金二甲	邱○翰	板金科 5232	符○麟	板金一甲	陳○隆	板金科 5231	許○綸
	板金三乙	楊○瑋	板金科 5232	郭○洲	板金二乙	林○如	專一 1811	林○杰	板金一乙	陳○甄	導三 2813	許○綸
	飛修三甲	黃○峻	專二 1812	郭○洲	飛修二甲	曾○閔	專三 1813	符○麟	飛修一甲	蘇○全	導二 2812	符○麟
	電繪三甲	楊○權	製圖科 5222	郭○洲	電繪二甲	楊○諺	製圖科 5222	張○文	電繪一甲	陳○名	製圖科 5222	林○山
					機板二甲	李○毅	板金科 5232	林○杰				
B 資訊電子製圖化工鑄造汽車職能	郭○雯 6112				蔡○銘 6112				黃○純:電子一乙、職能一乙 蔡○銘:電子一甲、職能一甲 張○綾:汽車一、鑄造一 盧○蓉:化一甲、化一乙、製一乙 郭○雯:資一甲、資一乙、製一甲			
	職能三甲	徐○涵	特教組 1712	李○庭	職能二甲	黃○蓮	特教組 1712	李○庭	職能一甲	阮○華	特教組 1712	李○庭
	職能三乙	許○姍	特教組 1712	李○庭	職能二乙	林○澤	特教組 1712	李○庭	職能一乙	楊○真	特教組 1712	李○庭
	電子三甲	黃○銘	導二 2812	詹○堯	電子二甲	張○欽	電子科 5322	林○杰	電子一甲	何○翰	電子科 5322	林○山
	電子三乙	周○	導二 2812	許○綸	電子二乙	周○涓	專一 1811	王○能	電子一乙	洪○欣	導三 2813	許○綸
	資訊三甲	吳○憲	資訊科 5332	詹○堯	資訊二甲	孫○成	資訊科 5332	林○杰	資訊一甲	劉○孜	專三 1813	許○綸
	資訊三乙	王○盛	資訊科 5332	詹○堯	資訊二乙	王○萱	導四 2815	王○能	資訊一乙	蔡○穎	導二 2812	符○麟
	化工三甲	李○吉	化工科 5712	詹○堯	化工二甲	陳○吉	專二 1812	王○能	化工一甲	林○忠	化工科 5712	林○山
	化工三乙	許○鴻	化工科 5712	詹○堯	化工二乙	涂○鎰	專一 1811	王○能	化工一乙	黃○琁	化工科 5712	林○杰
	汽車三甲	龔○旭	體育組 2711	詹○堯	汽車二甲	童○慈	導三 2813	王○能	汽車一甲	蔡○成	專一 1811	張○文
	製圖三甲	張○元	製圖科 5222	張○文	製圖二甲	黃○輝	製圖科 5222	王○能	製圖一甲	簡○蕙	專二 1812	張○文
	製圖三乙	魏○興	導三 2813	林○山	製圖二乙	王○憲	製圖科 5222	王○能	製圖一乙	潘○欣	導四 2815	林○山
	鑄造三甲	陳○吉	導一 2811	許○綸	鑄造二甲	蔡○淯	專二 1812	張○文	鑄造一甲	陳○哲	導二 2812	符○麟

回目錄

肆、校園平面圖


舊宿舍區
司令台
網球場
排球場
引擎實驗室
廢料場
動力機械館
飛修科館
汽車科實習工場
汽車科館
籃球場
操場
綠地
自強館
體育組
升旗台
營建科技館
1樓視聽教室
土木科館
建築科館
建築科工廠
健康中心
1樓機械科工廠
2樓電機科工廠
鑄造製圖館
2、3樓製圖科
1樓鑄造科
電機資訊館
3樓資訊科
2樓電子科
1樓電機科
機械科技館
機械科館
鑄造科工廠
精密機械館
資源回收室
人工溼地
綠地
A棟教學大樓
E棟教學大樓
弘樓
2樓 輔導室
多元學習中心
便利超商
C棟教學大樓
教務處
進修部
電腦教室
D棟教學大樓
學務處
教官室
生態水池
學生餐廳
網球場
B棟教學大樓
特教組
美術館
CNC工廠
機械科第6工場
許文龍校友捐贈
化工館
化工科
板金科
板金科倉庫
實習工廠
板金館
學生軍車停車場
側門
駕訓班保養廠
綠地
縹緲樓圖書館
力行大樓
校長室、秘書室
實習處、總務處
人事室、主計室
大客車車棚
駕訓班大客車車棚
教職員機車棚
校長宿舍
綠地
大客車教練場
綜合活動中心
網球場
學生宿舍
往台南
中山南路
北
校門
警衛室
駕訓班辦公室
小客車教練場
往永康

回目錄

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

50

☐ 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。

51

各班輔導老師列表與聯絡分機

情緒檢測量表──心情溫度計

回目錄

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。

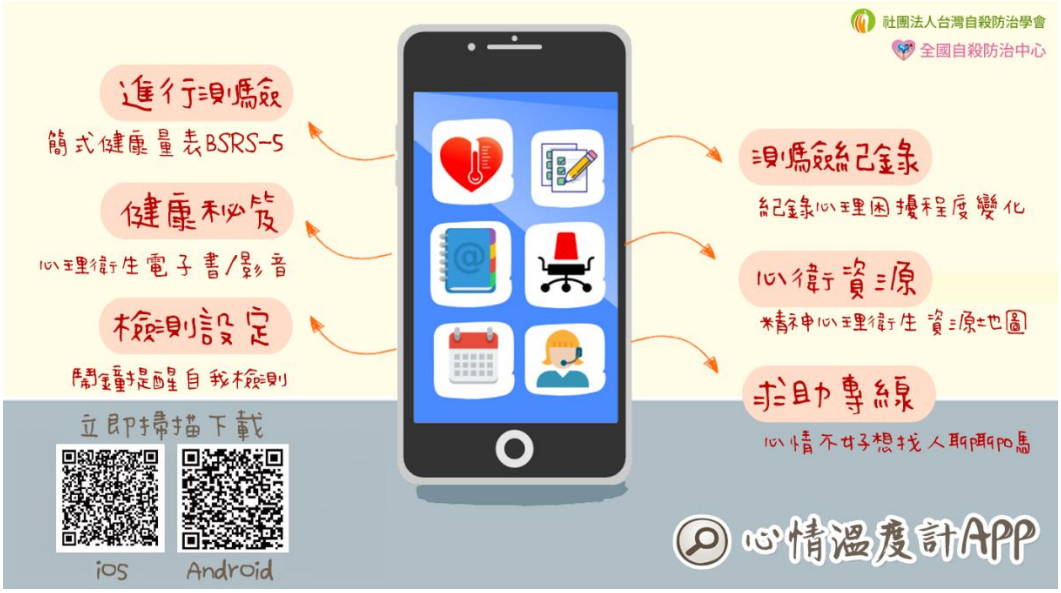
	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

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



回目錄

《陪伴有自傷行為的孩子 家長 Q&A》

孩子在成長路上可能會遇到各式挑戰與挫折，有時可能無力調適，有時可能出現自傷行為。新北市政府衛生局出版《陪伴有自傷行為的孩子-家長 Q&A》手冊，希望協助徬徨無助的家長了解如何陪伴孩子走過自傷歷程，一起瞭解孩子可能發生了什麼事，並尋求協助。

以下擷取呈現手冊部分內容，完整手冊請點：

《陪伴有自傷行為的孩子 家長 Q&A》

出版單位：新北市政府衛生局

撰文專家：甘雅婷

審訂專家：陳俊鶯、張書森



Q 什麼是自我傷害？

A 自我傷害是指刻意傷害自己身體的行為。

青少年階段的孩子自我傷害時，可能同時伴有結束生命的想法（即自殺意念），此時自傷行為可稱為「自殺企圖」。反之，自傷當下也有可能沒有自殺想法，被稱為「非自殺性自傷」。

然而要留意的是，結束生命的想法或強或弱，有高有低，也可能快速變動，不容易明確區別「有自殺意念」或「沒有自殺意念」。特別是孩子的非自殺性自傷，有時會因為孩子的衝動特質而演變成致命的行動。意思就是說，有些孩子並不想結束生命，是想透過自我傷害來因應問題，但是卻不小心讓自己身陷致命的風險中。

為什麼孩子會想要傷害自己？從實務上發現，自我傷害帶來的疼痛，會形成強烈的身體刺激，這讓孩子度過當下襲捲而來的負面情緒，同時也是一種溝通心理困難的方式。

小提醒：

做出自我傷害行為的孩子，可能沒有意圖讓自己死亡，但因為衝動控制能力還未發展成熟，這使得孩子的自傷行為仍有造成嚴重傷害或死亡的風險。

1

Q 哪些原因讓孩子容易發生自傷行為？

A 造成孩子自我傷害的原因可能是多重且複雜的，以下列出常見的主要原因：

- **人際問題：**像是家庭成員間的衝突、人際需求未獲得滿足、同儕之間的衝突。
- **課業壓力：**台灣社會相對重視學業成績，因此對於學業表現較弱的孩子，有可能形成潛在的壓力。
- **個人特質：**像是低自尊、高敏感、憂鬱特質較高、衝動特質高、自我成就需求高或完美主義傾向的孩子也有較高的風險。
- **物質使用或依賴：**有抽菸、使用酒精和網路使用依賴的孩子也較容易增加自我傷害的危險性。

另外，心理精神疾病，如焦慮與憂鬱；或是心理困擾，例如自卑、絕望、衝動與沮喪等；或是解決問題的能力受限，以及過去有身體或心理創傷，也是可能促發的因素。

Q 孩子常見的自傷行為？

A

- 割傷皮膚、割腕
- 服用過量的藥物
- 燒、燙傷
- 抓傷、掐、刺自己的身體部位
- 扯頭髮
- 撞傷或跌倒
- 嘗試讓自己窒息
- 持續破壞傷口，或不擦藥治療，讓傷口難以癒合

小提醒：

孩子自傷後，需要多注意孩子的狀況，因為自傷行為可能會持續反覆發生。通常曾有自傷行為的孩子，其自殺風險高於同儕，所以儘早介入孩子自傷的問題是很重要的！

Q 孩子自傷時心理可能有什麼變化？

A

- 心理上強烈不舒服的情緒、難以忍受的痛苦感受，暫時得到緩解。
- 情緒得到掌控，例如：緊張、不安等感受緩和下來。
- 情緒得到宣洩，例如：自傷後感覺心情較為舒暢。
- 可以引發他人關注或關心。
- 可以藉此懲罰自己或他人。
- 也有可能是企圖自殺，仍有結束生命的念頭。



小提醒：

自傷行為背後往往有著複雜的心理問題，常合併其他的心理與精神疾病，像是憂鬱、焦慮、飲食失調（暴食吃太多或厭食吃不下）、藥物或酒精濫用等等，需要專業的介入治療。

Q 如何處理自傷帶來的身體危害？

A

- **服藥過量**

  請馬上叫救護車 119，由家長或成人陪同自傷的孩子到醫院急診就醫治療。可以到孩子的房間尋找藥物包裝，一同帶去醫院給醫療人員，以利治療。

- **割傷或挫傷**

  用毛巾或繃帶壓住流血的傷口、用流動的水清潔傷口，使用合適敷料先做簡單包紮。如果傷口有紅腫或化膿，可能是受到感染，應該帶孩子去看醫生或到學校保健室處理傷口。

- **燒、燙傷**

  將燒、燙傷的部位放在冷水下輕輕沖洗，或放進冷水中約 15-30 分鐘，直到不痛為止才停止沖洗或浸泡。請不要在傷口上塗抹乳液、軟膏、油脂或黏性敷料，若起水泡也盡量不要把水泡弄破。

Q 哪些跡象顯示孩子可能有自傷行為？

A

- 孩子身上出現不明原因的割傷、燒傷或瘀青，洗衣服時也可以注意衣服上是否有血跡。

  當被問到這些傷口或血跡是怎麼來的，孩子可能會支支吾吾或很快地掩蓋傷口，那可能就有些不對勁。
- 夏天很熱時仍穿著外套、長袖或長褲，試圖遮住手上或腳上的傷疤。
- 最近孩子的行為是否與過往不同，像是開始與朋友或家人疏遠、變得更喜歡獨處。
- 展現出情緒低落、對生活缺乏興趣，或在言談中透露出覺得自己很失敗、自己不好。
- 提及或詢問關於死亡方面的問題，像是「如果我死了，你會想念我嗎？」
- 提及失眠、做惡夢、壓力大或與他人吵架等。

Q 如何陪伴與支持有自傷行為的孩子？

A 應對態度

- 請儘量保持鎮定，避免表現驚慌，這樣能帶給孩子一種可靠且穩定的感覺。
- 假如孩子情緒激動或衝動控制的能力較弱，請先幫助孩子穩定情緒，保持思緒在可以思考的範圍內，再進行討論。
- 準備好傾聽孩子的煩惱，練習不要講道理、不試圖解決問題、不評價他所說的事情，就是好好的聽他說。
- 讓孩子知道，不管他說了什麼，你都一樣關心他。

互動方式

- 關心孩子最近的生活，開放地詢問他們最近擔心的事情，邀請他說出感受。
- 談話時不一定要談到自傷等話題，當你在聽孩子敘述煩惱時，也就在幫助他舒緩心情。
- 在既定的日常活動中，不經意的關心他，像是一起買晚餐、散步、出遊時。
- 如果孩子不願意用說的，可以鼓勵他們傳訊息，表達他們的煩惱及感受；並鼓勵他們與學校輔導老師、心理師等專業人員談談。
- 瞭解孩子的狀況後，與他們一起思考解決的方法，寫下處理心情的方式，貼在明顯處提醒他們。



陪伴技巧

- 讓孩子知道他們的情緒是真實且重要的。
- 關心孩子整體的生活，而不只是關心他的自傷行為。
- 幫助孩子看見自己一直都有的特質與能力。
- 與孩子一起討論如何讓他們不容易自我傷害，例如，你可以這樣做：將孩子目前非必要的藥物交由成人妥善收好；如果文具用品（像是剪刀、美工刀）會觸發孩子想要傷害自己，可以與孩子討論，把這些文具放在上鎖的櫃子，或者交由父母保管，需要時再取用。

溫馨建議：當孩子使用這些文具時，你可以依照孩子當下的情緒或身心狀態來決定是否「陪著」孩子；青少年階段的孩子通常需要自主感，所以在彼此信任的情況下，你不一定需要全程陪同，但可以溫柔提醒孩子，如果他有傷害自己的衝動，記得來找你幫忙。

- 主動說出理解的話，描述孩子的努力
  試著說：「我觀察到這段時間，你一直都避免自我傷害。」
- 表達信任
  試著說：「不管你有沒有做到，我相信你已經盡力了。」
- 用肢體、小物或行動表達愛與關心
  用擁抱、愛心貼圖、一份孩子喜歡的點心、散心或出遊等方式表達。
- 表達陪伴與愛
  不一定要「說」些什麼，「聆聽」有時就是很好的陪伴，讓孩子有一段屬於自己的時間和空間。
  「詢問」也是表達陪伴的一種方式，若孩子再次出現自傷的行為時，試著先同理再詢問
  先同理：「我看到 / 知道你傷害自己，我想你一定也很難受，我們現在可以做些什麼讓你感覺好一點呢？」
  再詢問：「發生什麼事讓你這麼難受？也許我們可以一起想想辦法。 」

Q 如何協助孩子抒發情緒？

A 孩子自傷的目的，通常是想要減緩自己強烈的痛苦情緒，因此協助他們找到紓壓的方法是重要的！孩子能多做一些他有興趣的事情或參加社團，幫助他們轉移注意力。以下是一些替代方法，可以幫助孩子調節身心壓力，減少自傷行為：

抒發情緒的方法：每個人喜歡的方式都不同，重點是找到健康的不傷害自己的方式

- 閱讀。
- 參加有興趣的社團或課程。
- 創作：繪畫、寫作、音樂或手作。
- 運動，就算只是散步也對於情緒的緩和很有幫助。
- 親近動物與大自然。
- 看電視、電影，或網路影片。
- 和信賴的人說話聊天。

宣洩情緒並替代自傷的方法

- 盡可能地握住一個冰塊直到它融化。
- 用紅筆或紅色顏料在身上畫畫，取代劃傷自己的衝動。
- 搥枕頭、沙包或其他柔軟的物品。
- 撕紙。
- 穴道按摩帶來的短暫壓迫或輕微疼痛刺激。

小提醒：

每個人都是獨特且多元的，孩子喜歡的方式或許與你不同，請邀請孩子與你一起找出有效的方法！然而，如果這些方式一時不管用，請不要責怪自己或孩子，改變需要時間！

Q 還有哪些支持或幫助？

A 除了家長的努力外，也可以與專業人員討論，以尋求協助自傷背後的情緒及困擾。

可以協助你的管道有：

- 各級學校輔導老師、專業輔導人員
- 大型醫院：家醫科、身心科、精神科
- 一般精神科或身心科診所、心理治療所、心理諮商所
- 新北市社區心理衛生中心 (02)2218-1908
- 安心專線 1925
- 生命線 1995
- 張老師 1980

當你尋求上述專業人員協助時，他們可能會和你討論孩子目前自傷的情況，給予初步的建議，像是進一步的轉診或者治療計畫。

補充：台南心理健康資源

小提醒：

沒有人天生就知道怎麼當父母，教養的路上，我們都在學習，讓我們攜手走過這段不容易的路程。

Q 照顧孩子之餘，不要忘了照顧自己

A 你是孩子從自我傷害中恢復的重要支柱，請一定要好好照顧自己。以下提供自我照顧的方法，當然，也可以選擇用任何一種健康方式來照顧自己。

1 盤點「身心資源」，寫下可以安撫自己的身心資源：

- 我的人際資源，如：可以訴說心情的親友、專業人員、網路社群，或有相似經驗的父母，相互支持並瞭解幫助孩子的策略。
- 我的視覺資源，如：喜歡的景點、看了會安心的物品。
- 我的嗅覺資源，如：精油、乳液。
- 我的聽覺資源，如：喜歡的歌曲、蟲鳴鳥叫。
- 我的味覺資源，如：喜愛的花草茶、一顆清新的口香糖。
- 我的觸覺資源，如：寵物柔順的毛、毯子。
- 我的身心資源，如：各項運動、瑜珈。

❷ 自我關照

觀察自己的身體與作息，是否出現壓力大的反應，如胃痛、心情煩躁、難以入睡或低落等。請安排一段時間給自己，從「身心資源表」中選出一項活動，陪伴自己紓壓放鬆。

❸ 留心並善待自己

- 有情緒反應是正常的，學習辨識與感受那些情緒。
- 照護好自己才能照顧好他人。
- 幫助孩子停止自傷是需要好一段時間，慢慢來。



小提醒：

許多家長遇到孩子自傷時，會感到驚慌、不知道該怎麼辦，請相信不只是你遇到這些狀況，有許多家長也是如此。當你調整好自己的心情，才有力氣協助他們。心情是需要好好被聆聽，而不是被解決。

提醒與打氣

最後請允許我們用以下的提醒為你加油打氣

1 請持續地與孩子對話

當你和孩子說話時，他可能會表現出不在乎或沒在聽的樣子，但其實他們都有在聽，甚至會很記得你說的話，或許過一陣子，他們會表示願意和你聊聊。

2 請不要放棄嘗試支持你的孩子

青少年階段的孩子，往往經歷著身體與心理上很大的挑戰，有時候你可能會感到很沮喪，尤其是他們拒絕或將你推開時，然而，這時也是他們最需要你的時候。

陪伴孩子停止自我傷害會很費力，感到挫折也是必經之路，可大多數的孩子在陪伴與專業人員的協助下，是會減少自傷的！氣餒疲累時請別忘記，有許多可以利用的資源，也會有許多人陪你一起守護孩子。

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。

- **台南市免費心理諮商服務**
  - 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：115年1月1日至115年12月31日。

- **台南市心理諮商所、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。

回目錄

★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人力微調

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

回目錄









回目錄





- **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

回目錄

陸、生涯輔導資訊

生涯探索相關資源

- **教育部國教署學生生涯輔導網**
  - 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、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就讀經歷，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，及其工作內容、薪資、發展，以及適配的能力、特質等。

- **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。

回目錄

技專考試與招生制度——

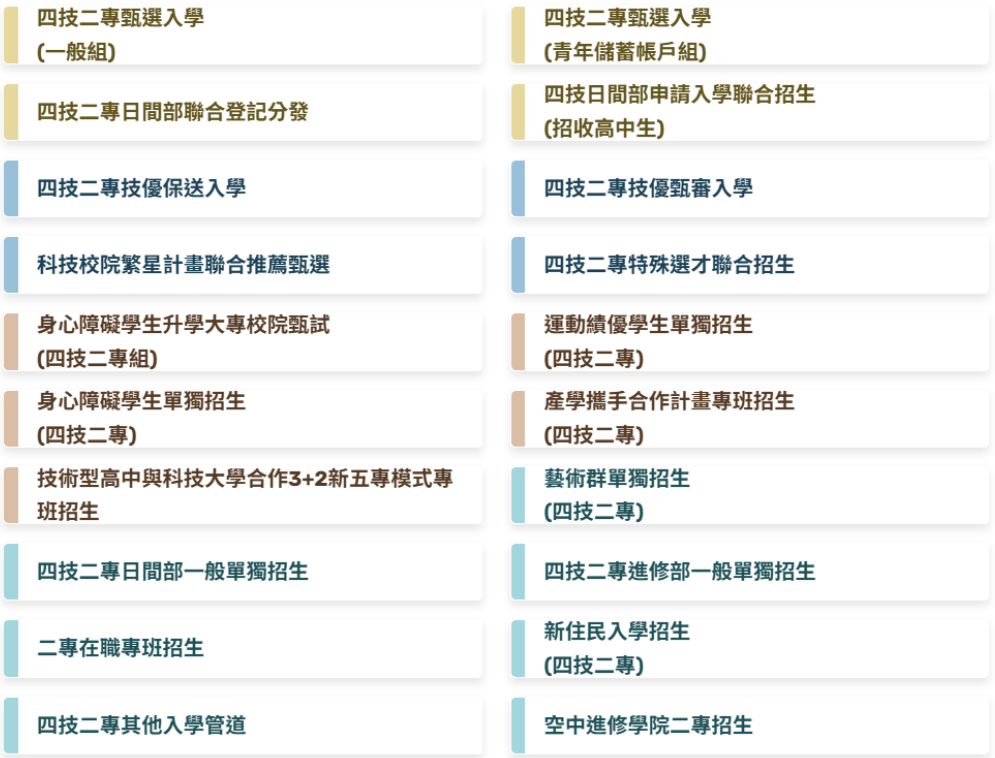
技專校院招生策略委員會網站

重點 1 ：116學年度技專校院考試及招生制度說明

- 目前高二、高三學生版
- 115學年高一新生版

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。



重點 3：116 學年度招生重要日程表

116 年統測及各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

回目錄

- **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看重的方向，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**

  ー說明審查的重點

  ー**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。

  ー**科大教授怎麼看備審資料（點此前往影片區）**

  ー**學習歷程備審資料準備手冊（點此下載）**



回目錄

柒、親職教養資訊

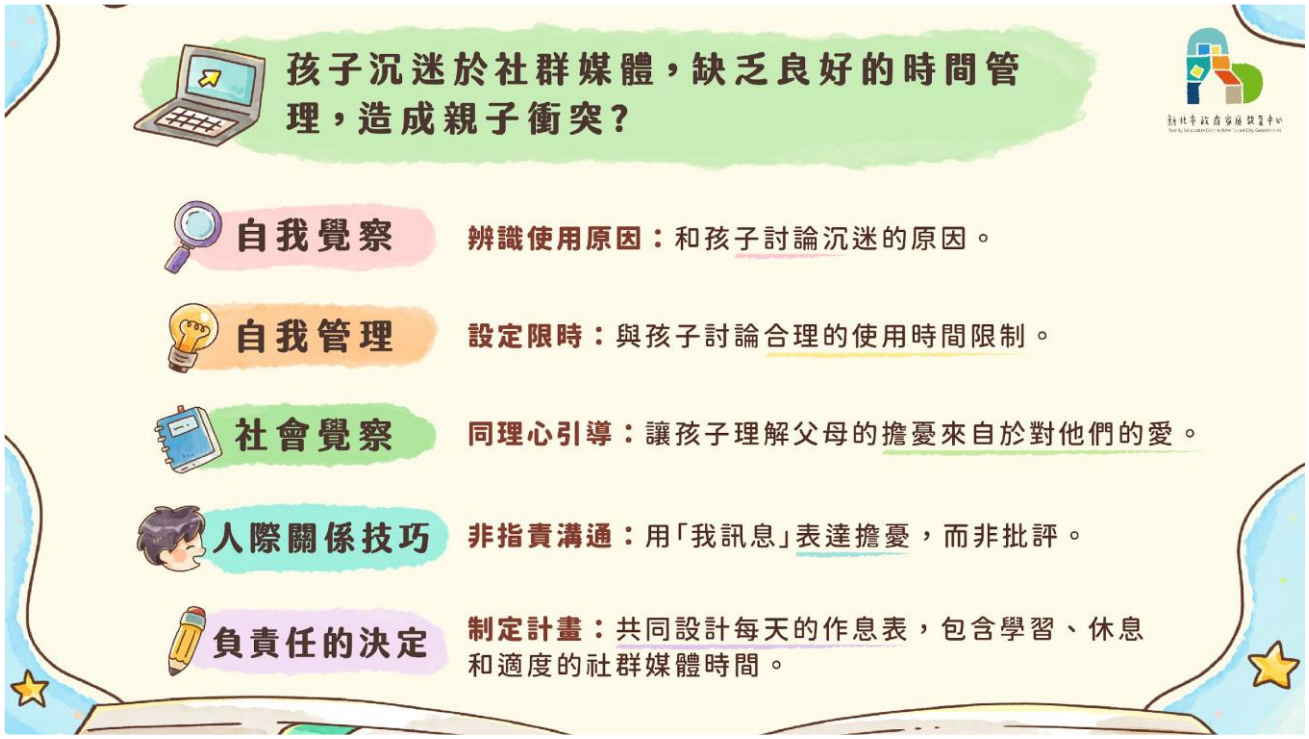
情商便利貼，家有好心情——運用 SEL 在親子教養



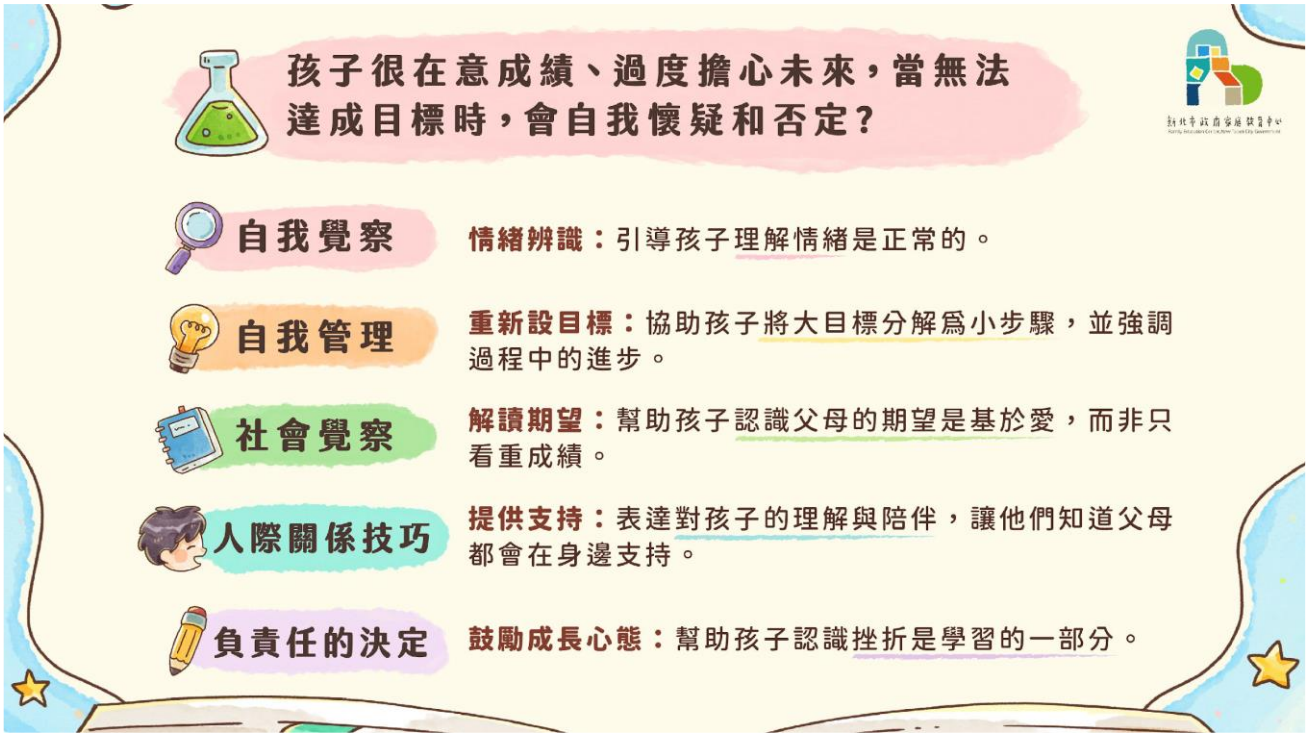


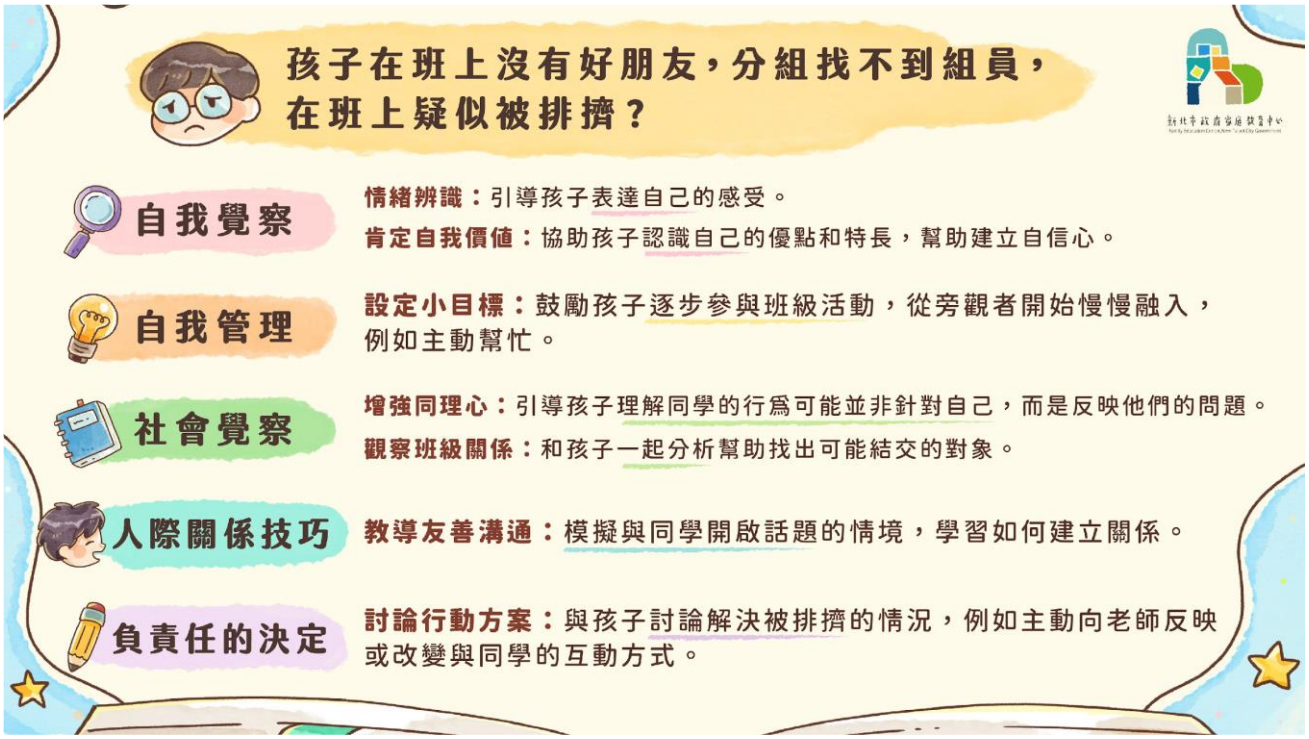
回目錄


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。

回目錄


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爲小步驟，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爲可能並非針對自己，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。

回目錄

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。

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**，

爲孩子**提供安全的成長環境**，並與孩子一起學習與成長。



回目錄

如何成為「夠好的父母」，可以試著這樣做～

覺察自身負面情緒

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，我們都爲你感到驕傲，因爲你付出了努力。

用愛陪伴孩子

給孩子空間：
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。

接納自己與孩子的不完美

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，累積成深厚的信任與支持。在遇到困難時，這些情感存款能化解隔閡，成爲修復關係的基礎，讓親子間的連結更穩固且長久。



回目錄

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。



回目錄

● 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

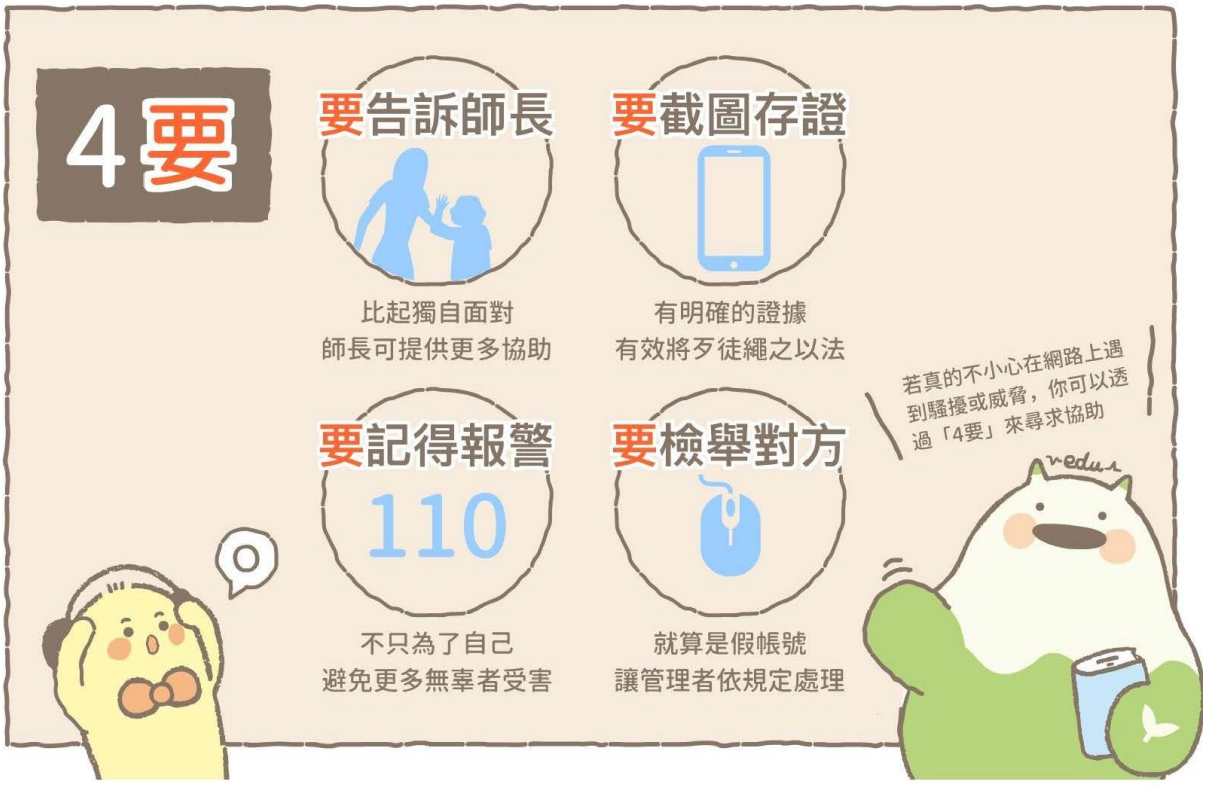


回目錄

捌、性平教育資訊

數位/網路性別暴力防治





回目錄

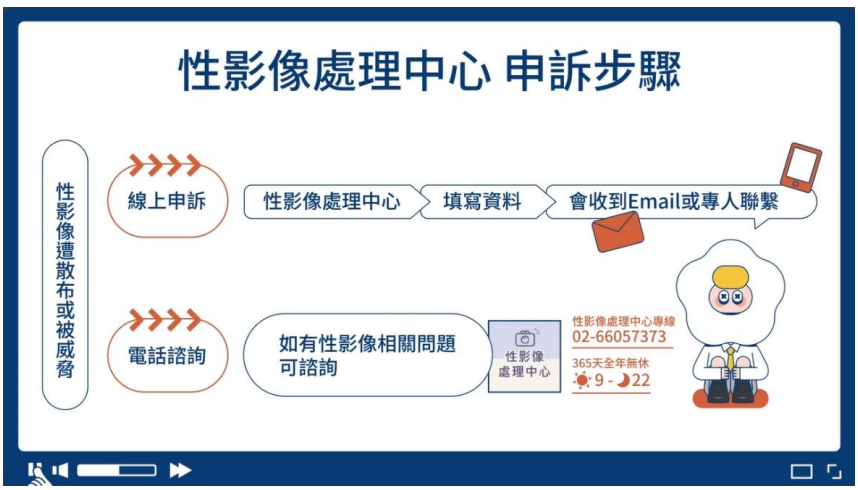
- **Podcast：未來 Family「小心！孩子上網的隱藏危機！」爸媽如何幫助孩子自我保護，破解數位性暴力？網路風險全揭秘！**



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**



回目錄

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、洩漏揭漏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**

