

雲林縣私立揚子高級中學學生憂鬱自傷防治三級預防活動計畫

民國102年8月30日行政會報決議通過

壹、依據：

- 一、教育部友善校園學生事務與輔導工作計畫。

貳、目的：

- 一、協助教師有效掌握個案情形，消除學生心理障礙，增進學生身心健全發展。
- 二、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。
- 三、推廣處理學生自傷案件之理念，落實校園自傷防治工作，提升教師輔導知能，以有效預防學生自傷與事後處理之能力。
- 四、期使本校行政人員、教師及輔導教師瞭解在校園自我傷害防治中，所扮演之角色與職責。

參、實施要點

- 一、「校園憂鬱、自傷行為」一級預防：學生健康、不自殺
 - 甲、校園學生憂鬱與自我傷害一級預防工作相關人員職掌：
 - (一) 校長
 1. 督導成立校園危機處理小組，研商校園憂鬱、自我傷害防治相關措施，並建立事件危機處置與事後處置流程。
 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，以積極建立友善校園為目標。
 - (二) 教務處
 1. 維持校務正常運作，掌握不適任教師之動態並給予支援。
 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。
 - (三) 學務處
 1. 舉辦新生始業輔導、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。
 4. 定期配合各處室辦理學生紓壓及挫折容忍力提昇活動。
 - (四) 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。
 4. 培訓各班服務股長，維護班級硬體安全。

(五) 輔導室

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」名單。
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。

(六) 任課教師

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
 - (1) 與學生探討生命的意義與價值。
 - (2) 向學生澄清死亡的真相。
3. 增進學生因應的技巧及處理壓力的能力
 - (1) 瞭解學生日常生活當中是否遭遇較大的生活變動。
 - (2) 協助學生對壓力事件做成功的因應。
4. 給學生支持、關懷與傾聽，掌握班上學生的身心狀態。
5. 協助學生學習專業知識與技能，增進學生對未來的勝任感。
6. 營造班級內之歸屬感與凝聚力。
7. 協同導師對「異常舉動」學生具備高度之敏感度。
8. 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。
9. 實施家庭訪問，了解學生居家生活狀況。
10. 在班級營造情緒支持的氣氛。
11. 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。
12. 留意學生的週記所透露的心事及相關線索。

(七) 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。

乙、一級預防工作內涵分析（如表一）

- 步驟一：找出危險因子
- 步驟二：找出保護因子
- 步驟三：降低危險因子
- 步驟四：增加保護因子

表一 「校園憂鬱、自傷行為」一級預防

| 種類 | 潛在危險因子 | 急性危險因子 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 危險因子 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 疾病-情感性疾患 (躁鬱, 憂鬱)、藥物、酒精濫用、精神分裂症、其他慢性病 2. 先前有自殺企圖, 或已經自殺過的人 3. 性格-悲觀認知、對自殺看法錯誤 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力: 困境、失落、緊急衝突事件 2. 負面想法與情緒的產生: <ol style="list-style-type: none"> (1) 災難化、無助、絕望→害怕、憂鬱、沮喪→自殺意念 (2) 不應該→悔恨、自恨→自殺意念 3. 模仿: 認同對象自殺, 媒體對真實自殺事件之報導 4. 自殺途徑的可行性: 槍枝, 藥品, 致命物品的取得 |
| 保護因子 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 快樂活活下來理由- <ol style="list-style-type: none"> (1) 未來可以有盼望、希望 (2) 責任恩情未了 2. 有人陪伴 3. 社會支持 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 快樂活活下來理由 <ol style="list-style-type: none"> (1) 未來可以有盼望、希望 (2) 責任恩情未了 2. 有人陪伴 3. 社會支持 |
| 降低危險因子 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 疾病 <ol style="list-style-type: none"> (1) 健康促進活動 (2) 增進非心理專業人員對憂鬱與危險因子的認識與辨識, 了解如何協助憂鬱與自殺的同學、知道求助資源(包括學生, 導師, 行政人員) (3) 提供 24 小時緊急求救專線與治療資源 (4) 培訓心理專業人員(心理師、諮商師、諮商員)的防治能力 2. 先前有自殺企圖的人: 建立檔案以長期關懷 3. 性格 校園中提供工作坊、成長團體、壓力調適及情緒管理訓練或課程, 實施生命教育課程 | <p>壓力事件方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用社會資源, 同儕、導師、教官及社會支持, 申訴專線, 輔導中心 2. 媒體不要在頭條、頭版, 不要報導自殺行為與方法之細節, 不要浪漫化與合理化自殺: 要分析自殺原因, 教導使用其他解決方法; 要報導求助資源 |
| 具體做法 | <p>遠離憂鬱-提高 EQ 與 AQ, 活出生命的光與熱</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 生命教育課程、讀書會、電影欣賞 (2) 社團活動, 增加社會支持網路 3. 心理健康講座: 自我瞭解、生涯規劃、情緒管理、壓力調適 4. 成長營: 人際關係、性別互動團體; 同儕關懷 5. 憂鬱防治 | |

二、「校園憂鬱、自傷行為」二級預防：早期發現、早期介入，減少憂鬱自傷發生或嚴重化之可能性。

- (一) 由輔導老師、級任教師來進行高危險群的篩選，可藉由觀察、量表、晤談的方式。篩選過程如表二。
- (二) 篩選出的危險群，早期介入輔導。
- (三) 學校成立「危機處理小組」進行，如表三。

表二 「校園憂鬱、自傷行為」二級預防

| 篩選 | 評估保護因子 | 具體做法 |
|------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 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 | A. 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. 導師之憂鬱篩檢 3. 憂鬱與自傷高危險篩檢與危機處設立 4. 轉介精神科接受門診或住院治療 B. 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；即未經同學同意，不得無故洩密。 4. 由輔導教師進行中長程心理諮商 |

表三 「校園憂鬱、自傷行為」二級預防工作危機處理小組人員職掌

| 職務名稱 | 職掌 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 校長 | 整合校園各資源，進行高危險群之篩檢與早期介入 |
| 學務處 | 協助導師和輔導老師進行高危險群篩選 |
| 總務處 | 重新評估校園是否存有危險狀況並加以改善 |
| 輔導處 | 1. 應進行篩檢，並對高危險群學生的身心健康狀況建立檔案追蹤 2. 熟悉簡單衡鑑工具與晤談的使用 3. 具備偵測自殺警訊和衡鑑自殺危險程度的知能 4. 建立並熟悉學校輔導或危機處理流程，以輔導高危險性個案 |
| 級任教師 | 1. 藉由憂鬱、自殺防治課程，直接觀察班級中學生對於憂鬱、自殺的態度 2. 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 3. 對個案保持高度「敏感、接納、及專注地傾聽」 4. 與個案討論對於憂鬱、死亡的看法，瞭解其是否有計畫或行動，但不爭辯是否該自殺，只討論其他的可能選擇 |
| 輔導教師 | 1. 定期實施衡鑑與防治課程，以訓練專業人員評估憂鬱症及自殺的能力 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、「校園憂鬱、自傷行為」三級預防：預防自殺未遂者與自殺身亡的周遭朋友或親友模仿自殺當自殺未遂事件或自殺身亡事故發生時，危機處理所需採取行動如表四。

表四 「校園憂鬱、自傷行為」三級預防

| | 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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. 簽不自殺契約 4. 提供 24 小時危機處理服務 5. 其家庭合作以防止自殺 6. 去除致命或危險物品 7. 增加治療的次數及時間長度，定期與病人保持聯繫 8. 常常重新評估治療計畫 9. 危機解除後，安排持續的心理治療 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 對同學死亡的回應與分工 <ol style="list-style-type: none"> (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 <ol style="list-style-type: none"> (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 <ol style="list-style-type: none"> (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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 處理焦點：培養適應性技巧，包 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助家屬的事後處置：持續追蹤一年， |

| | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 技巧：個人及團體心理治療</p> | <p>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</p> <p>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</p> |
| 長期處理 | <p>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。</p> <p>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</p> <p>3. 改善家庭在內的人際關係</p> | <p>常用來處理自殺的心理治療認知行為治療（CBT）：</p> <p>1. 青少年人際治療（IPT-A）</p> <p>2. 辯證式行為治療（DBT）</p> <p>3. 心理動力治療</p> <p>4. 家族治療</p> |

學生憂鬱及自殺（傷）防治處理機制流程圖

