

基隆市立中山高級中學學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫

96.03.01 訂定

105.09.07 修定

壹、依據：

- 一、教育部 96 年「推動校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫」辦理。
- 二、基隆市政府 96 年 1 月 19 日基府教特參字第 0960003442 號函辦理。

貳、目的：

- 一、強化師生因應壓力與危機管理知能，並增進其他處於自殺危機或憂鬱中同學的教學與活動之技能。
- 二、培養教師、教官及學務業務人員，對憂鬱與自我傷害之辨識、危機處理及即時處置知能。
- 三、落實高關懷學生群之篩選，並建立檔案，定期追蹤，以預防並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。
- 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。
- 六、整合憂鬱與自我傷害防治相關網絡資源，共同推動學生憂鬱與自我傷害防治工作。
- 七、落實學生憂鬱與自我傷害三級預防工作模式。

參、實施策略：

- 一、強化學校危機處理網絡：
 - (一) 加強各處室合作機制，提升高關懷學生之認輔工作。
 - (二) 利用親師合作建構學生支持輔導系統，防治學生自我傷害。
- 二、持續推動生命教育：
 - (一) 辦理教師生命教育研習，增進教師輔導知能。
 - (二) 排定生命教育週，藉由海報設計、電影欣賞、讀書心得等推廣生命教育。
 - (三) 辦理關懷身心障礙活動，引導學生體認生命的可貴，進而尊重生命，關懷生命，珍愛生命。
- 三、辦理心理衛生及自殺防治研討會、專題演講、生命教育研習等，以落實並推廣處理學生憂鬱及自我傷害預防工作。
- 四、落實通報作業：
 - (一) 凡發現學生自我傷害事件，本校教職員應通知學生事務處。
 - (二) 危機處理小組以傳真或電話通報市政府教育處，並通報教育部校安系統。

肆、三級預防措施：

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. 建立校園危機應變機制，訂定自殺事件危機應變處理作業流程。
2. 校長主導整合校外網絡單位資源，以建構整體協助機制；整合校內資源，強化各處室合作機制。
3. 規劃生命教育融入課程，提升學生抗壓能力（堅毅性與問題解決能力）與危機處理、及憂鬱與自殺之自助與助人技巧。
4. 舉辦促進心理健康之活動，（如：正向思考、衝突管理、情緒管理、以及壓力與危機管理）之活動。
5. 辦理生命教育電影、短片、閱讀、演講等宣導活動。
6. 結合社團及社會資源辦理憂鬱與自殺之預防工作。
7. 強化教師輔導知能：實施全體教師(含導師及教官等相關訓導人員)對憂鬱與自我傷害辨及危機處理知能。
8. 對家長進行憂鬱與自殺認識與處理之教育宣導。
9. 同儕之溝通技巧與情緒處理訓練。
10. 校園高樓之中庭與樓梯間之意外預防安全網、生命教育文宣與求助專線之廣告。

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：篩選高關懷群，即時介入。

(三) 行動方案：

1. 高關懷群辨識：請學校針對學生特性，校園文化與資源，規劃合適之高關懷群與其篩檢方法，針對高關懷群早期發現，早期協助，必要時進行危機處理；國中、小部分為預防攜子自殺、兒童少年保護，則請配合內政部強化高風險家庭評估。
2. 篩檢計畫之實施須符合專業法律與倫理，即在尊重學生的自主與考慮不傷害生命的原則下，強調保密隱私、以及不標籤化與污名化之下進行。實施過程包括六階段：
 - (1) 說明：說明篩檢目的與保障篩檢結果的保密性。
 - (2) 取得同意：除非學生有傷害他人或自己的危險性，否則，應依尊重自主原則，在學生（家長）同意下進行篩檢，非強迫性（未成年學生請取得家長或監護人同意）。
 - (3) 解釋結果：對篩檢結果的解釋要謹慎與專業，不隨便給學生貼上精神疾病或任何不好的標籤；並請結合情緒教育，教導與強化學生「覺察憂鬱、接受憂鬱、處理憂鬱、放下憂鬱」。
 - (4) 保密：各校諮商輔導人員、導師及相關教師應遵守法律命令及專業倫理，不得無故洩漏因業務而知悉或持有個案當事人之秘密。

(5) 主動關懷：主動提供高關懷群必要的關懷協助及需要的諮商輔導。

(6) 必要的轉介：當知悉學生有疑似精神疾病、有明顯的自傷或傷人之虞時，需進行危機處置與必要的轉介與協助就醫。

3. 提升導師、教官、同儕、教職員、家長之憂鬱與自殺風險度之辨識與危機處理能力，以協助觀察辨識；並對所發現之高關懷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。

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：建立自殺與自殺企圖之危機處理與善後處置標準作業流程。

(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。

伍、處理機制及工作：

一、學生憂鬱與自我傷害防治處理機制流程圖，詳如附件一。

二、學生憂鬱與自我傷害防治處理工作：

本校行政人員、教師在各處理階段所扮演的角色與職責如下：

(一) 預防處理階段：主動積極的關懷

◎校長：

1. 成立校園自我傷害危機處理小組，研商校園學生憂鬱及自我傷害防治計畫，並建立事件危機處治與事後處治流程，公告全校周知。
2. 舉辦教師輔導知能研習並於各項會議宣導校園學生憂鬱自我傷害防治觀念，以提昇全校教職員工輔導技能及敏銳覺察度。
3. 重視學生安全工作與教學設備及校園設施的安全維護，避免不良環境產生。

◎教務處：

1. 利用教學研究會鼓勵教師編製生命教育課程教案，使學生積極樂觀愛惜生命，增強適應力。
2. 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。

◎學務處：

1. 定期舉辦新生始業輔導活動、班級幹部訓練、聯課及社團活動，協助學生適應校園生活及擔任良好班級及行政單位溝通橋樑，並促進身心健康。
2. 加強教訓輔會議功能、舉辦家長座談會，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. 建立校園危機事件流程及全校緊急事件處理通報資料。

◎總務處：

1. 隨時檢視校園各項設施安全維護、修繕，避免製造危險環境。
2. 注意校園警衛及工友的挑選及培訓，加強安全巡邏，並培訓各班總務股長，維護班級安全。

◎輔導處：

1. 教師部分：透過校務會議及導師會議等宣導學生憂鬱自我傷害防治資訊，並將其列為教師輔導知能研習及輔導教師專業訓練主題之一。並提供導師「自我傷害行為篩選量表」及「憂鬱症量表」篩選適應欠佳學生，給予適當個別輔導。
2. 學生部分：定期舉辦新生、轉學生、復學生、高關懷學生輔導活動，協助該類學生適應學習環境課程，落實班級輔導課程。並針對教師轉介之高關懷學生進行個別輔導或團體輔導。

◎導師：

1. 積極參與有關憂鬱及自我傷害防治之研習活動，以對學生憂鬱、自我傷害有正確的認知。
2. 實施生命教育課程，且進行隨機教育，與學生探討生命的意義及價值。
3. 增進學生因應困難的技巧及處理壓力的能力。
4. 瞭解學生日常生活中是否遭遇較大的生活變動，及瞭解生活變動是否對學生造成壓力。
5. 協助學生尋求社會資源，提供支援的網絡及相關資訊，讓學生清楚知道在遇到困難時該如何或向何人與何單位求助。
6. 協助學生發展解決問題的策略，並對壓力事件做成功的因應。
7. 經常與班上每位同學接觸，利用週記及聯絡簿與學生做心靈的溝通。
8. 願意傾聽，隨時給學生支持、關懷。
9. 經常與任課老師聯繫，全面瞭解學生在校情形。
10. 留意每位學生的出缺席狀況，與家長保持密切的聯繫，相互交換學生之日常訊息。
11. 進行家庭訪問，瞭解學生居家生活狀況。
12. 在班上形成一個通報的系統，指定幹部主動報告同學之動態，尤其是異常行為舉止。
13. 對可能憂鬱、自我傷害傾向的學生保持高度的敏感。
14. 留意學生在週記、信件上透露的心事及相關線索。
15. 隨時記錄與學生的晤談情形。

◎任課教師：

1. 積極參與研習活動，充實相關知能。
2. 支持與關懷，耐心傾聽，分享學生的情緒經驗。
3. 保持對「異常行為舉止」學生之高度敏感。
4. 要自動擔任導師的「第三隻眼」。
5. 常與輔導老師保持聯繫，加強「全方位」輔導策略。

◎輔導教師：

1. 輔導教師自身方面：放下自己的焦慮、擔憂，與學生討論「憂鬱、自殺」議題，依「學生最立即需要」及「保護學生的安全性」兩大原則處事，充實自身憂鬱自殺防治知能、提供家長預防子女憂鬱自我傷害的方法、針對全校教職員工宣導憂鬱自我傷害防治觀念、危機處理原則，併成立危機處理小組。
2. 對一般教師方面：提供教師情緒管理知能、提出憂鬱自我傷害傾向的可能徵兆，教導如何處理學生或同儕憂鬱自我傷害事件、提供教師哀傷輔導的基本方法。
3. 對學生方面：教育學生瞭解生命的價值、死亡的概念、提高學生的挫折容忍度及面對壓力的因應方法、教導學生善用社會支持系統，不要使自身陷入孤立的狀況、協助新生儘快適應新學校、對於學生家中或校內近期內有人逝世者，主動提供哀傷輔導。

(二) 危機處理階段：

建立緊密的支持網絡、提醒家長更寬容、更關懷陪個案走過這段路。

- ◎校長：指示輔導處對於憂鬱自我傷害想法或行動嚴重學生會同導師、輔導老師相關人員召開個案會議，研討危機處理步驟及行動，並指定聯絡家長監護人及研商是否需轉介醫療機構。

◎教務處

1. 協助導師、輔導教師衡鑑篩選高危險性學生。
2. 會同導師、輔導教師對高危險性學生進行輔導，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、輔導教師衡鑑篩選高危險性學生。
2. 會同導師、輔導教師對高危險性學生進行輔導，給予支持關懷，並參加個案會議，商討輔導流程分工，及督導有關人員依據緊急事件處理要點處理高危險性個案。

◎總務處

1. 重新評估校園是否存有危險狀況並加以改善。
2. 督導全校教職員生提高警覺，熟悉事件發生時之處理流程。

◎輔導處

1. 輔導教師應會同導師、家長對高危險性學生給予輔導支持與關懷。
2. 對憂鬱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。

3. 建立校園學生憂鬱自我傷害危機處治輔導流程，並督導輔導教師依據輔導流程輔導高危險性個案。

◎導師

對尚未採取行動的個案

1. 對個案保持高度「敏感、接納、專注地傾聽」。
2. 鼓勵或帶領學生向輔導單位求助，說出心中的痛苦，讓學生有傾吐的對象，尋求更多的支持及協助。
3. 與個案討論對於「死亡」的看法，瞭解其是否有「死亡計畫」。
4. 營造班級「溫暖接納」的氣氛，讓個案感受到他是團體裡的重要份子，同學們都很關心他。
5. 通知家長，動員家人發揮危機處理的功能，隨時注意個案的言行舉止。
6. 若個案堅持不讓家長知道，可以技巧性地提醒家長多關心、注意孩子。
7. 通知學校相關人員（如危機處理小組成員）。
8. 提供個案「支持網絡」成員的聯絡電話。
9. 對十分危急的個案，與相關人員形成一個支持的網絡，隨時有人陪伴個案。

對已採取行動，但未成功之個案

1. 立即聯絡相關人員協助將個案送醫急救，並由送醫小組通知家長。
2. 請學務人員協助清理現場。
3. 聯絡輔導人員協助安撫其他同學情緒，並實施團體輔導。
4. 接納個案的情緒、專注傾聽，並儘可能陪個案一段時間至其情緒平復。
5. 透過個案自述或其他資料，瞭解企圖自我傷害的動機。
6. 分別與個案及其他同學討論除了憂鬱及自我傷害之外的問題解決策略。
7. 請家長接個案回家。
8. 鼓勵同學對個案表達關懷，協助個案重返班級。
9. 在個案重返學校的初期，協助班級形成一個支持網絡。
10. 拒絕任何媒體採訪，統一由危機處理小組之代表對外說明。

◎任課教師

對尚未採取行動的個案

1. 對高危險群個案保持高度敏感、接納、專注地傾聽。
2. 鼓勵或帶領學生向輔導單位求助，說出心中的痛苦，讓學生有傾吐的對象。
3. 通知學校相關人員（如導師或危機處理小組成員）。

對已採取行動，但未成功之個案

---如果事件發生在任課教師上課中時

1. 立即聯絡相關人員協助將個案送醫急救，並由送醫小組通知家長。
2. 協助安撫其他同學情緒。
3. 抽空探視個案，表達老師的關心。
4. 整理自我的情緒，恢復正常教學。
5. 個案返校上課後，留意其上課情緒，有異常狀況時通知危機處理小組處理。
6. 以平常心看待此事，不在校內談論此事。
7. 不對外界做敘述，統一由危機處理小組之代表對外界做說明。

---事件發生在其他老師上課時

1. 個案返校上課後，留意其上課情緒，有異常狀況時通知危機處理小組處理。
2. 不加入談論話題的行列，且全力配合學校處理措施。

◎輔導教師

1. 衡鑑與評估：學生憂鬱及自殺警訊的偵測、自殺危險程度的衡鑑。
2. 諮商與輔導：對有憂鬱及自殺意圖但未付諸行動者：主動提供關懷、支持、傾聽、陪伴、增加學生現實感、聯絡家長並告知正確的陪伴學生的態度；對近六個月內自殺未遂者：評估該傷害對其生理、心理的影響、共同策畫復健計畫、協助個案適當轉介。

(三) 事後處理階段：

◎行政人員：各處室均須參加危機處理小組會議，擬訂事後處置行動計畫。本校成立學生憂鬱、自我傷害防治處理委員會委員名單如下：

編號	職務	性別	現職	姓名	職掌
1	主任委員	男	校長	吳文貴	綜攬業務進行事宜
2	總幹事	男	主任輔導教師	林金山	提供相關資訊及發言人、計畫執行督促檢核
3	副總幹事	男	教務主任	戴世麒	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
4	副總幹事	男	學務主任	廖文鴻	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
5	執行秘書	男	輔導組長	蕭鎬澤	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
6	執行秘書	男	生活輔導組長	葉佳文	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
7	委員	男	資料組長	郭英傑	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
8	委員	女	輔導老師	湯玉玲	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
9	委員	女	輔導老師	黃綉娟	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
10	委員	女	輔導老師	林巧雯	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
11	委員	女	輔導老師	葉慶雯	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
12	委員	女	教師	張馨如	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
13	委員	女	教師	陳黎融	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
14	委員	女	教師	張孟琳	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜
15	委員	女	教師	陳妍臻	輔導學生憂鬱、自我傷害防治與處理事宜

◎校長：召開校內危機處理小組會議，研討處置事宜。

◎教務處：處理社會團體介入事宜、維持校務正常運作、掌握高危險群教師並給予支援等。

- ◎學務處：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。
- ◎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。
- ◎輔導處：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。
- ◎導師、任課教師：與校園危機小組密切合作，用開放的態度面對問題和學生一起經歷成長。

---事後處治的目標及目的

1. 幫助抒解悲傷的情緒與緩和哀悼的心結。
2. 經由討論自殺行為的傳染與模仿作用，阻止再發生類似的不幸事件。

---正確的認知及態度

1. 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。
2. 對事後處治的處理對象與工作目的有正確的認識。
3. 過濾出哪些人是受事件影響最深的「高危險群」。
4. 瞭解高危險群的「高危險時間」。
5. 熟悉校內危機小組的運作情形。
6. 掌握校外及社區輔導機構與醫療資源的正確資訊。
7. 能夠適時的與學生討論、溝通、分享。
8. 保持高度敏感度。
9. 帶領班級或小團體進行討論及輔導。

◎輔導教師

1. 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。
2. 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。
3. 對個案周圍的「人」、「事」、「物」進行輔導：學校輔導單位印發傳單、海報，邀請有需要幫助的師生至輔導洽談，並於傳單中簡述抒解哀傷的可行方法。可於校內佈置簡單莊嚴的紀念壇，安排追悼儀式，供師生憑弔。

陸、預期成效：

- 一、學生在面對社會變遷、家庭變遷、感情變遷、友誼變遷、環境變遷、課業壓力、突發危機時，懂得珍惜生命。
- 二、學生有困難懂得求救、轉變想法、學習自我控制
- 三、學生能養成解決衝突、抒解壓力，提升挫折容忍度的能力等。

柒、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

附件一：基隆市立中山高級中學學生憂鬱及自殺（傷）防治處理機制流程圖

