

南投縣隆華國小 105 學年度 推動校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫

壹、計畫緣由

21 世紀的殺手－憂鬱與自殺

聯合國衛生組織（World Health Organization，WHO）已將憂鬱症列為 21 世紀重點防治的疾病，依該組織公布資料顯示，每年約有 1 億 2 千 1 百萬人受到憂鬱症影響，其中約有 15% 憂鬱症患者死於自殺，而自殺患者大多數是在年輕時就結束生命。然而，憂鬱症可透過及早發現及早治療，以降低其影響程度；約有 60% 至 80% 憂鬱症患者可透過藥物與心理治療而獲得改善，若能及早防治憂鬱症的產生，不僅降低自殺比例，亦可減少社會成本支出。

根據國內「學校憂鬱傾向學生推估及預防策略」之研究發現，從民國 92 年 12 月至 93 年 11 月間，國中與高中學生重鬱症盛行率是 8.66%，輕鬱症則是 0.67%，其盛行率與西方國家相近（陳為堅，2004）。由上足見，學生憂鬱與自我傷害防治工作，亟待積極執行。校園是學生主要活動場域，為加強推動學生憂鬱與自我傷害防治工作，教育部特訂定本計畫，期有效降低憂鬱與自我傷害之盛行率。

貳、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、教育部九十四年度學生訓輔工作計畫
- 三、本校推展生命教育計畫

參、學生憂鬱與自殺之成因：

根據國內外自殺成因之文獻分析指出，自殺之潛在因素為罹患精神疾病（以憂鬱或躁鬱為主）或性格障礙（以負面思考、過度自責、過度依賴及逃避性因應為主）以及對自殺的看法（想以自殺來解決痛苦或逃避問題）；促發因素為表現不好（如：課業未讓師長滿意）、情感失落或人際衝突（如：親友死亡、分手、不受喜歡或歡迎、被批評、指責）、他人自殺的模仿效應，以及具有自殺途徑等。

肆、計畫目標

- 一、完成編定全校性自傷三級預防工作計畫。
- 二、發展與推動增進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。

三、增進教師對憂鬱與自我傷害之辨識及危機處理，增進即時處置知能。

四、落實各級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。

五、建立憂鬱與自傷之危機處理標準作業流程。

六、增進學校專業輔導人員對憂鬱自傷學生之有效心理諮商與治療之知能。

七、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。

八、建立並落實學生憂鬱與自我傷害三級預防工作模式。

伍、推動策略：

一、培訓防治人才：

(一)培訓校內之核心推動人員(如學務單位)，擬定執行計畫及精進憂鬱與自傷三級預防。

(二)培訓校內輔導專業人員(輔導老師)成為種子教師，再發揮種子功能，針對校內導師、科任教師、行政人員、學生幹部等進行教育訓練。

(三)參與學生憂鬱與自傷防治之經驗分享與觀摩，透過示範學習，以激發學校積極推動，並精進推動之策略與行動方案。

二、研發相關教材及參考資料：

(一)將學生課業減壓、提升挫折容忍力及情緒管理等議題融入教學課程及生命體驗活動計畫。

(二)將增進學生挫折容忍力及情緒管理之相關議題納入課程。

(三)編製校園自我傷害防治處理工作要點，以利學校教師運用，俾期及早辨識學生問題，即時提供學生協助。

(四)編製校園學生憂鬱與自我傷害之危機處理作業流程。

(五)協助篩選高危險群或憂鬱、自我傷害者。

三、推動與實施防治計畫：

擬定學生憂鬱與自傷防治計畫，據以執行並定期檢討修正。執行初級、二級、三級預防工作如下：

(一)初級預防：

1. 目標：增進學生心理健康，免於憂鬱自傷。

2. 策略：增加保護因子，降低危險因子。

3. 實施方式：學校訂定學生憂鬱與自我傷害防治計畫並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，並進行演練。

職 稱	職 掌	備 註
校長	1. 主導結合校外網絡單位資源，以建構整體協助機制。 2. 整合校內資源，強化各處室合作機制。	
教導處	規劃生命教育融入課程，提升學生抗壓能力（堅韌性與問題解決能力）與危機處理、憂鬱與自殺之自助與助人技巧。	
訓導組 (輔導組)	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、以及壓力與危機管理)之活動。 2. 辦理生命教育電影、短片、閱讀、演講等宣導活動。 3. 結合社團及社會資源辦理憂鬱與自殺之預防工作。 4. 強化教師輔導知能：實施全體教師(含導師等相關訓導人員)對憂鬱與自我傷害辨及危機處理知能。 5. 對家長進行憂鬱與自殺認識與處理之教育宣導。 5. 同儕之溝通技巧與情緒處理訓練。	

(二)二級預防：

1. 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。
2. 策略：篩選高危險群，即時介入。
3. 行動方案：
 - (1) 高關懷群篩選：每學期(含開學新生入學)定期進行篩選，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」；則配合內政部強化篩檢高風險家庭。
 - (2) 全員篩檢：新生入學時即建立檔案，並建立高關懷群檔案，每學期定期對高危險群進行追蹤與介入輔導；必要時，並進行危機處置。
 - (3) 提升導師、同儕、教職員、家長之憂鬱辨識能力，以協助觀察篩檢，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。
 - (4) 整合校外之專業人員（如：臨床心理師、諮商心理師、社工師、精神醫師等）資源到校服務。

(三)三級預防：

1. 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。
2. 策略：建立自殺與自殺企圖之危機處理與善後處置標準作業流程。
3. 行動方案：

- (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；安排個案由心理師進行後續心理治療，以預防再自殺；家長聯繫與預防再自殺教育。
- (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。
- (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。

陸、防治工作小組及職掌：

職稱	姓名	工作執掌內容
校長	伍曉玲	召集相關人員成立校園自殺防治小組規劃實施計畫
教導主任	黃豔芬	執行計畫安排課程及相關活動並負責規劃校園安全維護
訓輔組長	徐劭愉	提供教師專業成長資訊及實施學生自殺防治宣導
導師	各班級任導師	篩選高危險群,並進行追蹤與介入輔導
任課老師	科任教師	協助學生自殺防治宣導主動積極協助自傷高危險群

柒、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增加之趨勢，有效降低學生憂鬱與自我傷害之盛行率。
- 捌、本辦法經校務會議通過後由校長公布後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：

隆華國小學生憂鬱及自殺（傷）防治處理機制流程圖

