



113年度 教師個別諮商 輔導服務



申請身份

臺南市政府教育局所屬高級
中等以下各級學校與幼兒園
校(園)長、專任及代理教師



申請流程

*本方案每人每年補助6小時諮商鐘點費上限
*本方案依「年度」計算，非以學期或學年度

1. 諮商申請
2. 治療所轉介心理師
3. 確認預約時間、地點
4. 進行諮商

申請管道

1. 線上表單

請掃右下角『掃描預約』QR code
或連結網址：<https://reurl.cc/ezmrXj>
或至寬欣官網-最新消息-教師支持方案

2. 專線電話

請來電-寬欣心理治療所 (06)2510966
請務必告知申請『教師個別諮商輔導服務』

3. 紙本申請

請至寬欣官網-『寬。欣知識』分頁下載
填寫完畢電郵至寬欣電子信箱

委託單位相關資訊



電話：(06) 2510966
地址：台南市北區育德一街227號
營業時間：週一至週五 13:00 ~ 21:00
官方網站：<https://www.kxmind.com/>
電子信箱：kx.kxmind@gmail.com



臺南市政府教育局廣告



113年度 教保服務人員個別 諮商輔導服務



申請身份



本市公、私立教保服務機構
之教保服務人員

申請流程

*本方案每人每年補助6小時諮商鐘點費上限
*本方案依「年度」計算，非以學期或學年度

1. 諮商申請
2. 治療所轉介心理師
3. 確認預約時間、地點
4. 進行諮商

申請管道

1. 線上表單

請掃右下角『掃描預約』QR code
或連結網址：<https://reurl.cc/XGlzjE>
或至寬欣官網-最新消息-教保員支持方案

2. 專線電話

請來電-寬欣心理治療所 (06)2510966
請務必告知申請『教保員個別諮商輔導服務』

3. 紙本申請

請至寬欣官網-『寬。欣知識』分頁下載
填寫完畢電郵至寬欣電子信箱

委託單位相關資訊



電話：(06) 2510966
地址：台南市北區育德一街227號
營業時間：週一至週五 13:00 ~ 21:00
官方網站：<https://www.kxmind.com/>
電子信箱：kx.kxmind@gmail.com



臺南市政府教育局廣告

教職員簡易健檢



提供醫療院所健康檢查資訊



政策

保險

貸款

托育設施

其他

🏠 > 其他 > 公教健檢

🔍 公教健檢

● 健康99健檢專案

● 2023~2025年健康99特約院所

🔍 2023~2025年健康99特約院所

院所名稱

院所縣市

搜尋 🔍

院所名稱	地址	電話	發佈日期
高雄市立大同醫院	高雄市前金區中華三路68號 📍	07-2911101分機8330	113-01-03
仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院	臺中市大里區東榮路483號 📍	04-24819900分機36008	112-12-27
衛生福利部臺南醫院	臺南市中西區中山路125號 📍	06-2200555分機6601,6602	112-12-27
台大中心診所	金門縣金城鎮民權路226巷1弄20號 📍	082-321688	112-02-14
健康診所	金門縣金城鎮民權路27號 📍	082-316189 分機319	112-02-14
三大診所	金門縣金湖鎮復興西路2號3樓 📍	082-333995	112-02-14
中山醫學大學附設醫院	臺中市南區建國北路一段110號(核醫3樓健康管理中心) 📍	04-24739595 分機32017、32018	111-12-28
衛生福利部彰化醫院	彰化縣埔心鄉舊館村中正路2段80號 📍	04-8298686分機3311,3312,3313,3322	111-12-08

體格缺點學生追蹤矯治

一年 1班

健康結果矯治狀況回條

級： 年 班 號 學生

建議診治科別	診察日期	醫院名稱/醫師	診察(斷)結果	矯治追蹤建議
<input type="checkbox"/> 脊柱側彎(骨科)			側彎 度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 眼科 <input type="checkbox"/> 耳鼻喉科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 外骨科 <input type="checkbox"/> 內兒科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 皮膚科 <input checked="" type="checkbox"/> 牙科	11.12.31	鄭順榮 3705320059 門診章	正牙	<input checked="" type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input checked="" type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 泌尿科 <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中

家長聯絡事項： 家長簽章(請簽全名)：

請家長於一個月內就診，並將回條交回級任導師，以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作。謝謝！

一年 2班

健康結果矯治狀況回條

班級： 年 班 號 學生姓名

建議診治科別	診察日期	醫院名稱/醫師	診察(斷)結果	矯治追蹤建議
<input type="checkbox"/> 脊柱側彎(骨科)			側彎 度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 眼科 <input checked="" type="checkbox"/> 耳鼻喉科	11.12.19	楊耀郎 3541312497 門診章	構音正常	<input checked="" type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input checked="" type="checkbox"/> 不需治療 <input checked="" type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 外骨科 <input type="checkbox"/> 內兒科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 皮膚科 <input checked="" type="checkbox"/> 牙科	11.12.19	黃忠恕 3721012301 門診章	鑲齒請創樹脂補	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input checked="" type="checkbox"/> 已痊癒 <input checked="" type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 泌尿科 <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中

家長聯絡事項： 家長簽章(請簽全名)：

請家長於一個月內就診，並將回條交回級任導師，以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作。謝謝！

前

健康結果矯治狀況回條

年 班 號 一年 3班 學生姓名

建議診治科別	診療日期	醫院名稱/醫師	診療(斷)結果	矯治追蹤建議
<input type="checkbox"/> 脊柱側彎(骨科)			側彎 度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 眼科 <input type="checkbox"/> 耳鼻喉科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 外骨科 <input type="checkbox"/> 內兒科	3705270069 112.1.5	游智升		<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input checked="" type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input checked="" type="checkbox"/> 皮膚科 <input checked="" type="checkbox"/> 牙科		3521012 112.1.4	慢性皮膚炎	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input checked="" type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 泌尿科 <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中

家長聯絡事項：

家長簽章(請簽全名)：

請家長於一個月內就診，並將回條交回級任導師，以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作。謝謝！

Y6 前

健康結果矯治狀況回條

年 班 號 一年 7班 學生姓名

建議診治科別	診療日期	醫院名稱/醫師	診療(斷)結果	矯治追蹤建議
<input type="checkbox"/> 脊柱側彎(骨科)			側彎 度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 眼科 <input type="checkbox"/> 耳鼻喉科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 外骨科 <input type="checkbox"/> 內兒科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 皮膚科 <input type="checkbox"/> 牙科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 泌尿科 <input checked="" type="checkbox"/> 新陳代謝科	12.1.4	吳小兒科	黑色棘皮症	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input checked="" type="checkbox"/> 矯治中

家長聯絡事項：

家長簽章(請簽全名)：

請家長於一個月內就診，並將回條交回級任導師，以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作。謝謝！

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 五年2. J. [redacted]

身高體重檢查結果為：身高:141.7公分 體重:27.6公斤 建議體重30.1公斤

經判讀結果為：體重過輕

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女有體位過輕傾向，需要您的關心。為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您共同檢視、鼓勵孩子做到下列事項：

天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8: 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。

5: 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。

天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一手掌大小的量；

天天喝兩杯牛奶。 用水果、牛奶取代點心。

2: 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

在餐桌前專心用餐。

1: 一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。

0: 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

仁德國小 健康中心敬啟 2024年3月05日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女五年2. J. [redacted]

家長簽章： [signature]

家長聯絡事項：

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 五年 甄 [REDACTED] 國
身高體重檢查結果為：身高：144.3公分 體重：29.2公斤 建議體重31公斤
經判讀結果為：體重過輕

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女有體位過輕傾向，需要您的關心。為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您共同檢視、鼓勵孩子做到下列事項：

- 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 8： 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。
- 5： 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。
 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一手掌大小的量；
 天天喝兩杯牛奶。 用水果、牛奶取代點心。
- 2： 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。
 在餐桌前專心用餐。
- 1： 一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。
- 0： 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。
 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

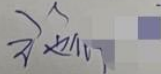
仁德國小 健康中心敬啟 2024年3月05日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女五年2班 [REDACTED]

家長簽章：



家長聯絡事項：

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆

健康護照

台南市仁德國小健康體適能與飲食教育健康護照

【個人健康紀錄】

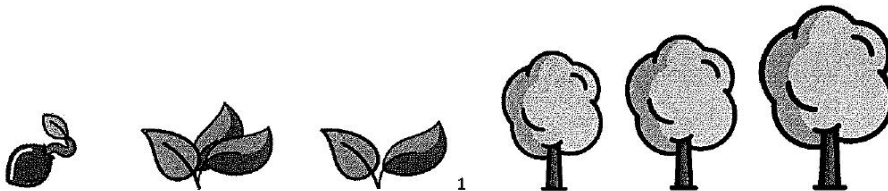
- ◎ 班級： 401
- ◎ 姓名： 周光毅
- ◎ 性別： 男 女
- ◎ 年齡： 10



◎健康紀錄表

身高	150	公分
體重	45	公斤
身體質量指數(BMI)	19.7	
我的身體質量指數屬於	過輕 (正常範圍) 過重 肥胖	
視力	左 1.0	右 1.0

快樂動、健康動、大家動滋動



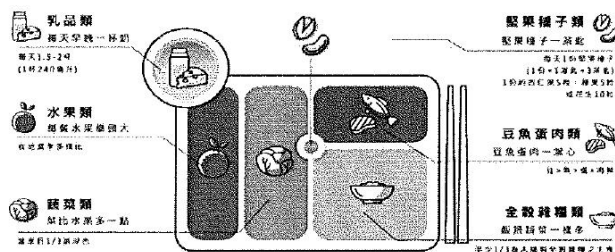
健康行動紀錄表

目標一：均衡飲食好習慣

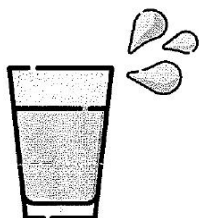
均衡飲食的優點：

- 1.維持理想體重
- 2.促進身體生長及發展
- 3.促進正常生理機能
- 4.預防疾病，增加免疫力

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)



喝足白開水好處：

- 1.加速新陳代謝，維持美美的肌膚
- 2.促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
- 3.避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

目標三：不喝含糖飲料

(不包含現榨不加糖果汁，但不得以果汁替代水果供應)

喝含糖飲料的缺點：

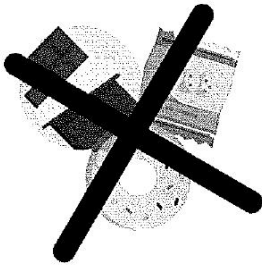
- 1.增加蛀牙機率。
- 2.導致肥胖。
- 3.精神不濟、注意力不能集中。
- 4.越喝越渴，止渴效果不好。



目標四：不吃零食

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。



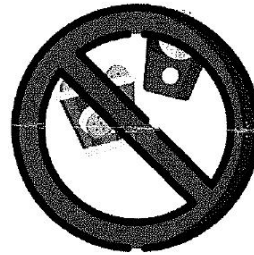
吃零食的缺點：

1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
3. 影響生長發育

目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

1. 降低肥胖的機率
2. 減少痘痘生長，改善皮膚光澤
3. 保護心血管



目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 儲存健康、保持體力



[健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現況 分析	現在我每週 有 <u>4</u> 天 會吃到 六大類食物	現在我每週 有 <u>5</u> 天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>2</u> 杯 含糖飲料	現在我每週 有 <u>0</u> 天 會吃零食	現在我每週會 吃 <u>3</u> 次 油炸食品	現在我每週 有 <u>13</u> 天運 動達30分鐘	
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘	
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中	
週 數	1	3	4	2	4	3	2
	2	3	5	1	0	2	2
	3	2	5	0	0	3	2
	4	3	6	0	3	2	2
	5	4	6	1	2	2	1
	6	1	4	2	5	2	1
	7	3	3	2	1	3	3
	8	3	2	3	1	2	1
	9	4	5	2	2	2	2
	10	3	7	1	1	1	2

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現況 分析	現在我每週 有 <u>4</u> 天 會吃到 六大類食物	現在我每週 有 <u>5</u> 天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>2</u> 杯 含糖飲料	現在我每週 有 <u>0</u> 天 會吃零食	現在我每週會 吃 <u>3</u> 次 油炸食品	現在我每週 有 <u>3</u> 天運 動達30分鐘	
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘	
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中	
週 數	11	4	5	2	0	3	3
	12	4	6	1	2	3	5
	13	5	7	1	1	2	5
	14	6	7	1	2	3	5
	15	7	7	0	2	1	7
	16	7	7	1	2	0	7
	17	7	7	1	3	0	7
	18	7	7	0	0	0	7
	19	7	7	0	0	0	7
	20	7	7	0	0	0	7