

# 臺南市立下營國中學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫

## 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。
- 二、臺南市下營國民中學 111 年度生命教育計畫

## 貳、目的：

- 一、發展與推動增進學生因應壓力與危機管理知能，並增進教師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、增進教師及訓輔業務人員，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。

## 參、實施對象：本校教職員工生及家長

## 肆、行動方案

項目	執行內容	承辦處室	備註
一、 初級預防	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校長主導整合校內資源，強化各處室合作機制。</li> <li>2. 校長主導結合校外網絡源，督導建構學生自我傷害三級預防推動小組及整體協助機制。</li> <li>3. 督導全體教職同仁提高警覺，熟悉事件發生處理流程，加強危機處理能力。</li> </ol>	校長室	目標： 增進學生心理健康，免於自我傷害。
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極參與自我傷害防治之研習活動，充實相關知能。</li> <li>2. 規劃生命教育、課業減壓、提升挫折容忍力、多元思考及情緒管理等議題融入教學課程，辦理電影、短片、閱讀、演講等宣導、體驗活動及正向思考與潛能開發等訓練，提升學生抗壓與問題解決能力，並建立基本危機處理及自我傷害防治之自助與助人技巧。</li> <li>3. 支持、關懷、傾聽與分享學生情緒經驗，保持對「異常言行」學生之高度敏感。</li> <li>4. 瞭解學生日常生活是否遭遇較大的生活變動，給予支持、關懷與傾聽，掌握班上學生的身心狀態。</li> <li>5. 導師、輔導教師常保持聯繫，鼓勵教師參與認輔工作。</li> <li>6. 營造班級內之正向人際互動、歸屬感、凝聚力及情緒支持的氣氛，形成師生暢通的通報網絡，並指定幹部主動報告同學的異常狀態。</li> <li>7. 每堂課確實點名，留意每位同學出缺席狀況，與家長保持密切聯繫，相互交換學生之日常訊息。</li> <li>8. 留意學生聯絡簿所透露的心事及相關線索，對於情緒不穩定之學生，隨時掌握與關心，並適時提供相關輔導協助。</li> <li>9. 主動關心在校園各處遊蕩學生之狀況並依附件四高關懷學生處遇暨校園安全因應原則之各大樓負責單位分工協尋，落實校園安全死角及僻靜空間之巡邏。</li> <li>10. 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。求助專線如下：</li> </ol>	全校 教職員工	策略： 增加保護因子，降低危險因子。

	<p>安心專線--【衛生署 24 小時自殺防治與通報專線-0800-788-995】</p> <p>台灣兒童少年自殺防治專線天使專線—0800-555-911</p> <p>台南市心理諮詢中心—(06)3352982</p> <p>台南市生命線—(06)-2209595</p> <p>台南「張老師」—(06) 2366180</p> <p>台南市衛生局—(06)-6357716</p>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦促進心理健康之活動，如：正向思考、衝突管理、情緒管理、壓力與危機管理之活動。</li> <li>2. 辦理生命教育與自殺防治電影、短片、閱讀、演講等宣導、體驗活動及正向思考與潛能開發等訓練。</li> <li>3. 結合社團及社會資源辦理自我傷害防治工作。</li> <li>4. 強化教師輔導知能：實施全體教師對自我傷害辨識、自殺防治「一問二應三轉介」、危機處理及通報機制知能。</li> <li>5. 對家長進行自我傷害認識與處理之教育宣導。</li> <li>6. 辦理學生同儕及社團幹部之溝通技巧與情緒管理訓練。</li> <li>7. 加強導師會議功能，增進導師與家長對各處室學生生活狀況瞭解及問題處理之協助。</li> <li>8. 建立校園危機應變機制（附件一、附件二），設立 24 小時通報求助專線。</li> <li>9. 訂定自我傷害事件危機應變處理作業流程（附件三）、高關懷學生處遇暨校園安全因應原則（附件四），並利用行政會報、校務會議、教務會議、導師會等集會場合宣導，定期進行演練。</li> </ol>	各行政處室	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 培訓保全人員及職工，加強校園安全死角之巡邏及校園危機事件處理之能力。</li> </ol>	總務處	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供職員正向積極的工作態度訓練，建立友善的校園氛圍。</li> <li>2. 提供教職員工心理諮商服務管道</li> </ol>	人事室	
<p>二、 二級預防</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高關懷學生辨識與輔導：每學期在尊重學生自主與考慮不傷害生命原則，強調保密隱私、不標籤化與污名化之下，透過校園生活問卷、心理測驗等篩選，提供初級輔導與追蹤關懷。</li> <li>2. 高關懷學生介入輔導：建立高關懷群檔案，主動提供高關懷學生必要的關懷協助及需要的諮商輔導，定期追蹤，必要時進行危機處理。</li> <li>3. 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，進行危機處置、必要的轉介與協助就醫。</li> <li>4. 提升導師、學生、教職員及家長之憂鬱與自殺風險度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學生提供進一步個別或團體的心理諮商。</li> <li>5. 整合校內外之專業人員（如：諮商心理師、臨床心理師、社工師、精神科醫師等）資源到校服務。</li> </ol>	導師 任課教師 輔導室	<p>目標：</p> <p>早期發現、早期介入，減少自我傷害發生或嚴重化之可能性。</p> <p>策略：</p> <p>篩檢高關懷學生，即時介入。</p>

<p>三、三級預防</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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；安排個案由精神科醫師、心理師進行後續治療，以預防再自殺；家長聯繫與預防再自殺教育；進行班級團體輔導，提供學生心理衛生教育及學生同儕如何對自殺未遂當事人進行協助。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>學務處 輔導室 教務處</p>	<p>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，及自殺未遂者的再自殺。</p> <p>策略： 建立自殺與自殺企圖者之危機處理與善後處置標準作業流程。</p>
---------------	---	----------------------------	--

伍、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、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。

陸、本計畫呈校長核准後公佈實施，修正時亦同。

承辦人

處室主任

國立臺南市立營盤國民中學校 校長 方崑合

教師兼輔導組長 蘇怡婷

教師兼教務主任 王詩婷

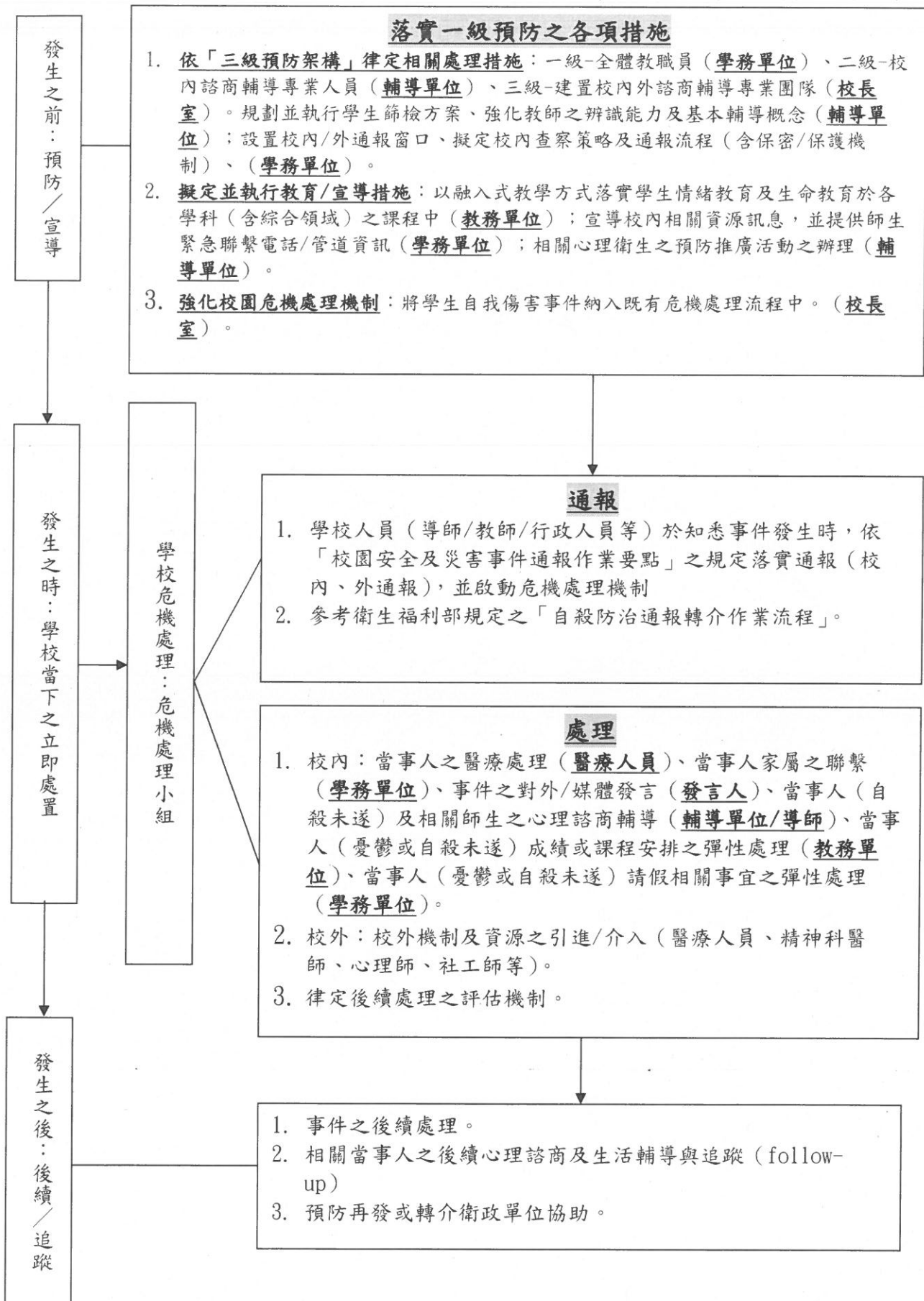
輔導組長 吳娟

教師兼代學務主任 余政奇

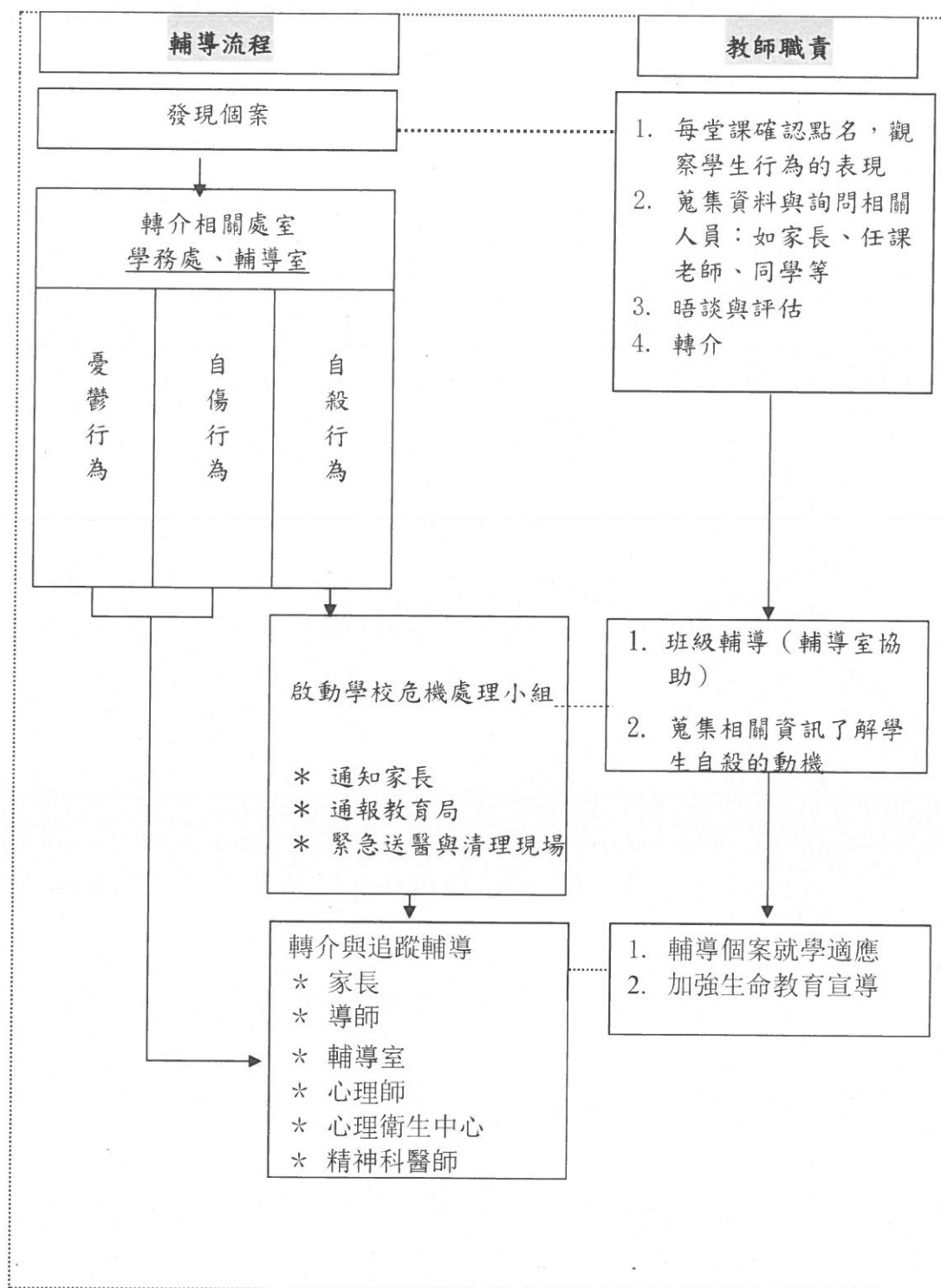
教師兼總務主任 陳正恩

人事室主任 陳音潔

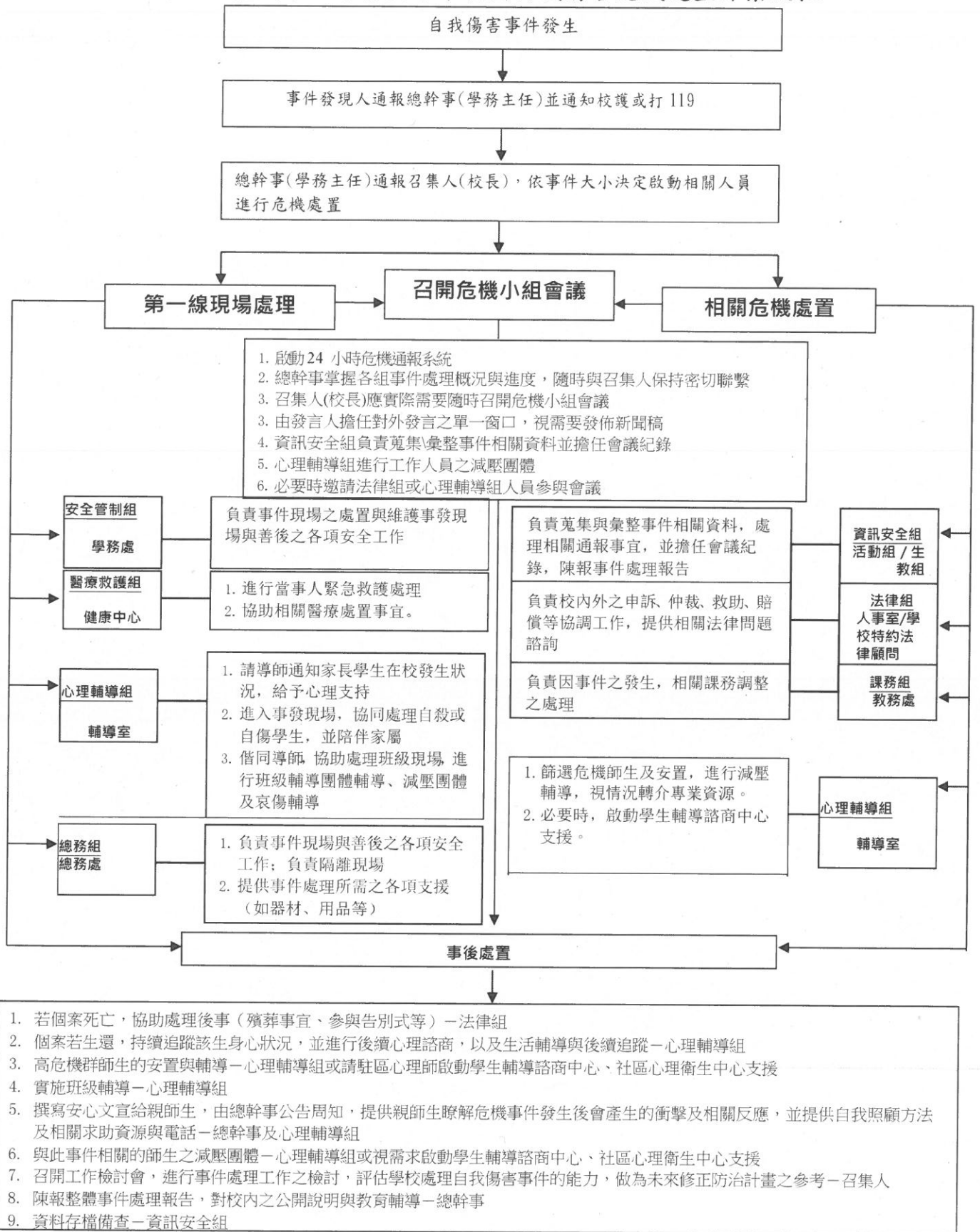
## 附件一 臺南市立下營國中學生自我傷害防治處理機制流程圖



## 附件二、臺南市立下營國中校內查察策略及通報流程



### 附件三、臺南市立下營國中學校園自我傷害危機處置作業流程



註：1. 本流程用於當校園自我傷害事件發生時, 緊急處理之基本標準流程。  
2. 本校 24 小時通報專線：689-1105 轉 120 (學務處)  
3. 校外求助專線：1995

臺南市立下營國中學校園自我傷害危機處置組織職掌分工說明

組織	職掌	分工	
召集人	<ol style="list-style-type: none"> <li>負責事件處理總指揮。</li> <li>召開緊急處理會議，瞭解危機處置進度，並且安排人員進行事件之行政通報事宜。</li> <li>與總幹事兩人彼此連繫，給予需要的行政資源與支持。</li> <li>指定人員對外發言。</li> <li>與總幹事、發言人溝通，決定消息發佈內容與如何與媒體應對。</li> <li>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。</li> </ol>	校長	
總幹事	<ol style="list-style-type: none"> <li>襄理一切小組事務。</li> <li>依事件類型決定啟動相關組員以進行事件之處理。</li> <li>決定介入策略，發佈需要執行的任務。</li> </ol>	學務主任	
發言人	<ol style="list-style-type: none"> <li>負責事件處理對外發言之單一窗口。</li> <li>視需要發佈新聞稿。</li> </ol>	學務主任	
工作小組	安全組	<ol style="list-style-type: none"> <li>負責事件現場與善後之各項安全項目。</li> <li>在警方到來前，維持事件現場的秩序。</li> <li>管制事件現場人員的進出。</li> <li>避免師生推擠或毀壞現場之完整。</li> <li>協助陪同警方進行相關處理。</li> </ol>	學務處
	總務組	<ol style="list-style-type: none"> <li>負責校內外之聯絡及相關之總務工作。</li> <li>提供事件處理所需之各項支援(如器材、用品等)。</li> <li>負責拉起隔離區域的布條，防止非相關的師生進入現場，確保事發現場的完整。</li> <li>負責現場環境的復原及善後，於警察採證等流程結束後，安排人員處理血跡、重新油漆、損毀器材之修繕等。</li> </ol>	總務處
	醫療救護組	<ol style="list-style-type: none"> <li>負責緊急救護處理。</li> <li>對情況輕微者，請當事人至保健中心進行傷口之緊急包紮。</li> <li>對情況緊急者，進行現場急救處理，並通報校外醫療單位。</li> <li>協助相關醫療處置事宜。</li> </ol>	護理師
	課務組	<ol style="list-style-type: none"> <li>規劃生命教育融入課程，提升學生抗壓能力與危機處理、及自我傷害之自助與助人技巧</li> <li>負責因事件之發生，相關課務調整之處理，協助受到影響的教師、工作人員等，進行調代課、請假事宜。</li> </ol>	教務處
	法務組	<ol style="list-style-type: none"> <li>負責學校內外有關事務之申訴、仲裁、救助、賠償等協調工作。</li> <li>提供相關法律問題諮詢。</li> </ol>	學務處 人事室

組織		職掌	分工
	資訊安全組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 負責事件資料之紀錄與彙整。</li> <li>2. 呈報事件處理報告。</li> <li>3. 處理相關各項通報事宜。</li> </ol>	學務處
	心理輔導組	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 篩選與評估需要接受輔導之相關人士。</li> <li>2. 協助危機處置相關資源的轉介與運用，結合社區資源，尋求諮詢，或進行直接服務。</li> <li>3. 進入事發現場，協同處理自殺或自傷學生，安排專人連絡並陪伴家長，向家長解釋事件發生的經過，與家長協商處理方式，給予家長支持，並與家長進行後續的連絡。</li> <li>4. 進行減壓團體。</li> <li>5. 進行班級輔導。</li> <li>6. 篩選危機師生及安置。</li> </ol>	輔導室



## 附件四、臺南市立下營國中學生特殊狀況暨校園安全因應原則

學生身心特質隨著時代變化快速，為確保學生心理健康與人身安全，建置周密的校園危機處理網絡。請教職同仁共同研讀以下「理解、處理、再教育」之原則，並於課堂或班級經營時向學生宣導相關知能，共同建立友善校園保護因子。

### 一、理解學生常見狀況：

情緒反應大（低落、憤怒、焦慮）、缺曠課、遲到較多、趴睡、生涯生活沒有重心、人際退縮、社交技巧不佳、人際敏感度不足、在團體中沒有存在感、思考僵化固執、沒有彈性、鑽牛角尖、有身心科醫師診斷或症狀者、家庭環境因素不利、多元性別特質，而上述這些特性嚴重影響到學生生活適應。

另外學生亦常會透過玩手機遊戲、滑臉書、看影片、打球、話講不停、趴睡、頻跑廁所、不來學校…來紓緩自己的情緒。

青少年期往往是身心疾病的好發期，憂鬱、焦慮情緒或服用身心科藥物都會讓學生作息失調難準時到校，猶豫不決的認知能力也會讓學生對於來校難以做出抉擇、無法專注投入學習等。身心科藥物能讓學生情緒暫時平穩，但是無法短時間就「治癒」學生的身心狀態，同樣心理諮商及輔導也需長期介入。

學生之身心狀態是起起伏伏、來來回回的，因此陪伴的歷程較長，需要所有系統中的師長共同合作。

### 二、處理

在我們有上述的理解後，學生上課期間無故離開教室，例如：去廁所遲遲未歸、情緒激動衝出教室或不明原因離開教室，我們的因應作法為：

1. 老師請每節上課確實點名，以掌握學生與潛在需關懷學生之去向。
2. 第一步：追蹤與通報
  - (1) 指派點名員、輔導股長或同仁親自帶著手機跟隨學生以確認去向，勿追趕與喝斥，也不得因學生拒絕關心、想獨自靜一靜等理由就逕自返回班上，需直到有相關人員接手才可離開，以確保學生安全。
  - (2) 同時間進行通報。通報單位：學校各處室皆可。各處室在知悉後亦需橫向聯繫。
  - (3) 通報時內容包括：班級姓名、離班時間、可能行蹤地點、離開原因…等。
  - (4) 學務處及總務處協助先查看監視錄影機同時尋找學生，協尋校園安全死角時包括廁所、樓梯間、圍牆邊、回收場、專科教室等。**各樓層分工區域如表1，請接獲通知後一同協尋。**

#### 3. 第二步：處理學生當下的情緒

當我們遇到、找到學生時，第一時間給予立即、溫和、堅定的陪伴，請勿責難學生行為，或立即強行帶到相關處室，學生抗拒反而會跑掉造成危險。您可以：

- (1) 多肯定，例如：我知道你想找個地方靜一靜避免影響同學…
- (2) 多等待，例如：慢慢來沒關係，緩一下我們再說…
- (3) 多陪伴，例如：我知道你遇到困難，我會陪著你…
- (4) 多鼓勵，例如：你願意跟我說說發生了什麼事嗎？
- (5) 少責備，不要成為最後一根稻草。
- (6) 少急躁，慢慢說。
- (7) 找資源，學生情緒稍穩定後，再轉介導師、學務處、輔導室…等單位。

### 三、再教育

初級(發展性)輔導最理想的實施方式是老師於課堂中融入課程教學或於班級經營時帶入討論與教導，事件發生後請老師適度引導學生學習如何同理、接納及關懷同儕，如何避免類似事件再發生，將會是建立最佳安全網絡的方式。另外，也可以透過給予學生服務、貢獻班級的機會，或者安排小天使關懷陪伴、定期關懷或回報導師，也是非常好的做法！

學生需要校園中每一個師生的共同給力，才能避免自我傷害或意外事件的發生，讓我們一起守護學生的身心平安！

表 1：校園安全危機事件各樓層協尋分工表

樓層	負責處室	分機
行政大樓、圖書大樓	校長室、教務處	100、110
教學區外其他偏僻地點	總務處、輔導室	130、150
教學大樓、弘道樓	學務處、導師室	120、181