

[手冊內容]

- ◎高一生涯輔導工作計畫
- ◎大學校系宣導系列講座時間表
- ◎親職教育講座、輔導室心理衛生活動
- ◎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

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

台北市政府衛生局社區心理衛生中心

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

特教教育活動宣導

兒童權利公約宣導

[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](#)



※高一導師辦公室電話：(02)27075215 轉 231、232 或 233

※教官室電話：(02)27075215 轉 223、219、221 或 222

※輔導室電話：(02)27075215 轉 711、712、713 或 717；特教組：轉 715 或 716

輔導室 敬啟

國立臺灣師大附中 114 學年度第二學期 高一生涯輔導工作計畫

◎ 實施項目及內容

實施項目	實施內容	實施時間與對象	備註
生涯規劃課程	依教學進度表內容實施 1. 興趣量表施測與結果解釋 2. 性向測驗施測與結果解釋 3. 大學多元入學方案介紹 4. 認識大學學群	詳見下表開課班級	依課表實施 每週 1 小時
學習歷程檔案	1. 網頁提供資訊 2. 針對學習歷程檔案內容與製作增能講座	3/11、6/5；高一、二合辦	一場運用 ai 一場為工作坊
班級輔導	「選課選班群相關說明與輔導」	未開課班級：借課入班輔導 開課班級：隨堂輔導	
選班群諮詢	1. 個別諮詢 2. 團體諮詢	選班群個別及團體諮詢	視學生需要實施
生涯輔導	生涯視野暨職涯講座	4/22 自主學習時間	探索職涯方向反思 學習歷程準備
國內外大學學系 宣導系列講座	1. 大學校系招生宣導 2. 大學校系探索與營隊活動	詳細辦理時間公告於學校網頁	學生自由報名參加

◎ 輔導班級與開課情形

輔導教師	分機	負責班級		
		高一上授課班	高一下授課班	其它
巫志忠 主任	710			
游于萱 老師	712	1664	1661(數資)、1665、1671	
林煜智 老師	712	1680	1677、1681	1659(美；高二下開課)
侯春如 老師	711	1668、1676	1660(語資)、1667	
楊凱文 老師	717	1674、1678、1682		1658(音；高三上開課)
李慧賢 老師	713	1662(數資)、1670、1672	1669、1679	
林美珣 老師	711	1663(科學)、1666	1673、1675	
特教教師	715、716	吳冠穎組長、詹秀雯老師、胡琇雯老師、廖紋齡老師		
高一生涯輔導工作負責教師		林煜智 老師		

◎ 高一生涯輔導工作實施時程表

週次	日	一	二	三	四	五	六	◎ 放假日	△考試日	實施項目與活動
一	22	△ 23	△ 24	25	26	27	28	2/23 開學考 2/24 高三第1次分科模擬考 2/27 和平紀念日補假		下學期授課班級 生涯規劃課程開始
二	1	2	3	4	5	6	7			興趣量表施測(下學期授課班級)
三	8	9	10	11	12	13	14			興趣量表結果解釋(下學期授課班級)
四	15	16	17	18	19	20	21	3/20-22 身障生升大學甄試 3/20 學校日		性向測驗施測(一)(下學期授課班級)
五	22	23	24	25	26	27	28			性向測驗施測(二) (下學期授課班級)
六	29	△ 30	△ 31	1	2	3	4	3/30-3/31 第1次期中考 4/3-6 清明連假		大學多元入學方案介紹(一) (下學期授課班級)
七	5	6	7	8	9	10	11			大學多元入學方案介紹(二) (下學期授課班級)
八	12	13	14	15	16	17	18	4/13 校慶補假		認識大學學群(一) (下學期授課班級)
九	19	20	21	22	23	24	25			04/22 探索職涯方向反思學習歷程準備講座(下學期自主學習班級) 認識大學學群(二) (下學期授課班級)
十	26	27	△ 28	△ 29	30	1	2	4/28-29 高三期末考 5/1 勞動節		04/27~05/11 班級輔導:「選課選班群相關說明與輔導」
十一	3	4	5	△ 6	7	8	9	5/6 高三第2次分科模擬考		
十二	10	11	△ 12	△ 13	△ 14	15	16	5/12-13 高一高二第2次期中考 5/14 高三補考 5/16-17 國中教育會考		05/14~5/29選班群個別或團體諮詢 5/14高一選班群導師說明會(輔、教) 輔導教師會提前協助學生完成一份「選課選班群自我探索表」,說明會發放。
十三	17	18	19	20	21	22	23			5/20(週三晚上)高一選班群家長說明會(中興堂)(輔、教) 本學期輔導教師會協助學生完成一份「選課選班群自我探索表」,內含學生成績、興趣量表、性向測驗等資訊以及初步的選班群探索結果。探索表將於導師說明會後,請導師交給學生帶回家,作為選班群之參考資料。 晚上辦理之高一家長選班群說明會,誠摯邀請您帶著探索表前來參與!
十四	24	25	26	27	28	29	30			

國立臺灣師大附中 114 學年第二學期

國內大學校系宣導系列講座時間表 1150309 版

場次	講座主題	18 學群分屬	日期	時間	地點	主講者
1	成功大學資源工程系	【工程學群】、【地球與環境學群】	115/03/02 (一)	12:10 - 12:55	新民樓 2 樓 多媒體教室	黃璟勝 老師
2	中央警察大學		115/03/06 (五)	12:10 - 12:55	新民樓 2 樓 多媒體教室	消防系消防組 陳鉉洋學長 行政管理學系 施威安學長

◆ 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 114 學年第二學期

海外大學留學系列講座時間表 1150309 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)	115/03/12(四)	12:10-12:55	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 114 學年度第二學期 親職教育講座實施計畫

一、依據：本校 114 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 (四) 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
4/30 (四) 18:30~19:00	輔導室 兒童權利公約宣導	資料播放	全校 家長	線上
4/30 (四) 19:00~21:00	「先陪伴，再教養 — 把話說到心坎裡，親子 溝通不打結」：理解孩 子身心發展、如何正向 看待孩子、親子關係經 營與溝通，及如何約束 孩子使用 3C	蔡宜芳 諮商心理師	全校 家長	線上
5/20(三) 19:00-21:00	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
待訂	待訂	邀請中	全校 家長	待訂
7/30 (四) 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。

國立臺灣師範大學附屬高級中學 114 學年度第二學期

輔導室 心理衛生活動

日期/時程	主題	內容	方式	講者	地點	對象
3/13(五) 11:10- 12:55	我的旅程地圖— — 職涯圖卡探索與 體驗	1. 認識職涯圖 卡 2. 運用職涯圖 卡探索自我	工作坊	人生設計 心理諮商 所劉佳汶 諮商心理 師	新民樓 生規教室	全體學生 自由參加 限額 20 人
4/24(五) 12:15- 12:55	在壓力中成長— — 高壓之下的內在 升級	1. 看見壓力帶 來的影響 2. 學習把焦慮 轉換為成長養分	講座	謝采玲 諮商心理 師	新民樓 綜合教室	全體學生 自由參加
5/29(五) & 6/5(五) 11:10- 12:55	讓心，慢慢鬆開 — 高中生減壓療癒 小團體	1. 認識壓力源 2. 練習壓力調 適方法	小團體	侯佩瑜 實習心理 師	團輔室	全體學生 自由參加 8-12 人
全學期辦 理	心理衛生 小學堂	推廣心理健康知 識	1. 班級及 辦公室無聲 廣播系統 2. 社群網 站 3. 校園文 宣	輔導室	校園無聲 廣播系 統、佈告 欄及社群 網站	全校師生
	心理衛生資源推 廣	推廣醫療及社區 心理衛生資源				
	心靈小語	於校園中宣傳與 己和諧、與人和 諧之正向力量文 宣				

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. [【#博音】EP210 | 書讀不好不是因為不夠努力，而是漏了這四件事 ft. 精神科醫師 馬大元](#)
3. [不是想活在手機世界，而是身體沒有能量去做其他事。精神科名醫對手機成癮的看法和解決方式 feat. 馬大元醫師 | 文森 Podcast](#)
4. [走入優秀和多元競爭力的背光處——被頂大魔咒困住的年輕人們](#)
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. [八年級年輕人，與他們的五年級父母們](#)
[落在世代缺口的愛與傷——高學業成就青年為何關上與父母對話的大門？](#)
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. [孩子怎麼愛，是看你怎麼愛！爸爸的3個行為，將影響孩子未來的幸福](#)
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. [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](#)
2. [曾是金鐘史上最年輕的主持入圍者 LuLu，卻連損8次：「挫敗也是成長的養分，他人眼中的幸運，其實是來自於非常用功和努力」](#)
3. [別人的熱門科系，我的「慘劇」——轉系離開電機系後，旅程才真正啟航](#)
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. [別把大學當「職涯保證班」，而是「吃到飽餐廳」！解密我的3組成功方程式](#)
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. [不後悔22年前拒讀台大…徐伯均自揭「學霸非不勞而獲」 籲別浪費基因裡的好奇心](#)

★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，諮商的內容將一律保密。

臺北市社區心理諮商門診服務時間表

114.9.3更新

如需通譯服務，需視服務時段事先預約，服務內容：掛號、一般事務翻譯

項目	行政區	預約電話	地址	門診時段	可預約通譯服務/語言時段
1	信義區	8780-4152#2	臺北市信義區大連路116號	週四、五上午	
2	文山區 政大	8237-7441 8237-7444	臺北市文山區指南路2段117號	週三、四、五下午	
3	中正區	2321-0168	臺北市中正區牯嶺街24號	週二下午	週二下午(印尼)
4	中山區	2501-3363	臺北市中山區松江路367號	週二、三、四上午	週二上午(印尼) 週四上午(越南)
5	大安區	2739-0997	大安區辛亥路3段15號	週一、二下午、週五上午	週一上午(越南)
6	松山區	2765-3147	臺北市松山區八德路4段692號	週五上午	
7	南港區	2786-8756	臺北市南港區南港路1段360號	週二、三、四下午	週二下午(越南) 週三下午(印尼)
8	大同區	2594-8971	臺北市大同區昌吉街52號	週一、二、四下午	週二下午(印尼) 週一下午(英語)
9	內湖區	2790-8387	臺北市內湖區民權東路6段99號	週二、四下午	週四下午(印尼)
10	士林區	2883-6268#14	臺北市士林區中正路439號	週一、二下午、週四上午	週二下午(印尼)
11	萬華區	2339-5384	臺北市萬華區東園街152號	週二上午、週三下午	週二上午(越南)
12	北投區	2891-2670#9	台北市北投區公館路198號4樓	週一、四下午	週一下午(英語) 週一下午(印尼) 週四下午(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	週二、四下午、晚上	

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
115年度心理師服務時段表

115.1.2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							李玲芬 疾病/ 照顧者壓力管 理與調適		魏煒柔 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						洪笑理 生涯/人際/ 失落/學期 調適		蘇珮筠 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/戒癮			
大安區		王劉文 無毒 與情緒調 劑		蔡雪月* 兒少暨家族治 療					許瑞敏 壓力與情緒 調適/關係創 傷與修復	
松山區		王如 身心疾患/ 壓力與情 緒調適							唐益盛 情緒壓力/自 我人際/工作 職涯	
南港區				邱麗思 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		王澤弘* 身心 整合與探 索		劉淑珊 自我/人際/情 緒/生涯/戒癮				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* 人際壓力理解 /生涯議題		
士林區		張莉英* 情緒困擾/ 婚姻與家 庭		劉如穎 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			王蔣如* 全方位諮商 /台語諮商				
北投區		柯書林 親職教育/ 身心疾患						呂依真* 長照/職涯/憂 鬱症/創傷		

門診部	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
社區心理 衛生中心	白寶鳳 壓力情緒 管理/ 親職諮 商	林德慧 情緒困擾、 職涯諮/關係 議題	陳恩誠* 人際關係衝突 /睡眠與壓力 管理	張正之* 憂鬱/焦慮/ 未了情結/ 身心舒解	蔣美華 正念情緒 抒壓/關係界 線	林惠蓉* 人際/情緒/壓 力調適	林晉安 憂鬱焦慮/人 際/親職教育	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；另可提供團體諮商者為：柯書林、王澤弘。
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
115年度青少年心理諮商門診表

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
文山區 政大門診部	周一下午	洪凌豪 諮商心理師
士林區 士林門診部	周三下午	朱鳳嬌 諮商心理師
信義區 附設門診部	周六上午	黃新惟 臨床心理師

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
文山區 政大門診部	8237-7411, 8237-7444	指南路2段117號
士林區 士林門診部	2883-6268#14	中正路439號
信義區 附設門診部	8780-4152#2	大道路116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	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午		
新店	新店區											每週 4 時段	2218-2158
	社區心理衛生中心			●	●	●	●						
中和	中和區											每週 4 時段	8245-3822
	社區心理衛生中心			●	●	●	●						
林口	林口區	●	●									每週 4 時段	2602-1615
	社區心理衛生中心	●	●			●	●						
新莊	新莊區											每週 4 時段	2996-8623
	社區心理衛生中心		●		●	●	●						
蘆洲	蘆洲區											每週 4 時段	8286-0382
	社區心理衛生中心		●	●				●	●				
淡水	淡水區											每週 4 時段	2626-5065
	社區心理衛生中心			●	●		●	●					
汐止	汐止區											每週 4 時段	8691-0191
	社區心理衛生中心		●		●	●		●					
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
蘆洲	蘆洲區衛生所				●				●				2281-2011
淡水	淡水區衛生所				●				●			2621-5620	
鶯歌	鶯歌區衛生所						●					每週 1 時段	2670-2304
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								●				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](#) | [最新消息](#) | [年會暨研討會](#) | [使用名單區](#) | [醫師分佈](#) | [文件下載](#) | [積分申請](#)
 About Us | News | Annual | Login | Doctor | Download | Request

台灣兒童青少年精神醫學會

 Taiwanese Society of Child and Adolescent Psychiatry

■ 全台兒童青少年精神專科醫師分佈 Doctor

請選擇地區:

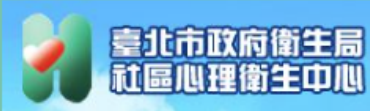
地區: 縣市: 搜尋

首頁 - 全台兒童青少年精神專科醫師分佈

台北市政府衛生局社區心理衛生中心資源地圖



首頁 | 網站導覽 | 衛生局 | A A A



- 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
- 心理師來解惑

請輸入關鍵字

🏠 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

精神障礙者服務項目彙整表



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



我自
我都是
警訊不
守門漏
接

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
心理健康促進直導
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...

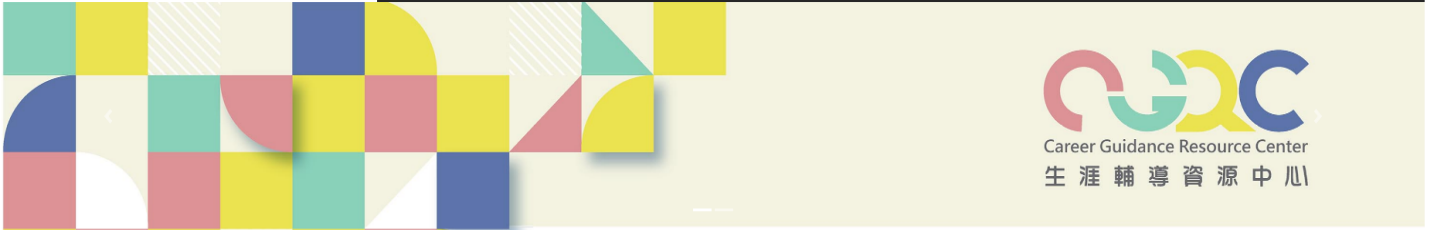


網路成癮的隱憂
一起認識網路成癮
的症狀和因應策略

《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

國中升高中

認識大專校院

認識產業職場

大學營隊資訊

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
- 華人生涯生涯發展力量表

探索活動

- 1111九大職能
- 1111Holland學涯監測與興趣測驗
- 104職業適性測驗
- 104生涯興趣測驗

學習資源

- 獎學網
- 適性輔導列車/適性導才列車
- 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
- 志願選擇試探與輔導系統
- 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

一般大學

- ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統
- 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!大學選才與高中育才輔助系統Youtube頻道

技專校院

- 技訊網
- 技專校院招生策略委員會

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
- 職場達人小叢書
- 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

- 中央官立高級中學

大學營隊

附能量∞

解鎖閃耀的光譜世界

- 認識自閉症光譜
- 破解常見迷思
- 闖關互動體驗

當更多理解相遇，
就能凝聚成 ∞ 的附能量
一起打造附中的友善融合力量！

- 時間：4/11(六) 9:00-11:00
- 地點：技藝館前
- 闖關、集點 精美獎品等你來拿 ✨





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)

保障的權利

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。



CRC 資訊網
聯合國兒童權利公約
UN Convention on the Rights of the Child



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
促進全民健康與福祉



衛生福利部
社會及家庭署
Social and Family Services
Ministry of Health and Welfare



裁罰公布



縣市登錄



Kids' 兒童版

最新消息

推動CRC

聯合國文書

國家報告及審查

法規檢視

教育宣導

兒少統計專區

申訴資源

兒少法

相關連結

兒童權利公約CRC

兒童要認識 大人要了解

