



協和祐德高中



115學年度第一學期 學校日



成就您的孩子，
是我們的使命和承諾~





重要行事曆

協和祐德高中



協和祐德

高中部

Xiehe Youde Senior School

關於本校

行政單位

關於高中部

課程亮點



FB優質幸福校園



學校位置



處室分機



學校行事曆



研習資訊



交通安全宣導



性別平等教育



防空避難指引



環境暨防災教育



教育品質
保證專區



學生手冊



協和祐德高中

行政處室 重要事項宣導

- 教務處(汽車科/中學部)
- 學務處
- 總務處
- 輔導室





桃和祐德高中



教務處目錄



學習·成長·迎
向更好的自己

專業技術
成就未來

ACADEMIC AFFAIRS



汽車科

相關學習說明



中學部

相關學習說明



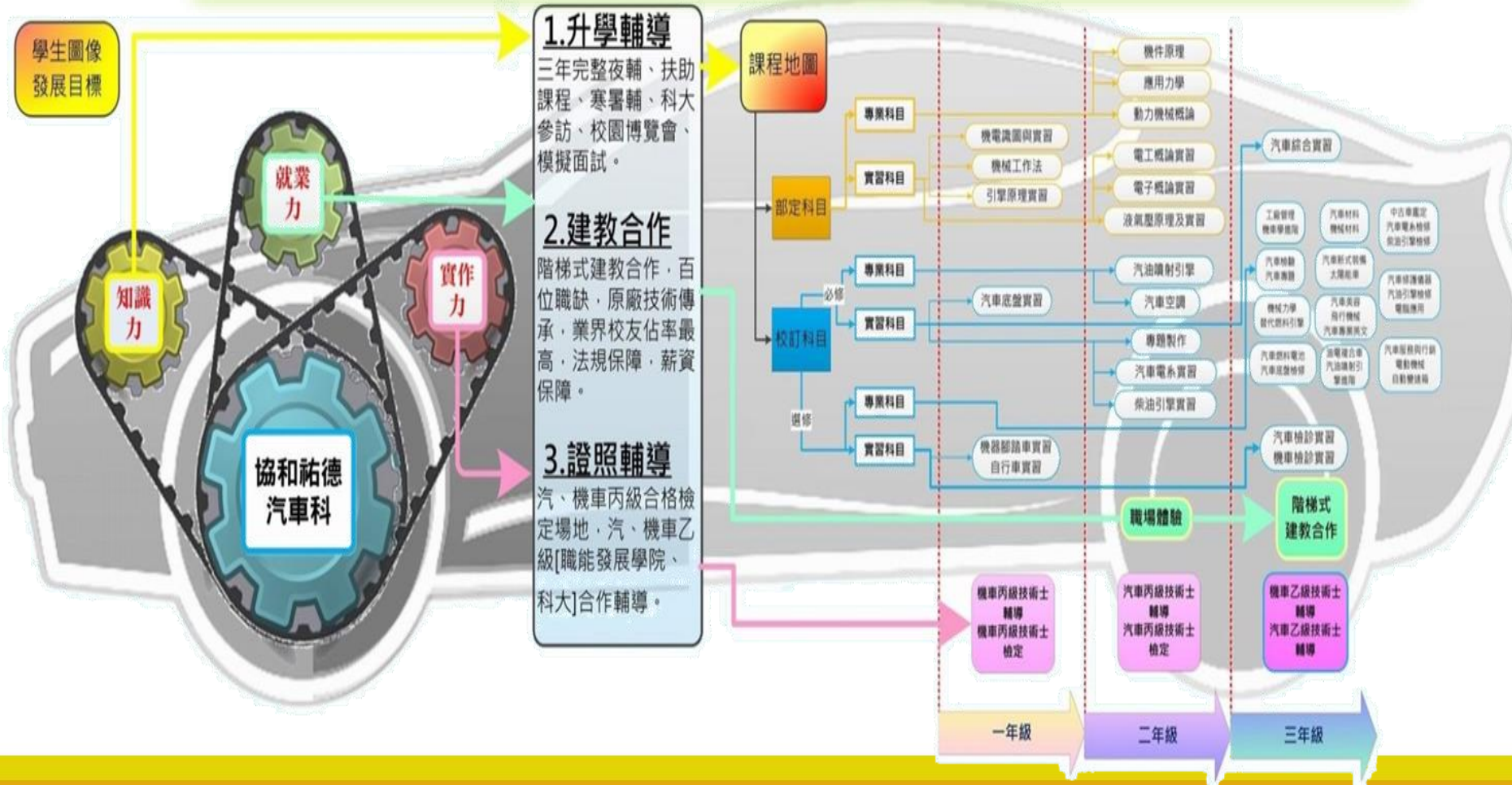
多元學習
發展潛能





協和祐德高中

汽車科課程地圖





協和祐德高中

3+4 產學攜手計畫



影片連結



協和祐德高中

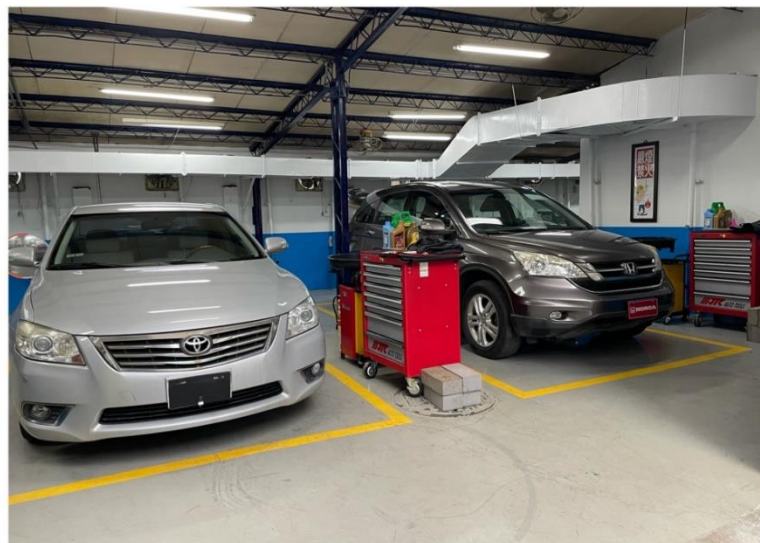
汽車科新生面試

今年汽車科首創新生入學面試儀式，由TOYOTA北都汽車協理陳俊雄率領高階幹部蒞校進行面試，除了讓高一新生了解企業的實習環境與工作內容外，也可提高學生儲備自我競爭力，更讓新生感受到企業嚴謹務實的精神與文化。





實習環境



PIC•COLLAGE



專業教具 專業教育





市佔率第一(TOYOTA)&汽車科第一品牌(協和汽車)



北都汽車公司優秀校友

PIC-COLLAGE



協和祐德高中

國際教育旅行-

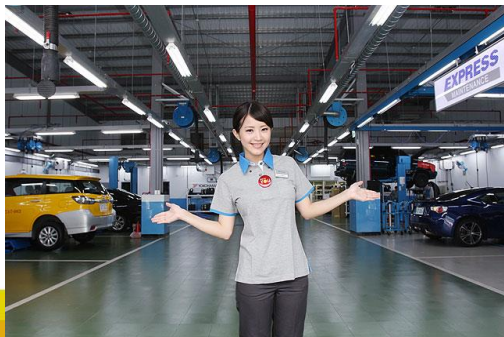
日本TOYOTA豐田集團綜合物流中心





汽車科未來就業

- ◆ 汽機車維修
- ◆ 汽車設計
- ◆ 汽車改良與改裝
- ◆ 汽車零件銷售
- ◆ 汽車钣金與噴漆
- ◆ 汽車美容
- ◆ 大型重型機車維修
- ◆ 電動車維修等



銷售顧問

周思妤(思思)

0955-820-327

北都汽車股份有限公司

八堵營業所：基隆市八堵路167-1號

電話：(02)2455-3535

傳真：(02)2455-2322

E-mail：AB18320@toyota.com.tw

LINE@ @pps7399q

jsy327



專業學習
駕馭未來！

汽車科畢業條件

專業技術 × 品格素養 × 邁向未來

技術在手
世界我有！



汽車科在校生畢業條件

1

最低及格學分

實得及格學分總數必須達到

160學分以上



2

德行評量

德行評量之獎懲紀錄相抵後，

未滿三大過



專業·態度·實踐·創造更好的自己





楊和祐德高中

116學年度新生說明會

- 汽車科及高中部

12/12(六)(結合北市技藝班)

116/01/09(六)(結合新北技藝班)

- 國中部

11/14(六)、12/12(六)、

116/01/09(六)



歡迎踴躍報名~ 專線(02)2727-3132



信和祐德高中

中學部

1



重要行事曆

2



每日作息

3



升學管道

4



特色課程

5



畢業標準



信和祐德高中

中學部每日作息

【早修時段】

07:50前入班:早自習彈性運用
週二7:40朝會活動

【午休時段】

12:40-13:00

【打掃時段】

16:00-16:10

【彈性課程】 17:10-17:40

安排測驗、週考或彈性活動

【晚輔時段】

17:40-18:00晚餐 / 18:10-18:40晚休
18:40-20:15晚自習(晚輔)



每週五放學時間18:10
(安排各科週考)

每週三寫作初階班
18:40-20:15



協和祐德高中



協和祐德高中

XIE HE YOU DE HIGH SCHOOL



加拿大OIA卓越國際學院
Outstanding International Academy

加拿大OIA卓越國際學院聯盟學校 Discovery Education合作學校

國中部

成就您孩子是我們的
使命和承諾！

YOUR CHILD,
OUR MISSION.

菁英卓越課程

DE課程、雅思課程、ESL課程
中外籍名師授課、六年一貫

高中部

昂揚闊步向前行~

BE PROUD,
BE CONFIDENT.

雙聯學制 邁向國際

加拿大OSSD課程前進全球百大
雅思課程、ESL課程

多元培力 提升能力

PBL問題導向學習、AI課程
配合學測統整課程上醫科頂大名校

校址：臺北市信義區忠孝東路五段790巷27號(捷運板南線後山埤站2號出口)

電話：02-27263131#269、122 / 02-27283132

科技融入與創新運用

AI課程、生生平板
PBL問題導向學習課程

扎根品格教育

嚴管勤教、體能訓練
藝文素養、探索課程

王牌師資 耀眼成就

補教及前三志願高中教師授課
外籍名師進駐授課

宏觀視野 卓越菁英

國際模聯、LIYSF倫敦科學論壇
國際AMC數學競賽、雅思檢定

YOUR CHILD, OUR MISSION.
成就您孩子是我們的使命和承諾！

協和祐德高中 國中部招生

加拿大OIA卓越國際學院聯盟學校
Discovery Education 合作學校

菁英卓越課程
雅思課程 ESL課程
PBL問題導向學習

科技融入與創新運用
AI人工智慧 生生平板

中外籍名師授課
中學部六年一貫
重視升學生涯輔導

品格教育 藝文素養
探索課程 體能訓練
嚴管勤教 校園安全

昂揚闊步向前行~
BE PROUD, BE CONFIDENT.

協和祐德高中 高中部招生

國際菁英組
數理資優組
世界百大名校
醫科頂大名校

雙聯學制,邁向國際
加拿大OSSD課程
前進全球百大

宏觀視野,卓越菁英
國際模聯、LIYSF倫敦科學論壇
國際AMC數學競賽、雅思檢定

多元培力,提升能力
配合學測統整課程上醫科頂大名校
北醫教授帶PBL問題導向課程上醫科
與臺北科大合作發展AI課程

王牌師資,耀眼成就
聘請補教及前三志願高中教師



學習階段時程 信義和祐德高中

以下時間軸為
四大入學管道相關時間





暑期多元學習 信和祐德高中



1150804文史踏察
--大稻埕

1150811文史踏察
-松山文創園區



多元學習

信和祐德高中



1150811天文台展示館



暑期多元學習 信和祐德高中



1150813於台北和平籃球館舉辦2026「雙北盃
AiFRC (Ai-FIRST Robotics Competition) 全
國高級中等學校季後賽」



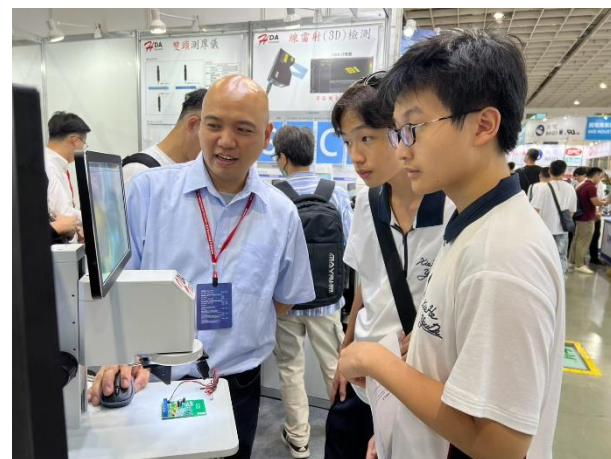
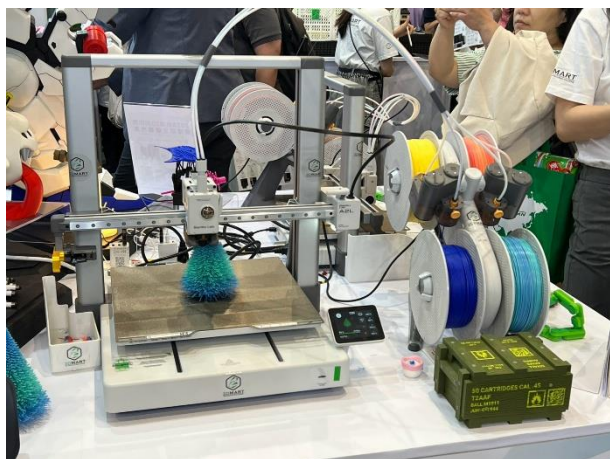
暑期多元學習 信義和祐德高中



1150814高一甲孔廟巡禮（巧遇六佾舞彩排）



暑期多元學習 楊和祐德高中



1150821 工業4.0暨智慧製造系列展



暑期多元學習 信和祐德高中



1150825高一甲郵政博物館參訪



協和祐德高中

高中部115學年度繁星100%

科技領航

李翊希	中原大學電機工程學系
顏宇翊	輔仁大學電機工程學系
陳冠達	逢甲大學資訊工程學系
鄭竹恩	淡江大學資訊工程學系
陳秉謙	大同大學電機工程學系
蕭靜渝	淡江大學資訊管理學系



企業尖兵

王抒拓	輔仁大學日本語文學系
莊喬予	中國醫藥大學公共衛生學院
鄭凱元	亞洲大學財務金融學系智能投資組
王昱心	銘傳大學廣告暨策略行銷學系
廖瀟星	銘傳大學國際企業學系跨境電商經營組
程湘芹	世新大學企業管理學系





楊和祐德高中

努力學習
成就更好的自己!

普通科畢業條件

邁向未來
從這裡開始!

1 最低及格學分

實得及格學分總數必須達到

150學分 以上



2 德行評量

德行評量之獎懲紀錄相抵後，

未滿三大過



品格 × 學習 × 未來 從現在開始!



青春有夢
前程無限♡



國中三年 學習準備

現在的努力
是為了遇見
更好的自己! <

國一 打基礎

適應環境・建立習慣

- ✓ 熟悉校園生活・融入新環境
- ✓ 養成良好的學習習慣
- ✓ 建立各科基本能力
- ✓ 培養閱讀與思考的興趣



穩應起步
打好基礎!

國二 進階提升

加深理解・拓展能力

- ✓ 強化各科知識與應用
- ✓ 培養自主學習與規劃能力
- ✓ 積極參與多元活動
- ✓ 學會時間管理與自我調整



更專注
更進步!

國三 迎向未來

整合應用・迎戰挑戰

- ✓ 系統複習・強化弱點
- ✓ 掌握考試技巧與節奏
- ✓ 培養抗壓力與自信心
- ✓ 規劃升學目標與未來方向



全力以赴
夢想不遠!



學習力

品格力

未來力

三年耕耘・一生受用

— 讓學習成為你前進的力量! —

相信自己
你可以! ☺



DE專題成發

十和和和德高中





趣味雅思

保和祐德高中





AI 科技

德高中





協和祐德高中



學務處



楊和祐德高中

重視班級經營，預防霸凌（準則第2、8條）

第2條	完善 班級經營工作	辦理本準則 <u>預防</u> 、輔導及其他校園霸凌防制相關事宜，應維護學生身心健康、促進全人發展， <u>完善班級經營</u> ，建構友善校園，健全學生輔導工作。
第8條	強化 班級經營知能	各級主管機關及學校應以 <u>預防</u> 及輔導為原則，分別採取下列防制機制及措施，積極推動校園霸凌防制工作： 三、強化校長、教職員工 <u>班級經營</u> 及校園霸凌防制之知能、意識及處理能力。

- 校園霸凌防制重點之一在於「班級經營」，學校強化教職員工班級經營知能，以營造友善校園環境。
- 班級經營做得好，多關心注意孩子言行舉止，將可有效預防學生不當行為及霸凌事件。



楊和祐德高中

生對生霸凌事件之處理 - 時效

學校通報

- 準則第17、18條。
- 學校知悉或接獲檢舉疑似校園霸凌事件時，應向主管機關通報，至遲不得超過24小時。

審查小組受理

- 準則第24、25條。
- 審查小組決議是否受理。
- 學校接獲檢舉之日起20個工作日內書面通知檢舉人是否受理。

處理小組 調和調 本

- 準則第27、43條。
- 學校應於審查小組決議受理之日起5個工作日內，組成處理小組進行調和或調查。
- 處理小組應於召開第一次調和或調查會議之日起2個月內，完成調和或調查報告。必要時得延長，延長以2次為限，每次不得逾一個月。

防制委員會 審議及 終局處理

- 準則第35、45、46條。
- 防制委員會審議調和或調查報告，確認調和或調查成立，防制委員會依調和或調查報告為一款或數款決議。
- 學校應於15個工作日做成終局實體處理。

學校 通知結 果

- 準則第46、48、49條。
- 學校作成終局處理後，應於10個工作日內以書面載明事實及理由，通知當事人，並一併提供調和或調查報告。
- 行為人可提起學生申訴。
- 被行為人可向教育局陳情。



楊和祐德高中

生對生性平事件之處理 - 時效

學校 通報

- 性別平等教育法第22條。
- 學校知接舉校凌時，主關，應管通至遲，不得超過24小時。

性別平等教 育委員會

- 性平法第32條。
接獲檢舉3日內移請移請委員會
- 審查決議是否受理。
- 學校接獲檢舉之日起20個工作日內書面通知檢舉人是否受理。

調查小 組

- 調查小組實施訪談並完成調查報告。
- 調查小組應於2個月內，完成調查報告。必要時得延長，延長以2次為限，每次不得逾一個月。

性平會 審議及處理

- 委員會審議調查報告，確認調查是否成立。
- 成立移請獎懲委員會並實施輔導及相關措施(未成立訂定相關輔導措施)。

學校 通知結果

- 學校作成處理後，應於10個工作日内以書面載明事實及理由，通知當事人，並提供調查報告。
- 行為人可提起學生申訴。



信和祐德高中

師對生疑似校園事件初步介入與處置流程圖

流程圖適用範圍

- (一) 教師法第十六條第一項第一款所定教學不力情節輕微者，如教學方式、評量標準之認知差異、親師溝通不良且主要可歸責於教師者，或班級經營欠佳，但尚未達應予解聘、不續聘或停聘之程度。
- (二) 未達身心侵害程度之情緒對立、口語摩擦或互動誤解。

日常防護與預警（建立家長信任感）

- 1. 校長宣導：利用學校日、主管會議、教師會議之契機，向親師生闡述辦學願景，並建立親師溝通與通報窗口與機制，以凝聚校園安全共識。
- 2. 班導師經營：利用學校日活動，向家長說明班級經營藍圖，並針對學生現階段面臨之學習挑戰，提出具體支持策略與協助方案。
- 3. 平時預防措施（解聘辦法 §1-1）：學校得以巡堂、觀課、親師生溝通、行政晤談或其他合理有效之方式，瞭解教師教學及親師互動情形。



【階段一】初處態度（積極有效率）

接獲親師生爭議反映／陳情（如：口頭、電話、1999等）

- 1. 同理傾聽：接納情緒，不當場爭辯
- 2. 客觀紀錄：時間／地點／事實／訴求／聯絡方式
- 3. 內部通報：即時報告處室主管及校長

- (一) 家長願意提供聯絡方式：告知處理完畢將回復。
- (二) 家長不願意提供聯絡方式：誠懇致謝，正面允諾再發生可隨時告知。





案件性質與分流判斷

● 輕微事件／溝通爭議 (屬輕微管教差異／口語摩擦)

掌握黃金處置期：化解爭議，防範事件擴大

【階段二】行政轉知與溝通(五大核心要件)

- 1 即時客觀 即時據實轉述陳情內容，不渲染也不隱瞞，以維持資訊對稱與客觀立場。
- 2 去識別化 秉持隱私保護原則，隱匿家長及陳情人之個人資料。
- 3 正向引導 聚焦親師共好與教學優化，不追責或強求認錯。
- 4 營造轉圜 緩和對立情境，協助教師找出優化教學或班級輔導的實質解方。
- 5 風險控管 提醒教師具備校園風險控管意識。即便教師在脈絡中推敲出家長身份，亦絕不可對該名學生採取任何針對性、報復性或差別待遇。

● 順利結案與追蹤

回復家長改善措施、常態巡堂與教學視導

● 性平案件

依「校園性別事件防治準則」等相關法規辦理

★關鍵：小事即早處理；
重大案件依法辦理，不得延誤。



初步調查 (解聘辦法§8)

若於過程中收受家長書面檢舉書，應即由學校先行蒐集或保全與事件有關之證據資料。

● 轉入正式法定程序

接獲檢舉之日起20日內
召開認定會議決議是否受理



學和祐德高中

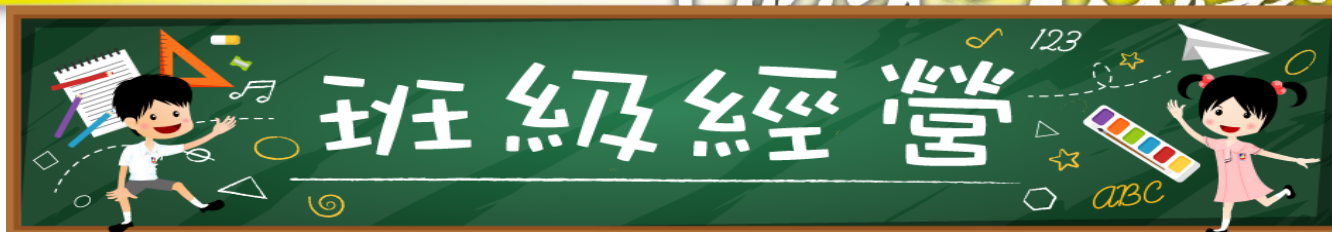
【階段三】修復與重建

- (一) 關懷支持：學校提供教師心理與情感支持資源。
- (二) 追蹤復原：持續追蹤班級狀況與師生互動，避免類案再次發生。

同理・尊重・專業・溝通・修復—共同營造安全、友善、學習的校園環境！



臺中市立德高中



宣導事項

1. 請假規定 (請假卡)

事.病.公.其它..(證明文件)

家長/導師/生輔組/學務主任/校長



協和祐德高中

● 學校作息時間：

1. 為避免學生上課權益受損，請家長協助督促學生配合教育部規定每日0810於教室就位實施第一堂課程。
2. 每週二上午0740實施週會並針對最新規定事務宣達，請家長督促學生於0740前到校參加升旗。



協和祐德高中

2. 服裝儀容





協和祐德高中

2. 服裝儀容





協和祐德高中

3. 手機管制

臺北市協和祐德高級中等學校 學生行動電話使用規範

105 年 8 月 26 日校務會議通過訂定

108 年 8 月 28 日校務會議通過修訂

114 年 6 月 30 日校務會議通過修訂

- 壹、依據：依教育部 105 年 05 月 20 日教育部臺教學(二)字第 1050061858 號函修正「學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項」第十九條辦理。
- 貳、目的：為兼顧同學到校前及放學後，有使用行動電話和家長聯繫之需要，與維護教學品質，增進學生有效學習，維持校園秩序並教育同學正確在校使用行動電話觀念，特訂定本規範。
- 參、使用規範：
- 一、校園內一律不得使用手機，進教室 0810 後交至學務處統一保管，於放學後歸還。
 - 二、在校園內未經許可違規使用手機，或未經導師同意擅自取用行動電話，記過乙次。
 - 三、未依規定繳交手機，或有繳交手機使用另一隻手機，經查獲記過乙次；向同學借用手機者，兩造同時接受前述處分。
 - 四、下課期間使用手機(收簡訊、使用通訊軟體、通電話、使用手機內建軟體、只要開機使用均屬之)，記過兩次處分。
 - 五、上課期間使用手機(收簡訊、使用通訊軟體、通電話、使用手機內建軟體、只要開機使用均屬之)，記大過乙次處分。
 - 六、手機違規經糾舉後，由各班導師保管放學後歸還學生。
- 肆、相關使用條文如有不符時宜需修訂時，須經會議討論後另案簽核通過後修訂。



協和祐德高中

4.服務學習/時數

臺北市協和祐德高級中等學校推展學生服務學習實施計畫

106.08.28 訂定

壹、目的：

- 一、增進學生關心自己、關懷生活環境及參與服務學習的意願與熱忱。
- 二、輔導學生認識生命的意義，培養多元價值觀，啟發學生人文關懷的精神。
- 三、提供學生回饋學校、鄰里、社區及社會的生活體驗，落實五育均衡的全人教育。

貳、實施原則：

- 一、啟發學生參與意願。
- 二、發揮學生社團功能。
- 三、配合學校教育特性。
- 四、依據社區環境需求。
- 五、具有教育性、持續性與利他性。

參、服務範圍：

- 一、學校提供之校內外義工性服務、勞動服務及藝文活動。
- 二、學校臨近社區之公益、慈善、環保、清潔活動及藝文活動。
- 三、學生戶籍所在地社區之公益、慈善、環保及清潔活動。
- 四、政府立案之公私立社會公益團體、慈善機構之公益及慈善活動。
- 五、學生社團參加或舉辦經學校或政府機構核備之各項非屬政治性或營利性之公共服務活動。
- 六、參與臺北市政府教育局所屬社教單位（如臺北市立圖書館及其分館、臺北市兒童育樂中心、美術館、動物園、社教館、天文科學教育館等）之志工服務。

高中職/8小時
國中/6小時



楊和祐德高中

服務學習時數

一、課程時數：

1. 高一、高二學生每學期至少修習8小時；高三學生得自由修習。
2. 國中學生每學期至少修習6小時。

二、認證：

1. 新生入學或轉學生新學年註冊時，由本校發給「服務學習記錄卡」一張，供學生記錄服務內容及認證使用，學生應妥善保管，如遺失損毀應自行取得補簽證明。
2. 學生每次參加服務活動後，應自行取得活動證明或服務對象之簽證，以利登錄。

三、評鑑：

1. 每學期完成服務時數後，於學期結束前，繳交個人記錄卡至學務處登錄。
2. 每學期選拔特優學生若干名，公開表揚並頒發獎品，以資鼓勵。
3. 身心障礙學生，或其他有特殊狀況者，得經導師、輔導室等單位鑑定後，簽報校長核定該學生或在學期間完全免修。



協和祐德高中

5.交通安全教育

6.防治藥物濫用

7.性平/霸凌教育





信和祐德高中

一、社團：

1.本學期開立社團種類計有：運動體育類、學藝休閒類、學術文創類及公共服務類等，計9個社團，計有六次上課；

9/17. 10/1. 10/8. 10/15. 10/22. 10/29

2.除高中部高三及高職部汽車科高三實習班級不參加外，其餘學生均參加



訓練探索 培育素養 協和祐德高中

- 問題導向PBL課程
- 大師講座
- 探索教育
- 藝術課程
- 強化體能課程
- 國際遊學
- 國內外志工
- 國內外競賽
- 國際論壇





訓練探索 培育素養

中陽和祐德高中





訓練探索 培育素養

楊和祐德高中





訓練探索 培育素養 弘益和祐德高中





訓練探索 培育素養

楊和祐德高中





國際交流 世界接軌

協和祐德高中



協和祐德高中





協和祐德高中

涵養良好品格

透過教學活動、課程融入、參與體驗，
以師長的身教，涵養孩子良好品格

負責

誠實

關懷

自信

勇敢





協和祐德高中



總務處



信和祐德高中

吾愛吾校

開學前已完成~

- 1.全校教室粉刷及打蠟完成
- 2.校園樹木修剪
- 3.水塔及全校廁所清洗
- 4.全校防針孔攝影檢視
- 5.汽車科專業教室美化工程
- 6.汽車科實習教學場域電燈、油漆、吊扇、
電源插座更新





協和祐德高中



輔導室



家庭教育宣導

信和祐德高中

我和我的孩子

一本給家長的親職教育電子書

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



本資源擷取自教育部
我和我的孩子 一本給家長的手冊



通過有樣本
讀懂孩子心
家庭傾聽日
專區



更多影片
資源連結

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

廣告

臺北市家庭教育中心

我們這裡有很多的...

- ♥ 親子教育講座活動
- ♥ 婚姻教育講座活動
- ♥ 親密關係講座活動



官網

當人生亂流來臨時...

配偶相處觸礁 家人關係不合 子女教養相左
親子溝通不良 資源管理頭痛 情緒調適失調

記住！您不孤單，家庭教育中心挺您！

家庭教育諮詢專線

412-8185專線 (手機撥打+02)

	一	二	三	四	五	六
09:00						
12:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17:00						
18:00	✓	✓	✓	✓	✓	
21:00						



臺北市家庭教育中心

地址：100025臺北市中正區仁愛路1段17號6樓
電話：(02)2541-9690 傳真：(02)2541-8752

廣告



楊和祐德高中

本校承辦臺北市115年度公私立高級中學友善校園學生事務與輔導工作系列活動「青少年網路成癮防治暨數位暴力防治家長成長知能研習」

時間	課程內容	講座/主持
17:30-18:00	報到&晚餐時光	輔導室
18:00-20:00	滑世代的教養處方：數位時代下的 青少年陪伴與對話之道	林沛辰諮商心理師
20:00~20:30	Q & A問答時間	
20:30~	賦歸	輔導室

研習日期：115年10月21日（星期三）17:30—20:30

地點：本校韻鏗樓六樓國際會議廳

當日備有餐盒，請家長踴躍報名參加

請於115年10月16日前掃描 QR-Code進行網路報名





協和祐德高中

兒童及少年性剝削防制教育宣導

- (一) 避免成為兒童少年性剝削共犯，例如購買、下載兒少性影像，或求上車（即「分享」）等行為。
- (二) 不應把兒童少年視為性的對象、性慾的投射，而應視其為受尊重的權利主體。
- (三) 不拍、不傳、不持有性影像。
- (四) 相關新興犯罪手法及法治教育宣導。
- (五) 網路風險及運用網路安全防範知能。
- (六) 加強宣導相關刑事罰則。
- (七) 防護、蒐證、報警以及求助，例如：向iWIN、性影像處理中心申訴檢舉。
- (八) 網路兒少性剝削被害人之處境。
- (九) 其他有關性影像防制事項。



網路照片搜尋下載要三思

當心你我
成為加害者



遇到私密照外流...

截圖
蒐證

立即
報警

勇敢
求助

求助單位：

iWIN (<https://i.win.org.tw/>)

或撥打電話110或113



廣告

避免好奇心成為 兒少性剝削加害者

不 搜尋 **不** 拍攝 **不** 散布兒少私密照

遇到私密照外流

1. 截圖蒐證
2. 立即報警110
3. 勇敢求助113、iWIN (<https://i.win.org.tw/>)



廣告



和祐德高中

5不

不違反意願



不可強迫他人拍攝
或傳送影像

不聽從自拍



不要聽從引誘拍攝
自己的影像

不倉促傳訊



傳送訊息及影像前
應再三確認

不轉寄私照



收到他人私密照，
轉傳即違法

不取笑被害



取笑或檢討被害人
是更大傷害





特殊教育宣導 傷和祐德高中



什麼是CRPD?

CRPD | 影響全球身心障礙者之權利保障的人權公約

- | | |
|---|--|
| 
1
尊重他人和他們自己做的決定 | 
2
不歧視 |
| 
3
充分融入社會 | 
4
接受身障者是人類多元性的一種 |
| 
5
機會平等 | 
6
無障礙 |
| 
7
男女平等 | 
8
尊重、保障身心障礙兒童的權利 |

不要歧視身心障礙者

身心障礙者權利公約 CRPD





網路成癮預防宣導 和祐德高中

關注兒少網路成癮問題：預防手機引發親子衝突與過當管教

- ❌ 作息失衡
- ❌ 情緒波動
- ❌ 專注力下降



⚠️ 過當管教風險



建立健康數位教養守則

【以身作則】



【共同規範】



【陪伴取代禁止】



【穩定情緒】

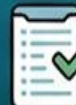


【穩定情緒】

【關心內容】



【關心內容】



衛生局官網『網路用
習慣自我篩檢量表』

超過 **11分** 者 ⚠️

⚠️ 建議尋求專業協助



社區心理衛生中心

網路世界不沉迷 保持健康好心靈

上網30分鐘,休息動動10分鐘

網路成癮資訊 諮詢專線 (02) 3393-7885

上班日9:00~22:00



社區心理衛生中心官網



網路使用習慣問卷調查

f 臺北市社區心理衛生中心-傾聽each來



臺北市社區心理衛生中心關心您

廣告

測測看我是否有網路沉迷

	極不符合	不符合	符合	非常符合
1. 想上網而無法上網的時候,我就會感到坐立不安	1	2	3	4
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長	1	2	3	4
3. 我習慣減少睡眠時間,以便能有更多時間上網休閒	1	2	3	4
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	1	2	3	4

(本量表適用對象:國小三年級至大學生10至25歲,一般大眾僅供參考)

結果說明

加總超過11分者即可能具有高度網路沉迷傾向,建議可找學校老師、諮商中心幫忙喔!
也可進一步尋求專業協助:諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所,或撥打衛生福利部
24小時安心專線1925;以瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。



心衛中心粉絲團



社區心理
衛生中心官網



癮講座短片

臺北市府社區心理衛生中心 諮詢專線(02)3393-7885(請幫幫我) 服務時間:週一至週五09:00-22:00

廣告

國中部熱烈招生中

數理菁英 AI探索 ESL課程 名師進駐

YOUR CHILD, OUR MISSION.
成就您孩子是我們的使命和承諾!



歡迎您~

加入我們愛的大家族!!