

臺中國小校園事件申訴管道

(如不當管教、霸凌或性別事件)

(一)校內求助管道：

- 1.向學校 校內人員或專責單位(如學務處) 反映。04-22815103*722
- 2.寫信至學校投訴信箱
sfchang@st.tc.edu.tw。

(二)校外求助管道：

- 1.教育部24小時專線「1953」或教育局反霸凌諮詢專線「0800-580-995」。
- 2.113全國婦幼保護專線或致電110尋求警政協助。
- 3.教育部防制校園霸凌專區留言投訴。
- 4.臺中市1999便民專線。
- 5.市政府府陳情整合平台。

6. 教育局局網 - 便民服務 - 意見信箱。

7. 本校申訴再申訴管道：

04-22815103轉742(輔導室)

8. 撥打教育局學生事務室專線

04 -22289111 依業務性質轉接專人服務。

9. 自我覺察：心情溫度計量表如下~

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您感覺的答案。

	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

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

得分說明