

113 學年度第一學期學校日輔導室報告事項

目錄

一、責任輔導教師一覽表.....	1
二、國中升學/生涯發展教育	1
三、高中部-升學生涯發展教育暨學習歷程檔案宣導.....	2
四、學生心理測驗實施	3
五、國高中綜合性輔導工作.....	4
六、特教組 113 學年度人員編制	5
七、特教組 113 學年度工作重點	5
八、適應欠佳學生校園團隊合作模式運作流程與原則宣導	5
輔導附件 1-國中基北區升學管道簡要說明圖	7
輔導附件 2-114 學年度大學多元入學方案重要提醒.....	9
輔導附件 3-114 學年度大學多元入學手冊下載說明	10
輔導附件 4-萬安市長的一封信(心理衛生資源/專線)	12
輔導附件 5-我和我的孩子	17

一、責任輔導教師一覽表

每班級皆配有輔導教師，若家長有需諮詢，歡迎與責任(晤談)輔導教師聯絡。

職 稱	姓 名	授課/晤談責任班級	分機
輔導主任	郭蓓蓉		500
資料組長	曹旺彰	授課班級：106-108 責任班級：106-108	506
高中輔導教師	柯淑惠	授課班級：101-105 責任班級：101-105、高二全	507
高中輔導教師	鄭鈺樺	授課班級：109-110 責任班級：109-110、高三全	505
輔導組長	徐珮旂	授課班級：701、903、904、907	504
國中兼任輔導教師	王毓均 (代理)	授課班級：702-707、801-807	503
國中專任輔導教師	徐家忻	授課班級：901-902 責任班級：701-704、801-803、 901-903	501
國中專任輔導教師	吳克振	授課班級：905-906 責任班級：705-707、804-807、 904-907	502

二、國中升學/生涯發展教育

(一)生涯輔導紀錄數位化

請各位家長、導師和認輔老師持續登入二代校務行政系統，建置學生生涯輔導相關紀錄。家長登入說明如下：使用親子綁定帳號密碼進入（登入上如有問題洽輔導室或技術服務組）。登入系統：進入網址：

<https://school.tp.edu.tw/Login.action?l=tp/>

或至中崙高中首頁（如右圖），查看您孩子的相關資料。



(二)12 年國教適性入學輔導

因應十二年國教升學方案，協助國九學生於輔導活動課程中登入生涯儀表板填寫生涯資料，另提供生涯規劃輔導及升學資訊，於輔導活動課指導進行免試入學模擬選填；先行提供 113 年度國中基北區升學管道供家長參考(詳見輔導附件 1)，目前擬定 9 月份進行國中學生教育會考說明。待升學時程底定後，下學期另行擇日辦理說明會。

(三)職業試探活動

本學期針對各年級辦理國九技藝教育活動、國八社區職業試探活動，並鼓勵國中部全體學生參加寒暑假職業輔導研習營以及社區高職、職場參訪活動，下學期配合教育局規劃培訓學生參加技藝教育競賽。

(四)小團體輔導

由專輔老師依學生狀況開設轉學生團體，以小團體方式帶領學生進行生涯探索與成長，並提供學習輔導及支持，並引導其開拓生涯視野。

(五)班級輔導

將生涯發展教育之課程目標融入各領域實施，並於輔導活動課程指導學生建置生涯檔案，協助學生有目的、有計劃收集並整理可呈現個人學習歷程之記錄、作品及活動參與資料，以訂定自我適切生涯發展目標與方向。

(六)生涯達人演講

於輔導活動課程時間邀請生涯達人蒞校分享生涯規劃之歷程，下學期5月(預定於會考後)將邀請班級學生家長於早自習蒞校入班，分享各行業其生涯發展及工作所需之條件及能力，引導學生體認生涯歷程。

(七)生涯參訪活動

本學期擬安排2場生涯參訪活動：10/17(四)下午開南高中，10/24(四)上午臺北市政府消防局第三大隊八德分隊參訪。

(八)生涯資訊區

輔導室設有生涯資訊區，提供高中職校系介紹，另設置生涯相關資訊閱覽區，每年更新相關資料提供學生參閱。

三、高中部-升學生涯發展教育暨學習歷程檔案宣導

(一)生涯輔導業務(高中全體家長)

1. **大學學群/職涯講座**：利用午休時段，依大學18學群辦理大學學群或職涯試探講座，目的為提升高中學生對大學學群或校系的認識，增進對選班群選校系之認知，請家長協助鼓勵學生自由報名參加。

2. 生涯資訊區

輔導室設有生涯資訊區，提供大學科系、高中職校系介紹，另設置備審資料、歷年甄選入學指定項目試題彙編閱覽區，每年更新相關資料提供學生參閱，請家長協助鼓勵學生多加利用。

3. Collego 大學選才與高中育才輔助系統

(1)網址：<https://collego.edu.tw/>。

(2)網站內有條列各學群/學類、關鍵考科、高中能力等訊息，以利協助學生生涯探索。

4. 大學申請入學參採高中學習歷程資料查詢系統(輔導附件2)

(1)網址：<https://www.jbcrc.edu.tw/>。

(2)請家長多加利用，高三請查詢114學年度，高二請查詢115學年度。

5. 學習歷程檔案重要訊息

高二、高三學生已於113/9/13(五)前完成112學年度學習歷程檔案勾選(學習成果與多元表現)，預計113/10/2(二)~10/11(五)將進行112學年度學習歷程檔案收訖明細確認。家長可藉由親子綁定系統，知悉孩子學習歷程檔案事



宜。

(二)生涯輔導業務(高一、高二家長)

1. 生命教育(上學期)及生涯規劃(下學期)課程

高一課程提供相關生涯訊息，配合測驗為下學期選班群做準備。目前規劃113/12月進行高一興趣量表施測、解測，每年2月進行性向測驗於施測、解測。以利學生提前思索生涯方向。

2. 學習歷程檔案宣導

高一班級利用生命教育課程，113/12月底前完成學習歷程檔案宣導。高二班級113/12/19(四)班會課時段進行學習歷程檔案宣導。

3. 家長諮詢

高二起輔導教師無班級課務，但仍配有輔導教師。若家長有需要諮詢部分，請聯繫各班輔導教師。

(三)生涯輔導業務(高三家長)

1. 大學多元入學家長座談會

為協助高三家長瞭解本年度學生生涯、升學資訊，

113/10/18(五)18:30~21:00 辦理大學多元入學家長線上說明會，由前教育部大學多元入學方案工作圈蔡閨秀顧問主講，講座辦理細節另行公告。114學年度考招制度招調整重點見輔導附件3。

2. 大學多元入學手冊

114學年度大學多元入學手冊教務處已發給每位高三同學，若有手冊電子檔需求之家長可自行下載(輔導附件2)。

3. 甄試經驗分享平台

110學年度開始建置線上版「中崙高中甄試經驗分享平台」，持續提供學生線上參閱，需使用中崙學生帳號登入。若需參閱109學年度前甄試資料，可直接至輔導室查閱書面資料。

4. 升學與學習歷程宣導

(1)113年6月完成學生個人大學學系探索量表測驗與解釋。每位學生有一份測驗結果，亦可透過大考中心線上測驗系統進行測驗查詢。

(2)高三升學宣導方式：藉由生涯刊物、小講堂或講座(升學制度、校系、職涯、壓力)、諮詢服務、網路資源更新等，提供學生個別、團體諮詢。家長若有個別需求可向各班輔導老師聯繫諮詢。

(3)113/12/26(四)班會課時段進行本年度學習歷程檔案宣導。

5. 教育部青年教育與就業儲蓄帳戶方案

配合教育部時程，於113年12月進行方案宣導說明及意願調查。有意願參與方案家長請詳見本網站，了解方案特色。網址：

<https://www.edu.tw/1013/Default.aspx>。

四、學生心理測驗實施

(一)國中部

1. 實施團體性向及興趣測驗，並為學生提供個別測驗解釋，由輔導老師於輔導活動課進行施測與解釋。

2. 測驗結果均可利用本校二代校務行政系統查詢。

測驗名稱	實施對象	預計實施時間
1. 國中學業性向測驗	國七上	每年 7 月
2. 學習與讀書策略量表	國七下	每年 4 月
3. 賴氏人格測驗	國七下	視需要時實施
4. 國中生涯性向測驗	國八上	每年 10 月
5. 情境式生涯興趣測驗	國九上	每年 10 月
6. 職業興趣組合卡	國高中	小團體或個別晤談時施測

(二)高中部

1. 心理測驗採團體施測與解釋，也為學生提供個別測驗解釋。
2. 高一興趣測驗、性向測驗由輔導老師於生命教育及生涯規劃課程中施測，提供選組建議。高二、三年級因為無正式課程，利用班會時段進行學系探索量表施測並進行結果說明，以利生涯聚焦。對測驗有任何疑問，請洽班級輔導教師。
3. 除柯氏量表外，其餘測驗學生登入帳號密碼後，可線上查詢測驗結果。

測驗名稱	實施年級	預計實施時間
大考中心興趣量表	高一上	每年 12 月
適性化生涯性向測驗	高一下	每年 02 月
大學學系探索量表	高二下～高三上	每年 06 月
柯氏憂鬱量表	高一	每年 11 月

五、國高中綜合性輔導工作

(一)生命教育工作

1. 心理衛生宣導月

每年 10 月份訂為心理衛生宣導月，配合相關文宣或影片，讓全校師生瞭解憂鬱與自傷防治、精神疾病與情緒壓力管理相關知能。

2. 《萬安市長的一封信》心理衛生資源彙整

詳見輔導附件 4，臺北市心理衛生資源相關資訊，提供家長參考使用。相關訊息亦同步於本校首頁，及輔導相關課程進行學生宣導。

3. 高中生命教育講座

113/11/21(四)班會課時段辦理高一學生生命教育講座。

4. 生命教育課程

高一上學期開設生命教育課程。

5. 國中生命教育講座

113/11/22(五)班週會時段，辦理國七生命教育講座。

(二)性別平等教育

配合臺北市 113 年度國中及高中職性別平等教育宣導月推動相關活動。

(三)家庭教育

1. 家庭教育資源宣導

家庭教育中心製作《我和我的孩子》一本給家長的手冊，內有豐富親職教育

資源，詳見輔導附件 5，請家長自行參閱。

2. 家庭教育講座

9/21(六)學校日當天辦理 12 年國教及多元入學管道宣導講座，歡迎各位家長與會。

六、特教組 113 學年度人員編制

職 稱	姓 名	分 機
特教組長兼高中部個管教師	陳嘉珮	511
高中部個管教師	羅盛昱	510
國中部個管教師	林佳儀	246
國中部個管教師	吳沛璇	247
國中部個管教師	郭昱廷	248
國中部個管教師	蕭景懋	249

七、特教組 113 學年度工作重點

8 月 9 月	1. 整理特教生新生資料。 2. 召開 IEP 會議及特殊教育推行委員會。 3. 特教親師座談會。 4. 排定學習輔導中心課程及接受服務之學生。 5. 普通班教師特教知能研習宣導(採線上研習辦理)。 6. 特殊需求學生任課教師宣導說明會。 7. 高中部 114 學年度英聽測驗特殊應考服務申請。 8. 國中 8、9 年級及高中 2、3 導師轉介疑似特殊生。 9. 國高中資優縮短修業年限申請。
10 月	1. 國中及高中校內特教學生提報鑑定。 2. 高中部 114 學年度學測特殊應考服務申請。
11 月	1. 國中身心障礙學生鑑定安置會議。 2. 高中身心障礙學生鑑定安置會議。
12 月	1. 國 7 導師轉介班上疑似特殊學生。 2. 臺北市 114 學年身心障礙學生 12 年就學安置教育人員及說明會。 3. 國九特教學生轉銜輔導會議。
1 月	1. 臺北市 114 學年度身心障礙學生 12 年就學安置高中職報名作業。 2. 整理個案資料及期末 IEP 會議總檢討。 3. 期末特殊教育推行委員會。

八、適應欠佳學生校園團隊合作模式運作流程與原則宣導

(一)特教介入需求諮詢

導師、家長觀察孩子的日常表現確實有介入需求，可約輔導老師及特教組一起進行諮詢、討論，透過團隊力量提供學生支持。

(二)疑似適應欠佳學生的特徵

1. 在普通班學習常聽不懂，對老師交代的作業常因不了解而無法順利完成。
2. 看起來很努力，但學業成績長期全班最差，考試總是全班最後一、二名。
3. 某些學科成就顯著低落，學習能力表現水準未達小學四年級的程度。

4. 某些學科成就和其整體表現不一致。
5. 學習速度及反應較同年齡兒童顯得緩慢。
6. 語言理解及表達能力差，以致無法有效溝通。
7. 閱讀時不流暢，無法理解該年級閱讀內容，甚至無法看懂考卷文字內容。
8. 認字困難，認得的詞彙很少或字跡分散怪異，比例不一致。
9. 無法寫出完整的句子或短文，四則運算有困難。
10. 組織能力差，對抽象概念符號或名詞亦常弄不清楚，須藉實物說明。
11. 隨機應變能力差，無法隨問題情境調整自己的行為。
12. 注意力非常不集中及無法持久、極易分心、常做白日夢等，甚或妨礙上課秩序及課程進行，影響學習效果。
13. 在班上難以和同學建立友誼，在班上常是一個人，或受大多數的同學拒絕。
14. 不能遵守團體規範或參與團體生活。
15. 生活自理能力較同年齡兒童差，如個人清潔、文具物品的整理、穿衣穿鞋等。

(三)特教需求學生定義

1. 特殊教育法中所稱的特教需求學生，指因生理或心理之障礙，經專業評估及鑑定具學習特殊需求，須特殊教育及相關服務措施之協助者。
2. 「注意力不足過動症」、「妥瑞氏症」若能早期發現，即早尋求專業人員、家長、老師以及醫生協助，並且互相信賴、合作，症狀通常都會逐漸好轉。因此，他們不一定是需要特殊教育介入的學生喔！

(四)IEP(個別化教育計畫)會議召開

特教學生每學期均須依法召開 IEP(個別化教育計畫)會議，由個管老師邀請導師、家長及學生、相關人員參加，於會中討論學生之需求、行為介入計畫、課程及評量的調整方式。

(五)定期評量特殊考場申請

特教需求學生依法得申請特殊考場（延長時間考試、報讀、代謄答案、電腦作答…），經特教推行委員會審議通過後實施。

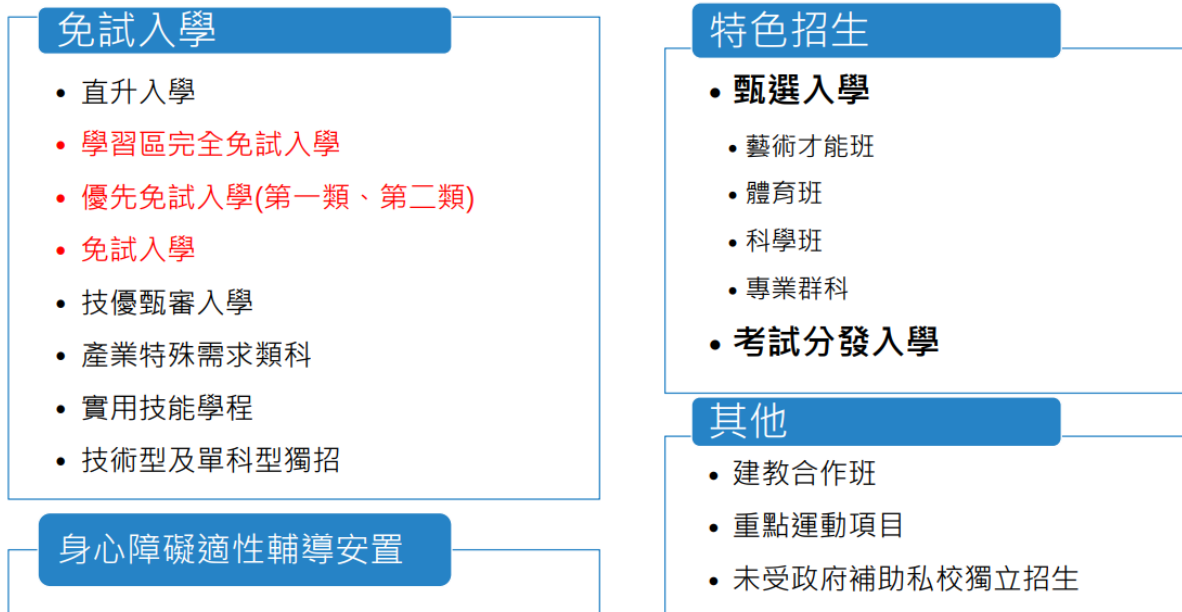
國中基北區升學管道簡要說明圖

一、基北區免試

(一)新年度國九升學時程尚未完全底定，先行提供 113 年度國中基北區升學管道及基北區免試入學積分表供家長參考。

1. 升學管道

113學年度基北區適性入學管道



圖片來源：臺北市十二年國民基本教育資訊網簡報講綱

2. 基北區免試入學積分表

113學年度免試入學比序項目積分對照表

類別	項目	上限	積分換算								說明
志願序		36分	36分 第1~5志願	35分 第6~10志願	34分 第11~15志願	33分 第16~20志願	32分 第21~30志願	同校、兩個以上科別連續選填則視為同一志願			
多元學習表現	均衡學習	36分	上限21分	7分 符合1個領域			0分 未符合			健體、藝術、綜合、科技 四領域 任 三領域 前五學期平均成績及格者。 *108學年度前入學者採計健康與體育、藝術與人文及綜合活動三領域前五學期平均成績及格者。	
	服務學習		上限15分	5分 每學期服務滿6小時以上			1. 由國民中學學校認證。 2. 採計期間為 110學年度（七年級）上學期 至 112學年度（九年級）上學期 ，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。 3. 非應屆畢（結）業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國民中學在學期間前5學期選3學期進行採計。				
國中教育會考	五科	36分	上限35分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	1. 國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分1-7分。 2. 寫作測驗1-6級分轉換積分0.1-1分。
	A++			A+	A	B++	B+	B	C		
	寫作測驗		上限1分	1分	0.8分	0.6分	0.4分	0.2分	0.1分		
			6級	5級	4級	3級	2級	1級			
總積分			108分								

圖片來源：臺北市十二年國民基本教育資訊網簡報講綱

(二)升學網站：國中畢業生適性入學宣導網站

(<https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea>)。

(三)113 學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表請留意本校最新公告。

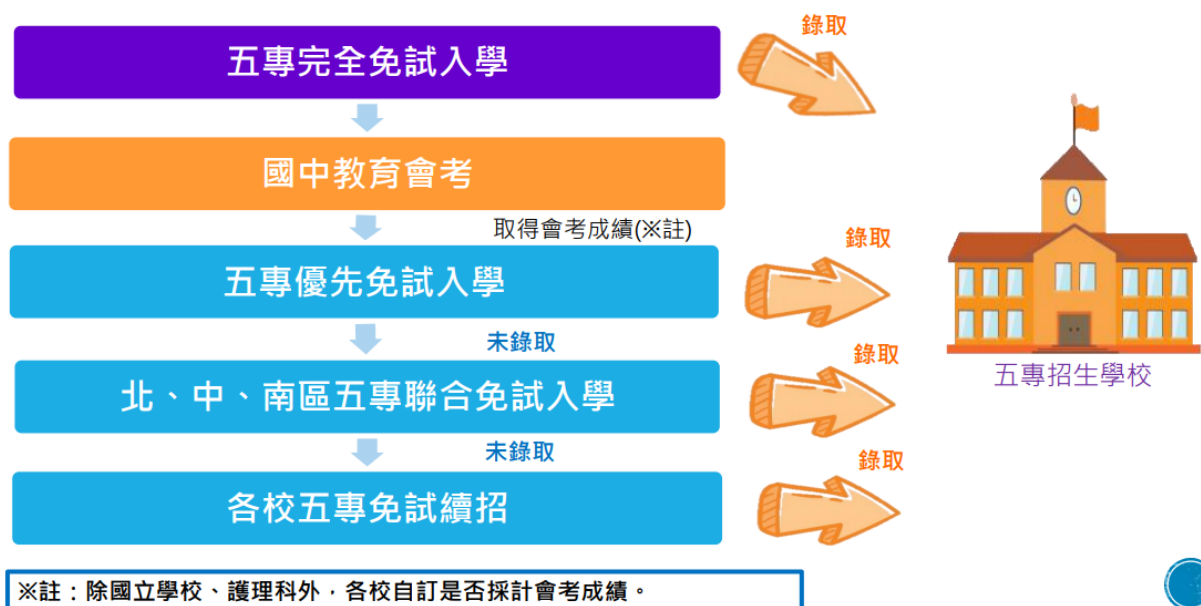
(四)臺北市十二年國民基本教育資訊網 (<https://12basic.tp.edu.tw/>)

二、五專免試入學

(一)114 年度國九升學時程尚未完全底定，先提供 113 年度五專升學管道供家長參考：

優先免試與聯合免試差別在於：優先免試為辦理時間較早且全國不分學區，聯合免試為辦理時間較優先免試晚，且有分北區、中區、南區(三區辦理時間相同)。

五專主要入學管道流程圖



圖片來源：臺北市十二年國民基本教育資訊網簡報講綱

(二)114 學年度五專優先免試參考網頁：<https://www.jctv.ntut.edu.tw/u5/>

(三)114 學年度五專聯合免試參考網頁：

<https://www.jctv.ntut.edu.tw/nenter5/>

輔導附件 2-114 學年度大學多元入學方案重要提醒

114 學年度大學申請入學學習準備建議方向暨繁星推薦、申請入學、分發入學
招生管道數學考科參採查詢系統

一、說明：招聯會已於公告 114 學年度(高三適用)、115 學年度(高二適用)大學招生校系參採高中學習歷程暨數學考科情形。

二、招聯會網址：<https://www.jbcrc.edu.tw/>

大學招生委員會聯合會

Joint Board of College Recruitment Commission

回首頁 | 考試與招生行事曆 | 常見問題

大學多元入學方案

最新消息

新聞專區

關於本會

宣導專區

相關網站

聯絡我們

113.08.15

分發入學

113學年度分發入學各系組最低錄取標準表



學習準備建議方向查詢



數學老科會採查詢



影音專區



ColleGo!



多元入學升學網



大學先修認證平台

大學招生委員會聯合會
Joint Board of College Recruitment Commission

大學申請入學學習準備建議方向查詢系統

113學年度 114學年度 115學年度 註：入學大學的學年度

您目前選擇查閱：114學年度學習準備建議方向

依學校分類條件

依學校類別查詢

依學校所在地區查詢

依學校分類條件交叉查詢

大學招生委員會聯合會
Joint Board of College Recruitment Commission

大學繁星推薦、申請入學、分發入學參採數學考科查詢系統

113學年度繁星推薦、申請入學及分發入學管道之簡章校系分則查詢系統業已開放，如需查詢各校系之參採考科請逕至 甄選會 及 考分會

◎ 各招生管道參採數學考科查詢

選擇查詢學年度 (單選)

114 學年度 115 學年度

設定其他查詢條件

大學招生委員會聯合會

Joint Board of College Recruitment Commission

大學繁星推薦、申請入學、分發入學參採數學考科查詢系統

113學年度繁星推薦、申請入學及分發入學管道之簡章校系分別查詢系統業已開放，如需查詢各校系之參採考科請逕至 [甄選會](#) 及 [考分會](#) 網站的「校系分則」查詢。

● 各招生管道參採數學考科查詢

選擇查詢學年度 (單選)

114 學年度115 學年度

設定其他查詢條件

選擇學校類別 (單選)

所有學校國立大學私立大學

選擇招生管道 (單選)

所有管道繁星推薦申請入學分發入學

選擇學校所在地區 (可複選)

所有地區台北基隆地區桃竹苗地區中彰投地區嘉義南地區高屏地區東部地區離島地區(金門)

選擇參採方式 (單選)

☒ 僅顯示符合條件系組 ☐ 與符合條件系組相同學系及其他組別一併顯示

不限參採方式

不參採數學

僅參採學測數學A

僅參採學測數學B

僅參採分科測驗數學甲

僅參採分科測驗數學乙

參採學測數學A及分科測驗數學甲

參採學測數學A及分科測驗數學乙

參採學測數學B及分科測驗數學乙

參採學測數學A或學測數學B均可，考生具備其中一科即可

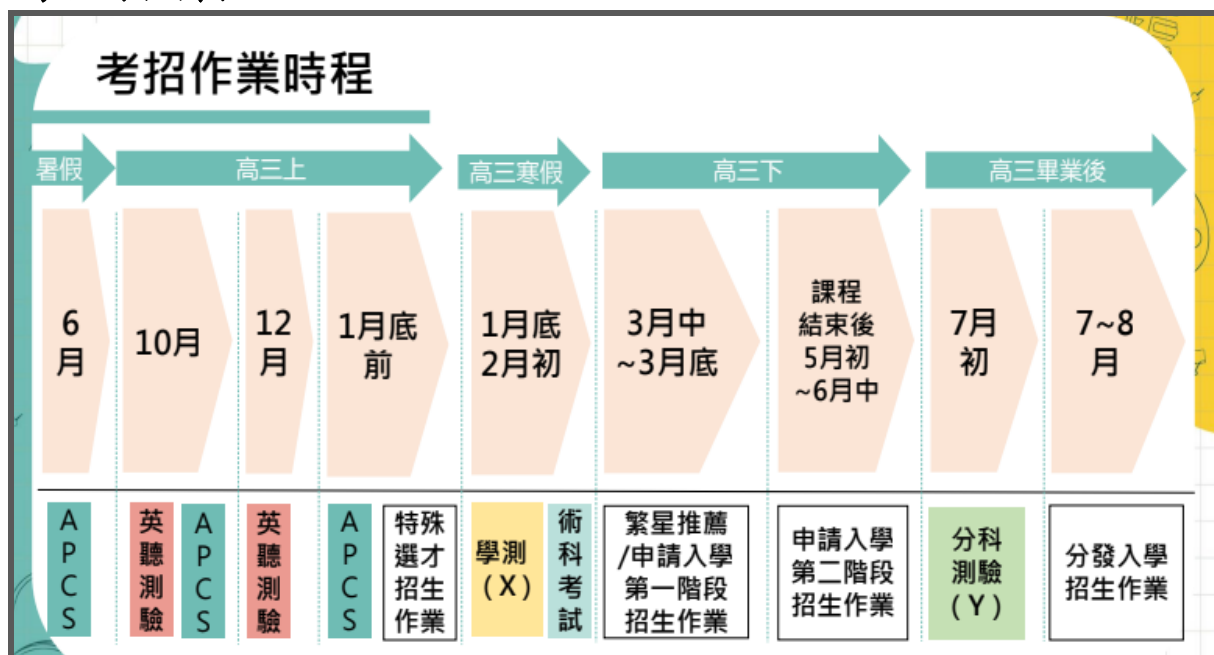
參採學測數學A或數學B (考生具備其中一科即可)，並參採分科測驗數學乙

宣導資訊		
114學年度大學多元入學手冊		連結
《天下雜誌》年度教育特刊-課綱的108個煩惱 影音專題		連結

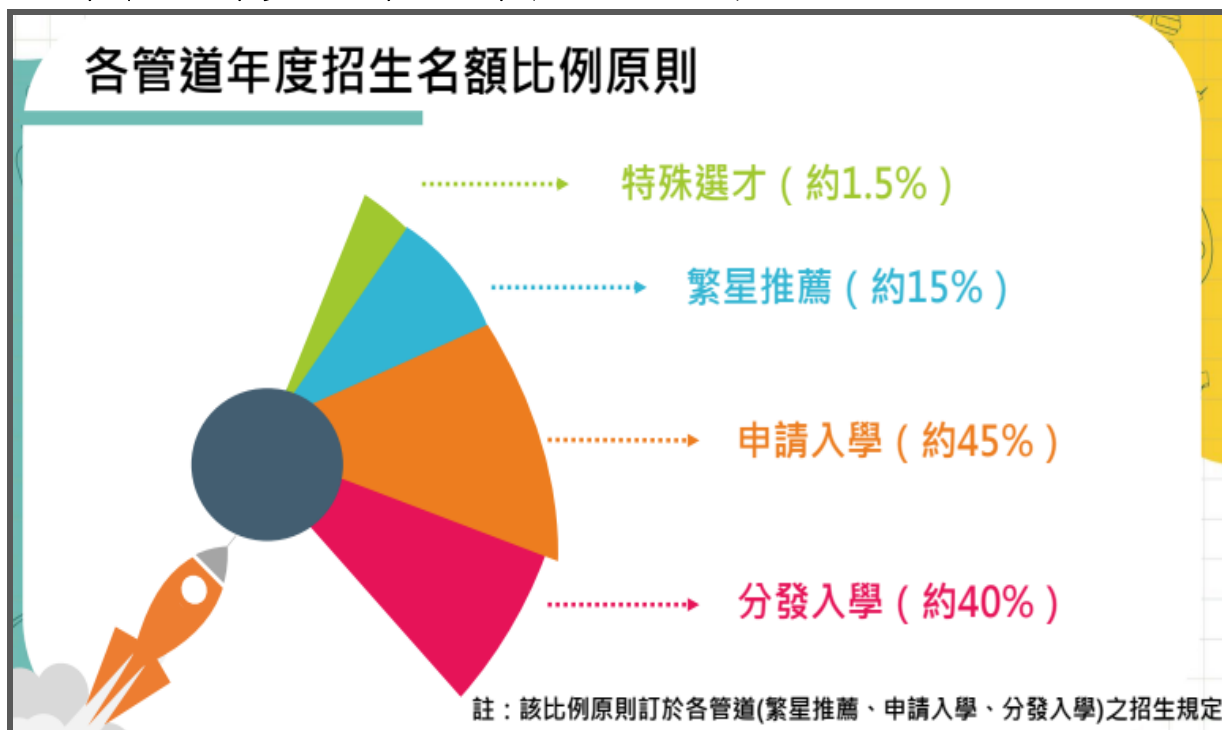
輔導附件 3-114 學年度大學多元入學手冊下載說明

說明：詳細資料請參考 114 學年度大學多元入學手冊。

一、考招時程簡表：



二、114 學年度大學多元入學各入學管道招生比例



三、114 學年度招考制度重點提醒

一、114 學年度的招考制度

(一) 招生制度

1. 繁星推薦

- (1) 「在校學業成績」之計算範圍為高一、高二、高三上共五個學期。
※在校學業成績係指「各學期學業成績總平均」之平均成績。
※「各學期學業成績總平均」之計算，應依據「高級中等學校學生學習評量辦法」之規定辦理。但如有重修或補考之科目，應以原成績辦理；重讀之科目，應以再次選讀所得之成績辦理。
- (2) 各必修學科學業成績採計範圍為高一、高二共四個學期，其中「國語文」、「英語文」、「生活科技」和「資訊科技」採計至高三上學期。

2. 申請入學

- 招生管道第二階段採計學習歷程之占分比例：
(經109年3月5日招聯會常委會第8屆第8次會議通過)
- ◆P1：學生學習歷程、P2：校系自辦之面試筆試實作等
- (1) 一般校系：
 $P1 \geq P2$ 或 $|P2 - P1| \leq 10\%$ 校系滿足其中一項即可。
 - (2) 醫學系及牙醫學系、術科校系(音樂系、體育系及美術系)：
 $P1 \geq 10\%$ 。
- ※甄選總成績之占分比例：學測成績之比例 $\leq 50\%$ ，綜合學習表現
 $P(P=P1+P2) \geq 50\%$

3. 分發入學

- 採計考科數 $3 \leq (\text{學測} + \text{分科測驗} + \text{術科}) \leq 5$
其中學測 ≤ 4 (不含術科)，分科測驗 ≥ 1
◆亦即分發入學管道自111學年度起可採計學測成績

4. 大學申請入學學習準備建議方向暨繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道數學考科參採查詢系統，已公告於招聯會(<https://www.jbcrc.edu.tw>)網站

- (1) 大學申請入學學習準備建議方向查詢系統
https://www.cac.edu.tw/cacportal/jbcrc/LearningPortfolios_MultiQuery_ppa/index.php
- (2) 繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道數學考科參採查詢系統
<https://srecruit.moe.edu.tw/mathsys/>



四、大學多元入學諮詢網站：

如果你有任何問題 每個單位會為你解答

大學多元入學諮詢管道

諮詢管道	聯絡電話與相關網站
大學多元入學升學網	網址： https://nsdua.moe.edu.tw 諮詢專線：02-2368-1913
大學選才與高中育才輔助系統ColleGo!	網址： https://collego.edu.tw 諮詢專線：02-2736-1661分機8602
大學招生委員會聯合會	網址： https://www.jbcrc.edu.tw 諮詢專線：02-2368-1913
財團法人大學入學考試中心基金會	網址： https://www.ceec.edu.tw 諮詢專線02-2366-1416分機608
大學術科考試委員會聯合會 (國立臺灣師範大學)	網址： https://www.cape.edu.tw 諮詢專線：02-7749-1091
大學甄選入學委員會 (國立中正大學)	網址： https://www.cac.edu.tw 諮詢專線：05-272-1799
大學考試入學分發委員會 (國立成功大學)	網址： https://www.uac.edu.tw 諮詢專線：06-236-2755

萬安 市長

的 一封信

親愛的同學你好：

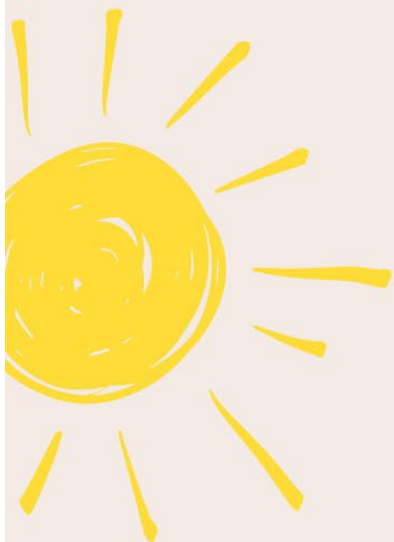
我是市長蔣萬安，今年的天氣忽冷忽熱，不曉得你還好嗎？我想開門見山的告訴你，如果你的心情不太好，可能很多人都和你有類似的感覺。

憂鬱症被世界衛生組織 (WHO) 列為21世紀三大疾病之一，且「自殺」已成為全球15-19歲青少年族群的第三大死因。雖然我們活在一個娛樂唾手可得、社群互動豐富的時代，但「踏實的幸福」因著資訊爆炸，似乎難以輕易獲得。身為α世代的各位，生活更便利卻也更複雜，這些全新的挑戰是你們的家長、老師未能經歷的，只能試圖靠近、理解。

不曉得你最近的煩惱是什麼呢？青少年族群特別容易在家庭、人際、課業這些面向感到壓力，你的煩惱和這些有關嗎？成年人較能自主轉換環境，但身為青少年、尚未經濟獨立的學生，需要上學、需要住在家裡，就會比較受限，想逃離都很難。如果你長期處在難以逃離的壓力之下，很可能會發現自己漸漸處在「沒有燃料」的心情狀態——「心好累、不開心、我不好」。

偶爾處在這種狀態不代表我們有大麻煩，但長時間下來，容易影響人際關係、學業表現、身體健康，甚至演變成身心疾病。





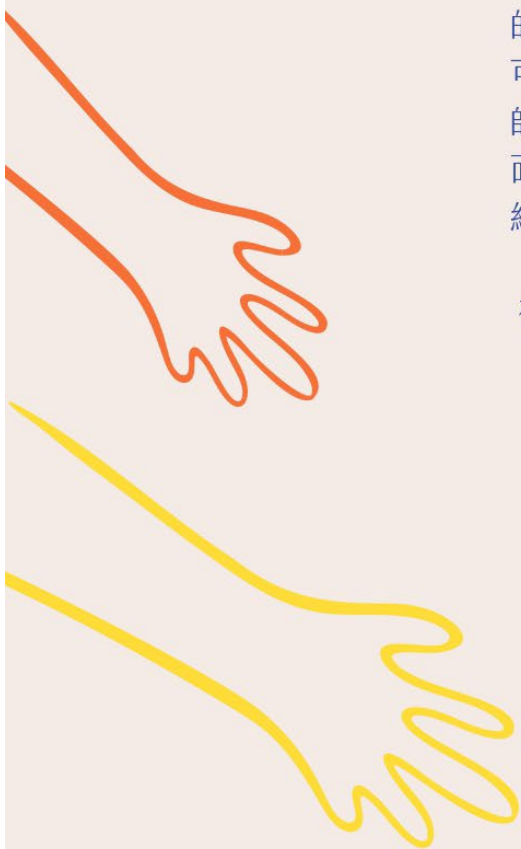
話說回來，我們要怎麼評估自己近期的心情狀態好不好呢？我們可以透過**心情溫度計**(簡式健康量表)，以6個簡單的問題評估近期的身心狀態，內容涵蓋睡眠、情緒、自我價值感、自殺意念。提醒你，如果「有自殺的想法」這題勾選了2分以上，我猜想你最近可能遭遇了一些事，或是你其實已經感受到痛苦及壓抑一陣子了，這種感受很難輕易對他人訴說，但我想告訴你，你並不是孤單一個人，我們願意陪伴你一起面對遭遇到的困難，傾聽你的煩惱。

我們可以從哪裡開始尋求協助呢？可以參考附件的心理衛生資源彙整，除了社區醫療機構，你也可以撥打**1925安心專線**，或是尋求學校輔導老師的協助。最後，想提醒同學，求助是一個勇敢面對問題的表現，如果你勇敢求助了，不要忘記給自己一點掌聲！

敬祝 日暖安康

蔣萬安

市長 2024.8.26



附件——心理衛生資源彙整

 如果你想尋求心理師或精神醫療協助...



校園醫療網絡地圖

由臺北市政府自殺防治中心整合包含衛生局57家精神醫療院所與31家心理諮商/治療所(其中22所心理諮商/治療所有提供視訊諮商服務)，皆可提供針對青少年族群之精神醫療服務。



社區心理衛生中心

提供心理健康資訊索取、諮詢專線、心理健康活動及心理諮商門診。依衛福部社會安全網第2期計畫，各社區心理衛生中心增設心理衛生、精神醫療專業人員，如：職能治療師、護理師及臨床、諮商心理師等，提升就近在地化之心理衛生資源使用及專業服務。



青少年心理健康門診

聯合醫院各院區皆有提供，為心理師/社工師/精神科醫師聯合門診，提供台北市青少年及家長心理健康及精神醫療特約門診服務。點選各院區後，選取「精神醫療」之「兒童青少年門診」選項。

 地點 | 聯合醫院各院區

 時間 | 詳見各院區門診表



家長親職特別門診

增設於聯合醫院松德院區，因應多元化親職議題，由經驗豐富的兒童青少年精神科醫師提供家長完整的諮詢時間，有利進行深度會談，該門診採自費預約制。

 地點 | 聯合醫院松德院區

 時間 | 每週二上午9:00-11:50



社區心理諮商門診-青少年諮商診次

由臨床/諮商心理師針對青少年族群提供服務，每診次諮商時間30分鐘，當日門診最多可連續預約兩個諮商診次。

 地點 | 臺北市中正區社區心理衛生中心

 時間 | 每週二下午14:00-14:30

 **小叮嚀** 進到門診或諮商室，我們可以和醫師、心理師分享以下資訊：

- (1) 最近兩週面臨的主要壓力源(學業、人際、家庭、感情等)。
- (2) 病史(長期的疼痛、慢性疾病、物質成癮等)。
- (3) 最近兩週任何不太尋常的狀態(失眠、吃不下、忘東忘西、聽到耳邊有人在說話、反覆的負面念頭等)。

 如果精神科、諮商對當下的你來說有困難，你也可以試著撥打專線，和線上人員討論自己的狀況...

1925專線

衛生福利部的免付費專線，主要提供心理諮詢及自殺危機即時介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。服務時間：全年無休，24小時在線

社區心理衛生中心諮詢專線 02-3393-7885

提供心理困擾諮詢、心衛中心各類活動諮詢。

服務時間 | 星期一至星期五(上班日) 9:00-22:00

1999轉8858(幫幫我吧)

臺北市政府自殺防治中心諮詢專線，提供自殺防治相關知能、通報諮詢。

服務時間 | 全年無休，24小時在線

生命線 1995

免付費民間團體專線，提供各種心理困擾問題協助。

服務時間 | 全年無休，24小時在線

張老師 1980

民間團體專線，提供情緒困擾、生活適應問題之協助。

服務時間 | 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

男性關懷專線 0800-013-999

免付費政府專線，提供給想解決家人關係衝突(包括夫妻、親子、手足及親屬等)、家庭暴力困擾或想促進家人關係之男性朋友協助。

服務時間 | 全年無休，9:00-23:00

 在校園中，你可以尋求輔導老師的協助，經輔導老師評估，將有機會轉介 臺北市學生輔導諮商中心資源!



臺北市學生輔導諮商中心

提供國小至高中職個別或團體諮商、家庭或社區訪視、外展服務、學生之心理或行為輔導諮詢服務、資源整合與轉介、危機處理等以校園為中心之豐富資源。

諮詢專線 | 02-25630116(提供教師、家長、學生單次性輔導議題諮詢)

服務時間 | 星期一至星期五9:00-17:00

心情溫度計

簡式健康量表

👉 請仔細回想一下，最近一週中（包括今天），這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表你感覺的答案

	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

得分說明

前五題總分

- 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，建議尋求建議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

▲ 有自殺的想法
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





我和我的孩子

一本給家長的手冊

協助家長在親職的路上有所依循，
讓孩子的成長更健康快樂



幼兒篇



青少年篇



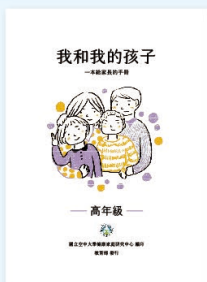
低年級



中年級



高年級





臺北市家庭教育中心

Taipei City Family Education Center

本資源擷取自教育部
【我和我的孩子——一本給家長的手冊】 廣告