

# 屏東縣佳佐國小學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫

## 壹、依據：

- 一、教育部友善校園學生事務與輔導工作計畫。
- 二、教育部推動校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫。
- 三、屏東縣校園學生憂鬱及自我傷害篩檢與處置實施方案。

## 貳、目的：

- 一、建構學生憂鬱與自我傷害三級防治工作計畫。
- 二、協助學生因應壓力與危機之知能及增進其他處於憂鬱或自殺危機中同學的教學與活動之技能。
- 三、增進教師對憂鬱與自我傷害之辨識及危機處理，增進即時處置知能。
- 四、落實高關懷學生群之篩選，並建立檔案、定期追蹤，以減少校園憂鬱與自傷事件之發生。
- 五、建立憂鬱與自傷之危機處理標準作業流程。
- 六、提升輔導人員對憂鬱與自傷學生之心理諮商與治療之知能。
- 七、整合憂鬱與自傷防治相關網絡資源，共同推動學生憂鬱與自我傷害防治工作。
- 八、建立並落實學生憂鬱與自我傷害三級預防工作模式。

## 參、實施內容：學生憂鬱與自我傷害三級防治工作方案：

- 一、初級預防：增進學生心理健康，免於憂鬱自傷。
    - (一) 訂定學生憂鬱與自我傷害防治計畫。
    - (二) 建立校園危機應變機制，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。
    - (三) 整合校內資源，強化各處室合作機制。
    - (四) 結合校外網絡單位資源，以建構整體協助機制。
  - 二、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) 強化篩檢高風險家庭。
    - (二) 高關懷群篩選，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。
    - (三) 提升教職員、導師、同儕、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。
    - (四) 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：預防自殺未遂者與自殺身亡的周遭朋友或親友模仿自殺。
    - (一) 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。
    - (二) 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。
    - (三) 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。
- 肆、本計畫陳請校長核可後，於學校網站公佈實施；其修正時亦同。

## 【附 件】

校園「學生憂鬱與自我傷害防治措施」行政人員及教師應扮演之角色與職責、24 小時通報與求助專線。

### 壹、行政人員方面

#### 一、預防處置階段

##### (一) 教務處：

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。

##### (二) 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。
2. 舉辦班級家長座談會、加強導師會報功能，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. 預防校園霸凌事件，關心弱勢學生。
4. 建立校園危機事件流程及全校緊急事件處理通報資料。

##### (三) 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。
3. 校警危機處理能力之加強。
4. 培訓各班總務股長，維護班級安全。
5. 生命教育文宣與求助專線之廣告。

##### (四) 輔導室：

1. 舉辦促進心理健康（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。
2. 辦理生命教育電影、短片、閱讀、作文、演講及「我不自殺」等宣導活動。
3. 結合社區及社會資源辦理憂鬱與自殺之預防工作。
4. 強化全體教師對憂鬱與自我傷害辨識危機處理知能。
5. 利用親職教育座談會對家長進行憂鬱與自殺認識與處理之教育宣導。
6. 落實班級輔導課程並篩選適應欠佳學生，給予適當個別輔導。

### 二、危機處置階段

##### (一) 教務處：

1. 協助導師、輔導室篩選高危險性學生。
2. 會同導師、輔導室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。

##### (二) 學務處：

1. 協助導師、輔導室篩選高危險性學生。
2. 會同導師、輔導室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。

##### (三) 總務處：

1. 重新評估校園是否存有危險狀況並加以改善。
2. 督導校警及所有單位提高警覺，熟悉事件發生時之處理流程。

##### (四) 輔導室：

1. 會同導師、教師、各處室對高危險性學生給予輔導支持與關懷。
2. 對自我傷害想法或行動嚴重之學生召開個案會議，研商輔導事宜及是否需轉介醫療機構，並與家長尋求問題解決對策，研討危機處理步驟及行動。
3. 建立校園憂鬱與自我傷害防治措施，並督導認輔教師協同校外專業人員輔導高危險性個案。

### 三、事後處置階段：

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。

- (一) 校長應召開校內危機處理小組會議，研討處置事宜。
- (二) 教務處宜處理校外社會團體介入事宜、維持校務正常運作、協助掌握高危險群並給予支援等。
- (三) 學務處於事發後儘速召開導師會報公告事件，整合處理共識，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。
- (四) 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。
- (五) 輔導室提供相關當事人或班級之後續心理諮商及生活輔導與追蹤，預防再發或轉介衛政單位協助。

## 貳、教師方面

### 一、預防處置階段—相關知識的充實、生命教育的實施、主動積極的關懷。

#### (一) 導師

1. 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。
2. 實施生命教育
  - (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。
3. 增進學生因應的技巧及處理壓力的能力。
  - (1) 瞭解學生日常生活中是否遭遇較大的生活變動。
  - (2) 瞭解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。
4. 經常與班上每位同學接觸，利用週記與學生做心靈的溝通。
5. 願意傾聽，隨時給學生支持、關懷，與學生分享其情緒。
6. 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向何人與何單位求助。
7. 經常與任課老師聯繫，全面瞭解學生在校情形。
8. 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。
9. 利用閒暇做家庭訪問，瞭解學生居家生活狀況。
10. 在班上形成一個支援的網絡，提供需要協助同學的社會資源。
11. 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，尤其是異常舉動者。
12. 對可能自我傷害傾向的學生保持高度的敏感。
13. 留意學生在週記、信件上透露的心事及相關線索。

#### (二) 任課老師

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. 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。

### 二、危機處置階段—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

#### (一) 導師

1. 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」氣氛，讓個案感受到他是團體裡的重要份子，同學很關心他。

- (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。

## 2. 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) 請訓導人員協助清理現場。
- (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。
- (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。

## (二) 任課老師

### 1. 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）。
- (4) 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。

### 2. 對已採取行動，但未成功之個案

——如果事件發生在任課老師上課中時

- (1) 立即聯絡相關人員協助將個案送醫急救，並由送醫小組成員通知家長。
- (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。

——事件發生在其他任課老師上課時

- (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。

## 三、事後處置階段—與校園危機小組密切合作，用開放態度面對問題和學生一起經歷、成長

### (一) 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」。

### (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. 掌握校外及社區輔導機構與社會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。

參、24 小時通報與求助專線

### 屏東縣佳佐國小學生憂鬱及自殺（傷）防治處理機制流程圖

