

彰化縣立陽明國民中學學生憂鬱自我傷害防治三級預防工作計畫

壹、依據

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

貳、目標

- 一、預防校園憂鬱及自我傷害事件發生。
- 二、培養教師敏感於高危險性自我傷害個案並能做必要的介入與輔導。
- 三、培養師生對校園憂鬱及自我傷害事件之處置知能。
- 四、發展與推動增進學生因應壓力與危機管理知能，並增進協助其他處於自殺危機或憂鬱中同學的教學與活動的技能。
- 五、強化學校危機處理網絡：全面強化「優先關懷群」(自傷高危險群)學生認輔工作，另積極推動友善校園學生事務與輔導工作計畫，期待在親師合作下，建構學生支持輔導系統，防治學生自殺。
- 六、落實各級學校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。
- 七、推動生命教育：鼓勵教師參加生命教育等研習，以增進教師輔導知能，提供適當有效的輔導，協助學生學習處理與適應。辦理生命教育主題週，配合關懷身心障礙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、實施策略

- 一、研究發展：
 - (一) 蒐集國內外學生憂鬱與自傷防治相關資料，提供各級學校參閱運用。
 - (二) 配合教育部推動策略，定期調查各級學校學生之盛行率與其危險因子與保護因子，並進行成因分析，以研擬與修正三級預防工作計畫。
 - (三) 研擬本校校園危機處置機制及處理流程，建立個案處理範例，俾供學校處理參考。
- 二、組織運作：
 - (一) 配合本縣友善校園學生事務與輔導工作計畫執行小組，推動學生零自傷防治工作。
 - (二) 成立校園學生憂鬱與自傷三級預防推動小組(如附件一)(以下簡稱推動小組)，研商校園憂鬱與自我傷害防治計畫，並建立事件危機處理標準作業流程，公告全校周知。
- 三、培訓防治人才
 - (一) 培訓本校之核心推動人員(如學務及輔導單位主管)，擬定執行計畫及精進憂鬱與自傷三級預防。
 - (二) 培訓本校心理輔導專業人員(如專任輔導教師)成為種子教師，再發揮種子教師功能，針對校內導師、行政人員、學生幹部或志工進行教育訓練。
 - (三) 辦理本校執行學生憂鬱與自傷防治之經驗分享與觀摩，透過示範學習，以激發學校積極推動，並精進推動之策略與行動方案。
- 四、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) 提供各校計畫範本、憂鬱與自我傷害之危機處理作業流程等圖示參考資料，以協助本校提升執行效率。

五、推動與實施防治計畫

擬定本校學生憂鬱與自傷防治計畫，據以執行並定期檢討修正。

學校執行初級預防、二級預防、三級預防工作如下：

(一)初級預防：

1. 目標：增進學生心理健康，免於憂鬱自傷。
2. 策略：增加保護因子，降低危險因子。
3. 行動方案：
 - (1)訂定本校學生憂鬱與自我傷害防治計畫；各教育主管機關定期實施督導。
 - (2)建立本校校園危機應變機制，設立 24 小時通報求助專線，訂定自殺事件危機應變處理作業流程，並定期進行演練。
 - (3)校長主導整合校內資源，強化各處室合作機制。

實施階段	執行人員	實 施 內 容
預防處治階段	校長	成立學生憂鬱與自傷三級預防推動小組，研商校園自我傷害防治計畫，並建立事件危機處治與事後處治流程，印發全校周知。
	教務處	一、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。 二、舉辦各項學藝活動，引導學生參與學藝活動，豐富學生學習生活。
	學務處	一、建立校園危機事件流程及全校緊急事件處理通報資料。 二、宣導學生安全工作環境與教學設備及校園設施的安全維護。 三、辦理各項育樂活動，增進學生身心健康。
	總務處	一、隨時檢視校園各項設施安全維護、修繕，避免製造危險環境。 二、注意工友(總務處)的培訓，加強安全巡邏。 三、重視學生安全工作環境與教學設備及校園設施的安全維護。
	輔導室	一、加強班親會功能、舉辦家長座談會，增進教師與家長對學生生活狀況的瞭解及問題處理之協助。 二、舉辦教師輔導知能成長團體及於各項會議宣導校園自我傷害防治觀念，以提昇全校教職員工輔導技能及敏銳覺察度。 三、透過教學研究會引領教師融入生命與死亡教育課程設計，引導學生愛惜生命，增強適應力。 四、透過校務會議宣導自我傷害防治資訊，並將其列為教師輔導知能能力之一。
	專任輔導教師	一、放下自己的焦慮、擔憂，與學生討論「自殺」，依「學生最立即需要」及「保護學生的安全性」兩大原則處置，充實自身自殺防治知能、提供家長預防子女自我傷害的方法、針對全校教職員工宣導自我傷害防治觀念、危機處理原則，並成立危機處理小組。 二、對一般教師方面：提供教師情緒管理知能、提出自我傷害傾向的可能徵兆，教導如何處理學生或同儕自我傷害事件、提供教師哀傷輔導的基本方法。 三、對學生方面：引導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、協助新生盡快適應新學校、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。

預防處治階段	導師	<p>一、積極參與有關自我傷害防治之研習活動，以對學生的自我傷害有正確的認知。</p> <p>二、實施生命教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與學生探討生命的意義及價值。 2. 向學生澄清死亡的真相。 <p>三、增進學生因應的技巧及處理壓力的能力：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解學生日常生活中是否遭遇較大的生活變動。 2. 瞭解此生活變動是否對學生造成壓力。 3. 協助學生尋求社會資源。 4. 協助學生發展解決問題的策略。 5. 協助學生對壓力事件做成功的因應。 <p>四、經常與班上每位同學接觸，運用各項紀錄與學生做心靈的溝通。</p> <p>五、願意傾聽，隨時給學生支持、關懷，與學生分享其情緒。</p> <p>六、提供支援的網絡及相關資訊，讓學生清楚的知道在遇到困難時該如何或向何人與何單位求助。</p> <p>七、經常與任課老師聯繫，全面瞭解學生在校情形。</p> <p>八、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。</p> <p>九、利用閒暇做家庭訪問，瞭解學生居家生活狀況。</p> <p>十、在班上形成一個支援的網絡，提供需要協助同學社會資源。</p> <p>十一、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，尤其是異常舉動。</p> <p>十二、對可能自我傷害傾向的學生保持高度的敏感。</p> <p>十三、留意學生在各項紀錄或信件上透露的心事及相關線索。</p> <p>十四、由轉入生輔導協助新生適應新學習環境課程；落實班級輔導課程並對於適應欠佳學生，給予適當個別輔導。</p>
	科任教師	<p>一、積極參與研習活動，充實相關知能。</p> <p>二、支持與關懷，耐心傾聽，分享學生的情緒經驗。</p> <p>三、保持對「異常舉動」學生之高度敏感。</p> <p>四、要自動擔任級任教師的「第三隻眼」。</p> <p>五、常與輔導老師保持聯繫，加強「全方位」輔導策略。</p>
危機處治階段	校長	<p>一、對具高危險性學生，任課教師、輔導教師、學務人員等會同校園自我傷害事件緊急處理要點進行輔導。</p> <p>二、指示輔導主任對於自我傷害想法或行動嚴重之學生召開個案會議，研討危機處理步驟及行動，並指定聯絡家長之負責人研商是否需轉介醫療機構。</p>
	學務主任	<p>一、協助教師、輔導教師評鑑篩選高危險性學生。</p> <p>二、會同教師、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。</p> <p>三、拒絕任何媒體採訪，統一由危機處理小組之代表對外說明。</p>
	總務主任	<p>一、重新評估校園是否存有危險狀況並加以改善。</p> <p>二、督導工友及全單位提高警覺，熟悉事件發生時之處理流程。</p>
	輔導主任	<p>一、協助教師、輔導教師評鑑篩選高危險性學生。</p> <p>二、會同教師、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。</p>

危機處治階段	輔導組長	一、建立校園自我傷害危機處治輔導流程，並協助教師依據輔導流程輔導高危險性個案。
	專任輔導教師	一、輔導教師應會同任課教師對高危險性學生給予輔導支持與關懷。 二、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。 三、對近六個月內自殺未遂者：評估該傷害對其生、心理的影響、共同策劃復健計畫、協助個案適當轉介。
	導師	一、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。 二、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。 三、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. 請總務處人員協助清理現場。 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，並盡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。
	科任老師	一、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）。 二、對已採取行動，但未成功之個案： 1. 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。 2. 如果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。 (3) 全力配合學校處理措施。
事後處治階段	校長	指示召開校內危機處理小組會議，研討處置事宜。
	教務主任	宜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。
	學務主任	於事發後儘速召開會議公告事件，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。
	總務主任	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(總務處)、配合處理喪葬事宜、調整事發現場環境，祛除大家的心理陰影。
	輔導主任	召開校內危機處理小組會議，研討處置事宜。
	專任輔導教師	一、成立特別輔導支持網，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。 二、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。 三、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。 四、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室洽談，並於傳單中簡述紓解哀傷的可行方法。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。
	導師/科任教師	一、事後處治的目標及目的。 1. 幫助紓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」。 二、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. 了解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，帶領班級或小團體進行討論及輔導。 8. 保持高度敏感度。

(二)二級預防：

1. 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。
2. 策略：篩選高危險群，即時介入。
3. 行動方案：
 - (1) 高關懷群篩選：每學期(含開學新生入學)定期進行篩選，篩檢「疑似憂鬱症」、「曾經自殺企圖或已有自殺計畫者」及「憂鬱性妄想或幻聽者」；國中、小部分則配合內政部強化篩檢高風險家庭。
 - (2) 全員篩檢：新生入學時即建立檔案，並建立高關懷群檔案，每學期定期對高危險群進行長期追蹤與介入輔導；必要時，並進行危機處置。

- (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，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。

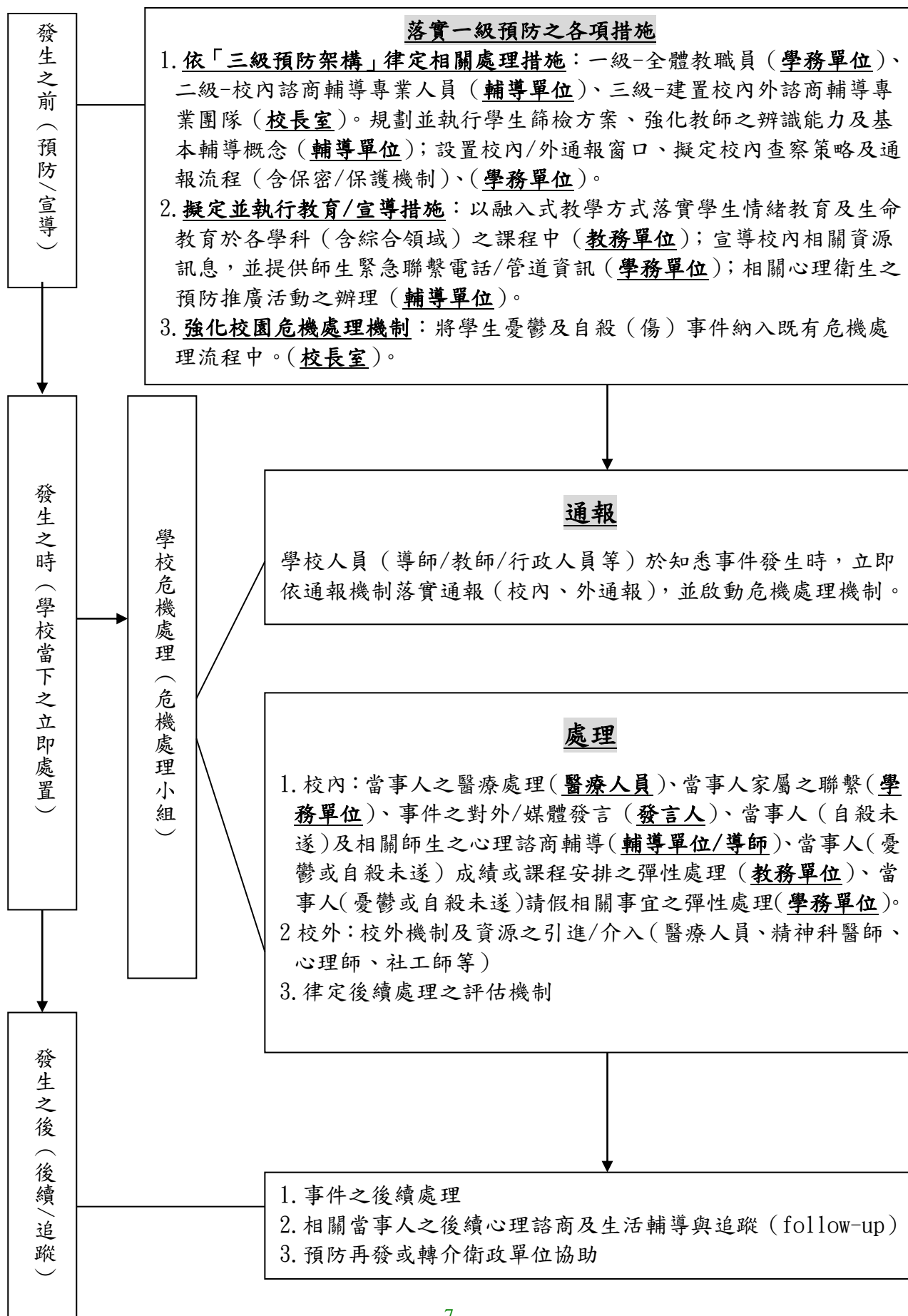
(三)三級預防：

1. 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。
2. 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。
3. 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。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。

肆、預期成效

- 一、透過校園執行學生憂鬱與自傷防治工作之過程，體認生命之可貴，並促使師生尊重生命、關懷生命與珍愛生命。
- 二、建立完整之學生憂鬱及自我傷害防治機制。
- 三、有效抑制校園憂鬱及自我傷害比率逐年增加之趨勢，有效降低學生憂鬱與自我傷害之盛行率。

彰化縣立陽明國民中學
學生憂鬱及自殺（傷）防治處理機制流程圖



(附件一)

校園學生憂鬱與自傷三級預防推動小組

職稱	工作項目	負責人	備註
召集人	綜理各項事務	校長	
副召集人	協助綜理各項事務	教務主任	
執行秘書	掌控計畫進程	輔導主任	
發言人	協助綜理各項事務	學務主任	
社區、事務組	1. 統合社區資源 2. 協調與聯繫社區資源網絡	總務處 家長會	
課程組	1. 學習輔導	教學組	
輔導組	1. 生活輔導	生教組 訓育組	
	1. 專業輔導 2. 知能研習 3. 議題融入 (生命教育)	輔導組	
醫療組	緊急救醫與聯繫	校護	
會計組	執行經費核銷事務	會計室	