

國立馬公高級中學校校園學生自我傷害三級預防工作計畫

107.06.22輔導工作委員會修訂通過

111.11.08行政會議修正通過

預計112.06.校務會議修正通過

壹、依據：教育部「校園學生自我傷害三級預防工作計畫」

貳、計畫目標

- 一、有效推動校園學生自我傷害三級預防工作及減少校園自我傷害事件之發生。
- 二、發展與推動增進學生尊重生命、關懷生命、珍愛生命、展現正向積極生命意義、增加心理健康識能、因應壓力與危機管理，及對於自我傷害危機學生的賦能技巧之教學與活動，並提升校園內支持系統與環境安全。

參、推動策略

一、落實課程與教學

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、提升問題解決力、挫折容忍力、負向思考和情緒之覺察、接納及調控策略、網路成癮與網路霸凌等網路不當使用、危機處理、自我傷害之自助與助人技巧，以及常見精神疾病與求助資源之相關議題納入課程計畫、融入教學課程及生命體驗活動計畫。

二、各類人員培力增能

- (一)配合教育主管機關計畫培訓自殺防治人員。
- (二)強化輔導老師與專業輔導人員自殺風險評估與危機處遇知能。
- (三)提高自傷防治守門員之親師生研習或宣導的覆蓋率至少8成。

三、強化專業支持系統

- (一)配合教育主管機關定期督導，確保學校執行及學生自我傷害三級預防推動小組之設置與運作。
- (二)運用國教署學生輔導諮商中心資源，強化學生自我傷害三級預防工作量能。

四、社會宣導推廣

- (一)結合民間團體資源辦理學校人員或家長為對象之生命教育及自我傷害相關預防活動。
- (二)善用媒體資源推廣自我傷害三級預防教育。

五、研究發展

- (一)定期分析通報案例，探討校園自我傷害行為之成因，作為研擬校園自我傷害三級預防工作之參考。

肆、三級預防工作

一、初級預防(發展性輔導)：

- (一)目標：增進學生心理健康，免於自我傷害。
- (二)策略：增加保護因子，降低危險因子。
- (三)行動方案：
 - 1.訂定學生自我傷害三級預防工作計畫。
 - 2.建立校園危機應變機制，設立24小時校安通報求助專線，訂定自我傷害事件危機應變處理作業流程(如附件1、2、3)，並定期進行

校安通報、自殺防治通報及身亡事件處理流程演練；宣導學生可利用相關資源(如：1925安心專線、1995生命線、1980張老師)。

3.校長主導整合校內資源，強化各處室合作機制。

(1)教務處：

A. **提請各科教學研究會**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、提升問題解決力、挫折容忍力、負向思考和情緒之覺察、接納及調控策略、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、自助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。

B. **鼓勵教師**發展或運用同步與非同步之數位學習課程與教材。

(2)學務處：

A.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。

B.強化培訓班級、學生社團或自治團體幹部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、網路成癮及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。

C.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。

D.休、退學生，以及畢業生的後續聯絡與關懷。

(3)輔導室

A.建構輔導單位之正向溫馨形象，發展語言友善與文化敏感之諮商輔導服務或轉介管道。

B.舉辦促進心理健康活動，如：同理心溝通、尊重差異、避免不健康的完美主義、正向思考、衝突管理、情緒的覺察、接納及調控，以及壓力與危機管理等。

C.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，並善用媒體資源推廣之。

D.強化同儕之溝通技巧與情緒管理訓練。

E.強化教師和學務輔導及校安人員之輔導知能：實施教師、導師及相關學務輔導及校安人員針對同理心溝通、心理健康識能、自殺防治生命守門人、自我傷害危機辨識及處理知能、網路成癮及網路霸凌等網路不當使用議題之防治知能和其轉介資源運用。

G.對家長進行同理心溝通、心理健康識能、自殺防治生命守門人，以及校園內外心理衛生求助資源與管道之教育宣導。

H.彙整校園輔導求助資源，提供師生求助管道資訊。

I.發展或運用同步與非同步之數位培訓課程。

(4)總務處：

A.校園警衛人員危機處理能力之加強。

B.進行建物防墜安全檢查(參考附件4)，針對校園建物(如高樓之頂樓、中庭，及樓梯間)，設置預防性安全設施(安全網、監

視及警報系統設置)、張貼生命教育文宣及求助專線之宣導資訊。

C.強化足以發揮功能之學輔空間。

(5)實習處:

重視學生實習與實作課程之人身安全,並確保教學設備及實習場域設施的安全維護,避免衍生不安全學習環境,以維護學生實習安全為目標。

(6)圖書館:

相關議題如憂鬱症、青少年問題、生命教育融入書庫與電子書供師生借閱。

(7)人事室:

A.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。

B.依學生需求和學生輔導法建置充足專業輔導人力。

4.校長主導,綜整學校整體需求,結合校外社區與醫療,以及相關非政府組織網絡單位資源,以建構整體協助機制。

(1)當地醫療資源、社區心理衛生中心之連結、諮詢及共照機制之建立。

(2)與當地社政資源之連結。

(3)與當地勞政資源之連結。

(四)執行成效評估指標

1.訂定學生自我傷害三級預防工作計畫。

2.建立校園危機應變機制。

二、二級預防(介入性輔導):

(一)目標:早期發現、早期介入,減低自我傷害發生或嚴重化之可能。

(二)策略:早期辨識或篩檢高關懷學生,即時介入。

(三)行動方案:

1.高關懷學生辨識:針對學生特性,校園文化與資源,規劃合適之高關懷學生早期辨識或篩檢計畫,以針對高關懷學生早期發現、早期協助、個案管理,以及即時進行自殺風險評估和危機處理。其中,辨識或篩檢宜考慮:

(1)選用針對自殺風險具有良好效度的篩檢工具進行專業篩檢或自我篩檢,且篩檢後應聯結有效協助因應危機與心理賦能的資源應用。

(2)建置或運用憂鬱與自我傷害的認識、自我評估及因應技巧,以及求助資源等網路互動平臺或Apps。

(3)強化導師、班級、學生社團或自治團體幹部的自殺防治生命守門人訓練。

2.篩檢計畫之實施須符合專業法律與倫理,即在尊重學生的自主與不傷害生命的原則下,強調保密、隱私,以及不標籤化與污名化之下進行。實施過程包括六階段:

(1)說明:說明篩檢目的與保障篩檢結果的保密性。

(2)取得同意:除非學生有傷害他人或自己的危險性,否則,應依尊重自主原則,在學生(家長)同意下進行篩檢,非強迫性(未成年學生經得家長或監護人同意)。

- (3)解釋結果:對篩檢結果的解釋要謹慎與專業,避免給學生貼上精神疾病或任何標籤。
 - (4)保密:輔導老師與專業輔導人員、教職員、導師,以及相關教師應遵守法律命令及專業倫理,不得無故洩漏因業務而知悉或持有個案當事人之秘密。
 - (5)主動關懷:主動提供提升動機的諮商輔導,透過同理心、支持、提供相關資訊、增強正向因應能力,及鼓勵使用求助與社會資源。
 - (6)必要的轉介:當知悉學生有明顯的自傷(如:自殺意圖、自殺計畫、自傷行為)或傷人之虞時,需進行自殺風險評估和危機處置與後續心理諮商與就醫治療。
- 3.提升輔導老師與專業輔導人員、教職員、導師、教官、班級、學生社團或自治團體幹部、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。
 - 4.提升輔導老師與專業輔導人員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。
 - 5.針對特殊狀態或心理發展特殊需求學生提供主動關懷,並視需求召開個案會議。
 - 6.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。

(四)執行成效評估指標

- 1.辦理高關懷學生之辨識、篩選及關懷人次及人數。。
- 2.與上一學年度相較,是否在校安通報或自殺防治通報人數或人次有減低。

三、三級預防(處遇性輔導):

- (一)目標:預防自殺企圖者與自殺身亡者的周遭朋友或親友模仿自殺,及自殺企圖者的再自殺。
- (二)策略:建立自殺身亡與自殺企圖者之危機處理與善後處置標準作業流程。
- (三)行動方案:
 - 1.自殺企圖:
 - (1)建立個案之危機處置標準作業流程,對校內教學與行政相關單位、受影響之學生、班級、學生社團或自治團體幹部之說明與教育輔導(降低自殺模仿效應),並注意其他高關懷群是否受影響。
 - (2)自殺企圖個案由輔導老師與專業輔導人員進行後續心理輔導或心理治療及持續追蹤,以預防再自殺;自殺企圖個案需進行個案管理,並與家長聯繫,提供家長說明、情緒支持與預防個案再自殺教育。
 - (3)進行班級團體輔導,提供心理衛生宣導及教育同儕如何協助個案。
 - (4)強化輔導老師對風險評估與危機處遇轉介管道之專業知能,與專業輔導人員對自殺企圖個案之自殺風險評估與危機處遇及中長期心理諮商與治療的有效知能技巧訓練與督導。
 - 2.自殺身亡:

- (1)於知悉身亡事件後成立危機處理小組，由校長擔任召集人，並主持與協調各處室的因應作為。
 - (2)建立處置作業流程，含對媒體和在社群網站之說明、對校內教學與行政相關單位、受影響之學生、班級、學生社團或自治團體幹部之說明與安心輔導(降低自殺模仿效應)；家長聯繫視需求轉介及高關懷群追蹤輔導。處置作業流程補充說明如下：
 - A.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。
 - B.不鼓勵校內辦理公開紀念活動。
 - C.加強社區內鄰近學校的橫向連繫。
 - D.提供校園內外輔導、諮商與治療資訊與管道。
 - (3)針對自殺身亡個案之親近同儕與教師，提供後續心理支持與輔導諮詢與協助。
 - (4)針對專業遺族(如輔導老師與專業輔導人員)提供必要之心理諮商與治療服務。
- 3.通報轉介，進行校安通報與社政通報：
- (1)知悉自傷和自殺事件後，依「校園安全及災害事件通報作業要點」進行校安通報。
 - (2)針對知悉自殺行為情事時，在24小時內，依「兒童與少年權益保障法」、「自殺防治法」等相關法令，於衛生福利部建置之「自殺防治通報系統」進行社政通報作業。
- 4.網絡連結：
- (1)通報後擇期辦理個案研討會議，由校長主持，得邀請醫療衛生或心理專家，個案網絡處遇人員，及與個案相關行政人員及任教師長共同參與討論。
 - (2)建立學校和區域醫療衛生網絡、自我傷害防治資源的雙向聯繫、銜接，及共照機制，提供個案學習不中斷之資源連結。
 - (3)建立學校與當地社政單位、勞政單位之雙向聯繫。
- 5.處理回報：學校發生學生自殺身亡事件應填具「學生自我傷害狀況及學校處理表」(附件5)

(四)執行成效評估指標

- 1.建立學生自我傷害之虞或自殺企圖者之危機處理流程。
- 2.建立學生自殺身亡者之危機處理流程。

伍、計畫管考

一、督考機制：

- (一)依據國教署指示，將學生自我傷害三級預防工作列為評鑑或視導項目，並配相關督考工作。
- (二)配合教育主管機關重點學校訪視，瞭解及評估學校處理相關問題困境，期助學校提升自我傷害防治效能。

二、獎勵措施：實務推動人員規劃執行本計畫，成效良好並有具體績效者，得優先薦送教育部友善校園獎優秀人員。

陸、經費：本計畫所需經費由校內相關經費支應。

柒、預期成效

- 一、透過執行學生自我傷害三級預防工作過程，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。

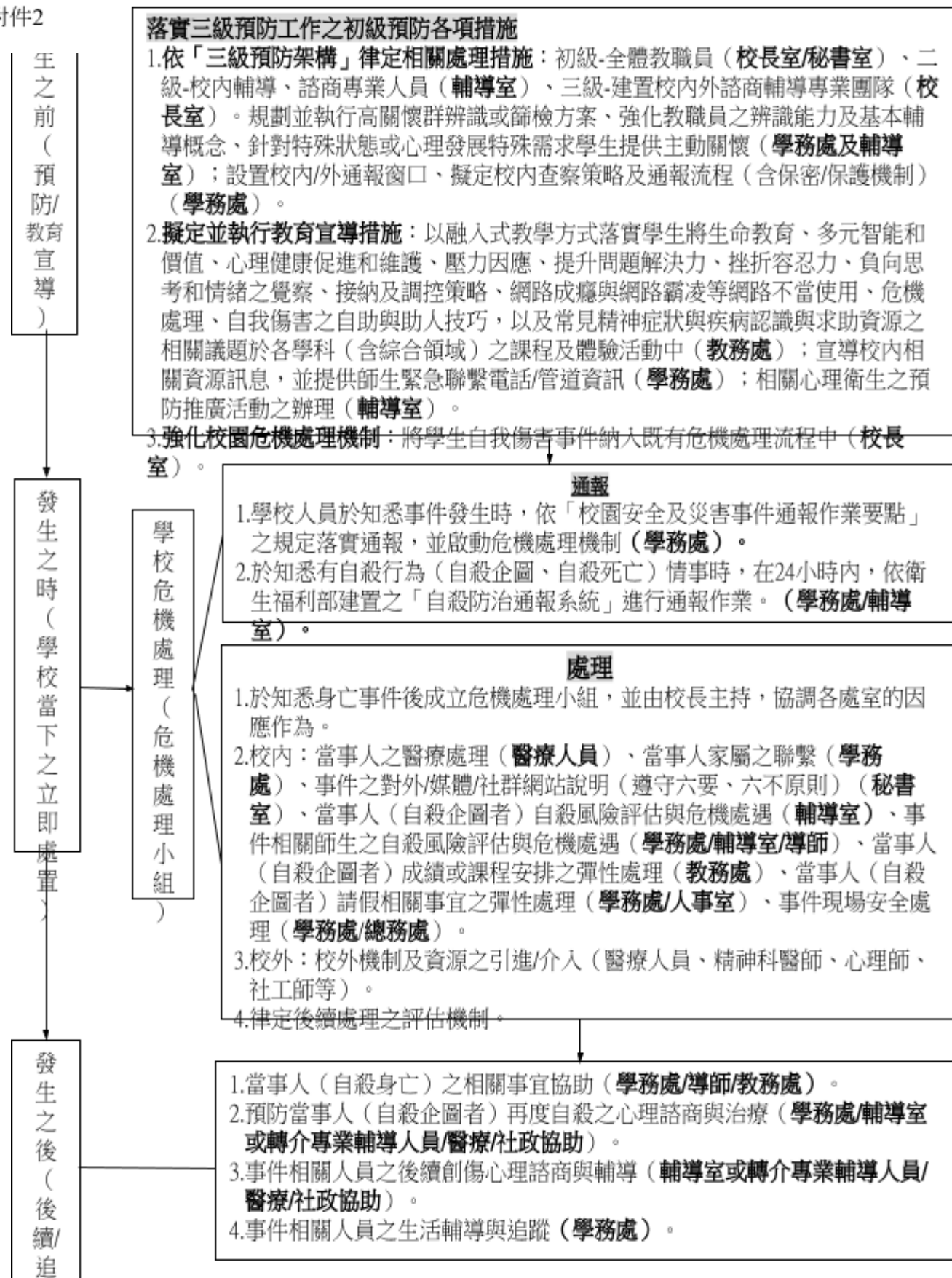
二、建立完整學生自我傷害三級預防機制。

三、有效抑制校園自我傷害比率，有效降低學生自我傷害事件發生。

附件1 計畫經輔導工作委員會討論決議，經校務會議通過，陳請校長核定後實修正時亦同。

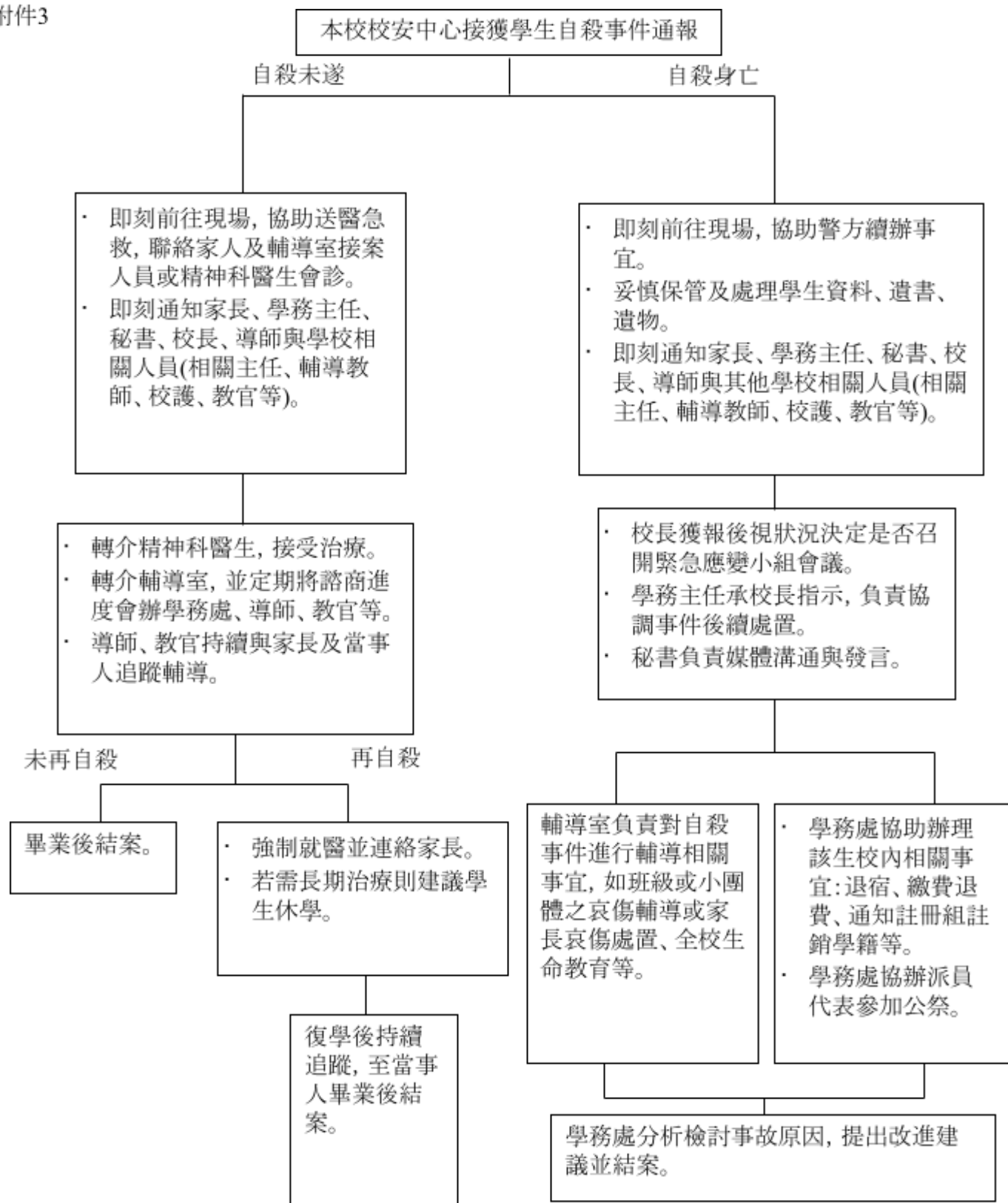
國立馬公高中學生自我傷害三級預防處理機制流程參考圖

附件2



國立馬公高中學生自殺事件危機應變處理作業流程

附件3



一、國立馬公高中校園危機事件處理相關工作及分工事項(全校)

工作項目	工作內容	進行時間	主辦單位(人)
事件現場處理	1.接獲訊息後即刻前往事件現場,瞭解狀況並即時處理 2.通知家長,陪同家長進行後續事務處理 3.若事發現場在校內,則輔導人員需進入事件者班級進行安撫	事件發生接獲訊息後	學務處 教官室 導師 輔導室
啟動危機處理機制	1.校長召開主管會議(每日均需召開以確實掌握危機處理進度) 2.開始進入危機處理機制 3.安心服務簡報 4.發佈新聞稿	事件發生接獲訊息 確定學生狀況後	校長 學務處 教官室 輔導室 發言人(秘書或校長指定)
通報	1.教官室進行校安通報	進入危機處理機制後	教官室 輔導室
事實的宣布	1.向全校師生宣布事件樣貌 2.進行默哀、祈福或相關活動 3.安心演說	1.時間:事件發生在中午前,則在當天放學前;中午後則在第二天朝會時。 2.地點:宜選擇室內大型場所	校長 學務處 教官室 輔導室
全校教職員工會議或導師會議	1.說明目前學校危機處理進度及未來72小時內即將進行之各項危機處理工作項目 2.說明「致家長函」(附件3-1)內容,協助導師瞭解「重大壓力後的壓力症狀」,以及早區辨特殊個案 3.發放「安心文宣」(附件3-2),教導導師協助學生走出意外的陰影 4.說明「導師協助事項」	向全校師生宣布事件後	校長 學務處 教官室 輔導室
發放「致家長函」	全校學生每人發放乙份,請家長注意學生的壓力症狀反應	事件發生24小時內	輔導室
班級任課教師會議	1.瞭解事件後課程進行需注意事項	事件發生24小時內,導師會報後	校長 教務處 學務處 教官室 輔導室
班級輔導(安心座談)	1.班級輔導教師與導師進入班級進行初步減壓活動或安心演說 2.活動預告:簡介學校即將進行的「安心團體」及「班級道別活動」,減少學生的不確定感,並且避免謠言的發生	事件發生24小時內,導師會報及班級任課教師會議後	班級輔導教師與個案班級導師
教職員減壓團體(座談)	針對受到衝擊的教職員進行會談輔導,紓解事件中的心理壓力,以減少事件對於團體士氣的影響,並降低心理創傷的嚴重性。	事件發生後72小時內,最遲於一週內	輔導室
學生減壓團體	為事件者班級進行小團體輔導,紓解事件中的心理壓力,降低心理創傷的	事件發生後72小時內,最遲於一週內	輔導室

工作項目	工作內容	進行時間	主辦單位 (人)
	嚴重性。		
安心諮詢	事件倖存者或事件者好友的心理急救，降低心理創傷的嚴重性。	事件發生後72小時內，最遲於一週內	輔導室
進行「班級道別活動」	1.以班級輔導形式為事件做「Ending」 2.在班級中進行以學生為主的小型「道別活動」，協助學生向事件者道別。 2.事件者的課桌椅搬離班級	通常於事件者告別式前一天的第四節課	輔導室 導師
班級其他事件處理	1.班級或校內其他學生參加事件者告別式 2.協助事件者家長處理在校相關事務	事件者的告別式前後	學務處 導師
專題講座	1.家長如何協助子女面對同學意外死亡的心情調適 2.全校教職員工輔導知能講座－如何協助學生(或自己)走出意外的陰影	事件發生後一週至一個月內，視需要辦理	外聘講師
校長的一封信	1.校長分別以「全校教職員工」、「家長」及「學生」為對象，內容則是以此次事件處理過程 2.經驗，與師、生、長共勉，期望全校能重新得力、重新出發。	事件處理完成後一週內	校長
「重大事件後的壓力症狀」反應檢核	輔導教師針對有心理創傷壓力症狀反應學生進行檢核，以掌握需追蹤輔導的個案	事件後一個月	輔導室 導師
特殊學生的追蹤輔導	1.心理創傷壓力症狀反應個案持續追蹤輔導 2.對於心理創傷壓力症狀反應超過一個月還無法改善之個案需考慮轉介	事件後三個月內	輔導教師

二、國立馬公高中校園危機事件處理相關工作及分工事項(輔導室)

成員	工作內容
輔導室主任	1.帶領輔導教師進入班級現場協助事件者班級學生安置〈若事發現場為校內〉 2.會同學務處聯繫家長、家庭訪視 3.參加主管會報進行安心簡報 4.輔導室處室會議及工作分工 5.安心演說:全校教職員工及學生〈若是校長則需提供資料〉 6.參加班級任課教師會議 7.主持班級道別活動 8.相關工作人員的身心狀態檢核
班級輔導教師	1.統整並提供事件者資料給發言人 2.安心演說:事件者班級 3.參加班級任課教師會議 4.安心服務通報並準備相關事宜 5.籌畫班級道別活動 6.陪伴家長、支持導師 7.重要個案的心理創傷壓力檢核〈一個月後〉
其他輔導教師	1.預備<u>安心文宣</u>〈師生、家長〉 2.視需要進行非事件者班級的安心演說 3.協助安心服務相關工作 4.協助班級道別活動相關工作 5.陪伴家長、支持導師 6.安心諮詢

附件3-1

親愛的家長，您好：

本週發生令人不可置信的社會事件，這起事件發生在我們都認為是安全的校園中，相信透過新聞畫面與消息一定帶給大家極大的不安與恐慌，根據我們過去的經驗，孩子在這些意外事件發生後，會在心裡產生震撼與衝擊，甚至有的孩子開始會出現莫名的擔憂與害怕，因此我們想提供您一些參考資料，方便您瞭解孩子的狀況，並與學校共同協助孩子度過因為意外事件可能帶來的影響。

在經歷這個意外後，您的孩子可能出現以下情形：

- 1.害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
- 2.無法專心課業、甚至成績退步。
- 3.懷疑生命的意義，例如會問：「人好像隨時會死？」。
- 4.沉默、退縮、沒有反應。
- 5.擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。
- 6.不想上學或其他學習場所。
- 7.喜歡與同學交談、竊竊私語，甚至手機費增加。
- 8.生理的反應，如肚子痛、胸悶等。
- 9.生活作息或飲食習慣改變。
- 10.回想起過去親人過世的經驗。

如果孩子有以上的行為出現，請放心，這些行為在意外事件發生並不罕見，讓我們一起陪伴與關心孩子的心情，您可以試試看下面的方法：

- 1.花時間去陪伴和觀察孩子。
- 2.抱抱孩子或拍拍孩子，告訴孩子你和他會安全地在一起。
- 3.主動詢問孩子，意外事件發生後的反應。
- 4.接受孩子的擔心害怕，甚至困惑，鼓勵孩子可以說出對死者同學的思念。
- 5.提醒孩子有任何需要你會和他一起面對。
- 6.甚至可以和孩子討論有關他們對死亡的看法。
- 7.在孩子入睡之前多花一些時間陪伴孩子。
- 8.儘可能誠實地回答孩子的每一個問題。

期盼您共同陪伴孩子度過這段時期，當您的孩子有一些情緒反應，請務必先試著瞭解和接納他，但若持續超過二星期以上，請您與學校輔導室聯繫，我們將陪伴並協助您處理相關問題。

當然，更重要的，我們也需要照顧好自己的身心狀況。請讓我們一起為孩子的身心健康把關。

※歡迎和我們聯繫：馬公高中輔導室(電話：06-9270522轉631~633；週一至週五

附件3-2A

17:30時)或教官室校安中心24小時專線06-9270490

國立馬公高級中學 輔導室 年 月 日

親愛的馬高師生：

○天(前)，我們學校發生的○○○○事件，大家可能多少都受到影響，因為當我們面臨生離死別，本來就可能會有一些失落反應，透過文宣想跟你分享如何照顧自己，或當有需要時，也可用來協助身邊的人。

這些失落反應包括(Kubler-Ross, 1969)：

- 「不」敢相信——感覺失真，半信半疑，「怎麼可能？」「一定弄錯了！」「好像在做夢？」
- 「滿」腔憤怒——怨天尤人，追究肇事者，怪學校或老師、怪救難或醫療人員疏失，怪老天不長眼睛。
- 「心」存盼望——求神問卜，祈求奇蹟，和上天討價還價，力圖挽回，不願放棄搜救。
- 「憂」鬱自責——悲慟難捨、沉重灰心、懊悔無奈、遺憾惋惜、哭泣失眠、內咎羞愧。

這些失落反應都是人之常情，但透過彼此關心、陪伴和接納，可以讓多數人逐漸從「接受現實」進而走到「改觀轉念」。當然，除了上述可能的心理不舒服外，也可能會開始出現一些生理症狀，例如：睡不著、吃不下等，所以請你學習照顧自己，也多關心身邊的朋友、同事或學生。

安心五寶

接下來與你分享的「安心五寶」，想協助你學習能從「接受現實」走到「改變觀念」。

- 「信」=信仰：不論是否有宗教信仰，有時候上寺廟拜拜、求個護身符或集體禱告，往往「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生的意義。
- 「運」=運動：多運動、跑步或做瑜珈，讓自己喘喘氣和流流汗，可以把壓力賀爾蒙排出體外。
- 「同」=同伴：和家人、朋友、同學、寵物互相陪伴，不要封閉自己。一起把擔憂和慶幸說出來，有紓解和整理的效果。
- 「轉」=轉移：找事情做，不管是勞力或勞心。可以把重心放在平日的學習、興趣或娛樂，這樣才能暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖，越陷越深。
- 改「觀」=改變觀點：逆向思考，往好處想，如：「這可能是老天爺給我的考驗吧！」，「人生苦短，並珍惜身邊的家人朋友！」。

除此之外，建議大家這陣子要好好休息，保重身體，注意營養和睡眠。不要熬夜、避免喝酒，晚間要避免喝咖啡、濃茶，小孩別吃太多甜食，因為這些飲食可能會讓一家人更亢奮、更焦躁、更容易失眠。

什麼狀況需要專業協助？

多數人在事件發生後，通常會漸漸恢復常態，不至於留下嚴重的後遺症，影響生活、學習、工作或社交能力。甚至有些人會經一事，長一智，心理有所成長，學會新的適應技能和態度。

不過，也有少數人可能留下後遺症，影響生活好幾個月，甚至好幾年。這些「高關懷群」值得你我幫忙留意，適時轉介輔導老師或專輔人員。「高關懷群」可能出現的情況包括：

- 「驚駭重現」、「逃避疏離」、「神經過敏」的反應可能影響生活、學習或工作，導致疑似「創傷後壓力症狀」。
- 重新經歷以前的傷痛經驗(flashback)。
- 經常睡不好，或長期失眠、做惡夢。
- 過度怨天尤人、激動、憤怒、不平、怨恨、衝動，甚至威脅報復他人。
- 過度羞愧、歉疚或自責，有強烈罪惡感，甚至想自殺謝罪。
- 變得自暴自棄，自甘墮落，自我折磨或醉生夢死。
- 一朝被蛇咬，十年怕井繩——衍生對某些人、事、物、時、地的「畏懼症」。
- 變得冷漠壓抑，神情木然或精神恍惚，凡事逃避，甚至慣性失憶。
- 對人性或自我失去信心，與人疏離，退縮孤立，躲進自己的先界裡。
- 消沉喪志，蓬頭亂髮，樣貌憔悴，憂鬱傾向明顯。
- 萬念俱灰，想走上絕路，一死了之。
- 變得緊張兮兮，杞人憂天，凡事戒慎恐懼，疑似「廣泛性焦慮症」。
- 忽然呼吸不過來，害怕窒息或昏倒，換氣過度或恐慌發作。
- 為了麻醉自己，濫用藥物、借酒澆愁，或對網路、性愛等沉迷、成癮。
- 衍生暴力衝突或虐待他人。
- 過度理性好強，壓抑情緒，或變成工作狂，導致生病或生氣。

假如您注意到自己或身邊的朋友出現以上的狀況已經超過好幾個星期，且已影響了生活、學習或工作，建議與家人和信任對象反映，也可以尋求輔導室、心理諮商資源協助。

※歡迎和我們聯繫：馬公高中輔導室(電話：06-9270522轉631~633；週一至週五
附件3-2B 17:30時)或教官室校安中心24小時專線06-9270490
國立馬公高級中學 輔導室 年 月 日

各位同學，大家好：

在此不幸事件中，或許會喚起我們內在的恐懼、不安，也許會出現一些特別的身心反應，但在此時，我們可以想想，當我們面對恐懼或不確定時，我們可以如何陪伴自己和身旁的人一起面對與因應。以下幾點建議，與你分享：

一、勿重複觀賞相關影片與相關新聞：

當媒體或網路平台不斷播放相關新聞時，易引發內在的不安與恐慌，因此請避免重複觀看相關新聞影片，降低影像殘留腦海而有失眠不安的情況。不再討論相關細節，預防引起不當聯想及恐慌。

二、情緒抒發：

有情緒反應是正常的，表達和因應情緒有其方法，面對與接納自身的情緒是重要的，不要否定或壓抑情緒，情緒需要的不是被解決，而是被瞭解。可與信任的親友、老師、同學們分享目前的情緒，透過對話整理自己，可以花一些時間，聊聊對此事事件的理解與感受，例如：「有沒有被嚇到？」、「會不會覺得很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」

三、生活安定小撇步：

(一)恢復原來的生活作息，均衡飲食，減少熬夜狀況，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。

(二)選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、祝福的語句，以平穩心情。

(三)將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，和親友、好友們一起做一些讓心情放鬆、平靜的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、舞蹈、閱讀等。

這段時間，誠摯希望大家能先學習自我照顧，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，願我們能從此經驗中獲得正向凝聚力量，陪伴與祝福彼此繼續迎接每一天。若超過一個月都無法消除負向感受，持續感覺焦慮、不安、緊張、恐懼等，且已造成作息與心情上影響，建議與家人和信任對象或輔導室反映，尋求適當協助。

附件4 和我們聯繫：馬公高中輔導室(電話：06-9270522轉631~633；週一至週五至17:30時)或教官室校安中心24小時專線06-9270490

國立馬公高級中學 輔導室 年 月 日

國立馬公高中學校建物防墜安全檢核參考表

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： (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			

說明:1.相關檢查內容得依需要進行調整

2.本表參考自:臺北市衛生局110.03.25核定版本

附件5 單位主管 會辦單位 校 長

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可以理解的；於此同時，也希望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：	☐ 新聞媒體(新聞標題：) ☐ 校安中心通報(事件序號：) ☐ 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：	☐ 男 ☐ 女 ☐ 其他
年齡：	
學制/系級：	☐ 國小； ☐ 國中； ☐ 高級中等學校； ☐ 五專； ☐ 二專； ☐ 四技； ☐ 二技； ☐ 大學； ☐ 研究所； ☐ 博士班； ☐ 其他() 年級：() 科/系所名稱：()【無則免填】
學生身分別： (可複選)	☐ 一般生； ☐ 當學年度轉學生； ☐ 當學年度復學生； ☐ 自學生； ☐ 進修部學生； ☐ 外籍生； ☐ 大陸地區生； ☐ 港澳生； ☐ 僑生； ☐ 延畢生； ☐ 中輟生； ☐ 中離生； ☐ 休學生； ☐ 特殊需求學生(☐ 資優生、 ☐ 身心障礙生)； ☐ 其他()
家庭狀況：(可複選)	☐ 三代同堂家庭； ☐ 雙親家庭； ☐ 隔代教養； ☐ 單親家庭(☐ 父母離異； ☐ 父歿； ☐ 母歿)； ☐ 其他() ☐ 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：	☐ 無特殊學習狀況； ☐ 原學習狀況佳 ☐ 學習狀況不佳(可複選)： ☐ 嚴重曠課； ☐ 成績不佳； ☐ 無學習動機； ☐ 其他：()
住宿處：	☐ 家中； ☐ 學校宿舍； ☐ 賃居處； ☐ 其他()
學校措施及事前輔導(求助輔導)：	請勾選符合項目： ☐ 訂有自我傷害三級預防實施計畫 ☐ 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 ☐ 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 ☐ 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： ☐ 有 ☐ 無。

	最近一年曾接觸校內、外輔導或服務： □校內(晤談、諮商、個管或轉介紀錄等)；□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：	校內	□宿舍																																		
		□廁所																																		
		□教室、輔導室等室內空間																																		
		□校內室外空間																																		
		□校內其他()																																		
	校外	□家中																																		
		□租屋																																		
		□他人家中																																		
		□公共場所																																		
		□校外其他()																																		
自傷方式：	□1.藥物過量；□2.非法藥物過量；□3.瓦斯；□4.燒炭； □5.農藥；□6.吞食化學藥劑；□7.上吊、窒息；□8.溺水； □9.槍砲；□10.自焚；□11.割腕；□12.割頸； □13.切割其他身體部位；□14.切割部位不明； □15.跳樓或其它高處墜落；□16.遭車輛或火車撞擊； □17.騎乘車輛撞擊；□18.其他()；□19.不詳																																			
發生可能原因 (可複選)：	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">類別</th> <th>可能原因</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="8">身心狀態</td> <td rowspan="7">個人</td> <td>□身體疾病</td> </tr> <tr> <td>□憂鬱相關問題/疾患</td> </tr> <tr> <td>□網路/手機使用問題/成癮</td> </tr> <tr> <td>□酒精使用問題/疾患</td> </tr> <tr> <td>□藥物使用問題/疾患</td> </tr> <tr> <td>□其他精神問題/疾患</td> </tr> <tr> <td>□自傷史</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>□其他()</td> </tr> <tr> <td>待澄清</td> <td>□待澄清()</td> </tr> <tr> <td rowspan="11">壓力事件</td> <td rowspan="6">校園</td> <td>□同儕關係問題</td> </tr> <tr> <td>□師生關係問題</td> </tr> <tr> <td>□校園霸凌</td> </tr> <tr> <td>□學業問題</td> </tr> <tr> <td>□課外活動或社團問題</td> </tr> <tr> <td>□校園適應問題(轉學生、休學生)</td> </tr> <tr> <td>網路</td> <td>□網路霸凌</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">失落經驗</td> <td>□親友過世</td> </tr> <tr> <td>□親友自殺</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">親密關係</td> <td>□感情問題</td> </tr> <tr> <td>□親密關係暴力</td> </tr> <tr> <td>□人際疏離或孤獨</td> </tr> </tbody> </table>			類別		可能原因	身心狀態	個人	□身體疾病	□憂鬱相關問題/疾患	□網路/手機使用問題/成癮	□酒精使用問題/疾患	□藥物使用問題/疾患	□其他精神問題/疾患	□自傷史	其他	□其他()	待澄清	□待澄清()	壓力事件	校園	□同儕關係問題	□師生關係問題	□校園霸凌	□學業問題	□課外活動或社團問題	□校園適應問題(轉學生、休學生)	網路	□網路霸凌	失落經驗	□親友過世	□親友自殺	親密關係	□感情問題	□親密關係暴力	□人際疏離或孤獨
類別		可能原因																																		
身心狀態	個人	□身體疾病																																		
		□憂鬱相關問題/疾患																																		
		□網路/手機使用問題/成癮																																		
		□酒精使用問題/疾患																																		
		□藥物使用問題/疾患																																		
		□其他精神問題/疾患																																		
		□自傷史																																		
	其他	□其他()																																		
待澄清	□待澄清()																																			
壓力事件	校園	□同儕關係問題																																		
		□師生關係問題																																		
		□校園霸凌																																		
		□學業問題																																		
		□課外活動或社團問題																																		
		□校園適應問題(轉學生、休學生)																																		
	網路	□網路霸凌																																		
	失落經驗	□親友過世																																		
		□親友自殺																																		
	親密關係	□感情問題																																		
		□親密關係暴力																																		
□人際疏離或孤獨																																				

		家庭與外在事件	☐ 家庭關係問題
			☐ 家人身體疾病
			☐ 家人精神疾病
			☐ 家人酒精/藥物使用問題
			☐ 家暴
			☐ 被收養孩童
			☐ 經濟與居住問題
			☐ 司法問題
		創傷	☐ 重大災難事件
			☐ 性侵害、性騷擾、性霸凌事件的被害人或行為人)
		性別	☐ 多元性別
		其他	☐ 其他()
		待澄清	☐ 待澄清()
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	● 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: 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	● 未來精進策略: 1. 2. ● 執行困境與建議: 1. 2. ● 可供學習與參考之經驗: 1. 2. (若表格不敷使用請自行增列)		

承辦人:

聯絡電話:

e-mail:

主管簽章: