

苗栗縣通霄鎮新埔國小 憂鬱與自我傷害三級預防工作實施計畫

111.06.23修訂

壹、依據

- 一、教育部青少年輔導計畫
- 二、教育部推動校園學生憂鬱及自我傷害防治工作計畫
- 三、苗府教特字第1110108946號函辦理

貳、目標

- 一、預防校園自我傷害事件發生。
- 二、培養教師敏感於高危險性自我傷害個案並能做必要的介入與輔導。
- 三、培養師生對校園自我傷害事件事後處理的能力。

參、實施策略：

- 一、蒐集學生憂鬱與自傷防治相關資料參閱應用
- 二、定期分析通報案例，探討校園自我傷害暨自殺行為之成因，建立個案處理範例
- 三、設置學生憂鬱與自傷三級預防推動小組
- 四、經上級培訓之種子教師，針對校內導師、行政人員、學生幹部與志工教育訓練

肆、實施要點

一、預防處理

(一) 初級預防：學生健康、不自殺

- 步驟一：找出危險因子；步驟二：找出保護因子；
- 步驟三：降低危險因子；步驟四：增加保護因子。

表一 「校園憂鬱、自傷行為」初級預防

種類	潛在危險因子	急性危險因子
危險因子	<ol style="list-style-type: none"> 1. 疾病- 情感性疾患 (躁鬱, 憂鬱)、藥物、酒精濫用、精神分裂症、其他慢性病 2. 先前有自殺企圖, 或已經自殺過的人 3. 性格-悲觀認知、對自殺看法錯誤 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力：困境、失落、緊急衝突事件 2. 負面想法與情緒的產生： <ol style="list-style-type: none"> (1) 災難化、無助、絕望 害怕、憂鬱、沮喪 自殺意念 (2) 不應該、悔恨、自恨、自殺意念 3. 模仿： 認同對象自殺，媒體對真實自殺事件之報導 4. 自殺途徑的可行性： 槍枝，藥品，致命物品的取得
保護因子	<ol style="list-style-type: none"> 1. 快樂活下來理由- <ol style="list-style-type: none"> (1) 未來可以有盼望、希望 (2) 責任恩情未了 2. 有人陪伴 3. 社會支持 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 快樂活下來理由- <ol style="list-style-type: none"> (1) 未來可以有盼望、希望 (2) 責任恩情未了 2. 有人陪伴 3. 社會支持
降低危	<ol style="list-style-type: none"> 1. 疾病- <ol style="list-style-type: none"> (1) 健康促進活動 (2) 增進非心理專業人員對憂鬱與危險 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力事件方面- <ol style="list-style-type: none"> (1) 運用社會資源，同儕、導師、教官及社會支持，申訴專線，輔導中心

<p>險因子</p>	<p>因子的認識與辨識，了解如何協助憂鬱與自殺的同學、知道求助資源（包括學生，導師，行政人員）</p> <p>(3) 提供24小時緊急求救專線與治療資源</p> <p>(4) 培訓心理專業人員(心理師、諮商師、諮商員)的防治能力</p> <p>2. 先前有自殺企圖的人- 建立檔案以長期關懷</p> <p>3. 性格- 校園中提供工作坊，成長團體，壓力調適及情緒管理訓練或課程，實施生命教育課程</p>	<p>(2) 媒體不要在頭條、頭版，不要報導自殺行為與方法之細節，不要浪漫化與合理化自殺: 要分析自殺原因，教導使用其他解決方法；要報導求助資源</p>
<p>具體做法</p>	<p>遠離憂鬱-提高EQ與AQ，活出生命的光與熱</p> <p>活動建議：</p> <p>1. 新鮮人成長營、逐夢月、定向輔導</p> <p>2. 快樂天使活動</p> <p> a. 生命教育課程、讀書會、電影欣賞</p> <p> b. 社團活動，增加社會支持網路</p> <p>2. 心理健康講座</p> <p> a. 自我瞭解、生涯規劃、情緒管理、壓力調適。</p> <p>3. 成長營</p> <p> a. 人際關係、兩性互動團體</p> <p> b. 同儕關懷</p> <p>4. 憂鬱防治週</p>	

二、初級輔導工作執掌

(一) 校長

1. 督導成立校園危機處理小組，研商校園憂鬱、自我傷害防治相關措施，並建立事件危機處治與事後處治流程。
2. 於各項會議宣導校園憂鬱、自我傷害防治觀念，以提昇全校教職員工對憂鬱、自我傷害學生之覺察與敏感度。
3. 重視學生安全工作與教學設備及校園設施的安全維護，避免不良環境的產生，積極建立友善校園為目標。

(二) 教導處教務組

1. 維持校務正常運作，掌握不適任教師之動態並給予支援。
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。

(三) 教導處學務組

1. 舉辦新生始業輔導、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班級及行政單位溝通橋樑，以促進學生身心健康。
2. 加強導師會議功能，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. 建立校園危機事件處理流程及全校緊急事件處理系統。
4. 定期配合各處室辦理學生抒壓及挫折容忍力提昇活動。

(四) 總務處

1. 隨時檢視校園各項設施安全維護、修繕，避免危險環境的產生。
2. 注意警衛及工友的挑選及培訓，加強安全巡邏。
3. 督導警衛提高警覺，並熟悉事件發生時之處理流程。
4. 培訓各班服務股長，維護班級硬體安全。

(五) 輔導室

1. 透過校務會議及導師會議等宣導憂鬱、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。
2. 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憂鬱自我傷害行為之機率。
3. 實施班級輔導，協助學生適應學習環境與課程，配合導師實施生命教育。
4. 透過適當篩檢工具，篩檢出「憂鬱及需高度關懷學生」名單。
5. 對「憂鬱及需高度關懷學生」，會同導師、認輔老師給予支持與關懷，必要時召開個案會議，提供相關之生活與課業協助。
6. 配合各處室定期辦理「情緒管理講座」、認識「憂鬱」、「藥物濫用」即積極建立正向的休閒、運動團康等活動。
7. 實施生涯定向輔導，增進學生對未來的確定感。
8. 提供情緒支持網絡及相關資訊，讓學生知道在遇到困難時應該如何或向何人與何單位求助。

(六) 導師

1. 積極參與有關憂鬱、自我傷害防治之研習活動，以對學生行為有正確的認識。
2. 實施生命教育
 - (1) 與學生探討生命的意義與價值。
 - (2) 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
 - (1) 瞭解學生日常生活當中是否遭遇較大的生活變動。
 - (2) 協助學生對壓力事件做成功的因應。
4. 給學生支持、關懷，與傾聽，掌握班上學生的身心狀態。
5. 協助學生學習專業知識與技能，增進學生對未來的勝任感。
6. 營造班級內之歸屬感與凝聚力。
7. 協同導師對「異常舉動」學生具備高度之敏感度。
8. 留意每位同學的出缺席狀況，與家長保持密切聯繫，相互交換學生之日常訊息。
9. 實施家庭訪問，了解學生居家生活狀況。
10. 在班級營造情緒支持的氣氛。
11. 在班上形成一個通報的系統，指定幹部主動報告同學的異常狀態。
12. 留意學生的週記所透露的心事及相關線索。

(七) 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. 擔任導師的「第三隻眼」。

5. 常與輔導教師保持聯繫，並參與認輔工作。

三、「校園憂鬱、自傷行為」二級預防：

(一)由輔導人員、導師、同儕來進行高危險群的篩選，可藉由觀察、量表、晤談的方式。

篩選過程如表二「校園憂鬱、自傷行為」二級預防

表二 「校園憂鬱、自傷行為」二級預防

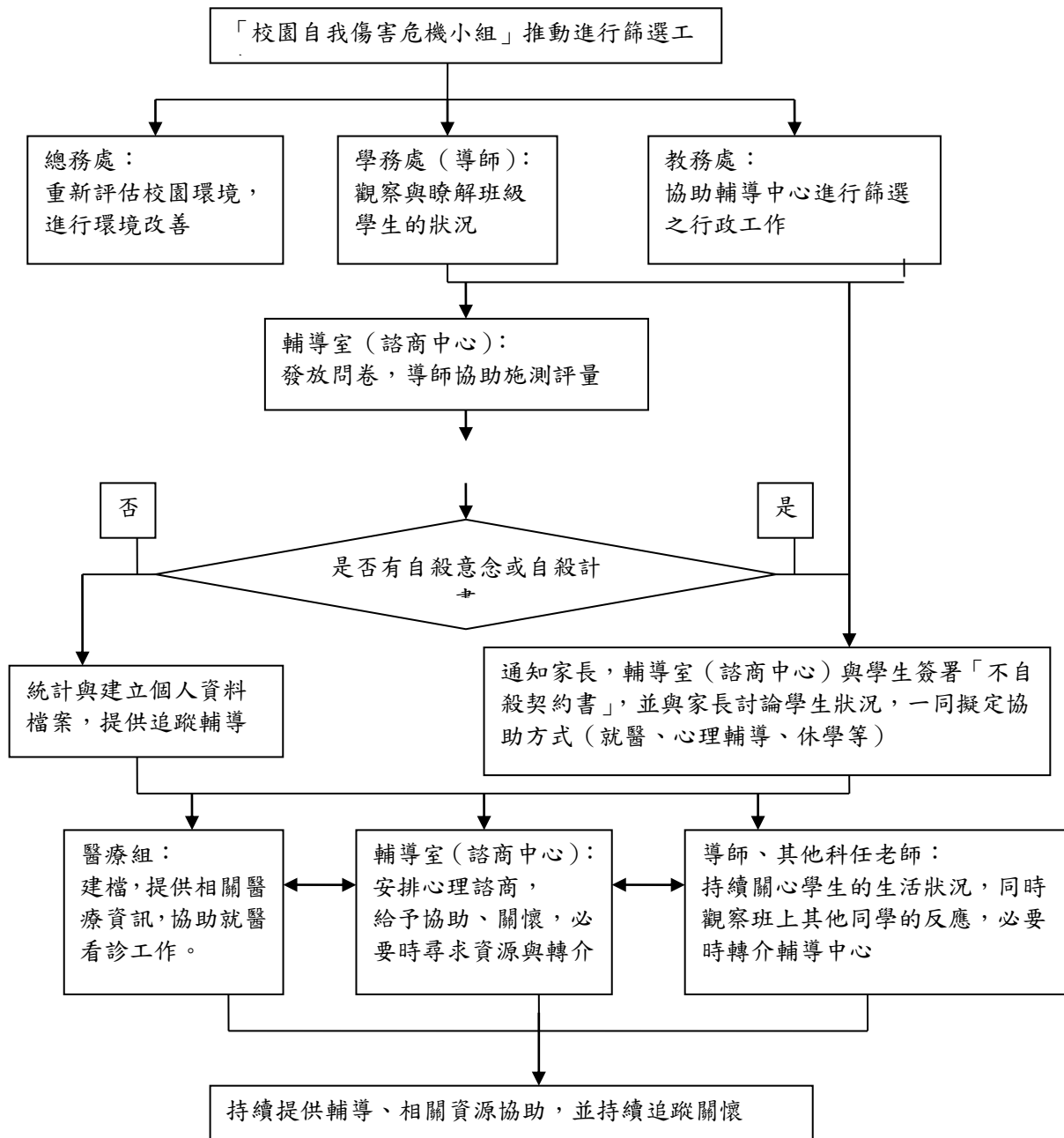
篩選	評估保護因子	具體做法
1. 柯氏憂鬱量表 (附一) 2. 青少年憂鬱量表 3. 柯氏自殺意念量表 4. 高危險群篩檢 5. 簡式憂鬱量表 (附二) 6. 台灣人憂鬱量表 (附三)	1. 活的理由社會支持 2. 是否有人陪伴 3. 自殺動機迷思	1. 關懷憂鬱-早期發現，早期介入 (1) 提昇導師，同儕之憂鬱自殺防治知能 (2) 導師之憂鬱篩檢 (3) 憂鬱與自傷高危險篩檢與危機處設立 (4) 轉介精神科接受門診或住院治療 2. 注意 (1) 篩選量表有其錯誤率(錯誤陽性、陰性) (2) 篩選後，應進行第二階段之晤談 (3) 篩選後應把結果告知本人；除非為救命，不應廣為散發；應予保密；即未經同學同意，不得無故洩密。 (4) 由心理師進行中長程心理諮商與治療篩選出的危險群人屬，早期介入輔導。

(二)學校成立「危機處理小組」進行如表三之「校園憂鬱、自傷行為」學校方面二級預防

表三 「校園憂鬱、自傷行為」學校方面二級預防工作執掌

職稱	職掌
校長	整合校園各資源，進行高危險群之篩檢與早期介入
教導處	協助導師和輔導老師進行高危險群篩選
總務處	重新評估校園是否存有危險狀況並加以改善
輔導處	1. 應進行篩檢，並對高危險群學生的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. 具備偵測自殺警訊和衡鑑自殺危險程度的知能 4. 建立並熟悉學校輔導或危機處理流程，以輔導高危險性個案
導師	1. 藉由憂鬱、自殺防治課程，直接觀察班級中學生對於憂鬱、自殺的態度 2. 能夠在學生團體中正確辨識出憂鬱、自殺訊息，並轉介給輔導單位進行協助 3. 對個案保持高度「敏感、接納、及專注地傾聽」 4. 與個案討論對於憂鬱、死亡的看法，瞭解其是否有的計畫或行動，但不爭辯是否該自殺，只討論其他的可能選擇
心理專業人員方面	1. 定期實施衡鑑與防治課程，以訓練專業人員評估憂鬱症及自殺的能力 2. 對於高危險群或急性自殺個案，要立即提供有效的診斷、危機處理及中長期治療

二級預防的處理流程



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。

高危險群篩檢後進一步的輔導與晤談

1. 了解當時填答狀況，以了解是否有其他任何影響做答與得分的因素。

2. 依下列架構循序了解與澄清該生得憂鬱高分的原因：

- (1) 是否曾有腦部受傷或腫瘤情形？
 - (2) 是否有內分泌失調或是其他內外科等生理疾病？
 - (3) 是否有服用高血壓或心臟血管疾病等藥物，或是使用管制藥品（如搖頭丸（LV）、安非他命（糖果）等毒品）？
 - (4) 是否有精神病史，包括精神分裂症、妄想型疾患、分裂型情感疾患等？
 - (5) 否有情感型疾病史，包括雙極症、重鬱症、低落性情感疾患（輕鬱症）？
 - (6) 人格疾患病史，包括邊緣性人格等？
 - (7) 為因壓力引起的適應性憂鬱情緒障礙？壓力源為何？確認目前是否有急性或慢性的壓力源，如兩性相處、家庭、人際、課業等。目前是否壓力仍持續或已減輕？
 - (8) 是否須進行危機處理，包括再度評估其目前的自殺危險性，若仍有自殺危險性而無法進行溝通、情緒及行為不穩定、具有不符合現實的知覺或思考等症狀（如：妄想、幻聽）
 - (9) 有藥物或酒精濫用史
 - (10) 有多次自殺經驗或缺乏社會支持系統（如：獨居、無好友），則須考慮安排急性住院治療。
3. 若無上述情形，則仍要協助其降低自我傷害或傷害他人的危險性、考慮討論不自殺契約、安排照顧者及保護性環境，並考慮安排門診藥物治療與中長期的心理諮商。
4. 在與學生約談之後，經評估學生極有可能自我傷害或已有自我傷害行為，請在告知同學後，考慮與該生家長或法定監護人、導師與班上親密朋友取得聯繫，討論如何配合對該生進行危機輔導與後續中長期的輔導與關心。

(三) 「校園憂鬱、自傷行為」三級預防

當發生自殺未遂事件或自殺身亡事故危機時，處理所需採取行動。

表四 「校園憂鬱、自傷行為」三級預防

	自殺未遂事件事後處置	自殺身亡者事後處置
依各校校園危機應變與事後處置	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專門人員之公開說明、接觸媒體（發言人） 2. 個案之危機處理、中長期治療（學務、輔導） 3. 與教職員工生之公開討論與提供求助管道（教務、學務、總務） 4. 家長之聯繫與教育（學務處） 5. 通報轉介：依行政院衛生署函頒「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」）進行自殺防治通報轉介。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專門人員之公開說明，接觸媒體（發言人） 2. 個案家屬之喪事協助與補助、哀傷輔導與治療 個案好友之哀傷輔導與治療 3. 與教職員工生公開討論與提供求助管道（學務、輔導、教務） 4. 家長之聯繫與教育（學務處）
進行危機處理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 評估自殺危險性，討論自殺意念、計劃、行動、動機、及其他選擇性，活下來理由 2. 是否限制自由，給予保護？ 是：住院？24小時陪伴？ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對同學死亡的回應與分工 (1) 給同學的信 (2) 追思會的音樂、追思文 (3) 聯絡班代、導師；進行班級或小團體之哀傷輔導

	否：是否藥物治療？ 3. 簽不自殺契約 4. 提供24小時危機處理服務 5. 其家庭合作以防止自殺 6. 去除致命或危險物品 7. 增加治療的次數及時間長度，定期與病人保持聯繫 8. 常常重新評估治療計畫 9. 危機解除後，安排持續的心理治療	(4)家長與親密好友的個別哀傷輔導 (5)自殺成因的分析與個案輔導檢討 2. 協助家屬的事後處置 (1)親人自殺後24小時內進行輔導 (2)協助處理喪禮及瑣事，情緒處理與心理復健 3. 針對同儕的事後處置 (1)24小時內對學生進行輔導，了解創傷事件的震撼 (2)適當讓學生表達負向情緒，減低同儕間的罪惡感、孤獨感，發展出正面意義的想法；注意否認或抗拒者、高危險群
中期處理	1. 處理焦點：培養適應性技巧，包括問題解決，情緒調節，自我監控，因應技巧，社交技巧，憤怒管理等。 2. 目標：改善病人生活的功能，回復到發病前的功能，甚至比發病前更好。 3. 技巧：個人及團體心理治療	1. 協助家屬的事後處置 (1)持續追蹤一年，參加支持團體，接受心理專業人員協助，以處理罪惡感，羞恥感，孤獨感 2. 針對同儕的事後處置 (1)提供問題解決模式及求助相關資源
長期處理	1. 處理焦點：拓展自尊及自我效能，確認並發現早期發展中的創傷經驗，確認及發現家庭中衝突。 2. 目標：改善病人的自我意象與自我效能、改善人際間的衝突及童年期的創傷經驗 3. 改善家庭在內的人際關係	常用來處理自殺的心理治療 認知行為治療(CBT)： 青少年人際治療(IPT-A) 辯證式行為治療(DBT) 心理動力治療 家族治療

註：認知行為治療-最常用的，較有療效的治療

1. 短期治療(12-14週的療程)可發揮最大功效
2. 合作引導式的詢問句，啟發個案自我發現其認知上的不合理的治療技術，幫助當事人發現並修正其自動化的負向思考，以較直接的方式和當事人做溝通
3. 增加青少年的問題解決能力，尋找替代方案的能力-可配合藥物的使用
4. 預防復發（有認知心理治療）-追蹤期(1年、2年)症狀較低，復發較少

「校園憂鬱、自傷行為」學校方面三級預防工作執掌

職稱	職掌
校長	召開危機處理小組會議，研討處置事宜
教導處	1. 違法行為之送警法辦 2. 校園緊急事件之危機處理 3. 醫療互助金、平安保險之申請 4. 精神疾病、傳染病、食物中毒等事件之處理及追蹤
總務處	重新評估校園是否存有危險狀況並加以改善
輔導處	1. 應進行篩檢，並對高危險群學生的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. 具備偵測自殺警訊和衡鑑自殺危險程度的知能 4. 建立並熟悉學校輔導或危機處理流程，以輔導高危險性個案
導師	1. 幫助抒解悲傷的情緒和哀悼的心結 2. 能夠適時的與學生討論、溝通、分享 3. 保持高度敏感度
心理專業人員方面	1. 個案轉介 2. 意外事件發生後之心理復建及團體輔導 3. 學生嚴重行為問題之轉介與矯治及追蹤 4. 精神疾病及心理疾病學生之轉介矯治與追蹤

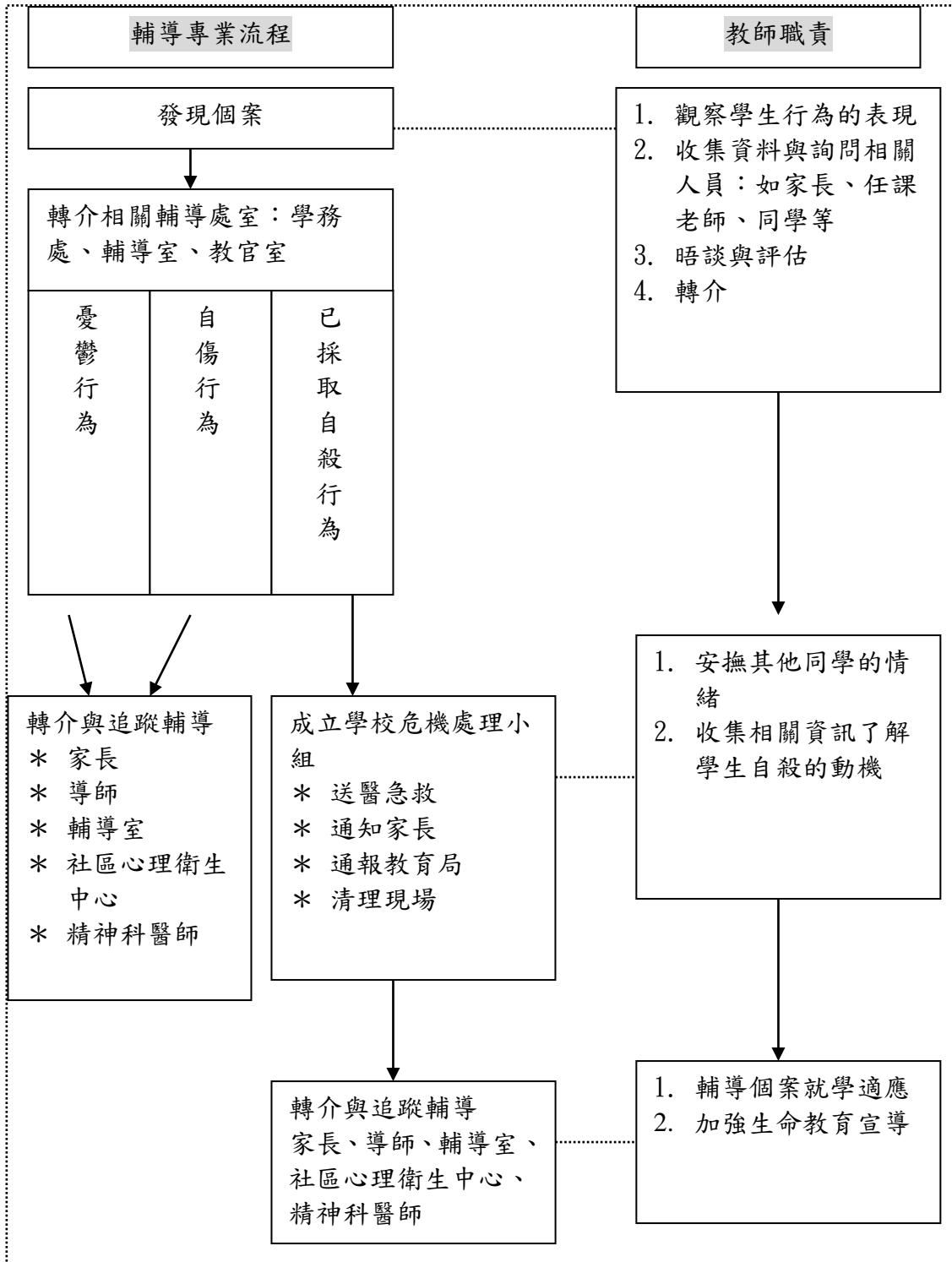
二、危機處理

- (一) 發現具有高危險性的學生，導師、輔導教師、教官、護理教師應立即會同輔導，並給予支持關懷及傾聽。
- (二) 召開個案會議，由主任輔導教師召集導師、教官及有關人員共同研討個案輔導方案，採取目標一致的行動。
- (三) 聯絡家長，對孩子儘可能提供無條件的幫助、支持與關心，並建議家長安排孩子住院治療。
- (四) 若發現學生有自傷行為之企圖時，應該：
 1. 聯絡家人或重要朋友，一起來共同解決目前的緊急生活壓力；在必要時，立即聯絡其他專業人員。
 2. 通知校長。
 3. 記錄處理方式。

三、事後處置：成立事後處置委員會。

- (一) 成員：事後處置委員會即本校危機處理小組成員。
- (二) 任務：
 1. 評估自殺或突然死亡事件對學校的影響。
 2. 危險時期，建立一特別輔導中心，讓學生們清楚知道，當他們有需要時，可以隨時來要求輔導。
 3. 校內教職員工冷靜面對學生自傷事件。
 4. 與家庭及媒體聯繫之代表。

伍、校園自我傷害處理流程



陸、經費：辦理本計畫所需經費由年度相關經費項目下勻支。

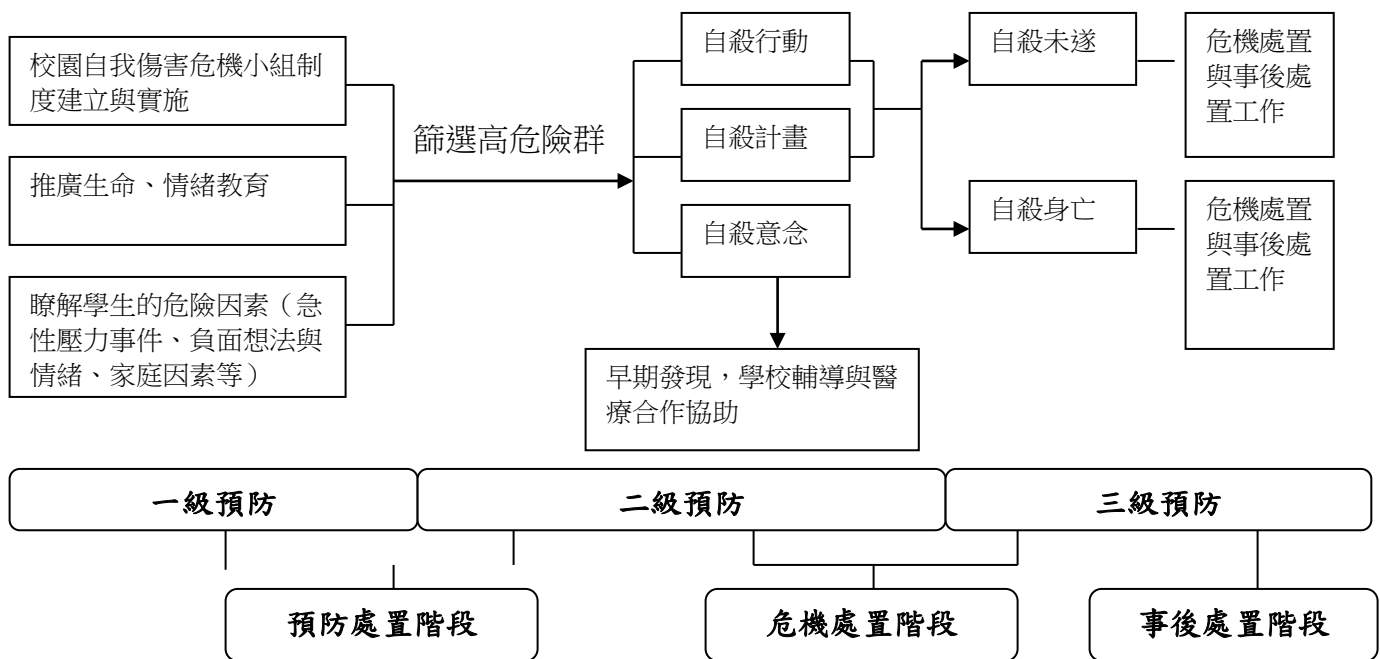
柒、附則：本計畫由校務會議議決通過，陳請 校長核定後實施。

自我傷害三級預防處理流程

一級預防：強調政策性、環境性、教育性、互動性的全面預防工作，建立「自我傷害危機處理小組」的架構，改善校園自我傷害預防措施、推廣正確的生命與情緒教育，增加師生之間的互動交流等行動指標，主要目的在於確立哪些是危險因素（壓力事件、情緒、家庭衝突等）與保護因素（支持系統、教育等），以提升保護因子並降低危險因素。

二級預防：篩選出高危險族群，提供心理輔導、資源協助等，落實早期發現早期介入的概念，以避免自我傷害行為的發生。

三級預防：自我傷害危機事件發生時，依據其類型動員小組團隊人員以進行相關後續事件的處理，主要目的在於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。



校園自我傷害危機處置小組的設置

組織：小組得設召集人、總幹事及發言人各 1 名，並依事件處理任務編制設置 8 個工作小組，各組設組長 1 名，組員若干名。其遴選與職掌的內容如下：

一、召集人：由學校校長擔任之。

1. 負責事件處理總指揮。
2. 召開緊急處理會議。
3. 指定人員對外發言。

二、總幹事：由具備評估事件嚴重程度及能靈活掌握小組運作者擔任之。

1. 襄理一切小組事務。
2. 依事件類型及大小決定啟動相關組員以進行事件之處理。

三、發言人：由校長指定適當人員擔任之。

1. 負責事件處理對外發言之單一窗口。
2. 視需要發佈新聞稿。

四、工作小組：

1. 安全組：建議由學校學務處與總務處相關人員擔任之。

- (1) 負責事件現場與善後之各項安全工作。

2. 輔導組：建議由學校輔導人員擔任之。

- (1) 篩選與評估需要接受輔導之相關人士，並協助其危機處置相關資源的轉介與運用。
- (2) 進入事發現場，協同處理自殺或自傷學生，並陪伴家屬。
- (3) 協助處理班級現場，宣告事實。
- (4) 進行減壓團體 (debriefing)。

3. 醫療組：建議由衛生組及醫護人員擔任之。

- (1) 負責緊急救護處理。
- (2) 協助相關醫療處置事宜。

4. 課務組：建議由教務人員擔任之。

- (1) 負責因事件之發生，相關課務調整之處理。

5. 總務組：建議由學校總務人員擔任之。

- (1) 負責學校內外之聯絡及相關之總務工作。
- (2) 負責隔離現場。
- (3) 提供事件處理所需之各項支援 (如器材、用品等)。

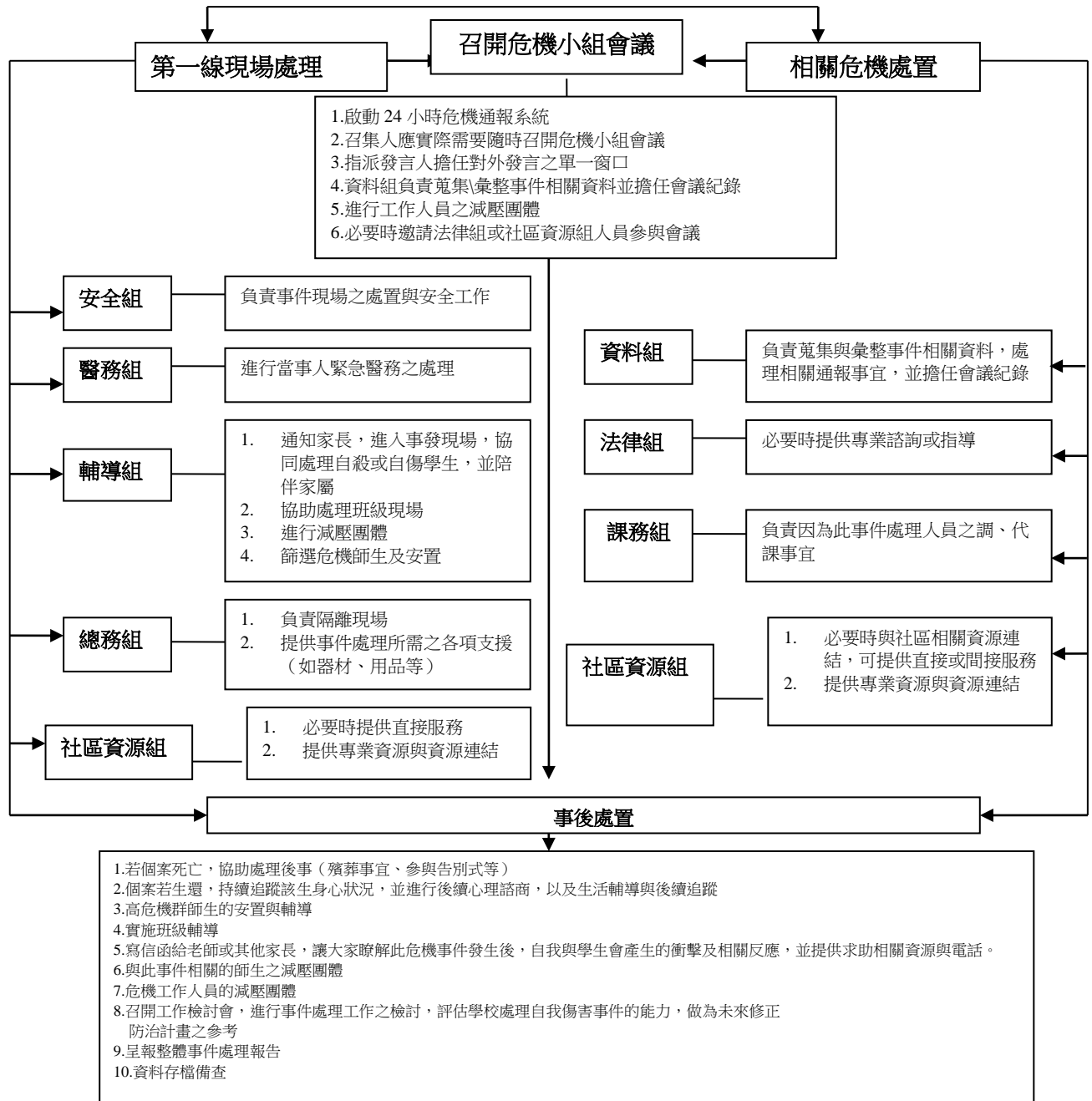
6. 法律組：建議由學校人事人員並聘請法律顧問擔任之。

- (1)負責學校內外有關事務之申訴、仲裁、救助、賠償等協調工作。
 - (2)提供相關法律問題諮詢。
7. 資料組：建議由輔導室資料組與學校文書組人員擔任之。
- (1)負責事件資料之記錄與彙整。
 - (2)呈報事件處理報告。
 - (3)處理相關各項通報事宜。
8. 社區資源組：包括家長會、社區心理衛生中心、醫院、警察局、其他相關社區機構。
- (1)提供直接、間接服務與相關協助及諮詢。

「自我傷害危機處置小組」建置後，為了落實各個小組之編制與職責，需於平時進行實務操作之模擬演練，以防校園自我傷害事件發生時，雖處在緊急且備感壓力的時刻，但仍可依照標準步驟即刻啟動校園各組工作人員，並各司其職。

有關實務演練，建議各校依照該校的特質、情境設計校園自我傷害危機事件的發生，並確實動員所有工作人員實際演練事件處理的步驟，與各組的處置機制。

校園自我傷害危機處置標準化作業流程



校園自我傷害防治檢核表

1. 預防處置階段

- 成立「校園自我傷害事件處理小組」
- 平時進行自我傷害危機處置之演練
- 辦理「自我傷害防治」知能研習
- 於日常生活中篩選或辨識危機學生
- 社區資源網絡之建立與連結
- 加強全校師生之生命教育
-
-
-

2. 危機處置階段

- 事件發現人即刻通報總幹事
- 總幹事依事件類型大小，決定啟動相關人員進行緊急處理
- 成立危機小組會議
- 啟動 24 小時通報系統
-
-
-

註：詳細事件處理程序參照「校園自我傷害事件處理標準化作業流程」

3. 事後處置階段

- 若個案死亡，協助處理後事（殯葬事宜、參與告別式等）
- 若個案生還，持續追蹤其身心狀況
- 高危險群師生的安置與輔導
- 實施減壓團體（班級輔導）
- 危機工作人員的減壓團體
- 召開工作檢討會，進行事件處理之檢討
- 呈報整體事件處理報告
- 資料存檔備查
-
-
-

附件一：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？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)

附件二

簡式健康量表 大千綜合醫院 南勢身心醫療院區 袁樂民醫師

說明：本量表所列舉的問題是為協助您了解身心適應狀態，請仔細回想在最近一週內（含今天），下列問題使您感到困擾或苦惱程度，圈選一個最能代表您感覺的答案。

0	1	2	3
完	輕	中	厲
全		等	
沒		程	
有	微	度	害

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早睡
2. 感覺緊張不安
3. 覺得容易苦惱或動怒
4. 感覺憂鬱、心情低落
5. 感覺比不上別人
6. 有自殺的想法

分數合計

檢測結果與建議：

1. 6分以下：身心適應狀況良好
2. 6-9分：輕度情緒困擾，建議找好朋友聊聊，抒發情緒。
3. 10-14分：中度情緒困擾，建議尋求協助，看是否需要接受專業諮詢或醫療。
4. 15分以上：重度情緒困擾，建議尋求專業輔導或治療。

附件三

心情指數檢測表 大千綜合醫院 南勢身心醫療院區 袁樂民醫師

性別：男 女 年齡：_____ 年資：_____ 國中 國小 填表日期：_____年____月____日

說明：請你根據最近一星期以來，身體與情緒的真正感覺，圈選最符合的一項。

		沒有或極少 (每週1天 以下)	有時候 (每週 1-2天)	時常 (每週 3-4天)	常常或總是 (每週5-7 天)
1	我常常覺得想哭	0	1	2	3
2	我覺得心情不好	0	1	2	3
3	我覺得比以前容易發脾氣	0	1	2	3
4	我睡不好	0	1	2	3
5	我覺得不想吃東西	0	1	2	3
6	我覺得胸口悶悶的(心肝頭綁綁)	0	1	2	3
7	我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快)	0	1	2	3
8	我覺得身體疲勞、虛弱、無力(身體很虛、沒力氣、元氣及體力)	0	1	2	3
9	我覺得很煩	0	1	2	3
10	我覺得記憶力不好	0	1	2	3
11	我覺得做事時無法專心	0	1	2	3
12	我覺得想事情或做事情比平時緩慢	0	1	2	3
13	我覺得比以前較沒信心	0	1	2	3
14	我覺得比較會往壞處想	0	1	2	3
15	我覺得想不開，甚至想死	0	1	2	3
16	我覺得對什麼事都失去興趣	0	1	2	3
17	我覺得身體不舒服(如頭疼、頭暈、心悸、肚子不舒服等)	0	1	2	3
18	我覺得自己很沒用	0	1	2	3
	分數合計				

計分說明：

1. 8分以下：你的情緒處於穩定狀態。
2. 9-14分：請注意，你已經開始出現憂鬱情緒。
4. 19-28分：你的壓力指數已經到達臨界點了，你需要專業的輔導或醫療的協助。
5. 28分以上：你已經開始感到明顯的沮喪與難過，只要立刻開始尋求專業醫師的診療及家人朋友的協助，相信你可以遠離憂鬱的侵襲。

附件四：訂定”不自殺契約”

內容：

5. 要當事人保證短期內不自殺(給一個時間，而不要說保證永遠不自殺)
6. 要當事人保證若有自殺意念或計劃，一定要告訴家人或找人討論(要配合24小時求助專線)

不自殺約定書 填表日期： 年 月 日

姓名		性別		年齡		生日	年 月 日	班級	
學號		電話	公： 宅： 大哥大：			住址			
<p>我與輔導老師約定，自_____至_____，不管在任何情況下，我不做出傷害或危害自己生命的行為，而如果我發現自己情緒低落，難以控制自殺念頭、衝動或行為時，我會打電話給輔導老師、家人、朋友或師長討論尋求協助，幫助自己度過難關。若都找不到人時，我也會打電話請求協助。緊急時可以協助我的輔導老師、家人或師友的姓名與聯絡方式如下：</p> <p>若我想自我傷害， 我會先聯絡</p> <p>1. _____ 關係_____ 電話_____</p> <p>2. _____ 關係_____ 電話_____</p> <p>而 輔導老師必要時可以緊急聯絡的人是：</p> <p>1. _____ 關係_____ 電話_____</p> <p>2. _____ 關係_____ 電話_____</p> <p>※補充事項：</p> <p>立約人： _____ 聯絡電話： _____</p> <p>輔導老師： _____ 聯絡電話： _____</p> <p>立約時間：民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分</p>									

苗栗縣學生自我傷害之狀況及學校處理回覆單

校安事件序號：		通報學校：	
聯絡人 / 職稱：		連絡電話：	
通報時間： 年 月 日 時 分		填表時間： 年 月 日 時 分	
一、學校措施及事前輔導(求助輔導)			
請勾選符合項目：			
<input type="checkbox"/> 訂有憂鬱與自我傷害防治實施計畫 <input type="checkbox"/> 定期舉辦促進心理健康(含正向思考、衝突管理、情緒管理、以及壓力與危機管理)之活動 <input type="checkbox"/> 辦理提昇學校人員及家長之憂鬱與自殺風險度之辨識與危機處理能力活動，以協助高關懷群之早期辨識與及早介入協助 <input type="checkbox"/> 已建立自殺與自殺企圖之危機處理與善後處置作業流程			
個案事前求助： <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無。			
最近一年曾接觸校內、外輔導或服務：			
<input type="checkbox"/> 校內(晤談、諮商、個管或轉介紀錄等)； <input type="checkbox"/> 校外(醫療、衛生、社福或諮商機構)。 如： <u>醫療、衛生、社服、或諮商機構</u>			
若有，輔導狀況：()			
二、發生地點			
校內	<input type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 廁所 <input type="checkbox"/> 教室、輔導室等室內空間 <input type="checkbox"/> 校內室外空間 <input type="checkbox"/> 校內其他()		
校外	<input type="checkbox"/> 家中 <input type="checkbox"/> 租屋 <input type="checkbox"/> 他人家中 <input type="checkbox"/> 公共場所 <input type="checkbox"/> 校外其他()		
三、自傷方式			
<input type="checkbox"/> 1. 藥物過量 <input type="checkbox"/> 2. 非法藥物過量 <input type="checkbox"/> 3. 瓦斯 <input type="checkbox"/> 4. 燒炭 <input type="checkbox"/> 5. 農藥 <input type="checkbox"/> 6. 吞食化學藥劑 <input type="checkbox"/> 7. 上吊、窒息 <input type="checkbox"/> 8. 溺水 <input type="checkbox"/> 9. 槍砲 <input type="checkbox"/> 10. 自焚 <input type="checkbox"/> 11. 割腕 <input type="checkbox"/> 12. 割頸 <input type="checkbox"/> 13. 切割其他身體部位 <input type="checkbox"/> 14. 切割部位不明 <input type="checkbox"/> 15. 跳樓或其它高處墜落 <input type="checkbox"/> 16. 遭車輛或火車撞擊 <input type="checkbox"/> 17. 騎乘車輛撞擊 <input type="checkbox"/> 18. 其他() <input type="checkbox"/> 19. 不詳			
四、發生可能原因(可複選)			
身心狀態	<input type="checkbox"/> 身體疾病 <input type="checkbox"/> 憂鬱相關問題/疾患 <input type="checkbox"/> 網路/手機使用問題/成癮 <input type="checkbox"/> 酒精使用問題/疾患 <input type="checkbox"/> 藥物使用問題/疾患 <input type="checkbox"/> 其他精神問題/疾患 <input type="checkbox"/> 自傷史 <input type="checkbox"/> 其他() <input type="checkbox"/> 待澄清()		
壓力事件	<input type="checkbox"/> 同儕關係問題 <input type="checkbox"/> 師生關係問題 <input type="checkbox"/> 校園霸凌 <input type="checkbox"/> 學業問題 <input type="checkbox"/> 課外活動或社團問題 <input type="checkbox"/> 校園適應問題(轉學生、休學生) <input type="checkbox"/> 網路霸凌 <input type="checkbox"/> 親友過世 <input type="checkbox"/> 親友自殺 <input type="checkbox"/> 感情問題 <input type="checkbox"/> 親密關係暴力 <input type="checkbox"/> 人際疏離或孤獨 <input type="checkbox"/> 家庭關係問題 <input type="checkbox"/> 家人身體疾病 <input type="checkbox"/> 家人精神疾病 <input type="checkbox"/> 家人酒精/藥物使用問題 <input type="checkbox"/> 家暴 <input type="checkbox"/> 被收養孩童 <input type="checkbox"/> 經濟與居住問題 <input type="checkbox"/> 司法問題 <input type="checkbox"/> 重大災難事件 <input type="checkbox"/> 性侵害、性騷擾、性霸凌事件的被害人或行為人) <input type="checkbox"/> 多元性別 <input type="checkbox"/> 其他() <input type="checkbox"/> 待澄清()		

五、學校處理概況(知悉事件後處理概況，請簡述)

- (一)學校危機處理小組:
- (二)當事人之醫療處理:
- (三)當事人家屬之聯繫:
- (四)外部資源運用:

六、後續輔導措施(以近一個月內的狀況為主)

個案輔導方面	1. 接受輔導方式 <input type="checkbox"/> 導師關懷與支持(初級) <input type="checkbox"/> 輔導教師輔導(二級) <input type="checkbox"/> 輔導中心輔導(三級) 2. 目前出缺席情形 <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 不穩定：一周大約到校天數：_____天，原因：_____ 3. 情緒狀況 <input type="checkbox"/> 穩定，無明顯異常 <input type="checkbox"/> 易有起伏，簡述狀況：_____ 4. 有無就診服藥 <input type="checkbox"/> 有，就診單位名稱：_____ <input type="checkbox"/> 無 5. 是否仍有自傷行為出現 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 6. 是否通報自殺防治線上通報系統 <input type="checkbox"/> 否，原因：_____ <input type="checkbox"/> 有，自殺防治通報序號：_____ 7. 其他_____
相關學生輔導方面	簡述輔導方式、情緒狀況、危機情形評估：
其他人員輔導方面	簡述輔導方式、情緒狀況、危機情形評估：
備註： ◎本表件於校方簽核完成後，將掃描後電子檔以 mail 方式郵寄至 shuyu8685@gmail.com	

承辦人：

主任：

校長：

【本表為密件】

填表日期： 年 月 日

學生自我傷害後之狀況及學校處理表

寶貴生命的殞落令人扼腕和遺憾，在事件協助與處理的過程中，所有參與的夥伴都辛苦了！

學生自殺是多重因素的結果，校內師長們平日對學生盡心盡力的關心照顧已是防治工作重要的一環。在大家盡力推動各項防治工作後，憾事依然發生所帶來的挫折與無力等各種可能感受是完全理解的；於此同時，也希望能從悲傷的事件中獲得學習，使能更有力量繼續前進。

因此，學校所提供的資料對未來研擬自我傷害防治策略極具參考意義。謝謝所有夥伴協助填寫，也期待大家繼續一起攜手努力，祝福大家平安健康！

項目	說明
資訊來源：	<input type="checkbox"/> 新聞媒體（新聞標題：_____） <input type="checkbox"/> 校安中心通報（事件序號：_____） <input type="checkbox"/> 民意信箱陳情（教育部公文文號：_____）
自傷學生狀況描述	
學校全銜：	
性別：	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 其他
年齡：	
學制/系級：	<input type="checkbox"/> 國小； <input type="checkbox"/> 國中； <input type="checkbox"/> 高級中等學校； <input type="checkbox"/> 五專； <input type="checkbox"/> 二專； <input type="checkbox"/> 四技； <input type="checkbox"/> 二技； <input type="checkbox"/> 大學； <input type="checkbox"/> 研究所； <input type="checkbox"/> 博士班； <input type="checkbox"/> 其他（_____） 年級：（_____） 科/系所名稱：（_____）【無則免填】
學生身份別：	<input type="checkbox"/> 一般生； <input type="checkbox"/> 當學年度轉學生； <input type="checkbox"/> 當學年度復學生； <input type="checkbox"/> 自學生； <input type="checkbox"/> 進修部學生； <input type="checkbox"/> 外籍生； <input type="checkbox"/> 大陸地區生； <input type="checkbox"/> 港澳生； <input type="checkbox"/> 僑生 <input type="checkbox"/> 延畢生； <input type="checkbox"/> 中輟生； <input type="checkbox"/> 中離生； <input type="checkbox"/> 休學生； <input type="checkbox"/> 特殊需求學生（ <input type="checkbox"/> 資優生、 <input type="checkbox"/> 身心障礙生）； <input type="checkbox"/> 其他（_____）
家庭狀況：	<input type="checkbox"/> 三代同堂家庭； <input type="checkbox"/> 雙親家庭； <input type="checkbox"/> 隔代教養； <input type="checkbox"/> 單親家庭（ <input type="checkbox"/> 父母離異； <input type="checkbox"/> 父歿； <input type="checkbox"/> 母歿）； <input type="checkbox"/> 其他（_____）

	<input type="checkbox"/> 疑似脆弱家庭（家庭因貧窮、犯罪、失業、物質濫用、未成年親職、有嚴重身心障礙兒童需照顧、家庭照顧功能不足等易受傷害的風險或 多重問題，造成物質、生理、心理、環境的脆弱性，而需多重支持與 服務介入的家庭。）
學習狀況：	<input type="checkbox"/> 無特殊學習狀況； <input type="checkbox"/> 原學習狀況佳 <input type="checkbox"/> 學習狀況不佳（可複選）： <input type="checkbox"/> 嚴重曠課； <input type="checkbox"/> 成績不佳； <input type="checkbox"/> 無學習動機； <input type="checkbox"/> 其他：（ ）
住宿處：	<input type="checkbox"/> 家中 <input type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 賃居處 <input type="checkbox"/> 其他（ ）
學校措施及 事前輔導 (求助輔 導)：	請勾選符合項目： <input type="checkbox"/> 訂有自我傷害三級預防實施計畫 <input type="checkbox"/> 定期舉辦促進心理健康（含正向思考、衝突管理、情緒管理、以及 壓力與危機管理）之活動 <input type="checkbox"/> 辦理提昇學校人員及家長之憂鬱與自殺風險度之辨識與危機處理能 力活動，以協助高關懷群之早期辨識與及早介入協助 <input type="checkbox"/> 已建立自殺與自殺企圖之危機處理與善後處置作業流程 個案事前求助： <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無。 最近一年曾接觸校內、外輔導或服務： <input type="checkbox"/> 校內(晤談、諮商、個管或轉 介紀錄等)； <input type="checkbox"/> 校外（醫療、衛生、社福或諮商機構）。如：醫療、衛 生、社服、或諮商機構 若有，輔導狀況：（ ）
發生日期及 時間：	____年____月____日 星期(____) 時間:AM / PM ____
發生地點：	<input type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 廁所 <input type="checkbox"/> 教室、輔導室等室內空間 <input type="checkbox"/> 校內室外空間 <input type="checkbox"/> 校內其他（ ） <input type="checkbox"/> 家中 <input type="checkbox"/> 租屋 <input type="checkbox"/> 他人家中 <input type="checkbox"/> 公共場所 <input type="checkbox"/> 校外其他（ ）

自傷方式:	<input type="checkbox"/> 1. 藥物過量； <input type="checkbox"/> 2. 非法藥物過量； <input type="checkbox"/> 3. 瓦斯； <input type="checkbox"/> 4. 燒炭； <input type="checkbox"/> 5. 農藥； <input type="checkbox"/> 6. 吞食化學藥劑； <input type="checkbox"/> 7. 上吊、窒息； <input type="checkbox"/> 8. 溺水； <input type="checkbox"/> 9. 槍砲； <input type="checkbox"/> 10. 自焚； <input type="checkbox"/> 11. 割腕； <input type="checkbox"/> 12. 割頸； <input type="checkbox"/> 13. 切割其他身體部位； <input type="checkbox"/> 14. 切割部位不明； <input type="checkbox"/> 15. 跳樓或其它高處墜落； <input type="checkbox"/> 16. 遭車輛或火車撞擊； <input type="checkbox"/> 17. 騎乘車輛撞擊； <input type="checkbox"/> 18. 其他 ()； <input type="checkbox"/> 19. 不詳
發生可能原因(可複選):	生理方面: <input type="checkbox"/> 重大/慢性疾病 <input type="checkbox"/> 精神疾病 <input type="checkbox"/> 物質濫用(酒、藥癮) <input type="checkbox"/> 創傷經驗(受虐、家暴、天災等) <input type="checkbox"/> 家族有自殺史 心理方面: <input type="checkbox"/> 情緒困擾(有憂鬱傾向，未達憂鬱症診斷) <input type="checkbox"/> 情緒化特質(衝動控制差、情緒穩定度差、情緒處理能力缺乏) <input type="checkbox"/> 負向自我價值 <input type="checkbox"/> 其他 () 社會方面: <input type="checkbox"/> 男女朋友情感因素 <input type="checkbox"/> 家人情感因素(親子關係不睦、溝通不良) <input type="checkbox"/> 非以上兩類人際關係因素(同儕、同事等) <input type="checkbox"/> 課業壓力 <input type="checkbox"/> 經濟因素 <input type="checkbox"/> 其他 ()
學校處理經驗描述(請針對事件發生後當時的實際處理經驗以列舉方式加以描述)	
處理流程	<ul style="list-style-type: none"> ● 學校協助處理單位(請依照各校編制填寫): ● 人力支援狀況(請依照各校編制填寫): ● 事件處理流程: <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一現場發現者: 2. 第一現場處理者: 3. 4. 5.

	(若表格不敷使用請自行增列)
回顧與精進	<ul style="list-style-type: none">● 未來精進策略：<ol style="list-style-type: none">1.2.● 執行困境與建議：<ol style="list-style-type: none">1.2.● 可供學習與參考之經驗：<ol style="list-style-type: none">1.2. <p>(若表格不敷使用請自行增列)</p>

承辦人：

聯絡電話：

e-mail：

主管簽章：

各級學校建物防墜安全檢核參考表

學校名稱：

建物名稱：

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： (1) 國小、國中—基本：1-9F \geq 100cm；10F 以上 \geq 110cm (2) 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)臺	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）			
	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			
		相關檢查內容依需要進行調整			