

南投縣立鹿谷國中推動校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫

壹、實施依據：

- 一、教育部友善校園學生事務與輔導工作計畫。
- 二、教育部推動校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫。

貳、實施目標：

- 一、生命教育融入教學，增進學生因應壓力與危機管理知能，並學習協助其他處於自殺危機或憂鬱中同學之知能。
- 二、增進校內教師及行政人員對憂鬱與自我傷害之辨識及危機處理能力。
- 三、落實校內高關懷學生群之篩選，並建立檔案，定期追蹤，以減少校園憂鬱自傷事件之發生。
- 四、建立憂鬱與自傷之危機處理標準作業流程，並落實學生憂鬱與自我傷害三級預防工作模式。
- 五、增進學校專業輔導人員對憂鬱自傷學生之有效心理諮商與治療之知能，並建立學校心理健康輔導網絡，落實學校輔導服務工作。
- 六、鼓勵教師參加生命教育等研習，以增進教師輔導知能，協助學生適當處遇。
- 七、辦理生命教育主題週，配合關懷身心障礙活動，引導學童逐步體認生命的可貴，進而尊重生命、關懷生命並珍愛生命。

參、實施對象：本校全體師生及家長。

肆、實施策略：

一、強化組織運作：

- (一) 擬訂本校學生憂鬱與自傷三級預防推動工作計畫，研商校園憂鬱與自我傷害防治三級預防模式（附件1），並建立憂鬱及自殺(傷)防治處理機制流程圖（附件2），公告周知。
- (二) 結合家長、社區、醫療等資源，建置學生憂鬱與自我傷害三級預防網絡。
- (三) 建立通報系統：依據教育部「校園事件通報管理系統實施要點」，凡自傷自殺案件發生，立即上「教育部校園安全暨災害防救通報處

理中心/校安即時通」通報，並以傳真或電話方式通報縣府教育處，並成立危機應變處理小組。

- (四) 全面強化學校自傷高危險群學生認輔工作，加強教師之訓練，積極辦理相關教師研習與工作坊等，課程設計兼顧理論與實務，配合相關議題，以增進教師輔導知能；在學生面臨相關問題時，提供適當有效的輔導，協助學生學習處理與適應。另積極推動親師合作，讓每一位學生隨時都有人照顧輔導，防治學生自殺。

二、培訓防治人才：

- (一) 培訓本校之核心推動人員，擬訂執行計畫及憂鬱與自傷三級預防。
- (二) 鼓勵校內教師積極參與相關憂鬱與自我傷害三級預防研習，以增進相關處置知能。
- (三) 配合醫療單位、大專校院、民間團體，參加心理衛生及自殺防治研討會、專題演講、生命教育研習會等，推廣處理學生自傷案件之理念，落實校園自殺防治工作，以有效處理學生自殺防治問題。

三、編製相關教材及參考資料：

- (一) 將學生課業減壓、提升挫折容忍力及情緒管理等議題融入教學課程及生命體驗活動計畫。
- (二) 請課程發展委員會將增進學生挫折容忍力及情緒管理之相關議題納入課程計畫中。
- (三) 訂定本校學生自殺防治檢核表（附件3），以協助教師及早發現。
- (四) 持續運用與提供教師高危險群或憂鬱、自我傷害者介入之心理治療或諮商手冊與多媒體宣導教材，增進教師對相關學生的瞭解。

四、生命教育之推動：

將生命教育課程融入教學中，並辦理生命教育各項研習，促進親師生逐步體認生命的可貴，進而尊重生命、關懷生命並珍愛生命。

伍、推動與實施防治計畫：

擬定學生憂鬱與自傷防治計畫，據以執行。本校執行初級預防、二級預防、三級預防工作如下：

一、初級預防：

(一) 目標：增進學生心理健康，免於憂鬱自傷。

(二) 策略：增加保護因子，降低危險因子。

(三) 行動方案：

1. 訂定學生憂鬱與自我傷害防治計畫；接受教育主管機關定期實施督導。

2. 建立校園自我傷害危機處置小組（附件4）、校園自我傷害復原小組（附件5），並訂定學生自我傷害危機應變處理與善後處置作業流程（附件6）。

3. 工作職掌：

(1) 校長主導整合校內資源，強化各處室合作機制。

處室	合作機制
教務處	1. 協助各科教師隨時執行「疏導學生課業壓力、降低考試焦慮、減少失敗挫折感」的工作。 2. 規劃生命教育融入課程，提升學生抗壓能力（堅韌性與問題解決能力）與危機處理，並增進憂鬱與自殺之自助與助人技巧。
學務處	1. 舉辦班級幹部訓練、社團活動，協助學生適應校園生活及擔任班級及行政單位溝通橋樑，以促進學生身心健康。 2. 加強導師會議功能，增進導師與家長對學生生活狀況的瞭解及問題處理之協助。 3. 配合各處室辦理學生舒壓及挫折容忍力提昇活動。 4. 建立校園危機事件處理流程及全校緊急事件處理系統。 5. 舉辦促進心理健康之活動，如：正向思考、衝突管理、情緒管理、以及壓力與調適。 6. 辦理生命教育電影、閱讀、演講、3Q達人推選等活動。 7. 結合社會資源辦理憂鬱與自殺之預防宣導。 8. 強化教師輔導知能，增進全體教師對憂鬱與自我傷害辨識及危機處理能力。 9. 於親職活動中對家長進行憂鬱與自殺認識與處理之教育宣導。
總務處	1. 校園安全危機處理能力之加強。 2. 教室與樓梯間之意外防撞條。

	3. 高樓之中庭與樓梯間之意外預防宣導，學校設施安全使用維護之宣導。
導師及 任課老 師	1. 積極參與有關憂鬱、自我傷害防治之研習活動，以對學生行為有正確的認識。 2. 增進學生因應壓力的技巧及處理壓力的能力，瞭解學生日常生活中是否遭遇較大的生活變動。 3. 留意每位同學的出缺席狀況，與家長保持密切聯繫，相互交換學生之日常訊息。 4. 留意學生所透露的心事及相關線索。

二、二級預防：

（一）目標：早期發現、早期介入，減少憂鬱自傷發生或嚴重化之可能性。

（二）策略：篩選高危險群，即時介入。

（三）行動方案：

1. 高關懷群篩檢：定期進行高關懷學生篩選（附件7），並配合篩檢高風險家庭。
2. 建立高關懷群檔案，每學期定期對高危險群進行長期追蹤與介入輔導；必要時進行危機處置。
3. 提升導師、同儕、教職員、家長之憂鬱辨識能力，以協助觀察篩檢（可使用董氏基金會青少年憂鬱情緒自我量表，如附件8），對篩檢出之高危險群提供進一步個別或團體的心理諮商或治療。
4. 整合校外之專業人員（如：臨床心理師、諮商心理師、社工師、精神醫師等）資源到校服務。
5. 工作職掌：

（1）校長：指示召開校園自我傷害事件緊急處理小組，研討危機處理步驟行動。召開個案會議，會同相關單位對個案進行輔導。

處室	合作機制
教務處	對高危險群學生給予支持關懷，並參加個案會議，提供課業處理協助。

學務處	1. 協助導師、輔導教師銜鑑篩選高危險群學生。 2. 對高危險群學生給予關懷，並參加個案會議，及督導有關人員依據緊急事件處理要點處理高危險群個案。 3. 會同導師對高危險群學生給予輔導支持與關懷。 4. 對自我傷害想法或行動嚴重之學生召開個案會議研商輔導事宜或轉介醫療機構，並與家長尋求問題解決對策。 5. 建立校園自我傷害危機處置輔導流程，並督導教師依據輔導流程輔導高危險群個案。
總務處	1. 評估校園是否存有危險狀況並加以改善。 2. 督導全單位提高警覺，熟悉事件發生時之處理流程。
導師及 任課老 師	1. 能夠在學生團體中正確辨識出憂鬱、自殺訊息，並轉介給輔導單位進行協助。 2. 對於高危險群或急性自殺個案，要立即提供有效的診斷、危機處理及中長期治療。

三、三級預防：

(一) 目標：預防自殺未遂者與自殺身亡的周遭朋友或親友模仿自殺。

(二) 策略：建立自殺之虞、自殺未遂與自殺身亡之危機處理作業流程(附件9)。

(三) 行動方案：

1. 自殺未遂：建立個案之危機處置標準作業流程，對校內之公開說明與教育輔導(降低自殺模仿效應)，並注意其他高關懷群是否受影響；安排個案由心理師進行後續心理治療，以預防再自殺；家長聯繫與預防再自殺教育。
2. 自殺身亡：建立處置作業流程，含對媒體之說明、對校內相關單位之公開說明與教育輔導(降低自殺模仿效應)、家長聯繫協助及哀傷輔導。
3. 通報轉介：依校園安全及災害事件通報作業要點與行政院衛生署函頒「自殺防治通報轉介作業流程」(含「衛生署自殺防治通報轉介流程圖」、「自殺暨高危險群個案通報單」及「自殺個案轉介回復表」)進行通報與轉介。
4. 工作執掌：

(1)校長召開校內危機處理小組會議，研討處置事宜。並指定對外之發言人統一說明相關因應措施。

處室	合作機制
教務處	處理社會團體介入事宜、維持校務正常運作。
學務處	於事發後儘速召開導師會議公告事件，建立處理共識，並建立資料檔案，掌握師生事後反應、生活作息動態及安全問題，適切調整校內氣氛，轉移注意力，並聯絡家長告知學校之關心及可能協助之事項。 成立特別輔導中心，提供相關訊息，評鑑高危險群學生，做合適處置並至班級與同學討論並作班級輔導。
總務處	評估校園是否有安全疏失，加以改善、對現場事件處理情形詳細報告、配合處理喪葬事宜、調整事發現場環境，去除大家的心理陰影。
導師及任課老師	1. 幫助抒解悲傷的情緒與緩和哀悼的心結。 2. 對「自我傷害（自殺）」與「死亡」有正確的概念，並幫助學生釐清錯誤的想法。 3. 能夠適時的與學生討論、溝通、分享。 4. 帶領班級或小團體進行討論及輔導。 5. 幫助班級討論：澄清事實，減少謠言、回答問題，穩定班級情緒、提供哀傷輔導及因應壓力的方式。 6. 幫助「支持性團體」的進行：對與逝世者較親近之同儕（教師或學生）進行支持性輔導與哀傷輔導。

陸、執行成效評估指標：

一、一級預防：

1. 編定全校性自傷防治工作計畫。
2. 防治人才之培訓：派員參加「憂鬱與自我傷害種子專業人員培訓」。

二、二級預防：

1. 進行學生全面之高關懷群篩選。
2. 針對學生之高關懷群介入輔導，並建立檔案，定期追蹤。

三、三級預防：

1. 建立學生自殺之虞或自殺未遂之危機處理流程。
2. 建立學生自殺死亡之危機處理流程。
3. 辦理學校輔導人員或相關業務承辦人員危機處理能力之培訓。

柒、預期成效：

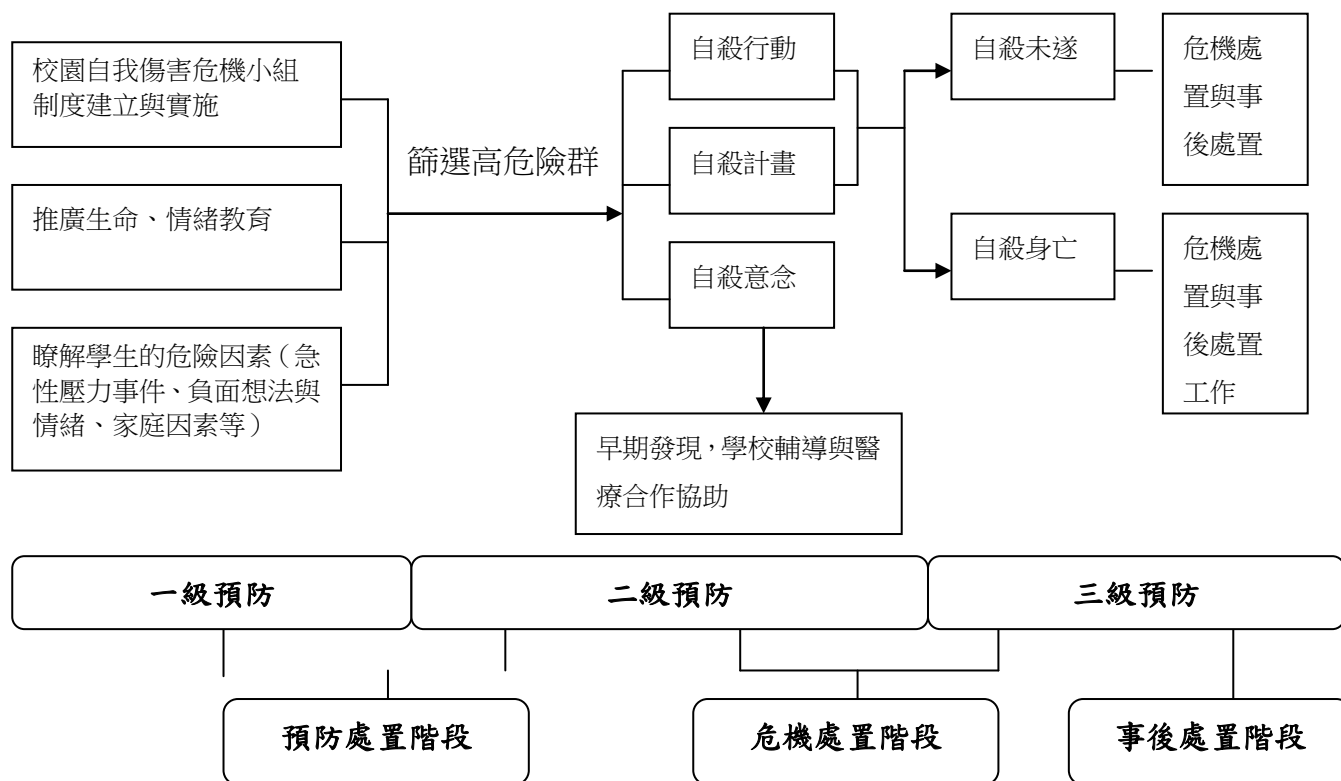
- 一、建立完整之學生憂鬱及自我傷害防治機制，並透過校園執行學生憂鬱與自傷防治工作之過程，讓師生能體認生命之可貴，激發熱愛生命之情懷。
- 二、有效抑制校園中憂鬱及自我傷害比率逐年增加之趨勢，並降低學生憂鬱與自我傷害率。
- 三、營造安全而愉悅的教學環境，讓師生能樂於工作與學習。

捌、檢討修正：

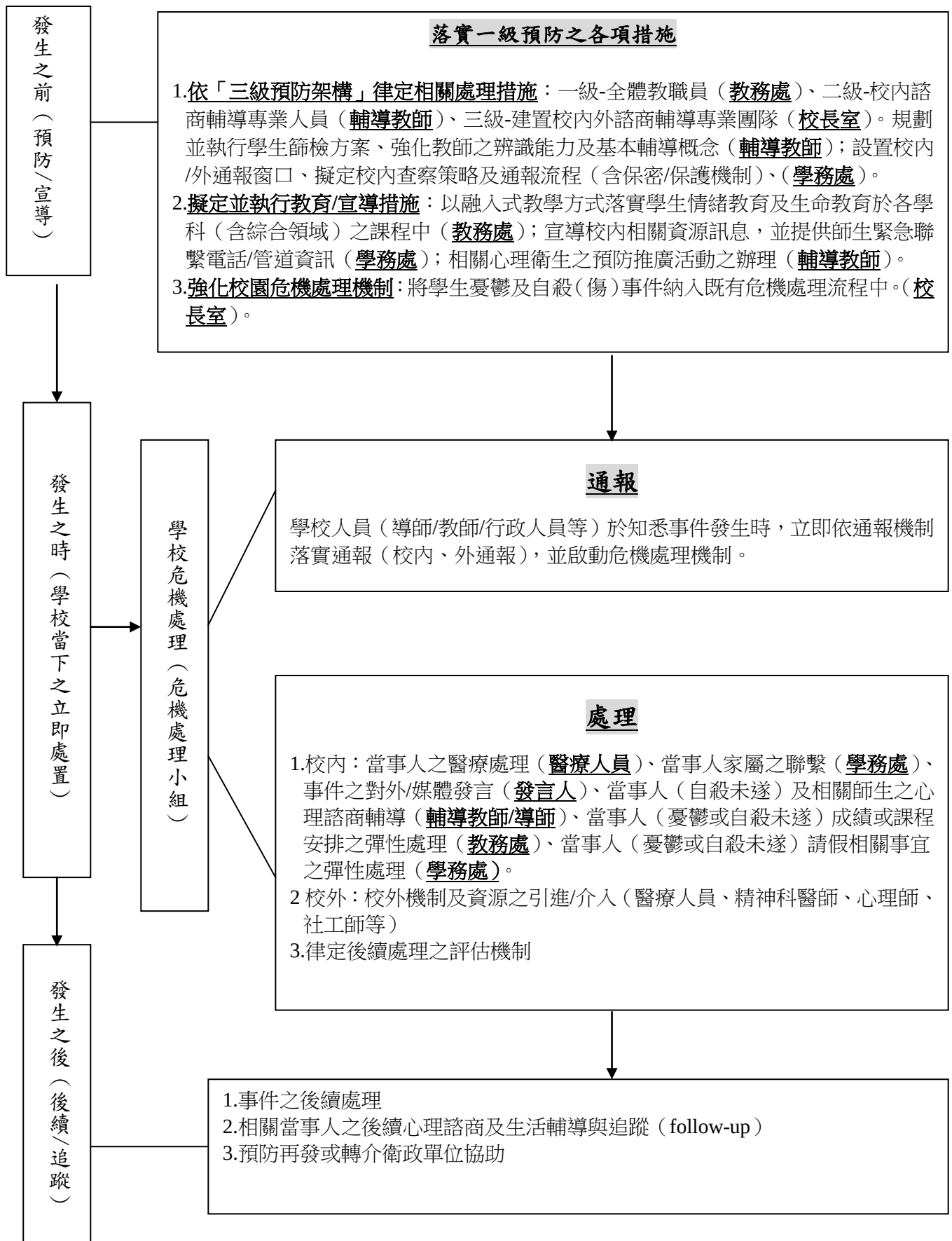
期初、其中及期末召開本校相關會議，瞭解學校規劃各項輔導計畫執行進度與困境，以即時協助解決。

玖、本計畫呈 校長核准後公佈實施，修正時亦同。

(附件 1) 南投縣立鹿谷國中校園自我傷害防治三級預防模式



(附件 2) 南投縣立鹿谷國中學生憂鬱及自殺(傷)防治處理機制流程圖



(附件 3)

南投縣立鹿谷國中校園自殺防治檢核表

根據研究，自我傷害行為的發生是有跡可循的，而且每個孩子的表現不盡相同，如果教師能學會辨識並於平時預防處理，便能及早發現並挽救邊緣之學生。

自傷或自殺行為徵兆參考指標		有	無
語言上	在言語中有意無意的表現出想死的念頭，或談話內容常以「死亡」為主題。	☐	☐
	在作文、詩詞、週記中表現出輕生的念頭。	☐	☐
	與他人討論「死亡」時，透露出不正確的死亡概念。	☐	☐
	表達沒有朋友、沒有人關心他。	☐	☐
	表示想要加入一位已去世人或朋友的行列。	☐	☐
行為上	突然、明顯的行為改變，例如由積極外向變得退縮孤立；或安靜的學生突然話多。	☐	☐
	學習上成績大幅滑落、不再按時繳交作業、上課打瞌睡。	☐	☐
	情緒起伏大，突然發脾氣，經常顯現出不滿或緊張情緒，而有許多抱怨。引發較多的人際衝突。	☐	☐
	放棄財產，將自己心愛物品分送別人或丟棄、處理掉。	☐	☐
	立下遺囑。	☐	☐
	突然增加酒精或藥物的濫用，明顯影響生活秩序。	☐	☐
	表情淡漠、顯現出憂鬱情緒，經常出現沒有希望的念頭，行動顯得無助，對許多事務失去興趣。	☐	☐
	睡眠與飲食習慣變成紊亂、失眠，經常顯得疲憊、身體常有不適感、突發性的大病。	☐	☐
環境上	重要人際關係的結束，例如與好友分手、雙親離婚、親密兄弟姊妹長期離去或死亡等。	☐	☐
	家庭發生重大變動，如財務危機、不得已的搬家…。	☐	☐

資料來源：參考自教育部『校園自我傷害防治處理手冊』。

*教師若發現學生出現以上現象，應立即與輔導室聯繫，共同了解個案問題，必要時並轉介專業機關尋求協助。

(附件 4)

南投縣立鹿谷國中校園自我傷害危機處置小組人員配置表

組別	負責人	職 掌
召集人	校 長	綜理事件並指定對外發言人。
總幹事	教務主任	◎協助召集人聯繫各小組工作狀況。 ◎緊急事件過程之處理。
發言人	學務主任	◎召集導師會議建立共識。 ◎聯繫學生及家長尋求協助事項。 ◎回報教育處事件狀況。 ◎對外發言。
總務組	總務主任	◎各項設施之安全檢查與配合。
法律組	人 事	法律問題諮詢。
醫療組	校 護	緊急醫護聯繫，現場急救實施。
安全組	訓導組長	◎偶發事件現場安全處理。 ◎加強校內外安全維護事宜。
輔導組	輔導教師	學生身心輔導及其他相關輔導工作。
課務組	教務組長	◎因應需要安排課程。
資料組	教務組長	◎協助建置及蒐集資料。
顧問組	家長會長	支援學校及協調溝通。

(附件 5)

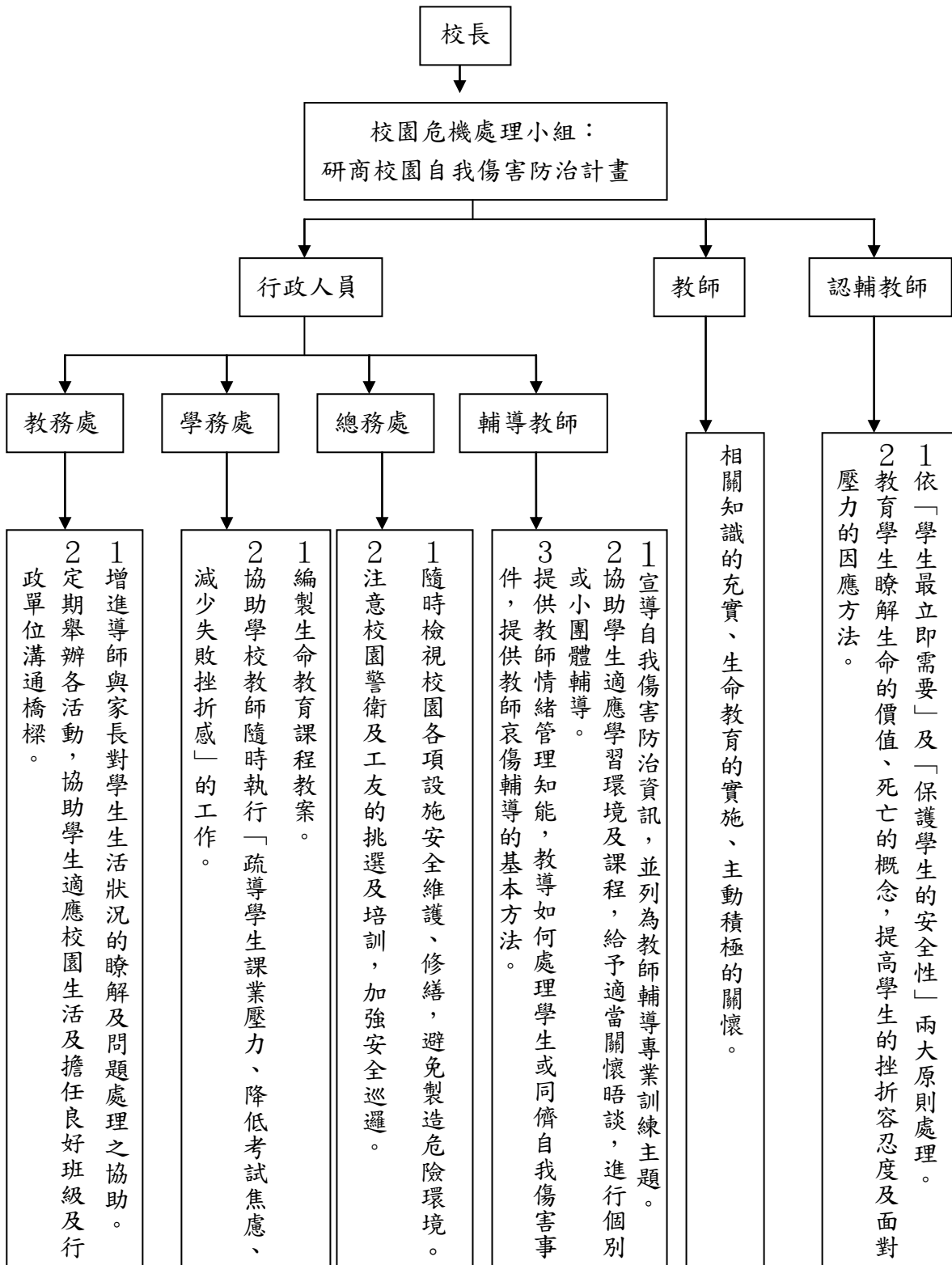
南投縣立鹿谷國中校園自我傷害復原小組人員配置表

組 別	負責人	職 掌
召集人	校 長	綜理指示事件復原事宜。
總幹事	教務主任	各小組工作聯繫。
聯絡組	學務主任	聯絡後續相關事宜。
總務組	總務主任	提供相關服務。
輔導組	輔導教師	學生身心輔導及其他相關輔導工作。
教學組	教務組長	協助學生課業輔導及成績處理事宜。
復健組	校 護	與家長、醫院持續關照學生身心復原狀況。
資料組	專輔教師	相關資料記錄及彙整。

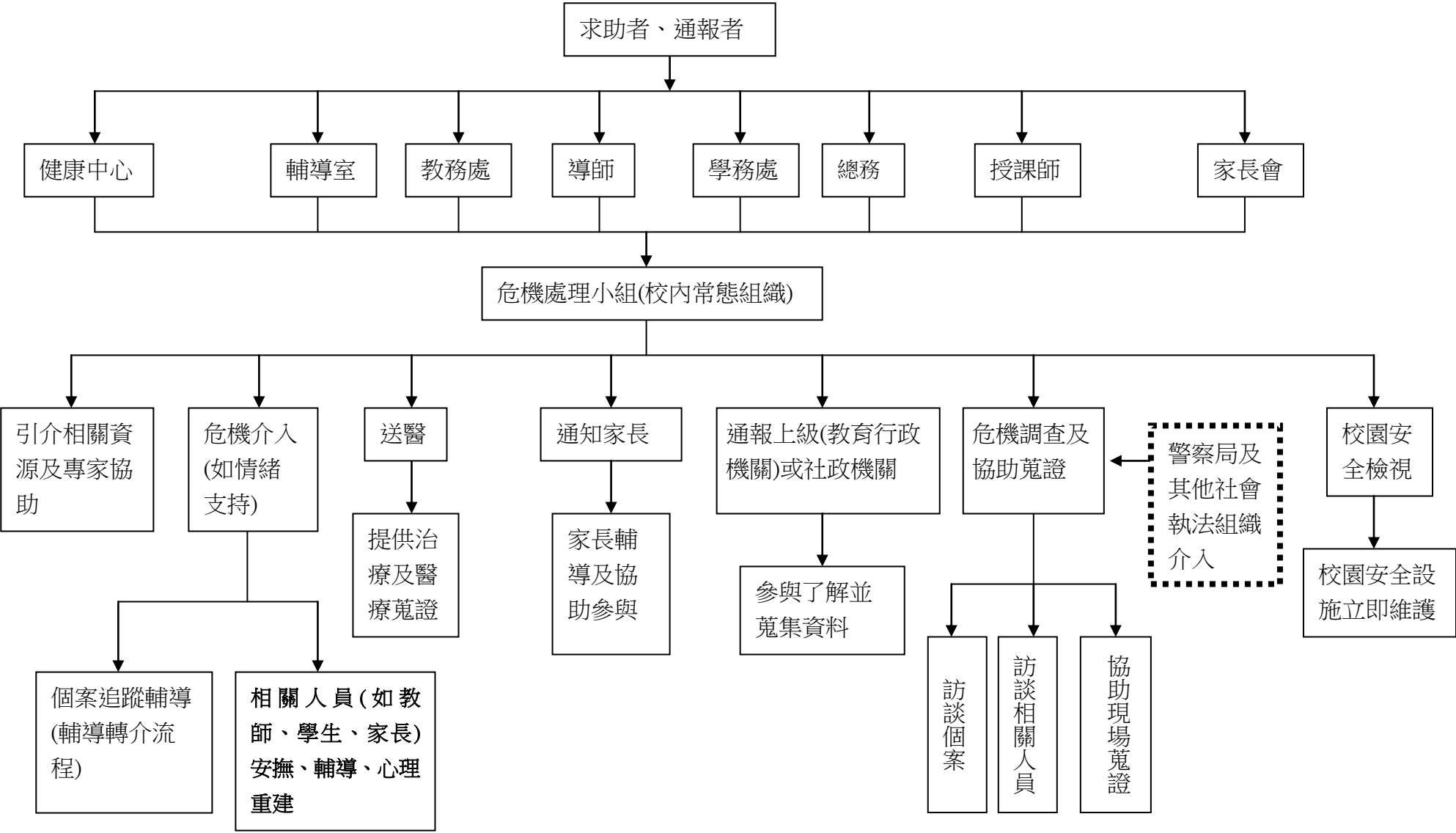
(附件 6)

南投縣立鹿谷國中學生自我傷害危機處理與善後處置作業流程圖

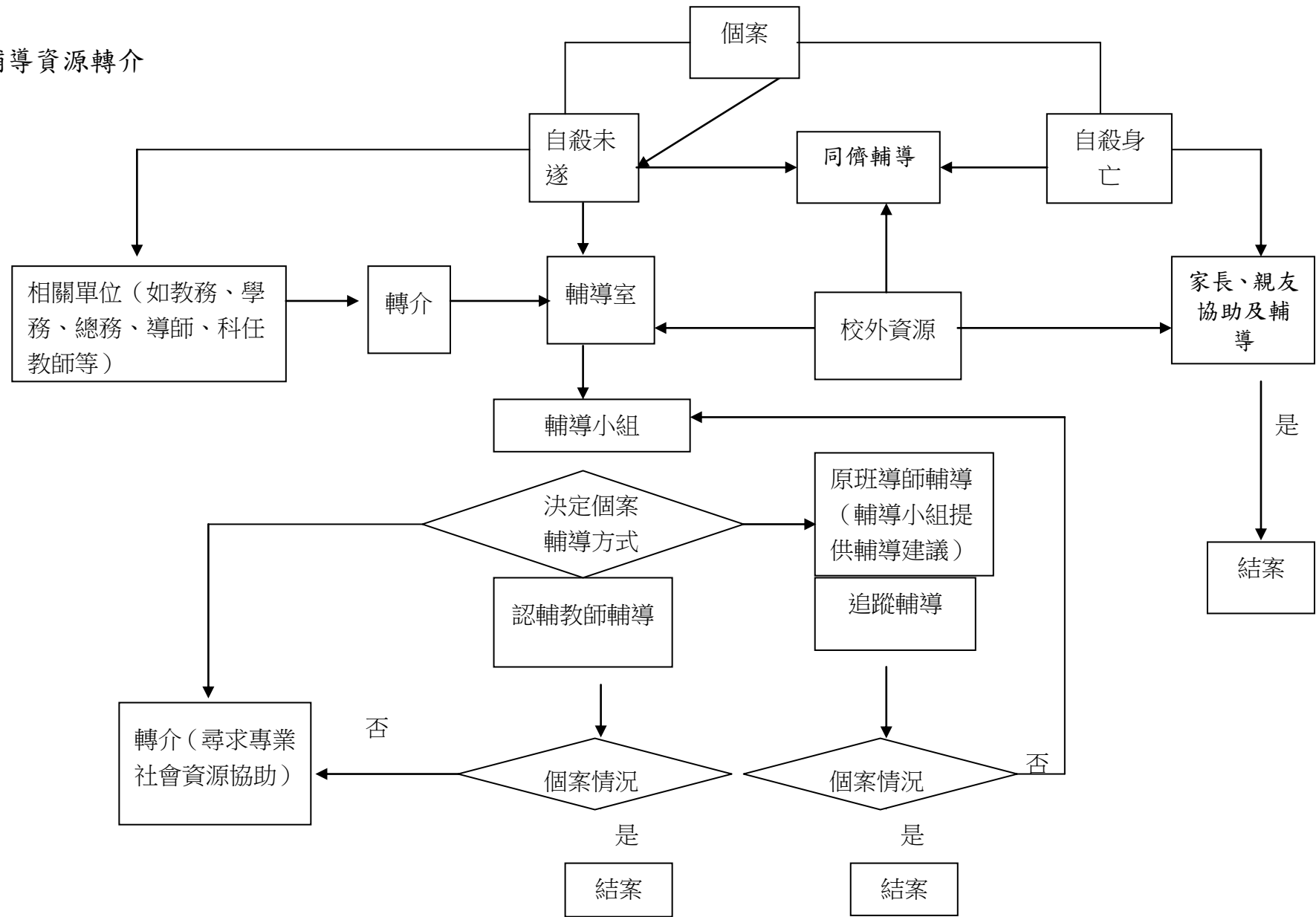
一、預防階段處理流程



二、危機處置階段處理流程



三、輔導資源轉介



學 生 姓 名		評 估 日 期	年	月	日
性 別		出 生 日 期	年	月	日
就 讀 班 級		主 要 照 顧 者		關係	
聯 絡 電 話		聯 絡 住 址			
特殊家庭背景	☐ 原住民 ☐ 單親 ☐ 隔代教養 ☐ 新移民配偶子女 ☐ 其他：_____				
【第一階段】 高關懷學生指標 導師評估及簽章： _____	一、個人因素： 1. 身心狀態危機： ☐ 重大生理疾病：_____ ☐ 精神疾病：_____				
	☐ 低自尊自信 ☐ 衝動性格 ☐ 情緒困擾 ☐ 懷孕 ☐ 其他：_____				
	2. 行為表現危機： ☐ 逃家 ☐ 經常性請假或曠課 ☐ 經常性說謊 ☐ 偷竊 ☐ 不服管教				
	☐ 自傷或自殺 ☐ 受虐或目睹家暴 ☐ 生活作息異常 ☐ 流連不良場所				
	☐ 菸癮、酒癮、藥癮 ☐ 其他：_____				
	3. 學習落差危機： ☐ 學習意願低落 ☐ 學習能力不足 ☐ 有學習挫敗經驗 ☐ 學業成就低落				
	二、家庭因素 1. 家庭功能危機： ☐ 經濟困難 ☐ 父或母失業 ☐ 舉家躲債 ☐ 家庭衝突				
	☐ 支持系統薄弱 ☐ 突發性急難事故 ☐ 其他：_____				
	2. 照顧功能危機： ☐ 照顧者死亡 ☐ 照顧者出走 ☐ 照顧者重病 ☐ 照顧者服刑				
	☐ 照顧者婚姻關係不穩定 ☐ 照顧者有自殺傾向 ☐ 照顧者有酒藥癮				
	☐ 照顧者罹患精神疾病且未穩定就醫 ☐ 照顧者管教能力不足				
	☐ 照顧者管教觀念偏差 ☐ 照顧者生活作息未能配合子女照顧				
	三、學校及社會因素： 1. 學校適應危機： ☐ 對學校課程不感興趣 ☐ 不適應學校生活 ☐ 其他：_____				
	2. 人際適應危機： ☐ 師生關係欠佳 ☐ 同儕關係欠佳或遭霸凌 ☐ 受不良同儕引誘				
	3. 高社會化危機： ☐ 參與幫派 ☐ 過度投入廟會活動 ☐ 有犯罪記錄 ☐ 在校外打工				
	4. 行為表徵危機： ☐ 有中輟之虞 ☐ 有嚴重行為問題 ☐ 有犯罪可能				
	☐ 有受虐之虞（包括身體或精神虐待、性侵害及疏忽）				
	☐ 學生目前無立即危機，但需對家庭提供進一步協助				
【第二階段】 學務與輔導人員 評估及簽章：	☐ 有中輟之虞 ☐ 有嚴重行為問題 ☐ 有犯罪可能 ☐ 有受虐之虞（包括身體或精神虐待、性侵害及疏忽） ☐ 學生目前無立即危機，但需對家庭提供進一步協助				
【第三階段】 輔導策略 單位主管核章：	☐ 目前暫無積極介入處遇之需求，列入關懷對象 ☐ 需安排認輔老師 ☐ 需安排高關懷課程 ☐ 需提報高風險家庭 ☐ 需轉介慈輝班 ☐ 需提報兒少保護 ☐ 需轉介基隆高中心衛中心 ☐ 需轉介心學園 ☐ 需轉介其他服務方案，名稱：_____				

校長核章：_____

出版者：董氏基金會

施測流程：

青少年憂鬱情緒自我檢視表

請按照你最近二週的想法與感覺回答「是」或「否」。

若該句子符合你最近二週的情況，請勾選「是」，
若不符合，請勾選「否」。

是	否
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

計分標準：
董氏基金會心理健康促進部
黃國忠、張本聖、吳欣宏、黃智華、曾佳興 等

Copyright © 董氏基金會. All Rights Reserved.

1. 施測說明

「各位同學大家好，老師手上拿的是『青少年憂鬱情緒自我檢視表』，它可以幫我們檢視自己的情緒。請將桌面上其他的東西請先收起，只留下一枝筆，謝謝大家。」（發檢視表）

2. 指導語

請各位同學在第一頁上方空白處寫上班級、座號及姓名。

請各位同學翻到這一頁（如左側圖）。這裡共有二十題，老師會一題一題念，如果句子符合你這二週的心情，請在“是”的空格中打鉤。請注意，是指你這二週的心情。

每個人的心情不會一樣，所以沒有標準答案，請依照自己的狀況回答不要看別人的。

補充說明：

- (1) 唸第一到三題時，強調以最近二週的心情為主。
- (2) 不必強調這是憂鬱量表，如果學生問或質疑這是用來檢測憂鬱症，可以這樣回答：「每個人的情緒都會有高低起伏，

我們現在要檢測的是憂鬱情緒，這也只是情緒的一部分，但不一定是憂鬱症。」

- (3) 如果同學對憂鬱症或對自己的成績有疑問，可以請同學下課後到輔導室找輔導老師討論。
- (4) 若有需要，可請校內輔導教師或輔導活動課教師到班解釋測驗結果。

(附件 9) 南投縣立鹿谷國中學生自殺之虞、自殺未遂及自殺死亡之危機處理流程

	自殺未遂事件事後處置	自殺身亡者事後處置
依校園危機應變與事後處置	1. 專門人員之公開說明、接觸媒體（發言人） 2. 個案之危機處理、中長期治療（學務、輔導） 3. 與教職員工生之公開討論與提供求助管道（教務、學務、總務） 4. 家長之聯繫與教育（學務） 5. 通報轉介：依行政院衛生署函頒「自殺防治通報轉介作業流程」（含「衛生署自殺防治通報轉介流程圖」、「自殺暨高危險群個案通報單」及「自殺個案轉介回復表」）進行自殺防治通報轉介。	1. 專門人員之公開說明，接觸媒體（發言人） 2. 個案家屬之喪事協助與補助、哀傷輔導與治療個案好友之哀傷輔導與治療（學務、輔導） 3. 與教職員工生公開討論與提供求助管道（教務、學務、輔導） 4. 家長之聯繫與教育（學務）
進行危機處理	1. 評估自殺危險性，討論自殺意念、計劃、行動、動機、及其他選擇性，活下來理由 2. 是否限制自由，給予保護？ 是：住院？24 小時陪伴？ 否：是否藥物治療？ 3. 提供 24 小時危機處理服務 4. 其家庭合作以防止自殺 5. 去除致命或危險物品 6. 增加治療的次數及時間長度，定期與病人保持聯繫 7. 常常重新評估治療計畫 8. 危機解除後，安排持續的心理治療	1. 對同學死亡的回應與分工 (1) 給同學的信 (2) 追思會的音樂、追思文 (3) 聯絡班長、導師；進行班級或小團體之哀傷輔導 (4) 家長與親密好友的個別哀傷輔導 (5) 自殺成因的分析與個案輔導檢討 2. 協助家屬的事後處置 (1) 親人自殺後 24 小時內進行輔導 (2) 協助處理喪禮及瑣事，情緒處理與心理復健 3. 針對同儕的事後處置 (1) 24 小時內對學生進行輔導，了解創傷事件的震撼 (2) 適當讓學生表達負向情緒，減低同儕間的罪惡感、孤獨感，發展出正面意義的想法；注意否認或抗拒者、高危險群
中期處理	1. 處理焦點：培養適應性技巧，包括問題解決，情緒調節，自我監控，因應技巧，社交技巧，憤怒管理等。 2. 目標：改善病人生活的功能，回復到發病前的功能，甚至比發病前更好。 3. 技巧：個人及團體心理治療	1. 協助家屬的事後處置：持續追蹤一年，參加支持團體，接受心理專業人員協助，以處理罪惡感，羞恥感，孤獨感 2. 針對同儕的事後處置：提供問題解決模式及求助相關資源
長期處理	1. 處理焦點：拓展自尊及自我效能，確認並發現早期發展中的創傷經驗，確認及發現家庭中衝突。 2. 目標：改善病人的自我意象與自我效能、改善人際間的衝突及童年期的創傷經驗 3. 改善家庭在內的人際關係	常用來處理自殺的心理治療認知行為治療（CBT）： 1. 青少年人際治療（IPT-A） 2. 辯證式行為治療（DBT） 3. 心理動力治療 4. 家族治療