

國立岡山高級中學自我傷害三級預防工作計畫

96年4月17日行政會議通過
105年1月6日行政會議修正通過
111年8月1日行政會議修正通過

壹、依據：教育部校園學生自我傷害三級預防工作計畫。

貳、目的

- 一、透過校園執行學生憂鬱與自傷防治工作之過程，促使師生體認生命之可貴，進而尊重生命、關懷生命與珍愛生命。
- 二、預防校園學生憂鬱及自我傷害事件之發生。
- 三、培養全體教職員生對於學生憂鬱及自我傷害事件介入輔導與危機處理的敏感度與處理知能。

參、工作項目

- 一、建構生命教育暨憂鬱、自我傷害防治工作之三級預防機制：
 - (一) 一級預防(發展性輔導)機制：訂定學生自我傷害三級預防工作計畫、校園危機應變機制，及規劃全體學生生命教育課程及自我傷害預防教學與活動。
 - (二) 二級預防(介入性輔導)機制：高危險群個案之篩選、轉介評估與輔導。
 - (三) 三級預防(處遇性輔導)機制：建立學生自我傷害之虞或自殺企圖之危機處理流程及學生自殺身亡之危機處理流程。

肆、實施內容：憂鬱與自我傷害三級預防方案

一、一級預防

(一)教務處：

1. 規劃將生命教育、多元智能和價值、心理健康促進和維護、壓力因應、提升問題解決能力、挫折容忍力、負向思考和情緒之覺察、接納和調控策略、網路成癮與網路霸凌等網路不當使用、常見精神疾病與求助資源、憂鬱與自我傷害之危機處理、自傷與助人技巧等相關議題納入課程計畫、融入教學課程及體驗活動。
2. 發展或運用同步或非同步之數位學習課程與教材。

(二)學務處：

1. 結合班級、學生社團或自治團體及社會資源辦理自我傷害預防工作。
2. 網路霸凌等網路不當使用議題之防治知能和學生求助資源運用。
3. 強化學務人員自殺防治通報轉介作業流程，與危機處理之教育訓練。
4. 導師關心同學出缺勤狀況、缺席請假原因，與家長保持聯繫，敏覺學生是否有憂鬱及自我傷害之傾向。(學生憂鬱及自我傷害行為辨識徵兆如附件一)

(三)輔導室：

1. 建構輔導室之正向溫馨形象。
2. 舉辦促進心理健康之活動。
3. 辦理生命教育電影、短片、閱讀、演講、競賽等心理健康促進活動，並利用媒體資源推廣教育。
4. 培訓輔導股長成為自己與同儕的自殺防治生命守門人，增加自我傷害危機辨識與處理及自我賦能。
5. 宣導簡式健康量表及心情溫度計 app 下載，讓同學可自我檢測，也可從中獲得求助資源。
6. 強化同儕之溝通技巧與情緒管理訓練。
7. 強化教師及學輔人員之輔導知能及自殺防治守門人訓練。
8. 對家長進行自我傷害防治議題及校園內外心理衛生求助資源與管道之教育宣導。(自殺求助資源如附件二)

9. 彙整校園輔導求助資源，提供師生求助管道資訊。
10. 發展運用同步與非同步之數位培訓課程。
11. 休退學生及畢業生之後續聯絡及關懷。
12. 社區醫療資源及心理衛生中心之連結，建立共照機制。
13. 連結社政資源及勞政資源。

(四)總務處：

1. 強化校園警衛人員危機處理能力。
2. 進行建物防墜安全檢查。如附件(三)
3. 強化足以發揮功能之學輔空間。

(五)人事室：

1. 提供教職員工正向積極的工作態度訓練，建立友善的校園氛圍。
2. 依學生需求和學生輔導法建置充足專業輔導人力。

二、二級預防

(一)高關懷學生早期發現、早期協助、個案管理，即時進行自殺風險評估和危機處理。

1. 導師及任課老師能敏覺學生之異常行為，關心了解原因，並轉介輔導室。
2. 輔導教師於晤談中發現憂鬱與自我傷害高關懷學生：
 - (1) 在符合法律及倫理之下，連結同儕、導師、家長建立安全網。並視需要運用合適工具進行篩檢。
 - (2) 定期輔導晤談，並評估其情緒狀態。
 - (3) 視需要轉介醫療單位。

(二)提升輔導老師與教職員、導師、教官、家長對憂鬱與自殺風險度之辨識與危機處理能力，以協助觀察辨識與轉介。

(三)提升輔導老師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或治療之知能。

(四)針對特殊狀態或心理發展特殊需求學生提供主動關懷。

(五)整合校外之專業人員(如：臨床心理師、諮商心理師、社工師、精神科醫師等)資源到校服務

(六)本校學生憂鬱/自我傷害輔導流程如附件四。

三、三級預防

(一)對於已有自殺企圖、行動計畫者：

1. 進行危機處理，包括注意是否需要安排住院與藥物治療，避免其一個人獨處或接觸自殺途徑，必要時與之訂定不自殺契約。
2. 安排進一步的心理諮商與治療。
3. 在校園內設置24小時求助專線，並加以宣傳，供出現自殺計畫者求助。

(二)對於自殺未遂者：追蹤至少半年以上，定期評估其自殺意念與企圖，以預防其再自殺，並進行短、中、長期心理治療。

(三)對於自殺身亡者：

1. 成立危機處理小組，由校長主持，協調各處室因應作為。
2. 對於週遭的同學，加強學生之個別及團體之情緒輔導。
3. 針對家長，協助辦理後事，並給予適度的情緒支持，視需求轉介及追蹤關懷。
4. 針對整個校園，以公開信的方式澄清自殺的迷思，並再提供正確的自殺防治觀念。
5. 提供校園內外輔導、諮商與治療資訊及管道。
6. 危機處理需遵守世界衛生組織關於自殺報導與溝通的六要六不原則，亦不

鼓勵校內辦理公開紀念活動。

(四)本校自我傷害危機處理事件與處理作業流程圖如附件五

(五)本校學生自殺身亡危機處理小組成員職掌及危機應變機制如附件六。

柒、本計畫經行政會議討論後，陳請校長核定實施，修正時亦同。

附件一：學生憂鬱及自我傷害行為辨識徵兆

(一) 憂鬱症傾向的五大徵兆

1. 覺得身體疲勞虛弱、無力：患者常常覺得疲倦，尤其是無法起床，躺在床上的時間很多，不是不想起來，而是起不來。
2. 覺得很煩：說不出理由，也沒有什麼事，就是覺得很煩。
3. 覺得身體不舒服：比如頭痛、胸痛、心悸、腸胃不適…等。
4. 覺得心情不好：覺得不快樂、人生失去目標、失去奮鬥的動力，即使以前認為有趣的，現在也覺得無趣極了，甚至否定人生存在的價值，對很多事情都覺得沒什麼意義。
5. 睡不好：睡眠品質差，無法入睡，或即使入睡，也無法熟睡，會常常覺得沒睡飽，因此，精神很差。

以上五大徵兆的產生，只要是已經影響到其生活功能，便是疑似「憂鬱症」患者明顯的判斷依據。

(二) 自我傷害—自殺行為的徵兆

▪ 語言上的線索：

可能直接以話語表現，也可能在日記、寫信、寫作文之中表現出來。如：【沒有人關心我的生死】；【如果沒有我的話，事情也許會好些】。

▪ 行為上的線索：

- (1) 突然的、明顯的行為改變，如活潑變成退縮。
- (2) 出現與上課有關的學習行為問題，如成績大幅滑落。
- (3) 放棄個人擁有的財產：如立下遺囑；將心愛的東西送給別人。
- (4) 酒精或藥物濫用的情況突然增加。

▪ 環境上的線索：

- (1) 重要人際關係的結束；如親人死亡、與密友吵架、分手。
- (2) 家庭發生大變動；如財務困難、搬家。
- (3) 表現出對環境的不良適應，並因而失去信心，如怕上學且一再表示。
- (4) 已沒有辦法去學校。

▪ 併發性的線索：此類表現嘗試上三項的延伸，包括…

- (1) 從社團中退縮下來。
- (2) 出現憂鬱的徵兆。
- (3) 出現不滿的情緒。
- (4) 睡眠、飲食規則變的紊亂，失眠、顯的疲憊，身體常有不適、生病。

附件二：自殺求助資源

一、學校 24 小時校安連絡電話 07-6225262

二、自殺防治緊急聯絡電話 24 小時直撥專線

單位	電話	口訣
各縣市生命線	1995	要救救我
各縣市張老師	1980	依舊幫你
自殺防治安心專線	0800-788-995	請幫幫、救救我
緊急醫療救護專線	119	

三、精神醫療責任醫院

高雄市立凱旋醫院 07-7136959

07-7513171 分機 2162、2188

四、高雄市生命線 07-2319595

高雄張老師 07-3306180

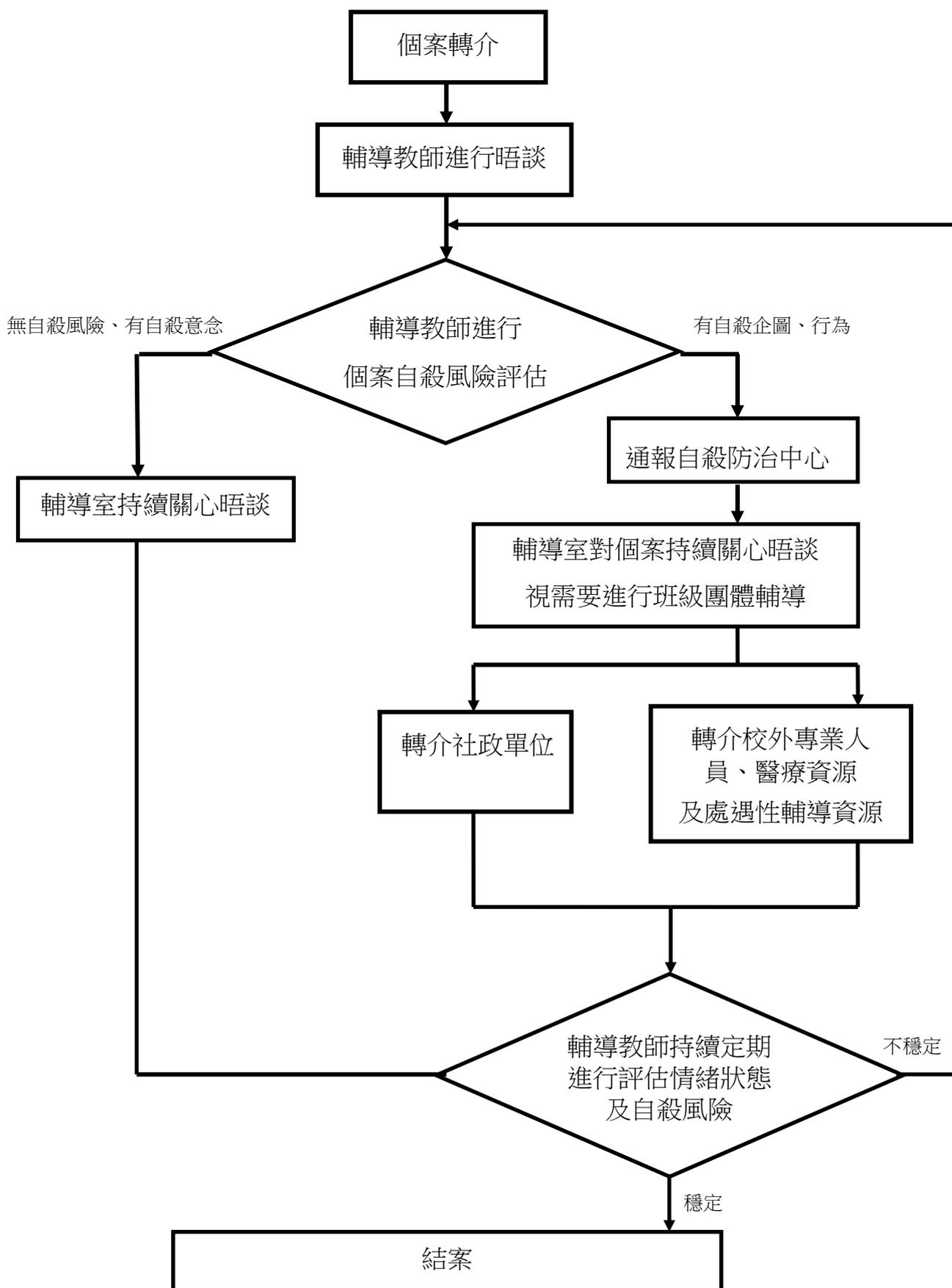
五、高雄市社區心理衛生中心 07-3874649

附件三：建物防墜安全檢核參考表

項目	編號	檢查內容	檢查結果		
			安全	不安全	改善 規劃
教室 窗戶	1	確認教室有多少對外窗戶的窗外無陽臺、露臺或緩衝空間			
	2	窗臺高度是否足夠安全：高級中等學校以上—基本：1-9F \geq 110cm；10F 以上 \geq 120cm			
	3	「四樓含以上」建物窗臺前有无放置可攀爬之物品（花盆、課桌椅、櫃子、書架等）			
	4	「四樓含以上」建物窗臺高度未達 150 公分之橫拉窗，是否開啟會超過 20 公分			
	5	「四樓含以上」建物窗臺高度未達 150 公分之推射窗，是否開啟會超過 20 公分			
陽 (露) 台	1	女兒牆高度是否足夠安全（基本高度同窗戶，但建議 120cm 以上）			
	2	欄杆隔條是否過於容易攀爬（不宜為橫式、格式）			
	3	欄杆間隔是否超過 20cm			
	4	欄杆底部與地面間隔是否高於 15cm			
	5	「四樓含以上」建物地面是否放置可攀爬之物品（花盆、課桌椅、櫃子等）			
公共 樓梯	1	樓梯、扶手及欄杆的縫隙是否超過 20cm			
	2	樓梯與樓梯間的縫隙是否超過 30cm			
	3	梯間採光照明是否足夠			
	4	樓梯兩旁挑空處上下是否有安全網			
頂樓	1	女兒牆高度是否足夠安全（建議 140-150cm；如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核）			
	2	低女兒牆是否有加裝高度防護設備（欄杆、強化玻璃、防護網；如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核）			
	3	女兒牆面或地面是否有可攀爬物品（如花盆）及設備（如管路）；如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核			
	4	女兒牆是否設有警語或警示設備（如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核）			

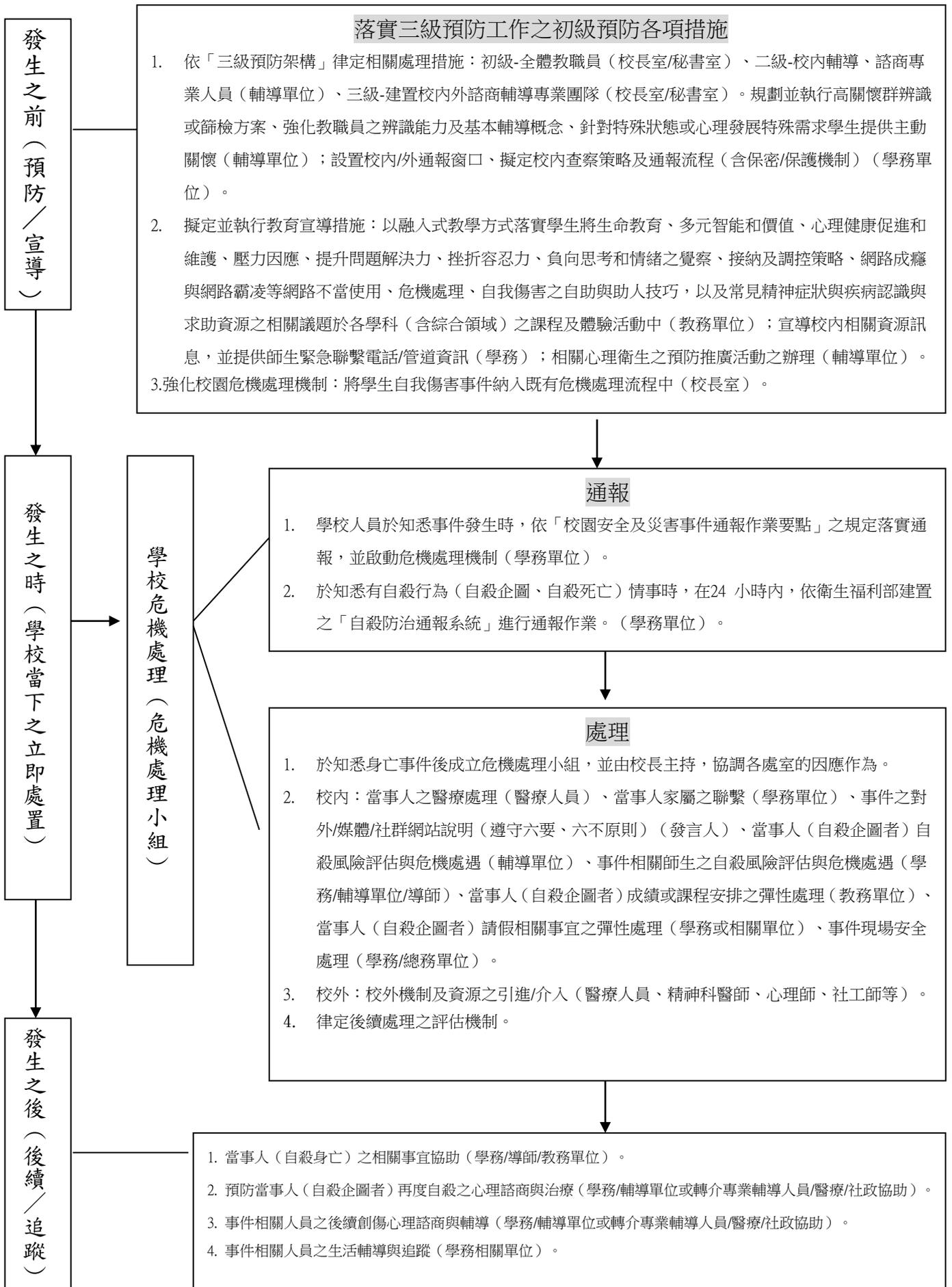
項目	編號	檢查內容	檢查結果		
	5	頂樓出入口及平臺是否有足夠照明設備（如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核）			
	6	頂樓出入口是否有監測設備（監視器、感應器、警鈴、感應鎖；如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核）			
	7	頂樓出入口進出是否裝設開啟警報，並連接至警衛室（如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核）			
	8	頂樓突出建物（水塔平臺、電梯平臺）工作樓梯是否加鎖管制（如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核）			
公共設施及空間	1	公共空間挑高處（大廳挑高、中庭挑高、天井等有三公尺以上高地落差之空間）是否有防護網			
	2	公共空間挑高處相鄰之平臺及窗戶是否有安全措施			
	3	公共設施及空間較陰暗或隱密之處，是否有妥善設置門禁管制			
學校管理	1	學校所聘請之管理或保全人員是否熟知各項安全設備			
	2	管理或保全人員是否熟知緊急網路電話（警消等）			
	3	管理或保全人員是否受過緊急應變及自殺防治守門人訓練（學校辦理自殺守門人訓練課程時應納入校內保全人員共同參訓）			
	4	學校相關人員（含保全人員）是否能接獲師生求助並主動協助異常安全事件			
	5	是否訂有緊急事件應變流程，供師生及保全人員參考			

附件四：學生憂鬱/自我傷害輔導流程



附件五：學生自我傷害防治處理機制流程圖

國立岡山高級中學自我傷害事件與處理作業流程圖



附件六：本校學生自殺身亡危機處理小組成員職掌及危機應變機制

一、成立危機處理小組，職掌如下：

組織	負責單位/人	職掌
召集人	校長	<ol style="list-style-type: none"> 負責事件處理總指揮。 召開危機處理會議，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。 與總幹事兩人彼此連繫，給予需要的行政資源與支持。 指定人員對外發言。 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。 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。
總幹事	輔導主任	<ol style="list-style-type: none"> 襄理一切小組事務。 依事件類型決定啟動相關組員以進行事件之處理。 決定介入策略，發佈需要執行的任務。
發言人	秘書	<ol style="list-style-type: none"> 負責事件處理對外發言之單一窗口。 視需要發佈新聞稿。
工作小組	安全組	教官室 <ol style="list-style-type: none"> 負責事件現場與善後之各項安全項目。 在警方到來前，維持事件現場的秩序。 管制事件現場人員的進出。 避免師生推擠或毀壞現場之完整。 協助陪同警方進行相關處理。
	總務組	總務處 <ol style="list-style-type: none"> 負責校內外之聯絡及相關之總務工作。 提供事件處理所需之各項支援(如器材、用品等)。 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。 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。
	醫療組	護理師 <ol style="list-style-type: none"> 負責緊急救護處理。 對情況輕微者，請當事人至保健中心進行傷口之緊急包紮。 對情況緊急者，進行現場急救處理，並通報校外醫療單位。 協助相關醫療處置事宜。
	課務組	教務處 <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。
	法律組	學務處 人事室 <ol style="list-style-type: none"> 負責學校內外有關事務之申訴、仲裁、救助、賠償等協調工作。 提供相關法律問題諮詢。

組織	負責單位/人	職掌
資料組	輔導室	1. 負責事件資料之紀錄與彙整。 2. 呈報事件處理報告。 3. 處理相關各項通報事宜。
輔導組	輔導室	1. 篩選與評估需要接受輔導之相關人士。 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。 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。 4. 進行減壓團體。 5. 進行班級輔導。 6. 篩選危機師生及安置。

二、校園自我傷害事件之危機應變機制

(一)預防處治階段

1. 成立校園自我傷害危機處理小組。
2. 校園自我傷害危機處置的模擬演練。
3. 重視學生安全工作，隨時檢視校園各設施安全維護、修繕，加強安全巡邏。
4. 實施生命教育課程，將情緒教育融入各科教學。
5. 舉辦生命教育與自我傷害防治處理相關知能研習。
6. 社區資源網路的建立與連結。
7. 早期介入-篩選量表實施。

(二)危機處理階段

1. 啟動危機處理小組。召集人與總幹事先瞭解事件的強度與本質，決定需啟動的組別與機制，評估師生、員工的情緒需求，並辨識出可能的高危險群。
2. 召開緊急會議，做簡要記錄。
3. 將事發過程以簡要文字摘記，供各組人員參考。
4. 各組依照任務分組之規劃進行行動。
5. 需向召集人回報各組處遇狀況，以保訊息流通。
6. 提供教職員工的支持空間。
7. 對家長可以提供安心文宣。
8. 避免透過播音系統公佈訊息，以免訊息以訛傳訛。
9. 在員工、學生、家長的個人小型非正式集會中發佈訊息，要坦率並提供客觀事實描述。
10. 自殺受害者班級進行安心班輔。
11. 在學校安排諮商服務，提供個人及團體諮商。
12. 對媒體及家長強調的重點：例如，接受遺憾事件已經發生，目前需要關注需要幫助的部分，以及預防教育。
13. 對全體學生做正式公告，公告前先與家長討論可公布的內容。
14. 緊急流程需要詢問下列問題：
 - (1)如何確認出自殺事件中的所有相關人員？
 - (2)「何時」以及「如何」來公佈死亡訊息？
 - (3)媒體發言人需發佈什麼內容？探討哪些是家庭的顧忌，以及學校允許的內容？
15. 由輔導室人員在會議中做減壓團體。

(三)事後處置階段

1. 召開校內危機處理小組會議，研討處置事宜。
2. 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。
3. 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。
4. 依照師生狀態，進行減壓方案，助其調適強大之衝擊。
5. 針對高危險群師生提供支援與輔導
6. 自殺未遂當事人的處置
 - (1)當事人住院時，固定前往探視並與醫院保持聯絡。
 - (2)與家長定期聯絡，協助家長處理相關行政事務。
 - (3)定期告知班級師生，當事人目前的健康近況。
 - (4)安排當事人返校後續個別諮商，或轉介其他輔導資源。
 - (5)建立當事人的同儕支持與監督系統。
 - (6)當事人精神狀況穩定後，可安排相關課業補救措施。
7. 對自殺身亡完成者之處置
 - (1)參與學生的告別式。
 - (2)安排班級道別活動。