

宜蘭縣壯圍國中生命教育憂鬱及自殺防治三級預防計畫

壹、依據：宜蘭縣 102 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

貳、目的：

- 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、策略

- 一、落實三級預防工作、生命教育融入課程教學。
- 二、提高師生辨識知能、篩選建檔定期追縱成效。
- 三、建立危機處理機制、營造健康安全校園環境。
- 四、結合生涯發展教育、建置周延人力資源網絡。

肆、實施方案

一、初級預防

目標：增進學生心理健康，免於憂鬱自傷。

- (一) 訂定本校校園自傷危機處置標準化作業流程(附件一)，定期宣導、演練。
- (二) 釐訂本校校園自傷危機處置小組(校園緊急事件危機處理要點)，進行危機分工與應變。
- (三) 設立 24 小時通報求助專線—日間上班時間 9381773*37；假日或夜間 9381773*33
安心專線---【衛生署 24 小時自殺防治與通報專線--0800-788-995】
社團法人中華民國自殺防治協會執行 0800555911 天使專線(下午 4 點至晚上 10 點)
- (四) 整合校內資源，強化處室合作、增進教師知能，發揮初級防治功能。

1. 校長室：

- (1) 倡導與建構友善校園教學環境。
- (2) 結合校外網絡單位資源，建構協助機制。
- (3) 宣導校園憂鬱、自傷防治觀念，提升教職員工覺察力與敏感度。
- (4) 督導處室防治工作計畫擬定，建立自傷事件危機應變處理流程。

2. 教務處：

- (1) 掌握不適任教師動態，提升不適任教師班級經營能力。
- (2) 協助教師執行「疏導學生課業壓力、降低考試焦慮、減少失敗挫折」。
- (3) 規劃生命教育融入九年一貫課程，以提升學生抗壓能力與危機處理、憂鬱與自殺之自助與助人技巧。

3. 學務處：

- (1) 強化導師對憂鬱與自我傷害辨識及危機處理知能。
- (2) 結合社團及社會資源辦理憂鬱與自殺之預防工作。

- (3) 辦理生命教育電影、短片、閱讀、演講等宣導活動。
- (4) 成立多元化社團，發展學生多元潛能，協助學生適應校園生活。

4. 總務處：

- (1) 加強校警危機事件發生處理能力。
- (2) 注意警衛與工友挑選、培訓，校園安全巡邏。
- (3) 校園高樓中庭與樓梯間意外預防之安全網、生命教育文宣與求助專線之廣告。

5. 輔導組：

- (1) 辦理生涯輔導，增進學生對未來之確定感。
- (2) 對家長進行憂鬱與自殺認識與處理之教育宣導。
- (3) 辦理各項輔導活動，協助學生適應校園生活與學習環境。
- (4) 利用教師集會宣導憂鬱、自我傷害防治資訊，提升教師危機預防與處理能力。
- (5) 辦理促進師生心理健康之活動（如正向思考、衝突管理、情緒管理、壓力與危機管理之活動），強化教師輔導知能。
- (6) 以適當篩檢工具篩檢「憂鬱及須高度關懷學生」名單，會同導師、認輔教師及專兼任輔導教師實施必要之支持與關懷或提供相關之生活與課業協助。

6. 班級導師：

- (1) 能對異常舉動之學生懷高度敏感度。
- (2) 指定幹部主動報告同學異常狀態，建置班級通報系統。
- (3) 營造班級強力歸屬感與凝聚力，建立和諧情緒支持的氣氛。
- (4) 留意班級學生出缺席狀況，與家長保持密切聯繫，必要時進行家庭訪視。
- (5) 積極參與校內外憂鬱、自傷防治研習活動，增進對學生行為正確之認知。
- (6) 觀察學生日常生活是否遭遇較大之生活變動，協助學生對壓力事件作成功的因應。
- (7) 實施生命教育融入課程教學：與學生探討生命的意義與價值；向學生澄清死亡的真相。

7. 科任教師：

- (1) 能對異常舉動之學生懷高度敏感度。
- (2) 關懷與支持，耐心傾聽，分享學生情緒經驗。
- (3) 積極參與校內外憂鬱、自傷防治研習活動，增進對學生行為正確之認知。

二、二級預防

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。

- (一) 定期高關懷群篩檢：定期以篩檢工具篩檢「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」；並配合篩檢高風險家庭。
- (二) 全員篩檢：建立新生高關懷群檔案，進行長期追蹤與介入輔導；必要時，進行危機處置。
- (三) 提升教師、家長對憂鬱辨識能力，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。

(四) 整合校外專業人員到校服務(如諮商心理師、社工師、精神醫師資源)。

1. 校長室：整合校園資源，進行高危險群之篩檢及早期介入。
2. 學務處：協助導師進行高危險群篩檢。
3. 總務處：重新評估校園是否存有危險狀況及加以改善。
4. 輔導組：
 - (1) 進行篩檢，並對高危險群學生身心健康狀況建立檔案追蹤。
 - (2) 熟悉簡單衡鑑工具與晤談的使用。
 - (3) 建立並熟悉學校輔導或危機處理流程，輔導高危險性個案。
5. 班級導師：
 - (1) 能在學生團體正確辨識憂鬱、自殺訊息，並轉介予輔導單位進行協助。
 - (2) 能藉由憂鬱、自殺防治課程，觀察班級中學生對於憂鬱、自殺的態度。
 - (3) 能對個案保持高度的「敏感、接納、及專注地傾聽」。
 - (4) 能與個案討論對憂鬱、死亡的看法，瞭解個案是否有計畫或行動，並採取適切輔導。
6. 心理專業人員：對高危險群或急性自殺個案，立即提供有效診斷、危機處理及中長期治療。

三、三級防治

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。

(一) 自殺未遂之三級防治作法：

1. 啟動校園自傷危機處置標準化作業流程(如附件一)。
2. 實施個案危機教育輔導，降低自殺模仿效應，注意高關懷群心理影響。
3. 安排個案心理師心理治療，預防再自殺。
4. 家長聯繫與預防再自殺教育。
5. 通報轉介：自殺暨高危險群個案通報。

(二) 自殺身亡之三級預防作法：

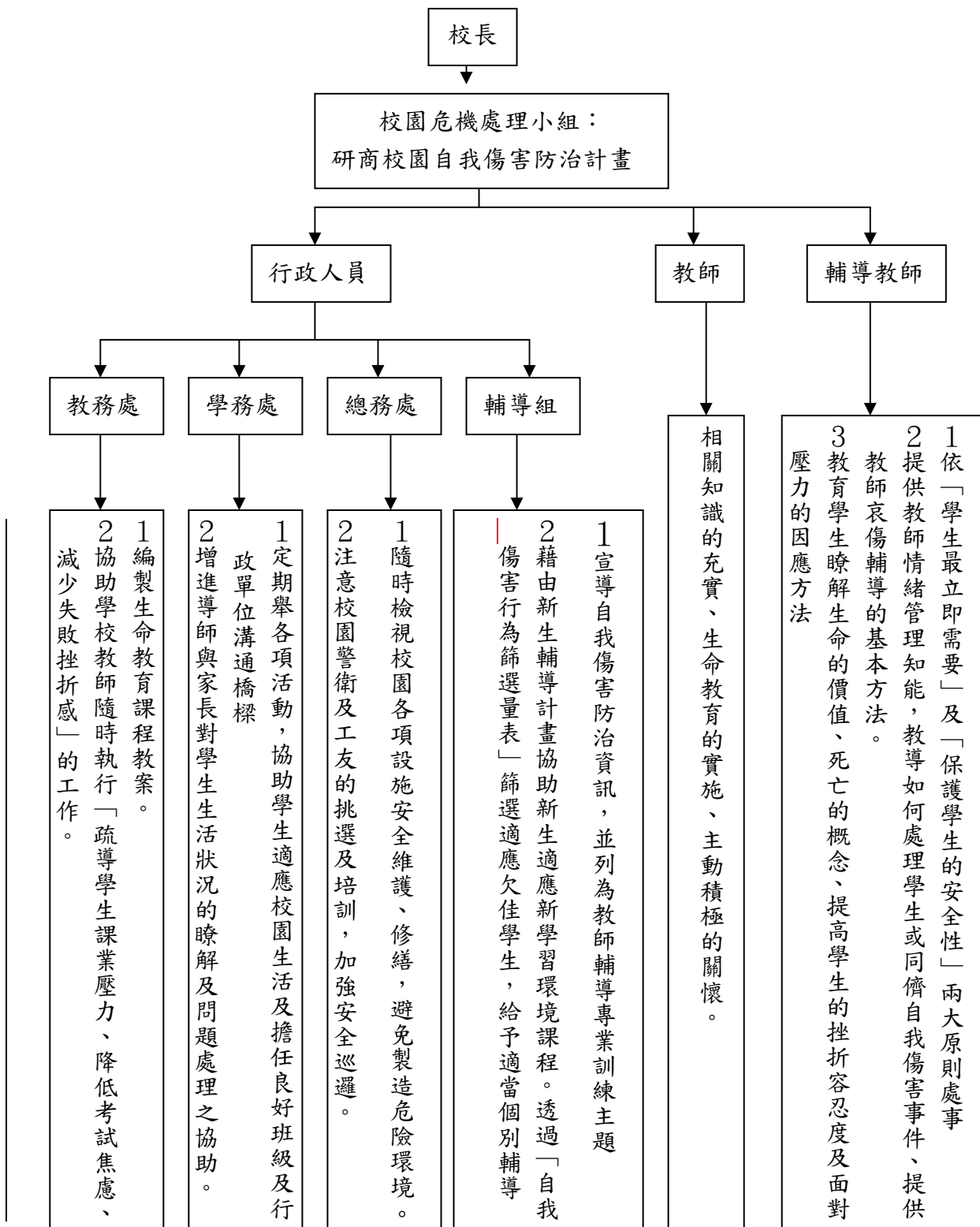
1. 啟動校園自傷危機處置標準化作業流程(如附件一)。
2. 對媒體說明、對校內相關單位公開說明。
3. 對師生教育輔導，降低自殺模仿效應。
4. 家長聯繫協助及哀傷輔導。
5. 通報轉介：依校園安全及災害事件通報作業要點與「自殺防治通報轉介作業流程」(含「衛生署自殺防治通報轉介流程圖」、「自殺暨高危險群個案通報單」及「自殺個案轉介回復表」)進行通報與轉介。

伍、執行成效檢視及修正：每學期結束後一個月內進行校內自我檢核。

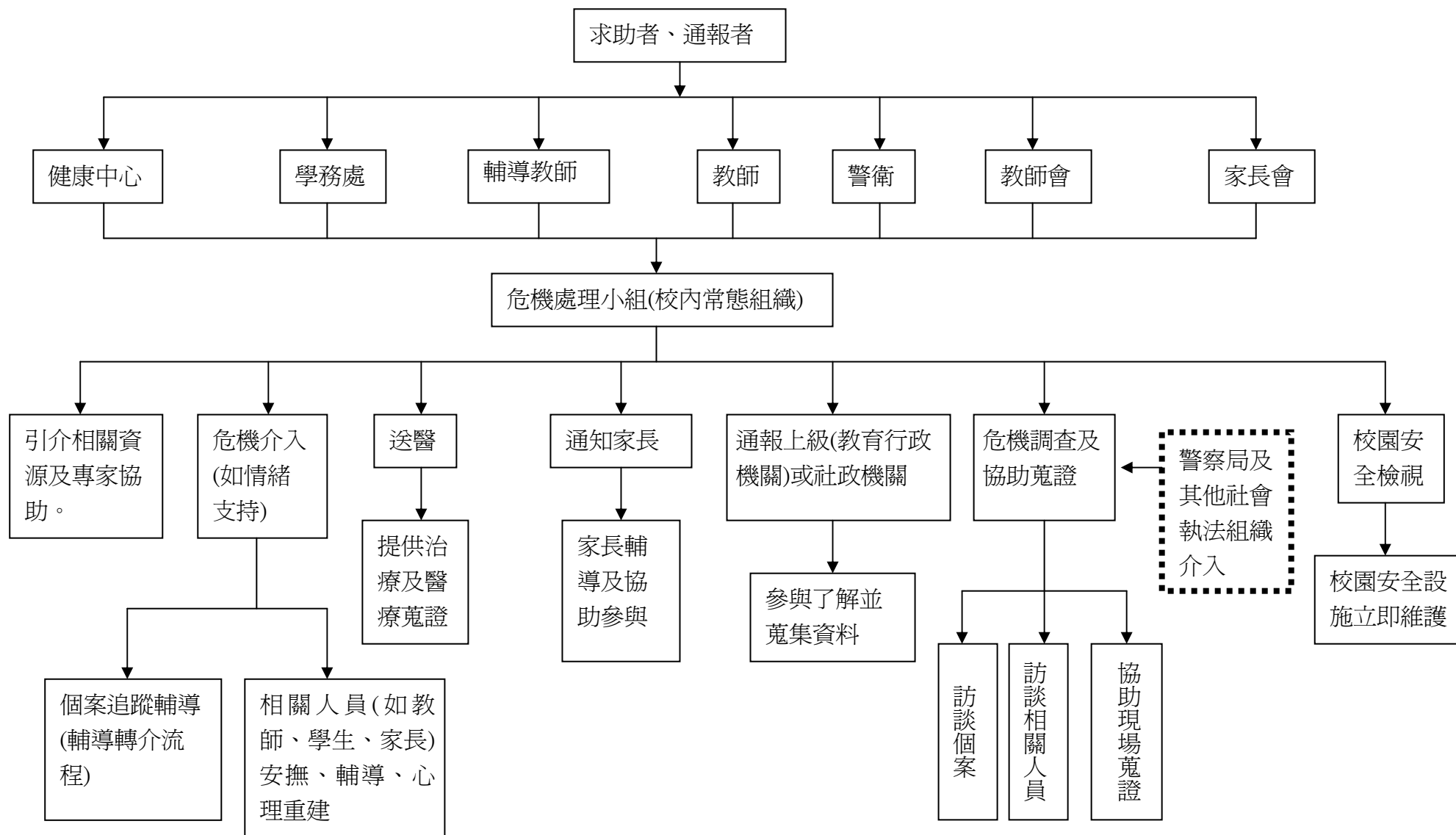
陸、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

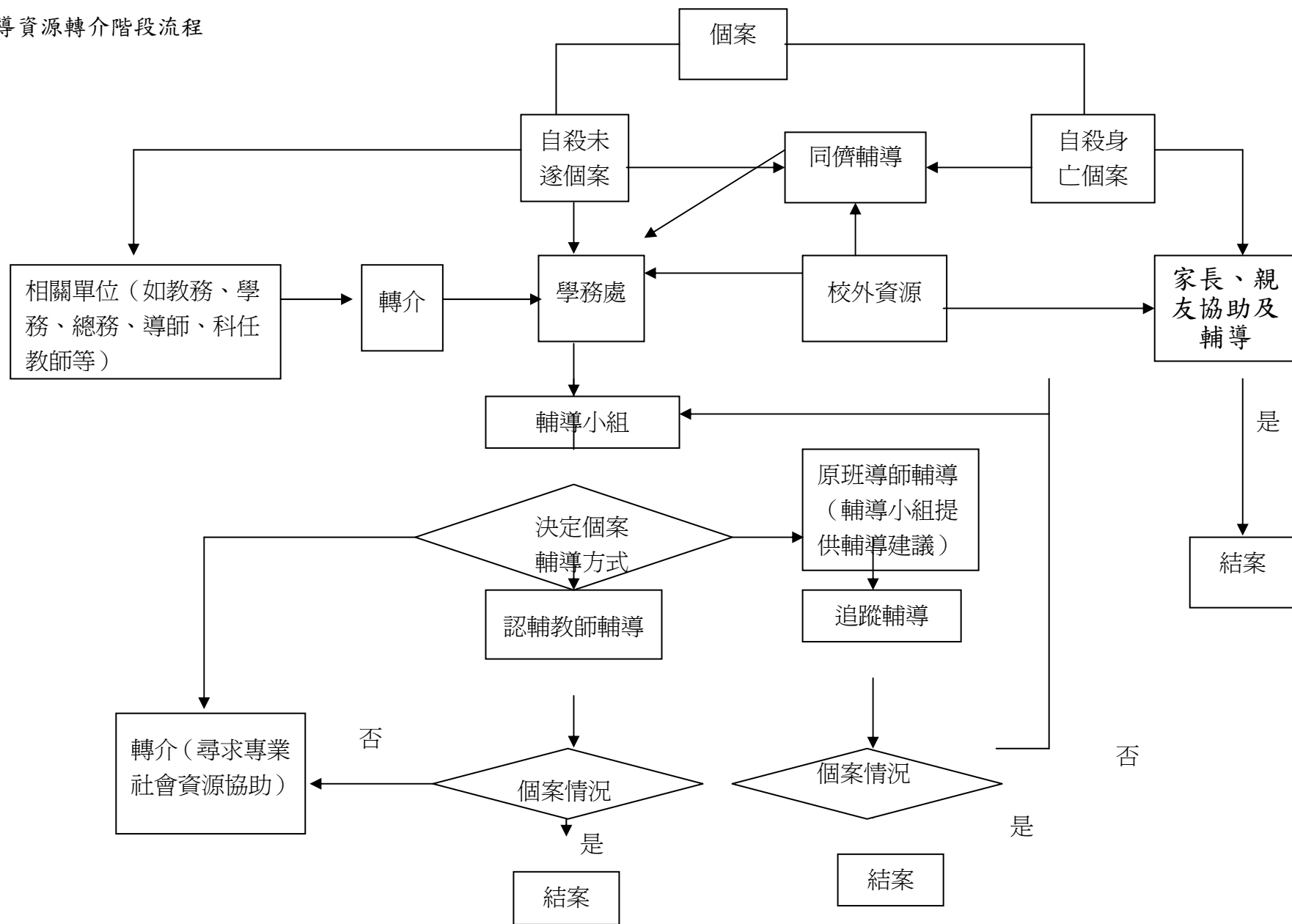
附件一 校園學生自我傷害危機處理與善後處置標準作業流程圖

一、預防階段處理流程



二、危機處治階段處理流程





附件二：柯氏憂鬱量表

說明：這問卷共有 26 題，每一題均包含幾種不同的敘述，請你仔細閱讀每一題中的每個敘述，然後，請你圈選出最能描述你最近七天 來的生活情況之敘述的號碼。

※注意：做題目時，請務必把每個敘述都看過後，在選出最適合者。

下列一至二十六提示請問您的心情如何呢？

如果做別的事情心情是否會比較好些？是否覺得還可以忍受呢？

一、你是否覺得心情低落、沮喪呢？

- 0 並沒有感到心情低落、沮喪；或很少感到。
- 1 心情感到低落、沮喪，但如果做別的事情就會好轉。
- 2 情時時感到低落、沮喪，不能好轉，但還可以忍受。
- 3 心情時時感到低落、沮喪，不能好轉，並且痛苦地無法忍受。

二、你是否覺得悶悶不樂呢？

- 0 並沒有感到悶悶不樂；或很少感到。
- 1 心情悶悶不樂，但如果做別的事情就會好轉。
- 2 心情時時悶悶不樂，不能好轉；但還可以忍受。
- 3 心情時時悶悶不樂，不能好轉；並且痛苦地無法忍受。

三、你是否感到悲傷？是否比以前更會哭？是否經常哭呢？是否現在想哭而哭不出來呢？

- 0 並不比以前更容易哭。
- 1 比以前更愛哭，但只是有時如此。
- 2 現在經常哭或掉眼淚。
- 3 過去很會哭，但如今縱使想哭也哭不出來了。

四、你對將來的看法是如何呢？是否感到沒有希望？覺得目前的困難或問題可以改善嗎？

- 0 對於將來並不特別感到沮喪。
- 1 對於將來，感到沮喪、沒有希望，但這種感受持續不久；若受到支持、鼓勵，可以化解。
- 2 經常覺得將來沒希望；但這種感受若受到支持鼓勵，可以化解。
- 3 一直感到將來沒希望；並且相信目前的困難或問題不能改善。

五、你是否變得容易對事情感到厭煩？

- 0 和以前一樣，並沒有對事情特別感到厭煩。
- 1 現在比以前容易對事情感到厭煩。
- 2 對大部分的事情感到厭煩。
- 3 對任何事都感到不滿或厭煩。

六、你覺得自己變得對周圍的人或事物看不順眼而很想發脾氣嗎？你總是這樣或有時如此？一發脾氣要持續多久才能消氣？會不會持續很久卻一點也不能消氣？

- 0 和以前一樣，並沒有變得更容易生氣或暴躁。
- 1 變得比以前容易生氣或暴躁，但只是有時如此。
- 2 變得經常感到憤怒或暴躁；只要有一些小事情就會生氣起來。
- 3 隨時因一點小事情就感到憤怒或暴躁，並且持續很久，一點也不能消氣。

七、你的胃口是否變差了呢？是否很勉強才去吃的？若沒有別人強迫你會去吃嗎？

- 0 胃口沒有變差。

- 1 胃口變得比平常差了一些；三餐仍照常進食。
- 2 胃口變差了許多，需要勉強才能進食；而且吃的很少。
- 3 變得一點也不再有胃口；若沒有人強迫，任何東西都不吃。

八、你的胃口增加了嗎？可以克制自己不吃太多嗎？

- 0 胃口沒有增加；即使增加也不是太多。
- 1 每天的三餐都吃的比以前多。
- 2 比以前吃的多，即使不餓，也一直吃東西。

九、在你沒有特意去減肥與控制體重下，你的體重減輕了嗎？

- 0 體重沒有減輕，即使減輕也不是太多。
- 1 體重減輕 1 公斤至 2 公斤。
- 2 體重減輕至少 2 公斤。
- 3 體重減輕 3.5 公斤以上。
- 4 體重減輕 6.6 公斤以上。
- 5 體重減輕 10 公斤以上。

十、在你不是有意去增胖下，你的體重增加了嗎？

- 0 體重沒有增加，即使增加也不是很多。
- 1 體重增加 1 公斤至 2 公斤。
- 2 體重增加至少 2 公斤。
- 3 體重增加 3.5 公斤以上。
- 4 體重增加 6.6 公斤以上。
- 5 體重增加 10 公斤以上。

十一、晚上睡覺容不容易睡著？若不容易睡著，要等多久才能睡覺？一週內會有幾天是如此？

- 0 大致而言，容易睡著。
- 1 不容易入睡，但 1 小時內能夠睡著，並且一個禮拜內不超過 3 天。
- 2 不容易入睡，至少要 1 小時或 1 小時以上才能睡著，但一個禮拜內不超過 3 天。（或）不容易入睡，但 1 小時內能夠睡著；並且一個禮拜內至少有三天是如此。
- 3 不容易入睡，至少要 1 小時或 1 小時以上才能睡著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。
- 4 整夜或幾乎整夜都睡不著，但一個禮拜內不超過三天。
- 5 整夜或幾乎整夜都睡不著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。

十二、睡著後，是否會在半夜醒過來呢？是否容易再睡著？一週內有幾天如此？

- 0 半夜很少會醒過來。
- 1 半夜會醒過來，但在 1 小時內能再睡著，並且一個禮拜內不超過三天。
- 2 半夜會醒過來，但在 1 小時內能再睡著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。（或）半夜會醒過來，至少要 1 個小時以上才能再睡著，但一個禮拜內不超過三天。
- 3 半夜會醒過來，至少要 1 個小時以上才能再睡著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。

十三、並不是有意要早起，但早上的時候卻比平常容易早醒過來嗎？

- 0 大致而言，和往常一樣，沒有特別早醒的情況。
- 1 有早醒的情況，但不超過 2 小時，並且一個禮拜內不超過三天。

- 2 有早醒的情況，但不超過 2 小時，並且一個禮拜內至少有三天。
- (或) 有早醒 2 小時的情況，但一個禮拜內不超過三天。
- 3 有早醒 2 小時的情況，並且天天都如此。

十四、你的睡眠需要量比往常多嗎？

- 0 睡眠並沒有比以前增加；或只是偶爾睡得多。
- 1 每天晚上都睡得比平常多，而白天也想睡覺。
- 2 每天晚上都睡得比平常多，有時白天也在睡覺。
- 3 睡眠需要量大為增加，大部分的時間都在睡覺，以致於日常的活動沒有參加或該做的事沒有去做。

十五、說話及活動量是否變少或變慢了呢？回答問題時，是否反應變慢或沒有反應了？

- 0 和平常一樣沒有變慢或變少。
- 1 做事反應、說話回答問題的速度，變得比以前稍慢。
- 2 做事的反應變慢很多，而且與人交談時，說話、答話的速度均明顯地變慢很多了。
- 3 幾乎靜呆不動；很少動也很少說話。

十六、心情沮喪、難過，同時感到煩躁不安，動作變多了嗎？

- 0 並沒有因煩躁不安而動作變多。
- 1 感到有點煩躁不安，動作變得比較多（例如：玩弄手指、抓衣服或抖腿等動作變多）
- 2 感到非常煩躁不安或坐立不安，坐也不是、站也不是；與人交談時，經常會坐不住而站起來走動。

十七、你是否對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂不再感興趣了呢？是否要勉強自己才會去做？是否要人強迫才會去做？

- 0 和往常一樣，沒有對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂失去興趣。
- 1 對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂，比較沒有興趣去參加。
- 2 對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂不感興趣，需要他人一再強迫才會去做或參加；若沒有人強迫則不會去做或參加。
- 3 對任何工作、嗜好或娛樂完全不感興趣；即使他人一再強迫，也不會去做或參加。

十八、男女之間有些正常的需要，最近你在這方面的興趣有沒有減少呢？是否減少很多？是否完全沒有興趣了？

- 0 對性的興趣沒有減低。
- 1 對性比以前不感興趣。
- 2 對性的興趣明顯地減少很多。
- 3 對性已完全失去興趣。

十九、你是否感到比平常沒有力氣或更容易累呢？是否做什麼事都會累？沒有做什麼事也會累嗎？是不是還可以照常做事，還是做什麼事都無法做了？

- 0 並沒有感到比平常更容易累。
- 1 做事比以前容易累。
- 2 幾乎任何事一做就累。（或）沒做什麼事也覺得累。
- 3 隨時都很累，以致無法做任何事。

二十、你對自己的看法是如何？覺得自己是個沒有用的人嗎？

- 0 不覺得自己是個沒有用的人。

- 1 有時懷疑自己是個沒有用的人。
- 2 經常覺得自己是個沒有用的人。
- 3 時時覺得自己一文不值或一無是處。
- 4 深信自己就是一堆沒有用的垃圾或廢物，而不是人。

二十一、是否變得很會批評自己的弱點或錯誤？是不是覺得每件壞事情是自己造成的？

- 0 沒有比以前更會批評自己。
- 1 現在比以前更會因自己有弱點或錯誤而批評自己。
- 2 現在變得經常會自責自己的錯誤或弱點。（或）相信大部分的壞事情，都是自己造成。
- 3 相信一切壞事情都是自己造成的。

二十二、是否常感到做錯事，而內心後悔、不安或罪惡感嗎？（或）覺得自己對不起家人或朋友？（或）覺得自己做了很多沒面子或丟臉的事嗎？（或）覺得自己沒有盡到應盡的責任嗎？這種感覺一直存在嗎？有沒有聽到指責你的聲音？或看到威脅你的景象？

- 0 並不特別覺得。
- 1 常常覺得自己似乎錯事（或對不起人，或丟面子，或沒有盡到應盡的責任）。
- 2 大部分時間覺得，而且難以拋開這種感覺。
- 3 總是覺得；並且反覆想到過去那些做錯的事（或對不起別人或沒面子、丟臉或未盡責的事情），而無法不去想它。
- 4 總是覺得，並且聽到責罵或威脅或恐嚇自己的景象（但別人沒有聽到）。（或）總是覺得，並且看到威脅或恐嚇自己的景象（但別人沒有看到）。

二十三、思考或反應的速度，是否變得遲鈍了呢？

- 0 思考或反應的速度想以前一樣沒有改變。
- 1 頭腦變得比較遲鈍，思考或反應的速度，稍微比以前慢。
- 2 頭腦遲鈍，思考或反應的速度明顯地變慢很多。
- 3 頭腦非常遲鈍，對外界刺激幾乎不再有反應。

二十四、你是否可集中注意力去唸書、工作或做事呢？有時或經常如此呢？勉強自己是否可持續很久呢？是否所有的事都無法集中注意呢？

- 0 唸書、工作或做事時，大致可以集中注意力。
- 1 唸書、工作或做事時，有時無法集中注意力。
- 2 唸書、工作或做事時，且常不能集中注意力；即使勉強集中，也持續不久。
- 3 無論做什麼事，幾乎都無法集中注意力。

二十五、在決定事情方面，你是否變得比以前猶豫或難以下決定呢？需要別人幫忙嗎？日常生活穿什麼衣服，吃什麼東西等瑣事是不是可以自己做決定？

- 0 大致而言，可以像以前一樣做決定。
- 1 現在比以前更會拖延去做決定。
- 2 現在比以前更難做決定，需要別人幫忙才能作決定。
- 3 再也無法做任何決定，即使日常生活中的瑣事，我也無法自己做決定。

二十六、你是否有過自殺的念頭呢？

- 0 沒有自殺的念頭。
- 1 不斷想到死的念頭，但不會真的自殺。
- 2 想自殺，或希望自己死了算了。（或）不斷出現自己可能會死的念頭。

3 如果有機會，會自殺。（或）計畫要自殺。（或）告訴別人要自殺。

4 真的有自殺的舉動(曾經自殺過)

計分與解釋

0-9 分-

表示填答者目前無憂鬱現象；但憂鬱現象可能會隨生理調節系統之平衡性與壓力之產生而有所改變。

10-20 分-

表示填答者目前處在輕度至中度的憂鬱，可能處在某些壓力下或有輕度憂鬱症或其他精神困擾；填答者”需要”調節情緒與進一步的關懷與協助。

21 分以上-

如果總分高於二十一分以上，表示你當時處在高度憂鬱狀態，可能當時在環境適應障礙上有所困擾或在憂鬱症發作期或有其他精神困擾中，“急需及時”關懷與協助，以及進一步的尋求專業人員的協助。

高危險群篩檢

總分大於 21 分(疑似憂鬱)

第二十二題 3 分或 4 分(罪惡感、妄想、幻聽)

第二十六題 3 分或 4 分(自殺方法、行動)

