

## 新北市新店區雙峰國民小學憂鬱與自我傷害防治工作計畫

### 壹、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辦理。
- 二、98.9.23 北特字第 0980795283 號函。

### 貳、目標：

- 一、協助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、增進教師對憂鬱與自我傷害之辨識及危機處理，強化即時處置知能。
- 三、落實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、建立憂鬱與自我傷害之危機處理標準作業流程。
- 五、增進專業輔導人員對憂鬱自我傷害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防治工作模式。

### 參、推動策略：

#### 一、研究發展：

- (一) 蒐集國內外學生憂鬱與自我傷害防治相關資料，提供同仁參閱運用。
- (二) 調查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) 探討校園自我傷害暨自殺行為之個案成因，並研擬校園危機處置機制及處理流程，建立個案處理範例。

#### 二、強化組織運作：

- (一) 配合本縣「精神衛生及自殺防治委員會」所推動之各項計畫，落實通報並降低憂鬱與自我傷害之個案量。
- (二) 設置學生憂鬱與自傷三級預防推動小組。
- (三) 配合適性學習社區心理專業人員(精神科醫師)校園巡迴計畫及學生心理諮商中心的設置，提供處理學生憂鬱與自傷三級預防工作之相關諮詢協助。

#### 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) 配合教育部所編製之校園自我傷害防治處理工作手冊，並置於網站下載專區，以利教師逕行運用，俾期及早辨識學生問題，即時提供學生協助。

**四、推動與實施防治計畫：**擬定學生憂鬱與自我傷害防治計畫，據以執行並定期檢討修正。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) 訂定學生憂鬱與自我傷害防治計畫（本計畫）。

(2) 建立校園危機應變機制，訂定自殺事件危機應變處理作業流程。

(3) 校長整合校內資源，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. 學務處：

a. 結合社團及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. 利用教師晨會及兒童朝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。

C. 輔導室（輔導中心）：

a. 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。

b. 對家長進行憂鬱與自殺認識與處理之教育宣導。

c. 同儕之溝通技巧與情緒處理訓練。

D. 總務處：

a. 加強學校警衛系統之危機處理能力。

b. 校園高樓之中庭與樓梯間之意外預防安全網、消滅校園環境安全死角。

c. 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。

(4) 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：優先對國小高年級學生運用觀察、問卷或量表篩選，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) 長期輔導與追蹤：定期建立高關懷群檔案，並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、教職員、家長之憂鬱辨識能力，並配合運用「校園自我傷害防治手冊」中的自我傷害行為篩選量表及自殺危險程度量表，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，並能適時轉介個案接受專業的心理諮商或治療。

## (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：各校如發現自殺與自殺企圖之危機個案，學校人員（導師/教師/行政人員等）於知悉事件發生時，立即啟動危機處理機制，並由生輔組/教官室依校安通報機制落實校內、外通報。

## 五、落實通報轉介：

- (一)如發現自殺與自殺企圖之危機個案，立即啟動校安通報機制。
- (二)適時轉介憂鬱與自我傷害個案至學生心理諮商中心或透過適性學習社區心理專業人員(精神科醫師)校園巡迴計畫進行轉介。

## 六、自傷防治之社會宣導教育：

- (一)推動學生「我不自殺」契約宣示活動。
- (二)鼓勵學生及家長參加自我傷害防治之宣導活動。
- (三)利用親職教育、社區活動之辦理，針對家長、社區民眾進行憂鬱與自傷認識與處理之教育宣導。

## **肆、計畫檢討：**

- 一、自我檢核：於每學年結束一個月內，填列學校執行憂鬱與自我傷害防治工作自我檢核表，並函報主管機關備查。
- 二、落實通報與危機處理：
  - 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。
- 三、計畫補助與獎勵措施：
  - (一)相關研究、教材研發及實務推動人員及教師，有具體優良性事蹟者，報教育局或教育部公開表揚，並作為教師評鑑(考績)或升等之加分參考。
  - (二)校長或業務主管規劃執行本計畫，成效良好並有具體績效者，應優先提報獎勵學生事務與輔導工作優秀人員表揚。
- 四、檢討修正：
  - (一)召開本計畫執行協調會議，針對執行困境，協助解決。
  - (二)配合本縣「精神衛生及自殺防治委員會」之召開結合社會資源，適切進行檢討修正，確保計畫有效推動。
  - (三)校長落實監督各處室，促請積極執行。

## **伍、執行成效評估指標**

### **一、一級預防：**

- 1.編定全校性自傷防治工作計畫。
- 2.建立校園危機應變機制，訂定自殺事件危機應變處理作業流程。

### **二、二級預防**

- 1.針對高關懷群介入輔導，並建立檔案，定期追蹤。

### **三、三級預防：**

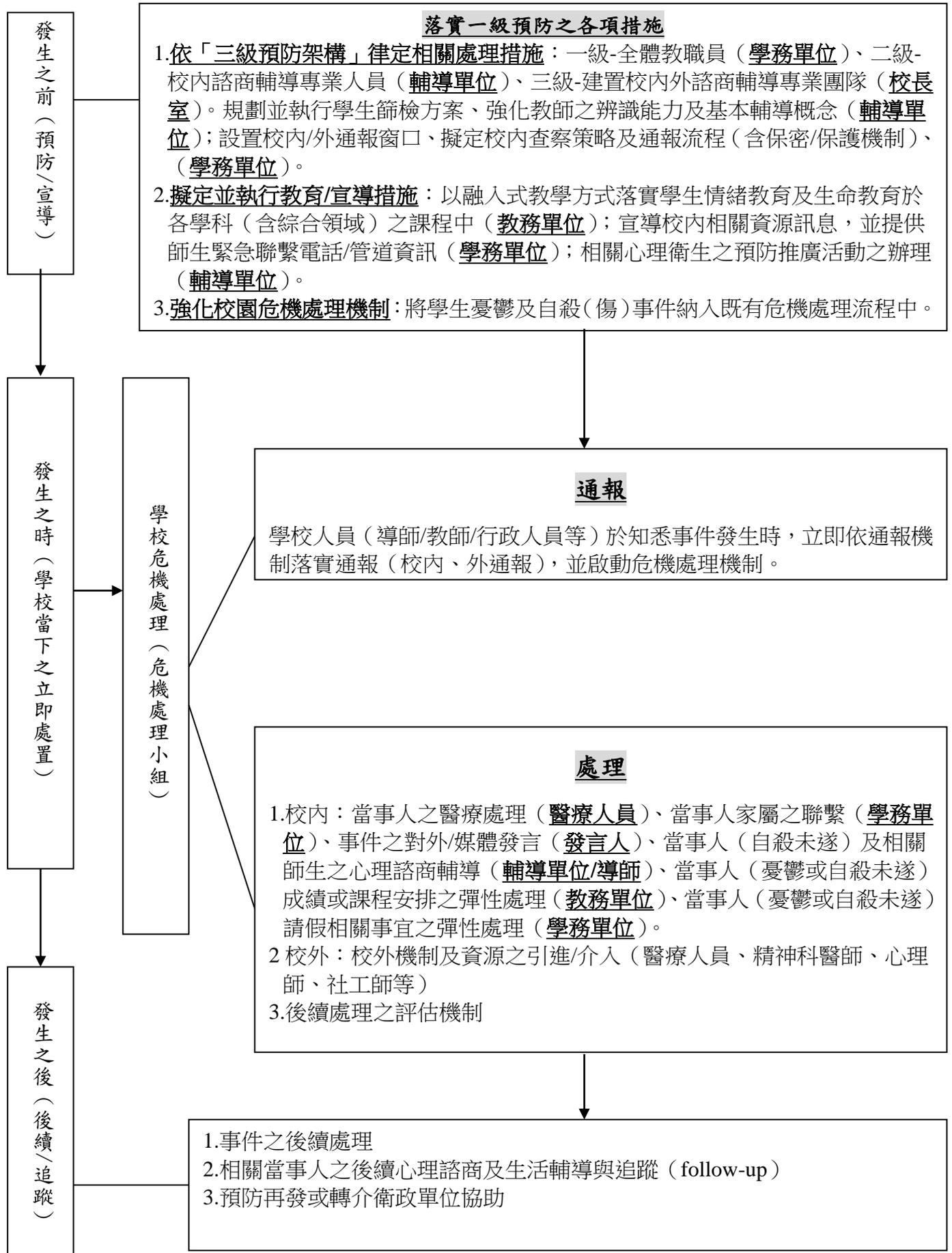
- 1.建立學生自殺之虞或自殺未遂之危機處理流程。
- 2.建立學生自殺死亡之危機處理流程。

#### 陸、預期成效

- 一、透過校園執行學生憂鬱與自我傷害防治工作之過程，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、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。

柒、本計畫呈校長核訂後實施，修正時亦同。

新北市新店區雙峰國民小學學生憂鬱及自我傷害防治處理機制流程圖



### 心理諮商、自殺防治專線

請多關心身旁的人，必要時尋求心理的諮商與即時救助，莫輕忽！

衛生署心理諮詢專線 02-33930885（傷傷久傷您幫幫我）

衛生署免付費心理與醫療諮詢服務電話 「安心專線」0800-788-995（請幫幫、救救我）

台北市社區心理衛生中心（02）33936779 台北市金山南路1段5號

新北市板橋社區心理衛生中心（02）22542454 新北市板橋市英士路198號

新北市三重社區心理衛生中心（02）29869755、29869773 台北縣三重市中山路2號

### 生命線：

#### ●聯絡方式

全省簡撥碼：1995

台北市生命線：(02) 2505-9595

新北市生命線：(02) 2967-9595

#### ●聯絡方式

全省簡撥碼：1980

台北市張老師：(02)2716-6180

新北市張老師：(02)2989-6180

●民眾自殺防治安心專線：0800788995，24小時免付費專線電話，1月起衛生署委託台北市生命線辦理，提供民眾自殺防治、心理諮詢。

●台北市生命線專線：1995，24小時電話輔導，提供自殺防治、危機處理等服務，遇緊急個案將通報110會同相關單位處理。

●台北市立聯合醫院松德院區精神醫療諮詢專線：(02) 23466662，時間：週一至週五上午8點至下午5點，提供精神醫療諮詢。

●台北市社區心理衛生中心心理諮詢專線：(02) 33937885，時間：週一至週五上午9點至晚上9點，提供心理課程資訊、心理衛生諮詢及資源轉介服務。