

# 臺北市私立再興中學九十八學年度學生憂鬱與自我傷害防治計畫

98.09

## 壹、依據：

- 一、教育部 98 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
- 二、臺北市 98 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
- 三、本校輔導工作計畫及「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。

## 貳、目的：

- 一、加強學生心理輔導，落實校園自殺防治工作。
- 二、建立學生憂鬱與自傷預防機制與危機處理作業流程，期使行政人員、教師及輔導教師均能瞭解在學生憂鬱及自殺(傷)之防治中，所扮演之角色與職責，落實三級預防工作模式，有效防治與處理學生自傷事件。
- 三、落實校園生命教育工作之推動，培養學生自我認識、悅納、愛惜生命以及自我肯定的態度。
- 四、藉由多元之方式，使教師具備學生憂鬱與自傷預防的理念與敏察力，適切地進行輔導，並轉介具有憂鬱傾向或高危險群學生，有效預防學生憂鬱自傷事件之發生或嚴重化之可能性。
- 五、有效結合學校及社區醫療資源，建構相關網絡，提供教師、學生、家長因應壓力與危機管理知能，共同推動學生憂鬱與自我傷害防治工作。

參、實施期程：98 年 9 月 1 日至 99 年 8 月 31 日止

肆、實施對象：本校學生

## 伍、實施策略：

- 一、配合教師輔導知能研習，派員參加自我傷害防治座談會、專題演講等，推廣處理學生自傷案件人才的培訓與理念。
- 二、配合醫療單位、民間團體參加心理衛生及自殺防治研討會、專題演講、生命教育研習會等，推廣處理學生憂鬱自傷案件之理念，落實校園憂鬱自傷防治工作，以有效處理學生憂鬱自傷防治問題。
- 三、強化學校危機處理網路：全面強化學校「優先關懷群」(自傷高危險群)學生認輔工作，加強教師之訓練，積極辦理「輔導知能研習」、「個案研討會」等教師進修管道，課程設計兼顧理論與實務，規畫如生命教育、情緒管理、兩性情感、人際關係等議題，以增進教師輔導知能，落實學校輔導工作，協助學生面臨相關問題時，提供適當有效的輔導，協助學生學習處理與適應。另積極推動教學、訓導、輔導三合一整合實驗方案，期在親師合作下，讓每一位學生隨時都有人照顧輔導，防治學生憂鬱自傷行為的出現。
- 四、推動生命教育：參加生命教育研習，辦理校內生命教育體驗活動，並邀請社區相關單位(罕見疾病、創世、陽光基金會等)進入校園實施團體輔導，使學生能逐步體認生命的可貴，進而尊重生命、關懷生命並珍愛生命。

## 陸、具體措施：

本計畫以初級預防、次級預防及三級預防等三階段，並依學校行政單位、導師及任課教師職責分工辦理。

一、初級預防階段：增進學生心理健康，並能培養出尊重、關懷、愛惜生命的情操。

(一) 【學校行政單位】

1. 校長

- (1)成立校園自我傷害危機處理小組(成員名單詳見附件一)，訂定校園自我傷害防治計畫。
- (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)收集並提供生命教育融入課程等教案及教學資源供教師授課參考。
- (2)規劃並編製學生情緒教育及生命教育之融入課程，提升學生情緒管理、抗壓與問題解決能力，並懂得愛惜生命，增強適應力。
- (3)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。
- (4)安排親師座談增進導師與家長對學生生活狀況有更多的了解與協助。

3. 學務處

- (1)定期舉辦新生始業輔導活動、班級幹部訓練及社團活動，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)建立校園危機事件流程及全校緊急事件處理通報資料。
- (3)透過班週會、社團或配合節慶主題式之活動，進行各項生命教育議題之討論或體驗。
- (4)加強導師會議功能，增進導師對學生生活狀況的瞭解及問題處理之協助。

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。

5. 輔導室

- (1)透過校務會議及導師會議等宣導自我傷害防治資訊，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。
- (2)舉辦促進心理健康之活動或講座，(如：正向思考、衝突管理、情緒管理、以及壓力與危機管理)。
- (3)結合各項社會資源辦理生命教育活動、憂鬱與自殺防治工作。
- (4)辦理教師輔導知能研習活動，增進全體教師(含導師及教官等相關人員)對憂鬱與自我傷害之辨識及危機處理知能。
- (5)辦理家長之生命教育宣導活動，增進家長對憂鬱與自殺(傷)之認識與處理能力。
- (6)落實班級輔導課程，加強學生溝通技巧與情緒管理能力。
- (7)篩選適應欠佳學生，給予適當個別輔導。

(二) 【教師】

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

- \*與學生探討生命的意義及價值

- \*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

- \*瞭解學生日常生活中是否遭遇較大的生活變動

- \*瞭解此生活變動是否對學生造成壓力

- \*協助學生尋求社會資源

- \*協助學生發展解決問題的策略

- \*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，利用日記與學生做心靈溝通

(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)利用間暇做家庭訪問，瞭解學生居家生活狀況

(10)在班上形成一個支援網絡，提供需要協助同學社會資源

(11)在班上形成一個通報系統，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)留意學生在日記、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

## 3. 輔導教師

(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，充實自身自傷防治知能、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。

(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：教育學生了解生命的價值、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、教導學生善用學校及求助社會資源單位。

二、二級預防階段：篩選出高危險群，提供心理輔導、資源協助等，落實早期發現早期介入的概念，減少憂鬱自傷發生或嚴重化之可能性。

### (一)【學校行政單位】

#### 1. 校長

(1)對具高危險性學生，導師、訓導人員等會同校園自我傷害事件緊急處理要點進行輔導。

(2)指示學務、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)協助導師銜鑑篩選高危險性學生。

(2)會同導師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)協助導師銜鑑篩選高危險性學生。

(2)會同導師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)提高警覺，熟悉事件發生時之處理流程。

## 5. 輔導室

(1)高關懷群篩選：每學期會同導師，篩檢憂鬱傾向及自我傷害高危險學生，建立高關懷群檔案，進行輔導及定期追蹤等相關工作。

(2)提升行政人員、教師、學生及家長憂鬱辨識能力，以協助觀察篩檢，並對篩檢出之高危險群提供個別或團體諮商服務

(3)建立校園自我傷害處治輔導流程，並督導輔導教師依據輔導流程輔導高危險性個案。

(3) 整合社會資源，妥善利用專業諮詢服務計畫，聘請專業人員，對自我傷害想法或行動嚴重之學生轉介駐校心理師進行諮商，並視需要得召開個案會議或轉介醫療機構，並與家長尋求問題解決對策。

## (二) 【教師】

### 1. 導師

#### \*對尚未採取行動的個案

(1)對個案保持高度「敏感、接納、專注地傾聽」

(2)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

(3)與個案討論對於「死亡」的看法，瞭解其是否有「死亡」的念頭

(4)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

(5)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

(6)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

(7)通知學校相關人員(如危機處理小組成員)

(8)提供個案「支持網絡」成員的聯絡電話

(9)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

#### \*對已採取行動，但未成功之個案

- (1)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
- (2)請學務人員協助清理現場
- (3)聯絡輔導人員協助安撫其他同學情緒，並實施團體輔導
- (4)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
- (5)透過個案自述或其他資料，瞭解企圖自我傷害的動機
- (6)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
- (7)請家長接個案回家
- (8)鼓勵同學對個案表達關懷，協助個案重返班級
- (9)在個案重返學校的初期，協助班級形成一個支持網絡
- (10)拒絕任何媒體採訪，由危機處理小組之發言人對外說明

## 2. 任課老師

### \*對尚未採取行動的個案

- (1)對高危險群個案保持高度敏感、接納、專注地傾聽
- (2)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
- (3)通知學校相關人員(如導師或危機處理小組成員)

### \*對已採取行動，但未成功之個案—如發生在任課教師上課中時

- (1)立即聯絡相關人員協助送醫，並由送醫小組通知家長
- (2)協助安撫其他同學情緒
- (3)抽空探視個案，表達老師的關心
- (4)整理自我的情緒，恢復正常教學
- (5)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
- (6)以平常心看待此事，不在校內談論此事
- (7)不對外界做敘述，統一由危機處理小組之發言人對外界做說明

## 3. 輔導教師方面：

- (1)衡鑑與評估：自傷警訊的偵測、自傷危險程度的衡鑑。
- (2)諮商與輔導：對有自傷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；對近六個月內自傷未遂者：評估該傷害對其生、心理的影響、共同策劃復健計畫、協助個案適當轉介。

三、三級預防階段：預防自殺未遂者與自殺身亡的周遭朋友或親友模仿自殺。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。

(一)【學校行政單位】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

- (1)應召開校內危機處理小組會議，研討處置事宜。
- (2)建立自殺未遂與自殺身亡之危機處理與善後處置標準作業流程，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。

### 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

- (1)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。
- (2)通報轉介：依校園安全及災害事件通報作業要點進行通報，並轉介臺北市自殺防治中心(填寫「自殺防治通報關懷單」)。

#### 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. 輔導室

成立特殊案件輔導，提供相關訊息。篩選並評鑑高危險群學生，由輔導老師或駐校心理師進行密集輔導，並與家長聯繫。另一方面，針對個案所在的班上進行班級輔導。

- (二)【教師方面】與校園危機小組密切合作，用開放的態度而對問題和學生一起經歷、成長。

##### \*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)經由討論自傷行為的傳染與模仿作用，阻止再發生類似的不幸事件

##### \*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)事後對需要協助的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

##### 輔導教師方面：

- (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：對與重大個案較親近之同儕（教師或學生）進行支持性輔導與哀傷輔導
- (3)對不幸逝世個案周圍的「人」、「事」、「物」進行輔導：學校輔導室邀請有需要幫助的師生至輔導室與心理師洽談，並於傳單或會議中簡述抒解哀傷的可行方法。可於校內佈置莊嚴的紀念壇，安排追悼儀式，供師生憑弔。

##### 柒、預期成效：

- 一、透過建立完整之學生憂鬱與自我傷害防治機制之過程，促使師生體認生命之可貴，並能尊重生命、關懷生命與珍愛生命。
- 二、有效抑制校園憂鬱及自我傷害，降低學生憂鬱與自我傷害。
- 三、促進生命教育之課程與教學發展，提供學生生活化之生命教育，營造生命價值之安全校

園。

捌、經費：由本校相關經費項下支應。

玖、本計畫呈校長核定後，實施修正時亦同。

### 臺北市私立再興中學學生憂鬱與自我傷害防治及處理小組名單

98.09

| 職 稱  | 姓 名 | 主 要 工 作 職 掌                                                                                                                     |
|------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 校 長  | 朱正宇 | 召集人、向主管機關報告、安撫家長<br>發言人、對外發布消息<br>召開校內自傷防治處理小組會議，研討處置事宜                                                                         |
| 教務主任 | 柯文柔 | 調派人力支援健康中心、調派代課教師                                                                                                               |
| 總務主任 | 李翠容 | 聯絡交通工具、相關經費支付<br>評估校園安全疏失、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                                                                       |
| 學務主任 | 張東勇 | 衡鑑篩選高危險群學生<br>急救處理、護送就醫、隨時回報傷病情況<br>必要時聯絡 119 至校支援、視情況通知警察局<br>召開導師會議公告事件，建立處理共識<br>掌握師生事後反應、生活作息動態及安全問題<br>聯絡家長告知學校之關心及可能協助之事項 |
| 輔導主任 | 蔡麗瑱 | 衡鑑篩選高危險群學生<br>輔導高危險群個案<br>穩定班級及學生情緒<br>提供哀傷輔導及因應壓力的方式<br>輕傷時視情況通知師長或家長<br>輔導自傷學生、安撫家長<br>事後關懷學生、進行支持性輔導與哀傷輔導                    |
| 校 護  | 柯雅蓉 | 處理傷患、輕傷時視情況通知師長或家長<br>急救處理、護送就醫、隨時回報傷病情況<br>轉介高危險性學生                                                                            |
| 級任導師 |     | 自傷警訊的偵測<br>穩定班級及學生情緒、事後關懷學生狀況                                                                                                   |

|      |     |                                                |
|------|-----|------------------------------------------------|
|      |     | 通知健康中心、簡述傷病情況<br>視情況聯絡家長<br>急救處理、護送就醫、隨時回報傷病情況 |
| 專任老師 |     | 通知學務處、簡述傷病情況<br>必要時協助班級導師處理                    |
| 心理師  | 黃龍杰 | 輔導高危險性個案<br>支援輔導室輔導業務                          |

## 臺北市私立再興中學學生憂鬱與自我傷害防治處理機制流程圖



- 
- ↓
1. 事件之後續處理
  2. 相關當事人之後續心理諮商及生活輔導與追蹤 (follow-up)
  3. 預防再發或轉介衛政單位協助

臺北市私立再興中學學生憂鬱與自我傷害防治及處理流程

98.09

