

南投縣文山國民小學

學生壓力調適及心理健康促進活動計畫

一、依據：

95.12.26 訓育委員會推動校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫

二、目標：

1. 增進學生心理健康，壓力調適能力，免於憂鬱自傷。
2. 增加學生心理健康保護因子，降低危害心理健康的危險因子。

三、實施內容：

- (一) 訂定學生憂鬱與自我傷害防治計畫。
- (二) 建立校園危機應變機制，設立 24 小時通報求助專線，訂定自殺事件危機應變處理作業流程，並定期進行演練。
- (三) 校長主導整合校內資源，強化各處室合作機制。
 1. 教務處：規劃生命教育融入課程，提升學生抗壓能力（堅韌性與問題解決能力）與危機處理、及憂鬱與自殺之自助與助人技巧。
 2. 學務處、輔導室：
 - (1) 舉辦促進心理健康之活動，（如：正向思考、衝突管理、情緒管理、以及壓力與危機管理）之活動。
 - (2) 辦理生命教育電影、短片、閱讀、演講等宣導活動。
 - (3) 結合社團及社會資源辦理憂鬱與自殺之預防工作。
 - (4) 強化教師輔導知能：實施全體教師(含導師及行政老師等相關訓導人員)對憂鬱與自我傷害辨及危機處理知能。
 - (5) 對家長進行憂鬱與自殺認識與處理之教育宣導。
 - (6) 同儕之溝通技巧與情緒處理訓練。

3. 總務處：

- (1) 教職員、工友之危機處理能力之加強。
- (2) 校園之中庭與樓梯間之意外預防安全網、生命教育文宣與求助專線之廣告。

五、校長主導結合校外網絡單位資源，以建構整體協助機制。

六、本計畫經校長核示通過後實施，修正時亦同。