

雲林縣揚子高中學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫

97 學年度第一學期校務會議(97.09.01)通過

108 學年度第 1 學期學生輔導工作委員會(108.8.13)修訂通過

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、修訂自本校「預防校園自我傷害行為實施計畫」

貳、目的

一、落實校園學生憂鬱及自傷三級防治工作，預防校園學生憂鬱及自我傷害事件之發生。

二、提昇師生對於憂鬱及自我傷害高危險群辨識能力及校園危機處置知能。

三、培養師生對校園自我傷害事件事後處理的能力。

參、作業要點

一、初級預防階段(預防/宣導)

校長主導整合校內外資源，建構並強化整體合作、協助之機制。

工作要點	負責處室／	工作內容
(一) 建立本校校園危機應變機制 (附件一)	學務處	1. 成立危機處理小組，訂定自殺事件危機應變處理作業流程，宣導並定期舉辦訓練課程與模擬演練，使小組成員熟習校園自我傷害預防處理、危機處理及事後處理的流程。 2. 設置校內及校外通報窗口及 24 小時通報求助專線 3. 建立校內通報機制(通報過程中須做到保密/保護當事人原則)。
(二) 增進全體教師對憂鬱與自我傷害辨識及危機處理知能	輔導室	1. 透過各項會議向校內相關行政人員與導師宣導，使其瞭解憂鬱與自我傷害防治之重要內容。 2. 透過校務會議及導師會議等宣導並提供憂鬱、自我傷害防治資訊。 3. 將「憂鬱與自我傷害防治」及「校園危機處理」等主題列為教師輔導知能研習及輔導教師專業訓練主題之一。 4. 薦派並鼓勵校內教師多參加校外相關研習課程，以提升個人相關知能。 5. 提供校內教師相關知能必要諮詢，協助教師處理學生相關問題。 6. 建置社區心理衛生及精神科相關機構之聯繫網絡，提供相關資訊供全校師生運用。(如附件)
(三) 生命教育融入式教學	教務處	1. 於各科教學研究會中討論如何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，提升學生抗壓能力與危機處理、憂鬱及自殺之自助與助人技巧。 2. 向各科教師宣導加強生命教育融入式課程之實施。
(四) 舉辦促進	學務處	1. 舉辦新生始業輔導、班級幹部訓練、社團活動，協助學生適應校園生

學生心理健康之活動	輔導室 圖書館	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. 透過週會演講、年級說明會宣導、班級團體輔導課程、小團體輔導活動、生命教育影片欣賞、班級讀書會分組討論等各項活動，以促進學生心理健康、協助其學習適當紓壓技巧並提升其挫折容忍力。 3. 將生命教育列入寒暑假作業等主題，引導學生正向的生命價值觀。
(五)校內安全空間之加強	總務處	1. 隨時檢視校園各項設施安全維護、修繕，避免危險環境之產生。 2. 校園高樓與樓梯間之意外預防、生命教育文宣與求助專線之廣告。
(六)落實導師責任制	導師	1. 在班級營造情緒支持的氣氛，營造班級內之歸屬感與凝聚力。 2. 在班上形成一個支援網絡或通報系統，鼓勵學生主動報告或指定幹部報告同學的異常狀態。 3. 給學生支持、關懷，與傾聽，掌握班上學生的身心狀態。 4. 增進學生因應的技巧及處理壓力的能力，協助學生對壓力事件做成功的因應。 5. 適時進行生命教育之機會教育，讓學生瞭解並體認珍惜生命之重要。 6. 留意每位同學的出缺席狀況，瞭解學生日常生活當中是否遭遇較大的生活變動。 7. 留意學生在日記、信件上透露的心事及相關線索對可能自我傷害傾向的學生保持高度的敏感 8. 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。 9. 協同任課教師對「異常舉動」學生具備高度之敏感度。 10. 若發現學生有特殊狀況，隨時與訓輔相關人員溝通討論相關因應策略。 11. 常與家長進行溝通聯繫，一方面瞭解學生居家生活狀況；另一方面協助家長學生在校各項表現情形。
(七)其他任課教師之配合	任課教師	1. 於上課中適時機會教育或以融入式教學實施生命教育。 2. 積極參與研習活動，充實相關知能。 3. 支持與關懷，耐心傾聽，分享學生的情緒經驗。 4. 保持對「異常舉動」學生之高度敏感。 5. 擔任導師的「第三隻眼」，告知導師學生的特殊狀況。 6. 擔任導師與學生之間的橋樑。 7. 參與認輔工作或銷過輔導義務教師，協助學生輔導工作之落實。
(八)加強對家長之宣導	學務處 輔導室	1. 透過親師座談或親職教育研習之實施，向家長宣導有關維護身心健康及如何預防自我傷害行為發生之相關資訊。 2. 提供相關書面宣導資料。

二、二級預防階段

1. 篩選出「疑似憂鬱或需高度關懷之學生」，以利早介入輔導。

(1)透過多元道篩選出「疑似憂鬱症」、「曾經自殺企圖或已有自殺計畫者」或其他需高度關懷

之學生：可由導師、同儕、輔導教師、任課教師等人藉由觀察、量表、晤談、週記簿等方式進行篩選。

(2)高一新生透過「董氏基金會青少年憂鬱量表」測驗，篩檢出需高度關懷之學生。

(3)高二學生透過「生活適應困擾調查表」篩檢出可能有自我傷害念頭之學生。

(4)高三學生透過導師轉介進行憂鬱篩檢。

2. 針對「憂鬱及需高度關懷學生」，會同導師、認輔老師及家長給予支持與關懷，必要時召開個案會議，提供相關之生活與課業協助。

3. 結合校內各項資源針對篩選出之高關懷學生予以個別或團體輔導，必要時進行長期追蹤與諮商。

4. 整合學生輔導諮商中心資源轉介特殊個案或尋求精神科專業諮詢。

三、三級預防階段—危機處置階段

由校長擔任召集人，召開危機處理小組會議，討論危機事件之處遇及後續相關事件之理：

1. 自殺未遂：依危機處置標準作業流程，對校內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：依處置作業流程，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. 進行後續處理之評估機制。

5. 成立聯絡中心進行橫向聯繫，由學務主任負責，各小組處理狀況隨時向聯絡中心通報。

附件一 危機處置階段——學生自殺事件之後續處理

	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. 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(學務處) 7. 家長之聯繫與教育(學務處)	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(學務、輔導、教務) 4. 家長之聯繫與教育(學務處)

進行危機處理 (減壓團體)	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. 與家庭合作以防止學生自殺 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)聯絡班長、導師；進行班級或小團體之哀傷輔導 (3)家長與親密好友的個別哀傷輔導 (4)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，情緒紓解與心理復健 3. 針對同儕的事後處置 (1) 24 小時內對相關學生進行輔導，瞭解創傷事件的震撼與影響 (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

(附註) 社區網絡資源

單位名稱	地址	電話
雲林區輔導諮商中心 (高中職端)	斗六家商行政大樓三樓 雲林縣斗六市成功路 120 號	(05)5328711 轉 530 或專線 5336938 FAX : 5334059 或 5321160
雲林縣生命線	雲林縣斗六市莊敬路 347 巷 30 弄 37 號 4 樓	(05)532-6195
雲林縣社區心理衛生中心	雲林縣斗六市府文路 22 號	(05)5370885
雲林縣家庭教育中心	雲林縣斗六市南陽街 60 號 5 樓	(05)5335885
張老師嘉義諮商服務中心 電話協談專線	嘉義市忠孝路 307 號	(05)2770482~3
台大醫院雲林分院 虎尾院區	雲林縣虎尾鎮學府路 95 號	(05)6330002
慈濟醫院大林分院	嘉義縣大林鎮民生路 2 號	(05)2648000
雲林縣校外會	雲林縣斗六市內環路 437 號	(05)5343885
少年輔導委員會	雲林縣斗六市大學路 3 段 100 號	(05)53782255
自殺防治協會 (天使專線)		0800-555-911

肆、經費：辦理本計畫所需經費由年度相關費項目下勻支。

伍、附則：本計畫經學生輔導工作委員會通過，呈校長核示後實施，修正時亦同。