新北市橫山國民小學學生憂鬱及自我傷害三級預防工作計畫

壹、依據：

新北市「友善校園」學生事務與輔導工作實施計畫辦理。

貳、目的：

一、 有效結合學校及社區醫療資源，提供教師、學生、家長精神醫療的專業協助並建立其對專業精神醫療的正確觀念。

二、 落實學校「憂鬱及需高度關懷學生」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。

三、 藉由多元之方式，使教師具正面、積極之觀念，以樂觀、主動之方式輔導、轉介具有憂鬱傾向之學生，以有效減低學生憂鬱之傾向。

四、 期使學校行政人員、教師及輔導教師瞭解在學生憂鬱及自殺(傷)害防治中，所扮演之角色與職責。

參、學生憂鬱及自我傷害預防與處理機制

一、發生之前(預防/宣導)

(一) 設置校內/外通報窗口、建立校內查察策略及通報流程(訓導組負責)

1. 建立校內查察策略及通報流程如圖一(附件 1)。

(二) 規劃並執行學生篩檢方案、強化教師之辨識能力及基本輔導概念(教導處)

1. 透過校務會議及導師會議等宣導憂鬱、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。
2. 協助不適任教師激發教育潛能，減少因教師因素致使學生發生憂鬱自我傷害行為之機率。
3. 實施班級輔導，協助學生適應學習環境與課程，配合導師實施生命教育。
4. 透過適當篩檢工具，篩檢出「憂鬱及需高度關懷學生」並建立名單如表 1 (附件 2)。

   由輔導人員、導師、同儕來進行高危險群的篩選，可藉由觀察、量表、晤談的方式。篩選參考表件如表 2 (附件 3)。
5. 對「憂鬱及需高度關懷學生」，會同導師、認輔老師給予支持與關懷，必要時召開個案會議，提供相關之生活與課業協助。
6. 配合各處室定期辦理「情緒管理講座」、認識「憂鬱」、「藥物濫用」即積極建立正向的休閒、運動團康等活動。
7. 實施生涯定向輔導，增進學生對未來的確定感。
8. 提供情緒支持網絡及相關資訊，讓學生知道在遇到困難時應該如何或向何人與何單位求助。

(三) 擬定並執行教育/宣導措施(校內各單位配合)

1. 校長

(1)督導成立校園危機處理小組：

研商學生憂鬱、自我傷害防治相關措施，並將學生憂鬱及自傷事件納入既有危機處理流程中。

(2)於各項會議宣導校園憂鬱、自我傷害防治觀念，以提昇全校教職員工對憂鬱、自我傷害學生之覺察與敏感度。

(3)重視學生安全工作與教學設備及校園設施的安全維護，避免不良環境的產生，積極建立友善校園為目標。

2. 教務處

(1)以融入式教學方式落實學生情緒教育及生命教育於各學科（含綜合領域）之課程中

(2)維持校務正常運作，掌握不適任教師之動態並給予支援。

(3)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。

3. 輔導處

(1)舉辦新生始業輔導及社團活動，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)建立校園危機事件處理流程及全校緊急事件處理系統(師生緊急聯繫電話網)。

(4)定期配合各處事辦理學生抒壓及挫折容忍力提昇活動。

4. 總務處

(1)隨時檢視校園各項設施安全維護、修繕，避免危險環境的產生。

(2)注意警衛及工友的挑選及培訓，加強安全巡邏。

(3)督導校警衛提高警覺，並熟悉事件發生時之處理流程。

5. 導師

(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)實施生命教育

(3)與學生探討生命的意義與價值。

(4)向學生澄清死亡的真相。

(5)增進學生因應的技巧及處理壓力的能力

(6)瞭解學生日常生活當中是否遭遇較大的生活變動。

(7)協助學生對壓力事件做成功的因應。

(8)給學生支持、關懷，與傾聽，掌握班上學生的身心狀態。

(9)協助學生學習專業知識與技能，增進學生對未來的勝任感。

(10) 營造班級內之歸屬感與凝聚力。

(11) 協同導師對「異常舉動」學生具備高度之敏感度。

(12) 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。

(13) 實施家庭訪問，了解學生居家生活狀況。

(14) 在班級營造情緒支持的氣氛。

(15) 在班上形成一個通報的系統，指定幹部主動報告同學的異常狀態。

(16) 留意學生的週記所透露的心事及相關線索。

6. 科任老師

(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「異常舉動」學生之高度敏感。
(4)擔任導師的「第三隻眼」。
(5)常與輔導教師保持聯繫，並參與認輔工作。

(四) 可尋求支援及協助之校外諮商輔導專業人員（附件 4）

1. 結合「新北市校園心理師到校駐點服務」實施計畫，引進心理師到校做個案評估，運作流程如附件 5。
2. 馬偕醫院（醫療機構）提供有心理困擾民眾(含兒童、青少年心理、行為偏差問題)、自殺未遂個案或家屬之心理輔導服務。

二、發生之時(學校當下之立即處置)

當發生自殺未遂事件或自殺身亡事故危機時，學校處理所需採取的行動：

(一) 通報：

1. 依據教育部函頒之「校園事件通報管理系統實施要點」，凡自傷自殺案件發生，危機處理小組應立即以傳真或電話方式通報本府教育局(特殊教育科)。電話 02-29603456#2685，傳真:02-29602334。
2. 啟動校內危機處理機制。

(二) 處理：

分為三個部分：

1. 校內：各單位應辦理事項如表 3。

表 3 校外各單位應辦理事項

	自殺未遂事件事後處置	自殺身亡者事後處置
依各校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 (訓導處) 3. 與教職員工生之公開討論與提供求助管道(教務、教導、總務) 4. 醫療處理（醫療人員） 5. 成績或課程安排之彈性處理（教務處） 6. 請假相關事宜之彈性處理（教導處） 7. 家長之聯繫與教育(教務處)	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 3. 與教職員工生公開討論與提供求助管道(教務、教導、總務) 4. 家長之聯繫與教育(教務處)
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：是否葯物治療？	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)聯絡班代、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

	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	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 （1）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 （1）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)： 青少年人際治療(IPT-A) 辯證式行為治療(DBT) 心理動力治療 家族治療

2. 校外：引進校外機制及資源（心理師、社工員、醫療人員、精神科醫師等）。
3. 訂定後續處理之評估機制。

三、發生之後(後續/追蹤)

（一）增加青少年的問題解決能力，尋找替代方案的能力-可配合藥物的使用

（二）相關當事人之後續心理諮商及生活輔導與追蹤（1年至2年）。

（三）預防再發或轉介醫療單位協助。

附件 1

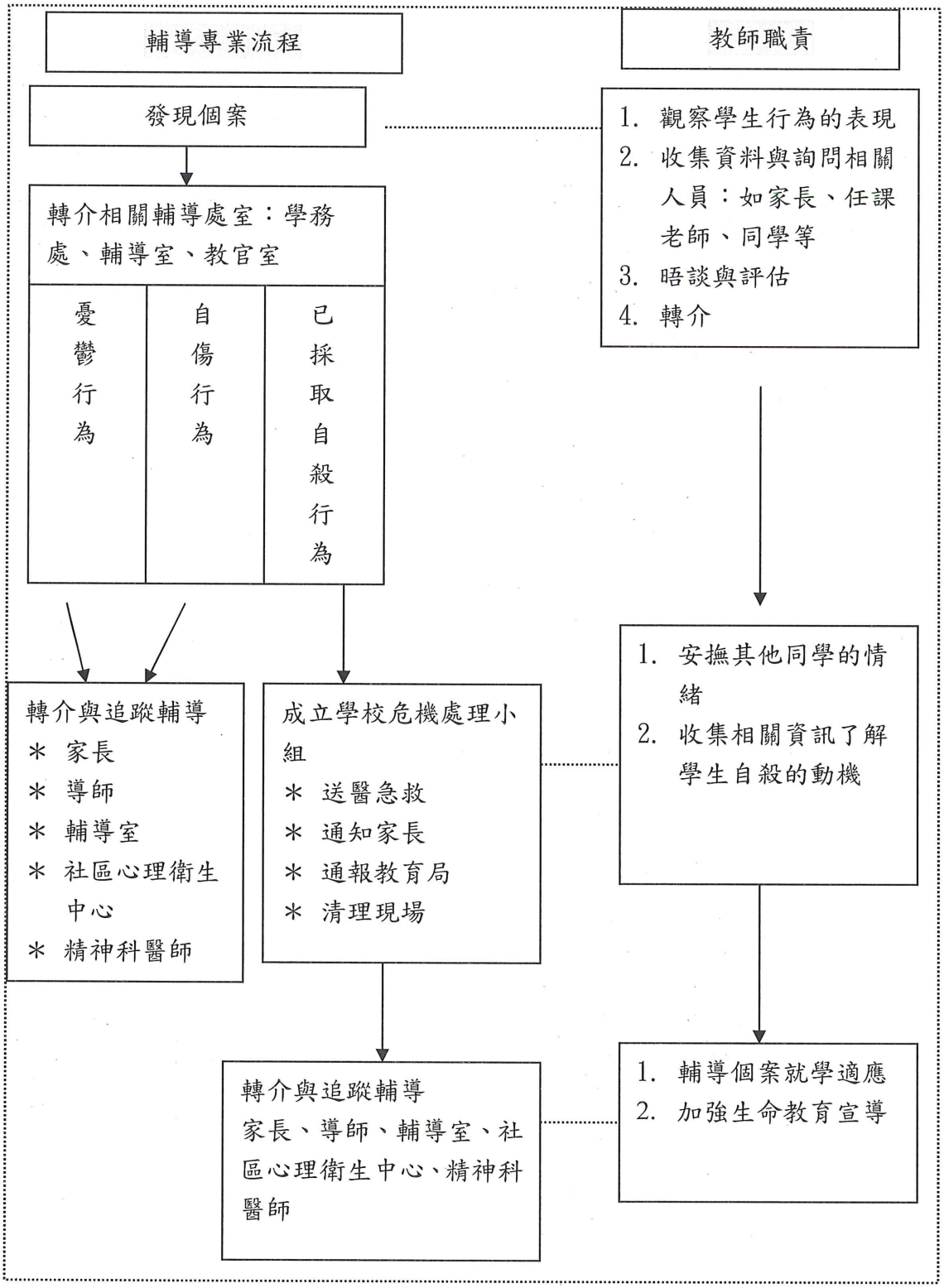


圖 1 校內查察策略及通報流程

附件 2

表 1：憂鬱及需高度關懷學生

編號：

學生基本資料						
姓　名		性別	□男□女	出生日期	/ /	
班　級	年　班　號		身分證字號			
監護人		關係		電話/手機		
住　址						

家庭狀況						
父　親		年次	教育程度		( )存 ( )歿	婚姻狀況： □維持中 □離婚 □再婚 □同居 □分居 □其他
			職　業			
母　親		年次	教育程度		( )存 ( )歿	
			職　業			

經濟狀況 □富裕 □小康 □清寒 成員互動關係 □和協 □冷漠 □爭吵 □其他_____ 家長管教 □威權 □民主 □放任 □其他_____	家庭圖

行為紀錄

自殺企圖：□第一次 □曾經有過_____次

- 自殺方式：□服藥（安眠藥、鎮定劑）□喝農藥 □服用化學物質（清潔劑） □用利器自戕 □上吊 □投水 □跳樓 □自焚 □燒炭 □一氧化碳中毒（使用瓦斯或汽車廢氣） □舉槍自殺 □咬舌 □其他
- 自殺原因（複選）：□失業 □非失業經濟因素 □男女朋友情感因素 □家人情感因素（□個案是否平時就與家人感情不睦） □非以上兩類人際關係因素 □憂鬱傾向（□有憂鬱症病史） □患有非憂鬱症精神疾病 □久病不癒 □物質濫用（酒、藥癮）□工作壓力 □課業壓力 □不詳 □其他

自殺意念：□一週內有 1-2 天 □一週內有 3- 4 天 □一週內有 4-5 天 □一週內有 5 天以上

自　傷：□第一次 □5 次以內 □5-10 次 □超過 10 次以上(方式：_____)

再自殺可能性：□高 □中 □低 □無法評估

其　他：_____

附件 3：表 2 篩選參考表件（篩選表件）

篩選（參考）	評估保護因子	具體做法
1. 董氏基金會憂鬱量表 2. 柯氏憂鬱量表 3. 柯氏自殺意念量表 4. 高危險群篩檢 5. 簡式憂鬱量表 6. 台灣人憂鬱量表 7. 青少年憂鬱量表	1. 活的理由 社會支持 2. 是否有人陪伴 3. 自殺動機迷思	1. 關懷憂鬱-早期發現，早期介入 (1)提昇導師，同儕之憂鬱自殺防治知能 (2)憂鬱與自傷高危險篩檢 (3)在與學生約談之後，經評估學生極有可能自我傷害或已有自我傷害行為，請在告知同學後，考慮與該生家長或法定監護人、導師與班上親密朋友取得聯繫，討論如何配合對該生進行危機輔導與後續中長期的輔導與關心。 (4)評估是否轉介精神科接受門診或住院治療 2. 注意 (1)篩選量表有其錯誤率(錯誤陽性、陰性) (2)篩選後，應進行第二階段之晤談 (3)篩選後應把結果告知本人；除非為救命，不應廣為散發；應予保密；即未經學生同意，不得無故洩密。 (4)由專業輔導人員進行中長程心理諮商與治療

附件 4

表 3：橫山國民小學社區網絡資源

單位名稱	地　　址	電話
馬偕醫院	新北市淡水區民生里民生路 45 號	28094661

附件 5

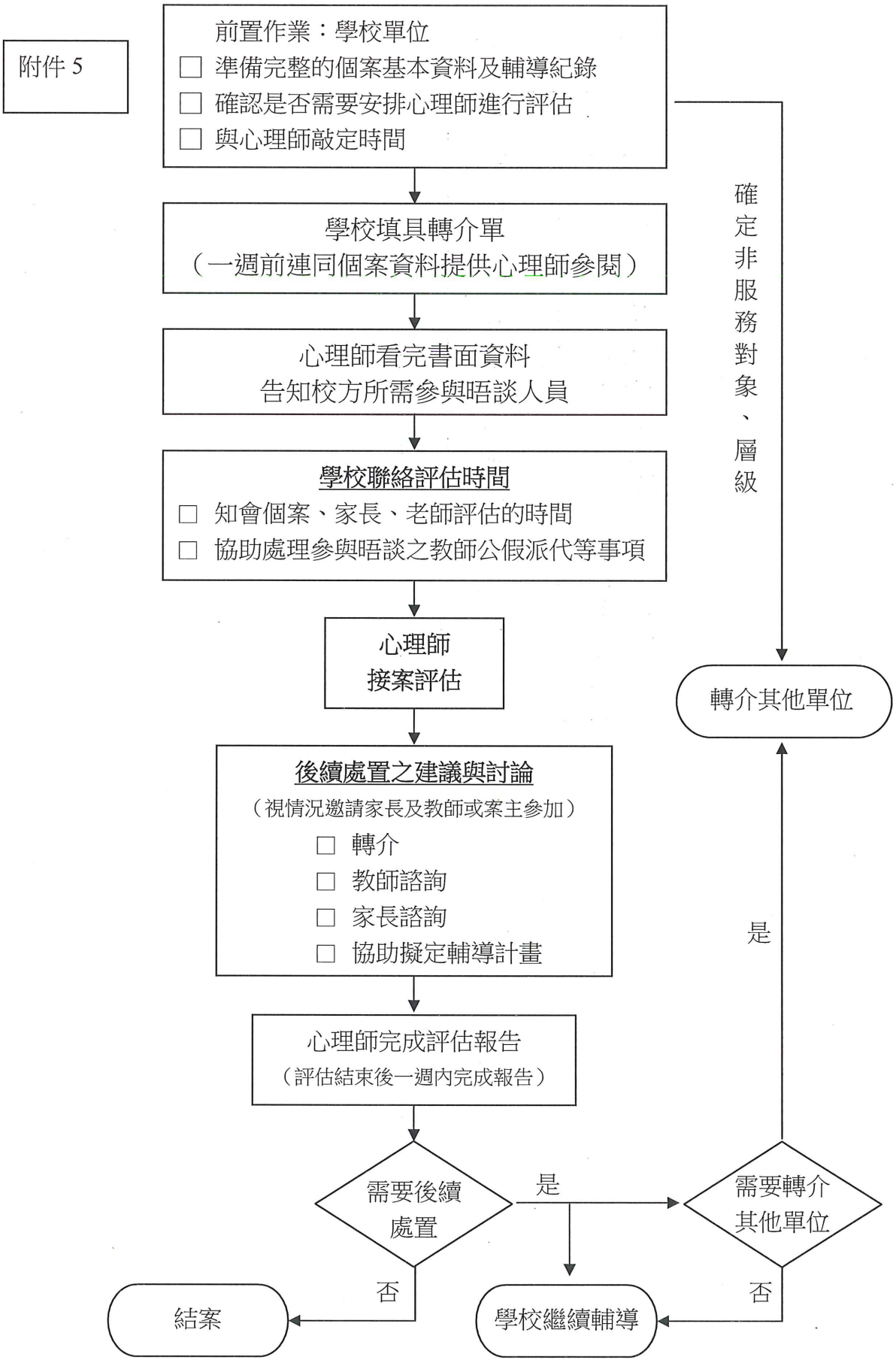


圖 2：新北市心理師到校服務作業流程圖