

國立新竹女子高級中學「校園學生憂鬱與自我傷害三級預防」實施計畫

107.9.19 學生輔導工作推行委員會會議修訂通過

108.9.24 學生輔導工作推行委員會會議修訂通過

109.3.10 學生輔導工作推行委員會會議修訂通過

110.9.29 學生輔導工作推行委員會會議修訂通過

110.11.2 校園學生憂鬱與自我傷害三級預防推動小組會議修訂通過

壹、依據：

一、教育部 100 年 8 月 9 日臺訓（三）字第 1000131484 號函辦理

二、教育部 103 年 2 月 5 日臺教國署學字第 1030005260 號函辦理

貳、目的：

一、以三級預防概念及教學輔三合一之理念，制定校園自我傷害防治處理機制，強化處理校園學生憂鬱、自我傷害事件之能力。

二、結合學校行政及社區資源，建構輔導資源網絡，提供多元輔導管道，以預防校園自我傷害事件發生並協助危機事件之處理。

三、增進教師、教官及學輔業務人員之輔導知能，培養對學生自我傷害事件的敏察度，提升對學生問題之辨識能力及危機處理技巧，以能及時提供必要之協助與輔導。

參、校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作組織與實施：

一、成立「三級預防推動小組」，成員包含：校長、秘書、教務主任、學務主任、總務主任、輔導主任、圖書館主任、主任教官、教學組長、生輔組長、衛生組長、庶務組長、教官、護理師、輔導教師等人推動學生自我傷害三級預防工作。

二、三級預防工作策略與行動方案：

（一）初級預防：

1. 目標：增進學生心理健康，免於憂鬱自傷。
2. 策略：增加保護因子，降低危險因子。
3. 行動方案：

負責單位	實施內容
校長室	一、指示成立校園自我傷害三級預防推動小組與危機處理小組，研商校園憂鬱、自我傷害防制相關措施，並建立事件危機處置與事後處理流程。 二、主導整合校內資源，強化各處室合作機制。
教務處	一、規畫學科融入課程，提升學生抗壓能力(堅韌性與問題解決能力)與危機處理、憂鬱及自殺防治能力。 二、協助各科教師疏導學生課業壓力、降低考試焦慮、減少失敗挫折感。
學務處	一、設置通報窗口、擬定校內查察策略及通報流程(含保密/保護機制)，宣導校內相關資源訊息，並提供師生緊急聯繫電話、管道資訊、設立與宣導 24 小時求助專線(03-5456603)。 二、建立校園危機事件處理運作機制與運作流程及全校緊急事件處理通報資料，成立校園自我傷害危機處理小組，舉辦訓練課程或模擬演練(如附件一)，使小組成員熟悉校園自我傷害預防處理、危機處置及事後處理的流程。 三、透過親師座談會，向家長介紹有關維護身心健康及預防自我傷害行為發生之

	相關資訊。 四、加強舉辦心理衛生專題演講、座談、電影欣賞及健康促進等活動，協助提升學生紓壓及挫折容忍力。 五、舉辦新生始業輔導、班級幹部訓練、社團活動，協助學生適應校園生活並能善用學校各項資源。 六、透過班週會、社團或配合主題式活動，進行各項生命教育議題討論或體驗。 七、強化學務會議功能，增進導師對學生生活狀況的瞭解，及問題處理之協助。 八、加強校園巡邏，並熟悉事件發生時之處理流程。
總務處	一、檢視並改善校園各項設施安全之維護，避免不良環境的產生。 二、校園警衛夜間巡邏，若發現異狀立即連繫校安人員。
輔導室	一、訂定校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫。 二、成立校園自我傷害三級預防推動小組，舉辦相關主題之教師輔導知能研習及提供資訊，增進全體教師(含導師及教官等相關人員)對憂鬱與自我傷害之辨識及危機處理知能。並提供教師情緒管理知能、教導如何處理學生或同儕自我傷害事件、及哀傷輔導的基本方法。 三、落實各年級輔導工作，透過課程或活動實施心理健康、情緒管理、壓力調適、同儕溝通、尊重生命、提高挫折容忍力、增進問題解決能力等預防宣導。 四、彙整相關資源網路，並向全校師生宣導。 五、透過家長讀書會或親職教育資料，宣導有關自我傷害防治的資訊。
圖書館	一、採購有關「憂鬱症」、「生命教育」、「性別平等教育」、「青少年問題」等主題圖書供師生借閱。 二、推動閱讀及讀書心得比賽，思考生命的意義及尋找生命的典範。
導師	一、積極參與有關憂鬱與自我傷害防治研習活動，以期對學生行為有正確認識。 二、實施生命教育，與學生探討生命的意義與價值，向學生澄清錯誤觀念。 三、留意學生日常狀況及出缺席情形，與家長及任課教師保持密切聯繫。 四、給予學生支持、關懷與傾聽，掌握班上學生的身心狀況。 五、營造班級歸屬感與凝聚力，加強情緒支持的氣氛。 六、提升憂鬱與自我傷害辨識能力，並能及時通報轉介。
教職員工	一、參與校園危機事件流程課程或演練，並熟悉相關程序。 二、積極參與有關憂鬱與自我傷害防治研習活動，提升憂鬱與自我傷害辨識能力，並能及時通報轉介。 三、留意學生課堂表現，並隨時與導師保持聯繫。 四、積極參與認輔工作。

(二) 二級預防：

1. 目標：早期發現、早期介入，減少憂鬱自傷發生或嚴重化之可能性。
2. 策略：篩選高關懷群學生，即時介入。
3. 行動方案：

負責單位	實施內容
校長室	一、針對高關懷學生，指示學務人員、輔導教師、導師、任課教師等依據校園自我傷害事件緊急處理要點進行輔導。 二、為了尊重個案之隱私權，提醒處理個案的相關人員遵守保密的專業倫理。
教務處	一、協助導師、輔導教師篩選高關懷群學生。 二、會同導師、輔導教師對高關懷群學生進行輔導，並提供課業協助。 三、提醒教師遵守保密的專業倫理。
學務處	一、協助導師、輔導教師篩選高關懷群學生。 二、會同導師、輔導教師對高關懷群學生進行輔導，給予支持關懷，並參加個案會議、商討輔導流程分工，及監督有關人員依據緊急事件處理要點處理高關懷群個案。 三、協助導師建立高關懷群學生支持網絡，提供相關人員聯繫方式。 四、提醒導師遵守保密的專業倫理。 五、提升導師、教官、學生、教職員、家長之憂鬱辨識能力，以協助觀察篩選。
總務處	一、重新評估校園是否存有危險狀況並加以改善。 二、熟悉事件發生時之處理流程。 三、提醒職員工遵守保密的專業倫理。
輔導室	一、高關懷群篩選及時介入：針對學生特性、校園文化及資源，規畫合適之高風險學生篩選方法，針對高關懷學生早期發現、早期協助，必要時進行危機處理。 二、提升導師、教官、學生、教職員、家長之憂鬱辨識能力，以協助觀察篩選。 三、輔導與諮商： （一）對適應欠佳或有自殺意圖但未付諸行動者：進行個別會談，主動提供關懷、支持、傾聽、陪伴、增加學生現實感、聯絡家長並告知正確的陪伴態度，適時轉介相關資源。 （二）對近六個月內自殺未遂者：評估該傷害對其心理的影響、共同策劃復健計畫、協助個案適當轉介。 四、整合校內外及社會資源，聘請專業人員(如：臨床心理師、諮商心理師、社工、精神科醫師等)到校服務，提供個案進一步心理諮商與治療。

(三) 三級預防：

1. 目標：預防自殺未遂者與自殺身亡的周遭朋友或親友模仿自殺。
2. 策略：建立自殺與自殺企圖之危機處理與善後處置標準作業流程。
3. 分為高危險群尚未採取行動、自殺未遂、與死亡個案。

負責單位	實施內容
校長室	一、指示總幹事(學務主任)召開校內危機處理小組會議，研討處置事宜。(如附件二、三) 二、為了尊重個案之隱私權，提醒處理個案的相關人員遵守保密的專業倫理。 三、對校內公開說明與教育輔導，以降低自殺模仿效應。

教務處	一、參加危機處理小組會議。 二、當事人精神狀況穩定，可安排相關課業補救措施。 三、提醒教師遵守保密的專業倫理。
人事室	一、針對因此事件造成心理情緒反應異常的教師給予適切的關心與支持。
學務處	一、啟動危機處理機制，立即連絡相關人員，送醫急救→通知家長→現場的保持與清理→課業相關問題的處理。 二、召開危機處理小組會議。 三、依校園安全及災害事件通報作業要點與行政院衛生署函頒「自殺防治通報轉介作業流程」(含「衛生署自殺防治通報轉介流程圖」、「自殺暨高危險群個案通報單」及「自殺個案轉介回覆表」)進行通報與轉介；學生自殺死亡事件應填具「學生自我傷害狀況及學校處理簡表」。 四、召開導師會議公告事件，建立處理共識，並建立資料檔案，掌握師生事後反應、生活作息動態及安全問題，適切調整校內氣氛，轉移注意力，並連絡家長告知學校之關心及可能協助之事項。 五、自殺未遂當事人處理：當事人住院時，前往探視並與醫院保持聯絡，瞭解當事人身體恢復狀況。 六、事後相關事宜處置：若個案死亡，聯繫家長協助處理後事(殯葬事宜、參與告別式等)。 七、提醒導師遵守保密的專業倫理。 八、召開工作檢討，進行事件處理工作之檢討，評估學校處理自我傷害事件的能力，做為未來修正防治計畫之參考。
總務處	一、參加危機處理小組會議。 二、評估校園是否有安全疏失，並加以改善。 三、紀錄事件現場的處理情形、配合處理喪葬事宜、調整事件發生現場環境，避免環境造成之心理陰影。 四、提醒職員工遵守保密的專業倫理。
輔導室	一、轉知校長及學務處啟動危機處理機制。 二、參加危機處理小組會議，提供相關訊息，並在課堂中提供學生正確資訊。 三、評估高危險群師生，並做合適處置。 四、依學生不同狀況提供協助： (一)已有自殺計畫者： 1. 進行危機處理，包括：注意是否需要安排住院與藥物治療、避免其獨處或接觸自殺途徑，必要時與之訂定不自殺契約。 2. 安排進一步的心理諮商與治療。 3. 提供出現自殺計畫者 24 小時求助專線等求助管道。 (二)對於自殺未遂者： 1. 安排當事人後續個別諮商，或轉介其他輔導資源。 2. 與家長定期連絡，討論當事人的狀況以及出院後的處置方式。 3. 建立當事人的同儕支持及關懷系統。

	(三)視情況進行下列相關事宜處置： 1. 實施班級輔導，提供心理衛生教育，並教導學生協助當事人之策略。 2. 辦理與此事件相關師生之減壓團體。 3. 辦理服務此類學生之輔導教師支持團體。 四、對於死亡個案之協助與處置： (一)進行安心講座，讓全校教職員理解此危機事件發生後，自我本身與學生可能會產生的衝擊及相關反應，並提供相關資源與電話，及預防再自殺教育。 (二)視情況申請「校園危機處理安心服務小組入校服務」，以協助進行安心班輔及安心團體。 (三)發放安心文宣，協助全校學生及家長理解此危機事件發生後，自我本身與學生可能會產生的衝擊及相關反應，並提供相關資源與電話，及預防再自殺教育。 (四)辦理高風險群學生之安心班輔及安心團體。 (五)辦理與此事件相關教師之減壓團體。 (六)辦理危機工作人員之減壓團體。 六、遵守保密的專業倫理。
導師	一、配合危機處理小組，用開放的態度面對問題，陪伴學生成長。 二、自殺未遂狀況處置： (一)當事人住院時，固定前往探視並與家長保持聯絡，瞭解當事人恢復狀況。 (二)協助家長處理相關行政事務，如：請假或休學。 (三)與家長定期連絡，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，告知班上同學，讓班級學生有所準備。 (六)建立當事人的同儕支持及關懷系統。 (七)會同輔導教師與班上學生進行討論，讓學生發洩情感及分享想法，或進行祈福活動，並說明求助管道。如有學生不想參與，則尊重其意願。 (八)與班上學生得到共識，避免眾說紛紜，造成不必要的誤傳與揣測。 (九)提醒學生保持警覺，如發現同學有異狀，隨時向學校報告。 (十)對全班學生保持關注，並隨時省察自己的情緒，在需要時主動求助。 (十一)安排適當的時機與班上學生討論個案返校後的相關事宜。 (十二)個案回校後，多給予關心，切忌給予標籤。 三、對死亡個案的狀況處置： (一)會同輔導教師進行班級輔導，讓學生適當宣洩情感及分享想法，並說明求助管道。如有學生不想參與，則尊重其意願。 (二)對於與死亡個案較密切的學生、或與其有過節的學生、特別敏感的學生，進行追蹤與輔導。 (三)對全班學生保持關注，充分給予溫暖，共同努力走出不幸的陰影。 (四)視班級狀態，配合危機處理小組帶領學生參加祭奠、追悼或祈福儀式。 四、遵守保密的專業倫理。
任課教師	一、參加安心講座理解此危機事件發生後，自我本身與學生可能會產生的衝擊及

	相關反應，並知悉相關資源與電話。 二、協助自殺未遂狀況： (一)支援導師照顧班上其他學生，鼓勵學生適時求助，引導學生認清自我傷害並非解決問題的方法。 (二)隨時留意自己的情緒，並適時向有關人員尋求協助。 (三)若個案已康復返校，避免給予標籤。 三、協助死亡個案狀況： (一)事件發生時，支援導師照顧班上其他學生。 (二)在課堂中轉知輔導室資訊，提供學生正確資訊，鼓勵學生適時求助。 (三)對全班學生給予關心、支持，一起努力走出此事件的陰霾。 四、遵守保密的專業倫理。
--	---

肆、校園學生憂鬱與自我傷害危機處理工作組織與執掌：

一、成立「**危機處理小組**」，成員包含校長、秘書、教務主任、學務主任、總務主任、輔導主任、圖書館主任、主任教官，並視當次事件所需，加入教學組長、生輔組長、衛生組長、庶務組長、教官、護理師、輔導教師、導師或其他人員以進行危機處理。

二、校園自我傷害「**危機處理小組**」成員與執掌表：

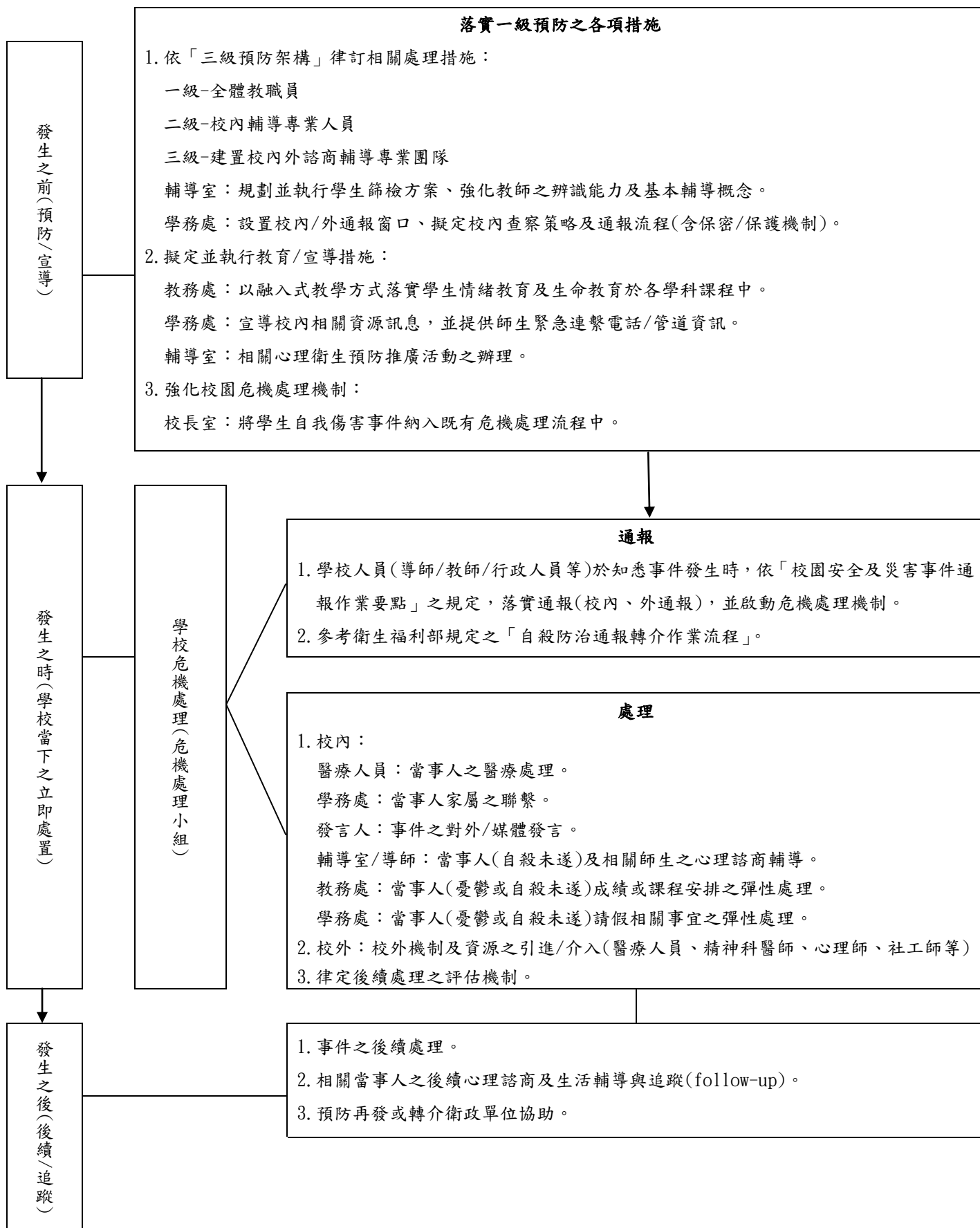
組織	職掌	分工
召集人	1. 負責事件處理總指揮。 2. 召開緊急處理會議，瞭解危機處理進度，並且安排人員進行事件之行政通報事宜。 3. 與總幹事兩人彼此聯繫，給予需要的行政資源與支持。 4. 指定人員對外發言。 5. 與總幹事、發言人溝通，決定消息發布及媒體應對內容。 6. 在事件被媒體報導之前，向督學與主管科室負責人提出口頭報告。	校長
總幹事	1. 襄理一切小組事務。 2. 依事件類型決定啟動相關組員以進行事件之處理。 3. 決定介入策略，發佈需要執行的任務。	學務主任
發言人	1. 負責事件處理對外發言之單一窗口。 2. 視需要發佈新聞稿。	秘書/校長 指定人選
資料組	1. 處理相關各項通報事宜。 2. 呈報事件處理報告。 3. 負責事件資料及各項會議之紀錄與彙整。	生輔組
安全組	1. 負責事件現場與善後之各項安全項目。 2. 通知家長並陪同進行後續處理。 3. 在警方到來前，維持事件現場的秩序。 4. 管制事件現場人員的進出。	教官室

	5. 避免師生推擠或毀壞現場之完整。 6. 協助陪同警方進行相關處理。	
總務組	1. 負責校內外之聯絡與相關之總務工作。 2. 提供事件處理所需之各項支援(如：器材、用品等)。 3. 負責拉起隔離區域的布條，防止非相關的師生進入現場。確保事發現場的完整。 4. 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。	總務處
醫療組	1. 負責緊急救護處理。 2. 對情況輕微者，請當事人至保健中心進行傷口之緊急包紮。 3. 對情況緊急者，進行現場急救處理，並通報校外醫療單位。 4. 協助相關醫療處置事宜。	健康中心 護理師
課務組	1. 規劃生命教育融入課程，提升學生抗壓能力與危機處理，及自我傷害之自助與助人技巧。 2. 負責因事件之發生，相關課務調整之處理，協助受到影響的教師、工作人員等，進行調代課、請假事宜。	教務處
輔導組	1. 篩選與評估需要接受輔導之相關人士。 2. 協助危機處置相關資源的轉介與運用，結合社區資源，尋求諮詢，或進行直接服務。 3. 進入事發現場，協同處理自殺或自傷學生，陪伴與支持家長。 4. 進行安心講座。 5. 發放安心文宣。 6. 進行安心團體。 7. 進行安心班輔。 8. 篩選高風險師生並安排相關輔導措施。	輔導室
資源組	(一)校內資源組 1. 負責校內相關事務之救助、學生保險等協調工作。 2. 負責校內其他學生相關輔導事項。	學務處 導師及校內 教職員工
	(二)校外資源組 包含家長會、社區心理衛生中心、醫院、警察局、法律顧問及其他相關社區機構，提供直接、間接服務與相關協助及諮詢。	家長會 社會資源

伍、實施經費：由本校相關業務經費項下支應。

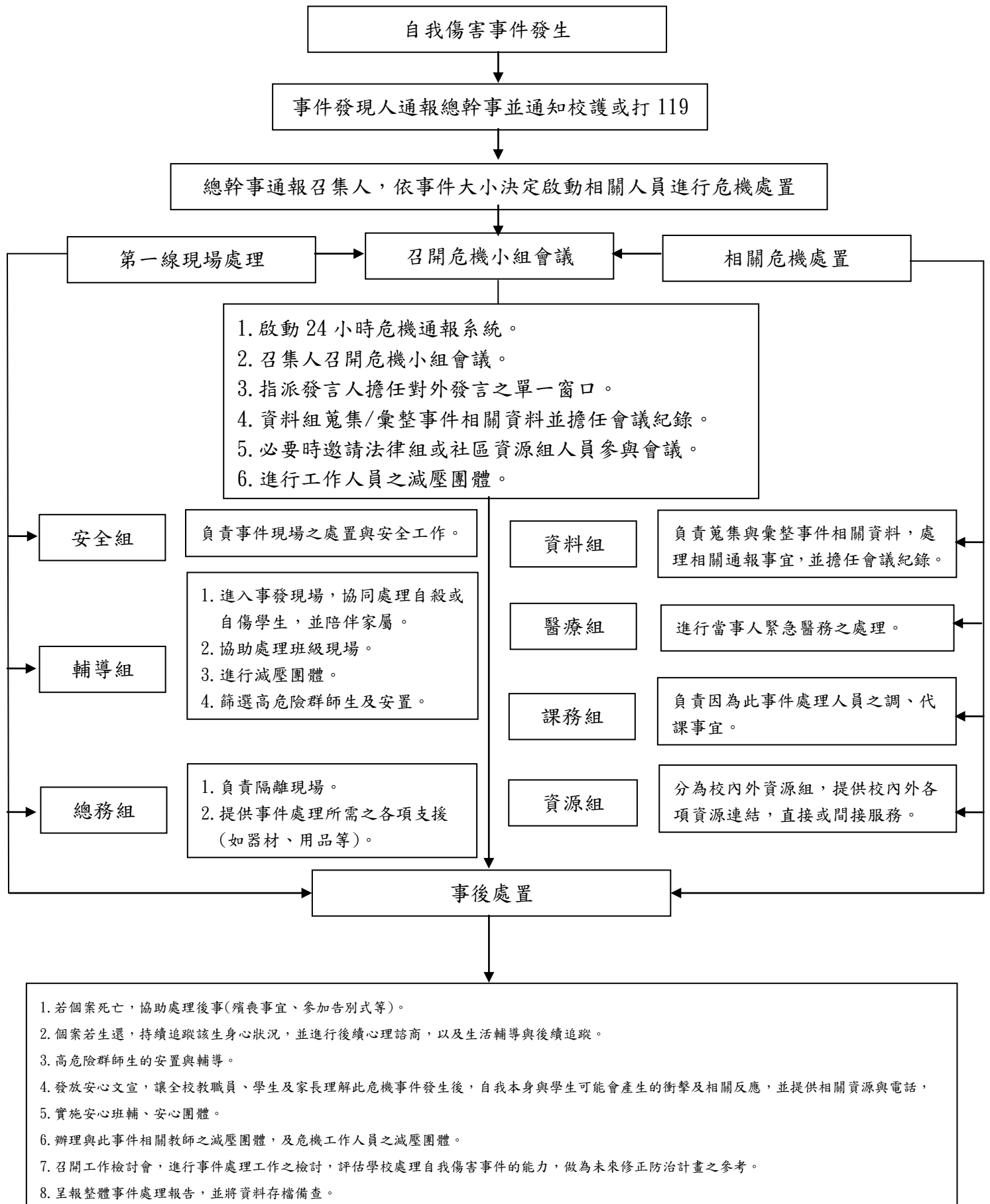
陸、本計畫經學生輔導工作委員會會議討論通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

學生自我傷害防治處理機制流程圖



附件二

校園自我傷害危機處置標準化作業流程



附件三

教育部國教署北區學生輔導諮商中心暨新竹區駐點服務學校

校園危機事件工作檢核記錄表

1091109 修改

填寫學校		填寫人		填寫日期	年 月 日
介入項目	項目內容	主責單位	啟動時間	說明	
一、校內危機現場處理(無則免)	危機場域控制與緊急聯繫	教官室 學務處	事發當下 月 日 時	1. 接獲訊息後即刻前往事件現場，瞭解狀況並及時處理，視需求現場管制。 2. 通知家長，陪同家長進行後續事務處理。	
二、校內危機處理會議	校長召開校園危機事件處理小組會議	校長 校園危機處理小組	月 日	1. 建請校長啟動校園危機事件處理流程。建議事發後一周內每日召開一次確認最新狀況。 2. 召開會議協調處室分工。	
三、通報	進行相關校安或社政通報	教官室 輔導室	月 日		
四、宣布事實	全校演說 1. 全校師生宣布事情樣貌 2. 進行默哀、祈福或相關活動 3. 安心演說	校長 學務處 輔導室	月 日	1. 輔請校長擔任演說人。 2. 在封閉空間進行。 演說內容： 簡述事件、可能產生之身心反應及面對事件的應對提醒。	
五、班級任課人員會議/導師會議	說明目前學校危機處理進度及未來72小時內進行之各項危機處理工作項目。	輔導室	宣布事實後 1至3日	1. 協助任課教師/導師瞭解「重大壓力後的壓力症狀」，以及早辨識特殊個案學生。	

六、安心服務	安心 1: 安心講座 (對象:全體教職員工)	輔導室	月 日	1. 評估相關師生狀況後辦理。 2. 學生、老師、家長應分開辦理。 (請參考安心講座開場白、PPT。)
	安心 2: 安心班輔 (對象:學生以班級為單位)	班導師 輔導老師	月 日	1. 實施對象: 事件者班級同學 2. 請導師共同參與。 (請參考安心班輔流程、活動單。)
	安心3:安心文宣	輔導室	月 日	1. 輔導室整理、編印、發放 2. 學生、教師、家長版
	安心 4: 安心(減壓)團體 (10 人一組)	輔導室	月 日	邀請對象: 1. 學生組:事件者班級學生、 在場目睹學生、校內摯友。 2. 教職員組:事件者班級導師、 任課老師及參與事件處理之教職員。
	安心5:安心諮詢	輔導室	月 日	1. 導師或任課老師轉介。 2. 師生自行尋求協助者。
七、班級道別	班級道別活動	輔導室 導師	月 日	1. 與導師討論活動流程分工。 2. 告別式前一天教室內辦理。 (第四節11:00-12:00尤佳) 3. 搬離事件者課桌椅。
八、家庭訪視	1. 至喪家探訪致哀 2. 瞭解有無相關需求需 學校提供協助	校長 家長會	月 日	斟酌辦理
九、課程調整	1. 因應相關活動而需調 整課程。 2. 通知相關任課教師	教務處		
十、公開發言	若有相關新聞媒體欲瞭 解,請由全校統一窗口進 行發言。	校長室 秘書		

備註：本檢核表提供申請學校及出隊人員了解之用，後續仍有校園安全檢視、校長的一封信、生命教育、重大事件後的壓力症狀反應檢核等，學校持續處理與追蹤，並視需要轉介其他資源。

國立新竹女子高級中學危機處理聯絡網



附件五

一、新竹地區精神醫療與諮商資源

醫療機構(精神/身心科)	縣市	區域	地址	連絡電話
新竹馬偕紀念醫院	新竹市	東區	光復路二段 690 號	03-6889595
臺大醫院新竹分院	新竹市	北區	經國路一段 442 巷 25 號	03-5326151
新竹新生醫院	新竹市	北區	西門街 120 號	03-5222637
國軍新竹地區醫院	新竹市	北區	武陵路 3 號	03-5348181
新竹國泰醫院	新竹市	北區	中華路二段 678 號	03-5278999
新中興醫院	新竹市	北區	興南街 43 號	03-5213163
中國醫藥大學新竹附設醫院	新竹縣	竹北市	興隆路一段 199 號	03-5580558
東元綜合醫院	新竹縣	竹北市	縣政二路 69 號	03-5527000
臺北榮民總醫院新竹分院	新竹縣	竹東鎮	中豐路一段 81 號	03-5962134
臺大醫院竹東院區	新竹縣	竹東鎮	至善路 52 號	03-5943248
天主教仁慈醫院	新竹縣	湖口鄉	忠孝路 29 號	03-5993500
培靈關西醫院	新竹縣	關西鎮	新富里 11 鄰石門 33-1 號	03-5476399
專科診所	縣市	區域	地址	連絡電話
清華大學附設診所(身心科)	新竹市	東區	光復路二段 101 號(清華大學郵局旁)	03-5737913
林正修診所	新竹市	東區	新光路 38 號	03-5166746
平衡身心診所	新竹市	東區	北大路 92 巷 59 號	03-5320622
馬大元診所	新竹市	東區	光復路一段 544 巷 36 號	03-5794698
安慎診所(身心科)	新竹市	東區	中央路 128 號	03-5359779
能清安欣診所	新竹市	東區	中央路 214 號	03-5757600
親禾身心診所	新竹市	東區	關新二街 67 號 1-2 樓	03-5771057
六竹診所	新竹縣	竹北市	嘉豐二街一段 48 號	03-5505550
台齡身心診所	新竹縣	竹北市	文信路 376 號	03-5586857
安立身心診所	新竹縣	竹北市	莊敬北路 78 號	03-6577622
暖陽身心診所	新竹縣	竹北市	福興路 661 號	03-5585321
陽光精神科診所	新竹縣	竹東鎮	東榮路 2 號	03-5942371
瑞安診所	新竹縣	竹東鎮	中豐路二段 190 號巷 1 號	03-5956630
自殺防治諮詢服務(電話)	縣市	區域	地址	連絡電話
衛生福利部安心專線				1925
財團法人新竹市生命線協會 (自殺防治中心)	新竹市	北區		1995 或 03-5249595
張老師 基金會 新竹中心	新竹市	北區		1980 或 03-5266231
精神衛生諮詢	縣市	區域	地址	連絡電話
新竹社區心理衛生中心	新竹市	北區	集賢街三號	預約專線：03-5234647
新竹市家庭教育中心	新竹市	北區	東大路二段 15 巷 1 號 2 樓	諮詢專線：412-8185

新竹市東區衛生所	新竹市	東區	民族路 40 之 2 號	03-5236158
新竹市北區衛生所	新竹市	北區	國華街 69 號一樓	03-5353969
新竹市香山區衛生所	新竹市	香山區	牛埔路 428 號	03-5388109
心理諮商/治療機構	縣市	區域	地址	連絡電話
杜華心苑諮商所	新竹市	東區	新光路 83 號 1 樓	03-5736178
觀心心理治療所	新竹市	東區	關新東路 159 號 2F	03-5670642
雲起心理治療所	新竹市	東區	自由路 67 號 7 樓之 2	0978-479875
理心潛能心理諮商所	新竹市	東區	食品路 177 巷 23 號	0933-357785
寬心自在心理諮商所	新竹市	北區	東大路 2 段 3 號(文化中心旁)	03-5426695
心園心理治療所	新竹縣	竹北市	勝利八街二段 111 號	03-5506375
沐光心理諮商所	新竹縣	竹北市	成功十一街 150 號 2 樓	03-6578521
拾光心理諮商所	新竹縣	竹北市	文信路 23 號	03-558-3800
聯合心理諮商所	新竹縣	竹北市	自強六街 38 號 2 樓	0800-001385
穀風心理諮商所	新竹縣	竹北市	嘉豐五路一段 5 號 2 樓	03-6675760
益鼎升心理諮商所	新竹縣	寶山鄉	雙豐二街 75 號 1 樓	03-6220307/0931421391
穌宣心理治療所	新竹縣	湖口鄉	大勇路 1 巷 85 號 1 樓	hexuan202007@gmail.com
學生輔導諮商中心 新竹區駐點服務學校	新竹市	東區	中華路 2 段 270 號	03-5456611 轉 1610、1615

(整理自新竹市諮商心理師公會網站 110.10.26)

二、新竹市各社福機構資源

編號	機構名稱	地址	聯絡電話
社福 1	新竹市政府暴力暨 性侵害防治中心	中央路 241 號 5 樓(衛福大樓)	03-5352386-602、603、605
社福 2	新竹市政府社會處	中央路 241 號	03-5352368
社福 3	新竹市家庭教育中心	中央路 241 號 7 樓	03-5325885 轉 100~106
社福 4	台灣兒童暨家庭扶助基金會 新竹家扶中心	光復路 1 段 531 巷 72 之 8 號	03-5678585
社福 5	臺灣世界展望會新竹中心	光復路 2 段 481 號 11 樓-1	03-5628155
社福 6	天主教耶穌會 新竹社會服務中心	北大路 373 號	03-5224153
社福 7	新竹市基督教 懷之青少年關懷協會	東大路 2 段 650 號 2 樓	03-5331600
教育 1	教育部新竹市聯絡處暨 學生校外生活輔導會	博愛街 5 巷 120 號	03-5728585

教育 2	得勝者教育協會	中央路 174 號 3 樓	03-5344046
法律 1	臺灣新竹地方法院觀護人室	竹北市興隆路 2 段 265 號	03-6586123 轉 301~315
警政 1	新竹市少年警察隊暨少輔會	中山路 1 號	03-5247640
警政 2	新竹市婦幼警察隊	中山路 1 號	03-5236302、5249995 03-5224168 轉 3041~3048

附件六

學生憂鬱及自我傷害行為辨識徵兆

一、憂鬱症傾向的五大徵兆

(一)覺得身體疲勞虛弱、無力。

常常覺得疲倦。尤其是無法起床、躺在床上時間很多；不是不想起來，而是起不來。

(二)覺得很煩。

說不出理由，也沒有發生甚麼事，就是覺得很煩。

(三)覺得身體不舒服。

頭痛、胸痛、心悸、腸胃不適等。

(四)覺得心情不好。

覺得不快樂、人生失去目標、失去奮鬥的動力。以前認為有趣的事物，現在也覺得無趣極了。

甚至否定人生存在的意義，對很多事情都覺得沒有甚麼意義。

(五)睡不好。

無法入睡，或睡眠品質差。即使入睡，也無法熟睡。常常覺得沒睡飽，因此精神很差。

以上五大徵兆，若已經影響到其生活功能，便是疑似「憂鬱症」患者的判斷依據。

二、自我傷害-自殺行為徵兆

(一)語言上的線索

可能直接以話語表現，也可能在日記、信件、作文中表現出來。

如：「沒有人關心我的生死」、「如果沒有我的話，事情也許會好些」。

(二)行為上的線索

1. 突然的、明顯的行為改變。如：活潑變成退縮。
2. 出現與上課有關的學習行為問題。如：成績大幅滑落。
3. 放棄個人擁有的財產。如：立下遺囑、將心愛的東西送給別人。
4. 酒精或藥物濫用的情況突然增加。

(三)環境上的線索

1. 重要人際關係的結束。如：親人死亡、和密友吵架、分手。
2. 家庭發生大變動。如：財務困難、搬家。
3. 表現出對環境的不良適應，並因而失去信心。如：怕上學且一再表示。
4. 已經無法到校。

(四)延伸性的線索

1. 從社團中退縮下來。
2. 出現憂鬱的徵兆。
3. 出現不滿的情緒。
4. 睡眠、飲食規則變得紊亂，失眠、明顯得疲憊，身體常有不適、生病。

附件七

自殺風險辨識

1. 感覺 (Feelings)：無望、無助、無價值感、害怕無法掌控自我、過度的罪惡感、悲傷、憤怒等。
2. 行動或事件 (Action or Events)：個人經歷失落的經驗，如分手、分離、關係的破裂、重要他人逝世，或失去學籍、金錢、地位、自尊。
3. 改變 (Change)：睡眠、飲食習慣的變化、對以往喜歡的活動失去興趣。個性改變，有時變得退縮、厭倦、冷漠；有時則是變得喧鬧、多話、外向。學生出現什麼症狀時，我要留意？
4. 預兆 (Threats)：將心愛的物品分送他人或丟棄、研究自殺藥物、獲取自殺工具，言語透露想死的念頭，如「乾脆去死，反正也沒有人關心」之類的話語；自殺的企圖，如服藥過量或割腕等。

(摘自 110 年新竹女中全校教職員輔導與性平研習講義，新竹學諮中心余婉禎主任主講)