

## 宜蘭縣立南安國民中學

### 推動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、教育部推動校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫。
- 二、宜蘭縣政府辦理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。

參、實施對象：本校全體師生及家長。

肆、實施時間：114年8月1日至115年7月31日止。

伍、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輔導團，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）辦理本校執行學生憂鬱與自傷防治之經驗分享與觀摩，透過示範學習，以激發學校積極推動，並精進推動之策略與行動方案。

（三）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、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) 請課程發展委員會將增進學生挫折容忍力及情緒管理之相關議題納入課程計畫中。

(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。

(五) 持續運用與提供教師高危險群或憂鬱、自我傷害者介入之心理治療或諮商手冊與多媒體宣導教材，增進教師對相關學生的瞭解。

### 四、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，免於憂鬱自傷。
2. 策略：增加保護因子，降低危險因子。

### 3. 行動方案：

#### A. 教務行政處：

- a. 規劃生命教育與學生憂鬱與自我傷害防治融入課程或教材選讀，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。
- b. 利用綜合活動課或其他彈性(校本)課程融入生命教育及憂鬱與自我傷害防治宣導課程活動(如生命教育電影、短片、閱讀、演講等)。
- c. 加強學校值日夜人員之危機處理能力。
- d. 校園走廊間之意外預防、消滅校園環境安全死角。
- e. 設置生命教育及憂鬱與自我傷害防治宣導布告與求助專線標語/立牌宣導。

#### B、學輔處：

- a. 結合社會資源辦理生命教育及憂鬱與自我傷害防治、溝通技巧與情緒處理訓練、促進心理健康等宣導或防治工作。
- b. 利用(朝會或週會)集會辦理生命教育及憂鬱與自我傷害防治宣導活動(如生命教育電影、短片、閱讀、演講等)。
- c. 建立校園危機事件處理運作機制與運作流程及全校緊急事件處理通報資料。

d. 加強導師會議功能，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。

e. 辦理學生紓壓及挫折容忍力提升活動。

f. 強化教師輔導知能：實施全體教師對憂鬱與自我傷害辨識及危機處理知能。

g. 對家長進行憂鬱與自殺認識與處理之教育宣導。 i.

h. 同儕之溝通技巧與情緒處理訓練。

i. 舉辦家長座談會及親職教育講座，加強家長憂鬱與自傷認識與處理之教育宣導。

j. 設置生命教育及憂鬱與自我傷害防治宣導布告與求助專線宣導。

k. 彙整相關資源網絡提供全校師生，並宣導 24 小時通報與求助專線。

#### C. 導師：

a. 積極參與有關憂鬱、自我傷害防治之研習活動，以對學生行為有正確的認識。

b. 留意學生日常生活當中是否遭遇較大的生活變動。

c. 營造班級內之歸屬感與凝聚力，以及情緒支持的氣氛。

d. 留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。

e. 實施電話及家庭訪問，了解學生居家生活狀況。

f. 在班上形成通報網絡，指定幹部主動報告同學的異常狀態。

D. 全校教職員工：

a. 參與校園危機事件流程之演練，熟悉相關程序。

b. 積極參與研習活動，提升憂鬱及自我傷害之辨識能力。

c. 保持對「異常舉動」學生之高度敏感，及時輔導並提報相關單位。

d. 支持與關懷，傾聽分享學生的情緒經驗。

e. 常與導師、輔導教師保持聯繫，並參與認輔工作。

(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」；並配合篩檢脆弱家庭。

(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、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。

(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、心衛中心自關員等）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」，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」通報羅東心衛中心，進行後續轉介及協助工作。

陸、計畫參考：

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及憂鬱與自我傷害防治工作自我檢核表。

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：

(一) 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。

(二) 定期邀集專家學者、民間團體代表及實務工作者召開「學生憂鬱與自我傷害防治策略研商會議」，以結合社會資源、廣納各界意見，適切進行檢討修正，確保計畫有效推動。

柒、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。

捌、本計畫呈校長核准後公佈實施，修正時亦同。

專任輔導  
教師 楊珮

114.8.26

學輔  
主任 陳佑任

校長 謝惠娟