

校園自我傷害防治手冊

目 錄

關於這本手冊	2
校園自我傷害三級預防概念.....	3
第一章 預防處置階段.....	4
<u>一級預防</u>	
第一節 校園自我傷害危機處置小組的設置.....	5
第二節 校園自我傷害危機處置的案例模擬演練.....	6
第三節 舉辦自我傷害防治處理相關知能研習.....	8
第四節 社區資源的重要與介紹.....	8
第五節 生命教育的實施.....	9
第六節 情緒教育的實施.....	12
<u>二級預防</u>	
第七節 早期介入--篩選量表簡介與篩選後的處置.....	12
<u>三級預防 (一)</u>	
第二章 危機處置階段.....	30
第一節 危機處置基本概念.....	30
第二節 校園自我傷害處理標準化流程簡介.....	31
第三節 自我傷害事件處理小組會議.....	36
第四節 24小時通報系統的建立.....	38
第五節 校園危機事件發生實際案例說明.....	39
<u>三級預防 (二)</u>	
第三章 事後處置階段.....	43
第一節 減壓團體簡介.....	43
第二節 參與學生的告別式.....	49
第三節 自殺未遂當事人的處置.....	50
第四節 高危險群師生的處置與輔導.....	50
第四章 自我傷害相關文獻.....	52
第一節 以校園為主的自我傷害防治計畫.....	52
第二節 自我傷害行為的徵兆.....	53
第三節 自我傷害的定義、成因與影響.....	59
第四節 結語	65
校園自我傷害防治三階段簡明版.....	66
校園自我傷害三級預防模式	66
校園自我傷害防治檢核表	67
校園自我傷害危機處置小組組織圖	68
校園自我傷害危機處置標準化作業流程	69
壹、預防處置階段摘要	70
貳、危機處置階段摘要	86
參、事後處置階段摘要	90

關於這本手冊

本手冊是一本結合理論與實務經驗彙編出來的「校園自我傷害防治手冊」。手冊中，實務工作的操作流程、處置原則與相關的理論知識並列，盼能成為各級學校參照的一本實務工作手冊。

我們以「校園為主」的概念來看自我傷害防治，運用三級預防的概念，以及自我傷害計畫相關理論知識分為「預防處置」、「危機處置」、「事後處置」三階段，放置於手冊的前三章敘述，第四章放置自我傷害相關文獻，讓各校工作人員更瞭解自我傷害的專業知識。手冊的最後一部分為「校園自我傷害防治三階段簡明版」，分述介紹各階段的實施流程與細則，以提供各校在實務操作過程的相關架構、處置標準化流程、檢核表等。本手冊也強調打破學校組織處室的架構，而循著各階段的主要目標來做任務編組、分工、進行的要則，並期望能讓實務工作者清楚知道三階段的處置要點，與各小組成員的任務內容。

另外，手冊中所提供的自我傷害防治檢核表、組織圖、處置流程，僅是一個基本的架構，可供各校做為參照指標，由於每所學校有其特殊資源與特色，因此，鼓勵各校循著自己的校園文化與特色，來增修並建構專屬於自己學校的「校園自我傷害防治手冊」之操作步驟與流程。

本手冊的特色是：

- (一) 本手冊詳述三階段之內容後，將各階段摘要整理成「校園自我傷害防治三階段簡明版」，並將內容歸納成流程圖，提供學校在短時間內能迅速瞭解本手冊之重點內容及工作要則。
- (二) 本手冊中所提供的檢核表、組織圖、量表、流程架構圖，主要是提供各校一個參考架構，建議各校可先行演練操作後，將之修訂為各校專屬的處置流程與細則。
- (三) 本手冊按三階段處理流程編排章節，即：第一階段「預防處置」為第一章，以此類推，第四章是與自我傷害有關的相關文獻。各校可依據目前實際的狀況來閱讀；例如：危機事件發生，可先行翻閱本手最後之「簡明版」查看處置流程、要則，若需要更詳細的內容，則可翻閱至前半部之第二章內容解說部分作詳盡瞭解。

校園自我傷害三級預防概念

自我傷害議題在校園頻頻發生，無論學生或師長面對自我傷害行為經常產生心理壓力，不知道怎麼去談自我傷害，也不知道該如何處理。事實上，和想要自殺或有自傷行為的人談自殺，並不會促進他們真的去自殺，反而提供了一個機會讓其他人知道怎麼協助他。通常想要自殺的人，會釋放自殺的意念或是求助的訊息，因此，我們若能掌握時機介入，早期發現、早期治療，將可預防甚至避免重大自我傷害事件發生。

自我傷害防治工作，不僅僅是學校的責任，同時更需要結合家庭、社區、醫療等資源，進行合作與整合，才能在第一時間點將傷害降至最低，以期確實預防自我傷害之發生。同時，協助校園師生發展個人的調適應能力，也是預防工作的重要的一環。

在此簡單介紹「自我傷害三級預防」的主要內涵，包括：

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）與保護因子（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。

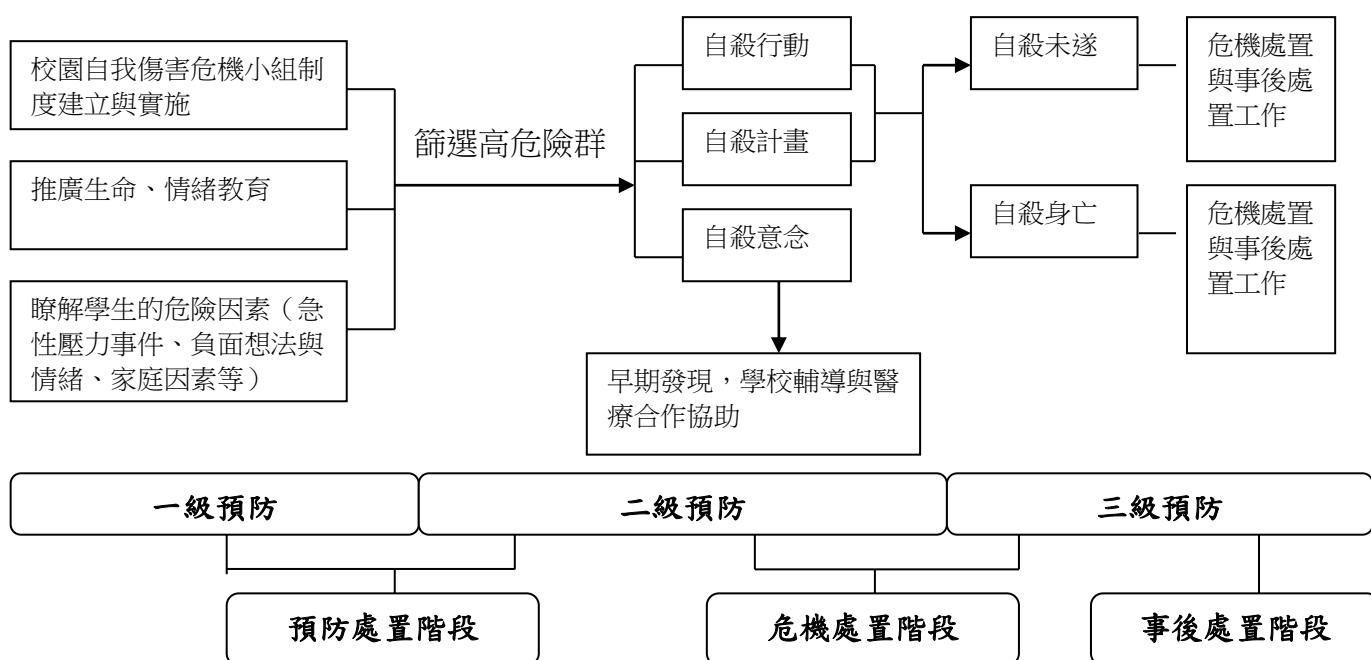


圖 1-1 三級預防的模式

第一章 預防處置階段

首先，對於校園自我傷害，學校需要有三級預防的概念，在校園危機發生前必須先做好一級預防與二級預防的處置工作，以落實系統中「預防勝於治療」之概念。初級預防的處理包括：設置危機處理小組、擬定處理架構、落實演練並反覆修正，找出學校執行時可能的錯誤，以達到最佳符合各校的操作流程。而初級預防概念另一個重要的目標，就是提升學校及師生的保護因子。因此，學校人員需要建構該校的社區資源網絡，建立暢通的溝通管道，同時鼓勵學校人員加強生命教育和情緒管理之課程，繼續教育有關自我傷害預防、危機處置之相關知識，以提升校園師生之心理健康。

第一節 校園自我傷害危機處置小組的設置

第一步驟即是建置各校的「校園自我傷害危機處置小組」，其設置辦法可參照如下：

自我傷害危機處置小組設置目的，是為了增進全校師生對自我傷害事件應變能力，能迅速有效的進行妥善處理，以維護校園安寧和諧，保障師生安全與尊嚴，並增進學校與社會之溝通合作。此設置需依據各校校務計畫辦理。

一、實施內容：

(一) 組織：本小組得設召集人、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：

1.召集人：由學校校長擔任之。

- 負責事件處理總指揮。
- 召開緊急處理會議。
- 指定人員對外發言。

2.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。

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

3.發言人：由校長指定適當人員擔任之。

- 負責事件處理對外發言之單一窗口。
- 視需要發佈新聞稿。

4.工作小組：

(1) 安全組：建議由學校訓導處與總務處相關人員擔任之。

- 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。

- 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。
 - 進入事發現場，協同處理自殺或自傷學生，並陪伴家屬。
 - 協助處理班級現場，宣告事實。
 - 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。
- 負責緊急救護處理。
 - 協助相關醫療處置事宜。
- (4) 課務組：建議由教務人員擔任之。
- 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。
- 負責學校內外之聯絡及相關之總務工作。
 - 負責隔離現場。
 - 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。
- 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。
- (7) 資料組：建議由輔導室資料組與學校文書組人員擔任之。
- 負責事件資料之記錄與彙整。
 - 呈報事件處理報告。
 - 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。
- 提供直接、間接服務與相關協助及諮詢。

第二節 校園自我傷害危機處置的案例模擬演練

「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。

自我傷害事件的發生，會帶出許多突發狀況，參與成員要有足夠的默契以「團隊方式」來進行任務，發揮「自我傷害危機處置小組」跨處室的合作目標，來達危機處置之時效性。所以，在事件發生前，校園需進行自我傷害危機處置實務演練，以達團隊默契、熟練標準化操作步驟。

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。

確實的模擬演練，可以達到幾個目的：

- (一) 透過模擬演練，讓各組工作人員親身感受校園危機發生的過程，從中探討其應對處置方法，增加危機意識並強化每個人的學習經驗。
- (二) 透過模擬演練，協助工作人員熟悉危機處置中的工作角色，同時可以增進各組工作人員的合作性，以共同面對與處置校園自我傷害事件。
- (三) 透過實際演練，各組工作人員可提出危機處置上的質疑或缺失，經實際行動結果來討論、澄清及分享工作流程，有助工作人員達到共識，並藉此可以按照校園特色，修訂與建置出該校危機處置的標準化作業流程。

「自我傷害危機處置小組」於模擬演練中的注意事項包括：

一、建立聯絡網的傳遞順序

各校依照「自我傷害危機處置小組」的組織編制，建構屬於該校的聯絡網。各組人員必須清楚知道聯絡的順序，如：組員接獲消息直接向該組長呈報，組長繼續將消息呈報總幹事；總幹事需負責下達執行指令予組長，組長再聯絡相關組員執行任務，以樹狀連結的方式，彼此做「雙向的」訊息流通。

二、傳達內容言簡意賅

緊急事件發生時，通報內容必須簡單扼要，重要的訊息不能遺漏，必要時，可以統一簡短文字說明發放給工作小組人員，以免因緊張而口誤所造成的困擾。傳達內容可包括：事件發生時間、地點、自我傷害學生的簡短客觀基本資料、自我傷害的方法、危急程度、接受什麼樣的緊急處置，以及交辦的任務重點等。透過實務演練，藉此瞭解或修正每個人的訊息傳遞模式，以確認每個人在內容傳遞的過程中，不會遺漏或曲解重要訊息。

三、落實實務演練

僅是「紙上作業」的狀況，是校園自我傷害危機處置的最大敗筆，建議校方必須確實模擬演練，並就模擬真實情境發生的狀況進行處理，工作人員也務必實際體驗其工作任務。模擬演練的執行流程至少包括：

- (一) 自我傷害危機處置小組的啟動及會議流程。
- (二) 工作小組人員實際進入現場模擬操作後，並進行會報及討論。
- (三) 減壓（Debriefing）團體之實際操作與演練。

模擬演練可以評估工作人員對危機事件具備的知識及處理能力，並確認是否需調整其職位及任務，討論各組處置流程的優缺點。最後，試圖建構屬於該校的處置標準化作業流程。建議各校每學期至少能演練一次。

每次演練結束，工作人員召開檢討會議，可依據檢討結果執行：

- (一) 修訂自我傷害危機處置事件之操作程序，並依照事件性質決定

啟動之機制，各校可以依照不同事件大小建置其標準化處置流程。

- (二) 瞭解小組中工作人員之特質，依照其適配性，對小組人員進行重新編制或要求專業進修。

實務演練題：

請各組依據以下的「校園自我傷害危機事件」，進行實際模擬演練。

案例一：

真真是一位高一新生，入學時做過自我傷害行為篩選量表，被篩選為高危險群，真真表示其有想要自殺的念頭，因此，輔導室（諮商中心）開始持續為他安排心理輔導與就醫服務。一切還在深入瞭解真真的狀況時，有一天午休後，真真突然消失在課堂中，真真躲在廁所哭泣，企圖想要吞藥自殺時，被兩位同學發現她在廁所裡，同學急忙告訴導師....

案例二：

小雨是一位非常清秀的高二生，曾有憂鬱症，雖然狀況穩定許多，但仍非常不滿意自己的外表，常遇到不如意時就會想要自殺。最近男友跟她提出分手，對他產生重大打擊，就在晚自習小雨情緒突然失控，藉由上廁所時，小雨拿起美工刀割腕自殺，許久後有學生到廁所去，看見一灘血，小雨昏倒在地.....

案例三：

斯偉是一位九年級的學生，由於強大的考試壓力，所以讓他開始無法專心唸書，父母與老師都十分焦急與關心斯偉的狀態，而加以探問，斯偉不僅更加求好心切而倍感壓力，就在某一次模擬考成績公佈後，他非常不滿意自己的表現，擔心無法考上理想的高中。中午吃飯時間，他邀約同學前往活動中心打球，同學請他先吃飯再前往，但斯偉卻獨自一人悄悄地爬到活動中心頂樓徘徊，並從上面一躍而下。此時，林姓體育老師外出用餐完畢，欲返回活動中心一樓的辦公室時，赫然發現斯偉躺在活動中心旁的地面上已死亡.....。

第三節 舉辦自我傷害防治處理相關知能研習

自我傷害防治處理，需要相關之專業知識，平時應著重相關之專業進修，其包含：自我傷害基本概念、自我傷害高危險群師生之辨識方式、自我傷害事件處理之專業輔導技能等。

在學校行政處理上，建議學校於恰當場合安排自我傷害防治之專業知能的宣導，例如：新進人員培訓、學期初的教師進修時間，以及段考後的教師進修時間等，來和全校同仁介紹本校自我傷害事件處理標準化作業流程，並瞭解危機小組之相關人員或組成組別，使所有教職人員都能清楚學校的處理流程，並且認識相關工作人員。

第四節 社區資源的重要與介紹

校園自我傷害事件發生，經常需要社區資源或與其他相關單位做連結，以獲得其他機構的協助或諮詢，才能提供校園較完整的危機處置。學校必須在建立「自我傷害危機小組」時，即邀請相關社區單位成為社區資源組的一員，商談學校與機構間要如何彼此合作，參與學校危機處置流程的建構過程。

社區資源包括可包含：警政、社福、心衛、醫療、消防等機構，本手冊提供相關機構的搜尋網站，學校可自行上網點選，尋找距離接近、能提供學校需要服務的機構：

表 1-1 社區資源索引|檢表

單位	網址
警政相關網站連結	http://www.tmpd.gov.tw/all-sublink.php?topage=1&id=8&t_type=s
台灣公益資訊中心—國內 NPO 資料查詢	http://www.npo.org.tw/NPOInfo/list.asp
行政院衛生署自殺防治中心—諮詢與醫療機構	http://www.tspc.doh.gov.tw/link_01.htm
行政院衛生署自殺防治中心—好站連結	http://www.tspc.doh.gov.tw/link_02.htm
社區心理衛生中心一覽表	http://www.doh.gov.tw/ufile/doc/200407_台灣社區心理衛生中心設置時間一覽表 930110.doc
醫療院所資訊 (網站超鏈結)	http://gofuntaiwan.net/columnpage/health/hospital.asp
全國醫療院所資訊	http://www.doh.gov.tw/service/taiwan/Welcome.html
台灣生命線	http://www.life1995.org.tw/family/family_main.htm
張老師服務中心	http://www.1980.org.tw/
家扶中心	http://www.ccf.org.tw/index10.html

社區資源小組需參與預防處置階段的相關會議，提供諮詢，或者協助學校承辦相關的知能研習；而在自我傷害事件發生後，可以提供學校直接的危機處置服務與專業諮詢。

第五節 生命教育的實施

在預防處置階段，積極地推廣生命教育的概念是必要的。生命與死亡的議題可以融入各科教學中，或是透過班會或其他團體活動時間來做教導與討論，協助學生面對生命與死亡，並教育學生瞭解生命的價值。

在東方文化下，成人培育小孩子「死亡」或「生命」的意義時，經常以避重就輕的方式教育小孩，經常誤導孩子對死亡的看法例如：「小孩子不要隨便亂說『死』，免得惹禍上身」、「好人死會上天堂，壞人死會下地獄！」…這些看法出自親人之口，常深深影響孩子對「死亡」概念。

隨著年齡的增長，青少年往往對「死亡」扭曲成一種獲得解脫或引起他人注意的手段，對於生命的意義價值並不瞭解，常出現的不當想法例如：「為了讓某人良心不安而自殺」、「希望藉此解除痛苦」、「盼望藉此讀到他人的關懷」等。所以當我們正視生命與死亡的議題，可以讓學生探索自己的生命價值，同時瞭解「死亡」的本質，協助他們面對生死會帶來的衝擊與影響，以減低校園自我傷害發生的機率。

生命教育應該包含下列幾點：

一、協助學生體認自身生命的價值

「生命」的可貴就在迎向挑戰、克服困難的奮鬥過程。每個人都有其豐富的潛能待開發，所謂「天生我材必有用」。如何在不斷實踐中發展自己的潛能，從而對自我生命的價值有更深了解與領悟，是老師或輔導老師在協助學生時的一個重要方向。幫助學生瞭解自己與他生命的意義，便能夠讓學生知道生命是具有價值，任何一個人的存在都是值得讚賞的。

二、教導正確的死亡概念

「死亡教育」的目標主要有：

- (一) 幫助學生認識生命的意義。
- (二) 了解死亡及喪葬有關的問題，消除死亡的禁忌。
- (三) 幫助學生以正確的態度處理自己或重要他人的死亡。
- (四) 認識死亡在文化上的意義。

「死亡教育」可以包含的內容十分廣闊，本手冊條列如下：

- (一) 死亡本質及意義：

1. 哲學、倫理及宗教對死亡及瀕死的觀點。
2. 死亡的醫學、心理、社會及法律上的定義或意義。
3. 死亡的過程及循環；老化的過程。

4. 死亡的禁忌。
5. 死亡的泛文化之比較。

(二) 對死亡及瀕死的態度和引起的情緒問題：

1. 兒童、青少年及成年人對死亡的態度。
2. 兒童生命概念的發展。
3. 性別角色和死亡。
4. 了解及照顧瀕死的親友。
5. 死別與哀悼。
6. 為死亡預做準備。
7. 文學及藝術中的死亡描寫。
8. 寡婦、鳏夫和孤兒的心理調適。

(三) 對死亡及瀕死的處理及調適：

1. 對兒童解釋死亡。
2. 與病重親友間的溝通；對親友的悼念。
3. 器官的捐贈與移植。
4. 有關死亡的業務：遺體的處理方式、殯儀館的角色及功能、葬禮的儀式和選擇、喪事的費用等。
5. 與死亡有關的法律問題，如遺囑、繼承權、健康保險等。
6. 生活型態和死亡型態的關係。

(四) 特殊問題的探討：

1. 自殺與自毀行為。
2. 安樂死 (euthanasia)。
3. 意外死亡；暴力行為。

事實上，「死亡」就是生命永遠的終結。因此老師或輔導老師可從以下四點加以引導學生：

- (一)「死亡」具有不可逆性，人一旦死了，就不可能復活，所以不能存著僥倖嘗試的心理。
- (二) 以自我傷害方式達到求死目的，通常會帶給本人極大的恐懼和痛苦，萬一不死則可能終身殘廢。
- (三)「死亡」不能解決問題，只會讓「愛自己」和「自己所愛的人」傷痛。
- (四)「死亡」代表失去人世間美好一切，包括親情、愛情和財富、地位等。

三、提高學生面對壓力的因應能力

目前教育學生面對壓力是不可或缺的課程之一，老師們可參考有關壓力調適相關書籍，並在平日的教學或輔導過程中實施，以增進學生面對壓力的因應能力。

四、善用社會支持系統

當學生有困擾時，若能隨時獲得他人在精神上或物質上的幫忙與協助，則學生的自殺危險性較低；如果此種人際間的支援不是持續性的或是隨時可得的，則自殺危險性便會提高；如果學生遇到困擾時不僅得不到家庭或朋友的幫忙，甚至家人或朋友採取敵視、中傷或漠視不管的態度，則自殺危險性更會大大提高。

因此，學校有責任教導學生面對課業、人際、個人、生活等困擾時，如何尋求資源、如何向他人表達個人的需要，並讓學生明白求助的重要性。

五、協助新生或在校學生適應學校

輔導老師可在學年度開始時，舉辦新生班級活動比賽，以協助建立班級凝聚力，此外配合各校學生的「學長姐制」讓新生得以適應學校生活。另外，針對在校學生可設計「同儕互助計畫」，建立同儕之間支持系統，共同面對課業、人際、家庭、情感等問題。

六、生命教育相關網站

提供目前台灣生命教育相關網站以供參考：

表 1-2 生命教育相關網站

網站名稱	網址：
教育部生命教育學習網	http://life.edu.tw/homepage/091/new_page_2.php
生命教育全球資訊網	http://gigabyte.fxsh.tyc.edu.tw/life2000/
財團法人台灣生命教育學會	http://210.60.194.100/tlea/
台灣教育資源網—生命教育資源	http://study.ncue.edu.tw/life.shtml

網站的資訊提供相關知識、訊息，可以協助學校專業人員隨時獲得有關生命教育的最新訊息，讓教育學生的管道更為完整。

第六節 情緒教育的實施

除了生命教育之外，鼓勵各級學校也納入情緒教育。學生因情緒困擾而常見的行為包括：沒有動機上課、偏差行為、人際關係欠佳、偏差行為、沒有責任感，甚至更進一步做出自我傷害的行為（例如：自殘、自殺）。因此，實施情緒教育有其必要性。

情緒教育所談的就是情緒智商（EQ）。情緒智商乃指個人對自己情緒的把握與控制，對人生的樂觀程度和面臨挫折的承受力。情緒教育的內涵包括：教導學生認識自己的情緒反應、瞭解他人的情緒、學習處理情緒的技巧、維持人際關係的方法，同時探討個人對人生的樂觀程度與挫折忍受力。學校重視學生知識的學習與發展外，更不能忽略學生的情緒智商。

因此，鼓勵各級學校，將情緒教育納入課程中，成為重要的教育內容，老師需覺察出學生行為與情緒之間存在的因果互動關係，應主動、積極加強這方面的資訊，參加相關的研習，並且針對班級學生的次級文化、班級氣氛隨機設計活動，帶領學生在每一則事件中學習瞭解別人，控制自己的情緒，也懂得解決問題。才能全面進行「預防勝於治療」的觀念。

第七節 早期介入--篩選量表簡介與篩選後的處置

篩選是二級預防很重要的工作。二級預防強調「早期發現，早期治療」，避免出現嚴重的後果。各級學校需落實預防篩選制度，篩選出哪些人屬於高危險群，早期介入。此時，學校各處室有其責任一起協助尋找出校園高危險族群。校長需要積極推廣進行篩選工作，整合校園各處資源；教務處協助輔導中心及導師進行高危險群篩選，總務處重新評估校園是否存有造成危險的環境，並加以改善；衛生保健組與輔導中心篩選學生，並針對高危險群擬定輔導方案，建檔追蹤其身心狀況。高危險群的對象包括：學生、老師、校園行政人員。

本章節分別介紹「自我傷害行為篩選量表」、「自殺危險程度量表」，很適宜用來發現需要早期介入的當事人。在此簡介量表的目的、功能、量表題目以及信效度等相關內容，以供各校參考。

壹、「自我傷害行為篩選量表」使用手冊

一、自我傷害行為篩選量表

廣義的「自我傷害行為」，包括下列五種：

（一）有情緒困擾，如憂鬱。

- (二) 有生理疾病、容易生病或請假次數過多。
- (三) 採攻擊行為。
- (四) 容易發生意外事件或違紀、曠課次數較多。
- (五) 曾企圖自殘、自殺。

吳英璋與許文耀（1993）根據上述五列的自我傷害行為，編制了一份「自我傷害行為篩選表」，他們的研究結果指出：自我傷害行為較多的學生比自我傷害行為少的學生，面臨較多的壓力事件，具有較多的死亡扭曲概念與因應方式，及較不滿意社會支持機構所提供的服務。

在「自我傷害行為篩選表」中共分為五個分量尺，分別為「憂鬱、孤獨」、「攻擊、違紀」、「行為改變與意外事件」、「自殘、自殺」及「退縮與自我批評」五部分。每一部份均是由學生的外在表現來進行觀察，『不必約談學生』就可以進行。因此，老師們學習如何辨識這些行為，對於「自我傷害行為」的發現及預防是很重要的。

「自我傷害行為篩選量表」的使用目的，是讓老師們能有效地迅速覺察哪些孩子有不利己的行為，因為此種不利己的行為如果繼續發生，則容易發生傷害自己生命的行為。因此，此份篩選量表並不是用來判斷學生是否會自殺，而是透過此量表的篩選工作，能及早對那些有不利己行為的學生進行預防處置，使得校園自我傷害防制工作展現積極的一面。

「自我傷害行為篩選量表」之評估，可從下列管道觀察學生情緒、行為、認知上的變化：

- (一) 導師時間與學生面談。
- (二) 學生週記或作業。
- (三) 上課或班會討論。
- (四) 班上同學的反應、看法。
- (五) 與該生家長談話。

這些管道可以協助老師評估學生的情緒狀態、憂鬱想法、行為，其藉由直接觀察或他人報告評估學生這些行為是否發生。由於此篩選量表又分為五個量尺，分別為「憂鬱、孤獨」、「攻擊、違紀」、「行為改變」、「自殘、自殺」與「退縮與自我批評」，若學生狀況符合該題的題意，則獲得一分，如果老師評估發現某位學生只要在某一量尺的得分高出該量尺平均值一個標準差時，則需注意學生狀態。以下是國中與高中學生樣本在五個量尺的得分平均值與標準差：

表 1-3 「自我傷害行為篩選量表」國、高中樣本平均值與標準差

		憂鬱 孤獨	攻擊 違紀	行為 改變	自殘 自殺	退縮與 自我批評
國 中 樣 本	平均值	2.26	2.02	1.23	0.25	1.95
	標準差	2.64	2.88	1.37	0.66	1.90
高 中 樣 本	平均值	2.04	0.90	1.23	0.15	2.10
	標準差	2.66	1.56	1.29	0.57	2.12

由上表數據可知，如果一位國中生只要在其中一個分量尺的得分上超過該分量尺平均值一個標準差以上，如：「憂鬱、孤獨」分量尺的得分在 5 分以上，或「攻擊、違紀」分量尺上的得分在 5 分以上，或「行為改變」分量尺的得分在 3 分以上，或「自殘、自殺」分量尺的得分在 1 分以上，或是「退縮與自我批評」分量尺之得分高於 4 分，則此位學生的身心狀態是處在不良狀態，需加以注意。

同理，某位高中生經評估後，若其於「憂鬱、孤獨」分量尺上得分高於 5 分，或「攻擊、違紀」分量尺得分高於 3 分，或「行為改變」分量尺得分高於 3 分，或「自殘、自殺」分量尺得分高於 1 分，或是「退縮與自我批評」分量尺之得分高於 5 分，則此位學生的身心狀態同樣是需要加以注意的。

以下說明「自我傷害行為篩選量表」的五個量尺內容。

自我傷害行為篩選量表—教師觀察評量表

一、憂鬱與孤獨

「憂鬱與孤獨」分量尺測量的內容設計有：情緒方面、行為方面、想法方面。以下是有關此分量尺的題項：

(一) 情緒方面：

- 1.這孩子是否情緒低落鬱悶。
- 2.這孩子是否變得不安，無法靜下來。
- 3.這孩子是否感到非常的寂寞、孤獨。

(二) 行為方面：

- 1.這孩子是否會哭泣或想哭泣。
- 2.這孩子是否會無緣無故地覺得身體疲勞。
- 3.這孩子是否不想做他以前常做的事。

4. 這孩子是否變得猶豫不決。
5. 這孩子是否頭腦變得不像以前那樣清楚。

(三) 認知方面：

1. 這孩子是否覺得將來沒有希望。
2. 這孩子是否覺得他的煩惱無人可以傾訴。
3. 這孩子是否覺得別人對他冷淡或排斥。
4. 這孩子是否覺得無助、驚慌、不知道該怎麼辦才好。
5. 這孩子是否覺得自己很渺小、很不重要。

二、攻擊與違紀

在此分量尺的內容可分為三部分：情緒變化、攻擊行為、違反校規。這分量尺的題項如下：

(一) 情緒變化：

1. 這孩子是否脾氣暴躁。
2. 這孩子是否情緒變化大。
3. 這孩子是否沒有內疚感或責任感。
4. 這孩子是否善妒或多疑。

(二) 攻擊行為：

1. 這孩子是否常與別人頂嘴。
2. 這孩子是否常打架。
3. 這孩子是否喜歡罵人和說髒話。
4. 這孩子是否喜歡嘲笑或欺侮人。
5. 這孩子是否會破壞別人或自己的東西。
6. 這孩子是否愛說謊或欺騙別人。

(三) 違反校規：

1. 這孩子是否曾逃學、逃家。
2. 這孩子是否在學校不守規矩、喜歡干擾別的同學或破壞教室秩序。

三、行為改變與意外事件

此分量尺的內容可分為三個部分：請假—曠課、行為變化、意外事件。題目內容如下：

(一) 請假、曠課：

1. 這孩子是否較常曠課。
2. 這孩子是否怕上學。

3. 這孩子是否請假過多。
4. 這孩子是否想要休學。
5. 這孩子是否經常生病或感到身體不舒服。

(二) 行為變化：

1. 這孩子是否較好動。
2. 這孩子是否變得較安靜。

(三) 意外事件：

1. 這孩子是否經常發生意外事故。
2. 這孩子是否經常生病或感到身體不舒服。

四、自殘與自殺

此分量尺的內容計有兩部分：表達自殺念頭、傷害自己的行為。

以下是此分量尺的題項：

(一) 表達自殺的念頭：

1. 這孩子是否在作文或遊戲中表現出想死的念頭。
2. 這孩子是否曾想過要自殺。
3. 這孩子是否曾討論自殺的方法。

(二) 傷害自己的行為：

1. 這孩子是否有傷害自己的行為。
2. 這孩子是否曾使用酒精、藥物或安非他命等具傷害性的物質。
3. 這孩子是否曾表示要以傷害自己的方法對某人或家人報復。

在自殘或自殺行為觀察中有幾點是需要注意的：

(一) 若學生出現上述自殺或傷害自己的行為時，老師們需格外的注意並隨時的陪伴之。學生不一定會直接表達想死的念頭，然而從自殺的研究報告顯示自殺是有徵兆，用學生出現的徵兆評估較為精準。有關自殺徵兆的危險訊號，詳閱第四章的內容。

(二) 學生出現傷害自己的行為包括：不停的拔頭髮、不停地打自己的頭或頭撞牆壁、不願意吃任何東西，甚至喝開水都會吐出來、自己弄傷自己的身體、失眠等。這類行為相當多，而「傷害自己的行為」與「自殺」是有差別的，前者指的是以任何方式傷害自己的身心健康，但該生並沒有結束自己生命的清楚意願，他可能因如此做而造成意外；後者則是任何剝奪自己生命的方式與行為，個體通常有足夠的意願或意識，後果便是死亡。

五、退縮與自我批評

此分量尺的內容有：退縮—獨處、怕做錯、缺乏自信。以下是此分量尺的題項：

(一) 退縮、獨處：

- 1.這孩子是否比較喜歡獨處。
- 2.這孩子是否比較冷漠、退縮。
- 3.這孩子是否與別人在一起時就覺得不自在。

(二) 怕做錯：

- 1.這孩子是否不曾說出自己的困難或問題。
- 2.這孩子是否過度守規矩。
- 3.這孩子是否會因一些不好的事發生而責怪自己。
- 4.這孩子是否常害怕做錯事情。

(三) 缺乏自信：

- 1.這孩子是否缺乏自信心、感到自卑。
- 2.這孩子是否感到自己笨拙。

貳、「自殺危險程度量表」使用手冊

一、量表使用目的

「自殺危險程度量表」的目的旨在篩選出具有自殺危險性的學生，使老師能夠提高敏感度，早做預防。此份量表並不是判斷學生是否真的會去自殺，或是具有自殺企圖，而是評估該學生是否已達到懷疑他可能具有自殺意念或企圖的危險性。因此藉著此份量表的篩選，早點過濾出目前正處於身心不利狀態的學生，而後再藉著晤談及觀察，研判其自殺危險性，以能發揮自殺防治的效果。

二、量表編製

本量表題目內容主要是根據過去有關自殺危機衡鑑內容而來，問卷內容包括死亡意念（例如：我有自殺念頭）、死亡動機（例如：我想以自殺的方式來逃脫我目前無法忍受的處境）、過去的自殺行為（例如：「我是否曾經發生過自殺行為」）、自殺計畫（例如：「我是否想過用任何工具來傷害自己」）與臨終安排（例如：「我是否準備寫下遺書或立下遺言」）等，評量方式依自殺危險程度的高、中、低而編製。

三、量表的信、效度

經由因素分析的結果，「自殺危險程度量表」在國、高中樣本中，均可取出三個因素，分別命名為「自殺意念與安排」、「先前自殺企圖」及「自殺動機」，

其總解釋量在國中為 55.2%，在高中部分為 50.7%。

本量表之內部一致性 cronbach's α 係數值在國中部份為.93 (n=15670)，在高中部分為.90 (n=9997)。「自殺意念與安排」分量表的內部一致性 cronbach's α 係數值在國中部份為.91，在高中部分為.86；「先前自殺企圖」分量表的內部一致性 cronbach's α 係數值在國中部份為.89，在高中部分為.88；「自殺動機」分量表的內部一致性 cronbach's α 係數值在國中部份為.83，在高中部分為.80。此種結果顯示本量表具有不錯的內部一致性信度。

本量表的再測信度方面，於國中生部分的相關值為 0.88，而高中生部分的相關值為 0.90，顯示此量表具有良好的穩定度。

四、施測方式、時間及注意事項

本量表的施測可採用個人施測或團體施測，施測的時間為 5 分鐘至 10 分鐘左右。如果某位學生在此量表的填答，漏答了 3 題以上，請施測者對此學生做簡短的瞭解，就其漏答的原因加以澄清，而後判斷此位學生在本量表的填答是否可用，或是鼓勵該學生填完未完成的部分。

五、本量表分數的計算及解釋

本量表共有 24 題，計算方式採總和計分，亦即將 24 題的分數加總，總分得出之後，可參考表 1-2、表 1-3 的平均數、標準差及表 1-4、表 1-5 的原始分數和百分等級對照表，依學生的年級、性別，得出某位學生的得分百分等級。

本量表參考 Cull 與 Gill (1982) 的概念，將自殺危險程度，分成四個等級：若該學生的得分百分等級位於 75 或 75 以上者，其自殺危險程度屬重度，百分等級介於 50-74 者，其自殺危險程度屬中度，百分等級介於 25-49 者，其自殺危險程度屬輕度，百分等級位於 24 或 24 以下者，則不列入篩選考慮。根據這些等級，本量表建議如果某位學生的得分是在中度的嚴重度以上，就得注意，需評估其自殺危險性。

表 1-4 國中樣本群中，不同地區、年級、性別的學生在「自殺危險程度量表」得分之平均數及標準差

年級	性別	北部		中部		南部		東部	
		男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
國一		30.45 (8.97)	34.25 (11.21)	29.13 (8.75)	31.90 (9.61)	29.90 (8.52)	31.73 (9.29)	29.66 (8.39)	31.56 (9.57)
國二		30.72 (9.35)	34.29 (10.57)	29.47 (8.64)	32.49 (9.35)	29.93 (7.74)	33.36 (10.4)	30.65 (10.35)	33.03 (10.3)
國三		33.28 (11.05)	36.34 (10.53)	31.06 (9.15)	35.69 (11.20)	31.79 (10.29)	33.85 (10.46)	29.26 (7.02)	34.57 (10.42)

註：括弧外為平均數，括弧內為標準差。

表 1-5 高中樣本群中，不同地區、年級、性別的學生在「自殺危險程度量表」得分之平均數及標準差

年級	性別	北部		中部		南部		東部	
		男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
高一		31.67 (7.55)	34.71 (8.51)	31.22 (8.29)	32.84 (8.12)	30.91 (7.73)	33.24 (8.43)	31.59 (9.47)	
高二		31.40 (7.73)	34.28 (7.94)	31.86 (7.61)	33.81 (8.23)	31.59 (8.40)	34.09 (9.71)	31.20 (7.04)	33.26 (7.84)
高三		31.76 (7.56)	33.37 (7.31)	31.35 (8.18)	33.13 (8.79)	30.61 (7.31)	33.21 (7.00)	34.06 (10.18)	

註：括弧外為平均數，括弧內為標準差。

六、重覆檢核之必要性

自陳式的「自殺危險程度量表」雖然與撒謊量表的相關不是很高，但是仍存有自陳式量表的缺點，例如：反應傾向 (response set) (一個人偏好回答「對」或「錯」) 作假，或者因一時的狀態所呈現的反應，而未必是具有自殺危險性。因此，有必要由專業人員 (例如：輔導老師、臨床心理師) 再做詳細的評估，以確定某學生在「自殺危險程度量表」得分高時，其代表的意義為何？而輔導老師

亦可藉由下列評估量表，進一步評估學生自殺的危險程度有多高，以利介入，而減弱自殺的危險。

表 1-6 「自殺危險程度量表」原始分數和百分等級對照表（國中）

年級 百分等級	國一		國二		國三	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生
99	65	71	71	68	73	69
97	54	60	60	61	56	61
95	49	55	55	56	52	56
93	45	52	52	53	48	54
90	41	48	48	49	45	50
85	37	44	44	44	40	46
80	35	41	41	41	37	44
75	32	38	38	39	35	41
70	30	36	36	37	33	39
65	29	34	34	36	31	37
60	28	33	33	34	30	35
55	27	31	31	32	29	34
50	27	30	30	31	28	32
45	26	28	28	29	27	31
40	26	27	27	28	27	30
35	25	27	27	27	26	28
30	25	26	26	27	26	27
25	25	25	25	26	25	26
20	24	25	25	25	25	26
15	24	24	24	25	24	25
10	24	24	24	24	24	25
7	24	24	24	24	24	24
5	24	24	24	24	24	24
3	24	24	24	24	24	24
1	24	24	24	24	24	24

表 1-7 「自殺危險程度量表」原始分數和百分等級對照表（高中）

年級 性別 百分等級	高一	高一	高二	高二	高三	高三
	男生	女生	男生	女生	男生	女生
99	61	61	59	59	59	59
97	51	53	50	52	50	50
95	47	50	46	49	47	47
93	45	48	44	47	45	45
90	42	45	41	45	42	43
85	39	43	39	42	39	41
80	37	40	37	40	37	39
75	34	39	35	39	35	37
70	33	37	34	37	34	36
65	32	36	32	36	32	35
60	30	35	31	35	31	34
55	29	34	30	34	30	33
50	29	32	29	33	29	32
45	28	31	28	31	28	31
40	27	30	27	30	28	30
35	27	29	27	29	27	29
30	26	28	26	28	26	28
25	26	27	26	27	26	27
20	25	27	25	26	25	26
15	25	26	25	26	25	26
10	25	25	24	25	25	25
7	24	25	24	25	24	25
5	24	25	24	25	24	24
3	24	24	24	24	24	24
1	24	24	24	24	24	24

七、量表內容

以下說明「自殺危險程度量表」之內容。

自殺危險程度量表—教師觀察評量表

1.他想活下去的意願有多高？

汎0.很想活下去。 汎1.不太想活了。 汎2.完全不想活了。

2.他有想過要自殺嗎？

汎0.沒有想過。 汎1.有一點想自殺的念頭。 汎2.非常想自殺。

3.他想自殺的想法持續多久？

汎0.很短暫，只是一閃即逝的念頭。 汎1.偶而出現自殺想法。

汎2.已有很長一段時間了。

4.他經常想要自殺嗎？

汎0.很少，偶而會想。 汎1.時斷時續的。 汎2.幾乎天天想。

5. 他有自殺的計畫嗎？

汎0.模糊、沒有特定的計畫。 汎1.有些特定計畫。

汎2.有完整的想法，訂出何時、何地及自殺計畫。

6.如果要自殺，他會採用何種方式？

汎0.服藥丸或割腕。 汎1.藥物、酒精、一氧化碳、或撞車等。

汎2.手槍、上吊、或跳樓等。

7.他準備了自殺工具嗎？

汎0.沒有。 汎1.很容易找到自殺工具。 汎2.手邊即有自殺工具。

8.如果要自殺，他打算在何時自殺？

汎0.未來非特定時間。 汎1.幾小時內。 汎2.馬上。

9.如果他自殺，獲救的機會有多高？

汎0.大多數時候身邊都有人可以施以援助。 汎1.如果求救會有人來。

汎2.沒有人可援助。

10.他有沒有告訴任何人他想要自殺？

- 汎0.曾經很明白的告訴別人。 汎1.曾經暗示過別人他有自殺意圖。
 汎2.刻意隱瞞自殺意圖。

11.他是否做了身後安排（例如：寫遺書、將心愛物品送人或丟棄、將財產全部用光、與親友見最後一面、做臨終的告別）？

- 汎0.沒有。 汎1.想過如何安排或已著手安排，仍未完成。
 汎2.已完成身後安排。

12.他曾經用何種方式自殺過嗎？

- 汎0.沒有，或曾有一次以服藥丸或割腕方式自殺。
 汎1. 有二次或二次以上以服藥丸或割腕方式自殺；或者曾有一次以藥物、酒精、一氧化碳、撞車等方式自殺。
 汎2. 有二次或二次以上以藥物、酒精、一氧化碳、撞車等方式自殺；或者曾有一次以手槍、上吊或跳樓等方式自殺。

13.如果他曾想過自殺，是什麼原因使他沒有這麼做？

13-1.他對生命充滿熱愛。

- 汎0.經常如此。 汎1.偶而如此。 汎2.從不如此。

13-2. 他相信自己可以找到解決問題的方法，相信未來會比較快樂。

- 汎0.經常這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.從不這麼想。

13-3.他若死亡會對家庭朋友造成很大的傷害，他不願他們承受這種痛苦。

- 汎0.經常這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.從不這麼想。

14.在他的想法裡，「死」是怎麼一回事？

14-1.死後不會復活。

- 汎0.經常這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.從不這麼想。

14-2.死後會到較壞的地方去。

- 汎0.經常這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.從不這麼想。

14-3.死亡不能解決問題。

沕0.經常這麼想。 沕1.偶而這麼想。 沕2.從不這麼想。

14-4.人死後會復活。

沕0.從不這麼想。 沕1.偶而這麼想。 沕2.經常這麼想。

14-5.死後會到較好的地方去。

沕0.從不這麼想。 沕1.偶而這麼想。 沕2.經常這麼想。

14-6.死亡是一件愉快的事。

沕0.從不這麼想。 沕1.偶而這麼想。 沕2.經常這麼想。

14-7.死後可以上天堂或極樂世界。

沕0.從不這麼想。 沕1.偶而這麼想。 沕2.經常這麼想。

14-8.死亡只是暫時的分離。

沕0.從不這麼想。 沕1.偶而這麼想。 沕2.經常這麼想。

14-9.死亡只是生病的症狀。

沕0.從不這麼想。 沕1.偶而這麼想。 沕2.經常這麼想。

15.最近是否有親人或要好的朋友死亡或離他而去？

沕0.沒有。 沕1.有，那使他覺得有一點難過。

沕2.有，那使他覺得非常難過，對他影響很大。

16.最近，他的生活中有沒有特別重大的事件？例如：轉學、搬家、與好友決裂、家中有新成員加入、家中成員長期離家、家中成員爭吵的很厲害、遺失寵物、離開父親或母親超過一星期、情感上之重要人物有嚴重疾病(或住院、死亡)、違反校規被記過、被同學圍毆或取笑、做了一些不敢告訴別人的事。

沕0.沒有。 沕1.有，尚能應付。

沕2.有，感到非常困擾、焦慮、悲傷、或痛苦。

17.他的父母是否有不當的管教態度（例如：毆打、侮辱或無故責罵他等）？

沕0.沒有。 沕1.偶而如此。 沕2.經常如此

18.他的父母是否曾經對他性侵犯？

沕0.沒有。 沕1.偶而如此。 沕2.經常如此。

19.他的日常作息是否正常？

沕0.可以維持一般正常生活。

沕1.有些日常活動停止，飲食、睡眠及課業受到影響。

沕2. 作息混亂，日常生活廣泛受到影響。

20.最近他的課業成績如何？

沕0.跟以往差不多。 沕1.有一點退步。 沕2.大幅滑落。

21.他有喝酒的習慣嗎？

沕0.沒有。 沕1.一星期內有兩、三次。 沕2.幾乎天天喝酒。

22.他有嗑藥的習慣嗎？

沕0.沒有。 沕1.一星期內有兩、三次。 沕2.幾乎天天嗑藥。

23.他有抽煙的習慣嗎？

沕0.沒有。 沕1.偶而抽抽。 沕2.幾乎每天抽。

24.他與同學或同齡朋友的關係如何？

沕0.有幾個要好的朋友，有需要時他們一定會幫忙。

沕1.有幾個朋友，不是很親近。

沕2.沒有朋友。

25.他與家人的關係如何？

沕0.很好，與家人很親近，有事都會跟家人說。

沕1.還好。

沕2.很不好，家人都不理他、放棄他、討厭他，或常與家人起衝突。

26.他的健康狀況如何？

沕0.沒有特別的健康問題。

沕1.有反應性、突發性、短暫的精神或生理疾病。

沕2.有慢性的、逐漸衰退性的疾病或急性的大病

八、自殺危險程度量表之評估

此份量表的結果，可參考表 1-8「自殺危機衡鑑表」，來評估說明學生自殺危險性之高低。

此外，具有自殺企圖者都會出現一些徵兆，因此老師可利用表 1-8 觀察篩選出的學生是否出現徵兆，如果出現任何一類的徵兆，均需加以防範。

評估結果可分為危險程度高者、危險程度中者與危險程度低者，依據三個不同危險層級，提供相關之措施工作以供各校參考：

危險程度高者，盡快提供危機介入。如：生活安置、危機諮商等，同時尋求醫療資源轉介至受過專業訓練的精神科醫師處，必要時強制住院，以尋求進一步的協助。此時請各校自我傷害危機處置小組隨時警戒；預防勝於治療。

危險程度中者，積極提供進一步的心理諮商與協助，並提供危險狀況的處置。例如：避免隨手可得的工具在旁，必要時尋求外界資源轉介至受過專業訓練的精神科醫師或心理師那裡，以尋求進一步的協助。另外，校方可聯繫家長告知學生的狀況，目的是為了一同合作協助學生接受相關輔導或醫療資源。

危險程度低者，增加對該生的行為觀察，列為追蹤輔導的當事人。同時，並提供長期的心理諮商，協助當事人處理其內在心理困擾。

表 1-8 自殺危機衡鑑表

危機程度 判斷項目	低	中	高
1.自殺計畫			
A.細節	模糊、沒有什麼特別的計畫	有些特定計畫	有完整之想法，清楚訂出何時、何地及方法
B.工具之取得	尚未有	很容易取得	手邊即有
C.時間	未來非特定時間	幾小時內	馬上
D.方式之致命性	服藥丸、割腕	藥物、酒精、一氧化碳、撞車	手槍、上吊、跳樓
E.獲救之機會	大多數時間均有人在旁	如果求救會有人來	沒有人在附近
2.先前的自殺企圖	沒有或一個非致命性的	有許多低致命性或一個中度致命性；有重複之徵兆	有一高度致命性或許多中度致命性的
3.環境壓力	沒有明顯之壓力	「對環境之改變」或「失去某些人或物」有中度反應	「對環境改變」或「失去某些人或物」有強烈反應
4.徵兆			
A.日常生活之處理方法	可以維持一般生活	有些日常活動停止。飲食、睡眠、以及課業受到影響	日常生活廣泛受影響
B.憂鬱	輕度之情緒低落	中度之情緒低落；有悲傷、受困擾、或孤獨感產生，且活動量降低	受到無希望感、悲傷及無價值感之打擊，而產生退縮或爆發性攻擊的行為
5.支持資源	可獲得家人與朋友幫助	家庭或朋友可幫助但非持續性的	對家庭、朋友採敵視、中傷或冷漠之態度
6.溝通之方式	直接表達自殺之感覺及意圖	表示出人際間的自殺目的，如：我會表現給他們看，他們會因此而感到抱歉	內心的自殺目標（有罪惡感、無價值感）很不直接或根本不表達
7.生活型態	尚有穩定的人際關係、人格表現及學業表現	有藥物濫用，有衝動性之自殘行為	有自殺行為，人際相處困難
8.健康狀況	沒有特別的健康問題	有反應性、突發性、短暫的精神或生理疾病	有慢性的、逐漸衰退性的疾病或急性之大病

表 1.9 自我傷害（自殺）的警告訊號

1.語言上的線索：表現想死的念頭，可能直接以話語表現出來，也可能在其所做的文章、詩詞中表現出來。
2.行為上的線索：A、突然的，明顯的行為改變。 B、出現相關的學習與行為問題。 C、放棄個人擁有的財產。 D、突然增加酒精或藥物的濫用。
3.環境上的線索：A、重要人際關係的結束。 B、家庭發生大變動，如財務困難、搬家等。 C、顯示出對環境的不良適應，並因而失去信心。
4.併發性的線索：A、從社交團體中退縮下來。 B、顯現出憂鬱的徵兆。 C、顯現出不滿的情緒。 D、睡眠、飲食習慣變得紊亂，失眠，顯得疲倦，身體不適

九、本量表的限制

本量表雖具有良好的篩選性，但是仍有下列的現象值得注意：

- 1.於本量表得分高，卻無明顯的自殺意念或自殺企圖，但是具有適應不良或情緒困擾等現象。
- 2.於本量表得分高，卻無傷害自己的傾向，但是有傷害別人的傾向。
- 3.為了揣測老師實施此量表的目的，或其它意圖，而假裝自己有自我傷害傾向，使得在本量表的得分偏高。

上述這三種情形，雖然均會影響本量表的正確性，不過對於第一及第二種狀況，老師仍須加以注意，並給予幫助。針對第三種情形，可於重複檢核時，糾正其動機。

十、篩選後的處置

建議每學年於新生入學一個月後開始對學生進行調查篩選，因為新生要面臨轉換環境、適應新的年級、人際關係的壓力，可能會引發心理衝擊。除新生外全體師生可於學期中後開始進行測驗評量；全校導師也能針對班級的狀況自行使用量表進行評量。經由測驗篩選出來的學生，可由導師、其他學校人員轉介至輔導中心安排短期或長期心理諮詢，更深入瞭解當事人的生活狀況、家庭狀況、內在心理壓力、壓力事件、自殺意念評估，充分瞭解當事人目前的資訊。亦可針對學

校人員進行篩選，提供相關資源鼓勵他們進一步接受輔導與晤談。倘若當事人已經出現自殺意念，且有明顯的自殺計畫時，輔導人員需以案主最大的福祉，積極與案主討論不自殺的可能性，應與個案簽署「不自殺契約書」(如圖1-2)，這個契約主要目的在於確保當事人願意保住性命。輔導中心需聯繫家屬告知案主有傷害自己的行為，需要家屬協助配合，必要時與社區醫療合作，協助案主就醫。早期介入需要校方、家屬、醫療三方合作，給予當事人最大的支持與協助。

不自殺契約書

填表日期: 年 月 日

姓名		性別	男 女	年齡		生日	年 月 日
學號		年級		年 班		科/ 系別	
電話	住家: 手機:		地址:				

我_____與輔導老師約定，自____月____日至____月____日，無論在怎樣的情況下，我都不做出傷害或危害自己生命的行為，但是如果我發現自己情緒低落，很難控制自殺念頭、衝動或行為時，我會打電話給輔導老師、家人、朋友或師長，以尋求協助，幫助自己度過這個難關。若都找不到人時，我也會打電話到_____（學校專線）請求協助。

在緊急狀況時，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：

- 若我想自我傷害，我會先聯絡

1._____ 關係_____ 電話_____
2._____ 關係_____ 電話_____
3._____ 關係_____ 電話_____

- 必要時，我可以緊急聯絡輔導老師是：

1._____ 關係_____ 電話_____
2._____ 關係_____ 電話_____

※補充事項：

立約人：_____ 聯絡電話：_____
輔導老師：_____ 聯絡電話：_____

立約時間：民國 年 月 日 時 分

圖1-2 不自殺契約書

二級預防的處理流程如下：

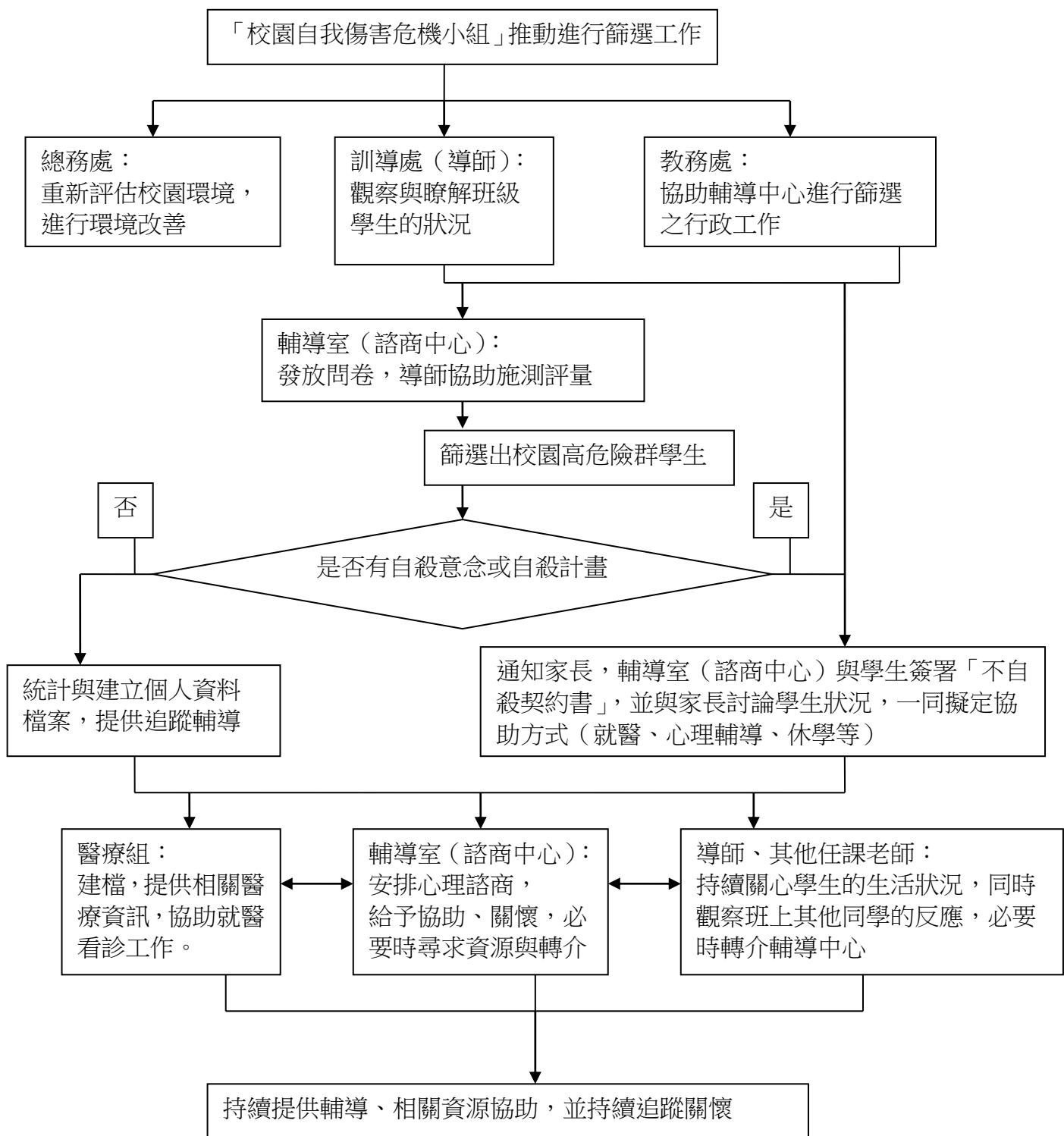


圖1-3 二級預防處理流程圖

第二章 危機處置階段

自我傷害事件是校園的突發事件，往往導致校園危機。這時已經進入三級預防的階段。三級預防包括：突發事件發生的危機處置與事後處置部分，有關事後處置將於第三章詳細說明。

第一節 危機處置基本概念

危機是指個人面對無法逃避之狀況，但又無法用過去慣用的方式解決問題時，所產生的一種混亂狀態；在這當下，個人會經歷一段身心不平衡的時期。

校園危機所帶來的影響可能會引發嚴重傷亡，同時，又因危急事件很少發生，每個狀況都相當獨特，每次要處理的方式不盡相同，因此，會引起大家產生強烈的情緒、行為、認知反應。校園危機的出現可以說是檢視學校危機處置體系的機會，它可能是一個強而有力的校譽殺手，也可能是校園成長轉變的機會與動力。

校園危機事件發生，通常是短暫性的會隨著時間而渡過。即使人們沒有接受外部的介入或協助，通常在『3~4 週』之內，多數人的危機狀況會結束。校園危機事件過後，對涉及事件相關人員可能會產生三種不同的結果（如圖 2-1 所示）：

- （一）恢復到危機前（pre-crisis）的狀況：回到往常的生活功能。
- （二）不僅恢復，還有所成長：有所領悟，並學會新的因應技巧。
- （三）退縮、不再嘗試解決問題：生活功能減低，失去以往的能力，可能出現精神疾病。

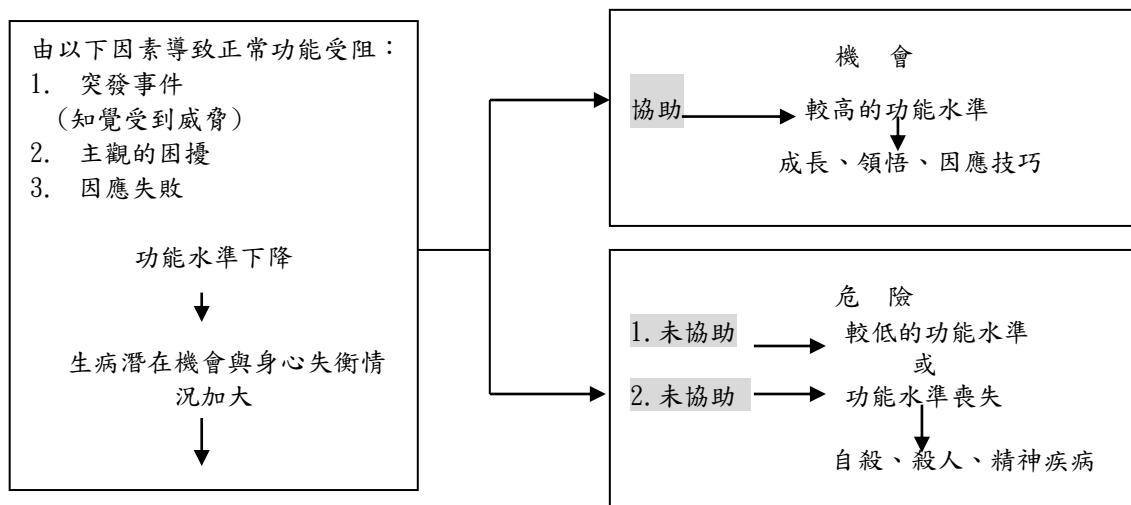


圖 2-1 危機事件導致身心之發展歷程

因此，校園危機處置的目的就是要將「危機化為轉機」，使涉及事件的相關人員經歷這些不幸事件，在其中也能有成長的機會。

危機處置（crisis intervention）是一個有時限性的介入方式，在許多方面是『不同於一般諮詢模式』。危機處置最重要的目的在於促進個人或團體回復到危機發生前的正常功能狀態，渡過危機帶來的混亂時期，縮小負面的影響程度（如：情緒創傷、創傷後壓力或身體傷害），並且加大成長的可能性（如：學到新的因應技巧、新的人生觀或是增加生活的選擇）。

危機處置是一個過程，往往需要專業心理人員的介入，藉由提升當事人的因應技巧，協助當事人發展處理問題的能力，企圖恢復個人的生活功能。在介入的過程中，專業心理人員需要注意危機處置不同於心理諮詢或心理治療；危機處置的焦點是放在『評估與篩選』上，同時將目標放在「重新框架」（reframing）當事人面對危機的因應能力，完全接納當事人的反應。

由於危機處置有時效性，因此專業心理人員需要即時介入（一般危機當事人重新建立心理平衡感的時間約為 6 週），及早評估需要進一步協助的當事人，並建議他們接受心理諮詢，協助他們處理事件引發的創傷經驗。

事實上，沒有一個危機處置人員與生俱來就會處理危機，而是透過不斷的準備再準備，才能應對緊急狀況。危機處置人員在過程中需要有堅定不移的信念，永遠樂觀的態度，如：「問題總是可以解決的」這樣的信念會產生影響力，也使其他工作人員相信問題一定可以解決。更重要的是，要學會接受工作過程中難免會犯錯的可能性；尤其，危機處置人員在每次進入現場時，容許自己即便有擔心與害怕都是正常的，因為勇者是可以保有真實的感受去面對、處理、克服眼前的問題。當然，危機處置是一個團隊的工作，需要集眾人智慧，截長補短，每個人都扮演很重要的角色，相互溝通，能夠一起進行危機處置，永遠是最重要的不二原則。

第二節 校園自我傷害處理標準化流程簡介

從危機的概念我們可以知道把握時效的重要性，因此自我傷害事件發生時，總幹事接受通報後，依據事件類型與大小決定啟動相關人員，組成「自我傷害事件處理小組」進行緊急處理。校園自我傷害事件大致上可分為三方面：（1）有明顯自殺計畫並付出行動時（2）自殺未遂時（3）自殺身亡時。無論哪個突發事件發生，都可依據校園自我傷害處理標準化流程進行，在這個大架構中，唯針對事件的特殊性與獨特性，介入的危機小組成員與其處理方向略有不同。

校園自我傷害處理標準化流程（見第 68 頁），是依據幾位多年從事第一線實務工作人員在校園處理自我傷害危機事件的經驗整理而成，可供各級學校參考。以下說明自我傷害事件處理小組應注意的事項：

一、「自我傷害事件處理小組」處遇危機事件的要則

（一）自我傷害事件處理小組工作形式

處理危機事件必須是一個團隊工作，小組成員要不斷評估彼此狀況，隨時相互補位。

（二）在危機處置過程中態度

「沒有批評，只有相互的肯定與讚美，以及彼此的支持與協助」。抱怨是危機處置過程的危險因子，會讓事件處理過程再度瓦解、二度受創。

（三）工作人員需自我照顧

處理自我傷害危機事件的過程並不容易，需要工作人員大量精力與體力來完成每個細節的工作事項，因此，工作人員需要學會在危機中能「自我照顧」，並學會「求助」資源，如此才可在危機期中持續工作。

（四）瞭解處理小組的限制

即使有完善的工作團隊，仍然要瞭解工作人員也是人，面對危機時也會有情緒，難免也會犯錯，因此處理小組的工作人員需要知道自己的極限，並接受它；同時，擁有自我的支持管道，透過支持系統的陪伴與鼓勵，讓自己渡過這個期間。

（五）危機處置過程的守則

永遠依照「扣分較少」的路徑做選擇，因為在處理過程中，不可能有一個選項是完美無缺的，「只有真實沒有完美」學會面對失誤，勇於檢討是重要的。

（六）瞭解危機事件帶來的情緒反應

校園自我傷害事件發生，對於受影響的人員（例如：同學、室友、老師、職員、工友等）或者工作人員，可能會引發個人對事件發生當下的強烈情緒（如：恐懼、徬徨、無助、難過、生氣、懊悔等），同時也可能會引發個人過去類似的傷痛經驗，甚至影響個人對未來的惶恐。

（七）緊急宣佈消息

若危機事件發生時，學生或老師已自殺身亡，工作人員需緊急正確告知死亡的訊息；描述事件時盡可能客觀且據實以報，簡潔明瞭為原則，可透過網路信件、班板、電話等非正式集會的方式發佈消息，同時還需針對相關人士進行減壓團體，評估成員的狀態，必要時啟動高危險群輔導策略。

（八）進行班級輔導

先進行面對同學死亡後的減壓團體，篩選出需要進一步提供心理諮商服務的當事人。

之後，要進行悲傷輔導時，帶領學生討論並共同決定他們想為該學生做他們認為有意義、想做的部分。老師可以做適度分享，也可適度表露自己面對學生意外的軟弱與害怕等感受。

（十）檢討責任歸屬

工作人員需謹慎處理事件的責任歸屬問題，以免影響小組成員相互信任與合作的關係。

二、各組人員與工作要點簡介

在校園自我傷害事件發生後，「自我傷害危機處置小組」的各組工作重點如下：

（一）召集人

召集人通常為該校校長，其工作範圍包含：

1. 主持會議。
2. 瞭解目前危機處置進度，並且安排人員進行事件之行政通報等事宜。
3. 與總幹事兩人彼此聯繫，給予需要的行政資源與支持。
4. 與總幹事、發言人進行溝通，決定消息發佈內容與如何與媒體應對。
5. 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。

（二）總幹事

總幹事是自我傷害事件處理小組的決策人員，其工作範圍包含：

1. 負責與召集人、發言人溝通。
2. 依照其專業知識判斷，決定啟動哪些組別，決定介入的策略，於會議中與各小組討論，並發佈需要執行的任務。

(三) 安全組

安全組主要負責事件現場的處置及安全工作，工作包含：

1. 在警方到來前，維持事件現場的秩序。
2. 管制事件現場人員的進出。
3. 避免師生推擠或毀壞現場之完整。
4. 協助陪同警方進行相關處理。

(四) 醫務組

進行當事人急救之處理。醫療組人員於平時需準備一緊急醫療箱，當危機事件發生時，直接攜帶此緊急醫療箱趕赴現場。狀況可簡單分為以下兩類：

1. 狀況輕微的當事人

請當事人至學校保健中心進行傷口之緊急包紮。

2. 情況危急者，如昏迷或外傷嚴重

在現場進行急救處理，並且安排一醫療組人員聯絡醫療單位，對校外醫療單位進行當事人受傷狀況之通報。

(五) 輔導組

輔導組需要針對受到自我傷害事件影響之相關人士，進行輔導與陪伴事宜。這需要較多的先備專業知識或技能；尤其是輔導組長，必須具備自我傷害處理之概念與專業，才能進行及時與有效的人員調度。其工作範圍包含：

1. 可與社區資源組合作，尋求諮詢。

2. 邀請社區資源組人員進入校園，進行直接服務。

3. 安排專人聯絡並陪伴家長，在電話中或現場對家長解釋事件發生的經過，與家長協商處理的方式，給予家長支持，並且與家長進行後續的聯絡。

4. 帶領當事人班級，送當事人離開現場。

除了當事人及家長的處理之外，也要進入當事人班級進行班級輔導與處理，包含四項重點：

1. 與班級學生宣告事件的事實

向班級學生宣告當事人的狀況，並且簡介學校可能的處理流程，減少學生的不確定感，並且避免謠言的發生。

2. 以同心圓概念分小組進行減壓團體

依照與當事人的親近關係來依序分組，愈親近的朋友便是愈接近圓心，通常也是愈高危險的人，再來是室友或者同組的同學，最外圈則是

平時沒有交集的同班同學，進入班級的人員，可以依照班級的人數或組別編排，進行分組。

減壓團體的帶領原則與流程，請參考本手冊第三章第一節處（見第42頁）。

3. 與死者道別

若當事人不幸死亡，可帶領當事人班級，計劃或進行與死者道別的儀式性活動，如寫小卡、參與告別式等，但活動的內容與方式，是由學生自己思考與決定，而非老師指派，同時也要尊重每一個學生的特殊性與決定權，而不是強迫全班一起參與此活動。

由輔導人員評估此活動的可行性，並適時給予資源，或幫班級學生向學校或危機處置小組進行協商。

4. 篩選危機師生及安置

在進入班級現場或進行減壓團體時，輔導人員便必須注意班級師生的身心狀況，尤其是那些愈接近同心圓內部的師生。當發覺某些師生有特殊狀況時，必須進行特殊的介入，如安排師生的支持或通報網絡、請求課務組安排代課事宜、通知學生家長、邀請進入個別諮詢等。本重點相當於為後續處置階段鋪路，被篩選出來的相關人士須於後續處置階段繼續予以追蹤或接手處理。

（六）總務組

總務組主要任務是提供所有需要的物件及硬體設備，工作範圍包含：

1. 事件發生後，需趕往現場負責拉起隔離區域的布條或繩子，防止非相關的師生進入現場，確保事發現場的完整。
2. 負責所有的器材需求，如遮蓋遺體的布條；若自我傷害事件於夜間發生，則需準備照明器材等。
3. 於警方或法醫等人員處理完畢後，負責現場環境的復原及善後，安排人員處理血跡、重新油漆、損毀器材之修繕等。

（七）課務組

負責協助因為自我傷害事件發生，受到影響的教師、工作人員等，進行調、代課、學生請假事宜。其如：安排某課堂進行減壓團體，通知該老師調課事宜；當事人班級教師因事件衝擊，需要休息或接受輔導，則安排其他老師負責代課等。

第三節 自我傷害事件處理小組會議

自我傷害事件危機處置小組會議由召集人主持，由總幹事負責調度人員召開，依照不同的事件，會啟動不同的小組人員，負責制定每日危機處置的策略與方向，隔日再由人員去執行，因此有些部份會與危機處置有所重疊，同時也可利用自我傷害事件處理小組會議，讓工作人員間相互支持與打氣。

一、自我傷害事件危機處置小組會議重要事項

- (一) 開始會議之前，要先處理：判讀危機事件的強度與本質、確認學生與員工的情緒需求、辨識出高危險群、聯繫家長等。
- (二) 召開緊急會議。
- (三) 各組依照會議規劃行動。
- (四) 每日狀況回報。
- (五) 安排一個教職員支持空間，給予受到影響的教職員或工作人員一個喘息的空間。
- (六) 對家長提供資訊與親職輔導。
- (七) 不在大型集會或者播音系統公布訊息，在員工、學生、家長的個人小型非正式集會中發佈，一定要坦率直接。
- (八) 全天跟隨自殺受害者班級，使他們有討論或接受諮商的機會學生支持網絡的建立。
- (九) 在學校安排諮商室，提供個人及團體諮商。
- (十) 對媒體及家長強調的重點為：預防、沒有任何人與事是需要被責備、幫助是隨時隨地的提供。
- (十一) 在每一日結束之後，要開一次會議，內容包括：通知學校人員自殺的事實，並公布當天的計畫；選定成員之一，成為電話總機，負責應對來自各方的來電；最後，所有工作人員簡報自我身心狀態。
- (十二) 對學生全體的正式公告：在公告前成員需要與家長討論，哪些他們想公布的內容。
- (十三) 若總幹事判斷有需要，可邀請法律組與社資源組進入會議，提供專業上的協助及諮詢。
- (十四) 進行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. 如何、何時公布死亡訊息？
 3. 哪一名成員要去與媒體應對？
 4. 哪些訊息是我們想散佈的，探討哪些是家庭的顧忌，以及學校允許的內容？

5. 如何組織與進行往生者的紀念活動？

二、資料組

在進行會議時，資料組除了蒐集當事人相關資料，以提供輔導組進行相關輔導事宜，同時必須擔任會議記錄，將相關決議與文件進行紀錄與歸檔，必要時準備新聞稿交於發言人，以決定發言之內容，同時也留作未來行政呈報之用。另外，處理各項通報事宜。

三、發言人

發言人由召集人任命，收集完整的資料，統一對外發言，不可立場不一、前後矛盾。發言人的條件包含：

- (一) 要頭腦清楚
- (二) 口齒清晰
- (三) 外表穩重可靠、有人緣

發言人的工作重點包含下列幾點：

- (一) 與召集人或總幹事討論，配合每天進行的自我傷害事件處理工作報告，與各小組的危機處置工作狀況，統整相關訊息，撰寫發言稿，作為發言的依據。
- (二) 而發言人是與媒體直接互動的人，必須尊重媒體新聞要求與截稿壓力，媒體採訪時不要採取敵對的態度，要以禮相待。
- (三) 不要刻意隱瞞負面消息，要把事件背景與處理策略主動說明清楚。若不主動說明，媒體一定到處挖新聞，校園便無法迅速恢復平靜。

四、工作人員減壓團體

團隊工作過程中，彼此的忍受度會變小、耐心變少，因此，在此危機處理期的過程中，團隊工作成員要保有最高的彈性，瞭解自己的限制，隨時可以請求協助，合作過程中時時提醒自己「只有讚美與鼓勵，沒有抱怨」共同合作走過此階段。

減壓團體的帶領原則與流程，與班級減壓團體類似，請參閱本手冊第三章第一節（見第 42 頁）。

第四節 24 小時通報系統的建立

本 24 小時通報系統便是自我傷害處理小組的緊急聯絡網。建置聯絡網的重點包含：

- (一) 連絡網必須 24 小時暢通，以防緊急狀況的發生，應對該緊急狀況。
- (二) 以類似聯絡樹的方式，由上而下或有下而上彼此傳遞訊息。
- (三) 各校可依照其特殊情況，發展自我的緊急聯絡網。
- (四) 必須等待事件的危急程度降低後，依照總幹事之判斷，才可以解除 24 小時緊急聯絡網。
- (五) 緊急聯絡網必須在預防階段時，於演練中加以練習，以確認連絡間的暢通以及訊息內容的正確性。

第五節 校園危機事件發生實際案例說明

就本手冊第一章所提供之實務演練題為例說明處理的流程：

一、有明顯自殺計畫且付出行動時

表 2-1 實務演練實例（一）

真真是一位高一新生，入學時做過自我傷害行為篩選量表，被篩選為高危險群，真真表示其有想要自殺的念頭，因此，輔導室（諮商中心）開始持續為他安排心理輔導與就醫服務。一切還在深入瞭解真真的狀況時，有一天午休後，真真突然消失在課堂中，真真躲在廁所哭泣，企圖想要吞藥自殺時，被兩位同學發現她在廁所裡，同學急忙告訴導師....

（一）事發當時的危機處遇策略

- 1.其中一位同學立刻通知導師（其他老師），另一位同學留下陪伴真真，防止真真情緒失控吞下安眠藥。
- 2.導師得知消息馬上通知「校園自我傷害危機處置小組」總幹事及校護，並立刻到現場處理，若需送醫立刻打 119。
- 3.總幹事接獲消息聯絡輔導組、醫療組（校護）、安全組，即刻前往現場陪同處理。
- 4.請導師通知家長學生在校發生的狀況。
- 5.醫療組與輔導組評估學生是否需要就醫，若需要醫療組打 119；或不需要就醫將學生送往保健室休息。該生輔導老師留下陪同學生，安定其情緒。

- 6.總幹事依照危機事件之類型，召集相關人員進行危機處理緊急會議，商討協助學生的配套措施，例如：評估兩位陪伴同學的心理反應並做處理、評估此事件影響的層次及同學反應。
- 7.家長到來，輔導組人員一同與家長進行討論，協助家長面對、調適真真的行為，進而給予心理支持。
- 8.根據評估結果，了解相關同學對此事件產生的衝擊與反應，協助同學因應面對此事件、及面對真真返回班上的人際互動等。
- 9.真真返校上課後，輔導組持續關懷並輔導真真，並追蹤其反應。

二、自殺未遂時

表 2-2 實務演練實例（二）

小雨是一位非常清秀的高二生，曾有憂鬱症，雖然狀況穩定許多，但仍非常不滿意自己的外表，常遇到不如意時就會想要自殺。最近男友跟她提出分手，對他產生重大打擊，就在晚自習小雨情緒突然失控，藉由上廁所時，小雨拿起美工刀割腕自殺，許久後有學生到廁所去，看見一攤血，小雨昏倒在地……

（一）事發當時的危機處置策略

- 1.學生馬上通知該班導師（或任何一位學校老師、職員），基於救人為先該導師應立刻打 119 叫救護車，同時，即刻通知醫療組（校護）協助處理。在此當下該老師應立即通報「校園自我傷害危機處置小組」總幹事。
- 2.總幹事接獲通知後，立刻向召集人報告，並啟動相關人員進行緊急處理。在事件處理過程中，總幹事需確實掌握各組事件處理的概況與進度，隨時與召集人保持密切聯繫，共同決定召開危機小組會議的時機。
- 3.總務組人員趕赴現場，立刻用黃色警示帶將現場隔離。
- 4.醫療組人員針對當事人進行必要之緊急醫務處理，或協同送醫。
- 5.安全組人員與救護車保持聯繫，進行事件現場之處置，維護事發現場安全工作，避免學生靠近現場。
- 6.課務組辦理參與該事件處理教師的調、代課事宜。
- 7.資料組蒐集當事人相關資料，提供輔導組進行相關輔導事宜。同時，在危機小組會議中擔任記錄，並負責整體事件處理相關資料之彙整。
- 8.輔導組：
 - (1) 與家屬聯繫，告知學校目前處理狀況，協助處理相關事宜，並安撫其情緒。
 - (2) 進入班級告知目前已處理狀況，並處理學生情緒：

- a.宣告事發狀況及目前校方處置情形；
 - b.安撫並處理班級同學情緒，讓同學有機會充分表達自己對此事件的看法與反應。
 - c.評估師生現況，必要時需做處置，並告知家長此危機事件發生，請學生家長加強照護與監控，必要時，安排其個別諮詢等協助工作。
 - d.寫信函給該班家長，讓家長瞭解危機事件的發生，並在信函中告知家長孩子可能會出現的情緒與反應，他們可以如何協助的方式，且提供相關求助資源與電話，供家長必要時使用。
- 9.處理告一段落後，召開「校園自我傷害危機小組」會議，商討該生及班級後續輔導工作之策略。
- 10.「校園自我傷害危機小組」評估此危機處置過程之缺失，重新檢視、修改該校校園危機處置流程與步驟。

三、自殺身亡時

表 2-3 實務演練實例（三）

斯偉是一位九年級的學生，由於強大的考試壓力，所以讓他開始無法專心唸書，父母與老師都十分焦急與關心斯偉的狀態，而加以探問，斯偉不僅更加求好心切而倍感壓力，就在某一次模擬考成績公佈後，他非常不滿意自己的表現，擔心無法考上理想的高中。中午吃飯時間，他邀約同學前往活動中心打球，同學請他先吃飯再前往，但斯偉卻獨自一人悄悄地爬到活動中心頂樓徘徊，並從上面一躍而下。此時，林姓體育老師外出用餐完畢，欲返回活動中心一樓的辦公室時，赫然發現斯偉躺在活動中心旁的地面上已死亡……………。

（一）事發當時的危機處遇策略

1. 林姓體育老師發現後，基於救人為先，先通知校護或打 119，之後即刻通知「校園自我傷害危機處置小組」總幹事。
2. 總幹事接獲通知後，立刻向召集人報告，並啟動相關人員進行緊急處理。在事件處理過程中，總幹事需確實掌握各組事件處理的概況與進度，隨時與召集人保持密切聯繫，共同決定召開危機小組會議的時機。
3. 總務組人員，並趕赴活動中心用黃色警戒帶將現場隔離。
4. 安全組人員與救護車保持聯繫，進行事件現場之處置與維護事發現場安全工作，避免學生靠近現場。
5. 醫療組人員針對當事人進行必要之緊急醫務處理。
6. 課務組辦理參與該事件處理教師的調、代課事宜。

7. 資料組蒐集當事人相關資料，提供輔導組進行相關輔導事宜。同時，在危機小組會議中擔任記錄，並負責整體事件處理相關資料之彙整。
8. 輔導組：
 - (1) 與家屬聯繫，告知學校目前處理狀況，協助處理相關事宜，並安撫其情緒。
 - (2) 進入班級告知同學事實，並處理學生情緒：
 - a.宣告事實：清楚說明班上同學目前的狀態，並說明初步的危機處置計畫。
 - b.班級大團體：讓全班同學都有發言的機會，並先安撫同學情緒，必要時可分組讓同學得以充分表達自己對此事件當下的一些反映。
 - c.評估師生現況，必要時需做安置：在進入班級現場時，發現有一名同學因當事人曾向他表達想死的意念，但他未加以注意，以致悲劇發生，讓他感到懊悔不已，覺得要為當事人的死負責。同時，當天中午曾被當事人邀約前往打球的同學，深感自責，認為若能及時陪伴當事人前往，就不致於讓他有跳樓的機會。因此，學校安排導師和同學給予支持，並通知學生家長加強照護與監控，輔導人員亦邀請他進入個別諮商等。
 - d.評估建議，認為需與社區心理衛生中心聯絡，派員心理師協助處理。
 - e. 寫信函給家長，讓家長瞭解自己及孩子可能出現的情緒，並且提供相關求助資源與電話。(信函範例，見 88 頁)
9. 社區資源：
 - (1) 119 救護車緊急送醫。
 - (2) 社區心理衛生中心：派心理師進入校園協助處理自我傷害後之危機處置。

二、校園自我傷害危機處置小組會議

校園自我傷害事件發生後，立刻啟動「自我傷害危機處置小組」並召開「危機小組會議」來制定每日危機處置的策略與方向，提供工作人員間彼此的支持與打氣。以下就本案例所進行之危機小組會議的情形，提出分享：

- (一) 召集人與總幹事兩人彼此密切聯繫，充分瞭解目前危機處置進度，隨時提供必要的行政資源與支持，並預計在各組事件處理初步告一段落時，於下午 3：30 召開第一次危機小組會議。
- (二) 參與緊急處理的成員均準時與會。會中，各組組長分別報告目前工作進度、處理狀況與所遭遇的困難…等，提出討論，以收集思廣益之效。
- (三) 邀請社區心理衛生中心某位特定心理師與會，協助其瞭解目前事件發展及處理狀態，以提供相關的協助與諮詢。
- (四) 資料組成員擔任會議記錄，並負責事件處理相關資料之彙整，一方面可做為發佈新聞稿之依據；另則，可做為未來行政呈報之用。
- (五) 發言人均出席每次的危機小組會議，配合每天進行的自我傷害事件處理工作報告，與各小組的危機處置工作狀況，統整相關訊息，撰寫發言稿，作為發言的依據。

三、校園自我傷害事後處置策略

由於當事人經送醫後不幸身亡，數日後，家屬因無法接受子女在校身亡的變故，因此轉為對校方的危機處置大表不滿，揚言抬棺抗議。總幹事即刻啟動社區資源法律組、家長會協助支援，輔導組必須繼續進行各項事後處遇策略：

- (一) 輔導組人員
 - 1. 協同導師再度進入班級宣告當事人死亡的事實，持續關注並評估進行後續的班級輔導事宜，同時與同學商討參加告別式等事宜。
 - 2. 與社區心衛中心之心理師聯繫進行校園師生團體減壓事宜，並篩選出需要進一步關注、協助之師生。
 - 3. 發現三位當事人的好友出現情緒失控現象，安排並教導狀況較好的同儕幫忙照顧，並通報其父母校園意外事件發生，請家長協同加強照護與監控。邀請這三名學生到輔導室進行個人諮商。
- (二) 社區資源系統

校方乃邀請學校所聘請的「法律顧問」參加「危機小組會議」，提供相關的法律諮詢及因應策略。同時，邀請家長會協同召集人、總幹事、輔導組，繼續前往安撫家長情緒。

持續召開危機小組會議，商討處置策略，並進行危機小組工作人員的減壓團體，協助工作人員能保持最佳狀態，以因應危機事件所帶來的強大壓力。

第三章 事後處置階段

校園自我傷害的事後處置階段，需掌握時效進行減壓團體，依照各校師生狀態，專業心理人員可選擇進行語言式或非語言式之減壓方案。由於危機事件會帶給人們有較為強烈的情緒反應，我們建議進行減壓團體之工作人員，能先行接受相關訓練、見習後，再進入帶領團體，以免造成二度傷害。有關減壓團體的簡介與方案，分別敘述如下：

第一節 減壓團體簡介

減壓團體可以對當事人的同校師生以及自我傷害事件處理小組人員施行，以降低他們受到自我傷害事件的創傷性衝擊、減少耗竭，同時，可以透過此團體的篩選，找出需要進一步協助的人。

一、語言式的減壓團體

(一) 目的

「減壓團體」是一個『心理教育』的模式，因此在工作過程中，我們的目的並不是諮商或心理治療，而是幫助成員處理和調適事件對他的衝擊，所以主持人也可以藉機教導某些技巧，以緊急地幫助他們面臨這些強大的壓力，其主要目標有：

1. 讓參與減壓團體的成員有機會抒發自己在此危機事件之後的想法與情緒，同時聆聽到別人對此事件會出現的反應與症狀。
2. 在過程中，主持人以「正常化」(normalize) 的技巧來協助成員接受自己可能會有的反應，並教導成員在危機事件之後可能會出現的症狀，以做預備。
3. 預防或減少「創傷後壓力疾患」(Posttraumatic Stress Disorder, 簡稱 PTSD) 的發生。
4. 在進行過程中，幫助我們篩選出需要進一步諮商或協助的危機當事人。

(二) 結構

1. 進行時機：自我傷害事件發生後的 1-7 天內，72 小時內尤佳。
2. 進行方式：有標準程序，結構性的小團體。
3. 進行場地：以不受干擾、有桌椅、並備有白板之會議室為宜。
4. 時間：1.5~3 小時。
5. 人數：每個團體人數 3-12 人。

(三) 步驟

參考「危機事件壓力管理」(Critical Incident Stress Management, 簡稱 CISM) 模式，進行的程序可分為下列七個步驟：

1.「介紹」的階段

- (1) 由主持人介紹自己及助手。
- (2) 說明減壓團體的目的（如：幫助成員調適壓力而不是檢討或調查會）及過程。
- (3) 建立基本規則，如：沒有階級之分、互相保密、成員請勿筆記等。

2.「事件」的階段

主持人提問，讓參與者輪流回答，問題包括：

- (1) 您的大名是？
- (2) 在這件意外當中，您的角色（職務）是什麼？
- (3) 這件意外發生時，你看到、聽到、聞到了什麼？當場做了什麼？

這個階段偏重「認知」，主要目的是讓參與者描述這件事實。鼓勵成員說出他們所知道的事實，此時不要急著請成員描述對危急事件的感受，因為成員會在鼓勵的氣氛中，慢慢開始去討論他們對此危急事件的感受。

3.「想法」的階段

主持人可以問成員：「當你聽到（看到...）這件意外時，你出現的第一個想法是什麼？」主持人在此階段要認可、肯定，以及『正常化』每一個成員報告出來的想法及觀點。

4.「反應」的階段

主持人經常在此時會問：「當時讓你感受最糟糕的是什麼？」「在這個過程中，你最不希望發生但卻發生的是什麼？」引導每一個人開始分享這個事件給他們的情緒衝擊與反應。

5.「症狀」的階段

此階段主持人再次將成員情感部分拉回到認知的層次，當情緒的反應開始慢慢沈澱下來時，主持人開始問成員在這件事情發生之後有關他們身體、認知、情緒、行為四方面出現的徵兆。主持人會請有相同症狀的人舉手讓彼此知道，這是幫助成員正常化自己症狀的一種方式。

6.「教導」的階段

教導成員在緊急事件之後，出現的前述症狀大多是正常的反應，『讓大家用平常心看待』是這階段最重要的任務。主持人可以預先整理相關的症狀來教導告知參與者。在此階段成員也可以溝通討論與分享，在此緊急事件中的危機因應方式，以及處理壓力的方法。

主持人告知除了上述狀況外，還有哪些現象也可能會在未來出現，以幫助成員去關照自己及周遭他人的反應。同時主持人還會問成員：當有這些現象出現時，在你的生活中，有誰可以協助你來處理這些？這是幫助成員開始去尋找生活中的資源，而不是一直受困在危機感中。

7.「重新出發」的階段

在此階段，主持人提供最後機會給參與者問問題或發言，並以詢問引導成員找到正面的意義，甚至是新的學習，或對自己的欣賞之處。

在結束之前，領導者也可以邀請成員開始去討論，接下來他們進一步的計畫是什麼？

帶領這工作完之後，提供校方瞭解哪些成員可能需進一步的關照追蹤，甚至轉介至社區心理衛生中心等機構。

二、畫說災難--非語言式的減壓團體

由於並非所有的成員都可用語言來清楚說出自己的想法，尤其對兒童更是難上加難，本手冊所列之「畫說災難--非語言式減壓團體方案」是賴念華（2006）參照 Paul Joseph Dowling（1997）繼 1989 年加州發生大地震後，發展出的「藝術治療方案」（art therapy project）加以修改，並將此修改方案實際在國內各地現場工作，逐次累積經驗修正出來的非語言式減壓團體架構。因此，針對某些成員可採用「繪圖方式」進行減壓團體，以抒發與表達其內在之情緒。

（一）目的

透過「繪畫也是一種敘說」的原理，來協助無法表達或不願意表達的當事人透過繪畫模式來敘說之。這樣的目的並不是諮商或做藝術治療，而是幫助成員調適事件對他的衝擊，而主持人也可以藉由重新框架技巧，來幫助他們轉化強大的壓力，其主要目標有：

1. 讓參與減壓團體的成員有機會透過「繪圖敘說」方式，抒發自己在此危機事件之後的想法與情緒。
2. 透過「視覺分享」瞭解別人對此事件會出現的反應與圖像。

3. 在過程中，領導者以正常化的技巧來協助成員接受自己可能會有的反應，並以重新框架技巧，來幫助他們轉化強大的壓力，以做預備。
4. 預防或減少創傷後壓力症患的發生。
5. 在進行過程中，幫助我們篩選出需要進一步諮詢或協助的危機當事人。

(二) 結構

1. 進行時機：自我傷害事件發生後的 1-7 天內，72 小時內尤佳。
2. 進行方式：有標準程序，結構性的小團體。
3. 進行場地：以不受干擾、有桌椅、並備有白板之會議室為宜。
4. 時間：1.5~3 小時。
5. 人數：每個團體人數 8-12 人。
6. 藝術媒材：蠟筆或是麥克筆（至少要有 6 個顏色），每人有六張 A4 大小的白色影印紙。

(三) 步驟

1. 「介紹」的階段

- (1) 由主持人介紹自己及助手。
- (2) 說明減壓團體的目的（如：幫助成員調適壓力，不是檢討或調查會）及過程。
- (3) 建立基本規則，如：沒有階級之分、互相保密、成員請勿筆記等。
- (4) 行動式的社會計量：瞭解此事件對參與者的影響程度或關係程度，成員介紹自己姓名。
- (5) 發放藝術媒材：每人一份色彩色筆（蠟筆）、6 張 A4 白紙。

2. 非慣用手塗鴉

- (1) 邀請成員拿出第 1 張白紙。
- (2) 選一個自己最喜歡的顏色。
- (3) 用非慣用手在白紙上塗鴉：塗鴉會喚起人們早期塗鴉的經驗與記憶，鼓勵成員直接去「做」、「畫」，來代替去「想」的暖身活動，幫助成員將自己最原始、抽象的圖樣呈現出來。採非慣用手塗鴉，可以減低成員對創作好壞的焦慮。

3. 慣用手塗鴉

- (1) 邀請成員拿出第 2 張白紙。
- (2) 再選一個自己喜歡的顏色。
- (3) 用慣用手在白紙上塗鴉：觀察成員這兩張作品的創作方式及時間，

以及是否有成員在這階段需耗費許多的時間濃密塗鴉，甚至想平塗，或無法停止的狀態；主持人需評估成員心理反應狀態。

- (4) 視覺分享：呈現第 1 及 2 張圖畫的面貌與形式，作品的「視覺分享」。

4. 線條

線條是有開始和結束的塗鴉，線條是有意圖性、方向、終點的線條，會比塗鴉更多控制力。引導的原則，開始以「中性情緒」為開始，結束以正向、有能量的情緒結束為原則（下列線條引導僅供參考）：

- (1) 邀請成員拿出第 3 張白紙。
- (2) 請找出一個顏色，畫一條「早上不想起床，賴床的線」。
- (3) 選一個顏色，畫一條「生氣的線」。
- (4) 選一個顏色，畫一條「平靜的線」。
- (5) 選一個顏色，畫一條「倒楣的線」。
- (6) 選一個顏色，畫一條「高興的線」。
- (7) 視覺分享：成員彼此線條呈現方式。

5. 圖形

從一條線發展到一個圖形，是將線的開端與結尾相連，讓成員開始呈現想法，並可以將圖形意義化。本階段「最糟糕狀態」的圖形，會引發具有影響、震撼情緒的圖形；如果反應過於強烈，則勿著色，以免成員情緒過度引發。以下第 1-5 步驟，是本減壓團體的暖身：

- (1) 第 4 張白紙畫圖形。
- (2) 選一個顏色，畫「XX（自傷危機事件）的圖形」。
- (3) 選一個顏色，畫「在 XX（自傷危機事件）中，拯救 YY 的圖形」。
- (4) 選一個顏色，畫「在 XX（自傷危機事件）中，最糟糕狀態的圖形」。
- (5) 選一個顏色，畫「畫一個預備好，面對 XX（自傷危機事件）的圖形」。
- (6) 如果時間許可，邀請成員把每個圖形著色起來，著色可以建構一個對此事件的想像或是故事，但情緒過於強烈時，則圖形勿著色。

6. 危機事件圖像

平常是以討論方式進行危機事件的述說，但此方案強調先不說，而是將它「畫」在圖畫紙上。

- (1) 拿出第 5 張白紙，畫自我傷害危機事件圖像，正式進入 15 分鐘創作，可喚起危機當下的經驗。
- (2) 主持人可說：「想到 XX（自傷危機事件）時，如果你可以用色彩、

線條、圖形來呈現，你會如何去畫這張圖形？」

(3) 小組分享：以「看圖說話」方式來做分享與討論，如果有些成員難以表達畫中特殊部分，可以用下列問句做引導：

- a 這裡發生了什麼？
- b.那是什麼？
- c.那是誰？
- d.怎麼會累倒在那兒呢？
- e.你在圖畫中的哪裡？

提問不用「為什麼 why」？而是以「什麼 what」、「誰 who」、「如何 how」、「哪裡 where」、「何時 when」來提問。

(4) 創作完，做視覺化的冥想，主持人可說：「讓自己在心裡面想像、環顧剛剛畫的作品的每一個部分，它讓你想起了什麼？圖上的象徵性意義是什麼？」

7. 重新得力

最後作品是預備出航，準備重新出發。

(1) 冥想：主持人可說：「智慧老人現身，如果我擁有更多能力、智慧，『萬一』下次在遇到相似狀況，我會如何來面對與因應。」

(2) 拿出第 6 張白紙。

(3) 畫下當「自己有更多知識、智慧時，面對此危機事件」的圖像。

(4) 團體分享與討論，可依照下列原則：

- a.與先前作品的不同處。
- b.分享我已經學到一些正向的經驗及自我欣賞的部分：如果成員無法自行找到，主持人需透過成員分享內容，將其內容重新框架。

8.作品處理及後續篩選

作品處理需依照成員的期待處理，例如：(1) 作品張貼強化自我經驗；(2) 作品帶回家與家人分享；(3) 將作品扔掉。尊重成員的選擇，就是最好的選擇。後續篩選需要進一步協助者，例如：(1) 拒絕參加活動，無法創作者；(2) 過程中有高度的焦慮者；(3) 情緒無法停止者；(4) 具有特殊反應者；這些當事人需轉介至與當地心理衛生人員聯繫，並做進一步個別危機處置之安排。

第二節 參與學生的告別式

若當事人身亡，師生們可以自由選擇是否要參加當事人的告別式，但要參加當事人的告別式需要注意以下幾點：

一、參加告別式前的準備工作

(一) 與家屬聯繫詢問告別式事宜

詢問家屬告別式的時間、地點、儀式類型、習俗等。

(二) 徵求家屬的意願

詢問家屬對於師生要前往參加告別式的意願，並尊重家屬的決定。

(三) 宣導個人可選擇是否要參加告別式

家屬同意讓師生們參加告別式後，方可宣佈消息。師生們可以自己選擇是否要參加告別式，同時需要宣導參加與否並沒有對錯之分，因每個人處理哀傷的方式不同，忍受程度也不同，因此可強調個人可依自己的狀況來決定之。

(四) 準備參加告別式

在準備期間，中小學生參加告別式需要徵求家長同意，同時需讓學生填寫家長同意書。若家長不同意孩子參加告別式時，需要留意並處理學生的情緒。另一方面，要協助師生們一起完成他們想在告別式為當事人做的事情。

(五) 事前預想告別式的過程

在出發前，事先告知告別式的細部流程，讓欲參加的師生們有心理準備，並且能討論當天自我照顧的方式與資源。

(六) 處理前往告別式相關行政事務

行政事務包括：

1. 前往的方式，如：全體租車還是自行前往。
2. 辦理師生們的意外保險。
3. 申請師生們公出之相關手續。

二、告別式的現場

師生們抵達告別式的現場，同行的輔導人員或老師需注意師生們的反應，若現場有強烈情緒的師生，則安排一位老師在旁陪伴，並協助處理其情緒和生理反應。

三、結束告別式後團體

告別式結束後，可邀請參加的師生進行分享團體，彼此述說參加告別式的心情、想法及觸動之處，以協助他們面對哀慟，尋找其中的意義。

第三節 自殺未遂當事人的處置

若當事人為自殺未遂，主要處理的方向是：當事人住院狀況處理、系統的聯繫工作與回到校園的適應。而相關的工作要點如下：

- (一) 當事人住院時，固定前往探視並與醫院保持聯絡，瞭解當事人身體恢復狀況。
- (二) 協助家長處理相關行政事務，如請假或休學。
- (三) 與家長定期聯絡，討論當事人的狀況以及出院後的處置方式。
- (四) 定期告知班級師生，當事人目前的健康近況。
- (五) 當事人要出院前一週，告知班上同學，讓班級學生有所準備。
- (六) 安排當事人後續個別諮商，或轉介其他輔導資源。
- (七) 建立當事人的同儕支持及監督系統。
- (八) 當事人精神狀況穩定，可安排相關課業補救措施。

第四節 高危險群師生的處置與輔導

在校園自我傷害事件發生後，過往傷痛經驗可能會被引發。介入處理過程中若有發現情緒反應強烈者、當事人的好友異常鎮定等相關人士身心狀況有改變時，將被列為高危險群。教師可以透過「急性壓力障礙篩選問卷」、「創傷後壓力疾患篩選問卷」（引自 <http://www.geocities.com/dochung/stress.html>）對師生加以辨識與篩選，必要時需即刻作轉介，以避免意外再次發生。量表內容詳見簡版第三章事後處置階段摘要處（見第 91、92 頁）。

在危機處置之時，輔導人員便已經進入班級，進行分組及減壓團體等，可提早發現需要更進一步追蹤輔導的人員。

一、高危險群師生的辨識

輔導人員透過下列方式辨識出高危險師生，以瞭解班級中有哪些師生需要後續照護：

- (一) 輔導人員的觀察，如透過減壓團體。
- (二) 透過其他師生的通報。

二、高危險群師生的輔導策略

高危險群的師生，依照其危險程度的高低，會有不同的介入策略。其如：

(一) 對狀況輕微者的輔導策略

1. 可以安排邀請狀況較好的同儕或父母幫忙照護與監控。
2. 留下輔導人員的緊急聯絡電話予家長或同儕，一有狀況馬上通報。
3. 由安排輔導人員進行後續的班級或團體輔導，團體時間長短依狀況而定。

- 邀請高危險群師生進入學校輔導中心進行個人諮商。

（二）對狀況較為嚴重者的輔導策略

引發過大的情緒或生理反應的高危險者，通常便不是校內人員可以獨自處理的了，其需要轉介外部資源，與校外機構合作，來處理高危險師生的緊急狀況。其輔導策略包含：

- 依狀況轉介校外資源組或其他社區機構的人員，如醫師、校外專職輔導人員等。
- 校內人員必須和校外機構及家長間保持聯繫，以瞭解並掌握高危險師生目前的狀況。
- 為這些師生安排校內的資源，如同儕支持與監督網絡，以及校內的緊急通報專線。
- 幫忙處理相關行政事宜，如請假，代、調課等。
- 製作高危險名單，但該表必須遵守保密原則，不可任意散播。上面須註記班級、姓名、緊急聯絡人電話、負責支持與監督的師生姓名與聯絡方式等。

三、高危機發生率的日子

要特別注意，一般親友自殺成功的人，會出現「週年效應」，即在事件發生的週年，通常許多受到影響的人，強烈的情緒或生理反應可能會再度出現，是十分容易發生危險的時刻，而在其他特殊的節日，也會有類似的效應，這些危機狀況的好發節日包含：

- 當事人自殺成功週年。
- 當事人的生日。
- 畢業典禮。
- 開學。
- 當事人和班級的特殊日子，如當事人為班級獲得獎項的紀念日等。

這些日子都是危險發生率較高的時刻，相關人員必須特別注意高危險師生的動態。

第四章 自我傷害相關文獻

本章節共分四節，分別介紹有關自我傷害之相關知識，包括：自我傷害防治計畫之介紹、自我傷害行為徵兆之評估、自我傷害的定義、成因與影響，最後一節則是自我傷害議題之總結。各章節分述如下：

第一節 以校園為主的自我傷害防治計畫

一、重要性

一個完善的校園自我傷害防治計畫包含三個階段：預防處置、危機處理、事後處置三個階段，三個階段必須相輔相成，才能使傷害減到最小，不然可能造成更多學生自殺危機。因此一個自殺防治計畫的建構與實施，絕對不是僅靠學校內部的人員便可以完成。

Celotta (1995) 認為需以學校為主，而校園社區內各種不同的機構，都可以加入計畫中，才能確保最大的成功。這些機構可以很多，包含心理衛生、社區服務、青少年機構、醫院、警察、宗教團體、殯儀館、媒體、文化團體等。

Roberts 與 Lepkowski (1998) 也提及團隊最主要的功能有二：

(一) 整體合作、聯繫並執行計畫

將所有的溝通與流程文件化，將有利於組織間的合作，如可以綱要的列出危機的因子、介入的步驟等。

(二) 提供自我傷害事件發生前的職能訓練

提供這些資訊，不只傳授知識，同時也有賦能 (empowerment) 的功用，並且使學校人員可以有能力且專業的姿態，來處理自我傷害事件。

二、重要成份

以學校為主的社區介入取向之自我傷害防治計畫，若要成功其中重要成份有 (引自 Smaby & Peterson, 1990)：

(一) 由學校人員發起組織。

(二) 注意當地青少年自殺與憂鬱的強度。

(三) 辨識憂鬱與自殺傾向。

(四) 理解相關自我傷害危險因子。

(五) 瞭解一般青少年的必要議題。

(六) 使用早期辨識、預防、危機處理、事後處置策略。

(七) 建立學校與社區專業人員間的工作網路。

Kalafat 與 Elias (1995) 認為以學校為主的計畫不只要包含特定的知識、技能、態度，還要降低主動介入與求助的代價，並且確定對自殺行為能有效與有效

率的回應，如危機青少年之懷有自我傷害企圖、完成自我傷害行為，以及自醫院返校學生的反應等。

如 Roberts 與 Lepkowski (1998) 所言，認為學校可以利用自我傷害的悲劇事件，做為強化與社區連結的機會，並且幫助預防相關的危機。

第二節 自我傷害行為的徵兆

自我傷害行為的發生是有跡可循的，而且每個孩子的表現方式不盡相同，如果大人們能學會辨識那些危險行為的徵兆極其危險程度，便能及早發現可能的當事人。

一、自殺警告訊息評估

一個青少年在面對生與死的選擇時是很徬徨的。他如果發現有人能夠了解他、幫助他，多半會放棄選擇死亡。

心理學家拉曼德在分析自殺的意義時提到，自殺者的動機可由其語言、行動中推知。有自殺意願的人，通常會不自覺地發出一些求救信號，周圍的人如果能多加留心，適時給予關懷與支持，就有機會挽救許多的生命。但請切記，一個曾接受幫助及被阻止自殺的孩子，極有可能會再嘗試第二次。因此，對這些孩子的幫助與警覺應是持續而無終止的。

Pfeffer 等人 (1986) 強調孩子 (企圖) 自殺前，有訊號會一再出現在不同的範疇出現一些訊號，這些範疇計有四個部分，各為：

(一) 語言上的線索

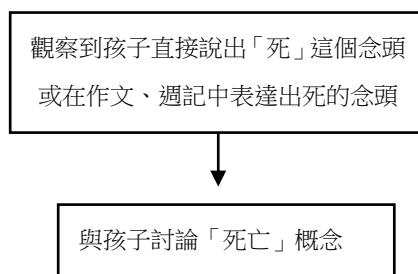


圖 4-1 自殺前孩子的語言線索

(二) 行為上的線索

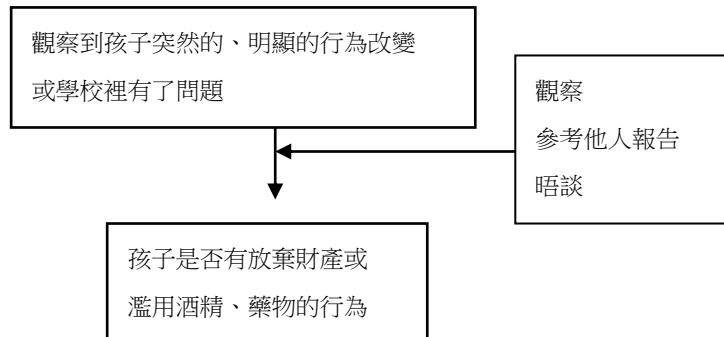


圖 4-2 自殺前孩子的行為線索

(三) 環境上的線索

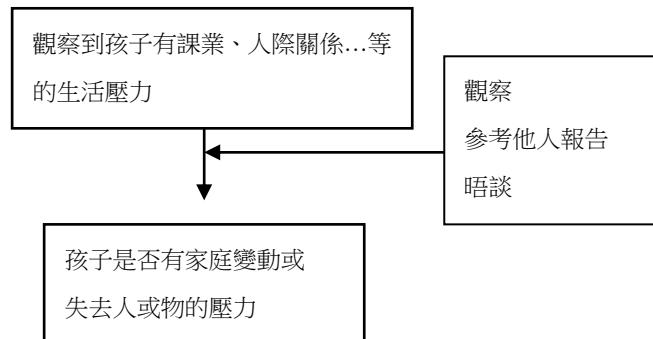


圖 4-3 自殺前孩子的環境線索

(四) 併發性的線索

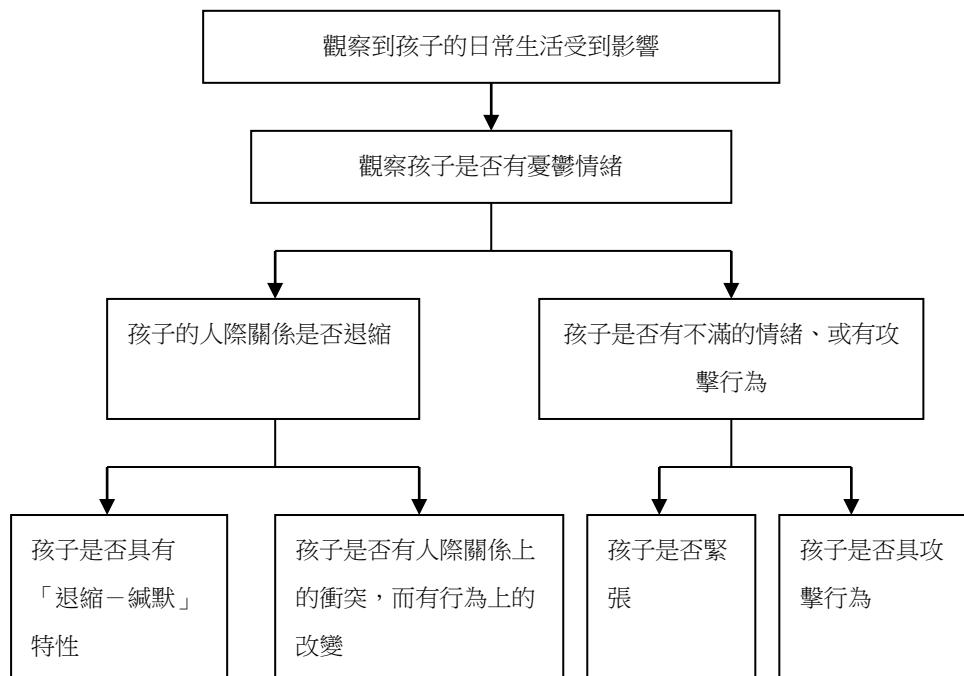


圖 4-4 自殺前孩子的併發性線索

根據前述，本手冊設計了一套有關這四項線索的行為觀察法，以便讓「大人們」能有效地發現孩子的自殺警告訊息。說明如下：

(一) 語言上的線索

孩子的話語裡有意或無意地透露出想死的念頭。例如：「我希望我死了！」、「沒有人關心我的死活！」、「如果我不存在（沒有我）的話，事情也許會好些。」…。通常孩子表現出想死的念頭，可在下列幾種方式中表示：

1. 直接說出。
2. 在作文、詩詞、週記中表現出來。
3. 與別人討論「死亡」的概念時，所透露的不正確之死亡概念。

關於第三點可以透過晤談方式，更進一步了解孩子的「死亡概念」。孩子的「死亡概念」可能會在下列幾種狀況中表現出來：

1. 夢。
2. 葬禮。
3. 「死後復活」的概念。

(二) 行為上的線索

有關行為上的線索，最主要的判斷重點是孩子平時的行為習慣「變化很大」，亦即與往常不太一樣。這些線索包括：

1. 突然的、明顯的行為改變。如：積極活潑的學生變得退縮，原來安靜的學生變得話很多，謹慎的人變得喜愛冒險。
2. 學校裡的問題。如：成績大幅滑落，上課時打瞌睡，不再按時繳作業，突然發脾氣，引發較多的人際衝突。
3. 放棄財產。如：將自己心愛的東西分送給別人，立下遺囑，或將心愛的東西丟棄、處理掉。
4. 濫用酒精、藥物。如：增加喝酒的次數與飲量，明顯地影響正常的生活秩序，增加了鎮靜劑或安眠藥的使用，甚至服用禁藥。

(三) 環境上的線索

有關環境上的線索，指的是「個人的環境上發生極大的變動，使得他窮於應付」；或者是「因遭受挫折，並缺乏忍受力，使得壓力增大」。例如：

1. 一個重要人際關係的結束：與要好的朋友分手了，雙親離婚，雙親死亡，親密的兄弟或姊妹長期地離去或死亡等…。
2. 家庭發生重大變動：財物上的危機，不得已的搬家…。

另外，有關孩子的「壓力狀況」，可從下列五種類別作進一步地評估了解：

1. 學業狀況。
2. 人際關係。

3. 生病與否。
4. 家庭變動。
5. 「人」或「物」的失去。

(四) 併發性的線索

這一類的表現往往是前述三者的延伸。包括：

1. 從人際關係中退縮回來，顯得與世隔絕的樣子

這類情況可能會是孩子遇到人際間的衝突（例如：與好朋友吵架），而有突然的、明顯的行為改變（例如：由積極成為退縮）；或者是孩子表達「我沒有親密、知心的朋友」、「我不知道如何交朋友」或是「同學不關心他」因而讓自己孤獨起來。另一方面也有可能是孩子的個性原本就顯出「退縮—緘默」的特性。

在「退縮—緘默」的評估可以透過以下的行為項目觀察，或是經由詢問孩子進行了解：

- (1) 倦怠感。
- (2) 語言表達缺乏。
- (3) 對自我的負性評價。
- (4) 人際關係不良。
- (5) 行為問題。

2. 顯出憂鬱的情緒，經常出現「沒有希望」的念頭

孩子在行動上顯得無助，對許多事物失去興趣。過去有關孩子的自殺研究發現，憂鬱的情緒與自殺息息相關，因此要隨時注意孩子的情緒狀態。當他悲傷、受到困擾、以及有孤獨的感覺時，而且他在生活中所表現出來的活動量也降低時，這孩子的自殺危險性已由「低」升至「中」；如果這孩子日常生活的秩序已廣泛地被破壞，或是他感受到「沒有希望」、「悲傷」以及「無價值感」時，那麼這孩子的自殺危險性就是「中」升至「高」。

因此透過了解孩子的「日常生活處理」及是否具有「憂鬱狀態」，可幫助老師判斷這位孩子是否具有自殺的徵兆。可以幫助老師可用來了解孩子的「憂鬱狀態」的向度是：

- (1) 自我價值降低。
- (2) 無助。
- (3) 退縮。
- (4) 憂愁。

3. 顯現出不滿的情緒且有許多的抱怨，甚至有爆發性的攻擊行為

某些學者認為孩子的自殺行為可以視為對自己不滿或攻擊自己的一項表徵。所以當孩子遇到挫折或失去親密關係時，有時會以自殺來表現內在的緊張與

不滿，以拒絕、甚至報復外在的壓力。有關此項線索的評估含兩個部分，分別是「緊張」與「攻擊性」；老師可以藉著下列行為項目的觀察，了解孩子的不滿情緒：

- (1) 有關孩子「緊張情緒」的行為觀察項目如下，可由四個方向來評估，分別是：
 - a.害怕、焦慮。
 - b.憤怒。
 - c.難過、退縮。
 - d.罪惡感。
- (2) 有關「攻擊行為」可由五個方面來探討，分別是：
 - a.破壞或攻擊行為。
 - b.不合法或不守秩序的行為。
 - c.人際關係問題。
 - d.行為問題。
 - e.情緒問題。

4. 睡眠與飲食習慣變得很紊亂、失眠，經常顯得很疲憊的樣子，身體常有不適的感覺，或有反應性、突發性的大病...等

過去有關自殺的研究發現，自殺孩子的日常生活廣泛地受到影響，健康狀況亦出現問題，或者於人際關係及學業表現上也出現狀況。

對於上述所提的四項線索，所使用的「察覺方法」是：以「觀察」為主，再「參考」他人的資料報告（例如：其他老師、學生），最後再以「晤談」的資料評估之。

值得注意的是，在各種曾發生的自殺案例中發現，自殺在各階層、各年齡層級各種人身上都會發生，換言之，即使是小孩子也很可能會有自殺的行動。由於自殺的人並非真的想死，因此在道義責任上我們應該加以阻止。

二、自殺危險程度評估

至於如何判斷對方有自殺的意圖？上述的「自殺警告訊號」已經提供我們一些必要的線索。除此之外，我們也必須具備評估危險程度高低的能力，自殺評估有下列幾個方面來評估，分述如下。

(一) 自殺概念的瞭解

學生在自殺前，一定在腦海中常盤旋著「死亡」，他會明顯地、公開地或間接地討論它；通常他對「死亡」有某種特殊的想法。總之，當學生不斷地想著「死

亡」時，通常是自殺行為發生前的徵兆，因此輔導老師必須注意學生是否在想法或語言上表示過自殺或死亡。當學生在想法或語言上表達著「自殺」或「死亡」的情形愈多時，其自殺的可能性也就愈提高。

(二) 自殺計畫

是否有「自殺計畫」是個重要的評斷點。當學生已有自殺的計劃時，其自殺可能性即由「低」升至「中」；如果他的計畫相當完整，則其自殺的可能性即由「中」升至「高」。

(三) 先前的企圖自殺

曾經有過自殺企圖的學生，尤其是在『六個月以內』有過這種企圖者，他的自殺可能性自然是較高的。如果能夠了解他前次的過程，則有助於判斷他自殺的可能性。通常在該次嘗試中，若「有避免被別人發現、事前事後不告知他人」的情形，則自殺的可能性最高。

(四) 身心的壓力

當孩子具有較低的挫折忍受力，或是在面對壓力事件時容易產生中度程度以上的心理反應，則自殺的危險性就會提高。尤其在面對親人、寵物或朋友的「過世」，而有「失去」的反應，或是出現「放棄」的念頭時，則自殺的危險性就容易提高；當這些感覺愈強，自殺的危險性就愈高，因為這孩子想以自殺來逃避壓力。

(五) 危險徵兆

如果學生的一般生活狀態是正常的，或是情緒不怎麼低落時，這位學生的自殺可能性是低的。一但學生在飲食、睡眠以及課業上的活動突然改變了，或是這個學生有悲傷、受困擾以及有孤獨感的感覺，而且其生活中所表現出來的活動量亦降低時，則這位學生的自殺危險性由「低」升至「中」；如果這位學生的日常生活秩序已廣泛的被破壞，或是他感到「無希望感」、「悲傷」以及「無價值感」時，則他自殺的危險性由「中」升至「高」。因此，透過了解學生的日常生活處理方式及是否具有憂鬱狀態，可幫助輔導教師判斷這位學生是否有自殺的徵兆。

(六) 支持資源

學生有困擾時，若是隨時能獲得他人在精神上或物質上的幫忙，則學生的自殺危險性較低。相反的，如果學生對於人際間的支持資源之獲得不是持續的或是不足時，則自殺危險性便提高；尤其當學生遇到困擾時，不僅得不到家庭或朋友的幫忙，家人、朋友反而採敵視、中傷或不管的態度，則自殺危險性便大大提高。

(七) 自殺是一種溝通的方式

自殺不單單只是想結束生命，有時自殺的目的是因為想控制人，或是利用自殺來換取某種利益，更有可能是為了逃避內心深處的罪惡感及無價值感。學生是

否能清楚地表達出其自殺的意圖，將影響其自殺的可能性及危險性。如果學生能直接清楚地表達他的自殺感覺及意圖時，其自殺的危險性尚不算高；如果其自殺的意圖是為了處理人際間的問題時，則自殺危險性由「低」升至「中」；如果學生無法自由表達出他的自殺的意圖是為了逃避內心的罪惡感與無價值感時，則自殺的危險性由「中」升至「高」。

（八）死亡概念

曾經有過自殺經驗的學生往往會扭曲「死亡」的概念，通常他們對「死亡」持著「神奇的想法」，例如：「死亡是一種短暫的分離」、「死後還會復活」「死亡可以幫助一個人解脫困境，所以死亡是快樂的」……。因此，愈扭曲死亡的看法，則其自殺的危險性就越高。

（九）其他

除了上述的問題之外，還有兩種狀況需要判斷學生是否具有自殺的危險性。一種狀況是；「學生在成長的過程中，是否知道別人想過自殺、有自殺的企圖，或是真的自殺；更重要的是學生是否清楚這位自殺的人如何執行自殺」。因為我們擔心，學生對這位自殺的人會產生認同，而提升自殺的可能性。所以輔導老師一旦發現學生的家族中曾有自殺的歷史，就必須與學生一起討論他與這位自殺的家人相處的經驗，學生對這位家人為何要自殺有何想法，以及學生的自殺傾向是否因認同這位家人而引起。

另外一種情況是「學生濫用酒精或藥物」，因為增加喝酒與吃藥的次數與用量，會明顯地影響正常的生活秩序；更糟糕的是一旦成癮，又得不到這些物質時，反而更增加身心上的痛苦，進而提升自殺的危險性。

第三節 自我傷害的定義、成因與影響

一、何謂自我傷害行為

「自我傷害」的定義強調一個人「有意地」使自己的身心受傷害；簡單地說，就是一個人「想要」傷害自己。這種行為的嚴重程度不一，輕者如不停的拔頭髮，重者如服毒、懸樑或舉槍自盡。一般而言，大人們常認為孩子們不能真正瞭解或能夠清楚地預測「行為後果」。因此，有許多孩子們的自我傷害行為被歸類為「意外事件」，而孩子的年紀越小，他的自我傷害行為也就越容易被大人們有意無意地做這樣的歸類。

事實上，孩子們的自我傷害行為件數遠比一般調查出來的統計資料高出許多。「自我傷害」很可能造成生命的終止，因此有關孩子自我傷害行為的錯誤觀念有必要釐清，以免因成人的無知、推卸責任，而釀成更多悲劇。

同時，從自我傷害防治的三級預防觀點來看，孩子們週遭的成年人若都能負起一點責任，學習辨識自我傷害行為發生的徵兆，提高對孩子偏差行為的敏感度，及早發現可能的個案，應該能扼止許多不幸的發生。

首先，我們要先區別不同類型的自我傷害行為：

- (一) **自殺 (suicide)**：一個人以自己的意願與手段結束自己的生命。
- (二) **企圖自殺 (嘗試自殺, attempted suicide)**：一個人以自己的意願與手段企圖（嘗試）結束自己的生命，但並不成功。其原因包括所使用的手段不足以致命，或湊巧被挽回了生命。
- (三) **自我傷害 (self-destruction, self-damage)**：廣義的自我傷害包括自殺、企圖自殺、以及以任何方式傷害自己身心健康的行為。狹義的自我傷害僅指稱以任何方式傷害自己的身心健康，但該個體並沒有結束自己生命的清楚意願。這類的行為如：重複地拔自己的頭髮，以頭撞牆、咬傷自己、割傷自己等等。
- (四) **攻擊行為 (aggressive behavior)**：有意地傷害他人的行為。傷害的程度從致對方於死地、危及生命、有重大的傷害必須送醫治療，到可以自行照顧的輕度身心傷害都有可能。這類行為往往讓行為者自己也陷入不利的狀態。
- (五) **憂鬱反應 (depressive reaction)**：憂鬱是低落的、沮喪的、傷心的情緒感覺，通常在認知或思考上伴隨著「沒有希望」的想法，強烈地以為自己「一無是處」、「前途無『亮』」、「世界上沒有希望」、「無可救藥」；同時也可能出現「我是不好的」、「我是造成別人問題的掃把星」等的罪惡感。在行為上表現出如：飲食、睡眠習慣突然改變，失眠，情緒疲倦；對一般社交休閒活動失去興趣，逃課；濫用酒精（異乎尋常的喝酒）、濫用藥品（如：大量的鎮靜劑、安眠藥、或違禁藥品）；甚至出人意外地暴跳如雷、攻擊他人。

自我傷害行為可以依上述的方式加以分類。但就行為的結果而言，即使孩子們在進行自我傷害行為時並不準備結束自己的生命，這樣的行為方式也極可能危及他的生命。因此，提高對這類行為的敏感度，隨時對有這方面危險性的孩子做必要的介入與輔導，是十分重要之舉。

二、自我傷害行為的成因

了解哪些「危險因子」會造成自殺，將有助於自我傷害成因的探討。由於每個人的生活背景與經驗截然不同，為了預防自我傷害行為的發生，必須清楚地了解那些是自我傷害行為的可能成因，才能達到事先預防的目標。造成自殺的原

因，絕不可能只有一個，它必然是多種因素的加成作用所引起的。如果能多了解造成自我傷害的成因，並及早處理，這些自我傷害行為是可避免。其常見重要的成因如下：

(一) 環境因素

1. 家庭因素

與青少年自我傷害有關的家庭因素包括：家人有自我傷害的先例、父母酗酒、失去了父或母、家人性生活太亂、有家庭暴力、父母強調高成就、父母離婚、家庭失和、親子溝通不良、親子缺乏親密的互動關係、家庭角色顛倒（意即孩子被迫承擔過重的責任）、雙親工作而對子女的關愛不夠致使子女在家中有不被需要與疏離的感覺等等。

2. 父母示範

孩子們常常以父母為榜樣。因此，若家族有自我傷害的歷史，會使青少年更易處於嘗試自我傷害的危險中。有資料顯示，經歷過家族親密成員自我傷害慘劇的孩子，其自我傷害的危險率高出其他孩子 9 倍！

當我們從父母的生活習慣與人格特質進行分析，則發現，父母嚴重酗酒，或父母有沮喪、自滅性、缺乏自尊心、慢性抑鬱等傾向的青少年，常常是自我傷害高危險群的成員。所以，老師必須瞭解孩子們的家族歷史，及其在家庭中角色模仿的典型，並且設法去除孩子因為經歷父母的自我傷害所產生的衝突與罪惡感。

3. 學校因素

除了轉學、退學等突發事件的影響外，課業上的挫折感也會是隱形殺手。課業上的挫折感多半來自於功課不佳、對課業沒興趣、考試壓力大。不過，即使功課好的學生也會因為完美主義作祟而有挫敗感，並不斷責備自己。

4. 人際關係

有時候人際關係上的困擾來自於孩子本身太過內向、不善於表達、常常自覺打不進同輩的小團體中，而感到孤單落寞受到排斥。有時候困擾則來自於孩子和好朋友因價值取向或態度觀念不一致，而產生爭執、勾心鬥角和不被了解的苦惱。

另外，需要注意在青少年的人際交往中，是否曾失去所愛的人；一段友誼的結束或是男（女）朋友分手等這種人際關係的「失落」，往往會增高自殺的危險性。

5. 時間變數

有一位自我傷害少女的母親說：「在她死亡的週年之日，我最想念她」。悲劇發生或痛失親人的週年紀念日對傷心人而言是最難過的時間，此時自我傷害的比率可能提高，這種現象被稱為「週年效應」。

國外的研究一般認為在感恩節時期是自我傷害比率最高的時候；另有證據顯

示在春天有較多的青少年企圖自我傷害；也有人發現青少年自我傷害者死於接近他們生日那天。國內的相關研究非常缺乏，不過，不管有無所謂「週年效應」的影響，我們仍須記得要隨時保持警覺。

（二）個人因素

1. 死亡概念

青少年通常對他人的死亡有成熟的概念，但對於自己死亡的概念卻相當幼稚。人們對於死亡的概念可分為三個階段：

- (1) 7 歲左右的兒童可以說是非常自我中心，他們會認為自己是他人死亡的起因，並認為死亡是暫時性的情況或是一種休息狀態，無法體認死亡是不生存的狀態。
- (2) 10 歲左右的兒童認為死亡是真實的，不過是外在的，不可能發生在他們身上，只有老人才可能死亡。
- (3) 隨著年齡的增加，到了 13 歲左右，自我傷害已變得可以被瞭解為結束生命的一種方式，且被青少年視為一種選擇。

雖然根據年齡層，可以就兒童與青少年對死亡的了解做一般性的推定，但是在同一年齡層中的兒童或青少年對死亡的認識與概念仍存有差異。例如：正常兒童會談到對死亡的憂慮和想像，並不像有自我傷害傾向兒童一樣，會經常有死的念頭。學校人員必須對孩子的死亡概念發展階段有通盤的了解，而且必須在自己能面對與死亡有關的問題的前提下，才能進一步協助學生了解死亡的意義。

2. 媒體影響形成錯誤觀念

青少年從傳播媒體所接觸到的自我傷害行為不計其數。媒體報導的自我傷害事件對青少年有多少衝擊力，仍待釐清。不過，經由觀看影片中所描述的自我傷害行為，可能會使一個抑鬱不樂、孤獨的青少年興起自我傷害的念頭。

青少年正值自我追尋的階段，比其他年齡層的人更容易受同儕及媒體的影響。我們尤其擔憂的是媒體中有關青少年自我傷害的情節，造成青少年誤以為那是一種流行趨勢而群起效法。況且，一部電視長片實不足完整地介紹青少年自我傷害背後的原因（失落、家庭問題、藥物濫用...），青少年很有可能在概念模糊的狀況下，便依樣畫葫蘆地演出相似的劇情。

3. 錯誤的因應—以自殺引起注意

「死」，常常被某些自殺者拿來當作刺激別人、傷害別人的一種工具。有些青少年會藉自殺來喚起周遭的人對他的注意，或表示對外在壓力的反抗。

對於自我傷害常有一個很廣泛卻非常危險的迷思是：「揚言要自我傷害的人不會真的自我傷害」。這種看法真是天大的錯誤！因為言辭表明自我傷害意圖而

沒有得到注意的年輕人很可能「言出必行」，而採取某種行動以企圖引起注意，悲劇於焉發生。

所以有學者建議家長「讓自己被孩子操控」，直到找到專業協助為止；而且強調當孩子表現出自我傷害傾向時，不該冷嘲熱諷或壓抑他。

4. 藥物濫用

有研究指出，在企圖或遂行自我傷害的青少年中，至少有些是受酒類或藥物的影響。基本上，所有的藥物在不正常的使用下，都會危害身心健康，尤其是麻醉藥品、毒品、安眠藥、興奮劑、迷幻藥等。藥物濫用常常會阻礙神經傳導的正常作用，使人產生幻覺，並且降低推理能力。在企圖自我傷害之前的最後時刻，其特徵常是「不完整的判斷力」、「與現實逐漸脫節」，藥物的濫用會促使青少年達到這樣的境界，因而增加自我傷害的可能性。

5. 「人－我」分化不清的性格特徵

過去探討性格特徵與自殺行為間的關係中，「自我分化」是一個重要的特徵。「自我分化」是指個人與他人之間界限的劃分程度；自我分化好的人能自己決定有關自己的事務，不受他人的牽制，不會干涉或影響別人的決定，也不要求別人為自己的事情來負責。

反之，自我分化不好的人，他容易與重要他人彼此綁在一起且互相牽制。如果牽制的力量太強又超過個人所能負荷，或是在這互相綁綱的關係中含有毀滅的力量時，則可能導致自殺行為。

6. 心理需求得不到滿足

心理需求理論假設當人有某種需求時，相對地他必須做出某類行為來滿足之；如果這類行為無法使需求獲得滿足，個人就會感受到壓力。此種壓力會迫使一個人再發展出新的解決辦法，但是如果又無法解決時，則又形成新的壓力，繼續地影響這個人。此種惡性循環直到個人解決或消除這些壓力狀態，或是個體身心發生問題時，才會停止下來。自殺行為會被認為是一種消除此種惡性循環的方法，藉以處理個人無法解決的壓力。

（三）突發的事件因素

家庭因素和青少年個人的生命史是導演自我傷害悲劇的核心因素，然而當特殊的人生危機發生時（例如一個突發事件或失落的經驗），極可能成為引發自我傷害的動機。

較常見的突發事件可歸納如下：

1. 親友的亡故。
2. 與父母、兄弟爭吵或紛爭。

3. 與朋友決裂。
4. 父母財物逆轉。
5. 父母離婚。
6. 與老師有過節。
7. 轉學、退學。
8. 受傷或生病。
9. 成績不及格。
10. 失戀。
11. 與好友分手。

此外，父母親常低估「搬家」對孩子所造成的影響。搬家會使孩子失去朋友與熟悉的生活環境。經常性的搬家的確是青少年另一壓力的來源。因此我們不禁要提醒大人們：不要小看一個平常的事件對青少年可能造成的衝擊；重要的不是成人對事情的看法，而是青少年的感受！

不過，我們需要知道，以危險因素預測自殺行為並不大可靠，需要其他深入的評估，要配合其他的重要預測資訊，如生活中發生重大的事件，來綜合判斷之（引自 Kalafat & Elias, 1995）。

三、自殺的影響及傳染性

有學生自殺！他的死影響了誰？只有他自己？不，絕不祇如此。一旦發生了自殺事件，後續的影響是相當廣泛的。

圖 4-4 就說明了當一自殺事件發生，會有多少人受影響。只要有一個學生（個案）自殺，那麼在學校裡無論與他相不相關，所有的學生和老師都會受到影響；出事學生的家裡當然是「一團亂」，而其他學生的家長也不見得好過。

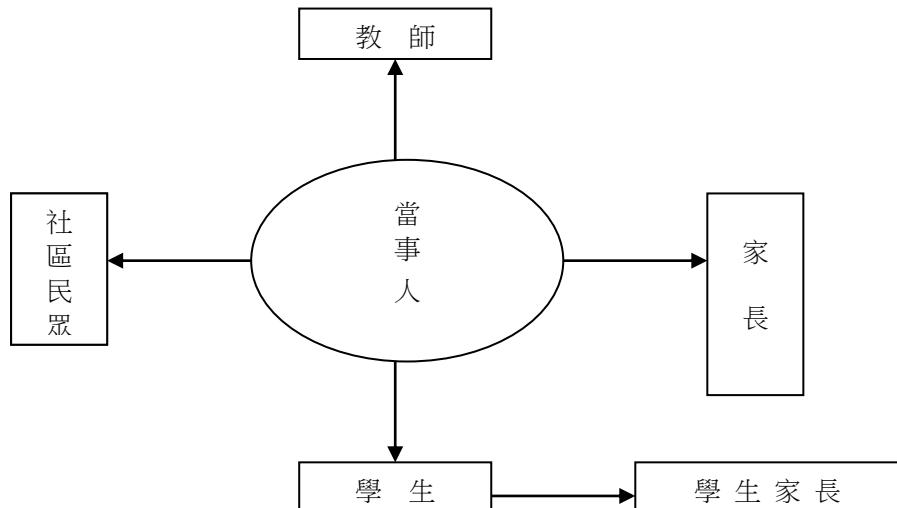


圖 4-5 自殺或意外死亡個案的影響示意圖

在自殺事件發生後，必須相當小心其他學生的情緒反應，其可能會立即出現（此即所謂「自殺的傳染性」），也可能會壓抑了一段時間才出現（如果當時的情緒沒有適當的處理，可能很久以後才會出現影響。）。

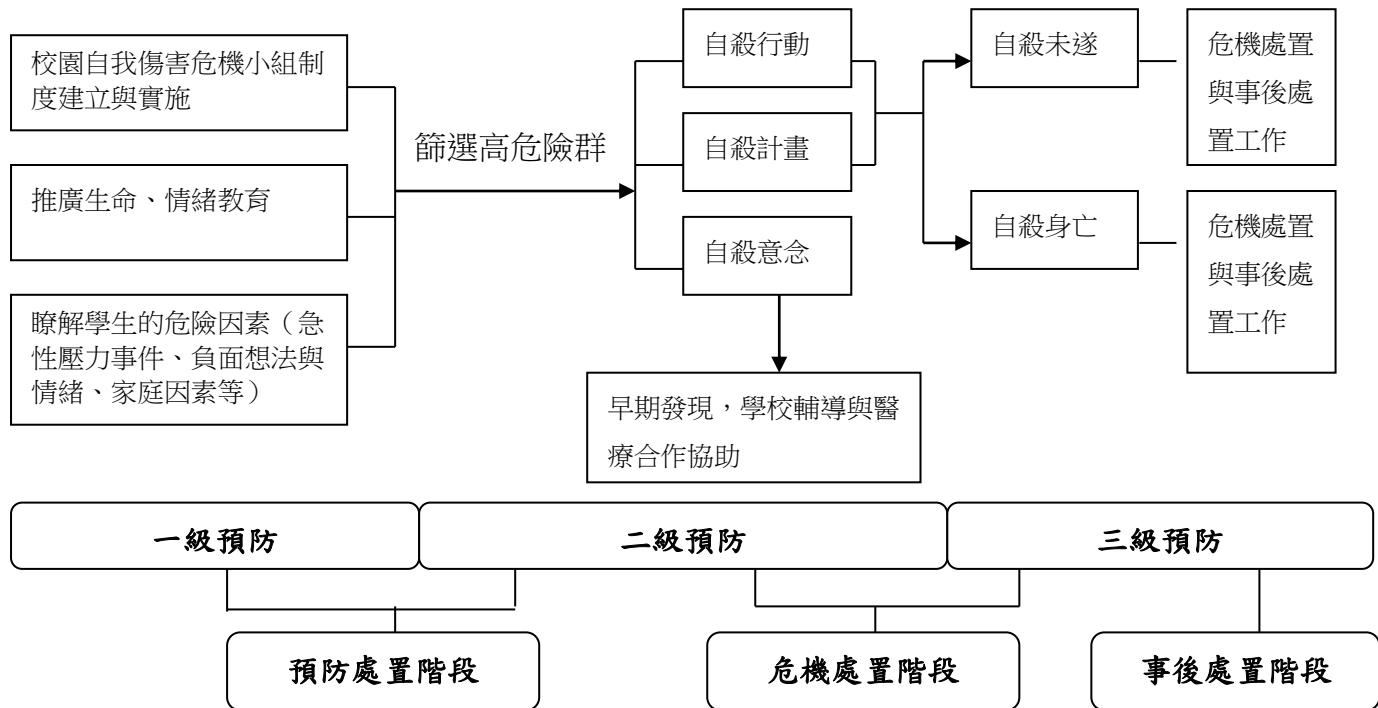
此外，老師也會受到影響，有些老師的性格甚至會因此改變。同樣地，學生家長和社區系統亦會受到影響。尤其臺灣目前某些新聞媒體的單一因素歸因的報導方式，會很容易令個人形成「若遭遇相同，也會選擇死亡」的想法，對社區的影響很不好。

第四節 結語

校園自我傷害防治，需透過「預防勝於治療」的概念來做事前萬全的預備之「預防處置」；一旦事件發生，我們需要即刻挺身而出做「危機處置」，以面對問題、解決問題；「事後處置」的完善與檢討，是預防下一次校園自我傷害危機事件發生的最佳方法。總之，校園中給孩子一個健康因應困境的能力與觀念，維護每個生命是校園中大家共有的責任。

校園自我傷害防治三階段簡明版

校園自我傷害三級預防模式



「自我傷害三級預防」的主要內涵，包括：

- 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。

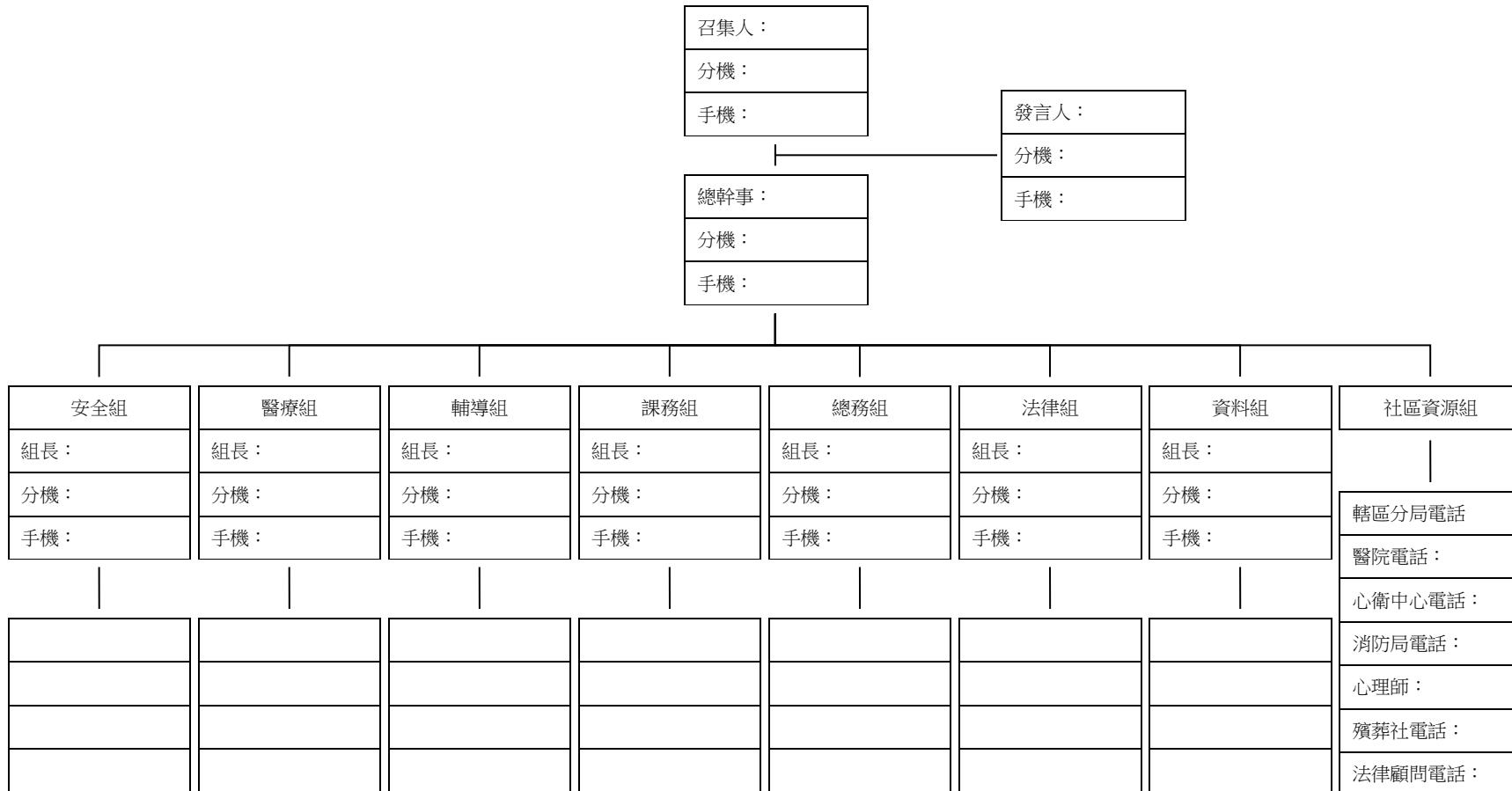
校園自我傷害防治檢核表

1.預防處置階段	2.危機處置階段	3.事後處置階段
<input type="checkbox"/> 成立「校園自我傷害事件處理小組」	<input type="checkbox"/> 事件發現人即刻通報總幹事	<input type="checkbox"/> 若個案死亡，協助處理後事（殯葬事宜、參與告別式等）
<input type="checkbox"/> 平時進行自我傷害危機處置之演練	<input type="checkbox"/> 總幹事依事件類型大小，決定啟動相關人員進行緊急處理	<input type="checkbox"/> 若個案生還，持續追蹤其身心狀況
<input type="checkbox"/> 辦理「自我傷害防治」知能研習	<input type="checkbox"/> 成立危機小組會議	<input type="checkbox"/> 高危險群師生的安置與輔導
<input type="checkbox"/> 於日常生活中篩選或辨識危機學生	<input type="checkbox"/> 啟動 24 小時通報系統	<input type="checkbox"/> 實施減壓團體（班級輔導）
<input type="checkbox"/> 社區資源網絡之建立與連結	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 危機工作人員的減壓團體
<input type="checkbox"/> 加強全校師生之生命教育	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 召開工作檢討會，進行事件處理之檢討
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 呈報整體事件處理報告
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 資料存檔備查
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>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」</p>		

說明：

1. 本表用於檢核各校自我傷害防治三階段之各項工作要點。
2. 學校或工作人員已完成的內容，於前方的空格處打勾。
3. 若是未完成或需要加強的工作，則保留未勾選的狀態。
4. 下方尚未註記工作要點之空格，依據各校之狀況，自行填寫需要的工作要點。

校園自我傷害危機處置小組組織圖



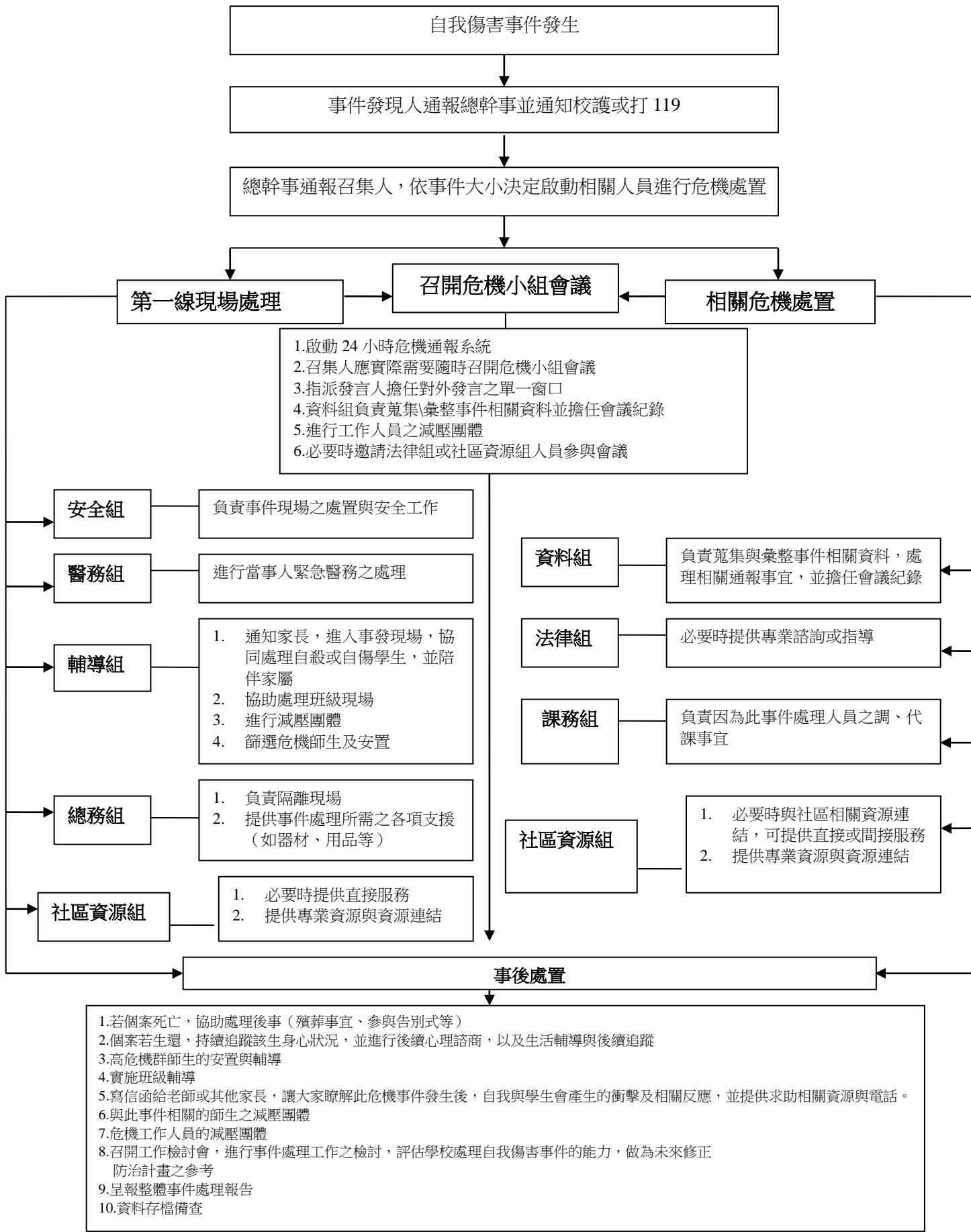
使用方法：

本組織圖旨在要求各校在平時即依照各自學校的制度，編制「校園自我傷害處置小組」，以緊急處理與因應校園自我傷害事件。本組織圖將相關人員的姓名、聯絡方式等確實填入表中，做為工作分配以及緊急聯絡之用，實際發放給相關工作人員隨身保留。同時，需依照每次人員的更換，重新修改本組織圖。

本組織圖依照校園自我傷害處置小組之層級表示，最上位設置召集人一名，其下有發言人及總幹事一名，總幹事下分列工作小組七組，除社區資源組外，各設組長一名，以上人員皆須註明姓名、聯絡方式；各組之下設置組員數名。

各組人員的遴選參考以及相關工作分配，可參考「各級學校校園自我傷害危機處置小組設置要點」（見第2頁）的說明

校園自我傷害危機處置標準化作業流程



註：1.本流程用於當校園自我傷害事件發生時，緊急處理之基本標準流程。

2.各組重點工作，請參照第二章第一節。

3.可依照各校特性，補充或修改本流程及相關執行細則。

壹、預防處置階段摘要

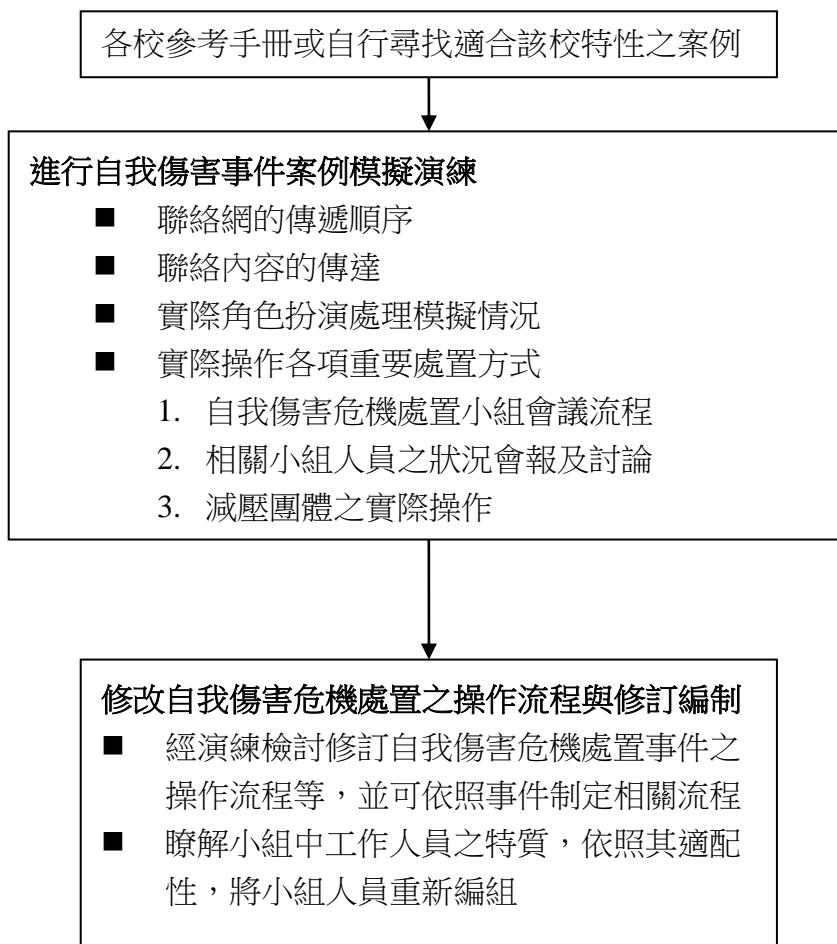
為防治校園自我傷害事件之發生，各校於預防處置階段應至少完成六項工作，其要點如下：

1-1、校園自我傷害危機處置小組的設置

各校依據學校之特性設置「自我傷害危機處置小組」，建立工作團隊聯絡網，規劃各職務之自我傷害防治執掌與任務，可參閱圖 1-1 校園自我傷害危機處置小組組織圖。

1-2、校園自我傷害危機處置的案例模擬演練

各校自行選擇校園發生率較高的自我傷害案例來為「模擬演練」，並請確實進行全程的演示，以便熟能生巧。同時，藉由實際演練，讓各小組工作人員熟悉自身角色與任務，並透過演練發現各校執行的缺口，以做修正或調整。

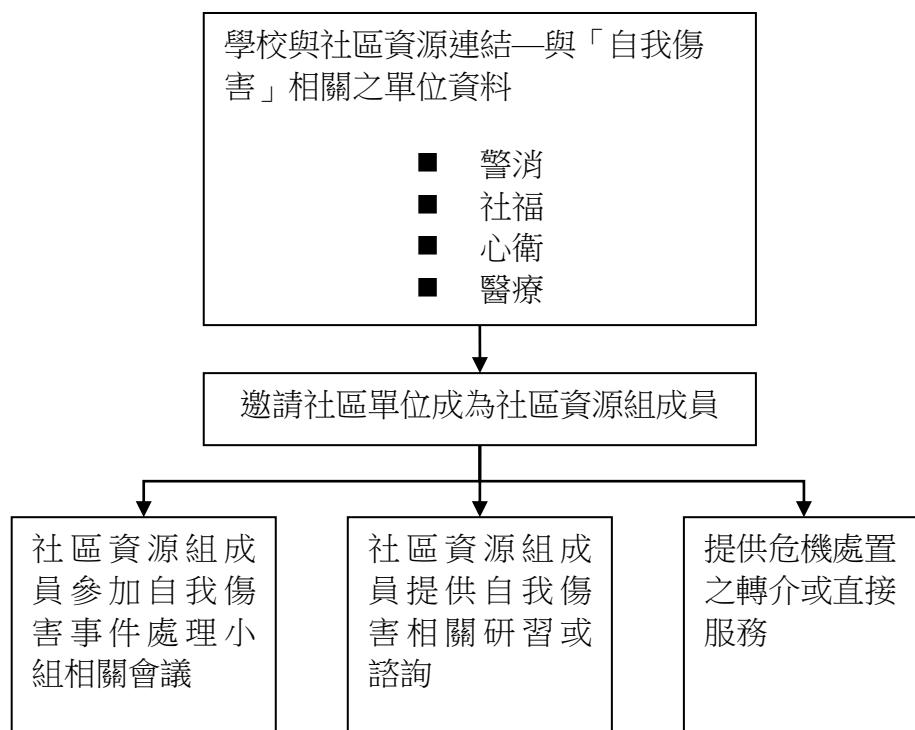


1-3、自我傷害防治處理相關知能研習

自我傷害防治處理相關知能研習，可提供下列幾項專業知能：

1. 自我傷害基本相關概念
2. 自我傷害高危險群師生之辨識方式
3. 自我傷害危機處置之專業輔導技能
4. 該校自我傷害危機處置流程、單位之介紹

1-4、社區資源網絡的建立與連結



1-5、生命教育實施重點

學校於平時實施生命教育相關課程之傳授，例如：

1. 「尊重新生命」：看重自己生命成長的同時，也尊重別人的成長，可以透過影片欣賞、討論分享、探討自我或親人的生命的故事，讓學生可以透過討論，尋找自我生命的意義與價值。
2. 提供「生死教育」：讓原本談論「死亡」的禁忌，到開始可以探知生命的本質原本就蘊涵著死亡，有生就有死，無人可倖免。提供學生以健康積極的態度去瞭解死亡，學習面對與死亡相關的事，正視死亡，從而珍惜生命與感情。

3. 可參閱教育部「生命教育」網站 <http://life.edu.tw/>。
4. 協助學生提高面對壓力的能力。
5. 善用社會支持系統。
6. 協助新生或在校學生適應學校生活。

1-6、情緒教育的實施重點

學校於平時實施生命教育相關課程之傳授，例如：

- 1.情緒智商（EQ）的概念、內涵。
- 2.認識自己與他人的情緒。
- 3.控制情緒與處理的技巧教導。
- 4.維持人際關係的方法
- 5.探討個人對人生的樂觀程度，與挫折忍受力。

1-7、早期介入—篩選量表簡介與篩選後的處置

一、自我傷害行為篩選量表

「自我傷害行為篩選表」共分為五個分量尺，分別為「憂鬱、孤獨」、「攻擊、違紀」、「行為改變與意外事件」、「自殘、自殺」及「退縮與自我批評」五部分，每一題目，勾選一個「是」，則獲得 1 分，若是該生之分量表或全量表分數分數高於下表所示，則代表此位學生的身心狀態是處在不良狀態，需加以注意。

由國中與高中樣本在五個量尺的得分平均值與標準差的數據(見表 1-1)可知，如果一位國中生在其中一個分量尺的得分上超過該分量尺平均值一個標準差以上，如：「憂鬱、孤獨」分量尺的得分在 5 分以上，或「攻擊、違紀」分量尺上的得分在 5 分以上，或「行為改變」分量尺的得分在 3 分以上，或「自殘、自殺」分量尺的得分在 1 分以上，或是「退縮與自我批評」分量尺之得分高於 4 分，則此位學生的身心狀態是處在不良狀態，需加以注意。

同理，某位高中生經評估後，若其於「憂鬱、孤獨」分量尺上得分高於 5 分，或「攻擊、違紀」分量尺得分高於 3 分，或「行為改變」分量尺得分高於 3 分，或「自殘、自殺」分量尺得分高於 1 分，或是「退縮與自我批評」分量尺之得分高於 5 分，則此位學生的身心狀態同樣是需要加以注意的。

自我傷害行為篩選量表--教師觀察評量表

使用篩選量表不必利用晤談，只需將平時對孩子外在行為的觀察加以記錄、評量即可。這份量表是希望能找出那些行為表現是需要及時注意的問題，以預防將來不幸事件的發生。

請您根據您所知該生「最近一個月」的情況仔細作答，如果有下列情況發生，則在「是」的框框內打勾；如果沒有則在「否」的框框內打勾。

壹、學生近況

一、憂鬱、孤獨

(一) 情緒狀況---主要描述該生情緒低落、孤單、或不安等

	是	否
1.這孩子是否情緒低落鬱悶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.這孩子是否會哭泣或想哭泣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.這孩子是否變得不安，無法靜下來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.這孩子是否感到非常的寂寞、孤獨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(二) 行為狀態---主要描述該生行為的變化，例如常做的事不做了，別人排斥他，猶豫不決等

	是	否
5.這孩子是否會無緣無故地覺得身體疲勞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.這孩子是否變得猶豫不決	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.這孩子是否不想做他以前常做的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.這孩子是否頭腦變得不像以前那樣清楚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.這孩子是否覺得他的煩惱無人可以傾訴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.這孩子是否覺得別人對他冷淡或排斥他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(三) 無助、無望

	是	否
11.這孩子是否覺得將來沒有希望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.這孩子是否覺得自己很渺小、很不重要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.這孩子是否覺得無助、驚慌、不知道該怎麼辦 才好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、攻擊、違紀

(一) 攻擊部份

■ 情緒狀態---主要描述該生的「生氣」情緒

	是	否
1.這孩子是否脾氣暴躁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.這孩子是否情緒變化大	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ 行為狀態---主要描述該生的「生氣」等外顯行為

	是	否
3.這孩子是否常與別人頂嘴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.這孩子是否常打架	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.這孩子是否喜歡罵人和說髒話	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.這孩子是否喜歡嘲笑或欺侮人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.這孩子是否曾攻擊或恐嚇別人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ 個性狀態

	是	否
8.這孩子是否善妒或多疑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.這孩子是否沒有內疚感或責任感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(二) 違紀部份

■ 不當行為

	是	否
10.這孩子是否會破壞別人或自己的東西	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.這孩子是否愛說謊或欺騙別人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ 違反校規

	是	否
12.這孩子是否在學校不守規矩、喜歡干擾別的同學或破壞教室秩序	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.這孩子是否曾逃學、逃家	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、行為改變（包括請假、曠課）、意外事件

（一）個人行為習慣的改變

	是	否
1.這孩子是否變得較安靜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.這孩子是否變得較好動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.這孩子是否較易忽視危險或容易冒險	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

（二）在學行為的改變

	是	否
4.這孩子是否較常曠課	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.這孩子是否怕上學	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.這孩子是否想要休學	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

（三）請假、生病或意外事件的發生

	是	否
7.這孩子是否請假過多	是	否
8.這孩子是否經常發生意外事故	是	否
9.這孩子是否經常生病或感到身體不舒服	是	否

四、自殘、自殺

（一）自我傷害的行為或念頭的發生

	是	否
1.這孩子是否有傷害自己的行為	是	否
2.這孩子是否在作文或遊戲中表現出想死的念頭	是	否
3.這孩子是否曾想過要自殺	是	否
4.這孩子是否曾表示要以傷害自己的方法對某人或家人報復	是	否

（二）討論或使用過自殺的方法

	是	否
5.這孩子是否曾使用酒精、藥物或安非他命等具傷害性的物質	是	否
6.這孩子是否曾討論自殺的方法	是	否

五、退縮與自我批評

(一) 退縮部份

■ 個性狀態---主要描述該生是否在個性上比較孤獨

	是	否
1.這孩子是否較喜歡獨處	是	否
2.這孩子是否較冷漠、退縮	是	否
■ 人際關係狀態---主要描述該生與他人相處的困難		
3.這孩子是否與別人在一起時就覺得不自在	是	否
4.這孩子是否不曾說出自己的困難或問題	是	否
■ 行為狀態---主要描述該生是否過度守規矩		
5.這孩子是否過度守規矩	是	否
	否	否

(二) 自我批評

■ 怕做錯事的感覺

	是	否
6.這孩子是否會因一些不好的事發生而責怪自己	是	否
7.這孩子是否常害怕做錯事情	是	否
■ 批評自己愚笨		
8.這孩子是否缺乏自信心、感到自卑	是	否
9.這孩子是否感到自己笨拙	是	否
	否	否

貳、學生背景資料

姓名	出生日期	就讀學校
年級	班級	座號

下面的問題是有關這位同學的情況，請把適當的號碼填在左邊的方格。

1. 該生的性別是：

- (1) 男 (2) 女

2. 該生現在是就讀：

- (1) 國小 (2) 國中 (3) 高中 (4) 高職

3. 與其他同學比較起來，該生的成績如何？

- (1) 優於多數同學 (2) 中等以上 (3) 中等 (4) 中等以下 (5) 很差

4. 該生父母的婚姻狀況為：

- (1) 結婚 (2) 分居 (3) 離婚 (4) 父親或母親長期離家 (5) 父親/母親死亡

5-1 目前以父親身份管教或照顧該生的人是誰？

- (1) 該生的親生父親，目前與該生同住
(2) 該生的親生父親，但目前並沒有與該生同住
(3) 該生的伯叔，或其他親戚（如舅父，堂兄）
(4) 該生的繼父
(5) 該生的養父
(6) 該生的祖父
(7) 其他的成年人
(8) 沒有

5-2 他/她（即 5-1 的選項）的教育程度是：

- (1) 國小 (2) 國中 (3) 高中（職） (4) 大專以上

5-3 他/她（即 5-1 的選項）是否有下列的情形（請打勾，可多選）：

汎酗酒 精神病 汎智能不足 汎脾氣暴躁 汎憂鬱症 汎疑心重
汎暴力傾向 汎曾自殺過

5-4 他/她（即 5-1 的選項）對該生的管教態度是（請打勾，可多選）：
 汎過度保護 汎過度嚴厲 汎期望太高 汎經常體罰 汎漠不關心
 汎沒有上面所說的情形

□6-1 目前以母親的身份管教或照顧該生的人是誰？

- (1)該生的親生母親，目前與該生同住
- (2)該生的親生母親，但目前並沒有與該生同住
- (3)該生的姑姑、阿姨、或其他親戚（如表姑、表姐）
- (4)該生的繼母
- (5)該生的養母
- (6)該生的祖母
- (7)其他的成年人
- (8)沒有

□6-2 他/她（即 6-1 的選項）的教育程度是：

- (1)國小 (2)國中 (3)高中（職） (4)大專以上

6-3 他/她（即 6-1 的選項）是否有下列的情形（請打勾，可多選）：
 汎酗酒 汎精神病 汎智能不足 汎脾氣暴躁 汎憂鬱症
 汎疑心重汎暴力傾向汎曾自殺過

6-4 他/她（即 6-1 的選項）對該生的管教態度是（請打勾，可多選）：
 汎過度保護 汎過度嚴厲 汎期望太高 汎經常體罰
 汎漠不關心 汎沒有上面所說的情形

□7.該生在家中的排行

- (1)獨生子女 (2)老大 (3)老么 (4)老二 (5)老三 (6)其他:_____

自殺危險程度量表—教師觀察評量表

本量表的目的旨在篩選出具有自殺危險性的學生，使老師能夠提高敏感度，早做預防。請您依學生狀況勾選以下問題：

1.他想活下去的意願有多高？

 汎0.很想活下去。 汎1.不太想活了。 汎2.完全不想活了。

2.他有想過要自殺嗎？

 汎0.沒有想過。 汎1.有一點想自殺的念頭。 汎2.非常想自殺。

3.他想自殺的想法持續多久？

 汎0.很短暫，只是一閃即逝的念頭。 汎1.偶而出現自殺想法。

 汎2.已有很長一段時間了。

4.他經常想要自殺嗎？

 汎0.很少，偶而會想。 汎1.時斷時續的。 汎2.幾乎天天想。

5. 他有自殺的計畫嗎？

 汎0.模糊、沒有特定的計畫。 汎1.有些特定計畫。

 汎2.有完整的想法，訂出何時、何地及自殺計畫。

6.如果要自殺，他會採用何種方式？

 汎0.服藥丸或割腕。 汎1.藥物、酒精、一氧化碳、或撞車等。

 汎2.手槍、上吊、或跳樓等。

7.他準備了自殺工具嗎？

 汎0.沒有。 汎1.很容易找到自殺工具。 汎2.手邊即有自殺工具。

8.如果要自殺，他打算在何時自殺？

 汎0.未來非特定時間。 汎1.幾小時內。 汎2.馬上。

9.如果他自殺，獲救的機會有多高？

 汎0.大多數時候身邊都有人可以施以援助。 汎1.如果求救會有人來。

 汎2.沒有人可援助。

10.他有沒有告訴任何人他想要自殺？

- 汎0.曾經很明白的告訴別人。 汎1.曾經暗示過別人他有自殺意圖。
 汎2.刻意隱瞞自殺意圖。

11.他是否做了身後安排（例如：寫遺書、將心愛物品送人或丟棄、將財產全部用光、與親友見最後一面、做臨終的告別）？

- 汎0.沒有。 汎1.想過如何安排或已著手安排，仍未完成。
 汎2.已完成身後安排。

12.他曾經用何種方式自殺過嗎？

- 汎0.沒有，或曾有一次以服藥丸或割腕方式自殺。
 汎1. 有二次或二次以上以服藥丸或割腕方式自殺；或者曾有一次以藥物、酒精、一氧化碳、撞車等方式自殺。
 汎2. 有二次或二次以上以藥物、酒精、一氧化碳、撞車等方式自殺；或者曾有一次以手槍、上吊或跳樓等方式自殺。

13.如果他曾想過自殺，是什麼原因使他沒有這麼做？

13-1.他對生命充滿熱愛。

- 汎0.經常如此。 汎1.偶而如此。 汎2.從不如此。

13-2. 他相信自己可以找到解決問題的方法，相信未來會比較快樂。

- 汎0.經常這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.從不這麼想。

13-3.他若死亡會對家庭朋友造成很大的傷害，他不願他們承受這種痛苦。

- 汎0.經常這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.從不這麼想。

14.在他的想法裡，「死」是怎麼一回事？

14-1.死後不會復活。

- 汎0.經常這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.從不這麼想。

14-2.死後會到較壞的地方去。

- 汎0.經常這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.從不這麼想。

14-3.死亡不能解決問題。

 汎0.從不這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.經常這麼想。

14-4.人死後會復活。

 汎0.從不這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.經常這麼想。

14-5.死後會到較好的地方去。

 汎0.從不這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.經常這麼想。

14-6.死亡是一件愉快的事。

 汎0.從不這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.經常這麼想。

14-7.死後可以上天堂或極樂世界。

 汎0.從不這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.經常這麼想。

14-8.死亡只是暫時的分離。

 汎0.從不這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.經常這麼想。

14-9.死亡只是生病的症狀。

 汎0.從不這麼想。 汎1.偶而這麼想。 汎2.經常這麼想。

15.最近是否有親人或要好的朋友死亡或離他而去？

 汎0.沒有。 汎1.有，那使他覺得有一點難過。

 汎2.有，那使他覺得非常難過，對他影響很大。

16.最近，他的生活中有沒有特別重大的事件？例如：轉學、搬家、與好友決裂、家中有新成員加入、家中成員長期離家、家中成員爭吵的很厲害、遺失寵物、離開父親或母親超過一星期、情感上之重要人物有嚴重疾病（或住院、死亡）、違反校規被記過、被同學圍毆或取笑、做了一些不敢告訴別人的事。

 汎0.沒有。 汎1.有，尚能應付。

 汎2.有，感到非常困擾、焦慮、悲傷、或痛苦。

17.他的父母是否有不當的管教態度（例如：毆打、侮辱或無故責罵他等）？

 汎0.沒有。 汎1.偶而如此。 汎2.經常如此

18.他的父母是否曾經對他性侵犯？

沕0.沒有。 沕1.偶而如此。 沕2.經常如此。

19.他的日常作息是否正常？

沕0.可以維持一般正常生活。

沕1.有些日常活動停止，飲食、睡眠及課業受到影響。

沕2. 作息混亂，日常生活廣泛受到影響。

20.最近他的課業成績如何？

沕0.跟以往差不多。 沕1.有一點退步。 沕2.大幅滑落。

21.他有喝酒的習慣嗎？

沕0.沒有。 沕1.一星期內有兩、三次。 沕2.幾乎天天喝酒。

22.他有嗑藥的習慣嗎？

沕0.沒有。 沕1.一星期內有兩、三次。 沕2.幾乎天天嗑藥。

23.他有抽煙的習慣嗎？

沕0.沒有。 沕1.偶而抽抽。 沕2.幾乎每天抽。

24.他與同學或同齡朋友的關係如何？

沕0.有幾個要好的朋友，有需要時他們一定會幫忙。

沕1.有幾個朋友，不是很親近。

沕2.沒有朋友。

25.他與家人的關係如何？

沕0.很好，與家人很親近，有事都會跟家人說。

沕1.還好。

沕2.很不好，家人都不理他、放棄他、討厭他，或常與家人起衝突。

26.他的健康狀況如何？

沕0.沒有特別的健康問題。

沕1.有反應性、突發性、短暫的精神或生理疾病。

沕2.有慢性的、逐漸衰退性的疾病或急性的大病

依據量表結果參考下列自殺危險評鑑表作為評估：

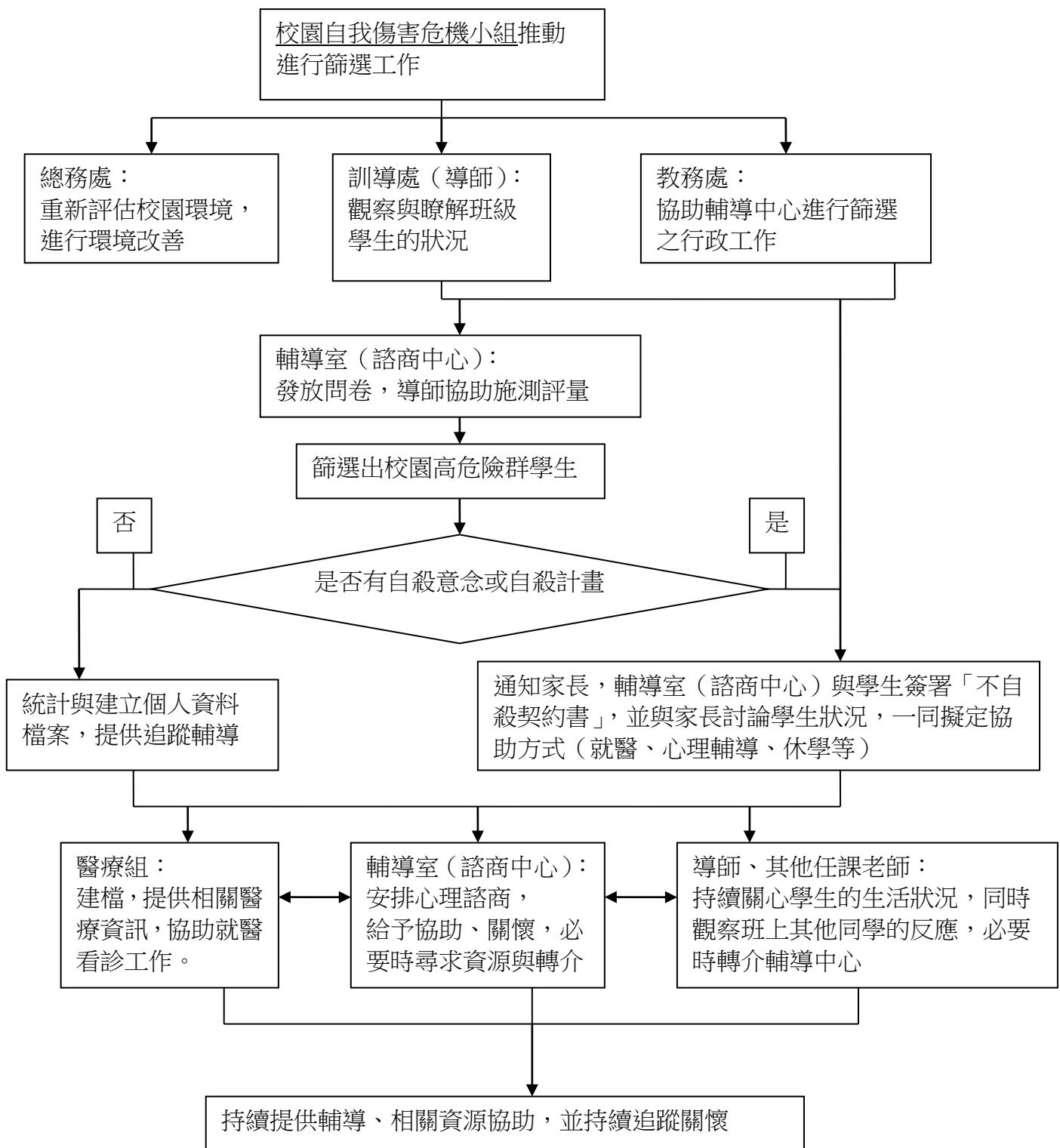
判斷項目 危機程度	低	中	高
1.自殺計畫			
A.細節	模糊、沒有什麼特別的計畫	有些特定計畫	有完整之想法，清楚訂出何時、何地及方法
B.工具之取得	尚未有	很容易取得	手邊即有
C.時間	未來非特定時間	幾小時內	馬上
D.方式之致命性	服藥丸、割腕	藥物、酒精、一氧化碳、撞車	手槍、上吊、跳樓
E.獲救之機會	大多數時間均有人在旁	如果求救會有人來	沒有人在附近
2.先前的自殺企圖			
	沒有或一個非致命性的	有許多低致命性或一個中度致命性；有重複之徵兆	有一高度致命性或許多中度致命性的
3.環境壓力			
	沒有明顯之壓力	「對環境之改變」或「失去某些人或物」有中度反應	「對環境改變」或「失去某些人或物」有強烈反應
4.徵兆			
A.日常生活之處理方法	可以維持一般生活	有些日常活動停止。飲食、睡眠、以及課業受到影響	
B.憂鬱	輕度之情緒低落	中度之情緒低落；有悲傷、受困擾、或孤獨感產生，且活動量降低	受到無希望感、悲傷及無價值感之打擊，而產生退縮或爆發性攻擊的行為
5.支持資源			
	可獲得家人與朋友幫助	家庭或朋友可幫助但非持續性的	對家庭、朋友採取敵視，中傷或冷漠之態度
6.溝通之方式			
	直接表達自殺之感覺及意圖	表示出人際間的自殺目的，如：我會表現給他們看，他們會因此而感到抱歉	內心的自殺目標（有罪惡感、無價值感）很不直接或根本不表達
7.生活型態			
	尚有穩定的人際關係、人格表現及學業表現	有藥物濫用，有衝動性之自殘行為	有自殺行為，人際相處困難
8.健康狀況			
	沒有特別的健康問題	有反應性、突發性、短暫的精神或生理疾病	有慢性的、逐漸衰退性的疾病或急性之大病

危險程度高者，盡快提供危機介入。如：生活安置、危機諮商等，同時尋求醫療資源轉介至受過專業訓練的精神科醫師處，必要時強制住院，以尋求進一步的協助。此時請各校自我傷害危機處置小組隨時警戒；預防勝於治療。

危險程度中者，積極提供進一步的心理諮商與協助，並提供危險狀況的處置。例如：避免隨手可得的工具在旁，必要時尋求外界資源轉介至受過專業訓練的精神科醫師或心理師那裡，以尋求進一步的協助。另外，校方可聯繫家長告知學生的狀況，目的是為了一同合作協助學生接受相關輔導或醫療資源。

危險程度低者，增加對該生的行為觀察，列為追蹤輔導的當事人。同時，並提供長期的心理諮商，協助當事人處理其內在心理困擾。

二、二級預防的處理流程



三、不自殺契約書範例

不自殺契約書

填表日期: 年 月 日

姓名		性別	男 女	年齡		生日	年 月 日
學號		年級		年 班		科/ 系別	
電話	住家: 手機:	地址:					

我_____與輔導老師約定，自____月____日至____月____日，無論在怎樣的情況下，我都不做出傷害或危害自己生命的行為，但是如果我發現自己情緒低落，很難控制自殺念頭、衝動或行為時，我會打電話給輔導老師、家人、朋友或師長，以尋求協助，幫助自己度過這個難關。若都找不到人時，我也會打電話到_____（學校專線）請求協助。

在緊急狀況時，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：

- 若我想自我傷害，我會先聯絡

1._____ 關係_____ 電話_____

2._____ 關係_____ 電話_____

3._____ 關係_____ 電話_____

- 必要時，我可以緊急聯絡輔導老師是：

1._____ 關係_____ 電話_____

2._____ 關係_____ 電話_____

※補充事項：

立約人：_____ 聯絡電話：_____

輔導老師：_____ 聯絡電話：_____

立約時間：民國 年 月 日 時 分

貳、危機處置階段摘要

2-1、危機處置基本概念

1. **危機**：「危機」指的是我們在面對一個突如其來的意外事件，會讓我們手足無措，甚至連原有的處事方式或資源都無法解決的狀況，我們就會將之稱為「危機」。校園自我傷害事件發生時，就是校園的重大「危機事件」之一。
2. 校園師生經歷自我傷害危機事件發生後，可能會有以下的可能結果：
 - 恢復到事發前的狀況，也就是渡過危機回到生活常軌。
 - 有時危機也是轉機的開始，校園不僅渡過危機，同時在這個自我傷害事件中有所學習、體會、成長，而出現一個新的局面，這也是危機處置的最高境界。
 - 經歷自我傷害事件後，讓自己陷入恐懼、退縮、崩解中，而無法走出這個陰霾，受困其中。有人會選擇傷害自我、逃避、甚至因此而精神崩潰、瓦解等；這是我們所不願見到的。
3. 自我傷害危機處置的原則：
 - 掌握時限即刻介入。
 - 幫助校園師生適應現況，並協助校園生活回到常軌。
 - 把重點放在現在的問題上，不去追溯原因，或怪罪他人。
 - 先解決最重要的問題。
 - 提供、教導師生因應問題的能力。
 - 迅速、簡短地蒐集相關危機的資訊，並以實際行動做介入。

2-2、校園自我傷害處理作業流程

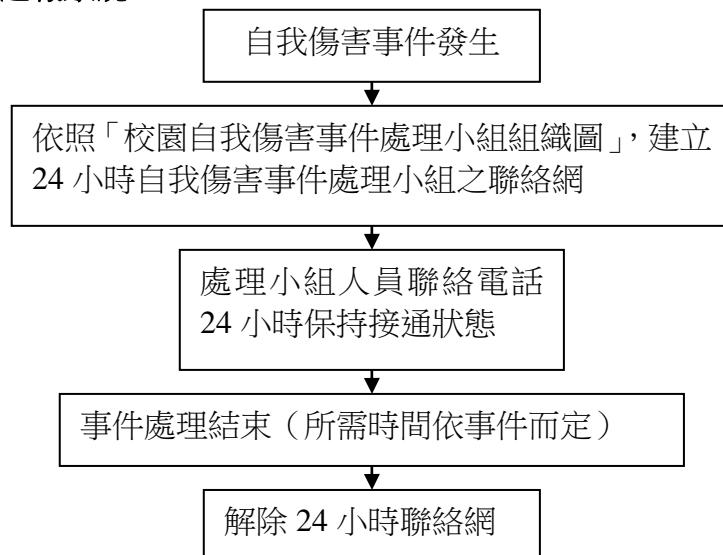
當自我傷害事件發生當時，就是進入危機處置階段，可依據本手冊標準化流程進行之，詳見第 63 頁。

2-3、自我傷害危機處置小組會議注意事項

1. 會議之前，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，並做簡要記錄。
3. 將事發過程以簡要文字摘記，供各組人員參考。
4. 各組依照會議分組任務規劃行動。
5. 需回報各組處遇狀況，以保訊息流通。

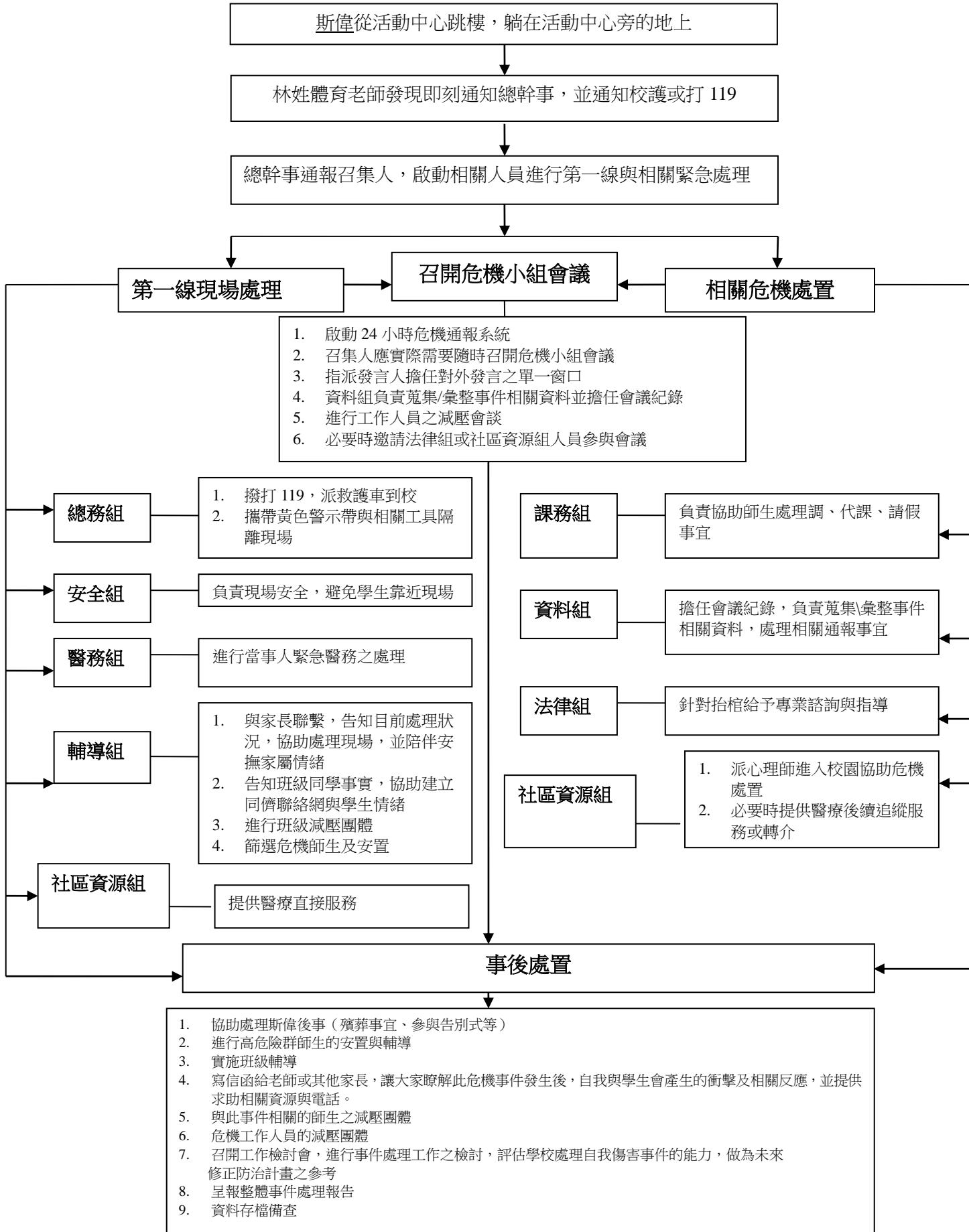
6. 提供教職員工的支持空間。
7. 對家長可以提供紙本資訊與親職輔導。
8. 避免在大型集會或透過播音系統公布訊息，以免訊息以訛傳訛。
9. 在員工、學生、家長的個人小型非正式集會中發佈訊息，要坦率並提供客觀事實描述。
10. 自殺受害者班級需有人陪伴、帶領，使他們有機會說出此事件產生的影響與衝擊，協助班級學生建立支持聯絡網絡，並告知緊急通報系統。
11. 在學校安排諮商室，提供個人及團體諮商。
12. 對媒體及家長強調的重點：其如，接受遺憾事件已經發生，目前需要關注需幫助的部分，以及預防教育。
13. 通知學校自我傷害事件發生事實，並公布校方處置計畫。
14. 對全體學生做正式公告，公告前先與家長討論可公布的內容。
15. 緊急流程需要詢問下列問題：
 - 如何確認出自殺事件中的所有相關人員？
 - 「何時」以及「如何」來公布死亡訊息？
 - 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？
 - 紀念活動要如何組織與傳達？
16. 小組工作人員在會議中做減壓團體。

2-4、24 小時通報系統



2-5、校園危機事件發生實際案例說明：以自殺身亡為例

斯偉危機處置流程圖



斯偉危機處置信函範例：

親愛家長您好！

本校九年____班學生斯偉於____月____日於下午____從活動中心墜樓自殺身亡，使我們都感到十分悲慟，根據我們過去的經驗，學生在這突發事件發生後，都會產生極大的震撼與衝擊，甚至有的學生開始會出現莫名的擔憂與害怕，因此，我們想提供您一些知識，方便您了解您孩子的狀況，讓您更了解與接納孩子的反應，共同協助孩子渡過這突發事件可能帶來的影響。

在經歷這個突發事件後，您的孩子可能出現以下情形：

1. 上高樓會感到害怕與恐懼，甚至會對同學墜樓死亡有很多的想像。
2. 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
3. 無法專心課業、甚至成績退步。
4. 懷疑生命的意義，例如會問：「活著做什麼？」、「人好像隨時會死？」。
5. 木然、沒有反應、沉默、退縮。
6. 擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。
7. 不想上學。
8. 喜歡與同學交談、竊竊私語，甚至手機費增加。
9. 生理的反應，如肚子痛、經痛、胸悶等。
10. 回想起過去親人過世的經驗。
11. 腦海中會一直重複意外發生的經過而無法控制。

如果您的孩子有以上的行為出現，請放心，這些行為在突發事件發生後出現都是正常的，讓我們一起陪伴與關心孩子的心情，你可以試試看下面的方法：

1. 讓孩子知道意外事件發生，可能會出現上述所描繪的症狀，因為此事件太突然，所以這些反應都是正常的。
2. 主動詢問孩子，意外事件發生後的反應。
3. 花時間去陪伴觀察孩子。
4. 提醒孩子有任何需要你會和他一起面對。
5. 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。
6. 甚至可以和孩子討論有關他們對死亡的看法。
7. 鼓勵孩子將任何的困惑都可以提出和你、老師一起來討論。
8. 接受孩子的情緒、行為反應。

若您感覺孩子有一些情緒反應，請試著了解與接受他，若孩子持續出現上述反應，超過二星期以上，請您與輔導室聯絡，我們可提供的服務有：

1. 專題講座：例如「家長如何協助子女面對同學意外身亡的心情調適」。
2. 心理危機減壓團體：協助您和孩子減輕面對危機事件的壓力。
3. 個別輔導：針對需要的學生，提供合適的諮詢、輔導與服務。

突發意外發生時，學校會盡快提供學生心理減壓服務，是為了協助學生了解意外事件發生後，自己出現的身心反應其實是大多數人都會出現的，並讓學生心情能有一疏通的管道，以避免於日後影響學習，甚至學測考試。事先的預防工作是重於事後的補救，如果您有以上需求或任何疑問，請您與輔導室聯絡。電話：_____，聯絡人_____，請多加利用！

（學校名字）輔導室（諮商中心）

年 月 日

參、事後處置階段摘要

各校自我傷害事件發生後，可從減壓團體、參與告別式、高危險師生群的處置三方面來著手進行，其工作要點如下：

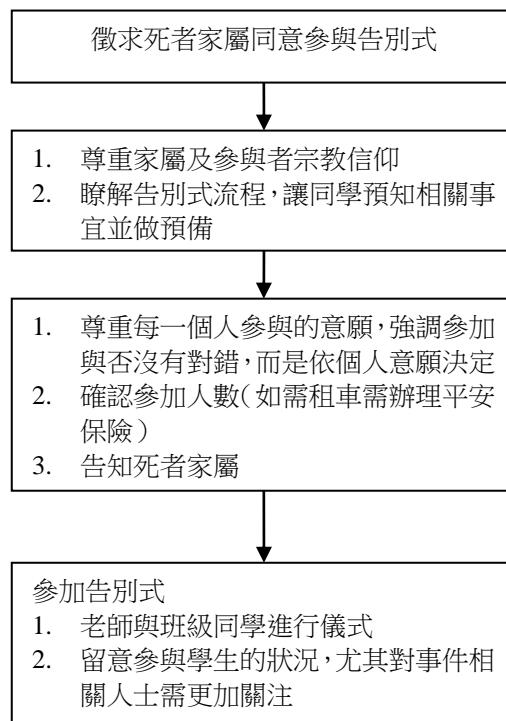
3-1、自我傷害事件後之減壓團體

由於此意外事件會對校園師生產生衝擊，因此建議事件發生後 1-7 天（理想時間在 72 小時內）進行減壓團體，團體時間約 1.5~3 小時。

減壓團體有標準程序，且是一個結構性的小團體，團體人數以 3~12 人為宜。可依照參與對象的年齡及特性來選擇用語言式或非語言式（如：繪圖）的減壓團體，以期讓成員瞭解事件發生後會產生的衝擊與反應，教導成員辨識自我狀態，並進一步篩選出需要進一步轉介個別諮商或心理治療之相關人士。詳細流程參照第三章第一節（見第 42 頁）。

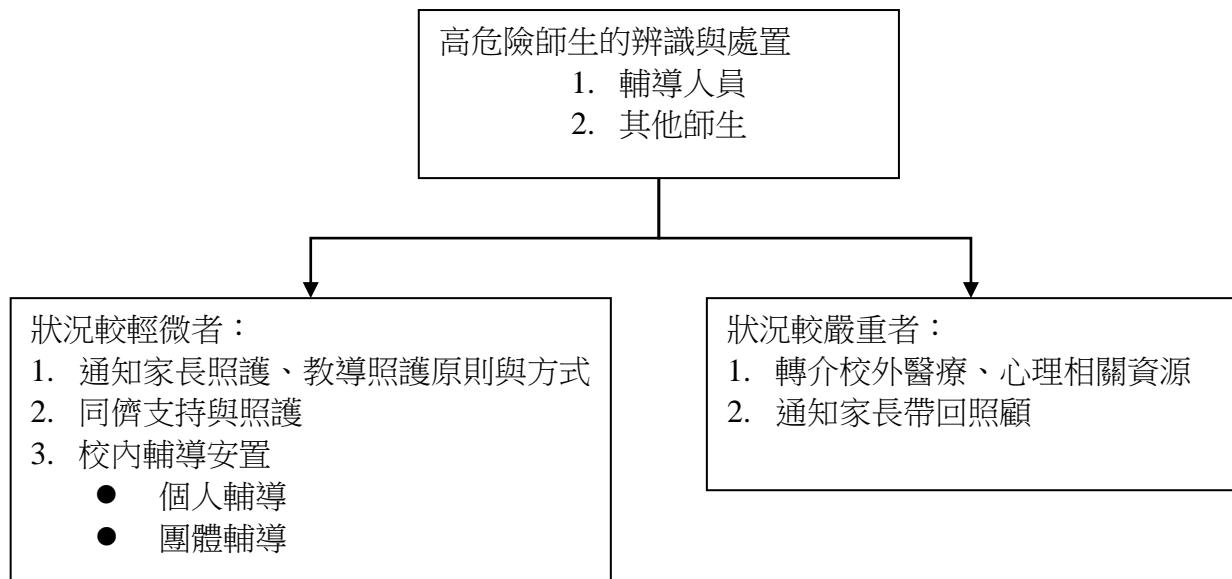
3-2 參與自殺身亡者之告別式簡約步驟

參與告別式，是一種真實面對死亡的具體儀式，但仍須徵得死者之家屬同意及同學（同事）之個人意願來決定，其簡約步驟如下：



3-3、高危險群師生的處置與輔導

在校園自我傷害事件發生後，過往傷痛經驗可能會被引發，因此，教師可以透過「急性壓力障礙篩選問卷」、「創傷後壓力疾患篩選問卷」（引自 <http://www.geocities.com/dochung/stress.html>）對師生加以辨識與篩選，必要時需即刻作轉介，以避免意外再次發生。



急性壓力障礙篩選問卷

此份問卷為：評量學生 評量當事人家屬 評量老師

其他_____

姓名：	年齡：	教育程度：	檔案編號：
居住地：	家庭成員人數：	存	歿

指導語：

假如你懷疑在你周遭的人可能遭受到急性壓力反應障礙的困擾時，請仔細的詢問自己以下的問題：

	是	否
1. 這個人是否經歷過或看到令人相當可怕或恐怖的創傷事件？	汪	汪
2. 在創傷事件期間或創傷事件過後，這個人是否曾有情緒麻木的表現或缺乏任何情緒的反應？	汪	汪
3. 這個人是否看起來精神恍惚或對周遭環境毫無覺察？	汪	汪
4. 這個人對於他自己或環境的描述是否有所不同、是否有所改變、是否不切實際或是談論如夢境般的內容？	汪	汪
5. 這個人是否無法回憶起創傷事件發生時的重要細節？	汪	汪
6. 這個人是否一再地經歷創傷歷程，以反覆的創傷景象、不合理思考、惡夢、或錯覺？	汪	汪
7. 這個人對於創傷事件的提醒感到相當的不安，並且以答非所問的方式來避免任何可能觸及創傷記憶的威脅。	汪	汪
8. 這個人是否有明顯的焦慮症狀，諸如：入睡困難、無力感、易怒、精神不易集中或是較高度警覺？	汪	汪

附記：

假如這些問題，你的回答為「是」愈多，當事人可能有急性壓力障礙症的可能性愈高。你必須儘快可能的將這個人帶至有受過專業訓練的精神科醫師或心理師那裡，以尋求進一步的協助。請記住！早期治療，可以預防日後所衍生的長期心理問題。

創傷後壓力疾患篩選問卷

此份問卷為： 評量學生 評量當事人家屬 評量老師 自我評量

其他 _____

姓名：	年齡：	教育程度：	檔案編號：
居住地：家庭成員人數：存 殤			
指導語： 假如你（或周遭的親友）已經經歷或看到令人相當恐懼與不安的創傷事件時，創傷後壓力疾患可能已經成為你或他們的問題，假如你有此懷疑時，請仔細地詢問自己以下的問題：			
是 否			
A. 群			
1. 你是否不斷地再經歷此傷痛事件，如：一再地出現創傷情景、哀傷的夢境？	是	否	是
2. 你是否因與創傷事件有關的任何事情，如：象徵、相似處等，一再被提醒而感到相當困擾？	是	否	是
3. 你是否試著逃避或談論與創傷事件有關的事情？	是	否	是
4. 你是否逃避任何會提醒你與創傷事件有關的活動、場所或人群？	是	否	是
5. 你是否無法回憶起創傷事件發生時的重要細節？	是	否	是
B. 群			
6. 你是否失去或降低以往在生命中經常參與活動的興趣？	是	否	是
7. 你是否覺得與他人已分離或疏遠？	是	否	是
8. 你是否覺得無法表達特定的情緒，如：悲憫之心或愛的感受？	是	否	是
9. 你是否覺得你已無法過一個正常的生活，擁有美滿的婚姻、小孩或事業？	是	否	是
C. 群			
10. 你是否無法好好入睡、較易怒、無法集中精神或神經質？	是	否	是
D. 群			
11. 你的症狀是否已經持續超過 1 個月？	是	否	是
12. 這些事件是否造成你很大的煩惱或者干擾到你的工作、讀書、與他人互動或是參加過去經常參與活動的興趣？	是	否	是
附記： 假如你在上述各組群中，你至少有一題回答為「是」者，則創傷事件後所造成的影響可能已經圍繞在你（或親友）的周圍；最好的解決方法是找受過專業訓練的精神科醫師或心理師，以協助你走出難關，切勿等到更多的症狀出現或以自我傷害的方式，（如：酗酒、嗑藥）來處理自己所面臨的壓力！			

校園自我傷害防治處理手冊

委託單位：中國輔導學會

主 編：文化大學心理輔導學系

編輯顧問：文化大學心理輔導學系

文化大學心理輔導學系

台北市立內湖高中輔導主任

編輯委員：文化大學心理輔導學系

原台北市立麗山國中輔導主任

資深臨床心理師

審查者：師範大學心理與教育學系

師範大學心理與教育學系

編輯助理：文化大學心理輔導所碩士班

文化大學心理輔導所碩士班

賴念華副教授

劉焜輝教授

周麗玉副教授

蔡閨秀老師

賴念華副教授

曾明惠老師

黃龍杰心理師

陳秉華教授

許維素副教授

郭珮婷

高智龍