

臺北市政府教育局及所屬學校推動110年師生心理健康年 實施計畫

110年2月26日北市教中字第1103027601號函

一、前言

2020年新冠肺炎壟罩全球，每個人都戴著口罩，人與人之間似乎在數位化網路時代下，又加了一層隔閡，我們也發現校園自我傷害議題持續發生，世界衛生組織（WHO）調查也顯示，全球每40秒就有1人自殺。過去45年中，自殺率上升了60%；連臺灣青少年自殺率也創20年新高，每十萬人中，有4.4人自殺。

臺北市政府教育局（本局）為了回到教育本質及核心，強化全人教育，提供學校人員更多資源協助有此類議題的學生，並加強辨識高風險族群，以掌握時機，預防重大傷害案件發生，另希望結合教師法修訂，對正向管教之重視，強化教師心理健康素質，爰訂定110年為學校師生心理健康年，盼能提醒大家重視學生社會/情緒素養學習。

我們強調校園自殺防治的工作絕非一個人、一個單位可以獨立完成，大家應該攜手合作，關心、幫助每一位學生。校園自殺防治的第一級是預防處置，預防處置又可分為「積極預防」和「消極預防」兩層次。所謂「消極預防」是指能及早發現有自我傷害可能行為的學生，及早介入輔導，使該危險性消失。其中強調的「及早發現」是指自我傷害學生周圍的每個人對「自我傷害行為」的高度警覺，亦即只要我們察覺學生有傷害自己、對自己不利的可能性時，我們就準備介入，希望及早介入，使危機消失無形。「積極預防」是由大家共同積極為培養學生解決問題的能力而努力，讓學生能快樂成長，使自我傷害行為發生機率降至最低。

二、目的

- (一)鼓勵學生學習、運用各種資源，增進對自我及彼此之瞭解、尊重、包容及欣賞，奠立情緒教育於相關領域課程中之基礎，推展並營造溫馨友善校園環境。
- (二)落實以全人教育為主體之教學，讓學生皆能在校園活動中深度品格學習，深刻感受生命教育之美，進而建立愛護自我、

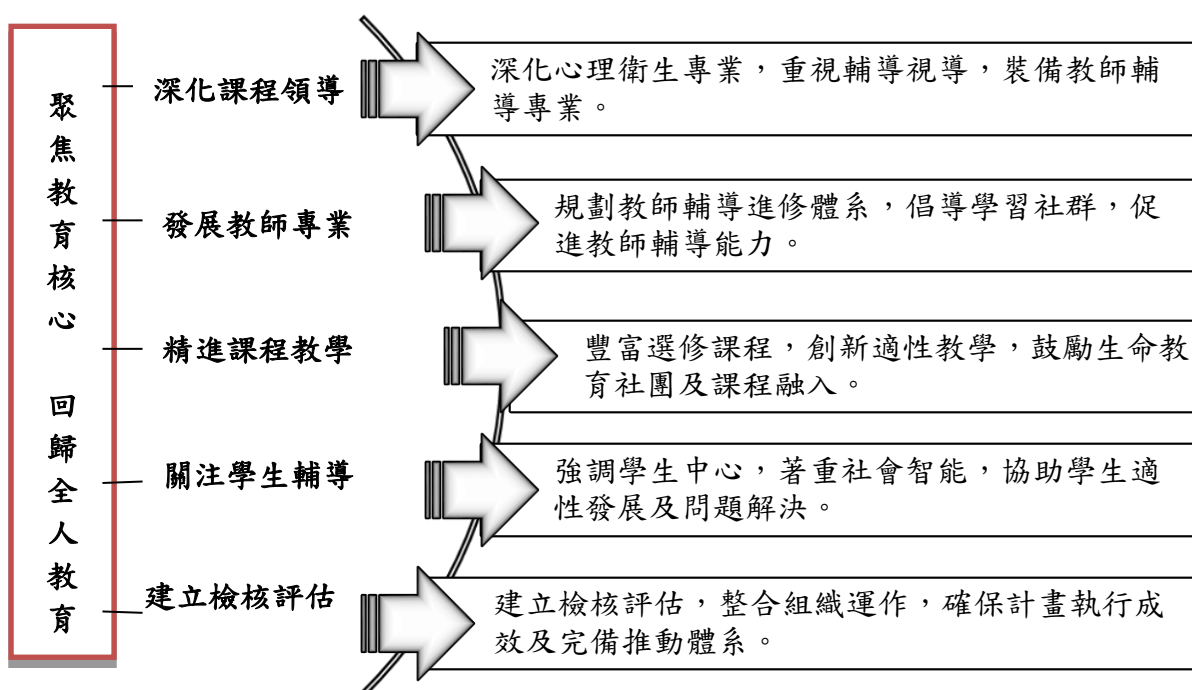
關懷社會與自然之人本情懷。

(三)落實推動輔導系統，鼓勵教師參加守門人培訓及辨識研習等，亦鼓勵整合社區、民間、衛生及社政資源通力合作。

(四)建立檢核評估，整合組織運作，確保各校師生心理健康衛生計畫與師資整備、課程執行成效及完備推動體系。

三、推動主軸

本計畫核心理念如下圖：



四、推動任務編組

臺北市政府教育局（以下簡稱本局）積極推動校園心理衛生，爰成立「臺北市各級學校師生心理健康計畫推動及諮詢委員會」，由本局局長擔任召集人，並請副局長、相關業務科室主管、輔導諮商中心、教師研習中心、專家學者、校長協會代表、家長會代表、教師會代表等組成之，下再按學層分設各工作組；另於本市中小學成立工作小組，落實學校師生心理健康政策推展。

五、推動策略

按心理健康年主軸，結合本局及學校原有工作重點，規劃如下：

（一）扎根全人教育

1. 生命教育

- (1) 國中小閱讀活動：透過經典閱讀文本，運用閱讀教學策略，結合生命教育議題，讓學生學習愛惜生命及關懷他人，反思生命的課題。
- (2) 高中職選修微課程：與大專院校等合作，開設認識自己、人際關係、情緒修復、生命力量、幸福學、情感教育等課程，建立學生人生觀與面對、解決問題能力。
- (3) 寒暑期營隊及戶外活動：透過假期間豐富課外活動，建立學生人際網路及興趣，並以戶外活動為主，引發學生親近大自然及運動，避免過度封閉或沉迷網路；學前階段可以設計前額葉控制等感覺統合課程，增進學生自小情緒調節能力。
- (4) 資訊倫理及網路戒斷：配合資訊及輔導課程，教導學生資訊倫理，避免網路霸凌及節約網路使用，另外透過規劃網路戒斷活動，讓學生放下手機，親近自己及人群。

2. 全面推動社會/情緒素養學習(SEL)：109學年度起推廣全市國中小辦理社會/情緒素養學習融入課程教學，鼓勵教師引導學生情緒及社會互動覺察，除了學科能力表現外，透過社會情緒學習之自我反思，強化學生情緒管理素養，並協助家長共同參與提升學生之社會適應能力。

3. 校園犬貓認養：持續推動本市各級學校認養流浪犬貓及成

立動保社團，辦理教師有系統之認養照護培訓，並確實結合生命教育課程，引導情緒治療及培養學生愛護生命之素養。

4. 加強學生運動習慣：根據研究，運動能有效幫助人腦產生多巴胺，產生快樂正面心情，因此將結合 SH150 等倡議，鼓勵學生培養運動習慣；調整大下課時間，增進學生運動時間，並鼓勵學校利用晨光時間推動晨間運動。
5. 推動品德教育：將校園小天使運動結合學生品德及全人教育，讓每位學生學習擔任校園小天使，關心自己也關心別人，多說好話做好事，發現同儕有異樣，主動伸出援手及通報師長。
6. 舉辦學生心理健康論壇：結合人權教育，讓學生認識生存權及維護生命重要性，舉辦學生講座及論壇，透過模擬聯合國等方式，引發學生倡議及討論。
7. 落實性平教育：正確人我分際及性別交往是生命教育重義內涵，包含自我價值肯定、愛惜身體、建立人際網路、分享溝通、面對衝突及學習放下等，現今學童早熟，更須落實性平教育，建立友善校園。

(二) 落實三級輔導

1. 推動校園預約輔導線上化：避免部分學生擔心接受輔導標籤化，以及青春學生不好意思進輔導室尋求服務，另外配合市府 e 化校園增進服務便利性，建立學校輔導預約線上化，增加求助管道，顧及學生隱私並提升求助意願。
2. 醫療諮商團隊駐校服務：請各校就近結合醫療諮商精神資源，規劃專業團隊入校提供諮詢服務，讓親師生均能正常利用相關資源，同時降低精神疾病污名化效應，間接提升學校專業協助人力。
3. 強化二級及三級輔導資源連結與合作：運用本市輔導諮商中心及專業社工師、心理師人力，強化學校內輔特合作，加強學校二級個案管理能力，增加開案輔導及追蹤，評估輔導成效。
4. 連結社會安全網服務：強化與衛生局、自殺防治中心、社會局、警察局及民政局等跨局處合作，嚴重、複雜度高的個案提個研會議，期透過社會安全網得到資源與支持。

(三) 建立校安通報追蹤管考機制

1. 定期統計校安通報自殺自傷案量及人數：落實學校通報及掌握學生狀況，每月定期統計學生自我傷害、自殺意念、自殺企圖及自殺身亡數據(詳附件)。
2. 追蹤學校相關輔導作為：每月追蹤學校通辦案件輔導追蹤情形，並請駐區督學協助到校視導及瞭解。
3. 召開督導會議：每季定期與衛生局、社會局召開聯席督導會議，針對案量較大者或未落實輔導者，逐校請學校簡報並檢視精進作為。

(四) 學生自殺自傷預防工作

1. 防治成效自我評估：自殺自傷防治工作並非輔導室可獨立完成之工作，規劃辦理研習講座，調訓學校行政團隊(校長、各處室主任)，邀請政治大學許文耀教授團隊主講，強化各校對自殺防治工作之橫向聯繫與合作，確實增能賦權，規劃並整合學校輔導體系。
2. 種子教師培力：由學者專家協助8所高國中，與學校輔導老師訪談，深入輔導體系，協助學校與校外相關系統連結，發揮輔導團隊功能，強化自殺自傷防治策略，進一步協助全市學校輔導團隊。
3. 擴大自殺防治守門人研習覆蓋率：由各校辦理校內所有教師及行政人員之自殺防治守門人研習至少3小時(初階1小時、進階2小時)。
4. 察覺辨識調訓：深入推廣本局彙編「臺北市察覺及辨識學生心理健康指引」，每校推派教師參與分區調訓，提升一線教師察覺及辨識學生危險訊號及徵兆，落實校園自殺自傷預防工作。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」資料評估之。

(五) 提升教育人員心理健康知能

1. 校長主任研習：透過校長會議、主任研習等場合，強化學生教師心理健康問題辨識及防治，建立學生輔導系統，連結相關資源，有效檢核評估，整合組織運作，確保各校師生心理健康衛生計畫與師資整備、課程執行成效及完備推動體系。

2. 正向管教：協助教育人員瞭解輔導管教辦法修訂方向及落實方式，提供正向管教策略與案例，協助現場班級經營及友善氛圍。
3. 關注教師心理健康：與教師研習中心合作，辦理教師健康心理工作坊及諮商協助，提供教師支持與資源。

(六) 個案研究及行動研究

委請專家學者針對自殺自傷個案進行數據分析及個案研究，建立數據資料庫，從案例中找出脈絡及因應策略，以滾動修正本局推動策略及方向。

六、預期效益

- (一) 藉由精緻課程計畫，創新適性教學，落實各級學校生命教育融入各領域課程，完整發展本市生命教育學習資源並建立互動資源平臺。
- (二) 藉由深化課程領導，重視教學視導，促進校長、行政人員、輔導老師及導師之團隊合作與建立系統輔導體系，完備三級輔導功能。
- (三) 規劃進修體系，倡導學習社群，提高教師輔導能力及形塑正向管教風氣，協助教師一線察覺與辨識能力，並涵養教師對生命教育融入教學之能力。
- (四) 強調學生中心，著重社會/情緒素養，協助學生學習興趣，並結合家庭力量，透過親子共學，深耕學生解決問題能力。

七、經費：由教育局及學校相關經費支應。

八、獎勵：推動本計畫有功人員，由教育局專案辦理敘獎。

九、本計畫經局長核定後實施，修正時亦同。

附件

臺北市政府教育局 年 月第 週校安通報(自傷自殺事件)件數一覽表							
年 月 日至 年 月 日							
學制	類型	自我 傷害	自殺			小計	累計
			自殺 意念	自殺 企圖	自殺 死亡		
	幼兒園						
	國小						
	國中						
	高中職						
	合計						