



114 學年度第二學期

臺北市立萬華國民中學學校日

# 親職手冊

培養有自信、樂學習、會生活

具備全球視野的學生

115年03月6日(五)

18:30~20:30



# 目錄



*萬中大家長的話.....	P. 1
*教務處工作報告.....	P. 2
*學務處工作報告.....	P. 4
*總務處工作報告.....	P. 6
*輔導室工作報告.....	P. 10
*親職資源分享-傾聽 6 部曲、心理健康一起守護 .....	P. 14



## 【萬華國中聯絡電話一覽表】

總機號碼：(02)2339-4567 傳真號碼：(02)2301-0005

單位別	分機	單位別	分機	單位別	分機	單位別	分機
校長室	168	總務處主任	130	人事室主任	160	合作社	193
教務處主任	110	總務處代表號	135	人事室代表號	165	七導辦公室	243.244
教務處代表號	115	輔導室主任	150	會計室主任	170	八導辦公室	245.246
學務處主任	120	輔導室代表號	155	會計室代表號	175	九導辦公室	241.242
請假專線	125	進修部主任	180	教師會	191	警衛室	195
健康中心	129	進修部代表號	185	◎家長會專線	23391318		

## 【臺北市常用社政輔導資源一覽表】

機構名稱	電話	機構名稱	電話
內政部社會福利諮詢	專線 1957	萬華婦女暨家庭服務中心	2303-0105
就業諮詢專線	0800-777-888	警政熱線	110
健保專線	0800-030-598	婦幼保護專線	專線 113
全國法扶專線	02-6632-8282	張老師談心專線	專線 1980
萬華區社福中心	2336-5700	生命線協談專線	專線 1995



## 臺北市立萬華國民中學 114 學年度第 2 學期學校日—給家長的一封信

各位親愛的家長：大家好！

謹代表萬華國中全體師生，歡迎各位家長再度蒞校參加學校日活動，增進對學校的瞭解，透過良好的親師互動與合作，將讓孩子的學習更有成效。

近年來本校在既有的基礎上，特別加強雙語教學、國際教育、科技資訊教育與金融教育等方面的發展，奠定了學校各方面亮麗的成果，促使學生都能多元發展，適性揚才，符應培養「有自信、樂學習、會生活、具備全球視野的好學生」的學校願景。

### 我們同心協力，創造精進的學習成效：

- **落實生活教育**→養成學生愛整潔、守秩序、有禮貌、樂服務、零霸凌的好品德，個個都是萬中的好學生。
- **戮力拔尖托底**→實施菁英課程、課後輔導、升學講座、公益寫作、學習扶助、單科衝刺、青衿伴學等措施，讓學生在功課上都能適性發展。
- **培養多元能力**→課程生活化、活動樂趣化及社團多樣化(如英語資優社、角力隊、空手道隊、踢毬隊、籃球隊、田徑隊、熱舞社、合唱團、弦樂團、童軍團、扶少團、小田園社、美術社、金融探索社、、、等約 20 多個社團)，開發學生潛能，培養多元能力，學生對外比賽，得獎無數。
- **發展國際教育**→持續辦理或參加國際教育融入課程、線上或實體國際交流、iEarn 計畫、彭博計畫和國際筆友等課程與活動，並規劃辦理國外參訪，增廣學生視野。
- **推動雙語教學**→實施藝能學科雙語教學，辦理雙語教師跨校協作社群、英語聽力課程、雙語廣播等，成為臺北市雙語教育學校。
- **資訊融入教學**→以電腦、行動載具、智慧大螢幕進行教學，並參加臺北市 AI 智慧教學(醍摩豆)計畫、THSD 行動載具計畫、AIPACK 研究基地學校、媒體素養基地學校、小貓頭鷹智慧聯盟校等，提升學生運用資訊工具能力。
- **重視科學教育**→辦理區域資賦優異方案、科學闖關、英語資優營隊、程式設計等課程與活動，參加 STEM+C 課程導向數位跨域教育扎根計畫，促進學生運算思維能力。
- **設置英語資優班**→成立英語資優班，辦理體驗課程、英資營隊、假日充實課程，邀請大學教授親臨指導，多面向實施英語資優課程與活動，啟發資優生潛能。
- **促進適性升學**→輔導學生了解自己，培養正確的學習態度與方法，從課程學習、讀書方法、複習技巧到考試訣竅，都安排校內外老師加強指導；並因應學生不同需求，充分運用多元升學管道，引導學生適性升學，進入理想學校。

我們持續努力爭取到更多資源，藉以建構一個更加安全健康、多元展能、創新有效的校園文化與學習環境，以增進教師的教學知能、豐富學生的學習內容，幫助每一個孩子獲得成功的經驗，提升其學習動能和成效。期待各位親愛的家長們，你我能攜手合作、相互扶持，共創更優質的學校、更優良的社區，讓孩子在這裡學習或成長，都能受到充分的照顧與協助，未來茁壯成為社會上優秀的人才。感謝大家！祝

闔家平安喜樂

臺北市立萬華國民中學 校長 洪志成 敬上 115.03.01

# 臺北市立萬華國民中學 114 學年度第 2 學期教務處工作報告

## 壹、本學期重要工作說明

本校配合十二年國教實施，依學校願景，培養「有自信、樂學習、會生活、具國際視野的萬中人」，發展學校本位課程，各領域教師團隊積極增能，設計多元課程活化教學，因材施教，提供學生優質學習。全面提昇七八年級學生學力，辦理課後學習活動，照顧弱勢學生、形塑讀書風氣，加強基礎學科，發揮教學評量功能，實施多元評量，兼顧個別化教學，實施補救教學，協助學生適性發展。

本學期九年級的升學輔導措施主要為課後學習輔導自3月9日至5月14日止，共上課10週，每週5天於第八節課實施；持續辦理留校自習活動，於週一至五18:00~21:00實施。為因應115年度國中教育會考，本學年度亦規劃辦理應屆畢業生自學輔導。希望家長共同鼓勵孩子，配合校內教師各項複習進度安排及規劃，迎接115年度國中教育會考。

另，為提升萬中學生學習力，本學期仍鼓勵七八年級參加第八節課後輔導，自3月9日至6月12日止，共上課14週。

## 貳、重要行事及活動

### 一、測驗日期

週別	考試名稱	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
4	九年級第3次複習考		3/3	3/4		
8	七八年級第1段考			4/1	4/2	
9	九年級段考			4/8	4/9	
11	九年級第4次複習考		4/21	4/22		
14	七八年級第2段考		5/12	5/13		
20	七八年級第3段考	6/29				6/26

### 二、九年級複習考範圍

次別	國文	英語	數學	自然	社會
3		1~5 冊		生物 (第 1~2 冊) 理化 (第 1~3 冊)	1~5 冊
4		1~6 冊(會考範圍)		七年級生物上下冊 八九年級自然 1-4 冊(會考範圍)	1~6 冊(會考範圍)

### 三、各項校內競賽/活動

活動名稱	參賽年級	比賽日期
書箱搶答比賽	8 年級	4/24
書箱心箱演說比賽	7 年級	4/16
科學闖關競賽	7、8 年級	5/19
手作達人競賽	8 年級	5/21 初賽、6/5 決賽

## 參、畢業證書發給說明

依據中華民國 113 年 4 月 25 日 修正之國民小學及國民中學學生成績評量準則第十三條

國民中小學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書；未符合者，發給修業證明書：

一、出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假及直轄市、縣（市）主管機關規範之假別，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

二、領域學習課程成績：

（二）國民中學階段：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育八領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

本辦法自中華民國一百十三年八月一日施行。

肆、115 年國中教育會考考試時間表如下：

		115年5月16日（六）		115年5月17日（日）	
上午	△8:20-8:30	考試說明		△8:20-8:30	考試說明
	△8:30-△9:40	<b>社會</b>		△8:30-△9:40	<b>自然</b>
	9:40-10:20	休息		9:40-10:20	休息
	△10:20-10:30	考試說明		△10:20-10:30	考試說明
	△10:30-△11:50	<b>數學</b>	△10:30-△11:30	<b>英語(閱讀)</b>	
			11:30-12:00	休息	
			△12:00-12:05	考試說明	
△12:05-△12:30			<b>英語(聽力)</b>		
下午	△13:40-13:50	考試說明		備註：△表示鐘響	
	△13:50-△15:00	<b>國文</b>			
	15:00-15:40	休息			
	△15:40-15:50	考試說明			
	△15:50-△16:40	<b>寫作測驗</b>			

◎國中教育會考數學科及英語科計分方式說明**數學科選擇題佔 85%，非選擇題佔 15%，英語科聽力佔 20%，閱讀佔 80%。**

數學科整體加權分數公式為(選擇題答對題數/選擇題總題數)\*85+(非選擇題得分/非選擇題總分)\*15。英

語科整體加權分數公式為(聽力答對題數/聽力總題數)\*20+(閱讀答對題數/閱讀總題數)\*80。

伍、115 學年度基北區免試入學超額比序項目及積分：

類別	項目	上限	積分換算							
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			
多元學習表	均衡學習	36 分	上限 24 分	6 分 符合 1 個領域			0 分 未符合			
	服務學習		上限 12 分	4 分，每學期服務滿 6 小時以上						
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
				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								

◎連絡電話 23394567 轉教務處分機

教學組 115、111 註冊組 116、112 設備組 118 資訊組 114 教務主任 110

# 臺北市立萬華國民中學 114 學年度第 2 學期學校日學務處工作報告

## 壹、工作重點

- 一、學生有發燒或呼吸道不適等症狀，一律請假在家休養並及時就醫，其他防疫相關措施以學生自主管理為主。
- 二、以「尊重、安全、負責」為重點核心，配合各種創新建置計畫銜接，迎合教育最新趨勢，共同發揮出最大的效益，並期能發展萬中為有禮校園。
- 三、**加強宣導校園環境改善措施，宣導並落實校門口家長接送區，上下學自行車行經校門口下車牽引等路權觀念，維護學生上下學安全。**
- 四、加強學生生活教育，繼續推動班級榮譽班穿便服活動，鼓勵班級優良表現，爭取團隊榮譽。
- 五、重視品德教育，建立學生責任心與榮譽感，繼續推動榮譽卡加點及公共服務制度。
- 六、建立法治、榮譽的教育方式，尊重學生隱私，各項規定以合乎學生人權為基準。
- 七、制定學生申訴及改過銷過要點，提供學生申訴及改過之管道，建立師生良好的溝通方式。
- 八、教導學生學習尊重別人，建立班級生活公約，推行禮貌運動。
- 九、持續配合教育部推動「友善校園」相關活動。
- 十、加強預防在學學生中輟，並主動協助中輟生復學。
- 十一、培養學生做事及解決問題的能力，持續推動運動性、文藝、科學性社團，提供學生多元發展

並辦理青少年休閒活動，期建立青少年正確之休閒觀念及正向的生命態度。

- 十二、尊重師生需求，研擬校外教學實施計畫及規劃學校重大慶典活動，擴大學生參與。
- 十三、積極推動衛生保健工作，落實資源回收、垃圾減量、環境衛生、消除病媒蚊等工作。
- 十四、推動 SH150 政策，並配合體育課實施，增強師生體適能。
- 十五、研擬體育課場地與課程，落實體育正常發展。

## 貳、學生請假

- 一、當天無法到校，請撥打請假專線 23394567 分機 125，或與導師聯繫。
- 二、請於請假後三天內，將請假卡(家長、導師均需簽名)交至生教組，以利完成請假手續。
- 三、三天以上之病假需開立醫生診斷證明，一天者須附證明(如收據或家長開立之證明條)。

## 參、手機攜帶注意事項

- 一、已發放「手機攜帶家長同意書」，並請家長簽名後收回(本學期手機統一收至學務處保管)。
- 二、如違反使用條例，均會記警告 1 支，並將手機暫時保管於學務處保險箱內。
- 三、請家長與我們一起提醒孩子，務必遵守校內手機使用之各項規範。

## 肆、服務學習

- 一、依據免試升學超額比序規定，七八九年級服務學習最高得分為 12 分(當學期時數達 6 小時即可獲 4 分，五學期中任三學期達到目標，即可獲得 12 分)
- 二、校外服務學習需事先申請，相關申請表及家長同意書請至學務處領取。
- 三、各項服務紀錄均會登載於「國中學生輔導數位化系統」中，家長及同學可自行上網檢視。
- 四、有任何問題歡迎電洽 23394567 分機 121 訓育組洽詢。

## 伍、宣導事項

- 一、配合臺北市政府政令，各機關學校全面禁用一次性及美耐皿餐具，本學期學生午餐為全面桶餐(二家供餐業者為第一及食家安)，合作社不再代售盒餐及瓶裝水。

- 二、再次提醒，為落實各項防疫工作，各項傳染病校園管制措施如下（教育局 115.02.23 來文）
- (一) 流感，建議在家休息 5 日，學生如 5 日內有到校需求，須退燒滿 24 小時，且配戴口罩。
  - (二) 水痘：皮疹出現後，學生至少停止上課 7 天(含假日)，直至所有病灶完全變乾結痂為止。
  - (三) 腸病毒(確診及疑似)：學生至少停止上課 7 天(含假日)。
  - (四) 病毒性腸胃炎：確診諾羅，應停止上班、上課，直至症狀解除 48 小時如學生身體不適可在  
家休息，以保護自己也保護他人，遇有類似傳染病請盡速與學校保持聯繫，感謝家長配合。

## 《喪屍路》

特調依托咪酯電子煙，喪屍立即上演

「用毒而成名，你能承受嗎？」

「勒戒、徒刑，你能接受嗎？」

眼神呆滯

意識失控

步伐搖晃

不明抖動

依托咪酯已列二級毒品，常不法混在電子煙裡，使用後將付出無法承受的代價。

轉讓、持有、使用都有刑責！

拒絕毒品，掌握健康人生！

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：  
諮詢專線 0800-770-885 (請請你幫我)

教育部 關心您  
Ministry of Education

悄悄滲入年輕人喜愛的電子煙，流入夜店氾濫迅速！

## 喪屍煙油遠離身 健康生活才是真

喪屍煙油 aka 殭屍煙彈 上頭煙油 是新型電子煙彈毒品

起效迅速 施用後約有 15-20 分鐘 藥效發作期

- ☑ 長期恐會造成腎上腺功能不全
- ☑ 過量使用更會有死亡的風險
- ☑ 無法思考、無法控制身體，造成不自主的抽動扭動、異常顫抖等行為
- ☑ 藥效嚴重發作時，身體會從腰部對折打滾，宛如殭屍

主要成分 依托咪酯 Etomidate

- 擁有「殭屍毒品」之稱
- 醫療上使用的麻醉藥品
- 已於113年11月27日公告列管為第二級毒品

教育部 關心您  
Ministry of Education

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：  
諮詢專線 0800-770-885 (請請你幫我)

# 臺北市立萬華國民中學 114 學年度第 2 學期學校日總務處工作報告

- 一、總務處主要工作為配合各處室及全體師生之需求，改善及美化校園設施，增購設備，以建構優質化的教學及學習環境。
- 二、115年度將進行工程項目為「勵學樓西側班級教室廁所整修工程」，施作範圍為勵學樓1至5樓教室後走廊之廁所。
- 三、為營造優質校園學習環境，敬請家長共同指導貴子弟知福惜福、愛護公物、珍惜資源、節約水電。
- 四、班級冷氣使用注意事項：
  1. 本校班級均裝設冷氣設備，讓學生有更舒適之學習環境。為「照顧學生需要」並「兼顧教育立場」，同時配合「節約能源政策」，班級冷氣使用原則上8:30至16:05上課期間室內氣溫28°C以上才啟動；請家長體諒並指導貴子弟節約用電，以實際的環保行動，改善日益暖化的環境。
  2. 依教育部之規定，學校不得以任何形式向學生收取冷氣電費及維護費，考量校內經費有限，請家長共同協助提醒孩子共同節約能源、愛惜使用。
- 五、為維護校園安全，加強門禁管理並落實訪客換證佩掛訪客名牌，敬請家長支持與配合。
- 六、為服務親師生減輕往返學校及銀行現金、找零等金流負擔，本市教育局力推智慧支付政策，114學年度本校校園繳費以線上繳費為原則，提供家長更多元的繳費管道，不僅降低疫情接觸的危險性，也朝向現代化數位公民邁進。臺北市校園繳費系統網址為  
<https://epay.tp.edu.tw>，本校網頁下方「教育資源市集」區亦有連結，相關操作說明請參閱本報告後方附件。
- 七、因校方已蒐集同學(或其家長)之金融機構帳號資料，故校內各式退費、獎勵金或補助之發放，將以電匯轉帳方式辦理為原則。
- 八、防災宣導：本校落實地震避難掩護訓練，將於3/2進行預演，3/9進行正式演練，也歡迎家長共同關心並建立孩子防災觀念及意識😊  
地震避難3步驟(趴下 Drop、掩護 Cover、穩住 Hold on)。



九、敬邀家長共同注意用火、用電的安全，落實防範5「不」1「沒有」用電小秘訣，並於住宅安裝「火災警報器」與「滅火器」，以確保居家安全。

# 用電安全「5」不「1」沒有

## 預防篇

用電**不**超過負載



周遭**不**放可燃物



插座**不**使用不插



電線**不**綑綁折損



插頭**不**潮濕污損



**沒有**安全標章不使用



廣告 | 新竹縣政府消防局 / 國立中央大學災害防治研究中心

# 臺北市政府教育局【線上繳費系統】操作說明 115/03/06

## 步驟一.登入「臺北市政府教育局校園繳費系統」

可由學校首頁，下方「教育資源市集」區點選進入



## 步驟二. 選擇登入方式

登入方式-1  
單一身分驗證服務

臺北市校園  
單一身分驗證服務

登入後將會導向臺北市政府校園繳費系統

請輸入您的使用者名稱與密碼

帳號

密碼

忘記帳號/密碼

臺北市政府校園繳費系統將存取以下您的個人資訊:

- 識別代號、姓名、電子郵件等資訊
- 學校公開資訊

登入

尚未有帳號? 親子帳號申請

登入方式-2  
台北通登入

其他功能

台北通登入

常見問答

加入好友

步驟三.點選繳費單，即可看到繳費資訊，並可以顯示繳費條碼至超商繳費。

臺北市府教育局  
校園繳費系統

家長 陳靜茹 登出

首頁  
繳費單  
繳款紀錄  
親子連結資訊  
Q&A

繳費單 繳款紀錄 親子連結資訊

Q&A

使用手機登入，一樣可以看到這些功能鍵唷☺

# 臺北市立萬華國民中學 114 學年度第 2 學期學校日輔導工作報告

## 一、關懷學生，營造健康的友善校園環境

- (一)以班級輔導責任制為基礎，專任輔導人員為輔，推展心理輔導、性別教育、生命教育、生涯教育等各項輔導工作，注意並協助學校每一個學生心理健康與發展。
- (二)配合教育局駐點社工師服務，提供各項社區資源共同輔導學生。
- (三)結合教育局駐點心理師，提供專業的心理諮商服務。

## 二、辦理適性輔導及生涯發展教育工作

- (一)進行各項心理測驗，協助學生了解自我，並做為生涯輔導之重要參考資料。
- (二)各年級規劃重點：七年級指導學生建立生涯檔案並進行自我認識、八年級辦理高中職參訪與職業試探輔導活動、九年級辦理技藝教育學程、班級生涯講座並辦理升學博覽會。另於寒暑假均配合教育局規劃辦理職業輔導研習營。

日期	規劃內容	講座
2月24日(二)	九年級技藝教育課程開課	
3月13日(五)	八年級週會生涯講座	蕭富庭律師
4月11日(六)	生涯親職講座	(華江、大理、開南、莊敬、耕莘、北商大)
5月18日(一) ~5月29日(五)	九年級會考後參訪及職業類科體驗	
6月5日(五)	生涯進路親職講座	陳裕宏顧問
6月22日(一) ~6月24日(三)	志願選填諮詢	

- (三)九年級建立學生進路諮商資料，進行個別諮詢。宣導適性輔導多元入學方案，並於輔導活動課程內提供各職業類科詳細資訊及最新高中職及五專學校動態訊息。
- (四)配合推動 12 年國教，教育局設置「國中學生輔導數位化系統-生涯領航儀表板」網站，提供有關學生「服務學習」及「生涯輔導」等相關資料線上查詢服務。

**系統網址**：臺北市立萬華國中首頁→點選右側「常用連結」第一個「**臺北市第二代國中校務行政系統**」(右側連結區)或輸入網址：

<https://school.tp.edu.tw/>。系統畫面如下(建議採用 chrome 瀏覽器)。

**您的帳號**：單一身分驗證帳號(如未有帳號請先申請親子綁定)

**您的密碼**：單一身分驗證密碼



請選擇學校  
請在右側選擇學生就讀的學校行政區



請選擇學校  
私立立人高中  
市立大龍高中附設國中  
市立華僑國中  
市立雙園國中  
市立龍山國中



(五)為鼓勵家長們協助孩子進行生涯探索，凡於5月22日登入系統並填寫升學建議等資料，將核予貴子弟嘉獎一次。

(六)為增進並協助七年級家長對孩子生涯探索與規畫的認識，已提供「國中生涯發展教育家長手冊-親子話生涯 築夢好未來」每生家長乙本，共同為孩子們的教育盡一份力。

### 114 學年度年萬華國中九年級學生適性入學輔導日程表

日期	時間	宣導內容	對象	備註(主講)
12/26(五)	週會	適性入學宣導	九年級師生	教務處陳靜茹主任
03/02(一)	1235-1405	適性入學宣導及多元升學管道介紹	九導師	教務處陳靜茹主任 輔導室陳慧美主任
03/20(五)	1900-2030	適性入學宣導	家長	教務處陳靜茹主任
04/17(五)	九週會課	多元入學管道介紹及包高中活動	九年級親師生	輔導室
06/05(五)	1900-2100	免試入學 志願選填策略分析	九年級家長	陳裕宏顧問

### 三、規劃多元課程，提供學生適性需求

- (一)爭取經費辦理多元能力開發教育課程，安排多元化操作性課程，激發學生多元學習潛能。
- (二)辦理各項小團體，提供學生自我探索及學習機會。
- (三)辦理特殊教育，協助特殊需求學生。

### 四、成立英語資優班，並持續推動資賦優異相關課程與活動，發展學生潛能。

- (一)辦理校內七年級英語鑑定安置工作，為通過之資優生安排個管教師輔導，並規劃與安排英語資優課程及活動。
- (二)協助辦理臺北市「參與特殊教育方案鑑定安置」報名作業，通過之學生參與區域衛星資賦優異教育方案之課程。
- (三)辦理區域性資優方案活動，以學術性向科目領域為主題，結合適切的「資優教育教學模式」，設計加深、加廣或多元領域之課程。

### 五、結合社區資源及家長會推動輔導工作引導學生建立信心，身心更健全

\*\*孩子生命的成長，是令人驚喜的蛻變。國中是人格形成最重要的時期，家長如能陪同孩子一起欣賞生命、尊重生命，共同度過生命中的喜怒哀樂，將是孩子最棒的回憶。

**感謝為孩子辛苦付出的家長，讓我們一起用愛陪伴，攜手同行**

## 自殺防治守門人-認識自殺警訊

認識1問2應3轉介的技巧



你  
我  
都  
是  
守  
門  
人

自  
殺  
警  
訊  
不  
漏  
接



#### 一問

- 主動關心，詢問對方的狀況
- 辨別自殺高風險群
- 使用心情溫度計測量心情溫度



#### 二應

- 聆聽對方的問題，並做適當的回應與支持陪伴
- 勸說當事人繼續活下去並且接受幫助
- 評估自殺的危險性



#### 三轉介

- 針對對方的問題，給予適當資源協助與持續關懷
- 轉介標準  
心情溫度計分數偏高  
可能具有潛在的精神疾病  
有自殺或自傷的身心問題  
問題超乎助人者的能力  
社會資源或支持不足夠



# 防制數位性別暴力的 防護守則 **五不一檢舉**

不  
觀看

不  
轉傳

不  
下載

不  
分享

不  
持有



檢舉下架

廣告



臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心

## 求助資源管道

**性影像集中處理中心**（衛生福利部設置）

### 服務簡介

提供簡易法律諮詢、證據保留教學、協助報警流程、  
私密影像下架移除、後續諮商轉介。

申訴性影像下架網址：<https://tw-ncii.win.org.tw/>

私ME專線：(02)2576-2016（國定假日及例假日休息）

服務時間：週一～五（9:00~12:00，13:00~18:00）

**影像申訴下架**



廣告



臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心

# 傾聽 6 部曲

## 與孩子輕鬆開啟對話

想知道孩子生活狀況的家長們，  
煩惱該如何開口關心嗎？  
或許，您可以試著從日常的

### 食衣住行育樂

六大面向出發  
透過幾個輕鬆的話題點子，  
引導孩子自然地分享感受、觀點與經驗

更多資源請參考  
「傾聽日」專區



臺北市家庭教育中心  
TAIPEI Taipei City Family Education Center

### 傾聽六部曲 與孩子輕鬆開啟對話

#### 食

##### 從吃的聊起

- 今天學校午餐有什麼？你最喜歡哪一道菜？什麼原因呢？
- 最近吃過覺得最好吃或最特別的一道料理是什麼？
- 這週有記得去超商兌換鮮奶了嗎？你最喜歡的是哪一款鮮奶呢？

#### 衣

##### 聊聊穿著與品味

- 如果你可以自己設計衣服，會想做成什麼風格？
- 有沒有哪一種衣服讓你穿起來特別開心？
- 你覺得學校制服好看嗎？如果可以改，你會怎麼改？

#### 住

##### 從居家環境延伸話題

- 你最喜歡家裡的哪個角落？什麼原因呢？
- 如果可以重新佈置自己的房間，你想加什麼？拿掉什麼？
- 想去哪個城市或國家居住？

#### 行

##### 出門交通與探索

- 如果可以選一種交通工具上學，你想用什麼？什麼原因呢？
- 你最想去哪個地方旅行？那裡有什麼吸引你？
- 哪一次出遊讓你特別開心或難忘？

#### 育

##### 學習與成長相關

- 今天在學校學到什麼新東西？哪個讓你最有興趣？
- 如果讓你設計一堂課，你想教什麼？
- 在學校有讓你感到困難的事情嗎？你怎麼處理的？

#### 樂

##### 興趣與休閒活動

- 最近最喜歡的遊戲 / 影片 / 書是什麼呢？什麼原因呢？
- 假日想怎麼安排？有沒有想試試看的活動？
- 有沒有想學什麼新興趣或新技能？

臺北市家庭教育中心  
TAIPEI Taipei City Family Education Center

### \*對話小撇步：這樣聊，孩子更想說！

#### 從孩子感興趣的話題聊起，保持好奇與開放

許多家長因為出於關心孩子的課業表現或交友狀況，而陷入說大道理的圈套中，緊張的氣氛讓孩子只想逃跑，進而衍生親子衝突。

其實，對話要持續，內容必須讓孩子感興趣，家長可以觀察孩子平常喜歡什麼？或是每天花許多心思在哪些活動上？即使不認同，也先保持好奇心，試著與孩子聊聊看。

#### 接受孩子說出的任何答案

當家長問出一個問題時，心中可能有希望聽到的答案，然而，孩子的回答不一定與期待相符，這是正常的，當孩子願意開口，就是最棒的第一步！

家長不妨可以先給予具體的接納，例如：「謝謝你願意跟我分享」，這會讓孩子感受到被接住、被理解，更願意繼續聊下去。

#### 以讚美取代說教，避免翻舊帳

當孩子感知到家長有想藉機說教時，對話可能就此中斷，因此，家長可以針對孩子表達內容的基礎上繼續探問，例如：「是發生了什麼讓你這麼想的呢？」，從中觀察孩子做得好的地方，給予具體的讚美，例如：「你這麼做很有自己的想法，很棒！」，讓話題可以持續下去。

#### 若孩子不願多談，可用「先分享，後詢問」的方式引導

其實不只家長想了解孩子，孩子也想了解你！家長可以先主動分享今天生活的所見所聞或心情，孩子也會漸漸知道如何開口分享自己的感受或想法，讓對話變得更有趣！

臺北市家庭教育中心  
TAIPEI Taipei City Family Education Center

臺北市立萬華國民中學 114 學年度第 2 學期學校日  
親職資源分享-心理健康一起守護，給家長的安心指南

p.1

## 心理健康一起守護，給家長的安心指南 《臺北市衛生局兒少心理健康資源》

#當您發現孩子正經歷情緒低潮、憂鬱、焦慮等，或是出現與平常不同的行為，已經影響到日常生活...

➔ 衛生局社區心理衛生中心提供心理、精神醫療諮詢及諮商門診，可以初步評估並協助轉介至相關的醫療院所。中心也會辦理親職講座及心理健康相關活動並提供衛教單張及資源清冊，幫助您更加瞭解孩子的心理需求。



### 社區心理衛生中心

社區心理衛生中心提供免費衛教文宣、諮詢專線(3393-7885)、心理健康講座及心理諮商門診。中心團隊成員包含心理衛生、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，提供就近在地化之心理衛生資源使用及專業服務。



本市共有6處社區心理衛生中心  
聯絡資訊詳見心衛中心官網



諮商門診(共13處服務據點)  
詳見心衛中心官網



諮詢專線：02-3393-7885(請幫幫我)  
週一至週五 9時至22時，皆有專人接聽

除了學校提供的  
輔導資源外，還有  
這些資源管道喔！



➔ 想尋求心理師或精神醫療協助...



### 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。



聯合醫院松德院區



每週二上午9:00-11:50



### 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。



聯合醫院各院區  
(聯絡資訊詳見QR Code)



詳見各院區門診表



### 15-45歲青壯世代心理健康支持方案

衛生福利部於113年8月1日至 114年12月31日補助15-45歲民眾，每人至多3次免費心理諮商，可至該方案網站查詢心理諮商合作機構等相關資訊(網址：<https://sps.mohw.gov.tw/mhs/>)並逕洽服務機構預約。

## 心理健康一起守護，給家長的安心指南

### 《臺北市衛生局兒少心理健康資源》

➔ 想了解家裡附近有哪些心理健康機構，可以參考資源地圖、清冊...



#### 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。



#### 臺北市心理衛生資源地圖

由臺北市政府衛生局整合包含精神醫療院所、心理諮商/治療所、網癮治療服務機構等相關資訊至GOOGLE MAP。

➔ 您也可以先撥打專線電話，與專人討論自己/孩子的狀況...

#### ➔ 1925安心專線

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

#### ➔ 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

#### ➔ 1995(生命線)

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

#### ➔ 1980(張老師)

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



《《《《》》》》 尋求專業協助，為孩子開啟希望之門 《《《《》》》》  
也讓我們擁有更多力量去面對各種生活挑戰

## 心理健康一起守護，給家長的安心指南

### 《臺北市社會局兒少心理健康資源》

# 1 如果家中面臨重大變故(如失業、離婚、生病)、家人關係疏離，或孩子行為讓您擔心，您不是孤單的。

# 脆弱家庭

➔ 您可能正忙於工作、照顧孩子、照顧長輩，還要面對突如其來的變化、經濟壓力與生活困頓，讓人身心俱疲，經社會福利中心社工人員評估後，若有心理輔導、情緒支持等需求，協助媒合相關資源，陪您一起度過這些難關。



#### 社會福利服務中心

社會福利服務中心針對脆弱家庭提供支持服務。輔導中的家庭，若有心理或情緒方面須協助的需求，經社工人員評估後，協助轉介心理諮商等資源，以處理家庭衝突、教養困境、情緒壓力與經濟問題，改善家庭互動與整體狀況。



本市12個行政區皆有社會福利服務中心。聯絡資訊詳見QR Code。



週一至週五(國定假日除外)  
上午8時30分至下午5時30分

# 2 如果家中有青少年(滿12歲至未滿18歲)，時常面臨學業壓力、人際交往、未來發展等煩惱，導致孩子身心狀況不佳，親子溝通困難，陷入惡性循環該怎麼辦？

# 情緒困擾 # 憂鬱 # 焦慮 # 親子溝通

➔ 身為父母在工作及家庭間，又面臨孩子青春期身心驟變，時常讓我們感到力不從心，本市各少年服務中心有專業社工及多元服務內涵，如經社工評估若有心理輔導、情緒支持、親職知能等需求，可透過相關專業資源挹助提供協助。



#### 少年服務中心

本市少年服務中心協助少年面臨成長過程中的挑戰，促進個人發展，並增強家庭和人際關係。我們提供多樣化的服務包含個案輔導、團體活動、親職教育、社區外展等服務。如經社工人員評估有需求，將協助轉介心理諮商等相關資源。



請洽各少年服務中心  
(聯絡資訊詳見QR Code)



依各少年服務中心服務時段  
(原則為週一至週五)