

[手冊內容]

- ◎高三升學輔導工作計畫
- ◎高三升學輔導工作時程表
- ◎生涯規劃教室介紹
- ◎大學校系宣導系列講座時間表
- ◎親職教育講座
- ◎親職教育文章、影片
- ◎相關資源

台北市政府衛生局社區心理諮商服務

台北市政府衛生局社區心理衛生中心

新北市駐點心理師諮商服務

青少年精神醫療院所及醫師資訊

教育部校園心理健康促進與自殺防治手冊(家長篇)

教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網

特教鑑定宣導

兒童權力公約宣導

[輔導室網頁]

[◎輔導室近期活動一覽表](#)

[◎學習歷程檔案](#) [升學輔導](#)



※高三導師辦公室電話：(02)27075215 轉 251、252 或 255

※教官室電話：(02)27075215 轉 219、221 或 222

※輔導室電話：(02)27075215 轉 711、712 或 713；特教組：轉 715 或 716

輔導室 敬啟

提供	得與學習歷程自述書寫指引、如何邀請師長撰寫推薦函、面試準備說明) 3. 公告離校注意事項：含分發入學重要時程提醒、選填志願講座資訊，以及登記志願練習版等相關資訊	高三學生	下/6	
學長姐成績校系對應暨升學經驗資源運用	1. 提供學長姐通過同級分超額篩選最低級分參考 2. 學測模考與校系對應查詢 3. 分科測驗模考與校系對應查詢 4. 學長姐應考與甄選經驗分享資料查詢	高三學生	全學年	「成績校系對應暨升學經驗分享系統」內建於校務行政系統

◎ 輔導老師高三責任班級

班 級	輔 導 教 師	分 機
1584	李慧賢 主任	710
1582、1589、1590、1594、1597	林美珣 老師	711
1583、1593、1598、1601	游于萱 老師	713
1585、1592、1605、1606	林煜智 老師	712
1586、1588、1600、1603	巫志忠 老師	711
1587、1591、1596、1604	侯春如 老師	711
1595、1599、1602、1607	楊凱文 老師	712
特教教師	廖紋舫 組長 吳冠穎 老師 曹萱萱 老師	715
	胡琇雯 老師 高鳳鳴 老師	716
高三生涯輔導工作負責教師	侯春如老師、楊凱文老師	711、712

國立臺灣師大附中輔導室 113 學年度下學期高三升學輔導工作時程表 114.2

週次	日	一	二	三	四	五	六	學校考試日/放假日/重要活動	114 大學多元入學管道重要日程	高三班級輔導/升學講座/說明會/升學輔導措施	生涯規劃教室
一	9	10	△ 2/11 開學	12	13	14	15	2/11開學、正式上課、開學考試		2/11起 輔導老師提供「申請入學校系諮詢」暨「指定項目甄試審查資料及面試準備諮詢」服務	2/11起 生涯規劃教室開放查詢閱覽服務、「雲端生涯規劃教室」資源
二	16	17	18	19	△ 20	21	22	2/20 第一次分科測驗模擬考		2/21 升學講座：「繁推校內推薦作業說明會」(輔、教)	提供分科測驗&模擬考&升學結果參考(升學經驗分享系統)
三	23	24	25	26	27	28	3月1日	2/28 和平紀念日放假	<p>2/25 公布學測成績</p> <p>2/26 寄發學測成績單</p> <p>2/27 寄發術科成績單</p> <p>【繁星推薦】</p> <p>2/25-3/3 中午 12:30 繁星 1,2,3,8 類學群 <input type="text" value="校內報名"/></p> <p>2/27-3/5 下午 17 時 繁星 4,5 類學群 <input type="text" value="校內報名"/></p> <p>【申請入學/科技校院申請入學】</p> <p>2/25-3/10 中午 12:00 個人及四技申請 <input type="text" value="校內報名"/></p>	<p>寄發升學輔導資料「申請入學第二階段準備指引(包含多元表現綜整心得與學習歷程自述書寫指引、如何邀請師長撰寫推薦函、面試準備說明)」</p> <p>2/26 第 6-8 節 升學講座：「如何選擇申請入學校系」暨「校系選擇專家諮詢」(輔、教)</p> <p>2/26 18:30 高三家長升學講座：「如何選擇申請入學校系」</p> <p>2/27-3/7 高三班級輔導 3：「申請入學校系選擇暨審查資料製作諮詢」</p>	<p>提供「申請入學第二階段準備指引(寄至學生學校電子信箱；第三次寄出)</p> <p>2/27-5/16 輔導老師駐點提供「申請入學校系諮詢」暨「指定項目甄試學習歷程準備及面試準備諮詢」服務</p>
四	2	3	4	5	6	7	8	3/7 學校日		<p>3/4 生涯講座：「自然組校系選擇與未來職涯趨勢」暨「校系選擇專家諮詢」</p> <p>3/5 生涯講座：「社會組校系選擇與未來職涯趨勢」暨「校系選擇專家諮詢」</p> <p>3/6 申請入學校系選擇專家個別諮詢</p>	

										6/2 前 各校公告正備取名單 【分發入學】 6/5-17 分科測驗報名		
十八	8	9	10	11	12	13	14			【繁星推薦】 6/12-15 第 8 類學群錄取生放棄入學資格 【申請入學】 6/12 公告統一分發結果 6/15 錄取生放棄入學資格截止 【科技校院申請入學】 6/13 12:00 前 第一階段錄取生報到截止 6/15 17:00 前 第二階段備取生遞補報到截止		
十九	15	16	17	18	19	20	21					
二十	22	23	24	25	26	27	28	6/26-27 高一、二期末考				
廿一/ 暑一	29	30	7 月 1 日	2	3	4	5	6/30 休業式				
暑二	6	7	8	9	10	11	12		※7/11-12 分科測驗考試			
暑五	27	28	29	30	31	8 月 1 日	2		【分發入學】 7/29 寄發分科測驗成績單 7/29-8/4 繳交登記費 8/1-4 網路登記分發志願 8/13 錄取公告	7/30 升學講座：「分發入學網路登記志願說明會」 7/30 升學講座：「如何選填分發入學志願」暨「選填志願專家諮詢」 7/31、8/1 分發入學選填志願輔導老師個別諮詢	8/4 升學經驗分享系統停止服務	

※多元入學日程資料來源：教育部 114 學年度大學多元入學手冊，各項考試及招生日期以 114 學年度各簡章為準。

※國立臺北藝術大學學士班獨招、軍警院校等各項考試及招生日期，請以相關簡章為準。

※校內作業，以教務處、資訊中心公告時程為準。



113-2 師大附中生涯規劃教室介紹

- 地點：新民樓三樓西側電梯旁
- 開放日期:114/2/11(二)~ 114/5/29 (五)
- 開放時間如下 (週一~週五)

2/11 (二) ~ 2/26 (三) 12 : 10 ~ 12 : 55	僅開放場地
2/27 (四) ~ 3/10 (一) 12 : 10 ~ 14 : 00	輔導老師值班提供諮詢 (另有個別需要可與各班輔導老師預約時間)
3/11 (二) ~ 3/26 (三) 12 : 10 ~ 13 : 00	
3/27 (四) ~ 4/17 (四) 12 : 10 ~ 14 : 00	
4/18 (五) ~ 5/16 (五) 12 : 10 ~ 13 : 00	
5/19 (一) ~ 5/29 (五) 12 : 10 ~ 12 : 55	僅開放場地

- 備註：期中考、高三模擬考、高三畢業舞會、校慶補假、國中會考前一天暫停開放，如遇特殊活動講座臨時暫停開放則於教室外另行公告。
- 未開放時間同學請可先利用「雲端生涯規劃教室」<https://reurl.cc/oVEVdg> 查詢相關資訊或至輔導室諮詢。

★ 一、輔導教師提供相關諮詢 ([教師值班表](#))

2/27 (四) ~ 5/16 (五) 於值班時間提供諮詢

★ 二、閱覽服務項目：

1. 大學校系簡介 (折頁冊、手冊)。
2. 大學多元入學各類考試簡章。
3. 升學考試、申請面試、校系選擇，與選填志願等相關參考書籍。
4. 學長姐之甄選入學審查資料及相關經驗談。
5. 學長姐之甄選入學經驗談 (包含面試、筆試及小論文考古題)。
6. 學長姐之高三讀書計畫與考試準備經驗談(包含學測與分科測驗準備)。
7. 甄選入學審查資料撰寫及面試準備之參考資料。

8. 學生學習歷程檔案相關參考資料。
9. 輔導室編印之升學考試相關重要資訊。
10. 使用電腦查詢升學經驗分享系統。

三、 雲端生涯規劃教室學長姐經驗分享（掃描下方 QR code 登入）

<https://reurl.cc/oVEVdg>（需以學校 gs 信箱登入，請協助資料保密，
尊重願意分享的學長姐，謝謝）



1. 大將講座(學長姐如何規劃高三與準備學測)。
2. 學長姐之甄選入學審查資料及相關經驗談。
3. 甄選入學經驗、審查資料撰寫、筆試及面試準備之參考資料。
4. 學生學習歷程檔案相關參考資料。
5. 國內外大學簡報



四、 校友/家長欲參觀請三天前先上網填寫申請表

實體入校閱覽申請表：<https://reurl.cc/36q49V>

雲端生涯規劃教室資料閱覽申請表：<https://reurl.cc/96m39v>

國立臺灣師大附中 113 學年第二學期

國內大學校系宣導系列講座時間表 1140221 版

場次	講座主題	18 學群分屬	日期	時間	地點	主講者
1	中央警察大學 警察專科學校		114/02/27 (四)	12:00 - 12:50	新民樓 2 樓 多媒體教室	警大刑事系陳 逸安學長、警 大行管系黃瀚 霆學長、警專 李泓璋學長
2	政治大學心理學系	【社會與心理學群】 【醫藥衛生學群】	114/04/18 (五)	13:00 - 14:50	至善樓 3 樓 探索實作教 室	蔡介立 教授

◆ 各場次如有修正，以輔導室網頁公告為準

◆ 學生報名網址：<https://reurl.cc/Reed9n> (請使用附中 GS 信箱報名)



備註:校系宣導講座簡報，若大學端同意掛網分享，將會公告於輔導室網頁-生涯規劃教室及升學經驗分享-雲端生涯規劃教室升學經驗分享與相關資源-雲端生涯規劃教室—8、國內外大學簡報資訊，歡迎上網閱覽。若有大學校系博覽會、大學校系 Open House 或 Open Day 活動也會同步公告於雲端生涯規劃教室。



國立臺灣師大附中 113 學年第二學期

海外大學留學系列講座時間表 1140221 版

場次	講座主題	日期	時間	地點	主講者
1	澳洲留學講座 (可用學測成績申請)	114/03/03(一)	12:00-12:50	新民樓 2 樓 多媒體教室	IDP 國際教育中心 Chris Huang

- ◆ 各場次如有修正，以輔導室網頁公告為準
- ◆ 學生報名網址: <https://reurl.cc/Reed9n> (請使用附中 GS 信箱報名)
- ◆ 海外大學留學系列講座開放家長報名，家長報名網址: <https://reurl.cc/VM092b>，歡迎有興趣的家長和孩子一起報名參加(家長請使用 Gmail 帳號登入報名)，請於活動前一天晚上 23:59 前報名(皆需事先報名)，以統計人數與送入校名單至警衛室。

國立臺灣師大附中 113 學年度第二學期 親職教育講座實施計畫

一、依據：本校 113 學年度學生輔導工作計畫辦理。

二、目的：

1. 提供家長自我充實與成長的機會，以提升父母效能。
2. 協助家長了解及陪伴子女要面臨的生涯重點與規劃。

三、實施對象：本校學生家長。

四、實施內容：

實施時間	實施項目及講題	主講者	對象	地點
2/26 (三) 18:30~20:30	高三申請入學校系選填 家長說明會	劉駿豪老師	高三 家長	中興堂
4/18 (五) 18:30~19:00	輔導室 兒童權利公約宣導	資料播放	全校 家長	附智 講堂
4/18 (五) 19:00~21:00	談如何陪伴孩子面對升 學壓力與生涯徬徨	基隆長庚醫院 兒童青少年 精神科 主治醫師 蔡伯鑫	全校 家長	附智 講堂
5/22(四) 18:30-20:30	高一選班群 家長說明會	本校教務處 與輔導室老師	高一 家長	中興堂
7/30 (三) 09:30~12:00	大學分發入學 志願選填策略講座	劉駿豪老師	高三 學生 家長	中興堂

五、實施方式：邀請各界專家指導，以專題講座及互動溝通方式進行。

親職教育文章、影片

親子關係與教養

1. [雙贏溝通（上）「三明治說話術」把話好好說，對方順耳聽](#)
2. [測測看，你怎麼跟別人溝通？10種「臺灣人版」薩提爾溝通類型大解析！](#)
3. [人際互動？課業？愛情？青少年的情感教育怎麼談](#)
4. [升學壓力下的緊繃高氣壓：親子關係類型與減壓鑰匙](#)
5. [掛念子女是父母天性，但也要學會豁達放手；過度操心的父母，非但不是助力，還可能成為絆腳石](#)
6. [「我不知道我怎麼了？」情緒教育需要父母和孩子從小做起](#)
7. [溝通不用面對面，也能增進家人關係？善用家庭 LINE 群的 3 個方法](#)
8. [你是否真的讓孩子感受到父母的愛？根據調查，許多孩子覺得自己不被父母重視，認為他的價值跟成績是綁在一起的](#)
9. [當個人價值只取決於是否超越同儕時，孩子就沒辦法培養出對於內在意義和內在目標的感知](#)
10. [「先同理，再講理」青春期孩子情緒問題，其實都是求救訊號？](#)

生涯探索

1. [別寄望有人告訴你什麼是「好」志願，這個世界已經不一樣了](#)
2. [學歷非成功保證！台大教授葉丙成：爸媽無需執著分數，孩子的好奇心才是最珍貴的](#)
3. [【大考特輯】升學這一關，我們為什麼過不去？—打破 3 個常見迷思](#)
4. [雙聯學位崛起：異國學習珍貴體驗，讓你一次領兩張證書](#)
5. [大學的逆襲，4 大趨勢看學習新樣貌](#)
6. [林家正：「抱著學習心態，面對所有的事！」美式教育、大學專業如何幫助他成為「心靈捕手」？](#)
7. [ChatGPT 什麼都會，要「學什麼」才有用？](#)
8. [葉海洋：讓孩子自己去體驗探索生活，成功不只一種方式，父母要能包容孩子的 100 種活法](#)
9. [追隨別人眼中的第一志願，是在浪費你的分數！史丹佛學霸犀利回應](#)
10. [從二類榜首到臺大外文系教授：缺乏興趣，擠進熱門科系只是虛耗](#)

★心情便利通 心理師就在你家旁★



★ 心情便利通 心理師就在你家旁 ★

不管是親子管教、夫妻婚姻、容易緊張焦慮、失眠等困擾，還是周遭親友心情憂鬱有想不開的念頭，都歡迎您來尋求心理師的協助。民眾可以到住家附近的健康服務中心進行一對一的心理諮詢，大幅縮短至醫院就診所需的交通與等待時間，是全國首創的便民服務喔！

◎服務時間：社區心理諮商門診時間為30分鐘、青少年心理諮商門診時間為50分鐘，診次時間如門診時段所示(門診表連結)。

◎服務地點：台北市立聯合醫院各區附設門診部，詳細地址如聯絡資訊所示。

◎通譯服務：有通譯需求者，可參見通譯員服務資源表(連結)；若該門診時段無通譯員，或有其他語言需求者，請撥打該區預約電話預約通譯員及語言需求。

◎掛號時間：上午08:30-11:30、下午13:30-16:30(中正區門診部：僅週二)。

心衛中心夜間門診掛號：週二及週四，下午13:30-16:30、夜間17:00-20:00。

◎掛號方式：請於各門診部服務時間，事先以電話預約；或於台北市立聯合醫院網站網路掛號(連結)。

◎收費方式：

社區心理諮商門診：

一般民眾：掛號費50元+自費諮商費200元(註)，合計250元。

(註)：自102年6月1日開始「諮商費用」採取兩階段收費，
年度累計第1~8次自費諮商，仍維持諮商費用200元；
年度累計第9次開始的自費諮商費用調整為288元。

優惠民眾：掛號費50元，免自費諮商費，合計50元。

(優惠民眾指持有北市各醫療院所、產後護理之家、臺北市健康服務中心及臺北市政府勞動局就業服務處(各就業服務站)開立優免轉介單之民眾、或持有低收入戶、各科別重大傷病卡、身心障礙手冊之民眾、及持有「孕婦健康手冊」之孕產婦)

青少年心理諮商門診：

一般民眾：掛號費50元+自費諮商費400元(註)，合計450元。

優惠民眾：掛號費50元，免自費諮商費，合計50元(優免條件同社區心理諮商門診)。

★社區心理諮商服務Q & A★



★ 社區心理諮商服務Q & A★

※ 什麼是心理諮商？

簡單的說，就是當我們覺得心理有困擾，希望有專業的心理師可以幫我們一些忙的時候，心理師會藉由晤談或其他問題處理技巧，引導我們釐清問題、處理問題與增進面對問題的能力。

※ 我沒有精神疾病，我有需要接受心理諮商嗎？

接受心理諮商不表示就有精神疾病，只要您符合下面任一項目，我們都歡迎您！

- 1：想讓自己活的更健康、更好、更有活力。
- 2：有人際、心理、家庭、工作、生涯等問題，想找人談談，紓解心中的壓力與不滿。
- 3：有憂鬱、失眠、苦惱、焦慮等困擾。
- 4：有輕度精神官能症，穩定用藥中，需有別於藥物之心理支持，經醫師開具診斷及照會醫囑者。
- 5：週遭的家人、親友、重要他人有前述困擾，或行為偏差的狀況，但不知道如何協助或因應。

※ 心理師的背景為何？可靠嗎？

社區心理諮商服務的心理師都具有衛生署核發的心理師證照及衛生局核發執業執照，擁有豐富的專業知能和實務經驗，心理師們會以嚴謹、專業的服務態度，秉持尊重與保密的原則，提供一個可靠的支持，陪伴您渡過人生的風雨。

※ 我在諮商過程中會說很多我隱私的事情，會不會有洩漏的危險？

遵守職業道德與專業倫理，是每一位心理師必須依循的規範，除了內容涉及當事人及他人的生命安全外，諮商的内容將一律保密。

臺北市社區心理諮商門診服務時間表

114.2.1更新

項目	行政區	預約電話	地址	時段	通譯服務/語言
1	信義區	8780-4152#2	臺北市信義區大 道116號	每周一 08:50-12:00 每周五 09:00-12:00	可預約需求
2	文山區 政大	8237-7441 8237-7444	臺北市文山區指 南路2段117號	每周二 13:30-16:30 每周四、五 14:00-17:00	可預約需求
3	中正區	2321-0168	臺北市中正區牯 嶺街24號	每周二 14:00-17:00	周二下午(印尼)
4	中山區	2501-3363	臺北市中山區松 江路367號	每周二、三、四 09:00-12:00	周二上午(印尼) 周四上午(越南)
5	大安區	2739-0997	大安區辛亥路3 段15號	每周一 14:00-17:00 每周二 13:30-16:30 每周五 09:00-12:00	可預約需求
6	松山區	2765-3147	臺北市松山區八 德路4段692號	每周五 09:00-12:00	可預約需求
7	南港區	2786-8756	臺北市南港區南 港路1段360號	每周二、三、四 13:30-16:30	周二下午(越南) 周三下午(印尼) 周四下午(英語)
8	大同區	2594-8971	臺北市大同區昌 吉街52號	每周一(可英文)、二 13:40-16:40 每周二 09:00-12:00	周二下午(印尼)
9	內湖區	2790-8887	臺北市內湖區民 權東路6段99號	每周二 13:30-16:30 每周四 14:00-17:00	周四下午(印尼)
10	士林區	2883-6268#14	臺北市士林區中 正路439號	每周一、二 14:00-17:00 每周四 09:00-12:00	周二下午(印尼)
11	萬華區	2339-5384	臺北市萬華區東 園街152號	每周二 09:00-12:00 每周三 14:00-17:00	周二上午(越南)
12	北投區	2891-2670#9	臺北市北投區新 市街30號5樓	周一(可英文)、四 14:00-17:00	周一下午(印尼) 周四下午(越南)
13	社區心理 衛生中心	3393-6779#10	臺北市中正區金 山南路1段5號	每周二、四 14:00-17:00 17:30-20:30	可預約需求

臺北市立聯合醫院附設門診部社區心理諮商門診



臺北市立聯合醫院附設門診部社區心理諮商門診
114年度心理師服務時段表

114.2.1更新

門診部	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
信義區							李珮芬 疾病/ 照顧者壓力管 理與調適		魏璋柔 原生家庭經 驗整合/創傷 悲傷失落/人 際親密關係	
文山區 政大						洪美璋 生涯/人際/ 失落/孕期 調適		蘇珊筠 男性/長者諮 商、家庭/親 職/情緒議題		呂嘉寧* 人際與家庭/ 性別議題
中正區				李宜靜 長照/親職/職 場適應/壓力 管理						
中山區			陳秀珍 憂鬱症/精神 疾患心理治 療		朱鳳嬌* 兒少成長調 適/人際、 職場適應		易政鋒 自我/人際/情 緒/成癮			
大安區		王劍文 焦慮 與情緒調 節		蔡雪月* 兒少聲家族治 療					許瑞紋 壓力與情緒 調適/關係創 傷與修復	
松山區									詹益盈 情緒壓力/自 我人際/工作 職涯	
南港區				邱瓊思 親職/伴侶/長 照/情緒/生涯		廖玉花* 伴侶與家庭 諮商		林佩琪 情緒/人際/壓 力調適		
大同區		王得弘* 身心 整合與探 索		劉瑋珊 自我/人際/情 緒/生涯/感情				余信珠* 兒童青少年/ 老年醫學		
內湖區				廖玲儀* 親職壓力/人 際/情緒				李素玲* 人際壓力紓解 /生涯 議題		
士林區		張訂英* 情緒困擾/ 婚姻與家 庭		劉慧穎 婚姻伴侶、兒 少暨親職議題			洪凌豪* 憂鬱/焦慮症/ 職涯/婚姻諮 商			
萬華區			曾光佩 身心調適與 疾患/親職溝 通與家族諮 商			王英如* 全方位諮商 /台語諮商				
北投區		柯書林 親職教養/ 身心疾患						呂依真* 長照/職涯/憂 鬱症/創傷		
社區心理 衛生中心	星期二				星期四					
		下午 1	夜診 1	夜診 2	夜診 3		下午 1	夜診 1	夜診 2	夜診 3
		白寶鳳 壓力情緒 管理/ 銀髮族諮 商	林德慈 情緒困擾、 職涯諮詢/關係 議題	陳思誠* 人際關係衝突 /職涯與壓力 管理	張正之* 憂鬱/焦慮/ 未了情節/ 身心紓解		蔣美華 正念情緒 紓壓/關係界 線	林志蓉* 人際/情緒/壓 力調適	林易安 憂鬱焦慮/人 際/親職教養	陳正嘉 身心疾患/情 緒壓力/生涯 規劃

備註：
一、除心理師特色專長，各門診均可提供一般身心壓力諮商；另可提供英語諮商者為：柯書林、王得弘。
二、標有「*」為多元性別議題專長心理師。

臺北市立聯合醫院附設門診部 114年度青少年心理諮商門診表 114.2.1更新

門診部	服務時段	駐診治療師
中正區 社區心理衛生中心	周二下午	陳恩誠 臨床心理師
中正區 社區心理衛生中心	周四夜診	余信珠 臨床心理師
信義區 附設門診部	周六上午	黃新惟 臨床心理師
文山區 政大門診部	周一下午	洪凌豪 諮商心理師

中正區社區心理衛生中心於7月份開始提供服務。
原萬華區、北投區門診暫停服務，新增信義區門診服務。

門診部	電話	地址
中正區 社區心理衛生中心	3393-6779#10 服務時段僅限 周二/周四：下午及夜診	金山南路1段5號
信義區 附設門診部	8780-4152#2	大道路116樓
文山區 政大門診部	8237-7411,8237-7444	指南路2段117號

新北市駐點心理師諮商服務



新北市政府衛生局免費心理師駐點服務時段一覽表

地區	地點	週一		週二		週三		週四		週五		備註	預約電話
		上午	下午										
新店	新店區 社區心理衛生中心				●	●						每週 2 時段	2218-2158
中和	中和區 社區心理衛生中心			●	●		●	●				每週 4 時段	8245-3822
林口	林口區 社區心理衛生中心	●	●									每週 2 時段	2602-1615
新莊	新莊區 社區心理衛生中心		●		●		●	●				每週 4 時段	2996-8623
蘆洲	蘆洲區 社區心理衛生中心				●		●					每週 2 時段	8286-0382
淡水	淡水區 社區心理衛生中心					●		●				每週 2 時段	2626-5065
三重	三重區衛生所	●							●		●	每週 3 時段	2982-5233
永和	永和區衛生所						●	●		●			3233-2780
新店	新店區衛生所		●				●	●					2911-3984
土城	土城區衛生所						●	●		●			2260-3181
新莊	新莊區衛生所			●	●							每週 2 時段	2996-7123
板橋	板橋區衛生所				●						●		2258-6606
汐止	汐止區衛生所						●				●		2641-2030
淡水	淡水區衛生所				●			●					2621-5620
蘆洲	蘆洲區衛生所				●			●					2281-2011
鶯歌	鶯歌區衛生所						●						每週 1 時段
中和	中和區衛生所							●				2249-1936	
樹林	樹林區衛生所				●							2681-2134	
五股	五股區衛生所							●				每月 3 時段	2291-7717
林口	林口區衛生所			●									2606-8760
深坑	深坑區衛生所					●							2662-1567
三峽	三峽區衛生所							●					2671-1592
瑞芳	瑞芳區衛生所				●							每月 2 時段	2497-2132
泰山	泰山區衛生所							●				每月 2 時段	2909-9921

以下地區心理師服務資訊請逕洽當地衛生所

(八里、萬里、石門、三芝、金山、坪林、貢寮、石碇、平溪、雙溪、烏來)

全台兒童青少年精神專科醫師分佈





台灣兒童青少年精神醫學會
Taiwanese Society of Child and Adolescent Psychiatry

關於學會 About Us
最新消息 News
年會暨研討會 Annual
使用者登入 Login
醫師分佈 Doctor
文件下載 Download
積分申請 Request

■ 全台兒童青少年精神專科醫師分佈 Doctor

請選擇地區:

地區: 縣市: 搜尋



單位介紹

訊息區

活動/課程專區

諮商門診

心理評量

資源地圖/列表

心理健康資訊

檔案下載

政令宣導

外部連結

請輸入關鍵字



進階搜尋

☰

🏠 首頁 > 資源地圖/列表

資源地圖/列表



心理衛生資源地圖

精神醫療院所

心理諮商服務

機構附設心理諮商服務

心理治療(諮商)所

精神復健機構

酒癮治療服務機構

網癮治療服務機構

行為成癮治療諮詢

北臺區域心理衛生資源

性侵害事件處理指定醫療機構

臺北市校園醫療網絡資源

本市網絡資源盤點

我的孩子怎麼了？

孩子長大了，我好像越來越不了解他
看著他，好像有很多煩惱
關於學業、人際、感情、未來...
心裡擔心，但也知道怎麼問比較好？

您的困惑與不安
或許本手冊能給您一些想法和幫助。

成人期的心理健康問題
約50-70%出現在18歲前

關懷心情四步驟

- 看** 【察覺不尋常之處】
眼耳併用並相信直覺
- 問** 【主動靠近與關懷】
確認生活困擾，討論解決方案
- 聽** 【積極聆聽與陪伴】
多聽少說，促進溝通
- 找** 【尋求資源且相信專業】
有效連結資源，持續追蹤後續

歡迎下載手冊
點閱意見回饋！



教育部學務司-學生自我傷害防治專區

- 1.校園心理健康促進與自殺防治手冊
- 2.校園自殺防治懶人包
- 3.校園自殺防治手冊摺頁



手冊回饋表單



校園心理健康促進與 自殺防治手冊

家長篇

青少年的未來 你我共關懷



委辦單位：國立臺灣大學



廣告

在家長篇手冊中 我可以找到...

幫助孩子
成為珍愛生命守門人

早期發現
早期干預
早期協助



你
我
都
是
守
門
人

圖片來源：台灣自殺防治學會



1925衛福部安心專線

您的關懷及支持
將陪伴孩子度過人生的低潮期

兒童青少年的心理健康問題，需要校園、
家庭、與孩子共同合作，家長、孩子與教
師成為夥伴關係，一同提升孩子的心理健
康。



集結力量
與教師及校園合作

親子關係經營與
陪伴互動實務



台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊



衛生福利部
心理健康促進宣導
素材



心快活
心理健康網路平台



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



衛生福利部
自殺防治通報系統

社會變遷快速，新時代青少年面臨新的挑戰和
困擾，《家長篇》摘錄出青少年常見的創傷類
型，並聚焦在網路成癮產生的心理困擾症狀以
及如何因應的策略方法與資源。

兒童青少年
常見創傷類型

身體創傷容易看見，心
理創傷卻不易發現...



網路成癮的隱憂

一起認識網路成癮
的症狀和因應策略



《家長篇》提供家長自我照顧的方式，以及與
自殺防治專業知能相關的網路資源，期能幫助
家長更了解孩子的身心警訊，以及怎麼對應他
的需求，成為孩子的心理健康守門人。

家長
自我照顧

正視壓力源

建立資源網絡

調整心態

紓解壓力



認識我自己

測驗評量

大學入學考試中心興趣量表
大學入學考試中心大學系探索量表
華人生涯職業興趣量表
「我喜歡做的事」興趣測驗
華人生涯職業組合卡
華人生涯職業力量表

探索活動

1111九大職能量
1111Holland學涯暨職涯興趣測驗
104職業適性測驗
104生涯興趣測驗

國中升高中

學習資源

愛學網
適性輔導列車/適性揚才列車
國民中小學課程與教學資源整合平台CIRN 網站
(生涯發展教育)

升學資源

國中畢業生適性入學宣導網站
國中教育會考網站
全國高級中等學校及五專資訊網
全國高級中等學校及五專資訊定位查詢系統
志願選擇系統與輔導系統
教育部特殊教育通報網
中學問
技職大玩JOB網站
學制說明
普通型高級中等學校

認識大專校院

一般大學

ColleGo!大學選才與高中高才輔助系統
大學多元入學升學網
大學入學考試中心
IOH開放個人經驗平台
大學問
1111學群介紹
TUN大學網
教育部大專校院校務資訊公開平臺
大學甄選入學委員會
大學招生委員會聯合會
ColleGo!大學選才與高中高才輔助系統Youtube頻道

技專校院

技訊網
技專校院招生策略委員會

認識產業職場

產學計畫

教育部產學攜手合作計畫資訊網

產業職場面面觀

百工一日VR職場影片
UCAN大專校院就業職能平台
1111職涯大師
104升學就業地圖
職場達人小撇步
勞動部行業職業就業指南
幸福職人歷屆得獎影片
O*NET
104工作世界
產業人力供需資訊網
Youth職涯青年線上職涯諮詢平台
國家考試

大學營隊資訊

大學營隊

特教鑑定

1、113學年度第2梯次鑑定作業，學校端提報作業區間為114/02/17-03/24，本校將於114/03/19上午送件。

2、第2梯次實施對象：跨教育階段鑑定、新鑑定、重新鑑定、更改障礙類別鑑定、放棄特教學生身分。

3、有關鑑定實施計畫及相關資料，請參看教育部國民及學前教育署高級中等學校身心障礙學生鑑定中心 (HTTPS://REURL.CC/RDYDL7G) 資料，或電洽特教組，分機715、716。



鑑定資訊QR碼



CRC的四大原則



CRC的核心

CRC所保障的兒童是指所有未滿18歲之人，在我國就包含了兒童與少年；尊重兒少是獨立完整的個體，保障兒少應享有的權益。

兒 童 應 受



CRC將兒童在公民、經濟、政治、文化和社會中的權利予以整合，其所保障的權利如下：

公民權與自由權

- 出生登記、取得姓名、身分和國籍的權利。(§7、8)
- 言論自由、信仰宗教、集會結社自由、隱私權以及獲得正確、適當資訊的權利。(§13-17)

免受暴力侵害

- 不受到任何形式暴力侵害的權利。(§19、34、36、37)
- 政府應使受害兒少身心康復並重返社會。(§39)

家庭環境與替代性照顧

- 與家庭團聚不與父母分離的權利。(§9、10、11)
- 政府應妥善照顧保護失去家庭的兒少，安排適當的安置或收養。(§20、21、25)

身心障礙、基本健康與福利

- 身心障礙兒少受特別照顧的權利，政府應提供資源協助其融入社會。(§23)
- 治療疾病與恢復健康的權利，政府應提供社會安全保障及適當生活水準。(§24、26、27)

保 障 的 權 益

教育休閒與文化活動

- 平等接受教育的權利。(§28、29)
- 原住民和少數族群兒少享有自己文化、宗教及語言的權利。(§30)
- 休息、休閒、遊戲娛樂和參與文化藝術的權利。(§31)

特別保護措施

政府對於特殊或緊急狀況，包括難民(§22)、遭遇武裝衝突(§38)、原住民和少數族群、童工、藥物濫用、虐待、人口販運、被誘拐(§32-36)或觸法(§40)兒少，應給予特別的協助和保護。

