

## 新北市中和區光復國小

### 【全校性憂鬱與自傷防治三級預防工作計畫】

#### 壹、依據

- 一、臺北縣「友善校園」學生事務與輔導工作實施計畫辦理。
- 二、本校輔導工作計畫。

#### 貳、計畫目標

- 一、生命教育融入課程教學，激發學生發揮優勢潛能。
- 二、整合跨處室合作方案，推動親師生身心靈健康。
- 三、建置自傷憂鬱三級預防機制，營造健康安全校園環境。
- 四、結合生涯發展教育，促進學生自我實現服務社群。

#### 參、實施目的

以三級預防模式為基礎，明列行政人員、教師、輔導教師在各級預防階段應扮演之角色與職責，以預防和處理學生憂鬱和自我傷害事件的發生。

#### 肆、主要策略

- 一、訂定憂鬱自傷計畫、落實各校三級預防工作  
推動本縣各學校完成擬定全校性自傷三級預防工作計畫，並協助各學校發展與推動提升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、提高師生辨識知能、篩選建檔定期追蹤成效  
增進全體教師及學輔人員對憂鬱與自我傷害之辨識及危機處理，提升即時處置知能，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。
- 三、建立危機處理機制、營造健康安全校園環境  
建立學校憂鬱與自傷之危機處理標準作業流程，並落實建立學生憂鬱與自我傷害三級預防工作模式。
- 四、增進輔導專業知能、建置周延人力資源網絡  
提升學校專業輔導人員對憂鬱自傷學生有效心理諮商與治療之知能，協助學校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。

#### 伍、實施對象：本校全體學生及家長

#### 陸、實施方式

本案執行人員及行動方案應扮演之角色與職責，簡要臚列如下：

- 一、行政人員方面
  - (一) 預防處治階段
    1. 校長

- (1) 成立校園自我傷害危機處理小組，研商校園自我傷害防治計畫，並建立事件危機處治與事後處治流程，印發全校週知。
- (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查度。
- (3) 重視學生安全工作與教學設備及校園設施的安全維護，避免不良環境產生。

## 2. 教務處

- (1) 編製生命與死亡教育課程教案，使學生愛惜生命，增強適應力。
- (2) 協助各科教師隨時執行「疏導學生課業壓力、降低考試焦慮、減少失敗挫折感」的工作。

## 3. 學務處

- (1) 定期舉辦新生始業輔導活動、班級幹部訓練、聯課及社團活動，協助學生適應校園生活及擔任良好班級及行政單位溝通橋樑，並促進身心健康。
- (2) 加強導師會議功能、舉辦家長座談會，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。
- (3) 建立校園危機事件流程及全校緊急事件處理通報資料。

## 4. 總務處

- (1) 隨時檢視校園各項設施安全維護、修繕，避免製造危險環境。
- (2) 注意校園警衛及工友的挑選及培訓，加強安全巡邏，另亦培訓各班總務股長，維護班級安全。

## 5. 輔導處

- (1) 教師部分：透過校務會議及導師會議等宣導自我傷害防治資訊，並將其列為教師輔導知能研習及輔導教師專業訓練主題之一。另外並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自我傷害行為之機率。
- (2) 學生部分：藉由新生輔導計畫協助新生適應新學習環境課程；落實班級輔導課程並透過「自我傷害行為篩選量表」篩選適應欠佳學生，給予適當個別輔導。

## (二) 危機處理階段

### 1. 校長

- (1) 對具高危險性學生，導師、輔導教師、輔導教官等會同校園自我傷害事件緊急處理要點進行輔導。
- (2) 指示輔導主任對於自我傷害想法或行動嚴重之學生召開個案會議，研討危機處理步驟及行動，並指定聯絡家長負責人及研商是否需轉介醫療機構。

## 2. 教務處

- (1) 協助導師、輔導教師銜鑑篩選高危險性學生。
- (2) 會同導師、輔導教師、輔導教官對高危險性學生進行輔導，給予支持關懷，並參加個案會議，提供課業處理協助。

## 3. 學務處

- (1) 協助導師、輔導教師銜鑑篩選高危險性學生。
- (2) 會同導師、輔導教師、輔導教官對高危險性學生進行輔導，給予支持關懷，並參加個案會議，商討輔導流程分工，及督導有關人員依據緊急事件處理要點處理高危險性個案。

## 4. 總務處

- (1) 重新評估校園是否存有危險狀況並加以改善。
- (2) 督導校警及全單位提高警覺，熟悉事件發生時之處理流程。

## 5. 輔導處

- (1) 輔導教師應會同導師、教官對高危險性學生給予輔導支持與關懷。
- (2) 對自我傷害想法或行動嚴重之學生召開個案會議研商輔導事宜或轉介醫療機構，並與家長尋求問題解決對策。
- (3) 建立校園自我傷害危機處治輔導流程，並督導輔導教師依據輔導流程輔導高危險性個案。

### (三) 事後處治階段

各處室均須參加危機處理小組會議，擬訂事後處置行動計畫。

1. 校長應召開校內危機處理小組會議，研討處置事宜。
2. 教務處宜處理社會團體介入事宜、維持校務正常運作、掌握高危險群教師並給予支援等。
3. 學務處於事發後儘速召開導師會議公告事件，建立處理共識，並建立資料檔案，掌握師生事後反應、生活作息動態及安全問題，適切調整校內氣氛，轉移注意力，並聯絡家長告知學校之關心及可能協助之事項。
4. 總務處評估校園是否有安全疏失，加以改善、對現場事件處理情形詳細報告、配合處理喪葬事宜、調整事發現場環境，去除大家的心理陰影。
5. 輔導處成立特別輔導中心，提供相關訊息，評鑑高危險群學生，做合適處置並至班級與同學討論。

## 二、 教師方面

(一) 預防處治階段---相關知識的充實、生命教育的實施、主動積極的關懷。

### 1. 導師

- (1) 積極參與有關自我傷害防治之研習活動，以對學生的自我傷

害有正確的認知。

- (2) 實施生命教育
  - a. 與學生探討生命的意義及價值
  - 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. 瞭解學生日常生活中是否遭遇較大的生活變動
  - b. 瞭解生活變動是否對學生造成壓力
  - c. 協助學生尋求社會資源
  - d. 協助學生發展解決問題的策略
  - e. 協助學生對壓力事件做成功的因應
- (4) 經常與班上每位同學接觸，利用週記與學生做心靈的溝通
- (5) 願意傾聽，隨時給學生支持、關懷，與學生分享其情緒
- (6) 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
- (7) 經常與任課老師聯繫，全面瞭解學生在校情形
- (8) 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
- (9) 利用閒暇做家庭訪問，瞭解學生居家生活狀況
- (10) 在班上形成一個支援的網絡，提供需要協助同學的社會資源
- (11) 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) 對可能自我傷害傾向的學生保持高度的敏感
- (13) 留意學生在週記、信件上透露的心事及相關線索

## 2. 任課老師

- (1) 積極參與研習活動，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) 要自動擔任導師的「第三隻眼」
- (5) 常與輔導老師保持聯繫，加強「全方位」輔導策略

(二) 危機處理階段---建立緊密的支持網絡、提醒家長更寬容、更關懷陪個案走過這段路

### 1. 導師

- (1) 對尚未採取行動的個案
  - a. 對個案保持高度「敏感、接納、專注地傾聽」
  - b. 鼓勵或帶領學生向輔導單位求助，說出心中的痛苦，讓學生有傾吐的對象，尋求更多的支持及協助
  - c. 與個案討論對於「死亡」的看法，瞭解其是否有「死亡計畫」

- d. 營造班級「溫暖接納」的氣氛，讓個案感受到他是團體裡的重要份子，同學們都很關心他
  - e. 通知家長，動員家人發揮危機處理的功能，隨時注意個案的言行舉止
  - f. 若個案堅持不讓家長知道，可以技巧性地提醒家長多關心、注意孩子
  - g. 通知學校相關人員（如危機處理小組成員）
  - h. 提供個案「支持網絡」成員的聯絡電話
  - i. 對十分危急的個案，與相關人員形成一個支持的網絡，隨時有人陪伴個案
- (2) 對已採取行動，但未成功之個案
- a. 立即聯絡相關人員協助將個案送醫急救，並由送醫小組通知家長
  - b. 請學務人員協助清理現場
  - c. 聯絡輔導人員協助安撫其他同學情緒，並實施團體輔導
  - d. 接納個案的情緒、專注傾聽，並盡可能陪個案一段時間至其情緒平復
  - e. 透過個案自述或其他資料，瞭解企圖自我傷害的動機
  - f. 分別與個案及其他同學討論除了自我傷害之外的問題解決策略
  - g. 請家長接個案回家
  - h. 鼓勵同學對個案表達關懷，協助個案重返班級
  - i. 在個案重返學校的初期，協助班級形成一個支持網絡
  - j. 拒絕任何媒體採訪，統一由危機處理小組之代表對外說明

## 2. 科任老師

- (1) 對尚未採取行動的個案
- a. 對高危險群個案保持高度敏感、接納、專注地傾聽
  - b. 鼓勵或帶領學生向輔導單位求助，說出心中的痛苦，讓學生有傾吐的對象
  - c. 通知學校相關人員（如導師或危機處理小組成員）
- (2) 對已採取行動，但未成功之個案
- ~如果事件發生在任課教師上課中時~
- a. 立即聯絡相關人員協助將個案送醫急救，並由送醫小組通知家長
  - b. 協助安撫其他同學情緒
  - c. 抽空探視個案，表達老師的關心
  - d. 整理自我的情緒，恢復正常教學
  - e. 個案返校上課後，留意其上課情緒，有異常狀況時通知危機

#### 處理小組處理

- f. 以平常心看待此事，不在校內談論此事
  - g. 不對外界做敘述，統一由危機處理小組之代表對外界做說明  
~事件發生在其他老師上課時~
  - a. 個案返校上課後，留意其上課情緒，有異常狀況時通知危機處理小組處理
  - b. 不加入談論話題的行列
  - c. 全力配合學校處理措施
- (三) 事後處治階段---與校園危機小組密切合作・用開放的態度面對問題和學生一起經歷、成長

#### 1. 事後處治的目標及目的

- (1) 幫助抒解悲傷的情緒與緩和哀悼的心結
- (2) 經由討論自殺行為的傳染與模仿作用，阻止再發生類似的  
不幸事件

#### 2. 正確的認知及態度

- (1) 對「自我傷害(自殺)」與「死亡」有正確的概念，並幫助  
學生釐清錯誤的想法
- (2) 對事後處治的處理對象與工作目的有正確的認識
- (3) 過濾出哪些人是受事件影響最深的「高危險群」
- (4) 瞭解高危險群的「高危險時間」
- (5) 熟悉校內危機小組的運作情形
- (6) 掌握校外及社區輔導機構與醫療資源的正確資訊
- (7) 能夠適時的與學生討論、溝通、分享
- (8) 保持高度敏感度
- (9) 帶領班級或小團體進行討論及輔導

### 三、 輔導教師方面

#### (一) 預防處治階段

- 1. 輔導教師自身方面：放下自己的焦慮、擔憂，與學生討論「自殺」，依「學生最立即需要」及「保護學生的安全性」兩大原則處事，充實自身自殺防治知能、提供家長預防子女自我傷害的方法、針對全校教職員工宣導自我傷害防治觀念、危機處理原則，並成立危機處理小組。
- 2. 對一般教師方面：提供教師情緒管理知能、提出自我傷害傾向的可能徵兆，教導如何處理學生或同儕自我傷害事件、提供教師哀傷輔導的基本方法。
- 3. 對學生方面：教育學生瞭解生命的價值、死亡的概念、提高學生的挫折容忍度及面對壓力的因應方法、教導學生善用社會支持系統，不要使自身陷入孤立的狀況、協助新生盡快適應新學

校、對於學生家中或校內近期內有人逝世者，主動提供哀傷輔導。

## (二) 危機處治階段

1. 衡鑑與評估：自殺警訊的偵測、自殺危險程度的衡鑑。
2. 諮商與輔導：對有自殺意圖但未付諸行動者：主動提供關懷、支持、傾聽、陪伴、增加學生現實感、聯絡家長並告知正確的陪伴學生的態度；對近六個月內自殺未遂者：評估該傷害對其生理、心理的影響、共同策畫復健計畫、協助個案適當轉介。

## (三) 事後處治階段

1. 幫助班級討論：澄清事實，減少謠言、回答問題，穩定班級情緒、提供哀傷輔導及因應壓力的方式。
2. 幫助「支持性團體」的進行：對與逝世者較親近之同儕（教師或學生）進行支持性輔導與哀傷輔導。
3. 對個案周圍的「人」、「事」、「物」進行輔導：學校輔導單位印發傳單、海報，邀請有需要幫助的師生至輔導洽談，並於傳單中簡述抒解哀傷的可行方法。可於校內佈置簡單莊嚴的紀念壇，安排追悼儀式，供師生憑弔。

柒、本計畫陳校長核定後實施，修訂時亦同。