

學生憂鬱自傷防治三級預防工作計畫

南投縣乾峰國小 114 學年度學生憂鬱自傷防治三級預防工作計畫

壹、計畫依據

一、教育部 114 學年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫暨地方政府及各級學校辦理事項工作手冊。

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。

貳、計畫目標

一、協助學校教師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、增進教師及學務業務人員，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、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。

五、整合憂鬱與自我傷害防治相關網絡資源，積極推動學生憂鬱與自我傷害防治工作。

六、建立並落實學生憂鬱與自我傷害三級預防工作模式。

參、實施策略

一、蒐集學生憂鬱與自傷防治相關資料，提供各教師參閱運用。

二、設置學生憂鬱與自傷三級預防推動小組。

三、鼓勵教師參加種子教師培訓，再發揮種子功能，針對校內導師、行政人員、學生幹部或志工教育訓練。

四、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。

五、積極推動與實施學生憂鬱與自傷防治計畫，並定期檢討修正。

肆、實施期程：114 年 9 月 1 日至 115 年 6 月 30 日止。

伍、實施要點

一、初級預防處治階段

(一)目標：增進學生心理健康，免於憂鬱自傷。

(二)策略：增加保護因子，降低危險因子。

(三)行動方案

1. 訂定學生憂鬱與自我傷害防治計畫。

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。

工作職掌：

(1)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，並建立事件危機處治與事後處治流程。
2. 舉辦教師輔導知能成長團體及於各項會議宣導校園自我傷害防治觀念，以提昇全校教職員工輔導技能及敏銳覺察度。
3. 重視學生安全工作、教學設備及校園設施的安全維護，避免不良環境的產生，積極建立友善校園為目標。

(2)教導處

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。
2. 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。

3. 辦理心理健康之活動，（如：正向思考、衝突管理、情緒管理、以及與危機管理）之活動。
4. 辦理生命教育電影、短片、閱讀、演講等宣導活動。
5. 結合社團及社會資源辦理憂鬱與自殺之預防工作。
6. 強化教師輔導知能：實施全體教師（含導師與相關訓導人員）對憂鬱與自我傷害辨及危機處理知能。
7. 對家長進行憂鬱與自殺認識與處理之教育宣導。
8. 同儕之溝通技巧與情緒處理訓練。

(4)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. 督導校園警衛提高警覺，並熟悉事件發生時之處理流程。
4. 培訓各班服務人員，維護班級硬體安全。

(5)輔導教師

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，將其列為教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」及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。

(6) 導師

1. 積極參與有關憂鬱、自我傷害防治研習活動，對學生行為有正確的認識。
2. 實施生命教育
 - (a) 與學生探討生命的意義與價值。
 - (b) 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
 - (a) 瞭解學生日常生活當中是否遭遇較大的生活變動。
 - (b) 協助學生對壓力事件做成功的因應。
4. 經常與每位同學接觸，利用週記或傾聽做心靈的溝通，並給予支持、關懷，以掌握班上學生的身心狀態。
5. 提供支援的網絡及相關資訊，讓學生清楚的知道在遇到困難時該如何或向何人與何單位求助。
6. 營造班級內之歸屬感與凝聚力。
7. 協同科任老師對「異常舉動」學生具備高度之敏感度。
8. 同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。
12. 留意學生的週記所透露的心事及相關線索。

(7) 科任老師

1. 積極參與有關憂鬱、自我傷害防治之研習活動，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。

二、二級預防處治階段

(一)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。

(二)策略：篩選高危險群，即時介入。

(三)行動方案

1. 高關懷群辨識：針對學生特性、校園文化與資源，規劃合適之高關懷群與其篩檢方法，針對高關懷群早期發現，早期協助，必要時進行危機處理；國中、小部分為預防攜子自殺、兒童少年保護，請配合內政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不好的標籤；並請結合情緒教育，教導與強化學生「覺察憂鬱、接受憂鬱、處理憂鬱、放下憂鬱」。
 - (4) 保密：諮商輔導人員、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祕密。
 - (5) 主動關懷：主動提供高關懷群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、三級預防處治階段

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。

陸、本計畫呈校長核後實施，修正時亦同。