

# 南投縣愛國國小校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫

## 壹、實施依據：

- 一、教育部學生訓輔（友善校園）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

## 貳、實施目標：

- 一、生命教育融入教學，增進學生因應壓力與危機管理知能，並學習協助其他處於自殺危機或憂鬱中同學之知能。
- 二、增進校內教師及行政人員對憂鬱與自我傷害之辨識及危機處理能力。
- 三、落實校內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，並落實學生憂鬱與自我傷害三級預防工作模式。
- 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，並建立學校心理健康輔導網絡，落實學校輔導服務工作。
- 六、營造愛、健康、快樂的校園環境，以發展個人潛能並實現自我。
- 七、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。

## 參、實施對象：本校全體師生、教職員及家長。

## 肆、實施策略：

### 一、強化組織運作：

- （一）成立本校學生憂鬱與自傷三級預防推動小組，定期督導執行成果。
- （二）成立本校學生事務與輔導工作團隊，提供教師處理學生憂鬱與自傷三級預防工作之相關諮詢服務。
- （三）結合家長、社區、醫療等資源，建置學生憂鬱與自我傷害三級預防網絡。

### 二、培訓防治人才：

- （一）培訓本校之核心推動人員，擬訂執行計畫及憂鬱與自傷三級預防。
- （二）鼓勵校內教師積極參與相關憂鬱與自我傷害三級預防研習，以增進相關處遇知能。
- （三）提供教育部校園自我傷害防治處理工作手冊供教師參考，並置於網站，以利學校教師逕行運用，以及早辨識學生問題，即時提供學生協助。
- （四）訂定本校憂鬱與自我傷害危機處理作業流程等圖示參考資料，以協助教師提升執行效率。

### 三、編製相關教材及參考資料：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。

### 四、推動與實施防治計畫：

#### （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) 於訂定學校學生憂鬱與自我傷害防治計畫。

(2) 愛國國小學生憂鬱與自傷三級預防推動小組角色與任務：

職稱	職務	姓名	工作執掌	備註
召集人	校長	曾筱茹校長	<ol style="list-style-type: none"> <li>負責事件總指揮。</li> <li>召開緊急處理會議。</li> <li>視需要發佈新聞稿</li> <li>負責事件處理對外發言之窗口，或指定人員對外發言。</li> </ol>	
總幹事	教導主任	柯志勇主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>評估事件嚴重程度，籌組應變小組運作。</li> <li>依事件類型及大小決定啟重相關組員以進行事件的處理。</li> <li>平日整合校內外之專業人員（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。</li> <li>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，強化教師輔導知能。</li> </ol>	
工作小組	如下所列			
總務組	總務主任	陳清祥主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>會同訓導組長負責事件現場與善後之各項安全工作。</li> <li>提供事件處理所需之各項支援。</li> <li>負責隔離現場</li> </ol>	
輔導組	輔導室	何昕樺老師	<ol style="list-style-type: none"> <li>篩選與評估需要接受輔導之相關人士，並協助其危機處置相關資源的轉介與運用。</li> <li>協同處理自殺或自傷學生，並陪伴家屬。</li> <li>協助導師處理班級現場。</li> <li>進行悲傷輔導團體。</li> </ol>	
安全組	學務組	傅家偉老師	<ol style="list-style-type: none"> <li>會同總務主任負責事件現場與善後之各項安全工作。</li> </ol>	
醫療組	衛生組	護理師朱純慧小姐	<ol style="list-style-type: none"> <li>負責緊急救護處理。</li> <li>協助相關醫療處置事宜，提供適當的醫療服務及建議。</li> </ol>	
課務組	教務組長	蕭世仁老師	<ol style="list-style-type: none"> <li>負責因事件之發生，相關之課務調整處理。</li> </ol>	
資料組	文書組	侯雅云老師	<ol style="list-style-type: none"> <li>負責事件資料之紀錄與彙整。</li> <li>呈報事件處理報告。</li> <li>處理相關各項通報事宜。</li> </ol>	
委員	教師	全秀梅老師 陳仕霖老師 張淑芬老師 陳俐伶老師 白宜樺老師 賴藝困老師	<ol style="list-style-type: none"> <li>支持與關懷，耐心傾聽，分享學生的情緒經驗。</li> <li>保持對「異常舉動」學生之高度敏感。</li> <li>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。</li> <li>積極參與研習活動，充實相關知能。</li> </ol>	

## (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：對有「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」等疑似高危險群學生；並建立高關懷群檔案，配合篩檢高風險家庭。
  - (2) 提升導師、同儕、教職員、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。
  - (3) 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，辦理相關研習宣導。

## (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」，自傷自殺案件發生時，立即上「教育部校園安全及災害事件即時通報網」通報並以傳真「自殺暨高關懷群通報單」通報衛生局，進行後續轉介及協助工作。

## 伍、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。

陸、本計畫呈校長核定後實施，修正時亦同。

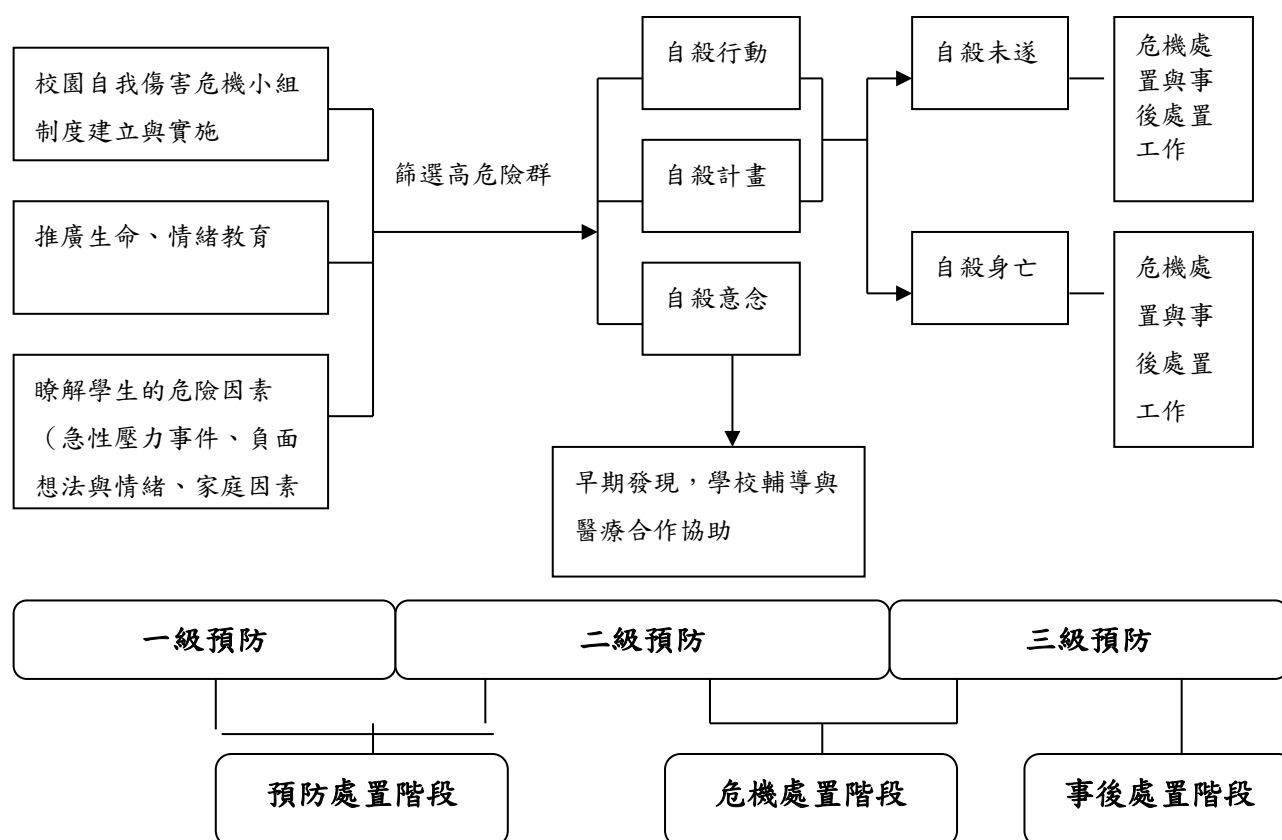
## 自我傷害三級預防處理流程

自我傷害議題在校園頻頻發生，無論學生或師長面對自我傷害行為經常產生心理壓力，不知道怎麼去談自我傷害，也不知道該如何處理。事實上，和想要自殺或有自傷行為的人談自殺，並不會促進他們真的去自殺，反而提供了一個機會讓其他人知道怎麼協助他。通常想要自殺的人，會釋放自殺的意念或是求助的訊息，因此，我們若能掌握時機介入，早期發現、早期治療，將可預防甚至避免重大自我傷害事件發生。

自我傷害防治工作，不僅僅是學校的責任，同時更需要結合家庭、社區、醫療等資源，進行合作與整合，才能在第一時間點將傷害降至最低，以期確實預防自我傷害之發生。同時，協助校園師生發展個人的調適應能力，也是預防工作的重要的一環。

在此簡單介紹「自我傷害三級預防」的主要內涵，包括：

- 一級預防：強調政策性、環境性、教育性、互動性的全面預防工作，建立「自我傷害危機處理小組」的架構，改善校園自我傷害預防措施、推廣正確的生命與情緒教育，增加師生之間的互動交流等行動指標，主要目的在於確立哪些是危險因素（壓力事件、情緒、家庭衝突等）與保護因素（支持系統、教育等），以提升保護因子並降低危險因素。
- 二級預防：篩選出高危險族群，提供心理輔導、資源協助等，落實早期發現早期介入的概念，以避免自我傷害行為的發生。
- 三級預防：自我傷害危機事件發生時，依據其類型動員小組團隊人員以進行相關後續事件的處理，主要目的在於避免事件產生的衝擊擴大，降低事件的負面影響，將危機轉化為轉機。



三級預防的模式

# 校園自我傷害危機處置小組的設置

組織：小組得設召集人、總幹事及發言人各1名，並依事件處理任務編制設置8個工作小組，各組設組長1名，組員若干名。其遴選與職掌的內容如下：

一、召集人：由學校校長擔任之。

1. 負責事件處理總指揮。
2. 召開緊急處理會議。
3. 指定人員對外發言。

二、總幹事：由具備評估事件嚴重程度及能靈活掌握小組運作者擔任之。

1. 襄理一切小組事務。
2. 依事件類型及大小決定啟動相關組員以進行事件之處理。

三、發言人：由校長指定適當人員擔任之。

1. 負責事件處理對外發言之單一窗口。
2. 視需要發佈新聞稿。

四、工作小組：

1. 安全組：建議由學校訓導處與總務處相關人員擔任之。

- (1) 負責事件現場與善後之各項安全工作。

2. 輔導組：建議由學校輔導人員擔任之。

- (1) 篩選與評估需要接受輔導之相關人士，並協助其危機處置相關資源的轉介與運用。
- (2) 進入事發現場，協同處理自殺或自傷學生，並陪伴家屬。
- (3) 協助處理班級現場，宣告事實。
- (4) 進行減壓團體 (debriefing)。

3. 醫療組：建議由衛生組及醫護人員擔任之。

- (1) 負責緊急救護處理。
- (2) 協助相關醫療處置事宜。

4. 課務組：建議由教務人員擔任之。

- (1) 負責因事件之發生，相關課務調整之處理。

5. 總務組：建議由學校總務人員擔任之。

- (1) 負責學校內外之聯絡及相關之總務工作。
- (2) 負責隔離現場。
- 3) 提供事件處理所需之各項支援 (如器材、用品等)。

6. 法律組：建議由學校人事人員並聘請法律顧問擔任之。

- (1) 負責學校內外有關事務之申訴、仲裁、救助、賠償等協調工作。
- (2) 提供相關法律問題諮詢。

7. 資料組：建議由輔導室資料組與學校文書組人員擔任之。

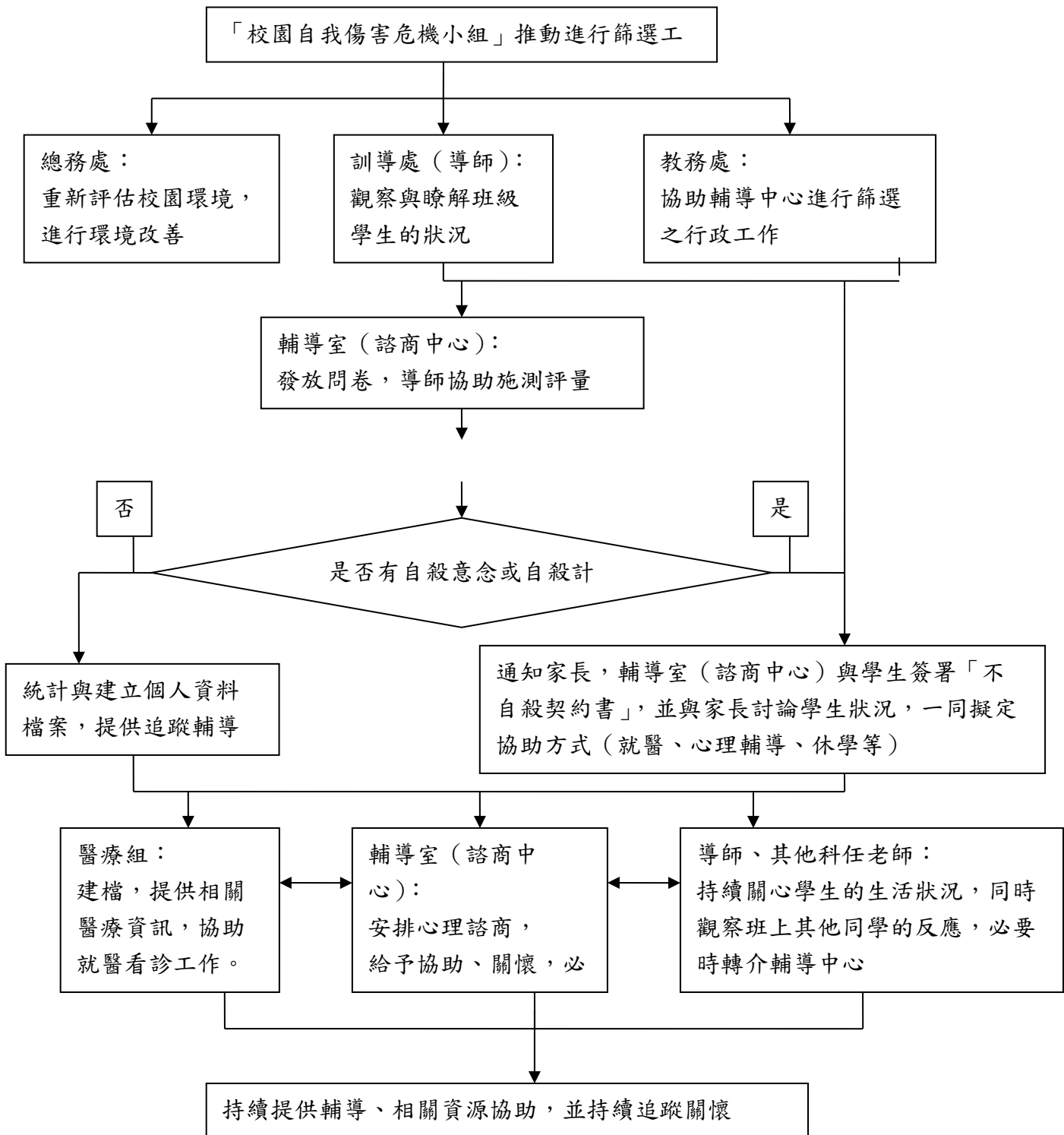
- (1) 負責事件資料之記錄與彙整。
- (2) 呈報事件處理報告。

(3)處理相關各項通報事宜。

8.社區資源組：包括家長會、社區心理衛生中心、醫院、警察局、其他相關社區機構。

(1)提供直接、間接服務與相關協助及諮詢。

## 二級預防的處理流程



二級預防處理流程圖

# 校園自我傷害事件發生後「自我傷害危機處置小組」工作

## 一、召集人：通常為該校校長

1. 主持會議。
2. 瞭解目前危機處置進度，並且安排人員進行事件之行政通報等事宜。
3. 與總幹事兩人彼此聯繫，給予需要的行政資源與支持。
4. 與總幹事、發言人進行溝通，決定消息發佈內容與如何與媒體應對。
5. 在事件被媒體報導之前，必須向督學與主管科提出口頭報告，隨後再補上書面報告。

## 二、總幹事

總幹事是自我傷害事件處理小組的決策人員，其工作範圍包含：

1. 負責與召集人、發言人溝通。
2. 依照其專業知識判斷，決定啟動哪些組別，決定介入的策略，於會議中與各小組討論，並發佈需要執行的任務。

## 三、安全組

安全組主要負責事件現場的處置及安全工作，工作包含：

1. 在警方到來前，維持事件現場的秩序。
2. 管制事件現場人員的進出。
3. 避免師生推擠或毀壞現場之完整。
4. 協助陪同警方進行相關處理。

## 四、醫務組

進行當事人急救之處理。醫療組人員於平時需準備一緊急醫療箱，當危機事件發生時，直接攜帶此緊急醫療箱趕赴現場。狀況可簡單分為以下兩類：

1. 狀況輕微的當事人  
請當事人至學校保健中心進行傷口之緊急包紮。
2. 情況危急者，如昏迷或外傷嚴重  
在現場進行急救處理，並且安排一醫療組人員聯絡醫療單位，對校外醫療單位進行當事人受傷狀況之通報。

## 五、輔導組

輔導組需要針對受到自我傷害事件影響之相關人士，進行輔導與陪伴事宜。這需要較多的先備專業知識或技能；尤其是輔導組長，必須具備自我傷害處理之概念與專業，才能進行及時與有效的人員調度。其工作範圍包含：

1. 可與社區資源組合作，尋求諮詢。
2. 邀請社區資源組人員進入校園，進行直接服務。
3. 安排專人聯絡並陪伴家長，在電話中或現場對家長解釋事件發生的經過，與家長協商處理的方式，給予家長支持，並且與家長進行後續的聯絡。
4. 帶領當事人班級，送當事人離開現場。

除了當事人及家長的處理之外，也要進入當事人班級進行班級輔導與處理，包含四項重點：



#### 1. 與班級學生宣告事件的事實：

向班級學生宣告當事人的狀況，並且簡介學校可能的處理流程，減少學生的不確定感，並且避免謠言的發生。

#### 2. 以同心圓概念分小組進行減壓團體：

依照與當事人的親近關係來依序分組，愈親近的朋友便是愈接近圓心，通常也是愈高危險的人，再來是室友或者同組的同學，最外圍則是平時沒有交集的同班同學，進入班級的人員，可以依照班級的人數或組別編排，進行分組。

#### 3. 與死者道別：

若當事人不幸死亡，可帶領當事人班級，計劃或進行與死者道別的儀式性活動，如寫小卡、參與告別式等，但活動的內容與方式，是由學生自己思考與決定，而非老師指派，同時也要尊重每一個學生的特殊性與決定權，而不是強迫全班一起參與此活動。

由輔導人員評估此活動的可行性，並適時給予資源，或幫班級學生向學校或危機處置小組進行協商。

#### 4. 篩選危機師生及安置：

在進入班級現場或進行減壓團體時，輔導人員便必須注意班級師生的身心狀況，尤其是那些愈接近同心圓內部的師生。當發覺某些師生有特殊狀況時，必須進行特殊的介入，如安排師生的支持或通報網絡、請求課務組安排代課事宜、通知學生家長、邀請進入個別諮商等。本重點相當於為後續處置階段鋪路，被篩選出來的相關人士須於後續處置階段繼續予以追蹤或接手處理。

### 六、總務組

總務組主要任務是提供所有需要的物件及硬體設備，工作範圍包含：

1. 事件發生後，需趕往現場負責拉起隔離區域的布條或繩子，防止非相關的師生進入現場，確保事發現場的完整。
2. 負責所有的器材需求，如遮蓋遺體的布條；若自我傷害事件於夜間發生，則需準備照明器材等。
3. 於警方或法醫等人員處理完畢後，負責現場環境的復原及善後，安排人員處理血跡、重新油漆、損毀器材之修繕等。

### 七、課務組

負責協助因為自我傷害事件發生，受到影響的教師、工作人員等，進行調、代課、學生請假事宜。其如：安排某課堂進行減壓團體，通知該老師調課事宜；當事人班級教師因事件衝擊，需要休息或接受輔導，則安排其他老師負責代課等。

# 校園自我傷害危機處置標準化作業流程

自我傷害事件發生

事件發現人通報總幹事並通知校護或打 119

總幹事通報召集人，依事件大小決定啟動相關人員進行危機處置

第一線現場處理

召開危機小組會議

相關危機處置

1. 啟動 24 小時危機通報系統
2. 召集人應實際需要隨時召開危機小組會議
3. 指派發言人擔任對外發言之單一窗口
4. 資料組負責蒐集彙整事件相關資料並擔任會議紀錄
5. 進行工作人員之減壓團體
6. 必要時邀請法律組或社區資源組人員參與會議

安全組

負責事件現場之處置與安全工作

醫務組

進行當事人緊急醫務之處理

輔導組

1. 通知家長，進入事發現場，協同處理自殺或自傷學生，並陪伴家屬
2. 協助處理班級現場
3. 進行減壓團體
4. 篩選危機師生及安置

總務組

1. 負責隔離現場
2. 提供事件處理所需之各項支援（如器材、用品等）

社區資源組

1. 必要時提供直接服務
2. 提供專業資源與資源連結

資料組

負責蒐集與彙整事件相關資料，處理相關通報事宜，並擔任會議紀錄

法律組

必要時提供專業諮詢或指導

課務組

負責因為此事件處理人員之調、代課事宜

社區資源組

1. 必要時與社區相關資源連結，可提供直接或間接服務
2. 提供專業資源與資源連結

事後處置

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

## 校園自我傷害防治

### 一、自殺行為是有預兆的：

1. 語言上的線索：可能直接以話語表現，也可能在日記、寫信、寫作文中表現出來。如：「沒有人關心我的生死」；「如果沒有我的話，事情也許會好些」。
2. 行為上的線索：
  - (a) 突然的、明顯的行為改變，如活潑變成退縮。
  - (b) 出現與上課有關的學習行為問題，如成績大幅滑落。
  - (c) 放棄個人擁有的財產：如立下遺囑；將心愛的東西送給別人。
3. 環境上的線索：
  - (a) 重要人際關係的結束；如親人死亡、與密友吵架、分手。
  - (b) 家庭發生大變動；如財務困難、搬家。
  - (c) 表現出對環境的不良適應，並因而失去信心。如九二一大地震後的創傷，造成自殺率上升。
4. 併發性的線索：此類表現嘗試上三項的延伸，包括：
  - (a) 從社團中退縮下來。
  - (b) 出現憂鬱的徵兆。
  - (c) 出現不滿的情緒。
  - (d) 睡眠、飲食規則變的紊亂，失眠、顯的疲憊，身體常有不適、生病。
  - (e) 兒童早發性憂鬱症、躁鬱症—有「過度換氣症候群」的情形

### 二、一旦孩子有自我傷害的意圖，你該如何幫忙？

#### 1. 傾聽：

- (1)當一個人處於情緒的危機時，最重要的是——**是否有人願意聽他說些什麼。**
- (2)協助他了真實的問題情況，避免錯誤的保證，如：**【一切事情都會變好的】**。
- (3)千萬不要對他所說的內容有批判性的態度，或以道德標準來衡量他的話；請傾聽他的訴說，接納他。
- (4)最好站在孩子的立場上，去感受他所感受的，讓他體會到有人能夠**【真實的了解他、關心他】**。**【被真實的了解】**是個非常重要的經驗，經由這種經驗，孩子可以和了解他的人如：父母親、師長，形成心靈上的聯繫。而這種心與心交會的心狀態達到某種程度時，孩子即會發生**【整個人的變化】**。所以，若發現孩子可能有自我傷害傾向的行為或企圖時，父母親（或師長）要記得隨時調整自己的心態，放棄**【父母（或師長）的威嚴】**，讓孩子感受到真正的關懷。

#### 2. 支持、表達您對孩子的關心：要向孩子表達您對他的關心時，語氣要恰當，心中最好只有一個念頭：

- (1)**【我要仔細而深入地去感受我得孩子目前所感受的】**
- (2)**【我可以感受到你非常難受】**
- (3)**【我不敢說我是不是真的能感受到你的內心有多痛苦，但我很願意也很希望能夠和你一起面對你的問題】**；
- (4)**【你願不願意讓我多知道你心理的想法和感受?】**明確地表達你的支持，是很重要的事。

#### 3. 若發現孩子有嚴重的自我傷害想法或感覺時，要保持高度敏感：

- (1)如果有這方面的發現，請直接詢問他對於自殺的想法。如果我們不對自殺的想法加以處理，孩子會認為我們並不關心他。
- (2)自殺是一個令大家都感到不舒服的話題，但我們仍必須以坦誠、誠實、真誠的溝通來面對。
- (3)當一個人表達出他想自殺的計劃時，實際情況往往比這想法更糟。所以，即使他以平靜的方式表達自殺的意圖時，仍然要慎重地處理。

#### 4. 信任自己的判斷：

如果您認為孩子正處於自殺的危機中時，則一此項判斷行動，不要讓其他人誤導您而忽略了自殺的訊息。寧可做一個杞人憂天者，也不要造成遺憾。

#### 5. 採取行動：

- (1)告訴其家人：和其家人討論您所知道的情形，（宜考量家長平日的教育理念及做法）共同決定要如何請求援助。同時要和學校老師、輔導老師聯絡，請他們密切注意孩子的舉止。
- (2)**跟在自殺個案的身邊：不要讓他獨處，務必等到救援才可以離開。**打電話找尋可以協助的人來幫

忙，而不要事事自己處理。

6. 注意先前的企圖：一個對自殺行為有事先準備的孩子，很可能會真的嘗試一次。如果孩子真事前準備，必須告訴家人、老師、輔導老師或其他專門人員，小心防範。