

新北市八里國民中學學生憂鬱及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作業計畫。
- 二、教育部96年1月9日台訓（三）字第0950145446號函訂定及97年11月27日台訓（三）字第0970241238號函修正。
- 三、新北市推動校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫。
- 四、新北市政府生命教育推動與發展計畫。

貳、目的：

- 一、藉由活動宣導將生命教育的內涵傳遞給學生，進而內化，珍惜自我、尊重生命愛護家庭。
- 二、舉辦主題生命議題講座、親職教育講座，提升教職員工對於生命本質的認識與重視；增進親師間良性互動，已達良好家庭並與內在對話，促進精神生活品質，提高工作效率，進而教化莘莘學子。
- 三、營造正向積極的人生態度，打造珍惜生命的校園文化與氛圍。

參、實施對象：本校全體師生及家長。

肆、實施策略：

- 一、加強生命教育觀念之宣導，辦理教師生命教育、憂鬱及自我傷害防治輔導工作進修活動及學生宣導活動，並鼓勵學校讀書會選讀生命教育相關書籍。
- 二、增進生命教育之課程與教學發展，以不增加課程之生活體驗為原則，提供學生生活化的生命教育。
- 三、鼓勵教師依實際需要，研發生命教育相關教材教法，配合九年一貫課程及各學科，進行融入式之教學。
- 四、篩選憂鬱傾向及自我傷害高危險群之學生，進行輔導及定期追蹤等相關工作。
- 五、建置學生憂鬱及自我傷害預防與處理機制，統整並結合校內外資源共同進行校園自我傷害事件之防治工作。
- 六、推動與實施防治計畫：
擬定學生憂鬱與自傷防治計畫，據以執行並定期檢討修正。本校執行初級預防、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，免於自我傷害。

2. 策略：增加保護因子，降低危險因子。

3. 行動方案：

(1)學校訂定學生自我傷害防治計畫；各教育主管機關定期實施督導。

(2)建立校園危機應變機制，設立24小時通報求助專線，訂定自我傷害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。

A、教務處：規劃生命教育融入課程，提升學生抗壓能力（堅韌性與問題解決能力）與危機處理、及自我傷害之自助與助人技巧。

B、輔導處：

a. 舉辦促進心理健康之活動，（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。

b. 辦理生命教育電影、短片、閱讀、演講等宣導活動。

c. 辦理正向思考與潛能開發等訓練。

d. 結合社團及社會資源辦理自我傷害防治工作。

e. 對家長進行自我傷害認識與處理之教育宣導。

f. 同儕之溝通技巧與情緒管理訓練。

C、學務處：

a. 協助導師對自我傷害辨識及危機處理知能。

b. 會同導師、輔導教師、生教組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。

D、總務處：

a. 校警之危機處理能力之加強。

b. 校園高樓之中庭與樓梯間之意外預防安全網、生命教育文宣與求助專線之廣告。

E、人事室：提供職員正向積極的工作態度訓練，建立友善的校園氛圍。

F、校長主導結合校外網絡單位資源，以建構整體協助機制。

（二）二級預防：

1. 目標：早期發現、早期介入，減少自我傷害發生或嚴重化之可能性。

2. 策略：篩檢高關懷學生，即時介入

3. 行動方案：

(1) 高關懷學生辨識：針對學生特性，校園文化與資源，規劃合適之高關懷學生篩檢方

法，針對高關懷學生早期發現，早期協助，必要時進行危機處理；國中、小部分為預防殺子自殺、兒童少年保護，則請配合衛生福利部強化高風險家庭評估。

- (2) 篩檢計畫之實施須符合專業法律與倫理，即在尊重學生的自主與考慮不傷害生命的原則下，強調保密隱私、以及不標籤化與污名化之下進行。實施過程包括六階段：
 1. 說明：說明篩檢目的與保障篩檢結果的保密性。
 2. 取得同意：除非學生有傷害他人或自己的危險性，否則，應依尊重自主原則，在學生（家長）同意下進行篩檢，非強迫性（未成年學生請取得家長或監護人同意）。
 3. 解釋結果：對篩檢結果的解釋要謹慎與專業，不隨便給學生貼上精神疾病或任何標籤。
 4. 保密：各校專業輔導人員、導師及相關教師應遵守法律命令及專業倫理，不得無故洩漏因業務而知悉或持有個案當事人之秘密。
 5. 主動關懷：主動提供高關懷學生必要的關懷協助及需要的諮商輔導。
 6. 必要的轉介：當知悉學生有疑似精神疾病、有明顯的自傷或傷人之虞時，需進行危機處置與必要的轉介與協助就醫。
- (3) 提升導師、同儕、教職員、家長之憂鬱與自殺風險度之辨識與危機處理能力，以協助觀察辨識；並對所發現之高關懷學生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、精神科醫師等）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，及自殺未遂者的再自殺。
2. 策略：建立自殺與自殺企圖者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；進行班級團體輔導，提供心理衛生教育及同儕如何對當事人進行協助。
 - (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。
 - (3) 通報轉介：依「校園安全及災害事件通報作業要點」及參考衛生福利部規定之「自

殺防治通報轉介作業流程」(含「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(逕自衛生福利部網站下載運用)。

(4)處理回報：學校發生學生自殺死亡事件應填具「學生自我傷害狀況及學校處理簡表」(詳附件4)。

伍、計畫管考：

- 一、自我檢核：將推動校園憂鬱及自我傷害三級預防工作列入年度重點工作，於每學期結束一個月內，填寫該學期執行成果檢討報告表。
- 二、落實通報與危機處理之督導：校園內發生學生自我傷害與自殺事件落實通報與危機處理之檢討。
- 三、檢討修正：召開本校執行協調會議，瞭解學校規劃執行困境，以即時協助解決。

陸、預期成效：

- 一、建立完整之學生憂鬱及自我傷害防治機制，並透過校園執行學生憂鬱與自傷防治工作之過程，讓師生能體認生命之可貴，激發熱愛生命之情懷。
- 二、有效抑制校園中憂鬱及自我傷害比率逐年增加之趨勢，並降低學生憂鬱與自我傷害率。
- 三、營造安全而愉悅的教學環境，讓師生能樂於工作與學習。
- 四、教師能活用並創新生命教育教材，融入課程並實際落實。
- 五、學生能從課程、活動中，內化生命教育的意義，淨化心靈，並習得正確的情緒抒發方式，建立積極進取的人生觀。
- 六、培養學生面對社會變遷之能力，懂得珍惜生命、有困難懂得求救、轉變想法、學習自我控制、解決衝突、抒解壓力，提升挫折容忍度的能力等。

柒、本計畫呈校長核准後公佈實施，修正時亦同。

承辦人：

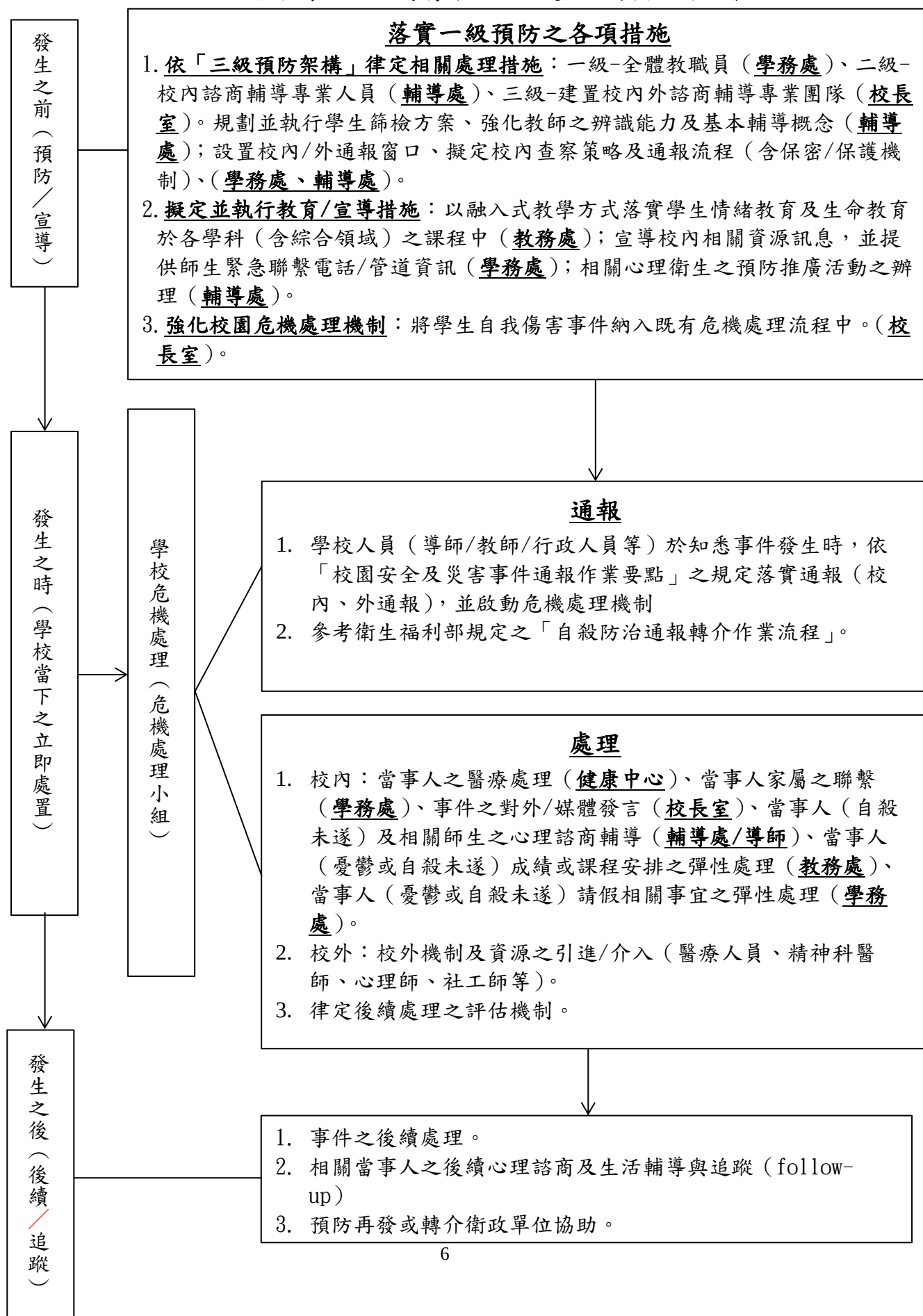
單位主管：

校長：

新北市八里國民中學學生憂鬱與自我傷害預防推動小組

委 員	職 稱	執掌	備註
林真真	校長	召集人	
黃菁慧	輔導主任	委員兼執行祕書	
謝宜霖	教務主任	委 員	
陳俊傑	學務主任	委 員	
賴國根	總務主任	委 員	
石育慈	輔導組長	委 員	
阮莉芸	資料組長	委 員	
張若蕾	教學組長	委 員	
嚴玟杏	訓育組長	委 員	
李靜怡	七年級導師代表	委 員	
黃庭舒	八年級導師代表	委 員	
郭芊欏	九年級導師代表	委 員	
李博仁	家長會會長	委 員	

八里國中學生自我傷害防治處理機制流程圖



【本表為密件】

填表日期： 年 月 日

學生自我傷害後之狀況及學校處理簡表

項目	說明
資訊來源：	☐ 新聞媒體（新聞標題：_____） ☐ 校安中心通報（事件序號：_____） ☐ 民意信箱陳情（教育部公文文號：_____）
自傷學生狀況描述	
學校全銜：	
性別：	☐ 男 ☐ 女
年齡：	
學制/系級：	☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中 ☐ 高職 ☐ 五專 ☐ 二專 ☐ 四技 ☐ 二技 ☐ 大學 ☐ 研究所 ☐ 博士班 ☐ 其他（_____） 年級：（_____） 科/系所名稱：（_____）【無則免填】
學生身分別：	☐ 一般生 ☐ 休學生 ☐ 退學生 ☐ 轉學生 ☐ 延畢生 ☐ 僑生 ☐ 進修部學生 ☐ 其他（_____）
家庭狀況：	☐ 三代同堂家庭 ☐ 雙親家庭 ☐ 隔代教養 ☐ 父母離異 ☐ 父歿 ☐ 母歿 ☐ 其他（_____）
住宿處：	☐ 家中 ☐ 學校宿舍 ☐ 賃居處 ☐ 其他（_____）
學校措施及事前輔導（求助輔導）：	請勾選符合項目： ☐ 訂有憂鬱與自我傷害防治實施計畫 ☐ 定期舉辦促進心理健康（含正向思考、衝突管理、情緒管理、以及壓力與危機管理）之活動 ☐ 辦理提昇學校人員及家長之憂鬱與自殺風險度之辨識與危機處理能力活動，以協助高關懷群之早期辨識與及早介入協助 ☐ 已建立自殺與自殺企圖之危機處理與善後處置作業流程
	個案事前求助：☐有☐無 若有，輔導狀況：
發生日期及	_____年_____月_____日 星期(____) 時間:AM / PM _____

時間：	
發生地點：	☐ 當事人家中 ☐ 一般他人家中 ☐ 重要他人家中 ☐ 學校宿舍 ☐ 校園內非宿舍 ☐ 校外賃居處 ☐ 校外公共場所 ☐ 非當事人學校 ☐ 其他（ ）
自傷方式：	☐ 服藥物 ☐ 割腕 ☐ 服用化學藥劑(強酸、強鹼、農藥等) ☐ 燒炭 ☐ 引廢氣 ☐ 瓦斯(含引爆) ☐ 撞車 ☐ 刀槍 ☐ 上吊 ☐ 跳樓 ☐ 跳河(含海) ☐ 自焚 ☐ 窒息 ☐ 其他（ ）
發生可能原因(可複選)：	生理方面： ☐ 重大/慢性疾病 ☐ 精神疾病 ☐ 物質濫用(酒、藥癮) ☐ 創傷經驗(受虐、家暴、天災等) ☐ 家族有自殺史 心理方面： ☐ 情緒困擾(有憂鬱傾向，未達憂鬱症診斷) ☐ 情緒化特質(衝動控制差、情緒穩定度差、情緒處理能力缺乏) ☐ 負向自我價值 ☐ 其他（ ） 社會方面： ☐ 男女朋友情感因素 ☐ 家人情感因素(親子關係不睦、溝通不良) ☐ 非以上兩類人際關係因素(同儕、同事等) ☐ 課業壓力 ☐ 經濟因素 ☐ 其他（ ）
學校處理經驗描述(請針對事件發生後當時的實際處理經驗以列舉方式加以描述)	
處理流程	● 學校協助處理單位(請依照各校編制填寫)： ● 人力支援狀況(請依照各校編制填寫)： ● 事件處理流程： 1. 第一現場發現者： 2. 第一現場處理者： 3. 4.

	5. (若表格不敷使用請自行增列)
自我檢討與建議	● 處理過程之優點 1. 2. 3. ● 處理過程之缺點 1. 2. 3. ● 執行困境 1. 2. 3. ● 未來建議(可針對自己及他校的建議): 1. 2. 3. (若表格不敷使用請自行增列)

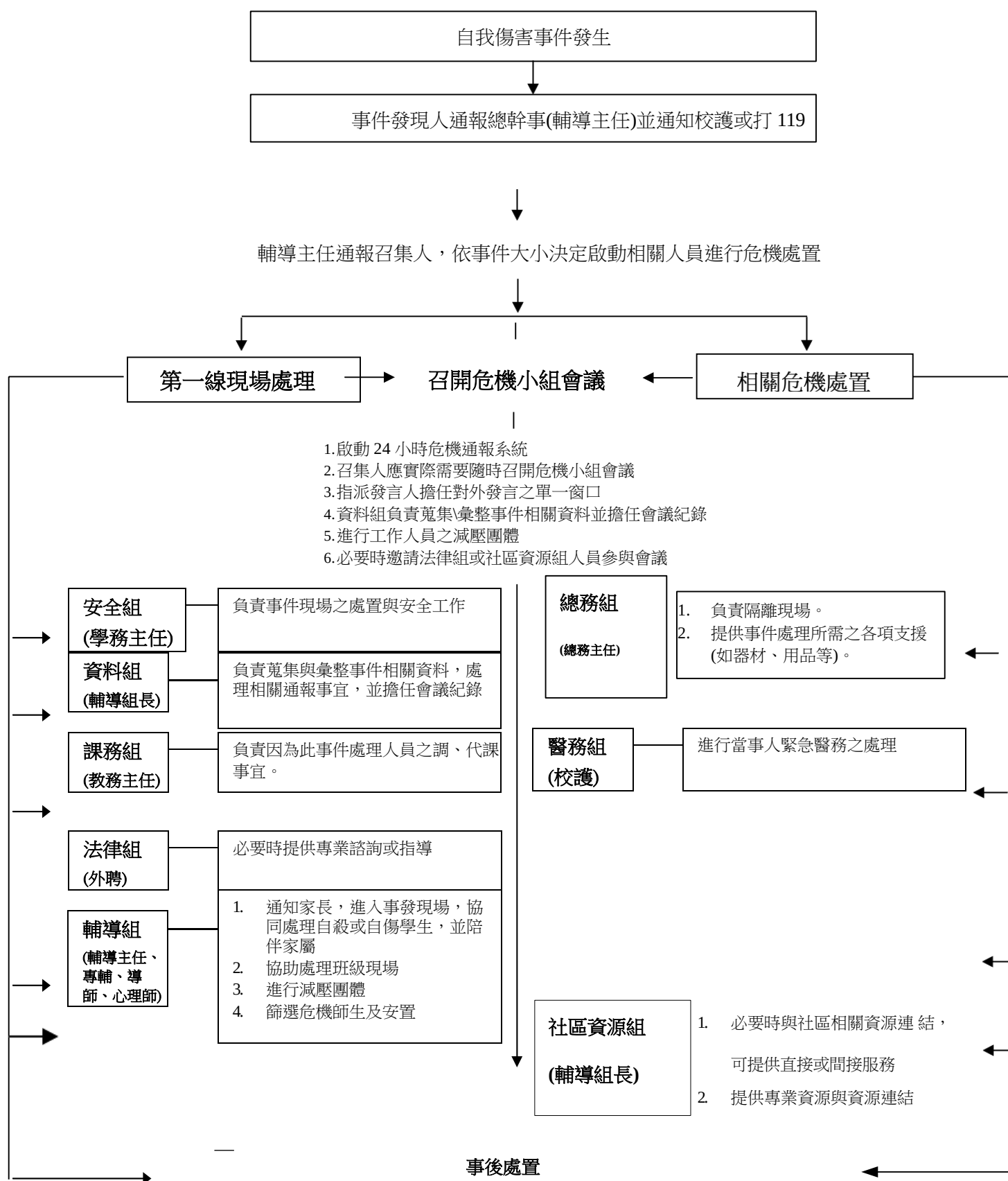
承辦人：

聯絡電話：

e-mail：

主管簽章：

新北市立八里國民中學校園自我傷害危機處置標準化作業流程



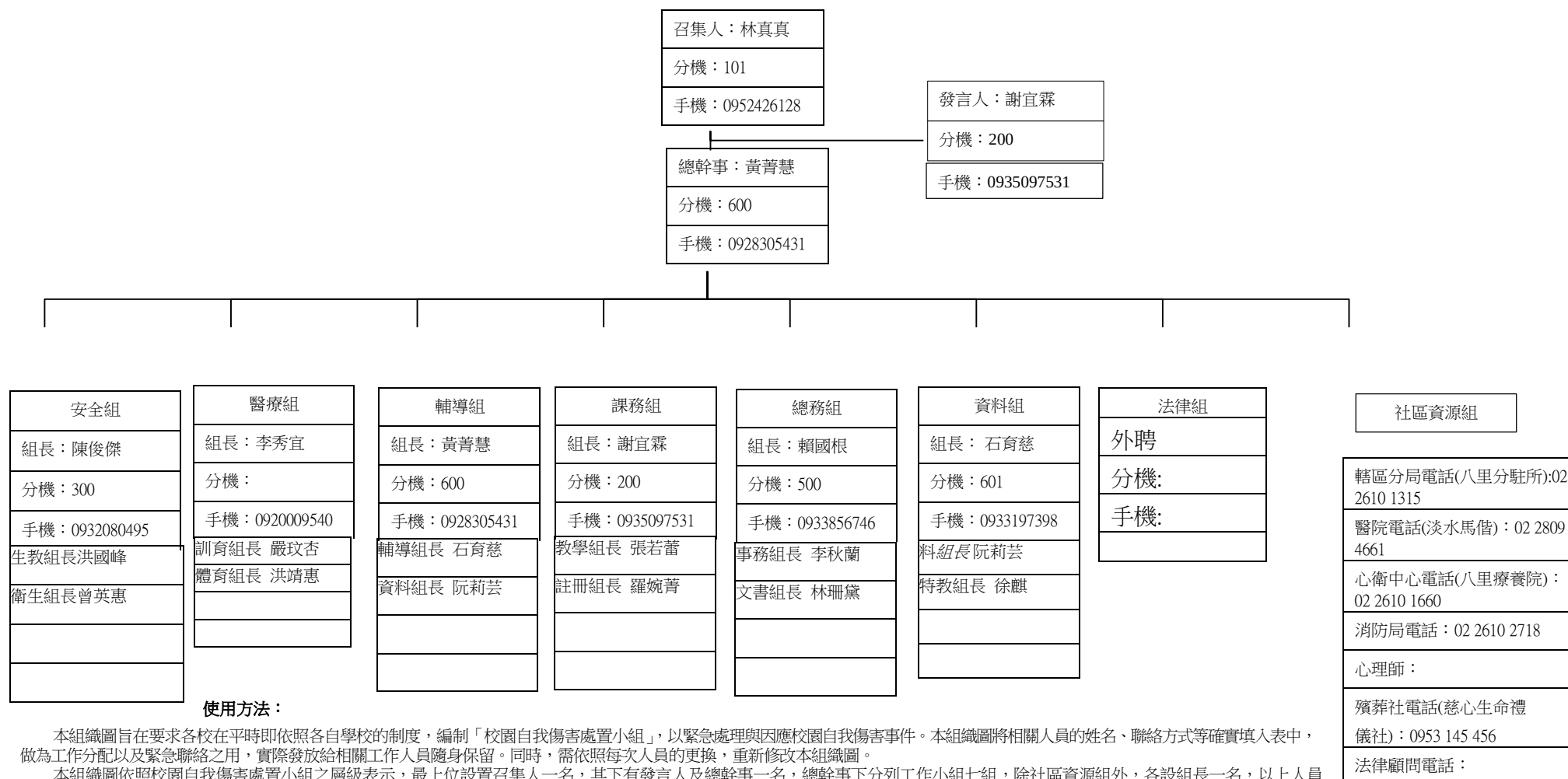


1. 若個案死亡，協助處理後事（殯葬事宜、參與告別式等）
2. 個案若生還，持續追蹤該生身心狀況，並進行後續心理諮商，以及生活輔導與後續追蹤
3. 高危機群師生的安置與輔導
4. 實施班級輔導
5. 寫信函給老師或其他家長，讓大家瞭解此危機事件發生後，自我與學生會產生的衝擊及相關反應，並提供求助相關資源與電話。
6. 與此事件相關的師生之減壓團體
7. 危機工作人員的減壓團體
8. 召開工作檢討會，進行事件處理工作之檢討，評估學校處理自我傷害事件的能力，做為未來修正防

治計畫之參考

9. 呈報整體事件處理報告
10. 資料存檔備查

校園自我傷害危機處置小組組織圖



青少年情緒自我檢視表 (僅適用特定對象，不宜公開普測)

青少年情緒自我檢視表

022461

姓名：_____ 性別：_____ 出生年月日：_____ 連絡電話：_____

哈囉！很高興你/妳打開了這份量表，這表示你/妳開始付諸行動關心自己的情緒囉！

請按照你/妳最近兩週的想法與感覺回答「是」或「否」，若符合最近二週的情況，請勾選「是」，若不符合請勾選「否」。

	是	否		是	否
01. 我覺得現在比以前容易失去耐心	1	0	11. 我變得很不想上學	1	0
02. 我比平常更容易煩躁	1	0	12. 我變得對許多事都失去興趣	1	0
03. 我想離開目前的生活環境	1	0	13. 我變得坐立不安，靜不下來	1	0
04. 我變得比以前容易生氣	1	0	14. 我變得只想一個人獨處	1	0
05. 我心情變得很不好	1	0	15. 我變得什麼事都不想做	1	0
06. 我變得整天懶洋洋、無精打采	1	0	16. 無論我做什麼都不會讓我變得更好	1	0
07. 我覺得身體不舒服	1	0	17. 我覺得自己很差勁	1	0
08. 我常覺得胸悶	1	0	18. 我變得沒有辦法集中注意力	1	0
09. 最近大多數時候我覺得全身無力	1	0	19. 我對自己很失望	1	0
10. 我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒	1	0	20. 我想要消失不見	1	0

21. 導致你/妳最近情緒低落的原因是因為：a. 課業壓力 b. 家人情感 c. 同儕問題 d. 感情問題 e. 經濟因素 f. 其它：_____ (此題不計分)

計分方式：將前 1-20 題選項的分數相加，就可知道你/妳的情緒狀態了！ 總分_____

★分數說明：

*5 分以下

- 你真的很不錯喔！憂鬱程度滿低的，平時就知道要如何調整情緒及抒解壓力吧，繼續保持下去，別讓憂鬱情緒發酵！

*6 分~11 分

- 最近的心情是不是起起伏伏，有些令人煩惱的事？要不要試著把問題及感受向自己信任的人（例如朋友、父母或師長）說出來，一起討論解決的方法？他們的經驗會帶給你不同的想法！
- 你也可以做些愉快的事，多做腹式深呼吸，每天運動，保持活動的習慣，讓自己有活力！或是和朋友一起做些愉快放鬆的事，轉移注意力，冷靜一下重新出發，憂鬱情緒不再有了。

*12 分以上

- 是不是已持續一陣子都悶悶的？覺得疲憊、肩膀很沈重，或是常常擔心很多事，很焦慮？你的憂鬱程度已經頗高了，需要好好注意了。趕快把自己的情況告訴學校的輔導老師、校園心理師或專業機構，請他們給予協助，求助不代表你不行，反而表示你聰明懂得會善用資源呢！

★如果您希望獲得更多相關資訊，或是您和我們一樣關心「憂鬱情緒疾病」，歡迎和我們聯繫！專線電話：(02)22572623；傳真電話：(02)22579398

新北市政府衛生局關心您！



此量表引用自行政院衛生署與董氏基金會聯合印刷之「青少年憂鬱情緒自我檢視表」內容

第一聯
寄回
衛生局

第二聯
檢測者
自存

