

臺中市北屯區東光國民小學 103 學年度推動校園 學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫

壹、計畫目標

- 一、發展與推動增進學生因應壓力與危機管理知能，並增進協助其他處於自殺危機或憂鬱中同學的教學與活動之技能。
- 二、增進教師、行政人員及學務、輔導相關人員，對憂鬱與自我傷害之辨識及危機處理，增進即時處置知能。
- 三、落實學校高關懷學生群之篩選，並建立檔案，定期追蹤，以減少校園憂鬱自傷事件之發生。
- 四、建立憂鬱與自傷之危機處理標準作業流程。
- 五、增進學校專業輔導人員對憂鬱自傷學生之有效心理諮商與治療之知能。
- 六、整合憂鬱與自我傷害防治相關網絡資源，共同推動學生憂鬱與自我傷害防治工作。
- 七、建立並落實學生憂鬱與自我傷害三級預防工作模式。

貳、實施期程： 103 年 8 月 1 日至 104 年 7 月 31 日止。

參、推動策略

一、研究發展：

- (一) 蒐集學生憂鬱與自傷防治相關資料，提供學校參閱運用。
- (二) 調查學校學生之盛行率與其危險因子與保護因子，並進行成因分析，以研擬與修正三級預防方案。
- (三) 分析校園安全通報之學生自我傷害事件表通報案例，探討校園自我傷害暨自殺行為之成因，並研擬學校校園危機處置機制及處理流程，建立個案處理範例，俾供學校處理參考。
- (四) 運用教育單位提供之學生憂鬱與自殺行為的有效心理諮商與治療之方法與手冊。
- (五) 運用相關單位評估自傷防治實施成效之指標，並探討各種實施策略之成效。

二、強化組織運作：

- (一) 設置學生憂鬱與自傷三級預防推動小組。
- (二) 運用學校輔導室，提供學校處理學生憂鬱與自傷三級預防工作之相關諮詢協助。

三、培訓防治人才：

- (一) 鼓勵學校之核心推動人員(如學務單位主管)參加培訓，擬定執行計畫及精進憂鬱與自傷三級預防。
- (二) 商請心理輔導專業人員(如心理師)成為種子教師，再發揮種籽功能，針對校內教師、行政人員及訓導、輔導相關人員進行教育訓練。
- (三) 辦理學校執行學生憂鬱與自傷防治之經驗分享與觀摩，透過學習，以使學校積極推動，並精進推動之策略與行動方案。

四、編製相關教材及參考資料：

- (一) 將學生課業減壓、提升挫折容忍力及情緒管理等議題融入教學課程及生命體驗活動計畫。
- (二) 將增進學生挫折容忍力及情緒管理之相關議題納入課程綱要。
- (三) 校園自我傷害防治處理工作手冊置於網站下載，以利學校教師逕行運用，俾期及早辨識學生問題，即時提供學生協助。
- (四) 提供學校計畫範本、憂鬱與自我傷害之危機處理作業流程等圖示參考資料，以協助學校提升執行效率。
- (五) 運用平面與多媒體之宣導教材。

五、推動與實施防治計畫：

依學校擬定學生憂鬱與自傷防治計畫，據以執行並定期檢討修正。學校執行初級預防、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，免於憂鬱自傷。
2. 策略：增加保護因子，降低危險因子。
3. 行動方案：

- (1) 學校訂定學生憂鬱與自我傷害防治計畫；學校主管定期實施督導。
- (2) 建立校園危機應變機制，設立 24 小時通報求助專線，訂定自殺事件危機應變處理作業流程，並能定期進行演練。
- (3) 由校長主導整合校內資源，強化各處室合作機制。

(I) 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、及憂鬱與自殺之自助與助人技巧。

(II) 學務處（輔導諮詢中心、輔導室）：

(i) 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。

(ii) 辦理生命教育電影、短片、閱讀、演講等宣導活動。

- (iii) 結合社團及社會資源辦理憂鬱與自殺之預防工作。
- (iv) 強化教師輔導知能：實施全體教師(含導師及行政等相關人員)對憂鬱與自我傷害辨及危機處理知能。
- (v) 對家長進行憂鬱與自殺認識與處理之教育宣導。
- (vi) 同儕之溝通技巧與情緒處理訓練。

(III) 總務處：

- (i) 校警之危機處理能力之加強。
- (ii) 校園高樓之中庭與樓梯間之意外預防、生命教育文宣與求助專線之廣告。

(4) 由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，減少憂鬱自傷發生或嚴重化之可能性。
- 2. 策略：篩選高危險群，即時介入。
- 3. 行動方案：

- (1) 高關懷群篩選：每學期(含開學新生入學)定期進行問卷篩選，篩檢「疑似憂鬱症」、「曾經自殺企圖或已有自殺計畫者」及「憂鬱性妄想或幻聽者」；並配合內政部強化篩檢高風險家庭。
- (2) 全員篩檢：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。
- (3) 提升導師、行政人員、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。
- (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。
- 2. 策略：建立自殺與自殺企圖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。

- (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。

六、自傷防治之社會宣導教育：

- (一) 推動生命教育中心學校規劃辦理生命教育系列宣導活動。
- (二) 推動學校學生「我不自殺」契約宣示活動。
- (三) 家庭教育中心辦理自傷防治之宣導活動。

肆、預期成效

- 一、透過校園執行學生憂鬱與自傷防治工作之過程，體認生命之可貴，並促使師生尊重生命、關懷生命與珍愛生命。
- 二、學校建立完整之學生憂鬱及自我傷害防治機制。
- 三、有效抑制校園憂鬱及自我傷害比率逐年增加之趨勢，有效降低學生憂鬱與自我傷害之盛行率。

伍、本計劃奉核定後實施，修正時亦同。

學生憂鬱及自殺（傷）防治處理機制流程圖

